

★★★ 国际名校公开课系列丛书 ★★★

超越**网易公开课**的名校课堂·推广属于全人类的知识与智慧

STANFORD UNIVERSITY

斯坦福大学

最受欢迎的公开课

自控力

白雯婷◎编著



化学工业出版社

014036721

B842.6-49
176



斯坦福大学 最受欢迎的公开课 自控力

白雯婷◎编著



化学工业出版社



北航

C1724856

B842.6-49

176

157880710

自控力是美国著名高校斯坦福大学继续教育学院最受欢迎的心理课程。本书通过对该课程的细致解读,从始至终都在传递一个理念——我们每个人都拥有强大的意志力,这为我们的自控能力提供了用之不尽的能源。而意志力能否为我们所用,关键是我们是否下定决心去使用这种力量。

同时,本书也从深层次的心灵对话的角度,从我们自己的身体出发,引导我们自发地调动起积极的能量,重新认知我们身边的痛苦、艰辛,给予我们更美好的生活态度和坚守底线的意志。

图书在版编目(CIP)数据

斯坦福大学最受欢迎的公开课——自控力 / 白雯婷
编著. —北京: 化学工业出版社, 2014.1
ISBN 978-7-122-19065-9

I.①斯… II.①白… 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 276541 号

责任编辑: 蔡大东 李娜
责任校对: 陈静

文字编辑: 郑直
装帧设计: 史利平

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: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 15½ 字数 205 千字
2014 年 4 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: 35.00 元

版权所有 违者必究



前言

FOREWORD

很多时候，我们总会说一句话——“我总是控制不了我自己！”无论在说这句话的时候说话人是怎样的情绪，我们似乎总能察觉到一丝无奈和痛苦。明明是自己的身体，明明是自己的思维，为什么会失控呢？多数人思考到这里就停止了，他们不再深入探究而是停留在自己的悔恨和哀伤中。

自控力是美国著名私立高校斯坦福大学继续教育学院最受欢迎的心理课程。针对上述的问题，它能够带我们进入关于自身控制能力的深层思考：

什么是自我控制能力？它对我们有什么影响？

当我们失控的时候，我们的身体和精神都发生了什么变化？

情绪的突然爆发究竟是怎么来的？

意志力能否决定一切？意志力是否万能？它在使用的过程中是否会有损耗？

你观察过自己的情绪吗？你想过了解一下自己情绪发生的原因吗？

我们的很多焦虑不安到底是来于自身，还是我们所处的环境？

当有压力的时候，你应该怎样做才能更好地掌控自己？



制订一个计划并做好时间管理，是否可以让我们的生活状态更加平稳？

当一件事情发生，从而导致了我们的情绪波动时，从理论上来说，我们只有真正探查了情绪发生的原因，才能够进行下一步解决问题。当我们失控的时候，或许原因并不是那么单纯——这不仅仅是某件事让我们不开心，或是某个人让我们产生焦虑。

在读这本书的时候，我们可以看到，它不仅仅是在强调如何进行自控，如何来改变你的情绪和行为，更用权威的心理学信息来剖析人的本性、欲望：我们为什么抵抗不了诱惑？哪些行为是我们天生的本性？同时，本书也从深层次的心灵对话的角度，从我们自己的身体出发，引导我们自发地调动起积极的能量，重新认知我们身边的痛苦、艰辛，给予我们更美好的生活态度和坚守底线的意志。

本书从始至终都在传递一个理念——我们每个人都拥有强大的意志力，这为我们的自控能力提供了用之不尽的能源。意志力能否为我们所用，关键是我们是否下定决心去使用这种力量。这包括我们对自己情绪的掌控，对心态的调整，对心灵的重新认知，等等。



书中的案例具有十分强烈的现实色彩，似乎就发生在我们的身边，可以让我们很容易地将书中的知识和信息带入到自己的生活中，从而进行思考并使用。书中的知识不是速成型的快餐信息，它给人提供一种心态模式和思考方式，让人们自主地完成整个自我控制能力的认识、分析和探索过程。

