



从“想要”到“做到”
SELF-CONTROL
 提升心理素质，强化你每天都用得上的自控力



沃顿商学院 自控课



摆脱过往 抑制冲动 明确价值 改变未来



刘丽娜 ◎ 著



想要变成优秀的自己，
 你就必须运用自控，掌控自我



中国法制出版社
 CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





沃顿商学院 自控课

刘丽娜 © 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

沃顿商学院自控课 / 刘丽娜著. —北京: 中国法制出版社,
2017.5

ISBN 978-7-5093-8501-2

I. ①沃… II. ①刘… III. ①自我控制—通俗读物

IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 086197 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnulaw@126.com)

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 汪要军

沃顿商学院自控课

WODUN SHANGXUEYUAN ZIKONGKE

著者 / 刘丽娜

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2017 年 8 月第 1 版

印张 / 17 字数 / 259 千

2017 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8501-2

定价: 39.80 元

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

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)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈风彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	苏 度

假设一下，你是一家公司的 CEO，眼下，一件事情搅乱了你的心绪：因为竞争对手的恶意指责，导致身为龙头企业的你们陷入了舆论的汪洋之中：你正愤怒地往公司赶去，一下车，就被记者缠住——对方发出种种令人难堪的诘问，旁人都有些听不下去了。此时，你是爆发还是隐忍？

再来看另一个场景：身为明星操盘手的你遭遇了股票熊市，你已经预测到自己操作的几只股票会下跌，但你万万没有料想到，它们竟然会跌得如此厉害——你的电话瞬间被客户打爆，听着办公室里此起彼伏的电话铃声，看着大屏幕上不断下跌的数字，你握着鼠标的手开始颤抖：是抛还是保留？

两种场景，其事件发生、影响范围各不相同，但有一点却毋庸置疑地相同：两方的当事人都需要强大的自控力——拥有足够的自控力，你才能在面对诘问时，做出得体适宜的回答，而不是任由情绪在不恰当的时候肆意爆发；拥有足够的自控力，你才能在迎接挑战时冷静下来，拨开重重迷雾，找到对你最有利的那个选项。

自控力的高低，是成为杰出人才的关键性因素。

想要在变幻莫测的商海中处于优势不骄傲，处于劣势不失去自信，其要点就在于自身拥有强大的自控力。得益于长达百年的专业教育，沃顿成为商业精英频出的全球性著名院校之一。而身为全球最出色的商业性院校之一，沃顿一



向极为推崇自控教育：从踏入沃顿商学院开始，学子们其实就已经开始了系统地接受与商业科学完美整合在一起的“沃顿式”自控教育。

也正是因为沃顿商学院将学子们的自控力高低当成重要的个人素养来培养，沃顿才能培养出不论在人生哪个领域之中，都可算得上是优秀之学子：投资家沃伦·巴菲特、企业家莱奥纳德·波萨克与尤金·杜邦、政治家威廉·亨利·哈里森、教育家德鲁·吉尔平·福斯特……一个个杰出人物的出现，恰恰说明了沃顿自控教育的优秀与成熟。

如今，我们将这些整合于商业科学中的各种自控原理与方法剥离出来，并结合现实，使其与个人生活、工作更加契合。书中，不仅有系统性的原理，更有切实的可行性操作方法。执行并练习这些方法，不仅能够令你成为更优秀的个体，同时还可以附带性地帮助你得到愉悦的人生，如更幸福的家庭、更广泛的人际、更强大的经济保障……一言以概之：通过自控这一能力的提升，你可以获得存在感、价值感与幸福感合而为一的掌控之乐。

所谓书可解惑，如果你恰好在自控力方面有所欠缺，并且不想因此而郁郁不得志的话，那么，阅读一下此书会是你的一个很好的选择。

第一章 变优秀为什么这么难？自控力才是关键

1. 自控：一股能改变未来的脑内力量 // 3
2. “我要做”“我不要”与“我想要” // 6
3. 战胜自我厌恶，才能离自控更近一步 // 10
4. 自控非束缚，引导到对的方向 // 13
5. 自控，并不是不顾及自己的感受 // 17
6. 你只能选择让生活发生一种变化 // 21
7. 四大陷阱，让你更容易失去自控 // 24
8. 避免痛苦：找到让自己快乐的内容 // 28
9. 别再自责：提升自控力的关键一环 // 32

