

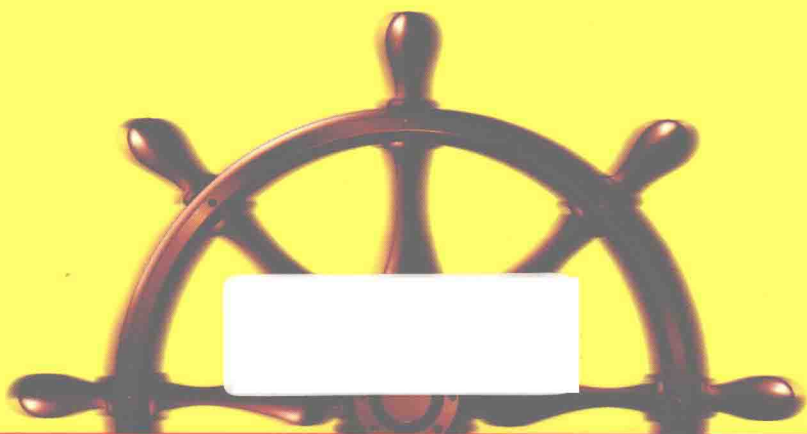
高效掌控自己时间、情绪和生活的秘诀

自控力

别说你能管住自己

SELF-CONTROL

刘 希◎著



管不住自己，
再生的梦想只是白日梦



理智战胜不了欲望，
别奢望能成大事。

管住自己，
才能掌控人生主动权。
管不住自己的情绪、欲望、压力和习惯等，
这辈子你就完了！

比尔·盖茨 马云
马化腾 巴菲特 李嘉诚
等亿万富翁成就卓越人生的核心品质

 中国言实出版社

高效掌控自己时间、情绪和生活的秘诀



自控力

别说你能管住自己

SELF-CONTROL

刘 希◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力 : 别说你能管住自己 / 刘希著 . —北京 :
中国言实出版社 , 2015.8

ISBN 978-7-5171-1361-4

I . ①自… II . ①刘… III . ①自我控制—通俗读物
IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 104234 号

责任编辑: 王惠子

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail : zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京浩德印务有限公司

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 17.5 印张

字 数 190 千字

定 价 32.80 元 ISBN 978-7-5171-1361-4

前言

2011年，一部台湾电影在大陆突然火了。因为这部电影，我们认识了海峡对面的那位知名作家九把刀，认识了清新可人的“沈佳宜”和青春逼人的“柯景腾”。

无数年轻人在电影院里的银幕前欢笑、谈论或悲叹、流泪，只为这部电影中透出的那种青春的迷茫、青涩和稚嫩。当社会现实走近身边的时候，最终我们和电影中的主人公会发现同一个问题：许多美好，是我们错过并无法再获得的。

那么，为什么我们会错过那些美好呢？我经常深入地思考这个问题。

我们错过的，不仅有美好的爱情，还可能会错过下面这些东西：夺人眼目的业绩、丰富广阔的人脉；保证自由的财富、换取空间的升职；滋养身心的健康、愉悦自我的休闲……

够了！

不能不说，在这个快节奏而且现实到精确的社会中，我们从青春期开始，就一次次错过了许多自己想要的东西。

这其中，固然有客观的原因，比如：属于你的背景、属于你的资本、

属于你的时间、属于你的运气等。然而，看看和你曾经有着同样境遇的朋友吧，难道他们也同样错过了那些美好吗？应该不尽然吧。

在我上大学的那个年代，寝室里最流行的娱乐项目不是DOTA，不是魔兽，也不是围在一起看各种电影，而是扑克牌。

有一个阶段，我深深地沉浸在这种游戏中不能自拔，同样如此的还有我们寝室的几个兄弟。除了必要的上课、吃饭和睡眠，我们几乎都趴在破旧的桌子上，享受扑克带来的刺激和乐趣。然而，寝室里的“老张”——虽然他不老——却始终表现得很有节制，他会在睡前玩上半个小时，或者在周末打个通宵。平心而论，老张打得不算优秀，但也具有相当不错的水平。重点是，每当老张要去自习室看书或者出去兼职上班的时候，谁也叫不动他。

不久后，我也感到自己状态的变化，发现自己不再是以前的自己，而是被“扑克”这种东西控制和绑架了。睁眼是扑克，闭眼还是扑克。因此我告诉自己，要学会反过来控制娱乐，而不是被娱乐控制。很快，我退出了这个扑克圈子，学会跟老张一样去按照日程做事。渐渐地，我发现自己喜欢上了这种状态——有序的、有安排的、充实的。

