

不要因拖延而焦虑、又在焦虑中失控，就要**清理**自己

自控是门 解压艺术

告别拖延、失控和坏情绪

汇智书源◎编著

手把手教您自控技巧

- ✔ 生活心理掌控术
- ✔ 情绪管理法
- ✔ 时间自控术
- ✔ 情绪自控术
- ✔ 微行为自控术
- ✔ 潜意识自控术

掌握国内外大师们多种自控自律诀窍和科学方法

美国加利福尼亚大学资深心理咨询师 **简·博克**
斯坦福大学备受赞誉的心理学家 **凯利·麦格尼格尔**
心脏病学和分子生物学家 **弗雷德曼·肖普**

自控是门 解压艺术

告别拖延、失控和坏情绪

汇智书源◎编著

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

自控是一种考验毅力的行为，而力不从心和失控却是常态。人们自己经常被想法、情绪和欲望支配着，一时冲动而非审慎抉择主宰了生活。但是，如果你不能控制自己，就只能被别人控制。成功者控制情绪，失败者被情绪控制。

本书以客观的视角，从多个方面探究自控力差的原因所在，并对一些失控行为从源头上进行剖析，有针对性地提出简单、高效、实用的自控力训练方法，帮助读者更有效地掌控自己，真正成为抗得住干扰、抵得住诱惑、顶得住压力的自控达人。

图书在版编目（CIP）数据

自控是门解压艺术：告别拖延、失控和坏情绪 / 汇智书源编著. — 北京：中国铁道出版社，2016.3
ISBN 978-7-113-21354-1

I. ①自… II. ①汇… III. ①心理压力—调节（心理学）—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第013008号

书 名：自控是门解压艺术：告别拖延、失控和坏情绪
作 者：汇智书源 编著

策 划：武文斌
责任编辑：苏 茜
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056
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：三河市宏盛印务有限公司
版 次：2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：16.25 字数：333千
书 号：ISBN 978-7-113-21354-1
定 价：35.00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

有自控力的人左右生活,没自控力的人被生活左右。学会控制自己就可以改变生活,你的自控力若很强,你离成功就越来越近。不要做习惯的奴隶,唤醒你内心的力量吧!让本书帮助你掌控自己的情绪和生活,一切积极的改变,都从你的自控力开始。

著名的美国心理学家利兰对意志力做出的诠释可以使我们对自控力的认识深受启发。他说:“一个有意锻炼自己并提升自己自控力的人,将会获得无比巨大的力量,这种力量不仅能够完全控制一个人的精神世界,而且能够使人的心理发展水平达到前所未有的高度,让一个人得到以前从未想过能拥有的智慧、天赋和能力。所有那些一直以来不为人们所发现的东西其实就存在于人的自身,自控力就是那把能够开启人的观察力和征服力之门的钥匙。”

如果你想让生活变得更美好,就从自控力入手吧!

强大的自控力可以更好地帮助你控制自己的注意力、情绪和行为,更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境,身体更健康,人际关系更和谐,恋情更长久,收入更高,事业也更成功。

如果你总是喜欢拖到最后一分钟才开始工作;如果你是一个潇洒的“月光”族,每个月信用卡都会透支;如果你一直想减肥,却总是以失败告终;那么本书就是专门为你而写的。

本书可以帮助你更加健康和“聪明”地工作;随时随地控制自己的购物欲望;体察自己当下的身体、情绪、思想和行动;在任何时间和地点都可以保持专注。



在本书中你会学到很多提升自控力的经验和技巧，本书完善了有关自控力的各种理论，以通俗易懂的方式讲解了自控力训练的理论实质和实践方法，并以更为有效、更为理性的方式不断激励职场人士全面挖掘自身的潜能。

全书共分为两篇。在秘诀篇中讲述了自控失败的原因、拖延的症结、造成失控的怪圈、心理掌控术、情绪管理法则等，帮助读者了解造成自己拖延、失控和坏情绪的原因。在实战篇中通过时间自控术、情绪自控术、微行为自控术、潜意识自控术、意志力自控术、思维自控术等各种方法帮助读者克服拖延、失控和坏情绪的行为。

