

Willpower and Volition

自控力 心理学

告别拖延、失控和坏情绪

谷元音◎著



让世界级心理学大师帮你掌控自己的生活和时间

为什么工作总是被拖到最后一分钟才完成？

为什么信用卡被刷爆时，才发现自己买了很多根本用不上的东西？

为什么有些人会突然失控，对周围的人大发脾气？

为什么你会在诱惑面前屈服，让减肥计划屡屡受挫？

改变这一切，从发现你的意志力潜能开始……

013069630

B842.6-49
149

Willpower and Volition

自控力 心理学

告别拖延、失控和坏情绪

谷元音 著



北航

C1676840

B842.6-49

149

人民邮电出版社
北京

013082830

图书在版编目 (CIP) 数据

自控力心理学：告别拖延、失控和坏情绪 / 谷元音
著. —北京：人民邮电出版社，2013. 10
(科学解读心理学实验丛书)
ISBN 978-7-115-32994-3

I. ①自… II. ①谷… 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 208133 号

内 容 提 要

本书汇集了众多心理学家有关自我控制和意志力的权威研究成果，通过数十个心理学实验，生动讲解了自我控制和意志力从何而来，我们为什么会变得失控、拖延或者情绪糟糕，以及我们该如何有效地恢复被耗尽的意志力，让自己作出更加理性的人生决策。

本书适合所有希望更好地掌控自己的行为、提升生活品质和行动效率的人阅读。

◆ 著 谷元音

责任编辑 王飞龙

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700 × 1000 1/16

2013 年 10 月第 1 版

印张：16

2013 年 10 月北京第 1 次印刷

字数：150 千字

定 价：35.00 元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

盗版版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

A dark, teardrop-shaped logo with the text "SEE WOW!" in white, bold, uppercase letters.

享受悦读

“知识始于惊奇。”

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。她坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一种阅读体验——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒、智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个句点，我们都希望赏心悦目、温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。我们更知道，阅读有时也是无趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到

心灵的颤动。于我，这是一个挑战；于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着，更有动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”之声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美丽，感受来自心灵的惊喜和欢呼。

“Wow!” 这是我们的约定！

“哇唔！” 这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。

哇唔图书创意部

发现真实的心理学

从严格意义上来说，现代心理学起源于1879年。其标志是心理学家冯特在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，试图用“科学的实验方法”探索“人的感觉”。也由此，自冯特以来，心理学在一百多年的时间里一直以“实验”为主导，对各个心理领域进行研究，发展出了今天这样成果丰富、激动人心的心理学世界，并为教育、社会管理、组织管理、精神治疗等各个领域的学术研究与实践提供了丰富的理论与实践支持。

在过去，心理学一直给读者一种类似于“神秘玄学”的印象。现在，人们心中的这种印象已经被大大地改变了。今天，我们大部分人——即使是对心理学所知不多的人，也大多都知道心理学是一门科学，而且对个人的成长和发展有着巨大的帮助；而那些从事教育、管理或者其他相关工作的人更是认识到心理学对自己做好本职工作几乎是必不可少的。

但是，除了心理学方面的专业人员和职业工作者之外，大多数人对心理学知识和心理学方法还了解得不多，更不要说运用心理学知识解决实际问题了。所以，心理学知识的普及，还有很长的路要走，而大众对心理学知识的渴望，就是我们沿着这个方向不断前进的动力。

哇唔图书创意部策划并撰写了这套“科学解读心理学实验丛书”，我们的目的有二。

其一，如前所述，国内的读者朋友们对心理学的热情是足够的，但

是心理学知识的普及仍然欠缺很多，所以我们这套书旨在为读者朋友们提供一个快速了解心理学的窗口。

其二，这套书的编写，并不希望掺入太多作者本人的论述、说辞，我们的意图是给读者提供最原本的心理学知识，还原心理学的真面目，让读者朋友们自主地去判断、去体会心理学的奥妙之处。当然，我们也有一些补充性的建议，这些建议是抛砖引玉、帮助读者朋友们思考的，所以仅供参考。

在过去一百多年的时间里，心理学的研究已经深入到各个方面，而且领域越分越细，例如沟通、婚恋、情绪控制、决策等都属于较具体的心理学研究领域，每一个具体的细分领域中的丰硕成果都足以撰写一本图书。所以，与其说我们在撰写一套书，不如说我们在推进一个心理学知识传播计划，我们将以一本本图书的形式，将一百多年来心理学的研究成果展现在读者面前。

鉴于心理学实验的研究结论是一种基础知识，应用性很广泛，所以在整套书中有可能出现这种情况：在这本书中出现的某个实验，也可能同时出现在这套书的另一本书中。例如，自我效能实验的结论既是教育心理学的一个重要理论，同时也被广泛地应用于组织管理中。

