

自控力

能控制住自己情绪的人，才能掌握自己的命运。

范宸 ◎ 著



抗得住干扰、抵得住诱惑、顶得住压力，
能自我调节，能自我调整，做自我情绪的管理者。

人不会不生气，但一定要会生气；
一定不要当情绪的俘虏，要做情绪的主人；
一定要去驾驭情绪，不要让情绪驾驭自己。

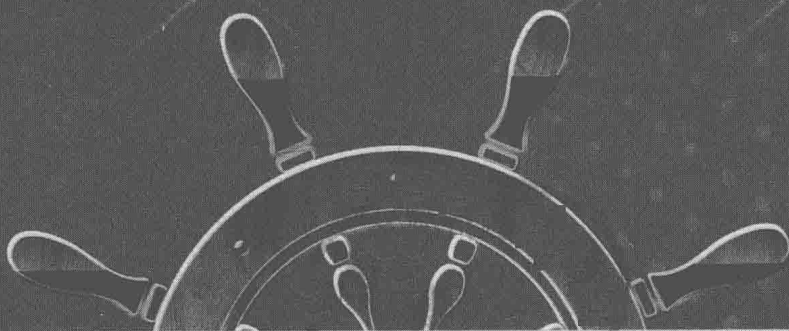
自控力是助人远离危险的安全屏障，
是助人走向成功的必备条件。



中华工商联合出版社

自控力

范宸 © 著



图书在版编目 (CIP) 数据

自控力 / 范宸著. — 北京: 中华工商联合出版社,
2016.11

ISBN 978-7-5158-1836-8

I. ①自… II. ①范… 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 (2016) 第 262096 号

自控力

作 者: 范 宸

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 信宏博·张红运

责任审读: 李 征

责任印刷: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 17

书 号: ISBN 978-7-5158-1836-8

定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130

工商联版图书

销售热线: 010 - 58302813

版权所有 侵权必究

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

联系电话: 010 - 58302915

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

目 录

第一章 放平心态不生气——管理情绪，管理心态

- 转换思路心态好 // 3
- 克己制怒，改变态度 // 9
- 洗涤心灵，心情明媚 // 14
- “放下”一身轻 // 18
- 克服“情绪短路” // 22
- 豁达的人生最幸福 // 27
- 心大能容天下事 // 31

第二章 控制情绪少生气——海纳百川，有容乃大

- 控制情绪，以静养心 // 37
- 远离忌妒的“炸药包” // 41
- 别让“心理牢笼”限制你 // 45
- 情绪焦虑催生怒气 // 50
- 气大伤身，别浪费生命 // 54
- 驾驭情绪，笑对生活 // 58

