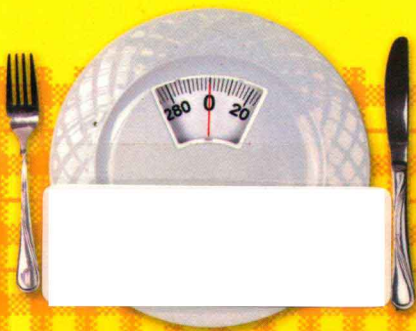


吴为 / 著

# 自控力

◀ 一切积极的改变，都从自控开始 ▶



sina 新浪读书  
book.sina.com.cn

教你积极掌控心态和情绪的心理自助书

有自控力的人左右生活，没有自控力的人被生活左右

自控力修炼到家，就能不受环境和他人影响，有效管理自己，时刻保持清醒不失控！

华夏出版社

# 自控力

吴为◎著



华夏出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

自控力 / 吴为著. —北京: 华夏出版社, 2013.8  
( MBook随身读 )

ISBN 978-7-5080-7600-3

I. ①自… II. ①吴… 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 ( 2013 ) 第106197号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

## 自控力

---

著 者 吴 为

责任编辑 曾 华 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 壹图

出版发行 华夏出版社

( 北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028 )

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 110千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7600-3

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



## 有效掌控自我， 作出积极的改变

自控力是人类最实用的技能之一，人类依靠它来抵抗诱惑，而且拥有较高自控力的人，有着更强的人际交往能力和更少的缺点。

自控力是一个人成熟度的体现，而在生活和工作 中，人们最关心的便是如何掌控自己的情绪。因为，最优秀的人往往是那些善于掌控自己情绪的人。

可见，能否掌控情绪，意味着你是否能拥有幸福与快乐。

对每一个人来讲，每天都会产生各种各样的情

绪，正面情绪给予我们积极的力量，成为人们前行的助推剂；相反，负面情绪如同一只张牙舞爪的“怪兽”，无情地吞噬人们的正能量。面对后者，我们该怎么办？手足无措、听之任之只能加深负面情绪对生活的干扰和影响，而明智之人却懂得行使自己的权利，主动地驾驭情绪。

一个拥有良好情绪的人在生活中沉稳、干练，对待他人热情、宽容，他们可以在生活中谈笑风生、游刃有余地打开人生新的局面，即使是面对困难与挫折也会微笑面对，用积极的态度和乐观的精神去一一化解；他们不会被自己的情绪所左右，更不会因外界环境的变化而改变自己努力奋斗的初衷；他们懂得用完善的情绪作为成功的奠基石，并且不断地激发自身潜能，时刻展现出人性中最美好的一面。

乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，人生不如意之事十有八九，如果不能调节心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，如此一来，又怎能保持乐观心态！斯摩尔曾经说过：“做情绪的

主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。”

悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭向他们，于是他们频频抱怨生活对他们的不公平，企盼某一天欢乐从天而降。但喜怒哀乐是人之常情，要想生活中不出现一点儿烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

人生最大的痛苦莫过于知道该怎么做却没有那样去做，这样的话，你会开始自责，你会对自己不满意，你会觉得自己是渺小的、不讲信誉的、不可信的、难以有所作为的。当你兑现了一些微不足道的承诺后，渐渐的，你的荣誉感、自控感、案例感和胜任感不断加强，你就能作出更大的承诺并遵守这些承诺了。

其实，每一个人都是生活的主人、情绪的主人，关键在于你如何与它们相处，是放纵，还是科学掌控，这一切都由你来决定。想必大家会不约而同地选择后者，掌握了与情绪共舞的诀窍，人生的舞台将会变得愈加绚丽多彩。



## 第一章



## 培养积极的自我意识

- 成败在悲观与乐观一念间 002
- 培养积极的自我意识 007
- 激发潜意识中的巨人 011
- 人要具有一种反败为胜的信念 015
- 心有多大，舞台就有多大 019





## 第二章



### 开启人生无限可能

- 关键时刻敢于抉择 024
- 乐观的心态能创造一切 029
- 回归零起点，扫除不可能 033
- 心有多大，能量就有多大 041
- 以苦为乐，苦也是乐 045

## 第三章



### 战胜人性的弱点

- 超越自卑，迈向幸福 050
- 不要诅咒别人遭遇灾难 054
- 远离虚荣，才能过得踏实 058
- 自私最终伤害的是自己 064
- 少一分欲望，多一分自在 068
- 破解猜疑，要学会沟通 071

## 第四章



### 破解情绪的密码

- 没有无缘无故的爱与恨 076
- 用理智克制冲动 080
- 掌控情绪，学会不生气 085
- 别让怒火烧伤自己 089
- 情绪失控，意味着一切失控 094

