

咖哩飯方程式



[咖哩飯方程式_下载链接1](#)

著者:古市幸雄

出版者:大田出版有限公司

出版时间:2011-3-1

装帧:平装

isbn:9789861792033

首刷隨書附贈「實現夢想咖哩包」，讓你改變人生，得到幸福！

成分：雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、水果泥……最重要的是再加上你要完成夢想的決心！

日本學習之神古市幸雄說：實現夢想就像做料理！

他只用一個學習概念，就能夠讓你改變現狀！

決定菜單等於決定條件？因為夢想不是無條件的！

買食譜等於買時間？因為成功的範例可以让你節省時間！

了解食材等於累積經驗？因為可以明確找出自己的不足！

偷工減料做不出好的咖哩飯，如果你的夢想也偷工減料的話……

你點了咖哩飯，是你自己決定？還是別人幫你決定？

你想做咖哩飯，卻準備了炸醬麵的食材，你會完成這道料理嗎？

你想吃咖哩飯，可是又隨便拿泡麵果腹，你是真的想吃嗎？

你預計七點用餐，但是咖哩飯卻在十一點才完成……

日本學習之神古市幸雄說：實現夢想就像做料理！

7個步驟，全新的學習觀點！

光是模擬咖哩飯的製作過程，你就可以改變人生，得到幸福。

第1步：擬出菜單，你自己必須思考未來的夢想是什麼？

第2步：用餐時間，你不可以將進度自動挪後，否則十年、二十年都無法達成……

第3步：挑選食材，你擁有多少技能？你必須了解自己的不足在哪裡？

第4步：獨家秘方，必要的條件也是最重要的條件！勇氣！

第5步：好食譜，用一本好食譜來買時間，讓你少走好多冤枉路！

第6步：只在廚房做料理，做好眼前的芝麻小事也會出頭天！

第7步：萬一做不出來的解決秘笈！

特別收錄「跟古市幸雄Q&A」每一個問題切入學習核心，絕對讓你受益無窮！

請告訴我尋找目標的方法？

請告訴我抵抗誘惑的方法？

請告訴我提高動機的方法？

請告訴我從挫折中重新站起的方法？

作者介绍:

古市幸雄

明治學院大學文學部英文科畢業。讀賣新聞社編輯局寫真部辭職後，到夢想中的美國留學，2002年取得紐約州立大學阿爾巴尼分校的MBA碩士學位。回國後三年內，分別在翻譯、記事曆和目標達成相關、英語補習班等三大領域創業。親身實踐了「只要持續學習，很簡單就可以克服國中畢業、高中畢業、二流、三流大學畢業的自卑」的信念。在TOEIC考試中考得了980分（990分滿分）的高分。大田出版作品《每天只要30分鐘》、《每天早上只要30分鐘》、《我為什麼開始30分鐘學習法？》、《古市幸雄超強時間術——學習力多10倍的59秘訣》。

我在本書當中把達成夢想和目標的順序和製作咖哩做個對比，同時詳盡解說實現夢想和目標的一連串手續。如果讓我再說得更貼切一點，我想說的是，能否達成夢想或目標不單純取決於你的頭腦好壞或者運氣。就如同能否做出美味的咖哩與頭腦的好壞及運氣是沒有關係的。——摘自〈前言〉

目录:【前言】實現夢想就像做料理／古市幸雄

第1步 決定菜單——明確訂定實現的夢想或目標

（篇章摘文）

你想吃什麼樣的咖哩非得自己思考才行。

同樣，你在你的人生當中想做什麼事也只有你自己才能想出答案。

1.想做「什麼樣的咖哩」？

2.你想實現什麼樣的夢想或目標？

3.你用自己的腦袋思考嗎？

4.你是不是在還沒有明確「目標」之前就輕舉妄動？

5.找到夢想或目標的唯一方法是什麼？

6.你是不是老是抱著should的心態思考事情？

7.我在外國遊學時想到的「自己想做的事情」是什麼？

8.什麼是一般人容易忽略的重要技能？

◎實現目標「咖哩飯」方程式○1 決定「菜單」

第2步 決定用餐的時間——明確訂定實現的期限，往回推算時間

（篇章摘文）

你不能隨隨便便地拿實現夢想或目標的時日做妥協往後延期。

然而，卻有很多人會動不動就將達成時期往後挪。

1.什麼時間之前想吃咖哩？

2.就算實現了目標也不具任何價值？

3.你能「一鼓作氣」做出咖哩嗎？

4.為什麼一定要謹守達成的時間？

5.我決定「在30歲之前實現留學夢」的理由是什麼？

6.不斷地把達成目標的時間往後延，你會得到什麼結果？

◎實現目標「咖哩飯」方程式○2 決定「完成時間」

第3步 擬出購物清單——明確條列必要的項目，檢視不足的東西

（篇章摘文）

為了實現你的夢想或目標，你就必須像我這樣，檢視自己已經具備的要素和欠缺的。

就像檢查冰箱裡已經有的材料和不足的材料。

1.有什麼材料是不足的？

2.實現目標所必須的知識、技能、資格是什麼？

3.實現我的留學夢的必要要素是什麼？

4.特別不足的要素要如何處理？

5.要怎麼具體區分有和沒有的東西？

6.吝於自我投資，卻又想實現目標？

◎實現目標「咖哩飯」方程式○3 製作購物筆記

第4步 外出購買材料——備齊目前自己不足的東西

(篇章摘文)

