



# 心理学与 自制力

严格自律 强化意志 收放自如 进退有据

陈泊菡◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

全新升级版



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 心理学与 自制力

严格自律 强化意志 收放自如 进退有据

陈沛茵、陈沛智（北京心理教育机构）◎组编

常州大学图书馆  
藏书章

全新升级版

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

心理学与自制力 / 陈泊菡著. —2版. —北京: 中国法制出版社,  
2018.5

ISBN 978-7-5093-4089-9

I. ①心… II. ①陈… III. ①情绪—自我控制—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 075591 号

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 周黎明

---

### 心理学与自制力

XINLIXUE YU ZIZHILI

著者 / 陈泊菡

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 5 月第 2 版

印张 / 13.25 字数 / 151 千

2018 年 5 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-4089-9

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

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, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)



自制力对于人而言，就像制动装置对于汽车，刹车失灵，后果可想而知。没有自制力的人，会迷失在欲望和诱惑当中，生活也会变得一塌糊涂。如果我们希望自己的生活理性而有序，充实而快乐，能够达成预期的目标，登上事业的巅峰，就必须修炼强大的自制力。一个连自己都管不好的人，还会有成功的人生可言吗？

自制力让我们拒绝诱惑，排除干扰，专注于自己的目标，高效完成任务，合理利用时间和分配精力，把生活安排得井井有条。但在现实生活中，我们经常会遇到吞噬自制力的陷阱，正如书中总结的——虚假希望综合征、自我补偿、虚幻的良好自我感觉、脱离实际的愿望、反事实思维、情绪失控、内心失落、过度压抑、焦虑不安、乐极生悲，等等。增强自制力，提升生活品质，需要我们学会辨认这些自制力陷阱，成功地绕过它们，以实现良好的自我管理，赢得人生。

如今，拖延症让很多人深受其苦，欲罢而不能。自制力就是治愈拖延症的良药，靠自制力驱动自己，赶走无谓的拖延；工作中的倦怠、挫折，注意力分散，效率低下，同样需要通过强化自制力来克服；生活中的冲动、偏执、欲望膨胀，依靠自制力才能走出旋涡；那些情绪上的阴影，猜疑、



敌意、无助、懦弱、以自我为中心，唯有自制力才能撕开云层，让阳光照进心灵的暗角。

如何磨炼自制力？不妨尝试一下作者建议的方法：跟自己的潜意识对话，明确方向，掌控时间，为自己制定新的规则，培养新的行为模式和积极的心态。不论是哪种方法，贵在坚持，在长期的努力中，你会惊喜地发现：一个能够严格自律、收放自如、进退有据的强大自我诞生了，我们的生活从此翻开了崭新的篇章。



