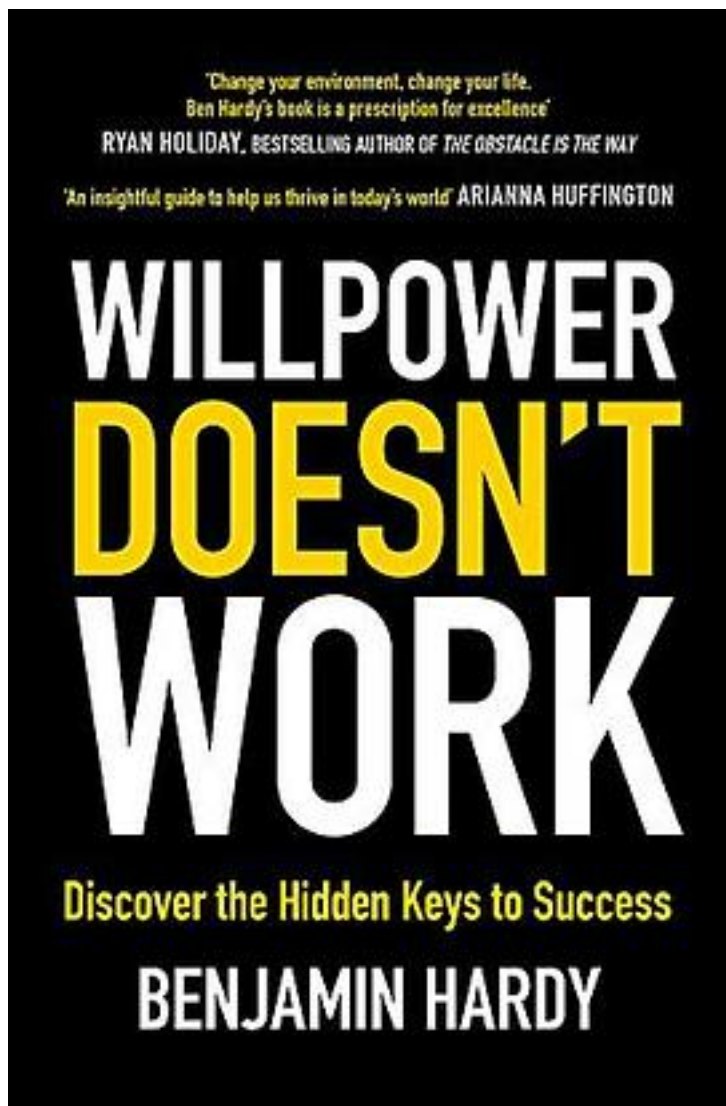


Willpower Doesn't Work



[Willpower Doesn't Work 下载链接1](#)

著者:Benjamin Hardy

出版者:Piatkus

出版时间:2018-3-6

装帧:Paperback

isbn:9780349417936

作者介绍:

目录:

[Willpower Doesn't Work_ 下载链接1](#)

标签

心理学

英文原版

自我提升

English

self-help

效能提升

我想读这本书

english

评论

用来学英语的，"金句"太多了。作为自助书籍很棒了，可操作性挺强的

有几章看的挺热血 而且大部分概念是对的 我就是一个环境转移后效率突飞猛进的人
但需要承认彻底改掉环境的决心一定要够狠 不然都前功尽弃

虽然讲的某些地方有点啰嗦 但总之不失为一本有意思的小书

Willpower is for people who haven't decide what they actually want in their lives. Once decided, you also need to build a defense system around goals to make sure it happen inevitably. If you dont shape your environment, it will shape you.

readitfor.me 有点blow my mind的感觉，给出的建议主要是换个环境，建立外部support system（他没讲走出舒适圈这套我真的很能接受,虽然是差不多意思吧 To achieve a goal you need to make a committed decision by: investing upfront making it public setting a timeline installing several forms of feedback/accountability removing or altering everything in your environment that opposes your commitment.

起始这本书可以缩写到原来的1/5

If we do not creat and control our environment, our environment creates and controls us.（终于终于读完了，忘了在哪里看到的推荐，找到了英文版，结果沦为了英文学习和睡前读物…）前期觉得有点道理都懂，就是做不到的感觉。后期逐渐发现还是有那么一些道理和可操作性，靠意志力改变却确实还不如将目标赋予环境推动激励自己，常看看改变环境，激励自己吧！

视频解读版：<https://www.bilibili.com/video/BV1LE41187eQ>，不要把生活过程一口井，不要颓丧的生活，想改变自己，别靠意志力，否则很容易原回答原点。先从改变自己的环境开始，《willpower doesn't work》是一本很不错的心理学自助书籍，里面的观点非常颠覆以往的大众认知。书的后半部分也有不少实操性的小技巧。

环境的影响比想象中更多

有时候你以为自己不行，其实可能是这届环境不行。换个小鱼塘你确实就变成大头鱼了哈哈

[Willpower Doesn't Work_ 下载链接1](#)

书评

[Willpower Doesn't Work_ 下载链接1](#)