

<<超级自控力>>

图书基本信息

书名：<<超级自控力>>

13位ISBN编号：9787511334480

10位ISBN编号：7511334482

出版时间：2013-6

出版时间：申小娜 中国华侨出版社 (2013-06出版)

作者：申小娜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<超级自控力>>

前言

在阅读之前，请先跟着我做一个实验：试着将你的双臂环抱胸前，看看哪只手臂在上面？

然后试着反方向（改变手臂的上下位置）环抱一次。

感觉怪怪的，对吧？

但如果你连续一个月这样反方向环抱双臂，你就不再感觉那么怪了，并且不自觉地就会反方向抱双臂。

很不可思议的结果吧？

这个小举动原非表面上看起来那么简单，其改变的过程包含着意志力与习惯的较量。

刚开始你觉得怪怪的，是因为这个反方向抱臂的举动有悖于你已经形成的习惯，但在你有意识的指导下，你的意志力要求你坚持这样做，你的旧习惯就甘拜下风了，当你不自觉地进行反方向抱臂时，恭喜你，你已经养成了新的习惯了。

习惯是什么？

一般来说，我们可以用一个简单的定义来阐述：习惯就是人的行为倾向。

也就是说，习惯一定是行为，而且是稳定的、甚至是自动化的行为。

人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。

有调查表明，人们日常活动的90%源自习惯和惯性。

想想看，我们大多数的日常活动其实都只是习惯的表现而已！

习惯经年累月对一个人的生活态度、思维方式和行为模式产生很大的影响。

它能够载着你走向成功，也能拖着你滑向失败。

值得庆幸的是，你的意志力比你的习惯更强大，因此你能改变习惯。

埃古曾经说过：“我们到底可以成为一个怎样的人，这取决于我们自己。

我们的身体就是我们的园地，而我们的意志就是这块园地的园丁。

我们可以种植荨麻，也可以播种莴苣；可以种植海索草，也可以种植白星香；可以种植单性的药草，也可以分种多种药草；可以懒惰地让它成为不毛之地，也可以通过勤奋施肥让它成为沃土。

改变这一切的力量都在于我们的自控力。

” 自控力是什么？

自控力是指能够完全自觉、灵活地控制自己的情绪和约束自己言行的意志品质。

坚持的意志——这不仅是想干什么就获得什么的那种本事，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。

著名的心理学家利兰笔下一段激昂的文字可以为这一说法提供佐证：“一个有心修炼和提升自己意志力的人，将获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够让人的心智达到前所未有的高度——此时，一个人从未设想能拥有的智能、天赋或能力都变成了现实。

” 这种力量是强大的，可以说无坚不摧。

这种力量越强，你越能更好地控制自己的行为。

一个人如果不善于自控，不善于调节和控制自己的行为，不能抑制冲动和激情，就不能有效地控制和把握自己。

习惯就是大脑中一套正在运作的程序，对程序进行有意识的调整的力量就是自控力。

如果自控力能够很好地调整习惯，就能使这个程序得到非常好的优化，进而形成一套非常好的心智模式，指引你走向一条与众不同的道路。

让我们用意志力改掉那些坏习惯，驾驭好那些好习惯，真正成为习惯的主人，不再做习惯的奴隶。

<<超级自控力>>

内容概要

《超级自控力:不做习惯的奴隶(经典实战版)》揭示了自控力对人的影响,并对“如何增强自控力”“如何运用自控力改变习惯”“自控力缺失的原因”等课题进行了深入浅出的探讨,为读者打开了重新认识自我,改变自我的一条新的通道,并提供了诸多改变的策略和方法,教会我们如何自控,如何提升。

在我们深陷焦灼、迷茫、无助的时候,《超级自控力:不做习惯的奴隶(经典实战版)》能够帮助我们进行积极的自我引导,摒弃一切不良的就习惯、培养健康的新习惯,实现真正的自我管理。

