

深度改变



[深度改变_下载链接1](#)

著者:泽阳

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2020-3-31

装帧:平装

isbn:9787531747369

在这个知识焦虑的时代，人人都在说“改变自己”，渴望自我管理，试问：成效如何？经常听到很多人下决心改变，好好健身、减肥，开头激情澎湃，一上阵却立马败下阵来，旧态复萌如同变脸。这究竟是因为什么？

我们终其一生，不过是寻找自己，活在未来。写给想要改变，渴望真正自由的你。本书从11次认知纠偏，9大践行路径，帮助你实现深度改变，活出真正的自己，过上想要的生活。

作者介绍:

泽阳，个人发展学会专家合伙人，自控力school创始人。

百万畅销书幕后金牌策划，曾与古典、李开复、逻辑思维等合作出版《拆掉思维里的墙》《人工智能》《成大事者不纠结》等百万册畅销书。2012年策划引进《自控力》一书上市，系列图书狂销500万册。目前创立自控力school社群，践行知识改变命运。

持续5年+的“深度改变”理论践行者，影响和帮助“剽悍一只猫”等数千位学员。获得了生涯规划师赵昂、知识管理专家萧秋水等人的好评。

目录: 第 1 章

深度改变，从对自控有正确的认知开始

认知自控，才能了解深度改变 _ 3

没有动机的改变，只是偶尔的心血来潮 _ 6

自控不仅仅是改变的原因，更是结果 _ 14

远离失控，需要大脑刻意训练 _ 24

分时段聚焦注意力，改变看得见 _ 35

想要价值最大化，就要自我设限 _ 45

适度自由，适当自控 _ 54

把问题变成愿望，哪还会有拖延 _ 64

你怎么看时间，是自控力的底层逻辑 _ 73

人生不是追求完美，而是选择最优 _ 82

生活既能认真享受，也能轻松掌控 _ 91

第 2 章

九种自控力提升方法，帮你实现深度改变

越了解自己，越容易改变 _ 103

与情绪化敌为友 _ 118

与自己建立长久、和谐的内在关系 _ 131

每个好习惯的养成，都是一次深度改变 _ 139

专注力越强，改变自然而然 _ 157

和压力做朋友，化压力为动力 _ 166

五分钟“绿色锻炼清单”，科学改善身心 _ 176

好睡眠，深改变 _ 184

环境的力量，比你想象的还要大 _ 192

第 3 章

深度改变，活成你想要的样子

找到自己生活的节奏感 _ 203

自控使人强大，活成你想要的样子 _ 212

后记 _ 219

附录 _ 参考文献 _ 221

· · · · · (收起)

[深度改变_下载链接1_](#)

标签

个人成长

成长

好书，值得一读

励志

认知突围

纸质书

畅销书

很喜欢这样的生活类书籍，在一个城市生活的感受只有经历过才知道这

评论

花一下午看完，自控、自律、自由，始于自控，终于深度，直至建立自我，实现无我，说易行难，时时处处自控

虽然这本书很肤浅，但是不得不承认我这个人也很肤浅。名家大师的书看了那么多，也很有感触，但是落实到行动上不如这几条简洁的意见让我觉得能立刻上手

信息二次加工类的书，总结的不错，增加了实用性。

男人一生，步履不停，一路向前奔跑。输，不可怕；怕的是没有勇气，卷土重来；错过太多的男人女人，经历过太过的好事坏事；你啊，注定会死；为什么要活成，非亲非故人口中眼中的鬼样子；终究是无能，让你迷茫；虽然我们无法选择自己的出身，但我们是有机会选择环境的，而选择什么样的环境，则取决于我们想要什么。如果一个人只想要安逸而舒适的生活，慢慢地，他会发现自己容易被同样的人吸引，或者吸引这样的人来到身边。比如，恋爱中的姑娘，如果她太卑微，就会特别容易碰到负心汉，这种案例并不少见。因为她们在恋爱关系中失去了自我，个性也不独立，总会让有心人有机可乘

。圈子，决定了你的人生态度；

@微信读书 2020年第19本书，基于 自控力

这本书的分析归纳，可以说是精简版。把自控力的内容加工成一篇篇的短文，当然内容都是基于他人的，所以不会有很多独到的见解。无论是自控力的概念，自控力的增长，减少。还有其他培养习惯等等，都是从其他书上提炼而来。可以作为一本精简版相关图书来阅读。

特别肤浅，东拼西凑。还不如李笑来。

这本书集合了很多相关自控和习惯等书的精华，我本没看过其他书，就权且相信作者的写作功底，不管多少是自己的，多少是借鉴的。

读书吸取不在多，吸取一两点适合自己的精华实践即可。一，一个人自控的能量是有限的，不要给自己太大的压力 and 目标，反而适得其反；二，自控还和身体和精神状态相关，所以接下去简化目标同时，注意身心修炼，包括运动和静坐；三，微习惯的养成很重要，现在暂定自己的微目标是一天一分钟平板和五分钟静坐，平均一周一本阅读。

