

THE PRACTICAL
PSYCHOLOGICAL
AND SELF-CONTROL

超实用 心理学与自控力

畅销2版

曲楠——著



唤醒内心的力量 成为思想的主人
提升自控力 助你掌控自己的人生

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

THE PRACTICAL
PSYCHOLOGICAL
AND SELF-CONTROL

超实用 心理学与自控力

畅销2版

曲楠



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

超实用心理学与自控力 / 曲楠著. —2 版. —北京: 中国法制出版社, 2020.4

ISBN 978-7-5216-0824-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 021016 号

策划编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 李佳 黄一迪

封面设计: 杨泽江

超实用心理学与自控力

CHAO SHIYONG XINLIXUE YU ZIKONGLI

著者 / 曲楠

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2020 年 4 月第 2 版

印张 / 15 字数 / 195 千

2020 年 4 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0824-3

定价: 45.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66038703

市场营销部电话: 010-66017726

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

自控是一种内心力量

“要想征服世界，首先征服自己。”——拿破仑

“我从未见过一个自制、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、坚强意志力的人，是不会被命运击败的。”——本杰明·富兰克林

生活中，我们常常会听到类似的评价：“这个人自控力极强。”“那个人自控力很差。”那么，究竟什么是自控力呢？社会认知心理学家认为：自我控制能力就是个体能够自主调节行为，使其个人价值和社会期许相互匹配的一种能力，这种能力能够引发或者抑制某些特定的行为。成功学专家则认为：自控力是人对于自身的心理和行为的主动掌控，是个体自觉地选择目标，然后主动地克服困难、排除干扰、控制自我，并最终达到目标的一种能力。它既是人对意识的一种自我掌控，也是个人意志力的集中体现。

人生在世，最难又最简单的一件事情就是管好自己。要做到真正地管理好自己，就需要我们具有足够强的自控力，

换言之，就是一个人必须具备自觉调节和控制自我的能力。只有这样，我们才能够冷静地对待周围所发生的事情，有意识地控制自己的思想，约束自己的行为，提升自己。

我们身边总是存在着这样一些潦草度日的人和一些司空见惯的现象：明明有许多迫在眉睫的事情急需处理，但就是不能马上开工，非要一直拖延到工作截止的最后一天才手忙脚乱地补救；成天嚷嚷着要减肥，却始终没有采取任何可行的措施，或者用几粒减肥药、几次饿肚子敷衍了事，然后每次看着体重秤上不断攀升的数字，自欺欺人地在心里祈祷，肯定是电子秤坏掉了；每当看完心灵鸡汤类的励志书籍后，总会有一种莫名的正能量充满于心，反复告诉自己一定要利用八小时以外的时间好好看书充电，却总是在电视、电脑、手机之间流连忘返、徘徊踟蹰，直到眼皮子打架的时候才恍然发现，书本上的页码依旧是如此的熟悉；更可怕的是，这样的日子“明日复明日，明日何其多”，无数次的发誓就这样在嘴边的倦意中化为乌有，每天雷同的颓废度日就如同不停地按着刷新键 F5，而这样的人也许就是你，也许就是我！

一个人能够自我控制的秘密源自他的心理和思想，心理和思想决定了行为，行为则会反过来制约、影响心理和思想。一旦做了思想的主人，我们就可以控制自己的思维、情绪和心态，从而掌控生活中可能会出现的各种情况。只有自控能力强的人才能够充分发挥自身潜能，更好地战胜自己的情绪、习惯、行为和欲望，更好地面对压力、解决冲突、战胜逆境，令自己的家庭稳固长久、身

心愉悦健康、社交广泛和谐、事业发达兴旺，这也正是我们眼中的成功人士。所以，自控力作为一种内在的动机与力量，正是古往今来的成功者不可或缺的一种优秀品质。

德国的著名音乐家马赫，出身贫寒，却对音乐一直保持着无尽的渴望和激情。为了实现由来已久的愿望——去汉堡听一位管风琴大师的演奏，马赫风尘仆仆地赶了400公里的路，历经千辛万苦且没有被困难吓倒；为了得到名师的指点，他饿了就啃两口硬邦邦的干粮，渴了就喝一口路边的泉水，累了就一头栽倒在农家的草垛或马棚里歇歇脚，终于排除万难来到了汉堡，但苦难却似乎才刚刚开始。因为家里贫困，囊中羞涩，马赫受尽了别人的嘲笑和讥讽，但他并不以为意，反而更加热情地抓住每一次学习的机会，越发勤学苦练。没有钱点灯，他就爬到屋顶上，在明亮的月光下抄写曲谱，优美的《月光曲》正是由此诞生。马赫的一生都在同各种各样的困难做斗争，却始终没有停止对音乐的不懈追求，终于修成正果，成为享誉世界的近代奏鸣曲奠基者。而马赫的成功与其惊人的自控力无疑是密不可分的。

