



湖南铁道职业技术学院  
HUNAN RAILWAY PROFESSIONAL TECHNOLOGY COLLEGE

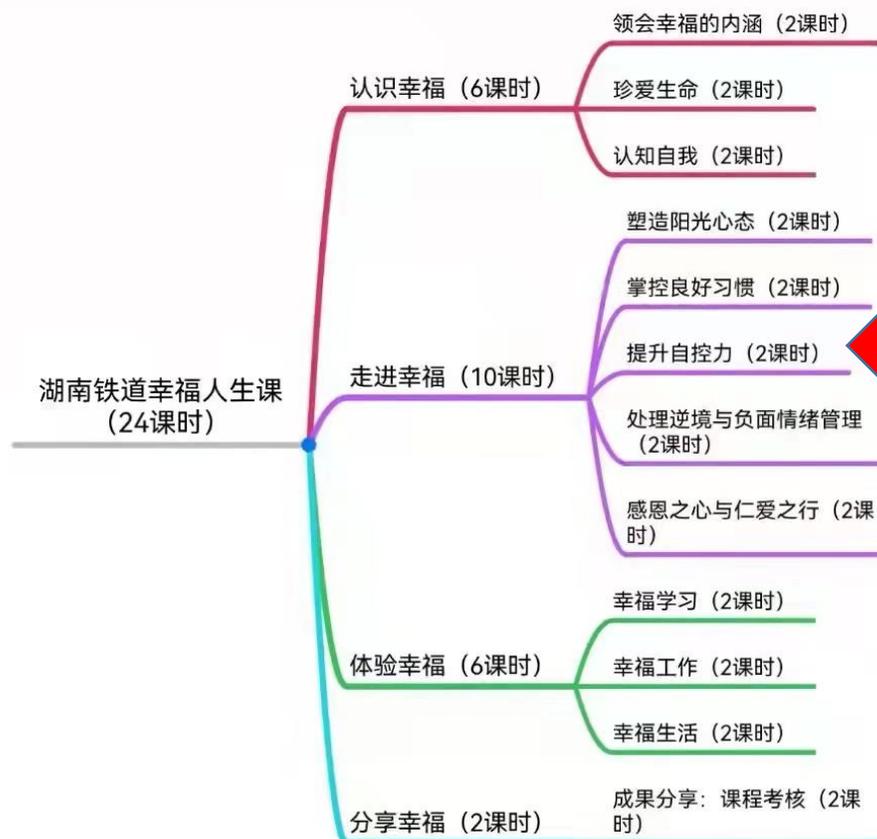


**提升自控力**  
**掌控你的生活**





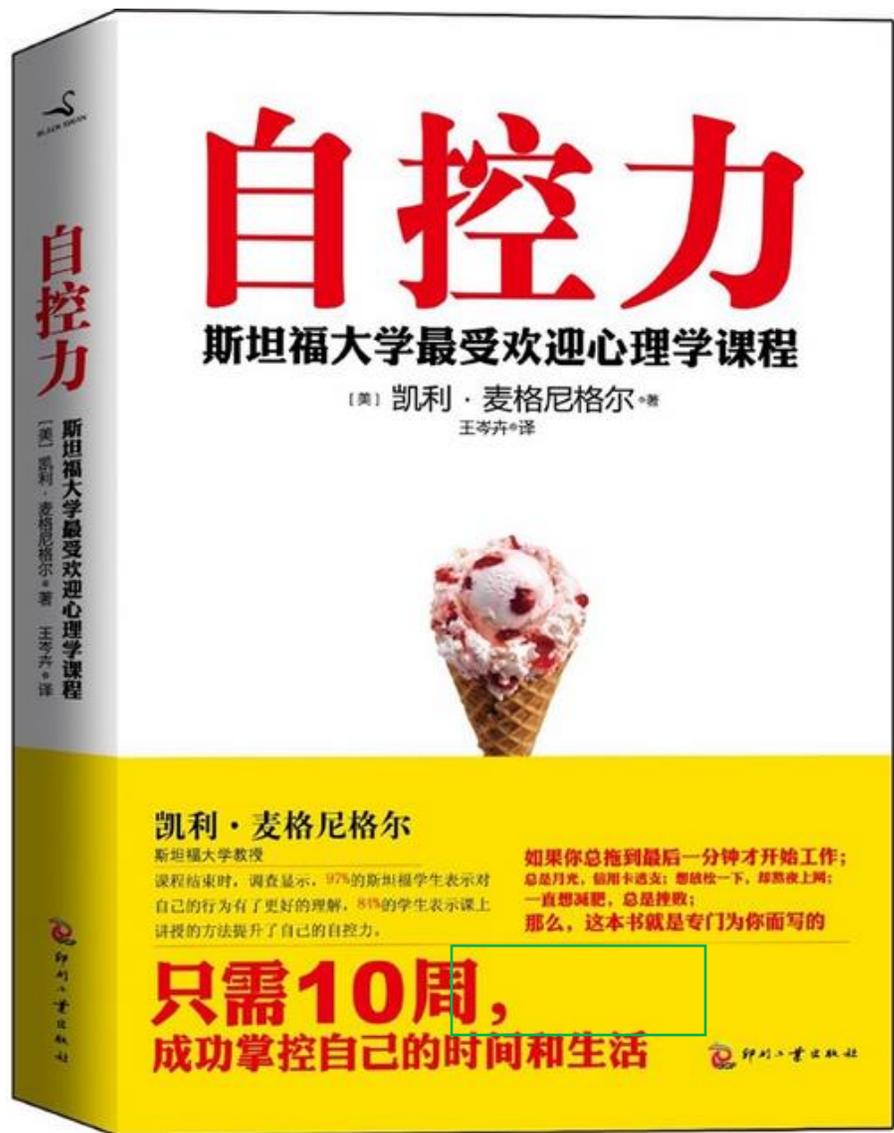
# 课程体系





# 自控力

凯利·麦格尼格尔



这本书是由美国教授凯利·麦格尼格尔所著。这本书通过自己的亲身经历和大量的研究，告诉人们如何掌控自己的生活，抵抗各种诱惑。这本书是斯坦福大学最受欢迎的心理学课程，由凯利·麦格尼格尔教授所著。这本书是专门为帮助你掌控自己的时间和生活而写的。

