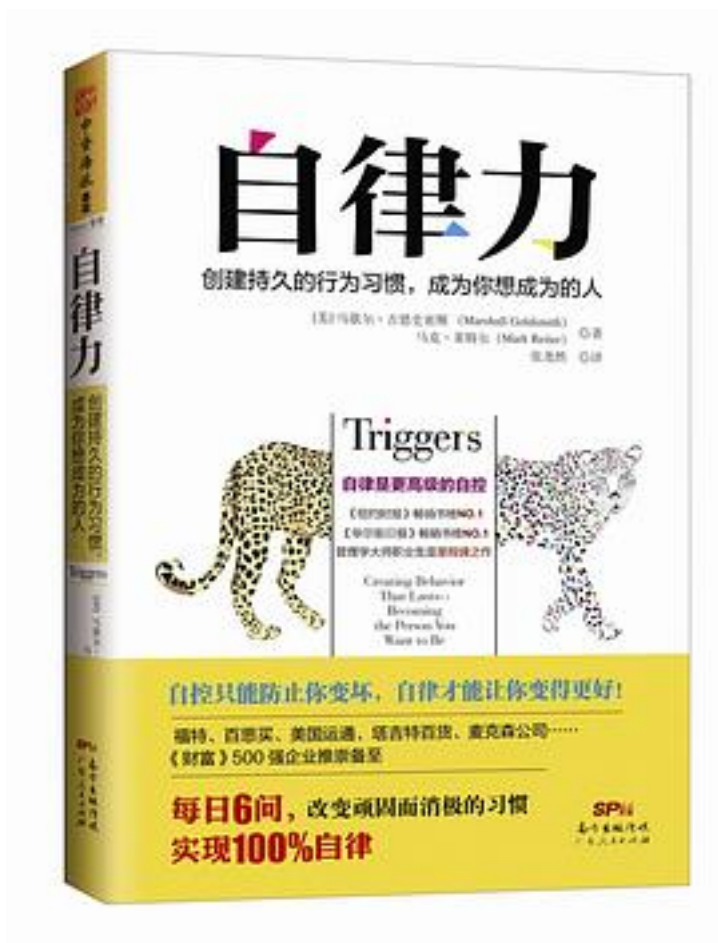


自律力



[自律力_下载链接1](#)

著者:[美]马歇尔·古德史密斯 (Marshall Goldsmith)

出版者:广东人民出版社

出版时间:2016-3-1

装帧:平装

isbn:9787218106205

为什么我们成不了那个最想成为的人？

厨房里飘来培根的香味，让我们胃口大开，却忘记了医生让我们控制胆固醇的建议；

手机铃声响起，我们的眼神不由自主转向亮起的屏幕，却错过了朋友和家人最真挚的眼神；

时钟走到7:51时你保证8:00开始工作，8:32的时候你会把闹钟设在9:00，你成了一个“整点爱好者”，患上了严重的拖延症。

我们的反应并不是凭空产生的，它们通常是环境中消极诱因（特定的人或事）的产物。它们诱使我们以一种完全不符合自我认知的方式对自己的同事、伙伴、父母或朋友做出反应。但如古德史密斯所说，看起来环境总是不在我们的掌控中，我们却能选择自己的反应。

然而，选择不等于行动，无论需求多么紧急，改变对我们来说总是很难的事。知道应该怎么做并不代表我们就能成功。我们是优秀的策划者，但当环境在工作与生活中发挥影响时，我们就变成了蹩脚的执行者。

在本书中，古德史密斯提供了一个简单的解决方案，它以每日问答为框架，提出了6个“迷人”的积极问题，帮助我们克服环境中的消极诱因，在工作和生活中做出意义深远的改变。

作者介绍:

马歇尔·古德史密斯

(Marshall Goldsmith)

★美国管理研究院（IMS）：终身成就奖（过去25年内仅有的两名获奖者之一）

★美国国际人力资源学院：院士奖（美国最高人力资源奖项）

马歇尔·古德史密斯是全球高级领导者教练领域的先驱和权威，为数不多的曾受邀对超过150名CEO及其管理团队进行辅导的咨询师之一。他从加州大学洛杉矶分校获得博士学位，并在达特茅斯大学塔克商学院领导推行执行官教育项目。

目录: 前言 发现改变的诱因，完成从自控到自律的跨越

第1章我们是高级策划人，却是低级执行者

你曾想过在生活中做出哪些改变？减肥？跳槽？换个发型？给卧室的墙壁换换颜色？你有这种想法多久了？是不是你每天早上起床都对自己说“今天我要做出改变”？然而，改变为什么没有发生？

