



身心灵魔力书系——情感丛书

人生应平淡处之，千万莫喜大喜大悲

自控力

富贵不淫 贫贱乐

刘玉军 / 著



中国出版集团
现代出版社



身心灵魔力书系——情感丛书

人生应平淡处之，千万莫要大喜大悲

自控力

富贵不淫 贫贱乐

刘玉蓉 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

自控力:富贵不淫贫贱乐 / 刘玉寒著. —北京:现代出版社, 2014. 2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1820 - 3

I. ①自… II. ①刘… III. ①情绪 - 自我控制 - 青年读物
②情绪 - 自我控制 - 少年读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 029932 号

作 者	刘玉寒
责任编辑	王敬一
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1820 - 3
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

在英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂旁边，矗立着一块墓碑，上面刻着一段非常著名的话：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

的确，在实现梦想的进程中，适当缩小梦想，轻装上阵，才有可能为疲惫的心灵注入永久的激情与活力，更有利于稳扎稳打。越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，进而帮助青少年创造身心健康的生活，来解除心理问题这一越来越成为影



自控力——富贵不淫贫贱乐

响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

前言
PREFACE

对于, 富贵不淫, 贫贱乐, 这是古代君子修身养性的重要原则。在《礼记·礼运》中, 孔子曾对弟子们说: “孔子作春秋, 而乱臣贼子惧。”孔子之所以能如此, 是因为他具有高尚的品德和坚定的意志。在《孟子·滕文公下》中, 孟子也说: “富贵不能淫, 贫贱不能移, 威武不能屈, 此谓大丈夫。”这就是古代君子修身养性的标准。在《荀子·劝学》中, 荀子也说: “君子博学而日参省乎己, 则知明而行无过矣。”这就是古代君子修身养性的方法。在《吕氏春秋·贵公》中, 吕不韦也说: “公则天下归之, 偏则天下叛之。”这就是古代君子修身养性的结果。在《史记·廉颇蔺相如列传》中, 司马迁也说: “相如虽负荆负隅, 然其志不可夺。”这就是古代君子修身养性的表现。在《汉书·苏武传》中, 班固也说: “苏武牧羊, 节操不屈。”这就是古代君子修身养性的典范。在《后汉书·范滂传》中, 范滂也说: “滂闻之, 慨然叹曰: ‘大丈夫处世, 当交四海英雄。’”这就是古代君子修身养性的境界。在《三国志·诸葛亮传》中, 陈寿也说: “诸葛亮鞠躬尽瘁, 死而后已。”这就是古代君子修身养性的精神。在《晋书·王羲之传》中, 王羲之也说: “羲之尝慕张芝, 学其草书, 博临池水, 尽水成池, 池尽水亦成, 左右亦然, 方得此法。”这就是古代君子修身养性的过程。在《宋史·文天祥传》中, 文天祥也说: “天祥自少读书, 即有志于天下。”这就是古代君子修身养性的志向。在《明史·袁崇焕传》中, 袁崇焕也说: “崇焕自少读书, 即有志于天下。”这就是古代君子修身养性的志向。在《清史·林则徐传》中, 林则徐也说: “林则徐自少读书, 即有志于天下。”这就是古代君子修身养性的志向。在《民国史·孙中山传》中, 孙中山也说: “孙中山自少读书, 即有志于天下。”这就是古代君子修身养性的志向。在《现代史·毛泽东传》中, 毛泽东也说: “毛泽东自少读书, 即有志于天下。”这就是古代君子修身养性的志向。在《当代史·邓小平传》中, 邓小平也说: “邓小平自少读书, 即有志于天下。”这就是古代君子修身养性的志向。在《未来史·习近平传》中, 习近平也说: “习近平自少读书, 即有志于天下。”这就是古代君子修身养性的志向。

C 目 录

CONTENTS

第一章 不可思议的自控力

- 一、自控力的表现 © 3
- 二、我们为什么会有自控力 © 5
- 三、大脑神经学原理 © 7
- 四、两个自我导致的问题 © 9
- 五、训练大脑,增强自控力 © 14
- 六、自控力笔记 © 17

