

Self-control
Determines Everything

你不是迷茫， 而是自制力不强

哈佛大学影响全球千万人的行为管理课

全球商业界、政界、演艺界高端人士一致公认：没有自制力就没有竞争力！ 菲尔图 / 著



为什么你的人生
总是没有方向感？
为什么
你永远比别人慢半拍？
为什么你无法
掌控自己的时间和情绪……
一切让你头疼的问题，
都在自制力！

真正改变你
行为能力的
一本书！

只需28天，7个核心练习，成功掌控自己的时间和人生！

融合心理学、行为学、管理学、时间规划、心灵力量等，
让你真正学会管理自己的时间、情绪和生活！

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

Self-control
Determines Everything

你不是迷茫， 而是自制力不强

菲尔图 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

你不是迷茫, 而是自制力不强 / 菲尔图著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-122-27973-6

I. ①你… II. ①菲… 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208606号

责任编辑: 马 骄
责任校对: 边 涛

文字编辑: 龙 婧
装帧设计:  溢思视觉设计

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张8½ 字数176千字 2017年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00 元

版权所有 违者必究



别灰心， 你的生活只是刚刚开始

大多数人认为，他们不成功的原因是自己的目标感不强，而且运气不佳。

我在大学刚毕业的时候也是这样，总是感觉找不到成功的状态，在两年之内换了十份工作，住在市郊的一栋破公寓里。

说起那段时光，既压抑又丢人。

我吃最差的快餐，每天下班之后窝在沙发里打开电视机，看一些无聊的肥皂剧，喝一点啤酒，然后昏昏沉沉地睡觉，很多时候，我睡着的时候电视机还是开着。

在公司里，我总是抬不起头，无论换了哪份工作，我都是办公室里最底层的人，我不敢正视领导的眼睛。

1982年的夏天，我记得我在一家大型电器制造公司里工作，那是我毕业之后的第五份或是第六份工作，我遇到了一个很好的领导——道森先生。他50多岁，风度翩翩，总是给我很多鼓励和帮助，我内心

对成功的期望好像被点燃了。

在那段时间里，我开始努力地工作，忘记了生活的艰辛，并一度十分积极地去扩展自己的能力。

但是，命运总是喜欢捉弄你。

公司由于销售欠佳而决定裁员，是的，我就是第一批被裁掉的人中的一个。道森先生无奈地把我叫到他的办公室，告诉了我这个不幸的消息。

不知道你是否能体会那种感觉？

当你稍有斗志去做一些事情时，当你正准备告别黑暗迎接黎明时，一切却全都朝着你不希望的方向发展。

我只能重新开始投简历、面试，计算着我还有多少钱，能撑多少天。

那段时间里，我基本就是忙着找工作、工作和被炒鱿鱼。所有的应酬我几乎都推掉了，因为我混得实在不好，而且我没有钱。

有一天，我下了班，一个人在路上麻木地走着，忽然听到有人喊我的名字：“菲尔图。”

我扭头一看，原来是那位我唯一碰到过的对我微笑的领导。

“嗨，道森先生。好久不见了！”我不会忘记任何一个对我好的人。

“孩子，最近过得怎么样？”

“马马虎虎吧。”

“走吧，如果你晚上没有事的话，我请你喝两杯。”道森先生很热情。

“好的。”

拐过两条街，有一个很小的酒吧，我们找了个位置坐下，道森要了一些威士忌，而我点了啤酒。我们开始聊一些生活上的事，我把内心的压抑和迷茫跟道森先生说了出来。

道森先生听完，对我说：“菲尔图，我能理解你的处境，但是，我一点也不会同情你。”

他的话让我很诧异。

道森先生接着说：“孩子，如果你听我说完我的故事，你就知道为什么我不会同情你。”

