

本书帮你做到

- ◆ 行动时候不拖延
- ◆ 愤怒时候不失言
- ◆ 焦虑时候不自弃

让你切实提升自控力，过上更有意义生活的心理自修课

超级自控力的 8项修炼

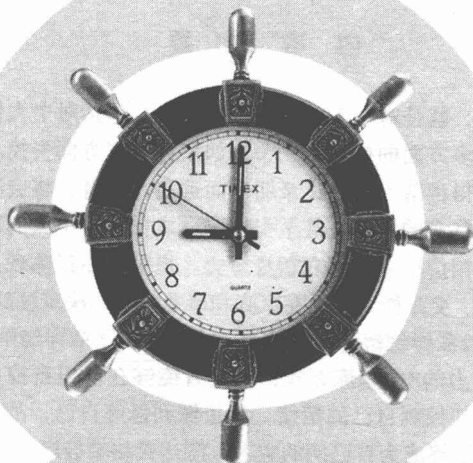
木子◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



超級自控力的

8項修煉

常州大學圖書館
藏書章

木子◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

自控力，就是对个人自身控制的能力，包括对个人情感、欲望、情绪等多方面的控制。一个人如果在这些方面失控，轻者，会让自己变得堕落不堪、让亲朋敬而远之；重者，将会因为一时的失控造成终身的悔恨，甚至引发牢狱之灾。一个人的自控力有多么重要，相信很多人都有切身体会。自控力不仅体现了一个人的情商水平、交际能力，更在家庭和事业中起到决定性的作用。

本书前2章详细解释了什么是自控力，后8章详细解释了在8个领域自控力的8项修炼方式，让读者能够在认识自控力的前提下，学会如何控制自己的情绪，真正做到修炼自己、战胜自身、超越自我，最终成为自己的的主人，抵达成功的彼岸。

图书在版编目 (CIP) 数据

超级自控力的8项修炼 / 木子著. --北京: 中国纺织出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5180-4429-0

I. ①超… II. ①木… III. ①自我控制-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第313336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

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 165千字 定价: 39.80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

陀思妥耶夫斯基曾说过一句名言：“倘若你想征服全世界，你就得征服自己。”我一直很欣赏这句话。这句话告诉我们，当一个人无法控制和征服自己，又谈何控制和征服世界。我国古代也有同样的一句话——一屋不扫，何以扫天下。若把一个人的自身比作一座房屋，连自身这座房屋都无法做到整洁、靓丽，让它看起来光彩夺目，又谈何出去扫好天下呢？

由此可见，无论古今中外，人们对如何管理自己一直是十分看重的。而要管理自己，首先需要强大的自控力。自控力，就是对个人自身控制的能力，包括对个人情感、欲望、情绪等多方面的控制。一个人如果在这些方面失控，轻者，会让自己变得堕落不堪、让亲朋敬而远之；重者，将会因为一时的失控造成终身的悔恨，甚至引发牢狱之灾。

一个人的自控力有多么重要，相信很多人都有切身体会。自控力不仅体现了一个人的情商水平、交际能力，更在家庭和事业中起着决定性的作用。我们每个人都回想一下，你是否曾因为一时的冲动而讽刺、挖苦朋友，之后感到后悔莫及；你是否曾因为对工作的不断抱怨和满腹牢骚而被领导逐渐疏远；你是否曾在家中和自己的爱人争执不下、互不相让而闹得矛盾重重……

这些大多都是因为自控力太差，一时无法控制自身情绪而造成的后果。当发生以上这些事情时，如果你能够冷静地对待，有意识地控制自己的思想、约束自身的行为，是否就会是另一种局面呢？

自控力的作用除了体现在上述所说的情绪方面外，更体现在对诱惑的态度当中。当今社会发展迅速，快节奏的生活让每一个人都承受着巨大的压力，大多数人开始浮躁，不再想着脚踏实地，而是想着如何能够一夜暴富、如何能够走捷径快速名利双收。在这种情况下，社会中越来越多的诱惑应运而生，许多人在诱惑中逐渐迷失，甚至逐渐堕落。面对如此多的诱惑，面对如此多的“捷径”，培养自控力就显得至关重要。一个人只有拥有了良好的自控力，才能够更加合理有效地管理自己、管理人生。

详细述说了这么多自控力的好处，那么，该如何提升自身的自控力，如何更加有效地控制和管理自己呢？本书就为各位读者详细地揭示了自控力的秘密，前两章详细解释了什么是自控力，后8章详细解释了在8个领域自控力的8项修炼方式，通过理论加案例的方式，为每一位读者深入浅出地展示了自控力的强大力量。相信本书会对读者起到一定的帮助，让读者更加了解自控力，通过培养自控力，克服自己、战胜自身、超越自我，最终成为自己的主人，抵达成功的彼岸。

