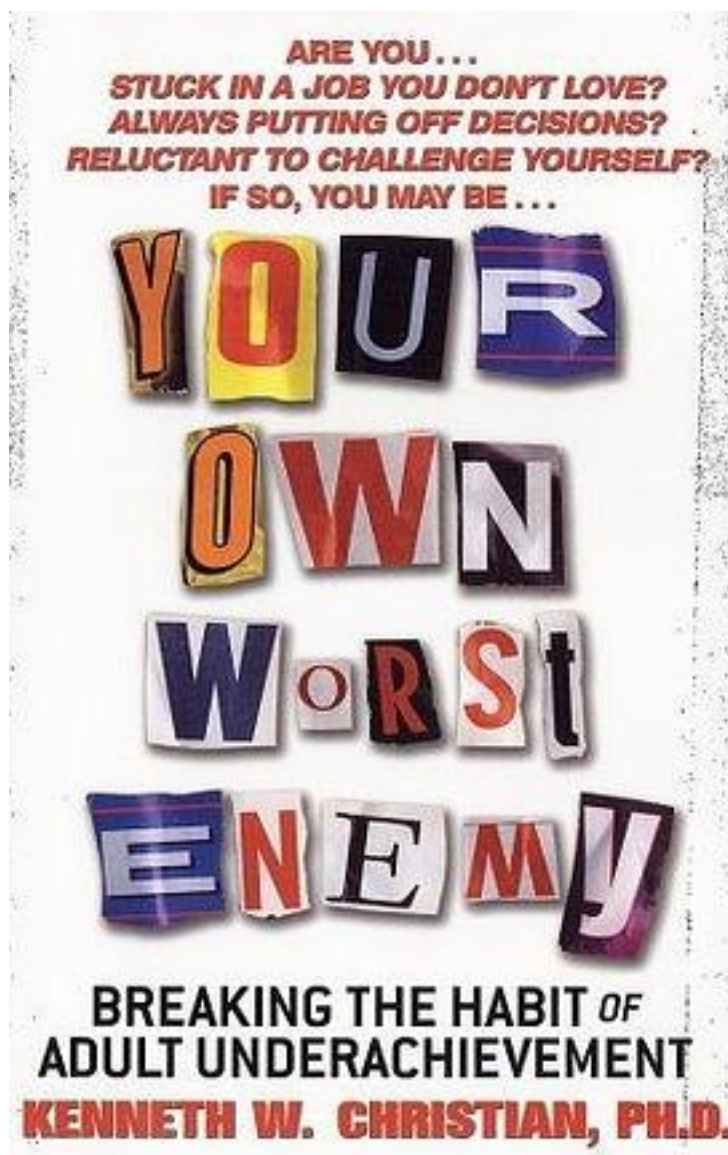


Your Own Worst Enemy



[Your Own Worst Enemy_下载链接1](#)

著者:肯尼斯·克利斯汀

出版者:Harpercollins

出版时间:2004-1

装帧:Pap

isbn:9780060988722

《这辈子只能这样吗?》将是一张地图、一套计划，也是一整组的工具，独家披露改变全美150万人命运的“极限潜能计划”，提供15个实用、有效的方法，让你可以突破障碍，了解自己的极限潜能！它被媒体誉为20年来最有影响力的自我突破工具书！

什么是“极限潜能计划”？

这项运动由享誉国际的心理学家肯尼斯·克利斯汀创立，目的是帮助所有被习惯性障碍困扰、潜能无法发挥的人，使他们能够建立新习惯，突破人生的瓶颈，一步一步实现自己的梦想。这项运动被普华永道、摩托罗拉、沃尔玛、通用电气等世界500强广泛推行，用于激发员工潜能，提振士气。

《这辈子只能这样吗?》是一本世界级的自我突破工具书！独家披露改变全美150万人的“极限潜能计划”！

你是不是这样的人：

凡事力求简便，只做最低程度的努力，即使是很重要的事情。做事不持久，常常徒劳无功。无法乐在其中，即使是面对你人生中重要的活动或人际关系。“订立”计划、“谈论”计划，但就是无法“贯彻”计划。接近成功的时候，就萌生放弃的念头。只参与低于你真正能力的工作，因为这样不必全力以赴。总是害怕无法达成自我或他人的期望。无法力争自己内心真正向往的东西，因为你不想失望或失败。老是分不清“机会”和“冒险”的差异，习惯性承担无谓的风险，或是太过害怕失败，或是在两者之间摇摆不定。把失败归咎于运气不好或是他人过失，不肯承认自己的错误。总有一种“快没时间了，自己却还没开始”的感觉。常陷入沮丧的情绪中。

