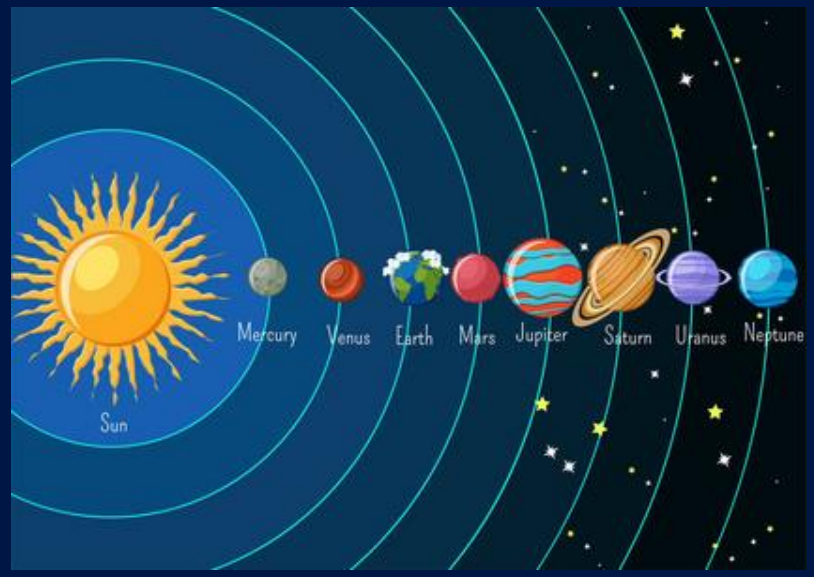


奈普敦週刊

第V0059-0424期20210605

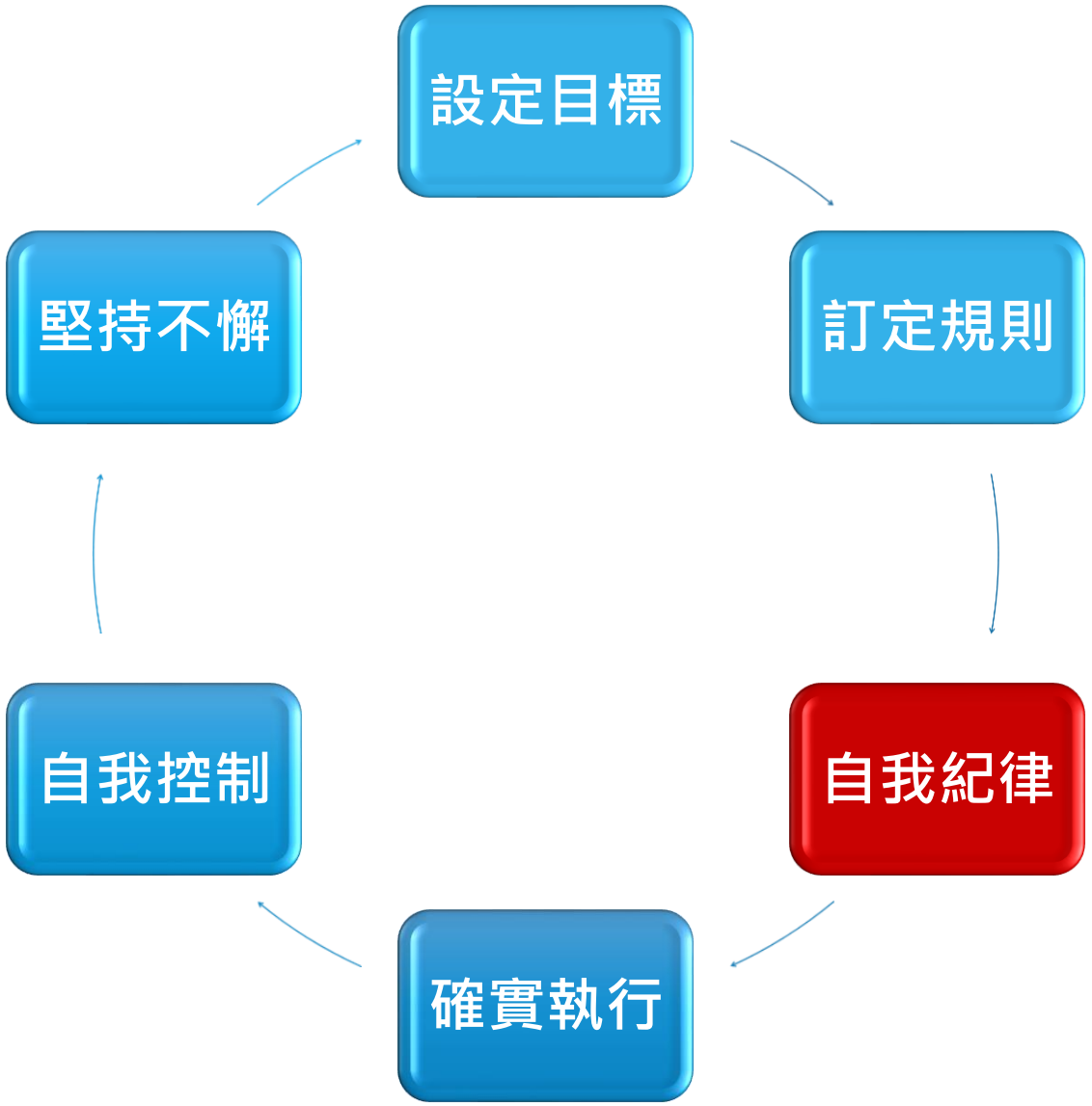
態度對了就對了
-開啟自我驅動力-18
-自我管理六大基本步驟
-自我紀律

Neptune Weekly

高 明 智

Jack Kao

自我管理
六步驟循環圖



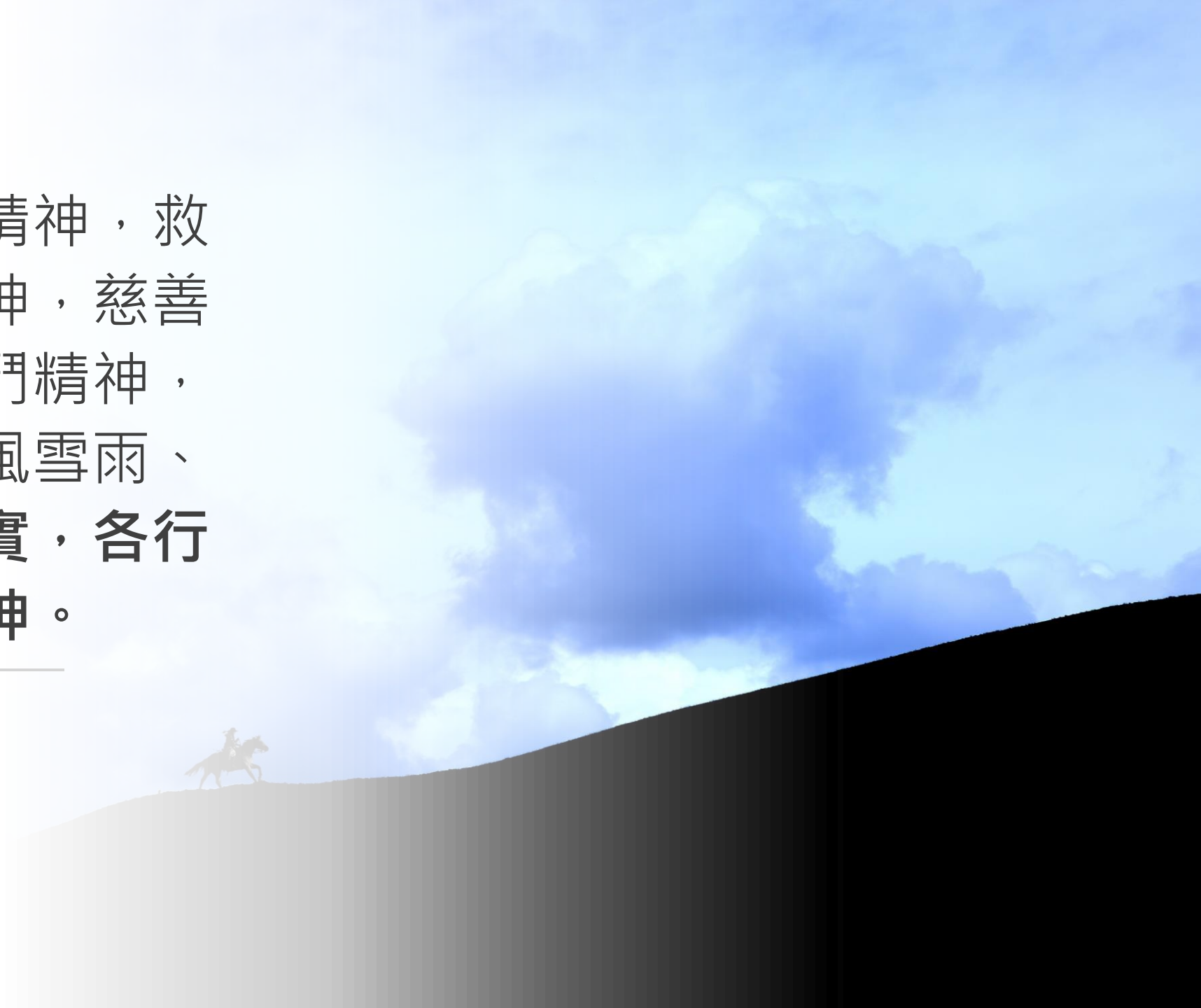
自我紀律——銷售員奮鬥精神

