

早上1分鐘的習慣，改變你的人生



[早上1分鐘的習慣，改變你的人生_下载链接1](#)

著者:後藤勇人

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2013-8-26

装帧:平装

isbn:9789861753232

無論我們能活80或100年，都是由眼前這1分鐘堆疊而成的！

能掌握早上1分鐘的人，就能真正掌控自己的人生！

早上1分鐘，助你踏上實現夢想的捷徑

沒有特殊專長、傲人的學歷或家世背景，作者卻在32歲那年便已達成年收兩千萬日圓的目標，並逐步實現「成為暢銷作家」「幫助他人成就夢想」「使公司成為讓顧客、員工都感到喜悅的微笑企業」等夢想，因此他經常被人問道：「像你這種能力並不特別出眾的人，為什麼也能獲得成功、實現夢想呢？」

原因就在於他從各行各業的成功典範，悟出「早晨1分鐘習慣」這種簡單的自我訓練模式後，就立刻身體力行。每天早上的短短1分鐘，即是為夢想撒下的種子，剛開始看似不起眼，日後竟為他帶來了巨大的獲利。

他在拓展自己的事業版圖之餘，不但出書分享成功心法，也積極舉辦各式發表會與演講，傳授「最快速實現夢想的早上1分鐘自我訓練」，至今已幫助無數人踏上實現夢想的捷徑，因此被譽為「成功人士製造師」。

★能掌握早上1分鐘的人，就能真正掌控自己的人生！

只花1分鐘就做到的事，聽起來沒什麼大不了；

但只要將這每1分鐘累積起來，就能累積成你的「理想未來」。

☆被窩裡的1分鐘：把心不甘情不願起床的滿腹憂鬱，轉換成一整天好運的魔法

☆早餐時的1分鐘：從記錄靈光一閃的點子開始，掌握致勝先機

☆淋浴時的1分鐘：做好自我健康管理，充滿自信地踏出家門

☆通勤時的1分鐘：仔細觀察並深入思考，成功預測獲利商機

☆開始工作前的1分鐘：激發正面積極的腦部波動，啟動順暢的工作模式

☆特別蒐錄：1分鐘抓住機會的七種思考方式、1分鐘讓你更快樂的七種心態

成功人士製造師後藤勇人語錄：

- ．能主宰早晨那1分鐘的人，便可以主導自己的人生。
- ．對即將開始的一天抱著正面的想像，便可以帶著積極進取的心情展開全新的一天。
- ．在腦中冥想自己成功的樣貌，會讓腦部將那個畫面記憶為現實中的成功體驗。
- ．點子，就像魚一樣需要搶鮮。
- ．懷抱感恩，是成功的不二法門。
- ．要做好自我管理，首先要先進入自信、並能接納自己的狀態。
- ．超乎常規的點子，有時才是能邁向成功的常規。

作者介紹：

成功人士製造師 後藤勇人

年僅24歲便獨立開設美髮沙龍，雖然剛開始一帆風順，但不久後便經歷公司職員謀反與竊盜公款等多項考驗，讓他跌落人生谷底。後來他從眾多成功者的典範中悟出了早晨的重要性，開始著手改變自己使用早晨的方式，並出版第一本著作。32歲時逐次擴大美髮沙龍與日曬沙龍的規模，並實現年收入兩千萬日圓的夢想。

現今於專職培育人才的「全國人才發展協會」擔任主席，並舉辦各式發表會與演講，傳授「能實現夢想的早晨1分鐘自我訓練」「最快速實現夢想」等自我練習之know-how，獲得眾多迴響。

此外，作者亦於世界頂級吉他製造廠「富士弦」會長橫內祐一郎麾下擔任策畫總監，並接下此公司「世界第一」的傳承。對眾多有志難伸的上班族來說，他正如幫助他人實現夢想的救世主。

目录:〈推薦序〉 做大不如做小，做小不如做好

〈前言〉 短短1分鐘，人生大不同

第1章 被窩裡的1分鐘

1想像今天是順利的一天

2寫下「靈光一閃筆記」

3去見見三年後的「理想自我」吧

4利用手機檢視電子郵件的信件主旨

5冥想自己的成功

第2章 早餐時的1分鐘

1整理「靈光一閃筆記」

2感謝祖先，並祈禱今天萬事順利

3回覆較單純的電子郵件，並思考回覆大綱

4更新社群網站（為腦部思考暖機）

5替部落格的文章打草稿（讓腦部開始低速運轉）

6看報紙只看大標題&廣告

7跟家人好好聊聊

8與家人一起進行「置換練習」（思緒分享）

9陷入僵局時，試著改變行為模式（改變環境）

第3章 淋浴時的1分鐘

1透過伸展肢體&訓練肌肉來檢查身體狀態

2量體重並思考當天的飲食計畫

3開始淋浴的1分鐘，先讓水不斷地打在身上

4一邊唱著自己的「主題曲」一邊淋浴

5利用全身鏡仔細看看自己

6想像自己的成功故事

7選擇適用於所有場合的適當服裝

8穿好衣服後，再照一次全身鏡&自我鼓勵

第4章 通勤時的1分鐘

1聆聽課程CD

2在車廂廣告中尋找能利用的點子

3觀察周圍的人，了解社會真實面向

4思考什麼樣的商業模式能取悅周圍的人

5在腦中排演會議進行的過程

6宣示今天將達成的三個目標

第5章 開始工作前的1分鐘

1笑臉迎人打招呼，好運跟著一起來

2一邊祈禱今天萬事順利，一邊收拾桌面

3將「預計完成工作事項」貼在顯眼處

- 4想著自己的目標，並大聲說出來
 - 5將今天想做的事寫下來，並決定優先順序
 - 6決定哪些工作不用親力親為
 - 7早會前大略指派屬下的工作
- 第6章 1分鐘抓住機會的七種思考方式
- 1把握與人相遇的「觸電感」
 - 2提案時一定要有三個方案，好讓對方選擇
 - 3超乎常規，才是邁向成功的常規
 - 4只花1分鐘認真下決定
 - 5覺得沮喪時，只能維持1分鐘
 - 6由三個不同的角度看事情
 - 7覺得事情不對勁時，先暫緩
- 第7章 1分鐘讓你更快樂的七種心態
- 1不要生別人的氣
 - 2為別人的成功感到喜悅
 - 3要有勇氣放棄不可能達成的事
 - 4跟自己說：「我一定會沒事的！」
 - 5與重要人物見面時，多預留一些時間
 - 6分享自己的幸運
 - 7明瞭所有的成功都奠基於他人的成全
- 〈後記〉善用眼前這1分鐘，踏出實踐夢想的第一步
• • • • • [\(收起\)](#)

[早上1分鐘的習慣，改變你的人生 下载链接1](#)

标签

177.2

评论

还不错，很多小建议，蛮好的。例如冥想三年后的自己，感恩等等。

[早上1分鐘的習慣，改變你的人生 下载链接1](#)

书评

[早上1分鐘的習慣，改變你的人生_下载链接1_](#)