



## 《总之先去试试》

斯旺 著 ISBN 978-4-86667-819-1

你是否也曾有过这样的感觉

“明明已经整理好任务，却还是行动不起来”

“明明知道该做什么，却始终迈不出第一步”。

其中一个原因，就是对于行动之后的画面想象（清晰度）太低。

即使把目标与任务语言化，如果对于“自己具体要做什么”“想达到什么状态”依然模糊不清，大脑就无法做好行动准备，结果只会在迟迟无法行动中白白浪费时间。

因此，真正需要的并不是完美的计划，而是把行动的“清晰度”提高到能够真正开始行动的程度。这样一来，迈出第一步就会变得轻松，“总之先去试试”的态度，也会自然养成。

本书基于作者亲自实践并取得成果的任务管理术，具体介绍如何把事情拆解到“能够行动”的状态。解决“明明必须去做，却始终动不了”的问题！



## 《喜欢上自己的 7 天练习》

大岛一惠 著 / 精神科医生 SHO 监修 ISBN 978-4-86667-823-8

明明每天都在努力提升自己，却依然无法感到满足——。

作者在主办日本环球夫人(Mrs. Universe Japan)日本大会，并帮助超过500位女性由内而外绽放光彩的过程中，总结出了能够建立自信、并学会善待自己的“内心力量训练”。

本书介绍的，就是这样的练习方法。

只要进行短短7天的练习，你就能成为“能够喜欢上自己的自己”！

让我们通过“自我肯定感+自我接纳+自尊感”建立内心基础，在7天内培养真正的自信。

- DAY 1 寻找你价值观根源的练习
- DAY 2 发现束缚自己的“思维习惯”的练习
- DAY 3 整理你情绪的练习
- DAY 4 加深自我接纳的练习
- DAY 5 重建自我核心的练习
- DAY 6 恢复自尊感并学会疼爱自己的练习
- DAY 7 向自己说“我喜欢你”，重新成为人生主角的练习

重印  
2次

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



## 《无论遇到什么危机都能持续成长地区最闪亮酒店的惊人机制》

宝田圭一 著 ISBN 978-4-86667-831-3

无论是人还是设施,改变的都只有“问候”“清扫”“电话应对”。  
仅仅如此,酒店就开始焕然一新、闪闪发亮。  
在香川、爱媛、山口、熊本经营商务酒店连锁的川六株式会社,  
通过导入AI等DX(数字化转型)措施,实现持续成长。  
本书将介绍该公司最新的酒店再生经营秘诀。



## 《日本最想珍惜的公司 9》

坂本光司 著 ISBN 978-4-86667824-5

《日本最想珍惜的公司》系列第9弹。

从北海道到鹿儿岛,精选介绍5家令人感动的企业。  
员工热爱公司,并把所有工作都当作自己的事情来面对  
几乎没有员工离职  
持续稳健成长  
究竟该如何打造这样的企业?  
本书收录了大量值得借鉴的经营启发。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



重印  
2次

## 《1年后资产翻倍 超级成长投资》

关原大辅 著 ISBN 978-4-86667-793-4

通过长期投资实现FIRE(财务自由)的投资者关原大辅,将自己亲自实践的“超级成长投资法”以浅显易懂的方式进行讲解。这种投资风格聚焦于市场趋势与企业业绩成长,能够更早发现值得关注的潜力股票,从而实现收益最大化。如果能够将企业业绩成长与时代趋势结合起来,那么一年内股价翻倍的案例并不少见。作者正是通过不断实践本书所介绍的“超级成长投资法”,成功在5年内将金融资产增长至“10倍”。  
「① 精选业绩成长力高的股票并集中投资」×「② 洞察时代趋势,投资成长型市场」等兼具实践性与可复制性的投资方法。书中还结合大量实例,详细解说了作者实际持有、并成长为2倍~10倍的股票案例。即使在全球经济不确定性不断提高的时代,这也是一本帮助读者实现收益最大化、在守护资产的同时持续增值的投资指南。



重印  
2次

## 《面向经营者的生成式 AI 组织化应用教科书》

小山昇 著 ISBN 978-4-86667-805-4

**通过组织化运用AI,让成果成倍增长!**

本书基于丰富的实际案例,讲解如何通过生成式AI的组织化运用,实现消除个人依赖,零失误,缩短时间,提高薪资,提升员工留任率,提高决策的精度与速度等效果,并将成果放大10倍、100倍。  
不仅介绍了制作资料、业务自动化、数据分析等常见应用方式,情景演练(Role Play),销售,电话营销,教育培训,甚至“社长AI”等能够直接提升业绩的AI活用方法。同时还详细解说了“企业专属AI”的打造方

【版权咨询】



ASA Publishing Co.,Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>





## 《不勉强的运动术为了100岁以后也能靠自己的双脚行走的3步骤》

岩木博美著 ISBN 978-4-86667-832-0

到了60~70岁,每个人都会开始面对“衰老”。  
“我不想给任何人添麻烦”  
“希望直到最后都能靠自己的双脚行走”

为了实现这样的愿望,真正需要的,并不是特别艰难的训练,而是在日常生活中能够轻松持续的运动习惯。  
本书中,指导过超过10万人次的护士兼健康运动指导师作者,将根据丰富的现场经验与数据,介绍即使高龄者也容易实践的运动方法。  
内容涵盖腰痛、膝盖痛、漏尿、吞咽困难、失智症等高龄时期常见烦恼,介绍的动作也都非常容易融入日常生活。  
此外,本书还精选出最有效的3步骤运动法,因此即使是不擅长运动的人,也能够轻松持续并养成习惯。  
通过“不勉强的运动术”,打造无论到什么时候都能自在活动的身体吧!



## 《即使从50岁开始头发也能变多!~让10年前的头发重现!真正有效的80条护发法则~》

久田篤 著 ISBN 978-4-86667-818-4

“40岁以后,看起来年轻与否,其实由头发决定。”  
在现代社会中,压力、睡眠不足与饮食失衡不断累积,烦恼于头发稀疏、发丝变细、掉落的人,不分男女都越来越多。  
尤其到了50岁左右,由于荷尔蒙变化,头发生长周期更容易紊乱。  
本书以作者多年累积于全国沙龙现场的经验为基础,提出不过度依赖药物,而是通过头皮护理与生活改善,现在就能开始实践的现方案。  
① 整理“掉发对心理与生活造成的影响”、药物治疗、AGA诊所、护发产业等“必须知道的前提知识”,帮助读者建立不被资讯左右的判断基础。  
② 针对血液循环、头皮僵硬、紫外线、洗发方式等影响结果的日常盲点,通过1分钟淋巴按摩、穴位放松等“能够持续进行的技巧”来改善。  
③ 以浅显易懂的方式说明再生美容(如干细胞培养液等)的效果、局限与费用感,帮助读者建立选择标准。  
④ 从“血液大约每4个月更新一次”的观点出发,提出轻度无麸质饮食、营养调整、改善怕冷体质等“体质改善”的方法。



## 《新版 名医教你备孕与不孕治疗的一切》

藤原敏博 著 / 高柳明音 著

ISBN 978-4-86667-820-7

这是一本当你开始对“不孕”感到不安时,最先该阅读的书。  
无论是正在烦恼是否该去医疗机构检查的人,还是已经就诊却仍然找不到方向的人,本书都以最新数据更新内容,成为帮助读者正确理解并积极行动的“备孕与不孕治疗说明书”。  
如今,每6对夫妻中就有1对被认为面临“不孕”问题。  
虽然背后的原因因人而异,但不孕治疗中最重要的点始终是“时机”。  
本书正是基于“希望大家了解哪些事情应该交给专业人士、哪些事情可以靠自己努力,并获得不留遗憾的治疗与成果”这一想法而写成。  
被誉为日本顶尖名医之一的藤原医生,将凭借自己的知识、经验与技术,为解决国家层面的不孕问题,提供一条迈向成功治疗的指引之路。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com





重印  
2次

## 《先从丢掉 5 样东西开始！ 这一次，房间终于能整理好了。》

藤原华 著 ISBN 978-4-86667-814-6

**这是一本光是阅读，就会让人想马上开始整理房间的全新整理书！**

明明想着“想减肥”“想学习”，却总是做不到的事情有很多。

整理房间，大概也是其中之一。

有些人即使读了整理收纳书，也只是读完就满足了；

虽然知道整理的方法，却始终做不到。

针对这样的人，曾经也是“脏乱房间毕业生”的作者，将用简单易懂的方式，教你整理房间的方法，以及打造舒适理想房间的技巧。

从“每天先丢掉5样东西”开始，

再到适合懒人的收纳方法、购买物品时该遵守的规则等，

只要按照目录一步步实践，这一次，你的房间一定能整理好！



## 《孩子的成长，由双脚决定！ ~提升运动能力与专注力的3分钟足部按摩~》

柴田英俊 著 ISBN 978-4-86667-809-2

**这是一本通过每天3分钟简单按摩，守护孩子双脚的书。**

孩子的双脚尚未发育成熟，非常娇嫩敏感。

因此很容易受到日常生活习惯与环境的影响，导致发育无法顺利进行。

而且目前来看，在家庭中通过自我护理来改善足部发育并不容易。

一旦出现问题，很多情况下即使放着不管，也不会自然恢复。

因此，本书介绍了妈妈每天只需花3分钟，温柔地为孩子按摩双脚，就能帮助调整足部状态、促进健康成长的方法。

即使是没有时间频繁去诊所的家庭，也能够轻松持续进行这种居家护理。

长期陪伴幼儿成长、并以“儿童足部测量师”身份支持众多亲子家庭的作者，

将多年累积的可靠经验整理成册，汇集成本“守护孩子双脚的智慧”。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



## 《身体不适消失、身心恢复平衡的神奇米粉》

みやなりちあき 著 / 横田真由美 監

ISBN 978-4-86667-768-2

现代人比过去摄入了更多的小麦粉，因此在不知不觉中陷入身体不适的人并不少。正因为总觉得“身体状态不太好……”，更希望大家尝试加入饮食中的，就是米粉。米粉不仅拥有Q弹有嚼劲的口感，还能帮助调理肠道环境，对健康也有很好的支持作用。此外，米粉吸油率低、比小麦粉更容易消化，因此不容易造成胃部负担。如果再搭配能够抑制血糖值急速上升的米粉饮食方式，也更容易控制血糖，对预防糖尿病与肥胖也有帮助。通过聪明地用米粉取代小麦粉融入日常生活，不仅能够改善各种身体不适，也能让心情更加稳定。本书从米粉所具有的健康效果，到如何轻松又聪明地在生活中使用米粉，再到任何人都能简单完成的米粉料理食谱，介绍了各种值得了解的米粉知识。

重印  
2次



## 《更年期不适的原因90%来自营养不足》

梶尚志 著 ISBN 978-4-86667-767-5

重印  
2次

本书关注的是：面对进入更年期女性所经历的身心不适与不安，仅仅以传统的“荷尔蒙失衡”其实无法完全解释其背后的原因。这是一本从营养与生活习惯角度出发，提出根本改善方法的全新书籍。更年期症状不仅仅来自年龄增长带来的荷尔蒙变化，还会因个人体质与生活习惯而有很大差异。作者每年诊疗约5万名患者，并以医生的科学知识为基础，介绍不依赖荷尔蒙的多角度改善方法。通过饮食调整、保健品运用等实用的自我照护方式，不仅帮助缓解不适，更希望为之后的人生建立健康生活的基础。此外，本书也打破了“更年期不舒服是理所当然、没办法的事”这种普遍误解，明确指出除了荷尔蒙之外，营养与生活习惯其实也会对症状产生巨大影响，这也是本书的重要特色。



