

<<微改变>>

图书基本信息

书名：<<微改变>>

13位ISBN编号：9787807337973

10位ISBN编号：7807337974

出版时间：2012-6

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：梓奕

页数：269

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>

<<微改变>>

前言

从秀水淘了一个Bottega Veneta包，只有一张比萨的价格，女孩爱不释手。

她很幸运，这个女孩进入了微奢侈的时代。

在这个时代，每个人都有权利享受奢侈。

微奢侈、微生活……微时代，我们有幸赶上了一个以微见著的时代。

SNS成了我们生活旋律的表现，无处不在的各种终端让我们每个微个体时刻与这个世界连接，生活的快节奏与信息爆炸已经让我们无法有更沉溺的心思来触碰那些冗长或者伟大的事物。

这就是微时代，一切都在微改变。

包括我们自己！

什么是最好的自己？

成功或是实现梦想就是最好了吗？

健康，富有，聪慧，有地位，究竟什么才是最好的自己？

每个人都有自己的梦想，每个梦想无不与自身的变化有关。

有人想获得更多的成功，有人想要更幸福的生活，有人想拥有更快乐的心情，谁都希望自己能越来越好，但谁都都知道，离最好的自己还有多远的距离。

很多人现在走的路和小时候想要洋娃娃的希望是不同的。

不是这些人不能坚持，而是梦想总会随着年龄的增长和环境的变化而改变。

大多数人在经历了成长之后，意识到了梦想与生活的牵连，知道了梦想本身和实现梦想会使生活变得更加多姿多彩。

但还有些人把生活当成一种枷锁，一种永远背负着的甩不掉的累赘，于是“脚踏实地”总被“好高骛远”所取代：他们总在漆黑的夜里期盼黎明，却不愿在清晨亲手拉开窗子上厚厚的帘，最终他们的梦想成了空想。

不论梦想还是空想，如何才能做最好的自己？

这是很多人在盼望着，却也在纠结的问题。

人们虽然知道胖子不是一口吃成的，堡垒不是一次堆成的，但在追求更好的自己这条路上却总是急于求成，恨不得一下子就让自己成为人中之龙，受不得漫长的过程。

很多人都知道自己的情况，知道自己拥有什么，想得到什么，有什么缺点，思想中存在着哪些隐疾，也都想要生活过得更有色彩、更有爱。

虽然知道残缺美的含义，很多人却在遭遇不完美的时候无法释怀。

职场上的那点事，朋友间的小矛盾，爱情、生活、事业，还有那么多的半途而废和不甘无奈，人们迫切地希望能走出眼前这个困局。

这很难吗？

其实只需要我们平时稍稍做些改变。

很多人有一些想法已经很久了，可能在三年以前就想戒烟，可能在几个月前就想减肥，可能两年以前就想学着如何与朋友相处……但为什么到现在还没有改变或者几乎没什么收效呢？

也许是方式的问题：对于一个希望戒烟者而言，假如平时每天需要吸一包烟，那么从现在开始，每天少吸一支，每月递减。

戒烟过程虽然需要一年多，却不会觉得痛苦。

这种简单的办法所取得的效果比那些通过药物或强制，最终总是反复的方法要强很多。

如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。

循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。

这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！

<<微改变>>

内容概要

如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。

循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。

这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！

而城市的生活一点点的消磨着我们不羁的热情，生存的压力让我们不断放弃自己的梦想，可是任何人不应该丧失挣扎的勇气。

《微改变：如何做最好的自己》定位85-95出生的年轻人，用最潮的语言风格与他们对话，使他们在工作与生活的重压之下定位自己的人生目标，从心灵的对话开始，从点滴的微改变开始，向着目标努力

。

明天能怎样，完全取决于你今天的行为，明天就是若干今天的堆积。

如果你愿意微改变，那么，就为你的明天积累了更多美好的能量。

作者简介

梓奕，原名卜伟欣，杂志编辑，知名心灵励志作家，长期从事家庭幸福及心灵励志方面的调查和研究工作，曾在各种媒体发表大量相关文章，广受年轻读者的喜爱。出版图书有《从今天起，做个幸福的人》、《当婚姻亮起红灯》、《二十岁决定一生》、《孩子交给爸妈带，隔带教育全攻略》等著作。

