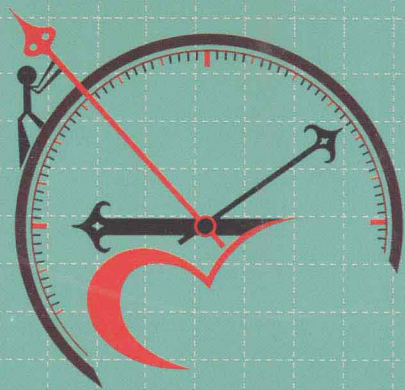


超值白金版

29.80

自控力 和 自控术

全面掌控情绪、欲望、压力
和习惯的实用心理学



□宿奕铭 编著

中国华侨出版社

宿奕铭 编著

自控力和自控术

全面掌控情绪、欲望、压力和习惯的实用心理学



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力和自控术：全面掌控情绪、欲望、压力和习惯的实用心理学 / 宿奕铭编著. —北京：中国华侨出版社，2013.8

ISBN 978-7-5113-3907-2

I. ①自… II. ①宿… 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 192007 号

自控力和自控术：全面掌控情绪、欲望、压力和习惯的实用心理学

编 著：宿奕铭

出 版 人：方 鸣

责任编辑：思 源

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 978-7-5113-3907-2

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

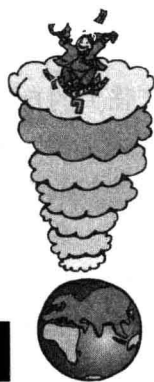
法律顾问：陈鹰律师事务所

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

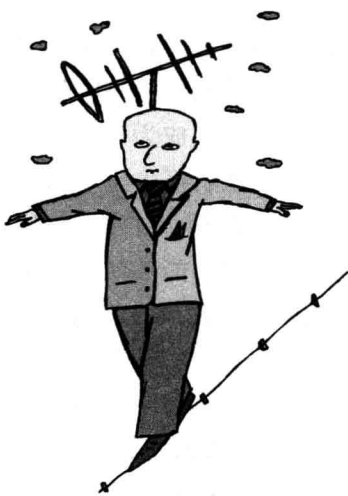
在现实生活中，我们常常看到有的人想努力学习，考一个更好的文凭或证书，却管不住自己的散漫和懒惰，总是要拖到考试前才肯拿起书本；有的人想戒掉自己的烟瘾酒瘾，或很想减肥，却管不住自己的欲望，抵制不住烟酒与美食的诱惑；有的人很想和周围的人搞好关系，却管不住自己的情绪，遇到芝麻大点儿事儿也会火冒三丈，让所有人对他只好敬而远之；有的人很想控制开支，让自己不再月光，却管不住自己的购买欲，信用卡总是被刷爆；还有诸如网游控或微博控；通宵熬夜；怯场、怕生；异性恐惧症……如此种种，这就是生活中的怪怪的人们，他们乐此不疲地做着自己认为不该做的事情，一边后悔一边继续做。这就是失控的现象。失控，是一种对自己和生活失去自主能力的心理病变。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。

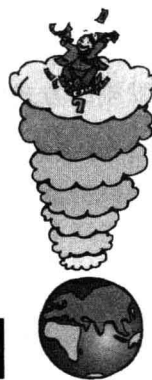
古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。”管好自己，是一种习以为常的自我约束，是一种处之泰然的自我调控。只有善于管理自己，才可能成为战胜自己的人，成为最终的胜利者。挑战自我是强者的心理，管理自我是成功者的素质。

要管好自己，我们首先需要有强大的自控力。自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。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。自控力强的人，能够冷静地对待周围发生的事件，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。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，能够忍耐力克己，为事业、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。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。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！

有了强大的自控力，我们还必须掌握聪明地运用自控力的方法和技巧，即自控术。大道理人人都懂，关键是小情绪如何自控。事实证明，绝大多数人不缺乏意志力，而是没有用对自控的方法。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，用力多而收效少。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，从而事半功倍。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。自控有术的人能够更充分地将自己的自控力发挥出来，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。

