

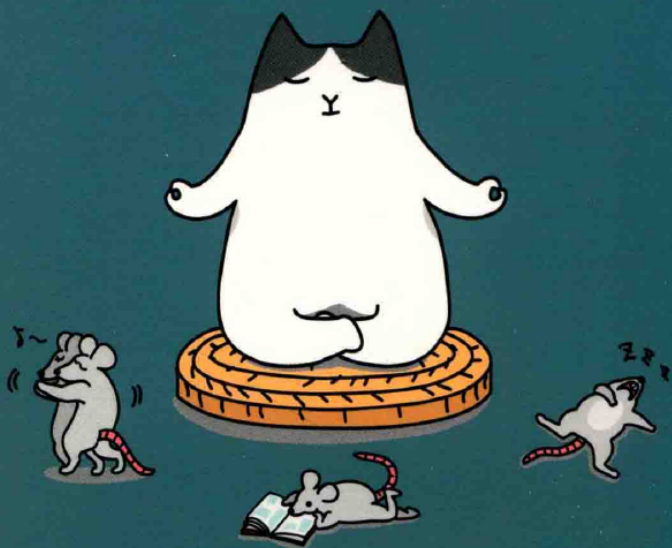
精进人生书系

董小楠 编著

自控


如何成为一个冷静智慧的人

一本教你掌握自我情绪，
成就人生和事业的书



◆ 自控让你掌握自我情绪，训练超强意志力 ◆

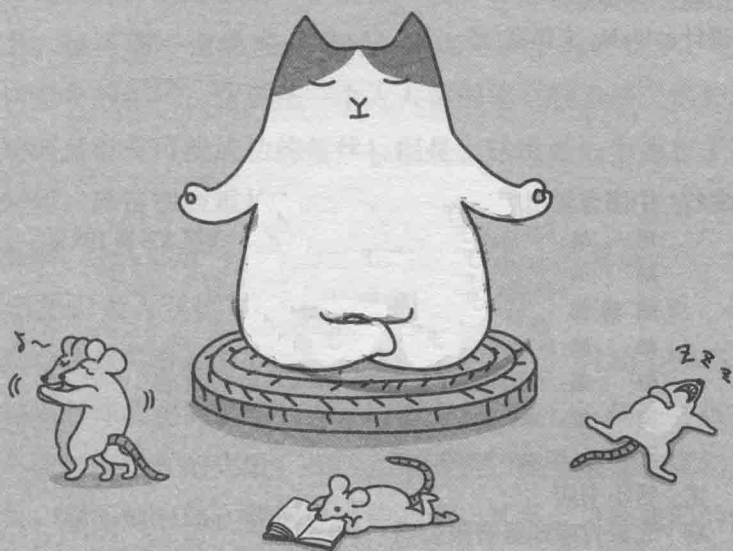
你和别人的差距不是智商，
关键是在自控力上。

 中国言实出版社

自控

如何成为一个冷静智慧的人

董小楠 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

自控:如何成为一个冷静智慧的人/董小楠编著.--北京:
中国言实出版社,2018.6

ISBN 978-7-5171-2840-3

I . ①淡… II . ①韩… III . ①个人—修养—通俗读物
IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 140158 号

责任编辑:郭江妮 王建玲

责任校对:代青霞

出版统筹:史会美

责任印制:佟贵兆

封面设计:U+Na 工作室

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

编 辑 部:北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编:100088

电 话:64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京竹曦印务有限公司

版 次 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 150 千字

定 价 36.00 元 ISBN 978-7-5171-2840-3

《《序言》

这是一个变幻莫测的年代，经济危机，泡沫繁荣，地产奇迹，科技发展日新月异；这也是一个机会频生、奇迹迭出的年代，你可能一夜成名，也可能一夜暴富；同时，这也是一个与人竞争、与天竞争、与一切竞争的年代；这更是一个人人都渴望自我发展，渴望财富，渴望成功而且极有可能成功的年代！但是，这也是一个遍布了危机和挑战的时代，痛苦和磨难从来没有离开过我们，创业和守成也从来没有如此艰难，个人的成功与梦想如此真切，却又如此遥远。

