

<<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!

<<只用30天改变你自己>>

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。

<<只用30天改变你自己>>

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

<<只用30天改变你自己>>

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，改变总是会让它们变得更好。

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。

<<只用30天改变你自己>>

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

<<只用30天改变你自己>>

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。

<<只用30天改变你自己>>

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>