

“十三五”高等职业教育规划教材

练就素养 成就未来

自控力 职业素养

ZIKONGLI YU ZHIYE SUYANG

张平安 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

“十三五”高等职业教育规划教材

自控力与职业素养

张平安 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

“自控力”是美国斯坦福大学继续教育学院最受欢迎的心理课程，本书以该课程的理论成果为基础，结合学习者日常生活、学习或工作中碰到的各种职业素养问题，用丰富生动的学习案例帮助学习者从心理以及行动两个方面自发地调动起正能量，重新认知自己身边的环境，给予学习者更美好的生活态度和坚守社会公德的职业底线的意志，实现培养自身良好的个人职业素养的目标。

本书的主要内容包括科学认识自控力，重新理解和认识意志力科学，掌握情绪的感知方法与舒缓措施，了解环境对个体的影响，学会控制欲望，掌握压力下工作与生活的规律，学会事先做计划，能较快地融入一个团队开展工作与活动，善用感染力，学会选择，懂得放弃，树立科学的健康观念，建立正确的幸福感。

本书既可作为高职院校学生职业核心能力培养的教材，也可作为社会学习者提高自身修养的自学指导书。

图书在版编目(CIP)数据

自控力与职业素养 / 张平安编著. —北京: 中国铁道出版社, 2017. 1

“十三五”高等职业教育规划教材

ISBN 978-7-113-22727-2

I. ①自… II. ①张… III. ①自我控制—高等职业教育—教材②职业道德—高等职业教育—教材 IV.

① B842.6 ② B822.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 317701 号

书 名: 自控力与职业素养

作 者: 张平安 编著

策 划: 翟玉峰

读者热线: (010) 63550836

责任编辑: 翟玉峰 冯彩茹

封面设计: 刘 颖

封面制作: 白 雪

责任校对: 汤淑梅

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: [http:// www.51eds.com](http://www.51eds.com)

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 10.75 字数: 206 千

印 数: 1~2 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-22727-2

定 价: 28.00 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, 请与本社教材图书营销部联系调换。电话: (010) 63550836

打击盗版举报电话: (010) 51873659



Foreword

前言

“自控力”是美国斯坦福大学继续教育学院最受欢迎的心理课程，它汇集了心理学、经济学、神经学、医学领域关于自我控制的最新研究成果，告诉人们如何改变旧习惯，培养健康的新习惯，克服拖延，科学管控压力与情绪。与大多数涉及改变行为的书不同的是，该课程会先让个体弄清楚自己如何失控，为何失控，这将有效帮助个人避开意志力失效的陷阱，从而实现改变行为的目标。

本书以自控力的理论成果为基础，结合学习者日常生活、学习或工作中碰到的各种职业素养问题，用丰富生动的学习案例帮助学习者从心理以及行动两个方面自发地调动起正能量，重新认知自己身边的环境，给予学习者更美好的生活态度和坚守社会公德的职业底线的意志，实现培养自身良好的个人职业素养的目标。

本书的主要内容包括科学认识自控力，重新理解和认识意志力科学，掌握情绪的感知方法与舒缓措施，了解环境对个体的影响，学会控制欲望，掌握压力下工作与生活的规律，学会事先做计划，能较快地融入一个团队开展工作与活动，善用感染力，学会选择，懂得放弃，树立科学的健康观念，建立正确的幸福感。

本书具有以下特点：

- (1) 以自控力作为切入点，以培养学生的职业素养，配套有课件、视频等资源。
- (2) 案例驱动，采用丰富的教学案例，实施理论与实践相结合的学习模式。
- (3) 按照情境导入、基本知识介绍、典型案例、课堂实验和课余训练五个环节开展教学。

在教学过程中，总结多年的教学经验，使用本书做教材可实施如下有效的教学策

略：一是用丰富、生动鲜活的案例，用视频或故事的形式呈现给学习者，给学习者留下强烈的印象感；二是要强化与学生的交流过程。常用的交流形式是现场讨论，但考虑到本课程的内容会涉及个人私密的内容，所以，有效的方式是让学生写在纸上，或者对学生进行问卷调查，教师在课后批阅学生的课堂作业，真实了解学生的心理状况，在后续的课堂上有针对性地对学生开展诱导或者指明解决问题的途径与方式；三是督促学生坚持课余训练，实现边学边实践，从而有效地帮助学生建立好的习惯。

本书建议教学课时为 36 学时，具体来说，第 1～13 章内容每章 2 学时，第 14 章有 5 个经典案例，可根据本书前面所学知识，每个案例用 2 学时，采用分组讨论，集中汇报的方式，充分让学习者结合自身的情况，独立思考并探索建立自己的职业素养解决方案。

