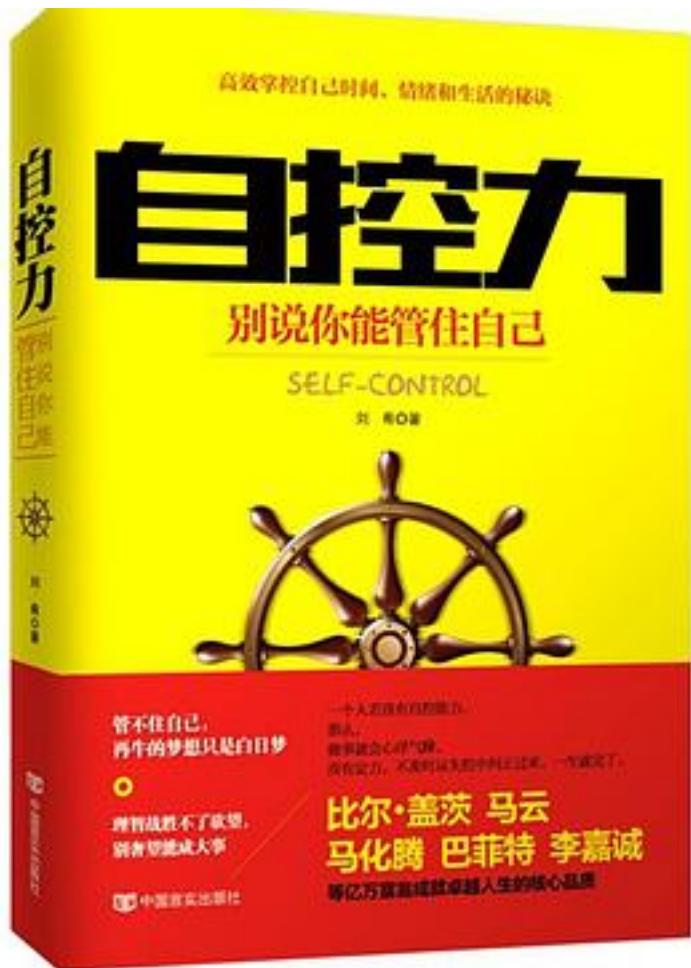


# 自控力：别说你能管住自己



[自控力：别说你能管住自己 下载链接1](#)

著者:刘希

出版者:中国言实出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787517113614

自控力，即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。它是一个人成熟度的体现，凡是成就一番事业的人，都是拥有超强自控能力的人。

敢于同与生俱来的一些行为宣战，不为生活中拧巴的事而纠结，能正确应对工作压力、感情冲突、事业逆境、人际关系，等等。从而获得生活的控制感和满足感。本书针对有企图心的年轻人，主要从心理学方面入手，侧重于习惯与人性的弱点方面入手，引导读者如何做一个自控力很强的人，能真正成就一番事业。

## 作者介绍：

刘希，笔名堂溪，曾在某大型外企从事多年的人力资源工作，后又在全球五百强公司从事人际公关和人际关系工作，在长期的交际和公关活动中积累了丰富的成功学经验。在不断的实践过程中，用智慧提炼出了治愈职场沉疴的“灵丹妙药”，也用实际行动让很多新人摆脱麻烦。

自幼好文，所以，借助文字与读者分享其人生之道。策划和创作畅销书十多部。

## 目录: 01

### 管不住自己的人生会失控

所谓“管得住自己”，就是有足够的自制力推动自己做该做的事，并阻止自己做不该做的事。自制力可以使我们的心能足够理智地去抵御生活的种种诱惑，可以使迷茫中的我们正确地规划自己的人生，实现自己的奋斗目标，可以使我们的人生获取稳定前进的动力。如果不想庸碌一生，想要有一番作为，管住自己至关重要。

