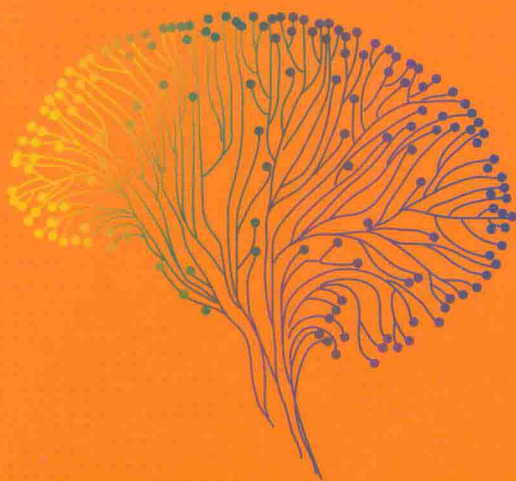


SHOUYI YISHENG DE
ZIKONG XINLIXUE

受益一生的 自控心理学

如何掌控自己的情绪、思维、行为和心智

李敬◎著



情绪掌控，不失控，做自己情绪的主人

潜意识训练：思维导图帮你找回强大的自我 / **微行为效应：**摆脱那些“想当然”的控制

极限挑战：自控力是否真的有“边界” / **意志力重建：**为何纵容自己终将毁掉自己

断舍离定律：成功人士都在实践的生活法则

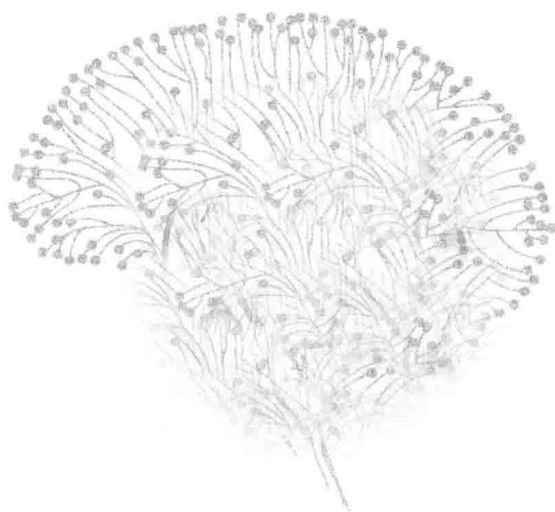
中国商业出版社

B3842.6-49
97

受益一生的 自控心理学

如何掌控自己的情绪、思维、行为和心智

李敬◎著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的自控心理学 / 李敬著. — 北京 :

中国商业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5044-9306-4

I. ①受… II. ①李… 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(2016)第 022599 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 20 印张 300 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

了解你的自控力

你“失控”过吗？相信绝大多数人的回答都是“YES”。

明明决定周末一早进行家庭大扫除，可电视节目太好看了，实在没有忍住，结果大扫除的计划只能泡汤；谁都知道“怒火攻心”，可遇到令自己气愤的事情，哪里还记得这些，先肆无忌惮地发泄一番再说；早都想好每天都要坚持学英语，可实际上却总是三天打鱼两天晒网，断断续续一年多也没明显效果……

实际上，这都是缺乏自控力的表现。

英国著名剧作家莎士比亚曾说过：“人类能够为尚未发生的事情做好准备，这也是因为人类有着自我控制这一美德。”一个被冲动和激情支配的人必然会失去全部的道德自由，随波逐流，最终成为强烈欲望的奴仆。毫不夸张地说，一切美德都来源于自我控制。

所谓“自控”，从心理学专业角度解释，即自我控制，具体指对自身情绪、思想、行为的控制能力。人的潜意识中潜藏着很多“弱点”，比如贪婪、嫉妒、攀比、懒惰等，如果没有强大的自控力，那就只能任凭这些人性的弱点控制我们的人生。此外，我们身处花花世界当中，时时刻刻都会遇到各种各样的诱惑，没有自控力只会寸步难行。

