

世界顶尖商学院MBA个人管理必读教程
最具实践性的自我行为修炼指南

自制力 练习题

[美] 普林提斯·马尔福德 / 著 杜梅 / 编译

103道 情绪自测练习题 | 51堂 超级培训课 | 30天 觉醒你的自制力

你的人生只是暂时缺少自制力，激发正能量，遇见未知的自己
从此远离拖延症，拯救焦虑，摆脱负能量，
治愈迷失的自我

天津出版传媒集团

天津人民出版社

SELF-CONTROL EXERCISES

自制力 练习题

[美] 普林提斯·马尔福德 / 著 杜梅 / 编译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制力练习题 / (美) 马尔福德著 ; 杜梅编译. --
天津 : 天津人民出版社, 2013.12
ISBN 978-7-201-08399-5

I. ①自… II. ①马… ②杜… III. ①情绪 - 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234252号

天津出版传媒集团

天津人民出版社出版、发行

出版人：黄沛

(天津市和平区西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子邮箱：tjrmcbs@126.com

三河市祥达印装厂印刷

2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

787×1092毫米 16开本 17印张

字数：248千字

定价：35.00元

前言 INTRODUCTION

早在14世纪时期，有个名叫罗纳德的贵族，因为是世袭的正统公爵而无恶不作。他的弟弟朗德罗十分厌恶他的行为，便联合大臣，设计把罗纳德三世推翻。弟弟想要摆脱公爵的干扰，但念及手足之情，又不想将其杀死，于是就命人将罗纳德三世关进了监狱。为了使哥哥不至于因为悲观失望而自杀，因此，朗德罗专门派人把牢房的门改窄了许多，并且向哥哥许诺，如果他能成功减肥自己走出牢门，就可以获得自由和爵位。罗纳德三世身宽体胖，根本出不了牢门，加之他始终无法抵挡美食的诱惑，结果不但没能减肥，反而越来越胖了。

通过罗纳德的结局我们可想而知，一个没有自制力的人与关在囚牢中的犯人没有什么区别，心灵被戴上枷锁比行动上失去自由更可悲。一个获得成功的人，必定是敢于接受精神和肉体磨炼的人，他在困难与挑战面前从不屈服，时刻保持活跃的大脑不断思考着富于创造性的问题，以期训练自己的自制力和思考力。传记作家、教育家托马斯·赫克斯利也曾说过：“教育最有价值的成果，就是培养了自制力，不管是否喜欢，只要需要就去做。”正是因为如此，从某种程度上来说，自制力的强弱是一个人成功与否的关键。

一条处于饥饿状态的野狼为了捕获狡猾的狐狸，可以在冰天雪地中潜伏几天几夜。野狼生理上的自然反应不断激励它去勇敢地采取行动，抑制住内心因寒冷而产生的消极情绪。它的目标很简单，就是在狐狸一不留神的时候吃掉它，美美地饱餐一顿。动物在某些时候尚且能依靠自制力来约束自己的行为，对于

一个有思想、具备较高思维能力的人来说，更应该善于驾驭自己的情绪、行为和意愿。

培养自制力，可以帮助你打开灵魂的枷锁，获得思想的自由与解放。当常人还在困境中苦苦挣扎时，你可以运用超强的自制力鼓起对生活的勇气，找到通往快乐的密道。当身体中蕴藏着的本能力量得到充分释放时，外界的干扰与压力都变得无关紧要。一旦人的思考方式、信念模式、行动方式通过自制力的训练得到改变，人的命运也将从此发生变化。一切与生命、健康、财富有关的事物，也会随着思维模式、精神向导的升华，变得不再神秘或高不可攀。

通过对自制力的练习，我们可以寻找到一系列具体的方法和途径，从大脑开始，将一切陈旧的思想垃圾清理干净，让人们知道怎样去感召获取成功的力量，去靠近所有无形的但又触手可及的美好与圣洁。

