

心理学与 自控力

| 从心理学的角度，揭示自控力的秘密 |

连山◎编著



全面掌控情绪、欲望、压力和习惯的实用心理学

自控力是对自己心理的一种控制，从而拥有强大意志力、自律力和人生规划力

让你由内而外掌控自己的工作、生活和命运

中国华侨出版社

心理学 与 自控力

连山 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与自控力 / 连山编著. -- 北京 : 中国华侨出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5113-4390-1

I . ①心… II . ①连… 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 (2014) 第 015133 号

心理学与自控力

编 著: 连 山

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 墨

封面设计: 异 一

版式设计: 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: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 360千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4390-1

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

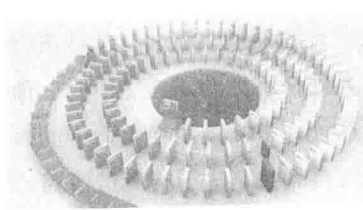
发 行 部: (010) 58815875

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 PREFACE

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。

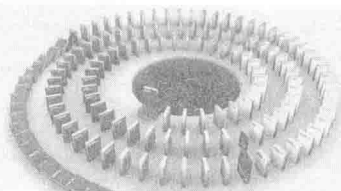
自我控制的能力是高贵品格的主要特征之一。不能控制自己的人就像一个

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。

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。这本《心理学与自控力》一定能帮助你管住自己。本书是心理学和自我掌控学的一次完美组合，它以独特的心理学方法为基础，从如何管好自己的欲望、如何掌控自己的情绪、如何战胜人性的弱点、如何克服不良心理、如何调整自己的心态等方面全面阐释了如何培养、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，帮助读者运用心理学的方法轻松控制情绪和欲望、改变旧习惯、管理压力、克服拖延等。全书内容丰富，理论与实践结合，引导读者深切地感悟心理学在自控力中的强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地运用心理学，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！



目录 CONTENTS



第一章

第一章 重塑心智模式，自控力改变人生

改变心态，改变人生.....	1
真正的魅力不是外表，是心态.....	3
冲破禁锢心态的心茧.....	5
始终拥有积极心态.....	6
完美心态在于容纳不完美.....	8
在磨难中保持淡定.....	10
改变自己，世界因你而不同.....	11
心中洒满阳光，世界才会透亮.....	13
内心有阳光，世界就是温暖的.....	14
心向太阳，你就不会悲伤.....	16
心态对了，状态就对了.....	17
心态决定你的人生，不要试图和自己过不去.....	18
信念达到了顶点，就能够产生惊人的效果.....	19
自信能使一个人征服他相信可以征服的东西.....	20

第二章

战胜人性的弱点，自控力由“心”而来

打败你心中的“魔鬼”.....	22
抵抗“精神污染”.....	24
浮躁中守住一颗宁静的心.....	26

猜疑让心理异常混乱.....	27
别误把自傲错当自尊.....	29
不要在拖延中蹉跎人生.....	31
忘记心中的恐惧.....	33
远离盲从的消极心理.....	34
换个角度看待人生失意.....	36
摆脱烦恼如此容易.....	37
厄运不会一直存在.....	38
懂得放下，凝聚正能量.....	40

第三章

提升社会自控力，远离金钱权力的诱惑

可以有欲望，但不可有贪欲.....	42
放弃生活中的“第四个面包”.....	43
过多的欲望会蒙蔽你的幸福.....	45
给自己的欲望打折.....	47
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由.....	48
莫为名利诱，量力缓缓行.....	49
学会控制不合理的欲望.....	50
贪婪者并不富有.....	52
贪的越多，失去的也越多.....	53
贪欲会让你走上不归路.....	54
别让贪欲肆意生长.....	55
少一分欲望，多一分自在.....	57
不要让欲望拖垮你.....	58
给贪欲上一把锁.....	59

