

自控力

如何掌控自己的情绪和心态

有自控力的人掌控情绪，没自控力的人被情绪掌控
跳出舒适圈，切断自动化反应和行为，不做消极情绪的奴隶
唤醒内心正能量，掌控人生的航向，成就美好的人生

全新升级版

李敏（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

自控力

如何掌控自己的情绪和心态

常州大学 全新升级版

藏书章

李敏（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力：如何掌控自己的情绪和心态 / 李敏著. — 2版. — 北京：中国法制出版社，2018.3

ISBN 978-7-5093-9330-7

I . ①自… II . ①李… 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 (2018) 第 045283 号

策划编辑 / 责任编辑：陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计：周黎明

自控力：如何掌控自己的情绪和心态

ZIKONG LI: RUHE ZHANGKONG ZIJI DE QINGXU HE XINTAI

著者 / 李 敏

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2018 年 3 月第 2 版

印张 / 7.5 字数 / 171 千

2018 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9330-7

定价：29.80 元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfs.com>

编辑部电话：010-66054911

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

◎ 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

心理学家曾经做过一个推迟满足的实验，发给每个参加实验的儿童一颗糖果，如果他们能推迟 20 分钟再吃，就可以得到另外一颗糖果作为奖励。结果，一部分孩子无法抗拒诱惑，马上吃掉了糖果，另外一部分孩子通过转移注意力等方式来抗拒诱惑，最终得到了奖励。之后多年的跟踪调查显示，那部分能够控制自己、推迟满足的孩子成绩更加优异，事业也更加成功。

这个实验告诉我们：自控力的强弱决定着我們人生的成败和精彩程度。具有强大自控力的人，能够稳稳地掌握人生的航向，不会迷失在茫茫大海上；而自控力弱的人，会在各种干扰、阻力和诱惑的影响下，迷失方向，随波逐流，成为失败者。

自控力有一个非常关键的环节，就是驾驭自己的情绪，保持积极的心态。唯有如此，才能成为一个内心强大的人，才能成为主宰自己命运的强者。本书就是为渴望提升自控力、掌控自己的情绪与心态的读者而写。作者结合心理学知识，带我们了解自控力，了解

情绪和心态，并针对左右我们的各种负面情绪和消极心态，给出中肯的建议。

如何缓解焦虑、平息愤怒、消化悲伤？如何释放生活的压力，转变消极的心态？如何鼓起勇气，不再逃避？如果这是我们关心的问题，翻开这本书，相信会开卷有益。

第一章 自控力与情绪

心理自控力是什么 / 003

能否控制自己的情绪 / 007

做内心世界的旁观者 / 011

坏情绪也有价值 / 015

不可忽视的情绪力量 / 019

第二章 自控力与心态

成也心态，败也心态 / 025

到底是谁在控制你 / 030

心态不良带来的坎坷 / 033

心态左右你的决定 / 037

好心态带来竞争力 / 041

自控力从何而来 / 045

第三章 控制力瓦解愤怒

- 疾病的罪魁祸首 / 051
- 气别人还是气自己 / 055
- 愤怒的小孩变成了大人 / 059
- 满腔怒气又如何 / 062
- 被愤怒的火焰所伤 / 066
- 生气时请保持沉默 / 070

第四章 拯救你的焦虑

- 经常焦虑怎么办 / 077
- 焦虑如同传染病 / 081
- 极度焦虑令人失控 / 084
- 改掉忧心忡忡的习惯 / 087
- 面对焦虑镇定自若 / 090
- 用忙碌赶走焦虑 / 093
- 给拖延一个最后期限 / 097
- 别为小事惴惴不安 / 101

第五章 化悲伤为力量

- 当悲伤占据心灵 / 107
- 悲伤越强，自控力越差 / 111
- 过度敏感不可取 / 115

为负面情绪找出口 / 119

控制的是注意力 / 124

第六章 **打开压力控制阀**

生活中的压力事件 / 131

不要被压力缠上 / 134

从强迫症到控制狂 / 138

对批判一笑而过 / 141

巧用运动减压法 / 145

把复杂的事情简单化 / 148

第七章 **不再逃避现实**

放弃逃之夭夭的念头 / 155

积极态度带来正能量 / 159

停止抱怨，迈出步伐 / 163

为自己的选择负责任 / 168

勇敢面对苦难 / 173

第八章 **把消极变成积极**

培养积极乐观的心态 / 181

承认和接受你的情绪 / 185

悦纳不完美的自己 / 189

与乐观的人交朋友 / 193

订立一个远大的目标 / 197

积极的心理暗示 / 201

第九章 **我的情绪我做主**

心情好坏由自己决定 / 207

找到梦想的价值 / 211

乐观的人情绪不会太差 / 216

改变从行动开始 / 220

每天做一点调节练习 / 225

做自己情绪的主人 / 229

CHAPTER 1

第一章



自控力与情绪

心理自控力是什么

塞涅卡曾这样说过：“能约束自己的人，最有威信。”一个能约束自己思维与行为的人，有着更高的自尊、更强的心理自控力，更容易获得成功，在人际交往中能够得到更多的尊重，树立更高的威信。心理自控力，就是能够控制自己的情绪、思维、行动的能力，是成功者共同的特质。

根据精神分析理论，人的心理自控力，就是自我。本我、自我和超我三者共同构成了人类完整的人格。其中，本我是人潜意识里存在的本能、欲望，会与社会道德发生冲突；超我是良知、内在道德的判断，与本我是极端对立的两个方面；而自我则是调解本我与超我的第三种存在。人类能够通过自我控制，调节欲望与良知之间的不平衡，从而达到理想的存在方式。

