

全面掌控心态、有效调节情绪的心理自励书

吴为 著

自控力

The Power of Self-control

生活的慌乱无序，
内心的忧愁焦虑，
都是缺乏自控力所导致的。
一切积极的改变，
都从掌控自己开始。

 天地出版社

自控力

吴 为 | 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力: 畅销精读本 / 吴为著. — 成都: 天地出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5455-2054-5

I. ①自… II. ①吴… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第099402号

自控力 (畅销精读本)

著 者 吴 为
责任编辑 陈文龙 沈海霞
图片来源 壹 图 CFP
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

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 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 7.25
字 数 156千字
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2054-5

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (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

丨 内容精粹 丨

自控力是掌控自己内心的能力。有自控力的人，是自己情绪的主人；缺乏自控力的人，就会成为情绪和欲望的奴隶，从而影响到生活和工作的方方面面。

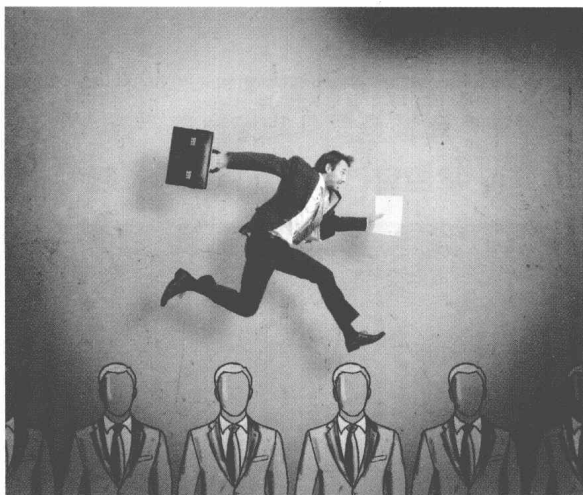
本书汇集了大量精彩的案例与分析，从心理、情绪、习惯、效率、平衡、社交、感知、思维、行为等方面出发，旨在引导读者如何在实践中磨练自控力，迎接并克服种种艰难阻碍；探讨如何运用、发挥自控力，控制情绪和欲望，改变旧习惯，管理压力，克服拖延，帮助读者快速提升自控力，从而掌握人生的主动权，是职场精英人士提升自我、开发潜能、成就事业、改变命运的人生必修课！

掌控全局从掌控自己开始
掌控自己从提升自控力做起



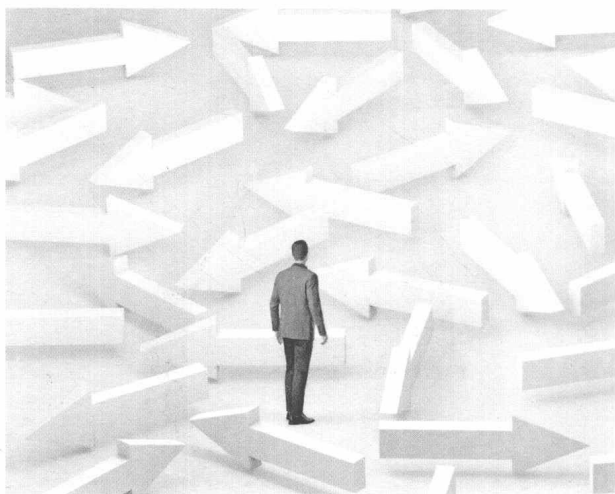
自控力能够决定我们事业的成败，也能够决定我们生活质量的好坏。

自控力是每一个人获得
成功人生所必备的素质



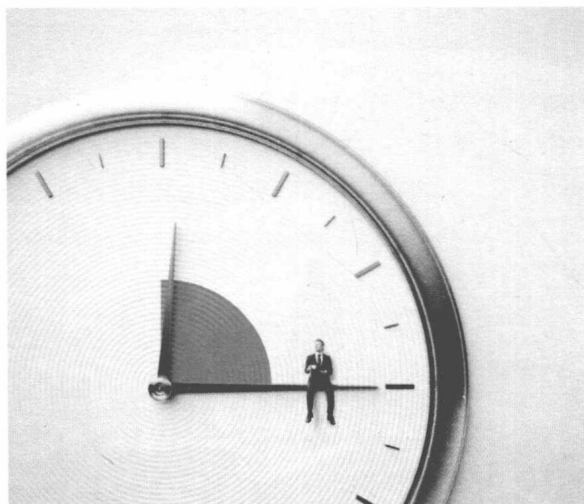
自控力强的人，能够理智地对待周围发生的事，有意识地控制自己的思想感情，约束自己的行为，成为生活的主人。

