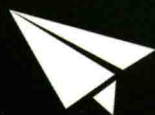


有自控力的人左右生活，没自控力的人被生活左右

一天一堂 心理自控课



Yi Tlan Yi Tang Xinli Zikongke

成人不自在，自在不成人。将自我约束变成一种习以为常，
让自我调控，成为每天进步的习惯保障。

郑一/编著

- 如果你经常制订计划却不能够按计划实施，
如果你经常下决心却屡屡放弃，
如果你明知道一件事情是错的却忍不住去做，
- 那么，你正需要本书。

管好自己才能飞，
成就人生和事业的心理课程
一堂心灵瑜伽课，
让你掌控自己的时间和生活



中国纺织出版社

有自控力的人左右生活，没自控力的人被生活左右

一天一堂 心理自控课



Yi Tlan Yi Tang Xinli Zikongke

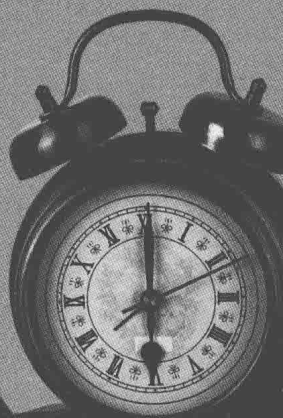
成人不自在，自在不成人。将自我约束变成一种习以为常，
让自我调控，成为每天进步的习惯保障。

郑一/编著

如果你经常制订计划却不能够按计划实施，
如果你经常下决心却屡屡放弃，
如果你明知道一件事情是错的却忍不住去做，
那么，你正需要本书。

管好自己才能飞，
成就人生和事业的心理课程
一堂心灵瑜伽课，
让你掌控自己的时间和生活

 中国纺织出版社



内 容 提 要

有自控力的人左右生活，没自控力的人被生活左右。自控力是对自己心理的一种控制，从而拥有强大意志力、自律力和人生规划力。

本书告诉读者什么是自控力，自控力如何发生作用以及如何提高自控力的实用方法，教会读者在日常的工作和生活中应用这种力量。同时本书针对人们常犯的错误进行了详细分析，并且针对意志力弱、懒惰、拖沓、情绪不稳等问题提出了全新的解决方法，让你由内而外掌控自己的工作、生活和命运。

图书在版编目 (CIP) 数据

一天一堂心理自控课 / 郑一编著. —北京: 中国纺织出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5180-2305-9

I. ①—… II. ①郑… 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013397号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 189千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE

生活中的人们，不知道你是否有这样的困扰：为什么你总是把工作拖到最后一分钟才做？为什么你刷爆了信用卡时，才发现自己买的完全是根本用不上的东西？为什么你会突然失控，对周围的人大发脾气？为什么你会在美食面前完全失去抵抗力，让你的减肥计划就此泡汤……其实这是因为你的自控力不强。要改变这一切，从发现你的意志力潜能开始……

所谓自控力，即自我控制的能力。自控指对一个人自身的冲动，对感情、欲望施加的控制。自控力是一个人成熟度的体现，没有自控力，就没有好的习惯。自控力属于意志力的范畴，一个人的自控力如何，直接关系他的健康、人际关系乃至事业成败，所以，日常生活中，我们都应该学会掌控各个方面，包括吃什么、做什么、说什么、买什么。

不得不承认的是，很多人都认为自己意志力薄弱、自控力不强——做事拖拉、爱发脾气、到处抱怨、生活一团糟，我们其实并非天生如此，只是我们的意志力暂时被耗尽了。不过我们也发现，为了帮助人们提高自控力，我们周围也有一些书籍，它们针对人们自身存在的某些意志力问题提出了建议，它们会为你制定出某个目标，甚至会告诉你如何达到目标。但无论是针对减轻体重还是指导你获得财富自由，人们的梦想似乎很少成真，只有少数人作出了改变。为什么意志力的问题如此困扰人们？要做到自控就这么难吗？

其实，自控的第一步还是要做到认识自我，也就是认识到自己的意志力存在问题。所以，在本书开头的章节中，对于人们在日常生活中常见的一些错误，我们给予了分析。而接下来的部分，对于困扰不少人的意志力问题，我们也提出了具体的解决方法。你常在哪些地方失



