

穆阳 / 著  
香港大学最受欢迎的情绪心理学课程

# 自控力

如何掌控自己的情绪心理学

最有力量的人是那些善于掌控自己的人

中国妇女出版社

何掌控自己的情绪心理学

# 自控力

SELF-CONTROL

穆阳 / 著

中國婦女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自控力：如何掌控自己的情绪心理学 / 穆阳著 . —

北京：中国妇女出版社，2013.6

ISBN 978-7-5127-0674-3

I. ①自… II. ①穆… III. ①情绪—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 (2013) 第 069057 号

## 自控力——如何掌控自己的情绪心理学

---

作 者：穆 阳 著

责任编辑：应 莹

封面设计：门乃婷工作室

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：[www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：16

字 数：200 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 版

书 号：ISBN 978-7-5127-0674-3

定 价：29.80 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

人生在世，喜怒哀乐皆情绪，这些丰富多彩的情绪构成了我们多姿多彩的人生。情绪无时不有，无处不在，它是一个人的心理状态在情感上的外部表现，是一个人对事物的最直观的情感反应。

每每提及“情绪”一词，大多数人都会往负面去想，比如：“你看，他又闹情绪了！”听上去，情绪都是不好的。其实，情绪并没有好坏之分，只有积极和消极之分。譬如人们常说的希望、感激、自豪、敬佩、乐观、快乐等，都属于积极情绪；而恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、忧伤等，都属于消极情绪。

据美国密歇根大学心理学家南迪·内森的研究发现：常人在一生中平均有近 1/3 时间处于消极情绪中。不要忽略我们生命中这 1/3 的消极情绪，它不仅仅会影响我们的心境，更重要的是它们还会左右我们的人生，影响我们的命运。

一般来说，处于积极情绪中的人，乐观向上，做事积极，待人热情，对工作充满了激情，对生活充满了希望，因此他们取得成功的概率会更大。相反，处于消极情绪中的人，整日愁眉苦脸，心情抑郁，生活中萎靡不振，对工作毫无干劲，甚至错误百出。他们还会怀疑自己的价值，随着自我肯定越来越少，他们的情绪会更加消极，进而陷入一种恶性循环。

如果我们将积极情绪比作帮助我们飞向成功的一双翅膀，那么消极情绪则犹如一道樊篱，束缚着我们的发展与成长。即便如此，我们也不必被消极情绪所吓倒。正如我们无法改变天气，但我们可以改变心情；我们无法控制别人，但我们可以掌控自己的情绪。只要我们学会掌控情绪，就能远离消极情绪；只要我们学会掌控情绪，即便处于消极情绪中，也能够迅速调节心情，迅速排解烦恼；只要我们学会掌控情绪，就等于插上了飞往成功的翅膀。

纵观当今世界，有所成就的人往往都能很好地掌控自己的情绪，而不是被情绪所控制。他们的成功验证了，在追求成功的道路上，最大的敌人并不在于缺少机会，或是资历浅薄，不在于我们在什么地方，更不在于我们正在做什么，而在于我们能否掌控自己的情绪。对于追求梦想、渴望成功的你来说，掌控情绪就是你获得成功与快乐的必修课。

全书从认识情绪、突破自我、控制不良情绪、战胜挫折、提高交际能力、完善两性关系、培养健康身心等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。书中没有空洞的大道理，而是涵盖了诸多技巧和方法，并借助生动而真实的故事告诉你：如何疏导和激发情绪，如何控制情绪，如何将消极情绪赶到九霄云外，如何通过自我调节情绪来改善与他人的关系等，进而让你真正成为情绪的主人。总之，这是一本让你在职场、商场、情场无往不利的情绪宝典。

心若改变，情绪就会改变；情绪改变，行为就会改变；行为改变，习惯就会改变；习惯改变，性格就会改变。性格决定命运，情绪左右人生。掌控情绪是一种实用的内在修炼，同时也是每个人的人生必修课。学会掌握情绪就是你我成功与快乐的秘诀！

