

关于自控、专注与效率的心理学

自制力

Possessiveness

如何掌控自己的时间与生活？

高原 著

自制力是一个人取得各种成功的通用技能

哈佛商学院最受欢迎的MBA自我管理课程
一次彻底改变你行为模式的魔鬼训练

世界500强企业领导者重点培训科目
18节课18个问题36种方法全面提升你的自制力！



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

自制力/高原著.—南京：江苏文艺出版社，2013.5

ISBN 978-7-5399-6227-6

I.①自...II.①高...III.①情绪-自我控制-通俗读物IV.①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第094252号

书名 自制力

著者 高原

责任编辑 孙金荣

策划编辑 一航

特约编辑 张平

文字校对 郭慧红

封面设计 李俏丹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经销 凤凰出版传媒股份有限公司

印刷 三河市金元印装有限公司

开本 700毫米×1000毫米 1/16

印张 18

字数 270千字

版次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6227-6

定价 35.00元

（江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换）

序言

人们都懂得要自制，要控制自己，这是一个常识。但自制力是什么呢？说到底，它是深植于人内心的一种神奇的力量。

我们每个人都会遇到各种诱惑、挑衅，面对它们的时候，我们当以何种方式去处理？事实上，遇到问题的时候，人体会有一种特殊的机制和力量开始运转，来帮我们平衡状态，让我们冷静、理性地采取正确的方法，对待这些内因及外因中的“破坏分子”，这就是自制力。

当一个人有了自制力后，他便具有了一种权力来保证自己驾驭某种资源，让这些资源为己所用，迸发出正面的能量，帮助人生获取幸福。

什么资源最重要呢？当然是自己，也就是内心的自我。

外因千变万化，其实都不重要，最重要的是内因，是自我的力量。

当一个人能够成功地驾驭自己时，他的能量就无比强大，就会占据竞争的优势，不但能控制自己，也可以控制别人了。那么，其他的资源也就会源源而至。

同时，作者在书中认为，自制力也是一种正确地处理自身利益的能力，是对短期利益与长期利益的权衡，在面临选择时，可以用开阔的视野、稳重的心态和坚韧的意志力来做出最好的决定，选择最好的方向，哪怕付出短期的代价。这样的能力，不是任何人都具有的，但每个人都可以来学习。

通过一定的课程针对性地解决自身的问题，很好地控制自我，再去释放自我。所以，作者在书中向我们阐释的自制力课程，其实就是一个关于“如何控制自我、释放自我”的内我提升之旅。

在本书中，作者就“自制力”提出了18个问题，为读者针对性地设置了18节课。在每节课中，又涉及许多分支的问题，广泛地代表了人们的一些疑惑和面临的问题。

如何解决这些问题，就是每个人能否成为自己主人的关键。这18节

课，可以说是史上最成功的自我管理课程，它堪比哈佛系列公开课对人们的启迪价值。

当自制力课程在洛杉矶首次公开招收学员时，第一期报名的人数就达到了6万人（他们包括美国各地的公司部门主管，以及在生活中遇到问题的普通人），以至于作者不得不推迟开课的时间，以便安排充裕的时间。

在海外，自制力18节课程也是500强企业高级领导者重点培训科目，是公认的心理学和自我管理学的巅峰之作，受到了人们的广泛好评。

【关注公众号】：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁弥米尔，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

- 引子 我们一起探讨的课前问题
 - 问题一：“什么在妨碍我们成功？”
 - 问题二：“你到底想要什么？”
 - 问题三：“什么是自制力？”
 - 问题四：“为什么自制是如此困难？”
- 第一课 搬开自制的障碍
 - 虚假的希望
 - 进步的错觉
 - 及时享乐
 - 情绪的突袭
 - 自我补偿
 - 意志力薄弱带来的恐惧感
- 第二课 走出失控的怪圈
 - 每个人的心里都住着一只失控的魔鬼
 - 冲动的惯性
 - 可怕的失落感
 - 在预警之前踩下刹车
 - 降低你的“原则线”
 - 音乐疗法
 - 为自己假设一次更坏的体验
- 第三课 管理你的情绪
 - 如何马上变得积极
 - 情绪的感染力
 - 情绪也有智力：它在测试你
 - 学会等待
 - 放弃控制你自己
- 第四课 集中注意力，让思维清晰起来
 - 面对变化，我们常常不知所措
 - 大脑有话要说
 - 是什么让你懒于思考
 - 自我催眠
 - 思维重置工具：双向定位法
- 第五课 自责和自我设障
 - “我不想面对！”
 - “我很愚蠢！”
 - 人人都有一段灰暗的过去

- 退缩的本能
- 怎样制止自己继续往脚下扔石头
- 沟通和倾诉
- 第六课 把欲望装进笼子
 - 抵制诱惑是艰巨的工作
 - 永不满足是一种癌症
 - 分清虚假的渴望
 - 装上杀毒工具
- 第七课 解决拖延症
 - “我还有一些时间！”
 - “我必须开始节食，但.....今天就算了”
 - 消极拖延和积极拖延
 - 顽固的本能
 - 最后三分钟
 - 谁在操控你的“行动”
- 第八课 驱除内心的无力感
 - 无力感根源：虚弱的潜意识
 - “我太累了，无能为力！”
 - “我什么都不想做！”
 - 总是差一步
 - 为什么你无力改变现实
- 第九课 掌握时间
 - 规划做起来为何这么难
 - “提示”有用吗
 - 怎么理解“我的时间”
 - 设定步骤不如确立重要性
 - 一份合理计划表：应对外界干扰
- 第十课 压力从何而来
 - 真相：我们所生存的世界
 - 在极限之前止步
 - “我这样就很好”
 - 低下头，在应该服输的时候
 - 现代人的出路在哪儿
- 第十一课 不要欺骗自己
 - 迷失自我是最大的错误
 - 逃避生活
 - 看清现实，并且爱上它

- 重视每一个给自己的承诺
- 第十二课 停止批评
 - “别碰它！”
 - 个人至上主义
 - 假如是你把一切搞坏了
 - 我把错误分成六个等级
 - 如果必须指责别人
- 第十三课 做出最重要的选择
 - 你的选择太多了
 - 方向感培养
 - 保持冷静和理性
 - 权衡利弊是一件技术活
 - 设计最简单和最有力的行动
- 第十四课 潜能控制
 - 从潜意识入手
 - 事情的两面性
 - 突破潜能的瓶颈
 - 发现真实的自我
- 第十五课 训练你的意志力
 - 一次记忆力考试
 - 心理操纵训练
 - 意志力是一种精神能量
 - 关键因素：保持积极心态
 - 自律和决断力
 - 五个通用原则
- 第十六课 我可以
 - 专注你的目标
 - 忽略那些不想要的
 - “可以”和“可行”
 - 你经常自以为是吗
- 第十七课 发现自己的人生使命
 - 看到未来的自己
 - “这是我要做的事！”
 - 理想是一场长跑，但不一定带来成功
 - 不要想太多，不要犹豫
 - 可以设计你的人生目标了
- 第十八课 有多久没有成就感了

- [有效的改变总是从小事开始](#)
- [这是一场长期战争](#)
- [纠正过去的习惯](#)
- [如何发现存在的喜悦](#)
- [别在“内我体验”中寻找成就感](#)
- [附录 自制力18课：自我提升手册](#)

引子 我们一起探讨的课前问题

问题一：“什么在妨碍我们成功？”

我们知道，现实生活中多数人是失败的，或者说自认为不成功。这是一个事实，我相信没有人否认。如果我列出一些选项，你会选择哪一个答案？比如行动力差、没有梦想、计较太多、无法坚持、没有背景和金钱。这时你就发现，自己可选的原因太多了，但任何一条都没有说到根本。

平凡的人和成功的人，他们究竟差在哪里？

或者说，哪些至关重要的因素决定了一个人是“平凡”还是“成功”？

我告诉你：“一个人之所以不成功，是因为他看起来就不是一个成功的人。”

难道不是吗？你平时看起来是一个成功的人吗？2007年，当第一期课程开始时，就此问题我曾让学员回答，并让他们告诉我真实的想法，不要有任何隐瞒（顾及面子或自尊的意图会让这个问题失去意义，但这正是我测试的目的）。结果是，只有20%的人勇敢地承认自己根本不像一个成功的人。

学员梅根说：“我看起来就是一个失败者，自己也这么认为！”

学员妮娜说：“没错，我没有信心，也没有方向，而且我不知道原因。”

大部分的学员在强词夺理，他们认为自己失败的因素再简单不过了：“我遇到了一个有史以来最坏的上司。”“我的妻子简直就是一个泼妇，她在摧毁我！”“周围的人没一个好东西，我活在这样一个家庭太悲哀了，我必须逃出来，才能获得新生！”

瞧，他们在抱怨，不幸的本子上写满了外在因素，却没考虑过自身原因。人们通常觉得自己做得很好，问心无愧，如果不是“某人”或“某事”捣蛋，自己会一直一帆风顺。可惜的是，总有一些破坏分子不合时

宜地跳出来，搅自己的兴，毁自己的路，让自己功亏一篑。

这就是最大的问题，解决的唯一方法，需要你回头审视自己，尤其是内在的自我：

我的方向正确吗？

如果你走了一条南辕北辙的路，在这条路上越是努力，成功会离你越来越远。但是一个成功的人，他可以清醒地看到自己，能够找到真正属于自己的方向。他知道，方向正确了，未来才会变得明确和清晰，否则付出越多，结果也就越糟糕。

我清楚自己的性格吗？

我们每个人都有自己的性格，但并非每个人都对此心知肚明。不了解自己的人是非常可怕的，如果一个人抛弃了自己的性格，去追求与自身完全不相吻合的东西，就会进入一条充满浓雾的迷途，注定一事无成，碌碌无为，最终抱憾终身。性格决定我们的命运，一个不了解自己的人，他又怎么能够把握自己命运的走向呢？

我有没有树立自己的理想？

事实是，人人都有自己的理想。虽然如此，有的人即便怀抱远大理想，也不能善终，因为他无法坚持下去。太多的人在高谈阔论，却懒于行动。他们在理想方面朝秦暮楚，三心二意，今天想成为一个优秀的工程师，明天又想开店创业，引领某个行业的时尚。空谈者注定一事无成。

我的思路是不是存在问题？

当思路不同时，做事的效果就会有差别。成功者做任何一件事时都会深思熟虑，为自己找到一条趋利避害的捷径，然后克服困难，争取胜利。即使我们的理想一样，也只有正确的思路才能取得好的结果，这就是为什么许多人目标一致，但最后走到终点的只有少数人。多数人都输在了自己的思路，他们在这方面表现出来的“无知”就是在自杀。

比如，我们定义财富会有三个要求：明确的数目、记录总数、可以形象地加以想象。看起来，前两者只是关乎于现实的财富，后者则与未

来的财富有关。实际上，人们大多只具备第三种意识，前两种能力则十分稀缺。人们喜欢想象自己将来会有多少钱，对于眼前的机遇和财富却缺乏管理、控制和争取。

他们控制不了现在，只能想象将来。最终的结果就是，他们既没有现在，也当然没有未来！

这证明，世界上超过80%的人无法掌控体内与未来有关的部分，所以才有了“二八”法则的出现：全世界80%的人只能掌握20%的财富，相比于另外20%的群体，他们都是“不成功或很难成功的人”。

当你意识到这个问题时，如果你拥有雄心壮志，幻想自己是多么成功的人士，想必现在已经焦头烂额、眉心冒汗了。但是，时间还有，现在你可以想象有一张床摆在自己的面前，针对这张想象中的床，我们来做一测试题：

- 1.你的脑海中第一时间出现的是“床”这个字，还是一张床的图像？
- 2.出现在你脑海中的“床”是整齐的还是凌乱的？
- 3.这是一张空床，还是上面睡着人？

有89%的人都选择了第一个选项，就算给予他们充分的时间，他们也没有继续想象这张床的细节。这个测试表明，人们的潜意识对于数字和单词是麻木不仁的，仅仅喜欢对图像作出反应；对于细节的经营，在潜意识中常常是不讨好的。对多数人来说，想象自己成为富人的图像是愉快的事情，坐在午后的阳台幻想某一天能够一夜暴富，出人头地，是多数人乐意去做的行为——但这决定不了任何事情。

如果你确实想要积累财富，想成功，想控制自己甚至其他人的生活，就必须重视前两种能力。你需要采取切实的行动，还需要完全了解自己，抓住人生的方向盘，经营好现实而不是只懂得规划未来。

成功的人擅长让身体和头脑自动完成必要的工作；失败的人则忽略这一步，他们的眼睛只盯着远方。

如果你不像我说的这样做，代价将难以承担。为了成功，你必须付出沉重的代价。现实世界中的有钱人大多不是遵守纪律的模范，但他们

是“成功自制”的榜样——他们可以做好自己认为十分必要的事情。他们勇敢地公开承担义务，让每一个人都知道自己的誓言：“我要登上这座山，你或者在下面看到我招手，或者看到我掉下来摔死在谷底。”

而且他们说：“我别无选择，因为我不能变得贫穷或者平凡，这不是我的风格！”

你会在现实中一再发现成功人士超越自己的事例，但你总是不情愿去学习他们。这是为什么呢？

问题二：“你到底想要什么？”

一个人最大的失败不是他想要的东西没有得到，也不是他努力了却距离成功还有十万八千里，而是他连自己想要什么都不知道。

有时我也会思考：“嘿，看看你自己，到底想要什么呢？”回头审视自己过去的努力，我们都发现心中充满迷惑。

如果解决不了这个问题，我们的一切努力都失去了价值，很容易进入一种“失控状态”。即看起来充满活力，干劲十足，在父母眼中是好孩子，在妻子眼中是好丈夫，在孩子眼中是好父亲，实际上他没有灵魂，也没有方向。

在我的课程上，我对学员说：“这样的人就像一辆加满油的汽车，速度很快，可是他没有方向盘。这就非常危险，一旦到了需要拐弯的时候，他就容易冲出路面，车毁人亡。之前的人生非常美好，让人羡慕，但一瞬间，失控的悲惨后果就发生了。”

所以，解决了“想要什么”的问题，再来读我这本书，学习这重要的18节自制力课程，才能对你起到真正的帮助。

一个问题一直以来困扰着很多人。那就是，他应该是安于现状，坚持做手头上这份工作，还是马上去找一个更好的目标呢？

思考这样的选择总是十分痛苦的。这个问题的答案，实际上完全取决于你到底在追求什么。你必须明确自己的目标：“什么才是我想要得到的？只是一份工作，哪怕帮人打杂也可以，还是要有重要的实权，要成为管理人物，或者我想开创一个属于自己的事业，像推特创始人那

样？”

我问道：“你最想从生活中获得的是什么？”

许多学员沉默不答，他们都在认真地思考，这是因为他们从来没有如此郑重地考虑过这个问题。

我接着问：“是财富吗？”

我将问题具体化，然后得到了九成学员的回应，他们中间有半数的人选择了财富，希望变成有钱人，改变目前在他自己看来十分窘迫的生活。

“那么现在你想象一下，如果全世界的财富都能为你所用，大自然中的一切能力都将为你服务，不管在什么地方你都具有万能的能力，你将用它们来做什么？不要介意这个问题的虚幻，就当我们一起做会儿白日梦好了，请认真对待然后回答我。”

针对这个问题，我得到的仍然是一片沉默。显然，人们对此并没有完整的规划，即便对数不尽的金钱充满了幻想，渴望第二天醒来就成为亿万富翁——这个梦是如此迫切和真实，他们也没有做好准备，甚至根本不清楚自己的人生理想是什么。

即便你对成功拥有了无比的向往，也远远不够，因为这只是实现自己梦想的第一步。也许你的梦想不是财富，而是一段美好的爱情，或者与亲情有关的幸福追求，只有冲动和向往不足以将它们实现。你必须在自己的心里描绘着这一切，清晰地看到它的蓝图。你还要赶走心中的恐惧和担忧，避免自己的梦想被它们摧毁。

在每一天的生活中，你的头脑为你描绘着这幅蓝图，你才能制定十分明确的计划，启动自己这部动力十足的“汽车”，驶上前往目标的高速大道。

我们每个人都应反问自己的是：“我可以为自己打几分呢？”

问题三：“什么是自制力？”

自制就是“自我控制”，指的是人们能够自觉地控制自己的情绪和行

动，成为自己的方向盘，既善于激励自己勇敢地去执行某些决定，又可以抑制那些不符合既定目的的愿望、动机、行为和情绪，进而成为一个理性的人。

也就是说，自制力是一个人是否坚强的重要判断标志，代表着一个人的意志力，以及他控制自己和事情的能力。与之相反的则是任性，一个人会对自己持一种完全放纵的态度，他对自己的言行不加约束，做事时任意胡为，天马行空，丝毫不考虑行为的后果。前者的生活是理性的，后者的生活则是失控的。

自制力是人区别于动物的根本点之一。为什么这么说呢？人富有思想和智慧，因而可以按照一定的目的、理智地控制自己的感情和行动。然而，这并不代表所有的人在任何时候都能够自制，并且聪明地自制，这也正是我们的课程会有如此多的参与者的原因。

比如，我们有时会看到一些淘气的孩子。在父母和长辈的宠爱下，他们特别活泼——这只是表面现象，他们不但说话没大没小，做事还颠三倒四，让人既头疼，又无可奈何。我曾在一次做客时，看到主人家的六岁小孩毫无征兆地跳到餐桌上，将一桌美味佳肴全部“破坏”。

如果你需要一个自制力差的例子，这就是最鲜活的证明。当然，孩子在这方面有天然的免罪权，因为他们的自制力本来就比较弱，他们的行为失控情有可原的。但是，为什么成人还不能约束自己的言行举止呢？

大多数成人自制力较差的重要原因之一，就是放任自己。

我在国内时有一位朋友赵先生，我们关系密切。他的性格很受欢迎，每个与他接触的人都觉得他风趣，随和，善良，为人大方，性格豪爽，人生经验和社会阅历也比较丰富。

听起来，这样的人应该会很容易成功。事实呢？他不是，我只看到他一次次地铩羽而归，每一次都跌得很惨，而且过了很久都振作不起来。比如有一次，他突然找我帮忙在美国介绍一个项目，工作进行到一半时，他突然告诉我：“我要做笔大生意，这个项目麻烦你脱手给别人吧，我不想做了。”然后甩手走人。

他认为新的项目更好，成功几率更高，只要做成，他的下半辈子就

不用再奔波了。我无奈地接受了他的决定。几个月后，我就再也联系不到他了，他从国内来到美国后，就跟我接触了那一次，将一个项目做得虎头蛇尾，就关掉电话，人间蒸发，没有丝毫信息。

两年后，赵先生又到洛杉矶找我。他向我道出了原委，他的事业失败了，没做多久就发现风险很大，只好放弃，欠了银行一笔巨债。他觉得自己没有颜面再回中国，又没有能力留在美国，只好再一次来找我寻求帮助。

我同情心顿起，因为他在失败后每天都过着浑浑噩噩的生活，最近才勉强摆脱掉了负面情绪，在纽约找了一份月入两千美金的工作，希望可以从头再来。我觉得以他过去的经历和能力，应该可以做得更好一些，尽快还上欠款，做出一点成就。如果就此沉沦下去，他的人生就真的失败了。

当时，洛城有一家公司的总裁在我的课程中给他的手下做培训，告诉我缺一个行政经理。我就介绍赵先生过去，让他尝试一下。我想，以赵先生近20年的各种工作经历的积累，做好行政经理的工作应该不会有太大的问题。

果然，在开始时，他做得非常不错，很得总裁先生的赏识，数次在与我的电话沟通中对他大加称赞。但还没有持续半年，总裁先生就有微词了：“高，我觉得这个人方法很多，办事也有能力，但就是有些三心二意。”言外之意，赵先生在总裁先生的眼中，是一个野心很高、却又心浮气躁的人。

半年后，赵先生辞职了。确切地说，是他自己十分兴奋地递上了辞职信，主动离开公司，因为他要去“寻找更好的事业”。他在写给我的邮件中说：“高，我表示歉意，但我发现华盛顿有一家公司，他们希望从中国进口手机芯片，却没有渠道，我可以帮助他们解决这个难题。”

瞧，又是一个新主意。赵先生就是这样，永远在没有做好这件事的时候，就开始对另一件事充满期待，然后放弃现在，去追求虚幻的明天。结果就是他什么都做不好，始终在兴奋——失败——反醒——再次兴奋的恶性状态中循环，永远走不出来。

赵先生的自制力如此之差，到底是什么原因呢？这可能也是你关心的问题。

一个人不能很好地控制自己的人生，首先跟他的家庭成长背景和教育有关。比如赵先生的父亲在军队任职，作为职业军人十分强势，赵先生从小没有自主选择权。他30岁之前的一切都是父母安排的，他养成了不负责任、任由别人安排的软弱性格。

其次，当他离开父母独立生活时，如果缺乏像他父母那样强势的人进行管制，自己又不能通过后天的练习、改变来提升自制力，在独立做事时就无法坚持下去，毫无意志力。所以他做事不长久。只要给了他独立宽松的工作环境，他就会完全失控，变得不能自制。

问题四：“为什么自制是如此困难？”

让自己变得勤奋起来，其实并不需要多么强大的能力或意志去挑战或者去攻克什么世界级难题，它仅仅只是让我们对自己的“生活经营”投入更多的时间，做好人生的“基础设施”建设，许多人为什么连这一最基础的事情都做不到呢？

比如一些年轻的学生——我在加州见过大量的这方面的案例，其中包括中国留学生。他们在学习中常常停下，然后看看手机里有什么好玩的，享受游戏的快乐，畅游网络世界，很难长时间地专注于一件可能不是太吸引他的工作。

他们清楚地知道自己这样做是错误的，对于改善现在的生活是毫无益处的，他们会说：“呀，下次我要改正，相信我！”当下一次来临时，他早就忘了今天的誓言，仍然我行我素，继续旧的习惯。

对自制力差的人来说，是什么战胜了他们内心的负罪感呢？在本书的自制力课程中，我们将详细为读者进行解答：一个失去自制力的人是如何养成的？

一只红狐狸为了捕获野鸭子，可以连续几天潜伏在冰天雪地的沼泽中，它顽强而有耐心，毫无声息地贴在地上缓慢地接近野鸭子，展开它的狩猎之旅。当野鸭子无意中游开时，红狐狸就用舌头舔一下嘴唇，失望地退回原处等候着。为了填饱饥饿的肚子，它可以这样往返几十次，连续一个多月保持这种状态，直到野鸭子由于一时疏忽，终于被它捉住吃掉为止。

“红狐狸”可以作为我们提升自制力的榜样，它善于控制自己的行

为，这是它在漫长的进化过程中逐步形成的一种猎获食物的本能。一只动物为了达到某种目的都能强有力地控制自己，一个富有思想和智慧的人难道不更应该成为自己的主人吗？

“为什么你没有做到？”我问“戒烟困难户”索利斯先生。

索利斯已有三十年的抽烟史，在开始不过是抽抽玩玩的——当时他才12岁，但他从来不去认真想一想为什么要抽烟，只是盲目地任凭自己一支又一支地抽下去，直到成为嗜好，积习难改。这难道不是从放任自己开始的吗？

“我承认，控制这种行为是如此困难。”索利斯说，“每当我点燃香烟时，就发现自制对我来说是一件遥不可及的事情。”

这就决定了，自制力属于意志的范畴，它是一种无形的精神能量，我们很难轻易地抓住它的轨迹。就像索利斯表现的这样，他明明知道需要改进当前的状态，需要与香烟永远作别，但当他想这样做时，内心的意志力却跳出来告诉他：“主人，我不想这样做！”

就如同戒烟一样，我们要增强自己的自制力，就必须从日常生活的一点一滴做起，加强对于意志力的磨炼。这是提高自制力的根本之道。要做到这一点并不困难，但需要你克服一切坏的自然倾向、习惯或者伙伴的诱惑。

物理学家富兰克林曾经为自己制定了一项包括十三个名目在内的道德计划，然后逐条实行。他的做法很有必要被你了解，因为效果是如此之好，他也确实成功了。比如，他为了矫正闲谈和喜欢说笑话的习惯，强令自己学会“沉默”：

“除非于人于己有利之言谈，否则一定避免琐屑的谈话。”

当有人认为他过于骄傲、清高、不容易接近时，富兰克林在计划中写下了“谦逊”的命令。到了晚年，他在自传中谈起了青年时代自己对于自制力的提升计划：“很显然，我的一切成绩都应归功于节制。”

亲爱的读者，我们美好的人生就建立在自我控制的基础上，而不是学识、技能或者人脉。后者所能体现出来的能量，全部由我们的自制力决定，它才是一个人取得各种成功的通用技能。

这正是我们的18门课程要揭示的秘密：一个成功者和失败者之间的区别，往往不在于他们的能力大小或想法的好坏，而在于他是否有勇气鼓励自己，做到成功地自制，然后把正确的想法勇敢地坚持到底。

也许你正目睹自己过去的所有失败，在糟糕的生活面前灰心丧气，但这并不要紧。当你读到本书时，你会发现每个人在自己的任何人生阶段，都会拥有改正错误和再一次尝试的机会。过去的失败从来不会损伤我们的信心，也不会摧毁未来的美好前景，沦丧的意志力和对于前景的悲观才会杀死我们！

第一课 搬开自制的障碍

虚假的希望

我见过许多人，他们经常表现出一种盲目乐观的态度，幻想事情出现好的转变——事实上却已无可挽回，甚至比看到的还要糟糕，这可以称为“虚假希望综合征”。这是心理学家为我们总结出来的概念。

虚假希望综合征：

★“只要我制定一个计划，事情就会变好了！一定是这样的！”然后感觉到短暂的快乐和满足，一觉醒来，计划仍然遥遥无期，或者说，即便昨天制定了计划，今天也不会真的执行。

★“虽然现在很糟，但未来充满希望，前景一片光明！”然后兴奋地罗列了一大堆自己认为的有利因素，把这些“因素”都视为可以帮助自己的力量，比如人脉、机遇等，但几天甚至只过了几个小时、几分钟，就完全忘了这回事。

★“这是我最后一次立下誓言了，一定要改变。而且一旦我实现了这种改变，情况将与今天大不相同，我的生活将是另一副样子！”当如此激情澎湃时，内心充满美好的想象，感觉十分良好，但过了一会儿，就像满足地抽了一根烟似的，对烟蒂的兴趣就不再那么大了，直到“烟瘾”再起，又会重新想象一番。

在多年的研究和培训中，我发现这是最典型的自制力缺失的症状。它就像一块虚幻的大石头，放在人的面前，是人走向成功自制的第一个障碍。但是，“虚假的希望”会在什么时候出现呢？

只要看看这个问题就行了：“你什么时候最容易做出改变的决定？”

制定出改变的计划，通常是一个人处于他的人生低谷或遭遇挫折的时候，或者是在他感到失意之时。比如，去逛街时发现最大号的衣服都穿不下的尴尬时刻，女孩会发誓要减肥，一定要让自己成为一个苗条的纤细美女：“再也不能这样下去了！”在一年的体检报告中出现各种不合格的时候，恐怕每个人都会发誓要去健身房锻炼，大声地激励自

己：“我要让身体健康，相信我，我一定能做到！”在考试成绩一塌糊涂的时候，学生会发誓要在明年好好学习，一定要考取全班的前三名，甚至是年级的前五名，几乎每个成绩不好的学生都曾有过类似经历，但很少有人真正去做了；在我们的存款为个位数、面前又摆着需要立刻支付的账单时，人们也会信誓旦旦地保证要节省金钱，要改变自己的财务状况。

“这是为什么？”

有个学员诚实地回答我：“因为发誓改变会让我感觉自己开始充满了希望，我喜欢想象一下改变后的生活，幻想改变后的自己，更苗条、更强壮、更有钱、更积极向上，想到此我就活力四射，觉得生活是有希望的！”

没错，他总结的很正确，这正是原因。可惜，这一切都无法变成现实。在这时，人们做出改变的决定就是最典型的即时满足感，这才是目的。在什么都还没做之前，就让自己感觉良好，用以抚慰对于现实严重不满的心灵，但等感觉好了一点之后，得到满足的意志力就会消失，然后就不想改变了，退回到发誓之前的状态。

这就是虚假希望综合征的发生过程，为什么我称之为“虚假的希望”呢？就是因为它永远只是一个希望而已，决不会变成现实。这时的人总是发誓要改变，而且认为这是他意志力的体现。就像索利斯的戒烟战争一样，他笑着说：“戒烟很简单，我仅在上个礼拜，就戒了20次了。”

在做自制力障碍测试时，我们在学员的生活中发现了大量的“虚假希望”。有人曾立志在今年要读100本书，现在到了6月份却只摸了一本书的书皮，连作者是谁都没有记清；有人决心在今年要减肥成功，要天天早起，而且每周要锻炼至少3次，可他说：“每天晚上记日志时，我都恨不得要抽自己一个耳光，因为我只坚持了两天就失去了兴趣，之后的每一日我都在睡懒觉。”

总之，人们通过这些“根本不会真正去做的”计划，想象自己在未来一定是健康美丽、欢乐活泼和事业成功的。然后呢？改变很难！他们清楚地记得当时自己的理由：天气很冷、空气很脏、看书很累、锻炼很痛苦……借口总是比计划更容易找到。

“虚假的希望”还有一个很厉害的特点：越宏伟越好。

目标一定是远大的，只有这样才能产生更强烈的满足感。所以我们很少在生活中看到有人制定每月减少两斤的减肥计划，多数人的目标都在十斤左右。我曾见过一位学员非常夸张的减肥计划书，上面写着每月减肥目标的数目是20斤，他恨不得一夜之间就完成50斤的目标。制定读书计划的人也很少说“我要每天看5页书”，而是告诉你：“1周1本吧，平均每天50页，这是起码的！”

制定的目标越宏伟，希望越大，给自己带来的感觉就会越好，也就更容易让自己从现实的低潮中爬起来，站起来，找回一种自我满足的心理状态——虽然对改变现实毫无用处。

进步的错觉

芬格认为他已经做得很好了：“我每天都在进步，这不错。”事实上，他说不出自己在哪方面取得了进步，如果进行严谨的量化，很可能比昨天和前天还要糟糕。听听上司和同事对他的评价：

“他让人难以喜欢，因为他简直无所事事。”

“我早想解雇他了，但考虑到公司需要一个傻子，以突出其他人的聪明，才让他一直留在这里，做着无足轻重的工作。”

这真是一种令人感到羞耻的评价，但芬格对此并没有意识到，他的体验是相反的：认为自己相当不错，而且相信情况正在好转。

一个自制力强的人永远不会为自己找寻这样的借口：“我觉得我已经做得很好了”“差不多行了，我可以交工了，这样就不错”“做那么完美干什么，没有人会为你喝彩的，所以我认为目前的高度就可以，不需要继续努力了。”

人们在评估自己对于事情的控制力时，就会在高估自己对于生活的掌控程度，总是过于乐观。当事件朝着他们认为的方向发展，他们就会认为那是由于自己的努力，当事件朝着相反的方向发展时，他们又觉得这全是别人的错，因为自己的付出是不能质疑的：“我在进步，但别人不一定。”这种心态很好证明，在最近几十年里，已经有许多研究一次又一次得到这样的结果。在我们的课程上，也有大量的案例证明，美

国的每个小镇上都“流窜”着数不清的“进步错觉症”患者。

进步的错觉：

★人们倾向于高估自己对于事情的控制力。

★人们总是不知不觉就以为自己掌控了世界。

★人们对于自己取得的成绩和自身的能力总是乐观估计。

例子一：

在购买水果时，你挑选到了几个美味的苹果，品尝完之后，你觉得它简直是苹果中的最佳品种，你会想：“很少有人能买到这种苹果，所以这一定是因为我很擅长选苹果。”事实上，水果店当天出售的这批苹果的质量都很不错。也就是说，当天在这家水果店买苹果的人都像你一样夸赞了自己。

例子二：

有一天，你去买彩票，然后中了百万大奖。你会怎样想呢？许多人都认为是自己选中了幸运数字：“这是我找到了幸运数字的功劳，别人没我这种能力（运气）。”但事实上，彩票号码是随机的，你所选择的数字并不能影响到它们。只能说，它碰巧是你选中的号码。尽管绝大多数人知道并且接受这一点，但是潜意识中仍然有这样的想法：选择哪个数字或许真的很重要，并不是每一个人都具备这种能力。

当人们产生这种错觉时，有时表现为某些不可思议的想法，类似于童年时的天真。

在一项由我们的课程研究中心举行的试验中，试验参与者在一旁观看另一个人将篮球投入铁环中，观看完后让他们回答问题：“你认为他什么会投中？”结果显示，当他们希望这个人投中，而真如其所愿时，他们会觉得这里面有一部分是他们的愿望在起作用。“我认为我的祈祷起到了作用。”可事实上，人们的愿望根本不可能对别人的结果有任何影响。

“对红绿灯的掌控”现象也说明了这一点。今天在纽约，仍然有行人

喜欢按“手动红绿灯按钮”，尽管他们的这一行为并不能起到作用，因为从20世纪80年代后期开始，交通灯就由计算机统一控制了（此前行人可以干涉红绿灯时间），现在那些按钮仍然存在，是因为拆除它们需要一大笔钱。

不再起作用的按钮就在那里，每天都有人去按它们，然后绿灯真的亮了。当我们采访路人时，他们说：“这样可以帮助我节省时间，尽早通过这个路口。”按钮加强了人们对掌控能力的错觉，并改善了路人在等待中愈加焦躁的情绪。因为当他们感到自己的某些举动可以产生积极影响时（让绿灯尽早亮起），常常会感觉到快乐和满足，虽然他们的所作所为并不能影响到什么。

进步和掌控的错觉也经常在金融市场体现，股民觉得自己能够把握好市场，华尔街的操盘手也骄傲地认为一切尽在掌握。结果却并非如此，一项研究表明，在交易者感觉越有把握时，他们实际的表现就越糟糕，最近一百年的几次股灾都充分说明了这一点，就在人们乐观地估计了自己选股的能力、蜂拥入市场时，股市却突然崩溃了。

“进步的错觉”时刻存在于我们的生活中，这使得人们不能及时地吸取经验教训、对生活的反馈也变得迟钝，导致无法做出正确的判断和反应。当人们感觉自己正在掌控一切时，他更有可能忽略来自于环境中的一些警醒信号，这些信号在提示他：“事情并不在你掌控之中。”他会回避这样的信息，像将脑袋伸进沙子的鸵鸟一样“看不见”。

艾里克和马修很早就 在普林斯顿大学认识了，他们是校友，也同为大学体育协会的一员。他们的条件是差不多的，并且在同一时间进入了华盛顿的一家跨国公司。两个人不但成了工作上的搭档，也成为了竞争对手。在工作上，两个人当然也都同样努力，但是不久之后，他们的差别就体现了出来。

“我觉得已经做得够好了！”这是马修的口头禅，他认为自己的工作任务就是尽职尽责地完成由他负责的工作（only my job）。马修总是认为自己已经很努力，在公司中做得很不错，因此没有必要过多要求自己。

但是艾里克说：“我觉得我还能把这项工作做得更出色！”他经常这样对自己和上司说。因此，就算已经按时完成了任务，他还是会想办法把工作做得更完善一些。在挑剔的上司眼中，艾里克不但对于工作是尽

职尽责的，而且他还力争做到尽善尽美。

上司评价说：“我们就需要艾里克这样的员工。”

于是，两个人的人生轨迹慢慢发生了变化，并产生了巨大的差距：进入公司一年后，两个人同时加薪升职；两年后，艾里克加薪、升职；三年后，艾里克荣升为公司的部门主管，马修却仍然停留在两年前的状态上，每到经济危机时，后者就可能成为公司的裁员目标。

得了进步错觉综合征的人，他们最大的一个特点就是容易自我满足，不但满足于当前的状态，也容易过高地估计自己的能力。他们在看待自己的能力上不十分清醒，在做事时也不会全力以赴，只是点到为止，因而很难获得深层次的发展。同时，他们希望别人对自己的要求越低越好，于是经常为自己的不完美和不努力寻找借口。到了最后，那些力所能及的事情对他们来说，也成了一件很难完成的事情。

当你有很高的掌控能力时，你一定会低估自己所作所为的重要性，从而产生实质的“控制力消退”。对每个人来说，这种障碍都不可避免地存在。一旦你忽视了对它的约束，缺乏对它的警惕性，它就会用乐观的陷阱把你拉下水，让你成为进步错觉综合征的“受害者”。

当你越感到自己强健有力，你对控制所产生的错觉就会越深。不仅是一个人，今天整个世界也都沉陷在进步的错觉中。随着经济的飞速发展，人们普遍觉得科技在进步，但事实是什么呢？《金融时报》的一篇文章揭示了真相：从20世纪70年代到21世纪最初10年，IT领域的重大进步掩盖了能源、交通、太空、材料、农业和医药等各个行业的相对停滞。IT推动了全球化进程，提高了管理效率，实现了经济增长。但是其他行业并没有什么进步，人们却误以为人类科技的进步在加速。

比如，我们每天都能买到最新设计的手机产品、通过3D软件编写逼真的动画、模拟未来的风光、观看超级影片、设计功能更强的电脑软件，却在乘坐一个世纪前修建的地铁，用着两个世纪前就已经发明的电话；看看身边的实际环境，与20世纪的60年代几乎别无二致。在防御地震和飓风等基础领域、旅游以及提高寿命、防治重大疾病等诸多重要的方面，人类社会基本上毫无进展。

及时享乐

享乐主义是什么呢？为什么“享乐至上”的心态会严重阻碍我们的自制力？这是因为，追求及时享乐的人所有的行为动作都被人们身体产生的快乐与痛楚决定，他们力求将快乐与痛苦的距差增至最大。正如同康德（他具有享乐主义思想的倾向）所说：“人觉得他自己有许多需要和爱好，这些完全满足就是所谓的幸福。”

享乐主义：

★只看到了自己的需要和爱好，忽视责任和义务。

★不考虑未来，只追求现在的生活质量。

★被某些习惯绑架，明知它是需要驱除的恶劣行为，却沉迷其中，无法自拔。

现象一：吸毒者的失控诱因

吸毒者并非只是追求毒品带来的快感，他们吸毒的原因大多出于对于现实的逃避，以及为了满足内心潜在的“享乐心态”。这与一个人的个性、意志、情感、心理等主观因素密不可分。但从本质上来说，他们内在的好奇心太过于旺盛，对于现实也过于不满。

1.好奇心理。

这是吸毒群体最常见的心理表现之一。许多涉世未深的青少年在某些场合看到别人吸毒或者在别人的诱惑下，觉得吸毒新鲜、刺激、好玩，抱着试试看的好奇心理而沾上毒品，并逐渐深受毒害而不能自拔。

2.任何事情都有动机。

从吸毒来说，刺激心理是指吸毒者企图通过吸食毒品来寻求精神刺激的心理状态。

抱有这种心态的往往是这样一些人：遭受挫折打击后一蹶不振的人，深感生活无聊的人，梦想事业有成却经常不如意的人，而鸦片、吗啡、海洛因、可卡因、冰毒等毒品能让人在瞬间产生一种强烈的冲击感，暂时弥补他们的空虚感。

有些人对生活失去了希望与追求，就会抱着及时行乐的心态去吸食毒品。抱有此种心理的人文化素质较低，他们或自以为看破了世界，或者他们人生目标过高，理想与现实差距太大而变得无所适从，于是抱着“今朝有酒今朝醉”“过一天算一天”的想法，借助毒品来麻醉自己、回避现实，获得短暂的解脱和满足。

我们在全美100座城市的调查结果显示，那些有心理障碍、曾遭受重大挫折或精神打击的人，最容易选择毒品作为他们情感宣泄和满足精神需求的工具。

大多数吸毒者都有一种深深的近乎无可挽回的绝望心理，这是暂时的“享乐”带给他们的身心伤害，让他们对自己极度失望。他们有时在主观上也想尽快终止这些不良行为（罪恶感十分严重），远离毒品，但因为成瘾较深，从而很难采取实际行动，更多表现在口头上，内心不断地挣扎，可总在原地徘徊。

所以，他们对于生活和前途完全失去信心，甚至一般都会以自杀来结束自己的生命。

现象二：典型购物狂

他们完全不假思索地购买各种生活所需的物品，比如衣物和小装饰品等。这些人较常见于女性，但也有男性。确切地说，男人和女人在通过购物享乐这方面不分上下，他们在各大商场掀起打折狂潮的时候会立刻出动，进行疯狂的购物。

具有“购物狂”特征的女人所热衷购买的物品，多数与自己的外形装饰有关，比如化妆品和金银珠宝首饰，她们重视购物过程远远地超过了购物的结果，潜在的原因多是缺乏自尊自信、内心空虚，最后只得用购物的方式来填补。对于男人来说，他们精神孤独、身心受损或是妄自菲薄，企图依靠疯狂采购填补心灵的空虚，掩饰内心的自卑。对这类人而言，物质的享乐只是一种逃避现实的借口。

购物狂也分为两种，一种是心情不好时就拼命买东西来发泄自己情绪——明知是错误的，但很难控制，也无法说服自己不要这么做；还有一种表现是储存状态：他们会买很多东西，但买回来都扔到某一个地方，从此只看不用。

现象三：重度纵欲者

纵欲者大都知道一句名言：“十八岁以后贪图玩乐，三十岁时必将疲于奔命。”但他们很少重视和遵守。

重度纵欲者一方面对欲望的追求永无止境，烟、酒和性都可以拿来成为放纵自己的工具，而且永不满足；另一方面，他们又时常对自己的行为感到后悔，也想改变现状，但制定的计划经常无疾而终。

纵欲行为是自制力差的典型表现，但生活总有一天会向他讨债，如果一个人在20岁的时候贪图享乐，那么当他到了30多岁的时候，就会为了生活而疲于奔命了！

情绪的突袭

许多人都会突然产生坏情绪，比如困意、疲倦或者愤怒。这些坏情绪会在你毫无预料之时迸发出来，对你进行一场突袭。每到这时，人们就非常容易失控，难以自制。这也是我们在激活身体自制力的道路上，将要遇到的最大的障碍。

心理学有一个著名效应被称为“踢猫效应”，讲的是关于人的情绪传染的问题。当一个人的内心有不满情绪出现的时候，如果肆无忌惮地爆发出来，就很容易把这种情绪带到生活中，“传播”并影响到其他人，一传十，十传百，波及的范围越来越广。

情绪的突袭：

★通常身边只要一点小事不满意，就开始抱怨周围的一切。

★我们把这种怨恨发泄到别人身上后，别人又会发泄给其他人，最后因为愤怒产生的“循环报应”又会反噬到我们身上。

★任何情绪都能成为自己的一个爆发点：悲、喜、忧、怒，当刺激来临时，人会立刻夸张地显露出来，而且没有什么征兆。

人的情绪、智力和体力状态都会随着时间呈现一种正弦曲线的波动，周期基本上是一个月。就像肚子的饱和饿一样，我们的情绪也有饱和和饿的状态，不补充不行，不消化不行，不排泄也不行。但是，每个人

用来消化、吸收或者排泄情绪的方式不一样，所以我们就会看到，在同样的事件影响下，有的人十分冷静，有的人则十分夸张。

对人来说，情绪就像一个调皮的孩子，如果你不能做到聪明地引导和利用，它就会在你身上和你的生活中肆意妄为，你将被它操控，永远长不大。在最近的五年内，我的课程共接收了超过4万名学员在情绪方面的咨询，他们都有一个共同的问题：

“我很容易陷入情绪的低谷，在我心情不好、当我面临愤怒和激动的情绪时，我应该怎么办？”

通俗上解释，情绪是指我们个体在受到某种刺激后所产生的一种身心的“激动”状态。这种状态每个人都有丰富的体验，但是其所引起的生理变化与行为却较难控制。有些情绪的诱因或者触发点是自己可以觉察到的，心里明白情绪波动的最初缘由。有些情绪的诱因尚存在于潜意识层面，似乎是莫名地情绪一下子变化了，这其中，有外界的也有内在思维引起的情绪变化，防不胜防。

情绪的触发点随时随处都存在，只是有些人不太敏感，免疫力强，影响不大，有些人自制力出色，即便感受到了，也能成功地化解。但也有更多的人对于情绪的突变天生敏感，反应较大。

关键并不是你想不想控制住，不是你是否想寻求改变，而是你能不能拿出勇气，来抵制情绪的肆意流淌。如果你有些享受这种状态的倾向，那么我要告诉你：“这真的是一件危险的事情。”

在现实生活中，人们常常因为不懂得克制，成为坏情绪的传递者。每个人都会遇见大大小小不同的坎坷，而且总会有不顺心的事情发生。但由此而产生的坏情绪，并没有引起足够的重视，大多时候被我们忽略掉。这种不良的情绪污染，不仅会影响着人们心理健康，还会引起严重的不良后果。

自我补偿

“嗯，我可以纵容一下自己，没关系的，我应该这样，这没什么大不了的！”

新墨西哥州的乔治对我说，这是他经常挂在嘴边的借口，他以此来

安慰自己，并且产生补偿行为。他曾经决心学好汉语和日语，每天看一篇文章，但是一旦坐到沙发上准备开始时，心里就会想：“我上了一天班，很累了！我应该休息一下，看看球赛，或者参加朋友聚会，至于这些书，等明天或哪天有时间了再看吧！”他每天都会重复这个过程，一个月过去了，他买来的一堆中文和日文书籍也没有翻两页，扔在书架上，蒙着一层厚厚的灰尘。

再过一年，如果你到他家做客，你会发现这些书不见了——送给了朋友或折旧卖给了书店，而他已经换了新的计划。在新计划的执行过程中，他仍然不停地寻找补偿自己的借口，结果就是没有什么事情是可以做成的。

乔治的案例是自我补偿的典型代表。我们拖延和纵容自己的所有原因，都是借口在作怪，一个荒诞的理由就可以改变你三天三夜做出来的计划，让你重新变成一个什么都不想做的懒人，你难道没有类似的经历吗？

自我补偿：

★“我没有过这种体验，所以我要尝试一次，无论是否应该。”

★“这样做让我很满足，我觉得它可以让我感到舒适！至于能否实现，这不是我打算认真考虑的问题！”

★“归根到底，我所做的一切是因为生活对我太不公平了！为什么不允许我放纵一次呢？我对得起自己就可以了，不需要对任何人负责！”

这是“自我补偿”的典型的三种心理表现。另外，自我补偿通常建立在逆反心理的基础上，它也往往具有消极的性质。它不是从受挫者自身的成功之处获得补偿，而是力图从逆反的过程中取得某种“胜利”和“战果”，从对手的失败中获得“满足”，然后实现自我救济。对此，我们也可以称之为消极补偿。这种消极是针对其后果而言，其补偿行为本身可能是“积极”的。

现象一：出轨

从心理层面来看，出轨是全世界的男人们所做出的一种恶劣的自我

补偿——补偿他们年轻时拼搏事业而不得不在爱情上做出的牺牲。越是事业型的男人（如果他同时又很自私的话），就越倾向于找一个爱他多于他爱的女人做老婆，然后在外面找一个他爱的女人，来补偿他在年轻时付出的牺牲。

这样的男人，对漂亮女人总是缺乏抵抗力和无限向往，他向往风花雪月。当他还是默默无闻的穷光蛋时，没有这样的机会，如今的自己功成名就，他拥有了这样的实力，所以他要证明给自己，证明给别人看，同时他要补偿自己。

现象二：破坏规则

当十字路口的红灯亮起时，按照规定，骑自行车的人应该停在人行横道线的后面。现在我邀请你在平时多多观察一下，这条规定是否被很好地遵守了。我敢打赌，你观察一万次，每次看到的都是这条规定被违反的情景。

即使警察就在现场，还是不会例外，人们不停地违反这条规则，尽管他们心知肚明。骑自行车的人总会尽最大的可能将自行车越过停车线，即使不能将前轮整个越过去，越过半个也好，哪怕是很小的一个距离。

一方面在自己的生活中浪费着大量的时间，另一方面却为了占一秒种的便宜，不惜破坏秩序。这是一种什么心态在作怪呢？是人们的内心深处不愿遵守规则、想破坏规则的冲动在起作用。这种冲动在理智的克制下被压抑着，一旦有了满足的机会，并且不用付出过高的代价，理智就会放松对这种冲动的克制，任其在公共场合表现出来。

这表明，人在现实生活中的缺陷感越大，自卑感越重，人们就越敏感，寻求补偿的心理也就越迫切。因此，孱弱的人往往表现出比健全的人更加好胜。每个人克服自卑，寻求优越而获得补偿的方式各不相同，由此也就形成了完全不同的生活风格和人格。当一个人面对自卑而积极地寻求补偿和追求优越时，自卑感反而是一种催人向上的动力，这时人就会开拓和体验积极的生活。如果面对卑微、无能、弱小，自救无措而消沉，深重的自卑感就会把人吞没，使人放弃自我改善的念头，陷入消极的人生。

另一个极端则是，许多人为了使自己摆脱卑微，不顾别人的需要和

社会的要求，只专注追求个人优越，导致过度补偿，变本加厉地自我表现，好大喜功，专横跋扈，也非常擅长贬低别人，让人厌恶。

意志力薄弱带来的恐惧感

在自制力课程上，我们总要不厌其烦地向学员澄清一个关于“意志力”的误解（通常，多数学员并不真正清楚意志力到底是什么）：

“人们通常强调的意志其实是错误的，它只是一种身体上的紧缩感，被人们频繁地运用。它会使我们的身体变得僵硬，而人们又用它来当成行动的跳板。所以当人们认为自己有意志力时，其实只是让身体的某一个部分变硬，然后由这个变硬的‘东西’来促使自己产生行动力，他就感觉自己的行动有了支撑，使自己不至于跌倒。但如果仔细检视一下那个发硬的东西和行动的跳板，你会发现它只是身体的某种紧缩感。真相是，意志力深埋在我们的思维方式中，它是一种面对生命的品质，是无形和不可见的属于灵魂的部分，而不是今天你正在体验的感觉。”

正因为人们在错误的常识中很快地学会紧缩身体的某个部分，特别是靠近心灵的部分，让它变得坚硬，从而依靠它产生出行动力，所以当他们发现自己找不到这种“坚硬感”时，就会变得非常空虚，什么事也做不了。在需要他放下错误的意志力时，他可能会感到恐惧（有87%的学员在课程上表达了这种感觉），觉得自己快要掉进一个空虚的大洞里了：“就像从很高的悬崖上失足落下，十分绝望。”

当真正的意志力出现时，人们是不应该有任何恐惧的。当我们拥有了真正的意志力——思维的坚定和强大时，身体紧缩的倾向就不见了，我们只会有一种开阔而非恐慌的感觉。面对生活，我们内心会涌起温暖的喜悦和挑战的勇气，而不是冰冷的惧怕和退缩感！

不行动和意志力薄弱：

★“我没有紧缩感，心灵被封闭住了，我紧张不起来。”结果是他什么也做不了。

★“我恐惧行动，在这个世界中我找不到爱、喜悦和满足感。”因为错用意志力，他和自己的心灵之间产生了对立。

★“要控制自己太难了，这种要求实在过分，我根本做不到，也害

怕去做！”他习惯了行动要有一个跳板，一旦让他自己来掌控时，他害怕放掉“错误的意志力”所带来的身体和心灵的阵痛，因此不敢尝试。

他们会十分渴望获得成功，但是仅仅是渴望而已，而且他也不敢相信自己能有成功的那一天。与此相反，有些人不但渴望成功，还会制定计划并坚持去做，坚信自己一定会做到。他们是不恐惧行动的，反而渴望行动，在行动中体验快感，收获成就感。

这两种人在追求成功的道路上，同时摔倒了一次，可能都会爬起来，继续向前努力。摔倒了两次，也许还会一起爬起来，继续向前努力，但在三次、四次或者五次之后，他们的想法可能就有所不同了，也就会体现出巨大的差距。

