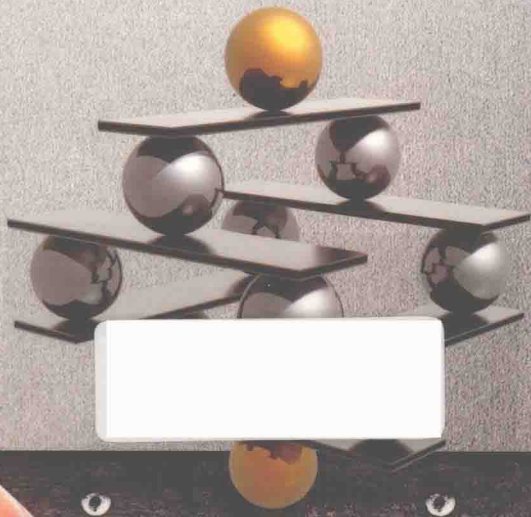


# 超级自控力：

## 管好自己就成功

一本让你成长、成熟、成功的梦想工具书

弓健 编著



北方妇女儿童出版社



CHAOJI ZIKONGLI:  
GUAN HAO ZIJI JIU CHENGGONG

# 超级自控力： 管好自己就成功

弓健 编著



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

超级自控力：管好自己就成功/弓健编著. —长春：  
北方妇女儿童出版社，2015.1

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8831-6


I. ①超… II. ①弓… III. ①自我管理—通俗读物  
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第265052号

出版人：刘刚

策划：师晓晖

责任编辑：金敬梅

制作： (www.rzbook.com)

开本：787mm×1092mm 1/32

印张：8

字数：160千字

印刷：北京天宇万达印刷有限公司

版次：2015年1月第1版

印次：2015年1月第1次印刷

---

出版：北方妇女儿童出版社

发行：北方妇女儿童出版社

地址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

电话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

---

定价：18.00元

自控力，即自我控制的能力。指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制，它是个人成熟度的体现。没有自控力，就没有好的习惯，没有好的习惯，就没有好的人生。

82岁的大文豪托尔斯泰悄然离家出走，却因为缺乏自理能力，病倒在一个荒凉的小站，几天后含恨辞世。这是为什么？美国第32任总统富兰克林·罗斯福，是美国历史上唯一一位残疾人总统。他创造了美国历史上空前绝后的纪录，总统任期长达12年。这是为什么？35岁之前，乔·吉拉德患有严重的口吃，换过40个工作，甚至做过小偷，开过赌场。这样一个人，竟然在短短的3年内成为世界上最伟大的汽车推销员，一直保持着销售汽车的吉尼斯世界纪录。这是为什么？

太多的为什么，让我们将注意力集中到“情绪的自我控制”上来。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、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。

自控力的魔力是如何释放出来的呢？心理学家认为，自我情绪控制主要分为5个领域：认识自己、管理情绪、激励自己、识别他人以及处理人际关系。人们在这5个领域里表现出的能力各不相同。有人对自己有清醒的认识，有人却陷入“当局者迷”的窠臼；有人善于管理自己的情绪，有人却任大喜大悲的情绪泛滥；有人喜欢给自己加油鼓劲儿，有人却自暴自弃；有人具备同理心、通晓识人术，有人却不懂得察言观色、听不懂话外之音……

自控力对人的生活和命运影响极大。研究表明，情绪是人类做出某种行为的深层驱动力。积极的情绪能够引导我们乐观地对生活进行探索和思考，而消极的情绪则会起到阻碍作用。换言之，高情商的人更容易充满自信，热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄，败不馁，从而更容易取得成功。然而，社会中却处处可见缺乏自控力的人——这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。

本书提供了一些修炼自控力的方法，自控力并不是与生俱来的，而是可以靠后天习得。自控力是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。只要我们多点儿磨炼，多点儿情感投资，就能够像“自控高手”一样，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。