从生活原则来看，书中的关于计划的订立和执行，以及对时间的管理使用策略的内容，都是快速文化社会里人们最希望看到的信息，这样的信息让我们更加清楚怎样让自己高效生存，而不是迷失在各种复杂的问题和情绪中。从心理角度来看，本书更强调以一种自我对话的形式来净化自己的内在，从而平复容易波动的情绪，比如焦虑、抑郁、倦怠、怒气等。这是一种自我认识、自我化解，从而达到自我控制的有效捷径。我们还在末章提供了现实生活中各种失控状态的解决方案——戒烟、戒酒、减肥等，力求书中的信息真正为读者所用。

作者

2013年12月



目录

CONTENTS

part1

自控力：对内接受自我，对外控制行动

- ◎ 自控学习决定未来 / 002
- ◎ 没有自控，世界和人就乱套了 / 006
- ◎ 重新审视那些困扰着你的事 / 009
- ◎ 跟随潜意识的召唤 / 012
- ◎ 心理暗示的积极力量 / 015
- ◎ 一切皆在你的掌控之中 / 017

part2

意志力科学

- ◎ 你拥有强大的意志力吗 / 021
- ◎ 意志力使用过度也会精疲力竭 / 023
- ◎ 失控，就是意志力被摧毁了 / 026
- ◎ 挫折是意志力的磨砺区 / 029
- ◎ 关于意志力的培养 / 032

part3

体察自己此刻的情绪

- ◎ 正确感知你所处的情绪 / 037
- ◎ 踢开“假性疲劳” / 040
- ◎ 易怒：“胆汁质”型人格 / 043
- ◎ 倦怠情绪与及时反馈 / 046
- ◎ 警惕社交焦虑症 / 048
- ◎ 多愁善感是抑郁症的诱因 / 052

part4

正确舒缓自己的情绪

- ◎ 情绪是一个警示信号 / 057
- ◎ “情绪风暴”中人容易失控 / 059
- ◎ 每天做“快乐练习” / 061
- ◎ 有时候，可以把手机关掉 / 064
- ◎ 美食对情绪有影响 / 066
- ◎ 闭上眼睛，你可以试着冥想 / 070

part5

你正在受环境的影响

- ◎ 别让环境干扰了你的判断 / 075

◎ 你的工作环境被“污染”了吗 / 077

◎ 注意你所处的“地理位置” / 079

◎ 颜色干预我们的思维 / 083

◎ 让意识住进你的身体 / 086

◎ 用内在生态对抗“精神污染” / 089

part6

欲望是本能，但是要学会控制

◎ 你不能拥有你想要的所有东西 / 092

◎ 人人都有欲望 / 094

◎ 金钱与幸福是什么关系 / 097

◎ 女性特殊时期的冲动型消费 / 100

◎ 越简单反而越快乐 / 103

part7

在压力下好好生活

◎ 压力给心理带来的影响 / 108

◎ 爱上自己的工作 / 111

◎ 多做自己擅长的事 / 114

◎ “ACT”疗法助你接受现实 / 116

- ◎ 告别“灾难化信念” / 119

part8

你需要一个计划

- ◎ 用计划掌控生活的步伐 / 124
- ◎ 目标统一思想与理智 / 126
- ◎ “要事”第一原则 / 131
- ◎ 学会拒绝 / 133
- ◎ 强化对成功的“饥渴精神” / 136

part9

时间管理术

- ◎ 发现时间里的秘密 / 140
- ◎ 人人都有拖延症 / 142
- ◎ 如何提高你的时商 / 145
- ◎ 活用你的零碎时间 / 147
- ◎ 掌握你的时间节奏 / 151
- ◎ 神奇的三小时 / 154

part10

感染力：情绪是种互动

- ◎ 难以抗拒的感染力 / 157
- ◎ 情绪影响了你的行为 / 159
- ◎ 想快乐，先表现得像个快乐的人 / 163
- ◎ 你的生活质量，或许来源于情绪 / 166
- ◎ 运用情绪辨析法则 / 170