很不错的书，实用的方法，坚持下去，肯定有所改变。

标杆作品，励志书籍，唯一值得一看的国内产品。我看了几遍，有些改变。

2020/C23 谢谢天天分享给我的书。印象非常深刻的两点：1.自控力需要“开源节流”
2.自律美好的人生，只是理想的画面，真实的生活是拥有了一定自律的习惯后，仍要面对琐碎和问题。

正确认识自己，深度改变自己。

“to do list”的第一项，一定要放看起来最紧急最重要的事情，其他的事根据紧急程度依次往下排。被紧急程度驱动被迫完成，这是不需要别人就能完成的自我催促。这样看用对了方法

，“拖延”也可以迎刃而解了。

作者没有提出新的理论和方法。不过看书少的朋友不妨吧这本书看成是多本自控力经典书籍的一个浓缩。还比较省时间。可惜的是他提到的书我基本都看完了。所以于我并无新意。

如作者所言，这是一部“个人成长笔记”，还不错。

这本书读起来很轻松、很自在，整本书没提禅但是很有禅味。我很喜欢书中常提到的如何将工作或是生活全情投入到每一个当下，书中不是用这样的语言，而是将其拆分可实现的一个个单位。

我看完后准备再细细读一下，再按照点真正的改变自己。读完第一遍后，首先我的改变是对身体的认识，对生命的认知。开始早起但是书中给到的是很包容的接纳自己的不足。

第二、是正确的认识自己，观照自己，不纠结，不抱怨，规划个人生活与工作，让你越来越自信，但是不会自负。

第三、就是常提到的记录，没看完整本书我就开始研究微博，说说我发微博的小体验，记录自己的真实生活相比记录喜欢的名言警句有更多的人会阅读。

总体来说就是让人更好的快乐工作，更好的艺术的生活！

【深度改变】大多数人都渴望成为一个做事清晰、条理分明的人。那么我们能否为自己？制定健康良好的工作生活次序。保持良性循环状态！作者在这本书中，很细化深入浅出，讲解了怎样小改变起到大作用。列举了很多例子，翻阅吸收然后找到适合自己的学以致用。从自律中找到自由！

这是一本可操作、落地性很强的书，只要按照书中的方法去做，你就真能改变自己！（可能读完别的书，你会获得知识，可这本书能让你获得改变的方法。）

[深度改变 下载链接1](#)

书评

近来时间管理的话题一时火热，不禁让我想到了在时间管理方面无比悲催的自己。每天日程排的满满的，但是到了晚上看看一项一项没打勾，总觉得时间不够用。即使每天早上迎着朝阳起来就急匆匆定好计划写好了日程，可是起初的热情过去慢慢的就陷入了僵局。似乎总是觉得自己没有时...

深度改变，是一个颇具吸引力的词。王力宏经常唱：改变自己，改变距离……他只是唱唱而已，他肯定知道，改变自己是一件多么难的事。如果说此刻，有什么东西还可诱惑我，“深度改变”是一个选项。没有人明白，我是一个多么希望改变自己的人。我最想脱掉身上的自卑感。我最想找...

《深度改变》：只有改变，才能遇到更好的自己
“我有两次出生，一次是出生，一次是遇见智慧。”——《深度改变》
当我们生活在舒适区的时候，很多人都害怕改变，我将害怕改变的主要原因分三类：一、怕改变会给自己带来痛苦；二、害怕改变中遇到的风险无法控制；三、害怕改变后...

深度改变，让你想要的生活触手可及。——泽阳 俞敏洪走出舒适区，成就了新东方；马伊琍走出舒适区，告别了旧爱；陈数走出舒适区，沉淀了魅力；周冬雨走出舒适区，突破了自我。你还在犹豫什么？
世界瞬息万变，社会高度发展，置身其中，难免疲惫。站在人生的十字路口，您...

一个有高度自律的人一定是能够在这个社会上做任何事情都能够做得很好的人，我们每一个人其实在生活中都有对自己不满意的地方，可能是对自己某方面的习惯不满意，或者是对自己硬件的不满意。
那么如果想要彻底的改变自己，究竟难不难呢，大家都知道一个人性格的改变是非常非常难...

本书作者从自己的生活出发，身体力行《自控力》、《运动改造大脑》中的观点。

- 1.建立微习惯，这样不容易因为没有成功实施感到气馁，改变就在不经意间。
- 2.对内接受自己，对外实施行动。
- 3.提升认知，多角度思考问题，学习看到事物的积极面。
- 4.情绪容易失控是因为身心能量不够...

疫情导致许多人失业，但许多人就算有工作也负债累累。
不满意工作，极少陪伴家人，压力过大，不爱锻炼，生活一团乱麻，压根没有时间做自己喜爱的事情。
《少的力量》这本书的作者巴伯塔曾经是人中的一员，他的绝招就是——一次只做一件事情。 日常那么多事物，怎么能只做一件...

疫情导致许多人失业，但许多人就算有工作也负债累累。
不满意工作，极少陪伴家人，压力过大，不爱锻炼，生活一团乱麻，压根没有时间做自己喜爱的事情。
《少的力量》这本书的作者巴伯塔曾经是人中的一员，他的绝招就是——一次只做一件事情。 日常那么多事物，怎么能只做一件...

[深度改变 下载链接1](#)