

教育最有价值的成果，就是培养自控力。

每周两个好习惯 成功拥有自控力

7周·自控力实战训练

于雷 著



湖北长江出版集团

长江文艺出版社

MEI ZHOU LIANG GE HAO XI GUAN
CHENG GONG YONG YOU ZI KONG LI

每周两个好习惯 成功拥有自控力

7周·自控力实战训练

于雷 著



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每周两个好习惯 成功拥有自控力: 7周自控力实战训练 / 于雷著. ——武汉: 长江文艺出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5354-6619-8

I. ①每… II. ①于… 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 (2013) 第071587号

策 划 长江出版集团湖北天一国际文化有限公司
公司地址 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 C 座 6 楼
公司网址 <http://www.cjcb-ty.com>
E-mail hb_tianyi@yahoo.com.cn

书 名 每周两个好习惯 成功拥有自控力: 7周自控力实战训练
策 划 斌雪海
著 者 于 雷
责任编辑 朱勇慧
出版发行 长江文艺出版社 (武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070)
发行电话 027-87679087 87679362 传真: 027-87679980 87679300
网 址 <http://www.cjlap.com>
集团地址 湖北长江出版集团 (武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 邮编: 430070)
集团网址 <http://www.cjcb.com.cn>
印 刷 仙桃市新华印务有限责任公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 17.75
字 数 235千字
版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5354-6619-8
定 价 33.80元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679263)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

对自己严格一点，你的人格和智慧也会因此变得更加完美！

——李开复

本想减肥，却抵挡不住美食的诱惑；
想休息一下，却玩了一通宵的电脑游戏；
想按计划完成工作，却一次次拖延；
想控制自己的情绪，却莫名其妙地发火；
想快乐地生活，却总是喜欢和别人比较；
想要存钱买房子，却依然工资月月光；
想改掉坏习惯，却总是做不到；

……

如果你也在被这些问题困扰，那么说明你缺乏足够的自控力。

我有一个朋友，是我大学时的同学，我从心底里欣赏他、羡慕他，并非他多么有才、有钱、有名，而是因他良好的生活方式或者

说是自我管理方式。他的作息时间非常有规律，雷打不动地晚上 10 点睡觉，早上 6 点起床；坚持晨跑，闲下来时去游泳、爬山、做些有氧运动；每个月都会阅读几本有意义的书，看几部不错的电影；每年都会跟家人或者朋友外出旅游……这些让我觉得有压力的事情，在他看来都是如此轻松。

大学时，他不仅学业优异，还在校学生会担任要职；还没毕业就找好了自己心仪的工作，并很快得到了升职的机会，现在已经是一家知名的世界五百强企业的副总。无论是生活还是工作，都被他安排得井井有条。他成功最重要的因素是什么？

在我看来，正是自控力！

本书从那些我们每个人几乎都会遇到的问题和失控行为入手：包括情绪、行为、心态、习惯等方面，教会我们如何正确面对负面情绪和心理，如何摆正我们的心态，如何矫正失控行为，做到自我约束、自我控制，做该做的事情，抵制有损于我们的诱惑，从而得到更大的突破和成功。

目 录

前 言	001
第1周 不怕苦、能坚持的关键:意志力训练	001
第一章 管不了别人还管不了自己	003
第一节 意志力太薄弱了怎么办	004
第二节 少给自己找借口	009
第三节 意志力薄弱时,慎做重大决定	012
※实战训练:找回我的意志力	017
第二章 培养意志力,掌控生活	021
第一节 坚持,坚持,再坚持	022
第二节 用耐心来打磨你的意志	026
第三节 还年轻,吃点苦怕什么	033
※实战训练:每天坚持读半个小时书	038



