

自控术

如何管住自己的生活心理学

The Art of Self-Control

The Psychology of Taking Control of Yourself

菲尼克◎著

经典收藏版

自控力
实践手册



大道理人人都懂
关键是小情绪如何自控

- ◎管好多巴胺-ATP，就管住了冲动
- ◎让情绪脑听话，就是让能量听话
- ◎肌肉系统，远比你想象的更有智慧
- ◎神经链不仅仅是生物钟
- ◎锻炼社会脑，即是锻炼正能量
- ◎反意志力也可以不逆反
- ◎前额叶将使你成为先知

CTS

湖南文艺出版社

博集天卷
CS-BOOKY

自控术

如何管住自己的生活心理学

The Art of Self-Control

The Psychology of Taking Control of Yourself

菲尼克◎著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

自控术：如何管住自己的生活心理学 / 菲尼克著 .

—长沙：湖南文艺出版社，2013.2

ISBN 978-7-5404-5954-3

I. ①自… II. ①菲… III. ①心理状态 - 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 (2012) 第 312054 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：心理·励志

自控术：如何管住自己的生活心理学

作 者：菲尼克

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：陈 江 毛闽峰

特约编辑：李 娜 陈春红

封面设计：张丽娜

版式设计：李 洁

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：700mm × 1000mm 1/16

字 数：200 千字

印 张：16

版 次：2013 年 2 月第 1 版

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-5954-3

定 价：36.00 元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)



自控有术

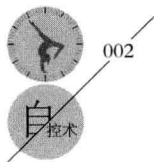
序

只要是地球人，意志力就是有限的。着眼于意志力，问题就永远停留在了待解决阶段。自控并不是该不该的问题，而是怎么办（how）的问题。

先确定你是否需要它

外企的福利水平普遍较高，但是压力也比较大，所以有些外企要么专门配备心理咨询师，要么寻求外援，我就是其中的一个咨询师。粗略算来，也差不多快五年了，看着不同的人焦虑地来、高兴地走，我很欣慰。但是，他们在我眼里，不太像是一个又一个的人，倒更像是一拨儿一拨儿的人，甚至可以说，就像一个人，因为他们面临的和需要解决的，都是同一个问题：生活失控，寻求自控力。于是，我每天的工作就是开着同样的“药方”，日复一日地重复着。当然，收入还蛮高的，因为我的“药方”确实还算管用。而且，如何帮助人们提高自控力，也是我的乐趣所在。

但是，日复一日机械地重复着同样的事情，使我觉得很无聊，每天都滚瓜烂熟地重复着同一个程序，让我感觉生活有点儿僵化。我想，我



也算是个资深的心理咨询师了，不如写本书，把“自控术”这件事儿向大家彻底说清楚，谁需要就自己拿回家去照做好了，这样也能节省我好多精力。而且我发现写东西比做咨询还有意思。于是，我就开始动手写了，不小心就写了这么一大摞。

在我的眼里，来咨询的人可以细分成几类，首先看看我每天都接触到哪类人吧，编号如下：

A太太很苦恼，逼着A先生来做咨询。A先生最近因为抽烟，导致咳嗽越来越严重了，虽然A太太每天都会在他耳边唠叨抽烟的坏处，可A先生每天还是要抽两包烟，这种情形持续了快二十年了，一边后悔一边猛抽。这不，又点上了一根。

B女士总觉得火气上蹿，遇到芝麻大点儿事儿也会火冒三丈，和同事的关系也很糟糕，“后悔”从来没有阻止过她的火气，回家后情况更糟，好像老公的每句话都能激起她无限的斗志。

C小姐最大的“爱好”就是失眠和迟到。每天早上醒来时，其实她心里清楚只要再赖在床上五分钟就会迟到，并会接到一张处罚单，然后被上司叫去“喝茶”。但是C小姐在谴责了自己一句之后，倒头又睡了个回笼觉；到了晚上，她知道如果不早睡，第二天早上肯定又得痛苦地挣扎一番，但还是忍不住地拿着遥控器来回换台，最后锁定《甄嬛传》，躺在床上熬到半夜一点，一边后悔一边看，第二天依旧是继续后悔、继续看。

D小朋友心里清楚还剩两天就要考试了，但当他一坐下来打开书，就会发现桌子太脏了需要擦一擦，擦完桌子又会发现房间好像不太干净需要整理一下，整理完又会忽然发现好久没给姥姥打电话了……等所有的事情都做完之后，他才意识到，是不是已经太晚了，该睡觉了。

