



自控力

一次戒掉拖延症

一本教你有效摆脱拖延的自控力实操指南

台湾知名企业管理
专业顾问 林均伟 / 著



Stop Procrastination

终结拖延症
就能成功超越93%的人



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

014039452

B842. 6-49
180

自控力

一次戒掉拖延症

台湾知名企业管理
专业顾问 林均伟 / 著



北航

C1726818

B842.6-49
180



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

自控力：一次戒掉拖延症 / 林均伟著. — 北京：北京时代华文书局，2014.5
ISBN 978-7-80769-490-8

I. ①自… II. ①林… 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(2014)第040649号

中文简体版权通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经华文网股份有限公司授予北京时代华文书局有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意复制转载。本著作限于中国大陆发行。
北京市版权局著作权合同登记章图字：01-2014-0569

自控力：一次戒掉拖延症

林均伟 / 著

出版人 田海明 周殿富

选题策划 胡俊生 责任编辑 胡俊生
执行编辑 樊艳清 装帧设计 尚世视觉 赵芝英

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编：100011

发行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印制 北京京都六环印刷厂 (010) 89591957

规格 710mm×1000mm 1/16

印张 18

字数 260千字

版次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-490-8

定价 36.00元

第

二次世界大战时，著名的犹太裔心理学家维克多·弗兰克（Viktor E. Frankl）被纳粹关进了集中营。他以集中营的经验延伸出“追寻意义的心理疗法”。在《Man's Search For Meaning》（活出意义来）这本书里，他告诉了世人：人活着，在于追求生命的意义。

也就是说，如果有人告诉集中营里的犹太难民：他们的生命意义在于——“一定要活着走出去，把这里发生的事告诉全世界，绝不能让纳粹的罪恶再度发生。”

那么，你会会发生什么事？

没错，那些找到生命意义的犹太难民在性命交关之时，一定会想都不想地将衣服、毯子或者其他所有能维生的物品都交给其他同胞，并交代他们务必要继续努力活下去，那么有一天他们便能将纳粹的恶行恶状公诸于世。

而且，通常具备这种生命意义的集中营里的难民，他们的求生欲望特别强烈；反之，其他难民的求生意志则脆弱得多，很快便自我放弃，走向生命的终点。

因此，维克多·弗兰克说：“你可以拷打我、拘禁我，但你不能限制我的自由意志与思维。”每一个人都可能失去身体上的自由，但内心的意志却能超越肉体上的束缚，因为没有人可以夺走你的内在思考。这个案例故事告诉我们，无论你身处的环境有多糟，你都可以依靠内心强大的自控力去达到个人所想，因为意志力可以说是人类最强大的一股力量。

所谓的自控力，即是自我控制的能力，指一个人对自身的冲动、感情、欲望所施加的意志控制。

但是你是否发现，自己也有个陋习难以改进，那就是任何事都要拖到最后一分钟才去行动？除了拖延之外，“直接放弃”也是你经常做的决定。例如美食当前，你总会说：“没关系，明天再开始减肥！”而忘了昨天才信誓旦旦地说要瘦五公斤；购物买到失心疯的时候，你又说：“算了，下个月再开始存钱！”而忘了上个月月底只能吃泡面的惨况；半夜因为玩手机而熬夜时，你说：“好啦！明天一定会早点睡！”却忘了前几个礼拜才因为睡眠不足而大病一场。如此种种，都是缺乏自控力的表现。

而我们说一个人自控力的强弱，与他的未来人生能否成功有着极密切的关系。

心理学家经过长期的研究认为：一个人的成功不仅要靠智商，更要靠情商（也就是EQ）。而情商的基本要素之一就是自控力，其中也包括能控制住自己的情绪。

从某种意义来说，情商表现的是人们以透过控制自己的情绪来提高生活质量的能力，即是如何克制自己的情绪冲动？如何设身处地为人着想？如何建立和谐的人际关系？如何让自己对未来充满希望？如何让自己在达到目标之前

永不放弃，等等。

纵观人类历史，我们可以发现，越是成就突出者，其自控力越强。因为那些大人物们都明白：只有能掌控自己，才能掌控一切。自控力，可以说是来自你体内最强大的力量与人生财富，就看你能不能良好地运用它。

然而，自控力虽然对我们做人处事如此重要，但并不是每个人都拥有的，也不是每个人都知道该如何去提升这种能力，他们甚至不晓得自控力是可以借由学习增强的！

而一些原本就缺乏自控力或者自控力低落的人，在逐渐了解到原来自己目前的人生都尚未有建树的原因竟是因自身的自控力不佳造成的，想必会变得更加懊恼和沮丧。正因为他们做任何事都无法坚持下去，他们最需要的便是能有效改善自控力的方法。

