

<<自控术>>

图书基本信息

书名：<<自控术>>

13位ISBN编号：9789577330789

10位ISBN编号：9577330789

出版时间：2013-1-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：菲尼克

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>

## <<自控术>>

### 内容概要

《自控术:如何管住自己的生活心理学》编辑推荐：大道理人人都懂，关键是小情绪如何自控。

绝大多数人不缺乏意志力，而是没有用对自控的方法。

《自控术：如何管住自己的生活心理学》一定能帮助你管住自己。

第一步：管好多巴胺 - ATP，就管住冲动

第二步：让情绪脑听话，就是让能量听话

第三步：使肌肉系统更有智慧

第四步：培养神经链

第五步：锻炼社会脑，即是锻炼正能量

第六步：反意志力也可以不逆反

第七步：前额叶将使你成为先知

你要知道：一切关于失控的问题——赖床、拖延、网瘾、肥胖、抽烟、酗酒等毛病都可以解决。

请抽空学习《自控术：如何管住自己的生活心理学》，它将使你拥有更强大的自己！

## <<自控术>>

### 作者简介

菲尼克，自控术的实践者及导师，北京大学心理学硕士，畅销心理学著作译者，多年的专业翻译与心理咨询经历，让他不但获得理论体系的支持，还拥有临床实战经验，同时深谙国人精神与心理的变化

。

作者认为，自控术真的可以改变生活。

因此，他从实用、通俗易懂的角度出发，打造了这本符合中国读者需求的、本土化的自控力操作手册

。

## &lt;&lt;自控术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分：那些你不知道的自己：“我”的七个分身

第一章 爱上橡皮艇的黑天鹅：多巴胺 - ATP系统

爱情制造程序：为什么错恋比正常恋爱更

加热烈

欲罢不能：人为什么会对折磨自己的东西

乐此不疲

欲望系统vs快乐系统vs厌恶系统

为什么大自然要进化出这个自我

第二章 双手抬起半吨的轿车：情绪脑

应激反应：情绪就是能量

没有痛感真的好吗？

所有的情绪都是正能量

被踢的猫很无辜——能量的叠加

假想死神：肾上腺素为什么总是浓度高

心理手段的局限：为什么要推翻CEO

美女与火炉：肾上腺素=心理时间/客观时间

爱上强奸犯：情绪相对论

第三章 肱二头肌的智慧：能量蓄水池

大脑比身体先死：自控是个生理指标

为什么我们会对运动望而生畏

享受了迟早都得还：为什么木糖醇会让人发胖

身体波动周期：男女都有月事

肌肉在控制情绪：过山车上的惊恐

第四章 我拒绝一切变化：神经链

做惯了奴隶的熊

情绪型神经链：自控力差，却忍了整整三天三夜

蔡氏效应：天生的完成欲

美丽即美德：漂亮的人怎么会是罪犯？

中性神经链：你不打呼噜我怎么睡啊？

又不是断手断脚，习惯不需要二十一天那么久

暗示比明示管用

第五章 肥胖传染病：镜像自我

不传染的东西太少了

社会脑：吸毒为何横行港台演艺圈

社会反馈：您的开机速度打败了全国百分之五十九的电脑

喜欢和爱的本质区别：你吃花生，我流哈喇子

走，抢盐去！

阿希实验和自我意识

被诅咒的信用卡：社会脑的商业利用

怎么到处都是孕妇：看到的都是自己

自私的本能vs利他的本能

第六章 我专门负责么蛾子：反意志力

道德优越感是人的错觉和本能需求

## <<自控术>>

美德账户：为什么圣地的犯罪率世界最高

- 如何充值和消费
- 当委屈成为美德资本
- 美德=痛苦=反意志力
- 谁被谁蒙住了眼睛
- 让美德账户闭嘴
- 三类人无须警惕反意志力

意志力 自控力：方向错了，即使奔跑也没用

- 意志力=抑制力
- 让“意志力”组织充血
- 不要随便惹前扣带皮层

第七章 天庭饱满真的是福相：前额叶

给阿姆斯特朗相个面：哇，这绝对不只是猩猩！

未来会缩水：人人都有点儿分裂

- 人人都是先知：你看到的，都能实现
- 行动力：为什么拖到明天不是后天
- 自我形象与红楼诅咒：我不是陈晓旭，我是林黛玉

我还有一个苹果

- 说谎的价值：神经病和梦想家的区别
- 量化生活

能量争夺战：奉承白痴上司如何影响人的免疫系统

- 纠结：坏人会不会早死
- 决策疲劳：尊重人和把人逼疯的区别
- “装”有装的成本
- 提高心智能量

第二部分：实践自控：先立竿见影，再长治久安

第八章 七层自我模板：瞬间遏制和摆脱纠缠

瞬间hold住

如何摆脱纠缠

第九章 吃货：身体和大脑的对抗

第十章 拖延：为什么我们进入不了状态

拖延的价值

成功恐惧症：保护心灵的策略

入睡困难户和起床困难户：启动为什么这么困难

怯场、怯生、怯女人：这可不是因为缺乏自信

第十一章 远期目标的完成

第十二章 如何迅速进入深睡眠

失眠：潜意识拒绝上岗

引诱潜意识上岗

导入睡眠

第十三章 控制失控的情绪：获得淡定的力量

世界如此浮躁，你要内心淡定

泻火：如何应对慢性压力和情绪

言灵：骂人的价值

第十四章 约束注意力：获得专注的力量

第三部分：透心儿亮看世界

<<自控术>>

第十五章 那些与自控有关的事

说你行，你就行，不行也行

官二代为什么这么横

用台灯把老公换了

爱情的长度和强度

峰终理论：你幸福吗？

超自然现象：我上辈子来过这儿

彼得原理

#### 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>