## 《84岁，“嘛，算了吧”人生反而更顺利》

高桥惠 著 ISBN 978-4-86667-814-6

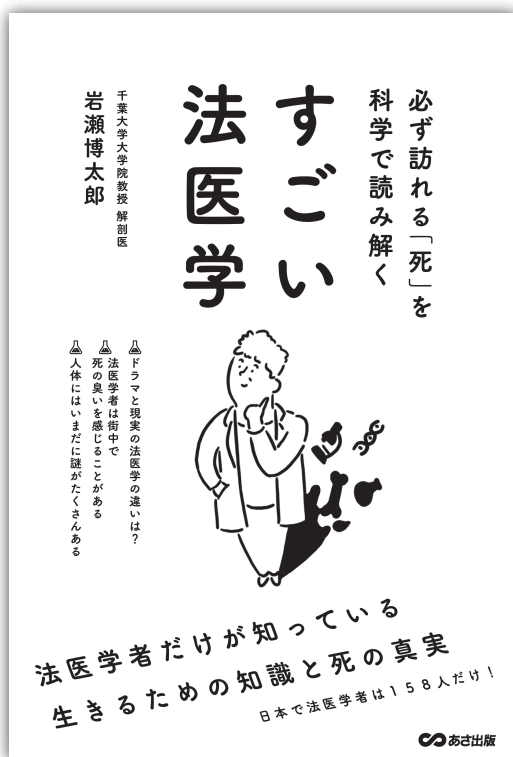
在被称为“人生100年时代”的今天，即使面对体力衰退与孤独感等变化，想要每天幸福生活下去，“一点点小习惯”与“思考方式的调整”都会成为重要支撑。如今，60岁以后感到提不起精神、对未来失去希望的人越来越多。本书将介绍“幸福变老的提示”。“与人的相处方式”“维持健康的小习惯”“关于金钱与生活的巧思”“让内心轻松的思考方式”等贯穿生活各方面的实用智慧。只要保持好奇心，并持续行动，人生就会变得更加有趣——。正因为经历了岁月，更能发现新的喜悦。这是一本献给所有希望“更加享受人生后半段”的人们，积极而温暖的随笔作品。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅颯出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com





(image)

## 《用科学解读必将到来的“死亡” 惊人的法医学》

岩瀬博太郎 著 ISBN 978-4-86667-821-4

这是一本只有长期站在第一线面对死亡的法医学者，才能讲述的“死亡的真相”与“避免死亡的实践知识”。曾负责奥姆真理教地铁沙林事件、东日本大震災等众多案件与灾害验尸工作的法医学者岩瀬博太郎，从普通人绝不会经历的视角中，发现了“死亡的征兆”以及“接近死亡的状况”。有时，在街头感受到的违和感与气味，后来真的会以事件或事故的形式被报道出来。本书将这些经验，从“人为什么会死亡”“如何才能避免这样的死亡”这一角度进行归纳整理。此外，还介绍了基于法医学知识的、潜藏于日常生活中的危险，社会上广泛流传的关于死亡的误解（与电视剧或常识之间的偏差）；以及为了守护生命、现在立刻就能实践的具体方法。



## 《一口气掌握世界结构与经济本质 超图解 地经学》

地経学研究所 著 ISBN 978-4-86667-833-7

所谓“地经学(Goeconomics)”，是从地理要素(如海洋国家、内陆国家等)分析国际关系的“地缘政治学”，与经济视角结合起来的一种框架。过去，人们认为地缘政治风险只是战争、内战、恐怖活动等国家间的安全保障问题。然而，随着俄罗斯入侵乌克兰后的经济制裁，以及通过关税与出口限制展开的中美对立，这类风险如今已经波及民间企业与普通个人。因为这些问题会带来·物价上涨·供应链断裂·对维持生活与社会运转的基础设施造成干扰等经济层面的影响。这些现象已经超越了政治与经济、政府与民间之间的界限，是复杂而交织的问题。因此，只有融合地缘政治与经济双重视角的“地经学”，才能真正加以解读。本书围绕新闻与电视中频繁出现的关键词，通过跨页图解与专家解说，让读者不仅“看图就懂”，还能进一步加深理解，是一本前所未有的混合型入门书。



## 《时间的真相》

藤沢健太 著 / 一川誠 著

※译作出版于台湾

ISBN 978-4-86667-826-9

为什么“快乐的时间”总是转眼就过去？时间，究竟是什么？无法停止、无法看见、也无法触碰，但每个人却始终都在“感受”的东西——那就是(时间)。本书通过宇宙(宇宙物理学)、生物(生物学)、大脑(心理学·脑科学)、艺术(文学等)、社会(社会学)、人生(哲学)等广泛主题，深入探讨“时间”的本质，是一本横跨多个领域的“时间横断”读物。

例如：大爆炸发生的瞬间，时间是否诞生了？蜜蜂真的能准确记住一小时后的觅食时间吗？为什么快乐的时间感觉很短，而会议时间却感觉特别漫长？本书跨越多个领域，以任何人都能轻松理解的方式，有趣而深入地探讨“时间究竟是什么？”“我们又是如何与时间相处的？”读完之后，你一定会重新看待“时间”。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>





## 《让自己幸福的1分钟心灵伸展》

中野左知子 著 ISBN 978-4-86667-799-6

献给每天努力生活的每一个人，这是一剂滋养心灵的能量补给！

“只用1分钟原谅自己”  
“只用1分钟尝试挑战”  
只要稍微改变这短短1分钟的度过方式，就能让烦闷与不安慢慢消散，重新恢复元气。  
本书由能量疗法项目中唯一的日本导师，介绍帮助内心恢复活力的“心灵伸展法”。  
通过心灵伸展，为你的内心补充能量吧！

※译作出版于台湾



## 《培养“思考模式”的思维框架训练》

东秀树 著 / 三浦学 著

ISBN 978-4-86667-784-2

思考能力，可以通过“模式”来锻炼！  
——现役顾问教你的最强商业思维法

本书由日本综合研究所的现役顾问，精选介绍真正能在商业现场派上用场的思维框架。  
“不知道该怎么思考……”  
这样的烦恼，可以通过“模式”来解决。  
本书面向：刚开始被委以工作重任，却无法如愿做出成果的年轻职场人士以及在战略制定、后辈指导等方面，更加需要“思考能力”的中坚商务人士。  
为了提升逻辑思考力、整理课题的能力，以及制定并执行计划的能力，书中重点选取了基础且通用性高的工具进行讲解。



## 《成为受周围人喜欢的人体贴人的新规则》

森田由纪 著

ISBN 978-4-86667-815-3

※译作出版于台湾

体贴别人最重要的，并不是心意，也不是遵守礼仪，而是技巧！  
只要在平时的行动中，稍微增加一点技巧，就能抓住对方的心，并获得信赖。  
本书介绍了没有“待客文化”的海外商务精英们，为了在日本获得信任，而运用的能够传达“待客之心”的“稍微加一点”的商务技巧。  
这是一本介绍实用“体贴技巧”的书。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



## 《为什么总是顺利的人懂得如何花钱》

井上裕之 著 ISBN 978-4-86667-802-3

提到金钱问题,人们往往只关注“如何赚钱”,却很少谈论“如何花钱”。然而,那些“从不为钱烦恼的人”,无一例外都拥有一个共同点——他们都很会花钱。如果能够正确使用金钱,它不仅能带来收入提升,还会对健康、人际关系、工作等方面产生积极影响。本书在帮助读者理解金钱角色与价值的同时,介绍了一套让人一生不为金钱困扰的实用技巧与思维方式。作者是累计销量超过140万册的畅销书作家,也是长期帮助人们解决金钱烦恼的专业人士。他将结合自身经验,毫无保留地分享适合新时代的正确用钱方式。



## 《为什么总是顺利的人懂得如何休息》

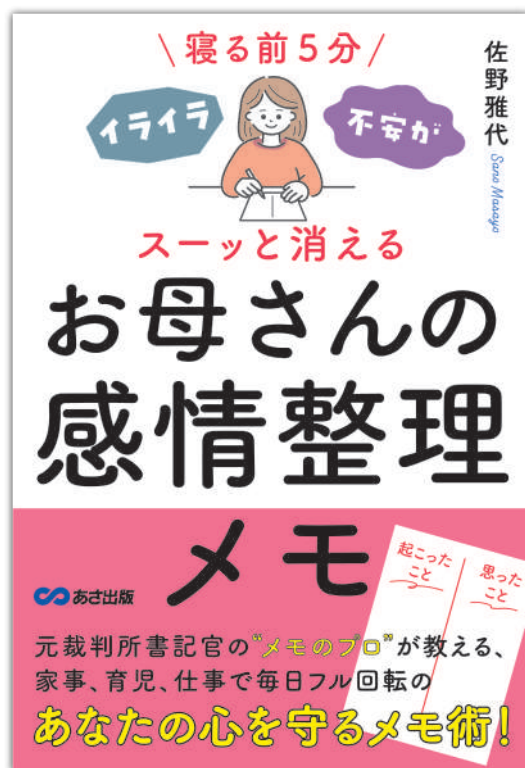
新井直之 著 ISBN 978-4-86667-808-5

明明做着同样的工作,却总有些人特别容易取得成果,而且始终从容不迫。造成这种差距的,并不是才能或努力程度,而是——“休息的方法”。本书由一位服务世界顶级富豪的管家公开揭示“高成果人士的休息技术”。书中介绍了如何不把工作与休息对立起来,而是像流水一般自然地兼顾两者的思维方式。许多人认为,休息只是“停下来”的时间。但对于真正能够取得成果的人来说,休息其实是补充能量、整理思绪、规划未来的“准备时间”。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



※译作出版于台湾

## 《睡前 5 分钟 怒气与不安瞬间消失妈妈的情绪整理笔记》

佐野雅代 著 ISBN 978-4-86667-790-3

只要在笔记本上画一条线,分别写下“发生了什么”以及“自己的感受”,你就能逐渐看清自己的内心。

“明明很爱孩子,却总是无法温柔对待他。”

“伴侣总是只顾自己,让人烦躁不已!”

“父母或婆家总把自己的理想强加给我!”

“每天被育儿和家务追着跑,工作也无法如愿进行!”

