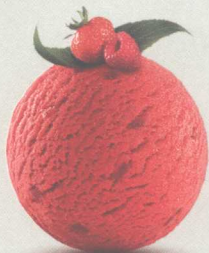


自控力

哈佛大学受益终生的公开课

浩然 著



有效掌控自己的时间和生活

掌控情绪/战胜拖延/自我疗愈/远离负能量

世界顶尖名校心理课程

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

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

自控力

哈佛大学受益终生的公开课

浩然◎著



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力 : 哈佛大学受益终生的公开课 / 浩然著 . --

天津 : 天津科学技术出版社 , 2018.8

ISBN 978-7-5576-5469-6

I . ①自… II . ①浩… 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 (2018) 第 142667 号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 17.5 字数 320 000

2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

前言

哈佛大学心理学教授保罗·哈莫尼斯指出，一个人无法掌控自己的内心，就无法向外施展才能。生活中，我们常常看到有的人想努力学习，考一个文凭或者证书，却管不住自己的散漫和懒惰，总是要拖到考试前才肯拿起书本；有的人想戒掉自己的烟瘾酒瘾，或很想减肥，却管不住自己的欲望，抵制不住烟酒与美食的诱惑；有的人很想和周围的人搞好关系，却管不住自己的情绪，遇到芝麻大点儿的小事也会火冒三丈，让所有人对他只好敬而远之；有的人很想控制开支，让自己不再“月光”，却管不住自己的购买欲，信用卡总是被刷爆；还有诸如网游控或微博控……如此种种，都是生活中常见的现象。这些人乐此不疲地做着自己认为不该做的事情，一边后悔一边继续做。其实，这些人不明白，外面的一切混乱都源于他内心的混乱，他在外面的一切不顺，实际上也都源于他内心的无序。

古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。”管好自己，是一种习以为常的自我约束，是一种处之泰然的自我调控。只有善于管理自己，才可能成为战胜自己的人，成为最终的胜利者。挑战自我是强者的心态，管理自我是成功者的素质。要管好自己，首先需要强大的自控力。自控力强的人，能够冷静地对待周围发生的事情，有意识地控制自己的思想情感，约束自己的行为，成为驾驭现实的主人。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、为社会做出贡献。相反，自控力薄弱的人遇事不冷静，不能控制激动和冲动；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。

本书以大量的实际案例，以哈佛大学的教授及哈佛大学优秀学子的理论为

主线，论述了自控力对一个人的影响和作用。它从很多方面入手，如情绪驾驭、时间管理、欲望控制、习惯养成、情商修炼、唤醒潜能等方面，详细地论述了人们在面对各种问题时可能出现的心态，以及如何更恰当地解决问题。期望读者能从中发现自我欠缺的根源与自我修正和完善的方法，从而提高自我管控能力，使自己在当下的社会中，更具竞争力，或者说可以通过这样的努力，学会掌控自己的人生，做自己真正的主人，让自己成为为社会创造更大价值的人，即更成功的人。

任何一个人的成功都不是偶然的，他们必然有着与众不同的能力，这不仅体现在知识和技能上，更多的还有他对于自己情绪和行为的控制能力。因为只有这样，他们才能更好地处理和应对各种问题及困难，在一次又一次战胜挑战的过程中，树立更强大的自信心，向着更高远的目标前行。对于他们来说，不断完善自我、挑战自我是人生的一大乐事。所以，他们是乐观的、积极进取的，是能够为社会创造出更大的价值的人。其实，每一个人都有机会达到一定的人生目标，只要他清晰地知道自己想要的是什么，然后提高自我控制能力，坚定地执行下去，就有机会达成目标。

