

一种面对诱惑，坚持目标和道德准则的能力

自控力



中国上乘守心之道

魏勇◎著

无论从哪个方面看，
能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为的人，
都会活得更幸福、更成功。



时事出版社

自控力



魏勇◎著

中国上乘守心之道



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

自控力:中国上乘守心之道 / 魏勇著. —北京:时事出版社,
2015.8

ISBN 978-7-80232-859-4

I. ①自… II. ①魏… 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(2015)第149385 号

出版发行:时事出版社

地 址:北京市海淀区万寿寺甲2号

邮 编:100081

发行热线:(010)88547590 88547591

读者服务部:(010)88547595

传 真:(010)88547592

电子邮箱:shishichubanshe@sina.com

网 址:www.shishishe.com

印 刷:北京建泰印刷有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:18 字数:254千字

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定价:32.00元

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

前言

PREFACE

古语有云：欲左右天下的人，必先左右自己。这说的正是自控力。所谓自控力，就是自我控制的能力，是一个人对自己的言行举止、情绪心态以及为人处世施加的控制。换句话说，自控力具体表现为一个人对自己的心灵修养和生活实践两个方面的掌控能力。

在心灵修养上，自控力表现为得意时能沉下心、急躁时能定得住、委屈时能受得起、愤怒时能笑得出、痛苦时能忍得住、烦乱时能静下来、情迷时能站得稳……这些既是自控，也是修养，直接支配着一个人的人际关系。

在生活实践上，自控力表现为自我管理、管理目标、管理言行、管理时间、管理习惯、管理情绪、管理心态等各个方面。这种自我管理和自我控制既是锻炼，也是实践，直接支配

着一个人的人生走向。

一个人之所以能成为强者，之所以能称之为成功，不是因为他战胜对手，而是因为战胜了自己，因为他的命运被攥在了他自己的手中，无须他人来左右。所以说，只有一个拥有极高自控力的人，只有一个能控制住自己的人，才能掌握自己的命运。

而一个人自控能力的强弱程度也并不是天生的，而是需要靠后天培养的。那么，我们该如何培养自己的自控力，从而掌控自己的命运呢？

其实自控力就表现在人们生活的点点滴滴当中，表现在人们行为举止的方方面面。比如你可以培养自己三思而后行的良好习惯，控制住自己话不经大脑就脱口而出的冲动行为；比如在遇到困境磨难时，你可以尝试着改变自己的心态，心态变了，世界自然就变了……

正是这些在生活和工作中的点滴经历、点滴修炼，才能逐渐培养出自我审视、自我改正、自我控制、自我培养的能力，从而修炼出强大的自控力，守住自己的内心，掌控自己的命运。

人生最大的遗憾，莫过于和别人比较，放弃自己。一个人只有拥有强大的自控能力，把命运攥在自己手里，才能活得理直气壮，才能活得有滋有味，才能让自己在前进的道路上一帆风顺，步步向前。因为在面临诱惑的漩涡时，自控力就是你的中流砥柱。

守心之道，在于自控；自控之道，在于修炼。本书会告诉你修炼强大自控力的奥妙所在，帮助你遇见更优秀的自我。翻开本书，跟着我们一起修炼自控力吧！

上篇
自控力之心灵修养

003 / 【喜】到意满能沉得下 | 第1章

每个人都有志得意满的时候，事业上的一帆风顺、生活中的祥和如意、感情上的瓜熟蒂落，都会让人喜不自胜。在一片赞美、羡慕声中，人们很容易迷失自我、放弃进取、忘记危机，开始得意忘形，在这种松懈的状态下，喜悦很快就会变为灾祸。

