

# 不靠天賦也能勝出的努力心理學



[不靠天賦也能勝出的努力心理學 下载链接1](#)

著者:內藤誼人

出版者:瑞昇文化事業股份有限公司

出版时间:2014-6-6

装帧:平装

isbn:9789865749422

「需要努力，那不是太遜了嗎？」

「那麼粗俗的事情和精明幹練的我不搭調。」……你也是這麼認為的嗎？呵呵，可不要對「努力」嗤之以鼻喔！羨慕別人……有錢有才超Lucky？坐著嘆氣不如起身行動！「成功」必須靠1%的才能+99%的努力。這是千真萬確的事實！人生得以功成名就的最大秘訣在於～持續地努力。想成為大富豪、想求得知識、想建立人脈、想擁有幸福的婚姻、無論想完成哪一件事，最重要的是必須努力不懈、堅持到底。我也想發奮，卻缺乏動力……我也想努力，卻缺乏持續力……你是不是也常陷入這種軟弱的困境？是的，持續地努力還是需要一些技巧，才不會淪為「三分鐘熱度的人」。心理學家教你，如何努力不懈的訣竅！

●身上攜帶紅色的物品。

●拜託別人仔細地讚美自己！

●給自己一個完成任務後的具體獎勵。

●三分鐘熱度也沒關係，就是別放棄！先完成今天的小目標吧！

和別人付出相同的心力，不能算是「努力」。

必須比別人付出更多心力，才能算是真正的「努力」。

不氣餒、不放棄，一步一腳印地繼續往前邁進，

您的人生就會出現戲劇性的大轉變！

天下沒有白吃的午餐！

努力過可能有回報，但若不努力，便一次機會也沒有囉！

本書作者為日本知名心理學家內藤誼人，著有大量圖文並茂的簡明心理學書籍，皆為暢銷神書，帶動心理學書籍的閱讀風潮！

《62堂神不知鬼不覺的操控心理學》(中文版，瑞昇文化)

《62堂鬥智不鬥力的誘敵心理學》(中文版，瑞昇文化)

《心理學家的專業把妹術》(中文版，三悅文化)

本書列舉古今中外名人實例，及心理學教授專家的研究數據，甚至還有作者本人的真實奮鬥經驗，最具公信力！

本書提出具體的努力技巧，有些看似老套的激勵方式，其實都蘊含心理學原理，讓讀者恍然大悟，更有信心施行。

積極地找出「努力」的價值

◎Part 1 為了最後的「歡笑」，下定決心好好地「努力」一番吧！

下定決心持續地努力時，最重要的是必須找出努力的價值，徹底地改變自己的想法，因為假使一直抱持著努力是愚蠢的行為或麻煩的事情等負面的想法，一定會抹殺掉努力進取的心情。

「需要努力，那不是太遜了嗎？」

「那麼粗俗的事情和精明幹練的我不搭調。」

「想是想努力，問題是我根本做不來。」

抱持這種心態的人真的能繼續地努力下去嗎？瞧不起「努力」行為的人不可能辛苦地付出、努力地做事情。該情形就像是一直認為當志工毫無價值可言的人，絕對不可能任勞任怨地動手撿垃圾或樂意出手幫助須要幫助的人。

人必須自己去找出努力的價值才可能熱衷於努力。

相信世上真的有神明的人才可能熬過艱辛程度令人難以想像的修行過程，因為他們相信懷著歡喜心熬過艱辛修行就能上天堂。認為宗教沒有價值的人很難理解他們為什麼能一心向佛地潛心修行。

總之，最重要的是必須找出努力的價值。

過去的日本人非常喜歡「努力」，對日本人而言，勤勉是一種美德。小學校園裡通常都會矗立著二宮金次郎的銅像，家長們也會耳提面命似地不斷對孩子們灌輸努力的重要性。

歐洲人對於莫札特般天才類型的人評價高，日本人比較喜歡貝多芬般辛苦努力而成功的人。因為日本人具備從努力中找尋價值的民族性。

令人遺憾的是近年來追求「卓越要領」的風氣太盛。

一個人若反覆地做同一件事情，必定會聽到別人背地裡批評「那傢伙真笨」、「那個人要領太差」等雜音，讓人不由地產生「不重視努力的人是不是越來越多了呀？」之聯想。

下定決心要繼續努力後，必須改變想法，認定「努力是一件非常了不起的事情」。對於「努力絕對不會白費」這句話深信不疑。

會輕易地拋開事情放棄努力的人最需要的是改變心態。

人們為了得到自己想要的東西，亦即：對自認為價值高的東西，不管吃多少苦都能欣然地接受。

以色列耶路撒冷希伯來大學的S·史瓦茲博士曾面對一五五位被診斷為肥胖的人說過「苗條身材可顯示一個人的聰明才智」，促使那些人重視瘦身的重要性。結果呢？結果一句話就促使那些人成功地達成兩個月內平均減輕二·〇三公斤的減重目標。

