

<<成功，动机与目标>>

图书基本信息

书名：<<成功，动机与目标>>

13位ISBN编号：9787544735506

10位ISBN编号：7544735508

出版时间：2013-3

出版时间：译林出版社

作者：海蒂·格兰特·霍尔沃森

译者：汤珑

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>

<<成功，动机与目标>>

前言

卡罗尔·S·德韦克博士 说起制订计划和实行计划，海蒂·格兰特·霍尔沃森知道其中的一切相关事宜。

她将会在本书中与你分享她独到的见解。

她从最新的心理学研究成果中提炼出精华，并为其赋予实用价值。

人们为什么不遵循自己的“新年规划”？

怎么保证按时上交报告？

为什么有时注重成绩却适得其反？

如何使自己的目标与人生规划相吻合？

为何一些抑郁症患者反而有着极高的工作效率？

她对诸如此类的问题做出了具有可操作性的解答。

格兰特·霍尔沃森博士不仅是名优秀的作家，还亲自执行了书中的多项调查研究！

她从开始这个学术项目时就 very 清楚地知道人们的目标与生活质量、个人成就息息相关。

她对人们制定目标以及能否达到目标的原因有着深刻的了解，实际上她的研究成果解释了我上一段里提到的每一个问题。

格兰特·霍尔沃森博士在研究报告的选材方面独具慧眼。

她知道什么是重要的，也知道如何捕捉其中的精髓和实用价值。

有些心理学的研究调查往往学术性强却缺少实际意义，而有些颇有意义的研究成果又缺乏严谨、可靠的根基。

可是在这里你将读到的所有研究课题都揭示着人类动机的基本理论，而这些研究都是在最高的学术标准下完成的。

这是此书的独到之处。

此书中最重要的信息是：人是可以改变的。

改变不容易，但在正确的动机与方法的引导下便是可能的。

人们一直以来有一个问题：我要从哪里得到相关的正确信息呢？

你只需翻开此书，答案就在眼前。

作为格兰特·霍尔沃森博士的导师之一，我非常骄傲，而让我更兴奋的是，我能从她的成就、知识以及智慧里得到更进一步的学习。

读完这本书后你就会明白我的意思了。

<<成功，动机与目标>>

内容概要

《成功,动机与目标》内容简介：你苦于老大不小一事无成？

你是思想的巨人，行动的矮子？

你认为拖延症无药可救？

你常常事倍功半？

你觉得自制力天生，无法培养？

戒烟、减肥周而复始、难如登天？

我们成功的原因是什么？

失败的原因又在哪里？

一般人未必说得准。

在《成功,动机与目标》里，美国著名社会心理学家霍尔沃森对传统成功学观点提出质疑，你会发现平时听到的太多建议都是显而易见且无用的——保持积极心态，制订计划，行动起来，做到最好……作者以严谨可靠的科学依据，通过大量极具启发性的实验，为读者揭示了人类动机的基本理论，阐明了树立正确动机与成功实现目标之间的关系，并郑重指出——所有人都能更好地实现目标！

<<成功，动机与目标>>

作者简介

<<成功，动机与目标>>

书籍目录

序言 导言 第一部分 成功者与自制力的悖论 第1章 “做到最好”不够好 第2章 你还能变聪明吗 第二部分 让目标带来正能量 第3章 你注重出色表现还是成长进步 第4章 被爱与安全 第5章 不闪光的金子 第6章 实现目标需要思维转换 第7章 帮助他人实现目标 第三部分 简单方法，有效行动 第8章 行动之前的准备——了解目标破坏者 第9章 “如果……就……”的力量——制订简单有效的计划 第10章 顾此失彼的自制力——“自制肌”的疲劳和保养 第11章 聪明地乐观着——让信心切合实际 第12章 打得了持久战——懂得坚持，适时放弃 第13章 给予适当反馈——批评和表扬的策略 后记 鸣谢

<<成功，动机与目标>>

章节摘录

版权页：插图：第1章“做到最好”不够好无论你要去何方，第一步是决定目的地之所在。

这也许听起来显而易见得过了头，以至于你好奇我为何要费此口舌。

其实，无论这多像废话，你还是会很惊讶地发现许多人完全忘记了这点。

没错，你是感觉给自己立下过不少目标，但当真如此吗？

还是你只是想要更开心、更健康或是更成功，却没真正决定过具体做什么？

你有欲望，你想做的很多很多，但你把多少个愿望转化成真正的目标过？

没有这个转化，我们的欲望就仅仅停留在那个“希望能够实现”的层面。

想象一下，你想出去好好地度假，但你的计划如果仅停留在“我想去个暖和的地方”这个层面，你最终哪儿也到不了，不是吗？

所以说，制订计划是重要的。

在这章里，我会用一些调查研究来解释其中的原因。

但这还不是全部。

因为如何制定目标，如何理解自己的目标，以及如何实现目标都同样重要。

当你用正确的方式聚焦于正确的细节时，成功就离你更近一步了。

别用“做到最好”告诉别人“要尽你所能做到最好”是鼓舞人心的好方法，对吗？

我们中大多数人都说过也听过无数次。

出发点好的——让人尽其所能做到最好可能是不那么给人压力的一种激励，貌似会激发出对方最好的表现。

只不过现实并非如此，这真的是不怎么样一个鼓励。

主要是因为“做到最好”这话很模糊——太模糊了。

我的“最好”究竟是什么程度的？

假设你是一个经理，派职员去调查一个可能利润相当丰厚的商机，有很多事要做，项目也非常重要，然后你告诉职员：“鲍勃，这件事尽你所能做到最好。

”但鲍勃的最好是什么？

看到结果你怎么能知道这就是他的最好？

鲍勃本身又怎么会知道他的“最好”能到什么程度？

有任何人知道吗？

<<成功，动机与目标>>

后记

我强烈排斥以绝对的口吻对任何事做出预测。

也许跟我接受的多年的科学化训练有关，我不会做出任何数据不支持的声明——这个要求已经铭刻在我的脑中。

或许我只是不想冒险。

很多人向我指出过——我讨厌犯错(我总是回答：“谁又不是呢？”)。

尽管如此，我有一个关于你的预测一定不会错——虽然我还不认识你。

我对这个预测有百分之百的自信：你的成事能力已经比过去强了。

请运用此书中的每一条动机原理和每一条建议为你服务，这完全是你力所能及的事。

我希望读完这些章节之后的你对过去哪里做得好而哪里出了错有了全新的认识。

希望你知道如何改正那些错误，从而重新回到正确的轨道上来。

没有哪个达标路上的问题是沒有解决方式的：你可以提高自制力并加以运用，你可以做更有效的安排，你能学会更实际的乐观，你能增强毅力，你可以用对你来说更容易、更有趣的方式理解一个目标，你还可以选择合适的策略、淘汰无效的策略。

如果有必要、正确的理由，你也完全可以放弃一个目标，而用得当的方式进行这个过程还能使你成为更快乐、更健康的人。

我知道你能做到这些，因为每个人都能——不需要任何特殊的天赋和品质。

你不必变成别人也能更成功。

你所需要的仅仅是真正有用的知识、为目标而行动的意愿以及一些练习而已。

读了这本书你就拥有了所需的知识，选择这本书就证明了你的意愿，现在该把知识付诸行动了。

你已经准备好了。

你该启程了。

<<成功，动机与目标>>

编辑推荐

<<成功，动机与目标>>

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>