◎志得意满往往潜藏最大危机 / 003

◎保持“逆状态”，一帆风顺时小心碰触暗礁 / 006

◎不要让自己迷失在赞美声中 / 009

◎不忘形，见好就收场 / 012

◎急流勇退是一种生存智慧 / 015

◎骄傲让你看不见自己的劣势和别人的优势 / 019

第2章 | 【急】到燃眉能定得住 / 022

急则生乱，乱则生变，急躁往往是败局的罪魁祸首。所谓紧行无好步，太过急躁只能使本就混乱的局面雪上加霜，只有定下心来，才能把握住转机。

◎脾气越急，越容易出错 / 022

◎令我们急到燃眉的，往往是对事情的看法 / 025

◎遇事不慌不乱，要能沉得住气 / 028

◎急于求成，往往是失败的开端 / 031

◎坚持，转机就在下一秒 / 034

◎有些事情不是你能够掌控的 / 037

第3章 | 【屈】到愤极能受得起 / 040

在生活中，每个人都有受委屈的经验。小委屈带来情绪上的波动，大委屈带来生活上的波折，有时人们为了实现自己的目标，不得不承受更多的愤怒，在重压之下默默积蓄自己的力量，以期有朝一日展露头角。

◎忍常人所不能忍，是为强者 / 040

◎能屈能伸，方能掌控命运于自己手中 / 043

◎放低姿态，更会赢得众人尊敬 / 046

◎包容更易交到朋友 / 049

◎让三分理，能赢得一片掌声 / 052

056 / 【怒】到发指能笑得出 | 第4章

克制怒气是一种修养，怒中有静是一种自控力。怒到发指的时候更应该保持自己的礼节，才能证明自己的涵养和智慧。世事复杂，多数事不能用生气和发怒解决，而是要留下回旋的余地，让自己有更多的时间思考、处理。

◎生气就是拿别人的错误惩罚自己 / 056

◎圆通处世，没有必要硬碰硬 / 059

◎愤世嫉俗不能解决任何问题 / 062

◎令你怒火中烧的往往是你自己 / 065

◎避免与人发生正面冲突 / 068

◎不要着急生气，克制比发泄更有效 / 071

075 / 【苦】到舌根能吃得消 | 第5章

人生苦短，快乐是短暂的，苦涩却常常跟随我们。苦难是人生必经的历程，它让我们寝食难安，让我们愁肠百结，也让我们从中得到经验和财富，还有关于成长的种种回忆。以更积极的心态面对苦难，会让我们的生活有更多的收获。

◎笑对人生，苦难是生命中的必经之路 / 075

◎不计旧恶，哪怕自己吃点儿苦 / 078

◎记住他人的好能给你的人生带来很多益处 / 081

◎用一颗慈悲之心抚慰心中的伤害 / 083

◎吃一些苦，让生命更有价值 / 086

◎自我解嘲，用积极的心态对抗残酷的命运 / 090

第6章 | 【烦】到心乱能静得住 / 093

人生在世，大麻烦常有，小麻烦不断，如果不好好控制，“烦”就不仅仅是一种心理状态了，还可能转换为生活状态。“心烦”就会“意乱”，注意力乱了，主意也跟着乱，事情的结果也会乱，生活也就变得更乱。所以，心烦的时候首先要让自己能够冷静思考。

◎世上本无事，庸人自扰之 / 093

◎烦恼源自太大的压力 / 096

◎珍惜当下，才能抓住美好的明天 / 099

◎放下过去，自然能静下心来 / 102

◎少一分计较，多一些安宁 / 105

◎常常反思，是什么让你如此烦恼忧愁 / 108

第7章 | 【痛】到断肠能忍得过 / 112

人生最大的难关不是身处困境，而是心灵上的痛苦。每个人都有忍受痛苦的经历，但不是每个人都有战胜痛苦的能力。痛苦的阴影无孔不入，折磨你却让你无可奈何，坚强的人咬着牙默默支撑，软弱的人对痛苦举起白旗，痛苦却不会放过他们。

◎痛苦往往源于太固执 / 112

◎珍惜已有的幸福 / 115

◎坚持力让你在痛苦中重生 / 118

◎对人对己，不妨说点儿善意的谎言 / 121

◎爱护自己，渡过痛苦和失意 / 124

◎要坚信，只要你肯，一切都会过去 / 127

131 / 【情】到心迷能站得稳 | 第8章

真挚的爱情是每个人内心的渴望，在人生道路上能有一个贴心的伴侣，就有一个人能够和自己一起承担风雨，分享喜乐。但是，不是每段爱情都有结果，也不是每段爱情都会完美无缺，如果进入婚姻，就要面对更多的问题。想要维持爱情的长久，就要考虑得长远。

