

《比从前更好》

图书基本信息

书名：《比从前更好》

13位ISBN编号：9787508663543

出版时间：2016-8-1

作者：[美] 格雷琴·鲁宾

页数：320

译者：朱曼

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

《比从前更好》

内容概要

在现代快节奏的生活中，很多人都备感压力，也希望能够改变自己目前的生活状态，拥有更好的生活。而改变的关键，就在于习惯。习惯蕴含着巨大的力量，习惯能够改变你的行为，影响你的生活态度，从而决定你的人生路。

著名的畅销书作家格雷琴·鲁宾在这本《比从前更好》中，为我们指出了改变习惯的明路。首先，我们要加深自我认知，清楚自己的性格倾向，再制定适合自己的习惯解决方案。通过管理习惯、培养基础习惯、制定日程表、增强责任感等四大策略，逐步养成好习惯，摒弃坏习惯。之后，再通过细节强化这些好习惯，彻底改变自己的行为模式，让自己变得更健康、更乐观，更有力量追求自己的人生目标。

格雷琴·鲁宾是习惯研究方面的资深专家。《比从前更好》自出版以来，一直位列畅销书榜单，具有极强的可读性和实践性，相信每位读者都能从中得到启发和帮助。

精彩书评

本书是一份详尽的生活指南，教你如何实现这些目标。

——《纽约时报》

如果你想彻底改变自己的生活，那么我强烈建议你看看这本书。

——《卫报》

习惯和幸福两者之间有着非常密切的联系，为此，格雷琴·鲁宾研究出一套如何养成好习惯、如何使用习惯，以及如何改变习惯的方法。

——《纽约客》

格雷琴·鲁宾将深度调研与自身生活相结合，诠释了习惯是如何养成的，以及改变习惯的方法。

——查尔斯·都希格，著有畅销书《习惯的力量》

这本书能帮助你拥有健康的饮食、良好的睡眠、停止拖延，并开始享受愉悦的生活。

——苏珊·凯恩，著有畅销书《安静》

这本书重新定义了我对于自己的习惯的原始认知，让我对自己的习惯有了更好的了解。

——布琳·布朗，著有畅销书《示弱的力量》

怎样才能改变自我？本书为我们提供了一些能够让我们实现目标和价值的工具。

——阿里安娜·赫芬顿，赫芬顿邮报媒体集团联合创始人

《比从前更好》

作者简介

格雷琴·鲁宾，毕业于耶鲁大学，拥有法学学位。她曾为美国联邦最高法院大法官桑德拉·戴·奥康纳担任助理，也曾为美国联邦通信委员会前主席里德·洪特担任顾问。目前她是习惯、幸福研究领域极具影响力的专家之一，也是超级畅销书《The HappinessProject》《Happier at home》的作者。她的著作已被翻译成30多种语言，全球销量已超过数百万册。

书籍目录

给读者的信 · / IX
序 · 言 · 决定不再做决定 / XIII
第一部分 · 认识你自己，找到适合你天性的好习惯
第 1 章 · 认识你的性格倾向 / 003
支持者 / 006
怀疑者 / 008
义务者 / 011
叛逆者 / 013
第 2 章 · 制定最适合自己的习惯解决方案 / 023
你是百灵鸟还是猫头鹰？ / 025
你是长跑选手还是短跑选手？ / 026
你喜欢购物吗？ / 027
你喜欢简单还是充裕？ / 028
你是终结者还是开启者？ / 029
你喜欢熟悉还是新奇？ / 030
你是促进导向的还是预防导向的？ / 031
你喜欢循序渐进还是突飞猛进？ / 032
第二部分 · 改变习惯的四大策略
第 3 章 · 管理你的习惯：监控策略 / 039
第 4 章 · 从最要紧的事开始改变：基础习惯 / 055
第 5 章 · 制订计划：日程表策略 / 073
第 6 章 · 他人让你更自制：责任感策略 / 093
第三部分 · 现在，开始养成你的好习惯
第 7 章 · 不再拖延，迈出第一步：首要步骤 / 107
第 8 章 · 及时把握改变的机会：清零状态 / 121
第 9 章 · 应对突发事件：闪电策略 / 129
第四部分 · 没有借口，强化好习惯
第 10 章 · 拒绝诱惑：自制策略 / 143
第 11 章 · 化繁为简：方便策略 / 153
第 12 章 · 改变外在环境：不便策略 / 165
第 13 章 · 小惩大诫：保护策略 / 171
第 14 章 · 别找借口：发现漏洞策略 / 181
第 15 章 · 暂时休息一下：分神策略 / 195
第 16 章 · 不设终点：回报策略 / 205
第 17 章 · 给自己小惊喜：奖励策略 / 217
第 18 章 · 给想做的事配上一件不想做的事：配对策略 / 227
第五部分 · 养成好习惯，做更好的自己
第 19 章 · 知道自己到底需要什么：明确目标 / 239
第 20 章 · 找到内在的力量：了解个性 / 253
第 21 章 · 人与人之间可以互相影响：近朱者赤 / 263
结 · 语 · 发现比从前更好的自己 · / 275
致 · 谢 / 281
性格倾向测试 / 283
创建一个“比从前更好”习惯小组 / 287
更多信息 / 289

《比从前更好》

精彩短评

- 1、增加一些改变习惯的策略和办法
- 2、习惯
- 3、认识自己的基础上，通过管理习惯、培养基础习惯、制定日程表、增强责任感等四大策略，逐步养成好习惯，摒弃坏习惯。

《比从前更好》

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