控？失控的原因又是什么？我们怎样才能从失败中汲取经验，为成功铺平道路？我们将寻找方法，助你提高意志。

总之，一个人要追求成功和幸福，就需要有较强的自控力。自控力是成功和幸福的助力、保障，同时也是一个人性格坚强与否的重要标志。而本书精选了心理学大师们有关自控能力和意志力的研究成果，用一个个贴近生活的实例，向读者生动地展示了何谓意志力，哪些事情会消耗自己的意志力、如何更合理地使用意志力来提高自控能力，以及如何快速恢复意志力。读完本书，相信你能对自己在日常生活的一些失控行为有更全面的了解，进而客观地分析自己，然后行动起来，从而更有效地掌控自己的工作、生活和时间乃至整个人生。

编著者

2015年5月

目 录

CONTENTS

第01章 与自己对抗，自控从“心”开始	1
好逸乃人之本性，成功从自控开始	2
诱惑与危险对自控力的威胁	5
先思考再行动，自控先“控心”	8
不断训练，逐步获得自制力	11
把握分寸，任何事都要适可而止	14
别让压力变成你的阻力	17
第02章 食欲横流，提升抵御美食诱惑的自制力	21
要自控，先从抵挡美食开始	22
浅尝辄止，只吃“一块糖”	25
无节制的饮食会有损身心	28
节食减肥不可取	32
用坚强的意志力抵抗美食的诱惑	35
第03章 摒除干扰，静下心来培养自主学习能力	39
摒除外在干扰，训练专注能力	40
“心中无事”才能静心学习	44
学习能力与自控能力成正比	48
培养兴趣和热情，让学习不再枯燥	51
将读书和学习培养成一种无意识行为	55



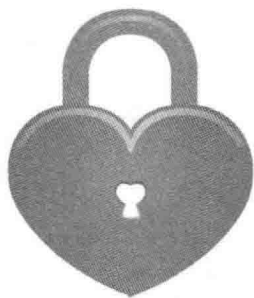
第04章 矫正“玩”心，削弱享乐主义心理	59
玩物丧志，享乐只会让你沉沦	60
持久的忍耐才能换来收获的果实	64
自控力助你实现困境中的蜕变	67
贪图享乐才是人生最大的痛	71
调节身心，享受奋斗中的“痛苦”	75
第05章 运动起来，从身体锻炼中获得意志力	79
别让心呆懒了，享受运动的快乐	80
基于身体锻炼之上获得的意志力	84
运动是排解心理压力的有效方法	88
别对自己的意志力提不现实的要求	91
训练出运动员般的强健的心理素质	94
第06章 削减欲念，控制对金钱名利的欲望	97
拜金心理会让你一步步沦为金钱的奴隶	98
失去对金钱的控制能力会让你万劫不复	102
名利是把双刃剑，学会控制你的欲望	105
欲望无止境，别在此沉沦	108
坚守原则，对于名利诱惑要有必备的“防卫心”	112
第07章 战胜拖延，拖延与惰性相伴相生	115
你的热情正在被拖延症慢慢磨灭	116
拒绝借口，借口是拖延的尾巴	120
改变态度，随时要有立即行动的战斗状态	124
让计划与目标指引你向前奋进	127
新的人生从战胜拖延心理开始	131



第08章 你的自私有多强，收获豁达内心	135
你的心胸可以和天空一样广阔	136
人的自私到底从何而来	140
提升理性，从潜意识自控自私心理	144
改变自私本能从改变潜意识开始	148
挖掘并消灭自私根源，收获豁达内心	151
 第09章 控制自我意识，独立思考方能成就自我	 155
破除从众心理，学会独立思考	156
控制自我意识，学会自主决断	160
学会拒绝也是自控，别来者不拒	163
眼光长远，别被眼前小事影响	167
自信也是自控的关键部分	171
 第10章 摆脱心理依赖，克服以往形成习惯的陋习	 175
“管住嘴巴”是自控的第一步	176
努力克服对他人的依赖心理	179
彻底戒掉对烟酒的依赖心理	183
调整心态，自控你的坏脾气	186
管住你的大脑，别只是“做梦”	190
 第11章 自控力培养，收获受益一生的好习惯	 193
坚持21天，就能改变你的意识	194
重视细节，积少必然成多	198
先从短小的目标开始，积累自信	202
一日之计在于晨，从早晨睁眼就开始努力	206
使命感让你找到自己的激情	209



