

成就人生系列
chengjiurenshengxilie



学会控制



会开车不在于速度 而在于能否掌控

可以得到更多

刘屹松◎编著

- ★控制金钱，可以得到财富；
- ★控制餐饮，可以得到健康；
- ★控制情绪，可以得到快乐；
- ★控制感情，可以得到幸福。
- ★本书奉献给希望通过调整自己、
控制自己而改变命运、提高生活质量的人。

令狐冲说：“有些事情本身我们无法控制，只好控制自己。”

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

学会控制



会开车不在于速度 而在于能否掌控

可以得到更多

刘屹松◎编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

学会控制,可以得到更多 / 刘屹松编著. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 80699 - 743 - 1

I. 学... II. 刘... III. 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 064671 号

责任编辑:范淑梅

封面设计:颜国森

学会控制,可以得到更多

刘屹松 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787

E-mail:hrbcbs @ yeah. net

网址:www. hrbcbs. com

全国新华书店经销
黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 14.5 字数 189 千字
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 7 - 80699 - 743 - 1/B · 109
定价:26.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



引言 学会控制,可以得到更多

在宇宙时空中,我们可以观察到大量的不可逆过程:放在空气中的一杯开水把热量传到空气中,最后水温与空气温度一样。但在自然状态下,热量绝不会从空气中传到与空气温度相同(或更高)的水中,使水温升高以至变成开水;一滴蓝墨水滴到一杯清水中,蓝墨水颗粒会自动在水中扩散,最后水的颜色处处均匀,变成一杯淡蓝色的溶液,而这杯淡蓝色溶液中的蓝墨水颗粒绝不会自动凝结为一滴蓝墨水……这些过程都是不可逆过程。描述不可逆现象或过程自发进行的方向性的规律就是热力学第二定律——著名的熵增加原理。

从热力学意义上讲,熵是不可用能的量度,熵增加意味着系统的能量数量不变,但质量却越变越坏,转变成功的可能性越来越低,不可用程度越来越高。因此熵增加意味着能量在质方面的耗散。

其实人生也遵循这个原理,如果不控制好人生,人的生活也会向无序的混乱方向发展,将我们生命的能量悄悄地消耗掉。

生命是一种宝贵的资源,不能随意挥霍

许多人终其一生都不知道自己到底有多大的能力,他们因为从来没有梦想成真的企图,没有努力过,没有尝试过,每天只是庸庸碌碌地为生存奔忙,没有感受过生命力的强大,没有享受过创造的快乐,生命成了一种只是将要被消耗掉的废物。

宿命论是早已有之的一种世界观，其起源大抵是人面对自然的无力感以及对自身命运难以把握的感慨。时至今日，我们也同样面对相似的困惑。

但是，谁不想人生过得高贵而富有意义呢？有些人的人生差强人意，是他们智商低或者缺乏能力吗？不是的，只是他们没有精心地规划和控制人生，没有让生命发挥出高效率。

其实，任何人只要愿意，无论所处的环境如何恶劣，都可以过上梦想中的生活。关键是要学会驾驭人生，不能把人生的控制大权让给一些外面的因素。

“驾驭”也就是“控制”。人只要把握好人生的方向，培养高尚的情操和爱好，控制思想、情绪、习惯、金钱、时间、行为、情感等资源，将其用在正确的地方，并锲而不舍，就能拥有高效率的人生，进而发挥出无限的潜能，过上快乐而丰富的日子。

人人都希望别人同意自己的观点，掌控一切；人人都可能不由自主地对别人指手画脚，随意评价。

控制与摆脱控制总是有冲突，总是和初衷、结果相背离。有的人懂得校正自己的行为，适度控制，因而进退自如，生活得无比轻松。有的人却不明白这种行为给别人带来的痛苦，结果造成失败的婚姻、紧张的人际关系和扭曲的心灵，自己也异常苦恼。

为什么人们会产生这种控制别人的欲望呢？

为什么有人一心想要改变这种行为，事到临头却总是无法自控，甚至连自己的生活也被别人控制？

我们百思而不得其解，直到现在才有了初步答案：不懂得控制自己。成功不是靠控制别人来得到的，成功大多是自我控制的结果。

会控制才有真正的自由

我们为什么要控制人生？随心所欲的生活不是更快乐吗？

如果你只想随波逐流，听天由命，平庸地度过一生，那当然不必费心地控制人生，但如果你想使自己的人生更有价值，生活更丰富快乐，你就必须学会控制人生。

孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”孔子的意思不就是他到了 70 岁才将随心所欲与控制人生完美地融合到一起，从而达到人生的最高境界吗？

