

SELF-CONTROL


超级自控力

有效管理自己的情绪和人生

张姣飞◎著

通过阅读本书，你将能够：

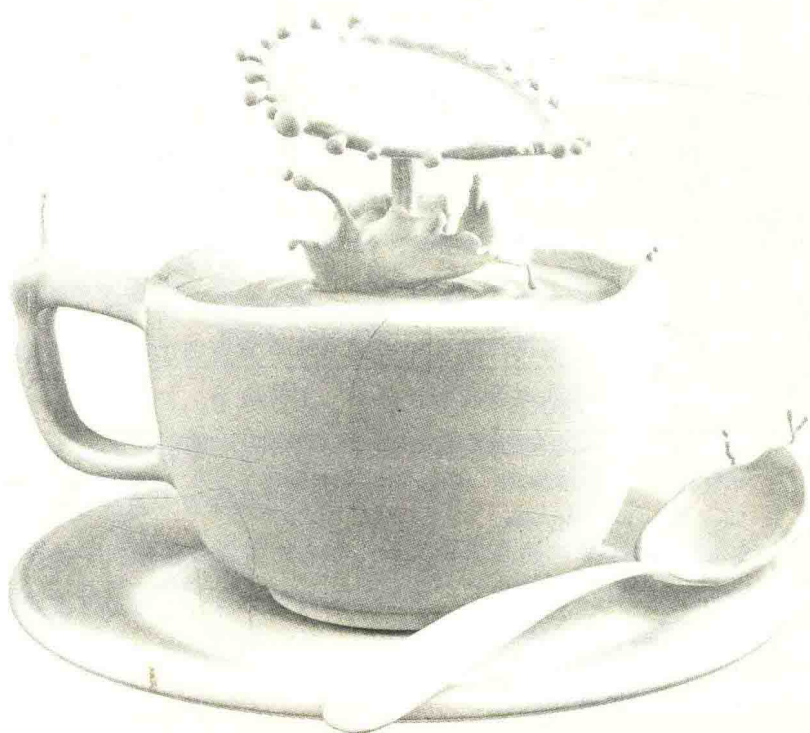
- ★ 弄清自己为何拖延、失控
- ★ 理智地控制自己的情绪和欲望
- ★ 成功掌控自己的情绪和人生

 中国纺织出版社

超级自控力

有效管理自己的情绪和人生

张姣飞◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

自控力是一种心灵的力量，也经常被认为是一种美德。一个人只有学会控制自己的情绪、欲望，才能凝聚正能量做内心强大的自己。本书以独特的心理学方法为基础，从如何战胜坏情绪、掌控自己的欲望、及时释放压力、摆脱不良习惯及调整自己的心态等方面阐释了培养超级自控力，并结合生活实践，提供了具体有效的训练方法和提高途径，旨在帮助读者创造更好的交往、工作和生活环境，让自己更快地获得成功，收获幸福人生。

图书在版编目（CIP）数据

超级自控力：有效管理自己的情绪和人生 / 张姣飞著. --北京：中国纺织出版社，2016.9
ISBN 978-7-5180-2536-7

I. ①超… II. ①张… III. ①情绪—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077174号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：181千字 定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE

关于自控力，一位美国心理学家说过一段发人深省的话：“一个有意于修炼自己并提升意志力的人，将会获得无比巨大的力量。这种力量不仅能完全控制一个人的精神世界，而且能使人的心理达到前所未有的高度。此时，一个人以前从未想过能拥有的智慧、天赋或能力都会变成现实。所以那些一直以来不为人们所发现的东西，其实就存在于人的自身，而自控力就是那把能够开启人的观察力和征服力的钥匙。”

对于自控力的重要性，很多人都有所感受，知道自控力会影响到一个人的身体健康、经济安全、人际关系和事业成败，也知道自己应该控制生活的方方面面，包括吃什么、买什么。可真正做起来的时候，真像想得那么容易吗？如果是的话，为何还有那么多的人觉得自己自控力太弱，还在懊恼自己错过了起床的时间而再次迟到？为何计划好的事情，总是因为自己的原因一推再推？为何总是因为心情不好而消极怠工……

