## 內容簡介

## 生物駭客結合各領域成功人士的智慧，教你駭入大腦、駭入恐懼、駭入身體細胞，讓你表現升級，開創破框人生2.0！　　為了讓人生從A躍升A＋，矽谷怪咖駭客亞斯普雷製作《防彈電台》播客，與來賓暢談成功的關鍵。他想知道：這些人如何影響世界，是什麼樣的信念和行為讓他們大獲成功？以及，他們究竟做了什麼，才能達到今日的成就？因此每集節目最後，他都提出相同的問題：「如果有人來請教你，希望在他所能企及的生活各面向擁有高水準的表現，你會建議他做哪三件事？」　　這些來賓是橫跨各領域的佼佼者，他們的共通點是不受限於傳統，引領各種專業開拓全新的境界，包括在未知實驗埋頭苦幹的生化學家、顛覆競爭市場的創意領袖、探索人類潛意識的神經學家，以及運用靜坐呼吸全身保命的海豹部隊隊員。　　身為一名徹頭徹尾的「駭客」，作者經過大量數據的統計分析，發現人要成功，必先達成三大原則：更聰明、更迅速與更快樂。本書詳述具科學背書、執行力高且立即見效的四十六條法則，從馴服恐懼到克服懷疑，從練習表達感激到找出作息規律，從鍛鍊意志力肌肉到活化大腦能量，從建立運動習慣到維護腸道健康。最重要的是，你必須先認清自己的價值與影響力，搞清楚做甚麼對你來說最重要，才能將全部精力投注在升級表現，並達到身心靈平衡滿足，成為真正的人生勝利組。　　時代在變，環境在變，你還在遵循傳統成功學，為「窮忙人生」辛苦奮鬥嗎?快跟上高科技生物駭客的腳步，用最前衛的觀念和最輕鬆的技巧，邁向人生巔峰。

**返讀行動桃園場 第34期**

108年11月27日（三）19:00-21:00
講題："返讀行動"－ 防彈成功法則：46個觀念改寫世界規則，由內而外升級身心狀態，讓你更迅捷、更聰明、更快樂
講者：競爭LEAD教育中心 李柏賢老師

地點: 本校三樓會議室

 輔導室108.10.29