现在，你已经明白，意志力是和恐惧紧密相连的。一旦你丧失了基本的自信心，真正的意志力就会被阻隔在体外，之后内心就会生产出一种恐惧，让你的大脑和身体呈现一种假象：不运用虚假的意志力就会失去牢固的支撑。

这时，人们就会觉得自己脆弱而毫无屏障，脚下的地基好像不见了。他们以为，如果放弃了虚假的意志力，生命就会崩解，世界就会变得十分危险：“因为我感觉不到安全感。”这样的情况会不时地出现，直到你能够通过正确的方法发现和激活真正的意志力为止。

第二课 走出失控的怪圈

每个人的心里都住着一只失控的魔鬼

在每个人的心里，始终都住着一个魔鬼！现在这节课，我们的任务就是找到它，然后把它驱赶出去。它并不是能够取人性命的恶魔或者吸血鬼，也不是面目狰狞的撒旦，而是存在于每个人心中的自私、虚伪、愤怒、骄躁、焦虑、不信任和不真诚的化身。和你血浓于水的家人会因它的出现瞬间就反目成仇，与你情同手足的朋友也会因为它的出现，几年的深厚友情就荡然无存。

情绪失控等于魔鬼出现，它可以毁掉一切美好的东西。前不久，我在媒介上发现了内地的一起刑事案件：一名女子怀疑丈夫有外遇，便怒火中烧，一气之下用安全带将其勒死。这是魔鬼之举，当她被失控的情绪控制时，脑海中出现的是一只魔鬼的影子。

这时她想的是：“我的丈夫是一只魔鬼，我要杀死它！”

这表明，在失控时，人们总觉得自己是正义的。除了自己，其他的任何人都应受到谴责。“他们太过分了，怎么可以这样？”有些学员自述，在失控时，自己毫不犹豫地认为别人伤害了自己，然后做出种种冲动之举，如果没有一种强大的力量让自己停下来，他们都想把地球炸掉。

拿破仑·希尔曾经描述过他经历的一件小事，通过这件事，他发现自己严重缺乏自制力，这件微不足道的事情给了他十分惨痛的教训。有一次，他和办公大楼的管理员发生了误会，希尔碍于面子没有向他道歉。从那以后，两个人之间彼此憎恨，慢慢演变成了激烈的敌对。后来，管理员知道有时整个办公室大楼里只有希尔一个人在工作，就在他晚上加班时把电闸拉下来，使办公室里面一片漆黑。这种事情一连发生了几次，希尔极其愤怒。

有一天，他正在办公室紧张地工作着，电灯又熄灭了。希尔立刻跳起来，奔向管理员办公室。到了那儿，管理员正在悠闲地吹着口哨。希尔气愤极了，觉得这个人太猖狂了，就马上破口大骂起来。他把能想出

来的恶言恶语都用上了。那位管理员却一点儿也没有生气的意思。

后来，他实在想不起什么骂人的话了，只好停住。这时，管理员转过身，用柔和的语调对他说：“你今天是不是太激动了？”管理员的话很柔软，希尔却感到像一把利剑刺进了他的身体。他站在那儿，不知道说点什么好。

希尔说：“我是一个研究心理学的人，竟然对着一个没有多少文化的管理员大喊大叫，这实在是一件令人羞辱的事情。我飞快地逃回了办公室。坐在办公室，我什么也干不下去了，管理员的微笑缠绕着我。这时我认识到了自己的错误。以前发生矛盾的时候，因为没有勇气道歉而使矛盾越来越深，今天，本来是一个很好的道歉机会，我却失去了自制力，从而使自己陷入到了尴尬的境地。”

最后，希尔决定向管理员道歉。管理员见他又去了，仍然用温和的语调说：“这一次你又想干什么？”言语中充满了挑战的意味。希尔告诉他，自己是来道歉的。

管理员说：“你不用向我道歉。你今天所说的话，只有天知地知，你知我知，我不会把它说出去的，我知道你也不会把它说出去的，我们就这样了结了吧！”管理员的话让希尔震撼。希尔羞愧地走上前去，紧紧地握住了他的手，真诚地向他表示歉意，两个人的关系终于恢复了正常，希尔也意识到了自己的失控是一个多么严重的问题。

一个人如果缺乏自制力，他就有可能变得疯狂，成为一台失控的机器。你能想象刹车和方向盘同时失灵的汽车，还在闹市区高速行驶，会造成什么后果吗？不但车毁人亡，还会伤及无辜。而且，一个失控的人，他不仅不能结交朋友，反而非常容易被别人打败，也会被人们拒绝，从而成为生活圈中一个孤单的看客。

出生在德州的梅克勒尔本来是一个“好人”，他是洛杉矶市的一名义工。“我没事就去医院照顾病人，推着他们去外面晒太阳，陪他们聊天，或者去最拥堵的地段疏导交通，我也是有爱心的人，我收养了十六只猫和五只狗。”

知道他的人都为他提供证明：“如果美国还有一个好人，非梅克勒尔莫属。”

但是，就在2011年7月20日，他呈现出了另一种面目——“我当时就朝着防爆车冲了过去，猛踢车的侧面，我看到地上有一个木棍，就拿起木棍要把车门撬开，但没有成功，于是就对着车的左反光镜连续砸了几下，直到警察用枪指向我，命令我停下并且趴在地上。”

一个众人称道的好人到了华尔街的示威游行现场，突然之间就变成了一个暴徒，为什么？梅克勒尔说：“我现在十分后悔，但当时我没有想太多，反而觉得这是应该做的。哦，我必须这样来证明些什么，这样很棒，于是我便那么做了！”

这充分表明，一个善良的“义工”只是梅克勒尔的一部分，说明他有着最基本的正面人格，但它很脆弱，是比较表层的一个部分，并非基本部分，而且具备盲从性，极易被外界的环境和氛围引导。如果他周围的氛围是正面的——医院或协助他疏导交通的人，他就表现出正面；如果是负面的——占领华尔街运动的示威现场，他表现出来的就是“野兽一般的破坏”。

梅克勒尔的基本部分是什么？“我看到别人的情绪很激动，自己也失控了。”他管不住自己的情绪，同时也管不住自己的行为。他之所以会在集体的暴力行动中“盲从”，是对于“别人的情绪很激动”没有判断，也不会判断。因此，经常失控的人，他们没有最基本的判断能力，头脑中也没有判断工具。尤其对于自己，他们缺乏审视和调整的力量。

在华尔街的这场运动中，梅克勒尔所处的环境很特殊，那么多情绪激动的人集中在一起，夹杂着从来没有听过的口号，每个人的表情也是平常见不到的（各种听觉、视觉因素组成了一个特殊的环境，让他脱离了往常习惯了的世界），在这种新鲜感、陌生感的暗示下，他的心理和行为就脱离了惯常的轨道，摆脱了原先的观念对行为的控制，完全被眼前这个特殊环境里的“主流”行为所裹挟。

当暴力行为成为一种集体意志，本来就缺乏独立意识者基本上就不太可能考虑个人责任了，个人意识完全丧失，失控达到极致，他们的行为就会呈现出预料不到的烈度。

我们每个人的心中都住着一个“梅克勒尔”，但是，到底是什么将我们变成了火药桶呢？有没有预防和解决的办法？

很多人都很容易激动的，这几乎是家常便饭。人们轻易地就会生

气、愤怒和做出不可思议的行为。同时，人们还会为自己找借口：“我是这个性格！”“我天生心眼小，改不了！”并且找出一大堆情绪发作的借口。

其实，问题的根源并不全在这里。许多积淀已久的不良习惯，更容易导致人们的情绪像火山一样埋藏在体内，不知道哪一天就会突然爆发。

★避免“慢性疲劳”

你总是不想居于人后，就像我年轻时那样，不希望自己在年底的总结会上被上司点名批评。于是，为了实现事业目标，每天超负荷工作，经常加班加点。

同时，工作和生活中的诸多竞争与挑战，都让你长期保持精神的紧迫感，压力和焦虑感与日俱增，心理疲劳和负面情绪挥之不去，时间长了就会染上慢性疲劳。在慢性疲劳的状态下，人们很容易情绪失控，难以控制自己的言行。

★不要让情绪转换的能力丧失

一栋房子想在房产中介那里获得高分，为什么一定要将会客区和生活区隔开呢？这是因为，生活和工作环境的不同对我们的心理调节有着非常重要的作用——你可能意识不到这一点，但房产公司对此心知肚明。

很多人之所以出现情绪障碍，原因就在于他们经常把工作上的事情带到家庭中去，或者把家里的不良情绪捎带到工作中。这样就起不到情绪转换的作用，导致自己情绪失调。

我曾在内华达州见过一场家庭悲剧：一位事业遇阻的公司老板回到家后对妻子大发雷霆，两人争吵不休，谁也没有停下来的意思，却发现自己的小女儿不知道什么时候打开了栅栏门，跑到了露台上，一脚踩空掉了下去。如果他能保持自己情绪转换的能力呢？他就不会将这种失落带到家中，不会和妻子吵架，自然也就能避免女儿坠楼身亡的不幸惨剧。

★“低调”和“沉默”的品格并不是一件好事

在工作中，不免由你的老板说了算。他是当之无愧的boss，发给你薪水，供你养家糊口。于是，你什么事都听上司的安排，甚至你的婚假也要征求公司的意见。在这些过程中，你发表过多少次个人意见？

如果个人的隐私权、发展权得不到上司和同行的尊重，你总是处在精神压抑的状态之下。虽然平时看起来相安无事，一片团结，但一旦遇到导火索事件，某种威力巨大的坏情绪就会马上爆发出来，把办公室炸得人仰马翻。

人们经常说：“小李这个人平时挺老实的，不怎么说话，怎么今天火气这么大？把老板臭骂一顿就走人了。”这种现象的出现，便是出于此种原因。平时缺少沟通和及时的表达，始终低调和沉默，等到压抑不住的火山喷发了就会更加恶劣。因此，你必须避免让自己染上这类看似优异的“恶习”。

冲动的惯性

任何事情都有它的惯性。在物理学上，如果要让一个惯性运动的物体停下来，我们会用各种方法，一个阻碍挡不住，我们会用另外一个阻碍去挡，直到它停下来。期间我们不会抱怨。因为我们知道，这就是物体的惯性。

人和物体一样，要改变原来的状态，就需要外界的阻碍。在所有的失控状态中，“冲动”有着最强大的惯性。这种情绪就像一切事物都有自己的惯性一样，冲动的人在他的一生中不是冲动一次，而是无数次——他能活多久，就会冲动多久，根本无法改变。当他冲动起来时，你只能规避和退缩，很难劝说，除非他自己能够意识到问题，愿意从本质上进行改善。

心理学上，这也叫作“冲动控制障碍”，又称为意向控制综合征，指在过分强烈的欲望驱使下，人们采取某些不当行为，这些行为是社会规范不能容忍的，只会给自己和别人造成危害。但行为的目的很单纯——他们只想获得自我心理的满足并解除精神上的紧张。

有一位患有意向控制综合征的学员自称：“对此我无法控制，无能为力。”他知道自己这种行为不好，极力加以控制，却难以控制住。在行为过程中，他可以体验到如释重负般的快感，或者行为本身也可以带给他极大的心理满足。

现象一：纵火狂

他们重复、蓄意或者有目的地放火。在纵火前，他一样会有压力或情感兴奋；当纵火时，会有愉快、满足与轻松感，而目睹火警现场与参与救火，一样会有这种感觉。

他们并不是为了金钱或表达什么重大意见才采取这种犯罪行为，也不是为了表达其愤怒与报复，或者为了改善个人的生活，更非因为妄想及幻觉所造成的，而是控制不住这种纵火的冲动——因为它已经拥有了强大的惯性，并且可以带给他巨大的心理满足。

现象二：“悲剧英雄”

有一些人怀着英雄色彩享受冲动的过程，他们感觉自己的身上弥漫着悲剧气氛。比如当他们冲动时，通常会有大段的独白（争吵）、动作（摔门、踢凳子）、胸脯起伏（呼吸急促）等。这些情态会使他们产生某种戏剧的感受，潜意识中找到了做英雄的感觉，沉浸于自己塑造的悲剧角色中。

一个喜欢冲动的人，他的动机到底是什么？表演癖、心胸狭隘、过于自尊或者自私？

1.冲动的价值观原因

在13万起案例中，我发现超过76%的人都是由于“自我中心主义”。当一个人把自己看成是宇宙的中心、人际关系的中心、自己所生活的圈子的中心，万事万物都必须围绕他旋转，他在找不到这种感觉（人们与他争论和提出异议）时就一定会冲动。具体的表现是不讲道理，甚至鱼死网破。

2.强迫症

具有强迫症的人，不许别人说他胖，也不许觉得他的牙不好。有些女孩不许人们说她割了双眼皮——如果你揭穿这个事实，她会立刻跟你翻脸。在培训中心的案例中，还有许多人不许别人询问他毕业于哪所大学，也不许打听他的工作性质，否则就会情绪爆发，以夸张的行为逼退别人。

最严重的是，一些人会在国家的法律之外，制定自己的规定，然后强迫别人遵守，否则他就会冲动起来，就会忽然变得十分陌生和可怕。

3.自私和占便宜

有些冲动的人是因为内心的自私，比如他们把占小便宜当成大事。占到了便宜则充满喜悦，占不到就会十分愤怒。

4.自以为有道理

有人觉得冲动的人不讲理。其实他们讲理，但只讲自己的一套道理，你一点也听不懂，人们也并不认同。其实，他们自认为的道理，并不是正确的公理，而是按照自己的逻辑分析得出的“想当然”的结论。

一种错误的常识是，人们通常会把冲动视作一种阳刚的男性象征，但事实恰恰相反。冲动的人是脆弱的，在不断变化的环境中不堪一击。从根本上看，真正的意志力都是阴性的，它可以接纳真相，保持平和心态，而不是大喊大叫，完全失控。

可怕的失落感

原本属于你的某种重要的东西，被一种有形的或无形的力量强行剥夺以后，你会经历的一种情感体验，就是失落感。

当一个部门主管突然被上司解除职务，成为一名普通员工，甚至直接被解雇，以前呼风唤雨的感觉一下子无影无踪，他好像进入到了另一个世界，产生一种“不知如何是好”和没有人生方向的体验。

当一对亲密恋人因为矛盾冲突忽然分开时，双方也会在相当长的一段日子内，承受悲伤的情感折磨，对未来的生活不知道如何经营，变得多愁善感、闷闷不乐和没有信心。

这些都是由多种消极情绪组成的情感体验，比如忧伤、苦恼、沮丧、烦躁、内疚、愤怒、心虚、彷徨、痛苦、自责、焦虑、不安、郁闷、悲伤、恐惧、孤独、嫉妒、沉默、哀伤等等，最严重的失落感还经常与绝望、轻生、自残、自杀等消极行为紧密地联系在一起，严重的还很容易导致一个人的精神崩溃。

谁都有失落感的体验，没有人的生活始终乐观、快乐和富有充盈感。这其中，有些人经受了考验，心理品质和心理能力随之有了提高；有些人则被失落感俘获，成为这些坏情绪的奴隶，沉寂、消极、堕落甚至自我毁灭。

★失落感产生的基本条件：原属于自己的，却被夺走了，突然间就失去了。

而且，对于他来说，这个失去的东西是至关重要的。失去不重要的或无足轻重的东西，尽管不是一件高兴的事，但是事过境迁，我们不会产生失落感。所失去的重要的东西，可能是有形的，可能是无形的，也可能是两者皆有，但都有一个共同特点：它很重要。

★失去的过程——被强行剥夺走的，是个人力量不可抗拒的。

它并不是人们心甘情愿失去的，而是被一种看不见的力量剥夺了的——或者说，是在完全意外的状态下失去的，出乎自己的想象和预料，也超出了自己的承受能力。有学员说：“这次升职本应是我，却换成了那个平庸的胖子，我完全不能接受！”他努力工作，几乎没有过休假，是公认的最应该升职和涨薪的人，所以这种情况的发生，就属于“强行剥夺”。

另外，如果是“自己的责任”或“自己的无能”而失去了某一个本应该属于自己的东西，人们一般不会产生失落感，只会产生其他性质的情绪体验，如“懊丧感”和“后悔感”等等，若非自己的责任，像这位学员主观认为的情况，就是失落感产生的合适土壤。

★几乎人类所有的消极情绪都可以包容在失落感之中。

当然，我并不是说每一种失落感都全部包容上述的消极情绪——多数情况下它是细分的，有的所包含的成分可能多一些，有的则少一些；有的反映程度可能更加强烈一些，有的则可能轻微一些；有的是以其中的一种成分为其主要表现，有的则主要表现出几种来，呈现交替表现的状态，从而让情况变得严重，人也很难摆脱这些情绪的困扰。

强烈的失落感一定会让人沉溺在痛苦的感情中，就像一双腿陷在了泥潭之内，拔不出腿来，自然就没有办法向前迈出新的步伐。这时，人就忘掉了如何去改变、战胜自己所面临的生活危机。它会使失落者失去

生活的重心、信心和目标。

学员卡菲说：“我对任何事都没有兴趣，现在我只想睡觉，宅在家里，一动不动。”

失落感既然是一种消极的情绪体验，它就远离了理智的范畴。因此，一个人一旦被强烈的失落感所左右，他就会在消极的痛苦中苦苦挣扎，不会听从于理智的指挥，整天沉沦在这种负面的情绪之中，难以扭转方向，控制身心平衡。他也会忘掉了自己“应该做什么”和“怎样做”，直到被痛苦的失落感压垮。

失落感还会使人产生一种极端的行为，将人推向绝路。就像卡菲经历的那样，她在失恋后的3个月内，有多达几十次的自杀倾向。尽管只是闪念之间，没有付诸行动，但这已经非常可怕了。

卡菲的母亲看出了女儿的心理，为了防止这种悲剧，她做了很多工作，并且动员丈夫和其他的家庭成员行动起来，不敢离开卡菲一分钟的时间。

卡菲说：“我差点就得逞了，上个月的周五，我利用母亲打电话的时间，成功地打开了卧室的窗户——在此之前那儿上了一把锁，我用平板电脑砸碎了玻璃，然后想钻出去，从22楼一跃而下。母亲听到玻璃破碎的声音，扔掉电话就冲了进来，在我半个身子快要出去的瞬间，拼命抱住了我。父亲和弟弟也闻讯赶来，他们如临大敌。”

我对接下来她的反应很感兴趣：“然后呢？”

卡菲笑道：“然后，我从地板上爬起来，整理一下衣服，耸耸肩说：‘妈妈，我没事了！’”她幸运而又惊险地渡过了自己的难关，以一种极端行为将压抑在内心的失恋情绪释放了出去。这真是值得庆贺的事情。后来，她仍然前来参加我的课程，因为她的情绪并不稳定。经过检查，她还患有轻微的抑郁症，需要度过长达一个月的课程。

强烈的失落感具有一种“特异的功能”，即使人产生一种“莫名其妙”的力量，使人做出他平时不能做出的极端行为。正如同卡菲的经历，有人会轻易地产生一种“轻生”的念头：“这样生活下去又有什么意思呢？还不如与它‘一起走’吧！”“我的面子都丢尽了，还做什么人呢？还不如一死了之！”当他们产生这种想法时，如果马上行动，就会酿成

悲剧。而要战胜这种悲剧，你就必须在这些念头产生时，努力控制自己再等一会儿，等待更长的时间再采取行动。

如果你不能第一时间彻底击败它，你可以命令自己的身体：“我很累，让我歇一会儿再考虑这个问题。”“我需要吃点东西，喝杯咖啡，或者抽根烟，好好享受一下美味。”“我想放纵一下，不如先找朋友喝一杯。”这些命令都可以让身体的紧张和精神的失控得到缓解，暂时冷静下来，停止行动，从而为扭转局面赢得一个机会。

失落感在它最严重时，也会使人产生强烈的“报复感”：“既然是你将我搞得如此狼狈，倒不如咱俩一起‘同归于尽’。”“就是因为你‘搞的鬼’我才变成这样子，我‘饶不了你’，你也将与我一样。”许多罪犯都出于这种想法去采取违法行动，有些人只因为口舌之争、让自己丢了面子的小事就去伤害对方，犯下谋杀罪行。

对付失落感，正确的态度不是视而不见，逃避不是办法！我们必须学会从“失落”中检视自己，面对失落的真相，挖掘其中的原因，先对自己采取宽容的态度，寻找一个出口（向亲人、朋友诉说或找一个地方发泄）把它发泄出来，才能去除失落感。如果你对它采取高压政策，后果只会越来越严重。

在预警之前踩下刹车

冲动是一只永远不会仁慈的魔鬼，人在失控时总是会做出令自己后悔不迭的事情，并可能为此断送人生的美好前景。这些年来，对此情景我已经见得太多。学会有效地调控自己的行为，疏导不良情绪，是一个人心智成熟的表现。我们可以通过几个关键的环节来为自己预警，并在“危险”发生之前就离开那儿，而不是任凭这些“失控”发生。

★避开危险的节点

每天都有几个时间点，是最容易让我们的情绪失控的。比如刚上班的时间和下午要下班的时间，都可能是精神状态不好的时段。在这时，不要随便谈论有可能出现心理波动的话题，因为此时的状态容易造成情绪紧张。

★迅速脱离会让你失控的“战场”

如果你跟同事或朋友谈论的某些话题，可能引发纠纷或紧张的对峙心理，可以通过转换话题或适当回避的办法避免发生碰撞。“嘿，你想跟我争吵吗？”“不，我想去洗手间了。”找个借口走开，去洗手间用冷水冲一下脸，你会发现刚才如果中了他的套，是多么幼稚的举动。

脱离战场，等你过一段时间再看同一件事的时候，就可能会有另外的体会和看法了。一旦冷静下来，站在远距离的地方审视和思考，就不会再有当时那种激烈的情绪。

★留出你的咖啡时间，来让情绪淡定

我建议你在处理工作的时候先做好规划，并且为自己留出休闲时间。比如喝杯咖啡，可以坐下来心无杂念地思考和分析不愉快的事情。美国公司在上午10点和下午3点之间一般都会会有一个给予员工的“咖啡时间”，让他们做到劳逸结合，调节紧张的心理，释放积累起来的不良情绪。

★学会必要的倾诉

当你在心理压力很大的时候，要学会倾诉。你可以找自己的好朋友，也可以找一位专业的心理咨询师。如果有必要，就不要把心事闷在心里，把话说出来，进行适当的宣泄，你会感到十分轻松。另外，每个人都应广交朋友，这会帮助你建立一个稳固的沟通平台，不但可以让你的生活丰富，还能起到重要的寻求朋友建议和开导的作用。

★面对新的现实，不要逃避

一个人之所以有很强的失落感，主要是他没有勇气面对新的现实，他放不下心中理想化的过去。在实际的案例中，我发现大部分的失落者都将自己的过去当作一种最美好的东西来回忆。但是，他将过去看得越美好，就越会加深自己的失落感。可在事实上，只有实际的生活才是我们最需要的，面向未来才能解决问题。

你必须明白，尽管现实是“有缺陷的”，但它存在着改变未来的机会；虽然过去很完美，但它决定不了现在，也决定不了未来。你要提高勇气去面对现实，大胆地接受现实的挑战，而不是采取逃避的态度。

★理智地思考，寻找新的“补偿目标”

通过理性思考，看清积极的目标，然后从中寻取新的前进动力。即便你已度过这个阶段，也要想办法试一试，把它重新找回来。

★制定结交新伙伴的计划

我们可以从新的交往中来获得感情上的安慰，以便更快地驱散失落的阴影。当你不知如何是好的时候，心灵就会空虚，你会感到惆怅、不安和迷茫。将自己“封闭”起来是最坏的办法，不要接受孤独，要积极地多找一些朋友，建立新的信任和关系。

如果你找对了朋友，他们也一定会为你分忧解愁。你必须寻找那些善解人意的人——不是基于同情、而是出于鼓励与平等交流的朋友，他们可以为你提供最基本的关怀。

★充实的工作

拥有充实的工作可以驱走失落感，更重要的是，这些工作是你的乐趣所在，使你引以为豪。而且，它也必须是你能够胜任的。有时，工作本身倒是很有意义，但是完成的难度很大——这会是另一场悲剧，在你屡遭新的失败之后，不仅不会减轻失落感，反而会加重原来的痛苦。

降低你的“原则线”

如何处理你的世界中那些不切实际的期望？

几乎所有人都面临这个问题。我们在为家庭学员咨询的过程中发现，如果一对夫妇在结婚时能正确地预期到有什么正在未来的生活中等待着他们，即使最终与他们的想法有差别，他们仍然感到幸福。与此相反，则往往婚姻不幸。

换句话说，你必须放弃追求“全天候的幸福”，这恐怕只有神话故事中才有。你要清醒地告诉自己，眼前这位迷人的王子将来一定会变成青蛙的模样。

“那么，面对这个事实，我可以接受吗？”

如果你的回答是肯定的，你未来的婚姻生活收获幸福的概率就很高；反之，则经常发生波动和遇到挫折。

关键是你期望的“从此以后”一定要准确地反映你们（或者你自己）的能力，否则你就会遇到麻烦。比如你和伴侣之间的问题会加重，你会在人生的追求过程中得到太多的失落感，从而站到失控的心理边缘。

“现在我明白了，当伴侣有压力时，他就可能变得不完美。”蒂娜说，“许多人，尤其是新人，总是期望他们的关系是完美的，即便是在压力的情况下。现实并不是这样时，他们很失望，因此，才有了更多的压力和不满。”

课程中心的詹姆斯博士说：“对于一些人来说，这意味着要降低他们原来的期望，而对于其他的人，也有可能是提高期望，他们必须找到自己的原则线，不能太低，但也不能太高。”

在需要的时候，放低对自己的期望，给自己一个学习的时间，就是对自己最好的支持。因此，你不妨从现实的事情开始：

1.刚找到一份工作，接受较低的薪资和职位，这没什么，过高的要求反而会让你孤芳自赏。

2.允许自己犯一些错误，要找出原因，但不要过于苛刻，否则你将寸步难行，再也爬不上去。只要你能看清自己的目标——它必须是高度合理的，并且向着目标一直努力，那么对你来说，这些都是暂时的困难而已。

3.不要站在道德的制高点上苛求别人，也不要拿着一面镜子只照别人。应该同时照一照自己。你必须明白，没人指责你，并非是你完美无缺无懈可击（多数人这么认为），也可能是别人表现得太宽容了（只有很少一部分人有勇气公开承认这一点）。

音乐疗法

最近两年，我们在课程上重点介绍并让学员体验到了音乐对于失控的出色的治疗作用。音乐治疗是一种廉价易行的高效方法，它对于时间没有苛刻的要求，任何人在自己的家中和办公室就可以进行。而且，根据科学研究显示，某些音乐特有的旋律与节奏能使人的血压降低，基础代谢和呼吸的速度减慢，使人在受到压力时所产生的生理反应较为温和。基于牢固的科学依据，我们在自制力课程中推广了音乐治疗。

在欧美国家，将音乐配合医疗体系，广泛应用于各种心理及生理治疗之中，已不是新鲜的事了，这在中国和其他东亚国家还是一门陌生的新兴方法。人们还可以透过音乐的物理作用，直接对体内器官产生共振效果。因为声音是一种振动，而人体也是由许多振动系统所构成的，比如心脏的跳动、胃肠的蠕动和脑波的波动等。

当听到音乐产生的振动与体内器官产生共振时，大脑就会命令人体分泌出一种特殊的生理活性物质，调节血液流动和神经，让人变得富有活力和朝气蓬勃，改善精神状态。

在提升创造、思考力方面，音乐具有主动的和积极的功能，它可以引导出重要的 α 脑波。特有的音乐节奏与旋律，能够使我们平常较常用的主管语言、分析、推理的左脑，得到休息；相对的，它对于掌管情绪、创造力、想象力的右脑则有刺激作用。综合来看，它对于创造力、信息吸收力等潜在能力的提升有着很强的效果。

在19世纪初期，音乐用来促进病人的睡眠。无数的经验表明，失眠患者聆听适合的音乐，确实可以减少安眠药及镇定剂的使用。

美国医学审查委员会早已经公布：大多数的安眠药在病人使用两周后就会失去疗效。基于上述的种种原因，音乐治疗渐受重视。

在课程中，我们会让学员了解使用不同的音乐，它们（音乐）都有一个共同点：音乐的节拍都约等于人类心跳的速率。

节奏太快或太慢的音乐都不适于用来促进睡眠；节奏太快会让人紧张，太慢则会令人产生疑惑感。音乐的类型也会影响脑部血液的循环，有的音乐会增加脑部的血量，使血液活动顺畅；有的则会降低血液循环的速度，缓和外界的刺激。

当你在餐厅吃饭时，柔和的音乐可使食欲增强消化顺利，充分享受用餐的满足和愉悦，但是旋律快速的舞曲或节奏强烈的进行曲，则会使用餐的心情突然紧张，进而影响到人体消化系统的功能，最后就会在我们的情绪上体现出来。

另外，并非任何悦耳的音乐都可以达到提升心灵的疗效，一份联合研究小组的科学报告显示，如果我们聆听的乐曲无法让自己感到亲切的话，神经不可能得到放松，压力也无法解除，这是需要格外注意的一

点。

为自己假设一次更坏的体验

在第二节课的最后，我推荐学员和读者多在自己的生活（练习）中采取“下行假设”——就是假设一种比事实结果更坏的结果，以此来减轻自己的负面情绪。

我们的生活中存在着一种心理现象：思维活动针对的不是已发生的事实，而是与事实相反的另一可能性。人们迟到的时候，会认为“如果早点动身就不会迟到了”；一场失败的考试结束后，他会觉得“要是再加把劲这次考试就能及格了”。

这就是一种反事实思维，即与事实相反的假想。一个人外出没带雨伞被淋得像只倒霉的落汤鸡，他会想要是带雨伞就不会挨淋了。如果说淋雨是一种既成事实，那么想象带雨伞不会挨淋就是与事实相反的思维。

它的运转形式是“如果……，那么……”。比如：“如果刚才没买那件衣服，现在就可以买这件了。”一个反事实思维包括两个部分：虚假的前提（“如果刚才没买那件衣服”）和虚假的结论（“现在就可以买这件了”）。

根据发生的方向，我们可以将反事实思维分为两种，一种是上行反事实思维，一种是下行反事实思维。上行反事实思维就是“上行假设”，它是人们对于过去已经发生了的事件，想象满足某种条件，就有可能出现比真实结果更好的结果。例如，“如果比赛能到比赛场地进行过适应性训练的话，那么今天这场球就不会输”。

下行反事实思维，也称为“下行假设”。它是指可替代的结果比真实的结果更糟糕，如“幸好比赛前到比赛场地进行了适应性训练，要不然今天这场球肯定会输”。

比如在奥运会上，我们经常发现，那些获得铜牌的选手往往比获得银牌的选手更开心。这是因为，铜牌得主运用的是下行假设，即如果我发挥得稍微差一点，就与奖牌失之交臂了；银牌得主运用的则是上行假设，即如果我发挥得更好一点，就能登上最高领奖台了。由此引发的，是两个人在结果出来后截然不同的情绪：铜牌得主兴高采烈，银牌得主

则垂头丧气。

学员蒙特曾经历过一场车祸，和他一起的朋友撞成重伤，他也多处骨折，情况比他的朋友还要严重，医生告诉他：“再偏离1公分，你的肋骨就插进了心脏，你会当场丧命。”当家人去医院探视时，蒙特的心情非常好，他感激上帝能让自己幸存下来，就对家人说：“如果我运气不好，今天就已经在世界上消失了，现在只是骨折，没什么大碍。”

蒙特康复很快，一个月后就出院了，医生说只要在家休息就可以。而另一位朋友虽然伤势比他的轻，却在医院待了足有50天，伤情反复频繁，因为他的情绪十分消极。他在病房时而发火，时而沉默，脸色阴沉，郁郁寡欢。当家人安慰他时，他生气地说：“如果我不搭蒙特的车，就不会出车祸，也就不会躺在这里！我真是不幸！”

在生活中，在碰到负面事件的时候，人们最容易产生类似于银牌选手的上行假设，就像蒙特的这位朋友。他们常常会设想事情本来可以做得更好一些，现在却出现了不能接受的结果。“我真没用！”情绪顿时低落下来，从而变得消极和悲观。

所以，要解决这个问题，我们就必须向蒙特学习，多进行下行假设，可以设想：事情要是做得稍微差一点那就糟了。在面对难度很大的问题时，下行假设能够帮助我们疏导糟糕的心情，维持身心的平衡，不至于因为突如其来的失败而情绪失控。

第三课 管理你的情绪

如何马上变得积极

“你最近感到情绪低落吗？”我问学员尤万。虽然他的情绪现在就像一堆被冰雪覆盖的碳灰，死气沉沉，毫无生命力，但我告诉他，“并非只有你具备这种感觉，对情绪的管理是所有人都会面临的重大问题。”

尤万在过完感恩节后的周内，情绪不佳，打不起精神，完全找不到工作状态。大多数人在假期后都会有这种状态，他们放了几天假，回到了公司后，还想继续放假。

“整个十二月都是混沌不清的。”他说，“充斥着假日聚会、饼干、白兰地酒和蛋奶酒。”尤万和他的同事很难应对这个现实——必须在参加各种宴会的同时完成工作，使之达到一种平衡状态。

很显然，他们难以恢复情绪，在假期、享乐和工作之间变得灰心并且缺乏动力，甚至十分沮丧。每个人都有类似的体验，想必你也如此：“不能放一个月的假对我来说真是太残忍了，这是一件不幸的事情！”

可想而知，缺乏动力由消极情绪导致，这不利于我们的生活和事业。除了假期——这只是情绪波动的一个很小因素，当你萎靡不振的时候，怎样才能在短时间内使自己积极起来呢？

★少做一点事。

“少做一点事”是我们在情绪课程上提出的第一个方法。你应该这么做，虽然实现起来很难（我们总是事务缠身，每分每秒都需要同时应付多个问题）。如果你做太多的事情，对每一件事情的付出自然就少了。当你不能全身心地投入一件事，你就会感到缺乏动力。

少做一点事情可以减轻你的压力。这样能让你专注于几件真正让你感到兴奋的事。只有使自己兴奋的工作，才能恢复积极的情绪，摆脱诸如“厌倦”“痛苦”“疲惫”等情绪的困扰。

打个比方说，如果你是一个作家，几乎天天写作，你就有必要减轻自己的写作计划：“我不能同时创作三部作品，这样会导致效率下降，同时创作是一件痛苦的事情，我只要每次创作一部作品就可以了。”

当你想尝试培养一下自己的运动习惯时，也要使自己的健康计划简洁一些：从事少数的几项运动，不要同时开展太多的项目。

★不要休息太长时间。

休息当然是好的，就像尤万的体验：他渴望更长的假期，这却加重了他的倦怠，使 he 不想回到正常的工作状态。所以偶尔休息一下可以，但是休息太长时间就会打破你已有的习惯，使你失去对工作的兴趣。

★记住原因。

当上述的两项努力都失败了，你可能感觉绝望，但世界末日不会到来。你可以使出恢复动力的杀手锏，回想一下当初你开始做这些事情的理由。

“我为什么要成为一名设计师？”

“我为什么要成为一位企业家？”

“我为什么要减肥？”

“我为什么要实现这个目标？”

重新回忆一下自己的计划和初衷，想想自己为何开始这一切：“当时我是多么兴奋和积极呀！我最初的理由现在听起来还真实吗？”如果你对当初的构想和目的已失去兴趣，再也打不起精神，也许你该出发去尝试些其他的事情了。如果你的回答是肯定的，我想你一定能再次找到继续前进的能量，依靠要实现这一目标的强大动力，将现在的消极情绪一扫而空。

情绪的传染力

大凡不良的情绪，都具有超强的传染性。我见到过一位在商场哭泣的女子，她丢了自己的钱包，里面装着她的全部家产（她把银行卡全都

放在里面了)。本来这事与周围的人毫无关联，她不过是坐在电梯口抹眼泪，10分钟后，围在她身边的人们都陪着她难过起来，还有几位家庭主妇也因此想到了自己的伤心事，流下了眼泪。

当你遇到烦恼的事情时，如果不能控制自己的情绪，这些不愉快的“病毒”就会迅速渲染、转嫁到他人的身上。就像微笑会传染、会给人们带来快乐一样，情绪垃圾也具备这样的特征，它能污染一大片空间。在这个问题上，我们每个人都是受害者，同时也都是潜在的“凶手”。

我的课程研究人员通过实验发现，当人们看到有人责怪（即使是不公平的指责）别人时，他们更有可能学会这种行为。许多人经常在做错事情时迁怒他人，他的目的是保护自己的自尊心。当他开始这种迁怒行为时，却没有意识到周围的人也被他传染，于是更多的人学会了这种迁怒方式，坏情绪就这样被扩散了。

在情绪传染的过程中，有四方面的因素在起作用。

★传播者的影响力越大，人们就越可能在潜意识中去模仿他们的情绪。

总统在电视机前的落泪，会打动电视机前的许多观众。这是因为，作为影响力巨大的人，他的被认同感比较强，跟外界建立了密切关系，而且与许多人的利益息息相关。与此相仿的还有影视体明星、公众知识分子和其他一些比较知名的人物。放到较小的范围看，公司领导者和部门管理者的情绪也易被员工模仿。

★外界刺激的强度越大，就越可能引起“情绪传染”。

情绪传染的“起爆点”取决于外界刺激的强度。比如，对于同一个情境，有些抵抗能力较弱的人会首先出现情绪反应，有些抵抗能力较高的人则不会。如果有人首先出现了很大的反应，就相当于加强了这种刺激的强度，那么原本抵抗能力比较高的人也会跟着出现情绪反应。就像在看恐怖电影时，如果胆小的孩子先被吓哭了，本来不会哭的胆大的孩子也可能跟着哭了起来。

★情绪传染具备“共情”的特点。

有凝聚力的团体往往会用这种“共情”一起对抗外界的伤害，从而使

团体中的每一个人都从中感受到归属感和安全感。许多善于管理的人都喜欢将自己的情绪灌输给自己的团队成员，然后把他们凝聚起来。较为典型的例子是战争时代的政治家演讲，二战时期英国面临德国空袭，丘吉尔成功地利用演讲上的情绪感染力，使整个英国团结在了一起，共同抵抗德军的入侵。

★缺乏理性思考、易受暗示和知识经验比较单一的人，容易被别人的情绪影响。

在这方面，老人和孩子是明显的人群，他们易被他人影响，也较缺少辨别能力。

在今天，最常见、最可怕的具备传染性的情绪病毒就是压力和焦虑。它们如同感冒病毒一样可以飞速地污染整个团队。人就像一张海绵，不断吸收周围人的情绪传染病。当感受到他人消极的情绪影响时，就会变得消极，身体语言也会发生改变，比如在说话时耸肩、皱眉，莫名其妙地感觉到对工作没有兴趣，很想大哭一场等。

因此，避免与坏情绪的人接触，有助于保持内心的愉悦（这在某些时候甚至比尽量保持自己的情绪稳定还要重要）。

★尽快远离情绪战场

在别人的火气上来时走为上策，使自己脱离战场，然后赢得冷静的空间和时间（也让对方获得调整的机会）。这一点不但对于消极的情绪战场适用，也适用于过度积极的情绪空间，遭遇情绪战场时我们暂时躲避，不要成为盲从的一员。

来自广州的王先生说：“去年我差点成为传销组织的一员，但我成功地控制住自己，没有上当。他们在房间开会、用极具煽动力的语言对成员进行洗脑，我果断地逃离了现场，否则我很可能被那种疯狂的氛围俘获了。”

我们不但要防范消极情绪，对于过度积极的情绪，也要抱以警惕之心，以免破坏体内情绪控制系统的平衡，让自己走上极端。

★沉默10秒钟

10秒钟时间在生活中看起来微不足道，在发火前，让自己的大脑暂停10秒钟却是非常宝贵的。美国的第三任总统杰弗逊曾说：“先数到10，然后再说话，假如你还是怒火中烧，那么就数到100。”然后，大脑中那根被愤怒绷紧的神经就会松弛下来，你会庆幸没有立即扑上去跟那个激怒你的家伙拼个你死我活。

★转移注意力

学会在恰当时刻转移你（或他人）的注意力，将马上要迸发出来的坏情绪释消于无形。比如，当你遇到倒霉事时，你会越想越气愤，恨不得把房间里的东西都扔到楼下去。这时我建议你立刻打开电视机，听音乐或唱歌，也可以去洗澡（这是更好的办法），去做一些轻松的事情，大脑就会淡忘刚才的事件。等你再次想起时，你会发现是自己大惊小怪了。

情绪也有智力：它在测试你

耶鲁大学的心理学教授萨洛维说：“我们的情绪也有智力，它是指个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息来指导自己的思想和行为的能力。”换句话说，我们的情绪本身就是一个鲜活的“生命体”，它可以识别和理解自己和他人的情绪状态，并利用这些信息来解决问题和调控自己的行为。在某种意义上，它是与理解、控制和利用情绪的能力相关的。如果我们用另一个更专业的词汇来概括它，它就是EI——情绪智能。

近年来，美国校园中很多学生具有攻击或沮丧心理，我们的课题小组发现，67%的行为都与他们的EI（情绪智能）有关。在最近的10年内，美国校园内的殴斗打架和自杀事件逐年增多，枪击案频发。在2012年2月，加州一名高中生枪杀五名同学和一名教师后，结束了自己的生命。

是什么成为了他们体内的魔鬼？答案是“不能控制的情绪”。当一种情绪在体内萌发时，它首先会测试母体的容忍度和调节能力。坏脾气并不是没有征兆地爆发出来，它在意识中产生时，会先向大脑发出允许释放的请求。一种恶劣的行为也是如此，它的所有通道都是由身体控制的，也就是你的“自我”决定了它们会生长到什么程度。

“我请求长大！”

“我希望变得强壮！”

“我想发泄！”

你的“自我”这时如何回应呢？正面的情绪十分善良，它渴望长大，让你变得积极；消极的情绪则异常狡猾，它希望骗过你，躲过大脑的审查机制（自制力体系），用卑鄙的手段侵占正面情绪的空间，主导你的行为模式。

加州枪击案的凶手在扣动扳机前——不，早在这种行凶冲动的酝酿阶段，他的“自我”与这个“魔鬼”的较量就开始了。遗憾的是，他输得一塌糊涂。“魔鬼”很早就突破了控制，掌控了他的行为。接下来发生的一切都得到了合理的解释。当他在行凶时，他的“自我”是一个不合格的失败者。而他也没能及时得到情绪指导，以至于酿成无法挽回的悲剧。

随后，课题小组公布了一份关于《EI自制力调查》的详细结果，并且阐述了我们的观点：人类的自我意识、自我约束、毅力和全情投入等能力对人生的影响比智商更为重要。如果忽视了情绪智能因素的存在，对于我们的自身发展非常不利。要解决这个隐患，人们就应该在学校期间接受情绪智力的教育。

情绪智力能不能测量？它可以测试我们，我们当然也能够通过有效的方法测量它的存在，并在问题爆发前就把隐患消除。我们在课程上提供了两种测试方式：一是乐观测试，一是PONS测试。

★乐观测试

它由马丁·塞格曼设计，目的是了解个人的价值状况，判断一个人对于生活的乐观情绪是否占据主导地位。它首次应用于一家保险公司，结果发现，获得高分者要比测试中的低分者在工作中的表现好得多，他们能卖出更多的保险。

★PONS测试

它由罗伯特·罗森斯发明，目的是测试人们识别他人情绪的能力，同时这还反映了人们对于坏情绪的规避能力和对于乐观暗示的接受能力。基本方法是将一些人的愤怒、嫉妒、满意、感激等进行编辑处理，然后让受试者通过图片提供的线索，来判断这些人的情绪。结果发现，

在PONS测试中获得高分的人，他们在自己的生活中都表现出了更好的成功可能性，而且在人际关系中的表现尤为出色。

学会等待

玛丁决定下午就去辞职，并当面训斥自己的老板，以报复他扣除自己本月70%的工资。他准备了几千字的腹稿：“你是我见过的最无能的上司，是一个无耻的资本家，是一个不要脸的家伙……”他还说：“我要告诉他，如果他敢跟我发火，我能一拳打掉他的鼻子，打碎他的一嘴黄牙！”

他真的很愤怒，但我笑着说：“玛丁，你的心情是对的，我支持你，但能不能等一天？”

“等一天？为什么？我一想到他气急败坏却拿我没办法的样子就觉得等不及了。”玛丁很不耐烦。

我说：“你不妨把我的建议当成一种交易，如果你能等一天，在明天上午十点的时候再决定是否采取行动，我愿意为你介绍一份高薪的新工作。相信我，这份工作一定是你无法拒绝的，它能帮助你进入中产阶层，买上大房子。”

玛丁的眼睛顿时亮了，他毫不犹豫地说：“成交！”

第二天上午九点半，我在培训中心的办公室等着他。玛丁准时到了，他一见面就对我说：“请带我去面试吧，我接受这份新工作。”

“你不是要去羞辱自己的前老板吗？”

“什么？”玛丁瞪大眼睛，想了一下才反应过来，“啊，我何必跟他计较！”

浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相互交织的病态心理，它是坏情绪的“同伙”，绝不会帮助你实现紧迫的目标，反而会让事情变得更糟。在浮躁的时候，冲动会加大它的效应，就像玛丁一样。假如当天我允许他去找老板算账，一定会酿成一场惊天动地的冲突。但是，等待了一天后（特别是经过了一夜），玛丁完全消除了浮躁，从情绪的牢笼中走了出来。

如果你不懂得等待，你会总想着投机取巧。做什么事情都会没有恒心，不安分守己，同时，你也会变成一个急功近利的人，做任何事情都想尽快达到目标。人一旦进入这种状态，就会终日心神不宁、焦躁不安，长此以往，生命的弹性就彻底消失了。

1.在事情急剧变化时，会缺乏信心，充满困惑和忧虑。

2.在情绪上表现出一种急躁心态，往往感觉力不从心，焦虑不安，却又急于证明自己，像玛丁那样想找回面子。

3.体现为盲动盲从。由于情绪取代了理智，使得行动具有盲目性，缺乏理性思考。这样的人会随时模仿并跟从别人，而不去想自己到底需要什么。在这种病态情绪和心理主导下的生活，是十分危险和低效的。

所以，在情绪控制的课程中，让自己拥有一种“耐心等待”的品质，哪怕只能坚持两个小时甚至几分钟，也能赢取一些审视自我、调整情绪的时间，以浇灭某些急于求成的欲望。

放弃控制你自己

在课程上，我对学员说：“来到这里的诸位，可能你拥有相当好的经历，也拥有卓越的才能；可能你的判断力十分灵敏，领导力十分优秀；可能你收入丰厚，生活富足。我们每个人都不可避免的是，我们都会碰到壁垒，在投资时总会有起有落，在做判断时总会出现错误。没有人敢说，我每次的决定都是100%正确的；也没有人敢说，我能够完全控制自己。”

即便是一个伟大的成功者，也会有陷入危机的时候，也会有情绪出现问题之时。金融投机大师索罗斯在年轻时，遇到过各式各样的危机，这并没有使他一蹶不振，他依然保持积极和绝不妥协的工作作风。索罗斯是怎样做到的？

当沃特海姆公司找他担任欧洲证券分析师时，索罗斯毫不犹豫地答应了，他如鱼得水，成为欧洲投资热潮中的领袖，各大银行和基金会都对他言听计从。这是索罗斯事业生涯中的第一个重大突破。正当他春风得意、呼风唤雨之时，“利益平衡税”（肯尼迪总统对外国投资课以15%的附加税，以保护国际收支）的颁布，将索罗斯的事业一夜之间摧毁殆尽。几天之内，他的交易变得岌岌可危，更令他伤心的是，自己的合伙

人不准许他进行交易。

索罗斯的业务越来越少，只好以退为进，回去休养生息。但他不是一个轻易被打败的人，当调整好状态以后，他毅然回到金融领域，带着自己的哲学理念来应对“阴晴不定”的金融市场。他的投资哲学很管用，到了1973年，著名的“索罗斯基金”创立了，资本额约为1200万美元。

在这期间，罗杰斯成为了他的合伙人，两人一起赚钱。随着基金规模的扩大，公司的人才储备出现了真空，他们必须承担所有的工作。最终，工作和责任越来越重，两人的合伙关系演变到了破裂的地步。到了1980年初，他们和平分手，拆分公司。索罗斯独立管理这个基金，非常少的员工，不断扩大的基金规模，非常大的压力，使他难以忍受。他累得就像一条狗，完全失去了生活的乐趣，在这时候，妻子也和他离婚了。

这时，索罗斯决定改变。他认为，以前的自己过于自我压抑。他决定对自己的生活采取放任自流的态度，对工作也是。他说：“我不再对每一种状况都深入了解，它们爱怎样就怎样吧！”他放弃控制自己，也放弃控制生活的一切。

结果怎么样？人们惊讶地发现，索罗斯迎来了一段绩效飞速增长时期。随后的两年内，他的基金每年扩增一倍，基金规模也从一亿美元跳到了将近四亿美元。

一个人在他的生活中不可能永远一帆风顺，事业和感情生活都是如此。当事情陷入瓶颈的时候，如果只停留在同一个角度思考问题，问题就会越来越严重，让你无法摆脱。相反，如果陷入困境时，不再强求自己，不再苛求自己，学会放松，学会换一种思维，你会发现什么呢？

一个完全轻松的自己。你的大脑的创意会更丰富，经过洗涤的情绪会迅速地恢复，并能迅速找到问题的出口。

所以，当你感到悲伤或愤怒时，我不建议你采取强力压抑它们。大哭一场或大吼一声反而是更容易平抚情绪的办法——当然你要找一个没人的地方，否则你的情绪爆发会传染给旁人。在最短的时间内，将心头郁积的情绪发泄出来，情绪就会得到平衡，心境也就能平和下来。

总之，我们要学会由自己控制或释放情绪，而不是让它来控制你。

第四课 集中注意力，让思维清晰起来

面对变化，我们常常不知所措

许多人面对自身的变化会感到不知所措，从而产生浮躁心态和对抗情绪。在一种常态的“潜意识对抗”下，人们就会出现思维混乱和注意力分散症（ADHD）。

我们在加州进行了一次规模宏大的抽样调查，主要针对那些在办公室、实验室、学校等工作的白领阶层。调查发现，平均每2~4分钟，就会有有一个电话、手机短信、电子邮件或者其他类型的信息来打断他（她）手头的工作。在这种环境中，他们的心态会受到严重的影响，从而导致思维混乱、注意力分散。

美国心理学教授安德鲁·麦克雷也对此进行了研究，在他的报告中显示，约有5%的美国人，也就是900万的美国成年人患有“思维混乱注意力分散症”。

很显然，一个人每隔几分钟就会被一个外来的信息打断自己的思路，他们如果不拥有良好的心智模式，时间久了一定会有程度不同的注意力难以集中、躁动甚至焦虑等不良反应。

所以，一旦有变化发生，需要他重新设计一个新的行动程序时，他往往会感觉自己无所适从：“我该怎么办？”更值得警惕的是，他已经很难集中自己的精力到一件重要的事情上，这使他的工作质量下降。

在现代社会，每个人都处在海量信息的包围之中。信息不但庞杂、宏大，而且总是充满变化。面对此种情况，逃避是不现实的。它只能让你失去自己的时间和生活，也会把事情搞得更糟。我们也没有办法制造一种灵丹妙药，只要服下一颗就能药到病除。

如果你已经意识到或者强烈感受到自己的注意力难以集中、没有可以自我支配的时间，你就需要在短期内做出一些根本性的改变——在尝试之后，假如发现有效，你就要把它坚持下去，使自己的精力重新集中起来。