第1章 ▷ 成功者控制情绪，失败者被情绪操控

1  
章

意志是人的最高领袖 /2

自控力是成功者的基本素质 /5

成功与意志薄弱者“无缘” /8

你能操控情绪，就能操控一切 /15

让自己成为情绪的主人 /17

保持好情绪，享受幸福生活 /19

改变自己，从改变心情开始 /22

不失控才能掌控人生 /25

好情绪疗伤，坏情绪致命 /27

第2章 ▷ 情绪是一种力量，成功是一种习惯

2  
章

控制好情绪，为卓越建立好习惯 /30

为自己找到生活的目标 /32

积极主动地面对一切 /35

第3章

- 不断更新自己、提升自己 /37
- 双赢的思维习惯让你牵手成功 /39
- 把重要的事情放在第一位 /42

你能操控情绪，就能操控一切

- 别让愤怒毒害你的生活 /46
- 情绪化是幸福的杀手 /48
- 情绪像管道，宜疏不宜堵 /50
- 操纵情绪，应先认识自己 /53
- 生活中要允许“十全九美” /55
- 认识自己，丢掉不切实际的幻想 /58
- 扬长避短，引爆自身的潜能 /60
- 自信是一种极致的吸引力 /63
- 你是否徘徊在自我否定、自卑的阴影里 /65
- 坚持真我，别被外界干扰了 /68

第4章

对失控情绪说“不”

- 别让计较成为生活的绊脚石 /72
- 不安是恐惧的罪魁祸首 /74
- 盛怒下，不要说话或行动 /77
- 远离无谓的冲突 /79
- 别拿别人的错误来惩罚自己 /81

- 愤怒情绪要及时释放 /83
- 你是否被焦虑困扰 /85
- 适度焦虑激发潜能，过度焦虑有碍健康 /88
- 不要预支明天的烦恼 /90
- 勇于接受无法改变的事实 /93
- 孤独是吞噬生命的慢性杀手 /95

## 第5章

### 学会掌控情绪，做情绪的主人

- 你是“愤怒的小鸟”吗 /100
- 拒绝浮躁，放慢生活的脚步 /103
- 要做欲望的主人，别做欲望的奴隶 /105
- 嫉妒是心灵的毒药 /107
- 放下仇恨，学会爱你的仇人 /110
- 把敏感转化为正能量 /112
- 生活需要的是执著，而不是偏执 /114
- 别让忧虑破坏你的好心情 /116
- 放慢你的生活节奏，告别紧张 /118
- 永葆阳光心态，与强迫行为挥手说再见 /121
- 别让疑心病毁了你的美好生活 /124

## 第6章

### 为心灵洗洗澡，为情绪排排毒

- 微笑练习：提高情商的基础课 /128



- 冥想：将压力赶出体外 /130
- 自我引导：提高你的“志商” /132
- 正面思维：避开惯性思维的黑洞 /135
- 宽恕训练：让心灵获得平静 /138
- 泡泡训练：建立强大的心灵屏障 /140
- 放松练习：由表及里舒缓压力 /142
- 体验练习：改变看待事物的角度 /144
- 陌生人游戏：用“缺点式”技巧推销自己 /146
- 心智练习：建立新习性 /148

第7章 ▶ 缔造阳光心态，带着好心情享受人生

7  
章

- 忘掉过去，享受当下快乐的生活 /152
- 挫折，人生最好的试金石 /154
- 失败，只是暂时还没有成功 /156
- 悲观只会让你的生活越来越糟糕 /158
- 希望是漫漫人生路上的一片晴空 /161
- 增强自己的“抗挫折能力” /163
- 信心比金钱更重要 /166
- 放下包袱，享受人生 /169
- 活在当下，享受拥有的一切 /172
- 知足是快乐之宝 /174

- 第8章 ▷ 王者心态诞生王者气场
- 好心态，强大你的气场 /178
  - 胆怯是毁灭心境的毒药 /180
  - 把焦虑和不安从内心中剔除 /182
  - 今天的抱怨会吸引明天的霉运 /184
  - 自恋阻碍别人和你接近 /187
  - 幸运躲在感恩的背后 /191
  - 赶走垃圾情绪的方法 /194
  - 发掘你的最佳心智模式 /197
  - 令你气场十足的10种积极心态 /201

- 第9章 ▷ 洞悉他人情绪，实现完美沟通
- 通过面部表情，揣摩对方的情绪 /204
  - 看懂他人脸色来行事说话 /205
  - 读懂“暗语”，听出弦外之音 /206
  - 坐姿暴露的情绪密码 /208
  - “色眼”看人，颜色也会传达情绪 /210
  - 用热情拉近彼此的距离 /211
  - 以兴趣为切入点说服对方 /213



第10章

情商缔造和谐影响力，做人际关系大赢家

- 做人做事应该糊涂一点 /216
- 把别人的嘲讽当成耳边风 /218
- 妥善处理人际冲突 /221
- 要与别人情绪一致 /223
- 亲和力是与人交往的法宝 /225
- 有情商，才能有社交商 /228
- 幽默是人与人沟通最好的润滑剂 /230
- 倾听，有时比会说更重要 /232
- 付出是没有存折的储蓄 /235
- 尊重别人就是尊重自己 /237
- 面对误解，要保持理智 /240
- 赶走自私，分享是一种智慧 /242
- 友情永远与共赢相伴 /244