本书帮助读者全方位提升自我、完善自我，并更好地掌控自己的感知、思维、行为和心智，有针对性地进行系统训练，使人们能够轻松掌控自己的情绪、欲望、注意力、意志力……能够在关键时刻做到“自我克制”和“坚持不懈”，并不断地自我引导、自我控制、自我修炼，实操性非常强！拥有强大的自控力，人生才能实现一个个伟大的目标，在未来的日子里才能战无不胜！

编 者

2016年1月

目录

CONTENTS

上篇 秘诀篇

第一章 CHAPTER 01

能 Hold 住吗？知道自己为何失败 / 2

一、自控力和肌肉一样都有极限 / 3

二、保住自控力的秘诀 / 4

三、人为什么会在情绪低落时屈服于诱惑 / 6

四、提高自控力的秘诀 / 7

五、自控力为什么至关重要 / 8

六、“我要做”“我不要”和“我想要”是什么在作祟 / 9

七、“两个自我”带给你的苦恼 / 10

八、自控的本能：三思而后行 / 12

九、多巴胺：大脑的奖赏中心 / 14

十、出售未来：预先承诺的价值 / 15

十一、你是否在等待未来的自己 / 17

十二、把未来变成事实的秘诀 / 18

十三、自控力太强也会让你付出代价 / 19

十四、对待自控要有技巧 / 19

十五、失控是由于缺乏足够的能量供应 / 21

十六、补充意志力的秘诀 / 21

第二章 CHAPTER 02

拖延症的真相：为什么我们总是一拖再拖 / 24

- 一、你是一个拖延者吗 / 25
- 二、拖延症的病因 / 25
- 三、拖延是与生俱来的吗 / 27
- 四、拖延是因为恐惧，想做到最好 / 30
- 五、一颗热的毒药，来自家庭的伤害 / 32
- 六、拖延的潜意识，爱你在心口难开 / 35
- 七、混乱的时空，拖延者的心理时间 / 37
- 八、“病态”的悠闲：没关系，我还有明天 / 39
- 九、拖延者眼中的自己：透过哈哈镜的影子 / 41
- 十、拖延者建立自信的秘诀 / 42
- 十一、社交恐惧型拖延症：担心只是纸上的柠檬 / 43
- 十二、治愈社交恐惧症的秘诀 / 44

第三章 CHAPTER 03

揭穿自控力陷阱，走出失控的怪圈 / 45

- 一、你不可预知的自控力陷阱 / 46
- 二、摆脱负面情况情绪秘诀 / 47
- 三、我们为什么总会轻许诺言 / 49
- 四、一时的不如意却让你破罐子破摔 / 50
- 五、消极的心理消除秘诀 / 51
- 六、被踢的猫很无辜：情绪传染的威力 / 52
- 七、这个地方为什么让我感觉似曾相识 / 54
- 八、善与恶的道德平衡，道德许可的陷阱 / 56
- 九、每个人都有“第二个大脑” / 59
- 十、当发誓成为一种习惯，你的自制力将面临瓦解 / 62
- 十一、努力反向效应，意志和期待的冲突 / 63
- 十二、你所渴望的就是幸福——大脑的弥天大谎 / 66

第四章
CHAPTER 04

别让失控害了你——心理有效掌控术 / 69

- 一、爱吃者的纠结：身体和大脑的对抗 / 70
- 二、为了 100 元钱去跟别人打官司 / 72
- 三、用一盏台灯把老公换了 / 75
- 四、眼睛为何总是追逐着大街上的美女 / 77
- 五、科技性失控，一旦离开手机就焦虑烦躁 / 79
- 六、吵架时候，“脏”话为何张口就来 / 81
- 七、初恋为何总是让人念念不忘 / 83
- 八、网购成瘾，你是其中之一吗 / 86
- 九、A 还是 B，一个选择竟然让你陷入崩溃 / 90

第五章
CHAPTER 05

告别坏情绪——不失控的情绪管理心理法则 / 92

- 一、情绪之手是“谁”在操纵 / 93
- 二、我们是如何被坏情绪所感染 / 95
- 三、为什么我总是担心事情会越变越糟 / 98
- 四、为什么我总是喜欢把发票揉成团 / 100
- 五、一摸方向盘为什么我就会性格突变 / 102
- 六、肌肉在控制情绪：过山车上的惊恐 / 104
- 七、人人都有人格分裂症 / 106
- 八、如何摘掉愤怒与咆哮的“帽子” / 108
- 九、小心“我很后悔”这种感觉 / 111

