

成功掌控自己的情绪、欲望、压力和时间

成功人士都在用的正能量操控法

全民阅读
提升版

自控力

成就人生和事业的重要能力



王宁◎主编

决定人生命运的关键力量

自控力是成功的基本要素，自控力强的人能够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，其身体更健康，人际关系更和谐，事业更成功。

中国华侨出版社

自控力

成就人生和事业的
重要能力



王宁◎主编

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力 : 成就人生和事业的重要能力 / 王宁主编. —北京: 中国华侨出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5113-5922-3

I . ①自… II . ①王… 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 (2016) 第 000587 号

自控力 : 成就人生和事业的重要能力

主 编: 王 宁

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 中英智业

文字编辑: 雅 琳

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 652 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5922-3

定 价: 59.00 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) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。自控力强的人，能够理智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。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。加强自控力也就是磨炼意志的过程。全球华人中的首富李嘉诚说：“自制是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自制！”

一个人在事业上的成功需要有强大的自控力。

一个人在集中精力完成某项特殊任务时，在自控力的作用下，能排除干扰，抑制那些不必要的活动。在自控力的调节下，能够选择正确的活动动机，调整行动目标和行动计划。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。可见，培养和锻炼自控力，克服自控力薄弱的弱点，对事业的成功是多么的重要。

不仅如此，自控力也是人们获得成功人生所必备的素质。

自控不仅仅是在物质上克制欲望，对于一个想要取得成功人生的人来说，精神上的自控也是重要的。衣食住行毕竟是身外之物，不少人都能克制，但精神上的、意志力上的自控却非人人都能做到。如果你今天计划做某件事，但早上起床后，因昨晚休息得太晚而困倦，你是否还能坚持着离开那温暖舒适的床呢？如果你要远行，但身体乏力，你是否会停止旅行计划？如果你正在做的一件事遇到了极大的、难以克服的困难，你是继续做呢，还是停下来等等看？诸如此类的问题，一定要处理得干脆利落，千万不要纵容自己，给自己找借口。对自己严格一点儿，时间长了，自控便成为一种习惯、一种生活方式，你的人格和智慧也会因此变得更完美。

总之，自控力是成功的基本要素，自控力强的人能够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。太多的人不能控制自己，不能把自己的精力全部投入到他们的工作中，完成自己伟大的使命。这可以解释成功者和失败者之间的区别。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。勇者勇于接受精神上和肉体上的磨炼；他们愿意接受超出自己想象的任务，并全身心投入其中完成它；他们经常让大脑保持活跃，考虑一些有挑战性的问题，不断地思索需要认真对待的事情，以期训练自己的自控力。而这种自控力决定了人们在关键时刻的所作所为。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！

自控力的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的自控力，我们特奉献了这本《自控力：成就人生和事业的重要能力》。全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；论述如何在实践中磨炼自控力、迎接并克服种种艰难阻碍；探讨如何运用、发挥自控力，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力的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地培养、训练、提高和调动自控力，引爆蕴藏在体内的潜能，锤炼坚忍不拔的坚强意志，迎接生活中的各种挑战，主宰人生，成就伟业，开创崭新的成功人生。

如果你总拖到最后一分钟才开始工作；总是月光，信用卡透支；想放松一下，却熬夜上网；一直想改变自己，却总是挫败，那么本书就是专门为你而写的。

目 录

CONTENTS

导言 自控力成就人生.....	1
-----------------	---

自控力使人强大	1
自控力营造幸福生活	2
强大的自控力是成功的基本要素	4

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.....	8
---------------------	---

意志力是蕴藏在人体内的神秘力量	8
意志力是人类特有的	12
无往不胜的神奇意志力	16
意志力的三重角色	20
意志力的三个要素	25
意志过程的三个阶段	30
意志力在行动中的表现	35