1.关掉你的手机

在需要集中精神的时间段，比如在办公室（或其他有固定电话的场所），立刻关掉自己的手机。如果有人真有急事找你，他们肯定会打你房间的固定电话。当把工作完成后，再打开手机查看一下未接电话，时间也来得及。

如果你从事的不是市场营销工作——他们可能需要保持一天24小时开机，当你回到家的时候，只要一进家门，也可以关掉自己的手机，这有利于你收拢分散的精力，集中到当前最重要的事情上来。

2.在固定的时间处理邮件

把电子邮箱的收件提示关掉，这有何不可呢？我们完全不需要让电邮即时提醒，只需坚持在每天上午上班后和下午下班前查收并处理一下邮件。从我的经验和广泛的案例调查来看，绝大多数人在他一天的时间中只要处理两次电子邮件就足够了，不会耽误任何事情。

3.对社交活动有序安排

必须有序安排自己的聚会、宴请或其他社交活动，按照重要程度每周进行一次排序，而不是接到邀请就立刻应允。如果你在一周内要参加6~7次的应酬甚至更多，那么你的注意力一定是分散、衰弱的，这深深影响着你的生活。你需要把它们逐渐递减，最后控制在每周参加2次以下。

4.严格以二八定律来分配自己的精力

在每个月的月初，为自己拉一个清单，整理出生活、工作和学习中最重要的事。这些事情是需要付出80%的精力做好的——它们一般不会超过10件。另外，你也会整理出几十件并不重要的事情，即使它们有时很紧迫，也一定把它们放到你的不超过20%的精力范围中。

5.关好你身后的门

每当我们处理完一件事情时，就当成自己从一个房间跨入了另一个房间。要随手把这扇门关好，不要总是回头看原来的房间。否则，会生出许许多多的遗憾和懊恼的情绪。这些附加情绪就像病毒，会牵扯我们

的精力，影响未来的生活质量。

大脑有话要说

★大脑：“我得了肥胖症！”

人们经常会被突然跳出的新闻、接到的电话或者新的邮件吸引了注意力，然后转头去关注这些东西——将手头的事情扔到了一边。类似现象已经频繁地在我们的生活中出现，对此，大脑的解释是：

“很不幸，这是我的肥胖症，主人，你让我关注的信息太多了！我每次同时应对的命令有限，只好进行取舍，疲于奔命！”

有调查数据显示，接近80%的白领职员经常忘记手中的工作，忙着去关心别人的推特、办公室最新的八卦或者被聊天工具的提示所吸引。他们大多数人都使用电脑工作，每天在电脑前的时间多达10个小时，即便回到家也要拿出2~3个小时花费在电脑上。在受访中，多数人都对我说，他们超过一半的时间都交给了电脑或者因特网，而不是更要紧的事情。

另外，针对我们调查中的主要问题：“当你集中注意力做一件事被打断时，要花多长时间才能重新找回专注状态呢？”只有32%的人表示他们在处理完突发的事件后，马上就能集中注意力（其中还有不少水分，因为许多人的回答很勉强），超过68%的人表示他们的注意力一旦被打断，就得花好一阵时间才能重新变得专注。

显然，注意力分散已经成为一种社会性流行病。这不仅是个人的自制力缺失问题，而是一种公众认知上的“大脑肥胖症”。毫不客气地说，如果人们对此问题不加以重视，不找出根源并解决掉，它将在不知不觉中毁灭几代人富有成效的智慧成果。

“我们的大脑在想什么，你知道吗？”当我在课程上提出这个问题时，几乎没有人能够回答。一个残酷的事实是：人类的大脑正在退化。我们不关心大脑的未来，只想着对它进行透支和无限制的使用！

斯坦福大学的一项研究发现：在电脑前度过1小时，用传统方式与他人面对面交流的时间就减少将近30分钟。人们的社交技巧因此变得笨拙不堪，导致出现了大脑的退化，经常会曲解甚至忽略微妙的那些非语

言信息。

人们的大脑正在为高速的网络搜索、网络社交发展新的神经布线。大脑被开启了一种专为娱乐科技服务的功能专区，而且冷冻了其他人性化的能力。所以，现代人能同时用6种不同的媒体进行34个对话。但与此同时，他们大脑的移情功能、复杂推理功能都在退化。表现在具体的生活中就是，许多人成为反应迟钝和精神恍惚的“傻子”！

★大脑：“我的注意力在匮乏！”

注意力是我们精神上的金钱，它是一种有限的资源。你选择如何使用这些注意力，很大程度上决定了你的精神状态、工作效率、事业前景。

培训中心的詹姆斯教授为学员提供了一个游戏，他在一张白纸上画了一个点，然后让学员尽可能长久地盯着它看，以此来测试学员的注意力。

詹姆斯说：“这是因为，我们的大脑无法长久地聚焦在一个点，或者任何一个不动的物体上，哪怕只有几秒钟。因为它如此地渴望变化、惊喜，以及对未知领域的探险。它会不断地寻找新的角度来聚焦这个点：形状的差异、与纸的关系、喻义上的想象……”

这是一个信息爆炸的时代，人们多少都患有一定程度的注意力匮乏症。所以当你发现自己存在注意力的问题时，不需要惊慌，这没什么大不了的。只要我们坐在电脑前，就很容易忘了自己要做什么——处理一份重要文件，还是对下周的财务计划进行修改？总会有比自己手头上的工作更刺激、更有趣的事情冒出来。

于是，大脑会告诉你：“嘿，我先玩一会儿吧，其他的要紧之事，待会再说。”然后两分钟不到，你就再也想不起来自己到底要做什么。

注意力的持续分散会产生一些后果，其中最直接的影响是，我们的大脑会始终处于高度紧张的状态，不断地忙碌，追踪一切，它会分散精力去关注每件事以及每一个地方（因为大脑为此安排的计划太多了）。大脑在主人的命令下，必须时刻扫描周围的环境，对新接触的一丁点令人兴奋的消息都保持警觉：“啊，这是什么？我真想知道！”这是娱乐化大脑的典型特征。

一些人甚至一边开车一边发短信，一旦关掉这些机器他就焦躁不安、难以自持……对这些人而言，让他花一个小时只做一件事情，已经变得越来越不现实了。

究其根本，怎么为自己的大脑减肥呢？在自制力课程中，我提出了“大脑节食”的概念，对学员灌输“控制渴望”的命令。我说：“这就像减肥一样，你必须控制大脑对新鲜刺激的渴望。听起来很难做到，但只要经过严格的自我管理和控制，就能够实现这个目标。”

1.只要将注意力集中到某件事情上来，享受做这件事的过程，就能为我们带来一种愉悦感——运用这种“愉悦感”作为大脑节食的动力。

2.还有另一个简便易行的办法：冥想。

大量的课程案例证明，冥想训练有提高大脑的前额叶皮质区神经元同步信号的能力，它的强度比常人高出30倍。另外，在劳累时选择打盹20~30分钟，也能够刷新你的大脑，极大地改善注意力状态。

3.在嘈杂的环境中可以采取戴耳塞的办法。

我们的大脑很难不注意到声音，尤其是让自己感到新鲜和刺激的声音。所以，当你无法改变环境时，比如身处吵闹的地铁时，可以为自己戴上一个耳塞，这样就能建造一个属于自己的“刺激庇护所”，避免外界那些无用的信息刺激大脑，让它进入一种休息状态。

4.制定严格的时间管理制度。

每天花90分钟集中精力在你最重要的任务上。当大脑需要休息时，处理一下电子邮件、打电话、喝一杯咖啡，然后再集中精力做另外一件事情。这种制度必须固定下来，任何意外事件都不能轻易动摇。你也可以为自己安排一些“免疫日”，比如“周一无邮件日”“周二无电脑日”“周三无短信日”等等，省下来的注意力可以提高你的工作效率，也可以改善你的人际关系。

是什么让你懒于思考

“让我们统计一下，有多少人已经抛弃了自己的大脑。”面对学员困惑的表情，我拿出一张表格，“诚实地回答上面的每一个问题，然后我

们一起来等待结果。”

这份表格共有5个问题，它们都很简单，也很容易回答：

1.身体不舒服，你第一时间会？

- A.告诉家人 B.去医院
- C.查看医学书籍，自己诊断 D.到网上搜索答案

2.遇到生活常识方面的疑惑，你会？

- A.请教家人 B.自己琢磨，总结经验
- C.打电话问朋友 D.上网搜索

3.在外面迷了路，你会？

- A.打电话问朋友 B.问路人
- C.看路标 D.上网搜索

4.准备去书店买书，你怎样准备自己的书单？

- A.别人看什么书，我就买什么书
- B.按自己的需求来买
- C.买专家推荐的书
- D.先去书店看看，有喜欢的就买

5.黄金暴跌，你怎样想的？

- A.我手中没有黄金，无所谓
- B.我手中有黄金，得赶紧抛售
- C.黄金也会贬值？我不敢做任何投资了
- D.价格应该再低些，我好去抄底

在统计结束后，人们发现自己的选项大部分都是“上网解决”或“请教别人（权威）”，而不是在实践中总结经验。比如，一些人在冰箱坏掉时，第一时间并不是查找原因，看看是不是电路有问题。他们会马上拿起电话，让专业人员来解决。还有些人告诉我，他们在遇到心灵困惑时，第一选择也是购买相关领域的权威书籍，根据上面的指示来做，生

搬硬套，而不是针对自己的实际问题进行思考。

有一位来自上海的学员说：“我在打电话前总会无意识地去翻电话本、遇见难题后首先想到的是百度，我越来越不想记东西，越来越不愿意自己处理问题了。不敢去想，如果有一天我离开了别人的帮助还能否活下去？”

这是一个值得我们忧虑的问题：现代传媒正在制造一个规模越来越大的“低智商社会”。“低智商社会”的一个最重要的特点就是：人们懒于思考，希望有人把思考后的答案直接告诉他们，他们只要照做就可以了。人们变得懒惰而轻信。对他们而言，思考是一件吃苦和十分麻烦的事情，所以他们不想思考，大脑不断地退化，失去创造和辨别能力，最后变得难以自立和自制。

一些很典型的现象可以说明我们的观点是正确的：

1.从教育领域来看，现在的中学生只相当于过去小学生的学习强度，大学生相当于中学生，研究生只相当于过去的大学生。

2.在20世纪80年代的畅销书籍，是尼采、歌德和萨特等人的书，人们喜欢阅读哲学、心理学方面的书籍；现在的畅销书，大多是一些内容简单、即可见效的励志与工具图书。

3.人们去超市时，大多养成了看“生产日期”和“保质期”的习惯。这就是一种明显依赖他人思考的行为。多数人并不会去验证所购买的商品是否变质了，只要上面的数字告诉他这件商品是好的，他就觉得一定是安全的。他们的注意力完全听从了一些数字的摆布。

4.面对流行潮，大部分人表现出来的是毫无理由的追捧。比如，当经济学家告诉你房价要涨和股市大好时，人们就不约而同地把手中的钱投向房市和股市。当另一位权威发出完全相反的声音时，人们又赶紧撤出。如果是一个普通人发出类似的建议，则不会有人理会他，甚至会嘲笑他什么都不懂，并不会将他的警告放在心上。

低智商社会中的人拒绝思考，他们认为“专家”和“权威”的话是正确的。他们信任别人远胜于信任自己，几乎所有的注意力都被别人的“大脑”绑架了，他们喜欢为自己寻找一颗权威的“大脑”，然后听从它的摆布，以节省自己的精力，去干那些根本不重要的事情。

更多的信息集合在一起，形成现代社会的一种多信息环境，就给了人们一种“温床”的错觉。人们“低智商”化的过程也就像温水煮蛙一样，是一个富有惯性的过程。只有出现了严重的危机感，人们才会意识到：“呀，我原来竟然如此糟糕，我真的需要改变了！”但此时已经为时已晚，因为拒绝思考的习惯已经成为大脑的一种本能，不经过一段艰难的调整过程，很难将低智商的进程彻底扭转过来。

自我催眠

在注意力课程中，我们采取了自我催眠的方法，使学员找回大脑的平静状态。催眠是一种身体放松而内在精神专注且安逸的治疗形态，所有的催眠都包含了两步，第一步是诱发你进入恍惚放松的状态，第二步则是提出一个“你的潜意识会把它转变为事实”的建议。也就是说，让你的潜意识接受暗示，而且将它实现。

在进行催眠的实际操作时，你发现它有着不同的深度（我们一般只能达到最浅的催眠状态和中等程度的催眠状态）：

1.最深的催眠状态是“记忆支配”。

这是最深的阶段，很少有人可以进入——这需要强大的意志力，一旦进入这个阶段，你就能够看到自己的过去。我们的过去全部记载在潜意识之中。当你在这里发现被压抑的过去并把它提升至意识层时，就能够找出解决目前心理困扰的方法，对心灵进行净化。

2.中等程度的催眠状态是“感觉支配”。

这是一个可以随心所欲控制感觉的阶段，达到中等程度的睡眠状态以后，如果此时你开始暗示自己：事业蒸蒸日上、财源广进、获得旁人的肯定……尽量多地进行类似暗示，当你从催眠状态醒来时，你就感觉自己已经处在这样的情境之中。虽然这是“假体验”，但你已经可以从容地采取相应的积极行动。

3.最浅的催眠状态是“运动支配”。

这一阶段是意识的世界，我们几乎接近清醒状态，可以达到精神状态的松弛，就像躺在沙发上安静地欣赏音乐一样。在这时，我们进入了无批判状态，很容易被外界的事物引导。这也就解释了为什么那些伟大

的明星和政治家以及行业领袖可以轻松地影响大众，因为他们的魅力，具备大众催眠的效果，能让人们不知不觉地进入“运动支配”的自我催眠状态。

在进行自我催眠时，你要意识到自己的内心深处有另一个人的存在，他正对心灵的自我讲话：“听着，我们开始杀毒了，打开大门，把那些杂念驱赶出来，把房间腾空！让它变成一片空白！”

当你能够让心灵深处的另一个自己听你说话，你就打开了恢复注意力的大门。许多你平常做不到的事情都可以在催眠状态下实现，比如忆起过去所遗忘的事物，改变自我性格与习惯，提高对事物的预知能力等等。

事实上，我们每天都会经历几回恍惚状态，像是入睡前的时刻、晨起还未完全觉醒的时候、去听一场沉闷的演讲、发呆或做白日梦的时候等等，我们都能无意识地进入有机会治疗注意力的状态。只不过，大多数人没有意识到这是自我治疗的良机。

可以实施自我催眠的方法多达数百种，在课程上，我向学员推荐了一种简易有效的方法——这也是我在过去经常使用的。这种方法让我们的意识有事情可做，在实施的时候先用自己的观察填满意识和感官知觉（就像是你看到、听到的周围所有的一切，把它们填充进来），接着再一个个地逐步缩小自己的观察点，往外剔除信息，直到自己的注意力专注于某一件事物为止。

首先，你要有一个舒适不受干扰的环境。在开始之前，让身体自觉地放松，并告诉自己几次：“当我进入恍惚状态时，我会有很深度的休息，心灵平静而专一。”这一段时间的维持，在15~20分钟。

其次，采取舒服的坐姿，在室内为自己找到一个较为明亮的，可以让自己集中精神的东西。它可以是电视机上的指示灯、墙上的黑点或者一个很小的挂钩，然后把自己的注意力放在这个你观察的点上。在整个自我催眠的时间内，都要持续地观看这一点，直到你可以不自觉地闭上眼睛——记住，必须是不自觉地闭上眼睛，而不是主动和强制性地闭眼。

最后，在你的眼睛不移开该点的原则下，用余光扫一下室内，注意自己所能看到的6种不同的东西。“6”只是一个设定的数字，根据你环境

的具体条件，它可以是4、3或者7、8等完全不同的数字。然后在内心对自己慢慢讲述看到的情景：“我看到了电灯开关，桌上的台灯、茶几，还有地板的颜色反光和墙上的挂图，我看到自己的手正放在膝盖上……”最后逐步消除这些东西，集中念力到开始设定好的那个点上，凝望并且完全忘掉其余的物件，直到进入睡眠状态。

在你醒来以后，你就会发现自己的注意力得到了净化，大脑神清气爽，状态比之前要强出许多。我们可以长期坚持这个方法，在自制力课程中随时拿来对自己进行自我催眠。

思维重置工具：双向定位法

“归零”属于注意力管理的范畴。注意力管理是由美国学者赫伯特·西蒙提出的，他指出：“在大多数的组织决策和个人决策过程中，注意力是一种关键性的稀缺资源。成功的管理者必须对注意力进行管理。”所以，他在《关于人为事物的科学》一书中明确地提出了“注意力的管理”，并且把“注意力”与物质资源相并列，重点强调了它的稀缺性。

心理学研究表明：注意力资源是人的头脑中知识运作思考与解决问题的心理指向。注意力具有选择性、指向性、集中性、激活性、警觉性等特点，又具有选择、维持、调节与整合功能。事实上，从脑力劳动者的智力资源管理角度分析，对于知识工作者的前一个环节——探索阶段的强调同样非常重要，注意力的剥夺导致有效智力活动时间的减少，核心工作任务完成效率下降。

美国商界管理学大师达文波特给注意力下的定义是：“注意力是对于某条特定信息的精神集中。当各种信息进入我们的意识范围，我们关注其中特定的一条，然后再决定是否采取行动。”

也就是说，注意力其实是一个信息的接收与选择的过程，它包括“探索”与“决策”两个阶段。在前一个阶段，人们对从周围摄入的大量知觉信息进行筛选；在后一个阶段，决定是否对吸引自己注意力的信息采取行动，即决定接收信息以后要做什么。两个阶段缺一不可，否则就不存在注意力。

在本节课的最后，我为学员介绍了一种集中和管理自己注意力的便捷方法，即，让自己学会把每天都当成一个新的起点，每一次工作都从

零开始。就像爬楼一样，把每一层都当成是在“第一层”：我正站在地面，下面除了泥土什么都没有，所以我完全没有压力，不需要胡思乱想，我只需要盯着脚下的楼梯就可以了。

为什么有些人喜欢用豪车和名表来炫耀自己呢？因为他们的注意力已经完全放在了自己的过去——我取得了这么大的成就，赚了这么多的钱！我一定让别人都看见这个事实！

如果你懂得了将“归零”当成生活的常态，当成一种优秀的延续和时刻要做的事情，那么，经过短短几年，你就可以在生活中完成全面超越，你会成为一个很专注的人，在制定计划和执行计划时，体现出很高的效率。

记住：把思维“归零”当成一种生活的常态，当成一种优秀的延续，当成一种时刻要做的事情。只有拿出归零的勇气，才能使你获得一种能力：“我敢不敢用一个新的东西取代自己原有的东西？”

第五课 自责和自我设障

“我不想面对！”

在第五课的一开始，我们首先会接触一个重要的心理学名词：自我设障（Self—Handicapping），这是“低自我”概念者表现出的一种心理障碍——为了维护或提高自尊，做出对成功不利的行为或言辞，给自己的成功预先设置障碍。

它主要表现为思考问题的负面条件居多，经常由于失败唤起内在的消极情绪，对自己进行惩罚或批评，进行自我贬抑和自我否定。在行为上，它表现为怯于表达与展示自己，行为退缩，通过身体不适或其他方式使自己处于不利地位。这不但影响人们的心理健康，而且还影响人们对于社会的适应能力。

比如，考试快到了，有的学生不是抓紧时间努力学习，而是索性扔下功课去玩个痛快，或者借口身体不舒服，逃避学习。这就是自我设障的一种表现。他们通过这种行为，为即将到来的“考试失败”设计理由：我考不好是因为我没好好学习，以此完成对于失败的预想，也就是对成功设置障碍。

心理学实验也证实了这一点。研究者将被试者分为两组，通过暗示让第一组被试者相信他们在测验中很有可能会成功，让第二组被试者相信他们成功的可能性不大。然后，两组被试者同时被告知，实验是为了测试两种新药物在测验成绩上所起的作用，一种药物被认为能促进测验成绩，另一种药物可能会削弱测验成绩。然后，实验者让被试者自由选择服用哪一种药物。结果，第二组比第一组更愿意服用可能会削弱自己测验成绩的药物。

为什么出现这样的选择？因为第二组被试者认为自己成功的可能性不大，宁可服用削弱成绩的药物来自我设障，给自己可能的失败预备一个“合理借口”。

来自德州的伊娃“点”很背，她先是股票经营失败，从小富婆变成了穷光蛋，之后老公有了第三者，离她而去；后来母亲去世；再后来她被

查出得了乳腺癌。瞧，这真是悲惨的人生，经历了这一连串的攻击，这个女人不仅没有被摧垮，反而更加乐观。

为什么呢？她在课堂上对其他学员说：“依照常理，这些打击招招致命，轻则摧垮精神，重则要了小命。但是，在这些突变面前，我选择的是面对现实，该来的都要来，躲也躲不过，连死都不怕的人，还怕活着吗？！”

伊娃现在生活得很好，病治好了，小本起家逐渐做起了大生意。她再婚了，而且夫妻很恩爱。经过一连串的变故，她已经成为一个异常坚强的女人！

越是发生了你不想面对的情况，你就越要面对现实，挑战一定会成为现实的恶劣结果。在任何现实面前都要保持理智，你才能剔除障碍，这才是科学和理智的态度。

“我很愚蠢！”

来自纽约的奥森说：“我有严重的自卑症，总感觉自己有太多的缺点，什么都做不好，我该如何去改变自己？”

由于他在生活中缺乏典型成功的经验，对自己没有客观的期望和评价，消极的自我暗示又抑制了他的自信心，加上生理或心理上的缺陷、恶劣的生活境遇等等原因——这些因素综合在一起，就导致了自卑心理的产生。这种心理经常表现为抑郁、悲观、孤僻。就像有人在讲述中对我形容的：“我是一个蠢货！”如果任其发展，这样的心理定位就会成为其性格的一部分，不但渗入他的人生，而且严重影响他的社会交往，抑制他正常地体现自己的能力。

第一，融入积极的人际圈，让乐观的力量感染自己。

有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人交往，融入他们的交际圈，成为这个圈子的一员。在交往过程中，你的注意力会被他人所吸引，会感受到他们的喜怒哀乐。他们的积极与乐观感染到你，会帮助你跳出阴暗、自卑和没有阳光的角落，使你在心理上主动跳越障碍，行为也会变得积极。

在与优秀人士的交往中，你也能多方位地认识到他人和自己的不

同，了解到他们如何经营自己的生活。通过这些有意识的比较，可以正确认识自己，调整自我评价，提高自信心。

第二，不断地提高在内心对自我的评价。

这要求你对自己要有全面正确的分析，多去发现自己的长处，想一想：“我在过去做了哪些了不起的事情？有哪些成功的经历？”在此基础上，不断地进行自我暗示和自我激励：“我一定会成功的”“他能做成的，我也能做成，我不比他们差！”经过一段时间的适应，自卑心理会逐步被消除。

第三，想办法增加自己成功的体验。

自信心不是凭空产生的，它往往来自于真实的成功体验，所以你需要付出行动，去增加对于成功的感受。比如，你可以寻找一些力所能及的事情作为试点，努力获取成功。如果第一次成功了，信心有所增加，便及时从中总结经验，把它列为“我的经验”，继续去收获下一次的成功。当成功体验不断积累时，你就会感觉到自己的优秀，不会再像奥森那样，出现严重的行动障碍和自我定位问题。

人人都有一段灰暗的过去

我曾经向学员讲述过我的过去，那是一段黑暗的历史。我说：“2002年的时候，我经历了人生的第一次困境：在美国成立了自己的第一家公司，不到两周的时间，账上只有几百美元。一家有30名员工的公司，每月薪水支出超过10万美元，结果账上只有几百块，这是什么概念？这意味着你每天晚上都睡不着觉，身上压着一块巨石，根本喘不过气来。后来实在发不下工资了，又没什么业务，我只好申请破产，第一次创业就这样无疾而终——不，确切地说，留下很深的伤口，是一次重大的失败。”

“所以，在我准备第二次创业的时候，许多人都劝我：‘不要冒险了，上次的教训不深刻吗？’远在中国的父母给我打越洋电话，让我想清楚；朋友纷纷找上门，让我冷静考虑一下。这时换作你，你会怎么想？”

台下的学员一片沉默。显然，他们都能身临其境，体会我在这种情况下感觉。那种压力一定非常沉重，因为过去的教训历历在目。灰暗

的过去，失败的回忆，会在这种时刻左右我们的头脑，在潜意识中给你设置障碍。你会不由自主地产生一种自卑和自责的情绪：“我没有这种能力，上次失败全是我的责任，所以这次我就不要折腾了！”

“但我没有，我选择了忘记过去。做出这个选择有充分理由，因为我做出了详细的计划，进行了理性的市场分析，认为这次创业一定有机会。所以我生命中的第二次创业中，我成功了。这就是告别过去为我们带来的力量！它会帮助你建立自信，不因为过去的阴影使今天的生活受到干扰！最近这几年中，我相继又经历了离婚、疾病，而且一度认为自己再也爬不起来了，差点在一个醉酒的深夜点燃房子，结束自己的生命。但我仍然以一种告别过去的姿态成功地走出这些痛苦，驱赶它们，刷新心灵，释放内心的压力，并且果断地重新上路。”

千万不要让过去成为你现在的包袱，只有轻装上阵，我们才能走得更远。这是我的经验，也一定要成为你的生活智慧，成为我们控制自己、修复自己的灵丹妙药。因为人的心灵就像一个容器，时间长了，里面难免会有一些沉渣，把它们倒掉就好了。如果不清空，就会堵塞出口，使得心灵越来越沉重。最重要的一点，要记得随手关上身后的门，该忘记的，你就必须要忘记。删除心灵的垃圾，每天刷新自己，这样才能使自己的生活不断地重获新生，保持一颗健康的心灵。

有一个人酷爱陶壶，只要听说哪里有好壶，他不管路途多远一定会亲自鉴赏，如果看中了，花再多的钱他也不在乎。在他收集的茶壶中，他最中意一只龙头壶。有一天，一个久未见面的好友前来拜访，他拿出这只龙头壶泡茶招待他。朋友对这只茶壶赞不绝口，观赏把玩时一不小心将它掉落到地上，茶壶应声破裂。

朋友吓坏了，他却蹲下身子，默默地收拾这些碎片，然后拿出另一只茶壶继续泡茶、说笑，好像什么事也没发生过一样。事后，有人问他：“你最钟爱的一只壶被打破了，难道你不难过，不觉得惋惜吗？”他笑着说：“事实已经造成，留恋这个碎壶又有什么意义呢？不如重新去寻找，也许我还能在不久的将来找到更好的陶壶呢！”

很多时候，我们对已经发生的事情耿耿于怀，其实就是抱着烦恼不放，是在增加自己的内心障碍，不仅解决不了问题，也让自己的未来过不好。

也许你在来培训中心的前一天，刚刚跟你的上司吵了一架，他辱骂

了你的业绩，羞辱了你的能力，并且当着许多同事的面大声对你吼叫：“你就是一个笨蛋，还不如底特律大街上的一条流浪狗！”

没错，这真是非常恶劣的羞辱，一定会给你留下心理阴影，严重时甚至会造成一种心理障碍，让你对自己产生怀疑。再想到这个人以前对你的所作所为，想到他的一贯作风，你心里更加生气了。

然后，你开始设计一个报复计划，设想自己要是哪一天遇到他，该怎么做。不理他，还是给他一点颜色？你继续想，若是他也报复你怎么办呢？在这家公司还能待下去吗？总之，你想得十分全面，将所有的精力都用到了这上面，甚至想到了将来有一天你自己当上部门经理时，怎么修理他。你从过去想到未来，始终带着愤怒的情绪。两天后，你因为走神在工作中犯了大错，被他再次抓住——你被解雇了！

对你来说，你从这段灰色的过去中得到了什么呢？你拥有的只是痛苦的记忆。当你愤怒地计划报复时，或许对方根本没有放在心上，正开心地享受自己的生活。

灰色的过去就是我们自己的阴暗面，它总是令人如鲠在喉。如果为了过去的错误，惩罚自己和周边的人，就像为了一根堵住咽喉的鱼刺，愤而割断了自己的脖子。

我要告诉你的是，所有对过去的苛刻，都是对于未来的恐惧。在潜意识中，人们因为不敢面对未来，才对过去念念不忘，纠缠不休。其实，你根本就不需要对未来害怕，只要你能卸下过去的包袱！现在你应该明白了：实现理想中的自我，靠的是当下的行动，而不是对过去的质疑和对未来就在不远处的恐惧。

退缩的本能

在研究中我发现，当一个人运用他坚强的意志去做某件事的时候，他的潜意识往往会有一个退缩的过程。在内心深处，每个人都渴望发现自我，但当他真正有机会发现自己时，往往会出现潜意识层面的退缩，使“内我”与“显我”发生冲突。

比如，很多人在爱情降临或进入深层的相处时会本能地想要退缩、规避。在心理学上，它被称作“亲密恐惧症”。他们控制不了自己，害怕进一步发展关系，然后会采取一些拖延和消极的行为，为自己重新找到

安全和自信的感觉。

来自华盛顿的哈蒂夫说：“我和珍妮恋爱了，三个月后，我们的关系突飞猛进，到达订婚的阶段。是不是太快了点呢？我也是这么觉得，而且我感觉害怕，不知道为什么，在某一天夜里，我没有回复她的短信，第二天早晨我又挂断了她的电话。我想，我真该好好考虑一下，不希望这几天她来打扰我，我也不敢去找她。”

哈蒂夫害怕什么？听听珍妮的观点：“他是一个懦夫！”珍妮很不满，“他突然就不来找我了，没有任何理由！我认为他根本不想跟我结婚，他只想一个人单身下去。”

在交流中，我对珍妮说：“听着，珍妮女士，也许你应该从另一个角度想想，哈蒂夫或许也很担忧？”

“哦，他有何担忧？”

我说：“他即将完全交付自己的身心，把未来的生活托付给另一个人，这意味着现状将完全改变，他将进入一种全新的生活，人在此时，一定会产生某种惧怕，这是正常的心理现象。”

珍妮恍然大悟：“请告诉我应该怎么办，如何打消他这个胆小的念头？”

我建议珍妮不要采取任何行动，他不回复短信和电话，就让他不回复好了。但是，时间不应过长，珍妮可以将两人的亲密关系冷置两个礼拜。如果哈蒂夫还没有自己想通，她就可以采取对策了。

“你去敲开他的房门，狠狠地修理他，告诉他你对于这段关系的真实想法，打消他的忧虑。那时，他一定会突然发现自己的幼稚，从而消除内心的犹豫和退缩，而且他对你的爱意会更加浓厚！”

心理学家告诉我们，人类生来就惧怕两件事情。第一件是很大的噪音，那么你知道第二件是什么吗？就是这种“坠落感”。我们从母体呱呱坠地的那一刻起，害怕坠落就成为一个人潜意识中的本能了。在距离成功很近时，我们也会产生这种感觉，会有一个声音突然对你叫停。

战胜退缩，需要你“再坚持一会儿”。

在99℃的基础上再加1℃，水才会沸腾。如果你的努力只坚持到99℃时就放弃，那么你永远也不能烧开这一壶水。再坚持一会儿，才能达到目的；如果就此放弃，你的工作成果和0℃没有区别。

就拿戒烟来说，在我的课程中心待过两个月的罗德教授显然不懂得这个道理。倘若他早知此理，自然会免遭那使他致命的肝癌带给他的痛苦，并且多活上几年。在所有戒烟成功的烟民中，有多达80%的人故态复萌，重操烟火，比如罗德教授。而那些可以坚持到底的烟民，都可以戒除烟习。不幸的是，这里面并不包括罗德。

一旦你做出承诺，你就要信守对自己的承诺，然后坚持下去，最终达到成功。否则，你就会进入一种“肯定——冲突——否认——倒退”的循环状态，产生自我障碍，进而推翻之前的一切努力。

当罗德来同我讨论他的戒烟问题时，他已经坚持了三周，正处于非常痛苦和矛盾的阶段。他需要克服自己的矛盾心理，遗憾的是，他没有度过这个阶段。罗德曾在临终前发来一封邮件，对此进行忏悔：

“如果你不曾明确决定戒烟，无论你用再好的戒烟办法，你都不会成功。请汲取我的教训，要想真正改变一些事情，必须态度明确和坚定。”

怎样制止自己继续往脚下扔石头

一个人偶尔在生活中自我设障，也许没有太大的问题，甚至可能有些好处，比如面对不可能逾越的障碍时选择这种方式停止前进，可以暂时缓解一下压力，保住自己的面子。但是，如果习惯性地自我设障和为自己找借口，不仅会妨碍对自己的正确认识和客观评价，还不利于发挥自身潜能，极大地影响心理健康，削弱你的自制和对于社会的适应能力。

就像不停地往自己脚下扔石头一样——偶尔扔些石子，可以训练自己躲避和战胜障碍的能力，但扔得太多了，这些石子就会堵住道路，让你无法前进，进而导致你人生的失败。所以，我们必须防止习惯性的自我设障，制止频繁地往自己脚下扔石头的这种行为。

首先，你要接纳自我，拥有一种健康的“自尊体验”。

我们对于自己的感受，是一种自我肯定及自我信赖的情感体验。健康的自尊体验，则可以使你适度坚持自己的想法、欲求和需要，欣赏自己的行为，从而正确地评价自己。

为了做到这一点，首先要了解自己现在的感觉：“我希望自己做出什么改变？”然后制订计划，实施行动，达到改变自我的目标。接纳自我，就要求你尊重自己当前的状态，而不是充满压抑和焦虑。如果你接纳了现在的自己，你的举止也会去强化这个事实，从而促使别人感受到你的自信，善待并尊重你。

举例来说，当你不小心做了错事时，你会怎么办？逃避和否认就是一种设障的行为，面对问题、分析原因，才是接纳自我的表现，后者能够帮助你收获自尊体验，促进自我发展和别人对你的尊重。

健康的“自尊体验”要求我们既不可过度自尊，也不可盲目地妄自尊大。这两种极端都会导致一个人更加在乎“面子”，也更容易形成自我设障，在自责或自恋的泥潭中越陷越深，很难走出来。

其次，先调整好你的认识，再去挑战那些不合理的信念。

如果你的脑子里有不合理的信念，它们会妨碍你的心理与行为的恰当反应，从而导致自我设障。因此，要先调整好自己的认识，再把那些不合理的信念去除，改变原有的错误的认知和行为。

1.检验大脑中的不合理信念的存在，经过分析，认识到自我设障并非来自于某一事件或者情境，而是由于自己对这些事件或者情境的不合理看法。

2.与自己这些不正确的认识进行对峙，通过理性思考将它们澄清，改变内心的这种不合理信念。

3.寻找替代的正确观点，做到明确具体，然后以合理的信念代替它们，加强从多角度思考问题的训练，比如换位思考和正反论证，从而避免自我设障。

具体操作中，许多学员的身上都存在大量的不合理信念和错误的价值观。比如绝对化的要求——他要求自己“必须十全十美”；过分概括化的思维——他偶遇失败便认为自己是“彻底失败的人”。这些都属于不合

理信念。

在课程中，我们首先让学员认识到了这些想法的不合理性，然后引导他们通过自我论辩和对质，改变它们，建立新的认识——“我可以追求完美，但不必苛求十全十美”“偶尔的失败不等于永远的失败”。当他们拥有了这种新的认识时，就变得比较容易接受自己，也就可以减少心理上的自我设障了。

最后，我们必须懂得怎样进行“自我肯定”。

通过大量的研究发现，“自我肯定”的经验能降低自我设障的动机和倾向。自我肯定可以使一个人积极的特征更加明显，使他更容易战胜自卑、自责和焦虑等不良情绪，让失控的自我重新回到良性轨道。

当一个人专注于自己成功的经验时，就很难同时去想失败的经验。他们就能从过去中多汲取积极的力量，而不是被负面信息打倒。如果人能够表现自己的积极特征，就会很少自我设障，并且能够承受外界对自己能力的评价。他会说：“我不在乎别人的批评和否定，因为我心里清楚，我在某方面具备很专业的经验，不需要由他们来评判。”他就不会因为外界的质疑而产生心灵障碍。

你要具备“自我肯定”这一特质，就必须进行自我肯定训练。

第一步，是进行认知训练。针对不恰当的思考模式和自我设障内容，描述问题情境，了解自己的思考方式，然后帮助自己澄清问题，确认知目标，练习应变思考能力。

第二步，学会从积极的方面看待自己。出现了问题，你要想：这只是某一个环节还不够完善，前面的工作我是成功的，我下一步要做的，就是解决它们，而不是为自己设置障碍来逃避它们。

第三步，是进行行为演练。安排一些活动，让自己进行角色扮演，使活动情境更加逼真。在练习时，应先从容易的活动开始，然后以渐进的方式，逐步练习较为困难或者较为复杂的活动。在每次练习后，都给予正面强化，比如给自己一个适当的奖励，从而增强自我肯定的程度。

沟通和倾诉

寻求支持，来建立社会支持系统，这对于一个急需恢复信心的人来说格外重要。在倾诉中可以发现自己的弱点，也可以找回自己的优势与自信。最重要的是，沟通能够使人变得理性，而不是盲目地单打独斗，妄图由自己解决一切问题。

胡先生是一位预约后从大连来到美国进行课程培训的年轻人。他刚刚30多岁，却已经有了自己的一个不小的公司。初步沟通后，胡先生这样诉说自己的故事：“我大学毕业不久，就辞去了工作，出来闯荡快十年了。现在的公司不大，在好的年景每年有100万的利润，这让自己很不满意。我是个特想干大事的人，总是渴望着更大的事业，因为那样才能够证明自己，才是成功。我常常想，不成功，毋宁死。以自己现在的目标，怎么也得挣到一个亿。我觉得自己是个有能力的人，也不怕挫折，可是，现在却遇到了困扰。”

当我惊讶地问他希望得到什么帮助时，胡先生叹着气说：“我现在就是感到压力很大，心里很不安，对未来有一种莫名的不安。”

随后，我让他加入了培训中心的沟通平台，介绍他认识了许多学员，多与人交流沟通，去倾诉自己的想法和感受，交换彼此的无助和不快。一周后，胡先生变得十分轻松，他对我说：“我发现了自己的问题，从现在起，我首先要降低自己的目标，只有这样，才能搬开心里的障碍。”

交流是释放压力的有效途径，同时，交流的过程也是一个自我反思的过程。通过与他人交谈，可以迅速地获取心理支持，增强自信心。

我们的障碍沟通课程真正做到了“心灵的沟通，真情的倾诉”。在每一名前来参加第五课的学员中，我们首先设置了一个“无障沟通平台”，每个人都可以轻松地坐下来，面对面、没有压迫感地交流彼此的心声：

“我很笨。”

“我害怕事情发生。”

“我迈不过去。”

“我不敢面对。”

没关系，只要说出来，就有人在倾听。当倾听发生时，我们就在从内心的窗口往体外扔石头——它们是有毒的垃圾，正堵塞你的精神，杀死你的意志力，让你失去控制，冲出车道。

这就是最有效的方法，在现实中却最难获取支持。来自国内的学员陈小姐说：“在我居住的小区有上千户邻居，在我的部门有几十名同事，没有一个人愿意坐下来听我倾诉五秒钟。”

没错，这就是问题，你发现了吗？第五课不仅帮助你发现了隐藏的自卑，挖掘自我设障的原因，而且告诉你永久的解决之道。

第六课 把欲望装进笼子

抵制诱惑是艰巨的工作

每个人都会遇到诱惑，包括我在内。诱惑是各种各样的，例如金钱、美女、房子和娱乐游戏等，甚至在某些关键时刻“让我停下歇歇吧”之类的惰性也会成为危害极大的诱惑，它们防不胜防，不知什么时候就会冒出来，破坏我们正常的生活节奏。

一个人能抵得住诱惑，他就有了做大事的基础。一个人能走多远，关键在于他能抵得住多少诱惑。诱惑像一位漂亮性感的女郎，她风情万种，让你心猿意马、浮想联翩。同时她又对你说：“想走得远些，就离我远点。”可是，人们还是忍不住多看她几眼，甚至停下脚步，飞蛾扑火，投向诱惑的怀抱，成为她的奴隶。所以我们会看到，在这个世界上，绝大多数人只能在原地踏步，碌碌无为，因为他们对诱惑的抵抗能力非常差。

面对诱惑，人们必须具备良好的自我控制力，这对成功至关重要。有良好自制力的人往往更受欢迎，在生活中的许多方面也会更加成功。比如那些能够战胜短期利益的诱惑、坚持长远计划的人，他们在创业时成功的概率就会更高。

自我控制力较低的人往往成就也低。不幸的是，尽管人们都知道将为此付出代价，但是自我控制力还是很差，其中一部分的原因，是由于人们高估了自己抵制诱惑的能力。

“我肯定能战胜香烟！”——两周后你发现他还是一位优秀烟民。

“我已决定告别花花世界！”——但你仍然看到他不停地出入夜店。

虽然自我控制力可以逐渐形成，就如肌肉的生长一样，但是你也需要做恰当的精神训练，比如你参加我们的课程，来了解欲望是怎么形成的，以及我们怎样发现欲望的弱点。在这里我会告诉你，练习自我控制力，即意味着你要拒绝一个坏的习惯，就像你必须戒除香烟和美酒一样。

另外，根据我们的案例显示，超过68%的人在由自己主导的没有计划的练习中失败了——他们缺乏课程的引导和一份合理的计划。当这些人前来参加课程时，他们普遍向我们反映：在放弃之后，他们发现自己更加糟糕，因为向诱惑屈服增加了自己再次“堕落”的倾向，让他们变得很难再次制定抵抗诱惑的计划、找回意志力和鼓起向诱惑挑战的决心。

永不满足是一种癌症

在大量的案例研究中，人们对于欲望的需求和执着常让我感到震惊。欲望从来不会在我们的生活中消失，人们对于不属于自己的东西的追求之欲，是如此的顽强，以至于不论在哪儿，不论是生前还是死后，人们都会被不同的欲望包围，用不断满足的欲望来打发自己短暂的人生，并且无比坚定地认为自己的追求是正当的。

当学员向我解释他们的“正当性”时——有一位公司总裁认定他追求金钱的盈利目标是永远正当的——即便我假设了一个前提：“你需要放弃70%的财富去拯救人类，你愿意吗？”他的回答仍然是毫不犹豫的“No”！我对他说：“听着，我不能说你的观点是错误的，但它会在根本上改变你的生活，让你患上一种欲望的癌症，永远无法治愈。一旦我们的冲动得到了满足，在享受到片刻的满足后，立刻会被无聊取代，直到另一个欲望抓住你。生活在这种永无止境的饥渴中，难道不是一种痛苦吗？”

对一部高档手机来说，它70%的功能是没用的；一款高档车，它70%的速度是多余的；一幢豪华别墅，70%的面积是空闲的。也就是说我们平时只能用到它们的30%，余下大量的功能和空间，不过是用来点缀生活的摆设，它们并不具有不可舍弃的重要性。

结论就是：我们的生活简单明了，要想享受人生，只要守住你的30%就可以了。根据禅经的观点，人类的本质是精神属性的，不管你拥有多少物质，实现多少欲望，都不可能真正地填补内心的空虚。

分清虚假的渴望

在我询问杜鲁特是否怀有虚假的成功渴望时，他郑重地提醒我：“高，我和别人不一样！”但是，是否真不一样呢？杜鲁特在过去的一年制定了许多令人兴奋的计划：戒掉烟酒、赚到自己的第一个100万、为父母在夏威夷买一栋房子……这些都没有实现，相反，他的公司

还遇到了严重的危机。

“为了实现这些目标，我采取了一些过激政策，所以赔了许多钱。”杜鲁特仍在为自己辩解，他不承认是虚假的渴望导致了自己不佳的现状。

或许你和杜鲁特一样，也具有想要成功的欲望。不管是婚姻带来的责任，为人父母的义务，渴望新居、汽车，或者做成一笔大生意，这都要靠你努力，你需要做许多卓有成效的工作。但是，只凭借和依靠一股想要成功的念头并不够，因为对于成功的渴望分为两种，其中有一种是虚假的，它们具有很强的欺骗性，就像杜鲁特制定的那些超过承受能力的目标一样。

大凡怀有虚假欲望的人，他们会不停地告诉家人、上司、自己：“我很渴望成功，我一定能成功。”他也会阅读所有找得到的自我帮助的书籍，从阅读别人成功的事迹中得到快感，就好像有人通过阅读色情书籍得到快感一样。

遗憾的是，他们只是在想象中参与别人的生活和行为，就像看客一样，只看不做。或者说，他们即便做了，也因方法不正确在很短的时间内宣告失败。对这类幻想家来说，明天才是最伟大的日子。事实是，在他们的生活中，这个设定中的“明天”永远不会来临。

当我在揭示这个真相时，课程上的许多学员都感到不适。我告诉他们：“请别在意。我们每个人多多少少有一些虚假的欲望。我们向他人许诺，向自己许诺。我们心中明白它是无法兑现的，也没有意识到这种谎言对我们自身人格的伤害。今天是你改过自新的机会。不要再做虚假的承诺，不要再朝令夕改，不要再欺骗自己了。”当你按照我们的课程中心提供的计划进行时，你才会渐渐地发现一个重要的真理：没有任何人比你更有潜力，你必须控制这种能力，而不是让它泛滥到使你分不清真假。

如果你只是坐在那儿，告诉世人，明天开始你将变得多么伟大，那么你永远不会成功。因为你会被这种膨胀的欲望和虚假的渴望埋葬，从而缺乏行动力，并迅速地失去明天的机遇。总有一天，你最好的朋友离你而去，你的房东会宣布中断租约，把你赶出房门，你的客户对你的承诺不屑一顾，你的家人会痛心地望着你。你必须做出两种截然不同的选择：要么对自己的渴望采取谨慎但又坚定的行动，要么就控制心智，理

性面对内心的冲动，在众人面前免开尊口。

装上杀毒工具

人体就是一台最精微的仪器，大脑是指挥这台仪器行动的信息发射器。欲望就像病毒，它在大脑内部产生，得不到及时遏制的话，就会迅速扩大，让大脑中毒。这台仪器同电脑一样编有大量的复杂程序——它就是人在后天养成的各种习惯，程序的功能基础则是由人的思维认识决定的。

根据自己的习惯、是非观念和观察力的不同，人们对同样一件事情会有多种不同的看法及处理方式，又因为看法不同、处理方式不同，产生了不同的结果，导致人与人之间的命运大相径庭。

和电脑一样，人脑在使用的过程中会产生病毒。不良欲望就是其中最厉害的病毒，它是人的所有不良习气的总和，会为我们的人生指出一个错误的方向，挖下一个让人万劫不复的陷阱。

当我们发现电脑病毒的时候，一个共同的做法就是杀除病毒，让系统重新恢复良性的运行状态。电脑杀毒很容易，选择扫描确认杀毒就可以了。但人脑想杀毒、想杀灭不良欲望，没有电脑那么容易操作——我们要想为自己杀毒，就必须学会自我管理，发现不良欲望时，不但把它驱逐出身体，还要持之以恒地坚持下去，容不得半点懈怠和迟疑，否则它就会在你的体内卷土重来。

欲望是被自己一点一点放纵出来的。只有学会了控制和管理自己，才能为自己装上强力的杀毒软件，防止它再次利用人体的惰性和自私的弱点乘虚而入。

台湾著名的漫画家蔡志忠说：“如果拿橘子来比喻人生，一种橘子大而酸，一种橘子小而甜，一些人拿到大的就会抱怨酸，拿到甜的又会抱怨小。而我拿到了小橘子会庆幸它是甜的，拿到酸橘子会感谢它是大的。”

如果你不控制欲望，必然为欲望所控制。人生是如此简单，快乐也并不复杂，一切都要看我们自己。对欲望的控制，是体内的自制力体系中非常关键的一个部分。在与欲望的搏斗中，我相信每个人都有过挣扎、无奈、痛苦，要是你不能驾驭与操控自己的欲望，你就走上了一条

十分艰辛的人生之路。

第七课 解决拖延症

“我还有一些时间！”

亲爱的读者，在这一节课，自制力训练中最重要的一个障碍“拖延症”将搬上我们的讲台。在生活中我们每个人都有拖延现象，它指的是非必要、后果有害的推迟行为，或大或小，或严重或轻微地在我们的身上存在着。目前，这个词语并不是一个严格的心理学或医学术语，但严重或经常的拖延行为，却是深层问题的表现。也就是说，拖延现象已经成为管理学家和心理学家研究的一个重要课题。

“将之前的事情放到明天，今天什么都不做。”这是个十分普遍的心理，即便是那些以自律著称的大人物，也无法避免自己的生活中出现这种问题——偶尔开小差或扔开工作沉浸在没有意义的事情中。

它总是表现在各种小事上，而不是特别重要的大事上。如果你只是盯着宏观问题，可能会错过发生在自己身上的拖延症诊断。这些琐碎的问题，就像一粒粒微小毒素，在体内日积月累，最后将小事变成大事。一个经常拖延的人，他在某天早晨醒来，突然发现因为自己的拖延已经将一件非常重要的工作化作乌有——失去耐心的客户给他发来一封电邮，措辞强硬地解除他们的合作。

对于个人的发展和团队的工作，这真是非常有害的症状！

一个人认为自己七天可以做完一件事情，所以在离期限还有20天的时候一点不着急，直到最后，他突然发现时间只剩七天了，才开始工作。这种紧迫感和焦虑感交织在一块，冲击他的能量库，促发他的斗志。这让他觉得，只有在压力状态下自己才有做事情的状态。

尤其是，当他最后检查自己的工作成绩时，发现做得还不错，他内在的拖延心态会被强化。他会想：“哇，我很适合在短期高压的状态下工作。”之后，他对自己的行为不断地自我暗示，直到拖延症越来越严重，就像绷紧的弹簧一样，在最后突然崩断。下面这五种现象中，如果你符合三条以上，那我必须“恭喜”你，你的身上已经有很严重的拖延症了。

★在自己的工作清单中总选择那些最不重要的事情进行处理，越是重要的反而越拖延，越是临近时间点，就越想去做其他不相干的事情。

★每次开工都要整点开始，一点半、两点，如果不是整点，就选择继续懒惰，并告诉自己：“还不到点。”事实上，这项工作已经很紧迫了。

★在静下心来做事之后，还要先跑去冲杯咖啡，或者泡上一杯茶，总在等待“好心情”或者“最佳状态”，否则绝不动手。

★不容许任何人侵占或浪费自己的时间，结果最不珍惜时间的那个人反而是自己。

★在执行一项工作的过程中，一旦有什么想法或突发事件，就抛下手中工作不管不顾，转而去处理其他事情。

我们怎么详细地总结这种失控的症状呢？拖延实际上是对自身过高甚至不切实际的期望，只是大多数人对自我的期望太高。更可怕的是，还有很多拖延的人，他们并非不想按计划做完工作，而是十分享受紧急赶工的感觉，渴望体验高强度的冲刺、完成工作后突然放松的感觉。所以，他们有意识地拖延，然后集中在很短的时间内把工作处理掉。这样，他们会在事后表扬自己的效率。

“我必须开始节食，但.....今天就算了”

那么多的事情堆在眼前，却怎么也提不起精神去做。明明已经焦躁不安，却还要“死撑”着待一会儿，再待一会儿.....“我必须开始减肥了，这太重要了。可是，我今天不行，从明天开始，今天我想再放纵一天。”这是学员莉莉的想法，她现在体重90公斤，已经是一个大胖子了，年龄32岁了还没有找到结婚对象，男人都觉得她太胖了，但她仍然以各种借口拖延自己的减肥计划。

类似于莉莉的现象并不鲜见，在我看来，地球上每五个人中间就有一个人有这种习惯，没有任何种族可以避免，不管是中国人还是美国人，日本人还是欧洲人，都存这种现象。在不同国家的人中间，拖延的人占的比例差不多。

