

心理学、神经学和经济学科的最新洞见
如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。

自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

刘干才 编著



民主与建设出版社

心理学、神经学 and 经济学等学科的最新洞见

如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。

自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

刘干才 编著

民主与建设出版社

© 民主与建设出版社, 2019

图书在版编目(CIP) 数据

自控力 / 刘干才编著. -- 北京 : 民主与建设出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5139-2565-5

I. ①自… II. ①刘… 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(2019)第149589号

自控力

ZI KONG LI

出版人 李声笑

编 著 刘干才

责任编辑 刘树民

封面设计 三石工作室

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电话 (010) 59417747 59419778

社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮编 100142

印刷 三河市天润建兴印务有限公司

版次 2019年8月第1版

印次 2019年8月第1次印刷

开本 690毫米×960毫米1/32

印张 6

字数 176千字

书号 ISBN 978-7-5139-2565-5

定价 59.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目 录

第一章 自律与诚信——严于律己，说到做到

一、自我管控：用自制对决冲动 / 002

二、节制上网：不能沉溺于网络 / 005

三、少看电视：不要看电视成瘾 / 009

四、拒绝烟酒：让青春更加健康 / 013

五、远离毒品：不要让青春凋零 / 018

六、谨慎交友：友谊之树要常青 / 022

七、遵守约定：养成守时的习惯 / 025

八、以诚待人：诚信是美德基石 / 029

九、敢于负责：逃避是无能表现 / 033

十、言行合一：说到一定要做到 / 036

第二章 惜时与勤奋——珍惜时光，不断前进

一、人生短暂：时间就是生命 / 042

二、不要拖延：今天事今天做 / 046

三、节省时间：一寸光阴一寸金 / 049

四、专心致志：不要随便开小差 / 053

五、惜时如金：抱怨是浪费时间 / 058

六、充实自己：空虚是虚度光阴 / 061

七、不要懒惰：书山有路勤为径 / 065

第三章 管理与统筹——目光长远，安排合理

一、目光长远：不要只顾眼前利益 / 072

二、分秒必争：用好你的零碎时间 / 076

三、要有计划：管理好自己的日程 / 079

四、集中精力：一次只做一件事 / 084

五、重点突破：紧要的事优先做 / 087

六、化整为零：各个击破直达目的 / 091

七、黄金定律：安排时间要讲技巧 / 095

第四章 修养与超越——学无止境，永不自满

一、学无止境：谦虚才能学到知识 / 100

二、加强修养：谦让是道德之花 / 104

三、立业之本：谦逊是事业的根基 / 108

四、发掘财富：书中蕴藏着宝藏 / 113

五、走向成功：知识是成功的基石 / 117

六、完美人生：学习助你完善人生 / 120

七、永不自满：人生需要不断超越 / 125

第五章 自矜与低调——放低姿态，戒骄戒躁

一、自命不凡：不要自认为强大 / 130

二、目空一切：千万不能歧视别人 / 135

三、过度虚荣：死要面子活受罪 / 139

四、不要自夸：自吹自擂害死人 / 144

五、认清自我：骄傲是无知的产物 / 149

六、骄兵必败：自满是人生的绊脚石 / 153

七、低调做人：别把自己太当回事 / 156

第六章 方法与艺术——谦虚有度，进退有节

一、向往美好：谦卑使人更加美丽 / 162

二、不要过谦：机会错过不会再来 / 166

三、把握时机：具体问题具体分析 / 168

四、哀兵必胜：学会低头才会赢 / 173

五、开心一笑：微笑最能打动人 / 177

六、以退为进：会让步才能前进 / 181

七、学会放弃：懂选择才会获得更多 / 184

第一章

自律与诚信——严于律己，说到做到

在现实生活中，有些青少年朋友因为受一些不良习惯的影响，白白浪费了大量宝贵的时间。青春对于我们每一个人来说只有一次，我们一定要严于律己，学会自制，让分分秒秒都活得有意义，有价值。

拥有一颗诚实守信的心，生活将处处充满阳光。21世纪的青少年，肩负着继往开来的历史重任，为了将来生活得更美好，一定要握紧诚信这把点石成金的手杖。

一、自我管控：用自制对决冲动

青少年随着心理独立性和成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了不断加强。在与他人的交往中，往往心理上希望自己能够随时自觉地遵守规则、尽到义务。但是，在客观上又往往难以较好地控制自己的情感，缺少自律性，有时还会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，却又容易冲动的矛盾之中，形成自身非常难以承受的心理压力。

