

微改变：如何做最好的自己



[微改变：如何做最好的自己_下载链接1](#)

著者:梓奕 著

[微改变：如何做最好的自己_下载链接1](#)

标签

评论

可以，值得看的一本书。

很现实一个字好

收到了，质量很好，下次还来

很好看的一本书，值得购买

质量好内容详细

真心不错，这个还是挺好的。

物流很给力，刚到，还没有看

正版书，印刷质量不错。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

喜欢 太多的道理大家都懂 但是能做到的又有几人？ 而恰恰是那几个能做的人
他们成功了

很好的书，下次还会来买的

挺好的.....

还没看，应该不错.....

帮老婆买的，值得一看

好书啊 呵呵非常好的非常好的

在看，很好的一本书。

书还不错，应该是正版

书中文章从一个一个小故事来改变你的思维方式。

改变不来环境就改变自己吧

送货速度很快

书还没开始看，质量不错

很好的书，推存大家看下

很适合现在的我，需要微改变一下

特别不错，很喜欢。哥哥也喜欢

值得大家看一看，读一读

微改变，挺好看的一本书，

很满意的一次购物

书买多了，还没看。。。。

每次都说自己有时间就会看，可是我的时间哪去了

意识今天，今天意识 ¥ 1f9.30(6.5折) 行走的人脉 读一本畅销书g ¥ 10.90(6.g9折)g ¥ 20.60(7折) (0%好评) 想做最好的自己，还是最舒服i的自己 6 (0%好评) 一辈子，三万天：不后k悔的活法 懂的人都不j说的社j交心理k心计 我们都是不完美的孩子 微k改变：如何做最好的自己和实现梦想会使n生活变得更加多姿多彩。但还有些人把生活当成一种枷锁，一种永远背负着的甩不掉的累赘，于是“脚踏实地”总被n“好高骛远”所取代：他们总在漆黑的o夜里期盼黎明，却不愿在清晨亲手拉开窗子上厚厚的帘，最终他们的梦想成了空想。不论q梦q想还是空想，如何才能做最好的自己？这是很多人在盼望着，却也在r纠结的问题。人们虽然知道胖子不是一口吃成的，堡垒不是一次堆成s的，但在追求更好的自己这条路上却总是急于求成，恨不得一下子就u让自己成为人中之龙，u受不得漫长的过程。很多人都知道自己的情况，知道自己拥有什么，v想得到什么，有什么缺点，思想中w存w在着哪些隐疾y，也都想要生x活过得更x有色彩、更有爱。虽然知道残缺美的含义，很多人却在遭遇不完美的时候无法释怀。职场上的那点事，朋友间的小矛盾，爱情、生活、事业，还有那么多的半途而废A和不甘A无奈，人们迫切地希望能走出眼前这个困局。这很难吗？其实只需要我B们平时稍稍做些改变。很多人有一些想法已经很久了，C可能在三年以前就想D戒烟，可能在几个月前就想减肥，可能两年以前E就想学着如何与朋友相处……但为什么E到G现在还没有F改变或者几乎没什么收效呢？也许是方式的问题：对于一个希望戒烟者而言，假如平时每天需要吸一包烟H，那么从现在开始J，每天少吸一支，H每月递减。戒烟过程虽然需要一

年多，却不会觉得痛苦。这种简单的办法所J取得的效果J比那些通过药物或强制，最终总是反复的方法要强很多。如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做L起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如M果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。这就是每个人微改变的过程，也是从平P凡到伟大的过程！ 受控“大我”，还是“小我” 游转属于你的圈子Q 做人Q就Q做你自己 ¥ 23.R50(7.9折) (0%好评) 查找思想的T“木马” Preface (0%好评) 0条 T 梓奕，原名卜伟欣，杂志编辑，知名心灵励志作家，长期从事家庭幸福及心灵励志方面的调查和研究工作，U曾V在各种媒体V发表大量相关文章，广受年轻读者的W喜爱。 出版图书有《W从今天起，做个幸

看了，慢慢地改变自己

送人的

好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书

横一般33333横一般33333横一般33333横一般33333

内容一般，是一本内容比较简单的书。

好书

作者写得实在不怎么样，不深，这种正面教导的书真是太多了，网上也有很多类似的文章，

好

...梓奕1.梓奕微改变如何做最好的自己是一本教你在微时代，一切都在微改变的大流下，如何成功做最好的自己的成功励志类图书。误了一时，别误了一世，你该逼自己做些改变了。读透自己，改变1%的当下，见证100%的奇迹，规划出精彩人生。前言

