第一图书网, tushu007.com

<<自信思考術>>

图书基本信息

书名：<<自信思考術>>

13位ISBN编号：9789868777996

10位ISBN编号：9868777992

出版时间：2012-8-1

出版时间：大牌出版

作者：泉忠司

译者：王俞惠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<自信思考術>>

内容概要

燃燒你的自信魂、今天就要的競爭力
東大特訓班老師親授
★　積極思考、槓桿思考、批判思考、邏輯思考、水平思考，近年來推廣甚力，
但引導人們邁向成功的唯一思考方式，就是「自信思考術」。

若要說它涵蓋截至目前為止的所有思考方式，也不為過。

憑藉這個思考方法，任何人都能在瞬間改變，
而在這個瞬間，就能搭建出邁向成功的吊橋。

★想做什麼都能成功的泉忠司說：
我沒有「夢想」。

也許，在我想做某件事或想得到某個東西的那個0.01秒，它的確還是個夢想，但接下來的瞬間，它就不再是夢想，而是應該達成的「目標」。

對人類來說，沒有辦不到的事。

而且，實際上，我的目標也全都實現。

接著，我就擁有想做的事全部都能實現的自信。

這正是因為我將「邁向成功的流程」結構化。

也就是說，我做出了「邁向成功的流程」的輸送帶，只是放上去的素材不同——
若是「大學考的英文成績」這個素材，就可以拿高分；
若是「小說」這個素材，就會寫出暢銷小說；
若是「演員」這個素材，就能主演大型舞台劇或電影；
若是「商品企畫」這個素材，就會規劃出嶄新商品；
若是「商品宣傳」這個素材，就會製造出暢銷商品；
若是「經營」這個素材，就會使業績急速成長。

無論素材是什麼，方法都是同一種，那就是「邁向成功的流程」的這個輸送帶。
而這
個結構本身，就是「自信思考術」！

★自信思考術的絕對基礎：自信不必有根據
「先有蛋？
還是先有雞？
」至今仍眾說紛紜，但「先有自信？
還是先有根據？
」則毫無模糊地帶——當然是「先有自信」。
有自信，就能帶來根據。

很多沒有自信的人，都是犯了一個同樣的錯：尋找自信的根據。

人對於自己不曾達成、挑戰過卻沒有好成績、不曾看過周圍有人達成的事，都很難抱持自信。

舉例來說，不曾有學長姐考上東大的高中生，總是認為：「我考不上東大，東大是給特別的人讀的學校。
」相反的，諸如灘、開成這些每年都有許多人考取東大的知名高中的學生，則會認為：「我能輕易考上東大，東大是誰都能讀的學校。
」
但是，2005年，漫畫《東大特訓班》拍成日劇廣受歡迎，隔年，東大錄取者的比率中，開成、灘、駒場等知名私立高中的東大考取人數減少，而其他學校的考取人數則大幅增加。
這並不是因為，其他高中的程度在一年內就提升許多，很明顯的，這是受到《東大特訓班》的影響，很多人相信「任何人都可以考上東大」而已。

這就是自信的絕對力量！

★「縱使是毫無根據的自信，腦也會充滿信心！
」～日本知名腦科學專家茂木健一郎
★日本亞馬遜網路書店讀者五顆星推薦
光是讀了此書就能擁有自信，打破固定觀念、產生行動。

想要開始做一件什麼事的人，因為沒有勇氣而踏不出去的人，我尤其推薦讀這本書！

讀者　春日
對現在的自己真的滿足嗎？
想做些什麼、卻無法邁出那一步的人，這是一本我絕對推薦要看的書。

這本書會讓你在讀完後，產生「自己一定能做到」的自信。

因為非常好讀、好吸收，所以即使是利用通勤時間或空檔，也一定要看！

讀者　恰普61
如果覺得最近明明很努力，卻不太順利，讀了本書，也許就能發現解決方法。

書裡雖然是以作者自己的體驗為基礎，但在各種狀況中都能有效應用。

讀者　六花
★日本各界名人的叫好推薦
本書以簡單的文字、淺顯的敘述方式書寫，但其基礎概念卻充滿最新穎的心理、腦科學知識。
有了本書，等於是得到一個最強的工具——只要理解並實踐本書概念，任何人都一定能過最幸福的人生。
在這樣的時代，我希望盡可能讓更多人看到這本書。

福祉、醫療、教育服務集團「AZALEE」理事長、醫學博士 來栖宏二
泉先生實在是讓人很有共鳴！
他總是不斷清楚傳達出「挑戰的美好」這個訊息。
我也是個挑戰者，我很高興在閱讀本書後，能夠增加積極、快樂過生活的方法。

第一图书网, tushu007.com

日本泡沫行動公司（Bubble Motion）董事長 高山義泉

作者简介

泉忠司
泉忠司
想做什麼就能做到什麼的多職人。

既是大學英文講師，也是暢銷書作家、編劇、經營顧問、寶石設計師等，活躍於許多領域。

他說：「至今為止，我想做的事沒有一件做不到。
」
高中時代，只花半年時間，他的成績就從偏差值30，成為全國模擬考第一名。
之後，成為英文專家，在青山學院大學、日本大學、國士館大學等校任教，所著的英文教學書籍廣受好評，且因獨特的教育理論，獲得「真人版東大特訓班老師」之稱。

他總是能將夢想化為具體成果。
想寫小說，他的作品《Crossroad》系列，就成了銷售百萬冊以上的暢銷書。
想演戲，他就能主演舞台劇。
想出CD，他的英文歌唱教學CD就有數十萬張的好成績。
他也在許多領域中擔任顧問。

2011年，年僅39歲的泉忠司獲得日本「東久邇宮文化褒賞」以表彰他對提升文化的貢獻。

第一图书网, tushu007.com

<<自信思考術>>

书籍目录

前言　讓你瞬間改變的思考方法
第1步 自信不必有根據
擁有絕對自信，不需要根據！

是什麼阻礙了絕對自信？

第2步　應用解釋的力量
人生一切不過是怎麼「解釋」
世界上不存在唯一絕對的答案
人間萬事都是塞翁失馬，焉知非福
第3步 確定真正想要的目標
真的是打從心底非常想要嗎？

目標必須和熱情緊緊相連
目標要視覺化、具象化
如果目標明確，吸引力法則在任何人身上都會發生
小目標愈小愈好
小目標要有五成實現率
第4步 掌握分析的王道
以「他見之見」觀察自己
了解自己真正的價值觀
媒體上的資訊只是一種解釋
盡可能取得多元的資訊
第5步 擬定有效策略
找出到達目標的最短距離
最短距離的第一步是複製
不受囿於眼前利益，先投資時間、金錢與勞力
覺得不對就馬上放棄
用「為什麼」這個有魔法的詞彙破除限制、回歸本質
組合性質不同的東西
把負分變正分
因為有時間，所以做不到
第6步 採取行動就對了
「知道」和「做得到」天差地遠
「想做」一件事的瞬間，即是起身行動的時機
將言出必行習慣化
你就是自己人生的當事人
首先要馬上說「好」
只要不違法，做什麼都可以
第7步 願景會加快自我實現
先實踐自我，再談支援他人
溫情無處不在
後記　盡情做想做的事，活得精采

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com