第一图书网, tushu007.com

<<只用30天改变你自己>>

图书基本信息

书名：<<只用30天改变你自己>>

13位ISBN编号：9787549500116

10位ISBN编号：7549500118

出版时间：2011-1

出版时间：广西师大

作者：艾丽安·德波瓦

页数：219

译者：门磊

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

<<只用30天改变你自己>>

内容概要

这本书的作者艾丽安当然可以算作是位成功的女性，她经济学、国际关系学毕业，也是斯坦福MBA，有几十年的专业咨询经验，在美国很有名。
现在很多人都觉得日子过得乏味，工作、生活一成不变，几乎每个人都想要改变，但却很少有人真正行动起来。
我想其中一个原因是做出选择太难——到底是出去旅游休息还是换个工作?究竟是放下身段谈恋爱还是坚持梦想，等待白马王子?到底是选择高风险高回报的股票还是稳扎稳打的存银行……这些选择绝对让人头痛!而另外一个原因就是下决心要改变之后该如何着手，这个选择会不会花掉很多成本，到底要承担多少风险?　　这些问题都能在《只用30天，改变你自己》中找到答案，因为它讲的就是“如何更容易地做正确的决定”以及“如何改变”，从“害怕改变”变成“勇于改变”并且“善于改变”，希望你们都能从中受益!

作者简介

艾丽安·德波瓦，(ArianedeBonvoisin)是first30days.com的创始人和CEO。
该网站是一个帮助人们在变化中实现人生转变的网站，每月访问量超过百万。
本书作者拥有伦敦经济学院的经济与国际关系学位，曾任职于波士顿咨询集团，游历过数十个国家。
在获得斯坦福大学的MBA学位后，她回到了纽约，就职于传媒巨头BMG和Sony音乐。
2000年，她被时代华纳挖角到旗下一个全新数字媒体投资基金担任常务董事。
她还为Redbook和Adage撰写关于“改变”的专栏，并为Guideposts、MSN和Health等公司提供关于“个人改变”的员工咨询。
艾丽安目前常住纽约。

书籍目录

代序想到就要去行动导言第01章　改变你的“改变观”　信念让一切与众不同第02章　改变会带来积极收获　从此以后，好事不断第03章　改变肌　你比你想象的要强第04章　改变之魔　如何识别消极的情绪并战胜它们第05章　接受能力　你无法阻挡改变的脚步第06章　你可以控制的事情　你的语言，你的思想，你的感受第07章　认识你的精神世界　平静、观念、智慧的根源第08章　你的改变支持小组　对你有帮助的人和事第09章　走出困境　顺利渡过改变的必要行动接下来的30天以及之后的时间我们的旅程继续致谢推荐阅读有关《只用30天，改变你自己》的讨论问题

章节摘录

第01章改变你的“改变观” 信念让一切与众不同 你当前急需创建一种新信念：这种信念应该同你自己有关、同改变有关、同生活有关。
这样任何事物都不会过多地影响你的改变方式。
无论你是处在改变的第1天、第30天，还是一年以后，你对改变（以及自己）的信念将会直接影响你的转变方式。
信念是你认为正确的事情。
它们可能非常的根深蒂固，让你深信不疑；或者没有这么强烈，它们可能是你碰巧认为正确的一些东西。
这意味着如果你认为改变很困难和恐怖，那么你就很可能要经受困难和恐惧。
在改变期，你对“我是谁？
”的信念同样也会直接影响你的感受。
你是坚强能干呢，还是自卑恐惧呢？
有些人善于改变，而有些人则觉得改变很痛苦，他们之间有着惊人的不同。
那些接受改变的人，我称之为“乐观的改变者”，他们认为改变是美好的、改变意味着成长、改变可能会带来一些意外的惊喜。
他们相信改变会为生活注入新鲜血液，改变总是会让他们变得更好。
当他们突遭变故或急需改变时，这些乐观的人会通过寻找积极的收获来使情况变好。
我所遇见的恐惧改变的人通常认为改变很艰难，他们认为变化是焦虑和不稳定的根源而且改变会永久持续。
如果碰到艰难的改变，他们也会认为这是生活的不幸，这时他们就会呆滞、有压力、无法走出来。
你能发现这两种世界观的不同吗？
你觉得你像哪一种呢？
在遇到变化时，最快速掌控变化的方法是首先了解你现在的想法，然后努力去选择较好的想法和信念。

媒体关注与评论

本书能帮助你改变人生。
——花旗CEO，Richard Parsons　　艾丽安·德波瓦用脚踏实地的方法告诉你如何看到改变的积极一面。
（改变并不可怕！
）她的书里饱含鼓舞人心的实践内容。
你一定要读！
——《纽约时报》畅销书作者、赫斯特集团主席，Cathie Black　　艾丽安·德波瓦有着帮助人们改变和成长的远见和激情。
这是一个全新的声音，鼓励并教会我们如何面对事业和生活中大大小小的各种改变。
《只用30天，改变你自己》激励人们从恐惧、孤独转向乐观，最后彻底实现改变。
——《纽约时报》畅销书冠军作者，David Bach　　不论改变是好是坏，不论人们被动接受还是主动寻找，改变总是很难。
作者在她的书中着重谈论了最艰难的前三十天，并且提出了九条原则来减轻变化带来的痛苦，增加变化带来的收获。
——《芝加哥论坛报》　　本书的主题是关于在变化出现的第一个月里，我们该如何应对。
艾丽安·德波瓦找到了那些成功走出变化时期的人们的共同点，不论是迂回前行还是正在焦虑地寻求改变：他们都有一个对生活的积极展望、一群身边的支持者和一个行动的计划。
——Brandweek.com

编辑推荐

无所作为会产生怀疑以及恐惧，行动会带来自信以及勇气。
如果你想战胜恐惧，不要坐在家里空想，要走出来并行动。

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