# 第 1 章

## 成功者控制情绪，失败者被情绪操控

---

每一个成功的人，都是一个善于控制自己和他人情绪的人，而被情绪操控的人往往只能沦为失败者。人生就是一场情绪战，成功者控制情绪，失败者被情绪控制。



## 意志是人的最高领袖

有人给意志下过一个定义：意志是指人们自觉地确定目标，并根据目标调节和支配自身的行动，克服困难，实现预期目标的心理过程。从这个定义中，我们不难看出，意志对于一个人来说，究竟有多重要。意志是在人们主动变革现实的行动中表现出来的，因此，对人的行为具有发动、禁止、调整、改变等方面的控制调节作用。这里提到的“人的行为”不仅包括显性的行为，还包括人们的心理活动。由此可见，意志从根本上决定着一个人的行为，是人的最高领袖。

初中语文课本上有一篇文章叫《假如给我三天光明》，相信我们每一个人读完之后，都会由衷地敬佩海伦·凯勒乐观的心态以及超强的意志力。由于拥有超强的意志力，海伦·凯勒的潜能被心中的信仰所挖掘、开发，虽然她的学习进展缓慢、饱受痛苦，有时甚至还停滞不前，但她坚持努力，终于成为受世人尊敬的作家、演说家和坚毅勇敢的光辉榜样。她本可以轻易地成为被安慰者，去“诅咒上帝然后死去”，可是她却有不同的选择，她要战胜自己的缺陷而不向它让步屈服。海伦·凯勒的一生带有震撼人心的传奇色彩，饱含人性中最美好的品格和对生活的渴望、生命力的顽强、意志力的强大，使我们看到了什么是将不可能变为可能，什么是创造奇迹，什么是在平凡中孕育伟大。

行为科学家将人的心理活动归纳为三个基本阶段，即认知阶段、评

价阶段和意志阶段。

**认知阶段。**这个阶段的目的是解决“是什么”或“什么事实”的问题。人只有首先了解事物的外在特性和内在规律，即首先了解事物“是什么东西”之后，才能对它进行其他方面的深入了解。

**评价阶段。**这个阶段也被称为情感阶段，目的在于解决“有何用”或“有什么价值”的问题。人只有了解了事物“是什么东西”以及“对我有何价值”，才能知道如何对它采取正确的处理措施。

**意志阶段。**这个阶段也被称为决策阶段，目的在于解决“怎么办”或“实施什么行为”的问题。针对事物的品质特性以及每一类品质特性对于人的价值，人们将选择一种最合适的行为，以便充分有效地利用事物的价值特性。

通过以上分析我们不难发现，没有“认知”的评价是一种盲目的评价，没有“认知”的意志是一种盲目的意志；没有“评价”的认知是一种麻木的认知，没有“评价”的意志是一种无聊的意志；没有“意志”的认知是一种空洞的认知，没有“意志”的评价是一种空洞的评价。所以说，意志最终决定人的认知、评价和行为。只有当意志力发挥作用时，人们才能为自己的心理活动画上一个圆满的句号。

在史泰龙很小的时候就知道他的父亲是个赌徒，他的母亲是个酒鬼。每当父亲赌钱输了，就会对母亲和自己大打出手；而当母亲喝醉以后，也会同样拿他出气。

在拳打脚踢中，史泰龙渐渐地长大了，但是他还是经常被家人打得鼻青脸肿。好在那条街上的孩子大都与他一样，成天都是过着这种挨打挨骂的日子。当他跌跌撞撞上到高中时，便辍学了。接下来，他便开始在街头鬼混，但是时间一长他就备感无聊，而别人蔑视的眼光更让他觉得惊心。

他曾经一次又一次地问自己：难道自己一辈子就在别人的白眼中度过吗？在这种纠结的思想下，他下定决心走一条与父母迥然不同的道路。可是他没有什么高的学历，更无一技之长。思考了很久以后，最后他想去当演员，这一行既不需要学历也不需要资本，对他来说，还比较适合。可他哪里又有当演员的条件呢？相貌平平，又没有天赋，再说自己也没受过相关的训练啊！然而决心已下，他相信，即使吃遍世间所有的苦，他也不会放弃。

