

<<輕鬆駕馭意志力>>

图书基本信息

书名：<<輕鬆駕馭意志力>>

13位ISBN编号：9789861341941

10位ISBN编号：9861341943

出版时间：2012-8-24

出版公司：先覺出版股份有限公司

作者：Kelly McGonigal

译者：薛怡心

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>

<<輕鬆駕馭意志力>>

內容概要

如果你認為IQ、EQ很重要，現在，你該把眼光轉向WQ！

Willpower = 意志力，才是決勝的關鍵！

《商業周刊》第1290期精采書摘
史丹佛的棉花糖實驗證明，
小時候就懂得延遲享受的人，長大後成就出眾。

現在，史丹佛的意志力課程將告訴你，
擁有「延遲享受的能力」，就擁有更多可能！

「支配意志力，你將帶領你的軀體邁進極限，並獲得驚奇的能量。

我們的一生，永遠都是和另一個自己挑戰！
」 - - 超馬選手 陳彥博
提升心理素質，強化你每天都用得上的意志力！

史丹佛大學的「意志力科學」課程，是該校最受歡迎的課程之一。
2008年第一次開課時，為了容納不斷加選的學生，換了四次教室。
有學生每星期從舊金山租車趕來上課。
有學生上過課之後，戒掉了30年的甜食癮、不再對小孩子發脾氣、開始規律運動。
超過八成的學生認為，這門課強化了他們的意志力，改變了他們的人生！

意志力不是一種美德，而是心理能力與生理能力的結合。
更棒的是，意志力像肌肉一樣可以鍛鍊！
但不必懸梁刺骨，也不必臥薪嚐膽，只要掌握意志力的本質，就可以在該去做的時候積極行動，該拒絕的時候堅定說不。
它，比IQ、EQ，對你的人生影響更大！

正如EQ可以改善，意志力也可靠許多方法增強！

累了嗎？
光是短暫補眠或好好睡上一晚，就有助提升意志力。

壓力大時請用真正有效的方式紓壓，例如運動、呼吸冥想、聽音樂、與親友相聚，而不是放縱自己吃大餐、喝酒抽菸、看電視。

遇上誘惑，要求自己忍耐十分鐘。
十分鐘後，破戒的欲望多半已消失無蹤。

知恥近乎勇？
錯！
罪惡感和羞恥心容易導致自暴自棄。
懂得寬恕自己，你才會更有自制的動力。

<<輕鬆駕馭意志力>>

設法認識「未來的自己」，例如給未來的自己寫封信，這樣當你面對眼前享受，就會提醒自己未來的苦果。

把意志力堅定的人當成榜樣，你可以輕鬆「感染」他們的自制力！

關於意志力，你可能不知道：

在排隊買咖啡時打手機簡訊，會讓你不小心點了熱量比較高的摩卡奶昔，而不是預定的黑咖啡。

分心會削弱意志力，使行為受到衝動的支配。

慣性熬夜不是因為你不累，而是你累到無力抗拒電影台的誘惑。

疲倦會削弱意志力，使人更容易屈服於誘惑。

一整天沒吸菸的癮君子，狂吃冰淇淋的機率大增。

正在努力節食的人，外遇的機率大增！

意志力是有限的資源，這邊用掉，那邊就不夠用。

光是「考慮」捐錢給慈善機構，就會提高人們上街購物犒賞自己的欲望。

覺得自己做了件好事，對自己滿意，接下來就會信任自己的衝動而放縱。

求職時愈想讓面試官留下好印象，就愈可能脫口說出不得體的話。

過於壓抑會造成反彈。

托兒所向家長收取晚接孩子的罰款，結果晚接孩子的情況反而增加。

家長花錢買了遲到的權利，罪惡感消除，反而更理直氣壯遲到。

要求家戶節能省電，最有效的訴求不是「愛地球」，而是「你的鄰居都在這樣做」。

意志力的高低，會與旁人互相感染，所以交朋友要小心！

<<輕鬆駕馭意志力>>

作者簡介

凱莉·麥高尼格 Kelly McGonigal 在史丹佛大學任教的健康心理學家，《國際瑜伽治療期刊》總編輯。2010年獲《富比士》雜誌選為「20位最啟發人心的女性推特作者」（one of the 20 most inspiring women to follow on Twitter）。

在攻讀博士期間，獲史丹佛大學最高榮譽的教學獎 Walter J. Gores Award。

目前也是《今日心理學》雜誌「意志力科學」部落格主。

著有《舒緩疼痛的瑜伽》，以及有聲書《神經科學教你改變人生的六個原則》。

<<輕鬆駕馭意志力>>

書籍目錄

前言 認識意志力的第一堂課

第1章 意志力的三種表現

如果想要在該拒絕的時候堅定說不，並在該去做的時候積極行動，你就必須在關鍵時刻找出自己真正的動力，也就是要善用「我真正想做」的力量。

第2章 身體裡的意志力本能

人的自制力與生理機能密切相關，而不只和心理層面有關。

也就是說，是身心同時作用的短暫狀態給了你力量，使你冷靜下來，以克制住你的衝動。

第3章 為什麼人會累到無力抗拒？

意志力是一種有限的資源。

無論是要控制脾氣、節制消費，還是要拒絕降價商品，意志力都來自同一種力量。

意志力會漸漸耗盡，因此努力發揮自制力的結果，很可能導致你喪失自制力。

第4章 為什麼善行成了放縱自我的許可證？

人很容易把自我放縱視為善行的最佳報酬。

「我表現得那麼好，應該享受一下。

」這種「我值得」的感覺，常常成為墮落的理由，使我們忘記了真正的目標，而屈服在誘惑之下。

第5章 為什麼人們錯把渴望當成快樂？

欲望可以是自制力的威脅，卻也是意志力的來源。

大腦透過多巴胺來創造欲望、激發行動，而面臨誘惑的我們，必須明辨渴望與快樂的差異。

第6章 為什麼壞心情會導致我們向誘惑投降？

大腦在我們心情差的時候最容易受到誘惑。

這其實是大腦的救援任務。

無論何時有壓力，大腦會指引你走向它認為會使你快樂的事物，而此時任何你遇到的誘惑都會變得更加誘人。

第7章 為什麼人會為了眼前滿足而出賣未來？

你是否認為，未來的自己一定比現在更有時間、意志更堅定，所以現在令人卻步的健康檢查、複雜的難題，統統留給未來的自己去做最適合？

這是普遍的錯誤心態：我們把未來的自己當成了陌生人。

第8章 為什麼意志力會互相感染？

我們都自認為懂得獨立思考，然而我們卻無法完全摒除想跟大家一樣的本能。

這種感染是雙向的，我們會感染到自制力，也會感染到自我放縱，只不過我們似乎特別容易感染到誘惑。

<<輕鬆駕馭意志力>>

第9章 請跳過本章：意志力的極限

愈想入睡，反而愈難睡得著；強制節食，反而成天都想吃；愈想保密，愈容易洩密。壓抑想法和情緒，會出現矛盾反彈效應。而一旦放棄控制，它們反而不再控制你。

結語 發揮自我覺察的力量

<<輕鬆駕馭意志力>>

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>