

## <<增强你的意志力>>

### 图书基本信息

书名：<<增强你的意志力>>

13位ISBN编号：9789866031373

10位ISBN编号：9866031373

出版时间：2013-7

出版时间：經濟新潮社

作者：Roy F. Baumeister, John Tierney

译者：劉復苓

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>

## <<增强你的意志力>>

### 内容概要

許多人設定了目標，但是半途而廢；  
工作累得半死，效率反而越來越差；  
擔任主管，每天處理繁瑣的小事，結果重要的決策反而一拖再拖；  
就是忍不住想要血拼購物；  
想要瘦身、戒菸，但又抗拒不了誘惑。

他們說他們“缺乏意志力”，但事實上是意志力耗損了，所以自制力變差了。

## <<增强你的意志力>>

### 作者简介

Roy F. Baumeister:

意志力领域的研究权威，他任教於美國佛羅里達州立大學，并主持該校的社會心理學計劃。他發表過四百五十多篇科學方面的文獻，一直是全世界論文引用率最高的心理學家之一。

John Tierney :

《紐約時報》的專欄作家，負責科學專欄“發現”（Findings）。其作品曾獲美國科學發展協會和美國物理協會頒發獎項。這是他的第三本書。

## <<增强你的意志力>>

### 书籍目录

#### 目次

- 前言 意志力：人類最強大的力量 011
- 意志的式微 016
- 一直的復生，與棉花糖實驗 020
- 大腦的演化 024
- 你為什麼要讀這本書 027
- 第1章 意志力不足是一種比喻
- 生蘿蔔實驗 036
- 意志力與自我損耗 042
- 髒襪子之謎 047
- 街頭和實驗室的啟發 050
- 第2章 意志力的能量從哪裡來？
- 059
- 葡萄糖：大腦的燃料 063
- 心魔 072
- 吃出意志力 078
- 第3章 待辦事項的大學問 085
- 要設定那些目標？
- 093
- 計劃該模糊還是詳細 097
- 大衛艾倫的整理術 100
- 蔡格尼效應 107
- 零態的喜悅 111
- 第4章 決策的疲勞 117
- 橫渡盧比孔河 122
- 法官的兩難（與囚犯的不幸） 125
- 懶人的選擇 132
- 你想要現在拿錢，還是之後拿更多？
- 135
- 第5章 錢都滑到哪去了？
- “ 量化自我 ” 知道 143
- 自我意識 146
- 量化的自我 150
- 何不公開資訊？
- 156
- 第6章 意志力可以鍛鍊嗎？
- 耐力藝術家的啟示 163
- 鍛鍊意志力的方法 169
- 從加強到更強 173
- 大衛布蘭恩的史上最難表演 177
- 第7章 戰勝黑暗之心 183
- 情緒差距 188
- 自我約束的方法：事先承諾 192
- 養成習慣，讓大腦自動導航 197
- 忘我與無私 202

<<增强你的意志力>>

- 第8章 戒癮的真相 213
  - “戒酒無名會”之謎 218
  - 有人相伴就是天堂（也可能是地獄） 222
  - 神聖的自我控制 226
  - 明確界限 231
- 第9章 教出堅強的下一代----自尊和自我控制 239
  - 從自尊到自戀 243
  - 例外的亞洲人 247
  - 保姆黛博和三胞胎的故事 251
  - 嬰兒和吸血鬼 256
  - 監督的力量 261
  - 破關遊戲 265
- 第10章 節食風暴 273
  - 歐普拉困境 275
  - “管他的”效應 280
  - 節食者的難題 283
  - 作戰計劃 289
  - 讓我秤秤體重（和卡路里） 292
  - 面對食物，絕不說不 295
  - 結語 你可以更有意志力----只要你不拖延 305
  - 期限測試 308
  - 意志力第一課：了解你的極限 311
  - 尋找徵兆 312
  - 慎選戰場 315
  - 擬定“待辦事項清單”----或至少要有“不做事項清單” 317
  - 當心規劃謬誤 318
  - 別忘了小事情（例如換洗襪子） 319
  - 正向拖延的力量 321
  - 禁做他事法（以及其他進攻技巧） 322
  - 持續追蹤 324
  - 多獎勵自己 326
  - 自我控制的未來 327
  - 致謝 333

<<增强你的意志力>>

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