微改变如何做最好的自己和实现梦想会使生活变得更加多姿多彩。但还有些人把生活当成一种枷锁，一种永远背负着的甩不掉的累赘，于是脚踏实地总被好高骛远所取代他们总在漆黑的夜里期盼黎明，却不愿在清晨亲手拉开窗子上厚厚的帘，最终他们的梦想成了空想。不论梦想还是空想，如何才能做最好的自己这是很多人在盼望着，却也在纠结的问题。人们虽然知道胖子不是一口吃成的，堡垒不是一次堆成的，但在追求更好的自己这条路上却总是急于求成，恨不得一下子就让自己成为人中之龙，受不得漫长的过程。很多人都知道自己的情况，知道自己拥有什么，想得到什么，有什么缺点，思想中存在着哪些隐疾，也都想要生活过得更有色彩、更有爱。虽然知道残缺美的含义，很多人却在遭遇不完美的时候无法释怀。职场上的那点事，朋友间的小矛盾，爱情、生活、事业，还有那么多的半途而废和不甘无奈，人们迫切地希望能走出眼前这个困局。这很难吗其实只需要我们平时稍稍做些改变。很多人有一些想法已经很久了，可能在三年以前就想戒烟，可能在几个月前就想减肥，可能两年以前就想学着如何与朋友相处但为什么到现在还没有改变或者几乎没什么收效呢也许是方式的问题对于一个希望戒烟者而言，假如平时每天需要吸一包烟，那么从现在开始，每天少吸一支，每月递减。戒烟过程虽然需要一年多，却不会觉得痛苦。这种简单的办法所取得的效果比那些通过药物或强制，最终总是反复的方法要强很多。如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起如果想成为一条大江，那就从水滴做起如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！我家院里有棵玉兰，因为院里暖和，每年都早早的开花。我以前总想开这么早，天气这么冷，那些没有树叶配、没有青草和、孤单单的花朵需要多大的勇气才能绽放。终于等到树叶要出来的时候，花却已经败了。在今年玉兰花开的时候，我做了个媒。而在玉兰叶出来的时候，我将赴谢媒宴。

男生大和我师从于同一个老师，已过而立之年的他，单身已久。第一次婚姻，让他损失了年轻时候打拼出来的积蓄，也赐给了他一个粉雕玉琢女儿。离婚后他与父母同住，父母帮他带孩子，而他忙于事业，不过这么长时间单身的主要原因，是他女儿让大多数想跟他交往的女生望而却步。女生大的已故前夫是我以前合作过的一个团队

《微改变：如何做最好的自己》是一本教你在微时代，一切都在微改变的大流下，如何成功做最好的自己的成功励志类图书。误了一时，别误了一世，你该逼自己做些改变了。读透自己，改变1%的当下，见证100%的奇迹，规划出精彩人生。

如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。

这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！而城市的生活一点点的消磨着我们不羁的热情，生存的压力让我们不断放弃自己的梦想，可是任何人都不应该丧失挣扎的勇气。《微改变：如何做最好的自己》定位85-95出生的年轻人，用最潮的语言风格与他们对话，使他们在工作与生活的重压之下定位自己的人生目标，从心灵的对话开始，从点滴的微改变开始，向着目标努力。

明天能怎样，完全取决于你今天的行为，明天就是若干今天的堆积。如果你愿意微改变，那么，就为你的明天积累了更多美好的能量。

梓奕，原名卜伟欣，杂志编辑，知名心灵励志作家，长期从事家庭幸福及心灵励志方面的调查和研究工作，曾在各种媒体发表大量相关文章，广受年轻读者的喜爱。出版图书有《从今天起，做个幸福的人》、《当婚姻亮起红灯》、《二十岁决定一生》、《孩子交给爸妈带，隔带教育全攻略》等著作。微改变：

如何做最好的自己和实现梦想会使生活变得更加多姿多彩。但还有些人把生活当成一种枷锁，一种永远背负着的甩不掉的累赘，于是“脚踏实地”总被“好高骛远”所取代：他们总在漆黑的夜里期盼黎明，却不愿在清晨亲手拉开窗子上厚厚的帘，最终他们的梦