歌德在形容写格律诗时说：“带着镣铐跳舞。”人生也要“带着镣铐跳舞”，这种镣铐不是人生的枷锁，而是人生的规范。只有规范的人生才是有序的，才更有价值、更快乐。

人类社会是由无数人的生命相续而构成的。不同的人、不同的时代、不同的国家民族都有自己的制度和规范。个人只有适应他所处的社会环境，才有可能自由地生存、发展。控制力强的人往往会强迫自己去干那些不愿干的事，去说那些不愿说的话。

古希腊学者格里大斯说：“谁要是能把忍耐和自制作为立身行事的准则，谁就会度过无灾无祸的一生。”

人生绝不是一艘随意漂流的船，要想主宰人生，就必须始终控制好人生的方向，提高生命的效率。

学会控制，可以得到更多

我们活在这个世界上，就要学会对自己的思想、语言和行为进行自我约束，这就是我们所说的自我控制。事实上，每个人都由某物主导他的人生。

此刻你或许正被困难、压力、期限所驾驭，或是被痛苦的回忆、不断的恐惧或潜意识信念所控制。人生会被千百种不同的情况、价值观和感情所支配。如果你放弃了自我控制的责任，就等于放弃对自己人生命运的控制权，因此，你只有学会控制，才能得到更多。

控制自己的思想。不能让自己的思绪漫无边际胡思乱想,应该把注意力集中在学习工作和创造上。请记住,集中精力的程度越高,学习与创造的效率越高,自我成就感越高。

控制自己的时间。时间不断流逝,一晃而过,我们若能控制时间,就能改变自己的生活,让自己每天的生活过得充实无比。今日事今日毕,时间就是生命,把握时间就是掌握生命。

控制自己的行为。在人的一生中,种瓜得瓜,种豆得豆,每个人都必须为自己的行为负责。我们每一天都应该努力地拼搏,只有拼搏,才能有所收获。

控制自己的欲望。纵欲必然造成灾难。水若失去堤坝,大地会变成一片汪洋;火若失去控制,天际将腾起熊熊烈焰;汽车若刹车失灵,很可能车毁人亡……一个人也是如此,人有七情六欲,倘若任其发展而不加节制,或乐极生悲,或怒甚激变,都将演化成不测之灾。如果说任性和盲目纵欲是自制力的腐蚀剂,那么,反过来,自制力又是征服放任的有效武器。

控制自己的情感、控制自己的饮食……最终,控制自己的人生目标,克服自己的盲点,走向成功。

伟大的德国哲学家黑格尔说:“一个志在有所成就的人,他必须知道限制自己。反之,什么事都想做的人,其实什么事都不能做,终归会失败。”

人一生的境遇,往往由于各种因素而改变。每个人都有不同于别人的人生境遇,有时看到别人飞黄腾达,想想自己的不如意,就慨叹起:“时也、运也、命也!”感伤自己命运的乖蹇,更有甚者就怨天尤人,埋怨造化弄人。其实,我们的命运并不是别人所能控制的,控制我们命运的力量究竟属于谁呢?答案就是我们自己!

目 录

引言 学会控制,可以得到更多	/1
----------------	----

第一章 控制生活,首先控制思想

◎人生的成就从一个想法开始	/1
◎思考力可以支撑起人生	/6
◎学会思想	/10
◎思想的创造力在于思维创新	/11
◎思想可以放飞,但不要断线	/17

第二章 情绪是影响生活的精灵

◎左右情绪的精灵是什么	/20
◎关注自己的情绪,让身体永远健康	/24
◎让情绪成为听话的奴仆	/28
◎驱除五大情绪“杀手”	/30
◎抓住并控制情绪的缰绳	/36

第三章 好习惯结好果,坏习惯酿恶果

- ◎没有什么比习惯的力量更强大 /44
- ◎好习惯造就非凡的成就 /49
- ◎好习惯是基石,坏习惯是绊脚石 /54
- ◎习惯不分大小,有因必有果 /59
- ◎有决心,就有控制习惯的方法 /63

