

意志力



[意志力_下载链接1](#)

著者:[美] 罗伊·鲍迈斯特

出版者:中信出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787508633688

工作低效？情感纠葛？减肥总是反弹？控制不住乱花钱？沉溺于社交媒体和在线娱乐？天天熬夜时间也不够用？这一切都与意志力相关！

决定一个人能否成功的后天因素中，意志力排在第一位。

长期以来，意志力似乎是超凡人物才具有的美德。

但世界顶尖的心理学家告诉我们：意志力既不是魔法，也不是空洞的励志口号，而是让人生更美好的科学。

《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。

作者介绍:

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。

目录: 引言

意志的衰退 /2

意志的回归 /6

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？
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
• • • • • ([收起](#))

[意志力_下载链接1](#)

标签

心理学

意志力

自我管理

个人管理

心理

思维

励志

科学励志

评论

就记住一条，意志力类似银行存款，不是永不消失的，在一段时间内使用后会逐渐减少，所以对于普通人来说，立志不要同时立好几个志，各个击破比较好。

集科普八卦励志实用于一身，一本顶几本看，买到就是赚到。终于明白了为什么每次淘宝完即使什么都没买也不想工作了，原来做决定，哪怕是虚拟决定也把我的精力耗光了。打算照着做做看能不能提高意志力，治疗拖延症，还可以顺使用可可练手。

虽然是被迫看掉的这本书，不过还不错哦，教你如何科学有效的方式提升意志力，鲍教授算是我们实验室的老朋友吧。话说回来，如果不是对书中提到的很多研究有兴趣的话，这本书提供给普通读者的助益其实一条微博就能说完，一篇不超过一万字的文章就可以讲清楚，写成一本书的篇幅有些休闲了。

英文Kindle版 \$9.99，中文kindle版 ¥ 10，犹豫了半天选了中文版，便宜啊！

书要推荐，但是书中的核心假设却要质疑下：首先，意志有限论未必成立，还有一些人持意志无限论观点，而且你对意志的看法会影响你的表现；其次，意志力与葡萄糖虽有正相关，但却不能说是因果关系，这点有专家讨论过；最后，意志力是否是同一帐号里支出，我个人也表示怀疑。

比那本《自控力》好多了，但是那些增加自控力的方法也是一些老生常谈的。

是一本需要意志力才能读完的书，哈哈。写得太罗嗦，全书只用看最后一章总结就够了。而且有些理论是有争议的，要辩证地看，不可全信。

“这本书改变了我的生活”说这话的人听起来弱爆了，他的生活也太容易被改变了，因此“这本书让我明确地了解到，我曾经是怎样改变了自己的生活”

励志书，也有有趣的地方。比如作者说，提高血糖水平能够帮人快速回复自制力——这解释了会议茶歇时我总要大量吞食茶点（不管多难吃）；作者还说，精致食物造成血糖快速升高之后快速下降，获得的意志力也随之消失——这说明了为什么茶歇之后没多久我就期盼着下一次茶歇==

集中精力每次只改变一个习惯。休息、葡萄糖能补充大脑的消耗。休息、葡萄糖不足，让人短视，短视让你偏爱短期回报，恶性循环。决策消耗意志力，疲劳使人更容易接受推荐值。设立近端目标，给予及时反馈，提供足够的奖励。(微信读书-热门划线)

有点乱，不像想象的那么好。

我竟然看了这么无聊的书……

斯坦福大学教授讲的心理学课程，意志力是大脑前额皮层的产物，如肌肉一般需要锻炼，不同的意志力决定了不同的人生，里面有很多实用的小技巧来改善意志力，可以选择应用。实在没有意志力的时候，吃块糖睡个觉就会好很多。

理论很棒，实验很赞，就是太啰嗦

一本好书。关于自尊与智商的观点尤其精辟：“还有证据表明，全美学生的自尊提高了但成绩下降了。他们做得更差了，感觉却更好了。”。。。

读过的关于意志力的最好的书了

以为是一本“改变并提升自己意志力”的书，而原来是一本介绍“关于意志力及其各种实验案例介绍”的心理学报告……而关于意志力修炼的内容则在本书最后几页的结语……哦，同学们，买书需谨慎，要学会审题……

可与Kelly McGonigal的《自控力》一起读。对检视和优化自我管理系统有益。

2012-11-27 非励志书，心理学理论书。

好书，大多数人都缺乏意志力，所以建议读一下，至少翻一下。这本书运用了很多试验的结果，说明作者写书很认真、严肃。不过可惜他的写作水平不咋地，整本书比较凌乱，翻译的也不好，读起来有些累。用1小时50分钟读完此书，谢谢Veronica的赠书。

[意志力_下载链接1](#)

书评

这本书中译本封面的色彩非常艳丽，读起来也轻松有趣。书中谈到意志力涉及到生活的方方面面，学习和工作效率、情感纠葛、抵制上网诱惑、乱花钱、节食减肥、戒烟戒酒、熬夜等，意志力与自身的快乐和幸福息息相关，没有意志力就没有幸福的未来。书中穿插了几百个案例，有的是心理...

