

<<自控力>>

图书基本信息

书名：<<自控力>>

13位ISBN编号：9787514205039

10位ISBN编号：7514205039

出版时间：2012-8

出版时间：印刷工业出版社

作者：[美] 凯利·麦格尼格尔

页数：263

字数：220000

译者：王岑卉

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>

<<自控力>>

前言

如何运用本书成为自控力科学家我通过专业训练成为了一名科学家。

我学到的最重要的事情就是，理论固然好，但是数据更重要。

因此，我希望大家把这本书看成一个实验。

科学的自控法并不局限于实验室中。

你们可以把自己看成是真实世界中研究的主体，也应该这样做。

当你们读这本书的时候，不要把我的话当成金科玉律。

我举出证据论证某个概念之后，会让大家在生活中测试这个概念。

请收集你们自己的数据，看看哪些是真的，哪些对你有用。

你会在每一章中看到两类作业，它们会帮你成为自控力科学家。

第一类作业我称为“深入剖析”。

那些提示会让你注意，某种概念是如何在你的生活中发生作用的。

在你作出改变之前，你需要看清它的本质。

比如，我会让你注意到，你什么时候最容易屈服于诱惑，饥饿会怎样影响你的支出情况。

我还会让你试着关注，你是如何和自己谈论意志力挑战的，包括你在拖拖拉拉的时候会对自己说什么，以及你如何判断自己的意志力是失效了还是成功了。

我甚至会让你开展一些实地研究，比如观察零售商如何利用店铺的设计削弱你的自控力。

在做每一个作业时，试着带上观察者的眼光，没有偏见、保持好奇心，就像一名通过显微镜作观察的科学家一样，期待发现有趣且有用的东西。

这不是让你在每次意志力薄弱的时候有自责的机会，或是让你抱怨现代社会和其中的所有诱惑。

前者不会有机会发生，而我会针对后者提出解决方案。

你还会发现，每章都有一些“意志力实验”。

这些策略基于科学研究或理论，能够切实提高你的自控力。

你的意志力很快就能得到提升，以便迎接真实生活中的挑战。

我希望，你们对每个策略都持开放态度，即便是那些看起来违反直觉的策略（这本书里会有很多这样的策略）。

我班上的学生已经先行实验过这些策略，当然，并不是每个策略都适用于所有人，但是这些都是广受好评的方法。

至于那些理论上听起来很好，实际中却不怎么管用的方法，放心吧，你不会在本书里看到它们的。

这些实验能够很好地破除陈规，帮助我们找到新方法来解决老问题。

我鼓励你们尝试不同的策略，收集你们自己的数据，看看哪一个对自己最有效。

它们是实验，不是测试。

所以，即便你决定和科学建议背道而驰（毕竟，科学需要怀疑精神），你也不用担心无法通过。

和你的朋友、家人和同事分享你的策略吧，看看对他们来说什么是有效的。

你自己也会学到点东西。

你可以通过你学到的东西来完善自己的自控力策略。

你的意志力挑战如果你想最充分地使用这本书，我推荐大家选择某一个意志力挑战，以此来测试每一个书中提到的概念。

我们都面临意志力挑战，有些是具有普遍性的。

例如，由于我们的生理本能渴望糖类和脂肪，我们就需要克制自己对它们的欲望。

要不然，光凭一个人就能养活一家面包店了。

但是，我们的很多意志力挑战是独一无二的。

你渴望的，很可能是其他人拒绝的。

你上瘾的，很可能是其他人觉得无聊的。

你拖拖拉拉不去做的，很可能是其他人宁愿花钱去做的。

无论是多么琐碎的事，这些挑战在我们身上会产生同样的效果。

<<自控力>>

你对巧克力的渴望和烟民对香烟的渴望没有什么区别，和购物狂对花钱的渴望也没什么区别。你说服自己不去锻炼，和别人劝说自己不去看过期账单没什么不同，和别人把学习计划又拖了一晚上也没什么区别。

