

伟大的不是领导别人，而是管理自己

自制力

THE POWER OF
SELF-CONTROL

不做性格的奴隶

李锦清◎著

掌控世界
从掌控自己开始
掌控自己
从提升自制力开始



全方位开发你的潜能，彻底改变你的行为模式

一本让你成长、成熟、成功的梦想工具书

中国华侨出版社

自制力

THE POWER OF
SELF-CONTROL

不做性格的奴隶

李锦清◎著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制力：不做性格的奴隶 / 李锦清著. — 北京：中国华侨出版社，2013.12
ISBN 978-7-5113-4307-9

I. ①自… II. ①李… III. ①性格-培养-通俗读物②情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B848.6-49②B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291056号

• 自制力：不做性格的奴隶

著 者 / 李锦清

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4307-9

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言：不做性格的奴隶

你想让自己变得热情大方，受人欢迎和尊重吗？你想走出孤僻、自卑、偏执的心理阴影，成为一个内心充满阳光和正能量的人吗？你想成为独立自主，有魄力有魅力的人吗？你想掌控自己的命运，主宰自己的人生吗？

你想走出心理的陷阱，重振旗鼓、重拾信心和勇气吗？你想获得持久的工作激情，保持积极高效的工作作风吗？你想获得他人的认可和肯定，融入更加广泛的社会生活，并且获得友情的支持和美好的爱情吗？

好吧，你想要拥有这一切，那么从现在开始，努力改造自己的性格；从现在开始，认识自己，修炼自己，努力做最好的自己。

性格决定命运，这绝不是假话，在社会生活中，性格的力量不可忽视。性格好的人会更加受人欢迎，如鱼得水，成为社会活动的中坚力量，而性格不好的人则会被排斥和淘汰，失去机会。

没有人不希望拥有美好幸福的人生，没有人希望自己的人生充满着失败，最后被社会激流所淹没和淘汰，没有人愿意做可怜虫，每个人都想做生命的强者，主宰自己的人生和命运，让自己活得更有尊严。

其实这个世界上没有绝对的强者，也没有绝对的弱者，你之所以弱是因为你的弱点太多、太明显，你能够控制自己的性格弱点，不再做性格的奴隶，你就能成为生命的强者，成为人生的主人，把握自己的命运。

当你掌控自我性格的那一刻，你会发现命运已经改变。人的性格是经历无数世

事，接受各种各样的历练，逐步形成的个人特质，一时半会儿是很难改变的。除非你掌握正确的方法，了解自身性格，知道性格形成的规律和条件。

改变性格的前提是拥有自我完善的强烈渴望并能够长期的坚持，不断努力突破自己。心理学家的研究显示，性格里约50%构成因素是基因决定的，而另外的就是在环境的影响下，可以随着自己的成长而塑造和完善。

然而，所有的改变，都是基于一点，强大的自制力。没有强大的自制力，所有的改变都会成为三天打鱼两天晒网的空话，没有任何实际意义。《神奇的情感力量》一书中有这样一句话：“自我控制是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自我控制。”所以锻造自我控制能力关键在于控制住自己的身心。

缺乏自制力，会造成生命成本的浪费，会影响目标的达成，但这只是外在的影响，更重要的是，自制力的缺乏会严重阻碍我们性格的完善和塑造。每当我们失去自制，没有兑现自己的承诺时，就不免会有深深的自责、内疚、心如刀绞，我们会觉得自己没有价值、没有能力、无药可救。就这样，我们最终变得没有自信，缺乏自尊，丧失自爱，从此我们的生命开始变得阴云密布、压抑沉闷、了无生息，甚至腐败、走向死亡。

你会怀疑，这是不是有些耸人听闻了？不，这绝不是恐吓你，自信、自尊和自爱是好性格的核心基础，是人生的发动机，这个动力核心出现问题，那就是大问题。人们所存在的每个障碍，归根到底都是由自信、自尊、自爱所代表的自我价值感的缺失所导致的。而这种自我价值感的缺失，便是源于不断重复的失控行为。

