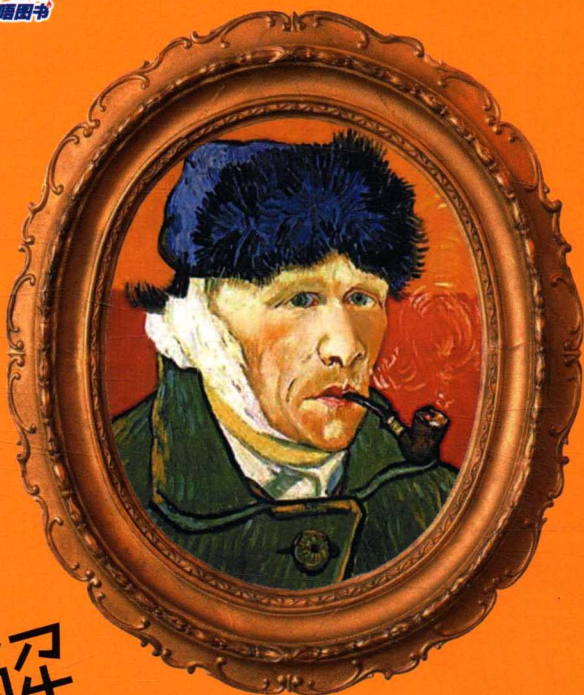


普
华
文
化

SEEWOW
睛睛图书



图解

自控力心理学

(实验解读版)

谷元音 著

告别拖延、失控和坏情绪

让心理学大师帮你打造超级自控力

为什么工作总是被拖到最后一分钟才完成？

为什么你会突然失控，对身边的人大发脾气？

为什么你会在诱惑面前屈服，让减肥计划屡屡中断？

改变这一切，从提高你的自控力开始



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解自控力心理学：实验解读版 / 谷元音著. --
北京：人民邮电出版社，2016.1
ISBN 978-7-115-41323-9

I. ①图… II. ①谷… III. ①自我控制—图解 IV.
①B842.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第292902号

内 容 提 要

本书汇集了心理学大师们有关自控力和意志力的权威研究成果，通过一个个经典的心理学实验，生动讲解了自控力和意志力从何而来，我们为什么会变得拖延、失控或情绪低落，以及我们该如何有效恢复被耗尽的意志力，让自己做出更加理性的人生决策。

本书适合所有希望更好地掌控自己的行为、提升生活品质和行动效率的人阅读。

-
- ◆ 著 谷元音
责任编辑 包华楠
责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：16.5 2016年1月第1版
字数：200千字 2016年1月河北第1次印刷
-

定 价：39.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

A dark, teardrop-shaped graphic containing the text "SEE WOW!" in white, bold, uppercase letters.

享受悦读

“知识始于惊奇。”

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。它坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一种阅读体验——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒和智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个标点，我们都希望赏心悦目、温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的；我们更知道，阅读有时也是无趣的。因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。于我，这是一个挑战；于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性和优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着，更富有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约和有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”之声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美丽，感受来自心灵的惊喜和欢呼。

“Wow!” 这是我们的约定!

“哇唔!” 这是我们的暗号!

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。

哇唔图书创意部

发现真实的心理学

大概是在 2012 年年中的时候，我组织了一批心理学专家和研究工作者，试图对历史上心理学的经典实验作一个梳理，对其应用加以说明，并分册出版。其目的是以简洁明了的方向，向社会大众（那些非心理学专业研究工作者）提供真实的心理学研究实验，让社会大众接触原汁原味的心理学研究成果。

当时我和我的工作伙伴梳理了一百多年来全球心理学家各式各样的心理学实验，总计达 1000 多例，这些心理学实验既生动有趣，又能够给读者深刻的心理启示。当时，我们把这些书分了近十册出版，其中就包括《自控力心理学：告别拖延、失控和坏情绪》和《影响力心理学》。这次，我们出版的《图解自控力心理学（实验解读版）》和《图解影响力心理学（实验解读版）》是在原版书的基础上，让这些心理学实验和知识，表现得更生动、更贴近普通人的生活，当然也更便于读者理解，并充分运用于自己的生活。另外，相较于原版书，本次改版增加了一些与自控力或影响力相关的内容，使全书内容更丰富、更全面了。

我曾在不同的场合说过，那些非心理学专业研究工作者、普通大众对心理学知识的学习，其核心是完善自己。在不同的课堂上，我几乎每次都会花不少时间向学生们解释“为什么学习心理学是完善自己”这一问题。在这里，我也不妨将这个问题稍作解释。

