

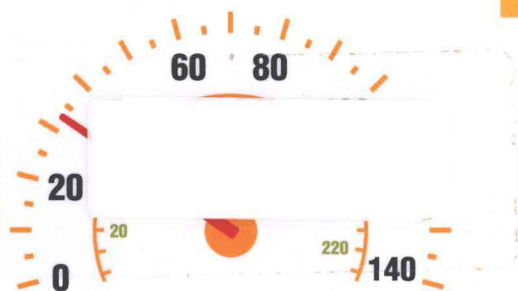
Xinlixue<sup>Yu</sup>

• 潜能开发的实用工具书 •

Zikongli

# 心理学 与 自控力

■ 段成静◎编著

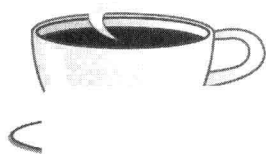


推动人生前行的积极力量，人生从此不失控。  
有自控力的人可以左右命运，没有自控力的人会被生活左右。

自控力是一种心理潜在能力，自控力强的人能够更好地控制自己的情绪、思想、注意力和行为，更好地应对压力、调整心态、化解冲突、战胜逆境，从而让人际关系更和谐，让事业更易成功。

# 心理学 与 自控力

■ 段成静 ● 编著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

有自控力的人左右生活, 没自控力的人被生活左右。自控力是对自己心理的一种控制, 从而拥有强大意志力、自律力和人生规划力。

本书告诉读者什么是自控力, 自控力如何发生作用以及如何提高自控力的实用方法, 教会读者在日常的工作和生活中应用这种力量。同时本书针对人们常犯的错误进行了详细分析, 并且针对意志力弱、懒惰、拖沓、情绪不稳等问题提出了全新的解决方法, 让你由内而外掌控自己的工作、生活和命运。

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理学与自控力 / 段成静编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 9  
ISBN 978-7-5064-9889-0

I. ①心… II. ①段… 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162831号

---

策划编辑: 闫 星      责任编辑: 曲小月      责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 189千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

## PREFACE

生活中，我们常遇到这样的烦恼：面对那些美食和诱人的商品，我们常控制不住自己，当我们的身体说“想要”的时候，我们无法说“不”。于是，人们会说“我毫无自控力”。关于自控力的问题，人们已经逐渐认识到它的重要性，人们也越来越关注它。所谓自控力，即自我控制。是指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制。自控力是一个人成熟度的体现。没有自控力，就没有好的习惯。自控力属于意志力的范畴，一个人的自控力如何，直接关系到他的健康、人际关系乃至事业成败。日常生活中，我们应该学会掌控各个方面，包括吃什么、做什么、说什么、买什么。

不得不承认的是，很多人都认为自己的意志力薄弱、自控力不足——在他们看来，更多时候，他们是失控的，这是常态，自控才是一时的行为。美国心理学协会称，美国人认为缺乏意志力是完成目标的最大绊脚石。很多人因为没有做到很好的自控而陷入深深的愧疚之中。另外，就连那些自控力很强的人也觉得，他们偶尔也会被那些罪恶的想法、情绪和欲望控制着，他们也觉得掌控自己的生活是件艰难的事。为此，人们不禁发出感叹：生活真的需要如此艰难吗？

而事实上，可能人们没有意识到的是，长时间以来，我们对意志力和自控力的理解都存在一些偏差，人们之所以会为失控而苦恼，其实是因为他没有找到为何失控和如何自控。我们失控，并不表明我们就是失败者。与之相反，如果我们能找到这内在的两点要素，那么，便能帮助我们避开意志力失效的陷阱。经研究表明，那些一直认为自己意志力坚定的人反而更容易失控，就好比节食者更难减肥成功一样。这是为什么呢？因为他们无法预测自己在何时何地、会由于何种原因失控。减肥需