著名心理学大师弗洛伊德认为，人的一生都是在与本能做斗争。如果不想被潜意识中的本能驱使，就必须拥有强大的“自控力”，只有这样才可能赢得这场无声的博弈。

“我知道自己不该乱发脾气，可当时根本忍不住，结果脾气发泄完了，我又非常后悔，觉得自己怎么一点自控力都没有。”类似的言论经常充斥在我们耳边，但倾诉似乎并不能起到什么作用，责怪完自己缺乏自控力，下次还会重复上演同样的“剧情”。一边是想大发脾气的冲

动本能，一边是尝试对言行的自我控制，人们往往会在这两者之间徘徊挣扎，一旦自控力不足，冲动的本能就会占据上风，如此一来，自然就会做出失控的举动。

粗暴的压制本能冲动不是自控，真正的自我控制是建立在接纳和引导的基础之上的。现代社会发展越来越快，人们的压力越来越多，容忍度越来越低，只要稍有一点导火索就会失控爆发，面对的诱惑也越来越多，尤其是网络的普及，让我们在面对手机、电脑、游戏时变得越来越没有自控力，在这样的大背景下，提升自控力就变得异常重要和紧迫。

在本能和诱惑面前，最有力的支持来源于我们自己，强大的自控力不仅是一切美德的源泉，还能够帮助我们无能为力的迷惑状态中解脱出来，恢复对自身的控制和主宰。不过，你对自身的自控力了解多少？你是一个自控力强者还是弱者呢？下面的自控力测试问卷，则可以为你解惑答疑。

1. 我有良好的作息习惯，每天早起早睡，我几乎从来不熬夜，睡眠懒觉。()

- A. 很符合自己的情况
- B. 比较符合自己的情况
- C. 不太符合自己的情况
- D. 很不符合自己的情况

2. 在工作和休闲发生冲突的时候，即使这种休闲活动是自己梦寐以求的，我也会马上决定去工作。()

- A. 很符合自己的情况
- B. 比较符合自己的情况
- C. 不太符合自己的情况
- D. 很不符合自己的情况

3. 我常因读一本引人入胜的小说或看一部精彩的电影而忘记时间。()

- A. 从来都不会

B. 偶尔

C. 经常

D. 一直

4. 不管感不感兴趣，值得不值得，只要是应该做的事情我就一定要做好。()

A. 很符合自己的情况

B. 比较符合自己的情况

C. 不太符合自己的情况

D. 很不符合自己的情况

5. 能长时间做一件事情，即使非常单调乏味。()

A. 很符合自己的情况

B. 比较符合自己的情况

C. 不太符合自己的情况

D. 很不符合自己的情况

计分办法：A 记 3 分，B 记 2 分，C 记 1 分，D 记 0 分

测评结果及分析：

◎10 分以上

自控力比较强，不管遇到什么事情都能对自己严格要求，不会被不良情绪感染，也很少会出现情绪失控的局面，在工作和生活中属于有主见、有原则、有效率的人。

◎5~10 分

自控力一般，一般情况下能够做到自控，但一旦遇到了非常大的诱惑，或者受到了非常大的外在刺激，那么就很容易会失控，进而做出一些不明智的举动，需要有意识地强化自控力。

◎5 分以下

自控力比较薄弱，在没有别人协助和监督的情况下，很难独立完成任务，遇事缺乏主见，总是需要他人的鼓励和支持，是急需提升自控力的首要人群。

目 录

第一篇 自控力：高效自我管理的艺术

“自控力”简而言之就是自我控制的能力，即一个人对自身言语、行为、思想、冲动、情绪、欲望等的控制能力。一个没有自控力的人，永远都不可能成功，是“自控力”造就了伟人，造就了机遇，造就了成功；是“自控力”成就了精英人士的超高自我管理效率。

