

HOW TO CONTROL YOURSELF

# 自控力

没有自控力，一切规章制度就形同虚设！  
最有力量的人是那些善于掌控自己的人！

自控力是一条捷径  
它更让你知道  
如何按计划行事  
如何获得更为  
卓越的人生  
何常明 /

城出版社  
WALL PRESS

HOW  
TO CONTROL  
YOURSELF

# 自控力

何常明 / 著

## 图书在版编目(CIP)数据

自控力 / 何常明著. —北京:金城出版社, 2006.6

ISBN 7-80084-852-3

I. 自… II. 何… III. 情绪—自我控制—通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058066 号

## 自控力

---

- 责任编辑** 袁东旭  
**特约策划** 精典博维  
**装帧设计** 门乃婷  
**出版发行** 金城出版社  
**通讯地址** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼(100013)  
**联系电话** 010-84254364(发行部) 010-64228516(总编室)  
010-64210080(编辑部)  
**网 址** www.jccb.com.cn  
**电子信箱** edit@jccb.com.cn  
**经 销** 全国新华书店  
**印 刷** 北京市通州京华印刷制版厂  
**开 本** 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
**字 数** 80 千字  
**印 张** 10.5  
**版 次** 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷  
**书 号** 7-80084-852-3/B·174  
**定 价** 25.00 元

# 前言

Foreword

你是否有迟迟未打的电话？

你是否瞻前顾后，迟迟迈不出行动的脚步？

你是否常因无法掌控情绪而责备自己？

你是否处事一般都很冷静，心里或许有很多自己的想法，但是不会轻易暴露出来，不到忍无可忍，不会发脾气的。特别在公司？

你是否会因心情不好影响工作或因工作影响心情？

……

以上现象均为缺乏自控力所致。在我近 10 年的培训生涯中，学员们会请教我各种各样的问题，其中在每一场演讲中被提及的次数最多的问题便是——“我该如何增强自控力？”，不管是几十人的培训还是有几百甚至上千听众的演讲，都会有许许多多的渴望改变的学员向我请教这个问题。他们就像处在迷宫里的人一样充满着困惑，很多学员这样说：

有时我不想做事，就不管自己给自己设定的目标，放纵着自己，一天下来便真的什么都没有做，更可怕的是，这种情况经常出现，所以常常觉得迷茫、恐惧，甚至绝望。

我是个胖子，经过长期的减肥，得出减肥最有效的方法是：少吃多动。无奈我非常爱吃，总是食欲旺盛。在大多数情况下还能控制自己，但总有些情绪不好的时候，这时觉得自己心情已经不好了，还要限制这限制那，这样对自己也太残酷了，于是就大吃一顿。这样减肥又失败了。所以今天还是个胖子。

除了迫不得已要去做的工作外,上班的时候我一般都呆在网上。在家也上。上得眼睛发疼,就是不肯下来!

以上描述或许与你的实际情况并不相符,但不管情况如何,你知道几乎每个人都存在自控力差的问题——有些事情明明知道应该做,却迟迟不去做;有些事情明明知道不该做,但还是做了。缺乏自控力的人比比皆是,他们整天上网冲浪、发发电子邮件、沉溺于琐碎的不重要的工作、打电话报告项目现状、召开无聊的会议、抱怨、找借口……

在对多所小学的调查后表明,所谓落后调皮或愚笨的孩子多是缺乏自控能力,而优秀生的最大共同之处就是拥有自控能力,同样在成人世界里,那些成功者都有极强的自控力,他们能够让一时的欢乐或陶醉服从于长期的平静生活。而失败者们则往往缺乏自控力,他们沦为了情绪、口味和热情的奴隶。

关于如何成功,我们已经知道了许多,我们从各种培训课程和成功励志类书籍中知道了许多关于如何取得成功的道理,但却往往无法做到,关键原因便是我们缺乏自控力。例如我们都知道伟大的发明家爱迪生坚持不懈发明电灯的例子,爱迪生曾说:“生活中的很多失败,都是因为人们在决定放弃的时候,并没有意识到自己已如此的接近成功。”白炽灯泡的诞生还是得益于他的坚毅不拔,在找到合适的灯丝材料之前,爱迪生尝试了一万多次,也失败了一万多次。从他的例子中,我们知道,在这个世界上,任何东西都代替不了坚持。天赋代替不了,天赋很好但不成功的人比比皆是;教育代替不了,这个世界上受过良好教育但被遗弃的人随处可见。坚持和决心才是决定性的,正所谓:世上无难事,只怕有心人。这些道理我们在儿时便已熟知,可是如果缺乏自控力的话,你能够做到坚持不懈吗?有多少人曾在追求目标时,明明知道应该坚持,但却因缺乏自控力而频频放弃?

