

《自控力是训练出来的》

图书基本信息

《自控力是训练出来的》

前言

《自控力是训练出来的》

内容概要

编辑推荐：独家披露改变5000万职场精英的“自控力训练计划”！只需10周，让你成功掌控自己的感知、思维、行为和心智！一本书全方位开发你的潜能——感知力、专注力、理解力、思考力、记忆力、想像力、听觉、视觉、味觉……清晰具体，实操性强！

让职场精英成功掌控情绪、行为、思维和心智，决定人生命运的关键力量！

《自控力是训练出来的》是史上最权威、最实用、最系统的自控力训练手册！风靡哈佛、耶鲁、斯坦福的心理学课程！针对你的意志力与情绪弱点系统制定“自控力训练计划”，全方位开发你的潜能、提升你的自控力。

书中倾囊相授的针对自控力训练的独家秘笈，已在全球各大企业广泛应用，堪为激发员工潜能的高效能工具，是职场精英人士提升自我、开发潜能、成就事业、改变命运的人生必修课！

自控力是我们每个人都应该拥有的能力，它能带给我们巨大的精神力量，我们的身体健康、心智水平、人际关系和事业发展等，无不受到自控力的影响。缺乏自控力，比如：随心所欲地花钱、肆无忌惮地发脾气、毫无时间观念、饮食不规律、情绪不稳定……常常导致悲剧的发生。因此，提高自控力对人们来说刻不容缓。而拥有强大的自控力，就等于拥有了一种能让你坚持目标、贯彻始终、不达目的绝不罢休的神奇力量。很大程度上，自控力能够决定我们事业的成败，也能够决定我们生活质量的好坏。可以说，对人们成功影响最大的，就是人的自控力以及人的智力。智力一般来说很难自我突破，而自控力却可以通过锻炼而得到增强。虽然过度使用这种意志力，大脑也会产生疲劳，但只要遵循科学系统的训练机制，就像我们的肌肉一样，自控能力就会逐渐得以完善和增强。当自控力非常强大，甚至成为我们本性的一部分，与我们的天赋、才学、能力完美结合时，我们的事业就一定能够获得巨大成功，生活也会从此更加精彩！

