

青少年正能量提升书系

自控力

别让情绪左右生命的品质

心境的控制是人的最高境界

沮丧是最昂贵的浪费，低潮是最致命的伤害！

能控制内心你才能真正强大

提升自控力，积淀正能量，让你的人生永不失控

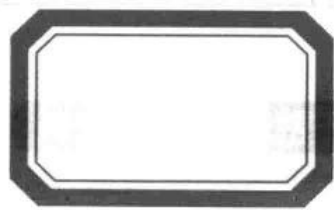
姜越◎主编



BIERANG QINGXU ZUOYOUSHENGMIING DEPINZHI
SELF-CONTROL ABILITY



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



书系

自控力

别让情绪左右生命的品质

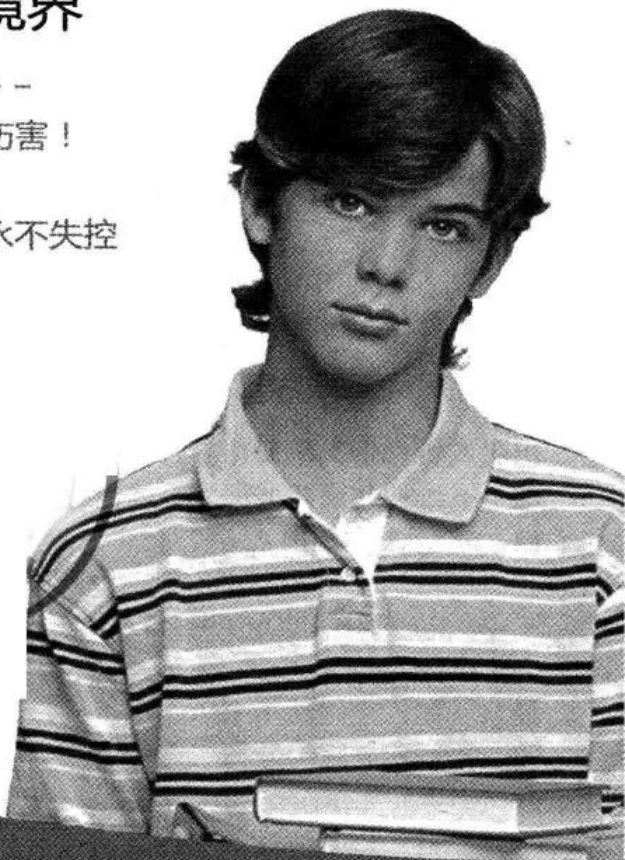
心境的控制是人的最高境界

沮丧是最昂贵的浪费，低潮是最致命的伤害！

能控制内心你才能真正强大

提升自控力，积淀正能量，让你的人生永不失控

姜越◎主编



BIERANG QINGXU ZUOYOUSHENGMIING DEPINZHI
SELF-CONTROL ABILITY



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力：别让情绪左右生命的品质 / 姜越 主编. —北京：

中央编译出版社，2013.4

（青少年正能量提升书系）

ISBN 978-7-5117-1637-8

I. ①自…

II. ①姜…

III. ①自我控制—青年读物②自我控制—少年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第068516号

自控力：别让情绪左右生命的品质

出版人：刘明清

出版统筹：谭洁

责任编辑：邓永标

责任印制：尹珺

出版发行：中央编译出版社

地址：北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座（100044）

电话：（010）52612345（总编室） （010）52612363（编辑室）
 （010）66161011（团购部） （010）52612332（网络营销部）
 （010）66130345（发行部） （010）66509618（读者服务部）

h t t p: www.cctpbook.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

字 数：220千字

印 张：16.625

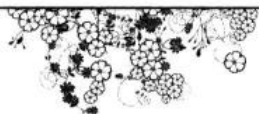
版 次：2013年6月第1版第1次印刷

定 价：33.00元

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题，本社负责调换，电话：（010）66509618

前 言



城市的纷繁掀动生活的虚华，一声声喧嚣扰乱宁静的心灵。你的灵魂是否不受自己的控制游离于精神家园之外？然而面对这一切，我们不能任其坠入欲望的深渊，而应该举起自制力这柄利剑劈开牵绊我们的名缰利索，为自己的生活赢得一份宁静，为自己的心灵换来澄澈的天空。

