

气度点亮人生

# 自控力

## 的7项修炼

ZI KONGLI  
DE QIXIANG XIULIAN

翟晓斐/编著



**全球顶级精英**

没有哪一位不是掌握自控力的高手，如奥巴马、普京、朴槿惠、卡耐基、乔·吉拉德、李嘉诚……

修炼自控力能有效修正自己的行为、拿捏思想的维度、改善不良的习惯，做到不失控、不抱怨、不生气、不拖延，帮助我们顺利越过生活中的悬崖与险滩。



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

气度点亮<sup>光</sup>人生

# 自控力

## 的7项修炼

ZI KONGLI  
DE QIXIANG XIULIAN

翟晓斐 / 编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国 武汉

## 图书在版编目(CIP)数据

自控力的7项修炼 / 翟晓斐编著. -- 武汉: 华中科技大学出版社, 2014.3

(气度点亮人生 / 林文力主编)

ISBN 978-7-5609-9409-3

I. ①自… II. ①翟… 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233833号

## 自控力的7项修炼

翟晓斐 编著

责任编辑: 李敏

封面设计: 柏拉图创意机构

责任校对: 曹霞

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 · 电话: (027)81321915 (010)84533149

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 670mm × 960mm 1 / 16

印张: 16.25

字数: 212千字

版次: 2014年3月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 前言

---

你会经常被情绪牵着鼻子走吗？你是否一打开话匣子就如同泄洪一样，连自己都不知道说了些什么？你是否对自己某种特殊情形下的行为感到无能为力？你会经常管不住自己的思想吗？你是否承认改变习惯是一件多么不容易的事情？你会不会经常做事不够专心和用心？你有没有被欲望和诱惑打乱过生活的节奏？……

这不是个别人的苦恼，而是存在于绝大多数人身上的困扰。我们苦于缺乏控制自己的决心和能力，明明知道自己的状况亟待改善，却迟迟不见行动；或者努力地去改变，却收效甚微。

高尔基曾说过：“哪怕对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。”

自控力，就是自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。一个人一旦拥有这种有益的力量，就会自然地形成一种意愿，帮助我们主宰命运，战胜自己。

正如悟性可以培养，自控力也可以修炼。本书从多个角度出

---

发，结合相关的案例，力争深入浅出，帮助读者了解哪些行为是因为缺乏自控力而产生的，进而对自控力有初步的掌控。

本书揭示了自控力对人的影响，分别从“情绪”、“语言”、“行为”、“思想”、“习惯”、“意志”和“心态”七个方面对其进行深度剖析，告诉读者如何控制失控的情绪，把握好说话的分寸，修正自己的行为，拿捏思想的维度，改善不良的习惯，培养专注的意志以及树立平衡的心态；让读者不仅可以认识和理解自身的问题，更能从中找到应对的方法，学习控制自我的能力。

哈佛大学的教授爱德华·H.克拉克博士曾说过：“自我都是天生的统治者，在特定的范围内，人体的各个部位都将臣服于它的权威。……但是，倘若它对自己的地位并不在意，对高频率的警惕和辛苦表示不耐烦，那么它手中的权力将会慢慢消失，它也终将沦为他人的奴仆。”

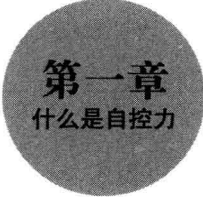
所以，读者朋友们，当你认识到自控力在我们的生活中所占据的重要位置时，相信一定会激励自己对这一神圣的力量进行潜心修炼，并且终将获益匪浅。

那么，现在就开始修炼之旅，迎接崭新的自我，拥抱全新的人生吧！

---

# 自控力 的 7 项修炼

## 目录 CONTENTS




### 第一章 什么是自控力

#### 关于自控力的那些事

---

1. 情绪“大地震” / 002
2. “话痨”的标签 / 006
3. 你是哪种“控”？ / 009
4. 我的思想会飞 / 013
5. 闹铃能唤醒你的身体吗？ / 016
6. 别动，我习惯了 / 019
7. 面对诱惑，你是否hold住？ / 022
8. 背后那双浮躁的翅膀 / 026
9. 推开自控力的大门 / 030