据我观察，一些人学习心理学往往只是因为好奇，还有一些人是确

实碰到了心理上的困惑。前者，我碰到过不少。他们的典型问题是“你现在能够看穿我的心思吗”或“我现在很害怕你用心理学分析我”。对于这两种情况，我常常向他们解释：“我没这么厉害，心理学也不完全是用来做这个的。”

我的理解是，心理学没有人们常常臆想的那样神乎其神，心理学也不是魔法。在最普遍的层面上，心理学应该是这样一门学问：当我感到悲观的时候，我能够静下心来体会自己内心的变化，知晓我为什么会感到悲观，这种悲观来自何处，以及应该如何纠正；当我感觉激情澎湃的时候，我能够了解导致这种情况发生的原因是什么，如何将这种激情一直保持下去，这是从“向内”的角度去考虑的。心理学也可以“向外”运用，例如，当你感觉别人情绪不佳、消沉，或者对你有不妥当的言行时，你可以通过前因后果来看清别人为何如此，然后对症下药，调整彼此的关系模式。

当然，心理学的研究要比我这样简单概括深刻得多。只不过，当普通大众学习心理学时，这两个方面的功用是很普遍也很实际的。因此，我认为，从最简单的层面上来说，学习心理学至少有两个好处：学会观察自己，让自己变得更好；学会观察别人，推己及人，找到与别人相处的最佳模式。这就是本次改版两本书的主题：自控力和影响力。

这次改版仍然遵循原版书的基本特征：将历史上经典的心理学实验充分展示出来。相比市面上一些“心灵鸡汤”式的励志读物，我们只是想表明真正的心理学是一门科学，原汁原味的心理学是有着非常严谨的实验、假设等内容的。大量的励志读物铺天盖地，常常使社会大众分不清哪些是严谨的心理学，这也是我们几年前做这项工作的原因。

可喜的是，如今情况改善了不少，人们对心理学的看法较几年前也更准确、更客观。但真正的问题是，每个人都有自己对生活的体会，都

有自己对人生的看法，每个人也可以就成功、自控力、影响力等各种话题发表自己的观点，而且可能言之凿凿。但是，你究竟该听谁的呢？我认为还是从众多心理学家所做的实验中寻找客观的结论吧！

希望通过这两本书，给各位读者普及更科学的心理学知识，避免陷入人云亦云的误区！

书稿无法尽善尽美，瑕疵在所难免，我们衷心希望各位读者提出宝贵意见。

这本书对你有什么用

本书较全面地收录了与自我控制相关的心理学研究成果。在书中，我们为您呈现了众多与自控力和意志力相关的心理学实验，细致地介绍了千奇百怪的实验过程，系统地分析了实验结论及其对人们增强意志力、提高自我控制效果的指导和启示。

为什么很多人总是把事情拖到最后一分钟才完成？为什么有些人会突然情绪失控，对身边的人大发脾气？为什么有些人会把信用卡刷爆，然后买回一堆让自己后悔的东西？到底是哪里出了问题？是什么让他们的生活变得如此糟糕？

本书用心理学大师们的实验研究成果向读者说明，疲劳、逃避和外界刺激都只是表面现象，人们失控、拖延或情绪低落的根本原因是意志力衰竭。要想重新掌控自己的行为 and 决策，形成健康而又活力充沛的生活方式，你需要从培养和锻炼自己的意志力入手，提升自我控制能力。

本书的价值可以归纳为以下几个方面。

(1) 原汁原味地阐述有关自我控制的心理学实验，让你了解心理学家眼中的自控力。

(2) 深刻、系统地讲解有关自控力的心理学理论，解释那些看似高深实则浅显易懂的自控力观念。

(3) 提供科学的自我控制和意志力锻炼方法，有效提升你的自我控

制能力。

总之，拥有良好的生活与工作状态离不开自我控制，而本书将使你重新认识自己的自控力。

目 录

CONTENTS

第1章 究竟是谁在控制你——意志力从哪里来 /1

1. 自控力是先天遗传，还是后天习得 /2

心理观察：双生子自我监控调查实验

2. 是什么影响着你事业的高度 /5

心理观察：延迟满足实验

3. 是什么让你的生活一团糟 /9

心理观察：新西兰调查实验

4. 无时不在的力量 /12

心理观察：BP机调查实验

5. 为什么坚强的你也会觉得累 /15

心理观察：萝卜和巧克力饼干实验

6. 用什么补充你枯竭的意志力 /20

心理观察：糖水实验

7. 你需要的不仅仅是一颗糖果 /26

心理观察：计划坚持实验

8. 其实，事实比你想象的积极 /30

心理观察：意志力分配实验

第2章 靠什么抵制诱惑 /35

1. 为什么你总是禁不住诱惑 /36

心理观察：脸孔识别实验

2. 状态不好,更经不起诱惑 /40
心理观察: 图片实验和香烟实验
3. 小诱惑易挡,大诱惑难防 /45
心理观察: 短信金钱实验
4. 是什么影响你的坚持 /50
心理观察: 交往实验
5. 大家都选择的东西,你会放弃吗 /54
心理观察: 从众实验