目 录

第一课 自控力认知：理智和欲望	1
没有自控，世界将乱套	2
“你会忍不住”的陷阱	5
直面那些困扰你的问题	8
自控的思想才是自由的思想	10
第二课 了解自己：尝试受迫做事，别为自己设限	15
走出舒适圈，远离那些让你身不由己的大量信息	16
你能成为你自己想象的人	18
走出“人越多效率越高”的误区	21
第三课 抵御环境干扰：只要内心不乱，外界便无法改变你	25
别让环境干扰了你的判断	26
警惕颜色的误导	28
抵制舌尖上的诱惑	30
第四课 打破惯性：走出囚禁思维的栅栏	35
不做“先例的奴隶”，放手一搏获新生	36
敢于为自己的将来买单	39
告别“灾难化信念”	41
若正门没开，那就从侧门进来	44
第五课 驾驭情绪：实现从奴隶到将军的转变	49
“情绪风暴”中更要努力控制自己	50
克制愤怒，化怒火为平静	53
及时反馈自己的懈怠情绪	55

第六课 控制欲望，逃离被欲望绑架的生活	61
你不能拥有你想要的所有东西	62
学会控制不合理的欲望	64
越简单，其实越快乐	66
第七课 克制冲动：要做理性的勇士，不做无脑的莽夫	73
带着自制上路	74
极小的自制也能使人变得强而有力	76
危急时刻，先让自己静下来	78
理性的勇敢，胜过横冲直撞	81
第八课 战胜恐惧：跟真正的“自我”在恐惧中相会	87
体验恐惧，方能克服恐惧	88
战胜恐惧只能依靠自己	90
真正的强者把勇气当滋补剂	92
第九课 摒弃完美心态：承认不完美，心灵才自由	99
我们不能让所有人满意	100
千万别陷入“得不到的总是最好的”陷阱中	101
包容不完美，才有完美的心境	104
第十课 停止抱怨：人生无完美，曲折亦风景	109
永远不要批判抱怨他人	110
树立正确的心理暗示，积极对待生活	112
第十一课 潜意识：我相信什么，什么就会成真	117
跟潜意识说，一切安好	118
努力挖掘自己的潜能	120
让你的心先越过横杆，你的身体才会越过阻碍	122
第十二课 养成好习惯：习惯若不是做好的仆人，便是最差的主人	127
自控力帮你养成好习惯	128
坚持体育锻炼，打造良好身心	131
有时候，可以把手机关掉	133

第十三课 培养果敢力：不能马上成功，但能马上行动	137
现在就去 做	138
掌握速度，果断发力	140
速度，果敢者的制胜武器	142
第十四课 学会忍耐：我等待，我坚持，我希望	147
用耐力走出逆境的泥潭	148
咬牙坚持下去，成功就会在终点出现	150
再多坚持一分钟	152
第十五课 锻炼意志力：从“要我这样”到“我要这样”	159
意志力，强者与弱者的分水岭	160
对自己再狠心一点儿	162
意志力使用过度也会筋疲力尽	165
第十六课 保持独立内心：不拿别人的地图去找自己的路	171
走自己的路，别在意他人的眼光	172
依靠自己，生活在自立之中	174
锯掉习惯依靠的“椅背”	177
第十七课 树立责任感：克服“鸵鸟心态”，不做“旁观者”	181
认真负责，成败蕴藏在细节中	182
带着使命感，走得更远更高	184
承担责任，不必解释	186
第十八课 唤醒自信：放下“我不行”的防护盾牌	191
不要怀疑自己的能力	192
告诉自己：只要去做，没什么不可能	194
将“我不能”埋进坟墓	196
第十九课 修炼情商：不做聪明的“傻子”	203
懂得倾听，做一个耐心的倾听者	204
真诚的礼貌，让你成为受欢迎的人	206
让身边的人都快乐起来	208

