

<<自制力>>

图书基本信息

书名：<<自制力>>

13位ISBN编号：9787539962276

10位ISBN编号：7539962275

出版时间：2013-5-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：高原

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>

<<自制力>>

前言

自序人们都懂得要自制，要控制自己，这是一个常识。

但自制力是什么呢？

说到底，它是深植于人内心的一种神奇的力量。

我们每个人都会遇到各种诱惑、挑衅，面对它们的时候，我们当以何种方式去处理？

这时，人体会有一种特殊的机制和力量开始运转，来帮我们平衡状态，让我们冷静、理性地采取正确的方法，对待这些内因及外因中的“破坏分子”，这就是自制力。

当一个人有了自制力后，他便具有了一种权力来保证自己驾驭某种资源，让这些资源为己所用，迸发出正面的能量，帮助人生获取幸福。

什么资源最重要呢？

当然是自己，也就是内心的自我。

外因千变万幻，其实都不重要，最重要的是内因，是自我的力量。

当一个人能够成功地驾驭自己时，他的能量就无比强大，就会占据竞争的优势，不但能控制自己，也可以控制别人了。

那么，其他的资源也就会源源而至。

同时，作者在书中认为，自制力也是一种正确地处理自身利益的能力，是对短期利益与长期利益的权衡，在面临选择时，可以用开阔的视野、稳重的心态和坚韧的意志力来做出最好的决定，选择最好的方向，哪怕付出短期的代价。

这样的能力，不是任何人都具有的，但每个人都可以来学习。

通过一定的课程针对性地解决自身的问题，很好地控制自我，再去释放自我。

所以，作者在书中向我们阐释的自制力课程，其实就是一个关于“如何控制自我、释放自我”的内我提升之旅。

在本书中，作者就“自制力”提出了18个问题，为读者针对性地设置了18节课。

在每节课中，又涉及许多分支的问题，广泛代表了人们的一些疑惑和面临的问题。

解决这些问题，就是每个人能否成为自己主人的关键。

这18节课，可以说是史上最成功的自我管理课程，它堪比哈佛系列公开课对人们的启迪价值。

当自制力课程在洛杉矶首次公开招收学员时，在第一期报名的人数就达到了6万人（他们包括美国各地的公司部门主管，以及在生活中遇到问题的普通人），以致于作者不得不推迟开课的时间，以便安排充裕的时间。

在海外，自制力18节课程也是500强企业高级领导者重点培训科目，是公认的心理学和自我管理学的巅峰之作，受到了人们的广泛好评。

<<自制力>>

内容概要

哈佛商学院最受欢迎的MBA自我管理课程，世界500强企业领导者重点培训科目！

一次彻底改变你行为模式的魔鬼训练。
一本让你能够掌控自己的生活、时间与情绪的书。

在本书中，作者就“自制力”提出了18个问题，针对性地设置了18节课。
解决这些问题，就是每个人能否成为自己主人的关键。

这18节课的主要能帮助你战胜拖延症、驱除无力感、走出失控的怪圈，同时用具体的步骤与方法让你学会时间管理、情绪掌控等，这是MBA商学院最受欢迎的自我管理课程，是心理学和自我管理学的一次完美组合，学会本书，你的自律能力、意志力、效率都得到锻炼和提高！

<<自制力>>

作者简介

<<自制力>>

书籍目录

引：我们一起探讨的课前问题 问题一：“什么在妨碍我们的成功？”

”问题二：“你到底想要什么？”

”问题三：“什么是自制力？”

”问题四：“为什么自制是如此困难？”

”第一课搬开自制的障碍 虚假的希望 进步的错觉 及时享乐 情绪的突袭 自我补偿 意志力薄弱带来的恐惧感 第二课走出失控的怪圈 每个人的心里都住着一只失控的魔鬼 冲动的惯性 可怕的失落感 在预警之前踩下刹车 降低你的“原则线” 音乐疗法 为自己假设一次更坏的体验 第三课管理你的情绪 如何马上变得积极 情绪的感染力 情绪也有智力：它在测试你 学会等待 放弃控制你自己 第四课集中注意力，让思维清晰起来 面对变化，我们常常不知所措 大脑有话要说 是什么让你懒于思考 自我催眠 思维重置 工具：双向定位法 第五课自责和自我设障 “我不想面对！”

” “我很愚蠢！”

”人人都有一段灰暗的过去 退缩的本能 怎样制止自己继续往脚下扔石头 沟通和倾诉 第六课把欲望装进笼子 抵制诱惑是艰巨的工作 永不满足是一种癌症 分清虚假的渴望 装上杀毒工具 第七课解决拖延症 “我还有一些时间！”

” “我必须开始节食，但 消极拖延和积极拖延 顽固的本能 最后三分钟？”

谁在操控你的“行动”？

第八课驱除内心的无力感 无力感根源：虚弱的潜意识 “我太累了，无能为力！”

” “我什么都不想做！”