所以，提高自控力的关键，不在于明白它有多重要，而在于明白自己为何会失控以及看待失控的态度和采取的方法。意识到自己的失控，并不意味着你就是个自控力差的人。恰恰相反，这意味你同时也急切地想摆脱这种糟糕的状态，并愿意为此付出行动。而那些对自己的失控表现习以为常或者找各种借口自我安慰的人，才是真正自控力差的人。

生活中的诱惑是无处不在的，并不是简单地回避就可以解决的。很多时候，我们越想回避，内心的欲望反而会越强。这就是为什么自诩意志力强的人反而容易深陷在诱惑中不可自拔。对于这种现象，很多心理学家主张的做法是：“忠于自己内心的感受，但注意控制自己的行动。”如何来理解这句话呢？举个简单的例子，你为自己制订了一个完美的瘦身计划，可是眼前摆放着一块十分美味的蛋糕让你的意志力开始动摇。你是故意让自己不去看它，强迫自己忘掉它的存在，

还是看着它，暗示自己：这块蛋糕看起来确实很吸引人，但是我一定能克制自己？显然，后者比前者能产生更好的自我控制的效果。所以，看待诱惑的态度很重要，强迫自己逃避不如坦然接受，与其自欺欺人，不如承认诱惑确实很吸引人，然后在行动上给予自己积极的暗示和控制，这样反而能收到预期的效果。

不过，超级自控力的养成是一个长期的过程，不是说说就能够做到的，需要找到正确的方法，坚持不断地锻炼和提升才能获得。为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的自控力，我们特奉上这本《**超级自控力：有效管理自己的情绪和人生**》。全书共分为三个部分：第一部分，重在阐释自控力的内涵，分析影响自控力的因素，指出自控力对我们工作和生活的影响，告诉大家该如何看待自控力以及如何提高意志力等，帮助读者全面、深刻地认识自控力；第二部分则侧重于修炼超级自控力的方法，从战胜坏情绪、抵制诱惑、缓解压力、培养好习惯、克服拖延症以及掌握人生宽心术六个方面来进行讲述，以帮助不同类型的读者提升自控力；第三个部分为自控力的实践，教大家在人际交往、职场历练和婚恋交往中把控好自己，为自己创造更好的交往、工作和生活环境，帮助自己更快地获得成功，收获幸福。

全书内容丰富，分析精辟，观点新颖深刻，选用了许多有趣的心理学实验，以及许多生活中习以为常却又总是被人们忽略的心理学事例，用通俗易懂的语言深入浅出地进行阐述，并提出了许多切实可行的建议。此外，全书在每个小节后还附有与自控力相关的测试题。建议大家在阅读每节正文前，先做一下测试题，以便对自己的自控能力有个清晰的认识。这样，在提升自控力时就能做到有的放矢，事半功倍。

最后，衷心希望这本书能够获得读者的喜欢，并通过它影响和帮助到更多的人。尽管编者对书中的内容、案例力求精益求精，但难免有疏漏之处。如有错误之处，敬请批评指正！

张校飞

2016年3月

December
23

December
24

December
25

第一部分 自控力为何物

第一节 究竟是谁在控制你

- 001 什么是自控力 002
- 002 是什么在影响着你的自控力 005
- 003 为什么你的生活总是一团糟 008
- 004 管住自己，不再处处受制于人 011
- 005 戴着镣铐也能跳舞 014

★自控力测试1 快来看看你的自控力有多强

第二节 自控术与意志力

- 006 把控自己的关键在于提升意志力 021
- 007 身体里潜藏的巨大意志能量 023
- 008 如何增强自己的意志储备 025
- 009 如何提升意志品质 027
- 010 如何消除不良的意志力 030
- 011 意志力疲惫期该如何应对 032

★自控力测试2 测测你的意志力够不够强韧

第二部分 修炼自控力从这里入手

第一节 掌控好情绪的开关

- 012 坏情绪从何而来 040
- 013 你被坏情绪绑架了吗 042
- 014 警惕踢猫效应 044
- 015 克制冲动，别逞一时之快 045
- 016 接受并体察你的情绪 048

CONTENTS

目录

目录

Contents

- 017 了解自身的情绪模式 050
- 018 掌握情绪的周期规律 052
- 019 掌控情绪的4个步骤 055

★自控力测试3 你可以控制好自己的情绪吗

第二节 学会对诱惑说“不”

