

自控是强者的本能

击溃烟瘾、酗酒、贪食、沉迷游戏、拖延症、挫折感、不专注……

韩春泽 著

自控力心理学

SELF-CONTROL



天地出版社 | TIANDI PRESS

自控力心理学

韩春泽 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力心理学 / 韩春泽著. — 成都: 天地出版社,
2018.8
ISBN 978-7-5455-3270-8

I. ①自… II. ①韩… 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 (2017) 第248413号

自控力心理学

ZIKONGLI XINLIXUE

出品人	杨 政
著 者	韩春泽
责任编辑	张秋红 孟令爽
装帧设计	龙 柒
责任印制	葛红梅

出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷	天津旭非印刷有限公司
版 次	2018年8月第1版
印 次	2018年8月第1次印刷
成品尺寸	146mm×210mm 1/32
印 张	9
字 数	210千字
定 价	39.80元
书 号	ISBN 978-7-5455-3270-8

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

任何一个人，都不得不面对这样或那样的烦恼：面对色味俱佳的美食，我们难以拒绝，即便自己很清楚应该节食；面对商场打折促销，我们难以抑制购物的冲动，即便明知道自己并不需要这件物品；面对交通拥堵，我们愤怒难当，即便明知道气大伤身且于事无补；面对一项艰难的任务，我们无法抑制自己的沮丧情绪，无法激励自己坚持下去……对于绝大多数人来说，在很多时候，会觉得无力掌控自己，不能主导自己的命运。

问题全都出在自控力上。

自控力是一个人对自身行为、情感、欲望的控制能力，是个人成熟度的体现。没有自控力，就难以拥有良好的心态，无法养成良好的习惯，拥有美好人生的可能性也会大大降低。

本杰明·富兰克林曾说：“我未曾见过一个早起、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好。良好的品格、优良的习惯、坚强的意志，是不会被所谓的命运击败的。”其中“早起”“勤奋”“谨慎”“诚实”这些“助你好运”的优良品格和习惯，正是需要通过自我控制才能获得的。

很多时候，我们不得不承认人的意志力是薄弱的，在某种状态下容易失控。就连那些通常能做到自控的人，在特定时刻也会失控。失控通常会带来罪恶感和挫败感，如果不加遏制，会使人无法自拔，陷入恶性循环。

自控力，是命运的方向盘。我们要用它找准道路，看清方向，当方向偏离的时候，调整过来即可。本书所讲的，就是如何用好这个方向盘，告诉你它的运行机制是什么，容易出什么样的问题，怎么用最好，怎样成为一个优秀的自控者等。相信本书对你掌控自己的人生会有所帮助。

目 录

绪 论 不能自控，当然不能成功

胜人者有力，自胜者强 — 003

集中精力，才能进步 — 006

放任自己，并不能带来幸福感 — 009

别让陋习淹没你的人生 — 013

第一编 人是如何失控的

第一章 失控是人的自然倾向

“不想白熊”有多难 — 021

顽固的偏见——“定型化效应” — 025

- 明知自己错了，也不愿改正 — 029
- “锚定效应”让人失去判断力 — 033
- 控制自己什么都不想，非常难 — 036
- 失去控制感，就会失去“运气” — 038

第二章 诱惑，看起来鲜嫩可口

- 为什么有人能抵御诱惑 — 043
- “延迟满足能力”影响你的事业 — 047
- “就放纵一次”最难抵挡 — 051
- “管他呢”效应 — 054
- 在巨大诱惑面前，更要提高警惕 — 058
- 状态不好，经不起诱惑 — 062
- 有些诱惑很危险 — 065
- 神经营销学——奖励性诱惑的可怕之处 — 068

第三章 环境的影响，让人无法自拔

- 环境对人有潜移默化的影响 — 073
- 持续重复的单一声音容易让人情绪失控 — 076
- 拥挤容易让人情绪失控 — 080
- 注意围绕在你周围的信息 — 082
- 别让外界事物影响了心情 — 085

第四章 他人会影响你的自主权

言行也会互相“传染” — 091

合理拒绝他人，保护自主性 — 094

从众心理让人难以坚持己见 — 097

“去个性化”氛围下，更容易放纵 — 101

第二编 提升自控力的技巧

第五章 自控力不足，用“他控力”来补

人际关系与自控力会相互影响 — 107

预先承诺，不留退路 — 111

找个同伴互相监督，效果非常好 — 114

社会认同有利于自我控制 — 117

太自私的人，会失去他人的帮助 — 121

签名，能带来自我约束力 — 124

第六章 强大的自控力，来自强大的自我

因为热爱，才有动力 — 129

不再依赖他人，越独立越幸福 — 133

- 用顽强的意志拥抱困苦 — 137
- 自豪感与羞愧感，哪个更有约束力 — 141
- “玩物”会“丧志”，失去人生操控权 — 144
- 不要让懒散成为习惯 — 148
- 野心太强，容易让自控力崩溃 — 152
- 适度的自我怜悯是好的 — 155
- 观念的力量不可思议 — 158
- 思维水平越高，越善于自控 — 161
- 别把“三思而后行”当成空话 — 165