自控力是人生的方向舵，它可以使你的人生之舟避开暗礁、漩涡，永不覆灭。失去自控力将使你在欲望、情绪的泥沼中无法自拔。

自控力是一个矛盾体，它一方面是感情的一面，而另一方面又是理智的一面。如果我们只凭着感情支配自己的行动，那我们就成为了感情的奴隶，是自控力薄弱的表现。我们要想增强自己的自控能力就应该让理智去战胜感情，锻炼控制自己命运的能力。在理智与情感的交锋中，自制力能够帮助您的理智取得胜利。理智的胜利，是人性的胜利，这种胜利对我们，对于别人都是有益的，因为理智可以克服不良的感情。

在很多时候我们的行动是受外力监督的，比如父母与老师的管



教，这种在外力的监督下所去做的事情不算是自控力，因为这是在别人的监督下完成的，不是自觉的。我们所讨论的自控力是没有明显外力影响而完全靠自己掌控行动的这种能力。

自控力强的人，能理智地控制自己的欲望，分清轻重缓急，然后再去满足那些社会要求和个人身心发展所必需的欲望，对不正当的欲望则坚决予以摒弃。

自控力强的人，在崇高理想的支配下，能够忍耐克己，为事业、为社会做出惊天动地的大事。邱少云在侦察敌情时，为了不暴露目标，忍受着烈火烧身的痛苦，直至英勇献身，这是高度自控力的光辉典范。

自控力薄弱的人遇事不冷静，不能控制激情和冲动；处理问题不顾后果、任性、冒失。这种人易被诱因干扰而动摇，或惊慌失措。

克制自己是成功的基本要素之一！太多的人不能克制自己，不能把自己的精力投入到他们的工作中，完成伟大的使命。这可以解释成功者和失败者之间的区别。

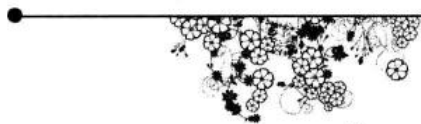
拿破仑·希尔曾经对美国各监狱的16万名成年犯人作过一项调查，结果他发现了一个令人惊讶的事实：这些人之所以身陷牢狱，有99%的人是因为缺乏必要的自控力，以致走向犯罪的深渊。

华人首富李嘉诚说：“自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制。”

为了提高青少年朋友们的自控能力，我们倾心编写《自控力》一书。本书内容丰富，立意新颖，集知识性与实用性为一体，相信读者朋友在阅读完本书之后一定会有所收获。



目 录



前言·····	001
---------	-----

第一章 我的情绪我做主

人生在世，喜怒哀乐皆情绪。情绪无时不有，无处不在。情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身，而是事前事后患得患失、大起大落的致命情绪。任何人都可能永远事事如意，一帆风顺，情绪跌宕起伏是很正常的。问题是怎样控制好我们的情绪？怎样管理好情绪，转化坏情绪？在人生之路上，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

了解自我情绪·····	002
做自己的情绪管理专家·····	006
绕开“情绪陷阱”·····	011
坚持原则，做自己的主人·····	015



以积极的心态处世·····	017
打造不抱怨的和谐人生·····	020
心态平和，定位人生·····	023
培养超然物外的心态·····	025
知足常乐，让烦恼终结·····	027
忘记痛苦，享受美好人生·····	029
让宽容为冲突和愤怒开道·····	032
情绪化——幸福的真正杀手·····	035

第二章 清扫心灵，让好习惯成为开始

一个好的习惯会让你终身受益，而一个坏习惯会如一个如影随形的魔鬼，影响我们前进的步伐。在成功的道路上，你若没有足够的耐心去等待成功的到来，那么，你只有用一生的耐心去面对失败了。所以，扼制自己的不良习惯，养成好习惯，就是你成功的开始。

习惯的力量·····	042
直面网络游戏，拒绝网瘾·····	045
珍爱身心，远离烟酒·····	049
劳逸结合，赢得双重收获·····	051
远离犯罪，做文明青少年·····	054
爱上运动，生命之树常青·····	057
成由节俭败由奢·····	060
培养独立自主的习惯·····	063
每天自省5分钟·····	066
每天进步一点点·····	069