# 一、什么是自控力



# 自控力太差！！！！



总是月光，信用卡透支

总拖到最后一分钟才开始工作



想放松一下，却熬夜上网

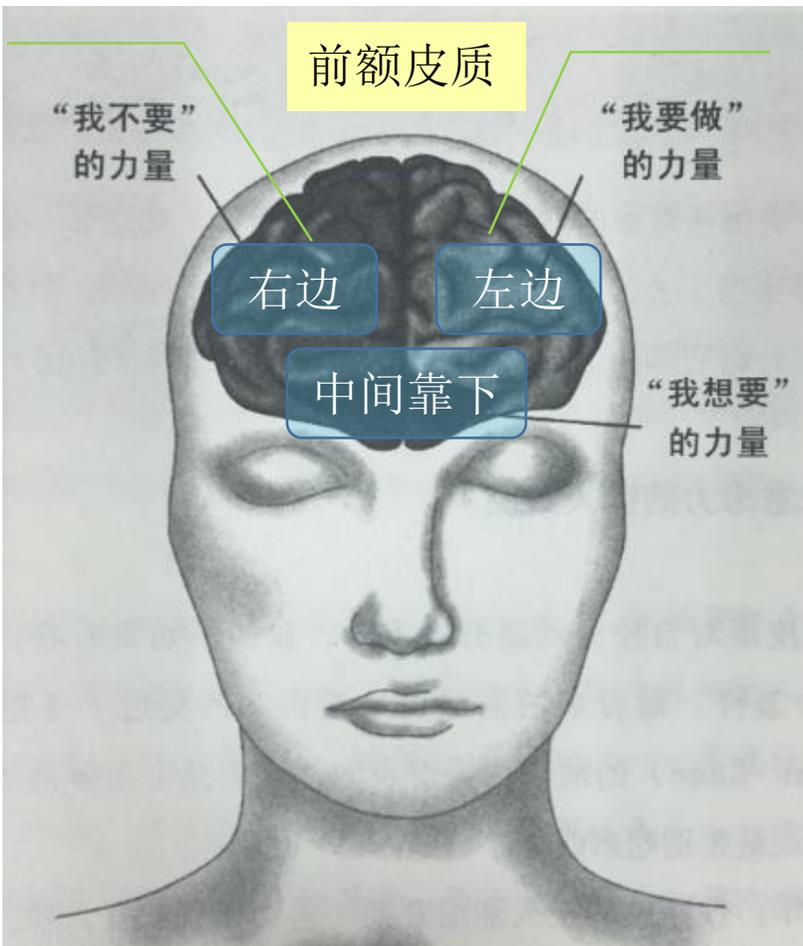
一直想减肥，总是挫败





# (一) 自控力的神经学原理

克制你一时冲动



坚持做正在做的事情

记住自己真正想要的

## 自控力的神经学原理

最理想状态：我正在运动场上跑步  
 我要做：忍受不适，继续坚持  
 我不要：克制停下来的冲动  
 我想要：记住自己真正想要的是健康和瘦下来



## (三) 自控力的特点

### 01 自控是一种本能



外在诱惑



内在冲突



自控系统

手机与游戏的诱惑和影响引起内在冲突，刺激自控系统发挥作用让你冷静思考、抑制冲动。



## （二）自控力的概念

自控力，既**自我控制的能力**，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的**正确**控制。

任意妄为  
及时行乐



VS

克服冲动  
深谋远虑



自控力是一个人事业、生活、健康乃至一切的基础。



## 02 自控是有**极限**的

自控力像肌肉一样有极限

狗急了也会跳墙  
高压之下人更容易发脾气，说脏话  
当自控力耗尽，人就会失控



当体内能量消耗，大脑会削减能量预算，不再支出所有的能量。自控是所有大脑活动中耗能最高的，为了保存能量，大脑不愿意给你充足的能量去抵抗诱惑、集中注意力、控制情绪。自控消耗身体的能量，能量的消耗又会削弱意志力。**自控力可以通过训练提升自控力极限。**



