

心理学与自控力

Psychology & Self-control

西武
著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

心理学与自控力

Psychology & Self-control

西武
著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与自控力 / 西武著. — 哈尔滨 : 哈尔滨出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5484-3446-7

I. ①心… II. ①西… 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 117898 号

书 名: 心理学与自控力

作 者: 西 武 著
责任编辑: 马丽颖 韩金华
责任审校: 李 战
封面设计: 主语设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路 738 号 9 号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京嘉业印刷厂
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E - mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 18 字数: 250 千字
版 次: 2017 年 9 月第 1 版
印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-3446-7
定 价: 39.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

序言

自控力，主宰人生命运的情商

一个人成功与否，最重要的决定因素是什么？

或许很多人会回答：智商、受教育程度、家庭背景等。然而，哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼在其风靡世界的《情商》一书中提出，在促使一个人成功的诸多要素中，智商作用只占 20%，而情商作用却占 80%。

情商（Emotional Quotient，简称 EQ）是一个人自我情绪管理（自控力）以及管理他人情绪的能力指数。

如果说成绩由智商决定，那么综合素质主要取决于一个人的情商。只有提高情商，才能很好地发挥组织协调能力，才能培养领导能力和团队精神，也才能成为政治和经济方面的领袖。

富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪等 8 位美国总统，乔治·明诺特、爱德华·珀西尔等几十位诺贝尔奖获得者，比尔·盖茨、路易斯·郭士纳等几十位商业领袖，他们有什么共同特征吗？作为哈佛大学的学子，他们都非常注重哈佛的情商课。

情商是人们在现代社会生存和发展不可或缺的基本素质，对于哈佛

大学这样的世界名校来说，培养青年学子超常的情商，其重要性远远在教授具体的知识技能之上。正是这种教育思想使哈佛大学在文学、思想、政治、科研、商业等方面都造就了灿若群星的杰出人才。

而自控力作为情商的重要因素、意志的重要品质，对一个人的成功有着至关重要的作用，我们的身心健康、心智水平、人际关系和事业发展等无不受到自控力的引导。然而，许多人都明显地意识到自己的自控力非常薄弱，对大多数人而言，理性地控制自己只是一时的行为，而力不从心或者情绪失控却是常态。

设定起床的铃声，但铃声响了又反复延时；作业拖到早自习才开始“抄”；看到漂亮衣服就想买；一直想减肥，却总是瘦一斤长两斤；计划每天学1小时英语，却总是因为打游戏而把任务拖到明天。这些“放纵自己”“图痛快”“追求自由，无拘无束”的行为都是缺乏自控力的表现。

自控力差者还时不时地表现出情绪失控。比如有些年轻人遇到不顺心的事，不能很好地控制自己的情绪，常出现暴力行为，严重的甚至最终遭受刑事处罚，这都属于不冷静的处世态度。

自控力与人的性格有关。性格过于敏感的人总想在众人面前证明自己的能力，但却常常临场发挥失常。比如有些人可能会因为马上要进行的一次很重要的公开讲话而紧张不已，生怕出现错误，结果上台演讲时，便面红耳赤，语无伦次；比如有的运动员，平时训练成绩很好，到了重大比赛，就发挥不好。这些情况，无一例外地属于因为紧张而情绪失控的现象。

自控力是由感性与理性构成的一个矛盾体。如果任凭感性支配自己的行为，那便使自己成了情绪的奴隶。也许你觉得吸一支烟不会上瘾，吃一块巧克力不会使人立刻发胖，玩几次游戏不会染上网瘾，拖延一次任务也不会丢掉工作，但长此以往，量变必然带来质变。所以，我们必须提高自控力，为实现自己的大目标而控制自己的行为。

达尔文曾写道：“我们认识到应该控制自己思想的时候，便是道德修

养达到最高境界的时候。”每个人的成功都是“自我克制”和“坚持不懈”的结果，缺乏自控力却妄谈成功就像盲人在谈论颜色。

自控力并非生来就有或者是不可改变的，它是一种能够培养和发展

的技能。

在《情商》一书中，丹尼尔·戈尔曼明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列三种可以学习的能力组成的：

——了解自我的能力：能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因；

——管理自我的能力：能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源；

——激励自我的能力：能够依据活动的某种目标，调动、指挥自己的情绪，增强注意力与创造力。

如果你学会了审视和了解自己，学会了怎样激励自己、怎样调动情绪，你将不会再无助地听任消极情绪的摆布，而能够从容地面对痛苦、忧虑、愤怒和恐惧等情绪，你会发现自己能轻而易举地驾驭它们，驾驭一切。

心理学家利兰说：“一个有意锻炼自己并提升自控力的人，将会获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全控制一个人的精神世界，而且能够使人的心理发展水平达到前所未有的高度，让一个人得到以前从未想过能拥有的智慧和能力。所有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，自控力就是那把能够开启人的观察力和征服力之门的钥匙。”

