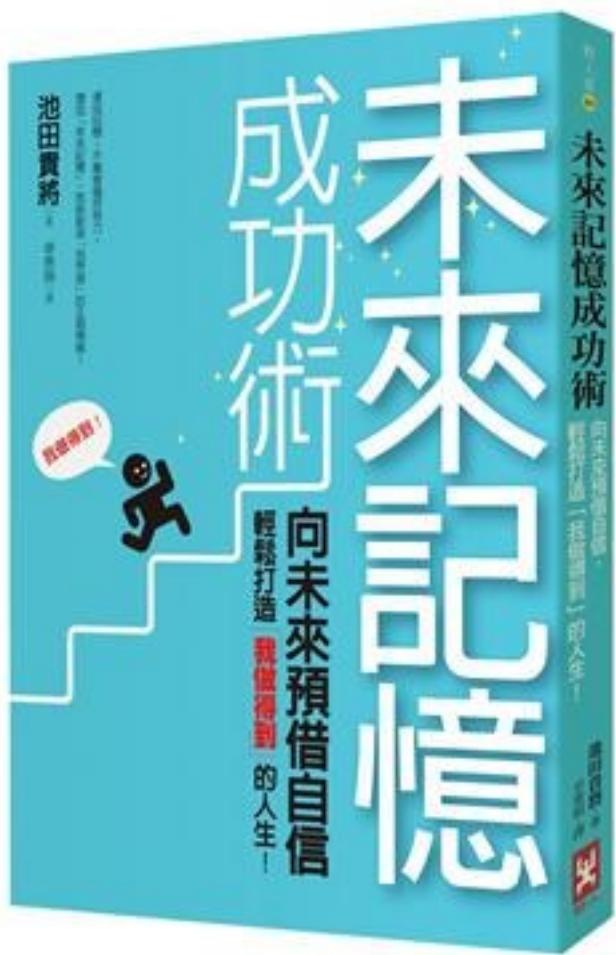


# 未來記憶成功術



[未來記憶成功術\\_下载链接1](#)

著者:池田貴將

出版者:野人文化股份有限公司

出版时间:2012-6-27

装帧:平装

isbn:9789865947033

★日本AMAZON讀者評價五顆星★

★備受日本企業推崇，頂尖成功大師安東尼羅賓頒發「傑出訓練師」★

●10年後的你，會比現在成長38倍！祕密在哪裡？●

業務、銷售人員、學生、SOHO、公務員、小資女和70老嫗，

都因「未來記憶」帶來的快樂行動力，打造「我做得到」的人生！

●在了解什麼是「未來記憶」前，請回答以下問題：

- 900萬、2000萬……你每個月都被「責任額」追著跑？
- 常常萌生「唉！什麼都不想做」的念頭？
- 覺得自己什麼都做不好？
- 年輕時的夢想，到現在還沒實現？
- 放棄追求理想，是因為覺得「我做不到」、「我不行……」？
- 你認為成功的人，多半是因為他與眾不同或天生優異？
- 你認同「凡流淚播種的，必歡喜收割」這句話？（誤）

◎回答「是」選項愈多的人，務必翻閱此書◎

因為你腦袋裡的未來記憶值，趨近於0！

有項研究顯示，夢想的平均壽命是0.2秒！拿破崙·希爾也曾說：挑戰目標幾次後會放棄？這個問題調查30000名男女，調查結果是：平均1次以下就放棄了！

換句話說，「想做一件事」的念頭，對多數人來說只是一閃而過，往往沒有具體付諸行動！

這是因為我們在行動過程中，受到過去記憶綑綁！如，業績一蹶不振、減肥失敗、失戀、失業……因而萌生「我做不到」的念頭，在行動前就選擇放棄！

但，你知道嗎？人的腦袋裡有三個箱子，分別裝著過去記憶、現在記憶與未來記憶。只要增加「未來記憶」，就能擁有快樂行動力，讓你跟情緒當盟友，進一步創造「我想做！」的正面情緒，實現以下的人生：

- 在無壓力下順利完成工作表。
- 人際關係變好。
- 確立長期目標，付諸行動並加以實現。
- 不需要再為「責任額」而感到痛苦。
- 樂於訂定計畫，成長速度驚人地提升。
- 輕鬆實現夢想！
- 摘脫自卑，脫胎換骨，成為充滿自信的人！