自控力

别让情绪左右生命的品质

002



从改变睡前习惯做起..... 073

第三章 用好性格控制人生

纵观中外无数成功人士，你会发现，成功者之所以成功，不仅在于其拥有优越的外部条件，更在于其拥有优质的内在性格，因为优越的外部条件必须通过优质的内在性格才能发挥作用。可以这样说，不管外部条件如何优越，如果没有良好的性格做支撑，最终都难逃失败的厄运。优质性格闪耀着成功的光辉，具备了这些优质的性格，你就为自己的人生插上了腾飞的翅膀。

命运，自己掌控.....	078
性格折射人生.....	080
良好的性格为成功铺路.....	083
理智是导向成功的指南针.....	087
谨慎是人生避风的港湾.....	090
稳重是一种成熟的象征.....	093
热忱是点燃生命力的火焰.....	095
宽容是滋补心灵的鸡汤.....	098
成熟坚韧是精神的支柱.....	102
积极是生命的动力.....	104
坚定是无坚不摧的力量.....	106



第四章 用自我激励掌控人生

通过长时间的实验研究，哈佛大学心理学家威廉·詹姆士发现：一个没有受到鼓励的人是很难完全发挥出自身能力的。而那些受到充分鼓励的人，几乎能够把自身的能力全部发挥出来。其实这种鼓励或许来自自己，或许来自他人。但究其根本，起关键作用的是自我鼓励。

自我激励是成功的催化剂·····	110
积极的自我暗示能重塑自我·····	113
自我激励是前进的永动机·····	116
激励的技巧·····	118
积极的心理暗示，成就美好人生·····	121
用梦想激发动力·····	126
信念激发潜能·····	130
学会为自己鼓掌·····	134
唤醒你心中沉睡的自信·····	136
永远相信自己·····	139
执着追求于坚定的信念·····	143
热情赢得精彩人生·····	146



第五章 按下消极心态的“暂停键”

在一生中，我们总是会碰到一些根本无法改变的事情。虽然有些事情的确让我们感到遗憾，但我们不能总是耿耿于怀，因为如此一来就会对我们的正常生活产生消极的影响。在遇到这种情况的时候，我们应该以平和的心态坦然面对，并学会适应它、接受它，否则必然给我们带来不良后果。



别让悲观挡住了阳光·····	152
心浮气躁，难以成事·····	155
摆脱嫉妒，快乐幸福·····	159
远离焦虑的心态·····	162
告别侥幸心理·····	165
自私是人生的毒瘤·····	168
用理智战胜冲动·····	172
攻克完美，悦纳所有·····	174
告别忧郁与焦虑·····	177
恐惧是人生最大的敌人·····	181
依赖令你远离进步·····	184

第六章 自我修炼，提升你的自控力

自控力强的人，在情绪低落的时候，可以轻松的控制自己的情绪。一个人的自控力量对成功也起着强大的推动作用。所以，在生活中我们要提高自己的自控能力，轻松地控制自己，改掉不良的习惯，下文介绍的几种方法，对自控力的提高有很大的帮助。

修炼一：用自我催眠增强自控力·····	190
修炼二：用“心锚设定”增强自控力·····	193
修炼三：用导入新信念增强自控力·····	195
修炼四：用“苦乐原则”增强自控力·····	197
修炼五：控制身体自我练习·····	199
修炼六：控制心境的黄金法则·····	203
修炼七：控制不良想象力练习·····	206



第七章 自我检测，看透你的心

性格对一个人的成长很重要，稳重的人可以做到遇事不急躁，冲动的人自控力则非常低。所以，要想做成一番事业，就必须了解自己的性格和遇事时的情绪状态。下文介绍的这些测试题，就可以帮你快速检测出自己的性格和情绪。

你的人格成熟度如何.....	218
你有推动自己成功的热情吗.....	226
你了解自己的个性吗.....	228
你有依赖性吗.....	230
你对未来有信心吗.....	231
你是个有责任感的人吗.....	233
你是一个多疑的人吗.....	234
你经得住诱惑吗.....	237
你是一个双重性格的人吗.....	239
宽衣解带测试你的性格.....	242
点菜可以知道你的性格.....	243
你是一个支配狂吗.....	245
你会是“墙头草”吗.....	250



