

勝間和代 我的人生沒有偶然



[勝間和代 我的人生沒有偶然 下载链接1](#)

著者:勝間和代

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2009/07/31

装帧:平装

isbn:9789862291153

<內容簡介>

暢銷紀錄

- ◆日文版新書上市第二個月累積印量220,000本。
- ◆蟬聯「日販排行榜—經濟經營類」第1名長達7個月（2008/12 ~ 2009/6）。
- ◆日本紀伊國屋書店2008年12月份（社科類）排行榜第1名。
- ◆這本書是勝間現階段著作中的最佳傑作—日本暢銷書作者小飼彈。

一個曾經深陷低潮的失意婦女，

如今是日本人眼中的超級商管女王……。

勝間和代，

一個2007年在日本出版業竄起的暢銷女作家。

兩年來，她的書籍作品已累積超過20本，總銷量更是突破210萬冊。

現在的她，不僅持續一手創辦的公益活動，關心兒童、兩性議題，

更努力透過寫作，與大眾分享她的經驗；甚至跨足小說界、主持廣播節目、電視節目。

她在日本確確實實地造成一股無可比擬的「勝間」風潮，

許多人都覺得她是個老天特別眷顧的「幸運兒」。

然而，她真的是從小到大就是這樣一帆風順嗎？

每個人都有過低潮的時候，

當你困於其中時，你是會悲觀地自怨自艾，還是積極地想辦法突破呢？

勝間和代要告訴你，她並不像大家所想的那樣好運。

她一樣有過只會依賴人、逃避事物的「草莓族」時代。

只因為想要有時間與孩子多相處、想要做自己真正做的事……，

她開始試著去自我調整、學習旁人的經驗。

最後，歸納出掌握偶然力的「勝間式4大轉運實踐術」——

◆擴大120%積極思考，化偶然力為實力

◆聚焦勇敢捨棄，只做最重要的1%

◆衍生交流互動，讓個人資產加乘

◆和諧成就他人，吸引助力靠近你

這不是一本要你學理財、多讀書、自我成長的書籍。

而是勝間和代首度披露個人經驗的自我啟發書。

如果你也常處於茫然狀態、

不知道如何把自己整理得更好，

覺得自己總在重複的事物裡打轉的話，

不妨試著看看勝間和代的方法——

學習偶然力！

把握每一次的小機緣，把生命中的偶然變成理所當然！

本書特色

1.日本新世代商管女王的第一本自我啟發書！詳細敘述勝間和代從二〇幾歲進入職場，到現在四〇歲面對工作、家庭的成長歷程。

2.勝間和代首度公開她個人的「4

大轉運實踐術」，與讀者分享她如何掌握偶然力、走出人生瓶頸，成為日本新世代的商管女王。

完整收錄勝間和代開拓機運的「勝間語」字典，一窺她之所以成功的祕密。

自序 「精神力」與「勝間式四大轉運實踐術」

第1章 「化偶然為理所當然」的偶然力技術

偶然力的軌跡、「Best mother獎」與黑木瞳女士的相遇

如何將一年來的「八個偶然」化為好運？

「效率化」的大誤解

精神也有「體格」與「體力」

「精神力」強健者的五大特點

我人生中的二〇年「草莓族生涯」

脫離「自我封閉」的三個問題解決法

二五歲時，主管教我的一句話

英文實力倒數的我以學習增強精神力

二一歲，生產、帶小孩改變我的世界觀

「精神力」自我診斷卡

以「技術—再現—持續」增強精神力

■可立刻著手執行的技術

■支撐技術的四大要件

第一支柱 心理建設

■1 減低情緒波動

■2 從多方觀點接受現狀

■3 和精神力強健的人往來

■Chabo! 與精神力的非常關係

■5 培養利他精神

■6 累積成功經驗

■7 及早摘下失敗的幼苗

