

成功掌控自己的情绪、欲望、压力和时间

能够驾驭自己的人，比征服了一座城池的人还要伟大。

是自控力造就伟人，造就机遇，造就成功。

THE POWER OF WILL

超级自控力：

如何有效地自我管理

连山 编著



自控力是决定人生命运的关键力量，教会你如何不失控、
不抱怨、不折腾、不拖延、不生气。



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

超级自控力

如何有效地自我管理

chaoji zikongli
ruhe youxiao de
ziji guanli

连山 / 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

超级自控力：如何有效地自我管理 / 连山编著. --

长春：吉林文史出版社，2018.10

ISBN 978-7-5472-5622-0

I . ①超… II . ①连… 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 (2018) 第 245839 号

超级自控力：如何有效地自我管理

编 著 连 山

出版人 孙建军

责任编辑 陈春燕 赵 艺

封面设计 韩立强

插图绘制 龙子添

图片提供 摄图网

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司

地 址 长春市人民大街 4646 号

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 天津海德伟业有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6

字 数 150 千

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

书 号 978-7-5472-5622-0

成功掌控自己的情绪、欲望、压力和时间

前言

P R E F A C E

自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。一般情况下，自控力和意志是紧密相连的，意志薄弱者，自控力较差；意志顽强者，自控力较强。加强自控力也就是磨炼意志的过程。

一个人在事业上的成功需要有强大的自控力。

一个人在集中精力完成某项特殊任务时，在自控力的作用下，能排除干扰，抑制那些不必要的活动。在自控力的调节下，能够选择正确的活动动机，调整行动目标和行动计划。自控力强的人，能理智地控制自己的欲望，分清轻重缓急，然后再去满足那些社会要求和个人身心发展所必需的欲望，对不正当的欲望则坚决予以抛弃。自控力强的人，处在危险和紧张状态时，不轻易为激情和冲动所支配，不意气用事，能够保持镇定，克制内心的恐惧和紧张，做到临危不惧、忙而不乱。

不仅如此，自控力也是人们获得成功人生所必备的素质。

自控不仅仅是在物质上克制欲望，对于一个想要取得成功人生的人来说，精神上的自控也是重要的。衣食住行毕竟是身外之物，不少人能克制，但精神上的、意志力上的自控却非人人都能做到。

对自己严格一点儿，时间长了，自控便成为一种习惯、一种生活方式，你的人格和智慧也会因此变得更完美。

自控力是成功的基本要素，自控力强的人能够更好地控制自己的注意力、情绪、欲望、习惯和行为，更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功。是自控力造就伟人，造就机遇，造就成功。传记作家兼教育家托马斯·赫克斯利说：“教育最有价值的成果，就是培养了自控力，不管是否喜欢，只要需要就去做。”自控使人充满自信，也赢得别人信任。一个人可能在缺乏教育和健康的条件下成功，但绝不可能在没有自控力的情况下成功！

自控力的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。为了帮助广大读者系统地了解与提升自己的自控力，我们特奉献了这本《超级自控力：如何有效地自我管理》。全书着重强调了强化意志力对提高自控力的重要作用；阐明了如何培养、提高自控力，提供了具体有效的训练方法和提高途径；论述如何在实践中磨炼自控力、迎接并克服种种艰难阻碍；探讨如何运用、发挥自控力，控制情绪和欲望、改变旧习惯、管理压力、克服拖延等。全书内容丰富，分析精辟，引导读者深切地感悟自控力的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，自觉地培养、训练、提高和调动自控力，引爆蕴藏在体内的潜能，锤炼坚忍不拔的坚强意志，迎接生活中的各种挑战，主宰人生，成就伟业，开创崭新的成功人生。

目录

CONTENTS

第一章 意志力的本能：人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑

第一节 意志力不只是一个传说 / 2

意志力是蕴藏在人体内的神秘力量 / 2

意志力是人类特有的 / 7

人类的行为源于意志力 / 10

意志力的差异决定人的差异 / 15

第二节 意志力可以培养吗 / 19

意志力训练提升个人素质 / 19

意志力训练的基本原则 / 28

意志力提高的基本方法 / 45

第二章 “我不要”力量的局限性——明知生气有害，为何还是每每失控

第一节 我们为何总是情绪化 / 54

接受并体察你的情绪 / 54

正确感知你所处的情绪 / 57

- 运用情绪辨析法则 / 60
- 情绪同样有规律可循 / 63
- 第二节 解救被情绪绑架的理性 / 66
- 从苦闷的军属到成功的作家 / 66
- 你是情绪的奴隶吗 / 70
- 情绪是怎样“冒”出来的 / 73
- 控制自我是高情商的体现 / 76

第三章 沦为欲望动物：人为什么管不住自己

- 第一节 为什么我们管不住自己的欲求 / 82
- 为什么人的权力欲望会不断膨胀 / 82
- 为何因一件睡袍换了整套家具 / 84
- “我就是要购物” / 86
- 为什么越得不到的东西，就越想得到 / 89
- 婚前，别说你的贞洁无所谓 / 91
- 第二节 给欲望一个合理的限度 / 94
- 欲望让你的人生烦恼不安 / 94
- 可以有欲望，但不可有贪欲 / 97
- 过多的欲望会蒙蔽你的幸福 / 100
- 给自己的欲望打折 / 103
- 第三节 贪婪，最后吞噬的是自己 / 106
- 幸福离不开钱，但有钱不一定幸福 / 106
- 贪的越多，失去的也越多 / 108