# 03

## 自控时常会陷入失控的误区

## 二、为什么会失控

# 失控原因一 道德许可

当我们做了自己认为好的事，你会感觉良好，而这就为自己胡作非为开了绿灯。这就是“道德许可效应”。



## 是美德？是罪恶！

### 现象

**奖励现象：用奖励的借口放纵自己。**

坚持减肥一段时间后觉得需要吃个冰淇淋奖励自己？



认真工作一段时间后觉得需要玩一下游戏放松一下？



**光环效应、神奇词语：忽略本质。**

趁打折买几件衣服“省钱”，没想到花了更多钱。



购买0脂肪，却不看其真实的卡路里。





## 现象

**弥补现象：用弥补措施来放纵自己。**

如果偷懒后处罚自己，偷懒的罪恶感就没那么重？  
家中消耗电能源多了，种一棵树就能减少罪恶感。

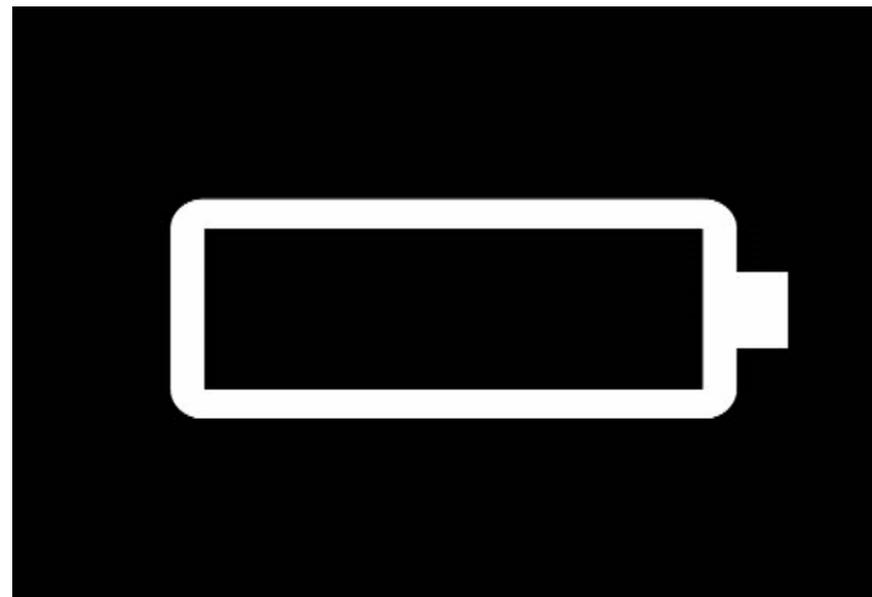


**未来乐观精神：未来可以再做。**

颓废完这几天，然后好好工作生活！  
最后抽一根烟，明天开始戒烟！  
今天先不去锻炼，明天保证会去！



明日复明日，明日何其多



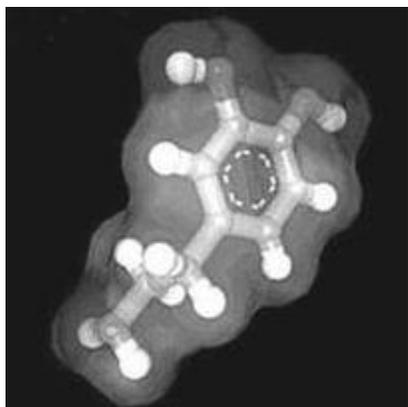
# 失控原因二 奖励系统

我们的大脑错把奖励的承诺当做快乐的保证，所以我们会从不可能带来满足的事物中寻找满足感。

# 多巴胺

## 解释

奖励系统：



大脑发现获得奖励的机会  
相信再刷一次抖音会给我们带来快乐（虚假奖励）



释放**多巴胺**的神经递质  
渴望，带我们去追寻快乐；

即使你经历的事物（刷抖音）和原本的承诺（看书）并不相符，它也会继续释放。



**JUST DO IT !**

刷抖音



## 现象

**刷新抖音**：你是否试过不停地刷新抖音，渴望看到好玩的抖音？



**嗑瓜子效应**：我们在嗑瓜子的时候，就像打开了潘多拉魔盒一般，拿起第一颗瓜子后，就会嗑起第二颗、第三颗，等回过神，几个小时已经不见了



## 解释

每次操作带来的开心会让你**寻求**更多的开心，告诉自己再来一次，这会让你的感觉更好！



