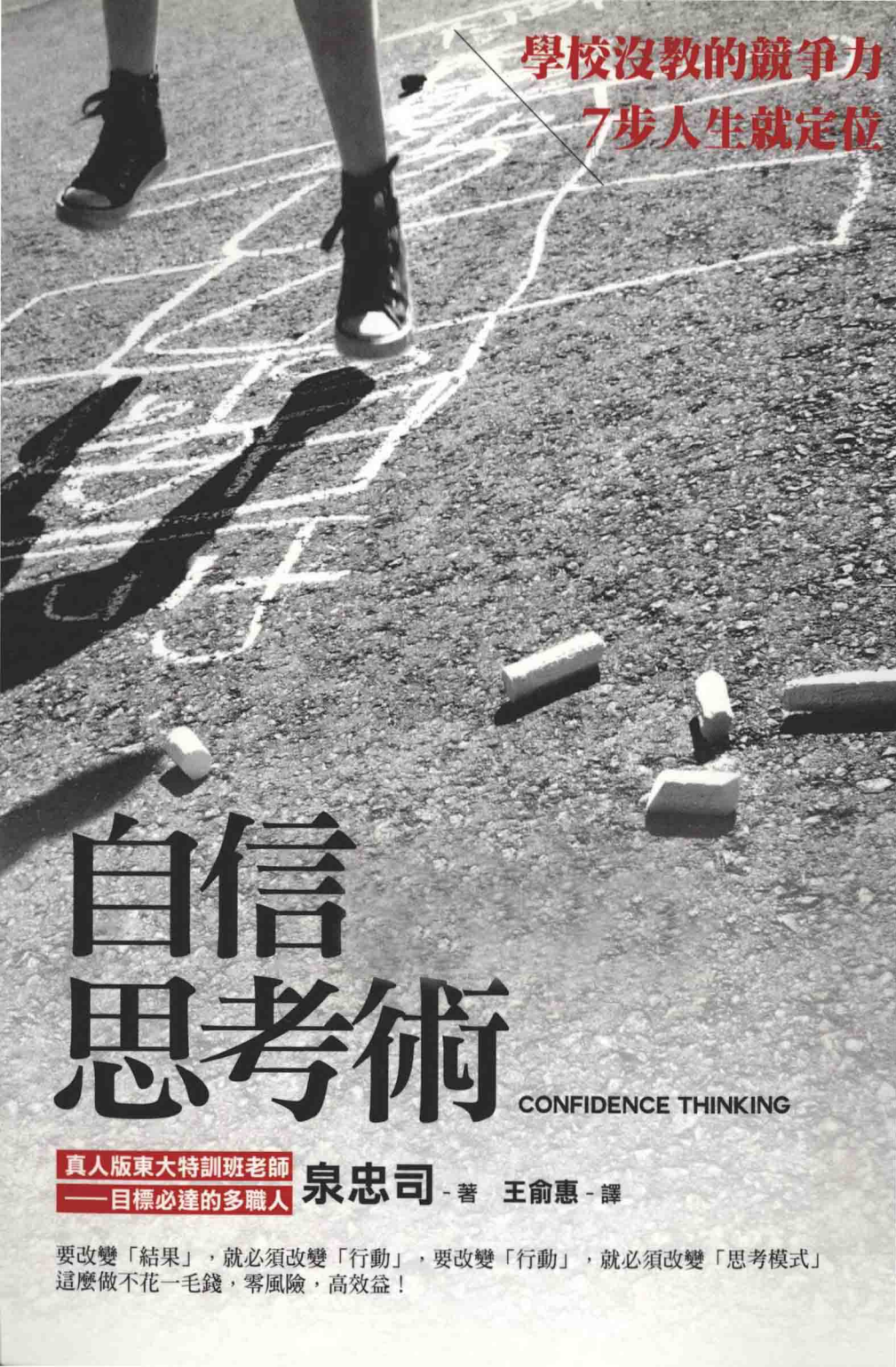




學校沒教的競爭力
7步人生就定位

自信 思考術

CONFIDENCE THINKING

真人版東大特訓班老師

——目標必達的多職人

泉忠司 - 著 王俞惠 - 譯

要改變「結果」，就必須改變「行動」，要改變「行動」，就必須改變「思考模式」
這麼做不花一毛錢，零風險，高效益！



學校沒教的競爭力
7步人生就定位

自信 思考術

CONFIDENCE THINKING

真人版東大特訓班老師
目標必達的多職人

泉忠司 - 著 王俞惠 - 譯

自信思考術：學校沒教的競爭力・7步人生就定位
/ 泉忠司著；王俞惠譯.-- 初版.-- 新北市：大牌，
遠足文化，2012.08

面；公分

譯自：コンフィデンスシンキング

ISBN 978-986-87779-9-6(平裝)