你的意志力挑战可能是你逃避的事（我们称为“我要做”的意志力挑战）或者你想改掉的习惯（“我不要”的意志力挑战），也可以是你愿意花更多精力去关注的重要生活目标（“我想要”的意志力挑战）——无论这个目标是改善健康、管理压力、磨炼家长技能还是拓展事业。

集中注意力、拒绝诱惑、控制冲动、克服拖延是非常普遍的人性挑战，本书提供的策略会对你选择的目标有所帮助。

当你读完这本书时，你会更加了解自己的意志力挑战，并拥有一套全新的自控策略。

慢慢来我写这本书的初衷，是为了让读者看完书后像上了我10周的课程一样。

本书分为10章，每章都讲述了一个中心概念和它背后的科学原理，以及如何将它应用到你的目标上。

所有的概念和策略都是环环相扣的，你在前一章中做的事都是在为下一章作准备。

虽然你可以花一个周末的时间读完整本书，但我还是希望你一步一个脚印地实施这些策略。

我班上的学生会花一整周的时间，观察每个想法在生活中的应用情况。

他们每周尝试一种新的自控力策略，并在下一周上课的时候反馈给我哪个效果最好。

如果你计划用这本书来解决一个具体问题，比如减肥或者控制财务状况，我推荐你采用相同的方法。

给你自己充足的时间来尝试这些实际的策略，并进行反思。

从每章挑选一个策略，选和你的挑战最相关的一个，而不是一次尝试10种策略。

无论何时，只要你想作出改变或者完成目标，就可以利用这本书的“10周课程结构”，就像我的一些学生会上好几遍这门课一样，他们每次都会关注一种不同的意志力挑战。

但是，如果你的首要目标是舒舒服服地看完这本书，你就不用总是进行反思或锻炼了。

不过，你可以在最吸引你的地方做上标记。

这样，当你准备付诸实践的时候，你就可以回头看看你的笔记。

让我们开始吧这是你的第一份作业：挑选一个挑战，带进我们的意志力科学之旅。

随后，我们会一起进入第一章，做个时空之旅，看看意志力到底从何而来，以及我们如何获得更多的意志力。

深入剖析：选择你的意志力挑战如果你还没有作决定的话，是时候选一个你最可能用书中的概念和策略应对的意志力挑战了。

以下问题能帮你找出合适的挑战：“我要做”意志力挑战：有没有什么事是你想多做一些的，或是停止拖延的，因为你知道这样做能提高你的生活质量？

“我不要”意志力挑战：你生活中最“顽固”的习惯是什么？

有什么是你想放弃，或者想少做一点的，因为它妨害了你的健康、幸福甚至成功？

然而，大多数人都觉得自己意志力薄弱——自控只是一时的行为，而力不从心和失控却是常态。

美国心理学协会称，美国人认为缺乏意志力是完成目标的最大绊脚石。

很多人觉得让自己和他人失望了，因此内心充满愧疚。

另一些人则觉得，自己被想法、情绪和欲望支配着，一时冲动而非审慎抉择主宰了自己的生活。

即便是自控力很强的人，也觉得掌控生活是件令人筋疲力尽的事。

人们不禁会问：生活真的需要如此艰难吗？

作为斯坦福大学医学健康促进项目的健康心理学家和教育工作者，我的任务是帮助人们管理压力，作出有利于健康的选择。

通过多年来观察人们改变想法、情绪、身体状况和习惯的种种努力，我发现，人们对意志力的很多理解存在问题。

这不仅阻碍了他们走向成功，也为他们带来了不必要的压力。

尽管科学研究已经为人们解释了很多问题，但显然大众还没有接纳这些真知灼见。

实际上，人们为了能够自控，仍把自己弄得筋疲力尽。

我屡次发现，大多数人采取的方法不仅毫无效果，反而会适得其反，甚至会导致自毁或失控。

因此，我决定开设“意志力科学”这门课。

<<自控力>>

这门课是斯坦福大学继续教育学院的项目，面向广大公众开放。

这门课汇集了心理学、经济学、神经学、医学领域关于自控的最新洞见，告诉人们如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。

