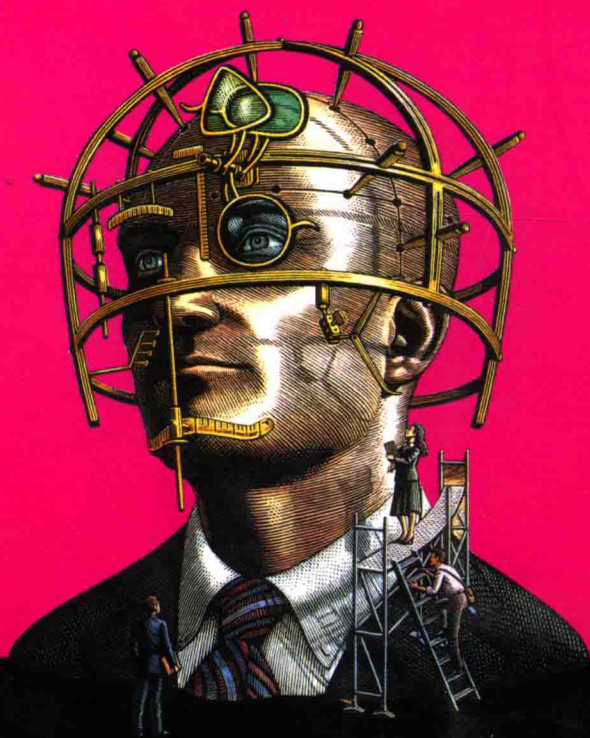


自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

秦泉 / 主编



训练自控力，吸收正能量，内心淡定强大不迷茫！

不失控、不抱怨、不折腾、不拖延，关于自控、效率最全面的心理学指南。

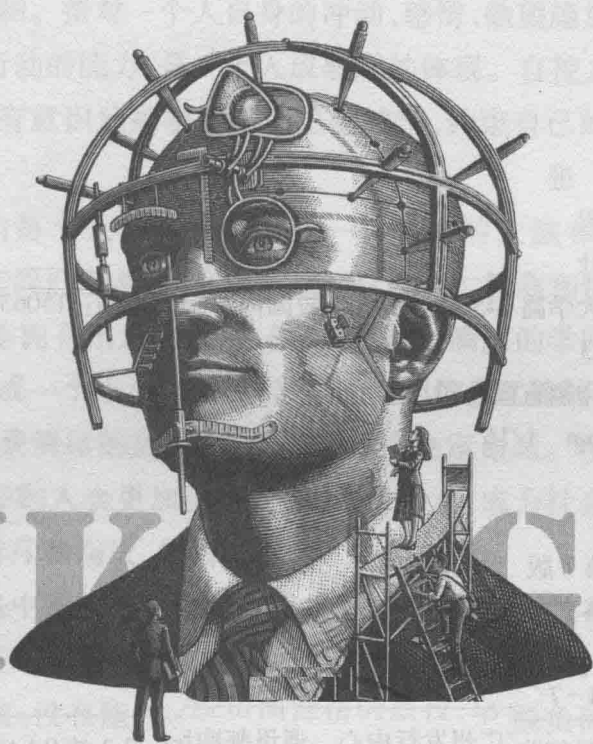
ZIKONGLI

汕頭大學出版社

自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

秦泉 / 主编



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自控力:斯坦福大学最受欢迎心理学课程 / 秦泉主
编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5658-1474-7

I. ①自… II. ①秦… 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(2014)第 258899 号

自控力: 斯坦福大学最受欢迎心理学课程

ZIKONGLI;SITANFUDAXUE ZUISHOUHUANYING XINLIXUEKECHENG

总策划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 793 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1474-7

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪



两千五百多年以来，古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。”所以，有人说“伟大不是领导别人而是管理自己。”要管好自己，我们首先需要强大的自控力。

前言

自控力，即自我控制。指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制，是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力，是一个人成熟度的体现。自控力强的人，能够冷静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。

古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。”所以，有人说“伟大不是领导别人而是管理自己。”要管好自己，我们首先需要强大的自控力。

