

# 自控力

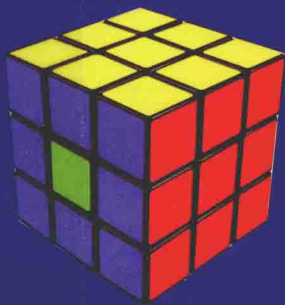
曲楠 著

## 成功掌控自己的时间和生活

一切积极的改变，都从你的自控力开始。  
不做习惯的奴隶，唤醒内心的力量，让心理学帮你掌控自己的情绪和生活。

职场生活 × 社交场合 × 习惯养成 × 健康管理  
时间管理中的自控力养成法则

生活的慌乱不顺，  
内心的无序烦恼，  
都是因为没有自控力



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

成功掌控自己的时间和生活

# 自控力

曲楠 著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自控力 / 曲楠著. —北京: 中国法制出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5093-7002-5

I . ①自… II . ①曲… III . ①自我控制—通俗读物

IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 272544 号

策划编辑 / 责任编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 古润文化

---

## 自控力

ZIKONG LI

著者 / 曲 楠

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32

版次 / 2016 年 1 月第 1 版

印张 / 9.25 字数 / 230 千

2016 年 1 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7002-5

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

Preface

前言

## 自控是一种内心力量

“要想征服世界，首先征服自己。”——拿破仑

“我从未见过一个自制、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好，拥有良好的品格、优良的习惯、坚强意志力的人，是不会被命运击败的。”——本杰明·富兰克林

生活中，我们常常会听到类似的评价：“这个人自控力极强。”“那个人自控力很差。”那么，究竟什么是自控力呢？社会认知心理学家认为：自我控制能力就是个体能够自主调节行为，使其个人价值和社会期许相互匹配的一种能力，这种能力能够引发或者抑制某些特定的行为。成功学专家则认为：自控力是人对于自身的心理和行为的主动掌控，是个体自觉地选择目标，然后主动地克服困难、排除干扰、控制自我，并最终达到目标的一种能力。它既是对意识的一种自我掌控，也是个人意志力的集中体现。

人生在世，最难又最简单的一件事情就是管好自己。要做到真

正地管理好自己，就需要我们具有足够强的自控力，换言之，就是一个人必须具备自觉地调节和控制自我的能力。只有这样，我们能够冷静地对待周围所发生的事情，有意识地控制自己的思想，约束自己的行为，提升自己。

我们身边总是存在着这样一些潦草度日的人和一些司空见惯的现象：明明有一大堆迫在眉睫的事情急需处理，但就是不能马上开工，非要一直拖延到工作截止的最后一天才手忙脚乱地补救；成天嚷嚷着要减肥，却始终没有采取任何可行的措施，或者用几粒减肥药、几次饿肚子敷衍了事，然后每次看着体重秤上不断攀升的数字，自欺欺人地在心里祈祷，肯定是电子秤坏掉了；每当看完心灵鸡汤类的励志书籍后，总会有一种莫名的正能量充满于心，反复告诉自己一定要利用八小时以外的时间好好看书充电，可却总是在电视、电脑、手机之间流连忘返、徘徊踟蹰，直到眼皮子打架的时候才恍然发现，书本上的页码依旧是如此的熟悉；更可怕的是，这样的日子“明日复明日，明日何其多”，无数次的发誓就这样在嘴边的倦

意中化为乌有，每天雷同的颓废度日就如同不停地按着刷新键 F5，而这样的人也许就是你，也许就是我！

一个人能够自我控制的秘密源自他的心理和思想，心理和思想决定了行为，行为则会反过来制约、影响心理和思想。一旦做了思想的主人，我们就可以控制自己的思维、情绪和心态，从而掌控生活中可能会出现的各种情况。只有自控能力强的人才能够充分地发挥自身潜能，更好地战胜自己的情绪、习惯、行为和欲望，更好地面对压力、解决冲突、战胜逆境，令自己的家庭稳固长久、身心愉悦健康、社交广泛和谐、事业发达兴旺，这也正是我们眼中的成功人士。所以，自控力作为一种内在的动机与力量，正是古往今来的成功者不可或缺的一种优秀品质。

德国的著名音乐家马赫，出身贫寒，对音乐却一直保持着无尽的渴望和激情。为了实现由来已久的愿望——去汉堡听一位管风琴大师的演奏，马赫风尘仆仆地赶了 400 公里的路，历经千辛万苦却没有被困难吓倒；为了得到名师的指点，他饿了就啃两口硬邦邦的干粮，渴

