

超级自控力

——如何进行有效的自我管理

潘鸿生◎编著



创造奇迹的不是天才，而是自控力！

没有自控力，就没有好习惯；
没有好习惯，就没有好人生！

**要想征服世界
首先征服自己**

放纵容易，自控不易，且学且珍惜。
一切积极的改变，都从你的自控力开始。

北京工业大学出版社

超级自控力

——如何进行有效的自我管理

潘鸿生◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级自控力：如何进行有效的自我管理 / 潘鸿生编
著. —北京：北京工业大学出版社，2017.6
ISBN 978-7-5639-5351-6

I. ①超… II. ①潘… 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 (2017) 第 081648 号

超级自控力——如何进行有效的自我管理

编 著：潘鸿生

责任编辑：李 杰

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京天正元印务有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：18

字 数：234 千字

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5351-6

定 价：32.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。”要管好自己，我们首先需要有强大的自控力。

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。广义的自控力指对自己的周围事件、对自己的现在和未来的控制感。自我控制，是一种对自身性格和欲望的控制能力，一旦失控，人将变得随心所欲。一切法律条文、道德规范都是“他律”，只有发自内心的反省、认识才是自律。

自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力，是人类最实用的技能之一，人类依靠它来抵抗诱惑。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

力都有可能变成现实。其实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，很多人都有感受，知道自控力会影响一个人的心智水平、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。自控力强的人，能够冷静地对待周围发生的事件，有意识地控制自己的思想感情，约束自己的行为，成为驾驭自我的主人。

面对各种各样的诱惑，许多人渐渐迷失在追名逐利的洪流中，甚至开始放纵自己，通过各种方式来麻醉自己，结果只能是伤人伤己、自欺欺人。因此，培养自控力已变得至关重要。一个人只有拥有一种超强的自控力，才能有效地管理自己，管理人生。

一个人自我控制的秘密源于他的心理和思想。我们经常在头脑中贮存的东西会渐渐地渗透到我们的生活中去。如果我们是自己思想的主人，如果我们可以控制自己的思维、情绪和心态，那么，我们就可以控制生活中可能出现的一些情况。

自控力是我们每个人都应该拥有的能力，它是一种心灵的力量，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。

目 录

第一章 破解情绪的密码，掌控情绪的开关

克制冲动，别逞一时之快	003
警惕“踢猫效应”，不要将怒火转嫁他人	005
控制住情绪，就控制了世界	009
气大伤身，何必为小事生气	013
克服恐惧情绪，做个勇敢的人	016
缓解压力，排除不良情绪的干扰	020
静下心来，远离浮躁的情绪	023

第二章 驾驭习惯，将命运掌控在自己手中

习惯形成性格，性格决定命运	031
摆脱思维定式，别在过去的思维模式中打转转	035

维持现状就是掉队，养成敢于冒险的习惯	038
言出即行，养成立即行动的习惯	043
业精于勤荒于嬉，勤奋是个好习惯	046
消除犹豫不决的行动障碍，培养坚决果断的习惯	049
不要轻言放弃，坚持到下一分钟就是成功	053

第三章 改变心态，由内而外控制自己

凡事往好处想，人也会快乐点	061
不能改变他人，那就改变自己	064
内心有阳光，世界才会透亮	068
充满热情，让生活多一份活力	071
你的工作态度决定你的人生高度	074
远离抱怨，多一些幸福快乐	078
心态对了，状态就对了	083

第四章 守得住欲望，抵得住诱惑

名利于我如浮云，不要被名利牵着鼻子走	089
人要经得起诱惑，守得住清贫	094
欲望太多，烦恼会更多	098

失意要坦然，得意要淡然	101
功遂身退，天之道也	104
不能控制自己的欲望，就会成为欲望的奴隶	107
远离虚荣，才能过得踏实	111

第五章 用目标约束自己，掌控人生的方向

人生有方向，才能稳定立世	119
有什么样的目标，就有什么样的人生	122
不断修正，及时调整自己的目标	126
制订切实可行的计划，达成目标	129
发挥优势，根据自身特点选择正确目标	132
分解目标，成功唾手可得	136
执着于目标，才会成功	140

第六章 控制好自己的言行，突破交往的障碍

留口德，切勿在他人面前揭人短处	147
要么不说，要说就说在点子上	151
做一个好的听众，让对方畅所欲言	155
保留他人面子，对方自然感激你	159

一视同仁，平等对待每一个人	163
尊重他人，你才会赢得他人的尊重	167
注重首因效应，以良好的第一印象打动人心	170
注意刺猬法则，再好的朋友也要保持距离	174

第七章 时间都去哪儿了，实现对时间的管理

珍惜生命中的每一分每一秒	179
无论何时，都要做个守时的人	183
要事第一，先做最重要的事情	186
用对方法，提高做事效率	191
学会时间管理，合理高效地利用时间	194
时间是挤出来的，学会利用零碎和闲暇的时间	198
拒绝拖延，今日事今日毕	202

