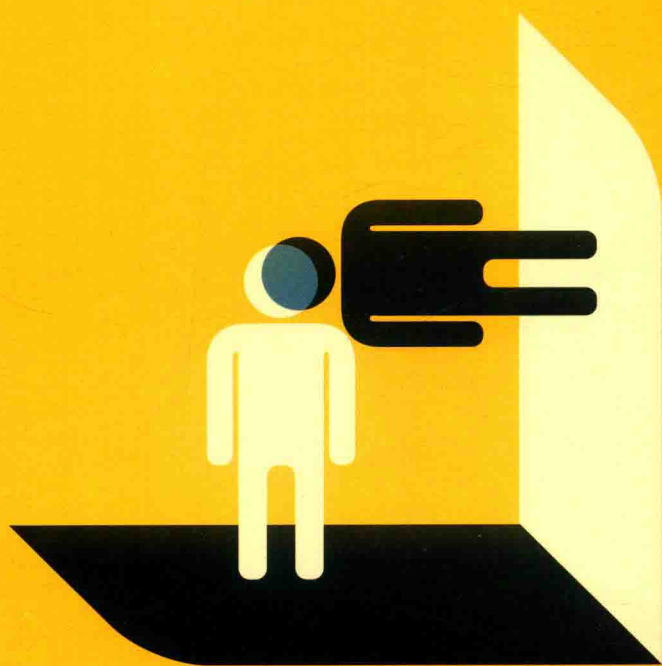


自控力

将不正确的心理活动和行为方式调整过来



李世强◎编著

做命运的主人，必须先掌控自己

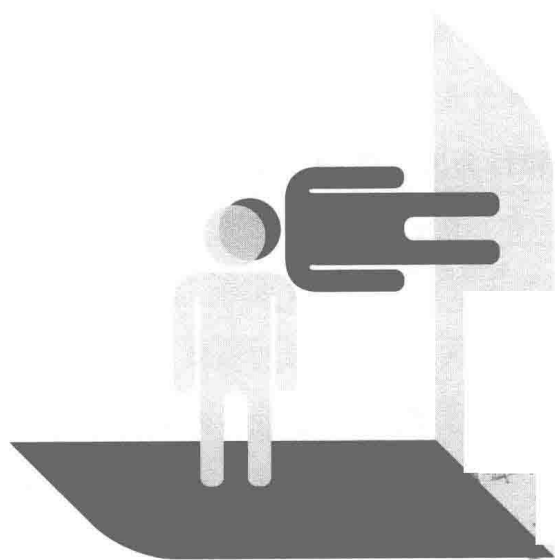
提高专注与效率，成为有竞争力的人
创造奇迹之人不一定是天才，而是自控力强的人

台海出版社

自控力

将不正确的心理活动和行为方式调整过来

李世强◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力：将不正确的心理活动和行为方式调整过来 / 李世强编著.
—北京：台海出版社，2018.8
ISBN 978-7-5168-2028-5

I. ①自… II. ①李… 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 (2018) 第 171906 号

自控力：将不正确的心理活动和行为方式调整过来

编 著：李世强

责任编辑：徐 玥

封面设计：胡椒设计

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：天津中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm×1000mm

1/16

字 数：160 千字

印 张：14

版 次：2018 年 10 月第 1 版

印 次：2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2028-5

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

有人向古希腊哲学家泰勒斯提出了两个问题：“做什么事情最容易？做什么事情最难？”泰勒斯回答：“给别人提意见最容易，管理好自己最难。”由此可见，管好自己是多么难的一件事，而要做好这件事，最重要的就是要有自控力。

自控力，即自我控制的能力，指一个人对自身的冲动、感情、欲望施加的控制。往大了说，自控力也就是对自己的习惯、情绪、周围事件、时间、欲望以及学习能力的控制。当你能够对这一切有自控力，你会发现，你的时间充裕了、作息规律了、心态平和了、情绪稳定了、欲望减小了、学习的动力增强了……一切的一切，都会往好的方向发展；若你一旦无法自控，失控起来，可想而知：你将变得拖沓、懒散、易怒、抱怨……到时候你会发现，不只自己每天处于崩溃的边缘，而且还会让朋友逐渐远离你。因此，学习自控、增强自控力，对一个人来说是至关重要的。

