

強化正面信念的最強書寫術，5分鐘跳脫無限迴圈



[強化正面信念的最強書寫術，5分鐘跳脫無限迴圈_下载链接1](#)

著者:古川武士

出版者:世茂出版有限公司

出版时间:2017-9-6

装帧:平装

isbn:9789869480543

信念是無意識下深信不疑的思考習慣。

三萬案例證實，思考習慣能夠加以改變。

每天書寫5分鐘，結束惡性循環！

◎掌握正面信念的最強書寫3步驟：

步驟1 鎖定目標

每天花5分鐘記錄情緒週記

找出影響自己的負面信念

步驟2 弱化負面信念

將四週份的情緒週記整理進信念計劃表

列舉例外經驗，打破自訂框架

步驟3 強化正面信念

尋找過去的成功經歷，建立自信

活用正面信念，解決眼前困境

作者介绍:

古川武士

習慣化顧問公司董事長。美國NLP協會認定NLP高級執行師。自關西大學畢業後，任職於日立製作所等處，並於2006年開始創業。

從3萬名商務人士的養成，與500位個案的諮詢現場，思考出「持之以恆的習慣」才是最重要的關鍵，於是設立日本唯一一間以習慣化為主題的顧問公司。

以原創的習慣化理論及技術為基礎，提供個人導向的諮詢、習慣化講座、對企業的員工行為定期支援。

此外也有不少來自國外的提案，目前在中國的習慣化計畫正跨出第一步。

目前著作共有13本，累積共賣出超過40萬冊，在中國、韓國、台灣等地皆大量地被翻譯成當地語言來閱讀。

主要著作有『30天改變人生的「持續」習慣』『讓自己脫胎換骨的「放棄」習慣』（以上皆為日本實業出版社）、『立即脫離負面思考的9大習慣』（Discover 21）、『搶回人生主導權的「早起」技術』（大和書房）等。

目录: 前言

為何閱讀自我啟發書仍無法改變自己呢？

第1部 無法改變的真正原因，就隱藏在內心深處

第1章 無法改變自己的真正理由

讓堀江貴文嚎啕大哭的童年時期秘辛

想要改變卻無法改變的5個人

1 容易焦慮而無法與周遭的人好好相處的A子小姐

2 認為「自己很差勁」而隨即意志消沉的B先生

3 對於「每天一成不變」的生活感到苦悶的C子小姐

4 家庭和工作都力求完美而疲憊不堪的D子小姐

5 作為「好好先生」而忍耐到極限的E先生

信念是什麼？

正面和負面的信念

為何會創造出信念呢？

何謂內心產生現實的「天象儀現象」？

看不順眼的人，就是內心當中討厭的自己

討厭「做作的人」

急躁的原因出在父母身上？

第2章 發現操弄我們的「無意識刻板印象」

何謂7個代表性的負面信念？

1 沒有人愛我

2 我比不上別人

3 我沒有能力

4 沒有做到完美便毫無價值

5 不可以被別人討厭

6 不能相信他人

7 不能浪費時間

「江山易改，本性難移」是真的嗎？

2位至今仍持續受到過去所束縛的人

保持距離就能降低傷害？

改變信念的5項重點

1 只要「化為言語」便能加以控制

2 對內心產生信念心存感激

3 讓每天的小事與信念產生關聯

4 對「無法斷定100%」抱持疑問

5 將負面信念替換為正面信念

第3章 讓自己改變的「書寫習慣」

利用這3個步驟改變自己

○步驟1 鎖定目標

○步驟2 弱化負面信念

○步驟3 加強正面信念

只要打30通推銷電話，就會得到1通回應

送企劃書給33間出版社，實現人生首次出書夢想

讓習慣化得以實現！

第2部 成功改變自己的5個例子

第4章 改變不由自主變得焦躁不安的自己

個性急躁而無法與周遭的人好好相處的A子小姐（女性．會計．30歲）

分析●為何會不知不覺地急躁起來呢？

A子小姐的書寫習慣

○步驟1 鎖定目標

○步驟2 弱化負面信念

○步驟3 加強正面信念

A子小姐之後的情況

小技巧 轉移注意力

第5章 改善容易陷入低潮的個性，活出樂觀的自己

覺得「自己很差勁」而陷入低潮的B先生（男性．工程師．45歲）

分析●為何會陷入自我厭惡的情緒當中呢？

B先生的書寫習慣

○步驟1 鎖定目標

○步驟2 弱化負面信念

○步驟3 加強正面信念

B先生之後的情況

小技巧 肯定根源，增加累積儲蓄

第6章 不再害怕失敗，讓自己成為充滿行動力的人

因「每天一成不變」而感到苦悶的C子小姐（女性．業務．33歲）

分析●為何目前感覺不到成長呢？

C子小姐的書寫習慣

○步驟1 鎖定目標

○步驟2 弱化負面信念

○步驟3 加強正面信念

C子小姐之後的情況

小技巧 從Baby Steps開始

第7章 改變完美主義的自己

家庭和工作都以完美為目標，身心俱疲的D子小姐（女性．人事部．35歲）

分析●為何會變成完美主義呢？

D子小姐的書寫習慣

○步驟1 鎖定目標

○步驟2 弱化負面信念

○步驟3 加強正面信念

D子小姐之後的情況

小技巧 設下限制

第8章 讓自己變成能夠清楚表達意見的人

作為「好好先生」而忍耐到極限的E先生（男性．法務．45歲）

分析●為何無法拒絕呢？

E先生的書寫習慣

○步驟1 鎖定目標

○步驟2 弱化負面信念

○步驟3 加強正面信念

E先生之後的情況

小技巧 有效的自我主張

後記

．．．．． (收起)

[強化正面信念的最強書寫術，5分鐘跳脫無限迴圈 下载链接1](#)

标签

心理

改善

177.2

管理|效率|学习

古川武士

[日本]

(已借)

评论

简短，可是脉络清晰，方法实用。要落到实践中去！

很好，日本的一些生活、心理、沟通之类的书意外的实用，很有技巧性和说服力，看完后觉得很受启发。

书内信息非常实用，以例子详细说明如何一步步操作来改变平时无意识的负面信念给生活带来的负面影响。准备一试。

[強化正面信念的最強書寫術，5分鐘跳脫無限迴圈_下载链接1](#)

书评

[強化正面信念的最強書寫術，5分鐘跳脫無限迴圈_下载链接1](#)