而且，在研究中我还发现，拖延症并非由外界环境产生，而是属于

人类的本能。人们天生就喜欢拖延，在无意识中就会为拖延提供条件，并将这种拖延的命令发送到潜意识，随时采取拖延行动，成为自己人生的常态。

★你总是拖到最后一分钟才开始工作；

★你属于典型的月光一族，信用卡长期透支，总是还不上，而且感觉钱不够花，每天都在告诉自己需要制定财政计划了，但迟迟没有行动；

★本来想放松一下，早点睡觉，但到了晚上十点，你又精神勃发，开始熬夜上网；

★一直想减肥，总是挫败，比如莉莉。

如果你具备上述的现象，那么，这节课很适合你，你可以瞪大眼睛，看看拖延症如何摧毁你的生活，让它变得一团糟糕。当你认识到改变的必要，并从中发现有效的方法时，你就可以改变自己的生活状态。

有些人减肥很神速，有些人却减肥很慢。莉莉并不是一个典型的案例，因为在我的课程中心有数千名和她一样的学员，在制定减肥计划后就立刻执行的人少之又少。难道减肥也会让人疲乏、容易患上“拖延症”吗？他们尝试过减肥，但屡减屡败。他们开始从心理上恐惧或者焦虑，采取拖延的办法来降低这种“伤害”。结果是，伤害没有减轻，焦虑感日益严重。

拖延的后果让人害怕。比如，在互联网日益发达的今天，人们花在网络上的时间越来越多，而人的注意力极易被分散，这些人的拖延症便由此而生。

后果是什么？手里的工作一拖再拖，心里又非常担心没能及时完成任务受到上司或客户的责备，由此而形成的工作压力让很多人不堪重负，进而导致了一系列的恶性连锁反应。

消极拖延和积极拖延

加州大学心理学教授安莉对我说：“拖延分为两种，一种是积极拖延，一种则是消极拖延，不能按时完成任务的情形属于后者。”在为我

的课程撰写的教程中，她详细阐述了自己的看法，并将拖延状态分为两种。

她的观点是：积极拖延者往往更喜欢在压力下工作，这样他们可以做出更深思熟虑的决定，并及时实行；消极拖延者则属于逃避工作，不敢正视自身的能力。

另外，除了内在的焦虑和逃避控制，常与拖延联系起来的，还有完美主义。某些拖延行为并非拖延者缺乏能力或者不够努力，而是某种形式的完美主义或者求全观念的反映，他们共同的心声是：“如果能多给我一些时间，我可以做得更好。”

在拖延课程上，我们定义了三种基本的拖延类型：

鼓励型：或者说找刺激型，他们盼着最后几分钟忙碌带来的快感。

逃避型：他们回避失败的恐惧，甚至害怕成功。实际上，他们非常关心别人怎么看自己，他们更希望别人觉得自己不够努力而不是能力不足，不够自信。

决心型：他们没法下决心。不下决心，就可以回避对应对事情的拖拉。

消极拖延常常会给人们的生活带来诸多不便，心理学家在研究中发现：消极拖延背后的帮凶是人们的情绪推断。

A：“我觉得自己出息不大，是一个无价值的人，所以，我努力也没有用。”

B：“今天没心情做事，所以，我最好躺在床上，不想出门。”

C：“我很烦你，因为你对我不好，你总是想利用我，我才不会上当呢，我就是坐在这里不干活。”

一个又一个的消极情绪推断，带来的后果，就是拖延的出现。与积极的拖延行为相比，消极拖延对人的危害最大。当一个人的消极感情控制了自己的情绪，就会产生过分的心理依赖；情绪推断的副作用就是感情用事，最终结果就是出现拖延。

比如，你从超市购物回家后，看着桌上和地下一堆堆的书籍，突然想起来，自己该打扫房间了。你一直想着去整理，给自己计划了好几次行动方案。周三的时候就计划着周末必须要打扫书房，到了周末呢，面对仍然堆满杂物的桌子，一地杂乱的图书，你的消极情绪开始产生：“哇，这么杂乱无序的房子，要想把它清理干净简直是不可能的，到下周的时候我再打扫吧！”结果呢，一拖又是几个月。

如果你发现房间应该打扫，没有任何的计划和想法，当即卷袖上阵，二三个小时过去，竟把书房清理得干干净净。这时，你就会有惊喜之余发现：原来事情不像想象的那么麻烦。

这时，我们应该明确：到底是谁操控了我们内心的消极情绪推断？

在心理学家看来，“极度的懒散”“拖延”将要执行的任务，是人们对抗焦虑的一种方法。而且，拖延的温床就是建立在缺乏自我管理的基础上，无论是情绪，还是时间。人们肆意地纵容着消极情绪，用拖延来迎合自己、愚弄自己，用拖延来对抗内心的焦虑。

这种内心焦虑的产生，大多出现在接受或执行一项任务时，内心充满着压力，不知能否圆满完成任务。面对事情把握不大，举棋不定，这时，不断的拖延就成为了助力器。所以，要战胜拖延症，为自己减压是一个非常重要的环节，你可以结合我们的压力课程，进行综合练习与提升，进而从根本上断绝拖延症的复发。

顽固的本能

拖延是一种顽固的本能，它的主要根源是什么？科学家和心理学家进行了长期的研究，致力于找出它的生理学根源，最后发现，拖延的产生与大脑前额叶皮层的功能有关。这个脑区负责大脑的 executive 功能，比如计划、冲动的控制和注意力，它还能起到过滤器的作用，降低来自其他脑区分散注意力的刺激。

如果前额叶皮层受到了损伤或者活动性降低，就会导致过滤纷杂刺激的能力降低，进而使处理任务的组织能力变差。

1.自我评估的失败。每次完成任务都达不到自己最高的能力，所以慢慢失去自信，对自己能力的评估会越来越低。

2.太忙了？这是另一个隐性根源，有些人一直拖着工作不做，是因为他“太忙”。他的确很忙，但多数事情一点也不重要，甚至毫无必要。

3.顽固的意志力。他不喜欢有人催他，越有人催促，他的内心越会产生强大的对峙意志：“你催我？我反而不做，必须等我完全准备好了才开始做！”

4.操控别人的意识。他们一点不着急，是因为别人都在着急地催他，所以他享受这种感觉：“我的选择在操控他们。”

5.对抗压力。因为他每天的压力都很大，要做的事情一直被拖下来，否则他认为压力会更大。

6.受害者心态。他认为自己无能，或者不知道原因。别人都会做，他却做不了。那么，索性就当一名合格的受害者：“我就是不开始。”，以加强这种受害者体验。

来自奥斯汀的威廉说：“我每次打开跑步机决心锻炼减肥时，就觉得应该先弹一会儿琴，打开琴，又觉得光弹琴不写歌实在不够完美，于是打开电脑；在互联网玩一个小时；脑子被搅乱了，我就上楼吃饭，吃完饭又觉得自己必须睡一觉，等醒过来，再次重复上面的事情。”

威廉的自述不但代表了学员共同的心声，也是一些知名人物的经历。达·芬奇因为患有拖延症，遗留的未完成的画稿占到他的作品总数的三分之二；雨果为了克服拖延症，只好采取极端的方法：他强令自己赤身裸体地写作，让自己无法外出，不受外界的干扰，来保证工作的完成。

我们的统计显示，有拖延症的人占人口的70%以上，这次调查包括了全美60座大中城市，囊括了16~40岁之间的人群。人们的回馈表明，常人总有或大或小的拖延症，自己的心理对此有着明确的认知。

在学生群体中，这个比例更高，达到80%~95%。他们都有拖延的毛病，有些学生的拖延影响到了正常生活，甚至不能完成学业，痛苦不堪。究其根本，他们没有从自己的身上寻找原因，总是将责任归咎于外界，始终无法找到解决的途径。

拖延症的具体表现：

1.20%的人认为自己是长期拖延的人。对他们来说，拖延是一种生活方式，虽然并不适应它。这种状态在他们的生活中随处可见。他们不能按时付账单，他们忘了买音乐会的门票，他们直到圣诞前一天才去买礼物。

2.人们在无意识中把它当作一种自我调节的问题，所以意识不到拖延的严重。通常人们能轻易接受别人拖延的借口，这也是问题的根源。因为反过来，他们也会宽容自己。

3.拖延并不是时间管理或者计划方面的问题。它并不因个人对时间的估计能力而不同，虽然这些人会更乐观一些。

4.拖延是从周围的人学来的，环境影响很大，但并不直接。它可能来自于某种强权的家教、某些严厉的上司，拖延甚至可能是一种反抗的形式。同时，周围的人对于拖延者的宽容会助长这种习惯。

5.拖延者大多喜欢饮酒，他们会有更高的酒精需求量。研究发现，这是自我调节有问题的表现。

6.拖延者会对自己撒谎。比如他们会说：“我更想明天做这件事”，或者“我在有压力时才能做好”，实际上并非如此。拖延者的另一个谎言是时间压力会让他们更有创造力，这只是他们的感觉而已，实际上，他们是在挥霍时间。

7.拖延者会不断地寻找可以消遣的事情，特别是自己不需要承诺什么就能参与其中的事情。比如工作中的人查看电子邮件就是绝佳的目标——顺便浏览一下网页，附带看一看自己喜欢的网站。久而久之，这样的事情就成为他们调节情绪（比如害怕失败）的一个途径。

8.拖延者绝非都是一模一样的，他们有不同的原因，也有不同的表现，比如我们在本书中定义的三种拖延症的特征。他们都有自己独特的理由和表现，都认为自己是“无辜”的。

9.拖延会带来巨大的损失，不仅是工作上的，健康损失更大。它也影响人的情绪，会破坏团队协作，造成人与人之间的不信任。

10.拖延会改变人的行为，但不会耗费多少精神力量。也就是说，拖延症患者在表面上看起来，都是充满活力的。因此，它很难治疗，必

须通过高度规范的认知行为练习来解决。

课程中心的拉法教授认为，劝导和监督两种方法对拖延症患者来说，作用微乎其微。他们严重地不守时，毫无时间概念，不把别人的时间当时间。这属于本能层面（意识层面）的原因，越是劝导和监督，他们就会越容易产生对峙情绪。

“如何解决呢？”拉法教授说，“关键还要靠他们自己下定摆脱拖延惯性的决心，这需要很大的精神动力才能完成。我们的课程就是要提供这种动力，让他们真正意识到拖延的害处。”

最后三分钟

一位叫作科雷尔的加州学生即将从高中毕业，这真是一个好消息，但坏消息是，他还没有开始申请大学。他拖延成瘾，经常在最后熬夜赶工、在交作业当天的下课期间赶作业，他已经挂掉了许多科目，严重影响他的成绩。

他以“拖延真的会让我死掉”为由向我求助。在求助中，他还在本能地狡辩：“我其实很聪明，只是不用功而已。有时我觉得只要最后三分钟就能解决问题了，所以我总是在迫不得已时才开始学习。”

“但是，”我说，“重要的并不是聪明，而是时间与计划。因为到最后，你因时间紧急而做不到的话，聪明与否又有什么不同？你已经失去了挽回的时间。”

为此，我向科雷尔提供了四个步骤的改进计划：

- 1.意识到自己的拖沓，先确立这个基本原则：我已严重拖沓，必须马上着手观变。
- 2.把拖沓的原因一条条写出来，每一条都不能漏过。把它们写在纸上，而不是记在心里。必要时，将它们贴在墙上，时刻都能看到。
- 3.一条条克服这些原因，把每一种原因背后的所有不利条件全部解决。记住，是逐条解决，而不是妄图一起解决——这只会导致新的拖延。

4.以一个全新的自我开始做事，体验从不拖延的成就感，并将之列新的体验，总结出经验，贴在墙上，仍然作为每时每刻的提醒，形成牢固的习惯。

有些人喜欢将工作拖到最后“三分钟”，是因为他在自己的决定中没有自信。当决定了做某件事的时候，往往因为不确定是对的还是错的而烦恼。这样一来，事情就一拖再拖。这并非因为他懒惰，而是由于每次都不能付出行动。所以，人们会说他办事的效率不高。

对于此类拖延，在我们的课程中十分常见，这是由于不安感或隐性懒惰引起的拖延症。要把它解决掉，你必须去除不安感。你要告诉自己：“选择是属于我的，我将承担责任，别人没有权利说三道四，没有任何资格指责我的对错！”然后坚定地走下去，你一定会有所收获。

很多时候，人们认为决定错误，只是由于自己没有做出另一个决定。正是因为没有亲身经历，所以他永远无法感受其中滋味——或许另一个决定才是对的？他们总会这样想。因此，才会产生不安感。

谁在操控你的“行动”

你每时每刻都有很多繁重复杂的事务需要处理，如果你此刻正受到懒惰和拖延的影响，你不妨就碰见的事情着手——什么事情并不重要，重要的是你突破了无所事事的恶习。我对这一方法的总结就是四个字：立刻行动。

当你面临拖延的困境时，采取“立刻行动”，可以直接打破拖延的神经对自己的操控。从另一个角度来说，如果你想回避某一项事情，你就应该从这项事情入手，而且要立即进行。否则，事情会不断地困扰你，使你觉得烦琐无趣而不愿意动手，并陷入严重的拖延的泥潭。

比如在工作中，如果你需要打一个电话给客户，但由于拖延的习惯，你没有打这个电话。你的工作因这个电话而延误，公司的业绩也可能因这个电话而蒙受损失，更糟糕的是，如果你的思想还停留在消极拖延的状态，你根本不会意识到由此造成的损失。当上司找你谈话时，你可能还会怪罪于他，认为上司是在故意整你。

“我没做错什么，一定是他想找我的事儿。”事实上，正是你的延误让公司蒙受了一次不该出现的损失。

在任何时刻，当你感到拖延的恶习正悄悄地向你靠近，或迅速地缠上你，使你动弹不得之际，你需要用“立刻行动”这四个字来提醒自己。遗憾的是，对大多数人来说，此时此刻他们总能感受到“行动”并不是由自己来决定的，拖延症就像一个力量强大的魔鬼，变成了行动的主宰者，就像我们在开车时突然发现油门失灵一样。

如果能让改变习惯的计划，在很长一段时间过后仍然在你身上起作用，就需要找出具体原因，包括那些有可能让行动停止的原因。然后，你还要对它进行微调和剪裁，以适应自己的具体情况。

操控行动的“罪魁祸首”：

1.“这太难了！”

解决办法：先降低事情的难度，再从自身的能力中寻找自信，从最容易的环节做起，一步步积累自信。

2.“这太耗时间了！”

解决办法：把浪费时间的环节去掉，让自己找不到借口，然后发现和明确事情的重要性：“这是一件即使耗时间也要去做的事，我不能再抱怨，必须马上行动。”

3.“没有相关知识技能啊！”

解决办法：首先，如实回答自己：“我真的不具备这方面的能力吗？”如果确实如此，那么调整目标和计划；如果不是，正面问题，不要逃避，参考第一步的方法，从最容易的环节开始处理。

4.“我害怕别人知道我做不好！”

解决办法：为什么害怕呢？先找出惧怕的原因，然后改变内心的焦虑。要让自己明白一个道理：有些事情即便害怕也要去做，它的成败与别人无关，只与自己有关。当你成功时，没人真正向你喝彩；当你失败时，也无人有资格嘲笑你。

5.“我是完美主义者。所有事情都要达到一个很高的境界，我要一次做好，所以不愿意匆匆忙忙开始，必须万事俱备才行。”

解决办法：对自己说现在的状态已经很好了，可以开始了。每有一点进展，都要鼓励自己。意识到一点错误都不犯是不可能的，那些伟大的成功者也都是在相当长的过程中完成他们的事业，自己当然也是如此，没有例外。

6.“我充满抵制与敌意。上司对我的态度太差了，所以我不高兴做他布置的工作。”

解决办法：你要意识到，不完成工作受害的是自己，而不是你的上司。你不能因为一位上司的态度而影响到自己的前途。对于这种心理，必须转换思考角度，才能彻底清除。

7.“我容易颓废。别人都不做的事情为何让我做？我不能忍受持续做这件事情，等明天再做吧。”但是明天到了，他心里还是不高兴做，又继续往后推迟。

解决办法：为自己寻找一切可能找到的帮助，设法降低事情的难度，取得进展；暂时推迟自己想要放弃的心态，每天能多做一点，就多做一点。这一点也很符合中国学员的现状。不是人人都对自己的工作感兴趣，所以容易产生厌倦感，也不容易定下心来完成相关的任务。他们时常想着跳槽，背叛自己的老板，也会在潜意识中对工作挑三拣四，给了自己拖延和怠工的借口。

8.“我经常自我贬低。如果不能很好地完成任务，我对自己的能力的估计会越来越低，即使以后完成好了，我也认为是运气。”

解决办法：你要接受别人对于你工作的赞扬，同时，你也要自我勉励。

很多人在准备开始工作时会产生拖延的情绪，如果能把这种不良情绪压抑下来，你的心态就会愈来愈成熟。在课程上，我们重点解决拖延产生的根源，挖掘、培育人们对于工作的兴趣。总之，保持乐观积极的心态，才能做到用行动解决拖延的问题。哪怕只是一天甚至一分钟的时间，也不可白白浪费。确立这种思维时，我们才真正拥有了积极主动的人生态度。

第八课 驱除内心的无力感

无力感根源：虚弱的潜意识

我们每一个人的潜意识都是一个独立的智慧体，它是体内强大的能量提供平台，帮助我们在艰难的岁月中不断地树立信心，明确方向。但是，潜意识并不是无限强大的——当你用威力强大的意念创造了一种难以解决的局面，然后再奢望用行动去解决它的时候，潜意识会立刻做出反应：这是不可能办到的。

克拉克总是做一些奇奇怪怪的梦，在梦里有一些不可理解的事情。他说：“有时候，我发现自己被陌生人追赶。我拼命地想要逃，却迈不开步子，只好伸出手来乱抓一通，想抓住可以帮助我前行的东西，但基本上都无济于事，在梦里我虚弱无力。”

“有时候，我走到了不知道叫什么的地方，那是一片虚弱，充满迷乱的景象。我想出来的时候却找不到出路，只好绕来绕去，有时甚至分不清梦里的那个人是不是我，一会儿觉得是自己在参与其中；一会儿又觉得自己只是一个旁观者。”

学员格拉瑟也有过这种梦境，他说最近经常出现的一个梦境是感觉自己的牙齿开始松动，于是他用舌头去顶它，等到越来越松快掉的时候，索性想要用手拔掉它，费九牛二虎之力，这颗牙终于拔掉了。当他从梦境中醒来时，牙齿从牙龈上拔出的那一点撕裂的感觉，还是那么清晰。

格拉瑟痛苦地说：“这是一场煎熬，在梦中，当一颗牙齿掉下来后，满嘴的牙接连开始松掉，最后全部脱落。我张嘴一吐，一地牙齿，它们带着血丝掉了出来，十分恐怖。”

在课程交流中，克拉克继续说：“昨天又梦到了一条米色的裤子破了一个洞，想要找针线去补，找到的全是硕大的针，像竹针那么粗。我终于找到了一根稍微细一点的，还有一段白色的棉线。我穿上针线，打个结，却发现线竟然变成了很粗的黑线，比毛线还粗，我顿时崩溃了。”这些梦境触目惊心，充分展示了两个争强好胜的人是怎样陷入虚

弱的无力感。在梦境中，他们对变幻的场景（事态）无能为力，处于绝对弱势的地位。现实中的无力感能这么顽强地存在于潜意识之中，以梦的形式接连出现。

一切意念向外的作用力，都会从物质层面上反作用到自己身上。所以，根本的问题是，克拉克与格拉瑟在他们的生活中出现了无法解决的问题。正如他们俩说的：“很长时间以来，我都为自己的人生目标苦恼，我发现十几年过去了，这些目标根本不可能实现！”

当你想要控制别人怎么做、怎么说、怎么想的时候，你也会开始感到沮丧和无力感，因为这是你不可能做到的。我们都有类似体验，在某个午后，我们暴躁地大叫，只因为丈夫（妻子）根本不听自己的，他（她）我行我素，像一个恶心的怪人——我们恨不得杀了他（她），然后就会虚弱无力地瘫倒在沙发上。

你会痛苦地呻吟：“我怎样才能改变现状？”在培训过程中，克拉克问我：“高，这个世界上为什么有这么多人命运被他人牢牢地掌控呢？”这也是对命运无力感的慨叹，多数人的潜意识都是虚弱的、未加以开发的，他们都是潜意识的沉默者。你怎么样对他，他就怎么样想，所以他们只好被人牵着鼻子走。

“我太累了，无能为力！”

目前居住在杭州的孙先生给我发了一封邮件，他讲述了自己的疲惫和劳累，倾诉了在现实面前的无力感。他说：“我是一个在电子公司上班的工薪族，每个月大概能挣到三千块钱，工作不算是太累，可总觉得心很累。心累并不是说因为挣钱少，而是感觉自己面对周围的人总有很多的不满，却又不能顺畅地表达出来，都压在心里了。”

“上班的环境总钩心斗角，身边的人也都表里不一，面对一个个虚伪的人，我不得不戴着面具生活。只有当自己一个人的时候，我才能拿下面具做真正的自己，也只有这个时候我能放松下来。”

“虽然我明白这个社会就是这个样子，生活也是如此，我行动上在配合，心里却在抗拒它。我想这应该是我的问题，每个人不都是这样生活的吗？”最后，孙先生问：“我应该怎样调整自己的心态，让自己不用感觉这么压抑呢？”

人生中充满了问题和挑战，我们心里都明白，却总会在某个“节点”卡住，感到无力应对。然而事实呢？我们不必独自面对这些困难，你将这种压力放下，将无力感驱逐出身体，降低对于环境的要求——虽然这总是很难做到，但你必须这样做。能坚持生活的人，是因为他找到了愿意经营的人生目标。这个目标可以很低：“我只要感到幸福就可以了，至于存款和房子，我没有太大的奢求。”当你抱着易于满足的心态生活时，你就找到了心灵的支撑点。

“我什么都不想做！”

如果一个人在生活中遭受了太多挫折，就会对生活产生恐惧。一种消极的生活态度和心理症状出现在他的身上，这包括社交恐怖、场所恐怖和其他特定的恐怖，与焦虑症一样，根源都是因为惊恐。不同的是，对生活的恐惧是由某些特定的场所或者情境引起的（过去的失败经验），当他不处在这些特定场所或情境时是不会引起焦虑的。比如害怕社交场合或者人际交往（因为有过失败经历），再比如创业（有过创业失败的经历）、婚姻登记处（有过离婚的噩梦）等。

在培训中心，有一位叫蒙娜的学员，她害怕乘坐地铁或者公交车，只要乘坐上述交通工具，她就会焦虑发作，极其痛苦。为了避免焦虑发作，她不敢出门，什么都不想做。她患上了严重的心理疾病，变得不能自制。

一切痛苦的根源都是“想而不做”，缺乏面对的勇气。来自北京的陈先生向我讲述了他的经历，他说：“我从学校出来快一年了，拥有了一定的工作经验。可是，我始终都是一种茫然状态。我换了3个工作了，都做到试用期满了就离职，我总觉得这些工作不是自己想要做的，我无法从工作中得到快乐，也无法体会到幸福感，我总能感觉一种无形的压力。最近我想了很多，我一直在想：我的明天、我的理想，我自己到底想做什么？我试着问了自己很多次，可是我总是找不到答案，我觉得自己生病了，情绪经常不稳定，高低起伏不定，我知道自己存在很严重的抑郁症，这些我自己都能够察觉到。”

“我曾经试着去看心理医生，可是考虑到现实问题我放弃了，同时我也认为自己能够克服那些问题，不管怎样我还是无法改变自己的心态，自己的行为、思想，我是如此讨厌自己，痛恨自己为什么不行！我胆小、懦弱、意志力不够坚强，这些我自己都知道，我真的感觉力不从心，无法去改变自己的弱点，无力去改变现实！我现在真的不知道该怎

么办了，我感觉十分痛苦，找不到人生的目标，并且觉得自己糟糕透了。”

经过在培训中心两个月的课程练习，我们从三个方面治好了他的“病”：

1.我让他为自己的大脑更换大量新鲜的东西，让他去发现和观察比他境遇更差的生活。比如一个十几岁的失学儿童在菜市场打工。

2.让他先抽出一定的时间实现一个自己多年的愿望，陈先生的目标是买一辆代步车，而他也有这个财力，我让他不要顾及以后的金钱需求，先买了再说。结果，陈先生的状态立刻改善了。因为每一个愿望的实现都是对于我们心理能量的巨大填充，会起到积极的治疗效果。

3.放下他目前不能放下的东西，开除公职也不在乎。在我的鼓励下，陈先生放弃了一单在竞争中不占优势的业务，把项目让给了自己的同事，然后取得了同事的友情，这让他十分欣慰，他明显感受到了人际关系的改善，也体验到了“勇气”的存在。

总是差一步

“习得性无力感”的研究是从20世纪60年代后期开始的，它表现的是人的内部动机问题，是指一种通过某种经验而形成的，会给以后的生活带来消极影响的特殊心理状态。也就是说，有了对外部事件无法控制的经验，就可能产生一种习得性无力感（个人经历了失败和挫折，面临问题时产生无能为力感），它使得人的动机水平下降。

1967年美国心理学家塞利格曼在研究动物时提出了“习得性无助”这个概念。他用狗作了一次经典实验：起初，他把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给予难受的电击。在多次实验后，蜂音器一响，在给电击前，先把笼门打开，此时狗不但没有逃跑，反而在电击出现前就倒在地上，开始了呻吟和颤抖。它本来可以主动地逃跑，现在却绝望地等待痛苦的来临。

这就是习得性无助。如果用来解决人类的行为，我们会发现一些有趣的现象。有些人在最初的某个情境中获得了无助感（像那只实验的狗一样），在以后的情境中仍然不能从这种关系中摆脱出来，从而将无助感扩散到了自己生活中的各个领域（成为一种本能反应）。这种扩散了

的无助感导致了他的抑郁，并且让他对生活不抱任何希望。

在爱情生活中也有很多类似的案例，人们在即将分手的伴侣面前充满了无力挽回的感觉。“我做什么都是没用的，她铁心离开我了。”在这种感受的控制下，有些人会认为自己无能为力而不做任何努力和尝试：“我不可能成功，所以还是不努力了。”“我逃不掉的，所以干脆不逃了。”在战场上，许多俘虏即便有了机会（哪怕机会很大）也不会逃跑，而是乖乖地被带到刑场上执行枪决——他们即便被杀死，也不会冒险一搏争取生机。这些行为和反应，都是人的沮丧表现。导致这一问题的一个重要原因，是来自于现实的压力。比如，有些学生根本无法教育，他们天生就是“坏学生”，只知道调皮捣蛋，这会让老师产生一种无力感。这时，教师承受的压力是各方面的，经常处在焦虑之中。这些负面情绪会引起人内心的挣扎，“超我”与“自我”打了起来，于是，人变得非理性的只求自保：“我不管这些学生了，让他们自生自灭吧，我只管好自己就可以了，去把那些愿意学习的学生教好。”

对习得性无助的人来说，他们渴望外界的灵丹妙药，这就是为什么此类人极易上当受骗。那些在赚钱方面无能为力的人，最容易被传销组织洗脑，他们往往会把传销理论奉为圣经，相信它一定能够药到病除。等到再一次的失败到来，现实无情地给予他新的打击。他不想面对现实，于是又会产生新的自我欺骗，告诉自己和别人：“我总是差一步，只要再努力一次就行了；我还需要时间，你要相信我！”这是因为，我们经常将目标设置过高，要求太完美，总是差一步就达到要求，如果每次都是这样，时间一久，就会产生强烈的无力感，认为自己对事情失去了控制。

为什么你无力改变现实

“为什么你对于现实无能为力？”当我提出这个问题时，所有的课程参与者都若有所思。每个人均有对自己的生活虚弱无力的感觉。那些不甘于平庸和不满于现状的人，他们总会想着改变一些东西，每天都在寻找办法、制定计划，努力了却觉得事倍功半，生活还是老样子，自己的生活仍旧没有改观。

于是，他立刻大发感慨：“现实令人无奈，看来我付出再多的努力也是徒劳的！那我何必继续努力呢？就沉沦下去吧！”他渐渐地对生活失去了信心。久而久之，他开始习惯保持现状，不再做出尝试，因为“经验”告诉他，维持现状、什么都不做才是最安全和最稳妥的途径。

当我们的人生跌入低谷，总会走两条路，要么自怨自艾，怨天尤人，要么想办法改变现状。前者抱怨社会的不公平，命运的捉弄，终日闷闷不乐、郁郁寡欢、身心疲惫，认为现实无法改变，然后一蹶不振。后者试图通过自己的努力来改变自己、改变世界，最终改变自己的境遇。一些人成功了，一些人失败了，如果你不去尝试，永远都不会有成功的机会。

来自北京的周妍是一个非常优秀的女孩，她在到洛杉矶出差期间，与我们的课程顾问见了一面，并且应邀向学员们讲述了她的故事。她在大学学的是经济专业，毕业后，她在一家报社当了一名经济记者，一做就是6年。

突然有一天，领导通知她“自谋生路”。周妍所在的报社不景气，濒临倒闭的绝境。听到这个消息，她既伤心又难过。一下子要放弃自己喜欢的工作，起初她有点茫然，不知道该何去何从。

不多久，她从沮丧的情绪中走了出来，选择到一家广播学院进修。后来，她进入了中央电视台经济部实习。刚开始时，她压力很大，总觉得别人都那么优秀，自己什么都做不好。但她并不灰心，相反，她更加努力地学习。她在央视获得了丰富的经验，改变了自己的处境，半年后她就在一家知名媒体应聘成功，当上了该媒体的记者部主管，成为炙手可热的职场红人。

在今天竞争激烈的现实生活中，想实现自身的价值有太多的困难。我们无力推翻这个世界已经形成的准则，却有足够的能力改变自己对于现实的认识。当你有勇气改变自己时，你一定可以从中吸取到新鲜的力量——它源于我们体内改善的思维活力，以及我们在自我管理方面的良好进步！

第九课 掌握时间

规划做起来为何这么难

时间是任何人都无法回避的话题。对于每天都在无意识浪费时间的人来说，提及这个词就如同针刺一般：“对，我连自己的时间都掌握不了，我不能规划自己的生活——它像一团乱麻，所以拜托不要再提了，就当什么都没有发生。”

许多人靠自我麻醉来欺骗自己，这样，他们陷入一种怪圈式的循环：不停地制定规划，发誓要利用好时间，管控时间，但每次都无疾而终。就像有些学员对我说的：“做规划类似于一种毒品，每次都像打了一针兴奋剂，想象着未来多么美好，几天后就索然无味，于是从头再来。”

如何使我们的时间发挥出最大的价值，是每一个渴望成功的人都必须面临和解决的问题。如果你连自己的时间都控制不了，又怎么控制好自己的人生呢？

怎样才能有效地掌控自己的时间呢？

爱德华在伊州一家著名的传媒公司工作，当我问他如何掌控自己的时间时，他用双手捂着脸，一脸痛苦之相：“哇，请您别问我，”他恳求道，“首先，我对掌控时间感到害怕，并不是我没有意识到它的重要性，而是我认为自己对它的重要性的感悟还不够深。”

他对时间的敬畏深深地感动了我，但他继续说：“我属于那种没有时间概念的人，不看表就不知道时间。在我的脑海中，一个钟头就如同几千秒的集合一样，每件任务我都要花上比我预期更长的时间才能完成。另外，我又是一个十足的拖延者。”

我说：“是吗，可否举一些例子？”

爱德华犹豫了一会儿答道：“有时我的工作压力非常大，需要集中注意力，但我的注意力总是不自觉地被周围的杂志、电脑和不相干的报纸分散，工作往往拖拖拉拉到最后才完成。那些应该用于工作的时间就

这样流失掉了，最后我发现自己的工作需要花费掉两倍甚至三倍以上的
时间。”

对此，他曾经用“大脑过分活跃”的想法聊以自慰：“可能我的思维是极度发散型的。”他笑道。尽管爱德华在审判自己时的态度十分认真和严肃，但在时间掌控上他是一个彻头彻尾的失败者。

人们喜欢规划，爱德华也钟情于规划，结果是绝大多数的规划都被闲置了，根本没有时间去完成。那么，我们的时间都去哪儿了呢？在时间课程的一开始，我首先向学员强调了一个事实：在这个世界上根本不存在“没时间”这回事！如果你跟很多人一样，也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话，那请你一定记住，有很多人比你更忙，却完成了更多的工作。

原因在于，虽然他们并没有比你拥有更多的时间，但他们懂得更好地利用自己的时间。他们是能够掌握时间的成功者，充分把握了利用时间的技巧，而不是只去学习做规划的能力。就像开车一样，学习打方向盘有什么困难的呢？问题是你能不能准时将车开到目的地。

时间管理课程将帮助你达到两个目的：

- 1.不要成为时间的奴隶，而是利用时间去实现自己的人生目标。
- 2.成功地管理自己的时间，就像可以控制自己的左右手一样。

在自制力的时间课程中，我们创建了一套有效的系统，它正在帮助成百上千万人更加有效地利用生命中的分分秒秒，从而更好地掌握自己的人生掌控权。我们并不是告诉人们如何在生活中减少那些不必要的动作，并在最短的时间里、用最精练的流程来完成手头的工作，最大限度地减少那些不必要的动作。这样做意味着人们要事先对每一个动作仔细斟酌、思考，然后将其简化为一系列的机械行为。这只会使你的生活变得十分枯燥，你甚至可以说，这种过于程序式的极端行为会使我们的每一项活动都毫无生趣。我们只是鼓励人们对自己的行为进行更多的思考，用精确的思考去合理把握时间，制定规划并有效地执行。

根据我的建议，你能更多地考虑如何利用时间，可以从大量的工作中跳出来，以轻松的心态审视它们。这样，工作时你也无须那么辛苦，而且可以做更多自己想做的事，更好地享受自己的生活。

在掌握时间时，我们应当关注“效能”。这是许多人难以实现规划的秘密所在——人们通常更多地关注了投入度，而不是效能，随着投入的无限增加，他们的精力再也难以支撑越来越沉重的时间任务。一个讲求效能的人，则会从所有可能的任务当中选择最重要的，并通过最有效的方式来完成它，而不是每件事都争取完成。

现在你应该清楚，在如何应用时间这件事情上，做出正确的选择要比更快、更好地完成手头的工作更加重要。虽然讲求效率和追求结果是一件好事情，增加投入度也是一种必要之举（包括金钱和其他资源），但在我看来，效能的重要性要远远大于效率。

有学员问：“先生，请用一句话告诉我，效能到底是什么？”

我说：“效能就是在最短的时间内，让自己做出最重要的选择，并且把最宝贵的时间用于最重要的事情。”

这就是时间管理的真相。在练习中，其中的一些技巧可能会让你大吃一惊，也可能会让你感到很不适应——如果你习惯了拖拖拉拉。比如说，你还有十分钟就要去参加一场聚会。如果你像大多数人一样利用时间的话，你可能就会想办法来把它消磨掉，听音乐，看小说，或者上网玩游戏。但我建议你：“不要这么干！想想还有什么事情比聚会还重要！”

假如这十分钟能充分利用起来，你可能开始一项前几天一直都在拖延的工作。比如与客户的一份重要合同的拟定；几个被延迟许久的重要电话——出于某种原因你始终没来得及与他们沟通。这时你可以把这些工作捡起来，抓紧完成。

这表明，本节课程还将帮助你彻底改掉拖拉的习惯，并让你在整个工作过程中始终保持高昂的斗志，直到你的工作得以完成。

每个人的时间都是相同的，我们每个人每天的时间都是24小时，不可能再多了，也不会减少。即便上帝，它也无法给你更多的时间。但是，我们可以通过本节的时间课程帮助自己更有效地利用这些固定的时间。

“提示”有用吗

时间管理并不等于事件提醒。这是你需要记住的第一个原则。

许多人都会进入这个重大误区，他们以为管理自己的时间，就是制定和启动一个“事件提醒”的程序。比如他们在头一天晚上临睡前或者当天早上起床后，先想想这一天里要做哪些事情，什么时候适合自己去做或者有可能去做，然后逐条添加到日历上，再设置好提醒闹钟，以免到时候忘掉了。

然后每到这一时刻，闹钟就会响起，或者手机就会奏响音乐，提醒自己“某件事情”的时间到了。这种方式确实能帮助我们避免一些因遗忘和疏忽造成的失误和损失，所以很受人们的欢迎，并认为这就是最好的时间管理方式，也是协助人们自制的有力工具。

但是，这解决不了根本问题，拖延仍然在发生。要知道，关掉闹钟只需伸出一根手指就行了，对于一个在睡梦中幸福地打滚的人来说，这简直轻而易举——而且是他乐意做的，甚至这是人的一种本能。

假如你的工作和生活中都是一些琐碎的事情，没有多少主次之分，你每天只需要按部就班地完成这些事情，使用这种常见的“日历+闹钟”的方式基本上就足够了。就像早上6点提醒起床，8点提醒去上班，中午12点提醒吃午饭，下午6点提醒下班，晚上10点半提醒要睡觉了，或者是安排下个星期某一天给好友买生日礼物……诸如此类的事情，没有什么主次之分，也没有必要花时间去安排先后顺序，只需要按部就班地完成，别忘了哪件事就好。

有很多事情都是在某个特定时刻要去做，这类事件完全可以设定为重复事件，每天定时提醒，养成习惯以后也可以不需要外界提醒，人体的生物钟自动会叫我们去做这件事情。

目前还有不少人使用这样的方式来安排自己每一天的日程。在我看来，它只能控制你生活中的琐碎细节，以及那些本该由“本能和习惯”来管理的事情。对于一个不断追求进步、时刻想要提升自制力和取得更大成功的人来说，这样的方式已经远远满足不了需要，应该及早进行调整。

1.提示会让你总是与时间赛跑。

拿刘易斯来打个比方，他在什么时候跑得最快呢？当然是比赛的时

候。假如刘易斯时时刻刻都要求自己跑得最快，他早就累死了。与时间赛跑也是同样的道理，假如你偶尔遇到航班即将起飞而你还在半路堵车的情况，这个时候与时间的赛跑就变得尤为重要。

你会焦急地告诫自己：“我要赶上时间，这是我计划中的一部分！”然后你想尽一切办法赶到机场，为了完成制定的计划，兑现对自己或者对他人的承诺，这时你就要激发潜力，或者飞速开车、闯红灯，或者绞尽脑汁寻找一条近路。

偶尔与时间赛跑并不是一件坏事，这意味着你的大部分时间比较轻松，因为重要工作在那段被压缩到极致的时间内完成了。然而，长时间与时间赛跑就容易造成身心劳损，得不偿失。它最大的问题是神经紧张，生怕无法完成规定中的计划。在潜意识中，事件提醒模式成为一种充满煎熬的“上帝丧钟”。在身心很疲累时，提示响起，人们会情绪低落：“啊，丧钟敲响了，我此时并不想做，或者没必要做，却要完成这道程序！”

这样一来，就很容易把人带入与时间赛跑的死循环。时间永远在不断地前进，这是它的特点，它不停地奔跑，自动流逝，并一点也不感到劳累，人却不可能一直沿着一条事先预计的道路向前奔跑。人总会遇到变数，在路上总会遇到或多或少的变化和影响。当变化越来越多时，事件提醒的工具就成了一种增加压力和促使你失控的“负面因素”。

2.由“提示”构成的日程表会自动扩张，直到你无力完成。

几乎没有人能够确切地统计出我们每一天会闪现出多少个想法，并把它们加进日程计划，绝大部分的想法只是一时之念，过会儿就忘了。但人们还是会试着把它记下来，列为“提示”的一部分。

换句话说，人们每天都有大量的想法加进日程表，把它变得臃肿。现在很多人的口头禅都变成了：“最近太忙，我没时间！”他已经没有能力完成所有预想中的计划，开始的时候是少部分提示成为“闹铃”，慢慢地就是大部分，最后他一件也完不成，提示完全成了摆设，用来装点门面，告诉别人他是一个自律和按计划活着的人，其实他的生活是完全失序的。

怎么理解“我的时间”

在课程上，我问道：“时间是什么？请马上回答我！”台下超过两百名的参与者举手抢答，结果所有的人都回答错误。几乎没有一名学员真正理解时间的含义。

爱因斯坦说：“时间并非实在之物，只存于人主观观念中。”没错，这就是时间的本质。我们进行时间管理的重心并不是时间，而是“事件的优先级”。“我的时间”就是“我可以用来有序处理事件的时间”，而不是数学上的24小时的累加。

如果你每天想要做的事情太多，而你的时间又十分有限，为什么不能进行筛选呢？任何一件占用时间的事情都需要我们认真考虑：是否值得让它占用一些时间？

我对学员的建议是，在做自己的时间管理的时候，可以借鉴一些公司的考核机制——将自己当作一家公司进行管理，要节省时间就要控制任务，我的时间必须是“有效时间”。优秀的公司在招聘时，会遵守一个原则：可考核人数增加时，我就使劲往下刷！同理，想法太多了，你就应该使劲淘汰，剔除那些不重要或者不切合实际的想法和冲动，在自己时间允许的范围内，保留一些真正重要和值得去做的事情。

比如，一些当前看来不那么重要或者不值得马上安排时间去做的事情，你可以先把它放在一边。在不远的将来，如果你的时间充裕，可以再看看这些事情是否值得一做。千万不要将这些还无法清晰判定的事情放在最前面，因为仅仅是一个判定的过程，就足以耽误掉你漫长的时间——这个过程中，不知有多少已经明确重要性的事情被耽误掉。

我们不可能完成一天中所有的想法，就像公司在招聘时不可能满足每一位求职者的愿望。公司招聘者只要把最出色的几个求职者录取进来，然后培养成为可以对公司做出重大贡献的人就尽职尽责了。

那么，你每天都完成或者推进了那些极少数却最重要的事情，即使有太多的想法没能付诸实施，成为了“思维的炮灰”，在时间的流逝中变得一文不值甚至完全被你忘记了，这又有什么呢？重要的是你已经完成了最重要的事情，使得“我的时间”充满了极高的效率。

设定步骤不如确立重要性

我们再来探讨一下如何规划自己的时间（时间安排），划分事件的

重要性。换言之，优先级设置决定了你对时间的利用效率。一般来说，对我们的事业（生活中的重要目标）有很大帮助而且不能迟疑的事情，它的优先级应该是最高的；其次，能够推动自己的发展（对解决事情有重大帮助）却需要一个漫长过程的事情，它们可以列在次要位置或第二顺序；安排为低优先级的事情，则是那些无足轻重的内容（虽然值得一做或必须去做，但价值并不太高）。

重要性确立的原则：二八定律。只有20%的事情在对我们的生活起着80%的推动作用，其余80%的事情只能起到20%的作用。根据这个原则来分析重要性，你就会发现，把大量的时间安排给那20%的事情是有充分根据的。

问题是我们如何判定，因为事件之间的优先级的区分不可能总是泾渭分明，重要的事件也不会在上面贴着标签，主动告诉你它相当重要，需要安排在第一位。在很多时候，当我们面对一大堆想要完成的事情的时候，似乎很难排出一个名次来，不知道到底谁该先谁该后，恨不得所有事情一起做。这是多数学员都经历过，他们为了不耽误、不漏过重要之事，会同时做很多事情，因此变得不能专注，也很难做好，结果都没有做好。

假如你也遇到了这种情况，应该怎么办呢？我认为你不妨把这一难题交给自己的潜意识，也就是人们通常说的“直觉”。方法很简单：

- 1.你可以将所有的事情清单暂时从眼前或者脑子里拿开，也就是忘掉它们；

- 2.在大脑变得一片空白后，问问自己首先想起来的是哪件事，一定要在第一时间，不要有过多思考，让潜意识做主；

- 3.最重要的事情往往就是你想起来的第一件事，它被潜意识找到，然后再逐渐往后排，找出次优先的事情。

这种方式未必能够具备100%的精确性，但对于经常举棋不定的人来说，它值得一试。当我在课程上向学员推荐这一方法时，一个月后收到的反馈证明，它相当有效，而且起到了帮助学员建立正确的判断机制的作用。通过这一方式，学员开始认识到如何来分析事情的重要性，怎样来确立做事的优先等级。

一份合理计划表：应对外界干扰

时间必须计划，这是我给你的最重要的一个建议。我们必须每天给自己一个“黄金时间”，无论出现什么情况都不会交换这段时间。然后要做什么？制定一份计划表，合理的规划这些“黄金时间”。

人的差别就在于对时间的利用，比如，一个人的命运决定于晚上八点到十点之间在做什么，以及他利用这些时间的效率。人的命运还决定于他对于自己时间的判断：“一天只有24小时，我怎样来安排它们？如何才能让自己不感叹过去如流水，不愧惜昨天自己的稀里糊涂？”

当我意识到时间必须充分利用时，我为自己制定了第一份时间计划：每晚抽出两个小时来阅读、思考或与同事进行有意义的讨论。开始，我并没有明确的目标，比如从七点到九点，还是从八点到十点，计划起初是笼统的。有时我把工作放到九点半，有时则提前到六点半或七点，坚持一周后，我为自己找到了规律：每天傍晚七点到八点半，是我最佳的工作时间。

任何人都必须经过这个阶段，只有去尝试、与自己磨合，才能尽可能让这份时间计划变得合理。然后你会发现，你的人生正在发生改变。在坚持数年之后，成功会向你招手。到时你就能感受到自己体内发生的巨大变化。你不再每天抱着游戏、电影、肥皂剧或者微信奋斗到凌晨都舍不得休息，而是可以很好地控制自己的行为，并且拥有一种积极生活的心态。

你的计划必须尽可能摆脱干扰。“干扰”是什么？除了自身不坚定的意志力之外，更多的干扰来自于外界。比如当你正想开始一项重要的计划时，有人来找你帮忙：“嘿，凯利，我遇到麻烦了，快开车来救我。”当你火速赶到时，发现不过是一个“骗局”：朋友正举办一场聚会。当你正准备按照计划进行一小时的阅读时，妻子却强硬地叫你到阳台帮她晾晒衣物、孩子拿着玩具跑过来让你帮他拆开，看看里面的机关，或者陪他一起到楼下踢足球——这类事情经常发生。

有时，即使心里再有怨言，我们也不可能拒绝别人所有的“干扰”。这是人际关系的基本特点，一旦你关闭了别人来“干扰”你的通道，也就关闭了你去“干扰”别人的通道。我们每个人都无法保证自己不需要别人，所以，我们很难控制这种复杂的局面。我给你的建议是，既然没有办法屏蔽自己与外界的互动，无法彻底消除“干扰”，那你就必须在制定

自己的时间计划时，将此因素考虑在内。

首先，找到合理的应对方案，去应对那些外界不可预知的干扰。

这些干扰与我们个人的时间管理相克相冲，你必须找到合理的应对方案才可能使自己的时间管理能够坚持下去，并成为一种正确的习惯。否则，你安排好的时间总是被外界的干扰打乱，成为一份无用的计划，那你为什么还要花时间来这份没有价值的规划呢？

这份应对方案中，你必须遵守两个原则：

1.抓大放小：在计划的进行中，事先考虑到可能的干扰因素都有哪些，并筛选出哪些意外值得自己暂停计划，哪些干扰必须置之不理。

2.方向不变：如果计划很重要，就必须坚持方向，任何干扰都不能使自己的安排作废。换句话说，你要有壮士断腕的勇气和意志力，能够对干扰说“不”。“不行，艾里克，我正在做一项很紧急的方案，所以很抱歉，我不能帮你这个忙了。如果你愿意等一等，我可以明天上午九点抽出半小时来帮你解决问题。”多运用这种变通的拒绝方法，来维持自己的计划正常进行。

其次，心态最重要。

如果你具备一个良好的心态，就能保持不急不躁，面对棘手的问题也可以更有思路和方案，在关键问题的处理上也能够更加果断和精准。心态很差的人经常因为某一处变化影响了自己对全局的掌控和把握。意外出现时，他们就急躁不安：“为什么会这样？我真是倒霉！”一点小的干扰就能毁掉他“伟大”的计划，让他的努力功亏一篑。时间一长，心态差距导致的人与人之间的命运差别就显现出来了。所以你一定要具备从容不迫的应变能力，不管发生什么意外，都不能乱了方寸。

怎样建立良好的心态？最重要的是我们要正确地看待这些外界的干扰。将“干扰”简化为“变化”是一个非常好的办法。你必须理解这一点：宇宙间万事万物时刻都在发生着变化，只有一样东西是不变的，那就是“变化”本身。不过，我认为这样还远远不够。我们对于“不变”的期盼永远不会变化，我们的决心和意志力不会改变，决心日益强大。当你准备为自己建立一种稳定的心态时，你可以在潜意识中对自己灌输一个命令：“我早就想到了这一点，所以它的出现是我意料之中的，接下来我

就会十分迅速地解决这些干扰。”这样你就能使自己在面对任何干扰时，具备足够的心理准备，也就容易做到处变不惊。

最后，不要刻板地去安排计划，必须制定一份可以灵活变化的日程表。

无论我们什么时候进行时间管理，都不可能奢望这一天内所有的事情都按自己预先的设想按部就班地进行。每个人都无法预测下一秒会发生什么事情，就像你正在使用因特网或书写电子邮件，你根本无法保证过一会儿网络会不会断掉，会不会让你已经写完的邮件在发送时突然消失——这意味着你大半天的工作可能白忙一场。

你会生气吗？如果你对此愤怒，说明你在十分刻板地安排自己的时间：“我必须把邮件发送出去。”或者：“网络必须是好的，不能意外！”既然世界总是在不停变化的，你为何还如此刻板呢？因此，在进行时间管理的时候，当你看到安排好的日程表，首先要告诉自己的是：“这份日程肯定是会有变化的。”只有当你提前准备好了，安排出缓冲空间，在真正地遇到干扰和变化的时候，才不会显得慌乱和沮丧。你已经预先知道会有变化，而且变化也如你安排的一样出现，你也因此有了足够的时间和预案来解决这些变化产生的阻碍。

管理时间的重点并不是时间，而是确定事情的重要性和优先顺序，以免在遇到问题和变化时手足无措，进而产生情绪的失控。一份合理的计划安排，要针对重要的事情有意识地留出缓冲时间。比如商业宴会6点开始，从你家到宴会地点只有40分钟的车程，你也要把出门时间安排到4点半左右甚至更早，因为你要考虑到“可能发生的堵车”。对这些空出来的时间，我不会建议你发呆或开小差，你可以在这些时间内做些次要的事情，比如一旦发生堵车，你可以听听音乐，给一些客户打电话，沟通你们昨天没有谈妥的合同。

当然，要想给自己留出一些缓冲时间不那么容易，这需要技巧和环境的允许。我认为更关键的是，如果你想这么做，你对自己的工作效率和专注力就必须有足够的自信和把握，否则很容易因为时间安排不当而造成失控。如果你不能给自己留出缓冲区，这也不打紧，你可以退而求其次，把那些计划在列但是不重要的事情当作预备缓冲的区域——如果实在需要拿出备用时间，就暂时牺牲这些在顺序表上排在后面的事情，来保证重要事情的完成。

最后，我并不会要求你每天都把日程表上所有事情都完成了才能上床睡觉，而是只要最紧急最重要的事情完成，重要但不紧急的事情有了一定的进展就可以安心了，紧急但不重要的事情可以考虑“外包”给别人去做，不重要也不紧急的事情可做可不做，或许过两天当你回头检查时，对这些当初制定的目标你看都懒得看它一眼。

第十课 压力从何而来

真相：我们所生存的世界

我们面临的首要问题就是生存。要生存，就必然遇到竞争；只要有竞争，就必然会有压力。所以，在这门课程开始的时候，我对学员说的第一句话就是：“只要你选择了活着而非死亡，你就注定要承受生存所带来的各种各样的压力。”活着的真相是什么？学员埃森向我诉苦说：“我买不起房子，月薪只有两千美元，我甚至买不起一辆中等私家车。看着富人醉生梦死，我充满嫉妒。我拼命工作，几乎没有任何休息时间。有时我想，我快要崩溃了，我该怎么办？我敢肯定，自己的心态已经出了问题。”

