

成长是金
经验是金
年轻是金

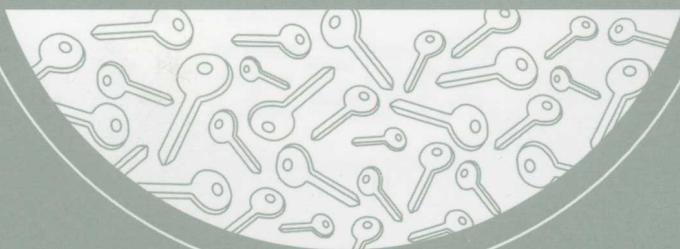
人生金书

我的未来
我做主

全面掌控心态、有效调节情绪
的心理自助书

~
The Power
of Self-control
—插图·精读本—

自控力



吴 为 / 著

有自控力的人左右生活
没有自控力的人被生活左右

华夏出版社

014056207

B842. 6-49
193

*The Power
of Self-control*

吴 为 / 著

自控力

北京航空航天大学
图书馆



北航

C1744865

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力: 插图精读本 / 吴为著. —北京: 华夏出版社, 2014.6

(人生金书)

ISBN 978-7-5080-8082-6

I. ①自… II. ①吴… III. ①情绪—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070975号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

自控力 (插图精读本)

著 者 吴 为

责任编辑 郭 淼 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