自控力是一个人成熟度的体现。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。最易干成大事的人是那些情商高、能掌控自己的人。增强自控力，就会少一些失言、失手、失足的行为，多一分慎重。在这个世界上，没有人要把你变成什么样，只有自己要把自己变成什么样。完善人格修养，以自律为前提把握好自控力，你才会立于

不败之地。

本书浓缩了哈佛大学关于情商方面的精彩的 7 堂课，让广大未能进入哈佛大学学习的朋友也能领会名校的成功智慧，用世界上更先进、更有效的方法快速提升自己的情商，成为社会精英人物，成就卓越人生。一个人能走多远，关键在于能抵御多少诱惑。如果你想让生活变得更美好，就从自控力入手吧。

目录

第一章 命运的主宰者——自控力

“EQ”，一个时髦名词的诞生 / 003

应该用 EQ 来教育下一代 / 006

大学校长的悲哀 / 009

付不起的是心态 / 012

米歇尔教授的软糖实验 / 014

智商决定录用，情商决定提升 / 017

测试 1：你的情绪稳定吗？ / 021

第二章 开往自胜的首站——了解自我

天堂与地狱 / 027

你是情绪的奴隶吗？ / 029

情绪好像是“发电机” / 032

绘制你人生情感的晴雨表 / 036

你属于糖果盒里的哪一种糖？ / 040

参考他人的评价 / 043

利用神秘的第六感 / 046

放弃和自己的关系 / 050
问一问自己“WHWW” / 052
神奇的自我心像理论 / 055
测试 2：你的心境灰暗与否？ / 060

第三章 一个人伟大的起始——管理自我

气急败坏的候选人 / 065
崇尚美好，也要接受丑陋 / 068
不应该拒绝那杯热茶 / 071
今天，我要学会控制情绪 / 075
因为冲动，父亲失去了女儿 / 078
因为宽心，豆商收获了快乐 / 082
因为豁达，狐狸拯救了自己 / 085
因为自信，小草赢得了尊敬 / 088
因为乐观，莱特战胜了病魔 / 091
因为执着，罗斯福征服了恐惧 / 094
因为忍耐，农夫原谅了邻居 / 098
因为放松，乘客远离了烦恼 / 104

第四章 创造奇迹的阶梯——激励自我

聪明的画家 / 109
撕掉你身上的旧标签 / 111
以积极的暗示武装自己 / 115
6 美分，就能买一个奇迹 / 118
做个务实的梦想者 / 122

你是独一无二的，你就是一道风景 / 125

为自己鼓掌 / 127

不仅坐前排，而且还要大声发言 / 130

西格的“自信罐” / 135

通过“伪装”进行转化 / 139

学会从不快乐中解脱 / 141

我的快乐我做主 / 145

假如你身后有一只“狼” / 149

测试 3：你是个乐观的人吗？ / 152

第五章 用情商提高洞察力——了解他人

学会换位思考 / 157

像锁匠那样思索 / 160

寻找水面之下的“冰山” / 163

弗洛伊德的倾听艺术 / 167

进行适当的提问 / 172

教你破解身体语言 / 176

你的表情“出卖”了你 / 183

眼神的秘密 / 187

就座位看心理 / 190

从穿戴辨性格 / 193

测试 4：你的观察力如何？ / 195

第六章 用情商提高影响力——互动关系

情商与影响力 / 201

和尚如何制伏大兵？ / 204
洛克菲勒的成功秘诀 / 208
沟通的艺术 / 212
与人相处的黄金法则 / 215
挑着灯笼的盲人 / 219
一个陌生人的温情 / 222
学会宽容：亮出你的风度 / 225
让自己表现得谦虚一些 / 229
记住别人的名字 / 232
懂得批评的艺术 / 236
幽默是最好的润滑剂 / 239
微笑是最好的通行证 / 243
测试 5：你的包容力如何？ / 247

第七章 用情商提高领导力——团队情商

什么是团队情商？ / 253
夯实英雄团队的根基 / 256
如何提升团队情商？ / 260
做个和蔼可亲的团队领导 / 266
做个做事卓有功效的团队领导 / 269
如何做个高情商下属 / 273

第一章

命运的主宰者——自控力

如果你不懂 EQ，从现在起，我们宣布——你落伍了！

——美国《时代》周刊

“EQ”，一个时髦名词的诞生

20 世纪 70 年代中期，美国某保险公司雇用了 5000 名推销员，并对他们进行了职业培训，每名推销员的培训费用高达 3 万美元。谁知雇佣后第一年就有一半人辞职，4 年后这批人只剩下不到 1/5。

原来，在推销保险的过程中，推销员得一次又一次地面对被拒之门外的窘境。许多人在遭受多次拒绝后，便失去了继续从事这项工作的耐心和勇气。

该公司决定请宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞利格曼来调查，希望他能为公司的招聘工作提供帮助。调查的重点是，那些善于将每一次拒绝都当作挑战而不是挫折的人，是否更有可能成为成功的推销员。

