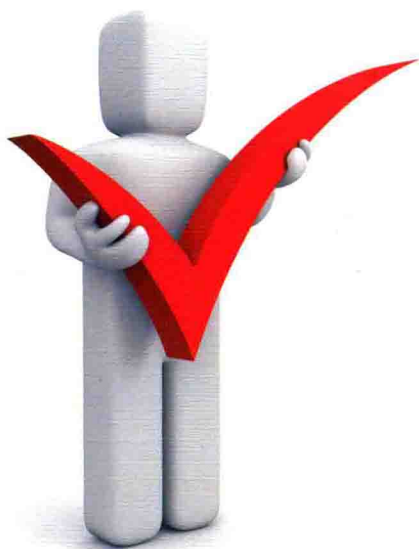


严格自律 强化意志 收放自如 进退有据

# 心理学<sup>与</sup> 自制力

陈泊茵（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



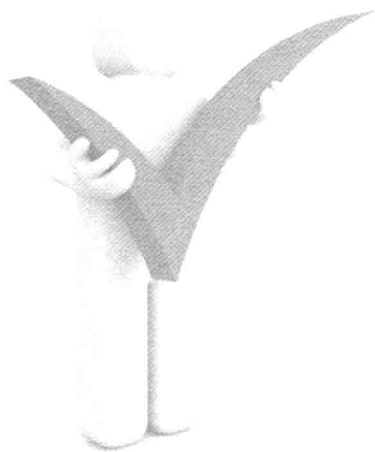
中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





# 心理学<sup>与</sup> 自制力

陈泊菡（知名心理作家）◎著  
京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目(CIP)数据

心理学与自制力/ 陈泊菡著.

—北京:中国法制出版社,2015.5

ISBN 978-7-5093-6189-4

I. ①心… II. ①陈… 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(2015)第053615号

策划编辑:杨智(yangzhibnulaw@126.com) 责任编辑:杨智 封面设计:杨泽江

---

### 心理学与自制力

XINLIXUE YU ZIZHILI

著者/陈泊菡

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710×1000毫米 16

版次/2015年5月第1版

印张/14.5 字数/216千

2015年5月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6189-4

北京西单横二条2号 邮政编码100031

网址:<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话:010-66033393

定价:32.80元

传真:010-66031119

编辑部电话:010-66038703

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)

## 陈泊菡

知名心理图书作家，潜心研究心理学，笔耕不辍，代表作有《FBI微反应》《心理学与记忆术》《心理学与博弈》《心理学与自制力》等。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 顾问委员会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 孙啸海 | 朱桂梅 | 李红军 | 兰祁蓉 | 李井杰 |
| 朱玲  | 段然琪 | 师晨晖 | 赵金辉 | 王亚雄 |
| 谢欣原 | 孔马兰 | 鲁俊  | 周家全 | 崔潇  |
| 刘璐薇 | 杨攀  | 谢琴  | 崔慧辉 | 李艳萍 |
| 杨驰  | 王涑雯 | 刘博  | 李想  | 孟龙  |
| 郝红敏 | 宋亚丽 | 陈庆峰 | 陈国栋 | 孙风兰 |
| 刘敏  | 陈涛涛 | 鲁芳  | 隋岩  | 董斌  |
| 史文建 | 杨珊珊 | 李娟娟 | 王星星 | 常振兴 |

# 前 言

自制力对于人而言，就像制动装置对于汽车，刹车失灵，后果可想而知。没有自制力的人，迷失在欲望和诱惑当中，生活也会变得一塌糊涂。如果我们希望自己的生活理性而有序，充实而快乐，能够达成预期的目标，登上事业的巅峰，就必须修炼强大的自制力。一个连自己都管不好的人，还会有成功的人生可言吗？