这门课还阐述了人们为何会在诱惑前屈服，以及怎样才能抵挡诱惑。

此外，它还提出了理解自控局限性的重要性，以及培养意志力的最佳策略。

令我欣喜的是，“意志力科学”很快成为了斯坦福继续教育学院迄今为止最受欢迎的课程之一。

第一次开课的时候，听众纷至沓来，我们不得不换了四次教室，才为他们提供了足够的座位。

斯坦福最大的一间阶梯教室里挤满了企业高管、教师、运动员、医疗保健人员和意志力感兴趣的听众。

学生们把自己的配偶、子女和同事带进课堂，大家一起分享生活中的经验。

我的初衷是希望这门课惠及更多人，无论他们上课的目的是戒烟、减肥，还是偿还债务、做更称职的家长。

但看到课程效果时，我仍然觉得很惊讶。

4周的课程结束后，课堂调查显示，97%的学生表示对自己的行为有了更好的理解，84%的学生表示课上讲授的方法提升了自己的意志力。

课程结束时，参与者分享了自己的经历，包括如何克服30年的嗜甜症，如何终于递交了退税表格，如何不再对孩子们大声嚷嚷，如何坚持进行一个运动项目。

大家普遍认为自己状态变好了，也能作出更明智的选择了。

教学评价称这门课能改变人生。

学生们则达成了清晰的共识：对意志力科学的理解有助于他们培养自控力，让他们更有精力去追逐最重要的东西。

科学的洞见对于戒酒者和戒网瘾者同样有效。

自控的策略有助于人们抵制各种各样的诱惑，比如来自巧克力、电子游戏、购物和已婚同事的诱惑。

学生通过这门课实现了个人目标，比如跑马拉松、开创事业、应对失业和家庭矛盾的压力，以及周五早上可怕的单词测验（也有母亲把孩子带来上课）。

当然，正如任何一位诚实的老师都会说的，我也从学生身上学到了很多。

如果我喋喋不休地讲述一个科学发现有多神奇，却不解释它对提升意志力有何帮助，学生们就会昏昏欲睡。

他们会及时反馈，告诉我哪种方法在实际生活中很有效，哪些方法则效果甚微。

这是实验室研究无法做到的。

他们创意十足地完成每周作业，向我展示将抽象理论带进日常生活的新方法。

这本书结合了最优秀的科学理论和课上的实践练习，不但融入了最新研究成果，更汇集了数百位学生的智慧。

为了成功做到自控，你必须知道自己为何失败大多数涉及改变行为的书都会帮你设定目标，甚至会告诉你如何达到目标。

无论它是帮你制订新的饮食计划，还是指导你获得财务自由。

然而，如果我们想做的改变都成真了，那么“新年新目标”就不再是一句空话，也就没有人会来听我的课了。

很少有书会帮你分析原因，告诉你为何至今没有作出改变。

当然，作者很清楚你想知道原因，但他们就是不告诉你。

我深信，提高自控力的最有效途径在于，弄清自己如何失控、为何失控。

和许多人担心的不同，意识到自己有多容易失控，并非意味着你是个失败者。

恰恰相反，这将帮助你避开意志力失效的陷阱。

研究表明，自诩意志坚定的人反而最容易在诱惑面前失控。

比如，自信能抵制诱惑的戒烟者最容易在4个月后故态复萌，过于乐观的节食者最不容易减肥成功。

这是为什么呢？

因为他们无法预测自己在何时何地、会由于何种原因失控。

<<自控力>>

他们会和“大烟枪”朋友出去玩，或是在家里存放饼干，也就是将自己置于更多的诱惑中。他们在面对挫折时更容易吃惊，在陷入困境时更容易放弃。

自知之明是自控的基础。

认识到自己的意志力存在问题，则是自控的关键。

这就是为什么“意志力科学”这门课和这本书都将重点放在我们常犯的意志力错误上。

本书每一章都将破除一个关于自控的错误观念，并提供一种应对意志力挑战的全新方法。

对于每个关于意志力的错误观念，我们都会进行深入剖析，解答以下问题：当我们屈从于诱惑或拖着不做该做的事时，是什么拖了我们的后腿？