“名利”是把双刃剑 / 111

不要让欲望拖垮你 / 114

第四章 习惯成自然：为什么人会有命运

第一节 自控力改变习惯，习惯决定命运 / 118

习惯的力量无比巨大 / 118

习惯是什么 / 120

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人 / 122

卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯 / 124

第二节 重塑习惯，改变命运 / 127

成功没有固定的模式 / 127

播种行为，收获习惯 / 129

比别人多做一点 / 132

第五章 累到无力抵抗：为什么自控力像肌肉一样有极限

第一节 压力，生命不可承受之重 / 136

什么是压力 / 136

当生活改变时：急性压力 / 138

当生活成为过山车的时候：阶段性压力 / 140

当生活变质时：慢性压力 / 142

压力从何而来 / 144

第二节 别让过度的压力毁了你 / 146

身体压力 / 146

- 大脑压力 / 150
- 压力与疾病的联系 / 151
- 情绪压力 / 152
- 精神压力 / 154
- 第三节 认清压力，才能控制压力 / 156
 - 压力面面观 / 156
 - 压力管理日志 / 158
 - 建立你的压力管理目标 / 160
 - 实施你的压力管理计划 / 161

第六章 谁偷走了你的时间：你控制不了生命的长度，但可以改变生命的宽度

- 第一节 掌控时间，掌控人生 / 164
 - 时间和压力的危机 / 164
 - 有效的时间管理意味着什么 / 166
 - 帕累托定律 / 167
 - 合格的时间管理者 / 169
 - 选择适合自己的时间管理方法 / 170
- 第二节 赢在好习惯 / 172
 - 拖延：谨慎的童话 / 172
 - 每日的时间安排 / 175
 - 适当改变自己的计划 / 176
 - 目标要切实可行 / 178

第一章

意志力的本能：
人生来
就能抵制奶酪蛋糕的诱惑



第一节

意志力不只是一个传说

人与人之间、强者与弱者之间、大人物与小人物之间最大的差异，就在于其意志的力量，即所向无敌的决心。一旦确立了一个目标，就要坚持到底，不在奋斗中成功，便在奋斗中死亡。具备这样的品质，你就能在世界上做成任何事情。

——伯克斯顿

意志力是蕴藏在人体内的神秘力量

每个人的体内都有一股天生的、无所不能的力量在沉睡——意志力。意志力是不能形容、不能解释的，它似乎不存在于普通的感官中，而隐藏在心灵深处。凭借这种力量，你就能实现你的梦想，成为你想成为的人物。

意志力是自我引导的力量

著名哲学家罗素曾说：“古往今来，对于成功秘诀的谈论实在是太多了。其实，成功并没有什么秘诀。成功的声音一直在芸芸

众生的耳边萦绕，只是没有人理会它罢了。而它反复述说的就是一个词——意志力。任何一个人，只要听见了它的声音并且用心去体会，就会获得足够的能量去攀越生命的巅峰。这几年来，我一直在努力致力于一项事业——试图在美国人的思想中植入这样一种观念：只要给予意志力以支配生命的自由，那么我们会勇往直前。”

意志是人最重要的心理素质，是成功者最不可缺少的“精神钙质”。那么意志力究竟是怎样的一个含义呢？

我们不急于给意志力下一个抽象的定义，不妨先看看著名的世界冠军威尔玛的成长经历，从中我们会对意志力的内涵有深切的领悟。

1940年6月23日，在美国一个贫困的铁路工人家庭，一位黑人妇女生下了她一生中的第20个孩子，这是个女孩，取名为威尔玛·鲁道夫。

4岁那年，威尔玛不幸同时患上了双侧肺炎和猩红热。在那个年代，肺炎和猩红热都是致命的疾病。母亲每天抱着小威尔玛到处求医，医生们都摇头说难治，她以为这个孩子保不住了。然而，这个瘦小的孩子居然挺了过来。威尔玛勉强捡回来一条命，但是由于猩红热引发了小儿麻痹症，她的左腿残疾了。从此，幼小的威尔玛不得不靠拐杖来行走。看到邻居家的孩子追逐奔跑时，威尔玛的心中蒙上了一团阴影，她沮丧极了。

在她生命中那段灰暗的日子里，经历了太多苦难的母亲却不断地鼓励她，希望她相信自己并能超越自己。虽然有一大堆孩

子，母亲还是把许多心血倾注在这个不幸的小女儿身上。母亲的鼓励带给了威尔玛希望的阳光，威尔玛曾经对母亲说：“我的心有个梦，不知道能不能实现。”母亲问威尔玛她的梦想是什么。威尔玛坚定地说：“我想比邻居家的孩子跑得还快！”