这种状态的获得，可能需要一个艰难的过程。比如，一开始的我非常不适应给自己排日程，但忍受着寝室同学的嘲笑和自己内心的怀疑，我坚持每天安排自己每个小时的活动内容，最终形成了习惯。再比如，经常在我打算去学习的时候，会传来“玩一把”的邀约，听起来诚恳而亲切，似乎有非凡的魔力要把我拉过去，但我坚持充耳不闻，如是往返，牌友们有了新的对象，也就不再密切关注于我。

当然，直到今天，我在朋友圈子里的扑克水平还是一流的。我开玩笑地说，这得益于我那段疯狂岁月的“练习”，但显然，只有我内心清楚，学会控制比学会扑克对人生来说更重要。

看看寝室几位兄弟的人生就知道了——

最擅长自我控制的老张，是典型的“凤凰男”。大学毕业后，他进入房地产业，现在已经是一家大型房产企业的副总。许多人说老张是运气好，不过在我看来，他那种对自我控制的能力，足以支撑他去掌控自己的事业；而那几位始终没有意识到自我控制重要性的同学，除了父母家境优越的，都发展得不尽如人意：有的在国企当个普通的技术员，拿着微薄的工资；有的则在政府部门里守着冰冷的写字桌，打算一辈子到头拿个正科退休……

当然，我并非强调工作有高低贵贱。我想说的是，一个人是不是会控制自己、多早学会控制自己，将能够决定他的一生可以得到多少美好的体验——无论是电影让我们期待的美好爱情，还是更现实的人脉、事业、财富、名望和地位，以及保证这些的健康。

反过来说，如果你本来有这样的可能，只是因为缺乏自控力而错失了一切，会不会也产生电影中柯景腾的那种惆怅与遗憾呢？

这个问题值得每个人深思。也正是因为对自控力的长期关注与思考，才有了我写作本书的冲动。

在这本书中，我将首先带领读者认识什么是“自控力”，获得对它的第一印象，明确这种力量的价值，揭开它的神秘面纱。

接着，我们将一起从不同的方面，了解对自我进行控制的渠道，也就是获得自控力运行的方法和目标，这些渠道包括情绪上的、心理上的、思维上的、行为上的、注意力上的、潜意识上的、自我观点上的和习惯上的等八个方面。在这些方面，我将向读者们展示，自控力不仅仅是“意志品质”那么简单，更多的是一种复合的能量，一种受先天影响更受后天锻炼的气场，一种可以将你带入新鲜状态的原始推动力。

自控力是态度，选择自控，你就要学会选择如何重新看待自己和周

围；自控力是决定，选择自控，你必须对自己的行为作出决断；自控力是精神，选择自控，你必须时刻提醒自己坚持应有的道路；自控力是方向，选择自控，你必须学会在混乱的局势中看清重点；不仅如此，自控力还是生命科学的运用。一个人自控力的高低，还牵涉其生理健康状态的保持和维护，关系到神经系统如何运作、潜意识如何发展养成和内心健康的程度。

正因为自控力如此复杂，所以，才更具有牵一发而动全身的特殊地位。正如伟大的俄罗斯作家陀思妥耶夫斯基所说：“一个人想要征服全世界，首先要征服他自己。”

是的，没有自控力，乔布斯不可能在坐拥亿万财富之后，还能不断地带领苹果创造出更多的神奇产品；没有自控力，蒂姆·邓肯不可能在37岁的年龄，还能在NBA总决赛中砍下惊人的半场25分——很多他这个年龄的球星，早就选择退役享受生活了；没有自控力，就没有俞敏洪四年如一日地为同学打水，就很难出现新东方的神话；没有自控力，就没有任正非在华为公司中推行的那套严格的管理制度，更没有民族企业站到世界顶端的辉煌。自控力让杰出的能力变成伟大，伟大的能力将帮助你获得幸运和青睐；自控力让平凡的心灵变得坚强，坚强的心灵将支持你挑战重重阻碍。

相信你在打开本书之前，就能顿悟到拥有控制自我能力的可贵。那么，当你走过这段提升自我的旅程后，你将犹如从沉沉的睡梦中醒来，呼吸着新鲜的空气，继而发出欣喜的感叹：

学会自控的人生，真的很美好！

01

管不住自己的人生会失控

所谓“管得住自己”，就是有足够的自制力推动自己做该做的事，并阻止自己做不该做的事。自制力可以使我们的内心能够理智地去抵御生活的种种诱惑，可以使迷茫中的我们正确地规划自己的人生，实现自己的奋斗目标，可以使我们的人生获取稳定前进的动力。如果不想庸碌一生，想要有一番作为，管住自己至关重要。

