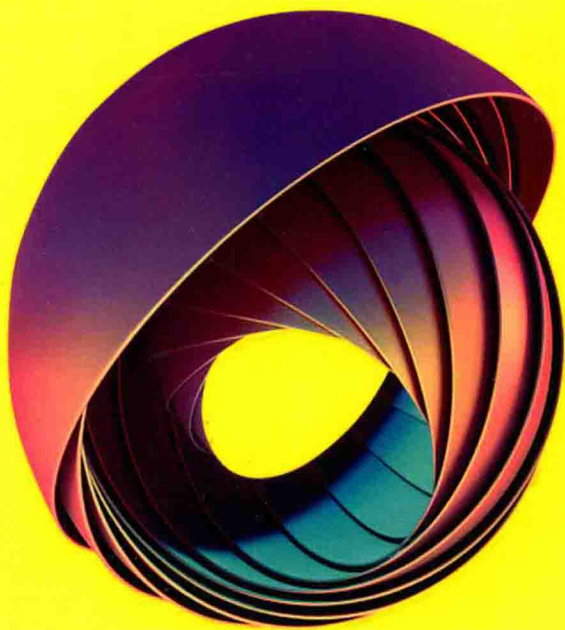


训练自控力，吸收正能量。
不失控、不抱怨、不折腾、不拖延、不生气！
关于专注、自控、效率最全面的心理学指南！

THE POWERFUL
WILLPOWER

超级自控力

| 不做习惯的奴隶 | 申小娜◎著



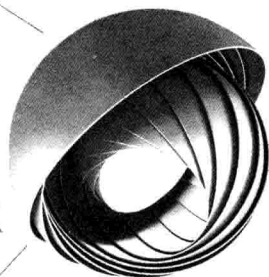
提高自控的最有效途径，在于弄清自己如何失控、为何失控。
奥巴马、比尔·盖茨、拿破仑·希尔、安东尼·罗宾、马云、
柳传志等全球政商精英都是超级自控力的实践者。

中国华侨出版社

超级自控力

不做习惯的奴隶 THE POWERFUL
WILLPOWER

申小娜◎著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级自控力：不做习惯的奴隶 / 申小娜著. — 北京：中国华侨出版社，
2013.4

ISBN 978-7-5113-3448-0

I. ①超… II. ①申… III. ①自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第062347号

• 超级自控力：不做习惯的奴隶

著 者 / 申小娜

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 吕 红

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14.5 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3448-0

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序言

Preface

在阅读之前，请先跟着我做一个实验：试着将你的双臂环抱胸前，看看哪只手臂在上面？然后试着反方向（改变手臂的上下位置）环抱一次。感觉怪怪的，对吧？但如果你连续一个月这样反方向环抱双臂，你就不再感觉那么怪了，并且不自觉地就会反方向抱双臂。很不可思议的结果吧？

这个小举动原非表面上看起来那么简单，其改变的过程包含着意志力与习惯的较量。刚开始你觉得怪怪的，是因为这个反方向抱臂的举动有悖于你已经形成的习惯，但在你有意识的指导下，你的意志力要求你坚持这样做，你的旧习惯就甘拜下风了，当你不自觉地进行反方向抱臂时，恭喜你，你已经养成了新的习惯了。

习惯是什么？

一般来说，我们可以用一个简单的定义来阐述：习惯就是人的行为倾向。也就是说，习惯一定是行为，而且是稳定的、甚至是自动化的行为。

人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。有调查表明，人们日常活动的90%源自习惯和惯性。想想看，我们大多数的日常活动其实都只是习惯的表现而已！

习惯经年累月对一个人的生活态度、思维方式和行为模式产生很大的影响。它能够载着你走向成功，也能拖着你滑向失败。

值得庆幸的是，你的意志力比你的习惯更强大，因此你能改变习惯。埃古



曾经说过：“我们到底可以成为一个怎样的人，这取决于我们自己。我们的身体就是我们的园地，而我们的意志就是这块园地的园丁。我们可以种植荨麻，也可以播种莨菪；可以种植海索草，也可以种植白星香；可以种植单性的药草，也可以分种多种药草；可以懒惰地让它成为不毛之地，也可以通过勤奋施肥让它成为沃土。改变这一切的力量都在于我们的自控力。”

自控力是什么？

自控力是指能够完全自觉、灵活地控制自己的情绪和约束自己言行的意志品质。坚持的意志——这不仅是想干什么就获得什么的那种本事，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。

著名的心理学家利兰笔下一段激昂的文字可以为这一说法提供佐证：“一个有心修炼和提升自己意志力的人，将获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够让人的心智达到前所未有的高度——此时，一个人从未设想能拥有的智能、天赋或能力都变成了现实。”