第四章

戒除依赖心理，改掉以往的陋习

吸烟成瘾的原因.....	62
戒除烟瘾的方法.....	63
疯狂购物的背后.....	64

了却“物购不足”心	66
网络现状堪忧	66
网恋是一场噩梦	68
戒除网瘾支招	70
酒瘾给你带来了什么	71
为何如此嗜酒	73
饮酒成瘾者的自我调适	74
不赌为赢	75
赌博是人心的毒瘤	76
心理戒赌最重要	78
暴食可能是心理障碍	79
暴食的自我救赎	81

第五章

克服拖延心理，纠正隋性的生活方式

你是不是已经走进了拖延怪圈	83
为什么大学生会拖沓学业	84
如何纠正隋性的生活方式，不再拖沓	85
为什么多作计划能让我们少花时间	86
立即行动，积累成功的资本	87
比别人先行一步	90
拒绝拖延，今日事今日毕	91
行动永远是第一位的	93
业精于勤荒于嬉	95
绕开好高骛远的行动陷阱	97
消除犹豫不决的行动障碍	98
克服拖延的毛病	100

第六章

掌控自我意识，不盲目地趋之

认识自己才能把握人生	103
你给自己的定位决定你的人生	105

不高估，不自轻.....	107
人生最重要的就是认识自己.....	108
做自己的伯乐.....	109
自省如明镜照身，时省时新.....	110
参透迷误，留一只眼睛看自己.....	112
盲从是对人生的不负责任.....	113
不让别人的心态影响自己.....	115
不必为他人的眼光而活.....	117
自己的人生无须浪费在别人的标准中.....	118
你不可能让每个人都满意.....	119
别为迎合别人而改变自己.....	121
走自己的路，让别人说去吧.....	122

第七章

警惕虚荣扭曲，自控攀比心理

虚荣，人性的弱点.....	125
锦绣华服的悲哀.....	127
过度虚荣是一条不归路.....	129
不要活在别人的价值观里.....	130
不要陷入虚荣的赌局.....	131
给虚荣者一剂良药.....	133
放下虚荣，回归本真.....	134
摆脱虚荣，看清自己.....	136
人比人，气死人.....	137
名利过度，如竹子开花.....	138
名利背后大陷阱.....	139
不安于现状常常给人带来痛苦.....	141
不奢恋身外物，知足常乐.....	142
那山总比这山高，到了这山没柴烧.....	143
品尝知足的乐趣.....	144
凡事都要适可而止.....	145
适可而止是人生的真谛.....	146

驱散自卑阴霾，迎接自信阳光

用自强战胜自卑.....	148
不要成为自卑的俘虏.....	149
人生没有“假如”.....	151
不要对自己说“我不能”.....	153
学会放大自己的优点.....	155
成功，源于你接纳自己.....	157
相信自己是独一无二的.....	159
微笑面对生活的不完美.....	160
克服自卑心态的方法.....	162
每个生命都从不卑微.....	163
强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法.....	164
信心是力量与希望的源泉.....	166
我们真正恐惧的其实只是恐惧本身.....	167
勇敢地做自己的上帝.....	169
从现在起，不再对自己进行否定.....	169
自卑就是对自己的抱怨.....	171
自信，人生才能有幸.....	172
只要心中有灯，就能驱散黑暗.....	174

21 天心理历程，培养良好的习惯

习惯的力量无比巨大.....	176
习惯是个什么东西.....	177
习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人.....	178
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯.....	179
成功的习惯重在培养.....	180
习惯影响一生.....	182
良好的习惯让你事半功倍.....	183
好习惯，成功的基石.....	185
重塑人生从改变开始.....	186

成功没有固定的模式.....	187
播种行为，收获习惯.....	188
比别人多做一点.....	189
改变习惯需要动力.....	190

第十章

用目标约束自己，全力实现梦想

每个人都需要一个伟大的梦想.....	192
人生有方向，才能稳定立世.....	193
起点低不要紧，有想法就有地位.....	195
了解自己，给梦想一个支点.....	197
明确人生目标.....	198
踩着别人的脚印，永远找不到自己的方向.....	199
拒绝盲目，绝不切实际.....	201
正确的选择比一味努力重要.....	202
成功，从专注于小目标开始.....	203
成功在于谁真正地去做了.....	205
认准了，就去做.....	206
先投入战斗，然后再见分晓.....	209
有了目标就全力以赴.....	210

