

超实用的自控力修炼手册



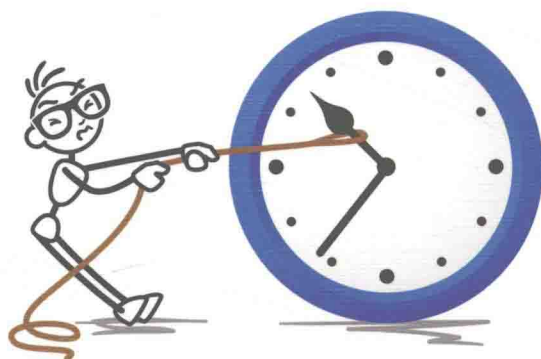
每天学点 自控力

别让失控毁了你

掌控情绪 | 自我疗愈 | 改变习惯 | 打败拖延

高文珍（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



每天学点 自控力

别让失控毁了你

掌控情绪 | 自我疗愈 | 改变习惯 | 打败拖延

高文珍（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点自控力：别让失控毁了你/ 高文珍著.

—北京：中国法制出版社，2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7153 - 4

I. ①每… II. ①高… III. ①自我控制 - 通俗读物

IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 015882 号

责任编辑：靳晓婷 (tinajxt@126.com)

封面设计：杨泽江

每天学点自控力：别让失控毁了你

MEITIAN XUE DIAN ZIKONGLI; BIE RANG SHIKONG HUI LE NI

著者/高文珍

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2016 年 5 月第 1 版

印张/14 字数/168 千

2016 年 5 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7153 - 4

定价：32.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010 - 66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010 - 66054911

市场营销部电话：010 - 66033393

邮购部电话：010 - 66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

“丁零丁零……”睡梦中的你迷迷糊糊地关掉闹钟，蒙头继续睡，当闹钟再一次响起，关掉，再睡……如此反复几次，你终于从床上跳起来，洗脸，刷牙，然后风风火火地出门，紧张的一天就这样开始了。

你是否经常有这样一种感觉：生活让自己喘不过气来，很多事情来不及做，很多计划也一次次搁浅。你无数次跟自己说：明天早点起床，呼吸早晨新鲜的空气，迎着阳光做次晨练，认真地吃个早餐，或许还能读一篇文章，继而从容地出门上班。可是，第二天你照旧与床难分难舍，仍然是老样子！为什么？这都是缺乏自控力惹的祸！

我们无限期往后拖延的又何止这一件事！每当我们应该做一件事时，脑海中总会跑出来一只调皮的小懒虫，它总是怂恿我们说：“先玩一下吧，明天再说吧，还有时间啊，再看一遍朋友圈……”于是，我们渐渐成为执行力低下的人；当我们情绪失控时，对身边的人歇斯底里地发泄后，尽管自己也曾不止一次地后悔，却依然我行我素，因此失去了一些朋友；有的人为了改变自己的不良习惯，不知道做过多少次改变自我的计划，却从来没有坚持下来，陷入“无志之人常立志”的状态。这一切的罪魁祸首，就是缺乏自控力！因此我们常

被各种情绪和欲望支配，阻碍自己目标的实现！

自控力意味着自制力和意志力。拥有良好自控力的人，能控制自己的注意力、情绪和欲望，掌控自己的生活，从而更好地应对压力、解决冲突，人际关系会更和谐，事业更加成功。所以，具有良好的自控力是成功的必备条件。

本书从“内部接纳自我，外部掌控行动”两方面入手，通过生动有趣的故事，深入浅出的心理分析以及实用的方法建议，带领读者一起认识、了解、剖析、接纳、改变、掌控自己，帮助读者提高自我控制能力，成为一个真正内心强大的人。每天学一点自控力，不仅能让我们对自己的行为有全面而理性的认识，还能让我们学会如何从失败中汲取经验，从而提高行动效率和生活品质，为成功铺平道路。

给自己几个月的时间，每天学一点自控力，你会在不知不觉中发现，生活原来如此美好，千万别让失控毁了自己！

第一章 自控力修炼第一式：认识情绪、意志力与自我控制力

- 第一节 你为何总会在冲动中失控？ / 003
- 第二节 自我控制力有极限吗？ / 005
- 第三节 拖延症患者的几大表现 / 007
- 第四节 控制不是一味地压抑与束缚 / 009
- 第五节 掌控自己才能掌控命运 / 012
- 第六节 绝对不能输给自己 / 014
- 第七节 拒绝浮躁，调整紧张的生活节奏 / 017
- 第八节 认识消极情绪的本质 / 020