做一道咖哩並不需要什麼勇氣，但是為了實現你的夢想或目標，你就需要勇氣。很多人因為無法跨越這道障礙，因此放棄了夢想或目標。

1. 備齊實現目標的材料時有哪兩個重點？
2. 靠一己之力實現？還是靠團隊的力量圓夢？
3. 我如何備齊留學時不足的元素？
4. 什麼是最後一個必須的「最重要的要素」？
5. 「有形的勇氣」和「無形的勇氣」，哪一種重要？

◎實現目標「咖哩飯」方程式○4 備齊必要的材料

第5步 拿到好食譜——學習做法

(篇章摘文)

我是抱著買時間的想法購買食譜的。實現每一個夢想和目標的速度越快，就代表人生可以實現的夢想或目標的數目越會有巨大的差異。

1. 為什麼什麼會有食譜？
2. 關於古市家的料理狀況
3. 什麼是夢想或目標的「食譜」？
4. 如果沒有依照食譜進行，會有什麼結果？
5. 選擇好食譜的標準是什麼？
6. 食譜價格仍然居高不下嗎？
7. 用食譜買時間！
8. 我實際學到的徵人考試：英語相關行業的食譜是什麼？
9. 我實際學到的與商業相關的食譜是什麼？
10. 你是否活用了得到食譜的幸福？
11. 光靠食譜可以實現目標嗎？

◎實現目標「咖哩飯」方程式○5 得到好的「食譜」

第6步 在廚房做料理——把心力集中在眼前的事物上

(篇章摘文)

請問你一件事。用品質不佳的零件是無法組合出高品質的自行車吧？那麼，不確實做好眼前必須做的事情，你還可以實現你的夢想或目標嗎？

1. 平平穩穩地從事眼前該做的事情！
 2. 沒有必要在意結果？
 3. 如果持續忽略眼前的芝麻小事？
 4. 中途不時地更換食譜的人會有什麼結果？
- ◎實現目標「咖哩飯」方程式○6 只要集中心力於該做的事情上

第7步 萬一做出不可口的咖哩——進行不順利時的處理方法

(篇章摘文)

不要執著於自己的能力所無法改變的事情。為了讓自己的人生能開花結果，要看清楚自己的能力可以改變的事情，勇敢挑戰。

1. 失敗的原因是什麼？
 2. 分析問題點！
 3. 有沒有才能有關係嗎？
 4. 如何面對無可避免的命運？
 5. 符合時代潮流嗎？
 6. 需要做「不想做的事情」嗎？
- ◎實現目標「咖哩飯」方程式○7 進展得不順利的時候
- 紙上研討會 古市廚師回覆「咖哩飯」方程式Q&A——回答「關於實現目標的疑問」
- Q1. 請告訴我目標的「尋找方法（設定方法）」
 - Q2. 請告訴我如何擬定「戰略」以實現目標
 - Q3. 設定每天的標準也維持不了多久——請告訴我抵抗誘惑的方法
 - Q4. 請告訴我提高動機的方法
 - Q5. 請告訴我適當的喘息方法，以維持動機

Q6.請告訴我如何快速地從挫折當中重新站起來？

Q7.古市老師也曾經感到不安嗎？

◎讀者的「目標實現」／考上第一志願的研究所

◎讀者的「目標實現」／實現留學德國的夢想

◎讀者的「目標實現」／考取証照，薪水提高

◎讀者的「目標實現」／把丈夫到國外就職當成是琢磨技能的良機

．．．．．[\(收起\)](#)

[咖哩飯方程式_下载链接1](#)

标签

个人管理

自我管理

第3本要读的书

时间管理

整理

成长

评论

【已购】一般吧，感觉最经典的还是30分钟系列！

30分钟的分解版

[咖哩飯方程式_下载链接1](#)

书评

1只需要脚踏实地的按照一连串的程序来做，就可以达成梦想和目标。如果漠视这个程序，自然就无法实现。其实和做料理的程序是相同的。

2因为不是很明确的知道自己想做什么，所以多半都无法长久的持续，就算凭着毅力苦撑，也感受不到强烈的达成和满足感。 3我们必须明确某个完成品...

[咖喱飯方程式_下载链接1](#)