

超值白金版

29.80

自控术

如何管住自己的神奇心理学

□德群 编著

轻松掌控自己的情绪、欲望、压力和时间

成功人士都在用的正能量操控术

大道理人人都懂，关键是小情绪如何自控

只需21天，重塑一个干净、高效的自我

以独特的心理学理论为基础，以全新的视角，帮助你从实质上找到自我失控的根源，使你从内心深处发生改变，真正掌握自我，获取正能量，远离负面小情绪。

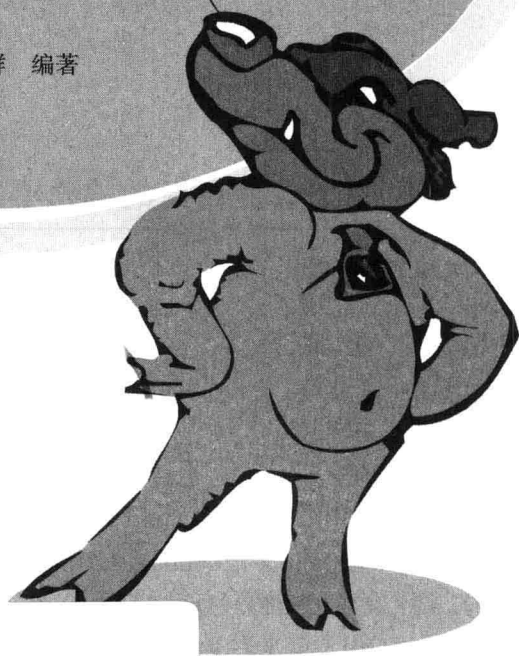
技巧丰富
方法实用
内容全面

中国华侨出版社

自控术

如何管住自己的神奇心理学

德群 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控术: 如何管住自己的神奇心理学 / 德群编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3900-3

I. ①自… II. ①德… 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 (2013) 第 190356 号

自控术: 如何管住自己的神奇心理学

编 著: 德 群

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 750 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3900-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

P R E F A C E



在现实生活中，我们常常看到有的人想努力学习，考一个更好的文凭或证书，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，遇到芝麻大点儿事儿也会火冒三丈，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；通宵熬夜；怯场、怕生；异性恐惧症……如此种种，这就是生活中的怪怪的人们，他们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。这就是失控的现象。失控，是一种对自己和生活失去自主能力的心理病变。它会蚕食自信、乐观、淡定等正能量，还会摧毁人的创造力与意志力。失控的后果非常严重。

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理，管理自我是成功者的素质。

然而，一般的自我管理方法，只是管理自己的行为，如应该做哪些，不应该做哪些，这样做不好，那样做才好，让人觉得十分刻板教条，难以长久遵循下去。高级的自我管理方法，管理的不是行为，而是管理自己的心理，因为心理是行为的根源。改变自己的心理模式，让正确的心理来主导行动，那么，行动的动力就会源源不断。因此，一个人能够自我控制的秘密源于他的心理和思想。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。

自我控制的能力是高贵品格的主要特征之一。不能控制自己的人就像一个没有罗盘的水手，他处在任何一阵突然刮起的狂风的左右之下。每一次激情澎湃的风暴，每一种不负责任的思想，都可以把他推到这里或那里，使他偏离原先的轨道，并使他无法达到期望中的目标。正如一个名人说的那样：“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的思考，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，有没有人能够完全控制自己，在某种程度上决定了一场灾难以后的发展方向。有时，也是在一场灾难中，这个可以完全控制自己的人，常常被要求去控制那些不能自我控制的人，因为那些人由于精神系统的瘫痪而暂时失去了作出正确决策的能力。”而这种强大的自我控制力是可以通过心理学的方法加以训练而获得的，这就是本书要阐述的——自控术。

