

<<权力最终属于有自控力的人>>

图书基本信息

书名：<<权力最终属于有自控力的人>>

13位ISBN编号：9787547214305

10位ISBN编号：7547214304

出版时间：2013-3

出版时间：吉林文史出版社

译者：严冬冬

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>

<<权力最终属于有自控力的人>>

前言

<<权力最终属于有自控力的人>>

内容概要

<<权力最终属于有自控力的人>>

作者简介

<<权力最终属于有自控力的人>>

书籍目录

第一部分自控力与权力 第一章要向外获取权力，先向内掌控心灵2 只有掌控了自己内心的人，才有可能获取权力2 不顺内心，你就无法发挥出自己的能力9 如果你的大脑走神，那么，你的人生就会走样16 不掌控自己的情感，就别想掌控任何事情18 不要从外面去寻找能力，能力就在你的内心22 第二章自控力能最大程度激发你的能力27 只有风平浪静的内心，才能浮现出智慧27 你在内心做减法，你的能力就会是加法或乘法31 一个人的自控力越强，能力才会越强35 在掌控内心的过程中，人会逐渐变得强大起来39 第二部分自控力法则 第三章自控力法则的基础：听从内心的声音46 越是在混乱的时候，越是要听从自己内心的声音47 人不能像一张纸片，被生活的风雨吹来吹去50 内心有序，生活才有序54 静下心来，你会看到一个不一样的自己58 带上六步法则，踏上自控旅程63 第四章自控力法则一：驯服烦躁68 不要让情感像洪水一样淹没了自己69 你不解决自己的情绪问题，你的生活就会成问题72 转变自己的认识，就能转变自己的情绪76 思维越是活跃，情感越容易冷却82 你不恨这个世界，这个世界就不会恨你85 有自控力的人不是不烦躁，而是他们懂得如何控制烦躁89 你可以通过调整身体来调整心理95 第五章自控力法则二：集中注意力98 你能集中多少注意力，就能干多大的事情99 注意不该注意的东西，你就会错过该注意的东西102 你想在哪里发光，就要将注意力投放在哪里106 很多人之所以无法集中注意力，是因为他们还没找到自己热爱的事情111 要掌控自己的注意力，先要了解自己的注意力115 第六章自控力法则三：及时刹车119 什么都想做的人，意味着什么都做不了119 生活需要刹车，否则便会失控124 很多时候，最重要的行动恰恰是不采取行动127 能够停下来的人，是没有失控的人130 情感像马，需要用思想来驾驭134 冲动的时候，是最需要踩急刹车的时候138 第七章自控力法则四：塑造信息142 丢三落四的人，大多是工作记忆出了问题的人143 为什么你能记住小学的事情，却记不起昨天的事情148 只有最真挚的情感才能触动我们的心灵152 不过心的事情，人们转身就忘157 改善你的工作记忆，改善你的人生160 第八章自控力法则五：转变模式165 习惯占据心灵，也就束缚住了我们的思想和行为166 局限在自我的世界里，你的人生将寸步难行171 不要因坚持自我而变得狭隘176 人生充满变数，我们必须要有拐弯的能力179 转一个弯，你会得到一个崭新的世界184 第九章自控力法则六：把点连成线189 理顺大脑，理顺人生190 把点连成线的过程，也是一个逐步施展能力的过程192 权力最终属于有自控力的人203 附录一运用自控力法则的几个要点209 附录二10种缺乏自控力的现象及解决方案212

<<权力最终属于有自控力的人>>

章节摘录

版权页：那是一个星期二的下午，大约6点钟左右，我正坐在自己的办公室里。

这时，米娜已经错过了约定的咨询时间。

我正坐在电脑前收发邮件，忽然，门砰的一声被撞开了，她气喘吁吁地冲了进来。

我的办公室在二楼，显然是她爬楼梯的时候太着急了。

进来后，她一副慌慌张张的样子，神色看上去很糟糕。

“不好意思，我来晚了！”

”米娜一屁股坐在我办公桌对面的椅子上。

“昨天晚上，我进屋的时候，将钥匙随手放下。

今天早晨，我怎么都想不起来钥匙放在哪儿了。

”她说。

我点了点头，大概知道接下来该和她聊些什么了。

“我所有地方都找了，可就是找不着车钥匙，真是急死了。

唯一能安慰自己的解释，就是我对新环境还不太熟悉，因为毕竟是在朋友家。

凭良心讲，我那位朋友，人是挺好的，可我怀疑她在这方面的问题比我还要严重。

你要是去过她家，就知道她日子过得是怎样的颠三倒四了……”米娜在不自觉间，试图把责任推给自己的朋友，这是无力处置生活时的选择性逃避。

此时，我得打断她，让我们的谈话回到正题，不然的话，由着她不停地转换话题，最终恐怕什么都说不清楚，我得替她把控聊天的局面。

不过，像她这样的咨询者上午我已经见过一位了。

“刚才你说，你在找钥匙？”