于是，人人开始对成功之路进行空前的探索。但是，透过社会的大舞台，我们看到有多少人是言语上的巨人、行动上的矮子，曾奇迹般地崛起却在瞬间倒塌；也许偶然中一跃龙门，却在必然中销声匿迹……经过多少次的失败，我们真正明白，那个最终使我们受伤的强大敌人，深深地隐藏在我们自己的心中！其实，只要我们的内心更加坚强一些，强大到可以掌控自己内心一切的弱点，那么，成功也就离你不再远了。

如果将我们日常所经历过的种种痛苦烦恼，仔细分析一下，你会发现，这痛苦的来源有一大部分都是我们自己控制不了自己。当我们需要勇敢的时候，先要掌控自己的软弱；需要洒脱的时候，先要掌控

自己的执迷；需要改变的时候，先要掌控自己的固执；需要冷静的时候，先要掌控自己的冲动；需要勤奋的时候，先要掌控自己的懒惰。

这许多矛盾的名词——勇敢、软弱，洒脱、执迷，勤奋、懒惰……经常同时占据着我们。

美国《运动画刊》上登载了一幅漫画，画面是一名拳击手累瘫在练习场上，标题为《突然间，你发觉最难击败的对手竟是你自己》。这个标题实在耐人寻味。

其实，这所有的一切都源自我们的心中，当我们明白所有的困难和障碍全部是自己制造的时候，我们才能真正去克服它、掌控它。因为，我们找到了根源！

本书正是本着这样一根金线，从人的思想、行为、习惯、性格、责任等多方面、多角度出发，阐述一个人所需要克服的种种均来自自身的障碍。书中的每一章都在帮助你解决现实中的难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良行为习惯和思维方式，试图与你分享非常明确的工作和生活的策略，以及一些你可以立即实行的方法，这些方法能够帮助你更好地认识和改变自己，能够更优雅和体面地生活和工作！

在一个伟大的时代，谁能把握正确的方法和技巧，谁就能捷足先登，满载而归。书，乃人类智慧的结晶；书，乃人类智慧之源；书，乃人之精神食粮的主食。但愿本书能成为你和亲友们自励互勉的馈赠之礼，伴随你和你的亲友们一起获得成功！

<<< 目 录

第 1 章 自我疑问：谁是我们生命中最大的敌人

很多事情，并不是自己被别人打败了，而是被自己打败了！摆正自己对待困难的心态，拿出自己对待问题的信心，鼓起自己对待未来的勇气。那么，看似阴森恐怖、力大无比的东西，只要自己能够坦然面对，冷静处理，就能化险为夷，完满解决。

| | |
|--------------|-----|
| 我们为什么总被自己打败 | 003 |
| 掌控你自己这个敌人 | 004 |
| 摆脱自己安排的宿命 | 007 |
| 究竟谁在控制我们的命运 | 008 |
| 我们自己就能拯救自己 | 010 |
| 不要让自己胆小怕事 | 012 |
| 改变想法就有可能改变自己 | 014 |

第2章 信心法则：相信自己才能控制自己

人往往有这样的心理：对自己从不涉及的领域里的事情总是感到神秘而不可思议，当你确实做到了，事后才会惊叹原来这么简单！所以，很多时候，并不是对手有多么强大，而是我们太轻视自己。

- | | |
|---------------|-----|
| 希望成功才能成功 | 019 |
| 不要怀疑和贬低自己 | 020 |
| 别浪费了你的头等舱船票 | 023 |
| 唤醒你内心的成功因子 | 025 |
| 竖起你自己的旗帜 | 026 |
| 人的第一天职就是“做自己” | 029 |
| 一定要活出自己的风格 | 030 |

第3章 情绪自控：不要让情绪成为你的“滑铁卢”

