

3分钟
成功

自控力

拯救你的情绪、效率与意志

SELF-CONTROL

[美] 弗兰克·哈多克◎著 裴峰◎译

300多道练习题，77天塑造全新的自己，

哈佛、牛津

训练课程！

若是

紊乱……

你就需重塑自控力，夺回生活、工作与命运的主动权！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

自控力

拯救你的情绪、效率与意志

自控是一种神奇的技术，你可以用它获取幸福，也可以用它操控世界！

《自控力》实践要点——

- Step 1: 开始阶段要认真通读全篇，切勿囫囵吞枣，或只是选读部分章节。否则，可能会造成你能力的欠缺，以至于前功尽弃。
- Step 2: 一定要针对每一项心灵能力进行全面而刻苦的训练，切不可朝三暮四，三天打鱼，两天晒网。任何能力都是熟能生巧、长期练习的结果，天下永远不会有免费的午餐。
- Step 3: 对自己有所欠缺的能力，要随时进行强化训练，在生活和工作中时时进行练习，令其臻于化境，从而使自己的能力不存在“短板”。
- Step 4: 能力的目的在于应用，长期不用会导致退化和消失。同时，每种能力也有其运用的具体环境。成功者，永远是随时随地的修行者。所以，不存在毕其功于一役的事情。一生的修炼，会使每种能力都得到完美的发挥。

上架建议◎成功励志

ISBN 978-7-5104-3867-7



9 787510 438677 >

定价：20.00元

3分钟成功

自控力

拯救你的情绪、效率与意志

[illegible]

SELF-CONTROL

[美] 弗兰克·哈多克◎著 裴峰◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

自控力 / (美) 哈多克著; 裴峰译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5104-3867-7