第八章 意志坚定，做内心强大的自己

克己自制，有效地约束自己	209
磨砺坚强的意志，塑造成功的人生	212
勇于克服困难，才做得了强者	217
不怕失败，勇于承受失败的打击	222

只有经历过地狱般的折磨，才有征服天堂的力量	226
你所经历的苦难，是在为你的成功铺路	230
承受压力，将压力转换为动力	235

第九章 掌控自我，做生活中的自控达人

超越自卑，找回自信	241
消除猜疑，学会相互信任	244
当心嫉妒心理诱你误入歧途	247
学会分享，你的生活才会更加美好	251
摘下“有色眼镜”，丢掉你的成见	254
谦虚谨慎才能叩开成功的大门	258
宽以待人，海宽天宽不及我心宽	261
你如何对待别人，别人也会如何对待你	264
没有规则意识，一切行为准则都是空谈	267

附 录

测试题：你是一个有自制力的人吗?	273
------------------------	-----



超级 自控力

——如何进行有效的自我管理

第一章 破解情绪的密码， 掌控情绪的开关

克制冲动，别逞一时之快

生活中每个人都免不了动怒，愤怒是一种正常的情绪，通常它是健康的。但是当它失控并且变得具有破坏性时，它能使你在工作、人际交往甚至一切生活琐事中出现问题。而且，它还会让你感觉到你正被一种无法预见的、强大的情绪所控制。

愤怒情绪像一匹野马，一旦它转化为行为，就可能严重伤害自己和他。在生活中我们常常看到，有些人因为一些微不足道的小事而发怒，做出不该做的事，引发恶性斗殴，甚至导致人命案子的发生，最后他们锒铛入狱，事后常常后悔不已。

1943年，第二次世界大战期间，著名的巴顿将军去后方医院探访伤员，发现一名士兵蹲在一个箱子上，身上没有一点受伤的痕迹，巴顿问他为什么住院，他的回答是：“我受不了了。”医生见状赶忙过来向巴顿将军解释说：“他得的是‘急躁型中度精神病’，这是他第三次住院了。”巴顿听后勃然大怒，很多天积累起来的火气一下子都发泄在这个士兵的身上，他狠狠地痛骂那个士兵，甚至用手打士兵的脸，大声地吼叫：“我绝对不允许这样的胆小鬼藏在这里，他的行为是我们的耻辱，已经严重损坏了我们的荣誉！”说完十分气愤地离开了……第二次来探访的时候，巴顿将军又发现了另外一名没有受伤的士兵住在医院，顿时

又是火冒三丈，他阴沉着脸问：“你得的是什么病？”士兵明显已经被巴顿将军吓着了，他哆嗦着回答：“我有精神病，能听到炮弹飞过，但听不到炮弹的爆炸声。”巴顿将军大怒，骂道：“你真是个胆小鬼！你是我们集团军的耻辱，你必须马上回去参加战斗，你真应该被枪毙！”可怜的士兵当然逃不过巴顿的一顿耳光……很快，巴顿的行为传到了艾森豪威尔将军的耳中，他说：“看来巴顿已经到达顶峰了……”

巴顿是一名十分出色的将军，他战功显赫，但正是因为狂暴的性格，他葬送了自己的前程。面对有心理疾病的士兵，巴顿将军并没有认真地了解情况，在他眼中可能只有肉体上的痛苦才能算得上受伤与疾病。他对手下大打出手，几乎失去了理智，完全没有一个指挥官的风度，他的愤怒使他在人们心中的形象被破坏，他虽然有大将的威严，但少了领袖的慈祥，这是他丧失晋升机会的重要原因。

愤怒常常使人丧失理智，做出不计后果的言行，最终使自己深受其害。因此，在日常生活中，当你被激怒时，千万不要轻易发火。谁若轻易地做了怒气的俘虏，谁的生活就会一团糟，谁就有可能成为愚蠢与后悔的人。

下面是消除愤怒情绪的一些具体方法：

(1) 请可信赖的人帮助你。让他们看见你动怒的时候，便提醒你。你接到信号之后，可以想想看你在干什么，然后努力推迟动怒。

(2) 不要总是对别人抱有期望。只要没有这种期望，愤怒也就不复存在了。

(3) 当你愤怒时，首先冷静地思考，提醒自己：不能一直消极地看待事物，现在也不能如此，自我意识是至关重要的。

(4) 主动控制。主要是用自己的道德修养、意志修养缓解愤怒的情绪。有的人在要发泄怒气时，心中默念“不要发火，息怒、息怒”，会收到一定

的效果。

(5) 当你想用愤怒情绪教训人时，可以假装动怒，提高嗓门或板起面孔，但千万不要真的动怒，不要以愤怒所带来的生理与心理痛苦来折磨自己。

(6) 当你要动怒时，花几秒钟冷静地描述一下你的感觉和对方的感觉，以此来消气。最初10秒钟是至关重要的，假如你能够熬过这10秒钟，愤怒便会逐渐消失。

(7) 当你发怒的时候，要时刻提醒自己，人人都有权根据自己的选择来行事，如果一味禁止别人这样做，只会加深你的愤怒。你要学会允许别人选择其言行，就像你坚持自己的言行一样。

