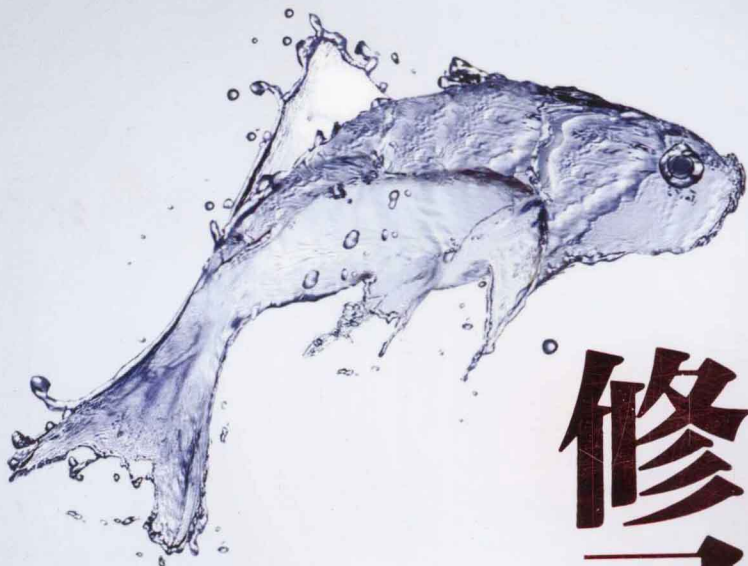




自控力 修习术

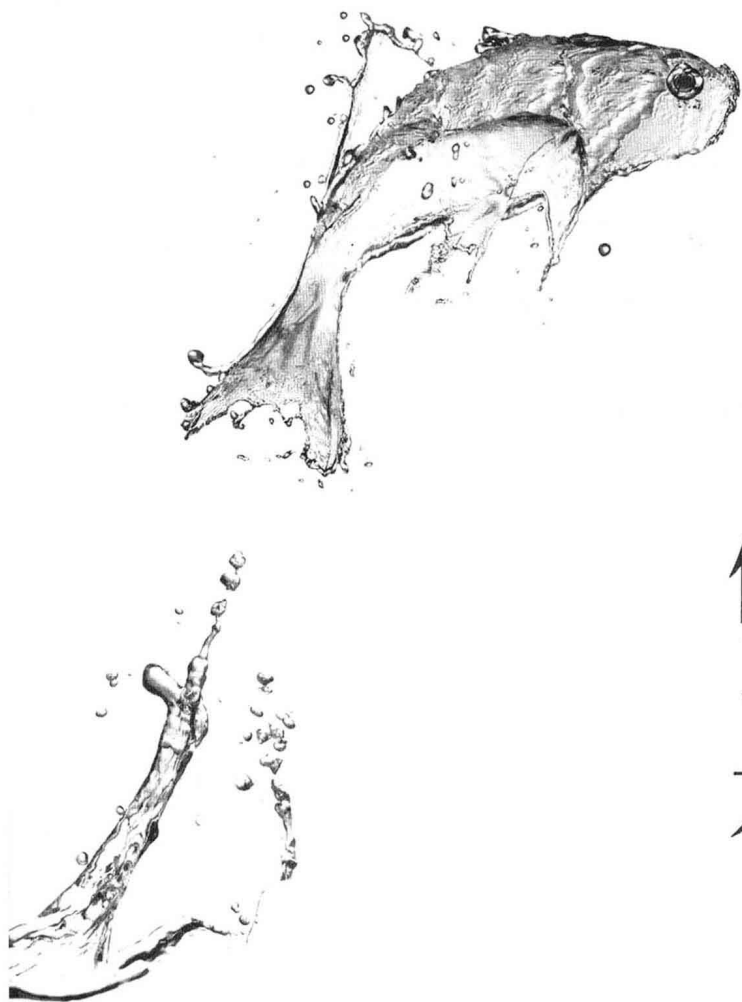
王宝玲◎编著

最实用的自控力修炼指南

完成五种修炼，轻松提升自控力

如果你不能控制自己，就只能被别人控制！

生活很无奈，世界变化快，
你唯一能做的，就是掌控自己的人生



自控力 修习术

王宝玲
◎ 编著



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力修习术/王宝玲编著. —北京: 印刷工业出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5142-0866-5

