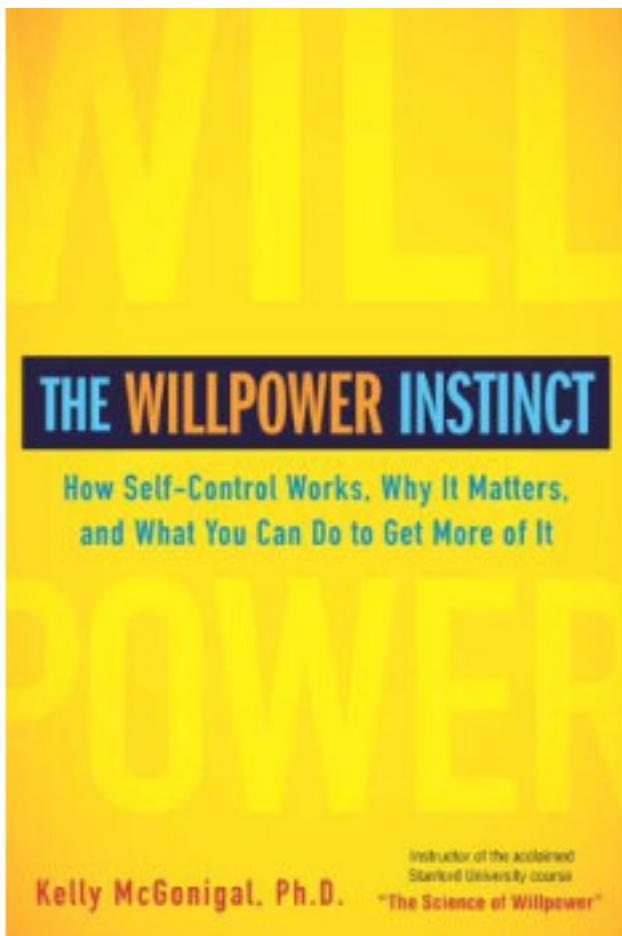


# The Willpower Instinct自控力 英文原版 [精装]



[The Willpower Instinct自控力 英文原版 \[精装\] 下载链接1](#)

著者:Kelly McGonigal (凯利·麦格尼格尔) 著

[The Willpower Instinct自控力 英文原版 \[精装\] 下载链接1](#)

标签

评论

跟着有书读完了，真是不容易。内容还是不错的。

比菁华书店便宜太多了。

刚收到，还没看，封面不错，全英文，希望能看完，看过一些书评才买的

自控力这本书有点鸡汤，不过可以看看

儿子很喜欢，自己到物业拿的快递，原版的。字稍微小了一点点，但看起来还是挺清楚的，行距还可以。

学习学习，还没看呢，感觉应该会有用

西方人的视角来看待的instinct

本书正如产品介绍，值得买来学习。

东西很好、很满意的购物！谢谢。

非常不错的一次购物

东西很好加油加油加油

很好，不错，非常喜欢！

很不错，印刷很清晰，绝对正版！！！

好书，绝对是国外印刷出版的。不过有点小贵。

刚刚到手准备仔细阅读了

速度很快很好 不错 满意

这本书对改掉拖延症非常好！！！ 又是英文版，提高英语，精装版果然高端大气上档次！

东西不错是正品挺好的哟

自控力不够，还没抽出时间细读

很好的一本书，不过对于我来说很难读，不过也是动力。

还没看，看完再评吧，不过我相信不错

很好的书，赶上双11，就出手了

-----  
纸张不错，送货快，还得慢慢品尝

-----  
原装版的，看得过瘾。

-----  
买回来送侄女的，书很新 是正版 很满意

-----  
书不错，很有意思书不错，很有意思

-----  
還可以。？？。？。。。。。有中文版就更好

-----  
印刷还行！想买好久了，趁活动就买了。嘿嘿

-----  
很不错的书，推荐大家阅读！

-----  
非常满意，五星

-----  
当然不错的英文书。

-----  
内容还不错，英文基础不好慎买~

-----  
质量不错！

书不错的说 活动260-90买的

没有仔细阅读呢。但是感觉书质量一般吧

很好

好

Worth reading, definitely worth the money

Just what I need!