除坚持不懈之外,我们知道还有许多好习惯对于取得成功

是至关重要的，例如做事要有条理、准时、信守承诺、从不拖拉、沉着冷静等等，你会发现，要养成这些好习惯绝对不能离开良好的自控力。若没有自控力的话，那么要养成好习惯便成为了空谈，缺乏自控力却妄谈成功无异于盲人在谈论颜色。自我控制并不单是一种非凡的美德，它更是使其它美德焕发光彩的源泉。纵观人类历史，我们可以发现越是成就突出者，其自控力越强。掌握自己才能掌握一切。战胜自己才是最完美的胜利。自制是世界上最强大的力量和财富。

你是否考虑过，缺乏自控力会给我们带来什么影响？每当我问这个问题时，很多人都会说缺乏自控力会造成时间和金钱的浪费、会影响目标的达成、会酿成无法挽回的惨烈后果等等，确实如此！但我想说的是，缺乏自控力给我们带来的并不仅仅是外在的影响，更重要的是它会严重打击我们人格的成长。每当我们失去自控，没有兑现自己的承诺时，就不免会有深深的自责、内疚、心如刀绞，我们会觉得自己没有价值、没有能力、无药可救！最终的结果便是自信、自尊、自爱的丧失，当自信、自尊、自爱丧失时，从此我们的生命开始变得乌云密布、压抑沉闷、了无生息，开始腐败、走向死亡。也许你会惊讶，为什么会有这么严重的后果？这是因为自信、自尊与自爱是人格的核心，它就像是人生的发动机一样，当这个发动机没有电力供应时，就开始走向停滞、腐烂与死亡。在这些年的培训生涯中，我发现人们所存在的每个障碍，归根到底都是因为由自信、自尊、自爱所代表的自我价值感的缺失所致。正是因为缺乏自控力会严重影响到人格的成长，所以我才决定写这本书，据我所知，这是国内第一本系统性的解决自控力问题的专著。

在过往的许多有关个人成长的书中，也曾有过对自控力的描述，但遗憾的是，其中更多的只是对自控力重要性的阐述，却很少有一些具体增强自控力的方法，当那些缺乏自控力的人越来越清楚自控力的重要性却没有实际系统的方法可用时，他会

变得愈发的自责、沮丧。当然，也有些书中会介绍一些具体的方法，如有的书中会建议你在发现自己快失控的时候转移一下注意力，要注意放松一下自己，如练习瑜珈、慢跑等来提高控制力。我相信这些方法是有一定效果的，但遗憾的是，它们治标不治本，难以持久，因为这些方法往往只集中在行为层面。而事实上，解决自控力的问题可以说是一个浩大的系统工程，要解决自控力就必须涉及到控制思想、控制情绪、控制神经系统、控制行为、控制身体，这几个要素缺一不可，缺少任何一个都不可能持久有效地增强自控力。当然，这里的“控制”没有“压抑”和“束缚”的意思，控制是为朝着成功和胜利更好的发展。本书应用被誉为人类有史以来最有效的行为科学的NLP(神经语言程序学)，为你提供一套最独特最实用最系统的解决方案，让你拥有超强的自控力，从此不再浪费宝贵的时间，从而走出内疚、自责和失败感的怪圈，实现自我成功，成为自我的主人。

接下来，让我们简单了解一下本书所涉及的内容，本书首先介绍了几个关于增强自控力的基本观念，它们是：

**\* 要增强自控力，首先放弃控制**

这个观念听起来似乎有些矛盾，但它却是增强自控力的关键。自控力之所以成为许多人的心病，问题就出在了“自控力”这三个字上，“自控力”这个词代表什么意思，它的意思是“自己控制自己”，具体说就是：自己的一部分要控制自己的另一部分；再具体地说就是：想做一件事的部分要控制拖延着不想做的那个部分。当我们说“控制”时，更多的是针对我们的对立面或者说是敌人来看待的。这样就人为地在自己体内制造了分裂与内斗，开始吞噬自己的精力，最重要的是每当你想“控制敌人”时，他就会反抗，而且控制得越厉害，他反抗得越厉害，这样你的内心就永无宁日，精力被无限内耗，自控力彻底崩溃，这也正是我们在很多人身上看到的。所以，增强自控力，首先要放弃控制，转为接纳。详细内容请阅本书的方案一。