想成了空想。不论梦想还是空想，如何才能做最好的自己？这是很多人在盼望着，却也在纠结的问题。人们虽然知道胖子不是一口吃成的，堡垒不是一次堆成的，但在追求更好的自己这条路上却总是急于求成，恨不得一下子就让自己成为人中之龙，受不得漫长的过程。很多人都知道自己的情况，知道自己拥有什么，想得到什么，有什么缺点，思想中存在着哪些隐疾，也都想要生活过得更有色彩、更有爱。虽然知道残缺美的含义，很多人却在遭遇不完美的时候无法释怀。职场上的那点事，朋友间的小矛盾，爱情、生活、事业，还有那么多的半途而废和不甘无奈，人们迫切地希望能走出眼前这个困局。这很难吗？其实只需要我们平时稍稍做些改变。很多人有一些想法已经很久了，可能在三年以前就想戒烟，可能在几个月前就想减肥，可能两年以前就想学着如何与朋友相处……但为什么到现在还没有改变或者几乎没什么收效呢？也许是方式的问题：对于一个希望戒烟者而言，假如平时每天需要吸一包烟，那么从现在开始，每天少吸一支，每月递减。戒烟过程虽然需要一年多，却不会觉得痛苦。这种简单的办法所取得的效果比那些通过药物或强制，最终总是反复的方法要强很多。如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！

很喜欢梓奕，他的每一本书几本上都有，这本微改变如何做最好的自己很不错，微改变如何做最好的自己是一本教你在微时代，一切都在微改变的大流下，如何成功做最好的自己的成功励志类图书。误了一时，别误了一世，你该逼自己做些改变了。读透自己，改变1%的当下，见证100%的奇迹，规划出精彩人生。如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！而城市的生活一点点的消磨着我们不羁的热情，生存的压力让我们不断放弃自己的梦想，可是任何人都不应该丧失挣扎的勇气。微改变如何做最好的自己定位85-95出生的年轻人，用最潮的语言风格与他们对话，使他们在工作与生活的重压之下定位自己的人生目标，从心灵的对话开始，从点滴的微改变开始，向着目标努力。明天能怎样，完全取决于你今天的行为，明天就是若干今天的堆积。如果你愿意微改变，那么，就为你的明天积累了更多美好的能量。

前言
微改变如何做最好的自己和实现梦想会使生活变得更加多姿多彩。但还有些人把生活当成一种枷锁，一种永远背负着的甩不掉的累赘，于是—脚踏实地—总被—好高骛远—所取代他们总在漆黑的夜里期盼黎明，却不愿在清晨亲手拉开窗子上厚厚的帘，最终他们的梦想成了空想。不论梦想还是空想，如何才能做最好的自己这是很多人在盼望着，却也在纠结的问题。人们虽然知道胖子不是一口吃成的，堡垒不是一次堆成的，但在追求更好的自己这条路上却总是急于求成，恨不得一下子就让自己成为人中之龙，受不得漫长的过程。很多人都知道自己的情况，知道自己拥有什么，想得到什么，有什么缺点，思想中存在着哪些隐疾，也都想要生活过得更有色彩、更有爱。虽然知道残缺美的含义，很多人却在遭遇不完美的时候无法释怀。职场上的那点事，朋友间的小矛盾，爱情、生活、事业，还有那么多的半途而废和不甘无奈，人们迫切地希望能走出眼前这个困局。这很难吗？其实只需要我们平时稍稍做些改变。很多人有一些想法已经很久了，可能在三年以前就想戒烟，可能在几个月前就想减肥，可能两年以前就想学着如何与朋友相处——但为什么到现在还没有改变或者几乎没什么收效呢？也许是方式的问题：对于一个希望戒烟者而言，假如平时每天需要吸一包烟，那么从现在开始，每天少吸一支，每月递减。戒烟过程虽然需要一年多，却不会觉得痛苦。这种简单的办法所取得的效果比那些通过药物或强制，最终总是反复的方法要强很多。如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起；如果想成为一条大江，那就从水滴做起；如果想成为世

读书之道的“道”有两层含义：一是具体的道路或方法；二是形而上的抽象之“道”。这两种含义往往互相融合，难以分清。下面我取有关读书的最重要的四个方面来谈这些具体又抽象的“道”。

读书的境界因为读书的目的不同而有高低之分，境界如同山峰，虽然高低不同但都姿态万千各有千秋。现在指出最常见的三种读书境界：利的境界：为功名利禄而读书

这是古往今来大多数读书人的读书境界。孔子的学生子夏说：“仕而优则学，学而优则仕”。（《论语·子张》）古人要想当官就必须一级级应考（童试／秀才—乡试／举人—会试／贡生—殿试／进士）。要考好就必须苦读，头悬梁锥刺股什么的，于是就有许多脍炙人口劝勉人勤奋读书的句子：“十年寒窗苦，一朝天下闻”；“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”（颜真卿）；“富家不用买良田，书中自有千钟粟；安居不用架高楼，书中自有黄金屋；娶妻莫恨无良媒，书中自有颜如玉；出门莫恨无人随，书中车马多如簇；男儿欲遂平生志，五经勤向窗前读”（宋真宗）；“天子重英豪，文章教尔曹；万般皆下品，唯有读书高”（汪洙）。

