

# 《自控力修习术》

## 图书基本信息

书名：《自控力修习术》

13位ISBN编号：9787514208665

10位ISBN编号：7514208666

出版时间：2013-8-1

出版社：印刷工业出版社

作者：王宝玲编著

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《自控力修习术》

## 内容概要

在社会中，对人们来说，自控力比智商、才华更重要，自控力会影响一个人的行为、思想，进而影响一个人的情绪、健康、工作、生活、人际关系等方方面面，自控力强的人可以过得更幸福、更快乐，也更成功。自控力并不是与生俱来的，而是需要通过训练获得的，人只有正确修炼和合理运用自控力，才能实现人生的目标，获得想要的生活。本书从十个方面解读自控力修习术，告诉你如何运用自控力获得成功。

## 书籍目录

### 第一部分 认识自控力——揭秘神奇的自控力

#### 第一章 自控力——现代社会的安身术/3

1. 什么是自控力/4
2. 自控力改变人生/9
3. 自控力产生于与意志的搏斗/13
4. 控制不了自己，就会任人摆布/17
5. 对内接受自我，对外控制行动/22
6. 控制是引导，而不是束缚/26

自控力测试一：你的自控力有多强？

#### 第二章 自控力的核心是意志力——修炼持久意志力/35

7. 意志力决定人生的成败/36
8. 想拥有更强的意志力，须先训练潜意识/39
9. 增强自己的意志力储备/43
10. 挑战意志力疲惫期，让意志力成倍提高/48
11. 别让意志力陷入“道德许可”的陷阱/52

自控力测试二：测试你的意志力/56

### 第二部分 修习自控力——掌握自控力的五种修炼

#### 第三章 摆脱拖延症的困扰——实现自我对时间的控制/61

1. 远离导致拖延的因素/62
2. 为自己规定期限/66
3. 消灭拖延的借口/70
4. 想象拖延恶果，节制拖延行为/74
5. 建立适当的渴望，打破拖延/78
6. 决不拖延，现在就开始行动/82

自控力测试三：你是拖延症患者吗？/86

#### 第四章 不要成为情绪的奴隶——掌握情绪调节术/89

7. 接受并感受坏情绪/90
8. 等待十分钟，将坏情绪释放掉/94
9. 通过冥想控制情绪/97
10. 情绪来了，请“三思而后行”/101
11. 通过驾驭冲动来控制情绪/105
12. 远离时常有坏情绪的人/109

自控力测试四：你能控制自己的情绪吗？/112

#### 第五章 别让欲望害了你——掌握欲望控制术/115

13. 远离诱惑过多的环境/116
14. 保持适当的欲望，合理地追求目标/119
15. 看穿诱惑的真面目，用积极暗示远离诱惑/123
16. 用自律抵御外界的诱惑/126
17. 缓解压力，减少诱惑的吸引力/130
18. 敢于直面欲望，善于管理欲望/134

自控力测试五：你能否合理控制自己的欲望？/137

#### 第六章 振奋和淡定是自控的前提——积极平和心态修习术/141

19. 建立积极的心理机制，摆脱压抑的情绪/142
20. 树立正面的人生观，时刻满怀希望/145
21. 停止抱怨，才能掌控好运/149
22. 为你的选择负起责任，别做可有可无的人/153
23. 破除逃避生活的想法/156

## 《自控力修习术》

24. 努力追求梦想，但又看淡一切/159

自控力测试六：你是一个淡定的人吗？/162

第七章 宽容的人可掌控一切——掌握人生宽心术/165

25. 对自己多些要求，对别人少些要求/166

26. 学会忍耐，才会成熟和成功/169

27. 心存嫉妒的人永远被别人的成功控制/172

28. 放弃偏执，少走弯路/176

29. 学会站在别人的角度上理解他人/179

自控力测试七：测测你的宽容度/182

第三部分 自控力应用——如何在现实中有效运用自控力

第八章 掌控自我，做职场超人——工作中自控力的运用/187

1. 在专注的工作中修炼自控力/188

2. 站在老板的角度上思考，练就掌控大局的能力/191

3. 关注细节，在点滴工作中严格要求自己/194

4. 与其自认怀才不遇，不如努力拼出“出头天”/197

5. 坚持自身的价值和努力/200

自控力测试八：你能否在职场中掌控自己/203

第九章 掌控自我，做交际达人——生活中自控力的运用/209

6. 自信是掌控局面的最好方法/210

7. 讲究拒绝的技巧，不给他人敌意感/213

8. 感谢生活中遇到的每个人/216

9. 计较太多，只会消耗自己的能量/219

10. 不要过分在意别人的看法/222

自控力测试九：你是个社交达人吗？/226

第十章 掌控自己，做幸福的人——爱情婚姻中自控力的运用/229

11. 维持婚姻的秘诀就在于学会闭嘴/230

12. 苛求别人，只会让人远离/233

13. 充分的信任是幸福婚姻的基础/236

14. 学会理解和尊重，就能少些不满的困扰/240

15. 掌握婚姻幸福，从学会谅解开始/243

自控力测试十：你是否能抓住幸福的婚姻？/246

# 《自控力修习术》

## 精彩书评

1、这个书交给人们怎么学习自控力，一步步的，很好看。而且还有一些测试跟着，生动。印刷质量也不错，在当当网上买的，价钱也很优惠。朋友推荐的，我在看。稀饭~顶个。是王宝玲写的，很有才，有逻辑的。建议大家可以看看哦

# 《自控力修习术》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)