

自控力

HOW TO STRENGTHEN YOUR WILLPOWER

修成手册

(美)卡耐基 著 杨涓子 编译

如何控制自己的情绪、行为和欲望？

有自控力的人左右生活，没自控力的人被生活左右

《纽约时报》、《华尔街日报》、《时代周刊》等欧美数百家权威媒体推荐

世界500强团购第一
全球政界、商界精英人物都在广泛传播的成功秘密

自控力是决定**事业、财富、家庭**以及**人际关系**成败的终极秘密

天津社会科学院出版社

自控力

HOW TO STRENGTHEN YOUR WILLPOWER

修成手册

(美)卡耐基 著 杨涓子 ◎编译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力修成手册 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.)

著; 杨涓子编译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2013

ISBN 978 - 7 - 80688 - 940 - 4

I. ①自… II. ①卡… ②杨… III. ①自我控制 - 手册
IV. ①B842.6 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 157268 号

出版发行: 天津社会科学院出版社有限公司

出 版 人: 项新

责任编辑: 高潮

地 址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: <http://www.tass-tj.org.cn>

印 刷: 北京兴湘印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 17

字 数: 255 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



版权所有 翻印必究



前言



多年来，人类致力于对“成功的秘诀”和“生命的意义”这两大人生主题的研究，诸多心理学家也对此进行了深入探索，并由这两大主题延伸出了一些更具体的观点：信念、勇气、责任等。诚然，这些品质都与两大主题有着密切的联系，是通往成功和探索生命之意义的必要元素。不过，这些元素的涵盖面都过于狭小，似乎不能够将两大主题解释得丝丝入扣、恰如其分。那么，有没有一种力量，能够将这些品质完美地结合起来，用来解释成功之秘诀，洞晓生命之意义呢？

心理学家经过潜心研究，得出了一个目前来说最佳的答案，那就是自控力。自控力的概念一经提出，便令数以万计的人豁然开朗，人们似乎从某一个侧面找到了通往成功最顺畅的一条路。的确，当人们拥有了所有优秀的品质，却唯独缺乏自控力，那么这些品质都只是单枪匹马、各自为政，因为没有一个是具有号召力、影响力、操控力的主宰者来对它们进行合理的支配与控制，最终，这些优秀品质也将会溃不成军。

自控力就像一把标尺，能够将人的一切品质、思想和行为控制在某个最佳的点：我们可以持执于信念，却不能固执己见；我们应该拥有目标，却不能沉迷于其中，急于求成；我们应该尊重内心意愿，却不能任意妄为；我们应该专心追求，却不能忽略幸福。自控力可用以平衡这些两难的思想，使我们不至于走向极端，从而让我们的生命获得最大程度的延伸与释放。

相比于自身，我们更容易将严格的界限加于他人之上，却忽略了对自己的控制。人们暗中带着“依我所言，勿仿我行”的思想，总是试图最大限度地卸掉身上的责任与压力。通过合理地调动自控力，我们可以让自己

拥有一种使命感，使我们明白自己肩负的责任，能够对自己负责，对他人负责，对生命负责。在所有看似毫无头绪的难题中，只要我们能够从自身出发，反求诸己，总能够从根源上获得我们所需的答案。如此一来，自控力就能够具有翻天覆地的能量，完全能够主宰我们的人生。

我们对目标的追求，也与自控力息息相关。通过自控力的合理掌握，我们能够上升到更高的层次去纵览生命的全局。我们应该努力地关注到整个树林，而不是某一棵树，也就是说，我们必须以大局为重，客观地对待事实。比如，想要拥有健康饮食习惯的人应该时刻关注最终的目标，而不是眼前诱人的冰淇淋。要知道，我们的每个决定都能够影响最终的目标，即使这个决定是微不足道的。

合理地调动自控力，我们还能够激发内心的潜力，保持自身精力充沛，消除身心的压力，培养良好的习惯，战胜拖延的恶习，掌控自己的情绪……自控力能够发挥的力量，远远超乎我们的想象。这一点并不夸张，我们应该明白，一名莽夫绝对敌不过一名智者，而自控力就是我们思想、品质和行为的智者。在我们毫无头绪、横冲直撞之时，唯有自控力能够为我们指明方向，让我们以最健康、最优雅、最淡定、最积极的姿态走向成功，寻找生命意义之所在。