别让情绪左右生命的品质

006



第一章

我的情绪我做主

人生在世，喜怒哀乐皆情绪。情绪无时不有，无处不在。情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身，而是事前事后患得患失、大起大落的致命情绪。任何人都不能永远事事如意，一帆风顺，情绪跌宕起伏是很正常的。问题是怎样控制好我们的情绪？怎样管理好情绪，转化坏情绪？在人生之路上，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。



了解自我情绪

对于我们自己，“我”是最熟悉又最陌生的存在。一个看不懂自己的人既不清楚自己想做什么，更不知道自己能做什么。因为看不懂自己，就只能崇拜他人，崇拜偶像，而把自己遗忘在一个无人知晓的角落。心中没有了“我”，就不会有个性，也不会有理智和勇气，更不可能有人生的远大理想和目标。

有一次，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦视察工作。去卫生间时，看到一位黑人小伙子正跪在地上擦洗黑污水渍，并每擦一下就虔诚地叩一下头。贝里奇感到很奇怪，就问他为何如此。小伙子回答，他在感谢一位圣人。贝里奇问他为何要感谢那位圣人，小伙子说是那位圣人帮他找到了这份工作，让他有饭吃。贝里奇笑着说：“我曾经也遇到过一位圣人，他使我成了美孚石油公司的董事长，你愿意见他吗？”小伙子说：“我是个孤儿，在教会长大，我一直都想报答养育过我的人。这位圣人若能使我吃饱后还有盈余，我很愿意去拜访他。”贝里奇说：“南非有座很有名的山，叫大温特胡克山。据我所知，山上住着一位圣人，能为人指点迷津，凡是遇到他的人都会前程似锦。20年前，我到南非登上过那座山，得到过他的指点。假如你愿意去拜访，我可以准你一个月的假。”

自控力

别让情绪左右生命的品质

002



这位小伙子是位虔诚的锡克教徒，很相信神的力量，他谢过贝里奇后就上路了。30天的时间，他一路历经艰辛，终于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。然而，在山顶徘徊了一天，除了自己，他什么都没有遇到。黑人小伙子很失望地回来了。见到贝里奇后说的第一句话是：“董事长先生，一路我处处留意，但直到山顶，除我之外，根本没有什么圣人。”贝里奇说：“你说得很对，除你之外，原本就没有什么圣人。因为，你自己就是圣人。”

20年后，这位黑人小伙子成了美孚石油公司开普敦分公司总经理，他的名字叫贾姆纳。在一次世界经济论坛峰会上，他作为美孚石油公司的代表参加大会。在面对众多记者的提问时，关于自己传奇的一生，他说了这么一句话：发现自己的那一天，就是人生成功的开始，能创造奇迹的人，只有自己。

情绪的概念是由拉丁动词“motere（行动）”衍生而来，表示促使个体采取某种行动的趋势，它是个体受到某种内在或外在的刺激所产生的一种身心激动状态。

科学家阿维森纳曾把两只孪生的小羊羔分别放在不同的外界环境中生活，一只小羊羔随羊群在水草地自由地生活，而在另一只羊羔旁拴了一只狼，这只羊羔时刻面临那只狼的威胁，在极度惊恐的状态下，无心觅食，不久因恐惧而死。心理学家曾用狗来做嫉妒情绪实验：把一条饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一条狗在它面前吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负面情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。实验表明：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，是一类破坏性的情感，长期被这些情绪困扰就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯·福克斯洋洋得意、忘乎所以，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，



再得几分便可登上世界冠军的宝座。然而，正当他准备全力以赴拿下比赛时，发生了一件出人意料的小事——一只苍蝇落在了主球上。

路易斯没有在意，挥了挥手赶走苍蝇，然后俯下身准备击球。可当他的目光落到主球上时，这只可恶的苍蝇又飞到了主球上，他又挥了挥手赶跑了它，这时观众席上发出了笑声。正当路易斯再次俯身准备击球的时候，这只苍蝇故伎重演，又落在了主球上。路易斯和苍蝇之间的周旋惹得现场的观众笑得前仰后合。此时，路易斯的情绪显然愤怒到了极点，当那只苍蝇又落在主球上时，路易斯终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，一不小心球杆碰动了主球，裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。

这时原本败局已定的竞争对手约翰·迪瑞见状信心大增，勇气十足，连连过关，而路易斯则在极度愤怒与失败的情绪控制下，接连失利。最终输掉了这场比赛，与冠军擦肩而过。

中国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说，美国心理学家普拉切克提出了八种基本情绪论，即悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。那么我们如何确认自己当下的情绪状态？

