

<<意志力>>

图书基本信息

书名：<<意志力>>

13位ISBN编号：9787508633688

10位ISBN编号：7508633687

出版时间：2012-6

出版时间：中信出版社

作者：[美] 罗伊·鲍迈斯特,[美] 约翰·蒂尔尼

页数：241

字数：202000

译者：丁丹

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>

<<意志力>>

前言

罗伊·鲍迈斯特对我来说，亦师亦友。

他是社会心理学的泰山北斗之一，位列全球高引用率心理学家榜，开辟和拓展了社会心理学的很多研究领域。

我有幸跟他一起合作作了很多有趣的研究。

几天前，我在芝加哥和他一起吃饭，恭喜他获得美国心理科学学会（Association for Psychological Science）的威廉·詹姆斯奖（这个奖是美国心理学界的最高荣誉之一）。

我们聊到这本书即将在中国出版。

我告诉他，这本书应该也可以在中国畅销，因为中国文化是非常强调意志力的。

事实上，我们文化当中的一些思想跟他的研究不谋而合。

例如，孟子说：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

世界是个很奇妙的地方。

有些地方气候温暖，物质丰富，土地肥沃，撒把盐都能开花，偏偏那些地方的人民懒到不可思议，整天对着大海跳舞唱歌，不思劳作，哪怕经济崩溃也不愿意节衣缩食。

可是另外一些地方呢？

气候恶劣，物质匮乏，偏偏有一批勤劳坚韧的人民。

我印象比较深刻的那些拥有强大意志力的民族（如日本和芬兰），偏偏都环境恶劣。

不过话又说回来，如果不是这样的文化、这样的人民，它们又如何能在这样贫瘠的土壤上繁荣富强呢？

跟罗伊快吃完饭时我们产生了一个有趣的想法，如果能够把《意志力》这本书在全球各个国家的销量跟每个国家的经济水平或者增长水平做一个相关，那是不是能说明点什么呢？

1972年，美国斯坦福大学校园的一家幼儿园里，心理学教授沃尔特·米歇尔做了这样一个有趣的实验，被称为斯坦福棉花糖实验。

研究者找来了一些4岁的小孩，让他们单独待在一间小房间里，桌子上的托盘里有一样那个年代的小孩子很难抵御的诱惑——一颗棉花糖。

研究者告诉孩子们说她要离开一会儿，如果孩子们想要在这期间吃掉桌子上的那颗棉花糖，那他们就需要摇一个摆在桌子上的铃铛。

但是，如果他们能忍住暂时不吃这颗棉花糖，坚持等到研究人员15分钟回来后再吃，那么研究者就会再给这些孩子每人一颗棉花糖作为奖励。

这个任务是考察孩子的意志力的。

用心理学的术语来描述，是一种延迟满足能力。

你大概已经猜到了，这些小孩在意志力上差异很大。

有些压根儿无法抵制诱惑，有些坚持不到3分钟就放弃了，有些甚至没有按铃就直接把糖吃掉了。

而另外一些孩子则比较能忍，成功延迟了自己对棉花糖的欲望，他们用意志力战胜了诱惑，等到研究人员回来兑现了奖励。

有趣的是，研究者追踪了这群小孩很长一段时间，发现那些在4岁时就能够用意志力抵抗诱惑的小孩进入青少年时期后心理调节能力更强，也更值得人信赖，参加“美国高考”SAT的分数更高，成年后的人生也更加成功。

