

<<逃离舒适区>>

图书基本信息

书名：<<逃离舒适区>>

13位ISBN编号：9787563513291

10位ISBN编号：7563513299

出版时间：2006-10

出版时间：北京邮电大学出版社

作者：典泰

页数：182

字数：86000

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>

<<逃离舒适区>>

内容概要

舒适区最早是心理学的一个概念，它与人类的压力有着直接的关系。

顾名思义，处于这一区域，你会感到非常舒服，觉察不到任何真正的压力，或者用自我麻痹来勉强应对它们。

因此，我们既没有强烈的改变欲望，也不会主动地付出太多的努力，所有的行为，无非是为了保持舒适的感觉和假象而已。

这种状态，会让你轻易地沉迷其中、难以跳出。

久而久之，你会感到迷茫、无助，其行为表现为：懒惰、松懈、倦怠和保守等等。

因此，我们需要逃离这种状态，改变固有的习惯、观念、行为方式和思维方式，寻求发展，迈向成功。

这对每一个个人和团队而言，都是至关重要、关乎成败的！

因此，当我们精神懈怠、贪图安逸之时，当我们感觉自己无法更进一步时，请翻开这本书，随时随地告诫自己：逃离舒适区！

<<逃离舒适区>>

作者简介

典秦，外语专业学士，历任撰稿，编辑，策划等职。
多年的理论学习和工作实践，使其形成了极具个人风格的文字，独特的观察力和时尚敏锐的触角。
曾出版过《电影知道答案》等经管励志作品数部。

<<逃离舒适区>>

书籍目录

引子 一场决斗的真相前言 不再与成功渐行渐远第1章 无处不在的“丛林法则” 曾经地球上最大的主宰者 “两兄弟”的不同结局 “海洋大佬”的发迹史 要么生存，要么被淘汰第2章 他们的命运为何不同 令人扼腕的法斯宾德 “ET小女孩”迷途知返 成功只有18个月的保质期 越成功往往就越危险 请迅速从温水中逃生第3章 人人都会陷入的舒适区 剥开舒适区的外衣 你看到了什么“幻象” 寻找梦想的单车 做天生的“破坏者”第4章 避开成功路上的绊脚石 网络时代的N多诱惑 不要生活在恐惧之中 感谢别人的当头棒喝 平凡的工作不等于平庸第5章 摆脱现状，突破瓶颈 新的目标，新的动力 准备好才能迅速逃离 坚持是实现目标的关键第6章 超越昨天的“我”

<<逃离舒适区>>

编辑推荐

唤醒个人潜力，激发团队生机 逃离舒适区域，铸就激情人生 实际上，他们已经走进了制约发展的“舒适区”！

在这个变化莫测、险象环生的“丛林社会”、不思进取、安于现状，意味着你必然将会遭遇职场的灾难和人生的危机，最终会被这个社会无情地淘汰！

因此，只有迅速地逃离舒适区，及时地做出改变，调整自己，才能在社会中求得生存，获得个人成功和发展。

<<逃离舒适区>>

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>