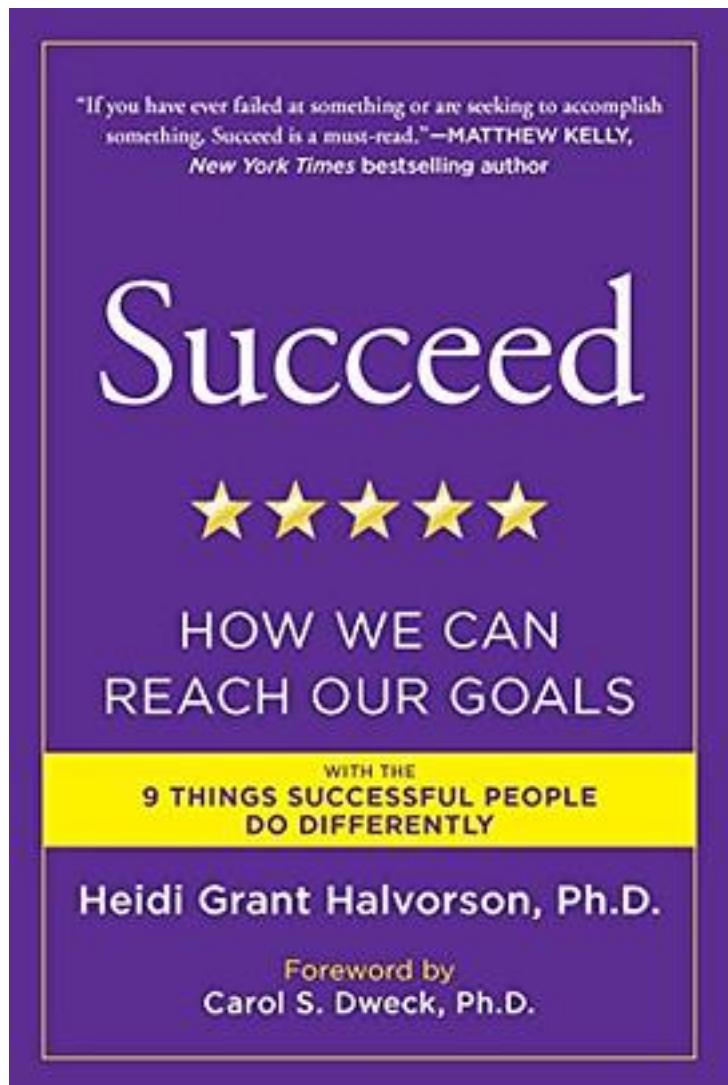


# Succeed



[Succeed 下载链接1](#)

著者:Ph. D. Heidi Halvorson

出版者:Hudson Street Press (an imprint of Penguin Group (USA) Inc)

出版时间:2010-12-23

装帧:Hardcover

isbn:9781594630736

Most of us have no idea why we fail to reach our goals. Now eminent social psychologist Heidi Grant Halvorson shows us how we can finally win by revealing how goals really work -- and by showing us how to avoid what typically goes wrong.

Dr. Heidi Grant Halvorson offers insights -- many surprising -- that listeners can use immediately, including how to:

Set a goal so that you will persist even in the face of adversity

Build willpower, which can be strengthened like a muscle

Avoid the kind of positive thinking that makes people fail

The strategies outlined in this book will not only help everyone reach their own goals but will also prove invaluable to parents, teachers, coaches, and employers. Dr. Grant Halvorson shows listeners a new approach to problem solving that will change the way they approach their entire lives.

作者介绍:

海蒂 · 格兰特 · 霍尔沃森(Heidi Grant Halvorson)

美国哥伦比亚大学社会心理学博士；现任哥伦比亚大学动机学科学中心副主任。

多次在权威学术杂志以及BBC、《哈佛商业评论》等重量级媒介发表学术成果。

目录:

[Succeed 下载链接1](#)

标签

心理学

自我管理

个人成长

英文原版

自我完善

个人管理

心理

心智

## 评论

If only all the self-help books could be as well-researched and concisely written as this one. And, if only all the research papers could carry so much relevancy and practical implication.

-----  
写作引用参考。杰作。通俗易懂。串联了自我决定论、执行意图、mindset等一大堆知识。

-----  
via xiaolai 这本书主要讲willpower, self-control, goal-setting.  
二三章让我看到智商也可以提高的希望 T T

-----  
不要被书名骗了，和成功学没关系。都说学英语可以从阅读一本自己感兴趣的书开始，这本就不赖

-----  
笑来老师推荐书。开始以为是打鸡血的书，一路看下来写得科学和有逻辑，讲事实和道理，却又不枯燥，内容非常有趣。外国人写作套路就喜欢写一个观点然后给出好几个具体的例子进行说明。

-----  
Time to read it again

-----  
很久不读老本行的书，读来十分酣畅淋漓。动机理论，自我决定论总结应该秒杀市面上

各种成功学书籍。

终于读完了，太啰嗦了。 @李笑来老师推荐

已经写得如此通俗，风趣了。还适合给四级程度的学生读。  
像xiao震说的，下一步就是看能否组成互助小组，实践中真正造成改变了。

算是对于“目标”这个概念更清晰深入的一次解读。

(李笑来推荐) 不要着眼于“Be good”，而是“Be a better me”。任何目标的达成，都不是一蹴而就的，要学会用开放的、科学的方法，协助自己。多提前用“If...then...”来制定预案。

