

# 自控力：实操篇



[自控力：实操篇 下载链接1](#)

著者: (美) 凯利·麦格尼格尔

出版者:黑天鹅图书 · 北京联合出版公司

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787559620941

继《自控力》畅销3,000,000册，

《自控力·实操篇》分享斯坦福大学心理学、神经学和经济学全新研究成果！

帮你从自知到自控，拿回人生的主导权！

自控力不但区分了人和动物，也区分了每一个人。

凯利·麦格尼格尔教授（Kelly McGonigal, Ph.D.），是斯坦福大学广获赞誉的心理学家。

她结合心理学、神经学、经济学的新成果，在斯坦福大学为专业人士和普通大众开设心理学课程，将《自控力科学》变成学生称之为“能够改变一生”的课程。基于该课程，她写作《自控力》，告诉人们什么是自控力，自控力如何发生作用，以及自控力为何如此重要。

继《自控力》畅销3000000册，读者想进一步学习：作为自控力研究专家的凯利·麦格尼格尔教授，她如何在生活中利用自控力的规律？

《自控力：实操篇》应运而生，这是一本关于自控、动力、诱惑和情绪平衡的实战演练。凯利·麦格尼格尔教授在本书中如实地分享了自己所知、所用的一切。她充分利用自控力的规律，摆脱贫瘾的惯性、快速排除干扰，实现高效工作、平衡生活、情绪管理。

凯利·麦格尼格尔教授说“我并非超人，但是将所有想做的事情全部做到了”。

《自控力：实操篇》帮你重新定义“我要做”“我不要”“我想要”的事情，从而创造出你意想不到的改变。

作者介绍：

凯利·麦格尼格尔教授（Kelly McGonigal, Ph.D）

斯坦福大学备受赞誉的心理学家，也是医学健康促进项目的健康教育家。结合心理学、神经学和经济学等全新研究成果，在斯坦福大学开设“自控力科学”和“在压力下好好生活”两门课程，广受欢迎。著有《自控力》系列图书。

她的研究和发现不断精进，越来越具备实操性：《自控力》从自控力的原理，诠释了自控力有限的，人们为什么会在诱惑面前屈服，怎样才能抵抗诱惑；

《自控力：实操篇》全面分享了她自己如何利用自控力的规律，与压力共处、激发活力，摆脱贫瘾、排除干扰，把心理学带入生活，实现高效工作与生活。

## 目录: 01 建立高效的思维模式

Lesson 1 有效率的拖延：把“应该做”变成“我想做” / 002

Lesson 2 身体化认知：获得高效的精神状态 / 013

Lesson 3 如何提高动力：获得满足的心理动机 / 024

Lesson 4 学会停下：摆脱贫瘾的惯性 / 035

Lesson 5 如何有效地制定目标：从微小的行动开始 / 045

## 02 成长认知力

Lesson 6 找到“自发型动机”：把目标变为现实 / 058

Lesson 7 自己设定成功标准：我们无法让所有人满意 / 066

Lesson 8 成长型思维：斯坦福大学学生成功的关键 / 075

Lesson 9 打破“失败”的连锁反应：成长型思维模式 / 086

## 03 和情绪做朋友

- Lesson 10 与压力做朋友 / 096  
Lesson 11 重塑压力：变为成长的武器 / 106  
Lesson 12 自我效能：获得自信的原动力 / 120  
Lesson 13 不安的“能量”：积极应对挑战 / 130  
Lesson 14 克服“紧张症”的法则 / 140  
Lesson 15 善用忌妒：激发你的行动力 / 148  
04 跨越沟通的迷思  
Lesson 16 大脑的“烦恼程序”：消除职场负面人际关系 / 158  
Lesson 17 有意识的贡献：增强团队参与感 / 167  
Lesson 18 提出意见的方法：帮助对方了解自己 / 177  
Lesson 19 有效的道歉：增强信赖 / 186  
Lesson 20 非正式沟通：闲聊有助于构建社会资源关系 / 199  
Lesson 21 说坏话也有好处？找到你的真实动机 / 208  
05 强化你的自我认同  
Lesson 22 服装认知力：激发自我角色认同 / 218  
Lesson 23 言行一致：获得领导力和信任感 / 228  
Lesson 24 同理心：领导者的必要素质 / 237  
Lesson 25 道德的“心理陷阱”：如何避免错误的选择 / 248  
· · · · · (收起)

[自控力：实操篇](#) [下载链接1](#)

## 标签

自控力

心理学

思维

自我管理

成长

个人管理

想读，一定很精彩！

好书，值得一读

## 评论

《自控力》的作者，曾经给了我很多启发，包括自控、注意力等。这本作者的新书分享了25堂心理学课，实用性强！

水，以后这种类型的书还是不碰为妙。

exactly what I need now.