第十一章

掌控情绪心理，时刻保持最佳状态

情绪爆发是怎么回事.....	212
这些人为什么会失控.....	213
驯服不受控的情绪.....	215
悲观情绪让你的世界一片灰色.....	217
别让未发生的事情影响你的情绪.....	218
看清你的情绪爆发.....	220
负面情绪消耗着我们的精神.....	222
“情绪风暴”中人心容易失控.....	223
负面情绪的极端爆发.....	225

勿让情绪左右自己	226
他人给的负面情绪不要留在心里	228
为情绪找一个出口	229
不要刻意压制情绪	232
情感垃圾不要堆积在心中	233
情绪发泄掌握一个分寸	235
把负面情绪写在纸上	237

第十二章

对抗内外干扰，获得专注的力量

专则精，精则无所不能	239
舍博弃杂，心无旁骛	241
持志如心痛，一心在痛上	243
用心而不散乱，聚精而不分心	244
专心一意，必能补拙	246
专注于一件事，更要专注于细节	248
把专注当作工作的使命	250
拒绝不必要的打扰	252
过简朴生活，全心专注于自己的事业	254
以 100% 的努力做 1% 的事	255
只需精一事，不必通万物	257
专精是你的安身立命之本	258
精益求精，方可持续专精	260

第十三章

克服嫉妒心理，树立双赢心态

嫉妒是痛苦的制造者	262
防止嫉妒害人害己	264
不要被嫉妒蒙住了眼睛	266
别拿别人的优点折磨自己	267
欣赏他人，让嫉妒变成动力	269
学会自医，远离嫉妒的辐射源	270

不要让嫉妒心偷去你生活的快乐	272
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石	273
嫉妒是焚毁你的毒火	274
嫉妒使你自毁前程	275
去除嫉妒的毒瘤	277
共赢是利己利人的互利合作	278
共赢是具有远见的和谐发展	279
单赢，“近视”的成功	281
和他人共赢会赢得更多	282
共赢可以互惠互利，取长补短	283

第十四章

超越自私本能，自控心性拓宽胸怀

自私是人的本性吗	285
自私是魔鬼，最终伤害的是自己	287
别让自私孤立了自己	288
予人玫瑰，手有余香	289
推倒自私的墙	291
人生是场旅行，分享温暖生命	292
幸福魔方，越分越多	293
打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心	294
自私不是给自己最好的祝福	295
自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己	296
睿智的心灵在于它的开阔与宽松	298
扩大你的内心格局	300
突破旧的格局，开放你的人生	301
视野有多大，世界就有多大	303
胸襟的大小可以丈量你的世界	304



第一章

重塑心智模式，自控力改变人生

改变心态，改变人生

一个人一生的境遇与他的心态密切相关。例如，同一个人在不同的时刻，因为思想、性情、情绪的不同，就会怀有不同的心态，于是所表现出的精神状态也截然不同——或强或弱，或和谐或紊乱，等等。

正因如此，每个人可以通过改变自己的心态来改变自己的生活 and 命运。对此，著名的心灵励志大师安东尼·罗宾斯曾在课堂上讲述过一位叫汤姆森太太的经历，恰巧是非常好的印证。

二战时，汤姆森太太的丈夫到一个位于沙漠中心的陆军基地驻防。为了能够经常与他相聚，她也搬到那儿附近去住。那实在是个可憎的地方，她简直没见过比那里更糟糕的地方。她丈夫出外参加演习时，她就一个人待在那间小房子里。那里热得要命——仙人掌树荫下的温度高达 50 摄氏度，没有一个可以谈话的人；风沙很大，到处都充满了沙子。