自控力，即自我控制。指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制，是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力，是一个人成熟度的体现。自控力强的人，能够冷静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。

科学家认为，我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑，两种智力——智商和情商。在我们思考、制订决策、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。有些人可能拥有出众的容貌、傲人的学历、满腹的学问，却无法获得一个满意的工作岗位，无法达成一个小小的目标，甚至无法相信自己能够成功。他们的“病灶”在于自控力的缺失，自我情绪的放纵。故而在说，性格决定命运。在社会生活中，性格的力量不可忽视。性格好的人会更加受人欢迎，如鱼得水，成为社会活动的中坚力量，而性格不好的人则会被排斥和淘汰，失去机会。

我们每个人的性格中都或多或少有负面成分，每当我们因失去自制、被这些负面性格掌控，而没有兑现自己的承诺或实现自己的期望时，就不免会有深深的自责、内疚，甚至会觉得自己没有价值、没有能力、无药可救。是否可以摆脱负面性格的奴役，培养起强大的自控力，进一步完善自己的性格及行为呢？

心理学家的研究显示，性格里约 50% 构成因素是基因决定的，而另外的就是在环境的影响下，可以随着自己的成长而塑造和完善。也就是说，人的性格是经历无数世事，接受各种各样的历练，逐步形成的个人特质。只要掌握正确的方法，了解自身性格，知道性格形成的规律和条件，就可以改变自己的性格，进一步影响自己的行为习惯。而所有的改变，都是基于一点——强大的自控力。没有强大的自控力，所有的改变都会是空想。

自控力的本质在于对于自我情绪及心态的调控，秉持自我完善的强烈渴望并能够



长期的坚持,不断在实践修习中努力突破自己。本书分为心理调控、实践修炼上下两篇,上篇从如何管好自己的非理性,也就是如何使自己远离抱怨、执念、胆怯、嫉妒、自私、虚荣、悲观、冲动、仇恨、焦虑、紧张、依赖等负面情绪,让自己变得热情大方、积极包容;下篇引导读者在自己今后的生活实践中,既自觉地修炼和提高自控力,又灵活运用自控术,实现由内及外的自我管理。本书将方法与案例相结合,使之更通俗易懂,方便掌握。

权力最终属于有自控力的人,只要我们多多磨炼,就能够做一个“自控高手”,营造一个有利于自己生存的宽松环境,在工作和生活中游刃有余。

【前言】
本书分为上下两篇,上篇从如何管好自己的非理性,也就是如何使自己远离抱怨、执念、胆怯、嫉妒、自私、虚荣、悲观、冲动、仇恨、焦虑、紧张、依赖等负面情绪,让自己变得热情大方、积极包容;下篇引导读者在自己今后的生活实践中,既自觉地修炼和提高自控力,又灵活运用自控术,实现由内及外的自我管理。本书将方法与案例相结合,使之更通俗易懂,方便掌握。

人生是一场修行,也是一场修炼。在修行的过程中,我们不仅要学会控制自己的情绪,还要学会控制自己的行为。只有做到这一点,我们才能在纷繁复杂的世界中,保持内心的平静与安宁。

本书分为上下两篇,上篇从如何管好自己的非理性,也就是如何使自己远离抱怨、执念、胆怯、嫉妒、自私、虚荣、悲观、冲动、仇恨、焦虑、紧张、依赖等负面情绪,让自己变得热情大方、积极包容;下篇引导读者在自己今后的生活实践中,既自觉地修炼和提高自控力,又灵活运用自控术,实现由内及外的自我管理。本书将方法与案例相结合,使之更通俗易懂,方便掌握。

本书分为上下两篇,上篇从如何管好自己的非理性,也就是如何使自己远离抱怨、执念、胆怯、嫉妒、自私、虚荣、悲观、冲动、仇恨、焦虑、紧张、依赖等负面情绪,让自己变得热情大方、积极包容;下篇引导读者在自己今后的生活实践中,既自觉地修炼和提高自控力,又灵活运用自控术,实现由内及外的自我管理。本书将方法与案例相结合,使之更通俗易懂,方便掌握。