第一章 打开心灵能量之门

生活中，我们通常能找到快乐的原因，却常常不知道自己不快乐的理由。一种莫名的伤感与失落会随着人群的远去与夜幕的拉开而来临。给你的心灵上一堂瑜伽课，当思想得到呼吸，自我得到放松时，那隐藏在体内的活力，自然会被由内而外地释放出来。

我们为什么不快乐 002

平衡肉体和精神，找回真正的我 006

远离负面“思想流” 012

自我修炼法则 020

第二章 精神向导力练习：开发自我的无穷潜力

我们应该时刻告诉自己“我能行”“没有什么是不可以的”。当命运给你一次迎头痛击时，懦弱与退缩只能让你的人生更加卑微。既然我们不能摆脱不可避免的挑战与困境，那么，与其坐以待毙，不如主动出击。打碎禁锢思想的牢笼，破除一切陈规旧律，做命运的主人。要知道，只有努力追寻幸福的人才能获得最后的胜利，固守在原地只会让时间的尘埃阻塞你前进的道路。

把幸福当做人生永恒的目标 028

- 不说“不可能”和“我不行” 032
- 破解陈旧观念的“魔咒” 035
- 创新打开禁锢自我的枷锁 040
- 改变思想，成为驾驭命运的人 043
- 别了，有害情绪 047

第三章 思维能力练习：运用自制力的根本要素

是什么激发了贝多芬的创作灵感，使之演奏出动人的音符，滋润人们的心田？是什么令爱因斯坦打破陈规，提出了相对论，创造了物理界的奇迹？没错，正是他们神奇的大脑为人类贡献了卓越的力量。当高效的思维密码在神秘的大脑神经中滴答作响时，一项新的发明就有可能在下一秒钟诞生。

- 专注，成功的无形力量 054
- 是什么让你疲于思考 058
- 大脑告诉你怎样提高记忆力 063
- 找出高效的逻辑思维密码 067
- 想象力是超前思维的助力 071

第四章 健康能力练习：塑造你的正面吸引力

每个人都希望自己气质高雅、情操高尚，凭借自身的魅力吸引更多人的关注。但是，隐藏在体内的邪恶病毒如寄生虫一样，侵蚀了健康的神经细胞，使我们深受“病痛”的折磨。此时，在你的体内注射一种积极的、强大的能量，消灭所有思想上的细菌，将那些恼人的观念垃圾排出体外。

- 达到身体与心灵的和谐 078

- 调节病痛，吸取养分，排出垃圾 083
- 将错误的观念统统扔掉 086
- 让气场正向而强大 090
- 打败体内的邪恶力量，重新接纳自己 094

第五章 情绪控制练习：永远不与自己为敌

当潜伏在心底的暴躁、焦虑等情绪垃圾不可遏制地向你侵袭而来时，脆弱的神经已经发出红色警告，敏感的脑细胞如果再不能得到安抚，你的健康系统即将面临瘫痪。此时，你需要闭上双眼，好好地睡上一觉，放松过度紧张的神经。好的情绪是心灵的神奇力量，只要思想步入正轨，任何物质财富也都会变得微不足道。

- 消极情绪是摧毁精神的炸弹 102
- 拯救焦虑，清除潜意识中的不安全感 107
- 给暴躁情绪一支镇定剂 112
- 你不需要过度自责 117
- 戒掉生活中的“瘾” 121
- 好的情绪需要好的睡眠 126

第六章 人际关系力练习：打造社交圈的“和平王国”

为自己建造一座社交圈的“和平王国”，在这里，你不是国王而是充满智慧的谋士。居高临下、颐指气使只会引起他人的反感，只有懂得宽容和信任的人，才会成为最可爱的伙伴。爱自己，也爱别人，用真诚、智慧与宽容去搭建属于自己的“社交王国”，象征着成功的疆域也会越来越广阔。

- 亲情不应该是前进的枷锁 132
- 没有人会成为你的“复制品” 138
- 爱自己，才能把爱散播出去 145
- 忘记别人犯下的过错 149
- 孤独并不是可耻的 152
- 最适宜的交际限度 157