事实上，我们每个人的自我控制能力都是有差异的。有些人轻而易举就能够拒绝诱惑，坚持心中的信念，而另一些人可能总是俯首于自我的欲求。研究表明，只有极少数人的自控力水平趋于两个极端（非常高或者非常低），大多数人都处于中间位置——有时候很容易坚持自我信念，抵抗诱惑，有时则十分艰难。

自控力的确是一个难以捉摸的东西，它就在我们体内，我们却无法抓住它；它似乎拥有无限的能量，能够让我们毅然地下决定，在关键时刻却又闭户不出；它不是一种品质，却以一种无形的力量让所有品质有机地融为一体，调动一切有益的东西为我们服务。没错，它就是我们思想和行为的王者！

我们不可能永远保持最完美的姿态，我们自控力的程度也是在不断变化的，幸运的是，我们总能够理性地调动自控力，将自控力用在刀刃上，

从而让生命体现出最大的价值。因此，培养自控力，就显得尤为紧急和重要了。一位心理学家如此说道：“将你手中的事情都放下吧，先练习自我操控，你才能操控世界。”因此，当你在许多事情上都束手无策，在人生的道路上茫然失措时，不妨换个方向去努力，培养自己的自控力，也许你要的答案就在其中。

人们在了解了自控力的重要性之后，都会想方设法地来提高自己的自控力，然而，许多人对自控力的本质缺乏真知灼见，而导致为了提高自控力，却使自己精疲力竭。许多人通过自己毫无依据的努力，不仅没有使自控力为己所用，反而与初衷背道而驰。本书从实践出发，采集了诸多心理学家、社会学家、思想家的研究成果，将各种有关自控力的理论融会贯通，并结合大量精彩的案例，论述充分有力，分析鞭辟入里，深入浅出地道出了自控力的实质、表现以及培养自控力的方法。本书并不是枯燥地阐述一些道理，而是引导读者从各种理念中发散思维，独立思考，开阔眼界，以独特的视角看待自控力这一伟大主题，相信读者一定会从这俯拾即是真理中收获出巨大的思想现实价值。

CONTENTS

第一章 操之在我，责任心是提升自控力的关键

如果说，懂得如何控制他人的人是聪明的操纵者，那么懂得如何控制自己的人则是智慧的主宰者。操之在我是一种极其具有影响力的处事能力，能够把握时代脉搏的人，都具有把握自己命运的能力。要知道，只有对自己的人生负责，才能掌控自己的人生，而这也是生命赋予我们神圣的使命。

- ◎ 成为负责任的人就是生命的意义所在003
- ◎ 自己主宰自己，强化自我效能感.....007
- ◎ 承担责任是走向心智成熟的第一步012
- ◎ 明确自己的使命，并想方设法付诸行动016
- ◎ 过去的就让它过去，过分自责是逃避责任021
- ◎ 发挥自己的主动性，克服潜意识的失败心理025

第二章 掌控自己的目标，才能掌控自己的人生

一个看不到海岸线的人，很难坚持游到终点，同样，一个没有目标的人，也不可能体会到成功的价值。有了明确的目标，即使我们的起点与终点之间遍布着沼泽、荆棘，即使我们奔赴目标时头顶着风霜、暴雨，即使前路再黑暗，只要终点仍然在远处闪闪发光，我们就不会迷失，不会放弃。

- ◎ 超越自我，从追求更高理想开始.....031
- ◎ 不断地眺望前方，才能不断地前进036
- ◎ 通过小成功可以一步步培养自信.....042
- ◎ 确立明确且可行的目标，才能实现它047

◎ 做更好的规划，让生命的羽翼更丰满	052
--------------------------	-----

第三章 发现内心深处的动机，才能迸发持久的动力

我们内心具有惊人的能力，而它们并非永远潜藏于我们心中，许多事情都能够激起我们莫大的兴趣，从而激发我们的巨大能量。这股看似高深莫测的能量似乎总是逃出我们的手掌，以致我们时时感到脆弱和无助。事实上，它只是需要一个主宰者来发号施令，而我们的自控力是这个角色的最佳人选。

◎ 倾听内心的声音，选择感兴趣的工作	059
◎ 重新描述工作，塑造工作中的使命感	066
◎ 感受沉浸体验，发挥最佳工作状态	070
◎ 尝试新的方式，保持对工作的热情	074
◎ 磨练自我，激发内心潜藏的能量	079
◎ 你可以更优秀，只要你永远追求卓越	083

