

自控力

是训练出来的

(美) 钱宁·哈德克 著 陈玮 编译



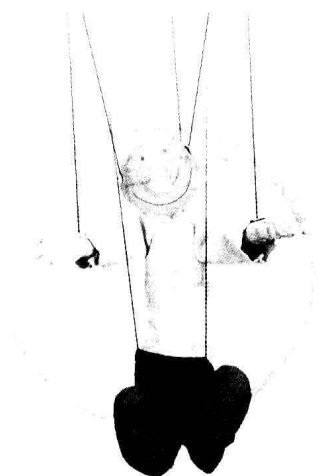
史上最权威、最实用、最系统的自控力训练手册
只需10周，让你成功掌控自己的感知、思维、行为和心智！
风靡哈佛、耶鲁、斯坦福的心理学课程
独家披露改变5000万职场精英的“自控力训练计划”！

中国华侨出版社

自控力

是训练出来的

(美) 钱宁·哈德克 著 陈玮 编译



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

自控力是训练出来的 / (美) 哈德克著; 陈玮编译.
—北京: 中国华侨出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5113-3522-7

I. ①自… II. ①哈… ②陈… III. ①自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079630 号

• 自控力是训练出来的

著 者 / 哈德克 (美)
译 者 / 陈 玮
责任编辑 / 崔卓力
责任校对 / 钱志刚
经 销 / 新华书店
开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 22 字数 / 260 千
印 刷 / 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-3522-7
定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

Preface·前言



《大脑与个性》的作者威廉·汤姆森经过大量研究发现，人类大脑具体很强的可塑性，也就是说，我们大脑的能力并非完全由先天决定，而是可以通过后天的训练来强化的。这是一个非常重大的发现，这个发现为我们设定了一个全新的目标，那就是培养人们合理地运用各种方法来开发自我的潜在能量。而在实现这个目标的过程中，我们必须集中更多的注意力运用于改善神经系统功能和提高大脑的智力上，这就要求我们具有强大的自控力。自控力是我们每个人都应该具有的能力，因为它能够给我们的的大脑无与伦比的优势。

我们可以将自控力通俗地理解成控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。自控力对我们的生活所产生的影响是无可比拟的，我们的身体健康、心智水平、人际关系和事业发展等无不受到自控力的影响。虽然我们每个人的大脑中都拥有取之不尽、用之不竭的资源，但只有拥有了一定程度的自控力，我们才能让大脑更加人性化。所谓人性化，是指个体能够以敏锐的眼光来洞悉环境，以理性的思维来判断是非，以真挚的情怀来体恤他人，以包容的态度来接纳世界。当自控力成为我们本性的一部分，与我们的天赋、才学、能力完美结合时，我们就能够获得巨大的成功。

随着时代的发展，人们对自控力的关注度也越来越高，因为它对我们生活的影响力是无可比拟的。无论我们如何给成功下定义——家庭美满、人脉广泛、富可敌国，或者仅仅只是顺利地过完一生，往往都需要具备一些重要的品质。而心理学家对这些品质进行研究后得出一致的结论：对成功影响最大的，是人的智力和自控力。迄今为止，在如何提高智力方面，研究者仍然未能有所收获，但值得庆幸的是，他们在提高自控力方面的研究却得到了重

大突破。研究者通过大量的实验发现，自控力并不是恒定不变的，它就像我们的肌肉一样，使用过度就会产生疲劳，而通过适当的锻炼就会增强。这也成为了社会科学领域非常重要的一个理论。

威廉·汤姆森说：“在培养大脑能力的过程中，用意志力控制自己要比听任内心骤然闪现的念头要好得多……自控力是人的最高领袖，是所有命令的发布者。当这些命令被完全执行时，自控力所表现出的价值将会无法估量。当我们的精神总是受到意志力的指引，根据自己的原则而不是内心骤然闪现的念头来思考问题时，从而使我们的行为具有明确而高尚的目的性。一个已经养成了良好的习惯，并且始终按照伟大目标的要求来思考和行动的人，其思想必然符合最高的原则，其言行必然与最高的目标相一致。这样的人，谁能与之争锋？”