第12章 专注提升，将思维和心理都能控制自如	213
专心致志，提升你的专注力	214
尝试着去热爱，就能产生火热的激情	218
把心和思考都放在“今天”这一条直线上	222
再坚持一下，专注更需持续	226
“意外状态”下也需要保持专注	230
 第13章 别让人生输给心情，提升你的情绪管理能力	 235
坏情绪会让你做出失去理智的事	236
调整心理状态，从消极变积极	240
内心扭转法始终让你内心充满阳光	244
“装”也是自控，装出来的好心情	248
转移法调节和消除坏情绪	252
 参考文献	 256



第01章

与自己对抗，自控从“心”开始

人生在世，每个人都渴望有一番作为，但事实上，并不是所有的人都取得了最后的成功，其中主要原因之一就在于是否有自控力。我们可以说，那些最有力量的人是能掌控自己的人。掌控自己才能掌控自己的人生，一个缺乏自控力的人如果妄谈成功，那就像盲人在谈论颜色。而所谓自控力，即自我控制。是指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制。其实学会自控并不难，我们只要学会控制自己的心，因为自控力本身由心而来，只要我们遇到事情多想想要不要去做，后果会怎样，相信我们一定能控制好自己的言行。



🔑 好逸乃人之本性，成功从自控开始

古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”古之成大事者，往往能做到“动心忍性”。而这种自制力的来源就是自控心理，一个人只有认识自我，才能战胜自我、超越自我。金无足赤，人无完人，人最大的敌人就是自己。只有能够战胜自我的人，才是真正的强者。很多时候，一个人是否有自控心理，是否有自控力，它的意义就好像汽车的方向盘对于汽车一样。不难想象的是，一辆汽车，如果没有方向盘的话，它就不能在正确的轨道上运行，最终也只能走向车毁人亡。而一个自控心理强的人，就像一个有着良好制动系统的汽车一样，能够在很大程度上随心所欲，到达自己想要去的任何地方。因此，我们可以说，美好的人生，就是从自控心理开始的。

巴西球员贝利，被人们称为“世界球王”、“黑珍珠”，在很小的时候，他就在足球上表现出惊人的才华。

那次，贝利和他的同伴们刚踢完一场足球赛，已经筋疲力尽的他找小伙伴要了一支烟，并得意地吸起来。这样，原先的疲劳就烟消云散了，然而，这一切被他的父亲看在眼里了，父亲很不高兴。

晚饭后，父亲把正在看电视的贝利叫过来，很严肃地问：“你今天抽烟了？”

“抽了。”贝利知道自己做错了事，但也不敢不承认。

令他奇怪的是，父亲并没有发火，而是站起来，在房间里来回踱步，



接着说：“孩子，你踢球有几分天资，也许将来会有出息。可惜，抽烟会损害身体，你现在如果抽烟了，将使你在比赛时发挥不出应有的水平。”

听到父亲这么说，小贝利的头低得更低了。

父亲又语重心长地接着说：“虽然作为父亲的我，有责任也有义务教育你，但真正主导你的人生的是你自己，我只想问问你，你是想继续抽烟，还是做一个有出息的足球运动员呢？孩子，你已经长大了，应该懂得如何选择了。”说着，父亲从口袋里掏出一沓钞票，递给贝利，并说道：“如果你不想做球员了，那么，这笔钱就拿给你做抽烟的经费吧！”父亲说完便走了出去。

看着父亲的背影，贝利哭了，他知道父亲的话有多大的分量。他猛然醒悟了，他拿起桌上的钞票还给父亲，并坚决地说：“爸爸，我再也不抽烟了，我一定要当个有出息的运动员。”

从此以后，贝利再也不抽烟了，不但如此，他还把大部分时间都花在刻苦训练上，球技飞速提高。15岁参加桑托斯职业足球队，16岁进入巴西国家队，并为巴西队永久地拥有“女神杯”立下奇功。如今，贝利已成为拥有众多企业的富翁，但他仍然不抽烟。

欲胜人者先自胜！胜人者有力，自胜者强。谁征服了自己，谁就取得了胜利。学会自控，征服自己的一切弱点，正是一个人伟大的起始。但凡成功的人，都有极强的自控力。的确，自控心理能帮助我们抵制很多不良习惯，如懒惰、拖延等；能缓解不良情绪，如冲动、愤怒、消极等；能抵御外界形形色色的诱惑等。如果你无法自我控制，那么，那些不良行为和情绪就会占据主导地位，从而控制你。那么，你很快就会失去奋斗的激情、学习的动力，甚至偏离人生的正确方向，误入歧途。