第二章 自控力修炼第二式：管理情绪，让情绪为我所用

- 第一节 情绪是好是坏，全由自己决定 / 025
- 第二节 将不良情绪视为良师益友 / 027
- 第三节 不要在沮丧中停留太久 / 029
- 第四节 让怒气适可而止 / 032
- 第五节 别让情绪化黯淡了生活 / 034
- 第六节 铲除嫉妒的毒瘤 / 036

第七节 不做“疑心病人” / 039

第八节 忙碌可以消除焦虑 / 041

第三章 自控力修炼第三式：了解自己，活出真实的人生

第一节 不为外物所扰，坚持做自己 / 047

第二节 进步就是不断突破自我 / 050

第三节 找到你的生活重心 / 052

第四节 适度保持欲望 / 055

第五节 完美不应是你的人生目标 / 058

第六节 “三思而后行” / 060

第七节 身外之物无需看得太重 / 063

第八节 换个角度看人生 / 065

第九节 顺其自然地生活 / 068

第十节 珍惜眼前的幸福 / 071

第四章 自控力修炼第四式：端正心态，积极付诸行动

第一节 让目标来决定你的行程 / 077

第二节 抵挡诱惑，不让自己的心屈服 / 079

第三节 始终保持奔跑的姿态 / 082

第四节 不要让自己有压迫感 / 084

第五节 偶有松懈，请自我宽恕 / 087

第六节 不过分担心“可能性” / 090

第七节 告诉自己“我很积极” / 092

第八节 接受那些不可改变的事情 / 095

第五章 自控力修炼第五式：磨砺个性，培养坚韧意志

- 第一节 一切始于改变心性 / 101
- 第二节 支配自己的人生走向 / 103
- 第三节 成功或失败，全在自己手中 / 106
- 第四节 仔细安排你的时间与生活 / 108
- 第五节 敢于说“不”也是自我控制的一种 / 111
- 第六节 强化大脑训练 / 114
- 第七节 试着自己作决定 / 116
- 第八节 培养成功的个性 / 119
- 第九节 勿忘每日运动 / 121
- 第十节 冥想有助于缓解压力 / 124

第六章 自控力修炼第六式：克服惰性，摒弃拖延习性

- 第一节 成功从改变习惯开始 / 129
- 第二节 打倒万恶的拖延 / 132
- 第三节 要舍得自我批评 / 134
- 第四节 兴趣是最好的永动机 / 137
- 第五节 说到做到，分秒必争 / 139
- 第六节 永远不要等万事俱备 / 141
- 第七节 不可或缺的行动计划 / 144
- 第八节 利用好你的闲暇时间 / 146

第七章 自控力修炼第七式：勇敢前行，直面挫折逆境

- 第一节 把困难踩在脚下 / 153
- 第二节 克服恐惧，立即行动 / 155
- 第三节 别让失败侵蚀你的自信 / 157
- 第四节 相信逆境助人成长 / 160
- 第五节 要坐得住冷板凳 / 162
- 第六节 不要总是感觉累 / 164
- 第七节 学做“错题集”和“红宝书” / 166

第八章 自控力修炼第八式：坦荡真诚，构建良好人际网络

- 第一节 妥善处理两性关系 / 171
- 第二节 幽默能够点石成金 / 174
- 第三节 倾听是最受欢迎的姿态 / 176
- 第四节 “亲和力”修行八法 / 179
- 第五节 始终怀有感激之情 / 182
- 第六节 交谈时需找准切入点 / 184
- 第七节 把微笑当作招牌表情 / 187
- 第八节 永远令别人感觉被尊重 / 189

第九章 自控力修炼第九式：倾心呵护，营造温馨和美家庭

- 第一节 知足是一座直通快乐的桥 / 195
- 第二节 维系家庭当尽心竭力 / 197
- 第三节 学会欣赏你的“他” / 199

第四节 学会欣赏你的“她” / 202

第五节 让耳边少一些指责与争论之声 / 205

第六节 换位思考很重要 / 208

第七节 记得为生活“添油加醋” / 210

第八节 居家也当通达人情世故 / 212

第一章

自控力修炼第一式： 认识情绪、意志力与自我控制力

我们在生活中会受到各种各样的诱惑，引起各种情绪的波动。有的人自控能力比较强，能够掌控自己的行为；而有的人容易被迷惑，从而导致行为的失控。那么，自控力的强与弱究竟有何区别呢？

