

自胜力=自控力+意志力+行动力

# 自胜力

轻松提升自控力、意志力与行动力，  
有效管理你的时间和生活

陈晓红 / 著



看3页你就有收获，看10页就能找到对的目标与方向

**乔布斯、比尔·盖茨、巴菲特、李嘉诚……**

全球商业领袖都具有超人一等的自胜力。他们能够在极短时间内有效地调整情绪、控制注意力、强硬执行计划、从容化解压力，游刃有余地处理上下级关系。

天津出版传媒集团

天津人民出版社

自胜力=自控力+意志力+行动力

# 自胜力

轻松提升自控力、意志力与行动力，  
有效管理你的时间和生活

陈晓红 / 著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自胜力：轻松提升自控力、意志力与行动力，有效管理你的时间和生活 / 陈晓红著. — 天津：天津人民出版社，2014.5

ISBN 978-7-201-08660-6

I. ①自… II. ①陈… 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 048028 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱：[tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

北京蓝空印刷厂 新华书店经销

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

690×980 毫米 16 开本 15 印张

字数：160千字

定价：32.00元

# 前言 Preface

自胜力赋予人类不可思议的神奇力量就像海洋赋予鱼儿生命之水、天空赋予鸟儿翱翔之地一样，是一种让你重新感知生命意义的力量。

自胜力可以创造一切，可以将所有的不可能变成可能，让你得以一次次地突破自我，突破过去的自己，逐渐登上人生的峰顶。

人与动物的区别在于人的主观创造性，人可以像修建雕塑一样，将自己的缺点越削越少。让自己变得完美，这是大多数人梦寐以求的事情，而自胜力能够轻而易举地做到这一点，它存在的使命就是拯救所有被我们破坏了、不完美的东西，它能够帮助你抵挡一切不良的情绪、习惯、行为、诱惑等，将你打造成一个焕然一新的人。

美女帅哥都是怎样修炼的？钻石王老五是怎样修炼的？高官名流是怎样修炼的？靠的就是自胜力。它是意志力、自制力与操控力的总和。它可以帮你轻松战胜拖延症、驱除无力感、打败内心的恐惧、解决焦虑、学会时间管理等等。本书共44个小节，从人性的弱点与常见心理病征的分析入手，辅以真实的案例，深入浅出地介绍自胜力对人的意义与作用，帮你击败性格弱点与心理缺陷，让你在短时间内，快速提高自

律能力、意志力以及效率。

美好的人生都是建立在不断地自我挑战、自我战胜的基础上的。自胜力几乎是获得成功的必备技能。尽管你对某些事情不感兴趣，但你有责任去做好它，你不想做它，但还是会尽力去做，这就是自胜力可以带给你的改变。

坚强的意志与思想，都不是与生俱来的。它们也像某种生存技能一样，需要长时间地培养长时间地锻炼，最终将之培养成自身的习惯，培养成一种优秀的品质。

一个人的自胜力若是不好，他的能力就会受到各种限制，他会没有足够力量去约束自己，从而使得一个人总是处于懒散状态，丧失斗志，毫无激情，日子过得浑浑噩噩。相信这一定不是你想追求的生活。而当自胜力足够强大时，内心的力量也会变得无比强大，斗志容易被激发出来，能够用最完美的姿态展现自己。

既然自胜力拥有如此神奇的力量，我们就一起去领略下它的神奇之处吧！

轻松提升自控力、意志力与行动力，有效管理你的时间和生活

# C 自胜力 Contents

- 第一节：如何走出失控怪圈 / 001
- 第二节：驱除内心的无力感 / 007
- 第三节：逃离自我设置的障碍 / 013
- 第四节：对拖延说不 / 019
- 第五节：常在山路颠簸，才能不摔跤 / 025
- 第六节：不做一名空想家 / 031
- 第七节：时刻提醒自己，释放情绪 / 037
- 第八节：征服内心欲望 / 043
- 第九节：你是否也有“强迫症”的困扰？ / 049
- 第十节：摒弃摇摆症 / 055