一個賣勞斯萊斯的銷售員，每年給客戶打三萬六千個電話，兩萬八千八百個會接，一萬一千五百二十個會聽他講，四千六百零八個會有興趣，一千八百四十三個會來看車，七百三十七個會考慮，兩百九十四個會有意向，一百一十七個會洽談，四十七個想買，最終成交的十八個。成交十八張訂單，讓他賺到兩百萬。於是他得出結論：每努力一次會賺到五十五點五五元。

銷售就得有這種精神，
對的事情堅持做就對了，
有做就有賺，就是產值！

高級汽車的成功率是萬分之五，一般汽車可能會高一點。如果你做的事情價值愈高，就可能遇到更多的阻礙與挫折。途中的障礙能夠不視為障礙，逢山開路，遇水搭橋，以這種精神做事的人，最終才會成功。

業務人員需要奮鬥精神，救災人員需要奮鬥精神，慈善工作志工也需要奮鬥精神，募心募款，不怕寒風雪雨、不畏烈日豔陽。**其實，各行各業都需要奮鬥精神。**

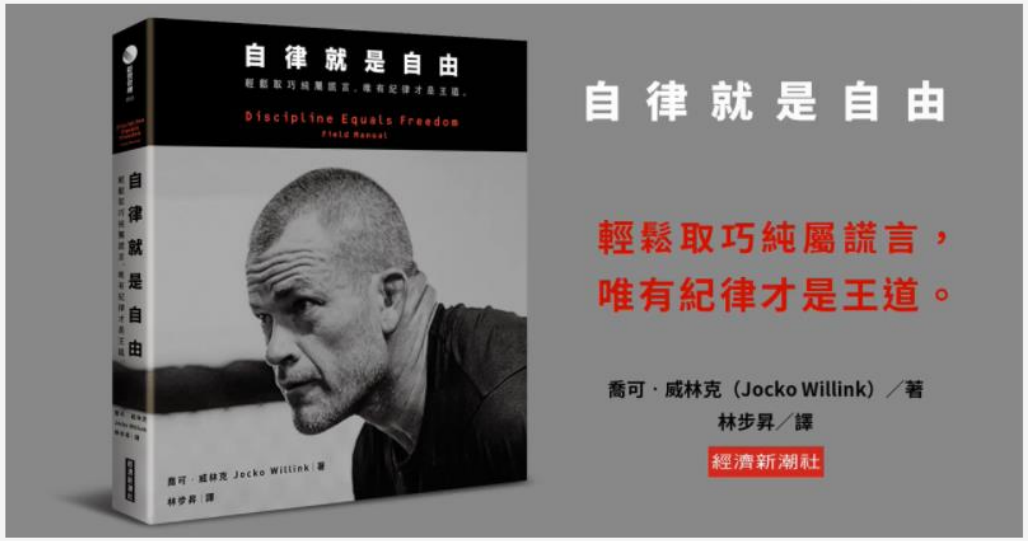


「士不可不弘毅，任重而道遠。」說明了奮鬥過程中要有使命感、耐心、毅力、信心，要有面對任何變化與考驗的勇氣。

Discipline

DISCIPLINE
NEXT EXIT

對人生充滿疑問的你，
一定要看這本書。
自律就是自由
Discipline Equals Freedom : Field Manual
迎接挑戰，找回人生的主導權，
就從建立紀律開始。