在现代社会里，我们每天都忙于外界的事情，很难听到自己内心真实的声音，所以，很难循着自己生活应有的轨迹前行。而自控力就是一种能够掌握自己内心的能力，它要求我们按照自己的本心去过真实而有意义的生活，真正做到掌握自己。没有了自控力，生活就会变成一团乱麻。所以，我们总在抱怨生活的不幸、做人的痛苦，殊不知外界行为的混乱都是源于内心的混乱，外面的

不顺畅实质也是因为内心的无序和不稳定。因此，自控力能够让我们牢牢地掌控自己的命运，做自己人生的主人。

一个朋友在私企工作，并非高薪族，甚至在那座城市中居无定所。笔者却打心眼里佩服和羡慕他，因为他已经拥有了过自己想要的生活的毅力和管理自我的能力：规律的作息时间；坚持工作结束之后的健身、游泳等有氧运动；每天都会抽出固定的时间看书、写读书札记；周末带着妻儿老小去参加家庭聚会、郊游……这些只会在我们的计划中闪现的事情，在他的生活中却那么井井有条地进行着。一切都在自己的计划之中——父慈子孝，夫妻情深，事业稳步上升，生活在喧嚣的大都市里，却依然保持着一颗沉静的心。比起那些所谓的成功人士来，他才是生活中的大赢家。

由此，我们可以看出，在这个世界上，什么东西都代替不了从自我内心出发的坚持。“世上无难事，只怕有心人”，这些都是我们耳熟能详的道理，但在自控力缺席的人生里，又怎么能够坚持不懈，并最终取得成功呢？所以，自控力是世界上最强大的财富，是一种需要我们终生修炼的心灵力量。

目录

CONTENTS

第一章 自控力为什么重要

自控力为什么重要 / 002

成大事者皆能自控 / 006

自控之前要自知 / 008

富兰克林的自控练习 / 012

你的自控力够强大吗 / 015

第二章 自控力养成法则

工作未完成先看电影 / 020

我想要和我能要 / 024

设定一个合理目标 / 028

计划越详细越好 / 032

接受阶段性挑战 / 036

用正强化激励自己 / 040

第三章 职场中掌控自己

- 水里漂浮的葫芦 / 046
- 三思后一以贯之 / 050
- 无人监督的考验 / 054
- 锻炼说不的能力 / 058
- 缺乏意志力的弱者 / 062

第四章 社交中的自控力

- 肥胖、吸烟、流行病 / 066
- 无限膨胀的感觉刺激 / 069
- 社交网络依赖症 / 073
- 从心所欲不逾矩 / 077
- 不可遏制的欲望 / 081
- 自控力等于自我引导 / 084

第五章 时间表里的生活

- 有舍有得，才是真的生活 / 090
- 尽可能排满你的日程表 / 094
- 严格遵守作息时间表 / 098
- 逐步压缩懒散的空间 / 102
- 用好习惯来管理时间 / 106
- 努力做到极致 / 110

第六章 克服心理坏习惯

不用和坏习惯对着干 / 116

负债累累的心灵 / 120

心理懒惰害死人 / 123

只有三分钟热度的人 / 127

每天进步一点点 / 131

勤奋与聪明相伴 / 134

第七章 少成习惯成自然

牵着生活的鼻子走 / 138

恶性循环变良性循环 / 141

五分钟的意志力锻炼 / 146

周期性释放心理压力 / 149

记录变化中的自己 / 153

意志力变成生理本能 / 157

第八章 健康受益于自律

自律是可以练习的 / 162

睡眠不足影响意志力 / 166

多巴胺带来负能量 / 170

埋下健康隐患的童年 / 174

自律养成从吃开始 / 178

运动，最佳的自我克制 / 182

第九章 训练身体控制力

- 让自控成为身体习惯 / 186
- 张弛有度的身心状态 / 190
- 身体成为意志的仆役 / 194
- 眉眼之间的注意力 / 197
- 乔丹·贝尔福特的身体救赎之路 / 201

第十章 当自控力失去控制

- 自控力爆棚的强者 / 206
- 心理意志的疲惫期 / 210
- 耗损巨大能量之后 / 214
- 放下完美自制的念头 / 218
- 放松：一次身心休整 / 221