本书分为上下两篇,上篇从如何管好自己的非理性,也就是如何使自己远离抱怨、执念、胆怯、嫉妒、自私、虚荣、悲观、冲动、仇恨、焦虑、紧张、依赖等负面情绪,让自己变得热情大方、积极包容;下篇引导读者在自己今后的生活实践中,既自觉地修炼和提高自控力,又灵活运用自控术,实现由内及外的自我管理。本书将方法与案例相结合,使之更通俗易懂,方便掌握。



目 录

上篇 心理调控

自控力法则一 关注和调控情绪,别让心态毁了你	2
掌握情绪控制的九大理​​念	2
管好自己的情绪,不要盲目冲动	6
控制不了自己,就控制不了别人	7
做自己的情绪调节师	8
控制情绪,积极疏导,解放心情	9
驾驭情绪,实现从奴隶到将军的转变	11
给自己画一个“心情谱”	15
你容易被别人的坏情绪感染吗	17
掌控好自己的心态	18
做心情的主人	20
别让负面情绪拖累你	22
控制了情绪,就控制了命运	23
自控力法则二 别让牢骚破坏你的好心情	26
抱怨得靠自己医	26
抱怨会招来嫌弃	27
不要让抱怨成为你的摆布者	27
成功需要忍受暂时的痛苦	28
从小事开始远离抱怨	29
甩掉挫折,增添勇气	30
心宽路才会宽	31
要学会把每一次困难当作不可多得的机遇	32



正确面对失败,让抱怨无处可侵	33
自控力法则三 苛求完美的时候,是最需要踩急刹车的时候	34
走出缺陷的阴影,生活即将放晴	34
正确看待先天缺陷	35
有遗憾的人生更真实	36
勇敢面对缺点	37
学会释怀,生活会更幸福	38
心灵的缺陷比身体的缺陷更可怕	39
完美是个漂亮的陷阱	39
过分追求完美易产生抱怨	40
残缺造就另一种美	41
不要总把注意力集中在缺点上	42
自控力法则四 走出自我否定的阴影	43
成功的敌人是自卑,生命的绞索也是自卑	43
对严重的自卑倾向要保持警惕	45
轻装上阵,不可做负重前行的蜗牛	46
运用恰当的方法化解自卑	47
天生我材必有用	49
不满意自己的相貌时,要多关注自己的优点	50
从自卑中成长起来的自信	52
适当收起你的敏感	53
变缺点为自信的魅力	56
跳出自卑的人生陷阱	57
自控力法则五 胆怯,一场必输的赌局	61
寻找恐惧的秘源,消除恐惧的威胁	61
坚持到底,告别求职恐惧	63
培养自信,克服社交恐惧	64
摆脱困扰,远离手机恐惧	65
培养勇气,直面内心恐惧	66
克服懦弱,勇敢面对生活	67
青少年怎样克服胆怯心理	69
不正面迎向恐惧,就得一生躲着它	70
唯一值得恐惧的就是恐惧本身	72
战胜恐惧,不要退缩	74
没有不可能的事,只有不敢做的事	75



自控力法则六 远离嫉妒,享受生活	77
嫉妒心理的产生及两面性	77
不要将对别人的羡慕转化为嫉妒	79
摆脱嫉妒的困扰,过自己的生活	80
如何处理被人嫉妒的情形	81
嫉妒之气来源于你心底的狭隘与不自信	82
从患得患失的阴影中走出来	83
把嫉妒引向积极的方向	85
化解来自内心的嫉妒	86
别让嫉妒蒙住眼,看不到自己的好	88
少一分虚荣就少一分嫉妒心	89
自控力法则七 关上自闭之门,实现心灵自由	91
打破烦恼的习惯,做个快乐的人	91
告诉自己“我能行”	92
要克服猜疑	93
坦然面对无法改变的不幸	94
过去的生活经历容易导致自闭问题	95
打开自闭的心灵,寻找快乐的天堂	96
要主动融入你身边的群体	98
自控力法则八 超越自私本能,拓展胸怀自控心性	100
自私并不是人的本性	100
你不能让自私毁掉自己	101
最快乐的事情便是付出与分享	102
自己才是吝啬最终算计的对象	103
吝啬有着围墙般的负面作用	105
要想得到他人的爱,就必须付出你的爱	106
懂得与人为善	107
在分享中收获快乐	111
自控力法则九 剔除虚荣心理,先清心后培养自控力	115
虚荣心的气球是彩色的	115
真正的荣耀是虚荣换不来的	116
炫耀会使自己变得丑陋	118
攀比之心的剑是双刃的	119
在无意义的事情上无须攀比	121
健康的攀比对进步很有帮助	122