1. 思考 2. 自信

176.4

101012204

自信思考術：學校沒教的競爭力，7步人生就定位

作者 泉忠司

譯者 王俞惠

編輯 李靜宜

總編輯 陳旭華

電郵 ymal@ms14.hinet.net

社長 郭重興

發行人兼

出版總監 曾大福

出版 大牌出版 / 遠足文化事業股份有限公司

發行 遠足文化事業股份有限公司

地址 23141 新北市新店區民權路108之3號6樓

電話 +886-2-2218 1417

傳真 +886-2-8667 1891

封面設計 許立人

排版 藍天圖物宣字社 (yalan104@yahoo.com.tw)

法律顧問 華洋國際專利商標事務所 蘇文生律師

定價 250元

初版一刷 2012年8月

有著作權 侵犯必究 (缺頁或破損請寄回更換)

CONFIDENCE THINKING by © TADASHI IZUMI

Copyright © TADASHI IZUMI 2012

Traditional Chinese translation copyright © 2012 by Streamer Publishing House, a Division of Walkers Cultural Co., Ltd.

Originally published in Japan in 2012 by FUSOSHA Publishing Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Traditional Chinese translation rights arranged with FUSOSHA Publishing Inc., Tokyo through AMANN Co., Ltd., Taipei.

For information address: Streamer Publishing House



學校沒教的競爭力
7步人生就定位

自信 思考術

CONFIDENCE THINKING

真人版東大特訓班老師
目標必達的多職人

泉忠司 - 著 王俞惠 - 譯

前言

讓你瞬間改變的思考方法

如果你此時此刻未能達成某個「結果」，當然也不可能突然改變它。

舉例來說，假設有個人今天收到他的多益（TOEIC）成績，只拿了四百五十分。即使他吹牛說：「我的多益考了九百分！」那也不過是痴人說夢話罷了。

因為他得到的分數，的確確就只有四百五十分。

爲了改變「結果」，非得改變「行動」不可。

儘管如此，長年養成的行爲模式，並不是那麼容易立即改變。

爲了改變「行動」，就必須先改變「思考模式」。

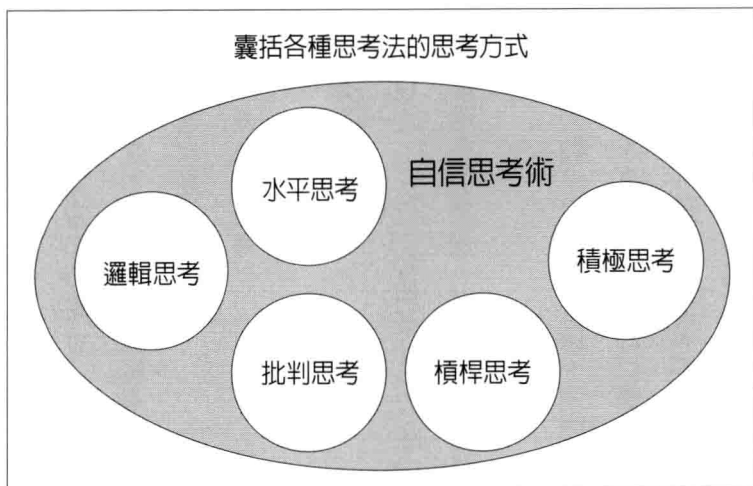
這麼做不花一毛錢。

零風險，高效益。

思考模式，就是指像是邏輯思考、水平思考、批判思考以及槓桿思考等，這些一直以來受到提倡的各式思考方式。我這裡要提出的、引導人們邁向成功的唯一絕對思考方式，就是「自信思考術」。若要說它涵蓋截至目前為止的所有思考方式，也不為過。

如果你符合下列狀況，只要養成自信思考術的習慣，你的未來就會出現極大轉變。

- 工作失敗
- 工作不順
- 成效不彰
- 自認什麼都不是
- 覺得自己還能更上層樓
- 自認缺乏資金才做不好
- 自認缺乏人脈所以不順利



- 自認沒時間因此做不好
- 自認缺乏學歷才不順利
- 不滿現狀
- 即使看了勵志書也無法實踐
- 即使參加研討會也無法達到結果
- 得不到想要的東西
- 無法實現夢想
- 不想做討厭的工作
- 想改變自己
- 想感受自我的存在意義
- 想做喜歡的事，讓生活過得更豐富
- 想實現所有想做的事
- 想得到所有想要的東西
- 想認識希望認識的人

