

自控力不足怎么办？心理学家凯利麦格尼格尔博士通过研究人类大脑意识，最终提出了一个锻炼自控力的有效方法。冥想训练，通过冥想可以极大的提高自控能力，订一个5~15分钟的闹钟，找个安静的地方坐下来，闭上眼睛感受自己的呼吸和心跳。这时候你会发现脑海中的事情会尝试打断你的专注，如果走神了就重新开始，把你的注意力再次拉回到呼吸。如此反复坚持练习，你会发现你对自己的控制力变得越来越强。