《自控力是训练出来的》

作者简介

《自控力是训练出来的》

书籍目录

第一篇自控力是如何炼成的 第一章什么是自控力？为什么自控力至关重要？2 自控力是一种自我引导的精神之力5 自控力即一个人做出选择的能力9 让意志力发自内心11 自控力使用之后会衰退15 压力过大会损耗自控力19 自控力的运用是多方面的21 第二章自控力是身体的统帅25 让自控力成为一种习惯27 人的躯体是自控力的奴仆29 自控力可以通过训练来提高33 完美的自控力离不开高尚正直的品质37 糖分是自控力的燃料39 第三章自控力是生命的指南针44 自控力的七种表现形式46 自控力离不开明确的目标48 执着地追求正确的目标55 将自控力用在刀刃上58 自控力体现于坚持不懈地作出努力61 第四章自控力训练让人产生奇迹66 自控力通过训练而变得强大67 道德品性的训练70 培养自控力的黄金法则74 情绪自控力的法则81 第二篇自控力与心智训练 第五章心理调节训练86 培养积极乐观的心态86 学会悦纳不完美的自己91 真心宽恕他人的方法95 感受幸福的方法97 让心灵回归宁静的方法103 第六章情绪掌控训练108 消除抱怨的方法109 转化愤怒的方法112 化解忧伤的方法116 消除惶恐不安的方法119 放下后悔情绪123 第七章内心强大训练127 改善心智的方法128 让逆境和挫折锤炼你的意志132 自我肯定的方法134 超越自我的方法137 第八章社交能力训练141 培养个人影响力的秘诀141 培养个人魅力的金科玉律146 养成协作增效的习惯151 培养高效能的原则152 第三篇自控力与感知训练 第九章感知训练的六大原则162 第十章视觉训练——眼睛是自控力的窗户167 练习眼睛就等于练习自控力167 10种练习培养敏锐的观察力169 培养敏锐而准确的观察事物的习惯176 第十一章听觉训练——发掘耳朵的潜能177 最佳的倾听方式——用心聆听177 10种练习培养敏锐的听觉178 只倾听和谐美好的声音183 第十二章味觉训练——品尝生命的美好186 练习用舌头品尝味道186 8种练习培养敏锐的味觉187 第十三章嗅觉训练——学会控制嗅觉的方法191 学会用思想控制嗅觉191 5种练习培养灵敏的嗅觉193 第十四章触觉训练——用触觉练习发展自控力196 所有的感觉都是触觉的修正和延伸196 9种练习培养敏锐的触觉198 第十五章神经系统训练——打通释放潜能的通道202 训练神经系统，体验生命的美妙202 12种练习提升神经敏感203 有效摆脱神经紧张的方法209 第十六章手的训练——手的练习会促进思想成长212 手和自控力212 6种练习提高手的灵敏213 思想镇定，手才可以处在最佳状态216 第十七章身体控制训练——拥有控制身体的力量218 镇定沉着是成功者的必备素质218 4种练习帮你保持镇定220 养成习惯保持身体平静222 第十八章身体健康训练——健康是自控力的奠基石225 自控力可以带来健康225 14条保持身心健康的准则227 第四篇自控力与思维训练 第十九章专注力训练——用智慧和精神滋养自控力234 专注力有助于增强自控力234 9种练习提高专注力236 专注是所有伟人的特质240 第二十章理解力训练——读书之道等于成功之道243 理解力的金钥匙——“要思索，要权衡”243 通过阅读提高理解力的10种练习244 读书将让你的自控力更加完美249 第二十一章思维能力训练——成功需要充分的思考250 高效的思维能力与什么有关250 8种练习提高思维能力252 和思维能力有关的黄金法则259 专注地思考260 第二十二章记忆力训练——征服健忘的有力武器262 记忆力的黄金法则262 14种练习提高记忆力263 根据你的大脑特征，改善你的记忆力269 记忆力是观察力的基础270 第二十三章想象力训练——培养有预见性的想象力272 “带有预见性的想象力”272 16种练习培养有预见性的想象力273 想象力是正确判断的关键因素281 第五篇自控力与行为训练 第二十四章培养好习惯的训练284 好习惯是培养出来的284 培养好习惯的5种法则286 好习惯让人终生受益293 成功者必备的八种习惯295 第二十五章克服坏习惯的训练308 一切坏习惯都可以改掉308 改掉说脏话的坏习惯310 改掉说谎的坏习惯311 改掉暴躁的坏习惯313 改掉邪恶的想象317 改掉抽烟喝酒的坏习惯319 第二十六章克服行为缺陷的训练324 克服口吃的毛病324 克服思想不集中的毛病326 克服废话多的毛病329 克服粗心大意的毛病331 克服优柔寡断的毛病333 克服没有主见的毛病335 克服自以为是的毛病337