这种力量是强大的，可以说无坚不摧。这种力量越强，你越能更好地控制自己的行为。一个人如果不善于自控，不善于调节和控制自己的行为，不能抑制冲动和激情，就不能有效地控制和把握自己。

习惯就是大脑中一套正在运作的程序，对程序进行有意识的调整的力量就是自控力。如果自控力能够很好地调整习惯，就能使这个程序得到非常好的优化，进而形成一套非常好的心智模式，指引你走向一条与众不同的道路。

让我们用意志力改掉那些坏习惯，驾驭好那些好习惯，真正成为习惯的主人，不再做习惯的奴隶。

目录

超级自控力
CONTENTS

第一章 自控力：意志力与习惯的博弈

001

- 三种力量的驾驭者 // 002
- 你的意志力比你的习惯更强大 // 004
- 自控力是抵制诱惑的有力武器 // 006
- 让潜意识听从你的调遣 // 009
- 意志力的较量中谁主沉浮 // 012
- 让你的感觉美好起来 // 016
- 坚持是成功的阶梯 // 019
- 评估你的自控力 // 022

第二章 改变情绪：野马也可以驯服

025

- 千万不要怒气冲冲 // 026
- 探测自己承受的底线 // 028
- 改变关键性字眼 // 031
- 捕捉你的情绪讯号 // 035
- 掌控情绪的六个步骤 // 037
- 把注意力放在方法上 // 040
- 把握关键的6秒时差 // 043
- 警惕踢猫效应 // 046

- 养成良好的睡眠习惯 // 048
- 你的情绪控制能力有多高 // 051

第三章 改造心理：由内而外控制自己

053

- 重写心理剧本 // 054
- 转变你心底的信念 // 056
- “裁掉”我们的恐惧 // 058
- 不去担心那些无法控制的事 // 060
- 关键时刻要学会放松 // 063
- 驱除不自信的情结 // 066
- 用冥想消除嫉妒心理 // 070
- 不喜欢吗？你会喜欢的 // 073
- 你被“沉没成本”绑架了吗 // 075
- 你的心理健康程度如何 // 077

第四章 推倒思维定势：积极运用思考的力量

081

- 拆掉思维里的墙 // 082
- 有技巧地“清理”你的大脑 // 085
- 进行积极的自我暗示 // 087
- 建立新的心智模式 // 090
- 训练思维“肌肉” // 092
- 改善潜意识层思维模式 // 096
- 重建良好的思维习惯 // 099
- 你善于进行非常思维吗 // 103

第五章 操纵微行为：瞬间掌控身心

107

- 停止无意识的小动作 // 108
- 训练眼神的魔力 // 112
- 看看自己的嘴巴 // 115
- 运用恰当的语调 // 118
- 活动活动你的笑肌 // 120

身体姿势保证强大的自控力 // 122

肢体语言小测试 // 125

第六章 聚焦精神能量：提高专注力

127

大脑能量的释放靠专注 // 128

不专注妄谈成功 // 130

认识你的注意力 // 132

训练你的意志力 // 134

不要让你的注意力跳来跳去 // 136

一次只做一件需要集中意志力的事 // 139

专注的自我调节 // 142

测试你的专注力如何 // 144

第七章 驾驭潜意识：找回失去的控制力

145

给潜意识下达指令 // 146

潜意识和意识必须携手前行 // 149

治愈的力量在你内心 // 152

勾画清晰的精神意象 // 155

释放意识中的渴望 // 158

不循旧时路 // 161

你在潜意识里隐藏了什么 // 163

第八章 改变自控方法：让自我强大起来

167

听从内心的选择 // 168

克服羞怯，就要接受羞怯 // 170

刻意入睡，你就会彻夜难眠 // 173

只有接纳黑暗才能迎接光明 // 177

不要对自己太苛刻 // 181

停止一切自我否定 // 183

掌控自我，享受平衡 // 186

测试你的内心够强大吗 // 188

第九章 养成好习惯，培育持久的自控力 193

所有的坏习惯都可以改变 // 194

养成良好的工作习惯 // 196

铲除不健康的思想 // 198

做一些并不想做的事 // 201

用想象三部曲打破现状 // 204

一切改变在于坚持 // 206

测试你有良好的行为习惯吗 // 210

附录 自控力缺失的四大原因剖析 212

缺乏足够的能量供应 // 212

无法做自己大脑的主人 // 214

没有启动新的情绪链接 // 216

人生目标凌乱不堪 // 218

第一章

自控力：意志力与习惯的博弈

自控力，顾名思义即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、情绪、欲望施加的正确控制。它本身就是一种力量（意志力的的一部分），也是一种能力。它能够驾驭「我要做」，「我不要」和「我想要」这三种力量。如果驾驭的好，你就能在它的引导下，享受幸福、自由和成功。