彩 插 8页

字 数 156千字

版 次 2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-8082-6

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



培养积极的自我意识

掌控全局从掌控自己开始 掌控自己从提升自控力做起

自控力能够决定我们事业的成败，也能够决定我们
生活质量的好坏。

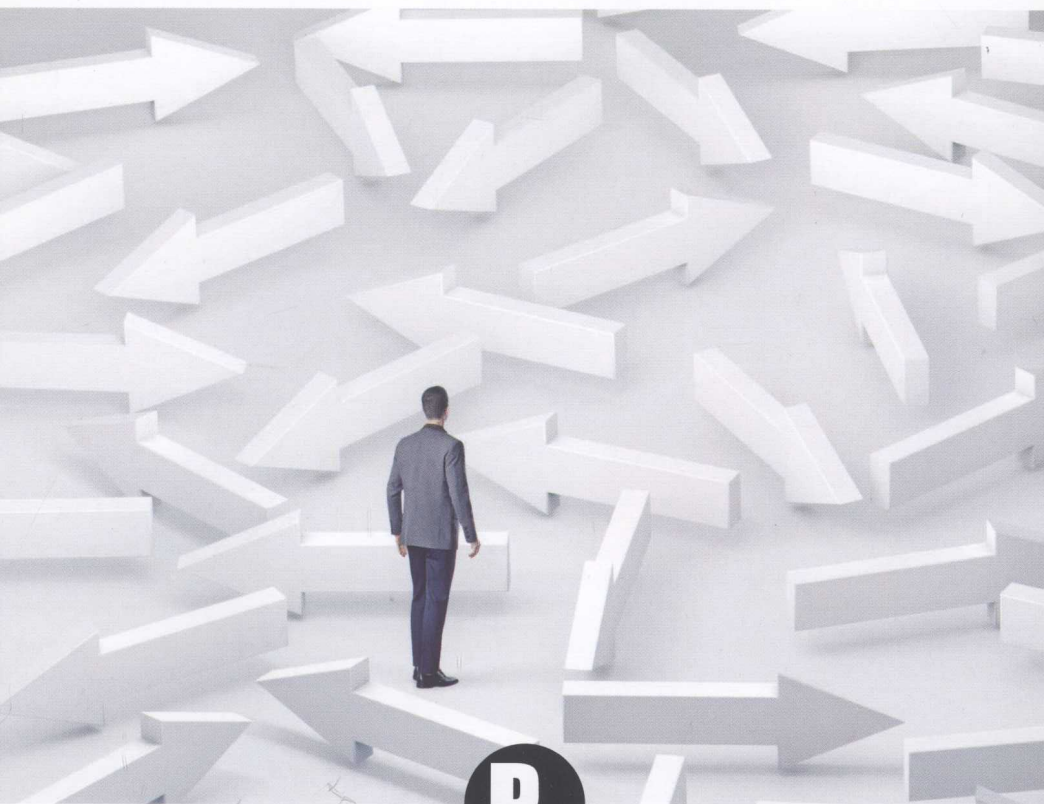
B842.6-49
193



开启人生无限可能

自控力是每一个人获得成功人生所必备的素质

自控力强的人，能够理智地对待周围发生的事件，有意识地控制自己的思想感情，约束自己的行为，成为生活的主人。



战胜人性的弱点

一个人只有掌控了自己的内心世界 才能去掌控外面的世界

自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。
能够驾驭自己，比征服一座城池还要伟大。



破解情绪的密码

一个人的自控力越强 工作能力才会越强

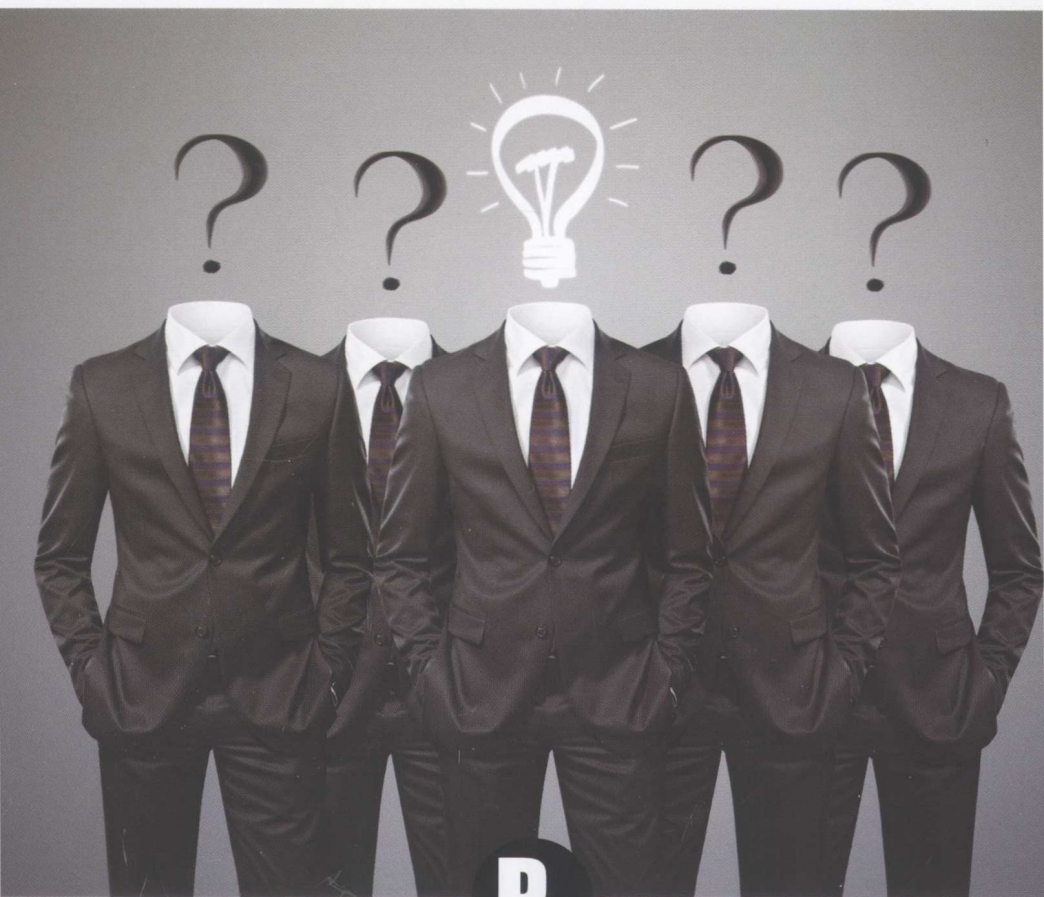
自控力是成大事者必须具备的能力和条件。只有提升自控力，才能由内而外掌控自己的工作、生活和命运。



