

有自控力的人左右生活，缺乏自控力的人被生活左右

高效能人士的 自控训练课

墨羽◎著



“高效能”顾名思义，即“效率高”，毫不夸张地说，每个人的身边都有一些做事效率超高的人。仔细观察这些“高效能”人士，很容易发现这是一群有着超强自控力的人。他们一旦制订好了工作计划，就会毫不懈怠地“今日事、今日毕”；他们似乎与拖延、懒惰绝缘，总是能时刻保持超高的效率、超旺盛的精力……

 中国商业出版社

高效能人士的 自控训练课

墨羽◎著

EFFICIENT
CONTROL
TRAINING

修炼自控力
实现自我超越

管得住自己
成得了大事

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的自控训练课 / 墨羽著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5208-0182-9

I . ①高… II . ①墨… 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 016353 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710 × 1000毫米 1/16开 17印张 250千字

2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定价: 39.80元

(如有印装质量问题可更换)

高效能，你也能行

同样是写年终总结报告，当你还毫无头绪的时候，你的同事已经有人写好了；

相差无几的工作量，当你还在挑灯熬夜加班时，你的同事已经有人早早完成去约会了；

一样是准备开会的 PPT 和讲稿，当你焦头烂额着急准备时，你的同事已经有人准备的非常妥当了；

月底数据汇总统计，当你还在对着 123 头晕眼花时，你的同事已经有人统计的清清楚楚下班啦；

任务相同都是撰写公司投标的标书，当你还在翻阅各种资料了解对手情况的时候，你的同事已经有人早已经准备完善在查漏补缺了；

明明一天都是 24 小时，当你感叹一天还没干什么就过去的时候，你身边的高效能人士甚至已经愉快地做完了你三五天才能做完的事项；

.....

在小时候被“别人家的孩子”摧残过后，长大了的我们同样要面对“别人效率”的单方面虐杀，这实在是一件令人十分悲愤的事情。

俗话说，“人比人该死，货比货该扔”。为什么我们每个人身边都充斥着“高效能者”？在他们的映衬和对比之下，我们的大脑宛如一个生锈多年的机器，我们的智商被彻底的碾压，我们的自信也被沉重的打击。

高效能人士的自控训练课

灰心之余，我们不禁要问：为什么他们总能干什么都比常人快一步？为什么他们总能轻轻松松完成繁重的工作任务？这一切究竟是什么呢？

“高效能”顾名思义，即“效率高”，毫不夸张地说，每个人的身边都有一些做事效率超高的人。仔细观察这些“高效能”人士，很容易发现这是一群有着超强自控力的人。哪怕工作多么疲劳，哪怕是加班到很晚，他们依然能够执行自己的锻炼计划；尽管工作任务非常繁重，但他们一旦制订好了工作计划，就会毫不懈怠地“今日事、今日毕”；他们似乎与拖延、懒惰绝缘，总是能时刻保持超高的效率、超旺盛的精力。

其实世界上哪里有什么“捷径”，你必须十分努力，才能看起来毫不费力。这些高效能人士，令人艳羡的“轻松高效率”背后是强大的意志力和自控力。

虽然在这些高效能人士的映衬之下，我们显得“灰头土脸”，不过令人高兴的是，“高效能”并非是天生的，而是通过后天的自控力训练形成的。换句话说，只要你愿意，完全可以不必忍受“高效能人士”效率上的碾压，通过一定的学习和训练你完全可以提升自身的自控力，高效能，你也行！

“自控”，简单来说就是自我控制，但它所包含的内容是非常丰富的，比如情绪、思想、行为等，此外“金无足赤、人无完人”，从心理学角度来说，每一个人的潜意识当中都隐藏着诸多的“弱点”，贪婪、嫉妒、攀比、懒惰、拖延、敷衍、粗心、好逸恶劳……如果没有强大的自控能力，人往往会在不知不觉中沦为“弱点”的奴隶，让人性弱点控制我们的人生。

纵观古今中外的成功人士，无一不有着超强的自控力。很多时候，人生最大的敌人，不是别人，而是自己，只要战胜了自己，便攻无不克、战无不胜。虽然管理自我难，但只要我们下定决心，向与生俱来的人性弱点宣战，就能够成为有力量的人，成为善于控制自己的人！没有