埃森在超市上班，这是一份收入微薄的工作。他每天都面对着巨大的压力，为了生存奔波，还要和同事钩心斗角。埃森有时会冒出去抢银行或贩卖毒品的冲动，这十分危险。在我看来，这正是一个人无法释解压力必然会产生现象：为了满足竞争的需求，为了转移压力，人们难免会在自己的生活中采取失控的行动，从而使得体内的自制力体系土崩瓦解。

富人难道没有压力吗？学员理查德说：“我每天都要说骗人的鬼话，这让我有时感到迷惑：这个世界怎么了？我所希望的生活绝非如此，这与我大学时制定的梦想背道而驰，我不想过着虚伪又自私的生活，但我无能为力，因为我不这样做，就没有办法维持现在的生活质量。”

理查德是一家金融机构的负责人，他的工作很精彩，但总结出来只有一条：运用自己丰富的骗人经验，去把客户的钱骗到手。他经常为了下一次如何欺骗客户绞尽脑汁，再将骗来的钱交给公司。世界上所有的金融机构（包括证券公司和银行）大抵都可以总结为类似的工作流程。理查德从中获得了丰厚的回报，住着大别墅，开着豪华汽车，每年都有两个月的带薪假期，和家人一起去海外旅游。但他并不快乐，他的压力没法释解。所以，他发现自己的情绪是不健康的，出现了自制力衰退的问题。

他说：“征兆就是，我上周对老板发火了，将一个文件夹狠狠地摔在了地上。老板竟然没有生我的气，他将文件夹捡起来，慢慢地交回我的手上，然后很无奈地看着我，耸耸肩，什么都没有说。难道他没有面对与我类似的问题吗？我想是的！我们每个人都是压力的奴隶。”

没错，这就是世界，一个由压力组成的密闭空间，你无法逃脱，也永远当不了它的主人。但你一定能够做回自己的主人！当你了解到了世界真相，准备承受压力困扰的时候，你应该做好哪些准备呢？

1.认识到压力的必然性。

在这竞争激烈的现代社会，如果你天真地期待自己能够置身于乌托邦式的环境，那就是白日做梦。现实就是如此，我们只能直面现实。你不可能逃避，也无法视而不见。只有承认现实，接受现实，你才有机会融入现实，将压力释放出去。

2.认识到压力的必要性。

压力太大了不行，但没有一点压力也不可以。如果没有压力，人的内心就会变得空虚，惰性的一面会开始膨胀。这同样是失控的前兆。必要的压力能够成为潜能释放的催化剂，让我们以积极的状态对待自己的生活。

3.你必须弄清自己最主要的压力源。

压力的表现形态是大同小异的，比如埃森和理查德的表现就完全不同，前者是外向型的（他几乎要去抢银行），后者则是内向型的（他用发火的方式来压迫自己）。但是，每个人最主要的压力源又有所不同。要减压，就要找到自己最主要的压力源。找到形成压力的最主要、最关键的因素，进而解决它，内心过重的压力才有可能得到缓解。如果你的压力总是无源之水，不清楚它来自哪里，因何形成，问题就会越来越严重，因为你根本不知道怎样才能切断它的根源，任何解决的尝试都是治标不治本，又岂能见效呢？

4.提升自己的工作能力，并调整价值观。

压力通常与我们的能力有关，又与我们的价值观相关。埃森的情况属于前者，理查德则明显属于后者。对前者来说，能力越强的人，他的

压力感就会越小，反之亦然。比如开车，一个会开汽车的人认为倒车是小事一桩。但不会开车的人不这么认为，他对如何将汽车启动起来都感到困惑无比，更别说灵活自如地将车倒进车库了。所以，埃森需要提高自己的赚钱能力，来释放因为缺钱导致的压力。

理查德呢？当现实生活与价值观发生冲突时，这种压力往往比前者更危险。在许多情况下，压力不仅来自于我们对事物本身的不熟悉，更重要的是我们对于一些事物和一些现象的不认可。一旦自己的生活和眼中的世界违背了内心的价值观，人们就会感到异常痛苦（那些以自杀结束生命的人经常处于这种情况）。这时，你只有两个选择：要么去融入现实，改变价值观；要么离开现实，去寻找与价值观相符的生活。所以我对理查德的建议是后一种：“如果你确信自己对现在的工作无法容忍，那么立刻辞职，另寻符合你要求的事业。”理查德拥有这样的资本，他即便失业在家，银行的存款也能让他后半生无忧，因此他完全可以放弃压力源，去真正掌握自己的未来。

5.善于向体外传递压力。

不要由自己扛起压力，没有人是无所不能的“英雄”，这也不是可以效仿的榜样。你要学会把压力分解、传递到你所在的团队或者其他人的身上。相信我，这绝不是推诿，也许别人正想帮助你、正想分担你的压力。总之，别认为你是唯一能够做好这项工作、承担这件事情的人。

6.做回自己的主人，控制压力。

你无法掌控压力，你却是自己的主人。你要来安排做事的时间，而不是由事情来占满你的时间。如果由你来安排做事的时间，你便是工作的主动者，一切将由你支配和掌控，你可能很忙碌，时间也很紧张，但你不会感到特别劳累，也不会感受到那么大的压力。只有做回自己的主人，才能从忙碌中享受到乐趣。如果由事情占满你的时间，你成为了压力的奴隶，你只有一个结果：在忙碌中疲于奔命，巨大的压力就充满了你的内心。

在极限之前止步

你千万不要以为只有自己才是这个世界上压力最大的人，这也是人类目前普遍存在的心态。人们常犯的一个错误就是把自己的痛苦看作是全世界最大的痛苦，把自己的不幸当成最大的不幸。

“还有比我更倒霉的人吗？肯定没有！”你会自哀自怜地叹息。这是压力下的自我放弃。

还有人说：“我目标高远，没人比得上我；我在挑战极限，别人却庸庸碌碌。”这是自我加压。

我们肯定有压力、有烦恼，但世界上的每个人都具备这些，比你的压力大、烦恼多的人不可胜数，比如你在被老板解雇后，可能第二天就听说他因为股价暴跌跳楼了。这时你还会像昨天一样感叹自己怀才不遇、同情自己的遭遇吗？如你能这样想，你会突然感到内心一阵轻松。

千万别去追求什么完美。完美只是一种理想境界，我们只能去接近极限状态，但不可能做到。比如在工作中、在你的事业上，如果你总是苛求一种完美状态，就不可避免地面临超出负荷的压力。你总是觉得自己还差一点：“我还要再努力一下，否则根本不能令自己满意。”如此一来，你既承担着巨大的压力，也不能让自己快乐！

罗斯福作为美国前总统，他坦然地向公众承认，如果他的决策能够达到75%的正确率，就达到了他预期的最高标准了。这说明罗斯福对于工作拥有淡定平和的态度，他不苛求自己一定做到最好。一位伟大的总统尚且如此，你又何必追求旁人难以超越的最高境界？

人们每当完成一项工作以后，都习惯总结和反思一下不足。这当然是好事，值得鼓励，但你不要因为一点缺憾就感到自责。工作的教训可以汲取，压力却需要及时释放。当你因过分追求完美而陷入自责的怪圈时，你一定没有太多的精力和良好的心态去改进工作，而且这对你的自制力体系会造成不利的影响。

我对来自上海的朱小姐说：“只要你按时到达目的地，很少有人在乎你开的是劳斯莱斯还是手扶拖拉机。”

朱小姐是一位优秀的女士，她擅长主持、表演、唱歌、跳舞等，在国内曾经被誉为“千面女郎”。她在23岁时就获得了才艺电视大赛的冠军，随后成为了一家电视台的频道主持人。她十分兴奋，在日志中写道：“我看到自己的梦想就在前方，我要成为全国最棒的主持人。”

为此，她没日没夜地工作，在相当长的一段时间内（至少半年），她每天只睡三个小时（有时还会通宵达旦）。超负荷的工作压力，最终

诱发了情感性精神病，朱小姐被送进了医院。在住院期间，还踢伤了一位前来看望的同事，并差点将另一位女主持人从16楼的窗口推下去。

朱小姐的父母听说我们的自制力课程后，带着她来到了美国。我们为她安排了一间卧室，就让她住在培训中心，每天对她进行两个小时的治疗。整个治疗的核心只有四个字，我们要向她的大脑输入这个新的命令：快点放弃！

1.放弃不该吃的水果

“拿起桌上的苹果，你想吃吗？”我问。

朱小姐回答：“想吃，我有点渴了。”

我说：“半小时前你刚吃了一根香蕉。现在你可以把它扔掉，然后等到饭点，我们再一同进餐。”

朱小姐犹豫了一下，咬了一口，才把它放回桌上的盘子里。在第二天，她发生反复，当培训顾问要求她放回水果时，她失去自制，突然冲上来跟他厮打。但是第三天，她就平静下来，当提出同样的要求时，她毫不犹豫地把苹果扔了回去。

放弃不该吃的水果，意味着什么？她的潜意识会在这一进程中告诉自己：“我已得到满足，不再需要多余的水果，我占有它们没有任何意义，不如对它视而不见。”水果代表着诱惑，朱小姐的肠胃已达到极限（半小时前刚按计划吃完了水果）。反复的训练会改善她潜意识的工作模式，从而使她具备抵抗多余诱惑的能力。

2.得失心问答：拥有不一定带来幸福

我们要学会放弃，为得到而放弃。这是我们在进一步的治疗中对朱小姐灌输的命令，以唤醒她内心的知足感与平和心态。我们提供了四道题对朱小姐进行问答练习：

第一道题：“在过去的几年中，我得到的多，还是失去的多？”

朱小姐答：“失去的多。”

第二道题：“我得到的是什么？”

朱小姐答：“得到的全是痛苦，压力每时每刻都让我痛苦。”

第三道题：“我失去的是什么？”

朱小姐答：“失去了一切，亲情，爱情，友情，自我，全都失去了。”

第四道题：“在将来的生活中，我应该放弃什么？”

朱小姐答：“放弃我的事业心，我希望重新开始自己的人生。”

很显然，造成她当前困境的罪魁祸首，就是她的内心对于“拥有”的追逐。生活中，大部分人都是这么想的，人们的心里都在想如何更多地“拥有”，比如面子、金钱、地位、权力、信任、知识、经验、能力、学历、人际关系。这些仿佛一样都不能少，什么都要做到最好。

人们妄图追求极限，激发全部的潜能，占据更多的物质，获得更大的成就感。结果是什么呢？想拥有得越多，心理的包袱就越大，压力也就越重。如果抗压能力不够强，早晚有一天会崩溃，就像朱小姐这样。

我们必须拥有一些对自己来说最重要和最必要的，必须放弃一些对自己来说是不那么重要也不那么必要。只有谨守这个原则，我们才能轻装上路，建立压力的释放机制——将那些次要目标定期剔除掉。

“我这样就很好”

威斯康汀州的海伦女士和来自国内杭州的吴先生有一个共同点，他们都栽在了自己内心的“贪婪”上。海伦的生活“死”于去年的股市波动，她全部的财产都投注到了证券顾问为她量身打造的几只股票上，却一夜间血本无归；吴先生则是自作聪明地跑到伦敦做期货交易，将自己与妻子十几年积累起来的几千万财产变成了一堆废纸。

海伦说：“我被丈夫逐出家门，因为投资股票是我一个人私下的决定，未与他协商。因此现在只能由我独自承担债务。”

吴先生表示了同样的遭遇：“我离婚了，而且要赔偿给妻子五百万分家费。我现在是没人理睬的孤儿，没有一个朋友愿意接我的电话，因为人们都信任强者，愿意帮助强者，而不是对一个失败的弱者表示半点

的同情。”

他们在抱怨和哀叹的同时，还没有意识到自己真正的问题。在这个世界上，许多道理极其明白和简单，但有很多的聪明人偏偏想不通，想不透，永远无法改变。人心的贪婪就是其中之一。他们失败的根源就是自己太不满足于目前的生活，企图得到更多，在为自己的潜意识制造压力的同时，也使身体的自制力体系处于了完全无用的状态——身体完全没有办法发挥正常作用，来控制这些不合理的欲望。

在这一课程中，你必须明白，欲望不可以放纵，心意也不可以完全满足。任何东西都有一个边界，唯独一个人的欲望和追求是没有边界的，自己不控制，它就会像一辆失控的汽车，速度越来越快，不停地向前飞驰，而你的双手早已离开了方向盘，直到在需要拐弯的时候，车毁人亡。

唯一解决的办法，就是减少自己欲望，控制欲望，你要告诉自己：“我这样就很好了，我已经拥有了幸福的家庭，可爱的孩子，还有数目不菲足够让我的家庭衣食无忧的存款，我还缺什么呢？我什么都不缺。我拒绝去冒险，不对任何一种冒险行为投入全部的财力。”

你必须为自己立定一个界限，到了这个界限，就马上停止和收手。在这个点上，你要马上意识到：自己已经工作够了，该休息了；已经埋怨够了，该闭嘴了；已经竞争够了，该收手了！

在试图迈出脚步跨越这个界限时，你应在内心重复这句话：“听着，我已得到了足够的赞许，我已收获了巨大的荣誉，我已认识到生活知足才能常乐，我不能成为压力的棋子，因为我要获得真正的幸福，而过度索取无益于这一目标的实现！”当你将这一祈祷变成习惯时，你内心欠缺成就感的阴影就会消失，就能摆脱压力对你的控制。

低下头，在应该服输的时候

在该认输的时候，我们就得低下头表示服输。这意味着你可以退出与压力的赛跑。你觉得没有胜出的希望，所以及时退出，并不是懦弱无能的表现，而是一种真正的智慧。通过这种认输的方式，正视内心的失望，放弃不切实际的幻想，才能释放出内心的压力。

心理学家也认为，一个人要想在社会中获得成功，需要具备两点：

第一，必须具备不服输的品性；第二，必须懂得认输的重要。

人们大都具备第一条，就像埃森在培训课上说得最多的一句话：“我不想认输，我必须向命运挑战，要么赢，要么死。”他将“死亡”理解为最后的失败，那意味着他在这个社会上沦为垃圾阶层，逼迫他走上与社会和自我对抗的道路。像埃森这么固执向前的人到底有多少呢？我们在全美做过的一项调查显示：超过78%的美国人认同奋斗到底的理论。即，如果自己在竞争中失败，会毫不犹豫地选择继续竞争，直到分出胜负。

但是，第二条是十分稀有的品质。22%的美国人同意可以适时撤退、向命运服输的选项，他们大多表示，他们选择认输并不是由于看淡了结果，而是因为看不到胜利的希望。这样的心态仍然是不健康的，这说明压力仍然对他们的心灵造成了伤害。我们不但要选择合适的时机认输，还要懂得认输的本质是不进行无益的竞争。这种良好的心态将使我们避开锋芒，避免无谓的浪费，从而以退为进，赢得潜心发展的主动权。懂得认输，需要我们对胜负和压力有更新的观点。

在培训课上，我对学员说：“认输并不代表我们是懦弱和沉沦的，而是一种清醒的理智。我们不会争取对自己没有价值的东西，哪怕它代表着无穷的财富，但只要得到它的过程充满了艰辛并会伤害我们的心灵健康，那它就是无益的，是值得我们放弃的。”

我的一位朋友是非常棒的榜样，他一直在国内生活，没有周游世界的经历，但他有一个平和的心态。他年轻时十分喜欢读书，但在经历两次高考、两次落榜后，他果断地对自己的父母说：“我天生就不是读书的料。”

他放弃了继续读书，说服父母同意他去学医。几年后，他的医术在当地有了名气，特别是儿科方面，深受当地民众的认可。后来，经过考试，他取得了医师执业证，在当地开了一家私人诊所。从那时候到现在，他的诊所每天人来人往，而同样和他在一条街的规模更大的医院却门可罗雀。

短短几年内，他就从一个小诊所发展成了一家十分正规的综合医院，方圆几十公里的民众都把他这里当作就医的第一选项，甚至邻县经常有人慕名前来，不畏路途遥远，几经周折地找他看病。

他坦诚地说：“如果没有我当初的认输，也就没有我现在的医技和成绩。”在他看来，学会认输是人生的一门必修课程，甚至比学会胜利更加重要。

这种“认输”并不是自认失败，而是对自己的实力有一个清醒的认识，冷静下来，找出身上的不足之处：“哪些事情是我无法达到的，是我必须放弃的？”从而理智地调整自己奋斗的方向和策略。

你低下头时，并不是要放弃自己的追求，而是退一步去重新审时度势，找准正确的方向。因此，必要时的“后退”能使自己的心灵空间更加广阔，转移并卸掉压力，让身心得以充分的休息调整，更好地寻求成功的机遇。

现代人的出路在哪儿

“现在，人类的压力真是铺天盖地。”我的助手怀特说。

他在过去几年对此感受十分深刻：纽约城的交通更拥堵了，上班迟到、账单连连、收入下降。

现代人在把自己扔进一个“压力的深渊”，在这里面，不但压力巨大，还让身体产生了各种各样的健康问题。甚至电视机的声音会让人抓狂，或者让（压力）荷尔蒙陡升。就像怀特总结的，许多受访者和课程学员在自述中都提到过自己对于声音的不适：

“我在书房工作时，听到妻子打开了网络视频，选秀节目的喧闹让我很恼火，我冲进去摔坏了她的笔记本电脑！”

“门外修管工制造的杂音让我愤怒，不堪忍受，我丢了一瓶可乐出去，然后和他们爆发了一场大战。”

“我喜欢紧闭房门，堵上耳塞，进入完全安静的世界，只有这时我才感到与世界脱离了。当我重新回到世界时，我发现压力大得惊人，有太多需要我解决的问题，我该怎么办？”

出路在哪儿？很多理由都会引发压力。要紧的是，我们应该如何对付它们。不可能有完全无压力的环境，我们必须学会应对的方式。

华盛顿的受访者对我说：他们去年承受的压力水平从中等一直到高压。在采访中我发现，女性比男性更加容易出现忧郁、易怒、嗜睡和暴食等症状。不管男人还是女人，他们都有各自的症状，在压力疏导环节出现了严重的问题。

压力从人们的生理上表现出来，让人体释放出皮质醇和肾上腺素，这两种激素让人体准备好战斗或逃跑。压力会使心跳加快，使身体的肌肉群紧张，并且使体内血液变得黏稠。这是直观的生理反应。如果长期如此，则会损害身体和精神的健康。日积月累，皮质醇会降低基因的保护能力。而且，压力使免疫系统老化，加大心脏病和其他的疾病风险。

没有人可以在高强度的压力下获得幸免，越是伟大的成功者，他们就越善于为自己寻找和建立压力释放通道，也就是“出路”。获得平静和健康身体的关键，是改变应对压力的方式。

找到外部的压力源并非一件难事。有一些参加自制力课程的女学员表示，她们的压力次序是：工作、金钱、家庭责任和情感。这是压力源的顺序表。当然这个表单太空泛了，所以你需要分解和深入地为自己分析：“我到底是出于哪种原因？”

- 1.工作：是否是我喜欢的工作？在工作中我有没有体会到快乐？
- 2.金钱：收入是否满意？未来的收入前景如何？
- 3.家庭责任：我在家庭中承担着什么样的角色？对这种角色我感到称心如意吗？
- 4.情感：我的情感生活当前的状态怎样？

仔细地分析这四种情况，还可以向外扩展到自己的人际关系、在客户群中的地位以及未来的重点规划。人们通常害怕精确地分析压力，担心压力会吞噬自己——有些冷酷的事实的确会扩大压力，使本来正在逃避压力的人无法承受现实而崩溃。事实上，直面门口的怪兽已经赢了一半。你必须面对它，然后冷静地剖析和解决它，否则它永远不可能离开你的身体。

当你找到压力源时，你要审视一下自己的思维，看看那些消极的念

头：为什么这种状况一再发生？反过来想想对策，冷静和积极地寻找方法，然后你会发现，这虽然不如人意，但我可以控制，并且找到了办法（想不到是这么容易）。如果有一天你过得特别糟，所有的事情都不顺，你很难理清思绪，很难找到问题，那么就让自己松一口气，不去想这些令人头疼的东西。你既可以什么都不做，蒙头大睡，也可以做一做填字游戏，或者给一个好朋友打电话，约他过来喝一杯。你的精神状态会更加平静一些，也能更好地处理事情。同时我还建议你在自己的家中进行运动课程（这与在我们的课程中心做的并无二致），比如深呼吸、冥想、瑜伽，或者其他常规的运动。做这些运动的时间越长，你就越能学会使心境更加平和的方式。你将从中懂得如何放松，当你放松时，将不会感到沉重的压力了，因为它在你运动的过程中得到了稀释。

1.积极地迎接改变

寻求稳定的倾向是人类的本性。毫无疑问，人们通常不喜欢改变。因为稳定的、可预期的世界可以给人带来安全感。如果稳定给你的生活带来了不利，你就要积极地准备变化，改变现在的模式。比如，考虑一下是否需要换工作、离开家庭环境去进行一场短期旅行，或者和正闹矛盾的伴侣暂时分开一段时间，给予自己冷静思考和调整的空间。

2.运动和休闲是非常重要的方法

正如前面我建议的，我们的生活不只是为了工作，如果你仅仅为了工作而存在，你就成了一个“异化人”，而不是正常人。“异化人”有三个特点：始终带着超大的压力；没有个人空间；没有自我。

正确的态度应该是：在工作时努力工作，在生活时尽情生活。你必须给自己定期的运动和休闲时间，像保健类活动、休闲计划和娱乐聚会等，它们具备良好的减压效果，在你的生活中不可或缺。

3.利用各种减压的工具

人是一种非常奇怪的动物，大脑想通了的事，在行为上却不一定做得到。这时我们就有必要借助于专门技术的帮助：

★宣泄法：在无人之处尽情发泄，喊叫、怒吼或哭诉，都是有效之策。

★自我催眠法：降低期望，乐观看待前景，并适当进行压力催眠，使大脑淡忘压力。

★放松法：一次没有时间限制的睡眠，或者完全抛弃手头的工作，去进行一次长期旅行，都能为自己进行压力清洗。

如果你能“对症下药”，其中肯定有一种能在不同程度上为你的减压旅程提供有效的支持。

4.寻求社会和人脉资源的协助

不论你多么强大，你都无力解决自己所遇到的所有问题。在压力过重之时，你就应该寻求社会支持或者人脉的协助。第一种方式是找亲朋好友倾诉，第二种方式就是找专门的咨询机构与专业人员，比如心理诊所、精神卫生诊所、职业压力管理公司、精神病医生、心理学家、EAP专家等，他们都可以为你提供专门的服务。

第十一课 不要欺骗自己

迷失自我是最大的错误

在第十一课开始时，培训中心召集27名学员进行了一次“自我定位”测试：“定位我们真实的自我。”该测试共十道试题，每道题都是自我在生活中的一种映射，它们分别涵盖不同的方面。学员必须根据当前的情况，诚实地回答，然后由我们计算分数。

计分方式：

是——3分；

不好说——1分；

不是——1分。

- 1.我知道自己工作的目标是什么。（）
- 2.我认为自己一定可以达到目标。（）
- 3.目前的工作我已经从事了3年以上。（）
- 4.我知道自己最适合做什么，最喜欢什么样的生活状态。（）
- 5.当前的生活（工作）我很满意。（）
- 6.我正全力以赴地向人生目标努力，这一点我确信无疑，十分清楚。（）
- 7.我已经发现了自己喜欢的事情，并且我能在自己的生活中拥有它。（）
- 8.我总是对自己制定的目标有足够的信心。（）
- 9.目前我在生活中找到了许多乐趣，这些乐趣让我体会到了人生的快乐。（）
- 10.我觉得只要认真工作，在哪儿都有发展，但关键是接受现实，融入环境。（）

答案：

大于16分：说明你目前的生活处于积极状态，人生方向比较明确。

大于10分，小于16分：说明你已经自己的人生追求，但还没有一个明确和清晰的方向。

小于10分：说明你目前的人生目标不明确，不知道自己想要什么。

结果显示，在27个人中，竟然有18个学员存在着中度的自我定位模糊，也就是自我迷失现象。在我看来，这个数据已足够保守。

由于人与人之间的疏离和社会生活的碎片化，现代社会的人们在超越自我的追求中开始普遍地迷失方向，“生活虚无感”的体验越来越多。也就是说，发生自我迷失的人群逐渐增加，每年都会有大量的人加入这个行列。

自我迷失主要有三种典型的特征：

★普遍、深层和持久的生存焦虑。

★非真实、非体验、非自然和虚拟自我。这些与城市化、网络化、职业化、现代化、物质化有很大的关系。

★明显的自我欺骗：自身可以感受到，在潜意识中认为应该做出改变——但往往不会付诸行动。

在这三种特征中，以自我欺骗最为常见，同时它也是前两种特征引发的综合反应，是人在迷失自我之后的必然结果。现在，越来越多的白领和精英阶层，物质生活越优越，自我迷失越甚，乃至出现吸毒、乱性、赌博等极其刺激性活动，要么在刺激中寻找自我，要么在刺激中麻醉自我，这些都是消极方法。

某种程度上，自我欺骗类似于自我催眠和自我保护，它们之间有一些相似的功用及属性。从自我的角度出发，有意识地靠欺骗让自己撑过困难与低谷，这是多数人都会采用的方法。

比如，在最困难的时候，坚强的企业家会不断地告诉、鼓励自己：“现在是黎明前的黑暗，我再坚持一个月，就能看见曙光了。”被男人突然抛弃的女人或许也会安慰自己：“他是不得已才离开我的，我相信他还会回来。”

这种自我欺骗的对象只是自己，无法直接影响和干涉到客观事物。并且，对自己的欺骗往往毫无根据，有时只是一种单纯到愚蠢的信念——除了那些经过理性分析的“针对自我的乐观安慰”之外，多数人的自我欺骗都带有逃避现实的倾向。

它常常表现为一种坚定的辩护式的自圆其说，也是基于人们对自己的不诚实，或是有大量不想面对的问题，想要采取一种可以让自己轻松进行自我逃避的方法，所以就在大脑中找出了一些似乎合乎情理的论据、理由来自我安慰。

人们经常会寻找那些听起来很合理的、自己可以接受的、更是正常的理由，来掩盖内心的真实感受和应该担负的责任。

它们以下面的形式在大脑中进行表现：“我之所以.....，是因为.....”想一想，你有过多少次以这种语式逃避现实的经历呢？

在多年的课程和调查中，我们发现每个人都或多或少地存在着这种自我欺骗。

人们总是无意地夸大了对我们有利的一面，从而降低了不利的另一面。也有的自我欺骗是对自己的错误、弱点用另一种虚假去做掩盖，它的危害是非常巨大的。

比如，人们都知道吸烟有害健康，这是全世界的公理，但是大多数吸烟者认为：“其他人吸烟可能有害健康，我是一个例外，我平时注意一点、每天少抽两支就可以了，不会伤害到自己的健康。”

美国慢跑锻炼的发明者杰姆·弗克斯正是死于慢跑，这是一个代表性的案例。如果我们对这种现象做一个总结，那就是很多人经常被自己最热爱的东西摧毁——人们在从事最喜欢的事情时会不自觉地忽视它的不利信号。

杰姆的父亲在43岁时死于心脏病，他本人也知道自己心脏危险的人。在杰姆死去的前几天，他就感觉身体很累，并有心脏刺痛的感觉。这两种信号都是急性心脏病发作的预兆，杰姆的身体已经在给他发出信号，发出尖锐的警钟来提醒他了，但杰姆仍像往常一样不予理睬，还是要去参加一项赛跑比赛，结果杰姆出事了。

杰姆的这种自我欺骗就是一种“有利于自己的偏见”。虽然，杰姆已经感觉到心脏病发作的预兆，但他有一种很强的自我偏见，觉得心脏病发作对别人来说可能很危险，而对于他不会产生任何后果。

还有一种自我欺骗，就是常见的生活型的自我欺骗，它不只涉及个

人，而且会涉及一个群体，或是整个群体在对外进行自我欺骗。比如一个妻子经常被丈夫打得鼻青脸肿，承受严重的家暴，当别人问她的时候，她却会说是自己不小心摔的。她之所以欺骗别人，只是为了保护她的自我感觉与自我形象，同时维护家庭在外人眼中的形象。

还有的自我欺骗是无意识的，它不容易被感知到，这种情况多数是指，有的人习惯性地把自己的一些不合理的观念或者是一些行为通过自我欺骗得到合理化，目的是在于减轻自我的内疚感，由此逃避自己要负的责任。比如失恋，有些人每一次恋爱，好像都是被对方抛弃的，事实却是他（她）在无意识中使用了一些言语和行为，用力把对方从自己的身边推开，从而减低了由于分手而产生的自责感。

学员凯瑟琳曾向我哭诉她的悲惨恋爱史，听完她的故事后我发现，责任并不在于对方，尽管她一再强调那些男人都是缺乏责任感的负心汉。事实上，正是她在两人相处时的主观作为，使得对方产生了“她不再爱我”的印象，随后主动与她分手。就这样，凯瑟琳让自己永远处于被害的角色，由此逃避了一些责任，让自己得到了心理上的平衡。

还有的自我欺骗是有意识的，叫作自欺欺人。他（她）非常清楚事实的真相，但因为不能接受这种事实，对自己有意识做一些心理暗示，让自己相信编织出来的假象，把真相藏在了心底。这种欺骗最容易出现在具有偏执性人格的人身上。

逃避生活

每个人或多或少都有逃避生活的行为，我们在做出改观之前，常常临时制造一些意外，使制定好的计划夭折于行动之前。比如有一些人，他们的内心下定了决心，想让自己的生活有所提升和改变，却在行动中屡屡失败。因为自我欺骗的习惯已经深深地烙在了内心的深处，即使他们并不愿意承认这一点。

换一种说法来讲，我们每个人都喜欢自圆其说，为自己当前的状态打圆场，创造出某些理由，既应付旁人的质疑，也打发自己的内心。但两者也有所区别，自我欺骗是一味地逃避，自圆其说则是找出一种合情合理的理由来将自己的不诚实、不想面对和逃避的现实轻松地抹杀，掩盖住内心真正的价值观，给错误的观点和想法披上一件合宜的外衣。

其实，每一个人包括我在内，真正要面对的是自己的内心，并在这

个过程中寻求埋藏在潜意识中的真诚。为完成这一过程，你和我都需要清扫掉各种认知的路障。

很多人逃避自己，这个障碍是我们希望自己“好”，我们不愿意看到自己“不好”。因此，我们身上发生了“不好”，就转过脸去，并用“自我欺骗”的方法去遮盖自己的“不好”，甚至让自己的“不好”变得合情合理。

真正的懦夫是那些不敢面对自己、面对生活的人。一个人要有勇气接受真实，有勇气摒弃虚假，去看、去面对、去承认那些实际发生的。从现在开始，你就要用这个新标准，来面对自己、衡量自己，跳出自我欺骗的循环。

事实上，在每一件事情上，你都面临着成为勇士还是懦夫的抉择。人们也都知道，一个不必再做任何欺骗、心清如镜、坦然地做真实自己的人，他的内心是多么的轻松和自如。

看清现实，并且爱上它

“你必须面对失败，而不是逃避现实。你应该培养一种习惯：为自己增加资产，而不是负债。”我对学员说，“假如你不能看清现实，就会一直生活在另一个并不存在的，也不可能成真的世界中，你会痛恨现实，而且不想睁开眼睛看一看身边的世界在发生些什么！”

即便是你无能，你也无须自卑。传统的学校、家庭教育过度强调了失败。其实这个世界上很多杰出人物都犯过无数次错误，你不要怕犯错误，犯错误多了，你就成功了，成功者都能够接受自己的失败和错误并收拾残局，他们视困难为挑战。

★看清现实，才能有效地规划自己的生活，才可以做到尽在掌控。

我曾经收到许多想创业、想实现一个伟大计划的人的来信。他们迫切希望成就某种事业，在他们的分析中，我看到了其对现实的无知。每个人都会有梦想，演员的梦想、明星的梦想，每个人都有过。为了梦想努力，在什么时候都没错。但是你也要看清楚现实，这包括自身的现实、社会的现实和环境的现实。跳出现实制定计划，向往某种理想，只能给你带来人生的悲剧。

只有看清楚这些现实，才能有方向地去努力，也才有机会去掌控自己努力的进程。

★看清了事实，你才能爱上它。

在你人生的某个阶段里面，想想你是谁。为什么我又是我，而又是为什么我的灵魂住在我的身体里面。感谢你的身体、你的灵魂。它们互相找到了彼此，成就了您。

所以，您要谢谢你就是你，谢谢这个世界，正是现实塑造了你，而不是其他任何因素。然后您就会爱上它，并且愿意去改造它！

重视每一个给自己的承诺

几乎所有杰出的人，都敢于对自己的承诺负责。如果一个人不能对自己的承诺负责，那么他也不可能对别人的承诺负责，他又如何成为一个杰出的人呢？显然是不可能的。

英国经济学家大卫·李家图在9岁时，看到一家百货商店的橱窗里摆着一双鞋口有皮毛的鞋子，样式很新，从未见有人穿过。父亲认为这双鞋子并不适合他穿，但大卫坚持要买，并承诺买回来后一定穿，并一直穿到鞋子小了为止。为了证明自己的决心，大卫还将自己的别的鞋子都送给了弟弟妹妹。

鞋子买回来以后，他发现这是一双木鞋，是鞋店专门用来做样本的。不但不舒服，而且他穿着鞋子过马路的时候，所有的人都会盯着他看，因为这双木鞋会发出很大的响声，每走一步就会“咔嗒”一声。大卫本来想满足一下自己的虚荣心，却在同学面前丢尽了脸，全校都认识穿木鞋的他，为了使声音小一点，他走路时不得不尽量放轻脚步。

一个同学建议他换双舒服点的鞋子，并愿意借给他一双鞋子。然而，大卫拒绝了。

他认为，父亲已经按照约定给他买了这双鞋子，他就应该按照约定一直穿着它。就这样，他一直到脚长大到穿不进去这双木鞋的时候，才开始换别的鞋子。

这件事情对于大卫的成长产生了很大的影响，使他在未来的工作与

生活中敢于承担一切责任。他从中得到的收获是，不管大事小事，无论事情结果好坏，他都敢作敢当，不能逃避责任。

我们许多人会很草率地给别人一个承诺：“我答应你，一定……”“放心吧，下周五之前我一定完成这个项目！”人人都夸海口，好像自己无所不能。但是承诺过后，他们发现要实现这个承诺，需要很大的勇气，有很大的困难。

于是，有些人就违背自己的承诺，或者索性对其采取置之不理的态度，这就使自己的可信任度大打折扣。

所以，对自己做出庄严的承诺：我要变得强大，强大到任何事情都无法破坏我内心的平和。

怎样才能做到呢？你要为每一天、每个星期、每个月、每一年，甚至你的一生确立目标。正像种子需要雨水的滋润才能破土而出、发芽长叶，你的生命也须有目标方能结出香甜的硕果。其次，在制定目标的时候，不妨参考过去最好的成绩，使其发扬光大。然后告诉你自己：“这必须成为我未来生活的目标。”

第十二课 停止批评

“别碰它！”

这是一节批评课，我们需要停止两种批评：既是面向自己的，也是面向他人的。批评和毁谤是一种两面打击的劣行——既伤害了做这事的人，也伤害了被重伤的人。

费城的家庭主妇艾菲在一天早上醒来，决定做一个尝试：一整天都不批评别人，看看结果会变得如何。在过去的半年中，艾菲受够了自己的怒火，她不停地警告别人：“你不要……！”比如，有人来她家做客，想摸一摸她新收藏的古董花瓶时，她突然一声大吼：“住手，别碰它！”客人吓得差点坐到地上，因为她的声音太大了，之后她和朋友断交，再也没有来往。艾菲也在自己的人际圈内恶名远扬。

在开始新的尝试以后，只用了一天，她就惊讶地发现：扣掉那些批评和议论的言辞，她的话竟然少多了。

当天晚上，她总结了停止批评所带来的结果：她打电话鼓励了一个正在沮丧中的朋友，为久未谋面的老同事祷告，请先生谅解自己某一个错误的决定……这些想法都很自然地出现，因为中间不再有批评的意念来阻拦了。

在度过快乐而充实的一天后，这个期许成为了她的一个终身的好习惯。

卡耐基在《如何影响他人以及赢得朋友》一书中建议读者：批评永远不会有好时机。不仅在课程上，在我的生活中，我也从不喜欢批评，因为它总会触发我的无意识反应，而这种反应，我对它感到厌恶。受到批评时，我会感觉心跳加快，当即就想向批评者解释或反驳。这种情况一直持续到我认识了批评到底是什么，或者说认识到批评实际上并不是什么。之后，当我面对着最为苛刻的批评时，我都能够控制我的情绪，并保持冷静。

批评是我所做某事的一种判断。在过去，我之所以消极反应，是因

为我把这种判断认为是对“我是谁”的判断。我感到自己的自我价值受到了攻击，所以本能地进入了防御状态来保护它。这是我的错误。重要的是，批评包含的所有否定自己的方式，我们都应该避免，其中包括我们对于自己的苛责与批判。

现在你认识到了：

★“只有我才能够决定我的自我价值。”

★“自我价值是自身所看重的价值。我不能因为犯了错误而从根本上改变它，因此，批评并不能够反映出根本命题：‘我究竟是谁’。”

最重要的一点在于，就算某人妄图攻击你，想以此贬低你的自我价值，他们却不能做到。你的自我价值和自尊只被自己掌握。认识到这一点，就真正地改变了你处理有益或有害批评的方式。

个人至上主义

斯坦福大学的心理学专家做的研究显示，美国人不受社会责任感影响，在面对问题时团队协作能力较差。亚裔受文化影响，团队协作能力和独立自主性都较强。在涉及社会责任感的问题上，美国人显得比较自私，通常以自己的利益为前提。

这意味着，在美国，如果你想鼓励人们回收垃圾，最好强调它对个人的好处，而非对社会的益处。

美国文化强调的是独立性，正是这种独立性驱使着个人行为。人们通常不喜欢团队协作，对社会问题的考虑多停留在口头上。

总统奥巴马在他的连任演讲中也提到，“美国人孤军作战已不再适应这个时代。”

最近，我们联合斯坦福大学设计了几项实验，以检查参与者的积极性，所有参与者均是斯坦福大学的学生。在实验中，参与者被要求为了个人或团队来完成字谜游戏和身体挑战，并记录他们坚持的时间。

结果显示，为团体努力的参与者坚持时间较短，而以个人利益为努力目标的参与者则坚持较久。亚裔学生在各项试验中几乎毫无差别。这

就是为什么中国人几乎很少公开批评别人。

自我中心意识是少数几种不受欢迎的人格特质。一个人如果有强烈的自我中心意识，就会把所有跟自己有关的事都看得特别重要。他们喜欢听自己说话，看重自己的时间——却丝毫不管别人的时间重不重要。他们对于自己的时间、爱与金钱都很重视，对于没有他们那么幸运的人，则吝于伸出同情之手。

自我中心的人为达到他们的目的，会将别人当作工具或手段。他们只看得到一个观点——他们自己的观点。他们都是对的，别人都是错的，除非你同意他们的观点。

一个自我中心的人会很粗鲁，毫不在乎别人的感觉，只关心自己——他们自己的需要、渴望、欲求。他们用一种阶级意识的心态来划分人。换句话说，他们会特别看重某些能帮助他们的人，而对那些不及他们的人则弃之如敝屣。

最后，自我中心的人不会倾听，除非是某些高层人士开口，否则他一概不听。

显然，我所描绘的是一个最坏的榜样，很少有人会这么坏。我之所以会这么说，主要是提醒你，绝对不要做这么一个令人讨厌的人，不要有这样的特质存在。如果有，也要赶快修正。

★不要将自尊心与自我中心混为一谈。这两者是完全不同的。

事实上，你可以说这两者还是对立的。一个有自尊心的人不但爱别人，也爱自己。因为他已经拥有自己所需要的感觉（对自己的评价很正面），这时他会毫不自私地积极关心别人。他会对别人说的话非常有兴趣，能从中学习到什么。他心中满怀慈爱，永远在想办法帮助人或表达善意。他很谦逊，对每个人都很尊重、和善。

★有许多很棒的理由能说服你不要变成自我中心的人。

首先，就像我前面所形容的，一个太过自我中心的人，心灵是很丑陋的。除此之外，自我中心的人也是高压族群。自我中心的人比其他更会为小事抓狂——任何事都会干扰到他，带给他苦恼。世上没有任何事让他完全满意。

举个例子，他们的学习和接受能力很差，毫无团队意识。他们既不听别人说，对别人也毫无兴趣，更不要能从别人身上学到什么。除此之外，自我中心的人会大声地命令别人，让别人产生极度讨厌的心情，根本不想为他做任何事情。

显然，对你而言，你也很难为一个自傲自大的人鼓舞打气。而且，每个人都在等着瞧一瞧这家伙的失败：“看着吧，他肯定会掉进坑里的，到时我们一起嘲笑他！”

为了这些充沛的理由，你也应该马上检视一下自己，看看你的自我中心意识有多强。如果你觉得自己陷入其中，不妨赶快在心理上做个调整。只要你能这么做，每个人都会从中受惠——包括你自己。

假如是你把一切搞坏了

如果你正在管理一个部门的同事，部门也正在认真地培育一种敬业的工作氛围，那么公司就会期望你用特别的方式使员工对工作保持热情和激情。但是，你也会时常犯错——尽管你身为管理者，是员工眼中的权威。

现在我问你：“你能确定你从没伤害过手下的感情吗？”

在部门会议上发火绝对是一件谨慎的事情。作为管理者，你在会议上要尽可能地与大家志趣相投。你要让员工安心，要让他们知道你是来向他们学习的，是与他们共同解决问题的。你一定要取得员工的支持，并使他们认同调查的重要性，只有这样你才会得到最诚实的反馈。

除非你想快点看到员工的辞职信，否则千万不要这样开始你的会议：“嗯，赶快，我们来点真格的吧。我知道就是你.....是你把一切搞坏的！”事实上，假如是你把一切都搞坏了呢？知道真实的凶手总是一件残酷的事情，特别是当你突然发现自己才是坏氛围的元凶时。

“呀，员工会怎么形容我呢？”就像学员罗伯特担忧的。他是一家公司的老板，前不久，他在部门会议上怒火冲天地训斥了一名销售主管，然后不由分说把他解雇。半小时后，他就看清了真相：问题并不是由这名主管造成的，而是源于他当初的决策失误。

避免这类后果的最好方式，无疑是在开始阶段就避免批评、停止批

评。比如，在你向员工提问的时候态度一定要礼貌平和，这种态度本身就会帮助你及员工弄清楚他们对于这些问题的真实感受。要不然，员工在说出这些感受前可能已经非常情绪化了，他们会过早地开始与你的对抗。

结束会议的时候，你们也一定要对分歧达成一些共识，最好是一些你可以衡量的共识。比如，员工的抱怨是：“头儿，你从来不让我们知道事情的进展。”对于这样的异议，你应该平静地接受，并且强迫自己不要脱口而出：“你是一个蠢货！”“你脑子真是坏掉了！”这样蛮横的反击和推脱之词，只会把事情搞坏，却解决不了任何麻烦。因为你有责任和员工保持良好的沟通，让他们随时了解事情的进展。

当你平心静气地进行沟通后，你可以和手下一起设计一个尽可能完美的方案，通过一个明智的做法，把所有员工紧密联结在一起。除此之外，还有许多方法可供你选择，比如在每周一的早晨开一个例会进行交流（这个办法可适用于你的一切人际关系，你可以定期与朋友们开会进行沟通，消除你们之间的误区）。或许，你应该先征求手下的意见：

“嘿，伙计们，关于汇报工作，你们喜欢哪一种？是例会，还是每周给我发一封邮件？这由你们决定，我没有任何意见。”

所有这些要让员工明白，作为主管者，你的首要任务就是帮助他们把工作做得更好。你应该允许自己不完美，并让他们知道。同时你还要让他们看到：“我们的头儿虽然会犯下错误，但从来不会向我们转嫁责任！他是一个好老板！”

心理学教授芭芭拉·弗雷德里克森认为：快乐可以提升一个人积极乐观地应付日常生活中压力的能力。相反，悲观的情绪会抑制一个人的思想和行动能力，并使人们只有一个简单的想法。这个想法严重到他只希望能活着离开这个困境，而伴随这个想法的行动就是逃走，或是用真正的暴力取代想象中的暴力。

积极情绪则不然，根据我们多年的研究，积极的情绪会催生一种从“拓延”到“构建”的能力，这种能力不仅可以帮助人们进行创造性的思维，还会促使人们运用各种资源应对艰难的时刻，而不是成为环境的破坏分子。

要构建团队的积极情绪和快乐氛围，你必须格外谨慎，严防体内的

怒火。比如，你的一名手下正在办公室逗弄一只宠物，而这时你径直地朝他的房间走去。接下来应该发生什么？

你必须确定在这样的情况下应该怎样做才能避开不良的后果。如果你是一位悲观主义者，就只有一种反应：大声训斥，骂他一个狗血喷头，甚至可能把他的宠物掐死。员工的想法则只有一条：我必须赶紧逃跑，并且绝不再回到这家公司！如果你是一个乐观的人，那么你可能会这样说：“哇，我就喜欢泰迪，它是可爱的狗，我家里已经养了两只了，请问你的宝贝现在几岁了？”那么员工接下来的反应就快乐多了，他可能会告诉你：“头儿，你要的报告已经放在你的桌上了。”然后你接着对他说：“我看到了，现在，我们来点咖啡吧，我们可以谈谈之前我跟你说过的那个开发新市场的事情。”

快乐和积极的情绪会扩展你和员工的协作，让你们聪明而和谐地做出建设性的选择。但是批评和苛责则容易让他发挥受限，并搞坏你们的关系，让你陷入尴尬的境地。

我把错误分成六个等级

由于各种客观和主观的原因，人们犯下的错误形形色色，所以批评也会各式各样。同时，犯错误的人也是各种各样的，在你必须要做出批评（释放愤怒）时，你要区分各种错误及犯错误人的目的和动机。

麦基是一位经验丰富的自制力培训顾问。他今年34岁，曾经是一名公司管理者，后来加入我的团队。他说，无论对待自己还是别人，都可以将错误划分为六个等级。

- ★好心犯下的错误；
- ★坏心犯下的错误；
- ★认识不足犯下的错误；
- ★故意犯下的错误；
- ★出发点虽好但结果不好的错误；
- ★从出发点到结果都不好的错误。

麦基认为，在对待错误时——这包括由我们自己和别人犯下的一切过失，我们必须分清“犯错误人”与“错误”的区分，这是第一个判断原则，也是一条基本原则，不能够把“错误”与“犯错误人”混为一谈；我们还要善待犯错误的人，而不是善待错误，尤其不能够因善待错误而去善待那些犯错误的人——自己也不例外。

当你可以清楚地区分这六种等级的错误时，你就能够理性地控制内心的怨气，灵活地运用批评的工具，而不是让这把双刃剑失去“主人”的控制。

如果必须指责别人

当我们抱怨和指责自己的时候，我们会感到自卑或愤怒：“我怎么会这样？到底怎么回事？”这时，你会怪罪自己不知道实情，也抱怨自己没有知道世间一切事物的能力。同时，在我们指责和批评别人的时候，我们会感到愤怒：“事情怎么会这样？事情应该是这样发生才对啊？”

这是两种基本的反应。在批评课程的末尾，我要强调的是，怎样控制和驾驭这两种情绪释放的时机和力度。

微软公司的部门主管乔·赖恩说：“高，有些怒气我必须发出来，因为这是需要指责的事情，他们的工作太失败了，我如果沉默不语，就会渎职。”

“啊，是吗？”我说，“但是，出于职业要求的批评，是否在内部规定上设置了时间限制呢？比如，公司规定你必须在几秒钟内把怒火发泄到那位倒霉蛋的脸上？”

“这个当然没有，但……”赖恩有些不解。

他在过去的一个月中，有20天处于向员工发火的状态——他在工作日志中做了记录。其中，平均每天有两次发火超过了13天，余下的7天每天都有一例。

我问他：“在这些批评案例中，你间隔最长的时间是多少？我是说，当你认识到对方犯下的错误必须接受批评时，你多长时间以后采取了行动？”

赖恩想了想，回答：“不记得了，似乎我没有什么停留，都是马上进行批评，因为时间太紧迫了，我的时间不能浪费在无谓的思考和为员工面子的照顾上。”

这是面子问题吗？显然不是的。我给赖恩提出了建议，让他下次发火之前，先容忍一段时间。对，就是“一段时间”。它可以是几分钟，也可以是几个小时、几天。这将为他争取一些平息愤怒和控制冲突的空间，以改善他在部门内部“臭名昭著”的人际关系。

在这段时间内，人们就会思考如下问题：

“这样做是不是有意义？”

“我为什么不能采取和平方法？”

“如果必须发火，我是否等怒气稍微下降一点，理清了头绪再开口？”

没有人有知道世间一切事物的能力，任谁也做不到。我们只知道发生的都已经发生了，无法改变，也不可能扭转。已经发生了的事情（错误），必定有它的原因。即使我们十分不满，接下来最应该做的，也只是改变后面的走向：通过分析原因，让未来的事情尽善尽美。显然，这比批评更富有积极意义。

第十三课 做出最重要的选择

你的选择太多了

选择太多意味着什么呢？也许你第一时间觉得“这是一件好事”，但当你真正面临眼花缭乱的充足选项时，实际感受并不会这么愉悦。在这一课，我们就将告诉你如何管理自己的选择并进行最好的决策。

事实上，过多的选择时常让人们感到困惑。比如，帕特里夏·休伊特曾经在英国推行过一次“病人选择”计划。作为英国的卫生大臣，他制定的该计划被誉为医疗领域内的一次“革命”。具体内容是：让病人从四家医院或诊所中选择一家接受非紧急治疗。但是结果并不理想，因为民意调查发现，只有不到20%的人对这个有选择的新体制感兴趣。

人们的冷漠态度出乎政府的意料，我并不意外。不管对于任何领域和个人，选择太多确实是个问题——而且，人们在面临选择时，到达容忍极限的速度令人惊讶。选项很多时，干脆什么都不选？没错，在培训中心总结的案例中，这是经常发生的事情。太多选择最明显的弊端是令人难以招架，以致让人做出糟糕的决定，或者干脆不做任何决定。

我们的培训顾问曾经在洛杉矶的一家超市进行了一次详细调查，他们在超市内设立了一个可以品尝不同品种沙拉酱的摊位。当这个摊位摆放30种之多的沙拉酱时，约有60%的过路人会在摊前驻足；而陈列5种沙拉酱时，仅有40%的顾客会停留。表面看起来：品种越多，顾客越多。但在最终选择要买的沙拉酱时，比例发生了戏剧性的逆转：在光顾30种沙拉酱摊的顾客中，最终只有3%的人掏钱，而30%的顾客在陈列5种沙拉酱的摊位前购买了沙拉酱。

很显然，在将客流量转换成销售量方面，提供较少选择的摊位取得了更好的效果。

无论是选择一种美味的沙拉酱，还是其他抽象的选项（工作、人生方向甚至结婚对象），我们的研究结果均指向了同一种结果：随着选择数量的增加，人们感到做出错误决定的风险也随之增加，促使他们不愿做出任何决定。

明显的补救方法是减少选择的数量。几项调查发现，面临做决定的人在面对10个或更多选择的时候开始感到难以招架。但正如沙拉酱调查显示，众多的选择有助于吸引眼球，尽管对销量无助。