了就喝一口路边的泉水，累了就一头栽倒在农家的草垛或马棚里歇歇脚，终于排除万难来到了汉堡，但苦难却似乎才刚刚开始。因为家里贫困，囊中羞涩，马赫受尽了别人的嘲笑和讥讽，但他并不以为意，反而更加热情地抓住每一次学习的机会，越发勤学苦练。没有钱点灯，他就爬到屋顶上，在明亮的月光下抄写曲谱，优美的《月光曲》正是由此诞生。马赫的一生都在同各种各样的困难作斗争，却始终没有停止对音乐的不懈追求，终于修成正果，成为享誉世界的近代奏鸣曲奠基者。而马赫的成功与其惊人的自控力无疑是密不可分的。

在现代社会里，我们每天都忙于外界的事情，很难听到自己内心真实的声音，所以，就很难循着自己生活应有的轨迹前行。而自控力就是一种能够掌握自己内心的能力，它要求我们按照自己的本心去过真实而有意义的生活，真正做到掌握自己。没有了自控力，生活就会变成一团乱麻。所以，我们总在抱怨生活的不幸、做人的痛苦，殊不知外界行为的混乱都是源于内心的混乱，外面的不顺畅实质也是因为内心的无序和不稳定。因此，自控力能够让我们牢牢

地掌控自己的命运，做自己人生的主人。

一个朋友在私企工作，并非高薪族，甚至还在那座城市中居无定所。笔者却打心眼里佩服和羡慕他，因为他已经拥有了过自己想要的生活的毅力和管理自我的能力：规律的作息時間，坚持工作结束之后的健身、游泳等有氧运动；每天都会抽出固定的时间看书、写读书札记；周末带着妻儿老小去参加家庭聚会、郊游……这些只会在我们的计划中闪现的事情，在他的生活中却那么井井有条地进行着。一切都在自己的计划之中——父慈子孝，夫妻伉俪情深，事业稳步上升，生活在喧嚣的大都市里，却依然保持着一颗沉静的心。比起那些所谓的成功人士来，他才是生活中的大赢家。

由此，我们可以看出，在这个世界上，什么东西都代替不了从自我内心出发的坚持。“世上无难事，只怕有心人”，这些都是我们耳熟能详的道理，但在自控力缺席的人生里，又怎么能够坚持不懈，并最终取得成功呢？所以，自控力是世界上最强大的财富，是一种需要我们终生修炼的心灵力量。