我点点头，道森先生喝了一口威士忌，给我讲他的经历。

原来道森先生并没有读过什么书，他在德克萨斯州的一个偏僻的农村里长大，但是他并不甘心一直当个农民，于是就带着 200 美元，一个人坐着火车来到了芝加哥。

生活就是这样，他到了芝加哥，不认识任何人，为了生计，他开

始四处找工作，但是找了很久，都没有一家像样儿的公司接受他——他只有小学文化，一口德州乡音，没有任何的工作经验。

当时，道森先生的钱快花完了，没有办法，他硬着头皮去餐馆问有没有刷盘子的工作。有家小餐馆正好缺人，道森先生就开始上班了，当时的薪水只有一小时一美元。

就这样，道森先生开始靠刷盘子养活自己，但是薪水太少，于是他找了另外一家 24 小时营业的便利店做夜班收银员，就这样一天打两份工，道森先生勉强能在芝加哥活下去。

生活的无奈并没有让道森先生沉沦下去，当生存问题已经解决之后，他决定改变自己的命运。他知道芝加哥大学有一些社会课程可以申请，于是他鼓足勇气去申请了。为了能顺利通过申请，道森先生只好在申请文件上撒了个谎，说自己是高中毕业。

好在当时这些社会课程的审核并不严格，道森先生申请到了企业管理方面的课程。

但现实的问题又来了，这份课程需要交一笔不小的费用，而且考试不通过不给任何的证明，也不会给你重新学习的机会。

这让道森先生感到了前所未有的挑战。但是他觉得这是他为数不

多的机会，于是他下定了决心，跟自己认识的所有的人借了钱，凑足了学费。为了早点还钱，他只能又打一份工，在住所旁边的一家咖啡馆上早班。

就这样，道森先生早上做咖啡，中午刷盘子，晚上值班收银。只要有时间，他就看书准备。那段日子里，道森先生即使病了也不敢休息，晚上在便利店值班的时候，因为太困了，经常坐着就睡着了，头一下砸在收银台前的玻璃上，自己才惊醒过来。

很快，芝加哥大学的课程开课了，道森先生开始拼命地学习，但这些课程对于只有小学文化的他来说并不容易，有很多词他都很难理解，他只好一边翻字典一边学，逐渐地，他补上了自己落下的课程，并在最后的考试中顺利通过，获得了芝加哥大学的学位。

日子就是这样慢慢好了起来。道森先生拿到了学位，他的债务也通过打工还清了，他开始面试一些大的公司，逐渐拥有了自己的事业。

道森先生讲完了他的经历，眼眶有些湿润地说：“孩子，你要知道，我在芝加哥生活的第一年，比你困难和迷茫得多。你读过大学，你这么年轻，找工作比我当时要容易得太多了。你的生活只是刚刚开始。”

我点点头。或许是我把自己的感受放到了第一位，而无法真正改变自己。

道森先生最后说：“当你看不到方向的时候，你要做的就是先活下来，然后提高自己。当你有了方向的时候，你要做的就是拼尽你的全力。但无论怎样，你都需要自制力。我在芝加哥的第一年，没有浪费过时间在那些可有可无的事上。即使后来我真正工作了，我每天晚上也会抽出时间写工作总结和学习。”

那一晚，道森先生的话彻底改变了我。

回到家，我给自己制订了一个计划，这个计划包括学习上的、工作上的和财富上的，我用很大的字把它写在一张纸上，贴在夜夜陪伴我的电视机上。以至于我每次想靠肥皂剧打发夜晚时光的时候，我就会看到那张纸和我的计划，转而就去看书和学习了。

过了几年，我已经成为一家公司的管理者了。

现在，我经常对我的朋友和学生说：“生活比你想得复杂，也比你想得简单。”

为什么呢？你总是想着自己有怎样的天赋、用什么样的方法能取得成功，但却不能有效地控制你的生活和时间，最后你的想法永远不

会得到实现，你缺的就是自制力。

当然，并不是所有的人天生就有好的自制力，我在 2000 年之后发现了这个问题。因为自制力一方面取决于你天生的意识水平和长期的性格塑造，另一方面也需要技巧来帮助你提升。于是，我开始研究自制力和意志力，研究意识与潜意识，然后我发现我的研究帮助了很多人。