大道理人人都懂，关键是小情绪如何自控。绝大多数人不缺乏意志力，而是没有用对自控的方法。《自控术：如何管住自己的神奇心理学》一定能帮助你管住自己。本书以独特的心理学方法为基础，从如何管好自己的非理性，也就是管住冲动；如何掌控自己的情绪；如何使自己的身体机能更有智慧；如何培养神经链；如何激发自己的潜意识；如何调整自己的心态；如何修炼强大气强等方面全面阐释了自我控制能力的组成要素、在人生中扮演的角色、发生作用的过程阶段及具体表现；阐明了如何培养、提高自我控制能力，提供了具体有效的训练方法和提高途径；论述如何在实践中磨炼自我控制能力、迎接并克服种种艰难阻碍；探讨如何运用、发挥意志力，控制情绪和欲望、改变旧习惯、管理压力、克服拖延等。全书内容丰富，分析精辟，观点鲜明、新颖、深刻，理论与实践结合，引导读者深切地感悟自控术的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地运用自控术，成功掌控自己的人生，做自己真正的主人。要知道：一切关于失控的问题——赖床、拖延、网瘾、肥胖、抽烟、酗酒等毛病都可以通过学习本书而解决。请抽空学习本书，它将使你拥有更强大的自己！





那些你不知道的自己： “我”的七个分身

第一章 爱上橡皮艇的黑天鹅：非理性.....	3
为什么越得不到的东西，就越想得到	3
购物动机来自内心满足感的获得.....	4
占便宜心理和无功不受禄心理.....	5
为什么会出现哄抢事件.....	6
“杀人游戏”背后的心理动机.....	7
为何有那么多人迷失在网络里.....	8
迷恋名牌、崇尚权力有错吗.....	9
超级追星族到底有多疯狂.....	9
婚外恋中谁更奋不顾身.....	10
偏执型人格障碍.....	10
疯狂的赌徒——病理性赌博障碍.....	11
为何年轻人总执著于“哥们儿义气”	12
千军万马哄抢“铁饭碗”	13
选秀成风，为何那么多人争当明星.....	14
第二章 双手抬起半吨重的轿车：情绪脑.....	15
情绪是一种力量	15
认识情绪的巨大作用.....	16
你的情绪从哪里来.....	17
人人都有情绪周期.....	19
观察自己的情绪.....	20
对自己的情绪负责.....	21
认识情绪的正负极.....	23
无论是好是坏，情绪都有传染性.....	24
情绪平衡时，你才是充满能量的人.....	25

情绪影响了你的行为	26
情绪可以改变命运	27
恐惧来自情绪的幻觉	28
坏情绪会阻碍你成功	29
好情绪造就好人生	30
第三章 身体的智慧：能量蓄水池	32
身体是能量的承载者	32
身体正能量是生命力的展现	33
让你的身体充满活力	34
遵从身体的反应	35
声音洪亮强化自身能量	36
别让小动作破坏你的正能量	37
休息为身体赢得好状态	38
如何加强自身能量	39
净化自身能量	40
静坐激发潜在能量	41
疏通气场流动的管道	41
外界能量吸纳练习	42
把能量修炼当做一种习惯	43
第四章 我拒绝一切变化：神经链	44
路径依赖：马屁股决定铁轨的宽度	44
在旧观念中沉湎	45
墨守成规阻碍成功	46
“恐龙族”的改变之痛	48
最大的危险是不冒险	49
免费午餐的背后	51
突破思维定式	52
给自己一个好的改变	53
自我设限	55
内心中的自毁倾向	57
青蛙的处境	59
人生无处不套牢	60
克服不了的“约拿情结”	61
得过且过，一生无成	62
第五章 我相信什么，什么就会成真：潜意识	64
潜意识：人生巨大的能量库	64
自我暗示：成功旅程的开始	65
潜能，存在于内心的巨大能量	66
描绘自己的心灵地图	67
心情的颜色会影响世界的颜色	69

有限的生命，无限的潜能.....	70
在潜意识的土壤中播下成功的种子.....	71
积极是潜力的发掘机.....	72
善于发挥暗示的力量.....	73
时时激发你的潜能.....	74
点燃潜能，走向成功.....	77
让潜在的能量涌进内心.....	78
找一个对手激发潜能.....	79
找准人生的定位.....	80
用意图心改变自己的能量.....	81
适度压力促进潜能开发.....	82
第六章 我就是我认的：心态.....	84
真正的魅力不是外表，是心态.....	84
冲破禁锢心态的心茧.....	85
始终拥有积极心态.....	86
完美心态在于容纳不完美.....	87
始终心怀希望.....	88
在磨难中保持淡定.....	89
改变自己，世界因你而不同.....	90
挑战自己，发挥你的超能量.....	91
好心态激发潜意识的力量.....	93
积极心态，积极人生.....	94
自我意象：让你由内而外地改变自己.....	94
用心呵护梦想.....	95
心有多大，舞台就有多大.....	96
自我期待，让梦想成真的“皮格马利翁”效应.....	97
有效的自我激励：让你在任何情况下都不会被打倒.....	98
学会心理调控.....	100
操之在我.....	101
第七章 我的存在不可忽视：气场.....	102
气场是什么.....	102
气场的构成.....	103
气场的四大特征.....	103
气场是人的精神名片.....	104
影响气场强弱的因素.....	105
影响气场状态的因素.....	106
气场是心灵交流的平台.....	107
气场三论：格局、势、人气.....	108
做气场最强大的人.....	109
成为主角的前提.....	110