# C 自胜力 Contents

第十一节：摆脱抑郁的困扰 / 059

第十二节：克制住自己的冲动 / 063

第十三节：什么是恋物症 / 069

第十四节：为什么会有嫉妒心理？ / 073

第十五节：过分干涉 / 077

第十六节：去除羞怯的本性 / 083

第十七节：敌视心理 / 089

第十八节：为什么我总是感到恐惧 / 095

第十九节：自虐的人生太可怕 / 101

第二十节：自我封闭 / 105

第二十一节：焦虑症 / 111

*To overcome their own streng*

第二十二节：应激行为 / 115

第二十三节：为什么我总是感到后悔 / 121

第二十四节：我到底在怀疑什么 / 127

第二十五节：我生病了 / 133

第二十六节：就是不要 / 137

第二十七节：都别碰我 / 143

第二十八节：打了个喷嚏，应该吃药了 / 149

第二十九节：出去喝一杯吧！ / 153

第三十节：怎么办？事情会不会变得糟糕？ / 159

第三十一节：什么是自卑 / 163

第三十二节：不管它，好困 / 167



第三十三节：快点儿上网 / 171

第三十四节：总是高估了自己 / 177

第三十五节：不做愤怒帝与咆哮姐 / 183

第三十六节：没有我，什么都不行 / 187

第三十七节：关我什么事？ / 191

第三十八节：经常性发愁 / 195

第三十九节：为什么总是成了受气包？ / 199

第四十节“我好累，为什么会这么累？” / 205

第四十一节：不想理会任何人 / 209

第四十二节：快点改掉你的恶习 / 215

第四十三节：我又撒谎了 / 221

第四十四节：恃强欺弱 / 227

## 第一节：如何走出失控怪圈

何为失控？简单来说就是意志力、情绪不受大脑控制的一种现象，这种现象可能发生在人生中的某一时刻、某一阶段，也有可能一直伴随在你左右。

就拿前段时间媒体经常报道的交通事故来说，人们往往认为这种悲剧虽然每天都在上演，但肯定不会发生在自己身上，因此一旦自己撞到别人时，潜意识里首先想到的是怎么可能——我这么小心谨慎。如此本能地排除了因为自己的错误或疏忽造成的恶性事件，这种“怎么可能”的心理在面子上表现出来的是极度的紧张和恐惧，甚至还有一丝焦躁以及潜在的愤怒。

人一旦有了愤怒就会失去冷静，情绪便容易失控，往往这个时候会有更悲惨的事情发生。交通事故的肇事者被这突如其来的祸端吓住，情绪会紧随车子一起失控，此时他心里只有害怕、恐惧、焦躁、不安，根本无法冷静下来，其最本能的反应是保护自己，这便有了肇事者扔下受害人逃逸的行为。

这表明，人在行为失控时情绪往往会陷入连锁反应，本能地认为首要

任务就是保护好自己。他心里会想，我要离开这儿，离开了就没事了；或者我杀死他，死了就没人知道我的行为了，然后做出种种冲动之举。

这时的他已经陷入了失控怪圈，如果没有强大的内在力量重新掌控自己，很有可能使情况变得更加糟糕。

我有个朋友是出了名的好脾气，他在医院上班，是外科手术的医生。有次，给一个女子做阑尾炎手术，他那个刚从医学院出来实习的学生，因为紧张，在递消毒药水给他时双手颤抖，差点掉地上，他当时尤为恼火，认为医学生怎么可以这样子，于是在手术室里破口大骂，那名实习生在一旁吓得不敢吱声。最后，在其他护士的竭力劝阻下我这位医生朋友才止住他的火气。

后来他跟我说，那件事令他羞愧不已，自己作为一名手术医师却在病人动手术时对助手大发脾气，如果不是其他护士柔声地劝说，他都不敢想象接下去的手术会有怎样的结果。我问他是否那天太过急躁、太过激动了。他不好意思地朝我笑笑，自我分析说是因为压力过大，压抑太久无处发泄才出现这么极端的行为，也怪自己缺乏自制。

一个人如果缺乏自控、自制，就会变得冲动，如同我那个朋友一般。都道冲动是魔鬼，一旦你心头的魔鬼主宰了你的灵魂，那还有什么事情做不出来呢？

大学时宿舍住了一个人高马大的妹子，与她相处很开心。我们相处了大半个学期之后，有一次宿舍大检查，我开了个玩笑，笑称我们的寝室是楼层里最乱的一间，那时确实几个女孩子堆了太多乱七八糟的东西。我刚说完，那个妹子便冲我大吼一声：“某某某，我以后不想再听见你说这样的话！”当时我很震惊，一时间完全愣住。

