

<<改变一切>>

图书基本信息

## <<改变一切>>

### 内容概要

减肥失败？  
工作不顺？  
月光族？  
办了健身卡却没去过几次？  
戒不掉抽烟的毛病？

当你在生活中陷入了困境，当你痛下决心想要彻底改掉自己的坏习惯时，也许你尝试过许多方法，但不管自己付出了多少努力，最终却依旧止步不前。

这时候，大多数人都会沮丧地认为，自己之所以做不到这一切，过不上自己想要的生活，都是自己“缺乏意志力”。

但事实上，意志力并不是改变的关键所在。  
真正影响你决策的，是隐藏在身边的6大影响源。

《改变一切》旨在破除人们对改变自己的误解，为改变一切提供解决方法。  
本书详细解释了6种影响源的具体内容，以及如何让6种影响源为你所用。  
书中提供的一套行之有效的新技巧源自“改变一切实验室”5 000个真实案例的最新研究成果。

本书是《关键对话》、《关键冲突》、《影响力2》作者的最新力作，并荣登《纽约时报》畅销榜。

<<改变一切>>

作者简介

## <<改变一切>>

### 书籍目录

前言 突破个人事业与生活的瓶颈

第一部分 个人成功的新科学

个人成功的最大障碍并不是缺乏勇气、胆识或意志力，而是我们都错误地以为意志力才是改变的关键。  
我们盲目，我们“寡不敌众”，我们陷入了“意志力陷阱”。

第01章 逃出意志力陷阱 003

第02章 创建个人改变的新思维 025

第二部分 改变个人事业与生活的6大影响源

第03章 影响源1 个人动机 047

把“不喜欢”变成“喜欢”

策略1：探访未来的自己

策略2：将整个故事讲得栩栩如生

策略3：使用“价值说法”

策略4：把改变当作游戏

策略5：写一份个人动机宣言

第04章 影响源2 个人能力 067

把“不会”变成“会”

策略1：审视自己的技能

策略2：进行针对性练习

策略3：学会意志力技巧

第05章 影响源3和4 社会动机与社会能力 083

把“同谋”变成“朋友”

策略1：分清谁是同谋，谁是共犯

策略2：重新定义“正常”

策略3：进行一次转变谈话

策略4：增加新朋友

策略5：远离那些不愿意改变的人

第06章 影响源5 系统动机 103

转变激励机制

策略1：给自己一点“甜头”

策略2：适度激励，联合激励

策略3：奖励每一次小小的成功

第07章 影响源6 系统能力 117

掌控你的环境

策略1：筑起防线

策略2：保持距离

策略3：改变暗示

策略4：使用你的自动导航仪

策略5：使用工具

第三部分 如何改变一切

根据自己的关键时刻来量身定制至关重要的关键行动，不要奢望速战速决，你应该为自己想要的生活而努力，它能帮你改变一切。

第08章 职业：如何摆脱事业困境 137

<<改变一切>>

- 第09章 减肥：如何持之以恒地减肥与健身 153
- 第10章 财务健康：如何无债一身轻 175
- 第11章 戒除成瘾症：如何找回属于你的人生 193
- 第12章 关系：通过改变我来改变我们 213
- 结语 改变世界 233
- 附录 236

<<改变一切>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>