■8 增加思考的時間

第二支柱 妥善控制壓力

第三支柱 累積體驗的分量

以自我資產負債表的概念思考

第2章 勝間式四大轉運實踐術 擴大——二〇%活用大腦框架法

活用九七%潛意識，提高十倍成效

步驟1 了解潛意識與成長路徑的關係（騰跳）

■擴展「關鍵成長路徑」的方法

■設置增強日常行動力的「加速裝置」

■以潛意識的「設定假設、設定目標」帶動個人資產

■麗池卡爾登日本分公司總經理最重視的員工教育

■過度正面的態度未必帶來正面結果

■留意「群體人員的美醜」

■出書有如「擴音器」，發出一八〇萬張虛擬名片後的改變

■「成長路徑的基座」——神經語言程式學

步驟2 善用潛意識強化自我資料庫（跨跳）

■以影像閱讀「訓練感應能力」

■利用讀書與心智圖，在潛意識貯存「基模」

■任何時間都能提取資料的「標籤和索引」

步驟3 將潛意識的自我資料庫發揮於行動上（躍跳）

■「偶然力」？「善用機會」的技術

■如何學得「深度智慧力」？

■「我的人生沒有偶然」為什麼和偶然力有關？

■「戒除三毒」是最簡單的潛意識活化法

■十年時間讓我想透「生孩子的氣也沒用」

■從「囚犯的兩難」學得「立即回應策略」

■分析山田真哉的「成功要素」，創造勝間書熱潮

■為什麼一發牢騷只會變成過度防衛？

■《愛拉傳奇》與「玻璃天花板」的有趣關聯

■透過高野登先生而取得的成長路徑

■「SMART」設定法，實現「每年二〇%複利」的目標

■勝間式「使命宗旨」的建立方式

第3章 勝間式四大轉運實踐術 聚焦——當機立斷法

掌握一%本質的「當機立斷法」

■與戒除三毒緊密連結的「捨棄技術」

步驟1 從心底理解「捨棄」的重要（騰跳）

■訂出輕重緩急

■網路夥伴的一句話，改變我的被害妄想症

■「捨棄」是「時間不足」的最佳處方箋

■不是提高效率，而是減少「要做的事情」

■有效管理「看不到的成本」

■「真的非我不可嗎？」——優先順序的設定

步驟2 學會捨棄的「技術」（跨跳）

■技術1 了解自己的強項與弱點

■三〇歲的成長原動力！了解個人優點的「強項分析法」

■技術2 善用架構與「標籤化」

■技術3 用數字簡化思考

■技術4 水平思考擴大可能性

■力行勝間式立體思考法

■技術5 以深度智慧力加強深度

■以「博才」為目標

步驟3 當機立斷、捨棄，使之「日常化」（躍跳）

■保留一%本質的人，有何特質？

■啟發創意的勝間式「三上」活用術

■化失敗為轉機的「當機立斷法」

■多元智能之八大智能

第4章 勝間式四大轉運實踐術 衍生——個人資產增強法

步驟1 養成「惜物」精神，注意個人資產（騰跳）

■如何活用有限而珍貴的人與物？

■「人」是最難取代的個人資產

■培養感恩的心

■善用個人資產，即為「鎖定使用的目標」

■源自神田昌典先生的「守」

■建構「暢銷模式」的三要素

■在人生第一家公司學會的「持續改善」

步驟2 以「四大金鑽」與迅速反應，建構個人資產的良性循環（跨跳）

■何謂「四大金鑽」？

個人經驗／無意識境界的技術／投資未來的金錢／可連結資產負債表的人脈

■豐裕的個人資產是「當機立斷法」的後盾

■保有何種意識才能建立個人自信？

■先從「迅速回應」開始著手

步驟3 善用已獲得的個人資產（躍跳）

■ 「我的人生沒有偶然」——善用個人資產的關鍵概念

■ 力行「行銷四C」的北海道書店

第5章 勝間式四大轉運實踐術 和諧——勝間式人際關係兵法

步驟1 了解「執著己見」與「成功」的關聯性（騰跳）