啃过。前面的精华章节很多方法是可以应用到实践中的。

表现型(绩效)目标(结果) VS. 进步型目标(过程) 是优先顺序和聚焦的问题 | 自制力+信念 |  
人类天生的需求：关联感(爱与被爱的渴望)、影响力和自主权 |  
你追求的目标不但决定了你的视野，也决定了你看待事物的方式

Goal setting

research集锦，很多都知道。对外行是不错的入门。有一章是讲执行意图和if-then planning的，比较实用。

very enjoyable

reading! 把书比作一颗树的话，那这本书就是树根深扎大地，树干挺拔粗壮，树枝有序伸展的一棵树。结构清晰、实验论证说服力强、还有行动指南。五星

Quite useful, typical scientific book, concise and light words. Last chapter is about how to give constructed advice.

涵盖了大多数动机理论了畅销书。

Worth rereading. It's one of the best books i have read this year. I highly recommend it. It's a must read book.

我只想要一本告诉我怎么做怎么做怎么做的书，不要跟我讲科学是如何研究出这个，不用说服我相信，如果我不相信这些，我根本就不会看这类的书。我觉得我对女性的思维真的是非常接受不能。电影，书，我在不知道导演和作者性别的情况下，立刻就能判断出，而且，大多数女性的都让我难以下咽。

第一本只字不差阅读完的原版英文书

[Succeed 下载链接1](#)

## 书评

译者序 (部分)

说实话，刚拿到这本书时我一看到“成功(Succeed)”这个傻里傻气的名字就打不起精神来。我心想，这市面上难道还缺一本兜售成功术的书吗？不过很快我就发现了这本书的与众不同。这里没有浮夸的叫嚣和强加于人的价值观，只有安静、朴素、务实的分析和建议。这里所...

科学派“成功学”书籍读起来轻松愉快又振奋人心，还能梳理思路、改善自身行为习惯，并且不到一周就能看完一本，成就感满满，很适合在迷茫的过渡期读。今年看了3本“成功学”类型的鸡血书，分别是：《看见成长的自己》卡罗尔·德韦克，《自控力》凯利·麦格尼格尔，《成功，动...

如今，“成功”是每一个人都梦寐以求的，所谓的成功人士更是苦逼的上班族们追随和梦想的，于是，很多励志类的书籍在楼台亭榭间盛行，众多的有关如何成功类的书籍一直被热捧。在《正能量》以一种“横扫千军如卷席”的姿态翩然疾行之时，《成功，动机与目标》以一种另类...

初高中的时候，有过一段这样的经历：我是在家附近一所非常普通的初中就读的，初中功课难度不大，同学的实力也不强，初中三年我每次都能轻松考到班级第一名，后来就直接保送到市里一所有名的重点高中。高中阶段，功课变得繁重，难度也越来越大，同学们的实力也都非常强，我依然...

这是一本引用材料优于作者论述的书，也就是书中的实验可以拿出单独分析思考，结合自身加以应用，而作者对于实验的应用，意义不大。美国的环境重天赋而轻努力，有了问题就将锅甩给天赋，作者矫枉过正写了这本书，得出了重努力的结论。而我国环境却不断的歌颂努力，好像努...

本书有一个很大的名字——成功，可读过之后，你会发现，它所谓的成功并不是功成名就的那种成功，它的着眼点其实是如何脚踏实地完成手上的任务，达到你的目标，当然功成名就可以是一种，但吸烟减肥这些小事，依法操练，胜算同样很大。  
心理学家讨论议题，一般不会从对错的角度， ...

小时候看蓝精灵，记得最深的是他们一家子教一个傲娇货学游泳，每个人都穷尽办法，傲娇货总是学不会，直到有一次一枚小精灵要淹死了，傲娇货自然而然地就学会了。很明显，傲娇货之前学不会，仅仅是缺少了一个动机。  
成功，从根本意义上就是达成一个个的目标，由此基...

今天下午在北大上自习，继续看《成功，目标与动机》的前两部分，发现以前看得真着

急和不深入，几乎等于没看就记住了进步型选手和表现型选手。  
根据书做了小测试，发现自己思考Why为什么是满分，一件事具备长远的观点。还有对应的是What思维，有利于做具体的困难的事情从小处着手...

---

作为一个be-gooder活到了30多岁之后，发现原来那种证明自己的路走到了穷途末路。  
这次依然是想要证明自己的优秀，但是发现自己无论如何都做不到了。各种苦思冥想之后，自己不得不面对这样一个结果，那就是自己没有想像的那么优秀，也不比别人优秀，甚至各种能力比别人差得...

---

这本书从动机的角度讲人们在目标制定与执行的过程中的误区，很多地方给人启发。例如，你想要达成目标是为了在过程中获得成长，还是为了证明你很优秀很强，这中间的区别关乎你是否真的能通过目标得到幸福，当然也影响着你执行计划的动力和进程。再例如，你想获得爱和幸福，遇到...

---

2018年已过了三分之二，你年初制订的计划、目标现在实现了多少？刚对照了一下自己的，完成度不到50%。  
可能很多人都像我一样，每年年初都信誓旦旦、信心十足地制订新年计划，每次年底总结时的数据却非常难看。

比如，计划一年读100本书，结果读了不到20本；计划一年攒5万，结果...

---

[Succeed 下载链接1](#)