也就是说，成功和意志力是分不开的。

我们需要意志力来抵御即时诱惑。

我们每天早上都咬着牙起床来辛勤工作，但只有月底才能拿到薪水。

我们寒窗苦读十几年，只为了十几年之后能找到工作，获得成功。

只有意志力坚强的人，才能为了将来的收获克己忍耐，收获长远的成功。

最近发表在《美国科学院院报》上的一项研究表明，高延迟满足者在完成意志控制任务时前额叶皮质兴奋度更高，而低延迟满足者纹状体（与成瘾有关的区域）兴奋度更高。

<<意志力>>

算是为这个现象找到了神经机制。

有些人说人生苦短，及时行乐又何妨。

何必要那么苦苦地约束自己呢？

但事实上，及时行乐的人生不见得是幸福的人生。

多年来，我通过对幸福感的研究得出了一个有趣的结论：快感不等于幸福。

即使我们每时每刻都在享乐，都在满足自己的欲望，这样的人生，也不会是幸福的人生。

反过来，意志力会让我们去抵御诱惑，为了某个目标去做一些艰苦的事情。

虽然这听起来很“苦逼”，但是在这个过程当中，我们的生活拥有了意义，我们的人生得到了升华。

如果幸福是快感的总和，那么获得幸福人生的秘诀就是吸毒。

但问题是，要获得更深刻的幸福，我们不能总是选择容易的那条路。

有时候，我们需要咬咬牙，走上那条荆棘密布的路。

坚强的意志才是能够帮助我们笑到最后、笑得最好、笑得最有意义的秘诀。

在人生中，在事业上，在家庭中，只有意志力顽强的人，才能走得更远。

周欣悦 中山大学心理学系教授

<<意志力>>

内容概要

《意志力》的两位作者强强联合，一位负责从心理学的角度探索意志力运用的规律，一位负责将书写得好懂、好玩儿。

意志力不再说不清、道不明，人人都可以修炼意志力。

《意志力》一书认为，意志力像肌肉一样，经常锻炼就会增强，过度使用就会疲劳，这是为何人们会在一些时候难以抵挡诱惑的原因。

书中还介绍了一系列增强意志力的办法，解释了如何设置切合实际的目标（列任务清单真是门学问），如何监控进展（这样你就可以经常奖励你自己），如何在动摇之际坚定信念。

当今世界，诱惑无处不在，人类的意志力时时刻刻在接受考验。

《意志力》指出，一旦养成了正确的习惯，找到了适合的方法，自控就会更容易一些，人们就只需要较少的心智能量来回避诱惑。

<<意志力>>

作者简介

罗伊·鲍迈斯特
佛罗里达州立大学心理学教授，发表450多篇科学论文，一直是世界上论文引用率最高的心理学家之一。

约翰·蒂尔尼《纽约时报》科学专栏作家，作品曾经获得美国科学促进会和美国物理联合会颁发的奖章。

<<意志力>>

书籍目录

引言

意志的衰退

意志的回归

进化和礼仪

为什么你要运用意志力读这本书？

第1章意志力不只是个传说

萝卜实验

给那个感受命名

脏袜子之谜

来自街头和实验室的启示

第2章驱动意志力的能量来自哪里？

大脑的燃料

内心的魔鬼

吃出意志力

第3章任务清单简史，从上帝到凯里

哪些目标？

模糊对精确

凯里的梦想工作篮

蔡氏效应

零态清爽

第4章决策疲劳

渡过卢比孔河

法官的困境，囚犯的不幸

偷懒的选择

选择你的奖品

第5章钱花到哪儿了？

QS知道

我有自我意识，因此我……

量化自我

并不那么讨厌的比较

第6章意志力可以培养吗？

(最好不用像布莱恩那样受苦)

意志力练习

增强意志力

最难的特技

第7章于黑暗之最战胜自己

情绪温差

捆绑绳

挂在自动挡的大脑

管好自己还不够

第8章超能量帮克莱普顿和卡尔戒酒？

<<意志力>>

AA的秘密

他人的影响：你要去天堂还是地狱

神圣的自制力

明线

第9章养出强大的孩子：自尊对自制

从自尊到自恋

例外的亚裔人

黛布保姆和三胞胎

婴儿守则和青少年守则

有人盯着

玩向成功

第10章节食风暴

去他的效应

节食者的第22条军规

为大战作准备

称体重，估卡路里

绝不说“绝不”

结语意志力的未来：收获更多，压力更少——只要你不拖延

最后期限测试

启示1：了解你的极限

启示2：留意你的症状

启示3：挑选你的战斗

启示4：列个任务清单——至少列个“不做清单”