哪些是致命的错误？

我们为何会犯下这些错误？

更重要的是，我们将寻找机会，避免将来犯同样的错误。

我们怎样才能从失败中汲取经验，为成功铺平道路？

至少，当你读完这本书时，你将对自己的行为有更好的理解。

你会明白，这些行为虽不完美，却是人之常态。

“意志力科学”明确地指出，每个人都在以某种方式抵制诱惑、癖好、干扰和拖延。

这不是个体的弱点或个人的不足，而是普遍的经验，是人所共有的状态。

如果这本书仅仅能帮你认识到，自己的意志力缺陷是人之常情，那么我已经很欣慰了。

但我希望它的用处不止于此。

我希望本书提供的策略能帮到你，让你的生活发生真正而持久的改变！

如何运用本书成为自控力科学家我通过专业训练成为了一名科学家。

我学到的最重要的事情就是，理论固然好，但是数据更重要。

因此，希望大家把这本书看成一个实验。

科学的自控法并不局限于实验室中。

你们可以把自己看成是真实世界中研究的主体，也应该这样做。

当你们读这本书的时候，不要把我的话当成金科玉律。

我举出证据论证某个概念之后，会让大家在生活中测试这个概念。

请收集你们自己的数据，看看哪些是真的，哪些对你有用。

你会在每一章中看到两类作业，它们会帮你成为自控力科学家。

第一类作业我称为“深入剖析”。

那些提示会让你注意，某种概念是如何在你的生活中发生作用的。

在你作出改变之前，你需要看清它的本质。

比如，我会让你注意到，你什么时候最容易屈服于诱惑，饥饿会怎样影响你的支出情况。

我还会让你试着关注，你是如何和自己谈论意志力挑战的，包括你在拖拖拉拉的时候会对自己说什么，以及你如何判断自己的意志力是失效了还是成功了。

我甚至会让你开展一些实地研究，比如观察零售商如何利用店铺的设计削弱你的自控力。

在做每一个作业时，试着带上观察者的眼光，没有偏见、保持好奇心，就像一名通过显微镜作观察的科学家一样，期待发现有趣且有用的东西。

这不是让你在每次意志力薄弱的时候有自责的机会，或是让你抱怨现代社会和其中的所有诱惑。

前者不会有机会发生，而我会针对后者提出解决方案。

你还会发现，每章都有一些“意志力实验”。

这些策略基于科学研究或理论，能够切实提高你的自控力。

你的意志力很快就能得到提升，以便迎接真实生活中的挑战。

我希望，你们对每个策略都持开放态度，即便是那些看起来违反直觉的策略（这本书里会有很多这样的策略）。

我班上的学生已经先行实验过这些策略，当然，并不是每个策略都适用于所有人，但是这些都是广受好评的方法。

至于那些理论上听起来很好，实际中却不怎么管用的方法，放心吧，你不会在本书里看到它们的。

<<自控力>>

这些实验能够很好地破除陈规，帮助我们找到新方法来解决老问题。

我鼓励你们尝试不同的策略，收集你们自己的数据，看看哪一个对自己最有效。

它们是实验，不是测试。

所以，即便你决定和科学建议背道而驰（毕竟，科学需要怀疑精神），你也不用担心无法通过。

和你的朋友、家人和同事分享你的策略吧，看看对他们来说什么是有效的。

你自己也会学到点东西。

你可以通过你学到的东西来完善自己的自控力策略。

你的意志力挑战如果你想最充分地使用这本书，我推荐大家选择某一个意志力挑战，以此来测试每一个书中提到的概念。

我们都面临意志力挑战，有些是具有普遍性的。

例如，由于我们的生理本能渴望糖类和脂肪，我们就需要克制自己对它们的欲望。

要不然，光凭一个人就能养活一家面包店了。

但是，我们的很多意志力挑战是独一无二的。

你渴望的，很可能是其他人拒绝的。

你上瘾的，很可能是其他人觉得无聊的。

你拖拖拉拉不去做的，很可能是其他人宁愿花钱去做的。