《自控力是训练出来的》

章节摘录

版权页：第一篇自控力是如何炼成的 第一章什么是自控力？为什么自控力至关重要？有人曾说：“研究自我控制能力，是心理学家对人类贡献最大的方面。”虽然这话听起来有点绝对，但毕竟还是有些道理的，因为人类的自控力本来就具有某种无法阻挡、无法破解的神秘力量。这种力量强大而坚韧，总是在我们生命中以一种不可捉摸的形式影响着我们。当我们试着去了解它，就会发现，这种力量在很大程度上能够决定我们的成败，决定我们的生活质量。达尔文曾在《人类的起源》一书里写道：“当我们认识到自己应该控制自己思想的时候，便是道德修养达到最高境界的时候。”尽管许多人不肯承认人类具有无比强大的精神潜能，但却从来不曾否认人类具有势不可当的自控力，因为自控力已经实实在在地存在于我们的生活中，并在各个方面改变了社会。虽然许多心理学家都对自控力的来源和作用有着不同看法，但几乎所有人都认为自控力是人类精神领域不可或缺的一个组成部分。可以说，自控力对我们每个人的生活都有着举足轻重的作用。我们可以将自控力诠释为“自我引导、自我控制的力量”。自控力总是与我们的感知一起发挥作用，引导我们的行为，但它并不是由我们的感知来决定和支配的。也就是说，自控力与感知是独立存在的，但也可协同作用，共同影响我们的行为。我们在做一件事情时，可以违背自己的原则，而任由感情的需要采取行动；也可以用自己的自控力来约束自己，使我们免受情感的控制。自控力的发挥通常是以一种非常隐秘的方式进行的，我们很难感受到它的存在，但它却不动声色地改变着我们的抉择和行动方式。但是，当我们完全受到自控力的支配，也就不会受到欲望、情感、感官的影响，而会以一种严格的标准要求自己，完全根据社会伦理和道德规范来控制自己的行为，或者以其他制度来规范自己的行为。自控力，也可以通俗地理解成为控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。自控力对我们的生活所产生的影响是无可比拟的，我们的身体健康、心智水平、人际关系和事业发展等无不受到自控力的引导。然而，许多人都明显地意识到自己自控力非常薄弱，对大多数人而言，理性地控制自己只是一时的行为，而力不从心或者失控却是经常出现的。塞缪尔·斯迈尔斯在他的《自助》一书中解释道，每个人的成功都是“自我克制”和“坚持不懈”的结果。这部以培养自控力为主题的作品成为了19世纪大西洋两岸最受欢迎的书籍之一。自我控制力时刻以一种无声而强大的形态影响着人们的行为。一个人如果具有极强的自我控制力，他也会拥有令人惊叹的表现。

《自控力是训练出来的》

编辑推荐

《自控力是训练出来的》编辑推荐：独家披露改变5000万职场精英的“自控力训练计划”！只需10周，让你成功掌控自己的感知、思维、行为和心智！一本书全方位开发你的潜能——感知力、专注力、理解力、思考力、记忆力、想像力、听觉、视觉、味觉……清晰具体，实操性强！让职场精英成功掌控情绪、行为、思维和心智，决定人生命运的关键力量！《自控力是训练出来的》是史上最权威、最实用、最系统的自控力训练手册！风靡哈佛、耶鲁、斯坦福的心理学课程！针对你的意志力与情绪弱点系统制定“自控力训练计划”，全方位开发你的潜能、提升你的自控力。书中倾囊相授的针对自控力训练的独家秘笈，已在全球各大企业广泛应用，堪为激发员工潜能的高效能工具，是职场精英人士提升自我、开发潜能、成就事业、改变命运的人生必修课！自控力是我们每个人都应该拥有的能力，它能带给我们巨大的精神力量，我们的身体健康、心智水平、人际关系和事业发展等，无不受到自控力的影响。缺乏自控力，比如：随心所欲地花钱、肆无忌惮地发脾气、毫无时间观念、饮食不规律、情绪不稳定……常常导致悲剧的发生。因此，提高自控力对人们来说刻不容缓。而拥有强大的自控力，就等于拥有了一种能让你坚持目标、贯彻始终、不达目的绝不罢休的神奇力量。很大程度上，自控力能够决定我们事业的成败，也能够决定我们生活质量的好坏。可以说，对人们成功影响最大的，就是人的自控力以及人的智力。智力一般来说很难自我突破，而自控力却可以通过锻炼而得到增强。虽然过度使用这种意志力，大脑也会产生疲劳，但只要遵循科学系统的训练机制，就像我们的肌肉一样，自控能力就会逐渐得以完善和增强。当自控力非常强大，甚至成为我们本性的一部分，与我们的天赋、才学、能力完美结合时，我们的事业就一定能够获得巨大成功，生活也会从此更加精彩！