第二十课 学会宽容：原谅生活，是为了更好地生活	213
用和平的方式解决冲突	214
饶恕别人，便是宽恕自己	216
就算现实不公平，你也要适应	218
第二十一课 懂得放弃：能上架更要会下架	223
不敢放弃时，那就顺着人性	224
让自己转个弯	225
勇于接受不可控制的事物	228
第二十二课 释放压力：给压力松绑，做自己的压力调节师	233
别让压力挤走了自制	234
多做自己擅长的事	237
发条上得太紧的表走不久	240
第二十三课 时间管理：你一年 8760 个小时的秘密	245
把时间都用在正确的地方	246
掌握你的时间节奏	248
活用你的零碎时间	250
第二十四课 制订计划：追赶变化的计划，架起通向目标的高梯	257
用计划掌控生活的步伐	258
“要事”第一原则	260
量化、细化每天的工作	262



第一课

自控力认知：理智和欲望

我把人在控制情感上的软弱无力称为奴役。因为一个人为情感所支配，行为便没有自主之权，而受命运的宰割。

——詹纳斯·科尔耐（哈佛大学经济学教授）

行动似乎是跟随在感觉后面，但实际上行动和感觉是几乎平行的。控制行动就能控制感觉。因此，如果我们不愉快的话，要使自己愉快起来的积极方式是：愉快地行动起来，而且言行都好像是已经愉快起来……

——威廉·詹姆斯（哈佛大学教授）

没有自控，世界将乱套

到过哈佛大学的人都会被哈佛学子的那种勤奋所震撼。曾到哈佛大学采访的制片人谢娟，就被哈佛的这种氛围所惊讶。就算是深夜，餐厅里，图书馆里，教室里还有很多学生在看书。在哈佛，我们见到最多的就是学生一边啃着面包一边忘我地在看书。在哈佛，学习是不分白天和黑夜的。

是什么样的精神，让哈佛学子在面对那么多诱惑时还能控制自己坐在书桌前认真读书？是什么样的毅力，让哈佛学子以苦为乐？

哈佛的学生说，哈佛学习强度大，睡眠很少，有在炼狱的感觉，对意志是一个很大的挑战。但是如果挺过去，以后再大的困难也都能够克服了。没有强大的自控力，没有坚强的毅力，哈佛学子是不可能在那样辛苦的学习中还能体会到快乐的。

在我们的成长过程中，自控力逐渐形成，尤其在社会道德这条线上，我们给予了自己最严厉的控制——我们也许控制不了自己的体重，但是，我们必须守住法律的底线，不去进行攻击性的行为（在自我权益不受破坏的前提下）。因为成人在成长过程中有很多关于外界的信息灌输，这逐渐形成了多数人对自我的控制，这包括法律本身的束缚、社会道德的教育、人际关系的维系，等等。

但是，有时候这个底线在儿童群体中会被打破。因为，年纪十分幼小的他们还没有培养出准确的是非观念，他们还处于正在接受外来意识和建立自我意识的过程。如果在这个阶段，没有很好地培养自控力，那么，对于他们整个人生的发展和成长将是致命的打击。

比如，在肯尼迪总统遇刺以后，一些学生听到这个消息竟然欢呼起来。这让人感到非常震惊。但是，这样的行为受责备的不应该是孩子，而应该是父母——他们在谈论自己不喜欢的总统时常说：“如果有机会，我就杀了他！”

对于这些情况，能够有效做到心理建设和引导的人，关系最近的就属家人和学校，学校因素不可忽略。所以，我们很多人需要控制的是一种思维、一种情绪、一种心理，从而拥有一种合理的健康的心态。

而哈佛大学对此非常清楚，哈佛的教授们知道，要培养学生的学习能力和自

控力，让他们约束自己的行为，就应该在整个学校形成一种勤奋学习的氛围。一旦氛围形成了，学生们就不认为勤奋学习是一件辛苦的事情了。

现在有很多问题，比如抑郁、焦虑等，都是折磨着现代人的大问题。这说明我们无法控制自己的负面情绪和痛苦的想法，我们被折磨着，我们觉得自己的生活乱了，我们觉得无法掌控自己的人生。这样的问题，几乎无一例外都和控制力牵扯着。这可能与自我控制力本质上与以自我为中心的思维方式有关，而任何心理问题和生理疾病都会引起人们以自我为中心的思维方式的产生，所以，心理问题不可避免地和自我控制力的缺乏联系起来。