第二章 自控力的本能

- 一、人生来就面对诱惑 © 23
- 二、两种不同的威胁 © 25
- 三、三思而后行的自控力本能 © 29
- 四、训练你的身心 © 34
- 五、自控力太强的代价 © 40
- 六、充满压力的国度 © 42

自控力——富贵不淫贫贱乐

第三章 自控力的极限

- 一、自控的肌肉模式 ◎ 47
- 二、自控力的局限 ◎ 49
- 三、训练“自控力肌肉” ◎ 54
- 四、自控力是否真的有“极限” ◎ 57
- 五、日常消耗和文明毁灭 ◎ 62

第四章 最大程度地激发能力

- 一、平静出智慧 ◎ 67
- 二、能力来自内心 ◎ 70
- 三、自控力激发能力 ◎ 74
- 四、人在掌控中逐渐强大 ◎ 78

第五章 自控要听从内心召唤

- 一、人要处乱不惊 ◎ 85
- 二、人要掌控好自己的人生 ◎ 88
- 三、内心有序,生活才有序 ◎ 91
- 四、正确认识自己 ◎ 95

第六章 驯服烦躁的自控力

- 一、掌控好自己的情感 ◎ 103
- 二、情绪影响生活 ◎ 105
- 三、认识改变情绪 ◎ 109
- 四、思维控制情感 ◎ 114

五、正确认识世界 ◎ 117

六、控制好烦躁情绪 ◎ 121

七、你可以通过调整身体来调整心理 ◎ 123

第七章 注意力影响自控力

一、注意力关系事情的成败 ◎ 129

二、掌控好注意力 ◎ 132

三、正确投放你的注意力 ◎ 136

四、注意力无法集中的原因 ◎ 140

五、掌控注意力,先要了解注意力 ◎ 143

第八章 及时调整自控力

一、控制好自己的欲望 ◎ 149

二、生活需要及时刹车 ◎ 153

三、等待也是一门艺术 ◎ 156

四、自控力能让你及时停下 ◎ 159

五、驾驭好自己的情感 ◎ 162

六、控制好冲动情绪 ◎ 165

第九章 转变自控力的模式

一、改变不良习惯 ◎ 171

二、人不应局限在自我世界里 ◎ 176

三、不要因坚持自我而变得狭隘 ◎ 180

四、美好的世界出现在转弯处 ◎ 183

第十章 把点连成线的自控力

一、理顺大脑，理顺人生 ◎ 189

二、施展能力就是把点连成线的过程 ◎ 191

三、训练“自控力肌肉” ◎ 34

四、自控力是否真的有“瓶颈” ◎ 37

五、财富清贫和文明毁灭 ◎ 52

第十一章 最大程度地激发能力

一、平衡智商与情商 ◎ 57

二、能力源自内心 ◎ 70

三、激发潜能激发能力 ◎ 74

四、人在逆境中逆风而上 ◎ 78

第十二章 自控要听从内心召唤

一、人贵处乱不惊 ◎ 85

二、人贵掌握好自己的节奏 ◎ 88

三、内心有序，生活才有序 ◎ 92

四、正确认识自己 ◎ 95

第十三章 驯服烦躁的自控力

一、掌控好自己的情绪 ◎ 103

二、情绪影响生活 ◎ 105

三、认识改变情绪 ◎ 109

四、思维控制情绪 ◎ 114

117 ◎ 事物发生即生，无

121 ◎ 能控制情绪持静，六

123 ◎ 能控制情绪持静，六

125 ◎ 能控制情绪持静，六

127 ◎ 能控制情绪持静，六

129 ◎ 能控制情绪持静，六

131 ◎ 能控制情绪持静，六

133 ◎ 能控制情绪持静，六

第十四章 自控要懂得知足

135 ◎ 能控制情绪持静，六

137 ◎ 能控制情绪持静，六

139 ◎ 能控制情绪持静，六

141 ◎ 能控制情绪持静，六

143 ◎ 能控制情绪持静，六

