

《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控力》

图书基本信息

书名：《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控力》

13位ISBN编号：978712219065X

出版时间：2014-4-1

作者：白雯婷

页数：235页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控力》

内容概要

编辑推荐

什么是自我控制能力？它对我们有什么影响？

当我们失控的时候，我们的身体和精神都发生了什么变化？

情绪的突然爆发究竟是怎么来的？

意志力能否决定一切？意志力是否万能？

意志力在使用的过程中是否会有损耗？

你观察过自己的情绪吗？你想过了解一下自己情绪发生的原因吗？

媒体推荐

本书从始至终都在传播一个理念——我们每个人都拥有强大的意志力，这为我们的自控能力提供了用之不尽的能源。意志力能否为我们所用，关键是我们是否下定决心去使用这种力量。这包括我们对自己情绪的掌控，对心态的调整，对心灵的重新认知。

《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控痢

作者简介

白雯婷，毕业于中南民族大学，生于湖南凤凰，行文风格简洁明了，活泼风趣，流畅通晓，著有多部社科类畅销书。

书籍目录

part 1

自控力：对内接受自我，对外控制行动

自控学习决定未来

没有自控，世界和人就乱套了

重新审视那些困扰着你的事

跟随潜意识的召唤

心理暗示的积极力量

一切皆在你的掌控之中

part 2

意志力科学

你拥有强大的意志力吗

意志力使用过度也会精疲力竭

失控，就是意志力被摧毁了

挫折是意志力的磨砺区

关于意志力的培养

part 3

体察自己此刻的情绪

正确感知你所处的情绪

踢开“假性疲劳”

易怒：“胆汁质”型人格

倦怠情绪与及时反馈

警惕社交焦虑症

多愁善感是抑郁症的诱因

part 4

正确舒缓自己的情绪

情绪是一个警示信号

“情绪风暴”中人容易失控

每天做“快乐练习”

有时候，可以把手机关掉

美食对情绪有影响

闭上眼睛，你可以试着冥想

part 5

你正在受环境的影响

别让环境干扰了你的判断

你的工作环境被“污染”了吗

注意你所处的“地理位置”

颜色干预我们的思维

让意识住进你的身体

用内在生态对抗“精神污染”

part 6

欲望是本能，但是要学会控制

你不能拥有你想要的所有东西

人人都有欲望

金钱与幸福是什么关系

女性特殊时期的冲动型消费

越简单反而越快乐

part 7

《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控痢

在压力下好好生活
压力给心理带来的影响
爱上自己的工作
多做自己擅长的事
“ACT”疗法助你接受现实
告别“灾难化信念”

part 8
你需要一个计划
用计划掌控生活的步伐
目标统一思想与理智
“要事”第一原则
学会拒绝
强化对成功的“饥渴精神”

part 9
时间管理术
发现时间里的秘密
人人都有拖延症
如何提高你的时商
活用你的零碎时间
掌握你的时间节奏
神奇的三小时

part 10
感染力：情绪是种互动
难以抗拒的感染力
情绪影响了你的行为
想快乐，先表现得像个快乐的人
你的生活质量，或许来源于情绪
运用情绪辨析法则

part 11
过于控制需要代价，你要学会适时放弃
有时，追求完美与成功背道而驰
放弃是人的天性
不要对抗自己的习性
接受不可控制的事物
协调现实与理想的矛盾
走出偏执的怪圈

part 12
情商：掌控自己的同时掌控别人
气场是无形的精神符号
明确表现出你对对方的期望
你知道什么是“移情”吗
利用自己的身体语言
说对方想听的

part 13
帮自己找回幸福感
幸福是所拥有的生活，而非所期望的
如果不能改变结果，就完善过程
给自己一点心理补偿
唤醒所有美好感觉

《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控力》

持续而积极地进行自我肯定

part 14

现实案例运用

戒烟

戒酒

减肥

储蓄

戒网瘾

《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控力》

精彩短评

- 1、一般般，没动力的时候还有点效果
- 2、废话一堆
- 3、虽然这一类书都给人很水的感觉，但偶尔看看作为提醒还是可以的。
- 4、xxx编著 拿一点心理学术语来忽悠人 讲故事 清空你脑中的垃圾 嘻嘻
- 5、开始讲得挺好，慢慢却有鸡汤化的倾向，减掉一星。对编著之举不太理解，感觉是在混淆视听，再减一星。
- 6、没在脑子里留下新的东西
- 7、还好 有点无聊
- 8、速度地翻完了这本书，挑感兴趣的内容看了下。
书名特别有欺骗性，什么斯坦福大学最受欢迎的，一看作者是中国人啊，再看内容，竟然还提到食疗对情绪的影响，中医等等。
我给这本书再起个名字：幸福人生实践的自我指导手册。
本来书名是自控力，结果内容七拼八凑，还讲了情绪、感染力、时间管理等等。

虽然不好看，不过个别章节还是值得学习借鉴。

比如书中提到每天做快乐练习的方法；识别假性疲劳，克服倦怠；掌握时间节奏，找到生理节奏的高峰；神奇3小时（早上5-8点）

- 9、一般般
- 10、正在读，好书

《斯坦福大学最受欢迎的公开课:自控痢

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:www.tushu000.com