本书由深圳信息职业技术学院张平安教授编著。在编写过程中，刘远东、叶建锋、高维春、庄建忠、霍红颖和曹莉老师提出了宝贵的建议；来自企业一线的专家刘保中、曾文著、高立志、韩华和魏秀美提供了有价值的素材；此外，还得到了学生白东华、林豪、吴宝城的支持与帮助。在此一并表示衷心的感谢！

为方便读者学习与教学，欢迎读者用电子邮箱：zhangpa@szit.edu.cn 方式索取本书的教学资源。

编 者

2016 年 11 月



Contents

目 录

第一章 认识自控力	1	第四章 情绪管理	33
第一节 情境导入	1	第一节 情境导入	33
第二节 自控力概述	1	第二节 情绪管理概述	33
第三节 自控力案例	6	第三节 工作中情绪管理案例	40
第四节 自控力实验	7	第四节 情绪管理实验	42
第五节 职场故事	10	第五节 职场故事	44
本章小结	10	本章小结	45
课余训练	11	课余训练	45
第二章 意志力科学	12	第五章 环境对个体的影响	47
第一节 情境导入	12	第一节 情境导入	47
第二节 意志力科学概述	13	第二节 环境对个体影响概述	48
第三节 意志力案例	17	第三节 环境对个体影响案例	51
第四节 意志力实验	18	第四节 环境对个体影响实验	53
第五节 职场故事	19	第五节 职场故事	54
本章小结	21	本章小结	55
课余训练	22	课余训练	56
第三章 体察自身此刻的情绪	23	第六章 欲望控制	57
第一节 情境导入	23	第一节 情境导入	57
第二节 个体情绪概述	24	第二节 欲望控制概述	58
第三节 个体情绪案例	28	第三节 欲望控制案例	63
第四节 情绪感知实验	29	第四节 欲望控制实验	64
第五节 职场故事	31	第五节 职场故事	66
本章小结	32	本章小结	66
课余训练	32	课余训练	67

第七章 压力下的工作与生活	68	第十一章 学会选择懂得放弃	111
第一节 情境导入	68	第一节 情境导入	111
第二节 压力概述	69	第二节 选择与放弃的辩证关系 ...	112
第三节 消除压力案例	73	第三节 选择与放弃案例	115
第四节 舒缓压力实验	74	第四节 偏执性格测试	116
第五节 职场故事	77	第五章 职场故事	117
本章小结	77	本章小结	118
课余训练	78	课余训练	118
第八章 计划优先	79	第十二章 科学的健康观念	119
第一节 情境导入	79	第一节 情境导入	119
第二节 做计划概述	80	第二节 健康观念概述	119
第三节 制订工作计划案例	85	第三节 科学健康案例	126
第四节 活用零碎时间案例	86	第四节 科学健康实验	127
第五节 做计划实验	87	第五节 职场故事	129
第六节 职场故事	88	本章小结	130
本章小结	89	课余训练	130
课余训练	89	第十三章 建立正确的幸福感	131
第九章 团队合作	91	第一节 情境导入	131
第一节 情境导入	91	第二节 什么是幸福感	132
第二节 团队概述	92	第三节 个体幸福感案例	137
第三节 团队合作案例	98	第四节 建立幸福感实验	138
第四节 团队合作实验	100	第五节 职场故事	140
第五节 职场故事	101	本章小结	141
本章小结	101	课余训练	141
课余训练	102	第十四章 经典案例	143
第十章 感染力的作用	103	第一节 戒烟	143
第一节 情境导入	103	第二节 戒酒	144
第二节 感染力概述	104	第三节 减肥	146
第三节 感染力作用案例	107	第四节 储蓄	148
第四节 感染力实验	108	第五节 戒网瘾	150
第五节 职场故事	109	附录 调查问卷	153
本章小结	110	参考文献	165
课余训练	110		

第一章

认识自控力

第一节 情境导入

人的一生会出现很多问题，这些问题可能会让人产生巨大的厌烦感和痛苦，但是，这些问题又不得不去面对。受到困扰，然后痛苦，这是情理之中的事，但关键是：是选择在痛苦的情绪里不能自拔，还是选择一个更好的方式去解决这些问题？