---



## 第二章


情绪自控修炼

控制了情绪就掌控了一半的幸福

---

1. 从情绪化中解放自我 / 034
2. 战胜冲动，驱走心中的魔鬼 / 038
3. 99%的忧虑不会发芽 / 042
4. 愤怒要冷处理 / 046
5. 披上自信的战衣 / 050
6. 改变，并不可怕 / 055
7. 低谷中坚定前行 / 059
8. 自制者自胜 / 062
9. 突破内心的瓶颈 / 066
10. 清理情绪垃圾 / 070

---



**第三章**  
话痨自控修炼


要明白“言多必失”与“沉默是金”之理

---

1. 分贝≠效果 / 074
2. 剥掉情绪的外壳 / 077
3. 谨言多听，避免口无遮拦 / 080
4. 口吐莲花也需要控制节奏 / 084
5. “狼来了”的代价 / 088
6. 别像孩子一样爱插话 / 091
7. 切忌出口成“脏” / 094
8. 贵人言语迟 / 097



---




**第四章**  
行为自控修炼

让冲动的魔鬼变为天使

---

1. “刹车”的意义 / 102
2. 冲动需要买单 / 106
3. 修枝剪节，稳住你的范儿 / 110
4. 深呼吸，打破自我设限 / 113
5. 寻求“绿色”的解压方式 / 116
6. 戒掉瘾症，驱走内心的魔鬼 / 120
7. 告别失眠，让潜意识值班 / 123
8. 追求思想与肢体的最佳平衡 / 127

---



**第五章**  
思想自制修炼

让不安分思想回归理性

---

1. 做思想的主人 / 132
2. 失控的想象会破坏自控力 / 136
3. 让思想聚焦，注意力回归 / 140
4. 思想也会传染 / 143
5. 想象力与白日梦 / 146
6. 思想的前行需要方向 / 149
7. 不迷信权威，给思想自由 / 153
8. 信念也有控制力 / 156

---

## 第六章


### 习惯自控修炼

改变不良习惯，做全新的自己

---

1. 自控力改变习惯，习惯决定命运 / 160
2. 向恶习勇敢宣战 / 163
3. 唤醒你的时间 / 167
4. 终结拖延的恶性循环 / 171
5. 远离口头禅“气死我了” / 175
6. 拒绝向惰性妥协 / 178
7. 切勿操之过急 / 181
8. 向全新的自我靠近 / 185

---



**第七章**  
散漫自控修炼

唯有专注，才能做好每一件事

---

1. 专注是成功者的特质 / 190
2. 灯塔的力量 / 194
3. 将视线放在一幅画上 / 198
4. 对干扰有免疫力 / 201
5. 兴趣帮助“收心” / 204
6. 专注需要双向控制 / 208
7. 找到折磨你的“焦虑源” / 211
8. 让失控的注意力回归 / 215

---

## 第八章

欲望自控修炼

平淡看待得失，冷眼看尽繁华

---

1. 不要仰望别处的幸福 / 220
2. 学会延迟满足 / 224
3. 自嘲的艺术 / 227
4. 不做诱惑的奴隶 / 230
5. 不在他人的认可中吸氧 / 233
6. 鱼和熊掌的选择题 / 236
7. 有多大碗，盛多少饭 / 239
8. 淡定的力量 / 243

# 第一章 什么是自控力

——关于自控力的那些事

## 1. 情绪“大地震”

---

你是否曾经沉溺于痛苦中无法自拔？

你是否曾经遇到让人无法理喻的事情而歇斯底里？

你是否曾经饱受委屈而无处宣泄？

你是否曾经盲目乐观而抱憾自责？

你是否曾经前一秒笑颜如花，后一秒就跌入情绪的谷底？

美国心理学家普拉切克曾提出过八种基本情绪理论，即悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。迄今为止，大部分心理学者都比较认同人类具有四种基本情绪：快乐、愤怒、悲哀和恐惧。

我们渴望自己被快乐的情绪环绕，然而很多时候却偏偏与恐惧、焦虑、愤怒、伤心、压力等负面情绪不期而遇，这些不速之客经常会将心情或者生活搅得一团糟，如同一场地震，打破原有的平静与和谐。