## 第一章 你应该了解的自制力 / 1

认识了了不起的自制力 / 2

我们为什么需要自制力 / 5

自制力就是自我引导的力量 / 7

自制力是果断抉择的力量 / 10

自制力是一种发自内心的力量 / 13

自制力为什么会衰退 / 16

压力会损耗我们的自制力 / 19

自制力有很多张面孔 / 23

形形色色的自制力 / 27

让自制力成为我们的习惯 / 30

## 第二章 是谁动了我们的自制力 / 33

虚假希望综合征吞噬自制力 / 34

补偿的旋涡削弱自制力 / 37

深陷失落泥潭丧失自制力 / 42

自我感觉的肥皂泡迷失自制力 / 46



不切实际的愿望摧毁自制力 / 50

反事实思维左右自制力 / 52

失控的情绪粉碎自制力 / 55

焦虑的重担压垮自制力 / 57

过度的压抑威胁自制力 / 61

乐极生悲瓦解自制力 / 65

### 第三章 职场需要自制力 / 69

给自制力一点开机的时间 / 70

屏蔽干扰信号，专注提升自制力 / 73

消除工作倦怠感，增强自制力 / 76

自己动脑，为自制力打好基础 / 80

敢于面对挫折，考验自制力 / 82

别感情用事，关键时刻要有自制力 / 86

与其生气不如争气，气上心头要自制 / 90

集中注意力，从零开始修炼自制力 / 93

修炼自制力，学会耐心等待 / 96

掌控自己，不做情绪传染源 / 99

### 第四章 生活需要自制力 / 103

抵抗诱惑是场拉锯战 / 104

如何摆脱购物狂 / 106

夜幕下的冲动幽灵 / 110

拒绝争吵，不说粗话 / 114

冲动是魔鬼，魔鬼在小事 / 118

自制力的死敌：偏执 / 122

偏执的极端：被迫害妄想症 / 128

## 第五章 坚决打败拖延症 / 135

拖延症，你有吗 / 136

恶性循环的拖延症 / 139

拖延者在想什么 / 142

用拖延表达不满 / 145

想到了就去做 / 148

拖延症也会传染 / 151

像齿轮一样转起来 / 156

## 第六章 那纷乱的情绪万花筒 / 161

自制力，让你走出仇恨的阴影 / 162

自制力，让你放下过去的重负 / 167

自制力，让你停止无端的揣测 / 171

自制力，打破以自我为中心的怪圈 / 174

自制力，让你告别懦弱的自己 / 178

自制力，让我们摆脱习得性无助 / 182





## 第七章 让自制力焕发出光彩 / 185

强化自制力，尝试新的规则 / 186

强化自制力，合理安排时间 / 188

强化自制力，需要明确方向感 / 190

强化自制力，与潜意识沟通 / 193

强化自制力，做你喜欢的事情 / 196

强化自制力，建立新的行为模式 / 199

强化自制力，培养积极的心态 / 202

CHAPTER 01



第一章

# 你应该了解的自制力



## 认识了了不起的自制力

自制，从字面意思来理解就是“自我控制”，控制什么呢？简单来说，就是控制我们自己的情绪和行为。自制力不仅仅是“自我制约”，同时还有着“自我督促”的作用。当某些情绪促使我们要做出不理智行为时，自制力会抑制住这股冲动；但是当我们产生惰性或畏惧某些必须做的事时，自制力又会督促我们去勇敢执行。

拥有自制力的人，往往也是理性的人。一个人意志力强大与否、是不是具备控制自己的能力，这都是自制力的重要标志。而那些不具备自制力的人，最明显的特点就是任性、放纵，对于自己的言行毫无约束，甚至完全不顾及后果。

懂得自制的人，生活也会有条不紊，充满理性；而缺乏自制力的生活是一团乱麻，完全失去控制。

自制力也是将人类与动物区分开的重要因素，人类的某些情感和行为会被不同的理智权衡与目的所控制，并非随心所欲。但同时问题也来了，因为不是所有人都可以有效地自控，很多人甚至没有自制力，或者在某些时刻根本无法控制自己的感情和行为。

非常典型的例子就是生活中的很多“熊孩子”。虽然孩子有天然的“免

罪权”，但是在生活中有许多小孩被家长过度宠溺，总会变得不那么讨人喜欢。表面上看起来似乎是活泼好动，但他们有时会没大没小，不论说话还是做事，完全不分场合。当然了，孩子毕竟年龄小、阅历浅，少年时期自制力差也是情有可原的，但许许多多成年人，自制力甚至连孩子都不如，这又是为什么呢？

很简单，成人之所以自制力差劲，主要在于不自律、放任自己。

自制力是一种好习惯，而好的习惯往往需要我们自律养成。比如，早睡早起、今日事今日毕等，自律是每个人不可或缺的人格力量。

我们不妨从自身出发，试想一下对你来说最需要自制力的是哪些事？或者面对哪些诱惑你会变得毫无自制力？

对于大多数人来讲，自制力就是抵抗诱惑。戒烟的人要抵抗烟草的诱惑，减肥的人要抵抗消夜的诱惑，男人要抵抗女人的诱惑，女人要抵抗打折的诱惑。

很多戒烟失败或减肥失败的人总说：“我控制不住啊，没有毅力啊。”其实这句话的潜台词是：“我的身体某些器官在强烈要求，我无法对它们说‘不’。”

是的，这就是“我要”和“我不要”之间的博弈。这时，一个人是否具有良好的自制力就会体现出来了。

但是只学会说“不”是不够的，因为在实际生活中还有许多事需要我们勇敢地说“要”。每一个拖延症患者都有大堆押后处理的事务，今天拖明天，明天拖后天，恨不能把这辈子的事全部拖到下辈子去。这些事情你不能轻飘飘地说“不”，而是不管你心中多么不情愿，你都要张嘴讲“要”，只有勇于承担，自制力才会帮助你完成你该完成