要意志力，而意志力的消耗让他们对甜食有更多的需求，于是，他们会经常在冰箱里存放更多的冰激凌……针对这一问题，科学家已经为人们做出了很详尽的解释，但很明显，它并未被人们所接受。并且，人们为了做到自控，仍然把自己弄得筋疲力尽。我们看到更多的是，人们为了做到自控而采取很多的方法，但结果都是毫无成效，甚至走向失控乃至自毁。

我们的周围也有一些书籍，它们会针对你自身存在的某些意志力问题而提出建议，它们会为你制订出某个目标，甚至会告诉你如何达到目标。但无论是针对减轻体重还是指导你获得理财自由，人们的梦想似乎很少成真，只有少数人作出了改变。为什么意志力的问题如此困扰人们？要做到自控就这么难吗？

其实，要做到的自控，我们首先要做到自知之明。认识到自己的意志力存在问题，是自控的关键。这就是为什么本书开头几章会针对人们常犯的错误进行一番分析。在接下来的章节中，本书又根据人们具体的意志力问题提出了全新的解决方法。我们在哪些方面常常失控？失控的原因又是什么？为何会犯下这些错误？更重要的是，我们将寻找机会，避免将来犯同样的错误。我们怎样才能从失败中汲取经验，为成功铺平道路呢？

一个人要追求成功和幸福，就需要有较强的自控力。自控力是成功和幸福的助力、保障，同时也是一个人性格坚强与否的重要标志。读完这本书，你并不一定会成为一个时时能自控的“圣人”，但至少你能对自己的行为有更好的理解，你能客观地看待自己，了解到失控是人之常态。当然，如果你能很好地运用本书中提出的自控方法，那么，你的自控力必定会有所提高。总之，我希望本书提供的策略能帮助你，让你的生活发生真正而持久的改变！

编著者

2013年5月

# 目 录

## CONTENTS

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>第01章 战胜人性弱点，自控力由“心”而来</b> | <b>1</b>  |
| 人想成功先自控                      | 2         |
| 正确应对自控力的两种威胁                 | 5         |
| 先思考再行动，主控自身思维                | 8         |
| 自控力是意志力的升级表现                 | 11        |
| 自控力需把握得适度                    | 14        |
| 别让压力成为摧毁意志的稻草                | 17        |
| <b>第02章 抵御美食诱惑，自控力提升身体素质</b> | <b>21</b> |
| 抵御美味的诱惑是自控的第一步               | 22        |
| 吃一块糖和三块糖的区别                  | 25        |
| 无节制的饮食有损身心                   | 28        |
| 不正确的节食是减肥最大的敌人               | 32        |
| 心理战胜嘴巴靠的是后天意志力               | 35        |
| <b>第03章 对抗内外干扰，自控力提升学习能力</b> | <b>39</b> |
| 做到“充耳不闻”，训练专注能力              | 40        |
| 别让“心中事”扰乱你的“眼前字”             | 44        |
| 学习效果与自控能力成正比                 | 48        |
| 积极的情绪体验让学习更有趣味               | 51        |
| 把有意识地克服变成无意识的习惯              | 55        |



