

1%的改变就改变你的全部



[1%的改变就改变你的全部_下载链接1](#)

著者:李民奎

出版者:中国青年出版社

出版时间:2005-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500662419

要改变结果，必须改变原因

。许多时候只需把思路转变1度，改变1%的行动就足够了。

如果你想改变改变现在的生活，那你就先要弄清楚你所希望的是什么，同时还要确认你至今选择的行动是否得到了你希望的东西，并从此时此地开始付诸实践。

本书涉及的是许多人具有的消极思考和行动的模式，使读者了解把自己引向与愿望相反方向的思考和行动模式是什么，同时找出为何摆脱不了这种模式的原因，最后搞清如何选择一些更好的方案，并进行有效的实践。

本书作者李民奎是韩国心理学博士、临床心理学专家，有多部著作。书中作者丰富的心理学知识为基础，生动细腻生活化的笔触，为人们揭示了隐藏在行动背后的阻碍人们变化的心理，提出了改正错误习惯切实有效的具体方案。此书的分析犹如一把锐利的镊子，系统地指出了个人在设定目标和实践过程中的失误。作者讲述的故事动人心弦。最令人感兴趣的是书中的“想一想”和“小故事”，它们能使人理清读后的感想。

作者介绍:

目录: 前言

第1部分 向着更高的地方前进/目标的设定和计划

第一章 重新开始从来不早

第二章 成功的人并不特殊

第三章 出发前就应确定目标

.....

第2部分 发现自己内在的可能性/发掘和开发才能

.....

第3部分 找回失去的时间/创造时间和管理时间

.....

第4部分 做自己生活的主人/自我控制和自我调节

.....

结束语

• • • • • ([收起](#))

[1%的改变就改变你的全部 下载链接1](#)

标签

成长

心理学

自我管理

时间管理

韩国

读书一万本

思想

评论

同样，捐出去。2012.2.13

[1%的改变就改变你的全部_下载链接1](#)

书评

[1%的改变就改变你的全部_下载链接1](#)