塞利格曼教授以提出“在人的成功中乐观情绪的重要性”的理论而闻名。他认为，当乐观主义者失败时，他们会将失败归结于某些他们可以改变的事情，而不是某些固定的、他们无法克服的困难。因此，他们会努力改变现状、争取成功。

接受该保险公司的邀请之后，塞利格曼对 1.5 万名新员工进行了两次测试：一次是该公司常规的以智商测验为主的甄别测试；另一次是塞利格曼自己设计的、用于测试被测者乐观程度的测试。之后，塞利格曼对这些新员工进行了跟踪研究。

在这些新员工当中，有一组人没有通过智商甄别测试，但在乐观测试中，他们却取得了“超级乐观主义者”的好成绩。跟踪研究的结果表明，这一组人在所有人中工作任务完成得最好。第一年，他们的推销业绩比“一般悲观主义者”高出 21%，第二年高出 57%。从此，通过塞利格曼的乐观测试便成了该公司录用推销员的一道必不可少的程序。

实际上，塞利格曼的乐观测试就是情商测验的一个雏形，它在保险公司的成功在一定程度上直接证明，与情绪有关的个人素质在预测一类人能否成功中起着重要作用，这也为“情商”理论的诞生，提供了实践方面的有力支持。

正式提出“情商”这一术语的是美国耶鲁大学的彼得·沙洛维教授和新罕布什尔大学的约翰·梅耶教授。两年后，他们将情商定义为一种社会智力，并对其应包含的能力内容做了界定，分别为：

- 区分自己与他人情绪的能力；
- 调节自己与他人情绪的能力；
- 运用情绪信息去引导思维的能力。

“情商”这一概念的提出，在心理学界引起了广泛的重视，并开始受到一些企业界人士的注意，不少企业管理人员尝试着把它运用到实际工作中去。

简单来说，情商（Emotional Quotient，简称 EQ）是一个人自我情绪管理（自控力）以及管理他人情绪的能力指数。和智商（Intelligence Quotient，简称 IQ）一样，情商是一个抽象的概念，主要指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

整体来说，情商就是一种情绪管理的能力，一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种接近并产生感情以促进思维的能力，一种调节情绪以帮助情绪和智商发展的能力。

美国新泽西州 AT & T 贝尔实验室的一位负责人，曾经用情商的有关理论对他的职员进行分析。结果发现，那些业绩好的员工，的确不都是具有高智商的人，而是那些对情绪传递有回应的人。

另外一个例子是，美国创新领导力中心的坎普尔及同事，在研究“昙花一现的主管人员”时发现，这些人之所以失败，并不是技术上无能，而是情绪掌控能力差，从而导致人际关系陷入困境而最终失败。

由于在企业界的成功应用，情商声名大震，并开始引起新闻媒体的浓厚兴趣。1995年10月，美国《纽约时报》专栏作家、哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼出版了《情商》一书，把情商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，“情商”的概念在世界各地得到了广泛的宣传。

在《情商》一书中，丹尼尔·戈尔曼明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列三种可以学习的能力组成的：

- 了解自我的能力：能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因；
- 管理自我的能力：能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源；
- 激励自我的能力：能够依据活动的某种目标，调动、指挥自己的情绪，增强注意力与创造力。

丹尼尔·戈尔曼认为，“情商”是一个人重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键品质。他认为，在导致成功的因素中，智商因素是重要的，但更为重要的是情商因素。

从此，“情商”作为一个时髦的名词，频频出现在人们的言谈话语中。EQ成了美国人，甚至是全世界的人茶余饭后的讨论话题。

应该用 EQ 来教育下一代

在人类历史上，科学家们曾陷入各种各样的误区，智商测验便是其中之一。

1904 年，法国教育部成立了一个专门委员会，委托专家研究公立学校低能儿童的管理问题。比内是这个委员会的委员，他与另一位心理学家西蒙合作，试着用一种测验的方法，去辨别有心理和智能缺陷的儿童。次年，一套用以测量儿童智商高低的问卷被编制出来，这就是世界上最早的智力测验量表。

比内 - 西蒙智力测验量表的问世，很快引起了法国教育部的重视，继而得到了大力推广。从此以后，智商测验便开始被用来帮助预测儿童的智商高低，并判断他们在经过智商训练后能得到多大的提高。

不久，为成人编制的智力测验量表也出现了，并在西方社会迅速普及，掀起了一股智商测试的热潮。第一次世界大战期间，约有 200 万人参与了智商测验，接受智商甄别。同时，根据测验情况他们被安排在了适当的职位上。

此后，各种测量智商的测验表相继问世，智商测验迅速渗透到各行各业、各个年龄段。第二次世界大战期间，又有数百万人参加了智商测验。在 20 世纪的西方世界，几乎没有人能够逃避这种测验。