事后不久我以一个橘子化解了两人之间尴尬的气氛，她向我坦陈自己

当时太过冲动，虽然认为我的话不对，但更多是因为她的情绪波动比较厉害，在达到压抑的最高点时需要发泄出来，所以才对我怒吼。

这表明，经常失控的人，太过于以自我为中心，让人害怕与之接触。

那件事后，又发生了好几回同样毫无理由的爆发，那位舍友一直管不住自己的情绪，使自己陷入失控怪圈，每次她都感到懊恼、痛苦，却依旧克服不了，以自我为中心的心态很明显，什么事情只有她认为对才是对，其他人都是错的；而她认为错误的那必然就是错误的。本来与她甚是交心的朋友也因此出现了厌烦心理，久而久之便开始刻意与她保持距离了。

一个人的行为受自胜力控制，判断力又影响了自胜力，有些人会将判断失误归结到“本来就是如此”“他说是这样的”“我觉得他说的没错”等推卸责任的情绪上来。

问题的根本原因并不在此，这只是你为自己寻得的一个借口而已，就好比小时候我们做错一件事情为免于受罚会极力推卸责任，最终虽然因自己的小聪明得逞而没有受到惩罚，可心中仍旧会有不安。我们将这种因为自身失去判断力而发生的错误归咎到他人身上，就算表面上看似松了一口气，实则心里头仍纠结地琢磨着自己的说法是否让人信服，一般这种情况下失控行为还不太严重，稍微自我调整便可摆脱。

那么如何才能摆脱因失控产生的负面情绪？

负面情绪会给人带来非常坏的影响，不管是在生活中、学习中还是工作中，也不管是需要与人交流或者不需要与人交流的场所，一个人一旦出现了负面情绪，他就会控制不住自己，容易对别人发脾气也容易对自己发脾气。这样既得罪了别人也让自己心里不舒服，想要让自己的心舒服一些，我们首先要做的便是自我同情。

这一点肯定很多人会疑惑，同情？好像只需对生活境遇不好的人去同

情，为什么需要自我同情呢？对遭遇困境的人表示同情，是正常的心理现象，若是适当地将这种同情心转移到自己身上来就会逐渐减弱你暴躁的情绪。你会发现那些本需要你同情的人虽比你悲惨却依旧乐观开朗，而你明明各方面都很好却总是一副气愤填膺的样子，如此对比可以使你找到心理平衡点，逐渐淡化躁乱气息，情绪便也得到安抚，失控行为将大大减少。

我有个学心理学的朋友，做人很通透，他的生活已经达到了一个非常高的境界，什么都能看得开，劝解得了别人也劝解得了自己。我有时莫名其妙就会心情烦躁，偶尔会向她“吐槽”一些事情，她总是劝慰我应该对自己好一点、放松一些，以对待别人的宽容心态来对待自己，实现自我排解才能达到内心平衡，走出失控状态。

但凡我们遇到不开心的事情时，心里就会积郁一股气。这股气不管是从上到下窜，还是从下往上的窜，都会搅得你心惶惶，一刻也镇定不下来。有些人在这个时候会疯狂地跑动，在跑动过程中坏情绪得到排解。也就是说运动是疏解坏情绪的有效方法。

**因此我们可以通过运动来疏解压抑的情绪。**

在生活中，与人相处难免发生摩擦，这时候躁动只会使事情更加糟糕，不妨走出室外，呼吸一下新鲜空气，做做运动，通过流汗疏解烦躁郁闷的心情，流过汗后你就会镇定下来，逐渐想通事情的根源，问题就容易得到解决。

都说盲目追求到最后只会一事无成，这句话一点儿都没错，为什么？因为你在一味追求不切实际的目标时，就使自己陷入了近乎“疯狂”的状态。

**因此应该避免制定过高目标。**

不要妄想自己能够成为第二个李嘉诚，把他当作目标，事实上李嘉诚

当初也不知道他会成为今天的李嘉诚。

莱斯特·利文森曾说过：“如果我们不喜欢发生在自己身上的事，那么我们能做的就是改变自己的意识——然后外界就会因此而改变！你要认识到，过程即目标，你永远都在路上。不要老想着去追逐目标，而是去享受它的美丽与智慧。”

社会压力越来越大，年轻人被房贷车贷等压得透不过气来，为使自己不落后于他人，他们超负荷工作，在这种与自己激烈的战斗中迷失自我，这是个极其痛苦的过程，会导致你精神高度紧张，久而久之形成一种麻痹状态，使你在这种不喜欢甚至厌恶至极的状态中产生滞慢反应，认为所有的一切只要在目标达到之后便可以放松下来，殊不知这条路很漫长，走得越远越会感到急躁不安，甚是迷茫、彷徨，情绪逐渐失控，大脑不受自己控制，导致神经紧绷，言行举止冲动鲁莽，最后得不偿失。