而《自控力：一次戒掉拖延症》一书，正是为这些缺乏自控力、且认识到自控力的重要性而意欲提升自控力、改变自我的读者所编写的。

在本书中，笔者将与读者一起了解自控力的效用和特质，并与各位分享实用、最容易实行的增强自控力的方法，使阅读本书的每一位读者都能最大限度地增强自我的自控力，并能不受他人影响，掌握住自己的情绪和目标，努力实现人生的最大价值，从而重新改造一个崭新的自己与命运。

一位心理学家的一段话曾令笔者深受启发，他说：“一个有意于训练自己提升自控力的人，将能获得无比巨大的力量。这种力量不仅能完全启发一个人的精神世界，而且能使人的潜力发挥到前所未有的境界。此时，一个人以前从未想过能拥有的智慧、天赋或者能力都能变成现实。所有那些一直以来不为人们所关注的东西，其实就存在于人们本身，而控制自己的能力就是那把能够开启人的潜能和征服未来的钥匙。”

在社会上，对你我来说，其实自控力远比智商、才能更重要，因自控力能影响一个人的思考方式、行为与行动，进而影响一个人的情绪、健康、工

作、生活、人际关系等方面，自控力强大的人一般来说将会过得更幸福、快乐，也更容易成功。

然而自控力并不是与生俱来的，而是需要透过训练来增强的，人们只有学习有效的方法，并能合理运用自控力，才能逐步实现人生的梦想，过上想要的日子。

本书透过各方面来说明自控力的训练与运用方法。事实上，我们生命中的每一天，都有无数机会在等待我们。只要我们想改变、决心改变，再加上行动，同时按照本书的方法一步步强化自控力，那么很快就可以看到你的进步，最终转变为一个让过去的自己也难以置信的全新的自我。

作者 谨识

[作者序]