一头疲惫的狮子，在茫茫的草原中蹒跚前行。它已经两天没有进食了，烈日当空，狮子感到饥渴难耐，疲惫交加。

突然，狮子脚下一滑，似乎有什么尖利的东西刺进了它的脚掌，它“嗷”地叫起来，心想：自己怎么这么倒霉！狮子怒气冲冲

地看着脚下，一只受惊的刺猬已经蜷成了一团。

刺猬身上的硬刺是让很多动物感到畏惧的，狮子也不例外。然而，此时的狮子已经失去了理智，一掌就拍了下去。刺猬在挨了这结结实实的一掌后，一命呜呼了，可是狮子的前掌也被刺猬的尖刺扎得血肉模糊。

狮子一边忍着剧痛一瘸一拐地走着，一边不停地骂着，也顾不上看路，结果与迎面的大树撞了个正着。狮子再一次怒不可遏，用前掌拼命地怕打、撕扯着树枝。最后，临近地面的树枝被它打得七零八落，而它的两只前掌也满是伤痕。

这下狮子走路更加艰难了，它开始注意前方的路，不让自己再次被树枝刮到，却又不小心掉进了猎人的陷阱。

此时的狮子浑身伤痕累累，精疲力竭，已经无力爬出那本可以爬出去的陷阱，只好等着束手就擒。

负面情绪让狮子失去了理智，变得歇斯底里，狮子开始任由情绪支配，最终尝到了苦果。窥一斑而见全豹，当我们被负面情绪所控制，就很难感受到快乐，失去理智引导的你，很容易做出偏激的事情。

更为可怕的是，如同这只狮子的遭遇，情绪是会发酵、会繁殖的。当我们遇到了一件糟糕的事情，坏心情也随之笼罩，我们带着它继续处理其他的事情，连锁反应也就随之而来。相关的心理学研究表明，当人们被坏情绪控制的时候，下丘脑就会自动分泌一种名为“多巴胺”的物质，它会让你的情绪陷入更加糟糕的境地。

桑尼早上醒来就发现外面在下雨，他暗自叹息着，因为他很讨厌这样的天气，他的皮鞋昨晚刚精心打理好，裤子也是新换的，准得弄脏。正在愣神，桑尼一看表，开始慌了。

等桑尼急急忙忙出了家门，大街上冷冷清清，出租车少得可



怜。等了一会儿，他咒骂着鬼天气，急匆匆往公交车站赶，不大的站台上雨伞林立，一张张焦急的脸张望着。他看着自己新换的一身衣服，嘴里不停地抱怨着。好不容易上了车，一双光亮的皮鞋不知道被多少人踩过，窝了一肚子火，桑尼到了公司后才发现伞不知什么时候被挤丢了。

桑尼哭丧着脸，这时，头儿过来问他昨晚的企划案准备得如何，他没好气地说：“还能怎么样？熬了大半夜，总算弄出来了。”头儿对他的态度很反感，语气严厉地说：“这是你的工作，熬夜是你的事情。”说完，就转身走了。

桑尼突然觉得所有的坏事情都冲自己来了，望着窗外如织的雨幕，愣了好久。整整一个上午，他几乎都在发呆。

坏天气不等于坏心情，桑尼的表现无疑是在给自己做消极的心理暗示，给坏情绪的入侵提供了便利。当负面情绪顺利控制了桑尼，他的生活和工作便开始麻烦不断，进入了恶性循环的怪圈。心理学家建议：当坏情绪处于萌芽状态时，我们就要积极地把它消灭掉。一旦让坏情绪堆积起来，形成连锁反应，我们将为之付出更多的精力和代价。

情绪是感情的先知，当我们遭遇情绪地震，其实意味着你的生活、工作出现了问题，需要我们做出应对。我们要学会控制情绪，并积极寻求解决问题的方法，当问题随之解开，情绪的枷锁自然也会卸下。

也许，你还没有意识到情绪的力量。它既可以在你追求梦想的道路上为你摇旗呐喊，在你无助的时候为你注入一剂强心剂；同时，它也能让你栽在小小的困难面前起身不得，让你面对希望却视而不见。情绪总是会在带来惊喜的同时，拈来一叶苦涩。幸运的是，我们可以掌握控制情绪的能力，控制自我的能力，让它成为引