

HOW TO CONTROL YOURSELF

自控力

没有自控力，一切规章制度就形同虚设！
最有力量的人是那些善于掌控自己的人！

自控力是一条捷径
它更让你知道
如何按计划行事
如何获得更为
卓越的人生
何常明 /

自控力

HOW
TO CONTROL
YOURSELF

如何做“最好的自己”的开拓性指南宝典

首先控制你自己然后你才能控制别的人。

——《千年智慧书》作者 巴尔塔萨·格拉西安

务要谨守，儆醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡它。

——《圣经·彼得前书》

一个拥有心灵力量的人，他也许是一位宗教领袖，也许是个黑带柔道高手，也许是一个白手起家创立起大公司的总裁，他们为了达到现在这个目标，必定早在许多年前，就开始了一个漫长的过程：他们必须全神贯注，放弃许多日常欲望，做出许多牺牲，体验许多挫折的滋味……

——《获取成功的精神因素》作者 克莱门特·斯通

自律是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！

——《神奇的情感力量》作者 罗伊·加恩

上架建议：成功励志 / 管理培训

ISBN 7-80084-852-3



9 787800 848520 >

ISBN 7-80084-852-3/B · 174

定价：25.00元

HOW
TO CONTROL
YOURSELF

自控力

何常明 / 著

图书在版编目(CIP)数据

自控力 / 何常明著. —北京: 金城出版社, 2006.6

ISBN 7-80084-852-3

I. 自… II. 何… III. 情绪—自我控制—通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058066 号

自控力

责任编辑	袁东旭
特约策划	精典博维
装帧设计	门乃婷
出版发行	金城出版社
通讯地址	北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼(100013)
联系电话	010-84254364(发行部) 010-64228516(总编室) 010-64210080(编辑部)
网 址	www.jccb.com.cn
电子信箱	edit@jccb.com.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市通州京华印刷制版厂
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
字 数	80 千字
印 张	10.5
版 次	2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
书 号	7-80084-852-3/B·174
定 价	25.00 元

前言

Foreword

你是否有迟迟未打的电话？

你是否瞻前顾后，迟迟迈不出行动的脚步？

你是否常因无法掌控情绪而责备自己？

你是否处事一般都很冷静，心里或许有很多自己的想法，但是不会轻易暴露出来，不到忍无可忍，不会发脾气的。特别在公司？

你是否会因心情不好影响工作或会因工作影响心情？

.....

以上现象均为缺乏自控力所致。在我近 10 年的培训生涯中，学员们会请教我各种各样的问题，其中在每一场演讲中被提及的次数最多的问题便是——“我该如何增强自控力？”，不管是几十人的培训还是有几百甚至上千听众的演讲，都会有许许多多的渴望改变的学员向我请教这个问题。他们就像处在迷宫里的人一样充满着困惑，很多学员这样说：

有时我不想做事，就不管自己给自己设定的目标，放纵着自己，一天下来便真的什么都没有做，更可怕的是，这种情况经常出现，所以常常觉得迷茫、恐惧，甚至绝望。

我是个胖子，经过长期的减肥，得出减肥最有效的方法是：少吃多动。无奈我非常爱吃，总是食欲旺盛。在大多数情况下还能控制自己，但总有些情绪不好的时候，这时觉得自己心情已经不好了，还要限制这限制那，这样对自己也太残酷了，于是就大吃一顿。这样减肥又失败了。所以今天还是个胖子。

除了迫不得已要去做的工作外,上班的时候我一般都呆在
网上。在家也上。上得眼睛发疼,就是不肯下来!

以上描述或许与你的实际情况并不相符,但不管情况如
何,你知道几乎每个人都存在自控力差的问题——有些事情明
明知道应该做,却迟迟不去做;有些事情明明知道不该做,但还
是做了。缺乏自控力的人比比皆是,他们整天上网冲浪、发发电
子邮件、沉溺于琐碎的不重要的工作、打电话报告项目现状、召
开无聊的会议、抱怨、找借口……

在对多所小学的调查后表明,所谓落后调皮或愚笨的孩子
多是缺乏自控能力,而优秀生的最大共同之处就是拥有自控能
力,同样在成人世界里,那些成功者都有极强的自控力,他们能
够让一时的欢乐或陶醉服从于长期的平静生活。而失败者们则
往往缺乏自控力,他们沦为了情绪、口味和热情的奴隶。

关于如何成功,我们已经知道了许多,我们从各种培训课
程和成功励志类书籍中知道了许多关于如何取得成功的道理,
但却往往无法做到,关键原因便是我们缺乏自控力。例如我们
都知道伟大的发明家爱迪生坚持不懈发明电灯的例子,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如此的接近成功。”白炽灯泡的诞生还是
得益于他的坚毅不拔,在找到合适的灯丝材料之前,爱迪生尝
试了一万多次,也失败了一万多次。从他的例子中,我们知道,
在这个世界上,任何东西都代替不了坚持。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,这个世界上受过
良好教育但被遗弃的人随处可见。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便已熟
知,可是如果缺乏自控力的话,你能够做到坚持不懈吗?有多少
人曾在追求目标时,明明知道应该坚持,但却因缺乏自控力而
频频放弃?

除坚持不懈之外,我们知道还有许多好习惯对于取得成功

是至关重要的,例如做事要有条理、准时、信守承诺、从不拖拉、沉着冷静等等,你会发现,要养成这些好习惯绝对不能离开良好的自控力。若没有自控力的话,那么要养成好习惯便成为了空谈,缺乏自控力却妄谈成功无异于盲人在谈论颜色。自我控制并不单是一种非凡的美德,它更是使其它美德焕发光彩的源泉。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。掌握自己才能掌握一切。战胜自己才是最完美的胜利。自制是世界上最强大的力量和财富。

你是否考虑过,缺乏自控力会给我们带来什么影响?每当我问这个问题时,很多人都会说缺乏自控力会造成时间和金钱的浪费、会影响目标的达成、会酿成无法挽回的惨烈后果等等,确实如此!但我想说的是,缺乏自控力给我们带来的并不仅仅是外在的影响,更重要的是它会严重打击我们人格的成长。每当我们失去自控,没有兑现自己的承诺时,就不免会有深深的自责、内疚、心如刀绞,我们会觉得自己没有价值、没有能力、无药可救!最终的结果便是自信、自尊、自爱的丧失,当自信、自尊、自爱丧失时,从此我们的生命开始变得阴云密布、压抑沉闷、了无生息,开始腐败、走向死亡。也许你会惊讶,为什么会有这么严重的后果?这是因为自信、自尊与自爱是人格的核心,它就像是人生的发动机一样,当这个发动机没有电力供应时,就开始走向停滞、腐烂与死亡。在这些年的培训生涯中,我发现人们所存在的每个障碍,归根到底都是因为由自信、自尊、自爱所代表的自我价值感的缺失所致。正是因为缺乏自控力会严重影响到人格的成长,所以我才决定写这本书,据我所知,这是国内第一本系统性的解决自控力问题的专著。

在过往的许多有关个人成长的书中,也曾有过对自控力的描述,但遗憾的是,其中更多的只是对自控力重要性的阐述,却很少有一些具体增强自控力的方法,当那些缺乏自控力的人越来越清楚自控力的重要性却没有实际系统的方法可用时,他会

变得愈发的自责、沮丧。当然,也有些书中会介绍一些具体的方法,如有的书中会建议你在发现自己快失控的时候转移一下注意力,要注意放松一下自己,如练习瑜珈、慢跑等来提高控制力。我相信这些方法是有一定效果的,但遗憾的是,它们治标不治本,难以持久,因为这些方法往往只集中在行为层面。而事实上,解决自控力的问题可以说是一个浩大的系统工程,要解决自控力就必须涉及到控制思想、控制情绪、控制神经系统、控制行为、控制身体,这几个要素缺一不可,缺少任何一个都不可能持久有效地增强自控力。当然,这里的“控制”没有“压抑”和“束缚”的意思,控制是为朝着成功和胜利更好的发展。本书应用被誉为人类有史以来最有效的行为科学的NLP(神经语言程序学),为你提供一套最独特最实用最系统的解决方案,让你拥有超强的自控力,从此不再浪费宝贵的时间,从而走出内疚、自责和失败感的怪圈,实现自我成功,成为自我的主人。

接下来,让我们简单了解一下本书所涉及的内容,本书首先介绍了几个关于增强自控力的基本观念,它们是:

*** 要增强自控力,首先放弃控制**

这个观念听起来似乎有些矛盾,但它却是增强自控力的关键。自控力之所以成为许多人的心病,问题就出在了“自控力”这三个字上,“自控力”这个词代表什么意思,它的意思是“自己控制自己”,具体说就是:自己的一部分要控制自己的另一部分;再具体地说就是:想做一件事的部分要控制拖延着不想做的那个部分。当我们说“控制”时,更多的是针对我们的对立面或者说是敌人来看待的。这样就人为地在自己体内制造了分裂与内斗,开始吞噬自己的精力,最重要的是每当你想“控制敌人”时,他就会反抗,而且控制得越厉害,他反抗得越厉害,这样你的内心就永无宁日,精力被无限内耗,自控力彻底崩溃,这也正是我们在很多人身上看到的。所以,增强自控力,首先要放弃控制,转为接纳。详细内容请阅本书的方案一。

* 简单行动 启动惯性

该方法应用的是物理学中的惯性原理,同时也依据这样一个观念——做任何事情都比闲坐着只担心那些没有做的事情要强。这是一个非常快速而且极具实效的方法,同时也是增强自控力的必用方法。

* 明确决定 重新掌控

本法依据的原理是增强自控力的关键是要重新找回自控感,哪怕是一丁点的自控感,做或不做某件事并不重要,重要的是做一个明确的决定总要好过放任自流。

* 破除“生活逃避式想法”

很多人在增强自控力的征程中屡屡受挫,他们不禁感叹道:“为什么增强自控力如此之难?”在影响自控力的诸多因素中,最根本的原因是——自我控制违背了人的本性,英国著名的心理治疗师温迪·德莱登和杰克·戈登说在每个人的潜意识中都存在着生活逃避式想法——“认为生活不可太艰难,若太艰难就不如逃避算了,我无法为了长远的幸福而忍受一时之苦。”正是因为这样的想法根深蒂固地存在着,才使我们在增强自控力的路上走得格外辛苦。

* 停止批评自己

人们常会因自己缺乏自控力而自责,你也是这样吗?当人们批评自己时,却没有意识到,他们已经为增强自控力和人生的成长制造了一个致命的障碍——自信与自尊的丧失,自信与自尊是自控力的核心中的核心,更是人生的核心中的核心,人若失去了自信与自尊,则一切毁矣。关于为何不该批评自己的依据请看本书方案一。

在方案二,谈的是如何利用“痛苦——快乐”这股力量来增强自控力。著名心理学家弗洛伊德说过:人们做任何事情,不是为了追求快乐,便是为了避开痛苦。这是人类一切行为的终极推动力量。应用痛苦和快乐这股力量,就能立即且永久地改变

自己的行为,追求到所梦想的人生。然而你若是不懂得应用这股力量,未来就注定不在自己的掌握之中。如果你吃了一样东西引起严重的腹痛,你就不会再继续吃下去了,不是吗?因为你已经尝到了极大的痛苦。如果你被烧红的火炉烫伤了手指,你就不会再去碰火炉了,不是吗?因为你已经尝到了极大的痛苦。如果我们想改变自己的行为,就必须要把我们的旧行为和痛苦连在一起,而把所希望的新行为和快乐连在一起。否则任何改变都不会持久。只要把痛苦和快乐这股力量与任何事物相连,就可以立即改变我们的想法、行为和习惯。

在方案三,介绍的是如何透过管理神经系统来增强自控力,通过管理神经系统来增强自控力是很多人不曾想到的特殊方法,但它却非常重要。为什么习惯如此难以改变,我们在理智上知道该怎么做,可真正落实到行动上就完全背道而驰了。相信你曾经有过这样的经验:当你遇到挫折等不开心的事情时,你在心里不断告诫自己:要看开点,时间会改变一切,一切都会过去的。但是这样的告诫根本就无济于事。或者,每当在与他人发生冲突时,你总会在心里告诉自己:别发火!别发火!可实际情况却依然是恶言相向,事后留下的便是后悔和下次绝对不能发火的誓言。这些现象的存在是因为神经链的存在所致。任何一次成功的改变,不管是通过什么方式而促成改变的,但最终都会表现在神经链的改变上。所以如果我们神经链没有改变,那么任何改变都不能算做成功。本方案将介绍两个利用神经链来增强自控力的方法,它们是“转换法”和“心锚设定”。

在方案四,讲的是如何利用催眠的威力来从潜意识开始增强自控力。在本方案你将了解到催眠的真面目及其神奇的威力。很多人曾试图用各种方法去增强自信心,加强行动力,克服自责、意志力差以及拖延等不良习惯,但都得不到良好的效果,原因是他们并不了解,真正持久有效的改变必须要通过潜意识的改变,很多人难以改变,就是因为在意识层面上想要改变,但

潜意识里却是抗拒改变的。而改变潜意识最快、最有效的工具便是催眠。《华尔街日报》、《纽约时报》、《今日心理》不约而同介绍催眠的功效,认为催眠是 21 世纪心灵力量的新突破,是实现愿望的超科学方法。

在方案五,谈的是情绪管理,本方案之所以用了很大的篇幅,是因为对情绪的管理占据了增强自控力的半壁江山,我们一般所了解的自控力包括两个方面,一方面是控制行为,另一方面就是控制情绪。之所以在增强自控力的书中谈“管理情绪”,原因有二:

其一,是因为自控既是意志的表现,也是情绪智力的表现。相信你有过这样的经验,当你缺乏自控力时,往往处在沮丧、懊悔、迷茫、自卑、冲动等情绪状态,而当你行动力强时,则往往是自信、平静、兴奋的。所以时常处于正面的情绪状态,对于增强自控力来说是至关重要的。

其二,若要拥有幸福人生,则必须要控制好情绪。许多心理学家研究发现,成功幸福者均可驾驭情绪,成为情绪的主人,而失败者则多沦为情绪的奴隶。当然,在此所说的“控制”并非是“压抑、束缚”的意思,而是让它朝着利于目标的方向发展。

方案六讲的是增强自控力的真正根本——发现使命。你有没有过一些迫不及待想去做的事情?那或许是你和你心爱的人初次约会时,你可能会有一种等不及太阳升起的感觉,此时你不会拖延,为什么呢?答案是很简单的,因为这是你真正想做的事情,不是吗?当你真的想做一件事时,你就会有强劲的动力去做它。如果你特别喜欢做一件事,你会立刻精神起来,而根本不需要外界的任何推动。如果你爱一件事,就不会感到疲倦。当你真正喜欢做一件事时,它就会成为你的本能,就像太阳要发光,人要睡觉吃饭,鸟要飞翔一样。所以,请记住增强自控力的唯一根本在于要找到你真正爱做的事情是什么?真正想成为怎样的人?也就是要找到你的人生使命。从另一个方面来讲,如果你想

尽一切办法增强自控力来努力攀爬人生的梯子,当你花了一生的时间终于到达梯子的顶端时,却突然发现梯子架的根本不是你想象中的那堵墙,那么,可以说,此时你费尽力气增强自控力不仅是徒劳,更是“助纣为虐”。

以上是对本书内容的简单介绍,可以让你对本书有个简单的了解。另外,我想你已经注意到了,在本书中没有出现任何章节——只有6个方案。时间管理专家温斯·帕奈拉的观点我很赞同,他认为“章”是那种得挨篇读下去的东西,从这一章“读”到下一章,如果是为了获取知识的话,那么这是个不错的选择。而方案则不同,方案是那种在工作和生活中要实际应用的东西,得从这个“方案”用到下一个“方案”。方案不仅仅是知识,更是行动,你知道,知识并非力量,只有被应用时才是力量。在这些方案之间,并没有严密的内在逻辑关系,你可以独立来阅读并使用它们。

接下来,你将进入一个美妙的世界,你会接触到一些可以让自己的生活发生改变的真实信息,它们的指导价值是无可估量的,它们将简洁精练、清清楚楚地告诉你如何来增强自控力。有效运用这些知识,你能天天看到自己的进步。我希望你能够充满好奇地进行这段旅程,生命常常会给那些充满探索精神的人意外的奖励。祝你旅途愉快!

目录

Contents

〔前言〕

方案一 增强自控力的五个必备观念 /1

要增强自控力,首先要放弃控制 /3

简单行动 启动惯性 /7

明确决定 重新掌控 /11

破除“生活逃避式想法”/13

停止批评自己 /16

方案二 用“苦乐原则”来增强自控力 /23

苦乐原则——一切行为的终极推动力量 /25

用“苦乐原则”来增强自控力 /30

方案三 管理神经系统 强制自然改变 /35

——真正的改变必须要有神经系统的参与

NLP 独特工具:转换法 /39

NLP 独特工具:心锚设定 /41

用心锚设定养成成功习惯 /44

导入新信念 /47

方案四 催眠的力量 /51

——从潜意识开始增强自控力

有效改变从潜意识开始 /53

催眠的神奇威力 /59

用自我催眠增强自控力 /61

方案五 管理情绪 /67

——自控既是意志的表现,也是情绪智力的表现

情绪究竟有多么重要? /71

我们究竟该如何对待情绪? /75

你觉得情绪有无好坏之分? /76

情绪究竟是如何产生的? /82

如何马上变得积极起来——提问法 /88

如何快速调整状态——假装法 /100

快速消除负面情绪的工具——改变次感元 /102

方案六 发现使命 /109

——自控需持久超强动力

增强自控力的真正根本——发现使命 /111

发现你的使命——迸发持久动力 /114

人生目标设定 /130

[后记]/156



方案一 增强自控力的五个必备观念

- ▶ 要增强自控力,首先要放弃控制
- ▶ 简单行动 启动惯性
- ▶ 明确决定 重新掌控
- ▶ 破除“生活逃避式想法”
- ▶ 停止批评自己

► 要增强自控力,首先要放弃控制

每当我问学员,他们最想消除的坏习惯是什么的时候,我听到的答案最多的就是拖延。他们常说:“明明知道该去做,但就是迟迟拖着不去做,总是要等到最后关头才去做,这时往往会出错。然后告诉自己下次绝不能再拖延了,可下次却依然照旧。于是,就常常自责,责怪自己的自控力太差了。”从他们说这段话时的表情能看出他们的无奈、困惑、对自己的不满意。读者朋友,我不知道你是否也有类似的问题存在,有些事情明明知道应该做,却迟迟不去做;有些事情明明知道不该做,但还是做了。例如,曾多次告诉自己,晚上回去要少看会儿电视,要留出点时间来看书,可是,当电视开了后,虽然没有什么好看的电视,但拿着遥控器来回换台就花掉了几个小时,然后不知不觉就到了睡觉的时间,于是就带着内疚和明天一定不能看电视的决心睡去。但第二天依然照旧。久而久之,你已经没有信心再去制定这样看似根本无法实现的目标了。很多人都为“自控力”差而苦恼,该如何解决这个问题呢?

自控力差之所以能成为很多人的一块“心病”而难以得到解决,其原因恰好出在了“自控力”这个词上。让我们来分析一下,“自控力”这个词代表什么意思,它的意思是“自己控制自己”,具体说就是,自己的一部分要控制自己的另一部分;再具体地说就是,想做一件事的部分要控制着不想做的那个部分。当我们说“控制”时,更多的是针对我们的对立面或者说是敌人来说的。我





自控力

how to control
yourself

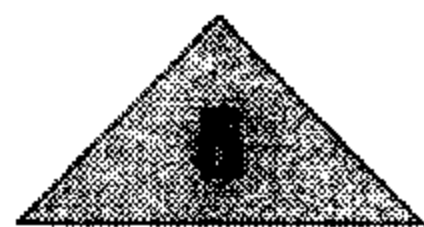
们想改变却总不能成功，是因为我们常将需要改变的地方看成是一个缺点，把它当成一个敌人，请想一下，当你面对敌人时，会采取什么方式？我想首先就是想要打败它。你有时可能会打败它，但是它日后还会发起反攻。如果你打不过他，你就会采取逃避或退缩的做法，但是，这股能量并没有消失，你只能做到把它压抑起来，而压抑并不代表消失，它会跑到身体的其它地方，仍然在影响和控制着你。例如你想要专心看书，但注意力却被噪音分散了，于是你开始寻到噪音的出处。你想专心一致，而你的心思却飘走了，这就是分心。于是你一部分的心就开始抗拒这所谓的分心，于是你的内心开始争斗、内耗，所以这种抗拒其实就是浪费精力。这种将生命的一部分当做敌人来控制的模式，是不可取的。想想看，当你和同事有了冲突时，如果你的同事采取控制的方式来对付你，你感觉好不好呢？通常情况下，他的压制越厉害，你的反抗也就越厉害。不是吗？这也就是为什么以前我们老想改变，却改不了的原因。真正的改变是来自于接纳，而非排斥和控制。也就是说要接纳那个需要改变的部分，把它当成朋友而非敌人来看待。

生命中的任何部分，只要它存在，就肯定有存在的价值，任何部分的存在都是为了让我们的生活更快乐。例如愤怒的存在是为了提醒我们要维护自己的权益，恐惧的存在是为了让我们免受伤害（试想，如果没有恐惧，你会在车水马龙的大街上肆无忌惮的横冲直撞，你会从泰山顶上跳下来……总之，你会做许多让自己提前毙命的事情）。当你发现生命中每一个部分的存在都对你有帮助时，你就会带着感谢的心态去面对曾经你认为是敌



人、是缺点的那些部分,开始将它们当作朋友,这时你就不会再想攻击或逃避,而是去接纳它、了解它,这时你会知道这个朋友会对你有什么帮助,此时,它的能量就会被我们吸收,成为我们的一部分,于是你就变得完整而强大,这样真正的改变就开始了,你会感觉到喜悦、平安、宁静。让我们举个例子来说明——

你曾有过这样的经验吗?你必须在周末前写出报告,这对你很重要,但是你却呆呆地坐着很久而没有行动,你不断在想爬山、游泳或看电影。你想控制住自己不去这样想,但是坚持不了多久,一不留神,它又跑了回来。你想压制这种想法,而这种想法却变得更强烈了。这种“控制敌人”的模式并不能解决问题,使你专注于手头的工作。当你把内心的这个想法当作朋友来对待时,当你去问这个“朋友”想告诉你些什么正面的信息时,当你开始接纳而非排斥它时,这个问题反而会变得容易解决。当你问这个朋友想告诉你什么正面信息时,它可能会告诉你:你太需要休息和娱乐了,去爬山和游泳让自己放松一下,把你从烦躁和劳累中解救出来,这样才可以更好地工作。现在你要感谢它对你的关心和帮助,告诉它这个周末你一定会抽时间去爬山,但你现在需要集中精力写好报告。当你这样做时,你会发现,那个曾经让你分心的想法就不再纠缠你,它会相信你的承诺,并心满意足地等到周末。当你把它当作朋友来接纳时,你会发现这种干扰你的能量就变成了你的动力。所以,当你日后遇到内心的反对声音时,也请问问它要告诉你什么样的正面信息,问问它为何要反对你,然后想办法去满足它的需求,这时它就会停止反对,因为它的需求得到了满足。





自控力

how to control yourself

我刚才所用的就是 NLP 中的“次人格整合法”。我曾用这个方法解决过许多的问题。它告诉我们,生命中的每一部分都是对我们有帮助的,我们要将它当作朋友来接纳。然而很多人都没有这样的认识,他们能接纳自己积极的一面,而对自己的软弱、恐惧、焦虑等方面视为缺点而采取忽视或排斥的态度,比如说,有一天你早上醒来,不想上班,我知道有些培训课程会要你对自己说:“我很好,我很想上班。”以这种方式来试图让自己忘掉那些负面的、不想上班的感觉。当你感到沮丧、消极时,有的课程可能会告诉你要每天对着镜子喊:“我很好!我很棒!我很优秀!我一定会成功!”通过这样的方式来压抑内心的那个软弱、无力、渺小的自己,这样就会造成自我的分裂,从而造成更大的痛苦。但是在本书里,我要你做的是正视并接纳这些烦恼。当你不想上班时,停下来,和那个烦躁、无奈感在一起,仔细地听听它想告诉你什么样的正面信息,或许你会因此发现那个不满情绪的来源,从而解决问题。

在这些年中,我常听到下面的这些说法:

我一般不会因为心情不好影响工作,我觉得我的自控力挺好的,不到忍无可忍,不会发脾气的。我的自控能力太强了,连我自己都无法想象。

我的自控力很好,我处事一般都很冷静。我一般不会在公司轻易暴露自己的想法和感受。这是我的一大优点。

你也听过这样的说法吗?你是否也认为他们的自控力很好呢?他们这是“自控过了头”,自控力中“控”并不是束缚、压抑而是引导的意思,他们一再地压抑自己的真实想法、真实感受,看



起来似乎很坚强、很酷、很了不起,但实际上,那不是“自控”,而是自虐。他们迟早会被“憋”出病来的,不是吗?可遗憾的是,像他们那样压抑、否认、逃避情绪的现像是非常普遍的,几乎存在于全世界的任一角落,这种现象在职场中表现得尤为突出。关于这一点我们将在本书的方案五里作详细论述。

► 简单行动 启动惯性

王小姐那严重超标的体重让她感到难堪、自卑。她心里知道如果要减肥,就必须要到健身房去做运动,否则永远都不会成功,但她似乎对去健身房有些恐惧,所以迟迟都没有行动。由于她认为只有去健身房才有效,便感到节食没有作用,于是她在饮食上也就毫无顾忌了。所以,她变得越来越胖。她希望找到动力和自信能让她走进健身房,开始减肥。然而,她在多方寻求建议后,最终决定先把减肥的事情放一放再说。

她决定先从两件小事做起。第一件事是用笔记本记录饮食,每当吃东西的时候,她会及时把所有吃的喝的东西全部记录下来,当然是马上记下来,而不是等一天结束后,以免有遗漏。第二件事是每天做2次3分钟的运动,比如饭后散步,爬楼梯,跳迪斯高。第一周结束后,她非常高兴地发现自己可以控制饮食了,尤其是对于巧克力,因为她吃了一块后就想,绝不能在笔记本上记下吃了7块,然后就把巧克力收起来了。由于开始记录饮食,她对自己的饮食有了觉察,增强了控制饮食的意识。所以,到月底的时候,她发现自己已经少吃了许多不健康食物。





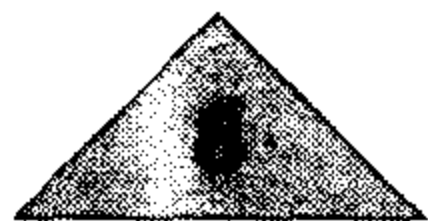
自控力

how to control yourself

在做了几次3分钟运动后，她很快便觉得3分钟运动太简单了、太容易做了、时间太短了。于是她就开始自动延长运动时间和增加运动次数。同时，她还决定，每天坐公车上班时，提前一个站下车，然后步行到公司。还有，她会利用等公车的时间来散步。在第一个月结束后，她发现自己足足减掉了2斤。虽然只是2斤，但是她却很开心，因为这让她有了一个观念上的变化，她曾经认为自己是缺乏自控力的，可现在她已经证明了自己是有自控力的，她的信心增强了。

当你犹豫不决或处于其他的缺乏自控力的阶段时，应当首先从最容易的事情开始做起。比如，如果你迟迟拖着不打某个电话，那么你可以首先查出你要打的电话号码，然后记下来就可以了，今天的事情就算完成了；当你拖延着不做某件工作时，那么就先拿出所需要的资料，然后放在桌子上，而不用急着开始工作……你知道做这些微不足道的小事会有什么用吗？当你专注于完成那些最简单的事情时，会引发一股强大的能量，这证明你已经开始行动了，当你开始行动后，就会产生惯性自然而然的继续干下去。这和火车启动的道理是一样的，要启动火车，刚开始要费很大的力，但一旦启动后，靠其自身的惯性就会行驶下去。

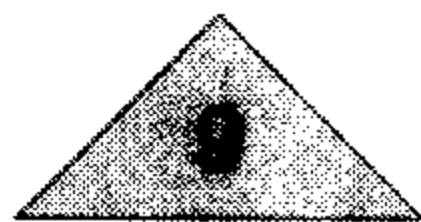
据我多年的观察，当人们信心低落，缺乏行动力时，是不会考虑那些振奋人心的宏伟目标的。此时那些自己确信能够达到的较低的目标往往会更有效，一个小计划一旦实现，将增强实现大一点目标的信心，不是吗？例如，如果你在公众场合不太敢与人交往，那么试图成为某场晚会的灵魂和焦点人物似乎是不可能的，而先在晚会上找一个陌生人交谈可能是更实际的目标，当



这个目标实现后你就会越来越有信心去实现更大的目标。

王先生曾被公司辞退，他想找一个以前的同事帮忙介绍一些可能对他找工作有帮助的人。他本该给这个同事打电话，但因以前他在请求同事帮忙时遭到了拒绝，他害怕再次被拒绝，所以花了一整天的时间来考虑电话里该怎么说，而没有采取实际的行动。其实这是他的老毛病了，他经常这样。早晨醒来，他不刷牙、不洗脸，无精打采的坐在沙发上看电视、吃零食。他知道自己应该去做点事情，可他却迟迟没有行动，他对此非常懊恼。最后，他应用了“简单行动启动惯性”的方法，他决定先不去想找工作的事情，而是先开始从一些最为简单的事情做起，他开始整理床铺、打扫房间，因为那乱七八糟的床铺和房间也让他心烦意乱。当他做完后看着那干净、整洁的房间，心中油然升起一种成就感和满意感。他的自尊和自信开始增强，他决定选择一种适当的方式和那位同事重新谈谈。

你知道王先生为什么会改变吗？因为他采取了简单的行动而填补了情绪漏洞，增强了信心。生活中的很多事情会令人烦恼。有的可能是一些较大的事情：如工作上的事情、人际关系、金钱的问题等等，当然还有些小事情也会让你烦恼不已，例如你的打印机老出毛病、马桶漏水、充电器老修不好等等……不管事情是大还是小，它们都会消耗你的精力。你可能会更关注那些大的事情。毫无疑问，当大的问题得到解决后，所带来的满足感是很大的。可我们往往不知道，那些常被你忽视的小问题在得到解决后，也会给你带来极大的喜乐。这些琐碎的事情总是在困扰着你，所以解决这些问题会带来格外的解脱。就好象一段噪音停止