第四章 保持精力充沛，可以增强你的自控力

我们的自控力就像一艘巨型邮轮，在驶向成功的过程中，它的能量也会耗尽。我们应该学会以适当的方式化解疲惫，从而让自己保持充沛的精力，为自控力这艘邮轮安装上永不停歇的马达。只有懂得如何发掘外界能量来充实自己内心的能量，才不至于使我们的的心灵孤立无援。

◎ 避免疲倦显然也能避免心烦意乱	089
◎ 化解疲倦，让你的心灵变强大	093
◎ 发掘外界的能量，你并非孤立无援	097
◎ 学会平衡眼前的快乐和未来的幸福	101
◎ 时不时给自己打一针幸福强心剂	107
◎ 感受幸福是一种能力，也是一门艺术	111

第五章 消除压力，别让压力削弱了自控力

快节奏的工作和生活就像一个巨大的包袱，时常将我们压得喘不过气来。然而，生命是丰富多彩的，如果只将精力放到工作中，未免失去了生命的本色，要知道，幸福的真谛都藏在我们的生活中，只有安静下来，我们才能够聆听到内心最真实的声音。齿轮锈迹斑斑之时，不妨给它一些呵护吧。人生最重要的，不只是工作，还有享受！

- ◎ 关注内心，追求心灵上的宁静.....117
- ◎ 别让心太累，保持一颗年轻的心.....122
- ◎ 丢掉不安全感，让自己平静下来.....126
- ◎ 摆脱过度的自恋，才能使心灵轻盈.....132
- ◎ 别让繁重的工作溢满你的人生.....136

第六章 战胜拖延，真正掌控自己的时间

人生匆匆而过，时不我待，拖延所带来的损害是不可估量的。也许我们的临阵磨枪能够补救由拖延带来的损失，但这也是极少数情况。积跬步以至千里，积怠惰以至深渊，每一次拖延都对我们的未来有着巨大的影响。所有人都应该明白，拖延是将我们的梦想变为幻想的罪魁祸首！

- ◎ 对症下药，找准拖延的心理根源.....143
- ◎ 正视成功的代价，剔除拖延心理.....148
- ◎ 培养失败的勇气，才能摆脱拖延心理.....152
- ◎ 着眼于未来的意义，拒绝沉迷当下的快乐.....156
- ◎ 保持适当的独立，自己拯救自己.....160

第七章 掌控自己的心智，让身心合一

真正的成熟，应当是独立个性的形成，是真我的发现，是精

神上的结果和丰收。成熟的人并非如世人想象中的那样圆滑和世故，而是一种由内而外的生命底气，是一种醇厚、静默、自信的气质，是一种凛然而智慧的思想作风，而这一切，都由我们的心智来决定。

- ◎ 正确的观念可以把坏事变成好事.....167
- ◎ 幸或不幸取决于你的思维方式.....170
- ◎ 人生无须太完美，失败并不可怕.....174
- ◎ 学会感恩，吸引更多的正面能量.....179
- ◎ 学会正面思维，你可以反败为胜.....184
- ◎ 秉持善意对待他人，也是解救自己189

第八章 掌控自己的行为，养成良好习惯

与其伸着脖子瞪着眼，茫然地眺望着遥不可及的成功与幸福，不如从自己当下的生活中去挖掘成功的秘密。的确，我们现在的一言一行都与自己未来的发展息息相关，所有的成功都是由一个个小习惯寸积铢累而来的。良好的习惯比天赋和才能更加重要，因为好习惯会放大我们的优秀特质，让我们创造出最大的人生价值。

- ◎ 90% 的行为方式都是由习惯造成的195
- ◎ 好的工作习惯意味着效率的倍增.....199
- ◎ 找到坏习惯的根源才能战胜它.....203
- ◎ 调动自控力，战胜自身的不良嗜好207
- ◎ 拒绝空想，养成习惯从当下开始.....210

第九章 激发积极情绪，克服消极情绪

每个人都会有各种各样的负面情绪，但如果不对它们加以控制，任其自由发展，这些情绪就会如同一群猛虎在我们心头乱

甯，使我们生活在焦虑、恐惧、忧郁、彷徨之中无法自拔。我们应该试着激发自己积极的情绪，并以适当的方法，将消极情绪出现的频率降至最低，以获得最大的幸福感。

- ◎ 不要抱怨，接受生活中的不完美.....217
- ◎ 赶走忧郁，让心灵回归到阳光之下222
- ◎ 将自己从恐惧的牢笼中拯救出来.....226
- ◎ 摆脱烦恼，先做好最坏的心理准备230
- ◎ 放下仇恨，别拿别人的错误惩罚自己236