当你出现这些情绪时,往往是因为“发生的事情与他人的意见”和“自己的想法与情绪”在脑海中混杂在一起。睡前5分钟,面对笔记本,把这些烦躁与郁闷一点点整理清楚吧。



## 《培养孩子学习动力的〈饮食〉法则》

藤川里奈 著 / 今井寛 监修 ISBN 978-4-86667-779-8

孩子注意力无法集中、情绪不稳定、缺乏动力——原因或许并不是性格,而是“营养失衡”。本书从0岁开始的“饮食基础建立”讲起,结合不同成长阶段,浅显易懂地介绍如何调整孩子的饮食习惯。

基于最新营养学与脑科学研究,如何摄取必要营养素,如何改善肠道环境

如何通过饮食支持大脑与身心成长

从婴儿辅食到青春期餐桌,书中收录了大量能够在家庭中轻松实践的小技巧与食谱。

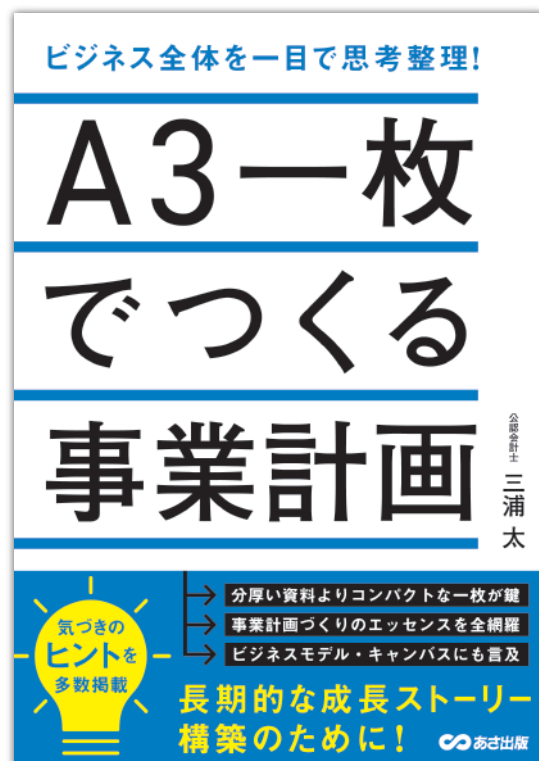
父母每天选择的一餐,将塑造孩子的内心与未来——这是一本带来全新体会的育儿实用书。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



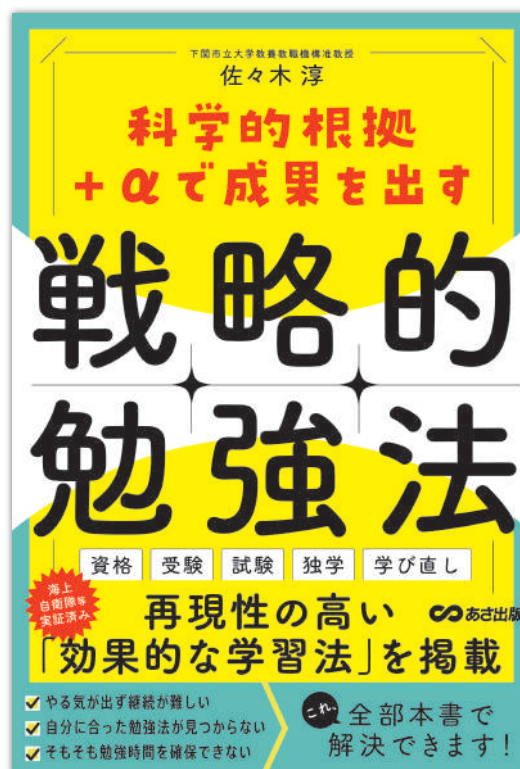


## 《用一张 A3 纸制作商业计划书》

三浦太 著 ISBN 978-4-86667-800-9

**用一张A3纸,将整个事业一目了然地可视化!**  
**摆脱厚重繁琐的商业计划书,让经营层、**  
**投资人以及实务负责人都能一眼理解的创新商业规划方法。**

本书提出的是一种可以浓缩在一张A3纸上的商业计划书。它虽然简洁,却能够清晰展现事业的核心结构,并让经营层、现场负责人、投资人、金融机构等不同立场的人都能轻松理解。



## 《基于科学依据,一生都不会忘记的战略学习法》

佐佐木淳 著 ISBN 978-4-86667-807-8

“明明很努力却没有成果”“明明记住了却很快忘记”……也许,你的学习方法其实在科学上就是错误的。本书重新检验了艾宾浩斯遗忘曲线、哈佛大学研究等过去被深信不疑的“常识性学习法”,并结合教育现场的案例,揭示如何正确运用科学依据,让任何人都能取得成果的学习机制。作者佐佐木淳曾在防卫省时期担任海上自卫队飞行员候选生的数学教育,因此提出了一套能在短时间内稳定取得成果的战略学习法。书中介绍了分散学习、结合身体动作的学习习惯、优化睡眠环境等实用方法。第1章打破传统学习法的误区;第2章帮助建立能够产生结果的习惯;第3章以后则公开超高效率的学习技巧。这是一本写给那些“没有动力”“没有时间”“记不住”的人的书。



## 《斯坦福大学在线高中校长教你培养孩子的数学能力》

星友启 著 ISBN 978-4-86667-816-0

在AI与数据驱动社会运转的时代,无论孩子未来活跃于哪个领域,“数学能力”都将是不可或缺的基础。如果缺乏逻辑思考能力以及处理数字的能力,将很难在未来社会中立足。然而现实中,许多孩子在很早阶段就开始讨厌数学。本书基于科学依据,介绍了能够让孩子喜欢上数学的方法,包括科学化的语言引导与学习法,家庭中可以实践的游戏与习惯,培养数字与图形感觉的方法,记忆巩固的方法,超前学习,培养编程思维的实践技巧。

通过把数学从“讨厌”变成“喜欢”,并提升数学能力,孩子的可能性也会大大拓展。这是一本帮助孩子培养开创未来所需数学能力、适合新时代的必要之书。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
 E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



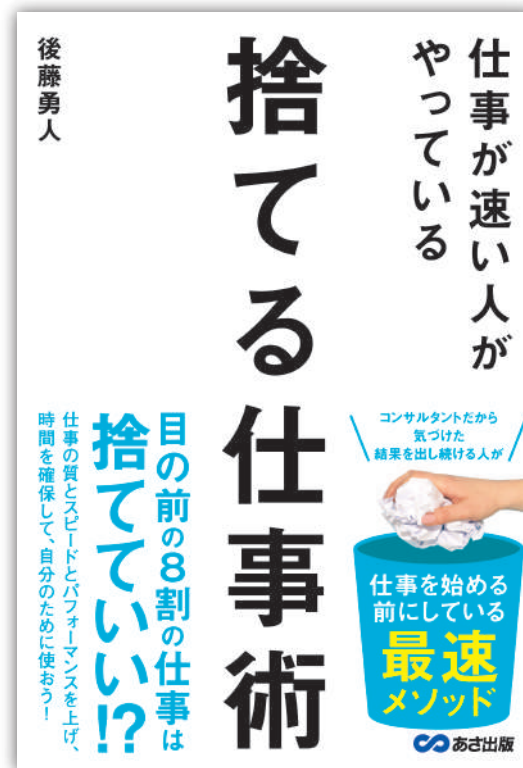
5万本!

## 《只有富裕的人才知道的事： 摆脱时间贫困的 51 个习惯》

长仓显太 著 ISBN 978-4-86667-801-6

※译作出版于台湾

科技不断进步,但为什么我们依然觉得忙碌、被时间追赶?  
本书作者长仓显太,以畅销著作《善于移动的人就能成功》(累计20万册)闻名,他在本书中提出一条在AI时代依然能掌握人生主导权的关键道路——「时间富裕」。  
人生的四大资产分别是「时间」「能力」「金钱」「人脉」,其中唯一能由自己掌控的资产,就是「时间」。即使AI能让工作更有效率,但若无法善用时间,人生依然停滞不前。只要会使用时间,就能增加能力、拓展人脉、创造财富,最终找到真正想做的事,并将其实现。  
只要摆脱「时间贫困」,人生就会彻底改变。  
本书提出51个立刻能实践的时间管理习惯,是迈向自由与富足人生的实用行动指南。



## 《工作快的人在做的 舍弃工作术》

后藤勇人 著 ISBN 978-4-86667-774-3

工作快的人并非真的比其他人大幅提速,而是能辨别重要工作,只做关键部分。他们是「省略工作」的高手。本书教你在各种商务情境中,如何发现并舍弃无用的工作,掌握高效的「取舍工作法」。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



## 《天才科学家的脑内世界：改变世界的 50 个灵感》

左巻健男 著 ISBN 978-4-86667-795-8

科学家究竟在思考什么？他们如何看待世界、提出假说，并推动人类文明的进步？

本书以易懂的文字与插图，介绍 50 位改变世界的天才科学家及其代表性的发现。从地动说、相对论，到宇宙膨胀理论与 iPS 细胞研究，读者将不只是理解科学史，也能学习科学家的思考方式与洞察力。

书中收录的科学家包含：

哥白尼：日心说

伽利略：天体观测、落体定律

爱因斯坦：广义相对论、狭义相对论

魏格纳：大陆漂移说

哈伯：宇宙膨胀理论

冯·诺伊曼：电脑科学基础

伽莫夫：大爆炸理论

山中伸弥：iPS 细胞



## 《漫画图解！10 天掌握算数应用题的解法》

菊池洋匡 著 / 春原弥生 绘

ISBN 978-4-86667-724-8

中学入学考试必出的数学应用题，许多孩子虽擅长计算，却害怕应用题。本书透过漫画，用10天时间帮助孩子掌握解题关键。结合图表与具体方法，提升逻辑思考力，让数学学习更轻松。

重印  
2次

※译作出版于台湾

Now Printing

## 《漫画图解！10天提升思考力的方法》

善方威 著 / 春原弥生 绘

ISBN 978-4-86667-791-0

从「没学过所以不会」到「没学过也能解题」！

本书是人气系列《漫画图解10天学习》最新作品。不仅适用于中学升学考试，亦适合高中与大学程度的学习者，因为现今考试与社会所需的能力不再只是知识量，而是「思考力」。

本书以轻松易懂的漫画方式呈现，教你在遇到未知问题或从未见过的题型时也不慌张，运用逻辑一步步找出解答。要解决「未知问题」，必备三种核心能力：

- 思考理由的能力
- 下结论的能力
- 说明与表达的能力

只要10天训练，就能透过「漫画理解 → 图表整理 → 练习题应用」三步骤，掌握解题思考的基础，并精通常见的六大逻辑主题。这是一本能提升逻辑力与解决问题能力的实用训练书。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>

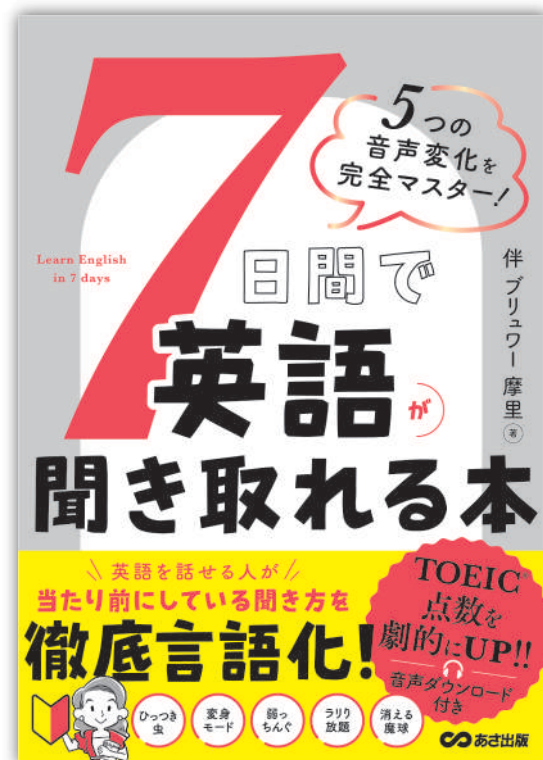




## 《不用难词汇说英语的人在脑子里做了什么》

光藤京子 著 ISBN 978-4-86667-771-2

其实无需复杂词汇与句式, 只用已有的英语能力, 就能应付日常交流。本书聚焦学习者在会话中缺乏的「即时运用能力」, 揭示说英语真正需要的思维过程, 帮助你迈出「实用英语」的第一步



