

《棉花糖实验》

图书基本信息

书名：《棉花糖实验》

13位ISBN编号：9787550288674

出版时间：2016-10-1

作者：[美] 沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）

页数：262

译者：任俊,闫欢

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

《棉花糖实验》

内容概要

《棉花糖实验》

作者简介

书籍目录

- 推荐序 棉花糖决定未来的奥秘
- 引言 棉花糖实验50年
- 第一部分 源起：孩子们如何实现自我控制
 - 01 初衷
你知道的棉花糖实验只是冰山一角
 - 02 选择
自控不是硬扛，而是运用策略抵抗诱惑
 - 03 大脑
激活理性的冷系统，抑制冲动的热系统
 - 04 家庭
妈妈越强势，孩子越难等待
 - 05 习惯
运用“如果-那么”计划，让自控不再是“受控”
 - 06 信任
相信还会有第二颗棉花糖，等待才有意义
 - 07 培养
自控力来自基因，但它像肌肉一样可以通过锻炼增强
- 第二部分 拓展：自控力如何成就更成功的人生
 - 08 掌控
成功的自我控制，源于一种“我就是能”的信念
 - 09 自我
想象未来的自己，让决策更关注结果
 - 10 时间
转变时间观，对未来充满期许的人自控力更强
 - 11 距离
以墙上一只苍蝇的视角看待一切，冷却诱惑的热刺激
 - 12 人际
敏感的心更易受伤害，高自控者拥有更满意的人际关系
 - 13 情绪
抑郁源于过分考虑未来后果，快乐的人自控力更强
 - 14 动机
自控并非无处不在，聪明人也会做出愚蠢的行为
 - 15 社交
自控能冷却孩子的攻击倾向，成为社交关系中的润滑剂
 - 16 恐惧
克服恐惧，需要重获自控力
 - 17 热爱
意志力会疲劳，但热爱让你持续抵抗各种诱惑
- 第三部分 实施：棉花糖实验如何启发更好的学校与父母
 - 18 学校
培养自控应从娃娃抓起，学校教育是最佳手段
 - 19 父母
自主的孩子更有优势，父母是最好的榜样
- 结语 “我思，故我可以自控”
- 致谢
- 译者后记

