《棉花糖的誘惑》

图书基本信息

书名：《棉花糖的誘惑》

13位ISBN编号：9789864770446

出版时间：2016-7-14

作者：【德】Joachim Bauer

页数：288

译者：王榮輝

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

《棉花糖的誘惑》

內容概要

自制力不是節食禁欲，不是拒絕享樂，
擁有自制力反而能讓人生更輕鬆？！
德國腦神經科學權威深入剖析，你所不知道的自制力。
看到商品廣告就衝動購買，不管究竟需不需要？
用甜食和菸酒抒壓，卻陷入更大的無力感？
順從當下的渴望，事後往往懊悔不已？
人類行為是大腦中理性和本能的妥協：行為驅力系統使我們容易受生物本能和外在刺激所驅使，沉溺於短期的口腹之欲；「前額葉皮質」則能理性控制這股衝動，讓我們具備自制力，以自由意志理性規劃出長期目標，做出對未來最有利的選擇。
棉花糖實驗顯示延遲享樂讓人生更幸福，
作者認為自制力的好處遠不止此！
從腦神經科學、心理學、醫學、哲學等觀點看來，自制力能發掘自我真正的需求，管理自我的情緒，進而強化內心的力量，面對現代生活中各種壓力、成癮與疾病的挑戰，激發對抗癌症和阿茲海默症的潛能，更能落實於教育與醫療等社會政策中，維繫更良善的教養行為與醫病關係。

《棉花糖的誘惑》

作者简介

《棉花糖的誘惑》

书籍目录

【專文推薦】自由意志與自制力／焦傳金
【專文推薦】「只要我喜歡」，真的都可以嗎？——談自制自律的重要／廖瑞銘
【專文推薦】大腦與心靈的力量／謝伯讓
第一章 自制，所以自由
人類有自由意志嗎？人類可以自主決定嗎？只要我們能夠靜下心來思考，比較不同狀況中各個選項的利弊得失，繼而做出選擇，我們就擁有「自由意志」。
沒有自我、奢談自決
自我控制是自我關懷
習得妥善自制力的指望
激情與衝動在神經生物學上的家園
自由意志在神經生物學上的位址
透過接納觀點而來的自制力
自由意志的哲學觀察
自由意志與大腦研究
潛意識並非自由意志的敵人
對自由意志的危險否定
除此之外，別無選擇嗎？
對自由與自制的渴望
第二章 學習自制
人類天生就具有習得自制的能力，前額葉皮質裡的神經網絡是自制力的神經生物基礎，兩歲以前的教養，對妥善自制力的養成格外重要。
社會經驗形塑大腦
我們是但尼丁之子
棉花糖的誘惑：兒童的自我節制壓力測試
不可靠的大人，奢言自我節制
兒童如何形成「我」、「你」和「我們」的概念
成功自制的真正步驟
自由意志也是教育問題
艱困處境下的自我節制
自制力：我們的教養是否確保了相關的前提？
新型的黑教育？
全天制學校：以寄存處取代百年樹人的溫室
學校裡的正念練習
有益自制養成的教養
第三章 自制力：不隨俗浮沉的人生
自制力並不違背人類的真實天性，長久以來都是我們的一大生物功能，使我們在滿足立即需求與達成長期目標之間，取得健康的平衡。
主流的力量
健康平衡的喪失
邁向成癮社會？
德國人的自我節制能力
現代媒體使用的自我節制
相信未來的重要性
更多自制、更少壓力
有益自制養成的社會與政治條件
第四章 自由意志的潛移默化
「啟動效應」、「反射與感染機制」和「成見威脅」是潛移默化人類行為的三大可能性，認識其所帶

《棉花糖的誘惑》

來的影響，可以讓我們更為警敏，免受外界刺激所操控。
「本我所在之處，自我必將隨行」——永遠的啟蒙計劃
「啟動」效應
鏡像神經元系統
成見威脅
自由意志：對話的、追尋真理的社會行為者
第五章 活化自制力：優良醫學的標準
優良的醫學不應僅止於提供患者藥物、手術及療程，而應幫助患者增強心理上的自制潛能，啟動病患生理上的自癒能力。
正規醫學不枯竭的潛力
「那是建構了身體的精神」——心理如何控制生物功能過程
強效的藥劑：他人
社會環境與人體生物功能的接口
致病的溝通
啟動病患的「內在醫生」
醫生的言語對患者自制的影響
診斷—是答案，還是問題？
第六章 自制力的至高點：個人健康
疾病的挑戰促使我們重新探索人生，若能藉此強化自我力量的覺醒，就能化危機為轉機，激發對抗阿茲海默症及癌症等重大疾病的潛能。
不需衛道人士——活出自我！
基因如何控制人際關係與生活方式
癌症與心血管疾病：有益與保護的因素
墨守成規與成癮的人不具自由意志？
幫自由意志一個忙——精神的認知錦囊
貫徹行為改變，落實於日常生活
疾病的挑戰
自我力量的覺醒與強化
永不放棄：醫學實證
疾病：改變的契機
重新探索人生：關懷自我
以自制力預防失智症
第七章 自我觀察與總結
自制力幫助我們走出一段從自知、自決到自由的理想人生。
謝辭
參考書目
專有名詞對照表

《棉花糖的誘惑》

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