

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