自制力就是自我管控的能力，是我们达到预期目的的有效途径。有了自制力，我们规划事情才有实施下去的动力，否则一切将无从谈起。自制力包括两个方面：一是自我激励，以提高活动效率；二是战胜自己的弱点和消极情绪，实现活动的目的。其实，这两者是相辅相成的。

缺乏自制力的青少年很容易冲动。俗话说得好，冲动是魔鬼，对于青少年来说，冲动是青春的陷阱。从心理学来说，冲动是指感情上突然而来的激动，或是突然来临的内心欲望，或是某种推动力。冲动往往是一种刺激，激发人的思想，使人匆忙采取行动，在事前常常都来不及做任何思考或判断。因此，冲动所产生的行动往往会有矛盾，甚至不切实际，还会表现出与本意并不一定相配的行为，因此总是会在事后后悔不已。这是我们青少年在心智还不成熟的阶段应该克服的心理不良状态。

一些青少年朋友，因为父母、亲属或他人的一句话就轻生，或因为生活中遇到一些不如意的事就产生自杀的念头；有的在学业或情感上受到挫折就心灰意冷，没有了活下去的勇气；还有的青少年因为一时冲动而做出放纵的事来。在我们生活中，青少年常常发生的打架斗殴往往就是在冲动的情况下发生的。仅仅因为一件小事或一句口角，一时冲动便

起心伤人。其实青少年应该知道，不良行为的后果都要付出代价啊！

因此我们青少年要学会用自制力抵抗冲动，学会不管做什么事都要三思而行，若是只凭自己的一时意气用事，就可能造成不堪设想的后果。当你的判断不够准确或没有得到事实证明时，要有耐心地等待一段时间，多加考虑思索一番，千万不要草率行事。

冷静是美丽的智慧珍宝，它出自忍耐与自我控制；冷静是成熟的人生结晶，它出自于对事物规律的透彻了解。一个冷静的人，不会在任何事情面前大惊小怪或感情用事，而会在波涛汹涌中如礁石般纹丝不动。保持冷静，就会拥有遇事不惊和泰然自若的幸福人生。

因此，我们青少年要正确地认识自己，特别是要正确地认识理智行动的意义，对培养我们的自制力来说，这是很重要的。一定要学会冷静，这样才可以控制自己的情绪，才能使自己不至于犯下不可原谅的错误。

冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。尤其是青少年的情绪发展波动性大，心理承受能力差，情感比较脆弱，遇事容易冲动，因此，应该采取一些积极有效的措施来控制自己的冲动心理。

我们要学会调动理智，以控制自己的情绪，使自己冷静下来。当我们在遇到较强的情绪刺激时，要学会强迫自己冷静下来，镇定地分析一下事情的前因后果，然后再采取适当的表达情绪或消除冲动的行为，尽量使自己不陷入简单轻率或鲁莽冲动的被动境地中。

比如，当你被他人无聊地嘲笑或讽刺时，倘若你怒火大发，反唇相讥，则很可能引起彼此争执不休，那么怒火越烧越旺，自然也就于事无补。但是如果此时你能够提醒自己冷静一点，采取理智的办法，用沉默作为抗议的武器，用友善的语言正面表达自己受到了伤害，指出对方的无聊，反而会使对方感到十分尴尬、无地自容的。

我们还要学会使用暗示转移注意法。让自己感到愤怒的事，大多是伤害了自己的尊严或切身利益，使人一时很难平静下来，所以当你能感到自己的情绪十分激动或快要无法控制时，就要及时采取暗示或转

移注意力等办法进行自我放松，鼓励自己克制冲动的情绪。一个人的情绪常常只需要几秒钟到几分钟就可以平息下来。但是如果不良情绪不能得到及时转移，就会变得更加强烈。

我们青少年，平时还可以进行一些训练，培养自己的耐性。可以结合自己的业余爱好与兴趣，选择几样需要耐心、静心和细心的事情来做，不仅可以陶冶性情，还可以丰富业余生活。

我们培养自制力要有针对性，就是说要针对自己某种弱点、某种行动中的某种消极心理活动来训练。要培养自制力，应当先对自己作一番解剖，找出自己在某些活动中常犯的毛病，然后选择适当的训练方法，通过训练，在实践中矫正不良的心理状态。