部分原因是，任何选择都意味着摒弃其余的那些选择。而且，人们常常怀疑，无论如何慎重，他们仍会做出错误的选择（据说，就连美食家也会对其他用餐者选择的菜肴垂涎三尺）。

宾夕法尼亚州的巴里教授所做的调查发现，比起毫无选择，我们还是偏爱有所选择，但这种“未走的路”的效果，使我们的快乐随着选择数量的增加而迅速减少。

我们发现，通过相亲来解决婚姻问题的人，要耗费漫长的时间才能做出选择，而且婚后的生活质量并不高。相反，那些指定式的婚姻（比如父母包办）却进行顺利，没有浪费太多的精力（不如意的感觉并不多），婚后的生活质量平均水平高过相亲和自由恋爱。这真是一种奇怪的现象，不是吗？

还有一种现象，小孩的玩具不是越多越好的，过多的玩具并不利于兴趣培养。

在实验中，我们还发现，一家调料店卖多少调料比较合适呢？我们在洛杉矶街头对比了两家店，有一家卖5种，另一家卖得很多，足有十几种，几乎无所不包。但我们的调查人员发现，卖5种的那家店的生意要更好，而且有大量的固定客户，他们每次都去这家店购买调料。

从上述的例子来看，对于选择者而言，不一定有越多越好的效果。尤其在第三个例子中，少的选择反而更容易赚钱。对于我们个人的选择来说，这岂不是一种暗示和规律的验证？无论你进行何种选择，恰当的数量都是第一要求，而不是越多越好。

方向感培养

通常，面临选择的机会越多，人们就越没有方向感。方向感是一种定位当前位置、确定前往目的地的方向及选择相应的合理路线的能力。就像一辆汽车，他要从纽约开车去华盛顿，假如前面只有两个路口，他很容易做出判断：“左边这条道路更近一些，右边那条可能要绕路。”当路口达到四条时，他就会出现判断难题：“走哪一条更合适？”他会失去

最佳方向的选择。

正确的选择如此重要，然而你会发现现实生活中很多人面临选择的时候竟然会非常草率。一个人花在选择自己未来的工作上的精力，竟然比花在购买衣服上的心思要少得多。

瞧，这是一件多么奇怪的事情？尤其是当他的未来幸福和富足全部依赖于这份工作时。

几乎没有人会认为自己是错误的，因为没有人会故意做出一个不利于自己的决定。他们之所以选错，是由于不懂得如何选择。很多人认为自己无法了解自己到底适合做什么工作，只好换来换去，希望能在过程中找到自己的兴趣所在，但许多年过去了，仍然很迷惑。

所以我们要认真选择，并培养自己的方向感——找到正确的方向。否则，你根本不知道这个世界上哪片土地适合你生长，什么样的环境适合你发展。方向比速度更重要，在没有选择对方向以前，单纯地谈论速度没有太大意义，有时对于我们而言，等待要优于行动，因为等待本身就是一种选择的过程。

所有的道路，不是别人给的，而是你自己选择的结果。你有什么样的选择，也就有了什么样的人生。你今天的现状是你几年前选择的结果，你今天的选择决定你几年后的职业状况。

成功与失败者的区别在于，成功者选择了正确的方向，而失败者选择了错误的方向。因此我们经常能够看到一些基础相差无几的人由于选择了不同的方向，人生迥然不同。没有使命、没有定方向、没有定目标的人，不代表他这几年不忙着做一些事情，他也会很辛苦忙碌，但可能只是为满足生存上的需求在忙。

1.位置与方向。

重要的不是你现在的位置，而是迈出下一步的方向。位置决定了你现在的高度，方向却决定着你的未来的成就。即便你在一座山的顶端，如果方向错了，再跨出一步可能就是万丈深渊；即便你现在是在一个山谷里，如果你找准了方向，你每迈出一步都是在上升。

2.方向与目标。

成功的人和不成功的人有时就差一点点：成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标；不成功的人总是改变目标，却从不改变方法。但是，定了目标，这个目标一定能实现吗？一定能成功吗？

如果只看目标不看方向，就可能将球射入自家的球门。如果只有方向没有目标，就会看不到球门，只知道胡乱踢球。

3.方向不等于目标，应该在方向正确的前提下建立目标。

如果方向不正确，目标就是一个空洞的概念，可能毫无价值。打个比方来说，目标就是地图上已经画出标记的目的地，我们手拿指南针才能找对方向，没有正确的方向，很可能找不到要去的地方。如果没有目标，就好像拿着指南针，在路上徘徊，转了一圈之后，又回到原点，因为你不知道目的地在哪里。

4.选择正确的方向。

你必须随时做出选择，必须学会舍弃，必须突破一个又一个困境，并且在突破中获得并感受一种力量。选择是一个连续的过程，无所谓“正确的选择”，只有“选择正确的方向”。

也许你无法做出正确的选择，我们却可以做出对未来最有利的选择。要知道，一项选择是否正确，从某种意义上取决于它对于未来的意义。

保持冷静和理性

什么是理性选择呢？虽然我们都知道它是多么必要——离开理性我们就会一直犯错，但要保持理性并让自己感受到理性，是一种近乎奢求的目标。很少有人可以自豪地说：“我一直都是理性的人。”理性选择就是要求人们运用理性的观点和态度来分析自己所遇到的问题，而不是凭借一时的情绪和冲动来解决问题。如果你想把每件事情都做好，那就不可能把真正重要的事做得非常出色。

这不仅仅是一种人生态度，也是一种人生的准则。在这个准则下，人们才会走好自己的人生之路。

科学家早就注意到，人们的行事方式并不是大脑能够完全理解的。

然而，这就是人们做出决策时的心理机制（并不仅限于婚姻伴侣的选择，生活中许多其他重要方面也是如此）。决策过程从本质上来说，是一种情感过程。

一般而言，人们都能处理日常的事务，却不能做出正确的人生选择，人们往往是自我过度分析、拖延、完美主义等等毛病的受害者。保持现状的安全是人的基本态势和惯性使然。如果不能正确地选择人生，你面临的将是失败大于成功的人生。

一个人用纸做一条长龙。长龙腹腔狭窄的空隙中，仅仅只能容纳几只半大不小的蝗虫。他捉了几只蝗虫，投放进去，结果它们都在里面拼命挣扎，最后都死去了，几乎无一幸免。

这是因为蝗虫的性子太过急躁了，除了拼命挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破纸龙，也不知道一直向前便可以从另一端爬出来。尽管它有铁钳般的利齿和锯齿一般的大腿，都无济于事。

后来他把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟时间，小青虫们一只接一只地从龙尾爬了出来。

蝗虫的死是因为它们不懂得去选择，只知道不停地挣扎，却不懂得放弃，结果它们拼得筋疲力尽，最后只有死路一条；青虫却恰恰相反，它们碰壁后懂得如何去选择，所以它们活了下来。

许多人一直走不出一条理想的人生之路，总是在各个不同阶段陷入个人的阴影中，这并非因为他们天生的个人条件比别人要差，而是因为他们没有耐心慢慢地找准一个方向。

权衡利弊是一件技术活

你要学会权衡利弊，就像分析什么时候买房对自己更有利一样。通过权衡，你要学会放弃一些东西，然后才有可能得到最要紧的东西。要做出最好的选择，你必须对问题有一定的知识量。这是无数成功人士公认的方法，也是最安全的路径。

1.理智

在面临选择时，我们首先要用理智避免自己走向极端，然后用理智

在复杂多变的环境中，审慎而冷静地选择最好的解决方案。人生中的绝大多数选择都不是非黑即白、非此即彼。我们要学会在最合适的时候，对最合适的人采用最合适的方法。在做出决定前，用理智全面衡量各种因素的利弊以及自己的能力。

2.务实

事实上，碰到问题时，你只要耐心地将它分解开，看看哪些是你可以影响的，哪些是你可以关注但无法影响的，然后把全部心力投入进去，努力争取。我们要有勇气来改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可改变的事情，并聪明地分辨两者的不同。

3.冷静

人生就是一场不断抉择的游戏，重要的是我们要用冷静的态度掌控每一次抉择的全过程。在抉择和判定时，我们要避免先入为主的思维定式，避免自己的主观倾向影响客观、精准地判定。

4.自觉

自觉首先是“自知”，每个人都应当对自己的素质、潜能、特长、缺陷、经验等各种基本能力有所了解，对自己在社会生活中可能扮演的角色有一个明确的定位。一个自觉的人，既不会对自己的能力判定过高，也不会轻易地低估自己的潜能。对自己判定过高的人易浮躁、冒进，不善于和他人合作，在事业遭到挫折时心理落差较大；低估了自己潜能的人，则会在工作中畏首畏尾、犹豫不前，没有承担责任和肩负重担的勇气。

5.勇气

当一个新的机会摆在面前的时候，敢于放弃已经获得的一切，这需要相当大的勇气。许多人都不愿放弃已有的东西，不愿意开拓新的天地。比如学员杜小姐，她在上海一家公司已经待了七年，始终没有实现个人目标，收入也很低，这也使她无法做出另寻高就的决定。

其实，有些东西看起来值得珍惜，但眼前的短暂的利益，往往是阻碍你获得更大成功的根源。当新的机会到来时，勇于放弃已经获得的东西并不是功亏一篑，更不是半途而废，这是为了谋求新的发展空间，是

一种理智的决定。

6. 良知

在利弊的权衡和决定中，如何找到自己的良知呢？你不妨在事后这样想：假如明天，我的所作所为被刊登在了一份报纸上，被我的亲朋好友读到，我是否感到羞愧？如果不会，你做的事才对得起你自己的良知。

每个人的机遇不同，所处的团队和环境也不同。但是，每个人都具有选择的权利——这一点永远都是相同的。只要你用智慧和理性来做出正确的选择，你就能成为最好的自己。

设计最简单和最有力的行动

选择最终都要在你的身上体现为行动，只有学习完本节课程，你才能意识到行动比计划重要，行动可能也比方向更重要。在我们做出选择时，下一步最关键的就是设计怎样行动。

做出选择只是第一步，甚至它什么都不是，只有落实到行动，拥有一个最有力的行动过程，你才能真正展示自己的力量。

我们会看到，大部分人的人生目标看起来都很相似，例如“建立良好的人脉关系”“鼓励和加强我的团队精神”“戒烟”“控制体重”等等。每个人的目标都差不多，这表明绝大多数人都不笨，都知道应该做什么，也很清楚为什么要这么做以及如何做。但大部分人就是做不到——拿不出有效的行动。

他会不停地告诉你：“我明天要减肥了！”

但是，在度过一百个“明天”后，你听到的还是这句话，他仍旧在希望做什么，而不是已经在做什么。

如果我们认为定下目标就意味着这些目标能自动实现，那这个世界上就不会有那么多嗜烟和酗酒的人了，关键还是在于执行。

许多人在培训中心向我表达他们的想法时，都很激动人心，但往往没有触及一个执行的问题：“为什么我定了目标就是做不到？”

原因其实很简单：要达到那些战略目标，完成那些战略计划，你需要下决心从现在开始，改掉不好的习惯做法，并将新的正确的做法坚持下去。这些改变会让你觉得不舒服和不方便。只有这样坚持一段时间，我们才能收获到这样坚持的好处。

人生目标往往是一种要么做到、要么做不到的东西，不存在中间状态——除非你是一个铁了心游戏人生的人。就像你要想降低得肺癌的概率，你就得放弃抽烟，每天抽一包烟和每天抽半包烟不会有多大差别；你要想超越竞争对手，你就不能以“差不多”的态度来执行战略计划，而是要持之以恒地高标准地做到最好，这是一种永久性的改变，不是一场临时性的运动。

这样看来，选择的关键并不是设定什么样的目标，而在于执行。更值得大家坐在一起讨论的是这样一些问题：

“我们应该永久性地改掉身上的哪一些坏习惯？”

“我们应该解决自己身上的哪些问题？”

“我们需要对自己制定什么样的纪律和奖惩措施？”

讨论这些真正的问题可能会让氛围冷场，让大家觉得尴尬，所以很多人在培训中心都避免讨论这些问题，但它们必须要得到解决。人们要在对自己进行约束的问题上达成共识。如果不能达成共识，那你就不要自己骗自己奢谈人生战略，因为你根本不打算为你的人生目标付出任何自我约束的代价。

我们要认识到，选择的执行永远要花费难以想象的努力。我们不能把执行当成一场运动，而是要把它看作是一次没有回程的旅行，把执行当成我们日常生活的一种习惯，像每天在睡前必须刷牙洗澡一样自然。

第十四课 潜能控制

从潜意识入手

潜意识自我沟通的出现，到今天已经发展成为最受欢迎的心理疾病治疗方法，这也是我们的自制力课程中非常关键的一个环节。潜意识语言就是心灵语言：心灵在时刻与我们说话。

在现实社会中，你受到很多的打压、委屈，很多想法得不到表达和释放，就积累了大量的负面心灵能量，从而引起心理上的疾病，潜意识语言就是释放被压抑的心灵能量。它能释放负面心灵能量，刷新心灵机制，从而修复你的自制力体系。

在本质上，它是心灵沟通的一种方式，不需要经过中间环节，避免所有的不确定因素的干预，直接进入心灵深处，约10分钟就能完成沟通。这不仅节省大量的时间，效果还非常好，它很快就能进入心灵深处，进行自我沟通。你平时很难觉察到的情绪、心结，莫名其妙的情感、情绪在这个时候就能表露出来并可以得到彻底的释放。如果你时常感到“难以自控”“身不由己”“被牵着鼻子走”，发现自己完全失控，这是为什么呢？

1.养成了被动依赖的思维与行为方式，潜意识缺乏独立自主的能力。

潜意识因为没有养成积极主动、独立自主的模式，所以感觉力不从心。

2.受到了一些外界的创伤，往往认为命由天定。

当你精心筹备与相爱已久的恋人的婚礼时，却因猛然而来的一场车祸痛失最爱；当你倾注全部金钱与心血于商场时，却被一场大火焚毁了所有的成就，你将命运交给了那些不可预测的因素，比如上帝和神灵。

3.被压抑的需求太多，无法控制。

因为幼时的心理缺憾，造成现在内心过多的补偿要求无法满足和理

解，从而感觉不能自控。你发现自己不能被别人理解，造成了内心需求与现实的冲突，也会产生不能自控的感觉。

4.要求太高，无法实现。

目标和追求过高，与现实产生强烈的矛盾，从而无法实现，却又难以控制和释放内心的能量。并不是所有目标都能够如愿以偿，此时内心的期盼与现实的失落会产生强烈的冲撞，自己却无法控制。

5.潜意识只学会了不可控制的状态。

在成长的过程中，因为父母一遇到事情就惊慌失措，使其感到凡事不可控制，从而自己一遇到事情也是惊慌失措，感到不可控制。如果你的潜意识建立积极的正面的信念，让潜意识完全确认后，你就会朝着这个方向去行动。这样你的物质、精神、健康的财富将指日可待，你会发现你所期望的一切都在不经意间轻松获得。

事情的两面性

如果你知道错了，却在心里反对自己的这种判断，这是自控不足的表现吗？理性控制不了潜意识，怎么做可以改善这种情况（比如做一些事情来增强）？这是很多人的感受，他们对自己明知故犯的错误，感觉很愧疚，不想原谅自己。

柏拉图很早就意识到，人的心理具有典型的两面性，一方面是积极的，另一方面则是消极的。他曾经打过一个比喻：“什么是人的潜意识呢？就好比在一架马车上有两匹马。”这两匹马，一匹是经过教化的，具有良好的德行和自我认知，它有着很好的目标和使命感。如果只有它的存在，我们的前途不可限量。不幸的是，因为有另外一匹马的存在，美好愿望的实现常常被破坏。与前一匹马不同的是，另外一匹马是阴暗的、焦虑的，充满仇恨和创伤，性格叛逆，很难驾驭。我们不愿意让它进入我们的生活，但它还是实实在在地存在。由于它的破坏性，我们往往会变得消极、恐惧，甚至产生仇恨。

两匹马虽然每天生活在一起，但实际上它们并不和谐，相反，还经常会产生矛盾与冲突，我们因此就会陷入无助与混乱当中，无法达到成功的绝顶。只有将二者协调起来，才能够取得成功。在这个解释中，就很好地向我们展示了人的心理的双重性以及潜意识的特点与价值。

突破潜能的瓶颈

每一个人的真正自我都会对别人具有强大的影响力和感染力。通常说某个人的“个性很有魅力”，其实是指他没有压制自我的创造性，具有表现自己的勇气。

“不良个性”也可称为“被压抑的个性”，其特征是不能表现内在的创造性自我，因而显得停止、退缩、禁锢、束缚。受压制的个性约束真正的自我表现，使个体总有理由拒绝表现自己、害怕成为自己，他把真正的自我紧锁在内心深处，并大量地消耗着心理能量。压抑的症状很多：羞怯、腼腆、敌意、过度的罪恶感、失眠、神经过敏、脾气暴躁、无法与别人相处等等。

每个人自身都蕴藏有无限的潜力，只是未被激发或受到压抑。如果对否定反馈或批评反应过了头，则可能偏离正轨，使前进受阻。

如果你见了生人就害羞，如果你惧怕陌生的环境，如果你经常觉得不适应和担忧、焦虑和神经过敏，如果你感觉紧张、有自我意识感，如果你有面部抽搐、不必要的眨眼、颤抖、难以入眠等“紧张症状”，如果你畏缩不前、甘居下游，说明体内受到的压抑太重，你对事情过于谨慎，“考虑”得太多，限制了自己个性的发挥和表现。

假如你由于受压抑而不幸和失败，就必须有意识地练习解除抑制的方法。

★不要事先考虑你“想要说些什么”，张开嘴巴说出来就行。

★不要做计划（不要考虑明天），不要在行动前考虑。

“行动——在行动中纠正你的行为”，这个模式看来有些偏颇，事实上它符合机制开动的原则。一枚鱼雷绝不事先“考虑好”它的方向是否错误，也不事先纠正错误，它首先行动——朝目标发动然后纠正行进过程中可能产生的一切偏差。

1.停止批评自己。受压抑的人经常沉溺在自我批评中，不管做出多么简单的举动，事后他都会对自己说：“我真不该这样做啊。”在鼓足勇气说完一句话之后，他立刻对自己说：“也许我不该这么说，也许别人会有错误的理解。”

有意识的自我批评、自我分析和反省是必要的，但是一种不断的、每日每时都进行的自我猜测或者对过去行为无休止的分析，最终只能导致行动的失败。所以，要注意这一类的自我批评和自我责备，要使它们立即停止下来。

2.大声讲话的训练。受压抑的人说话声音明显地细小，表现得自信心不足。你尽量提高自己的音量，但不必对别人大声喊叫或使用愤怒的声调，只要有意识地使声音比平时稍大就行。大声谈话本身是解除压抑的有效方法，它可以调动起全身百分之十五的力量，使人在正常情况下比压抑状况下能举起更大的重量。科学实验对此的解释是大声叫喊能释放压抑——能调动全部潜力，包括那些受到阻碍和压抑的潜力。

3.积极暗示会产生强烈的心理定式，并引导潜在动机产生行为。积极的带有创新意识的暗示会让你在自发心理中实现自己的目标。你暗示的语言要简单有力。例如：“我越来越富有”“我挣了越来越多的钱”等等。同时，你的暗示要有“可行性”，以避免与心理产生矛盾和抗拒。如果你觉得“我会在今年之内赚到一百万”是太不可能的话，选择一个你能够接受的数目。例如：“我今年之内会赚到五十万元或三十万元。”

发现真实的自我

有时早上醒来，您会伸个懒腰说：“啊，昨晚又做梦了。”有时，你也会说：“昨晚一个梦也没做。”如果做梦了，梦里的内容肯定是丰富多彩的。有时，梦中的情节会有个完整的结局，有时却会梦到莫名其妙、难以理解的形象或事情。有时，多年不见的朋友会突然出现在梦中。

当我们醒来时，有些梦我们记得很清楚，甚至连细节都能回忆起来，有的梦只剩下支离破碎的片断，完全模糊不清。弗洛伊德认为，人会把愿望埋藏在内心深处。处于清醒状态时，意识会抑制愿望。而当人入睡后，意识的控制就放松了，内心深处的愿望会影像化，于是便形成了梦。人进入睡眠状态后，意识的控制放松了，但并非完全失去控制。当梦中的内容过度刺激意识时，这些内容会被埋藏进内心深处。这就是我们醒来后回忆不起来的梦。

实际上，我们每天都会做梦。有人说自己没有做梦，其实是想不起来了。一个人每天平均要做4到5个梦，照这么计算每年大约要做1300个梦，而一辈子大约要做10万个梦。

人是非常贪图安逸的，那些对自己不好的事情，我们会主动忘记。这叫作自我保护。也就是说，从不做梦的人，他们天天都在做噩梦，只是醒来后都不记得罢了。我们一辈子都在寻找的答案：我是谁？我们必须卸下非我的一切，看到自己的本质。人生的主要课题就是发现真实的自己，然后看到别人的真诚。但是，真相经常隐藏在层层面具与角色之后。

第十五课 训练你的意志力

一次记忆力考试

在这一节课中，我们将了解什么才是“钢铁般的意志力”。有人对此形容说：“我对见过的东西总是保持着非常鲜明、生动的印象。观察的时候，兴趣是否浓厚与印象的清晰程度成正比例。在记忆力的帮助下，我可以生活在任何一种场景或情况下。”

意志与记忆力有着紧密的关系。提高记忆力只有一条“黄金法则”。这条法则就是坚持不懈地进行有益的锻炼，让自己的记忆不断提升。

我们记忆什么？脑海中的印象。是什么合成了脑海中的印象呢？首先是注意力，还有理解力、想象力、鉴别力和强大的意志力。在所有这些记忆要素中，最关键的是最后一点，即意志力。

詹姆斯教授得出下面的规律：“当我们有意识地考虑一件事情的时候，记忆已经把大脑中已有的相关内容提炼了出来，思考的结果直接和记忆的搜索有关。”

欢乐、痛苦和其他类似的情感很容易回想起来，这是因为它们在脑海中留下了很深的印象。为了获得关注，应该努力将强烈的印象“记忆”在心里。这样我们就可以说，注意力就是意志力，意志力也就是注意力。

选择一篇你能找得到的简单明了、言简意赅的英语短文。仔细地阅读其中的某一段，明确段落中每个单词的含义。只要稍有疑惑就查字典。当你完全弄懂了第一句话中每个单词的意思，你对整个句子的意思也了然于心。不要像鹦鹉学舌一样不求甚解，要思考，并且有意识地记忆这些单词和它们的含义，然后继续坚持下去直到你能够把这一部分背诵下来为止。之后用同样的方式阅读和记忆下面的部分，把它们牢牢地记在脑子里。现在回想一下到此为止记下来的内容，反复记忆，整个过程中一定要精力集中，全神贯注。

一次不要记忆太多单词，你自己可以判断，每次记忆多少个单词对

你是最合适的。千万不要忘记语言所表达的思想内容。词语在不同的语境里往往可以有不同的含义，一定要注意它在这里的含义是什么。

如果你一天当中要把这个句子重复很多次，这个句子很快就会牢牢地在你脑海中扎根。如果你要在第二天重复这个练习，回忆这个句子并记忆下面一个句子，第一个句子将在记忆中留下更深的印象，而第二个句子也会像第一个句子一样得到充分的理解。

多次重复的价值并不是新观点。但是这个练习的意义不在于单词的重复，而在于全神贯注地思考和理解。所以，重复的时候一定要研究并掌握单词所表达的含义。

首先，了解这本书所讲的内容。现在非常认真地读其中的一段，一定看懂每个单词和整个句子的意思。领会句子所描述的完整事实或理论，大声地用自己的话把这个中心意思说出来。再读一次，用不同的话把它的内容讲出来，不管是用作者的话还是你自己的话。设想你在和某个人谈话，向他背诵这段内容，就好像你要教给他。随时寻找机会针对真人做同样的事，做一位会说话的老师，但不要故意装腔作势。不要惹人生厌地进行说教，而是要成为一位妙趣横生的谈话对象，让认识你的人都喜欢和你说话。除了上面所说的方面，你每天要把这句话向自己重复几次：“这本书说的是在某某地方发生了某某事情。”——说清楚时间和事情的内容，适当地多次重复。锻炼记忆力时，要从书的某一部分同时向前和向后扩展。一天结束的时候，把你目前为止掌握的内容整体回顾一次，然后看着书检查一下自己有没有错误的地方。

继续上面的练习直到你掌握了整个章节的内容。

现在，在不看书的情况下试着在脑海里想出整章的思想结构，然后把这个主干记下来。这一章的内容也许可以用一两句话来总括，也可能需要用几个句子来清楚地表述。用你自己的方式总结出来。

这样的分解记忆有助于综合理解并掌握整个思想。然后，每隔一定的时间，用同样的方式回忆复习这个大致思想结构，对它进行详细的修饰限定。

现在用同样的方式继续阅读并记忆第二章，把写在纸上的思想转化为你自己的语言。在第二天阅读之前，先把前一天读过的内容的大致思想回顾一下。第二章看完之后，根据记忆回忆它的思想轮廓。同时，在

做本章的记忆练习的时候，把前一章的大致内容以及具体含义回顾一下，注意不要颠倒它们的顺序。第二章记下来之后，不时地想一想这两章之间有何关联。把你读到的思想内容重新综合起来建立一个轮廓，使之成为自己永久记忆的一部分。

以同样的方式继续下去，直到你掌握了整本书的内容。

上述建议是在大脑思维规律的基础上建立的。如果你认为它们看起来毫无意义并且乏味无聊，这说明你意志不坚，容易动摇。这是一条规律。詹姆斯·萨利博士说过：“能够预先看到出现的结果会扩大意志力的范围。因此，只要我们的日常行为有条不紊，遵循固定的做事计划，它们就会成为自己有意识的决心。把行动置于自己有意识的控制之下，是一种习惯性的决心，它随时准备在某种情况下以某种方式做某些事情。”

心理操纵训练

晚上睡觉的时候，把白天见过的人和事物在脑海里挨个儿回想一下，看看你都能记起什么。

这样的练习非常有价值。即使在逛街的时候，你都可以锻炼自己的记忆力。锻炼记忆力的时候要唤起自己的执着和坚韧，要下决心：“为了培养意志力，我一定要有一个好记性。”

当意志力挑战成功或失败的时候，你是怎么理解的？是否会允许自己做一些“坏”事（例如，减肥的时候，早上你多跑了2公里，下午是否就允许自己多吃一些食物）？

我常常关电脑，用A4纸把要做的东西列下来，想好做什么再开电脑。这就是一种心理操纵。

研究表明，意志力是有限资源。当你下意识地抑制自己的冲动、想法、下意识地做出决定、抵制诱惑，全力以赴，你就会逐渐疲惫。这种意志耗尽之后，你就无法积蓄下一阶段所需要的意志力。

睡眠可以恢复你的意志力，就像恢复你的其他精神一样。它也是一种操纵训练，目的是恢复心理的能量。还有迹象表明，运动和冥想也可提高你的意志力，这不足为奇，因为运动和冥想可以提高许多精神活

动。总之，多休息放松。

意志力是一种精神能量

罗伊斯这样说：“从某种意义上说，意志力通常是指我们全部的精神生活，正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。”当人们善于运用这一有益的力量时，就会产生决心。这就说明意志力在起作用。人的心理功能或身体器官对决心的服从，正说明了意志力存在的巨大力量。

意志力是一种精神的力量，也是一种能量。根据能量的大小，还可以判断出一个人的意志力是薄弱的，还是强大的，是发展良好的，还是存在障碍的。它产生于我们的意识，是一种由自己意识决定的能量。意志力的大小并不是天生的，而是后天在克服困难、克服诱惑的锻炼中，一次次强大起来的。

人们每一次面对困难，都是对意志力的考验，意志力很弱的人在强大的困难面前，往往会选择放弃，或者逃避。他们无法去克服困难，最终也只能注定失败。

摩尔人的领袖莫利·摩洛克病得非常严重，卧床不起。正当他被不治之症折磨得病入膏肓之时，摩尔人的军队与葡萄牙人发生了一场激烈的战争。在战争的最紧急关头，莫利·摩洛克竟然从病床上一跃而起，再次召集起自己的军队，领导他们取得了战争的最后胜利。然而，战争刚一结束，他就精疲力竭，撒手人寰。这就是一个意志力积蓄而发的典型例子。

在决心要完成某种行为时，意志力就转化成一种精神力量。如果说一个人具有很顽强的意志力，那就意味着他通过意志力本身或者其他事物，利用巨大的能量来达到自己的目标。正如爱默生所说，意志力是一种“对整个人进行激励的冲动”。

从这一角度来讲，人的思想可以比作是笔记本或者手机的电池，其释放电量的大小取决于其个体的大小和容量。电池可以积蓄很多能量，在适当操作后可以释放出强大的电流，对一个人来说也是如此。在某些特殊情况或者某些特殊事件的刺激之下，他可能会表现出巨大的意志力，而这种意志力又可以激发内在的超常能量。所以，意志力可以被看作一种积蓄起来的力量，一种可以增加数量、提高质量的能量。

对没有经过训练的人来说，在一些互不相干的、偶然发生的事件当中，意志力可能会表现出巨大的力量，但如果其所面对的是某一事件的全过程，或者是关系一生的宏伟目标，它又可能表现得力不从心。换句话说，一个人的决心通常是不坚定的，因此，他无法在一段很长的时间内或一系列的行为当中保持顽强的意志力，当然也就不可能通过意志力去实现长期的目标。因此，训练和提升个人的意志力，是关系一个人一生成败与否的重要条件。

关键因素：保持积极心态

一个总是在两件事情之间犹豫不定、不知道应该先做哪件事的人，往往两件事都做不好。一般情况下，他也会做出决定，但是只要碰到某个朋友提出什么看法，他马上就会改变主意，他总爱在各种意见之间摆来摆去，从一个计划转向另一个计划，像风向标一样，一有风吹草动就转个不停，这种反复无常的做法绝不会使他取得任何成就。要想成就大事只有具备恺撒那样的策略：首先多方征询他人的意见，一旦下定决心就轻易不会动摇，无论遇到多大的阻力都要实现目标。

一个人的意志可以反映出他内心世界的状态，即心态。

很多时候，我们的心态都是好的，是有效完成工作所不可缺少的，比如热爱工作的心态、开发创造的心态、充满希望的乐观心态。我们应该将不良的心态从头脑和生活中驱逐出去，不让它们影响到健康快乐的生活。

要想做到这一点，其方法就是要坚决地战胜坏的心态，并建立良好的心态，使心态对美好生活起到积极的影响。如果你能认认真真地按照本书所教的方法去做，在学习完这节课之后，你的不良心态会从生活中慢慢消失。如果你的心态足够好，意志力训练就能够事半功倍，在最短的时间内取得比别人更好的效果。

1.人的心态能够充分调动意志力，使意志力成为生活中稳固不变的因素。

2.另一方面，意志力训练需要对心态进行管理和调整。

如果你能够管理各种心态，它们一定会促进意志力，并使你在意志力的指引下完成预先设定的目标。

自律和决断力

许多人在进行意志力训练时，常常坚持一段时间之后，再颓废一段时间，都成周期性的规律了。“决断的心态”与精力充沛的心态有很大关系。决断意味着一个人或多或少需要动用强力来果断实现自己的期望，他在行动时，一刻都不耽搁。

这种心态也需要不断培养才会持续拥有，就像处理生活中的突发事件，需要不断激发出意志的力量。

优柔寡断的人对环境和人为因素总是很挑剔，他们从一个地方挪到另一个地方，结果什么成绩都没有取得，反而把所有事情搞得一团糟。犹豫不决只会浪费时间，这种人每天总慨叹自己浑浑噩噩流逝的岁月。

要改变这种状况，就要抓住现在的每一刻。你能做什么，或者你梦想自己做什么，从现在开始，你要勇敢大胆地去做，天赋、力量和魔力都在里面。只有积极投入，心绪才会变得热忱。你要马上开始，工作才能完成。

当然，保持大脑处于决断状态所做的任何努力都需要意志力的直接作用。它要求在理智思考的基础上，勇敢地面对生活中可能出现的所有问题，积极采取行动，而不是迟迟地坐等什么事情“发生”来改善自己的境况。这是磨炼意志的最好手段。

自律是能培养的，它在一个人的一生中变化很大。如果决断力是意志和自律的产物，你通过自律训练能获得更高的决断力。

你的意志越坚定，不自律就越危险。大量的例子证实了这一点。你会发现一些精力非常充沛的人的一生就像扇动的翅膀，他们或成就伟业或一无所成。这看起来就像是躁狂抑郁症（周期性情绪过度高昂或低落的疾病）。

决断力还有另一个重要组成部分：雄心。如果固执和纪律使得你达到目的，雄心意味着你如何选择目标。

而且，雄心很有可塑性，你可以做一些事来培养它。大部分人不知道该如何雄心勃勃，尤其是他们年轻时。他们并不知道什么是困难的，也不知道自己能做到什么样子。当只有少数几个同伴的时候，问题就更

凸显了。

有雄心的人很少，他们被随机地混杂在人群中。雄心通常出现在一个人年轻时，这让他们不易找到同伴。当你把有雄心的人拿出来，和其他有雄心的人放在一起时，他们就像濒死的植物得到了水一样繁茂生长。无论年纪如何，大部分有雄心的人都渴望得到同类的鼓舞。

成就同样有助于增长你的雄心。每一步成就都让你有信心下次走得更远。

五个通用原则

★第一个原则：反思和判断

在一周内，反思自己受哪些内在冲动的影响，然后做出有效的判断。

★第二个原则：记录和分析

在一周内记录，什么时候意志力最强，什么时候最容易放弃，然后分析原因。

★第三个原则：遵循健康的补偿机制

当意志力挑战成功或失败的时候，我是怎么理解的。是否会允许自己做一些“坏”事。当你减肥的时候，早晨你多跑了2公里，下午就可以允许自己适当地多吃一些食物，来对意志力进行补偿，以在下一阶段实现更高的目标：多跑2.5或者3公里。

★第四个原则：减少行为的变化性

做一个决定时，要认为每天都会做这样的决定。比如，你每天会抽出一个小时打游戏，你就要想一下，自己是否愿意承担每天都打一个小时游戏的后果。

★第五个原则：列出自己的偶像

把偶像一一列出来，寻找他们身上你希望学习的部分，以此为标杆激励自己。偶像的力量通常是无穷的，尤其是当你选择了一个意志力强

大的偶像时，他的事迹会在潜意识中成为你模仿的对象。这是增强意志力的捷径。

第十六课 我可以

专注你的目标

如何为自己建立“焦点”，才能最大程度地改变你的生活？这关系到集中注意力并且凝聚自信的问题。

你是否曾经因为没有发挥出自己的潜力，并且让时间匆匆地流走而对自己大光其火？

你是否有过这样的经历：发现了自己想要的并且能够实现的生活，却找不到一条有效的道路，以至于不敢大声地说出“我可以”？

如果让内心“我可以”的声音变成现实，你需要的是专注的力量。这是一节专注的课程，但它不同于注意力和意志力。坦白地说，即便你的精神力（它包括注意力和意志力）十分强大，你也可能无法保持专注，并且不敢确认自信。

这个世界企图阻止你专注，每时每刻都是，它的手法是在你眼前散发无穷无尽的信息，这其中大多是无用的。你感觉到注意力涣散和心烦意乱，这都是不足为奇的。你只要醒着，每分钟都会被广告信息充斥着，把你朝一个方向拉去。另一方面，你的家庭成员、情人和同事也期待着把你拽向另一个方向。于是，原本可以用于思考的一点点时间都被夺走了。在这种情况下，如果你还能够专注的话，那就太神奇了——你根本不需要来参加我们的课程。

我将逐步带领你走完这个过程：决定你真正想要的东西，想出那些过去阻止你的事情，如何改正它们，在“可以”和“实现”之间架起一座坚固的桥梁。最后，我还将告诉你怎样把所有的信息归纳起来后放在一个计划里，这个计划就像你为自己设立的新目标一样，它可以反复地遵循下去，直到确信某种事实——“我已经拥有了将理想、目标化为现实的本能，并且不再需要外界强制的力量来进行督导”。

在本节课程中，你学习到的方法将使你产生一种全自动的习惯，它可以让你用越来越少的努力走向成功。

在一场雪地上，我们举行了一场比赛。我对三个参赛的学员说：“我走到场地的对面，然后对你们发出开始跑的信号，你们就立即跑，谁留在雪地上的脚印最直，谁就是这场比赛的胜利者，并得到我手中的奖品。”

这是一种奇怪的比赛？别着急，请看过程和结果能说明些什么。比赛开始后，第一位学员就紧盯自己的双脚，以确保自己的脚印最直；第二位学员一直左顾右盼，观察同伴是如何跑的，生怕他们跑到自己的前面并且脚印可以保持最直；第三位学员向前跑时，他的眼睛紧盯着我，也就是盯着我手中的奖品。

比赛很快就结束了，第一名是第三位学员，他十分轻松地取得了胜利，得到了他想要的奖品。并且，他的脚印是最直的。也就是说，专注目标、心无杂念的人笑到了最后。

我对另两位学员说：“你们如果不服气，可以再比赛几次，结果仍然是一样的，只有专注目标的人才能赢得第一名。除非你们学会了第一名学员的方法，否则很难以自己目前的方式取得我手中的奖品！”

首先，目标要明确。

目标是什么？就是我手中的奖品。路易斯·沃克是美国财务顾问协会的前任总裁，在回答“到底是什么因素使人无法成功”的问题时，他说：“模糊不清的目标，它最妨碍人们的成功。”你看不清奖品，或者奖品不确定，你的行动就将大受影响。

路易斯举例说：“我在几分钟前就问你，你的目标是什么？你说希望有一天有一栋山上的小屋，这就是一个模糊不清的目标。问题在于‘有一天’不够明确，因为不够明确，成功的机会就不大。”

比如在雪地比赛中，只有第三位学员的目标十分明确，其他的两位学员不是这样的。由于目标在他们头脑中的明确程度大不一样，这就在很大程度上决定了他们最后的胜负。换成你和其他人，难道不是吗？就像你对于未来要跟自己结婚的异性缺乏概念，很难想象你能够顺利地步入婚姻的殿堂。

其次，心神要专一。

前进的目标一旦确定，就要坚定不移地聚焦于这一目标。你不应该东张西望，也不应该只盯自己的脚尖。作为著名的职业成功学家，罗宾斯对此阐述说：“专注就是把意识集中到某个特定的欲望上的行动，并要一直坚持到已经找到实现这个欲望的方法，直至成功地将之付诸行动为止。有了目标后就要努力保证你的工作效率以及最大限度地发挥自己的能力，将注意力从那些与你目标无关的事上挪开。”

不管你对自己从事的工作多么激动，或者多么热爱，只要有大量的干扰因素作用于你的生活之中，你很容易发现自己正在偏离目标，想要达成的结果是极难出现的，除非你能改善专注的条件，让自己重新集中精力于目标，不受干扰因素的控制。

忽略那些不想要的

我认为，任何关于人生或时间管理的建议，都可以被分解为一个最为根本的理念：忽视次要的事情，然后把自己的注意力放在有利于实现目标的重要事情上。

现在，在你的空间中是否保存着一些不经常使用的东西呢？如果你回答是，那我建议你，赶紧把它们统统都丢掉吧！不要让这些妨碍视线和精力的东西占据你的空间。它们就像一些毫无特色的产品——对你来说没有任何需求，你就应该不客气地把它处理掉。

狠下心来丢掉所有的不需要的东西。如此一来，你的人生便能变得井然有序，因为重要的事情终于浮出了水面，种种干扰和浪费时间的事都被你成功地踢到了门外，它们不再拖累你的生活了。

只要少做，就会多得。对这一理念，我们理解起来非常容易，但困难之处在于，制定出一个自己喜欢的同时又是真正重要的目标并不容易，因为许多人常把紧急的事与重要的事混淆在一起。

我的忠告是，你千万不要为了貌似紧急的事情而落下了真正重要的事。对于大部分任务而言，你所采取的行动里只有20%才是真正重要的，剩下的80%都是可以被忽略的细枝末节。所以，最值得你去拥有的一项生活技巧，就是区分出重要的事与不重要的事之间的差别。这不容易做到，但只要掌握一些基本原则和区分技巧，每个人都能成功地增强在这方面的判断力。

所以，不要因为某件事情很重要而不愿意删掉它，如果它并不紧急的话。假如你现在不愿意去着手处理这件事情的话，就毫不犹豫地把它勾掉，让它从你的脑海中暂时消失，短时间内不要来打扰你的思维。你完全可以等到两个礼拜之后再来考虑对它的安排，这会避免你的工作越积越多，导致压力增加，情绪的不稳定指数上升。

“可以”和“可行”

已经制定好的计划，你最好不要说出来，尤其是“到处对别人说”。因为说出来的时候会给你造成虚假实现的自我良好感，削弱实现计划的动力。

★行动比说话更能塑造人。

★可行才称之为计划，否则都是奢望。

如果你明白树立明确的人生目标的重要性，那么如何确定自己的目标，如何保证自己的目标得以实现则是非常重要的了。

具体来说，成功的计划应该是这样的：

1.一生的目标是什么？

怎样去达到目标？想告诉你的后代哪些关于你的事？把它们大概地写在纸上。

2.近几年要达到什么样的目标？

在下面八个方面订出今后五年中的主要目标：生涯、体力、家庭、个人态度、经济、公共事业、教育和娱乐。

3.列出明年准备实施的计划。

从上面八个方面检查一下自己本年度目标的进展情况，在12月31日或1月1日具体实施自己一年的计划。

4.记录下月要做些什么。

达到什么样的目的，为了达到年度的目标，要同哪些人取得联系。

5.记录一周的经历。

并且确定下周要达到自己的目的要进行的活动。

6.确定每天的具体工作。

每天工作结束后，拟出明天准备做的工作项目。每天睡觉前和第二天早上起床前要核对一下当天工作完成的情况，尽量不要把没有完成的工作转到第二天。

7.设计一个以经济上的成功刺激个人成长的计划。

考虑一下自己到退休时可达到的收入水平，现在就着手努力。检查一下自己目前的收支情况，以及应付紧急情况和意外事故的存款情况。计划下一个月的收支，然后订出一个节余计划。

8.对自己的每一个目标，要考虑有关的资料。

搜集有助于自己目标完成的材料。如报纸、书籍、磁带、杂志上剪下的图画、消费报告、彩色样品等，并乐于利用这些。

9.经常与成功者或有关的专家交往。

这是为了取得他们的帮助，要认真区分谁是不诚实的人，谁是真心要帮助你的人。

下面的两个原则将有助于你找准人生的航向。

审问你自己

在你的内心里审问一下自己：“到这个世界，我想要什么？我要达到什么样的目的？我树起了人生的灯塔了吗……”“我想要什么”就是你的人生目标；而你的人生灯塔，就是你远航的起跑线。没有目标，就没有前进的方向；没有起跑线，就无从规划自己的航程。

绘制你的梦想蓝图——专门留出一个特定的时间，思考规划你的理想。避开一切干扰，别让他人打断你的思路。你可以选择一个比较幽静的地方，然后独自发问，并写下这些问题的答案：

在我的一生中，我能想象自己做出的最伟大的事情是什么？我这辈子到底想要什么？欲求何在？我有什么才干和天赋？哪些事我最得心应手或者比周围的人做得更好？

我对什么事最有激情？什么东西最使我神往冲动？我羡慕的成功人士有哪一些？我应该学习他们的哪些优点？

每年都要重复上述过程至少一次，或者在你觉得有必要时就审问一次。这样便于及时修正你的目标。如果几年来你抱着同一个理想，而且你觉得在新环境中产生的这个理想更具魅力，那么，你就很可能已瞄准了你人生中的一个最理想的目标了。目标一旦确定，你就要通过各种方式把它表现出来，变成具体可行的计划和行动。把你的目标清楚地表述出来，可以帮助你集中自己的专注力和全部的精力，将潜能释放出来，让目标一步步地得以实现。

立即行动

目标制定以后，就要立即开始行动了。苦思冥想，而不去实践，只能是白日做梦。面对一个“可以”与“可行”的计划，你千万不要拖延。你已经知道，你要烧的木材必须由你自己来砍，你喝的水要自己来挑，你生命中明确的主要目标要由你自己来决定，那么为什么不尽快实行你早已知道的道理与原则呢？

从现在开始，分析你的欲望，找出你真正需要的，然后下定决心去得到它。当你在选择你的“明确的主要目标”时，必须谨记，不能把目标定得太高太远。另外还要记住一个永远不变的真理：如果不在一开始就定下明确的目标，那么你将无所成就。如果你生命中的目标模糊不清，你的成就也将难以确定。要先弄清楚你自己需要什么，什么时候需要，你为什么需要，以及你打算如何得到。

你经常自以为是吗

自以为是的基本根源是，他有太强的自信心，不信任他人。这属于一个人内在判断上的偏差，但它其实也是一种很常见的心理现象。

许多心理学研究发现，在和别人作比较的时候，人们常常对自己的知识或能力过于自信。比如心理学家斯文森在他的一个研究中发现，如果要评价自己的驾驶水平在一群人中的位置，90%的人都会说自己的驾

驶技术要在平均水平以上，而很少有人说自己比平均水平要差。但是事实上，根据平均水平的定义，有50%的人的驾驶技术高于平均水平，就一定会有50%的人的驾驶技术低于平均水平。

再比如，人们的过于自信也常常被营销人员所利用，有些商品的营销活动就是根据人们过于自信设计的。你在美国买一台打印机，原价是80美元。商家给消费者两个选择，可以当场打折，折扣率是5%，也就是说80美元的打印机可以用76美元购得；消费者也可以选择邮购返券的方式，现在以80美元购买打印机，只要在购买后3个月内将相关凭证寄回给公司，就可以得到25%的折扣，也就是可以得到20美元的现金返还，这20美元会以支票的形式寄回给消费者，这样相当于花了60美元买了一台这样的设备。

想一想，如果你有这样两种选择，你会选哪种折扣方式呢？

大多数人都会选择第二种，这种方式可以得到更大的折扣，自然吸引力更大。但是，对于商家而言，哪种方式可以让他们赚更多的钱呢？其实也是第二种。第一种直接折扣，每台打印机肯定要少赚4美元；第二种方法虽然看上去每台少赚20美元，但真的会在买了以后把凭证寄回的人是很少的。由于人们的过于自信，每个人在购买时都以为自己一定会把凭证寄回公司，但买了以后很快就会忘记。有数据显示，面对这类20元上下的优惠，真的会在购买以后把凭证寄回给商家的顾客只有7%左右。

这里还有一个有趣的现象，如果给出的期限是3天而不是3个月，寄的人反而会更多。因为给出的期限短，大家都会一回去就把这件事情做好；给出的期限长，反而让人们觉得有的是时间做这事，不妨先放一下，然后就再也想不起来了。

要做出好的决策不仅仅需要有关于事实以及事件之间的联系的各种知识，还需要“知识的知识”——也就是需要知道我们的知识都有哪些局限，哪些知识是正确的，哪些是需要有所置疑的。过于自信表明，人们相对缺乏“知识的知识”。

自以为是表现在始终认为自己是正确的，哪怕别人说的没有错，心里也不想去赞同人家，喜欢说大话；就是错了也比较难把它纠正回来；听不进别人的话，总认为别人不如自己，通常不考虑别人的感受。

★“这个我知道，不过还是谢谢你的提醒。”这这话的意思非常明显，意思是告诉对方，这么简单的问题，还用你说？这是对于别人的极大的不尊重。

★“你怎么这么愚蠢？不可以这样做，这是错误的，你应该.....”这就是自以为是的典型特征。一个人如果患上了严重的自以为是，就会常常以贬低别人来抬高自己。任谁听了这样的极端评价，他的心里肯定很不舒服，即使说这话的人是他的上司。

★有些人还喜欢说：“你知道吗，我说的绝对没有错。”但在这个世界上，很少有绝对的事情，许多事情都是相对而言的，这样说话只会让别人认为你过于主观而且过于僵化了。

第十七课 发现自己的人生使命

看到未来的自己

这是一节遇见未来自己的“人生使命”课。在这个课堂中，你将发现自己存在的意义，再也不会因为失去方向而感到迷茫。找到自己人生的“使命感”，就是建立信仰，确立价值观，并且利用意志力去释放自我潜力，这是我们的自制力课程中的最后一步，也是本书教给你的解决自制问题的终极工具。

现在，请你拿出纸和笔，根据下面的描述画出一幅图像。如果你发现这个图像最后画的就是你自己——当你第一眼看到它时，就不自主地为之激动和兴奋，那么，请不要对它有任何的迟疑，你正是为此而生的，它代表的就是你未来可以达到的成就，也是你现在展示在人们面前的样子。

测试表——自制力课程2013版：未来测试

部位	你的特长	自制力课程告诉你
大脑	懂变通，不钻牛角尖，信息量大。	可以驾驭未来，去引领时代。
眼（目光）	愿意接受新事物，能够随时迎接新的挑战。	将领先当作一种习惯。
嘴巴	精通多门语言，发音流利，优美。	表达能力强，是交际高手。
心	责任心和耐心，心力强大。	心有多大，未来就有多远。
灵魂	激情、幽默感和智慧。	你是一个自由奔放的人。
手	善于沟通和激励，富有团队合作精神，具备良好的组织协调能力。	你善于做出理性的选择，并尊重他人的意见。
大腿	积极勤快，永远热情向前，不懒惰，也不懈怠。	积极的态度，足以支起你的天空！
脚	扎实、踏实。	千里之行，始于良好的自制，你是一个可以谨慎控制自己行动的人。
外表	形象与时俱进，一点也不保守。	出众的形象，就是你的生产力。
眉	拥有对于未来蓝图的勾勒和向往。	你的世界很广阔，前途远大。

根据我的提示，来自亚特兰大的伊兰姆用50分钟认真地完成了这个表格，为自己绘制了一幅“身心图像”。这10个部位分别代表了不同领域的未来，10个现有的特点结合在一起，就是一个完整的人体（人生动态走势图），表现出了一个人动态的特征和人格，它们决定了未来的你是怎样的。

“什么？这竟然是我？”他惊讶地说，“看到结论时，我不知道说什么好，就像在黑暗的井底待了几十年，突然来到灯下，照到了一面镜子。这个人竟然就是我？我原来在黑夜中忘记了梦想，放弃了奋斗，也迷失了自我，现在看到了属于自己的曙光。我恍然大悟，原来，我的家还在给我留着一盏明灯。”

伊兰姆是联邦快递公司（FDX）的一名普通职员，他自认在这个世界上没有人比他的生活更加悲惨了。六年前，他进入了这家公司，每天开车取件、送货；六年过去了，他的世界还是生活在车上。“我的理想

是什么？”他说，“不知道何时起，我已经把它忘记了。大学时，我的目标是创建一家上市公司，像盖茨一样，他能成功，我为何不能呢？但是这几年，枯燥的工作让我越来越觉得，人生无聊透顶了，我只是在为了养家糊口的金钱不停地奔波，再也找不回当年的激情。”

“现在呢，你还相信自己吗？”

伊兰姆兴奋地说：“是的，我重新发现了真实的自我！也许我该重新考虑自己的人生计划。”

像伊兰姆这样的人还有许多，不知从什么时候起，他们不再相信自己，也看不到未来。参加了我的课程之后，他们重新找到了相信的力量。我们的测试和课程让他们突然发现，自己的未来并不像现实映射的那样黑暗——只要唤醒积极的力量，未来还有机会！

问题是，你是否愿意直面自己的未来？我们都曾经在某一个瞬间看见过未来，只是当时没有发觉而已。我要说的是——我们所有的人，都会在一个特定的时刻，突然穿越到了未来的某一天。

在催眠课程中，有人就告诉我，他在进入梦境后，开始穿越到了几年后的未来，然后发现躺在自己身边的并不是现在正爱着的那个人，而是另一个陌生的女人。醒来后，他的情绪受到了相当大的打击。