第一章 自控力，一种自我引导的精神之力

正如世界著名音乐家贝多芬所说，“自控力本身就是一种力量”。在漫长的人生道路中，外力施加给一个人的影响是非常有限的，唯有“自控”的精神之力才是引导我们走向人生巅峰的不灭明灯。

1. 让自控成为一种习惯 / 4
2. 自控既是意志的表现，也是情绪智力的表现 / 6
3. 走出自己的思维舒适区 / 8
4. 面对一条错误的路，必须果断放弃 / 11
5. 自控力有多强，竞争力就有多强 / 13
6. 自控力：意志力与习惯的博弈 / 15

第二章 认识自己，发现内心潜在的力量

周围人赞扬或批评的声音，直接影响着我们对自身的认识和评价，不过这种认识并不科学，一个真正的智者懂得遵从自己的内心，唯有相信内在真实的自己，倾听自己内心的声音，才能不断提升自我觉察力，从而激发潜藏在你内心的强大精神力。

1. 战胜人性弱点，自控力由“心”而来 / 20
2. 发掘自身潜能，找出“能量宝库” / 22
3. 多反省自己，少怪罪别人 / 24
4. 有些事情不能太较真 / 26
5. 逾越“心理高度”：不要给自己设限 / 28
6. 驱除内心的无力感 / 30
7. 激励自我，发掘自身的潜能 / 33

第三章 多点自控力，你早成功了

坏心情、坏脾气、刻薄的表现、嘲弄他人的行为……这些恶习埋藏在我们的本性当中，总是会在我们不经意间乘虚而入，甚至控制我们的心灵与行动。人最不能够缺少的品德就是容忍与克制。要想拥有改变世界的力量，那么就必须拥有改造自己的决心。有时候，你与成功之间的距离，只差一点自控力。

1. 战胜思维惰性，培养主动精神 / 36
2. 格局思维：退一步风平浪静，让三分海阔天空 / 38
3. 糖果效应：克服小诱惑，将获得更多 / 40
4. 先思考再行动，主控自身思维 / 42
5. 养成好习惯，培育持久的自控力 / 44
6. 培养积极的自我意识 / 46

第二篇 情绪管理：不失控，世界就是你的

一个人如果无法控制自己的情绪，那么必然会因为不时的情绪冲动而受害。在日常生活中，被情绪摆布的人数不胜数，他们头脑一热，什么蠢事都做得出：或因无关紧要的谈话而斗殴，抑或只要别人吐点苦水，就忍不住当圣母，犯下根本性错误……你是“情绪”的傀儡吗？其实，只要你的情绪不失控，整个世界都可以成为你的表演舞台。

第四章 情绪控制：冲动的时候要踩急刹车

冲动是一件好事，因为它是朝气蓬勃、青春活力的象征，如果你时常冲动，那么说明你还年轻；冲动是一件坏事，因为它是轻浮躁动的魔鬼，意欲冲动的时候，一定要踩急刹车，否则等到酿成祸患时只能追悔莫及。

1. 野马结局：不生气是一种修行 / 52
2. 何必怒上心头，看得开才能活得好 / 54
3. 懂得变通，不要牺牲在牛角尖里 / 56
4. 修炼容忍之道，不要败给“火气将军” / 59
5. 保持冷静，换一种视角看问题 / 61

第五章 情绪平衡：用“不完美”的心做完美的事

人生没有尽善尽美，如果遇事就要大喜大悲，那么只会让情绪影响你的正常判断。如果我们能够用“不完美”的心态面对人生，用平衡的情绪去驾驭诸事，那么自然就会轻松许多。

1. 赶走忧郁，让心灵回归到阳光之下 / 66
2. 情绪不稳定时更需要深思熟虑 / 68

3. 学会放宽心，从现在开始，甩开坏情绪 / 70
4. 包容，在善待他人的同时成全自己 / 72
5. 克服焦虑：摆脱乌云笼罩的生活 / 74

第六章 情绪转移：状态不好的时候换个事来做

人生不如意之事常常十有八九，当面对无法改变的残酷现实时，当无力改变目前的现状时，与其被“坏情绪”笼罩，不如操纵好自己的情绪转换器，状态不好的时候换个事情来做，如此一来，情绪自然就会好起来。

