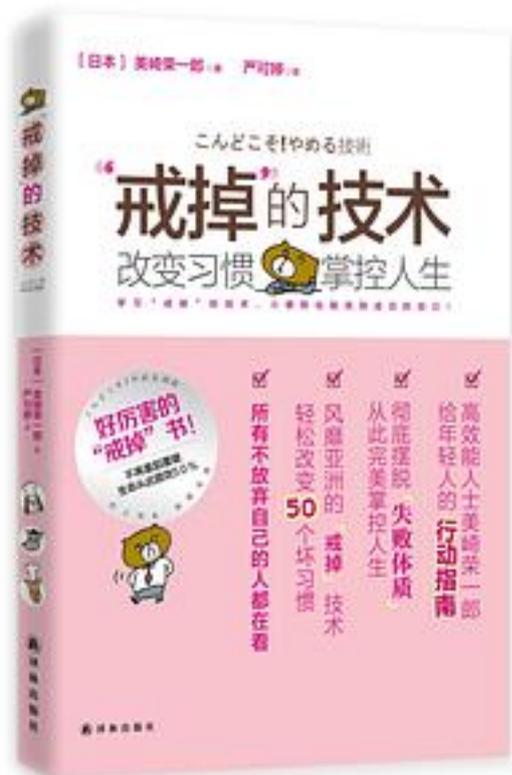


“戒掉”的技术



[“戒掉”的技术 下载链接1](#)

著者:[日] 美崎荣一郎

出版者:译林出版社

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9787544750417

犹豫不决，寄不出道歉信？

不写笔记，以为靠记忆力就行？

看到新的电子产品，就忍不住想买？

习惯以公司名称介绍自己？

送礼送不到心坎里？

关于将来想得过多，深陷不安的情绪中？

心想“还有时间”于是继续拖？

本书分别从生活、工作、思考、人际关系四个人生的大领域里，挑出最容易犯下的坏习惯、最常遇到的困扰，轻松转换成让你每天不再懊恼的好习惯。

高效能人士美崎荣一郎教你趁现在彻底改变“失败体质”！

改掉坏习惯不靠意志力，逼太紧反而更容易放弃！

作者介绍:

作者：美崎荣一郎

1971年出生。大阪府立大学大学院工学研究科毕业后，一直任职于花王株式会社。同时也积极地与个人业务没有直接关系的公司外部的商务人士一起举办读书会和交流会，NHK等多家电视台、电台、杂志、书籍等竞相报道活动。通过举办筑地早餐会等各种早餐会、提供商务人士信息交流的读书会，每个月聚集了超过150名的社会人士，构筑起了超过1000人的业外网络。因为在各行各业都拥有广大的人脉，因此被尊为“超级上班族”。

《别告诉我你会记笔记》与《成功者的笔记本都记些什么？（实践篇）》成为畅销书，在日本2010年商业用书大奖中被评选为第一名。

译者：严可婷

台湾东吴大学日文系毕业。曾任职诚品书店，熟悉生活风格与艺术类书籍，对文具精品亦有涉猎。历年文字作品散见于《印刻文学生活志》、《联合文学》等刊物，并以部落格“玩乐时光playtime”入选资策会第三届部落客百杰。现为自由译者，兴趣是台北的“路上观察学”。

目录: 第一章 不知不觉中常犯的“工作上”的坏习惯

1 当座位越来越乱的时候……

2 沉醉于过去的事迹

3 动不动就说自己“好忙”