第七章 时间管理练习：让工作和生活井然有序

结束了焦头烂额的工作，你的生活是否仍然是一团乱麻？如果你还在因为拖延的毛病深深自责，如果你还会因为无聊的网络游戏熬到筋疲力尽而耽误工作，那么，从现在开始，学会做时间的主人，学会管理你的时间，对你的工作和生活都将非常必要。试着把自己的生活轨迹清晰地画在纸上，按照既定的目标不断前进，假以时日，人生的蓝图一定会勾勒出现实的大厦。

- 你有拖延症吗 164
- 做一份合理的计划表 168
- 合理利用“安静时间” 173

第八章 爱的觉醒练习：与大自然深度对话

爱是生命力的源泉，一个心中充满爱的人才会懂得感恩与奉献。当我们投入大自然的怀抱，亲吻着晶莹的露珠时，心中的爱越多，获得的快乐也就越多。用我们的小爱换取一种大爱，自然界中那崭新的、巨大

的生命力与活力一定会令你充满正能量。试着与大自然深度接触，无尽的欢乐、灵感、真爱也将充实你的生命。

- 对没必要做的事说“不” 177
- 树木带来的“无限精神” 184
- 热爱万物，唤醒沉睡的心灵 189
- 爱护动物，呵护它们的生态环境 193
- 和大自然共同呼吸 196
- 过充满灵气的自然节奏生活 199

第九章 成功力练习：召唤获取成功的力量

一个人如果没有获取成功的信念和力量，就不可能在着世上取得成功。当你根本不具备丰厚的资本、优越的环境这些成功的先天要素时，召唤获取成功的神奇力量，同样可以让你事半功倍。怎样才能一步步向成功靠近？怎样才能走出失败的阴影？怎样才能满足生命深处隐藏的渴望？将你对成功的希冀植根于潜意识之中，在勤劳、专注、勇气的浇灌下，不久的将来，智慧之树一定会开出成功之花。

- 成功需要你的不断邀请 206
- 摆脱意识深处的懦弱 213
- 活在当下，你会更加勇敢 216
- 用学习挖掘出生命潜在的渴求 222
- 全心投入，逐步向成功靠近 228

第十章 生命力练习：为自己带来幸福的新生

当你每天清晨醒来，看到初升的太阳时，生命便在这一刻翻开了新的篇章，昨日的一切也随之成为历史。历史只需在必要的时候回忆，不需要时刻铭记，但新生却是人生的重要转折点，需要我们好好把握。新生，是生命的再次升腾；新生，是自我革新的一种能力，新生，是我们理想中那最原始的动力。生命是一次漫长的旅途，不要在走到了人生的终点，才发现我们已经失去了重获新生的机会。

不用哀伤的心悼念过去 234

挣脱往事灰暗的阴影 243

别让财富变得一文不值 247

坚持你最初的理想 252

生命是永不停歇的征途 256

第一章 打开心灵能量之门

生活中，我们通常能找到快乐的原因，却常常不知道自己不快乐的理由。一种莫名的伤感与失落会随着人群的远去与夜幕的拉开而来临。给你的心灵上一堂瑜伽课，当思想得到呼吸，自我得到放松时，那隐藏在体内的活力，自然会被由内而外地释放出来。

我们为什么不快乐

日常生活中，我们总会有这样的感受，感叹月亮的阴晴圆缺，有时心情突然很低落，有时忍不住脾气大发我们又总是特别想知道，为什么自己总是在一些时间就会很暴躁、很低落？甚至有时无法平静地跟他人交谈，也无法控制自己的情绪？是什么原因使我们的情绪陷入这样的境况，让我们总是无法得到自己想要的幸福与快乐？

我们生活在这世界上，总是不断地被周围的环境所影响，当然周围的环境是有所区别的，尤其是那些不和谐的因素，必然会对我们产生影响。那是由于“低级”的、“粗糙”的思想占据了我们的头脑中的大部分位置！