本书深入分析了自控力的内涵，包括自控力的组成要素、在人生中扮演的角色、发生作用的过程阶段及具体表现，着重强调了强化意志力对提高自控力的重要作用；阐明了如何培养、提高自控力，提供了具体有效的训练方法和提高途径；同时，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；如何修炼强大气场等方面全面阐释了运用自控力的方法和技巧，即自控术。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，引导读者在自己今后的生活实践中，既自觉地修炼和提高自控力，又灵活运用自控术，从而成功掌控自己的人生，做自己真正的主人。





上篇 自控力

第一章

意志力的本能： 人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

第一节 意志力不只是一个传说	3
意志力是蕴藏在人体内的神秘力量	3
意志力是人类特有的	6
无往不胜的神奇意志力	10
意志力的三重角色	13
意志力的三个要素	18
第二节 意志力可以培养吗?	23
意志力训练提升个人素质	23
意志力训练的基本原则	26
意志力提高的基本方法	32
消除不良的意志力	38
第三节 驱动意志力的能量来自哪里?	40
有意识地优化你的意志品质	40
培养自我的独立性	43
训练你的果断决策能力	46
锤炼锲而不舍的坚韧性	52

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

第一节 我们为何总是情绪化	55
接受并体察你的情绪	55
正确感知你所处的情绪	56
运用情绪辨析法则	57
了解我们自身的情绪模式	58
情绪同样有规律可循	59

用默剧的方式获知他人情绪	60
第二节 情绪失控，人体不定时的“炸弹”	62
看清你的情绪爆发	62
负面情绪消耗着我们的精神	63
“情绪风暴”中人心容易失控	64
负面情绪的极端爆发	65
勿让情绪左右自己	66
第三节 解救被情绪绑架的理性	68
从苦闷的军嫂到成功的作家	68
你是情绪的奴隶吗	69
情绪是怎样“冒”出来的	70
控制自我是高情商的体现	72
情绪发电机	73
情绪具有感染力	74
让烦恼不再找你	75
说出你的忧虑	77
忙碌让你忘记痛苦	78

第三章 沦为欲望动物： 人为什么管不住自己

第一节 为什么我们管不住自己的欲望	80
欲望让你的人生烦恼不安	80
欲望是一条看不见的灵魂锁链	81
可以有欲望，但不可有贪欲	82
放弃生活中的“第四个面包”	83
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	84
给自己的欲望打折	85
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	86
功成身退任自如	87
莫为名利诱，量力缓缓行	88
学会控制不合理的欲望	88
第二节 男人，别让本能误了你	90
女人对男人是一种诱惑	90
就是喜欢美女	91
男人不是天生花心	92
漂亮女人与高档跑车	93
他和你约会时的潜在目的	94
喜新不厌旧，是缺德还是美德	95
是“娶德”还是“纳色”	96
男人的“红玫瑰”和“白玫瑰”情结	97
第三节 女人，羞答答的玫瑰静悄悄地开	98
“性”不是表达爱的最好方式	98

让男友“等一等”的技巧	99
删除性爱“错误信息”	100
“床上”更是“创伤”	101
女人也有“处女情结”	102
偷吃禁果的心理原因	103
身体接触，天堂地狱只在一线之间	104
一夜情，炸掉的是婚姻的碉堡	104

