

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

图书基本信息

书名：《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

13位ISBN编号：9787121218518

出版时间：2014-1

作者：[日]佐佐木正悟

页数：172

译者：盛文、周振宇、陈悦欣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

内容概要

能够迈出第一步的人或许很多，可是能够坚持把这段路走完的人少之又少。于是能够走到最后的人便成了赢家，他们也看到了别人看不到的风景。这就是坚持和不坚持的差别。很多事情坚持了才会有成效，可是做事只有“三分钟热度”的人却不在少数。其实坚持并没有那么难，想着心中的目标，把坚持作为一种学习，不去寻找捷径，你就会发现其中的乐趣。本书从心理学角度，为大家介绍了50个提高坚持程度的方法，让你化蛹成蝶，实现人生的蜕变。

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

作者简介

佐佐木正悟，风靡亚洲的日本心灵励志畅销书作家，以轻松活泼、简单实用的文风著称。代表作《再见，拖延症》《告别三分钟热度》《iPhone资讯整理术》等。

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

书籍目录

01. 把目标唯一化
02. 创造舒适的环境
03. 嫁接新旧习惯
04. 学习成功人士的方法
05. 早起后先冲个热水澡再工作
06. 绝对不要同时做两件事
07. 学会认真谨慎
08. 事先做好流程图
09. 制定规划得一气呵成，紧接着毫不犹豫地实施
10. 防患于未然
11. 明确目标
12. 首先制定一个眼前的小目标
13. 做好记录工作
14. 寻找教练角色的人物
15. 写情感日志
16. 9周坚持6个习惯
17. 寻找老师
18. 尝试担任老师的角色
19. 借助他人的力量
20. 做宣言
21. 化痛苦为动力
22. 把注意力集中在一件事情上
23. 改变环境
24. 观察分析行动学
25. 标写时间、场所
26. 合理运用完美主义情结
27. 清除“不擅长做某事”的障碍
28. 实施“随机学习法”
29. 想要彻底改掉恶习，就得严禁“随机学习”
30. 让以下三种喜悦成为你的忠实战友
31. 制作“暂且搁置不做的事情”的列表
32. 实施远大计划的同时允许一点点地“打破”它
33. 必须时不时给自己一些小奖励
34. 感受到挫折征兆时，找人商量
35. 让自己忙碌起来
36. 用“自我陶醉”的方式激励自己继续坚持
37. 挑选工具也很重要
38. 事先制定好“不被天气左右的预备方案”
39. 充实一周的开始是关键
40. 选定第一任务
41. 用常识看待问题
42. 设定提醒功能
43. 预防感冒
44. 找到适合自己的步调
45. 巧妙地将消极情感转化为正能量
46. 累积习惯
47. 寻求“听众”

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

- 48. 再简单的事情也得用心习惯
- 49. 一鼓作气克服痛苦
- 50. 不要陶醉于幻想，首先得行动起来

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

精彩短评

- 1、对时间管理还有习惯培养应该有帮助，准备再过一遍，写一下读书笔记。然后认真执行
- 2、好吧，感觉读完了作用并不大，改变自己的终究还是自己，而不是文字
- 3、很实用的方法，要坚持实践
- 4、2016年9月3-4日读，2016-284，图169。
- 5、哪里有买？

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

精彩书评

1、晚上在图书馆用一个小时的时间读完了这本书，还想继续看他的上一本热销的《再见，拖延症——不行动就永远没有改变》。这本书特别适合经常扬言，我一定要怎么样怎么样的人，却因为各种情况还没有达成目标。其实拥有再强的信念或意志力，随着时间的推移，意志力也会被削弱，从而中途放弃。无论你的信念有多坚定，单单依靠意志力根本无法实现目标。适度掌握一些小的方法去尝试小的改变。里面主要是从一些非常实用的心理学角度分析和具体化的方法，来告诉我们如何坚持的更久，为何我们会中途放弃。你需要制订一个让你自觉坚持的计划，无须犹豫重复实施就可以了。将悲壮感转化为动力，有时陷入窘境反而能更好的适应痛苦。也没有什么特别神奇的鸡汤，"无论我们要习惯什么事情，首先必须得从尝试开始。如果不能跨出第一步，就永远无法体会挫败感以及享受成功的喜悦"，不是么？

《告别三分钟热度：坚持，再坚持一下》

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：www.tushu111.com