### \* 简单行动 启动惯性

该方法应用的是物理学中的惯性原理,同时也依据这样一个观念——做任何事情都比闲坐着只担心那些没有做的事情要强。这是一个非常快速而且极具实效的方法,同时也是增强自控力的必用方法。

### \* 明确决定 重新掌控

本法依据的原理是增强自控力的关键是要重新找回自控感,哪怕是一丁点的自控感,做或不做某件事并不重要,重要的是做一个明确的决定总要好过放任自流。

### \* 破除“生活逃避式想法”

很多人在增强自控力的征程中屡屡受挫,他们不禁感叹道:“为什么增强自控力如此之难?”在影响自控力的诸多因素中,最根本的原因是——自我控制违背了人的本性,英国著名的心理治疗师温迪·德莱登和杰克·戈登说在每个人的潜意识中都存在着生活逃避式想法——“认为生活不可太艰难,若太艰难就不如逃避算了,我无法为了长远的幸福而忍受一时之苦。”正是因为这样的想法根深蒂固地存在着,才使我们在增强自控力的路上走得格外辛苦。

### \* 停止批评自己

人们常会因自己缺乏自控力而自责,你也是这样吗?当人们批评自己时,却没有意识到,他们已经为增强自控力和人生的成长制造了一个致命的障碍——自信与自尊的丧失,自信与自尊是自控力的核心中的核心,更是人生的核心中的核心,人若失去了自信与自尊,则一切毁矣。关于为何不该批评自己的依据请看本书方案一。

在方案二,谈的是如何利用“痛苦——快乐”这股力量来增强自控力。著名心理学家弗洛伊德说过:人们做任何事情,不是为了追求快乐,便是为了避开痛苦。这是人类一切行为的终极推动力量。应用痛苦和快乐这股力量,就能立即且永久地改变



自己的行为,追求到所梦想的人生。然而你若是不懂得应用这股力量,未来就注定不在自己的掌握之中。如果你吃了一样东西引起严重的腹痛,你就不会再继续吃下去了,不是吗?因为你已经尝到了极大的痛苦。如果你被烧红的火炉烫伤了手指,你就不会再去碰火炉了,不是吗?因为你已经尝到了极大的痛苦。如果我们想改变自己的行为,就必须要把我们的旧行为和痛苦连在一起,而把所希望的新行为和快乐连在一起。否则任何改变都不会持久。只要把痛苦和快乐这股力量与任何事物相连,就可以立即改变我们的想法、行为和习惯。

在方案三,介绍的是如何透过管理神经系统来增强自控力,通过管理神经系统来增强自控力是很多人不曾想到的特殊方法,但它却非常重要。为什么习惯如此难以改变,我们在理智上知道该怎么做,可真正落实到行动上就完全背道而驰了。相信你曾经有过这样的经验:当你遇到挫折等不开心的事情时,你在心里不断告诫自己:要看开点,时间会改变一切,一切都会过去的。但是这样的告诫根本就无济于事。或者,每当在与他人发生冲突时,你总会在心里告诉自己:别发火!别发火!可实际情况却依然是恶言相向,事后留下的便是后悔和下次绝对不能发火的誓言。这些现象的存在是因为神经链的存在所致。任何一次成功的改变,不管是通过什么方式而促成改变的,但最终都会表现在神经链的改变上。所以如果我们神经链没有改变,那么任何改变都不能算做成功。本方案将介绍两个利用神经链来增强自控力的方法,它们是“转换法”和“心锚设定”。

在方案四,讲的是如何利用催眠的威力来从潜意识开始增强自控力。在本方案你将了解到催眠的真面目及其神奇的威力。很多人曾试图用各种方法去增强自信心,加强行动力,克服自责、意志力差以及拖延等不良习惯,但都得不到良好的效果,原因是他们并不了解,真正持久有效的改变必须要通过潜意识的改变,很多人难以改变,就是因为意识层面上想要改变,但