◎不合适的爱情，再美丽也不会有结果 / 131

◎覆水难收，情到伤心处再迷恋也是枉然 / 134

◎过度的爱，有时是种伤害 / 137

◎放下过去，切忌盲目比较 / 140

◎爱情不能当饭吃，步入婚姻要谨慎 / 143

◎在事业与感情中找一个平衡点 / 146

149 / 【财】到眼前能看得淡 | 第9章

以小财积大富是一种能力，视大富为小财是一种自控力。钱财是身外之物，财到眼前若能看淡，人的精力就不会长久被身外之物占据。现代人对待财富应遵循“古老习惯+现代思维”，牢记君子爱财取之有道、用之有度、理之有方。

◎钱有百万，难买幸福一点 / 149

◎缺少金钱不能成为不幸的理由 / 152

◎不要因金钱迷失自己 / 155

◎挥霍是吞噬财富的魔鬼 / 158

◎拿钱换时间，还是拿时间换钱 / 161

◎小心理财中的“马太效应” / 164

下篇

自控力之生活实践

第 10 章 | 自控力之目标管理 / 169

在这个竞争日趋激烈的社会，你的自控力有多强，竞争力就有多强。甚至可以说，你人生的成败，就取决于你的自控力大小，而自控力在生活实践上主要表现为自我管理。所谓自我管理，其实就是一个自我克服、不断提升的过程，表现在方方面面，如管理目标、管理言行、管理时间、管理习惯、管理情绪、管理心态等等。

◎有了目标，就有了前行的方向 / 169

◎制订计划，预订成功 / 173

◎细化目标，成功便唾手可得 / 176

◎计划行事，才能出高效 / 181

◎自制力，是实现人生目标的保障 / 184

第 11 章 | 自控力之言行管理 / 187

你的一言一行都需要靠自律来约束，因为你的一言一行不是走过场，你的每一个动作、每一句话都会影响你身边的每一个人，也会影响到他们对你的看法。所以，越是感觉良好的时候，越要谨言慎行。

◎谨言慎行不等于畏首畏尾 / 187

◎谦虚做人，谨慎做事 / 189

◎该低调的时候绝不狂妄 / 193

◎倾听比倾诉更倾心 / 195

◎退一步方能海阔天高 / 198

◎言不在多，达意则灵 / 201

204 / 自控力之时间管理 | 第 12 章

时间对于每个人来说都是平等的。每个人一天的时间都是 24 小时，没有人会多一分钟或少一分钟。所以，决定个体生命高度和质量的不是时间本身，而是把握时间能力的大小。如何才能在最有限的时间内做最多的事情是我们一生都要思考的课题。

◎学会控制好时间 / 204

◎合理利用时间，使其增值 / 207

◎把时间用在刀刃上 / 211

◎“二八法则”记心中，关键的 20% 不落空 / 214

◎高效为“首”，勤奋有“度” / 219

223 / 自控力之习惯管理 | 第 13 章

从某种意义上说，“习惯是人生最大的指导”。因为很多时候，一个小小的坏习惯就能让我们饱尝苦果。所以，要培养自律的意识就要从战胜小毛病开始积累自己的自控能力。

◎自控能力养成行为习惯 / 223

◎让节俭成为一种习惯 / 226

◎理财也是一种自律 / 229

◎让关注细节成为一种习惯 / 232

◎每天多做一点，离成功就近一点 / 236

◎让敬业成为一种习惯 / 238

第 14 章 | 自控力之情绪管理 / 241

通过对自身情绪的认识、协调、引导和控制，可以充分挖掘我们的情智，培养驾驭情绪的能力，从而确保我们拥有良好的情绪状态。良好的情绪是成功的一大因素，它能让你在困境面前保持坚忍、勇敢，它也终将把你引上成功之巅。

◎ 征服情绪，才能征服一切 / 241

◎ 别错在感情用事上 / 243

◎ 用自律来克制嗔念 / 246

◎ 生气不如争气 / 249

◎ 忍耐，是一种修养 / 251

第 15 章 | 自控力之心态管理 / 255

心态看不见、摸不着，但是却实实在在地影响着我们的每个人的命运。有什么样的心态，就会有什么样的人生。如果没有一个积极的心态，人就不可能做到自律。积极的心态可以使我们的人生之路越走越宽、生命的价值越来越大，成就事业、获得幸福。

