

自控力

管好自己就成功

尚波 编著

是谁偷走了你的自控力

Self-control

Govern yourself to succeed

不少成功人士都把成功的经验总结为
拥有超乎一般人的自控力，
想成为驾驭现实的“超级英雄”，
就要有能力支配自己的行动，
开始改变自己。

Self-control



四川人民出版社

自控力

管好自己就成功

尚波◎编著



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自控力：管好自己就成功 / 尚波编著. — 成都：
四川人民出版社，2018.12
ISBN 978-7-220-10860-0

I. ①自… II. ①尚… III. ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 148189 号

ZIKONGLI: GUANHAO ZIJI JIU CHENGGONG

自控力：管好自己就成功

尚波 编著

出版人

策划组稿

责任编辑

营销策划

插画绘制

封面设计

责任校对

责任印刷

出版发行

网 址

E-mail

新浪微博

微信公众号

发行部业务电话

防盗版举报电话

印 刷

成品尺寸

印 张

字 数

版 次

印 次

书 号

定 价

黄立新

张明辉

罗晓春 张东升

张明辉

金版文化

黄健民

袁晓红

许 茜

四川人民出版社（成都槐树街2号）

http: //www.scpph.com

sarmcbs@sina.com

@四川人民出版社

四川人民出版社

（028）86259624 86259453

（028）86259624

深圳市雅佳图印刷有限公司

135mm × 180mm

14

300千

2018年12月第1版

2018年12月第1次印刷

ISBN 978-7-220-10860-0

42.80元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换

电话：（028）86259453

前言

preface

自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。自控力强的人，能够理智地对待周围发生的事情，有意识地控制自己的思想感情，约束自己的行为，成为驾驭现实的主人。一般情况下，自控力和意志是紧密相连的，意志薄弱者，自控力较差；意志顽强者，自控力较强。加强自控力也就是磨炼意志的过程。李嘉诚说：“自制是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自制！”

一个人在事业上的成功需要有强大的自控力。

一个人在集中精力完成某项特殊任务时，在自控力的作用下，能排除干扰，抑制那些不必要的活动。在自控力的调节下，能够选择正确的活动动机，调整行动目标和行动计划。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，为社会做出惊天动地的大事。相反，自控力薄弱的人遇事不冷静，不能控制激情和冲动，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。可见，培养和锻炼自控力，克服自控力薄弱的弱点，对事业的成功是多么地重要。

不仅如此，自控力也是人们获得成功人生所必备的素质。

自控不仅仅是在物质上克制欲望，对于一个想要取得成功人生的人来说，精神上的自控也是重要的。衣食住行毕竟是身外之物，不少人都能克制，但精神上的、意志力上的自控却非人人都能做到。如果

你今天计划做某件事，但早上起床后，因昨晚休息得太晚而困倦，你是否还能坚持着离开那温暖舒适的床呢？如果你要远行，但身体乏力，你是否会停止旅行计划？如果你正在做的一件事遇到了极大的、难以克服的困难，你是继续做呢，还是停下来等等看？诸如此类的问题，一定要处理得干脆利落，千万不要纵容自己，给自己找借口。对自己严格一点儿，时间长了，自控便成为一种习惯、一种生活方式，你的人格和智慧也会因此变得更完美。

总之，自控力是成功的基本要素，自控力强的人能够更好地控制自己的注意力、情绪、欲望、习惯和行为，更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功。太多的人不能控制自己，不能把自己的精力全部投入到他们的工作中，完成自己伟大的使命。这可以解释成功者和失败者之间的区别。能够驾驭自己的人，比征服了一座城池的人还要伟大。是自控力造就伟人，造就机遇，造就成功。任何一个优秀的人都明白：如果没有自控力，就永远不可能成功。勇者勇于接受精神上和肉体上的磨炼；他们愿意接受超出自己想象的任务，并全身心投入其中完成它；他们经常让大脑保持活跃，考虑一些有挑战性的问题，不断地思索需要认真对待的事情，以期训练自己的自控力。而这种自控力决定了人们在关键时候的所作所为。传记作家兼教育家托马斯·赫克斯利说：“教育最有价值的成果，就是培养了自控力，不管是否喜欢，只要需要就去做。”自控使人充满自信，也赢得别人的信任。一个人可能在缺乏教育和健康的条件下成功，但绝不可能在没有自控力的情况下成功！

