

关于自控、专注与效率的心理学

# 自制力

Possessiveness

如何掌控自己的时间与生活？

高原 著

自制力是一个人取得各种成功的通用技能

哈佛商学院最受欢迎的MBA自我管理课程  
一次彻底改变你行为模式的魔鬼训练

世界500强企业领导者重点培训科目  
18节课18个问题36种方法全面提升你的自制力！



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

# 自制力

P ossessiveness

高原著



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

自制力 / 高原著. —南京: 江苏文艺出版社,  
2013. 6

ISBN 978-7-5399-6227-6

I. ①自… II. ①高… 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(2013)第094252号



书 名 自制力

---

著 者 高 原  
责任编辑 孙金荣  
策划编辑 一 航  
特约编辑 张 平  
文字校对 郭慧红  
封面设计 李俏丹  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏文艺出版社  
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 三河市金元印装有限公司  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 18  
字 数 270千字  
版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5399-6227-6  
定 价 35.00元

---

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



人们都懂得要自制，要控制自己，这是一个常识。但自制力是什么呢？说到底，它是深植于人内心的一种神奇的力量。

我们每个人都会遇到各种诱惑、挑衅，面对它们的时候，我们当以何种方式去处理？事实上，遇到问题的时候，人体会有一种特殊的机制和力量开始运转，来帮我们平衡状态，让我们冷静、理性地采取正确的方法，对待这些内因及外因中的“破坏分子”，这就是自制力。

当一个人有了自制力后，他便具有了一种权力来保证自己驾驭某种资源，让这些资源为己所用，迸发出正面的能量，帮助人生获取幸福。

什么资源最重要呢？当然是自己，也就是内心的自我。

外因千变万化，其实都不重要，最重要的是内因，是自我的力量。

当一个人能够成功地驾驭自己时，他的能量就无比强大，就会占据竞争的优势，不但能控制自己，也可以控制别人了。那么，其他的资源也会源源而至。

同时，作者在书中认为，自制力也是一种正确地处理自身利益的能力，

是对短期利益与长期利益的权衡，在面临选择时，可以用开阔的视野、稳重的心态和坚韧的意志力来做出最好的决定，选择最好的方向，哪怕付出短期的代价。这样的能力，不是任何人都具有的，但每个人都可以来学习。

通过一定的课程针对性地解决自身的问题，很好地控制自我，再去释放自我。所以，作者在书中向我们阐释的自制力课程，其实就是一个关于“如何控制自我、释放自我”的内我提升之旅。

在本书中，作者就“自制力”提出了18个问题，为读者针对性地设置了18节课。在每节课中，又涉及许多分支的问题，广泛地代表了人们的一些疑惑和面临的问题。

如何解决这些问题，就是每个人能否成为自己主人的关键。这18节课，可以说是史上最成功的自我管理课程，它堪比哈佛系列公开课对人们的启迪价值。

当自制力课程在洛杉矶首次公开招收学员时，第一期报名的人数就达到了6万人（他们包括美国各地的公司部门主管，以及在生活中遇到问题的普通人），以至于作者不得不推迟开课的时间，以便安排充裕的时间。

在海外，自制力18节课程也是500强企业高级领导者重点培训科目，是公认的心理学和自我管理学的巅峰之作，受到了人们的广泛好评。



## 《能量场》

正能量、负能量都是老说法了，  
现在，全世界的高端人士都在讨论能量场

• 作者：苏祺      • 定价：35.00 元

一部关于能量的百科全书，你可以成为那个给他人带去正能量的人。每个人都有自身的能量场，你的家庭、事业、心灵、情绪、健康、能力都受这股力量的控制与引导，本书汇聚了哈佛大学、剑桥大学数十位心理学家的研究成果，讲述能量在工作、生活、情感等现实生活中的全面运用，帮助我们排除负能量，聚集正能量。