写在最后的话 / 225

第一章

自控力为什么重要

自控力为什么重要

👉 自控力会带来成功

每个人都希望成功，在成功的道路上，大家都付出了无数的努力，经历了艰辛，一旦松懈下来，便会自欺欺人地活着。在生活中，有的人想要拥抱更好的未来，于是立志好好学习，却根本无法控制自己的散漫和懒惰，直到考试的时候，才匆匆忙忙拿起书来临阵磨枪；有的人想要戒掉烟瘾、网瘾，或者想要减肥，于是三番五次地赌咒发誓，却根本管不住自己的欲望，抵制不住烟酒、网络和美食的诱惑；有的人染上了手机综合征，整日里刷微博、刷朋友圈，时时刻刻握着手机，通宵熬夜关注一些无关紧要的东西，他们偶尔也会反省，第二天却依然如此；有的人为自己列出了很多计划，但多数因为拖沓而在实施的过程中惨遭滑铁卢；有的人遇事做不到沉着冷静，管不住自己的情绪，米粒大的事情也会引发天大的焦虑；有的人天生就是购物狂，虽然也经常提醒自己要控制消费，但终究抵不住商场各种活动的大优惠，最后变成了月光族……我们每天都乐此不疲地制定着各种计划，但最后却以失败而告终，于是我们懊悔着，反省着，但转过头来仍旧重复进行着同样的事情，日复一日，周而复始。自控能力的缺乏已经成为当今社会的一个突出问题，严重影响了人们的身心健康，

影响了正常的工作学习和生活秩序。

所谓自我控制能力，就是对自我行为进行判断后做出的理性决定，这种理智的判断和行为共同构成了自我控制力，具体包括抑制冲动行为、抵制诱惑、延迟满足、制定和完成计划、采取适于社会情景的方法等五个方面。**自我控制是一个人对于内心和行为的掌控，是个体从幼稚、依赖走向成熟、独立的显著标志。**

著名的斯坦福大学自控力实验就很好地诠释了这一观点。1960年，美国斯坦福大学的心理学家瓦特·米伽尔做了一个软糖实验：选取若干名4岁左右的孩子，将他们带入一个简陋的房间。先发给每个孩子一颗软糖，然后告诉他们：“这颗糖非常美味，但如果你们马上吃掉，那就只能吃到这一颗；如果等20分钟之后再吃，就会再奖励给你们一颗软糖。也就是说，等20分钟再吃，就可以吃到两颗软糖。”

随后，米伽尔躲到门外观察孩子们的表现：有些孩子急不可耐，很快就将软糖吃掉了；有些孩子则能耐着性子，把软糖放得远远的，他们为了使自己禁得住诱惑，或者闭上眼睛装睡，或者翻开书本转移注意力，总之，这些孩子最终吃到了两颗软糖。

之后的14年间，研究者对这些参加实验的孩子进行了长期的跟踪研究，一直持续到他们高中毕业。研究结果显示：那些能够等待并最终吃到两颗软糖的孩子，在青少年时期，仍能做到静静地等待机遇而不急于求成，也就是说，他们具有一种为了长远目标而暂时牺牲眼前利益的能力，就是我们所讨论的自控能力；而那些当年急不可耐最后只吃到一颗软糖的孩子，则在青少年时期表现得比较盲目和虚荣，在欲望来临时无法控制自己，如果不能马上满足眼前的欲望，就根本无法静下心来，继续去做后面的事情。软糖实验证明，能够耐心等待的孩子的成功率，远远高于那些无法等待的孩子。

这个实验足以说明自控力对一个人自我发展的影响。被誉为日本四大“经

营之圣”之一的稻盛和夫在《活法》一书中说：“驾驭本能并不容易。没有本能，人根本无法生存，因此我并不主张把本能抛弃。但更为重要的是，我们不能受控于本能，而是要培养出以意志控制本能的能力。依本能行事是自然的行为，因此驾驭本能可谓是一大挑战。然而，想要驾驭本能，没有任何捷径。在私欲一冒出来的时候，就要马上逮住，并用我们的智力去压制。我们一定要学着驾驭自己的本能。这样，智力方能得以发展，也才有做出正确决定的能力。”

因此，一个有自控力的人，永远知道自己要做什么，而不仅仅是该做什么。他们会更加理智地朝着自己的目标阔步前行，而不为天生的本能和优柔寡断的情感所牵绊，当然会更容易接近成功、获得成功。由此可见，一个人的成功也许并不在于智商的高低和财富的多少，而在于追求生活目标或实现理想的过程中所体现出来的那种对于自我人生的实际掌控能力。