人啊，拯救你自己吧！

——贝多芬



三种力量的驾驭者

自控力是一个人在意志行动中抵制各种诱惑、控制情绪、排除干扰、激励自己、采取行动、完成目标、营造良好人际关系的最有用的力量和技能之一。

神经生理学家告诉我们，人们的行为既受理性指导，又受当时情绪状态、外来干扰和诱惑的影响。这种影响有好的，也有坏的，程度上也有强有弱。如果没有自控力，完全听命于人的本能和情绪，自我行为管理则是不可能的。只有增强自控力，才能迫使自己去执行已经采取的决定，战胜对抗的干扰，如恐惧、懒惰，抑制感情的激动，使人具备忍耐、克己自律的品质。

自控力对人走向成功起着十分重要的作用。自古代百科全书式科学家亚里士多德，到近代的哲学家们都注意到：“美好的人生建立在自我控制的基础上。”

自控的反面是失控。很多人认为自己的自控能力很差，自己常常被想法、情绪和欲望支配。

在人生的道路上，出发时装备精良的人不在少数，这些人有着过人的天资，有机会接受良好的教育——这一切本该使他们有所成就。但是，这些人往往一个接一个地落在了后面，被那些先天条件远不如他们的人所超越了。那么，这是为什么呢？个人自控力的差异解释了这一切。没有强大的自控力，即使有着最过人的智力、最优良的教育和最有利的机会也无法让你脱颖而出。

人们都知道意志力对于人们来说是非常重要的。意志力本身没有感知能力，也不会对某种选择产生喜欢或厌恶，更不会判断目标的本质或者价值，也不会对道德进行衡量。它只是会利用你内心深处的一切精神力量来实现你的目标，不管你的想法是好还是坏。它只对你的信心或有意识的思维结果做出反应。如同你上了一辆出租车，花了五分钟时间跟司机讲了好多地方，他会感到

困惑，甚至拒绝为你服务。同样，你的意志力也是如此。你首先必须要有一个明确的目标，一种最终的决定，知道从哪里出发，哪里是目的地。所以说，“我要做”和“我不要”这两种力量显得如此重要，但是仅有它们是不够的，你的大脑和身体中必须还有一种力量：那就是知道自己真正想要的是什么。这种力量能够控制我们去关注什么、想些什么，甚至能影响人们的感受。这样一来，我们就能够游刃有余地控制自己的行为了。

自控力就是驾驭“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量的力量和能力。如果驾驭得好，你就能在它的引导下，享受自由和安宁。

每个人的自控力都是与生俱来的，这也是人与动物最大的区别，但是强弱却不同，有些人的自控力很强，无论从哪个方面，都能够很好地控制自己的注意力、情绪、欲望和行为，都能够生活得更快乐、身体更健康、人际关系更和谐、事业也更成功，他们能够很好地应对压力、化解矛盾、战胜困难和挫折，更具有人格魅力和领导能力。

▶▶▶ 自控专家辣评

自控力是一种力量，也是一种能力，虽然是人类与生俱来的能力，也是可以在后天的锻炼中提升的。所以说，你想让你的生活变美好，那就从自控力入手吧。要增强自己的自控力，就要从日常生活的一点一滴做起，加强磨炼。



你的意志力比你的习惯更强大

习惯是什么？在杰克霍吉的著作《习惯的力量》中有这样一段话，最能形象而贴切地回答这个问题：“我是你的终身伴侣，我是你的最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。我会推着你前进，也可以拖累你直至失败。我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。我很容易管理——只要你严加管教。请准确地告诉我你希望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。我是所有伟大人们的奴仆，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我的鼎力相助；失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。我不是机器，除了像机器那样精确工作外，我还具备人的智慧。你可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭。抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下，千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。我是谁？我就是习惯。”

人本来就是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。例如：

- ◎ 定期锻炼
- ◎ 合理安排时间
- ◎ 不轻易放弃
- ◎ 注意力集中

这是一些好的习惯

- ◎ 遇事总往坏处想
- ◎ 不自信
- ◎ 总是指责别人

- ◎ 恐惧
- ◎ 抽烟、喝酒

这是一些坏习惯

某些习惯无所谓好坏，例如：

- ◎ 用左手拿筷子
- ◎ 喜欢用挎包，不喜欢用手提包
- ◎ 浏览杂志时从中间翻看

习惯经年累月对一个人的生活态度、思维方式和行为模式产生很大的影响。它能够载着你走向成功，也能拖着你滑向失败。我们怎么做，我们就会变成怎么样的人。正如萨穆尔·斯迈尔所说：播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

值得庆幸的是，你的意志力比你的习惯更强大，因此你能改变习惯。例如，试着将你的双臂环抱胸前，看看哪只手臂在上面？然后试着反方向（改变手臂的上下位置）环抱一次。感觉怪怪的，对吧？但如果你连续一个月这样反方向环抱双臂，你就不会感觉那么怪了，并且不自觉地就会反方向抱双臂，此时，你已经养成新的习惯了。