远离抱怨的情绪

自控是一门用理性 战胜感性的艺术

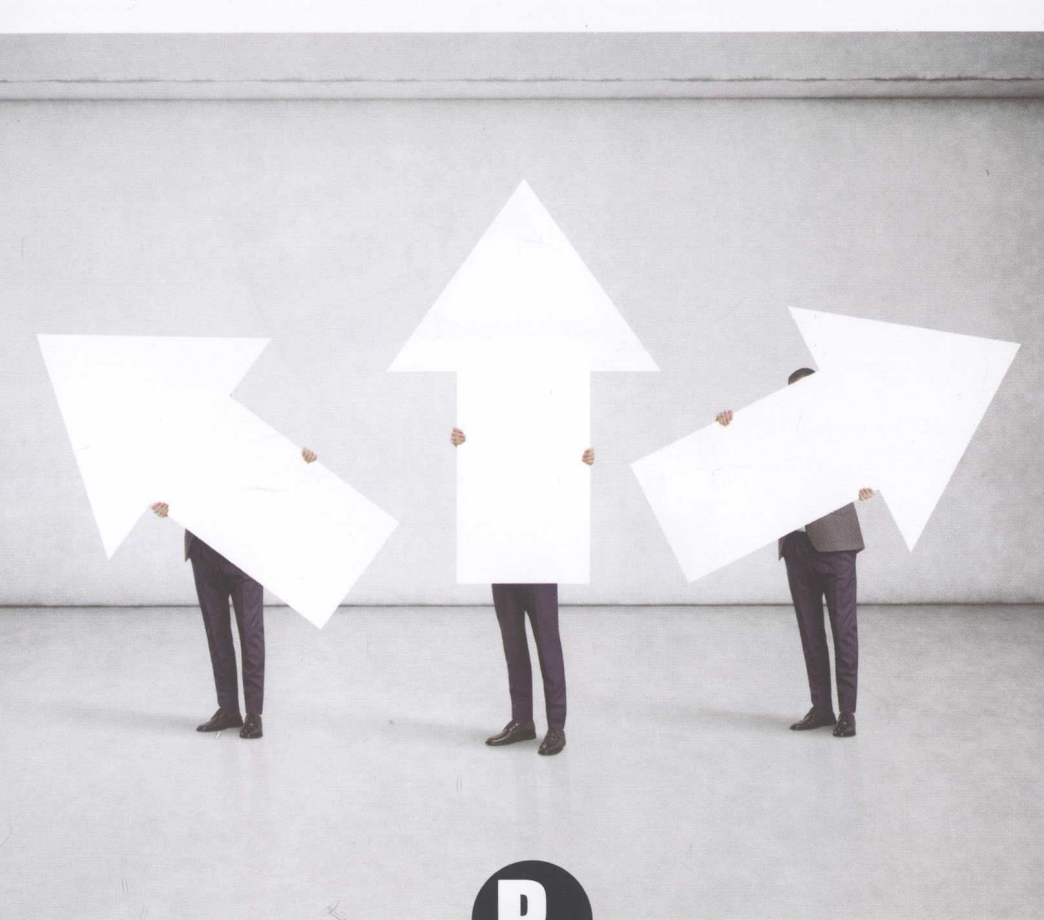
掌握了自控力法则，不管人生的道路上有多少诱惑、多少坎坷，你都能保持镇静、稳步前行，最终收获辉煌的人生。



告别焦虑的情绪

真正强大的人 都是能掌控自己情绪的人

自控力强的人，比焦虑万分的人更容易应付种种困难、解决种种矛盾。这样的人无论走到哪里都是受人欢迎的。



高情商的人更容易成功

培养自控力 就抓住了提高情商的关键

自控力是用理智战胜情绪冲动的能力，从某种程度上说，它是情商的核心，也是一个人事业成功的基本要素。



培养自控力，提升成熟度

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。

成长路上，
有我相伴。
向上吧，
青年！

有效掌控自我， 作出积极的改变

自控力是人类最实用的技能之一，人类依靠它来抵抗诱惑，而且拥有较高自控力的人，有着更强的人际交往能力和更少的缺点。

自控力是一个人成熟度的体现，而在生活和工作中，人们最关心的便是如何掌控自己的情绪。因为，最优秀的人往往是那些善于掌控自己情绪的人。

可见，能否掌控情绪，意味着你是否能拥有幸福与快乐。

对每一个人来讲，每天都会产生各种各样的情绪，正面情绪给予我们积极的力量，成为人们前行的助推力；相反，负面情绪如同一头张牙舞爪的“怪兽”，无情地吞噬人们的正能量。面对后者，我们该怎么办？手足无措、听之任之只能加深负面情绪对生活的干扰和影响，而明智之人却懂得行使自己的权利，主动地驾驭情绪。

一个拥有良好情绪的人在生活中沉稳、干练，对待他人热情、宽容，他们可以在生活中谈笑风生、游刃有余地打开人生新的局面，即使是面对困难与挫折也会微笑面对，用积极的态度和乐观的精神去一一化解；他们不会被自己的情绪所左右，更不会因外界

环境的变化而改变自己努力奋斗的初衷；他们懂得用良好的情绪作为成功的奠基石，并且不断地激发自身潜能，时刻展现出人性中最美好的一面。

乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，人生不如意之事十有八九，如果不能调整心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，如此一来，又怎能保持乐观心态！斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。”

悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭向他们，于是他们频频抱怨生活对他们的不公平，企盼某一天欢乐从天而降。但喜怒哀乐是人之常情，要想生活中不出现一点儿烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

人生最大的痛苦莫过于知道该怎么做却没有那样去做，这样的话，你会开始自责，你会对自己不满意，你会觉得自己是渺小的、不讲信誉的、不可信的、难以有所作为的。当你兑现了一些微不足道的承诺后，渐渐地，你的荣誉感、自控感、案例感和胜任感不断加强，你就能作出更大的承诺并遵守这些承诺了。

其实，每一个人都是生活的主人、情绪的主人，关键在于你如何与它们相处，是放纵，还是科学掌控，这一切都由你来决定。想必大家会不约而同地选择后者，掌握了与情绪共舞的诀窍，人生的舞台将会变得愈加绚丽多彩。

