

有自控力的人左右生活
没自控力的人被生活左右



权力最终属于 有自控力的人

哈佛大学心理学教授的自控力法则

[美] 保罗·哈莫尼斯 (Paul Hammerness) 著
玛格丽特·摩尔 (Margaret Moore)
严冬冬 译

Organize Your Mind,
Organize Your Life

自己命运的权力、管理公司的权力，乃至治理国家的权力，
最终属于有自控力的人！



权力最终属于 有自控力的人

哈佛大学心理学教授的自控力法则

[美] 保罗·哈莫尼斯 (Paul Hammerness) 著
玛格丽特·摩尔 (Margaret Moore)
严冬冬 译

Organize Your Mind,
Organize Your Life



图书在版编目 (CIP) 数据

权力最终属于有自控力的人: 哈佛大学心理学教授的
的自控力法则 / (美) 哈莫尼斯, (美) 摩尔著; 严冬冬译.

-- 长春: 吉林文史出版社, 2013.1

书名原文: Organize your mind, organize your life

ISBN 978-7-5472-1430-5

I. ①权… II. ①哈… ②摩… ③严… 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005458号

Organize your mind, organize your life

Copyright © 2011 by Margaret Moore & Paul Hammerness

Translation copyright © 2013 by Beijing Zhengqing Culture & Art Co., Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Harlequin Enterprises

This is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used fictitiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, business establishments, events or locales is entirely coincidental.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2012-4069

权力最终属于有自控力的人: 哈佛大学心理学教授的自控力法则

作 者 保罗·哈莫尼斯 玛格丽特·摩尔

译 者 严冬冬

出 版 人 徐 潜

责任编辑 王凤翎 刘锡妍

责任校对 王凤翎 刘锡妍

封面设计 荆棘设计

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 170千字

印 张 14.75

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-1430-5 定价 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

同学们，虽然你们头顶哈佛大学的光环，学富五车，但是未必能掌握权力。主宰自己命运的权力、管理公司的权力，乃至治理这个国家的权力，最终属于有自控力的人。

——哈佛大学心理学教授 保罗·哈莫尼斯

掌控世界从 掌控自己开始

序言



在这个喧嚣的世界里，很多东西都会干扰我们，以至于我们很难听到自己内心的声音，很难按照自己的人生道路前行。自控力，就是掌控自己内心的能力。它会让我们始终牢记自己是谁，从哪里来，要到哪里去。不会因外面的诱惑而放弃自己的追求，也不会因生活的坎坷而放弃自己的梦想。一句话，自控力会让我们把掌控自己命运的权力牢牢握在手中。就像史蒂夫·乔布斯那样。

乔布斯的经历可谓坎坷曲折。他的母亲是一位未婚妈妈，他一来到这个世界，就面临几乎无人领养的窘境；由于家庭困难，他没有上完大学就辍了学；后来，千辛万苦创立了苹果公司，谁知又被自己所创立的公司解雇，炒了鱿鱼，失去了掌控苹果公司的权力。尽管生活中的挫折像砖头一样猛砸他的头部，使他几乎失去了一切，但是，他并没有因



此失去自控力。他一直倾听自己内心的声音，始终坚持自己的梦想。最终，不仅重新夺回了苹果公司的掌控权，还使它成为全世界最有影响力的企业之一。

所有人都知道，乔布斯说过：“听从自己内心的声音。”同时也还知道，他毕生最大的愿望就是和苏格拉底相处一下午，因为苏格拉底说过：“认识你自己。”“认识自己”是人生的大方向和最终目的，而认识活动必须从聆听和掌控自己的内心开始。一个人只有掌控了自己的内心世界，才能去掌控外面的世界。

正是从这个意义上说，权力最终属于有自控力的人！

这里所说的权力，指的是我们对外在事物的影响力和支配力，是一个人的综合能力。一个人的权力大小当然取决于一个人的能力，但一个人不能发挥出自己的能力，完全取决于他的自控力。一个缺乏自控力的人，即便是天赋异禀，也发挥不出应有的能力。

在生活中，很多人受到一点诱惑，就忘记了自己是谁；遭遇一点挫折，就心神不定。更有甚者，一些人连手机短信的诱惑都无法抵制，连找不到钥匙这样的小事也会搅乱他们的生活。这样的人就像是一张纸片，被生活的风雨吹来吹去，完全失去了自控力，根本发挥不出自己的能力。试想，他们还能按照自己的人生轨迹行走吗？还能主宰自己的命运吗？一个人连自己的人生都无法掌控，又怎能相信他可以去管理他人呢？