■ 「實現自己所愛」？「貫徹執著」，正是成功定義

■ 無法貫徹執著己見便無法成功？

■ 勝間式「不迎合對方」的方法

■ 如何穩定人際關係？

■ 在外商公司學得的「五項執著力」

■ 技術1 從指責中找出自我的實力的能力

■ 技術2 利用讚美而與旁人和諧相處的能力

■ 技術3 團隊內截長補短的能力

■ 技術4 設定正確目標、彼此回饋的能力

■ 技術5 建立合理的考核體系、保有動力

步驟2 學會絕對的自信（跨跳）

■ 為什麼「絕對自信」很重要？

■ 人際關係的兩大支柱——戒除三毒與絕對自信

■ 絶對自信的基礎「問題解決與互助精神」

■ 如何與無法展現絕對自信的人相處？

步驟3 增加自己的啦啦隊（躍跳）

■ 「執著信念」吸引啦啦隊

■ 秉持快樂的信念，而非更上一層樓的志向

■ 「對他人貢獻」的大小，影響吸引運的總量

結語 我的人生沒有偶然

謝辭

附錄本書介紹的書籍及有聲出版品

附錄開拓機運的「勝間語錄」

自序

「精神力」與「勝間式四大轉運實踐術」

該如何思考、決定、行動，才能使我們無論身處於何種境遇，都能化不幸為幸運、化機運為實力呢？我將此能力定義為「精神力」。本書的目的是為了使各位讀者學會高度再現性的精神力，簡單來說，這是本「精神力訓練指南」。

如何將腦中的思考順利地付諸行動？發生不如意的事情時如何化危機為轉機？當種種「厄運」降臨時要以何種習慣面對？我希望讀者能透過本書學得更具體的方法理論。

一旦提高精神力後，無論面對何種狀態，你都能在絕處中逢生，換句話說就是獲得「偶然力（Serendipity）」。

我希望能藉由本書，使各位讀者了解以下五點。這些都是在以往的自我成長書籍中，難以獲得的部分。

1著重在如何採取具體行動的「技術論」上，而非「心理準備」方面的精神理論。

2在內容設計上，可以由前到後全部讀完，也可以反覆閱讀需要的部分，就像吃自助餐一樣，只取自己所需。

3以模擬體驗的方式，使讀者感同身受前人的智慧，產生「原來如此」的真切心情。

4本書不是看完就算了，而是要在閱讀後「恍然大悟」，自然而然地下定決心「明天就開始改變我的行為」。

5從今天開始採取行動，即使只有一項也無妨；從今天開始留下好成果，即使只有一個也無所謂。

至於該如何學得「偶然力」呢？

在這裡，我先再次定義「精神力」的意義。

所謂的精神力，指的是以下「整合四大實踐法的能力」。

整合這些方法後，你的精神力將會增強，進而在偶然中發現幸運，也就是產生偶然力。

1一二〇%活用大腦框架法—不單是顯意識，還要將潛意識活用至極化的技術。

2當機立斷法—從龐雜的資訊中選出必要的事項，並且當機立斷的技術。

3個人資產增強法—結合經驗、技術等個人資產，將之發揮至極致的技術。

4勝間式人際關係兵法—與周遭人士合作、互敬、和諧，使自我實力倍增的技術。

這四大實踐法的源頭，正是來自我的座右銘「我的人生沒有偶然」。

換個方式說，就是以下的思考技術。

「否定已發生的事實或是幻想事情的演變都於事無補。不如在已發生的事情中學得經驗，思考該採取何種行動，才能徹底活用眼前這一刻」。

為什麼我一再提到「技術」這兩個字呢？這是因為只要透過習慣與訓練，任何人都可能

學會將運氣轉為實力。

換言之，每個人都有走運與不走運的時候，但是讓運氣轉好卻是種技術。只要學會這四個方法，人人都可以成為幸運的人。運氣越好的人，越容易累積實力，並且帶來新的好運勢，形成正面循環，我是從前人的言行、經驗中思索得到這些道理。

