

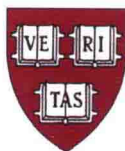
自控力

哈佛学生必修公开课

金圣荣 编著



HARVARD
UNIVERSITY



S E L F - C O N T R O L

为何明知迟到不好仍然会迟到、为何心情经常受他人影响？

管控自己的情绪和生活、摆脱拖延的困扰、是走向成功的必经之路

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

自控力

哈佛学生必修公开课

金圣荣 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力：哈佛学生必修公开课 / 金圣荣编著. —北京：
中国铁道出版社，2016. 6

ISBN 978-7-113-21647-4

I. ①自… II. ①金… III. ①情绪—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 059243 号

书 名：自控力：哈佛学生必修公开课

作 者：金圣荣 编著

策 划：王 佩

读者热线电话：010-63560056

责任编辑：杨新阳

责任印制：赵星辰

封面设计：MX DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）

印 刷：北京铭成印刷有限公司

版 次：2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：11.75 字数：150 千

书 号：ISBN 978-7-113-21647-4

定 价：36.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174

打击盗版举报电话：(010) 51873659

前言

FOREWORD



哈佛大学心理学教授保罗·哈莫尼斯指出，一个人无法掌控自己的内心，就无法向外施展才能。生活中，总有一些人，常常抱怨生活如何不公，自己如何倒霉，仿佛全世界都和他作对。其实，这样的人不明白，外面的一切混乱都源于他内心的混乱，他在外面的一切不顺，实际上也都源于他内心的无序。也就是说，是内心的混乱降低了他的智慧，让他无法发现机会，所以导致他的能力难以得到施展，以致一无所成或成就甚微。而大凡取得了一定成就之人，他们对于自己的情绪和行为都具有掌控能力，在面对任何问题时，都能做到冷静、从容、理性，因而，他们不会慌乱、不会迷失，不会被各种干扰影响到向既定目标前进的信念。

罗伊·史密斯说过这样一句话：“自我掌控能力就像受到了控制的火焰，正是它造就了天才。”自控力是一个人具有坚强意志的重要

标志，一个具有自控力的人，既善于抑制那些不符合既定目的的愿望、情绪和行为，也善于激励自己去执行采取的决定。而没有自我控制力的人则恰恰相反，他们对于自己的态度、行为、情绪等，很难进行有效的约束，甚至持放纵态度，对行为的后果不能给予充分的认识。因此，具有自控力和不具有自控力的人，两者的人生将会有很大差别。

14 世纪时，有个名叫罗纳德三世的贵族，他是祖传封地的正统公爵，后来被他弟弟推翻。弟弟想摆脱他，但又不想杀了他，于是，便想出一个办法——他把罗纳德投进监狱后，便命人将牢房的门改得比以前窄了很多。而罗纳德由于身高体壮，所以新改造的门就无法让他从里面走出来。弟弟跟罗纳德说，如果他想出来也可以，只要能减肥到自己能走出牢门，他就可以获得自由，并且恢复他的公爵爵位。可惜罗纳德是一个没有自我掌控力的人，对于弟弟每天派人送来的美食，他根本无法抵挡诱惑，结果他在牢房里每天享用美食，使身体越发地胖了起来，更不用说减肥了。一个没有自我控制力的人，就像牢房中的罗纳德一样，只能永远地做一名铁栅栏中的囚犯。由此可见，自控力对一个人会有怎样的影响。

一个优秀的人一定明白，没有自控力，就意味着终将一事无成。所以，那些优秀的人才能取得一定的成就，不仅因为他们具有聪慧的头脑，更因为他们有常人所无法比拟的自我控制能力，因此，他们善于接受精神上和肉体上的磨炼，勇于接受挑战，对于超出自己能力范畴的任务，不仅愿意接受并能全身心地投入其中，直到将其完成为止；他们对于自身的缺陷，不仅能够面对，而且能够想尽一切办法去克服，

并且能够为了达到目的，不畏任何困难；他们能够时刻体察自己的情绪，并及时进行疏导，不让情绪左右自己的行为；他们懂得如何调节自己的心态，让内心变得更加淡定、平和，从而不与人斤斤计较，不被眼前的蝇头小利蒙蔽双眼，因此，他们看得更远，所获得的成就更大；他们很注重对良好习惯的培养，因此在工作中，这些良好的习惯，使得他们能够更好地完成各项任务，成为某一方面的杰出人才；他们知道性格对于一个人的重要性，所以会积极努力地克服不良的性格，使得自己的性格能与人和谐相处，更加适应社会生活的需求，从而赢得大多数人的喜爱和支持，为自己工作的顺利开展奠定一定基础。