E女士知道吃完饭立刻洗碗会比较妥当，但每次吃完饭就懒得去洗，于是她每天都下决心：下次一定改！

F小姐知道爬楼梯可以帮助自己减少肚子上的赘肉，可是每次经过电梯时，都忍不住按下按钮；晨练的计划一直于筹备阶段搁浅，但她每天都坚信，明天早上一定会去公园的。

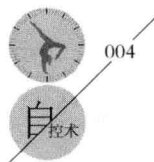
G设计师的设计方案日益临近截止日期，他也明白自己必须要抓紧时间了，可是微博的粉丝不能无视，最近又听说出了部新电影，不看就对不住自己了。

.....

这就是我遇到的怪怪的人们，他们乐此不疲地做着自己认为不该做的事情，一边后悔一边继续。吸烟、酗酒者一般会自怨自艾、自暴自弃，他们非常清楚吸烟会让他们咳嗽得厉害，喝酒会让他们痛恨自己，但是他们仍是管不住自己，行为完全不受自己约束。问犯罪分子为什么作恶，大部分都明白其原因是管不住自己。当然，他们都知道后果的严重性，但仿佛又有什么力量鬼使神差地驱使着自己去干。这种解释，并不是借口，而是事实。他们被迫做，不是因为意志力不够强大，而是感觉自己仿佛被另外一个人控制住了。

那个控制住他们的另外一个人很坏，老让他们干坏事儿；同时他又很强大，超乎人们的驾驭范围，人们只能日复一日地眼瞅着这个强大的坏人干尽丧尽天良的勾当。最可悲的是，人们连他是谁都不知道！

既然如此，那不如我们就把他叫作“X”吧。这个邪恶的、强大的X，最可怕的地方是：做坏事的是他，负责任的却是别人！X每天都在放纵、逃避、拖延，在他追求自己的快乐的同时，让别人为他的快乐埋单。比如X觉得吸烟实在有意思，但是得肺气肿的却是A先生；X总想痛



快痛快嘴，见人就骂，见事儿就起急，但给他“擦屁股”的却是B女士；X躺在床上拒绝入睡，C小姐在白天却困得要死；X拒绝进入状态，喜欢在网上耗着，D小朋友的老妈却会对他说：“放着正事儿不干，天天瞎折腾”……

而且，人们一致认为，正是这个X让他们的记忆力日渐衰退，慢慢变成了一个健忘的人；正是这个X让他们的注意力像脱缰的野马一样不受约束；正是这个X让他们莫名其妙地“压力山大”，长期处于焦虑不安的状态，而且干什么事儿都虎头蛇尾，难有长性……

他们认为这个X是自己。于是，他们自责、自轻、自贱，骂自己是个孬种。但我得说，X可不是孬种。如果你也有相同或类似的问题，就要先知道这个X是谁，因为只有知己知彼才能百战百胜，否则，认不清敌人的模样便开打，就好比打蛇却不知道蛇的七寸在哪儿一样，难以击中要害，因而无法一下子将它制服。

不过，在说知识和讲方法之前，我要先做两件事：第一，因为专业的心理学知识是学术类的东西，晦涩难懂，所以我把那些专业术语都变成了通俗的语言，可以帮助你更容易理解；第二，我要先纠正一些来自于心理咨询师或者是你自己的错误观点，正是那些普遍流行的谬论，让人们陷入失控的状态之中而无法自拔，那些披着真理外衣的谬论之一就是人们经常用来评判自己或他人失控的理由：缺乏意志力。

努力反向效应

若想获得自控能力，其前提是首先要放弃意志力这个东西。这不是说意志力不可以培养，不可以训练，而是因为存在“努力反向效应”（the Law of Reversed Effort），意思就是说，越努力越做不到。凡

是需要调动“意志力”的，十有八九都是以失败而告终。这个效应很简单，理解起来也不费劲儿。

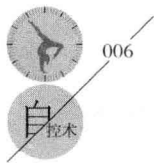
“意志力”的定义是什么？完全控制自己行为的能力（The trait of resolutely controlling your own behavior），基本等同“抑制力”“自制力”等。人们一般认为，意志可以战胜一切！但是我想说：意志在“期待”面前，就像影子见到了光，不堪一击，一击即溃。

