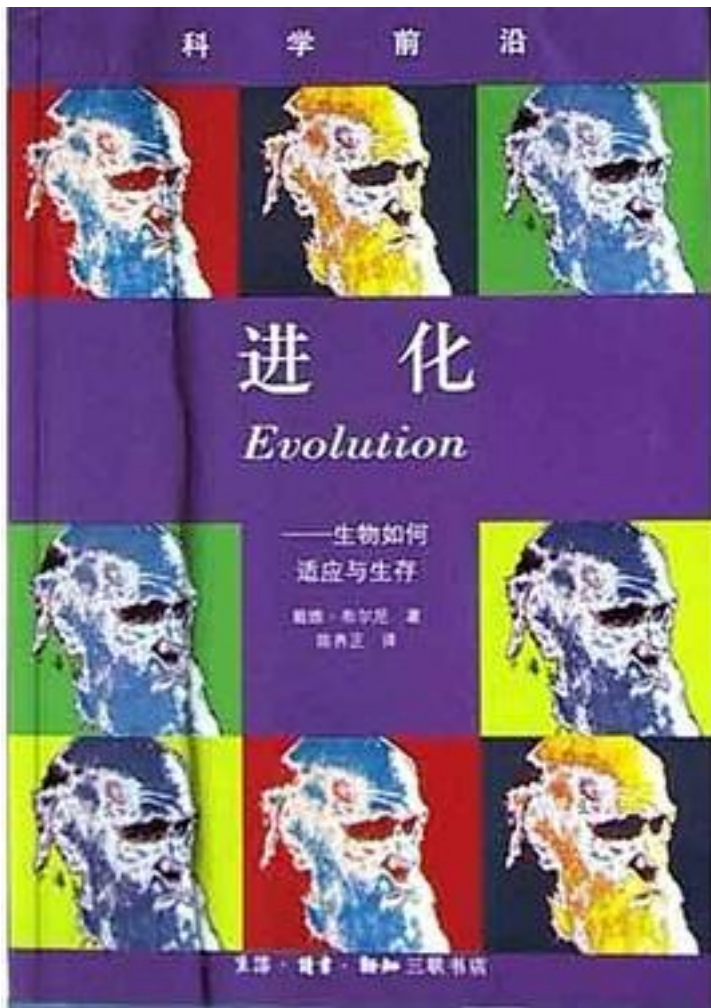


# 进化



[进化\\_下载链接1](#)

著者: (美) 安迪·莫林斯基

出版者: 民主与建设出版社

出版时间: 2018-4-22

装帧: 精装

isbn: 9787513917889

人人都知道突破舒适区会带来人生飞跃，但“道理我都懂，为什么就是做不到”？

不，关于突破舒适区，你还需要懂得一些新的、能够帮助你突破的道理。在《进化》中，作者以他20年来的研究分析，追踪1000例的个案经历，揭示出了突破舒适区的有效模式。我们可以看到，是什么心理因素在阻碍我们突破舒适区，我们会采取什么方式来逃避挑战。为了成功突破舒适区，我们需要采取什么样的途径来突破难关。以及，当我们踏出关键一步，走出舒适区之后，如何将这个新行为固定下来，成为自己的新习惯，新绝活。

突破舒适区，不是你认识到它的重要性、咬咬牙就可以轻易跨越的任务。但是，跟随书中的原理和方法，你会发现其实突破舒适区根本不难——试验者中有97%的人已经借此成功突破了舒适区！

作者介绍:

安迪·莫林斯基，哈佛大学心理学硕士学位和组织行为学博士，美国布兰迪斯大学国际工商学院的组织行为学教授。

莫林斯基是《哈佛商业评论》固定撰稿人，被评选为2016年度领英最佳声音（领英年度作家评选）。他的文章常发表于《经济学人》《快公司》《财富》《金融时报》《波士顿环球报》等杂志。

目录: 第一部分 为什么突破舒适区是一种挑战

第一章 突破舒适区的心理挑战

第二章 逃避是人类的本能

第二部分 如何成功突破舒适区

第三章 信念：目标感的关键作用 -

第四章 定制化：找到个性化的跨越方式

第五章 清晰度：突破认识的误区

第六章 突破舒适区的成功喜悦

第三部分 如何扩大自己的舒适区

第七章 如何让自己持续突破舒适区

第八章 突破舒适区的五大传言

第四部分 实用工具：突破舒适区，塑造新生活

注释

致谢

• • • • • ([收起](#))