第二节 意志力可以培养吗.....	41
-------------------	----

意志力训练提升个人素质	41
意志力训练的基本原则	45
意志力提高的基本方法	52
消除不良的意志力	58

第三节 驱动意志力的能量来自哪里.....	61
-----------------------	----

有意识地优化你的意志品质	61
培养自我的独立性	65
训练你的果断决策能力	68
锤炼锲而不舍的坚韧性	75

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.....	78
接受并体察你的情绪	78
正确感知你所处的情绪	79
运用情绪辨析法则	80
了解我们自身的情绪模式	81
情绪同样有规律可循	82
用默剧的方式获知他人情绪	84
第二节 情绪失控，人体不定时的“炸弹”	86
看清你的情绪爆发	86
负面情绪消耗着我们的精神	87
“情绪风暴”中人心容易失控	89
负面情绪的极端爆发	90
勿让情绪左右自己	91
第三节 解救被情绪绑架的理性.....	93
从苦闷的军嫂到成功的作家	93
你是情绪的奴隶吗	94
情绪是怎样“冒”出来的	96
控制自我是高情商的体现	97
情绪发电机	99
情绪具有感染力	100
让烦恼不再找你	101
说出你的忧虑	103
忙碌让你忘记痛苦	104
第四节 先接受情绪，再管理情绪.....	107
踢走“负面情绪”这个绊脚石	107
停止你的牢骚	108
控制冲动这个“魔鬼”	109
为情绪找一个出口	111
抑郁——情绪的一号杀手	113
愤怒是一种毒药	115
好情绪是心灵的特效良药	117

远离仇恨的烈火	119
嫉妒是痛苦的制造者	121
甩掉忧虑的包袱	122

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求	126
为什么人的权力欲望会不断膨胀	126
为何因一件睡袍换了整套家居	127
当出轨成癖	128
我就是要购物	129
为什么越得不到的东西，就越想得到	129
婚前，别说你的贞洁无所谓	130
禁果是不可以偷吃的	131
身体接触，天堂地狱只在一线之间	133
一夜情，炸掉的是婚姻的碉堡	134
第二节 给欲望一个合理的限度	135
欲望让你的人生烦恼不安	135
欲望是一条看不见的灵魂锁链	136
可以有欲望，但不可有贪欲	137
放弃生活中的“第四个面包”	138
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	139
给自己的欲望打折	141
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	142
功成身退任自如	143
莫为名利诱，量力缓缓行	144
学会控制不合理的欲望	145
第三节 贪婪，最后吞噬的是自己	147
幸福离不开钱，但有钱不一定幸福	147
贪婪者并不富有	148
贪的越多，失去的也越多	149
贪欲会让你走上不归路	150
“名利”是把双刃剑	151
别让贪欲肆意生长	152

少一分欲望，多一分自在	153
不要让欲望拖垮你	154
给贪欲上一把锁	155

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 为什么越来越富有，却感到不幸福.....	158
乞丐为何特别喜欢第一双鞋子	158
财富与幸福是什么关系	159
成功能带给你幸福吗	159
为什么越来越有钱，却感到不幸福	160
为什么结婚之后的幸福指数不升反降	161
幸福可以经营，因为它更接近一种主观感受	162
为什么许多人都喜欢“晒”幸福	164
幸福不是拥有得多，而是计较得少	165
第二节 虚荣，是一场必输的赌局.....	167
虚荣，人性的弱点	167
锦绣华服的悲哀	168
过度虚荣是一条不归路	169
不要活在别人的价值观里	170
不要陷入虚荣的赌局	171
给虚荣者一剂良药	172
放下虚荣，回归本真	174
摆脱虚荣，看清自己	174
名利过度，如竹子开花	176
名利背后大陷阱	177
不为虚名所累	178
名利中持宁静	178
除去闲名	179
第三节 为什么生活越简单反而越快乐.....	180
太忙碌，会错失身边的风景	180
给幸福的生活脱去复杂的洋装	181
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	182
不为物累，简单生活	183

让都市人的心灵回归简单	183
跳出忙碌的圈子, 丢掉过高的期望	184
在日历中留一些空白	185
给“活得累”开个新药方	186
内心不依赖外物, 即获得自由	187
别让外界干扰心灵的自由	188
快节奏是现代人的“焦虑之源”	189
放慢身心, 享受快乐“慢生活”	190
人忙, 心不忙	191