自控力的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的自控力，我们特奉献了这本《自控力：管好自己就成功》。希望读者在读过本书后能深切地感悟自控力的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地培养、训练、提高和调动自控力，引爆蕴藏在体内的潜能，锤炼坚忍不拔的坚强意志，迎接生活中的各种挑战，主宰人生，成就伟业，开创崭新的成功人生。



目录

CONTENTS

导言

自控力 成就人生

- 002 自控力使人强大
- 004 自控力营造幸福生活
- 009 强大的自控力是成功的基本要素

第一章

意志力的本能： 人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

- 018 **PART 01 意志力不只是一个传说**
- 018 意志力是蕴藏在人体内的神秘力量
- 023 意志力是人类特有的
- 026 人类的行为源于意志力
- 031 意志力的差异决定人的差异
- 034 无往不胜的神奇意志力

042	意志力的三重角色
055	意志过程的三个阶段
067	意志力在行动中的表现
076	PART 02 意志力可以培养吗
076	意志力训练提升个人素质
086	意志力训练的基本原则
102	意志力提高的基本方法
116	PART 03 驱动意志力的能量来自哪里
116	有意识地优化你的意志品质
126	培养自我的独立性
132	训练你的果断决策能力
149	锤炼锲而不舍的坚忍

第二章

“我不要”力量的局限性： 明知生气有害，为何还是每每失控

158	PART 01 我们为何总是情绪化
158	接受并体察你的情绪

161	正确感知你所处的情绪
163	运用情绪辨析法则
166	了解我们自身的情绪模式
169	情绪同样有规律可循
172	PART 02 情绪失控，人体不定时的“炸弹”
172	看清你的情绪爆发
176	负面情绪消耗着我们的精神
179	“情绪风暴”中人容易失控
182	负面情绪的极端爆发
184	勿让情绪左右自己
188	PART 03 解救被情绪绑架的理性
188	换个视角看人性
192	你是情绪的奴隶吗
195	情绪是怎样“冒”出来的
198	控制自我是高情商的体现
201	情绪发电机
203	情绪具有感染力

- 206 让烦恼不再找你
- 208 说出你的忧虑
- 211 忙碌让你忘记痛苦

第三章

沦为欲望动物： 人为什么管不住自己

- 216 **PART 01 为什么我们管不住自己的欲求**
- 216 为什么人的权力欲望会不断膨胀
- 219 利用“狄德罗效应”
- 221 当出轨成癖
- 223 “我就是要购物”
- 225 为什么越得不到的东西，就越想得到
- 228 **PART 02 给欲望一个合理的限度**
- 228 欲望让你的人生烦恼不安
- 231 欲望是一条看不见的灵魂锁链

- 234 可以有欲望，但不可有贪欲
- 236 过多的欲望会损害你的幸福
- 240 给自己的欲望打折
- 242 远离名利的烈焰，让生命逍遥自在
- 244 莫为名利诱，量力缓缓行
- 246 放弃生活中的“第四个面包”
- 248 学会控制不合理的欲望
- 251 **PART 03 贪婪，最后吞噬的是自己**
- 251 幸福离不开钱，但有钱不一定幸福
- 254 贪的越多，失去的也越多
- 257 “名利”是把双刃剑
- 259 少一分欲望，多一分自在
- 261 不要让欲望拖垮你
- 264 给贪欲上一把锁
- 267 贪婪者并不富有