目录

Contents

上篇 自控力的真面目

Part1 / 生活中，如何发现自控力 / 002

若是内心强大，就能控制好自己的命运 / 002

想要明白自控力，先要知道你为何会失控 / 006

不知如何掌控时间，怎么控制得了人生 / 009

控制自己的思想，培养一个良好的习惯 / 012

自控力强大之人，往往源于每日的自省 / 014

Part2 / 自控力，往往与意志力紧密相连 / 018

多给自己一些心理暗示，增强你的潜意识 / 018

再艰难的困境，都不会以意志为转移 / 021

难以战胜，不等于不可战胜 / 023

没有挫折的磨炼，意志如何能够坚强起来 / 026

每天告诉自己，我是如此的重要 / 029

除了你自己，没有人能够否定你 / 033

扩大人生格局，把世界控制在自己手中 / 036

中篇 自控力修炼手册

Part3 / 控制自己，先从控制情绪开始 / 040

自己的人生，不要受情绪的控制 / 040

扫清不良情绪，以乐观迎接新的天地 / 043

控制住自己，要有那么点忍耐力 / 047

负面情绪像病毒，传播起来害人害己 / 050

敏感占据情绪，心灵将永无安宁 / 053

抱怨改变不了生活，看到它美丽和精彩的一面 / 056

不急不躁，从容度过每一天 / 059

情绪积压有害健康，给它一个释放的出口 / 062

Part4 / 诱惑每天都有，你要学会说“NO” / 066

活得太累，只因为总想和别人比较 / 066

扭曲的自尊和虚荣，让自己永远活在痛苦中 / 069

- 抵挡住完美的诱惑，有些缺憾其实也挺好 / 073
- 诱惑只因选择过多，全力以赴完成一个目标 / 077
- 别为面子逞能，该拒绝时果断说“NO” / 080
- 控制自己的欲望，做人要懂得适可而止 / 084

Part5 / 拖延症一犯，你还有什么自控力可言 / 089

- 拖延能让一个年轻人，成为颓废的“老人” / 089
- 拖延很神奇，它能卸掉一切积极的配件 / 092
- 若拖延成为一种习惯，你的人生再无希望 / 095
- 时间很是宝贵，莫在拖延中让它消失殆尽 / 098
- 每天都在心动，却总是没有行动 / 103
- 解决拖延症，先要摒弃消极的拖延思维 / 106
- 从现在开始，既然要做就别拖到明天 / 109

Part6 / 自控力源自内心，让内心保持平和的心态 / 113

- 你的幸福，是否常常在别人的眼里 / 113
- 内心的平静，源自强大的自信 / 117
- 在内心建一个平静的港湾，停泊暂避风雨之舟 / 120
- 面对不可进时，懂得后退一步 / 125
- 以平和心对待他人，就是善待自己 / 128