那么，我们应该如何提升自我的控制力呢？

首先，不要压抑自己的感觉，试着在生活中找一些做起来让自己感觉舒服的事，比如放纵，“偶尔的”放纵。

这么说的话，是否和我们之前说的内容矛盾了呢？

当然不是！

我们都知道一个道理，拉得很紧的线会因为越来越用力而断掉，无论它是多么坚实的线。在哈佛心理学教授看来，我们的情绪和心理是需要一个缓冲空间的，当你想要做一种调整和转变的时候，应该一步一步慢慢转化。

自控力本身并不意味着你一定要强迫自己做一个“完美”的人，更不是说你一点儿错都不能出，“自控力”只是一种相对的概念。它告诉你，在大多数情况下，你可以怎样做，然后做到更好而不会后悔；它告诉你，你做一件事情需要有一个计划，而不是漫无目的，导致最终毫无结果；它告诉你，在某件事情的过程中，理性成分和感性成分的比例怎样最为合适……这是一种“调控”，而非一种“强控”！

然后，我们可以让自己做一些难度不是很大的事情。

我们不是每件事情都必须订



立为“我要做美国总统”这样的难度，自我控制是一种过程，这种过程的坚持充满了痛苦，我们之所以能够战胜这种痛苦，还是基于一种自信——你看见了自己的成果，你享受到了相应的愉悦和成就感。这样，就能够建立一种良性的升级。

而当你在挫折中看不到希望和未来，那么，你在痛苦和失望中必定会走向一种恶性循环——我改变不了任何事实，我的努力没有用处，我一定达不到自己的目标，我成就不了任何事情。我的人生是我无法掌控的，所以，我更加痛苦……

因此，我们要做的其实没有那么难，自控力的培养贵在坚持和信任。只要你下定这个决心去做了，你能够得到的势必不会让你失望。

【透视自控力】

高尔基说：“哪怕是对自己小小的克制，也会使人变得更加坚强。”人的自控力是在学习、生活、工作中的千百万件小事中培养、锻炼出来的。许多事情虽然微不足道，但却会影响到一个人自控力的形成。如早上按时起床、严格遵守各种制度、按时完成学习计划等，都可积小成大，锻炼你的自控力。

【知识链接】

20世纪70年代，在Walter Mischel的策划组织下，进行了著名的“延迟满足”实验。实验人员给每个4岁的孩子一颗好吃的软糖，并告诉孩子可以吃糖。但是如果马上吃掉，那么只能吃一颗软糖；如果等20分钟后再吃，就能吃到两颗。

然后，实验人员离开，留下孩子和极具诱惑的软糖。实验人员通过单面镜对实验室中的幼儿进行观察，发现：有些孩子只等了一会儿就不耐烦了，迫不及待地吃掉了软糖，是“不等者”；有些孩子却很有耐心，还想出各种办法拖延时间，比如闭上眼睛不看糖，或头枕双臂，或自言自语，或唱歌，或讲故事等，成功地转移了自己的注意力，顺利等待了20分钟后再吃软糖，是“延迟者”。

后来，研究人员在参加实验的孩子到了青少年时期，对他们的家长及教师进行了调查，发现：“不等者”在个性方面，更多地显示出孤僻、易固执、易受挫、优柔寡断的倾向；“延迟者”较多地成为适应性强、具有冒险精神、受人欢迎、自信、独立的少年。两

者学业能力的测试结果也显示，“延迟者”比“不等者”在成绩上平均高出 20 分。

“你会忍不住”的陷阱

你会忍不住吃掉一袋薯片，你会忍不住刷爆你的信用卡，你会忍不住买你看到的精致服饰，你会忍不住一夜都熬在互联网上……

“你会忍不住”是一个十分严重的问题，同时也是一个陷阱，稍不留意，很多人都会陷入其中。这说明你无法控制你自己，多数时候你会被感性的因素操控，从而做出事后可能十分后悔的事情。

