

《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：2013-6-1

出版社：申小娜 中国华侨出版社 (2013-06出版)

作者：申小娜

页数：221

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

《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

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，现任普尔桑大学心理学助教。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。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》

精彩短评

- 1、没有逃出普通励志书的路子，满书不知道在说什么
- 2、打好评的都是水军吧 里面只有成功学那套洗脑手法 千万别买 连借看的打算都可以不用
- 3、感觉挺好的，虽然还没有怎么看
- 4、了解了自控力的重要，还有自控的方法，最好的是能够运用潜意识的方法这点我觉得很有用。构建未来理想蓝图。听说过一句话，“如果你不能自己控制自己，只能让外界（法律、道德、规则）来约束你了，你不会感到自由”。只有能自我控制的人才不会觉得不自由。
- 5、就是书没有东西包住，就是已经被拆过了啦。。。
- 6、本来以为很枯燥，其实不然，每一小节长度恰到好处，利于接受，也能够了解焦虑等情绪原因有利于控制自己的情绪。
- 7、控制好自己，才能把自己带入光明的王国，说的不错。
- 8、没有吸引力，不适用，目录看起来很有内容，其实讲解相当乏味，简略，不推荐
- 9、有些方法的确很实用，还在看，很喜欢
- 10、页码居然摆在对页中间靠近书脊的地方，翻起来多不方便啊！
- 11、要先学会控制好自己的脾气，做好自己，才能去掌控别人。
- 12、这本书，我没怎么看。以后有机会再看吧，感觉都是些废话
- 13、简直鸡汤文。。。
- 14、大部分都是在讲道理 缺少实践性 不过提高自身还是要靠自己吧
- 15、希望实战的书能有真正的帮助，看上去还行~
- 16、很好的励志书籍，值得年轻人一读。
- 17、还是有些启发的，很多事没做到好，很大部分原因是方法不对。
- 18、我看的是另一本《超级自控力》，有天和Jack聊天说道我的那个自控力啊，弱爆了好嘛~Jack说：“给给~拿去看吧.....”又坑到一本书的说，哈哈
- 19、替朋友买的，应该还可以吧，反正没说不好
- 20、快看完了 有积极的影响
- 21、C2 B3
- 22、说实话不错，家里好多书了。
- 23、还行 勉强打发下时间 起码有意识已经不错了

- 1、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。
- 2、看书是为了思考问题，解决问题，而不是逃避问题！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。
- 3、要把你并不感兴趣的事情，当做自己必须要干的事情，控制住“不喜欢”“讨厌”的这种不恰当的意识，一心一意埋头做好，自然而然，你就能感受到自己浑身充满了力量，这种力量驱使你做出一定的成果，有了成果，你就会有一种喜悦感和满足感，有了这种喜悦感和满足感，就会更加喜欢你做的事情，这样，在自控力的作用下，良性循环就开始了。如果你不自信，你可以试试，我相信你最后一定不会再说什么：“这不是我想要的生活”“这不是我喜欢的工作”“这不是我喜欢的人”这样的话。为了把我们的大脑变成一个高效运转的系统，无论如何我们都要为了遗忘而努力，我们要坚持不懈地整理大脑里的东西，留其精华，去其糟粕，彻底排除思维程序的故障。
- 4、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。”
- 5、人与人的交往不仅仅是沟通与交际，有的时候就是意志力与意志力的对抗，不是你影响别人，就是你被别人影响。想要拥有一个好的控制力，不妨看看这本书哦，肯定会从中有收获的。
- 6、当我们抵制情绪时就好比一场没有硝烟的战争，会造成生理能量的消耗，会时时刻刻做着感觉和思想的争斗，不允许自己让这些感觉存在。这种内外交错的挣扎，只会削弱精力，造成身心的更不和谐。相反，接受并体验那些情绪时，我们则可以体会到心理和情绪的和谐共处。有时候，因为我们希望体验好情绪而不喜欢坏情绪，就采取了否定态度。
- 7、我们要像书中讲得一样，对待心灵，我们也要像耕种花园一样，我们必须留意何时自己有了负面情绪，不要害怕他，也不要被他溺死，你要做的是要尽快的改变就有的种植模式，并种上新的种子，你就会水到渠成的发现自己想要的。
- 8、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！
- 9、我们要像书中讲得一样，对待心灵，我们也要像耕种花园一样，我们必须留意何时自己有了负面情绪，不要害怕他，也不要被他溺死，你要做的是要尽快的改变就有的种植模式，并种上新的种子，你就会水到渠成的发现自己想要的。
- 10、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。
- 11、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。
- 12、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

《超级自控力》

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。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。

13、自控力是一个人在意志行动中抵制各种有货、控制情绪、排除干扰、激励自己、采取行动、完成目标、营造良好人际关系的最有利的力量和技能之一。神经生理学家告诉我们，人们的行为即受理性指导，又受当时情绪状态、外来干扰和有货的影响。

14、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。

15、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

16、其实人的自控能力很差的，有人总是禁不住金钱的诱惑，美食的诱惑，权利的诱惑，等等，很多样的诱惑。要是禁得住诱惑，社会上就不会有那么多的贪官了，我觉得这本书兼职就是给那些个贪官准备的，教会自己如何自控，不要玩火自焚啊。哈哈。

17、自控力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。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？就是迅速调整自己的心态，达到平静应对，沉着面对，处理好一切事物则可。

18、真的是很差的一本书了。很少看这类型的书，却也是看过的几本里最差的。实在味同嚼蜡，东抄西抄，七拼八凑，完全没有理论体系和实际落地的指导。不知道攒这样的书，作者想干嘛——准备的说应该是编著，不是作者。谁要看，出个邮费，我把这本送你了。另外现在豆瓣评论也要字数限制，干啊。

