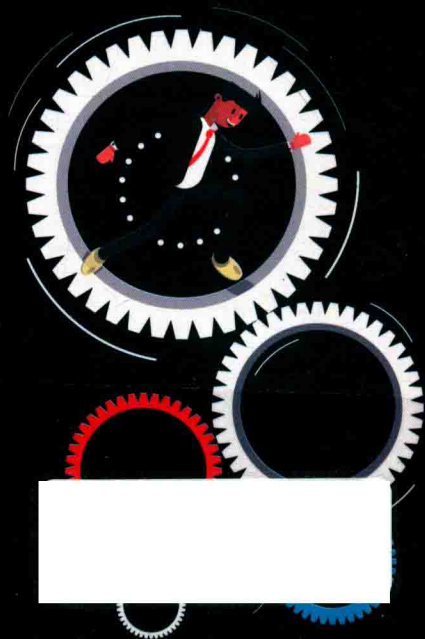


从自知走向自控 取得人生主导权

自控力

墨 墨◎编



找出生活中的诱惑，认识自身不足
增强自己的自控力，走向成功人生



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

从自知走向自控·取得人生主导权

自控力

墨 墨◎编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

自控力 / 墨墨编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5388-9891-0

I. ①自… II. ①墨… III. ①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 (2018) 第 257868 号

自控力

ZIKONGLI

作 者	墨 墨
项目总监	薛方闻
策划编辑	沈福威
责任编辑	宋秋颖 沈福威
封面设计	陈广领
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	北京铭传印刷有限公司
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	6
字 数	150 千字
版 次	2018 年 12 月第 1 版
印 次	2019 年 3 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-9891-0
定 价	36.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

导 言

这个世界正在惩罚没有自控力的人

曾经某段时间，我的时间仿佛不受自己的控制，总在因为这样或者那样的因素受到干扰。我也知道，时间是很宝贵的，但就是不能够理性地控制自己的时间，这让我很恼火。看到别人在玩，心里莫名地羡慕，可当自己也去玩了之后，并没有想象中的那么快乐。

我开始研究，我的时间为什么会失控？我要找到真正的原因。

这种失控感尤其在过年放假的时候最为明显，总感觉自己什么都没做，时间就匆匆过去了，无意中听到逻辑思维中讲的“忘我境界”，大概就是如此吧。

电视剧还没有看几集，天就黑了；玩一会儿游戏，一天就过去了，感觉却是“早上刚洗完脸”。等发现时间过得飞快，也已经晚了，便开始后悔，后悔自己做了些没有意义的事情。但是一旦有空闲时间，又忍不住要去做这些让自己后悔的事情。工作之余的时间完全在自己的放纵下流逝了。

更糟糕的是，当别人展示自己的成绩的时候，例如又学了一项技能，有了意外的收获，内心就会产生强烈的挫败感，甚至发现任何借口都安慰不了自己，情绪变得特别糟糕，同时又责怪自己没有定力。

让时间失控的人，往往对自己也难以掌控，一不小心，工作、学习、生活就会乱作一团，不要说什么进步了，就是把所有的事情安排得有条理一点，都变得很难。所以提高自控力是十分必要的。

自控力即定力，定力靠的是心力。这个世界一直在惩罚那些没有自控力的人。

拿减肥来说，我认识的几个女孩都在争先恐后地减肥，坦白地说，对于爱美的人，减肥是有必要的。我的一个同事也正在减肥，她的动力来源于一次逛街。中午，我们部门的几个同事一起去外面吃饭，吃完饭女孩子们都爱去周围的商场转转。

“这个款式有我能穿的吗？”我的同事问道。

“没有，您再看看别的。”导购礼貌地说。

“这款呢？”

“也没有。”

在一连问了十几次之后，导购也有点不耐烦了。

“要不您去对面转转看，那边大概有您能穿的。”

顺着她的手指，我们看到了中老年服饰。

我的同事一言不发地走了，后来的几天里，再也没看到她吃红烧肉。

“真有毅力啊。”我们有点不敢相信。

某天的中午，我们再次看到了她狼吞虎咽的样子。

“减肥有什么好的，专家说，太瘦的人容易得抑郁症。”

.....