一个人只有掌控了自己的内心世界
才能去掌控外面的世界



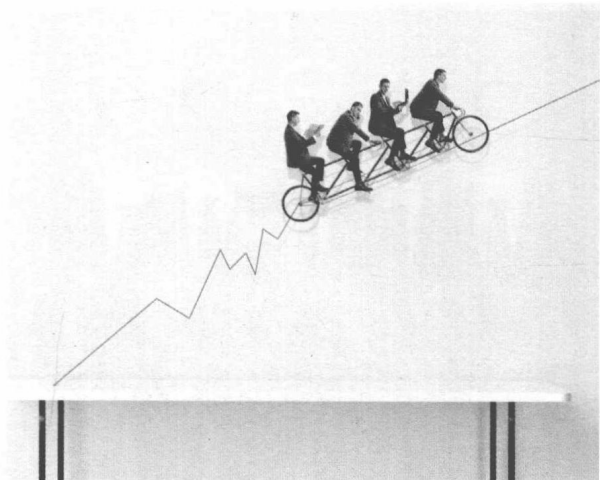
自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。
能够驾驭自己，比征服一座城池还要伟大。

一个人的自控力越强
工作能力才会越强



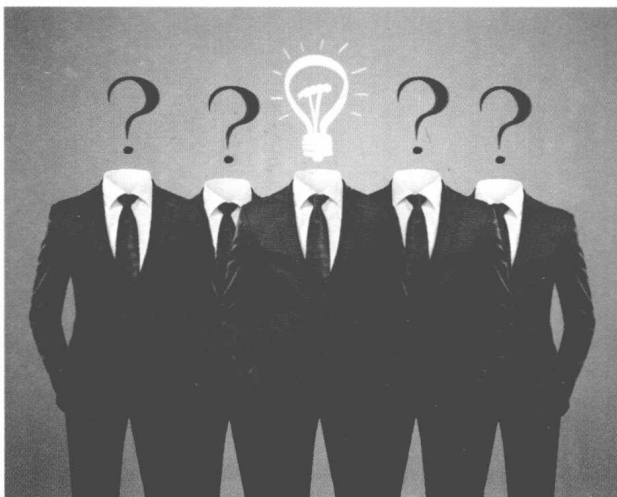
自控力是成大事者必须具备的能力和条件。只有提升
自控力，才能掌控自己的工作、生活和命运。

自控是一门用理性 战胜感性的艺术



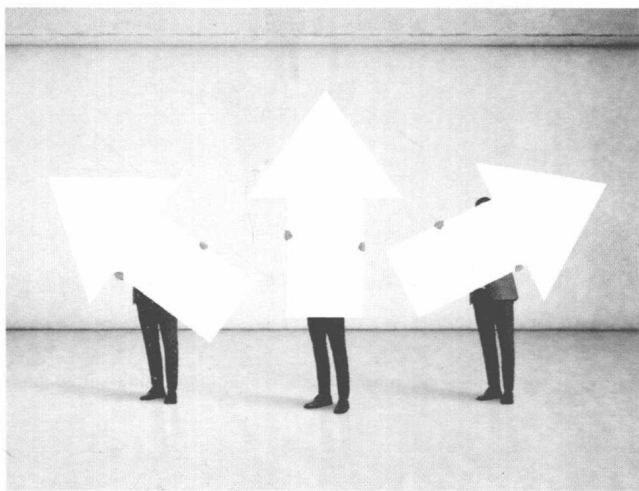
掌握了自控力法则，不管人生的道路上有多少诱惑、多少坎坷，你都能保持镇静、稳步前行，最终收获辉煌的人生。

真正强大的人
都是能掌控自己情绪的人



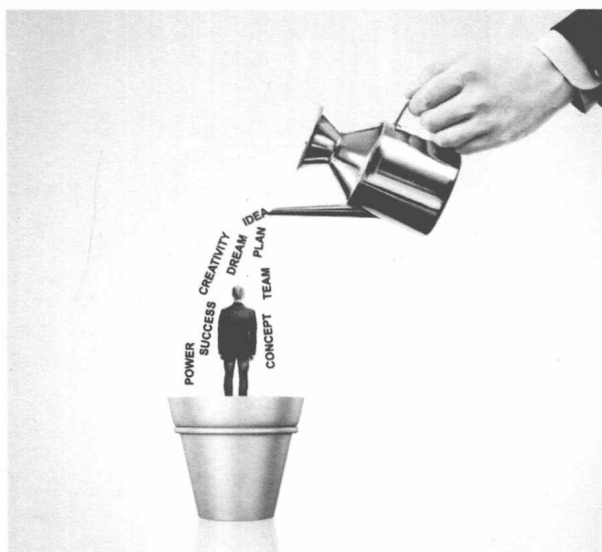
自控力强的人，比焦虑万分的人更容易应付种种困难、化解种种矛盾。这样的人无论走到哪里都是受人欢迎的。