什么叫“期待”？这里的期待不是“希望”，而是满脑子在想什么。比如你害怕自己会发胖，那么你满脑子都是“胖”，“胖”就是“期待”；如果你担心自己睡不着，那么，你满脑子就是“睡不着”，“睡不着”就是“期待”；如果你怕自己上讲台后会“忘词儿”，那么“忘词儿”就是“期待”……总之，满脑子想什么——无论你是“希望”它出现，还是“担心”它出现，或是别的什么，你都是在“期待”它。

每个人都有自己的一套哲学体系，用来观察和解释这个世界，当你开始用自己的哲学来解释这些行为，请暂时抛开。在通俗心理学中，这叫“努力反向效应”，起作用的力量是“期待”，与努力一点儿都不搭边儿，跟意志力也不搭边儿。

只要意志和“期待”发生冲突，行为的结果就一定是意志的反向，所以我们才会禁不住去做那些自己竭力反对的事情，所以我们才会越努力可越做不到，而“缺乏意志力”是最方便的解释，同时也最具误导性，它让我们永远停留在“意志力待开发”阶段，问题也就永远解决不了。

我们还可以引用别的案例来证明，就拿你自己的亲身经历来说吧。回忆一下，你就会发现只要意志力介入，通常都会失败，仿佛意志力总



在火上浇油。

我们用失眠来举个例子：如果你不逼自己睡觉，那么便自然而然地睡着了。但是，你用意志力强迫自己睡，比如你要求自己在半夜十二点之前必须睡着，往往是越努力地睡，却越加睡不着。假使第二天有重要的事情，你会毫不怀疑地认定是由于紧张或焦虑在作怪，但实际上它们只是“努力反向效应”的媒介，其实真正起到作用的力量，也就是导致“紧张”的原因，还是“期待”。你越是动用意志力去逼迫自己睡，就会越是加强“睡不着”的“期待”，这是显而易见的。

我们还可以回忆一下自己刚学骑自行车或是第一次练习滑板时的情景。路上，你远远地看到一个障碍：一块石头、一个水坑或是迎面走过来的一个人，你告诉自己，我不能撞上去！你对那个人大喊一声：“别动啊！”但是，你越努力想避开，却偏偏越是撞个正着。我想那人爬起来之后会大加赞叹你的技术：“我说为什么不让我动呢，原来你是把我当靶子了，真准呀！”这时候你的意识到底是什么样子的？你会解释说：“我不想撞你的，但就是撞上了，我控制不了自己。”这根本不是你的错，更不是意志力的错。

假如你根本不去在意自己能不能睡着，或者会不会撞上去，那你就睡着了、撞不上去了。而一旦意志力参与进来，就会调动相反的“期待力”，此刻“期待力”不仅把意志力瞬间击溃，同时还会让意志力为虎作伥、为所欲为，让相反的结果更快出现。

我还可以举出几千几万个例子来，但尽管例子再多，其证明的道理也只有一个：意志力越强，与之抗争的“期待力”就越激烈，意志力就越快被摧毁，坏结果也就越快出现。

其实，如果把努力反向效应分解出来，其实也就这几点：

1. 决定人行为的，是“期待”的力量，而不是意志力。
2. 每当意志力干涉行为时，那么意志力就一定会失败。你越想那样做，就越会得到完全相反的结果。

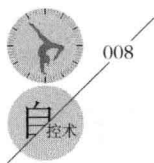
3. 意志力越坚挺，结果就越糟糕。意志力会助长“期待”的能量；意志力涨一倍，“期待”的能量就涨两倍。

因此，“你就是缺乏意志力”“你应当努力”“要有毅力”“要坚持”等指责，都是不负责任的。正是这个指责，把人的生活推向了水深火热的境地，不管这指责来自于自身还是来自于他人。

你可能仍然对意志力抱有一丝幻想，因为你联想到了很多通过坚强的毅力做成了很多事情的人，比如《荒野求生》里的贝尔，比如屡遭拒绝却坚忍不拔直到建立阿里巴巴的马云，还有小时候连口干净水都喝不上 的潘石屹，还有……