情绪状态是指在一定的生活事件影响下，一段时间内各种情绪体验的一般特征表现。根据情绪状态的强度和持续时间可分为心境、激情和应激三种情绪状态。

(1) 心境。心境是具有感染性、相对稳定且能持续存在的一种情绪状态。我们通常会问朋友“最近心情好吗？”这其实就是在关心朋友的心境状态如何。当你处在一种心境之下，你就会不自觉地受到这种心境的影响，而以相同的情绪体验来观察和看待周围的人、事、物。

(2) 激情。激情是一种爆发性的、强烈而短暂的情绪状态。暴跳如雷、捶胸顿足、勃然大怒、喜极而泣等都是这种情绪状态的外在表现。《儒林外史》中有一个“范进中举”的故事，当穷困潦倒的范进看见红榜上写着自己的名字时，突然“嘻嘻”一笑，拍拍手掌说道：“哇



呀！我……我中了！”话音刚落便向后一倒，晕了过去。范进高兴得发了疯之后，幸亏他岳父的手狠才把他打清醒过来。美国体操选手雷顿本来是替补队员，在意外荣获奥运会冠军后兴奋得手足无措，只见她一会儿抱头痛哭，一会儿仰天大笑，一会儿又蹦又跳，不知用什么方式来尽吐心中的快意。可见，无论是高兴还是悲哀，都注意不要过度，在激情状态下，要避免冲动行为，要尽量调控自己的情绪。

(3) 应激。应激是在意外或突如其来的刺激下所产生的一种适应性反应。例如，当人面临抢劫、事故等危险或突发事件时，人的身心会处于高度紧张的状态，并由此引发一系列生理反应，如肌肉紧张、心率加速、腿脚颤抖、血压上升等。应激是人的正常生理与情绪反应，但这种反应时间不能过长，长时间处于应激状态会导致疾病的发生。

很多人都有这样的感觉：在他们做事的时候，都会不同程度地受到情绪的影响。情绪可带来伟大的成就，也可能导致失败结局，所以，我们要控制自己的情绪，首先应该了解对我们有刺激作用的情绪有哪些。我们可将这些情绪分为消极和积极两种，其中，消极情绪有七种，它们分别是：恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、迷信。积极情绪也有七种：爱、性、希望、信心、同情、乐观、忠诚。这十四种情绪，正是你人生计划成功或失败的关键，它们的组合既能意义非凡，又能混乱无章，而选择什么样的情绪完全由你决定。

可见，在我们的生命中，情绪总是伴随在我们左右。若能恰当地调节情绪，这些经历可以为我们的生命增添色彩，成为生活中的幸福和享受。反之，情绪可能会成为我们的负担，侵蚀我们的生命。

然而，恰当地调节情绪并不意味着你要时时刻刻使自己快乐。实际上，那些负面的情绪，常常为我们的成长提供了契机。为了成长，我们必须经历一个逐渐反省的过程。有了成熟的反省，我们才能经得起情绪的冲击，才能不做情绪的奴隶。



做自己的情绪管理专家

每一个人在其一生中都不可避免地会遇到过各种各样的挫折。你是否常在生活中经常听到形形色色的人发牢骚：“我烦死了！”“气死我了！”“这个人真讨厌！”等等。也会有这样一些人，他们虽然一言不发，但满面愁容，心情苦闷。毋庸置疑，他们准是碰上了各种各样的烦心事。

通常情况下，人们几乎都能自觉地调整心态，较好地适应社会的变化和要求，可是，有时少部分人因为本身持有的不合时宜的观念，在遇到重大挫折时很容易一蹶不振。更有甚者，不能正常工作、学习，给自己和亲戚朋友带来很多麻烦。归纳起来，这些不合理的信念主要分以下三类：

1. 概括过度

什么事情都有个度，过度就会产生负面效果。同样道理，概括本身是对事物的总结和提炼，但是，过分概括化就是以偏概全、以点带面，也就会一叶障目，不见森林。

2. 绝对化的要求

有些人总喜欢从自己的意愿出发，认为事情应该这样、必须那样。比如，我必须成功、别人必须很好地对待我等。