的工作。

“我要去做”和“我不去做”都是自制力的表现，但这并不是自制力的全部内容，因为在这两者之前，还有一种力量。毕竟当你决定“做”与“不做”之前，你必须先明白自己内心真正想要的是什么。比如，有些姑娘会说：“我想要吃好多好多甜点零食，然后美美地睡一觉还不会发胖。”这时你得明白，“甜点”和“零食”都是诱惑，你真正想要的并不是它们，而是“不会发胖”。当你认清自己的目标时，自制力会帮助你做出合理的选择。“甜点”和“零食”需要你说“不”，推开它们，而“不会发胖”则需要你锻炼、运动，合理安排饮食作息。

人们脑海中会时常蹦出一些“我想要”，缺乏自制力的人总是第一时间去实现“我想要”，而不是认真考虑自己是不是真的想要、想要的到底是什么。

一时的冲动需要遏制，也很好遏制，只要你心里明白自己真正的目标是什么。

由此可见，自制力是由三种力量组成的，它们分别是“我要做”“我不要做”和“我想要的”。自制力就是驾驭这三种力量的能力，而我们很多人只做到了其中的一项或两项，往往遗漏了最重要的“我想要”。

如果我们成功驾驭这三种力量，那它们就可以帮助我们完成许多目标，并且可以为我们保驾护航，免走弯路。自制力的力量是大脑赋予我们的，每个人都可以唤醒自己的自制力，只是大多数人找不到方法，或者对自制力的认知不够。所以，想要激活自制力，那就先去了解自制力。

## 我们为什么需要自制力

有人说：“自制力的深入研究，是心理学界对人类最杰出的贡献。”

听起来似乎过于绝对，但仔细想想，其实也有一定的道理在其中。毕竟自制力关乎人类的意志，而意志是一种难以说清的力量。这种力量很是强大，在我们一生当中，这种力量总会以不同的方式来影响我们的生活。而今天我们翻开这本书去探寻它的本来面目，目的就是希望可以借由“它”的力量，让我们的生活发生某些改变。

达尔文曾在书中说过，当人类开始意识到思想需要被加以控制时，则意味着我们的道德修养达到了某种高度。虽然有些人并不相信人类具有无限的潜能，却没人否认人类天生具有自我控制的能力。心理学界对于自制力的起源和作用有着不同的看法，但是无一例外，大家都认为自制力属于人类精神领域的一个重要组成部分。虽然看不到摸不着，但是自制力确实在时时刻刻影响着我们的生活。

前边我们已经知道，自制力就是自主控制情绪和行为的能力，我们每个人的身心健康、人际交往、工作生活都会受到自制力的引导。自制力强的人，常常合作得非常顺利；而自制力弱的人就不是那么游刃有余了。毕竟对很多人而言，可以理性控制自己只是某一时的行为，而失控和力不从心却出现得更多。

每一个成功的人，都有着极其强大的自制能力，这种成功来自长期的自我控制和坚持。可以说凡是具有强大自制力的人，都会有异于常人的杰出表现。

生活中你会发现许多人在刻意地锻炼自制力，他们会对一些诱惑坚决



地说“不”，同时也可以在很多常人难以坚持的情况下继续前行。每一个有意提升自制力的人，都会从中获得巨大的能量，这股能量可以升华自身的精神世界，并且会让其心理发展水平飞速提高。很多平时不为人知的能力，实际上就隐藏在我们身边，而自制力就是发现这些能力的窗口。

自制力是一种本能，每个人天生都有自制力，而后天之所以拉开距离，完全是个人心理状态的区别。我们生活的人类社会总会出现各种各样的挑战，而自制力就是人们早期与自然斗争时获得的能力。在人类文明的发展史中，人类需要去克服重重困难，在各种艰难险阻下繁衍生息。在学会适应环境以后，人们还需要辨别善恶与危险，抗拒诱惑，接受压力。从这个角度来看，自制力也可以分成两种：一种是当人们遇到危险和困境时，经由本能做出的反击；另一种则是对于诱惑的抗拒与自我控制。