- 020 为什么我们总是管不住自己 060
- 021 在诱惑面前，提高警惕 062
- 022 远离诱惑过多的环境 064
- 023 不切实际的欲望只能徒增烦恼 066
- 024 给自己的欲望减减仓 068
- 025 可以有欲望，但不能太贪婪 071
- 026 不要被名利牵着鼻子走 074
- 027 缓解压力，减少诱惑的吸引力 076

★自控力测试4 你抗诱惑的能力有多强

第三节 及时给压力松松绑

- 028 破界后的失控——有趣的奶昔实验 082
- 029 人无压力轻飘飘，人人都会有压力 084
- 030 压力到达临界点时，人体的自然反应 087
- 031 压力反应的3个阶段 089
- 032 当压力袭来时该怎么应对 091
- 033 不要成为压力的传播者和制造者 093
- 034 建立你的个人压力管理制度 095
- 035 将心中的压力写进日志 097
- 036 用画笔挥洒你的压力 100

★自控力测试5 你是一个抗压能力强的人吗

第四节 别让坏习惯控制了你

- 037 习惯的力量如此之大 105

December

23

December

24

December

25

038	卓越出于习惯，平庸也缘于习惯	107
039	习惯形成性格，性格决定命运	110
040	不要让自己走进偏见的死胡同	113
041	审视老习惯——爬出井口看看外面的世界	115
042	推陈出新——敢于挑战权威	118
043	独辟蹊径——成功没有固定的模式	120

★自控力测试6 你的生活习惯良好吗

第五节 跟拖延症say goodbye

044	你是否已深陷拖延的怪圈	127
045	越拖延，越疲惫	129
046	导致拖延的因素	131
047	纠正懒惰的生活方式	134
048	不要再为拖延找借口	136
049	给自己的时间设定期限	138
050	想象拖延的后果，克制拖延行为	141
051	激发实现目标的动机，打破拖延	143

★自控力测试7 你正在受拖延症困扰吗

第六节 修炼积极平和的心态

052	建立积极的人生观，摆脱负面情绪	148
053	停止抱怨，转变你心底的信念	150
054	破除逃避生活的想法	153
055	努力追求梦想，但又看淡一切	155
056	不要被嫉妒蒙蔽了双眼	158
057	站在他人的角度理解他人	160
058	严于律己，宽以待人	163

自控力测试8 你是一个积极又淡定的人吗



CONTENTS

目录

目录

Contents

第三部分 做生活中的自控达人

第一节 掌控自我，跨越人际交往火线

- 059 做好自己，不过分在意他人的看法 170
- 060 不斤斤计较，得饶人处且饶人 172
- 061 巧妙拒绝，不给人敌意感 175
- 062 注意刺猬法则，既亲近又保持距离 177
- 063 己所不欲，勿施于人 180
- 064 适时沉默，认真倾听 182

★自控力测试9 你是一个交际达人吗

第二节 掌控自我，做职场上常青树

- 065 舍博弃杂，无须事事通 189
- 066 着眼细节，从点滴处要求自己 191
- 067 戒骄戒躁，笑到最后才是赢家 194
- 068 居安思危，小心驶得万年船 196
- 069 三思而后语，不要逞一时口舌之快 198
- 070 站在上司的角度看问题，练就把控大局的能力 201

★自控力测试10 你能否在职场中把控好自己

第三节 掌控自我，让你收获爱情和婚姻的幸福之花

- 071 幸福是自己创造的，而不是别人给的 211
- 072 充分的信任，是浇灌幸福之花的水分 216
- 073 尊重彼此的差异，少些不满和困扰 218
- 074 抓住幸福，满足幸福婚姻的5种心理需要 220
- 075 “七年之痒”不是无法逾越的鸿沟 222
- 076 不越雷池，避开婚恋关系中的三大致命伤 225

