

美好生活提案：极简力+自律力+改变力（套装共3册）



[美好生活提案：极简力+自律力+改变力（套装共3册）_下载链接1](#)

著者:小野 著

[美好生活提案：极简力+自律力+改变力（套装共3册）_下载链接1](#)

标签

评论

为了这本书买的，在书城看到这本书想买，但是剩下最后一本了，完美主义的人没办法。京东书好便宜很好，就是其中一本书有瑕疵。还好不是这本。

物流快，纸质一般，但不影响阅读

虽然国家不同，但是每一个民族都相信语言的力量，这个是日本人写的。

书不错。要吐槽京东自营，先后买了两批批书，下单时都显示有货，付完钱说无货要采购，等了几天没动静，选择有货先发，到了一部分，在等几天还是无货等待，只能退货，结果已经送货到单位的，快递员又回来取走了。。。然后又重新下单，但是优惠力度又少了，又浪费时间，又多花了钱。下次买书不会再选京东！

经常网购，总有大量包裹要收，感觉写评论花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是觉得好想不去评论或者随便写写！但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面，以示感谢和尊敬！首先，宝贝的性价比很高，每次都会先试试再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但是在同等价位里面绝对是最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能够再接再厉，做得更好更大，提供更多的好东西给大家，为京东的商品和服务点赞！

如果你什么都没有--凭借自律与众不同。

★自律力--全世界有为青年极度推崇的生活理念，乔布斯、扎克伯格、比尔·盖茨、杨丽萍等全世界成功人士都在践行的生活理念。

★【越自律的人，活得越高级】唯有持之以恒的自律和努力，才能告别浑浑噩噩、随波逐流、得过且过，学会对自己负责，为自己的人生、好好地燃一次。

★【你想要的生活，大多数时候不是做不到，而是没有去做】自律没有那么高不可攀，也许你只需要从每天坚持花一些时间做一件事开始。

★【真正的爱自己，是自律】面对生活、工作、情感、欲望、未来……克服生活的所有消极诱因，学会控制，并不意味着牺牲，而是用短暂的放弃去赢取一个更广阔的人生。

★【全彩四色，颜值甚美】四色同主题插图书签，跟随本书，迈向进阶人生。

这本书会帮助你：培养良好的【习惯】，不断完善自己。

制定阶段性【计划】，明确每一阶段要达到的目标。

遇到困难时，避免消极的心理和行为，【积极】寻求解决办法。

了解自己真实的需求，卸下不切实际的欲望，给生活【减负】。

学会【专注】于一件事，缓解焦虑，降低自律的难度。从【坚持】一件小事做

每天读两章 很有感触 其实都在生活中 认识自己 感悟人生

发货及时到货很快，袋装有些凹痕问题不大。具有很强的启发性与启发性，五星好评值得推荐还会复购的。

一直相信京东自营的东西，物流快，服务好。更重要的是质量有保障。放心购买！

鸡汤多点，干货不是很多啊！不过放在床头时不时的励志还是可以的

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

一个小时扫读完这本书，这本书感觉吸引我的核心是概括力，简洁直中要害，言语的艺术绝不是一本书就能颠覆的，实践出真知，有表达言语才有了意义

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价 或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

正在努力，一本一本的阅读中

东西收到，外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好!太漂亮，大气，档次高，超喜欢。好货比三家，选的也好是辛苦啊.现在除了一碗热气腾腾的拉面,在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到上午下单，

下午到家速度啊!所以非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也安排时间也非常的热情，有时候不方便收件的时候，另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

很划算，10本99,再凑一本减掉20的券。 书有塑封，全新无损，看后追评。
京东物流一如既往的好。

书有外包装，收到的时候包装没有破损

书的纸质光滑，不错。书的封面有一个钟，里面内容的排版与此有些映衬吧

当你的才华撑不起你的野心 多读书

物流快，加强自律力与学习力。

好好好好好好好好……

首先，京东的图书，特别便宜！动不动就是活动！所以趁活动我老是爱囤货！其次，京东的书籍都是正版，纸张质量非常的好，外面的一层塑料膜把书籍保护的什么完好！再来，京东的物流，那是杠杠的！谁用谁知道！在这个物欲横流又浮躁的时代，我们其实真应该慢下脚步来，多读读书，多学习，多踏实自己的内心世界！忙忙碌碌每天，我们需要心里营养！我们得充实！而这一切，书籍真的可以给与！大家一起来读书吧！