自控力

how to control
yourself

后带来的宁静感一样。当你解决了这些小事后你会感觉更好、更充满活力。更重要的是，当你提高了在任何一个方面的自尊心后，都会对你的自信心起到间接的促进作用。所以，当你处于拖延、犹豫不决等状态时，先把一直困扰你的工作放在一边，去做一些微不足道的小事，如整理房间、逛逛超市、把文件重新整理一下等等。记住，做任何事都比闲坐着担忧要强。

开始动手就等于完成了一半。走出房门的人已经把旅途中困难的那部分丢到了脑后。我想强调的是，慢慢开始，在一些小的方面向自己做出承诺并且遵守这些承诺。你会对自己越来越满意，你做出及履行更大承诺的能力就会增加，简单地说就是你会越来越自信。我想你肯定有过这样的经验——你知道什么该做，并真的那样做了，你会觉得很开心，你会对自己很满意，会获得心灵的宁静。著名作家毕淑敏说：“在这个世界上分裂是最大的痛苦，堤坝的分裂会导致洪灾，地表的分裂会导致地震，山峦的分裂会带来山崩，爱情的分裂会带来离婚，同样你和自我的分裂会带来一生的痛苦和遗憾。”人生最大的痛苦莫过于知道该怎么做却没有那样去做，这样的话，你会开始自责，你会对自己不满意，你会觉得自己是渺小的、不讲信誉、不可信的，总而言之，就是你开始不信任自己，自信心降低了。当你兑现了一些微不足道的承诺后，渐渐的，你的荣誉感、自制感、自控感、安全感和胜任感不断加强，你就能够做出更大的承诺并遵守这些承诺了，这正是“千里之行，始于足下”和“滴水穿石”的道理。

另外，我还要建议你，在完成一件事情后要给自己一些奖励，心理学家们管这种方法叫“强化原则”，这个方法是心理学家

戴维·普利麦克所发现的。他发现,如果一个人做了以前认为困难的事情之后受到了“补偿”,而且如果他认为这项补偿对他而言是既容易又有乐趣的事,那么这个行动就会逐渐变得容易,并且过了一阵子,他就会自发去做这件工作。例如你本来知道应该好好坐下来给老板写份报告,可就是行动不起来。那么,你就可以找一件你喜欢做而且特别容易就做到的事情,如找几个好友共聚,或读一本自己喜欢的书,并且要和自己约定好,只有在自己写完报告后才能够去享受这些乐趣。如此,这些享受就成了你完成一件不愉快或困难工作的报酬。如果你经常这么做,最后,先前你觉得困难的工作不但会变得更加容易,而且再也用不着任何报酬的奖励,你就会自动自发去完成它了。

忘记了哪位哲人说过这样的话:“习惯就是习惯,并不能被我们扔到窗户外边,但却可以一次一步的劝诱着走下楼梯。”所以,当你处于拖延、犹豫不决等失控状态时,要记住:简单行动,启动惯性。

► 明确决定 重新掌控

刘兵想在晚上跑步锻炼身体。可他却一直没有去做。因为他太爱上网打游戏了,所以他总是离不开电脑,他因此而不断自责。后来,他决定如果在40分钟内他还没有出去跑步的话,那么就再打一小时游戏。当做出这个决定后,他发现自己重新找回了自控感。还可以享受上网的乐趣,而不像以前那样一边上网一边在心里因没有去跑步而内疚,结果上网时心里也不好受。另外因





自控力

how to control
yourself

消除了身上的压力而觉得轻松愉快，所以他会关掉电脑出去跑步，此时所用时间往往不到自己限定的一小时。

很多人都有这样的经验，有时候他们心里明明知道该去做某件事可就是行动不起来，此时他们觉得自己好像是由两个人组成——一个支持者和一个反对者。而且这两者间会开始争斗，当反对者胜出时，他们就会开始自责，他们会说：“我早就知道自己不行，别人都比我强，我根本没有自控力。”当我的学员们陷入此类困境时，我常常建议他们给自己限定一个时间，比如说一小时。如果在这段时间内，还没有行动的话，就干脆告诉自己：“我决定今天不做这件事了。”当你这样做时，你会发现自己马上会体会到一种解脱且操之在我的控制感。

程小姐在坚持节食一段时间后，突然感觉特别想吃巧克力。要是在以前，她就会猛吃一顿后自责半天。而且由于自己心里满怀内疚，吃巧克力时也不会有享受的感觉，反而会因为自己没有坚持节食计划而有种罪恶感。相反，这次她做了个决定——“我决定吃一块巧克力，在我吃巧克力时我不会考虑其他事情，我要尽情享受。”然后她坐下来，慢慢的一点一点的去品尝，在这个过程中，她感到非常享受非常满足。因为这是她自己的选择，而不是强迫的。所以她重新体会到了自控感、满足感、荣誉感，在吃完一块巧克力之后她毫无愧疚地继续坚持节食计划。

失去自控力就是失去“自控”，所以增强自控力的关键是要找回“自控感”，当你做出一个决定并遵守时，你的自控感、责任感、荣誉感、自信与自尊都会大大增强，而这一切正是自控力的核心要素，在《信心在哪里》中作者说：“重要的不是你做或不做



某些事情,而是做一个明确的决定总好过放任自流。”

► 破除“生活逃避式想法”

很多人在增强自控力的征程中屡屡受挫,他们不禁感叹到:“为什么增强自控力如此之难?”在影响自控力的诸多因素中,最根本的原因是——自我控制违背了人的本性。英国著名的心理治疗师温迪·德莱登和杰克·戈登在《情绪健康指南》中提出了“生活逃避式想法”这个概念——在每个人的潜意识中都存在着这样的想法:“认为生活不可太艰难,若太艰难就不如逃避算了,我无法为了长远的幸福而忍受一时之苦。”或许,你还没有发现自己有这样的想法。让我们来简单分析一下你就会知道,其实这样的想法在我们小时候便早早的进入了我们的潜意识。让我们从婴儿时代谈起吧,当我们在襁褓中时,必须要满足身体上的欲望和需求,如吃、喝、睡眠等需求。因为如果这些需求得不到满足,我们很难生存下去。所以,此时只要我们有任何需求,都会得到父母无微不至的照顾。久而久之,在我们的潜意识中就有了这样的认知:我们的所求所想要瞬间就能满足。由于各种不适感会在顷刻间被父母的关怀所消除,所以在我们的潜意识中就理所当然地认为痛苦与不适会在瞬间内被舒适与快乐所取代。这种有需求就被立即满足的模式,在我们小时候是有好处的,因为只有需求得到立即满足,我们才能生存下去。可是在我们渐渐长大成人的过程中,我们了解到这个世界是不会对我们唯命是从的,它不会把我们的需求摆在第一位的,我们逐渐认识到,要满足自





自控力

how to control
yourself

己的需求就必须等待,不仅要等待,而且为了得到自己想要的东西,还必须要工作、努力地工作。从需求立即被满足到需要等待、需要努力付出才能得到满足,这段旅程是艰难的,是每个人在成熟前必须要走的一段旅程,可遗憾的是,很多人都没有成功走完这段旅程,他们认为生活不可太艰难,若太艰难就不如逃避算了,他们无法为了长远的幸福而忍受一时之苦。于是当愿望不能立即得到实现时,他们就会抱怨老天不公或开始逃避、拖延。让我们来看一个案例——

作为市场部的经理,王先生感觉到压力很大,因为老板要求他必须在下周一的公司例会上提交一份非常重要的市场分析报告。王先生很清楚这份报告对公司和对他自己的重要性,这份报告将关系到他个人年底的绩效考核。可是,他觉得完成这份报告是项既繁又重的任务,他必须要搜集大量的资料。这足以让他忙得焦头烂额。他的老毛病——拖延又犯了,不过,像以前每次拖延一样,他依然找了一个让自己心安理得的借口——我需要好好考虑,好好规划一下。直到周日,也就是最后一天的时候,他连续工作了10多个小时,才将报告完成。可是,就连他自己都对报告的质量不满意,结果可想而知。到了周一,当他把报告提交给老板时,他已经能从老板那不满的表情中知道了自己今年的绩效考核分数。就这样,他再一次吞下了自己拖延的苦果。

如果站在王经理的立场上来考虑,你会体会到他有这样的想法:“如果我要完成这个任务,就必须做一大堆繁琐的工作,而

且还要准时交给老板,如果可以不做那该有多好啊!”他有这样的想法是正常的,也是合理的。可是,造成他拖延的是他潜意识中的另外三个想法。

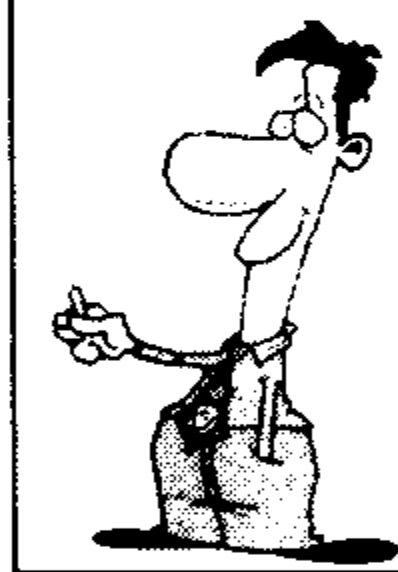
“这个工作简直就是太难了!我无法忍受长时间的加班。而且就算交给老板了,也未必能得到他的认同。”

“我无法为了长远的快乐而忍受现在的痛苦。”

“因为我喜欢快乐,不喜欢痛苦,所以这个世界就必须要按照我的要求去做,否则我无法忍受。”

关于第一个想法,我想你是会认同的。可是关于第二个和第三个想法呢?每当我在培训中指出这两个想法时,有的学员就觉得自己并没有这种想法,你是否也这样认为呢?仔细想想,难道你真的没有吗?如果你没有这样的想法,如果你认为“我可以为了长远的快乐而忍受现在的痛苦”的话,那么你还会拖延吗?当你仔细考虑后,你会发现第二和第三个想法是非理性的,现在,我们来看第二个想法——“我无法为了长远的快乐而忍受现在的痛苦。”其实,说你不能忍受某些事情是没道理的,你不是说自己不能忍受,而是不愿意忍受。当你能认识并消除这些非理性想法时,就能克服拖延了。至于第三个想法,你根本没有权力和能力来命令世界按照你的要求去做。

现在你应该了解到,逃避痛苦的等待,倾向于追求立即的满足,这是我们原始的需求,也是人的本性,可是在现实世界中,要追求长远的快乐,有时就必须忍受一定的不适和痛苦。正是这





自控力

how to control
yourself

二者间的矛盾，使我们在潜意识中有了这样的想法——生活不应该太艰难，太艰难不如逃避算了，我无法为了长远的快乐而忍受暂时的痛苦。也正是因为这样的想法根深蒂固地存在着，才使我们在增强自控力的路上走得格外辛苦。其实，仔细分析一下，你就会发现，这个想法是非常不理性的。首先，生活中本来就有诸多不如意，这是正常现象，正所谓世事不如意十之八九。当你能接纳生活本来就充满艰辛的道理后，生活就会变得不再困难。正如斯科特·派克在《荒芜人烟的道路》中说：“生活是困难的，这是一个伟大的真理，最伟大的真理之一，它之所以是一个伟大的真理，是因为一旦我们看到这个真理，我们就会跨越这个真理。一旦我们知道生活是困难的——那么就会变得不再困难，一旦承认这一点，生活是困难的事就变得无关紧要了。”同样的，当你能接受生活是困难的现实的话，你就能够理解、接纳、宽容，你也就不会烦躁、逃避、拖延。

► 停止批评自己

当我们做了自己明明知道不该做的事，或没做自己认为应该做的事情时，往往会有很深的自责，会不断批评自己。但我们有所不知，正是这份自责，给恢复并增强自控力造成了巨大障碍。因为它严重打击了你的自信与自尊。

让我们先来看看以下两个场景：

一个天真活泼的三岁的小孩，在房间里无拘无束地玩耍，好奇

地探索外在世界。这时你我都开始取笑这个孩子,说他是多么笨,批评他做不好任何事情,急促地催他去做这些事情,大声地禁止他不应该做哪些事情,每当他不听话时,就大声地呵斥他,在经过多次的打击之后,也许我们就会看到他心怀恐惧顺从地蹲在角落里,或者可怜地在那里流泪。

同样是那个孩子,我们给他爱,给他温暖的拥抱,告诉他我们有多么爱他,多么喜欢他,微笑着赞美他的聪明,我们赞同他做事的方式,当他犯错时我们也能够给予宽容,并且告诉他:“不管你做了什么,我们都会无条件地爱你,给你帮助。”

你觉得这两个孩子,哪一个可能会更有自信呢?是前者还是后者呢?几乎每个人都会回答是后者。没错,当我们去批评一个孩子时,会严重打击他的自信心,这是每个人都知道的非常浅显的道理,我们知道不能这样对待孩子,但是我们却在不断地用这样的方式来对待自己。可能你在小时候经常被别人批评,感到特别悲哀。然而,那是很久以前的事了,如果你现在用同样的方式来对待自己的话,那么悲哀仍将继续。自信与自尊是人生的根本,一个失去自信和自尊的人将失去一切,它也是自控力的根本,想想看,一个缺乏自信的人怎么可能有超强的自控力呢?他必会受控于外部环境、受控于别人。

或许你会问,我本来就做得不对,为什么不该批评自己呢?那是因为你不明白一点——不要将行为、思想、情绪、身体与自我等同起来。这是什么意思呢?让我们先来看看什么是自我?





自控力

how to control
yourself

你知道“自我”是什么意思吗？尽管我们常常说“我”或“我自己”。但当被问及他们真正的意思时，很多人都难以回答。

为了对自我有更清楚的了解，管理专家杰克·帕瑞克给我们假设了如下的对话——如果我问你，“你穿的衣服是谁的？”你会说：“我自己的”。说明你是衣服的主人、使用者和体验者，也表明你不是这件衣服。毋庸置疑，“你的”不等同于你，主体不能同时又是客体。如果我继续问你：“穿着这件衣服的身体是谁的？”你会很自然的回答：“是我的。”说明你有一个身体（就象你有一件衣服），但你并不是这个身体。现在，你可能会对我的意图有些想法，如果我现在问你：“你的这个想法是谁的？”你还是会回答：“我的。”

所以，你不能等同于你的身体、思想、心灵、行为。我想说的是，身体、思想、心灵和行为，它们仅是“你”的某个部分，你不能将局部等同于整体。这点非常重要，生活中遇到的许多问题，都是因为我们不知道这一点。很多人做不到接纳自我也是因为不知道这一点。很多人因为自己的某个错误行为而批评自己，因为自己的某个想法而批评自己，因为自己没有达成某个目标而批评自己，因为自己没钱的处境而批评自己，因为自己偶尔没有控制好的坏脾气而批评自己，这些都是错误的，你不能因为某个行为、某个思想或某种情绪而批评自己，它们并不能代表你自己。它们只是你的一部分，你不能因为局部而否认整体。

为了更好地理解这一点，让我们做个比喻：假设你有一个篮子，篮子里有各种水果，其中有梨，梨很好看，光滑的表面，汁多，

吃起来也很可口。还有苹果,苹果不好看也不好吃。还有一些水果,已经烂得不能吃了。好了,到现在为止,我想请问你,你能不能因为篮子里装了一些好吃又好看的梨就说这是个好篮子,你又能不能因为篮子里有一些烂水果而认为这是一个坏篮子呢?聪明的你一定不会这样认为,你知道,我们不能按所装的水果的好坏来判定篮子的好坏,因为篮子只是篮子,水果只是水果。同样的道理,你也不能因自己曾经做过一些错事就认为自己一文不值,就像你不会因为自己曾有过的一次良好表现,就认为自己是伟人一样。

我们必须明白,我们的行为和表现只是我们的其中一面,它并不代表我们的全部。身为“人”是一个不断在变化的动态的过程。在一生中,我们的行为有很多很多种,其中肯定有好的,也有不好的,有成功的也有失败的,“人”是包含了无数行为的整体,我们怎么能将自己和行为简单地划等号呢?如果我们将它们之间划了等号,因为一次不好的表现就认为自己是不好的,这等于是在说:因为我这次把事情搞砸了,所以,不管以后我怎么努力都不可能做好了。这显然是不客观的。所以,请一定要记住,你和你的行为并不是一回事。同样的,你和你的思想、感觉、成就等等同样也不是一回事。

生活中的许多问题都是因为人们将自我与自己的行为、思想等同起来造成的。举例来说,人们往往会因自己的某个行为而批评或赞美自己,当自己的某个行为赢得了那些我们心目中重要人物的肯定、赞许或尊敬时,我们便会很开心,觉得自己是十分有价值的。而当自己的所做所为没有得到那些重要人物的认





自控力

how to control yourself

同时就会批评自己,认为自己是个无用之人。想赢得心目中重要人物的认同与赞许,这是很正常的想法,它是我们前进的动力,但是,有的人不仅仅有这样的想法,而且将这些欲望变成了一定要、非得到不可的地步。他们认为:“我想要的东西,应该并且一定要得到的。”我们知道,谋事在人,成事在天,这个世界有自己运行的规律,人是无法主宰世界的,任何人都没有权利向这个世界发号施令说:“我想要的东西就一定要得到。”当我们有了这个非理性的想法后,很多问题就随之而来了。例如:如果你绝对坚持自己所写的报告一定要得到老板的充分肯定,可是很不幸,你却失败了,于是在你的潜意识里就会这样认为“由于我没有得到充分的肯定,我便是一个无用之人”。一旦有了这种观念,每当你再要写一篇报告时,你就会感受到焦躁,你担心自己不能写出一份完美的报告,而这种恐惧就会让你采取逃避或拖延策略,你会尽可能拖着不写。在最后关头,你实在不能拖延下去了,于是便匆匆了事。往往报告的质量也会因时间紧迫而大受影响。而由于报告的质量不高,也就没有得到那些重要人物的认可,于是你再一次证明了“你是一个无用之人”,当然为了逃避责任,你可能会找借口,如时间不够或别人不配合等等。所以,当你日后拖延时,请检查一下自己有没有“我一定要得到别人的肯定、我一定要得到别人的赞美、我一定要成功、我一定要在今天做完这件事或我不得不做这件事情”等等非理性的想法。记住,你没有权利和能力来控制这个世界以及别人。通过研究发现,那些常常拖延的人在脑子里往往有诸如以上的那些“一定要”的想法,而当他们把

这些想法改为“我希望得到别人的肯定和赞美、我希望能成功、我选择或我愿意在今天做完这件事”时,他们就没有了那种无辜的受害者心态和被强迫所带来的压力感,他们反而会感到非常轻松、变得积极主动起来,这就是观念改变后的威力。

不要把行为、思想、情感与自我等同起来,这非常重要。认知心理学创始人艾伯特·埃利斯说:“接受犯错误的人而不是这些人所犯的错误,你可以去憎恨自己和别人的那些‘错误’的思想、感觉和行为,但是,你不要憎恨做这些‘错误’事情的人。”





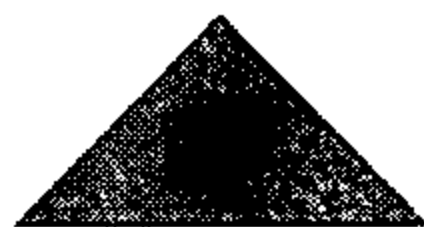
方案二 用“苦乐原则”来增强自控力

- ▶ 苦乐原则——一切行为的终极推动力量
- ▶ 用“苦乐原则”来增强自控力

► 苦乐原则——一切行为的终极推动力量

你是否考虑过究竟是什么因素，造就出一位见义勇为者或一个罪犯、一位勇士或一位懦夫？是什么决定了每个人有不同的行为？对于这些问题我一直很感兴趣，也一直在思索这些问题的答案。我相信，虽然每个人做每件事都有不同的原因，但是在每个人行为的背后，肯定有一个共同的推动力量，这个力量影响着生活的整个层面。你知道这个影响你终生的力量是什么吗？这股力量就是“痛苦与快乐”——著名心理学家弗洛伊德说过：人们做任何事情，不是为了追求快乐，便是为了避开痛苦。难道不是吗？世界潜能大师安东尼·罗宾在他的《唤起心中的巨人》一书中也曾详尽且精辟地论述过“追求快乐逃避痛苦”这股力量是如何影响每个人的。

关于什么使我们快乐，什么使我们痛苦，每个人都有不同的答案，也因此有了不同的行为。有的人认为此生最大的快乐就是要有巨额的财富，最大的痛苦便是贫穷。于是他会把大部分时间用来赚钱，会为买下最漂亮的车、最豪华的房子、最雄伟的办公大楼而奋斗，当他达到自己的财富目标后，便会获得极大的满足。而有的人认为最大的快乐就是去帮助别人，就像众所周知的世界著名修女——特丽莎，她的最大痛苦就是看到有那么多百姓饱受饥饿和疾病的肆虐。为了得到快乐，特丽莎趟过过膝的烂泥和臭水，进入低矮简陋的房屋去照顾那些老弱病残，照料那些濒临死亡、饥饿难耐、衣不遮体以及无家可归的人。她终生都





自控力

how to control yourself

在为贫苦人民服务，其行为获得了世界人民的广泛尊敬。想想看，一个将追求物质享受作为人生最大快乐的人和一个将帮助别人作为人生最大快乐的人，他们的所作所为能一样吗？

懂得应用痛苦和快乐这股力量，你就能迅速且持久地改变自己。要想使用这股力量来改变我们的行为，还必须知道这样一个事实：对于大多数人来说，逃避痛苦的推动力量远远大于追求快乐的力量。尽力防止 100 万元被盗与努力赚取 100 万元之间，你会如何选择呢？大多数人会选择前者。大多数人宁愿努力保住已经拥有的，也不愿意去冒险。也许你会说，既然痛苦比快乐更有影响力，那么为什么有的人已经尝到了痛苦但仍不改变呢？原因是他们的痛苦还不够，还没有达到促使他们行动的程度。如果痛苦已经大到让他们难以忍受，他们必将做出改变。举例来说，如果你吃了一样东西引起严重的腹痛，你就不会再继续吃下去了，不是吗？因为你已经尝到了极大的痛苦。如果你被烧红的火炉烫伤了手指，你就不会再去碰火炉了，不是吗？因为你已经尝到了极大的痛苦。有一个曾经尝试过数次戒烟但均告失败的人，假如医生告诉他说：“如果你再敢抽一支烟的话，你一定会得肺癌。”你猜他会不会马上把烟戒掉呢？或者，假设有人用枪顶着他的脑袋说：“如果你再抽烟的话，我就毙了你。”你猜他会不会马上把烟戒掉呢？答案是一定会。因为在这样的情况下，抽烟所带来的痛苦已经大到他无法忍受的程度。

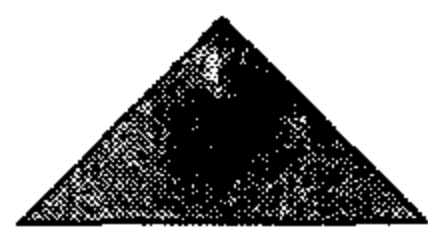
以减肥为例，很多人通过节食来减肥却往往失败，那是因为得到美好身材的快乐远不如忍受着不吃眼前食物带来的痛苦。直到有一天，他发现自己已经胖得坐不进车里的座位，穿不下以



前的衣服，稍稍活动就气喘不停，周围的人都投来极其鄙视的眼光，这让他痛苦之极。于是他下定决心要减肥。这是为什么呢？这难道不是因为他不想再忍受这样的痛苦，而想去追求美好身材带来的快乐所致吗？

你知道拖延是什么意思吗？简而言之，拖延就是你明明知道应该去做，可就是迟迟没有行动。那是因为你觉得现在做要比以后做痛苦，所以就拖了下去。然而，当你一再拖延下去时，突然发现，如果不再去做，就会更加痛苦，于是你就马上去做了。为什么会这样呢？那是因为痛苦和快乐在心中相互转化的缘故。拖延到最后的时候，你觉得再不去行动会带来更大的痛苦。

很多人都有过这样的经验：他们明明知道应该去做那些对自己真正重要的事情，然而却一而再再而三地将时间浪费在那些无关紧要的事情上。我一般会建议他们在做那些无关紧要的事情时，不断地告诉自己：“我是在浪费时间。”当他们这样一遍又一遍地提醒自己时，慢慢的他们就不会再逃避那些重要任务。这是因为当他们不断在内心提醒自己浪费时间时，内心会非常内疚，当他们难以承受自责之苦时便会起而行动。有时，我也会建议那些正在拖延的人，让他们坐在椅子上，什么都不要做，任何事都不要做，不读书，不看报纸，不看电视，我会一再地嘱咐他们，一定要不任何事情，就一个人静静地坐在那里，你猜会怎样？他们开始感觉到不安，时间一分一秒地过去，他们本可以用这些时间做些事情来实现自己的目标，然而现在他们只能坐着，什么都不能做，他们会倍感无聊与惋惜。所以，往往用不了十几分钟，他们就实在坐不住了，会立即站起来，开始工作。这同样是





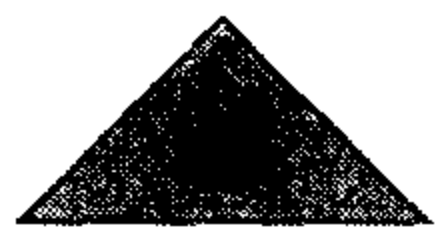
自控力

how to control
yourself

因为他们受不了自责与无聊之苦而使他们立即行动。

我们已经简单了解了“痛苦——快乐”这股力量,那么要如何利用它来改变我们的行为呢?如果我们想改变自己的行为,就必须要把我们的旧行为和痛苦连在一起,而把所希望的新行为和快乐连在一起。否则任何改变都不会持久。只要把痛苦和快乐这股力量与任何事物相连,就可以立即改变我们的想法、行为和习惯。在日常生活中,很多人难以改变,是因为他们将焦点集中于改变会带来的痛苦,而忽略了改变所带来的快乐。很多人尝试戒烟但难有成效,因为他长期把快乐与抽烟连接在一起,于是一想到要戒烟就觉得痛苦,以致戒烟失败。所以,如果你要戒烟,就必须把抽烟与痛苦相连,戒烟与快乐相连,使抽烟成为一种痛苦而非快乐,就能戒烟成功。

安东尼·罗宾在他的《唤起心中的巨人》中讲述了他是怎样下定决心不喝啤酒的。他说:在我十一二岁时并不把啤酒当酒来看,那是因为父亲喜欢喝,而父亲喝起啤酒来的模样还真不错,就因为他喝的也不多,所以我对啤酒的印象始终不坏,甚至于也希望学学父亲喝酒的架式。有一天我就真学起父亲,想试试喝啤酒的滋味,于是请妈妈也给我来上一罐。一开始她不同意,说酒不是什么好东西,可是我并没接受,因为在我的印象里,爸爸喝酒的模样似乎告诉我啤酒实在是很好喝。经常我们会听不进别人的话,只相信自己的看法,而那天的经验我认为使我成长了不少。妈妈最后经不起我一再的央求,相信若是不给我个难忘的教训,迟早我是会到外头买来喝,于是她说:“好罢,你是要学你爸爸是吗?那么就得像你爸爸那样的喝法。”我不解地问道:“这是



什么意思？”妈妈说：“你得一次喝完六罐啤酒。”我听了自信满满地说：“没有问题！”当我尝了第一口啤酒，那种味道实在是难喝，跟我先前所想的完全不一样，可是为了面子我可不敢向妈承认，只有硬着头皮喝下去。当我喝完第一罐便跟妈说道：“好了，妈，我喝够了。”然而母亲可没那么轻易便饶了我，表情木然地说：“这还有第二罐。”随之便又拉开了一罐，接着一罐又一罐，当我喝完第四罐时反胃得厉害，我相信接下来的故事各位都能猜得出来，我把胃里的东西全吐了出来，弄得厨房是一片狼藉。这一阵折腾让我把啤酒的气味和呕吐的不舒服连在一块儿，从此便对啤酒打消了先前的好印象，因而再也没沾过一滴啤酒。

安东尼·罗宾之所以会不沾一滴啤酒，是因为这次经历让他把啤酒的气味和呕吐的不舒服连在了一起。从此便对啤酒没有了好印象，也就再没沾过一滴啤酒。从这个例子中我们可以学到如果能把极大的痛苦和任何行为连接起来，那么我们便会想尽一切办法消除那样的行为。成功的关键正是要懂得如何应用痛苦与快乐这股力量，如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就会被外界所控制。

改变成功与否的关键往往不是能不能的问题，而是愿不愿意的问题。如果有人拿枪顶着一个抽烟的人，高声喝道：“如果再让我看到你抽烟的话，，我就毙了你！”我相信这个人会马上戒掉烟。我们对于“改变”的态度，往往是“想要改变”而不是“一定要改变”，就算是一定要改变，也是指以后的某一天，而不是现在就立刻改变。那么如何才能让我们立刻改变呢，那就必须要用“痛苦与快乐”这股力量。也就是说，一定要认识到不改变会很痛苦，





自控力

how to control
yourself

而现在就会很快快乐。记住,如果我们想改变自己的行为,就必须要把我们的旧行为和痛苦连在一起,而把所希望的新行为和快乐连在一起。否则任何改变都不会持久。

当我们知道不改变会带来极大的痛苦时,就可以立刻改变我们的行为。而这份痛苦一定是那种令人无法忍受的极大痛苦而非一般的痛苦。事实上,最大的痛苦并非来自外界,最大的痛苦往往是我们违背了自己的原则,违背了自己的价值观,如果我们的行为违背了内在的生活原则与价值观时,这种内在的分裂会给我们最大的痛苦。一位销售人员非常恐惧客户的拒绝,他知道不该这样,但始终无法控制。当他知道了对自己的一生来说,最重要的便是事业成功,最害怕的是当事业失败后的绝望感后,便马上意识到,如果自己再因担心遭到拒绝而迟迟不采取行动的话,那么就不可能获得事业的成功,也就不可避免地会遭受到失败后的绝望,此时,他就马上下定决心要改变,因为他发现自己的行为违背了自己最重要的价值观。

到现在为止,我们已经知道了“痛苦——快乐”这个力量是如何影响我们的行为及如何应用这股力量来促成改变。接下来的关键是,具体实践如何应用这股力量来达成我们一直以来想要的改变。

► 用“苦乐原则”来增强自控力

我们已经说过,人们做任何事情都是为了追求快乐,逃避痛苦,如果我们想彻底根除某些坏习惯,就必须将不改变和痛苦连



接起来,将改变和快乐连接起来,也就是说,要清楚地知道不改变会带来哪些痛苦及改变会带来哪些快乐。所以,如果要改变,就必须明白,如果你不改变,将会在经济收入上付出什么代价?在身体健康上付出什么代价?在人际关系上付出什么代价?如果你成功改变的话,将获得多少快乐?能多赚多少钱?少承受多少压力?在人际关系上享受多少快乐?也许,这是你第一次如此严肃地对待改变,我保证这将为你带来好运。我为你准备了一系列问题,对于这些问题的回答,将会使你清楚地知道改变带来的快乐和不改变给你带来的痛苦,最终会伴随着强烈的感觉推动你走向成功。希望你能诚恳地回答下列问题。

◆过去的5年：你在人生的各个层面因为旧习惯付出了哪些代价?如果用金钱衡量会是多少?给你心爱的人带来了哪些损害?

