

SELF-CONTROL

自控力

掌控情绪提高效率的
31条法则

张为娜 / 著

跟失控说拜拜，向低效作告别，

摆脱拖延症，现在就开始转变吧！

这就是一读就懂、一学就会、一用就成功的自控力法则！

助你快速成为拥有好情绪和效率的自控达人！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

SELF-CONTROL

自控力

掌控情绪提高效率的
31条法则

张为娜 著

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力：掌控情绪提高效率的 31 条法则/张为娜著. —
北京：中国铁道出版社，2015.3

ISBN 978-7-113-19672-1

I. ①自… II. ①张… 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 289003 号

书 名：自控力：掌控情绪提高效率的 31 条法则
作 者：张为娜 著

责任编辑：吕 芝 电话：010-51873156
特约编辑：范 晨
封面设计：马筱琨
责任校对：龚长江
责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)
网 址：<http://www.tdpres.com>
印 刷：三河市华业印务有限公司
版 次：2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：14.75 字数：176 千
书 号：ISBN 978-7-113-19672-1
定 价：39.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174
打击盗版举报电话：(010) 51873659

前言

Preface

“拖延症”的根源在哪？只是打翻了一杯牛奶，为什么会让我们火冒三丈？多数人都说难看的一部电影，即使我们觉得好看，为什么也会跟着他人说难看？在路上开车时，我们为什么会轻易对违规的司机发怒？为什么你的减肥计划很难实行？这些与我们日常生活密切相关的问题，有一个共同的心理学根源——自控力差。

如果一个人有着很好的自控力，那么就能表现出自己想要拥有的好脾气，就会言行得体，能使自己更好地实现目标。

人们通常会为“自己控制不了自己”而苦恼。控制不住想要拥有更多的权力，控制不住购物，控制不住急脾气，控制不住体重，控制不住贪欲，控制不住懒惰……如果人们能按自己的意愿控制住自己的思想和行为，就会减少很多日常生活中的矛盾和痛苦。

心理学是与“自控力”联系最密切的学科。本书从众多的心理学研究、心理学知识中筛选出与自控力密切相关

的 31 个知识点，用故事、案例等通俗易懂的方式，为读者解答“如何才能增强自控力”。

如何控制住自己的思想和行为是每个人都在思考的问题，一个人只有学会控制自己，才能把握好命运。心理学就是专门研究人的所思、所为的学科，心理学知识能有效地帮助人们学会自控。本书立足于心理学角度，为广大读者提供增强自控力的方法。

我国大众对心理学的看法，是在最近几年才稍有改观的。在过去，心理学一直是作为一门类似于“神秘的玄学”性质的学科存在于大众的头脑中的。今天，这个局面已经有所改变，即使是对心理学所知不多的普通人，也知道心理学是一门科学，而且对个人的成长和发展有着巨大的帮助。

但是，除非是心理学专业人士，否则要说我们了解多少心理学知识，知道多少心理学方法，那是不太现实的，更别提我们能在多大程度上运用心理学知识实际问题了。

经过 100 多年的时间，心理学的研究已经深入到了各个方面，而且各领域的细分程度也越来越高。例如沟通、婚恋、情绪控制、决策等等。这些都属于较具体的心理学研究领域。可以说，这每一个具体的细分领域的研究成果都足以撰写一本图书。

自控力与一个人的认知模式、情绪反应模式、行为方式、成长环境、所处的人际氛围都密切相关。不同的失控问题除了与个人内在认知、情绪、行为方式相关外，还与外在的客观环境、人际氛围相关。正是内因和外因的相互作用，才致使人们出现失控的言行。在本书中，作者从浩如烟海的心理学知识中精选出 31 个与自控力密切相关的心理学知识点，分别从不同的角度诠释了自控力。同时，在分析了致使人们出现失控言行的原因后，也相应地给读者提出了一些提高自控力的建议。因此，实用性是本书的一大特色。