第2周 不失控、不自卑的内在修炼:情绪控制训练	041
第三章 我的情绪我说了算	043
第一节 喜怒哀乐,不形于色	044
第二节 快快地听,慢慢地说	051
第三节 控制自己的坏情绪	059
※实战训练:记下自己的情绪日记	063
第四章 别让自卑情绪笼罩着你	066
第一节 自卑感来自何处	067
第二节 别给自己贴上失败者的标签	077
第三节 别让自卑蒙住你的眼睛	082
※实战训练:每天告诉自己:我能行	092
第3周 不盲从、不逆反的行为训练:行为控制训练	095
第五章 我可不要“随大流”	097
第一节 盲目导致跟从	098
第二节 有脑子,自己来判断	107
※实战训练:挑战一个权威	115
第六章 你为什么喜欢和人“唱反调”	119
第一节 是不听话还是无法听话	120
第二节 我们身上都有一片逆鳞	125
第三节 应对逆反,反其道而行	133
※实战训练:学会换位思考	136
第4周 阳光心态从何而来:建立真正的自尊训练	139
第七章 别让虚荣心控制你	141
第一节 打肿脸也要充胖子	142
第二节 战胜虚荣心,赢得自尊	146
※实战训练:战胜你的虚荣心	150

第八章 别让嫉妒毁了你	152
第一节 每个人都会嫉妒	153
第二节 心中嫉妒口难开	158
※实战训练:克服嫉妒,换种心态	163
第5周 没有时间,就没有一切:时间管理训练	169
第九章 有效地管理时间:学会快	171
第一节 把手表拨快十分钟	172
第二节 为每件事规定一个完成期限	175
※实战训练:麦肯锡30秒电梯训练	181
第十章 明日复明日,明日何其多:拒绝拖延	184
第一节 明天再开始吧	185
第二节 拖延者的坏习惯	191
第三节 看清拖延的本质	195
※实战训练:控制拖延,只要行动,就很容易	200
第6周 做,并且成功的秘诀:目标与任务管理训练	205
第十一章 直指目标,心无旁骛	207
第一节 没有目标就没有开始	208
第二节 把意志力用在最重要的事情上	213
※实战训练:学会列工作清单	217
第十二章 拒绝依赖,独立自主	219
第一节 迷失的自我	220
第二节 我们最容易依赖什么	223
第三节 找回独立的自我	229
※实战训练:摆脱依赖心理	234



第7周 好习惯的养成并不难:习惯养成训练	237
第十三章 幸福最重要的两个好习惯:管好胃,花得对	239
第一节 管好胃:享受美食与健康减肥	240
第二节 花得对:我的钱都花到哪儿去了	246
※实战训练:学会记账,控制不必要的消费	250
第十四章 说来说去,还是好习惯	254
第一节 好习惯与好人生	255
第二节 用好习惯打败坏习惯	261
※实战训练:试试看,我们可以不抱怨	264
附:大学生必读书目	269
美国大学生推荐阅读书目	272

第**1**周

DI YI ZHOU

不怕苦、能坚持的关键：意志力训练

- ◎ 第一章 管不了别人还管不了自己
- ◎ 第二章 培养意志力,掌控生活

第一章 管不了别人还管不了自己

自控力，说白了就是自我控制的能力。是一个人对自身的情绪、情感、欲望、行为、心态等施加的正确控制。通俗点儿说，就是自己能不能管住自己，坚持做那些想做且该做的事情，不去做那些有诱惑但不该做或不能做的事情。

除此之外，自控力还包括对自己周围的事件、对自己的现在和未来的掌控：你能否把握自己的成功或者失败，你能否把握你的人际关系，你能否把握你的人生走向等等。换句话说，自控力的大小与一个人能否成功及成就的大小密切相关。

如果没有自控力，我们就会对自己持放任态度，对自己的言行不加约束，得过且过，甚至放纵自我，不考虑行为的后果。每个人都会有这样的时刻，没有人能够完全避免，只能改善。

所以，首先我们不要对自己的失控产生罪恶感，在感到压力过大时，不妨找一些做起来比较舒服的事，暂时放松一下自己，平复一下心情。然后再制订一些小计划、小任务，难度不要太高，但一



定要完成。如果还是完成不了，就要找出其中的原因，有针对性地加以改善。然后再循序渐进，有目的地加强训练，改善和增强自己的自控能力。

第一节 意志力太薄弱了怎么办

自控的基础在于自知，而自控的关键在于意志力。

所谓意志力，就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。

意志力可以被看做是一种精神能量。它是一种面对内外阻力和困难时，做决定、采取行动的内在力量。它给予我们克服懒惰、消极、诱惑和习惯的力量，并支持着我们付诸行动、实现目标或完成任务。