比如，如果你常在某项活动中因自身心理方面原因而招致失败，你可以选择对抗训练的方法。即让自己在想象中再三置身于曾使自己失败的情境中去，锻炼自己，克服弱点。

如果你失去自我控制或自制力，此时的生理心理往往会处于紧张状态。可以通过松弛训练，学习如何消除紧张，由此提高自控力。紧张状态会伴随肌肉紧张、呼吸急促、心跳加速等过程，松弛训练就可有意识地控制这些过程，获得生理反馈的信息，从而控制和调节自身的整个身心状态。

意念可以控制并调节我们的心理状态，自制力在很大程度上就表现在意念控制上，其作用就表现在促进自己积极行动中。往往积极的自我暗示能使自己获得信心，进而提高自制力，而消极的自我暗示却正好相反。

其实，我们青少年应该在许多方面学会自制，只有这样，我们才会抵制各种诱惑而始终坚持既定的目标，才更容易在同学中建立良好的人际互动关系，从而为自己寻求更加广阔的发展空间，才更有可能做到自我负责，并获得良好的自我发展。

二、节制上网：不能沉溺于网络

我们都知道，由于科技发达有了网络。网络有许多好处：它是一个资料库，如果有不懂的问题，可以向它请教；当你觉得无聊时，能上网玩游戏、看电影；无论你在哪个城市，可以上QQ、微信（网上即时聊天工具）和亲朋好友聊天……可以说，网络是一个百宝箱。

但是，网络也有许多坏处，会把人推进无底深渊。有的人整天跟网络打交道，眼睛受不了，结果导致近视甚至失明；有的人沉迷于网络游戏，学习成绩直线下降；还有的人因为网络走上了犯罪的道路，赔上了自己的青春甚至性命。

网络是一个乐于助人的天使，同时也是一个诱人走上绝路的恶魔。请大家选择善良的天使，不要浪费美好的花样年华。这里，有一个青少年朋友的网络游戏经历，可以让我们对网络有更深刻的认识：

网络游戏是学生之间盛行的在线电脑游戏。近年来，网络游戏顶着各种非议以不可阻挡之势进军我国，几年之内就吸引了成千上万的玩家，而我也是其中的一员。

记得刚有电脑的时候，我因为迷上了网络游戏而偷偷用电脑玩“洛克王国”，为了将自己的角色等级迅速升起来，因此投入了无数的时间和精力来玩这款游戏。

在将角色等级升到70级后，我知道了可以充钱进入游戏成为VIP（贵宾）玩家，所以我就不断地将零花钱投入到了游戏之中，这时我的学习成绩也开始下降。

我在学习上失利的时候，却在这个游戏里找回了骄傲和“所向无敌”的感觉，因此对于这个游戏我表现出了极度热衷，花上面的钱也不断增加。

父母也时常提醒我，可我依旧保持着“虚心接受，坚决不改”的态度。玩游戏导致学习成绩下降，而且每次下降的分数也是极多的，但我却浑然不觉。

直到有一天，我看到了一张自己以前的试卷，当时，我十分震惊，自己什么时候考过这么好的成绩？我不敢相信自己的眼睛，看着这个分数，我呆住了……

回过神来，我意识到自己的问题，开始后悔，从那以后我重新将心思放回学习上，我不再去网吧。但是不去网吧，并不代表落下的功课可以轻松补上，为了补上这些功课，我开始一个人在家做补课练习，遇到不明白的问题，就虚心向老师和同学请教……

经过几个月的努力，我终于将落下的功课补了回来，在期末考试时取得了优异的成绩。日后我也不断地用这次“难忘的教训”提醒自己坚决不能再沉迷网络。

在看到这位朋友醒悟时，也需要想想我们自己，是不是也正在受着网络的控制？我们身边的朋友，是不是正在网络中浪费着宝贵的青春呢？

所以，青少年朋友们要记住，网络只是个工具，而不是目的，更不是我们的人生。过分沉迷网络，是心理出现问题的表现，必须引起我们的重视。

心理专家认为，现在青少年最易患上一种网络成瘾综合征。网络成瘾综合征，就是在网上持续操作的时间过长，随着获得乐趣的不断增强，而欲罢不能，难以自控，使得网络上的情景反复出现脑际，而漠视了现实生活的存在。

专家发现，网络综合征患者由于上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高，植物神经功能紊乱。此外，还会诱发心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等病症。