想一想，失控行为成为性格形成的主导力量，最终所形成的性格会是多么糟糕。在这样的性格力量的引导之下，你的人生会走向何方，便可想而知了。你如果想要掌握自己的人生命运，那么从现在开始，就要做一个有自制力的人，而不要让性格奴役你。

目录

第一章 “我”的真实面貌

我是谁	003
揭开人格面具的背后	007
正视自己的问题	010
优势在哪里	013
认同自我的价值	017

第二章 心理暗示塑造性格

暗示与催眠	023
潜意识的改变	027
信念的作用	031
学会自我暗示	035

第三章 把欲望关进牢笼

欲望是怎么回事	041
心灵的黑洞	044
让欲望止步	047
做欲望的主人	051

第四章 正视浮躁的心态

找准自己的位置	057
务实的精神	061

第五章 情绪控制

情绪能力	067
你在害怕什么	071
为什么要生气	075
快乐是一种能力	078
做有趣的人	082

第六章 习惯的力量

思维的惯性	087
省力的工作模式	090
修复系统补丁	093
生命的突围	096
挣脱认识的局限	099

第七章 适应新环境

环境改变性格	105
你会如何选择	109
不要抱怨环境	112

第八章 消除逃避思想

鸵鸟心态	117
勇于承担责任	120
不找借口	124
对自己负责	128

第九章 打开孤独的心锁

孤独的心理	133
避免自怜情绪	136
你过得充实吗	139
打开心中的锁	142

第十章 抛开嫉妒

什么是嫉妒	147
被破坏的优越感	150

第十一章 人性深处的抉择

选择决定成败	155
冒险精神	158
魄力何在	162
爱拼才会赢	166
理智与情感	171

第十二章 走出忧虑的阴影

别为明天忧虑	177
忧虑变忧郁	180
开启生命的阳光	184
学会说“不”	186

第十三章 清除自卑心理

自卑的泥淖	191
优越感的背后	194
不足的价值	197

第十四章 战胜自己

最大的敌人	203
激情与梦想	206
珍贵的勇气	209
挑战自我	211

第一章 “我”的真实面貌



我是谁

在平凡生活中的人们，从来不缺少对生活的理解，但却因不了解自己，有时难免陷入阴影，看不清前路，甚至失去人生斗志。有点儿疲惫，有点儿浑噩，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿期盼，有点儿幻想，有点不知所措，总之，就是被一些莫名其妙的情绪和感受占据了心灵的全部以及自己的生活，而懒得去理清，使我们开始失去自我控制的能力，对外部的环境和他人充满不切实际的期待。

于是，总是有人在我们的耳边告诉我们应该这样做，不应该那样做等等。而我们自己也总是在冥冥之中期待有一个天底下最了解自己人，能够在大千世界中坐下来静静地给我们提点建议，或者倾听我们心灵的诉说，帮助我们在熙来攘往的人群中开辟一方心灵的静土。当烦恼充塞内心，又有多少人在感叹：知音少，弦断有谁听？

然而，我们自己，难道不是自己最好的聆听者吗？世界上还有谁能比自己最了解自己的呢？当你烦躁、无聊、不知所措的时候，不妨和自己内心说说话，让心灵进入自己的灵魂深处，静下心来聆听来自心灵深处的声音。这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己那颗受伤的心，找到迷失已久的方向，甚至可以毫无掩饰地剖析自己。

新西兰女作家简奈特·弗兰，来自于乡下的一个小村落。也许是村子里生活艰苦的缘故，那里每一个人都显得十分强悍而有生命力。只有简奈特却恰恰相反，从小在家里就表现得极端怯懦，有时宁可被别人嘲笑也不肯轻易出门。父母很是替她担心，担心这孩子如何的不正常。她从小听着关于她各种不正常的议论，也渐渐相信自己是不正常了。在小学，看着同学们围在一起聊的热火朝天，她也很想融入他们的圈子里，可就是不知道该怎么开口。