[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可知其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]&quot;

东西写得比较详细

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者们的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好

值得看。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

其实应该感谢柴静的记性不好，于是她会随时随地地记，一句话、一个人、一本书、一个想法、一个手势、一个眼神、一个瞬间，边边角角，密密麻麻，她用书写完成自己十年的备忘与纪录。但仔细想来，这二十多万字的记述，不过是她生活的沉淀，就像发布会上柴静所说，我们要创造自己的生活，并在其中安顿自己，真正的生活才是她的大事，真正完成自我，才算值得这一场的生命过往。于是，她一路观察自己、琢磨自己、评论自己、研究自己，她分享这些，是希望每个人能在自己身上实践这些，而不是关注她本人。

一位思想者可贵之处，在于研究可研究的事物，同时冷静地尊重不可研究的事物。柴静采访、写作，就是这样的态度，从不大胆断言，也不轻率否定。她写下的，是自己为了求知所做的努力和尝试，只是她自己的生活经验。她觉得，真正体验自己的生活，而且高尚地体验自己的生活，认识自我是必要的，这是她的乐趣，她的智慧，她的使命与追求——这些远远超过她的虚荣心。

茨威格的遗作是为蒙田立传。他当时生活境遇非常不好，同时还有其他写作计划，但他迫切希望完成这本极薄的小册子。他说年轻时，只是觉得蒙田好，却不知道蒙田哪里好。知道蒙田在大力摇撼人心人性中的种种枷锁，但他却以为那些枷锁早已被打碎。当时的茨威格，只是把蒙田为争取心灵自由所作的斗争当做一种历史上的斗争来加以尊重和崇敬，他根本没有意识到，那些枷锁当时正在被命运重新打造着，而且是比以往任何时候更冷酷无情和残忍野蛮。经历了二战，中年的茨威格才真正认识蒙田，将他当做并肩作战的兄弟，他明白，要义不在于打碎枷锁与反抗权威，而在于不断地打碎、持续地反抗，不是一挣一扎，而是坚决地、永不妥协地保持住自我。

于是，他说，谁描述了自己的一生，谁就是为所有的人而活着，谁把自己所处的时代表现出来，谁就是为了所有的时代。

十年前我选择新闻这个职业作为人生的事业的时候，是因为做这行你能“看见”。看见普通人一辈子难以看见的风景，鬼斧神工跟水滴石穿；看见普通人一辈子难以看见的事件，灾难现场跟世界另端；看见普通人一辈子难以看见的人，高高在上和泥土以下。人一生能去的地方有限，但新闻人的工作就是在路上，人一生也很短暂，但做新闻能去走进别人的人生，读别人的人生。这样来说，“看见”能延伸生命的长度，扩展生命的宽度。

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，值得拥有！超低的价格，超好的质量，超高的品质，感谢京东，有你陪伴，真好！不错，很喜欢。

---

有这么一个朋友，打心底里羡慕他。他并非有钱有名。羡慕的是他的生活方式或者说是他自我管理的方式。拥有规律的作息时间，每个月阅读几本有意义的书，看几部不错的电影。即使工作了也坚持每周去几次图书馆自习。坚持闲下来就跑步，游泳，做些有氧运动。一切会让我感到压力的事情在他看来如此轻松。我承认我看到了我们之间的差距，且能看到如此往后我们差距会越来越大。不出所料，他很快得到了升职的机会，一切似乎都在他的计划当中。生活始终安排的井井有条，他才是生活的大赢家。为什么讲这么一个人，因为在遇到他以后我一直在思考，思考我们的差距在哪里。或者说，人与人之间的差距在哪里？