(8) 改变自己的心态。愤怒通常是虚荣心强、心胸狭窄、感情脆弱、盛气凌人所致，对此，可以用疏导的方法将烦恼与怒气导引到高层次，升华到积极的追求上，以此激励起发奋的行动，达到转化的目的。

总而言之，在日常工作中，一个人必须要提高自己控制愤怒情绪的能力，时刻提醒自己，有意识地控制自己情绪的波动。千万不要动不动就指责别人，喜怒无常，改掉这些坏毛病，努力使自己成为一个容易接受别人和被人接受、性格随和的人。只有这样，你才能深悟“淡定”二字的含义。

警惕“踢猫效应”，不要将怒火转嫁他人

心理学中有一个著名的“踢猫效应”：

老板迈克对公司的事务不满意。他举行了一次集会，并在会上说：“同志们，现在我们必须组织起来，你们有人上班迟到，有人下班早退，甚至没有接受工作的神圣责任。现在，我以公司董事长身份重整一切。从今开始，如果每个人都能好好处理工作，并尽最大的努力，就会有一个很有前途的公司出现。”

像许多人一样，迈克的意图是好的，但是几天以后在乡村俱乐部的一次午餐中，他看报看得太入迷了，以致忘了时间。等他意识到时，大为吃惊，几乎把咖啡杯摔掉。他叫道：“啊！我的天！我非得在十分钟内赶回办公室不可。”他跳起来，冲到停车场，迅速跳进汽车内把车开走。他在公路上时速90英里（1英里约合1.609千米），车几乎飞了起来，因而被交通警察开了超速开车的罚单。

迈克愤怒到了极点。他对自己抱怨说：“今天真是活该有事。我是一位善良、守法、纳税的公民，这个警察居然跑来给我一张罚单。他该做的是去抓罪犯、小偷与强盗，而不是找纳税公民的麻烦。我汽车开得快并不表示不安全，真是可笑！”

他到办公室时，为了转移别人的注意，就把销售经理叫进来会谈。他很生气地问一件销售案是否已经定案了，销售经理说：“迈克，我不知道在哪儿出了什么差错，我们丢掉了这笔生意。”

——现在，迈克变得很烦乱。他愤怒地对销售经理喊道：“我已经付你18年薪水了！现在我们终于有一次机会做大生意，它能使我们扩大生产线，而你到底做了什么呢？你把它弄吹了。朋友，让我告诉你，你最好把这笔生意争回来，否则我就开除你。你在这里待了18年，并不表示你有终生雇用合同。”

再看看这位销售经理的情形吧。他走出迈克的办公室，气急败坏地抱怨说：“真是没事找事。18年来我一直为公司卖力，我负责管理所

有的生意，公司靠我才经营下去。迈克是一位傀儡，公司少了我就会停滞不前。现在仅仅因为我丢掉一笔生意，他就恐吓说要开除我。岂有此理！”

销售经理嘴里仍然嘀咕不停。他把秘书叫进来问：“今天早上我给你那五封信打好了没有？”她回答说：“没有。难道你忘了，你告诉我希拉的客户服务第一优先吗？所以我一直在做那件事。”销售经理冒火起来说：“不要找任何卑鄙的借口。”他指责道：“我告诉你，我要这些信件赶快打好，如果你办不到，我就交给其他人去做。你在这里待了七年并不表示你有终生雇用合同。这些信今天要寄出去，不得有误。”

请继续看这位秘书的情形。她用力关上销售经理办公室的门，并对自己抱怨说：“真是烦透了，七年来我一直尽力做好这份工作，几百小时的超时工作却从未有一文加班费，我比其他三个人做得更多，我使公司团结在一起。现在就因为我无法同时做两件事情，他就恐吓说要开除我。岂有此理！”

她走到接线生那里说：“我有一些信件要你帮忙。我知道这并不是你分内的工作，但你除了坐在那里偶尔听听电话以外，并没有做什么事。这是急事，我要这些信件今天就寄出去。如果你无法办到，最好让我知道，我会叫别人做。”

请再看接线生的情形吧。她大发脾气。“这真是从何说起！”她说，“我是这里最努力的职员，且待遇最低，我要同时做四件事，每次他们进度落后时，总要找我帮忙，真是不公平。要我帮忙还用这种态度，真是开玩笑！如果没有我，公司的事情早就停顿了。再说他们也没有办法用两倍的薪水找到任何人来接替我的工作。”她把信件打出来了，但是她做的时候心里很不是滋味。