如果再次审视我们这个早已在日常生活中“习以为常”的世界，我们便会发现：居然有如此多的之前我们习惯的、置之不理的不和谐因素。

例如，对于我们在大自然中的朋友——动物，人类是不是怀有真挚的情感去对待它们呢？动物们原本可以自在地生活，但是现在却被人类以各种方式禁锢在牢笼里，猴子们在那些假山上窜来窜去，老虎等着饲养员扔过来的肉食，狼也失去了狼性，也许再将这些人工饲养的动物放回到原来的环境中，恐

怕它们已经无法适应了。在人类的摧残下，这些动物逐渐丧失了了在自然中生存的能力。

动物原本与人类一样具有生存的权利，但如今，它们无法顺其自然地生活，而是用扭曲的方式，遵循人类的要求进行繁殖。人类的这种病态般的欲望，使这些动物变成桌上的美食。我们食用这些病态生物，于是，通过食物，各种不快乐的因素，会直接或间接地对我们的身心造成影响。人们的心理也都变得愈发病态，这种病态的直接表现是人的不快乐感。

人类为了更舒服地生存，要在寒冷的冬天取暖，而取暖所使用的煤、天然气等都会将有毒气体释放出来。这种气体融合了人体所散发出的气味，就会变成对健康更为不利的空气。或许人们还在习惯性地认为，我们就应该理所当然地舒服地在床上躺着，在冬天享受着温暖而舒适的家，但实际上却是无意识地“享受”着有毒空气，直至我们的身体感到不舒适，才有所察觉。

事实上，如今人们所认为的各种天经地义地享受方式，正是对我们的身心健康带来危害的根源。

生活在当今的人们，一不小心便吃到变质和腐烂的食物，也一直都在亲眼看着野蛮、残酷、不公的现象，在非洲，为抢夺资源而爆发局部战争；在北京，天空正处于“醉酒”状态，不见太阳，只见雾霾；在佛罗里达州，白人协警枪杀了十七岁黑人男孩马丁，种族歧视再一次出现在人们的视野当中，虽然我们有时刻意不去关注这些现象，但毫无疑问，这些现象却对我们的心情造成了影响。

按照自然规律，人应当吃那些美味健康的食物，只有新鲜食物，才可以为人类提供能量。然而事实上，人们却不得不常吃腐烂或变质的蔬菜水果，毫无疑问，这会让人变得郁郁寡欢。

物质是精神的载体，我们的思想、精神所遭受的影响，跟它的“载体”有着密切的联系，例如我们所居住的空间，我们吃的食物、我们穿的衣物、我们

身边的人。

不单如此，这些不愉悦的思想，已逐渐在人们内心中占有主要地位，而你，正不停地被这些思想所影响，然而对于这一切，你却毫无知觉。

在这些平淡如水的日常生活里，你也许会无意识地将心中健康的原则破坏得无影无踪。人类从一出生开始依赖着环境，但目前的生活环境是：你刚生下来，便不得不依赖人工制成的那些不利于身体健康的食物来生存。甚至，这种有害的因素还会通过遗传，影响到你的子孙……比如人们不再广泛地用母乳，而是用奶粉；人享受着科技带来的便利，却不得不忍受电脑、手机所带来的辐射。

所谓“思想的载体”——物质，就是通过这种方式对我们产生影响的。我们已经在生活中形成了一些坏习惯或一些思维上的惯常模式，除了一点一点地予以纠正之外，再无任何解决的办法。例如焦急，例如易怒，例如不自觉地给自己施压。而这样的思维习惯，却已对我们生活的各个方面都产生了影响。各种各样的毛病结合在一块，其结果便是耗尽人们的精力。这便是诱发人类大部分身心疾病的根源。

