

自控力



[自控力 下载链接1](#)

著者:林均伟

出版者:北京时代华文书局有限公司

出版时间:2014-5-1

装帧:平装

isbn:9787807694908

《自控力：一次戒掉拖延症》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”等内容进行了深入浅出的探讨，为读者打开了重新认识自我，改变自我的一条新的通道，并提供了诸多改变的策略和方法，教会我们如何自控，如何战胜拖延。

《自控力：一次戒掉拖延症》共八章，分别从战胜拖延、控制情绪、时间管理等方面介绍了提升自控力的方法，这些内容可以帮助读者戒掉网瘾、赖床、抽烟、酗酒等一切失控问题。

作者介绍:

林均伟,台湾人，企业管理专业顾问，台湾中山大学企业管理学系毕业。现任劳工就业职能训练教育资深讲师。专注于企业管理谘商系统化情商管理、职场教育、组织发展与菁英人才管理、服务与团队整合的相关训练工作。近年来，并经常受邀至各社区大学开班授课。

目录: [作者序]

第一章 陷入天使与恶魔的拉锯 自控力是什么
受够了自控力低落的自己吗?

一股能改变未来的脑内力量

自控力茁壮于你的经常训练

情绪控制不佳, 只能受人摆布

对症下药: 承认你的缺点与渴望

自控非束缚, 引导到对的方向

免痛苦: 列出一直想做的事

自控力测试 你的自控力够强大吗?

第二章 掌握自控关键是你的心态 限量的自控力

你的自控力够强大吗?

优劣自控力, 决定你人生成败

如何对抗有用量限制的自控力

加大你的自控力储备量

如何应对自控力的疲惫期

别让自控力陷入道德许可陷阱

严于律己, 宽以待人

免痛苦: 想象完成能得的好处

自控力测试 你是拖延症患者吗?

第三章 摆脱拖延症的各种练习 有效解决拖延

你知道造成拖延的因素有哪些?

订立你能达成的专注时间段

别为自己留下拖延的后路

除了环境, 更要影响内心与大脑

创造强烈渴望, 有效打破拖延

不拖延的绝招就是立即行动

免痛苦: 不间断的自我暗示

自控力测试 你的意志力强度是几分?

第四章 别成为无常情绪的奴隶 情绪也需自控

学不会忍让, 先别谈自制

强化自制之前, 抗压力不能弱

不完美也可以, 立刻解除压力

自制力从控制住负面情绪开始

放下成见, 才能驾驭自己

让怒火就此熄灭, 不传染

强大的正面力是自控力的根源

自控力测试 你能控制自己的情绪吗?

第五章 别让过多的欲望害了你 减少诱惑吸引

情绪自控力如何不受影响?

管理欲望, 追求合理目标

运用积极暗示远离诱惑

自律不难, 只是需要练习

学会调节, 压力就能变动力

敢于面对欲望, 善于管理人生

创造轻松环境: 身心不过劳

自控力测试 你是一个淡定的人吗?

第六章 积极与坚持是自我控制的前提 摆除逃避念头

积极让你重新充满力量

从困难中看到希望的正面力

停止抱怨, 你才能迈出步伐

改善自控力: 为选择负责任

如何摒除想逃避的念头

坚持是最简单也最困难的训练

多跟严于律己的朋友来往
自控力测试 你的宽容度有多强？

第七章 掌控自我，做工作达人 工作中自控力的运用

自控就是为目标早做准备

三思而后行，省时又省力

压力击不退强大的自控力

相信自己是加强自控的好方法

在职场竞争中具备危机意识

放弃偏执，少走失控弯路

工作中无人监督的自控力

自控力测试 你能否能在职场中掌控自己？

第八章 顺从自我，无痛苦交际 生活中自控力的运用

自控力延伸：学会拒绝的技巧

别过分在意他人看法很重要

计较太多，只会消耗太多自控力

心存嫉妒永远受他人控制

成熟的自控力：感恩与宽容

婚姻中的自控：理解和尊重

冥想训练，从心所欲不逾矩

自控力测试 你是个社交达人吗？

• • • • • (收起)

[自控力 下载链接1](#)

标签

自我管理

戒掉自己毛病

心理学

励志

里面有很多加强自控力方法

管理

个人管理

随笔

评论

tips合集而已

重复性太高了，通读全本就是浪费时间。

道理基本人都知道，没有太多新意，只是内容的重新整理

科学类的书么

内容重复

[自控力 下载链接1](#)

书评

和压力做朋友

这个世界大都在变成“高速”运转的环境下，工作中生活中，到处有压力，压力时间久了，常常逃避，拖延，明知不可为而为之等等，出现了负面的情绪，堆积久了，延伸到抑郁状态都有。怎么处理，能和压力成为朋友呢？锻炼一种新思维，把压力转变成有助于我们经历的有益...

[自控力 下载链接1](#)