威廉·汤姆森还说过：“也许有些人刚开始的确有着明显的优势，才智过人，地位极高，但其中又有几个人能够走得很远、攀得很高呢？他们一个接一个地变得步履蹒跚，内心又惶恐不安，害怕被人超越。然而，那些一开始处于劣势的人却似乎轻而易举就超越了他们。这些人天资愚钝，综合素质远远落后于其他人，但他们却获得了更高的成就。这是为什么呢？自控力可以解释这一切！在人的生命中，自控力是最强大的精神力量——再没有什么能够超过它了。没有强大的自控力，即使有着最超凡的智力和最有利的机会，也不见得有什么用。”

由此可见，任何一个想要成功的人，完全有理由通过锻炼自控力来达到目的。但是，这种最关键的品质却恰好是许多人最缺乏的。如果让人们说说自己的优点，许多人会说自己善良、聪明、勇敢、诚信、想象力丰富等，但很少有人会说自己拥有很强的自控力。然而，研究者通过调查发现，很少有人将“自控力强”作为自身的优点，而绝大多数人失败的原因恰恰是缺乏自控力。人们认识到，自己最主要的问题，其症结在于缺乏自控力：随心所欲地花钱、肆无忌惮地发脾气、毫无时间观念、饮食不规律、情绪不稳定……而这些情形恰恰是导致悲剧发生的元凶。因此，提高自控力对人们来说刻不

2 自控力是训练出来的

容缓。

通过多年的观察与研究，心理学家发现人们对意志力的理解和认知存在着许多问题，这不仅阻碍了他们走向成功，还为他们带来了许多不必要的麻烦。虽然人们在了解了自控力的重要性之后都会想方设法地采取行动来提高自己的自控力，但绝大多数的人对提高自控力缺乏真知灼见，从而导致为了能够自我控制，把自己弄得精疲力竭。许多人所采用的方法不仅对增强自控力毫无帮助，反而还会与自己的目标背道而驰，甚至导致失控。本书的水平在自控力研究的领域是超前的，它汇集了大量的实验与案例，完善了有关自控力的各种理论，以通俗易懂的语言道出了价值非凡的真理。本书的目的并不在于让读者记住里面的内容，而在于使读者根据其中介绍的理论和方法，对自控力的本质和训练自控力的方法有一定程度的了解，以更有效、更理性的方式来不断地激励自己，使自己的生活更加丰富、更加精彩。

