

丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做成功新生活！



[丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做成功新生活！_下载链接1](#)

著者:美崎榮一郎

出版者:漫遊者文化事業股份有限公司

出版时间:2012-11-8

装帧:平装

isbn:9789865956233

超強筆記術達人美崎榮一郎教你趁現在徹底改變「失敗體質」！

改掉壞習慣不靠意志力，逼太緊反而更容易放棄！

【筆記女王】Ada、【知名圖文作家】馬克、【日本藥妝失心瘋版主】Vera 推薦

這50個壞習慣，你明犯故犯，硬逼著自己上進兩、三天卻又破功，快跟著筆記術達人美崎榮一郎徹底擺脫「失敗體質」！

桌子亂糟糟永遠沒有乾淨的一天、回家上網一下時間就過去了、明明在減肥卻又忍不住吃點心……

咦？這隻小熊的壞毛病，你是不是覺得很熟悉呢？

本書分別從生活、工作、思考、人際關係四個人生的大領域裡，
挑出最容易犯下的壞習慣、最常遇到的困擾，輕鬆轉換成讓你每天不再懊惱的好習慣。

★節食也好、學英文也好，經常半途而廢

其實半途而廢的人，都沒有真正下定決心要實踐目標。

下定決心之後，如果你很難自我要求不容易達到，那就把其他人拉進來吧！

在無人注意的情況下，很少人能持之以恆。

像藝人或模特兒能維持曼妙的身材，正因為從事的是「被觀賞的工作」。

★就算聽到捷運站內廣播：「車門要關閉了……」快遲到了！還是非得擠上車不可。

你缺少的是時間上的「餘裕」。

習慣趕車的人通常也都是習慣最後一分鐘才出門的人，這樣不僅會讓自己精神緊張，發生突發狀況也無法應對。

試試看提早一小時出門吧。可以悠閒地先到目的地吃個飯，或是到附近的咖啡館準備接下來的會議。

作者介绍:

美崎榮一郎

1971年出生。大阪府立大學大學院工學研究科畢業後，一直任職於花王株式會社。設計 & 親自參與製作的商品領域相當廣泛，從Attack、New Beads、Wide Haiter等的日用品系列到化妝品牌Raycious、Fine Fit皆有涉獵，以專案負責人的身分推動自家公司的資源與其他公司之間的合作，開發商品。與Nikon共同開發的多視角影像解析系統也獲電視台或新聞媒體爭相報導。

除了為一介上班族之外，同時也積極地與個人業務沒有直接關係的公司外部的商務人士一起舉辦讀書會和交流會，NHK等的多家電視台、電台、雜誌、書籍等皆競相報導活動。透過舉辦築地早餐會等各種早餐會、提供商社務人士資訊交流的讀書會，每個月聚集了超過150名的社會人士，構築起了超過1000名的業外網絡。因為在各行各業都擁有廣大的人脈，因此被尊為「超級上班族」。《成功者的筆記本都記些什麼？》與《成功者的筆記本都記些什麼？：實踐篇》成為暢銷書，在2010年商業用書大賞中被評選為第一名。

