

《自控力》

图书基本信息

书名：《自控力》

13位ISBN编号：9787510438677

10位ISBN编号：7510438675

出版时间：2013-4

出版社：新世界出版社

作者：弗兰克·哈多克

页数：247

译者：裴峰

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

《自控力》

内容概要

《自控力:拯救你的情绪、效率与意志》内容简介：一本告诉读者如何进行自我心灵控制，从而拥有强大意志力的书。在介绍关于意志力和自控力的基础理论知识的同时，更注重操作性和具体的训练方法，以及如何在日常的工作和生活中应用这种力量。给出了300多种训练方法，以及详尽的训练计划，只需照着书中的步骤来做，你就能在很短的时间内，练就超强的意志力，实现对自我、生活和工作的全面掌控！

《自控力》

作者简介

书籍目录

- 第01章 控制心境是人的最高境界
- 第02章 自控力训练的一般法则
- 第03章 意志力训练的7大法则
- 第04章 视觉训练
- 第05章 听觉训练
- 第06章 味觉训练
- 第07章 嗅觉训练
- 第08章 触觉训练
- 第09章 神经训练
- 第10章 手的训练
- 第11章 韧性训练
- 第12章 注意力训练
- 第13章 阅读训练
- 第14章 思维训练
- 第15章 记忆力训练
- 第16章 想象力训练
- 第17章 如何根除坏习惯
- 第18章 如何控制他人

版权页：目前，在一些人中间存在着将思想归纳为“物质的产物”和“人的自我与肉体是完全脱离的”等错误的理论观点。实际上人的精神与肉体是紧密相连的，并且都通过对方来展现自己。虽然我们目前还找不到精神与肉体之间存在哪些联系，但它们之间存在着物质与非物质的联系是可以肯定的。现实生活中的很多例子都证明人内心中的“自我”是存在的，人肉体上的表达与内心中的“自我”表达也是存在的，并且很多证据表明二者之间是互为依存且互为表现的。例如，身体对心理的影响、心理对身体的影响，以及心理以身体为媒介间接地影响身体等。通常情况下，当人的大脑处于某种特殊心理状态时，就会给身体带来各种各样的影响。如果某种行为出现在中心部位，不仅可以在身体的各个部位有反应，而且还会对人的整个机体及行为产生不同程度的影响。比如一个演讲者面对听众时因为精神高度紧张或恐惧，就可能使唾液腺分泌完全停止而感到口干舌燥；一个人在悲痛伤心时，就会加速分泌泪液；一个人感到焦虑不安时，就可能会促进汗液的排出或者使出汗受阻；一个人的感情或思想高度集中时，就可能对身体的疼痛浑然不觉；一个人处于极度沮丧和压抑时，体内那些早已潜伏的功能障碍就会以明显的症状表现出来；一个人把注意力全部集中到身体的某个部位，就会使这个部位的血流量加大。甚至还有人发现，如果一个人暴怒不止，毒素可能就会潜入其血液里。类似的情况还有很多，就像一个旁观者看外科医生做手术有时会感到眩晕，甚至昏迷；过分喧嚣嘈杂的场合会使人感到头痛甚至呕吐；突然爆发的情绪会让人一下子具有了超乎寻常的体力，或者是突然变得虚弱无力，甚至瘫倒在地；意志力的突然爆发会让人表现出非比寻常的精力，甚至一个疯子发怒时也经常会表现出难以抵挡的超人力量。在日常生活中我们或许都有这样的体会，如果某些想法总是在我们头脑中萦绕，就往往会使我们的身体出现某些相应的症状。比如一想到某种难以下咽的食物，就会使我们不由自主地对它产生恶心的感觉；当拉着犬牙交错的锯齿锯木头时，我们的牙齿就可能会禁不住地咬合在一起。上述这些现象都表明，一个人的心理力量可以作用于其身体并影响其行为。我们再从人的生理角度看，如果总是焦虑，就会导致消化不良；如果长期呕心沥血，就会使体内积存的养分消耗殆尽；如果精神状态不佳，就会造成身体的某些疾病。同样的道理，如果心情乐观开朗，就可能会让潜伏的病痛浑然不觉地消失；如果快乐并满怀希望，就有利于保持整个身体的健康。不仅如此，我们再来看看心理状态对人类个体精神活动产生的影响。“急中生智”这个词人们都很熟悉，是指有些人会因为紧张和恐惧而变得灵活机敏起来。然而也有不少人在这种情形下会变得脑子一片空白，什么也想不出来；有些人干工作会受到情绪的影响，如果他们情绪高涨并心情振奋，就能完成大量工作；另外一些人情绪激动时却没有这种效果，反而会让他们的身体的各种机能陷于瘫痪；如果人们对某些东西产生厌恶，就会使得直接相关的部分加速运作，而其他机能则变得麻木迟钝。音乐家、演说者和展览人员都是经常在公开场合活动的人，他们的精神活动就极易受到身边环境和氛围的影响。兴奋可以提高人的洞察力，比如当你回忆以往发生过的事情时，那些曾经让你心情愉悦、健康快乐的场景、人物或者情节就会出现在你的眼前，仿佛昨天刚发生一样历历在目。连贯深入的思考可以丰富人的想象力，使之变得更加自由而活跃。尽管有人由于疾病的侵扰有时会让想象力变得僵化，甚至混乱无序；另外一些时候又可能会出现相反的情况。激情可以影响人的逻辑推理能力，如果一个人的大脑反应机警敏捷，其逻辑推理能力就会变得严谨缜密；反之则会变得呆板迟缓，甚至漏洞百出。

《自控力》

编辑推荐

《自控力:拯救你的情绪、效率与意志》编辑推荐：300多道练习题，77天塑造全新的自己，哈佛、牛津、耶鲁大学学生都在用的心理训练课程！若是你减肥受挫，信用卡透支，工作拖沓，作息紊乱……你就需重塑自控力，夺回生活、工作与命运的主动权！

《自控力》

精彩短评

- 1、 很小的开本，方便阅读，所提供的训练方法我很认同，实践起来不复杂，而且很有用。
- 2、 有点奇怪
- 3、 或许有机会会看一下原版，翻译的怪怪的，每一条列的像咒语一般。
- 4、 大体方向很好，但是不能细推
- 5、 方法论的书读了不练如同不读。落实一两个并坚持下去就难得了。
- 6、 内容很好，很有借鉴意义

《自控力》

精彩书评

1、在这个世界上磨练自己的最好办法就是训练自己承受各种压力。如果你能够分辨出什么是正确的，就应该明白自己该怎么做。即使有些事情是你不喜欢，不愿意，甚至感到厌烦的，也必须要静下心来一鼓作气地完成它。因为当你想到要完成这件事情时，就会将自己的情绪牢牢地控制住。

《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:www.tushu000.com