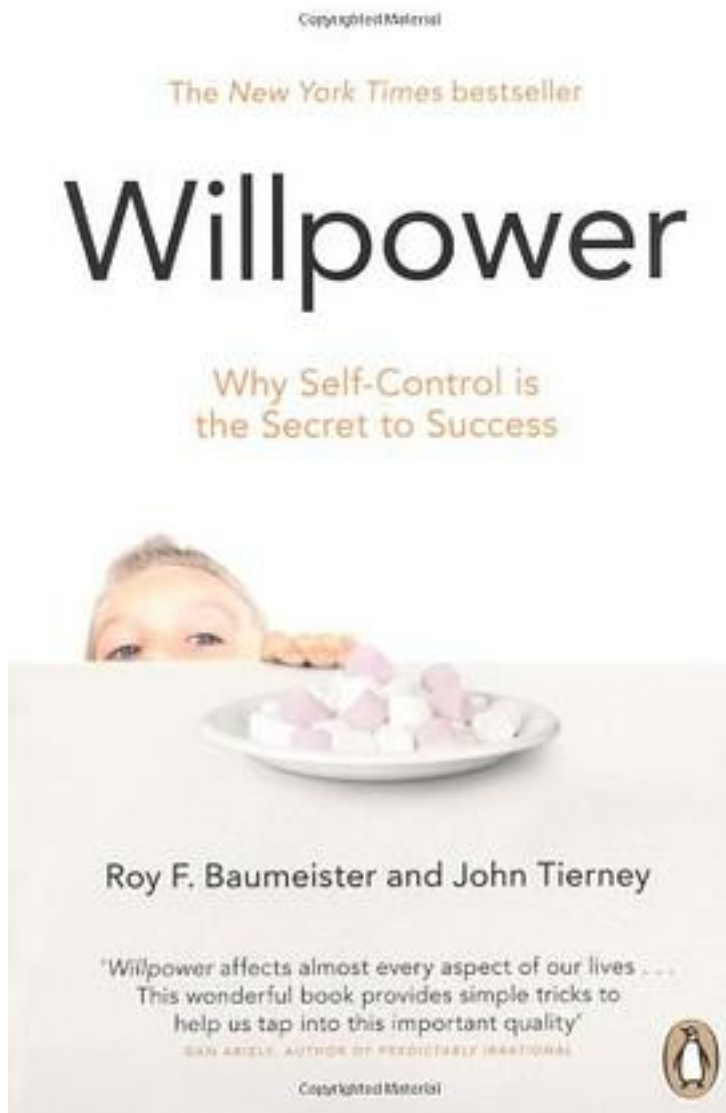


Willpower



[Willpower_下载链接1](#)

著者:Roy F. Baumeister

出版者:Penguin Press

出版时间:2011-9

装帧:Hardcover

isbn:9781594203077

One of the world's most esteemed and influential psychologists, Roy F. Baumeister, teams with New York Times science writer John Tierney to reveal the secrets of self-control and how to master it.

In *Willpower*, the pioneering researcher Roy F. Baumeister collaborates with renowned New York Times science writer John Tierney to revolutionize our understanding of the most coveted human virtue: self-control.

In what became one of the most cited papers in social science literature, Baumeister discovered that willpower actually operates like a muscle: it can be strengthened with practice and fatigued by overuse. Willpower is fueled by glucose, and it can be bolstered simply by replenishing the brain's store of fuel. That's why eating and sleeping- and especially failing to do either of those-have such dramatic effects on self-control (and why dieters have such a hard time resisting temptation).

Baumeister's latest research shows that we typically spend four hours every day resisting temptation. No wonder people around the world rank a lack of self-control as their biggest weakness. Willpower looks to the lives of entrepreneurs, parents, entertainers, and artists-including David Blaine, Eric Clapton, and others-who have flourished by improving their self-control.

The lessons from their stories and psychologists' experiments can help anyone. You learn not only how to build willpower but also how to conserve it for crucial moments by setting the right goals and using the best new techniques for monitoring your progress. Once you master these techniques and establish the right habits, willpower gets easier: you'll need less conscious mental energy to avoid temptation. That's neither magic nor empty self-help sloganeering, but rather a solid path to a better life.