于是，他开始了自己的“演员”之路。他来到好莱坞，找明星、找导演、找制片，找一切可能使他成为演员的人恳求：“让我试试吧，我一定会努力演好的！”但是，很不幸，他不断地被人拒绝了，但他并未气馁。每失败一次，他就认真反省，寻求改进，寻找新的机会……为了维持生活，他在好莱坞一边打工，一边寻找当演员的机会。很快两年过去了，他一共遭到了一千多次拒绝。面对如此沉重的打击，他不断地问自己：难道我真的不行吗？难道赌徒、酒鬼的儿子就只能做赌徒、酒鬼吗？不行，我必须继续努力，我要证明自己可以做到。

于是，他又想到了写剧本。如今的他已不是初来乍到的门外汉了，每一次拒绝都是一次学习和一次进步，经过两年多的耳濡目染，他开始大胆地动笔了。经过一年的努力，剧本终于完成了，他又拿着自己的作品遍访各位导演：“给我一次机会吧！让我演自己的剧本吧！”剧本评价还不错，但是让他来演，导演们都不同意。毕竟，他没有当主角的经历。不用说，他再次被拒之门外。

在遭到一千三百多次拒绝后，他的行为终于感动了一位导演，导演对他说：“我不知道你能不能演好，但我欣赏你执著的精神，我可以给你一次机会。我要把你的剧本改成电视连续剧，不过，先拍一集，就让你当男主角，看看效果再说。如果效果不好，接下来你也不用参演了，你从此

便断了当演员这个念头吧。”他点点头，为了这一刻，他已做了三年多的准备，机会是如此宝贵，他怎能不全力以赴？经过深入的研究，他将生命融入了自己的第一个角色中，最终，他成功了。

他一夜成名，他的第一集电视剧创下了当时全美最高收视纪录——他红了！现在，他已经是世界顶尖的电影巨星。

一个人克服一点困难也许并不难，难的是能够持之以恒地坚持下去，史泰龙之所以能够成功，这与他的执著精神是密不可分的。

我们要成功，要成就一番事业，就需要改变自己，提升自己的实力，而这一切得以发挥作用的前提就是拥有超强的意志力。所以，我们要注重自身意志力的训练和提升，运用正能量，打造自己的超级意志力，从而为自己的事业成功、生活幸福奠定坚实的基础。

## 自控力是成功者的基本素质

有一位成功学家曾经说过，自控力是成功者的基本素质。那么何谓自控力呢？简单地说，自控力就是一个人控制自己的情绪和行为的能力。拥有自控力的人既善于激励自己为达成目标积极主动地采取措施，又善于抑制那些不符合既定目标的愿望、动机、情绪和行为。是否拥有强大的自控力是衡量一个人是否坚强的一个重要标准。自控的对应面是放任，由着性子来，放纵自己的态度和情绪，对自己的言行不加约束，任意作为，不计后果。

思想是人类区别于动物的一个根本点之一，正因为人是有思想的，



才有可能按照一定的计划，遵守一定的章程和规则，有意识地控制自己的情感和行为，最终达成特定目标。

一只小狐狸离开妈妈的怀抱之后，不得不为自己的生计着想。它为了捕获野鸭，常常可以连续好几天潜伏在阴冷、泥泞的沼泽地里，一动不动。它顽强而又有耐心，身子贴近沼泽地，悄无声息地慢慢靠近野鸭。若是野鸭在无意中游开了，小狐狸就用舌头舔舔嘴唇，失望地退回原处继续等待。为了填饱自己的肚子，小狐狸可以这样往返数十次，连续待上好几天，直到野鸭有所疏忽，被它捉住为止。

我们可以看到，这只小狐狸就非常善于控制自己的行为，虽然这仅仅是它在进化过程中形成的一种活命的本能罢了。普通的动物都可以为了达到某种目的而严格控制自己的行为，对于有思想、有感情的人类来说，不是更应该拥有超强的自控力吗？

我们都知道，拥有自控力的反面就是放任自己的行为。其实，很多烟民在一开始抽烟的时候，仅仅是为了好玩。然后，一根接着一根、一包接着一包地抽，最终积习难改。放任自流导致烟瘾一发而不可收。小孩子的自控力是比较薄弱的，这也是无可厚非的，小孩子偶尔耍耍脾气也是情有可原的。然而，作为一个有责任感、有担当的成年人来说，如果还不能对自己的言行举止加以合理的约束，就不应该了。盲目地放任自己，由着自己的性子做事是危害自控力的毒药；反过来，自控力是征服放任的有效武器。

在《钢铁是怎样炼成的》一书中，男主角保尔·柯察金曾经就“习惯能否改掉”这个问题同朋友们进行过争论。很多人都说，习惯具有魔力，养成了就难以改掉，吸烟就是一个例子。保尔·柯察金却不以为然，他认为习惯是由人养成的，所以人应该支配习惯，而不可以成为习惯的奴隶，