

《习惯》

图书基本信息

书名：《习惯》

13位ISBN编号：9787543887037

出版时间：2014-5-1

作者：杰里米·迪安 (Jeremy Dean)

页数：250

译者：刘勇军

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

《习惯》

内容概要

编辑推荐

1. 美国心理学之父威廉·詹姆斯说：“我们的一生，不过是无数习惯的总和！”追求更加完美的生活，需从了解习惯、改善习惯开始。
2. 英国伦敦大学心理学博士创作的，幽默有趣、有启发性且实用的成功心理学著作。
3. 高德（《洗脑术》作者）、张德芬、素黑、鲍温（《不抱怨的世界》作者）联袂推荐。《书商周刊》《出版人周刊》《Day Spa》杂志等国外媒体盛赞的心理学通俗读物。

名人推荐

我们都让坏习惯捆绑着自己，走不出来不过是纵容惯了惰性。改变，可以从这本书开始，掌握改变自己命运的力量。

——素黑（知名心灵疗愈师、作家）

自发而高效的自我成长，是所有成功者都具备的素养。而这种素养的养成，关键在于良好的习惯。养成良好的习惯，改善不尽如人意的习惯，此书是你的首选。

——高德（《洗脑术》作者）

我们可以控制习惯，也可能被习惯所控制。如果你已决心改善习惯，享受美好人生，这本书就是你的最佳选择。

——威尔·鲍温（《不抱怨的世界》作者）

《习惯》

作者简介

书籍目录

第一部分习惯剖析

第一章习惯的起源_002

第二章习惯VS意向：一场不公平的较量_014

第三章你的秘密惯性_025

第四章不要顾虑，行动吧_039

第二部分日常习惯

第五章日常生活_054

第六章深陷令人压抑的循环中_083

第七章当坏习惯能置人于死地时_104

第八章永不下线_121

第三部分改变习惯

第九章培养习惯_142

第十章革除习惯_162

第十一章有益健康的习惯_185

第十二章创意习惯_209

第十三章幸福习惯_232

致谢

《习惯》

精彩短评

- 1、良书又遭无人问。
- 2、主要从潜意识说明习惯和改变习惯的一些方法，里面有些案例用的是《异类》里的。感觉书的内容有点啰嗦
- 3、心理学，潜意识
- 4、有严谨性，还有可读性
- 5、习惯的三个主要特征：
 - 1.对于重复习惯行为，我们仅有一个模糊的印象。我们一方面可以在潜意识下进行那些乏味的重复行为，另一方面又可以在有意识的状态下开始思维漫游。
 - 2.人们在进行习惯性行为时并没有投入感情，原因在于习惯行为被一次又一次地重复之后，其中的情感因素就消失了。
 - 3.在不必要进行太多有意思思考的前提下，我们就可以自发地完成习惯行为；其次，习惯性行为本身并不会引起极为强烈的情感反应；习惯深深地扎根于它们所处的环境中。
- 6、相比于《习惯的力量》介绍的是习惯的行程模式，这本书从意识和潜意识以及日常习惯中去探讨，包括思维的习惯，角度更广，但对个人的改变没有前一本来的深入。“关于创意习惯，就是在充满趣味的灵活思维和聚焦的分析思维之间找到一个平衡点。。。有些人始终保持着一颗玩心，却难以评估和实施他们的想法。。。”
- 7、对于企图掌控自我的探索者而言，本书提供了较为完善的理论与实践框架。
- 8、心理学读物 改变习惯

《习惯》

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