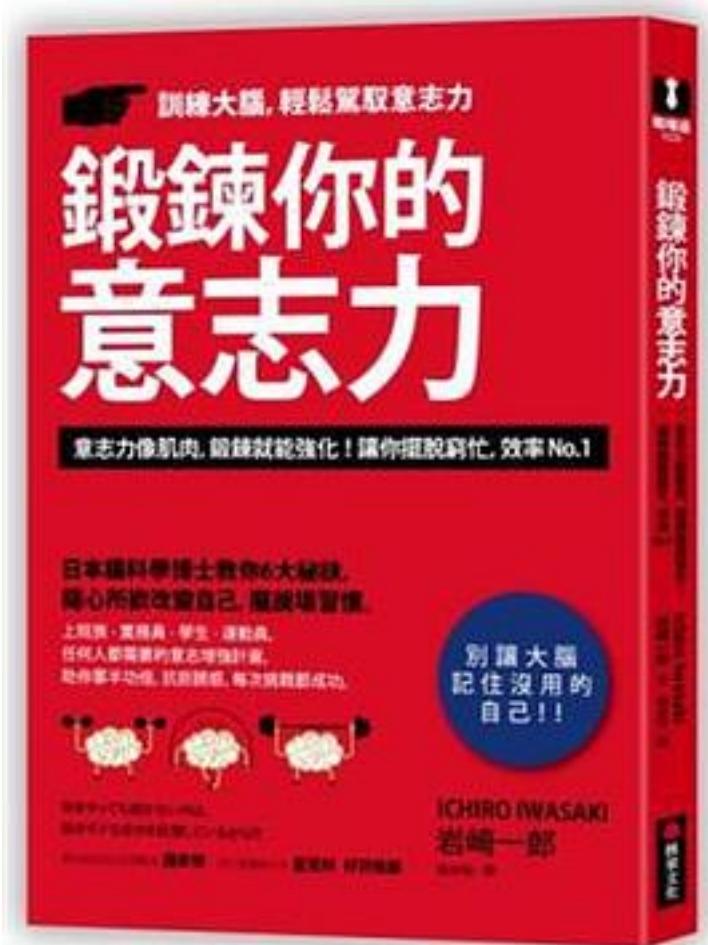


鍛鍊你的意志力



[鍛鍊你的意志力_下载链接1](#)

著者:岩崎一郎

出版者:核果文化事業有限公司

出版时间:2016-1-28

装帧:平装

isbn:9789865683894

◎文字淺顯，輔以真人案例說明

◎內容有條不紊，條理分明

◎方法明確簡單，任何人都能執行

意志力像肌肉，鍛鍊就能強化！

上班族・業務員・學生・運動員，任何人都需要的意志增強計畫

助你事半功倍，抗拒誘惑，每次挑戰都成功

總覺得自己缺乏意志力，老是前功盡棄、半途而廢？

別再跟自己約法三章，從今天起，訓練你的大腦，

讓習慣成自然，就像運動一樣。

【改變永遠不晚，從現在開始】

將目標清單化，每完成一件事，就給予讚美。

多吃起司、納豆、柴魚，增加大腦的多巴胺。

將習慣寫下來，並置於顯眼處，讓習慣成自然。

增加「幸福感」消除壓力，讓腦部穩定運作。

每天五分鐘，找出值得感謝的事物。

運動強化記憶力，讓行動變積極。

你一定不相信，跟自己打賭、立下誓約，其實最容易失敗。為什麼？

因為科學證明，「當一個人越想做一件事，越做不到」。

這就是為什麼當我們常只有3分鐘熱度，或老是戒不掉壞習慣，像是：

想從明天開始，早睡早起→最後還是半夜2點才睡

下定決心，開始減肥→第二天就破功，吃了大餐

20年的老菸槍，決定戒菸→結果受不了誘惑，隔天又抽完一包

距離工作截止日只剩1天→心中想著要盡快完成，卻還是忍不住拖延

想趕在過年前整理房間→從年前講到年後，還是沒動工

本書作者，同時也是腦科學專家的岩崎一郎表示，人類所有的行為都受控於大腦，只要了解並善用你的腦袋，就能用「它」改變拖延、找藉口、懶散等劣習，輕鬆駕馭意志力，甚至輕易改變他人的行動，隨心所欲的控制對方。

◎先別急著吃棉花糖，「延遲享受」可獲得更大甜頭

任何的夢想、成功，都得經過挑戰，為了克服困難，你必須極度專注，在期限內達成任務，而推動你向前的力量便是「意志力」。岩崎一郎指出，如同棉花糖實驗的結果，孩

童時期就懂得延遲享受，將來較有成就。意志力絕對可靠鍛鍊，且方法超簡單，只需做到6件事：

- 1、過程中，隨時稱讚自己→將目標清單化，每完成一件事，就給予讚美，找到成就感，願意持續下去。
- 2、增加大腦的中的多巴胺，提升幹勁→腦中的多巴胺越多，行動力越高。可多吃起司、納豆、柴魚，促進分泌量。
- 3、善用文字或APP，提高執行力→將習慣寫下來，並置於顯眼處，方便隨時提醒自己，讓習慣成自然。
- 4、化繁為簡，將步驟簡單化→別把事情想得太難，簡化過程，步驟越少，成功率越高。切記，沒人喜歡繞遠路。
- 5、重點在於「過程」，而非時間→與其用期限規定自己，不如先從有興趣的事開始做，把大目標切割成小習慣。
- 6、把偶爾的放縱，當作獎勵→不小心破戒時，不妨視為慰勞的獎品，甚至以此鼓舞自己，每完成一項計畫，便犒賞一次。