<<微改变>>

书籍目录

Chapter1 大我小我的战役

找出“小我”的自己吧，通过微改变，让“小我”越来越小，“大我”越来越大，离最好的自己越来越近！

你离最好的自己还有多远
想做最好的自己，还是最舒服的自己
列个表吧，看看自己有多少想做但做不到的事
受控“大我”，还是“小我”
从更了解自己开始
意识今天，今天意识
其实，你也可以是个“超人”
测一测：你的“小我”是否足够强大

Chapter2 清除思想里的恶意小插件

查找思想的“木马”
总爱靠边坐
少是力量，简单是利器
多数问题，“猴急”不来
我们都是不完美的孩子
我懒吗？

我不懒

为自己的错误诚恳道歉
解决所有的“半途而废”
读一本畅销书
你开通了“开心农场”吗
痛苦对于你只是“软柿子”
把恐惧赶出你的内心国度

Chapter3 无奈地生活，有爱地过

学做闹钟的小奴隶
做饭是休闲的首选
网络是用来利用的，不是你的“支眼棍”
吃着火锅，唱着歌
你还记得广播体操的全套动作吗
体检是给自己的年终总结
“淡”是人生最深的味
思考之源，让大脑转起来
放下纠结，你心里也能阳光一点儿
测一测：生活给你开了哪些罚单！

Chapter4 爱上不完美

给心灵建一个回收站
为什么我处处小心，却总是丢三落四
在你的“蜗居”上多开几扇窗
减价处理那些羡慕嫉妒恨
打电话的时候，不抽烟也不涂画
每月给手机放几天假

<<微改变>>

买衣服只看质量和款式，别看牌子
蜗居的心啊，该出来透气啦
丢掉些小脆弱、小敏感、小感觉
测一测：你是事后诸葛亮吗

Chapter5 职场上的那点事

7点出门6点起床
自动自发地去做一些事
每天学习点职场礼仪
日事日清的习惯
买个记事本随身携带
一周一天全身心去投入
一个月为工作作一次总结

Chapter6 游转属于你的圈子

观察你一米半径以内的“亲人”
只做人，不作秀
为别人的需要做件事
了解一个和你没有交集的人
主动“曝光”自己，扩大影响力
为别人的成绩庆祝一回
摘掉眼镜，用心去看人
测一测：你是“透明人”吗

Chapter7 爱什么，都要商量

找出你最爱明星的十大缺点，杜绝盲目崇拜
幸福的1...2...3...4...5
请试着尝试包容和宽恕
查找思想上的垃圾，一键删除
每月一天，把自己幻想成你最崇拜的那个人
记住那个你不喜欢人的电话
找找身边的巨人，站站他的肩膀

Chapter8 不要后来才学会爱

在家里为心爱的人做早餐
不想房子，再想拿什么结婚
在街上找一个你认为的30年后的她
仔细思考：老婆和妈掉水里的问题
对爸爸妈妈说，我爱你们永远
不把除春节以外的节都当情人节过

Chapter9 心甘情愿接受和实践一些道理

不听老人言，吃亏在眼前
点背，不要怪社会
有些话不能乱说，有些事不能乱做
相见，不如怀念
种瓜得瓜，种豆得豆
记吃，还得记打
误了一时，别误一世，你该逼自己上路了
读透自己，计划人生