★ ★ ★ ★ ★



## 《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》

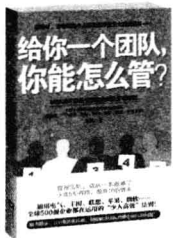
从此以后，TA 就跟你走了

• 作者：高德      • 定价：35.00 元

一本关于心理操控的百科全书，一本让你统治世界的心理学课程。

这是一部让你变得更聪明的书，从心理学上解读世界隐秘部门、知名领导人通过什么样的手段、理念和程序把自己变成一个宗教，在跟不同的角色合作时能有逻辑地说服对方，说服一个团队甚至一个国家，获得“洗脑术”的正能量。

★ ★ ★ ★ ★



## 《给你一个团队，你能怎么管？》

MBA 商学院最受欢迎的团队管理课程，手把手教你打造企业中的尖刀团队

• 作者：赵伟      • 定价：35.00 元

4 大原则、5 个关键、10 个步骤、36 种方法让你在团队管理中少走弯路。

本书的主要目的，就是解决普遍存在于各种组织中的“团队之惑”，作者通过简洁有趣的语言，告诉你如何建立和管理一个团队，如何突破自我，内容具有系统性和针对性，为创业者和从事管理行业的人提供了丰富的经验。

001 / 引子  
我们一起探讨的课前问题

- 问题一：“什么在妨碍我们成功？” / 002  
问题二：“你到底想要什么？” / 005  
问题三：“什么是自制力？” / 007  
问题四：“为什么自制是如此困难？” / 010

013 / 第一课  
搬开自制的障碍

- 虚假的希望 / 014  
进步的错觉 / 017  
及时享乐 / 021  
情绪的突袭 / 024  
自我补偿 / 025  
意志力薄弱带来的恐惧感 / 028

031 / 第二课  
走出失控的怪圈

- 每个人的心里都住着一只失控的魔鬼 / 032  
冲动的惯性 / 037  
可怕的失落感 / 039  
在预警之前踩下刹车 / 043  
降低你的“原则线” / 045  
音乐疗法 / 046  
为自己假设一次更坏的体验 / 048

051 / 第三课  
管理你的情绪

- 如何马上变得积极 / 052  
情绪的感染力 / 054  
情绪也有智力：它在测试你 / 057  
学会等待 / 059  
放弃控制你自己 / 060

063 / 第四课  
集中注意力，让思维清晰起来

面对变化，我们常常不知所措 / 064  
大脑有话要说 / 066  
是什么让你懒于思考 / 069  
自我催眠 / 072  
思维重置工具：双向定位法 / 074

077 / 第五课  
自责和自我设障

“我不想面对！” / 078  
“我很愚蠢！” / 080  
人人都有一段灰暗的过去 / 081  
退缩的本能 / 084  
怎样制止自己继续往脚下扔石头 / 086  
沟通和倾诉 / 088

091 / 第六课  
把欲望装进笼子

抵制诱惑是艰巨的工作 / 092  
永不满足是一种癌症 / 093  
分清虚假的渴望 / 094  
装上杀毒工具 / 095

097 / 第七课  
解决拖延症

“我还有一些时间！” / 098  
“我必须开始节食，但……今天就算了” / 100  
消极拖延和积极拖延 / 101  
顽固的本能 / 103  
最后三分钟 / 106  
谁在操控你的“行动” / 107

111 / 第八课  
驱除内心的无力感

无力感根源：虚弱的潜意识 / 112  
“我太累了，无能为力！” / 114  
“我什么都不想做！” / 114  
总是差一步 / 116  
为什么你无力改变现实 / 117



119 / 第九课  
掌握时间

规划做起来为何这么难 / 120  
“提示”有用吗 / 123  
怎么理解“我的时间” / 125  
设定步骤不如确立重要性 / 127  
一份合理计划表：应对外界干扰 / 128

133 / 第十课  
压力从何而来

真相：我们所生存的世界 / 134  
在极限之前止步 / 137  
“我这样就很好” / 140  
低下头，在应该服输的时候 / 141  
现代人的出路在哪儿 / 143