尤其作为一个管理者，其个人魅力在他的管理工作中有着不可估量的作用，而良好的性格，就是其中重要的因素之一。同时，一个优秀的人，不会成为欲望的奴隶，他们懂得，过分膨胀的欲望会让一个人深陷其中而无法自拔，无法理性地去面对种种诱惑，最终让自己身心俱疲，甚至身败名裂。另外，他们经常让自己保持思想活跃，有意识地训练自己的控制能力；他们会想方设法地让自己掌握更多的知识和技能，掌握面对问题时更加有效的思维方法。所以，哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼认为，一个具有自我控制能力的人，能更容易获得成功。

任何一个人的成功都不是偶然的，他们必然有着与众不同的能力，这不仅体现在知识和技能上，更多的还有他对于自己情绪和行为的控制能力。因为只有这样，他们才能更好地处理和应对各种问题及

困难，在一次又一次战胜挑战的过程中，树立更强大的自信心，向着更高远的目标前行。对于他们来说，不断完善自我、挑战自我是人生的一大乐事。所以，他们是乐观的、积极进取的，是能够为社会创造出更大的价值的人。其实，每一个人都有机会达到一定的人生目标，只要他清晰地知道自己想要的是什麼，然后提高自我控制能力，坚定地执行下去，就有机会达成目标。

本书以大量的实际案例，以及哈佛大学心理学教授的理论为主线，论述了自控力对一个人的影响和作用。它从很多方面入手，如情绪控制、时间管理、欲望控制、性格养成、心态调节、唤醒潜能等方面，详细地论述了人们在面对各种问题时可能出现的心态，以及如何更恰当地解决问题。期望读者能从中发现自我欠缺的根源与自我修正和完善的方法，从而提高自我管控能力，使自己在当下的社会中，更具竞争力，或者说可以通过这样的努力，让自己成为为社会创造更大价值的人，即更成功的人。当然，本书只是起到一个抛砖引玉的作用，如何塑造自己，还需每个人从多方面去考量和完善。

2016年2月

目录

CONTENTS



第一章 CHAPTER 01

避免冲动：从冲动到理智的距离只是一念之差 / 1

1. 别让冲动毁了自己 / 3
 2. 用幽默化解内心的紧张与冲动 / 6
 3. 别让愤怒成为祸水 / 9
 4. 用冷静机智替代冲动 / 12
 5. 别让压力成为引爆冲动的导火索 / 15
 6. 转换角度思考问题 / 19
- 冲动、理智、平衡测试题 / 22