◆去年：你在人生的各个层面因为旧习惯付出了哪些代价?如果用金钱衡量会是多少?给你心爱的人带来了哪些损害?





自控力

how to control
yourself

◆现在:你在人生的各个层面因为旧习惯付出了哪些代价?
如果用金钱衡量会是多少?给你心爱的人带来了哪些损害?

◆明年:如果你仍然没有改变,你在人生的各个层面因此会
付出哪些代价?如果用金钱衡量会是多少?会给你心爱的人带来
哪些损害?请详细描述你看起来会怎么样?有什么感觉?

◆未来的5年:如果你仍然没有改变,你在人生的各个层面
会付出了哪些代价?如果用金钱衡量会是多少?会给你心爱的人
带来哪些损害?请详细描述你看起来会怎么样?有什么感觉?



◆明年：如果你成功改变，在人生的各个层面上将给你带来什么样的丰厚回报？如果用金钱衡量会是多少？给你心爱的人带来多大帮助？请详细描述你看起来会怎么样？有什么感觉？

◆未来的5年：因你的成功改变，在人生的各个层面上将给你带来什么样的丰厚回报？如果用金钱衡量会是多少？给你心爱的人带来多大帮助？请详细描述你看起来会怎么样？有什么感觉？

如果你已经如实并充满感情地回答了这些问题，那么，相信此刻你已经认识到了不改变的痛苦和改变后的快乐。很多人在回答完这些问题后，都有一种“相见恨晚”的感觉，你有这样的感觉吗？你是否想过，如果你能在几年前就如此严肃地对待旧习惯的话，也许今日早已不同。当然，为了最终赢得胜利，你必须在接下来的三个星期内不断回顾自己所写的内



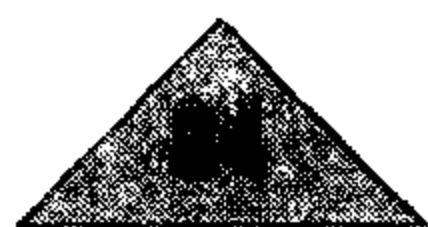


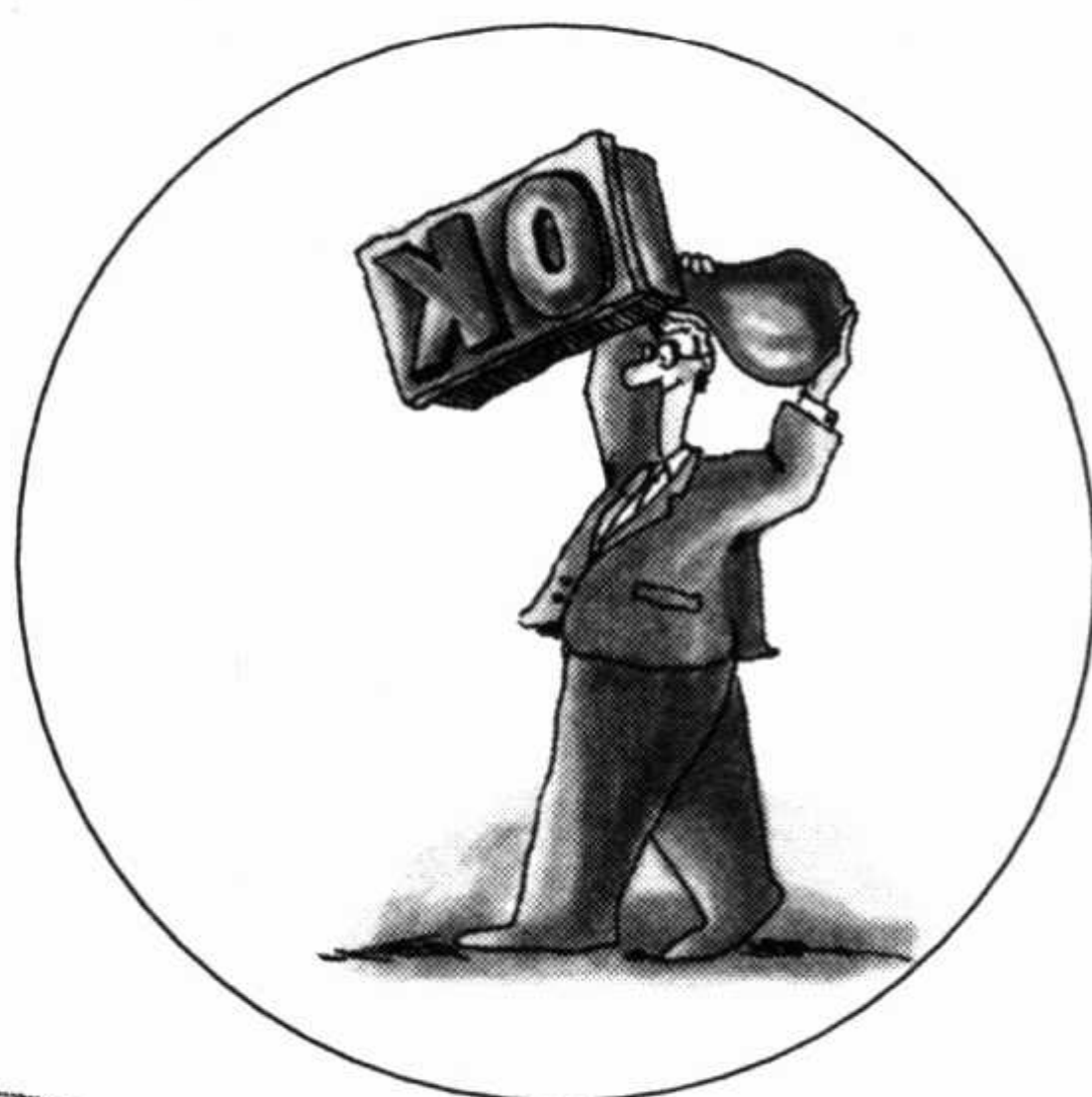
容,让它们不断鞭策你立即行动。

最后,我希望你马上花点时间来做这个练习,不要错过这个能给你带来巨大改变的机会,记住,人生的差别就在一念之间。你在人生中真正能抓住的时间就是现在,认真仔细做这个练习,必定让你了解痛苦和快乐对你人生所能造成的影响,并因此增强自控力,获得持久有效的改变。

自控力

how to control
yourself





方案三

管理神经系统 强制自然改变

——真正的改变必须要有神经系统的参与

- ▶ NLP 独特工具:转换法
- ▶ NLP 独特工具:心锚设定
- ▶ 用心锚设定养成成功习惯
- ▶ 导入新信念

在本方案中，我会向你介绍两个用以增强自控力的特殊方法，说它们特殊是因为它们都是通过神经系统的改变来发挥作用的，而利用管理神经系统来增强自控力是很少有人使用的方法。

为什么习惯如此难以改变，我们往往在理智上知道应该怎么做，可真正落实到行动上就完全背道而驰了，问题究竟出在哪里了呢？要回答这个问题，让我们先来简单了解一下神经系统的工作机制。

每当我们在外部世界遇到了什么事，我们的大脑便会把这件事记录在神经系统里，这样以后再遇到类似的情况时就能更快更好地做出决定了。例如，当你第一次把手伸进火堆时被烧伤了，这时在大脑里就会马上建立起一条神经链，当你下次再遇到火时就不敢把手伸进去了。如果没有建立起这条神经链的话，那么你会一次又一次地犯错，直至被烧死为止。所以，神经链会让我们记住过去的经验，让我们平安快乐地度过一生。

当我们第一次做某件事时，就会在神经系统中建立起跟这件事相关的神经链，此时的神经链就像一条细细的头发丝，当我们又重复与头一次相同的行为时，就像给这条细如发丝的“神经链”再加上了一股，这样它就变得更粗了一些。象这样，只要出现相同的行为就会给这条“神经链”加一股，这样越加越粗，直到它变得象一条“麻绳”一样粗，最后这条“麻绳”就牢牢地控制住了我们的行为，每当碰到类似的事情，我们就会自动且飞快地呈现出那种行为。

在《唤起心中的巨人》中，安东尼·罗宾介绍了一个科学实





自控力

how to control
yourself

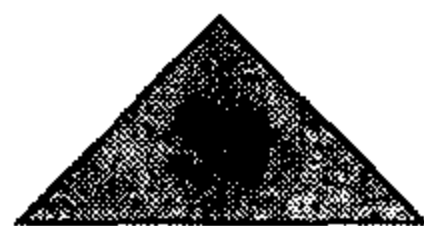
验。科学家梅辰尼对猴子做了个实验,他在猴子的脑部标定出一个跟其某一手指有关连的部位,也就是说,当猴子的手指在动的时候,便会使大脑的那个部位产生相关的反应。随后梅辰尼就开始训练那只猴子,要是它想要吃东西的话,就得动用那只手指头,然后再测试在大脑里所标定的那个部位,结果发现这个部位的活动量竟增加了六倍。日后就算是不给猴子任何吃的东西作为奖赏,它也会照就常常使用那根手指,这是因为在它的脑子里已经形成了粗如麻绳的强有力的神经链。这也说明了为什么一个人就算戒了烟,还会有想抽烟的冲动。因为在他的神经系统中建立起的那条喜欢抽香烟的神经链已经把他牢牢的捆住了,难怪要改掉坏习惯如此之难。相信你曾经有过这样的经验:当你遇到挫折等不开心的事情时,你在心里不断告诫自己:“要看开点,时间会改变一切,一切都会过去的。”但是这样的告诫根本就无济于事。或者,每当在与他人发生冲突时,你总会在心里告诉自己:“别发火!别发火!”可实际情况却依然是恶言相向,事后留下的便是后悔和下次绝对不能发火的誓言。这些现象的存在也是因为神经链所致,因为在你的大脑里已经将这个行为与负面情绪链接起来了。任何一次成功的改变,不管是通过什么方式而促成改变的,最终都会表现在神经链的改变上。如果神经链没有改变,那么任何改变都不能算做成功。本部分将介绍两个利用神经链来增强自控力的方法,它们是“转换法”和“心锚设定”——



► NLP 独特工具：转换法

大多数人都有过这样的经验：有些事情明明知道应该做，却迟迟不去做；有些事情明明知道不该做，但还是做了。例如一个人因为当时情绪没有控制好，而与家人或朋友发生争吵，伤害了彼此的感情，事后又非常后悔，并下定决心不犯同样的错误，可是当日后遇到同样的情境时，又忍不住再犯，从而令自己相当苦恼。转换法对于这样的情况非常有帮助。同时这个方法还可以用来戒除一些坏习惯，如赖床、拖延等。这个方法所使用的原理是：潜意识会自动选择对我们最有利的行为。这个方法最大的好处在于，每当不想要的行为出现时，会自动的非常迅速以想要的行为去代替这个不想要的行为，而不用经过理智思考或靠意志力来改变，这是因为通过这个方法可以在你不想要的行为和想要的行为之间建立起一条粗壮的神经链。现在，让我们来看一下这个方法的具体步骤：

 一、想出你要改变的行为的画面。例如，你想改掉向员工发脾气这个行为，那么想象眼前有个画面，你正准备站起来，带着愤怒的表情走向员工，正要开口讲话的画面。让这个画面变成既大又清晰。把这个画面放到大脑里的左上方。





自控力

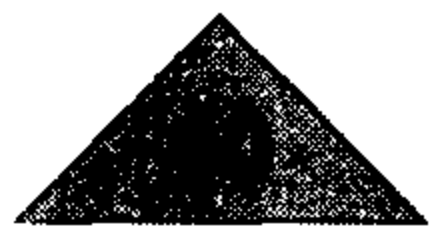
how to control
yourself

、把你想要改变的行为画面建立好后,再建立另一幅你希望拥有的行为的画面。假设在这个画面里,你仿佛看到自己正在向员工微笑,很有礼貌地在与他们交谈。如果你想控制自己不去做某些事情,那么,就可以在大脑里想象当自己控制住没有做那件事时自己的样子,你的坐姿或站姿是怎样的,你的表情是怎样的,你内心的感觉是怎样的平和与喜乐。并且把这个画面形成一幅既小又暗淡且模糊的画面,然后把它放在大脑里的右下方。转换这两个画面,好让不想要的念头能自动勾起想要的念头,然后制止不想要的行为的发生。

三、具体做法时是:请你在一秒内,让那个小而暗淡的画面迅速穿透那个大而清晰的画面(像射箭一样),同时小的画面变得十分庞大且清晰。这个举动能把一连串有威力且肯定的信号传送进大脑里。当小而暗淡的画面穿过大而清晰的画面后就变成了大的、清晰的、色彩鲜明的,这就是你想要的行为的画面,而旧行为的画面却已破碎成片消失了。

在使用这个方法时,一定要注意以下两点:

- 一、用好这个方法的秘诀就在于两个画面的转换要非常快,且要反复多次。在整个过程里,你必须清楚地看见并感受到小而暗的画面变成大而亮的画面,要



清楚地看到并感受到小画面突破及摧毁大画面的过程。然后,体会一下变化后的结果,几秒后睁开眼睛,此时一定要想象一块白色的屏幕,以中断刚才的想象,然后再闭上眼,继续转换一次,要这样反复做至少7次。速度要越来越快,同时要以轻松的心情去做,直到一看到不想要的行为的画面就能不由自主的引出想要行为的画面为止。

二、在小画面变成大画面时,要等到对新画面有积极正面的感觉,才可以睁开眼。如果你对新画面的感觉并不好,那么就请建立另一个画面,否则这个方法就无效。

► NLP 独特工具:心锚设定

每个人都知道习惯的重要性,要是能养成一些好习惯的话,对取得成功是大有裨益的,但如何才能养成好习惯、消除坏习惯几乎成为了人们最为困惑的问题。在养成习惯方面,自控力扮演着相当关键的角色,没有自控力就没有好习惯,不是吗?下面我将向你介绍“心锚设定”,这个方法可以帮助你增强自控力,养成自己想要的习惯。

“心锚设定”是 NLP(神经语言程序学)里很普遍的一个技巧。这个技巧可以让你强制性地、自动地去养成某个习惯。这个技巧涉及到两个关键因素——诱因和反应。我常用这个技巧来





自控力

how to control
yourself

快速获得自信,每当我需要找回自信的状态时,我总会用右手的拇指和食指捏一下左手小拇指的第一关节,然后在不足两秒内,那种自信的状态就可以马上找回。其中捏手指的动作就属于诱因,自信的状态就属于反应。也许你会觉得有些神奇或者不可思议,其实这并不神奇,诱因/反应的现象是生活中是普遍存在的。为什么这样说呢?请回答以下两个问题。

每当你看到国旗时,有没有一种特别的感觉?

每当你听到国歌时,有没有一种特别的感觉?

当你看到国旗、听到国歌时是不是也和许多人一样马上就会有一种肃然起敬的感觉呢?这些问题我已经问过了许许多多的人,每个人都给出了肯定的回答。在这个例子中,国旗、国歌是诱因,那种肃然起敬的感觉是反应。而且由诱因引发反应的速度非常之快,这种反应是自动的、不经理智判断便发生的。

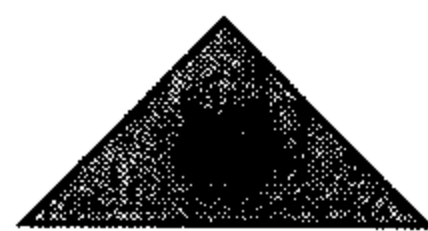
这种诱因/反应现象还有很多,比如我们常说的触景生情、睹物思人、一朝被蛇咬十年怕井绳等,为什么会发生这种诱因/反应现象呢?这是因为诱因与反应在神经系统里产生了神经链接,所以每当有诱因存在,反应就会快速的自动发生。就像许多销售人员只要听到客户说“我不需要”或“价格太贵”时,就马上变得沮丧一样,这也是一种诱因/反应现象。想想看,如果你也可以找到一个诱因,每当这个诱因出现时,就会促使你去做某件事情的话,会对你养成习惯有帮助吗?或许你会说:“当然会有很多帮助,可如何才能让诱因与反应连接在一起呢?”现在我们就



来说说这个话题。

你还记得上学时的那篇关于巴甫洛夫做的条件反射实验的文章吗？在实验中，巴甫洛夫在一只饿狗之前放了一块肉，这块肉狗可以看到、可以闻到但就是吃不到，因而那只狗觉得更饥饿，一下子便流下大量的口水。此时巴甫洛夫就会摇一个有特别音律的铃，此后，每当狗大量流口水时，巴甫洛夫都会摇那个铃铛，多次反复后，当他把肉拿走，只要摇铃便能使这只狗流口水，就像有块肉在它面前一样，即使狗并不饿。在这个实验里，巴甫洛夫把铃声和狗流口水的状态联成一个神经链。铃声是诱因，流口水是反应，所以只要他摇铃铛，狗的口水就会自然而然的流出来。那么这个过程是如何发生的？要想让这个过程发生需要三个要素：其一是狗要处于一个特别的状态——强烈的饥饿状态；其二是在狗特别饿时巴甫洛夫摇动一种有特别音律的铃铛（也就是说诱因要独特）；其三是这个过程要反复进行多次。有了这三个要素才能将摇铃铛这个诱因和流口水这个反应链接起来。同样的道理，如果想养成某个习惯的话，首先要选定一个诱因，然后要引导出在做这个习惯时的特别状态，然后将这个诱因和特别的状态链接起来。日后只要这个诱因出现，就会引发这个特别状态出现，从而不断促使你养成这个习惯。

在培训中，很多学员选择的诱因是他们每天都能看到的一个东西，比如办公桌上的便签纸、笔记本或是电脑屏幕，然后将这个诱因和养成某种习惯后所带来的美好感觉相链接，那么，日后只要他看到诱因就会自动引发他养成某个习惯后的美好感觉，这样就会自动地促使他去养成这个习惯，这个过程是自动





自控力

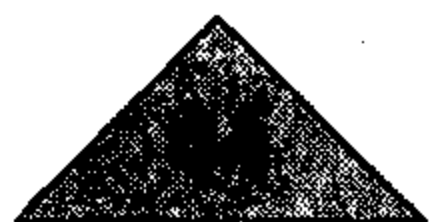
how to control yourself

的、强制性的、不靠理智思考来完成的。很多人就根据这个方法自动地养成了自己想要的习惯。接下来,我以养成“成功习惯”为例来介绍一套如何用心锚设定来养成一些习惯的程序。所谓“成功习惯”指的是,你想达成目标所需要养成的习惯。我们知道,很多时候只要我们能坚持不懈地做一些事情的话,就一定能达成目标。以我自己为例,当我决定从企业辞职去做一名职业讲师时,我曾很担心自己能否成功。当时我问了自己一个问题:“如果我知道自己肯定能成功的话,我需要做什么?”我得到的答案是:“只要我每天练习演讲半小时,每天阅读、学习 3 小时,在两个月内每天和 5 家顾问公司联系并推荐自己的课程,每周保证锻炼三次,只要能坚持做这些事情的话,我想一定会成功。”可喜的是,我做到了,我坚持了下来,才有了今天的成绩,而当时为了养成这个“成功习惯”我所用的方法正是“心锚设定”,接下来,我要为你介绍的就是我当时为养成这个“成功习惯”时所用的具体程序。在看这个具体程序前,你也可以问自己一个问题:“如果要达成我的目标,我需要做哪些事情并养成习惯?”待有答案后,你就可以用下面的这个程序来养成这些习惯。当然,这是我自己用的引导词,你可以根据自己的情况来修改,比如将便签纸改为其他提示物。

► 用心锚设定养成成功习惯

开始前,先做几个深呼吸放松一下。

现在,想像一天的生活已经结束,你已经上床准备休息,你



享受着躺在床上的放松的感觉,同时你想起了一天的生活,你对于今天的生活感到很满意、很开心,因为你已经做完了成功习惯中所计划的今天要做的事情,真是太好了,你感到很有信心,你相信,只要自己每天都能实践成功习惯的话,那么,目标肯定能达成,此时此刻,你躺在床上,感觉很踏实,很开心,你甚至开始想像因为不断实践成功习惯而达成目标后的美好景象。因为你不断实践成功习惯,在未来的某个时间,你终于实现了自己的梦想,想像一下,那时的你看起来是什么样子?你正在哪里?周围有什么人?你取得的最大成就是什么?你的身体状况如何?你和你生命中最重要的人在一起,你实现了自己的梦想,那是一种非常美好的感觉。好好体会这种美妙的感觉,你看到了什么?听到了什么?感觉到了什么?想像大脑中的图像变得越来越鲜艳,那种美妙的感觉也越来越强烈;想像大脑中的图像离你更近,那种美妙的感觉也越来越强烈;想像大脑中的图像越来越清晰,那种美妙的感觉也越来越强烈。现在,深深地吸口气,当你吸气时,那种美妙的感觉越来越强烈,它充满了全身,充满了全身每个细胞,同时那种美妙的感觉变得越来越强烈,当它最强烈时,你看了一下那个提示物,并同时在心中大声地说:“真是太好了。”

打破状态:在大脑中想像一块白板。

现在,你开始想那个生命中最重要的人,那个你最不想让他失望的人。它是谁呢?现在,想像一下,当你因坚持不懈地实践成功习惯从而实现了自己的梦想时,当你面对生命中那个最重要的人时,他的表情是怎样的?他的站姿是怎样的?他对你说了什么?此时,你的感觉是怎样?你对自己说了什么?好好体会这种





自控力

how to control
yourself

美妙的感觉,你看到了什么?听到了什么?感觉到了什么?想像大脑中的图像变得越来越鲜艳,那种美妙的感觉也越来越强烈;想像大脑中的图像离你更近,那种美妙的感觉也越来越强烈;想像大脑中的图像越来越清晰,那种美妙的感觉也越来越强烈。现在,深深地吸口气,当你吸气时,那种美妙的感觉越来越强烈,它充满了全身,充满了全身每个细胞,同时那种美妙的感觉变得越来越强烈,当它最强烈时,你看了一下那个提示物,并同时在心中大声地说:“真是太好了。”

打破状态:在大脑中想像一块白板。

你真的很开心,因为你已经养成了实践“成功习惯”的习惯,从而让你满意地度过了一天。于是你决定奖励一下自己,你会怎么奖励自己呢?也许你会美餐一顿、也许你会为自己买件衣服、也许你会看自己很喜欢的电视节目,总之,就是那件你非常喜欢的事情。现在,你已经开始奖励自己,开始做那件一直非常喜欢做的事,你有种特别的感觉、特别的满足、特别的开心,同时你更加坚定要养成要事第一的习惯。好好体会这种美妙的感觉,你看到了什么?听到了什么?感觉到了什么?想像大脑中的图像变得越来越鲜艳,那种美妙的感觉也越来越强烈;想像大脑中的图像离你更近,那种美妙的感觉也越来越强烈;想像大脑中的图像越来越清晰,那种美妙的感觉也越来越强烈。现在,深深地吸口气,当你吸气时,那种美妙的感觉越来越强烈,它充满了全身,充满了全身每个细胞,同时那种美妙的感觉变得越来越强烈,当它最强烈时,你看了一下那个提示物,并同时在心中大声地说:“真是太好了。”



打破状态:在大脑中想像一块白板。

► 导入新信念

要增强自控力的话,就必须要有有一个信念——我拥有良好的自控力。不是吗?正是因为很多人有一个信念——我的自控力非常差,所以每当他们遇到挑战时就会表现出拖延、退缩或犹豫不决。毋庸置疑,信念会决定行为,有什么样的信念就会有什么样的行为,所以,要想有良好的自控力,就必须要有有一个新信念——我拥有良好的自控力。那么如何才能建立起一个新信念呢?

信念的形成并非一日之功,很多信念起初只是一个简单的念头,例如“我很有吸引力”这个信念,起初也许只是一个念头,可当你不断受到别人的赞扬时,在社交场合别人都很愿意和你交往时,当你总能吸引陌生人的注意时,你会越来越相信自己是有吸引力的。也就是说,信念起初只是一个念头,当你不断为它寻找证据时,它就会变得越来越坚固。让我们用一个隐喻来说明,信念就好象一张桌子,起初的念头只是一个桌面,如果没有桌腿的支撑是不能被称为桌子的,同理,当我们不断地为某个念头寻找证据时,就等于在为桌面寻找桌腿的支撑,随着证据的增多,起初那个简单的念头就成为了坚定的信念。也就是说,信念的形成必须要有证据的支撑,否则,就不能被称为信念,而只能是一个念头。

可喜的是,心理学家发现,支撑信念的证据既可以是已发生





自控力

how to control
yourself

的事实，也可以是经由想象产生的。正如很多顶尖的运动员一样，他们为了赢得比赛，经常会在比赛前在大脑里反复想象比赛时自己的表现。而且，越经常想象、想象得越逼真，信念就会变得越坚固。根据这个原理，我向你推荐一套非常有效的导入新信念的步骤：

1、首先，请写下你想拥有的新信念：我有很强的自控力。

2、问自己，当你有了“我有很强的自控力”的新信念后，会有怎样的行为表现，并把这些行为列成一张清单。

3、然后选择未来的一个需要你表现出很强自控力的情景，或者选择一个曾经因为你没有良好的自控力而导致失败的情景。

4、现在你需要做的是，持有你的信念——“我有很强的自控力”，去体验你在上一步骤所选择的未来情景，并要运用第二步



骤中的一个或多个行为。然后回答如下问题：

◆你在什么地方？你看到和听到了什么？

◆你有了这个新信念后，对周围的环境有什么感受？

◆当你有了这个新信念后，在这个环境中，你在说什么、做什么？

◆当你有了这个新信念后，在这个环境中，你有了哪些新的选择？产生了哪些新的结果？这些新的结果是你所希望的吗？

◆有了新的选择、新的结果后，你对曾经发生的这件事产生了什么样的新看法？

◆有了这些新结果、新看法后，你觉得自己是一个什么样的人呢？

◆现在，你对自己与身外的这个世界（包括你所处的家庭、你所在的团队、你所在的公司、你所在的国家等）的关系有了什么不同的看法吗？

◆持有这个新信念对你有哪些好处？请写下来：

5、再设想几个可以验证你新信念的场景，用你的眼睛去细心观察，用你的内心去仔细感受，这会让一切变得更加真实，当你在大脑里体验这个新信念的次数越多，你就会越相信它为你带来的积极效果，它将成为你自己坚定的自我信念。

6、想像你 5 年后的生活，回头想想你的新信念是如何改变





你的生活的,你现在感觉如何? 你和你的生活发生了什么变化?
当然,你也可以想像 10 年、20 年后的生活。

自控力

☐ how to control
yourself





方案四

催眠的力量

——从潜意识开始增强自控力

- ▶ 有效改变从潜意识开始
- ▶ 催眠的神奇威力
- ▶ 用自我催眠增强自控力

► 有效改变从潜意识开始

不知你对催眠有什么看法，是否和许多人一样对它充满好奇？在本章你将会了解到催眠的真面目，你会知道催眠是如何影响你的过去和未来的，你也会知道如何应用催眠来增强自控力。

很多人曾试图用各种方法去增强自信心，加强行动力，克服自责、意志力差以及拖延等不良习惯，但都得不到良好的效果，原因是他们并不了解，真正持久有效的改变必须要通过潜意识的改变，很多人难以改变，就是因为在意识层面上想要改变，但潜意识里却是抗拒改变的。而改变潜意识最快、最有效的工具便是催眠。

我们在生活中常常有这样的经验：你明明知道对方的名字，可就是说不出来。在这种状态下，那个人的名字还处在表意识，所以过一会儿你会突然想起来，唉呀，对方原来叫某某某，我怎么就想不起来呢？

但有些记忆，就真的是沉淀到非常深的层面了，例如，很少有人能够记得自己出生时的事情及幼儿园的事情等等。这些被深埋在意识底层的记忆，就是所谓的“潜意识”。潜意识有些对我们的生活并没有重要影响，但有些却对我们的人生造成重大影响，这些被压抑下来的记忆，正是未来心理问题的根源，表面上看这些信息好像被遗忘了，但事实上它们被储存了起来，它就像一颗定时炸弹一样，在遇到某些刺激时就会被引爆。

在我们每个人的成长过程中，有很多负面信息存留在了潜





自控力

how to control yourself

意识中,从婴儿开始,我们一直被成年人影响、教育,不加选择地从成年人那里接收一切信息,包括关心、爱护、温馨的拥抱,也包括粗暴、负面信念、责备、批评等。直到我们长大的那一天,潜意识里已不知道吸纳了多少乌烟瘴气的东西。心理学的研究证明了这样一个事实:我们早期的成长经历,尤其是6岁以前的经历,具有难以形容的魔力,会在不知不觉中影响我们一生。很多时候,我们会用小时候学习到的模式来对待自己,对待他人,对待整个世界。如果我们要想改变自己的人生,就得先改变我们在小时候与周围环境互动时形成的模式,否则难以奏效。很多人都知道增强自控力很重要,但往往很难做到,就是因为在潜意识深处存在着许许多多根深蒂固的负面信念在阻碍着我们。在此,我介绍几个从小就已经形成的深埋在潜意识里的对我们增强自控力有着巨大的影响的负面信念。

负面信念一:尽善尽美



我们先来看一个真实的故事:

那是我上学后的第一次考试。那时,我还不知道什么是紧张,什么是恐惧,也从未想过考得不好会怎么样。

第二天,老师将改好的试卷发下来,我语文得了99分,数学得了99分。语文被扣了一分是因为写错了一个标点符号,数学被扣一分是因为掉了一个等号。虽然没有得到“双百”,心里有点遗憾,但总成绩在班上排第三名仍然让我很高兴。

我高高兴兴地回到家,将试卷交给妈妈。没想到她看了试卷



一下就火了,劈头盖脸就给了我几巴掌,边打边骂我说:“你做完了为什么不认真检查?为什么这么马马虎虎?你看看你这分是怎么扣的,这么容易的题目都拿不了满分,你是怎么考试的?”