下篇 实战篇

第六章
CHAPTER 06

时间自控术：别在时间面前耍赖 / 115

- 一、盘活那些零碎时间 / 116

- 二、别小看 10 分钟 / 119
- 三、抓住职场的“黄金时间” / 121
- 四、二八法则与四象限法则 / 124
- 五、每天“多出”1 小时 / 126
- 六、半小时工作法 / 130
- 七、做好时间管理的 4 种技巧 / 133

第七章 CHAPTER 07

情绪自控术：跟负能量说再见 / 137

- 一、紧握情绪自控的缰绳——EQ / 138
- 二、情绪周期，男女有别 / 141
- 三、戒除强迫症，别总跟自己过不去 / 144
- 四、换位思考，假如我是你 / 146
- 五、掌控情绪的 6 个步骤 / 148
- 六、利用好关键的 6 秒时差 / 152
- 七、“裁掉”内心的恐惧 / 154
- 八、别让多疑成为你身心的“蛀虫” / 156

第八章 CHAPTER 08

微行为自控术：瞬间掌控身心 / 159

- 一、停下你无意识的小动作 / 160
- 二、训练“心灵之窗”的魔力 / 163
- 三、运用恰当的语调 / 166
- 四、不要轻易伸出你的手指 / 168
- 五、脚部小动作暴露你内心的秘密 / 169
- 六、你的笑肌也是需要活动的 / 172
- 七、掌控好无意识的嘴上信息 / 174
- 八、“不好意思，我迟到了”——守时真的那么难 / 176
- 九、靠身体姿势保证你的自控力 / 178

第九章
CHAPTER 09

潜意识自控术：找回失去的控制力 / 181

- 一、给潜意识下达指令 / 182
- 二、勾画清晰的精神意象 / 184
- 三、善用冥想消除嫉妒心理 / 186
- 四、合理释放意识中的渴望 / 189
- 五、克服羞怯，就要接受羞怯 / 191
- 六、卸掉“完美”的负担 / 194
- 七、不要给心灵描绘“恐惧”的颜色 / 197
- 八、别让惯性思维束缚前进的脚步 / 200
- 九、潜意识是人心中的暗房 / 202