我们在丛书的编写中也注意到了这个问题，但为了把每一本书的应用性主题阐释得清楚、完整，心理学基础知识介绍方面的交叉是无法避免的。

书稿无法尽善尽美，瑕疵在所难免，我们衷心希望读者朋友提出宝贵意见。

这本书对你有什么用

本书是“科学解读心理学实验丛书”中的一本，较全面地收录了跟自我控制相关的心理学实验研究成果。在书中，我们为您呈现了数十个与自我控制和意志力相关的心理学实验，细致介绍了千奇百怪的实验过程，系统分析了实验结论及其对我们增强意志力、提高自我控制效果的指导和启示。

为什么很多人总是把事情拖到最后一分钟才完成？为什么有些人会突然情绪失控，跟周围的人莫名地发飙？为什么有些人会把信用卡刷爆，然后买回一堆让自己后悔的东西？到底是哪里出了问题？是什么让他们的生活变得如此糟糕？

本书将用心理学家们的实验研究成果向您说明，疲劳、逃避和外界刺激，都只是表面现象，我们失控、拖延或者情绪低落的根本原因，其实是我们意志力的衰竭。要想重新掌控自己的行为 and 决策，形成健康而又活力充沛的生活方式，我们需要从培养、锻炼自己的意志力入手，提高自我控制的效果。

本书的价值可以归纳为以下几个方面。

(1) 全面的、原汁原味的心理学实验，让你从心理学家的角度来审视自我控制的过程。

(2) 深刻、系统的心理学解答，修正那些看似合理实则肤浅的自控观念。

(3) 提供科学的自我控制和意志力锻炼方法，有效提升你的自我控制效果。

总之，拥有良好的生活与工作状态离不开自我控制，而本书将是你重新认识自己、了解自己的意志力与自控能力的开始。

《自控力心理学——告别拖延、失控和坏情绪》

编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

哪些因素促使您购买本书（可多选）

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="radio"/> 封面推荐 | <input type="radio"/> 书名 |
| <input type="radio"/> 作者及出版社 | <input type="radio"/> 封面设计及版式 | <input type="radio"/> 媒体书评 |
| <input type="radio"/> 前言 | <input type="radio"/> 内容 | <input type="radio"/> 价格 |
| <input type="radio"/> 其他（ | | ） |

您最近三个月购买的其他经济管理类图书有

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

您还希望我们提供的服务有

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 | |
| 3. 新书信息 | 4. 其他（ | ） |