第一节 你为何总会在冲动中失控？

我们常说，冲动是魔鬼。因为在冲动之下，人们往往会头脑发热、情绪失控，无法冷静地思考和判断，容易使事情朝着不可控制的方向发展。我们每个人或多或少都曾有过这样的時候。

在冲动中失控的后果往往是不可预料的，即使是再小的一件事情，也有可能造成无法挽回的局面。比如，我们常常看到有人因为一些小矛盾发生口角，指责谩骂几句就开始拳脚相向，最后导致伤亡，造成悲剧。多数人在事后流下悔恨的泪水，但一切为时已晚。任何人都会有情绪波动的时候，即使是性情温和、涵养较好的人，也可能在某时某刻出现失控行为。

贵为一国之君的刘备，因为结义兄弟关羽败走麦城被杀之痛，一时冲动，从而引来灭顶之灾。刘备在关羽、赵云、张飞等人的辅佐下，历尽艰辛，打下东西两川和荆州之地，创建了蜀汉帝业。然而，神勇无敌而又自视清高的关羽由于大意，致使荆州被东吴占领，他本人也惨遭杀害。听闻此事，刘备悲愤交加，立刻要举兵伐吴，誓为关羽报仇。赵云劝说道：“当今曹操才是国贼，而非孙权。曹操虽死，曹丕却篡汉称帝。即使讨伐也应该讨伐曹丕，而不是东吴。与东吴之战一旦开始就不会立刻结束，我们的人力、物力、财力就会被战争拖住，致使其他大计无法实施。开战之事还望陛下明察！”一向重情重义的刘备，虽深知这番话确是审时度势之言，但他已被心中的愤怒和悲伤所控制，丧失了理智，一心只想着他与关羽深厚的兄弟情，他对赵云说道：“孙权杀害了我的

义弟和其他忠良将士，此乃切齿之恨。不食其肉而灭其族，难消我心头之恨！”于是刘备不顾众臣的反对，起兵伐吴，欲扫平江东。然而，建立在复仇心态之上的意气战争缺乏客观准确的认识和判断，刘备最后只落得个火烧连营、白帝托孤的下场。

虽然知道失控是最具破坏性的情绪，但我们似乎总也难以避免。一个总是笑呵呵的老好人可能会因为一件小事大发雷霆，一个成熟稳重的人可能会做出非常不理智的举动，这种情况会让熟悉他们的人感到不可思议：他怎么会这样？而刘备在冲动之下被悲愤的情绪控制，淹没了理性的思考。他感情用事、失去理智的后果是赔上了性命，使蜀国江山遭到重创。

心理学专家这样解释失控行为：面对生活中各种各样的问题，每个人会有不同的情绪反应。有些人能控制自己的情绪，有些人则不能控制，不能控制时就出现了失控的状态，这种情况多数发生在冲动之时。因为，经过深思熟虑后采取的行动一般都是符合常规的、适宜的，而不加思考、冲动作出的决定，往往缺乏正确认知和周密性，人们事后的后悔概率比较大。

那么，什么情况下容易出现失控行为呢？

1. 性格急躁。如果一个人性情相对鲁莽，做事容易冲动，对自己的情绪控制能力比较差，那么他就很容易出现失控行为，就像一座情绪化的活火山。

2. 抗压能力差。有些人一直都顺风顺水，或者在家里娇生惯养，这就导致他们心高气傲、唯我独尊，同时心理承受能力很差。一旦遇到挫折或者不平之事，这种人往往承受不了，会觉得生活瞬间失去了色彩和希望，容易做出不理智的行为。

3. 为人处世过于简单。有些人做事随心所欲，凡事喜欢从自己的角度出发，不去体谅别人的难处，做事时难免欠缺考虑，容易凭一时冲动，不计后果。

4. 过度放任自己的情绪。乐极可以生悲，哀伤过度则会心碎。喜、怒、哀、乐是情绪反应的主要类型。一般情况下，我们都能主动调节自己的情绪变化，以达到身心的平衡。但是，如果单纯沉迷于某一种情绪体验中而不能自拔，人的行为就容易失控。

|| 修炼箴言 ||

失控的行为往往害人害己，让自己的人生之路遭受不必要的坎坷。所以，我们遇事应该“三思而后行”，要冷静面对生活中的波折，掌控好自己的情绪，这样就能化解很多问题和矛盾，避免因冲动造成的不和谐音符。