是什么让我们管不住自己 / 002

自控就是反惯性，跟恶习彻底诀别 / 006

一百个想法不如一个有期限的决定 / 010

调整好自我状态，打一场提升自控力的持久战 / 014

保持傻瓜式的坚持，直到跨过临界点 / 018

持续自我评估，找到实现人生最大价值的舞台 / 021

02

驾驭习惯，将命运握在手中

有个道理是大家耳熟能详的，那就是思想决定习惯，习惯决定命运。习惯与大脑的关系，类似于程序和电脑的关系，它会深深地嵌入我们的大脑，通过我们来自动执行。无论我们如何遵循相同的路线去上班，还是我们已经不需要思考就能在饭店点出熟悉的菜式……这一切都来自习惯的影响。我们要学会审视自己的习惯，当我们通过自我控制来修正习惯，具有良好的习惯后，就会获得更好的命运。

看好坏习惯，小心关键时刻绊倒你 / 026

管住那些最容易被忽视的习惯动作 / 030

今天想什么，决定明天你能做什么 / 035

掌控自己的心态，事不如意时习惯积极思考 / 038

维持现状就是掉队，努力养成敢于冒险的习惯 / 043

用标签主义看人，会让你错失贵人 / 047

没有铲除不了的恶习，只有不想改变的心 / 052

让最爱的人提醒我们改掉坏习惯 / 056

给自己奖励，让改变的习惯坚持下去 / 060

03

管住自己，情绪自控尤为关键

我们每个人的心里都住着天使和魔鬼。坏情绪就是我们心里的魔鬼，一旦魔鬼失控将一发不可收拾。我们如果任由情绪肆意地发展而不加以控制或者及时反省，那么就会给自己或他人带来不便，甚至会惹出祸端。

自我情绪控制的能力，是决定我们为人处世能否获得成功的一个关键。有谁见过不能很好地控制自己情绪的人能够受人崇敬呢？我们要学会控制自己的情绪，而不要让情绪控制我们。能控制自己情绪的人，是情绪的主人；而被情绪操控的人，则是情绪的奴隶。

从细节入手，管好自己的情绪开关 / 066

做个深呼吸，好心情自然来 / 070

装作很快乐，情绪真会好起来 / 075

抱怨是病毒，话出口前请叫“停” / 079

笑一笑，人生才会更美丽 / 083

给坏情绪找个出口，以免泛滥成灾 / 087

坏情绪能传染，当心它伤人伤己 / 091

战胜不了羞怯，羞怯就会成为成长中的侮辱 / 095

规律作息带来积极情绪 / 099

04

每天和内心的自己好好聊聊

我们经常说，我们的内心像另一个自己，其实这个自己有时候却像个不听话的小孩。他的不听话表现在羞涩、多疑、恐惧、无理取闹、无所适从……他基本具备全部的人性负能量。因此，我们需要像温度计精准地反映气温那样，把准他的脾气，每天和他好好沟通，让他好好调整，充满正能量。如果我们控制不了这个小孩，他就会反过来控制我们，因为他是我们的内心，是我们一切事业与成功的主宰。

发掘自我：每个人一生的必修课 / 104

不懂自我定位的职场生涯必败无疑 / 108

看清恐惧的根源，它没有想象的那样可怕 / 112

纠结于无法改变的事，费力不讨好 / 116

愤怒蒙蔽了双眼，激励才能永远向前 / 120

能包容的人，发展潜力不可估量 / 124

自卑的你应找回自信的根本 / 128

当心嫉妒心理诱你误入歧途 / 131

熟悉的地方没有风景：学会适应陌生的环境 / 135

发挥自我催眠的神奇力量 / 138

05

站在人生舞台上，演好自己的角色

无论我们是否意识到，我们每天其实都是处在各种角色的变化中的，这是受主客观环境变化发展而带来的必然。不妨将人生看作不同角色组成的舞台，扮演好每一个角色，我们才能获得应有的幸福。但别忘了，想要适应这样的舞台，我们需要做的不仅仅是用力，还要用心适应、积极改善。只有这样，我们才能适应舞台的变化，并不断重新看待和改变自己的角色，学会理性客观地判断世界中的不同关系。

你是舞台上的主角，不必努力扮演别人 / 146

扼制要出头的野心，低调才是做人的王道 / 150

既不苟求自己，也不苛求别人 / 154

看轻自己的人，不要奢望别人能高看你 / 157

勿急躁，夯实内功，成功不请自来 / 161

自设假想敌，是跟自己过不去 / 165

做人张弛有序，结果自然事半功倍 / 168

06

锁住心力，抵御外界的干扰和诱惑

长江因锁定向东而波澜壮阔，青松因锁定向上而伟岸挺拔，珠峰因锁定卓越而傲视群山，流星因锁定精彩而亮彻长空，圣贤因锁定目标而成功卓越！世界上干扰和诱惑我们的东西实在是太多太多，而专注者明白：生命有限，能力有限。只要管住那颗不甘寂寞的心，像凸透镜一样把自己所有的心力和资源聚焦为一点，不成功都难。

