

<<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。

可以这样说，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>>

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:<http://www.tushu007.com>