我一边哭一边委屈地说:“我在班上第三名,好多同学都比我分低。”

“好多同学比你分低,你就很光荣?第三名算什么,人家能考100分,能考第一名,你为什么不能?你是比人家笨还是比人家傻?你真是让我失望……”

原以为考了第三名,妈妈会表扬我,没想到却挨了一顿打骂,我的情绪一下跌到了谷底,再也高兴不起来了。

当我在一本叫做《中毒的父母》的书中看到这个故事后,我深感震动。很多父母对孩子的要求非常挑剔、非常严格的时候,父母会过度批判孩子说:“你怎么什么都做不好!”在很多时候,大人们对孩子的严格挑剔是因为他们希望由孩子来弥补自己生命中的遗憾,他们希望孩子能够成功来弥补自己在生命中的失败。求完美的家长们似乎生活这样的幻想之中,他们认为如果能让孩子十全十美,家庭也就十全十美了。他们把希望寄托在孩子身上,把追求成功、快乐生活的担子放到孩子身上,这样便可以回避他们作为父母无法提供这种生活的事实。这样的父母对孩子要求非常严格、非常挑剔,不管你做得有多好,他们总能找出毛病,他们总会让你感到有挫折感。在我们接受了“要尽善尽美”这个负面信念后,我们会感受到很大的压力,而这些压力都是我们自己给的,因为我们对自己的要求很高,很严格,我们甚



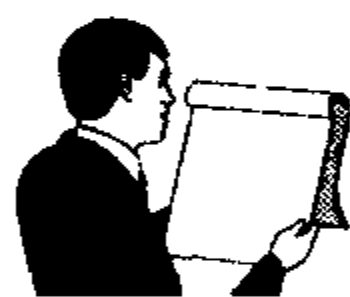


自控力

how to control yourself

至不能容忍自己有一点点差错,若有一丝的差错,我们就会深深地自责,同时,我们也会非常在意别人对自己的评价。有些人做起事来老像有人在给自己打分数似的。他们永远体验不到快乐,因为总是后悔事情本来可以做得更好一些;出一点儿差错便发自内心地张惶失措。这种追求完美的倾向,是导致压力的重要根源,同时也会造成严重的时间浪费,因为,当你有追求完美的倾向时,在开始行动前,你会想如何才能做到更好,以使别人无所挑剔,最终你可能养成拖延的坏习惯,总是拖到最后关头才去做,因拖延而导致事情没做好并受到挑剔或批评时,你又会有深深的自责,告诉自己下次一定要做好,一定要做到无可挑剔,这样,又加重了拖延……于是,就这样进入了一个恶性循环。

负面信念二:不要慢下来



不知你有没有注意到有一些人做事情总是很快,比如吃饭快、走路快、说话快,他们做什么事情都强调速度第一。我见过的很多人都是这样,其实他们自己并不想这样,他们也希望能够放松一下,他们也知道应该给自己一个假期来休息一下,但是很难控制,因为内心总有一个声音告诉自己:“不能停下,要快!”很明显,这是受着“不要慢下来”这个负面信念的影响。那么,这个负面信念是如何形成的呢?

关于“不要慢下来”这个负面信念的形成,你可以从下面这个学员的例子中得到启示。这位学员从小在农村长大,小时候家里除了繁重的农活外,还在开一家小卖部,他从小就要帮着父母



料理小卖部,比如看店、送货、进货等。不管店里是闲是忙,在他干活的时候,父母总是很急切地催他要快,父母非常严厉,只要他稍有延迟,比如说接待顾客稍慢一点就会受到父母的斥责。由于小时候的经验,使得他从小到大内心都有一个声音:“快点!”这使他的内心常常处于焦虑不安的状态。

一些性格急切的父母会在生活里不断催促孩子做什么事情都要快一点,他们的急切性格会透过眼神、语气、语调等途径传递给孩子,当我们的生命中存在这个负面信念时,长大之后,我们会常常处于心神不宁的状态,生活就像在参加百米赛跑一样不停的往前冲,我们很难真正放松下来,难以真正活在当下。我们也非常希望自己能享受当下的生活,也会常告诉自己:“当我赚到100万时,我就去度假;当我做成这个项目后,就放假两个月。”可是,当赚到100万后、当做完那个项目后,我们并没有去度假,也没有放假两个月,因为心中有个声音在提醒着我们:“不要停,不要满足,否则,就要吃苦头。”因为,在小时候,这样的话经过父母无数次的重复已经深深地进入了我们的潜意识。

当需要做一些周密的决策时,需要制定详细的计划时,我们会很难从容地去面对,因为在我们的内心不断有个声音说:“要快,速度第一。”如果你去观察的话,就会发现,受“不要慢下来”这个负面信念影响的人,他们往往在事业上是成功的,可他们觉得自己活得很累,因为他们就像一根时刻都绷得很紧的皮筋,很少去放松,他们在精神上好像常常处于快要崩溃的状态。

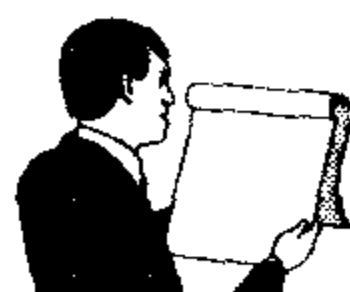




自控力

how to control yourself

负面信念三：要成熟



你是否也发现有一些人经常闷闷不乐,很难快乐起来呢?他们也想露出笑脸,可就是不知为什么老是难以做到?这或许是因为“要成熟”这个负面信念的影响。那么,这个负面信念是如何进入我们的生命的呢?基本上是因为小时候,父母希望我们能够快点长大、成熟一些,希望我们不要像个小孩子一样让他们操心。所以在我们的孩童时期,只要我们表现的活泼、好动、天真时,就会受到父母的责备,或者他们用“成熟”的标准来要求我们,于是,“要成熟”这个负面的信念就形成了。这个负面的信念,比较容易出现在长子或长女身上,父母常告诉这些孩子要知道为父母分忧、多做一些家务事或要做弟弟妹妹的榜样等等。所以,他们常常要帮着父母煮饭或做其他事,他们童年时的玩耍时间就被这些繁琐的家务活给占据了,他们只能羡慕地看着其他的小朋友玩。

由于这个负面信念的存在,在我们长大后,我们会变得很难快乐起来,整个人总是闷闷的,因为从小我们天真快乐的本性已经被这个“要成熟”的负面信念给扼杀了。

因为篇幅有限,在此不列举更多的负面信念。或许你并不存在以上的负面信念,但是有一点是肯定的,每个人在成长过程中都会接受到一些负面信念,这些信念会影响到你的整个人生,当然也会影响到你的自控力。

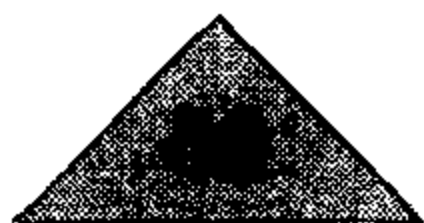


► 催眠的神奇威力

潜意识的力量是非常巨大的，每个人的心中都沉睡着一个伟大的天才，每个人的心中都有一个莎士比亚、爱因斯坦。只要我们懂得使用潜意识的神奇力量，几乎可以实现任何愿望。潜意识对人的影响非常巨大，它的力量是一般意识的3万倍以上。一些事我们明明知道应该去做，而就是迟迟不去做，例如，戒烟的困难就是因为虽然在意识层面你知道应该戒烟，但你的潜意识却是抗拒的，这会给你造成很大的困难。如果我们不能消除这些存于潜意识中的负面信念的话，它们就会成为我们实施改变的绊脚石，所以如果要增强自控力实现有效改变的话，就必须消除那些深埋于潜意识中的负面信念。改变潜意识最快的方法就是催眠。《华尔街日报》、《纽约时报》、《今日心理》不约而同介绍催眠的功效，认为催眠是21世纪心灵力量的新突破，是实现愿望的超科学方法。

你了解催眠吗？催眠是最有效、最神奇的个人改变工具之一。现在我们来了解一下催眠的威力。我们先从几个例子谈起，这几个例子曾在马克斯威尔的《你的潜能》中简单的提到过。

催眠师将一位运动员催眠后告诉他说，他的手“钉”在桌子上抬不起来。这位运动员尝试多次却始终抬不起来。他竭力挣扎，手臂和肩膀上的肌肉一块块地鼓了起来，但是手还是像被钉在桌子上一样。





自控力

how to control
yourself

催眠师将一位举重冠军催眠后告诉他说，他举不起桌子上的一支铅笔。虽然这位冠军平时能轻而易举地举起 400 磅的重量，但被催眠后却举不起一支铅笔。

也许你看完这几个故事后会觉得惊讶。在以上的例子中，催眠师并没有削弱运动员的力量，他们的力量完全和平常一样，可为什么他们的表现会如此令人惊讶呢？他们在心理上也很想抬起手或举起铅笔，在生理上，他们的相关肌肉也有收缩，可为什么难以做到呢？原因是在他们被催眠后输入了一个新信念——你举不起来。当他接受了这个新的信念时，就会产生出相反的力量来抵消掉那个试图举起手或铅笔的力量。说到底，是那个“你举不起来”的限制性信念让他们打败了自己，使他们不能表现出自己原有的力量。

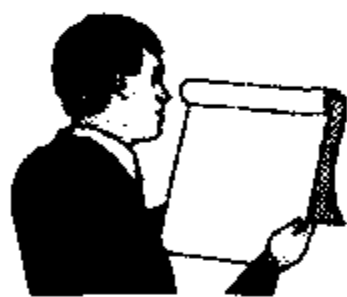
通过我们对以上例子的解释，你是否已经明白，催眠的力量事实上就是信念的力量。在以上的例子中，被催眠者之所以会有截然不同的表现都是因为他们接受了一些截然不同的信念。催眠并非像很多人所想的那样，“让人睡着”。它的定义其实是，相信一个人的话，并且按照他的话去做，这就是催眠。只要相信催眠者的话是真的，就能做出惊人的事情，催眠师只要设法使受催眠的人相信自己说的是真的，受催眠的人的举止就会改变，因为他的思想和信念已经改变。也许你根本没有受到正式的催眠，但是，如果你从自己那里，从你的老师、父母、朋友、广告或者是其他任何地方接收一个观念，而且相信这个观念，那么，你已经被催眠了。我们中的很多人都受着一些错误信念的催眠。



► 用自我催眠增强自控力

俗话说“解铃还需系铃人”。如果要解除过去的那些负面信念的催眠,还必须要依靠催眠本身。该如何做呢?我们先来说说放松。放松在解除负面信念的催眠中扮演着非常重要的角色,因为,我们目前所拥有的信念,不管好坏和真假,都是在漫不经心、没有“意志力”驱使的情况下进入我们潜意识的。我们的各种习惯,也是这样形成的。所以,如果要消除潜意识中的负面信念,也必须得有一个放松的条件。或许这不太好理解,让我们来打个比方,如果你想偷偷溜进一幢大楼,你是要等保安睡着时进去呢还是要在保安非常清醒的时候进去?答案是明显的。同样的道理,如果我们要改变潜意识中的负面信念,也要等“意识”这个“保安”睡着(即放松)时才行,只有这样才能用新信念来代替那些潜意识中的负面信念。下面,就让我们来看几个可以帮助你放松的方法。

一、放松部分



首先确定你处于一个不会受到干扰的环境。然后,让自己很轻松的坐着或躺着,把你的身体调整到最舒服的姿势。请将眼睛闭起来,眼睛一闭起来,你就开始放松了。做3~5次深呼吸,要做的缓慢均衡,非常疲倦或有失眠问题者,可做8次以上。每次吸气都想像把新鲜的氧气吸入体内,每次呼气都想像把身体里





自控力

how to control yourself

的杂质呼出身体。同时注意在你呼气时后颈及肩膀的肌肉不断的放松、再放松。在做完深呼吸后,你可以从以下介绍的方法中,选择适合你的方法来继续做想像放松。

一次偶然的机会,在马克斯威尔的《你的潜能》中看到了下面这两个想像放松法,用起来感觉非常好,现在把它们分享给你。

【想像放松一】

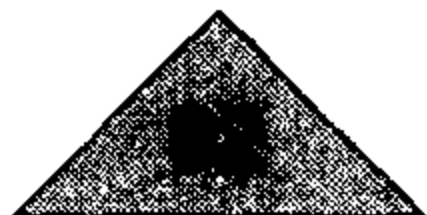
想像你在床上伸展全身。想像你的腿象水泥柱一样摆在那里。想像这水泥柱制成的双腿过于沉重而陷进床垫里。然后,把手和胳膊也想像成水泥的,它们也很沉重,给床造成重重的压力。然后想像一个朋友走进屋来,想要抬起你笨重的水泥腿。他抓住你的脚,想要抬起来,但是腿太重,他还是抬不起来。对于手、颈部等等也进行这种想像练习。

【想像放松二】

你的身体是由一些充了气的橡皮气球组成。打开两脚底下的阀门,空气开始从双腿漏出去。你的腿瘪了下去,最后象抽了气的橡皮管子一样摊在床上。你胸部的一个阀门接着也被打开,空气开始泄漏,你整个躯干也同样瘪了下去,软绵绵地摊在床上。继续做手臂、头部和颈部的练习。

【想像放松三】

下面要介绍的是我在培训中经常用到的一个方法,很多人



说这是最能放松的一个练习，这个方法最初来自于爱泼斯坦的《压力缓解游戏》。让我们来看一下这个练习是怎样的。

以放松的姿势坐好，闭上眼睛，轻松呼吸，把头脑清空。我现在要带你去一个特别的地方，一个你感到平和的地方……这是一个彻底宁静的世界……一个你不再有烦恼的地方，一个你的身体和头脑完全放松的地方……继续放松，轻松地呼吸……现在继续特殊的旅程，前往一个彻底宁静的世界，你已经到了那里。这是你的独特领地，它只属于你，这是个特殊的地方，一个完美的境地，一个宁静的世界，慢慢地环顾四周，你在左边看到了什么？你的前面呢？你的右边呢？你听到了什么声音？皮肤感受到了什么？闻到了什么气味？慢慢的环顾四周，继续放松。在这个特殊的地方，放松的感觉环绕着你，在这个彻底宁静的世界，继续放松，并且体会这个特殊世界的魔力……

二、输入新信念



当你的身体放松后，你就可以与潜意识开始沟通，你可以向潜意识输入一些积极正面的信念，让这些新信念来代替那些对你有阻碍的信念。这些新信念将在你的潜意识里强而有力的运作，进而影响你的整个人生。下面我为你提供一些新信念供你选择：

从现在起，我的潜意识里的各种负面信念都不会发生作用。

我乐观、自信，有能力解决任何问题。





自控力

how to control yourself

我有很强的自控力。

我行动力很强。

我能很好的控制情绪。

我爱我自己,我要让自己的身体跟心理都非常健康。

我喜欢我自己,我要让美好的事情发生在我身上。

我尊重我自己,别人也尊重我。

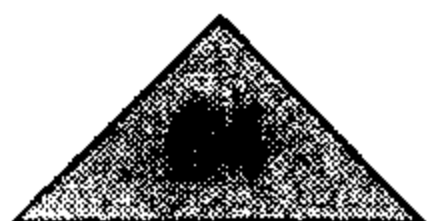
我喜欢我自己,别人也喜欢我。

因为我一天比一天更好,我已经具有值得别人信赖的能力,我做任何事情都会无往不胜。

我有坚强的意志,也有敏锐的感觉,我用乐观的态度来观察这个世界,我能够掌握我的人生。

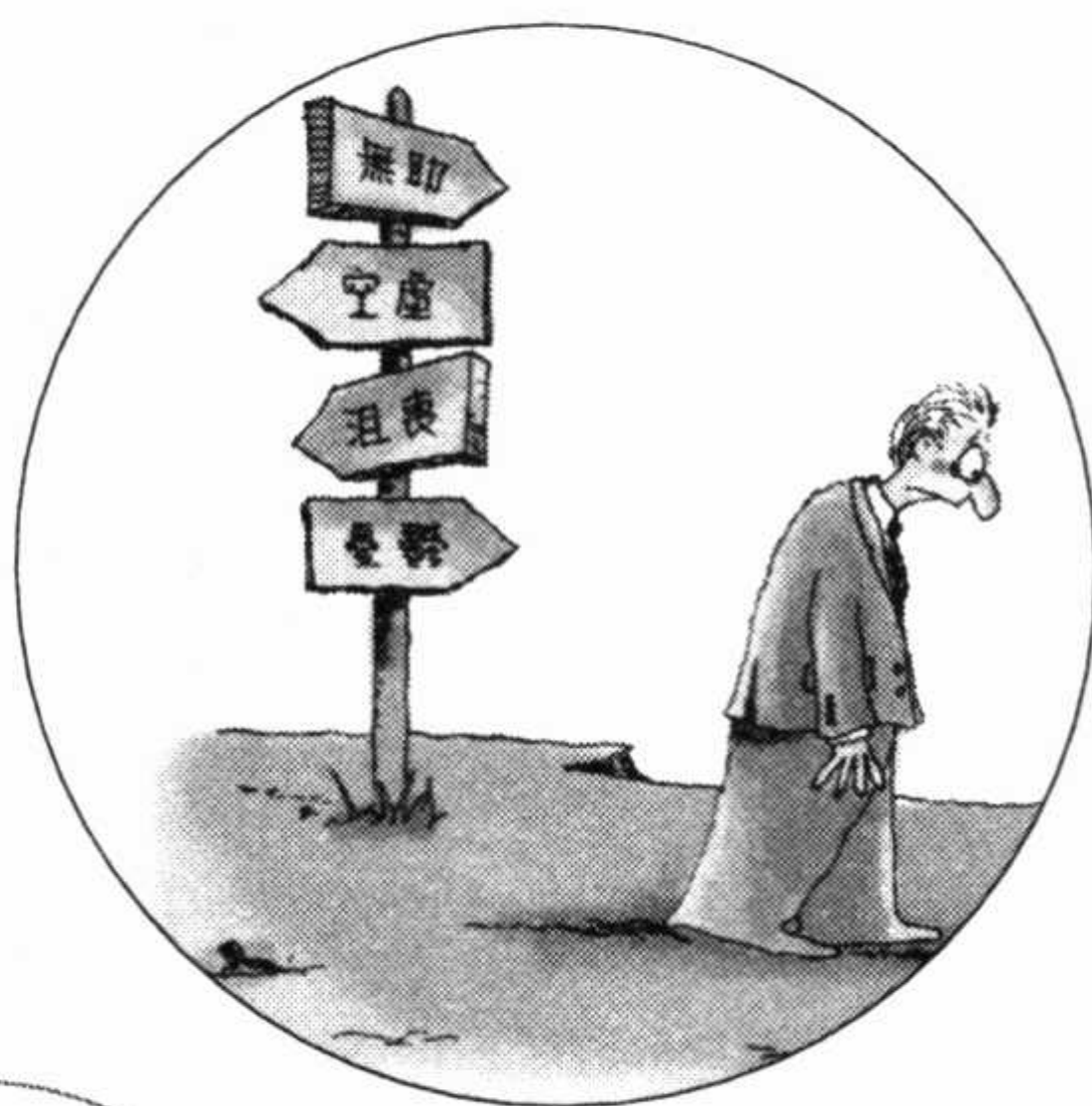
我拥有幸福、成功的人生,我有强大的意志力,只要我设定一个目标,我就会全力以赴来实现我的目标。

当你去实践这个程序时,你会发现它不仅可以帮助消除潜意识中的负面信念,而且它在减低压力、消除疲劳、改善睡眠质量等很多方面都有特殊的效果。你可以在每天选择一个固定的时间段来练习,比如在午休时间、或每晚睡前等等。当然如果你懒得做这些工作,那么,请允许我在这里“做一个广告”,出于催眠对人们的巨大帮助及我对催眠抱有的极大热情,我和国内著名的 NLP 执行师舒俊琳先生共同合作推出了亚洲第一张以艾瑞克森催眠模式为基础的催眠 CD,它可以让我们的有机会在轻松的状态下发生我们所期待的改变。如果你有兴趣可以登录网站 www.nlpsky.com.cn 去详细了解。在这里我要特别要求你注意的



是,该方法你必须连续使用 30 天,因为你潜意识中负面信念形成并非一日之功,同样消除负面信念也就不能仅凭一次就完成,所以该方法你必须至少要连续使用 30 天,注意,是必须至少要连续使用 30 天。据我多年的调查,只要你能够连续使用这个方法 30 天以上,在你生命中的各方面都会发生改变。祝你成功。





方案五 管理情绪

——自控既是意志的表现,也是情绪智力的表现

- ▶ 情绪究竟有多么重要?
- ▶ 究竟该如何对待情绪?
- ▶ 你觉得情绪有无好坏之分?
- ▶ 情绪究竟是如何产生的?
- ▶ 如何马上变得积极起来——提问法
- ▶ 如何快速调整状态——假装法
- ▶ 快速消除负面情绪的工具——改变次感元

在前言中我们曾说过,之所以在增强自控力的书中谈“管理情绪”,原因有二:

其一,是因为自控既是意志的表现,也是情绪智力的表现。相信你有过这样的经验,当你缺乏自控力差时,往往处在沮丧、懊悔、迷茫、自卑、冲动等情绪状态,而当你行动力强时,则往往是自信、平静、兴奋的。所以时常处于正面的情绪状态,对于增强自控力来说是至关重要的。

其二,若要拥有幸福人生,则必须要控制好情绪。许多心理学家研究发现,成功幸福者均可驾驭情绪,成为情绪的主人,而失败者则多沦为情绪的奴隶,他们中的许多人常会因没有掌控好情绪而酿成大祸。当然,在此所说的“控制”并非是“压抑、束缚”的意思,而是让它能为目标服务。

纵目四顾,世界上有多少人受着情绪的困扰?因为情绪的困扰,多少人的工作、事业、家庭、生活乃至整个人生受到影响?情绪是如此的重要,因此它被称为是人生中最具影响力、最重要的和最基本的题目。

你希望在生命中获得什么?很多人都会回答:财富、健康、成功、快乐、家庭和谐、满足感。你也有这样的愿望,不是吗?

如果把问题换成:“你通常得到的是什么?”通常答案就会变成:沮丧、郁闷、生气、迷茫。我常在培训中,让学员描述自己在过去的一周里曾体验到的情绪有哪些,你猜会怎样?他们不停的说一些负面的情绪,如沮丧、生气、不安、孤独、无聊、难过、郁闷等等。只有在我提醒以后,他们才说出一两个正面情绪。也就是说,人们都在追求快乐等正面的情绪,但实际情况却是人





自控力

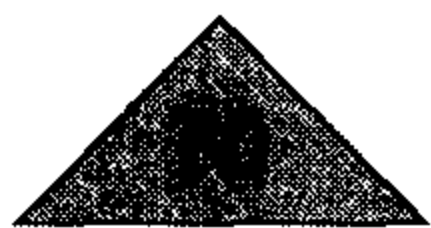
how to control
yourself

们被负面情绪所淹没。

我不知道,你的情况是否也一样?

生活中的诸多压力会大大影响我们的情绪,如,我们总是有太多的事情要做,要做各种各样的选择,但时间太少了。很多人没有时间去享受与朋友或家人在一起的快乐,更没有时间关注自己的兴趣和爱好。养儿育女、操持家务、疯狂工作使人们烦躁、焦虑和压抑。在这个竞争激烈,欲望无限的时代里,真正快乐的人有几个?想想看,你已经多久没有发自内心的笑过了?你又有多久不曾给过别人一个真诚的笑脸了?仿佛每天都伴随着急躁不安,生活总是充满压力!——钱挣得不够多,房子不够大,职务还不够高,夫妻不再恩爱,,孩子不再听话,父母需要照顾、上班路上总是堵车……日子就这样一天天的过去,似乎生活的整体基调便是郁闷。

忘了是哪位哲人讲过这样的话:“苟且活着跟埋在地里只不过数尺之差。”100 多年前,美国的爱默生说:“多数人都是寂静地活在消沉之中。”如今已是 21 世纪,我发现他这句话同样适用于我们。自从我的几本书问世后,我收到了相当多读者的邮件,才发现竟然有那么多人对自己的人生感到无奈,他们想得到的得不到,想逃避的却逃不掉。人们的心变得“死寂”,如何让人们的心再跳跃起来,实属当务之急。



► 情绪究竟有多么重要？

要想管理好情绪,把快乐还给自己,首先不仅要知道,而且必须是深刻领悟到情绪的重要性,因为只有当你认识到做某件事情的重要性时才有可能把它做好,不是吗?要管理好情绪,亦同此理。情绪是人类历史上最被忽视、研究最少的题目之一。在1990年以前,你几乎无法在书店中找到一本关于情绪的书。20世纪90年代,科学家才开始对这个题目感兴趣。1995年,随着美国人丹尼尔·格尔曼写出《EQ》一书,人们才开始广泛关注情绪。情绪之所以重要,可从三个方面得知:

一、人生中的一切行为都只是在追求一种情绪感觉。好好想想,到底什么是你真正想要的?或许,你希望环游世界?你希望有个幸福美满的家庭?你希望赚很多钱、买漂亮的汽车、豪华的别墅?你希望成为爱因斯坦式的大科学家?你希望成为受万人追捧的明星?不管你心里的愿望是什么,你是否想过这个问题——为什么我会有这些愿望?事实上,不管你有什么愿望,你最终追求的其实都是一种美好的感受。例如,你想买一辆漂亮的汽车,难道不是因为它能给你带来成就感和满足感吗?你想要一个美满的家庭,难道不是因为它能给你带来幸福与温暖的感觉吗?可见我们一生所追求的其实都是一种情绪感觉。知道这一点有何重要之处呢?让我们举例来说明,你每天拼命工作,想赚很多钱,想买好车、大房子,其实你真正想要的是赚到很多钱后的那种成





自控力

how to control yourself

就感、满足感,对吗?也就是说,钱、车、房只是为达到成就感、满足感的工具而非最终目的。但是,你想过没有,为了达到某一目的的工具或手段,难道就只有一种吗?难道只有不断的赚钱才能让你有成就感吗?你将脏乱的房间打扫得干干净净,会有一些成就感吗?你尽最大努力做了一顿好菜,会有成就感吗?你战胜了自己去迎接一个挑战,会有成就感吗?你发自内心去帮助别人走出困境,会有成就感吗?许多人由于没有弄清楚“最终目的”和“工具”这两者间的差异,常常将心力放在那些并非自己真正想要的工具上。今天社会中的很多问题都是因为大家每天忙忙碌碌,根本不知道生命中真正对他们重要的东西是什么,于是你会看到,很多人在成功之后依然空虚地感叹:“人活着究竟是为了什么呢?”

二、情绪是行为的推动力,一切行为的改变都必须先从自己的感受开始改变。请看——

外界刺激 ➡ 想法 ➡ 感觉(情绪) ➡ 行为 ➡ 结果

上面这个推论是什么意思呢?让我们举例说明一下,假设一个人失恋(外界刺激)后,他认为这是不好的事情,他觉得自己被抛弃了,从此将生活在黑暗之中,再也没有希望了(想法),他感觉到沮丧(情绪),他把自己关在房间里,躺在床上哭,不和任何人讲话(行为),久而久之,他变得内向、孤僻,不敢和异性接触(结果)。就象上面这个推论中所表达的,情绪之所以重要,是因为我们日常的行为是受着情绪的推动的。这个道理很简单,在不

同的情绪状态时会有不同的行为，当你在自信时会与自卑时的行为不同，在平静时会和冲动时的行为不同，在沮丧时会和兴奋时的行为不同，在大多数情况下，不同的行为会导致不同的结果。中国每年有至少 25 万人自杀，这些人有自杀的行为是因为受到绝望的情绪在推动。如果能够改变绝望的情绪，就不会有那么多人丧命。

我们都曾有过万事顺意的时光，有时一大早起来就觉得神清气爽、精神饱满，对一切都胸有成竹，平日里棘手的工作也觉得得心应手，你微笑地面对周围的人，热情地投入生活，总之，你觉得一切都是那么美好。但是我们也有过完全相反的经历，有时感到莫名其妙的心情低落，被巨大的忧虑所包围，你无精打采，面对一大堆待办的事，却怎么也提不起精神，什么也不想做。平时做起来易如反掌的事，当时却感到举步维艰，有时竟然会突然叫不出一位熟悉朋友的名字？或者突然忘了一个字怎么写？你觉得整个生活都是灰色的。有时，你自信、坚强、果断、快乐、兴奋、有激情。有时，你却忧虑、沮丧、恐惧、悲伤。

这到底是怎么啦？差别就在于我们处于不同的情绪状态。很少有人真正意识到，我们的成就有时并不取决于我们的能力，而是取决于我们当时所处的状态。正如你所知道的，所有成功者的共性并非他们的技能，而是他们能够持久地处于自信、积极、兴奋、热情、精力充沛的状态。你可以有爱因斯坦的聪明才智，有爱迪生的卓越智慧，有迈克尔·乔丹的绝佳球技，但如果你一直处于“消沉”的状态的话，就别想有发挥自身无穷潜能的机会。如果你所具备的能力比喻成水流的话，那么状态就是水龙头，如





果水龙头处于关闭状态,那么就绝不会有水流出;同理,如果没有状态,那么再好的能力都无从发挥;水流量的大小在很大程度上取决于水龙头的开启程度,同理,能力的大小在很大程度上也取决于状态的好坏。

三、情绪的重要性还体现在它不仅会影响行为,还会影响你的健康。自我管理专家杰克迪希·帕瑞克总结出了一些负面情绪可能引发的生理上的症状,请看一

负面情绪	可能引发的症状
愤怒、怨恨	皮疹、脓肿、过敏、心脏病、关节炎
困惑、沮丧、气恼	感冒、肺炎、呼吸道不畅、眼鼻喉不适、哮喘
焦虑、烦躁	高血压、偏头痛、溃疡、听力障碍、近视、心脏病
愤世嫉俗、悲观、厌恶、恐惧、愧疚	发生意外、低血压、贫血、肾病、癌症、性冷淡

至此,相信你已知晓了情绪的重要性,接下来,我们就来看看应该如何对待情绪才是正确有效的,才能够让我们更多地享受到人生的快乐。据我多年的观察和研究,发现人们对待情绪的方式不外乎以下四种,不知各位所采用的是哪一种?