潜意识里却是抗拒改变的。而改变潜意识最快、最有效的工具便是催眠。《华尔街日报》、《纽约时报》、《今日心理》不约而同介绍催眠的功效,认为催眠是 21 世纪心灵力量的新突破,是实现愿望的超科学方法。

在方案五,谈的是情绪管理,本方案之所以用了很大的篇幅,是因为对情绪的管理占据了增强自控力的半壁江山,我们一般所了解的自控力包括两个方面,一方面是控制行为,另一方面就是控制情绪。之所以在增强自控力的书中谈“管理情绪”,原因有二:

其一,是因为自控既是意志的表现,也是情绪智力的表现。相信你有过这样的经验,当你缺乏自控力时,往往处在沮丧、懊悔、迷茫、自卑、冲动等情绪状态,而当你行动力强时,则往往是自信、平静、兴奋的。所以时常处于正面的情绪状态,对于增强自控力来说是至关重要的。

其二,若要拥有幸福人生,则必须要控制好情绪。许多心理学家研究发现,成功幸福者均可驾驭情绪,成为情绪的主人,而失败者则多沦为情绪的奴隶。当然,在此所说的“控制”并非是“压抑、束缚”的意思,而是让它朝着利于目标的方向发展。

方案六讲的是增强自控力的真正根本——发现使命。你有没有过一些迫不及待想去做的事情?那或许是你和你心爱的人初次约会时,你可能会有一种等不及太阳升起的感觉,此时你不会拖延,为什么呢?答案是很简单的,因为这是你真正想做的事情,不是吗?当你真的想做一件事时,你就会有强劲的动力去做它。如果你特别喜欢做一件事,你会立刻精神起来,而根本不需要外界的任何推动。如果你爱一件事,就不会感到疲倦。当你真正喜欢做一件事时,它就会成为你的本能,就像太阳要发光,人要睡觉吃饭,鸟要飞翔一样。所以,请记住增强自控力的唯一根本在于要找到你真正爱做的事情是什么?真正想成为怎样的人?也就是要找到你的人生使命。从另一个方面来讲,如果你想

尽一切办法增强自控力来努力攀爬人生的梯子,当你花了一生的时间终于到达梯子的顶端时,却突然发现梯子架的根本不是你想上的那堵墙,那么,可以说,此时你费尽力气增强自控力不仅是徒劳,更是“助纣为虐”。

以上是对本书内容的简单介绍,可以让你对本书有个简单的了解。另外,我想你已经注意到了,在本书中没有出现任何章节——只有6个方案。时间管理专家温斯·帕奈拉的观点我很赞同,他认为“章”是那种得挨篇读下去的东西,从这一章“读”到下一章,如果是为了获取知识的话,那么这是个不错的选择。而方案则不同,方案是那种在工作和生活中要实际应用的东西,得从这个“方案”用到下一个“方案”。方案不仅仅是知识,更是行动,你知道,知识并非力量,只有被应用时才是力量。在这些方案之间,并没有严密的内在逻辑关系,你可以独立来阅读并使用它们。

接下来,你将进入一个美妙的世界,你会接触到一些可以让自己的生活发生改变的真实信息,它们的指导价值是无可估量的,它们将简洁精练、清清楚楚地告诉你如何来增强自控力。有效运用这些知识,你能天天看到自己的进步。我希望你能够充满好奇地进行这段旅程,生命常常会给那些充满探索精神的人意外的奖励。祝你旅途愉快!