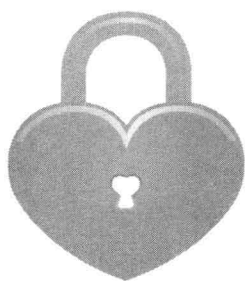
|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>第04章 剔除享乐心理，先清心后培养自控力</b>  | <b>59</b>  |
| 玩物丧志，矫正你的“玩心”                 | 60         |
| 别让享受打破你坚持忍耐的心                 | 64         |
| 用顽强的意志，去拥抱你的困难                | 67         |
| 没有目标的享乐才是人生的痛苦                | 71         |
| 用自控力调节情绪，苦中找些乐事               | 75         |
| <br>                          |            |
| <b>第05章 培养内心自控力，锻炼中的心理调节法</b> | <b>79</b>  |
| 心越待越懒，动起来让你更有精气神              | 80         |
| 锻炼身体能够磨炼心志                    | 84         |
| 运动是排解压力的好方法                   | 88         |
| 别轻易打破自控力的底线                   | 91         |
| 让心理素质和身体素质同步提高                | 94         |
| <br>                          |            |
| <b>第06章 提升社会自控力，远离金钱权力的诱惑</b> | <b>97</b>  |
| 拜金心理会让你一步步坠入深渊                | 98         |
| 金钱的魔爪正在摧毁你的自控力                | 102        |
| 名利面前控制好自己，小心别迷失               | 105        |
| 欲壑难填，别在名利中沉沦                  | 108        |
| 试着经常修剪自己的欲望                   | 112        |
| <br>                          |            |
| <b>第07章 克服拖延心理，改变拖拉自控懒惰</b>   | <b>115</b> |
| 拖延症正消磨你内心的烛火                  | 116        |
| 杜绝借口，不让懒惰战胜勤奋                 | 120        |
| 自控身心，迅速调整为行动模式                | 124        |
| 计划与目标会让心更有方向                  | 127        |
| 克服拖延心理，重塑全新人生                 | 131        |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第08章 超越自私本能，拓展胸怀自控心性</b> | <b>135</b> |
| 你可以拥有更广阔的胸怀                 | 136        |
| 学会控制自私的本能                   | 140        |
| 从潜意识中控制自己的自私心理              | 144        |
| 有效改变从潜意识开始                  | 148        |
| 挖掘自私根源，让自己更豁达               | 151        |
| <b>第09章 掌控自我意识，不盲目地趋之</b>   | <b>155</b> |
| 从众心理可能会让你一事无成               | 156        |
| 控制自我意识，不被他人之言动摇             | 160        |
| 学会拒绝也是一种自控力                 | 163        |
| 能够把持自己，让思维具有远见性             | 167        |
| 相信自己也是自控的关键点                | 171        |
| <b>第10章 克服依赖心理，改掉以往的陋习</b>  | <b>175</b> |
| 自控从“管住嘴巴”开始                 | 176        |
| 独立自控，让生活变得井井有条              | 179        |
| 彻底戒掉对烟酒的依赖心理                | 183        |
| 坏脾气自控，从调整心态开始               | 186        |
| 管住自己的“大脑”，别再做“白日梦”          | 190        |
| <b>第11章 21天心理历程，培养良好的习惯</b> | <b>193</b> |
| 用21天，让自己有所改变                | 194        |
| 养成好习惯，让成功不期而至               | 198        |
| 任何大事都可以分解成无数个小目标            | 202        |
| 坚持好习惯从晨起的第一眼开始              | 206        |
| 一个伟大的目标，是奋斗的持久动力            | 209        |



|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>第12章 掌控思维状态，提升你的专注力 .....</b>      | <b>213</b> |
| 摒弃杂念，专注力的练习方法 .....                   | 214        |
| 热爱可以使你更专注 .....                       | 218        |
| 成功需要你沉下心来做事 .....                     | 222        |
| 任何成就都需要长久的坚持 .....                    | 226        |
| 不同状态下如何始终保持专注 .....                   | 230        |
| <br><b>第13章 掌控情绪心理，时刻保持最佳状态 .....</b> | <b>235</b> |
| 糟糕的情绪会让人失去控制 .....                    | 236        |
| 调整负面心理状态，向积极乐观靠拢 .....                | 240        |
| 掌控积极阳光的情绪扭转法 .....                    | 244        |
| 自控要“装”，能够“装”出好心情 .....                | 248        |
| 转移法，让情绪迅速正常运转 .....                   | 252        |
| <br><b>参考文献 .....</b>                 | <b>256</b> |



## 第01章

### 战胜人性弱点，自控力由“心”而来

---

人生在世，每个人都渴望有一番作为，但事实上，并不是所有的人都取得了最后的成功，其中主要原因之一就在于是否有自控力。我们可以说，那些最有力量的人是能掌控自己的人。掌控自己才能掌控自己的人生，一个缺乏自控力的人如果妄谈成功，那就像盲人在谈论颜色。而所谓自控力，即自我控制。是指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制。其实学会自控并不难，我们只要学会控制自己的心，因为自控力本身由心而来，只要我们遇到事情多想想要不要去做，后果会怎样，相信我们一定能控制好自己的言行。