▶▶▶ 自控专家辣评

习惯就是一种程序，对程序进行有意识的调整的力量就是自控力。如果自控力能够很好地调整习惯，就能使这个程序得以非常好的优化，就形成一套非常好的心智模式，指引你走向一条与众不同的道路。



自控力是抵制诱惑的有力武器

现代社会存在太多的诱惑，它们总是展示着迷人的一面，引诱我们渐渐远离自己的理想与目标。当面临诱惑的时候，怎样才能岿然不动呢？

斯坦福大学心理学家米切尔认为一个人是否能够经得起诱惑，能否取得成功关键在于自我控制力。

他认为：我们无法控制这个世界，但我们可以控制自己如何去看待这个世界。当面对诱惑时，最有力的支持来自于你自己。

内心坚定的自控力是抵制诱惑的有力武器，它使人从重重迷惑的状态中解脱出来，重新做自己的主宰。所以，自控力是抵制诱惑的根本。他这一论断并非是想当然。

经典的棉花糖实验

米切尔为此专门设置了一个考验儿童耐心和意志力的棉花糖实验。

在实验中，他召集了一批4岁的小孩，然后依次把每个人放在一个房间里，房间的桌上放着一块棉花糖、曲奇饼和脆饼干。他告诉这些孩子：可以选择现在就吃掉这些零食；或者等待15分钟，得到额外的棉花糖、曲奇饼和脆饼干。说完，他就离开了房间。

当时卡罗琳和哥哥克雷格都参加了这个实验。成年之后，卡罗琳对这次试验并没有清晰记忆，做实验的科学家也拒绝透露关于实验对象的信息，但她有强烈的感觉，自己选择了等待，吃到两块棉花糖。“我很擅长等待，”卡罗琳说，“给我一项挑战或一个任务，那我一定会找到方法去完成它，即使意味着放弃我最喜欢的食物。”

她的母亲凯伦·索廷诺更加肯定：“卡罗琳从小就很有耐心，我肯定她当时一定选择了等待。”

克雷格对那个实验倒是记忆犹新：“我迫不及待地吃光了那些零食。”

实验的录像非常有趣：在短暂等待期间，孩子们的表现千奇百怪。有的孩子用手盖住眼睛，转过身，故意不去看桌上的盘子；还有的孩子不停地踢桌子，或拉扯自己的头发。一个留着小分头的男孩，小心翼翼地扫视了周围一眼，确定没有人监视他，于是伸手从盘子里拿出一块饼干，掰开后舔掉中间的白色奶油，然后再把饼干合起来，放回盘子，脸上露出得意的笑容。

多数孩子像克雷格一样，无法抗拒眼前的诱惑，盯着棉花糖，连30秒钟也等待不下去就吃掉了棉花糖。还有些孩子能够坚持3分钟。只有约30%的孩子成功等到米切尔返回。

实验并没有到此结束，为了进一步研究下去，米切尔开始了跟踪实验。他发现：那些不擅长等待的孩子长大后他们的SAT成绩较差，抗压能力差，注意力不集中，交际能力也不强。能够等待15分钟的孩子的SAT成绩优秀。卡罗琳是擅长等待者的典型。她从斯坦福大学毕业，在普林斯顿获得社会心理学博士学位，现任普瓦桑大学心理学助教。

米切尔和他的同事继续跟踪棉花糖实验的对象直到他们进入而立之年。加州大学伯克利分校的心理学助教奥兹勒姆·阿杜克发现，那些不擅长等待的孩子，成年后更容易体重超标，沾染毒品。

在后来的实验中，米切尔教授发现自控力虽然存在遗传因素，不过，这种自控力可以在后天的锻炼中或者指引下发生改变。

那些在小时候未能通过棉花糖实验的孩子，有一部分在成年后却拥有高自控能力。这种改变的关键在于转换当前的思维和注意力——当孩子们把那些棉花糖想象成棉球或者白云时，他们的脸上焦灼的表情就渐渐消失，马上饶有兴致地投入到更多的联想活动中去。这样一来，孩子们不再迫不及待地想吃掉棉花糖了，自我控制能力大幅提高。那些曾经连1分钟也等不了的孩子，在转换注意力之后竟然也能等上15分钟。

所以，我们一旦意识到自控力其实就是学习如何控制自己的注意力和思



想，就不难学会如何增强它。

▶▶▶ 自控专家辣评

只要转换当前的思维和注意力，就更容易控制一时的冲动和看起来无法克制的欲望。其实这正是自控能力的表现之一：驾驭注意力的焦点，让我们的决定不被错误的思想干扰。