他说：“这推翻了我对于未来的设计。昨天来培训中心之前，我还在与女友畅想婚后生活，计划到曼哈顿做一次蜜月旅游，带她参观那里的商业中心，因为我梦想在那里开一家金融服务机构。但是，现在我不得不想，这一切努力是否值得？”

有人发现自己并没有成为计划中的酒吧老板，只是默默在一家饭店洗着盘子。他对于未来的美好期待顿时停滞了，但他没有像上面那个人呈现出悲观状态，而是高兴地认为，自己有机会在残酷的事实到来之前就进行反思，改正当前生活中的缺点，以扭转未来的走势。

他说：“看来我的未来还有希望，因为我终于知道，人不能只靠幻想活着，必须付出实际的行动。比如，过去我就太懒了，根本没有拿出时间去进行调研，对于酒吧一点也不了解，却整天做白日梦！如果就这样持续下去，后果真是太糟糕了！”

还有人倾诉说，他在梦境中看到自己在未来的一天被人杀死了，尸体扔在树林中，那一刻代表着他生命的终结。更让他震惊的是，在他的葬礼上，原本他认为生命中很重要的人根本没来参加他的葬礼，还有些与他关系很好的人却在他死后议论着自己的缺点，表现出一副幸灾乐祸的样子。

他说：“我被现实蒙蔽了双眼，如果没有这次旅程，我将失去自己的未来。”

更让人心神不宁的是，当你从那一瞬间回过神来，回到了现实中，这时电话突然响起了，你听到的是震惊的信息：“你好，你是某某先生吗？”她是未来躺在你身边的那个女人，你们在一家咖啡厅见了面；“嘿，某某先生，我在媒体上读到了你的报道，我想邀请你来我的农场做客。”当你见到他时，你发现他正是那个在未来杀死你的凶手。

我们要讨论的是，这时候你会怎么面对呢？这一幕幕未来情景，向我们提出了一个严肃的问题：如果你看到了自己的未来，你还有勇气继续生活下去吗？你还会和她结婚吗？你还会继续在媒体撰写大众欢迎的报道吗？

它们至少帮助我们提出了两个具有现实意义的命题：

★未来可不可以看见？答案是：可以。只要你对自己的现状有清晰的了解，并愿意接受真相，就像我们的测试的功效一样。

★未来可不可以改变？答案是：可以。只要你从正确的角度——审视与反思的立场看待今天的所作所为，从中发现问题，并且纠正错误的习惯和认识，走向良好自制的轨道。

来自东京的渡边君，在洛杉矶参加了两次测试，得了截然相反的结论。他曾经是保险公司的职员，当时的测试结果令人感到美好，后来他成为了《朝阳新闻》的记者，测试结果就不那么乐观了。是什么导致了这种不可思议的对比？

渡边君还是一位街头保险推销员时，正承受着巨大压力。他讨厌这份工作，到了每晚做噩梦的程度。所以，在做测试时，他强烈希望改变的动机，使他尽一切可能地发现和挖掘自身的优势，这使他的测试表格看起来是那么棒——几乎每一项都是充满积极因素的。

他利用这种力量，在随后的生活中积极进取，成功获得了一份新的让他感到满意的工作——某种程度上，他发现并实现了自己的未来。但此时，渡边君说：“我就像尘埃落定一样失去了动力，我变得懒惰了，对于工作失去了改变和提升的欲望。我经常迟到，错过国内大事的报道，我患上了拖延症，情绪也变得麻木，对于新闻缺乏敏感力。”在第二次测试时，他看到的全是这些缺点——这些代表了他的未来，如果他持续目前的状态，将来他一定会失去这份工作。

就像他在催眠的梦境中看到的：自己变成了一个收入低下的社区工作人员，为了还清银行贷款，房子被变卖，妻子提出离婚，就连亲戚朋友也对他冷眼相待，他幸福的未来得而复失了。

在你期望为自己的人生树立使命感的同时，你一定汲取渡边君的教训。未来是动态的，尽管它还没有变成现实。但它具备无穷的可能性，你可以通过积极的争取把它变成一幅春意盎然的画卷，你也可以用一种慵懒和不在乎的态度重新失去它，使它成为一张乱七八糟的低劣之作。一切都取决于你。

“这是我要做的事！”

对你而言，最大的课题就是找到自己，发现自己喜欢什么和要做什么。尽管确立了这样的原则，很多人还是找不到太好的办法来确立使命。他们即便发现有些事情很重要，也不知道如何做。

找到自己真正喜欢做的事的重要性，这一点人人都知道，但人的想法随时会变，“自己真正喜欢做的事”也免不了要变。比如，今天你渴望未来成为一家高级餐厅的创始人，明天的想法可能就变成了：“我要进入微软公司，因为我非常喜欢开发程序。”

有些人即便明知以现在的状况走下去，很难有理想的结果——他已犯下了太多错误，露出了足够杀死他的缺点，但还是拒绝改变，原因取决于成本。它包括机会成本，以及自己已经在一个事情上投入的时间、精力、智慧的成本。出于对成本的考虑，他会拒绝冒险，哪怕发现了自己最想从事的工作，他也很难迈出实际行动。

这是两种选择的博弈：一条全新的路，充满了不确定性（风险）；一条是当前不如意但已经投入了很多的路。他最终沉默忍耐，并保持现状继续走下去。

为什么要找到自己喜欢的事来做才能发现人生使命？如果你总是出于现实考虑而选择自己去做的事，你会看到自己进入了一个“情绪是如此之坏”的怪圈：不管是努力还是懈怠，情绪都会变坏，而不会向积极的方向转变。

比如你给一家公司打工，说穿了就是受人剥削。更要命的是，这份工作是你讨厌的，根本不符合你的梦想。在工作中，老板以公司利润为出发点考虑问题，工资能压多低就压多低，工作却越来越多，除此之外，还会要求你搭上个人下班后的时间。在这种情况下，你的选择是两难的：努力工作，会成全老板的企图；不努力工作，自己的收入就会下降。你找不到快乐，试图融入的结果就是变得麻木，成为一台没有灵魂的工作机器。

沃伦对我说，他最近烦透了，因为他发现了自己人生的实质不过是成为老板赚钱的机器。“这样的人生是无趣的，没有未来，也没有成就感，我真想在公司50层的办公室撞破窗户跳下去，临死也要让老板登上丑闻头条。”

像沃伦这样的人几乎遍地都是。他们不但十分烦恼，还要每天应付着无穷无尽而且琐碎功利的人际关系，各种痛苦免不了接踵而至。每天挣扎着起床，挤公交车，忍受工作的压力，忍受别人的白眼、冷嘲热讽，忍受上司的数落，好不容易有了点工作成果，却得不到相应合理的回报，长期从事一种工作，患上了职业病。

这种时候，如果你正在做的还不是你自己喜欢的、能拿得出兴趣和热情的事，你会不会想：“我这是为了什么？”没有成就感，感受不到使命的存在，只是为了生存，然后为了活得更好。如此一来，生活就会陷入困境，自制力的问题就会愈发严重。先是情绪的失控，你变得经常滥发脾气，四处找替罪羊（妻子或孩子），最后麻木、抑郁，理想被磨灭，彻底接受现实。

你要做的事，必须具备七种特征（它们应是清晰无误、让你感到愉快的），才能称得上“喜欢的事”，为你带来快乐和满足感。

什么是我们喜欢和要做的事？

心	我们的心为此感到愉悦，是一场心灵的享受。
脑	不用特别催促，也对此具有无穷思考的动力。
鼻	灵敏的嗅觉，可以第一时间判断机遇。
眼	及时的发现力，说明你在这方面富有天赋。
手	愿意为它做充分的准备，乐此不疲。
脚	行动力强，并且对此十分擅长。
嘴	善于为此沟通，在此领域内的表现和说服力强。

理想是一场长跑，但不一定带来成功

亚历克西斯的故事在加州无人不晓，他创建的YAM公司是IT业的传奇事件。尽管只存在了五年，但他制定的一系列规则对这个行业造成了很大的冲击，比如“程序员权威”原则和“办公室之家”的职业环境目标，后者甚至影响了谷歌公司对于办公环境的改造。重要的是，当他关闭公司去美国太空总署担任领导职务时，没有一个员工想离开他。

他们说：“跟着你工作是一种享乐，我们能体会到拥抱理想的感覺。”

这就是亚历克西斯最大的成功，他非常明白自己的工作会提供什么——人们最喜欢的并不是成功，更重要的是争取成功的过程。这就是使命感，是价值观在世俗中最直接的表现。幸福也正是作为我们人生的一种感受，才如此贴切地被置于一种至高无上的地位。幸福是人生的一个终极目的，它与成功无关。在追求理想的过程中感到幸福的人不会空虚、迷茫、无所事事和无所适从，他们健康、安详、乐观、旷达，脸上常常带着迷人的微笑，身边经常笼罩着悦人的光芒。当你走近他时，第一时间就会升起一种感觉：他很幸福，我何时能像他一样？

一个人的一生如果没有感受过幸福，他的人生一定残缺而悲哀。就算他成功了又怎么样呢？我的课程中来过许多“职业成功”人士，他们都达到了事业目标，但他们并没有体会到成功的幸福。建立人生的使命感，就是提高自己对于生活的参与态度而不是过分追求最后的结果。就

像跑步比赛一样，没有跑道上众选手的参与，也就没有了精彩的比赛，更不会有冠军的诞生。

现在你需要明白的是：追求理想就是一场长跑，你不一定会赢，但一定要坚持下去，并且从中感受幸福。只有这样，你才能发现自己的使命。

阿里巴巴的马云说：“我一直认为，不管做任何事都不能有功利心。做事不能功利性太强。我没有什么功利心，我只是想证明，我们这代人通过努力是可以做一件伟大的事情。说归说，做还得脚踏实地，最后证明你不是狂人。在七八年前，大家觉得你很狂，做出来就不会有人说了，我不过比别人早做了3年而已。阿里巴巴融资是为了做一番事业。要找风险投资的时候，必须跟风险投资共担风险，这样你获得投资的可能性才会更大。”

马云给人的印象似乎就是一个狂人和疯子，但他并不愚蠢。很重要的是，他在人们疯狂追求互联网的奇迹时，他表现得并不功利，而是极具平常心。在那个时代，许多人四处寻找投资，但马云做的是研究阿里巴巴的发展方向——长达6个多月没日没夜的艰辛努力。当他开始融资时，只用了几分钟就说服了孙正义。

他把创业、经营一个企业看作一场长跑，不仅要跑得快，更要跑得稳。这正是创业者甚至是其他方面的人们要学习的人生态度：无论做什么，都不能功利和急躁，否则只会破坏你的“平衡系统”，让你失掉重心，就像体育运动员那样。

你的终点在哪里，也许并不重要，重要的是你要有完善的“供血”体系和“造血”机能。最后的胜利者，一定属于内力充足的人。他们知道自己想要什么，并且始终坚持走下去，享受过程的快乐，并努力不让自己脱轨，这就是人生最大的成功。

不要想太多，不要犹豫

易安信公司（EMC）的主管波尔在课程中向学员分享了他的经验：“当我刚开始踏入这一行时，说话的时候声音经常很小，见到客户有时候就会紧张，这时就不知道说什么了。你能想象当时的场景吗？一个业务人员，面对客户竟然成了哑巴！上司差点对我丧失了信心，但他最后决定给我一个机会，让我去他的办公室，给了我30分钟的时

间：‘你只有半小时为自己辩护，如果我无法接受你的理由，你将立刻被解雇！’我用10秒钟就给出了答案：‘老板，我发现自己的想法太多了，每一种方法我都很喜欢，所以总是犹豫，不知道该如何开口。’上司马上笑了，他告诉我：‘你是一个诚实的人，同时，你也是一个有理想的人，问题是，你对于自己的想法缺乏信心，是不是？’后来我试图改变自己，让自己拥有更强的自信，来实现自己的想法。我赢得了时间，也抓住了机会。”

如果想得太多，即便你很聪明，也会经历波尔的尴尬。要是你不敢行动，经常害怕，你永远停在那个关卡上。虽然你的理想足以让全世界的人为之感动流泪，但有什么用呢？你只是拥有一种虚幻的理想罢了，或许你患上了“虚假渴望综合征”，继而也会出现其他的自制力问题。

我们每个人都会遇到种种困难，然后我们想出了许多种解决办法，每一种都堪称完美——我们并不缺乏创造力，关键的是你要跨过去，不要过多地停留在思考阶段。

迪夫妮对自己的体型感到很不满意，她有些肥胖。于是，她想通过一些办法减肥。在去年的九月份，她来到了我们的课程，并将想法与我分享，希望我来见证她的减肥过程。

我对她说：“你这个决定很好啊，你下定决心去做吧！”

“我只是想试试看，能减下来最好，减不下来再想别的办法。”迪夫妮回答道。

我有些无奈地摇摇头，既然已明确减肥计划，为何还在犹豫并且留了别的想法呢？但我没有在此时揭穿她的心声，而是观察她接下来的行为。

迪夫妮开始了她的减肥计划。起初，她通过节食来控制体重，每天摄入很少的热量。这样坚持了几天，因为禁不住美食的诱惑而放弃了这个做法——虽然她在节食的过程中坚定地认为这是一种有效的办法，转而通过增加运动量来减肥——在网络上发表了许多关于运动减肥的观点，看得出，她对此相当认可。后来，她又改换药物减肥——也会在推特上发表感想，赞美这种办法。但是，她依旧出现了反复，停止了减肥的决定。

三个月后，当我再次见到她的时候，她的体重没有丝毫变化。她向我哭诉：“减个肥太难了，究竟怎样才能把体重减下来呢？究竟怎么做才能恢复我的魔鬼身材呢？”

“听着，美丽的女士，在你刚开始减肥的时候，你就不坚定，只是抱着试试的态度，这样减肥怎么能取得明显的效果呢？你首先要有一个坚定的态度，并且真正地用心去做，全身心地去做，享受过程，而不能只是抱着试试看的态度，这会让减肥计划的失去意义，你会不停地放纵自己，体会不到成功的喜悦和减肥的成就感。”

“也许是这样吧。”迪夫妮恍然大悟，“我真的没下定决心去做，没有努力去做。请告诉我怎样坚持下去！我要真正去做，甚至我会比自己预期做得更好！”

“很好，我期待看到你重新拥有完美的身材。”

半年后，当迪夫妮再次见到我时，我发现她明显瘦了下来。

现实中有些人经常像最初的迪夫妮那样，总是说自己试着去做某事，比如运动、减肥、找工作、学习等，但实际上你真正去做了吗？你真的努力了吗？没有，你每一次都抱着玩乐的心态，而不是沉下心来，专注和充满使命感地去行动。

“试着去做”是一种侥幸的心理，要想实现自己的目标，就不能犹豫，要集中全部精力，全身心地投入进去，才有机会实现自己的目标。如果你没有实现目标，那么你怪不得别人，也没有任何借口，只能在自己身上寻找原因。没有努力去做，在做事的过程中也没有充满使命感，甚至犹豫和反复，是多数人的通病。

可以设计你的人生目标了

有很多人，他们在做一份工作时表现很好，一旦有某些变故发生，比如经济不景气，企业倒闭掉了，失业以后，他们就很难再找到一份跟原来性质相似、薪酬相应的工作。这样的人往往没有做好人生平台的建设，并不懂得怎样强化自己的人生使命，而是过早地将人生绑在了某一份固定的工作上。在长期从事这项工作时，他们的心理一定不自觉地要想：

“这份工作让我感觉舒服。”

或者：“我最适合这份工作，最好一辈子不要失业。”

积极向上的人生更像是爬台阶，而不是爬竹竿，如果你不幸会有跌落的时候，下面宽厚的台阶会接住你。这很重要，如果像从竹竿上滑落一样，一下便跌到最底，这样的人生对心脏功能的考验实在太大了。

这时候，我会给出与上文截然相反的建议。一般我会建议你去做发挥所长的工作，在一个细分的领域内钻研得更深。在这种时候，我会建议你开始尝试更多，打破原先对自身的优势定位，这样才会走入一个新的境界。这时候，也许你该考虑在目前的工作中承担更大的责任。如果企业内部没有机会，你可以考虑跳槽到同行业内更好的公司。

在设计自己的人生目标时，学会做最简单的加法和减法是必要的，这样才能有效调控人生。你在人生不同的阶段，或以不同的姿势，可能看到的是截然相反的世界。

“你的未来，现在你放心了吗？”分析成功者的足迹，我们不难发现，建立一个正确、切实可行的目标，并为了这个目标的实现而不断努力奋斗，只要你肯吃苦、肯努力，再加上一点好运气，你的愿望就一定能实现。

1.你要明确地选择自己的方向。

通过以上自我分析认识，我们要明确自己该选择什么样的方向，即解决“我选择干什么”的问题，这是个人规划的核心。方向直接决定着一个人的发展，方向的选择应结合自身实际来确定，即选择自己所爱的原则。只有热爱它，才可能全身心地投入，做出一番成绩。

2.人生目标的确定，是个人理想的具体化和可操作化的结合。

它是指可预想到的、有一定实现可能的最长远目标。根据马斯洛的需求层次理论，它分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求这五种依次从低层次到高层次的需求。目标的选择并无定式可言，关键是要依据自身实际，适合于自身发展。值得注意的是，伴随现代社会的不断进步，个人要随时注意修订目标，尽量使自己的选择与社会的需求相适应，跟上时代发展的脚步，适应社会需求，才不被淘汰。

出局。

3.在人生目标确定之后，再进行及时的自我肯定，才能为你带来切实的进步。

清楚地了解到自我之后，就要对症下药。重要的是，对于自己的劣势的把握和弥补，你要做到心中有数：

★当问题产生时，它的原因是什么？是自身素质、人际关系，还是我工作本身的问题？明白这一点，然后才能进行下一步。

★分析自我修正的可能性，找到正确的手段。在这时，你要知道通过什么方式才能改变自己的人生方向，是学习、培训还是做出一次重大的改变？

第十八课 有多久没有成就感了

有效的改变总是从小事开始

不管你以后从事哪一个行业，担任哪一种职务，你可做自己“所想”，那是由你来做重要的人生决定，但我欢迎你来参加我的课程。最后的一课对你的成长有很大的帮助，它将帮助你找到人生的意义，如同为你心爱的汽车装上智能最高的程序，享受驾驶的最高乐趣。因为通常没有人告诉你，你应该怎样去思考。

当你学会了如何思考，你就知道该怎样做出改变，尤其是有效的改变。

从我的培训中心走出去的瑞特就像天使一样帮助了几十个国家的上百万人走向了成功。他毕业于我们的第一届课程，现在他已认真地发现了自己人生的成就感，而且经常去做上万人的培训。他在加州的一座小镇设立了自己的“瑞特机构”，专门为失去人生意义并且不知如何改变的迷航之人提供有益的建议。美国总统两次请他进入白宫去做培训，《时代》周刊曾用了一整版篇幅来介绍他。

瑞特是一个快乐的天使，他把自己的爱心带给了无数的人，也将我们的课程推广到了全世界许多城市。“帮助很多人成功，是因为我知道，消极从来不能改变问题，只能摧毁自己。”瑞特在给我们的学员作分享的时候说，“你们不要以为，我天生就这么快乐，不要以为，我天生就没有痛苦。我现在如此快乐，是因为我成功地找到了改变的方法，那就是从学会脱鞋开始。”

人们对此感到惊讶：“哦？脱鞋？”没人想到方法竟然是这样的，但是，瑞特说：“我以前经常将自己的皮鞋扔得满地都是，随意地把鞋脱掉就上床睡觉了，于是我迎来了同样非常随意的第二天、第三天……永远都是这样随意。没错，直到有一天，我在上床前认真地摆好了自己的皮鞋，第二天我怀着完全不同的心情从床上爬起来，那一天我的状态都很棒，天气和昨天一样，但我发现阳光灿烂，感到自己全身充满了活力！”

这就是第18节课教给你的第一个方法，观察人们在上床时怎样脱鞋，你就能判断他第二天的状态，也能预知到这个人的自制力是怎样的——无论你尝试多少次，或者有多少意外，我都会自信地告诉你：这个方法的准确率超过了90%！

一个人人生的成功，是自己追梦的过程，也是梦想成真的一个过程，但是在追求梦想的过程当中，人们经常会进入到一个黑暗隧道，就像那些失控的人们一样，没有谁可以避免。这个时候，我们会看到一片黑暗，但请你们仔细地去看，你会看到那个隧道的尽头有一丝亮点，一定要坚持地向它走过去。瑞特说：“必须拼命走，拼命走，然后我们就会看到一片光明。在这个过程当中，最重要的就是要控制消极的和悲观的情绪，增加自制力。我们要有改变的勇气，才能体验到穿越隧道的成就感，为自己的努力感到自豪。”

改变是痛苦的，但改变又是必需的。

★只有改变你的缺点——它们是你的人生基本面；

★只有改变你的坏习惯——它们是你的人生方向；

★只有你旧有的思考方式——它们决定着你的内在力量，影响着你的行为方式。

当这三种改变同时发生时，你的生活状况才会从贫困走向富有，才会从悲观走向乐观，才会从消极走向积极，才会从失控走向有序。只有如此，你的生活状况才会改善，人生才有机会成功。

学员麦克说：“我懂得这个道理，但我想尽快获得好的结果，对我来说时间根本不够用。”

我告诉他：“放弃目前这种急功近利的心态，这就是你需要做出的第一个改变。”

每天进步一点点，这就是有效改变的开始。你要学会每天只前进一小步就可以了，今天你能控制住一次发火，明天你就能纠正拖延的毛病，后天就可以在更重大的事情上改善自己的行为。

事情就是这么简单！人的命运的改变，人的财富的改变，不是一夜

之间完成的。它是一个渐进的过程，不可能一蹴而就。你不要和任何人比，而是要和自己的昨天相比。

在这节课程中，我一直会告诉学员的一个信念是：改变不了大环境，就先改变小环境，做自己力所能及的事情。在培训中心的大厅内，挂着一个醒目的横幅，上面写着：你不能决定太阳几点升起，但可以决定自己几点起床。每当有学员向我抱怨他们又犯了什么巨大的错误时，我都会指着这行字对他们说：

“每天早晨，你只要能够实现这个目标，就应该为自己感到骄傲。”

这是一场长期战争

记住，你一定要做好“打长期战争”的心理准备，改变自己并不困难，能否长期坚持下去才是一场异常艰难的考验。许多人在他们回家后的前两周都感觉不错，明显地发现自己的自制力得到了恢复和提升，但从第三周开始，他们的抱怨就来了。

第一，你要明确自己的目标，避免频繁改变目标，盲目更换努力方向，浪费时间和精力。更重要的是，它会让你失去信心和兴趣，对情绪的打击相当沉重。

第二，每个人都是有惰性的，巴菲特也会有松懈和想偷懒的时刻，所以你必须提醒自己要进步，每天、每时和每分钟都要提醒“内在之我”：“嘿，老兄，休想逃避功课！我看到你了，你正要打瞌睡！”

人们有一个很致命的弱点——惰性，当没有人管你、逼你的时候，惰性就很可能控制你的行动。因此，如果你还想有所作为的话，就要自己强迫自己。这场战争我们可能做不到三十年，但一定要坚持至少二十年。

我对学员说：“我们假设一个人从18岁开始培养他的自制力，那么未来的二十年就会决定他的人生。”也就是说，18岁到38岁之间的黄金年龄段，你是否有一个良好的自制力，对你的人生成就至关重要，这正好是我们开始工作并且积累财富的阶段。

相反，一旦你错过了这个时期，就再也没有机会挽回。

在现实生活中，有时候，明明对自己有益，甚至很急迫的事情，我们也不能够立即行动起来，或者无法坚持。当惰性突然涌现时，我们听见轻松的美剧在召唤，看见温暖的被窝在招手，这时，你面临的是重要的急需你处理的工作，那么你又该如何开始并且坚持呢？

通过我对几万件案例的分析，许多人跟惰性斗争很多年了。他们自述说，很多明明对自己有益，甚至很急迫的事情，他就是不能够行动起来，或者无法坚持。

他们在克服拖延的过程中发现，凡是希望用毅力克服的企图，注定是不能长久的。要想有效果，你就必须采取务实的做法来减低行动的阻力，以此达到让你开始行动，并且坚持下去的目的。

1.把一件复杂的工作分拆成几个部分

比如写日志这件事情，需要我们有个比较清晰的逻辑，组织清楚语言，同时记录下写的过程中冒出来的新想法，并把它们融入既有的逻辑中去。这些任务要一次完成太困难了，你必须分成简单易行的几个步骤或者几个版块，来分别予以实现。

就像职业作家写小说一样，一部几十万字的小说，如果他设定一个礼拜的周期，这个难度就太大了，他不可能实现，即便勉强实现了，这个工作他也无法长期坚持下去，因为强度实在太高；如果他为自己规划一个半年的周期，就能较为轻松地完成一部高质量的作品，他也可以长期坚持写作。

2.主动，想各种方法来给自己找到正向激励

你可以给自己定一个可以很快达到的小目标，让自己体会到目标达成的成就感。还可以把自己的作品公开，让大家看到并给你赞赏和鼓励。方法不一而足，你需要针对你要完成的目标来制定。

3.训练你的大脑，找到你大脑中的愉悦中心

这是一个很重要的决定。这是改变行为，让你开始和坚持去做一件事情的终极境界。当你在自己的行为中，沿着“愉悦中心”指示的路线的时候，你不仅仅在鼓励自己去完成眼前这个任务，你还在满足自己的大脑和精神体验——对大脑来说这是一件受欢迎的工作，使得下一次你再

需要完成同样或者类似的任务时，你遇到的阻力会更小。它们对你将不再具有任何压力，因为你完全发自兴趣地去做一件事情，是在满足自己的爱好，而不仅仅是强迫自己从事某一行行为。

纠正过去的习惯

改变过去的习惯，的确不是很容易的事情，特别是对自制力差的人而言。但是，如果能按照我的计划一小步一小步地来，“每次都取得有效的小进步”，你会慢慢地改掉那些坏习惯，培养起新的好习惯来。

人们常说性格决定命运。但是，性格又是什么呢？性格并不是一个空洞的命题，而是在我们的生活细节中展现。比如，它多数是我们在日常生活中已经自动化、习惯化的行为方式。行为方式就是人的性格的外在体现。

而且，人类行为的95%都是由我们的习惯决定的，它其实就是性格的映像。在做事情的时候，有人目标明确，有人混混沌沌；有人克服困难坚持到底，有人半途而废；有人守时，有人总是迟到。如此一来，在相同的社会环境下，不同的人，他们的人生境遇也就出现了极大的差别。许多人生活中的不如意，实际上是由他们的不良习惯导致的。习惯造就了性格。也就是说，性格并不完全是天生的，它多是人的一些习惯的积累和惯性。

对此，拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”如果说性格决定命运，那么，改变自己的习惯就会改变性格，也会改变自己的命运。对于改变过去的坏习惯，我介绍几种简单的方法：

1.没有改变不了的习惯，关键在于你是否希望改变，特别是强烈要求改变。

一个吸烟20年的肺癌患者，在他的诊断明确以后，可以当天立刻戒烟，永不复吸，直到他死去的那天。这便是在“强烈要求”下得到的效果。一般情况下，我们还没有认识到，许多看起来的细节小事，已经给我们的工作生活带来了不尽的麻烦。

你不能总是消极地对自己说：“我就这样的性格！”你必须积极地去面对，从心理上获得积极改变旧习惯的动力。

2.态度要足够坚定。

改变已经形成多年的习惯是一件很痛苦的过程，但是，每一点改变也会给你带来新的感受，新的快乐。你一定要不断地用这些新的快乐强化自己改变旧习惯的信心。改变旧习惯是一件积极而快乐的事情。在潜意识的最深层面，我们也可以说态度决定命运！

3.为自己建立一个新的行为模式。

比如，你若要提高英语口语，就坚持每天大声朗读30分钟；若要克服迟到，就每天早起30分钟等。简单的事情，有时做起来很难，这是人们的通病。怎么办呢？我建议你采用列表的方法，为自己列出一周的日程表——必须经过理性的思考和合理的制定，在固定的时间，做固定的事情，完成时就打一个钩。你要每周进行检查总结，争取做到一目了然，并且一定要有明确和详细的记录，强制自己完成规定的事情。如果特殊情况没有完成，还要补充作业，绝不拖延。

4.重复一个新的行为、新的模式，并且至少坚持30天。

我们多年的研究发现，一项看似简单的行动，如果你能坚持重复30天以上，坚持行动的次数达到质变的最低临界值，你就能够形成习惯；如果坚持重复90天以上就会形成稳定习惯；如果能坚持重复365天以上，那么恭喜你，一个新的习惯已经牢固形成。

5.形成习惯的过程，实际上是我们有意识的行为，经过不断的重复、再坚持、再重复的过程。

从有意识的不熟悉到有意识的熟悉，再到无意识重复，最后变成一种自动化的行为方式。比如，你每天早晚都要刷牙，并不觉得困难，但是让你每天念一段外语却觉得十分勉强，而就做这两种事情要花费的时间和精力来看，前者却远远多于后者。为什么你不情愿去做后一件工作呢，因为前者你已经养成了习惯，是一种不需努力就可以完成的自动化行为方式，后者恰恰相反。

不管任何事情，一旦你形成了自动化的行为方式，做起来就不会有任何困难。好的习惯和坏的习惯，都是如此。当你可以纠正过去的一系列坏的行为习惯，形成好的行为模式之后，你很快就能从自己“新”的人生体验中收获足够的成就感。

你会想：“呀，这就是我想要的生活！”

如何发现存在的喜悦

没有爱，我们永远感受不到生命的喜悦；

没有爱，我们也不可能感受到自己的存在。

这也是一节关于“爱”的课程。你不爱自己，就不会爱生活，生活也不会爱你。这时，你就掉进了一个充斥着负面情绪的环境中。如果你成长在一个充满指责的家庭，你会变成一个喜欢指责的人；如果你成长在一个不能表达愤怒的家庭，就不敢面对问题，也无法释放情绪，从而将它们埋藏在心里，早晚有一天它们会爆发出来，毁掉你的生活。

同样，如果你成长在一个充满了犯错感的家庭，长大后你还会总有一些犯错感，它们阴魂不散，时刻附着你的身上。你总在说：“对不起！”并且不敢直接向别人提出任何要求。你会觉得，要在某种程度上能够操纵一些事，才能得到自己想要的东西。这时，你就完全失去了生活的意义。

学员恩里克就拥有噩梦般的类似经历。当我问他：“你认为活着是为了什么呢？”他的回答让旁边的参与者都大吃一惊。他说：“活着就是忏悔，我必须每天不停地忏悔，向上帝倾诉我心中的罪恶感，如果可以有一种无痛的自杀方式，我早就结束自己的生命了。”

恩里克完全不懂得“爱”的含义，他体验不到自己对于生活的热爱，也感受不到存在的喜悦，因为在他的世界里，自己生命的存在简直就是一场折磨。

他在过去的人生中经历了什么？

恩里克的父母在他的童年时期对他进行了高压教育，并在他成年以后又强力控制他的生活，以至于他在人格形成初期直到今天，都没有进行过自我控制的训练。这令他无法自控，也没有建立自己的价值观。

在他的潜意识中，始终回荡的是这两个问题：

“父亲和母亲爱我吗？不爱！”

“我该如何找到自己的存在感呢？不知道！”

在父母放手之后，出于对原有秩序消失的恐惧，他的心灵充满了犯错感，走向两个极端：要么畏缩在“墙角”不敢对世界提出任何要求；要么表现得像一只失控的狮子，咬向任何试图亲近和帮助他的人。

你需要清除这些不时困扰你的旧的思想，你要用纯洁的灵魂真正爱自己，并告诉自己：“从今天开始，每一分一秒都是我的生活！我要给自己创造精彩、纯真的生活，我要感受存在的喜悦，就像一个婴儿的需要得到满足后的那种喜悦！”

你需要学会感受不断征服所带来的喜悦感和成就感，只有这样，你才能体会到自己的存在是有意义的。

别在“内我体验”中寻找成就感

行动带来的成就感，对我们来说远远大于语言上的自我安慰，以及在“内我体验”中关闭世界之门所能找到的暂时的满足——逃避生活的人经常这么做，他们把自己关起来，幻想有一天自己的状况会得到改观。

如果你对于现状十分不满，迫切希望改善当前的境遇，你需要怎么办呢？即便你不参加我们的课程，你也依然有一些简单有效的办法来进行调整，走出良好的第一步。

首先，让自己平静下来，坐在一张舒适的椅子上，深呼吸，考虑整件事的逻辑，或者追溯自己的过去。你可以设定一个时间段，比如过去的一个月、最近两天做过的最重要的事情。“我从这段时间和这件事当中获得成就感了吗？”然后回答你自己。

答案必须是真实的，不能对自己有丝毫隐瞒。如果你发现自己的回答是否定的，你就应该接着做下面的事情，思考这种失败感究竟因何而起。如果原因出在自己的身上，你就要迈出更关键的一步，行动起来！然后在行动的过程中改进，而不是将这种情绪锁在心中，不去与任何人交流。其次，你要做好等待成功的心理准备，这将是你对自己的生活进行长期改变的一个关键的起点！最后，永远不要自我安慰，也不要封闭自我，沉溺在外人看不到的世界中自娱自乐。

当你阅读到本书的结尾，完整地了解到我们的十八节自制力课程

时，你非常有必要打开自己的心灵之窗和倾诉的大门。你可以与朋友共享心声，也可以参加我们的课程，与怀有共同愿望的陌生人一起寻找让自己的心灵更强大的办法。

你也可以合起书本，冷静地审视自己，跳出身体，从完全客观的角度问自己一些比较现实的问题。比如，“如果一份工作我干得没有成就感，但是主管对我很满意，周围的同事也觉得我干得不错，这个时候我该怎么办呢？”

我相信这是许多人正在遇到或经历过的苦恼。“我需要进商学院吗？近期也不大需要。但我可能需要在场考试中获得高分以取得成就感。我认为这样的成就感比在游戏中取得的成就感重要，我认为完善自己的人生、以合理的方式满足自己的需要非常重要。”瞧，这就是你的最终回答，你成功地找到了方向。

我们人生的成就感，就是这样被自己挖掘出来的。在本质上，成就感又来源于人与人之间的竞争意识。

许多人都是游戏迷，你一定清楚游戏的规则：升级、打怪、刷分、得到奖励，这些机制就能给你带来成就感。如果现实中有这样的机制，那会极大地满足人们的虚荣心，成为人们行动的驱动力。当然，在这样的环境中，一个人就会比较容易努力向前，并且取得成就，然后获得强烈的成就感。

【关注公众号】：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

- 1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。
- 2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。
- 3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！
- 4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。
- 5.奥丁弥米尔，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

附录 自制力**18**课：自我提升手册

第**1**课 发现自制力障碍

在课程的开始，我们需要对自己做一次“扫雷”测试，从而发现自己的生活中究竟存在哪些问题，以确定阻碍自制力正常发挥的原因。假如下面的现象正出现在你的身上——即便它们并不频繁，但只要超过三分之一的现象存在于生活中，我们可以确认：你已经存在严重的自制力障碍了。

课程要求： 安静的环境，比如卧室（晚上十点以后）、公司休息间（无人打扰时）。

课程方法： 进入冥想状态，回忆最近一个月内自己的表现，重新放映自己的行为。

课程时间： 10分钟以上。

虚假希望症：“你总是发誓要做出改变，并认为这是意志力的体现。”

A：我制定了一个非常棒的计划，只要付诸实施，明天就能根本性地改变生活。

B：事情正在变好，尽管现在还没有，但我相信过阵子它会改变。

C：她（他）会爱我的，因为我付出了很多。

D：公司的业绩会好起来的，旺季快来了，说不准马上就有一个大客户联系我。

E：只要我想做，百分之百可以做好，所以不用担心未来。未来充满希望，完全在我的控制之中。

自我满足：“将头埋在沙子里，幻想自己在某方面已十分成功。”

A: 大凡喜欢请客的人，他们拥有一种强烈的自我满足欲望。

B: 即便取得一点进步，也喜欢向朋友炫耀，甚至会夸大事实。

C: 把工作做到70%就停下，觉得自己能完成这些已经不容易了，然后把工作抛到脑后，去休息或者娱乐。

D: 对人生目标没什么追求，觉得这样下去挺好，所以有机会摆在眼前，也漠然视之。

享乐心态：“对危机总是表现出一种无知状态，并将个人自由和暂时享乐放在第一位。”

A: 时间还有，问题很小，我可以再等一会儿，看会儿电视（上网）吧。

B: 车到山前必有路，就算事情很麻烦又能怎么样呢？现在没必要着急，总会解决的。

C: 我讨厌工作占用自己的休息时间。我要活好每一分钟，不想为了工作头疼。要知道今天我约了朋友喝茶（和女朋友去看电影），没有什么比这更重要了。

D: 总的来说，享乐心态一般集中体现为：高度重视个人的生活质量，忽视对工作、社会或者他人的责任。

情绪突变：“不经意间就会情绪上升，脾气暴躁。”

A: 突然就生气了，比如和自己的伴侣购物、谈话或者做共同事情时，经常莫名其妙地大发雷霆。

B: 天气的变化也容易让自己焦躁不安。

C: 看见别人的举动不符合自己的要求，尽管与己无关，也会心情不爽，并将坏心情带入生活中，去伤害身边的人。

D: 对女性来说，情绪突变的表现还有：太容易流泪、感伤和做出冲动的行为。

补偿机制：“为了获取某种东西或者某件事情，最终没有得到，而采用另一种形式来替代。”

A：这样做的目的，是为了减轻内心的焦虑感，所以这一障碍普遍的表现就是内心时常焦虑。

B：一个人在减肥不成功时，容易在短时间内变得嗜吃，来弥补减肥失败后内心遭到的“伤害”。

C：看电影时，有些人会不自觉地根据自己的日常生活经验，对影片画面之间的断裂做出心理补偿，从而实现对电影、电视的观赏。即，经常想象电影中不存在的情节，来满足自己对影片的完美想象。大量影迷在推特或网络上对于一部电影的延伸讨论，非常明显地体现了补偿机制的这一特点。

恐惧感：“神经高度紧张，内心充满害怕。”

A：不敢去从事某一项工作，逃避这件事情，直到无可挽回。

B：不想见某一个人，在见面之前犹豫、纠结，对见面的过程充满担忧，担心自己不够完美，被他（她）轻视。

C：对生活充满了厌倦和惧怕，比如会有这样的感觉：害怕今天结束，或者害怕明天开始。

每个人都有类似的经历。对于自制力强大的人而言，它们总是稍纵即逝，刚一萌发就被掐灭。这体现了健康的修复能力和出色的情绪控制力。对于自制力弱的人来说，则完全是另一种情况：它们一旦出现，就在脑海中扎下根来，进而主宰和控制你的行为，每天都会不定时影响你的生活，而且越来越频繁。

当你发现自己的情况属于后者时，我们就可以明确：后面的课程对你具有十分重大的意义，在生活中你应该认真地阅读并且根据指示进行训练，直到将它们完全逐出自己的身体。

第2课 治疗失控

在第2课，我们首先通过提问，让自己明白当前的真实处境：

“我最强的地方是什么？”

“我最弱的地方是什么？”

“我正在做的事，是否对我有好处？”

“我想要的东西，成功有多大的可能性？”

“现在，我是否真的朝着自己的愿望前进？”

这些问题可以帮助你面对自己的真实处境。在课程开始之时，先认识真实的自我，才能找出失控的原因，对症下药。比如，我们弄明白是目标还是方法出现了问题，然后针对性地进行改进。随后，我们分别进行强化，增加自己对于生活的自控能力，避免失控行为的发生。

确立对目标的坚定能力

不但要拥有目标，还要有正确、合理的目标。当你发现目标没问题时，就要坚定信心，这样产生的动力才有价值，否则你可能陷入一种有心无力、白忙活的状态，很难避免生活的失控。对正确的目标有了信心，有了动力，就不会为一些琐事引发焦躁的情绪。即使有了一些不良情绪，也会很快克服，因为自己的能量已经全部集中在了目标上。

训练方法：理想角色的扮演游戏——增强自己对于目标角色的进入感。想象自己正从事一项最适合、最有价值的事业，最好它就是你正从事的工作，从而培育心中的使命感，催发无穷的斗志。在这种状态中，快速理清头绪，明确当前面临的问题和解决方法。当这一幕幕图景以清晰的画面展示出来时，我们对于事情的把握度就会增加，信心也会更加坚定了。

增加对冲动的控制能力

即使一个自制力强大的人，也会有冲动的时候。比如我们看见地上有一个易拉罐，就突然想要用脚踢一下（不管什么场合我们都难免有这种想法）；看见别人买了一台新销售的时尚手机，立刻想要一个等等。类似冲动常常有损风度或产生无谓支出，因此就有控制的必要。

怎样培养这种冲动的控制能力呢？

特定服饰：除了平时给自己解释冲动的坏处外，还可以在训练中

采用“服饰修正法”来解决。心理学家曾做过实验，发现不同的服饰对我们的心理有相应的改变作用。所以当自己冲动时，可以为自己安排一些有“沉着”“安静”等暗示性的服饰，如戴上蝴蝶结、穿背带服等。在家里把特定的衣服当便服穿，以改善冲动。比如，当你非常想在第二天出去购物时，你可在次日穿上家居服装、拖鞋，故意不洗头、不做面膜来增加出门的障碍，控制逛街的冲动。当类似的事情重复三到五次时，你会发现自已类似的冲动就得到了缓解。

放慢速度： 这项训练所花的时间不需太长，只需要每天当游戏一样，规定自己在30分钟内要拖慢说话及活动的速度，并对此加以说明，久而久之，我们在冲动的时候自然会有所警觉。

沉默训练： 在迫切想加入讨论甚至就某一问题进行争吵时，立刻让自己沉默下来，不要加入“战局”。即便别人邀请你、针对你时，也要强迫自己采取沉默的态度，每次至少持续十分钟以上。在十几分钟以后，你会发现自己已经没有了要去辩论或争论的兴趣。

保持激情时的自持能力

激情是每个人都具备的本能范围的情绪，包括狂喜、极度兴奋、炽热的爱念等。处于激动时的人也最容易情绪失控。太兴奋、太激情的事情会勾起他的狂态或令他们做事不专心。可是，大多数人并不认为这是有害的情绪而加以消解。他们往往意识不到对此进行训练是多么重要，因此，人们的多数失态行为都发生在激情难抑之时。

静坐： 我们除了分析激情时的失控行为对自己所带来的不良影响，明确此行为的有害性之外，不妨做一些静坐训练。比如每周日和朋友一起静坐20分钟，这有助情绪过激后的迅速平伏。在静坐时，我们可以选择一个安静的场所，像午后的阳台、书房或瑜伽馆都是非常好的地方。

养花： “养花”只是这一训练方式的概称，你应该培养类似的较静态的嗜好，煮茶、棋道都是选项之一。你必须将这一习惯坚持下去，成为生活中的一个重要爱好，而不是功利地进行短期训练（虽然会收到一定效果，但当你不再坚持时，效果也会消失）。

视像熏陶： 通过家居布置（如平静的山水画），让自己平复情绪。

培养对欲望的忍耐能力

每个人都有欲望，但不是所有的欲望都应予以满足或立即满足。人们要适当地对欲望做出抑压，便不会因许多欲望落空而大闹情绪，这也可以帮助自己发展较具远见的思维，而不是被眼前的利益、欲望绑架了思维和行动。

若你发觉自己真的无法控制欲望，如一些小孩子，他们想吃雪糕就非要马上拿到手不可，再比如自己十分渴望在凌晨两点时去夜店放纵，便适当地加以处理，否则后果将十分严重。因为有些欲望是不正当的，有些欲望则需要延迟满足。

确立鲜明的立场：要增强这方面的能力，首先不能纵容自己。在欲望产生时，你要有一个鲜明的立场，应当满足的便给予满足，还要学会拒绝自己。

平衡木训练：通过走平衡木（每天可以走10分钟），熏陶自己从平衡得失中抑制欲望。如果你的家中或附近没有条件，也可以购买一个足球进行带球练习，训练自己通过平衡重心来控制皮球的能力，从而让自己懂得取舍。

强化自己的同理共感能力

同理感受能力即指我们对于别人感受的理解及沟通能力，训练这种能力有助我们对他人谅解和接受，由此可以妥善地处理自己与群体相处时出现的种种不良情绪。

情境练习：在自制力课程上，我们培养这种能力时采取了较为轻松的态度。在洛杉矶的训练中心，我们让学员玩装扮表情的游戏，分为A、B两组，A组设定一个情境，要B组做有关人物的应有表情；之后便轮到B组设定，由A组去做。游戏不是强制性的，它具有观察的性质，我们的课程顾问在旁边密切观察，记录每一组和每一名学员的表现，从而判断他们应该做出哪一方面的改进。

我们也经常与学员分析，在不同的情况下人们会有什么感受。此外，在个人的课程训练中，最好的方法是鼓励自己有选择性地多交朋友，让自己获得更多的有关他人情绪的体验，从而增加彼此的了解。

饲养宠物：这是一个可选的方法，去与宠物相处，可以培养自己

的爱心、关怀等情操。但这个方法需要你具备一定的条件：充裕的时间、金钱，你还要有足够的耐心（它也可以从照顾宠物的过程中获得）。

训练自己的乐观联想能力

是指我们在遇到困难时，能够加强乐观联想的能力。如果没有这种能力，或者这种能力不强，我们在困难面前很容易失去信心，负面的情绪将会越来越强烈，从而不能控制自己的情绪。

建立信心：一个人乐观与否，跟他们对未来的信心有关。要使自己有信心，就应该给自己充分的生活支持，包括生活所需品、精神鼓励和关注等。做事上，我们必须做好了充分的准备，有了强烈坚定的自信之后，再开始行动，从而不容易陷入困境，在根本上避免困难的发生。

多看喜剧：可多观看喜剧（电影和电视剧）、阅读幽默小说，潜移默化地使自己习惯愉快地面对任何事情。

比如在课程上，我们推荐学员观看一遍家庭喜剧《人人都爱雷蒙德》，帮助他们以乐观的心态重新面对自己失控的家庭生活。

让自己具备对忧虑的消解能力

对全世界来说，忧虑是人之常情。你常忧虑，我也常陷入看似很可怕的担忧之中。但过分或长期的忧虑，将让自己产生很多不良的情绪，导致行为失控，脱离正轨。甚至于，当事态严重时，可引发身体的疾病。所以，培养这方面的能力，对忧虑的消解能力，也是自制力课程中相当重要的一个环节。

从心理方面着手：忧虑消解能力的增强，主要是从心理方面着手。平时，你不能给自己太大的压力，若发现自己对事物的得失过分忧虑，则应该让自己看开一些。你可以在生活中多为自己灌输“现实得失不定”“价值取向多元化”等观念，让自己能够了解消解忧虑。

制定解决问题的计划：最有效的方法是引导自己正面对待忧虑，勇于承担责任而不是逃避。在问题发生时，你要立刻安排解决计划，才能消除内心的忧虑，防止它在体内过度生长，让你手足无措。

在绝望时要让自己拥有强大、迅速的转移能力

在危机来临时会产生绝望，是因为大多数人把当前的难题看得太严重而造成的。成人虽然少有绝望情绪，但若发觉自己凡事都看得太消极，适当的辅导和训练是必需的。这项训练有助于我们在生活中转移压力，防止消极情绪和行为的发展壮大。

注意力转移：在必要的时候，你要懂得暂时把注意力寄托到别处，这就是注意力转移。可以借助一些可支持自己的人或事物，让他们成为转移的对象，比如父母、知交、兄妹、团体，甚至于你小时候喜欢的玩具，平时格外重视的虚拟物质——比如网络爱好。

培养自己的群体交际能力：多参加一些有益的社交活动，广交朋友。这样既可转移压力，也可通过人脉的增加，解决生活中遇到的实际问题，让你的人脉帮助你释放压力。

多参加娱乐活动和体育锻炼：在类似活动中，使绝望得以转移，释放情绪，并增强信心。

阅读应该成为你固定的习惯：阅读可以平息心情，而且能够学习他人的经验。在阅读时，不但能够转移我们的压力，还可以提升心境，开阔视野，增强抗压能力。

第3课 情绪管理训练

课程说明：在自制力课程实际的训练中，情绪管理就是做放松练习。有目的的放松练习在让身体得以松弛，也使我们平日积累的情绪获得了一个释放通道。所以，情绪管理训练，本质上就是一种“不良情绪释放”的过程。

课程方法：对身体进行呼吸和放松训练。

横膈肌肉深度呼吸训练

这一训练就是运用横膈肌肉部位做深呼吸运动。横膈膜是肺部之下，前扩至肋骨下部，后扩至背之间的一大块肌肉。如果横膈膜没什么问题，当吸气时，腹部鼓出；呼气时，腹部收紧。绝大多数人呼吸用胸腔而不是用腹部。胸腔呼吸量小，而腹部呼吸则深。深呼吸是指腹部充满了气，整个身体获得更多的氧气，也就是瑜伽上讲的腹式呼吸法。婴儿时期都是这样呼吸的。

★每次吸气，你的横膈膜扩大，腹部鼓起；每次吐气，腹部收紧。如果无困难，放一只手在腹上，这样你就会感觉横膈膜的运动。

★继续呼吸，缓慢和平稳地进行呼吸。

★数四下时就吸气一次……1，2，3，4，然后再吐气。此后数八下吐气一次。

上述过程反复去做，每次的时间不一定，每次可以做十分钟左右。如果觉得不适，可以暂时停下来，稍后调整节奏，重新再来，因为这意味着发现了自身的问题——你正处于情绪不良的状态之中。

横膈肌肉的呼吸训练十分简单方便，不论在工作中，还是在家里都可以去做。它可以很快让我们的紧张情绪放松下来，进入平静的情绪之中，具有稳定情绪、恢复理智的作用。

肌肉深度放松训练

要使肌肉放松，首先使之紧张，然后才能松弛。在自制力课堂上，我们将之称为“紧张——松弛循环训练”，这是一个循环的过程。通过长期积极主动的肌肉放松，提升我们体内器官的自愈和调整能力。

比如，每天做放松练习能恢复大肠良好的消化功能，对于溃疡性结肠炎有很好的治愈作用。它帮助结肠恢复正常形状，用来抵御溃疡的蔓延。重要的是，它使肌肉和重要器官的紧张状态得以缓解，比如一些经常感受到特殊肌肉组织群紧张的人，他们因为工作的原因，常常处于某种固定姿势（坐、站、走），时间久了就会引起肌肉紧张，从而导致情绪紧张。