I. ①自… II. 王… III. 自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097595号

自控力修习术

王宝玲 / 编著

策划编辑: 孙 祺

责任编辑: 孙 琳

责任校对: 郭 平

责任印制: 张利君

责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: pprint.taobao.com www.yinmart.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 245千字

印 张: 16

印 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定 价: 32.80元

I S B N : 978-7-5142-0866-5

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系。直销电话: 010-88275811。

你是否发现，自己身上经常会出现这样一些现象：有迟迟未打出去的电话；在工作上瞻前顾后，迟迟迈不出行动的脚步；由于无法控制自己的情绪而责备自己；因心情不好而影响工作和决策……如此种种，其实都是缺乏自控力的表现。

所谓自控力，即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。广义的自控力是指对自己周围的事件、对自己的现在和未来的控制感。

一个人自控能力的大小，与人生能否成功有着密切的关系。心理学家经过长期的研究认为：一个人的成功不仅要靠智商，更要靠情商。而情商的基本要素之一就是自控能力。从某种意义上来说，情商表现的是人们通过控制自己的情绪来提高生活质量的能力，即如何激发自己的潜能，如何克制自己的情绪冲动，如何设身处地地为他人着想，如何建立和谐的人际关系，如何让自己对未来充满希望，如何让自己的婚姻更幸福，等等。一个人能否控制自己的想法和行动，也决定了他最终能否控制自己的人生走向。纵观人类历史，我们可以发现，越是成就突出者，其自控力越强。因为他们明白：只有掌控自己，才能掌控一切；只有战胜自己，才是最完美的胜利。可以说，自控力是世界上最强大的力量和财富。

然而，自控力虽然如此重要，却不是每个人都拥有的，也不是每个人都

都知道如何提升这种能力。在以往一些有关个人成长的书籍中，我们可能

也曾了解到一些对自控力的描述，但遗憾的是，其中更多的是对自控力重要性的阐述，却缺乏一些具体的提升自控力的有效方法。而一些本来就缺乏自控力的人，在逐渐了解到自控力的重要性却没有实际修习的方法时，就会变得更加懊恼和沮丧。

《自控力修习术》一书，正是为这些缺乏自控力并认识到自控力的重要性而意欲提升自控力、改变自我的读者所编写的。在本书中，我将与大家一起了解自控力的作用和性质，并与大家分享一套最独特、最实用、最系统的修炼、增强、提升自控力的方法，从而使阅读本书的每一位读者都能最大限度地增强意志力、提高自控能力，轻松掌控自己的情绪和状态，努力实现自我价值，最终成为自己的主人。

一位美国心理学家的一段慷慨激昂的文字令我深受启发。他说：“一个有意于修炼自己并提升自己意志力的人，将会获得无比巨大的力量，这种力量不仅能完全控制一个人的精神世界，而且能使人的心理达到前所未有的高度。此时，一个人以前从未想过能拥有的智慧、天赋或能力都会变成现实。所有那些一直以来不为人们所发现的东西，其实就存在于人的自身，而控制自己的能力就是那把能够开启人的观察力和征服力的钥匙。”

事实上，我们生命中的每一天，都有无数机会在等待我们。只要我们要改变，决心改变，并按照本书中的方法一步一步操作，很快就可以看到自己的进步，最终成长为一个全新的自我。

第一部分 认识自控力——揭秘神奇的自控力

第一章 自控力——现代社会的安身术 /3

1. 什么是自控力 /4
 2. 自控力改变人生 /9
 3. 自控力产生于与意志的搏斗 /13
 4. 控制不了自己，就会任人摆布 /17
 5. 对内接受自我，对外控制行动 /22
 6. 控制是引导，而不是束缚 /26
- 自控力测试一：你的自控力有多强？ /30