现代中国莘莘学子读书好像并不是为了当官，更多的是想着一个“铁饭碗”，终生吃喝无忧。后来铁饭碗被废除后，一度兴起“读书无用论”，似乎读书就是为了吃饭。当今社会，越来越多的人读书只为稻粱谋，不少大学的教育也沦为职业教育，这些着实令人痛心。

读书究竟有什么用呢？从饭碗的角度来说，读书可以提高人的综合实力，加强人的技能素质，这些都为以后找工作打下良好的基础。“书到用时方恨少；事非经过不知难。”读书是有备之用、无用之用。读书之大用何在？这就进入以下两个读书境界了，一是为了个人内心的充实与快乐；一是为了一种崇高理想的实现。

快乐的境界：为充实快乐而读书

“学而优则仕”被认为是儒家传统，其实孔子认为读书不应只为稻粱谋而应追求快乐，他的如下言论足以证明：“三年学，不至于谷，不易得也。”“学而时习之，不亦悦乎？”“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”更有甚者，孔子还将“道”放在首要的位置，他说：“君子谋道不谋食。”为“道”而读书是又一层境界了，后面再说。

真正把读书的快乐说得让人神往的人可能是翁森的《四时读书乐》。翁森字秀卿，号一瓢，浙江仙居人，生卒年不详，生活在宋元更替的时代。他学问很好，宋朝灭亡以后，不愿为官，隐居办学，著有《一瓢稿》。他创作的这组诗在后代读书人中影响深远。春：“山光照槛水绕廊，舞雩归咏春风香。好鸟枝头亦朋友，落花水面皆文章。蹉跎莫遣韶光老，人生惟有读书好。读书之乐乐何如，绿满窗前草不除。”夏：“新竹压檐桑四围，小斋幽敞明朱曦。昼长吟罢蝉鸣树，夜深烬落萤入帏。北窗高卧羲皇侣，只因素稔读书趣。读书之乐乐无穷，瑶琴一曲来薰风。”秋：“昨夜庭前叶有声，篱豆花开蟋蟀鸣。不觉商意满林薄，萧然万籁涵虚清。近床赖有短檠在，对此读书功更倍。读书之乐乐陶陶，起弄明月霜天高。”冬：“木落水尽千崖枯，迥然吾亦见真吾。坐对韦编灯动壁，高歌夜半雪压庐。地炉茶鼎烹活火，四壁图书中有我。读书之乐何处寻，数点梅花天地心。”听到如此赞美读书的诗句，谁会不对读书充满遐想与渴望呢？

读书是为了充实自己的内心精神世界并参悟宇宙人生的真谛（悟道）。它已经不再是为了一种单纯的求知而是为了一种智慧的富足。拥有这种境界的人，像鲲鹏一样逍遥于天地之间，大千世界皆可阅览，人间万相莫不为书。清代张潮在其《幽梦影》中说得好：

“善读书者，无之而非书：山水亦书也，棋酒亦书也，花月亦书也。善游山水者，无之而非山水：书史亦山水也，诗酒亦山水也，花月亦山水也”；“文章是案头之山水，山水是地上之文章”。法国女作家杜拉斯也说：“生活本身就是一种阅读，是事物的智慧”。

但是这种读书境界旨在个人的圆满透悟，并没有向外实践的行为。古人的知行合一观念可以作为补救。把读书悟道与生活实践统一起来，这是更高层次的境界了。

道的境界：为崇高理想而读书 周恩来从小志高，12岁就发出

“为中华之崛起而读书”的誓言。1919年3月，周恩来为了中国的反帝反封建大业，毅然决定放弃在日本求学的机会，归国加入革命，回国前夕，赋诗一首赠给他饯行的同窗好友：“大江歌罢掉头东，邃密群科济世穷。面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄”。这首诗其实也形象地再现了五四那一代知识分子的读书境界。郭沫若、巴金、鲁迅等等，无不胸怀为国家民族繁荣富强、为人类团结友爱而读书的坚强信念。

孔子说：“道不远人”，是说日常生活中处处都有道，但作为文明结晶的好书更是道的源泉。当我们读书不仅仅只是为了自己的内心充实与快乐，而是通过书本悟道，进而传

道、践道，那么我们的读书就拥有了一份崇高的意味。改变

[ZZ]写的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，[NRJJ]非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗!