为什么会这样呢？这就和我们的自控力有十分紧密的关系了。

什么是自控力？

自控力即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。自控力包含自我觉悟、自我约束和毅力，以及能够在决策中考虑行动后果的能力。广义的自控力指对自己的周围事件、对自己的现在和未来的控制感。你能否支配自己成功或者失败，你能否支配你的人际关系，你能否支配你的人生走向。

保罗·哈莫尼斯是哈佛大学心理学教授，他的办公室在一幢四层小楼里，距离哈佛广场只有几公里远，他在这里从事心理咨询工作已经有些年头了。

去他那里咨询的人，年龄和职业各式各样，有学生、律师、销售人员、白领、家庭主妇……他们有一点几乎是一致的，那就是无一例外地对生活都有所抱怨。至于抱怨的内容，比较多的都是：

“为什么我始终怀才不遇，而那些没有才华的人却飞黄腾达拥有了权力？”

“为什么我有名牌大学的学历，却在生活和工作中处处碰壁？”

“为什么别人都有机会获取权力，唯独我没有？我再也不能这样继续下去了，我想改变自己。”

他们抱怨和懊悔的都是生活如何如何不公，自己如何如何倒霉，似乎整个世界都在与他们作对。而他的工作则是要让他们明白：外面的一切混乱都起源于内心的混乱，你在外面的不顺，实际上是根源于你内心的无序。

也就是说，是内心的混乱降低了你的智慧，使你无法发现机会，无法施展能力，无法获取权力。如果你对内掌控了心灵，就能向外获取权力。

这里所说的掌控内心，是指运用大脑科学和心理学的研究成果，通过自控内心来释放自己的能力，从而掌控外面的世界，最终成为一个能够对自己的生活和工作有效行使权力的人。正是从这个角度，我们才说：只有掌控了自己内心的人，才有可能最终获取权力。而一个懂得掌控内心的人，必然是一个自控力极强的人。

那么，自控力又是如何影响着我们的生存状态和未来走向呢？

我们以时间管理为例。首先，我们来看一看我们一生的时间安排（仅为参考数据）：

我们整个时间分为学习工作时间（学校学习、个人学习、个人工作等）、生理必需时间（饮食、睡眠等）、劳务时间（打扫、购物、做饭等）、娱乐时间（外出活动、锻炼、休闲等）。根据一项调查显示，人们在工作日一天的时间划分大体是上班 8 小时零 3 分，加班时间 17 分钟，做兼职时间为 13 分钟，上下班路途时间为 61 分钟，睡眠时间为 7 小时 41 分钟，用餐 1 小时 16 分钟，做个人卫生和其他时间 1 小时 46 分钟，做饭时间为 50 分钟，购物、做家庭卫生和照顾老幼时间大致各为 12 分钟至 20 分钟。闲暇时间中，看电视为 3 小时 6 分钟，健身为 12 分钟至 13 分钟，读书看报听广播约 30 分钟，娱乐活动 22 分钟。

在这些时间里，我们可以看出，多少时间是可以扩展进行自我提升，多少时间是可以压缩以便节能提效。而这些时间是可以由我们自己来控制的，我们无法在时间的划分上予以一个非常标准的答案，因为个人想法和生活习惯不同，但是，我们却能够提出一个相对有效的建议：那就是自我充实（比如个人技巧的学习、



能力的提升、文化的增长等)的时间可以适当加大比例,而生理必需时间、劳务时间、娱乐时间可以在合理、健康的范围内进行适当的调整。

这样,你可以控制自己将时间放在更有效、更能够利于发展的方面,而不是只能空想或者后悔痛苦。

在哈佛大学,教授们会时常提醒学生们要做好时间管理,因为哈佛的学业任务非常重,压力很大。对于如何利用时间,相信没有比哈佛的学生做得更好的了。在哈佛,经常会看到一边啃着面包一边忘我地在看书的学生。哈佛学子们总是利用一切可以利用的时间看书学习。