147 / 第十一课  
不要欺骗自己

迷失自我是最大的错误 / 148  
逃避生活 / 152  
看清现实，并且爱上它 / 153  
重视每一个给自己的承诺 / 154

157 / 第十二课  
停止批评

“别碰它！” / 158  
个人至上主义 / 159  
假如是你把一切搞坏了 / 162  
我把错误分成六个等级 / 164  
如果必须指责别人 / 165

167 / 第十三课  
做出最重要的选择

你的选择太多了 / 168  
方向感培养 / 170  
保持冷静和理性 / 172  
权衡利弊是一件技术活 / 173  
设计最简单和最有力的行动 / 175

177 / 第十四课	从潜意识入手 / 178
<b>潜能控制</b>	事情的两面性 / 179
	突破潜能的瓶颈 / 180
	发现真实的自我 / 182
183 / 第十五课	一次记忆力考试 / 184
<b>训练你的意志力</b>	心理操纵训练 / 187
	意志力是一种精神能量 / 187
	关键因素：保持积极心态 / 189
	自律和决断力 / 190
	五个通用原则 / 191
193 / 第十六课	专注你的目标 / 194
<b>我可以</b>	忽略那些不想要的 / 197
	“可以”和“可行” / 198
	你经常自以为是吗 / 201
203 / 第十七课	看到未来的自己 / 204
<b>发现自己的人生使命</b>	“这是我要做的事！” / 208
	理想是一场长跑，但不一定带来成功 / 211
	不要想太多，不要犹豫 / 212
	可以设计你的人生目标了 / 215
217 / 第十八课	有效的改变总是从小事开始 / 218
<b>有多久没有成就感了</b>	这是一场长期战争 / 220
	纠正过去的习惯 / 223
	如何发现存在的喜悦 / 225
	别在“内我体验”中寻找成就感 / 226
附录	自制力 18 课：自我提升手册 / 229



我们  
一起  
探讨  
的  
课  
前  
问  
题

P  
OSSESSIVENESS  
引  
子

## 问题一：“什么在妨碍我们成功？”

我们知道，现实生活中多数人是失败的，或者说自认为不成功。这是一个事实，我相信没有人否认。如果我列出一些选项，你会选择哪一个答案？比如行动力差、没有梦想、计较太多、无法坚持、没有背景和金钱。这时你就发现，自己可选的原因太多了，但任何一条都没有说到根本。

平凡的人和成功的人，他们究竟差在哪里？

或者说，哪些至关重要的因素决定了一个人是“平凡”还是“成功”？

我告诉你：“一个人之所以不成功，是因为他看起来就不是一个成功的人。”

难道不是吗？你平时看起来是一个成功的人吗？2007年，当第一期课程开始时，就此问题我曾让学员回答，并让他们告诉我真实的想法，不要有任何隐瞒（顾及面子或自尊的意图会让这个问题失去意义，但这正是我测试的目的）。结果是，只有20%的人勇敢地承认自己根本不像一个成功的人。

学员梅根说：“我看起来就是一个失败者，自己也这么认为！”

学员妮娜说：“没错，我没有信心，也没有方向，而且我不知道原因。”

大部分的学员在强词夺理，他们认为自己失败的因素再简单不过了：

“我遇到了一个有史以来最坏的上司。”“我的妻子简直就是一个泼妇，她在摧毁我！”“周围的人没一个好东西，我活在这样一个家庭太悲哀了，我必须逃出来，才能获得新生！”

瞧，他们在抱怨，不幸的本子上写满了外在因素，却没考虑过自身原因。人们通常觉得自己做得很好，问心无愧，如果不是“某人”或“某事”捣蛋，自己会一直顺风顺水。可惜的是，总有一些破坏分子不合时宜地跳出来，搅自己的兴，毁自己的路，让自己功亏一篑。