本书在内容安排上主要采用故事、案例的形式讲解心理学知识，这就避免了把读者带入晦涩、枯燥的心理学专业术语当中。本书选择的故事、案例都源自日常生活，给读者以一种亲切感。每一节内容都以一个通俗易懂的故事或案例开始，再用心理学知识进行分析，深入浅出地为读者讲述有关自控力心理学的知识。

在此特别说明，鉴于心理学研究是一种基础知识，也是应用性很广泛的“根本性知识”，所以有可能在这本书中出现的某个知识点，会同时出现在另一本之中。例如：“习得性无助”既是教育心理学的一个重要理论，又被广泛地应用于执行管理当中。

书无法尽善尽美，而且瑕疵难免。我们衷心希望读者朋友提出宝贵意见，并期盼读者朋友能够学有所悟、学有所得！

曼汀
2015年1月

目录

Contents

01 合理性情绪

决定情绪的不是事情本身,而是你对事情的信念。

- 003 不要用错误的信念使自己失控
- 005 识别不合理的情绪模式

02 认知偏差

不正确的认识会使人出现意想不到的失控行为。

- 010 认知偏差会引起失控行为
- 011 你所知道的未必就是正确的
- 013 认知偏差会使人变得烦躁不安
- 014 换一种看法,你的反应会完全不同

03 应激反应

当心理力量极度衰竭时,应激反应会让你完全失去控制。

- 017 应激会使人完全不能自控
- 019 应激后创伤障碍(PTSD)

020 利用“升华”减轻应激反应的伤害

022 如何处理应激反应？

04 归因模式

把责任归于他人，并不能解决你自己的失控问题。

025 归因偏差的影响因素

027 要找出问题的根源，而不是为了摆脱责任寻找证据

05 期望水平

不要指望一个认为自己无可救药的人懂得自我控制。

031 期望可以诱发出人们的潜能

033 要有“必须如此”的自控期望

034 人的意志力与期望紧密相关

035 利用积极想象提高自控力

06 评估情绪

在6秒钟内，你的头脑就可以评估出你对一件事情的情绪反应应该是什么样的。

040 感知失控的情绪

043 监控你的情绪反应

07 自我效能感

做什么成什么，你才能增加掌握自己的信心。

048 自我效能感良好，才能诸事顺利

051 如何增强自我效能感？

08 控制感

没有控制感,没有安全感,人也更容易失去控制。

057 “控制感”是心理获得平衡的砝码

059 最坏的情绪也能是最好的成长契机

09 行动改变情绪

静止不动,只会让原本低落的情绪更加低落。

064 想获得幸福,就不能沉浸在消极中

066 实践积极的“自我实现”

10 越轨行为

“下次一定改”的想法只会让你更加欲罢不能。

070 利用“监督”控制越轨行为

071 加大自我控制的力度

11 习得性无助

处于有气无力、身心疲软的状态,怎么会有力气控制自己?

076 挫折是超越自己的机会

078 保持平常心,不要患得患失

12 路径依赖

不愿意改变现状,只会加剧你的依赖性,更加无法控制自己的行为。

082 心理依赖是你难以作出改变的原因

084 具有忧患意识才能摆脱依赖性

13 内酬动机

只依靠外在的东西约束自己,不可能达到理想的效果。

089 内酬动机比外酬动机更能持久

091 激发你的成就动机

092 以发现的眼光去看优点

14 权力动机

控制不住想要控制他人的欲望,这也是一种失控,会使人产生不理智的行为。

097 “人心不足,蛇吞象”