启示5：当心计划谬误

启示6：不要忘了小事情

启示7：积极拖延的力量

启示8：别无选择

启示9：追踪了解

启示10：经常奖励

自我控制的未来

<<意志力>>

章节摘录

版权页：然后，实验人员把学生带到另外一个房间，让他们解几何题，说是看看他们有多聪明。题目实际上无解，测验的真正目的是看他们坚持多久才放弃。

这是压力研究者以及其他使用了几十年的一项标准技术，因为它测得的总毅力比较可靠。

（其他研究证明了，做这些几何题坚持得比较久的人，执行实际上可以完成的任务也坚持得比较久。）可以吃巧克力曲奇的学生，一般坚持了大约20分钟，和对照组（也很饿，但是没有任何东西可吃）一样。

对比鲜明的是，唯一受到诱惑的萝卜组，一般8分钟就放弃了。

他们成功地抵制了巧克力曲奇的诱惑，但是付出了很大努力，没有剩下多少精力做几何题。

有关意志力的古老说法竟然是对的，不像又新颖又花哨的自我心理理论。

这样看来，意志力不只是个传说。

它像肌肉一样，使用之后会疲劳，莎士比亚在《特洛伊罗斯与克瑞西达》中就有了这一认识。

特洛伊勇士特洛伊罗斯深信女友克瑞西达会受到魅力十足的希腊求婚者“最狡猾的”诱惑，于是告诉她，他相信她愿意对他矢志不渝，但担心她会在压力之下屈服。

他对她解释说，傻子才会假定我们的定力是恒定的，他还警告她，变脆弱后会怎样——“做自己清醒时不愿做的事情”。

后来，显而易见，克瑞西达上了一个希腊勇士的当。

特洛伊罗斯说“傻子才会假定我们的定力是恒定的”，而受曲奇诱惑的学生表现出的那种意志力波动正印证了他的说法。

这个概念被萝卜实验以及其他实验确认后，立即引起了一些临床心理学家的关注，其中就有北卡罗来纳查珀尔希尔一个经验丰富的婚姻治疗师唐·鲍科姆（Don Baucom）。

他说鲍迈斯特的研究明确了他在多年实践中感觉到但从未真正理解的一些东西。

他见识过很多不幸的婚姻，这些婚姻之所以出现问题是因为各自有工作的夫妻每天晚上为一些鸡毛蒜皮的小事吵架。

他有时劝他们早点下班回家，邀个建议听起来有些奇怪——为什么让他们有更多时间来吵架呢？

但是怀疑，长时间工作让他们精疲力竭了。

辛苦工作一天回到家后，他们没有剩下多少精力来忽略伴侣令人生气的坏习惯，关心体贴伴侣，或者在伴侣说了某些不中听的话后克制住自己不反唇相讥。

鲍科姆认识到了，他们需要在还剩些精力的时候就下班。

他明白，为什么工作压力最大时婚姻往往出问题：人们在工作上用完了所有的意志力。

当意志力都耗费在了办公室，家庭就会遭殃。

萝卜实验后，研究者又从不同人群中招募被试者做了多次实验，一次又一次观察到了类似结果。

研究者考察了意志力波动对情绪的影响，还使用了其他方式测评意志力，比如观察身体的耐力。

马拉松那样的持久运动需要的不只是机械动作：不管你多健壮，你的身体总会在某个时候想休息，但你的脑子告诉身体跑下去、跑下去、跑下去。

握手部练力球需要的同样不只是手部力量。

握不了多久，手就会酸痛，想放松，但是，你可以运用意志力让手一直握着——除非你的脑子在忙着压抑其他感受，就像在另外一个实验中一样。

<<意志力>>

媒体关注与评论

<<意志力>>

编辑推荐

《意志力:关于专注、自控与效率的心理学》系2011年美国亚马逊网络书店100本最佳图书之一；当年最受欢迎的心理学图书，绝对颠覆你对“意志力”的惯有思维！

让所有渴望被拯救的人们，掌握人类意志力运行的规律，实现自我拯救、自我治疗。

意志力的根本特点是“自我损耗效应”。

关于意志力的两条定律：一是，意志力是有限的，用了一次就损耗了一部分；二是人们做不同的事情所依赖的意志力是来自于同一个账户。

在故事的铺垫下，《意志力:关于专注、自控与效率的心理学》的作者们告诉了我们强大意志力的秘诀：意志力像汽车的油一样，用一点少一点，要把宝贵的意志力用在最重要的事情上；当你开始心烦意乱的时候，注意，这是你意志力最薄弱的时刻，此时要慎作重大决定，不要让自己有接触酒、色、游戏等“毒品”的机会；要擅于运用任务清单，至少要做一个不做什么的清单，天天默念，心有清单。要巧妙正向运用互联网和社交媒体的力量，用它们来帮助自己提升意志力，完成任务……《意志力:关于专注、自控与效率的心理学》中文版尚未上市，英文版在豆瓣已有91人评价。

