

<<每天早上只要30分鐘>>

图书基本信息

书名：<<每天早上只要30分鐘>>

13位ISBN编号：9789861791180

10位ISBN编号：9861791183

出版时间：2009-2-23

出版公司：大田出版有限公司

作者：古市幸雄

页数：208

译者：陳惠莉

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>

<<每天早上只要30分鐘>>

前言

給台灣的讀者《每天早上只要30分鐘》中文版序作 古市幸雄二 八年十月二十七日
東京 二 八年十月二十五日傍晚，我在重慶南路一段沿路的書店閒逛。
因為我聽說我針對學習法所寫的《每天只要30分鐘》在台灣也登上暢銷書排行榜，遂對台灣的上班族或年輕人們都閱讀什麼樣的書籍，尤其是閱讀什麼樣的商業用書或與自我啟發相關的書籍產生極大的興趣。

聽說這一帶學校或補習班很多。
所以，一到傍晚會有很多年輕人進到書店來。
我也看到許多年輕人坐在書店的通道上就看起書來了。
這讓我想起為了拿到MBA而到美國留學的兩年當中和我甘苦與共，來自台灣的同學們。
當天白天，我也去了一趟規模號稱是亞洲最大的誠品（Eslite）書店。
看到許多二十幾、三十幾歲的年輕人，我知道了這邊有很多熱心學習的上班族或年輕人。
也隱約窺探出年輕人自我提升的意念、競爭嚴峻、學歷掛帥社會的一面。
同時也感受到威脅性。

心裡產生狐疑「日本的上班族或年輕人有如此積極地學習或做自我投資嗎？」
我很慶幸有機會跟當地的人們交談。

我深刻地體會到，有很多年輕人的英文比日本年輕人好，非常地優秀。
我相信他們應該比年長的台灣人們要優秀好幾倍吧？
至於年輕人為什麼會如此優秀，只要你將本書看到最後就可以明瞭了。

我在前一部作品《每天只要30分鐘》當中寫到了關於學習法的種種。
而在這本《每天早上只要30分鐘》當中，我把重點擺在持續學習、努力的想法或心理準備上，而不是學習法本身。

當你的學習動機下降時，若蒙閱讀本書，那是本人之幸。

本書的某些內容寫得相當嚴苛。
但是我希望各位能夠了解正視現實、持續做理所當然的事情有多重要。
如果你能把整本書看完，我相信你就能理解我之所以這樣寫的用意。
文章雖短，但本篇序文卻滿懷著我對台灣讀者們的心意。

同時內心懷想著那些台灣出身的同學們。
【序】只有持續早上學習習慣的人，才能脫穎而出！
「寫的全都是一些大家都知道的事所當然的事情」。

這是大多數對我的前一本著作《每天只要30分鐘》的負面評價。
請恕我直言不諱。

「理所當然、理所當然……理所當然的事情都做不來的人，怎麼可能勝任高難度的事情呢！」
無法做好基本練習的人不可能學得好高度的技術。

這就跟做不好揮棒動作的人再怎麼練習打擊也不具任何意義是一樣的道理。
也與不懂足球規則的人再怎麼練習盤球也沒什麼意義可言相同。

本書與我的前作一樣，寫的都是些理所當然的事情。
想要尋找一些新情報的人，本書並不適合你，請不要閱讀。
而站在書店裡隨意翻閱本書的人，也請你立刻放下本書，去找其他適合你的書來看。
因為老實說，你只是在浪費時間而已。

