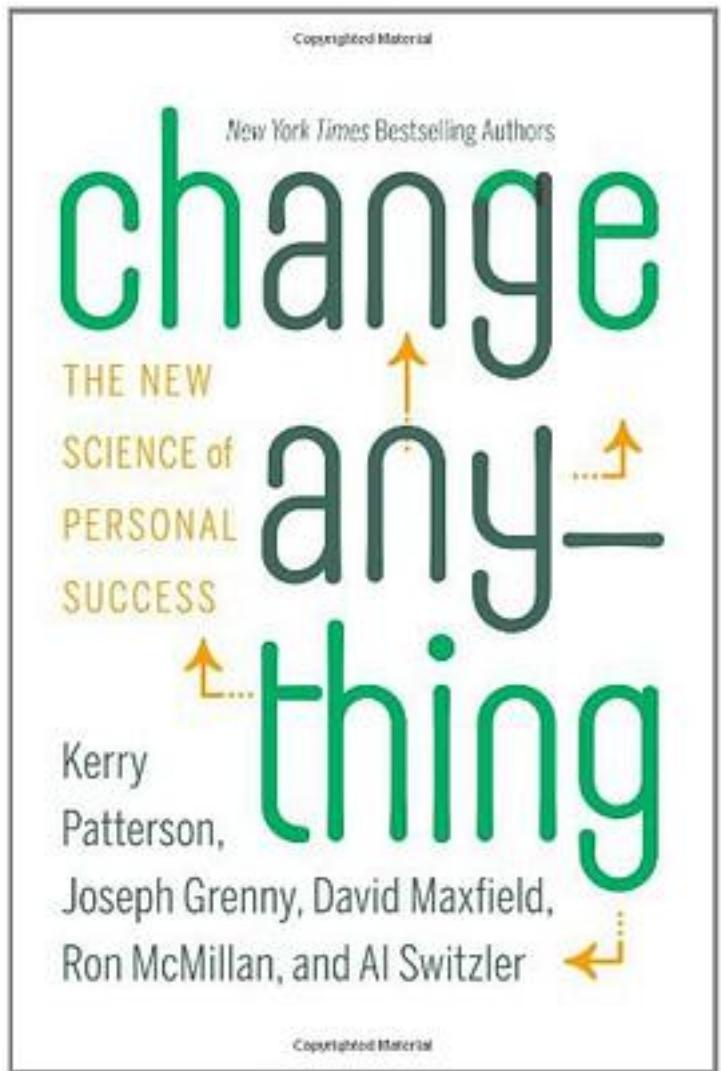


# Change Anything



[Change Anything 下载链接1](#)

著者:Kerry Patterson

出版者:Business Plus

出版时间:2011-4-11

装帧:Hardcover

isbn:9780446573917

A stunning new approach to how individuals can not only change their lives for the better in the workplace, but also their lives away from the office, including (but not limited to) finding ways to improve one's working relationship with others, one's overall health, outlook on life, and so on.

For example, why is it that 95% of all diet attempts fail? Why do New Year's Resolutions last no more than a few days? Why can't people with good intentions seem to make consistent and positive strides in the way they want to improve their careers, financial fitness, physical fitness, and so on?

Based upon the latest research in a number of psychological and medical fields, the authors of CHANGE ANYTHING will show that traditional will-power is not necessarily the answer to these strivings, that people are affected in their behaviors by far more subtle influences. CHANGE ANYTHING shows how individuals can come to understand these powerful and influential forces, and how to put these forces to work in a positive manner that brings real and meaningful results.

The authors present an array of everyday examples that will change and truly empower you to reexamine the way you go about your business and life.

## 作者介绍:

本书作者团队已出版过4

本荣登《纽约时报》畅销榜的图书：《关键对话》、《关键冲突》、《影响力2》和《改变一切》。

### ★科里·帕特森(Kerry Patterson)

主持的培训项目广受赞誉，并负责过多个长期行为变化研究项目。2004

年，科里·帕特森因其在组织行为领域的杰出贡献，获得了美国杨百翰大学马里奥特管理学院迪尔奖。科里·帕特森在斯坦福大学完成了博士研究工作。

### ★约瑟夫·格雷尼(Joseph

Grenny)是一位知名的演说家，也是在企业变革研究领域从业20多年的资深顾问。此外，约瑟夫·格雷尼还是Unitus的共同创始人，该组织致力于帮助世界贫困人口实现经济独立的目标。

### ★大卫·麦克斯菲尔德(David

Maxfield)是著名的学者、企业顾问和演说家。他曾负责人类行为在医疗事故、安全隐患、项目执行中的相关作用的研究。大卫·麦克斯菲尔德在斯坦福大学完成了心理学博士研究工作。

