

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:列出一一直想去做的事

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 摒除逃避念头

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](#)