第二章 自控力的核心是意志力——修炼持久意志力 /35

7. 意志力决定人生的成败 /36
 8. 想拥有更强的意志力，须先训练潜意识 /39
 9. 增强自己的意志力储备 /43
 10. 挑战意志力疲惫期，让意志力成倍提高 /48
 11. 别让意志力陷入“道德许可”的陷阱 /52
- 自控力测试二：测试你的意志力 /56

第二部分 修习自控力——掌握自控力的五种修炼

第三章 摆脱拖延症的困扰——实现自我对时间的控制 /61

1. 远离导致拖延的因素 /62

2. 为自己规定期限 /66
3. 消灭拖延的借口 /70
4. 想象拖延恶果，节制拖延行为 /74
5. 建立适当的渴望，打破拖延 /78
6. 决不拖延，现在就开始行动 /82
- 自控力测试三：你是拖延症患者吗？ /86

第四章 不要成为情绪的奴隶——掌握情绪调节术 /89

7. 接受并感受坏情绪 /90
8. 等待十分钟，将坏情绪释放掉 /94
9. 通过冥想控制情绪 /97
10. 情绪来了，请“三思而后行” /101
11. 通过驾驭冲动来控制情绪 /105
12. 远离时常有坏情绪的人 /109
- 自控力测试四：你能控制自己的情绪吗？ /112

第五章 别让欲望害了你——掌握欲望控制术 /115

13. 远离诱惑过多的环境 /116
14. 保持适当的欲望，合理地追求目标 /119
15. 看穿诱惑的真面目，用积极暗示远离诱惑 /123
16. 用自律抵御外界的诱惑 /126
17. 缓解压力，减少诱惑的吸引力 /130
18. 敢于直面欲望，善于管理欲望 /134
- 自控力测试五：你能否合理控制自己的欲望？ /137

第六章 振奋和淡定是自控的前提——积极平和心态修习术 /141

19. 建立积极的心理机制，摆脱压抑的情绪 /142
20. 树立正面的人生观，时刻满怀希望 /145

- 21. 停止抱怨，才能掌控好运 /149
- 22. 为你的选择负起责任，别做可有可无的人 /153
- 23. 破除逃避生活的想法 /156
- 24. 努力追求梦想，但又看淡一切 /159
- 自控力测试六：你是一个淡定的人吗？ /162

第七章 宽容的人可掌控一切——掌握人生宽心术 /165

- 25. 对自己多些要求，对别人少些要求 /166
- 26. 学会忍耐，才会成熟和成功 /169
- 27. 心存嫉妒的人永远被别人的成功控制 /172
- 28. 放弃偏执，少走弯路 /176
- 29. 学会站在别人的角度理解他人 /179
- 自控力测试七：测测你的宽容度 /182

第三部分 自控力应用——如何在现实中有效运用自控力

第八章 掌控自我，做职场超人——工作中自控力的运用 /187

- 1. 在专注的工作中修炼自控力 /188
- 2. 站在老板的角度思考，练就掌控大局的能力 /191
- 3. 关注细节，在点滴工作中严格要求自己 /194
- 4. 与其自认怀才不遇，不如努力拼出“出头天” /197
- 5. 坚持自身的价值和努力 /200
- 自控力测试八：你能否在职场中掌控自己 /203

第九章 掌控自我，做交际达人——生活中自控力的运用 /209

- 6. 自信是掌控局面的最好方法 /210

- 7. 讲究拒绝的技巧，不给他人敌意感 /213
- 8. 感谢生活中遇到的每个人 /216
- 9. 计较太多，只会消耗自己的能量 /219
- 10. 不要过分在意别人的看法 /222
- 自控力测试九：你是个社交达人吗？ /226

第十章 掌控自己，做幸福的人——爱情婚姻中自控力的运用 /229

- 11. 维持婚姻的秘诀就在于学会闭嘴 /230
- 12. 苛求别人，只会让人远离 /233
- 13. 充分的信任是幸福婚姻的基础 /236
- 14. 学会理解和尊重，就能少些不满的困扰 /240
- 15. 掌握婚姻幸福，从学会谅解开始 /243
- 自控力测试十：你是否能抓住幸福的婚姻？ /246