自控力不强的人，会用太多的借口安慰自己，如果心被安慰了，自控力也随之被瓦解了。我意识到，我们的自控能力不强，是因为对自己太过仁慈。我们总有各种各样的借口，无论真假，来安慰自己。所以很多时候，我们依赖于外界的残酷，如打卡制度，但即使在这种状态下，我们还是会原谅自己。人们每天都在面对各种各样的诱惑，来自手机、购物、巧克力、电子游戏等的诱惑，需要自控力；因为外界刺激情绪失控，需要自控力；工作没完成，却依然想赖床，需要自控力。总之，我们太需要自控力了。

然而自控力不是天生的，而是需要我们经过刻意训练才能得到的。《自控力》一书可以帮助我们避开失控的怪圈，让生活和工作都变得可控起来。

目 录

第一章 靠自控治愈拖延症

拖延是在浪费生命	002
摆脱惰性，勤劳才能战胜拖延	005
立即去做最紧迫的事	008
没有挑战就没有突破	010
时刻警惕懒惰入侵	013
加强时间管理，让拖延无机可乘	016

第二章 管理那些无效社交

时间诚可贵，交际需有效	022
明确交际的目的	025
适当拒绝他人的邀请	028

他人所求，要有选择地“应”	032
社交铁律——没有永远的敌人	035

第三章 管理那些无效努力

不做自己不擅长的事情	040
惯性思维让你走了多少冤枉路	043
有打击别人的时间，不如强大自己	047
没有远见的努力，都是白忙	049
看清逻辑，分清主次	053
“狙击”的关键所在	057
停止盲目努力	060

第四章 目标 + 高效执行，能终止纠结

目标与计划并不是一成不变的	066
确定了目标就不要停	069
把握全局，培养战略眼光	072
找到痛点，及时止痛	074
设置时限，把目标量化	077
分步完成大目标	081

行动比计划更重要	084
把“待办事项”看成“必办事项”	087
摆脱犹豫，决定了就去做	090

第五章 “完美”是一种美丽的陷阱

追求完美也需要付出代价	094
完成也许比完美更好	096
完美有时只是一场骗局	099
坚持错误才是最大的错误	102
再完美也不要忘记取长补短	105
最大的错是怕犯错而不去做	108
追求完美还是追求无悔	111

第六章 做情绪的主人，而非奴隶

你是天生脾气不好吗	116
不要让坏情绪踢了你的猫	119
患得患失，只是焦虑在作祟	124
不苛求自己，会更容易接受自身缺点	127
不回避心中的恐惧，才能战胜它	129

你越怕，“它”越欺负你 132

做生活的魔术师：不让负面情绪过夜 134

第七章 你一定不喜欢被嫉妒控制的样子

嫉妒之火，可以燎原 140

嫉妒别人不如“宽恕”别人 144

羡慕嫉妒恨的时候，别人不见得知道 148

除掉体内嫉妒的“毒瘤” 153

打不垮虚荣，就扳不倒嫉妒 157

第八章 你要拥有超强的自控力

意识到自己的强大 162

专注使你更高效 165

强迫自己更加积极 169

独自上路，无惧孤独 172

用逆向思维打败拖延 174

不要执着，学会变通 177

自我暗示也有奇效 179



第一章

靠自控治愈拖延症



拖延是在浪费生命

一个病危的人即将走到生命的尽头，奄奄一息中他看到死神来到他的身边。他请求死神：“再给我一分钟好吗？我想用这最后一分钟看看天、看看地，拥抱一下我的亲人，回忆一下我的朋友。”

死神说：“抱歉，我没法答应你。你这一生曾经有足够的时间可以利用，你都没有像现在这样珍惜。我这儿有一份你的时间账单：一共 70 年的岁月，1/3 的时间是在睡梦里度过的，剩下的几十年里你经常拖延时间。明细账罗列如下：你做事拖拉拉，一共耗去了 42500 个小时，折合 1770 天；工作的时候心不在焉、马马虎虎，导致事情不断地要重做，浪费了 200 多天；因为游手好闲，你经常发呆，浪费了 50 多天；工作的时候经常煲电话粥，甚至直接倒头呼呼大睡；还有……”