自控力，就没有好习惯；没有好习惯，就没有“高效能”！从今天起，重新认识自己，开始训练自己的自控力，相信自控力训练能够改变你的生活。

本书紧扣自我失控的心理成因，有针对性地提出了掌控自己的情绪、思维、行为 and 心智的方式和方法，全方位开发你的潜能、提升你的自控力。

更加难能可贵的是，本书还分享了很多超级实用的“高效能”技巧，比如微时间管理术，8小时完成更多工作并不遥远；意志力重建，可谓是意志力薄弱者的福音，只要认真训练，你也能拥有钢铁般的坚强意志；情绪管理，让你不再饱受“情绪失控”的困扰，学会科学的发泄情绪……

相信，本书会给广大希望提高工作效率、成为“高效能人士”的读者们开启一道新世界大门。

目录

第一章 自控既是意志的表现，也是情绪智力的表现 / 001

从心理学角度来讲，自控既是一个人意志力的外在表现，更是其情绪和智力的外在映射，不管是意志力缺乏，还是情绪智力低下，都不可能拥有强大的自控能力。限于每个人的自控力或者说注意力的能量是有限的，在这样的情况下，我们要学会工作节奏的掌控，做到张弛有度，此外在可以省力的地方，一定要毫不犹豫地节省能量，只有这样才能把“意志力”和“自控力”用到更有价值的事情上。

为什么忙东忙西却一无所获 / 003

自控力：意志力与习惯的博弈 / 005

最好的意志力就是变强制为自发 / 007

战胜思维惰性，培养主动精神 / 010

培养积极的自我意识 / 012

要增强自控力，首先要放弃控制 / 014

有意识地优化你的意志品质 / 017

怎样形成自律“生物钟” / 020

用耐心来打磨你的意志 / 021

第二章 高标准，严要求，英雄都是“逼”出来的 / 025

一个人要想成功，就要对自己狠一点，对自己严格要求，时不时逼一逼自己，让自己不断成长。虽然逼迫自己是一件比较痛苦的事情，但是就结果而言值得我们去，因为很多成功都是“逼”出来的。

为什么做事只有三分钟热度 / 027

逾越“心理高度”：不要给自己设限 / 028

把“每天进步一点点”当成习惯 / 030

学会忍耐，沉住气方能成大器 / 034

挑战极限：通过潜意识让自己的潜能发挥出来 / 036

改变心理图式：时刻提醒自己，别犯懒 / 038

永不言弃，做事不要给自己留退路 / 041

不能让自己活得太舒服 / 043

不光要狠，更要有大气魄 / 045

第三章 自愈力：掌握自控力，高效的人从来不输给情绪 / 049

很多时候情绪的好坏直接影响着要做的事情的成败，情绪的重要性不言而喻。情绪是可以优化的，更是可以控制的，我们也正是在对情绪的优化过程中获得了成长。高效的人从来不输给情绪，优化自己的情绪，是对自己自律力的一种磨砺，也是对生活的一种执着的体现。

懂得变通，不要牺牲在牛角尖里 / 051

冲动的时候要踩急刹车 / 053

保持冷静，换一种视角看问题 / 054

自我纠正让你的内心更强大 / 057

驱除自我否定的负面情绪 / 058

情绪不稳定时更需要深思熟虑 / 061

别让未发生的事情影响你的情绪 / 063

第四章 专注力训练：把事情做到极致的艺术 / 067

成功的人往往都是专注的人。当你全心全意地做一件事情时，你会发现成功非常容易。要想成就一段有意义的人生，首先要做的就是明确自己要什么，然后专注于此，把事情做到极致。一万小时之后，你会将理想变成现实。专注是唯一的生存之道，这是每个要想成功的人必不可少的一项修炼。

做事专注更容易取得成功 / 069

精力集中，才能做好每件事情 / 070

专注于一件事，更要专注于细节 / 072

潜能的力量：只有执着才能成功 / 074

注意力涣散应该怎么办 / 076

投入的背后是超强意志力 / 078

选定一个领域，深深扎根下去 / 079

第五章 画好自己的底线，逐步实行目标 / 083

古人云：慎终如始，则无败事。如果一个人能活在当下而不好高骛远，那么他的目标肯定是清晰明确的；如果一个人能始终守好自己的底线，那么他离成功也就不远了。相反，一个人如果没有最基本的底线，发展将相当困难，而且难以快乐生活，一旦碰到挫折，很容易导致贫穷和痛苦。在基本底线的基础上逐步实行目标，才是发展事业、快乐生活的正轨。