《纽约时报》专栏作家助拳写作。

用奇奇怪怪的人和各种口味的故事探求意志力的本质，揭示提升意志力、提高工作效率、增进人生幸福的方法。

<<意志力>>

名人推荐

意志力几乎影响着我们生活的每个方面，从拖延工作到存养老钱，到锻炼身体等等。

蒂尔尼和鲍迈斯特呈现给我们一本好书。

在这本书中，他们不仅与我们分享了有趣的研究，而且提供了简单的技巧，帮助我们修煤炼这个重要品质。

——丹·艾瑞里 杜克大学教授《怪诞行为学》作者《意志力》简直太有意思了——你一读就停不下来。

它引人入胜地介绍了自我控制这门振奋人心的新学科，它的作者就是建立这门学科的科等家以及报道这门学科记者。

——丹尼尔·吉尔伯特 哈佛大学教授《哈佛幸福课》作者 丹尼尔·吉尔伯特 谁知道讨论这么一个枯燥话题的书竟然如此具有启发意义，而且非精彩迷人！

蒂尔尼和鲍迈斯特创作了一部智慧含量很高的作品，该作品是有关现代生活核心要素的有掷信息和伟大建议。

好！

——戴维·艾伦《搞定：无压工作的艺术》作者 意志力研究介于科学和行为学的交叉处。

《意志力》是极富创造力的科学家罗伊·鲍迈斯特和极富新闻嗅觉的记者约翰·蒂尔尼的合作结晶。

错过它，后果自负。

——斯蒂芬·都伯纳《磨鬼经济学》和《超爆魔鬼经济学》的作者之一 意志、意志力和心智能量一直是现代心理学回避的东西。

世界上最杰出的实验社会心理学家罗伊·鲍迈斯特和著名记者约翰·蒂尔尼合作，让意志回到了原本属于它的地方——舞台中央。

对我们所有想健身、节食、管理时间、做到节约或者抵制诱惑的人来说，这是一本必读书。

——马丁·塞利格曼 宾夕法尼亚大学教授 美国心理学会前会长 马丁·塞利格曼 对每个想减肥、戒烟、少喝酒或者更高效、更省力地工作的人来说，这是来自天堂的手册。

《意志力》精妙绝伦又浅显易懂，探寻了人类心理比较难以捉摸的领域之一：为什么我们明知道不好却偏偏要做。

除此之外，《意志力》具有很强的趣味性，就经过漫长进化变得超级复杂的人类大脑讲了很多引人入胜的故事。

从各方面来说，《意志力》都是一项杰出的成就。

——克里斯托弗·巴克利（Christopher Buckley），《谢谢你抽烟，还谢谢你把妈妈和狗狗丢了》

（Thank You for Smoking and Losing Mum and Pup）作者 本书引人思考地深入分析了人们与诱惑的斗争，对有关意志力的问题形成了专业的看法：为什么我们有意志力，为什么我们没意志力，如何培养意志力。

了不起！

——拉维·达尔（Ravi Dhar），耶鲁管理学院教授，用户观察中心（Yale Center for Customer Insights）主任 如果幸福是快感的总和，那么获得幸福人生的秘诀就是吸毒。

但问题是，要获得更深刻的幸福，我们不能总是选择容易的那一条路。

有时候，我们需要咬咬牙，走上那条荆棘密布的路。

坚强的意志才是能够帮助我我们笑到最后、笑得最好、笑得最有意义的秘诀。

在人生中，在事业上，在家庭中，只有意志力顽强的人，才能走得更远。

——周欣悦 中山大学心理学系教授

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>