这是人们运用自制力的两种方式，当我们遭遇上述情况时，自制力会做出应有的反应来帮我们渡过难关。

假如我们身处一片荒原，站在我们对面的是一头饿狼。表面来看，孤身的你怎么能斗得过荒原饿狼呢？但是你要知道，你并不是唯一一个处于这种情况的人，早在你我之间，人类先祖曾无数次地面对类似险境。所以我们会从先祖那里遗传某些本能，如躲闪或战斗。无论你选择哪一种，无一例外我们都会出现相同的生理反应：紧握双拳、心跳骤然加速、精神高度集中。在这种情况下，你的身体正在发生一种肉眼难以看到的变化，我们的神经系统会和意念相互协调，以确保我们在面临危险时可以做出应有的反应——逃避、闪躲、搏斗。

另一种情况就是所有人都喜欢，但又必须去抗拒的诱惑。诱惑与危险之间没有明显的分界线，所以自制力会提醒我们停在两者前。

当一个立志要减肥的姑娘在街上看到一家新开的甜品店时，她第一时间会做什么？没错，会走过去看看。可能货柜里的甜品正好是她最钟爱的口味，或许隔着玻璃柜都能闻到香味。多数减肥失败的姑娘下一步都会推开甜品店的门，不由自主地走进去。这倒不是说姑娘们有多好吃，只是甜品对于女生的诱惑，具有侵蚀自制力的力量。

但是对于要减肥的姑娘来说，瘦身才是她“想要的”，吃甜品只是诱惑。自制力此时就必须明确地提示她，应该去选择对自己有利的事，去做真正想做的，对诱惑说“不”，虽然拒绝甜品注定是困难的事。当其本人意识到有比一时之快更重要的事时，她就会遵从自制力的指令，将自己贪食的欲望克制，这一过程就是自制力起作用的体现。

自制力会控制我们的行为，但一个人每时每刻都会因不同的情绪做出各种行为，所以我们必须把行为看作完整生活的一部分，而不是单个的事例。自制力会以我们内心深处真正想要的目标作为目的地，从而控制我们在途中产生的各种情绪、行为。比如，我们会认为喝一杯酒并不会醉，熬一次夜也没什么大不了的，但是当我们产生这种不负责任的念头时，往往忘记了长期的结果正是由大量短期行为累积而来的。所以自制力并非在某一时刻突然迸发而出，而是需要我们时时刻刻保持理智，注意规范自己的言行，并且严格地遵从自制力的指令。

## 自制力就是自我引导的力量

从广义的角度来看，自制力几乎成了我们全部的精神生活，而我们





在日常生活中的种种行为，正是由这种精神力量来引导的。自制力是我们为人处世的一种表现，同时它也是指引我们做出某些行为的精神实质。人们的许多思想和行为都要通过自制力来约束或是督促，但自制力的力量却源于我们的内心深处。当我们拥有了自制力，这种力量就会形成一种控制力，从而起到指引我们个人行为的作用。

我们在生活和工作中经常会因为某些阻力而停下自己之前为了达到目标而采取的行动。最简单的例子就是戒烟的人闻到烟味，或者有朋友给他递来一支香烟，这时，自制力薄弱的人可能就会伸手接过来，然后点上香烟。这时他并非完全忘记了自己要戒烟的决定，而是将戒烟这件事一推再推。这是因为我们缺少真正发自内心的强烈愿望，也就是说这个戒烟的打算只是想想而已，并非发自内心地想要坚决戒除。

自制力的存在形式其实也是分为静态和动态两种的。通俗来讲，静态的自制力是指人拥有但是并未发挥作用的；而动态自制力则意味着不但采取了明确的行动，并且还能持久地坚持下去。

比如，我们身边有一些朋友，在面对某些困难时会表现出强大的决心，这种决心让我们觉得他是一个拥有强大自制力的人。他只是表现出了自己的决心，如扬言要做什么、不做什么，但是还没有付诸行动，这就是静态自制力；当他积蓄了足够的能量，为了达成某个目标开始了具体的行为，这时的自制力才由静态转换成为动态。换句话说，自制力其实是一种厚积薄发的力量，所有自制力都需要经历静态到动态这个过程。当静态自制力转变为动态自制力时，不管遇到艰难险阻还是诱惑陷阱，人们都可以保持波澜不惊的心理状态，因为在他们的内心深处已经搞清楚了自己的目的，只会遵循并坚持目标，不会被外力所干扰；而意志力