○想得到幸福

○想獲得真正的成功

○希望工作和私人領域都很充實

○想改變未來

○想改變世界

我沒有「夢想」。

也許，在我「想做某件事」或「想得到某個東西」的那個○・○一秒的瞬間，它的確還是個夢想，但接下來的瞬間，它就不再是「夢想」，而是應該達成的「目標」。

對人類來說，沒有辦不到的事。

而且，實際上，我的目標也全都實現。

接著，我就擁有想做的事全都可實現的自信。

這正是因為，我將「邁向成功的流程」結構化。

也就是說，我做出了「邁向成功的流程」這個輸送帶，只是放上去的素材不同而已。

若是「大學考的英文成績」這個素材，就可以拿到高分。

若是「小說」這個素材，就會寫出暢銷小說。

若是「演員」這個素材，就能主演大型舞台劇或電影。

若是「商品企畫」這個素材，就會規劃出嶄新商品。

若是「商品宣傳」這個素材，就會製造出暢銷商品。

若是「經營」這個素材，就會使業績快速成長。

無論素材是什麼，方法都是同一種，那就是「邁向成功的流程」這個輸送帶。

而「邁向成功的流程」這個結構本身，就是自信思考術。

自信思考術這個思考方式，是根據我本身經驗所形成的思考方式為基礎，並加入腦科學、行動心理學等最新科學知識。

此外，我也以社會學方法的田野調查，採訪了商業、藝能、體育等多種領

域中的所謂成功者，以及無法實現想做的事而反覆參加研討會的人，才構築出這個思考方式，以實際證明「想做的事就能實現」、「想得到的東西就能得到」。

憑藉這個思考方法，任何人都能瞬間改變，而在這個瞬間，就能搭建出邁向成功的吊橋。

這就是自信思考術。

本書中，我會以穿插實例的方式，陳述構成自信思考術的七項絕對原則、七個步驟。

●第1步 自信不必有根據

貫穿自信思考術的第一個重點，即是自信。這是根本的基礎，無論策略多好、多麼踏實努力，沒有自信就無法獲得成果。

「儘管如此，但我就是沒有自信」，這麼說的人，全都是犯了思考上的錯誤。

●第2步 應用解釋的力量

自信思考術的第二個重點是「解釋」，它和自信一樣，都是貫穿自信思考術基礎的基本概念。

在這部分，我會解說「想改變現狀」、覺得「做點什麼，應該就能改變現狀」的人都會陷入的思考陷阱。

●第3步 確定真正想要的目標

許多人之所以無法做到想做的事，其共通點正在於不擅長訂定目標。因為無法確實設定目標，所以容易產生挫折感。

我將穿插具體案例，傳授設定目標的方法。

●第4步 掌握分析的王道

分析包括自我分析和目標分析。你是否聽過「他見之見」這個詞？你收集資訊的方式是不是本來就有問題？這部分，我想讓你掌握確切的分析技巧，不被

資訊巨浪所吞食。

● 第5步 擬定有效策略

「找出到達目標的最短距離」，這點應該可說是我的真工夫。要用什麼思考流程和技術，才能設定達成目的的指標？

我將在這部分大量介紹自己的成功經驗，並傳授任何人都能做到的擬定嶄新策略的方式。

● 第6步 採取行動就對了

「知道」與「做得到」有決定性差異。如果不實際應用學到的事，就等於沒學到。

我們要清楚行動者與無法付諸行動者的差別，養成當行動者的習慣。

● 第7步 願景會加快自我實現

如果能自我實現，就會對未來有願景。

你不只是對自己的人生，對於你看重的人的人生，進而對這個國家或全世界都能形成重大影響。

據說，成功的元素，有百分之八十都屬於精神層面。

在你心中，沉睡著無限可能。自信思考術，應該就是開啓這份可能性之門的鑰匙。

光輝的未來並不是在某處等著你，而是已經存在於你自身。

現在，請馬上就前往能開啓你人生的第一頁吧。

來自日本各界名人的推薦

● 泉先生的思考方式非常精準。本書充滿了達到、完成某個目標的終極思考迴路。請盡情吸收，泉先生以他的年輕所掌握的特有思考精華。

世代連結會發起人 內田雅章

● 世界上沒有不可能的事。閱讀本書後，我知道人之所以能將不可能變為可能，全都是因為具備自信。請養成自信思考術的習慣，化身為使日本、世界、整個地球充滿元氣的偶像團體！

偶像團體 KIRAPOJO「隊長 尾家君

1 KIRAPOJO 是以東京六本木為活動中心的偶像團體。

● 在我身無分文的時期，我特意和世界上的富豪來往、入住全世界最高級的飯店，體驗那個世界的實際狀況。我讓腦中、學習熱忱中感受到的事物，滲透內化至全身，不知不覺間，我就產生了「我一定是日本第一」的自信。這正是實現夢想的能量來源：自信！本書將能給你成功的能量。

暢銷書《窮人選擇最短距離，富翁選擇有趣的事》作者

日本首屈一指的成功指導員 Chris 岡崎

● 做為一個心理訓練師，我的主要工作是接觸人們的心靈。現在對許多人來說，比什麼都重要的是「心靈法則」。泉先生和我是朝同一目標邁進的競爭夥伴，本書一定能讓你感受到我們那種熱切的意志。

《人生如果只做真正想做的事，一定一帆風順》作者

心理訓練師 久瑠麻美

● 本書以簡單的文字、淺顯的敘述方式書寫，但其基礎概念卻充滿最新穎的