第一图书网, tushu007.com

<<人生逆袭，只要做到这五步>>

图书基本信息

内容概要

本书没有传奇故事，有的是超过30年的研究成果和应用于数万人的成功经验。

作者绝非纸上谈兵，而是把深奥的科学理论转化为现实有效的操作方法。

本书不会虎头蛇尾，而是对改变的每个阶段详加阐述，从准备到实施，乃至遇到瓶颈如何处理都娓娓道来。

作者不会让人去适应方法，而是手把手地教授个性化策略，让方法因人而异，随心而变。

作者简介

约翰 C. 诺克罗斯
博士，在行为改变、心理疗法和改变决心方面是国际公认的专家。
在长达30年专业研究改变的过程中，他获得了数百万美元的研究基金。
他迄今为止已在300种学术刊物上发表文章并著有20本专业书籍。
他对自我改变和决心的研究已在数百家媒体上播出，许多国家级新闻节目纷纷对他进行报道。

诺克罗斯博士是美国心理学协会临床心理学分会、心理疗法分会以及国际临床心理学协会的前主席。
他获得的国家级奖项反映了他在心理学研究、实践和教学方面的巨大成功。
这些奖项包括由卡内基基金会颁发的宾夕法尼亚年度教授、由美国心理学协会颁发的教育和培训贡献奖，同时他被选入全国实践研究学会。

书籍目录

译者序
前言　本书是什么以及它能为你做什么
第一部分?关于改变的真实科学
第1章　自我改变者是如何成功的：科学　/　2
改变的结构　/　3
五大步骤　/　7
“自我检查”：评估你的阶段　/　15
艾玛：一种转变　/　18
第2章　你将如何成功：钥匙　/　21
时间线　/　22
改变的催化剂　/　23
改变的公式：步骤匹配　/　25
步骤匹配　/　26
流言破灭　/　28
自我效能及其他能力　/　33
第二部分?在90天内成为逆袭高手
第3章　步骤1　心理准备：做好准备　/　38
确定你的目标Ⅰ　/　39
跟踪进度　/　42
提高意识　/　47
够了!　/　50
激发情感　/　52
让痛苦留步　/　54
正面作用和负面作用　/　59
承诺Ⅰ　/　61
第4章　步骤2　行动准备：行动前要做好规划　/　66
规划过程　/　67
确定你的目标Ⅱ　/　68
跟踪进度　/　71
召集你的改变团队　/　74
承诺Ⅱ　/　79
敲定行动计划　/　85
准备好起飞了吗　/　90
第5章　步骤3　流汗：采取行动　/　93
前进，不是后退　/　94
犒赏　/　96
对抗　/　104
控制环境　/　119
良性人际关系　/　124
避开三头怪兽　/　128
你处于哪一步　/　130
第6章　步骤4　坚持：小错管理　/　132
美言和咒语　/　133
脚下一滑并不等于跌倒　/　134
避免高风险的诱发因素　/　135

第一图书网, tushu007.com

高风险工作表 / 137
练习如何说“不” / 139
抑制最初的强烈欲望 / 141
欲望冲浪 / 144
“脚下一滑”后要用建设性的方式回应 / 146
为下次做好准备 / 150
调动你的改变团队 / 154
第7章 步骤5 保持：维持改变 / 157
维持新行为 / 159
继续使用行动催化剂 / 160
长久地激发你的自我效能 / 168
90天以后：漫漫征途 / 173
它有没有尽头 / 176
安德鲁、莫妮卡和我 / 179
结束语 / 181
后记 / 182
附录A 推荐的励志资源 / 186
附录B 如何选择心理治疗师 / 196
注释 / 208
参考文献 / 215
作者简介 / 225

第一图书网, tushu007.com

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