Contents·目 录



第一篇 自控力是如何炼成的

第一章 什么是自控力？为什么自控力至关重要？ / 2

自控力是一种自我引导的精神之力 / 5

自控力即一个人做出选择的能力 / 9

让意志力发自内心 / 11

自控力使用之后会衰退 / 15

压力过大会损耗自控力 / 19

自控力的运用是多方面的 / 21

第二章 自控力是身体的统帅 / 25

让自控力成为一种习惯 / 27

人的躯体是自控力的奴仆 / 29

自控力可以通过训练来提高 / 33

完美的自控力离不开高尚正直的品质 / 37

糖分是自控力的燃料 / 39

第三章 自控力是生命的指南针 / 44

自控力的七种表现形式 / 46

自控力离不开明确的目标 / 48

执着地追求正确的目标 / 55

将自控力用在刀刃上 / 58

自控力体现于坚持不懈地作出努力 / 61

第四章 自控力训练让人产生奇迹 / 66

自控力通过训练而变得强大 / 67

道德品性的训练 / 70

培养自控力的黄金法则 / 74

情绪自控力的法则 / 81

第二篇 自控力与心智训练

第五章 心理调节训练 / 86

培养积极乐观的心态 / 86

学会悦纳不完美的自己 / 91

真心宽恕他人的方法 / 95

感受幸福的方法 / 97

让心灵回归宁静的方法 / 103

第六章 情绪掌控训练 / 108

消除抱怨的方法 / 109

转化愤怒的方法 / 112

化解忧伤的方法 / 116

消除惶恐不安的方法 / 119

放下后悔情绪 / 123

第七章 内心强大训练 / 127

改善心智的方法 / 128

让逆境和挫折锤炼你的意志 / 132

自我肯定的方法 / 134

超越自我的方法 / 137

第八章 社交能力训练 / 141

培养个人影响力的秘诀 / 141

培养个人魅力的金科玉律 / 146

养成协作增效的习惯 / 151

培养高效能的原则 / 152

第三篇 自控力与感知训练

第九章 感知训练的六大原则 / 162

第十章 视觉训练——眼睛是自控力的窗户 / 167

练习眼睛就等于练习自控力 / 167

10 种练习培养敏锐的观察力 / 169

培养敏锐而准确的观察事物的习惯 / 176

第十一章 听觉训练——发掘耳朵的潜能 / 177

最佳的倾听方式——用心聆听 / 177

10 种练习培养敏锐的听觉 / 178

只倾听和谐美好的声音 / 183

第十二章 味觉训练——品尝生命的美好 / 186

练习用舌头品尝味道 / 186

8 种练习培养敏锐的味觉 / 187

第十三章 嗅觉训练——学会控制嗅觉的方法 / 191

学会用思想控制嗅觉 / 191

5 种练习培养灵敏的嗅觉 / 193

第十四章 触觉训练——用触觉练习发展自控力 / 196

所有的感觉都是触觉的修正和延伸 / 196

9 种练习培养敏锐的触觉 / 198

第十五章 神经系统训练——打通释放潜能的通道 / 202

训练神经系统，体验生命的美妙 / 202

12 种练习提升神经敏感 / 203

有效摆脱神经紧张的方法 / 209

第十六章 手的训练——手的练习会促进思想成长 / 212

手和自控力 / 212

6 种练习提高手的灵敏 / 213

思想镇定，手才可以处在最佳状态 / 216

第十七章 身体控制训练——拥有控制身体的力量 / 218

镇定沉着是成功者的必备素质 / 218

4 种练习帮你保持镇定 / 220

养成习惯保持身体平静 / 222

第十八章 身体健康训练——健康是自控力的奠基石 / 225

自控力可以带来健康 / 225

14 条保持身心健康的准则 / 227

第四篇 自控力与思维训练

第十九章 专注力训练——用智慧和精神滋养自控力 / 234

专注力有助于增强自控力 / 234

9 种练习提高专注力 / 236

专注是所有伟人的特质 / 240

第二十章 理解力训练——读书之道等于成功之道 / 243

理解力的金钥匙——“要思索，要权衡” / 243

通过阅读提高理解力的 10 种练习 / 244

读书将让你的自控力更加完美 / 249

第二十一章 思维能力训练——成功需要充分的思考 / 250

高效的思维能力与什么有关 / 250

8 种练习提高思维能力 / 252

和思维能力有关的黄金法则 / 259

专注地思考 / 260

第二十二章 记忆力训练——征服健忘的有力武器 / 262

记忆力的黄金法则 / 262

14 种练习提高记忆力 / 263

根据你的大脑特征，改善你的记忆力 / 269

记忆力是观察力的基础 / 270

第二十三章 想象力训练——培养有预见性的想象力 / 272

“带有预见性的想象力” / 272

16 种练习培养有预见性的想象力 / 273

想象力是正确判断的关键因素 / 281

第五篇 自控力与行为训练

第二十四章 培养好习惯的训练 / 284

好习惯是培养出来的 / 284

培养好习惯的 5 种法则 / 286

好习惯让人终生受益 / 293

成功者必备的八种习惯 / 295

第二十五章 克服坏习惯的训练 / 308

一切坏习惯都可以改掉 / 308

改掉说脏话的坏习惯 / 310

改掉说谎的坏习惯 / 311

改掉暴躁的坏习惯 / 313

改掉邪恶的想象 / 317

改掉抽烟喝酒的坏习惯 / 319

第二十六章 克服行为缺陷的训练 / 324

克服口吃的毛病 / 324

克服思想不集中的毛病 / 326

克服废话多的毛病 / 329

克服粗心大意的毛病 / 331

克服优柔寡断的毛病 / 333

克服没有主见的毛病 / 335

克服自以为是的毛病 / 337

自控力如何炼成 (144页) 9787111301811 第一章

THE POWER OF WILL

第一篇

自控力是如何炼成的

第一章 什么是自控力？为什么自控力至关重要？

有人曾说：“研究自我控制能力，是心理学家对人类贡献最大的方面。”虽然这话听起来有点绝对，但毕竟还是有些道理的，因为人类的自控力本来就具有某种无法阻挡、无法破解的神秘力量。这种力量强大而坚韧，总是在我们生命中以一种不可捉摸的形式影响着我们。当我们试着去了解它，就会发现，这种力量在很大程度上能够决定我们的成败，决定我们的生活质量。