自制力让我们拒绝诱惑，排除干扰，专注于自己的目标，高效完成任务，合理利用时间和分配精力，把生活安排得井井有条。但在现实生活中，我们经常会遇到吞噬自制力的陷阱，正如书中总结的——虚假希望综合征、自我补偿、虚幻的良好自我感觉、脱离实际的愿望、反事实思维、情绪失控、内心失落、过度压抑、焦虑不安、乐极生悲，等等。增强自制力，提升生活品质，需要我们学会辨认这些自制力陷阱，成功地绕过它们，以实现良好的自我管理，赢得人生。

如今，拖延症让很多人深受其苦，欲罢而不能。自制力就是治愈拖延症的良药，靠自制力驱动自己，赶走无谓的拖延；工作中的倦怠、挫折，注意力分散，效率低下，同样需要通过强化自制力来



克服；生活中的冲动、偏执、欲望膨胀，依靠自制力才能走出漩涡；那些情绪上的阴影，猜疑、敌意、无助、懦弱、以自我为中心，唯有自制力才能撕开云层，让阳光照进心灵的暗角。

如何磨炼自制力？不妨尝试一下作者建议的方法：跟自己的潜意识对话，明确方向，掌控时间，为自己制定新的规则，培养新的行为模式和积极的心态。不论是哪种方法，贵在坚持，在长期的努力中，你会惊喜地发现：一个能够严格自律、收放自如、进退有据的强大自我诞生了，我们的生活从此翻开了崭新的篇章。

磨剑

# 目 录

## 第一章 你应该了解的自制力

认识了了不起的自制力 /002

我们为什么需要自制力 /005

自制力就是自我引导的力量 /008

自制力是果断抉择的力量 /011

自制力是一种发自内心的力量 /014

自制力为什么会衰退 /018

压力会损耗我们的自制力 /021

自制力有很多张面孔 /025

形形色色的自制力 /030

让自制力成为我们的习惯 /033

## 第二章 是谁动了我们的自制力

虚假希望综合征吞噬自制力 /038

补偿的漩涡削弱自制力 /042





- 深陷失落泥潭丧失自制力 /047
- 自我感觉的肥皂泡迷失自制力 /051
- 不切实际的愿望摧毁自制力 /056
- 反事实思维左右自制力 /058
- 失控的情绪粉碎自制力 /061
- 焦虑的重担压垮自制力 /064
- 过度的压抑威胁自制力 /068
- 乐极生悲瓦解自制力 /072

### 第三章 职场需要自制力

- 给自制力一点开机的时间 /078
- 屏蔽干扰信号，专注提升自制力 /081
- 消除工作倦怠感，增强自制力 /085
- 自己动脑，为自制力打好基础 /089
- 敢于面对挫折，考验自制力 /091
- 别感情用事，关键时刻要有自制力 /096
- 与其生气不如争气，气上心头要自制 /100
- 集中注意力，从零开始修炼自制力 /104
- 修炼自制力，学会耐心等待 /107
- 掌控自己，不做情绪传染源 /110

### 第四章 生活需要自制力

- 抵抗诱惑是场拉锯战 /114

- 如何摆脱购物狂 /117
- 夜幕下的冲动幽灵 /121
- 拒绝争吵，不说粗话 /125
- 冲动是魔鬼，魔鬼在小事 /130
- 自制力的死敌：偏执 /134
- 偏执的极端：被迫害妄想症 /141

## 第五章 坚决打败拖延症

- 拖延症，你有吗？ /148
- 恶性循环的拖延症 /152
- 拖延者在想什么 /155
- 用拖延表达不满 /158
- 想到了就去做 /161
- 拖延症也会传染 /164
- 像齿轮一样转起来 /170

## 第六章 那纷乱的情绪万花筒

- 自制力，让你走出仇恨的阴影 /176
- 自制力，让你放下过去的重负 /182
- 自制力，让你停止无端的揣测 /186
- 自制力，打破以自我为中心的怪圈 /190
- 自制力，让你告别懦弱的自己 /193
- 自制力，让我们摆脱习得性无助 /199