第一部分 认识自控力

■ 揭秘神奇的自控力

第一章

自控力

——现代社会的安身术

自控力是一个人控制自己的行为、思想以及掌控人生方向的能力，自控力的强弱是成熟度的表现。有自控力且懂得适当运用自控力的人，能通过控制自我而控制事态，从而使每一天的工作生活朝着自己希望的方向进行，而自控力弱或不懂得合理运用自控力的人，则难以控制自己的行为、思想，更无法掌控自己的生活 and 人生方向。

1. 什么是自控力

我未曾见过一个自制、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好；拥有良好的品格、优良的习惯、坚强的意志的人，是会被命运击败的。

——本杰明·富兰克林

一位哲人说：“一个人的命运就在他的性格中。”一个人一生是否有作为，是否成功，是否幸福，起决定性作用的因素往往是性格，而不是智力。

所谓自控力，简单地说，也就是控制的能力，指一个人为完成某项任务而控制自己的情绪、约束自己言行的能力。它是一种可贵的意志品质，因此，自控力又常常被称为意志力，是一个人在事业上取得成就的重要条件。

具备自控能力的人，通常善于把握自己，无论何时何地都能明确地知道自己应该做什么，凡事都会有条不紊，最终把事情做好。而没有自控力或缺乏自控力的人，往往办不成大事，想到哪里做哪里，因此也浪费了很多宝贵的时间。

在我们身边，缺乏自控力的人比比皆是。这类人通常整天上网冲浪、与网友聊天，沉溺于琐碎的、无关紧要的工作当中，或者找各种借口拖延工作……

对许多小学生的调查表明，成绩落后或愚笨的孩子，大多缺乏自控能力；而优秀学生的最大共同之处，就是拥有自控能力。同样，在成人的世界中，那些成功者通常具有极强的自控力，能够让一时的欢乐或陶醉服从于长期的幸福；而失败者则往往缺乏自控力，沦为情绪的奴隶。

我们在各种培训教程及成功励志类书籍中，知道了许多取得成功的方法，但却往往无法做到，关键原因就是缺乏自控力。

比如，我们都知道伟大的发明家爱迪生通过坚持不懈的努力最终发明电灯的例子。爱迪生曾说：“生活中的很多失败，都是因为人们在决定放弃的时候，并没有意识到自己已经如此接近成功。”电灯的诞生，得益于爱迪生的坚持不懈，在找到合适的灯丝材料之前，他尝试了一万多次，也失败了一万多次。

从爱迪生的例子可以看出，在这个世界上，任何东西都不能代替坚持。天赋代替不了，天赋很好但不成功的人比比皆是；教育代替不了，受过良好教育但失败的人随处可见。只有坚持和决心才是决定性的，正所谓“世上无难事，只怕有心人”。这些道理我们在儿时就已熟知，但在缺乏自控力的情况下，又怎么能做到坚持不懈呢？多少人曾经在追求目标时，明知道应该坚持下去，最终却因缺乏自控力而放弃了？

成功除了需要坚持不懈外，许多其他因素也是至关重要的，例如诚信、冷静、不拖沓等。但是，这些好习惯都是离不开良好的自控力的。如果缺乏自控力，要养成好习惯只能是空谈。综观人类历史，我们可以发现，越是成绩突出者，其自控力越强。只有真正能够掌控自己，才能掌控一切，战胜自己才是最完美的胜利。所以说，自控力是世界上最强大的力量与财富。

成功学家拿破仑·希尔经过数十年的研究和探索，总结出了成功学的17条准则，这些准则被人们誉为“黄金定律”。其中，成功学准则的第五条就是“要有高度的自控力”。

在美国的一家大型百货公司，拿破仑·希尔曾亲眼目睹了一件事。这件事充分说明了自控力的重要性。

在这家百货公司负责受理顾客投诉的柜台前，围着一些投诉的顾客。柜台后是一位年轻的小姐，她正在接待这些愤怒的顾客，只见她满脸微笑，耐心地指导这些顾客前往相关的部门去解决问题，丝毫不流露出憎恶的表情。见此情景，拿破仑·希尔对她的自控力大感惊讶。