如果选择的是后者，就来看看都有哪些问题困扰着我们。

困扰问题

问题类型	问题分析
学习问题	记忆、实际运用的问题，也就是学得好不好，懂不懂得用。这样的问题会困扰学生群体
感情问题	由于感情与婚姻受挫引发的心理困扰越来越多。失恋会引起很痛苦的情绪体验，会加重不良的心理状态，因而产生心理困扰，出现一系列的不理性行为
工作问题	很多人长期处于高度紧张的状态，若没有很好的缓解工作压力的方式，久而久之便会产生焦虑、抑郁等不良情绪，严重时可能产生心理困扰与心理疾病
适应问题	没有一个准确的角色定位，纠结于社会的不公平现象，却又无能为力；因信仰的苍白而产生失落感、无归属感；因个人技能与现代化的差距而焦急、无奈等
生活压力问题	经济能力的不足导致的各种吃穿住行方面的生活压力，有些人甚至无法支撑自己的正常活动

当我们遇到这些问题时该怎么办呢？无论是怎样的问题，都可以换一个角度去思考一下，重新审视这些困扰你的事。这些事情真的足以阻碍你的前进和发展吗？你的人生只能一次又一次地陷在这些痛苦里吗？

为什么会这样呢？这我们的自控力有十分紧密的关系。自我控制是人区别于动物的一个重要标志，也是我们毕生都在不断失败又不断努力的过程。工作中自控力的失败，特别是当你具有一定的职位和影响力后，自控力很差的话，后果就要麻烦得多。

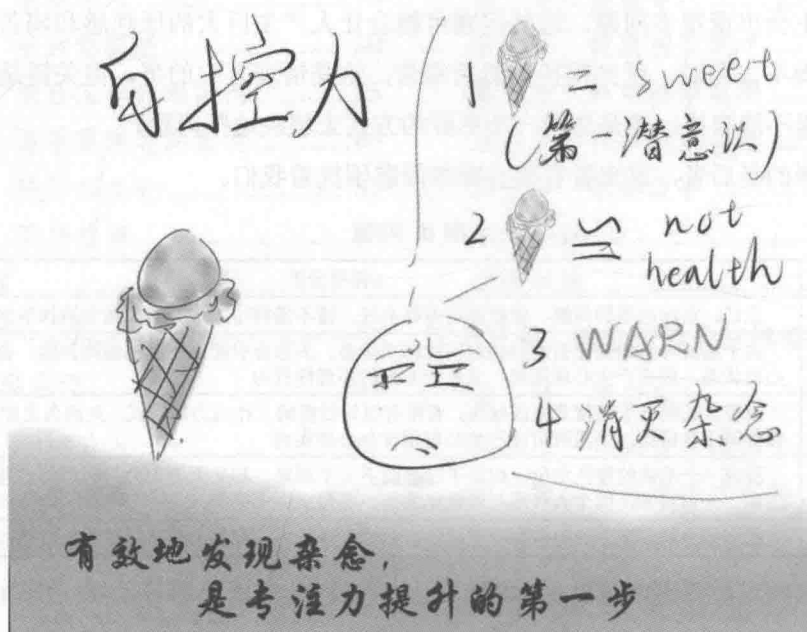
第二节 自控力概述

自控力即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。广义的自控力是指对自己的周围事件、对自己的现在和未来的控制感，它决定你能否支配自

己的成功，能否支配你的人际关系，能否支配你的人生走向。

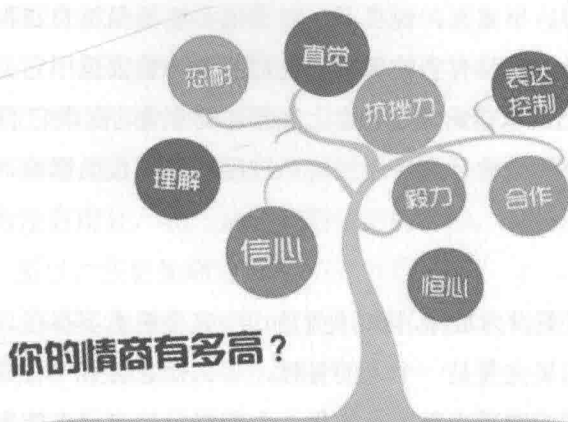
在我们成长的过程中，自控力逐渐形成，尤其在社会道德方面，我们给予了自己最严厉的控制，但仍要守住法律的底线，不去进行攻击性的行为（在自我权益不受破坏的前提下）。因为成人在成长的过程中接受了很多关于外界的信息灌输，这逐渐形成了多数人对自我的控制力，自控的准则包括法律本身的束缚、社会道德的教育、人际关系的维系等。

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。最易干成大事的是那些能掌控自己的人。我们很多人需要控制的是一种思维、一种情绪、一种心理，从而保持一种合理的健康的心态。