## 第一章 自控力为何物

自我控制是一个人对于内心和行为的掌控，是个体从幼稚、依赖走向成熟、独立的显著标志。

自控力为什么重要 / 003

成大事者皆能自控 / 008

自控之前要自知 / 011

富兰克林的自控练习 / 015

你的自控力够强大吗 / 019

## 第二章 自控力养成法则

自控力就是我们控制自己行为的能力。自控力的一个重要表现就是控制自己不去做与本来的目的相违背的事。

工作未完成先看电影 / 025

我想要和我能要 / 029

设定一个合理目标 / 034

计划越详细越好 / 039

接受阶段性挑战 / 044

用正强化激励自己 / 049

### 第三章 职场中掌控自己

三思之后再一以贯之，是我们在职场中获得成功的一条康庄大道，可以让你直达成功的巅峰。要想成功，就要不断地努力和坚持，更需要有强大的意志力和良好的自控力。

水里漂浮的葫芦 / 055

三思后一以贯之 / 060

无人监督的考验 / 064

锻炼说不的能力 / 068

缺乏意志力的弱者 / 073

### 第四章 社交中的自控力

有了正确的方向，自己才能坚定信念，不容易被迷惑。把理想当作前进的动力来引导自己，你就会发现从前的纠结其实完全没必要，自控也变得特别简单。

肥胖、吸烟、流行病 / 079

无限膨胀的感觉刺激 / 083

社交网络依赖症 / 088

从心所欲不逾矩 / 092

不可遏制的欲望 / 096

自控力 = 自我引导 / 100

## 第五章 健康受益于自律

自律，不同于意志力，它只是源自意志力的一种自我行为，但是，它有一个和意志力一样的特点，那就是可以通过练习去培养和提高。

自律是可以练习的 / 107

睡眠不足影响意志力 / 112

多巴胺带来负能量 / 116

埋下健康隐患的童年 / 120

自律养成从吃开始 / 124

运动，最佳的自我克制 / 129

## 第六章 训练身体控制力

当身体发出一些贪图享受或者懒惰逃避的信号时，就需要我们用意志力去控制它，约束它。

让自控成为身体习惯 / 135

创造生理能量场 / 139

张弛有度的身心状态 / 144

身体成为意志的仆役 / 148

眉眼之间的注意力 / 152

乔丹的身体救赎之路 / 156

## 第七章 时间表里的生活

在生活中一定要学会取舍，合理地安排自己的时间和精力，这才是正确的生活之道。

有舍有得，才是真的生活 / 163

尽可能排满你的日程表 / 167

严格遵守作息时间表 / 172

逐步压缩懒散的生存空间 / 176

用好习惯来管理时间 / 181

努力做到极致 / 186

## 第八章 磨炼意志力

只有意志力提高了，我们才能更好地控制生活节奏，而不是被生活牵着鼻子走，然后跟在后面不停地抱怨。

牵着生活的鼻子走 / 193

恶性循环变良性循环 / 197

五分钟的意志力锻炼 / 202

周期性释放心理压力 / 206

记录变化中的自己 / 211

意志力变成生理本能 / 216

## 第九章 克服心理坏习惯

改掉坏习惯最大的问题不是你无法自律，而是你找不到足够的理由去自律。

不用和坏习惯对着干 / 223

负债累累的心灵 / 227

心理懒惰害死人 / 231

只有三分钟热度的人 / 236

每天进步一点点 / 240

勤奋与聪明相伴 / 244

## 第十章 当自控力失去控制

虽然自控能力强是一件好事，但如果强得过了头成了强迫症，好事儿反而变成了坏事儿。所以，我们一定要掌握好分寸，合理地控制自己的行为 and 情绪。

自控力爆棚的强者 / 251

心理意志的疲惫期 / 256

耗损巨大能量之后 / 260

放下完美自制的念头 / 264

放松：一次身心休整 / 268

写在最后的话 / 273

## 第一章

# 自控力为何物

自我控制是一个人对于内心和行为的掌控，是个体从幼稚、依赖走向成熟、独立的显著标志。



## 自控力为什么重要

### 自控力会带来成功

每个人都希望成功，在成功的道路上，大家都付出了无数的努力、经历了艰辛，但一松懈下来，便会自欺欺人地活着。在生活中，有的人想要拥抱更好的未来，于是立志好好学习，却根本无法控制自己的散漫和懒惰，直到考试的时候，才匆匆忙忙拿起书来临阵磨枪；有的人想要戒掉烟瘾、网瘾或者想要减肥，于是三番五次地赌咒发誓，却根本不能管住自己的欲望，抵制不住烟酒、网络和美食的诱惑；有的人染上了手机综合征，整日里刷微博、刷朋友圈，时时刻刻握着手机，通宵熬夜关注一些无关紧要的东西，他们偶尔也会反省，第二天却依然如此；有的人为自己列出了很多计划，但多数因为拖沓而在实施的过程中就惨遭滑铁卢；有的人遇事做不到沉着冷静，管不住自己的情绪，米粒大的事情也会引发天大的焦虑；有的人天生就是购物狂，虽然也经常提醒自己要控制消费，但终究抵不住商场各种活动的大优惠，最后变成了月光族……我们每天都乐此不疲地制定着各种计划，但最后却以失败而告终，于是我们懊悔着，反省着，但转过头来却仍旧重复进行着同样的事情，日复一日，周而复始。自控能力的缺乏已经成为当今社会的一个突出问题，



严重影响了人们的身心健康，影响了正常的工作学习和生活秩序。

所谓自我控制能力，就是对自我行为进行判断后所做出的理性决定，这种理智的判断和行为共同构成了自我控制力，具体包括抑制冲动行为、抵制诱惑、延迟满足、制定和完成计划、采取适于社会情景的方法等五个方面。**自我控制是一个人对于内心和行为的掌控，是个体从幼稚、依赖走向成熟、独立的显著标志。**

著名的斯坦福大学自控力实验就很好地诠释了这一观点。1960年，美国斯坦福大学的心理学家瓦特·米伽尔做了一个软糖实验：选取若干名4岁左右的孩子，将他们带入一个简陋的房间。先发给每个孩子一颗软糖，然后告诉他们：“这颗糖非常美味，但如果你们马上吃掉软糖，那就只能吃到这1颗；如果等20分钟之后再吃，就会再奖励给你们1颗软糖。也就是说，等20分钟再吃，就可以吃到两颗软糖。”

随后，米伽尔躲到门外观察孩子们的表现：有些孩子急不可耐，很快就把软糖吃掉了；有些孩子则能压住性子，把软糖放得远远的，他们为了使自己禁得住诱惑，或者闭上眼睛装睡，或者翻开书本转移注意力，总之，这些孩子最终吃到了两颗软糖。

之后的14年间，研究者对这些参加试验的孩子进行了长期的跟踪研究，一直持续到他们高中毕业。研究结果显示：那些能够等待并最终吃到两颗软糖的孩子，在自己的青少年时期，仍能做到静静地等待机遇而不急于求成，也就是说，他们具有一种为了长远目标而暂时牺牲眼前利益的能力，就是我们所讨论的自控能力；而那些当年急不可耐最后只吃到1颗软糖的孩子，则在自己的青少年时