锁定我们的目标和注意力 / 174

不懂专注，纵是天才也枉然 / 178

把分散注意力的物品清理出去 / 182

耐得住寂寞，经得起诱惑 / 186

守住兴趣，它是通往成功最近的路 / 189

人心简单就幸福，人生要做减法 / 193

07

没有思维的蜕变，何来自我管理

思维的过程，就是信息内容处理的过程，其中包含了对信息的接收、加工、储存和传递的过程。然而，并非每个人都拥有强大的思考力。想要获得这样的能力，我们必须能够按照正确方法，对思考的过程做出有效的控制，保证思考的依据和结果都能反映正确的信息。更重要的是，只有当我们获取了正确的思维能力之后，我们才能走上全面指引自身行动的道路，并获得最好的自控能力。

拆除思维里那道破旧的墙 / 198

打破定势思维的枷锁 / 201

乐观面对危机，结果没有想象的那样糟 / 205

心向阳光的人，好运总会追随他 / 208

看不惯别人，往往是自己修养不够 / 212

不做心智模式的奴隶，要做心智模式的主人 / 217

思维有弹性，生活才能游刃有余 / 221

08

不付诸行动，自控只是一句空话

自控永远是动态的，而不是静止的。这意味着我们的自控将是自我和外
界的交互行为，只有让行动体现自控，才能完整充分地表达自我。我们需要
正确看待自己的行为习惯，寻找其中隐藏的本能。

一百个再牛的想法，都不如一个傻瓜的行动。通过坚持不懈的实践，当
学会这些方法之后，我们将对自己的行为习惯做出更多审视，并积极进行相
应的调整 and 改变。最终，我们将能够以正确的心态去影响和改变自己的行为，
从而做到真正有效的自我管理。

坚持嘴角肌肉“护理”，永葆阳光的微笑 / 226

通过视线练习培养自控力 / 230

有效控制的声音最具吸引力 / 234

学会倾听，从听觉专注力和分辨力的训练开始 / 239

抵御不了舌尖上的诱惑，必将为病痛买单 / 243

演讲是最好的自控能力练习 / 247

掌控我们的睡眠 / 251

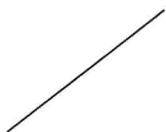
心情“闹别扭”时，请找音乐来帮忙 / 255

用精神力勾勒美好的未来 / 260

明确当前最渴望的对象 / 263

01

管不住自己的人生会失控



所谓“管得住自己”，就是有足够的自制力推动自己去做该做的事，并阻止自己做不该做的事。自制力可以使我们的心能够理智地抵御生活中的种种诱惑，可以使迷茫中的我们正确地规划自己的人生，实现自己的奋斗目标，可以使我们的人生获取稳定前进的动力。如果不想庸碌一生，想要有一番作为，管住自己至关重要。

是什么让我们管不住自己

为什么需要学会自控？

这个问题，很多人曾经问过。提起自控力，有不少人都会一脸不在乎地说：“我为什么要控制自己呢？我现在不是过得很好嘛……”但问题是，我们怎么知道自己没被控制呢？设想一下这样的自己：

我们习惯了一回家就陷进沙发，打开电视，虽然里面的节目无聊而乏味，无论是大声吵闹的广告，还是雷人至极的电视剧，我们都会拿起遥控器从头调到尾。在接下来的几个小时里，我们忘记了打扫房间、草草地吃完谈不上健康的晚餐，然后等到了休息的时间才上床睡觉。只有这一刹那，我们才突然想到，今天晚上的时间全都虚度了。于是，我们告诉自己，明天不能这样看电视了，但第二天我们早已忘记并依旧如此。

原因何在呢？实际上，我们根本没有意识到，是电视而不是自己在控制我们的夜晚。

当然，这只是一个假设，我并不是教你反娱乐那套，然后回到穴居人类的时代，而是希望我们通过这样的假设明白，除了我们自己之外，任何事物都应该是被我们利用的工具，用来打造美好的人生，而不是将我们的人生献给它们。只有自控力可以帮助我们做到这一点。

自控力的缺失，成为许多人自我改善和发展的瓶颈。或许他们从词义上首先需要明确什么是自控力，就是对自我控制的力量。作为自我的