死神还没说完，却发现这个病人已经断了气。

这个故事说明了拖延就是对宝贵生命的一种无端浪费。

美国作家唐·马奎斯曾说：“拖延是止步于昨日的艺术。”的确，人的一生，短短几十载，生命是有限的。如果我们浪费时间，工作和生活总是被那些琐碎的、毫无意义的事情所占据，那么我们就没有精力去做真正重要的事情了。世界上有很多人

埋头苦干，却毫无成就，如果他们充分利用了自己的时间和精力，绝对可以做出更有价值的事情。

可能你也有过这样的经历：读书时代为了证明自己是与众不同的，你会拖到最后一分钟才交作业；经常等到工作必须结束的时候，才马不停蹄地“开夜车”完成。几乎每个人都清楚地知道，拖延是不好的习惯，可是，你是否真正思考过，多年来的拖延为你带来了多大的损失呢？

对于现代社会总是处于忙碌中的人们来说，也许拖延问题是他们最难抵制和克服的，同时也是一种不良的行为习惯。有关资料显示，在大学生中，大约有 70% 的人有拖延习惯，只是程度不同；成年人中有 25% 的人有着慢性拖延问题，另外，有 95% 的人希望能减轻他们的拖延恶习。因为拖延已经逐渐影响了他们的生活，一些人因此而感到苦恼。其实，你可能意识到，现在的你已经有可能掉入“拖延怪圈”里了！

鲁迅说过：“伟大的事业同辛勤的劳动成正比，有一分劳动就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就会出现。”伍迪·艾伦也曾说过：“生活中 90% 的时间只是在混日子。大多数人的生活层次只停留在为吃饭而吃，为搭公车而搭，为工作而工作，为回家而回家。他们从一个地方逛到另一个地方，使本来应该尽快做的事情一拖再拖。”的确，在我们周围，也包括我们自己，在工作的过程中，因各种事由造成拖延的消极心态，就像瘟疫一样毒害着我们的灵魂，影响和消磨着我们的意志和进取心，阻碍了我们正常潜能的发掘，到头来一事无成，终身后悔。那么，该怎样克服拖延的坏习惯呢？以下几点可供





我们参考：

自
控
力

004

1. 承认并有意愿克服自己的拖延习惯

很多人有拖延的习惯，但是却不肯承认。只有承认自己有拖延的习惯并有意愿改正，才能成功戒除拖延的恶习。

2. 找到拖延的原因

很多人迟迟不敢动手，是因为害怕失败。如果是这一原因，那么，你就应该强迫自己去做，假设这件事非做不可，这样你就会惊讶地发现事情竟然可以做好的。

3. 严格地要求自己，磨炼你的毅力

爱拖延的人多半都是意志薄弱的，当然，磨炼自己的意志并非一朝一夕就能做到的，需要你从小的、简单的事做起，并坚持下来。

4. 做好计划，要求自己严格地按计划办事

对于自己要做的事情制订一个计划，根据计划中的时间规定，严格地完成事情的每一个步骤。

5. 别总为自己找借口

例如，“时间还早”“现在做已经太迟了”“准备工作还没有做好”“这件事做完了又会给我其他的事”等，不要让这些借口牵绊住你的执行力。

6. 坚持到最后，获得成就感

一直做同样的事很容易让人对事情产生厌烦感，但不应

该做一段时间就停下来，坚持下去会给你带来一定的成就感，促使你对事情感兴趣。

其实，人生苦短，很多事如果你拖延的话就来不及了，比如享受生活、读书学习、运动、旅行等。也许你会说，我还年轻，有大把的时间；也许你会说，我还有以后，但我们最不能挥霍的就是时间，怎么会有那么多的以后在等着你呢？