第四章 热爱并控制金钱

- ◎重新认识金钱 /69
- ◎穷人缺什么 /71
- ◎真正地热爱金钱 /75
- ◎向有钱人学习致富的方法 /83
- ◎控制金钱,可以得到财富 /85
- ◎富人控制金钱的八大定律 /89

第五章 紧紧抓住时间的脉搏

- ◎时间掌控一切,改变一切 /95
- ◎别让自己成为时间杀手 /100
- ◎活在当下,体认生命的意义 /104
- ◎解读生命新状态——控制时间 /107

第六章 行为是因，命运是果

- ◎行为需要道德规范 /118
- ◎自制力是控制行为的有力武器 /122
- ◎行为是因，命运是果 /127
- ◎违规行为 VS 行为塑造法 /130
- ◎学会自我行为控制 /136

第七章 情感，与生命相伴的花朵

- ◎认识情感才能控制情感 /141
- ◎善用情感规律左右自己的行为 /145
- ◎学会“情感疗伤”，培养高尚情感 /149
- ◎警惕“情感短路”与“情感障碍” /154
- ◎学会自我调节，克服消极情感 /157

第八章 战胜欲望这只怪兽

- ◎欲望是潜伏在内心的大怪兽 /164
- ◎欲望——推动事业成功的火车头 /169
- ◎谨防欲望的大错位 /174
- ◎善于驾驭欲望才能平衡内心 /178

第九章 莫让爱好成了脱缰之马

- ◎时刻自省,爱好须有度 /186
- ◎爱好,是打开成功与幸福之门的钥匙 /189
- ◎莫让爱好成陷阱 /193
- ◎控制嗜好,让它成为罐装的快乐 /198

第十章 控制饮食,储蓄健康

- ◎饮食与健康及美容息息相关 /202
- ◎消除健康隐患,走出“饮食与健康”误区 /209
- ◎中国人需要一场“饮食行为革命” /213
- ◎控制饮食,可以储蓄健康 /217

第一章 控制生活，首先控制思想

每个人的身后都有一个无形的具有超能力的巨人——思想。安东尼·罗宾说：“所有的成功、财富、健康和自信，开始于我们的想法，决定于我们的行动。”积极正面地思考，你必将成为赢家。

人生的成就从一个想法开始

成功学“教主”拿破仑·希尔历 40 年不衰的经典，改变了全球逾两千万人的一生。

人生所有的成就，包括累积的每一份财富，都是从一个想法开始的。思想决定行动，行动决定结果。如果你想要获得好的结果，就必须严格控制你的思想，必须严格控制进入你头脑中的东西，你必须使自己的头脑充满积极的、健康的、催人奋进的、鼓舞人心的东西，同时去掉那些会杀死梦想和激情的东西——怀疑、恐惧和消极的想法。

你的大脑如同一台电脑，你给它输入什么样的程序，它就会输出什么样的信息。没有意识做先导，人就不可能有具体的行为。控制思想，就要明白自己想要什么，不能要什么，这是认识问题；然后再弄清楚，怎样拒绝不能做的事，强制自己专注该做的事，这是方法的问题；最后再掂量一下，自己做了会如何，不做又会如何，这是建立毅力的前提，是由控制思

想向控制行为的过渡。

所以我们要善加运用我们的思维，好的想法加上好的决定、好的行动，就会带来好的结果。你想过更好的生活吗？答案当然是肯定的，可是如果你不改变你过去的想法和行动，你的生活是不会更好的。

我们过去的想法和做法，得到的是现在的结果。如果我们想要未来有更好的结果，我们就必须改变过去不好的想法。只有从现在起积极正面地去思考，将来才能成为大赢家。

人的想法可分为意识和潜意识的想法，左脑是意识脑，右脑是潜意识脑。潜能专家博恩崔西说过：“潜意识的力量，比意识的力量大三万倍以上。”有意识的行为，是你知道你正在做的事情。例如，你可以告诉自己，站起来，转一圈，鼓掌三下，这是有意识的行为。

潜意识的行为是你不知道，或是你知道而没法控制，而你在做的事情。例如，你没有办法在上台讲话的时候，告诉自己的腿不要发抖。腿是你的，头脑也是你的，你却没法控制它们。为什么？因为潜意识的力量，比意识的力量大三万倍以上。

我们时常将潜意识比喻为我们身后有一个无形的具有超能力的巨人，他拥有无比的能力可以帮助我们，唯一一点不足是他有一个毛病，叫做“生性多疑”。只有当他相信你是真心实意的时候，他才会施展三万倍的潜能帮助你。

