



自控力

掌控情绪提高效率的
实用心理学

张为娜◎著

管 控 好 自 己 ， 成 就 更 好 的 人 生



自控力差?? 赶紧自救吧
早一天改变, 早一点受益

自控力

掌控情绪提高效率的
实用心理学

张为娜◎著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力：掌控情绪提高效率的实用心理学/张为娜
著. —北京：中国铁道出版社，2016. 12
ISBN 978-7-113-22335-9

I. ①自… II. ①张… 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 (2016) 第 216010 号

书 名：自控力：掌控情绪提高效率的实用心理学
作 者：张为娜 著

责任编辑：吕 芑 电话：010-51873007
封面设计：马筱琨
责任校对：龚长江
责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）
网 址：<http://www.tdpress.com>
印 刷：三河市华业印务有限公司
版 次：2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：16 字数：198 千
书 号：ISBN 978-7-113-22335-9
定 价：39.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174
打击盗版举报电话：(010) 51873659

前言

Preface

我们每个人都会不自觉地想要探索自身的内在：在快节奏的都市生活当中，是什么左右着我们的心情？又是什么拖慢了我们的效率？只是一杯打翻的牛奶，为什么我们会火冒三丈？明明我们觉得还不错的电影，为什么会人云亦云地加以批评？在马路上开车时，我们为什么很容易对违规的司机发怒？为什么制定了合理的计划，我们却很难坚持实行？

其实，这些与我们日常生活密切相关的问题有一个共同的心理学根源——自控力差。

随着技术的不断进步、信息的爆炸式增长，在越来越多的诱惑面前，越来越多的人开始为了“自己控制不了自己”而苦恼。控制不住想要更多的权力，控制不住购物，控制不住急脾气，控制不住体重，控制不住贪欲，控制不住懒惰……如果一个人有着很好的自控力，那么就能按自己的意愿控制住自己的思想、行为，就能表现出自己想要拥有的好脾气，就会减少很多日常生活中的矛盾、痛苦。而心理学则是帮助我们调节自控力的不二法门。

在过去很长的一段时间里，中国大众读者对心理学的看法一直是与“神秘的玄学”相类似。然而近年来，随着《读心人》、《心理罪》等诸多反应心理学主题的影视剧作品的不断推广，一些心理学词汇诸如“强迫症”、“拖延症”等开始进入到人们的生活当中，各种人格测试、心理咨询等服务也慢慢得到普及。心理学从一个百多年前发展起来的晦涩学科，逐渐走进了大众的生活中，得到人们的重视。

本书立足于心理学角度为广大读者提供增强自控力的方法，用故事、案例等通俗易懂的方式，为读者解答“如何才能增强自控力”。如何控制住自己的思想和行为是每个人都在思考的问题。一个人只有学会控制自己，才能把握好自己的命运。

在本书中，作者从浩如烟海的心理学知识中精选出 35 个与自控力密切相关的心理学知识点。这 35 个心理学知识点分别从不同的角度诠释了自控力。自控力与一个人的认知模式、情绪反应模式、行为方式、成长环境以及所处的人际氛围都密切相关。不同的失控问题除了与个人内在认知、情绪、行为方式相关外，还与外在的环境因素、人际关系相关。正是内因和外因的相互作用，才使人们出现失控的言行。本书在分析了致使人们出现失控言行的原因后，也相应地给读者提出了一些提高自控力的建议。因此，实用性是本书的一大特色。

在内容安排上，本书主要采用故事、案例的形式讲解

心理学知识点。这就避免了把读者带入晦涩、枯燥的心理学术语当中。本书选择的故事、案例都源自日常生活，给读者以一种亲切感。每一节内容都以一个通俗易懂的故事或案例开始。然后，再用心理学知识进行分析，深入浅出地为读者讲述自控力心理学的知识。

在此特别说明，鉴于心理学研究是一种基础知识，也是应用性很广泛的“根本性知识”，所以有可能出现：在这本书中出现的某个知识点，会同时出现在另一本之中。例如：“习得性无助”既是教育心理学的一个重要理论，又被广泛地应用于执行管理当中。