有自控力的人，虽会历尽艰辛，但终能掌控自己的命运，并由此获得掌控一个部门，一家公司，甚至一个地区的权力。正如谚语所说：“如果你能征服自己，就能征服世界。”相反，缺乏自控力，即使你拥有权力，最终

也会失去。

2010年的英国，有这样一个人，年仅36岁，就成为了英国航空公司的高管，拥有了管理公司的权力。但是，由于没能控制住自己，在一次重要的谈判中玩起了手机，结果制造出了一件波及全球的丑闻。

原来，英国航空公司的员工对工资和工作条件不满，要求公司改善。在公司领导层与员工举行的谈判中，这位高管居然心不在焉，用手机发起了短信，最多的时候，一小时要发三四条。参与谈判的员工发现他的这一举动后，认为公司领导层毫无诚意，一怒之下，终止了谈判，立即举行罢工。一时间，飞往世界各地的英航班机纷纷取消，成千上万的旅客滞留机场。但事情并未结束，罢工的浪潮还由此波及到德国和法国，使全球几乎一半的机场陷入了混乱。不难想象，这位高管最终的结局。

作为哈佛大学的心理学教授，我见过很多有才华的学生毕业之后，却始终默默无闻。实际上，在这个世界上，从来就不缺少有知识有才华的无名之辈。那么，是什么东西埋没了他们的才华呢？是缺乏自控力。人要取得成就，其中一个重要的原因是要能够保持镇定、集中精神，让大脑井然有序，即使面临危机也能如此。从小的角度来说，这样的精神状态，可以最大程度释放你的能力，帮助你解决眼前的困难和问题；从大的角度来说，一连串这样的状态则可以帮你找到属于自己的人生轨迹。所以，你不分心，人生就不会分岔。

掌控世界从掌控自己开始。

掌控自己从提升自控力开始。

自控力法则是一套修炼自控力的方法，一共六步，任何人都可以学会。



就拿英国航空公司那位在紧急会议上玩手机的高管来说吧。其实，深入分析他的心理，我们会发现，这位高管之所以情不自禁玩起了手机，是因为他对谈判的僵持感到烦躁，心烦则意乱，于是便把注意力集中到了手机上，从而忘记了自己坐在那里的目的和责任。