送货快，包装完好！书也不错！京东购书放心！

*^O^**^O^**^O^**^O^**^O^**^O^* 东西很好，东西不错，很满意!!
细致认真，关键货物快，包装细，值得信赖!店家服务的很周到，我很满意!
赞一个，多多优惠活动啊! 再来光顾……※

极简力的书买过很多了，各个国家的版本，忍不住收集哈!

这本书的书皮有点尴尬，外面的居然不是封面，内容比较水，书里的空行特别大。

一分价钱一分货，值得购买

还可以，印刷清晰度还不错!给孩子买的，挺好!值得购买!

自律力的书也是买过了很多本，这本也还蛮好的!

◎从本书开始：高效能说话，高情商做人!
◎本书作者川上彻也是日本知名的广告人，在说话方面有着独到的技巧。本书是他多年话术的结晶。
◎本书作者曾应东芝、NTT、日本书籍出版协会等众多知名公司与团体的邀请发表演讲和展开培训。
◎打动对方、扭转局势，只需要富有冲击力的一句话!以丰富的事例展现一句话的强大力量，总结出具体的方法，使读者也能轻易学会如何这样说话。
◎与同类图书相比，本书条理与逻辑更为清晰。本书将直截了当的表达方法——“一言力”总结为七大能力：概括力、断言力、提问力、短答力、命名力、比喻力和口号力，即便没有任何说话术经验，照着做就能在实际生活中直接应用。

排版不错，还有精美插图，语言直达内心

我在购书中心见过这本书，但不能拆开看，所以不知道两者内容是不是一致。纸质不错，光滑。

此用户未填写评价内容

速度快，包装好，放在公司的书架区刚刚好。

经典好书，助我一路前行！

包装很好很安全，书的品质很不错，插图也很精美，久违的书香，如清风拂面～～必须点赞

覆膜包装，物流很快的，不过临近春节，可能物流公司吞吐总量太大，有两本挤压痕迹比较明显，还好没有破损现象。总体都是不错的。内容还没打开看过，希望不要失望吧！

几年时间
遇到第一次，京东自营产品慢过普通快递还要慢，有点失去对京东自营产品的信心了，转向*当天到

读电子版是就很喜欢，对生活分析的很透彻，如果小野再出一些人际关系比较细节的作品就好了

经常在京东买牛奶等零食粮油日用品，现在书籍水果等也在京东购买不错，送货快态度好，质量也好，放心省事。

永远关注自己的成长是最重要的啊！只有自己变好了，所有的一切才会变好！

马克思充分研究了人类的历史、经济和科技的发展，发现人类社会是以物质生产为基础的，现有生产力所决定的分工造成的不同人的经济地位决定了不同人的社会地位，人们之间的经济关系决定了整个社会的形态，法律、道德等上层建筑只是由经济地位占统治地位的群体而决定的。

简易地说，人类社会是一个群体的社会，在群体社会的管理过程中人们对社会资源占有（或社会分配

）的方式，大概可以分成三种形式：『两极分化』即一小撮人占有社会的绝大部分资源，也就是人们的贫富差距很大，占有绝大部分社会资源的一小撮人就是统治阶级；『相对平等』即整个社会的人们贫富差距不大，仍旧是私有制社会，人们各自的财产被限制在社会相对均匀的数量里，