比如，你告诉他，我是一个非常有自信、有魅力的人。他会想你以前不是这样的人啊！他不相信，他不理你，当你持续不断地告诉他，当他相信你是真心实意的时候，他才会说，好吧，让你有自信、有魅力吧！

我们的意识主管的是语言、文字、逻辑、分析、判断、短暂的记忆、简单的运算，管理也是属于意识层面的；我们的潜意识主管的是音乐、节奏、图像、感情、创意、大量记忆、快速运算，领导力也是属于潜意识层面的。

左脑意识脑训练很好的人，不见得成功。我们发现，传统的教育是重视意识教育、左脑教育，而忽视了右脑的潜意识教育。我们还发现，一个

左脑意识脑教育很好的人,通常也是在学校学业成绩很好的人。可是,他毕业后却并不见得就会是事业成功、婚姻幸福、身体健康、人际关系好的人。右脑潜意识脑训练很好的人,往往更容易成功。很多在学校学业成绩不是很好的人,反而在社会上成为成功的企业家,婚姻幸福,身体健康,人际关系也很好。

为什么会这样呢?因为潜意识的力量,比意识的力量大三万倍以上。真正成功的人士,多半是很有创意,很有情感,很会领导的人。通常也是左右脑均衡发展的人,所以要想获得成功,就必须积极地运用潜意识的想法和力量。

然而,潜意识是不受人自己的意识控制的,有什么办法可以运用潜意识呢?在许多的潜意识成功定律里,我们精选了以下六个非常重要的定律,供你参考借鉴。

(1)控制定律

一个人自我控制的能力和他的成功成正比。越能自我控制的人,越能成功,其中包括控制自己的喜好、欲望、行动、恐惧以至能不能减肥、能不能戒烟、能不能定时运动……很多的企业家和领导者都是运动员出身,因为多数运动员都经过严格的自我控制训练。他们已经养成良好的自我控制习惯。

(2)因果定律

种瓜得瓜,种豆得豆;善有善报,恶有恶果;两只蝴蝶绝不会生出小狗来。你做的所有事情都是你种下的因,总有一天会在你人生的舞台上表现出来,是为果。所以我们要多说好话,多做好事,多帮助别人,多多努力。

(3)相信定律

只要你积极想象、相信,意念就会成真。某所医学院的教授把学生分为两组,分给不同的药丸,兴奋剂红色包装,镇静剂蓝色包装,但教授掉了包,学生并不知道,结果吃了兴奋剂的大多数感觉镇静,吃了镇静剂的反

而感觉兴奋。

这就是相信的力量,相信的力量是非常强大的。欧美国家的医生,经常会开安慰剂(维他命丸)给检查不出毛病的病人,而这些病人往往能不治而愈,也是这个道理。

(4)期望定律

“你会成为你持续不断重复思考的结果”,这是心理学家给思想和期望下的一个感性定义。如有位校长找来两位老师,说他们是全校计算机评比最优秀的老师,请他们分别带各年级 50 名最优秀的学生,一个学期后,两个班的成绩都提升了 20%。这时校长揭露真相,原来两位老师是随机抽中的,并不是特意挑选的,学生也一样不是最优秀的学生,可是期望定律带来了非常好的结果。很多人学生时代都有这样的经验:当这门课的老师喜欢你,或你喜欢这个老师,这门功课就特别好,这就是期望定律的力量。

(5)吸引定律

你会不断吸引到能够帮助你达到目标的人、事、物。例如,我们三五好友正在聊天,说起某个朋友,他就刚好打电话过来或前来拜访。物以类聚,人以群分,想法是一种能量,可以传递跟吸引。

同时,我们要知道,某种思想会直接指导某些行动。

你的大脑就像是一个菜园,里面种着各种各样的蔬菜。你种什么,就会长出什么。如果你种下的是玉米,长出来的就是玉米,我们从没见过种下玉米种子会长出萝卜来;如果你种下胡萝卜,你肯定不会收割到卷心菜;如果你种下的是毒蘑菇,那么长出的就是毒蘑菇。事实上,一般野草和其他不受欢迎的植物长得更快,会阻碍、压倒别的植物。所以,要想使你的胡萝卜长得鲜嫩多汁,你就必须拔掉那些野草。