无论是多么琐碎的事，这些挑战在我们身上会产生同样的效果。

你对巧克力的渴望和烟民对香烟的渴望没有什么区别，和购物狂对花钱的渴望也没什么区别。

你说服自己不去锻炼，和别人劝说自己不去看过期账单没什么不同，和别人把学习计划又拖了一晚上也没什么区别。

你的意志力挑战可能是你逃避的事（我们称为“我要做”的意志力挑战）或者你想改掉的习惯（“我不要”的意志力挑战），也可以是你愿意花更多精力去关注的重要生活目标（“我想要”的意志力挑战）——无论这个目标是改善健康、管理压力、磨练家长技能还是拓展事业。

集中注意力、拒绝诱惑、控制冲动、克服拖延是非常普遍的人性挑战，本书提供的策略会对你选择的目标有所帮助。

当你读完这本书时，你会更加了解自己的意志力挑战，并拥有一套全新的自控策略。

慢慢来我写这本书的初衷，是为了让读者看完书后像上了我10周的课程一样。

本书分为10章，每章都讲述了一个中心概念和它背后的科学原理，以及如何将它应用到你的目标上。

所有的概念和策略都是环环相扣的，你在前一章中做的事都是在为下一章作准备。

虽然你可以花一个周末的时间读完整本书，但我还是希望你一步一个脚印地实施这些策略。

我班上的学生会花一整周的时间，观察每个想法在生活中的应用情况。

他们每周尝试一种新的自控力策略，并在下一周上课的时候反馈给我哪个效果最好。

如果你计划用这本书来解决一个具体问题，比如减肥或者控制财务状况，我推荐你采用相同的方法。

给你自己充足的时间来尝试这些实际的策略，并进行反思。

从每章挑选一个策略，选和你的挑战最相关的一个，而不是一次尝试10种策略。

无论何时，只要你想作出改变或者完成目标，就可以利用这本书的“10周课程结构”，就像我的一些学生会上好几遍这门课一样，他们每次都会关注一种不同的意志力挑战。

但是，如果你的首要目标是舒舒服服地看完这本书，你就不用总是进行反思或锻炼了。

不过，你可以在最吸引你的地方做上标记。

这样，当你准备付诸实践的时候，你就可以回头看看你的笔记。

让我们开始吧这是你的第一份作业：挑选一个挑战，带进我们的意志力科学之旅。

随后，我们会一起进入第一章，做个时空之旅，看看意志力到底从何而来，以及我们如何获得更多的意志力。

深入剖析：选择你的意志力挑战如果你还没有作决定的话，是时候选一个你最可能用书中的概念和策略应对的意志力挑战了。

以下问题能帮你找出合适的挑战：“我要做”意志力挑战：有没有什么事是你想多做一些的，或是停止拖延的，因为你知道这样做能提高你的生活质量？

<<自控力>>

“我不要”意志力挑战：你生活中最“顽固”的习惯是什么？

有什么是你想放弃，或者想少做一点的，因为它妨害了你的健康、幸福甚至成功？

“我想要”意志力挑战：你最想集中精力完成哪一项重要的长远目标？

哪种当下的“渴望”最有可能分散你的注意力、诱惑你远离自己的目标？

<<自控力>>

内容概要

作为一名健康心理学家，凯利·麦格尼格尔博士的工作就是帮助人们管理压力，并在生活中做出积极的改变。

多年来，通过观察学生们是如何控制选择的，她意识到，人们关于自控的很多看法实际上妨碍了我们取得成功。

例如，把自控力当作一种美德，可能会让初衷良好的目标脱离正轨。

所以，麦格尼格尔要求她的学生了解影响自控的生理学基础、心理陷阱和各种社会因素。

麦格尼格尔吸收了心理学、神经学 and 经济学等学科的最新洞见，为斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做“意志力科学”的课程，参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。