海报：

<<超级自控力>>

作者简介

申小娜，知名心理咨询专家，健康教育家。

虽然明知自己力量微小，但却仍然希望所有渴望被拯救的人们，能够掌握自控力的运行的技巧，实现自我拯救、自我治疗，摆脱不良习惯的奴役。

<<超级自控力>>

书籍目录

第一章自控力：意志力与习惯的博弈三种力量的驾驭者002你的意志力比你的习惯更强大004自控力是抵制诱惑的有力武器006让潜意识听从你的调遣009意志力的较量中谁主沉浮012让你的感觉美好起来016坚持是成功的阶梯019评估你的自控力022

第二章改变情绪：野马也可以驯服千万不要怒气冲冲026测探自己承受的底线028改变关键性字眼031捕捉你的情绪讯号035掌控情绪的六个步骤037把注意力放在方法上040把握关键的6秒时差043警惕踢猫效应046养成良好的睡眠习惯048你的情绪控制能力有多高051

第三章改造心理：由内而外控制自己重写心理剧本054转变你心底的信念056“裁掉”我们的恐惧058不去担心那些无法控制的事060关键时刻要学会放松063驱除不自信的情结066用冥想消除嫉妒心理070不喜欢吗？你会喜欢的073你被“沉没成本”绑架了吗075你的心理健康程度如何077

第四章推倒思维定势：积极运用思考的力量拆掉思维里的墙082有技巧地“清理”你的大脑085进行积极的自我暗示087建立新的心智模式090训练思维“肌肉”092改善潜意识层思维模式096重建良好的思维习惯099你善于进行非常思维吗103

第五章操纵微行为：瞬间掌控身心停止无意识的小动作108训练眼神的魔力112看看自己的嘴巴115运用恰当的语调118活动活动你的笑肌120身体姿势保证强大的自控力122肢体语言小测试125

第六章聚焦精神能量：提高专注力大脑能量的释放靠专注128不专注妄谈成功130认识你的注意力132训练你的意志力134不要让你的注意力跳来跳去136一次只做一件需要集中意志力的事139专注的自我调节142测试你的专注力如何144

第七章驾驭潜意识：找回失去的控制力给潜意识下达指令146潜意识和意识必须携手前行149治愈的力量在你内心152勾画清晰的精神意象155释放意识中的渴望158不循旧时路161你在潜意识里隐藏了什么163

第八章改变自控方法：让自我强大起来听从内心的选择168克服羞怯，就要接受羞怯170刻意入睡，你就会彻夜难眠173只有接纳黑暗才能迎接光明177不要对自己太苛刻181停止一切自我否定183掌控自我，享受平衡186测试你的内心够强大吗188

第九章养成好习惯，培育持久的自控力所有的坏习惯都可以改变194养成良好的工作习惯196铲除不健康的思想198做一些并不想做的事201用想象三部曲打破现状204一切改变在于坚持206测试你有良好的行为习惯吗210附录自控力缺失的四大原因剖析缺乏足够的能量供应212无法做自己大脑的主人214没有启动新的情绪链接216人生目标凌乱不堪218