## 🔑 人想成功先自控

古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”古之成大事者，往往能做到“动心忍性”。而这种自制力的来源就是自控心理，一个人只有认识自我，才能战胜自我、超越自我。金无足赤，人无完人，人最大的敌人就是自己。只有能够战胜自我的人，才是真正的强者。很多时候，一个人是否有自控心理，是否有自控力，它的意义就好像汽车的方向盘对于汽车一样。不难想象的是，一辆汽车，如果没有方向盘的话，它就不能在正确的轨道上运行，最终也只能走向车毁人亡。而一个自控心理强的人，就像一个有着良好制动系统的汽车一样，能够在很大程度上随心所欲，到达自己想要去的任何地方。因此，我们可以说，美好的人生，就是从自控心理开始的。

巴西球员贝利，被人们称为“世界球王”“黑珍珠”，在很小的时候，他就对足球表现出惊人的才华。

那次，贝利和他的同伴们刚踢完一场足球赛，已经精疲力尽的他找小伙伴要了一支烟，并得意地吸起来。这样，原先的疲劳就烟消云散了，然而，这一切被他的父亲看在眼里了，父亲很不高兴。

晚饭后，父亲把正在看电视的贝利叫过来，很严肃地问：“你今天抽烟了？”

“抽了。”贝利知道自己做错了事，但也不敢不承认。

令他奇怪的是，父亲并没有发火，而是站起来，在房间里来回踱步，



接着说：“孩子，你踢球有几分天资，也许将来会有出息。可惜，抽烟会损害身体，你现在如果抽烟了，将使你在比赛时发挥不出应有的水平。”

听到父亲这么说，小贝利的头低得更低了。

父亲又语重心长地接着说：“虽然作为父亲的我，有责任也有义务教育你，但真正主导你的人生的是你自己，我只想问问你，你是想继续抽烟，还是做一个有出息的足球运动员呢？孩子，你已经长大了，应该懂得如何选择了。”说着，父亲从口袋里掏出一叠钞票，递给贝利，并说道：“如果你不想做球员了，那么，这笔钱就拿给你做抽烟的经费吧！”父亲说完便走了出去。

看着父亲的背影，贝利哭了，他知道父亲的话有多大的分量。他猛然醒悟了，他拿起桌上的钞票还给父亲，并坚决地说：“爸爸，我再也不抽烟了，我一定要当个有出息的运动员。”

从此以后，贝利再也不抽烟了，不但如此，他还把大部分时间都花在刻苦训练上，球技飞速提高。15岁参加桑托斯职业足球队，16岁进入巴西国家队，并为巴西队永久地拥有“女神杯”立下奇功。如今，贝利已成为拥有众多企业的富翁，但他仍然不抽烟。

欲胜人者先自胜！胜人者有力，自胜者强。谁征服了自己，谁就取得了胜利。学会自控，征服自己的一切弱点，正是一个人伟大的起始。大凡成功的人，都有极强的自控力。的确，自控心理能帮助我们抵制很多不良习惯，如懒惰、拖延等；能缓解不良情绪，如冲动、愤怒、消极；能抵御外界形形色色的诱惑，等等。如果你无法自我控制，那么，那些不良行为和情绪就会占据主导地位，从而控制你。那么，你很快就会失去奋斗的激情、学习的动力，甚至偏离人生的正确方向，误入歧途。

可见，我们每一个人，都应该认识到自控心理对于人生发展的重要性。所谓自控，顾名思义，就是自我控制。一个人只有坚决地约束自己、战胜自己，最终才能战胜困难，取得成功。其实学会自控并不难，我们只需要做到控制自己的心，只需要在遇到事情时多想想要不要去做，后果会怎样，就一定能控制好自己的言行。