Combining the best of modern social science with practical wisdom, Baumeister and Tierney here share the definitive compendium of modern lessons in willpower. As our society has moved away from the virtues of thrift and self-denial, it often feels helpless because we face more temptations than ever. But we also have more knowledge and better tools for taking control of our lives. However we define happiness-a close-knit family, a satisfying career, financial security-we won't reach it without mastering self-control.

作者介绍:

罗伊·鲍迈斯特

佛罗里达州立大学心理学教授，发表450多篇科学论文，一直是世界上论文引用率最高的心理学家之一。

约翰·蒂尔尼

《纽约时报》科学专栏作家，作品曾经获得美国科学促进会和美国物理联合会颁发的奖章。

目录:

[Willpower_下载链接1](#)

标签

心理学

自我控制

自制力

个人管理

心理

思维

psychology

英文原版

评论

这是我花在看的时间最多的一本书，查了很多单词，里面超多实验和例子，把人弄晕，精华在结尾，没耐性的人直接翻最后，干货很多，明天整理一次超长的笔记，总结成一句：意志力的最高境界是不用意志力，关键在于养成良好的习惯。

11年看过的最好的书之一。老科学家+Award-winning Science Writer合著。入选Amazon.com 2011最佳书籍榜单。Steven Pinker, Dan Ariely, Daniel Gilbert, Martin Seligman等众多大腕推荐。看完这本书惊喜地发现，03年开始写博客这个决定符合书里所讲的三个重要的Willpower技巧。

喜欢心理的同学读来不会枯燥，因为本书引用了大量的心理学实验来证明意志力的存在和它对我们的影响。总之说来，意志力有限，所以我们必须长期养成良好习惯因为这样就不必耗费意志力，少做计划多做事，做事要专心，减少周边分神的东西，立好清晰规则，定时奖励都是不错的办法。

这本书虽然“励志”，但写的相当“理智”，比较严谨，有点学术味道。这是一个纯爷们的写法，不是中学女老师那种唠叨。

The simple but liberating message from this book is that willpower doesn't necessarily reflect one's virtue or personality. It's a muscle-like psychological state that can be improved by deliberate practice or just some glucose. And, ironically, build behavioral routines to save your precious willpower for the necessary battles against yourself.

太有趣了！赞牧童的笔记。其实自我损耗这个概念人们常说的啊“乱才有创造力”“职场得意情场失意”。PS国内网站很多是晚上发广告邮件，美国都是早上发。按意志力和决策反相关理论来看的话，还是美国商人对的啊！PSS广告商早就发现了，当一个奢侈品旁边站着一个女人，男人更可能挥金如土。

最近上下班的时候就在读这书，真是读得热血沸腾啊。励志书，但就可操作性而言，没啥大用。

内容非常翔实，收获很大，很过瘾。

概括大量心理学实验成果，讨论怎样用科学方法了解及提高自制力，很有用

就是喜欢这样好多试验的书，time management, goal setting, self control这些对我来说是永远爱看的话题啊。

Scientific research mixed with self-help.

通篇就是把成功理解为自制，一味强调self-control, control for what?

希特勒的军官们因为克制住了对犹太人的怜悯而沾沾自喜。你的焦虑来自不满而不是缺乏自制，按书里的逻辑推理出来，你没有成为杀人犯，酗酒犯，虐待狂，过着一种体面的生活，能看懂这本书，你就已经在自制力上高出普通水平了。那么剩下的部分，就只能作为一种理论来吸引人了。

非常不错的书，慢慢看，慢慢消化，自制力是我们所忽视的主题

非常好的一本心理科普读物，尤其适合意志力薄弱引起的各种拖延、混乱、减肥失败等等的人。家长和教育学者必读~~

鸡血满载

这本书的题材涵盖了很多其它自助书籍的内容，减肥，意志力，拖延症，选择，时间规划。。。可惜写得有点拖沓，各种名人案例让本来可以简单说明的道理显得很复杂，书中不断提到的糖果也让人感到胃里难受。

: B84/B347

简直就是长篇的Tierney的《纽约时报》专栏，看起来即轻松又有养分。

科普性质的书，无益于实际

读得好吃力，心塞。

实验很多，有点太学术，看不下去了。。。反正总结就是by exercising, build ur energy

[Willpower_ 下载链接1](#)

书评

这本书中译本封面的色彩非常艳丽，读起来也轻松有趣。书中谈到意志力涉及到生活的方方面面，学习和工作效率、情感纠葛、抵制上网诱惑、乱花钱、节食减肥、戒烟戒酒、熬夜等，意志力与自身的快乐和幸福息息相关，没有意志力就没有幸福的未来。书中穿插了几百个案例，有的是心理...