在《红楼梦》第12回《王熙凤毒设相思局，贾天祥正照风月鉴》中，贾瑞受到王熙凤的多次捉弄之后，相思日重，染得一身“淫病”。这时，有一个跛足的道人前来化斋，说自己专治冤业之症。贾瑞大喜过望，连声向他求救。道人便从身上取出一面写着“风月宝鉴”四个字的镜子，交于贾瑞后反复叮嘱他：“你这病非药可医，我有个宝贝与你，你天天看时，此命可保矣。千万不可照正面，只照它的背面，要紧，要紧！三日后吾来收取，管叫你好了。”但当贾瑞发现这面“风月宝鉴”的镜子背面是一只吓人的骷髅，而正面却是巧笑招手的凤姐时，“心中到底不足”，只是翻过正面来看，“如此多次，只见两个人走来，拿铁锁把他套住，拉了就走，一命呜呼”。难以自制的贾瑞就这样送了命。

试想，如果贾瑞能够听从道人的劝说，严格控制自己，自律地执行“只看背面”的嘱咐，那么三日之后，其病自愈，当然会恢复健康！可惜贾瑞自作孽，不可活，一次次地放纵自己的淫欲，最终丢掉了性命。现实生活中也同样如此，自控力强的人往往能够很好地把握自己生活的方方面面，包括分配时间、完成工作

以及控制情绪等。那么相应地，他身边的一切都会按部就班地进行下去——事业、家庭以及人际关系都会往积极的方向发展。如此，自然就不必劳心劳力，可以轻松轻松地进入人生的良性循环，就会心情愉悦，从而促进身心的健康发展。

自控力会带来和谐和安定

自控力强的人，往意志比较坚定，这是因为控制自己需要强大的意志力。意志和思想一样，并不是与生俱来的，而是在社会实践中逐步培养和锻炼出来的。要想增强自控力，就必须要从日常生活中的一点一滴做起，加强对意志力的磨炼。

说到自控力，就不能不提到一个国家——德国。德国的大文学家歌德说：“谁若游戏人生，他就一事无成，不能够主宰自己，永远是一个奴隶。”德国是一个自控力极强的国家，在德国的街道上，即使没有交警维持交通秩序，甚至没有红绿灯，也不会有人闯入街道；在遇到行人时，行驶中的车也会自觉、地减慢速度，等待行人通过；生活中，德国人会自觉地遵守法则，耐心地排队等候，不会出现插队的情况……整个社会都呈现出一种高度自觉、井然有序的社会风貌。在德国，不论是家长还是学校，都不约而同地把能否主宰自己的自控力看作孩子是否能够走向成功的关键因素，努力从娃娃抓起，从细微之处培养孩子的自控力。例如一定要吃完食物；写完作业以后才能够游戏；为每个孩子准备一个记事本，记录其近期和长期的大小计划；经常带孩子去看球赛、唱国歌等，因为德国的国歌中列举了德国人的种种习惯，甚至是恶习……这些都会督促人们自律。美国的科学家研究发现，自控力具有传染性，当看到自控力强的人时，人们往往会不知不觉地加以效仿，逐步提高自身的自控力。良好的风气就这样蔓延开来，慢慢地演变为一个民族乃至一个社会的优秀品质，使得今天的德国成为一个优秀的、和谐安定的国度。

成大事者皆能自控

通俗一点来说，自控就是“管住自己”，这并不是是一件容易的事。**要经营事业，必先经营好自己，要管理别人，必先管理好自己。**在儒、道、释三大传统文化流派中，反复强调的就是管住自己。比如，儒家学说中的“克己复礼为仁”，就认为一个人唯有管住自己的思想、情绪和行为，才能建功立业，最终拥抱成功。事实证明，古今中外成大事者皆能自控！

美国第二十八任总统伍德罗·威尔逊的助理豪斯是个很有智慧的人。一次，威尔逊总统私下里同他商议一个问题。豪斯因为早已就这个问题深思熟虑过，所以向总统讲得慷慨激昂、滔滔不绝。他很为自己能想出这样高明的计划而感到得意，谁料，威尔逊总统听后却低下头来，久久地沉默不语。几天后，威尔逊总统把豪斯的建议作为自己的见解公之于众，却丝毫没有提及豪斯的任何功劳。睿智的豪斯虽然明知威尔逊总统盗用了自己的建议，却一直对此守口如瓶，从未向第三个人提起过。久而久之，豪斯成了威尔逊总统的心腹，威尔逊总统极为器重他，经常把一些重要的事务全权委托给他。

1914年春天，豪斯奉威尔逊总统之命赴法国访问。在与法国外长的谈话中，豪斯把自己建议的、经过威尔逊总统初步同意的方案，全部说成是“威尔逊总统的创建”，并热烈地赞扬了总统的“天才勇气和先见之明”。威尔逊总统在看