想要尋找新情報的人請去閱讀各個專門領域的學會雜誌，裡面多的是新發現和新情報。

如果你只會慨歎「講的都是一些理所當然的事情」的話，那麼你鐵定就被歸類為「失敗組」了！
因為，那些在某個領域獲得成功的人並不是不斷地實踐新事物而獲致成功的。

他們是因為持續每天踏實地做「理所當然的事情」而成功的。
也就是說反覆做同樣的事情，哪怕只多做一次，這樣的人才能獲得勝利。

大聯盟的鈴木一朗選手或松井秀喜選手是因為每天加入了新的練習項目，所以才在職棒界獲得出

<<每天早上只要30分鐘>>

類拔萃的成績嗎？

或者是因為每天不斷地反覆做揮棒、投接球、跑步等的基本練習而獲得成功的？

關於這一點，容後再詳述。

足球選手中村俊輔是因為每天加入了新的訓練課程，所以得以在足球界締造傲人的成績嗎？

或者是因為每天做跑步、傳球練習、盤球練習、團隊練習、射門、自由球等的基本練習而在足球界獲得成功的呢？

其實這是稍加思索就可以知道的事情。

也就是說，如果你排斥每天踏實地持續做理所當然的事情，只是一味地追求新情報，無法持續理所當然的學習、努力的話，鐵定會落入失敗的行列。

本書是針對每天持續做理所當然的學習的重要性、威力還有方法論做論述。

另外，平凡如你我，想要拉開和他人之間的差距，就只有趁他人睡覺或嬉戲的時候拉開距離。

換言之，增加時間的輸入量是唯一的方法。

想要和別人之間拉出差距，最好的方法就是趁別人睡覺的時候早起學習，哪怕只是短短的30分鐘也好。

就算每天只有30分鐘也無妨。

本書論述的就是養成早上學習的習慣的動機和機制建構。

只要你比別人早起，每天持續學習，保證你在某個領域一定可以擠進前10%的行列。

就像在職棒界獲得成功的鈴木一郎或松井秀喜選手，或者足球界的中村選手一樣。

本書是為了那些想獲得成功的人而寫的書。

書籍跟電視或手機一樣，都是一種很好的商品。

所以，本書也有所謂的目標讀者群。

本書是為那些想要開發自我的能力而孜孜不倦地學習、努力的人而寫的。

換句話說，這不是一本適合排斥孜孜不倦地學習、努力的人，或者不懂得實踐的重要性的人所閱讀的書。

老實說，這些人就算看了本書也沒有什麼參考作用。

不要說沒有參考作用了，甚至是一種時間的浪費。

而且，本書寫的句句都是真話。

如果我因為擔心有部分的讀者會產生反彈而扭曲自己的言論，提供八面玲瓏的建言，那實在就沒什麼用處了。

我鎖定的讀者將會對我所寫的內容有強烈的迴響。

另一方面，也恐怕會傷害到其他讀者群的心情。

因此我在此再次強調。

請本書的對象讀者之外的人不要閱讀本書。

我也要明白強調本書和前一本著作的相異處。

前作是以學習的方法論為主，也就是論述學習的方法。

而本書是針對一、在開始學習之前讓你明白「為什麼從學校畢業之後必須繼續學習？

二、讓自己維持繼續學習的動機的方法和對學習的看法；三、為什麼在別人還在睡覺的早上進行學習容易與他人拉開差距；四、最容易提升效率，而且容易顯現成果的早上學習的方法論來書寫的。

而且我要特別強調，如果能在別人還在睡覺的時候，每天持續學習30分鐘，那麼即便是再怎麼平凡的人都可以獲得成功。

那麼，在此祝福各位Happy Reading！

<<每天早上只要30分鐘>>

內容概要

只要少少30分鐘卻可以獲得百分百的自信!一天有48個30分鐘!

等於一天有48個成功率。

一個月有1440個30分鐘!

等於一年有17520個成功率!

少了每天30分鐘，等於放棄一輩子的成功率!一早就開始30分鐘，等於一生都活在信心中這是一本可以自動引導你，目標達成落實希望的書!有了每天關鍵的30分鐘，你就可以拋棄其他的學習法了!

為什麼要養成早上學習的習慣?

因為你可以從不堪使用的人，變成一流的人。

為什麼要限定早上30分鐘?

因為在限定的時間裡，你的注意力才會集中。

為什麼不選擇晚上的30分鐘學習?

因為晚上的30分鐘，你會以為有的是時間，而原地打轉.....為什麼一定要每天?

不能一三五或二四六嗎?

因為最棒的運動選手都是每天練習的!每天持續學習30分鐘，就算再平凡的人都可以獲得成功!

!

!

讓你邁向勝利之路的速度倍增，達到完全效果的早上學習法。

看過《每天只要30分鐘》的人會問，這本書和前一本書差別在哪裡?

