

<<找出你的生活好质感>>

图书基本信息

书名：<<找出你的生活好质感>>

13位ISBN编号：9789868852389

10位ISBN编号：9868852382

出版时间：2012-11-7

出版时间：大牌出版

作者：望月實

译者：黃郁婷

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>

## <<找出你的生活好質感>>

### 內容概要

假如工作的目標，是以最高效率獲取利益，  
那麼相對的，人生的目標應該是努力去增加幸福時光！

什麼方法可以讓每天的生活變得更幸福？

「我明明就很認真啊，為什麼事情總是無法順利進展？」  
您是否經常如此興嘆？

瘦身運動難以持續；  
工作經常遭遇挫折；  
看到想買的東西，錢卻不夠用……  
諸如此類的不如意事情一再發生，會讓人意志消沈。

但環顧周遭的親朋好友，有人總是隨心所欲地購物、輕鬆保持窈窕身材，不是嗎？  
！

想到那些人做什麼事情都輕鬆自在的模樣，或許有人會心有不甘地感慨：為什麼他們能，我不能？

讓人生幸福的關鍵數字習慣  
本書作者望月 實的本業是會計師，曾任職於外商會計師事務所。

他一路從會計工作到現在專職寫作，多年人生體悟，他認為幸福之道因人而異，唯有利用適合自己的方法才能持續朝幸福邁進。  
而數字，正是提示合適方法的指標。

他於書中帶領讀者探索，如何利用「數字」調整人生，以最少精力達成目標的方法：

療癒系「時間規劃術」  
「數字瘦身術」打造招喚好運的身材  
實現願望的「現金流量表」  
開創幸福未來的溝通術  
設計理想的人生藍圖  
幸福，是「數字」教我的！

幸福感，發生在「健康」、「財富」、「時間」、「人際關係」四個面向取得平衡之時。

書中分享的，是如何運用任何人都能理解的「最低限度」的數字觀念，讓這四個面向得以平衡共存。

用「數字」找出我們的生活好質感  
健康X財富X時間X人際關係  
這四個面向的共通點就是「無形」！

--假如不化為數字，往往不到發生狀況，我們難以意識到發生了什麼事。

--假如不化為數字，就難以把好經驗累積成好方法。

## <<找出你的生活好質感>>

--因此數字，正是提示我們生活狀態的指標；  
--也像是提示汽車通往目的地最快路徑的「導航器」！

「數字是映照現實的明鏡。  
但重要的不是鏡中的世界，而是當下你的真實幸福。

」  
不管瘦身、累積財富、找時間做自己喜歡的事.....，追求幸福不需要「忍耐」！

從各種層面來看，現在都不是個容易生活的時代。

然而愈是活在這樣的時代，我們愈要設法在生活中取得平衡。

追求幸福的主要方法並非「忍耐」，而是找到適合自己的方式，並在愉悅的心情下持之以恆。

當生活中遭遇了困難，記得「別一味忍耐」，請利用「數字」找出脫困的方法！

<<找出你的生活好质感>>

作者简介

## <<找出你的生活好質感>>

### 書籍目錄

前言 幸福，是「數字」教我的！

第一章 療癒系「時間規劃術」  
打造更接近理想自我的時間  
為何妥善利用時間如此困難？

讓行程像拼圖般可隨意重組  
步驟一、藉由Excel表格讓行程「視覺化」  
步驟二、反應行程狀況  
步驟三、重新檢視行程  
化危機為轉機的行程規劃術  
防止「三分鐘熱度」的小台階  
專欄一 世界第一美女養成術  
第二章 「數字瘦身術」打造招喚好運的身材  
有沒有光是盯著數字就能變瘦的瘦身術呢？

不斷復胖的原因是什麼？

幫助瘦身成功的五大要訣  
何謂數字瘦身術？

數字瘦身術無需計算卡路里！

體重總在遭到遺忘時悄悄增加  
「舒壓」才是數字瘦身術的關鍵字  
瘦身飲食的三大重點  
提高新陳代謝來加速體重下降  
享受泡澡兼顧瘦身  
保養身體

專欄二 開創未來的讀書術  
第三章 實現願望的「現金流量表」  
富人共有的金錢觀  
步驟一、以長遠觀點管理現金流量  
步驟二、養成避免無謂花費的習慣  
步驟三、思考開拓財源的方法  
以投資為攻，以會計為守  
專欄三 幫助夢想實現的金錢觀

第四章 開創幸福未來的溝通術  
幸福生活的首要條件  
相遇的時機  
超吸引力法則  
擅長說話不如懂得聆聽  
在表達方式下工夫  
自我溝通  
誇獎他人能使自己獲得成長

## <<找出你的生活好質感>>

再厲害的人也有辦不到的事

截長補短的「黑船」溝通術

因緣際會

重視身旁的每一個人

專欄四 健康與朋友是人生最重要的財產

第五章 設計理想的人生藍圖

利用Excel規劃理想人生

關於表格製作

療癒系「行事曆」製作方法

打造呼喚好運的身材 「數字瘦身記錄表」的製作方法

幫助你實現願望的「現金流量表」製作方法

後記 重點不在數字，是數字背後的故事！

<<找出你的生活好质感>>

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>