## 《完全掌握 5 种音变! 7 天就能听懂英语》

伴布鲁尔摩里 著 ISBN 978-4-86667-785-9

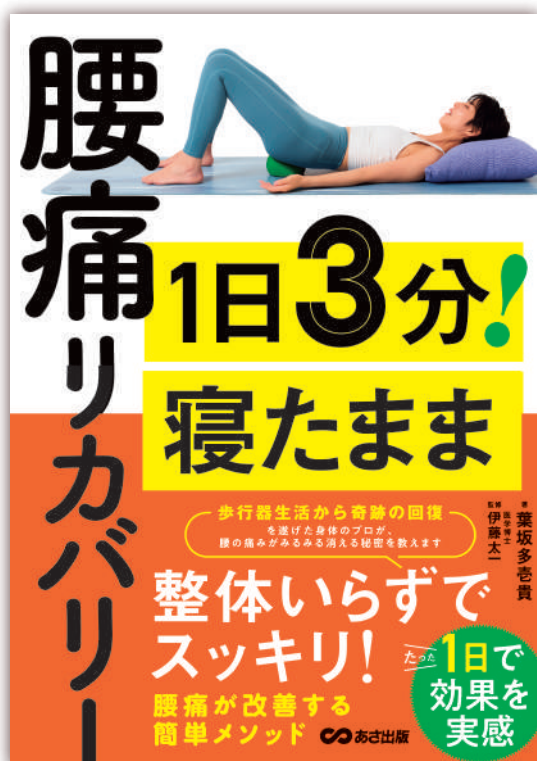
许多学习者明明知道单词, 却听不懂英语。原因之一是缺乏对「音变」的理解。本书将音变规则归纳为5条, 并设计为7天掌握的方法。理解规则后, 你将能听清母语者的自然英语

重印  
3次

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL: +81-3-3983-3225 FAX: +81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



## 《1天3分钟! 躺着即可恢复腰痛》

重印  
4次

叶坂多志贵 著 / 伊藤太一 监修 ISBN 978-4-86667-783-5

本书介绍作者本人从依赖助行器奇迹般康复的经验。只需每天3分钟、躺着即可完成的伸展运动，就能显著改善腰痛。动作简单，适合各年龄层持续实践，并能在短时间内感受到效果。



## 《疼痛与不适迅速改善 只需敷贴的暖贴健康法》

重印  
3次

久保和也 著 ISBN 978-4-86667-786-6

本书介绍透过使用低温暖贴(如红豆暖贴)或一次性暖贴，温热穴位周围区域，轻松改善身体各种不适的方法。例如咳嗽时将暖贴敷在背部，眩晕或夜间频尿时敷在下腹部，胃部不适时敷在肚脐旁，耳部不适时敷在内踝上方，腰痛或膝痛时敷在小腿等。配有插图，解说清楚易懂。

※译作出版于台湾

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



## 《生产力、新人招聘、业绩齐上升！ 零加班的神奇机制》

菊池正则 著

ISBN 978-4-86667-764-4

**实现零加班后——  
业绩上升！员工留任率提升！  
敬业度提高！求职者评价更高！**

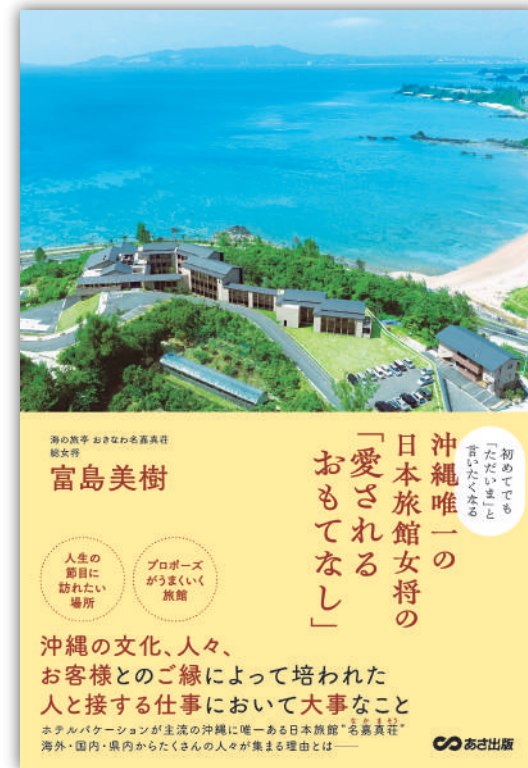
仙台的未来伙伴公司自2021年起，全公司实现零加班并持续保持业绩上升。本书结合具体案例，全面公开运用DX、AI与「舍弃工作」来实现零加班的机制。



## 《百年企业「变革」的机制》

柳泽光宏著 ISBN 978-4-86667-770-5

陷入破产危机的公司如何实现V字反弹？关键在于「不惧变化，转化为成长的机制」。本书以「变化」「优势再定义」「内部品牌」「产品开发」「外部品牌」五大面向，介绍支撑持续成长的经营精髓。结合员工意识改革、直营店活用、D2C战略、海外拓展等案例，为中小企业经营者提供必读指南。



## 《即使第一次也会想说「我回来了」—— 冲绳唯一日本旅馆女将的 「受人喜爱的待客之道」》

富岛美树 著 ISBN 978-4-86667-775-0

冲绳唯一——一家日本旅馆「名嘉真庄」的女将，分享她在反对声中如何坚持下来，并最终成为「求婚成功的旅馆」「人生节日首选之地」。本书讲述她在与客人、员工及当地居民的交流中，领悟到的待客之道与人际智慧。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>





重印  
4次

※译作出版于台湾

## 《脑科学实证！ 培养孩子非认知能力的 17个黄金法则》

西刚志 著 ISBN 978-4-86667-743-9

身为深耕脑科学领域的专家，作者在参与上百所幼儿园教育实践的过程中，发现了一个关键要素——那就是影响孩子未来的六大非认知核心能力。  
本书特别为学龄前至小学阶段的家庭设计，透过生动漫画与专业解说相结合的方式，精选全球权威脑科学研究成果，呈现经过科学验证、在家就能实践的「非认知能力培养方案」。  
只要将书中的方法融入日常生活，您就能在不知不觉中，帮助孩子培养终生受用的关键能力。



## 《每天 10 分钟轻松提升！ 小学生词汇量倍增的 「换句话训练法」》

斋藤达也 著 ISBN 978-4-86667-749-1

语文成绩优秀的孩子和一般孩子的差距，很大程度取决于词汇量的差异。  
举例来说，词汇量不足的孩子会信心满满地选择答案，但当被问到「知道这个词的意思吗？」时，却常常回答「不知道」。明明不理解词义却在作答——这种情况在实际中经常发生。您的孩子在选择题中会选「不合常理」的答案，很可能就是因为词汇量不够。  
本书将详细介绍具体的换句话训练方法，以及将其转化为日常学习习惯的诀窍。  
「换句话训练」虽然简单，却是能带来显著效果的方法。请和孩子一起开心地坚持这个提升词汇量的好习惯吧。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅颯出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



重印  
2次

## 《心灵的品格： 做自己 丰富人生的课程》

莉兹山崎 著 ISBN 978-4-86667-782-8

不是品牌或头衔，而是「心灵的品格」才能吸引良缘与幸福。本书详细解说如何培养「心灵品格」，让你在人生关键时刻展现力量，并以宽广胸怀与人相处，从而让人生更加顺利富足。



## 《一流男人 二流男人 三流男人》

潮風洋介 著 ISBN 978-4-86667-787-3

三流焦急，二流算计，一流只是「在那里」——差别究竟在哪里？这是一种无法用语言解释的气场。在恋爱或职场中，总有人「不知为何很有魅力」「和他在一起很舒服」「想再见一面」。他们无需刻意表现，仅凭自然举止就能吸引周围。本书剖析这些「一流男人」的共同特质。

※译作出版于台湾

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



重印  
3次

## 《健康寿命“咕——”地延长！ 神奇的「睡眠呼吸」》

※译作出版于台湾

虎谷生央 著 / 青木晃 监修 ISBN 978-4-86667-766-8

「只要改善睡眠时的呼吸，就能显著延长健康寿命」。本书根据医学依据与作者的亲身体验进行解说。作者亦介绍自己开发的「促进睡眠时深呼吸的寝具」，并具体说明若要更换寝具应如何选择标准。同时还讲解了不必更换寝具即可立即实践的方法，如调整枕头高度、利用毛巾改善睡姿等，详尽介绍「容易呼吸的睡眠姿势」。



重印  
2次

## 《搜集全球研究结果后得出的结论！ 糖尿病改善的最新法则》

坂本昌也 著 ISBN 978-4-86667-794-1

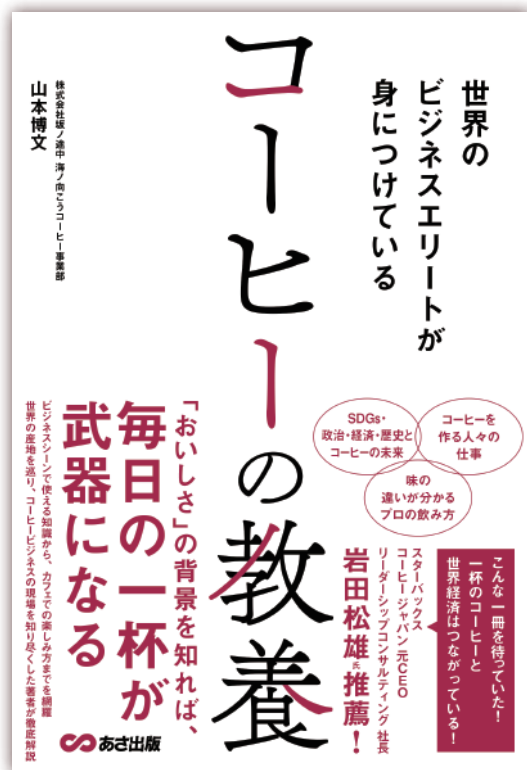
本书作者根据六万名患者的临床数据，首次以科学证据证明「血糖、血压、血脂」三项指标会随季节变化而恶化，称为「ABC三重风险」。这一全新观点震撼医学界，也为糖尿病治疗开启新的方向。作者结合最新医学研究成果，清楚解说如何透过日常生活调整，使这三项健康指标稳定改善。本书特别适合过去仅靠「饮食控制与运动疗法」难以见效的糖尿病前期族群，以及轻度糖尿病患者。身为活跃于临床与研究第一线之专业医师，作者发表过多篇学术论文。本书公开以科学方式管理「血糖、血压、血脂」的全新常识，是糖尿病防治领域的重要实用指南。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com





重印  
7次

## 《全球商业菁英都在培养的 咖啡素养》

山本博文 著 ISBN 978-4-86667-747-7

※译作出版于台湾

喜爱咖啡的各位,是否也曾好奇「现在喝的这杯为什么这么好喝?」本书将为您揭示一杯咖啡是如何诞生的,以及它为何能风靡全球的奥秘。作者山本博文先生作为咖啡生豆进口公司「海外咖啡」的执行董事,常年走访世界各咖啡产区,既为咖啡农提供技术支援,也致力于环境保护活动。从衣索比亚、印尼等知名产区,到菲律宾、缅甸这些较不为人知的咖啡生产国,都能看到他帮助培育新一代咖啡产业人才的身影。这本书不仅是献给咖啡爱好者的礼物,也是为那些想要在商务场合开启话题、渴望新体验的人士准备的,就像一杯值得细细品味的醇香咖啡般的读物。