自控力法则十 悲观气馁阻碍别人和你接近	124
抽丝剥茧,将郁闷谜团进行剖解	124
扫清阴霾,实现心灵越狱	125
对症下药,从忧伤中解脱出来	127
除去“污垢”,磨刀不误砍柴工	128
七大秘方调节抑郁倾向	129
八大法宝让你走出抑郁	131
只有走出悲伤才能收获幸福	133
释放悲痛,给自己的心灵“松绑”	134
直面悲伤,承认不幸才能战胜不幸	134
想哭就哭,缓解悲伤	135
换个角度看悲伤,就会轻易得到快乐	136
战胜苦难,化伤痛为力量	137
所有的苦难都会过去	138
悲伤的前兆是空虚无聊	139
消极悲观的生活方式是不正确的	141
做自己乐意的事,享受愉快生活	143
自控力法则十一 怨气冲天是毁灭心境的毒药	144
小事一桩,心头无须恼怒	144
比上不足是挑战,比下有余是开悟	145
得不到的东西不一定像你想象的那么美好	146
自责悔恨没有任何意义	146
赔了钱后不必将好心情也赔上了	147
健康长寿的秘诀便是少生闲气	148
仔细想想“愤怒”这件事	150
愤怒一爆发,便会产生严重的后果	151
愤怒是心理病毒	152
愤怒是火种,有燎原之势	153
在气头上时不要说话或做事	155
愤怒来袭时不要急于回应	156
要会适当地装聋作哑	158
要选好泻火的出气筒	159
自控力法则十二 你不恨这个世界,这个世界就不会恨你	161
如何看待猜忌多疑心理	161
害人害己的祸根是猜疑	162
身边的敌意需留意,憎恨的火焰要熄灭	163



憎恨会让你四面受敌	164
对他人的不完美要给予理解	165
消除报复心理,解开心死结	166
当猜疑他人时,要对自己及他人充满信心	168
自控力法则十三 告别焦虑,别把自己当“庸人”和“杞人”	171
将焦虑情绪的程度降到最低	171
做好今天的功课,明天的烦恼不必预支	172
中产阶层十大焦虑折射出的常人的忧思	173
让忙碌占据一切,让自己没有时间忧虑	176
长期焦虑有很大的危害	177
消除焦虑,要遵循程序,讲求方法	178
在行动的投入中化解焦虑	179
用平常心打败焦虑	181
别让“成功焦虑”搅乱自己	183
自控力法则十四 扔掉紧张,学会应对压力	185
保持理性,避免紧张情绪	185
要懂得缓解压力	186
摆脱紧张,享受生活	188
告别将弦绷得太紧的生活	190
过度紧张的情绪对人的身心伤害极大	191
用悠闲来缓解压力	192
要抛弃本不属于自己的压力	193
掌握节奏,张弛有度	195
让自己远离工作低潮的途径	196
自控力法则十五 克服依赖心理,选择人生坐标	198
点亮人生的希望	198
看清方向再努力	199
命运掌握在自己手中	199
生命需要自己设定	200
为自己的人生定位	201
选择是掌握自己命运的重大力量	202
寻找自己的成功位置	203
找准自己的位置	204
直面批评,勇往直前	206
走自己的路	207



