**重 印 经 典 推 荐**

**原版出版记录**

**英文书名：HABIT CHANGERS：81 game-changing mantras to mindfully realize your goals**

**作 者：Mary Jane Ryan**

**出 版 社：‎ Currency**

**代理公司：YRG Partners /ANA/ Claire Qiao**

**页 数：256页**

**出版时间：2016年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理/经管**

**授权信息：简体中文版2017年授权，版权已回归**



**中简本出版记录**

**书 名：刻意改变: 81种改变习惯、实现目标的思维训练法**

**作 者：[美] 玛丽·简·瑞安**

**出版社：电子工业出版社**

**译 者：陈阳
出版年：2019年
页 数：220页**

**定 价：39元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

本书作者通过几十年的理论研究和客户实践提出81种改变习惯的方法，将复杂、前沿的神经学理论转化为轻松易懂、可实行的策略，并将神经学中的认知、联系、自主阶段的特征与视觉化及手势对人们心理的影响相结合，重塑人们的心理习惯，不但对个人技能有提升，在带团队、管理和领导力方面也有提升，使你成为高情商、高效率的幸福人。81种方法分不同主题，附有详细训练步骤和案例，每次只能选一个主题进行改变，直到改变了习惯并一直保持。

**作者简介：**

**玛丽·简·瑞安（Mary Jane Ryan）**，改变及自我实现领域的权威专家，全球高管、企业家、小型企业主的资深教练。她的客户包括荷兰皇家壳牌、微软、时代华纳等。瑞安同Levo League职业网站保持着良好的合作关系，并在SheEO担任首席培训师，该组织致力于为女性创业者提供开发基金及支持模型。瑞安还是Conari Press出版社的创始人，著有《纽约时报》畅销书《Acts of Kindness》系列作品及其他多部作品，其中包括《This Year I Will...》。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至： 乔明睿（Claire）**

**安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处**北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872
电话：010-82449026

传真：010-82504200

手机：15804055576

Email: Claire@nurnberg.com.cn

网址：[www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)

微信订阅号：ANABJ2002