## 第五章



### 做情绪的主人

- 情绪共鸣，走进他人的内心世界 098
- 远离“一时冲动”，方能无悔一生 102
- 控制住情绪，就控制了世界 108
- 学会从不快乐中解脱出来 115

## 第六章



### 远离抱怨的情绪

- 少一些抱怨，多一些幸福 122
- 掌控情绪从耐心开始 125
- 平静面对生活中的不如意 128
- 学会知足，人生才能富足 132
- 一笑置之更妙 135

## 第七章



### 告别焦虑的情绪

- 不要忘记保持理智 140
- 你为什么而焦虑 143
- 贪婪的人难以获得平静 147
- 沉住气，方能成大器 152
- 凡事多往好的一面想 156
- 不能改变他人，那就改变自己 160

## 第八章



### 赶走忧郁的情绪

- 每天给自己一个甜蜜的笑 166
- 微笑着面对人生 171
- 痛苦是通往天堂的梯子 175
- 接受痛苦，才能走出痛苦 180

## 第九章



### 高情商容易赢得成功

- 高情商的人更受欢迎 186
- 情商，会让你收获多多 190
- 情商可以激发人的无限潜能 194
- 情商打造快乐生活 200
- “情商沟通”更有效 205
- 高情商才能取得高成就 209

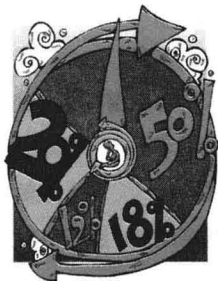
## 第十章 .....

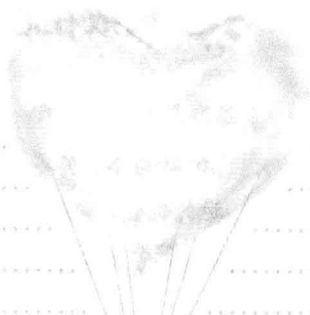


## 培养自控力，提升成熟度

---

- 集中精力，目标如一 216
- 调整生活中的轻与重 219
- 不为小事而烦恼 223
- 让内心平衡 227
- 不为失眠而忧虑 230





## 第一章

# →→→ 培养积极的自我意识



## 成败在悲观与乐观一念间

在每个人的一生中，都有很多次可以改变自己命运的机会，是往好的方面改变，还是往坏的方面改变，完全取决于一个人对当时情形的认识。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，你在心中撒下了什么样的种子，它就会结出什么样的果实。工作如此，事业如此，生活如此，人生亦如此。

悲观的人爱说“人生从来都不会在我们的掌控中，命运是上帝的安排”，在这种消极心态的影响下，他们就渐渐地对人生失去了进取心，因为他们觉得无论多么努力都是徒劳的，只能是“为他人做嫁衣”。

乐观的人在“人生不如意之事十之八九”中，会

常想那如意的“一二”。他们自信而积极，相信可以通过自己的努力来改变自己的命运。诚如著名作家李敖所言：“怕苦，苦一辈子；不怕苦，苦半辈子。”

一个农民的儿子，只上了几年学，家里就没钱继续供他上学了。他辍学回家，帮父亲耕种二亩薄田。在他18岁时，父亲去世了，家庭的重担全部压在了他的肩上。他要照顾身体不佳的母亲，还要照料一位瘫痪在床的祖母。

改革开放后，农田承包到户。他把一块水洼挖成池塘，想养鱼。但村里的干部告诉他，水田不能养鱼，只能种庄稼，他只好又把池塘填平。这件事在村里成了一个笑话，在别人看来，他是一个想发财但又非常愚蠢的人。

听说养鸡能赚钱，他向亲戚借了300元钱，养起了鸡。但是一场大雨过后，他的鸡得了鸡瘟，几天内全部死光。300元对别人来说可能不算什么，但对一个当时只靠二亩薄田为生的家庭而言，可谓是天文数字。他的母亲受不了这个打击，忧劳而亡。



他后来酿过酒，捕过鱼，甚至还在矿上给人打过炮眼……可都没有赚到钱。

36岁的时候，他还没有娶到媳妇。即使是离异带着孩子的女人也看不上他，因为他只有一间土屋，而且这个土屋随时有可能在一场大雨中倒塌。娶不上老婆的男人，在农村是没有人看得起的。

但他还是没有放弃，不久他就四处借钱买了一辆手扶拖拉机。不料，上路不到半个月，他和这辆拖拉机就冲入一条河里。他断了一条腿，成了瘸子。那辆拖拉机被人捞出来后也已经破烂不堪，只能当废品变卖了。

几乎所有的人都说他这辈子完了。

但是多年后他却成了一家公司的老总，拥有资产逾亿元。现在，许多人都知道他苦难的过去和富有传奇色彩的创业经历。许多媒体采访过他，许多报告文学描述过他。曾经有记者这样采访他。

记者问：“在苦难的日子里，你凭借什么一次又一次毫不退缩？”

他静静地坐在椅子上，喝完桌上的一杯水，然后