★他們都因「未來記憶」帶來的快樂行動力，打造「我做得到」的人生！

業務員不再吃閉門羹，業績達成率120%，責任額不再是苦差事！

想到減肥就痛苦、怎樣都瘦不了的人，3個月也能瘦5公斤。

厭倦日復一日的主婦生活？快樂行動力讓人妻們愛上打掃！

害怕考試的學生，對學習充滿興趣，精神百倍！

平凡上班族重拾工作熱情，開創事業新局！

★「未來記憶」的成功心法：

- 人類一天當中90%以上的時間是在無意識下度過的。我們在無意識下會運用「情緒」和自己溝通。換句話說，「詞彙」是大腦的聲音；「情緒」則是心靈的聲音。
- 多數的人都會高估一年內可以達成的事；卻又太小看十年間可以達成的成就。
- 與其在意失敗的次數，更重要的是注意如何增加成功的次數。
- 因為敗給惡魔而飽嘗挫敗滋味時，才是首次了解自己的時刻。明白了自己的狂妄、覺察自己的不足，才能捨棄傲慢、重新接受導師的教誨，進而自我淬煉。
- 可以持續達成目標的人不會受到過去記憶綑綁，他們運用「未來記憶」，腦海中優先占據的是行動後的未來。
- 想要獲得成果時，最重要的是創造「想做」的情緒，也就是讓情緒成為你的最佳盟友。
- 成功者之所以卓越，不是因為努力或行動力，而是他們擁有「樂於採取行動」的力量。

〔本書特色〕

1.

有別於一般潛能開發與自我成長書籍，不主張「要先經歷痛苦，才能成功」，主張到達成功的過程應該是輕鬆、快樂的。

2. 內頁插圖有如畫龍點睛，更有助於理解。

〔AMAZON讀者書評〕

- 「未來記憶」並不是要你「燃起鬥志」、「奮戰不懈」，對我來說，是能夠使心情變輕鬆的一本書。
- 推薦給總是對自己很嚴苛、絲毫不鬆懈的人。如果世上每個人都能以愉悅的心情達成目標，這個世界一定會有所改變吧。

〔各界逆轉人生實證與推薦〕

黑幼龍（卡內基訓練負責人）、盧蘇偉（世紀領袖文教基金會創辦人）、劉樹崇（美商亞洲美樂家有限公司大中華區副總裁暨台灣分公司總經理）、常子蘭（直銷人雜誌總編輯）看見未來推薦

若我們以傑出人物作為未來記憶，放掉一些負面的過去記憶，必然會帶給自己向前的能量。同樣地，負面的「過去經驗」也可成為預防針，讓自己更增強免疫力，轉換負面的過去記憶，進而達成目標，實現夢想。

——劉樹崇（美商亞洲美樂家有限公司大中華區副總裁暨台灣分公司總經理）

目標設定的重點不是在改變未來，而是改變現在、實現未來。如果你經常目標和行動沒有關係，行動和結果沒有交集，更應該詳讀本書，操練作者提出的夢想實踐計畫，輕鬆快樂地實現你的人生目標。