[进化\\_下载链接1](#)

标签

自我提升

认知思维

自我管理

方法论

心理学

成长

思维

学习方法

## 评论

这本书跟《终身成长》一样好看，西方的工具书都是有实证的。但是里面的实用步骤确实对人很有帮助。

-----  
每一个“不”都代表一种心态，一种对现实的妥协。

-----  
不想走出舒适区～

-----  
#book20-8#《进化：如何成功突破舒适区？》多么扎心的话题。不同企业类型工作机会的状态切换、摩西-历史上最早的ceo、甘地/芭芭拉/克林顿好多名人也困惑过、定制化的工具帮助自己克服比如厌恶闲聊的人主动选择有质量的演讲、自己感觉或者让别人感觉别扭不如去试试主动交流（想到了喜欢挑战各种极限擅长众人面前广场舞计划35走到头部管理的88年的伙伴）、亲吻纪念学生们达成阅读目标的校长、容易受挫的完美主义者、FBI的模拟训练、还有上周差点儿答应了转换的新工作职能错过的成长机会、固定模式和成长模式你选择哪个？记录很散，有需要推荐去读读

-----  
案例很多，书不厚，文献部分也进行了翻译，译者比较用心了。

-----  
明确一些必要的理论，可以指导我们更好地行动。

-----  
突破舒适区，战胜真实性挑战、魅力挑战、能力挑战、愤怒挑战、道德挑战，坚定信念（目标感的关键作用），定制化行动（个性化的跨越方式），增强清晰度（突破认识的误区）。

-----  
coffee~

-----  
一篇文章就能讲完的内容，通过填充案例而扩展成了一本书。但是不妨一读。

-----  
是本4星好书，方法论故事和技巧都总结的很充分。+1星是因为从这本书可以看到，传统我们认为社会对个人的异化，已经被整个社会内化为走出舒适区和拥抱变化，这是文化上一个巨大的进步。

-----  
一开始读的时候很欣喜，越读越不对劲。总觉得哪里怪怪的。发现作者看似是实证研究的科学文章，但其实和鸡汤文并无差别。作者的写作的思路更像是已经想好了论点后，去寻找论据。所有的论据都支持了论点，剔除了不支持论点的部分。  
另外，行为的改变是现实的，这中间的反复很多。如果以为抱着这样的步骤就能实现走出舒适区，我个人觉得有点理想主义。

-----  
蛮不错的，我是个需要有理论指导的人，这几天有点进步，需要能一直有动力持续下去

-----  
看完本书，需要你认真去实现。

-----  
信念 定制 清晰 重复

定制化走出舒适区，例如裁缝会量体裁衣，如何重新定义我们的角色，降低焦虑，提升真实感和效力。定制讲话方式：我们不会逐字逐句地设计好要说的内容，但会想办法把谈话的主题导向我们感到舒服和熟悉的方向，然后我们就可以发挥个人优势，执行其他人或许会觉得相当有挑战的任务。定制肢体语言。定制时机：选择这个星期里的某个时间，完成一项对你尤为挑战的任务。刻意练习，是缓解焦虑、完善技术的好方法。定制道具：例如糖果等在谈话前。定制情境：带上熟人参加一场有压力的活动。比如坐在第一排。比如医生向患者宣布病情会坐着，表示不急于逃离，要解决问题。认清自己是逃避，还是真的忙，用第三人称告诉自己可以做到。每个人都能突破自己的舒适区，但除了激励以外，还需要努力、坚持、策略和对挑战的敏锐理解。

看完还是没有信心突破自己的舒适区，但我愿意试试。

突破比想象的要简单，此书很实用

知道为什么突破这么难之后，跨越就显得简单多了

所有的“不”字背后，都隐藏着一种心态，一种对现状的妥协和接受。因此，要走出舒适区，首先要学会：不向现实妥协。书中的3种力量源泉，帮助我们清晰地画出未来，从而解除走出舒适区的顾虑与恐惧。

好书，每一个想改变自己的人都应该看看，哪怕突破不了自己的舒适区，也能让我们对自己有一个了解。

[进化\\_下载链接1](#)

## 书评

舒服，是每个人都喜欢的。所以，在可能的情况下，我们都尽量待在舒服的地方。但是，现实却告诉我们，如果一直待在舒服的地方，你就很难成长，很难突破自己，很难带来新的变化。所以，为了成长和突破自己，为了追求新的变化，有时候，我们就得走出让自己觉得舒

服的区域，去挑...