人际主角是怎么炼成的	111
有个性才能成为主角	112
绽放优秀品格的光芒	113
展现赫本式的魅力	114
给人留下完美第一印象	115
征服陌生人的三招绝技	116
气场的神奇力量	117
转变气场，转变运势	118
吸引他人向你走来	119

第二部分

实践自控： 先立竿见影，再长治久安

第一章 瘾君子：如何快速遏制和摆脱纠缠	123
吸烟成瘾的原因	123
戒除烟瘾的方法	124
疯狂购物的背后	124
了却“物购不足”心	125
网络现状堪忧	126
网恋是一场噩梦	127
戒除网瘾支招	128
酒瘾给你带来了什么	129
为何如此嗜酒	130
饮酒成瘾者的自我调适	131
不赌为赢	131
赌博是人心的毒瘤	132
心理戒赌最重要	133
暴食可能是心理障碍	134
暴食的自我救赎	135
第二章 拖延：为什么我们进入不了状态	136
你是不是已经走进了拖延怪圈	136
为什么大学生会拖沓学业	136
如何纠正惰性的生活方式，不再拖沓	137
为什么多作计划能让我们少花时间	138
立即行动，积累成功的资本	138
比别人先行一步	140
莫害怕，莫后悔	141
拒绝拖延，今日事今日毕	142
消除犹豫不决的行动障碍	143
克服拖延的毛病	144

用目标为你的行动导航.....	145
制订切实可行的计划.....	147
第三章 欲望：为什么我们管不住自己.....	149
为什么人的权力欲望会不断膨胀.....	149
为何因一件睡袍换了整套家居.....	150
当出轨成癖.....	150
我就是要购物.....	151
任性也是女人的一种心理需求.....	152
为什么暧昧让人欲罢不能.....	153
为什么职场恋情容易发生.....	153
婚姻的“头号杀手”——婚外恋.....	154
如何面对婚外恋.....	155
第四章 妄想：为什么我们总高估未来的收益.....	158
彩票到底有何魔力.....	158
宁可越跌越多，也要死抓跌股不放.....	159
为什么关键场合我们往往会发挥失常.....	160
别妄想商家的“免费午餐”.....	160
爱人要出轨.....	161
第五章 摇摆：为什么总会被别人牵着鼻子走.....	163
为什么我们会因打折而改变购买决定.....	163
生活中为何有如此多的善变者.....	164
为什么明明不喜欢某些人，却总是无法拒绝他们的要求.....	165
为什么会有“鸟笼效应”.....	166
是什么让你在作决定时变得不那么理性.....	167
第六章 撒谎：为什么我们愿意说假话并听信谣言.....	169
说谎是人的天性吗.....	169
不说“我”的人多在说谎.....	170
为什么我们喜欢听信谣言.....	171
是不是说谎，看表情就可以知道.....	171
为什么恋爱中的男女都爱说谎.....	173
为什么我们不介意谎言的存在.....	174
第七章 偏见：为什么我们会一条道走到黑.....	176
偏颇吸收：我们的情感偏见.....	176
偏信令我们信数字多于信自己.....	177
警惕“浮躁”偏颇了内心的抉择.....	178
为何常“自我交谈”，就能不对信息抉择有偏颇.....	180
第八章 虚荣：为什么人们爱互相比较.....	181
虚荣，人性的弱点.....	181
锦绣华服的悲哀.....	182