现在有很多问题，如抑郁、焦虑等，都是折磨现代人的大问题。这说明我们无法控制自己的负面情绪，经常产生痛苦的想法，觉得自己的生活乱了，觉得无法再掌控自己的人生。这样的问题，几乎无一例外都和控制力有关。自我控制力本质上是以自我为中心的思维方式，而任何心理问题和生理疾病都会导致人们以自我为中心的思维方式的产生，所以，心理问题不可避免地和自我控制力的缺乏联系起来。

TalentSmart 已经对逾 100 万人进行了测试，结果显示，表现最佳的高层管理人员都是些高情商的人（确切地说，占到高效人士的 90%）。情商的特点就是自我控制——这是一种通过让你集中注意力并走上正轨而释放巨大工作效率的技巧。



遗憾的是，自我控制是一种很难掌握的技巧。对于大多数人而言，自我控制只是转瞬即逝，所以，当宾夕法尼亚大学（University of Pennsylvania）的马丁·塞利格曼（Martin Seligman）及其同事对 200 万人进行调查，并要求他们根据 24 种不同的技巧对自己的优势进行排名时，自控力最终排名垫底。

当你的自控力还有待提高时，你的工作效率亦是如此。

自控力是有助于实现一个目标而付出的努力。连自己都无法控制，那本身就是一种失败。为了甩掉几斤肉，晚餐结束后你尽量避免吃薯条——周一和周二晚上都成功做到了，不料却在周三抵不住诱惑，吃掉四份高热量、无营养的食物，那么你的失败就大过成功。你总是走两步，退四步。

让高情商的人保持高效和自控的法则如下：

（1）宽恕自己

在感受到强烈的自责和厌恶之后，人往往会进入一个无法自我控制的恶性循环，这种情况在试图实现自控的过程中颇为常见。这些情绪通常会导致过度沉迷于攻击性的行为。一旦松懈，务必宽恕自己，然后继续前行。不要沉浸其中，相反，将注意力转移至在未来如何提升自己。

失败会侵蚀人的自信，并让人难以相信自己在将来会取得更好的结果。大多时候，失败是因为冒险尝试不是那么轻而易举的事情而导致的。高情商的人深知，成功来源于从失败中爬起来的能力，如果活在过去，就做不到这一点。任何值得追寻的目标都需要冒点风险，而绝不能让失败阻止你相信自己取得成功的能力。如果活在过去，情况就会是这样——你的过去变成了你的现在，阻挡了你前进的步伐。

（2）不说勉强的“Yes”

在加利福尼亚大学旧金山分校（University of California in San Francisco）展开的一项调查显示，人越难说“不”，那么他经受压力、倦怠和甚至绝望的可能性就越高，而这一

切都将削弱你的自控能力。事实上，说“不”对于很多想要保持自我控制的人而言都是一个巨大的挑战。“不”是一个强有力的字眼，我们不要害怕去运用它。向一个新的承诺说“不”就是对自己已经做出的承诺的肯定，并让自己有机会成功实现它们。只需要提醒自己，说“不”是当下自我控制的一种行为，通过防止过度承诺的负面影响，它能提高自己今后的自控能力。

（3）不求完美

高情商的人不会将完美设为目标，因为他们知道，完美根本不存在。从我们的本性来看，人类是很容易犯错的。如果完美是一个人的目标，那么他总会有一种失败的感觉，并且挥之不去，它会让人们放弃或者减少努力。结果，人们终日为自己未能实现的目标和本应该产生的不同结果郁郁寡欢，而不是勇往直前。

（4）专注于解决方案

一个人所关注的点决定了他的情绪状态。当他专注于自己正面临的问题时，他会制造和延长阻碍自我控制的负面情绪。如果他着眼于提升自己和改变境况的行动上，那么他将营造一种会产生正面情绪和提高效率的个人效能感。高情商的人不会纠缠在问题上，因为他们知道，在专注于解决方案的时候，他们的工作效率是最高的。

（5）不问“如果……会怎样？”

“如果……将会怎样？”的语句会给压力和忧虑火上浇油，不利于自我控制。事情可能朝着100万个不同的方向发展，人们花在担心各种可能性上的时间越多，他用来采取行动和保持高效的时间就越少（保持高效恰好可以让你冷静下来，并让你集中注意力）。高效人士深知，提出“如果……会怎样”的问题只会令他们处于不利的境地。当然，情境规划是一项必要且有效的战略规划技术。这里，关键在于认识到忧虑和战略思维的区别。

