

<<八分行動術>>

图书基本信息

书名：<<八分行動術>>

13位ISBN编号：9789861853079

10位ISBN编号：9861853073

出版时间：2009-5-6

出版时间：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：米山公啟

译者：趙婉珍

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>

## <<八分行動術>>

### 內容概要

對未來有著不確定感？  
工作永遠做不完？  
不知要如何建立人脈？  
永遠有想買也不買完的東西？  
想買房子，卻害怕沉重的房貸？  
老是遇不到Mr. / Ms.Right？  
戀愛、人際老是出問題？  
生活中總是有心煩的事情？  
想擺脫一再出現的困擾，實現夢想嗎？  
那麼從現在起，請鼓起勇氣「別」太努力！  
暢銷書《筆記成功術》作者米山公啟又一顛覆常識之最新力作！  
！

腦神經醫學博士米山公啟是如何在忙碌的醫院工作空檔，培養出寫作的興趣？  
又為何最後捨去醫院的職務，轉而全職寫作？  
然而這個決定，也讓他晉身知名作家之列。

究竟要如何選擇及行動，才能在日常生活的點滴累積下，成就自己的夢想？

作者將其自身的經驗，綜合大腦科學理的觀點，歸出結一個超簡單又實用的方法，那就是「八分行動術」——把期望達成的目標都控制在八分。

凡事別衝過了頭，反而會讓事情有更好的發展。

透過本書完整的分享，讓你在工作、生活、戀愛及人交際等各方面，都能有效的創造幸福，讓你輕鬆簡單地實現夢想。

**八分慾望術** 買房子、瘋狂的消費，都是人類慾望的表現，伴然而生的金融商品反而造成許多人的困擾（如全台有一百萬的卡奴）。

如何掙脫慾望的控制，最好就是把慾望控制在八分。

大腦喜愛新的刺激，體驗新事物、新體驗、新戀情、新食物、新餐廳……只要多留心，小小的花費就能刺激活化大腦。

**八分外表術** 人們常用外表來判斷人事物，這與人的右腦發達有關。

其實動物也是，如海鳥會較保護大顆的蛋，即使是人造的假蛋。

將大的排在第一位是動物共通的意識，所以人會憧憬大房子。

另外，被注視就會有快感，所以很多人愛買名牌包、開外國車，其實這可能是自信不足的表現。

人偏好用視覺情報來預測幸福，腦中的「鏡面神經元」會映出眼前的景象，讓人感受到同樣的情況，產生同理心，如看劇情片，人會隨著劇情或笑或淚。

但現實世界裡，過度重視外表會讓人忽略其他訊息而判斷錯誤，所以就要把看到的打八折，以免評價不當。

**八分生活術** 不斷嘗試，瞭解自己的大腦後，就能發揮所長，提高滿足感。

當事物到達或超出預設的目標，就會感到幸福。

所以如果將標準降至八分，便能立即享受眼前的幸福。

如失業者一開始無法接受現實，但一段時間後就能活下去。

可以說是大腦自動降低設定值，不讓人一直感到不幸。

行動降至八分的原則：一是不過度努力。

一是不羨慕。

生活中不要過度使用電器，那麼大腦想出很多新方法，湧現積極活下去的念頭，例如沒了冰箱，便得學法國人增加買東西的次數。

假日不要想工作上的事，專心發展其他興趣，讓平日緊張的腦袋適度放鬆；吃到八分飽等等。

**八分工作術** 許多人沒做完工作便會不安，尤其男人通常把工作當成生活重心。

## <<八分行動術>>

要學會工作的八分行動術，首先要「不加班」，在上班時間內認真工作，如此一來也能控制工作量；另外，用於工作的能量也應控制在八分，剩下的二分用在其他高成就感的事物上，如寫作、繪畫等創作。

如此才能持續地享受工作及生活的樂趣。

一旦沒事可做，大腦就會停止分泌多巴胺，幹勁也會降低。

不少人退休後做喜歡的事，即使忙碌也能樂在其中，甚至最後取得成功，這可說是八分行動的典範。

八分人脈術 商場上人脈很重要，但並不是交換名片後就會有人脈，重要的是接下來的追？

。在見面或工作告一段落後要寄封信，讓對方感受到誠意，你的名字才可能會留在對方記憶中。

此外，跟對方約時會時，不要把時間排得太滿，以免耽誤時間。

想要從容不迫地和對方碰面，工作安排上應以八分程度。

優秀的業務一定會先調查對方喜歡的東西、興趣，初次聊的內容一定要閒談多於工作，只要有誇到對方的興趣，就可以容易得到對方的信賴，而工作的討論止於八分，自然會讓對方知道還有下文，業務就能順利進行。