第十章 让逆境和挫折锤炼你的自控力

我们对待挫折与困境的态度，从某种程度上就决定了我们取得成功的可能性，因为逆境遇挫折为我们锻炼自控力创造了绝佳的机会。那么，当困难如同一堵高耸的墙，横亘在通往成功的路上，你是在墙根下忧伤满腹，踟躅不前，还是冷静下来找到翻过这堵墙的方法呢？应该知道，只有将一切苦痛放下，以坚毅的姿态迎难而上、披荆斩棘之人，才有可能击溃眼前的挫折。

- ◎ 克服缺陷，用意志力征服一切.....241
- ◎ 克制愤怒，冷静应对对方的无理攻击245
- ◎ 战胜困难，走出痛苦的人生沼泽.....247
- ◎ 别害怕犯错误，只要你做到知错能改251
- ◎ 摆脱痛苦，踏上重寻幸福的道路.....255

第一章

操之在我，责任心是提升自控力的关键

如果说，懂得如何控制他人的人是聪明的操纵者，那么懂得如何控制自己的人则是智慧的主宰者。操之在我是一种极其具有影响力的处事能力，能够把握时代脉搏的人，都具有把握自己命运的能力。要知道，只有对自己的人生负责，才能掌控自己的人生，而这也是生命赋予我们神圣的使命。

成为负责任的人就是生命的意义所在

迫于一些外界因素，我们经常把自己的命运交给他人去主宰，并言之凿凿地说：“我们的命运本来就不可能由自己操纵。”仿佛人生之路已经由我们生存的出身和环境安排好了，我们只管闭上眼睛去走就行了。这样一来，我们很容易就陷入了受制于人的境地，而受制于人的结果是，我们常常感到有心无力，我们所做的事情并非我们心底的意愿，更谈不上生命的意义。然而，这种将自己的人生交予他人的做法是极不负责任的，要知道，生命赋予我们最重要的使命，就是由自己掌控人生。

应该明白，生命之所以如此多姿多彩，就是因为每个人、每种事物都拥有属于自己的信念和生存姿态。如果我们每个人都按照别人的模式来生活，按照别人的指导和支配来生存，那么人们将会千篇一律，世界也会变得单调而苍白。因此，想要成为与众不同之人，就必须懂得为自己的人生负责，将个人生命的轨迹划定好，以独特的姿态傲立于世。

那么，我们应该如何摆脱受制于人的局面，而按照个人意愿掌握自己，做一个懂得独立创造、自由思考和合理选择人生的人呢？

瑞德是一家大公司的总裁，员工们每次提到他，脸上都会露出一一种矛盾的神色。在他们眼里，瑞德的确是最出色的总裁，可以说，他具有非同凡响的才能，精力充沛、事无巨细，似乎对所有问题都能够手到擒来，而且处理得如此出色，令人惊叹不已。然而，这位才能上令人折服的总裁，在管理方面却是让人唏嘘不已，因为他总是凭主观行事，自以为是，乾纲独断，而且不给员工申辩的机会。在公司里，即使是主管级别的人，也不能够独当一面。每个人都只能是唯命是从的小人物，对于瑞德的任何命令，都不敢有丝毫质疑。

“他简直是天才和怪物的结合体，一个聪明绝顶、能力超群的独裁家。噢，真希望这一句没有传到他的耳朵里。”一个员工这样抱怨道。

事实上类似的抱怨在公司的每个角落都有，员工们一有机会就私下聚在一起发牢骚。几乎每个人对瑞德都是表面上恭恭敬敬，背地里却恶语讽刺——除了杰威。杰威是一名小主管，他从来不和同事一起数落瑞德的不是。当然，他并非不了解瑞德的独裁，他对此也心存不满，但他认为，同事们的牢骚听起来似乎言之有理，似乎有着良苦用心，却对他们自己和整个公司毫无益处。因此，他试着努力去配合总裁处事上的长处，弥补总裁管理上的不足之处。

