

超级自控力



[超级自控力_下载链接1](#)

著者:申小娜

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2013-6-1

装帧:平装

isbn:9787511334480

作者介绍:

目录:

[超级自控力_下载链接1](#)

标签

自控力

自我管理

心理学

超级自控力：不做习惯的奴隶

个人管理

不做习惯的奴隶

学习!!!

自控

评论

在听书软件上听的。有一些useful的部分，感觉不是系统的，有脑神经方面也有鸡汤部分。可能再读读一些其他的

打好评的都是水军吧 里面只有成功学那套洗脑手法 千万别买 连借看的打算都可以不用

页码居然摆在对页中间靠近书脊的地方，翻起来多不方便啊！

还是有些启发的，很多事没做到好，很大部分原因是方法不对。

本来以为很枯燥，其实不然，每一小节长度恰到好处，利于接受，也能够了解焦虑等情绪原因有利于控制自己的情绪。

举很多别人的例子来支撑全书的行为我不太喜欢，很喜欢创新的，以自己经验为例的书，那样的书才真诚，那样的书更能让人看得进去，更能记住，而不是这种通篇名人例子的，被表面诱惑了，这几本书都是书名很厉害的样子，但是……不过还是有一点用啦，也不能说完全没用，要控制自己的情绪～

我不介意这种大杂烩的原因就是，虽然书中的观点都去整合别人的，但胜在多，一本书讲了情绪管理，意志力，注意力，自律力，等等。当成入门书还不错

我看的是另一本
《超级自控力》，有天和Jack聊天说道我的那个自控力啊，弱爆了好嘛~Jack说：“给给~拿去看吧……”又坑到一本书的说，哈哈

前面的一些偏心理学的叙述还算有点道理，但是怎么就成了成功学论述了？通过喊口号来做转变基本是没用的。

前几年很是流行一些励志书，也就是现在的流量书，也就只能看看题目

咋办啊，我觉得这书都没有用

简直鸡汤文。。。。

三星吧，有一些道理还是值得学习的，不过干货不多。保持积极保持微笑。加油2019你最棒！

一本拼凑型的书。这是我排斥国产实用型书籍的主要原因：缺乏原创性，和作者自己的思想。
不过耐着性子看完，发现这类拼凑型书也有它的好处：虽然很不系统，缺乏逻辑框架，但是作者把相关内容放到一起，也有帮人快速开阔视野，宏观了解某个领域的作用，帮你快速发现自己感兴趣的方向。很多相关的信息，集合到一起，也算是给我了一次复习

和回顾的机会。

一般般吧，适合小孩子和青年读。

大杂烩

刚打开，看了一节序，估计这本书需要很长时间，虽然没有买电子书。。。

节制、寡言、生活秩序、决心、简朴、适度、清洁。作为自我控制管理的目标。要记得，我配得上最好之事，最好之事正在降临。接受越多，就给予越多。

谢谢这本书 让我受到了不少的启发，未来更好，加油加油加油

判断一书是否好要读过反思过才好下定论。

[超级自控力_下载链接1](#)

书评

人与人的交往不仅仅是沟通与交际，有的时候就是意志力与意志力的对抗，不是你影响别人，就是你被别人影响。想要拥有一个好的控制力，不妨看看这本书...

习惯就是一种程序，对程序进行有意识的调整的力量就是自控力。如果自控力能够很好地调整习惯，就能使这个程序得以非常好的优化，就形成一套非...

当我们抵制情绪时就好比一场没有硝烟的战争，会造成生理能量的消耗，会时时刻刻做着感觉和思想的争斗，不允许自己让这些感觉存在。这种内外交错的挣扎，只会削弱精力，造成身心的更不和谐。相反，接受并体验那些情绪时，我们则可以体会到心理和情绪的和谐共处。有时候，因为我...

神经生理学家告诉我们，人们的行为既受理性指导，又受当时情绪状态、外来干扰和诱惑的影响。这种影响有好的，也有坏的，程度上也有强有弱。如果没有自控力，完全听命于人的本能和情绪，自我行为管理则是不可能的。只有增强自控力，才能迫使自己去执行已经采取的决定，战胜对抗...