在这种规模的控制之下,对哈佛学子习惯的培养和成长是有益的。因为这种有计划的理性控制,将会逐渐培养出他们对于自身感性和理性配比的掌握。这个时候,哈佛学子们会更清楚自己要做的事情以及什么是他们想要达到的结果。在达到这个结果的过程中,他们也能有效地操控。

当然,时间管理习惯培养只是自控力的一部分,这是比较典型的自控力操作,在之后的内容中,我们会详细说明。而我们要明白的是,这个自控学习的时间越往前越好,就像莫菲特说的那样:“在生活中尝试学习自我控制能力拖得越晚,要扭转和克服的问题越多。”

所以,无论你是要去培养自己的孩子,还是想要改变自己的生活状态,你所要做到的是一个意识问题——意识到你必须要学会自我控制,意识到你需要尽早进行这样的控制,意识到你在这个自我控制过程中可能遇到的困难,意识到克服这些困难带来的痛苦,意识到在战胜这些痛苦后你将会收获的一切……

想要做到自我控制并不简单,它意味着你需要处理许多复杂的问题和战胜很多情绪上的痛苦甚至是危机。但是,我们不需要低估自己的意志力和能力,我们有足够的掌控力能够给自己一个更好的空间。

【透视自控力】

心理学研究表明,一个人的认识水平和动机水平会影响他的自控力。一个成就动机强烈、人生目标远大的人,能抵制各种诱惑,摆脱消极情绪的影响。无论他考虑任何问题,都着眼于事业的进取和长远的目标,从而获得一种自我控制的动力。

【知识链接】

20世纪后期,乔治·古德哈特博士首次提出了“肌肉动力学”

这一专业，指出一些有益的营养补剂之类的良性身体刺激，能增强肌肉力量，而一些有碍健康的刺激则能减弱肌肉力量。20 世纪 70 年代后期，约翰·戴蒙德博士将其扩展成了一个新的学科——行为运动学。他提出，除了身体刺激外，积极或者负面的情感刺激，也能增强或者减弱肌肉的力量。

直面那些困扰你的问题

“请享受无法回避的痛苦。”这句话引人深思，给人启迪。

人的一生会出现很多的问题，这些问题可能会让你产生非常大的厌烦感和痛苦，但是，这些问题又是你不得不去面对的事情。哈佛人告诉我们，与其逃避问题，不如直面问题，哪怕这些问题产生的结果是痛苦。

其实，你受到困扰，然后痛苦，这是情理之中，但是关键是你是选择继续沉沦在痛苦的情绪里呢，还是选择一个更好的方式去解决这些问题？

如果你选择的是后者，就让我们来看看都有哪些问题困扰着我们。

问题类型	问题分析
学习问题	很多人的教育一直持续到大学，在此期间，学习方式、知识接受能力、所学所好等，都存在着关于记忆、实际运用等问题。也就是学不学得好，懂不懂得用，这样的问题会困扰着学生群体
感情问题	由于感情与婚姻受挫引发的心理困扰越来越多。失恋会引起很痛苦的情绪体验，会加重不良的心理状态，因此产生心理困扰，出现一系列的不理性行为
工作问题	很多人长期处于高度紧张的状态下，但没有得到很好的缓解工作压力方式，久而久之便会产生焦虑、抑郁等不良情绪，严重时会产生心理困扰与心理疾病
适应问题	没有一个准确的角色定位，痛苦于社会的不公平现象，却又无能为力；因信仰的苍白而产生失落感、无归属感；因个人技能与现代化的差距而焦急、无奈等
生活压力问题	经济能力的不足导致的各种吃穿住行方面的生活压力，有些人甚至无法支撑自己的正常活动