聚光法则：一次只做一件事，避免半途而废 / 085

掌控你自己：避免不断地转换任务 / 086

没有计划的人迟早被计划掉 / 088

无论目标多大，先把眼前的事做好 / 090

牢记一万小时的成功准则 / 092

第六章 战胜拖延：时间，最伟大的成功导师 / 095

今天，拖延几乎已经成为现代人的通病，“先放一下，待会儿再行动”成为拖延者最大的思想毒瘤，它无时不在，无刻不在，困扰着人心。从心理学角度来讲，拖延往往会让我们为此而背上沉重的心理负担：悔恨、愧疚、压力、烦躁、不安……这些消极情绪只会让人们更没有工作效率，毫无疑问的拖延完全是在自我折磨。其实绝大部分人都在饱受“拖延症，工作效率低下”的困扰，但很少有人意识到问题的根源是缺乏“自控力”。

我们为什么会倦怠 / 097

拖延背后的“心理魔鬼” / 099

高效能人士决策的秘密 / 100

给自己适当制造压力 / 103

果断行动，让拖延到此为止 / 105

第七章 做事分清主次，自然可以游刃有余 / 109

东忙一下这件事，西忙一下那件事，结果哪件事都没忙完，哪件事都没做好，这是不少职场人的通病。工作再忙，做事也一定要分清主次，千万不要眉毛胡子一把抓。

艾森豪威尔法则：分清主次，高效成事 / 111

列一个工作任务清单 / 113

五分钟工作排序法 / 115

分清“重要事”和“紧迫事” / 117

第八章 认清真实自我：成长就是一场和自己的较量 / 121

一个人从幼稚走向成熟并不是与生俱来的，而是在社会生活中不断实践并通过自省来实现的。生命的旅程本身就是一波三折，唯有认真审视自己的身份，勇敢面对灵魂的黑暗和对未来的恐惧，才能在自省中不断进步，实现心灵的成长。别在年轻的时候选择安逸，别因一时的艰辛放弃梦想！你不努力，谁也给不了你想要的生活！

超越自私本能，自控心性拓宽胸怀 / 123

坦然面对诱惑，做最好的自己 / 125

控制欲望，远离心灵陷阱 / 128

自我提升，完善性格 / 130

第九章 学会断舍离，人生从此提效30% / 135

“断舍离”不仅是生活中的哲学，更是高效能人士的一种境界。舍得，有舍必有得，有得必有失。小舍小得，大舍大得，有舍有得，不舍不得。这不仅是成功者身上的华丽篇章，也是每个人生命历程中不可缺少的生存智慧。通过实践断舍离，人们才能在社会生活中进退自如，游刃有余，掌握生活主动权，赢得更广阔的生存空间。

剔除享乐心理，先清心后培养自控力 / 137

跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望 / 140

别苛求自己，你不可能让所有人满意 / 142

凡事要看透，拿得起更要放得下 / 145

甩开一切束缚，学过减法人生 / 147

别再为琐碎的人和事抓狂 / 150

第十章 修炼高情商，世界更偏爱有力量的人 / 153

情商，是指一种发掘情感潜能，运用情感能力影响各个层面和人生未来的品质。情商的内涵十分丰富，概括起来其实就是两种能力：一种是对内与自己打交道的能力，另一种是对外与别人打交道的能力。与自己打交道要做到自我觉察，自我管理；与别人打交道要做到洞察人性，影响他人。可见，人性洞察力是与别人打交道的前提，是建立良好的人际互动关系的基础，是情商修炼的基本功之一。

驱除恐惧，让你的精神世界强大 / 155

从自卑的阴影中走出来 / 158

要想事儿顺，先得气儿顺 / 161

学会自我激励，做自己命运的主人 / 164

不做习惯的奴隶，唤醒内心的力量 / 166

第十一章 拒绝瞎忙：停止无效努力，让你的付出有回报 / 171

在大多数人观念里，一个天天加班的人很勤奋，准点下班的人就不够勤奋。可事实却是工作效率有异，能8小时干完的事情，非要花费10小时忙碌，这不是勤奋，这样的忙碌没有丝毫意义。“天道酬勤”没有错，但这并不是说忙就一定能够获得丰厚回报，忙碌不等于勤奋，如果只是像无头苍蝇一样四处乱撞，那只会越忙越乱，越乱越忙。没有人生方向，每天和拉磨的驴子一样，即便再忙也必然无法实现自己的梦想。