I. ①自… II. ①哈… ②裴… 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(2013)第012353号

自控力

作 者: [美] 弗兰克·哈多克

译 者: 裴 峰

责任编辑: 王正斌 吕 征

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 160 千字 印张: 8

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3867-7

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

第01章 控制心境是人的最高境界/001

自控力达到最高境界的人，能够完全控制自己的心境，包括精神、心理、心态，以及做某件事的灵感或冲动等。

第02章 自控力训练的一般法则/015

要拥有超强的自控力，首先要铸就铁一般的意志力，同时还要学会掌控自己的情绪。本章将告诉读者如何做到这两点。

第03章 意志力训练的7大法则/029

思想与意志力相辅相成；感觉器官之间相互关联；洞察力训练是意志力训练的根本；提升意志力的首要条件是观察；使意志力成为习惯；训练效果取决于合理安排；培养预期的心境。

第04章 视觉训练/043

通过这项训练，你可以将思想投入到视觉行为之中，让自己的目光透出坦率和诚实，并能敏锐而清晰地辨别身边的各种事物。

第05章 听觉训练/057

听觉是人类与世界沟通的最基本途径之一，可是你用心倾听过这个世界吗？你听得准确吗？你听到了你想要的东西了吗？

第06章 味觉训练/071

味觉训练能帮你提高意志力，使你对自身有更深入的了解，拓展你的意识领域，并提高你的自我控制能力。

第07章 嗅觉训练/081

心理学家詹姆斯认为，嗅觉是人们记忆中非常重要的一个部分，它能帮助人们形成牢固且扎实的记忆。

第08章 触觉训练/089

古希腊伟大的雄辩家狄摩西尼曾说：“所有的感觉都是触觉的修正和延伸。”因此，训练触觉能有效提高你的意志力和自控力。

第09章 神经训练/099

本章列举了13种方法，帮助读者锻炼坚强有力的神经系统，从而增强读者的意志力，以及对自己身体各个器官的控制能力。

第10章 手的训练/111

训练双手有助于思想的成长，能够催进精神和意志的发展。事实上，你有什么样的意志，就有什么样的手；你有什么样的自控力，就有什么样的手。

第11章 韧性训练/119

训练韧性，能帮你全面地、完美地控制自己的身体，让你在各种场合当中都能做到镇定如山、挥洒自如。

第12章 注意力训练/129

提高注意力，就是要让大脑把那些无需关注的东西尽力排除掉，千方百计地留住那些瞬间的想法或观察的结果。

第13章 阅读训练/141

培根说：“读书不要心存质疑，也不要全盘相信，而是要思索，要权衡。”所谓“要思索，要权衡”就是一把钥匙，它将帮助你开启正确读书方式的大门。

第14章 思维训练/151

我们需要学会“真正的思考”，也就是说，需要有集中的注意力、深邃的洞察力、超强的记忆力和广博的知识面。

第15章 记忆力训练/165

这几个词，代表了记忆力训练当中需要付出的努力程度和前进目标，即决心、注意力、坚持不懈、反复练习、联想、习惯。

第16章 想象力训练/179

根据自己以往所见或所听到的零零碎碎的事物，尽情发挥自己的想象力，努力为他人描述出各种美好的事物。这就是想象力训练的一个方法。

第17章 如何根除坏习惯/199

一个人要想根除坏习惯的影响，就必须做到思想明确、态度坚决，并认清坏习惯的原因和造成的后果，如此才能使自己成为一个真正自由的人。

第18章 如何控制他人/231

控制他人的8项基本原则：信念、自信、热情、自我控制、善良动机、洞察力、合作和意志力。

第 01 章

控制心境是人的最高境界

自控力达到最高境界的人，能够完全控制自己的心境，包括精神、心理、心态，以及做某件事的灵感或冲动等。

如果一个人总是在两件事情之间无法选择自己究竟应该做哪一件，表现得举棋不定，那么结果可能是他哪一件事情也做不好。当然这并不是说他不会做出选择或决定，而是他过于善变。通俗一点说就是耳根太软，无论哪个朋友向他提出看法或意见，他都会改变原先的主意。即从一个计划转向另一个计划，总是在别人的意见中打转转。打个比喻，他就像一支风向标，只要有风吹草动就马上转个不停，甚至有时突发一个念头都会让他把以前的计划全部打乱。我敢断定，这种人永远也不会成就大业。

——威廉·沃特

人的意志能够反映出其内心世界的状态，包括精神、心理、心态，以及做某件事情时的灵感或冲动等。对此，提彻赖尔在《心理概述》一书中曾做过精辟的分析，他说：“所谓的‘情绪’，是指一个人在某个时间段持续表现出的一种比较轻微的情感状态；所谓的‘激情’，是指一个人在相对较短的时间内表现出的几乎消耗了所有有机体能量的一种强烈的情感状态；所谓的‘心态’，是指一个人有可能是一种幽默、热情、病态、愤怒，甚至反复无常的情感状态。”

因此，充满活力的情绪代表快乐，灰心丧气的情绪表示悲伤，满意的情绪显示兴奋，不满意的情绪表现出

厌恶，思虑的情绪意味着操劳担忧，多愁善感的情绪通常是忧郁，痛恨的情绪往往是“与人不合群”，恼恨的情绪经常是懊悔。即使是赞成与反对、同情与反感、吸引与排斥也都会表现为一个人的情绪。

我们上面列举的这些情形在每个人身上都不同程度地存在。一般来说，人们在很多时候情绪都是比较好的，比如对生活充满希望的乐观情绪、对工作充满勤奋敬业的情绪、对发明创造充满探索的情绪，以及对他人充满和睦友善的情绪等。但是，我们也不排除某些不良情绪正在影响一些人的正常生活，使他们抑或是抑郁悲伤，抑或是懊恼悔恨，抑或是焦虑担心等，让原本应该健康快乐的生活蒙上了一层阴影。

鉴于不良的情绪对人们正常的工作和生活带来的危害，因此我们应该坚决战胜它们，并通过建立和保持良好的情绪，在我们对美好生活的追求中发挥积极的影响。如果你也存在某些不良情绪，希望你能仔细阅读本章并按照书中所教的方法认真去做，就像奥里森·马登在《每个人都是国王》一书中所说的那样：“在这个世界上磨炼自己的最好办法就是训练自己承受各种压力。如果你能够分辨出什么是正确的，就应该明白自己该怎样做。即使有些事情是你不喜欢、不愿意，甚至感到厌烦的，也必须要耐下心来一鼓作气地完成它。因为当你想到要完成这件事情时，就会将自己的情绪牢牢地控制住。这是一种练习把控情绪的方法，如果你按照这种方法坚持长期锻炼的话，就会在控制情绪方面变得非常熟练和自如，也可以说是达到了最高的境界。”