第七章 调控情绪就是在调控人生

- 损害自控力的，可不止消极情绪 — 171
- 惊奇过度，也容易失控 — 174
- 发怒容易使人失控 — 178
- 人在冲动时会失控 — 181
- 选择矛盾和等待危机都会引起情绪变化 — 185
- 自愿的假装情绪可以“弄假成真” — 187
- 强颜欢笑，得不偿失 — 191
- 别人的负能量也会传染给你 — 195
- 情绪控制，会损耗意志力 — 200
- 情绪控制不仅仅靠意志力 — 204
- 注意：情绪控制不是情绪压抑 — 208

第八章 制订计划，按部就班地接近目标

拖延，会让你越陷越深 — 215

导致拖延的心理因素 — 219

计划不是越精确越好 — 226

目标要少才有效果 — 229

短期目标与长期目标的关系 — 233

借助蔡氏效应实现目标 — 237

第九章 通过改善身体状况增强自控力

葡萄糖能为意志力提供燃料 — 243

自控力像肌肉一样，可通过训练增强 — 247

越待越没劲儿，动起来才有活力 — 251

睡眠好，自控力会提高 — 255

第十章 自控不可过度

人的意志力是有极限的 — 261

过度自控会伤身体 — 265

负面情绪必须周期性释放 — 267

“做决策过度”会让人失控 — 270

打破自控力界限，会更加失控 — 273

绪 论

不能自控，当然不能成功

胜人者有力，自胜者强

什么是自控？顾名思义，自控就是自我控制。一个人要想认识自我、超越自我、战胜自我，就需要有自我控制能力。

一辆汽车要想安全到达目的地，需要合理控制方向盘，不让汽车偏离正确轨道。对于一个人来说，要想使自己的思想和行为不偏离轨道，则应该在心理上控制住自我，这样才能成为一个强者。

老子在《道德经》中说：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”意思是：善于了解别人，是聪明的；善于了解自己，才是最智慧的。战胜别人，有力量就可以了；能够战胜自己，才是最强大的。

但凡成功者，都有很强的自我控制能力。我们要想踏上成功的道路，首先也要加强对自我的控制。进行自控力训练，可以帮助我们抵制拖拉懒散等不良习惯，还能克服冲动、易怒、消极等不良情绪。如果缺乏自控力，我们就会被不良情绪和不良习惯困扰，很难取得成功。

提到自控，就不得不提意志力，因为意志力是自我控制不可或缺的一种能力，有了它我们才能控制自我、超越自我。自控需要我们在“要做什么”与“不做什么”之间作出抉择，这需要意志力的参与。当然，还有一点最为重要，就是我们要抵制诱惑，获得我们真正想要的东西，也需要用到意志力。

我们期望获得的成功多种多样，例如家庭美满、生活幸福、工作顺利、升职加薪、远离烟酒或是使自己的体重保持在一定范围之内。为了达到这些目的，我们肯定不能肆意妄为，而是要遏制自己的一些冲动，在关键时刻掌握自控的力量。

美国石油大亨保罗·盖帝是一个成功的商人，他能取得举世瞩目的成绩，与他超强的自我控制能力是密不可分的。保罗·盖帝曾经嗜烟如命，无法自拔。一次，他在一个小城市过夜，到了半夜特别想吸一支烟。但是他找遍全身，摸遍上下口袋，包括公文包的里里外外都找遍了，也没找到一支烟。他难受极了，越是没有，就越想抽，于是立即起身穿衣决定出去买一包烟回来。他穿好了衣服，看外边下着雨就去拿雨衣，就在这一伸手的刹那间，他对自己想抽烟的念头感到无比震惊。他问自己：“我到底是要干什么，为了一支烟要半夜三更冒着雨出去！”盖帝镇定了一下，抑制住自己内心的冲动，把空烟盒使劲一揉丢进纸篓。之后，他便下定决心，不能为了一支烟而折磨自己，就这样，盖帝带着征服内心的胜利感进入了梦乡。此后，他再也没有吸过香烟。他战胜的不仅仅是对香烟的向往，这种自控力有助于他控制与约束任何不好的行为，所以他的事业越做越大，进入了世界级富豪行列。

