

自己

拯救
自己 Self
-control

自控力

深受欢迎的世界名校心理干预课程

升级版

缺乏自控的人生是被贪欲和妄念套上枷锁的人生。怎样自己拯救自己？去本书中寻找答案吧！

连山
编著

自控力

——自己拯救自己

连山 编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己拯救自己：自控力：升级版 / 连山编著. —

北京：中华工商联合出版社，2016.12

ISBN 978-7-5158-1828-3

I . ①自… II . ①连… III . ①成功心理—通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256939 号

自控力

编 著：连 山

责任编辑：李 瑛 袁一鸣

装帧设计：北京东方视点数据技术有限公司

责任审读：郭敬梅

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：北京德富泰印务有限公司

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本：710mm × 1020mm 1/16

字 数：280 千字

印 张：20

书 号：ISBN 978-7-5158-1828-3

定 价：49.80 元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层，100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915

PREFACE | 前言

自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。自控力强的人，能够理智地对待周围发生的事件，有意识地控制自己的思想感情，约束自己的行为，成为驾驭现实的主人。一般情况下，自控力和意志是紧密相连的，意志薄弱者，自控力较差；意志顽强者，自控力较强。加强自控力也就是磨炼意志的过程。全球华人中的首富李嘉诚说：“自制是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自制！”

一个人在事业上的成功需要有强大的自控力。

一个人在集中精力完成某项特殊任务时，在自控力的作用下，能排除干扰，抑制那些不必要的活动。在自控力的调节下，能够选择正确的活动动机，调整行动目标和行动计划。自控力强的人，能理智地控制自己的欲望，分清轻重缓急，然后再去满足那些社会要求和个人身心发展所必需的欲望，对不正当的欲望则坚决予以抛弃。自控力强的人，处在危险和紧张状态时，不轻易为激情和冲动所支配，不意气

用事，能够保持镇定，克制内心的恐惧和紧张，做到临危不惧、忙而不乱。自控力强的人，在崇高理想的支配下，能够忍耐克己，为事业、为社会做出惊天动地的大事。相反，自控力薄弱的人遇事不冷静，不能控制激情和冲动；处理问题不顾后果、任性、冒失。这种人易被诱因干扰而动摇，或惊慌失措。可见，培养和锻炼自控力，克服自控力薄弱的弱点，对事业的成功是多么的重要。

不仅如此，自控力也是人们获得成功人生所必备的素质。

自控不仅仅是在物质上克制欲望，对于一个想要取得成功人生的人来说，精神上的自控也是重要的。衣食住行毕竟是身外之物，不少人都能克制，但精神上的、意志力上的自控却非人人都能做到。如果你今天计划做某件事，但早上起床后，因昨晚休息得太晚而困倦，你是否还能坚持着离开那温暖舒适的床呢？如果你要远行，但身体乏力，你是否会停止旅行计划？如果你正在做的一件事遇到了极大的、难以克服的困难，你是继续做呢，还是停下来等等看？诸如此类的问题，一定要处理得干脆利落，千万不要纵容自己，给自己找借口。对自己严格一点儿，时间长了，自控便成为一种习惯、一种生活方式，你的人格和智慧也会因此变得更完美。

总之，自控力是成功的基本要素，自控力强的人能够更好地控制自己的注意力、情绪、欲望、习惯和行为，更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功。太多的人不能控制自己，不能把自己的精力全部投入到他们的工作中，完成自己伟大的使命。这可以解释成功者和失败者之间的区别。能够驾驭自己的人，比征服了一座城池的人还要伟

大。是自控力造就伟人，造就机遇，造就成功。任何一个优秀的人都明白：如果没有自控力，就永远不可能成功。勇者勇于接受精神上 and 肉体上的磨炼；他们愿意接受超出自己想象的任务，并全身心投入其中完成它；他们经常让大脑保持活跃，考虑一些有挑战性的问题，不断地思索需要认真对待的事情，以期训练自己的自控力。而这种自控力决定了人们在关键时候的所作所为。传记作家兼教育家托马斯·赫克斯利说：“教育最有价值的成果，就是培养了自控力，不管是否喜欢，只要需要就去做。”自控使人充满自信，也赢得别人信任。一个人可能在缺乏教育和健康的条件下成功，但绝不可能在没有自控力的情况下成功！

自控力的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的自控力，我们特奉献了这本《自控力——自己拯救自己》。全书深入分析了自控力的内涵，包括自控力的组成要素、在人生中扮演的角色、发生作用的过程阶段及具体表现，着重强调了强化意志力对提高自控力的重要作用；阐明了如何培养、提高自控力，提供了具体有效的训练方法和提高途径；论述如何在实践中磨炼自控力、迎接并克服种种艰难阻碍；探讨如何运用、发挥自控力，控制情绪和欲望、改变旧习惯、管理压力、克服拖延等。全书内容丰富，分析精辟，观点鲜明、新颖、深刻，理论与实践结合，引导读者深切地感悟自控力的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地培养、训练、提高和调动自控力，引爆蕴藏在体内的潜能，锤炼坚忍不拔的坚强意志，迎接生活中的各种挑战，主宰人生，成就伟业，开创崭新的成功人