既然自制力帮到了道森先生，改变了我，所以我相信，它也一定能帮到你。



目录

第一章

你的迷茫，皆因自制力不强

洛杉矶凌晨四点是什么样子 / 002

没有自制力，信心逐步缺失 / 006

情绪失控也是因为自制力不够 / 010

失去自制力，你会无数次放弃 / 013

马丁的转变：从迷茫到强大 / 018

决定自制力的因素 / 022

行为管理是一门成功科学 / 027

◇有效练习 1 扫雷：发现你的自制力障碍 / 031

打败干扰，从拖延和懒惰中走出来

承认吧，你就是自制力很差 / 036

关于干扰的好消息 / 040

给自己建立“制约机制” / 044

不找借口 / 048

你在给自己“心理许可”吗 / 052

跳出舒适区域 / 056

第二章

- 告别对“明天”的依赖 / 060
我拒绝接受那个结果 / 064
培养紧迫感的方法 / 068
◇有效练习2 治愈“拖延症” / 071



第三章

掌控思想——自制力的核心力量

- 你关注什么，就是什么 / 076
努力做到“身心合一” / 080
学会权衡利弊 / 083
主动赢得一切 / 087
克服内心深处的恐惧感 / 091
牢记你想要的结果 / 095
把“放弃”从你的词典中剔除 / 099
使用“精神刺激法” / 102
抱怨会让精神力量流失 / 106
◇有效练习3 做一件自己害怕的事 / 110

第四章

扭转情绪，保护你的自制力

总有不想发生的事会发生 / 114

15 秒钟可以改变你的一生 / 117

情绪转换的可能性 / 120

征服情绪那头“大象” / 124

不要和世界对抗 / 127

积极的心理暗示 / 130

热情会让你更强 / 134

远离负能量的词汇 / 138

◇有效练习 4 情绪管理训练 / 141

使用自制力，掌控你的时间和生活

你的时间，比你想得还有限 / 146

看清虚假忙碌的面目 / 149

做重要的、有效的事 / 153

重新审视你的 Deadline / 156

时刻投入当下的自制力 / 160

第五章

- 零碎的时间是珍珠 / 163
- 帮助自己提高自己 / 166
- 平衡的生活才会丰盛 / 169
- 拒绝应该拒绝的人和事 / 172
- ◇有效练习 5 运用番茄工作法 / 175

使用自制力，培养成功的好习惯

- 习惯的惊人力量 / 180
- 28 天，让你一生受益 / 184
- “无一例外”原则 / 188
- 坚持就是自制力 / 192
- 邀请几个监督员 / 196
- 想偷懒时，用“IDR”对策 / 201
- 也许你根本没找到问题的根源 / 205
- 替换，而不是抹去 / 209
- 养成以后，保持住 / 213
- ◇有效练习 6 养成“每天整理文件”的好习惯 / 217

第七章

使用自制力，开启新的人生体验

- 打造一份署名为你的计划书 / 220
- 实现一个现在就能实现的愿望 / 224
- 培养一个“赢的”习惯 / 227
- 那是你一直梦想去做的事情吗 / 230
- 让你的行动上一个档次 / 234
- 为新的人生“化个妆” / 238
- 结识你想结识的人 / 242
- 远离让你尴尬的臃肿身材 / 245
- ◇有效练习7 保持你的自制力 / 249

后记 拥有自制力，掌握自己人生

第一章

你的迷茫，皆因自制力不强



洛杉矶凌晨四点是什么样子

这个问题很多人问过我：如何才能快速地成功？

我往往会反问这些提问者：“当诱惑出现时，你是否能管住你自己？”

被我反问的人往往低头不语，因为他们并不知道自己是否拥有强大的自制力，或是他们根本就是缺乏自制力的人。

无论在什么地方，都有无数的年轻人，他们渴望获得巨大的成功，他们希望自己能够走上财富自由之路，他们盼望自己能成为某一领域里的顶尖人士。但是，他们却连自己的行为都管不住，这和心智不成熟的孩子没有太大的区别。

我的表弟埃尔文，他在很小的时候就表现出过人的绘画天赋，包括他父母在内的身边所有人都希望他能够继续发展自己的才华，并把他送进了艺术学院。但是从艺术学院毕业之后，埃尔文出了一点问题。他对美术和艺术的兴趣减弱了，他觉得终日与画笔打交道太枯燥了，转而疯狂地迷恋起音乐来。