

戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、比尔·盖茨、海伦·凯勒、马云、董明珠等人取得了巨大的成功，都源于他们有强大的自控力。

# 赢在

# 自

用自控力唤醒你的意志，  
拯救你的人生！

李建珍 著

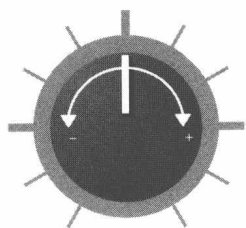
# 控

# 力



你不自控，就会被人所控！

辽宁人民出版社



# 赢在 自控力

李建珍 著

© 李建珍 2016

图书在版编目 ( CIP ) 数据

赢在自控力 / 李建珍著 . — 沈阳 : 辽宁人民出版社 , 2017.1

ISBN 978-7-205-08832-3

I . ① 赢… II . ① 李… 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 307579 号

---

出版发行 : 辽宁人民出版社

地址 : 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编 : 110003

电话 : 024-23284321 ( 邮 购 ) 024-23284324 ( 发行部 )

传真 : 024-23284191 ( 发行部 ) 024-23284304 ( 办公室 )

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷 : 北京嘉业印刷厂

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 15

字 数 : 216 千字

出版时间 : 2017 年 1 月第 1 版

印刷时间 : 2017 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑 : 蔡 伟

装帧设计 : 思源工坊

责任校对 : 吴艳杰

书 号 : ISBN 978-7-205-08832-3

---

定 价 : 38.00 元

## 序

如果问：你觉得什么样类型的人自控力强？是否会想到各行各业的成功人士？比如：历史人物、政坛领袖、商界代表、运动健儿……

奥运会上的伟大运动员：双足惨不忍睹的博尔特、全年无休每天练习八小时浑身伤痛爱上拔罐的菲尔普斯、拿过 37 枚金牌脚筋断裂挨过手术刀的刘翔、打了 11 针封闭一声不吭坚持比赛的张怡宁、腰痛到睡不着觉开会只能趴在长凳上不能坐却坚持打比赛的张继科、连春节都在进行训练的马龙……他们无不是自控力强的人。

有一条著名的“1 万小时定律”。

作家葛拉威尔在《异数》一书中指出：“人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。只要经过 1 万小时的锤炼，任何人都能从平凡变成超凡。”就是说，要成为某个领域的专家，至少需要 1 万小时以上的专注。按比例计算就是：如果每天工作 4 个小时，一周工作 5 天，那么成为一个领域的专家至少需要 10 年。这就是“1 万小时定律”。

英国神经学家 Daniel Levitin 认为，人类脑部确实需要这么长的时

间，去理解和吸收一种知识或者技能，然后才能达到大师级水平。

再来看看艺术家，大画家达·芬奇，远超过1万个小时的练习，打下了扎实的基本功，这才有了后来的世界名画《蒙娜丽莎》《最后的晚餐》……

股神巴菲特、微软创办人比尔·盖茨、苹果的乔布斯……每个人都在他们的领域，投注超过1万小时的专注力，专注地阅读、思考、研究、实践，才有后来的成就。

每个领域最优秀的人才都是从最简单最枯燥的重复中掌握了达到最高深技艺的途径。

在里约奥运会上，羽毛球冠军谌龙有一个让人争议的片段，在他打赢丹麦选手阿塞尔森之后，只回答记者一个问题就消失了，许多人指责他要大牌，等他获得冠军后，他解释：他需要静心。很多运动员进入奥运村后，关了手机，断了与外界的联系，直至他们赢得比赛才开机。事实证明，在名利面前，能控制住自己内心的人才能获取更大的胜利。

在现时代，顶尖人才竞争的激烈程度超乎想象。

作为普通人的我们，有什么理由荒废自己的时间呢？

另有一个“夜晚两小时”的著名理论是这么说的：人的差别在于业余时间。晚上8点到10点之间的两小时，你在做什么，决定了未来你会成为什么样的人。每晚抽出两个小时，专注地进行某方面的阅读、进修、思考，或参加有意义的事，你会发现你的人生逐渐发生变化。

