

# 《人生逆袭，只要做到这五步》

## 图书基本信息

# 《人生逆袭，只要做到这五步》

## 内容概要

本书没有传奇故事，有的是超过30年的研究成果和应用于数万人的成功经验。

作者绝非纸上谈兵，而是把深奥的科学理论转化为现实有效的操作方法。

本书不会虎头蛇尾，而是对改变的每个阶段详加阐述，从准备到实施，乃至遇到瓶颈如何处理都娓娓道来。

作者不会让人去适应方法，而是手把手地教授个性化策略，让方法因人而异，随心而变。

# 《人生逆袭，只要做到这五步》

## 作者简介

约翰 C. 诺克斯

博士，在行为改变、心理疗法和改变决心方面是国际公认的专家。在长达30年专业研究改变的过程中，他获得了数百万美元的研究基金。他迄今为止已在300种学术刊物上发表文章并著有20本专业书籍。他对自我改变和决心的研究已在数百家媒体上播出，许多国家级新闻节目纷纷对他进行报道。诺克斯博士是美国心理学协会临床心理学分会、心理疗法分会以及国际临床心理学协会的前主席。他获得的国家级奖项反映了他在心理学研究、实践和教学方面的巨大成功。这些奖项包括由卡内基基金会颁发的宾夕法尼亚年度教授、由美国心理学协会颁发的教育和培训贡献奖，同时他被选入全国实践研究学会。

# 《人生逆袭，只要做到这五步》

## 书籍目录

译者序

前言 本书是什么以及它能为你做什么

第一部分?关于改变的真实科学

第1章 自我改变者是如何成功的：科学 / 2

改变的结构 / 3

五大步骤 / 7

“自我检查”：评估你的阶段 / 15

艾玛：一种转变 / 18

第2章 你将如何成功：钥匙 / 21

时间线 / 22

改变的催化剂 / 23

改变的公式：步骤匹配 / 25

步骤匹配 / 26

流言破灭 / 28

自我效能及其他能力 / 33

第二部分?在90天内成为逆袭高手

第3章 步骤1 心理准备：做好准备 / 38

确定你的目标 / 39

跟踪进度 / 42

提高意识 / 47

够了! / 50

激发情感 / 52

让痛苦留步 / 54

正面作用和负面作用 / 59

承诺 / 61

第4章 步骤2 行动准备：行动前要做好规划 / 66

规划过程 / 67

确定你的目标 / 68

跟踪进度 / 71

召集你的改变团队 / 74

承诺 / 79

敲定行动计划 / 85

准备好起飞了吗 / 90

第5章 步骤3 流汗：采取行动 / 93

前进，不是后退 / 94

犒赏 / 96

对抗 / 104

控制环境 / 119

良性人际关系 / 124

避开三头怪兽 / 128

你处于哪一步 / 130

第6章 步骤4 坚持：小错管理 / 132

美言和咒语 / 133

脚下一滑并不等于跌倒 / 134

避免高风险的诱发因素 / 135

高风险工作表 / 137

练习如何说“不” / 139

# 《人生逆袭，只要做到这五步》

抑制最初的强烈欲望 /	141
欲望冲浪 /	144
“脚下一滑”后要用建设性的方式回应 /	146
为下次做好准备 /	150
调动你的改变团队 /	154
第7章 步骤5 保持：维持改变 /	157
维持新行为 /	159
继续使用行动催化剂 /	160
长久地激发你的自我效能 /	168
90天以后：漫漫征途 /	173
它有没有尽头 /	176
安德鲁、莫妮卡和我 /	179
结束语 /	181
后记 /	182
附录A 推荐的励志资源 /	186
附录B 如何选择心理治疗师 /	196
注释 /	208
参考文献 /	215
作者简介 /	225

# 《人生逆袭，只要做到这五步》

## 精彩短评

- 1、本想认真学习所谓90天的，终于太不好看.....
- 2、这本书不是一般的心理鸡汤，它先立志后面也介绍了方法步骤，读起来有点点枯燥但都是干货，最有价值的是他提供了面对一系列问题的行之有效的书籍，例如人际交往有障碍，它推荐的愤怒之舞（指导了女性如何对待愤怒），过犹不及（关于界限问题，这个概念的提出为我提供了方向），个人认为，单单介绍书籍的那几张纸基本就值回书价。这是一本被埋没被低估了的书。
- 3、理论基础对，行文也还好，翻译也还好。简言之，因书名和封面而未能普及的书。
- 4、图书馆借书，断断续续看完，未计时，笔记已做。主要内容关于改变的结构，改变的五个步骤，以及改变成功的关键因素。刚好处于健身初有成效，然后又完全倒退回去的情形中，从这本书中受到启发，找到原因以及方法，慢慢调整。

# 《人生逆袭，只要做到这五步》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)