古市幸雄第二本進階版《每天早上只要30分鐘》，教你從不堪使用的人晉升成一流的人!!早上提早短短的30分鐘起床學習，就可以拉開平凡的我們和他人之間的差距。

只要每天早上短短的30分鐘就夠了。

人的基本能力大致上並沒有多大的差異。

每天持續做理所當然的事情的人擁有勝算較高的人生。

如果能夠持續每天早上學習的習慣，就形同獲得你在自己所屬的業界名列前10%的保證。

<<每天早上只要30分鐘>>

作者簡介

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，取得紐約州立大學的MBA碩士，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。
根據自身的嚐試錯誤經驗，提倡具實踐性質的學習法。

針對沒有學習習慣的人所撰寫的《每天只要30分鐘》在日本一上市就狂賣40萬本以上，成為暢銷書。

許多國中、高中、各種補習班、預校和專門學校的老師們都推薦本書給學生。

實現目標的指南書《使你成功的記事曆的使用方法》目前在日本已經超過3,000人正在實踐當中。
另外作者也提供許多適合大人使用的學習教材，尤其以《金錢與投資研討會》為最熱門，成為非主流的暢銷教材書籍。

在英語補習班，作者提供日本唯一同時提升發音和聽力的學習課程，學生絡繹不絕，目前報名課程要等上四個月的時間。

著作有《不用去英文補習班，英文也會變好的方法》（鑽石出版社）。

译者简介 陳惠莉 淡江大學日文系畢業。

從事日文書籍翻譯工作多年，目前為專職翻譯。

累積多年的翻譯經驗發現，「翻譯」不只是把一種語文翻成另一種在地語言，其中更多的是兩者之間的文化落差及價值觀的不同，而在翻譯的過程中也能享受到苦思之餘靈光一現的成就感和「人在家中坐，世界在眼前」的豁達感。