曾经有人就这样一个问题，访问了数位世界冠军：“您认为什么样的对手最容易战胜？”他们的回答惊人地一致：“当对手已经恐惧、愤怒时，他们就会丧失战斗力，这时，你已经不用再考虑用什么战术了，因为他们已经被自己击败了！”生活也是这样，当你被自己的情绪所笼罩，你的任何实力将不复存在，因为，你已经被自己击败了！

- | | |
|-----------------|-----|
| 不要让情绪来左右你 | 035 |
| 不妨把喜怒哀乐藏起来 | 037 |
| 不能听任情绪的本能冲动 | 039 |
| 增强自控的能力很重要 | 042 |
| 不要因为你的敌人而燃起一把怒火 | 044 |

| | |
|---------------|-----|
| 一次忍让，打开一道爱的门 | 047 |
| 微笑能够让我们的外表更迷人 | 049 |
| 理性方能绽放出成熟的美 | 051 |
| 心若改变，一切就会不同 | 053 |

第4章 管住欲望：不要让欲望和诱惑腐蚀灵魂

这个世界太浮躁，有太多的诱惑，一不小心就会掉入这个美丽的陷阱。所以，为人一定要坚守本分，控制自己的欲望，这样才能够拒诱惑于门外。

| | |
|--------------|-----|
| 你受得了诱惑吗 | 059 |
| 你斩得断欲望吗 | 061 |
| 不要和诱惑较劲，愈远愈好 | 063 |
| 欲望无边，贪婪无边 | 064 |
| 不要试图向诱惑屈服 | 066 |
| 发自内心的自制 | 067 |
| 人的价值，是由自己决定的 | 070 |

第5章 追寻勇气：把内心的恐惧撕成碎片

生活就是这样，如果你每一次都在关键时刻选择了恐惧，那么你注定要被自己打败！

| | |
|---------------|-----|
| 什么都怕，那就什么都干不成 | 075 |
| 目标确立，心无旁骛 | 077 |

| | |
|--------------|-----|
| 有勇气，总能找到新的出路 | 080 |
| 不要害怕独立地做出决定 | 082 |
| 别让困难压倒你 | 085 |
| 生活本身就是一种冒险 | 087 |
| 不尝试，永远也没有机会 | 091 |
| 也许，就差那么一点点 | 094 |
| 善于及时地调整你自己 | 095 |

第6章 不畏艰难：未来的人生由此决定

对人生的挫折和失意无条件投降的人，不但会失去一切希望，而且会完全遗弃自己，因为认为自己毫无价值而虚度了宝贵的人生。

| | |
|-----------------|-----|
| 挫折不可怕，可怕的是消沉的意志 | 101 |
| 生命并不是一帆风顺的幸福之旅 | 103 |
| 挫折其实是我们最挑剔的朋友 | 104 |
| 是太阳在坠落，还是群星在升起？ | 107 |
| 绝对不要沉沦下去 | 109 |
| 换种思维，失败就会不一样 | 111 |
| 别让失败的阴影蒙住你的双眼 | 114 |
| 快乐地面对失败是个不错的选择 | 115 |
| 勤奋让你离成功越来越近 | 117 |

第7章 培养耐心：自制力强的人善于坚持

很多的人失败了，并不是被对手打败，而往往是由于他们等不到最后，自己首先选择了放弃！

- 不要听任脆弱的意志摆弄 123
- 埋头耕耘，才能出头 124
- 在身后留下一串坚实的脚印 126
- 事情需要一步一个脚印 128
- 不放弃就一定会有机会 129
- 问问自己为什么不再试一次 131
- 坚持还是放弃，结果天壤之别 132
- 耐心等待成功 133
- 面对寒冬，就耐心等待春天 134
- 坚持等回报的到来 137
- 成就来源于耐心的积累 139
- 运气就是坚持不懈的追求 142
- 训练你的意志 144