”“哦，对了，不好意思，我扯朋友干吗！”

”米娜露出了微笑，“是的，我整整花了半个小时找车钥匙。

”说完，她叹了口气，摇了摇头。

“那你最后找到了吗？”

”我问。

“找到了。

”她点点头。

“在哪里找到的？”

”我继续问。

“就在我朋友家的厨房餐桌上！”

我找钥匙的时候，进出厨房至少十多趟，钥匙一直放在桌上，就在眼前，我竟然会视而不见，真是莫名其妙！

”她在说这话的时候，一脸困惑。

“这种事确实会让人恼火，但似乎没什么大不了的，你可能也有过这样的经历。

”米娜笑了笑，露出一丝歉意。

我接着问：“然后又发生了什么？”

”“哎！”

别提了，今天糟透了。

”随后，米娜开始描述她用来找车钥匙的半个小时如何引发了一系列反应迟钝、效率低下的连锁反应，让她遭遇了一连串的麻烦。

她上班迟到了，没赶上了一场会议的开场，当她开门走进会场时刚好打断了公司领导的重要讲话，这些让她感到很难堪，对自己很生气。

会议结束后，她回到电脑前，发现有一大堆邮件提醒，这让她更加烦躁。

她急匆匆地回复邮件，不小心把一份出言不逊的答复发送给了错误的人。

因为忙着收发邮件，她差点忘记了参与一个中午前截止的项目。

<<权力最终属于有自控力的人>>

因为耽误了时间，她没能吃上午饭。

因为匆忙拼凑出项目内容，结果在两个小时之后，她提交的方案质量完全不过关，上司对此非常不满……“我真是想不到，后来会出现这么多的连锁反应，完全把我搞懵了。

”米娜说。

米娜本来想搬到离公司很近的地方，通过努力工作，向公司领导展现自己的能力，以便获得权力。

但她越想展示能力，自己就显得越无能。

不仅是工作能力，她甚至怀疑自己生活的能力也在一点一点丧失。

总之，米娜的这一天过得相当郁闷。

她过去也遇到过类似的情况——找不到某样东西或者忘记了某件事情。

然而，一把车钥匙竟能滚出这么大一个雪球，这让她感到既吃惊又沮丧。

“怎么会这样？

！

”米娜含着眼泪，有些愤怒，很是自责，“照这样下去，我不仅无法获得权力，恐怕还会丢掉工作。

如果总是这样，公司一定会认为我没有能力。

天呀，这日子还怎么过啊？

！

”米娜现在的生活乱成这样，她的能力正在一点点丧失，该怎么办呢？

你可能会同情米娜，但你却想不出什么办法去帮她，是不是？

事实上，发生在米娜身上的事情很常见。

谁没有过找不到钥匙或别的物件的经历呢？

谁敢说从来没有因为被别的事情耽搁而开会迟到呢？

但是，与米娜不同的是，很多人不会因为这些麻烦和问题让自己的生活和工作陷入混乱。

米娜的背后一定有更深的心理原因。

从表面上看，导致米娜生活和工作混乱的原因是找不到车钥匙，如果从这个层面去认识，米娜可以把原因归咎于她的朋友家太乱，或者自己对新的环境不熟悉。

这样的认识虽然会让她暂时好受一点，但却不能解决根本问题，恐怕最后很难得到公司部门领导的位置。

显然，米娜来找我，是想从根本上解决自己的问题。

那么，米娜的问题究竟在哪里呢？

问题就在于她的内心很混乱，是内心的失控导致了她的生活和工作的失控。

<<权力最终属于有自控力的人>>

媒体关注与评论

宇宙中有着无穷的能量，但只有那些把心思用对地方的人，才能把事情做对，获取充足的能量，拥有自己想要的一切。

——爱因斯坦 自控力能体现一个人的成熟度。

缺少自控力，就缺少好的生活态度；缺少好的生活态度，就会丧失属于自己的权力。

——M·斯科特·派克《少有人走的路》作者 凡是干成大事的，都是那些能掌控自己的人，缺乏自控力的人谈论成功，如同盲人谈论颜色。

——沃伦·巴菲特

<<权力最终属于有自控力的人>>

编辑推荐

《权力最终属于有自控力的人:哈佛大学心理学教授的自控力法则》编辑推荐：有自控力的人左右生活，没自控力的人被生活左右。

主宰自己命运的权力、管理公司的权力，乃至治理国家的权力，最终属于有自控力的人！
掌控世界从掌控自己开始；掌控自己从提升自控力开始。

<<权力最终属于有自控力的人>>

名人推荐

<<权力最终属于有自控力的人>>

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>