关于自控力，一位美国心理学家说过一段发人深省的话：“一个有意于修炼自己并提升意志力的人，将会获得无比巨大的力量。这种力量不仅能完全控制一个人的精神世界，而且能使人的心理达到前所未有的高度。此时，一个人以前从未想过能拥有的智慧、天赋或能力都有可能变成现实。其实那些一直以来不为人们所发现的东西，就存在于人的自

身之内，而自控力就是那把能够开启人的观察力和征服力的钥匙。”

可见，古今中外，任何一个国家的人都对自控力相当重视。自控力不仅体现了一个人的情商水平及交际能力，更在一个人的家庭和事业中起着决定性的作用。大家回想一下，你有没有因为一时冲动，对朋友说了不该说的话，过后非常懊恼；你有没有在工作中寻找借口拖延、对领导派给你的任务满腹牢骚，最后无论和同事还是和领导的关系都变得很僵；你有没有在家庭中对另一半或对孩子突然发脾气，深深伤了他们的心。这些，都是由于自控力太差，无法控制住情绪而造成的。若是一个自控力强的人，就能够在脾气爆发时学会忍耐、在与朋友发生言语冲突时学会沉默、在心情低落时学会微笑，在任何时候都能控制自己的思想和行为，那又会是怎样的一种局面呢？

自控力是每一个人都应该拥有和学习的能力，它能给心灵注入力量、能够让你的言语和行为变得得体。当一个人拥有了自控力，无论在情绪、思想、欲望还是才能方面，都能凝聚成正能量，让自己的内心变得强大。

本书从多个角度阐述了自控力在人的生活和工作中的影响，以及告诉读者如何提高自控力。本书以理论加案例的模式，让每一位读者都能够在学习到理论知识时，看到如何在实际生活中学习和运用自控力。相信本书会对读者在为人处世上有一定的助益，让读者在自控力方面得到提升，最后在生活和工作中因自控力而散发出闪亮的光芒。