这门课程就是《自控力》一书的基础。

本书为读者提供了清晰的框架，讲述了什么是自控力，自控力如何发生作用，以及为何自控力如此重要。

<<自控力>>

作者简介

凯利·麦格尼格尔教授 (Kelly McGonigal, Ph.D.) 是斯坦福大学备受赞誉的心理学家, 也是医学健康促进项目的健康教育家。她为专业人士和普通大众开设的心理学课程, 包括《意志力科学》(The Science of Willpower) 和《在压力下好好生活》(Living Well with Stress), 都是斯坦福大学继续教育学院历史上最受欢迎的课程。她还为《今日心理学》(Psychology Today) 杂志网站开设了“意志力科学”博客。她目前居住在加利福尼亚州的帕洛阿尔托市。

<<自控力>>

书籍目录

欢迎阅读意志力入门

为了成功做到自控，你必须知道自己为何失败

如何运用本书

我要做，我不要，我想要：

什么是意志力？

为什么意志力至关重要？

我们为什么会有意志力？

“我要做”“我不要”和“我想要”的神经学原理

两个自我导致的问题

训练大脑，增强意志力

本章总结

意志力的本能：

人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

两种不同的威胁

意志力本能：三思而后行

训练你的身心

自控力太强的代价

充满压力的国度

本章总结

累到无力抵抗：

为什么自控力和肌肉一样有极限？

自控的肌肉模式

为什么自控力存在局限？

训练“意志力肌肉”

自控力是否真的有“极限”？

日常消耗和文明毁灭

本章总结

容忍罪恶：

为何善行之后会有恶行？

从圣人到罪人

关于进步的问题

今天犯错，明天补救

当罪恶看起来像美德

环保的危害

本章总结

大脑的弥天大谎：

为什么我们误把渴望当幸福？

奖励的承诺

<<自控力>>

“我想要”的神经生物学原理
分泌多巴胺的大脑：神经营销学的崛起
让多巴胺发挥作用
多巴胺的阴暗面
欲望的重要性
本章总结
“那又如何”：
情绪低落为何会使人屈服于诱惑？

为什么压力会勾起欲望？

如果你吃了这块饼干，恐怖分子就赢了
“那又如何”效应：为什么罪恶感不起作用？

决定改善心情
本章总结
出售未来：
及时享乐的经济学
出售未来
没有出路：预先承诺的价值
遇见未来的自己
该等待的时候，该屈服的时候
本章总结
传染：
为什么意志力会传染？