19、神经生理学家告诉我们，人们的行为既受理性指导，又受当时情绪状态、外来干扰和诱惑的影响。这种影响有好的，也有坏的，程度上也有强有弱。如果没有自控力，完全听命于人的本能和情绪，自我行为管理则是不可能的。只有增强自控力，才能迫使自己去执行已经采取的决定，战胜对抗的干扰，如恐惧、懒惰，抑制感情的激动，使人具备忍耐、克己自律的品质。

20、在人生的道路上，出发时装备精良的人不在少数，这些任有着过人的天资，有机会接受良好的教育——这一切本该使他们有所成就。但是，这些人往往一个接一个的落在了后面，被那些先天条件远不如他们的人所超越了。那么，这是为什么呢？个人自控力的差异解释了这一切。没有强大的自控力，即使有着最过人的智力、最优良的教育和做有利的机会也无法让你脱颖而出。

《超级自控力》

21、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，现任普尔桑大学心理学助教。

22、每个人的自控力都是与生俱来的，这也是人与动物最大的区别，但是强弱却不同，有些人的自控力很强，无论从哪个方面，都能够很好地控制自己的注意力、情绪、欲望和行为，都能够生活得更快乐、身体更健康、人际关系更和谐、事业也更成功，他们能够很好地应对压力、化解矛盾、战胜困难和挫折，更具有人格魅力和领导能力。

23、《超级自控力》这本书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，为使读者更深入的阅读！

24、自控力，顾名思义即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、情绪、欲望施加的正确控制。它本身就是一种力量（意志力的一部分），也是一种能力。它能够驾驭“我要做”，“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭的好，你就能在他的引导下，享受幸福、自由和成功。

25、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。所以，一个人从未设想能拥有的智能、天赋或能力都变成了现实。

26、习惯就是一种程序，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，就能使这个程序得以非常好的优化，就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。

27、自控力表明了一种试图支配与统率自己和他人的倾向，从而使一个人采取各种说服、暗示甚至是行动来影响他人的思想、情感或行为。无论是谈判的陈述，人际障碍的扫除，还是双方矛盾的化解，具备较强自控力的人都会以主动的姿态来达成其内心愿望和目标的实现。因此，这类人通常能够在人群或者团队中具有强大的影响力。意志力强大的人影响力也会不容小觑。意志力弱的人就容易被别人的情绪所影响，这种情绪包括积极的情绪和消极的情绪。这里特别提一下消极情绪。

28、就算是这本书不揭示自控力对人的影响，我们自己也知道自控力对我们的影响是很深刻，甚至是致命的，偶尔一次失控行为，可以看做是不自觉的行为，也没什么大不了的，但是，经常是失控，动不动就炸开锅了，那就是失控了！这本书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。

29、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。”

30、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

《超级自控力》

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。

31、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我们自己。

32、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。在阅读之前，请先跟着我做实验：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。

33、自控力，顾名思义即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、情绪、欲望施加的正确控制。它本身就是一种力量（意志力的一部分），也是一种能力。它能够驾驭“我要做”，“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭的好，你就能在它的引导下，享受幸福、自由和成功。人啊，拯救你自己吧！——贝多芬

34、提高自控力的最有效途径，就是迅速冷静下来，平服自己的情绪！快速全面弄清自己如何失控、为何失控，怎样把控。如果真行，我就喜欢！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？冷静，超然就是自控！

35、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，你怎样做才能岿然不动呢？《超级自控力：不做习惯的奴隶》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。这样子，你就能够很好滴把控你的生活了，而不是将生活的权利交到他人的手掌，将自由快乐的气息任由他人践踏了，你，可以战胜很多，包括你以前不可以掌控的东西。

36、一定要控制好我们自己的控制力。自控力是一个人在意志行动中抵制各种诱惑、控制情绪、排除干扰、激励自己、采取行动、完成目标、营造良好人际关系的最有用的力量和技能之一。

37、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。”

38、我属于自控力较差的类型，总是一拖二，有种模式说的好，举例工作：1、开始工作 2、东搞西搞 3、开始慌张 4、哭着把事做完 5、直接死循环。大家看了之后有没有痛感，尤其是现在的年轻人，很喜欢这么做事情，改正错误的方式就是培养好的习惯，克制自己，要自己管住自己，如果你连自己都管不住，就更不要说别人了，书里还有些很有趣的小测试，感觉还不赖呢。学到很多的知识方法，希望以后实践的时候可以有帮助吧。

39、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，怎样才能岿然不动呢？你是那种坚定的人吗，我肯定不是了，不过这本书看看还是挺不错的哦，推荐下吧，话说，做个自控力好的人，真的很难啊。

40、自控力对人走向成功起着十分重要的作用。自古代百科全书式科学家亚里士多德，到近代的哲学家们都注意到：“美好的人生建立在自我控制的基础上。”自控的反面是失控。很多人认为自己的自控能力很差，自己常常被想法、情绪和欲望支配。

41、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！

42、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。下面这段话请牢记，我深有体会：因为我以前很笨拙，现在总算是不笨了。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

《超级自控力》

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。”

43、可以快速并且全面的弄清自己是如何失控、为何失控，怎样把控的内容，很喜欢有指导性。不管在生活中还是职场，都要克制自己，有自控力，很不错的书，举例很清晰。封面设计的非常有特点，拿着有种想安静读下去的想法，内容很棒！教我们解决掉坏毛病。

44、我们要像书中讲得一样，对待心灵，我们也要像耕种花园一样，我们必须留意何时自己有了负面情绪，不要害怕他，也不要被他溺死，你要做的是要尽快的改变就有的种植模式，并种上新的种子，你就会水到渠成的发现自己想要的。

45、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》

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