爱和信任让生活更美好 // 62

第三章 别跟自己过不去——自知者明，自知者清

莫让恩怨折磨自己 // 69

让情绪及时“转向” // 73

用自制战胜愤怒 // 77

患得患失是精神“枷锁” // 82

别跟自己过不去 // 86

求全责备会活得太累 // 90

不要苛求完美 // 95

第四章 “难得糊涂”无闲气——随心而行，随遇而安

“难得糊涂”无闲气 // 101

淡泊名利，悠然自得 // 105

随遇而安免闲气 // 108

放弃是一种人生智慧 // 113

知足常乐不贪求 // 118

第五章 心底无私有大气——豁达大度，与人为善

懂得宽容，求同存异 // 125

责怪别人前先反省自己 // 130

与人为善，化敌为友 // 134

心底无私天地宽 // 137

暂且退让又何妨 // 142

退一步是真勇气 // 147

第六章 积极乐观少怨气——解开心结，自我松绑

打开“心窗”，排解烦恼 // 155

快乐的“种子”藏在心里 // 158

仁爱之心解怨气 // 162

懂得感恩，怨气自息 // 165

摆脱心灵的枷锁 // 168

解开心结，自我松绑 // 172

给心装上“窗户”和“镜子” // 175

第七章 放下“架子”有人气——乐善好施，惠人悦己

放下傲慢，低调谦恭 // 181

控制私欲，坚定操守 // 185

无私助人，惠人悦己 // 189

严于律己，宽以待人 // 194

乐于助人，其乐融融 // 199

大爱指引，小爱并行 // 202

第八章 低头未必就是输——走出自我，换位思考

低头未必就是输 // 207

赢了开心，输了坦然 // 212

谦虚为人，会沟通才快乐 // 218

杞人忧天多烦恼 // 222

内心平和，不要自我封闭 // 226

不要过分苛求生活 // 231

暂时抛开琐事，给心灵放个假 // 235

第九章 生气不如争气——宠辱不惊，笑看人生

缺陷也能产生动力 // 241

不抱怨，积极行动 // 245

接受苦难的磨砺 // 249

别把工作当成烦恼 // 252

厚德载物，上善若水 // 256

宠辱不惊，平和淡泊 // 260

第一章

放平心态不生气——管理情绪，管理心态

现实生活中，人常常有这样的现象：本来挺高兴，却突然被某些事情搞得要么情绪低落，要么七窍生烟，要么闷生闲气，要么暴跳如雷。这是为什么呢？是因为内心不痛快。不痛快的情绪发乎于心，于是本“无气”变成了“有气”，使人的情绪从平和转向负面。

转换思路心态好

现实生活中，人常常有这样的现象：本来挺高兴，却突然会被某些事情搞得要么情绪低落，要么七窍生烟，要么闷生闲气，要么暴跳如雷。这是为什么呢？是因为内心不痛快。不痛快的情绪发乎于心，于是本“无气”变成了“有气”，使人的情绪从平和转向负面。

某天，小兰和卉子在肯德基吃东西，两个人嘻嘻哈哈的，很开心。后来小兰要点甜点就去了柜台，卉子也因为一点小事离开了座位，不过她们的包都还在座位上。谁知就一转眼的空隙，桌上那些还没怎么吃的东西就被服务员收走了。两人那个气啊，甚至有点抓狂，原先的好心情全都没有了，只剩下对服务员的不满和厌恶。

这是典型的因为一件小事而坏了心情的例子。

有时候，人们也会因为一些事情的发生而一扫心中的阴霾。

小梅的老公在外企工作。某一段时间，为了赶一项任务，他总是加班，每天回到家都疲惫不堪，情绪低落。小梅看着老公无力地靠在沙发上，很是心疼。所以每天她都炖滋补的汤，晚上老公一回来就端给他喝。老公看到老婆那么贴心，脸上绽出了幸福的笑容。



工作很累，人容易心情不好，可是一旦被幸福围绕，所有的不快都会烟消云散。

人都有抱怨的时候，但如果总是抱怨，那就是一个“傻人”了。

朱利安的母亲就是这样一个“傻人”。她从早上起床就开始抱怨，一会儿说生活难过，一会儿说朱利安的爸爸给家里的贴补太少，一会儿又说朱利安的弟弟整天花钱。她还总是说自己身体不舒服，并总能发现自己身上某个地方很疼。还没等吃早饭，朱利安妈妈的抱怨声就已经充满了整个房间。

每个人都会对现实有或多或少的不满，只是有的人把目光放在整体现实上，而有的人则是把目光放在自己不满的事情上。抱怨是一种令人反感的情绪，在抱怨之中生活，在抱怨之中工作，人的情绪也会被抱怨引向负面。

有这样一个故事：

罗勃·摩尔是一艘美国潜艇上的瞭望员。有一天清晨，他从潜望镜中看到远处的一艘敌舰正向自己逼近。之后，潜艇被逼到水下83米深处。生死难卜之时，摩尔不断地反问自己：“难道我的死期真的来临了吗？”在寂静中，摩尔回想起自己平日生活中的一切——为买不起房子发愁，为一些生活琐事和妻子争吵，为孩子调皮生气，为工作钱少恨不能与老板吵架等。而现在面对死亡威胁，摩尔认为以往的一切一切都不算什么，过去的回忆显得格外珍贵。大约15个小时之后，潜艇又重新浮上了水面。从此，摩尔更加热爱生命，他懂得了如何幸福地生活。他说：“对于生命来说，世界上任何烦恼与忧愁都是那么的微不足道。”

每个人都难免会有情绪低落的时候，这是人正常的心理反

应，但“用情”过度就会伤及身体及心理。很少有人天生就能控制情绪，从在日常生活中应该学会去适应环境，调节心情，在情绪冲动时采取“缓兵之计”，先冷静下来，分析事情的前因后果，然后再采取行动，尽量避免因情绪冲动而产生“史华兹效应”。