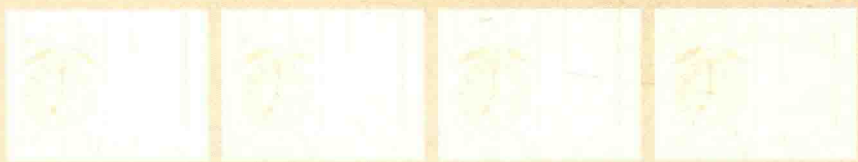
★自控力测试11 你会拥有什么样的幸福

December
23

December
24

December
25

第一部分 自控力为何物



第一节 究竟是谁在控制你

001 什么是自控力

生活中，每个人都想成功，而且人人都知道，要想成功必须要有热情，要朝着目标坚持不懈地努力。“世上无难事，只怕有心人”“只要功夫深，铁杵磨成针”都告诉我们成功需要坚持不懈，可是我们在朝着理想的道路前进时，经常会状况百出，出现诸多人力难以控制的意外，这些意外状况使得我们宏伟的目标不得不延迟甚至是搁浅。那么，究其原因在哪里呢？是我们不够努力吗？不是。是没有远大的目标吗？也不是。问题就在于我们当中的很多人缺乏强大的自我控制的能力，也就是自控力。

自控力，顾名思义是指一个人自我控制的能力，是一个人为了完成某项任务而自觉地抑制那些不符合既定目标的愿望、动机、行为和情绪的能力。拥有较强自控力的人，通常能够把握好自己，无论何时都知道自己该做什么，不该做什么，总是能够有条不紊地处理事情，循序渐进地把事情做好；而缺乏自控力的人往往很难成大事，他们做事常跟着感觉走，想到哪里做到哪里，很少考虑这样做的后果，结果只能在岁月中蹉跎到老，一生碌碌无为。

非洲坦干伊克湖附近栖息着一群红狐。红狐为了捕获湖里的野鸭子，常常连续多天潜伏在沼泽地里等待时机。它们看起来十分有耐心，总会在等待数天后瞅准时机悄无声息地绕到鸭子身后准备美餐一顿。当鸭子受惊或者无意走

开时，红狐就用舌头舔一下嘴唇，然后失望地返回原处继续等待。它们每天都要经历十几次甚至几十次这样的无功而返，但它们并不灰心，也没有绝望地放弃，一连好几天，直到野鸭子一时疏忽，被它们捕到为止。

红狐之所以能够坚持，并不能说明它们拥有多强的自控力，更多的是在漫长地食物捕获中形成的一种本能罢了。但是，如果说动物都能为了达到某种目的而控制自己的行为，作为有思想的人来说，不是更应该懂得驾驭自己吗？

说到驾驭自己，大多数人的头脑里，首先想到的就是抵制诱惑，比如抵制美食的诱惑、香烟的诱惑、打折促销的诱惑，或者是美色的诱惑等。在各式各样的诱惑面前，能够岿然不动的人才是自控能力强的人，也是能获得成功的人。

美国斯坦福大学曾做过这样一项关于自控力的著名实验——糖果实验。实验的组织者是一位心理学家，名叫瓦特·米加爾，而实验对象则是斯坦福大学附属幼儿园的孩子，这次实验一直追踪到这些孩子高中毕业。

实验时，瓦特·米加爾将一群4岁的孩子留在一个房间里，给他们每人一颗糖，并告诉他们：“我有事情要出去一会儿，你们可以马上将糖吃掉，也可以等到我回来后再吃，那样的话，你们可以再得到两颗糖。”瓦特观察孩子们的反应，发现有的孩子迫不及待地剥开糖纸，吃掉了那颗糖；有的孩子看上去有些犹豫，但最终还是禁不住诱惑，也将糖吃掉了；剩下的那部分孩子虽然也很想马上吃糖，但他们还是想尽各种办法让自己坚持下来，比如闭上眼睛不去看诱人的糖果、将脑袋埋进手臂里、自言自语地玩弄手指等。20分钟后，那些坚持下来的孩子如愿地得到了另外两颗糖。

实验结束后，瓦特·米加爾对这些受试的孩子进行了长达14年的追踪。他

发现，到了中学阶段，孩子们的差异已经表现得很明显了。那些马上吃掉糖的孩子个性上常表现出一些负面特征，比如说，个性冲动、固执、优柔寡断，在困难面前容易逃避、退缩和不知所措，对于生活中的其他诱惑也常常无法拒绝；而那些坚持到最后才吃糖的孩子，适应环境的能力更强，他们看起来更加自信，在压力和困难面前，不会轻易出现紧张、畏惧、逃避等情绪。他们在追求目标时，能够迎难而上，从不轻言放弃，在遇到其他诱惑时，也能像小时候一样，抵御眼前暂时的好处带来的享受，不会作出冲动的举动。