通过放松训练，这些紧张都将得以缓解，给积累下来的不良情绪一个出口。

★每天至少进行20～30分钟练习，熟练之后，时间可逐渐短些。

★开始是放松双手、双臂，然后是头部，以后是躯干，最后是下肢和脚。

★每一次练习循环都包括：收紧特殊部位肌肉群，保持紧张状态8～10秒，然后迅速放松。最佳放松姿势是躺着或是坐在躺椅上，使整个

身体被别的东西支撑住。

肌肉深度放松的具体方法：

★手臂的放松

紧握右手（握成拳头），紧张右前臂；

握紧左手，紧张左前臂；

双手、双前臂收紧；

弯曲右肘关节以紧张右二头肌（上手臂）；

弯曲左肘关节以紧张左二头肌；

伸直右臂以紧张右三头肌（上手臂，背部肌肉）；

伸直左臂以紧张左三头肌；

手臂放松（像泄了气的皮球一样）。

★头部的放松

皱起前额；

皱眉；

紧闭双眼直到做完练习；

按顺时针方向转动眼球，转回到中心；

按逆时针方向转动眼球，转回到中心；

转眼球至最左角处；

转眼球至最右角处；

转眼球向上；

转眼球向下；

皱起鼻子、脸颊；

紧闭双唇，绷紧（或皱起）双唇；

收紧下腭部肌肉；

压迫下巴贴近胸部；

舌尖贴紧上腭；

开始吸一大口气，支持住，然后紧张喉咙；

做唱高音时张口的假动作但不发出音来，紧张喉咙和喉部肌肉，然后哼低音调；

整个头部放松。

★身体部位的放松

抬起肩头，触及双耳以紧张双肩肌肉；

弯下腰部以收紧下部肌肉；

往后扩双肩，收紧背部肌肉；

往前收双肩，以收紧胸部肌肉；

呼、吸气以紧张腹部肌肉；

紧张臀部肌肉（与小便突然停止动作相同）；

紧张臀部，尽量合拢；

躯干完全放松。

★腿部的放松

紧张左上腿肌肉；

紧张右上腿肌肉；

紧张左右腿上部肌肉，同时弯曲双腿到膝部，然后再伸直，紧张双脚上部肌肉；

紧张左小腿肌肉，外胫、脚尖往腿方向上提；

紧张右小腿、外胫；

紧张右脚和右脚趾；

紧张左脚和左脚趾；

腿部全部放松。

★适度的加强训练

吸气时数四下，憋住气数四下，注意紧张起来，然后缓慢地吐气；

深邃而平稳地吸气，检查所有肌肉群；

全身放松。

★重新进入兴奋状态的方法

活动手、手臂；

活动腿部和脚；

转动头部；

睁开双眼，坐起。

上面的各个部位的松弛训练，各间隔1分钟左右的时间。

自我放松训练

重复背诵一些由自己编排的指令，比如“我的双臂在发热”或者“我的身体在变得越来越轻松”，直到自己感觉到由该指令所描述的效果正在身体上出现。这类似于臆想和幻觉演习，属于潜意识领域的内容。

经过几千节课的试验表明，自我放松训练是帮助人们放松状态的最好的方法之一，而且也是最快的途径。我们的课程试验证明，一旦身体有完全放松的好时机并且在肌肉放松达到一定程度时，就可以刺激人的内部机构对身体和情绪的自我恢复与调理。

★设想一个舒适的身体姿势，不要自己支撑身体。

★松开紧身的衣服、首饰。

★其次，置身于安静舒适的环境中。

★当你发指令时，要积极地体察自己的感觉做好准备。

★发指令时做平稳地深呼吸动作。

★做完一段动作时，做些恢复身体灵敏度的动作。

★最后，积极地建议结束练习（例如“当我睁开眼睛时，我将会感觉到消除疲劳后的清醒，将会感到神经松弛、舒适”）。

在自我放松训练开始之前，先为自己选取一个舒适的姿势（它必须是能让你完全放松、不倚赖任何部位支撑的姿势），然后闭上眼睛，慢慢地背诵以下的自我放松指令：

★“我的双手、双臂沉重而发热。”

★“我的双腿、双脚沉重而发热。”

★“我的腹部缓和、舒服。”

★“我的呼吸深沉而平稳。”

★“我的心跳平稳而规则。”

★“当我睁开眼睛时，我会保持松弛和精力恢复良好的状态。”

每道指令均可背诵七遍。当你背诵指令时，同时要做深呼吸动作，缓缓吐气，一边背诵，一边注意自己的感觉。此项练习每天应做三遍。对于这个方法越加熟练之后，在情绪紧张时，你就越能迅速地调整过

来。

视觉放松训练

★平稳、深沉地呼吸以准备放松肌肉，缓慢地呼吸，数四下。

★憋住气，数四下然后缓缓地吐气。

★当你再重复这一动作时，在你脑海里描述一幅舒适的图画，想象自己在做放松肌肉的事——漫步在海滩上，听着海浪声，让凉凉的、清爽的微风惬意地从你脸上、头发上吹过；或是漫步在丛林中，沐浴在温暖的阳光里，听鸟儿们在树丛中歌唱。

暂停30秒钟，再继续进行下一步：

★回到清醒状态中来，并保持平静，意识到自己身体各部位又体会到了那些愉快的感受。

★睁开双眼，恢复清醒的感觉，平静下来。

这种练习有效、简单而且直接。在我们的生活中，相当多的人都在无意识地运用它来放松情绪。每一个人都有愉快的回忆，在紧张、失落或愤怒时，都会不由自主地去联想这些画面。不过，很少有人真正意识到这是放松的途径，从而有意识地将它作为固定的情绪管理方法。

现在，你了解到了这个有效途径。当你的情绪紧张或者情绪出现焦虑时，就可以在头脑中为自己描绘一些生动愉快的画面进行视觉放松训练，使自己的情绪在不知不觉中放松下来，恢复正常。

第4课 注意力养成

注意力的养成课程，我们以呼吸训练开始。

深度呼吸训练

★端坐椅上，背伸直，收腭，闭目。

★全身肌肉放松，取安稳的姿势，坐着有不舒服、失调的感觉时，就调整一下姿势。

★呼吸用细、长、静的深呼吸，切忌用发出音响的急促呼吸。嘴自然合拢，两颊和嘴唇放松，从鼻吸气吐气。

★呼吸的速度，大人吸气用6秒钟左右，吐气则用其两倍的时间12秒。肺活量小的小学生等，吸气用4~5秒，吐气用8~10秒。

与平常的呼吸相比，会感觉相当慢，不过多做几次，习惯也就成自然了。普通人一分钟的呼吸次数是平均约17次。现在要比其少到4~5次，这会使自律神经活性化，身心安定。

★吐气后须想着下丹田残留有所吸空气的30%左右。重要的是，脑子里要常常想到所吸入的空气大部分已吐出，而腹中正在吸入新鲜的空气。

还有一点重要的是，一定要学会在无意识的状态下做到这些。因为在呼吸上加了神经意识的话，集中注意力的门扉就不能开启。

卡片凝视训练

★将一张黄颜色的卡片放在距离眼睛30~40厘米的地方，凝神30秒，然后闭上眼睛，眼前出现残像。再凝神30秒后迅速拿开卡片，将视线移到一张白色纸上，这时会在白色纸片上看到残像。

★凝神残像。开始时残像大约维持20~30秒就消失了。随着训练次数的增多，残像保持的时间可以延长至七八十秒钟，有的人甚至可能维持大约3分钟。将残像维持在眼前的时间尽可能延长。

★凝神黄卡时，请尽量不要眨眼。看到的残像会发生变化，起初，残像是蓝色纸上出现黄色圆形的补色。不断进行残像训练，残像留存的时间就会越来越长，看到的将不再是补色，而是原色。

训练说明

有些人从一开始就能够看到原色。这不是因为这些人有什么奇特，而是因为他们的想象力非常好。如果看到的残像是原来的颜色，此时描绘想象图像的力量已经被激活了。即使不看黄卡，也能够按照自己的意志看到想看的彩色圆形，所以要坚持训练，不要半途而废。

第二阶段中，将能够自由改变最初出现残像的颜色和形状。蓝色变

黄色，形状也可以从圆形变成方形、星形等，请大家自己练习。

第三阶段，将能够自发地看到想象图像。闭上眼睛发动意识，就能够看到各种各样的图像。

在这一阶段中，想让自己也出现在想象图像中就能够让自己出现。如果能够到达这个水平就大功告成了。想象考试得了100分的自己，想象在足球比赛中射球入门的自己，这一切就都能变成现实。

第5课 擦掉自卑的痕迹

课程说明：胆怯、害羞和脸红的人往往对于人际关系格外敏感，也就是人家说的“脸皮儿太薄”。从心理学上讲，这类人太在意别人对自己怎么看，对自己缺少应有的自信。他们不敢当众表达自己的感受，不仅自己活得很累，也让别人感到不舒服。

课程方法：以实际行动将自己融入“社会环境”，进行持之以恒的练习。

行走时抬头、挺胸，步子迈得有弹性

心理学家告诉我们，懒惰的姿势和缓慢步伐，能滋长人的消极思想；而改变走路的姿势和速度可以改变心态。平时你从未意识到这一点吧？从现在你就试试看！

抬起双眼，目视前方，眼神要正视别人

心理学家告诉我们：不正视别人，意味着自卑；正视别人则表露出的是诚实和自信。同时，与人讲话看着别人的眼睛也是一种礼貌。

当众发言

卡耐基说：当众发言是克服羞怯心理、增强人的自信心、提升热忱的有效突破口。这种办法是克服自卑最有效的办法。想一想，你的自卑心是否多次发生在这样的情况下？你应明白：当众讲话，谁都会害怕，只是程度不同而已。所以你不要放过当众发言的机会。

通过多曝光来展示自己

从心理学的层面来看，有关于“成功”的一切都是曝光的影像。你在乘坐地铁或公共汽车时，试着在较空的车厢里来回走走，或是步入会场

时有意从前排穿过，并选前排的座位坐下，以此来锻炼自己。

第6课 控制欲望

课程说明： 控制欲望，就是控制你的心。研究小组发现人类大脑中存在着一个“奖励中心”，会影响到我们的欲望。

课程方法： 一步一步地控制，给自己设一个相对以前较低的门槛，然后依次降低，因为过后我们都清楚，欲望只是暂时的，控制欲望就是控制一时的需要，在不能万全控制的时候，降低欲望的要求应该是可行的。

1.按计划满足欲望

比如你现在有购买数码产品的欲望，控制欲望不等于没有欲望或者减少欲望，而是将你的欲望合理化，减少不必要的烦恼。你要告诉自己：“现在我需要这台数码产品吗？经过分析后我发现不是的，我没有必要今天就买。”这可以打消这笔支出的念头，将之列为未来不重要的支出计划。要知道欲望永远都有，全部满足了也未必就幸福。

2.保持平常心

不要盲目去跟别人攀比，自己的欲望自然容易控制。这需要你保持一颗平常心，对于物质的要求别太苛刻。

3.要有自己的消遣方式和个人爱好

4.如果欲望很强烈，建议去跑步或者健身，欲望会和汗水一起排出体外

第7课 战胜拖延症

课程目标： 培养我们迎着痛苦而上的强大内心。

课程方法： 必须制定可以奏效的实际计划，并且付诸行动。

对你眼下的计划立刻行动

虽然全世界72.8%的人都会得拖延症，虽然拖延症是个可怕的习

惯，但是治疗很简单：立即行动。有什么事让你拖得心烦，先做三分钟再说。如果你是一个专栏作家，从昨晚开始就在拖一篇文章，不如马上坐下，打开写字板，先写180秒，这时奇迹发生了，三分钟后你会继续写，直到把文章写完。有的时候积着一堆家务要干，心里烦躁之际立刻干起来，发现不仅干得又快又好，情绪也平和下来。

推迟你的满足感

小时候，我们都会被父母要求先做完作业，再看动画片，这是典型的推迟满足感的表现。当完成作业时我们爱看什么动画片就看什么动画片，我们爱看多久就看多久，完全没有其他顾虑。我从小到大都秉承这样一个原则：要学就学得认真，要玩就玩得尽兴。我觉得你可以在课程上试着应用这个原则。

推迟满足感，意味着不贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序。首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐，这是唯一可行的生活方式。你可以给自己规定看书三小时后再玩QQ，这样玩QQ的时候不仅不会有负罪感，还会有任务达成时的快乐感和成就感。然后你“看完许多书”的大目标就由无数个“看三小时书”的小目标组成，每完成一个小目标，就离实现大目标近了一些。

为自己建立及时的自我奖励与激励机制

这一点是我们的课程上至关重要的内容。每当你做完一件需要花费很多时间和精力，或者有些挑战的事情时，你可以立刻奖励自己。比如出门旅行，请自己喝下午茶等，奖品各种各样，没有任何限制，但是都只在完成目标后才能得到。

学员简森告诉我，他在拿到自考学位证的当天就请自己喝咖啡，吃蛋糕，进行了一番自我奖励与庆祝，他认为从中收获颇多，对他在生活中的其他事情产生了积极效应。这便是激励机制对于拖延症的控制作用。

做完事情给予自我奖励，可以让人获得自信以及内心的满足感，有利于成功再生成功。比如你干了一个小时的工作，可以跑到卫生间对着镜子喊：“你好棒啊，继续坚持下去，加油。”还会一边喊一边握拳，上下挥动拳头。这也一是种非常好的而且是易于实行的自我激励的方法。

主动切掉诱惑的练习

你在做一件事时，刚做到一半就因为有人在QQ上找你聊天，你就立刻下了线，拔了路由器上的插头，这可以视作主动切掉诱惑。你可以参考一下雨果治疗拖延症的方法，他应酬很多，又喜欢出去玩，常常完不成写作计划。于是他把自己的衣服脱光，给仆人拿走，这样他就不能光着跑出去了，只好待在房间里老老实实在地写作。

在你的生活中，他的方式就可以借鉴。比如脱光衣服，远离网络，一定可以好好看书。另外，如果你是一个需要读书的人，我建议你不要在家里或者宿舍看书，而是去图书馆看书，并且坚决不要带手机和电脑，网络也就随之消失了。让自己远离有网络的环境，就是十分有效的方式。

冥想练习：对一件事情全神投入

通过练习冥想培养全神投入的习惯。“现在流行的佛教和瑜伽中的冥想能在一定程度上帮助我们训练集中注意的能力，排除外界干扰。这项结果也得到了神经心理学研究的支持。冥想可以提高大脑及与注意力相关脑区的活动效率，有助于提高人们的记忆和注意力。”

冥想有利于保持内心的安静，获得良好的自制力。一个年轻人，心情冷下来时，头脑才会变得健全。我相信，当你自律而又全情投入到某件事情上时，你一定会收获意想不到的生命惊喜。

第8课 驱除无力感

课程说明： 无力感与自卑有着紧密相连的关系，驱除无力感的训练，就是一节消除自卑的课程。

课程方法： 通过有步骤的训练，激活内心的勇气。

- 1.径直迎着别人走上去，好像他欠了你的钱。
- 2.训练自己盯住对方的鼻梁，让人感到你在正视他的眼睛。
- 3.会见一位陌生人之前，先列一个话题单子。
- 4.不要将对方估计过高，将自己估计过低，即使对方名誉、地位都较高，也不应妨碍你与他大大方方地接触。

5.不要在别人面前诉苦。当然心中有什么苦闷，是可以向要好的亲朋诉说的。过多地在别人的面前诉苦，博取别人的同情，更会觉得自己不幸。

6.感到畏惧的时候，就去做你畏惧的事，不久你就不用再畏惧它了。

在这节课程中，我们要练习有信心而不是恐惧，直到有信心成为我们的身体内的一种固定习惯。

第9课 时间管理

第一步：对自己计划的管理

关于计划，时间管理的重点是待办单、日计划、周计划、月计划。

将你每日要做的一些工作事先列出一份清单，排出优先次序，确认完成时间，以突出工作重点，避免遗忘未完事项留待明日。主要包括的内容：非日常工作、特殊事项、行动计划中的工作、昨日未完成的事项等。

★每天在固定时间制定计划（一起床就做）。

★每次只制定一个计划。

★每完成一项工作划掉一项。

★必须为应付紧急情况留出时间，这是最关键的一项。

★必须每天坚持。

第二步：对自己的时间进行“四象限”管理

将自己的工作按照重要和紧急两个不同的程度进行了划分，基本上可以分为四个“象限”：

★既紧急又重要（如学习任务、四六级考试等）。

★重要但不紧急（如建立人际关系、新的机会等）。

★紧急但不重要（如电话铃声、不速之客进入等）。

★既不紧急也不重要（如客套的闲谈、无聊的信件、个人的爱好等）。

在进行该项课程的强化时，要为自己树立一个重要观念，即“我应该有重点地把主要的精力和时间集中地放在处理那些重要但不紧急的事情上，这样才可以做到未雨绸缪，防患于未然，防止一些重要的事情被拖延，最后全都变成了紧急的事务，让自己疲于奔命。”

第三步：考虑到不确定性

你还需要应付意外的不确定性事件，留出足够的时间。

★为每件计划都留有多余的预备时间。

★努力使自己在不留余地，又饱受干扰的情况下，完成预计的工作。这并非不可能，事实上，工作快的人通常比慢吞吞的人做事精确些。

★另外准备一套应变计划，以便在出现意外时可以从容应对。

但是，最根本的是我们要迫使自己在规定时间内完成工作，这需要我们对自己的能力有充分的信心，并且以最强的意志力投入到行动之中。

第10课 压力测试

我们提供了一份压力测试题，用于人们测试自己的压力水平。压力堆积会对心理产生极大的破坏，往往成为轻生的导火索。

提示：请在每道题后标注“不适用”“偶尔适用”“经常适用”和“最适用”。

1.我发现自己为很细微的事而烦恼。

2.我似乎神经过敏。

3.若受到阻碍，我会感到很不耐烦。

- 4.我对事情往往做出过度反应。
- 5.我发现自己很容易心烦意乱。
- 6.我发现自己很容易受刺激。
- 7.我感到长期处于高警觉的状态。
- 8.我感到自己很易被触怒。
- 9.我觉得自己消耗很多精神。
- 10.我觉得很难让自己安静下来。
- 11.受刺激后，我感到很难平心静气。
- 12.我神经紧张。
- 13.我感到很难放松。
- 14.我感到忐忑不安。
- 15.我很难忍受工作时受到阻碍。

标准： 选“不适用”计1分，“偶尔适用”计2分，“经常适用”计3分，“最适用”计4分。

★15分： 你没有压力；

★16～30分： 你有轻度压力，需调试自己的情绪了；

★31～45分： 你有中度压力，除自我调节外，还可以寻求心理咨询师的帮助；

★46～60分： 你已经处于重度压力之下，建议寻求心理咨询师或精神科医生的帮助，做心理咨询或者根据情况做治疗。

第11课 回归现实训练

在本节课程一开始，你就必须明白：我们只有认清现实，才能改变命运。然后记住下面两条，并且严格遵守。

最重要的是忠于自己

你只要遵守这一条，然后等待自己的付出所得到的收获。如果真有必要忠于他人，也应该是基于自己的责任去做。

在决心忠于内在的“我”时，我们必须先询问自己以下问题：

“我现在的行为是内心意愿的体现吗？”

“我是按照目标和计划在循序渐进地做事吗？”

“现在我面临的问题是什么，我有没有逃避现实？”

“当我遇到困难时，我有没有第一时间想办法，我通常是怎么做的？”

上述四个问题中，只要有一个问题的回答是否定的，你就有逃避现实、回避困难的嫌疑。同样，只有我们全部做到了yes而不是no，才意味着我们是一个勇于承担责任、在现实中努力按既定目标前进、没有将头埋在沙子里的人。

通常，逼迫自己回答这四个问题是十分困难的。我们在课程中发现，即使一个人在他的人生中十分务实，也难免会有逃避现实的时候。也就是说，进行该节课的训练时，确认这些问题的答案需要我们格外严肃，不允许自己有任何“逃避”行为。哪怕你是一个习惯逃避现实的人，但你不能逃避这四个问题，因为这是你与自己的内心的对话：任何一个人对自己都应该诚实。

记事本和进度表

第二步，我们并不是教你如何使用记事本，而是通过记事本来真实地记述现实，提醒自己要处理的事情和目前完成的进度，不要在自己身边生成一种利于遗忘的逃避环境。

★用记事本记下每一个目标、想法，以及观察世界的心得，就像拍摄一部“现实纪录片”，时刻用来阅读并提醒自己正发生什么。

★写日记是最简单、最容易被人接受的方法，前提是你必须善始善终。许多学员在写日记时只能坚持20~30天，这是一个普遍现实，而你要做的就是坚持更长的时间，直到变成终生习惯。

★进度表：这是记录事情进度和面临问题的工具。“我的计划完成到哪一步了？”“当前紧要问题是什么？”“下一步我需要做什么，有没有值得特别标注的地方？”它可以帮你记录并提醒你，而且利于你事后统计，来评估自己的效率。

第12课 协作力训练

主要目的：希望每个人都能感觉到其他人的独特性，尊重他们的感受，并与他们展开协作，培养自己的团队合作精神，从而避免自己陷入一种“批评困境”。即习惯于指责他人，却看不到自己的问题。

课程本质：分辨、评析自己与他人的区别，采用同理心去收听别人的心声，理解对方的感受，为互相协作打下基础。

课程的主要过程：

★让自己去倾听他人的心声，而不只是他的话。

★体会他话中的感受，真正地与他共鸣。

★没有理解就没有协作。所以，你必须要有反应，反应的方式是令对方知道有人确实听到他所说的话，争取得到理解，然后产生共同的协作基础。

也就是说，倾听、感觉、有所反应是三个在训练中必须具备的条件，缺一不可。另外，基于协作的团队性质，我们在训练时至少要有两个人（可以是家人、同事和朋友，事实上任何两个人都具备训练条件，你甚至可以选择陌生人），并且深入到心灵的感觉——如果只是敷衍、应付，训练是无效的。

训练可以分为四个主要步骤：

1.收听自己的感觉

在一开始，本课程希望你们集中精神去体会自己的感受。这听起来

很简单，不是吗？但做起来相当困难，你极可能对内在进行感受的程度一无所知，对自我缺乏认知，我们大部分人都是这样的。

★首先为自己找一个舒畅、有点活动空间的地方，然后为自己准备十分钟的时间。

★在训练开始时，先试着找出心理上当前正受到影响的感觉是由何处产生出来的。

★然后，闭上眼睛，整个练习过程中都不要睁开。闭眼睛的目的是希望排除令自己分心的因素。

★开始试着聆听自己，倾听身体的内部，现在开始收听自我内在的变化，沿着第一步的感受，慢慢向下走，向身体的内部出发。

★尽可能地集中精神在你本身内部的变动，忽视外界的任何杂音。

★试一下任何可能的动作，继续聆听身体给你的各种信号，接着搜出你身体紧张的部位，活动一下这些部位。注意，要确认一下还有哪里不能放松。

★当你由头到脚开始放松的时候，注意自己身体的变化，感受一下哪些部位是僵硬的，哪些又是完全松弛的。

★想办法找到紧张的部位，然后利用几分钟回想过去半小时内的经验，并在纸上记录你身体紧张的部位。

★简单地写下那些你留在深处的感觉，在这时一定要回忆整个的过程，切勿忽视任何感觉，不管它是令你愉悦还是痛苦的，把它们全部记录下来。

现在，睁开眼睛，收听的过程已经完成了。这时，马上进行“自我体认”。确认一下，哪一种感觉对你来说是最为困难的？哪一个环节是你的潜意识不想进行的？这些将最终证明问题出在哪里。你要发现自己什么部位一直不能放松，哪些部位要特别用心才能放松，把它记下来，在重复的训练中进行改进，直到身体的各个部位可以完全放松为止。

需要注意的问题：

★找出感觉并要与人分享，和你的伴侣，或者你最信赖的家人、同事。

★注意分辨感觉与想法的不同，感觉是基于“内我”的，想法则来源于“外我”。

★可以尝试制造一些感觉，比如有意地放松与收紧身体的各个部位，然后闭上眼睛进行体验。

2.表达出自己的感觉

重要的是选择表达自己感受的方式，这是本节课程最重点的部分。如果你不能找对方式，即便对自己的感受是真实的，完全收听到了自我的心声，那么也会引起糟糕的后果。这意味着你可能受到很大的刺激，然后愤怒地去指责别人——此时你确信自己的感觉是真实的，在失去控制时反而更加富有动力。

这一步的训练方法：握紧拳头，然后体验一下内在的感受，大声喊出来。感觉跟着变化时，也跟着说不同的话。

★闭上眼睛，平伸出手来，握紧拳头，越握越紧。

★将眼睛闭得越来越紧，磨一磨自己的牙齿，试着融入其中，然后向空中挥动拳头。

★不管这时有什么感觉，是高兴、抑郁、愤怒还是无聊，都把它叫出来，要在一个封闭的空间中大声地喊，把它当成一种宣泄。你可能觉得愚蠢、受挫折、筋疲力尽、愤怒或者想报复，也可能是十分罪恶的情绪，都没关系，不要迟疑地进行发泄。

★如果感觉不断地在变，也要不断地说出来。

★说完以后，慢慢放轻松一点，一点一点地放开手指，体会这种缓慢放松的感受，慢慢地睁开眼睛。

★开始活动，体会一下移动手臂、肩膀时有何困难，感受身体的其他变化，再大声地说出现在的感觉，不管它是困惑、自由、开放、舒服、温暖还是紧张。

最后，用心放松和活动自己全身的肌肉，做伸展运动，有何不同的感受呢？再把它表达出来，然后将两种感觉写在纸上，每次训练后都进行对比。记住，必须忠实地记录，不能有任何逃避和欺骗自己的行为。

3. 收听他人的感觉

经过前两步的训练，在确认自己的感受与表达方式不会再干扰你去倾听别人后，你才能开始体会他人的感觉。练习的方法就是倾听，你可以找到一个人（不管他是谁），只要他愿意，你就去充当一个完全忠实的倾听者，来找出别人的感受，与他分享你的看法。

在这一步的练习中，我们可以尝试寻找下面三种角色：

★向来与你意见不合的人，去倾听他对你的看法。

★性格有所冲突的人，去倾听他的心声，来体验你自己的感觉，锻造平和心态。

★利益或立场不同的人，换位思考，站在他的角度感受一下他的想法。

4. 用尊重回答他人的感觉

实际上，我们只要一听到别人的感觉就会发出某种反应，有时候它是本能发出的，有时则来源于后天（对对方的印象具有决定性），并能让对方认为你听进去了，且能体会他的感觉（不管你是否定或赞成）。

因此，在训练中，收听别人的感觉时，必须找出自己的感受来表达它们（第一和第二个过程），体会他人的感觉并与之起到共鸣。比如，我是否赞同他的意见并与之合作？我准备采取批评还是冷漠的态度？这是决定“协作”是否会发生的四个过程，也决定了我们能否很好地控制自己的感受，来应对自己的人际关系，建设自己的团队合作能力。

第13课 培养判断力

判断力的培养，需要九个步骤。实际上，提升判断力是一个漫长的过程，我们既需运用一些特定的事例来进行短期训练，又要在生活中长期坚持这九个基本的原则，养成综合分析和冷静思考的好习惯。

然而，正如我在课程上所言：“对于多数人来讲，综合分析能力和冷静思考的习惯是两个稀缺事物，人们是如此地渴盼拥有这两种宝贵的品质，又经常把它们视若无物将之轻易地踢到一边。”

因此，本节课程的实质问题就是，你有没有强大的决心来改变那些跟随了许久的恶习，让自己实现真正的改变，从而彻底地贯彻下述的正确原则。所以，在进行判断力的培养、提升时，我们唯一要做的必要准备就是“决心”，任何阻力也无法改变的“决心”。

充分的准备工作

这是我们进行一切判断的前提。军事上讲，不能打无准备之仗；生活中看，不要做无把握之事。充分的准备工作是我们做任何事情的保证，也是一切事情得以成功的坚强后盾。那么，在说话、做事之前，你都要让自己养成一个准备的习惯，收集信息、观察环境，把准备工作做周全。

在生活中，你是不是一个有主见的人，有没有好的判断力，这与你是否具有坚强的自信心是分不开的，与充分的准备工作更加密不可分。你要勤于思考并善于调查研究，而要这么做，就需要一个过程。所以，急躁的心态是你的大敌。许多人判断失误，主要原因就在于他们没有耐心去充分准备，认为自己没有时间去调查和思考。

从现在开始，你应该坚信这一点：“如果我不愿意拿出十分钟用在准备上，将来就会让我把十年的时间都花在后悔上。”

搞清楚眼前正在发生的事

我们面对的事情往往纷繁芜杂，许多烦琐的事情纠缠在一起，让你眼花缭乱。所以你必须弄清楚眼前的事情到底是什么，理清主次，才能找到出路。

你要搞清楚眼前的事情，就要从自己的实际情况出发，认真分析、抓住本质、深思熟虑，然后才能做出判断。如果仅凭冲动去做，凭着热情去行动，这种急于求成的做法是不可取的，也是行不通的。这正是多数人的通病。

1.独处，脱离事情的中心

独处可以让你冷静下来，脱离事情的中心，可以让你从中跳出来找到第三方视角。然后，冷静地思考，远距离地观察，才会使你头脑清晰、思维敏捷。这样，做出的判断结果才会准确、客观和真实。

2.在理清主次时相信自己

事情是你要面对的，往往与别人无关，也没人会真正同情你。因此问题需要你自己解决，这就要求你必须自信，不能优柔寡断。如果人云亦云，毫无主见，对于解决事情就毫无意义。不管什么事情，别人的意见可以参考，但最后都要自己去分析判断，这样的结果才是最适合你自己的。

3.多问几个“为什么”

“为什么会这样？”

“我为什么要选择这一个而不是另一个？”

“我可以放弃吗？”

“我必须放弃的理由是什么？”

“为什么不能等一等呢？”

“如果不这样做，代价会是什么？”

通过分析和回答这些问题，逐渐认识到事情的本质，了解问题的严重性，为自己确立一个方向。

4.将复杂的事情简单化

眼前的事情如果很复杂，一时不好全部理清、把握，就需要将它们变得简单化——你可以先把它假定是自己熟知的事，然后分清它们是偶然的还是必然的、主次原因分别是什么，这样就有利于问题的解决。

当一件事情必然发生时，对我们而言没有必要大惊小怪，总有客观的规律在里面。比如经济危机时你失业了，大环境决定了保住一个工作是多么的困难，这是非常客观的原因。但一些偶然发生的事情则需要你特别小心。比如当这个行业一片大好时老板把你叫到办公室，宣布明天

你不用来上班了。你就必须搞明白：“老板为何针对我而不是其他同事？”

当你遵循这样的原则去分析事情时，就利于自己做出清醒的判断，也就看明白了许多原本令自己愤怒甚至不明所以的“突发事件”——这时你会知道它们都有自己的原因，看清自己的责任是什么，并非别人故意跟你过不去。

洞悉自己（他人）的真正目的

只有洞悉了自己或对方做一件事情的真正目的，才能采取行之有效的应对办法。现实生活中，事情经常有许多假象，但这并不可怕，可怕的是看不透假象甚至被表面现象牵着鼻子走——就像我们经常出现的判断失误一样。

只有经过了认真的分析研究，我们才能做出正确的判断，才能采取正确的措施，进而把握事情的主动权，就像司机牢牢握住了方向盘，成为事情的主人而不是奴隶。

1.从正面进行论证。你可以先假设一件事情的目的是正确和积极的，给它找充足的理由或根据，然后看它是否成立。

2.从反面进行求证。你可以假设这件事情的目的和结果会对自己产生不利，从反面寻找一切理由，将理由综合分析，看自己的假设是否成立。

3.从侧面和第三方角度进行分析。从事情里面跳出来，假设它跟你没有任何利益关系，用客观的角度进行分析，常常能帮助我们发现那些最隐蔽的真相。

4.训练自己在谈话时直视对方的眼睛，这会帮助你可以勇敢地面对事情，消除逃避和怯懦心态。

纵观事情的形成过程

任何事情都有前因后果，会有一个合乎逻辑的发展过程。所以，你不但要学会“善于了解”，更重要的是要学会全方位地去了解，对事物的形成过程仔细观察和认真研究，培养自己的宏观视野，才有利于你对于一件事或一种局面做出准确的判断。

1.找到并分析事物形成的内在因素。

2.找出一件事“为何会发生”的外在因素。内因是变化的根据，外因是变化的条件，内因必须通过外因起变化。这是一条需要永远坚持的辩证法基础。如果你总是能找出外因，也就不难分析和判断它的内因了。

3.千万不要在分析事情时“以点代面”，被局部的得失迷住了双眼。

4.也不可因小失大，被眼前的短期利益欺骗，否则很容易对整体做出错误的判断。

必须考证事情的真实性

许多事情都是很复杂和多变的，这就使人们很难一眼看清它的真实面目。比如投资、炒股、感情生活、同事关系等，真相往往隐藏得很深。此时，你不要被事物的表面所迷惑，要处之坦然，平静面对，先保持一个淡定的心态，再慢慢分析，不要急于做出判断和取舍。

你要分析哪些是可靠的，哪些又是虚假的，再加以认真细致的考察，保持一定的距离，进而去抓住要点，层层深入挖出“真相”，让自己当一个“明白人”。只有当你发现了真相、洞悉其本质的时候，才能最终做出准确的判断。

第一原则：耳听为虚，眼见为实，不要相信自己的耳朵。

第二原则：也不要过分相信自己的眼睛，有时候用“心”看到、听到的东西才最可靠。

第三原则：透过现象看本质。要忽视华丽的外表，直接去看内里，透过表面的东西（这些常是人为设局对你的欺骗），去探究其内里，才可剥去事情（人）的伪装，离真相更近一些。

第四原则：不要輕易被说服，一定要小心甜言蜜语和短期利益的诱惑。

用长远眼光分析事情的发展趋势

趋势是什么？就是事物的发展方向。任何事物都不是一成不变的，而是迅速向前发展的，有它自己的规律和方向。比如股票、人心，一个大行业，甚至一种小生意，都有它的未来趋势在里面。只有不断地分析

它的发展趋势，从今天跳出来，着眼未来，你才能随着事情的变化来正确地转换自己的思维，从而做出及时和准确的判断。

要想做到这一点，对于事物的发展前景就要有一个准确的判断，就必须去了解清楚事物的现实环境和发展趋势，然后再付诸于行动。对于人也是如此。在训练时，我们十分有必要将现实中的人脉关系拿过来进行针对性的分析（可以做一个人脉资源表格），把人们和你不同的关系、关系的背景和未来前景一一列出，再分析和判断他们对你的重要性（关键的还有你对他们的价值），然后才能清醒地看到你自己的位置，采取相应的策略。

- 1.要考虑事情（人）是否有升值的潜力。

- 2.假如你正从事一项事业，分析它是否是朝阳产业，未来是否有发展潜力，再判断自己是否值得去做。

- 3.看市场（对方）是否真的有需要。

- 4.看最终价值（未来五年）到底有多大。

进行仔细的比较、研究，得出客观结论

认真比较才能鉴别出人或者事物的优劣，给你在选择目标时提供一个正确的参照物。中国人有句话说得好：“不怕不识货，就怕货比货。”一个善于比较的人，才能敏锐地捕捉到事物的“命脉”，做出你自己的绝佳判断，为自己选择一条成功和安全的道路。

这也正是现实生活中智者和庸人的区别，是自制力的强者和弱者的区分。自制力差的庸人经常在事情（人）的面前漫无目的，无所作为，最后虚度光阴；前者却可以不断探索，牢牢走在正确的轨道上很少犯错。

- 1.比较质量（价值）。

- 2.比较价格（成本）。

- 3.比较外观（形象）。

- 4.鉴别它（事情或人）是否可在一段时间内引领潮流（发展前

景）。

一定要判断事情的可行性

可行性分析是任何一项计划实施前必不可少的，它几乎是决策者做决定的最重要的依据。遗憾的是，人们在现实生活中经常只盯着目标，却不计划，也不做可行性分析，在努力的过程中走进死胡同，进而导致失控。

如果你在生活中遇到的问题比较复杂和棘手，你就要把问题进行详细的分析：“我能做成吗？”“我需要解决哪些问题，才能顺利实施该计划？”然后逐一找出解决的办法，进而将问题各个击破。

重要的是，如果有些问题你根本解决不了，那就不如放弃（在自制力课程上，“放弃”心态的培养贯穿始终，是一个拥有良好自控能力的人不可缺少的健康心态）。进行可行性分析的过程，既是一个孕育自信的心理过程，也是一个务实的实际操作过程。从心理学的角度说，我们要调动内在的积极思维去分析问题，同时还要保持冷静、理性的大局面，保证自己不会犯下冲动的错误。

- 1.在创业时，有必要让自己确立最适合的目标或项目再动手。
- 2.请该领域的专家成为这个目标的奋斗助手，让他们广泛地参与其中，听取他们的意见。
- 3.在做可行性分析时，一定要真实。这是唯一不可弄虚作假的事情。
- 4.不要让你的感情左右最终的判断，也不要让感情绑架了可行性分析的过程，以免出现严重的判断失误。

让自己养成“综合看问题”的好习惯

这是最后一步，也是该节课程训练最重要的一步。让自己全面看待问题、分析问题，这当然很难，只有那些优异人士才具备这种素质。但我可以告诉你，经过严谨的自我批判和认真的培训、提升，任何人都能够做到这一点。你可能无法在一项大事业中一展身手，让人们见识你的全面视野和宏观思维，却可以在看似微不足道的事情中成为主人，通过一件件小事的合理控制，最后主宰自己的命运。

世界上的一切事物都不是孤立存在的，它们彼此之间存在着千丝万缕的联系。记住这句话就可以了，只有对事物进行综合分析，把一切有联系的因素都考虑进来，然后详加分析、考察、比较，再做出判断，你才能使事物的本质清晰地为你呈现出来。

对事情进行综合性分析的过程，其实也是结合我们的目标进行定位。你不能过高地估计自己，也要避免轻视自己。因此，经过这个阶段的提升后，你在做目标时，不会将它定得过大（最终无法实现），也不会定得过小（因为太容易而使自己缺乏激情）。

★一张简单的判断力测试考卷

这是一份判断力测试考卷，由我们的自制力培训中心提供，它经常被用来测试自己在生活中的判断能力，发现哪些地方是需要改进的。在运用这个测试时，一定按照你的实际情况——而不是你所认为的最佳情况去选择答案，然后把各条的得分加起来，你会在后面得到一个参考分数，它代表的就是你在这些方面的判断力。

1.你会喜欢开始并不喜欢的人吗？

- (1) 有时会
- (2) 经常会
- (3) 决不会

2.如果你和一个人说过，或听到过有关于该人的议论，你能否判定该人有以下的特点（对每个选项都必须回答能或者不能）：

- (1) 整洁
- (2) 聪明
- (3) 诚实
- (4) 幽默
- (5) 富有吸引力

3.当你与某人第一次会面，你会第一时间注意该人的哪些特征？

- (1) 声音
- (2) 眼睛

(3) 面部表情

(4) 穿衣着装、发型

4.当你给朋友选择礼品时，你：

(1) 买你自己喜欢的礼品

(2) 买你可能不喜欢，但你朋友喜欢的礼品

(3) 买双方都喜欢的礼品

5.你是否同意下面的观点？（只答“是”或者“否”）

(1) 服装不整洁，即意味着思维缺乏条理

(2) 眼神飘忽的人不能被信任

(3) 从穿衣着装方面可以判断一个人的情趣

6.你认为自己的伴侣现在还具有初次见面时的品格吗？

(1) 是的，完全没有变

(2) 不是，但所有的人都在改变

(3) 不是，而且早知如此我就不会爱上他（她）了

7.如果你过去的同学现在很出名，你会怎么办？

(1) 一定让自己认识的人都知道这件事

(2) 没什么大不了，不会刻意想到或提这件事

(3) 试图与之叙一叙友情

8.你最好的朋友极力推崇某人，你会怎么想？

(1) 有些戒备心理

(2) 热切盼望与之会面

(3) 有所保留，直到见面后再做出判断

9.你是否遇到过自己很喜欢的人？

(1) 绝对没有

(2) 有时有

(3) 经常有

10.当碰上新认识的人时，你会？

- (1) 一般会联想到被人拒绝
- (2) 首先想判断他们会说些什么
- (3) 马上把他们与自己比较

11.当你阅读小说时，你会？

- (1) 愿意读他人的看法与你相同的小说
- (2) 愿意读他人的看法与你不尽相同的小说
- (3) 喜欢读情节性比思想性更强的书

12.当与你接近的人对一些事的反应与你不同时，你怎么想？

- (1) 这很自然，因为你们并不是一个人
- (2) 心烦意乱，感到困惑和不理解
- (3) 坚信自己的反应必定是正确的

13.假如你在和一个被其他人认为不合适的人谈恋爱，你会？

- (1) 向别人讲清楚，他（她）是一个出色的人
- (2) 坚持自己的选择，同时不在乎别人的评价
- (3) 与批评你的人绝交

14.你的朋友生活习惯是什么样子？

- (1) 与你的生活习惯和性格都差不多
- (2) 多样化
- (3) 大部分与你差不多，但也有少数不一样的

计分标准：

1. (1) 5； (2) 3； (3) 1

2.肯定 否定

(1) 3 0

(2) 0 1

(3) 0 1

(4) 0 1

(5) 0 1

3. 肯定 否定

(1) 3 0

(2) 3 0

(3) 3 0

(4) 3 0

4. (1) 1; (2) 3; (3) 1

5. 肯定 否定

(1) 0 1

(2) 0 1

(3) 0 1

6. (1) 3; (2) 5; (3) 1

7. (1) 3; (2) 5; (3) 1

8. (1) 1; (2) 3; (3) 5

9. (1) 1; (2) 5; (3) 3

10. (1) 3; (2) 5; (3) 3

11. (1) 3; (2) 5; (3) 1

12. (1) 5; (2) 3; (3) 1

13. (1) 3; (2) 5; (3) 1

14. (1) 1; (2) 5; (3) 3

评价与分析:

所得的分数越高,表明你的判断能力就越强。

★20分以下:不能对他人有一个准确的判断,经常犯错误,急需提升判断力,找出之所以差的原因。

★20~37分:你在某些方面有着敏锐的洞察力,但在其他方面低于平均水平。原因大多与你的某些偏见有关。如果能克服这些偏见,你的判断力马上就会得到改善。

★38~54分:拥有不错的判断能力,但还有上升空间。

★55分以上:你的判断能力十分出色。

第14课 潜能释放课程

课程说明: 潜能释放课程是自制力提升过程中的一个与“意识”层面有关的环节。

课程方法: 冥想训练。

课程时间: 每天一次,早晨或晚上均可,每次10分钟。

进入潜意识

首先,让身体平躺到床上(沙发也可以),闭上眼睛;然后,缓慢地深呼吸(三到五次),做到心无杂念,打开潜意识的大门,进入全神贯注与内心对话的状态。

如果没有进入这种状态,重复上面的动作,直到完全进入潜意识。

进行冥想的三个步骤

当你感到全身充满潜能量时——必须是感觉到了它的存在并意识到它已经发挥作用，充盈你的身体，就可以开始在内心将自己与身边或者你所属的团队中的人进行比较。

第一步：为自己和每一个人排序，这个顺序必须是自己的第一印象，是自己在潜意识中形成的顺序。

第二步：反思并寻找自己有哪些缺点，以及别人的优点都有什么，进行冷静、理性和客观的比较，最终激发自信，发现自己的优势。

第三步：激活内心的“第一”信念，形成一种优势心理，然后产生强大的自信，默默地告诉自己，只要我敢于表现，没人会忽视我，因为我在这一方面是第一名。

每天重复并总结上述两步。

最好将每次冥想体验的感受记录下来，这会更快地为你的每一天提供活力。

第15课 意志力训练

意志力训练是自制力提升中非常关键的课程，我们可以在日常练习中分四步进行。它不需耽误太多时间，对场合的要求也比较宽松。你可以在家进行，也可以在公司的休息间（如果有条件）练习。

第一步练习

方式：自然站直。

1.采取自然呼吸，让心情保持镇定，笔直地站好。

2.除了呼吸和眨眼之外不要有其他动作，也不要让身体摇晃，必须站稳，而且要保持自然，缓慢地默数100下。

3.坐下，直起上身，开始放松，心情保持高度平静。休息一段时间（刚好可以数100下），重复上面的动作，然后再休息，共计6次。

该练习每天重复，共做七天，中间可以休息一天。实际上，你在练

习时可以不拘泥于这种要求，将练习自由地延续下去，在明显感觉到意志力得以提升后，也可继续此项练习，因为它对我们总是有益的。

第二步练习

方式：竖直站立。

1.自然地呼吸，将目光集中于你房间的一件小件物品的上面，比如大头钉或相架的一角、铅笔画的一小圆点，但要足够大，以便在9尺之外的距离可以看到。

2.右手的手心朝脸，将食指的指尖放于右眼与小物体之间的直线位置上，缓慢地移动你的右手，身体开始沿着这条想象的直线向外移动，保持手心朝脸，且食指的指尖严格地位于直线上，直到你的手臂完全伸展为止。

3.以同样的方式回到初始的位置，并重复这一动作6次。

4.以手掌的侧面和背面分别朝脸，按照上面的方式进行重复，也要达到6次。

5.把拇指和食指合上，将中指放于直线的位置，同样重复以上的步骤6次。然后以剩下的各个手指代替中指放于直线位置，再次进行重复。

该练习每天都做，至少持续七天，中间不需要休息。

第三步练习

方式：竖直站立。

1.向前伸出右手，并让它自然放松。伸到最大的幅度后，同时伸出食指指向前方，缓慢而平稳地从左至右移动整个手臂，就像用右手的食指画一个圆一样，重复这一动作6次。

2.不要画得太快，也不要突然移动手臂，在这个过程中，要控制手臂，尽量不要抖动。

3.以同样的方式向相反方向重复做6次。

4.让手臂保持一种用力状态（像使劲握东西一样），向正反的方向同样再各做6次。

5.反过来伸出左手，再次重复上面的练习6次。

该练习持续七天，中间可适当休息。

第四步练习

方式：让身体任意摆出一种姿势，但要自然。

1.在自然姿势下，开始缓慢地数，共默数100下，然后放松一分钟，再开始练习，重复6次。

2.用别的各种姿势重复上面的步骤，每一个姿势都做6次。

该练习持续七天，必要时可作为终生的练习，像瑜伽那样当成意志力的固定修习课程。在这个练习的过程中，你的思想不能有丝毫地走神。你必须专心致志地注意自己的每一个动作，将自己意志的力量注入到所有的细微动作中。比如，你的目光要跟随想象的直线移动，将自己的意志力集中于指尖，始终保持着坚决的信念，不可有丝毫动摇。一旦动摇，练习就立刻失败了。

第16课 专注力训练

广度训练

★训练眼睛的发现力

找一些大小相同的玻璃球（或珠子、豆子）放在桌子上，然后用盖子把玻璃球盖上，不让对方看见。这时，告诉学生要注意桌上玻璃球的数量，然后教师在很短的时间内出示一些玻璃球，让学生说出这些玻璃球的数目，并记录学生的回答，看他能说对几次。

★视力的广度

用五秒钟看一些东西。比如书桌上和橱窗内的东西，然后闭上眼睛说出这些东西的名称，越具体越好。

稳定性训练

★听觉训练：找一个闹钟，让学生听它的滴答声，并伴随着闹钟的声音，在心中默念“嘀嗒、嘀嗒、嘀嗒……”。念10个，然后反复做8遍。

★视觉想象训练：首先在大脑中想象一个点，在这一瞬间除了这个点外，头脑中什么也不想，然后再延长这一点，使点变成直线，再在大脑中描绘成旋涡状等简单的图形。这样每隔一天，让图形更加复杂，并用心多描绘几次，连续做十天。

固定点凝视训练

★眼睛睁大，口闭拢，眼睛离设好的固定点约30～40厘米。

★自我暗示：“黑点看大，黑点看清。”

★凝视训练图上面的大黑点两分钟。呼吸照样用丹田呼吸，尽量不眨眼睛。

★练就能够不眨眼睛的凝视力后，把使用的黑点逐渐变小。一个黑点作为一个目标看四天左右。

视点移动训练

★姿势与丹田呼吸相同。伸直坐正，丹田呼吸。

★眼略睁大面对展开的训练图。训练图与眼的距离为30～40厘米。

★让视点循线上下慢慢移动。黑点与黑点间的视点移动速度约为5秒。一旦到达下一个黑点时，视点停止移动，约注视1秒。视点注视在黑点之际，运用固定点凝视法的要领，集中凝视黑点，尽量不要眨眼睛。

★自我暗示：“把线和黑点看大，看清楚。”

★视点循训练图上下往复移动，一次训练时间约2分钟。

第17课 信念塑造

课程目标：很多人在今天的环境里感到事事不如意，内心充满疲倦、无力感、愤慨、内疚、无奈，甚至厌恶生活的感觉。其中的原因便

是一些局限性的信念所控制的行为模式得不到效果。若想人生有更好的效果出现，必须先改变这些信念。这些没有效果、需要改变的信念，也就是日常挂在口边的思想框框。

课程方法：今天最妨碍我们在充满挑战的环境中，找到突破的3个思想框框是：应该如此、托付心态和没有办法。这3个信念之间有关联，往往会一起出现。

应该如此

简单地说，“应该如此”的意思就是：事情理应如我所认为的那样发生。

破法：我们无法知道世界上所有的事，发生了的都是应该发生的，并不能由我自己控制。

1.事情发生了，自有它发生的理由，我未必能够知道。

2.如何配合已经发生的事情，给自己制造成功开心的机会？

人生在世，本来就无法要求事事如愿，大多数每天发生的事，我们只是就实际情况加以处理，努力让它变得更好，并继续走下去。

托付心态

托付心态指的是把自己生活中成功快乐的控制权托付给别人。

破法：每个人照顾自己的人生，不倚靠他人。

明白这个道理的人，会不断地强化自己本身的能力，增加自己的自我价值，培养自己的知识技能，并且提升自己的思想层次。他们会以自己为生命的中心，同时抱着“三赢”（我好、你好、世界好）的信念，使自己获得成功快乐的同时，使其他人、整个世界也有所提升。

没有办法

没有办法的心态是一个导致无法突破的执着。办法不是指一个方法，而是指一个人到此为止，已知已做之外的所有方法。

你不难见到一些人固执于某种行为或处理模式却又对效果不满。这

些人容易把责任推给他人或世上任何事物。有一些人比较灵活，但是经过数次的行为或处理模式的改变后仍无满意的效果，他们或是回到最初的模式，或是放弃努力，采取认命的态度。这些人口中虽说甘心如此，心中却不能接受现实。

突破是有可能的，但首先要相信这一点。其次是坚持一个灵活的态度，不因未达到理想效果而妥协，而是不断地去找。

破法：寻找新的方法，告诉自己，凡事有至少三个解决方法，我总有选择。

试想象你今天回家的时候，走到街口，发现因为旧楼倒塌而封了路，任何人都不准通过，你会怎么办呢？你可能有3个选择：

★放弃回家的念头；

★坐在一边等待街道重开，这时你往往会怨天尤人；

★去找另一条路。

如果你是一个拥有积极信念的人，你不会考虑第一个和第二个选择，而会集中精力去找另一条路。如果第二条路刚好也因火灾而被封了呢？你会去找第三条、第四条直到回家为止，决不会产生放弃的念头。

第18课 存在感提升训练

课程目标：提升我们最重要的解决能力，以加强内我的“存在感”。

课程方法：为自己设立一个难题，然后训练如何去解决问题，体现自身的价值。比如，尝试去调解人际纠纷或者管理全家事务，协调你的朋友关系以及分配团队中的利益。在该课程中，你不仅要把它当成一种提升自身平衡外界事物能力的训练，而且要尽可能地在解决问题的过程中，增强自己的被信任级别，逐步树立自己在生活圈、朋友圈和工作圈中的存在意识及影响力。

★进行解决能力的训练。这是该课程中最主要的部分，每周为自己至少准备三个问题，或者去寻找三个现实事务，锻炼自身对于这些事件的洞察力，以及很好地发挥作用的能力。即便短期效果不突出，你也要

长期坚持下去。

★知足心。经常回顾自己的成绩并注意取得的成就，而不是充满“不足”感。知足心是产生“存在感”的心理源泉，它可以帮助你记住自己的优势（成就），使你体会到人生的圆满，而非无穷无尽的欲望。

★自豪感。每天晚上睡觉前写下自己在这天的“成就”，哪怕是很小的一件事，都可以记录下来，增进对于自身价值的认识。

1.“我为自己的进步自豪。”

2.“做成这件事，对别人帮助很大，我将继续这样做。”

将它作为终生习惯坚持下去，而不仅是一次突击训练。随着时间的增加，你会发现自己的收获越来越多，心态也越来越稳定。