生。如果你总拖到最后一分钟才开始工作；总是月光，信用卡透支；想放松一下，却熬夜上网；一直想改变自己，却总是挫败；那么本书就是专门为你而写的。

导言

自控力成就人生 / 1

自控力使人强大 / 2

自控力营造幸福生活 / 4

强大的自控力是成功的基本要素 / 7

第一章

意志力的本能：

亚当夏娃本可以抵挡得住禁果的诱惑 / 13

第一节 意志力不只是一个传说 / 14

神秘力量意志力 / 14

意志力是独特的 / 21

神奇的意志力 / 30

意志力三重角色 / 36

意志力三个要素 / 45

意志过程的三阶段 / 55

意志力的表现 / 64

第二节 意志力的培养 / 75

意志力训练的原则 / 75

意志力提高的方法 / 89

不良意志力的消除 / 100

第三节 意志力的驱动能量 / 105

优化你的意志品质 / 105

培养自我的独立性 / 113

训练你的果断 / 118

锤炼你的坚韧性 / 130

第二章

意志力的顽敌：情绪

明知生气有害，为何还是每每失控 / 137

第一节 情绪化分析 / 138

体察情绪 / 138

感知情绪 / 140

情绪辨析法则 / 143

情绪模式分析 / 145

情绪同样有规律可循 / 147

获知他人情绪 / 149

第二节 情绪失控，人体不定时的“炸弹” / 152

看清你的情绪爆发 / 152

负面情绪消耗着我们的精神 / 155

“情绪风暴”中人容易失控 / 157

负面情绪的极端爆发 / 159

勿让情绪左右自己 / 161

第三节 解救被情绪绑架的理性 / 164

你是情绪的奴隶吗 / 164

情绪是怎样“冒”出来的 / 167

控制自我是高情商的体现 / 170

情绪发电机 / 172

情绪具有感染力 / 174

第三章

自控力的梦——欲望

人为什么管不住自己 / 177

第一节 给欲望一个合理的限度 / 178

欲望让你的人生烦恼不安 / 178

欲望是一条看不见的灵魂锁链 / 180

可以有欲望，但不可有贪欲 / 183

放弃生活中的“第四个面包” / 185

过多的欲望会蒙蔽你的幸福 / 186

给自己的欲望打折 / 189

远离名利的烈焰，让生命逍遥自在 / 191

莫为名利诱，量力缓缓行 / 193

学会控制不合理的欲望 / 194

第二节 贪婪，最后吞噬的是自己 / 197

幸福离不开钱，但有钱不一定幸福 / 197

贪婪者并不富有 / 199

贪的越多，失去的也越多 / 201

贪欲会让你走上不归路 / 203

“名利”是把双刃剑 / 204

别让贪欲肆意生长 / 207

少一分欲望，多一分自在 / 208

不要让欲望拖垮你 / 210

给贪欲上一把锁 / 212

第四章

习惯成自然：

为什么人会有命运 / 215

第一节 自控力改变习惯，习惯决定命运 / 216

习惯的力量无比巨大 / 216

习惯是什么 / 217

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人 / 218

卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯 / 220

成功的习惯重在培养 / 222

第二节 你不控制习惯，习惯就会控制你 / 225

别踏着别人的脚印走 / 225

不让习惯成偏见 / 226

敢于向权威挑战 / 228

不为工作而工作 / 229

不要自我设限 / 231

第三节 重塑习惯，改变命运 / 233

成功没有固定的模式 / 233

播种行为，收获习惯 / 234

比别人多做一点 / 237

累到无力抵抗：

为什么自控力像肌肉一样有极限 / 239

第一节 压力，生命不可承受之重 / 240

什么是压力 / 240

当生活改变时：急性压力 / 242

当生活成为过山车的时候：阶段性压力 / 244

当生活变质时：慢性压力 / 245

人人都有压力 / 246

压力从何而来 / 248

人类压力的根源 / 250

第二节 别让过度的压力毁了你 / 252

身体压力 / 252

大脑压力 / 255

压力与胃及心血管的联系 / 256

承受重压的皮肤及慢性疼痛 / 257

压力与免疫系统 / 258

压力与疾病的联系 / 258

情绪压力 / 259

精神压力 / 261

第三节 认清压力，才能控制压力 / 263

压力面面观 / 263

抗压临界点 / 265

压力触发因素 / 266

压力弱势因素 / 266

压力反应倾向 / 267

个人压力测试 / 268

压力管理特征 / 290

第四节 如何让压力成就你 / 292

建立你的个人压力管理组合 / 292

压力管理日志 / 293

把压力日志用到工作中去 / 294

制订你的压力管理战略 / 295

画出你的压力缺陷 / 304

建立你的压力管理目标 / 305

实施你的压力管理计划 / 306

压力管理维护 / 307



导 言

自控力成就人生



自控力使人强大

一个人能够自我控制的秘密源于他的思想。我们经常在头脑中贮存的东西会渐渐地渗透到我们的生活中去。如果我们是自己思想的主人，如果我们可以控制自己的思维、情绪和心态，那么，我们就可以控制生活中可能出现的所有情况。