意志力有两个显著的特点：第一，一个人的意志力是有限的，使用了就会被消耗。第二，一个人的意志力都在同一账户中提取，用于各种不同的任务。也就是说，一个人每天做的各种事情之间存在隐秘的联系，我们忍受拥挤的交通、烦人的同事、苛刻的上司、淘气的孩子的意志力都是从同一账户中提取的。一件事上花去了一部分意志力，意志力账户上就会相应减少。这也就是为什么有些人在上班的时候受了气，回家后会对老婆孩子撒气一样，因为他们没有足够的意志力再用来忍受老婆孩子的一点点“无礼和胡闹”。

意志力——人需要修习的正能量

意志力是一个人的最高领袖，也是各种命令的发布者。当我们善于运用这一有益的力量时，就会产生决心。而当人有决心时，心理功能或身体器官都会对决心产生服从。根据这种精神能量的大小，

可以判断出一个人的意志力是薄弱的，还是强大的；是发展良好的，还是存在障碍的。

当我们计划去完成一件任务的时候，意志力这种精神能量就会随着我们的想法或者计划把精力集中在这一事件上。如果后来我们的行动没有去做，就会导致认知与行动的不一致。这时，我们就会感到焦虑、紧张。再拖拉一段时间以后，支持这个任务的精神能量就会因为没有获得实际行动的支持而沉沦，随后进入潜意识空间。按照弗洛伊德的观点，一个人的意志力的总量是固定的，一件事情分配得多，其他地方分配得就会少。如果有部分精神能量沉入了潜意识空间，那么剩下的精神能量就减少了相应的数量。我们的剩余精神能量不足以应付现实生活所需时，就会导致心情失落、空虚、无力……这样就出现了我们前面提到的那些失去自控力的现象和行为：知而不做、担心、冲动、犹豫不决、毫无耐心等等。

意志力能够帮助我们克服坏习惯，养成好习惯；在遇到挫折和失败、打算放弃时，给我们支持和鼓励以及继续战斗的勇气；可以让我们能够自觉约束、控制自己的情绪和行为。从减肥节食到控制情绪，从做事拖延到完成困难的工作，意志力无处不在。而我们现代人最缺乏的品质也是意志力。

大多数人都觉得掌控生活是件让人筋疲力尽的事，他们对自己的事情也觉得力不从心，觉得让自己或他人失望了而心存愧疚，甚至被自己的想法、情绪和欲望支配着。

一直嚷着要减肥，也知道减肥的最有效方法是：少吃多运动，却一直没有实施，或者实施了几次就无法再坚持下去，情绪一低落就敞开肚皮大吃一顿，致使减肥计划中止，心里也充满失败感；

经常无法控制自己的情绪，喜怒无常，做事很冲动，甚至无缘无故地乱发脾气，发完脾气后自己又很后悔；

控制不住自己地玩电脑，没人聊天还是整天盯着QQ、MSN，对着微博、购物网站、论坛等一看就是一天，哪怕是眼睛发酸腿发麻都不肯停，有时甚至不知道自己在看什么，只是不停地按F5刷新

页面；

本来已经安排好的计划，可一直不想开始，拖延到最后关头不得不做的时候才开始拼命，结果虽然也做完了，可效果并不理想；

已经忙得焦头烂额，一大堆的事情需要处理，可就是懒在那里，什么都不想做；

在单位里，一整天什么正经事都没做，只是晃着、放纵着，混到下班，尽管没人指责，但还是觉得自己浑浑噩噩的，有些可怕……

美国作家尼古拉斯·卡尔在他的《浅薄：互联网如何毒化了我们的大脑》一书中提到，互联网毁掉了我们集中注意力、深入阅读和思考的能力。据统计，一个典型的电脑用户一天内会打开超过36个网站。我们工作的注意力经常被QQ、MSN的提示音打断。受微博的影响，我们已经习惯了短阅读，而丧失了读书的能力……

