

# 24小时改变你的一生



[24小时改变你的一生 下载链接1](#)

著者:[美]奈尔·艾斯克

出版者:陕西师大

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787561341605

《24小时改变你的一生》使我们终生受益的改变力量，用近乎宗教虔诚的钻石语言，让你我拥有在一夜间，从思想到行动脱胎换骨的神奇密码，是实现你我终极梦想的点金手指。每个人都需要明白：尽管我们无法创造时间，却能有效地控制它。只要能合理利用时间，我们便可以在许多重要方面重新安排每一天。

选择一种积极的期望，然后把所有思想都集中到它身上，直到最终能想象到美满的结局。

改变的最大障碍是如何迈出第一步准备改变的决心。一旦走出了第一步，剩下的事情将非常简单。片刻之间的决定将惠及你的一生。

《24小时改变你的一生》中，作者用鲜活的实例及中肯的忠告，鼓励读者重新塑造全新的自己。

作者介绍:

目录: 第1个小时 最重要的决定

需要改变什么?

从何处开始?

重要的事情先做

第2个小时 重新衡量你的价值

自尊转变的十个步骤

色丽塔与约翰尼

你价值几何?

第3个小时 改变思维

审视你的“自我对话”

精神作用定律

崭新的角度

第4个小时 重新审视目标

目标一: 我的目标非常明确

目标二: 我的目标可以衡量

目标三: 我的目标具有挑战性, 却可以达到

目标四: 这是我的目标, 而不是别人的

目标五: 我所有的目标可以相互促进

目标六: 我的目标包括具体的实施计划

目标七: 我要写下目标

第5个小时 伟大的期待

所看到的和所希望的

好奇心

相信你能

你看到了什么?

第6个小时 关键的态度转变

态度之源

你的基本性格

感激的态度

改变的关键

第7个小时 选择你的新团队

你的基本团队

集体的力量

全面成功

第8个小时 弯而不折

适应性

吸引人的艺术

从他人立场发出

“我们”是最重要的词

第9个小时 告别不健康的恐惧

恐惧驱动与渴望驱动

新视角

冒险

以信念替代恐惧

第10个小时 放弃也是胜利

改掉老毛病

良好的习惯通向成功

“做决定”的习惯

内在的变化

第11个小时 控制情感

好仆人, 坏主人

人的基本需求

谁该负责

发自肺腑  
承担责任  
第12个小时 改变你的数据库  
不走寻常路  
有意地聆听  
乐观的氛围  
第13个小时 新的日程安排  
管理时间的原则  
一分钟的价值  
第14个小时 财尽其用  
金钱的意义  
你的价值  
“五元计划”  
第15个小时 你的重生  
心理与身体  
你为什么要节食?  
新焦点  
秘方  
第16个小时 成功者的形象  
每日清单  
费用几何?  
其他改变形象的方法  
第17个小时 发现优点  
个人完善的十个关键  
第18个小时 一颗崭新的心  
一颗诚实的心  
一颗信任的心  
一颗爱心  
一颗干净的心  
心灵检查  
第19个小时 从主人到仆人  
胜利的团队  
宽恕与遗忘  
施与者与接受者  
第20个小时 笑对人生  
学会快速微笑  
放松  
返老还童  
与乐观向上的朋友为伴  
立竿见影的幽默  
避免低级庸俗的幽默  
享受笑的天赋  
第21个小时 充满激情  
燃烧激情  
像雄鹰般展翅飞翔  
保持激情  
第22个小时 每日新生的关键  
你的使命陈述  
做主人  
祈祷与深思  
重新开始  
第23个小时 坚持的力量  
一分耕耘，一分收获  
关注目标

扬帆前行  
第24个小时 庆祝全新的你!  
如何看待过去  
个性化交谈  
由内到外  
庆祝的时刻到了!  
· · · · · (收起)

[24小时改变你的一生](#) [下载链接1](#)

