**新 书 推 荐**

**中文书名：****《明日行动派：告别拖延，拥抱改变》**

**英文书名：But tomorrow I’m starting for real! How we can finally implement change**

**德文书名：Morgen fang ich aber wirklich an! Wie wir endlich Veränderung umsetzen**

**作 者：Axel Koch**

**出 版 社：Campus Verlag**

**代理公司：Campus /ANA/ Winney**

**页 数：240页**

**出版时间：2025年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志/大众心理**

**内容简介：**

在生活和工作中，人们常常纠结于“要改变什么”，却往往忽略了“如何改变”。心理学家、畅销书作家阿克塞尔·科赫指出，陷入改变的困境并非因为意志薄弱或动力不足，而是因为缺乏有效的技巧。他凭借深厚的改变心理学基础，研发出独特的“转移力量法”，助力改变全速推进！

**本书亮点：**

* 改变能力训练指南：为个人量身定制的改变能力提升方案。
* 实操建议：提供自主掌控改变进程的具体方法。
* 规则改造：识别并打破阻碍改变的旧规则，建立新的行动模式。

阿克塞尔·科赫，畅销书《改变，滚蛋吧！》的作者，再次以其深刻的洞察力和实用的方法，为读者带来改变的全新视角和强大动力。

**作者简介：**

**阿克塞尔·科赫 （Axel Koch）**（1967年—），心理学博士，慕尼黑伊萨尔河畔伊斯马宁应用管理大学培训与指导教授，自2021年3月起兼任商业心理学系主任。近三十年来从事演讲、培训及指导工作。

**目录：**

序言 冰封 … 7

第1章 变化的悖论

我们知道必须做出改变，却迟迟未付诸行动 … 9

第2章 纯粹靠意志力

高估了内心的“小恶魔” … 49

第3章 我脑海中的敌人

心理上的益处与后果 … 75

第4章 柠檬现象

规范是所有改变的终结者 … 113

第5章 无药可医

抗拒改变的个性——接下来怎么办？… 161

第6章 为我们的大脑升级

转移能力——善于改变之人的秘密 … 177

第7章 识别萌芽，消除隐患

我们如何作为一个社会摆脱变化的瘫痪 … 215

尾声 冰雪消融 … 229

注释 … 231

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)

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：010-82504106, 传真：010-82504200

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

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

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)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