◎做到4件事，提升續航力，永不斷電

不過，意志力是有限的，不用就會退化，但常訓練就能強化。因此，岩崎一郎也提出幾個好方法，為你的意志力充電，讓大腦越用越靈光，包括：

- 1、睡眠充足：睡飽一點，思考不打結。
- 2、定期運動：可強化記憶力，行為更積極。
- 3、攝取健腦食物：多吃魚、亞麻籽油、奇異果，提升學習力。
- 4、與人為善：不交惡，因言語暴力會損傷大腦。

這套方法簡單易學，任何人都能執行，

幫助你在工作、愛情、學業、財富、健康上，

事半功倍，輕鬆駕馭生活，做自己的主人。

作者介绍：

岩崎一郎

腦科學家、醫學博士。自京都大學畢業後，赴美留學，並於曾獲諾貝爾獎殊榮的教授指導下，取得博士學位。歷任日本通產省主任研究官、美國西北大學醫學系腦神經科學研究所副教授等，於腦細胞神經傳導機構從事研究。另外，為求克服自身多年來沉默寡言、不善言詞的煩惱，赴美期間在街頭展開隨意與三千名民眾對話的實驗，並從中奠定以腦科學研究為基礎的獨特溝通理論（PPM對話法）。

返回日本後自行創辦公司，將腦科學應用於商業上，向客戶提供獨特的研修課程、習慣化計畫、諮詢、腦科學方案等服務，藉此幫助提升客戶的企業價值。其營銷研修課程成功讓客戶的簽約成功率提高六倍之多，而針對經營者的研修課程，則是透過腦科學的角

度，藉此改變經營者的既有思考，進而提升其經營能力，兩者皆備受好評。現為國際溝通訓練股份有限公司負責人，並以「一郎」的暱稱十分活躍於各界。

目录: 【作者序】駕馭你的意志力，輕鬆邁向成功人生

第一章 如何讓習慣幫助自己，挑戰成功？培養好習慣，大腦會更聰明

【案例1】惡性循環的壞習慣

改變人生，從建立好習慣開始：打破框架，從壞習慣中解脫

每天的行為，都由「習慣」控制：觀察起床後的行動，就能預測一天的動向

養成好習慣，幫大腦儲存能量：擺脫負面的慣性思考，活得更輕鬆自由

習慣與成癮，只有一線之隔：先了解自己的缺點，幫助培養好習慣

第二章 力不從心，無法改變自己？想像成功畫面，執行它

【案例2】無法排除的溝通障礙

改變自己，需要什麼能力？不斷想像，就能拒絕誘惑，消除壞習慣

捨棄壞習慣前，請先寫下目標：把想法寫下來，再決定保留或捨棄

老是光說不練？多因思考錯誤：透過兩種想像，幫助實踐理想

第三章 如何戒除分心，提升續航力？物標清單化，不再半途而廢

【案例3】原地踏步的學習障礙

不做兩百次，就無法養成習慣？「重複做」可激發創意，活化大腦

如何提高行動力，快速養成好習慣？關鍵在「多巴胺」，可透過飲食增加

做到六件事，戒除三分鐘熱度：簡單的「契機行動」，是紮穩習慣的第一步

行動後的六十秒，決定你的習慣：越快獲得成就感，越容易達成目標

第四章 難以抗拒誘惑，怎麼辦？尋求支持，藉由外界力量改變自己

【案例4】戒不掉的菸癮

循序漸進，好習慣需要時間培養：慢慢養成的習慣，根扎得越深

善用「習慣逆轉法」，效果驚人：只要三個月內，戒除壞習慣

一旦上癮，大腦將不受控制：跳脫舊思維，才能從壞習慣中抽離

孤單，易讓人對「網路」成癮：擁有歸屬感，幫助緩解不安、寂寞

適時對外求援，幫助戒除壞習慣：只想靠自己解決，反而容易陷入困境

第五章 根深柢固的惡習，如何戒除？適時讚美，以成就感換取成功

【案例5】亂丟玩具的孩子

犯錯時，為什麼不能馬上責備？接受「認錯」，鼓勵能換來進步

如何幫助對方，改變行為？先觀察再伸出援手，關心及讚美不能少

改變行為時，請以指導代替責罵：「一手皮鞭，一手糖果」，只會適得其反

第六章 如何鍛鍊大腦，增加意志力？五個好習慣，助你一臂之力

【案例6】記憶力會衰退嗎？

充足的睡眠，讓思考更靈敏：長時間沒睡飽，大腦會變遲緩

運動強化記憶力，讓行動更積極：定期活動身體，可提高腦部活性

攝取健腦食物，提升學習力：多吃魚、奇異果，增加幹勁

與人為善，可提升腦部功能：研究證明，「言語暴力」會損害腦部

正向思考，預防失智症：練習感謝，大腦就會出現改變

【結語】改變永遠不晚，請從現在開始

· · · · · (收起)

[鍛鍊你的意志力](#) [下载链接1](#)

标签

自制力

管理

技能

个人管理

176.74

评论

书里介绍一位小孩延迟享受的方法：把桌上的甜食当成是石头。用想象力击退各种欲望！

[鍛鍊你的意志力](#) [下载链接1](#)

书评

[鍛鍊你的意志力](#) [下载链接1](#)