此外，看書的目的是為了要模擬體驗前人的經驗。在這種目的之下，看書應該要能帶給讀者以下的附加價值。

1了解未知的事

2深入理解已知的事

3已經歷或模糊知悉的事，能簡潔通順地用「語言」「技巧」來彙整

期待本書的內容，能為各位讀者帶來上述三項價值中的任一項。

作者介紹：

<作者簡介>

勝間和代

出生於東京。經濟評論家（兼會計師），慶應義塾大學商學系畢業、早稻田大學金融MBA，目前於早稻田大學商學研究系博士後期課程在學中。19歲即通過會計師認證兩次考試（創下當時最年輕的紀錄），21歲生下長女，目前育有3個女兒。

在學期間即從事監察法人的工作，為人母後，由於工作上的不便而轉至外商企業。之後任職安達信（會計師）、麥肯錫顧問公司（策略顧問）、摩根大通集團（證券分析師），而後自行創業，擔任經濟評論家。

◆2005年獲選華爾街日報「全球最值得矚目的50位女性」（50 Women to Watch）。

◆2006年獲得AVON女性大獎，創下最年輕的得獎紀錄。

◆2008年獲頒日本第一屆Best mother獎（經濟類別）。

<譯者簡介>

王慧娥

淡江大學日文系學士、東吳大學日文系碩士，專職翻譯工作者。譯有《省時工作力》《多想1分鐘》《只做好決定》《我是職場人緣王》（三采文化）；《創業前必看的一本書》《創業笨蛋》、《瑞士品牌攻勢》（小知堂文化）；《達人法則》（智富出版）；《供應鏈管理》（向上出版）等多本譯作。

目錄：自序學習「勝間式轉運實踐術」，鍛鍊你的偶然力！

第1章「化偶然為理所當然」的偶然力技術

偶然力的軌跡、「Bestmother獎」與黑木瞳女士的相遇

將一年中的「八個偶然」化為好運

「效率化」的大誤解

精神也有「體格」與「體力」
「精神力」強健者的五大特點
我人生中的二〇年「草莓族生涯」
脫離「自我封閉」的三個問題解決法
二五歲時，主管教我的一句話
英文實力倒數的我以學習增強精神力
二一歲，生產、帶小孩改變我的世界觀
「精神力」自我診斷卡
以「技術—再現—持續」增強精神力
可立刻著手執行的技術
支撐技術的四大要件
第一支柱心理建設
1減低情緒波動
2從多方觀點接受現狀
3和精神力強健的人往來
Chabo！與精神力的非常關係
5培養利他精神
6累積成功經驗
7及早摘下失敗的幼苗
8增加思考的時間
第二支柱妥善控制壓力
第三支柱累積體驗的分量
以自我資產負債表的概念思考
第2章勝間式四大轉運實踐術擴大
——二〇%活用大腦框架法
活用九七%潛意識，提高十倍成效
步驟1了解潛意識與成長路徑的關係（騰跳）
擴展「關鍵成長路徑」的方法
設置增強日常行動力的「加速裝置」
以潛意識的「設定假設、設定目標」帶動個人資產
麗池卡爾登日本分公司總經理最重視的員工教育
過度正面的態度未必帶來正面結果
美好的外在帶來絕佳的好運
出書有如「擴音器」，發出一八〇萬張虛擬名片後的改變
「成長路徑的基座」——神經語言程式學
步驟2善用潛意識強化自我資料庫（跨跳）
以影像閱讀「訓練感應能力」
利用讀書與心智圖，在潛意識貯存「基模」
方便提取資料的「標籤和索引」
步驟3將潛意識的自我資料庫發揮於行動上（躍跳）
「偶然力」—「善用機會」的技術
如何學得「深度智慧力」？
把握生命中的偶然力
「戒除三毒」是最簡單的潛意識活化法
十年時間讓我想透「生孩子的氣也沒用」
發現「囚犯的兩難」中的信任關係
分析山田真哉的「成功要素」，創造勝間書熱潮
為什麼發牢騷只會變成過度防衛？
《愛拉傳奇》與「玻璃天花板」的有趣關聯
透過高野登先生而取得的成長路徑
「SMART」設定法，實現「每年二〇%複利」的目標
勝間式「使命宗旨」的建立方式
第3章勝間式四大轉運實踐術聚焦
——當機立斷法