传染病的传播
社会中的个人
群体的一员
“我应该”的力量
本章总结
别读这章：
“我不要”力量的局限性
这难道不讽刺吗？

我不想有这种感觉
别吃那个苹果
请勿吸烟
对内接受自我，对外控制行动
本章总结
结 语
鸣 谢

<<自控力>>

后记

我们从塞伦盖蒂大草原开始了我们的旅程。

那时，我们正在被一只剑齿虎穷追不舍。

现在，当你翻到这本书的最后几页时，我们的旅程即将结束。

这一路走来，我们看到了自控力惊人的黑猩猩，也看到了很多丧失自控力的人类。

我们走访了很多实验室，看到了节食者如何拒绝巧克力蛋糕，饱受焦虑折磨的人如何面对恐惧。

我们看到了神经科学家发现“奖励的承诺”，也看到了神经营销学家是如何从中获利的。

我们看到了各种各样的干预方法，用骄傲、原谅、锻炼、冥想、同伴压力、金钱、睡眠，甚至是上帝，来激励人们改变自己的行为方法。

我们看到了很多心理学家，他们以意志力科学的名义，电击小白鼠，折磨烟民，还用棉花糖诱惑4岁小孩。

我希望，这个旅程并不仅仅是走马观花的一瞥，不仅仅让你惊叹于神奇的科学研究。

实际上，每一项研究都能告诉我们很多东西。

这些东西关乎我们自己，也关乎我们的意志力挑战。

它们让我们意识到，我们天生就有自控的能力，即便有时我们不太会运用这种能力。

它们帮我们找到失败的原因，为我们指出可行的解决方法。

它们甚至告诉我们，做人意味着什么。

比如，我们一次又一次地看到，并不是只有一个自我，人是多个自我的混合体。

人类的天性不仅包括了想即时满足的自我，也包括了目标远大的自我。

我们生来就会受到诱惑，也能抵制诱惑。

人类生来就能感觉到压力、恐惧或失控，但同时也能让自己平静下来，能掌控自己的选择。

自控力的关键就是理解这些不同的自我，而不是从根本上改变我们自己。

在追求自控的过程中，罪恶感、压力和羞愧是我们通常用来对付自己的武器，但都不起作用。

自控力最强的人不是从与自我的较量中获得自控，而是学会了如何接受相互冲突的自我，并将这些自我融为一体。

如果说真的有自控力秘诀，那么从科学的角度来说确实有一个，那就是集中注意力。

当你作出决定的时候，你需要训练自己的大脑，让它意识到这一点，而不是让它自行其是。

你需要意识到，你是如何允许自己拖延的，你是如何用善行来证明自我放纵是合理的。

你也需要意识到，奖励的承诺并非总能兑现；未来的你不是超级英雄，也不是陌生人。

你需要看清，自己身处的世界，无论是销售陷阱，还是社会认同，都在影响你的行为。

当你的注意力即将分散的时候，或者你即将向诱惑投降的时候，你需要静下心来，弄清自己的欲望。

你需要记住自己真正想要的是什么，什么才能真的让你更快乐。

“自我意识”能帮你克服困难，实现最重要的目标。

这就是我能想到的对“意志力”最恰当的定义。

写在最后的话出于科学探索的精神，每回“意志力科学”课程结束的时候，我都会问学生们，在他们观察到的事情和尝试过的实验里，什么给他们留下了最深刻的印象。

最近，我的一位科学家朋友建议我说，谈及科学的书最合适的结语莫过于——得出你自己的结论。

所以，即便我很想写一段最后的总结，我还是要训练一下“我不要”的力量。

我只向大家提出以下几个问题：你对意志力和自控力的想法是否有所改变？

你认为哪个意志力实验对你最有帮助？

你看到哪一页的时候最吃惊？

你从这本书里学到了什么？

在未来的人生道路上，请保持科学家的心态。

尝试新鲜事物，收集自己的数据，根据证据作出判断。

对出人意料的想法保持开放的心态，从失败和成功中汲取经验教训。

坚持有效的方法，和他人分享你了解的知识。

<<自控力>>

面对复杂的人性和现代社会的诱惑，我们最好能做到这一点。
但是，如果我们能保持好奇心和自我同情，那对付它们就绰绰有余了。

<<自控力>>

媒体关注与评论

“对于想了解如何更有效完成目标的人来说，这本书意义重大。

麦格尼格尔清晰分解了繁多的相关科学研究及其应用。

她还提出，认识到意志力的局限性对培养自控力至关重要。

”——杰弗里·M·施瓦兹医生 (Jeffrey M. Schwartz, M.D.) “真是一本解放思想的书！”

凯利·麦格尼格尔解释了意志力的科学本质，粉碎了那些我们信以为真的神话。

全书建立在鼓舞人心的事实上，而非压迫性的荒谬言论上。

强大的意志力终于是每个人触手可及的了。

”——杰夫·科尔文 (Geoff Colvin)

<<自控力>>

编辑推荐

《自控力》为斯坦福大学最受欢迎的心理学课程。

只需10周，成功掌握自己的时间和生活。

提高自控力的最有效途径，在于弄清自己如何失控、为何失控。

如果你总拖到最后一分钟才开始工作；总是月光，信用卡透支；想放松一下，却熬夜上网；一直想减肥，总是挫败；那么《自控力》就是专门为你而写的。

<<自控力>>

名人推荐

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>