这是一本集八卦科普与励志于一体的书，每章深入探讨一两个个别案例，之后与大量心理学实验的结果对照讨论，主题是，什么是意志力，人为什么会进化出意志力这么一种力量，意志力在日常生活中起到什么作用，怎样增强或削弱它。意志力的测量很简单，大多数实验会要求参与者解一...

1.
一本看得无比艰辛的书，这本书描写了N个实验，例子和科学研究，占了全书内容的80%，典型的西方著作，学术背景深厚，词汇量跟不上会读的很苦。如果没耐性，可能直接跳过前面的章节，跳到最后“Conclusion”的章节，最重要的都在最后章节囊括了。这本大...

科学与经验的不同之处在于，经验总是特殊的，你永远无法确认从经验里总结出的规律是否对你有效，而通过科学的体系得出的结论尽管也有隐含或明确的边界条件，但在这样的边界条件内，规律是一般性的。另一方面，经验一般是点状的，而科学是成体系的，可以从一个点通过逻辑等衍生...

据说，世间的那些清高之士都是看不起励志类读物的，其实根本用不着清高，三俗屌丝如我，也一度觉得励志类读物是仅仅让人脑子暂时充血的玩物，满纸苦逼的口号，无趣也无益。但这本书，我觉得有些与众不同，正如引言中所说：如果是幸福是快感的总和，那么获得幸福人生的秘...

最近喜欢看点关于思维与对抗拖延症的书；看得不多，但都是看完觉得好的书。至于好在哪里，心里总是一团浆糊，说不上来它到底怎么个好。直到今天读完Willpower，迷雾似乎渐渐化去。之前读过《Eat That Frog!》，关于对抗拖延症的：定好目标，派好优先级，然后持之以恒...

喜欢这本书，让我有种醍醐灌顶之感，可以结合《精力管理》一起看。自律是通向自由和幸福的通道。"意志力是我们这个物种独有的一个美德，它让我们每个人都变强。" 本书适合缺少自控力的人们。据说这类人为数不少。

很多条目听起来像老生常谈，但是都有实验作为backup，当然里面很多实验也引用无数次的了，不特别新鲜。但是总体来说，仍然有很多不错的tips，讲的道理还是清晰明了的，非常可读的数。对付拖延，diet,教育子女（some comments on tiger mom)....听了挺解气的，可能也是验证我自...

先总结下本书里比较新鲜的观点： 意志力与血糖有关； 意志力有限量，但可靠平时里习惯的改变与坚持培养，即坚持让自己难受的事； 看起来具有酒神精神的不羁的艺术家，仍是靠意志力成功的人，她的不羁是用意志力装出来的； 自尊运动导致的自恋降...

人的意志力是有限的，用尽之后，大概就是所谓心累。最好应用意志力的方法是进行逐渐的有持续效应的改变。消耗意志力的事情有：

- 1.对精神的控制，学习、理解、分析什么的，因为要强迫自己集中注意力什么的；
- 2.对诱惑的控制，想要什么又纠结要不要买什么的，强迫自己下决定； ...

健全的心智包括感受、洞察、意志、记忆、想象、推理分析能力，以及自我意识、潜意识和道德意识。 只要把适量的傲慢、野心和自私混合起来，就组成了完整的邪恶。堕落和空虚使所有人丧失勇气。
如果你给敌人写了一封信，极力挖苦他丑恶的灵魂而使自己心情好转——一定不要在...

1 我所研究的专注力是一种生活方式 2 缺乏专注力可以分为三种类型： 范畴类型
自动行为 行为角度单一化 3 想要提高意志力&&专注力： 最佳的建议：
一次制作一件事情，并把这一件事情做好 4
自制力的强弱与你的血糖水平是有极大关联的。所以，想要提高自...

[意志力 下载链接1](#)