书无法尽善尽美，而瑕疵难免。我们衷心希望读者朋友提出宝贵意见，并期盼读者朋友能够学有所悟，学有所得！

张为娜
2016年5月

目录

Contents

01 合理性情绪

决定情绪的不是事情本身,而是你对事情的信念。

003 不要用错误的信念使自己失控

005 识别不合理的情绪模式

02 认知偏差

不正确的认识会使人出现意想不到的失控行为。

010 你所知道的未必就是正确的

011 认知偏差会使人变得烦躁不安

012 换一种看法,你的反应会完全不同

03 自我妨碍

不要给自己的行为找借口,否则控制力会离你越来越远。

016 你有没有成功恐惧症

017 对自己进行积极预言,摆脱自我妨碍

04 应激反应

当心理力量极度衰竭时,应激反应会让你完全失去控制。

- 021 应激后创伤障碍(PTSD)
- 022 利用“升华”减轻应激反应的伤害
- 024 如何处理应激反应

05 归因模式

把责任归于他人,并不能解决你自己的失控问题。

- 028 要找出问题的根源,而不是为了摆脱责任寻找证据
- 030 换种解释,换个活法

06 期望水平

不要指望一个认为自己无可救药的人懂得自我控制。

- 034 期望可以诱发出人们的潜能
- 036 人的意志力与期望紧密相关
- 037 利用积极想象提高自控力

07 评估情绪

在6秒钟内,你的头脑就可以评估出你对一件事情的情绪反应应该是什么样的。

- 042 感知失控的情绪
- 044 监控你的情绪反应

└ 08 情绪控制

学会掌控自己的情绪,是加强自控力的关键。

049 坏情绪最伤害的人是自己

051 不要被坏情绪所主宰

└ 09 自我效能感

做什么成什么,你才能增加掌握自己的信心。

057 自我效能感良好,才能诸事顺利

060 如何增强自我效能感

└ 10 控制感

没有控制感,没有安全感,人也更容易失去控制。

066 “控制感”是心理获得平衡的砝码

068 最坏的情绪也能是最好的成长契机

└ 11 行动改变情绪

静止不动,只会让原本低落的情绪更加低落。

073 想获得幸福,就不能沉浸在消极中

075 实践积极的“自我实现”

└ 12 拖延心理

拖延是一种“流行性感冒”,要及时对症下药。

079 等下去,你更可能错过机会

080 你为什么一拖再拖

081 如何摆脱拖延症

13 越轨行为

“下次一定改”的想法只会让你更加欲罢不能。

086 利用“监督”控制越轨行为

087 加大自我控制的力度

14 习得性无助

处于有气无力、身心疲软的状态,怎么会有力气控制自己?

092 挫折是超越自己的机会

094 保持平常心,不要患得患失

15 路径依赖

不愿意改变现状,只会加剧你的依赖性,更加无法控制自己的行为。

99 心理依赖是你难以作出改变的原因

100 具有忧患意识才能摆脱依赖性

16 内酬动机

只依靠外在的东西约束自己,不可能达到理想的效果。

106 内酬动机比外酬动机更能持久

108 激发你的成就动机

109 以发现的眼光去看优点

17 权力动机

控制不住想要控制他人的欲望,这也是一种失控,会使人产生不理智的行为。

114 “人心不足,蛇吞象”

