

自控力

如何掌控自己的情绪和心态

有自控力的人掌控情绪，没自控力的人被情绪掌控
跳出舒适圈，切断自动化反应和行为，不做消极情绪的奴隶
唤醒内心正能量，掌控人生的航向，成就美好的人生

李敏（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

自控力

如何掌控自己的情绪和心态

李敏（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

自控力: 如何掌控自己的情绪和心态 / 李敏著. —北京: 中国法制出版社, 2016.3

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-7254-8

I . ①自… II . ①李… III . ①自我控制—通俗读物
IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 033025 号

策划编辑 / 责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

自控力: 如何掌控自己的情绪和心态

ZIKONG LI; RUHE ZHANGKONG ZIJI DE QINGXU HE XINTAI

著者 / 李 敏

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32

版次 / 2016 年 4 月第 1 版

印张 / 7.5 字数 / 171 千

2016 年 4 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7254-8

定价: 29.80 元

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

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)

◎ 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

心理学家曾经做过一个推迟满足的实验，发给每个参加实验的儿童一颗糖果，如果他们能推迟 20 分钟再吃，就可以得到另外一颗糖果作为奖励。结果，一部分孩子无法抗拒诱惑，马上吃掉了糖果，另外一部分孩子通过转移注意力等方式来抗拒诱惑，最终得到了奖励。之后多年的跟踪调查显示，那部分能够控制自己、推迟满足的孩子成绩更加优异，事业也更加成功。

这个实验告诉我们：自控力的强弱决定着我們人生的成败和精彩程度。具有强大自控力的人，能够稳稳地掌握人生的航向，不会迷失在茫茫大海上；而自控力弱的人，会在各种干扰、阻力和诱惑的影响下，迷失方向，随波逐流，成为失败者。

自控力有一个非常关键的环节，就是驾驭自己的情绪，保持积极的心态。唯有如此，才能成为一个内心强大的人，才能成为主宰自己命运的强者。本书就是为渴望提升自控力、掌控自己的情绪与心态的读者而写。作者结合心理学知识，带我们了解自控力，了解

情绪和心态，并针对左右我们的各种负面情绪和消极心态，给出中肯的建议。

如何缓解焦虑、平息愤怒、消化悲伤？如何释放生活的压力，转变消极的心态？如何鼓起勇气，不再逃避？如果这是我们关心的问题，翻开这本书，相信会开卷有益。

第一章 自控力与情绪

心理自控力是什么 / 003

能否控制自己的情绪 / 007

做内心世界的旁观者 / 011

坏情绪也有价值 / 015

不可忽视的情绪力量 / 019

第二章 自控力与心态

成也心态，败也心态 / 025

到底是谁在控制你 / 030

心态不良带来的坎坷 / 033

心态左右你的决定 / 037

好心态带来竞争力 / 041

自控力从何而来 / 045

第三章 控制力瓦解愤怒

疾病的罪魁祸首 / 051

气别人还是气自己 / 055

愤怒的小孩变成了大人 / 059

满腔怒气又如何 / 062

被愤怒的火焰所伤 / 066

生气时请保持沉默 / 070

第四章 拯救你的焦虑

经常焦虑怎么办 / 077

焦虑如同传染病 / 081

极度焦虑令人失控 / 084

改掉忧心忡忡的习惯 / 087

面对焦虑镇定自若 / 090

用忙碌赶走焦虑 / 093

给拖延一个最后期限 / 097

别为小事惴惴不安 / 101

第五章 化悲伤为力量

当悲伤占据心灵 / 107

悲伤越强，自控越差 / 111

过度敏感不可取 / 115

为负面情绪找出口 / 119

控制的是注意力 / 124

第六章 打开压力控制阀

生活中的压力事件 / 131

不要被压力缠上 / 134

从强迫症到控制狂 / 138

对批判一笑而过 / 141

巧用运动减压法 / 145

把复杂的事情简单化 / 148

第七章 不再逃避现实

放弃逃之夭夭的念头 / 155

积极态度带来正能量 / 159

停止抱怨，迈出步伐 / 163

为自己的选择负责任 / 168

勇敢面对苦难 / 173

第八章 把消极变成积极

培养积极乐观的心态 / 181

承认和接受你的情绪 / 185

悦纳不完美的自己 / 189

与乐观的人交朋友 / 193

订立一个远大的目标 / 197

积极的心理暗示 / 201

第九章 我的情绪我做主

心情好坏由自己决定 / 207

找到梦想的价值 / 211

乐观的人情绪不会太差 / 216

改变从行动开始 / 220

每天做一点调节练习 / 225

做自己情绪的主人 / 229

CHAPTER 1

第一章



自控力与情绪

心理自控力是什么

塞涅卡曾这样说过：“能约束自己的人，最有威信。”一个能约束自己思维与行为的人，有着更高的自尊、更强的心理自控力，更容易获得成功，在人际交往中能够得到更多的尊重，树立更高的威信。心理自控力，就是能够控制自己的情绪、思维、行动的能力，是成功者共同的特质。

根据精神分析理论，人的心理自控力，就是自我。本我、自我和超我三者共同构成了人类完整的人格。其中，本我是人潜意识里存在的本能、欲望，会与社会道德发生冲突；而超我则是良知、内在道德的判断，与本我是极端对立的两个方面；自我则是调解本我与超我的第三种存在。人类能够通过自我控制，调节欲望与良知之间的不平衡，从而达到理想的存在方式。