那么，应该如何提升自我的控制力？

首先，不要有压迫自己的感觉，试着在生活中找一些自己做起来感觉舒服的事，比如偶尔的“放纵”。这样的要求是否和我们之前说的内容矛盾呢？当然不！

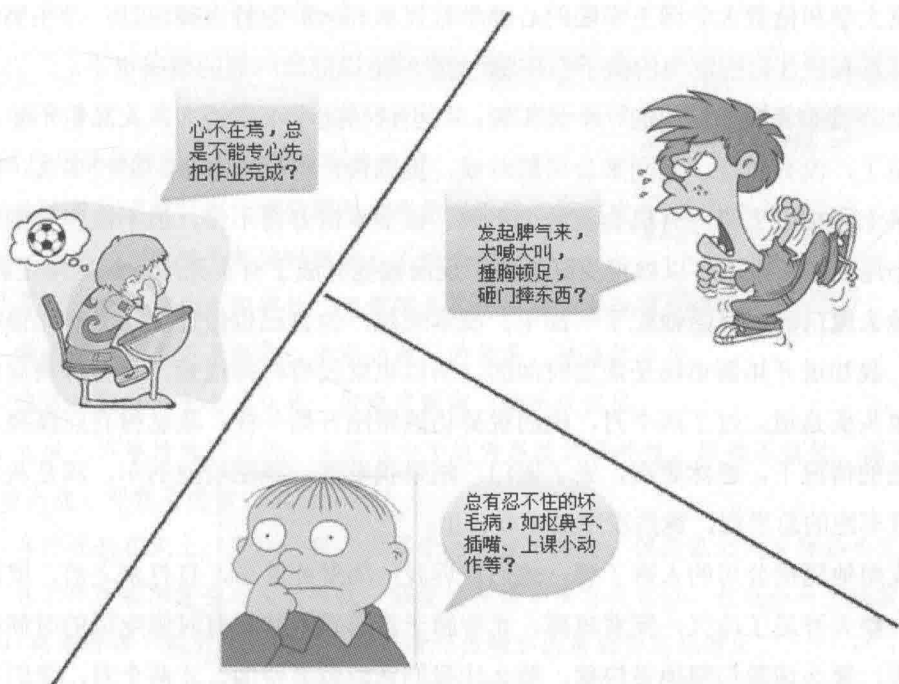
我们都知道一个道理，拉得很紧的线会因为受力过大而断掉，无论它是多么结实耐用。从心理学的角度来看，我们的情绪和心理是需要一个缓冲空间的，当你想要做一种调整和转变的时候，应该一步一步慢慢转化。自控力本身并不意味着你一定要强迫自己做一个“完美”的人，更不是说不能犯错，“自控力”只是一种相对的概念。它告诉你，在大多数情况下，你可以怎样做，然后做到更好而不会后悔；它告诉你，你做一件事情需要有一个计划，而不是漫无目的，导致最终毫无成就；它告诉你，在某件事情的过程中，理性成分和感性成分根据什么样的比例分配最为合适。这是一种“调控”，而非一种“强控”。

然后，我们可以让自己做一些难度不是很大的事情。

不是每个目标都必须订立到“我要做 CEO”这样的难度，自我控制是一种过程，这种过程的坚持充满了痛苦，我们之所以能够战胜这种痛苦，是基于一种自信——你看见了自己的成果，你享受到了相应的愉悦和成就感。这样，就能够建立一种良性的循环。当你在挫折中看不到希望和未来，那么，你在痛苦和失望中必定会走向恶性循环——我改变不了任何事实，我的努力没有用处，我一定达不到自己的目标，我成就不了任何事情，我的人生是我无法掌控的，所以，我更加痛苦……

所以，我们要做的其实没有那么难，自控力的培养贵在一种坚持和信任。只要你下定这个决心去做了，你能够得到的势必不会让你失望。

“兴趣是最好的老师”这句话似乎成了千古真理，在我们之间广为流传。其实，兴趣只是一粒种子，发不发芽，结不结果，不是兴趣说了算，如果把这句话过度解读，就会成为孩子不上进不努力的借口。兴趣固然重要，但是比兴趣更重要的，是“毅力”。如果有毅力，兴趣其实是可以建立的。而没有毅力，就算孩子开始有兴趣，遇到困难后也会失掉兴趣的。必须要承认，毅力和智力一样不免有天生的成分。从古代开始，人类就知道“勤能补拙，笨鸟先飞”，毅力也一样。



人体大脑中产生的一种叫多巴胺的神经传导物质对我们自控力的影响巨大，我们工作中主要应对的是多巴胺释放过度的人，他们表面强悍，内心脆弱，他们需要我们反抗、对峙、理解和关爱。所以，在日常的工作和生活中，我们要试着换位思考，试着将心比心，把握好自己的自控力。