如果你的意识里保留丝毫类似的想法，相信“意志力可以解决很多事情”“只要坚持就能成功”之类的鬼话，那么，你已经被洗脑、被忽悠了。“意志力”这个东西仿佛很有贵族范儿，只有成功的人才 有资格谈论它；意志力是一道佛光，仿佛一个人只要做了件了不起的事儿，就必须把它归功于吃苦耐劳、意志坚定；如果一个人的成功没有来自于意志力，那成功就显得不那么光彩了。这是整个世界给我们传达的最错误、最有误导性的一个论断，就拿贝尔来说吧，他是靠意志力才到荒野里去求生的吗？错！那是他的爱好，他喜欢冒险；那是他谋生的需要，他能因此获得不菲的收入；那是他的工作，摄像师在旁边跟着，他要停下脚步，整个剧组就都得被拉后腿……

因此，从现在开始，你必须完全消除对自制力的幻想，必须认为意



志力一点儿用都没有，我们才有继续的必要。

自控就像打蛇，得先知道“七寸”在哪儿

自控不仅仅是一项心理能力。很多到这儿咨询的朋友，都不是第一次找心理咨询师了，但是他们又不得不找人咨询，是因为没有达到预期的效果。那些不起作用的建议，除了“缺乏意志力”之外，还有很多伪命题，都是些普通人认为绝对正确的谬论。这一堆披着真理外衣的谬论，让人乍一听会感觉特别有道理，但是实际操作起来根本不可能实现，因此永远也得不到想要的结果。比如“发火之前必先数五个数，就能减弱火气”“抽烟之前必先停十分钟再抽，就能消除多巴胺，大大降低烟瘾”“暴饮暴食之前必先告诉自己有关身材苗条的好处，就会减少食量”“大骂自己是混蛋就能逼迫自己起床”……

为什么这些是伪命题？是的！因为：

1. 自控策略不能以我们“已经有意志力”为前提。而这些所谓的自控练习，恰恰是在“我们已经有意志力”的前提下进行的。比如，我们必须首先要抑制自己的火气五秒，才能抑制发火；我们必须首先抑制烟瘾十分钟，才能抑制吸烟；我们必须首先抑制自己的食欲，再去少吃……

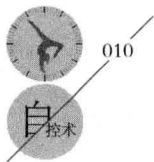
2. 用克制自己、侮辱自己、鼓励自己的方式，妄图重新掌控生活，把它从不知道什么人的手里夺回来的时候，一开始确实有些效果，但很遗憾，这只能治标而无法治本，难以持久，第二天就完全失效了。不仅如此，反而还会出现报复式反弹。

3. 客观目标管理只能增强意志力，从而导致降低自控力。之前提过意志力和自控力的关系，例如：不吸烟或不酗酒有很多好处、不乱花钱

有很多好处、不随便发火有很多好处、不拖沓有很多好处、锻炼身体有很多好处……这些就是客观目标管理。一个“老烟枪”在另一个心理咨询师那里就会忍不住大发雷霆：“戒烟有什么好处难道我还不知道？用得着你说？直接告诉我怎样戒就行了，少说废话！”罗列吸烟的坏处和戒烟的好处，确实能增强意志力，但是不可能有效果，因为意志力和自控力基本上是反向对抗的关系。

那么，我们究竟该如何掌控自己呢？咱们举个例子说明：陆游教自己的儿子写诗的时候说“汝果欲学诗，功夫在诗外”，意思是，要想写一手好诗，就不能学习韵脚、平仄、遣词造句什么的，那都是皮毛功夫，关于作诗的真正的功夫，恰恰和诗没有任何关系。按照“功夫在诗外”的理论，要拥有掌控生活的能力，就不能从生活入手；要改变行为模式，就不能从抑制行为模式入手；要获得心理层面的自控，我们不能仅仅依靠向心理学寻求解决方法，更多的是要从外部寻找原因，这并不是为了取悦任何人，而是因为从内在寻找原因的手段是无效的。失控的原因主要来自于生理和环境，不能把自控力全都归结为心理学问题，从而用心理学方式解决。如果躺在床上想想就有了自控力，那么人们干吗还要挣扎？仅用心理学来解决自控问题，不仅我没遇到过成功案例，估计你也没遇到过吧？所以，我们必须得做些什么才行，只用思考，就没法解决问题了。因为，如果把问题都归结于心理问题，那么到最后就有一个结果：“没意志力”“缺毅力”“重在坚持”。问题是，怎么才能获得这些东西呢？突破不了心理学层面，就无法找到解决实际问题的方法，即便你说得再动听，那么也只是动听的胡扯罢了。