不能指望“夜晚两小时”会帮助我们成为某领域的领军人物，但合理利用这时间，一定会让我们成为健康的人，有用的人，小有成就的人。

可惜，太多的人抵挡不了美食的诱惑，吃吃吃，把自己吃胖，吃成“吃货”；太多的人抵挡不了手机电脑的诱惑，在游戏和八卦新闻面前失控

了，不断玩游戏，不断刷微信，刷微博，刷空间，时间一秒、一分、一小时，一天、一月、一年地过去，虽然也会告诫自己不要浪费时间，但一拿起手机，一打开电脑，就无法控制自己，直至把时间败光，再无比后悔：如果能有自控力，我一定做得不会差。可惜，就是少了应有的自控力。

自控力，是用意志力控制住内心的欲望，面对强者不卑不亢，有胆有识；自控力，是拥有大量财富，却控制住奢侈浪费之心，厉行节约的豪迈；自控力，是控制住自己向往红尘的心，付出时间精力比任何下属都多，用铁腕缔造传奇的体验；自控力，是知道“施比受有福”，控制住土豪心态，不炫富，不晒财，将自己的财富惠及他人的经历。

自控力，是坚持不懈，在平凡的岗位上做出不平凡的成就；自控力，是不浪费时间，日积月累，然后由一个画面就能激发一个灵感，成就一生的财富；自控力，是潜心修行，十年磨一剑，然后一飞冲天，一鸣惊人……

由自控力成就的成功，是你看他很容易，你想成为他却很难；成功，不是样板戏，没有绝对的标准，不要相信自己能简单复制别人的经历，轻易获得类似的成功，但要相信别人的经验可以借鉴。有句古话叫：“知己知彼，百战不殆”，他人的经验是工作生活的《孙子兵法》，是为人处世的《资治通鉴》，亦是闲暇时的《闲情偶寄》……

阅读此书，相信你懂得：自控力，对成功人士来说，是多么重要，而对普通人来说，也是融入生活的方方面面。

愿每个人都能有足够的自控力，管理自己的情绪，控制懒散的心态，改变不良的习惯，体验成功和快乐。

什么是自控力 / 003

在危机中，自控力促使你长成参天大树 / 006

跨国大企业 CEO 控制力的内涵与外延 / 009

花花公子的自控力 / 013

艰苦太空，自控力强方能存活 / 017

目 录 C O N T E N T S

“闷声发大财”的低调阐释 / 021

保持神秘低调的富豪家族 / 026

比总统老公更有自控力的女人 / 030

守住本心，不做“御用”学者 / 035

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 为什么自控力至关重要      | / 041 |
| 别陶醉于眼前的成功       | / 043 |
| 让比尔·盖茨佩服的人      | / 047 |
| “铁腕”缔造传奇        | / 050 |
| 以一己之力，扶起跌倒的“巨人” | / 056 |

目 录    C O N T E N T S

|            |       |
|------------|-------|
| 为了“人人生而平等” | / 061 |
| 自愿的“囚徒”    | / 064 |
| 与世界齐步走     | / 068 |
| 把自己培养成全才   | / 072 |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 自控力的基石：三思而后行    | / 079 |
| 该出手时就出手，该放手时就放手 | / 081 |
| 认准方向就坚定不移地走下去   | / 085 |
| 不张扬，做一匹低调的“头狼”  | / 090 |
| 世界级大师，一辈子只做好一件事 | / 093 |

目 录    C O N T E N T S

|               |       |
|---------------|-------|
| “我集中精力，不左顾右盼” | / 097 |
| 两次对微软说“NO”的人  | / 101 |

让自控成为一种习惯 / 107

“神童”的勤奋 / 110

在大海中掌舵 / 114

通往成功的“独木桥” / 117

缺乏安全感的掌舵人把握着前进的方向 / 120

“抠门”的超级巨星 / 127

目 录 C O N T E N T S

失控不是因为自控力薄弱 / 133

管住蜜蜂，成为一代“毒王” / 136

腾飞始于蛰伏 / 143

泥塑人生 / 145

专心种出“奥运”玫瑰 / 148

瘫痪父亲成功儿 / 151

|                |     |
|----------------|-----|
| 卖出“北大”水平的猪肉 /  | 154 |
| 用七年时间养肥一只“羊” / | 157 |
| 专心致志玩“玩具” /    | 161 |

