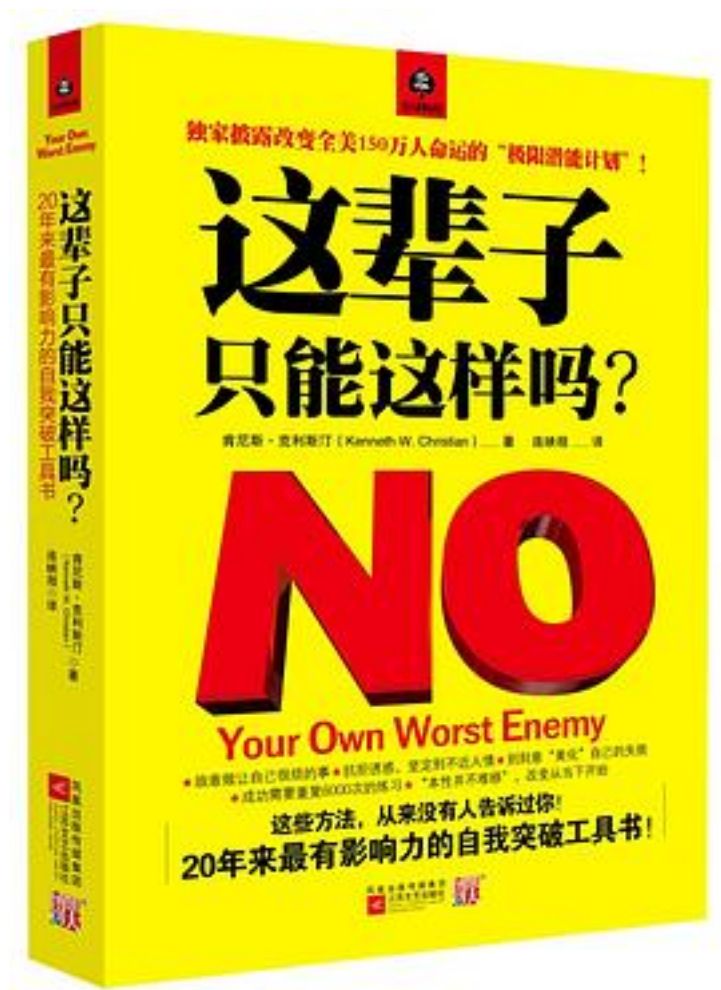


这辈子，只能这样吗？



[这辈子，只能这样吗？_下载链接1_](#)

著者:Kenneth W. Christian

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2010年8月

装帧:

isbn:9787539938752

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，也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。这些人似乎觉得拥有梦想是很尴尬的一件事，他们比较倾向捣毁梦想，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。本书将是一张地图、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。

作者介绍：

【美】肯尼斯·克利斯汀（Kenneth W. Christian）

享誉国际的心理医生和企业咨询顾问，创办了“激发潜能计划”（Maximum Potential Project），致力于帮助那些自我设限、无法发挥潜力、惯性堕落、想改变却不得其门的人，“我想看着他们从槁木死灰，变得活力十足，全心投入生活。”多年来协助多无

数人突破低成就的障碍，将潜力发挥到极致，顺利在事业和生活上成功起飞。这项计划改变了150万人的命运，他也经常受邀于美国、欧洲等国家演讲。

本书是他最重要的著作。书中提出的15个克服惯性障碍的法则，是他累积多年研究的心血结晶，出版后，引起极大的反响。被媒体誉为“20年来最有影响力的自我突破工具书！”

目录: Preface 你，到底怎么了？

★这是你要的自己嘛？

Chapter1 为何我们习惯自我挫败

你是不是这种人？／不跳舞的舞者，没写作的作家／逃避，真的可以换来永远的自在吗？／放弃机会，你敢保证将来不后悔？／故意选择“低成就”的人／就这样，你困住了自己／勇敢面对人生的问号

Chapter2 孕育平庸的摇篮

培养出一种新的“惯性”／一个迷人的微笑，就能争取到便利／你觉得你是谁？／离家，学习到怎样的第一步／这样的教育，败事有余／每个人多少有点叛逆／别被标签害了你／故意“不尽力”的人／编织借口，成了一种新兴习惯

Chapter3 你的魔法怎么不见了

魔法不再的时刻／关于工作的12

个愿望／你该追寻什么样的工作？／为什么很多人喜欢当业务员／自己当老板，在家当SOHO／选择走自己的路／8

种上班族，有没有你的影子／总是彩排中的人生／什么？朝九晚五？溜吧／关键，就在细节／理财一团糟，没耐性也不切实际／老是累得跟狗一样／美好的人际关系／你是不是个好情人？／小心“后悔”这种感觉

★你变了！

Chapter4 谁说本性难移

放下你心中的抗拒吧／改变的秘密真理／三个管家的故事／珍惜改变的代价／你正在哪个改变的阶段？

Chapter5 改变，就是这么简单

地上的一条线／四脚朝天又怎样／咦，你怎么搞的？／找个可以商量的人／学习新知，会让你活力十足／想象一下，假如你是鲁滨孙／秩序，将带给你惊喜／太规律，就不好玩了？／失序会让你的生活一团糟／劈柴、提水的艺术／真正的效率，就是正确地“投资”时间／床这种东西，就留给睡眠与做爱吧／故意做些让你很烦的事／时间，以及“5分钟定律”