和《搞定2》性质类似，都是一些零散文章集合，翻翻感兴趣的章节即可

前面其实真的还行 很多地方还是很能让你停下来想一下的  
毕竟这种类鸡汤的书能达到这个效果就不错了 but后面有点水 感觉很凑字数  
或许我应该看作者另外一本更有名点的

“水”极了！而且特别假大空。

字大行疏，略水。道歉与赞扬的方法值得学习

还是老内容，而且很多是自己主观认识，以自己的个人习惯去给别人提建议不是好事，而且所谓的相关调查毫无说服力。反正不适合现在的我了。

感觉第一部给人的启发性比较大。本书，前半部分还有思考的余地，后半部分有点云里雾里，略微空洞。【2018.12.03】

蹭第一本书的热度。后半部分基本上跟自控力没有关系，并且主观经验强于客观发现。前半部分的思路还不是不错的，自控力一方面要抵制诱惑的牵引，另一方面要增强目标的动机。

非常的浅显

了解了几个心理名词，以及元气恢复故事办法

似乎是讲了什么，读完还是等于零。

更新了我对自控力的认识。在凯利以前的书里，我知道了“自控力”是有限的，这本书更深入地讲了如何利用大脑的回馈机制，怎么把自控力在生活里用好。值得反复看的好书。

知识密度较低，可闲暇一读，不会再读

看到了不少不同的观点和没有想到的辩证看法！

你是不是经常在开始工作前，会先看看微信，刷刷抖音？然后在浪费了很多宝贵时间后，又追悔莫及？为什么明明知道该开始工作了，却又控制不住自己的拖延？因为，要高效地完成任务，仅仅“知道”是不够的，我们更应该学会控制自己。

我不会控制好自己的情绪，读完这本书，我努力去控制好自己，做好自己。

看着不累，跟之前的《自控力》里那么多心理学实验相比，读起来更轻松一些

不错的关于自控力实操书籍，结合书运用起来落实下去，加强自控力

## 自控力：实操篇 下载链接1

### 书评

实操篇与前作差距极大，是一部借热打铁的续貂之作。

这也是大部分知识变现者的宿命：在原理层讲问题头头是道，到实操面却只能端出一碗个人经验熬成的新鲜程度都很难保证的老鸭汤。

大部分作者，只能从第一人称视角出发来叙事，没有能力给出普适的万能方案。

但凯利老师不止于此...

几年前，《自控力》这本书籍风靡全球，几年后，同样出自凯利·麦格尼格尔的自控力，本书主打实操篇，但整本书读下来，除了看到几处专业名词以外，实在是枯燥乏味，标榜的实操也不知在讲些什么，至少是与我而言。

书中提到，提高效率，改变身体的姿势，即可改变思维模式，有效的...

《自控力——实操篇》1.所谓“创造力”就是内心的状态。2.注意养成想要停下的习惯  
想要停下的习惯，就是指无论对什么事情，都要关注其过程以及是如何成瘾的等方面。  
3.注意力是一种有限的能力和精力，需要定期对其进行补充。当我们长时间集中精力忙于某项工作时，我们处理事务的...

一直都在为自己的上瘾而苦恼，有时候莫名其妙地打开购物网站，根本不知道自己想要买什么，但是就是控制不了自己的手。明知自己缺乏自控力，眼睁睁看着时间大把浪费，体重越来越重，睡眠时间越来越少，心焦得不行，所以看到《自控力·实操篇》毫不犹豫地就买了。这本书是斯坦福...

---

什么是自控力？指人们能够自觉地控制或约束自己的情绪和行动。既善于激励自己勇敢地去执行采取的决定，又善于抑制那些不符合既定目的的愿望、动机、行为和情绪。自制力是意志坚强的重要标志。与之相反是任性。对自己持放纵态度，对自己的言行不加约束。任意胡为，不考虑行为及...

---

---

《自控力：实操篇》全面分享了作者自己如何利用自控力的规律，与压力共处、激发活力，摆脱贫瘾、排除干扰，把心理学带入生活，实现高效工作与生活。光是这样的介绍足以吸引人，列入想读篇目。希望能对我的教学工作有所帮助，现在许多学生自控力大不如前，如何提升他们的自...

---

---

深夜来临，你躺在床上翻看着朋友圈，看着三五好友为其他人点赞评论，再翻翻自己无人问津的朋友圈状态，是否会有一刻觉得自己为什么不如别人一样好？为什么没有别人那么受欢迎？你有过相同的感觉吗？在这个世界中，每一个人都想做主角。大学为专业人士和普通大众开设心理学课...

---

[自控力：实操篇 下载链接1](#)