《自控力是训练出来的》

精彩短评

- 1、这本书是送的额。。。。不过内容还好吧挺有用的
- 2、字又那么大，纸又这么差。
- 3、每个地方都有涉及，但是都很片面，如果特别关注哪一方面，应该再找相关方面的书看一下
- 4、赠送的书，不喜欢这种天天让人做练习的书
- 5、自控力太强则意志力减弱，一个没有自控力的人，一定不是一个成功的人。我就正好属于亟待提高自控力的这部分群体~感觉自己自控力不强，就买下来细细研读，没想到内容确实还挺有用，书质量不错，比较充实吧，逻辑性较强，排版看起来也很舒服，各种训练方案也有可操作性，似乎专门为我这样的人而量身打造，很有意思！~_~
- 6、还没有看。书的质量不错。
- 7、书的内容很好，比如“时间自制”就对我很有帮助，文章结构清楚，教我弄清自己如何失控、为何失控，.....我的自控力就全靠这本书来调整了。其实日常生活中随处可见自控力缺失的种种现象，所谓自控，无非就是自己能够控制自己去做一些不喜欢的事。我认为有时候自控力体现的不是一种能力而是一种修养、一种习惯。在各个方面我们其实都需要自控，这本书列举了许许多多的例子和操作手段，来对自控力进行训练！不要说“我试过这个方法！没用”，这也是自控的一种缺陷。不能坚持下去，一件事情没有做完是不明白这件事的真正意义，或者它的用处。我不禁联想起那些奥运冠军、还有很多历史上的风云人物，他们的孩提时代，其天性肯定也是不受拘束的，但如果未来想成就一番事业，必须经过专门的强化训练，方成大器！我在看的过程中也圈圈点点画了横线，里面很多东西讲的很有道理，我不能一一列举出来，但我认为，如果此书中传授的技巧和方法如果能够真正掌握，我得到的就不仅仅是对于自控力的全面了解，还有对于自我的深刻认知、反省与把控。总之，很多话都是一语惊醒梦中人，对于提升自我非常有效，适合拿在手边经常阅读！
- 8、要看这本书怎么看，实际上自控力不强的人看了估计也没法实施，过于抽象，没有实际的意义，实际上书本身还过的去。
- 9、很好的一本书，对人的成长有利
- 10、我小弟喜欢的书买了没怎么看
- 11、一看就知道这是一本中国人写的书，但是却冠以外国人的名字。书的内容肤浅，像是现在大学生写的论文，东拼西凑，其中明显抄袭了自控力、羊皮卷、用哈德克训练法提升个人意志力等等，强烈建议大家不要买。
- 12、还没看不知道内容怎么样，看起来还行
- 13、快递太慢啦，而且送到时包装都坏掉啦，里面的书也折啦，书不像是正品
- 14、什么辣鸡
- 15、收到书的一瞬间很开心，图书质量不错，内容很实用，对我这样缺乏自控力的人确实很有帮助，自我修炼的法宝呢！此书无论作者还是文字内容，我查询了一番，都没问题。钱宁哈德克就是The POWER OF WILL的作者，这本书在国内有的译成《意志力训练手册》，也有的译成《意志的力量》等。可以说哈德克是科学研究意志力或自控力领域的鼻祖，更是自控力训练的第一人。就连中信的《意志力》或印刷工业的《自控力》的作者都要向哈德克致敬，提及哈德克的贡献，并借鉴了哈德克的思想。相互之间关于自控力的研究有些相似之处也是理所当然的。但自控力训练绝对是哈德克首创的。所以，有的书友之前可能误读此书了。仔细观察、深入研究，知晓此书及作者的具体情况，就不会有误读了。再次向作者钱宁哈德克致敬！
- 16、书中提到自控力使用后会衰退，这点还是值得深思的，当有许多事情时，最好罗列出来，按紧急程度筛选做。书中讲述了，自控力的重要还有与身体，生命关系，以及训练自控力的各种方法，这些方法还是值得学习参考的。通过心智、感知、思维、行动四大方面的训练建议，可以看出来，所有的训练最根本的需要就是“坚持”二字。这本书大的亮点应该也是比较清楚的解释了很多关于自控力的概念和各种情况分析，并且给出了切实针对的训练方法。坚持重复真的有效，无论你中途失败逃脱多少次，假如过几天几个月甚至几年你还能重新拾起，那也是坚持。不足的地方应该是感觉很多鸡汤话语有点多，有些多余吧。
- 17、内容很好，理论加实践教你如何自控。不过翻译的真心不敢恭维，而且有错别字自控力和拖延症都是病，得治