第一章

陷入天使与恶魔的拉锯
自控力是什么

受够了自控力低落的自己吗？ / 003

一股能改变未来的脑内力量 / 008

自控力茁壮于你的经常训练 / 012

情绪控制不佳，只能受人摆布 / 017

对症下药：承认你的缺点与渴望 / 022

自控非束缚，引导到对的方向 / 026

免痛苦：列出一一直想去做的事 / 030

自控力测试 你的自控力够强大吗？ / 035

第二章

掌握自控关键是你的心态
限量的自控力

你的自控力够强大吗？

优劣自控力，决定你人生成败 / 041

如何对抗有用量限制的自控力 / 045

加大你的自控力储备量 / 049

如何应对自控力的疲惫期 / 054

别让自控力陷入道德许可陷阱 / 058

严于律己，宽以待人 / 062

免痛苦：想象完成能得的好处 / 065

自控力测试 你是拖延症患者吗？ / 069

第三章

摆脱拖延症的各种练习

有效解决拖延

你知道造成拖延的因素有哪些？ / 075

订立你能达成的专注时间段 / 080

别为自己留下拖延的后路 / 085

除了环境，更要影响内心与大脑 / 090

创造强烈渴望，有效打破拖延 / 094

不拖延的绝招就是立即行动 / 099

免痛苦：不间断的自我暗示 / 103

自控力测试 你的意志力强度是几分？ / 107

第四章

别成为无常情绪的奴隶

情绪也需自控

学不会忍让，先别谈自制 / 111

强化自制之前，抗压力不能弱 / 117

不完美也可以，立刻解除压力 / 121

自制力从控制住负面情绪开始 / 125

放下成见，才能驾驭自己 / 129

让怒火就此熄灭，不传染 / 133

强大的正面力是自控力的根源 / 136

自控力测试 你能控制自己的情绪吗？ / 140

第五章

别让过多的欲望害了你 减少诱惑吸引

情绪自控力如何不受影响？ / 145

管理欲望，追求合理目标 / 149

运用积极暗示远离诱惑 / 153

自律不难，只是需要练习 / 157

学会调节，压力就能变动力 / 161

敢于面对欲望，善于管理人生 / 165

创造轻松环境：身心不过劳 / 169

自控力测试 你是一个淡定的人吗？ / 173

第六章

积极与坚持是自我控制的前提 摒除逃避念头

积极让你重新充满力量 / 179

从困难中看到希望的正面力 / 184

停止抱怨，你才能迈出步伐 / 188

改善自控力：为选择负责任 / 192

如何摒除想逃避的念头 / 195

坚持是最简单也最困难的训练 / 199

多跟严于律己的朋友来往 / 203

自控力测试 你的宽容度有多强？ / 206

第七章

掌控自我，做工作达人 工作中自控力的运用

自控就是为目标早做准备 / 211

三思而后行，省时又省力 / 215

压力击不退强大的自控力 / 219

相信自己是加强自控的好方法 / 222

在职场竞争中具备危机意识 / 227

放弃偏执，少走失控弯路 / 231

工作中无人监督的自控力 / 234

自控力测试 你能否能在职场中掌控自己？ / 238

第八章

顺从自我，无痛苦交际 生活中自控力的运用

自控力延伸：学会拒绝的技巧 / 245

别过分在意他人看法很重要 / 249

计较太多，只会消耗太多自控力 / 253

心存嫉妒永远受他人控制 / 257

成熟的自控力：感恩与宽容 / 261

婚姻中的自控：理解和尊重 / 265

冥想训练，从心所欲不逾矩 / 270

自控力测试 你是个社交达人吗？ / 275

第一章

陷入天使与恶魔的拉锯 自控力是什么

受够了自控力低落的自己吗？

一股能改变未来的脑内力量

自控力茁壮于你的经常训练

情绪控制不佳，只能受人摆布

对症下药：承认你的缺点与渴望

自控非束缚，引导到对的方向

免痛苦：列出一一直想去做的事

第一卷

测试一个人的力量大小，应看他的自制力如何。

——意大利中世纪诗人 但丁

测试一个人的力量大小，应看他的自制力如何。

——意大利中世纪诗人 但丁

Dante Alighieri



受够了自控力低落的自己吗？

我未曾见过一个自制、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好；因为拥有良好品格、优良习惯、坚强意志的人，是不会被命运所击败的。

——美国革命时期领导人 本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin）

你是否经常要拖到最后一分钟才开始做该做的事？例如学生时代，总是要到交作业或者课堂报告的前一天才开始熬夜赶工？

更常见的还有——就像许多人嘴巴上总嚷着要减肥，但和朋友聚餐时仿佛都得了失忆症，会对自己说：“这餐正常吃，下一餐再开始减肥好了”；或者是“每个月存五千元，这样子我就可以……了！”但实际上到了月底钱还是不知道花去哪，依旧月光族；或者“今天一定要早点睡，否则白天会没有精神”，但实际上躺在床上时却还依依不舍地“滑”手机。

诸如此类“说的总比做的容易”的自控力不佳与拖延恶习，将会成为你人生中最大的挡路石。如果始终改变不了拖延的坏习惯，那么不论经过几年，你都还是现在这个毫无成长的你。因为从来只会下定决心，却不曾让自己认真实行过的人，还能期待他什么呢？

要端倪一个人的未来，可以从他是否能拒绝诱惑、是否能循序渐进地达成目标、是否能不给他人添麻烦、是否能为自己创造出一个健康又幸福的人生中看出。而在其中发挥决定性作用的，往往是他的自控力是否强大（Willpower，意志力，本书意为自控力更为贴切），而非我们一般所想的智力因素（Intelligence Quotient）。

有一个知名的棉花糖实验：1960年代，一位名为华特·米契尔（Walter Mischel）的学者曾进行过四岁孩子的自控力测验。孩子们被带进一个房间，老师给他们一人一颗棉花糖，并与孩子们约定，如果他们忍耐着不吃棉花糖等老师回来的话，就可以再拿到一颗棉花糖。

数年之后，研究人员持续追踪当年的孩子，结果发现当初能够抵挡得住诱惑的孩子，也就是那些自控力较好的小朋友，长大之后的学校成绩比较好、受人欢迎，甚至出社会之后领的薪水也普遍比没抵挡得住诱惑的孩子要高。而且，这些自控力强的孩子，更没有发胖与吸食毒品的问题。也就是说，自控力是能明显预测人们未来学业与工作表现的一种关键性指标。

而近年研究人员又进行了“棉花糖实验”的续集，他们同样找来四岁孩子，要求他们十五分钟后才能吃棉花糖，但这次不一样的是，其中半数的孩子只被告知“不能吃”，而另一半的孩子则被指导了一些技巧来转移注意力。例如老师告诉他们：“站起来，不要盯着棉花糖看”，或者“说一个爸爸妈妈常说的故事”，或者是“你现在可以开始画画”。