所谓“史华兹效应”，是指所有的坏事情只有在我们认为它是不好的时候才会成为真正的不幸的事情。所以，我们要从坏事中看到好的方面，转换思路。换句话说，心态决定人的命运，只有拥有阳光的心态，才能有美好的人生。

中国古人早有转换思路看问题的智慧。老子曰：“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”福祸是相互依存的，因此，人要始终保持积极乐观的心态淡然处之，心情不要随着眼前的得失或事情的好坏而变化。因为坏事情可能转化成好的局面，好事情也可能转化成坏的局面。世人都在求所谓的顺境和好运，殊不知，形式上的厄运如果能够正确地对待，也可以有好的结局。

“塞翁失马”的故事想必大家都不陌生，故事中的“塞翁”就是一个善于转换思路、充满人生智慧的老人。

战国时期，靠近北部边城，住着一个老人。老人养了一匹马。一天，他的马走失了。邻居们听说这件事，跑来安慰。老人见状，笑了笑说：“丢了一匹马损失不大，没准会带来什么福气呢。”邻居听了老人的话，心里觉得很好笑。马丢了，明明是件坏事，他却认为也许是好事，显然是在自我安慰而已。过了几天，丢失的马不仅自动返回家中，还带回一匹匈奴的骏马。邻居听说了，对老人的预见非常佩服，向老人道贺说：“还是您有远见，马不仅没有丢，还带回一匹好马，真是福气呀。”老人听了邻居的祝贺，



反而一点高兴的样子都没有，忧虑地说：“白白得了一匹好马，不一定是什么福气，也许会惹出什么麻烦来。”邻居们以为他是在故作姿态，心里明明高兴，却有意不说出来。

老人有个独生子，非常喜欢骑马。他发现带回来的那匹马身长蹄大，嘶鸣嘹亮，剽悍神骏，一看就知道是匹好马。于是他每天都骑这匹马出游，心中扬扬得意。一天，他打马飞奔，一个趔趄，从马背上跌下来，摔断了腿。邻居听说，纷纷跑来慰问。老人说：“没什么，腿摔断了却保住性命，或许是福气呢。”邻居们觉得老人又在胡言乱语。他们想不出，摔断腿会带来什么福气。不久，匈奴兵大举入侵，年轻人被应征入伍，老人的儿子因为摔断了腿，不必去当兵。入伍的年轻人都战死了，唯有老人的儿子保全了性命。

故事中的塞翁是一个很理智的人，他能正确处理得与失、福与祸的关系。然而，日常生活中，并不是很多人都能这么明智。很多人会在情绪冲动时失去理智，比如，当遇到与自己有关的矛盾冲突时，要么立刻反唇相讥，要么双方起争执，最终结果要么不欢而散，要么彼此伤了和气。因此，学会调控自己的情绪是一个人走向成熟的标志，也是迈向成功的重要基础。

在现实生活中，人们会遇到各种各样的事情，与此同时，情绪也会跟着跌宕起伏。人应在面对外界各种影响自己心情的事情时，转换一下思路，多看事物美好的一面，多看事物积极的方面，即使是遇到困难时也要保持乐观的情绪。因为，如果总是看到消极的方面，人就会产生不良情绪。当人任由自己的消极情绪发展，这种情绪就会变成阻碍人生航程的“暗礁”。所以，

唯有及时地转换思路，才能使人际关系更加和谐，也才能更好地维持自己的阳光心态。

善于转换思路的人不论在什么时候都能感受到光明，世界在他们眼中总是流光溢彩的。

现实是客观存在的，不管你喜不喜欢，都要承认并接受它，这是驾驭自己情绪的第一步。接下来，认真分析一下自己对事物的反应激烈程度，如果自己的怒火已被“引燃”，此时要给自己的情绪“降温”，让头脑冷静下来，让愤怒的火焰慢慢“熄灭”，让理智做出最佳的抉择。

举个最常见的例子：在我们的生活中，当遇到别人对我们说了一些刺伤、批评、羞辱的话时，是火冒三丈，气呼呼地骂回去，还是忍气吞声地压下来，然后越想越气，使整个人情绪都大受影响呢？对于一个普普通通的平常人，很难在这种情境下控制住自己的情绪，但是对于一个善于转换思路的人而言，他却可以心平气和地面对逆境，泰然处之地面对不逊之言。