Chapter6 你准备好了吗？

任务1：先找乐趣，快乐是不能省的东西／任务2：一件梦想很久，却没有付诸行动的事／任务3：下定决心，并且坚定到不近人情／任务4：在洪流中学习规划时间／任务5：想清楚，你到底是个什么样的人／任务6：自己有这些“弱点”吗？

Chapter7 6000次！你敢不敢！

任务7：从现在起，别再自我设限／任务8：重复6000

次，建立新习性／任务9：改变你说话的模式／任务10：看一看，自己进步了吗？／任

务11：打造一份梦想计划书／任务12：订立目标，别再“这样就可以了”／任务13：

失误率不可能是“零”，拟好备用方案吧／任务14：使出浑身解数，选择并完成一个计划／任务15：终极大跃进

★成长的惊异之旅

Chapter8 与挫折面对面

放心，挫折是一定会发生的／坚持走在“正轨”上／

别让自己故态复萌／太棒了，我进步了！／别被“意外的成功”吓到／不要光想着“美化”你的人生／极端目标／利用延迟的力量／慎防“没有智慧的野心”

Chapter9 生命，就是一所学校

活出自己的风格／专注每分每秒的每件事／尊重时间，就是提升生活质量／你是不是个“出卖时间”的人？／让自己充分休息与睡觉／学习，能带来不凡的能力／理财，得抛开“乞丐变富翁”的怪念头／没天分又不会怎样／让你的心，有个可以“呼吸”的空间

• • • • • ([收起](#))

[这辈子，只能这样吗？](#) [下载链接1](#)

标签

励志

个人管理

成长

心理学

突破

人生

心理

美国

评论

我觉得还蛮有几个看点的，尤其是对于自诩聪明但是一直不肯努力的人来说。

一切的励志成功，都是想帮你从惯性堕落中拉出来，例如光说不做，拖延犹豫，恐惧焦躁，害怕失败，左右为难，浑浑噩噩，沮丧抱怨，空虚失落…心灵鸡汤的作用，就是告诉你不要纵容自己的低标准，低成就。力争自己内心真正向往的东西。

对于一个HPPS人来说 我只想说 说的就是我啊 说的就是我啊！

低成就的一大病因：自我设障！看这本书让我非常惊讶的一点就是...最后一章写如何实践梦想的居然推荐的方法和写作的语言都和我写过的神似 呃
反正天底下没有新鲜的想法...

怎么说呢？本来想找一些能帮我克服拖延症的书。谁知道这是一本成功学的书。

前两天朋友在我家桌上看见这本书，他说，你啊，不要再看这些方便面书了，还是读些经典吧。。这些教人"要改变！要改变！要改变！"的书，确实不是我需要的。

问题提示彻底，解决方案不足

普通。很多东西还是要靠积累人生经验以后总结出来的对自己来说才是最实用的。一直不太喜欢说教一类的东西，说不定它是本好书，可不是我的茶。

: B848.4/4264-7

好吧，这本书我读的是网上的节选版，应该是这本书的前100页左右的内容~~~作了点笔记，有些观点不太认同这本书的讲法，比如对拖延病形成的原因的分析。

很不错的

相比刚看完的《十四堂人生创意课》，可读性与实际操作性要差，读之泛泛而无味之感。

貌似我已经解除自我限制了~~~看了三分之一!!! 恩恩~书评比较好看!

分门别类

多读几遍

开头枪枪命中。--谨以此书 献给那些长了翅膀，却飞不起来的人

非常棒。

20101202买的 事隔1年终于把笔记在昨天做完了== (2011.12.12)
中间这段时间都在上班，买的时候刚好是上上份工作辞职

有点用。

报纸连载，确实是跳读……美国式的工作工作工作，环境确实差异太大。只是赞同了一些切中肯綮的话语，记了一点似是而非的论据，可又能怎样呢？最关键的“如何去做”一点没进去……呃呃呃，对于我来说，被动地接受一定是吸收不进去的……内省很重要。不看了，（对于现在的我）浪费时间。

[这辈子，只能这样吗？ 下载链接1](#)

书评

这本书就像子弹一样击中了我。
自己的很多缺点或者遗憾，总是不愿意直面，更多的时候是做一只鸵鸟，把头埋起来就以为问题就消失了。
自己生活是否“及格”每个人有每个人的标准，相信大部分人的生活都是不及格的。要改变谈何容易，好像有千万座山要翻越一般地坚难。 ...

这本书写给想改变自我的人，尤其是写给HPP（高潜质人）的，这类人和一般人相比，优越感强，成长过程的挫折会更大一些，非常有参考性。 1.
你每天的想法中，大部分是关于自我描述的，你做着符合这些描述的行为，并且不断强化这个想法。 2. SLHPPs的问题：被视为与众不同，也...