人最忌讳的是什么？是妒忌，是酸葡萄心理，不良情绪的来源很大一部分都出于酸葡萄心理，妒忌心理常常容易引发出失控。

**因而想要控制情绪，就一定要记得摘除酸葡萄心理。**

最近一段时间经常有新闻报道某学校同学之间因为相貌、学习等原因出现人际摩擦，很多都是因为酸葡萄心理产生的，如认为某某不就是那样，凭什么能够拿到奖学金、得到那么多赞美等一系列明知是事实却让自己很不舒服的事情。

这些人为了让自己心理平衡，会努力找一些牵强的理由来辩解，一旦有人反驳，更会情绪激动地争个面红耳赤。如何摒弃这种酸葡萄心理呢？首先你要正确对待自己，正视自己的优缺点，从根本出发解决问题，分析自己到底哪里不如别人，为什么会在这一方面输给别人，是先天因素还是后天因素，若人家先天优越，你能否能通过后天努力赶上；若人家是后天



努力得来的成果，那么想想人家是怎么成功的。如此分析下来便会清楚自己输在哪里，再努力一步步超越别人，以此证明自己也很优秀。一旦证明了自己的能力，自我优越感提升，心情也会开朗起来，那么躁动激烈的情绪便会逐渐消失，这种藏在心底深处的酸葡萄一经摘除，陷入失控怪圈中的自己便会在不知不觉中从阴霾中走出来。

## 第二节：驱除内心的无力感

现今社会压力巨大，在某种情境之下，我们内心会产生一种“我真的没办法”的念头，这种念头正是内心无力的一种表现，明明很想做好一件事情，却因为现实的种种原因导致无能为力，什么也做不成，在心理学上通常称之为“内心的无力感”。

一个人通常在受到严重挫败时，如学业、工作、感情等方面，一旦遇挫，便会出现心灰意冷的感觉，就算有足够坚定的意志，在重大的挫败面前也可能不堪一击。

长期受这种情绪干扰，会令自己无论怎么努力都做不成一件成功的事情，生活逐渐失去色彩。这是在挫败和压力逼迫之下达到极致的自我贬值，心内产生“我就是不行”的思维模式，之后做任何事情都定不下心、感到力不从心。

因为某件不能完成的事情感到无力、很想做好却怎么也做不好、不知道该用什么办法解决，这些情况很容易击溃一个人的心理防线。

以前实习时遇到一个同事，她是个开朗活泼的女孩子，但因为专业不对口，让她在行业摸索的过程中屡屡碰壁。她的起点比其他同事低了些，



因此比别人更加努力，无形之中给自己增加了压力。还没来得及调整，又受到上级领导施加的压力，让她感到力不从心，对自己愈发不自信。原来笑颜满面，现在则低沉、孤僻，总是埋头干自己的事情，完全与周围的人脱轨。

人一旦开始感觉无力就容易陷入悲观之中，不知不觉中就会开始怀疑自己每日忙碌的意义，导致思想出现消极化、孤独寂寞感加深、觉得没人可以依靠，融入不了朋友圈、恐惧与人接触、潜意识里害怕别人知道因内心无力感而形成的紧张想法、回忆着过去发生的一切不愉快事情、对将来感到焦虑和不安、容易人前欢笑人后流泪。

大多人都有这种思想，在被工作或是生活中的某些事情压得透不过气时，通常不知如何释放情绪，常常会感到无能为力，认为自己这也做不好那也做不好；自我否定下削弱内心本来坚定的信念；做事犹豫不决、裹足不前，最终失去大好机会，悔恨不已。

有个朋友曾对我抱怨，他说自己每日加班，努力赚钱养家，物质上都能得到满足，偏就觉得生活没什么意义。其实他已经意识到了：物质根本不可能与精神需求画等号，可能有些女孩子会说：“不会啊，我心情不好时拿着钱上街购物，心情就好很多，这不就是物质需求满足了精神需求？”这想法从基本上就出现了偏差，花钱购物只是一时的发泄，治标不治本。误将短时间得到的精神满足认为是内心深处的快乐，借此来欺骗自己，一旦物质欲望消逝，无能为力感瞬间排山倒海而来，轻则让你郁郁寡欢，重则让你痛不欲生，甚至酿造惨剧。

前段时间网媒报道，泉州有位父亲因为筹集不到儿子娶亲的礼金而跳湖。好好的喜事却变成丧事，令人惊叹和惋惜。酿成这样的悲剧，是因父亲觉得自己已向亲朋好友借遍了钱，却还差很多，从心底感到无能为力，