► 我们究竟该如何对待情绪？

一、逃避。每个人都不想要那些令人痛苦的负面情绪，于是人们极力想避开它们，结果往往是连那些想得到的情绪也丢掉了。例如有的人害怕失望，于是他们会尽量避开那些可能会导致失望的事情，他们不敢发展人际关系、不敢接受挑战。他们也许能避免失望，但同时也失去了一个会使自己体验兴奋、关爱与满足的机会，而这些正是他们所渴望得到的情绪。对情绪采取逃避的办法只是一种权宜之计，这些人没有认识到，情绪是生命的源泉，如果没有情绪，生命就变得苍白无力。

二、否认。你经常会发现，有些人当他们处于负面情绪时不愿让别人知道，他们一般会这么说：“我觉得没什么呀，我觉得很好啊！”然而他们的心里却一直耿耿于怀，不断问自己：“为什么我老是这么倒霉？为什么老天如此不公？为什么别人要这样对待我？”如果一个人真的遇到了不愉快的事，该怎么办呢？你认为只是隐瞒与漠视，有用吗？漠视负面情绪不仅无济于事，反而会让你自己更加痛苦，因为这股被你漠视的情绪，会不断在你的心里积聚、膨胀，总有一天它会向火山般爆发出来。

三、屈服。很多人认为情绪是无法选择的、无法控制的，所以他们总是沦为情绪的奴隶。你会发现，有很多人当他们不开心时会沉迷于各种麻醉剂。如吸毒、抽烟，喝酒、喝咖啡、镇定剂或安眠药。长期忍受不愉悦的情绪会导致更严重的结果。临床上已经证明，长期忍受诸如恐惧、屈辱、压力、不安、孤独等情绪，会引发





自控力

how to control
yourself

高血压、溃疡、心脏病等。很多人在向负面情绪屈服后,还会故意渲染负面情绪的威力,比如你有时会听到有人这样讲:“别以为你能对付得了,它比你想得可难多了。”当他们说这个话时,似乎在炫耀,炫耀自己经历过了别人未曾经历的事。其实这是一种不负责任的、懦弱的、缺乏勇气的表现。常有此表现的人,就如掉入了深深的陷阱,若不自拔,则人生毁矣!事实上,处理负面情绪最有效的方法,就是……

四、学习与应用。情绪是通往心灵的大门,它是我们内在世界的外在反映,我们确实可以从中学习到许多。如果你真想获得快乐,那么就得让情绪为你所用。我们内心的情感其实是一种工具。如果我们否认或忽略它们,我们就自己剥夺或放弃了一种强有力的、帮助我们学习与成长的工具。在以下的内容中,你将学习到为什么说我们可以从情绪中有所学习及如何应用情绪。

据我的了解,绝大多数人对待情绪的方式是逃避、否认、屈服,只有很少人在极少情况下能够做到“学习与应用”。为什么是这样呢?这都源自于对一个问题的回答——

► 你觉得情绪有无好坏之分?

你觉得呢,你觉得情绪有没有好坏之分呢?当很多人被第一次问这个问题时,至少有 90% 的人会回答:“情绪当然有好坏之分”。如果说情绪有好坏之分的话,那么哪些是好情绪、哪些是坏情绪呢?也许你会说兴奋、愉悦、甜蜜、平静等是好情绪,而沮丧、愤怒、焦虑、懊悔等是坏情绪。你确定沮丧、愤怒等是不好的吗?



事实上,情绪并没有好坏之分,有的只是我们想要的情绪和不想要的情绪之分。我们来考虑一下,恐惧有什么不好呢?如果没有恐惧,我想人类早已灭绝,可以设想一下,如果我们的祖先没有恐惧这个情绪,那么,当他们面对野兽时,他们不会逃跑,也不会对抗,你可以想像会发生什么情况吗?答案是——被吃掉,那怎么可能会有今天的你我呢?如果没有恐惧的话,从小到大你会做出很多令你提前毙命的事,由于没有恐惧,你会无视马路上的车来车往而横穿马路;如果没有恐惧,你会从泰山顶上跳下来……同样愤怒有什么不好呢?一个没有愤怒的人,会无法保护自己的利益,无法表达自己的意见。如果没有愤怒,当年可恶的日本侵略者践踏我们国家的时候,我们就不会奋起抵抗,那我们民族的主权何在?尊严何在?……在我们传统的认识里,认为喜悦、悲伤、恐惧、愤怒这四种人类的基本情绪中只有喜悦是好的,大部分人只想要喜悦,却不知这恰恰是导致痛苦的根源。人类情绪的变化就像大自然的四季交替一样,如果一个人只想留在春天里,当春天要过去,他拼命要留住,而却不想面对夏天、秋天、冬天,这样的人会生活的多么痛苦!如果他既能欣赏春天生机勃勃,又能懂得接受夏天的茂盛,又能在秋天中感悟寂寞之美,同时又可以看到在冬天过后的希望的话,这才是一个完整的生命!

为什么我们会认为负面情绪是不好的呢?这源自于我们在儿时所受的教育。在我的培训中,我经常让学员回忆在我们小的时候,当我们因伤心、委屈而哭泣时,父母是如何对待我们的?几乎每个人都能想到以下几个情景:妈妈面带微笑地说:“不哭了喔!妈妈带你去公园玩。”或“你要是不哭的话,妈妈给你买最好





自控力

how to control
yourself

的玩具。”或妈妈假装生气地恐吓到：“还哭！再哭，我打你。”或者妈妈心疼地说：“乖，乖，宝贝，不哭了！”等等。在妈妈这些行为的背后，有一个共同的假设——哭是不好的，悲伤是不好的，负面情绪是不好的。当我们逐渐长大后，在我们遇到挫折、悲伤、恐惧、沮丧时，我们不能接纳这些所谓的负面情绪，我们认为处于这种状态是不好的。我们把这些情绪视为敌人来对待，我们想要击败它，当无法击败它时我们会选择逃避或退缩，比如我们会不断地告诉自己：“忘了吧！时间会改变一切的。”可是，情绪是不会被真正忘记的，它会永远隐藏在我们的潜意识里，日后只要有机会存在时，它又会被再次引爆，而且来势更加凶猛，影响更加深远。

在“情绪有好坏之分”的观念驱使下，很多人认为越是能压抑情绪，表现得越理性，那么自控力越好。所以，你经常会听到这样的说法——

我一般不会因心情不好影响工作，我觉的我的自控力挺好的，不到忍无可忍，不会发脾气的。

你也听过这样的说法吗？你是否也认为他们的自控力很好呢？我曾在方案一中说过：他们这是“自控过了头”，自控力中“控”并不是束缚、压抑而是引导的意思，他们一再压抑自己的真实想法、真实感受，看起来似乎很坚强、很酷、很了不起，但实际上，那是对自己无情的虐待，他们迟早会被“憋”出病来的，不是吗？可遗憾的是，象他们那样压抑、否认、逃避情绪的现象已经是

非常普遍的,几乎存在于全世界的任一角落,这种现象在职场中表现得尤为突出。

我们漠视情绪,认为在象愤怒和沮丧这样的消极情绪里隐藏着危险。所以我们看到在生活中有许多人经常回避或压抑自己内心真实的情绪、感受及想法,另外长久以来,我们都认为不要把情绪带到工作里去,因为害怕把公司搞乱。但这样做并不能让它们消失,于是长期的恐惧、愤怒、沮丧、不满等负面情绪,在体内积累,然后在某个时刻它就会像沉睡许久的火山一样猛烈爆发,毁灭掉方圆百里的一切生物。例如,某个员工近来表现一直不佳,现在老板交给他最后一个任务,如果还干不好,就一定炒他鱿鱼。但在此之前,老板从来没有告诉该员工自己对其表现的不满意。他将自己心中的不满压抑下来,最终变得越来越强烈。最后该员工还是没有干好最后这件工作,老板的怒气爆发了,该员工最终被炒掉了,这样事情的发生,对企业、对员工是何等的损失!

长期以来,对于不想要的负面情绪我们会去刻意的逃避、忽略,我们会将自己的真实感觉隐藏起来,对外将自己伪装成一个非常理性的人,这些被隐藏的情绪逐渐累加起来后,会严重影响我们的健康,当它最终爆发出来后,又会极大的损坏我们的人际关系。就像很多男士,在工作中把自己的愤怒、悲伤、委屈埋藏起来,可这些情绪最终会在家里爆发,对妻子与儿女带来伤害。

现今许多中小企业的快速成长,使得企业中经理人的工作量、工作责任大大增加,这远远超过了他们自身能力的增长速度,所以,这些经理人承受着巨大的压力,他们的心中十分恐惧,





自控力

how to control
yourself

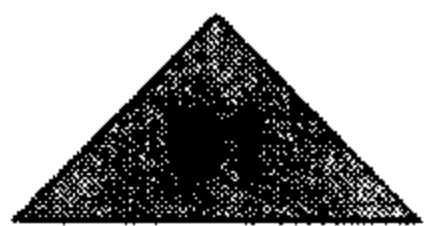
但因害怕失去现有地位及唯恐形象受损，他们根本不敢说出心中的这份恐惧，于是他们一方面忍受着恐惧，一方面努力工作以不辜负公司的期望，就这样，内心的压力不断累积、膨胀，直至崩溃。这类快速成长的公司的高层管理人员必须要实现管理的“专业化”，同时还要给那些创业元老留有一席之地，他们不敢辞退这些已经不能胜任的先期的创业元老们，因为他们怕背上不仁不义之名。我曾在凯·洁莉的《办公室情绪管理》中看到例子。爱丽斯小姐曾就是这样一位已不能胜任但仍苦苦支撑的经理人，她看起来很职业，似乎对自己的工作很专业，当别人问她问题时，她总是很耐心地回答，但答案往往是错的，可她总是会极力辩解是对的。时间久了，错误越来越多，她也不得不承认自己已经不能胜任工作了。最后，她终于鼓起勇气说出了自己的恐惧。她告诉自己的同事：她很喜欢自己的工作，她曾经也能胜任这份工作，但随着公司的快速成长，工作内容和性质有了很大不同，所以她现在已经不能胜任这份工作了。她时常害怕自己的错误会给公司带来损失，会给其他同事带来麻烦。她还说自己真的很爱公司，很想和公司一同成长，为公司的发展贡献自己的力量。当她把这一切都告诉自己的同事后，你猜会怎样？人们终于松了口气，不用再提心吊胆、小心翼翼地与之相处，生怕自己不小心说出那些人们都知道的事儿伤害到她。同事们都非常同情她。人们开始思考如何来帮助她度过难关，同事最终还为此专门成立一个小组来帮助她。另外一个部门的经理因为曾做过与她类似的工作，所以主动报名来帮助她。后来，她终于度过了难关，掌握了工作所需的知识和技能。她之所以能走出困境，关键在于

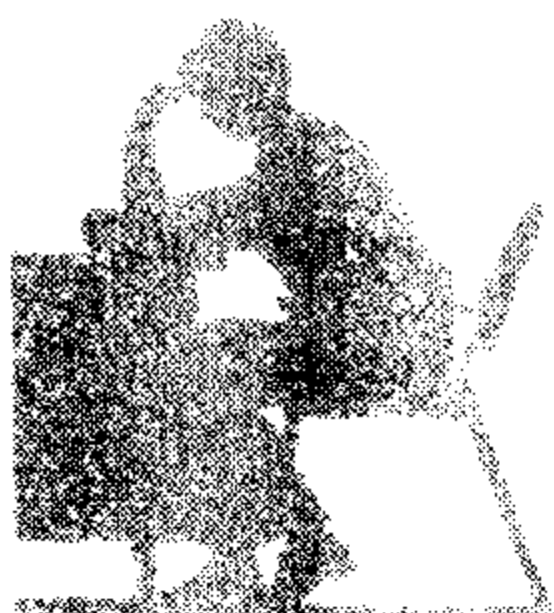


她能有勇气说出自己心中的恐惧，向同事们开诚布公地袒露自己。使得公司领导和其他同事能够尊重和接受她的感受，进而采取行动共商解决方案。但如果她没有说出自己的真心话，那么这一切就不可能发生。相反，极有可能发生的是：她继续压抑着心中的感受，其他人也因怕伤害她而闭口不提此事，于是，她所犯错误越来越多，最终公司领导忍无可忍，然后选择一个日子通知她可以走人了。事实上，这样的事情经常发生在各个企业，不是吗？这主要是因为当事人没有说出自己内心真实感受所致。鼓足勇气说出自己的真实感受，常会带给你意料不到的效果。

著名的心理学家荣格说：“若无情绪，黑暗就不可能成为光明，冷漠就不可能化为热情。”情绪不分好坏，情绪就是情绪。每种情绪都有它的功能，这称为情绪的功能属性。负面情绪的背后隐藏着这样的信息：你现在的做法没有效果。其实负面情绪是一个行动信号，它是要督促你做出不同的更加积极的行动来。例如孤独感给你的行动信号可能是：你该多跟别人交往了，特别是在心灵上的真诚互动，不然的话，即便有再多的朋友，仍会孤独。如果你有了心力交瘁的感觉，说明你应该好好反省一下了，要确定对你最重要的是什么。你之所以会心力交瘁，是因为你想一下子就完成很多事情，想一口就吃个大胖子。所以，日后请将负面情绪改称为“行动信号”，这样你就不会将它视作敌人，而是将它当作朋友、老师，让它助你迈向成功。

当我们否认或忽略了内心的真实情感，就等于自己剥夺或放弃了一种强有力的、可助我们学习与成长的工具。这种粗暴的行为，使你在自己的身体内部制造了分裂。你将一个完整的自





自控力

how to control yourself

我,分割成了互相矛盾的各部分。这种分裂会吞噬你的精力。如果你能意识到这一点而放弃这种无谓的争战,敞开心胸去接纳负面情绪,将它视为礼物来学习和应用,那么你的心灵就会开启,并释放出无穷潜能。

► 情绪究竟是如何产生的?

当我们知道了情绪并无坏之分,能够接受、尊重并想从情绪中有所学习时,我们就必须要研究一个问题:情绪的根源是什么?是什么让你快乐或沮丧、兴奋或颓丧?这个问题很重要,不是吗?只有我们知道了情绪的根源,才有可能从根本上做好情绪管理,很多人之所以沦为自己情绪的奴隶,正是因为他们不了解情绪的根源是什么。

每当在培训中讲到“情绪管理”这个主题时,我都会问学员,到底是什么让他们产生例如生气、沮丧、郁闷等负面情绪,我所听到的回答林林总总,以下几个是比较常见的回答:

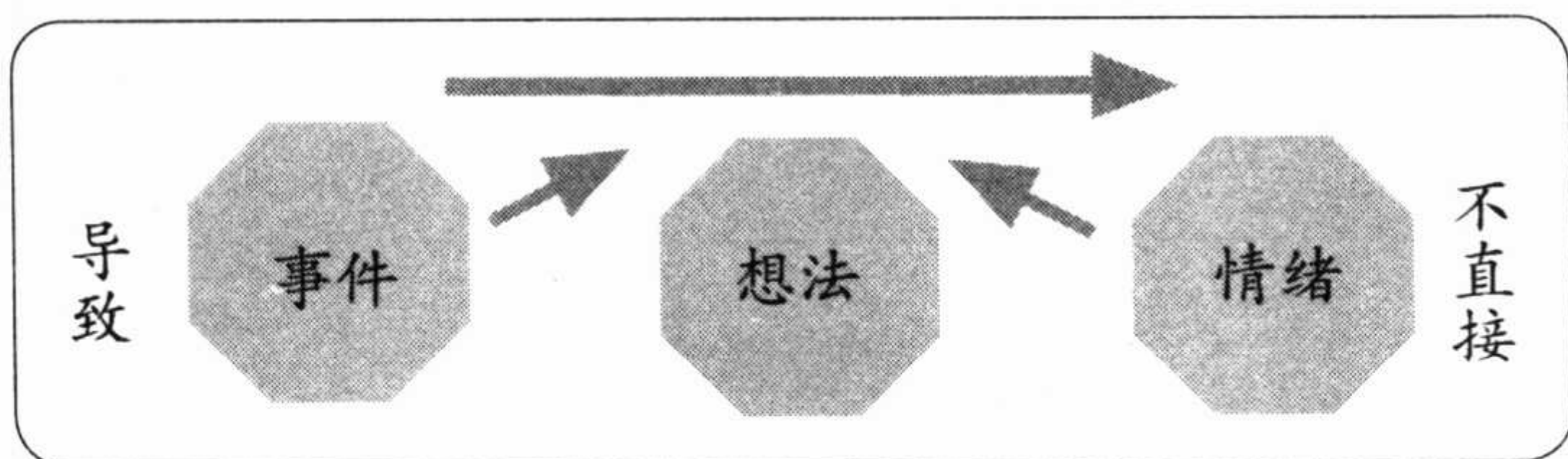
“我生气,是因为我太太不断的唠叨,早唠叨晚唠叨,好象我做什么都不对。”

“工作压力太大,我自己工作很努力,但老得不到老板的认可,觉得前途很渺茫,所以,情绪很低落。”

.....

当学员们回答完后,我会打出这样一张幻灯片:





就象学员们的回答中所展示出来的一样，很多人都认为是外界发生的某个事情直接导致了自己的情绪，以上这种看法已经深入人心，甚至可以说，已经成为了一种常识，如果一把刀能造成身体上的痛苦，那么，尖锐有如利刃般的言语就可能造成情绪上的痛苦。可是，如果要管理好情绪，那么就必须要明白这一点：外界发生的事情并不会直接导致情绪的产生，引发情绪的是我们的想法。这个道理是显而易见的，正如我们所熟知的——发生什么事情并不重要，重要的是你如何看待它。比如：

同样是被拒绝(外界刺激)，你可以把它当作一次学习机会(想法)而兴奋(情绪反应)。你也可以把它定义成一次挫折(想法)而选择沮丧(情绪反应)。

同样是面对老板的挑剔(外界刺激)，你可以认为老板太严格或故意跟你过意不去(想法)而心生抱怨(情绪反应)。你也可以把它定义成提升自己能力的机会(想法)而选择更加努力工作(情绪反应)。

在简单地阐明了我们的情绪是源自我们的想法而非外界发生的事情后，我想重点介绍的是，这里所讲的想法是什么意思？它包含哪些项目？当我们知道这些后，便可有针对

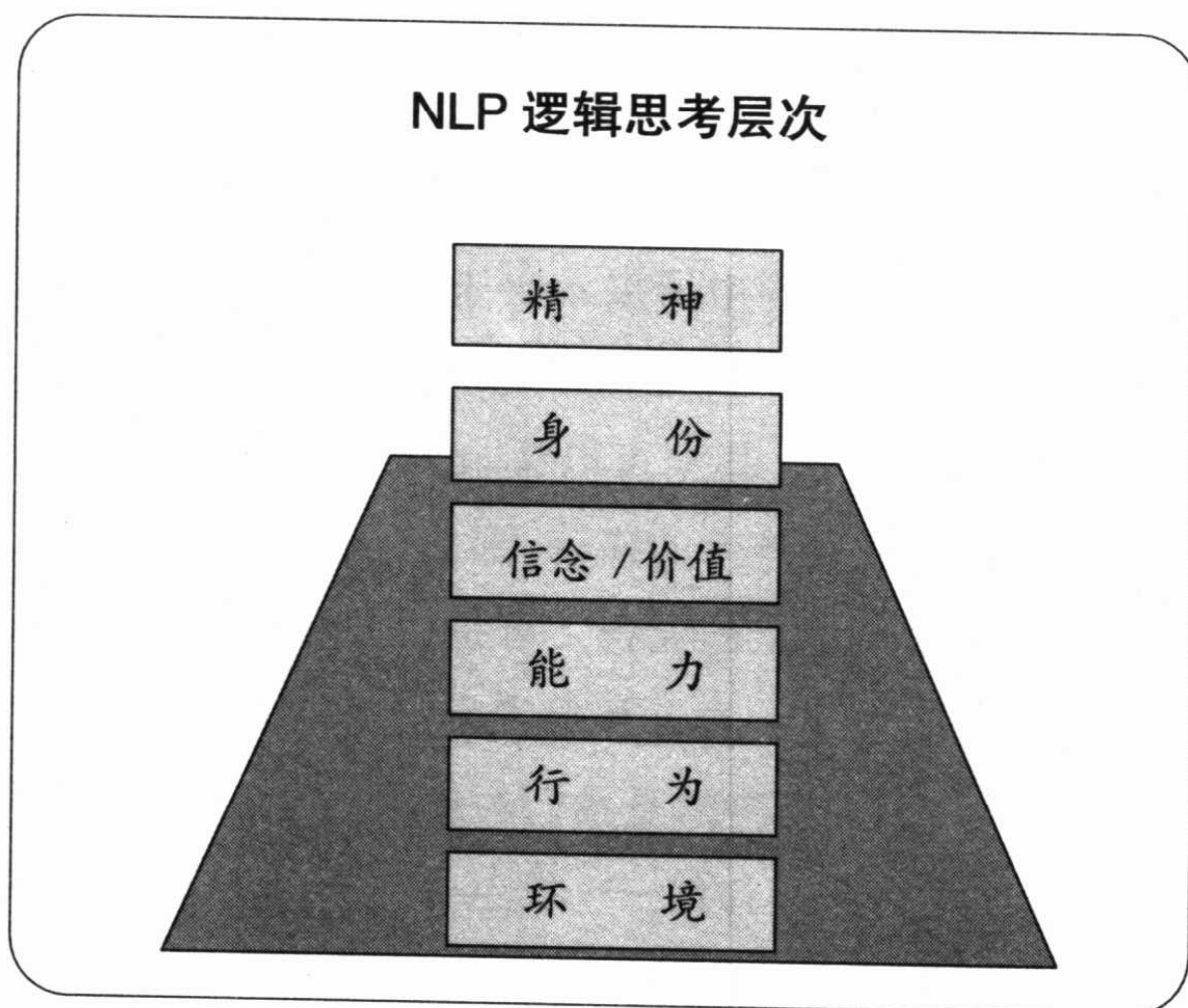




自控力

how to control
yourself

性且系统地来管理情绪了。要说明这个问题,我们需要简单认识一下 NLP 逻辑思考层次。



下面是各层次的含义:

精神——我与世界上其他人和事物的关系

身份——我是谁? 我是一个怎样的人?

信念 / 价值——为什么做? 可以得到或失去什么?

能力——想增强什么能力? 还可以怎么做? 有什么特别的能力?

行为——干什么?

环境——在哪儿? 发生了什么事情?

让我们以你选择看本书的行为来说明。

环境层面：你现在在家里或是在办公室

行为层面：看这本书

能力层面：你想从本书中学习到一些有价值的知识，来提升自己的能力以实现自己的梦想（或许你想今年买栋房子或买辆车）。

信念 / 价值观：你认为必须要不断学习才能保持持久进步（信念），这样才容易升职、加薪（价值观），也更容易成功（价值观）。（注：所谓价值观就是你觉得什么是重要的、有价值的）

身份：你之所以会有这样的信念和价值观是因为你认为自己是一个有上进心的人、一个积极进取的人、一个不断追求卓越的人。

精神：你之所以有这样的身份定位，或许是因为你想让家里人生活得更好一些，你也想为社会做出自己的贡献。

通过以上的例子，相信大家已经能明显地感觉到环境、行为、能力这低三层在日常生活中是容易觉察到的，是每天都能有意识的接触到的，所以它们是由意识主导的。而精神、身份、信念 / 价值观这高三层就不容易被觉察到，在日常生活中我们很少去刻意思考它们，但我们在人生中所做的每一件事情都由这三层主宰着。它们深深地埋在潜意识里，往往不容易说得明白，却是人类成败苦乐的决定因素。环境到能力的低三层，只不过是高三层在现实生活中的反映而已。我们通常所说的“想法”或“心态”，指的便是信念、价值观、身份、精神层面。下面我们举例来说明NLP思考逻辑层次是如何应用于情绪管理的。





自控力

how to control yourself

案例：

你被要求去做一个项目,这个项目很有难度,原本是被交给更有经验的同事去做的,所以你感觉到兴奋不已,同时你也担心自己无法完成这样的项目,一头扎进这个项目以后,你没有想到会这样难,同事的支持也不足。可是,在你的不懈努力下,你还是在预期之内和预算内完成了任务,你如释重负,倍感自豪,你告诉你的老板你完成了工作并给他看你所做的成绩。可没想到的是你的老板不但不感激,还从中挑了些毛病。于是你很生气,下决心不再这么卖命,你感到自己被利用了,感觉很后悔,你考虑是否要辞职,你觉得既失望又难受。你开始留意各处的招聘机会。

用 NLP 逻辑思考层次进行分析：

环境层面：你费了很大劲完成的项目,没有得到赞赏,反而还被挑了许多毛病。

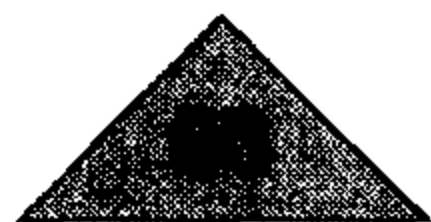
行为层面：你下决心不再这么卖命,你已经考虑辞职并开始留意招聘机会。

能力层面：你没有足够的能力达到老板的要求,同时你也没有掌握管理情绪的技巧,所以你感到很生气、后悔、失望。但即使你日后工作能力有所提升,也不能保证你日后不出现生气、失望等负面情绪,因为你有着这样的信念和价值观。

价值观层面：被重要人士认可对你来讲非常重要。

信念层面：我费了这么大的劲,才完成了任务,付出努力就应该被重视。这该死的老板,居然一句认可的话都没有,这太不公平了,我绝对不应该受到这么不公平的待遇。

身份层面：如果没有得到老板的认可,那么感觉自己是一个



没有价值、没有能力的人。换言之,你是一个没有自信的人。因为只有被别人认可的情况下才觉得自己有价值,这正是一种没有自信的表现。那你为什么会有这样的信念、价值观及身份定位呢?因为你在精神层面上——

精神层面:缺乏爱,对公司缺乏爱,对老板缺乏爱,为什么这样说呢?坦率讲,这一点不易理解。印度某著名哲学家关于“爱”做了详尽的论述,他说:爱一个人是什么意思?你爱一棵树、一只鸟、一只宠物,你去照顾她、喂养它、关爱它,即使它不给你任何回报,不跟随你,你仍然爱它,这种爱你能了解吗?这是不要求回报的爱,当你要求别人回报时,这不是真正的爱。真正的爱是把你的思想、你的心、你的整个人完全付出,而不要任何回报。你明白吗?如果我们以平常所谓的爱去爱别人,我们为何会生气?因为我们没有从那人身上得到预期的东西,不是吗?我们爱自己的妻子或儿女,但是如果他们做了一些“错”事,我们就生气了。为什么?父亲为何对他的儿子或女儿生气?因为他希望孩子变成什么或做些什么,而孩子却反叛了。父母通过财产或孩子来证明自我的价值。孩子做了一些他们反对的事情,他们就非常生气。他们对孩子的未来抱着理想,通过这理想,他在证明自己的价值,所以如果不肯顺应他们,他们就生气了。你是否注意过,在这个案例中,你为何会对老板生气?因为你对他有所期望,如果这个期望得不到满足,你就失望了,这就意味着:在内心里,你是依赖那个人的。因此每当心理上产生依赖时,一定也存在沮丧,从沮丧不可避免地衍生出愤怒、悲痛、嫉妒及各种形式的冲突。但是,很多人心中没有爱,他们通常都只关心他们自己,他们被个人所





自控力

how to control
yourself

烦恼,被家庭、金钱、地位所缠绕。你可能会说,我爱我的父母、我的儿女、我的朋友,我怎么会爱老板呢?这里所说的爱,并不仅仅指父子之爱、男女之爱、朋友之爱,而是指更加深层、更加广博、更具威力的对世界的爱、对每个人的爱、对每个生命的爱。也许你会觉得这太“虚”、太高尚了,但是我想真诚地告诉你这个事实:如果想要人生充满快乐,那你必须具备这份无私的、广博的爱,爱是生命中最重要力量,它是一切正面情绪的核心,就像恐惧是一切负面情绪的核心一样。纵观人类历史,你会发现,那些伟人们无一不是具备了这种爱。令人可喜的是,这样极具威力的爱是可以被培养起来的。

通过以上的分析,我们可以看到,情绪的真正根源正是信念、价值观、身份及精神层面,所以,如果要管理好情绪,就必须从管理信念、管理价值观、管理身份及精神层面着手。在本章,将会重点介绍信念的管理,另外还会介绍几个快速处理负面情绪的工具,它们属于 NLP 逻辑思考层次中的能力层面。关于价值观、身份及精神管理我们会在其他章节谈到。下面,我们就正式进入如何管理情绪的环节。

► 如何马上变得积极起来——提问法

请先看下面这段学员与我的简短对话。

学员:“何老师,我经常会觉得沮丧该怎么办?”

老师:“请问,你是怎么做到的?”