控制社会财富分配的是统治阶级；『按需所取』即人们共同占有社会资源并根据自己的需求而提取，既社会资源已成为人们共享资源，没有私有制后也就没有统治阶级。

共产主义就是人们对社会资源整体占有形式的一种，或者是属于社会整体上分配形式的一种，

既它是一种人们共同占有社会资源、共同劳动、共同分享劳动成果的公有制形式，从而达到人民当家做主的目标。本质

共产主义的本质特征就是人民能够当家做主，也就是说民主、自由

一直在京东购物，物超所值！京东物流给力，快递小哥服务态度超赞！给力！

好 非常好 实用 非常实用 好 非常好 实用 非常实用

书的质量是真没得挑，来的时候每个单本都有塑料密封包装，以防运输途中有意外，这是一个朋友的推荐购买的，看过后再做评论

?不错不错不错不错不错不错

一直在京东上买书。凑单买的。99块10本书。非常划算。买了一些自己喜欢的。希望这种活动越来越多。

人生不止眼前的苟且还有书籍和音乐

第三次买这套书，自己看着很好，送给了朋友，让更多人看到。真心推荐！

从书店里看到就直接下单买了，比书店便宜好多。

丰富的地方法规规定应当按照

孩子们老师推荐的书、真心觉得太合适了！

一般来说，传统企业的目标就是长期利润最大化，追求做大做强。当你做到行业第一或者前三，别人就没法跟你抗衡，或者垂直整合，比如做钢铁的把矿山、煤炭也买进来，把铁道也控制了，那就没人能跟你竞争。所谓的规模与范围说到底，一个是做大，一个是做强。你只想企业应该做大做强，但是从来没有人想过把企业里的每个人做大做强，而人单合一的本质就是，不仅仅我企业要做大做强，更重要的是让我企业里面的每个人做大做强。

很好的东西，京东的品质信得过

媳妇买的书，质量不错，听说内容是鸡汤

有感染力，看完后自我认识很强，书质量好，价格不贵

很励志的书，非常喜欢，心灵鸡汤哦

物流中心配货快，快递哥服务态度好，商品质量有保证！

简单阅读 深度思考

很好，已经看了自律力，今年要完成读书计划

东西很不错，发货速度也很快

爱上看书，没事就买书

质量不错，值得购买！！！！

感谢每次晒单的时候会拍内页的大家，在我购买的时候给了我很好的参考，所以我也拍内页回馈大家。书还没有看，就不做评价咯！

活动力度不错，满减买的！

习惯性好评，看后再评…

快递小哥特别礼貌，赞？

产品不错，很好很好，产品不错，很好很好

好书，非常值得读。推荐给大家

还没看，想必不会让人失望的

刚刚收到?让孩子看看，

美好生活的开始 超级无敌好

纸质好。内容就是一些心灵鸡汤

这个订单竟然漏发了我要读的两本书。

很喜欢，它的纸质很好，看起来很舒服，正版，阅读受益匪浅，还有一个小书签，物有所值

很好的书，励志，让人改变，上进

很好哦，坚持看，提告生活品质

活动力度大，又买了不少，慢慢看了，够几年了都，京东买书就是方便

很好，很好看，很喜欢

我在购书中心稍微瞄了一下这本书，价格比在这店铺购买的贵，还有感觉排版和这个的不一样，还不知道两者的内容是否一致了。

东西还不错，很满意！

物以类菊，物美价廉。一本书，一点钱。让我们学到一生可以用的。

一到满减还有优惠券的时候我就控制不住我继鸡了
只有买买买才能表达我对阿书君的喜爱 质量棒棒哒 留着慢慢看

书本的沉重只是青春的背面，无言的欢乐才是她的本性。
唯书有色，艳于西子。唯文有华，秀于百卉。 感谢京东一路陪伴！

语言真的很重要 不会说话会吃亏的 好好学习下

质量和包装都很好

内容不错，虽然是凑单买的，但算是一本好书

京东物流速度快，书是正版书，印刷质量好，书的内容也很精彩，很不错的一次购物.