有一天，一个智者行经一个村庄，一些前去找他的人对他说话很不客气，甚至口出秽言。智者站在那里静静地听着，然后拈须微笑着说：“谢谢你们来找我。我正赶路，下一村的人还在等我，我必须赶过去。不过等明天回来之后我会有较充裕的时间，到时候你们如果还有什么话想告诉我，再一起过来好吗？”

那些人简直不敢相信自己耳朵所听到的话以及眼前所看到的情景，其中一个人问智者：“难道你没有听见我们说的话吗？我们把你说得一无是处，你竟没有任何反应！”

智者说：“假使你们要的是我的反应的话，那非常遗憾，



【自控力】

我让你们失望了。我不是情绪的奴隶，我是自己的主人。我按照自己的原则乐观地生活，而不是跟随着别人的情绪忽高忽低地反应。”

当一个人容忍别人掌控自己的情绪时，一定会觉得自己是受害者，他会对自己无能为力，抱怨与生气、愤怒与反击成为他唯一的选择。但一个成熟的人能始终以阳光的心态把握自己的思想，握住使自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，而是希望把快乐与幸福带给别人。这样的人情绪稳定，与人为善，忍让宽容，以平和和大度对待他人的大不敬，和这样的人在一起是一种快乐。

克己制怒，改变态度

生活中，人总是会有许多烦心事，像囊中羞涩、与人争执、被人看不起等，这些会将一个人的心灵搅扰得没有一点安宁的空间，让人时常处于气恨与委屈相互交织的烦恼中。

心理学中有一个著名的“酒与污水法则”：把一勺酒倒进一桶污水中，得到的是一桶污水；把一勺污水倒进一桶酒中，得到的还是一桶污水。显而易见，污水和酒的比例并不决定这桶东西的性质，真正起决定性作用的是那一勺污水，只要有它在，再多的酒也会成为污水。

在现实生活中，总会有这样的人，他们的坏情绪由于不能及时处理，他们就像苹果箱里的烂苹果，不挑出“烂苹果”，整箱苹果最终都会烂掉。人群中有一人有坏情绪，如果不加以控制，任由坏情绪四处蔓延，往往会把自己和别人都“烧”得遍体鳞伤。

人的坏情绪就像烂苹果中的病毒，它会迅速蔓延，把苹果箱中的其他苹果也弄烂。“烂苹果”的可怕之处是它有惊人的破坏力，一个人甚至一群人都可能被它“吞没”，危害性不可低估。所以，我们在工作和生活中要是不能克己制怒，就会成



为“害群之马”，伤害自己和别人，更不会受到别人的欢迎。所以，当我们发现自己有坏情绪爆发的苗头时，要赶快采取有效的措施缓解自己的情绪，让自己平静下来，趁那一勺“污水”还没有放进酒中，趁那一个“烂苹果”还没传染其他“苹果”前，把它们及时清理掉，防患于未然。

愤怒是人们对生活中的人或事不满意而引起的负面心态。无论是成人还是孩子，在遇到令自己不满意的事情时，在自己的意愿受到阻止或得不到满足时，总会产生生气甚至愤怒的情绪。

“愤怒简直就是魔鬼”，有人曾对愤怒做出这样的解释。的确，人在生活中如果无法掌控自己的愤怒情绪，不仅会影响他人，还会伤及自己。

巴顿是举世闻名的美国传奇将军，他作战勇猛顽强，在第二次世界大战中战功显赫，有“血胆老将”之称。但是这位四星上将却生性暴躁，屡屡因此险些破坏同盟，命丧黄泉。第二次世界大战期间，盟军完全占领德国后，为庆祝战胜纳粹，举办了盛大的阅兵式，巴顿将军也参加了这一阅兵式。出于对这位美国名将的钦佩，苏军将领派联络军官和一名翻译来邀请他去喝酒。巴顿居然愤怒地吼道：“告诉那个俄国狗崽子，根据他们在这里的表现，我把他们当成敌人，我宁愿砍掉自己的脑袋，也不同我的敌人去喝酒。”他的话吓坏了翻译，而他却命令翻译一字一句地翻译过去。当时美国和苏联都是同盟国的主力，罗斯福、斯大林、丘吉尔费了九牛二虎之力才结成了同盟，巴顿的愤怒差点酿成了一起严重的外交事件。由于战争仍在继续，国家还需要这位勇不可当的将军，所以才就此作罢，不过巴顿