

图书基本信息

书名：<<安打王鈴木一郎改變一生的實踐力量>>

13位ISBN编号：9789862295687

10位ISBN编号：9862295686

出版时间：2011-12-2

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：兒玉光雄

页数：192

译者：蕭雲菁

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>

內容概要

找到自己的定位與風格，持續不懈，這才是強者！

日本職棒最具影響力的人物之一，第一位用安打寫棒球史的紀錄者。

連續達成10年200安打輝煌戰績，刷新美國棒球界新紀錄！

一郎的影響力甚至超越了加盟美國職棒洋基隊的松井秀喜，無論在美職或日職，只要Ichiro Suzuki上場打擊大家都會模仿他的打擊準備動作。

鈴木一郎真正厲害的地方，也許不是連續十年單季擊出二百支安打的紀錄，也不是超越張本勳先生，達成美日兩國合計擊出三千零八十六支安打的紀錄，而是他對自己的工作擁有非常高的自豪。

鈴木一郎說：「我要以這種方式活下去」，這種毫不妥協的信念，才是促使他努力下去的動力。

偉大的紀錄，不過是這種信念下的副產物而已。

「可見世界上沒有任何一種力量，能夠超越過信念的力量。

因此，你我提高動力的最佳方法，就是遵從自己的信念而活，之後自然就會對自己的工作產生自豪。

若想改變自己、培養自己足以實現夢想的實力與態度，一定要向鈴木一郎看齊！

學會一郎式思考，不論面對什麼場面，都能得到關鍵的思考力、持續力、工作力、達成力！

本書特色:向鈴木一郎學習人生的4大實踐力：1.思考力：「跨越危機」的思考術2.工作力：「專業」該有的必要條件3.持續力：「保持動力」的關鍵要素4.達成力：「實現夢想」必備的3步驟

作者簡介

兒玉光雄

一九四七年生於兵庫縣，鹿屋體育大學教授，京都大學工學院畢業。

學生時期是一名網球選手，非常地活躍，甚至參加過全日本選手權比賽，後來到加州大學洛杉磯分校（UCLA）研究所攻讀工學，並取得工學博士學位。

為美國奧林匹克委員會運動科學部門的客座教授，從事分析奧運選手資料的研究工作，亦擁有運動心理學家身分，負責職業運動選手的心理諮詢工作已超過二十年，在職業運動選手與運動指導員之間，是非常知名的諮詢家與心理分析專家。

目前同時為日本運動心理學會會員，以及日本體育學會會員。

著有《一朗式團隊領導力》（DIAMOND社）、《持續力》（幻冬舍）、《一朗式逆境突破力》（BUNKASHA）、《一句話改變人生的一朗式思考》（三笠書房 知性生活方式文庫）、《一朗式動力革命》（BASEBALL MAGAZINE SHA）等書。

書籍目錄

實現夢想的一朗哲學

Chapter 1

思考力

向鈴木一朗學習「跨越危機」的思考術

01不放棄的力量 擁有長遠的眼光

02不妥協的力量 對自己的生存方式自豪

03克服逆境的力量 危機可以化為轉機

04不被固定模式套住的力量 徹底抗拒劃一性的方式

05培養「風格」的力量 徹底跳脫教科書框架

06詢問自己的力量 與自己的本能對話

07將心化為「無」的力量 放空心靈來面對工作

08運用時間的力量 當一個時間管理達人

09從失敗中學習的力量 陷入低潮時更應該好好思索一番

10不偏離主軸的力量 相信自己並敢於斷絕退路

Chapter 2

工作力

向鈴木一朗學習何謂「專業」

01成為專家的力量 工作內容與報酬是否等值

02讓他人喜悅的力量 提高動力的終極技術

03熱愛工作的力量 不論哪種工作都是「熱愛者獲勝」

04交出成果的力量 比正式上場更重要的準備期

05將「不得不做」轉換成「想做」的力量 討厭的事也要執行到底

06轉負為正的力量 從目前的工作裡找出喜悅

07培育才能的力量 只要努力就能更新以往的紀錄

08不輸給自己的力量 刻意接受困難的工作

09享受對戰樂趣的力量 懷抱恐懼與不安來與工作格鬥

10貫徹「個人主義」的力量 想當一流的人就必須先當一個「egoist」

Chapter 3

持續力

向鈴木一朗學習「保持動力」的祕訣

01培養習慣的力量 培養能補足自己弱項的習慣

02「控制」的力量 成功來自自我節制

03持續的力量 看不到成果仍應繼續努力

04持續擁有熱情的力量 鎖定方向並灌注熱情

05不逃避的力量 不成為只是在做夢的夢想家

06為小事而開心的力量 重視每一個小小的成就與滿足

07不畏懼改變的力量 持續檢視自己的獨特性

08持續累積的力量 完成所有工作量來提高品質

09提高自己的力量 偷偷地私下努力

Chapter 4

達成力

向鈴木一朗學習「實現夢想」的祕訣

01想像終點的力量 貫徹「先訂定目標再說」的哲學

02擁有「屬於自己夢想」的力量 設定一個能讓自己感到興奮的目標

03盡全力衝刺的力量 試著再度定義成功的意義

04成功的力量 「篩選與集中」才是成功的關鍵

05找出工作意義的力量 培養好奇心

06言出必行的力量 試著將自信化為語言

07正向思考的力量 積極性的思考能幫助實現夢想

08不迷惘的力量 在陷入過度思考前先採取行動再說

09實現的力量 實現夢想的三步驟

後記

鈴木一郎的足跡

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>