”总是差一步 为什么你无力改变现实？

第九课掌握时间 规划做起来为何这么难 “提示”有用吗？

怎么理解“我的时间”？

设定步骤不如确立重要性 一份合理计划表：应对外界干扰 第十课压力从何而来？

真相：我们所生存的世界 在极限之前止步 “我这样就很好。”

”低下头，在应该服输的时候 现代人的出路在哪儿 第十一课不要欺骗自己 迷失自我是最大的错误 逃避生活 看清现实，并且爱上它 重视每一个给自己的承诺 第十二课停止批评！

“别碰它！”

”个人至上主义 假如是你把一切搞坏了 “我把错误分成六个等级” 如果必须指责别人？

第十三课做出最重要的选择 你的选择太多了？

方向感培养 保持冷静和理性 权衡利弊是一件技术活 设计最简单和最有力的行动 第十四课潜能控制 从潜意识入手 事情的两面性 突破潜能的瓶颈 发现真实的自我 第十五课训练你的意志力 一次记忆力考试 心理操纵训练 意志力是一种精神能量 关键因素：保持积极心态 自律和决断力 五个通用原则 第十六课 “我可以！”

”专注你的目标 忽略那些不想要的 “可以”和“可行” 你经常自以为是吗？

第十七课发现自己的人生使命 看到未来的自己 “这是我要做的事！”

”理想是一场长跑，但不一定带来成功 不要想太多，不要犹豫 可以设计你的人生目标了 第十八课有多久没有成就感了？

有效的改变总是从小事开始 这是一场长期战争 纠正过去的习惯 如何发现存在的喜悦 别在“内我体验”中寻找成就感 附录自制力18课——自我修习手册 第1课发现自制力障碍 第2课治疗失控 第3课情绪管理训练 第4课注意力养成 第5课擦掉自卑的痕迹 第6课控制欲望 第7课战胜拖延症 第8课驱除无力感 第9课时间管理 第10课压力测试 第11课回归现实训练 第12课协作力训练 第13课培养判断力 第14课潜能释放课程 第15课意志力训练 第16课专注力训练 第17课信念塑造

<<自制力>>

章节摘录

版权页：在研究中我发现，当一个人运用他坚强的意志去做某件事的时候，他的潜意识往往会有一个退缩的过程。

在内心深处，每个人都渴望发现自我，但当他真正有机会发现自己时，往往会出现潜意识层面的退缩，使“内我”与“显我”发生冲突。

比如，很多人在爱情降临或进入深层的相处时会本能地想要退缩、规避。

在心理学上，它被称作“亲密恐惧症”。

他们控制不了自己，害怕进一步发展关系，然后会采取一些拖延和消极的行为，为自己重新找到安全和自信的感觉。

来自华盛顿的哈蒂夫说：“我和珍妮恋爱了，三个月后，我们的关系突飞猛进，到达订婚的阶段。

是不是太快了点呢？

我也是这么觉得，而且我感觉害怕，不知道为什么，在某一天夜里，我没有回复她的短信，第二天早晨我又挂断了她的电话。

我想，我真该好好考虑一下，不希望这几天她来打扰我，我也不敢去找她。

”哈蒂夫害怕什么？

听听珍妮的观点：“他是一个懦夫！

”珍妮很不满，“他突然就不来找我了，没有任何理由！

我认为他根本不想跟我结婚，他只想一个人单身下去。

”在交流中，我对珍妮说：“听着，珍妮女士，也许你应该从另一个角度想想，哈蒂夫或许也很担忧？

”“哦，他有何担忧？

”我说：“他即将完全交付自己的身心，把未来的生活托付给另一个人，这意味着现状将完全改变，他将进入一种全新的生活，人在此时，一定会产生某种惧怕，这是正常的心理现象。

”珍妮恍然大悟：“请告诉我应该怎么办，如何打消他这个胆小的念头？

”我建议珍妮不要采取任何行动，他不回复短信和电话，就让他不回复好了。

但是，时间不应过长，珍妮可以将两人的亲密关系冷置两个礼拜。

如果哈蒂夫还没有自己想通，她就可以采取对策了。

“你去敲开他的房门，狠狠地修理他，告诉他你对于这段关系的真实想法，打消他的忧虑。

那时，他一定会突然发现自己的幼稚，从而消除内心的犹豫和退缩，而且他对你的爱意会更加浓厚！

”心理学家告诉我们，人类生来就惧怕两件事情。

第一件是很大的噪音，那么你知道第二件是什么吗？

就是这种“坠落感”。

我们从母体呱呱坠地的那一刻起，害怕坠落就成为一个人潜意识中的本能了。

在距离成功很近时，我们也会产生这种感觉，会有一个声音突然对你叫停。

<<自制力>>

编辑推荐

《自制力》编辑推荐：哈佛商学院最受欢迎的MBA自我管理课程，世界500强企业领导者重点培训科目！

一次彻底改变你行为模式的魔鬼训练，18节课18个问题36种方法全面提升你的自制力！

随书附录：自制力自我提升课程。

主要作用：帮你战胜拖延症、驱除无力感、学会时间管理、情绪掌控……学会《自制力》，你的自律能力、意志力、效率都得到锻炼和提高！

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>