——常子蘭（直銷人雜誌總編輯）

「透過增加未來記憶，我自信泉湧，除了相信自己能夠成功，也相信自己能夠幫助周遭的人成功。」（女性・SOHO）

「我深切體會到：只要能夠增加未來記憶，就能逐漸改變今後的自己。」（女性・打工族）

「不再是明天才開始，全部的想法都是立刻就想付諸行動，令我熱血沸騰！」（小資女）

「我覺得未來記憶是讓今後的人生永不褪色的方法。」（男性・物理治療師）

「它讓現在應做的事、未來的自我形象都變得更清晰了。」（男性・公務員）

「我學會了在不勉強的情況下，讓自己快樂地成長。」（男性・公務員）

「過去由於缺乏勇氣，有許多事情我總是一拖再拖，未來記憶對我有很大的啟發。它是讓我展開嶄新人生的契機。」（女性）

「我學到了提升自身行動速度的新思維。」（女性・翻譯業）

「只是短短幾個小時，就讓自己脫胎換骨。」（女性・經營者）

「運用未來記憶，不僅對自己，還能對他人發生影響力，非常新穎有趣。」（女性・學生）

「世上有許多成功哲學，但這是我初次經驗到它化為具體。」（男性・公司董事）

「以具體的方式告訴我們解決問題的要領，以及如何親身實踐，令我大有斬獲。」（女性・自營業）

「對於想實現的事情，原來不是『做不做不到』，而是擁有『想做』的意願，付諸行動。」（女性・美容業）

「它讓我發現一直以來我所設定的目標都是為了逃避痛苦。」（男性・上班族）

「我要把未來記憶運用在子女教育上！當然，也可以運用在工作上，我想明天立刻開始嘗試！」（男性・醫師）

「真納悶為什麼學校教育都沒有教我們這種道理？」（男性・系統開發）

「未來記憶點醒了我：達成目標的過程不應該是痛苦的。痛苦會造成一再拖延。」（女性）

「它讓我在決定人生方向的生活態度上，有了非常明確的方針。」（男性・職棒教練）

「我明白了自己想成為什麼樣的人。也學到了如何養成長久的習慣。」（女性・繪本作家）

作者介紹：

池田貴將

作者 池田貴將

早稻田大學畢業。學生時代就開始舉辦講座，在學期間即已參加由世界頂尖成功大師安東尼羅賓親自指導的全套潛能課程。畢業後，針對管理階層舉辦潛能課程，成功協助許多日本企業經營者。作者在日本的訓練成效獲得安東尼羅賓認可，2008年獲頒感謝狀，被大師認定為傑出訓練師。2010年設立Open Platform公司。獨特的訓練課程被公認能為學員輕鬆達成目標，受到上市公司經營者、暢銷作家等社會各階層的支持與肯定。

目录：「未來記憶」的超強實證力

前言 善用未來記憶，達成目標不需要痛苦努力

「達成目標＝經歷痛苦」大錯特錯！

- 未來記憶，究竟是什麼？——讓每一次行動都朝成功邁進的正向情緒力！
- 是什麼讓你的行動踩剎車？

成功者憑藉的不是行動力，是快樂行動力！

- 未來記憶的成功心法——創造「我想做」的正面情緒！
- 努力不等於「忍耐痛苦的奮戰」！

改變未來的契機，就是現在！

★提升未來記憶值的成功心法

第一章 運用「未來記憶」，輕鬆完成該做的事——你的未來記憶值趨近於零嗎？

用錯力了？不是改變行動，而是改變思維

全力以赴與三心二意的人，有什麼不同？

• 辛苦的目標，來自你下的定義

讓「不得不做」變成「渴望去做」的方法

改變「定義」，就能轉換情緒！

創造「未來記憶」的方式

• 記憶的「量」比「質」更重要

為什麼大多數人無法達成目標？

★提升未來記憶值的成功心法

第二章 以倍速達成目標——訂目標不是為了改變未來，而是要改變現在！

用「未來記憶」訂目標，以倍速實現夢想！

無法達成目標的人常犯的五大誤解

• 誤解1：訂定目標是為了改變「未來」

• 誤解2：用「做不做不到」來決定目標

• 誤解3：無法達成目標的自己成了窩囊廢

• 誤解4：直到達成目標為止，都不能改變目標

• 誤解5：要嚴守「截止日」

以倍速達成目標的方法

不要把營業額當作目標

★提升未來記憶值的成功心法

第三章 告別「三分鐘熱度」的自己——運用「情感」能力，對每件事都能保持熱情！

為什麼大多數人總是「缺乏持續力」？

- 讓情緒成為你的盟友，就能持之以恆！

- 運用EPPR循環，目標一步抵達！
- 讓你更積極的正向循環——情緒+可能性+行動=結果
- 幹勁全無？莫名不安？注意！情緒是訊號！
- 「感受」心靈的聲音！問問自己，現在是什麼樣的心情呢？
- 把情緒當盟友，就能輕鬆達成目標
- 別小看十年後的自己！訂立值得你挑戰十年的目標
- 十年後的你會比現在成長三十八倍！祕密在哪裡？

### ★提升未來記憶值的成功心法

第四章 史上最簡單的夢想實踐計畫——第一步，認清計畫本來就會產生變化！

擬定計畫是為了確立「誤差」，不是要照單全收

- 無法按照計畫執行？代表成長的機會來了！

史上最簡單的夢想實踐計畫三大特色

- 三種成功的人格特質：夢想家、批評家、現實主義者

計畫訂定法①「願景細節化模式」

計畫訂定法②「問題解決模式」

史上最簡單的夢想實踐「反省」程序

- 記住，行動失敗不等於你失敗！

### ★提升未來記憶值的成功心法

第五章 做人生劇本裡的英雄——擁抱真正的成功，挫敗與淬鍊缺一不可！

惡魔V.S導師的人生法則

你的人生舞台現在處於哪個階段？

- 飽嘗挫敗才能了解自己，進而自我淬鍊！

「英雄之旅」學到的啟示——了解人生劇本的輪廓，就能預測未來

- 當人生的惡魔造訪？——未來記憶也無法抵抗的頑敵

重新思考的時刻：什麼是你夢想中的人生？

踏上有價值的人生，要牢記的人生法則！

結語 增加未來記憶，讓你的人生更充實

決定生命價值的不是「結果」，而是如何活著

沒有糟糕的人生，只有誤導你的人生守則

改變幸福守則，成就美好的自我

### ★提升未來記憶值的成功心法

- · · · · · (收起)

[未來記憶成功術\\_下载链接1](#)

标签

心理学

@台版

177.2

## 评论

[未來記憶成功術 下载链接1](#)

## 书评

[未來記憶成功術 下载链接1](#)