

意志力の再発見

子供のころの違い

無意識の脳、意識的なコントロール

自己の新たな理解へ

第1章

意志力とは何だろうか？

意志力は筋肉に似ている

なぜ脳のエラー検出力が鈍るのか

意志力が弱まると、かえって刺激を強く感じる

我慢した後は、次の誘惑に負けやすい

目標は一つに絞って集中せよ

第2章

意志力のもとになるエネルギーを高める

グルコースなくして、意志力なし

「内なる悪魔」をコントロールする

G値の低い食べ物をとろう

第3章

計画を立てるだけで効果あり

短期的な目標か、長期的な目標か

大まかな計画か、細かな計画か

水のような心

頭の中のサルを追い出す

ゼロ地点に達する幸せ

第4章

決定疲れ

ルビコン川を渡る

なぜ決定を先延ばしてしまうのか？

衝動買いをしてしまうわけ

心の奥底にひそむ報酬へのこだわり

第5章

自分を数値で知れば、行動が変わる

143

鏡が見えるか、見えないか
活動を数値で確かめる
記録を友人たちと分かち合おう

第6章

意志力はこうして鍛える

162

すぐできる強化トレーニング
一つうまくいけば、あらゆる面に及ぶ
自制心を長期間、保ち続けるには

第7章

探検家に秘訣を学ぶ

182

「感情移入ギャップ」に要注意！
プリコミットメントから始めよう
脳が自動操縦するスイッチ

高レベルの思考を身につけよ

第8章

特別な力

213

アルコール依存症から抜け出す
集団の力を借りる
宗教が自己コントロール力を高めるわけ
「明確な一線」を引く

第9章

能力を伸ばすのは、自尊心より自制心

237

自尊心が高いと、成績が下がる
アジア系の子育て法に注目！
厳しい罰よりも、すばやい罰を
自分との約束
大切なのは「見守る目」
めざましい成果を達成したプログラム

第10章 ダイエットせずに減量を成功させる

271

一線を越えると、歯止めが利かなくなる
意志力を保つためには、食べる必要も
驚くほど効果的な方法
こまめに監視する

「絶対やめる」から、「いずれできる」へ

結論 守りよりも、攻めの戦略を

300

意・志・力・を・使・わ・な・い・よ・う・に・す・る
悪しき運命を避ける
過程は、結果より重要だ
かすかなサインを見逃すな
気に病まないためのリスト
計画錯誤
あとでやろう戦略
代わりのことをやらない

記録は細かいほうがいい
小さなごほうびをたくさん

謝辞
330

注
(1)

解説
352