# 目录

Contents

## [前言]

### **方案一** 增强自控力的五个必备观念 /1

要增强自控力,首先要放弃控制 /3

简单行动 启动惯性 /7

明确决定 重新掌控 /11

破除“生活逃避式想法”/13

停止批评自己 /16

### **方案二** 用“苦乐原则”来增强自控力 /23

苦乐原则——一切行为的终极推动力量 /25

用“苦乐原则”来增强自控力 /30

### **方案三** 管理神经系统 强制自然改变 /35

——真正的改变必须要有神经系统的参与

NLP 独特工具:转换法 /39

NLP 独特工具:心锚设定 /41

用心锚设定养成成功习惯 /44

导入新信念 /47

#### **方案四 催眠的力量 /51**

——从潜意识开始增强自控力

有效改变从潜意识开始 /53

催眠的神奇威力 /59

用自我催眠增强自控力 /61

#### **方案五 管理情绪 /67**

——自控既是意志的表现,也是情绪智力的表现

情绪究竟有多么重要? /71

我们究竟该如何对待情绪? /75

你觉得情绪有无好坏之分? /76

情绪究竟是如何产生的? /82

如何马上变得积极起来——提问法 /88

如何快速调整状态——假装法 /100

快速消除负面情绪的工具——改变次感元 /102

#### **方案六 发现使命 /109**

——自控需持久超强动力

增强自控力的真正根本——发现使命 /111

发现你的使命——迸发持久动力 /114

人生目标设定 /130

[后记]/156



## 方案一 增强自控力的五个必备观念

- ▶ 要增强自控力,首先要放弃控制
- ▶ 简单行动 启动惯性
- ▶ 明确决定 重新掌控
- ▶ 破除“生活逃避式想法”
- ▶ 停止批评自己



## ▶ 要增强自控力,首先要放弃控制

每当我问学员,他们最想消除的坏习惯是什么的时候,我听到的答案最多的就是拖延。他们常说:“明明知道该去做,但就是迟迟拖着不去做,总是要等到最后关头才去做,这时往往会出错。然后告诉自己下次绝不能再拖延了,可下次却依然照旧。于是,就常常自责,责怪自己的自控力太差了。”从他们说这段话时的表情能看出他们的无奈、困惑、对自己的不满意。读者朋友,我不知道你是否也有类似的问题存在,有些事情明明知道应该做,却迟迟不去做;有些事情明明知道不该做,但还是做了。例如,曾多次告诉自己,晚上回去要少看会儿电视,要留出点时间来看书,可是,当电视开了后,虽然没有什么好看的电视,但拿着遥控器来回换台就花掉了几个小时,然后不知不觉就到了睡觉的时间,于是就带着内疚和明天一定不能看电视的决心睡去。但第二天依然照旧。久而久之,你已经没有信心再去制定这样看似根本无法实现的目标了。很多人都为“自控力”差而苦恼,该如何解决这个问题呢?

自控力差之所以能成为很多人的一块“心病”而难以得到解决,其原因恰好出在了“自控力”这个词上。让我们来分析一下,“自控力”这个词代表什么意思,它的意思是“自己控制自己”,具体说就是,自己的一部分要控制自己的另一部分;再具体地说就是,想做一件事的部分要控制着不想做的那个部分。当我们说“控制”时,更多的是针对我们的对立面或者说是敌人来说的。我







## 自控力

how to control yourself

们想改变却总不能成功，是因为我们常将需要改变的地方看成是一个缺点，把它当成一个敌人，请想一下，当你面对敌人时，会采取什么方式？我想首先就是想要打败它。你有时可能会打败它，但是它日后还会发起反攻。如果你打不过他，你就会采取逃避或退缩的做法，但是，这股能量并没有消失，你只能做到把它压抑起来，而压抑并不代表消失，它会跑到身体的其它地方，仍然在影响和控制着你。例如你想要专心看书，但注意力却被噪音分散了，于是你开始寻到噪音的出处。你想专心一致，而你的心思却飘走了，这就是分心。于是你一部分的心就开始抗拒这所谓的分心，于是你的内心开始争斗、内耗，所以这种抗拒其实就是浪费精力。这种将生命的一部分当做敌人来控制的模式，是不可取的。想想看，当你和同事有了冲突时，如果你的同事采取控制的方式来对付你，你感觉好不好呢？通常情况下，他的压制越厉害，你的反抗也就越厉害。不是吗？这也就是为什么以前我们老想改变，却改不了的原因。真正的改变是来自于接纳，而非排斥和控制。也就是说要接纳那个需要改变的部分，把它当成朋友而非敌人来看待。

生命中的任何部分，只要它存在，就肯定有存在的价值，任何部分的存在都是为了让我们的生命更快乐。例如愤怒的存在是为了提醒我们要维护自己的权益，恐惧的存在是为了让我们免受伤害（试想，如果没有恐惧，你会在车水马龙的大街上肆无忌惮的横冲直撞，你会从泰山顶上跳下来……总之，你会做许多让自己提前毙命的事情）。当你发现生命中每一个部分的存在都对你有帮助时，你就会带着感谢的心态去面对曾经你认为是敌