我们要像书中讲得一样，对待心灵，我们也要像耕种花园一样，我们必须留意何时自己有了负面情绪，不要害怕他，也不要被他溺死，你要做的是要尽快的改变就有的种植模式，并种上新的种子，你就会水到渠成的发现自己想要的。

每个人的自控力都是与生俱来的，这也是人与动物最大的区别，但是强弱却不同，有些人的自控力很强，无论从哪个方面，都能够很好地控制自己的注意力、情绪、欲望和行为，都能够生活得更快乐、身体更健康、人际关系更和谐、事业也更成功，他们能够很好地应对压力、化解矛盾、战胜...

现代社会存在太多的诱惑，它们总是展示着迷人的一面，引诱我们渐渐远离自己的理想与目标。当面临诱惑的时候，怎样才能岿然不动呢？你是那种坚定的人吗，我肯定不是了，不过这本书看看还是挺不错的哦，推荐下吧，话说，做个自控力好的人，真的很难啊。

真的是很差的一本书了。很少看这类型的书，却也是看过的几本里最差的。实在味同嚼蜡，东抄西抄，七拼八凑，完全没有理论体系和实际落地的指导。不知道攒这样的书，作者想干嘛——准备的说是编著，不是作者。谁要看，出个邮费，我把我这本送你。另外现在豆瓣评论...

我们无法控制这个世界，但我们可以控制自己如何去看待这个世界。当面对诱惑时，最有力的支持来自于我们自己。

只要转换当前的思维和注意力，就更容易控制一时的冲动和看起来无法克制的欲望。其实这正是自控能力的表现之一：驾驭注意力的焦点，让我们的决定不...

人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。

提升自控力不但涉及自我内在力量的提升，还涉及到增强人际影响力的问题。影响力本质上是一种控制力。更准确地说，影响力是一种让人乐于接受的控制力。它发挥作用是一个很微妙的过程，它以——一种潜意识的方式来改变他人的行为、态度和信念。没有人能够抗拒它，因为它来得悄无声息...

自控力，顾名思义即自我控制的能力，之对一个人自身的冲动、情绪、欲望施加的正确控制。它本身就是一种力量（意志力的一部分），也是一种能力。它能够驾驭“我要做”，“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭的好，你就能在它的引导下，享受幸福、自由和成功。人啊，拯救...

《超级自控力》这本书揭示了自控力对人的影响，并对“如何增强自控力”“如何运用自控力改变习惯”“自控力缺失的原因”等课题进行了深入浅出的探讨，为使读者更深入的阅读！

人们发现意志力不起作用的时候，比如花了太多钱、吃了太多东西、浪费了太多时间、发了太大脾气的时候，总会怀疑自己“有没有大脑”。抵制诱惑是有可能办到的，但这不能意味着我们就一定能办到。我们或许今天就能做完明天的事，但在多半情况下，我们会把事情拖到明天再做。这的...

自控力这本书对于现代物欲横流的社会，放任自流的世界观，唯利是图的价值观是一个很好的提示，我们需要自控力，让自己生活的更有节制，这样事业上，生理上，心理上才能有一个健康平衡的发展。希望同好们一起阅读，共勉。

当你试图强烈控制自己的时候，它必然以某种更强烈的方式释放出来。自控能力就像肌肉，如果过度使用会导致肌肉拉伤，过少使用又会导致肌肉萎缩。任何事物都是一个度的问题。中庸的哲学无处不在。

自控力表明了一种试图支配与统率自己和他人的倾向，从而使一个人采取各种说服、暗示甚至是行动来影响他人的思想、情感或行为。无论是谈判的陈述，人际障碍的扫除，还是双方矛盾的化解，具备较强自控力的人都会以主动的姿态来达成其内心愿望和目标的实现。因此，这类人通常能够...

自控力，顾名思义即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、情绪、欲望施加的正确控制。它本身就是一种力量（意志力的一部分），也是一种能力。它能够驾驭“我要做”，“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭的好，你就能在它的引导下，享受幸福、自由和成功。人啊...

一定要控制好我们自己的控制力。自控力是一个人在意志行动中抵制各种诱惑、控制情绪、排除干扰、激励自己、采取行动、完成目标、营造良好人际关系的最有用的力量 and 技能之一。

[超级自控力_下载链接1](#)