东西不错，物流很快。

质量很好啊 内容也不错 快递员也很有耐心（小哥哥声音好听诶）推荐推荐

现在京东的图书优惠越来越少了，以前勋章券是200-80，现在只有200-60了。

京东618活动很给力，听说之前读书节活动也很给力，没赶上，挺可惜的。京东图书都是正版，而且快递很快，买了两千多元的书，可以慢慢看了，准备双十一继续支持京东。

书不错买书读书最划算京东快递服务好速度快

很经典的观点，非常适合纷繁的放下！

送货速度一如既往的快！活动价超值。

已经不是第一次买了，还是京东上买书最合算。希望以后还有更多更大的活动，让读书更方便快捷。已经不是第一次买了，还是京东上买书最合算。希望以后还有更多更大的活动，让读书更方便快捷

深入浅出，内容详尽，分析到位，是一本含金量很高的好书

书收到了，正在看

还可以，买的有点多，知识就是力量

快递超快，希望能从书中吸收养分。

一次性买了好几本 人丑多读书吧 JD很速度 第二天到立刻看起来

你有多自律，就有多自由！很好的一本书，值得推荐

纸质好，始终是对纸质书有感。有空细阅。。

非常好值得购买

不错多看书 多学习

语言的力量不可小觑，很不错的书值得拥有

快递员将包裹放到奶亭子居然没告诉我！唉呀！！书不错不错

一本好看的书不错。。。。

留着慢慢看！哎好忙！书看着清爽

首先，这个商品是满意的！！！！
后面都是废话：我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

生活中，需取舍的太多，此书让人感到眼前一亮，多学一种生活哲学是让人愉悦的，喜欢此书，非常感谢！

好书，值得购买，值得购买！

买来给自己和孩子看的，还不错

好好好好好好好好好好

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有不好的，不好的就马上退掉，很方便。

啥类型都看，是不是不务正业。活动买！划算！

很好的书和包装

送了书签，字迹清晰，还不错。

自律会让人更强大，用自律赢取更好的生活。

印刷质量上乘，正版没问题，内容很好，而且书本不大，出门放包里带着很合适。喜欢

京东的送货神速，快递小哥服务态度好好，赞赞赞！

书很好，很满意

我的网购生涯是在16年前买书开始的，现在依然网购，但已转移到京东了，主要是因为这里活动多送货快，对我来说超满意。

公司搞活动，双十二买了不少书，以后大家一起看

趁着搞活动，和朋友一起入手了几十本，五折满减?抢券300-100，到手大概是价格的3.5折，虽然知道大部分都是先抬高价格再满减，但算下来一本只要10块钱左右还是很划算的

很适合刚出来工作一段时间，但是没有找到自己的方向，自己很是迷茫，但自己逃避问题，逃避面对，这本书或许能给人指引。

正好遇上活动，囤书正当时，很开心有京东这个平台，一直在这里买书，品种齐全，保真，以后会继续支持下去。

买了好多书，都是京东买的

特别好????特别好????特别好????特别好????特别好????特别好????特别好????

大家好 我是新来的喷子 最近刚买了键盘 想来这喷你们 好了我要开始喷了 咳咳你们都是小猪 好了

1.书挺好。2.但是纸张不是我希望的类型，个人比较轻浮对纸张比较在意，是那种特别轻的纸，书应该不是盗版，但是纸张是那种类型的。3.书本包装不错都用的塑封。我买的99元十件好几本都是这种类型的书纸

一次性在京东买了这么多书，包装也很好，物流也特别给力！买的多还有活动，比较划算，以后还会继续坚持购买！

买了多几本书，搞活动99。10本书。其中一本有问题，很好的解决了。服务挺好的，活动很划算。书看着也不错。

买回来还没看过，习惯五星好评

很划算，书籍是无价的，但是在京东买是便宜的，一下子精神很丰富的感觉，然而什么时候看呢

学习学习知识，人就是该在说话这个层面继续提高。书的包装很好，快递很给力。

书比我想象的轻，但是印刷质量不错，送货很快，京东真的不错！99元10本很划算，要多看书多学习呀！

一口气在京东花了300买了很多书！！还没看。我估计未来一年都不用买书了？

唯有自律，使我们与众不同，令我们活得更高级
真正的爱自己，是自律，是管得住自己，然后把自己变成那个想要的人。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验

好了很多，就不一一评价了。买了四十来本，估计可以看好久好久好久了。

书的质量很好，很喜欢，

别问我如何，我只是习惯好评，说了这么多，我只是为了能拿个京豆豆。

买了一百多本就不一一评价了 检查了一下都不错 京东这个平台太棒了

京东活动购书，书质满分，非常优惠，买了很多慢慢看，点赞京东正品

一言一行都必须掌握，书看起来不错，刚到货找个时间看完它！??