第二章 自控力与肌肉力量一样，是限量发行

1. 优势自控力，决定了你是成还是败 // 39
2. 看不见的敌人，正在挥霍你宝贵的自控资源 // 43
3. 如何对抗有“用量限制”的自控力 // 46



4. 加大个人自控力储备量 // 49
5. 两大举措，应对自控力疲惫期 // 53
6. 警惕道德许可 // 56
7. 用好习惯为自控力组织充充血 // 60

第三章 调节神经链，让习惯发生改变

1. 做惯了奴隶的人 // 67
2. 正视：恶习对你有积极意义 // 70
3. 改变，从重视神经链条的作用开始 // 74
4. 发掘临界点，促成改变 // 77
5. 寻找动力：发现你内心的使命感 // 80
6. 打破框架，从坏习惯中解脱 // 84
7. “扩大舒适区”：效果惊人的改变法 // 87
8. 用替换取代删除，活得更自控 // 91

第四章 远离镜像自我，从社会中汲取自控能量

1. 被诅咒的群体行为：告别负面社会脑 // 97
2. 疾病会传染，个人特征也会传染 // 100
3. 最易失去自控的“老好人” // 103
4. 找回价值观，增强你的影响力 // 107
5. 告别“软柿子”，树立强硬自我 // 111
6. 找到你的支持者，形成互惠效应 // 114
7. 少用询问，要表达“我”的意见 // 118

第五章 驯服情绪脑，做好自己的主人

1. 提升情绪免疫系统，对抗二手负面情绪 // 127
2. 传达积极，成为充满感染力的人 // 130
3. 警惕狄德罗效应，别让思维超越物质 // 136
4. 警告自己：离开，我就输了 // 139
5. 告别“那又怎样”效应，让罪恶感发挥作用 // 143
6. 有自控不是不会消极，而是懂得如何控制消极 // 147
7. 思维越是理性，情感越容易冷却 // 151
8. 关闭情绪自动模式，活在当下 // 155

第六章 摆脱过往纠缠，踏上更专注的自控之路

1. 摆脱纠缠第一步：别给自己的错误找辩护律师 // 163
2. 认知习惯的三段式回路 // 166
3. 斩断借口绳索，坚定自控信心 // 170
4. 强化你的自制目标 // 173
5. 远离“不注意视盲”，让关键时刻增多 // 177
6. 适应不适感，脱离熟悉区 // 180
7. 改善自我生活，用行动带来希望 // 185
8. 告别狭隘视角，放弃过分自我 // 188

第七章 抗击过盛欲望，别为了眼前满足而出卖未来

1. 利用否决期，抑制冲动时刻 // 195
2. 改变状态，提升抵御诱惑能力 // 198
3. 转换，改变意识的焦点 // 201



4. 通过想象，实现身心的合一 // 205
5. 敢于拒绝群体，找出自控的栅栏 // 209
6. 切掉诱惑源，减少“心理许可”次数 // 214
7. 精简，逃离被欲望绑架的生活 // 217
8. 清醒认识自己，提升执行控制能力 // 220

第八章 Hold住关键点，用自控实现心智高效率

1. 事事列清单：高效精英的自控工具 // 227
2. 在日常事务中，辨识出每一个重要点 // 231
3. 无人监督？找准自己的工作节奏 // 236
4. 把鸡蛋放在一个篮子里 // 240
5. 放自己一马，调整对抗分心的方法 // 243
6. 努力的过程中，连续性地暗示自己 // 246
7. 一边自控，一边强化自我优势 // 250
8. Try，打造少干扰的高效工作环境 // 254
9. 掌握运动与饮食的诀窍，让自己表现得更出色 // 259

第一章

变优秀为什么这么难？自控力才是关键

在这个世界上，大多数人都感觉自己意志力薄弱；自控只是一时行为，而力不从心与失控却往往是常态。根据沃顿商学院的调查发现，缺乏自控能力是个人完成目标、提升生活质量的最大绊脚石。毫无疑问，我们期望解决这一绊脚石，而与此相关的另一个问题就摆在了我们眼前：什么是自控力？它与哪些内容相关？

1. 自控：一股能改变未来的脑内力量

有人将自控力推崇到了极其重要的地步：“研究自我控制能力，是心理学家们对人类所做出的最大贡献。”虽然这样的话语有些绝对，但它毕竟有些道理：人类的自控力本身就具有某种无法阻挡、无法破解的神秘力量。这种力量强大而坚韧，总是在我们的生命中以一种不可捉摸的方式影响着我们。当我们试着去了解它时，便会发现，这种力量在很大程度上决定着我们的成败、我们的生活质量，甚至改变着我们的未来。