◎ 心态决定人生的处境 / 255

◎ 观念对了，世界就对了 / 258

◎ 工作态度决定人生高度 / 260

◎ 感恩，让一切变得美好 / 264

◎ 勇于挑战，停止抱怨 / 267

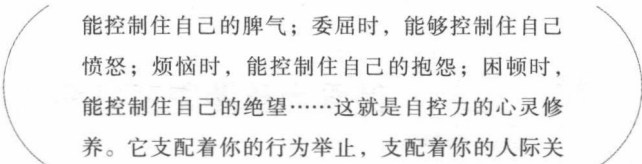
◎ 释放心情，给心灵放个假 / 269

◎ 放平心态，做一个冷静的人 / 271



上篇

自控力之心灵修养



得意时，能够控制住自己的骄傲；急躁时，能控制住自己的脾气；委屈时，能够控制住自己愤怒；烦恼时，能控制住自己的抱怨；困顿时，能控制住自己的绝望……这就是自控力的心灵修养。它支配着你的行为举止，支配着你的人际关系，支配着你的人生走向。



第 1 章

【喜】到意满能沉得下

每个人都有志得意满的时候，事业上的一帆风顺、生活中的祥和如意、感情上的瓜熟蒂落，都会让人喜不自胜。在一片赞美、羡慕声中，人们很容易迷失自我、放弃进取、忘记危机，开始得意忘形，在这种松懈的状态下，喜悦很快就会变为灾祸。

◎ 志得意满往往潜藏最大危机

当一个人志得意满时，往往会得意忘形起来，对于工作或生活便失去了谨慎、放松了警惕，时刻存在侥幸心理，继而变得狂妄自大起来，因为他想要向别人证实他多么了不起。如果这样一直发展下去，会出现什么结果呢？

一个商人带着两头驴去外地做生意，其中一匹驮着沉重的谷物粮草，另一匹驮着满满一袋子珠宝。驮珠宝的驴知道自己驮着无比贵重的宝物，因此它把头抬得高高的，目不斜视、趾高气扬，而且还不断地把脖子上的铃铛摇得叮叮咚咚的乱响，整个山谷中都回荡着这种悦耳的铃声。另一匹驮粮食的驴低着头，一步步平静地、安稳地前行。

刚刚出了山谷，在密林里有一群土匪盯上了商人，他们仔细观察着两头驴，一支弓箭穿透了驮珠宝的驴的肚子，它无力地倒下了。这时，驴子才意识到自己不停地晃动脖子上的铃铛引起了土匪的注意，引来了杀身之祸。

许多人稍有成就，就像驮珠宝的驴一样自高自大起来，得意忘形，全然不知危机已经潜伏下来。老人常常说：“人不能太得意，小心乐极生悲！”所以，忘乎所以的结果只能是走向失败。年轻人本就有“初生牛犊不怕虎”的闯劲，志得意满之时更是潜藏了巨大的危机。因此，切忌得意时骄纵，避免从“高台”上跌落。

对于志得意满，我们始终要保持一份警惕心态，必须认识到其危害，才能小心行事，锻炼自己谨慎的个性。成功让人盲目、让人迷失，每个人在成功的时候都要不断在心里告诫自己，检查自己是否陷入了志得意满的状态，防止下面这些危机：

1. 志得意满时，警惕性越来越低

当一个人志得意满时，最明显的表现就是他丧失了对事物、对他人、对危机的警惕性。从前他会像猎手一样听着每一个声音，观察环境的每一丝细微变化，等到成功之后，他沉浸在“大吉大利”的错觉中，忘记了他赖以成功的敏锐观察力，根本听不到危机逼近的脚步声。

俗话说：“螳螂捕蝉黄雀在后。”有时候成功就是如此，你迈进了一小步，却正好进入了别人的大网中，如果不小心谨慎，连逃生的可能都会失去，所以，志得意满时要时刻提醒自己注意潜在的危机，也许枪口正对着放松警惕的你。

2. 志得意满时，虚荣心越来越强

志得意满的人最喜欢看到别人羡慕的目光，最希望得到别人的夸奖，恨