第二章 CHAPTER 02

克服缺陷：时代永远都是无畏者的天下 / 27

1. 正视心理抑郁与不快乐的区别 / 29
2. 改变自私心态，跳出欲望的桎梏 / 33

3. 坦然面对得失，不要被贪念左右欣赏风景的心情 / 37

4. 掌控自己的忌妒心理，趋利避害 / 39

5. 战胜自卑，相信自己是独一无二的奇迹 / 42

心理缺陷测试题 / 46

第三章

CHAPTER 03

心态调节：千万别毁在不会调节心态上 / 51

1. “微型人”心态让你了解成为富翁后的自己 / 53

2. 能听懂你内心声音的潜意识 / 57

3. 心态失衡是变态心理的不完全诱因 / 60

心态测试题 / 64

第四章

CHAPTER 04

习惯养成：好习惯结好果，坏习惯酿恶果 / 67

1. 你是电梯里那个习惯关注楼层的人吗 / 69

2. 潜意识中的“微语言”——捂嘴巴、摸鼻子 / 71

3. 隐藏在笑容背后的真实性情 / 75

4. 揉眼睛、拽耳朵所透露出来的内心情绪波动 / 79

5. 不愿与你进行眼神交流？那可能是他想结束谈话的表现 / 82

习惯测试题 / 85

第五章

CHAPTER 05

唤醒潜能：每个人都隐藏着惊人的能量 / 89

1. 人为什么会重复做同一个梦 / 91

2. 如何开发潜能，让自己时刻精力充沛 / 94

3. 不要怀疑潜意识拥有改变命运的力量 / 98

4. 潜意识如何通过潜能量助你实现飞跃 / 102

5. 开采潜意识的金矿，激发出自己的无限潜能 / 106

潜能测试题 / 110

第六章
CHAPTER 06

控制欲望：控制好自己的欲望才能赢得未来 / 115

1. 合理掌控欲望，抚慰内心的焦躁情绪 / 117
 2. 注重精神需求，获得更高境界的满足 / 119
 3. 别让膨胀的欲望阻碍你感受幸福 / 121
 4. 内心情感缺失是导致失败、出轨的星星之火 / 123
 5. 吓退前进步伐的心理障碍——“约拿情结” / 126
- 欲望控制测试题 / 131

第七章
CHAPTER 07

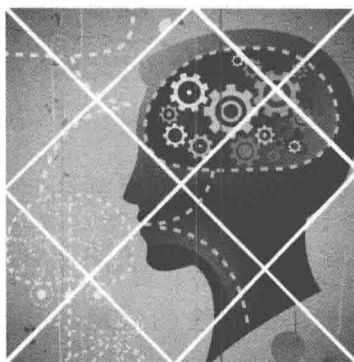
性格养成：发掘性格背后的心理密码 / 135

1. 让求胜心和勇于接受挑战的精神成为性格中的左膀右臂 / 137
 2. 比尔·盖茨应对生活的豁达心态 / 140
 3. 如何塑造出利于成功的良好性格 / 142
 4. 潜藏于说话方式中的不同性格特征 / 145
 5. 性格分裂造就的至悲与至喜 / 148
- 性格测试题 / 153

第八章
CHAPTER 08

时间管理：发掘时间背后的控制密码 / 157

1. 速度并不等同于效率，凡事不可盲目求“快” / 159
 2. 时间管理之“二八法则” / 163
 3. 企业管理者如何挽回被浪费的时间 / 168
 4. 养成自律的习惯，分清主次，杜绝画蛇添足的时间浪费 / 172
- 时间规划能力测试题 / 175



第一章

CHAPTER 01

避免冲动： 从冲动到理智的距离只是一念之差

引 言

人们常说“冲动是魔鬼”，那是因为，人在受到外界刺激时，会一时失去理智，从而在极其不冷静的情况下做出过激行为，造成一定的不良后果，甚至造成难以弥补的过错，令自己事后追悔莫及。可以说，缺乏理智的控制，冲动就会像一头横冲直撞的猛兽，将当事双方推向一个很危险的边缘。生活中很多过激杀人事件，都是因为当事者在受到外界刺激时，无法控制自己的冲动情绪而导致悲剧发生的，可见，冲动带给人的后果有多严重。因此，人们希望自己能够在遇到问题时更加理智一些，避免冲动行事。但是，绝大多数人往往很难办到，在遭遇他人的欺辱、谩骂、不公平待遇等情况时，往往难以抑制内心的激动和愤怒，因此会拍案而起，与对方从言语冲突迅速升级为肢体冲突，致使最终带来不良后果。人们为什么明知道冲动不是理智的行为，会带来种种后果，却依然无法避免冲动行事呢？其实，这里面的原因很多，其中包括一个人的涵养问题、当时的心境、情绪等，而这些又与个人的思考习惯、对待问题的态度等有关系。因此，想要摆脱冲动，需要在诸多方面进行努力。

1. 别让冲动毁了自己

“冲动是魔鬼”，这句俗语一方面体现了人们对冲动所带来的破坏力的认识，另一方面也说明了冲动是令人无法控制的行为。英国作家托布朗说：“失去理智时的冲动，常常造成长久的悔恨。”的确，很多时候，某些来自外界的刺激，常常会使人失去理智，从而使人在不冷静的情况下，做出错误的决定或行为，事后又常常为此而陷于悔恨之中。哈佛大学心理学教授朱利安·泰普指出，由于缺乏理智的控制，冲动就像一头猛兽横冲直撞，一旦被它袭击就会遭到重创。

事实上，每个人都会有冲动情绪和行为，西班牙心理学家萨尔瓦多·蒙塔万方说：“冲动是生命的一种特性，是与生俱来的。”冲动并不是在任何时候都是有害的，当它带来好的结果时，人们会夸赞“反应迅速”“当机立断”等。但很多时候，冲动带给人们更多的是负面影响。