## 标签

励志

时间管理

规划

立志，规划人生，设计生活

管理

励志、个人管理

个人管理

自我管理

## 评论

关键一：不要满足于一般水平；关键二：关注细节；关键三：培养奉献精神；关键四：正直诚实；关键五：尊重他人；关键六：多一分努力；关键七：始终如一；关键八：永远不要停止进步；关键九：让优秀成为你的生活方式；关键十：总是付出110%的努力

2.22

前面还可以，后面越来越散了

看着高高的珠峰，他说道：“你可以打败我一次，你可以打败我两次，你甚至可以打败我三次。可是，珠峰呀，总有一天我会征服你：你不会更高，而我会更强大。”

如果学习可以无限放大自己

从心态、外表、做事方法等面面俱到，但无甚新观点。建议读快点。

扯蛋

我当然不会到处说用了15分钟就翻完了，这种标题党，伪励志，毫无价值。推荐指数：1星。

简单直效 和市面上的大多数差不多

积极的心态；花时间共处的人以及所阅读的书籍；

成功学汇总，没有看过类似书的看看还不错。不深入

说得对，但这毫无意义。

成功学大杂烩？

态度决定思想。交什么样的朋友，读什么样的书，直接决定一个人的未来。  
读书，就是思想的不谋而合。

凑合

关键一：不要满足于一般水平；关键二：注意细节；关键三：培养奉献精神；关键四：正直诚实；关键五：尊重他人；关键六：多一分努力；关键七：始终如一；关键八：永远不要停止进步；关键九：让优秀成为你的生活方式；关键十：总是付出110%的努力

可以说是真相了

1.实施计划前，列出具体的计划 2.每天开始一点点，坚持下去

看了第一章便果断放弃了。。o(╯□╰)o

本书太说教了。只同意其中一个观点，即持续更新自己新的观念和信息。以下是三个建议：1每天花几分钟接触一个全新的题目。2有针对性地问一些旨在使你获得新信息的问题。3每天至少读或听十分钟富有激励性的材料。

[24小时改变你的一生](#) [下载链接1](#)

## 书评

本书书名真的很吸引人，但是书的内容真的很差。太说教了。差不多是成功学那一套东西，但都说得不痛不痒的。只描述问题，针对这些问题的解决办法和思路却很少提供建议。

这本书略读就可以了。书虽差，但是有一个观点我还是挺赞同的。就是关于持续更新自己新的...

---

典型的一种成功励志心理学，虽然文中能深入浅出对每个观点做出一些故事引用，但是辅助的这些观点就如一个大融和一样，是很多工具书和心理学，励志学的一个结合。如果放在以前，会觉得肯定是一本不错的励志书籍，每天花时间去看的，但过了那个需要成功学来补充和保持激情...

---

曾听一位讲师说：文化工作，就是让人“认知→认同→践行→传承”的过程。放至这本《24小时改变你的人生》之中，对应的是它的大前提：“影响生活的重大变化，来自于根植于内心深处并改变着你的思想和行为。”除非遭受一些极偶然的巨大外部刺激，很少有人能够在短时间内获得内心...

---

发现自己从点进书名开始就已经是起步。不确定以后的路怎么走但是一句话却铭记在心所以在自己日常生活中就会有很多指示努力吧坚持就是胜利。虽然很遥远但是我现在有目标了

---

### 简介:

改变的最大障碍是如何迈出第一步准备改变的决心。一旦走出了第一步，剩下的事情将非常简单。片刻之间的决定将惠及你的一生。

本书中，吉姆·哈特尼斯和奈尔·艾斯克林用鲜活的实例及中肯的忠告，鼓励读者重新塑造全新的自己。这本书告诉读者在短短二十四小时中...

---

思想与精神的百科全书，有很多经典事例，也许你已经知道，但需要复习

《24小时改变你的一生》并非24个小时后便可以改变你的一生，而是本书要读24个小时，最好每天读一个小时，然后实践，周而复始；你会发现命运的转轮在不知不觉间改变了珍爱时间就是珍爱生命想让生命丰富...

-----  
新年的第3天得到的这边书,超喜欢,不过还未看完,真是吊人胃口,肯定要买一本做枕边书了.不过也相当感谢上帝给我这么丰盛的礼物啊.

[24小时改变你的一生 下载链接1](#)