后来，她被父母送去一个更陌生的环境，与那里的同龄孩子相比，她几乎还是牙牙学语的程度。于是，父母便送她去看医生，最初，医生给她的诊断是患有忧郁症，也有诊断为自闭症的。为了帮她走出自闭，父母不得一次又一次给她转换学校，但始终没有太大改观，她只有住进了长期疗养院。入院伊始，父母还每月都来探望她，后来渐渐懈怠下来，慢慢地似乎根本就忘记了她的存在。

一直以来，从家庭生活到上学生涯再到进入社会，简奈特始终游离于社会之外。却总是喜欢用一些奇特的字眼来描述一些极其琐碎不堪的情绪，大家觉得她很奇怪，父母和兄弟姐妹听不懂，同学听不懂，即使是自己最崇拜的老师也认定她是一个患有严重抑郁与妄想症的孩子。

最终，她不得不住进了改变她一生的精神病院。在精神病医院，有位医生发现了这个害羞、极端内向、交谈存在困难、有严重的自闭倾向，甚至有防卫掩饰和幻想的小女孩，十分喜欢用笔来表达她自己并用笔和自己进行心灵沟通。于是医生要求她每天都动笔随意写写，在任何地方写下她想到的任何文字。尽管她的笔画十分纤细无力，大段文字总是畏缩地挤在一起，任何人阅读都要费些气力才能辨明其中的意思，但是她的文笔却十分敏锐，表达也很抽象，整个文章看起来富有诗意。

在医院里的时间总是茫然而无聊的。这位医生就鼓励简奈特投稿。没有人会想到，就是那些总是被视为不知所云的文字，竟然在一流的文学杂志刊

出了，并获得了文学大奖。英国的精神科医师还慎重地给她开了一张没病的诊断证明。那一年她34岁。最后简奈特成为著名的文学家。

看过这个故事，你的心情是否好一些了呢？不要轻易给自己下诊断书，特别是有关于自己的个性，当你不自信时，当你迷惘时，当你失去生活的方向时，扪心自问，你真的了解自己吗？和自己的心灵对话，问问自己的心灵，自己想要的究竟是什么，这样我们就不会在左右摇摆和不知所措中身心疲惫，失去许多可贵的成功机会甚至失去自我。做自己内心认为对的事，成为自己想成为的人，无论成败与否，我们都会获得一种无与伦比的成就感和自我归属感。

生活中很多人无法控制自己的生活，掌握自身命运，其根源就在于不了解真实的自我，没有找到自身的性格优势，他们缺少发现自己的眼睛。这个世界上，没有绝对的强者，也没有绝对的弱者，每个人都有优点和弱点，每一种性格都有长处和短处，强者只是因为他能够通过反思，了解和看清自己的弱点，并弥补这些弱点，发挥自身性格的优势。

有人认为自我认识没有实际的意义，这样的看法是错误的。认识自我，不是没有益处。它至少可以给你带来两个好处：第一，让你明白自己的人生走向，清楚自己适合做什么，应该做什么；第二，可以帮助你塑造和发展稳定的性格特质，对自我概念和人格的形成有极为重要的作用。

心理学家认为每个人的自我概念都符合冰山理论，能看见的如长相、性别、身高、穿着、语言、技能，这些是表面因素，浮在海平面之上。很多看不见的，如兴趣、能力、价值观、人格、品质、愿望、动机、性格、修养等等，是潜在因素，隐藏在海平面之下。而自我概念的下面部分远远大于上面部分。对于我们个体来讲，影响我们人际关系、职业道路甚至一生命运的，更多的是潜在因素。

因此，我们千万不能忽视自我认识的重要作用。一般而言，我们通常

可以从以下几点入手，全方位地检视和了解自己的性格特质，进而规划自我人生：

1. **了解自己的价值观。**了解自己的价值观十分的重要，它能告诉你自己想做什么，你的兴趣是什么？只有当自己的价值观和自己所想要做的互相契合的时候，你才能将自己的注意力投入到自己所想要做的事情上面，才能知道自己真正需要什么。