第二节 自我控制力有极限吗？

我们在生活中会受到各种各样的诱惑，引起各种情绪的波动。有的人自控能力比较强，能够掌控自己的行为；而有的人容易被迷惑，从而导致行为的失控。自控力的强与弱究竟有何区别呢？

一般来说，自控力强的人，意志力比较坚定，对自己要求很严格，做事情也很有主见，他们不会轻易被他人的言论左右。潜意识里，他们相信只有付出才有回报，不相信不劳而获，更不妄想天上掉馅饼的美事。这类人做事力求完美并乐在其中，所以，他们往往能够取得成功。

相反，自控力弱的人，意志力比较薄弱，对自己的言行约束不严，很容易受他人的影响。他们依赖心理强，不愿意自己作决定，总是渴望得到他人的协助和鼓励，否则就打不起精神，不知道下一步该怎么办。这类人没有很好地认识自己和他人之间的关系，也没有足够的自信来掌控自己的人生。

我们多数人都希望成长为一个内心坚定且自控力强的人，而不希望自己的自控力弱，轻易被别人左右。有的人不断控制，甚至压抑自己的欲望，以此来提高自己的自控力，却总是达不到预想的效果。于是，人们开始怀疑，自我控制力是否有极限呢？

正如伯克所说：“自制有个极限，超过极限就不再是美德了。”我们每个人应当培养一定的自控能力，较强的自控能力是优势。但是要知道，自控力是有极限的，倘若无限地透支自己的意志和身体，我们就容易“走火入魔”。

事实上，心理学研究表明，自控力是有极限的，因为自控会消耗身体的能量，能量的消耗会削弱人的意志力。而人的体力亦是有限的，当身心疲劳程度达到忍受的极限时，我们会变得意志薄弱，也更容易情绪崩溃。

|| 修炼箴言 ||

人不能为所欲为，我们所有的情志遵循着能量平衡的法则。所以有人指出，自控力是一个相对的范畴，如果一个人时时刻刻想要控制自己，按照完美的标准来要求自己，那么这个人反而容易走向极端。不过，绝大多数人很难达到自控极限。所以，为了更好地掌控自己的人生，我们应当逐步提高自我控制能力，让自己的意志力变得强大。

第三节 拖延症患者的几大表现

“这份材料太难写了，反正还有好几天时间，要不我先玩一会儿！”“明天就要交稿子了，可是我还没来得及写，怎么办呢？”办公室的小莉常常这样烦躁地抱怨。这些话听起来是不是很熟悉呢？因为我们多数人都曾说过类似的话。面对一件事情，因为贪玩或者畏惧困难而采取逃避的态度，想着反正时间还充足，先玩一玩，大不了等到最后再做，结果事情堆积如山，自己手忙脚乱，什么也没做好，这就是拖延的后果。

一般的拖延行为，是指做事拖拉或者懒得去做，是一种不良习惯，可以通过自我督促而改正。但是，拖延症则是严重的心理疾病。根据心理学定义，如果拖延影响到自己的情绪，比如产生强烈的负罪感和自责情绪，进而自我否定，或伴生出焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病，那就发展成了拖延症。

大约 20% 的人认为自己患有拖延症，那么拖延症患者有哪些具体表现呢？

1. 不守时，任何事都要拖到最后一刻。比如，考试前一天才开始复习；上班前 20 分钟才起床；约会时总是踩着点或者姗姗来迟；节日当天才去买礼物；一不小心就忘记还信用卡账单……他们的口头禅是“等等再做。”“马上来了！”“不要着急！”“还有时间！”“还来得及。”拖延已然成为他们的生活方式，渗透到每个细节。

2. 做事情总是手忙脚乱，缺乏条理性。拖延到最后一刻的后果是——所有的事情都积攒到一起，杂乱无章，拖延者很容易因为没有充足的时间而心理恐慌，如果再有突发事件发生，就会由于时间紧张而不能按时