

守．破．離



[守．破．離_下载链接1](#)

著者:的場亮

出版者:圓神出版社有限公司

出版时间:2013-1-31

装帧:平装

isbn:9789861334394

獻給對「人生規劃」感到迷惘的你！ 獻給想在今天為明天做好準備的你！

「放大人生可塑性」的生涯規劃達人，
用最簡單踏實的方法，教你沒有夢想照樣能夠起飛！

守・破・離是什麼？

守＝守住正確的方向。像海綿一樣徹底模仿成功者，奠定自己的基本功。

破＝破除思考的框架。不要局限於一位師父，而是從很多成功者的身上擷取一部分，掌握更多訣竅。

離＝離開平庸的習慣。充分活用破訣，離開平庸的自己，獨創更大的可能！

最高學歷只有高中畢業，還曾淪為尼特族的作者，就是靠著徹底執行「守・破・離」的原則，從一個什麼都不懂的菜鳥，晉升為學生支持率No.1的補教界名師！他自行創業擔任生涯規劃教育講師後，將多年來的學習與教學經驗彙集成這份菁華講義，振奮了數以萬計的人們。

如果你不甘心這輩子只能這樣，如果你厭倦了總是無法下定決心的自己，本書中簡單又有效的方法、作者發自內心的熱情，將幫助你瞬間打開振作起來的開關，朝全新的人生大步邁進！

關於「守・破・離」，你可能還不知道：

不要先夢想

先模擬你看得見的目標就好。想到必須「努力」的痛苦，就會令人想放棄夢想。其實只要單純找出「好想做」的事情就好！

不用消除緊張

緊張的時候，想想應該感謝的人。感謝的心情裡，隱藏著消除壓力、讓我們盡情發揮實力的秘密。

人生就是處理情緒的戰鬥！

令我們痛苦的不是事件，而是事件所引發的強烈情緒，而遺忘就是覆蓋負面情緒的技術。

看完「守・破・離」，你能破解更多瓶頸：

◎模仿並不是可恥的事：模仿反而是成功的捷徑，唯一要克服的是不值錢的自尊心。

◎所謂的困難，只有「現在」困難：不是因為你沒有才華，只是你累積的能量還不夠讓它變得簡單！

◎沒有「熱忱」並非沒有能力，只是沒有「契機」罷了！只要找到「憧憬」，就能打開振作的開關。

◎放棄也無所謂：如果你有「我已經盡力了，但卻做不好。」的念頭時，放棄也無所謂，但是一旦當你想認真時，就得馬上振作起來。

◎當人生走到谷底的時候，一定要記錄下來。把你有多窮、多辛苦、多痛苦都記錄下來，這些以後都會變成你的題材。

作者介绍:

的場 亮

放大人生可塑性的生涯規劃講師18歲那年大學休學。19歲進入知名升學補習班，擔任專任講師。兩年後，他成為學生支持率No.1的講師。從谷底的菜鳥老師，到Top1教師，他真正體會專業世界的嚴苛、競爭、霸凌後，領悟並徹底執行「守・破・離」三個原則，得知成功的奧義。

25歲後，他認為：「曾迷途者，應分享自己的人生。」所以他選擇離開舒適圈，再以「生涯規劃教育講師」的身分在日本各地進行演講，分享自己的種種領悟，在日本各地的公私立中學、高中、專門學校、大學、補習班等對莘莘學子進行激勵演講。

目录: 為正面的方法

- 營造循序漸進的情境
- 記憶的小訣竅：在腦子裡蓋一條高速公路
- 前往不曾改變的地方，來確認自己的成長
- 在不同的時間點，讀相同的東西，也可以確實感受成長
- 與煩惱對戰的方法

第五章 處於撞牆期，卻能持續心中熱情的技術

即使處在「撞牆期」，仍然能保持工作熱情的秘訣是什麼？我認為，「累積成功的經驗」「無條件的喜愛」以及「蒐集新情報」，最能支撐撞牆期的痛苦。

- 撞牆期時，引發內心動機的三大條件
- 為什麼我就是不擅長某些事？
- 想建立信賴關係？從學會誇獎開始！
- 第二次決心才是來真的
- 讓所有人都能振作的「奇蹟鐵塊法則」
- 最後的決定讓當事人自己來
- 點燃心中熱情的殺手(金間)：改變環境

最終章 只要能持續遇到優秀者，每個人都能成為優秀的人

能夠遇到優秀者是一種幸福，優秀者善於尋找並把握人生的機遇，再把它轉化成自己的機遇。遇到優秀者，除了交朋友，記得偷學多記！

- 際遇能改變命運
- 頂尖的法則
- 「出其不意」法則
- 拉高自我層級的投資術
- • • • • ([收起](#))

[守・破・離_下载链接1](#)

标签

哲学.心理学.思维.散文.随笔相关

@台版

===无===

177.2

评论

[守. 破. 離_下载链接1](#)

书评

[守. 破. 離_下载链接1](#)