掌握一%本質的「當機立斷法」

與戒除三毒緊密連結的「捨棄技術」

步驟1從心底理解「捨棄」的重要（騰跳）

訂出輕重緩急

網路夥伴改變我的被害妄想症

「捨棄」是「時間不足」的最佳處方箋

減少「要做的事情」才是最佳的效率化

有效管理「看不到的成本」

「真的非我不可嗎？」——優先順序的設定

步驟2學會捨棄的「技術」（跨跳）

技術1了解自己的強項與弱點

三十歲的成長原動力！了解個人優點的「強項分析法」

技術2善用架構與「標籤化」

技術3用數字簡化思考

技術4水平思考擴大可能性

力行勝間式立體思考法

技術5以深度智慧力加強深度

以「博才」為目標

步驟3當機立斷、捨棄，使之「日常化」（躍跳）

保留一%本質的人的特質所在

啟發創意的勝間式「三上」活用術

化失敗為轉機的「當機立斷法」

多元智能之八大智能

第4章勝間式四大轉運實踐術衍生

——個人資產增強法

步驟1養成「惜物」精神，注意個人資產（騰跳）

如何活用有限而珍貴的人與物？

「人」是最難取代的個人資產

培養感恩、惜物的心

善用個人資產，即為「鎖定使用的目標」

源自神田昌典先生的「守」

建構「暢銷模式」的三要素

在人生第一家公司學會的「持續改善」

步驟2以「四大金鑽」與迅速反應，建構個人資產的良性循環（跨跳）

何謂「四大金鑽」？

個人經驗／無意識境界的技術／投資未來的金錢／可連結資產負債表的人脈

豐裕的個人資產是「當機立斷法」的後盾

保有何種意識才能建立個人自信？

先從「迅速回應」開始著手

步驟3善用已獲得的個人資產（躍跳）

運用個人資產的關鍵概念

力行「行銷四C」的北海道書店

第5章勝間式四大轉運實踐術和諧

——勝間式人際關係兵法

步驟1了解「執著己見」與「成功」的關聯性（騰跳）

「實現自己所愛」——「貫徹執著」，正是成功定義

無法貫徹執著己見便無法成功？

勝間式「不迎合對方」的方法

如何穩定人際關係？

在外商公司學得的「五項執著力」

技術1從被指責中找出自我實力的能力

技術2利用讚美而與旁人和諧相處的能力

技術3團隊內截長補短的能力

技術4設定正確目標、彼此回饋的能力

技術5建立合理的考核體系、保有動力

步驟2學會絕對的自信（跨跳）

為什麼「絕對自信」很重要？

人際關係的兩大支柱——戒除三毒與絕對自信

絕對自信的基礎「問題解決與互助精神」

如何與無法展現絕對自信的人相處？

步驟3增加自己的啦啦隊（躍跳）

「執著信念」吸引啦啦隊

秉持快樂的信念，而非更上一層樓的志向

「對他人的貢獻」影響吸引運的總量

結語我的人生沒有偶然

謝辭感謝勝間啦啦隊的幫助

附錄本書介紹的書籍及有聲出版品

附錄開拓機運的「勝間語錄」

序

• • • • • (收起)

[勝間和代 我的人生沒有偶然 下载链接1](#)

标签

胜间和代

个人管理

时间管理

日本

励志

[日]胜间和代

成功激励

自我管理

评论

鸡血再来一发

日日必读的bible。

○ ○ ○ ○ ○ ○

学习让日子能够幸福点

简体中文版预计5月份上市

[勝間和代 我的人生沒有偶然 下載链接1](#)

书评

间代是一个我觉得很厉害的女性。

她把一切都程序化，并作出相应的总结。积极、乐观、有效率，也有仿佛取之不竭的精力。

我忘了她一年出2本书，还是2年出一本书了，反正是蜜汁厉害，虽然她的一本书往往可以用几千字来概括——不过这种日本作家的风格其实我也习惯了。第一次看...

勝間和代 我的人生沒有偶然_下载链接1_