**Part01** 自我掌控从自我认知开始/1

正确认识你的情绪/2

做一个内心旁观者/9

自省，看清魔镜中的自己/17

坚守你的内心世界/26

修剪你的欲望/31

情绪周期，男女有别/35

**Part02**

掌握情绪的开关/41

情绪化——幸福和成功的杀手/42

给负面情绪一个正当的出口/48

制伏愤怒的魔鬼/55

战胜恐惧的阴魂/67

冲动的代价/74

摆脱忧虑就乐活/84

不抱怨的人生/92

自卑也是一种力量/100

嫉妒其实不可怕/108

上帝给的宝贝，叫不幸/116

**Part03**

破译快乐密码，做自我情绪的总导演/123

积极的心理暗示，成就美好人生/124

梦想的价值/131

信念激发潜能/140

勇气征服一切/148

有一种幸福叫珍惜/153



快乐其实很简单/160

乐观者总是命运的宠儿/167

行动改变命运/173

## Part04

### 玩转情绪操纵术/181

情绪可以感染，愤怒可以遏制/182

赞美和认可：打开影响力通道的第

一步/190

尊重是一颗双响炮/197

绝对说服力，攻心为上/205

有舍才有得/211

真诚，立身处世的不二法门/220

海纳百川，有容乃大/226

用幽默来提升人格魅力/236

微笑的影响力能够超越一切资

本/243





## Part 01

# 自我掌控从自我认知开始

从一出生开始，每个人就会面对这样一个问题：我是谁？自我认知是一个外延极大而又极容易让人迷失的概念，却又是每个人不得不面对的问题。只有解决了“我是谁”的疑问，才能学会自我掌控。





## 正确认识你的情绪



情绪是一把双刃剑，一方面它可以充实人的体力和精力，提高个人的活动效率和能力，促使我们健康成长，这是情绪对人的积极影响；另一方面，情绪也会使人感到难受，抑制人的活动能力，降低人的自控能力和活动效率。要想有效接纳情绪、转化情绪，首先你要认识到情绪的作用，了解自己的情绪。

### ●●●● 苏格拉底的疑惑

希腊神话中，众神之王宙斯曾放飞两只雄鹰，让它们朝着相反的方向飞行，两只雄鹰相遇的地方就是地球的中心。结果，这两只鹰在希腊的特尔斐相遇，特尔斐从此被认为是地球上最接近神明的地方。太阳神阿波罗在特尔斐神庙发布神谕，对未来的事物做出预言。每当面临重大选择时，人们往往要去祈求神谕，来预知祸福。

哲学家苏格拉底的朋友凯勒丰曾去阿波罗神庙，向神提出一个问题：世上有没有比苏格拉底更聪明的人？负责传达神谕的祭司很干脆地说：没有。凯勒丰非常高兴，得意地把这个结果告诉了苏格拉底。苏格拉底却一点儿都不高兴，反而觉得困惑不安。他要找到一位比他聪明的人，来证明神谕出错了。

他先找到一位政治家。政治家自我标榜知识渊博，和苏格拉底高谈阔论，无所不谈。苏格拉底却从言谈中看出政治家深藏的无知的本质。他觉得，这位政治家没有认识到自己的无知，这是最大的无知和愚蠢。

接着，苏格拉底又找到一位诗人。诗人擅长吟诗作赋，却不喜欢学习，依靠自己的天赋，他觉得自己过得很好，没有人能够超越自己。苏格拉底鄙视他的目空一切，觉得他的智慧也比不上自己。苏格拉底又向一位技艺娴熟的工匠请教，然而这位工匠满足于自己掌握的一技之长，认为自己已经做得很好，不想再有什么进取之心。这种盲目自大掩盖了他固有的智慧。苏格拉底又一次感到了深深的失望。走访了许多人之后，苏格拉底终于领悟，神谕说他最聪明，并非意味着他最有智慧，而是指他知道自己是无知的。神希望以此告诫世人，每个人都需要正视自己的无知。只有认识到自己的无知，才有希望认识更大的世界。

特尔斐神庙的柱子上镌刻着一句名言：Learn to know yourself（认识你自己）。看来，在神话世界中，自我认知也是非常重要的。苏格拉底寻访智者的经历也是一条智慧之

路，它告诉我们：许多时候，要想认识自己，首先要承认自己的无知。在此基础上，我们才能认识自己的情绪与内心。

## 斯芬克斯的谜题

希腊著名悲剧《俄狄浦斯王》提出了一个著名的斯芬克斯谜题。怪兽斯芬克斯向过往的路人抛出一个谜语：什么东西早上四条腿走路，中午两条腿走路，晚上三条腿走路？许多人都没能猜出来，最终悲剧地成了斯芬克斯的腹中美餐。四处流亡的俄狄浦斯站在斯芬克斯面前，猜出了谜底。斯芬克斯羞愧地坠崖而死。大家对这个谜语都