重印  
2次

## 《作为教养的毒品》

藤野彰 著 ISBN 978-4-86667-788-0

毒品与受管制药物在医疗与研究领域中扮演不可或缺的角色。然而,另一方面,它们也因非法转卖、私下制造、走私与滥用而衍生出无数犯罪问题。为了抑制这些非法行为,国际间的相关公约与规范也不断进化。本书以全球真实案例为轴,带领读者理解国际社会在药物问题上的治理起源与历史背景。透过纪录各个时代所发生的事件、对策与现况,以及未来所面临的课题,深入揭露毒品问题的复杂结构。面对当今世界盛行的「将毒品娱乐化、合法化」的危险潮流,本书是具警示意义的必读之作。它从多角度重新审视毒品在社会中的本质与影响,帮助现代读者建立正确且必要的「毒品教养」。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



重印  
2次

## 《高维存在教我的 最幸福生活法》

Sayaka 著 ISBN 978-4-86667-769-9

作者与天使、守护灵等高维存在沟通,并传达他们的讯息。本书汇整他们教导的快乐生活方式,介绍吸引幸福的思维方法,以及「净化练习」「扩展财富器皿的练习」「愿望快速实现的冥想」等实践方法。

※译作出版于台湾



## 《实现梦想的魔女法则》

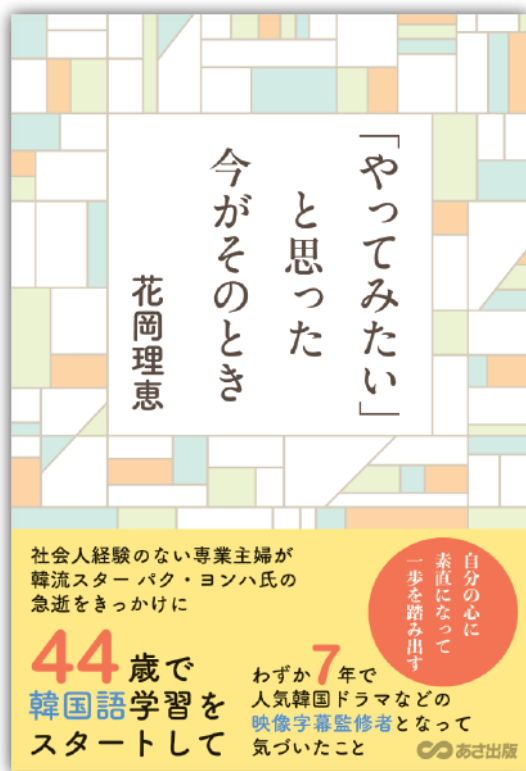
高桥明希 著 ISBN 978-4-86667-781-1

为什么许多人努力却无法成功或获得幸福?因为没有遵循「抓住机会的规则」。作者透过一段男女与酒吧女老板(魔女)的故事,分享「10+1条成功规则」。这本书揭示幸福与成功的普遍法则,引导你走向丰盛人生。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



## 《「现在就想尝试」的那一时刻就是最佳时机》

花岡理惠 著 ISBN 978-4-86667-756-9

因为喜爱的韩国演员去世为契机，44岁开始学习韩语，仅仅7年后，51岁就成为日本顶尖韩语字幕审定者的作者。基于自己的各种经历，为那些每当「想做点什么」时就会犹豫不决的女性们送上温柔鼓励的随笔集。这是一本读后就能获得动力和勇气的书！



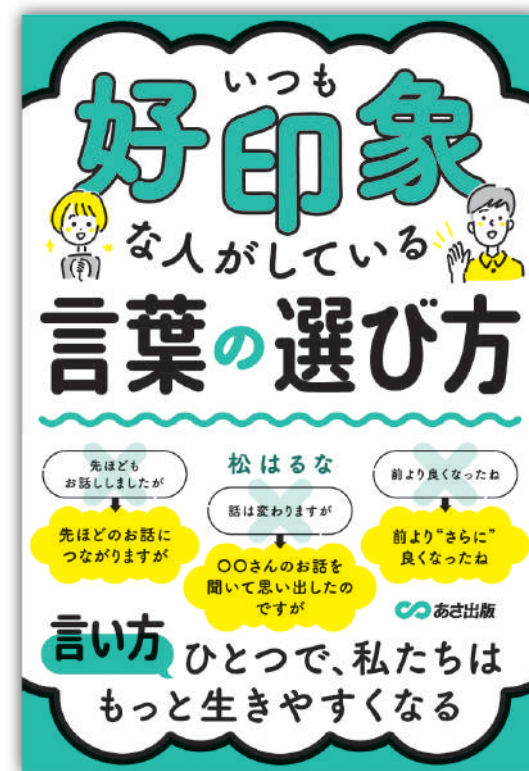
## 《从此每天更轻松！不再有讨厌之人的方法》

堀MOTOKO 著 ISBN 978-4-86667-758-3

在职场、学校、才艺班等场合，当同个空间里有「讨厌的人」存在时，每天都会感到烦躁不安，忍不住在意对方，甚至会产生自我厌恶，觉得自己心胸狭隘。那些出现在你人生各个角落的「讨厌之人」。为什么你会对那个人产生「讨厌」的情绪？本书将帮助你理解这种心理机制，剖析负面情绪的产生根源，掌握能够随时自我调节的思考技巧。

※現在有海外版權の國家 韩国

※繁体字契約済



## 《总是给人好印象的说话艺术》

松春菜 著 ISBN 978-4-86667-757-6

说人生是由「言语」累积而成也毫不为过。善于运用美好言辞的人，不仅思维与行动会更加出色，给人留下的印象也会更加分。同时，人际关系会更融洽，工作进展更顺利，每一天都能过得充实而满足。透过本书，让我们一起学习并掌握那些能让人留下好印象的说话技巧吧

※译出版于台湾

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>





重印  
12次  
3万本超!

## 《脑科学发现！从80岁开始也能返老还童 惊人折纸脑活化术》

※译出版于 韩国

伊达博充 著 / 西刚志 監 ISBN 978-4-86667-680-7

### 折纸竟然是预防大脑老化最有效的方法!?

- 仅仅透过快速的手指动作就能提高注意力,减少粗心大意
- 透过折纸,你的对话中将不再出现“这个”“那个”
- 手指的力量原来是阻止大脑老化的关键

在本书中,86岁的在职建筑师伊达博充、与写出了多部畅销书的脑科学家西刚志将教你如何透过折纸活动来让大脑无论在何年龄都保持活力。本书将结合世界各国关于大脑研究的多项成果,介绍如何使用折纸进行手指训练,同时还附有作者原创的、简单易学且外观精美的折纸艺术展示。



## 《脑科学发现！80岁也能继续成长！ 更多脑活力折纸》

※译出版于台湾

伊达博充 著 / 西刚志 監 ISBN 978-4-86667-742-2

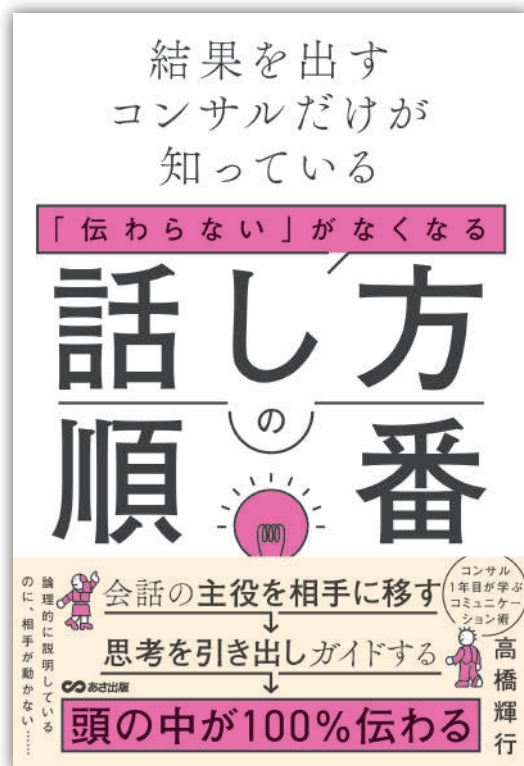
### 无论年龄多大,大脑都能继续成长!

这是一位年逾86岁仍在建筑界活跃的作者,与一位创作了多部畅销书的脑科学家合作推出的《神奇的脑活力折纸》的续篇。在本书中,除了包含新的原创折纸作品以预防认知功能下降外,还介绍了适合成人和儿童的简单折纸,这些活动有助于大脑的发育。与上本书相同,书中还附有易于理解的折纸影片教程,让初学者也能轻松学会。这是一本适合所有年龄层的读者,并让他们愉快地进行脑活力锻炼的书籍。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



## 《只有真正做出成果的顾问才知道的「消除沟通障碍」的说话顺序》

高桥辉行 著 ISBN 978-4-86667-703-3

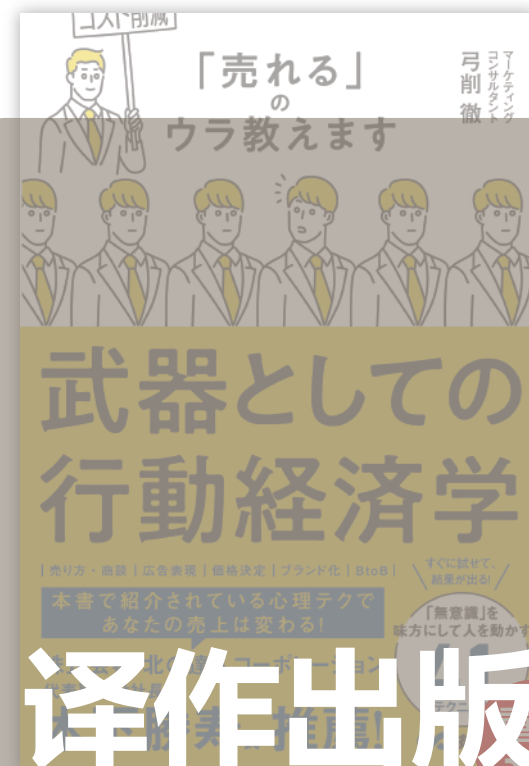
「明明已经说过那么多次了」「明明解说得很符合逻辑」为什么对方还是听不懂？能够快速进入对方脑海、准确掌握对方想法、100%传达自己观点的方法，由一位运用「驱动对方思考的沟通技巧」为企业解决问题的顾问作者，透过理论+实践的方式为您清楚解说。



## 《激励提升! 团队强化! 效率倍增! 领导者的授权艺术》

岡本文宏 著 ISBN 978-4-86667-750-7

在持续面临人力短缺的现状下，即便是管理阶层也经常需要亲自投入第一线，成为既要带领团队又要亲自达成目标的「实战型管理者」。如何妥善「授权」部分工作，将成为影响绩效的关键因素。本书为领导者详细解说如何在提升员工动力的同时，确保业务顺畅运作的沟通要诀。



## 《揭密「热卖」背后的终极武器：实战行为经济学》

弓削彻 著 ISBN 978-4-86667-745-3

心理学×经济学=行为经济学≈营销利器!