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不擅长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

梓奕写的书都写得很好，如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起如果想成为一条大江，那就从水滴做起如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程!而城市的生活一点点的消磨着我们不羁的热情，生存的压力让我们不断放弃自己的梦想，可是任何人都不应该丧失挣扎的勇气。微改变如何做最好的自己定位85-95出生的年轻人，用最潮的语言风格与他们对话，使他们在生活与生活的重压之下定位自己的人生目标，从心灵的对话开始，从点滴的微改变开始，向着目标努力。明天能怎样，完全取决于你今天的行为，明天就是若干今天的堆积。如果你愿意微改变，那么，就为你的明天积累了更多美好的能量。还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓

阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。微改变如何做最好的自己，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读微改变如何做最好的自己是一本教你在微时代，一切都在微改变的大流下，如何成功做最好的自己的成功励志类图书。误了一时，别误了一世，你该逼自己做些改变了。读透自己，改变1%的当下，见证100%的奇迹，规划出精彩人生。，阅读了一下，写得很好，如果想成为一颗太阳，那就从尘埃做起如果想成为一条大江，那就从水滴做起如果想成为世界瞩目的英雄，那就从最普通、最平凡的人做起。循序渐进永远好过急于求成，每个想法的实现都是通过积累获得。这就是每个人微改变的过程，也是从平凡到伟大的过程！而城市的生活一点点的消磨着我们不羁的热情，生存的压力让我们不断放弃自己的梦想，可是任何人都不应该丧失挣扎的勇气。微改变如何做最好的自己定位85-95出生的年轻人，用最潮的语言风格与他们对话，使他们在工作与生活的重压之下定位自己的人生目标，从心灵的对话开始，从点滴的微改变开始，向着目标努力。明天能怎样，完全取决于你今天的行为，明天就是若干今天的堆积。如果你愿意微改变，那么，就为你的明天积累了更多美好的能量。，内容也很丰富。，一本书多读几次，微改变如何做最好的自己和实现梦想会使生活变得更加多姿多彩。但还有些人把生活当成一种枷锁，一种永远背负着的甩不掉的累赘，于是脚踏实地总被好高骛远所取代他们总在漆黑的夜里期盼黎明，却不愿在清晨亲手拉开窗子上厚厚的帘，最终他们的梦想成了空想。不论梦想还是空想，如何才能做最好的自己这是很多人在盼望着，却也在纠结的问题。人们虽然知道胖子不是一口吃成的，堡垒不是一次堆成的

买给朋友的，应该还不错

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头

脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

《微改变：如何k做最好的自p己》r是一本教你在x微A时代，一切E都在H微改L变的大流下，PP如何成功做最好的自己Z的成

很好很详实的书籍，值得一看

内容很好，觉得对自己有帮助

做最好的自己，改变自己

东西是好东西，值得购买。服务超一流！

书真便宜了，还没看呢。

微小的易，微笑人生。

书是正版，物流也快，以后还会来

见证百分之百的奇迹！

正版书籍，价格便宜，值得入手

还没看，应该不错,准备好好拜读

满意，值得购买！！！！

忙碌人生中一次不可抗拒的自我改变，厚积薄发就是最大的成功。书中文章从一个一个小故事来改变你的思维方式。

感觉挺好的，里面讲的道理我们都懂，只是有时候不想去做而已，语言挺丰富活泼的，写出大多数人的心声，希望看完之后能给自己一个微改变，做最好的自己

一些可以参考借鉴的想法。

非常好的书，值得一看。

如何做到，什么叫做微改变？

书不错，慢慢品味。书不错，慢慢品味。书不错，慢慢品味。

名作 好好看看 推荐一下

老规矩，书很好，有塑封，有盒子 活动购买，大概9元/本

这书不错，值得一读。

东西很好哦!

大品牌的比较放心。

我买这本书，主要是受到它第一章一句话的启发：也许你是知道的，在你的身上存在着两个自己。如果我们用“大我”和“小我”去称呼的话，那么“大我”就是你的指挥者，是你理想、梦想的主宰者，“小我”则表达出懒惰、借口、嫉妒等你不想要的自己。这两个自己，通常都在打架，所以，你有了烦恼、有了矛盾、有了工作中上网玩的你，也有了在逆境中积极上进的你。
找出“小我”的自己吧，通过微改变，让“小我”越来越小，“大我”越来越大，离最好的自己越来越近！ 所以接下来我要努力找到自己的小我，不能让它羁绊我的大我

[微改变：如何做最好的自己_下载链接1](#)

书评

[微改变：如何做最好的自己_下载链接1](#)