howto

NEW YORK TIMES BESTSELLER

TINY HABITS

เปลี่ยนน้อยนิด เพื่อพิชิตทุกเป้าหมาย

ปลูกนิสัยเล็กจิ๋วจนน่าขันเพื่อบรรลุทุกเรื่องสำคัญของชีวิต
จากงานวิจัย 20 ปีที่ได้ผลตั้งแต่เรื่องส่วนตัว ธุรกิจ ไปจนถึงการสร้างสรรค์อะไรก็ตาม

BJ Fogg, PhD
นักวิทยาศาสตร์พฤติกรรมจากสแตนฟอร์ด
ที่ใช้วิธีการ Tiny Habits
เปลี่ยนชีวิตผู้คนมากกว่า 60,000 ชีวิต

แปลไป 26 ภาษา

พอหทัย อภิรัชฎาพร แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
p64
b16505975
0125205830
i2248768

howto

TINY HABITS

เปลี่ยนน้อยนิด เพื่อพิชิตทุกเป้าหมาย

ดร.บีเจ ฟ็อกก์

เขียน

พอหทัย อภิรัชฎาพร

แปล

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้
ก็เป็นไปได้มากว่าคุณมีนิสัยที่อยากเปลี่ยนแต่ยังทำไม่สำเร็จ
อะไรกันล่ะที่ทำให้ความพยายามของคุณล้มเหลว
–ดร.บีเจ ฟ็อกก์

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สารบัญ

บทนำ : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย (และสนุกด้วย)...1

1 องค์ประกอบของพฤติกรรม 24

2 แรงจูงใจเน้นการจับคู่ 54

3 ความสามารถ - ยาก ๆ ไม่ ง่าย ๆ ทำ 94

4 สัญญาณพลังของหลังจาก... 128

5 อารมณ์สร้างนิสัย 170

6 สร้างนิสัยจากเล็กไปหาใหญ่ 214

7 คลายปมนิสัยแย่ ๆ ด้วยทางแก้อย่างเป็นระบบ 260

8 เราจะเปลี่ยนไปพร้อมกันได้อย่างไร 302

บทสรุป : การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง ...349

คำขอบคุณ 362

ภาคผนวก 368

เกี่ยวกับผู้เขียน 407