这是一门将人类行为受情感与心理支配的现象系统化、规律化的学问。本书聚焦如何将行为经济学原理切实运用于从实体零售到B2B等各类商业实践(特别是营销领域)，透过大量真实案例和感同身受的生活场景，帮您掌握行为经济学的核心法则与应用效果，真正做到学以致用。从促销策略到定价机制，从广告文案到卖场设计，本书囊括商务谈判、营销推广、终端陈列等各环节的实战理论与经典案例！掌握本书精髓，您将能构建令人惊叹的销售转化系统！

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226

http://www.asa21.com



## 《让人闪耀的经营绝妙机制》

小山升 著 ISBN 978-4-86667-737-8

**人才战略若只依赖直觉与经验将难以见效!**

入职3年内新进员工留任率93%

任职10年以上员工离职人数, 10年间仅2名

录取报到拒绝率5%

业务、招聘、教育、人事.....

详细解读掌握员工特性, 打造让实力得以充分发挥的环境与组织的具体要点。



## 《超有成效的人才培育系统化实践》

松田幸之助 著 ISBN 978-4-86667-738-5

本公司年营业额达51亿日圆。

连续15期维持营收与获利双成长!

透过「技能提升」×「动机激发」×「方向一致」三管齐下, 创造惊人成果!

首度公开已获超过1万名企业主与经营主管亲身验证成效的系统化人才培育解决方案。

重印  
2次

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com





## 《利用「约束」快速找到答案！ 筛选思维法》

山岡俊树 著 ISBN 978-4-86667-715-6

这种思考方法非常简单,任何人都可以做到,但大多数人却并未实践。这就是「筛选思考」。

目前,许多人的思考方式是不断增加想法和创意,但这种方式很容易导致目标模糊,偏离最初的目标,难以引导出(对目标来说)最佳结果。因此,本书将教您如何整理应该做的事情、需要集中精力处理的事情,并筛选讯息,以期达到最佳结果的方法。



## 《工作效率高的 团队领导与工作疲于奔命的 团队领导如何运用时间》

吉田幸弘 著 ISBN 978-4-86667-712-5

团队领导总是很忙。根据某项调查,一天中团队领导最多只能把10%到20%的时间用于自己的工作。其余的时间都花在了管理工作上,例如与下属或团队合作。团队领导的工作不断增加,需要在有限的时间内维持自己的绩效,并整合多元的部属,提升团队绩效。

本书介绍这样的团队领导应该如何运用时间、保持良好心态。只有能够掌控时间的团队领导才能不断成长!

※译作出版于台湾



## 《管理阶层记事本 BASIC100: 让部属钦佩、 让上司信赖的工作技巧》

冈野隆宏 著 ISBN 978-4-86667-719-4

为了那些初次担任管理职位、或解决在中阶管理职位上遇到例如「没学过管理,不确定自己的方法是否合适」、「感觉自己的想法和行为有偏见」、「最终只是强加自己的价值观」等类似问题,本书由人力资源开发顾问精选了一些工作技巧,“了解这些内容至少对您没有坏处”。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com

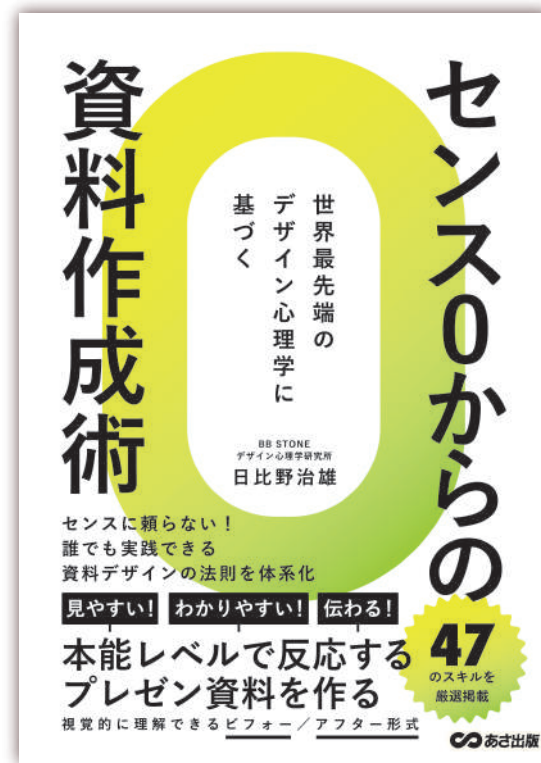
重印  
3次



## 《第一线电视影片导演讲授：影片推广入门》

小笠原刚 著 ISBN 978-4-86667-697-5

本书讲解了透过影片推广增加企业利润的「精髓」。使用主流影片编辑软件「Filmora」解释影片编辑的基础知识，并介绍了有助于商品销售、吸引客户、招募和品牌推广的影片推广技巧。可从1万日圆的预算开始，也可迅速看到成效。把本书推荐给那些想要在影片推广上投入力量的公关或公关负责人。以包含照片的彩色页面呈现本书的核心部分(影片编辑)。



## 《基于世界最前沿设计心理学的从零开始的制作资料的技巧》

日比野治雄 著 ISBN 978-4-86667-662-3

※译作出版于台湾

本书从设计心理学的角度出发，介绍如何设计传达讯息资料的制作方法。本书将解释一些技巧，即使那些对自己的设计感觉没有信心的人，也可透过使用基于科学证据的规则，轻松掌握设计这些可传达讯息资料的制作技巧。本书涵盖了商务场景中所有有用的主题，并在每个专案中以图示的形式展示了设计的前后变化，因此可以直观地理解要点。作者日比野治雄是设计心理学领域的权威人物，他领导日本唯一的设计心理学研究室。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



## 《若想健康长寿， 现在就不要用惯用脚迈步》

小林笃史 著 / 石神等 監修 ISBN 978-4-86667-713-2

如果您「想永远用自己的脚走路」，现在就不要用惯用脚迈步。就像人有惯用手一样，也有惯用脚，人们往往不自觉地偏向一侧迈步。这种习惯可能导致身体倾斜，引发各种不适。一流运动员在训练中，因踏步的脚是固定的，通常在训练结束时会用相反脚进行踏步练习，以此来调整身体。只不用惯用脚迈步，就能有效减少这种倾斜，改善身体内外平衡，动作更加协调。让身体平衡其实非常简单！本书将介绍从让身体放松的脚部使用方法到护理技巧，帮助您全面提升身体健康。



## 《不怎么「感到很难受...」 ——与隐性低血糖和平共处的方法》

冈城美雪 著 ISBN 978-4-86667-686-9

「隐性低血糖」正在迅速增加！

即使在体检或在医院检查中都找不到疾病，却总觉得身体不适，提不起精神... 不适的原因可能是低血糖！本书将教您如何与在医院学不到的「低血糖」和平共处的技巧！

- 因为困倦而突然失去意识
- 虽然体检结果是A，但每天都很累
- 筋疲力尽，连免洗米都煮不熟

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL: +81-3-3983-3225 FAX: +81-3-3983-3226 http://www.asa21.com

重印  
2次





## 《消除了2吨脂肪 食欲重置减肥法》

生藤久代著 ISBN 978-4-86667-683-8

**食欲重置减肥法是一种“由吃货为吃货设计”的减肥方法！**

作者本人在两个月内成功减重9公斤，半年内减重14公斤，并且没有出现反弹。在本书中，这位至今已帮助万千女性消除了共2吨脂肪的减肥教练将从以下四个方面向读者传授“轻松并健康减肥”的方法：①重置食欲的标准饮食模式，②进餐顺序，③餐间间隔时间，④控制代谢。标准饮食模式是一种能够使调节人体饱感的中枢恢复到正常状态，让人吃得越多反而越瘦的黄金平衡饮食模式。通过了解并改进自身的进餐顺序、餐间间隔时间和代谢方式，体重下降的过程不仅轻松，而且会出乎你的意料。2周减2公斤，3个月减7公斤，1年减27.5公斤，1年半减44公斤等等，至今已有99%以上的参与者成功减肥！实践者们纷纷分享他们的喜悦：“完全不费力就瘦了！”“从腹部周围开始瘦下来”“我的体检结果变好了！”“心理状态变得稳定”“压力消失了”。这些反馈证明了该减肥方法的有效性和受欢迎程度。



## 《每天一次！只需抓住并拉拽！ 从40岁起打造紧致腰线》

水野志音 著 ISBN 978-4-86667-731-6

许多人为了变美而努力减肥，但仅仅瘦下来并不能拥有理想的身材。因为瘦身与塑造美丽的体型是两回事。尤其是过了40岁，单纯减肥反而可能让人看起来更显老。拯救这些女性的正是「懒人腰线」方法！这种方法结合了筋膜释放和美容手法，让您在家中轻松用自己的双手塑造出美丽的身体线条。即使没有钱，没有时间，每天只需一次，抓住并拉拽肌肉，就能轻松打造理想的腰线，书中还配有详细的照片说明！除了腹部的紧致，这种方法同样适用于大腿和上臂的紧致，以及缓解肩颈僵硬等问题，轻松解决所有困扰！



## 《永不消失的 疲劳与倦怠之谜 治愈慢性疲劳之书》

堀田修 著 ISBN 978-4-86667-678-4

长期存在的疲劳感和倦怠感——这不是“心理作用”，而是一种疾病。「慢性疲劳」是新冠后遗症的典型症状之一。在本书中，知名医生堀田修详细讲解了其病因、治疗方法以及各种有效的个人健康管理方法。这本书的编写旨在帮助那些遭受慢性疲劳折磨的人们重获健康的日常生活。

※译作出版于 韩国

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



重印  
2次

## 《无人可依： 不登校儿童家长手册》

野々はなこ 著 ISBN 978-4-86667-733-0

不登校儿童的数量逐年攀升。依据文部省的统计数据,小学和中学长期缺课学生中,不登校儿童的人数已经增至24万4940人,相较于前一年的19万6127人有所上升。与此同时,因孩子不登校问题而感到焦虑的家长数量也在增加。特别是,许多家长倾向于自我责备,认为孩子不愿上学是自己的责任,加之社会对这一问题的认识不足,使得许多家长难以向周围的人表达自己的苦闷。本书旨在为不登校儿童的家长提供指导,揭示不登校儿童如何看待学校和社会,以及不登校的原因和发展阶段。同时,书中还探讨了家长应如何与不登校儿童进行有效沟通和应对。此外,书中还提供了帮助孩子升学的实用建议。作者不仅作为教师支持不登校儿童,还亲身经历过自己孩子的不登校问题,以当事人和专业人士的双重身份,结合丰富的实例,分享了实践中的实用内容。



## 《父母应该知道的「恶魔口头禅」》

马场启介著 ISBN 978-4-86667-725-5

※译出版于台湾

在育儿过程中,没有绝对的标准答案,也不存在完美无缺的成功者。许多父母常在不经意间说出口的口头禅,如「做你自己就好」、「只要努力就能做到」,可能会让孩子感到困惑。父母的无意识言行和不经意的一句话,可能会轻易剥夺孩子的潜力。作为父母,这个角色既可怕又复杂,因此,始终保持警觉并带着危机感进行育儿至关重要。作者汇集了那些对自己产生负面影响的「无害的父母口头禅」,并探讨了这些话语为何会变成「恶魔般的语言」。同时,作为沟通专家,作者提供了父母如何正确表达和沟通的建议,从而最大限度地提升孩子的潜力。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>