在瑞德颐指气使、独断专行时，杰威会以自己的幽默和亲和力去缓冲这种僵冷的气氛，以减轻下属的压力。同时，他也会设法配合瑞德的优点，努力让工作上的问题处理得完美无缺。他试着站在更高的位置，面面俱到地去思考问题，让自己变得顾全大局。久而久之，瑞德也注意到了杰威与众不同的处事风格，他开始征询杰威的意见，并不断地扩大他的权力范围。如此一来，同事们也因杰威的做法而受到了感染，改变了这种听之任之的心态，开始去思考一些从未思考的问题，并承担了更多的责任。

后来，杰威毫无悬念地成为了这家公司的副总裁，成了瑞德最得力的助手。而在杰威的影响下，瑞德也变得更加民主，整个公司的气氛也就随之变得温馨而积极了。

可以想象，如果杰威也与其他同事一样，一边对总裁百依百顺，一边牢骚满腹，那他永远也不会获得更高的成就。因为那些员工看似在为公司着想，实则没有丝毫的责任心——“即使心不甘情不愿，也去做吧，反正一切责任都不是我的！”他们将自己交给了他人主宰，失去了自我判断、自我行动的能力。而杰威则能够看清客观事实，敢于担当，并主动去寻找突破点，以个人力量找到出路。他懂得以意志为工具，去主宰自己。

千万不要把懂得操控自我的人理解为自私之人，认为他们只顾自己利益，丝毫不把他人的感受放在心上，这是一种错误的认知。我们应该明白一个道理：只有尊重自己，对自己负责，才有可能尊重他人，对他人负责。当遇到问题时，我们应该先由自身开始思考，再延伸至全局，因为只

有反求诸己才能给从根源上解决问题，若是将一切问题都推给外界，希望情势转变由外在环境开始，那就好比缘木求鱼，永远也无法得到最好的结果。

1905年3月，弗兰克尔出生于维也纳的一个较贫穷的犹太家庭。弗兰克尔小时候便树立了一个理想，那就是成为一名医生。大学时，由于经过各种社会活动中，他对心理学产生了无比浓厚的兴趣，并与弗洛伊德和阿德勒相交甚密。1937年时，弗兰克尔已经成为了一名颇负盛名的心理医生。

世事难料，命途多舛，正当弗兰克尔壮志凌云，打算一展宏图之时，纳粹如猛虎般入侵，让他宁静的生活一去不复返。事实上，他当时已经获得了去美国的资格，然而，为了自己的家人和病人，他毅然地放弃了移民美国的机会，打算与自己的祖国共存亡。

1942年，弗兰克尔被纳粹逮捕，并被关进了波西米亚的一个集中营里。与他同时被关押的，还有他的家人——包括他的新婚妻子。后来，弗兰克尔先后辗转了四个集中营，被迫同家人分离。他的父亲很快便饿死于波西米亚的集中营内，他的母亲与兄弟也陆续被残忍地杀害。而令他魂牵梦萦的妻子，后来死在了伯根·拜尔森。

至于弗兰克尔，他的遭遇更是惨不忍闻。有一次，一个德国军官将他押至一个小黑屋，剥光了他的衣服，对他严刑拷打，并无所不用其极地侮辱他。在痛失家人、失去家园、丧失尊严后，弗兰克却忽然间顿悟了——“人所拥有的所有东西，都可以被剥夺，唯一不可被剥夺的只有一点，那就是人性最终的自由，也就是在任何环境中选择自己独有的态度和生活方式的自由”。

这是一个令人无比沉痛，而又发人深思的故事，它曾经震撼了许多人的心灵。我们生来就肩负着一种使命，那就是对自我生命的责任。无论环境多么恶劣，前路多么险恶，我们也不能放弃这种人生责任，否则，我们就不能称作一个优秀的人。

维克多·弗兰克曾说：“人不应该追求抽象的生命意义。”每一个人都在其生活中担负着特定的使命，他是独一无二的，他不能被任何人或者事物所取代，也不应该被环境任意地改变。他的生活不能重复，他的生命应该

展示出特殊的光彩。当我们睁着一双茫然的眼睛，询问生命的意义是什么时，不妨自己静下来想想：“这个问题最应该问谁？”事实上，最理所应当的作答者应该是我们自己，因为每个人只有在勇敢地承担了自己的生活之后，才能做出最好的回答。换言之，我们必须首先担负起生命赋予我们的责任，才能理解生命的意义。