第8章 掌控时间：从容走出属于自己的天空

在一个讲究效益和效率的社会，要求我们对自己的时间和生活的掌控有更高的水平和能力，懂得如何成功筹划时间，将会为我们的未来和成功打下一个坚实的基础。

- 别让时间抛弃了你 151
- 成功从掌控时间开始 152

| | |
|-------------|-----|
| 成就是掌控时间的结果 | 154 |
| 时间价值的实现在于充实 | 158 |
| 时间是真正的生命之舵 | 159 |
| 珍惜你可支配的每一分钟 | 161 |
| 对你的时间要有整体观念 | 163 |

第9章 没有借口：优秀的人也是善于主动做事的人

在现实生活中，工作的好坏来不得任何借口，因为失败没有任何借口，人生也没有任何借口。所以，要想人生有所为，我们就要努力去行动、努力去工作，不要为了没有完成的工作去找任何借口，哪怕看似合理的借口。

| | |
|----------------|-----|
| 不要希望别人会替你做些什么 | 169 |
| 思考方式决定人的生活方式 | 172 |
| 将“应该不属于我的范围”摒弃 | 173 |
| 只要用心，一切皆有可能 | 175 |
| 拒绝犯错，就是拒绝成长 | 177 |
| 别总是借口说自己没有时间 | 179 |
| 不要试图去掩饰自己犯过的错误 | 180 |
| 记住：你可以不抱怨 | 183 |

第10章 想到就做：成功常常眷顾低头前行的人

有些事情，等等再做，可能就再也没有这样的时机，留下的只有悔恨。因此，提高执行力，想到就做，认真对待自己的工作和事业，毫

不拖延地行动起来，往往可以创造奇迹。

| | |
|-----------------|-----|
| 不要总等到最后才开始动手 | 187 |
| 有了想法，就赶快行动 | 188 |
| 机会总是眷顾一直在行动的人 | 190 |
| 将种种借口都消除掉 | 192 |
| 每天都要进步一点点 | 195 |
| 成功源于脚踏实地 | 197 |
| 认清楚“职业”和“事业”的区别 | 199 |
| 超乎寻常的敬业精神 | 202 |
| 不要让你的工作失去乐趣 | 203 |
| 努力工作使自己永不下岗 | 204 |
| 成功的秘密就是比别人更敬业 | 205 |
| 运气偏爱努力工作的人 | 208 |

第 1 章

自我提问

谁是我们生命中最大的敌人

很多事情，并不是自己被别人打败了，而是被自己打败了！摆正自己对待困难的心态，拿出自己对待问题的信心，鼓起自己对待未来的勇气。那么，看似阴森恐怖、力大无比的东西，只要自己能够坦然面对，冷静处理，就能化险为夷，完满解决。

在《谁是我们生命中最大的敌人》一文中，在为自己的命运感到困惑时，更多的是无奈，当时在家公司负责管理上销售的业务。她们都看到了，似乎她们面前去应聘的只有她一个人。因为招聘启事上清清楚楚地写着：招聘文秘或中文外贸类专业的大学本科学历。而她却只是文科专业，且所学的会计专业与该公司要求的专业丝毫不沾。可她却认为这是个机会，她一直喜欢写写杂文，也经常有大大小小的文章见诸报章杂志。虽然她知道当前文秘工作在求职中的分量，但是文秘不能说吗？关键还在于一个人有实际工作中的能力。她相信自己能胜任这份工作。于是，在面试的不断淘汰中，她凭借自己的提问以及多年来发表的作品打动面试官。面试官那次的招聘担当面试官，在面试的竞聘赛中，她是唯一的文科生，且专业不沾边，然而她却脱颖而出。

<<< 我们为什么总被自己打败

现实生活中，是否有许多人也在过着这样的人生：年轻时意气风发，屡屡去尝试，但是往往事与愿违，屡屡失败。几次失败以后，他们不是抱怨这个世界的不公平，就是怀疑自己的能力；他们不是不惜一切代价去追求成功，而是一再地降低成功的标准，即使原有的限制已取消，但他们早已经被生活撞怕了，不敢再尝试，或者已习惯了，不想再尝试了。人们往往因为害怕去追求成功，而甘愿忍受失败者的生活。