運動

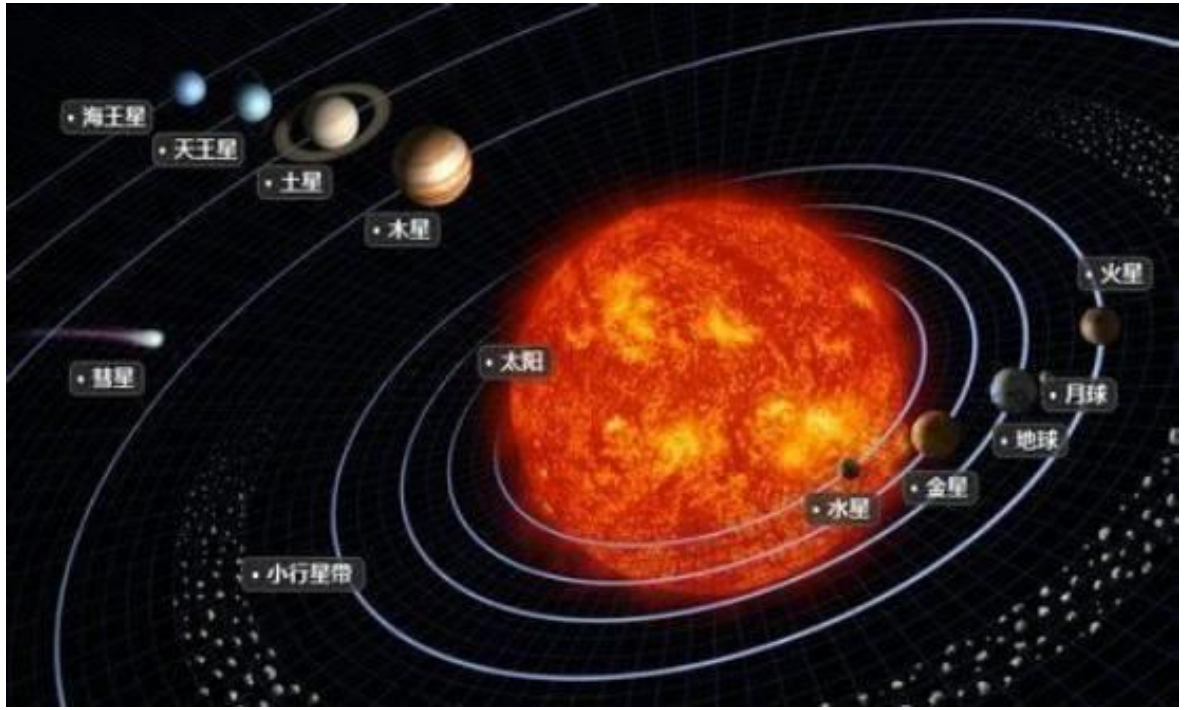
最關鍵的第一步：運動。你不管做什麼都得訓練自己，而運動是所有訓練的原型。好好運動，好好吃飯，好好睡覺，讓這些事成為強化身心靈與社會連結的正向循環。重新啟動生活，才有能力重新校準人生。

我今年四十九歲，規律騎公路車、跑步與肌力訓練。BMI 21，體脂 15%。在你讀到這篇推薦序的時候，我已持續運動三年，沒有一週中斷。

我的「運動契約」很基本，就是眾所皆知的「三三三」：每週至少三次、每次至少三十分鐘有效運動（以心率為判準），這只是低標。每週我平均做到五次、總計約五至六小時的中高強度運動。最重要的還是再忙再累，甚至意外受傷也絕不中斷。

自由来自自信
自信来自自律
Freedom from self-confidence
stems from self-discipline.

你有多自律
就有多自由.