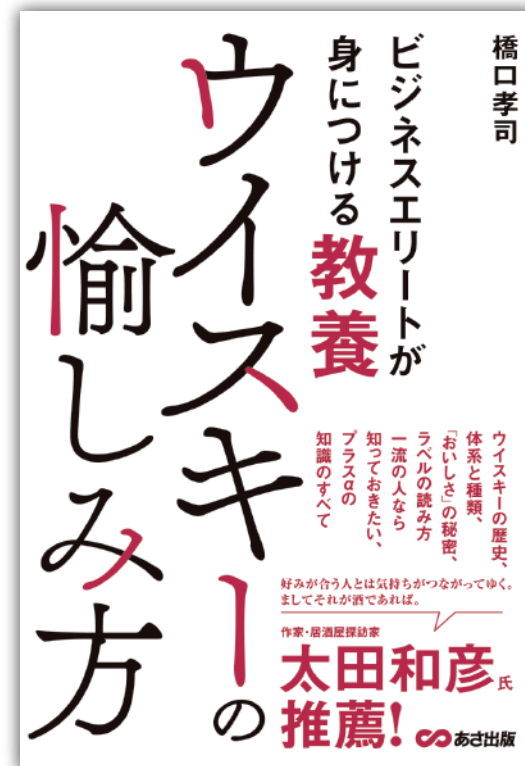


## 《商业精英的必修课： 作为素养的红茶》

花井早苗 著 ISBN 978-4-86667-431-5

**在商务谈判与社交场合，需要经常参加茶叙  
这类商务精英迫切想要了解的红茶知识！**

曾几何时，为了争夺茶叶，战争一触即发。  
小小一杯茶，却拥有着撼动国家的力量。  
茶的历史源远流长，产地也遍布全球。在英国，下午茶是社交场合不可或缺的一部分，人们在茶叙上的举止谈吐甚至会影响到其一生。这种趋势在现代社会依然可见一斑。  
对于经常出入国际商务场合的精英人士来说，参加商务谈判或社交活动中的茶叙更是家常便饭。在这些场合中，重要的不仅是享受茶香与谈话，你的举止、谈吐（不仅是对茶叶及其产地的掌握，还有对茶具、历史知识的了解），都将成为他人评判你见识和素养的标准。  
本书作者常年居住英国，曾多次出席英国上流社会的舞会、晚宴等聚会，并多次参加英国皇室举办的社交活动，与无数精英人士相谈甚欢。在本书中，作者将为你揭秘英国上流社会的社交礼仪、历史渊源，以及最新的伦敦生活方式，助你在商务谈判和社交场合的茶叙中表现得优雅得体，游刃有余。



## 《商务精英的自我修养： 威士忌的品鉴之道》

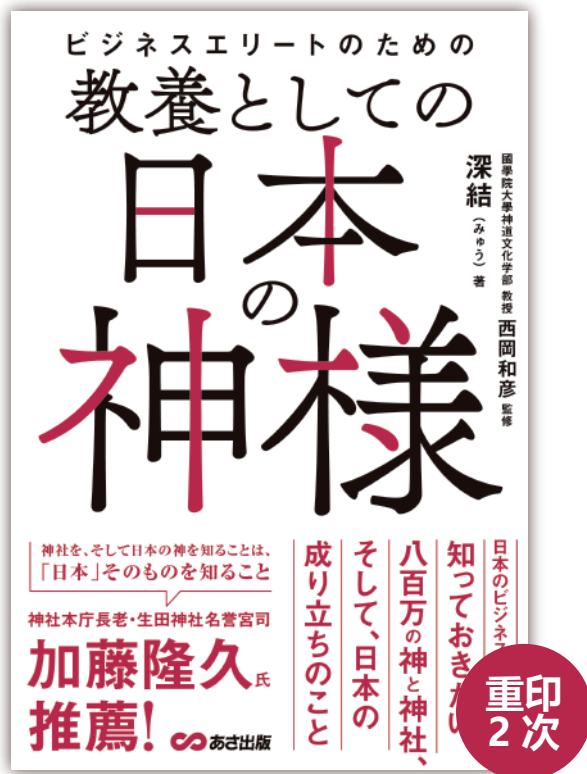
桥口孝司 著 ISBN 978-4-86667-250-2

威士忌，深受有格调的人士喜爱，也是商务社交场合的常客。近年来，日本威士忌在世界各大赛事中屡获殊荣，足以证明其卓越品质，也自然成为商务人士想要优雅驾驭的酒品之一。

那么，如何才能真正领略威士忌的魅力呢？本书将由资深威士忌专家，从商务人士的视角出发，为你详细讲解不同场合下的威士忌选择、酒标解读技巧等实用知识！掌握威士忌的奥秘，让它成为你在社交场合的秘密武器！

重印  
2次





## 《商业精英必读：日本神与神社》

深结 著 / 西冈和彦 監修

ISBN 978-4-86667-408-7

本书将带您深入探索神社、神明以及日本历史的奥秘！

八百万神明究竟是什么？  
为何存在众多同名的神社？  
成功企业家为何如此重视神祇和神社？  
“随着日本神社日益受到全球的关注，每年造访的外国游客数量也在不断增加。”  
同时，这些神社也赢得了成功企业家的尊敬。  
对于商业人士来说，了解如何与日本的神和神社互动，以及相关的文化背景，是极为重要的。本书首次汇集了这些实用的知识，是每位商业人士都应当阅读的修养之作，旨在帮助读者更深入地理解和运用这些文化知识。



## 《商务人知道的作为教养的日本酒》

友田晶子 著 ISBN 978-4-86667-233-5

如今，全球商业菁英们纷纷沉醉于日本酒的魅力，顶尖企业的主管们也默默学习品尝这门艺术。一位拥有30年咨询经验的酒类专家将带您深入领略日本酒的风采。对于商业人士而言，掌握日本酒的历史、知识、品尝方式以及如何与他人共享日本酒的乐趣至关重要。本书从商务人士的角度出发，详尽介绍如何与日本酒结缘，包括基础常识、日常会话中的专业词汇、必备的礼仪知识，以及多种品鉴日本酒的技巧。这本书是您的实用指南，旨在助您在商务场合中自信地驾驭日本酒的各类话题。



## 《商务人知道的作为教养的发酵》

村井裕一郎 著 ISBN 978-4-86667-649-4

2013年“日本菜”登录联合国世界无形文化遗产。主要日本菜使用酱油、味噌、酒、黄酱、醋等，那个大多发酵食品。  
现在已经发酵是在世界聚集注目，发酵是代表日本的又技术又文化，这可以说作为商务人应该学到教养的一个侧影。  
说起来发酵是什么？为什么现在世界上被注目？发酵的历史和种类，从室町时代经过了600年的种曲制造的第29代社长容易介绍。

※译作出版于台湾



# 《我是破烂不堪的自动贩卖机》

重印  
2次

由美村嬉々 著 / 山本久美子 绘

ISBN 978-4-86667-710-1

**NHK 纪录片 72 小时中介绍的  
「乌龙面和荞麦面自动贩卖机」终于出书了！**

在一个可以看见大海的城市里，有一台破烂不堪的自动贩卖机。  
每天都有很多人光顾这台破旧的自动贩卖机。  
散步的父母和孩子、约会的情侣、工作的司机、烦恼不断的社长...  
他们一边吃着破旧自动贩卖机制作的温暖的乌龙面和荞麦面，一边聊着各种话题，笑着，烦恼着，思考着，然后回到自己的地方。  
本来以为这样的日常生活会一直持续下去，直到有一天，发生了一件意想不到的事。



【版权咨询】

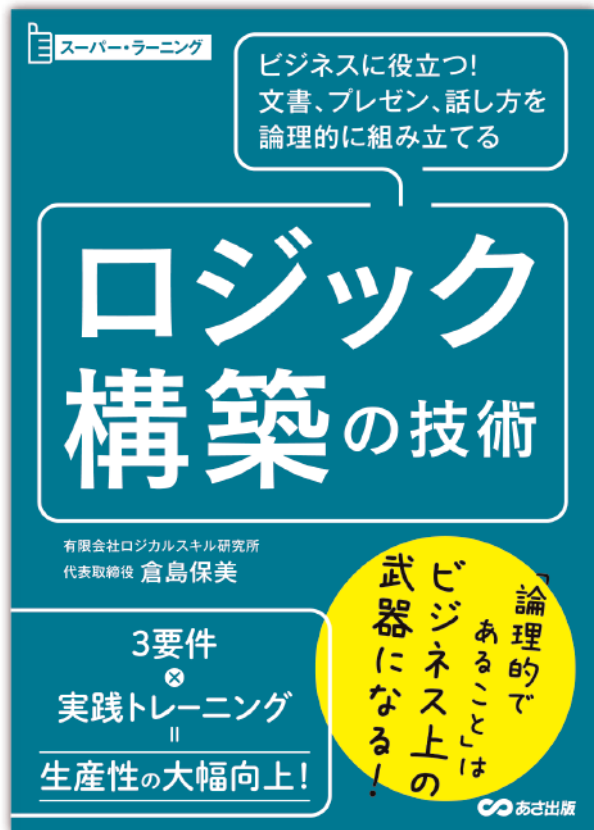


ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>





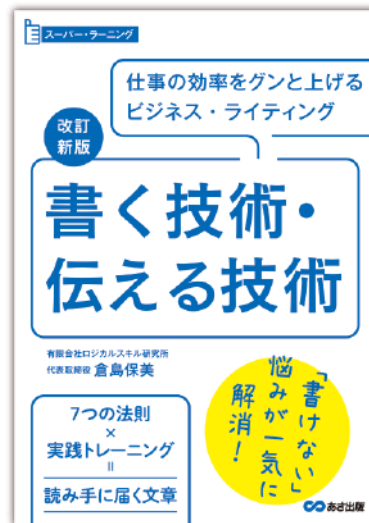
# 超级学习系列



《提升职场竞争力! 逻辑构建技巧, 让你的文档、演示和表达更有说服力》

仓岛保美 著 ISBN 978-4-86667-305-9

本书助你掌握 < 逻辑搭建, 有效表达 > 的技巧, 即清晰梳理逻辑脉络, 让表达通俗易懂。本书不仅是一本实用技能手册, 同时也是一本关于「逻辑构建」的范例集。  
本书基于以下 3 个特点进行解说:  
1) 先明确定义「逻辑性」, 再以此为基础展开论述;  
2) 通过「文章写作」「演示文稿制作」「口语表达」3 种方式, 全面讲解逻辑表达的技巧;  
3) 为读者提供从杂乱信息中提炼逻辑的实战练习。



《改订版 写作技术与表达技术》

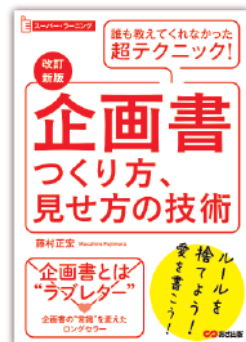
仓岛保美 著

ISBN 978-4-86667-148-2

日本学校并不会教授学生「如何写出一篇有逻辑性的文章」。相反, 欧美的学校则会花长达一年的时间去教学生「怎样把文章写得有逻辑、有条理」。作者仓岛保美将自己在美国留学时学到的「写作技术」总结成这本《写作技术与表达技术》。全书共分为「基础篇」、「理论篇」、「实践篇」三部分。  
·基础篇: 主要介绍了在学习具体写作方法之前应该了解的重要知识点。  
·理论篇: 想要写出一篇令读者阅读起来毫无负担的文章, 必须考虑到的 7 个要点。  
·实践篇: 如何将理论篇中学习的各种技术应用到实际写作中

3万部超!

