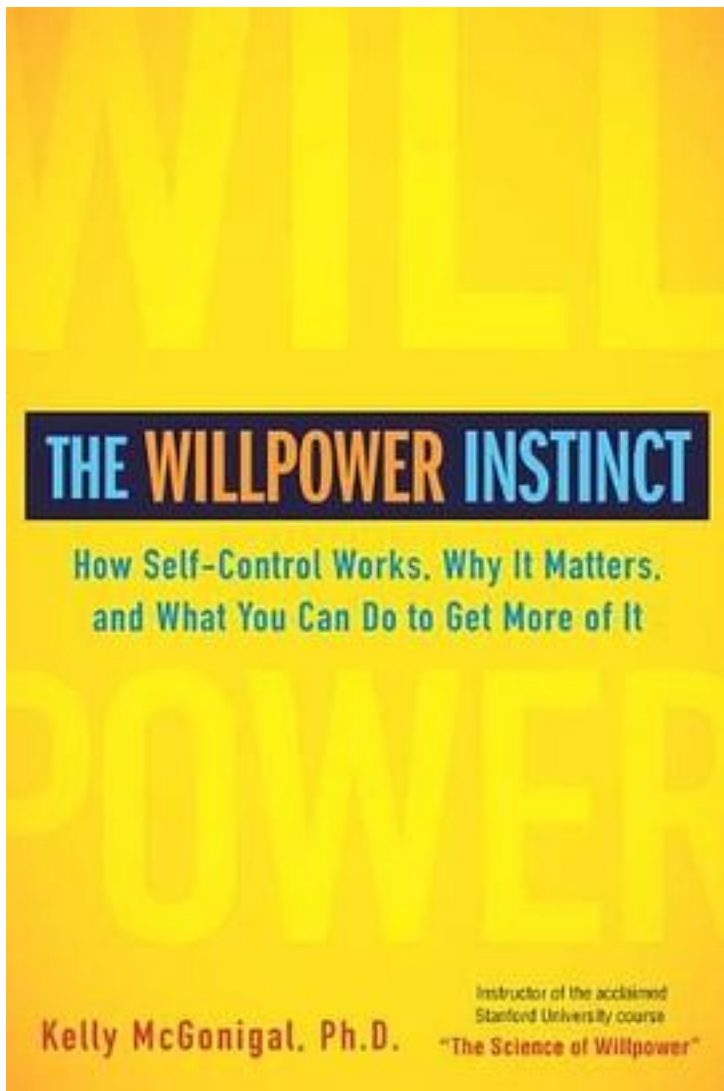


# The Willpower Instinct



[The Willpower Instinct\\_ 下载链接1](#)

著者:[美] 凯利·麦格尼格尔

出版者:Avery

出版时间:2011-12-29

装帧:Hardcover

isbn:9781583334386

作者介绍:

有关作者

凯利·麦格尼格尔教授 (Kelly McGonigal, Ph.D.) 是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。她为专业人士和普通大众开设的心理学课程，包括“意志力科学” (The Science of Willpower) 和“在压力下好好生活” (Living Well with Stress)，都是斯坦福大学继续教育学院历史上最受欢迎的课程。她还为《今日心理学》 (Psychology Today) 杂志网站开设了“意志力科学”博客。她目前居住在加利福尼亚州的帕洛阿尔托市。

有关作者和她的自控力研究

作为一名健康心理学家，凯利·麦格尼格尔博士 (Kelly McGonigal, Ph.D.) 的工作就是帮助人们管理压力，并在生活中做出积极的改变。多年来，通过观察学生们是如何控制选择的，她意识到，人们关于意志力的很多看法实际上妨碍了我们取得成功。例如，把意志力当作一种美德，可能会让初衷良好的目标脱离正轨。所以，麦格尼格尔要求她的学生了解影响自控的生理学基础、心理陷阱和各种社会因素。麦格尼格尔吸收了心理学、神经学和经济学等学科的最新洞见，为斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做“意志力科学” (The Science of Willpower) 的课程，参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。这门课程就是《自控力》一书的基础。本书为读者提供了清晰的框架，讲述了什么是意志力，意志力如何发生作用，以及为何意志力如此重要。

我们控制自己注意力、情绪、胃口和行为的能力，在很大程度上会影响我们的健康、财务安全、人际关系和事业的成败。它是可以被训练出来的。《自控力》提供了循序渐进的方法，帮助你认清自己的目标，增强自控力，并做出改变一生的决定——无论这个决定是减肥、管理收支、减缓压力、克服拖延症、成为好家长，还是找到你的生活重心。

(视频) 斯坦福大学最受欢迎心理学课程，教你如何提升你的自控力

<http://t.cn/zWefXso>

目录:

[The Willpower Instinct 下载链接1](#)

标签

意志力

心理学

个人管理

英文原版

Psychology

心理

思维

思考方法

## 评论

能做到的人自有自己的方法，做不到的读了也白搭。

-----  
姑娘们，如果不喜欢前8章，也可以看看第9章；他讲了为什么节食作为一种减肥方式是无效的。不客气呦~ PS. Meditation saves the world!

-----  
超会赚钱的behavioral scientist的代表哼唧，这么多年了还是跟风补看一下！

-----  
跑步的时候跟着村上的跑步书一起听，特励志！

-----  
感觉看了好久啊，不过总算是看得原版，哈哈

-----  
第一次看书这么做笔记。干货有点 抽出来三页纸能写完，废话很多逻辑很差。看了快十天。。一天一章 节奏很好。。。赫赫赫。。。

-----  
英文版比中文版好读多了。可以一看

-----  
耶，作者Kelly McGonigal是个大美女，我最喜欢美女科学家了。

-----  
Can't stay with it. Quickly skim through the summary at the end of each chapters

-----  
还不错，没太多新东西，但很流畅

-----  
1. Know what you want 2. Just be aware of your desires, feelings and physical state. You could choose to act upon them or not. 3. Some other techniques.

-----  
:无

-----  
个人觉得后面几章更有意思。

-----  
科学的看待自控力。挺好的一本书。有机会要再听一遍。

-----  
好书，里面有不少方法可以试试

-----  
排队时还有偶尔边做gym边看 看完了。中规中矩, 无亮点, 贵在条例清晰理顺了。

-----  
读了三分之一，决定还是找找相关的读书笔记或者导图看一下，毕竟核心内容就这么多，剩下的多半是举例，以及无关紧要的废话，着实没有必要仔细的看全本。

-----  
meditation, sleep enough (7hrs), can increase the willpower. the more you try to push away a thought, the more likely it is to fight its way back into consciousness.

-----  
读过中文版 还没来得及实践 ==

-----  
文笔生动，思路清晰， theory meets practice. 重读： ch 6, 7

-----  
[The Willpower Instinct 下载链接1](#)

书评

-----  
[The Willpower Instinct 下载链接1](#)