最近的譯作有「用紀律圓夢」「傳說的勇者的傳說系列」。

希望能繼續執筆翻譯更多好作品。

<<每天早上只要30分鐘>>

書籍目錄

第1章 持續做理所當然的事情的人穩操勝券！

早上學習1 你能夠每天持續做相同的事情嗎？

早上學習2 專業領域的達人是如何成功的？

早上學習3 能夠成為頂尖人物的人都做了什麼事？

早上學習4 凡人如何才能贏過秀才，拉開差距？

早上學習5 如果能提升學習的品質，量就不重要了嗎？

早上學習6 光鮮亮麗的舞台背後有著什麼內幕？

早上學習7 追求「輕鬆而簡單」會變成什麼狀況？

早上學習8 「天才」不需做任何努力嗎？

早上學習9 這世上存在有你所不知道的秘密情報嗎？

早上學習10 如果你做了別人做不來的事情，會有什麼結果？

早上學習11 持續採用一般解答，你會變成什麼樣子？

第2章 絕對會製造出效果的早上學習建議事項早上學習12 我為什麼會養成早上學習的習慣？

早上學習13 夜間學習為什麼會比較沒有效率？

早上學習14 早上的時間過得比較慢？

早上學習15 業績成長的社長有什麼樣的習慣？

早上學習16 早上還是夜間增加的情報輸入量會比較多？

早上學習17 早上的「有時間限制」會帶來什麼效果？

早上學習18 短短的30分鐘在將來會產生多大的差異？

第3章 成功的人都採用這種學習方法早上學習19 如何才能自然地踏出第一步？

早上學習20 上班族從學習什麼開始？

早上學習21 什麼樣的學習方法最能盡快而有效地學會特定的技能？

早上學習22 早上學習的時間從幾分鐘開始最適合？

早上學習23 如何擬定學習計畫？

早上學習24 什麼學習工具最適合學習英語？

早上學習25 學習英語的關鍵是什麼？

早上學習26 孩子是如何學習語言的？

早上學習27 適合通勤時間採用的學習方法？

早上學習28 適合夜間進行的學習活動第4章 持續早上學習的機制早上學習29 持續早上學習所不可或缺

的要素早上學習30 維持動機的方法早上學習31 推動你的動力的關鍵早上學習32 是誰讓你成為失敗的人

？

早上學習33 嚐試新事物時失敗是理所當然？

早上學習34 一再失敗之後，我為什麼可以成功？

早上學習35 早上學習的效果何時才能顯現？

早上學習36 你能持續到變化出現嗎？

早上學習37 什麼樣的生活習慣可以讓你在早上變得健康？

第5章 在不同的人生階段安排學習時間的方法早上學習38 不同的人生舞台有不同的學習方法早上學

習39 左右整個人生的單身時代的學習方法早上學習40 使將來的報酬變為10倍的投資早上學習41 如何在

新婚時代擠出學習的時間？

早上學習42 在家庭時期妥善安排的學習方法早上學習43 我們家臨機應變的作法。

第6章 開運的學習法、想法早上學習44 人生該如何掌握運勢？

早上學習45 運勢好壞非機率問題？

早上學習46 相信天動說的人的人生會是什麼樣子？

早上學習47 是什麼創造了現在的你？

早上學習48 正視現實可以看到什麼事情？

<<每天早上只要30分鐘>>

早上學習49選擇特殊解答的人其成功的機率有幾%？

早上學習50當某種習慣烙印在無意識當中時，會發生什麼事？

早上學習51那本書你看了幾遍？

早上學習52自動地將你導向成功之路的「好習慣」早上學習53提高勝利的機率的「差別化」的關鍵早

上學習54聰明的「投注時間?勞力?金錢的方法」早上學習55成為「優秀人材」的良性循環的製造方法

第7章 自我啟發的陷阱早上學習56你老是在學習學習法嗎？

早上學習57用金錢買時間的方法早上學習58建立人脈的作業為什麼不是那麼重要？

早上學習59自我形象為什麼無法提升？

<<每天早上只要30分鐘>>

章節摘錄

持續做理所當然的事情的人穩操勝券 早上學習1.「你能夠每天持續做相同的事情嗎？」

這樣的說法一定讓你覺得「匪夷所思」。

那麼，就讓我為你實際分析一下，在專業領域中獲得成功的人是如何得到目前的地位的。

最簡單明瞭的例子就是活躍於大聯盟的鈴木一郎選手和松井秀喜選手了。

如你所知，鈴木一郎在加入美國大聯盟之後，七年下來共打了兩百支安打，連續七年獲得金手套獎，更於二 四年締造更新了大聯盟一年當中最多安打紀錄的豐功偉業（此紀錄已連續八十四年無人打破）。