提升自控力的第一步法则就是驯服烦躁。驯服心中的烦躁，心不烦，意就不会乱，行为举止就会得当。

第二步法则，集中注意力。注意力就像光，只有聚集在一起，才能点亮人生。

第三步法则，及时刹车。阻断某种错误的想法或者行为。

第四步法则，塑造信息。用工作记忆分析处理信息，捕捉机会，指引你的未来。

第五步法则，转变模式。保持思想的柔韧和敏捷，随时切换自己的注意力。

第六步法则，把点连成线。综合运用前五步法则，最大程度释放自己的能力。

总之，掌握了自控力法则，不管人生的道路上有多少诱惑，多少坎坷，你都能保持镇静、稳步前行，最终收获辉煌的人生。



第一部分

自控力与权力

自控力是掌控自己内心的能力。一个人只有征服了自己的内心，才能去征服外面的世界。所以，有了自控力，你才能拥有权力，也才配拥有权力。

第一章 要向外获取权力，先向内掌控心灵 / 2

只有掌控了自己内心的人，才有可能获取权力 / 2

不顺内心，你就无法发挥出自己的能力 / 9

如果你的大脑走神，那么，你的人生就会走样 / 16

不掌控自己的情感，就别想掌控任何事情 / 18

不要从外面去寻找能力，能力就在你的内心 / 22

第二章 自控力能最大程度激发你的能力 / 27

只有风平浪静的内心，才能浮现出智慧 / 27

你在内心做减法，你的能力就会是加法或乘法 / 31

一个人的自控力越强，能力才会越强 / 35

在掌控内心的过程中，人会逐渐变得强大起来 / 39



第二部分

自控力法则

自控力法则是一套理顺内心、提升自控力的方法，一共六步。
它可以帮助你理顺大脑，掌控内心，并以此来释放你的能力，
掌控你的命运。

第三章 自控力法则的基础：听从内心的声音 / 46

越是在混乱的时候，越是要听从自己内心的声音 / 47

人不能像一张纸片，被生活的风雨吹来吹去 / 50

内心有序，生活才有序 / 54

静下心来，你会看到一个不一样的自己 / 58

带上六步法则，踏上自控旅程 / 63

第四章 自控力法则一：驯服烦躁 / 68

——只有当积极情感与消极情感的比例达到3:1时，
你的大脑才能发挥出全部机能

不要让情感像洪水一样淹没了自己 / 69

你不解决自己的情绪问题，你的生活就会成问题 / 72

转变自己的认识，就能转变自己的情绪 / 76

思维越是活跃，情感越容易冷却 / 82

你不恨这个世界，这个世界就不会恨你 / 85

有自控力的人不是不烦躁，而是他们懂得如何控制烦躁 / 89

你可以通过调整身体来调整心理 / 95

第五章 自控力法则二：集中注意力 / 98

——注意力就像光，只有聚集在一起，才能点亮人生

你能集中多少注意力，就能干多大的事情 / 99

注意不该注意的东西，你就会错过该注意的东西 / 102

你想在哪里发光，就要将注意力投放在哪里 / 106

很多人之所以无法集中注意力，是因为他们还没找到自己热爱的事情 / 111

要掌控自己的注意力，先要了解自己的注意力 / 115

第六章 自控力法则三：及时刹车 / 119

——不踩住生活的刹车，你的人生多半会失控

什么都想做的人，意味着什么都做不了 / 119

生活需要刹车，否则便会失控 / 124

很多时候，最重要的行动恰恰是不采取行动 / 127

能够停下来的人，是没有失控的人 / 130

情感像马，需要用思想来驾驭 / 134

冲动的时候，是最需要踩急刹车的时候 / 138

第七章 自控力法则四：塑造信息 / 142

——你捕捉机会的能力是由塑造信息的能力决定的

丢三落四的人，大多是工作记忆出了问题的人 / 143

为什么你能记住小学的事情，却记不起昨天的事情 / 148

只有最真挚的情感才能触动我们的心灵 / 152

不过心的事情，人们转身就忘 / 157

改善你的工作记忆，改善你的人生 / 160



第八章 自控力法则五：转变模式 / 165

——会拐弯的人，才更能掌控方向

习惯占据心灵，也就束缚住了我们的思想和行为 / 166

局限在自我的世界里，你的人生将寸步难行 / 171

不要因坚持自我而变得狭隘 / 176

人生充满变数，我们必须要有拐弯的能力 / 179

转一个弯，你会得到一个崭新的世界 / 184

第九章 自控力法则六：把点连成线 / 189

——权力最终属于有自控力的人

理顺大脑，理顺人生 / 190

把点连成线的过程，也是一个逐步施展能力的过程 / 192

权力最终属于有自控力的人 / 203

附录一 运用自控力法则的几个要点 / 209

附录二 10种缺乏自控力的现象及解决方案 / 212

第一部分

自控力与权力

自控力是掌控自己内心的能力。一个人只有征服了自己的内心，才能去征服外面的世界。所以，有了自控力，你才能拥有权力，也才配拥有权力。





第一章

要向外获取权力，先向内掌控心灵

实际上，向外获取权力的过程，也是一个向内掌控心灵的过程。如果你不能掌控自己的内心，即使侥幸获得了权力，最终也会失去。

只有掌控了自己内心的人，才有可能获取权力

当今社会，最激烈的竞争莫过于权力的竞争。因为只有拥有了权力，你才可以去影响别人，控制事物，牢牢地掌握自己的命运。基于此，很多人在公司梦想着成为高管，调动亿万资金；在军队梦想着成为将军，指挥千军万马；在政府部门梦想着成为高官，支配他人，甚至决定别人的前途和命运。

.....