我相信存在着这么一类人，他总是由于拖延把自己搞的焦头烂额，留下了一堆需要处理但是又不想立马开工的工作；嚷着要减肥却一直没有什么措施，或者已经有措施却没有坚持下去，直到再次站在电子秤上时又一遍怀疑秤是不是坏了；控制不住自己面对着电脑，可怕的是你忙了一个上午其实什么都没做，更可怕的是你只是不停的刷了F5。这就是“你”。没有人比你更了解你自己。你认为只是偶尔控制不住你自己的行为。之所以

要提到这么一类人，因为我是其中的一员。比起之前的那个朋友，我想差距就一目了然了。

如果你和我一样被这些问题所困扰。好了，你可以阅读此书了，相信这本书会给你一个很好的解释。

说实话，拿到这本书的时候，发现自己已经连着三天，或者四天还是五天没有背英语单词了。之所以记不清究竟是多少天了，因为被一种叫“选择性遗忘”的理由来逃避自我纠结。

相信大多数人都有这样的感受。你已经不想去思考自己究竟有多少事情是一拖再拖的了，当然，到最后你还是要硬着头皮不得不做直面的勇士。

因为一度受不了自己的拖延，尝试各种方法。列清单，写规划，看有关拖延方面的心理学书，内心的煎熬始终无法躲避，就差没去找心理医生谈谈这个问题，最后依旧还是力不从心。总是自嘲已是拖延症晚期患者，所以初抱此书时好似看到一剂救命良药。现在回过头来看看，但凡寄希望于他物他人者其实一开始就放弃了自控的权利与义务。

所以这本书与其说是良药倒不如说是医生给你的诊断书，让你从根源找到病灶。以前我们总在寻找改正提高自制力的方法却忽视了我们为什么会变得这样。

这是一门涉及心理学，生理学甚至经济学的课程，它完全可以针对你的问题给你很好的解释。本书作者为斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做“意志力科学”的课程，参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。暂且不论这门课程是否真的能够改变你的一生，我倒相信较好的自控力真的可以给你带来一个全新的生活。

有这么一个朋友，打心底里羡慕他。他并非有钱有名。羡慕的是他的生活方式或者说是他自我管理的方式。拥有规律的作息时间，每个月阅读几本有意义的书，看几部不错的电影。即使工作了也坚持每周去几次图书馆自习。坚持闲下来就跑步，游泳，做些有氧运动。一切会让我感到压力的事情在他看来如此轻松。我承认我看到了我们之间的差距，且能看到如此往后我们差距会越来越大。不出所料，他很快得到了升职的机会，一切似乎都在他的计划当中。生活始终安排的井井有条，他才是生活的大赢家。为什么讲这么一个人，因为在遇到他以后我一直在思考，思考我们的差距在哪里。或者说，人与人之间的差距在哪里？

我相信存在着这么一类人，他总是由于拖延把自己搞的焦头烂额，留下了一堆需要处理但是又不想立马开工的工作；嚷着要减肥却一直没有什么措施，或者已经有措施却没有坚持下去，直到再次站在电子秤上时又一遍怀疑秤是不是坏了；控制不住自己面对着电脑，可怕的是你忙了一个上午其实什么都没做，更可怕的是你只是不停的刷了F5。这就是“你”。没有人比你更了解你自己。你认为只是偶尔控制不住你自己的行为。之所以要提到这么一类人，因为我是其中的一员。比起之前的那个朋友，我想差距就一目了然了。

如果你和我一样被这些问题所困扰。好了，你可以阅读此书了，相信这本书会给你一个很好的解释。

---

写下这个篇名的时候，是2004年开端的第10天，元月10日。现在是美国新英格兰地区的凌晨，室外温度为-3华氏度，根据小儿一辞给我的电子邮件中的说明换算，大约为-17摄氏度。过几天本科生考试的前夜，就该是哈佛年度的冬季裸跑“节”了，这温度，够刺激！

去年9月到哈佛，我曾突发奇想，写一些学术随笔之类的东西，记录我在哈佛的所见所闻所查所思所读，也算是脱一脱理性坚硬的“学术”面具，呼吸一点感性柔软的空气。但始终没有下笔。原因一是恐自己走马观花，知之甚少，患上无知非说的毛病。这病如今常见，喜好对自己不了解的东西大发议论，患者比“非典”的病死率还高，不得不预防。二是手边有活儿，10月底交稿，不能失信。活儿一交上，就开始看其他的书，构思下一个研究计划。这事儿就搁下了。