自控力法则十六 宽容是走出绝地的指南针	208
冤家路“宽”	208
以德报怨	209
为人处世应学会宽容	211
为对手喝彩	212
乐于向对手学习	213
宽恕他人的过错,给自己一片广阔的天空	214
感谢你的“敌人”	216
不要把目光停驻在他人的错误上	217
贬低对手无异于贬低自己	218
抱怨对手并不能战胜对手	219
包容别人的缺点,放弃憎恨	221

下篇 实践修炼

自控力法则一 克服拖延心理,养成高效利用时间的习惯	224
改善办公室坏情绪?四个好习惯来帮你	224
要做到“今日事,今日毕”	225
成功的人生需要正确规划	225
“拖拉”会让你一事无成	226
成功需要积极进取	227
执行到位不拖延	229
把效率放在第一位	231
自控力法则二 端正态度,树立自律敬业的意识	235
工作态度决定事业高度	235
态度比能力更重要	236
与企业同患难,共命运	239
敬业让你在工作中出类拔萃	242
用激情对待工作	245
以老板的心态工作	247
不要只做表面功夫	249
执行不能打折扣	250
将任务执行到底	252



自控力法则三 成功是用坚持熬出来的	254
进取心可以使一切皆有可能	254
包容困难,充满信心	255
抱怨的“蝴蝶效应”	256
多点宽恕,让生活更美好	257
发挥潜力,战胜困难	259
风雨之后总会有彩虹	260
敢于负责,感恩社会	261
黑暗只是光明的前兆	262
活着,就要每天给自己一个希望	262
面对挫折,抓住每一个成功的机会	263
能够承受痛苦,生活才会更加美好	264
让心里充满希望,获得最后的成功	266
释怀不愉快	267
心灯不灭,就有成功的希望	267
信念使我们离成功更近	269
学会在沙漠里寻找星星	270
要善于发现“鲜花”	270
用信念支撑行动,战胜困难	271
自控力法则四 拒绝空想,树立行动至上的意识	273
行动是成功的第一要素	273
想到更要做到	276
克服依赖的习惯	277
一分耕耘一分收获	279
避免犹豫不决	282
抛掉不切实际的空想	284
培养勇于尝试的习惯	287
坚持下去就是胜利	290
自控力法则五 重在务实,培养认真踏实的习惯	294
工作的核心只有两个字:认真	294
认真是成就事业的根本	296
认真付出才能得到回报	297
只有不认真的人,没有做不好的工作	298
认真就是对工作全力以赴	299
好事业是认真干出来的	301
工作需要务实精神	303



务实是成就一切事业的前提	304
脚踏实地才能走得更远	305
认真做好眼前的工作	307
每天多做一点点	308
自控力法则六 三思而后行,所有的意外都是由疏忽引起的	311
马虎大意是工作的致命伤	311
每一件事都要精益求精	312
工作不能“差不多”	314
养成谨慎细心的工作习惯	317
工作之中无小事	320
耐心对待工作	322
养成井井有条的工作习惯	324
细节是一个人心灵的真实反映	326
多听一些,少说一点	327
每日反省完善自我	328
把不满挂在嘴上的人最容易吃亏	330
当众出丑并不可怕	330
注意时常回想交往中的小问题	331
“台阶”虽小作用大	333
做事尽量谨慎些	334
自控力法则七 生活充满变数,我们必须要有变通的能力	336
无法改变现实,就改变心情	336
及时调整自己的方向	337
唯一不变的就是“变”	339
换一个角度思考	341
改变要从自己开始	342
敢于打破常规	343
抛弃旧的枷锁	344
不按常理出牌	346
自控力法则八 警惕亚健康状态,别让过度的压力毁了你	349
远离焦虑,保持健康	349
要远离抑郁的“流感”	350
要学会正确对待压力这个隐形杀手	351
学做自己的心理健康导师	352
休息会提高你的行事效率	353
心理健康是身体健康的重要条件	354