## 第七章 让自制力焕发出光彩

强化自制力，尝试新的规则 /204

强化自制力，合理安排时间 /206

强化自制力，需要明确方向感 /208

强化自制力，与潜意识沟通 /212

强化自制力，做你喜欢的事情 /215

强化自制力，建立新的行为模式 /219

强化自制力，培养积极的心态 /222

## 第一章

# 你应该了解的自制力

## 认识了了不起的自制力

自制，从字面意思来理解就是“自我控制”，控制什么呢？简单来说，就是控制我们自己的情绪和行为。自制力不仅仅是“自我制约”，同时还有着“自我督促”的作用。当某些情绪促使我们要做出不理智行为时，自制力会抑制住这股冲动；但是当我们产生惰性或畏惧某些必须做的事时，自制力又会督促我们去勇敢执行。

拥有自制力的人，往往也是理性的人。一个人意志力强大与否、是不是具备控制自己的能力，这都是自制力的重要标志。而那些不具备自制力的人，最明显的特点就是任性、放纵，对于自己的言行毫无约束，甚至完全不顾及后果。

懂得自制的人，生活也会有条不紊，充满理性；而缺乏自制力的生活是一团乱麻，完全失去控制。

自制力也是将人类与动物区分开的重要因素，人类的某些情感和行为会被不同的理智权衡与目的所控制，并非随心所欲。但同时问题也来了，因为不是所有人都可以有效地自控，很多人甚至没有自制力，或者在某些时刻根本无法控制自己的感情和行为。

非常典型的例子就是生活中的很多“熊孩子”。虽然孩子有天然的“免罪权”，但是在生活中有许多小孩被家长过度宠溺，总会变得不那么讨人喜欢。表面上看起来似乎是活泼好动，但他们有时

会没大没小，不论说话还是做事，完全不分场合。当然了，孩子毕竟年龄小、阅历浅，少年时期自制力差也是情有可原的，但许许多多成年人，自制力甚至连孩子都不如，这又是为什么呢？

很简单，成人之所以自制力差劲，主要在于不自律、放任自己。

自制力是一种好习惯，而好的习惯往往需要我们自律养成。比如早睡早起、今日事今日毕等，自律是每个人不可或缺的人格力量。

我们不妨从自身出发，试想一下对你来说最需要自制力的是哪些事？或者面对哪些诱惑你会变得毫无自制力？

对于大多数人来讲，自制力就是抵抗诱惑。戒烟的人要抵抗烟草的诱惑，减肥的人要抵抗宵夜的诱惑，男人要抵抗女人的诱惑，女人要抵抗打折的诱惑。

很多戒烟失败或减肥失败的人总说：“我控制不住啊，没有毅力啊。”其实这句话的潜台词是：“我的身体某些器官在强烈要求，我无法对它们说‘不’。”

是的，这就是“我要”和“我不要”之间的博弈。这时，一个人是否具有好的自制力就会体现出来了。

但是只学会说“不”是不够的，因为实际生活中还有许多事需要我们勇敢地说“要”。每一个拖延症患者都有大堆押后处理的事务，今天拖明天，明天拖后天，恨不能把这辈子的事全部拖到下辈子去。这些事情你不能轻飘飘地说“不”，而是不管你心中多么不情愿，你都要张嘴讲“要”，只有勇于承担，自制力才会帮助你完成你该完成的工作。

“我要去做”和“我不去做”都是自制力的表现，但这并不是自制力的全部内容，因为在这两者之前，还有一种力量。毕竟当你决定“做”与“不做”之前，你必须先明白自己内心真正想要的是什么。比如有些姑娘会说：“我想要吃好多好多甜点零食，然后美美地睡一觉还不会发胖。”这时你得明白，“甜点”和“零食”都是诱惑，你真正想要的并不是它们，而是“不会发胖”。当你认清自己的目标时，自制力会帮助你做出合理的选择。“甜点零食”需要你说不，推开它们，而“不会发胖”则需要你锻炼、运动，合理安排饮食作息。