因此建議積極地找出努力的價值。

找到後對於努力應該不會再感到那麼痛苦才對。

作者介紹：

內藤誼人

心理學家，立正大學特任講師，UNGILD有限公司董事長。積極運用淵博的社會心理學知識，致力於商務領域的實踐應用。因其輕鬆有趣的心理分析風格而深受好評。

主要著作有：

《62堂神不知鬼不覺的操控心理學》(中文版, 瑞昇文化)、《62堂鬥智不鬥力的誘敵心理學》(中文版, 瑞昇文化)、《人たらしになる会話術(誘人入局的話術)》、《グズをやめる心理術(改掉抱怨壞習慣的心理定律)》(以上著作均由PHP研究所發行) ……等。

目录: 序

Part 1 為了最後的「歡笑」，下定決心好好地「努力」一番吧！

積極地找出「努力」的價值

好不容易才下定決心要努力，無法持續的話將前功盡棄

連一秒鐘都別浪費、趁年輕努力地達成目標

趁年輕的時候積極地付諸於行動

建立原則後，不管多大的理由都不能打破原則

努力程度和別人一般般，就不夠資格稱之為「努力」

做一個永不服輸的人

把自己逼入絕對不容姑息自己的狀況中

心裡充滿博得異性愛戴的慾望

隨時懷著「別人會看到自己」的意識

Column 只要努力任何人都能成為超一流的人才

Part 2 繼續努力時，絕對必要的心理技巧

腦子裡想像著玫瑰色般美好人生、臉上洋溢著愉快的笑容繼續往前邁進

把任何事情都連結到「幹勁」上

身上攜帶“紅色”的物品

努力沒必要呼朋引伴、努力必須靠自己一個人

姿勢必須端正

工作情緒最高昂的時候千萬別休息

積極地將自卑感轉換成幹勁

慎選交友對象

凡事不能太苛求

一定要擺出背水一戰的陣仗

Column 養成早睡早起的好習慣

Part 3 “毅力”和“活力”源源不絕地提昇的心理技巧！

基本訓練最重要、只從事最基本的鍛鍊

自己的努力千萬別四處張揚

您的努力總有一天會得到來自四面八方的回報

故意挑戰困難的任務、好好地鍛鍊一下自己的毅力

投注心力的對象、應以「一次一個」為原則

改掉見異思遷的壞毛病

徹底地鍛鍊身體吧！因為精神力也會跟著提昇

嘴裡含一塊牛奶糖、努力地再往前邁進一步

絕不容許自己找理由辯解

別把自己無法達成任務的原因歸咎於別人

Column 別因練習量不足而落於人後

Part 4 怎麼做才能如願以償地“改變自己”呢？

懷著自己的人生自己可以掌控的信念

「我是一個非常了不起的人」、經常以這句話讚美自己

努力到令人驚嘆的地步才能算是真正的努力

付諸行動後、幹勁自然源源不絕地產生

準備一些照片或剪報、隨時拿出來瞧一瞧

「不必那麼努力也沒關係」、有時候不妨試著拋開一切、放空自己

了解努力才是邁出成功第一步的大道理

沒有人會因為「過度努力」而後悔

覺得辛苦的時候、還是得「多少」做一點

掌握訣竅以改掉“容易自我放棄的習性”

設法改掉悲觀的個性

Column 千萬不能瞧不起自己、給自己不好的評價

Part 5—輩子都能努力不懈的秘訣

反覆地成為三分鐘熱度的人也沒關係

擬定兩、三個月的努力就能達成的目標

該做什麼？要做出什麼樣的成果？必須由自己決定

以自己的方式留下「行動記錄」

好好地感受一下自己的成長

以自己的努力博得別人的肯定

拜託對方儘量具體、誇張地讚美自己

自己更應該好好地讚美自己

準備一大堆獎賞、好好地鼓舞自己的士氣

必須等努力「之後」才給獎勵

希望提昇獎勵效果、那就學會「吊胃口」的好本領

堅信「努力就等於財富」

Column 來杯咖啡，歇息一會再繼續打拼

後記

參考文獻

• • • • • (收起)

[不靠天賦也能勝出的努力心理學](#) [下载链接1](#)

标签

台版书

177.2

评论

[不靠天賦也能勝出的努力心理學](#) [下载链接1](#)

书评

[不靠天賦也能勝出的努力心理學 下載链接1](#)