2009年，一个名为马卡姆·斯密斯的人成为美国各大媒体的中心人物。这并非因为他有什么惊人的言行，而仅仅是因为他在不恰当的时间、不恰当的地点、当着不恰当的人的面分心走神了。

马卡姆是一位民主党人，当时的他正担任纽约参议院的多数党领袖。事情发生的那天，亿万富翁托马斯·格里萨诺从四百公里以外专门前往纽约会见马卡姆，他的目的是与斯密斯好好探讨一下怎样才能帮助纽约州政府省下一大笔钱。可是，面对这样一位对政府管理采取积极态度的重要人物，斯密斯竟然无暇顾及，而是一个劲儿地摆弄自己的手机，不停地收发短信。

气愤的托马斯在会谈结束后，毫不留情地向记者抱怨道：“这真是一个不知好歹的家伙，我一走进他的办公室，他就开始没完没了地摆弄手机，真是愚蠢！”随后，怒气难平的托马斯直接找到了纽约州的共和党代表，并告诉他们，他愿意出力，让马卡姆下台，并扬言，他不管取代马卡姆的人是谁——只要是能腾出几分钟的时间与他专心谈话的人就行。



随后，共和党人以迅雷不及掩耳之势发动了一场政变，并试图夺回参议院的主导权——这一举动使以马卡姆为代表的民主党措手不及，而马卡姆本人也在公众面前丢尽了颜面。

“参议院起火，马卡姆却在玩手机！”这是当时一条新闻的标题。

“都怪手机！”这是另一条。

而这一事件也使马卡姆本人获得了一个新的称号——“走神领袖”。

这件事使纽约州陷入了建州二百多年来最为严重的一次体制危机，同时也改变了马卡姆本人的人生轨迹，令他失去了权力、地位与荣誉。但很显然，手机并非引发这一切的罪魁祸首，马卡姆本人才是。

仅从这件事情上来说，马卡姆表现出了智商与能力上的不足，但事实上，他一直是一位强有力的政客。可为什么他会在那样一个重要的时刻变得愚蠢呢？归根结底，都是因为他的分心走神。分心走神令他的心智变得低下，瞬间失去了处理问题的能力，并由此改变了他的未来。

从这一点来看，强大的自控能力的确是对我们极为重要的能力。在沃顿商学院效率学家瓦尔特·温德尔纳看来，强大的自控力是个人实现优秀、迈向成功的基础性能力。而有关这一点，早在19世纪时，英国生物学家达尔文便在《人类的起源》一书中有所阐述：“在我们认识到自己应该控制自己的思想时，便是我们的道德修养达到最高境界之时。”

虽然很多人并不肯承认人类拥有无比强大的精神潜能，但却从未有人否认过人类拥有势不可当的自控力，因为自控力早已实实在在地存在于我们的生活中，并从各个方面改变了社会。虽然心理学家们对自控力的来源与作用有着不同的看法，但毫无疑问的是，所有人都认为，自控力是人类精神领域中不可或缺的一个组成部分。可以这样说，自控力对我们每个人的生活都发挥着举足轻重的作用。

◆ 自控力是自我引导与自我控制的力量

自控力总是与我们的感知一起发挥作用，它引导着我们的行为，但它并非

是由我们的感知来决定与支配的，也就是说，自控力与感知是独立存在的，但它们也可协同作用，共同对个人行为产生影响。最典型的例子就是，在做某一件事时，你可以违背自己的原则，任由感情的需要采取行动，更可以用自己的自控力来约束自己，令自己免受本我的控制。

自控力的发挥通常是以一种极为隐秘的方式进行的，个人往往很难感受到它的存在，但它却会不动声色地改变我们的抉择与行动方式。当我们完全受到自控力的支配时，便不会再受到情感、欲望与感官的影响，而是会以一种严格的标准来要求自己，使自己的行为符合社会伦理与道德规范，或者符合当下的具体情境要求。

◆ 自控力也是控制自我注意力、情绪与欲望的能力

自控力对我们的生活所产生的影响往往是无可比拟的，我们的身体健康、心智水平、人际关系与事业发展等无不受到自控力的引导。然而，现实生活中，大部分人都会意识到，自己的自控力并不能称得上“强大”，甚至处于“薄弱”状态。

对于大多数人来说，理性地控制自己只是一时的行为，而力不从心或者失控却会经常性地出现。每一个人的成功都是“自我克制”与“坚持不懈”的结果。从这一角度来说，自控力时刻以一种无声而强大的形态对你我的行为产生着影响。而一个人若拥有极强的自控力，那么，他也将拥有令人惊叹的表现。