第四章

大脑的弥天大谎 为什么我们会误把渴望当幸福

第一节 贪婪，最后吞噬的是自己	106
为什么越来越富有，却越来越感觉不到幸福	106
贪婪者并不富有	107
贪的越多，失去的也越多	108
贪欲会让你走上不归路	109
“名利”是把双刃剑	110
别让贪欲肆意生长	111
少一分欲望，多一分自在	111
不要让欲望拖垮你	112
给贪欲上一把锁	113
第二节 虚荣，是一场必输的赌局	115
虚荣，人性的弱点	115
锦绣华服的悲哀	116
过度虚荣是一条不归路	117
不要活在别人的价值观里	118
不要陷入虚荣的赌局	119
给虚荣者一剂良药	120
放下虚荣，回归本真	121
摆脱虚荣，看清自己	122
第三节 为什么生活越简单反而越快乐	123
太忙碌，会错失身边的风景	123
给幸福的生活脱去复杂的洋装	123
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	124
不为物累，简单生活	125
让都市人的心灵回归简单	126
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	127
在日历中留一些空白	127
给“活得累”开个新药方	128
内心不依赖外物，即获得自由	129
诗意的生活，就是领略眼前的风景	130



第五章

习惯成自然： 为什么人会有命运

第一节 自控力改变习惯，习惯决定命运.....	132
习惯的力量无比巨大.....	132
习惯是什么.....	133
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人.....	133
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯.....	134
成功的习惯重在培养.....	135
习惯影响一生.....	136
良好的习惯让你事半功倍.....	137
好习惯，成功的基石.....	138
第二节 你不控制习惯，习惯就会控制你.....	139
别踏着别人的脚印走.....	139
不让习惯成偏见.....	139
敢于向权威挑战.....	140
不为工作而工作.....	141
不要自我设限.....	141
莫跟着习惯老化.....	142
不让习惯老化.....	143
第三节 习惯需要不断更新.....	145
习惯没有固定的模式.....	145
站在竞争的潮头.....	145
跳出你的习惯.....	146
耐心是一种习惯.....	147
第四节 重塑习惯，改变命运.....	148
成功没有固定的模式.....	148
播种行为，收获习惯.....	148

第六章

累到无力抵抗： 为什么自控力像肌肉一样有极限

第一节 压力，生命不可承受之重.....	150
什么是压力.....	150
当生活改变时：急性压力.....	151
当生活成为过山车的时候：阶段性压力.....	152
当生活变质时：慢性压力.....	153
人人都有压力.....	153
压力从何而来.....	154
人类压力的根源.....	154

第二节 别让过度的压力毁了你	156
身体压力	156
大脑压力	157
压力与胃及心血管的联系	158
承受重压的皮肤及慢性疼痛	158
压力与免疫系统	158
压力与疾病的联系	159
情绪压力	159
精神压力	160
第三节 如何让压力成就你	161
建立你的个人压力管理组合	161
压力管理日志	161
把压力日志用到工作中去	162
制定你的压力管理战略	162
画出你的压力缺陷	167
建立你的压力管理目标	168
实施你的压力管理计划	168
压力管理维护	169
第四节 压力管理的三大战略	170
睡眠解压	170
压力管理战略一：睡眠	171
压力管理战略二：水合作用	172
控制坏习惯	173
压力管理战略三：改造坏习惯	177
习惯表格：你的坏习惯汇总	178
压力与轻松的平衡	178
放松技术	180

(下) (篇) 自控术

第一部分 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

为什么越得不到的东西，就越想得到	186
购物动机来自内心满足感的获得	187
占便宜心理和无功不受禄心理	188
为什么会出现哄抢事件	189
“杀人游戏”背后的心理动机	190
为何有那么多人迷失在网络里	191



迷恋名牌、崇尚权力有错吗	191
超级追星族到底有多疯狂	192
婚外恋中谁更奋不顾身	193
都是划痕惹的祸——偏执型人格障碍	193
疯狂的赌徒——病理性赌博障碍	194

第二章 双手抬起半吨重的轿车： 情绪脑

情绪是一种力量	196
认识情绪的巨大作用	197
你的情绪从哪里来	198
人人都有情绪周期	200
观察自己的情绪	201
对自己的情绪负责	202
认识情绪的正负极	204
无论是好是坏，情绪都有传染性	205
情绪平衡时，你才是充满能量的人	206
情绪影响了你的行为	207
情绪可以改变命运	208

