第一图书网, tushu007.com

<<1%的改变就改变你的全部>>

图书基本信息

书名：<<1%的改变就改变你的全部>>

13位ISBN编号：9787500662419

10位ISBN编号：7500662416

出版时间：2005-5-1

出版时间：中国青年出版社

作者：李民奎

页数：221

译者：高浩荣

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

内容概要

如果你想改变改变现在的生活，那你就先要弄清楚你所希望的是什么，同时还要确认你至今选择的行动是否得到了你希望的东西，并从此时此地开始付诸实践。
　本书涉及的是许多人具有的消极思考和行动的模式，使读者了解把自己引向与愿望相反方向的思考和行动模式是什么，同时找出为何摆脱不了这种模式的原因，最后搞清如何选择一些更好的方案，并进行有效的实践。
　本书作者李民奎是韩国心理学博士、临床心理学专家，有多部著作。
书中作者丰富的心理学知识为基础，生动细腻生活化的笔触，为人们揭示了隐藏在行动背后的阻碍人们变化的心理，提出了改正错误习惯切实有效的具体方案。
　要改变结果，必须改变原因 。
许多时候只需把思路转变1度，改变1%的行动就足够了。

作者简介

李民奎，心理学博士、临床心理专家。
在汉城大学研究生院心理系获得临床心理学硕士、博士学位。
其后在空军负责士兵选拔和心理检测事务，退役后在汉城大学学生生活研究所担任顾问。
曾在朝鲜大学医学院担任心理系教授。
目前为亚洲大学心理系教授、亚洲大学附属的亚洲心理咨询中心主任，负责讲授“咨询和心理治疗”、“异常心理学”、“精神健康”、“动机和情感”等课程。
2001年获得第一届亚洲大学优秀教师奖。
著作有：《10岁决定你的理想和幸福》、《改变思路就能转换天地》、《心理障碍的认知·行动方法》、《现代生活的适应与精神健康——为幸福生活服务的心理学》、《积极思考》等。

书籍目录

第一部分 向着更高的地方前进/目标的设定和计划 第一章 重新开始从来不晚 第二章 成功的人并不特殊 第三章 出发前就应确定目标 第四章 没有爬不上去的树 第五章 既要雄心勃勃，也要有具体目标 第六章 目光不要离开目标第二部分 发现自己内在的可能性/发掘和开发才能 第七章 绝对不要对自己灰心 第八章 把“该做的事”变成“想做的游戏” 第九章 干的要比给的多 第十章 批评是最好的反馈 第十一章 多干多得 第十二章 举一反三，融会贯通第三部分 找回失去的时间/创造时间和管理时间 第十三章 管理时间就是管理人生 第十四章 反省今天，明天就会起变化 第十五章 先做重要的事情 第十六章 从“此时此地”开始 第十七章 抓住布头时间享受悠闲 第十八章 集中精力才能提高效果 第十九章 活得简单些第四部分 做自己生活的主人/自我控制和自我调节 第二十章 我变了，世界才会使 第二十一章 团结一心，无所不能 第二十二章 批评也要维护自尊心 第二十三章 先说“对不起” 第二十四章 招待买地的表哥吃午饭 第二十五章 结束仅仅是新的开始结束语

媒体关注与评论

书评作者以丰富的心理学知识为基础，揭示了隐藏在行动背后的阻碍人们变化的心理，提出了改正错误习惯的具体方案。
　此书的分析犹如一把锐利的镊子，系统地指出了个人在设定目标和实践过程中的失误。
作者讲述的故事动人心弦。
最令人感兴趣的是书中的“想一想”和“小故事”，它们能使人理清读后的感想。

编辑推荐

作者以丰富的心理学知识为基础，揭示了隐藏在行动背后的阻碍人们变化的心理，提出了改正错误习惯的具体方案。

此书的分析犹如一把锐利的镊子，系统地指出了个人在设定目标和实践过程中的失误。

作者讲述的故事动人心弦。

最令人感兴趣的是书中的“想一想”和“小故事”，它们能使人理清读后的感想。

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