目 录

第一章 | 自我认知：自控力是命运的方向盘

强化自控力，在挑战中让不可能变成可能 / 002

自控力不强，情绪将随时爆发 / 005

世上没有完美，在缺憾中发现美 / 007

言谈举止不当，害人害己 / 012

做心志的主人，他人便不敢轻易否定你 / 015

第二章 | 情绪调节：懂得自控不会无端发脾气

蝴蝶扇动翅膀，也能引起龙卷风 / 020

控制住脾气，更理性地解决问题 / 023

若是每天抱怨，生活将失去光彩 / 025

扫清内心忧虑，以乐观的情绪看待人生 / 028

控制情绪，需要学会委曲求全 / 032

掌控内心敏感地带，让生活变得安宁 / 034

若能不计前嫌，坏情绪将荡然无存 / 036

情绪低落时，别忘记家人就在身边 / 039

生活中多微笑，用笑容转变你的心情 / 043

第三章

激发潜能：在挫折中锻造勇敢的心

增强控制感，让内心逐渐强大 / 048

释放潜意识，激发内心潜能 / 051

坚持下去，建立起强大的信心 / 053

在困难中磨炼，变得坚强与成熟 / 056

每天对自己说，我很重要 / 059

控制不了环境，就学会适应环境 / 063

在输得起的年纪，输一次也挺好 / 066

第四章

抵御诱惑：自控的人不被欲望所累

学会知足，不去盲目攀比 / 072

找准自己的角色，适合自己最重要 / 076

过度的虚荣心，会带来更多的痛苦 / 078

追求完美的欲望太强，只会走向“自我毁灭” / 082

学会拒绝，别为面子而逞能 / 084

放下忌妒之心，别总羡慕别人的生活 / 088

控制住欲望，做人要明白适可而止 / 090

第五章 | 非暴力沟通：控制好语言才不会伤害他人

管好自己的嘴，别因不会说话得罪人 / 098

他人的“污点”，切莫去尝试触碰 / 100

得意时，给失意人留一个台阶 / 102

口才好，也不一定要用在争辩上 / 106

沟通不可个人主义，学会多顾忌他人的感受 / 109

职场学会谦虚低调，控制住爱炫耀的性格 / 111

真正的聪明人，交际时最会“装傻” / 114

控制想说话的冲动，倾听才是最好的沟通 / 116

第六章 | 摒弃惰性：拖延是自控力的死敌

永远想着明天，明天永不会到来 / 122

掌控时间，不虚度一分一秒 / 124

每一位拖延患者，都很善于自我安慰 / 128

戒掉懒惰，你就成功了一大半 / 131

为拖延找借口，永远都有你的理由 / 133

戒除自欺欺人的宽容，将拖延连根拔除 / 136

戒除拖延，最有效的方法是立刻行动 / 140

放弃勤奋，天才也会沦为傻瓜 / 144

第七章

良好习惯：用自控力为精彩的人生加冕

培养良好的习惯，从最容易的事做起 / 150

从习惯上找原因，清醒地认识自己 / 152

掌控了习惯，就掌控了自己的命运 / 155

改正坏习惯，提高工作效率与执行力 / 157

习惯是把双刃剑，关键看你怎么用 / 161

没有设计时间的习惯，生活将只有穷忙 / 164

规律的生活习惯，是好心情的基础 / 167

第八章

掌控得失：给自己留下沉淀和反思的空间

建立内心港湾，停泊暂避风雨的生命之舟 / 172

适当退一步，换一条道路去前进 / 176

无论得失，永保一颗淡然之心 / 179

生活中选择少一些，烦恼就少一些 / 182

只有活得漂亮，生活才能出彩 / 185

心情好与坏，你也只有这一辈子 / 187

放慢脚步品味生活，让心灵归于宁静 / 190

不断学习，靠知识完善自我 / 194

认清自我，给优势成长的空间 / 197

失败的经验，值得每个人学习 / 200

摆正自己的位置，人之患在好为人师 / 203

即便当了领导，也要虚心向下属学习 / 206

每日自省，发现自己的不足 / 208

第一章

自我认知：自控力是命运的方向盘

自控力是一个人迈向正确道路最重要的因素。因为，没有自控力，你就无法培养良好的习惯；没有自控力，你就无法控制自己的情绪；没有自控力，你也无法锻造自己平和的内心。一个没有自控力的人，就好像一辆正在行驶的车辆方向盘失控了一样，你将无法再控制它前进的方向。因此，想要让命运这辆汽车永远行驶在正确的轨道上，就要掌握好自控力这一方向盘。

自控力：

将不正确的心理活动和行为方式调整过来

强化自控力，在挑战中让不可能变成可能

我们正处在一个快速发展、不断变化的时代，昨日的成就代表不了今日和明日。只有怀着强烈的进取心与时俱进、超越自我，才能保持优秀。但是，人与生俱来都有一种惰性，这种惰性会不断侵蚀人的进取心从而使人缺乏自控的能力。如果说我们在生活和工作中日积月累所养成的习惯、惰性和放任之所以没有成为我们自身的主宰，反而被我们所制伏，正是因为我们运用了自我约束的意志力，这种意志力又被称为“自控力”。换句话说，具备这种能够抵制、克服各种诱惑的能力，正是我们自身具有坚强意志的最佳体现。

确实，自控可以使我们在做任何事情时都能保持正确的方向、良好的动机，并且运行于理想的轨道上。倘若将自控力发挥于运动竞技场上，它仍旧是争取胜利的关键。如果你对足球稍有研究，你应该知道德国足球队在世界赛场上屡创佳绩，并以顽强的风格闻名于世。众所周知，无论处于多么恶劣的境况下，德国足球队都会拼搏到最后一分钟。

德国足球的成功固然与球队训练有素有着密切的关系，但最重要的一点是因为球员们都拥有良好的自控力。在贯彻教练意图、完成自己所担负的任务方面，他们没有一丝一毫的放任，总是忠于自己的职责。曾