不管你是向好的或坏的目标发愤图强，还是你的行为是慈爱的抑或是自私自利的，这些不良的思维习惯都会让你对各种痛苦和坏情绪的抵抗力下降。

只要粗俗的思想或者被不良的物质生活方式所影响而形成的思想在我们大脑中占据主要地位时，我们便会变得不快乐。于是我们变成了这样的人：在看待世界上，我们所采用的方式是低俗的，我们总莫名其妙地感受到压力与不安；面对抉择时，我们不能进行准确的判断，只有经历这些事情之后，我们才清楚怎样做才对自己有利；虽然令我们产生兴趣的事物寥寥无几，但让我们讨厌的事物却数不胜数。我们的恨多过于我们的爱，我们总是记仇，不知道怎样去感恩与爱，甚至忽略了感恩和爱；我们无法看到善的一面，却对邪恶十分敏感，最能吸引人们眼球的新闻通常是那些邪恶的事情，那些暴力凶杀的画面和

文字总能吸引多数人，所以像赫斯特的《纽约新闻报》这样的黄色报纸才会在19世纪横行一时，正是由于对恶的过分关注，所以我们总看见并感受到更多的不愉悦，因此而常常受到伤害。恨与偏见甚至让我们单纯是听到所恨的人的名字，便浑身颤抖地发怒，而结果呢，这么做只会伤害到我们自己。

以上的这些，都是粗俗的、不和谐的、低级的思想在我们头脑中占据主导地位的表现。

相反地，当我们的精神占据主导地位时，所有这一切都会大相径庭，我们可以看清事物的发展趋向，知道什么是有利的，因而才可以吸引一切有利的事物，被我们所运用。

我们不再会因某个人的偏见，而将他无情地拒于千里之外，我们的爱就会多过于恨。如果知道如何去敬佩他人，在人性最深处挖掘出善的一面，我们就可以对邪恶置之不理，并为自己提供无限的力量、健壮的体魄，以及不断发展的自我，因为有了爱，便有了力量。而且这种力量是可以传递的，它可以通过一个人传递到另一个人身上。并且影响会越来越广。这种力量就跟英国心理学家理查德·怀斯曼在他的专著《正能量》中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力的道理是类似的，精神占主导时就会转化成一种健康乐观、积极向上的动力和情感。

思考题

1. 当你莫名地感到心情烦躁时，你会选择什么样的方式表达出来，是发脾气，不说话或是其他？

2. 在平淡的日常生活里，你所居住的空间、吃的食物、穿的衣物等物质层面是如何影响你的想法的？

平衡肉体和精神，找回真正的我

我们可以从生物、精神与文化等各个层面，或是这些层面定义的结合来定义人的概念。从生物层面和精神层面来分析，人分为肉体和精神，分别形成了两个自我，肉体和精神共同产生了我们每个人都不同的思想、欲望以及情绪。通常那个“精神的自我”可以为我们提供健康、力量与快乐。

人的心理或思维由两个部分构成：其一是物质方面，其二是精神方面。它们形成了一个人的两个“自我”：低级的自我和高级的自我。

高级的自我将自然界中的“超级能量”接纳进来，充满了进取向上的思想与灵感。而低级的自我则是肉体上的自我，它被看成原始的、空洞的。美国的一位心理学家马尔福德认为：在宇宙中，有一种终极力量，它遍布于宇宙的每一个角落，并掌握着没有边界的宇宙。高级的自我不停地为我们提供更大的潜力与力量，这种力量要帮助我们获得比现在所拥有的要多很多的东西；而低级的自我认为，我们只可以如同我们的祖先那样只为生存而活着，满足基本的生理需要。

高级的自我对自由充满渴望，对远离身体的累赘、痛苦、缺陷与束缚充满渴望；而低级的自我则认为，我们一生下来便须承受这一切，须忍耐疾患、疼痛，须经受生命中的各种困境。

高级的自我期盼拥有进行判断是非的标准；而低级的自我则认为，我们须对他人依照通俗观念、传统看法、宗教信仰以及偏见而为我们量身打造的标准