116 欲求不满,只会拖累自己

18 亲合本能

控制不住想要接近他人,这种欲求不满的状态会让你备受煎熬。

120 人际关系影响你的自控能力

122 控制最合适的距离

124 爱之深,恨之切

19 压力水平

不适当的压力会成为阻力,容易让人自暴自弃。

130 适当的压力可以使人保持警醒

132 压力与动力之间的“倒U型”关系

133 “半饥半饱”的压力状态能增加人的自控力

20 延迟满足

懂得抵制诱惑,才能收获更多回报。

137 抵挡得了诱惑的人,得到的回报更丰厚

138 有耐心准备的人更容易成功

140 在忍耐中积累自控力

21 差别感受

人心不足蛇吞象，感觉上的差别让人永不满足。

144 改变人们行为的“差别”心理

146 警惕被差别感受引向歧路

22 环境氛围

一旦被气氛感染，你的自控力至少会下降一半。

150 群体的文化氛围会影响成员的行为

152 接近什么样的人，就会有怎样的力量

23 去个性化

把自己当作一个与他人无差别的人，是疯狂的前奏。

158 大家都说好，未必真的好

160 警惕群体思维陷阱

24 社会惰化

当有“别人都那样做”的想法时，说明你已经开始失控了。

164 人多未必力量大

166 “慎独”是自控的最高境界

25 社会传导

群体的疯狂会感染个体,有时你甚至不明白自己为什么会如此。

171 思想同样会传染

173 警惕会让你失去思考力的“从众心理”

26 承诺一致性

有时候,利用公开承诺的力量进行自我控制更加有效。

177 签名效应影响着我们的行为和观点

179 态度公开会产生一种驱动力

27 最近发展区

改变需要一个过程,一步登天、立杆见影是不可能的。

182 志存高远也要脚踏实地

184 根据“最近发展区”原则设立自控目标

28 控制注意力

你控制住自己的意念,才可能控制住自己的想法与行为。

189 注意力影响人们的判断

190 摆脱注意力干扰

└─ 29 刺激- 反应

只有切断不良行为的“刺激-反应”联结,才能避免不良行为的出现。

- 195 人类“非理性”的固着反应
- 196 切断不良习惯的“刺激-反应”联结

└─ 30 森田疗法

控制不住强迫行为,比控制不住实践某种行为更让人痛苦。

- 201 思维上也有强迫症
- 203 找出强迫症背后的心理症结

└─ 31 接纳自己

一个讨厌自己的人必然是一个自控能力差的人。

- 209 掌控不了的睡眠
- 212 接纳自己的身体

└─ 32 摆脱敌意

你认为别人对你有敌意,会导致你对别人产生敌意,进而会导致你的行为不得体。

- 215 厌恶事件是引发敌意的原因
- 218 善待他人即是善待自己

33 酝酿效应

你越是逼迫自己去思考,越是想不出方法,这越会让你坐立不安、脾气暴躁。

222 是“定势思维”困住了你

224 把问题搁置一边,酝酿有助于灵感的产生

34 寻找兴趣

“乐在其中”的事情,消耗最少的自控力,不用刻意控制是自控的最好状态。

229 自我控制不是“本意”

231 “乐在其中”是最好的自控

35 懂得放松

过于自我克制,即使是弹簧也会折掉,会出现适得其反的结果。

237 意志力耗竭时,不要再强迫自己

238 放松一下,恢复你的意志力

01

合理性情绪

决定情绪的不是事情本身,而是你对事情的信念。

在影视作品中，我们经常可以看到这样的场景：某个人对自己非常明显的错误都无法意识到，甚至，当错误被别人指出来时，这个人依然坚定地认为自己是正确的。这样的人让人觉得很愚蠢，但却并不是导演为了营造某种效果而凭空捏造的，这种人在生活中也相当多。

我曾经在工作上遇到这么一个人。他向我抱怨，他正同时进行着两个工作任务，有点焦头烂额。两个任务的时间都很紧迫，所以他上午进行一个任务，下午进行另一个工作任务。但是，他却发现自己下午的工作效率降低。

我告诉他，这种现象可能是因为下午时，他受到了上午所进行的工作任务的影响，因此建议他改变自己的工作方式，先完成其中一个任务。但是他很坚持，不愿意改变，并且向我罗列了好几个不更换工作方式的理由。

可见，有时候人们对自己的做法非常坚持，就算错误摆在眼前，人们依然会坚持自己的看法或者做法，不愿意承认自己的错误。

如果你非常投入于某种情绪中，那么你的整个思维就会被这种情绪牢牢抓住，以至于你的大脑没有任何一部分可以观察、质疑或审视自己的言行。你是如此的清醒，但是却又隐约感觉到自己无法控制自己的大脑。

这便是心理学家艾伦·兰格所形容的“无心”的状态，在这种状态下的行为是一种纯情绪化的行为。

许多心理学家都曾描述过意识流与所谓的审视者（一种对意识流中的意义进行审视和作出反应的意识）之间的区别。为了尽可能减弱