瓦尔特·温德尔教授的同事、沃顿管理学家尤里·米尔费利对意志力则进行了更加慷慨激昂的诠释：“一个有意锻炼自我并提升自控力的人，将会从自己这里获得巨大无比的力量，这种力量不仅可以完全控制一个人的精神世界，而且可以使人的心理发展水平达到前所未有的高度，使一个人得到之前从未想过能拥有的能力、天赋与智慧。在这个过程中，你会发现，所有那些一直以来不为自己所发现的东西其实就存在于你的自身，而自控力就是那把可以开启你征服力与观察力的钥匙。”



◆自控力属于非智力因素，或者说，其属于非智力心理品质的一个重要方面

在现代心理学的认知范畴内，自控力是自我意识的重要成分，它是个人对自身心理、行为的主动掌握，更是个体自觉地选择目标，在没有外界监督的情况下，适当地控制、调节个人行为，以将全部精力运用到某一目标上的一种综合能力。

自控力是一种内在的心理功能，它可以调动其他非智力因素的积极方面，消解它们的消极方面，令一个人按照更改的要求去行动。因此，瓦尔特·温德尔教授认为，自控力比智商更加重要，而我们所处的理性社会也对自控极度重视，最好的例子就是，在最需要理性的商业活动中，是否具有强大的自控力往往会被视为个人是否成熟的关键性因素，同时也是个人是否可在重要商业行为中被赋予重任的关键前提。

更重要的是，在各种非智力因素的人体动力系统中，自控力起着一种枢纽的作用，它可以调动其他非智力因素的积极方面，消解它们的消极方面，使人们按着理性的要求去行动——从这一角度来说，自控力起着非智力因素的枢纽、管制作用。

2. “我要做”“我不要”与“我想要”

有关自控的理论已经非常丰富，但徒有理论，并不能解决人类有关自控本质上的问题。与其他知识一样，任何一种知识的发展，都是由理论与实践相结合的，我们需要找到更巧妙的方法来验证这些理论。

思塔尔·基维亚便是一位注重以实践验证理论的心理学家。下面，便是他有关自控力的著名研究实验。

思塔尔的这一实验主要研究儿童是如何使用自控力抵制即时满足的。被试的儿童都来自斯坦福大学本校的附属幼儿园，他们的年龄都在5岁左右。

实验工作人员每次只带一个孩子到房间里去，并在他的面前放上一块奶酪，然后离开房间。实验人员告诉孩子，在等待的这段时间里，他可以将奶酪吃掉，但如果他能够等自己回来再吃的话，那么，他可以拥有更多的奶酪。

当实验人员离开以后，这些孩子的差异立刻显现了出来：有些孩子完全不管等待带来的好处，立即吃掉了奶酪；有些则坚持了一会儿，想要极力抵制诱惑，但最终还是没有坚持住。只有一小部分孩子坚持了20多分钟，直到实验人员归来，而这些孩子也拥有了更多的奶酪。

在这个实验中，思塔尔发现了一个非常有趣的现象：那些可以坚持下来的孩子，在等待实验人员归来的过程中一直在找其他的事情做，并以此来转移自己的注意力。

思塔尔对这个实验里的几百名孩子进行跟踪研究发现，不能坚持等待奶酪的孩子总是比其他的孩子更容易出现问题。他还发现，在儿时表现出较强自控力的孩子，不管是在成绩还是品德上，都较为优秀。一直坚持到最后、得到了奖励的孩子，在长大以后，其学术评估成绩比一开始就放弃的孩子高出了两百多分。更重要的是，那些自控力强的孩子，在成长过程中更容易受到老师与同伴们的欢迎，长大以后，他们的身体也更加健康，成就也更高，吸毒、赌博、犯罪等类似的问题更不可能出现在他们的身上。

在公布这一实验结果后几乎所有研究者都惊呆了：一直以来，并没有直接的证据表明，早期的童年经历对成年人格存在影响，很少有童年时就存在的优势会改变人的一生，而自控力却可以令人们一生受益。

在生活中，看似波澜不惊的一切，其实时刻都隐藏着各种挑战，对于个人而言，这种挑战是多方面的。事实上，自控是人类由远古时代遗传下来的一种本能，它是由人类通过与大自然做斗争得来的，在人类文明发展的过程中，我们不仅学会了如何去克服困难，同时也学会了怎样去抵制不良诱惑。而自控力在克服困难、抵制诱惑的过程中，可以分为以下三大类：