是什么让我们管不住自己 / 002

自控就是反惯性，跟恶习彻底诀别 / 006

一百个想法不如一个有期限的决定 / 010

调整好自我状态，打一场提升自控力的持久战 / 014

保持傻瓜式的坚持，直到跨过临界点 / 018

持续自我评估，找到实现人生最大价值的舞台 / 021

## 02

### 驾驭习惯，将命运握在手中

有个道理是大家耳熟能详的，那就是思想决定习惯，习惯决定命运。习惯与大脑的关系，类似于程序和电脑的关系，它会深深地嵌入我们的大脑，通过我们来自动执行。无论是我们如何遵循相同的路线去上班，还是我们已经不需要思考就能在饭店点出熟悉的菜式……这一切都来自习惯的影响。我们要学会审视自己的习惯，当我们通过自我控制来修正习惯，具有良好的习惯后，就会获得更好的命运。

看好坏习惯，小心关键时刻绊倒你 / 026

管住那些最容易被忽视的习惯动作 / 030

今天想什么，决定明天你能做什么 / 035

掌控自己的心态，事不如意时习惯积极思考 / 038

维持现状就是掉队，努力养成敢于冒险的习惯 / 043

用标签主义看人，会让你错失贵人 / 047

没有铲除不了的恶习，只有不想改变的心 / 052

让最爱的人提醒我们改掉坏习惯 / 056

给自己奖励，让改变的习惯坚持下去 / 060

## 03

### 管住自己，情绪自控尤为关键

我们每个人的心里都住着天使和魔鬼。坏情绪就是我们心里的魔鬼，一旦魔鬼失控将一发不可收拾。我们如果任由情绪肆意地发展而不加以控制或者及时反省，那么就会给自己或他人带来不便，甚至会惹出祸端。

自我情绪控制的能力，是决定我们为人处世能否获得成功的一个关键。有谁见过不能很好地控制自己情绪的人能够受人尊敬呢？我们要学会控制自己的情绪，而不要让情绪控制我们。能控制自己情绪的人，是情绪的主人；而被情绪操控的人，则是情绪的奴隶。

从细节入手，管好自己的情绪开关 / 066

做个深呼吸，好心情自然来 / 070

装作很快乐，情绪真会好起来 / 075  
抱怨是病毒，话出口前请叫“停” / 079  
笑一笑，人生才会更美丽 / 083  
给坏情绪找个出口，以免泛滥成灾 / 087  
坏情绪能传染，当心它伤人伤己 / 091  
战胜不了羞怯，羞怯就会成为成长中的侮辱 / 095  
规律作息带来积极情绪 / 099

04

每天和内心的自己好好聊聊

我们经常说，我们的内心像另一个自己，其实这个自己有时候却像个不听话的小孩。他的不听话表现在羞涩、多疑、恐惧、无理取闹、无所适从……他基本具备全部的人性负能量。因此，我们需要像温度计精准地反映气温那样，把准他的脾气，每天和他好好沟通，让他好好调整，充满正能量。如果我们控制不了这个小孩，他就会反过来控制我们，因为他是我们的内心，是我们一切事业与成功的主宰。

发掘自我：每个人一生的必修课 / 104

不懂自我定位的职场生涯必败无疑 / 108

看清恐惧的根源，它没有想象的那样可怕 / 112

纠结于无法改变的事，费力不讨好 / 116

愤怒蒙蔽了双眼，激励才能永远向前 / 120

能包容的人，发展潜力不可估量 / 124

自卑的你应找回自信的根 / 128

当心嫉妒心理诱你误入歧途 / 131

熟悉的地方没有风景：学会适应陌生的环境 / 135

发挥自我催眠的神奇力量 / 138

.....

([收起](#))

[自控力：别说你能管住自己](#) [下载链接1](#)

## 标签

自控力

控制情绪

学子

中文

## 评论

好久没看到这么垃圾的书了。

很多观点与凯利·麦格尼格尔的重复，内容杂糅。封面噱头，令人生呕。

很好，值得一看，中间内容有点重复

[自控力：别再说你能管住自己](#) [下载链接1](#)

书评

[自控力：别再说你能管住自己](#) [下载链接1](#)