第三节 自控力案例

20 世纪 70 年代，在 Walter Mischel 的策划组织下，美国斯坦福大学附属幼儿园基地内进行了著名的“延迟满足”实验。实验人员给每个 4 岁的孩子一颗好吃的软糖，并告诉孩子：如果马上吃掉的话，那么只能吃一颗软糖；如果等 20 分钟后再吃的话，就能吃到两颗。

然后，实验人员离开，留下孩子和极具诱惑的软糖。实验人员通过单面镜对实验室中的幼儿进行观察，发现有些孩子只等了一会儿就不耐烦了，迫不及待地吃掉了软糖，即“不等者”；有些孩子却很有耐心，还想出各种办法拖延时间，比如闭上眼睛不看糖，或头枕双臂，或自言自语，或唱歌，或讲故事……这些孩子成功地转移了自己的注意力，顺利等待了 20 分钟后再吃软糖，即“延迟者”。

后来，研究人员在参加实验的孩子到了青少年时期的时候，对他们的家长及教师进行了访问，发现“不等者”在个性方面更多地显示出孤僻、固执、易受挫、优柔寡断的倾向，“延迟者”则较多地成为适应性强、具有冒险精神、受人欢迎、自信、独立的少年。两者学业能力的测试结果也显示，“延迟者”比“不等者”在平均成绩上高出 20 分。

杜克大学和伦敦大学国王学院的心理学教授泰利·莫菲特也提出过，“在小学和学前年龄时就具有极佳自控能力的孩子们在 30 多岁时出现健康问题的概率更小。

一个公司的老板评价他的一个员工说：“小伙子是个不错的人，人品也不差，就是自制力太差了，没有长性。他刚来公司的时候，挺勤快，也挺会办事。但没多久，懒病就出来了。早上不按时上班，有机会就偷个小懒，很多事情办得不错，但不能坚持到底，总会留下个小尾巴。结果本可以做得更好的事，反而被他弄成了有头无尾的烂尾楼工程。”

“他去厦门后，我给他配了一部车。我本来想，他自己也做过生意，应该懂得如何开拓市场，我知道开拓新市场是需要时间的，所以也就没有盯得很紧，只是每周问问进展，他讲得也头头是道。过了两个月，他的说辞仍然跟刚开始一样，我觉得有点蹊跷，就在没有通知他的情况下，忽然袭击，去了厦门。结果我发现，我配给他的车，满是灰尘，两个月来他开车跑的总里程，竟然没超过 400 公里。”

“我跟他隔壁公司的人聊了聊，他们告诉我：隔壁那胖子，自打来之后，就没见怎么出去过，整天开足了冷气，穿着短裤，光着膀子打游戏。我们有时候吃饭的时候叫他，他很少下去，要么请我们帮他带快餐，要么让我们帮他带方便面。才两个月，我们看他起码胖了二三十斤吧，连他新买的椅子都盛不下了。每次看他上楼那气喘吁吁的样子，我们都担心他的心脏或者身体会出问题。我看了一下电表，他一个人两个月竟然用了 1 800 多度电！晚上我跟他出去吃饭，仔细观察了一下，因为长期不运动，甚至不移动，他的身体看起来真的很危险，所以委婉劝他离开了。”

老板跟这个员工深入聊天的时候，了解到他的自制力如此差，可能跟他的家庭成长背景和教育有关，“他父亲在军队里职务比较高，因为是职业军人，比较强势，所以他是被他父亲揍大的，等于他要做什么，都是被他爸逼的。而她妈妈也很能干，他30岁之前的一切，都是他妈妈安排的。这样父母双重强势下教出来的小孩，一旦离开父母，独立工作的时候，缺乏像他父母那样强势的人管制，就无法坚持，所以做任何事也做不长久。给他独立宽松的工作环境后，就会完全失控，无法自制。老板观察他那么久，发现他其实很聪明，领悟力也很强，如果他的自控能力能稍微强一点的话，前途不可限量。可惜啊，被他父母不得法的教育方式给毁了。”

第四节 自控力实验

这里给出了一套自控力测试题。我们可以测试一下自己的自控力。

下列各题中，每题有5个备选答案，根据你的实际情况，选择一个最适合你的答案：A. 很符合自己的情况；B. 比较符合自己的情况；C. 介于符合与不符合之间；D. 不大符合自己的情况；E. 很不符合自己的情况。

