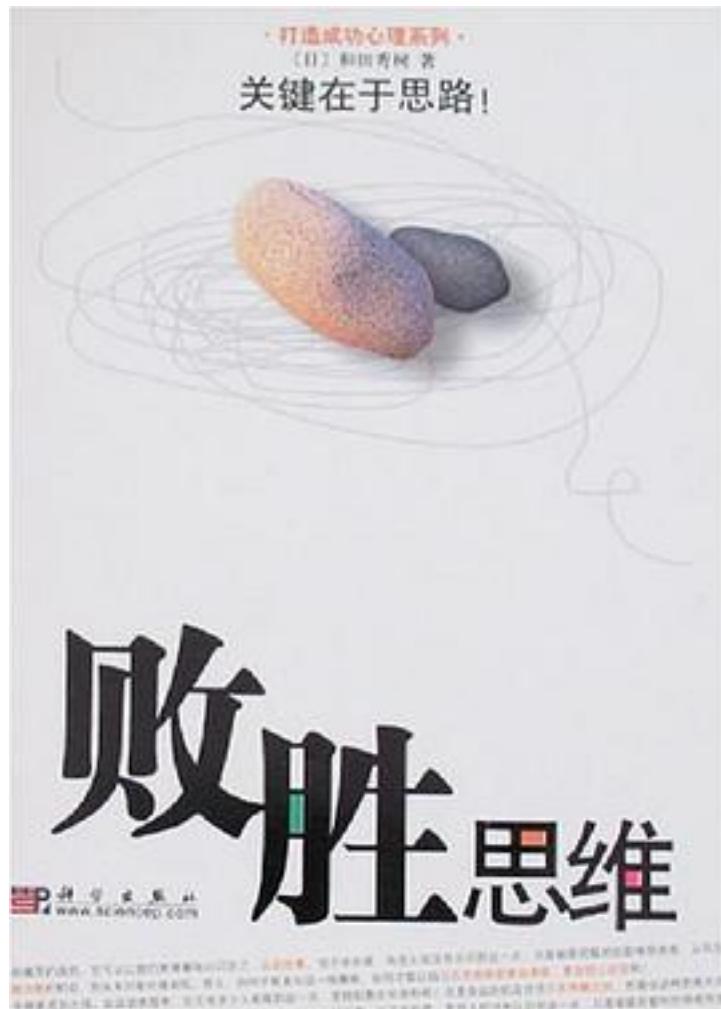


# 败胜思维



[败胜思维\\_下载链接1](#)

著者:和田秀树

出版者:科学出版

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787030187987

《败胜思维:关键在于思路!》简介: 坚信明天会更好更光明的人, 他的人生的结局必定

是幸福的。悲观是无济于事的。因为，倾向于悲观的思考的人，就是把机会摆在他面前也只会视而不见，每一天都只会想着“还是明天再说”，而结果只会是昨天的重复，根本不会感觉到人生在不断发展，比昨天越来越好。即使这样，也是有办法改变的。首先就需要抱持积极向上的光明的情绪，不要空手而归，以及采用和昨天不一样的处事和思维方法，相信“就在明天一切都会很顺利”。《战胜思维:关键在于思路!》就是讲述这些方法的。请你勇于实践它们。不能成功总是有原因的。

作者介绍:

和田秀树(Hideki

Wada)，日本资深精神科医生，美国卡尔梅宁格精神医学校国际研究员。设立了日本第一家将心理学运用在商业领域的

“和田秀树协会”。担任函授教育“绿铁考试指导研讨会”负责人，国际医疗福祉大学研究生院教授、川崎幸医院精神科顾问。

2005年获正论新风奖。

主要著作有《嫉妒学》《以貌取人》《40岁之后要学习什么》等。

目录: 第1章 目前的不足之处

1 “与死同然”的一天

2 不经意间的“辩解”

3 请首先关注一下懈怠的日子吧

4 最初进度缓慢只不过是蓄势待发而已

5 肯动手就能做完的事情不可以拖延

6 自己不主动就无法踏上节奏

7 辩解之一：有心无力

8 目标为什么不明确呢

9 尚未开始便已经落后

第2章 向“更好的明天”转变的方法

1 失败的一天当真没有闪光之处吗

2 改变目标，关注星期六

3 偶尔挑战极限——让自己越来越优秀的方法①

4 时常预测未来的模样——让自己越来越优秀的方法②

5 知道什么是自己的“必败模式”吗

6 请把放心不下的事情记录在笔记本上

7 具有“善于辩解”体质的人无法重新振作起来

8 试着找出“不情愿的理由”

9 索性尝试从零开始

第3章 尝试充分利用“空余时间”

1 令人喜爱的“自由时间”，更应认真对待

2 拥有挑战经历的人更有希望重新振作起来

3 在紧急状况面前无动于衷也是一种能力

4 尝试把“傍晚时间”分成两部分

5 忙碌之人不要忘记关注自我

6 什么是扰乱傍晚时间的关键因素

7 实施二十四小时的“磁盘文件碎片整理”

8 成为一名可以坦然拒绝加班的职员

第4章 越做越强的“开始力”

1 秘诀就是不让工作中断在最佳状态中

2 自称“最后阶段才努力的人”，只是“动作迟缓之人”吧

3 前一天想好今天要做的事情

4 惬意时光里规划明天，关注偶然的闪念

5 出色之人上午的心情通常很舒畅  
6 如果有唠唠叨叨的功夫，还是动动手吧  
7 养成确认“今天是几号”的习惯

8 自己把截止日期提前

第5章 这样做可以得到“持续力”

1 不要将“持续力”和惰性混淆

2 从工作本身找到快乐——“持续力”的原则①

3 不懈地进行自我检查——“持续力”的原则②

4 分清该做之事的轻重缓急

5 掌握“同时处理”事务的能力

6 适当放松，“持续力”就会得以恢复

7 制订计划要考虑“实际”日期

8 接下来的路，中跑运动员将会取得最终的胜利

第6章 “结束力”和寻找理想的榜样非常重要

1 那个人为什么总是一帆风顺呢

2 想象顺利之人“未表现出来”的地方

3 若要模仿，那就彻底地模仿

4 通过模仿接近理想的自己

5 “通过和他人比较来提高自己”的反省意识

6 不要忘记和自己对话

7 试着刺激自己的感情

8 以积极的心态总结一天非常重要

终篇 强烈的愿望让自己成长

1 轻视拼搏的人都是一些缺少愿望的人

2 努力中不存在“不纯的动机”

3 更坦率地接受自己的愿望吧

4 当发现努力的快乐时，愿望正在向自己靠近

译者跋

· · · · · (收起)

[败胜思维](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

败胜思维

励志

思维

败胜

日本

成长

一定要读的。

评论

还行～～～

日本励志书……没有大道理，都比较贴近实际，写得挺好，但毕竟只是本励志书。三星半，有可取的地方，要治疗拖延症的话可以看看。

保持终身学习

在这个浮躁又心烦意乱的时刻，能有幸遇到这本书，平凡却朴实地循循善诱，真是太好了

五年前在学校的时候读的。。。。。。

很不错的一本小书，在自己灰心的时候看看，发现真的其实都是在写自己。很有感触。床头必备的书本。

精彩在后面

[败胜思维](#) [下载链接1](#)

## 书评

并非要求你花很多时间去看这本书，当时感觉一旦懒惰起来，书中的所有话似乎都是在对你说，为你出主意，为你排解烦恼。感觉很及其惬意的一本小书。很不错。

---

[败胜思维](#) [下载链接1](#)