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	194
习惯的力量无比巨大	194
习惯是什么	194
习惯能成就一个人, 也能够摧毁一个人	195
卓越是一种习惯, 平庸也是一种习惯	196
成功的习惯重在培养	197
习惯影响一生	198
良好的习惯让你事半功倍	199
好习惯, 成功的基石	200
第二节 你不控制习惯, 习惯就会控制你	202
别踏着别人的脚印走	202
不让习惯成偏见	203
敢于向权威挑战	203
不为工作而工作	204
不要自我设限	205
莫跟着习惯老化	206
不让习惯老化	207
第三节 习惯需要不断更新	209
习惯没有固定的模式	209
站在竞争的潮头	210
跳出你的习惯	210
耐心是一种习惯	211

第四节 别让坏习惯延续昨天的错误	213
甩掉“轻易放弃”的想法	213
不要恐惧承担太多责任	214
让理性代替易怒	215
水满则溢，谦虚更胜一筹	216
打破自我怀疑	217
给不良习惯找个“天敌”	218
第五节 重塑习惯，改变命运	220
成功没有固定的模式	220
播种行为，收获习惯	221
比别人多做一点	222

第六章

**熬出来的胜利：
为什么乌龟能跑赢兔子**

第一节 耐心是成功的基础	224
用耐心将冷板凳坐热	224
成功从做好小事开始	225
等待是生命的常态	226
将等待进行到底，才有翻牌的机会	226
生活本来就不易，耐心等待才能发现转机	227
人生不能跳跃着前行，任何事都急不得	228
频繁跳槽，越跳越糟	229
不要一味地求变	230
第二节 修炼专注的力量	232
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	232
只专注于脚下的路	234
不做自己的“降兵”	235
脚踏实地是最好的选择	236
在别人贪婪的时候保持一份冷静	237
急于求成，往往会适得其反	238
沉住气，成大器	239
面对诱惑时懂得坚持	241
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心	242
大收获必须付出长久努力	243

第三节 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破	245
不是每一次播种都有收获	245
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	246
有一种成功叫锲而不舍	247
屡战屡败的死敌是屡败屡战	248
低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破	249
怀有成为珍珠的信念	250
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	251
第四节 坚守寂寞，坚持梦想	253
人生总是从寂寞开始	253
不懈追求才能羽化成蝶	254
坚守寂寞，坚持梦想	255
一生只能认真做好一件事	256
用坚忍创造闪光的快乐	257
放低姿态，像南瓜一样默默成长	258
坚忍的骆驼在沙漠中行走自如	259
享受寂寞才能强大	260

第七章

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	262
什么是压力	262
当生活改变时：急性压力	263
当生活成为过山车的时候：阶段性压力	264
当生活变质时：慢性压力	265
人人都有压力	265
压力从何而来	266
人类压力的根源	267
第二节 别让过度的压力毁了你	269
身体压力	269
大脑压力	270
压力与胃及心血管的联系	271
承受重压的皮肤及慢性疼痛	271
压力与免疫系统	272

压力与疾病的联系	272
情绪压力	272
精神压力	273
第三节 认清压力，才能控制压力	275
压力面面观	275
抗压临界点	276
压力触发因素	276
压力弱势因素	277
压力反应倾向	277
个人压力测试	277
压力管理特征	290
第四节 如何让压力成就你	291
建立你的个人压力管理组合	291
压力管理日志	291
把压力日志用到工作中去	292
制订你的压力管理战略	292
画出你的压力缺陷	298
建立你的压力管理目标	298
实施你的压力管理计划	299
压力管理维护	300
第五节 压力管理的三大战略	301
睡眠解压	301
压力管理战略一：睡眠	302
压力管理战略二：水合作用	304
控制坏习惯	305
压力管理战略三：改造坏习惯	309
压力与轻松的平衡	310
放松技术	311