1. 转化抱怨，感受丢掉抱怨后的美好 / 78
2. 脑子太满运作不畅，该遗忘的就遗忘 / 80
3. 转变观念，坏事也可以变成好事 / 82
4. 身心俱疲时放下工作独自远行 / 84
5. 寻找积极情绪的“情绪转换器” / 86

第七章 情绪选择：培养积极乐观的心态

人在面对未知领域的时候，经常会产生情绪性的心理变化，或喜，或怒，或哀，或乐，多变的环境造就了多变的人。所以，推开一扇窗，悲观的人看到的是脚下的烂泥，乐观的人看到的则是满天的星斗。不做悲观弃世的人，要做乐观向上的勇者。

1. 欲望是本能，但是要学会控制 / 90
2. 别让未发生的事情影响你的情绪 / 93
3. 别让自卑情绪笼罩着你 / 94
4. 虚荣是坏脾气的罪恶之花 / 97
5. 别让内疚、忧伤和失败带给你疲惫 / 99
6. 不能改变就要学会接纳 / 101

第八章 情绪释放：给负面情绪一个合理的出口

负面情绪总是有的，它是一种人生常态，与性格、能力、收入没有关系。这些情绪如果不及时排解，会对身心健康造成负面影响。出于本能的自我保护，我们都盼望有一个合理的出口，能把各种负面情绪释放出来。

1. 克服焦虑：勇敢地与人们相处 / 106
2. 有想法应说出来，别总压抑着 / 108
3. 负能量太多时，需反省自己 / 110
4. 摆脱抑郁的困扰，拒绝霍桑效应的负面影响 / 112
5. 克服紧张情绪，学会放松自己 / 114
6. 情绪垃圾要果断丢弃 / 117
7. 吵架也是一种释放 / 119

第九章 情绪优化：发挥自我潜能，治愈原生态情绪

很多时候情绪的好坏直接影响着要做的事情的成败，情绪的重要性不言而喻。情绪是可以优化的，更是可以控制的，我们也正是在对情绪的优化过程中获得了成长。优化自己的情绪，是对自己智慧的一种磨砺，也是对生活的一种执着的体现。

1. 挑战恐惧：内心淡定的人才无所畏惧 / 124
2. 超越自私本能，自控心性拓宽胸怀 / 126
3. 自我期待，让梦想成真的“皮格马利翁”效应 / 128
4. 换位思考，化解自己的怨气 / 130
5. 学会忍耐，沉住气方能成大器 / 133
6. 提高抗压性，别让坏脾气伤人又伤己 / 135

第三篇 潜意识训练：思维导图帮你找回强大的自我

这个时代最大的跃进，是发现人类透过改变内心的态度，可以改变生命外在的行为。“我想拥有什么”“我想成为什么样的人”“我能做什么”……谁都问过自己这样的问题，也经常为无解而苦恼。去做一些潜意识训练吧，你可以找回“另一个更厉害的自己”。

第十章 心理暗示力：“内心”是身体的真正操控者

心理暗示是一种心理现象，有积极暗示和消极暗示之分。在我们心情不好的时候，如果一味地给予自己消极的心理暗示，只会“雪上加霜”，令心情跌落谷底；我们该做的，是给予自己积极的心理暗示，告诉自己：有不良情绪很正常，自己一定能克服，终有阴霾尽散的一天。

1. 学会给心理“排毒”：建立积极的心理暗示 / 142
2. 要增强自控力，首先要放弃控制 / 144
3. 用“苦乐原则”来增强自控力 / 147
4. 建立新的心智模式 / 150
5. 有效的自我激励：让你在任何情况下都不会被打倒 / 151

第十一章 催眠的力量：破除“生活逃避式想法”