达尔文曾在《人类的起源》一书里写道：“当我们认识到自己应该控制自己思想的时候，便是道德修养达到最高境界的时候。”尽管许多人不肯承认人类具有无比强大的精神潜能，但却从来不曾否认人类具有势不可当的自控力，因为自控力已经实实在在地存在于我们的生活中，并在各个方面改变了社会。虽然许多心理学家都对自控力的来源和作用有着不同看法，但几乎所有人都认为自控力是人类精神领域不可或缺的一个组成部分。可以这样说，自控力对我们每个人的生活都有着举足轻重的作用。

我们可以将自控力诠释为“自我引导、自我控制的力量”。自控力总是与我们的感知一起发挥作用，引导我们的行为，但它并不是由我们的感知来决定和支配的。也就是说，自控力与感知是独立存在的，但也可协同作用，共同影响我们的行为。我们在做一件事情时，可以违背自己的原则，而任由感情的需要采取行动；也可以用自己的自控力来约束自己，使我们免受情感的控制。自控力的发挥通常是以一种非常隐秘的方式进行的，我们很难感受到它的存在，但它却不动声色地改变着我们的抉择和行动方式。但是，当我们完全受到自控力的支配，也就不会受到欲望、情感、感官的影响，而会以一种严格的标准要求自己，完全根据社会伦理和道德规范来控制自己的行

为，或者以其他制度来规范自己的行为。

自控力，也可以通俗地理解成为控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。自控力对我们的生活所产生的影响是无可比拟的，我们的身体健康、心智水平、人际关系和事业发展等无不受到自控力的引导。然而，许多人都明显地意识到自己自控力非常薄弱，对大多数人而言，理性地控制自己只是一时的行为，而力不从心或者失控却是经常出现的。塞缪尔·斯迈尔斯在他的《自助》一书中解释道，每个人的成功都是“自我克制”和“坚持不懈”的结果。这部以培养自控力为主题的作品成为了19世纪大西洋两岸最受欢迎的书籍之一。自我控制力时刻以一种无声而强大的形态影响着人们的行为。一个人如果具有极强的自我控制力，他也会拥有令人惊叹的表现。

心理学家利兰对意志力慷慨激昂的诠释更使我们深受启发。他说：“一个有意锻炼自己并提升自己自控力的人，将会获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全控制一个人的精神世界，而且能够使人的心理发展水平达到前所未有的高度，让一个人得到以前从未想过能拥有的智慧、天赋和能力。所有那些一直以来不为人们所发现的东西其实就存在于人的自身，自控力就是那把能够开启人的观察力和征服力之门的钥匙。”

心理学的理论已经非常丰富，但徒有理论，却不能解决人类心理本质上的问题。任何一门学科的发展，都是理论与实践相结合的，我们需要找到巧妙的方法验证这些理论。斯塔尔·齐维佳就是一位注重以实践验证理论的心理学家。下面我们来看看他对自控力进行的研究实验：

这个实验主要用来研究儿童如何用自控力抵制即时满足。被试儿童都来自斯坦福大学附属幼儿园，年龄都在5岁左右。实验工作人员每次带一个孩子到一个房间去，并在他面前放一块奶酪，然后离开房间。实验人员告诉孩子，在这段时间内，孩子可以将奶酪吃掉，但如果等自己回来之后再吃，那么他可以拥有更多的奶酪。当实验人员离开后，这些孩子的差异立刻显现出来：有的孩子完全不管以后的利益，立刻吃掉了奶酪；有的则坚持了一会儿，想要极力抵制诱惑，但最终还是没有坚持住；只有一小部分，一直坚持

了 20 多分钟，直到实验人员归来，他们拥有了更多的奶酪。在这个实验中，斯塔尔发现了一个有趣的现象：那些能够坚持下来的孩子，在等待实验人员归来的过程中一直在找别的事情做，来转移注意力。