过度虚荣是一条不归路.....	183
不要活在别人的价值观里.....	184
不要陷入虚荣的赌局.....	185
给虚荣者一剂良药.....	186
放下虚荣，回归本真.....	187
摆脱虚荣，看清自己.....	188
人比人，气死人.....	189
不为虚名所累.....	189
第九章 负能量：为什么有的人内心弱小.....	191
打败你心中的“魔鬼”.....	191
抵抗席卷全球的“精神污染”.....	192
浮躁中守住一颗宁静的心.....	193
猜疑让气场异常混乱.....	194
别误把自傲错当自尊.....	195
换个角度看待人生失意.....	196
摆脱烦恼如此容易.....	197
厄运不会一直存在.....	198
第十章 习惯：为什么人会有命运.....	199
习惯的力量无比巨大.....	199
习惯是什么.....	199
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人.....	200
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯.....	201
成功的习惯重在培养.....	202
习惯影响一生.....	202
良好的习惯让你事半功倍.....	203
好习惯，成功的基石.....	204
成功没有固定的模式.....	205
播种行为，收获习惯.....	206
比别人多做一点.....	207
第十一章 远期目标的完成：为什么大目标分成小目标更容易实现.....	208
凡事预则立，不预则废.....	208
目标，进取的动力.....	209
确立目标应考虑的因素.....	210
确立目标应遵循的原则.....	212
快速实现目标 9 步走.....	213
了解自己，给梦想一个支点.....	215
拒绝盲目，绝不切实际.....	216
成功，从专注于小目标开始.....	216
第十二章 控制失控的情绪：获得淡定的力量.....	218
情绪爆发是怎么回事.....	218



这些人为什么会失控	219
驯服不受控的情绪	220
悲观情绪让你的世界一片灰色	221
别让未发生的事情影响你的情绪	222
看清你的情绪爆发	223
负面情绪消耗着我们的精神	224
“情绪风暴”中人心容易失控	225
负面情绪的极端爆发	226
勿让情绪左右自己	227
为情绪找一个出口	228
第十三章 约束注意力：获得专注的力量	230
专则精，精则无所不能	230
舍博弃杂，心无旁骛	231
持志如心痛，一心在痛上	232
用心而不散乱，聚精而不分心	233
专心一意，必能补拙	235
专注于一件事，更要专注于细节	235
把专注当做工作的使命	237
拒绝不必要的打扰	238
过简朴生活，全心专注于自己的事业	239
以 100% 的努力做 1% 的事	240
只需精一事，不必通万物	241
专精是你的安身立命之本	242
精进不断，提升技能无止境	243
将专业进行到底，临危受命仍游刃有余	244
精益求精，方可持续专精	245

透心儿亮看世界： 那些与自控有关的事

第一章 自我：从“心”开始，遇见未知的自己	249
皮尔斯定理：意识到无知，是知道的开始	249
晕轮效应：不要像看“日晕”一样看世界	250
控制错觉定律：我们总是会“自信地犯错”	252
不值得定律：别样的心态，别样的选择	253
权威效应：人微则言轻，人贵则言重	255
情绪定律：情绪影响一切	256
心理摆效应：人心也会像钟摆一样	258
情感宣泄定律：请给情感一个宣泄的窗口	259
禁果效应：越“禁”越“禁不掉”的心理	261

情绪转移定律：小心，坏情绪会传染	262
眼不见为净定律：只要看不见，就是干净的	264
自我宽恕定律：自己的错误总是可以原谅的	266
虚假同感偏差：“以己度人”未必可靠	267
周哈里窗理论：人心是一扇“窗”	269
补偿作用：弱点也是一种力量源	271
马斯洛理论：人是一种有欲求的动物	273
第二章 成功：“心法”才是真正的“方法”	275
王安论断：成功，始于果敢的决策	275
洛克定律：确定目标，专注行动	277
瓦拉赫效应：成功，要懂得经营自己的长处	278
木桶定律：抓最“长”的，不如抓最“短”的	280
艾森豪威尔法则：分清主次，高效成事	282
相关定律：条条大路通罗马，万事万物皆联系	284
奥卡姆剃刀定律：把握关键，化繁为简	286
墨菲定律：与错误共生，迎接成功	288
酝酿效应：灵感来自偶然，有时不期而至	290
基利定理：失败是成功之母	292
韦特莱法则：先有超人之想，才有超人之举	293
布利斯定理：凡事预则立，不预则废	295
吉格勒定理：有雄心才能成就梦想	296
保龄球效应：成功始于定位	298
培哥效应：高效记忆，事半功倍	299
杰奎斯法则：不要试图一口气吃成胖子	300
登门槛效应：步步为营，借力使力	302
借口定律：不为失败找借口，只为成功找方法	304
第三章 处世：交“人”重在交“心”	307
首因效应：先入为主的第一印象	307
刺猬法则：与人相处，距离产生美	309
投射效应：人心各不同，不要以己度人	310
自我暴露定律：适当暴露，让你们的关系更加亲密	312
刻板效应：别让记忆中的刻板挡住你的人脉	314
互惠定律：你来我往，人情互惠	315
换位思考定律：将心比心，换位思考	317
古德曼定律：没有沉默，就没有沟通	319
需求定律：欲取先予，以退为进	321
相悦定律：喜欢是一个互逆的过程	322
钥匙理论：真心交往才有共鸣	324
沉默的螺旋：如何有效表达自己不离群	326
海格力斯效应：冤冤相报不如以德报怨	327