不陌生，也都知道谜面指的是人的童年、中年和老年。然而，故事中很多人都没能猜出谜底。可见，我们对自己的认识是多么不足。提高情商的第一步，就是从认识自己开始的。认识自己的第一步，在于意识到自身情绪的产生。

日本有这样古老的传说。一位好斗的武士傲慢地问一位禅师：





“喂，你来解释一下，什么是极乐世界，什么是地狱。”禅师斥责道：“你这么粗鄙，我不屑于给你解释！”武士大怒，拔刀威胁禅师。禅师平静地说：“这就是地狱。”武士突然意识到，所谓地狱是指他被愤怒情绪所控制，于是把刀插回刀鞘，对禅师深鞠一躬。禅师又平静地说：“这就是极乐世界。”这个传说很有哲理。禅师虽然只说了短短两句话，却揭示出情绪失控的严重危害，以及意识到自身情绪发生的重要性。很多情况下，我们的情绪已经外露，自己却没有意识到，任凭情绪泛滥，这只会给我们带来负面的影响。要想掌控自己的情绪，首先要认识情绪，并能够解读情绪的影响。

中国自古就有七情六欲之说，所谓七情，指的是“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲”七种情感，也是人们最常见的七种情绪。

喜，即喜悦、高兴，能让人感到轻松和愉悦。这是人在需求得到满足时产生的一种愉快和欢乐的情绪。古人喜到极致时，可以“漫卷诗书”，高兴得几乎发狂。怒，即愤怒，会使人产生压抑、烦躁的感觉。如果人的需求得不到满足，或者正在进行的活动受到阻碍，往往会产生这种情绪。古人形容人发怒到最激烈的时候，头发会一根根竖起来，也就是“怒发冲冠”的由来。哀，即悲哀，会让人失落和痛苦。这种情绪的产生，往往是因为愿望无法实现，或者是失去重要的人与事物。古人悲哀时，会无端流下眼泪，甚至产生无处求生的感觉。惧，即恐惧。恐惧的情绪反映到生理上，会使人呼吸急

促、心悸，甚至全身战栗。当人面临危险境地时，经常会产生恐慌与畏惧的情绪，并本能地想要逃避。爱，即喜爱，对人或事物有深挚的感情。看到自己喜欢的人和事物时，人们往往会产生爱心，并做出保护或依赖的举动。恶，即厌恶，对人或事物产生很大的反感。看到自己讨厌的人或事物时，内心往往会不舒服，希望远离。孔子看到高才生宰予堂而皇之地白天睡觉，厌恶之心顿时产生，斥责他道：“朽木不可雕也。”欲，即欲望，对自己喜欢或者需要的东西表现出想要得到的冲动。不需要刻意压制自己正常的欲望，但过度的欲望容易引人走上歧途。

除此之外，情绪还有羞涩、低落、痛心疾首的表现。一个人的情绪状态通常是多种情绪的综合，比如与情人一起进餐，便包含了喜爱、高兴等几种情绪；做错了事情之后，又会产生内疚、自责、后悔等多种情绪。

## ●●●● 打开约哈里窗户

美国著名心理学家约瑟夫·勒夫特和哈林顿·英格拉姆合作提出“约哈里窗户”理论。这个理论将人们对自己的认识分为四个区域：开放区，即自己知道、别人也知道的信息；盲目区，即自己不知道但别人知道的信息；隐秘区，即自己知道但别人不知道的信息；未知区，即自己不知道、别人也不知道的信息，也就是所谓的潜意识。这四个区域排列成“田”字形，看上去就像一面窗户。



约哈里窗户不是固定不变的，通过内部和外部的努力可以改变四个区域的分布。心理学家认为，要提高自我认识，就要逐步扩大开放区，缩小盲目区和隐蔽区，探索未知区。也就是说，逐渐让别人了解自己，在与他人的互动交流中，突破思维局限，挖掘个人潜能，探寻未知的自己。

认识自我主要可以通过两种途径来完成：第一种是与自己纵向比较，第二种是与他人横向比较。与自己纵向比较，意味着把过去的自己、现在的自己、期望的未来的自己三者进行比较。如果已经取得的成绩和追求的目标相一致，甚至高于目标，人的自信心就会增强。相反，如果取得的成绩低于预期的目标，自信心就会降低，并对自己产生不满。情商高的人，善于每天自省，找出自己的进步，以此来勉励自己。