目录: 前言

別擔心，你也可以改變自己！

第一章 不知不覺中常犯下的「工作上」的壞習慣

1 當座位越來越凌亂的時候……

2 陶醉於過去的經驗

3 動不動就說自己「好忙」
4 自己決定了格局與界限
5 不知不覺就「什麼事都自己一手包辦了」……
6 堅持自我主張
7 猶豫不決，寄不出道歉信……
8 有時缺乏動力……
9 過於好高騖遠
10 不寫備忘錄，以為靠記憶力就行
11 過於倚賴數位科技，反而溝通不良
12 看到新的3C商品，就忍不住想買
第二章 不知不覺中常見的「生活上」的壞習慣
13 買過的雜誌堆積如山
14 一不小心又花太多時間上網了……
15 快要遲到，慌慌張張擠上車
16 發票跟集點卡塞滿皮夾
17 節食也好、學英文也好，經常半途而廢
18 不知不覺一直在看電視
19 搭電車時總在玩手機
20 一不留神就衝動購買……
21 無意間總是在連鎖店用餐
22 動作粗魯，拿東西出氣
23 暴飲暴食
24 容易忘東忘西
25 拖太晚才睡，第二天遲到
第三章 不知不覺中常發生的「人際關係」的壞習慣
26 不論道謝或道歉，都說「不好意思」
27 寄出詞不達意的回信……
28 感謝遲遲說不出口
29 捨不得分享朋友
30 習慣以公司名稱介紹自己
31 覺得打招呼很麻煩
32 忘了見過的人名字，或認不得長相
33 不擅於聆聽
34 送給對方不適合的禮物
35 不願意分享資訊
36 擅自為他人貼上「難以相處」的標籤
37 期待得到回報
38 敬稱反而讓人覺得有距離感
第四章 不知不覺中常發生的「思考上」的壞習慣
39 總是有藉口
40 心想「還有時間」於是繼續拖延……
41 缺乏主見
42 把過錯怪罪於別人
43 為將來設想過多，並深陷不安
44 習慣跟人比較
45 說別人的壞話
46 自暴自棄，認為自己「一無是處」
47 不擅於在人前表現
48 刻意迎合他人
49 不敢說「不」，累積更大壓力
50 總想著「如果當時那樣就好了」，容易感到後悔
結語
你掌握住改變的機會了嗎？
．．．．．(收起)

[丢掉50個壞習慣，懶熊也能訂做成功新生活！_下载链接1_](#)

标签

生活

个人管理

自我改善

日本

繪本

管理

—绘本 & 图鉴—

非虚构

评论

鸡血来一发

何必活这么累

我承认我一直在看熊(〃ノωノ)

就像作者自己说的,读的人会有似曾相识的感觉!! nothing new and have no a better idea for me to solve my bad habits.

[丢掉50個壞習慣，懶熊也能訂做成功新生活！_下载链接1_](#)

书评

这本书是一本轻松的生活励志书，道理简单，开卷有益，拿来就用。
这其实很难得。现在市场上很多书，都伪装得“高大上”，看了半天，神乎其神，不知所云。整本书看下来，能记住的东西并不多。
总觉得，这类书还是应该具有老老实实的品格。
就像之前，我和一位资深的策划人讨论...

这是一本难得的轻松生活励志小书。书的大小适中、篇幅适中、配有插图，读起来很轻松。
生活中总会有些不好的习惯，因为不影响“大局”，就那么一直拖着也不去改正。慢慢就越来越习惯这些不好的习惯。一篇一篇的读这本书，脸色就一分一分的变红，不了解不知道，我...

在我提交这个书评的时候，我依然没有戒掉我的拖延症，在此特别向这个本书编辑以及小站的工作人员致以诚挚的道歉。
这是一本装帧精致的小书，封面上“行动指南”，彻底摆脱“失败体质”、轻松改变50个坏习惯”这些字眼，让你很有读一读的冲动，因为自己身上的坏习惯太多了，要...

大约是因为断舍离的影响，对日本的这类书有着莫名的好感，收到这本书是一个混乱的午后，在一堆事务不知道如何处理，大脑当机的状态下，随手翻看了几页，心莫名其妙的安静下来。
早就习惯了做“沉默的大多数”，做大多数人会做的工作，去大多数人会去的地方，过着大多数人正在...

我以前也觉得这类成功励志的书特别不靠谱，晕晕乎乎的讲一些人们都懂但不知如何去实践的大道理，看过之后仍然像走进迷雾里一样感到无所适从跟焦躁。我看过的这本《“戒掉”的技术》不一样，它讲的都是我们生活里，一些正面临的让人糟心的事。这些事说大不大，说小不小，却也令...