大脑的弥天大谎： 一为什么我们会误把渴望当幸福

270 PART 01 为什么越来越富有，却感到不幸福

270 财富与幸福是什么关系

271 成功能带给你幸福吗

273 为什么越来越有钱，却感到不幸福

274 幸福可以经营，因为它更接近一种主观感受

278 幸福不是拥有得多，而是计较得少

282 PART 02 虚荣，是一场必输的赌局

282 虚荣，人性的弱点

286 过度虚荣是一条不归路

288 不要活在别人的价值观里

291 给虚荣者一剂良药

294 放下虚荣，回归本真

297 PART 03 为什么生活越简单反而越快乐

297 剔除了杂质，才会留下无瑕之美

- 299 不为物累，简单生活
- 302 跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望
- 304 内心不依赖外物，即获得自由
- 307 太忙碌，会错失身边的风景

第五章

习惯成自然： 为什么人会有命运

- 310 **PART 01 自控力改变习惯，习惯决定命运**
- 310 习惯的力量无比巨大
- 312 习惯是什么
- 314 习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人
- 317 卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯
- 319 **PART 02 你不控制习惯，习惯就会控制你**
- 319 不让习惯成偏见
- 320 不要自我设限

- 323 **PART 03 重塑习惯，改变命运**
- 323 成功没有固定的模式
- 324 播种行为，收获习惯
- 328 比别人多做一点

第六章

累到无力抵抗： 为什么自控力像肌肉一样有极限

- 332 **PART 01 压力，生命不可承受之重**
- 332 什么是压力
- 335 当生活改变时：急性压力
- 337 当生活成为过山车的时候：阶段性压力
- 339 当生活变质时：慢性压力
- 341 压力从何而来
- 343 **PART 02 别让过度的压力毁了你**
- 343 身体压力
- 347 大脑压力

348	压力与疾病的联系
349	情绪压力
351	精神压力
353	PART 03 认清压力，才能控制压力
353	压力面面观
383	PART 04 如何让压力成就你
383	建立你的个人压力管理组合
384	压力管理日志
386	制定你的压力管理战略
395	画出你的压力缺陷
396	建立你的压力管理目标
397	实施你的压力管理计划
399	压力管理维护

谁偷走了你的时间：

你控制不了生命的长度，但可以改变生命的宽度

402 PART 01 掌控时间，掌控人生

402 时间和压力的危机

404 你的时间总是不够用吗

405 有效的时间管理意味着什么

407 帕累托定律

409 合格的时间管理者

411 PART 02 掌控时间，从“我”开始

411 了解自己，才能支配时间

412 测试：是任务型，还是人物型

417 选择适合自己的时间管理方法

419 PART 03 赢在好习惯

419 拖延：谨慎的童话

421 每日的时间安排

425 适当改变自己的计划

427 目标要切实可行

导 言



自控力 成就人生



✿ 自控力使人强大

一个人能够自我控制的秘密源于他的思想。我们经常在头脑中贮存的东西会渐渐地渗透到我们的生活中去。如果我们是自己思想的主人，如果我们可以控制自己的思维、情绪和心态，那么，我们就可以控制生活中可能出现的所有情况。

我们都知道，当沸腾的血液在我们狂热的大脑中奔涌时，控制自己的思想和言语是多么困难。但我们更清楚，让我们成为自己情绪的奴隶是多么危险和可悲。这不仅对工作与事业来说是非常有害的，而且还减少了效益，甚至还会对一个人的名誉和声望产生非常不利的影响。无法完全控制和主宰自己的人，命运就没有掌握在他自己的手里。

有一个作家说：“如果一个人能够对任何可能出现的危险情况都进行镇定自若地思考，那么，他就可以非常熟练地从中摆脱出来，化险为夷。而当一个人处在巨大的压力之下时，他通常无法获得这种镇定自若的思考力量。要获得这种力量，需要在生命中的每时每刻，对自己的个性特征进行持续的研究，并对自我控制进行持续的练习。而在这些紧急的时刻，有没有