第十章
CHAPTER 10

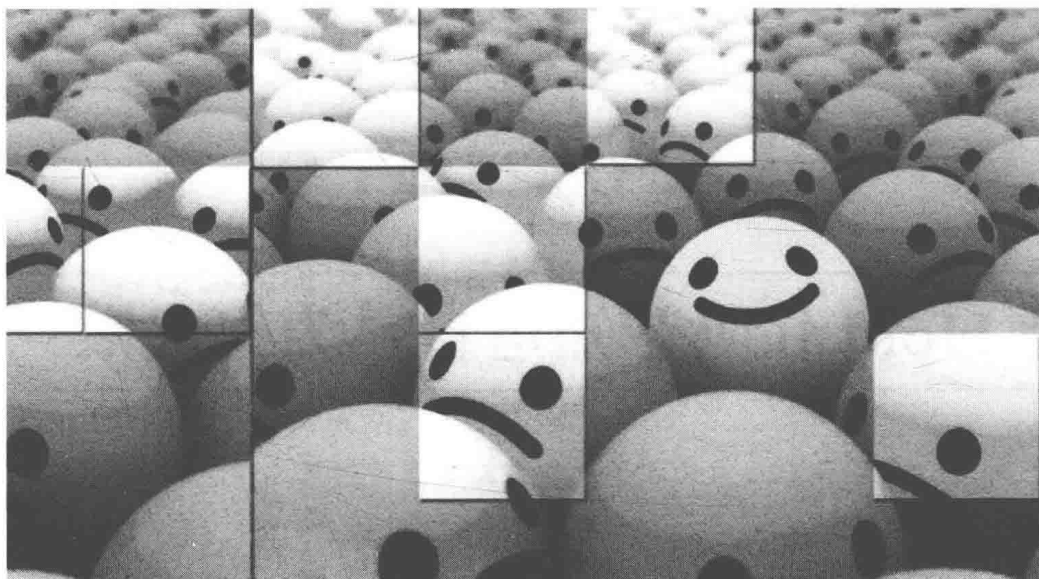
意志力自控术：专注的自我调节 / 206

- 一、训练你的意志力 / 207
- 二、增强意志力的秘诀 / 208
- 三、不要让你的注意力跳来跳去 / 209
- 四、一次只做一件需要集中意志力的事 / 211
- 五、不要被无法控制的事情扰乱心智 / 214
- 六、改变不良心态的秘诀 / 216
- 七、用想象三部曲打破失控的困境 / 216
- 八、想象三部曲秘诀 / 217
- 九、提升专注力是提升意志力的首要条件 / 218
- 十、放下三分钟热度，多点专注力 / 220
- 十一、提高专注力的秘诀 / 222
- 十二、克服了懒惰，战拖就成功了一半 / 223
- 十三、一打计划比不上一个行动 / 225
- 十四、成为一个有行动力人的秘诀 / 226

第十一章
CHAPTER 11

思维自控术：用正能量重拾自信 / 229

- 一、拆掉堵住思维的那道墙 / 230
- 二、告诉自己：我能行 / 232
- 三、人无完人，学会接纳不完美的自己 / 235
- 四、有技巧地“清理”你的大脑 / 238
- 五、训练思维的“肌肉” / 240
- 六、改善潜意识的思维模式 / 243
- 七、善于进行非常思维 / 245
- 八、快乐 OR 痛苦，取决于信念的转变 / 248



秘诀篇

我们每个人都会受困于一种无所觉察的力量，有些人称之为命运，实际上只是人们心理上的强迫性重复。人们的行为总是会被莫名其妙的心理因素左右，大脑在我们做决策的时候不自主地“走神”，如果没有人告诉你，你很难意识到它们就这样堂而皇之地影响你的生活，误导你的决策，让你变得不理智。本篇将为你讲述为什么会出现拖延、失控以及产生坏情绪的现象，并且为如何自控提供一些行之有效的建议。



第一章

CHAPTER 01

能 Hold 住吗？知道自己为何失败

自控力，是一个人控制自己思想感情和行为举止的能力。人区别于动物的根本点之一，就在于人是有思想的，因而可以按照一定的目的，理智地控制自己的感情和行动。可是在当今诱惑重重的情形下，自控力对人们来说已经是岌岌可危，那么究竟到哪里去寻找自控，如何来增强自控力呢？本章将为你一一道来。





一、自控力和肌肉一样都有极限

演艺圈是个非常复杂的领域，一些明星们确实感受着来自各方面巨大的压力。

所以，大量明星的新闻见诸报端。那么为什么这些明星们会深陷毒瘾之中呢？吸毒者难以戒掉毒瘾，除了因为他们的意志力薄弱，还因为毒品已经改变了他们的大脑机能，“劫持”了他们大脑的动机系统，甚至改变了大脑的基因功能。

感染上毒瘾的大脑与正常的大脑不同，这是一种生理和化学上的不同。神经生理上的变化伴随着从被迫使用毒品到自愿吸毒，而最重要的是毒品改变了大脑的“快乐机制”，也就是我们常说的“奖励机制”。



这种“快乐机制”通过化学语言多巴胺来传递。多巴胺这种神经信息传递者在正常情况下寄居在大脑神经游走细胞中，一旦被释放会与神经系统的快乐相结合，在快乐接收器的运载下到达神经细胞。然后，多巴胺挨个向神经细胞传达快乐的信息，使神经细胞产生从一般快乐到极度快乐的感受。

所以说人的自控力非常有限，一旦被“瘾”君子入侵就会难以自拔。现代生活中到处充满着欲望和诱惑，所以人们时刻需要自控，但是自控需要的能量太多就会慢慢榨干你的意志。根据科学家的研究发现，人们在早晨的时候意志力最强，然而意志力随着时间的推移就会逐渐减弱。



当你遇到一件重要的事情时，你就会发现自己毫无意志力。假如这个时候你还想控制自己去改变很多事，那可能就要消耗你更多的体力。

所以要学会把意志力用在刀刃上，如果你觉得没有时间和精力去处理“我想要”做的事，那么就把它安排在你意志力最强的时候做。

为什么说自控力存在极限呢？是因为自控力消耗了身体的能量，而能量的消耗又会削弱意志力。自控可能比大脑处理其他问题时所用的能量都要多，但是也远远低于身体运动时所需的能量。