这个实验给我们的启示是：成功者通常都具有极强的自控力，他们不会为了一时的快乐或诱惑而伤害长远的幸福或利益；而失败者则往往缺乏自控力，沦为情绪的奴隶。可见，一个人能否成功，不完全取决于智商、受教育程度和勤奋程度，而是一个人在追寻理想抱负的过程中表现出的自我控制力。

正如本杰明·富兰克林所说：“我未曾见过一个自制、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好；拥有良好品格、优良习惯、坚强的人，是不会被命运击败的。”的确如此，那些能够时刻保持自制的人，是自己的主人，他们的思想总是积极的，而状态又是充满理性的。能够时刻控制住自己的思想和行动，让他们看起来更加高大和有力量；而那些只在自己愿意，或者对某件事特别感兴趣时才能控制自己思想的人，一生很难有什么大的建树。真正的成功者，时刻都能让他的思维服从于他的意志力。这样的人，才能做自己的行为 and 情绪的主人，也只有这样的人才能突破万难，开拓出一片属于自己的天地。

002 是什么在影响着你的自控力

自控是一种力量，它使人头脑冷静、判断准确；自控也是一种为人处世的方式，可以用来指导人们的思想和行为。与自控力相伴的，应该是积极的行为，然而在我们身边，因缺乏自控力而表现消极的现象也是十分普遍的。比如说，很多人总是沉溺于琐碎的、无关紧要的事情当中；或者一遇到难题，就找借口拖延；或者随便乱发脾气，怨天尤人等。

心理学家调查发现，成绩落后，或者表现愚笨的孩子，通常自制能力都不强；而优秀的学生都有一个共同点，那就是自我管理的能力比较好。同样，工作表现优异的人，常常是那些善于控制自己情绪和言行的人；而表现平平的人，往往难以抵挡各种诱惑，自我约束能力也比较弱，他们很难从一而终、锲而不舍地完成某项带有挑战性的任务。

那么，人与人之间的自控力为什么会存在差异呢？换句话说，究竟是什么在影响着人的自控力呢？影响自控力的因素是多方面的，主要来自以下3个方面。

神经系统是否发育成熟

研究发现，神经系统的发育会直接影响人体自我控制的形成和发展，而其中大脑皮质对人的自控能力影响最大，人体的调节和控制能力会随着年龄的增长而逐渐增强。对于婴幼儿来讲，他们的大脑神经发育，特别是大脑皮质的抑制机能还很不成熟，所以他们常常表现得十分情绪化，时而发怒，时而大哭。但随着年龄的增长，其大脑皮质细胞及额叶等神经区域也在不断完善，他们大脑的兴奋过程和抑制过程也渐渐趋向平衡。此时，他们具备了一定的自控能力，知道自己该做什么，又不该做什么。

有一个事例可以证明大脑神经对人的自控力存在着较大的影响。

25岁的菲尼亚斯·盖奇是一名铁路领班工人，他意志力顽强，身体健壮，被认为“拥有钢铁般的意志力和体魄”。不管是亲人还是朋友，领班还是工友，都认为他很有能力，所以他颇受人们的尊重，是一个十分让人喜欢的人。

然而，很快一切都变了。一次，盖奇和工友们使用炸药清理拉特兰郡到伯灵顿铁路的某个路段时，炸药提前爆炸了。巨大的冲击波裹挟着一根钢筋插进了盖奇的头盖骨。钢筋从他的左脸刺入，穿过他前额皮质，落在了他身后30码远的地方。

工友们当时都吓呆了，心想盖奇这次恐怕是要横尸当场了。不过，奇迹发生了，盖奇竟然都没有昏过去，工友们急忙将他送往医院。医生对他进行了头盖骨复原手术，用头皮盖住伤口，并包扎好。两个月后，盖奇的身体差不多康复了，不久就重新开始了工作。盖奇说自己“哪里都挺好的”，一点都不疼了。