母亲虽然一直不断地鼓励她，可此时还是忍不住哭了，她知道孩子的这个梦想将永远难以实现，除非奇迹出现。

在威尔玛5岁那年，一天，母亲听说城里有位善良的医生免费为穷人家的孩子治病。母亲便把女儿抱进手推车，推着她走了3天，来到城里的那家医院。母亲满怀希望地恳求医生帮助自己的孩子。医生仔细地为威尔玛做了检查，然后进到里屋。医生出来的时候拿了一副拐杖。母亲对医生说：“我们已经有拐杖了。我希望她能靠自己的腿走路，而不是借助拐杖。”医生说：“你的孩子患的是严重的小儿麻痹症，只有借助拐杖才能行走。”

坚强的母亲没有放弃希望，她从朋友那里打听到一种治疗小儿麻痹症的简易方法，那就是为患肢泡热水和按摩。母亲每天坚持为威尔玛按摩，并号召家里的人一有空就为威尔玛按摩。母亲还不断地打听治疗小儿麻痹症的偏方，买来各种各样的草药为威尔玛涂抹。

奇迹终于出现了！威尔玛9岁那年的那一天，她扔掉拐杖站了起来。母亲一把抱住自己的孩子，泪如雨下。4年的辛苦和期盼终于有了回报！

11岁之前，威尔玛还是不能正常行走，她每天穿着一双特制

的钉鞋练习走路。开始时，她在母亲和兄弟姐妹的帮助下一小步一小步地行走，渐渐地就能穿着钉鞋独自行走了。11岁那年的夏天，威尔玛看见几个哥哥在院子里打篮球，她一时看得入了迷，看得自己心里也痒痒的，就脱下笨重的钉鞋，赤脚去和哥哥们玩篮球。一个哥哥大叫起来：“威尔玛会走路了！”那天威尔玛可开心了，赤脚在院子里走个不停，仿佛要把几年里没有走过的路全补回来似的。全家人都集中在院子里看威尔玛赤脚走路，他们觉得威尔玛走路比世界上其他任何节目都好看。

13岁那年，威尔玛决定参加中学举办的短跑比赛。学校的老师和同学都知道她曾经得过小儿麻痹症，直到此时腿脚还不是很利索，便都好心地向她劝放弃比赛。威尔玛决意要参加比赛，老师只好通知她母亲，希望母亲能好好劝劝她。然而，母亲却说：“她的腿已经好了。让她参加吧，我相信她能超越自己。”事实证明母亲的话是正确的。

比赛那天，母亲也到学校为威尔玛加油。威尔玛靠着惊人的毅力一举夺得100米和200米短跑的冠军，震惊了校园，老师和同学们也对她刮目相看。从此，威尔玛爱上了短跑运动，想尽办法参加一切短跑比赛，并总能获得不错的名次。同学们不知道威尔玛曾经不太灵便的腿为什么一下子变得那么神奇，只有母亲知道女儿成功背后的艰辛。坚强而倔强的女儿为了实现比邻居家的孩子跑得还快的梦想，每天早上坚持练习短跑，直练到小腿发胀、酸痛也不放弃。

在1956年的奥运会上，16岁的威尔玛参加了4×100米的短

跑接力赛，并和队友一起获得了铜牌。1960年，威尔玛在美国田径锦标赛上以22秒9的成绩创造了200米的世界纪录。在当年举行的罗马奥运会上，威尔玛迎来了她体育生涯中辉煌的巅峰。她参加了100米、200米和4×100米接力比赛，每场必胜，接连获得了3块奥运金牌。

是什么力量让一个从小就左腿残疾的小孩闯过命运的低谷，并最终成长为震惊世界的田径冠军？答案就是：她不屈不挠的人生之路上闪耀着两个大字——意志。

意志是人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程，是人的主观能动性的突出表现形式。

作为一种普遍的“心智功能”，意志力是为人所熟知的东西，我们每天都能感受到它的存在。尽管不同的人对于意志力的源泉，对于意志力如何影响人，以及意志力的积极作用和局限性有着不同的看法，但大家都认同这样的看法：意志力本身是人类精神领域一个不可或缺的组成部分，甚至在我们每个人的生命中，意志力都发挥着超乎寻常的重要作用。



有人认为，意志力是一种有意识的心理功能，其作用尤其体现在经过深思熟虑的行动上。但是意志力一定是“有意识”作用的结果吗？许多看似无意识的举动，可能正是一个人意志力的体现；而另外一些脱离人的意志力指引的行为却肯定是有意识的。人的一切有意识的行动都是经过考虑的，因为即便这一行动是在瞬间做出的，思考的因素仍然在其中发生着作用。所以说，意志力是自我引导的力量。

作为一种自我引导的精神力量，意志力是引导我们成功的伟大力量。如果你拥有强大的意志力，那么你全身的能量都可以在它的召唤下聚合起来，从而实现你的成功愿望。

意志力是人类特有的

意志力是人脑的特有产物，只有人类才有意志力。正因为有了强大的意志力，才有了埃及宏伟的金字塔，才有了耶路撒冷巍峨的庙堂；正因为有了强大的意志力，人们才战胜了道路上的各种障碍，开辟了肥沃的疆土。