张姐家的儿子今年7岁，每天至少要吃一根雪糕。前段时间，他感冒咳嗽，张姐就对儿子说：“你至少有一个星期不可以吃雪糕了。”他垂下长长的睫毛，懂事地点点头，在接下来的几天里，果然没有再向大人要雪糕吃。虽然冰箱里有雪糕，他完全可以自己拿，而他也很想吃，但他没有这么做，这就是在欲望和理性之间找到了平衡。心理自控力并不是与生俱来的，而是我们在成长教育中培养出来的，它关系到人的自身修养，影响到人际交往中的一言一行、待人接物。

美国斯坦福大学的心理学家瓦特·米伽尔曾经做过一个著名的“软糖实验”。他找来一些4岁的孩子做被试，首先发给他们一人一颗糖果，并告诉他们既可以立刻吃掉面前的糖果，也可以等到20分钟后再吃，而后者可以再得到另一颗糖果，也就是说，可以吃到两颗。结果，有的孩子经不起诱惑，很快地吃掉了那颗糖果，而有些孩子则想方设法克制自己想吃糖果的欲望，最终如愿以偿地得到了两颗糖果。后来，实验者对这些孩子进行了追踪调查，14年后，当年那些没有经受住诱惑早早吃掉糖果的孩子，在长大后遇事依然优柔寡断、爱慕虚荣、意志力不坚定；而那些坚持到最后，吃到两颗糖果的孩子，则在成人后善于从长远考虑，拥有为长远目标放弃眼前利益的自控能力，相应地，他们比前者获得了更大的成功。

这个实验告诉我们，人的心理自控力的强弱与成功与否密切相关。正如那句谚语：“能命令自己的人就能命令别人。”一个能够命令自己的人，就是一个拥有较强心理自控力的人，他能很好地控制自己的心理和身体，以确保自己始终处在最佳状态。如此，他当然会很快获得尊重、名誉、权力、成功……最终，获得命令别人的资本。

现如今，许多人在生活中都缺乏心理自控力。家庭里的独生子女从小过着衣来伸手、饭来张口的日子，被家长惯出一身的“少爷”“小姐”脾气，在进入社会后还依然故我地放纵自己，根本无法适应和融入社会。还有些人脾气暴躁，遇到事情就着急、生气、发火，无法控制自己的情绪，这些都是缺乏心理自控力的表现，不

仅影响身心健康，对自身发展不利，还会给别人留下不好的印象。要知道，心理自控力并不是与生俱来的，它可以进行后天培养，而一个人的心理自控力又与他的意志力密切相关。因此，在生活中，我们应该着力磨炼意志，培养强大的自控力，努力完善自己。那么，怎样在情绪产生波动的时候，磨炼自己的心理自控力呢？

以大局为重。我们要明白芝麻与西瓜孰轻孰重的道理，努力从全局出发，更加抽象地、从更高层次上认识事件的本质，勇于为追求长远目标而牺牲当前的利益。这就需要我们善于控制自己对眼前利益的欲望和追逐，着眼于长远利益。

转移、回避刺激。当心情过于激动、情绪受到刺激时，不妨暂时放下这件事情，转而去干点别的，将注意力转移到另外一件事情上去，从而冷却你对这件事所产生的情绪，达到控制情绪的目的。或者你也可以选择暂时回避，当你面对一件事几近失控时，果断地回避它、远离它，将其暂时搁置。长此以往，就会形成规避冲突的习惯，控制即将爆发的情绪，这样一来，心理自控力自然就会得到提高。

合理发泄。当情绪产生波动时，我们应该为情绪找一个宣泄的渠道。可以听听音乐、唱唱卡拉 OK，或者进行适量的有氧运动，如慢跑、游泳、打球等。当你把不良情绪以另一种“优雅”的方式发泄出来之后，再转过头去理性地面对当初的问题，你就会冷静许多，处理起问题来也会更加高效。

情绪利用。当人受到刺激而产生愤怒的情绪时，不妨将这种情绪加以有效利用。要知道，愤怒是一股强大的动力，它可以激发人

的潜能，甚至比正常情况下的力量强大好多倍。所以当你感觉自己无比愤怒时，完全可以把这种情绪投注在工作上，利用这样的情绪做一些我们应该做的事情。这样一来，既转移了愤怒，又令工作产生事半功倍的效果，何乐而不为呢？

有意识地培养心理自控力，能够有效提高自己认识和处理事物的能力，而懂得控制自己的情绪，又会让理智驾驭思维与活动，从而提高行动效率，完善生活品质，过有营养的人生。心理自控，作为人生中不可或缺的宝贵财富，应该成为一种生活的常态。而心理自控力能够成为人类最基本的能力，也正是人区别于其他物种的关键。

能否控制自己的情绪

拿破仑曾说：“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”就连这位叱咤风云、目空一切的军事天才都如是说，可见控制情绪对于一个人的重要性。

在日常生活中，我们每天都会面临各种各样的情绪——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。可是，情绪到底是一种什么“东西”，它从哪里来？它的到来又会对我们的生活产生怎样的影响呢？

情绪是人对于外界事物的态度，是人对于一件事的第一反应，它表现的是人的内心期望与事物真实呈现之间的关系。当一件事的发展状况让人满意时，人们就会表现出积极的情绪，如高兴、愉悦等；相反，当事情进展不顺利时，人们就会表现出消极懈怠的情绪，如愤怒、悲伤等。此外，情绪的表达一般是与肢体动作相互协调的，肢体动作越强烈，就说明情绪越强烈。情绪与行为之间相互作用，外部世界的变化引起肢体的变化，而肢体变化又激发着情绪的变化。根据美国心理学家詹姆斯的理论，人不是因为愁了才哭，开心了才笑，怕了才发抖；恰恰相反，人是因为哭了才愁，笑了才开心，发抖了才怕。

某日，小敏早上出门等公交车上班，半个小时过去了，公交车