斯塔尔对这个实验中的几百名小孩进行跟踪研究，发现不能坚持等待更多奶酪的小孩总是比别的小孩更容易出问题。他还发现，在小时候自控力非常强的小孩，不管是成绩还是品德都较为优秀。一直坚持到最后的小孩，长大后的学术能力评估成绩比一开始就放弃的小孩要高出两百多分。自控力强的小孩，成长的过程中更容易受到老师和同伴的欢迎，长大后的身体更加健康，成就也更高，犯罪、赌博或者吸毒这样的问题更不可能出现在他们身上。

这个实验结果令人震惊，因为一直以来，并没有证据表明早期的童年经历对成年人格存在影响。很少有童年时就存在的优势会改变人的一生，而自控力却能够让我们一生受益。

我们在生活中，时刻都面临着各种挑战，这种挑战也是多方面的。事实上，自控力是人类的一种本能，是由人类通过与大自然作斗争而来的。在人类文明发展的过程中，我们不仅学会了克服困难，也学会了抵制不良诱惑。我们可以将自控力的运用分为两大类：一类是面临困难或者危险时所表现出来的强大的反击力和战斗力；一类是面临诱惑而表现出来的抗拒力和控制力。

当我们遇到困难或者危险时，意志力能够让我们发挥出无限的力量，去克服它们。试想一下，你现在身处一个原始森林，迎面走来了一只剑齿虎，它正在寻找可口的食物，没错，就是你了！当然，你不是第一个身处险境的人，你的祖先早就经历过这样的危险与困难了。你从你的祖先身上得到了战斗或者避险的本能，从而产生了一系列的应激反应——心跳加速、拳头握紧、精神高度紧张。此时，你的全身正发生着某种复杂的变化，你的意念和神经系统正在相互协调，以保证你在面对危险时能够迅速反应、全身而退。

同样，我们在面临着巨大的诱惑时，自控力也会影响我们的行为。去大街上转转如何？想象一下，今天阳光明媚，春风拂面，你心情大好。这时，

你经过一家面包店，面包店的橱窗里正摆着你最喜欢的草莓奶油蛋糕，光滑润泽的奶油上零星点缀着几颗红得耀眼的草莓，你甚至能闻到从面包店内散发出来的诱人香味。你忽然意识到，你现在正在节食呢。但是你的手已经拉开了面包店的门，脚已经迈出去了，你如何按捺得住？不，请等一下，你似乎忘记拿出自己的武器了。你的自控力呢？自控力的作用，就是选择去做最有利于自己的事情，即便那件事是非常困难的。现在，吃一块奶油蛋糕绝对不是有利于你的事情。比它更重要的，是你的健康和幸福。这时，你会意识到，这块蛋糕对你的长期目标不利，你应该将自己的欲望克制下去，这就是自控力的本能体现。

自控力对我们的生活有着极大的影响，但它需要我们将当前的行为视为整个生活的一部分，它要求我们为最有利于自己的大目标而控制自己的行为。也许吸一支烟不会上瘾，吃一块蛋糕也不会使人马上发胖，拖延一次任务也不会丢掉工作，但我们必须记住：长期的结果是由多个短期的过程所导致的，我们必须时刻注意控制自己，规范自己的行为 and 思想，并指挥自己的自控力。

自控力是一种自我引导的精神之力

自控力是一种为人处事的方式，也是指引我们行为的精神本质。也就是说，我们可以通过它来约束和指导自己的思想和行动，但它的力量来源于我们的精神。罗伊斯曾说：“从狭义的角度来讲，自控力就是我们全部的精神生活，而正是这种精神在指引着我们日常生活中各种各样的行为。”我们可以这样理解：我们的行为，就是精神世界的外在表现，而这种精神世界，就是我们的自控力。人一旦拥有了自控力，就会形成一种自控，从而引导其行为。

通常情况下，我们遇到一些阻力便会停止自己为了达到目标而采取的行动，因为我们缺少发自内心的决定。其实，我们每个人都能够做到“超越自我”，但是为什么真正能够有勇气去达成超越自己能力范围之目标的人只是