想拥有权力无可厚非，但问题是如何才能获得权力。

在大多数人的心目中，只要努力学习，考上像哈佛这样的常青藤大学，有了丰富的知识和才华，将来就会拥有权力。这些人还会如数家珍地列举：毕业于哈佛大学的总统有约翰·亚当斯、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、威廉·克林顿和乔治·布什等；毕业于斯坦福大学的总统有赫伯特·胡佛、美国能源部部长朱棣文、耐克的创始人菲尔奈特、雅虎的创办人杨致远等。

还有人认为，权力是通过向外获取的。所以，他们整天忙忙碌碌，一门心思将精力放在人际关系上，放在向外的寻觅上，希望有一天能捕捉到机会，获取权力。然而，他们似乎忘记了一个最基本的事实：要在充满诱惑的外面捕捉到机会，需要我们有一个镇定的内心。因为内心镇静了，你才能看清外面的变化，而浮躁的内心除了浮躁什么也看不清。

作为哈佛大学的心理学教授，我很清楚：**向外获取权力的过程，实际上是一个向内掌控心灵的过程。**因为无法掌控自己的内心，你就无法向外施展才能；无法向外施展出才能，你自然也就无法获取权力。为什么这个世界上到处都有怀才不遇的人？恐怕原因就在这里。

我叫保罗·哈莫尼斯，我的办公室在一幢四层小楼里，距离哈佛广场只有几公里远，我在这里从事心理咨询工作已经有些年头了。

来我这里咨询的人，年龄和职业各式各样，有学生、律师、销售人员、白领、家庭主妇……他们有一点几乎是一致的，那就是无一例外地对生活都有所抱怨。至于抱怨的内容，我听到比较多的都是：



“为什么我始终怀才不遇，而那些没有才华的人却飞黄腾达拥有了权力？”

“为什么我有名牌大学的学历，却在生活和工作中处处碰壁？”

“为什么别人都有机会获取权力，唯独我没有？我再也不能这样继续下去了，我想改变自己。”

他们抱怨和懊悔的都是生活如何如何不公，自己如何如何倒霉，似乎整个世界都在与他们作对。而我的工作则是要让他们明白：外面的一切混乱都起源于内心的混乱，你在外面的不顺，实际上是根源于你内心的无序。也就是说，是内心的混乱降低了你的智慧，使你无法发现机会，无法施展能力，无法获取权力。

如果你对内掌控了心灵，就能向外获取权力。

有一位朋友，名字叫米娜，是几周前开始来我这里咨询的。

米娜快 40 岁了，是一位拥有高学历的人，在一家公司任职。高学历、高智商的人在这座拥有哈佛大学和麻省理工学院的大学城里，并不算太意外。米娜之所以来我这里咨询，起因是她的公司最近要提拔一位部门负责人，而她也是候选人之一。米娜等待这个机会已经很久了。为了展现自己的能力，获得权力，她临时搬进了朋友家暂住，因为朋友家离公司较近，便于工作。可是，她越是想获得那个职位，就越是无法正常发挥出自己的能力，甚至还丢三落四，让自己的生活陷入了混乱。为此，她很苦恼。

那是一个星期二的下午，大约 6 点钟左右，我正坐在自己的办公室里。

这时，米娜已经错过了约定的咨询时间。

我正坐在电脑前收发邮件，忽然，门砰的一声被撞开了，她气喘吁吁地冲了进来。我的办公室在二楼，显然是她爬楼梯的时候太着急了。进来后，她一副慌慌张张的样子，神色看上去很糟糕。

“不好意思，我来晚了！”米娜一屁股坐在我办公桌对面的椅子上。

“昨天晚上，我进屋的时候，将钥匙随手放下。今天早晨，我怎么都想不起来钥匙放在哪儿了。”她说。

我点了点头，大概知道接下来该和她聊些什么了。

“我所有地方都找了，可就是找不着车钥匙，真是急死了。唯一能安慰自己的解释，就是我对新环境还不太熟悉，因为毕竟是在朋友家。凭良心讲，我那位朋友，人是挺好的，可我怀疑她在这方面的问题比我还要严重。你要是去过她家，就知道她日子过得是怎样的颠三倒四了……”

米娜在不知不觉间，试图把责任推给自己的朋友，这是无力处置生活时的选择性逃避。

此时，我得打断她，让我们的谈话回到正题，不然的话，由着她不停地转换话题，最终恐怕什么都说不清楚，我得替她把控聊天的局面。不过，像她这样的咨询者上午我已经见过一位了。

“刚才你说，你在找钥匙？”

“哦，对了，不好意思，我扯朋友干吗！”米娜露出了微笑，“是的，我整整花了半个小时找车钥匙。”

说完，她叹了口气，摇了摇头。

“那你最后找到了吗？”我问。