不过，很快工友们就发现了盖奇的不对劲。他的外伤虽然痊愈了，可是从此却性情大变。他经常粗鲁地侮辱别人，总想着控制别人。如果有人不顺从他，他会暴跳如雷地加以训斥。有人给他提意见，他也会表现得十分不耐烦。他的朋友和熟人都感叹：“他已经不是原来的盖奇了。”

这听上去似乎不可思议，然而盖奇身上钢铁般的意志就在那一瞬间被一根钢筋击碎了。盖奇的大脑神经由于受到冲击而失去了平衡，导致了他性情大变，无法控制自己的言行。

虽然大部人不会经历像盖奇那样离奇的遭遇，但大脑皮质也不像我们想象中的那么忠实、可靠。缺觉、醉酒、分心等都可能影响到它，使我们无法控制自己的冲动。有时候，即使是在头脑清醒、精力充沛的情况下，危险仍然存在。因为除了大脑皮质，还有很多因素同时也在发生着作用。

不同的气质类型

我们不难发现，人与人性情是不一样的。有的人脾气急躁，做事雷厉风行；有的人机敏灵活，做事讲究方式技巧；有的人天生慢性子，做事慢条斯理；有的人内心十分脆弱，经不起任何风浪。这种性格的差异就是我们常说的气质。心理学家认为，人的内在气质与人的情感、信心、意志力和韧性等心理素质息息相关。

心理学家将人的气质按照血液特征划分为4类：黏液质、胆汁质、抑郁质和多血质。这4种不同的气质类型具有不同的特点，其表现出来的自控能力也存在着很大的差异。

黏液质的人情绪比较稳定，冷静而踏实，喜欢沉思，考虑问题细致周到，能坚定不移地执行已作出的决定。缺点是个性过于内向，不够灵活，情绪兴奋性弱，反应速度缓慢，不容易适应新的工作和环境。

胆汁质的人性格外向，情绪兴奋性强，反应速度很快，意志力坚强，不怕挫折和困难。缺点是容易冲动且难以抑制，理解问题容易粗枝大叶，情感和情绪来得快去得也快。

抑郁质的人情绪体验深刻，但不易外露。心性十分敏感，能体察到一般人觉察不到的东西，观察事物细致入微。缺点是多愁善感，行动力缓慢，虽然兴奋性较强，但反应速度慢，缺少灵活性。

多血质的人则活泼好动，工作适应力强，讨人喜欢，交际能力较强，能很快接受新事物，但容易表现出见异思迁的一面。这类人的情感和情绪发生迅速，且常常表现在脸上。

这四种气质类型中，就自我控制能力来讲，黏液质的人最善于克制自己，自我控制能力最强，其次是抑郁质和多血质，而胆汁质的人由于多动、好斗，自制能力通常要低于其他3种气质类型的人。

认知的发展水平

一个人对某件事物的认知水平，会对他的心理状态产生影响。在受到相同的外界刺激的情况下，不同的人会产生不同的心理体验和情绪反应，这很大程度上与人的认知有关。

举个很浅显的例子，小孩们普遍对新闻、访谈类的电视节目不感兴趣，枯燥的内容讲解和人物对话很难吸引他们的注意力，而色彩丰富、情节简单的动画片更符合他们的认知水平，所以他们喜欢看。相反，大人们看动画片则会被人质疑为弱智，而新闻、访谈等看似枯燥但信息集中的节目，更符合他们的认识水平。

人的自控力强弱一定程度上也与认识水平有关。同样一件事，有的人认为应该去做或者值得去做，那么，他会自觉地抑制一些不合理的想法和行动，集中注意力去做这件事；如果他认为这件事无关紧要，即便决定去做，在执行过程中，也很可能会被其他更“诱人”的事物吸引。

绝大多数消极的心理反应都与不合理的认知有关，比如悲观、抑郁、暴躁、焦虑等。之所以会出现这样的反应，主要缘于对事情没有树立正确的认识。所以，了解一些认知理论的观点，掌握部分认知调适技术，对于克服不合理认知，提高认知水平和自我控制能力，是非常有必要的。

003 为什么你的生活总是一团糟

仔细观察，我们不难发现，自控力影响着我们生活的方方面面。比如说，早上听到闹铃响了，你有可能还想继续睡下去，可理智告诉自己，赶快起