保罗·盖蒂是美国的石油大亨，但谁也没想到的是，他曾经是个大烟鬼，烟抽得很凶。

曾经有一次，他在一个小城市的小旅馆过夜，半夜的时候，他的烟瘾犯了，就想找一根烟抽，但他摸了摸上衣的口袋，发现是空的。他站起来，开始在包里、外套的口袋里等地方寻找，可是都没有。于是，他穿上衣服，想去外面的商店、酒吧等地方买。没有烟的滋味真难受，越是得不到，就越想要，他当时就是很想抽烟。

就在保罗·盖蒂穿好出门的衣服，伸手去拿雨衣的时候，他突然停住了。他问自己：我这是在干什么？

保罗·盖蒂站在门口想，一个应该算的上相当成功的商人，竟然在半夜要冒雨、走几条街去买一盒烟。没多会儿，盖蒂便下定决心，把那个空烟盒揉成一团扔进纸篓，脱下衣服换上睡衣回到了床上，带着一种解脱甚至是胜利的感觉，几分钟就进入了梦乡。

从此以后，保罗·盖蒂再也没有拿过香烟，当然他的事业也越做越大，成为世界顶尖富豪之一。

这里，我们看到了一个真正的强者，他懂得约束自己的行为，懂得为自己的所作所为负责。这样的人一定能在人生的道路上把握好自己的命运，不会为得失越轨翻车。

我们听过这样一句话：“上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。”这句话的意思是，一个人，一旦失去自制力后，那么，他距离灭亡的距离也就不远了。的确，一个人连自己的行为都不能控制，又怎么能做到以强烈的力量去影响他人，获得成功呢？

#### 自控 小贴士

失去控制的人生最终会使你失败。唯有自制的人，才能抵制诱惑，有效地控制自身，把握好自我发展的主动权，驾驭自我。一个人除非能够控制自我，否则他将无法成功。



## 🔑 正确应对自控力的两种威胁

我们知道，一个能战胜自己的人是无敌的。通常，我们遇到的最强大的对手往往不是别人，而是自己。我们要想参与激烈的竞争，并在竞争中取胜，就必须首先做到自控。一个有自控心的人能够不断地克服陋习、完善自己；而一个不能自控的人会被自己的一个小缺陷轻易地击败。人或强大或弱小，是由能否战胜自我而决定的。然而，并不是所有的人都能控制自己的行为，这是因为很多时候，我们生活的世界里，总是会出现一些动摇我们内心的威胁，这些威胁让我们摇摆不定，忘却了应该如何做正确的决定，甚至做出错误的事来。关于自控力的威胁，我们可以总结为两大类：

### 一、危险逼近的时候。

当我们遇到危险的时候，我们会本能地抵抗，比如，当别人用武器击打我们，我们会用手挡住自己的头部，然后可能会自卫反击；当别人辱骂我们时，我们可能会以牙还牙；当别人做了一些对我们不利的事情时，我们会生气、愤怒……事实上，事后我们会发现，这些行为并不一定是正确的，甚至有时候会让我们陷入情绪带来的恶性循环中，愤怒与生气以及其他一些负面情绪对于解决危险因素本身并无益处，反而会让我们找不到头绪，此时，“心”的自控很重要，我们应该学会把注意力和感知力集中在危险源和周边的环境上，而非自身或其他什么东西。

曾经，有一个经验丰富的高级间谍被敌军抓住了。他立即想到，要想逃脱，就必须装聋作哑。当然，敌军也怀疑他是否真的不会说话。于



是，他们开始运用各种方法盘问他，无论是诱惑还是欺骗，他都不为所动。于是，到最后，敌军审判官只好说：“好吧，看起来我从你这里问不出任何东西，你可以走了。”

这个间谍心里当然明白，这只不过是审判官检验他是否真说谎的一个方法而已。因为一个人在获得自由的情况下，内心的喜悦往往是抑制不住的，如果他此时听到审判官的话后立即表现出很愉快或者激动起来，那么，就证明他听得到审判官的话，他也就大打自招了。因此，他还是站在原地，反复审问还在进行。最后，这名审判官不得不相信，他真的不是间谍。

