

<<早上3分鐘，打造成功習慣>>

图书基本信息

书名：<<早上3分鐘，打造成功習慣>>

13位ISBN编号：9789866572067

10位ISBN编号：9866572064

出版时间：97/08/12

出版时间：春光出版

作者：佐藤傳

页数：224

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>

## <<早上3分鐘，打造成功習慣>>

### 內容概要

鬧鐘再見！

賴床再見！

低潮、效率不佳再見！

壞習慣就像可怕的惡性循環日復一日，侵蝕你的身心，讓你工作效率不佳，做什麼都覺得累。

成功的人有一套「成功習慣」，工作時能掌握重點、休息時能徹底放鬆，遇到低潮時也能自我鼓勵的好習慣。

俗話說得好：習慣成自然！

日本學習類暢銷書作者告訴你如何利用早上短短三分鐘，讓好習慣變成自然讓你脫離壞習慣的茶毒，人生從此改觀！

## <<早上3分鐘，打造成功習慣>>

### 作者簡介

佐藤傳

實現夢想的領行員與「晨」日記的專家。

生於1958年（昭和33年）3月。

明治大學文學院畢業，主修學習方法論。

在東京市區花了25年時間來主持一家創造學習研究所。

接受他指導的第一期學生，全為39?、活躍於各界。

在畢業生當中，不但有多名活躍於財經政治界的知名人物，尚有多人正活躍於商業、醫學、教育與媒體的第一線。

透過來自MMM（MANDALA曼陀羅．Matrix．method）的獨特的問題解決法，在上市公司領導者的進修、新進職員的進修與大學生的就業指導研習活動裡，引領他們快速實現夢想。

實現夢想的工具「hyper曼陀羅日記hmd」與「九個必要的筆記：夢想領航員」一併取得實用新案特許的資格，並全都獲得全國使用者的絕大支持。

作者是一位以身為實現夢想領航員的身分，迄今廣受矚目的人物。

著作有：『「晨」日記的奇蹟』（日本效率協會管理中心）、圖解書籍『透過「晨」日記來實現夢想的筆記』、『簡單卻能實現夢想的習慣』（以上皆為PHP研究所出版）、『招來幸運的早晨習慣』、『打造好明天的夜晚習慣』（兩本皆為中經出版）、『實現夢想的九個必要日記』（軟體銀行明智生活）等書。

此外，『「晨」日記的奇蹟』已經出版了中文版與韓文版。

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>