

# 《變好》

## 图书基本信息

书名：《變好》

13位ISBN编号：9789578038561

10位ISBN编号：9578038569

出版时间：2013-3-25

出版社：平安文化有限公司

作者：Kerry Patterson,Joseph Grenny,David Maxfield,Ron McMillan,Al Switzler

页数：272

译者：林靜華

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《變好》

## 內容概要

新的一年，我要變得：更健康！更快樂！更有錢！

亞馬遜書店讀者4.5顆星熱烈迴響：所有想改變你的生活的人，都該看這本書！

為什麼我無法改變？

米蘭妮：工作沒突破，在公司可有可無，升遷名單上永遠沒有我。

瑪麗：體重與日俱增，身體越來越不健康，精神也越來越懶散。

A.J.：長久以來，每天都要抽兩包菸，想戒也戒不掉。

泰森夫婦：看到喜歡的東西就買，長期入不敷出，導致負債累累。

為了讓人生變得更好，為了讓自己更趨近理想，我們嘗試過無數方法，日復一日希望生活產生改變。

但是最後卻常常只有三分鐘熱度，改變計劃宣告失敗，人生就這樣陷入了動彈不得的窘境。

然而，讓自己變好，真的這麼困難嗎？「改變一切實驗室」深入分析人類的行為，並研究五千多個案例的親身經驗後發現，這一切根本與意志力和惰性無關，影響改變成敗最重要的關鍵，其實是這5件事：

把不喜歡變成喜歡！把不會變成會！把共犯變成朋友！給自己一點糖吃！離壞東西遠一點！

也就是說，只要做對這5件事，你就能快速、徹底，並持之以恆地改變你的行為與長久以來的不良習慣，讓你的人生產生不可思議的變化。為什麼你無法改變？那是因為從來沒有人告訴你真正有效的改變方法！現在，請翻開這本書，你也可以「變好」！

## 作者簡介

《變好》的著作團隊獲獎無數，著有四本《紐約時報》排行榜上的暢銷書——《變好》、《不可不知的關鍵對話：壞情緒也能暢所欲言的溝通術》、《關鍵對立：當下解決問題，促進互動關係的重要技巧》，以及《拿出你的影響力：促動改變的6種力量》

凱利·派特森 Kerry Patterson

多項得獎訓練課程的設計者，致力協助組織進行長期變革。二〇一四年以其在組織行為領域的傑出貢獻，獲頒楊百翰大學萬豪管理學院戴爾獎。派特森在美國史丹佛大學完成博士學位。

喬瑟夫·葛瑞尼 Joseph Grenny

極具聲望的專題演說家及顧問，過去二十年來執行多項大型企業變革專案。他也是非營利組織Unitus的創辦人之一，該組織致力協助全球窮困地區居民達成經濟上的自立更生。

大衛·麥克斯菲爾德 David Maxfield

知名的專家、顧問與演說家，在研究人類行為對於醫療過失、安全性危害和專案執行所扮演的角色上具有領導地位。麥克斯菲爾德也是美國史丹佛大學的心理學博士。

朗恩·麥米倫 Ron McMillan

廣受歡迎的演說家和顧問。他是柯維領導中心的創辦人之一，也是該公司的研發部副總裁。他的工作主要是與企業領導人（從第一線經理人到《財星》五百大企業的高階主管）合作，針對領導與團隊發展等主題進行研究與專案推動。

艾爾·史威茨勒 Al Switzler

著名的顧問及演說家，曾為全球數十家名列《財星》五百大企業進行訓練指導與專案管理，目前任教於美國密西根大學高階主管發展中心。

## 書籍目錄

個人成功學

逃出意志力的陷阱

自己兼任科學家與實驗對象

直到你逐漸建立一套對你的實驗對象 你自己 絕對有效的計畫。

六種影響源

第一種影響源：把不喜歡變成喜歡

第二種影響源：把不會變成會

第三、第四種影響源：把共犯變成朋友

第五種影響源：逆向操作辦法 給自己一點糖吃

第六種影響源：管理你的空間 離壞東西遠一點

如何改變一切

事業：如何擺脫事業困境

減重：如何持之以恆的減重與健身

健康理財：如何無債一身輕

戒除成癮：如何找回你的人生

改善人際關係：如何以改變我來改變我們

結語 / 如何改變世界

## 《變好》

### 精彩短评

1、不是你不行，只是你没有技巧，不是你不会，只是你没学。只要多一点学习，你就能减少许多碰撞。

# 《變好》

## 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)