汤姆森太太觉得自己倒霉到了极点，觉得自己好可怜，于是她写信给她父母，告诉他们她放弃了，准备回家，她一分钟也不能再忍受了，她宁愿去坐牢也不想待在这个鬼地方。她父亲的回信只有三行，这三句话常常萦绕在她的心中，并改变了汤姆森太太的一生：

有两个人从铁窗朝外望去，
一人看到的是满地的泥泞，

另一个人却看到满天的繁星。

于是她决定找出自己目前处境的有利之处。她开始和当地的居民交朋友。他们都非常热心。当汤姆森太太对他们的编织和陶艺表现出极大的兴趣时，他们会把拒绝卖给游客的心爱之物送给她。她开始研究各式各样的仙人掌及当地植物，试着认识土拨鼠，观赏沙漠的黄昏，寻找300万年以前的贝壳化石。

是什么给汤姆森太太带来了如此惊人的变化呢？沙漠没有改变，改变的只是她自己。因为她的心态改变了，正是这种改变使她有了一段精彩的人生经历，她发现的新天地令她既兴奋又刺激。于是她开始着手写一部小说，讲述她是怎样逃出了自筑的牢狱，找到了美丽的星辰。

故事的最初，汤姆森太太感觉自己“倒霉到了极点”，这种消极的心态引发了自身的消极状态——相信自己就是倒霉的、无力改变现状的，于是“宁愿去坐牢也不想待在这个鬼地方”。后来，父亲的回信改变她的心态，使她“决定找出自己目前处境的有利之处”。这种由内心发出的状态改变，激发她的积极力量——相信自己是可改变自身处境的。于是，她唤起了自己对编织和陶艺的兴趣，挖掘出自己对当地动植物研究的兴趣及潜能，并最终找到生命中“美丽的星辰”。

汤姆森太太由消极向积极、由失败向成功的人生转变说明了一个朴素的道理：人可以通过改变心态来改变自己的人生。这也充分证明了心态的强大能量，心态革命是开启人生动力的神奇之门。

有人说，困难、挫折、失败是胜利、喜悦、幸福的双生儿。没错，人生总是这样顺逆交替，犹如黑夜、白天或四季之变更。但是在现实生活中，真正能看清这一点的人其实并不多，这是因为有些人并没有意识到心态对人生的强大影响，并没有明白心态的能量究竟有多大。对此，美国科学家曾通过研究发现，一个人一生的能量全部收集起来换算成电能，可以照亮北美大陆一个星期，如果用金钱去衡量，相当于数百亿美金。

当我们为“心态→人生”的强大力量咋舌的同时，似乎更应该认真思考一下：困境时常来临，大的叫苦难、失败，小的叫失落、挫折，大小小小、林林总总的困境构成人生特有的色彩，人们给予它们的颜色或黑或灰，然而，这一切不正是我们的心态所赋予的吗？

最后，不妨思考一下：此刻，自己的人生处于什么样的位置？自己心境处于什么样的状态？无论答案是什么，你都要清楚地知道，遭遇逆境并不等于宣

判我们命运的“死刑”，真正的法官永远是我们自己。只有我们自己才有资格对神圣的生命作出判决，而调整心态的能力将影响你手中的判笔。

大文豪巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于强者是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”不同的态度，直接影响着我们人生的状态和发展趋势。修炼黄金心态，提高心灵力量，也会随之激发人生的强劲动力。

真正的魅力不是外表，是心态

众所周知，艺术院校的女孩一般都青春靓丽，优雅动人，举手投足间散发着强大的气场。这是为什么呢？难道这种充满魅力的气场是天生的吗？不！好莱坞经典电影《出水芙蓉》中的一个片段为我们揭秘了这种神奇的心态养成术：在形体室里，女孩们一字排开，练习着芭蕾手位。这时，老师对她们说：“你们想不想成为世界上最有魅力的女人？”“想！”“那就从现在开始，告诉自己——我就是世界上最有魅力的女人！”