就这样，有经验的间谍的生命，以他特有的自制力，保存了下来。

看完这个故事，我们不得不惊叹，多么精明的间谍。此处，他之所以能保存自己的生命，就在于他拥有超强的自控力，假如他在获得自由的情况下没有抑制住内心的喜悦，那么，他势必会露出破绽而丧失存活的机会。

在这一问题上，拿破仑·希尔也是这样做的。每当他遇到别人用难听的言辞来批评他时，他总能做到自我屏蔽，让自己免除无谓的烦恼。从那个时候起，拿破仑·希尔便结交了更多的朋友，而减少了很多的敌人。这成为拿破仑一生中一个非常重要的转折点，他说：“我知道，一个人只有先具备了自控能力，才能去控制别人。”

## 二、诱惑逼近的时候。

当一人遭遇诱惑时，他的大脑会自动地释放出一种叫做多巴胺的神经递质，它进入大脑后会控制注意力、动机和行动力的区域。

诚然，我们每个人都有欲望，这是不可能消除的，但我们必须学会对抗和控制它。尤其是在物质财富极大丰富、文化多元的现代社会，我们如果不能控制欲望，那么，就很容易迷失自我。

有一家大公司准备用高薪雇用一名小车司机。经过层层筛选和考试之后，只剩下3名技术最优良的竞争者。主考官问他们：“悬崖边有块金子，你们开车去拿，认为距离悬崖多近而又不至于掉落呢？”



“2米。”第一位说。

“0.5米。”第二位很有把握地说。

“我会尽量远离悬崖，愈远愈好。”第三位说。

结果第三位竞争者被留了下来。

可见，对于诱惑，你没有必要去和它较劲，而应该离得越远越好。

总之，在诱惑尤其是不良诱惑面前，我们一定不能“上当”，而应该做到：一旦树立你找准的目标，就要一心一意，更要懂得外界的诱惑对你来说就是成功道路上的绊脚石。并且这些绊脚石和我们生活中遇到的困难不一样，不能把它当做垫脚石，而是要远离这些诱惑，更要学会抵制诱惑。这样，我们才会离成功更进一步。

自控  
小贴士

危险和诱惑是对我们的意志力的威胁，要提高自己的意志力，对抗这两种威胁，我们需要从“心”做起，你应该问自己的是“我的身体到底在做什么”？而不是“我到底在想什么”。当你得出正确的答案时，你就能采取正确的行动了。



## 🔑 先思考再行动，主控自身思维

生活中，我们每个人都需要有一定的自控力，自控力是一个人成熟度的体现。没有自控力，就没有好的习惯。没有好的习惯，就没有好的人生。所谓自控力，是指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。然而，生活中，我们常常会遇到一些扰乱我们脚步的事，它要么让我们产生坏情绪，或开心、或悲伤、或愤怒、或懈怠，如果我们跟着情绪走不进行自控的话，那么，我们就可能会因为一时冲动而做出让自己后悔的事来。其实，要解决这一问题，我们首先要学会“控心”。我们在心情激动前，不妨先深呼吸一下，让自己冷静下来，那么，便能远离冲动，抑制激动，驶向开心的彼岸。

有一天，小林和老公去购物，走进一家裤行。

小林走近一位售货员，问：“有靴裤吗？”售货员本来低着头，瞟了小林一眼，不耐烦地说：“长靴还是短靴？”小林说：“长靴。”“中间一排。”小林看了看，看中一条绒布料的，就伸手去拿，忽然从背后传来了叫喊声：“别拽别拽。”小林就停了下来，那个售货员给另一位顾客拿裤子，并牢骚满腹：“烦死我了。”随后鼻子不是鼻子，脸不是脸地对小林说：“哪条？”一见那架式，小林着实有点生气了，但她深呼吸了一下，还是忍住了，不值得计较。于是她不买了。她迅速地走向门口，丈夫正在那等她。正好，店主人也在门口，看见了刚才发生的事，便找了另一位售货员，要为小林服务，这个服务员说：“您可真是海量啊，一般去她那买衣服的人，没有不和她吵架的，您的