人生金书 系列书目

成长路上，有我相伴。
向上吧，青年！

NO.1

我的青春 不抓狂

握住智慧的锦囊，不再被选择困扰，青春路上绝不抓狂。心态好一切都好，调整心态直奔前方。人生的方向，在于你能保持开放与坚强。岁月匆匆梦一场，珍惜每日的好时光。

《20几岁决定女人的一生》
《这样做女人最聪明》
《女人理财要趁早》
《婚姻是女人一辈子的事》
《卡耐基写给女人的幸福心经》

NO.2

我的青春 不迷茫

有些事，年轻的时候不懂得，当懂得的时候，已不再年轻；有些事，有机会的时候没去做，而当想做的时候，已没有机会。青春，经不起荒废，找准方向，做对事，不摇摆，不迷茫，用青春资本“套牢”一生幸福！

《20几岁决定男人的一生》
《这样做男人最优秀》
《男人就是要事业》
《别让情绪毁了你》
《卡耐基写给男人的人生忠告》

NO.3

真希望 20几岁就懂

社会是一个课堂，职场有如战场。明世事，海阔天空任驰骋；通人情，俯仰进退皆自如。多一些了解，少走一些弯路。早点知道，你就能早点成功。

《20几岁要懂点人情世故》
《20几岁要懂点办事技巧》
《20几岁要懂点社交礼仪》
《20几岁要懂点说话之道》
《20几岁要懂点成功智慧》

人生金书 系列书目

成长路上，有我相伴。
向上吧，青年！

NO.4

有一种智慧叫成长

人生路上，有激动、欢笑、满足、喜悦，也有挫折、磨难、痛苦、纠结。每一次经历，都是一笔财富；每一个思考，都是一种智慧。让我们在体验中前行，在感悟中成长。

《舍与得的人生经营课》
《心态比黄金更重要》
《淡定的人生最幸福》
《感谢折磨你的人》
《再苦也要笑一笑》

NO.5

我的未来我做主

两手空空，怎样开启人生？有想法，才有活法；有思路，才有出路；敢拼搏，才有未来。相信自己可以成为最好的自己，相信自己有改变命运的能力，你就一定会拥有属于自己的美好未来！

《人生是设计出来的》
《吸引力法则》
《九型人格》
《自控力》
《正能量》

NO.6

拆掉思维里的墙

你还困于现状无法突破自己吗？你还在苦苦追求渴望成功吗？这些都需要你努力改变习以为常的思维定式，推倒束缚自我的思维之墙，由此你会找到通往成功人生的金钥匙。

《西点军校经典法则》
《把信送给加西亚》
《巨人的脚步》
《潜能的力量》
《人性的弱点》

读者|回|函|卡

Reply card reader



感谢您购买和阅读“人生金书”系列图书，欢迎您加入我们的读者俱乐部。为了进一步了解您的需要和改善我们的服务，请您详细填写如下资料并寄回，我们将定期向您发送最新的图书出版资讯，您还将有机会获得我们赠送给您的新书。

姓 名 _____

性 别 ☐ 男 ☐ 女

年 龄 ☐ 20岁及以下 ☐ 21-30岁 ☐ 31-40岁 ☐ 41-50岁

☐ 50岁以上

地 址 _____

邮 编 _____

手 机 _____ 电子邮箱 _____

学 历 ☐ 初中 ☐ 高中 ☐ 专科 ☐ 本科 ☐ 硕士 ☐ 硕士以上

职业类别 ☐ IT业 ☐ 财会/金融/保险 ☐ 制造/贸易

☐ 医疗/医药 ☐ 媒体 ☐ 房地产/建筑 ☐ 教育/培训

☐ 政府/服务 ☐ 销售 ☐ 学生 ☐ 其他 _____

月 收 入 ☐ 2000元及以下 ☐ 2100-3000元 ☐ 3100-5000元

☐ 5100-10000元 ☐ 10000元以上

您从何种渠道获知本书消息？

☐ 书店 ☐ 报刊杂志 ☐ 广播电视 ☐ 网络 ☐ 移动媒体 ☐ 其他

您购买的图书书名？ _____

您为何购买本书？ _____

您对哪类图书感兴趣？ ☐ 哲学宗教 ☐ 历史文化 ☐ 心理自助

☐ 生活百科 ☐ 经济管理 ☐ 个人理财

☐ 员工培训 ☐ 其他 _____

关注最新出版信息，请登录公司网站：www.huaxiabooks.com

您对我们有何建议，也欢迎您登录微博、微信与我们互动：

新浪微博@华夏盛轩图书、微信公众号 huaxiashengxuan

邮寄地址：北京市丰台区方庄芳群园三区三号楼711室（邮编100078）