为什么我们难以成为理想的自己？

自律的15个魔鬼误区

你不改变环境，环境就会改变你

自律利器：反馈环与诱因矩阵

如何为自己创造自律的环境？

高级策划人vs低级执行者

三步预测改造习惯的微环境

设计你的改变之轮：创造、保留、消除、接受

第2章 6个问题，让你的投入度轻松翻倍

我们为什么不能像七个小矮人一样吹着口哨快乐地工作？为什么公司安排的员工投入度培训总是适得其反？“你有明确的目标吗？”和“你尽最大努力为自己设定明确目标了吗？”虽然只是几字之差，去可以让你的投入度提升一倍。

员工培训为何总是收效甚微？

6个逆向投入度问题

每日问答：最便捷的自律工具
教练：自律计划中至关重要的跟进人
自律第一原则——三思而后行
第3章规划：把自控力升级为自律力
艾伦用一个简单的规划，把亏损127亿美元、摇摇欲坠的福特公司重新推上美国第一汽车制造商的宝座；执掌市值200亿美元部门的纳迪姆，用一个规划性问题就走出了人际关系的困局，打通了自己的高管之路。他们实现职场成就的规划究竟是什么？
没有规划，我们难以变得更好
找到属于你的规划脚本
“自我损耗”时，如何自律？
最不需要帮助时，恰恰最需要帮助
每日问答强化版：每小时问答
避免掉入“差不多”陷阱
成为自己和他人的自律“诱因”
第4章 假如生活一成不变，你会遭遇哪些危机？
成年后，令你印象最深刻的行为习惯改变是什么？大多数人都会嘲笑一家从不修订菜谱的酒店，但我们不会这样责备或嘲笑自己。假如你一成不变，不断变化的环境一样会给你迎头一击。
思考一次自律式的改变
不知道要改变什么，就永远不可能改变
开启一个牢不可破的投入度循环
结语 自控是不变，自律则是改变
译后记 你理想中完美的自己
• • • • • [\(收起\)](#)

[自律力_下载链接1](#)

标签

自律

个人管理

自我提升

自我管理

自我完善

习惯

心理学

管理

评论

读了不实践也是白读

我快读的发毛啦！果然是假的分。烂俗的书 讲的例子一点都不贴切
我怀疑这些人啊全是水军

自律的15个魔鬼误区讲的非常好，我们常常就是容易掉到这些误区里。

自律的秘密就是每日自我问答，fine。

非常枯燥的理论和案例，不知为何如此被人推崇。想自律建议看《坚持，一种可以养成的习惯》，实在好太多了。

时常自省：1.我今天是否尽最大努力去设定明确目标了？
2.我今天是否尽最大努力去实现我的目标了？
3.我今天是否尽最大努力寻求人生意义了？ 4.我今天是否尽最大努力追求快乐了？
5.我今天是否尽最大努力构建良好的人际关系了？
6.我今天是否尽最大努力全身心投入工作和生活了？

每天自我反省的六个问题不错。

每天问下自己 我是否尽最大努力去实现目标了？ 我是否尽最大努力寻求人生意义了？
我是否尽最大努力追求快乐了？ 这有一定道理啊 20180116

没什么干货，翻译得也让人捉急。

——一个人难以做到自律其实是有很多原因，比如人对于自身和外部环境过度自信、寻找客观借口、做事动机错误、害怕自我改变等等。书里面提到一个非常有趣的观点，就是当我们要做到自律的时候，可以尝试一下“每日问答法”。它会强化我们的承诺，会在我们需要的时候激发动机，还能够彰显出主动的自律，和被动的自控之间的不同。在这本书里面，作者详细分析了人们难以自律的原因，并提供了很多非常专业，并且切实有效的方法和工具，帮助我们克服环境中的消极诱因，在工作和生活中做出意义深远的改变。

我诚心推荐此书。

我們為什麼很難做到自律？有以下三個重要原因：
第一，過度自信。我們總是對我們的執行力、體力腦力、還有外部環境過度自信。
第二，是我們總能給自己找到各種各樣的客觀藉口。
第三，是我們總習慣「見好就收」。

每日问答法可以强化我们的承诺。对于我们很多人而言，把目标一一写下来，就意味着我们能够正视自己的缺点，并想要为之做出改变--变得更好。动笔的过程，其实也在强迫我们对自身进行深刻的反思和审视；写字的过程，就是思考的过程，而思考，是所有改变的第一步