刘强大学毕业后进入一家外资公司。当他被任命为市场部经理时，他对自己一点儿信心都没有。他以经验不足为由向老总推辞，老总却告诫他，只要每天进步一点点，他就一定能胜任这个职位。刘强依然担心自己不胜任。老总让他先试试看，每天工作结束后，试着做俯卧撑，并且每一天都要比前一天多做5个。刘强诚惶诚恐地接受了这个职位。从此，他按照老总所说，在一天工作结束之后，无论多忙多累，都要认真总结当天的经验教训，找出进步之处；并且坚持做俯卧撑，一定要比前一天多做5个。随着时间的流逝，刘强的进步越来越大，终于使公司的市场大大开拓，取得了惊人的业绩。这时，他做俯卧撑已经从最初的32个，进步到了500个。俯卧撑

个数的增加，见证了他的工作能力的增长。

与他人横向比较，意味着把自己和别人进行比较。需要注意的是，我们拿来比较的条件，应该是通过后天努力可以改变的。有些因素，比如家庭出身、相貌身高等，无法改变，也就没必要比较，硬比的话只能给自己徒增烦恼。人们都有一种心理倾向，不由自主地拿别人的条件来衡量自己，并对自己做出评价。女孩们看见美女，很自然会想：她的眼睛比我大，但她的身材没我好；男孩们看见男性明星，也会自然地进行比照：他的衣着比我时尚，但他的个头儿不如我高。

美国曾有人做过一个实验：先请参加实验的人根据指定的几方面品质对自己做出评价，然后把这些人分为两组。每组人面前出现一位男士。第一组出现的男士西装革履，气质优雅，昂扬自信，说话彬彬有礼；第二组出现的男士衣着邋遢，办事畏畏缩缩，显得十分落魄。这两位男士装作前来办事，很快就离开了。他们离开后，实验者又请两组人再次就同样的品质进行自我评价。结果，第一组人的自我评价比之前降低了，而第二组人的自我评价比之前提高了。这个实验证明，社会比较往往是在无意识的状态下进行的，却能够对个人的自我认识产生极大的影响。



## 做一个内心旁观者



要想了解自己，首先就要进行客观的自我观察。当你可以耐心、客观、真诚地观察自己的内心，而不让自己为习惯或者情绪所左右的时候，你才能真正成为自己的主人。

### ● ● ● ● 关注三个“我”

要想认识自己，需要进行自我观察，持续关注自己的内在心理。每一个独立的“我”都由三部分组成：自己眼里的“我”、别人眼里的“我”、自己心中的“我”。对自己的全面认识需要包含这三个方面。当局者迷，旁观者清。自我观察容易流于主观，受自己的情绪左右，对自己的认识会产生某种程度的扭曲。这时候，我们应该跳出自己，站在旁观者的角度看自己，才能做出客观的评价。

中国父母很少表扬孩子，他们认为指出孩子的不足之处对孩子的成长更加有利。李旭的父母就是这样。不管李旭做



什么，父母都不会去表扬他，总是说“这次还有很多地方做得不够好，下次要继续努力”。要是李旭只考了80分，父母会说考90分才了不起；而如果李旭下次考了90分，父母又会说100分才算优秀。久而久之，李旭逐渐形成了这样的自我评价——不管怎么努力，我总是做不好。

带着这样的自我评价，李旭在求学过程中得过且过，不肯追求完美。尽管他也曾想获得好成绩，但在他看来，好成绩对应的是高能力，而自己能力不够，即便付出再多，也得不到相应的回报。因此，他的成绩总是徘徊在中等，不至于落到最后，也不会名列前茅。

毕业后进入一家公司，李旭依然停留在最初的思维。每次接到一份有挑战性的工作，他都会想：“我还不够好，如果把事情搞砸，大家都会嘲笑我，就会有更多的人知道我能力不足。让别人去做吧，我还是做力所能及的事儿好了。”一次，公司同时上马几个重点项目，人力严重不足。经理希望李旭能参与其中个项目，承担比较重的任务。李旭却以同样的理由回绝了经理。

李旭的大学同学小王目睹了整个过程，觉得很奇怪，因为公司里的同事们都在拼命争取重点项目，而李旭却轻易地把送上门的机会放弃了。下班后，他把李旭约出来，想和他谈谈。“李旭，我觉得你总是很轻易地放弃很多机会，为你感到惋惜。”小王开门见山。

“机会？我哪里有什么机会？你在跟我开玩笑吧。”李旭