摆脱惰性，勤劳才能战胜拖延

说到懒，很多人不以为然，总觉得不过是生活习惯上的小毛病，出不了什么大乱子。懒的结果不外乎就是，房间乱了点，衣服脏了点，人邋遢了点，做事拖了点……偶尔咬咬牙，也能变勤快。

不可否认，懒惰是人的天性，任何人身上都不可避免地存在惰性，只不过有的人自控力强，有的人自控力弱。但有一点我们必须清楚，懒惰是本能，但不可小觑，一旦丧失了自控力，让懒惰和拖延跑到一起，有些结果就可能超出你的预料。

罗威从军校毕业后，分配到某看守所做狱警。他不喜欢这份工作，内心充满了怨愤，态度也很消极，能不做的事情就不做，领导没安排的任务他也不会主动承担，就算是安排到自己头上的工作，也是拖着做。





某个周末，犯人赵某的妻子来探监，她告诉赵某，他们的女儿出车祸去世了。赵某情绪波动很大，监狱长让罗威尽快找时间跟赵某谈谈，疏导他的情绪，以防发生意外。罗威没当回事，因为各种琐事拖着没办。一周之后，当他想起这件事，来到重刑监区准备找赵某谈谈时，才得知赵某在两天前自杀了。

你能想象得到，就因为懒惰拖延，会让一个生命突然消逝了吗？或许，多数人都不曾意识到，当懒惰这一恶习蔓延开时，我们会不分轻重地拖延，总是心存侥幸地认为没事，却忘了有多少意外都是因为疏忽大意酿成的。

英国圣公会牧师伯顿，同时是一位学者和作家，他在《忧郁的解剖》中写道：“懒惰是极为严重的坏习惯，再聪明的人，如果有懒惰的恶习，都是非常不幸的，他最终会被懒惰打倒，成为制造恶行的人。懒惰控制着他的思想，在他的心中劳动和勤劳是没有一席之地的。此时他的心灵就像是垃圾场，那些邪恶的、肮脏的想法，会像各种寄生虫和细菌一样疯狂地生长，让他的心灵和思想变得邪恶。”伯顿还总结说：“不管是男人还是女人，如果让懒惰控制了内心，那么他们的欲望将永远不能得到满足。”

是的，懒惰的杀伤力和覆盖面，远远超乎我们的想象。

懒惰的人，对工作不可能富有激情，更谈不上责任心，只会得过且过、混一天算一天。

懒惰的人，在人际关系上也是一塌糊涂，明明是自己的问题，却要拉着别人一起来承担。任何关系如果无法建立在互惠的基础上，都是难以长久的。当你的懒惰变成了自己和他人



的绊脚石，还有谁愿意与你同行？

懒惰的人，在感情的路上也会屡屡受挫。爱情也好，婚姻也罢，都是需要用心经营的，你习惯性地犯懒，把所有的家务和压力都置于对方的身上，再好的感情也会被压垮，再乐意付出的人也会失落，付出总是需要得到一些回报，才有勇气坚持。

曾有人问一位在寺庙修行的僧人：“为什么念佛时要敲木鱼呢？”

僧人说：“名为敲鱼，实则敲人。”

那人不解，追问道：“为什么是鱼而不是其他动物呢？”

僧人大笑，答：“鱼是世界上最勤快的动物，它每天游来游去，眼睛一天到晚都要睁着，连勤快的鱼都要这样时时敲打，更何况是懒惰的人呢？”

生活中的很多灾难，不是别人酿造的，也不是老天刻意地为难，而是自身的惰性习惯导致的，那就是懒得做任何改变。要战胜拖延，就得先从心理和行动上克服懒惰。如果懒惰的情绪一直存在，人就会处于一种空想的状态，做什么事都会觉得“懒得动”。

从现在开始，不要再把懒惰当成小事，当你放任了它的随意，它就会在你的身体和思想中扎根。懒惰的人还有希望改变，知而不行的人则无可救药。记住歌德说的话：“我们的本性趋向懒怠，但只要我们的心向着活动，并时常激励它，就能在这种活动中感受到真正的喜悦。”