很多人在增强自控力的过程中屡屡受挫，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能。英国著名的心理治疗师温迪·德莱登和杰克·戈登曾经提出了“生活逃避式想法”这个概念——在每个人的潜意识中都存在着这样的想法：“生活不应该太艰难，如果我处在艰难痛苦中，我会选择逃避，我无法为了很久以后的幸福而忍受当下的痛苦。”这是一种消极而天然的想法，也是我们

需要通过训练去破除的一种潜意识。

1. 驾驭潜意识：找回失去的控制力 / 156
2. 挑战极限：通过潜意识让自己的潜能发挥出来 / 158
3. 用自我催眠增强自控力 / 160
4. 养成潜意识里“把时间用在刀刃上”的好习惯 / 162
5. 改变心理图式：时刻提醒自己，别犯懒 / 165

第四篇 极限挑战：自控力是否真的有“边界”

人有强弱之分，自控力也一样，但并不是说人的自控力一成不变。自控力就像人的肌肉一样，可以通过锻炼得到强化。虽然我们无法控制所有的事情，但是我们可以通过训练来提升自己自控力的“极限”。

第十二章 做个内心强大的人：沉住气做人，沉下心做事

现代社会，每个人都面对强大的社会压力，有事业的压力，身体健康的压力，亲人朋友给的压力……无须害怕，一切只关乎内心的强大。内心强大的人不纠结、不浮躁、不急功近利、无所畏惧……即使身处逆境，内心也是平和、自信的，淡然而坚定地生活着！

1. 成大事者不纠结：洞悉内心因果，方得人生豁然自在 / 172
2. 虎头蛇尾成不了大事 / 174
3. 身处逆境，要学会“忍受在内，努力在外” / 176
4. 锋芒太露不如藏巧于拙 / 178
5. 不要急功近利，心急吃不了热豆腐 / 180
6. 保持平常心，方得“大自在” / 183
7. 不浮躁，做事要沉得下去 / 186

第十三章 操作微行为效应：摆脱那些“想当然”的控制

人类的大多数判断都是在不确定的情况下做出的，只是凭经验、感觉来试探。这种思维方式直觉多而理性少，容易“想当然”，倾向于成功归自己，失败归环境。大凡成功者都会警惕不良效应，有意识地控制自己的情绪，控制微行为。

1. 拆屋效应：不要拒绝自以为不可能完成的任务 / 190
2. 摇摆定律：不要总是被别人牵着鼻子走 / 192
3. 艾森豪威尔法则：分清主次，高效成事 / 195
4. 奥卡姆剃刀定律：把握关键，化繁为简 / 197
5. 布利斯定理：凡事预则立，不预则废 / 199
6. 借口定律：不为失败找借口，只为成功找方法 / 201
7. 倾听“弦外之音”言在此而意在彼 / 203
8. 懒惰效应：远离懒惰，克服疲惫感 / 205

第十四章 断舍离定律：成功人士都在实践的生活法则

断舍离是一种行为法则，亦是一种行为哲学。它在示范一种做减法的生活方式与人生态度，即面对人生的各种贪念要断然舍弃。当一个人能够舍弃自我内心的“执着”，清晰地“舍”“断”时，就会彻底摆脱“失败体质”，轻松掌控人生。

1. 迅速转弯，别在错误里拖延时间 / 210
2. 剔除享乐心理，先清心后培养自控力 / 212
3. 放慢身心，享受快乐“慢生活” / 214
4. 跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望 / 217
5. 别苛求自己，你不可能让所有人满意 / 219
6. 凡事要看透，拿得起的人更要放得下 / 222

第十五章 专注力训练：用智慧和精神滋养自控力

生活和工作当中存在各种各样的诱惑，我们制订的计划也会被各种各样的琐事打扰。当这些内在、外在的因素出现时，能否继续坚持自己的目标，决定了一个人能否成功。而专注，也就是执着与坚持，是叩开成功的不二法门。