自控的反面是失控，而失控的自我，就是你不了解自我。综合神经学、生理学、心理学、社会学等各个学科之后，你会发现，人其实



分成七个层面（有点儿像《盗梦空间》里的调调儿，不过我估计那作者也是个不安分的心理学家，受了神经学和生理学的影响吧）：第一层，多巴胺-ATP（腺苷三磷酸）系统，它主管短期能量的爆发；第二层，肌肉组织系统，它主管长期能量的储存；第三层，情绪脑，它产生各种情绪，以应对危险；第四层，神经链系统，如果“百分之九十八的大脑没被激活”这个假设成立的话，休眠的大脑被激活后的主管人就是它。它负责惯性，比如每天早上会在什么时间醒来；第五层，镜像自我，它主要负责把环境变成“我们”，又叫作社会脑或环境脑；第六层，自知力（这可不是自制力），它主要负责我们的未来是成功还是失败；第七层，专门干坏事求乐子的自我，这个自我和意志力是一对，构成一个层面的自我，但是因为意志力是我们已知的自我，所以可以将意志力暂且抛开。

人就是由这七个层面的自我组装融合而成的，但每个层面的自我，都有一个“七寸”。不知道这些层面的自我，就不知道对手是谁，更不知道对手的七寸在哪儿，也无法击垮对方。所以，本书的重点就是这两部分：对手是谁，七寸在哪儿。

认识了这七个自我，掌握了这七个自我的弱点并协调好它们的关系，完全掌控自我就成了一种必然。而另一方面，自控者必能掌控环境，当你成功地控制了自己的生活之后，财富、成功之类，也就只剩下时间的问题了。

在七层自我当中，意志力只是其中一个层面的一个侧面，所以说，马云、潘石屹这些人的意志力不见得比你强大多少。那么他们到底和我們有什么不同呢？我认为他们学会了协调这七个自我，让自己不和自己打架，所以成功控制了自己，并成功控制了环境。协调好这七个自己，

这样就能一个人顶七个人，就能管理好一个团队，就能让一个团队给自己的成功加分。但是，成功并不是全部的结果，因为家庭幸福、人际关系广泛、有经济保障、能做自己喜欢做的事，都是自控的副产品，**自控的主产品，是存在感、价值感和通体透亮的幸福感。**

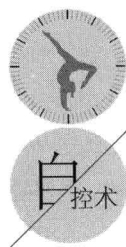
好了，我们就要去精确捕捉失控的根本原因，并科学地实施自控方案了，你准备好了吗？

在现代社会中，人们已经习惯了通过手机、电脑等工具来获取信息。但是，在获取信息的同时，人们也面临着信息过载的问题。如何从海量的信息中筛选出有用的信息，成为了现代人必须掌握的一项技能。本书将介绍一些实用的信息筛选方法，帮助读者在纷繁复杂的信息世界中游刃有余。

—— 信息筛选专家，王强



目录
CONTENTS



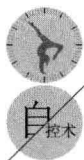
第一部分 那些你不知道的自己： “我”的七个分身

第一章 | 爱上橡皮艇的黑天鹅 多巴胺—ATP系统

- 004 爱情制造程序：为什么错恋比正常恋爱更加热烈
- 008 欲罢不能：人为什么会对折磨自己的东西乐此不疲
- 010 欲望系统vs快乐系统vs厌恶系统
- 011 为什么大自然要进化出这个自我

第二章 | 双手抬起半吨的轿车 情绪脑

- 016 应激反应：情绪就是能量
- 018 没有痛感真的好吗？所有的情绪都是正



能量

- 021 被踢的猫很无辜——能量的叠加
- 023 假想死神：肾上腺素为什么总是浓度高
- 025 心理手段的局限：为什么要推翻CEO
- 026 美女与火炉：肾上腺素=心理时间/客观时间
- 028 爱上强奸犯：情绪相对论

第三章

肱二头肌的智慧

能量蓄水池

- 032 大脑比身体先死：自控是个生理指标
- 036 为什么我们会对运动望而生畏
- 037 享受了迟早都得还：为什么木糖醇会让人发胖
- 039 身体波动周期：男女都有月事
- 040 肌肉在控制情绪：过山车上的惊恐

第四章

我拒绝一切变化

神经链

- 044 做惯了奴隶的熊
- 047 情绪型神经链：自控力差，却忍了整整三天三夜
- 051 蔡氏效应：天生的完成欲