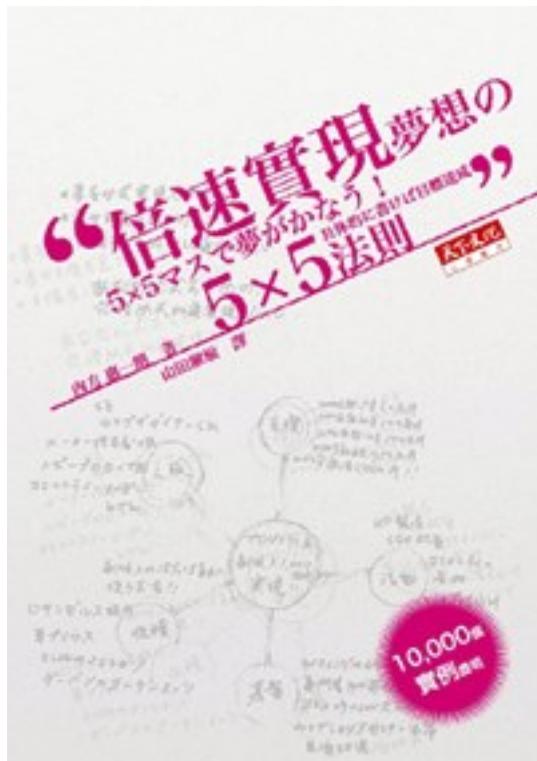


倍速實現夢想的5X5法則



[倍速實現夢想的5X5法則_下载链接1](#)

著者:內方惠一朗

出版者:天下遠見出版股份有限公司

出版时间:2010-1-25

装帧:平裝

isbn:9789862164624

我們的腦被設計成根據個人的意願來看待世間。因此，我們日常所說的話、習慣性的口頭禪，或是突然在腦裡浮現出的想法，都會加注於個人的價值觀、世界觀，進而變得更牢固，本書介紹的倍速實現地圖也是同樣的道理。這張地圖，從在圖的正中央寫出希望達成的目標或夢想的[計劃名]開始。接著，填寫針對此計劃的[目標]、[收穫]、[活動]、[基盤]、[人脈]等5個要素，這5個要素又各有5個項目，合計總共有25個空格，而這「5要素、5項目」正是加速實現的關鍵。

填寫這25個空格的過程，可以幫助整理腦裡的想法，不足的部分或必要的東西將會明顯

可見，零零亂亂的想法和思考也會開始連結，當填完地圖的那一刻，所有的思考將集中成為一個方向程序。

而當5個要素達到均衡時，5個要素就像車輪一樣開始運轉、加速，以驚人的速度朝向目標實現而不停轉動。

夢想人人都有，但卻有太多人不知道如何追求自己的夢想、將目標化為現實。本書所提供的「倍速實現地圖」很具體地告訴所有讀者，只要可以弄清楚自己最想追求的事物，並從目標、收穫、活動、基盤、人脈等5個要素進行深層思考，確認自己在追求夢想的過程中，需要哪些能力或人力的支援，便可將追求夢想的動力，化為有效的行動，進而以超乎預期的速度實現自己的計畫。

這本書不僅可以幫助所有上班族打造出亮眼的工作成績，對那些面對夢想卻裹足不前的人來說，也將是一股很大的推動力。

作者介紹：

內方惠一朗

工作企畫能力開發工具「COSMO MAP」的領導者，負責課程規畫和訓練員指導。www.cosmomap.com/

美國學習策略有限公司（Learning Strategies Corporation）「影像閱讀法（PhotoReading）認證講師、東尼．博贊（Tony Buzan）「心智圖法」（Mind Map）認證講師、專業潛水教練協會（PADI）授權教練、卡拉漢「思維場療法」（Thought Field Therapy, TFT）心理治療師。

積極參與NPO法人日本廢止動物實驗協會（JAVA）、地球生物會議（ALIVE）等自然環境相關團體的活動，對社會問題抱持著高度關切。

經營Adpentel自然派化妝品郵購公司。

目錄：序 只要「填空」，就可以讓夢想和目標飛快實現！

第1章 夢想和目標，如動畫般躍動起跑

想法變成現實！

夢想和目標，如動畫般躍動起跑

舞台將從填寫的那天開始發生改變

填寫空格，就是把焦點對準目標

5×5是加速實現的關鍵

可是，沒有特別的目標……這樣的人也不必擔心！

總之，先寫上「年收1000萬日圓」

成功必然到來

右腦和左腦總動員

只有成功者才知道的「提問方法」

用倍速實現地圖盤點人生的庫存

第2章 空白自有其意！25個空格的法則

利用倍速實現地圖邁向成功的4個要點

若5個要素達到均衡，童年夢想也能成真！

只要能克服弱點，妄想也能成為現實

強烈描繪願景，吸引現實靠近

利用「乘法思考」捕捉機會！

正面思考可以讓「乘法思考」效果加倍
寫不出來的話空著也OK，空白自有它的意義
從依賴被動到獨立自主。再前進到倍增的世界
第3章 藉著 5×5 格填空，吸引成功靠近
填寫25格空格，就是「向自己提出問題」
在地圖的中央，寫上想實現的[計畫名稱]
寫下3年內想達成的計畫
將到夢想實現為止的時間表分成五個階段，填入[目標]
寫下[收穫]，實現以後的「獎賞」
將願景烙印在腦海，「想像. 快門. 機會」
什麼是具體的行動輸出？填寫[活動]
該輸入什麼？填寫[基盤]
出乎預料的困難，填寫[人脈]
填完25個空格，歡迎到達起跑線！
第4章 「收穫」與「人脈」是加速實現的關鍵
藉著填空，可看出個人的思考慣性與模式
大家都不擅於填寫[收穫]與[人脈]！
給認為自己「不需要」收穫的人
[收穫]是與人分享喜悅的感恩節
不擅長與人相處，也能建立人脈關係
捨棄老舊的東西，才能遇見新的事物
邂逅必要人物是必然的趨勢
第5章 只要能注意均衡，達成率便接近100%
只要5要素達到均衡，便能急速驅動前進
5要素中包含「木火土金水」法則
相互孕育，相輔相成的「相生」關係
相互競爭、爭奪的「相克」關係
觀察與上一個要素之間的平衡與關聯性
事前預防問題的發生，就不會跌倒
地圖會幫你克服自己的弱點
第6章 如果可以改變想法，5倍、10倍的夢想都能實現！
用倍速實現地圖擺脫思考的枷鎖
不管是5倍、10倍的目標都能實現！
把倍速實現地圖放入部落格中
倍速實現地圖讓你更喜歡自己
回顧一年，填寫「After」地圖
結語 發現自我的旅程
附錄 實現你的夢想吧！倍速實現地圖（Before地圖）、（After地圖）
· · · · · (收起)

[倍速實現夢想的5X5法則 下載链接1](#)

标签

笔记

个人管理

管理

时间管理

实用主义

评论

[倍速實現夢想的5X5法則](#) [下载链接1](#)

书评

一个计划或者项目可以由以下五部分组成： 目标：数值化 行动：输出 基础：输入
人脉：supporter、leader、partner、connector等 收获：反馈及奖励
每个部分写下五点，力求各部分之间取得平衡： 你的基础决定了你能够获得什么样的人们，而你的人脉决定了你行动的层次，你的行动...

[倍速實現夢想的5X5法則](#) [下载链接1](#)