### ★罗恩·麦克米兰(Ron

McMillan)是一位广受欢迎的演说家和企业顾问。他是科维领导力中心的联合创始人之一，并曾任该中心研发部副总裁。罗恩·

麦克米兰与众多优秀的企业领导人合作过，其中既有来自第一线的经理人，也有来自《财富》500强企业的高层领导。

★艾尔·史威茨勒(Al Switzler)是一位著名的企业顾问和演说家，他与众多《财富》500强企业的领导人合作过，主要为其提供培训和管理指导等服务。艾尔·史威茨勒同时也是密歇根大学行政开发中心的讲师。

## 目录:

[Change Anything](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

个人管理

思维

心理与行为

方法论

心理

管理

英文原版

## 评论

同主题的书看了很多了，其实说的都是：1现代人还是有远见的易成事(原始社会正好相反) 2 “加油” 是没用的，要有技巧，有策略。

---

=Switch+willpower+talent is overrated combined with an emphasis on personal change. 比想象的好多了。的确应该拿来用

---

结构组织得很好，很靠谱很实用，和《Influencer》同源，参照阅读效果更佳。

无

几个很聪明的人Bs的很无聊的书

任何事情上都该独立思考

...

Haven't read it to the end, as I find the book repeating the same argument over and over.

2016年2月，每个月至少一本英文书。这个还蛮简单易读的：）未逐读，已基本理解。

3天看完，非常实用好读的书，有切实可行的方法可以遵循。在我心目中和 Getting Things Done, 还有 The 7 Habits of Highly Effective People 可以并列。建议阅读。

开始的时候讲得一套套的，后来觉得也就俗了。。。看完吧，却觉得还是willpower的问题嘛。。。

2014年第一本让我愉悦的书

不错的书。有理论，也有具体方案。

-----  
the last way out...

-----  
值得写书评~

-----  
讲科学，不tough it out!

-----  
就当是工具书用来查阅用，实用性不大。

-----  
开头很炫，说啥都能改变！

-----  
有些点写得不错，可是太啰嗦重复了，超有种凑数拿稿费的感觉、。、

-----  
this is scientific! 基本上是用睡前的时间看完的因此没有做笔记，要不要再看一遍……

-----  
[Change Anything 下载链接1](#)

## 书评

说实话，在我还没读这本书的时候，认为作者可能会把“改变”这件事讲得很复杂。但等我看过之后，发现这本书是一部逻辑非常清晰的改变技术手册，书里的策略和方法干货满满，案例也很多，但是经过梳理，去掉冗余的案例信息，留下这本书的框架，完全可以按照这个逻辑指导自己的改...

整理的模型图请戳<http://img5.douban.com/view/photo/photo/public/p2199798507.jpg>

### 逃离意志力的陷阱

我们失败不是因为我们没有强大的willpower，而是因为我们的盲目，不知道什么在影响我们的行为和决定。

### 科学的改变策略：接受失败、执行意图、六大影响力、不断改进 ...

---

战斗手册，不要把问题归结于单纯的意志力不够强，要好好的运用意志力，使用技巧！  
这本书好评，教了大量的技巧！把他当作战斗手册吧！

战斗手册，不要把问题归结于单纯的意志力不够强，要好好的运用意志力，使用技巧！  
这本书好评，教了大量的技巧！把他当作战斗手册吧！战斗手...

---

这本书的宝贵在于，这是一个实验室在他们大量实践结果之上得到的结论。很有说服力。  
我已经开始按照书上的方法开始养成自己的一些习惯。

本书偏向改掉陋习（酗酒、吸毒、购物狂、肥胖等等），但个人认为大部分方法也是形成好的习惯。没读过中文版，但比较相信湛庐...

---

在我们每个人的工作与生活中，每到新年伊始，有抱负的上进人们就又开始惋惜去年定下的目标由于自己意志力不坚定没能坚持下来而导致行动失败，并定下新年的新的目标，开始对新年中要完成的目标开始新一轮展望，匆匆一年又过去了，回头一看，要不就是还没出发，要不就是出发了...

---

2019年读完的第一本书。完整的呈现了行为改变的鸡汤（一切行为都可以改变的可能性），鸡骨（行为改变的理论框架），和鸡肉（行为改变的具体实践办法）。全书以鸡汤开头，先给了一个关于个人行为都可以有效且持续改变的承诺，接着很快进入对行为改变的原则和技巧的介绍讨论。篇...

---

先把全书梳理下：

个人成功的最大障碍并不是缺乏勇气、胆识和意志力，而是我们都错误的认为意志力才是改变的最大障碍。影响我们的6大影响源

个人动机：在关键时刻联想自己的目标来打断自己的冲动

个人能力：改变长期存在的老习惯，通常需要学习新的技巧...

开始会觉得书名有点大，怀疑是不是有点标题党。看完惊奇的发现一点都不。  
我们并不擅长改变，戒烟，减肥总是败多胜少，输给自己，所以常常抱怨自己没有意志力，这不但于事无补，还使得自己信心很受打击。这部书，告诉我们改变的科学，除了意志力，还哪些因素会影响我们实现目...

---

[Change Anything](#) [下载链接1](#)