出现网络成瘾的原因是多方面的，但是，其中一个重要的原因，就是与我们青少年自身的“免疫力”不强有重大的关系。

青少年是网瘾综合征的易感人员，因为青少年正值青春期，心理发育还不成熟，自制能力差，容易产生逆反心理，特别容易出现心理和行为的偏差。

许多青少年朋友可能会问了，怎样才能判断自己是不是得了网络成瘾综合征呢？这是比较专业的问题，要确切了解自己的状况，最好接受专业医师的诊断。

不过，在接受专业医师诊断前，我们也不妨根据症状，进行一下对照，看自己身上是不是有以下这些症状呢！

患有网瘾综合征的人，初时是精神依赖，渴望时时上网“遨游”；随后发展为躯体依赖，表现为一不上网就情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等。国外一位心理学家针对网瘾综合征，提出八项标准，虽说并不是绝对的，但大家不妨用此对照一下自己的行为：

1. 你是否觉得上网已占据了你的身心？
2. 你是否觉得只有不断增加上网时间才能感到满足，从而使得上网时间经常比预定时间长？
3. 你是否无法控制自己上网的冲动？
4. 每当互联网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时，你是否会感到烦躁不安或情绪低落？
5. 你是否将上网作为解脱痛苦的唯一办法？
6. 你是否对家人或亲友隐瞒迷恋互联网的程度？
7. 你是否因为迷恋互联网而面临失学、失业或失去朋友的危险？
8. 你是否在支付高额上网费用时有所后悔，但第二天却仍然忍不住还要上网？

如果你有四项或四项以上表现，并已持续一年以上，那就表明你已患上了“网瘾综合征”，需要找心理医生咨询治疗了。

针对网络成瘾的问题，我们自己平时要注意调节。网络对人们的生活具有积极作用，这点毋庸置疑，关键是要把握好一个度。

建议青少年每天上网不要超过两个小时，而且要有良好的心态。我们是利用网络来开阔视野、增长知识和扩大交往面的，而不是将自己与现实世界隔离、发泄情绪的。要舍得放弃网络上那些虚拟的东西。

此外，要丰富业余文化生活，比如旅游、看书、下棋、体育运动等，不可陷入“非上网不可”的陷阱。一旦罹患网瘾综合征，要尽快就医，求得帮助。

对于上网的人来说，一定要注意保持正常而规律的生活，不要把上网作为逃避现实生活问题或者发泄消极情绪的工具；上网要有明确的目的，有选择性地浏览自己所需要的内容；上网过程中应保持平静心态，不宜过分投入；上网时间不宜过长。

另外，如果上网时间过长，电脑荧屏的电磁辐射会对人体健康不利，娱乐有度，不可过于痴迷。

以下是几个成功克服网瘾的青少年朋友的经验，我们也不妨学习借鉴一下：

一是要认清网瘾的危害。多关注自己的家境，了解父母的工作、生活状况，体会父母、老师对自己的期望，认清沉迷于网络游戏、网络聊天等对自己健康成长的不良影响。

二是要有坚强的意志。克服网瘾的关键，是要时时提醒自己绝不能再进入网吧。当路经网吧时，要对自己说：那个地方进去容易出来难。当同学邀请去上网时，要坚决说“不”，否则就会前功尽弃。

三是要进行深刻反思。把自己关在房间里，反复问自己：为什么会沉醉在一个虚幻的世界里？自己什么也没得到，反而失去了很多宝贵的东西，值得吗？

四是定下目标，写好决心书，多复印几张，贴在经常可以看得到的

地方，时刻提醒自己。

五是每次网瘾来了，就拿张纸写下想上网的理由以及上网会做些什么，这样就能发现自己的理由很不充分，甚至没有必要。长此以往，就会改变心理依赖。

六是多参加运动，转移注意力。网瘾来时，就去踢足球或打篮球，这样不仅可以淡化网瘾，还能强身健体。

七是合理安排自己的活动，把每天上网时间限制在两个小时以内。即使上网也是利用网络来开阔视野、增长知识和扩大交往面，而不是将自己与现实世界隔离、发泄情绪。同时要学会自我调节，舍得放弃网络上那些虚拟的东西。若成瘾者最初的原因是因为回避现实生活中的实际问题而去玩电脑，那么，就应针对相关问题进行解决，如减轻学习压力、缓和家庭冲突等。

