

<<小習慣改變人生>>

图书基本信息

书名：<<小習慣改變人生>>

13位ISBN编号：9789866822186

10位ISBN编号：9866822184

出版时间：2007-8-2

出版时间：春光出版

作者：佐藤富雄

页数：208

译者：黃萱惠

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>

<<小習慣改變人生>>

內容概要

決定人一生的，並非命運或才能，而是習慣！

日本百萬冊暢銷作者實踐74年，簡單卻超有效的改變人生祕法大公開！

如果你一直想改變自己，卻苦無方法，或一直嘗試改變，卻總是半途而廢，請閱讀這本書，你會發現：「養成好習慣」就如呼吸一樣簡單，而且，隨時開始改變都來得及！

日本百萬名讀者肯定好評：「應用書中方法，讓我實現夢想、恢復年輕、每天過得很快樂、運氣變好、人際交往越來越順暢……」只是簡單的方法，卻能讓人生產生驚奇的變化！

「想要做的事就去做！

」「只要一丁點功夫，每天就變得截然不同！

」這些道理雖然很簡單，但是，知道與不知道方法卻有天壤之別！

你常以「最近好累」、「下次再做」、「實在沒體力」等藉口放棄想做的事？

不然就是改變的目標訂得太高，卻因為無法達成而灰心沮喪？

其實，你不是不能改變「自己」，只是無法改變「習慣」！

所謂習慣不是「不得不持續做的事」，而是「很難戒掉的事」，為了獲得最棒的人生，要捨棄掉錯誤的常識與「成人的壞習慣」，一旦能捨掉那些，就算不特別去做什麼，人生輕易就會有戲劇性的變化

。本書作者應用自身所學之大腦生理學、生化學和抗老化醫學知識，改正似是而非的觀念，提出簡單且每天都做得到的方法，例如：使用正面口頭禪、將例行事務用和以往不同的順序做、帶著遊玩的心情工作……等，總之，只要你開始施行，美好的未來就會在你的掌握中！

<<小習慣改變人生>>

作者簡介

佐藤富雄

出生於北海道北見市。

畢業於東京農業大學、早稻田大學，為醫學博士與農學博士，現為斯布魯·哈雷大學（羅馬尼亞）教授、羅馬尼亞榮譽領事，同時並研究與大腦、自律神經系統與人的行動、語言的關聯，自行確立了「口頭禪理論」。

從二〇〇三年開始，講授「口頭禪實踐講座」，受到極多人稱讚。

主要著作有：《變成讓人喜愛的富翁的魔法：話語》（全日出版）、《實現你夢想的『未來日記』》（PHP出版）、《能改變自我的魔法：口頭禪》（Kannki出版）、《越『會玩的人』越容易成功》（福雷斯特出版）……等。

<<小習慣改變人生>>

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>