当然，不只是互联网的原因，我们生活中的诱惑太多了。换句话说，我们的意志力被大大地稀释了。能够控制自己往往是在自己理性的时候，而不想控制自己往往是在自己感性的时候。我们失去意志力常常是在事情最紧要的关头。对意志力的掌控困扰着几乎每个人，而且对它的掌控也变得越来越困难。

要知道，意志力是与生俱来的，每个人都有。只是，在成长历程中，有的人的意志力得到了锻炼和加强，而有的人却在逐渐丧失。如果你想要掌控自己的情绪、思想、欲望、行为和生活，获得属于自己的成功，培养意志力可能是一条捷径。

管住自己——提升意志力的八项基础训练

如果你觉得自己的意志力过于薄弱了，那你可以从以下方面进行训练和改进。

1. 首先要相信自己

面对困难的工作或任务，我们总有两种态度可以选择：知难而

退或者迎难而上。知难而退的人，往往会把“难”当成自己不去行动的借口，而迎难而上的人，则会把“难”当成进步的动力，最终往往取得比想象得更好的成绩。

其实，世上无难事，只要肯用心努力，也就是方法总比问题多，只要我们一步步走下去，没有过不去的沟壑。那些看起来难以逾越的高山，往往是我们自己搬来挡住自己的路的。所以说，信心很重要。只要我们勇于突破这道障碍，让自己自信起来，就会更容易取得成功。

2. 目标明确具体

给自己制订一个明确具体的目标，更有助于我们提高意志力。因为我们在积极投身于实现自己目标的实践中，更容易坚持到底。

美国罗得艾兰大学心理学教授詹姆斯·普罗斯曾经做过研究，发现那些越具体、明确的目标，越容易完成。所以，我们在制订目标的时候，不要只是说些空洞的话或者口号，而是越具体越好，这样更利于我们按计划实施。

3. 把复杂的任务分解成小的部分

在我们面对一个复杂的任务时，总会有些畏难情绪，它会破坏我们的意志力。将复杂的事情简单化，我们就没有放弃的理由和借口了。而且分解以后，面对一个个简单容易上手的小问题时，则更容易进入状态，从而坚持到底。

这点看起来容易，但却需要经验，因为你需要让分解后的每个小部分都是相对独立的，这样才方便你每次完成其中一项而不受其他项的干扰。

4. 给自己设一条底线

有的人做事一拖再拖，有的人坚持不下来，有的人禁不住诱惑。不管哪种问题，都需要给自己设立一条底线，就像雷区一样，绝不让自己越雷池半步。拖延就给自己一个最后期限，坚持不下来就给自己设一个最低的奋斗目标，禁不住诱惑就给自己设一个可以违禁的量……越过了底线就不能再给自己找任何借口了。

5. 远离诱惑

在意志力和诱惑斗争时，无法增大意志力，就只有减少诱惑了。想减肥，就干脆离美食远一些；不想玩游戏，就干脆把游戏删掉；不想多花钱，就干脆剪掉自己的信用卡……这是一个行之有效的办法，抵制不住诱惑的话就干脆离它远远的。

6. 找人监督或与人打赌

这也是一个行之有效的办法，在我们引入第三方参与进来的时候，我们往往会为了“争口气”或者担心失去“赌注”而给自己的意志力增加了新的动力。

7. 自我奖励和惩罚

为了鼓励自己意志力的胜出，必要时要对自己给予适当的奖励。比如在整理好房间之后，听一段美妙的音乐；工作了一周之后，去电影院看一场电影；经过一段时间的努力后，进行一次短途旅行放松身心等。

当然，有奖也要有罚。在我们又一次意志薄弱的时候，就要给自己一些惩罚了。这个惩罚应该是自己能够承受，又会有些“心疼”或教训比较深刻的，这样才有惩戒的效果。

8. 立即开始

意志力薄弱往往发生在做第一件事情或者开始一个任务之前，而当我们开始一个任务以后，就不需要那么多意志力来维持了。除非在完成任务的时候出现了大的困难。所以立即行动对意志力薄弱的人也是比较有效果的。

有的人拖延，不是为了享受安逸，而是觉得条件还不齐备——他非要等所有的事情都准备好了才能开始。其实，很多时候并非条件不足，而是在给自己的懒惰找借口。这种情况下，立即开始行动，是最好的选择。