《棉花糖实验》

《棉花糖实验》

精彩短评

- 1、作者太想把东西都放进一个篮子里了，也做了努力想用自己的一套逻辑去装这些东西，但很明显失败了。概念多且杂，没什么结构可言，同一章的东西甚至是各自为政的，又都不说透，实在有点鸡肋。
- 2、围绕实验来写的，不仅仅只是给出结论，还叙述了实验过程，以及一些扩展
- 3、三颗星给书，一颗星给实验。关于自控力的一切，本书都有提及，但都不够深入，点到为止，而且谋篇布局上不合理，造成赘述许多，甚是遗憾。
- 4、棉花糖实验很早就听说过 但只是一知半解 这本书是棉花糖实验的设计者亲自讲解实验的来龙去脉 把自控力和延迟满足说得清晰透彻 还给出了各种有用的策略 大师就是大师！
- 5、实验很有创造力，也从一些创新的角度解析了一些心理学原理，但总觉得讲的太浅，有时候甚至有些机械地堆积知识及结论。
- 6、如果，那么！
- 7、意志力的影响因素以及与其他因素的交互作用
- 8、感觉精髓是“如果-就”三字。
- 9、当我读到自控力的相关书籍时，最害怕的是理论完备，几个小时读完了一本书，然后尘封了它，从此爱咋咋地。无论是《自控力》还是《棉花糖实验》，最核心的不是理论，而是你读完这本书，甚至读这本书的时候，就决定花一点微小的努力去实践这些有意思的训练。本书与《自控力》相比，更侧重于理论，更加厚重，对于可实践的策略叙述较少，但是对于自控的机理讲的相对透彻，以“如果-那么”策略为核心，通过分散注意力、换个角度看问题、刻意制造距离感等方式自控，同时详细论述了影响自控的因素，如基因、环境，以及自控的拓展，如度、训练、乐观、远大理想，甚至是如何从小就培养自控力。但再好的策略都需要我们去经过痛苦，将自控的对象去除努力因素，变成好习惯。这本书告诉了我们，自控以及其他许多优秀品质可以习得，我们可以更好，已经很有价值了！
- 10、自控力如同肌肉，由先天决定，但也可以通过后天锻炼。
- 11、棉花糖实验已经被说得烂大街，但是其背后的诸多深层原理其实我们并不清楚，这本书算是彻底讲明白了，自控力究竟是怎么运作的，其背后的深层机理何在。关于自控力提升这本书给出了很多实质性建议，很有启发。作者重在讲心理学原理而不是简单告诉你技巧，这也是全书价值所在，当你真的觉得能够掌控自己和改变自己时，也就能冷静思考抵御短期诱惑了，自控力自然而然。还有不要依赖自控力要把好的行为培养成习惯。
- 12、非常推荐的一本书，流传已久的棉花糖试验的主导人写的。与大部分人理解的“三岁看老”的故事不一样，这里强调认知能力是可以培养并通过技巧提升的。与最新的认知心理学相呼应，搭配《自控力》，非常系统地理解前额叶的冷系统作用。反正，自从我看了《自控力》，对于曾经最爱的麻辣烫已经一点胃口都没有了，形成了天然的“如果-那么”刺激模式。如果你还在纠结自控力的事情，就可以读一下~有孩子的朋友也推荐哦，书里提到了如何从怀孕阶段就培养孩子的认知能力（也是够拼的）~
- 13、科学理性非鸡汤。冷认知系统与热情绪系统，解决了我关于自控力的一些问题。自控动机是前提，阻断是有效策略。人格跨情境的一致性假设是错误的。闻名已久的棉花糖实验的第一手资料。
- 14、推荐给所有的教育工作者、父母与准父母、苦于无法战胜拖延症去实现长期目标的年轻人。
- 15、对儿童教育很有启发
- 16、经典的实验，结论似乎并不稀奇，但细看绝不是三岁看老似的简单，实验的细节和研究思路更引人深思，推论更开阔。值得所有家长和老师们一看。
- 17、自控力——意志力——棉花糖实验三本书是一个从实操到理论的逐步过渡，从棉花糖这本书可以顺利过渡到认知神经学及相关心理学领域。本书理论基础1 脑内热系统和冷系统的相互制衡作用；2 我们如何认识一件事物，很大程度上决定了我们会如何对待它，如何处理它与我们的关系，诱惑力如是，意志力如是。认识论是本书的根基。读下来感觉本书体例挺好，三个部分的递进关系清晰。连着读了三本关于意志力的书，确实体会到了主题阅读的好处：相关知识互相印证补充，可以快速建立一个领域的认知。
- 18、通俗易懂，很多做法和自己在做的重叠，有种遇到知己的感觉
- 19、先说书，大概花了三个小时左右读完，虽然书中有着各自心理学实验，然而一点都不难读，甚至

《棉花糖实验》

于没有心理学基础的朋友也能读的很流畅，当然作者的论述内容偏浅也是一方面原因。

再说内容，关于自控力，可谓是最近几年各大畅销书的热门话题。按照斯坦诺维奇《超越智商》中的观点，我所理解的自控力就是系统二压制系统一的力量，为什么人会做出非理性的行为原因之一就是压制失败。作者在书中第一部分介绍了关于如何培养自控力的方法，尤其是对于“先天基因VS后天教养”的论述，我认为还是不错的；但后面关于自控力的作用和实施部分略显简单。作者没有从为何会“失控”的角度深入挖掘，个人觉得有些遗憾。

总之，冲着这个有名的实验，也还是值得推荐一读的。

20、其实就前面几章有干货，后面都有赢凑之嫌。我很钦佩这个实验的点子，但不能过度解读。

21、感觉很不错，明天把笔记整理一下。

22、还不错。

23、一本关于如何自控的书，从棉花糖实验开始，到成人的自控。有一套简单有效可控的思维，小孩都可以，成人自然也能。你也可以。值得推荐。

《棉花糖实验》

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