可见，我们每一个人，都应该认识到自控心理对于人生发展的重要性。所谓自控，顾名思义，就是自我控制。一个人只有坚决地约束自己、战胜自己，最终才能战胜困难，取得成功。其实学会自控并不难，我们只需要做到控制自己的心，只需要在遇到事情时多想想要不要去，后果会怎样，就一定能控制好自己的言行。



保罗·盖蒂是美国的石油大亨，但谁也没想到的是，他曾经是个大烟鬼，烟抽得很凶。

曾经有一次，他在一个小城市的小旅馆过夜，半夜的时候，他的烟瘾犯了，就想找一根烟抽，但他摸了摸上衣的口袋，发现是空的。他站起来，开始在包里、外套的口袋里等地方寻找，可是都没有。于是，他穿上衣服，想去外面的商店、酒吧等地方买。没有烟的滋味真难受，越是得不到，就越想要，他当时就是很想抽烟。

就在保罗·盖蒂穿好出门的衣服，伸手去拿雨衣的时候，他突然停住了。他问自己：我这是在干什么？

保罗·盖蒂站在门口想，一个应该算的上相当成功的商人，竟然在半夜要冒雨、走几条街去买一盒烟。没多会儿，盖蒂便下定决心，把那个空烟盒揉成一团扔进纸篓，脱下衣服换上睡衣回到了床上，带着一种解脱甚至是胜利的感觉，几分钟就进入了梦乡。

从此以后，保罗·盖蒂再也没有拿过香烟，当然他的事业也越做越大，成为世界顶尖富豪之一。

这里，我们看到了一个真正的强者，他懂得约束自己的行为，懂得为自己的所作所为负责。这样的人一定能在人生的道路上把握好自己的命运，不会为得失而越轨翻车。

我们听过这样一句话：“上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。”这句话的意思是，一个人，一旦失去自制力后，那么，他离灭亡的距离也就不远了。的确，一个人连自己的行为都不能控制，又怎么能做到以强烈的力量去影响他人，获得成功呢？



失去控制的人生最终会使你失败。唯有自制的人，才能抵制诱惑，有效地控制自身，把握好自我发展的主动权，驾驭自我。一个人除非能够控制自我，否则他将无法成功。



🔑 诱惑与危险对自控力的威胁

我们知道，一个能战胜自己的人是无敌的。通常，我们遇到的最强大的对手往往不是别人，而是自己。我们要想参与激烈的竞争，并在竞争中取胜，就必须首先做到自控。一个有自控心的人能够不断地克服陋习、完善自己；而一个不能自控的人会被自己的一个小缺陷轻易地击败。人或强大或弱小，是由能否战胜自我而决定的。然而，并不是所有的人都能控制自己的行为，这是因为很多时候，我们生活的世界里，总是会出现一些动摇我们内心的威胁，这些威胁让我们摇摆不定，忘却了应该如何做正确的决定，甚至做出错误的事来。关于自控力的威胁，我们可以总结为两大类：

一、危险逼近的时候。

当我们遇到危险的时候，我们会本能地抵抗，比如，当别人用武器击打我们，我们会用手挡住自己的头部，然后可能会自卫反击；当别人辱骂我们时，我们可能会以牙还牙；当别人做了一些对我们不利的事情时，我们会生气、愤怒……事实上，事后我们会发现，这些行为并不一定是正确的，甚至有时候会让我们陷入情绪带来的恶性循环中，愤怒与生气以及其他一些负面情绪对于解决危险因素本身并无益处，反而会让我们找不到头绪，此时，“心”的自控很重要，我们应该学会把注意力和感知力集中在危险源和周边的环境上，而非自身或其他什么东西。

曾经，有一个经验丰富的高级间谍被敌军抓住了。他立即想到，要想逃脱，就必须装聋作哑。当然，敌军也怀疑他是否真的不会说话。于



是，他们开始运用各种方法盘问他，无论是诱惑还是欺骗，他都不为所动。于是，到最后，敌军审判官只好说：“好吧，看起来我从你这里问不出任何东西，你可以走了。”