测试题

(1) 我很喜欢长跑、远足、爬山等体育运动，但并不是因为我的身体条件适合这些项目，而是因为这些运动能够锻炼我的体质和毅力。

(2) 我给自己订的计划，常常因为主观原因不能如期完成。

(3) 一般来说，我每天都按时起床，不睡懒觉。

(4) 我的作息没有什么规律性，经常随自己的情绪和兴致而变换。

(5) 我信奉“凡事不干则已，干则必成”的信条，并身体力行。

(6) 我认为做事情不必太认真，做得成就做，做不成便罢。

(7) 我做一件事情的积极性，主要取决于这件事情的重要性，即该不该做；而不在于对这件事情的兴趣，即想不想做。

(8) 有时我躺在床上，下决心第二天要干一件重要事情，但到第二天这种劲头又消失了。

(9) 在工作和娱乐发生冲突的时候，即使这种娱乐很有吸引力，我也会马上决定去工作。

(10) 我常因读一本引人入胜的小说或看一出精彩的话剧而忘记时间。

(11) 我下决心办成的事情（如练长跑），不论遇到什么困难（如腰酸腿疼），都会坚持下去。

(12) 我在学习和工作中遇到了困难，首先想到的就是问问别人有什么办法。

(13) 我能长时间做一件事情，即使它枯燥无味。

(14) 我的兴趣多变，做事时常常是这山望着那山高。

(15) 我决定做一件事时，说干就干，决不拖延或者落空。

(16) 我办事喜欢挑容易的先做，难做的能拖则拖，实在不能拖时，就赶紧匆匆做完，所以别人不大放心让我干难度大的工作。

(17) 对于别人的意见，我从不盲从，总喜欢分析、鉴别一下。

(18) 凡是比我能干的人，我不大怀疑他们的看法。

(19) 我喜欢遇事自己拿主意，当然也不排斥听取别人的建议。

(20) 生活中遇到复杂情况时，我常常举棋不定，拿不定主意。

(21) 我不怕做我从来没有做过的事情，也不怕一个人独立负责重要的工作，我认为这是对自己很好的锻炼。

(22) 我生来胆怯，没有十二分把握的事情，我从来不敢去做。

(23) 我和同事、朋友、家人相处时，很有克制能力，从不无缘无故发脾气。

(24) 在和别人争吵时，我有时虽明知自己不对，却忍不住要说一些过头的话，甚至骂对方几句。

(25) 我希望做一个坚强的、有毅力的人，因为我深信“有志者事竟成”。

(26) 我相信机遇，很多事实证明，机遇的作用有时大大超过个人的努力。

测评标准

单数题号：A 记 5 分，B 记 4 分，C 记 3 分，D 记 2 分，E 记 1 分

双数题号：A 记 1 分，B 记 2 分，C 记 3 分，D 记 4 分，E 记 5 分

各题得分相加，统计总分。

测评分析

111 分以上：自制力很强。91～110 分：自制力比较较强。71～90 分：自制力一般。51～70 分：自制力比较弱。50 分以下：自制力很薄弱。

我们一生的时间分为学习工作时间（学校学习、个人学习、个人工作等）、生理必需时间（饮食、睡眠等）、劳务时间（打扫、购物、做饭等）、娱乐时间（外出活动、锻炼、休闲等）。根据一项调查显示，人们在工作日中大体是上班时间 8 小时零 3 分钟，加班时间 17 分钟，做兼职时间 13 分钟，上下班路途时间 61 分钟，睡眠时间 7 小时 41 分钟，用餐 1 小时 16 分钟，做个人卫生和其他时间 1 小时 46 分钟，做饭时间 50 分钟，购物、做家庭卫生和照顾老幼时间为 12～20 分钟。闲暇时间中，看电视为 3 小时零 6 分钟，健身为 12～13 分钟，读书、看报、听广播约半小时，娱乐活动 22 分钟。

在这些时间里，我们可以看出，多少时间可以扩展进行自我提升，多少时间可以压缩以便节能提效，而这些时间是可以由我们自己来控制的。我们无法在时间的划分上给出一个非常标准的答案，因为个人想法和生活习惯不同。但是，我们却能够提出一个相对标准的建议：那就是自我充电（比如个人技巧的学习、能力的提升、文化的增长等）的时间可以适当加大比例，而生理必需时间、劳务时间、娱乐时间可以在合理、健康的范围内进行

适当的缩减。这样，你可以控制自己将时间放在更有效、更利于发展的活动上，而不是只能空想或者后悔痛苦。

这种自我控制，对我们习惯的培养和个人成长是有益的。因为这种有计划的理性控制，将会逐渐培养出我们对于自身感性和理性配比的掌握能力。这个时候，我们会对自己要做的事情更明确，更清楚想要达到的结果，在努力取得这个结果的过程中，我们也能对自我进行有效的操控。这是身为社会人士能力达标的重要标准之一。