<<微改变>>

章节摘录

你离最好的自己还有多远 你有嫌弃自己的时候吗？

太懒！

老板交代的工作，不到最后关头，绝对安不下心去做！

太馋！

减肥已经停留在嘴上八年了！

难道长在身上的真的都是财富？

太经不住诱惑！

买iphone，买iPad！

太爱嫉妒！

我不要你过得比我好，看你过得好，我就难受得要死要活了。

每当觉得自己一无是处的时候，转头想想，你还是会自己劝自己的吧！

我不懒，我很勤快，我每天勤快地坚持睡着懒觉，每天吃完饭就勤快地坐在沙发上看电视。

我不馋，我吃证明我身体需要，别人想吃，胃还不给力呢。

经不住诱惑那说明我上进，别人有啥，我也得有啥，不惜一切代价。

人无完人，哪个人不会嫉妒呢？

我嫉妒，说明我是个心理正常的人。

是的，你有时会遇见正义的自己，不留情面地剖析不完美的你，把缺点赤裸裸地展现在你的面前。

在你还没丢盔弃甲前，那个维护自尊的小我，就会拼命冲向正义的你，奋力地替你找出一切看似完美，可以把缺点一一隐藏的理由。

于是，你又可以安心地睡、安心地吃，正常无负担地生活。

但是，这种战役不止一次次地打响，让你始终在纠结，于是你也会开始寻找，寻找那个最好的自己。

最好的你和现在的你之间的距离无法丈量，没有一个具体的数据会向你表明，你离最好的你还有多远。

你是不是特想今天睡觉前许下一个美好的愿望，明天早上起来就真的能实现？

我也想，但是这比天下掉馅饼还难。

一切好事都需要付出，想找到那个最好的你，就得从生活中、工作中慢慢改变自己，慢慢向最好的自己靠近。

若真这样做，不用太久你就会发现，在很多方面你已经是最好的自己了。

寻找最好的自己，需要细心地发现和热切地期盼。

如果你既不强烈地想寻找最好的自己，也不急迫地想做最好的自己，这表示你根本没有达到最好的能量。

能量就是热切，这份热切的背后是一种能推动你前进的动力。

缺少了这股热切，你就无法找到任何真相。

热切是相当可怕的东西，因为一旦你拥有了它，就真的不知道它会把你带到哪里去。

如果你拥有了对最好的自己的热切，就会勤快地去做事，而不是睡懒觉，这才是向最好的自己迈了一大步了。

有了对最好的自己的热切期盼后，你需要做的就是彻底了解自己。

活得明白很重要，明白自己是个怎样的人更加重要，你可以问自己几个问题： 1. 我有哪些优点？

2. 我有哪些缺点？

3. 我有哪些和别人不一样的地方？

4. 我的爱好里，哪些能帮助我成长，哪些在拖我的后腿？

5. 我有哪些朋友？

6. 我的朋友中，哪些对我来说有正面的影响，哪些有负面的影响？

…… 当你很好地回答上述问题时，你也就对自己有了初步的了解。

了解之后，你也许会觉得事实很残酷，这样的你根本不是你想象的样子。

<<微改变>>

但你仍需要接纳自己，无论你是帅哥还是恐龙，无论你是高才生还是农民工，无论你生在富裕家庭还是贫困的家庭，你都要坦然地去接受。

因为你只是不完美的自己，通过努力、调整微改变，你会变成能够欣赏的最好的自己。

做最好的自己，最好不是和别人比。

天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个。

你要和自己比，和以前的自己比，和昨天的自己比，让自己逐步成为最好的自己。

如果你想离最好的自己更近一些，就不要在乎昨天的自己是怎样的人。

不论你的底子有多薄、基础有多差，只要你想做到最好，就可以比不努力的状态更好！

如果你不想成为最好的自己，请你不要再无病呻吟，不要再不满足现状，不要再想着若干年后也可以像那些付出努力的人一样得到更美好的生活。

因为不爱最好的你，最好的生活也不会拥抱你。

P2-4

<<微改变>>

编辑推荐

梓奕所著的《微改变：如何做最好的自己》是一本教你在微时代，一切都在微改变的大流下，如何成功做最好的自己的成功励志类图书。

误了一时，别误了一世，你该逼自己做些改变了。
读透自己，改变1%的当下，见证100%的奇迹，规划出精彩人生。

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>