## 目 录 C O N T E N T S

|               |     |
|---------------|-----|
| 利用外在条件恢复自控力 / | 167 |
| 先对别人微笑 /      | 170 |
| 教育，不复制他人的成功 / | 172 |
| 用耐心等待成长 /     | 175 |
| 不要轻易说“难”字 /   | 179 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 爱情要有自控力 /          | 183 |
| 控制不住他的心，那就管住自己的爱 / | 186 |
| 家庭，用爱说话 /          | 190 |
| 钝感的幸福 /            | 194 |
| 少爱他一点儿 /           | 196 |
| 哀求来的爱情不甜 /         | 198 |

目 录    C O N T E N T S

|              |     |
|--------------|-----|
| 被动爱与主动爱 /    | 200 |
| 不要你做我的影子 /   | 202 |
| 活出自己的精彩 /    | 204 |
| 爱，需要有控制的付出 / | 206 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 对内接受自我，对外控制行动 /     | 211 |
| 控制住浮躁的心 /           | 214 |
| 年华老去，做与年龄相称的事 /     | 218 |
| 戒除“本能”反应，以孩子的方式处事 / | 220 |
| 管住自己迫切想发言的嘴 /       | 222 |
| 退一步再前进 /            | 224 |

目 录    C O N T E N T S

## 第一章

自控力：我要做，我不要，我想要



## 什么是自控力

自控力，是控制自己注意力、情绪、欲望的能力，是自我引导、积极向上的精神力量。自控力既要培养、坚持良好的习惯，同时又要抵制诱惑、克服缺陷、改掉坏毛病。

自控力是每个人都需要的，也是与生俱来的，然而，并不是每个人都有足够的自我管控能力。有人天性自控力弱，任何时候都管不住自己；有的人是在体力不够、精力不足时，比较容易出现软弱、自控力下降的现象；有人对自控力缺乏认识，更缺乏有意识的训练，导致学习、工作、生活出现不如人意的情况。

自控力涵盖面是非常广的。有时表现为有足够的胆量，去做某一项想做却一直没有勇气做的事情，比如鼓足勇气跟暗恋对象表白，跟老板提加薪或者辞职；有时表现为抵制各种诱惑，如开车时不看手机，不通宵达旦玩电脑游戏，不嗜食甜品，不做清仓大甩卖的接盘者，不做烟酒毒品的瘾君子，拒绝一夜情等；有时表现为抵抗压力，恢复良好心理和身体状态；有时表现为确立目标，追求更为美好的生活；有时表现为树立远大理想，并为理想而奋斗不息；有时表现为沉着冷静，不偏激发怒；有时表现为掌握大局，为自己的企业指引正确的方向；有时表现为控制住“大嘴巴”，该说的说，不该说的不说；有时表现为把握时机，戒除拖延症，该做的马上做，不该做的坚决不做。

自控力，说到底是与人类进化史中形成的“原始本能”博弈。

时至今日，人类依然和刚出现时一样，有着众多缺点，但长期进化中，我们的前额皮质得到改进，这是自控力最重要的神经学原理。

前额皮质，是位于额头和眼睛后面的神经区，它主要控制人体的运动，这就是自控力的表现。随着人类的进化，前额皮质不断扩大，扩大之后，就会有新的功能分区，会控制我们关注什么，想些什么，这样，我们就能更好地控制自己的行为。

斯坦福大学的神经生物学家罗伯特·萨博斯基认为，现代人大脑中前额皮质的作用是让人选择做“更难的事”。

做“更难的事”就是与“原始本能”博弈的自控力的表现。“原始本能”想躺在床上睡懒觉，做“更难的事”就会提醒他们应该起来去运动，或是吃早饭。“原始本能”面对美食，想敞开肚皮吃到自己满足为止，做“更难的事”会提醒他们要适量饮食，保持健美身材，或者餐后应该去做减肥运动。

前额皮质不是挤成一团的灰质，而是分成三个区域，分管“我要做”“我不要”和“我想要”三种力量。

前额皮质的左边区域负责“我要做”的力量，能帮助处理枯燥、困难或者充满压力的工作。右边区域控制“我不要”的力量，能克制人的一时冲动。这两个区域同时控制“做什么”。第三个区域位于前额皮质中间靠下的位置，记录人的目标和欲望，决定人“想要什么”，这个区域的细胞活动越剧烈，自控力就越强。

很多医学上的案例表明：前额皮质遭到损伤，人的自控力就会受到损害，甚至会变成跟往常截然不同的自己。