现在反思一下：你在忙着做什么 / 173

奥卡姆剃刀定律：把握关键，化繁为简 / 174

迅速转弯，别在错误里拖延时间 / 176

越加班的人，越不会得到重用 / 178

调整“期望”法：为自己设定一个期限 / 179

第十二章 把控时机：成功就是在对的时间做对的事 / 183

如果想要自己不那么忙碌，我们除了提高自己的效率之外，还有就是只做正确的事。那些费力不讨好、毫无意义的事情就放弃掉吧，这会让你轻松很多。

正确总是和错误相对的，我们应该在遇到事情的时候理性地去分析，不能光凭着一腔热血去决断，而应该更全面、更合理地去考虑问题，做出正确的选择，去做正确的事。

抄近路往往是最远的路 / 185

每天找出最重要的事情去做 / 186

二八法则：抓大放小的做事智慧 / 188

关键时刻必须“独断专行” / 189

第十三章 “空想”无用，忙于“执行”才会有前途 / 193

每天都在忙着制订计划，却从未真正执行，忙于“空想”实在是毫无意义，毕竟想象与现实是两码事，唯有忙着“执行”的人才更有前途。

别把时间都花在“空想”和“幻想”上 / 195

再好的点子，不去执行也是零 / 197

实事求是，让忙碌更有价值 / 199

你还在每天忙着做计划吗 / 201

及时优化你的梦想，少做无用功 / 203

第十四章 进阶：让你身价倍增的时间管理法 / 207

很多时候，一件事情能不能做成功，时间的把握往往是最关键的。尤其在职场上，如果你不懂得掌控时间，那效率就永远提高不了，同时你脑海中所想象的成就也就永远只是一句空话。锻炼自己把握时间的能力，让自己变得更加睿智和高效起来，那么成功定然离你也就不远了。

你与牛人只差在对时间的态度上 / 209

“等一等”的心态，得到的只是“永远不能” / 212

善于统筹，实现时间最优使用 / 214

成功人士的时间管理术 / 216

第十五章 建立积极的心理暗示：把生活折腾成自己想要的样子 / 219

积极的心理暗示要经常进行，长期坚持，这样它才能自动进入潜意识，影响意识。只有潜意识改变了，才会成为习惯。当积极的心理暗示成为习惯时，你就会发现，生活中并没有那么多让自己烦闷发愁的事情。同时，我们的生活也会变得充满精彩和活力。

学会给心理“排毒”：建立积极的心理暗示 / 221

用“苦乐原则”来增强自控力 / 223

建立新的心智模式 / 226

第十六章 人生态度当如是，不找任何借口 / 229

遇到挫折，无论怎样寻找借口，最终都是徒劳无益的，只有在失败时吸取教训，总结经验，调整方式方法，才能最终解决问题。抛弃找借口的习惯，我们就会迅速成长起来，成功自然会离我们越来越近。

不要拒绝看似不可能完成的任务 / 231

你的“抗挫折”能力有多强 / 232

始终保持被激励的状态 / 234

抱怨背后的“心理”机制 / 236

第十七章 接受缺憾与平淡，世界上不存在完美 / 239

在生活和工作中，很多人因为怕不完美，怕失败，不敢开始，想要等待最佳的时机。因此，在做事情的时候总是思前想后，不敢行动，结果是一拖再拖，也就在拖延中丧失了最佳的行动时机。千里之行，始于足下。不积跬步，无以至千里。只有行动起来，才能一步步接近自己的目标。

不苛求不强求，一切随缘 / 241

不拿别人的错误惩罚自己 / 244

孤独就是面对得失时的一种平和心境 / 246

立足不完美，寻找可能实现的愿望 / 249

凡事不必太较真儿 / 251

第一章

自控既是意志的表现，也是情绪智力的表现

从心理学角度来讲，自控既是一个人意志力的外在表现，更是其情绪和智力的外在映射，不管是意志力缺乏，还是情绪智力低下，都不可能拥有强大的自控能力。限于每个人的自控力或者说注意力的能量是有限的，在这样的情况下，我们要学会工作节奏的掌控，做到张弛有度，此外在可以省力的地方，一定要毫不犹豫地节省能量，只有这样才能把“意志力”和“自控力”用到更有价值的事情上。