八分戀愛術 戀愛能活化大腦。

戀愛中的大腦會出現許多物質，看不見對方的缺點便是「戀愛荷爾蒙（PEA）」在做怪，它讓人一心想與情人交談、光想著對方就會刺激大腦。

鍛鍊大腦的戀愛方式不是獻上全部的感情，而是要享受成熟戀情的「八分戀愛術」。

戀愛中，只會想表現出自己最好的一面，但反而會有反效果。

要讓戀愛長久，最重要的是自己要保留二分，如？

對方會想進一步了解自己。

對對方也只要理解到八分，剩餘二分就當作無法理解，如此一來戀情反而才能長久。

挑選情人時，應以符合條件的八分為原則，滿足度到八分，就可以判斷對方是不錯的對象，才不會始終在尋覓良人。

## <<八分行動術>>

### 作者簡介

米山公啟

醫學博士，1952年出生於日本山梨縣的醫生世家，主修神經內科，專攻腦部疾病，也關心老人醫療、老人癡呆症。

擔任臨床醫師為病患進行治療之餘，也從事散文、推理小說、實用書等創作。

此外，還進行演講，參與電視台、廣播節目等演出。

目前已經著書已超過200冊。

主要的著作有：《筆記成功術》、《頭腦回春的30種妙法》、《男腦、女腦大不同！

》、《成功的人腦裡裝了什麼？

》、《醫學不是科學》、《50+1個影響健康的錯誤習慣》、《頭腦有效運轉的74妙方》等。

## <<八分行動術>>

### 書籍目錄

前言

第一章 八分幸福術

給想得到幸福的人

多巴胺型的幸福感

只因幸福感稍縱即逝

血清素型的幸福感

多巴胺與血清素的平衡

即使如此也能幸福的方法

看似愈幸福的國家，自殺率愈高

日本的高自殺率

幻想的「幸福組合」

第二章 八分欲望術

跑者的愉悅感 (runner's high)

投資創業家的發言

成功者的心理

反應遲鈍的人才會成功

任誰都想出人頭地

為什麼會那麼想要勳章？

別貸款買房子

潛在的才能

富裕病的美國

欲望的殘骸

喜歡新奇的事物是對的

第三章 八分外表術

以貌取人佔 9 成？

重視外表

外表 + 品牌印象

選車也要看外表？

預期所必要的鏡像神經元 (mirror neuron)

貫徹一貫性

抽獎不會幸福

為什麼會想賭博？

第四章 八分生活術

瞭解自己大腦的個性

幸福的設定值

無論什麼事都能以八分來行動

「太浪費」的建議

大部份的「那個」就算沒有

法國式購物法

假日為血清型幸福感

長壽的秘訣就是只吃八分飽

## <<八分行動術>>

與正面壓力 ( positive stress ) 共處

人到死都會追求刺激

為了聊天而需要新的資訊

第五章 八分工作術

工作做到8成就結束

副業二成的建議

以八分行動生活的德國人

只要當第三名

演講也只要八成

聽他人說話的八分術

想要盡快投入感情的話

巧妙運用人的意念

八分行動創造世界記錄

半退休的人

窗邊族的生存之道

第六章 八分人脈術

如何讓人看見誠意

讓對方記住的方法

將自己的時間為對方使用

等待時間的思考方式

別任意展露自己的人脈

變更預約的危險

得到對方的情報

對方要的是什麼

看看他人的背景

敏銳的觀察力

醫生的傾聽佔八分

懂得與醫生交流的人

第七章 八分戀愛術

戀愛讓大腦活性化

戀愛可以鍛練腦部

吸引對方的技巧

送禮物的方法

戀愛最高的幸福是什麼

睪酮素的支配

戀愛與性的關係

沒有永恆的戀愛

實現所有的欲望

欲望與現代社會脫節

選擇的八分

理解八分就滿足

男女幸福感的差異

<<八分行動術>>

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>