問題在這裡。

鈴木一郎是因為每天做了什麼新的訓練，或者每天做了什麼不同的訓練而得以達成這樣的實績嗎？

或者是每天反覆地持續進行同樣的訓練，所以才得以成就這樣的成績？

當然是後者。

他是每天反覆做同樣的伸展運動、每天做同樣的跑步、每天做同樣的投接球練習、每天做同樣的揮棒、每天做同樣的打擊練習，才能有現在這樣的成績。

也許他每年會加入5%左右的新的訓練1。

但是，基本的訓練是自從他開始打棒球以來就沒有改變過的。

不做伸展運動、不做跑步練習、不做投接球練習、不做揮棒練習，也不做打擊練習的人是不可能棒球界有任何成就的。

想成為優秀的棒球選手，理所當然的訓練，也就是伸展、跑步、投接球、揮棒、打擊等的基本練習是不可一日懈怠的。

身為棒球選手，只有面不改色地持續做理所當然的訓練，才能造就出像鈴木一郎這種偉大的選手。

換言之，如果其他的棒球選手無法締造出跟鈴木一郎一樣的成績，主要的原因就是他們所做的基本練習沒有鈴木一郎那麼徹底而扎實。

松井秀喜選手的情況也一樣。

巨人隊的名譽教練長島茂雄的兒子長島一茂先生針對松井選手在巨人隊時的練習狀況這樣說過。

在比賽之後，松井選手會到長島教練的房間去拜訪，當著教練的面做揮棒的動作，請教練指點迷津。

幾乎每個晚上都這樣，而且都只是做同樣的揮棒動作。

一次又一次地反覆做同樣的揮棒動作。

而教練則默默地看著他。

其他的選手在賽後不是到酒館去暢飲一杯，要不就是悠悠哉哉地放鬆自己。

而在這段期間，松井選手卻默默地做揮棒的練習。

松井選手當然會有比較好的表現。

而如各位所知，松井秀喜目前是紐約洋基隊的主力打擊手。

早上學習2.專業領域的達人是如何成功的？

每天反覆做基本練習。

在武術方面，這也是理所當然的事情。

如果是劍道，每次都要做同樣的擊劍動作。

空手道則每次都要做同樣的拳擊或腳踢。

即使是舞蹈等藝術活動，基本動作同樣都是最重要的1。

就這樣，只要每天埋頭苦練基本練習，就可以成為專業領域的達人。

換言之，一個在某個領域獲得成功的人並沒有每次都做什麼新的事情或不同的事情。

為了在某個領域有傑出的表現，理所當然地持續做理所當然的事。

這就是成功的訣竅。

話又說回來，你現在在做什麼？

是不是一直閱讀學習法或成功法則的書，慨歎「沒有寫什麼新的情報」，然後不斷地尋找新的學習法或成功法則呢？

<<每天早上只要30分鐘>>

口中唸唸有詞「有沒有什麼新的情報？」

「教教我新的事情吧」。

或者一口咬定「一定是因為還有我所不知道的情報，所以我才始終做不好」，「他們一定知道我所不知道的情報，所以做得比我好」。

咦？

鈴木一郎或松井秀喜選手等在專業領域獲致成功的人難道都每天做些新的事物或不同的事情嗎？應該不是吧？

他們只是每天反覆做著在專業路上想要成功所不可欠缺的理所當然的基本訓練而已。

咦？

那你做了什麼？

想必只是唸著「有沒有什麼新的情報？」

「有沒有什麼輕鬆就可以學會高難度技能的方法？」

「有沒有什麼可以簡單地就獲得成功的方法？」

「每天只是汲汲營營地尋找新情報或不同的情報，卻吝於做理所當然的事情，譬如腳踏實地地學習或自我投資吧？」

果真如此，那麼你沒辦法在自己所屬的業界出人頭地是理所當然的事情。

因為你並沒有反覆做基本的學習、練習、動作等。

早上學習3.凡人如何才能贏過秀才，拉開差距？

人的基本能力其實並沒有多大的差異。

也就是說，想和他人之間拉開差距，唯一的方法就是當別人還在睡覺或者嬉戲時，你要孜孜不倦地學習。

我在前一本著作當中也提到過，學習成果的方程式是 $y = a \times b \times t^2 + c$ 亦即學習的成果 = 教材?服務的品質 × 集中力 × 時間的平方 + 過去的累積。

而時間的平方是影響學習的成果最鉅的因素。

換言之，就是輸入比別人多的時間?增加學習量。

也就是說，當別人在睡覺或者嬉戲時，如果你不能利用這個時間學習的話，就無法與他人之間拉開差距。

因為，當別人學習30分鐘時，你也學習30分鐘，這樣幾乎是沒有差別的。

請想想跑馬拉松的景象。

假設你參加檀香山馬拉松比賽。

有人跑得很快，也有人腳程沒那麼快。

當頂尖的賽跑選手大約2個多小時就可以抵達終點時，腳程慢的跑者可能要花上6個小時之久。

所以，如果和腳程快的選手比賽，凡是沒有勝算的。

可是，當頂尖賽跑選手停下腳步，而你卻一步一腳印地繼續往前跑的話，你認為會是什麼情況？頂尖選手腳程再怎麼快，當他在睡覺或嬉戲時，如果你毫不懈怠地一直往前跑的話，最後獲勝的一定是你。