<<超级自控力>>

章节摘录

版权页：自控力是抵制诱惑的有力武器现代社会存在太多的诱惑，它们总是展示着迷人的一面，引诱我们渐渐远离自己的理想与目标。

当面临诱惑的时候，你的怎样才能归然不动呢？

斯坦福大学心理学家米切尔认为一个人是否能够经得起诱惑，能否取得成功关键在于自我控制力。

他认为：我们无法控制这个世界，但我们可以控制自己如何去看待这个世界。

当面对诱惑时，最有力的支持来自于你自己。

内心坚定的自控力是抵制诱惑的有力武器，它使人从重重迷惑的状态中解脱出来，重新做自己的主宰。

所以，自控力是抵制诱惑的根本。

他这一论断并非是想当然。

经典的棉花糖实验米切尔为此专门一个考验儿童耐心和意志力的棉花糖实验。

在实验中，米切尔教授召集了数百名4岁的小孩，然后依次把每个人放在一个房间里，房间的桌上放着一块棉花糖、曲奇饼和脆饼干。

他告诉这些孩子：可以选择现在就吃掉这些零食；或者等待15分钟，得到额外的棉花糖、曲奇饼和脆饼干。

说完，他就离开了房间。

当时卡罗琳和哥哥克雷格都参加了这个实验。

成年之后，卡罗琳对这次试验并没有清晰记忆，做实验的科学家也拒绝透露关于实验对象的信息，但她有强烈的感觉，自己选择了等待，吃到两块棉花糖。

“我很擅长等待，”卡罗琳说，“给我一项挑战或一个任务，那我一定会找到方法去完成它，即使意味着放弃我最喜欢的食物。

”她的母亲凯伦·索廷诺更加肯定：“卡罗琳从小就很有耐心，我感肯定当时一定选择了等待。

”克雷格对那个实验倒是记忆犹新：“我迫不及待地吃光了那些零食。

”实验的录像非常有趣。

在短暂等待期间，孩子们的表现千奇百怪。

有的用手盖住眼睛，转过身，故意不去看桌上的盘子；还有的不停地踢桌子，或拉扯自己的头发。

一个留着小分头的男孩，小心翼翼地扫视了周围一眼，确定没有人监视他，于是伸手从盘子里拿出一块饼干，掰开后舔掉中间的白色奶油，然后再把饼干合起来，放回盘子，脸上露出得意的笑容。

多数孩子像克雷格一样。

他们无法抗拒眼前的诱惑，猛盯着棉花糖，连短短30秒钟也等待不下去，不假思索，立刻就吃掉了棉花糖。

还有些孩子能够坚持3分钟。

只有约30%的孩子成功等到实验者返回。

实验并没有到此结束，为了进一步研究下去，米切尔开始了跟踪实验。

米切尔发现，那些不擅长等待的孩子长大后他们的SAT成绩较差，不擅长应对压力环境，有注意力不集中的毛病，交际能力也不强。

能够等待15分钟的孩子比只能等待30秒钟的孩子的SAT成绩平均高出210分。

卡罗琳·威茨是擅长等待者的典型。

她从斯坦福大学毕业，在普林斯顿获得社会心理学博士学位，现任普渡大学心理学助教。

米切尔和他的同事继续跟踪棉花糖实验的对象直到他们进入而立之年。

加州大学伯克利分校的心理学助教奥兹勒姆·阿杜克发现，那些不擅长等待的孩子，成年后更容易体重超标，沾染毒品。

在后来的实验中，米切尔教授发现自控力存在遗传因素。

不过，这种自控力可以在后天的锻炼中或者指引下发生改变。

那些在小时候未能通过棉花糖实验的孩子，有一部分在成年后却拥有高自控能力。

<<超级自控力>>

这种改变的关键在于转换当前的思维和注意力——当孩子们把那些棉花糖想象成棉球或者白云时，他们的脸上就焦灼的表情就渐渐消失，马上饶有兴致地投入到更多的联想活动中去。

这样一来，孩子们不再迫不及待地想吃掉棉花糖了，自我控制能力大幅提高。

那些曾经1分钟也等不了的孩子，竟然也能够等上15分钟。

所以，我们一旦意识到自控力其实就是学习如何控制自己的注意力和思想，就不难学会如何增强它。

只要转换当前的思维和注意力，就更容易控制一时的冲动和看起来无法克制的欲望。

其实这正是自控能力的表现之一：驾驭注意力的焦点，让我们的决定不被错误的思想干扰。

<<超级自控力>>

编辑推荐

《超级自控力:不做习惯的奴隶(经典实战版)》提高自控力的最有效途径，快速全面弄清自己如何失控、为何失控，怎样把控。

现代社会存在太多的诱惑，它们总是展示着迷人的一面，引诱我们渐渐远离自己的理想与目标。

当面临诱惑的时候，你的怎样才能归然不动呢？

《超级自控力:不做习惯的奴隶(经典实战版)》给你每天传递正能量，用快乐衡量你的人生，做到不失控、不抱怨、不折腾、不拖延、不生气，关于自助、自控、效率最全面的心理学指南。

<<超级自控力>>

名人推荐

《超级自控力》首先控制你自己然后你才能控制别的人。

——《千年智慧书》作者 巴尔塔萨·格拉西安自律是修身立志大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！

——《神奇的情感力量》作者 罗伊·加恩

<<超级自控力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>