part11

过于控制需要代价，你要学会适时放弃

- ◎ 有时，追求完美与成功背道而驰 / 174
- ◎ 放弃是人的天性 / 177
- ◎ 不要对抗自己的习性 / 180
- ◎ 接受不可控制的事物 / 181
- ◎ 协调现实与理想的矛盾 / 184
- ◎ 走出偏执的怪圈 / 186

part12

情商：掌控自己的同时掌控别人

- ◎ 气场是无形的精神符号 / 192

◎ 明确表现出你对对方的期望 / 195

◎ 你知道什么是“移情”吗 / 197

◎ 利用自己的身体语言 / 199

◎ 说对方想听的 / 202

part13

帮自己找回幸福感

◎ 幸福是所拥有的生活，而非所期望的 / 208

◎ 如果不能改变结果，就完善过程 / 210

◎ 给自己一点心理补偿 / 212

◎ 唤醒所有美好感觉 / 215

◎ 持续而积极地进行自我肯定 / 217

part14

现实案例运用

◎ 戒烟 / 222

◎ 戒酒 / 224

◎ 减肥 / 226

◎ 储蓄 / 229

◎ 戒网瘾 / 233

part 1

自控力：对内接受自我， 对外控制行动



◎ 自控学习决定未来

◎ 没有自控，世界和人就乱套了

◎ 重新审视那些困扰着你的事

◎ 跟随潜意识的召唤

◎ 心理暗示的积极力量

◎ 一切皆在你的掌控之中





自控学习决定未来

你会忍不住吃掉一整袋薯片，你会忍不住刷爆你的信用卡，你会忍不住买你看到的预算外的精致服饰，你会忍不住一夜都熬在互联网上……

“你会忍不住”是一个十分严重的问题，这说明你无法控制你自己，多数时候你会被感性的因素操控，从而做出事后可能十分后悔的事情。

为什么会这样呢？这和我们的自控力有十分紧密的关系。

什么是自控力？

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，你能否支配你的人际关系，你能否支配你的人生走向。

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。

同样的说法，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。”

莫菲特之所以得出这样的结论，是因为自己开展的一项调查研究。

他跟踪调查了 1000 人（这些人分别出生于 1972 年和 1973 年），收集了被调查者从出生到 32 岁的相关数据。调查结果最后在美国国家科学院学报上发表，是早早学习自律能够获得收益的最好证据。

研究显示，在学龄前无法自控的儿童出问题的概率是成年后无法自控的人的 3 倍。他们更容易有犯罪记录，贫穷或有经济困难的可能性更大，更有可能成为单亲家长。

莫菲特在这项研究中也指出了在经济地位和先天智力条件相



同的情况下，良好的自我控制能力预示着未来的成功。

当然，这个结论并不是百分百的准确，并不是说只要早期自控力不强，人生就一定会悲惨收场。它更多显示的是一种相对数据，而这个数据可以提供给我们一个相对理论，那就是早期的自控学习决定我们的未来。在这项研究中，研究者也给“自控力”下了一个定义，那就是——自控力包含自我觉悟、自我约束和毅力，以及能够在决策中考虑行动后果的能力。

那么，自控力又是如何影响着我们的生存状态和未来走向呢？

我们以时间管理为例，首先来看一看我们一生的时间安排（仅为参考数据）。

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大致为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。

时间管理培养只是自控力学习的一部分，是比较典型的自控力操作，在之后的内容中，我们会详细说明。而我们要明白的是，自控学习进行得越早越好，就像莫菲特说的那样：“在生活中尝试学习自我控制能力拖得越晚，要扭转和克服的问题越多。”

所以，无论你是要培养自己的孩子，还是想要改变自己的生活状态，你所要解决的是一个意识问题——意识到你必须要学会自我控制，意识到你需要尽早进行这样的控制，意识到你在这个自我控制过程中可能遇到的困难，意识到克服这些困难可能带来的痛苦，意识到在战胜这些痛苦后你将会收获的一切……

想要做到自我控制并不简单，它意味着你需要处理许多复杂的问题，还要战胜很多情绪上的痛苦和危机。但是，我们不需要低估自己的意志力和能力，我们有足够的掌控力，能够给自己一个更好的环境。