开始看得感觉很好，有一定的代入感，书从实例和SLHPPs出发，角度比较特别。还有书中根据SLHPPs提出的改变方法还是有一定的借鉴作用，但如果论实用还是比不上GT D了。

本文发表于《信息时报》9月26日C11版http://informationtimes.dayoo.com/html/2010-09/26/content_1140982.htm
骑过电动自行车的人都知道，把车子上的限速器拔掉之后，时速可由20公里/小时达到最高70公里/小时，比普通的踏板摩托都快！当然这样做是危险和违法的，不过假如这样...

最近常常问自己：这辈子，只能这样吗？我有那样多的梦想。
我想开赛车。我想每年去一个国家。我想参加比赛。我想跟小时候似的搬着大奖杯回家给妈妈看。我想当乐手。我想演出。站在台上跳进人群里。我想做自己的工厂。我想体验零上44度和零下44度的极端天气。我想住进喜马拉雅...

有谁和我一样，读完这本书的试用版马上屁颠屁颠跑去收拾书箱的？！什么，没人！？好吧，算我自作多情……我具有本书中所说的SLHP(SELF LIMITED HIGH POTENTIAL)人群的很多基本特征，随便举几个例子来聊聊：
逃避一些重要挑战，事后理由是，我要是做早做好了，现在只是因为我...

这个恶俗的封面，完全无法与台版封面相比。
台版的封面意味深远，令人回味。色彩稍有点暗，但一个孩子埋首趴在桌上相片让人过目不忘。
也许内地的出版公司认为这样的色彩，这样的设计能吸引眼球？真难看，就冲这封面，连翻书的欲望都没有，不要说购买了！

你也许会认为，凡事都不想努力的“自我挫败者”一定都是享乐专家，很会充分利用时间放松解闷，从事各种休闲娱乐，致力于身心和美学的享受。其实，你错了。相反的，他们的休闲方式通常是两种极端的情况：不是匆忙迟到，搞得筋疲力尽；就是什么都不做，让时间白白流逝。他们...

读完这本书后，虽然觉得书中介绍的很多做笔记的方法并不完全适合自己，但是作者带给我的一些观点，给了我很多新的启发。1.关于“时间”
时间是宝贵的。我们每个人都听到过无数次这样的教诲，应该没有人会真正地否定这样的观点。但是时间是什么呢，所谓宝贵，又需要我们珍惜到...

-
- 1、即使怀疑权威、渴求自由，也不必用叛逆的表现毁掉自己。
 - 2、不要认为自己有潜质就不努力。天分会到一个时期就不再有用。
 - 3、没有容易成就的梦想。不要规避痛苦和困难。
 - 4、对自己、对人生应该有高一点的要求。不能随便、随意。
 - 5、不管兴趣多么广泛，但专注才能出成绩。 6、 ...

对于“励志”二字，随着书架上关于励志图书数量的与日俱增，越来越多的人开始很不以为然了。的确，这个本来很美好的词汇，我们从小到大受的教育，与朋友同事聊天的话题，大部分莫不与此有关。此外，出于职业的需要，我个人也是喜欢在闲暇的时候翻看一些心理励志类的图书，希望...

-
- 1/high potential persons:自我设限；
 - 2、改变做事的态度和方式；
 - 3、随和个性的组成：高稳定力、情绪平稳、积极乐观的心情；
 - 4、关键就在细节。害怕失败所以不去冒险；但是当你开始逃避，你就已经限制了自己的人生；逃避比失败本身更危险；

在励志书充斥着图书市场每一个角落的今天，相信读者已经难以找到一本称心如意的、

能够在迷茫时指引你、替你说出心里话的真实、有用的书。很多人都有这种感觉，走入书店，明明想找一本能够在困境中获取力量、答疑解惑的书，结果反而陷入了更深的困惑，在书海中愈发的迷茫，夸夸...

对于我这种一直给自己找借口，拒绝长大的人来说，就像敲了一口警钟。不能再混下去了。不管你有没有天赋，聪不聪明，谁都一样，不努力就没有收获。最浅的道理，很多人都知道，只是很少有人能做到。

美国的励志书。主要讲改变观念。翻得很快，大半天就看完了。
有几个点比较实用。比较有触动。
不跳舞的舞者，没写作的作家----坚持与朝着目标的努力。关于工作的12个愿望----工作的选择。
真正的效率，就是正确地“投资”时间----对时间的有效利用，并思考将时间花费在哪...

虽然该书的内容在许多书上都曾经提到过甚至在卡内基训练班上有一节课都是在使用该书的方法，但本书提供的15步方法还是很值得一用的。而我收获最大的是要从小节做起、坚持和从挫折中摆脱回到正路上是非常重要的，推荐该书。

改变： 1设定更高的目标，更好的经营自己所要做之事。
2不再幻想，想象奇迹般的成功。不找借口，不断挑战，不再为自己设限。
3接受新的挑战，挑战自己的极限。
4为了更有效率的做自己喜欢做的事，要更有效率。有效运用时间。
5明白人生总要进退两难，困惑，受到挑战，你不一定...

[这辈子，只能这样吗？ 下载链接1](#)