人的心境通常会影响其行为,那么“心境”是什么呢?它首先是指普通人心理的一种特殊状态;其次是指对人的意志进行指导的一种状态。如果一个人在清醒的时候,他的情绪和心态就会时刻对其行为施加影响。他究竟是要做自己的主人还是奴隶,也取决于他对自己情绪的把握。情绪是人的意识和潜意识的一种综合体现,其外化是人本身,而根源至少部分地还是发源于人内心深处的潜意识。

目前,在一些人中间存在着将思想归纳为“物质的产物”和“人的自我与肉体是完全脱离的”等错误的理论观点。实际上人的精神与肉体是紧密相连的,并且都通过对方来展现自己。虽然我们目前还找不到精神与肉体之间存在哪些联系,但它们之间存在着物质与非物质的联系是可以肯定的。

现实生活中的很多例子都证明人内心中的“自我”是存在的,人肉体上的表达与内心中的“自我”表达也是存在的,并且很多证据表明二者之间是互为依存且互为表现的。例如,身体对心理的影响、心理对身体的影响,以及心理以身体为媒介间接地影响身体等。

通常情况下,当人的大脑处于某种特殊心理状态时,就会给身体带来各种各样的影响。如果某种行为出现在中心部位,不仅可以在身体的各个部位有反应,而且还会对人的整个机体及行为产生不同程度的影响。比如一个演讲者面对听众时因为精神高度紧张或恐惧,就可能使唾液腺分泌完全停止而感到口干舌燥;一个人在悲痛伤心时,就会加速分泌泪液;一个人感到焦虑不安时,

就可能会促进汗液的排出或者使出汗受阻；一个人的感情或思想高度集中时，就可能对身体的疼痛浑然不觉；一个人处于极度沮丧和压抑时，体内那些早已潜伏的功能障碍就会以明显的症状表现出来；一个人把注意力全部集中到身体的某个部位，就会使这个部位的血流量加大。甚至还有人发现，如果一个人暴怒不止，毒素可能就会潜入其血液里。类似的情况还有很多，就像一个旁观者看外科医生做手术有时会感到眩晕，甚至昏迷；过分喧嚣嘈杂的场合会使人感到头痛甚至呕吐；突然爆发的情绪会让人一下子具有了超乎寻常的体力，或者是突然变得虚弱无力，甚至瘫倒在地；意志力的突然爆发会让人表现出非比寻常的精力，甚至一个疯子发怒时也经常会表现出难以抵挡的超人力量。

在日常生活中我们或许都有这样的体会，如果某些想法总是在我们头脑中萦绕，就往往会使我们的身体出现某些相应的症状。比如一想到某种难以下咽的食物，就会使我们不由自主地对它产生恶心的感觉；当拉着犬牙交错的锯齿锯木头时，我们的牙齿就可能会禁不住地咬合在一起。上述这些现象都表明，一个人的心理力量可以作用于其身体并影响其行为。

我们再从人的生理角度看，如果总是焦虑，就会导致消化不良；如果长期呕心沥血，就会使体内积存的养分消耗殆尽；如果精神状态不佳，就会造成身体的某些疾病。同样的道理，如果心情乐观开朗，就可能会让潜伏的病痛浑然不觉地消失；如果快乐并满怀希望，就有利于保持整个身体的健康。

不仅如此，我们再来看看心理状态对人类个体精神活动产生的影响。“急中生智”这个词人们都很熟悉，是指有些人会因为紧张和恐惧而变得灵活机敏起来。然而也有不少人在这种情形下会变得脑子一片空白，什么也想不出来；有些人干工作会受到情绪的影响，如果他们情绪高涨并心情振奋，就能完成大量工作；另外一些人情绪激动时却没有这种效果，反而会让他们的身体的各种机能陷于瘫痪；如果人们对某些东西产生厌恶，就会使得直接相关的部分加速运作，而其他机能则变得麻木迟钝。音乐家、演说者和展览人员都是经常在公开场合活动的人，他们的精神活动就极易受到身边环境和氛围的影响。