送货很快，包装的也不错，一如既往的好评，有需要还会再来的。

参与10本99元买的，相信京东的品质，感觉收获很多。坚持阅读。

有点小失望，有几本没有包装，看着像样本书，不过不要紧，美容没问题

内容还没看，物流挺快的，书包装的挺好，纸质也很好，不管书大小，从内容里吸收东西才是真的，支持京东。

图书一直都是在京东买的，活动力度那是相当的大，买了不少的好书，根本停不下来。

京东图书活动，真是促进了全民读书，以后没事少刷手机多阅读

包装完整，还没拆，买了10本，看一本拆一本，早上买，晚上就到了，喜欢京东购物。

书面字看起来不错×，希望内容也不错，继续努力

日本翻译过来的书、内容还是不错的。当然也可能不接地气。但是看起来很舒服。

99元十本的书我还能说什么，恐怕只有大京东能做到了！

一言力：轻松学会高效能说话 高情商做人的表达法，收到了

还没仔细看，不知道内容到底如何，又在京东花了好多钱买书，简直很难过啊?京东一做活动实在是忍不住啊！有白工作了一个月？

速度很京东，一天半就到手啦，冲着满减买的，很划算！希望能提高自己的能力！

每次都是打折买的书 信任京东，速度特别快 价格也实惠，5星好评！

这本书，字比较稀，挺单薄的，不过没事可以拿来翻阅

非常值得推荐

速度很京东，一天半就到手啦，冲着满减买的，很划算！希望能改变自己！

不错，还没看哈工作人员婆婆一样有婆婆给我自信你自然资源与挪威与自己无语无语无语某某 my 了野咯哦咯开心开心开心

很好非常好，一直在京东购物京东的东西非常好主要是快递非常的自迅速啊所以买了会员觉得很不错的

拿到就翻阅了下，感觉买回来一大碗热腾腾的鸡汤啊，需要时刻提醒自己要自律。你有多自律，就会多自由！

都是阅读经典，在京东买正版书，价格给力服务好

还没看，书是正版，先晒单，等看完再做书评。

为凑单看书名而买，希望内容有价值。

非常非常超值的好书 快递神速 很满意

京东搞活动促销，叠加券购买非常划算，囤书慢慢看

不得不再次说京东打包商品的问题，这次购买的书有一本较大，京东用比这本书略小一些的箱子硬把书给塞进去了，收到的时候有2个角是严重翘起的。书是送朋友的，弄得都不好意思

包装完好，毫无磕碰，价格实惠非常好。

很好，正版书

书本印刷质量不错，睡前翻两页，蛮好的！

买了很多书，不一一评价了，都不错

读书使人进步，每天读书，多方涉猎

优惠券抽不到呦，优惠幅度太小了， 优惠券抽不到呦，优惠幅度太小了，
优惠券抽不到呦，优惠幅度太小了，

购买的图书质量很好，大部分都有塑封。物流稍微慢一点。

推荐有思想的人看看，真的很不错的，很容易感同身受的

618屯了好多书，慢慢来看。。

买了很多书，不一一评价了都不错

书内容不错，专业性强，值得一看!

在京东买了很多书，都是正品，质量很好，京东好书配送及时，赶上活动价格实惠很划算

[美好生活提案：极简力+自律力+改变力（套装共3册）_下载链接1_](#)

书评

[美好生活提案：极简力+自律力+改变力（套装共3册）_下载链接1_](#)