099 欲求不满,只会拖累自己

15 亲合本能

控制不住想要接近他人,这种欲求不满的状态会让你倍受煎熬。

103 人际关系影响你的自控能力

105 控制最合适的距离

107 爱之深,恨之切

16 压力水平

不适当的压力会成为阻力,容易让人自暴自弃。

113 适当的压力可以使人保持警醒

115 压力与动力之间的“倒U型”关系

116 “半饥半饱”的压力状态能增加人的自控力

17 延迟满足

懂得抵制诱惑,才能收获更多回报。

- 120 抵挡得了诱惑的人,得到的回报更丰厚
- 121 有耐心准备的人更容易成功
- 123 在忍耐中积累自控力

18 差别感受

人心不足蛇吞象,感觉上的差别让人永不满足。

- 127 改变人们行为的“差别”心理
- 129 警惕被差别感受引向歧路

19 环境氛围

一旦被气氛感染,你的自控力至少会下降一半。

- 133 群体的文化氛围会影响成员的行为
- 135 接近什么样的人,就会有怎样的力量

20 社会惰化

当有“别人都那样做”的想法时,说明你已经开始失控了。

- 141 “慎独”是自控的最高境界

21 社会传导

群体的疯狂会感染个体,有时你甚至不明白自己为什么会如此。

- 147 “群体盲思”是从众心理的最大危害
- 150 警惕会让你失去思考力的“从众心理”

22 群体监督

有时候,借鉴群体的力量进行自我控制更加有效。

153 说说你的储蓄发展状况

155 合理利用群体和同伴的监督力量

23 最近发展区

改变需要一个过程,一步登天、立刻见效是不可能的。

160 根据“最近发展区”原则设立自控目标

24 控制注意力

你控制住自己的意念,才可能控制住自己的想法与行为。

166 注意力影响人们的判断

167 摆脱注意力干扰

25 刺激—反应

只有切断不良行为的“刺激—反应”联结,才能避免不良行为的出现。

172 人类“非理性”的固着反应

173 切断不良习惯的“刺激—反应”联结

26 森田疗法

控制不住强迫行为,比控制不住实践某种行为更让人痛苦。

178 思维上也有强迫症

180 找出强迫症背后的心理症结

27 接纳自己

一个讨厌自己的人必然是一个自控能力差的人。

186 掌控不了的睡眠

189 接纳不了自己的身体

28 摆脱敌意

你认为别人对你有敌意,会导致你对别人产生敌意,继而会导致你的行为不得体。

195 厌恶事件是引发敌意的原因

197 “知觉偏向”会引起敌意的产生

198 坏情绪最伤害的人是自己

200 善待他人即是善待自己

29 酝酿效应

你越是逼迫自己去思考,越是想不出方法,这越会让你坐立不安、脾气暴躁。

205 是“定势思维”困住了你

207 把问题搁置一边,酝酿有助于灵感的产生

30 寻找兴趣

“乐在其中”的事情,消耗最少的自控力,不用刻意控制是自控的最好状态。

211 自我控制不是“本意”

213 “乐在其中”是最好的自控

31 懂得放松

过于自我克制,即使是弹簧也会折掉,会出现适得其反的结果。

219 意志力耗竭时,不要再强迫自己

220 放松一下,恢复你的意志力

01

合理性情绪

决定情绪的不是事情本身,而是你对事情的信念。

玛丽心里一直有一个阴影。童年时，她常常受到性格暴躁的父亲虐待。长大以后，玛丽始终对父亲没有好感。她认为：“我的父亲不是一个好父亲，好父亲是绝对不会虐待我的。”

她极其怨恨自己的父亲，直至结婚有了自己的孩子，她依然无法接受父亲。她甚至认为如果自己接受了父亲，那么她就得允许自己的孩子和他单独待在一起，而他很可能会对自己的孩子做出同样的事情。

其实玛丽自己很清楚，接纳了父亲，并不一定意味着自己的孩子仍会受到父亲的虐待。

玛丽应当秉持的合理信念是：“我接受他是一个怎样的人，以及他曾经做过的事情……”“既然我已经知道了这一切，我就有权力保护我的女儿，使她不会受到同样的待遇。”

然而，不幸的是，玛丽始终无法说服自己从不健康的信念中走出来。

如果你非常投入于某种情绪中，那么你的整个思维就会被这种情绪牢牢抓住，以至于你的大脑没有任何一部分可以观察、质疑或审视自己的言行。你是如此的清醒，但是却又隐约感觉到自己无法控制自己的大脑。

这便是心理学家艾伦·兰格所形容的“无心”的状态，在这种状态下的行为是一种纯情绪化的行为。

许多心理学家都曾描述过意识流与所谓的审视者（一种对意识流中的意义进行审视和作出反应的意识）之间的区别。为了尽可能减弱