为什么自控的时候大脑消耗的能量能如此迅速地消耗尽意志力呢？原来当大脑发现它的可用能量减少时，就会有些紧张——如果出现能量不足怎么办？于是它就决定不再支出，保存好剩下的资源。

所以它就会削弱能量预算，不再毫无顾忌地支出所有的能量。首先要消减的就是“自控”这项预算。

因为自控是所有大脑活动中耗能最高的一项。大脑为了保存能量，就会不愿意给你提供充足的能量去抵抗诱惑、集中注意力、控制情绪。

二、保住自控力的秘诀

既然自控力这么容易达到极限，我们应该怎样做才能保证自控力可以满足自身需要呢？

（1）控制做决定的情境

自控力在不同的情境中会有不同的表现。有一项研究发现，通常在对未来做规划的时候，会更容易对远景做出规划，这就是为什么我们通常把明天要做的事情推到后天或者下周去做。

你应该也会有这样的经历——当你定好的闹钟响了，本来计划起



床锻炼身体，但是自己却关掉闹钟，同时安慰自己：明天我一定会起来锻炼。

我们都会觉得同样一件事情，今天做和明天做都是一样的，然而“明天做”这样的决定要比“今天做”更容易，因此，我们就会逐渐养成一种习惯——将事情推后。

与这个类似，我们通常对别人的约束比对自己更容易做到。我们很容易替别人做出决定，但是一旦事情落到自己身上就困难了。人们都无意识地遵循这样的格言——按照我说的去做，而不要按照我做的去做。

看完上面两个例子我们可以看出心理距离和自我控制力之间的关系。如果我们做出的决定和自己关系不大（较远的心理距离），那么我们可以表现出很高的控制力，但是某个决定和自己有较近的心理距离时，这就需要我们较高的控制力。这时不妨通过抽象思维，改变我们的心理距离，如果从抽象的角度来看待问题，我们与该事情的心理距离就会越远，相应的控制力就会得到提高。

（2）改善人格

自控力不仅会受到人某一时刻思维方式的影响，同样会受到人格特质和情境的影响。每个人都有不同的人格，控制力也会有所不同，有些人很容易被一些东西诱惑，但是另一些人却总是向“自我满足”低头。

其实我们也不得不承认自控力有一定基点的事实，在这个基础上，我们要尽最大的努力让它发挥到最大功效。尽管一些人有非常高或非常低的控制力，我们中的大部分人都处于中间部分——有时候控制力高，有时候控制力低。你所处的控制力水平对你的影响很大。



（3）全局观念

全局观念方法就是将注意力集中在整片森林而不是森林中的一棵



树，也就是把我们的某个行动当作整个计划中的一个小的部分，我们是为了完成某个“宏伟”目标而行动的。例如，某人想要健康地饮食，那么他就应当明确自己的最终目标，将注意力集中在每个“吃什么”的决定对最终目标的影响。

三、人为什么会在情绪低落时屈服于诱惑

现在提到陆毅，大家都会给他冠上“贝儿爸爸”的称呼。当年的陆毅凭借《永不瞑目》一炮而红，接着《像雾像雨又像风》又让陆毅红了一把。然后在 2014 年带着女儿参加湖南卫视《爸爸去哪儿》节目的录制，让陆毅跟女儿为大众所熟知。

然而如今风生水起的陆毅也有自己的低迷期。那是在 2004 年，不知道听谁说了一句，陆毅就决定不再拍戏，花了半年的时间准备出唱片。陆毅刚出唱片的时候还很开心，因为第一张唱片就获得了 CCTV MTV 最佳男歌手，但是紧接着对陆毅的各种否定就接踵而至。不服气的陆毅又决定出第二张唱片，然而效果更加不理想。于是心情低落的陆毅就为了缓解压力经常约着三五好友去喝酒，经过一年的时间才调整过来。

为什么人会在情绪低落的时候容易屈服于诱惑？其实这是自身的压力带给人的一种欲望，大脑所承担的一种援救任务。大脑的压力可以

引发应激反应，而应激反应是身体内部相互协调的一系列变化，是让你在面临危险的时候保护自己。

人脑不仅发出保护的命令，也维持人的心情愉快。所以当你感受到压力

时，你的大脑就会指引着你，去做一些能带给你快乐的事情。

人们所面临的压力包括悲伤、自我怀疑、焦虑、愤怒等消极情绪，