在2006年足球世界杯比赛中，法国队与意大利队为争夺冠军展开殊死拼搏。在这场比赛中，作为法国队主力队员的齐达内，凭借着自己高超的球技与良好的大局观调动着本国队员的进攻，在如狼似虎的意大利队面前，他毫不费力地一次又一次地纵深插入，使意大利队的夺冠之旅遭到了莫大威胁。可是正当人们为齐达内和法国队欢呼之时，意外发生了——齐达内因为用头顶撞意大利球员马特拉齐而被红牌罚下场，当时距离点球决赛还有10分钟。正是在这样的紧要关口，齐达内的冲动

行为使他自己失去了万千法国球迷的膜拜，也将法国球队推向了地狱。最终，冠军被意大利球队夺取。

而出现这样令人遗憾的结局，罪魁祸首正是“冲动”。为铲除齐达内这个劲敌，意大利队员马特拉齐不断用脏话侮辱齐达内的母亲，故意激怒齐达内，导致齐达内失去理智，冲动之下一头撞向了马特拉齐，最终被罚下场。这样的结局，非常令人惋惜。虽然马特拉齐的行为令人不齿，但齐达内如果能冷静对待，而不是冲动行事，也不会造成那样不可挽回的损失。事后，齐达内也为自己的冲动行为感到十分后悔，但结局已经无法更改。

事实上，齐达内的冲动并不是一时被激发的，他和马特拉齐积怨已久——早年间他们就曾在比赛中发生过肢体冲突行为。所以，马特拉齐才以自己的经验诱导了齐达内的这次“犯罪”，让齐达内因一时冲动付出了惨痛的代价。哈佛心理学家威廉·詹姆斯认为，长期积怨和愤懑得不到发泄时，一旦受到外界刺激便会引致爆发，带来破坏性的后果，冲动行为往往因此而产生。

由于冲动是在激情的推动下而发生的，因而它往往带有强烈的情绪色彩，而个体在这样的情形下，自身意识缺乏对它的调节作用，所以就会感情用事，不计后果地做出鲁莽的事。心理学研究发现，在激情的推动下，个体不会对行为的目的做清醒的思考，对实施行为的可能性也不去做实事求是的分析，对于行为所带来的严重后果也无法做出理性的评估和认识。因此，个体在激情推动下所传达出的就只有一种不可挡的行为，那就是尽情地发泄。在发泄过程中会做出令自己追悔莫及的事情，甚至铸成大错，遗憾终身。

生活中很多过激杀人事件，都是因为当事者在受到外界刺激时，无法控制自己的冲动情绪而导致悲剧发生的。不管是长期人为因素导致的过分心理压抑的一时爆发，还是短暂性的刺激造成的冲动伤害，当事双

方都不可避免地要遭受打击和惩罚，甚至是更严重的后果。因此，在遭遇外界强烈的刺激时，一定要冷静、再冷静，要用理性思维管控冲动情绪，以免造成严重后果。哈佛心理学教授朱利安·泰普强调，任何时候都不要冲动，要学会掌控情绪的技巧，要在日常生活中培养高尚的情趣，使内心变得更加平和。事实上，有些因为冲动而造成的悲剧是完全可以避免的。因为，冲动是可以通过自我意识控制的。研究表明，在人的大脑有这样三个区域——伏核（NACC）、小脑扁桃体下部侧面区域和额叶皮质的外层，它们与人的冲动有着某种联系，也就是说这些区域管控着人的思维和行动。因此，个体可以借助一些自身修养的提升来控制冲动行为的发生。而为了更好地避免冲动行为的产生，人们应该加深对冲动情绪特征的认识，具体包括：

（1）紧张性。个体处于冲动状态时，情绪会越来越高涨，让人难以控制。

（2）短暂性。冲动虽然来得猛烈，但它去得也快，短暂性是它的明显特性。

（3）爆发性。个体在激情状态下，会充分释放自己的心理能量，将内心的感受淋漓尽致地表现出来。

（4）盲目性。个体处于激情状态时，理性意识陷于盲点，分析力急剧下降，任何人的劝告都听不进去，过去的经验也被这种情绪所掩盖，所以很难以正常的态度和手段去处理问题。

基于冲动具有上述的几个特征，人们可以尝试着做这样一些努力，尽量避免冲动带来的不良后果。

（1）用理智克制情绪。因为冲动具有暂时性的特点，因此，当个体处于激情状态时，可以提醒自己这样的感觉一会儿就会过去，所以要冷静，要让情绪快速平复，以免做出令自己后悔的事。当对方对自己进行言语攻击和侮辱时，应忍住怒火，告诉自己：“别发火”“不要在意”