这是一本集八卦科普与励志于一体的书，每章深入探讨一两个个别案例，之后与大量心理学实验的结果对照讨论，主题是，什么是意志力，人为什么会进化出意志力这么一种力量，意志力在日常生活中起到什么作用，怎样增强或削弱它。意志力的测量很简单，大多数实验会要求参与者解一...

1.
一本看得无比艰辛的书，这本书描写了N个实验，例子和科学研究，占了全书内容的80%，典型的西方著作，学术背景深厚，词汇量跟不上会读的很苦。如果没耐性，可能直接跳过前面的章节，跳到最后“Conclusion”的章节，最重要的都在最后章节囊括了。这本大...

科学与经验的不同之处在于，经验总是特殊的，你永远无法确认从经验里总结出的规律是否对你有效，而通过科学的体系得出的结论尽管也有隐含或明确的边界条件，但在这样的边界条件内，规律是一般性的。另一方面，经验一般是点状的，而科学是成体系的，可以从一个点通过逻辑等衍生...

据说，世间的那些清高之士都是看不起励志类读物的，其实根本用不着清高，三俗屌丝

如我，也一度觉得励志类读物是仅仅让人脑子暂时充血的玩物，满纸苦逼的口号，无趣也无益。

但这本书，我觉得有些与众不同，正如引言中所说：如果是幸福是快感的总和，那么获得幸福人生的秘...

最近喜欢看点关于思维与对抗拖延症的书；看得不多，但都是看完觉得好的书。至于好在哪里，心里总是一团浆糊，说不上来它到底怎么个好。直到今天读完Willpower，迷雾似乎渐渐化去。之前读过《Eat That Frog!》，关于对抗拖延症的：定好目标，派好优先级，然后持之以恒...

喜欢这本书，让我有种醍醐灌顶之感，可以结合《精力管理》一起看。自律是通向自由和幸福的通道。" 意志力是我们这个物种独有的一个美德，它让我们每个人都变强。" 本书适合缺少自控力的人们。据说这类人为数不少。

很多条目听起来像老生常谈，但是都有实验作为backup，当然里面很多实验也引用无数次的了，不特别新鲜。但是总体来说，仍然有很多不错的tips，讲的道理还是清晰明了的，非常可读的数。对付拖延，diet,教育子女（some comments on tiger mom)....听了挺解气的，可能也是验证我自...

先总结下本书里比较新鲜的观点： 意志力与血糖有关； 意志力有限量，但可靠平时里习惯的改变与坚持培养，即坚持让自己难受的事； 看起来具有酒神精神的不羁的艺术家，仍是靠意志力成功的人，她的不羁是用意志力装出来的； 自尊运动导致的自恋降...

人的意志力是有限的，用尽之后，大概就是所谓心累。最好应用意志力的方法是进行逐渐的有持续效应的改变。消耗意志力的事情有：

1.对精神的控制，学习、理解、分析什么的，因为要强迫自己集中注意力什么的；

2.对诱惑的控制，想要什么又纠结要不要买什么的，强迫自己下决定； ...

健全的心智包括感受、洞察、意志、记忆、想象、推理分析能力，以及自我意识、潜意识和道德意识。 只要把适量的傲慢、野心和自私混合起来，就组成了完整的邪恶。

堕落和空虚使所有人丧失勇气。

如果你给敌人写了一封信，极力挖苦他丑恶的灵魂而使自己心情好转——一定不要在...

1 我所研究的专注力是一种生活方式 2 缺乏专注力可以分为三种类型： 范畴类型

自动行为 行为角度单一化 3 想要提高意志力&&专注力： 最佳的建议：

一次制作一件事情，并把这一件事情做好 4

自制力的强弱与你的血糖水平是有极大关联的。所以，想要提高自...

[Willpower_下载链接1](#)