如果你在这份清单中看见了自己，并不代表你最终一事无成，或是被判出局，你可能是某种类型的“自我设限族群”。作者在研究“低成就”人群时发现，很多小时颇具天赋的人，长大后却变得庸碌无为，这些人身上有一个普遍的共性，就是习惯于“自我挫败”，他们无法发挥自己的潜力，只让它维持在最低限度，他们似乎觉得拥有梦想是很尴尬的一件事，比较倾向捣毁梦想，而不是追求梦想。对于个人不足的地方，他们勇于承认，但却不敢面对内心真正的向往。 If you or someone you love isn't living up to his or her potential -- and suffers from even one or two of these feelings -- here is a program that can help. In Your Own Worst Enemy, Dr. Kenneth Christian details the telltale signs of what he calls self-limiting behavior -- everyday habits that can seem harmless but that over time can send high potential people into a tailspin of dead ends and frustration. And he offers a practical fifteen-step guide to help underachievers shake off their old habits and start taking an active hand in their own futures. Your Own Worst Enemy will help underachievers everywhere visualize their goals, break through their barriers, and start realizing their unlimited potential.

点击链接进入中文版：

这辈子只能这样吗(附赠"极限潜能"夜光行动手环1个)

作者介绍:

肯尼斯·克利斯汀 Kenneth W. Christian

享譽國際的心理學家，臨床執業近30年。1990年創辦「極限潛能計畫」(Maximum Potential)

Project)，經常受邀於美國、歐洲等國家演講，多年來協助過數千人突破低成就的心理障礙，順利在事業與生涯上成功起飛。本書是他最重要的著作之一，所提出的觀點與方法出版之後，引起廣大迴響，並引起熱烈討論。

目录:

[Your Own Worst Enemy_下载链接1_](#)

标签

自我成长

心理学

需重读

认识自我

英文

待买

励志

EE

评论

为毛我老是看这种没什么用的书呢？？好累好颓，感觉不会再爱了。找点乐子去！“sink my teeth in action”

明明是个男作者，我看起来却觉得在看女人的书，无比的细腻，无比地关注别人的感受

。然后呢，冗长无比的故事

[Your Own Worst Enemy_下载链接1_](#)

书评

对于“自限高潜者”来说，什么成功励志书都不如这本书更能触及灵魂深处，从根源上解决问题。对于此类人如此重要的一本书，只买一个版本是远远不够的，如果我的英文能达到阅读的水平，英文版我也不会放过的。
目前中文有三个版本，分别是2003年中信出版社的简中版《克服失败者...

这本书篇幅很短，但对我的触动很大，因为某种意义上我的人生也有点类似。
好在有一点，我不服输。
书中提到的“理财一团糟，没耐性也不切实际”，我已经做得很好了，不会在我身上发生。
但是人生目标特别是职业目标的确定上，我还需要努力。不过总体而言，我还算是比较努力...

今年看了许多自助书籍，什么《遇到最好的自己》，《找回你生命中的礼物》，《伯恩斯坦抗抑郁法则》，《和时间做朋友》，各有各的帮助。然而还是感到象失去动力的火车，有一拨没一拨的走。这本书似乎是过儿提到，说前言还不错，后面就一般了。因为针对所谓HPP（high potential Per...

The problem is not ,has never been, and never will be who you are . The problem is always what you choose to do . (p108)
这绝对不是一本鸡汤或者鸡血类的书籍，以身边underachievement的人的例子开篇，一个才华横溢的少年，为什么会选择辍学，一步步走向平庸，变成自...

这本书就是说人为什么会拖延会逃避做事情，是因为人的自我设限，因为想要逃避，怕付出努力还会失败。所以很多人宁可不干一件事情，或者故意装作不在乎的样子草草地做一件事情，是因为害怕被别人否定天赋，就是我们所说的自欺欺人。这本书就是告诉

我们，其实，对于任何人，做事...

[Your Own Worst Enemy_下载链接1](#)