培养自控力
就抓住了提高情商的关键



自控力是用理智战胜情绪冲动的能力，从某种程度上说，它是情商的核心，也是一个人事业成功的基本要素。

自控力是一个人成熟度的体现



没有自控力，就没有好的习惯；没有好的习惯，就没有好的人生。



年轻是金

经验是金

成长是金

有效掌控自我， 作出积极的改变

自控力是人类最实用的技能之一，人类依靠它来抵抗诱惑，而且拥有较高自控力的人，有着更强的人际交往能力和更少的缺点。

自控力是一个人成熟度的体现，而在生活和工作中，人们最关心的便是如何掌控自己的情绪。因为，优秀的人往往是那些善于掌控自己情绪的人。

可见，能否掌控情绪，意味着你是否能拥有幸福与快乐。

对每一个人来讲，每天都会产生各种各样的情绪，正面情绪给予我们积极的力量，成为人们前行的助推力；相反，负面情绪如同一头张牙舞爪的“怪兽”，无情地吞噬人们的正能量。面对后者，我们该怎么办？手足无措、听之任之只能加深负面情绪对生活的干扰和影响，而明智之人却懂得主动地驾驭情绪。

一个拥有良好情绪的人在生活中沉稳、干练，对待他人热情、宽容，他们可以谈笑风生、游刃有余地打开人生新的局面，即使是面对困难与挫折也会微笑面对，用积极的态度和乐观的精神去一一化解；他们不会被自己的情绪所左右，更不会因外界环境的变化而

改变自己的初衷；他们懂得用良好的情绪作为成功的奠基石，并且不断地激发自身潜能，时刻展现出人性中最美好的一面。

乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，人生不如意之事十有八九，如果不能调整心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶。斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。”

悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是他们频频抱怨生活对他们的不公平，企盼某一天欢乐从天而降。但喜怒哀乐是人之常情，要想生活中不出现一点儿烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

人生最大的痛苦莫过于知道该怎么做却没有那样去做，这样的话，你会开始自责，你会对自己不满意，你会觉得自己是渺小的、不讲信誉的、不可信的、难以有所作为的。当你兑现了一些微不足道的承诺后，渐渐地，你的荣誉感、自控感和胜任感不断加强，你就能作出更大的承诺并遵守这些承诺了。

其实，每一个人都是生活的主人、情绪的主人，关键在于你如何与它们相处，是放纵，还是科学掌控，这一切都由你来决定。想必大家会不约而同地选择后者，掌握了与情绪共舞的诀窍，人生的舞台将会变得愈加绚丽多彩。



系列书目

第一系列

《正能量》

风靡全球、各界成功人士极力推崇的人生态度。
坚持正能量，人生便无所畏惧！
排除负面情绪，唤醒潜在正能量，做最优秀的自己！

《自控力》

亿万精英人士取得成功的法则与工具。
有自控力的人左右生活，没有自控力的人被生活左右。
全面掌控情绪、欲望和压力，告别焦虑、战胜拖延、远离负能量！

《九型人格》

备受国际著名大学MBA学员推崇的热门课程。
只有熟知九型人格，看清自己、读懂他人的内心世界，
最大限度地发挥自己的性格优势，才能超越自我，影响他人。

《吸引力法则》

各界成功人士都在运用的秘密法则。
掌握吸引力法则是创造梦想人生的关键。
修炼强大的吸引力，实现人生的华丽蜕变！

《人生是设计出来的》

全球成功人士一致推崇的自我经营理念。
人生规划要趁早，没有人生计划的人注定会走向平庸！
做好人生设计方案，实现从平凡到非凡的转变！



系列书目

第二系列

《感谢折磨你的人》

人生总有这样那样的磨难，一味抱怨只会让情况更糟。
化解磨难，感恩磨难，才能实现自我超越。

《再苦也要笑一笑》

人生没有过不去的坎，只有不肯快乐的心。
笑对人生是一种超然的心态，
生活再苦再难，也要笑着过下去。

《心态比黄金更重要》

积极的心态虽然不能改变你的出身，却能帮你蜕变成更好的自己。
如果要改变人生，首先就要改变心态。

《淡定的人生最幸福》

人生难免有起伏，前路难免有波折，
只有做到泰然处之，淡定行事，才能收获持久的幸福。

《舍与得的人生经营课》

不要斤斤计较，无所不要；不要抛弃一切，远离尘世。
拿得起，放得下，成功会来，幸福也在。