2. **明白自己的兴趣所在。**明确地知道自己的兴趣对于自己择业有很大的帮助，做自己有兴趣的工作，会提高你的注意力，集中你的精神，让你的积极性和热情度提高。

3. **了解自己的个性特点。**你的个性会影响你的职业选择和工作的积极性。选择与自己个性适合的工作，能够提高自己的工作效率和工作的积极性。

4. **明白自己的能力所在。**明白了自己的能力所在，才能够给自己一个准确的定位，从而从自己的优势下手，这样更能增加自己的人生筹码，工作效率和生活质量也会得到提高。

面对人生，要认识和了解真实的自己，才能定位自己的人生发展方向，掌控自己的人生命运，避免走入失控的阴影。当你觉得疲惫而没有动力时，当你迷惘而失去方向时，不妨静下心来，思考和分析一下内心的真实需求，重新认识一下自己，找到自身的优势和长处，重新做出自我定位，你的前进路上的阴霾也会随之散去。

揭开人格面具的背后

对于自己的性格，你了解多少？若你对自己的了解只是停留在内外向的分辨，或是几种性格色彩之上，那么这只能说明你对自己了解还不够，或者说你对于性格的认识还不够。性格的复杂性远远超出了我们的想象。

在生活当中，我们希望通过努力地学习或做一些事情，来完善自身的性格，提升自我的生命质量。但是你若根本不了解性格是怎么回事，最终你很可能因为自己的所作所为带来的后果而变得自暴自弃，从而失去人生的希望，甚至走向崩溃的边缘。

心理学家指出，人的性格具有两面性。表面上谦谦君子，也许内心深处却潜伏着阴暗。通常情况下，我们总是习惯于表现出性格中阳光的一面，而竭力控制和隐藏性格中阴暗的一面。人性之中有天使，也有魔鬼。

人性格的真实面貌是什么样子的？为什么人们会做出出格的事情来？这些问题都等待着我们去探索和解答。根据心理学家的研究，人性并非一系列稳定的特征，而是大脑中隐性机制控制的不断处于变化之中的状态。我们每个人体内藏着圣洁的天使和丑恶的灵魂，正是两者力量的斗争，才让我们做出各种决定。

所谓知人知面不知心，有些极光辉的社会形象背后却隐藏了不为人知的

面目。在生活中不少人都相信道德楷模的存在，相信他就像圣人一样纯净，没有丝毫瑕疵，然而事实上这样的人是不存在的。人的性格并不总是好的，而是两面的，是好坏并存的。在天使面孔的背后，可能隐藏着的是魔鬼的心灵；而在魔鬼面容的背后，也又可能隐藏着金子一般的良心。

美国极有名的学校道德倡议者威廉·班奈特写了一本流传极广的书，叫作《孩子的美德书》，在书中他十分卖力地赞扬律己的美德，然而几年之后，他向人们证明了自己是一个多么疯狂的赌徒：当他所服务的政治机构正在抨击老虎机泛滥污染社会环境的时候，他正在豪赌，短短两个月，他就输掉了140万美元。

当这些人从神坛中走下来时，我们不禁会问：他们怎能如此虚伪呢？为什么他们每天说着高尚的言论，却做着相反的事情呢？问得很好，却并没有问到点子上。事实上这些人并不是有意这样做的，只不过是我們不愿意承认人的性格具有两面性而已。

我们每个人都会有自己的社会角色，如果想要扮演好自己的社会角色，就必须充分了解自己的性格，特别要注意对自己的隐性格的控制，有些人的社会角色扮演出现了问题，就是因为他们不能控制性格的另一面，无法抑制隐性格的负面能量。

在社会中生活，要符合社会规范，每个人都需要规范自己的行为，这种行为的规范，会帮助我们抑制性格中不符合社会规范的一面，但不能消除这些被认为不好的性格特点，而只能将之隐藏起来形成隐性格。

性格的力量是强大的，表现在外的性格，是我们所肯定的，我们极力去发挥它的力量，然而压抑的隐性格也充满力量，它并没有消失，随时都可能爆发出来，影响我们的行为，破坏我们的社会角色和社会形象，毁掉我们的人生。

当然，隐性格也并不见得就是不好的，对于具有内向性格的人来说，他