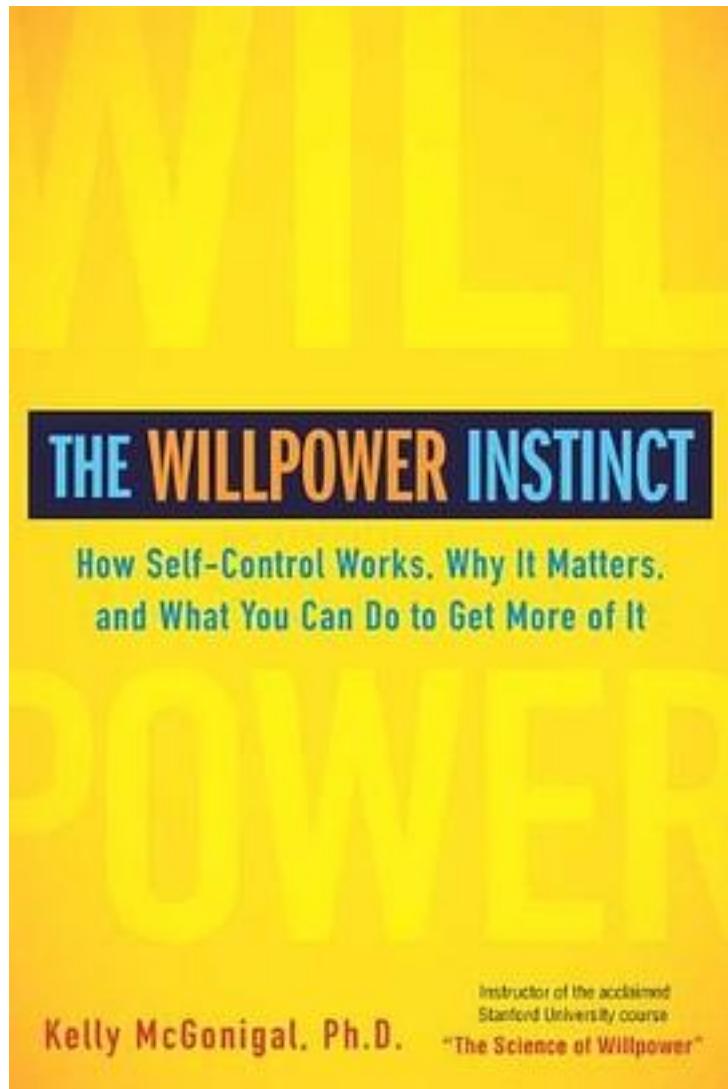


# The Willpower Instinct



[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，如果不喜欢单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](#)