一个人最大的敌人不是眼前的诱惑，而是自己的内心。古人说：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其

体肤。”要想成就大事，就要用意志力去控制自己，知道什么该忍，什么不该忍，这样才能不被眼前事物诱惑，迷失方向。一个真正成功的人，就像保罗·盖帝，是懂得控制自己、约束自己、对自己负责的人，这样的人绝不会让自己的人生偏离轨道。

早在十万年之前，人类就已经认识到自控的重要性，并可以用意志力控制自己的行为。在部落里，人与人之间的关系是非常密切的，人们可以相互共享资源，为了一个目的共同合作。不过为此付出的代价，是个人要控制自己的行动，遵从群体默认的规则，比如他们要控制自己不去霸占别人的东西、抢别人的配偶，因为他们知道个人在生病或是受伤期间，还需要部落其他人的帮助，如果没有控制住自己的行为，就可能会被他人冷落或是被逐出部落。

随着历史向前发展，社会呈现出复杂性和多样性，这就更需要人们用自控力去适应环境，与人合作，促进自身的进步与发展，这样才有可能成功。有些人的意志力强，他们在情绪或是行为上都能掌控自己，这样的人人际关系良好、身体健康、收入高、事业出色。而不重视自控力的人，即使头脑再清晰，智商再高，也很可能走上错误的道路。所以，要想成功就先从自控做起吧。

集中精力，才能进步

曾任美国心理学会主席的马丁·利格曼（Martin Seligman）教授说：“如果没有坚忍不拔的精神，除非你是天才，否则是不会胜出的。”坚忍不拔的精神不是与生俱来的，也不是凭空想象或口头说说就能换来的，而是要靠顽强的意志力不断克服外界干扰，远离一切诱惑，在完善自我的过程中养成的。

学习就是一个自我控制的过程。在学习的过程中，个人需要不断克制各种欲望，摒弃内在与外在纷扰，战胜自我，这样才能将全部精力投入到学习当中。在生活中，我们经常看见，两个孩子接受同样的知识，受教育环境也相当，但是学习成绩相差甚远，这是什么原因呢？主要因为他们的自我控制能力不同。自控力强的孩子对抗外界干扰的能力强，在没有老师和家长监督的情况下，也能做到自律，因此他们更能集中精力学习。

世界上怕就怕“认真”二字，无论做什么事，最怕就是不能将心安定下来，心静不下来就不能认真做事，事情又怎么会做得好？对于学习来说，让心静下来就需要培养专注力。专注力是自

控力的一个方面，让自己的注意力集中在学习上，不让诱惑或阻碍分散你的精力，你付出的努力才是扎实的。

法国著名作家莫泊桑从小就喜欢写作。虽然他一直勤勤恳恳不留余力地进行创作，但作品一直平平淡淡，很难有所突破。莫泊桑十分着急，就去向法国文豪福楼拜讨教经验。福楼拜告诉莫泊桑，写作水平无法提高，主要是因为功夫还不到家，如果每天能在家门口专注于马车来往，将看到的情况详细地记录下来，这样就会有所突破。福楼拜还专门强调，要将这项工作坚持下去。

第二天，莫泊桑开始到门口观察来往的车辆。他一直坚持了三天，发现自己一无所获，于是苦恼不已，又去请福楼拜赐教。福楼拜说，观察马车不是简单地站在那里观看，你需要控制自己集中精力，不能被任何事物分心。只有静下心来，做到全神贯注，才能将马车的各种形态铭记于心。莫泊桑深深领悟了福楼拜的话，此后，他每天站在门口，专注于观察来往的马车，为写作搜集了大量资料。

一日他拿着作品又去拜访福楼拜，福楼拜看了莫泊桑的几篇文章后，夸赞他大有进步，接着福楼拜又教导他说：“写作最重要的是克服一切干扰，既要专心致志，还要长期坚持。”莫泊桑把福楼拜的话牢牢记在心里，之后他通过运用这些方式控制自我，做到仔细认真，摒除杂念，不断坚持，终于写出了很多举世闻名的作品。

阿雷·谢富尔说：“唯有精神的肉体的劳动才能结出丰硕的果实。奋斗、奋斗、再奋斗，这就是生活，唯有如此，才能实现自身价值。”对于一个需要用知识丰富自己的人来说，“精神的肉体的劳动”就是消除各种杂念，克服懒惰、焦躁等各种不良习惯，这就是自控。自控是让自己集中精力学习，是实现目标不可