第三章 身体的智慧： 能量蓄水池

身体是能量的承载者	210
身体正能量是生命力的展现	211
让你的身体充满活力	212
顺从身体的反应	213
声音洪亮强化自身能量	214
别让小动作破坏你的正能量	215
休息为身体赢得好状态	216
如何加强自身能量	217
净化自身能量	218
静坐激发潜在能量	219

第四章 我拒绝一切变化： 神经链

路径依赖：马屁股决定铁轨的宽度	220
在旧观念中沉湎	221
墨守成规阻碍成功	222
“恐龙族”的改变之痛	224
最大的危险是不冒险	225

免费午餐的背后	227
突破思维定式	228
给自己一个好的改变	230

第五章 我相信什么，什么就会成真： 潜意识

潜意识：人生巨大的能量库	232
自我暗示：成功旅程的开始	233
潜能，存在于内心的巨大能量	234
描绘自己的心灵地图	235
心情的颜色会影响世界的颜色	237
有限的生命，无限的潜能	238
在潜意识的土壤中播下成功的种子	239
积极是潜力的发掘机	240
找一个对手激发潜能	241
找准人生的定位	242
用意图心改变自己的能量	243
适度压力促进潜能开发	244

第六章 我就是我认为的： 心态

真正的魅力不是外表，是心态	246
冲破禁锢心态的心茧	247
始终拥有积极心态	248
完美心态在于容纳不完美	249
始终心怀希望	250
在磨难中保持淡定	251
改变自己，世界因你而不同	252
挑战自己，发挥你的超能量	253

第七章 我的存在不可忽视： 气场

气场是什么	255
气场的构成	256
气场的四大特征	256
气场是人的精神名片	257
影响气场强弱的因素	258
影响气场状态的因素	259
气场是心灵交流的平台	260
气场三论：格局、势、人气	261



做气场最强大的人	262
成为主角的前提	263

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

吸烟成瘾的原因	266
戒除烟瘾的方法	267
疯狂购物的背后	267
了却“物购不足”心	268
网络现状堪忧	269
网恋是一场噩梦	270
戒除网瘾支招	271
酒瘾给你带来了什么	272
为何如此嗜酒	273
饮酒成瘾者的自我调适	274
不赌为赢	274
赌博是人心的毒瘤	275
心理戒赌最重要	276
暴食可能是心理障碍	277
暴食的自我救赎	278

第二章 拖延： 为什么我们进入不了状态

你是不是已经走进了拖延怪圈	279
为什么大学生会拖沓学业	279
如何纠正惰性的生活方式，不再拖沓	280
为什么多作计划能让我们少花时间	281
立即行动，积累成功的资本	281
比别人先行一步	283
莫害怕，莫后悔	284
拒绝拖延，今日事今日毕	285

第三章 妄想： 为什么我们总高估未来的收益

彩票到底有何魔力	287
宁可越跌越多，也要死抓跌股不放	288
为什么关键场合我们往往会发挥失常	289

别妄想商家的“免费午餐”	289
爱人要出轨	290

第四章

摇摆：
为什么总会被别人牵着鼻子走

为什么我们会因打折而改变购买决定	292
生活中为何有如此多的善变者	293
为什么明明不喜欢某些人，却总是无法拒绝他们的要求	294
为什么会有“鸟笼效应”	295
是什么让你在作决定时变得不那么理性	296

第五章

撒谎：
为什么我们愿意说假话并听信谣言

说谎是人的天性吗	298
不说“我”的人多在说谎	299
为什么我们喜欢听信谣言	300
是不是说谎，看表情就可以知道	300
为什么恋爱中的男女都爱说谎	302
为什么我们不介意谎言的存在	303

第六章

偏见：
为什么我们会一条道走到黑

偏颇吸收：我们的情感偏见	305
偏信令我们信数字多于信自己	306
警惕“浮躁”偏颇了内心的抉择	307
为何常“自我交谈”，就能不对信息抉择有偏颇	309

第七章

约束注意力：
获得专注的力量

专则精，精则无所不能	310
舍博弃杂，心无旁骛	311
持志如心痛，一心在痛上	312
用心而不散乱，聚精而不分心	313
专心一意，必能补拙	315
专注于一件事，更要专注于细节	316
把专注当做工作的使命	317
拒绝不必要的打扰	319
过简朴生活，全心专注于自己的事业	320