请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市东城区龙潭路甲3号翔龙大厦218室

北京普华文化发展有限公司（100061）

传 真：010-67120121

读者热线：010-67129879 010-67133459 转 817

投稿邮箱：tougao@puhuabook.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

购书电话：010-67129212

淘宝店网址：<http://shop60686916.taobao.com>

媒体及活动联系电话：010-67129872-830 邮件地址：liujun@puhuabook.com

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

目 录

第 1 章 | 究竟是谁在控制你 ——意志力从哪里来

1. 自控力是先天遗传，还是后天习得 / 2

心理观察：双生子自我监控调查实验

2. 是什么影响着你事业的高度 / 5

心理观察：延迟满足系列实验

3. 是什么让你的生活一团糟 / 9

心理观察：新西兰调查实验

4. 无时不在的力量 / 12

心理观察：BP 机调查实验

5. 为什么坚强的你也会觉得累 / 15

心理观察：萝卜和巧克力实验

6. 用什么补充你枯竭的意志力 / 20

心理观察：糖水实验

7. 你需要的不仅仅是一颗糖果 / 26

心理观察：计划坚持实验

8. 其实，事实比你想象的积极 / 30

心理观察：意志力分配实验

第2章 | 靠什么抵制诱惑

1. 为什么你总是禁不住诱惑 / 36

心理观察：脸孔识别实验

2. 状态不好，更经不起诱惑 / 40

心理观察：图片实验和香烟实验

3. 小诱惑易挡，大诱惑难防 / 45

心理观察：短信金钱实验

4. 是什么影响你的坚持 / 49

心理观察：交往实验

5. 大家都选择的东西，你会放弃吗 / 53

心理观察：从众实验

6. 不能忽略的环境诱惑 / 57

心理观察：氛围影响实验

第3章 | 从哪里增强你的力量感

1. 你的想法决定你的自制力 / 62

心理观察：意志力观点的影响

2. 假如你不用再对自己负责 / 66

心理观察：疗养院实验

3. 签名带来的约束力 / 70

心理观察：签名实验

4. 寻找一种成功的思考方式 / 74

心理观察：握柄与健康思考实验

5. 和别人的关系如何，也会影响你的自控力 / 78

心理观察：操纵孤独实验

6. 为什么早起这么难 / 82

心理观察：睡眠和反事实思维的调查

7. 让事情变得有趣些 / 86

心理观察：兴趣与坚持实验

8. 宗教信仰能提高自控力吗 / 89

心理观察：橙汁醋实验

第 4 章 | 如何让自己不去想

1. 你的思维不可能完全受你的控制 / 94

心理观察：白熊实验

2. 不可控的信念和看法 / 98

心理观察：刻板印象内隐测验

3. 无法更改的错误信念 / 102

心理观察：看法改变实验

4. 控制脑补，不要对事情胡乱猜测 / 107

心理观察：转盘实验和竞拍实验

5. 积极的思维方式帮你掌控幸运 / 112

心理观察：数照片实验

6. 怎样做，才能让自己的思维信念更积极 / 115

心理观察：仿造生活环境实验

7. 什么都不想，你做不到吗 / 119

心理观察：思维控制实验

第5章 | 战胜坏情绪

1. 谁能摆脱情绪的困扰 / 124

心理观察：情绪控制实验

2. 坏情绪，来自哪里 / 129

心理观察：苹果和巧克力实验

3. 太兴奋也容易失控 / 132

心理观察：虚拟捕鱼实验

4. 不要让惊喜冲昏了你的头脑 / 137

心理观察：字母识别实验

5. 情绪控制不等于情绪压抑 / 141

心理观察：情绪与沟通实验

6. 情绪控制依靠的不只是意志力 / 146

心理观察：情绪启动效应实验

7. 悄悄地改变你的情绪 / 150

心理观察：情绪启动效应实验

8. 接纳自己的情绪 / 154

心理观察：离婚后调查

9. 假装自己很开心 / 158

心理观察：情绪假装实验

第6章 | 预防失控——寻找心理平衡

1. 行为何时会失控 / 164

心理观察：意志力耗竭与行为实验

2. 行为决定习惯，习惯同样影响行为 / 169

心理观察：迷宫实验

3. 破“界”后的失控 / 174

心理观察：奶昔实验

4. 借用别人的监督力量 / 179

心理观察：储蓄监督实验

5. 是分摊，还是集中叠加 / 184

心理观察：日历实验

6. 下一次，你会怎么选择 / 188

心理观察：胡萝卜与巧克力的选择实验

第 7 章 | 用计划打败拖延

1. 拖延症，越拖越累 / 194

心理观察：论文实验

2. 拖延之累，究竟为何 / 197

心理观察：电影选择实验

3. 不要让拖延成为你的借口 / 200

心理观察：自我妨碍实验

4. 不要让你的计划看不到头 / 203

心理观察：界碑实验

5. 计划并不是越详细越好 / 207

心理观察：学习计划实验

6. 不需要意志力的自我控制 / 211

心理观察：词语影响力实验

第 8 章 | 放松下来，别与自己对抗

1. 太累了，大脑也会罢工 / 216

心理观察：脑电图监测实验

2. 情绪敏感不仅仅是性格原因 / 220

心理观察：自控后的情绪和欲望测验

3. 意志力消耗过高时，容易养成坏习惯 / 224

心理观察：一学期的自制力调查

4. 事情做不好，也许是休息不够 / 227

心理观察：题目解析实验

5. 决策很费神，留点精力作好决策 / 230

心理观察：决策选择实验

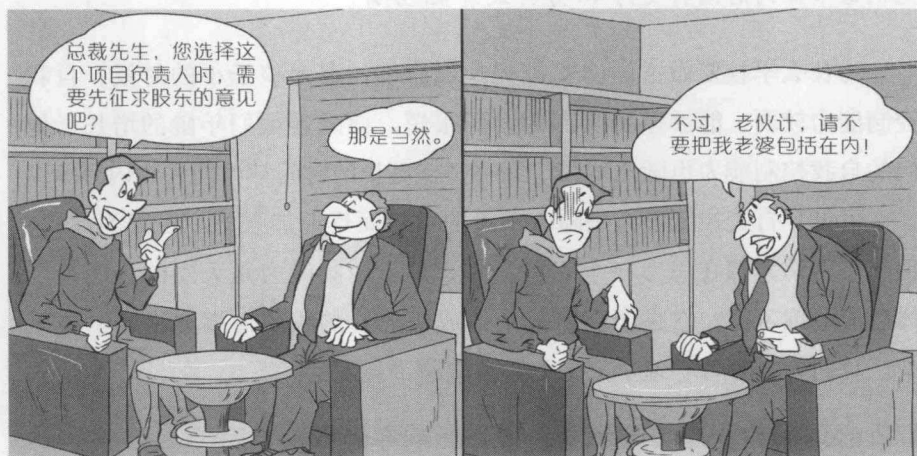
6. 怎样恢复你的意志力 / 234

心理观察：冥想实验

后记 / 239

第1章

究竟是谁在控制你 ——意志力从哪里来



是“谁”在控制你的言行和决定？