由此可见，真正的魅力不是来自于脸蛋，而是源自心态。也许外表会让你拥有比较强大的气场，但是想要让自己的气场散发无穷的魅力，我们就必须拥有阳光心态。因为阳光心态会让你的能量不断向外涌动，在与他人进行能量交流时有效地感染对方，让对方感受到自己的强大魅力。

美国内华达州有一个13岁的女孩儿，叫玛丽。她总觉得自己不讨男孩子喜欢，因此很自卑。一天，玛丽在上学的路上经过一个商店，被里面一只绿色蝴蝶结发卡深深吸引住了。她戴上它的时候，人们都说很漂亮，这个发卡很适合她，于是玛丽用所有的零用钱买下了这只蝴蝶发卡，她兴致勃勃地去了学校。

“玛丽！你今天看起来真漂亮！”平时不怎么跟她说话的同桌赞美她；老师也在课前拍拍玛丽的肩膀说：“你昂起头的样子真美！可爱的玛丽！”真是神奇的发卡！她那天收到了很多夸奖和赞美，这是以前从来没有过的！甚至有男孩子约她出去玩！玛丽变得开朗、活泼了，同学们更加夸她比以前漂亮了许多。

玛丽心想，这一切都是因为这只神奇的发卡啊！既然它这么有魔力，为什么不再买一只呢？放学后，她立即跑到那个商店。

这时，店主笑呵呵地迎上来说：“可爱的小姑娘，我就知道你会回来取你的

发卡的，早上我发现它躺在地上的时候，你已经跑远了。喏，现在物归原主。”

原来玛丽的头上根本没有戴所谓的发卡！是信念使她变得漂亮，让玛丽拥有了无与伦比的魅力气场，她才能在一天里吸引那么多人的注意和赞美！真正吸引人的不是外表，而是心态。当你相信自己是最美丽的女孩时，让自己的心中充满阳光时，你的身上就会散发出光彩夺目的气场，让周围的人不由自主被你吸引；而如果你认为自己的心中充满了乌云，那么即使是再美丽动人的外表也会黯然失色的。如果能够时刻让自己拥有阳光心态，总是愿意从积极的角度去看待问题、不断强化你的气场，那么你就会如太阳一样散发自己的魅力光芒。

那么，在竞争激烈的社会中，我们又如何拥有阳光心态，散发自己的魅力呢？

第一，要树立多元化成功思维模式。

在现代社会中，太多的人不由自主地陷入了一元化成功的陷阱和圈套中。其实，条条大路通罗马，成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个。在竞争中脱颖而出是成功，有勇气不断超越自己、不断超越过去的人，同样是成功者。做最阳光的自己就要求我们抛弃一元化成功思维模式，树立多元化成功思维模式，完整、均衡、全面地理解和阐释成功的定义，在活出真实的自我中享受到阳光般的幸福和快乐。

第二，要能够做到操之在我，褒贬由人。

每个人都希望能够得到别人的认可与肯定，这是人的基本心理需求之一。其实，在很多情况下，我们真的没有自己想象的那么重要。别人邀请你参加晚会或发言，有时只是出于礼貌，甚至希望你最好能知趣地谢绝，或者简单地应付一下即可。因此，不必处处要求别人的认可，如果认可降临，你就坦然地接受它；如果它未能如期而至，你也不要过多地去想它。你的满足应该来自于你的工作和生活本身，你的快乐是为你自己，而不是为别人。

第三，时刻审视“职业竞争不相信眼泪”的道理。

在崇尚效率和结果的今天，职业竞争是不相信眼泪的，一个人的成功速度取决于他对不良情绪的调整速度。在日新月异的竞争时代，我们没有时间为刚才发生的事情懊恼不已或追悔莫及，我们能做的就是让那些不愉快的事情如瞬间飘逝的烟云，用阳光迅速驱除消极的阴霾，让自己去享受工作的挑战、生活的美好和生命的过程。

拥有阳光心态，不仅可以让我们拥有强大的魅力，也会让我们周围的人感