经有人说过德国队不懂足球艺术，表现死板、不够灵活，但事实胜于雄辩。作为职业球员，他们表现出了神奇的自控力，并且用成绩证明了自己是优秀的。

德国足球明星米洛斯拉夫·克洛泽就是一个自控能力很强的典型代表。克洛泽是一个大器晚成的球星，19岁的时候，他还在业余联赛中踢球。但因为表现出色，他被邀请到了德国第三级别联赛洪堡队，成了一个半职业的球员。在22岁的时候，克洛泽由于表现出色，入选了德甲凯泽斯劳滕青年队。在2000年，克洛泽代表凯泽斯劳滕队完成了自己德甲的首秀。克洛泽进入职业联赛时的年纪已经不小了，但他很珍惜得来的机会。在第一个赛季，他就为球队攻入了9个进球。第二个赛季，攻入了16个进球、7次助攻，成为2001—2002赛季德甲的最佳德国本土射手和最佳新秀。至此，克洛泽开始了自己的辉煌时刻。自2000年至2011年共在德甲联赛出场306次，攻入121球并有79次助攻，直接制造200个进球。曾获得两次德甲联赛冠军、五次德国国内杯赛冠军，以及射手王、助攻王、最佳球员、德国足球先生等荣誉，成就了德国足坛荣誉大满贯。

但克洛泽并没有因此满足，他还有更大的愿望——成为世界杯历史上进球最多的选手。不过，2011年，克洛泽已经33岁了，这个年纪的运动员大多已过巅峰，想进入国家队很困难了。但克洛泽没有放弃，他长期以来一直懂得自控，使自己的身体保持良好的状态，不抽烟、不喝酒、合理饮食；懂得控制自己的情绪，减少赛场外干扰的因素，他热爱自己的妻子和孩子，从来没有绯闻，这样的自控能力让他一直保持着良好的状态。同年，他转战意大利赛场，加盟了那不勒斯队，因为这里能

自控力：

将不正确的心理活动和行为方式调整过来

给他更多的上场时间，让他保持状态。他希望入选 2014 年巴西世界杯的德国队大名单，代表德国队继续征战。

他在意甲赛场也证明了自己，33 岁的克洛泽在这一年帮助拉齐奥队赢得意大利杯冠军，并为球队打进 64 球，成为队史第一外籍射手，其中，他在单场打进 5 球的壮举打破意甲尘封了 27 年的纪录。

他良好的自控力，让他以 36 岁的高龄继续参加了巴西世界杯，在半决赛德国 VS 巴西的比赛中，克洛泽在第 23 分钟时打入了历史性的一个球。这个进球，让他超越了坐在解说席上的“外星人”罗纳尔多的 15 个进球，以 16 个进球成了世界杯历史上进球最多的选手，并最终带领德国队赢得了这届世界杯。

克洛泽的足球生涯是完美的，但这些荣誉离不开他的自控能力。正因为自控能力强，他一直保持着良好的身体，能在 36 岁的时候参加世界杯，成为世界杯历史射手。

每个人都希望自己在别人眼中看起来是优秀的。如果优秀是我们的目标，那么我们便不能随心所欲、感情用事，必须增强自己的自控力。

高尔基曾经说过：“哪怕是对自己的一点儿小的克制，也会使人变得强而有力。”

要主宰自己的命运，必须对自己有所约束、有所克制。如果缺乏自控力，就像是汽车缺少了方向盘和刹车系统，很难避免违规、闯祸，甚至发生撞车、翻车等意外。想要避免意外的发生，最基本的做法当然就是培养自控力。

是的，人要学会控制自己，不要放任，更不该使自己迷失于懒惰和贪玩之中。自我约束就等同于自我提升，任何一个人从成年起，都到了

为自己做决定、为自己负责的年龄。如果你还学不会控制自己，将来有一天，只怕你将会置身于自掘的坟墓中哀叹，你将无力推开堵住坟墓出口的岩石。现在，你必须果断起来，好好学习，确定自己人生道路的方向。这样，你才能让生活安定，不再像秋风中的落叶一样飘忽不定，过漂泊的日子。

大部分年轻人喜欢随心所欲，凭一时的兴趣行事。然而，我们能享受到的生活乐趣和所拥有的功成名就都源于凭借自身自控力所做出的调整与转变。如果你能够在年轻力壮、精力充沛的时候学会自制，并让自控力伴随你的整个人生，幸福、愉快和欣慰将能够持续下去。