有一位叫灵的姑娘大专毕业后在一家跨国公司找到了一份办公室文案的工作。室友们在为灵高兴的同时，更多的是惊奇，当初这家公司在报纸上刊登的招聘启事，她们都看到了，但是她们班前去应聘的只有灵一个人。因为招聘启事上清清楚楚地写着：招聘文秘或中文等相关专业的大学本科毕业生。而灵她们只是专科生，且所学的会计专业与该公司要求的专业丝毫搭不上边。可灵却认为这是个机会，她一直喜欢写写涂涂，并经常有大大小小的文章见诸各类报纸杂志。虽然她知道当今一纸文凭在求职中的分量，但是文凭不能说明一切，关键还要看一个人在实际工作中的能力，她相信自己能胜任这份工作。于是，在室友们不解的目光中，灵捧着自己的简历以及多年来发表的作品前去应聘。据说，那次的竞聘相当激烈，在如林的竞聘者中，灵是唯一的专科生，且专业不对口，然而灵却脱颖而出。

两年后，灵的室友仍有为找工作而东奔西走的。而此时的灵已是公司的白领，拿着高出同龄人许多倍的工资。灵知道，自己能有今天，不仅是因为自己能胜任这份工作，还在于那种敢于尝试的勇气。

许多时候，打败自己的并不是我们的对手，而是我们自己。

很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心理也默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这个是没有办法做到的。“心理高度”是人无法取得伟大成就的原因之一。

我要不要跳？能不能跳过这个高度？我能不能成功？能有多大的成功？这一切问题都取决于自我设限和自我暗示！一个人在自己的生活经历中，如何认识自我，在心里如何描绘自我形象，也就是你认为自己是个什么样的人，成功或是失败的人，勇敢或是懦弱的人，将在很大程度上决定自己的命运。你可能渺小，也可能伟大，这都取决于你对自己的认识和评价，取决于你的心理态度如何，取决于你能否靠自己去奋斗。

所以，尽管你的一生会出现无数个对手，他们会用各种方式向你挑战，但到了最后，失败往往是从你自己心中开始的。

<<< 掌控你自己这个敌人

从人类的内心来说，一般存有两股力量，有股力量使我们觉得自己天生是来做伟人的；另一股力量却时时提醒我们：“你办不到！”这样一对矛盾的内部力量的斗争，在我们遇到困境与失

败时，会变得更加激烈。我们每个人最大的敌人是自疑和害怕失败。它们经常扯我们的后腿，不让我们去尝试，或在失败后给我们以打击；它们吸取我们的能量，使得我们只能使用我们真正能力的一小部分。

在生活中，我们可能会遇到许多挫折与困难，而且还会有不少的失败，但要想使自己不垮下去，我们首先要做的便是：战胜自己。有人说，唯一避免犯错和失败的方法就是什么事都不做。有些错误与失败确实会造成非常严重的影响，所谓“一失足成千古恨，再回首已百年身”。然而，“失败乃成功之母”，没有失败，没有挫折，便无法成就伟大的事业。聪明的人会从失败中吸取教训，总结经验。而失败者一再失败，却不能从其中获得任何教训，反而对自己越来越没有信心。

许多时候，在我们的征途中，我们会觉得一切都完了，像生命走到了尽头，像人生的音乐从自己的生活中消失了，但是音乐依然在我们心中。不论在何时，不论在哪里，也不论我们的环境如何，我们的遭遇有多么不幸，生活的音乐始终不会消失。因为它在我们的内心里，只要我们注意听，我们就会发现它的美妙。华盛顿·欧文说：“思想浅薄的人会因为生活的不幸而变得胆小和畏惧，而思想伟大的人则只会因此而振作起来。”如果我们想一直在通往成功的道路上前行，那么永远相信自己的能力是至关重要的。

面对困难和不幸，聪明的人把它当作成长的机会。有自信的人欢迎这种奋斗，因为他们知道这是发展性格、建立勇气的最好方法。遇到困难的时候，也就是对成功与否进行考验的时候。而自信心是战胜考验的关键。

实际上，自信的力量是无法用语言表达清楚的，在我们的