

<<转变, 很容易>>

图书基本信息

书名：<<转变, 很容易>>

13位ISBN编号：9787508643076

10位ISBN编号：7508643070

出版时间：2014-1

出版时间：中信出版社

作者：[美] 奇普·希思,[美] 丹·希思

译者：姜奕晖

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>

## <<转变，很容易>>

### 内容概要

本书上一版书名为《瞬变》，本次重新修订上市。

改变，是我们生活中始终要面对的问题。

有时，我们主动想要改变——不再拖延，不再懒散，不再逃避；有时，环境的变化要求我们改变——市场竞争，婚姻危机，工作掉队……但不管多么必要，我们却发现改变如此痛苦，又如此艰难。

为什么？

怎么办？

世界一流的行为心理学家希思兄弟看来，阻碍我们进行改变的重要原因，是我们希望变革的理智思考与已经存在惰性的情感需求不合拍，两者互相牵制使得我们难以做出改变。

他们借用了一组有趣的比喻：人类的情感与理智，就如大象和骑象人：骑象人希望走向自己的目的地，但存在惰性的象却不听使唤仍在原地踟躇不前。

头脑（骑象人）是生活的方向盘，情感（大象）则是生活的动力源，而环境则是生活的公路，给骑象人提供方向。

三者结合，改变就能发生。

人的情感和理智并不是完全一致的。

尤其是面对你要改变过去养成的一些坏习惯，更是积重难返。

意志力并不擅长持久战，自制是一种爆发性的力量，调动起来很好，但是很快就衰退了。

所以，不要太过于责怪自己没有意志力，人性使然。

改变不是一个意志力的考验，意志在这起不了多大作用。

改变是个智慧的考验，如何去用理智指导情感，而不要去用意志力去试图战胜情感。

理智只是一个骑手，而情感是一头大象。

运用意志力，骑手也许能驾驭大象一时；但是当大象按照自己的性子来的时候，骑手之力是无法控制这头庞然大物的。

<<转变，很容易>>

作者简介

奇普 希思 (Chip Heath), 斯坦福大学商学院组织行为学教授。  
与丹 希思共同著有全球畅销书《决断力》(Decisive)。

丹 希思 (Dan Heath), 杜克大学社会企业发展中心高级研究员, 前哈佛商学院研究员, Thinkwell (思睿) 新媒体教育公司创办人之一。

<<转变，很容易>>

书籍目录

第一章 认识改变：你所不知道的三个事实

指挥骑象人

第二章 找到亮点

第三章 制订要着

第四章 指明终点

激励大象

第五章 找到感觉

第六章 缩小幅度

第七章 教化群众

营造路径

第八章 调整环境

第九章 培养习惯

第十章 召集同伴

第十一章 坚持改变：改变很容易

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>