第3章 从哪里增强你的力量感 /59

1. 你的想法决定你的自制力 /60
心理观察: 意志力观点的影响
2. 假如你不用再对自己负责 /64
心理观察: 疗养院实验
3. 签名带来的约束力 /68
心理观察: 签名实验
4. 寻找一种成功的思考方式 /72
心理观察: 握柄与健康思考实验
5. 和别人的关系如何,也会影响你的自控力 /76
心理观察: 操纵孤独实验
6. 为什么早起这么难 /80
心理观察: 睡眠和反事实思维的调查
7. 让事情变得有趣些 /84
心理观察: 兴趣与坚持实验

8. 宗教信仰能提高自控力吗 /87

心理观察：橙汁醋实验

第4章 如何让自己不去想 /91

1. 你的思维不可能完全受你的控制 /92

心理观察：白熊实验

2. 不可控的信念和看法 /96

心理观察：刻板印象内隐测验

3. 无法更改的错误信念 /100

心理观察：看法改变实验

4. 控制脑补，不要对事情胡乱猜测 /105

心理观察：转盘实验和竞拍实验

5. 积极的思维方式帮你掌控幸运 /110

心理观察：数照片实验

6. 怎样做，才能让自己的思维更积极 /114

心理观察：仿造生活环境实验

7. 什么都不想，你做得到吗 /118

心理观察：思维控制实验

第5章 战胜坏情绪 /121

1. 谁能摆脱情绪的困扰 /122

心理观察：情绪控制实验

2. 坏情绪，来自哪里 /127

心理观察：苹果和巧克力实验

3. 太兴奋也容易失控 /130

心理观察：虚拟捕鱼实验

4. 不要让惊喜冲昏了你的头脑 /135
心理观察：字母识别实验
5. 情绪控制不等于情绪压抑 /139
心理观察：情绪与沟通实验
6. 情绪控制依靠的不只是意志力 /144
心理观察：情绪启动效应实验 (1)
7. 悄悄地改变你的情绪 /148
心理观察：情绪启动效应实验 (2)
8. 接纳自己的情绪 /152
心理观察：离婚后调查
9. 假装自己很开心 /156
心理观察：情绪假装实验

第6章 预防失控——寻找心理平衡 /159

1. 行为何时会失控 /160
心理观察：意志力耗竭与行为实验
2. 行为决定习惯，习惯同样影响行为 /165
心理观察：迷宫实验
3. 破“界”后的失控 /170
心理观察：奶昔实验
4. 借用别人的监督力量 /175
心理观察：储蓄监督实验
5. 是分摊，还是集中叠加 /180
心理观察：日历实验
6. 下一次，你会怎么选择 /184
心理观察：胡萝卜与巧克力的选择实验

第7章 用计划打败拖延 /189

1. 即使拖延，也逃不开决策 /190
心理观察：拖延决策的相关研究
2. 左顾右盼，最终什么也得不到 /193
心理观察：布利丹效应
3. 拖延症，越拖越累 /197
心理观察：论文实验
4. 拖延之累，究竟为何 /200
心理观察：电影选择实验
5. 不要让拖延成为你的借口 /203
心理观察：自我妨碍实验
6. 不要让你的计划看不到头 /206
心理观察：界碑实验
7. 计划并不是越详细越好 /210
心理观察：学习计划实验
8. 不需要意志力的自我控制 /214
心理观察：词语影响力实验

第8章 放松下来，别与自己对抗 /219

1. 将自己的坏情绪写下来 /220
心理观察：书写表达与焦虑情绪实验
2. 太累了，大脑也会罢工 /223
心理观察：脑电图监测实验
3. 情绪敏感不仅仅是性格原因 /227
心理观察：自控后的情绪和欲望测验
4. 意志力消耗过高时，容易养成坏习惯 /231
心理观察：一学期的自制力调查

5. 事情做不好，也许是休息不够 /234

心理观察：题目解析实验

6. 决策很费神，留点精力作好决策 /237

心理观察：决策选择实验

7. 怎样恢复你的意志力 /242

心理观察：冥想实验

后 记 /247

第 1 章

究竟是谁在控制你——意志力从哪里来



是“谁”在控制你的言行和决定？