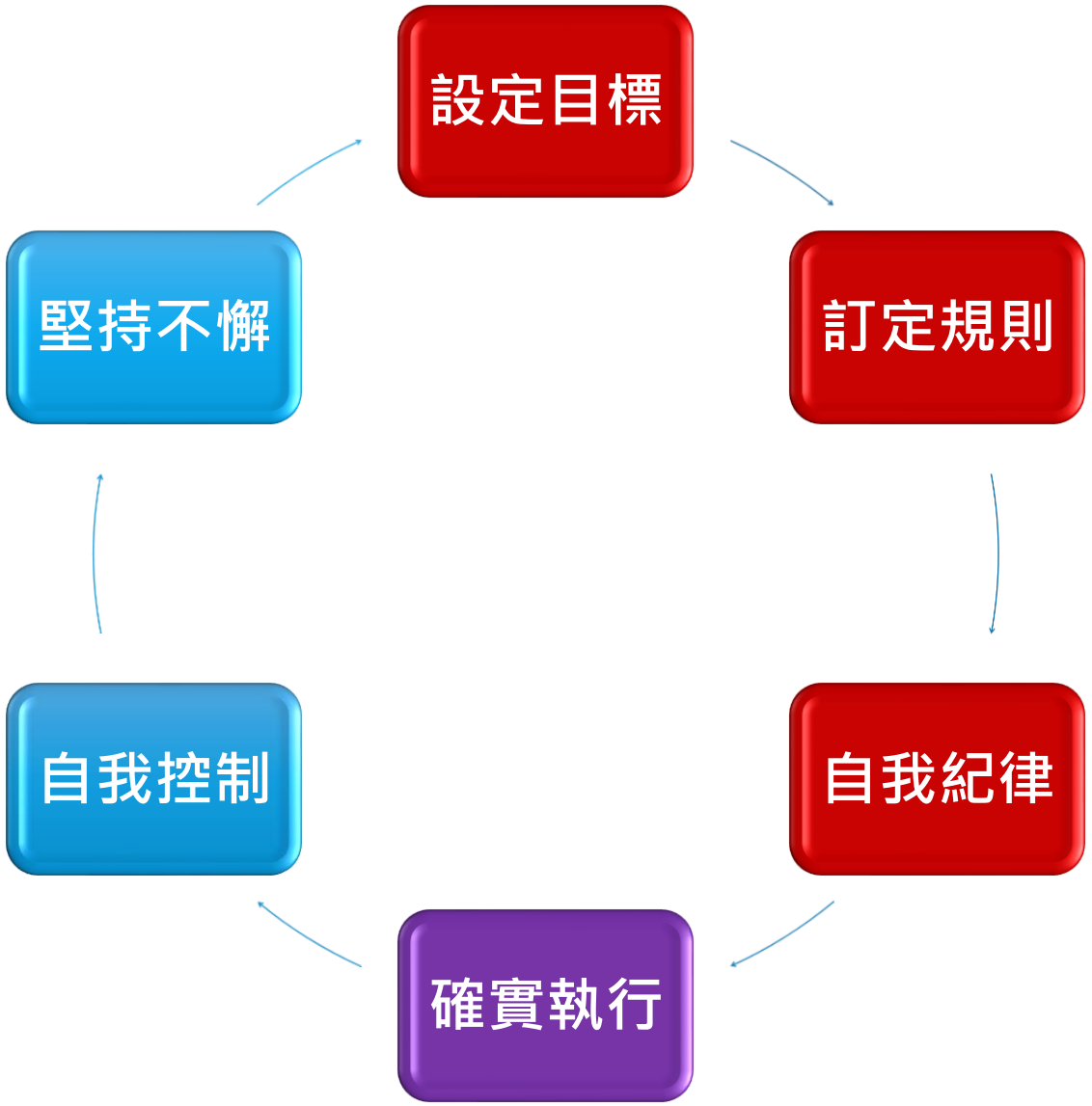
天 天體， 行 運行， 健 健康規律，自我紀律

君子 作為一個君子之人

自强不息 自我管理，不斷學習，自我紀律，日復一日

妥善管理自己的習慣
幫助自己變成自律人
即能享受真正的自由

自我管理
六步驟循環圖



製作團隊

- 製作：高明智
- 主持：高明智
- 攝影：高明智
- 美術：高明智
- 腳本：高明智
- 來賓：有心學習自我管理的人

P4-P14為網路圖片

版權聲明： 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

https://www.neptune-it.com/