人们脑海中会时常蹦出一些“我想要”，缺乏自制力的人总是第一时间去实现“我想要”，而不是认真考虑自己是不是真的想要、想要的到底是什么。

一时的冲动需要遏制，也很好遏制，只要你心里明白自己真正的目标是什么。

由此可见，自制力是由三种力量组成的，它们分别是“我要做”“我不要做”和“我想要的”。自制力就是驾驭这三种力量的能力，而我们很多人只做到了其中的一项或两项，往往遗漏了最重要的“我想要”。

如果我们成功驾驭这三种力量，那它们就可以帮助我们完成许多目标，并且可以为我们保驾护航，免走弯路。自制力的力量是大脑赋予我们的，每个人都可以唤醒自己的自制力，只是太多人找不到方法，或者对自制力的认知不够。所以，想要激活自制力，

那就先去了解自制力。

## 我们为什么需要自制力

有人说：“自制力的深入研究，是心理学界对人类最杰出的贡献。”

听起来似乎过于绝对，但仔细想想，其实也有一定的道理在其中。毕竟自制力关乎人类的意志，而意志是一种难以说清的力量。这种力量很是强大，在我们一生当中，这种力量总会以不同的方式来影响我们的生活。而今天我们翻开这本书去探寻它的本来面目，目的就是希望可以借由“它”的力量，让我们的生活发生某些改变。

达尔文曾在书中说过，当人类开始意识到思想需要被加以控制时，则意味着我们的道德修养达到了某种高度。虽然有些人并不相信人类具有无限的潜能，却没人否认人类天生具有自我控制的能力。心理学界对于自制力的起源和作用有着不同的看法，但是无一例外，大家都认为自制力属于人类精神领域的一个重要组成部分。虽然看不到摸不着，但是自制力确实在时时刻刻影响着我们的生活。

前边我们已经知道，自制力就是自主控制情绪和行为的能力，我们每个人的身心健康、人际交往、工作生活都会受到自制力的引导。自制力强的人，常常合作得非常顺利；而自制力弱的人就不是那么游刃有余了。毕竟对很多人而言，可以理性控制自己只是某一时的行为，而失控和力不从心却出现得更多。





每一个成功的人，都有着极其强大的自制能力，这种成功来自于长期的自我控制和坚持。可以说凡是具有强大自制力的人，都会有异于常人的杰出表现。

生活中你会发现许多人在刻意地锻炼自制力，他们会对一些诱惑坚决地说“不”，同时也可以在很多常人难以坚持的情况下继续前行。每一个有意提升自制力的人，都会从中获得巨大的能量，这股能量可以升华自身的精神世界，并且会让其心理发展水平飞速提高。很多平时不为人知的能力，实际上就隐藏在我们身边，而自制力就是发现这些能力的窗口。

自制力是一种本能，每个人天生都有自制力，而后天之所以拉开距离，完全是个人心理状态的区别。我们生活的人类社会总会出现各种各样的挑战，而自制力就是人们早期与自然斗争时获得的能力。在人类文明的发展史中，人类需要去克服重重困难，在各种艰难险阻下繁衍生息。在学会适应环境以后，人们还需要辨别善恶与危险，抗拒诱惑，接受压力。从这个角度来看，自制力也可以分成两种：一种是当人们遇到危险和困境时，经由本能做出的反击；另一种则是对于诱惑的抗拒与自我控制。

这是人们运用自制力的两种方式，当我们遭遇上述情况时，自制力会做出应有的反应来帮我们渡过难关。

假如我们身处一片荒原，站在我们对面的是一头饿狼。表面来看，孤身的你怎么能斗得过荒原饿狼呢？但是你要知道，你并不是唯一一个处于这种情况的人，早在你我之间，人类先祖曾无数次地