

<<一小步改变你的生活>>

图书基本信息

书名：<<一小步改变你的生活>>

13位ISBN编号：9787806996171

10位ISBN编号：7806996176

出版时间：2006-6

出版时间：第1版 (2006年6月1日)

作者：罗伯特·莫勒

页数：145

字数：105000

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>

## <<一小步改变你的生活>>

### 内容概要

kaizen, 指的是日本传统的“逐步改善”管理法则, 是一种生活方式的哲学。

它提倡人们在改变中循序渐进地翻新已陈旧的“砖块”, 用有效的目标管理方法去评估每一次翻新的结果, 最终实现自己的目标。

在本书中, 莫勒博士将“改善”(kaizen)法的精华加以浓缩, 不但向人们展示了如何有效运用“改善”法的精华加以浓缩, 不但向人们展示了如何有效运用“改善”法的原理, 而且告诉人们如何将“改善”法应用到自己的生活中去。

本书将教你如何做好准备迎接改变, 从而生活得更有效率; 教你如何达成个人或是事业的改变; 教你如何绕过障碍, 在有限的生命旅程中游刃有余地实现自己的成功梦想。

<<一小步改变你的生活>>

作者简介

罗伯特·莫勒，哥伦比亚大学洛杉矶医学院临床学副教授，亚利桑那州图森市的峡谷牧场理疗中心行为健康讲师。

他在众多公司、医院、大学、剧团、理疗中心主持巡回演讲，并为政府提供咨询服务。

## <<一小步改变你的生活>>

### 书籍目录

前言 迈开你的一小步 负重登山：变革 “改善” 欢迎你 迈开一小步，迎接大飞跃第一章 “改善” 如何奏效 压力……抑或是恐惧？

第二章 问一些小问题 你的大脑喜欢问题 踮起脚尖 超越恐惧 小问题与创造力 小问题助你解千愁 消极的问题：毒害你的思想 问别人小问题第三章 重视你的小想法 精神臆想法：一种全方位的体验 一般人的精神臆想 第一步……或是任何一步第四章 从小处做起 没时间？ 没钱？

——“改善” 正适合你的生活 步伐太小，成效不是太慢吗？

“我就是没法下手做这个！”

——“改善” 帮你消除惰性 新年的决心，试试“改善” 吧 “改善” 助你改掉坏习惯第五章 解决小问题 当你无法承受失败 盲点一：在你寻求改变之初 盲点二：当你接近目标时 盲点三：一场难以抵挡的危机第六章 给你小小的奖励 内在的动力 小小的奖励：怎样适用于你的计划？

第七章 把握平凡瞬间 伴侣关系：一系列的细小片段第八章 生活的“改善” 法致谢

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>