-----  
从大学毕业开始就在体制里，到现在已经待了7年了。最开始进体制的时候非常不情愿，觉得自己人生就这样像平流的溪流一般，已经可以看到终点。一年复一年的工作着，竟也渐渐习惯了这样的生活。上班不用时刻紧绷，周末不用连轴转的加班。成家以后，体制里的优势更加凸显出来。怀孕...

-----  
一只金鱼从一个鱼缸跳到另一个鱼缸，就如一个人要推倒一堵墙那样艰难。从央视辞职进入互联网的张泉灵就说，自己在央视混了18年，也不过是鱼缸里的“金鱼”，而如今好奇心不再，要打破鱼缸，从头再来。打破围困我们的东西，需要极大勇气。而我们的舒适区，就是那个鱼缸，可以呼...

-----  
很多人都会给自己这么一个定位：  
我其实是一个很善谈的人——在陌生人面前我不怎么说话，一旦多接触接触，熟悉了之后我还是很风趣幽默的。其实，我是一个外冷内热的人，大家熟悉了之后就知道了。可问题是，当你还没有价值的时候，谁会慢慢和你接触，去发现真实的你？在这个...

-----  
舒适区，我们终生努力的目标。只是我们一直没有弄清楚什么是舒适区，也不明白如何去扩大并突破自己的舒适区。《进化》告诉的不仅仅是舒适区的定义，还包括实现路径。  
在我们的成长过程中，会遇到很多不顺心的事情，正如人生不如意十之八九，正因为如此，我们渴望能达到十之一二...

-----  
刚看到这本书的书名--《进化：如何成功突破舒适区？》的时候我就有点期盼了，我自己一直是个保守的人，其实不如说我是个不敢突破舒适区的人。好多朋友都想让我脱离种地干农活的事情，去做一件更好的事，但是我一直不敢去尝试，不敢去挑战，一直没敢迈出那一步。或

许看了这本书...

-----  
在梁东、吴伯凡著名的谈话节目《东吴同学会》新一期的《苹果：从狒狒到猩猩》一集中，梁东由自己去吴伯凡工作室录节目时苹果手机没电，想充电却找不到一根充电线，因为现场的工作人员们都用安卓手机这件事谈起，慨叹现在的苹果公司躺在舒适区里，没有什么令所有人震惊的新产品...

-----  
音乐剧《国王与我》中，有一段著名的抒情诗：“每当我害怕时，我就高抬我的头，然后吹上一首快乐的小曲，所以没有人会怀疑我很害怕……这种欺骗的结果难以表述，因为我在欺骗我害怕的人时，我也在欺骗我自己。”蜷缩在舒适区中，确实会让人比较好受，但是有时候我们得走出舒适...

-----  
被众多营销号狂轰乱炸后，我以为我对于“舒适区”这个概念已经足够了解了。但是静下心来看了作者的介绍，发现我之前的认知还是浅显了。走出舒适区很难，这是我们都认同的。有的人给出很多理由，或者是借口。有的人直接破罐子破摔：我就是懒/嫌麻烦。但是作者告诉我们，突破舒...

-----  
今天要讲的事情，要从一个我们都很熟悉的“温水煮青蛙”的故事说起。

煮蛙效应源自美国康奈尔大学的科学家做过的一个温水煮蛙实验：将一只青蛙放进沸水中，青蛙一碰沸腾的热水会立即奋力一跃从锅中跳出逃生；又尝试把这只青蛙放进装有冷水的锅里，青蛙如常在水中畅游，然后慢慢...

-----  
从14年年底的时候我默默开始了日更一文活动，到现在已经坚持三年多，写了150多万字了。虽然现在网上对于日更不日更的问题一直讨论个不停，且正反两方都是各有一篇道理。但在三年多的日更生活中，个人的写作水平、逻辑思维、连带自信心都提高不少，甚至手撕起淘宝无良卖家们，都...

-----  
[进化\\_下载链接1](#)