4 你决定了自己的格局与界限

5 什么事都自己一手包办……

6 坚持自我

7 犹豫不决，寄不出道歉信……

8 有时候缺少动力……

9 好高骛远

10 不写笔记，以为靠记忆力就行

11 过于依赖互联网科技，反而会沟通不良

12 看到新的电子产品，就忍不住想买

第二章 不知不觉中常犯的“生活上”的坏习惯

13 买过的杂志堆积如山

- 14 一不小心又花太多时间上网……
 - 15 快迟到了，慌慌张张挤上车
 - 16 发票跟积分卡塞满皮夹
 - 17 节食也好，学英文也好，经常半途而废
 - 18 不知不觉一直在看电视
 - 19 搭车时老是玩手机
 - 20 一不留神就冲动购买……
 - 21 无意间总是到连锁店吃饭
 - 22 动作粗鲁，拿东西出气
 - 23 暴饮暴食
 - 24 容易忘东忘西
 - 25 拖太晚才睡，隔天常迟到
- 第三章 不知不觉中常犯的“人际关系”的坏习惯
- 26 不论道谢还是道歉，脱口就说“不好意思”
 - 27 回信辞不达意……
 - 28 感谢迟迟说不出口
 - 29 舍不得分享朋友
 - 30 习惯以公司名称介绍自己
 - 31 觉得打招呼很麻烦
 - 32 忘了见过的人名字，或认不得长相
 - 33 不善于聆听
 - 34 送礼送不到心坎里
 - 35 不愿意分享信息
 - 36 擅自给别人贴上“难相处”的标签
 - 37 期待得到回报
 - 38 太过尊敬的称呼反而让人觉得有距离感
- 第四章 不知不觉中常犯的“思考上”的坏习惯
- 39 总是找借口
 - 40 心想“还有时间”于是继续拖……
 - 41 缺少主见
 - 42 把过错都怪在别人身上
 - 43 关于将来想得过多，深陷不安的情绪中
 - 44 习惯跟人比较
 - 45 说别人的坏话
 - 46 自暴自弃，认为自己“一无是处”
 - 47 不善于在人前表现
 - 48 刻意迎合他人
 - 49 不敢说“不”，压力反而更大
 - 50 总想着“如果当时那样就好了”，容易后悔
- 结语 你掌握住改变的契机了吗？
- • • • • [\(收起\)](#)

[“戒掉”的技术 下载链接1](#)

标签

个人管理

个人成长

自我管理

管理

成长

感兴趣的书

想读

好书，值得一读

评论

虽说道理讲的很实用，但如果只是纯买这么一本书的话有点不太实用，日本人就是容易把一件小事写的详细，电影电视都是这样，书也是。所以很多地方只要看标题其实你就知道它在些什么了，就大概翻完了

日本人总是不断追求着各种整理之术

坐在威廉王子和凯特王妃邂逅的大学校园里的躺椅上读完的，对面刚好还有一个长得很像赫敏的英国mm在草地上边晒太阳边读书

翻完反思自己：工作和思考的问题80%都存在；生活和人际关系的80%都不存在...

字不多，满满正能量，有些道理不谋而合！

结果写得清晰明了，一篇文章一篇图文，还加粗重点。不过这本书更我更多的意义在于启发我写100个基本。

等电影前翻的因没看完而堆积杂志已成为我严重问题 不过有时间还是打算翻完事情过去 自己长大 有些回头看反而吸收的更多

对号入座后，再对症下药。

1.东西要有固定的位置，用完要及时归位。 2.只买现在要用的东西。最多3天。
3.拖延：只做5分钟这个事。

书中50个坏习惯还真是占了不少，时常拿出来看看，作为自我反省。突然想起前几天在豆瓣看到的一篇文章，人最怕就是自己意识不到自己的坏习惯。

下载的版本看不了

作者对生活的观察非常细腻。

戒掉

一本看目录就看完的书，还每个点都硬凑一个漫画，浪费钱~

有点浅显.

凑活吧，虽然没有说教，辩证地吸收好了

内容比较丰富。

原以为自己需要戒掉的只是手机上网综合征。。。其实。。。。整个目录的内容都需要戒掉。生活的大羁绊！！！！推荐阅读！！！！

其实写得很简单。改变坏习惯，靠行动！！共勉。

文字不多，配有插图，关键语句加粗提醒，任何管理自己的书籍的重点还是在于自己实践啊！持之以恒真的很重要！

[“戒掉”的技术_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。我总觉得，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岁后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...

[“戒掉”的技术 下载链接1](#)