学员：“我怎么做到的？什么意思？”

老师：“我的意思是，你是怎么样做到让自己沮丧的？”

学员：感到莫名其妙地无言以对。

学员总会被我的回答搞得莫名其妙，他们以为我在开玩笑。但我是认真的，要知道，如果要让自己觉得沮丧，我们必须得付出一番努力才行。现在，让我们一起来复习一下，你是经过怎样的步骤才做到沮丧的？首先，你要让自己的呼吸变得微弱，两肩下垂，眼睛暗淡无光，表情沉重，这时生理状态方面的表现。其次，你还得在大脑里一遍遍地想那些让你烦恼的事情，想它会给你带来怎样的影响，这是思想方面的表现。想一想，要变得沮丧是不是要经过这些步骤呢？其实任何一个情绪都是结果，你必须做出一些努力才能得到这些结果。从这个例子中，让我们知道管理情绪包含两个要素，其一是思想，其二则为生理状态。现在，我们先来看看对思想（信念）的管理。

我们都知道，看待事情的角度会严重影响情绪。例如，如果你感到沮丧的话，是不是因为你一味地关注那些令你烦心的事或者是因为你一直抓住事情消极的一面不放呢？同理，如果你感到快乐，我相信那是因为你不断地回忆那些曾经令你开心的经验，或者你总是能从任何事情中发现其积极的一面，不是吗？

你看待事情的角度会决定你的感受。让我们用照相机来说明这个道理。你知道，照相机在取景时永远只是选取一个大背景中的一部分，因而很容易给我们造成片面的非客观的认识。假设你正在给一堂培训课程拍照，如果你把镜头对准一个正在打瞌





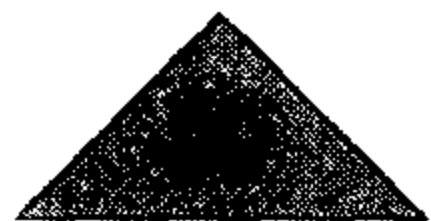
自控力

how to control
yourself

睡的人,那么出来的照片会给别人什么感觉呢?别人可能会觉得这个老师讲得太差了,怎么学生都快睡着了。如果你把镜头对准一个正在聚精会神听讲的学生,那么出来的照片会给别人什么感觉呢?别人可能会觉得这个老师讲得还不错,学生都很感兴趣很认真地在听。如果你把镜头对准几个哈哈大笑的学生,那么出来的照片会给别人什么感觉呢?也许别人会认为这个老师讲得很生动,课堂气氛很轻松,学生们都很开心。可见,我们对事物的感受,完全受着看待事物的角度所控制,不是吗?

信念管理的重要组成部分是要调整看事情的角度,因为,信念即为观点,观点就是观察的立足点,也就是看事情的角度。我们都知道通过调整看事情的角度可以改变我们的情绪,但是,是不是在任何时候都可以通过调整看事情的角度来改变情绪呢?答案是肯定的,我们在任何时候都有选择自己态度的自由,即使是在那些最悲惨的境地面前,你相信吗?不知你是否听说过下面这个故事,这是一个关于心理学家弗兰克的非常著名的故事,史蒂芬·柯维在他的《高效能人士的7个习惯》中也记录了这个故事:

弗兰克由于身为犹太人,二战期间被关进纳粹集中营,遭遇极其悲惨。他的父母、妻子与兄弟都死于纳粹。他自己也遭受到严刑拷打,自身难保。有一天,他忽然之间有了一种全新的感受。日后这种感受被他命名为“人类终极的自由”。当时他意识到这种自由是纳粹军人永远无法剥夺的。从客观上来讲,他完全受制于纳粹分子,但他的自我意识是独立的,他可以自行决定对外界所发生事情的回应方式。他在脑海中设想各式各样的状况。比如说,获



释后将如何站在讲台上,把这一段从痛苦中折磨中学得的宝贵教训,传授给学生。凭着想象他不断锻炼自己的意志,直到获得了心灵的自由。最后他感召了其他的囚犯,甚至狱卒。他帮助其他被关押人运用这种“选择的自由”来在苦难中发现希望,找回自尊。弗兰克处在最恶劣的环境中,他运用了难得的自我意识天赋,发掘人性最可贵的一面,那就是人有“选择的自由”,这是人类的天赋,其他动物智慧再高,也不具备这个天赋。

多年来,我一直都在通过演讲和写书来帮助别人。如果你问我哪个观念点给予人们的帮助最大,那么,我会真心诚意地回答——那就是我们有选择的自由。选择是我们所具备的最强大的力量。这种选择的自由,可以让人们不再将自己当成受害者,也不会再去谴责别人,人们会为自己的选择负起责任,这与当今世界普遍存在的逃避责任、谴责他人的风气是截然不同的。史蒂芬·柯维说:“从根本上说,我们是选择的结果。而不是自然(基因)或培养(养育、周围环境)的结果。”当然,基因或周围环境也会有很大影响,但它们并非是决定性的。

选择的自由是人类所独有的天赋。人类可以根据自己的信念和价值观来做出选择——选择自己的生活方向,选择自己的反应方式,选择自己的情绪、选择自己的态度,选择自己为社会做出贡献的方式。外界的一切会影响但并不能决定我们的命运,能决定我们命运的是我们自己所做出的选择。

正如你所知道的,发生什么事情并不重要,重要的是你看待这些事情及你如何对这些事情做出回应。人生并非由经验组成,

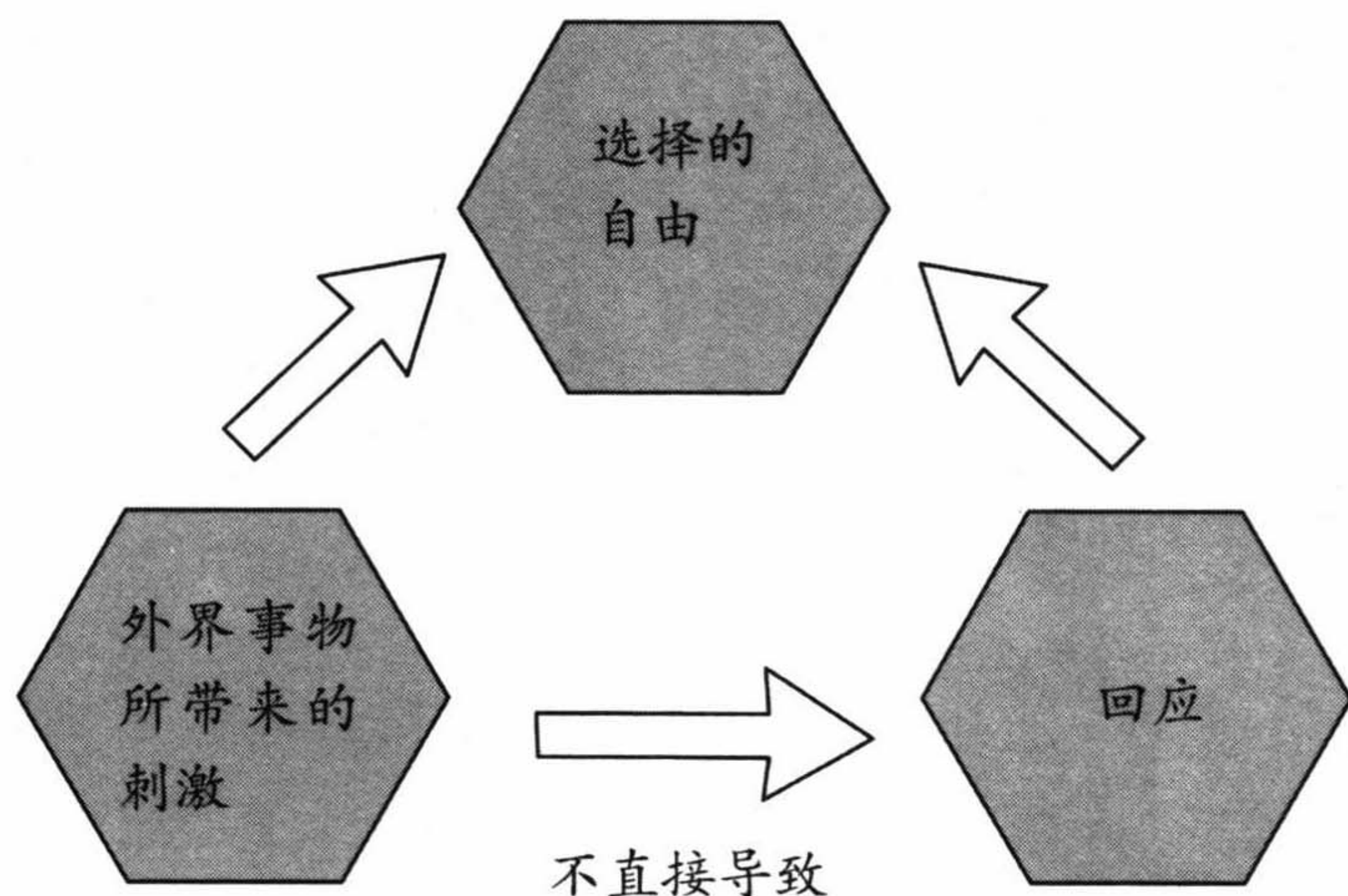




自控力

how to control yourself

而是由对经验的反应方式组成。正如下图所示：



史蒂芬·柯维说：

在外界刺激和回应之间有一段距离。

在这段距离里我们可以自由地选择回应方式。

我们的成功与快乐取决于我们的回应。

每当我讲到上述内容时，总会有学员提出类似这样的问题，如：“所有这些听上去都很不错，我也很想用，但我的情况跟你说的并不一样，你要是认识我的那个老公的话，就知道这些根本对我没有用。”我的回答往往是：“你说的有道理，每个人所处的环境都是不一样的。但是从本质上看，所有的挑战和问题都是非常相似的。我们在这里所说的‘选择的自由’并不是说你可以有选择客观环境的自由，事实上，很多时候我们并没有选择外部环境的自由，比如我们不能选择自己的出身、国籍、家乡等等。你虽然无法选择环境，但绝对可以选择对待环境的反应方式。我们所说

的选择的自由,并不是说你可以选择环境,而是说你可以选择自己的态度、情绪、行为等回应方式。当你明智地使用‘选择的自由’时,你就找回了主宰自己的权利,这样你的个人生活就不会受到别人行为的左右了。”

你有没有应用好“选择的自由”这项天赋?如果你也经常问下面这样的类似的问题的话,说明你并没有运用好人类这个独有的天赋——选择的自由。

“孩子为什么老不听话?”

“客户为什么这么没素质?”

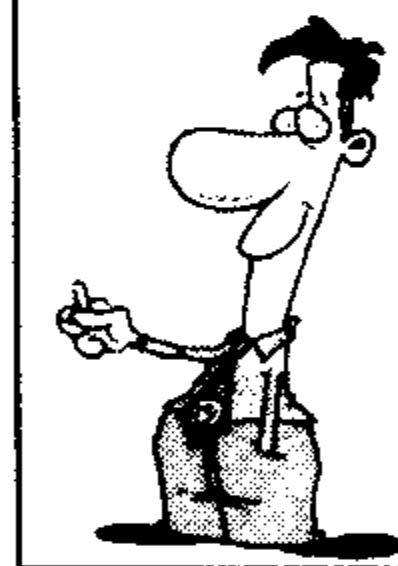
“我们的产品为什么这么贵?”

“怎么还不加薪?”

“我怎么老这么倒霉,总是遇到这种事?”

无论何时,只要你觉得问题由别人造成,那么这个想法一定是有问题的。不懂得“选择的自由”却要谈快乐就好象瞎子在谈论他的所见一样。记住,在任何时候,我们都有选择的自由,我们所做出的选择也必将影响我们的命运,我们必须为此负责。

当我们知道在任何时候都有选择的自由时,或许你会想,有没有一种方法可以让我们在面临外界刺激时选择有效的回应方式,简单地说,就是有没有一种方法可以帮助我们迅速有效地扭转看事情的角度进而改变对事情的反应方式,从而获得不同的结果?答案是肯定的,通过几年的研究与实践,我已经找到了一个非常好的方法——提问法。先让我们来看一个故事:





自控力

how to control
yourself

这是发生在纳粹集中营的故事。主人公是一个名叫史坦尼斯洛的犹太人。只因为史坦尼斯洛是个犹太人，纳粹就二话不说把他们全家都关在了死亡集中营里。他从来都没有想到自己会亲眼目睹全家人的死亡，他的孩子只不过去洗了个澡便不见了，衣服却穿在别的小孩身上。他咬着牙承受着巨大的伤痛，同时也下定决心要逃出去。于是，他问了自己一个问题：“我怎样才能逃出去？”他也不断地问其他人这个问题，可得到的答案是千篇一律的不可能。但是他还是时时刻刻在心里想着：“我怎么能逃出去呢？”真是皇天不负苦心人，他终于找到了答案。他找到的逃生方法简直是没有人能够想得出来的。有一天，收工以后，当别人都忙着收拾工具的时候，他看到了一辆运尸体的车，他想，为什么不能利用这个机会逃走呢？于是他趁着没有人留意，便迅速躲在了卡车后脱光了所有的衣服，又迅速地跳到了车上，趴在尸体堆里一动不动，哪怕还有其他的尸体堆在他的身上。那一具具尸体散发着毒气，鲜血淋漓，身上的衣服全被扒光了，在这些恐怖且使人作呕的尸体堆里，他却觉得异常兴奋，他被那种即将逃生的兴奋感包围着。终于等到车开了，当车到达目的地后，纳粹把一具具尸体倒在了大坑里，在坑里，他依然静止不动，直到夜幕降临，他才悄悄爬出坑，不顾自己一丝不挂，一口气狂奔出很远，最后终于活命。

看完这个故事后，你有什么感受呢？也许你会觉得不可思议，会觉得积极的心态很重要，会觉得在最困难的时候都会存在



机会。当我第一次在安东尼·罗宾的《唤起心中的巨人》一书中看到这个故事时,很受启发。我看到了一个威力巨大的工具——提问。为什么这样说呢?

故事中的主人公之所以能够从极其惨烈的境况中走向阳光大道,全赖他问对了问题。我们想一下,在集中营里死亡的人不计其数,但史坦尼斯洛为什么能够逃生?这其中的原因有很多,可关键因素是他们之间所提出的问题是不同的。当别人认为在集中营里必死无疑时,史坦尼斯洛却问了自己一个问题:“我怎样才能逃出去?”当别人看到装着满是冒着臭气、一丝不挂、鲜血淋漓的尸体的卡车时,都会觉得纳粹太残忍了,史坦尼斯洛却问了自己一个问题:“这对我有什么帮助呢?我怎样才能利用这个机会逃走呢?”而那些在集中营里等死的人也问了自己几个问题,但他们问的也许是:“为什么我这么倒霉?为什么我是犹太人?为什么世界如此不公平?”是不同的问题带来了两种不同的命运,但你知道为什么提问题会有如此大的威力吗?

我一直坚信问什么样的问题就会有怎么样的人生。为什么呢?我们知道,有什么样的思维就会有怎样的行为,有什么样的行为就会养成什么样的习惯,有什么样的习惯就会有怎样的性格,而性格将决定命运。也就是说,导致我们人生有所不同的其实是我们不同的思考方式。而思考本身就是问题的问与答的过程,难道不是吗?就像如果你要提取电脑里的资料就必须先下一个正确的指令一样,如果你要提取大脑里的资料,也必须先下一个指令,而这个指令就是要提出一个问题,你提什么样的问题就会有怎样的答案。每当你提出一个问题,你肯定会为这个





自控力

how to control
yourself

想法寻找证据。如果你一直在问自己：“为什么我会如此失败？”那么，你可能会得到下面的答案：“因为我没有很高的学历，也没有社会关系，我没有能力。”如果你问自己：“我怎样才能成功？”也许你得到的答案是：“我首先要制定一个目标，然后向那些成功者学习。”不同的问题带来不同的答案，激发出不同的行为，带来不同的结果。所以，我请你记住有什么样的问题就会有怎么样的人生，问题的品质决定了人生的品质。

提问题可以快速转变看事情的角度。假如你一直问如下的问题：为什么我如此失败呢？为什么我做什么都不成功呢？我有什么用？我怎么每次都这么倒霉？而现在你开始问一些新问题，如：我怎么才能成功呢？我自己要做出什么改变呢？现在我的生活中有哪些是值得我快乐的呢？那么你看事情的角度就会马上改变，不是吗？

既然已经知道问问题的威力，那么有哪些问题可以问呢？我向你推荐两个非常有效的问题，它们是我在生活中问得最多、最有效的两个问题。

一、这件事情对我有什么好处？我可以学习到什么？

我们先来看两个故事：

你曾有过被盗的经历吗？假设你家被盗，你的感受如何呢？罗斯福在他还没有当美国总统时，有一次他家被盗，丢了很多东西，有朋友安慰他，他给这位朋友的回信中谈到了三件好事：第一，这个小偷只偷了东西，并没有伤害人，这是好事；第二，他只偷了一部分部分东西，没有偷所有的东西，这是好事；第三件，最大的好事是，他偷东西，不是我偷东西。

在网上流传着这样的一个故事：有位老人得了癌症，当医生告诉他这个消息时，他很平静地面带笑容说，我很感谢上帝让我得了癌症。医生非常吃惊，说，你得了癌症，不怨天尤人、惊惶失措，已很难得，为什么还要说感谢的话呢？老人说，到了我这个年纪，死亡就是我的邻居了，随时都可能来敲我的门。如果我得了脑溢血或是心肌梗死，我很可能一句话也来不及说就死了，那样我的亲人接受起来该多么困难。而且我还有很多要交代的事也都没了着落。现在，我得了癌症，我有很充足的时间能和亲人告别，能把诸事整理得清清爽爽。当死亡一定要来的时候，还有什么比这种方式更令人安心呢？这就是上帝所给予我的最好的礼物了。

我想有一点是可以肯定，那就是世界上的任何事物都有正反两面，这是永恒不变的定律。关键是你能否发现其积极的一面。我必须说的是，我发现所有的成功人士都非常习惯于从任何事情中找出其正面的意义，找出自己可以学习的地方。在很多成功者的眼里是没有所谓的失败的，他们认为没有失败，有的只是反馈。在他们的信念系统里，没有输赢，没有失败与成功，有的只是得到和学到。他们认为如果你赢了、成功了，说明你得到了。如果你输了、失败了，那说明你学到了，不管怎么说，都是有收获的。所以，没有输赢，没有所谓的失败与成功，有的只是得到和学到。人生本身就是一堂课。

我的很多学员在用了这个方法后，发现这是一个非常好的方法。有的学员在和爱人吵架后，问自己：“这件事情有什么好





自控力

how to control yourself

处,有什么正面意义?”结果发现,吵架意味着两个人没有放弃共同生活在一起的希望,还没死心。如果心已死的话,是懒得吵架,也懒得说话的。

有的学员在遇到非常挑剔的老板时,问自己:“这件事情对我有什么好处?”结果发现了很多好处,如:

- ◆要让他知道他不能控制我的感受。
- ◆让自己的能力更快的提升
- ◆让他无法挑剔
- ◆干得更好,尽快升职
- ◆能让他对我刮目相看。
- ◆让别的老板注意我,尽快跳槽。

现在我想让你亲身体验一下,请你选择出目前生活中的一些困扰,并用这个问题来转变对这些事情的看法并填写下表。例如:

现在请重新评估你目前的困扰:

事情	可能的好处或机会

你知道为什么“这件事情对我有什么好处？我可以学习到什么？”这个问题可以用来消除负面情绪吗？那是因为，每当外界有事情发生，我们总会对这件事情进行评估，对它下个定义，只有我们将这件事情评估为会给自己带来损失或威胁时，才会有负面的情绪，例如当你丢钱后难过，是因为你损失了对你来说重要的金钱；失去工作会沮丧，是因为你认为这会让你损失掉生活的稳定，失去安全感。而当你将其评估为机会，评估其会给你带来好处时，就肯定不会有负面情绪了。所以，请你好好享用这个方法吧！

二、此时此刻，我做什么才能够取得最好的效果呢？

事实证明，这是一个相当有效的问题，相信当你看到这个问题后，也会有这样的直觉。这是一个可以让消极被动转为积极主动的问题，是一个可以从抱怨、推诿、猜疑走向寻找解决方案的问题。

我常听到销售人员抱怨公司的广告不够多，产品不太好，市场竞争太激烈，产品价格太高……当我问他，“此时此刻，你做什么才能取得最好的效果”时，他停止了抱怨，开始寻找解决方案。

我常听到一些管理人员抱怨下属素质太差，太难管理，当我问他，“此时此刻，你做什么才能取得最好的效果”时，他停止了抱怨，开始寻找解决方案。

我常听到有些人认为自己学历太低，经验不足，或者失败太多次了，所以无法成功的……当我问他，“此时此刻，你做什么才能取得最好的效果”时，他开始变得积极，开始寻找解决方案。

.....





自控力

how to control yourself

说道理往往是把焦点放在过去的事实上，注重效果则容易把注意力放在未来，也容易放在寻找解决问题的办法上，这个问题会带来一种动感。请记住这个最重要的问题：此时此刻，我做什么才能取得最好的效果呢？

如何快速调整状态——假装法

我们在上一节内容中，说过管理情绪包含两个要素：思想和生理。我们已经谈过了如何管理思想，在本节我们来看看通过改变生理状态是如何让情绪发生改变的。

我们知道，每一种心理状态都有一个对应的生理状态。例如，对于沮丧这种心理状态，我们完全可以从生理状态上看出来。沮丧的人一般是肩膀下垂，呼吸微弱，目光无神而且呆滞。假设你现在做出这个样子，看看自己是否觉得有些沮丧呢？如果你挺胸抬头，精神抖擞，昂首阔步，面带微笑，你就是想沮丧都很难，不是吗？

来，现在请做做这个简单的实验。坐下来，弓背弯腰，垂下头看地板，现在告诉自己说很高兴。你是不是觉得这样做感觉很别扭呢？现在改变你的姿态。面带微笑地坐直，仰视天花板。然后保持这个姿势并告诉自己说很丧气？你觉得这样做别扭吗？

有一种方法叫“假装”，当你在生理状态上假装拥有某种心理状态，你就能得到那种状态。如果你想有无所不能的状态，那么就装作无所不能的样子。那么假装法为什么会有效呢？我们先来看这样一个实验：

美国科学家曾做过一个实验，科学家让一些训练有素的职业演员必须假想自己站在现场观众面前，表演(伪装)愤怒的模样。当他们的愤怒表情出现时，科学家就记录下了假怒的生理状况，如心跳、血压、体温、肌肉紧张度等自主神经反应。另外再抽血检测皮质素、儿茶酚胺和免疫技能的各种指标等，以了解假怒的生化状况。接下来，等演员们真正愤怒时，再做同样的记录。最后进行比较。结果如何呢？按生化科学的观点，应要求而表现出来的假情绪和发自内心的真情绪，究竟有什么不同？答案是毫无差别！两组记录根本分不出真假。

1983年，心理学家艾克曼有了重大的发现，如果能按照恐惧、愤怒、悲伤、愉快等情绪流露时的表情牵动脸部肌肉，就可以使自主神经系统趋向这些情绪作用。由于脸部的刻意改变，心跳、血压和皮肤的温度都会因此而改变。后来，很多心理学家也相继证实，身体的动作、姿势和表情都可以激发与目标情绪相关的生理反应。也就是说，如果我们想要有自信的状态，那么，就可以先在生理状态上假装成自信的样子——像自信一样的呼吸、坐姿、表情等。如果你能“假装”得分毫不差的话，那么，你一定会感到自信，不信你可以做个实验试试看！

用假装法，通过生理状态的改变来瞬间改变心理状态，其实这并不是什么新东西，也许你就经常在用。我知道有很多人通过吸烟、酗酒、暴饮暴食来寻求放松、开心等心理舒适感，这些不就是通过生理状态的改变来改变心理状态吗？其实不用采取这些





自控力

how to control
yourself

不健康的方法,只要按照我们介绍的“假装法”就可以了。

现在你已经知道,生理和心理是一体两面的,没有身则没有心,同样没有心则没有身。当我们能改变生理状态,也就是说改变举止、神情、语气,我们也就能立刻改变心理状态。假装法很简单也很方便,每当我觉得没信心时,就假装成无所不能的样子,结果马上就会有那种无所不能的感觉。当我在做培训时,如果有人说他做不到某件事情时,我就问他:“假如你能做到,你会怎么做?”然后他马上就从举止、神情、呼吸上都做出能够办得到的样子,然后信心就立刻增强起来了。这个方法很有成效,屡试不爽,请经常使用。

► 快速消除负面情绪的工具——改变次感元

相信你曾经有过这样的经验:当你遇到挫折等不开心的事情时,你在心里不断告诫自己:“要看开点,时间会改变一切,一切都会过去的”但是这样的告诫根本就无济于事。或者,每当在与他人发生冲突时,你总会在心里告诉自己:“别发火!别发火!”可实际情况却依然是恶言相向,事后留下的往往是后悔和下次绝对不能发火的誓言。很多人在面临负面情绪时,在理智上是知道该怎么做的,那些大道理他们也是知道的,但之所以难以做到,是因为情绪管理不仅仅涉及到认知这一个要素,还要涉及到神经系统。情绪的改变,归根到底要表现在神经系统方面发生改变。也就是说,如果在神经系统方面没有改变,那么情绪不能说是真正发生了改变。接下来要介绍的改变次感元,就是一个非常

有效的在神经系统层面发生改变的方法。

NLP(神经语言程序学)的创始人理查德·班德勒等人通过研究发现,我们对周围世界的感知,是通过视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉这五种感官将外界资料传入大脑,然后大脑会对这些资料进行处理并储存,而不同的储存方式决定我们内心不同的感受。我们的内心是快乐还是痛苦,是积极还是消极,是兴奋还是颓丧,都是由大脑中对资料的储存方式决定的。NLP的研究者们有了一个非常可喜的发现,那些令我们开心的事情和痛苦的事情在大脑里的储存方式是不同的。当你不自信时,你会发现在你的大脑中别人的声音和形象都比实际的要大,而自己的声音却是安静的、细细的,而且自己的形象很渺小;而当你自信时,你自己的声音和形象都比较大(当然,并不是每个人都如此)。这个可喜的发现告诉我们,可以不必改变事情的内容,只需要改变它在大脑中的储存方式就可以改变事情给我们带来的情绪感受。

你可以通过下面这个实验来亲自感受一下给我们不同感受的事情在大脑中储存方式是如何的不同:

回想一件让你生气的事情,回想当时的情景,并考察大脑中景象的特质,回答下列问题:

颜色:是黑白还是彩色?

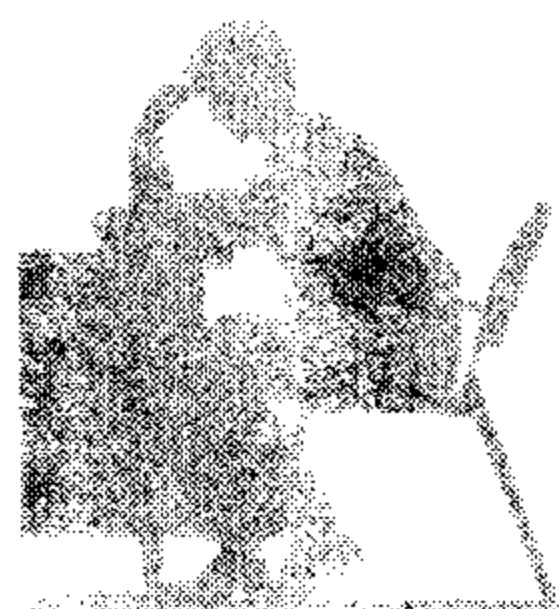
距离:景象中事物离你是远还是近?

光暗:景象是明亮的还是黯淡的。

大小:景象中的事物是大还是小?

清晰:景象中的事物是清晰的还是模糊的?