第八章

谁偷走了你的时间：

你控制不了生命的长度，但可以改变生命的宽度

第一节 掌控时间，掌控人生	314
时间和压力的危机	314

你的时间总是不够用吗	315
有效的时间管理意味着什么	315
帕累托定律	316
合格的时间管理者	316
第二节 掌控时间，从“我”开始	318
了解自己，才能支配时间	318
测试：是任务型，还是人物型	318
处理琐碎的事	321
选择适合自己的时间管理方法	321
另寻捷径	322
第三节 赢在好习惯	323
拖延：谨慎的童话	323
五个好习惯	324
每日的时间安排	324
列出最重要的工作	326
适当改变自己的计划	327
“一号计划”与“二号计划”	328
目标要切实可行	329
第四节 家庭的时间安排	331
睡前制订一份第二天的工作清单	331
计划要与家庭生活吻合	331
保持联系	334
第五节 办公室的时间管理	336
提前做好准备	336
每天开始要做的事	336
做好记录	336
先解决难办的事	337
处理干扰事件	337
要求和回答	338
文书工作	339
何时说“不”，何时说“是”	339
制订有效的计划	340
办公室中节省时间的窍门	341
时间不仅仅是金钱	342

第六节 在工作和生活之间寻求平衡	343
高效率的真正含义	343
优先做的事	344
谁在浪费你的时间	344
你花了多少时间做了多少事	345
某营销公司领导一天上午的工作日程安排	345
故障、问题和危机	345
委派	346
决策的制定	346

第九章

自控力的传染： 为什么1+1可以大于2

第一节 领导的自控力可以传染	348
仅有才干是不够的	348
自控力是可以传染的	349
自控力事关团队的战斗力	350
消极自控力能够毁灭团队	351
领导的本质是合作	352
自控力能强化领导力	354
发挥领导力的三大原则	356
第二节 用自控力修炼强大领导力	358
你的自控力决定这支队伍的气势	358
火车跑得快，全靠头来带	360
修炼领导力	361
求财不求气	363
耳精眼明，用人之道	365
顺势利导，果断决策	367
领导者情绪的扩散效应	369
第三节 自控力与团队合作	371
创造高绩效团队	371
提升团队自控力路径多	373
团队成功也是每个人的成功	374
效率才是硬道理	376
合作力量大	378

第四节 团队自控力的艺术	380
明确团队角色	380
让团队动起来：激发公司活力的鲶鱼效应	384
战斗让团队化危机为机遇	386
严明的纪律是团队不可或缺的	388
借口是团队发展的硬伤	390
第五节 如何引导队员提高自控力	392
和谐的团队，和谐的队员	392
自律，让队员的行动规范化	393
学会信任与分享	395
打破心墙，相互合作	397

导言

自控力成就人生

自控力使人强大

一个人能够自我控制的秘密源于他的思想。我们经常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。

我们都知道，当沸腾的血液在我们狂热的大脑中奔涌时，控制自己的思想和言语是多么地困难。但我们更清楚，让我们成为自己情绪的奴隶是多么危险和可悲。这不仅对工作与事业来说是非常有害的，而且还减少了效益，甚至还会对一个人的名誉和声望产生非常不利的影响。无法完全控制和主宰自己的人，命运不是掌握在他自己的手里。

有一个作家说：“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做出正确决策的能力。”

看到一个人因为恐惧、愤怒或其他原因而丧失自我控制力时，这是非常悲惨的一幕。而某些重要事情会让他意识到，彻彻底底地成为自己的主人，牢牢地控制自己的命运是多么的必要。

想想看有这样一个人，他总是经常表露自己的想法——要成为宇宙中所有力量的主人，而实际上他却最终给微不足道的力量让了路！想想看他正准备从理性的王座上走下来，并暂时地承认自己算不上一个真正的人，承认自己对控制自己行为的无能，并让他自己表现出一些卑微和低下的特征，去说一些粗暴和不公正的话。

由于缺少自制美德的修炼，我们许多成年人还没有学会去避免那伤人的粗暴脾气和锋利逼人的言辞。

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。

自我控制的能力是高贵品格的主要特征之一。能镇定且平静地注视一个人的眼睛，甚至在极端恼怒的情况下也不会有一丁点儿的脾气，这会让人产生一种其他东西所无法