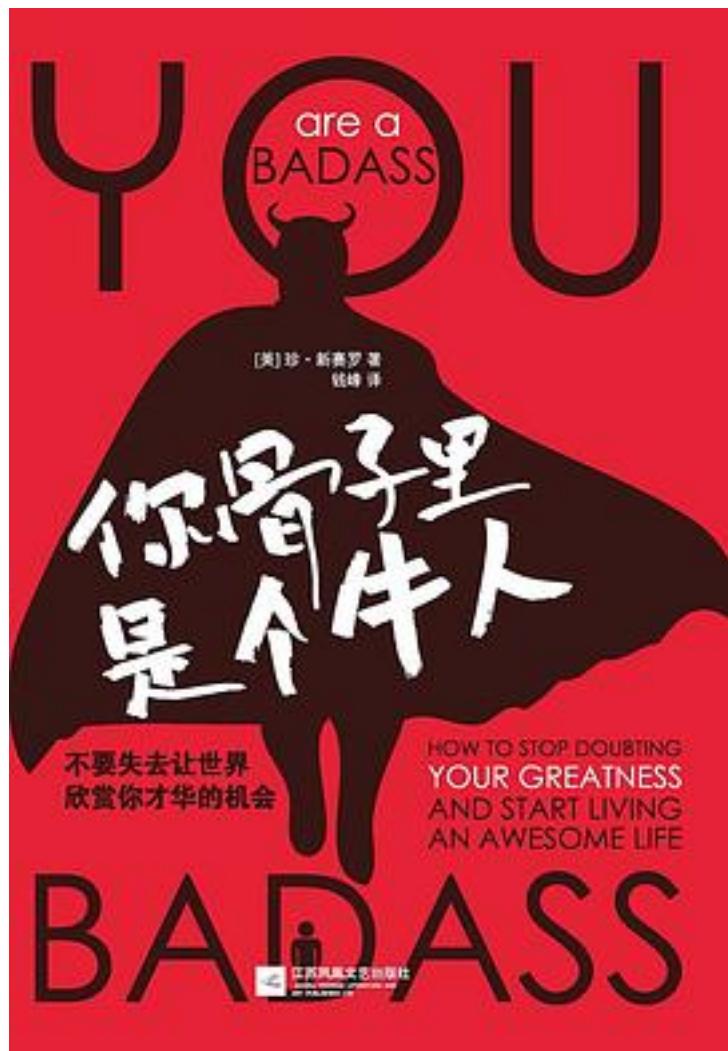


你骨子里是个牛人



[你骨子里是个牛人_下载链接1](#)

著者:【美】珍·新赛罗

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787539992273

《你骨子里是个牛人》翻译自美亚畅销书You Are a Badass，这是一部引爆自我革命的心灵成长之书，更是一本现象级图书！

珍·新赛罗是美国《纽约时报》畅销书作家，也是周游世界的成功学教练。她的书、文章曾帮助无数人改变了个人生活习惯以及职场生涯。You Are a Badass自出版以来，版权已经售至美国、英国、法国、德国、西班牙、土耳其、荷兰、罗马尼亚等十几个国家，全球销量几十万册。