自控力不强，情绪将随时爆发

遇到不平抑或是不满的事，大多数人都把抱怨当成了情绪发泄的主要方式。殊不知，这种抱怨的发泄方式，不仅不能平息自己的不满情绪，反而很有可能火上浇油，让自己更觉愤怒。

情绪其实是一种驱动力，当你情绪高涨时，即使是他人有意冒犯，你也能化消极为积极，更愿意参加某个活动，接近某种事物，或者接近某个人。相应的，当你做这些事的时候，更易激起你的积极情绪。否则，当你心情低落时，会自动产生厌恶、反感、排斥的情绪，往往想要远离周遭的一切。只有当你自觉地把不满情绪转变成你的动力时，你才能很好地处理情绪所带来的负面影响。

当你不服于某个人的言行，却又奈何不了对方时，不妨把不满转化

自控力：

将不正确的心理活动和行为方式调整过来

为行动的力量，努力工作，然后成就一番事业，以结果来证明对方的错误，让对方心服口服。无论何时何地，你都有可能遭遇他人的嘲讽与打击，这时发泄情绪并不是明智的选择，即使你获得了一时的快意，却仍旧改变不了事实，甚至会引起连锁反应，让情绪变得更糟。“忍”字当头，将不满情绪转变成自己前进的动力，你会发现自己进入了一个新天地，你想要的改变也会随之而来。

第一次世界大战期间，在法国的十余万华工需要人服务与协助，刚从耶鲁大学毕业的晏阳初立即报名参加了美国青年会组织的战时活动，前往法国帮助当地华工。

为了争取战争的胜利，在法华工不辞辛苦地努力工作。然而他们远离故国亲人，思念家人，却不能与之联系，甚感痛苦。晏阳初了解到这种情况后决定帮助他们。当时电话使用率极低，一般靠书信传递信息。由于这些华工几乎都不识字，晏阳初只能代他们写家书。华工太多，晏阳初经常熬夜写到天明。

一天，一位外国友人来访，看到晏阳初坐在那堆书信里写个不停，不禁揶揄道：“你们华工一字不识，纯粹是一群苦力。”

友人话语中对华工的轻视让晏阳初很不舒服。他不服气，却无力反驳。华工每天工作10个小时以上，的确是苦力。但是他们是为了人类的和平而工作，值得敬重。晏阳初决心改变外国人对华工的看法。经过观察，晏阳初发现华工极富学习潜能，于是他决定教导他们读书识字。

然而在行动开始之初晏阳初就遇到了难题。首先是课本问题。作为国人入学启蒙的《三字经》显然不适合作为华工的教材。经过对华工多次的走访及经验积累，晏阳初从中文字典与国内报纸杂志常见的文字

中选出一些只言片语，再结合华工日常习惯用语，最终挑出一千余字作为基本教材。其次是招生问题。大部分华工对于晏阳初开办的读书识字课堂并不看好，即使晏阳初多番游说，最初也只有四十人参加。四个月后，四十人完成学业能用一千多个字自行书写家书时，华工才踊跃报名参加。晏阳初还把已经受过教育的华工分派去教导其他学员，有效地利用了人力资源。

晏阳初本着一颗为劳苦大众服务的心，采取治本的恰当方式，通过开设教华工读书识字课堂，大大提高了他们的识字率，使华工不但能够自行书写家书，而且提升了他们的自信心，也让外国人对华工刮目相看。回国后，晏阳初也对国内农民的低水平教育进行了改造，并最终成了中国著名的平民教育家及乡村建设家。

每个人的想法都不一样，你不能阻止他人的看法，但却可以让他人改变看法。晏阳初在意友人对华工的嘲笑，但他没有把不满直接发泄出来，而是化愤怒为动力，找出解决难题的根本方法，不畏艰辛，最终收获了友人的敬佩且成就了自己的事业。生气可以是一枚炸弹，也可以化作一股动力，关键在于你的态度。能控制自己情绪的人，无疑是生活的强者。而善于利用情绪动力的强者，才能成为成功的人。

世上没有完美，在缺憾中发现美

每个人都在追求完美，有人甚至为了追求它而花费了自己一生的时间。我们知道，人们在追求完美的过程中可以不断地完善自己、充实自