如何，你的皮夹应该变得很清爽了吧。嗯？现在又突然觉得自己没什么钱，皮夹看起来空空的？没关系，只要养成不乱花钱的习惯，你的钱自然会存在银行里哟。就如上面的话，在这本书中，作者用轻松幽默的语气再加上有趣的小漫画告诉我们许多关于戒掉坏习惯的方法。一...

作为一个拖延症+懒癌晚期患者，我总是热衷于看一些时间管理方面的书，希望改变自己浪费时间的坏习惯，想要把生活整理的井井有条。最开始总是热情满满的改变自己，早早的起来写计划，每天把生活打理的井井有条，然而坏习惯根深蒂固一时很难改变，给自己定的计划就成了枷锁...

有关自我管理、成功励志之类的书看过很多，老实说，刚看到这本满是漫画、非常可爱的书时，有点轻视，觉得它讲得太浅，不够深入，也没有太多新意。连它自己都说：“其实有一半的内容，你应该会觉得似曾相识，好像在哪听过。”星期三收到的书，原本准备在周六下午看完。结果...

很多习惯一经养成，确实难以改变，即使有心想改，还是很容易故态复萌。看完这本图文并茂的小书，某些句子像是扎在我心里。下定决心反省，改变自己的一些坏习惯。“戒掉”的技术，掌握了，给自己全新的生活吧！希望这本书也能成为你改变的契机，即使不停地重蹈覆辙，可能要尝...

乔布斯30岁生日派对的邀请函上写着一句话，后来成为很多人的人生座右铭：“在人生的头30年里，你养成习惯；在后30年，习惯塑造你”。从读到这句话起的开始，它就成为我头上悬的剑，激励我在30随迁的每一天拼命养成好习惯：从认真刷牙洗脸睡够8小时这种小事，到阅读写字爬...

在西西弗第一次见到这本《戒掉的技术》，那段时间正在给自己断舍离，所以一看到这

本书的名字，我就被深深吸引了。翻开后看到书目，当场就有点痴傻，这不是说的我么——无意间总是到连锁店吃饭”“容易忘东忘西”“找借口”等等，作者简直就是将生活的方方面面的坏习惯一一的描...

之所以推荐这本书，并不是因为它写的多么深刻，它出现的恰到好处，符合我现在的状态，先自省后改正。
其实一直以来自己也意识到在工作生活上有种种的缺点，但是总和书里的小熊一样，浑浑噩噩的，虽然觉得不对也没有行动改正，越没有行动就越消极，觉得自己一无是处，甚至还经常...

我是一个严重拖延症者，与其说是拖延症不如说太懒。只要想到有正事要干就开始给自己找借口，上网买个东西也好，看篇鸡汤也好，总之能拖就拖。因此我一度很喜欢买这类号称能让自己改变习惯的书。
《“戒掉”的技术》这本书读起来是很轻松的，字体够大，并且配上插图，一本书翻...

偶然从书架中抽出这本书，三个小时不到就看完了它。
刚开始看到这本书的目录以及刚开始几章觉得这应该是一本口水书，但是看完会发现怎么都会找到一些自己欠缺的地方，为人接物也好，维护同事关系也好，如何交流也好，书上的一些建议总是还不错的。比如聚餐点菜，悄悄的几下每...

对一个从小就对动画片不感冒的人来说，读这样一本处处皆是动物修炼成精开口说人话的书，阅读体验实在称不上愉快。脑海中永远挥之不散的是“小儿科”、“好幼稚”啊之类的私语，特别是再脑补差不多50岁高龄的作者大叔用“温柔”和“微笑”在叙说着一个有一个小故事时，更是恨不...

昨天晚上在豆瓣上看到了“特立独行的猫”为此书写的书评，就迅速上当去订了书，第二天晚上拿到手，大概不到2个小时就读完了。
觉得这本书和蔡康永那两本《说话之道》很类似，都是配有插图加之简短具有可操作性的话语。这很符合现代人碎片化的记忆模式和不够专注的特性...

[丢掉50個壞習慣，懶熊也能訂做成功新生活！_下载链接1](#)