意志力 关于专注、自控与效率的心理学



作者: (美) 罗伊·鲍迈斯特,约翰·蒂尔尼著; 丁丹译

出版社:北京:中信出版社

出版日期: 2012.06

总页数: 241

介绍:《意志力》的两位作者强强联合,一位负责从心理学的角度探索意志力运用的规律,一位负责将书写得好懂、好玩儿。意志力不再说不清、道不明,人人都可以修炼意志力。《意志力》一书认为,意志力像肌肉一样,经常锻炼就会增强,过度使用就会疲劳,这是为何人们会在一些时候难以抵挡诱惑的原因。书中还介绍了一系列增强意志力的办法,解释了如何设置切合实际的目标(列任务清单真是门学问),如何监控进展(这样你就可以经常奖励你自己),如何在动摇之际坚定信念。当今世界,诱惑无处不在,人类的意志力时时刻刻在接受考验。《意志力》指出,一旦养成了正确的习惯,找到了适合的方法,自控就会更容易一些,人们就只需要较少的心智能量来回避诱惑。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13116714.html) 查找全本阅读方式

意志力 关于专注、自控与效率的心理学 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13116714.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13116714.html

书名: 意志力 关于专注、自控与效率的心理学