《自控力是训练出来的》

- 18、是优惠换的，随便的换了一本，换完就非常后悔换了这个。。。
- 19、正在阅读中，不管是大人还是小孩都值得一看
- 20、现在的娃娃真聪明。筷子都准备好了，可以吃掉两个污点
- 21、还会再买的，很喜欢。

《自控力是训练出来的》

精彩书评

1、科学研究绝大部分科学家同意对成功的影响力最大的是智力和自控力，而自控力即自我引导，自我控制的力量，自控力就像肌肉一样，使用之后是会让人变得疲劳的，同时，长时间的自控会让人们的压力过大而造成身体对心理的损伤。通过一定形式的训练，我们的自控力是可以恢复和提高的，持续不断的进行训练会让一个人的思维能力和分辨能力得到提高，会让我们的脑海中对事物的看法以及对世界的观察更加理性和深入。自控力释义1控制思维2控制情绪3控制冲动4控制表现生活技巧葡萄糖本身也不进入我们的大脑，而是在体内转化成神经递质，若我们消耗了这种物质，思维能力和自我控制力也就会下降。（总觉得转化为神经递质这点，太含糊了，好歹我是学过高中生物的人。。。）所以在自己情绪不稳定的情况下，吃点甜点可以稳定下来合理进行对意志力的分配，尽可能让意志力最大程度的做最重要的事。额外的闪光点读书不要刻意质疑，也不要尽信，要思索，要权衡。最好的读者往往是思考者。自制力是记忆力的黄金法则。你的习惯决定了你的未来，习惯使阶层自行分开，不相混杂。其中还有克服行为缺陷的训练，我有轻度口吃的毛病，主要体现在朗读和快速说话上面，习惯了慢条斯理。其中那句你的习惯决定了你的未来，习惯使阶层自行分开，不相混杂。发人生醒，应该时刻记着才是，在不知不觉成就现在平凡的自己可以说习惯在其中起了很大的作用，真是年少无知的曾经。总体评价在某种程度上这本书有些成功学的影子，只是不妨碍其中一定的理论成为自己生活的参考，这本书勉强构成一个体系，说教繁多而理论不够强大，在一些方面确实可以提供参考，但是在训练自控力的方法上，个人觉得这些方法过于累赘实在作用不大而耗费时间，委实有加字数的嫌疑，可以参考金字塔原理后面部分，其实只要记住培养自制力黄金法则就可以了，每天坚持做一件自己不喜欢的事情，我看这本书只是想知道有关这方面比较科学的解释，但就这本书来看，科学性还不能满足我的需求，此书来自本校图书馆网上评价打完此书来自本校图书馆后，非常习惯性的想寻找这本书他人评价如何，结果大出所料，这评价语也是比较迷人。。。《自控力是训练出来的》是史上最权威、最实用、最系统的自控力训练手册！风靡哈佛、耶鲁、斯坦福的心理学课程！针对你的意志力与情绪弱点系统制定“自控力训练计划”，全方位开发你的潜能、提升你的自控力。在没看到更多我信赖的人或者媒体证实这些话以前，我对评价持保留态度。

《自控力是训练出来的》

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