自控力

how to control
yourself

画面：大脑中的景象是包围着你呢，还是像电视机那样有框架的？

动静：景象是静止的还是活动的？

回想一次让你开心的经验，让景象在脑中重现，检查一下上述的 7 项特质这次是怎样的，把它们记下。

大多数人都会明显发现，那些令自己愉快和愤怒的事情在大脑里的储存方式在某些方面有着明显的不同，他们发现令自己愉快的事情在大脑中的图像往往是彩色的、清晰的、活动的、明亮的、是像看电影一样连续播放的、是 360 度全包围自己的等等。而那些令自己愤怒的事情是黑白的、模糊的、静止的、是像幻灯片一样播放的。你也是这样吗？

我们每个人都有五个外感官，分别是视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉。感官的作用是接收外界的信息并传入大脑。学术上将这几个感官称为“感元”。我们的大脑在处理和储存信息的时候，是将感元分解成为细小的单位再存储的。这些细小的单位就是次感元。我们大脑里储存的所有记忆都由次感元构成，发生的事情我们无法改变，但我们可以通过改变构成记忆的次感元来改变事情带给我们的情绪。

刚才我们提到，人们大脑里储存的所有记忆都是由次感元构成的。每个人都有几个次感元比其他的更重要，也就是说，如果改变这几个次感元，那么所带来情绪状态的改变就要比改变其他的次感元来得更明显。于是这几个次感元对这个人就非常重要。因为每个人都不一样，所以对每个人来说重要的次感元项

目都不一样。例如,也许某个人只要改变了脑海中记忆图像的大小后,情绪状态的变化就会非常明显,但另一个人却需要改变记忆图像的清晰度才能有帮助。所以我们每个人都必须要找出对自己来说哪些次感元是最重要的。当我们能够找出这些对自己重要的次感元后,每次只需要改变这些重要的次感元就可以非常迅速地改变情绪感受,往往只需要两三分钟。所以,请大家按照下面的方法找出对你来说最重要的次感元是什么。

(1) 找一个安静的地方,先做一两个深呼吸,让自己平静下来。

(2) 想一件让自己有点不开心的往事(这只是初步练习,不要找那些特别难受的事情),看看、听听或感觉一下当时的情景。

(3) 按下下面的“次感元测察表”的排列次序把脑中的视/听/感觉的次感元写下,全部写完后,再进行下一步。

(4) 在一个感官的项目中,逐步尝试改变次感元,例如视觉的颜色由原来的彩色调成黑白,注意内心感觉的变化。

(5) 这样慢慢地做下去,等所有次感元都做完后,你就会知道自己的重要次感元是什么了。

以下的次感元测察法是我的同行香港著名的 NLP 执行师李中莹先生发展出来的。下面我来简单介绍一下该如何使用这个表格。先想一件曾经令你不快的事。然后逐个检查表中的每一项。例如在视觉的次感元中,请问你记忆中的图像是活动的还是静止的?如果那是个活动的,现在请你把这动画转换为静止的看看会怎样?请问你的感觉强度有变化吗?变化的幅度大吗?请按





自控力

how to control
yourself

照 1~10 的数字来代表变化的幅度大小,1 代表变化非常小,10 代表变化相当大。

然后将那个静止画面恢复成原来的活动的画面,接下来继续检查其它项目,如它是彩色的还是黑白的?如果它是彩色的,那么就把它调整成黑白的,看看情绪有无变化,变化的幅度大吗?同样的用 1~10 来代表变化的幅度。然后,再把它恢复成原先的彩色的,再继续检查其它的项目,以此类推。

当你检查完表中的每一项之后,那些变化幅度最大的便是你最重要的次感元。当你知道了自己最重要的次感元是什么后,一定会对你有很大的帮助。当你日后因某件事而不开心时,你就直接可以调整那些对你最重要的次感元,比如将它在大脑中的图像从黑白调整成彩色,从静止调整成活动便可,这样就可以不改变事情的具体内容,而只需改变它在大脑里的储存方式就可以迅速地调整情绪了。

当我们不断地改变次感元,就可以改变情绪,是因为我们改变了先前的情绪在神经系统中建立起来的神经链接。我们曾讲过,每当有事情发生后,都会在大脑里建立起一条神经链接,如果我们不断使用这条神经链接的话,它就会变得越来越粗壮,进而把我们捆得死死的。但如果我们不去用它的话,它就会越来越萎缩,力量越来越小,直至最后消失。请尽情享受这个方法吧。



视觉的次感元			听觉的次感元			感觉的次感元		
次感元		测试	次感元		测试	次感元		测试
亮度	亮—暗		声调	高—低		强度	强—弱	
大小	大—小		音量	大—小		范围	大—小	
颜色	彩色—黑白 鲜艳—暗淡		音质	实—松		压力	重/大 轻/细	
距离	近—远		距离	近—远		温度	热—冷	
清晰度	清晰— 模糊		清晰度	清晰— 模糊		重量	重—轻	
位置	上—下 左—右		来源 方向	上—下 左—右		位置 (体内)	上—下 左—右 前—后	
对比	强烈— 淡薄		来源 方向	全包围— 单一方向		稳定	牢固— 松动	
动或静	活动— 静止		节拍	轻快— 缓慢		频率	快—慢 震动— 静止	
画面	全画面— 有框架		对比	强—弱		形状	圆形—多 棱角(或自 由探索)	
速度	快—慢		速度	快—慢		外表	粗糙— 平滑	
过程	连续— 跳动		过程	闪跳— 连续不断		颜色	黑白— 彩色	
			来源	内心— 外来				
说明:视觉的次感元、听觉的次感元、感觉的次感元是什么意思? 我们每个人都有五个外感官,分别是视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉。 感官的作用是接受外界的信息并传入大脑。学术上将这几个感官称为 “感元”。我们的大脑在处理 and 储存信息的时候,是将感元分解成为细 小的单位再存储的。这些细小的单位就是次感元。								





方案六 发现使命

——自控需持久超强动力

- ▶ 增强自控力的真正根本——发现使命
- ▶ 发现你的使命——迸发持久动力
- ▶ 人生目标设定

► 增强自控力的真正根本——发现使命

不知道你以前是否考虑过这个问题：关于如何取得成功，每个人都知道——要有信心、要坚持不懈、要有热情、要敬业、要创新、要制定目标等等，我们从小就知道“世上无难事，只怕有心人”、“只要功夫深，铁杵磨成针”等道理可为什么绝大部分人都难以做到？大家知道了这些如何才能成功的道理，可为什么还有那么多人终生与失败、失望相伴？每家企业都希望员工有良好的心态、端正的态度，于是开始买一些励志类图书发给员工看，请一些老师给员工讲讲应该有什么样的心态、应该有什么样的态度，但为什么员工依然如故，老板依然头疼呢？你不觉得这是一个很有意思且普遍的现象吗？为什么会出现这样的现象呢？解决这些问题的根本又是什么？这正是本章要回答的问题。解决这些问题的根本之道在于回答这个最原始最重要的哲学命题——我活着是为了什么？我要成为一个怎样的人？我要做什么样的事？也就是说，要找出个人的人生使命。很多人看到这个问题时，会觉得太遥远、太高尚、太不实用、太虚而绕开不去思考。但我必须说的是，这是你一辈子迟早都必须要面对和回答的问题，当然，你也可以选择不思考、不回答，那么，我敢肯定在这一生中，空虚、沮丧、迷茫、无聊、挫败、贫穷等必会与你形影不离、缠绕终生。也许你不相信，但是我相信，我知道还有很多人都相信，也有很多人在即将离开人世的那一刹那相信了。就像宪法是一切法律的根本一样，人生使命便是人生的根本。它代表了人生的根本





自控力

how to control yourself

方向及终极意义。人生使命必须要明确，因为它影响其他一切——你的目标、你的决定、你的思维方式以及你如何度过你的一生。

马克·桑布恩在《升级》中说：“我常会问听众：‘每天早上起床是为了什么？’最常听到的答案总是一样的：‘我必须起床，我得……’他是说，如果一个人想要谋生并照顾自己和家人，就必须起床。第二个回答很幽默：‘因为我要上厕所。’哈哈，也就是说一个人之所以会到办公室，是因为：‘嗯，我6点起床上厕所，然后想着反正起来了，索性来公司瞧瞧。’看来很多人的驱动力来自于膀胱，而非信念。多年以前，查理斯博士在成功学领域进行了重要研究，他发现了各行各业的成功者所具备的六大特征，占据首要位置的就是目的性。他们不仅知道自己在做什么，而且很清楚这样做的目的。由此愈发坚强有力。”

马克·桑布恩说他曾面临崩溃，整天疲于奔命，根本不喜欢自己所做的事情，肩上似乎担负着整个地球的重量。他心里清楚，这样下去是绝对不行的。当他停下狂乱的脚步，开始安静地思考时，有一个认识深深地触动了她，他发现所有的伟人和成功者们，之所以能改变他们的公司、社区、家庭，并非是迫于责任的压力，而是他们确实非常喜欢做那些事情，也就是说，他们发现了自己的人生使命。

大多数人都会下定决心减肥，是为了什么呢？如果是为了身材好看、苗条、能满足虚荣心的话，那么，很可能会出现没几天，甚至没几个小时就放弃目标的现象。因为这些理由根本不能让你全身心地付出努力。而如果减肥是为了要保持健康，更好地

发展事业，更好地照顾家庭，或者你想为社会做出更多贡献的话，减肥往往会成功，因为这些愿景会激发你全身奉献。很多人减肥屡遭失败，他们自责：“我的自控力太差了。”但问题往往不是出在自控力上，而是因为他们没有根据自己的价值观来确定愿景——我为什么要减肥，减肥会对我实现人生价值带来什么帮助？

你曾经有没有一些迫不及待想去做的事情？那或许是你和你心爱的人初次约会时，你可能会有一种等不及太阳升起的感觉，此时你为什么不拖延呢？答案是很简单的，因为这是你真正想做的事情，不是吗？当你真的想做一件事时，你就会有足够的活力去做它。如果你热衷于一个游戏，你立刻会有活力，不是吗？而这份活力就自动会控制自己，所以你根本不需要外界加给你任何推动力量。你知道如果你爱做一件事，就永远不会感到疲倦。纵观人类历史上的那些成功者会发现，他们之所以能取得巨大成就，其根本原因便是他们喜欢自己正在做的事。当你真正喜欢做一件事时，就会成为你的本能，就像玫瑰要开花，茉莉会有芳香，鸟儿要飞翔一样。所以，请记住增强自控力的唯一根本在于要找到你真正爱做的事情是什么？真正想成为怎样的人？也就是要找到你的人生使命。从另一个方面来讲，如果你想尽一切办法增强自控力来努力攀爬人生的梯子，当你花了一生的时间终于到达梯子的顶端时，却突然发现梯子架的根本不是你想上的那堵墙，那么，可以说，此时你费尽力气增强自控力不仅是徒劳，更是“助纣为虐”。





自控力

how to control yourself

► 发现你的使命——迸发持久动力

你知道，这些年中向我寻求帮助的那些人问的最多的问题是什么吗？是情感方面的，还是人际关系？还是事业发展方面的问题？都不是，这些人中谈论最多的正是这个人生中最基本的问题——我是谁？人活着的意义是什么？日常生活中的种种烦恼，看似五花八门，根源往往却是非常基本的问题，你如何看待自己？如何看待别人？如何看待世界？

忘记了曾在哪里看到这样一份资料——别人问爱因斯坦如果允许他问一个问题，他将问上帝什么问题，爱因斯坦说道：“我会问宇宙是怎样产生的？因为以后的一切都只是个数学问题。”他想了一会儿后改变了主意。他说：“我会问为什么要把宇宙创造出来？因为只有明白了这个问题之后，我才能知道自己生活的意义。”

心理学家对纳粹集中营和其他战俘集中营的幸存者进行研究后发现，让他们幸存下来的主要原因并不是身体健康状况、智商或求生技能，而是他们都坚信自己有未完成的使命。一个活在使命中的人会有惊人的力量，我们所熟知的那些伟人都是有着强烈的使命感。我们曾经了解到的一些共产党人能够忍受敌人的酷刑也是因为他们有着建立新中国的使命。当然，并不是只有那些伟人英雄才有使命。当你找到自己真正喜欢做的事情，并应用自己的独特天赋去做贡献时，你就找到了自己的使命。当你实践自己的使命时，你会象著名电影导演斯皮尔伯格一样，他

说：“每天早上我醒来一想到要做的事，就兴奋得吃不下早餐。”具有使命的人会以任何一条神经利用狂热的欲望来创造神奇的力量。他们会日复一日地做着自己喜欢的事情。

人生使命在 NLP 逻辑思考层次中处于身份层面，当在身份层面发生改变时，整个人生也将会发生翻天覆地的变化，关于这一点或许你还不了解，让我们看几个例子。曾有位学员，她体重严重超重，她尝试了多种方法来减肥，可不管如何都难持久保持。当我问她是如何看待自己时，她毫不犹豫地说：“我是一个大胖子，令人讨厌的大胖子。”到现在，你能知道为什么她屡次减肥但均告失败吗？这正是因为她有这样的身份定位——大胖子。你知道吗？不管你有着怎样的身份定位，你的行为都会趋向于和你的身份定位保持一致。当她认定自己是个“大胖子”，那么，她由于不想承受“大胖子”带来的痛苦，就必然会想办法节食。在短期内她会减掉一些体重。但是由于她这个“大胖子”的身份定位，必然会决定她的行为与大胖子的定位相一致，所以，最后她一定会恢复先前的体重。当这位学员在明确了使命之后，她有了一个新的身份定位——成为一个健康且活力充沛的运动员。这个新的身份定位使她改变了自己的行为，不管是饮食方面或是运动方面，目的都是要造成身材上的长期改变，以与她的新身份相配。

你愿不愿意为一个陌生人捐献骨髓呢？绝大多数人都会毫不犹豫地拒绝，不过心理学家们在 1970 年所做的一项研究显示，如果随着身份定位的改变，那么许多人都愿意慷慨地接受这项手术。心理学家们先要求那些实验对象作出一点小小的承





自控力

how to control yourself

诺,让他们先做一两件小事去帮助别人,这使他们在潜意识中有了一个新的身份定位——捐赠者。这个新的身份定位,也使他们有了一个新的信念——只要别人有什么用得着他的地方,就很愿意无条件地提供帮助。这时再要求他们捐赠骨髓,几乎每个人都欣然答应,这全是受他们新的身份定位所影响。

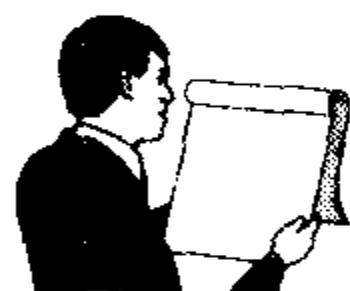
如果要改善人生品质,就必须拓展自己的身份定位。发现使命正是给你一个明确及拓展自己身份定位的绝好机会,请你尽情享受!

发现使命的关键在于你应当对下述问题怀有清晰的构想:

- ◆什么是你生命中最重要?
- ◆你的生活意义是什么?
- ◆你想成为一个怎样的人,成就什么事业?

对于以上三个问题的回答,都要依赖于对价值观的明确,所以,首先让我们来明确自己的价值观。

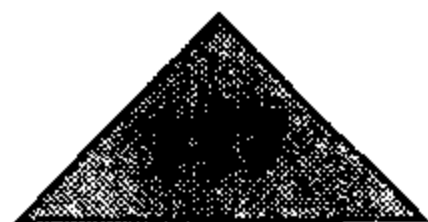
明确价值观



你知道价值观是什么意思吗?价值观指的是你生命中那些最重要的、具有最高优先度的事情。你知道吗?价值观是人生的指南针。它将直接影响我们如何付出自己的时间、精力和金钱,也决定了我们的生命品质。价值观支配着生活中的每一件事,从你所穿的衣服、所开的车子、所住的房子,到教育孩子的方式,这一切都受价值观的影响。价值观就好象指纹一样,所有人的价值观都是不一样的,但是每个人的所作所为都带有价值观的印记。

你知道价值观为什么如此重要吗？我们知道，自己有什么样的决定，就会采取什么样的行动；有什么样的行动，就会有什么样的结果，就会有什么样的命运。也就是说，是我们所做的决定造就了我们的人生。而主宰我们做出不同决定的关键因素就是个人的价值观。无论自己是否意识到，我们内心深处都拥有一个强烈地影响着外在行为的价值观，我们都有让自己的行为与心灵深处的价值观保持一致的倾向。人生中的每一个决定都必须依赖于价值观。所以，牵牛要牵牛鼻子，要想控制自己的人生就必须控制好自已的价值观。如果你害怕拒绝，你就可以改变自己的价值观，把服务这一项排在最看重的价值位置，当有人不能接纳你，这时你根本不会在乎，仍是一心想为他们服务，这么始终一致地作出服务，最后你就会发现别人不会拒绝你了。另外的例子是戒烟，如果你不把抽烟当成一种享受，而把健康及活力放在追求价值表的前面几项，那么抽烟的习惯便会很快地消失。更重要的是抽烟会被其他的行为所取代，例如注意起自己的吃、自己的呼吸等，只为了能够支持你的价值观——提高自己的健康及活力。一个曾经自卑狭隘、抱怨不断、牢骚满腹、孤僻多疑的人，当他将价值观从“成功”调整成“服务”时，这个人马上就发生了180度的大转变；一个与下属关系的极为糟糕的经理，当他将价值观从“控制”改为“影响”时，他们之间的关系马上就开始好转……

如果两个人的价值观不同，就有可能会发生冲突；如果个人和公司的价值观发生冲突，工作就不可能会快乐；如果两个国家的价值观发生冲突，就有可能导致摩擦甚至战争；同样的，你知





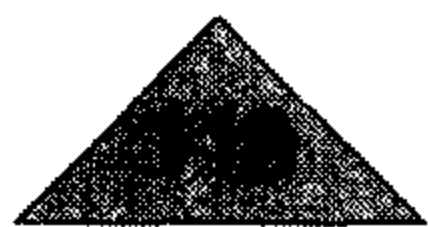
自控力

how to control yourself

道吗？人生中的很多冲突、矛盾、障碍也是因价值观的不明确而导致的。在一次培训中，当学员们做完价值观明确的练习后，我看到了一位学员的价值观排序后，问她：“请问在你的生活中是否有这样的事情，你很想与某人建立亲密关系，但每当关系渐进时，却又不敢再继续深入交往下去？”她向看算命先生般惊讶地看着我问：“何老师，你怎么知道？”很简单，当你知道她的价值观排序后，你也会知道她的生活中会存在这样的问题。因为她想要的价值观排在第一位的是自由，而逃避的价值观中排在第一位的是孤独。她害怕孤独，所以要去与别人建立亲密关系，但随着关系的深入，她却不敢再深入交往下去，因为她怕失去自由。正因为她有着这样相互矛盾的价值观，才会有这样的问题发生。很多销售人员每当遇到失败便灰心丧气，也是因为追求成功和害怕拒绝的价值观之间的矛盾所致。我虽然不知道目前在你的人生中所遇到的障碍是什么，但我敢肯定那一定是因为价值观的不明确所导致的。所以，我请你一定要明确自己的价值观。

你很清楚自己的价值观吗？当你一个人静下来的时候，你有没有问过自己：“每天忙来忙去，我到底在忙什么？我真正追求的是什么？”研究发现，约有 93% 的人不清楚自己的价值观是什么，他们不知道自己忙来忙去究竟要到哪里去，如同水面上的浮萍一样，糊里糊涂地过了一生。

在繁忙的生活中，我们忘了停下脚步来考虑价值观这个根本的问题，我们中的很多人都在忙着用生命去赚钱，却很少有人去规划一个值得拥有的生命。大多数人过着喂饱了身体，饿



死了灵魂的日子。在我们这个社会上有太多的人过着违背自我的生活,他们有的像孤独的弃儿,赤身裸体,被抛弃在一个荒凉的世界,没有爱,没有热情。他们没有人生目标,只是茫然地穿过时间的隧道,行尸走肉一般往前走着。

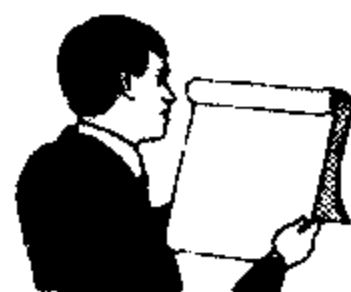
我有个朋友,他在工作压力大时喜欢跑到医院,不挂号,也不打算看任何医生。只是坐在角落观察着人来人往。当然在这里看到的都是些不开心的事。在这里每个人的表情都有些不安和焦虑。有时护士要带病人去做检查,会推着病床走过候诊的走廊。这时候他可以看到床上病人的脸。有时那张脸比他年轻,有时那张脸比他美丽,有时那张脸比他有钱,有时那张脸比他有名。不论病床上躺的是谁,都会让他感到哀愁。因为他知道早晚有一天他也会躺在上面。不管他在外面的世界成就好不好,躺在病床上时,每个人都一样高。这样的领悟,会把他从世俗的忙碌和压力中抽离出来。会让他看清人生的优先顺序。什么重要,什么次要,什么真实,什么只是过眼云烟,在医院里看得最清晰。

美国的牧师乔舒亚曾说:“我们的生命是有限的,有限的人生才显出时光的宝贵。光阴是借给我们的,让我们暂时保管一下。我们就像一群孩子,被允许在一个大的公园里度过一天的时光,这个公园里有花园,有操场、有蓝色的湖水……当然我们每个人在这一天中玩耍的方式不同,时间长短不同,所见所闻不同。但相同的是,在一天结束时,死神就会出现在每个人的面前,然后会告诉我们:“天黑了,孩子们,睡觉吧。”如果你安息的这一刻,你不想感叹:我忘了真正去活。那么就请明确自己的价值观吧!





练习：明确价值观



现在就让我们来看看,如何明确自己的价值观。由于每个人对于某个特定的价值观都有不同的定义,为了让你更准确地找到自己的价值观,在本书中我采用了由戴维·麦克纳利与卡尔·斯皮克合著的《个人品牌》中所介绍的部分价值观的定义。

第 1 步 发现对你最重要的价值

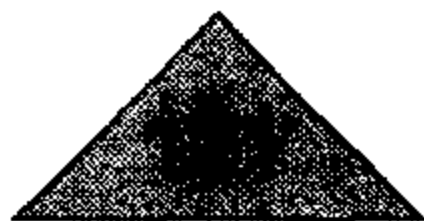


说明:问自己:“如果我要获得成功快乐的人生,那么哪些价值观对我非常重要呢?”然后阅读每项内容,在适当的空格上打“√”,来表明它对你的重要程度(不重要,有点重要、很重要)。记住要凭直觉,要尽量少思考。

	不重要	有点重要	很重要
成果(达到目的,完成任务)	_____	_____	_____
提升(进步,成长)	_____	_____	_____
冒险(乐于接受新事物和挑战,兴奋)	_____	_____	_____
艺术表达力(戏剧、绘画、文学)	_____	_____	_____
平衡(适当地分配精力)	_____	_____	_____
竞争力(获胜、敢于冒险)	_____	_____	_____
贡献(造成影响,奉献)	_____	_____	_____
控制力(把握事态发展)	_____	_____	_____
协作(团队精神,与他人合作愉快)	_____	_____	_____
创造力(富有表达力,创新精神、实践	_____	_____	_____



精神)			
公正(给所有人平等的机会)			
名声(广为人知)			
家庭(与家庭成员相处愉快,并尊重他们)			
友谊(重视与他人的关系,亲密无间,富有同情心)			
慷慨(乐意付出,大方)			
健康(健康,精力充沛,没有疾病困扰)			
独立(自力更生,不受他人控制)			
影响力(规范思想、人的行为和过程)			
和谐(与他人和平共处)			
真正(诚实,真诚,原则性强)			
学习能力(理解力强)			
忠诚(责任感、忠贞,尊重)			
自然(融入大自然)			
秩序(有组织,一致性,稳定)			
个人发展(成长,潜力的发挥)			
乐趣(满足感、愉悦感、有趣,快乐)			
权力(控制力,权威,对别人的影响力)			
威望(表现为成功、级别、地位)			
出众(优秀,高水平,很少犯错)			
认可(有地位,受他人尊敬承认,被普通认可)			
责任感(有责任感,可以信赖,稳重)			
安全感(感觉安全)			





自控力

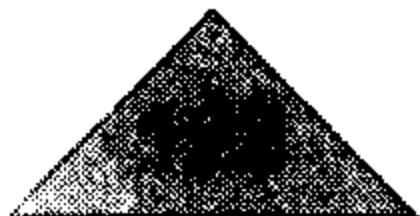
how to control yourself

服务(帮助他人,为社会进步做好努力)	_____	_____	_____
自尊(为自己感到骄傲)	_____	_____	_____
灵性(信仰,献身,道德力量)	_____	_____	_____
稳定性(连续性,预见性)	_____	_____	_____
宽容(容易接受他人的观点和价值观)	_____	_____	_____
传统(珍惜过去,习俗)	_____	_____	_____
丰富多彩(多样化的活动和经历)	_____	_____	_____
财富(物质条件,富足,充裕)	_____	_____	_____
智能(对生活的理解,做出合理的判断)	_____	_____	_____

写出并详细说明你想添加的价值:

你可以用下面这个方法添加你想要的价值,通过这个练习所得出的价值观,或许比我提供给你选择的更为准确。方法很简单,拿出一张干净的白纸,然后安静地全然地凝神于内心。把所有你钦佩的人的名字都写在纸上。你可以从你过去的经历中、从历史人物或从神话人物中选择,或许你会选择毛泽东、爱迪生、孙悟空或希特勒。然后,在每个名字后面写一个形容词来说明你为什么钦佩这个人。比如你钦佩他是因为他有魄力、有影响力或者是他聪明、富有等等。然后,从这些形容词中,选择出那些在上面没有列举的词语并把它们写在下面的空格处。

说明:考察完这些价值的重要性之后,看一看你认为很重要的那些价值。你只能选出最多 7 项你认为最重要的价值。仔细看



一遍上表,圈出你认为对你最重要的 7 项价值,然后不按顺序地把这 7 项价值写到第二步。

第 2 步 重要的价值排序



把你认为最重要的 7 项价值写到下面的横线上,不必按顺序。一条横线上写一项内容。

A _____

B _____

C _____

D _____

E _____

F _____

G _____

以下步骤将会帮助你,按照你认为的重要程度,为这 7 项价值排序。将每一项价值与其他价值比较。比较第一对价值(A 和 B),考虑一下哪个对你更为重要,并在表示重要价值的字母上画圈。继续对其他价值进行比较,直到所有的价值都被比较过了,并且已经被画圈了。计算出 A,B,C,D,E,F,G 各自被画圈的次数,然后把这些数字填在右面总分栏的对应位置上。





自控力

how to control yourself

A A A A A A

B C D E F G

A 被画圈的次数_____

B B B B B

C D E F G

B 被画圈的次数_____

C C C C

D E F G

C 被画圈的次数_____

D D D

E F G

D 被画圈的次数_____

E E

F G

E 被画圈的次数_____

F

G

F 被画圈的次数_____

合计(应该是 21 次)

画圈次数最多的字母,代表你认为最重要的价值。

请回答下列问题:

列出可能存在冲突的价值,如冒险精神和稳定性,并解释你的这些内心冲突。

如果某人拥有这些价值观,你会如何描述它?

为了体现这些价值观,我的生活要做出的改变有:

- 1.

- 2.

- 3.

- 4.

- 5.

- 6.

- 7.

- 8.

- 9.

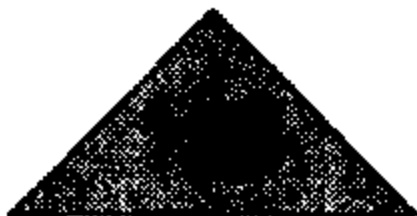
- 10.

你需要做出的最重要的三个改变是:

- 1.

- 2.

- 3.





为了完成这三个改变，我要在下周采取的最重要的行动是什么？

自控力

☐ how to control yourself

自我探索问卷：



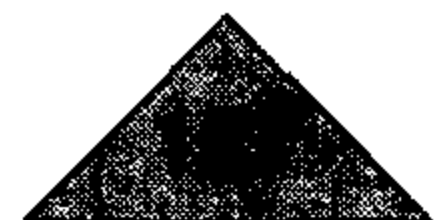
似乎当我们被扔进社会的时候，就不知不觉地被卷入了成功的旋涡，不知道成功是什么，不知道成功为什么，也不知道那些看起来已经成功的人，好象也不是很快乐，更不明白许多看起来好象都不怎么样的人，却依然活得逍遥自在。于是拼命地追啊，追啊，追的心力衰竭，却忽略了自己内心真正的需求。你知道吗？生命最大的损失不是死亡，而是我们还活着，内心却又什么却死了。通过价值观的明确，你已经了解了对自己来说什么是最重要的，在此基础上，让我们继续来探索使命。使命的探索需要一个长期的过程，有时也需要一些专业的帮助，比如在我们所开设的一个课程——生命游戏中，我们会设计一些专门的情景来让学员探索自己的使命，很多学员在这样的情境中找到了自己的使命。如果你不能参加课程的话，你可以做下面这个练习，你可以通过回答如下问题来帮助你发现自己的使命。



当我什么都没有的时候,当我没有什么可以依靠的时候,什么是我生存的价值和理由:

在你的生命中,哪5件事物是你觉得最有价值的,把它们按照优先顺序写出来。

假如你只能活6个月,你要如何度过这6个月呢? 事实是,你真的不知道,从什么时候开始,你只能拥有6个月的生命。





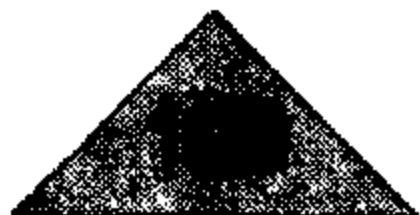
假如你中了 100 万的彩票,你会如何改变你的生活?假如你有时间和金钱,你会如何处理自己的生活?

自
控
力

你很想去做什么事,同时你又很害怕去尝试它? 请将想到的所有的事情都写下来。

如果你过世,你最高兴的是你做成了哪件事情? 在你过世后,你最希望别人如何评价你?

☐ how to control yourself



假如你知道绝对不会失败，你渴望完成的最伟大的梦想是什么？

若通过以上的問題你已经有答案，那么就请写下你的使命宣言。

海伦·凯勒说：“有生活目的的人，能承受任何打击。世界上最可怜的人就是那些空有视力却无远见的人。”真正的生活就是全心全意做你喜爱的事情，没有任何矛盾，不必在你想做的事情及必须做的事情之间交战。这样生活就是一个完整的过程，在其中会有很大的喜乐。所以，我请你务必认真地去探索人生使命，你一定要了解：对你来说什么是最重要的、最有价值的？你对自己的生活有怎样的规划？你想做一个怎样的父亲、母亲、兄弟、姐妹、儿子和女儿？你打算怎样为需要帮助的人做事？你的专长是什么？你真正的天赋是什么？你自己真正的兴趣是什么？找到这些问题的答案虽然不容易，但绝对有价值。





人生目标设定

你认为设定人生目标重要吗?很多人都会做出肯定的回答。那么你制定目标了吗?如果没有的话,那是为什么?一般来讲,一个人不做某件事情,是因为还不够清楚做这件事情的重要性,也就是说你还没有足够认识到制定目标的重要性。下面我们就来谈谈这个问题。

关于制定目标的重要性,我找到的最好的资料是,1953年耶鲁大学曾对毕业生做过的一次调研。耶鲁大学就目标对人生的影响进行过一项长达25年的跟踪研究,研究对象在智力、学历等其他条件上都差不多。研究结果如下:

比例	25 年前	25 年后
27%	没有目标	生活在社会的最底层,生活过得很不如意
60%	目标模糊	生活在社会的中下层,并无突出成就
10%	有清晰但较短期的目标	生活在社会的中上层,在各自所在的领域取得了相当的成就
3%	有清晰且长期的目标	成为各领域的顶尖人士

再看看下面这两个小实验:

如果我给你一个球,让你打中离你5米远的一堵3米高的墙,你能做到吗?当然没问题!可是,如果我把你的双眼蒙住,带

你向后走5步,然后再转10圈,那你还能轻松地打中那堵墙吗?

将一面放大镜对准一堆树叶,请把透过放大镜的太阳能汇聚到一点上,很小的一点,不要移动,你知道最终会发生什么事吗?