这个间谍心里当然明白，这只不过是审判官检验他是否说谎的一个方法而已。因为一个人在获得自由的情况下，内心的喜悦往往是抑制不住的，如果他此时听到审判官的话后立即表现出很愉快或者激动起来，那么，就证明他听得到审判官的话，他也就不打自招了。因此，他还是站在原地，反复审问还在进行。最后，这名审判官不得不相信，他真的不是间谍。

就这样，有经验的间谍的生命，以他特有的自制力，保存了下来。

看完这个故事，我们不得不惊叹，多么精明的间谍。此处，他之所以能保存自己的生命，就在于他拥有超强的自控力，假如他在获得自由的情况下没有抑制住内心的喜悦，那么，他势必会露出破绽而丧失存活的机会。

在这一问题上，拿破仑·希尔也是这样做的。每当他遇到别人用难听的言辞来批评他时，他总能做到自我屏蔽，让自己免除无谓的烦恼。从那个时候起，拿破仑·希尔便结交了更多的朋友，而减少了很多的敌人。这成为拿破仑一生中一个非常重要的转折点，他说：“我知道，一个人只有先具备了自控能力，才能去控制别人。”

二、诱惑逼近的时候。

当一人遭遇诱惑时，他的大脑会自动地释放出一种叫做多巴胺的神经递质，它进入大脑后会控制注意力、动机和行动力的区域。

诚然，我们每个人都有欲望，这是不可能消除的，但我们必须学会对抗和控制它。尤其是在物质财富极大丰富、文化多元的现代社会，我们如果不能控制欲望，那么，就很容易迷失自我。

有一家大公司准备用高薪雇用一名小车司机。经过层层筛选和考试之后，只剩下3名技术最优良的竞争者。主考官问他们：“悬崖边有块金子，你们开车去拿，认为距离悬崖多近而又不至于掉落呢？”



“2米。”第一位说。

“0.5米。”第二位很有把握地说。

“我会尽量远离悬崖，愈远愈好。”第三位说。

结果第三位竞争者被留了下来。

可见，对于诱惑，你没有必要去和它较劲，而应该离得越远越好。

总之，在诱惑尤其是不良诱惑面前，我们一定不能“上当”，而应该做到：一旦树立你找准的目标，就要一心一意，更要懂得外界的诱惑对你来说就是成功道路上的绊脚石。并且这些绊脚石和我们生活中遇到的困难不一样，不能把它当作垫脚石，而是要远离这些诱惑，更要学会抵制诱惑。这样，我们才会离成功更进一步。

自控
小贴士

危险和诱惑是对我们的意志力的威胁，要提高自己的意志力，对抗这两种威胁，我们需要从“心”做起，你应该问自己的是“我的身体到底在做什么”？而不是“我到底在想什么”。当你得出正确的答案时，你就能采取正确的行动了。



🔑 先思考再行动，自控先“控心”

生活中，我们每个人都需要有一定的自控力，自控力是一个人成熟度的体现。没有自控力，就没有好的习惯。没有好的习惯，就没有好的人生。所谓自控力，是指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。然而，生活中，我们常常会遇到一些扰乱我们脚步的事，它要么让我们产生坏情绪，或开心、或悲伤、或愤怒、或懈怠，如果我们跟着情绪走不进行自控的话，那么，我们就可能会因为一时冲动而做出让自己后悔的事来。其实，要解决这一问题，我们首先要学会“控心”。我们在心情激动前，不妨先深呼吸一下，让自己冷静下来，那么，便能远离冲动，抑制激动，驶向开心的彼岸。

有一天，小林和老公去购物，走进一家裤行。

小林走近一位售货员，问：“有靴裤吗？”售货员本来低着头，瞟了小林一眼，不耐烦地说：“长靴还是短靴？”小林说：“长靴。”“中间一排。”小林看了看，看中一条绒布料的，就伸手去拿，忽然从背后传来了叫喊声：“别拽别拽。”小林就停了下来，那个售货员正在给另一位顾客拿裤子，并牢骚满腹：“烦死我了。”随后鼻子不是鼻子，脸不是脸地对小林说：“哪条？”一见那架式，小林着实有点生气了，但她深呼吸了一下，还是忍住了，觉得不值得计较。于是她不买了。她迅速地走向门口，丈夫正在那等她。正好，店主人也在门口，看见了刚才发生的事，便找了另一位售货员，要为小林服务，这个服务员说：“您可真是海量啊，一般去她那买衣服的人，没有不和她吵架