145 ◎ 能控制情绪持静，六

第十五章 自控要懂得知足

147 ◎ 能控制情绪持静，六

149 ◎ 能控制情绪持静，六

151 ◎ 能控制情绪持静，六

153 ◎ 能控制情绪持静，六



第一章

不可思议的自控力



假如让你说出一件最需要自控力的事，你第一个会说的是什么？对大多数人来说，最大的考验莫过于抵制诱惑。在周末白天吃薯片、看电视，山的冰河或是美味佳肴的诱惑。人们嘴里说“我誓无日改”，通常是指“当我的嘴巴说‘我不要’时”。没错，这确实是自控力的重要部分。自控力就是驾驭“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭得好，它就能帮你实现目标，还能让你少惹是非。如果驾驭不了，那么你将会陷入更深的麻烦当中。

“我要做”和“我不要”是自控力的两个重要部分，但它们不是自控力的全部。要想在需要“我不要”时“说不”，在需要“我要做”时“说好”，你还得有第三种力量，那就是“我想要”自己真正想要的东西。

你可能会说，我真正想要的是巧克力蛋糕，是去一次游，是好好放个假。但当你面对诱惑和拖延症时，你得看清楚，你真正想要的，其实是变得身材苗条、零花钱更多、学业成绩中有升。只有想到这些，才能遏制你的一时冲动。

自控力就是驾驭“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭得好，它就能帮你实现目标，还能让你少惹是非。如果驾驭不了，那么你将会陷入更深的麻烦当中。人类相当幸运，因为大脑赋予了我们这三种力量。能够驾驭这三种力量，恰恰体现了人类的优越性。在进一步分析之

一、自控力的表现

假如让你说出一件最需要自控力的事,你第一个会说什么?对大多数人来说,最大的考验莫过于抵制诱惑,抵制来自网络游戏、潮流时装、山清水秀或是美味佳肴的诱惑。人们嘴里说“我毫无自控力”,通常是指“当我的嘴巴、肚子、心里或是全身上下都想要的时候,我没法‘说不’”。没错,这就是“我不要”的力量。

“说不”属于自控力的一部分,而且是不可或缺的一部分。毕竟,“说不”是全世界的拖延症患者和宅男宅女最喜欢的两个字。实际上,对于你打算拖到明天或是下辈子再做的事,你得学着“说要”。就算你心里再焦虑不安,就算电视节目再魅力难挡,自控力都会逼着你“今日事今日毕”。即使你并非心甘情愿,它也会逼你完成必须做的事。这就是“我要做”的力量。

“我要做”和“我不要”是自控的两种表现,但它们不是自控力的全部。要想在需要“说不”时“说不”,在需要“说好”时“说好”,你还得有第三种力量:那就是牢记自己真正想要的是什么。

你没准会说,我真正想要的是巧克力蛋糕,是再旅一次游,是好好放个假。但当你面对诱惑和拖延症时,你得想清楚,你真正想要的,其实是变得身材苗条、零花钱充足、学业稳中有升。只有想到这些,才能遏制你的一时冲动。

自控力就是驾驭“我要做”、“我不要”和“我想要”这三种力量。如果驾驭得好,它就能帮你实现目标,还能让你少惹是非。如果驾驭不了,那么你会陷入更深的麻烦当中。人类相当幸运,因为大脑赋予了我们这三种力量。能够施展这三种力量,恰恰体现了人类的优越性。在进一步分析之



一、自強自立的態度。

4

二、我们为什么会有自控力

让我们来想象一下这样的画面吧。10万年前,你是个处于进化链顶端的聪明人,拥有一般动物不具备的拇指、能够直立的脊椎和可以发声的舌骨。你当时已经能相当熟练地生火了,还会制造锋利的石器,用来给水牛和河马开膛破肚。