以上的案例和实验只是想说明一个问题:目标很重要。在第一个实验中,你知道要击中自己看不见的东西是很困难的,而要击中自己根本不知道的东西是不可能的。在第二个实验中,放大镜最终会点燃树叶。目标可以像放大镜一样帮助你把焦点集中在梦想上,从而实现梦想。

通过对成功人士的研究而得出的最重要的结论就是:成功的关键在于有目标,其他一切都是次要的。在生活中为自己制定各种明确的目标更有助于成功,而对自己的目标和方向有一个清晰的了解是一切伟大成就的开端。如果心灵没有一个明确的目标,精力就会虚耗,就像你虽然手握性能最好的锯子,但不知道要在森林中做什么。如果你没有自己的主见,别人就会为你做主;如果你对自己的未来没有计划,你就会成为别人计划里的一个棋子。记住,没有目标的人终将会被有目标的人利用。

在史密斯的《生命中最重要的一书中,这样描述了一个生活在迷雾中的情景:假设你正沿着公路高速前进,却突然遇到一片大雾,此时你会怎样?开始你会觉得有些惊慌,对吗?你可能会马上踩刹车,把车速降得非常低,以免撞到前方的某个人或伤到自己。雾变得越来越大,你不敢停车,以免后面的车追尾;又不敢





自控力

how to control yourself

前进,因为怕撞到前面的车。然后再想想走出浓雾的感觉,首先,看见的可能不再是两三条,而是四五条或七八条白色虚线,然后看见了前面公路的拐弯,突然浓雾完全消失,而你的车灯照亮了前面两百米的路面。你感情上的瞬间反应是什么?除了轻松的长叹和肌肉的放松之外,你的脚可能已经松开刹车而踩上了油门,你开始加快了速度。你不再出汗了,擦干手掌,把胳膊肘放在扶手上,打开收音机,又恢复了平和的心态。在浓雾中驾驶所经受的各种消极情绪,与你在浓雾中生活所感觉到的是类似的。当你对自己的生活、职业、家庭、个人和你想成就的事业没有目标——当你看不清自己前进的方向,你的感觉就象在浓雾笼罩的公路上驾驶。在浓雾中生活在很多方面要比在浓雾中驾驶更加糟糕。当你在浓雾中驾驶,你有理由相信这不会一直持续下去,但对于浓雾中的生活,可没把握它不会一直持续下去。

很多人都知道制定目标的重要,但却迟迟不去做,其中一个重要原因便是,制定目标是重要但不紧急的事,我们的时间往往被那些紧急的事情所占据。直到生活中发生某些危机(如生病或某些重大打击)时,人们才会考虑这些重要但不紧急的事情。世界顶级激励大师安东尼·罗宾在《唤起心中的巨人》中将这种现象称为“尼加拉瀑布症”,他说:“人生就像是一条大河,大多数的人都未加思索去向,便纵身跳进这条河里,他们所能看见到的尽是眼前的,如眼前的事情、眼前的恐惧、眼前的问题等,当到了岔口时他们依然没决定好方向,只是随着水流载浮载沉地一路漂去,完全放弃自我控制的能力。就这样浑浑噩噩地不知漂流了有多久,直到有一天听到万马奔腾的响声,才惊觉原来已到了尼加



拉瀑布且不及5尺之距。这时他迫不及待地想离开这块危险之地,可是却又找不到好办法,结果抱着一脸的惊恐冲落渊底。这个瀑布在人生中可能是健康方面、可能是钱财方面、也可能是情感方面,当你不知不觉来到这个瀑布时,一切都已经太迟了,若你在上游就能及早作出好的决定,这场悲剧便可避免。”

你是否还记得中国申奥成功吗?还记得中国加入WTO吗?还记得美国“911事件”吗?这些事都发生在本世纪初年。好好想一想当时的你正在做些什么?结交了哪些朋友?对自己有什么样的期望?正做着什么样的梦?如果当时有人问起你5年后的成就,你是怎么回答他的?你目前的生活是否与当年所期望的一样?日子过得飞快,转瞬即逝,不是吗?如果你同意我的话,或许此刻该很认真地问问自己:“我要怎样过未来的岁月?什么是我的长远目标?我得马上采取什么行动?”

我们生活中的一切结果都源于某个行动,所以如果我们希望能主宰人生,那么就必须始终掌握好自己行动的方向,然而,人生中的一切行动都是源于某个决定,请想想看,现在你生活中取得的任何结果,哪个不是跟你曾经作出的某个决定有关呢?人生就在你作出决定的那一刻便已经注定。下面我要与你分享一个我在网上看到的故事,我非常喜欢这个故事,它展现了“决定”的巨大力量:

一件小事,两个巨人

一天,英国的一个名叫弗莱明的贫苦农夫正在田里干活。忽





自控力

how to control
yourself

然,附近沼泽地传来了呼救声,农夫赶忙放下手中的农具,奔向沼泽地。只见一个小孩正在泥潭中挣扎,淤泥已没到他的腰部。农夫奋不顾身地救起小孩。

第二天,一辆豪华小汽车停在了这个农夫劳作的田边,一位风度优雅的英国贵族下车后,自我介绍说是被救小孩的父亲,他是亲自前来致谢的。农夫说,这件事情不足挂齿。

贵族说:“我想用一笔酬金来报答你,你救了我孩子的命。”农夫回答说:“我不要报答,我不能因为做了一点事情就接受酬金。这是我应该做的。”

这时候,农夫的儿子刚好走出家门。“这是你的儿子吗?”贵族问道。“他是我的儿子。”农夫回答说。贵族说:“我给你提一个建议,让我把你儿子带走,我要给他提供最好的教育。如果他像他的父亲,他一定能成为令你骄傲的男子汉。”农夫同意了。

时光飞快地流逝,农夫的儿子从医学院毕业后,成为了享誉世界的医生。

数年以后,贵族的儿子因肺炎病倒了,经过注射青霉素,他的身体得到了痊愈。

那个英国贵族名叫伦道夫·丘吉尔,他的儿子便是在二战期间担任英国首相,领导英国人民战胜了纳粹德国的温斯顿·丘吉尔。农夫的儿子就是青霉素的发明者亚历山大·弗莱明。

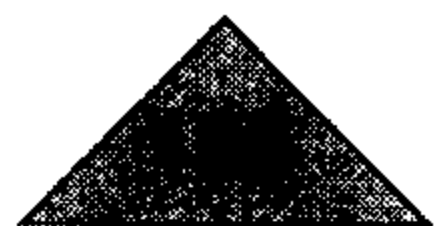
这件“不足挂齿”的事情影响了世界历史。

就像农夫当初做了一个“不足挂齿”的决定却影响了历史一样,今天你做的决定,去制定人生目标的决定,或许也可以改变



你自己和这个世界。当你能做个决定制定自己的目标时,你就会拥有一股可以创造奇迹的力量,这股由制定目标所带来的力量可以创造许多奇迹。正如《唤起心中的巨人》中讲述的这个真实故事一样:

我永远忘不了这则真人的事迹,主人翁是个生长于旧金山贫民区的小男孩,从小因为营养不良而患有软骨症,在6岁时双腿变形成弓字型,而小腿更是严重萎缩。然而在他幼小心灵中一直藏着一个没人相信会实现的梦,除了他自己,就是有一天要成为美式橄榄球的全能球员。他是传奇人物吉姆·布朗的球迷,每当吉姆所属的克里夫兰布朗斯队和旧金山四九人队在旧金山比赛时,这个男孩便不顾双腿的不便,一跛一跛地到球场去为心中的偶像加油。由于他穷得买不起票,所以只有等到全场比赛快结束时,从工作人员打开的大门溜进去,欣赏最后剩下的几分钟。13岁时,有一次他在布朗斯队和四九人队比赛之后,在一家冰淇淋店里终于有机会和心中的偶像面对面接触,那是他多年来所期望的一刻。他大大方方地走到这位大明星的跟前,大声说道:“布朗先生,我是你最忠实的球迷!”吉姆·布朗和气地向他说了声谢谢,这个小男孩接着又说道:“布朗先生,你晓得一件事吗?”吉姆转过头来问道:“小朋友,请问是什么事呢?”男孩一副自豪的神态说道:“我记得你所创下的每一项纪录。”吉姆·布朗十分开心地笑了,然后说道:“真不简单。”这时小男孩挺了挺胸膛,眼睛闪烁着光芒,充满自信地说道:“布朗先生,有一天我要打破你所创下的每一项纪录。”听完小男孩的话,这位美式橄榄球明星微笑着对他说道:“好大的口气,孩子,你叫什么名字?”小





自控力

how to control
yourself

男孩得意地笑了,说:“奥伦索,先生,我的名字叫奥伦索·辛普森,大家都管我叫 O. J。”

奥伦索·辛普森日后的确如他少年时所说的,在美式橄榄球场上打破了吉姆·布朗所写下的所有纪录,同时更创下一些新的纪录。

设定目标之全套程序



我曾在《用好时间做对事》一书中介绍了这套设定目标的程序。很多读者告诉我说,这是他们发现的最完整最有效的目标设定体系,尽管如此,我还是将它做了进一步的修改,以期对你更有帮助。关于这部分内容,如果你只是随手翻翻,不会得到什么帮助。我希望你能够坐下来,花3个小时好好规划一下未来,相信这会成为你一生中最宝贵的时光。当你学会如何设定目标后,你能在人生的地图上勾勒出自己和路径。

在此,我真诚地建议你为这个人生中最重要的事情花些时间。相信你曾经无数次看到、听到、感觉到制定目标的重要性,可是你究竟有没有去做呢?有句话是这样说的:“人生中有两种痛苦,一种是努力的痛苦,一种是后悔的痛苦,而我认为后者要比前者大千倍。”这几年,我常常为自己以前的所做所为而后悔,我后悔自己为什么不能早一些制定目标。记得早在刚毕业的时候,我就已经从很多书籍中看到制定目标的重要性,以及如何制定目标的全套程序。当我看到那些成功者因为制定目标而获得辉煌的人生时,也备受激励,可遗憾的是,我一直没有按书中要求



去制定目标,直到走了许多弯路,遭受许多挫折后,才后悔当时为什么不花短短的几小时去制定一个目标。也许你会说,弯路也是人生的宝贵财富。我完全同意,但毕竟人生短暂,有一些弯路是完全可以避免的。想一想如果就是因为此时的惰性或其他的一些原因,使你错过了现在这个机会,这值得吗?想一想如果用几年甚至更久的生命为代价,蓦然回首时才明白制定目标的重要性,这值得吗?你不觉得这是对时间的巨大浪费吗?所以,亲爱的朋友,为了你自己,请花几小时的时间,仔细制定一下你的目标。我相信这会成为你一生中最宝贵的时光。我们习惯于将注意力放在过去和将来,很少有人真正活在现在,请问你活在现在了吗?我请你不要担忧未来,后悔过去,现在是最真实的、最宝贵的,现在我们有共同的机会——为人生制定目标。

3个小时,只是看一场电影的时间,我说的是把来回花在路上的时间加进来的话,看场电影至少要用3个小时。如果是看《指环王》的话,那么,时间就更长了。所以,如果你觉得时间太长了,那么,就说明你还没有足够的意愿去追寻你的目标,当然,选择权在你手里,你也需要为自己的选择负起责任。

你已经知道了为什么要设定目标及目标的伟大力量,现在,所需要的只是行动。请按照你的重要价值观和你想成为什么样的人,制定出你的目标,下面是制定目标的步骤。

放松

制定目标需要做的第一件事情是,为自己创造一个放松的环境,让人觉得舒服而且能够发挥创意。找一个你觉得最舒服的





自控力

how to control yourself

地方,不管是你喜欢书房,还是你松软的睡床。有必要的話,放点音乐来鼓励一下自己。然后手里拿一支笔和一张纸,找3个小时不会被人打扰的时间,写下自己的未来目标和计划。

在这里,我要重点提醒你的是,不要把制定目标当作一份工作来完成,而要把它当成一个很有意思的实验。事实上,每个花3小时静静地制定目标的人都会觉得这个过程像度假一样充满乐趣。在这个忙碌的世界里,这是你与自己单独交流的难得的3个小时。在这段时间里,请你以轻松的方式为自己的未来绘制一幅美丽宏大的风景画。

书写心愿,构筑未来

现在,请开始写下你的心愿。在写心愿的时候,不必管那些目标该用什么方式实现,尽量写,不要有所限制,否则,将来的成就也会受限。不停地写,持续15~20分钟。

在这个步骤里,我反复强调的就是千万不要给自己设限。很多人在设定目标时往往会犯一个很大的错误,那就是总在心里想:“这个目标能实现吗?”我建议你此时问自己一个非常有威力的问题:“假设我知道不可能失败的话,在人生中我到底要什么?假设我相信肯定能得到的话,我到底要什么?”此时,你要对自己的目标有强烈的期望和十足的信心,就好像小孩毫不怀疑地大胆说出自己的愿望一样:“我要当科学家,解放军,航天员、总统……”等会儿再考虑实际,现在要做的就是向小孩子学习,充分发挥你的想像力和好奇心。

在设定目标时,先不要担心自己能否做到,如果你把自己的



目标写下来,并去努力了,也许不会成功,但是如果你把自己限制起来,连想都不想,那么你肯定成功不了(除非是碰到天上掉馅饼的运气)。今后,当你一旦有自我设限的念头时,就要马上警觉起来,像扔铅球或掷标枪那样,把它们扔得远远的。

因为没有不合理的目标,只有不合理的期限。所以对于你制定的目标,现实些是很重要的。那么究竟应该如何区分现实与“不要自我设限”呢?关于这一点,我们举例说明。

不现实:我不想借助轮船或任何其他工具就跨越太平洋。

现实:我想驾驶属于自己的价值 100 万的私人游艇跨越太平洋。

通过以上这个例子,我想你已经知道了现实与“不要自我设限”的区别。其实严格地说,没有什么目标是不现实的,只是时间期限不合理而已。就像几千年前的人们认为飞天只是一个梦想,而到今天,飞天已经成为现实,重要的是这期间需要漫长的时间。

所以,与现实相比,不要在制定目标时自我设限更为重要。关于人类的潜能能够创造什么,有着无数的证明。在没有被证明不可能之前,一切都是可能的。就算不可能,也只是暂时的。在你和你的目标面前最大的障碍就是你自己——你强加于自己头上的限制。

需要提醒你注意的是,每个目标都要像已经拥有似地写出来。也就是说,你所想要的东西要像你已经拥有的东西那样写出来。





不要这样写：“我想要……我希望……我需要……”

而要这样写：“我具有……我拥有……我是……”

例如：我有一辆黑色宝马车，装备有……我是一个自信的人，我是一个很有行动力的人等等。

另外，你的目标应该是你想要的，而不是你想逃避的。

我专门为你留下了一个空白框，你可以保持轻松愉快的心情，写下你的目标。请特别留意，不要自我设限，因为没有一个人的成就可以超出他的目标。为了避免你自我设限，我再重复一遍，建议你经常问自己这个问题：“假设我知道不可能失败的话，在人生中我到底要什么？假设我相信肯定能得到的话，我到底要什么？”

自控力

how to control yourself

假设我肯定能做到，在人生中我真正想要什么？



确定时限

这一步很简单但非常重要。现在看看你写下来的那些令人心动的目标,想想你希望什么时候达成呢?三个月?半年?一年?两年?五年?还是十年?当然,在你的目标中,可能有一些永远都没有真正的结束,它们是一些需要“持续不断努力的目标”,例如你与家人的关系或对一个你感兴趣的领域活到老,学到老。不过,正如你所看到的,大多数目标是可以制定出时间期限的。

为什么“时间期限”如此重要呢?期限可以让你知道什么时候应该为自己的目标采取行动,需要花多大的精力。为目标设定最后期限,能为你提供动力,以推动你向自己的目标奋进。在你为目标写下完成期限之前,我想用一句话来提醒你:为自己的目标制定完成期限非常重要,没有时间期限的目标只能称为“愿望”。

找个理由,明确目的

请选出在未来一年里对你最重要的三个目标,如果没有三个目标也不要紧,列出几个,就先用几个。它们是你最愿意实现的、最令你满足的三件事。把它们写下来,然后需要你明确地、肯定地写下你为什么要实现这些目标。写下为什么你要下定决心把这个目标在一年内完成?为什么你认为这个目标对你如此重要?如果达成后你会有什么回报?如果没有达成你会有什么损失?





自控力

how to control
yourself

追求目标的理由能激励我们不断向前,在人生中,我们常常想得到某些东西,实际上我们只是想要而已,,并没有下决心一定要。如果你知道自己为什么要达成目标,知道目标对你的重大意义,你便会动力强劲。知道为什么要做比知道如何去做重要得多。如果你有足够的意愿,就会不断寻找做事的方法,直至成功。

如果我问你是否想要 100 万,你会怎样回答呢?大多数人会说:“当然想要!”然后请你再告诉我为什么想要那么多钱,也就是说出你的理由。如果你只是这样说:“有那么多钱多好,我可以好好享受一番”或者“我可以不用工作了”或者“我可以买很多自己想要的东西”之类,那么你可能没有机会得到这笔钱。然而,如果你能告诉我,如果没有这 100 万,会给你的健康方面、家庭方面或事业方面带来什么损失,以及如果有了这 100 万,会给你的身体方面、家庭方面、事业及精神享受方面带来什么回报的话,那么,这样强烈的动机,会促使你不断地发挥自己的无穷潜力去创造这笔财富。

记住,人是感觉的动物,我们的行为习惯往往是由感觉而非理智控制的,所以你追求目标的原因越有激情,你的行动就会越有动力,也就越有可能成功。

下面,请你写下在未来一年里最重要的目标及要实现它们的真正理由。



目标一：

为什么该目标对我如此重要？

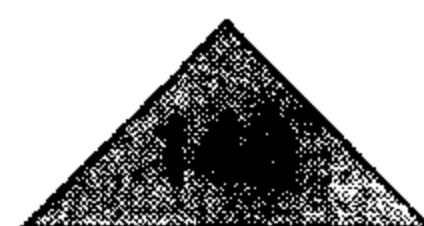
当我实现了这个目标后，我会有什么收获？我会有什么感觉？

如果这个目标没有实现，我会有什么损失？我会有什么感觉？

目标二：

为什么该目标对我如此重要？

当我实现了这个目标后，我会有什么收获？我会有什么感觉？





自控力

how to control
yourself

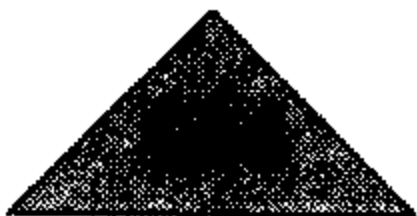
如果这个目标没有实现,我会有什么损失?我会有什么感觉?

目标三:

为什么该目标对我如此重要?

当我实现了这个目标后,我会有什么收获?我会有什么感觉?

如果这个目标没有实现,我会有什么损失?我会有什么感觉?



复制

现在我请你来做一个非常有趣的工作。我要求你从过往经验中回想两到三次成功的经验，当时让你觉得很有成就感的经验，让你觉得自我感觉良好的经验。在此，我要提醒你的是，不要太苛求自己，在你的人生经验中肯定有这样的经验，不要以为做那些惊天动地的大事才算成功，也不要按别人的标准来衡量自己，这完全是个性化的。

为什么我要你去做这样的工作呢？因为心理学研究发现，如果有人可以做某事，那么其他人也可以做到；如果一个人曾经成功过，那么他日后还会取得成功。这其中的关键在于，我们可以从每次的成功经验中找出促使我们成功的模式，然后，只要我们加以复制便可以再次取得成功。当你做完这个练习后，你会发现，在那些过往的成功经验中存在相同的因素。

现在，就请你放松，闭上眼睛，重新体验当时的情景。当你想起了这些曾经成功的经验，我要你从中找出是什么关键因素促使你成功？你当时秉持什么样的观念？采取了什么样的策略？你是如何越过障碍的？你是如何激励自己前进的？请把这些收获记录下来。

经验一：





自控力

how to control
yourself

经验二：

经验三：

应做出的改变及该具备的特质

请仔细反省,自问:若要达成目标,我必须要做出哪些改变,包括行为及态度?我们听说过不少成功的故事,但我们经常注意的是成功者所得到的鲜花和掌声,很少知道他们本身所具备的特质,例如他们的信念、价值观、行为等。如果你不知道他们的这些特质,就很难看出其成功的原因。所以现在需要你写下自己若要成功,所应具备的人格特质和条件。

我取得了成功,是因为我具备了如下特质和条件:

明确障碍

请写下阻碍你达成目标的原因。要解决问题,首先要知道问题是什么;要克服障碍,就要首先认识它,看看是什么因素妨碍



你前进。这些障碍既包括外部环境的障碍,也包括你为自己设下的思想障碍。现在,请仔细思考你的障碍是什么?

我取得了成功,是因为我克服了哪些障碍?

外部障碍:

内部障碍:

消除恐惧制定路线图

恐惧常常是成功路上最大的绊脚石。它会让我们气馁、退缩、停滞不前。也许此时你也对能否达成目标而心怀恐惧。要如何破除呢?首先,你要明白这份恐惧要给你传达的正面信息是什么?或许是它怕你失败而伤害到你自己,它希望你能够做足准备。那你就要真诚地问它:“我要做哪些准备才能成功?我要怎么做才能不恐惧?”然后,仔细倾听它给你的答案。其次,消除恐惧的关键还有,要关注过程,而非结果。

每当我们决定做某件事情时,总会将注意力放在最终的结果上。当我们想要向自己心爱的人表白时,我们





自控力

how to control yourself

关注的是对方会不会接受？当拜访客户时，我们关注的是客户能否购买？当我们设定目标时，也会更多地关注能否达成目标？这是人之常情，关注结果是对的，但如果将注意力过多的放在结果上就会有麻烦了。为什么呢？因为影响结果达成的因素有很多，既有内部因素也有外部因素，远远超出了你的控制。就算你抱着一定要成功的态度，以极大的热情全力以赴的努力，结果的实现程度仍然有一些不确定性。正所谓：谋事在人，成事在天。如果你过多关注结果的实现，那么在努力的过程中就不可避免地会出现焦虑、紧张、恐惧，进而就会影响你的表现。很多人常制定目标，但却难以坚持，原因也是过多关注结果能否实现，于是当他们遇到挫折与困难时，就会因担心结果能否实现而产生了焦虑、怀疑，最终很多人选择了放弃。假如你要登泰山，如果一直关注最终的结果，你就会一直盯着那高高的山顶，最后你会因为恐惧而忘记了“千里之行、始于足下”。反过来，如果确立目标后，全心关注努力的过程。有了这种态度，反而会提升你的表现，有利于最终的结果。也就是说，你要有实现目标的愿望与决心，但是对实际结果却并不必在意，这样会更有助于你取得成功。同时，你还能摆脱压力、紧张、恐惧和挫折的侵扰，这是一种全身心投入的、不受结果影响的超然态度。对结果不抱期望，不是一种被动的消极选择，而是积极主动的选择，是一种豁达的人生态度。所以，最后请你记住：“要想实现结果，就先‘忘掉’结果”。



另外,人生的本质就是一段过程,一段不断学习的过程,不是吗?我们之所以会有恐惧,是因为当我们没有达成目标时,会把它定义成失败。其实生活中没有所谓的失败,有的只是反馈。“失败”有时是一种有效节约时间的方式。因为只有通过不断尝试,你才能知道哪些方法是行不通的。生命是无常的,就像树叶从枝头坠落,所有事物都是无常的,没有一件事是持久的,永远都存在着变化及死亡。你是通过生活在学习的,每一件事情都在教导你——一片枯叶、一只飞鸟、一种气味、一滴眼泪;有钱的、贫穷的、哭泣的人们;女人的微笑、男人的骄傲——你从所有的事物中学习,包括那些你认为是“失败”的事情。生活本身就是你的老师,你是处在不停歇的学习状态中的。如果你赢了,说明你得到了,如果你输了,说明你学到了,所以,请记住,没有输赢,有的只是得到与学到。

现在到了关键时刻,要想顺利达成目标,就需要有循序渐进的计划。没有计划就等于正在计划失败。现在,请你仔细考虑要想达成自己的目标,你必须要怎么做呢?有哪位成功者值得你学习呢?我为你提供的是一种独特而有效的制定计划的方法,那就是你需要从最终的成就一步步倒推至目前的你。

假设你现在已经达到了目标,你会如何去看、去听、去做、去感觉?周围的人会如何评价你?让你脑海中的图像变得越来越清晰、明亮,越来越靠近你,好好体会这种感觉。然后开始思考,为了实现目标,你应该采取什么步骤?你需要利用哪





自控力

how to control
yourself

些资源？你需要学习新的技能吗？完成目标用了多长时间？你是如何处理障碍的（比如说恐惧、借口及别人的拒绝等）？你是如何激励自己不断前进的？请按照先后顺序把你采取的步骤记下来。

现在请制订出要实现你那三个重要目标所需要的计划。要记住，从最终取得的成就开始倒退着往回制订计划。问自己：“我该怎么做才能成功？我需要克服什么障碍？我今天要做什么，这周要做什么，这个月要做什么？”计划一定要有可执行性，一定要包含今天即刻就可以做的事情。

假设我知道肯定成功的话，我会怎么做？

选择顾问

我们都知道每个取得重大成就的人都有自己的榜样或导师，如克林顿以美国史上最年轻的总统肯尼迪为榜样。你也可以



为自己选择几位榜样来作为你追寻成功路上的顾问。你可以从伟人、名人或你所从事领域的顶尖人士中选择三到五位作为你的成功顾问。请先写下关于他们的成功故事和他们所具备的特质。作为顾问,他们会给你一些建议,告诉你在成功路上应该注意什么,在面临障碍时该如何跨越等等。并将他们给你的建议写下来。记住,跟着成功者的脚步,可以让你少走许多弯路。

顾问一

他的成功事迹概要:

他给你的建议:

顾问二

他的成功事迹概要:

他给你的建议:





自控力

☐ how to control yourself

顾问三

他的成功事迹概要：

他给你的建议：

签订合同

最后,为了不断鞭策你去追求目标,我希望能与你自己签一份合同,并随身携带。

合同样本

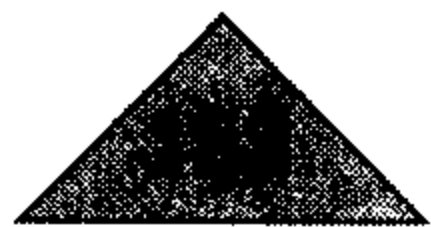
我, _____ (你的名字), 将要做 _____
_____ (行为或目标) 历时 _____ (多久, 频率, 直到什么时候)。我会通过(采用的方法)检查进度。我会和支持我的人 _____ (名字)(多长时间一次) _____
评价我的进步。我会奖赏自己 _____ (激励自己的东西)。



当你按照以上步骤完整地制定了目标后,我要恭喜你,你已经成功了一半。为了使你达成自己的目标,现在,我要告诉你一个秘诀,各领域的顶尖人士都在自觉或不自觉地使用这个秘诀。该秘诀使用起来非常简单,它只需要你每天早晚两次想像目标达成后的景象。也许,你会想为什么要这样做呢?因为要确保你所制定的目标能够实现,你必须要正确使用自己的大脑,预先调整自己的神经系统,确信这些目标能带给你快乐。也就是说,一天至少得两次审视这些目标,充分体验当它们达成时的快乐。当你反复地想像目标达成后的景象时,你的大脑便会形成一条神经链,把你的现状和未来连接在一起,让你对目标的达成有很强的信心,并促使你不断行动。

另外,必须要注意生活的平衡,完整平衡的生活必须要满足身体、心灵、大脑及灵魂的需求,其中身体的需求主要是生理方面的(如健康、经济保障等);大脑的需求是学习和智力的成长;心灵的需求更多的是情感方面的(如被尊重、被信任、被爱、被认可等等),灵魂的需求是精神方面的,比如明确的价值观及目标、服务、贡献等等。如果我们能够全面满足身体、社会情感、心智及精神这四类需要的关注的话。这些需要对我们的生活质量有着重大影响,如果这些得不到满足的话,我们就会感到空虚、不完整——

◆你每天都能保持精力充沛吗?有没有你很想做但因为状态不好而无法做的时候?





自控力

how to control
yourself

◆你有财务自由吗？还是入不敷出、负债累累，每天很辛苦工作，回报却仅仅足够支付家庭的开支？

◆你朋友多吗？你能享受到稳定亲密的关系吗？你能与别人同舟共济、患难与共吗？还是常被孤独、寂寞、冲突、误解、背后指责、沟通不畅而包围？

◆你常常学习新技能、新知识，以保证持续进步吗？或者你已经停止进步，或是因为受教育不够而限制了自己的发展？

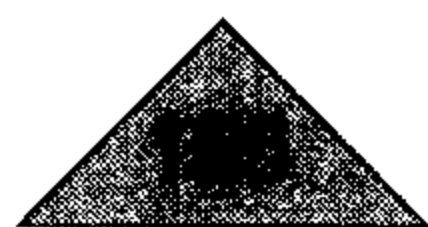
◆你是否有激励自己前进的目标，你是否清楚地知道自己的人生使命？还是感觉到很茫然，不知道自己的人生方向到底在哪里？事业的方向在哪里？如何才能做到明确而精准地定位呢？

通过以上问题你发现了吗？这几类需要非常重要，任何一个需要得不到满足，都会降低你的生命品质。当你负债累累、衣食不保时，当你倍感孤独、缺乏爱与信任时，当你心智停止了进步、缺乏新知的补充时，当你生活失去了方向时，都会影响到生命的品质。但是，我看到了很多人往往为了追求某一方面的目标，付出了巨大的代价，打破了生活的平衡状态。例如，有的人赚到了很多钱，但是却以付出健康和家庭为代价，这样的成功绝非真正的成功，所以，在此我真诚地希望你要维持生活的平衡，平衡一旦被打破，则一切都将出问题，因为“平衡”是永恒不变的客观规律。

你的目标一定要符合自己的价值观，目标是为了实现价值观的工具，很多人制订目标但难以坚持，正是因为他们的目标并不符合价值观，也就是说他们所追求的目标并不是自己真正想

要的东西,所以就缺乏动力,这样的话,当然就难以坚持下去了。

明确使命和目标增强自控力的唯一根本。如果没有没有清晰的使命和目标,你会缺乏动力、激情,变得懒散。你每天懒得起床,对一天的生活没有充满兴奋的期待,生活中缺乏宝贵的成就感和满足感。但是,只要你发现了自己的人生使命,你有明确的人生目标,那么你的生活就充满了希望。你有了紧迫感,有一种等不及第二天太阳升起的神圣感觉。许多伟大的人物都有过这样的感觉。所以,在本章的最后,我想强调,明确价值观、发现使命、制定目标是增强自控力的根本,更是人生的根本,请你务必采取行动去实践本章内容!



后 记

感谢我的父母,感谢你们将我培养成一个真诚、勤奋且爱思考的人,是你们的爱与支持使我不断地超越自己。

感谢我的学员们,感谢你们对我一贯的支持。

感谢我的家人何峰、刘平、何平、贺小玲、谢婧、白洁、李春对本书写作的大力支持,是他们的反馈帮助我更加完整地表达自己的思想。

感谢我的挚友程润小姐、陈波先生及杨梅小姐为本书出版所做的工作。

感谢舒俊琳老师、朱丽娟老师、刘昕老师、张利民先生、陈健玲小姐及 NLPSKY 国际研究传播机构的全体同仁对本书出版的辛勤付出。

最后还要感谢本书的责任编辑袁东旭老师以及北京精典博维文化发展有限公司对于本书最终出版的鼎力支持。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 自控力

作者= 请自己补充

页数= 请自己补充

S S 号= 1 1

出版日期= 请自己补充

出版社= 请自己补充

封面
书名
版权
前言
目录
正文