站在这位小姐身后的，是另一位年轻女郎。这位年轻女郎在一些纸条上写了一些字，然后把纸条交给站在前面的那位小姐。这些纸条简要地记下了顾客投诉的内容，却省略了顾客原有的尖酸而愤怒的语言。

原来，站在柜台后面、面带微笑地接待这些顾客的小姐是一位聋人。身后的年轻女郎是她的助手，助手通过纸条把所有必要的事实告诉接待小姐。

拿破仑·希尔对这种安排十分感兴趣，于是就去拜访这家百货公司的经理。经理告诉拿破仑·希尔，他之所以挑选一位耳聋的小姐负责公司这项艰难而又重要的工作，是因为他一直找不到其他具有足够自控力的人来完成这项工作。

这个理由让拿破仑·希尔感到既意外又惊讶。此后，每当他因为自己不喜欢的评论感到不快时，就立刻想起那名接待小姐自制而镇静的微笑，心情也不知不觉地平静下来。

良好的自控力可以使人们在任何场合、面临任何问题、受到任何影响，都能始终如一。在我们成功的道路上，最大的困难通常不是缺少机会或资历尚浅，而是缺乏对自己情绪的控制。人的选择包含着一种理性，只有当理由足够充分时，人才会产生自控力。一个充分的理由就完全可以构成一项动机，你可以将其作为行动的依据，然后你会发现，自己的心态发生了改变。而心态带来的变化，会直接影响你的生活。你的人生，也会因此变得更完美。那么，培养自控力的基础是什么呢？

（1）为生活设定目标

人若没有目标，便没有方向感，不知道自己的人生该走向何方，只能走一步算一步，既无激情，又无成就感；人若没有目标，便没有动力，不能前进，最后只能在庸庸碌碌中度过一生。

因此，我们要善于为自己的人生设立明确的目标。有了目标，才有方向、勇气和动力，从而燃起对生活的希望，激发起奋斗的勇气。



修习方法

◇ 在心中给自己的人生设立一个总体目标，比如，这辈子我要过什么样的生活？我想要成为什么样的人？

◇ 设定一些具体的目标，包括将来希望从事什么样的工作、在此之前需要做哪些准备，以及要花几年的时间准备等。

◇ 将这些目标具体细化到生活中的每一天，从而明确每一天的具体任务。目标要具体可行，还要在自己的能力范围之内。不要设定超出自己能力的目标，否则，目标不但不能实现，还会打击你的积极性。

（2）时刻保持信心

要想锻炼我们的自控能力，就不能离开自信这一基本要素。只有当我们自信能够成功时，我们才会倾向于凭借自己的自控能力去取得最终的成功。大量的科学实验证明：一个人的想法越积极，就越有可能成功；而想法越消极，就越有可能失败。



修习方法

◇ 在为实现目标而努力时，脑海中不断重复铭记：“我应该而且必须胜利。”拒绝头脑中冒出来的动摇念头，藐视“我可能会失败”的想法。

◇ 保持旺盛的思维活力，在精神上反复告诉自己：“我应该并将要得到我所要追求的东西。”

（3）乐观地看待世界

很多人经常抱怨生活、抱怨自己的人生、抱怨周围的一切人和事，看不到生活的希望和美好。这是他们的心态使然。心态不好，看事物的眼光和角度就会悲观，看不到积极的一面，只专注于消极的一面。这样的人很难形成良好的自控能力，不能随时控制自己的情绪。

相反，乐观是积极的人格特征之一，可以让人具有积极的情绪，对生活和工作充满希望，并能在一定程度上控制坏情绪的出现。



修习方法

◇ 在行动上表现得乐观自信，比如，说话要尽量轻快些，脸上带着微笑，说话多用正面字眼等。

◇ 常常想一些让自己开心的事情，或比较有成就感的经历等，以唤醒自己的积极情绪。

◇ 尽量开拓自己的人际关系，多与性格开朗的人交往，这样可以让自己感受到对方的乐观情绪，自己也会变得乐观向上。