张姐家的儿子今年7岁，每天至少要吃一根雪糕。前段时间，他感冒咳嗽，张姐就对儿子说：“你至少有一个星期不可以吃雪糕了。”他垂下长长的睫毛，懂事地点点头，在接下来的几天里，果然没有再向大人要雪糕吃。虽然冰箱里有雪糕，他完全可以自己拿，而他也确实很想吃，但他没有这么做，这就是在欲望和理性之间找到了平衡。心理自控力并不是与生俱来的，而是我们在成长教育中培养出来的，它关系到人的自身修养，影响到人际交往中的一言一行、待人接物。

美国斯坦福大学的心理学家瓦特·米伽尔曾经做过一个著名的“软糖实验”。他找来一些4岁的孩子做被试，首先发给他们一人一颗糖果，并告诉他们既可以立刻吃掉面前的糖果，也可以等到20分钟后再吃，而后者可以再得到另一颗糖果，也就是可以吃到两颗。当然，有的孩子经不起诱惑，很快地吃掉了那颗糖果，而有些孩子则想方设法克制自己想吃糖果的欲望，最终如愿以偿地得到了两颗糖果。后来，实验者对这些孩子进行了追踪调查，14年后，当年那些没有经受住诱惑早早吃掉糖果的孩子，在长大后遇事依然优柔寡断、爱慕虚荣、意志力不坚定；而那些坚持到最后，吃到两颗糖果的孩子，则在成人后善于从长远考虑，拥有为长远目标放弃眼前利益的自控能力，相应地，他们比前者获得了更大的成功。

这个实验告诉我们，人的心理自控力强弱与成功与否密切相关。正如那句谚语：“能命令自己的人就能命令别人。”一个能够命令自己的人，就是一个拥有较强心理自控力的人，他能很好地控制自己的心理和身体，以确保自己始终处在最佳状态。如此，他当然会很快获得尊重、名誉、权力、成功……最终，获得命令别人的资本。

现如今，许多人在生活中都缺乏心理自控力。家庭里的独生子女从小过着衣来伸手、饭来张口的日子，被家长惯出一身的“少爷”“小姐”脾气，在进入社会后还依然故我地放纵自己，根本无法适应和融入社会。还有些人脾气暴躁，遇到事情就着急、生气、发火，无法控制自己的情绪，这些都是缺乏心理自控力的表现，不

仅影响身心健康，对自身发展不利，还会给别人留下不好的印象。要知道，心理自控力并不是与生俱来的，它可以进行后天培养，而一个人的心理自控力又与他的意志力密切相关。因此，在生活中，我们应该着力磨练意志，培养强大的自控力，努力完善自己。那么，怎样在情绪产生波动的时候，磨练自己的心理自控力呢？

以大局为重。我们要明白芝麻与西瓜孰轻孰重的道理，努力从全局出发，更加抽象地、从更高层次上认识事件的本质，勇于为追求长远目标而牺牲当前的利益。这就需要我们善于控制自己对眼前利益的欲望和追逐，着眼于长远利益。

转移、回避刺激。当心情过于激动、情绪受到刺激时，不妨暂时放下这件事情，转而去干点别的，将注意力转移到另外一件事情上去，从而冷却你对这件事所产生的情绪，达到控制情绪的目的。或者你也可以选择暂时回避，当你面对一件事几近失控时，果断地回避它、远离它，将其暂时搁置。长此以往，就会形成规避冲突的习惯，控制即将爆发的情绪，这样一来，心理自控力自然就会得到提高。

合理发泄。当情绪产生波动时，我们应该为情绪找一个宣泄的渠道。可以听听音乐、唱唱卡拉 OK，或者进行适量的有氧运动，比如慢跑、游泳、打球等。当你把不良情绪以另一种“优雅”的方式发泄出来之后，再转过头去理性地面对当初的问题，你就会冷静许多，处理起问题来也会更加高效。

情绪利用。当人受到刺激而产生愤怒的情绪时，不妨将这种情绪加以有效利用。要知道，愤怒是一股强大的动力，它可以激发人

的潜能，甚至比正常情况下的力量强大好多倍。所以当你感觉自己无比愤怒时，完全可以把这种情绪投注在工作上，利用这样的情绪做一些我们应该做的事情。这样一来，既转移了愤怒，又令工作产生事半功倍的效果，何乐而不为呢？

有意识地培养心理自控力，能够有效提高自己认识和处理事物的能力，而懂得控制自己的情绪，又会让理智驾驭思维与活动，从而提高行动效率，完善生活品质，过有营养的人生。心理自控，作为人生中不可或缺的宝贵财富，应该成为一种生活的常态。而心理自控力能够成为人类最基本的能力，也正是人区别于其他物种的关键。

能否控制自己的情绪

拿破仑曾说：“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”就连这位叱咤风云、目空一切的军事天才都如是说，可见控制情绪对于一个人的重要性。

在日常生活中，我们每天都会面临各种各样的情绪——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。可是，情绪到底是一种什么“东西”，它从哪里来？它的到来又会对我们的生活产生怎样的影响呢？

情绪是人对于外界事物的态度，是人对于一件事的第一反应，它表现的是人的内心期望与事物真实呈现之间的关系。当一件事的发展状况让人满意时，人们就会表现出积极的情绪，如高兴、愉悦等；相反，当事物的进展不顺利时，人们就会表现出消极懈怠的情绪，如愤怒、悲伤等。此外，情绪的表达一般是与肢体动作相互协调的，肢体动作越强烈，就说明情绪越强烈。情绪与行为之间相互作用，外部世界的变化引起肢体的变化，而肢体变化又激发着情绪的变化。根据美国心理学家詹姆斯的理论，人不是因为愁了才哭，开心了才笑，怕了才发抖；恰恰相反，人是因为哭了才愁，笑了才开心，发抖了才怕。

某日，小敏早上出门等公交车上班，半个小时过去了，公交车