第一图书网, tushu007.com

<<持续力>>

图书基本信息

书名：<<持续力>>

13位ISBN编号：9787111271567

10位ISBN编号：7111271564

出版时间：2009-6

出版时间：大桥悦夫、 李颖秋 机械工业出版社 (2009-06出版)

作者：大桥悦夫

页数：149

译者：李颖秋

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

前言

长期保持习惯“ 早起 ”、“ 储蓄 ”、“ 减肥 ”。
这事情，谁都知道长期坚持下去的话会大有裨益。
但是大多人都很难坚持下来。
我的朋友M君连续22个月坚持这样一个习惯：每个月给交往的女朋友送花。
从开始交往的那天起，每次都按照下面这个标准选花、送花。
（1）交往一个月的纪念日送一枝花。
（2）交往两个月的纪念日送两枝花。
（3）之后，以此类推，逐渐地增加所送花的枝数。
当我问他如何做到长期坚持这种习惯时，他这样回答：“ 我想象着她愉快地接受花儿时候的脸庞，感到很开心。
”重要的不是“ 我给她花 ”，而是“ 我想给她花 ”。
同样身为男性，我对于他如此用心的行为十分钦佩，虽然没有做到像他那样持之以恒。
但是我本人也有自己长期坚持做的事情：写客从2005年6月开始写博客以来，到本书的出版，我已经坚持了26个月。
在这26个月里，我努力坚持并做到了下面几点：（1）也并非每天都不休息，但要保持工作日更新。
（一周写五篇）

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一心一意专注于你的目标，才能确保成功。
思考并且规划你想要追求的目标，完全不去理会任何干扰，这就是所有成功的人所遵循的公式。
持续，可以是一种信念，也可以是一种追求。
但最后，坚持都是一种习惯。
那么，如何培养自己这种持续力呢？
本书首先分析了持续的“三种类型”和从坚持到习惯的“五个步骤”，然后针对每种类型提出了具体的五步骤“攻略”，可以作为个人培养自己持续力的实践指南。

作者简介

作者：(日本)大桥悦夫 译者：李颖秋大桥悦夫，1974年生于东京，上智大学外国语学院英语专业毕业后，做过软件技术人员、学校讲师、作家等，之后创立了cyber log研究有限公司，从事“让工作快乐”的相关研究。
其成果是公开博客“工作快乐研究日志”，并在各个媒体上进行连载，在研讨会上发表演讲，是日本“生命高手热潮”的发起人之一。

书籍目录

译者序 享受坚持做一件事的乐趣前言第1章 为什么人会遇到挫折情景1爱睡懒觉的T小姐的忧虑意识到未必能形成习惯人们通常都不擅长做那些单调的重复性工作妨碍持续的三大“ 感悟过滤器 ”章末测试情景2请等一下！
我也想坚持下去持续的三种类型类型1：坚持型类型2：积累型类型3：熟练型你最擅长哪种类型如何跨越从坚持到习惯化的五大步骤章末测试第3章 支持持续的两大元素——“ 时间 ”和“ 干劲 ”的控制管理情景3T小姐在芬兰能够早起7大法则中“ 时间 ”和“ 干劲 ”的关系法则1：优先保证时间——要意识到时间这个“ 间壁墙 ”法则2：不依靠自己——把信赖谋划当作“ 间壁墙 ”法则3：高度认可现在——把涂鸦表格当作“ 间壁墙 ”法则4：想做的事情先记录下来——把确凿的记录当作“ 间壁墙 ”法则5：接纳计划外的东西——把草稿当作“ 间壁墙 ”法则6：把志同道合的人团结起来——把志同道合的人当作“ 间壁墙 ”法则7：通过自我表扬提高干劲儿——打破“ 间壁墙 ”, 自我表扬章末测试第4章 针对不持续力的攻略——坚持型1.想要做2.着手做3.跨越最初的障碍4.打破常规5.超越持续本章小结第5章 针对不同持续力的攻略——积累型1.想要做2.着手做3.跨越最初的障碍4.打破常规5.超越持续本章小结第6章 针对不同持续力的攻略——熟练型熟练型是综合技术攻略1.想要做2.着手做3.跨越最初的障碍4.打破常规5.超越持续本章小结第7章 了解生活中持续的诀窍情景4从“ 必须早起 ”到“ 很想早起 ”在这些时候需要持续力养成早晨上班的习惯使用积分卡让属下保持良好的习惯网络在线交友的方法在交流网站上发帖结语

章节摘录

插图：第1章 为什么人会遇到挫折情景1爱睡懒觉的T小姐的忧虑人们通常都不擅长做那些单调的重复性工作计算机和人的差异在我的职业经历中，一开始是系统工程师，从事企业的计算机系统开发工作。
具体一点就是编程。
编程这个工作虽然简单，但是却像编写剧本一样，最终的目标是朝着“剧终尾声”，一句一句地，按顺序写下所需要的台词和场景设定。
中间哪怕漏掉一句台词的话，整体的故事情节就会脱节，就会显得怪怪的，并且马上被“NG”掉。
而计算机和人的不同之处在于计算机擅长按照既定的程序不断地运行。
计算机不会出现“NG”，只会淡定从容地直线通往“剧终尾声”。
如果作为剧本的程序出现一处差错，电脑就会显示出“错误”的形态，从而停止运行，要求人来更正其错误。
反过来说的话，只要程序完全正确，无论是多么复杂的内容，抑或是单调的重复作业，计算机始终是毫不厌倦地淡定从容地按照既定的程序进行作业。
计算机正确无比、突飞猛进地向前发展着，与此相比人类则反复无常。
剧本中有一个地方不容易理解的话，就会弄错，有时候还会漏掉台词。

编辑推荐

《持续力》是人生第一竞争力持续有三种类型，也相应的有三种天敌：例外、不安、低潮。
如果能消除这三种天敌的话，任何人都能顺利地掌握持续下去的诀窍。
坚持型：跑步、早起、肌肉锻炼；积累型：减肥、存钱、博客、日记；熟练型：应试学习、乐器、英文会话。

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