以 100% 的努力做 1% 的事.....	320
只需精一事，不必通万物.....	321

第三部分 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

皮尔斯定理：意识到无知，是知道的开始.....	324
晕轮效应：不要像看“日晕”一样看世界.....	325
控制错觉定律：我们总是会“自信地犯错”.....	327
不值得定律：别样的心态，别样的选择.....	328
权威效应：人微则言轻，人贵则言重.....	330
情绪定律：情绪影响一切.....	331
心理摆效应：人心也会像钟摆一样.....	333
情感宣泄定律：请给情感一个宣泄的窗口.....	334
禁果效应：越“禁”越“禁不掉”的心理.....	336

第二章 成功： “心法”才是真正的“方法”

王安论断：成功，始于果敢的决策.....	338
洛克定律：确定目标，专注行动.....	340
瓦拉赫效应：成功，要懂得经营自己的长处.....	341
木桶定律：抓最“长”的，不如抓最“短”的.....	344
艾森豪威尔法则：分清主次，高效成事.....	346
相关定律：条条大路通罗马，万事万物皆联系.....	347
奥卡姆剃刀定律：把握关键，化繁为简.....	349
墨菲定律：与错误共生，迎接成功.....	351

第三章 处世： 交“人”重在交“心”

首因效应：先入为主的第一印象.....	354
刺猬法则：与人相处，距离产生美.....	356
投射效应：人心各不同，不要以己度人.....	357
自我暴露定律：适当暴露，让你们的关系更加亲密.....	359
刻板效应：别让记忆中的刻板挡住你的人脉.....	361
互惠定律：你来我往，人情互惠.....	362
换位思考定律：将心比心，换位思考.....	364
古德曼定律：没有沉默，就没有沟通.....	366

第四章
职场：
 心态是工作中的软实力

蘑菇定律：新人，想成蝶先破茧.....	369
自信心定律：出色工作，先点亮心中的自信明灯.....	370
青蛙法则：居安思危，让你的职场永远精彩.....	372
鲁尼恩定律：戒骄戒躁，做笑到最后的大赢家.....	374
链状效应：潜伏在办公室，想叹气时就微笑.....	377
反馈效应：你的沉默，会让老板很不安.....	379
拆屋效应：不要拒绝自以为不可能完成的任务.....	381

第五章
竞争：
 心战比力战更有效

零和游戏定律：“大家好才是真的好”.....	384
马蝇效应：激励自己，跑得更快.....	386
波特法则：有独特的定位，才会有独特的成功.....	388
权变理论：随具体情境而变，依具体情况而定.....	389
达维多定律：及时淘汰，不断创新.....	391
费斯法则：步步为营，方可百战百胜.....	393

第六章
两性：
 爱能否天长地久，心知道答案

吸引力法则：指引丘比特之箭的神奇力量.....	396
互补定律：各有所长，互相吸引.....	398
布里丹毛驴效应：真爱一个人，就不要优柔寡断.....	399
视觉定律：女人远看才美，男人近看才识.....	401
麦穗理论：不求最好的他（她），但求最适合的他（她）.....	403
虚人效应：爱就要勇敢地“乘虚而入”.....	405

第七章
生活：
 叩开心门，幸福其实并不难

酸葡萄甜柠檬定律：只要你愿意，总有理由幸福.....	407
因果定律：种下“幸福”，收获“幸福”.....	409
史华兹论断：“幸”与“不幸”，全在于你.....	410
罗伯特定理：走出消极漩涡，不要被自己打败.....	412
幸福递减定律：知足才能常乐.....	413
贝勃定律：珍惜多少，才真正拥有多少.....	416
杜利奥定律：拥抱热情，拥有快乐.....	418



上篇

自控力