

<<自控力>>

图书基本信息

书名：<<自控力>>

13位ISBN编号：9787510438677

10位ISBN编号：7510438675

出版时间：2013-4

出版时间：新世界出版社

作者：弗兰克·哈多克

译者：裴峰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自控力>>

### 内容概要

《自控力:拯救你的情绪、效率与意志》内容简介：一本告诉读者如何进行自我心灵控制，从而拥有强大意志力的书。

在介绍关于意志力和自控力的基础理论知识的同时，更注重操作性和具体的训练方法，以及如何在日常的工作和生活中应用这种力量。

给出了300多种训练方法，以及详尽的训练计划，只需照着书中的步骤来做，你就能在很短的时间内，练就超强的意志力，实现对自我、生活和工作的全面掌控！

<<自控力>>

作者简介

<<自控力>>

书籍目录

第01章 控制心境是人的最高境界 第02章 自控力训练的一般法则 第03章 意志力训练的7大法则 第04章 视觉训练 第05章 听觉训练 第06章 味觉训练 第07章 嗅觉训练 第08章 触觉训练 第09章 神经训练 第10章 手的训练 第11章 韧性训练 第12章 注意力训练 第13章 阅读训练 第14章 思维训练 ..... 第15章 记忆力训练 第16章 想象力训练 第17章 如何根除坏习惯 第18章 如何控制他人

## &lt;&lt;自控力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：目前，在一些人中间存在着将思想归纳为“物质的产物”和“人的自我与肉体是完全脱离的”等错误的理论观点。

实际上人的精神与肉体是紧密相连的，并且都通过对方来展现自己。

虽然我们目前还找不到精神与肉体之间存在着哪些联系，但它们之间存在着物质与非物质的联系是可以肯定的。

现实生活中的很多例子都证明人内心中的“自我”是存在的，人肉体上的表达与内心中的“自我”表达也是存在的，并且很多证据表明二者之间是互为依存且互为表现的。

例如，身体对心理的影响、心理对身体的影响，以及心理以身体为媒介间接地影响身体等。

通常情况下，当人的大脑处于某种特殊心理状态时，就会给身体带来各种各样的影响。

如果某种行为出现在中心部位，不仅可以在身体的各个部位有反应，而且还会对人的整个机体及行为产生不同程度的影响。

比如一个演讲者面对听众时因为精神高度紧张或恐惧，就可能使唾液腺分泌完全停止而感到口干舌燥；一个人在悲痛伤心时，就会加速分泌泪液；一个人感到焦虑不安时，就可能会促进汗液的排出或者使出汗受阻；一个人的感情或思想高度集中时，就可能对身体的疼痛浑然不觉；一个人处于极度沮丧和压抑时，体内那些早已潜伏的功能障碍就会以明显的症状表现出来；一个人把注意力全部集中到身体的某个部位，就会使这个部位的血流量加大。

甚至还有人发现，如果一个人暴怒不止，毒素可能就会潜入其血液里。

类似的情况还有很多，就像一个旁观者看外科医生做手术有时会感到眩晕，甚至昏迷；过分喧嚣嘈杂的场合会使人感到头痛甚至呕吐；突然爆发的情绪会让人一下子具有了超乎寻常的体力，或者是突然变得虚弱无力，甚至瘫倒在地；意志力的突然爆发会让人表现出非比寻常的精力，甚至一个疯子发怒时也经常会表现出难以抵挡的超人力量。

在日常生活中我们或许都有这样的体会，如果某些想法总是在我们头脑中萦绕，就往往会使我们的身体出现某些相应的症状。

比如一想到某种难以咽下的食物，就会使我们不由自主地对它产生恶心的感觉；当拉着犬牙交错的锯齿锯木头时，我们的牙齿就可能禁不住地咬合在一起。

上述这些现象都表明，一个人的心理力量可以作用于其身体并影响其行为。

我们再从人的生理角度看，如果总是焦虑，就会导致消化不良；如果长期呕心沥血，就会使体内积存的养分消耗殆尽；如果精神状态不佳，就会造成身体的某些疾病。

同样的道理，如果心情乐观开朗，就可能会让潜伏的病痛浑然不觉地消失；如果快乐并满怀希望，就有利于保持整个身体的健康。

不仅如此，我们再来看看心理状态对人类个体精神活动产生的影响。

“急中生智”这个词人们都很熟悉，是指有些人会因为紧张和恐惧而变得灵活机敏起来。

然而也有不少人在这种情形下会变得脑子一片空白，什么也想不出来；有些人干工作会受到情绪的影响，如果他们情绪高涨并心情振奋，就能完成大量工作；另外一些人情绪激动时却没有这种效果，反而会让他们的身体的各种机能陷于瘫痪；如果人们对某些东西产生厌恶，就会使得直接相关的部分加速运作，而其他机能则变得麻木迟钝。

音乐家、演说者和展览人员都是经常在公开场合活动的人，他们的精神活动就极易受到身边环境和氛围的影响。

兴奋可以提高人的洞察力，比如当你回忆以往发生过的事情时，那些曾经让你心情愉悦、健康快乐的场景、人物或者情节就会出现在你的眼前，仿佛昨天刚发生一样历历在目。

连贯深入的思考可以丰富人的想象力，使之变得更加自由而活跃。

尽管有人由于疾病的侵扰有时会让想象力变得僵化，甚至混乱无序；另外一些时候又可能会出现相反的情况。

激情可以影响人的逻辑推理能力，如果一个人的大脑反应机警敏捷，其逻辑推理能力就会变得严谨缜密；反之则会变得呆板迟缓，甚至漏洞百出。

<<自控力>>

## <<自控力>>

### 编辑推荐

《自控力:拯救你的情绪、效率与意志》编辑推荐：300多道练习题，77天塑造全新的自己，哈佛、牛津、耶鲁大学学生都在用的心理训练课程！  
若是你减肥受挫，信用卡透支，工作拖沓，作息紊乱.....你就需重塑自控力，夺回生活、工作与命运的主动权！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>