第四章 职场：心态是工作中的软实力.....	329
蘑菇定律：新人，想成蝶先破茧.....	329
自信心定律：出色工作，先点亮心中的自信明灯.....	330
青蛙法则：居安思危，让你的职场永远精彩.....	332
鲁尼恩定律：戒骄戒躁，做笑到最后的大赢家.....	334
链状效应：潜伏在办公室，想叹气时就微笑.....	337
反馈效应：你的沉默，会让老板很不安.....	339
拆屋效应：不要拒绝自以为不可能完成的任务.....	341
第五章 管理：知“心”者治人，不知“心”者治于人.....	344
破窗效应：千里之堤，溃于蚁穴.....	344
华盛顿合作定律：团队合作不是简单的人力相加.....	346
彼得原理：晋级升迁，不是爬不完的梯子.....	347
帕金森定律：兵熊熊一个，将熊熊一窝.....	349
雷尼尔效应：用“心”留人，胜过用“薪”留人.....	351
赫勒法则：有监督才有动力.....	354
例外定律：该放手时放手，该授权时授权.....	355
乔治定理：杰出的团队离不开顺畅的沟通.....	357
奥格威法则：善用强人，成就伟业.....	359
南风法则：管理，温暖胜于严寒.....	361
横山法则：触发个人内在的自发控制，才是最有效的管理.....	363
表率效应：以身作则，一呼百应.....	364
吉尔伯特定律：人们喜欢为他们喜欢的人做事.....	366
鲑鱼效应：火车跑得快，全靠车头带.....	367
第六章 竞争：心战比力战更有效.....	370
零和游戏定律：“大家好才是真的好”.....	370
马蝇效应：激励自己，跑得更快.....	372
波特法则：有独特的定位，才会有独特的成功.....	374
权变理论：随具体情境而变，依具体情况而定.....	375
达维多定律：及时淘汰，不断创新.....	377
费斯法则：步步为营，方可百战百胜.....	379
史密斯原则：竞争中前进，合作中获利.....	381
卡贝定律：放弃是创新的钥匙.....	383
罗杰斯论断：未雨绸缪，主宰命运.....	385
第七章 两性：爱能否天长地久，心知道答案.....	388
吸引力法则：指引丘比特之箭的神奇力量.....	388
互补定律：各有所长，互相吸引.....	390
布里丹毛驴效应：真爱一个人，就不要优柔寡断.....	391
视觉定律：女人远看才美，男人近看才识.....	393
麦穗理论：不求最好的他（她），但求最适合的他（她）.....	395
虚入效应：爱就要勇敢地“乘虚而入”.....	397

第八章 生活：叩开心门，幸福其实并不难	399
酸葡萄甜柠檬定律：只要你愿意，总有理由幸福	399
因果定律：种下“幸福”，收获“幸福”	401
史华兹论断：“幸”与“不幸”，全在于你	402
罗伯特定理：走出消极漩涡，不要被自己打败	404
幸福递减定律：知足才能常乐	405
贝勃定律：珍惜多少，才真正拥有多少	408
杜利奥定律：拥抱热情，拥有快乐	410
古特雷定理：有希望，一切皆有可能	412
迪斯忠告：活在当下最重要	414
野马结局：不生气是一种修行	416
卡瑞尔公式：“绝处”可“逢生”	419
右脑幸福定律：幸福在“右脑”	421

第一部分



那些你不知道的自己：

“我”的七个分身