主动吃些小亏，何必在意眼前的利益 / 131

牛奶打翻在地，再多的眼泪也无济于事 / 135

下篇 做自控达人，过幸福生活

Part7 / 职场懂得自控，你就是公司的常青树 / 140

注意言谈举止，做一个谨言慎行之人 / 140

控制好自己的嘴，成人的世界里没有童言无忌 / 144

说话控制好尺度，在职场进退自如 / 146

没人能独立生存，不要总以自己为中心 / 148

控制你的自以为是，职场容不下趾高气扬 / 152

周身是刀，但没一把利刃可如何是好 / 156

控制说话的冲动，给自己一个思考的时间 / 159

管理好心态，别把职场想得太可怕 / 161

Part8 / 领导懂得自控，下属都将唯你是从 / 164

控制了时间，才有资本管理其他 / 164

企业要有规律，管理就要一碗水端平 / 169

权力不能掌控太紧，不放权员工如何放手去干 / 172

控制你的态度，领导更需谦虚行事 / 175

控制“独断”思想，决策多听听他人意见 / 180

领导不是什么都懂，不断学习是打开财富之门的钥匙 / 184

Part9 / 交际懂得自控，不要用你的话语重伤他人 / 188

聊天要自控，不可碰触他人的“污点” / 188

一句话能把人说笑，一句话也能让人跳脚 / 192

说话分场合，“入乡随俗”达到社交目的 / 197

说话顺耳，别人才更容易接受 / 201

口才好，也不必用在与人争辩上 / 206

说话留有后路，别在失意人面前显摆你的得意 / 209

控制你的语言，倾听比能说更重要 / 213

Part10 / 婚姻懂得自控，家就会成为欢乐的海洋 / 217

对对方的欲望越小，婚姻的幸福度越高 / 217

婚姻经不起比较，日子是过给自己的 / 220

婚姻的真谛在于平淡，而非激情 / 224

婚姻是双方的，需要两个人一起创造 / 228

婚姻拒绝“冷暴力”，让沟通化解一切恩怨 / 231

婚姻之中，没有那么多公平可言 / 234

上 篇

自控力的真面目

Part1 生活中，如何发现自控力

Part2 自控力，往往与意志力紧密相连

Part
1

生活中，如何发现自控力

若是内心强大，就能控制好自己的命运

有些人在面对突发事件时，总是能够做到处变不惊、运筹帷幄，这种强大的气场令人折服。他们之所以会给人这样的感觉，完全来自他们个人的控制感。试想一下，你在做一件十分有把握的事情时，你的内心是怎样的感受？必定是信心满满、不慌不惊，即使出现一些让你意想不到的状况，你也能有条不紊地处理，因为你心里有数，有控制的能力，能够控制事情的发展及走向，当然也就没有了所谓的无助及绝望。这就是控制感带给你的能力和气场。

那些内心强大的人都有很强的控制感，即便在面对压力和打击的时候，他们也能够掌握好自己的命运，将一切打理得井井有条。

这里有这样一则小故事可以说明这个道理。

一头小象从小就被拴在一个小木桩上。刚开始，小象一直想要挣脱拴它的木桩，它努力了一次又一次，却发现不管自己怎么努力都无法挣脱，最后，它放弃了努力。它认为自己是无法挣断绳索的。之后，小象长大了，挣脱小木桩对它庞大的身躯来说根本不值一提。然而，大象一直都被拴在木桩上。这是因为，大象过去无数次的失败经验已经让它的内心失去了控制感。

一位研究者来到一所疗养院，做了这样一个实验：他将新来的老人随机分成了两组，一组授予自己控制的权利，而另一组没有授予这种权利。

对于授予自己控制权利的这一组，研究者把他们安排到了一个小屋子，然后对老人们说，养老院将会给予他们最好的生活条件，但是他们的生活依然要自己来负责，一些生活上的决定他们必须自己做出。他们需要做出决定的内容包括房间布置的样式、电影要在何时放映、听什么样的音乐等。最后，研究者给予这一组老人每人一株小植物或者一只小动物，并要求这些老人照顾它们。

对于另外没有授予这种权利的一组，研究者也给予了这些老人同样的生活待遇，但他告诉这些老人的是：只要在这里安心养老就好，其他什么事情都不用操心，一切大小事务都由养老院来安排。同样，他最后也给了每个老人一株小植物或者一只小动物，不同的是，他告诉这些老人，这些植物及动物是供他们欣赏的，不需要他们来照料，由护士帮他们来照料。也就是说，他们不需要做任何事情。

一年之后，实验结果表明，授予自由控制权的这一组的老人生活得更加快乐积极，并且能够和他人有很好的沟通，死亡率只占15%；相反，没有授

予这种控制权的老人则郁郁寡欢，精神状态明显不如从前，而且死亡率达到了35%。

其实，案例中所讲到的自由控制的权力就是一种控制感，有控制感的老人懂得安排自己的生活，他们将命运掌握在自己的手里，于是他们能够主动去选择喜欢的生活方式，从而增强了内心的动力，让内心有了追求和希望。在日渐强大的内心中，他们也逐渐找到了生活的乐趣。反之，没有控制感的人，将会对生活产生一种厌倦感，久而久之，内心就会变得软弱而没有方向感。

真正影响一个人的控制感的，是能否主动掌握自己的命运，是在面对压力时的感受和处理方式。

一个人的控制感越强，他的内心就会越自信，这种自信会让他有勇气和力量去面对生活的挫折和打击，令他的气场逐渐强大。控制感越强，解决问题的能力就越强，这样的人会充满激情地生活。反之，控制感弱的人，生活中总是弥散着无助和绝望，他们会怀疑自己的办事能力，觉得上天不公平。其实，这不过是他们内心不够强大的表现。

那么，如何增强控制感？

1. 主动调整自己的情绪

控制感强的人往往拥有平稳的情绪。很多时候，一个人的情绪往往反映了他的生活态度和生活状态。生活中难免会遇到压力，学会用积极的情绪去面对问题会让内心变得强大。一个时刻保持乐观积极情绪的人天生拥有一种特别的感染力，这种感染力在社交场合中往往能够出奇制胜，赢得他人的瞩目。