1. 一万小时的成功准则 / 226
2. 聚光法则：一次只做一件事，避免半途而废 / 228
3. 潜能的力量：只有执着才能成功 / 230
4. 永不言弃，做事不要给自己留退路 / 232
5. 掌控你自己：避免不断地转换任务 / 234
6. 专注于一件事，更要专注于细节 / 236

第五篇 意志力重建：为何纵容自己终将毁掉自己

在现代社会，缺乏意志力或者意志力不坚定非常普遍，正因为多数人缺乏这一品质，也就决定了多数人无法获得成功。意志力不够坚定、随心所欲的人，没有成功的可能性。只有那些意志力强大的人，才能实现自己的梦想，才能获得成功。

第十六章 微时间管理术：克服拖延心理，纠正惰性工作方式

人类身上有很多不好的习性，惰性就是其中之一，而惰性也是拖延症的表现。当面对众多工作的时候，惰性就会出来进行骚扰，尤其是对于一些重要的、困难的事情，内心的惰性让我们一再逃避。要想成功，就要克服惰性，摆脱拖延症，否则一切都只能是空想。

1. 调整“期望”法：为自己设定一个期限 / 242

2. 剥离穷忙，远离穷忙 / 244
3. 每天找出最重要的事情去做 / 246
4. “等一等”的心态，得到的只是“永远不能” / 248
5. 果断行动，让拖延到此为止 / 250
6. 善于统筹，实现时间最优使用 / 252

第十七章 心理博弈学：狠一点才能心想事成

要在社会当中闯出一番事业就要对自己“狠”一点，这个“狠”不是凶狠、残忍，而是严格要求自我，“逼”迫自己成长。在竞争日益激烈的社会当中，弱者永远无法取得成功，只有那些敢对自己“狠”的人才能成为真正的强者，才能取得成功。

1. 用耐心来打磨你的意志 / 256
2. 不光要狠，更要有大气魄 / 258
3. 不能让自己活得太舒服 / 260
4. 关键时刻必须“独断专行” / 262
5. 高标准，严要求，英雄都是“逼”出来的 / 264
6. 别再为琐碎的人和事抓狂 / 266

第六篇 自控与操控：对内掌控自我，对外控制他人

拥有卓越自控力的人，不仅可以掌控自己，还可以控制他人。拥有超强自控力的人，能够管理好自己的言行方式，思维方式，也可以控制自己的情绪。卓越的自控力可以强化领导力，可以造就非凡的魅力，吸引周围的人心甘情愿地追随。

第十八章 成功的人都有超级自控力

懂得约束自我是成功者必备的素质，能够严格管理自己的人，才

能把握自己的人生。没有自控力的人，太过于随心所欲，到最后只能被生活左右。随着社会的发展，压力越来越大，诱惑也越来越多，如果不能理性地控制自己，只能在诱惑面前迷失自我。因此，要想获得成功，就要先学会自控。

1. 苦而不言，喜而不语，才是自控最高境界 / 272
2. 无论目标有多大，先把当前的事做好 / 274
3. 个人品牌定位的目的：提高你的影响力 / 276
4. 用目标约束自己，全力实现梦想 / 278
5. 把有意识地克服变成无意识地习惯 / 280
6. 工作可以枯燥，但心不能浮躁 / 282

第十九章 自控力的秘密：为什么有些人就是能影响别人

生活和工作当中，有一些人总能够引导周围的人，影响周围的人。这些人往往具有很强的自控力，他们能够有效地管理自己的行为方式、思维方式，以及控制自己的情绪，始终把正能量传递给周围的人，使周围的人追随自己。

1. 用自控力修炼强大领导力 / 286
2. 团队自控力：激发公司活力的鲇鱼效应 / 288
3. 自律，让队员的行动规范化 / 290
4. 波特法则：有独特的定位，才会有独特的成功 / 292
5. 史密斯原则：竞争中前进，合作中获利 / 294
6. 用你的情绪正能量去感染他人 / 296