等，还可以在心里默默数数，对对方的无理取闹或攻击置若罔闻，还可以用阿 Q 精神胜利法麻痹自己，在心里说：“我不跟你计较，我是个有风度的人。”这样，冲动情绪就会随着时间慢慢减弱，自己也会随之冷静下来。

(2) 转移注意力。为避免无法控制的冲动情绪出现，可在发现情绪高涨时，马上转移注意力，让自己的精神放松下来。比如，可以去想一些能让自己拥有良好情绪的事，或者让自己忙碌起来，不停地做事，从而让内心的不良情绪渐渐减弱。

(3) 平时注意加强耐性的训练。如果人们平日里心态一直很平和，也会减少冲动情绪的发生。据此来说，修心养性是避免冲动行为发生的良方。

任何一种冲动行为的发生，都与个体自身的素养有着不可分割的联系，而冲动带来的严重后果，往往足以让一个人的命运发生强大的逆转。因此，每个人都应该高度关注这个问题，别让它毁了自己。

2. 用幽默化解内心的紧张与冲动

心理学研究表明，当个体内心长期郁结的怨恨与愤懑无法排遣时，一旦遭遇外界的刺激，哪怕是微小的刺激也可能爆发冲动行为，让当事人做出追悔莫及的事情。从犯罪心理学研究中不难发现，那些具有暴力行为的人，大都心胸狭隘、喜欢意气用事、爱发脾气、缺乏幽默感。所以，他们一旦遭遇挫折，受到不公平的待遇，或者内心的愿望遭到他人的阻碍时，就会记恨于心，抑或当场发作，失去理智，用暴力解决问题。

在生活中，每个人都难免遭遇挫折、委屈和不平，也会面对来自生活和工作中的强大压力。如果一个人不懂得排解内心的消极情绪，就很

可能使其郁结于心，为日后点燃冲动之火埋下隐患。

因此，一个明智的、理性的人，很少犯下不可弥补的过错或罪行，因为他们能够识别自我情绪，并懂得化解情绪，而不是做情绪的奴隶，被情绪驱使。哈佛心理学家丹尼尔·戈尔曼在《情绪智力》一书中指出，大凡有成就的人都是情商高的人，而情商高的人一定是一个懂得自我情绪管理的人。

冲动的发生，往往是因为某种消极情绪达到了爆发点，个体在激情的状态下，不计后果地表达内心情绪。此时，个体在遭受外界强烈的刺激下，已经近于失去理智，所以想管控自己的行为已经不是轻而易举能做到的。所以，避免冲动的发生，最好以预防为主。比如，平时多体察自我情绪，一旦发现不良倾向，要马上想办法将其化解。另外，要学会利用各种方式放松心态，让内心处于平和、愉悦的状态。因为，人在心情愉悦的状态下，可以更好地抵制外界的不良刺激，避免冲动行为的发生。

大凡优秀的人都懂得调节自我心理状态。心理学研究表明，用幽默的方式来消除内心的紧张与抑郁非常有效。幽默是人类智慧的结晶，具有可笑、有趣、意味深长的特性，也是一种巧妙化解人际关系冲突的智力。幽默感不仅可以让人们变得思维敏锐，笑口常开，还会让人们变得胸襟豁达。

林肯是最受美国人民喜爱的总统之一。但事实上，林肯本人长相丑陋、不修边幅、出身低微，他的一生也经历了很多磨难，但他依旧成了一名优秀的领导者，而不是危害社会的暴徒，这与他喜欢用幽默的方式化解生活中的烦恼有很大关系。

林肯本来是一个不苟言笑的人，但为了让自己的内心充满活力与快乐，他努力改变自己的性格。每天晚上入睡前，他都要看一看幽默文集，还喜欢将里面的笑话说给他人听。就这样，幽默成为化解他内心压抑、