兴奋可以提高人的洞察力，比如当你回忆以往发生过的事情时，那些曾经让你心情愉悦、健康快乐的场景、人物或者情节就会出现在你的眼前，仿佛昨天刚发生一样历历在目。连贯深入的思考可以丰富人的想象力，使之变得更加自由而活跃。尽管有人由于疾病的侵扰有时会让想象力变得僵化，甚至混乱无序；另外一些时候又可能会出现相反的情况。激情可以影响人的逻辑推理能力，如果一个人的大脑反应机警敏捷，其逻辑推理能力就会变得严谨缜密；反之则会变得呆板迟缓，甚至漏洞百出。

一个人的精神状态如何，不仅可以决定其辨别是非的能力，而且可以决定其意志力的表现如何。就意志力本身而言，它也可以表现出不同的情绪和心境，由此我们可以进一步分析意志力的作用，并通过对情绪和心境

的培养，使意志力呈现出强有力的状态，随时对人们的行为进行干预、调节与规范。

我们前面列举的很多情形都与情绪和心态这种特殊的精神状态有关，这说明它们无论是对于一个人的机体，还是精神生活来说都是非常重要的。一方面，它们能够充分调动意志力的作用，揭示人的个性或癖好。表明人对有意志行为的态度，并通过深入而正确的思考帮助人们培养意志力和稳定性，使其成为人们生活中稳固不变的重要因素。另一方面，这些特殊的精神状态可以在意志力的管理、调整和支配下，反过来起到促进意志力的作用，并在意志力的指引下帮助人们完成预定的目标。如果你希望自己的生活能够达到“极致”，那么就要最大限度地发挥自己所有情绪中的积极因素，尤其是让那些具有新鲜感的兴趣不断给自己的行为带来刺激。

培养意志力可以确保一个人具有充沛的精力，然而对这种精力也要进行控制，要让它像无风的湖面一样保持平静；此外，还要根据自己所处的不同场合，学会调动所有的情绪和心理要素，诸如机警敏锐、精力集中和生气愤怒等，这些也都是培养意志力的方式。下面我们具体分析意志力支配心境的各种类型。

1. 放任的心境

何谓“放任”？即允许行动“顺其自然地发展下去”；除了偶尔的特殊情况外，基本上不对其加以干涉。现实生活中抱有这种放任心境的人不占少数，甚至还有人将其标榜为活得潇洒，实际上这是一种不负责任的纵容意

志行为。比如人在走路时，本应该有意识地尽力走好。这是再自然不过的事情了，但有的人却边走路边想着其他事情；再比如人们看书时，本应该专心致志地认真阅读，但有的人却捧着书本和周围的人谈天说地；有的音乐家在演奏的过程中却不时地与其他乐手交流。从客观上看，那些人的大脑只是处于一种被动的旁观状态，它这个统治者似乎并没有插手管理，然而它实际上已经私下里悄悄地介入了其他活动。如果有意识的意志力对类似的某种状态和行为不加干涉，这种放任情绪的外在表现就会进入我们的视线。意志通常也会任由人的身体或精神保持各种各样的状态，如可以使其陷入默默的沉思、或躺或坐地静静休息、保持一种习惯不被打断或者使其一种或一系列行为延续下去。不过此时的大脑却对自己本身或身体活动始终都有意识，并可以随时发出指令使其朝着相反的方向发展。

我们对于培养这种放任的心境要注意两个方面，一方面是一定要做到有节度，不能任其自由发展；另一方面是不能使其对自己养成良好习惯和磨炼意志力带来不利的影响。为了心理健康，我们可以让身体和精神得到休息。但是如果放任到没有节制的程度，就会使人的精神和身体陷入松懈懒散的状态，那么对意志力所带来的后果只能是损害了。

2. 决断的心境

决断的心境意味着一个人在行动时丝毫都不能耽搁，需要动用强力来果断且迅捷地实现自己的期望。一