

書香園地

採編組 石美鳳

第十二期 (100.10)

專題展示
- 新進影片隨選
- 小說隨選
- 不花錢的學習
- 蛋糕DIY

新書選介
- 我是余湘Chairwoman
- 行動的力量：21,心想事成的密碼
- 教授爲什麼沒告訴我(2010全見版)
- 達令是FBI

借閱排行榜
- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜
- 視聽借閱排行榜

預約排行榜
- 中文書預約排行榜
- 西文書預約排行榜
- 視聽預約排行榜

行動的力量：21,心想事成的密碼



索書號：177.2 / 0403 / 2011

條碼號：C122910

謝文憲著 / 春光出版 / 2011【民100】

ISBN：978-986-120-567-0

~~一個念頭，一個行動，屬於你的新未來，就能正式啓航~~

本書係爲人稱「憲哥老師」的謝文憲先生所著，著者連續七年獲<<管理雜誌>>評選爲華語知名企業講師，在書中他要告訴你：一千個想法，不如一個行動。只要習慣你的行動，愛上你的行動，行動就能成爲你成功改變的力量。

本書內容分爲五個部分：1.決心改變，展開行動；2.扭轉觀念，儲備功能；3.設定目標，勇敢突破；4.全力以赴，堅持到底；5.成功改變，長程續航。在書中作者也特別介紹「改變的力量-21天心願達成活動」，方法爲：寫下心願，放進手環口袋中，找位見證人簽名，戴上它，並持續21天作同一件事，就能讓你心想事成。本書文字內容說明簡單扼要、淺顯易懂，實行的方法很容易，有興趣的讀者真的可以試試看。

人常在計劃執行時，因爲受到接踵而至的困難而中途放棄，而放棄總是比堅持更容易，但是成功與失敗之間卻只差在一個行動與堅持的決心。作者希望透過他的著作讓讀者了解只要願意改變舊有的思考模式，讓自己成爲「坐而言」不如「起而行」的人，相信可以讓自己的夢想成真。而書中也提到心想事成的關鍵原則「七要二不要」，<七要>就是：1.要「說」出來；2.要能知道「過去不等於未來」；3.要能「即時」；4.要有「承諾」；5.要有「目標」；6.要能「敏銳」；7.要能「量力」；<二不要>則是：1.不要說「沒時間」；2.不要說「我的個性就是這樣」。作者藉由分享好友40歲歐吉桑如願學成夢想彈鋼琴這個故事來鼓勵讀者，只要願意改變及付諸行動就會心想事成。

作者在書中以「生活充滿心動，光想總是成空，目標加上行動，改變才能成功」作爲惕勵自己及勉勵讀者的箴言，希望這段話能夠讓想要嘗試改變的讀者們終身受用。讓自己從今爾後，改變舊人生，拋開舊習慣，迎向您的新人生。

中山醫學大學圖書館 版權所有