本以为对随笔已经死心，不想近来越来越想写，用那些作家抬举自己的话说，就是找着了写作的感觉，或

更高级一点：找着了创作激情。对我来说，其实很简单，是自己的好奇心促使自己产生了写作欲望。好奇心证明人们正在学习，没有了好奇心，好像一切都知道了实际上是什么

都学不进去了。当我们到一个新地方的时候，就像一个儿童初以一个陌生的世界，正在经历过去不知的东西。我喜欢这种儿童秀的好奇、无知状态，感觉真好，因为好奇才能观察和学习。问哈佛：

写下这个篇名的时候，是2004年开端的第10天，元月10日。现在是美国新英格兰地区的凌晨，室外温度为-3华氏度，根据小儿一辞给我的电子邮件中的说明换算，大约为-17摄氏度。过几天本科生考试的前夜，就该是哈佛年度的冬季裸跑“节”了，这温度，够刺激！

去年9月到哈佛，我曾突发奇想，写一些学术随笔之类的东西，记录我在哈佛的所见所闻所查所思所读，也算是脱一脱理性坚硬的“学术”面具，呼吸一点感性柔软的空气。但始终没有下笔。原因一是恐自己走马观花，知之甚少，患上无知非说的毛病。这病如今常见，喜好对自己不了解的东西大发议论，患者比“非典”的病死率还高，不得不预防。二是手边有活儿，10月底交稿，不能失信。活儿一交上，就开始看其他的书，构思下一个研究计划。这事儿就搁下了。

本以为对随笔已经死心，不想近来越来越想写，用那些作家抬举自己的话说，就是找着了写作的感觉，或

更高级一点：找着了创作激情。对我来说，其实很简单，是自己的好奇心促使自己产生了写作欲望。好奇证明人们正在学习，没有了好奇心，好像一切都知道了实际上是什么都学不进去了。当我们到一个新地方的时候，就像一个儿童初以一个陌生的世界，正在经历过去不知的东西。我喜欢这种儿童秀的好奇、无知状态，感觉真好，因为好奇才能观察和学习。问哈佛：

写下这个篇名的时候，是2004年开端的第10天，元月10日。现在是美国新英格兰地区的凌晨，室外温度为-3华氏度，根据小儿一辞给我的电子邮件中的说明换算，大约为-17摄氏度。过几天本科生考试的前夜，就该是哈佛年度的冬季裸跑“节”了，这温度，够刺激！

去年9月到哈佛，我曾突发奇想，写一些学术随笔之类的东西，记录我在哈佛的所见所闻所查所思所读，也算是脱一脱理性坚硬的“学术”面具，呼吸一点感性柔软的空气。但始终没有下笔。原因一是恐自己走马观花，知之甚少，患上无知非说的毛病。这病如今常见，喜好对自己不了解的东西大发议论，患者比“非典”的病死率还高，不得不预防。二是手边有活儿，10月底交稿，不能失信。活儿一交上，就开始看其他的书，构思下一个研究计划。这事儿就搁下了。

本以为对随笔已经死心，不想近来越来越想写，用那些作家抬举自己的话说，就是找着了写作的感觉，或

更高级一点：找着了创作激情。对我来说，其实很简单，是自己的好奇心促使自己产生了写作欲望。好奇证明人们正在学习，没有了好奇心，好像一切都知道了实际上是什么都学不进去了。当我们到一个新地方的时候，就像一个儿童初以一个陌生的世界，正在经历过去不知的东西。我喜欢这种儿童秀的好奇、无知状态，感觉真好，因为好奇才能观察和学习。

---

[The Willpower Instinct自控力 英文原版 \[精装\] 下载链接1](#)

## 书评

[The Willpower Instinct自控力 英文原版 \[精装\] 下载链接1](#)