而实验结果揭晓之后，发现接受指导的孩子撑过十五分钟的人数，竟然是未受指导的孩子的两倍！

所谓的自控力，是指人们自觉地确定目的，并根据目的来调整自身行动、克服困难、去实现预定目标的心理过程。自控力是人类特有的心理现象，对我们的心理状态与外在行为有着发动、坚持、制止与改变的控制作用。

简单来说，自控力就是一种控制能力。一个人为了完成某项任务而克制自己的情绪、约束自己的言行，它是决定我们在人生历程中是否能有效达成个人目的的重要特质之一。

而具备强大自控力的人通常善于分配自己的时间与行动，无论何时何地都能明确地知道自己该做什么，并能立即去做，且能有条不紊地将事情处理

好。而自控力低落或者极度缺乏自控力的人，往往会连个人的生活也过得比一般人更辛苦，因为他们无法拒绝周遭的诱惑，因此浪费了自己许多的时间与金钱，甚至赔上健康。

然而，在我们身边缺乏自控力的人比比皆是。你会拿起本书，也或许是因为你对自己产生了一个自觉：“我意识到自己该改变了”。

可能你已经厌倦了自己整天挂网与朋友聊天、玩手机里没完没了的APP游戏、没特别想看的节目却关不了电视、肚子一饿就算半夜也会起床吃零食等毫无改变、无所作为的日子。也许你已经想从于琐碎与无关紧要的事情之中逃脱，想要让事的自己成长，因为，你有更多想做的事情和梦想都还没达成。

那么在改变之前，你该注意的是：你需要诚实地面对自己自控力低落的事实，跟着本书学习改善的技巧，进而逐步修正它。能发现你的改变替自己带来了美好的生活，这将是阅读此书的最大改变。



这样做，就对了

放松，想象改变后你会多快乐

多数人都喜欢抱怨工作、批评社会、冷面地看待周遭的人和事物，也因此看不到生命中美好与善良的一面。但这是错误的心态使然，就如同戴了不同功能的眼镜一般（例如：老花眼镜跟近视眼镜），导致我们看待各种人和事物的立场截然不同，便永远找不出积极和善的那一面，永远只会注意到最消极落寞的那一面。

如此性格的人除了较难控制自己的情绪之外，通常更难拥有良好的自控力，因为他们容易悲观、容易放弃。相反地，乐观是积极的人格特征，可让人产生持续前进的动力，能对自我的状态、生活与工作上一切都充满期望，并能在一定程度上抵制负面情绪的出现。

因此，务必先转换成乐观的心态去期待自己的改变，试着想象达成目标后的自己会有哪些前所未有的体验、将得到哪些“奖赏”，如此你就能欣然地

准备接受即将焕然一新的自己。

现在，设定短期目标吧

人如果没有目标，就无法产生积极性，不知道自己每一天生活的意义为何，只能走一步算一步，既无热情、也无梦想，如此便不能持续地为达成目标而产生动力，最终只能庸庸碌碌地过一生。

因此，我们要先细想，自己究竟有哪些想做的事至今仍被搁置一旁的？现在就规划出明确的目标。有了想去的目的地，我们才能修正方向、产生勇气和行动力，燃起对生活的热情，激发起想为梦想一搏的冲劲。你可以：

***规划一个远大的人生目标：**例如，这辈子我想要过什么样的生活？想要在什么时候结婚生子或退休？想要达成什么梦想？等等。

***规划出具体的阶段性目标：**例如，在达成之前需要做哪些准备，以及要花几年的时间准备，如果最终真的无法达成，停损点又该是什么时候？等等。

***规划目标注意须在个人能力范围之内：**目标除了要具体可行，最重要的还是必须设立在自己的能力范围之内，尽少设定超出自己能力太多的目标，否则，目标不但难以实现，更会不断地打击你的信心，建议你设立比自己的能力略高的目标。

在过程中，将压力化为助力

当你即将失去耐性、自控力也被消磨殆尽的时候，想想这些事情是你为了达成目标非得去完成的。自控力当然很容易被消磨掉，尤其是当它的规范与你原本的个性或习惯完全背离的时候。

举例来说，你很不喜欢写企划书，当你将写企划书这件事视为一般的工作时，你很容易会因有压力而分心。但若你能将写企划书看成一种“游戏”，将其分成几个关卡来突破，那么心情放轻松了，自然就会跃跃欲试，也就能集中注意力地完成任务了。

在达成目标的过程中，你将会面对无数的挑战与沉重的压力。为了达成