

# 《30天爱上我》

## 图书基本信息

书名：《30天爱上我》

13位ISBN编号：9787550274371

出版时间：2016-11-1

作者：黄凯莉

页数：256

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](http://www.tushu111.com)

# 《30天爱上我》

## 内容概要

这是一个有趣的“30天蜕变实验”，关于如何用科学实验和商业策略，在30天内改变自己。

一个到了而立之年的女孩，在面对单身、肥胖、满脸青春痘、爱宅、懒癌、无社交圈、恋爱经验为零等一堆问题时，决定要用30天的时间，彻底改变自己。在30天里，通过塑造自身、扩展社交能力、锻炼心态等各方面，终于成功摆脱“剩女”头衔。

30天的过程，其实是一个关于自我认识、改变和进步的旅程，会发现人生第一次有了彻底爱上自己的感觉。30天的旅程，是一个让异性，让全世界，甚至是让你自己都爱上你的旅程。用30天的时间变成人生赢家！你，准备好了吗？

作者TEDx同名演讲腾讯视频播放量高达300万次！优酷、土豆、网易等各大视频网站首页推荐！

网易云阅读连续10个月蝉联电子书总榜榜首！

单身、肥胖、满脸青春痘、爱宅、懒癌、无社交圈、恋爱经验为零！而立之年的黄凯莉面对自己的这一堆问题，在一次和朋友的饭局中拍桌决定：要用30天的时间，彻底改变自己……

一本让你在30天内找到自信，学会独立和自爱的蜕变之书。它不同于其它充斥着安慰与劝导的情感自助手册，也不同于另一本教你如何掌控或是玩弄感情的恋爱宝典，而是一个有趣而又深刻的社会实验。

按照书中所写给自己制定一个“30天XX计划”，每天按计划去实施。30天后让身边的同事、朋友和爱人发现你的改变，重新认识全新的你，让你彻底爱上自己。单身的人，可以通过30天恋爱实验，找到男友；自卑的人，可以通过30天信心实验，找回自信；对生活乏味的人，可以通过30天趣味实验，重拾生活的热情。改变就从今天开始，做更好的自己！

# 《30天爱上我》

## 作者简介

黄凯莉，一个连续创业者、品牌专家、TEDx励志演讲人、旅行家和畅销书作家。自2012年起，一直致力于励志女性的一系列活动，影响了数千万女性。她认为女性应该更多地去寻找生活中的激情；她鼓励女性自主掌控命运，为自己的生活负责，懂得爱自己、尊重自己，才能变得更加独立、强大和快乐。

# 《30天爱上我》

## 书籍目录

## 《30天爱上我》

### 精彩短评

- 1、为什么这种东西能够出书？
- 2、自律，自爱，做真正的自己
- 3、微博和公众号关注了她好久，对于不擅长社交及单身的女生来说，确实挺有帮助。早几年教教我就好啦。
- 4、有些变美小妙招和相处小心机值得借鉴！懂得自尊自爱有原则，塑造落落大方、自信独立的自己，修炼好内功才能遇见美好的爱情！
- 5、2017年1月读完，我把这本书归为疗愈类的书籍，因为它让我感到不是一个人在奋斗，同时它具有操作性，可以比照去做。我读了这本书开始坚持每天锻炼，关注时尚等，虽然还没有到30天，但我通过这本书的启示和激励，成功改造了形象，也锻炼了身体。
- 6、这本书并不是一本关于恋爱的书，而是一本教会你如何在30天内彻底改变，并且爱上自己的书。它会告诉你：从0到1的距离，只需要短短的30天。
- 7、第11 2017-03-13  
非常有用噢。黄凯莉小姐真是冰雪聪明。知道如何像经营一个项目一样把自己推销出去噢。学习了。还做了笔记。一条一条认真做起来。
- 8、Project 30 是黄凯莉开展的一个关于恋爱的社会实验。她想看看自己能否利用品牌营销策略在30天内找到男朋友。30天后，她变漂亮了，像个花蝴蝶一样在各种高级社交场合翩翩起舞，最后找到了那个他。
- 9、感觉是女生的心灵鸡汤，不过里面提到的一些tips确实在人际交往中比较有帮助。没有自信的小姑娘可以看看，看完瞬间打满鸡血。
- 10、哈哈，你觉得做起来吃力的事情，别人天天做几遍！区别就在于别人比你勤奋，不论是哪一方面。你越沉溺于表层思考，越是无法突破自己。所有的问题都是你个人的原因，所以，你要加油哦！
- 11、还可以
- 12、如何改变自己，培养自己的自信，强化自己的气场，让自己变得更优秀
- 13、哈哈如果作者有点了解，哈哈就知道那些头衔又是营销招数了哈哈。anyway，我内心一直有一个成功人士的梦想哈哈哈哈哈，至于行动嘛，根本不是我擅长的领域呀。
- 14、学会去做key person
- 15、硬件配置非常必要 软件是充分条件

# 《30天爱上我》

## 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](http://www.tushu111.com)