《你骨子里是个牛人》不仅可以引导你“认识到自己的现状”，而且可以帮助你“凭借自己的力量获取最终成功”，并“创造你真心想要的生活”。

翻开本书，所有的一切都会告诉你，原来你骨子里就是一个牛人！

作者介绍：

珍·新赛罗（Jen Sincero）

美国畅销书作家，也是周游世界的成功学教练。她的书、文章帮助无数人改变了个人生活习惯及职场生涯。

本书出版以来受到广泛关注，版权已授美国、英国、法国、德国、西班牙、土耳其、荷兰、罗马尼亚、塞尔维亚、捷克、斯洛伐克、泰国等十几个国家，全球销量几十万册。

目录：序

PART ONE 你很强大，从出生到现在

01 大多数人都活在对他人看法的错觉中

02 你是骗不了宇宙的

03 你想要的生活就在这里

04 摒弃那些拖我们后腿的成见

05 努力成为自己的忠实粉丝

PART TWO 重要的是，对你来说什么是真的

06 首先考虑自身的需求

07 他人对你的看法和你一点关系也没有

08 试着做一天外星人

09 荒野深处裹腰布的男子

PART THREE 能量本就与生俱来

10 冥想：就这么简单，又没这么简单

11 思考，让酒吧服务员也买得起别墅

12 像满载疯狂人群的货车那样势不可当

13 给予是最无畏、最强大的表示

14 做新赛罗家有礼貌的孩子

15 自己喝毒药却等着对手丧命？

16 一次改变我人生的印度之旅

PART FOUR 高效利用有限的时间

17 你的关注焦点往往成为现实

18 很多事并非无法胜任，只是害怕尝试

19 没时间只是种错觉

20 不要让恐惧成为习惯

21 永远不要因为做你自己而道歉

22 当我的父亲与我的猫都老了

PART FIVE 就算命悬一线，也要坚定信念

23 唯一的失败就是放弃

24 买本田还是买奥迪的纠结
25 学会屈服与放弃
26 你具有超级英雄的力量
27 你骨子里是个牛人
相关资源
致谢
· · · · · (收起)

[你骨子里是个牛人](#) [下载链接1](#)

标签

励志

自我管理

成长

心理

励志鸡汤

心灵成长

成功

女性

评论

相对来讲更推荐英文版

有点鸡汤的感觉，但如果照着书中建议坚持去做的活确确实实会有一些改变。

作者关于人生的很多见解挺有意思的。

读心灵成长类的书籍，就是为聊慰自我，我明白我一直都在，从未走开，心还是那么澄澈。

普通的成功学书籍，适合在迷茫时拿出来重新振奋自己。

2019.10.29 鸡汤，弃读！

鸡汤

二十出头时我很喜欢看这种鸡汤励志书，现在奔三了我又开启了励志书阅读模式。大部分的励志书其实都很无聊，讲来讲去都是「爱自己、相信自己」那套理论，昨天开头我写了那句「像对待你在乎的人那样，对待你自己」就是对励志书的总结。那么为什么我们需要励志书呢？因为人类的本质是复读机，你第一次看没有受到鼓舞，不要紧咱们来看第二遍，第三遍……当一套理论重复给你加深印象之后，你会开始思考，咦这种心态到底可不可取呢？不如我姑且听之？

充斥着玄学和地摊成功学，书名自带声音的翻译腔

起步的时候，你可能一无所有，无所凭借，也没有出路，但是，你终究会找到出路。

中文版难以下咽

两星扣给了这个翻译，有种看国语美剧的感觉……完全不符合中文的语言表达。

不一样的鸡汤，和国内的不是一个配方。

反复读的一本书无论语言幽默性深入浅出的描述都向读者介绍了一个全新的视角引发我的深思

2颗星扣在翻译上。书的内容还行。说明你很强大，你很牛。怎么牛呢，要懂得你自身需求，用你的正能量与宇宙相连，改掉坏习惯，制定实实在在的目标，高效利用时间，坚定自己的信念。

本书要表达的东西和看过的其他自我成长类书籍有许多重叠部分，新的点主要有追求直觉而非理性、跟随感觉而非正确模式、不要在乎他人看法而要想到自己的目标，看了一遍觉得像是享乐主义，毕竟社会人是承担这社会责任的，他人的看法有些时候包含着一些社会规范，而跳过对社会规范中的糟粕和精华的筛查，去谈这些东西真的很虚，而且获得归属是人的需要，获得认同感是归属的一条非常主要的途径，作者或许说总能找到能够接纳你的群体，但是当你选择成为一种“异类”，寻找同一群体的几率也是非常小了。

呵呵

1、大家都有原生家庭的问题，
一开始生活乱成一团糟并不是你的错，可是如果你继续维持乱糟糟的现状，那就是你的错。

整本热血。一个核心观点是：只有放下对不确定性的恐惧，坚信自己能应付改变后产生的所有问题，才能“创造你真心想要的生活”。对谨慎保守的人而言，这是踏出束缚的关键思维。

一部引爆自我革命的心灵成长之书 《纽约时报》畅销书 销量突破500,000册

畅销美、英、法、德、荷兰、西班牙、土耳其等十几个国家

停止怀疑你的伟大，教你过上一种“牛人”的生活：引导你——认识到自己的现状

喜欢你无法改变的东西以及改变你不喜欢的东西 凭借自己的力量获取最终成功

帮助你——认识并改变阻碍你前行、让你变得自暴自弃的观念和行为

创造你真心想要的生活，而且现在马上就行动 赚以前没赚过的钱

[你骨子里是个牛人](#) [下载链接1](#)

书评

[你骨子里是个牛人](#) [下载链接1](#)