重印 19 次

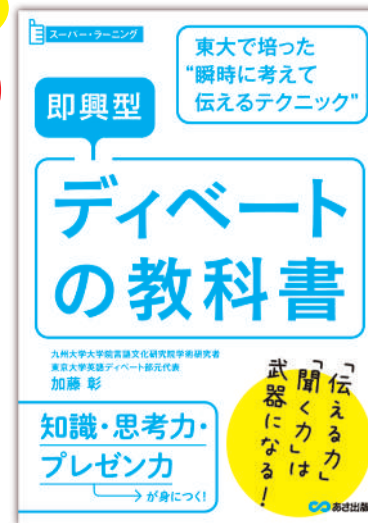


《改订版 如何制作、展示企划书》

藤村 正宏 著

ISBN 978-4-86667-204-5

作者藤村正宏表示:「企划书其实就是「情书」」。舍弃条条框框的规则, 以写情书时的心情, 像制作电影预告一样去制作企划书, 就一定可以做出极具价值的企划书。本书中满满的都是如何创造新「价值」的干货! 旧版的《如何制作、展示企划书》已是经久不衰的畅销书籍, 改变了公众对于企划书的「常识性」认知, 本书则是最新的改订版。



《即兴 辩论教科书》

九州大学学术研究者  
东京大学英语辩论社团原负责人

加藤彰 著

ISBN 978-4-86667-241-0

本书是「即兴辩论」的入门书。与「调查式辩论」不同的是, 小组获得辩论题目后准备大约 20 分钟, 比赛即开始。因此, 辩手必须充分发挥头脑进行诉诸逻辑和感情的演讲, 取得胜利。即兴辩论是能够大大提高商业人士的逻辑思维、思考能力和演讲技巧的最佳工具, 已经举办过多场国际比赛。

重印 3 次



《改订版 如何编写、发送商务邮件》

平野友朗 著

ISBN 978-4-86667-173-4

「了解功能, 清晰表述事件」、「缩短书写时间, 提高效率」、「加入真心, 传递真情实感」——只要成功做到这 3 步, 就能提升邮件写作技巧! 读完本书, 你的「邮件写作技巧」必将得到大幅提升。

重印 5 次

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL: +81-3-3983-3225 FAX: +81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>





# 雅飒出版的超解系列



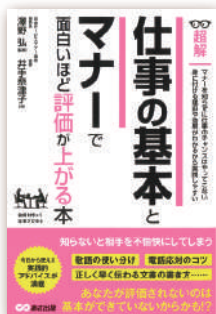
## 入门篇

如果你想干出一番事业，  
成为一名顶尖的商业人士.....



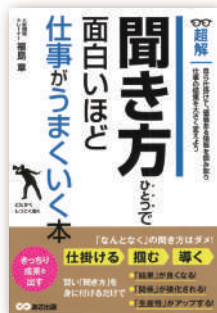
《【深度解析】  
只需掌握一个  
说话技巧就能让你的  
工作越来越顺利》

ISBN 978-4-86063-925-9



《【深度解析】  
掌握工作的  
基本和礼仪就能  
提高别人对你的评价》

ISBN 978-4-86063-957-0



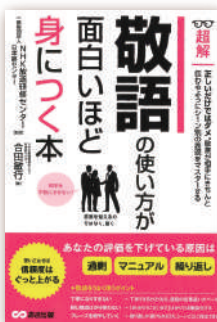
《【深度解析】  
只需掌握一个  
倾听技巧就能让你的  
工作越来越顺利》

ISBN 978-4-86063-924-2



《【深度解析】  
一本能让你  
越来越会写作的  
不可思议的书》

ISBN 978-4-86063-974-7



《【深度解析】  
一本能让你  
掌握敬语使用方法的  
不可思议的书》

ISBN 978-4-86063-978-5

## 实务篇



《【深度解析】  
善用领导力  
就能做出一番成绩》

ISBN 978-4-86063-876-4



《【深度解析】  
掌握逻辑思维就能让你的  
工作越来越顺利》

ISBN 978-4-86063-908-2



《【深度解析】  
做好市场营销就能使  
销量大增》

ISBN 978-4-86063-875-7



《【深度解析】  
通过OJT培养出  
有独立思考及  
行动能力的部下》

ISBN 978-4-86063-979-2



《【深度解析】  
用项目管理创造佳绩》

译作出版

简体字契約済

【版权咨询】



ASA Publishing Co.,Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <http://www.asa21.com>

高人气!

# 非常热门的あさ出版社的“漫画系列”!

此系列有翻译



大谷翔平選手が愛読する  
「運命を拓く」の教えを  
まんがでわかりやすく紹介!

松下幸之助、稲盛和夫、原敬などの  
政治家・財界人から芸能人やスポーツ選手まで、  
各界トップたちの運命を変えた人生哲学

7万部  
突破!!

## 《用漫画理解 中村天风的人生哲学》

ISBN 978-4-86063-923-5

※译作出版于 韩国

※译作出版于 台湾

大谷翔平在进军大联盟之前，曾反复研读《开拓命运——天风冥想录》(讲谈社出版)。本书将以漫画的形式，通俗易懂地为您介绍这本话题之作的精髓。

中村天风是日本人生哲学的集大成者，他的思想持续影响着日本政商两界的领袖人物。天风哲学不仅对商务人士大有裨益，其中蕴含的智慧更能成为所有人人生路上遇到困难的人们指点迷津。



重印 16次

《看漫画学  
孙子兵法》

ISBN 978-4-86063-732-3



重印 3次

《看漫画学  
“狡猾”的思维方式》

ISBN 978-4-86667-257-1



《漫画图解&故事梗概  
60分钟读懂加缪的  
(鼠疫)》

ISBN 978-4-86667-221-2



重印 5次

《看漫画读懂  
福泽谕吉“勤学篇”》

ISBN 978-4-86063-890-0



重印 3次

《看漫画实现销售的  
可视化》

ISBN 978-4-86063-889-4



重印 8次

《漫画解说版  
持之以恒的技巧》

ISBN 978-4-86063-872-6

※译作出版于越南



销量突破  
7万本超!

《漫画解读 般若心经入门：  
修炼“不烦恼”的智慧》

ISBN 978-4-86063-865-8



重印 3次

《看漫画读懂 论语》

ISBN 978-4-86063-836-8



《看漫画学 幸福论》

ISBN 978-4-86063-845-0



重印 13次

《看漫画学 PDCA》

ISBN 978-4-86063-832-0



重印 4次

《看漫画学  
新渡戸稻造“武士道”》

ISBN 978-4-86063-822-1



《看漫画学  
世界宗教》

ISBN 978-4-86063-821-4



重印 7次

《漫画锻炼法  
大脑强化指南》

ISBN 978-4-86063-801-6

※译作出版于越南



重印 2次

《看漫画学  
Lanchester战略》

ISBN 978-4-86063-790-3

※译作出版于台湾



重印 9次

《看漫画学  
Adler心理学》

ISBN 978-4-86063-742-2

※译作出版于越南

精神 ~ Spiritual ~  
能理解! 能实践! 能成真!

※译作出版于越南

※译作出版于台湾

《看漫画实现  
吸引力法则》

ISBN 978-4-86063-795-8

重印 5次



【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 http://www.asa21.com



# 雅飒出版 公司简介

董事长 田賀井弘毅  
创立年份 1991年

## 出版书籍

以商务书籍为主，还有自我启发类书籍、健康美容书、女性向散文等一般书籍以及漫画（商业漫画、散文漫画）、教育育儿书、语言学习用书、资格考试辅导教材等各类书籍。

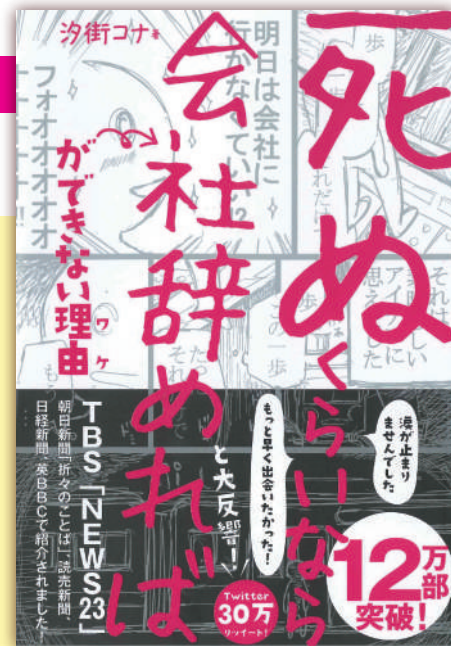
### 历史沿革

自1991年创立以来，雅飒出版作为一家商业书籍出版社，持续推出众多畅销书。  
以下列举部分经典畅销书。

- 《互联网商务机制全图解》（销量突破10万本）
- 《一书在手，托业不愁——TOEIC考试全攻略》（全系列总销量达15万本）
- 《公司、工作、人际关系……“忍无可忍”时一定要读的书》（销量突破20万本）
- 《丽思卡尔顿酒店教给我的——工作中最重要的事》（销量达14万本）
- 《渡边美树著 给梦想一个期限！》（销量达30万本）
- 《公司、工作、人际关系……“走投无路”时一定要读的书》（销量达5万本）
- 《日本最应珍视的企业》（全系列总销量达70万本）
- 《暖人心怀的空中物语》（全系列总销量达10万本）
- 《温暖人心的迪士尼物语》（销量达10万本）
- 《脑力强化书》（全系列总销量达36万本）
- 《看漫画学孙子兵法》（销量达10万本）
- 《真正的奢侈》（销量达9万本）
- 《B型女的使用说明书》（全系列总销量达15万本）
- 《病因药起——如何不依赖药物而能健康长寿呢？》（销量达7万本）
- 《选哪一个才能长命百岁？》（销量达7万本）
- 《即便生不如死还是无法辞职的理由》（销量达12万本）
- 《心思敏感的你如何在7天内提高自我肯定感？》（销量达7万本）
- 《用插图记忆法将1880个英语单词深深印在你的脑海里》（销量突破18万本）
- 《持续性的身体不适很可能是慢性鼻咽炎》（销量突破8万本）
- 《从发展障碍和灰色区域养育孩子出生了 舒服安逸的妈妈教『更好传达！招呼变换』》（销量突破10万本）

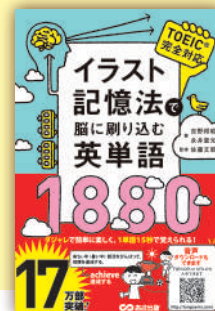


雅飒出版 website



销量突破  
12万本  
推特转发量  
超过30万次！

一本有关劳死的漫画，曾受到NHK、《每日新闻》、《产经新闻》、《哈芬顿邮报》倾情推荐并引发热议。



### 寄语

在这个互联网迅速普及、人们可以即时获得并分享各种信息的时代，特意耗费时间去编辑信息、出版书籍看似是一件不够高效的事情。但是，这些饱含着作者的经历、智慧以及心意的书籍当中蕴藏着能够激励读者、安抚心灵的“力量”。我们相信书籍拥有这样的力量与可能性。我们的使命就是要不断为各行各业的人们提供“易懂又有用的”并且能够给予读者“生活的勇气与工作的热情”的书籍。

【版权咨询】



ASA Publishing Co., Ltd. / 雅飒出版 星野美紀 (MS.Miki Hoshino) / 李美和 (MS.Lee Mihwa)  
E-mail: info@asa21.com TEL:+81-3-3983-3225 FAX:+81-3-3983-3226 <https://www.asa21.com>