关于“环境诱因”这个问题，以前从来没有意识到过，读到时恍然大悟。不必去要求环境怎样怎样，如果能随时警醒，主动改变，就能重塑自我和环境的关系。

之前听了《自控力》的解读，觉得是一种主动管理的方法，于是买了纸质版但是买回来看了一章就放那了。今天听了《自律力》好像明白了自控和自律的区别。

《自律力》的观点是，自律是主动控制自己做提升自己的事情，而自控是主动控制自己避免做出服从诱惑的事。今天听到这个观点还是有所收获的

但是可能看了《自控力》，对其中生理机制的解释更明确让我觉得更有说服力

之前读《认知心理学》也是通过生理生物的角度去诠释某些生理因素对人的认知产生的影响

Anyway随着年纪的增长，接触到对个体成长的解释越多，就越要综合多元的理解，吸收成对自己最有利于提升自己的工具才㊟

诱因矩阵（分析你现在的状况），设计你的改变之轮（类似日精进），六个问题（具有操作性）

看看

得到

能让你改变的只有你自己。

你今天是否尽最大努力追求快乐了？ 你今天是否尽最大努力寻求人生意义了？
你今天是否尽最大努力构建良好人际关系了？
你今天是否尽最大努力全身心投入工作和生活了？
你今天是否尽最大努力去设定明确目标了？
你今天是否尽最大努力去实现自我目标了？

[自律力_下载链接1](#)

书评

大部分读者都很容易迷失到【自控/自律/时间管理/情绪管理/心理调控】等主题的工具书中，一看这种书热血沸腾打开笔记本就抄，“这句话说得太对了！哎呀妈呀，说的就是我！找找有没有解决建议……有有有！抄下来！！”满满十几页笔记，拍张照片发去朋友圈求赞，潜台词“看我多努...

这本《自律力》是我今年读到的第一本想打十星的书（五星实在是不够）！内容实在是太精彩了，是本典型地一遍读不过瘾，至少读两遍以上，值得一放在书架上，过段时

间翻翻的那类书。

这本书的原书的英文名到底是什么意思，我英语太烂，实在是不知道，但很显然，翻译成中文《自...

自律力——从自我救赎到成就理想的关键力量

每个人都有理想，稍微不靠谱一点的可以叫梦想。

我记得小时候自己最崇拜毛主席，渴望像他一样成为政治家、军事家、文学家；中学时梦想自己可以考入清华北大，成为天之骄子；大学时的理想是成为一名将军，在联合指挥所里指挥一场...

很多人认为管理好自己是做好事情的基础，我倒是认为顺应自我是很多事情做好的基础，也是能把事情做好的开始。《自律力》这本书从此角度看，分享的是如何运用小工具，更好的顺应和实现自我的过程。比如提问的方式，比如做事的方式，只要适当的调整就可以让我们的生活大有改观。 ...

在写这本书的读书笔记时，我下意识的点了燕姿的《逆光》作为背景音乐，作为精神分析无意识理论的追随者，我当然不会觉得这是个偶然。于是又想了一下这首歌与《自律力》这本书之间，有什么样的共同之处。《逆光》这首歌，围绕着光（泪光、光芒等环境因素），表达了光给我们带来...

本书整体结构

书中部分内容写的挺好，比如分析为什么自律很困难，影响自律的因素，每日问答。

有些内容写的太复杂了，比如对策部分，从其他的书中获取这个问题的答案获取更合适。为什么很难做到自律？1、有意义的行为习惯改变是很难做到的
开始改变行为习惯很难，坚持改变更...

#1.书名是「自律力」，口号是“自律是更高级的自控”，让我不由得想起Keep的广告词“自律让我自由”。这是一本关于成年人如何改变环境诱因，找出思维中的误区，进而改变行为习惯的书。#2.本书共四章。
第一章给出了很多工具，诸如反馈环、诱因矩阵、改变之轮等自律利器，以更...

你可以因为一个小细节爱上一个人，也可以因为一句话爱上一本书。而我正是因为“成为你想成为的人”这句话决定翻开《自律力》。
简单说，这是一本讲述通过改变哪些行为，养成哪些习惯，才能成为理想中完美的自己的书。而事实上，这样一本分析原因，给出具体解决办法...

自律：不怕你看到、知道，就怕你做不到
读《自律力——创建持久的行为习惯，成为你想成为的人》文/方木鱼
一直在读曾国藩，读到一篇长文《曾国藩：从三十岁起，脱胎换骨》。
读曾国藩的书，有这么几个阶段。
第一个阶段，无感。因为年轻，不觉得这个老头怎么样，不觉得他那些...

在家办公，比想象中要困难一些。这个时候，更加体现一个人的自律能力。
曾国藩是一个自律的高手，他的打仗方法，总结下来，就是结硬寨，打硬仗。其中暗含的处世之道，就是扎扎实实，下笨功夫。
在围棋上，灵光一下，下一招“妙手”，置对方于死地。大家都喜欢，可是，妙手就像...

人生最开始，我们享受青春，一切都好好的。
然后，工作、生活开始有了许多压力。人也开始慢慢变老。身体需要锻炼，心力也需要增强，皮肤也需要保养。
我们要去往一个更高的目的地，为此我们必须让身、心做好准备。自律力是心灵需要成长的肌肉。但是事实上，有意义的行动习惯改...

[自律力_下载链接1](#)