常言道:种瓜得瓜,种豆得豆。你应该选择你想要的,然后把它“种”在脑子里,把你不想要的像拔杂草一样“拔”得一干二净。奇怪的是,许多人把他们不想要的,诸如失败、贫穷、悲哀、失望、自卑等等,牢牢地“种”在大脑里,反而把想要的,诸如成功、富有、快乐、希望、自信等等,像拔杂草一

样“拔”得一干二净。想想看，这样做会有什么结果？他们最终得到的肯定是失败、贫穷、悲哀、失望、自卑等苦果。因此，请你把以下这些不良“思想的种子”从你的大脑里彻底地删除掉。

这些不良“思想的种子”包括：我不行、我不能、我性格内向、我口才不好、我不善于和人打交道、我胆子太小、我的脾气不好、我这个人很自私、我没有音乐细胞、我长得不漂亮、我没钱、我年纪太大了、我太粗心大意、我记忆力差、我很懒惰、我头脑反应迟钝、我身体不好、我无法得到自己想要的……

以上这些“种子”一旦在你的大脑里生根发芽，长得枝叶茂盛了，那你就麻烦了，再想拔掉它们可不是一件轻而易举的事。

当然，仅仅只是把这些“劣质种子”除掉是不够的，你还必须在大脑里种上“我行”、“我能”、“我要”等能给你带来成功、富有、快乐、希望、自信的“优质种子”，然后以此来引导自己的行动。天天“浇水”、“施肥”、“拔除杂草”，否则，你的大脑就会长满“野草”。

思想有它自己生存的地方，在那里可以创造一个地狱里的天堂或天堂里的地狱。你必须清除你头脑中的“蜘蛛网”，以免它禁锢你的思想。或许，你还在考虑你在很久以前失去的爱？当时由于你的鲁莽和轻率，你失去了它。这种记忆是否对你今天早晨的消化有帮助？或许你还在为你的失败悲痛，难道今天的眼泪能挽回你的损失？或许你仍旧念念不忘伤害过你的人的脸，难道对报复的考虑能让你今晚睡个好觉？亲友去世、工作受挫、遭受嫉妒、失去钱财、遭受打击……为什么你要保留这些乱七八糟的东西，好像这些东西很有价值似的？为什么你允许这样的蜘蛛网布满你思想的空间，让你没有一点余地考虑好今天的事情？

忘记是一种品德，而不是恶习。

要知道，昨天已经带着你所有的错误与失意、痛苦与眼泪永远离去了，再也不能伤害你了。同时，你也应该相信你的痛苦与慌乱为明天做不了什么。让你的头脑充满积极的、健康的、催人奋进的、鼓舞人心的东西

吧！你所拥有的全部东西，就是你目前所拥有的时间，你可以根据你的思想、根据你的意愿来挥洒。

思考力可以支撑起人生

懒惰平庸的人往往不是不动手脚，而是不动脑筋，这种习惯制约了他们摆脱困境的能力。相反，那些成大事者都养成了勤于思考的习惯，善于发现问题、解决问题，不让问题成为人生的难题。可以说，任何一个有意义的构想和计划都出自于思考，而且思考得越深刻，收益就会越大。一个不善于思考难题的人，会遇到许多取舍不定的问题。正确的思考之所以能产生巨大的作用，是因为它决定了一个人应该采取什么样的行动。

古希腊的弗尼吉亚国王戈迪亚斯以非常奇妙的方法，在战车的车轭和车辕之间打了一串结。他预言：谁能打开这个结，谁就可以征服亚洲。一直到公元前334年，还没有一个人能将绳结打开。这时，亚历山大率军入侵小亚细亚，他来到绳结前，不加考虑便拔剑砍断了它。后来，他果然一举占领了比希腊大50倍的波斯帝国。

一个孩子在山里割草，不小心被毒蛇咬伤了脚。孩子疼痛难忍，然而医院却在远处的小镇上。孩子毫不犹豫地用镰刀割断受伤的脚趾，然后忍着剧痛艰难地走到医院。虽然缺少了一个脚趾，但这个孩子以短暂的疼痛保住了自己的生命。

一些人到一家餐馆应聘，老板问：“在人群密集的餐厅里，如果你发现手上的托盘不稳即将要跌落该怎么办？”许多应聘者都答非所问。有个男青年答道：“如果四周都是客人，我就要尽全力把托盘倒向自己。”最后，这位年轻人成功了。