消极的自我暗示是疾病的开始	355
如何克服病态心理	356
切勿将怨气传染给周围的人	358
平衡的生活才幸福	359
培养合理的生活习惯,让身体与思想保持一致	360
忙里偷闲,适度放松自己	361
良好的生活习惯是健康的重要保证	362
健康的身体是追求金钱的前提	364
坏脾气能毁坏健康	365
不要过度依赖酒精	366
自控力法则九 学会说话,别让语言成为脱缰的野马	368
“掏心窝子”往往会给你带来灾难	368
交浅不宜言深	369
借“谎言”下台可以留住面子	371
旁敲侧击比正面进攻更有效	372
说话不宜太直白,让对方自己去领悟	374
说话前要多加考虑	375
提出批评时应以表扬为前提	377
赞美也是一种投资	378
自控力法则十 懂得放弃,学会理性的选择	380
鱼和熊掌不可兼得	380
要正确处理眼前利益和长远利益	381
学会选择,懂得放弃	382
学会理智地放弃	383
学会果断放弃	383
条条大路通罗马	384
生活无须强求	385
改变陈旧的观念,看清前方的路	386
懂得放弃,是为了收获更多	387
自控力法则十一 提升社会自控力,远离金钱权力的诱惑	389
心无所往,不要被名利所困	389
宠辱不惊,让自己从容一点	392
别太精明,工于心计是最大的愚蠢	395
坦然一点,把自己看得笨拙些	397
丢掉烦琐,拥有更大的生存空间	398
摘下面具,保持自己的个性	401



淡然恬静,简单是一种生活态度 403

远离复杂,过自己想过的生活 404

平静是福,甘于平淡的生活 406

胜在不争,远离争名夺利的旋涡 407

自重自爱,不要趋炎附势 409

自控力法则十二 拒绝懒惰,人生不是用来享受的 411

勤奋让你走向卓越 411

没有人喜欢懒惰的人 413

成功完全是努力的结果 415

勤奋是通往荣誉的必经之路 416

不让一日闲过 420

养成日事日清的好习惯 422

主动出击,增加成功的胜算 423

把勤勉变成一种自觉行为 425

自控力法则一

关注和调控情绪，别让心态毁了你

掌握情绪控制的九大理念

一、拥有热心的态度

积极的情绪会产生积极的结果，这是因为情绪具备感染力，积极情绪之一就是热心。

爱伯特·巴德曾经说过：“没有一件伟大的事情不是由热心所促成的。”好的母亲与伟大的母亲、好的演讲者与伟大的演讲者或者好的推销员与伟大的推销员之间的区别，往往就在于热心的程度。

真正的热心并非“穿上”或“脱去”可以适合各种场合的东西，它是一种生活方式，而非你用来打动人心的事物。它与大声讲话或是多嘴无关，是内在感觉的一种外在表现。很多极热心的人表面都十分平静，然而他们生命里的每一种素质、每一次语言和行动，都证明他们热爱生命以及他们热心的态度。有一些热心的人讲话声音很大，但声音大并非是热心必需的，而且说话声音大也并不一定代表热心。

按照亚伦·贝拉米的说法，大多数人都让自身状况控制了他们的情绪，而不是用自己的情绪去控制状况。状况好时，他们的情绪就好；一旦状况不好，他们的情绪也就跟着不好。

贝拉米认为，这种做法是错误的。应当建立踏实的态度基础，状况好时，你的情绪是良好的；状况不好时，你的情绪也应保持良好。

二、防止态度僵化

有一种疾病，它可以对任何年龄、任何种族、任何血统和肤色的人产生影响。它会导致身体与情绪上的许多不适，让更多的人早早地进入坟墓，破坏更多的家庭，导致更多的人失业，使更多的人加入到福利救济的名单中，产生更多的吸毒者与酒鬼，并导致更多的犯罪。

总而言之，它是当前人类所知道的最具传染性的疾病之一。

这是一种什么病呢？这种疾病叫作“态度僵化”，是由“最讨厌的想法”引发的。庆幸的是，这种疾病可以治疗。不但如此，现在还研发出了一种免疫方法，使你被感染的机会降低为零。

接下来，请回答一个问题：一个每天都会接触麻痹病却拒绝接种沙克疫苗的人，你对他会有什么样的感想？有一点需注意：疫苗是免费、无痛且现成的。如果他愿意接受简单的接种，使他