2.主动独立解决问题

一个能够独立解决问题的人必然有一个强大的内心，这基于他对自己的信任。控制感强的人，必然能够在面对一件事情的时候做出自己的判断，并能够尽自己的能力去解决问题。所以，当生活中遇到一些问题的时候，我们不应该回避，而是应该尝试想办法去解决问题。

当问题被解决的时候，你的内心也会获得极大的满足感。当你将解决问题当成一种习惯的时候，你的气场就显现出来了。

其实，我们也可以把控制感理解成为一种骨气、一种控制力、一种斗志。比如两个接受同样磨难的人，一个人自认倒霉，认为没有可能去战胜这种困难，找不到战胜这种困难的方法，因此他会受尽这种磨难的折磨，也许是一辈子；而另一个人在与磨难做斗争的过程中找到了战胜困难的方法，因此他每次遇到这种磨难的时候都能够很快地解决，能够控制这种磨难的腐蚀。结果是显而易见的，后者的意志、自信心、积极性肯定要比前者的强很多。

一个人的控制感就好比这个例子，公司要精简人力，有的员工开始自暴自弃，而那些内心坚定的员工则相信自己是优秀的，是不会被替代的，他们反而比以往更加卖力地工作。

这就是个人控制感的差别，控制感弱的人容易对生活失望，而控制感强的人则能坦然面对人生的每一次冲击，主动掌握自己的命运。

想要明白自控力，先要知道你为何会失控

大部分人都能意识到自控力的重要性，并给自我控制的内容设定一个界限。比如说，想要减肥的人会限定自己每天摄入的热量；想认真工作的人，会给自己设定一定的工作量；希望在赛场上获胜的运动员，会不断地暗示自己要沉着冷静……虽然我们不断地想要控制好自己，让自己尽可能地表现出色，可意外总是频繁发生，使我们的计划不得不一再搁置。导致行为失控的原因有很多，比如说，诱惑太多而放弃坚持；或者状态不好不能自己；或者压力过大，突破了自控力的极限……

彼得·赫尔曼博士曾做过一个十分有趣的实验——奶昔实验，这个实验能够很好地解释这一问题。彼得博士邀请了一些正在节食和没有节食的人做被试，他让被试在实验前的几小时内禁食，以确保他们在实验进行前处于一种“饥饿状态”。

实验时，实验者将被试分为三组，每一组都有正在节食的和未节食的被试成员。他给第一组被试每人一小杯奶昔，以暂缓被试的饥饿感；给第二组被试满满两大杯奶昔，让他们觉得已经差不多吃饱了；而对第三组被试，则不给任何食物。

一段时间后，实验者将所有被试带到一个小隔间。隔间里放着一些薄饼和曲奇饼干，还有一张评价表。实验者告诉被试，因为想知道对各种零食口味的看法，所以请他们帮忙品尝食物，并让他们想吃多少就吃多少，如果不

够，还可以找实验者要。实际上，实验者的真实目的是想知道不同的被试在吃下不同数量的食物后，吃下薄饼和曲奇的数量是否存在差别。

结果，实验者发现，喝下两杯奶昔的非节食者只是咬了一下薄饼，便迅速填写了评价表；喝了一小杯奶昔的非节食者相对吃了多一些薄饼，才开始填写评价表；什么都没吃，仍然饿着的非节食者则在评分过程中吃了很多薄饼和曲奇饼干。这个结果与实验者的预期是一致的。

不过，正在节食的被试的表现有些出乎实验者的预料。他们当中喝了兩杯奶昔的被试比什么都没吃的那组被试吃了更多的薄饼和曲奇饼干。实验者猜测导致这种结果的原因，可能在于节食者心中对每日的摄入热量有一个界限，当他们认为今天摄入的热量已经超过设定的量时，就会认为今天的减肥行动失败，只能从明天开始控制食量，所以，他们对今天的饮食控制力开始减弱，因而在接下来的品尝过程中吃下了更多的食物。

为了证实这种猜测和设想，实验者又安排了一次实验。实验者同样让所有节食和不节食的被试在实验前禁食，使他们都处于一种饥饿的状态。

实验时，实验者分别给两种被试中的一部分足够的食物，这些食物的热量已经超过了节食者每日给自己限定的量。然后，实验者再给所有被试端上三明治，每块三明治都被切成了四小块。当被试停吃三明治时，实验者问每个被试吃了多少块三明治。

结果正如设想的那样，大部分被试都能正确地回答实验者的问题，而那些之前吃过食物的节食者的回答则大部分都不对，要么多数了所吃三明治的数量，要么就是少数了。实验者认为，这说明吃过食物的节食者已经放松了自我控制，他们已经不再介意三明治所带来的负面影响了。