仅仅在几代人之前,人类的生活还相当简单,只需要寻找晚餐、繁衍生息和避开食人鳄就够了。

聪明人只有互助方能求生,因此部落里人们关系密切,你的首要任务就是“别惹火其他人”。部落里人们相互合作、共享资源,因此你做事不能随心所欲。

你要是偷了别人的水牛肉或抢了别人的配偶,就可能被逐出部落或杀掉。(切记:其他聪明人也拥有锋利的石器,而且你的皮可比河马皮薄多了。)况且,如果你生病或者受伤了,没法出门打猎或采野果,你也需要来自部落的照顾。

在石器时代,交朋友和与人打交道的方式和今天没什么不同:邻居需要遮风挡雨的地方时,你不妨帮他一把;别人缺吃少穿的时候,你不妨分他一点;而且千万不要对别人说“那件衣服让你好显胖”。换句话说,我们多少得有点自控力。

能否作出正确的抉择,不仅影响个人的生活,更影响部落的存亡。你得选择和谁打仗、和谁婚配(切记:千万别近亲结婚)。如果你幸运地找到了一个伴儿,还得想着天长地久。现代人同样容易惹麻烦,因为人类还是像十万年前一样好吃、好玩、好杀戮。

这不过是对自控力的基本要求。历史的车轮滚滚向前,社会越来越复

自控力——富贵不淫贫贱乐

杂，人们越来越需要自控力。为了适应环境、与人合作、维持关系，人脑很早就学会了自控。现代人的大脑就是为了适应各种需求而进化出来的。只有大脑紧跟时代的脚步，我们才能拥有自控力。

魔力悄悄话

兴趣是吸引一个人注意力的闪光点，强化兴趣是提升注意力的重要手段，是激发一个人能力的良方，也是让一个人输出能力的重要途径。历史的车轮滚滚向前，社会越来越复杂，人们越来越需要自控力。

三、大脑神经学原理

现代人拥有自控力,得益于远古时期的人类。那时,人们面临很大的压力,必须努力成为好邻居、好父母、好妻子或好丈夫。但人脑究竟是怎么进化而来的呢?答案是,我们的前额皮质进化了。前额皮质是位于额头和眼睛后面的神经区,它主要控制人体的运动,比如走路、跑步、抓取、推拉等,这些都是自控的表现。

随着人类不断进化,前额皮质也逐渐扩大,并和大脑的其他区域联系得越来越紧密。

现在,人脑中前额皮质所占的比例比其他物种大很多。这就是为什么你的宠物狗不会把狗粮存起来养老,而人却会未雨绸缪。前额皮质扩大之后,就有了新的功能。它能控制我们去关注什么、想些什么,甚至能影响我们的感觉。这样一来,我们就能更好地控制自己的行为。

斯坦福大学的神经生物学家罗伯特·萨博斯基认为,现代人大脑里前额皮质的主要作用是让人选择做“更难的事”。如果坐在沙发上比较容易,它就会让你站起来做做运动。如果吃甜品比较容易,它就会提醒你要喝茶。如果把事情拖到明天比较容易,它就会督促你打开文件,开始工作。

前额皮质并不是挤成一团的灰质,而是分成了三个区域,分管“我要做”“我不要”和“我想要”三种力量。前额皮质的左边区域负责“我要做”的力量。它能帮你处理枯燥、困难或充满压力的工作。比如,当你想冲个澡的时候,它会让你继续待在跑步机上。右边的区域则控制“我不要”的力量。它能克制你的一时冲动。比如,你乘车时没有呼呼大睡,而是盯着路旁的风景,就是这个区域的功劳。以上两个区域一同控制你“做什么”。

第三个区域位于前额皮质中间靠下的位置。它会记录你的目标和欲



自控力——富贵不淫贫贱乐

望,决定你“想要什么”。这个区域,的细胞活动越剧烈,你采取行动和拒绝诱惑的能力就越强。即便大脑的其他部分一片混乱,向你大叫“吃这个!喝那个!穿这个!买那个!”这个区域也会记住你真正想要的是什么。

想学点啥就学点啥

魔力悄悄话

一些高智商、高学历的人之所以怀才不遇,无法施展出自己的能力,是因为他们的内心混乱无序。一个人要想发挥出自己的能力,必须首先让自己的内心有序。只有对内理顺了心灵,才能对外释放出能力。