然而，心理学家已经证明了，我们总是错误地认为自己明天会比今天有更多的空闲时间。两位市场营销教授——威斯康辛大学麦迪逊分校的教授罗宾坦纳（Robin Tanner）和杜克大学的库尔特卡尔森（Kurt Carlson）已经很好地证明了大脑这种自欺欺人的手段。他们对消费者犯的错误很感兴趣，因为消费者总是在预测运动器材的使用率时做出过高的估计。事实上，90%的运动器材最终只能在阳台的灰尘里度过余生。他们很好奇，人们在想象未来要用这些杠铃和收腹机做什么时，到底在想些什么？他们想象的未来是和现在一样充满了忙碌的工作和临时发生的状况，每天都让人疲惫不堪，还是另外一个模样？

为了找到答案，他们让很多人做预估：“你下个月每周（平均）会锻炼几次？”然后，他们问另一组被试者同样的问题，但加上一个重要的前提：“在理想状态下，你下个月每周会锻炼几次？”两组被试者在做估计时没什么差别，大家默认的答案都是“在理想状态下”，即便研究人员要求他们按实际的而非理想的状态做出回答。我们总是憧憬着未来，却没能看到今天的挑战。这让我们确信，未来我们会有足够的时间和精力去做今天想做的事。我们觉得，推迟到以后再做是理所应当的。我们相信，未来不仅能弥补今天没做的事，还能做到更多。

这种心理倾向是很难动摇的。实验人员试图通过明确的指示，如“请不要做出理想状态下的假设，请根据你的实际情况做出预测”，促使人们做出更切合实际的自我预测。但是，听到这种指示的人更可能对未来盲目乐观，做出了次数更多的预测。实验人员决定检验一下这些乐观主义者。两周后，他们邀请这些被试者回到实验室，报告自己实际的锻炼情况。不出所料，他们实际的锻炼次数低于预估。人们是为理想世界做出预估，却在现实世界生活了两周。

然后实验人员让被试者预估接下来两周里的锻炼次数。这些人仍然保持了乐观主义精神，甚至做出了比上一回更多的预估。这些预估远远高于过去两周里他们实际锻炼的次数。事情似乎是这样的：他们把预估看得很重，所以安排未来的自己多做点锻炼，弥补自己之前的糟糕表现。他们不觉得过去两周是真实情况，不觉得最初的预估是不切实际的理想，相反，他们会觉得过去两周是特殊情况。

这种乐观主义精神让人很难理解。如果我们预料到自己无法完成设定的目标，那么还

不如在开始之前就认输。如果我们现在表现糟糕，却用对未来的乐观期待来掩饰它，那么还不如一开始就不要设定这个目标。

第五节 职场故事

杰克在一家国际贸易公司上班，他很不满意自己的工作，愤愤地对朋友说：“我的老板一点儿也不把我放在眼里，每次开会、聚会都无视我的存在，但是做苦力跑腿的时候却找到了我。跟这样不爱惜人才的老板工作，太没劲了。真想拍桌子辞职不干了。”

“你对公司的业务完全弄清楚了吗？对于他们做国际贸易的窍门都搞懂了吗？”他的朋友反问。

“没有！”

“要想走，也可以，我建议你好好把公司的贸易技巧、商业文书和公司的运营搞通，甚至如何修理复印机的小故障都学会，然后再辞职不干。”朋友说，“你可以把他们的公司当作免费学习的地方，什么东西都学会了之后，再一走了之，这样不是既有收获又出气了吗？”

杰克听从了朋友的建议，从此便默记偷学，下班之后也留在办公室研究商业文书。

一年之后，朋友问他：“你现在许多东西都学会了，可以准备拍桌子不干了是吧？”

“可是，我发现近半年，老板对我刮目相看了，对我不断委以重任，又升官又加薪，我现在是公司的红人了！”

“这是我早就料到的。当初老板不重视你，是因为你的能力不足，你却不努力学习；而后你经过努力，能力不断提高，老板当然会对你刮目相看了。”朋友笑着说。

大部分的人，好像不知道职位的晋升是建立在忠实履行日常工作职责的基础上的。只有全力以赴、尽职尽责地做好目前工作，才能使自己的价值渐渐提升。其实在极其平凡的职业中、极其低微的岗位上，往往蕴藏着巨大的机会。只有把自己的工作做得比别人更迅速、更完美，调动自己全部的智力，从中找出方法来，才能吸引别人的注意，自己也会有施展才干的机会，以满足心中的愿望。

本章小结

每个人都守着一扇门，它只属于我们自己。我们可以决定何时开启它，何时改变它，何时毁灭它。除了自己，没有人能够为我们找到这扇门，也没有人能够帮我们守护它，它只接受我们自己的控制。只要愿意积极思考，敞开心扉，将良好的准则化为习惯，我们就