这就是最大的问题，解决的唯一方法，需要你回头审视自己，尤其是内在的自我：

我的方向正确吗？

如果你走了一条南辕北辙的路，在这条路上越是努力，成功会离你越来越远。但是一个成功的人，他可以清醒地看到自己，能够找到真正属于自己的方向。他知道，方向正确了，未来才会变得明确和清晰，否则付出越多，结果也就越糟糕。

我清楚自己的性格吗？

我们每个人都有自己的性格，但并非每个人都对此心知肚明。不了解自己的人是非常可怕的，如果一个人抛弃了自己的性格，去追求与自身完全不相吻合的东西，就会进入一条充满浓雾的迷途，注定一事无成，碌碌无为，最终抱憾终身。性格决定我们的命运，一个不了解自己的人，他又怎么能够把握自己命运的走向呢？

我有没有树立自己的理想？

事实是，人人都有自己的理想。虽然如此，有的人即便怀抱远大理想，也不能善终，因为他无法坚持下去。太多的人在高谈阔论，却懒于行动。

他们在理想方面朝秦暮楚，三心二意，今天想成为一个优秀的工程师，明天又想开店创业，引领某个行业的时尚。空谈者注定一事无成。

我的思路是不是存在问题？

当思路不同时，做事的效果就会有差别。成功者做任何一件事时都会深思熟虑，为自己找到一条趋利避害的捷径，然后克服困难，争取胜利。即使我们的理想一样，也只有正确的思路才能取得好的结果，这就是为什么许多人目标一致，但最后走到终点的只有少数人。多数人都输在了自己的思路，他们在这方面表现出来的“无知”就是在自杀。

比如，我们定义财富会有三个要求：明确的数目、记录总数、可以形象地加以想象。看起来，前两者只是关乎于现实的财富，后者则与未来的财富有关。实际上，人们大多只具备第三种意识，前两种能力则十分稀缺。人们喜欢想象自己将来会有多少钱，对于眼前的机遇和财富却缺乏管理、控制和争取。

他们控制不了现在，只能想象将来。最终的结果就是，他们既没有现在，也当然没有未来！

这证明，世界上超过 80% 的人无法掌控体内与未来有关的部分，所以才有“二八”法则的出现：全世界 80% 的人只能掌握 20% 的财富，相比于另外 20% 的群体，他们都是“不成功或很难成功的人”。

当你意识到这个问题时，如果你拥有雄心壮志，幻想自己是多么成功的人士，想必现在已经焦头烂额、眉心冒汗了。但是，时间还有，现在你可以想象有一张床摆在自己的面前，针对这张想象中的床，我们来做一个测试题：

1. 你的脑海中第一时间出现的是“床”这个字，还是一张床的图像？
2. 出现在你脑海中的“床”是整齐的还是凌乱的？
3. 这是一张空床，还是上面睡着人？

有 89% 的人都选择了第一个选项，就算给予他们充分的时间，他们也没有继续想象这张床的细节。这个测试表明，人们的潜意识对于数字和单词是麻木不仁的，仅仅喜欢对图像作出反应；对于细节的经营，在潜意识中常常是不讨好的。对大多数人来说，想象自己成为富人的图像是愉快的事情，坐在午后的阳台幻想某一天能够一夜暴富，出人头地，是多数人乐意去做的行为——但这决定不了任何事情。

如果你确实想要积累财富，想成功，想控制自己甚至其他人的生活，就必须重视前两种能力。你需要采取切实的行动，还需要完全了解自己，抓住人生的方向盘，经营好现实而不是只懂得规划未来。

成功的人擅长让身体和头脑自动完成必要的工作；失败的人则忽略这一步，他们的眼睛只盯着远方。

如果你不像我说的这样做，代价将难以承担。为了成功，你必须付出沉重的代价。现实世界中的有钱人大多不是遵守纪律的模范，但他们是“成功自制”的榜样——他们可以做好自己认为十分必要的事情。他们勇敢地公开承担义务，让每一个人都知道自己的誓言：“我要登上这座山，你或者在下面看到我招手，或者看到我掉下来摔死在谷底。”