我们都知道，当沸腾的血液在我们狂热的大脑中奔涌时，控制自己的思想和言语是多么困难。但我们更清楚，让我们成为自己情绪的奴隶是多么危险和可悲。这不仅对工作与事业来说是非常有害的，而且还减少了效益，甚至还会对一个人的名誉和声望产生非常不利的影响。无法完全控制和主宰自己的人，命运不是掌握在他自己的手里。

有一个作家说：“如果一个人能够对任何可能出现的危险情况都进行镇定自若的思考，那么，他就可以非常熟练地从中摆脱出来，化险为夷。而当一个人处在巨大的压力之下时，他通常无法获得这种镇定自若的思考力量。要获得这种力量，需要在生命中的每时每刻，对自己的个性特征进行持续的研究，并对自我控制进行持续的练习。而在这些紧急的时刻，能否完全控制自己，在某种程度上决定了一场灾难以后的发展方向。有时，也是在一场灾难中，可以完全控制自己的人，常常被要求去控制那些不能自我控制的人，因为那些人由于精神系统的瘫痪而暂时失去了做出正确决策的能力。”

看到一个人因为恐惧、愤怒或其他原因而丧失自我控制力时，这是非常悲惨的一幕。而某些重要事情会让他意识到，彻彻底底地成为自己的主人，牢牢地控制自己的命运是多么的必要。

想想看有这样一个人，他总是经常表露自己的想法——要成为宇宙中所有力量的主人，而实际上他却最终给微不足道的力量让了路！想想看他正准备从理性的王座上走下来，并暂时地承认自己算不上一个真正的人，承认自己对控制自己行为的无能，并让他自己表现出一些卑微和低下的特征，去说一些粗暴和不公正的话。

由于缺少自制美德的修炼，我们许多成年人还没有学会去避免那伤人的粗暴脾气和锋利逼人的言辞。

不能控制自己的人就像一个没有罗盘的水手，他处在任何一阵突然刮起的狂风的左右之下。每一次激情澎湃的风暴，每一种不负责任的思想，都可以把他推到这里或那里，使他偏离原先的轨道，并使他无法达到期望中的目标。

自我控制的能力是高贵品格的主要特征之一。能镇定且平静地注视一个人的眼睛，甚至在极端恼怒的情况下也不会有一丁点儿的脾气，这会让人产生一种其他东西所无法给予的力量。人们会感觉到，你总是自己的主人，你随时随地都能控制自己的思想和行动，这会给你品格的全面塑造带来一种尊严感和力量感，这种东西有助于品格的全面完善，而这是其他任何事物所做不到的。

这种做自己主人的思想总是很积极的。而那些只有在自己乐意这样做，或对某件事特别感兴趣时才能控制思想的人，永远不会获得任何大的成就。那种真正的成功者，应该在所有时刻都能让他的思维来服从他的意志力。这样的人，才是自己情绪的真正主人；这样的人，他已经形成了强大的精神力量，他的思维在压力最大的时候恰恰处于最巅峰的状态；这样的人，才是造物主所创造出来的理想人物，是人群中的领导者。

自控力营造幸福生活

在社会中，只有遇事不慌、临危不惧的人才能成就大事，而那些情绪不稳、时常动摇、缺乏自信、遇到危险就躲、遇到困难慌神的人，只能过平庸的生活。

自控是一种力量，自控使人头脑冷静、判断准确。自控的人充满自信，同时也能赢得别人的信任。

自控力强的人，比焦虑万分的人更容易应付种种困难、解决种种矛盾。而一个做事光明磊落、生气蓬勃、令人愉悦的人，无论到哪儿都是受人欢迎的。

在商人中间，自控能产生信用。银行相信那些能控制自己的人。商人们相信，一个无法控制自己的人既不能管理好自己的事务，也不能管理好别人的事务。一个人可能在缺乏教育和健康的条件下成功，但绝不可能在没有自制力的情况下成功！

无论是谁，只要能下定决心，决心就会为他的自制行为提供力量与后援。能够支配自我，控制情感、欲望和恐惧心理的人会比国王更伟大、更幸福。否则，他就不可能取得任何有价值的进步。

三国时，张飞得知关羽被东吴杀害后，陷入了极度的悲痛之中，他“旦夕号泣，血湿衣襟”。刘、关、张桃园结义，手足之情极为深厚，如今兄长被害，张飞的悲痛也算是一种正常的情绪反应。但他在悲痛之中丧失了起码的理智，任由此种不利情绪的发展，并用它深深感染了刘备，不仅给自己招来杀身之祸，也极大地损害了三人为之奋斗的事业。刘备得知关羽为东吴所害，悲愤之下准备出兵伐吴，赵云向刘备分析当时的形势：“国贼乃曹操，非孙权也。今曹丕篡汉，神人共怒，陛下可早图关中……若舍魏以伐吴，兵势一交，岂能骤解……汉贼之仇，公