請你想想我們熟悉的龜兔賽跑的寓言。

學習這件事也跟那則寓言所說的涵意一樣。

也許有人腦筋很好，學習的效率比你上好許多倍。

就如先前提到的跑馬拉松一樣，平凡的你如果跟這種秀才正面交鋒的話，根本就沒有勝算。

可是，你還是有方法可以贏過他的。

只要當腦筋好的人睡覺或嬉戲的時候，你繼續努力學習就可以了。

這就跟頂尖賽跑選手停下腳步的時候你繼續往前跑就可以獲勝的道理是一樣的。

可是，以前的你當頂尖賽跑選手在睡覺時，你是不是也一樣呼呼大睡？

當他在嬉戲時，你是不是也沒有少玩一點？

這樣怎麼有本錢跟別人比高下呢！

之前的休假日你做了什麼？

<<每天早上只要30分鐘>>

連假時，你不是悠閒地窩在家裡，要不就是到處遊山玩水去了吧？

今年的跨年假日，你大概也計畫看電視打發時間吧？

我在之前的連假時，1天平均工作或學習12個小時之多。

今年的跨年假日，我也打算只休除夕夜和大年初一，其他的時間就用來工作或學習。

因為我知道自己只是一個平凡人。

想要贏過腦筋好的人，唯一的方法就是在他們睡覺或嬉戲時拼命努力學習。

絕對會製造出效果的早上學習建議事項 早上學習4. 早上的時間過得比較慢？

我在前一本著作當中也寫到，我個人認為早上的時間過得比較慢。

就原理來說，早上跟晚上同樣都是30分鐘，可是為什麼會有這種感覺呢？

根據我個人的早上學習的經驗，早上的時間確實是過得比較慢。

早上的一個小時足以與晚上的一個半小時或兩個小時匹敵。

如果你相信這種事，那麼，不論從哪個觀點來看，早上早起學習都要比夜晚學習要有利得多。

我相信，如果沒有親身經驗，大概很難有真實的感受吧？

除非你是一個早起從事學習活動或工作的人，否則是很難相信這種事情的。

要是在十年前有人對我說「早上的時間過得比較慢」，我想大概打死我也不會相信吧？

所以，我強烈地建議你，不妨就抱著被騙一次的心情，連續兩、三天比往常的時間提早個30分鐘到一個小時起床，從事某種學習。

而如果你覺得早上閱讀書籍和參考書的速度比較快，或者處理信件的速度比較快的話，那就是早上比較能有效率地學習或工作的證據。

我們在這裡爭論早上的時間過得比較慢或者速度一樣是沒有意義的。

如果在早上工作或從事學習的活動，處理能力明顯地提高的話，那麼，討論時間過得慢或一樣就不是那麼重要了。

早上的效率比較好是不爭的事實。

既然如此，那就不要多說什麼，趕快切換成早上型。

所以，知道早上學習的好處的人幾乎都一定會利用早上的時間實踐學習活動或處理工作，有效地使用感覺速度過得比較慢的早上時間，做好安排，好讓自己可以在早上做學習或工作。

我相信，一般而言，各個業界獲得成功的人以早上型居多的原因就在這裡。

早上學習5. 早上還是夜間增加的情報輸入量會比較多？

和學習活動一樣，早上早起的話，就比較容易確保學習的時間。

所以，學習的量自然就會增加。

相對的，如果早上晚起，就不容易確保學習的時間。

結果，學習的量自然就會減少。

如果早上早起從事學習活動，就算當天的工作被延宕，回家的時間比平常晚，當天的學習量也已經在早上做完了。

一天的目標學習量一樣可以達成。

相對的，如果把學習活動安排在夜晚進行，一旦傍晚的時間被工作或雜事給佔用的話，當天就幾乎沒辦法學到什麼了。

如果一年當中學習或工作的時間差有一~四倍以上的話，再怎麼優秀的人再怎麼努力想提升工作或學習的效率，都不可能填補那個差異。

因為幾乎沒有人在學習或工作的效率方面能夠比別人好上一~四倍以上。

有道是「寡不敵眾」，小小的力量永遠都抵不過龐大的力量。

即便努力地想提升學習、工作、練習的效率，卻始終敵不過在這方面大量投入心力的人，就這一層意義來說，我想用「勤能補拙」來形容。

不管是工作或學習、運動，輸入量（工作量、學習量、練習量）多的人當然會獲得成功。

所以，利用早上的時間完成某種程度的學習時間的早上型，就結果而言，輸入的累積量有變多的傾向。

所以，勝利的機率就非常高。

<<每天早上只要30分鐘>>

我身邊一些經營公司的社長們也有很多都是早上四點左右或五點左右就起床的人。我並不認識早上會睡懶覺的社長。

很多社長先生都是早上很早起床，晚上又很晚睡覺的。

總之，他們都是長時間勞動的人。

不管是學習或工作，都算是具生產性的活動。

根據這個數據來看，早上學習的人還是比夜間學習的人有效率，順利發展的機率可以說非常地高。

早上早起從事學習活動或工作的人通常都會發展得比較順利，得到好結果的機率也很高。

如果知道這個原理，那就不用多廢話，只要照著做就好了。

現在可不是說「可是……」或「我知道，但是……」等等，找藉口的時候。

學習或工作表現不錯的人都起得早。

因為當別人在睡覺時，這種人都在學習或工作，所以學習的效率或業績會好是理所當然的事。

既然如此，你也只要跟他們一樣做理所當然的事情就好了。

...看全部

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>