而且他们说：“我别无选择，因为我不能变得贫穷或者平凡，这不是我的风格！”

你会在现实中一再发现成功人士超越自己的事例，但你总是不情愿去学习他们。这是为什么呢？

## 问题二：“你到底想要什么？”

一个人最大的失败不是他想要的东西没有得到，也不是他努力了却距离成功还有十万八千里，而是他连自己想要什么都不知道。

有时我也会思考：“嘿，看看你自己，到底想要什么呢？”回头审视自己过去的努力，我们都发现心中充满迷惑。

如果解决不了这个问题，我们的一切努力都失去了价值，很容易进入一种“失控状态”。即看起来充满活力，干劲十足，在父母眼中是好孩子，在妻子眼中是好丈夫，在孩子眼中是好父亲，实际上他没有灵魂，也没有方向。

在我的课程上，我对学员说：“这样的人就像一辆加满油的汽车，速度很快，可是他没有方向盘。这就非常危险，一旦到了需要拐弯的时候，他就容易冲出路面，车毁人亡。之前的人生非常美好，让人羡慕，但一瞬间，失控的悲惨后果就发生了。”

所以，解决了“想要什么”的问题，再来读我这本书，学习这重要的18节自制力课程，才能对你起到真正的帮助。

一个问题一直以来困扰着很多人。那就是，他应该是安于现状，坚持做手头上这份工作，还是马上去找一个更好的目标呢？

思考这样的选择总是十分痛苦的。这个问题的答案，实际上完全取决于你到底在追求什么。你必须明确自己的目标：“什么才是我想要得到的？只是一份工作，哪怕帮人打杂也可以，还是要有重要的实权，要成为管理人物，或者我想开创一个属于自己的事业，像推特创始人那样？”

我问道：“你最想从生活中获得的是什么？”

许多学员沉默不答，他们都在认真地思考，这是因为他们从来没有如此郑重地考虑过这个问题。

我接着问：“是财富吗？”

我将问题具体化，然后得到了九成学员的回应，他们中间有半数的人选择了财富，希望变成有钱人，改变目前在他自己看来十分窘迫的生活。

“那么现在你想象一下，如果全世界的财富都能为你所用，大自然中的一切能力都将为你服务，不管在什么地方你都具有万能的能力，你将用它



们来做什么？不要介意这个问题的虚幻，就当我们一起做会儿白日梦好了，请认真对待然后回答我。”

针对这个问题，我得到的仍然是一片沉默。显然，人们对此并没有完整的规划，即便对数不尽的金钱充满了幻想，渴望第二天醒来就成为亿万富翁——这个梦是如此迫切和真实，他们也没有做好准备，甚至根本不清楚自己的人生理想是什么。

即便你对成功拥有了无比的向往，也远远不够，因为这只是实现自己梦想的第一步。也许你的梦想不是财富，而是一段美好的爱情，或者与亲情有关的幸福追求，只有冲动和向往不足以将它们实现。你必须在自己的心里描绘着这一切，清晰地看到它的蓝图。你还要赶走心中的恐惧和担忧，避免自己的梦想被它们摧毁。

在每一天的生活中，你的头脑为你描绘着这幅蓝图，你才能制定十分明确的计划，启动自己这部动力十足的“汽车”，驶上前往目标的高速大道。

我们每个人都应反问自己的是：“我可以为自己打几分呢？”

### 问题三：“什么是自制力？”

自制就是“自我控制”，指的是人们能够自觉地控制自己的情绪和行动，成为自己的方向盘，既善于激励自己勇敢地去执行某些决定，又可以抑制那些不符合既定目的的愿望、动机、行为和情绪，进而成为一个理性的人。

也就是说，自制力是一个人是否坚强的重要判断标志，代表着一个人的意志力，以及他控制自己和事情的能力。与之相反的则是任性，一个人会对自己持一种完全放纵的态度，他对自己的言行不加约束，做事时任意胡为，天马行空，丝毫不考虑行为的后果。前者的生活是理性的，后者的生活则是失控的。