八是用厌恶的暗示让自己厌恶上网。使自己一想到上网就有头痛、头昏、疲劳的感觉，重复使用厌恶暗示，建立上网和不良体验的条件反射，从而使自己厌恶上网。

九是通过倒退的方法回忆，使自己回到从前表现较好的阶段，充分体验和感受曾经通过努力奋斗取得成功的乐趣。

十是模仿班上优秀同学的行为，建立起良好的、自我实现的目标，并订立具体的实施计划，认真学习，建立起赶上并超过某位优秀同学的信心。

对于青少年来说，时间是非常宝贵的，这段大好的学习时光如果不懂得好好把握，就会失去很多好的学习机会，甚至会因此贻误终身。

三、少看电视：不要看电视成瘾

现在对于青少年来说，爱看电视是必然的。但是，看电视过多，看

电视成瘾，则是问题了。

研究表明，大部分人每天要花三个小时看电视，远远超过了除学习、睡觉以外的其他活动。我们每天花大量的休息时间在电视上却不知不觉，当意识到应该少看点电视去做点别的事时，却又离不开电视。这种状况实际上已成为了许多人的困惑，尤其是我们青少年。

这里有一个故事，可以看出电视对于一些青少年的影响：

谈起瘾，我们会想到烟瘾、酒瘾、赌瘾、书瘾……而小凯在家里犯的却是“电视瘾”。这不，最近小凯的“电视瘾”又犯了。小凯老想着看电视，可又怕耽误学习。

妈妈要小凯在奶奶家至少要写好三份作业，小凯想回家前应该可以完成的。可奶奶家有电视，小凯老想看，没心思写作业，交不了差，回家又得被妈妈骂了。

小凯每次都战战兢兢地跟妈妈说，下次不会了。这只是嘴上说说的，小凯哪能做得到啊，奶奶一回厨房，小凯就马上打开电视看起来，根本控制不住啊！

回到家，不知如何交差，有些理由都用过了：比如作业很难，一个多小时才写好；因为做值日回家很晚；被老师留下抄写课文……小凯总是提心吊胆的，生怕妈妈问起他有没有在奶奶家看电视？

小凯脑子里常常想，到底如何抵御电视的诱惑？让奶奶把遥控器藏起来？或者把电视搬到我家？得想尽一切办法，让小凯看不了电视。

小凯迷上了电视，到底怎么办？为什么有电视的存在呢？谁发明了这可爱又可恨的东西？小凯脑子都快爆炸了！

故事中主人公的矛盾心态，是不是你也正在经历着呢？是啊，当有了“电视瘾”，我们的生活是多么难受啊？为什么青少年朋友会如此喜欢

看电视呢？

因为看电视的时候我们可以处在非常轻松的状态，可以不动脑子，不仅没有看书、学习时的辛苦，而且还充满乐趣。而且现在的电视节目越来越精彩，很容易把我们迷住。

美国罗格斯大学传媒研究中心的库贝博士说：“看电视成为一些人自我调节的方式。与其他方法相比，用电视节目转换自己烦乱的心情更便宜，也更方便，效果甚至超过了镇静剂和酒精。”这正是人们看电视时间越长就越难停下来的原因。

但是，电视节目在带来信息、教益并使人产生放松感的同时，也带来了负面影响。全世界的孩子都爱看电视，但我们必须明白，看电视过多对我们的智力、道德发展是有害的。

如今的人们开始过多地依赖电视，做饭时边听边做，吃饭时边看边吃，饭后心甘情愿地陪着电视，上学时津津有味地讨论着电视节目里的情节，形成了以电视为中心的普通人的生活模式。

这些年看电视时间的明显增加，使人们得了不少时髦的“电视病”。像看电视时间过长引起的颈部不适、视力下降、头痛、头晕等症状。

有些人边吃饭边看电视，或为了看电视吃饭狼吞虎咽等，这种吃饭的方式，减少了胃液、胆汁或胰液的分泌，时间一长引起了消化不良以及胃病。

当然，还有一种“电视病”更不容易被人们所认识，那就是长时间对电视依赖导致的人心理和情绪上的失调。世界杯期间，爱好足球的男生忽而兴奋异常，忽而难掩失落的表现，也可以说是一种情绪上的无法自控吧！

专家发现，过分沉迷于电视的青少年，其行为和思维方式逐渐脱离了现实世界，在适应社会方面产生了严重障碍，这被称作是“电视瘾”，也叫“电视病”。

有电视瘾的青少年常常表现得懒散、麻木和消极。一般来说，这是青少年逃避现实世界而麻痹自己的一种消极方式。