神经科学家将产生这种感觉的大脑区域叫做“**奖励系统**”。



## 真假奖励

真实

的奖励 : 追求的东西可以使我们得到快乐

嘴馋、口渴

虚假

的奖励 : 追求的东西并不会让我们得到快乐

吸毒、游戏、赌博

### 那些让你上瘾的东西



明知道应该开始工作，而不是刷手机或者切水果，总觉得再刷一下手机，再切一盘水果就可以得到满足，其实这个过程中我们并不快乐满足，可是我们就是停不下来。

追求不会带给我们快乐，消费不会带来满足，只会带来更多痛苦。

# 失控原因三 情绪低落

当我们情绪低落时，大脑更容易受到诱惑。当你感到压力时，大脑会指引你，让你去做它认为能带来你快乐的事情。

## 压力

### 现象

感到压力时，就算是减肥时候也会去吃夜宵？  
很多工作压着自己的时候觉得睡觉很幸福？  
考试周的时候，打球比平时更有吸引力？



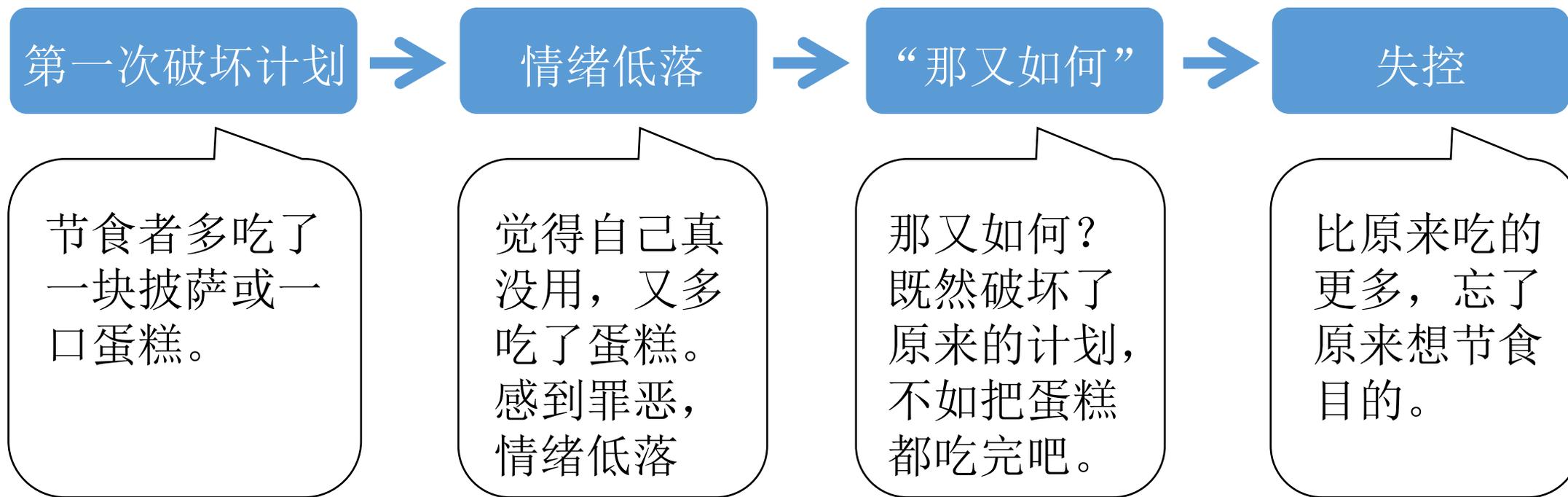
### 解释

**高压之下** 大脑指引你去做快乐的事情

**诱惑会变得更加诱惑！**



## “那又如何”效应



导致更多堕落的行为并不是第一次的放弃，而是第一次放弃后产生的**羞辱感、罪恶感、失控感和绝望感。**

# 失控原因四 及时享乐

为了迅速得到瞬间的快感，人们会忘了自己真正想要的东西。



## 延时折扣

# 即时奖励



等待奖励的时间越长，奖励对你来说价值越低。经济学家称之为“**延迟折扣**”。



# 面对诱惑

即时奖励
油炸食品
酒精
新的电子产品
电脑游戏



未来奖励
完美的身材
清醒的头脑
充足的存款
优秀的成绩



当我们和诱惑正面交锋的时候，我们只愿意选择短期的即时的奖励，这种欲望是无可抵挡的。



## 遇见未来的自己

我们时常会把未来的自己想象成完全不同的一个人——未来的自己总是比现在的你有更多的时间、更多的能量和更强的意志力，未来的你能更好的管理自己，更有动力。

所以，把所有困难的事都扔给未来的自己去做，是最合理不过的事了。

这是一个**错误**，未来的自己和现在的自己有相同的想法和感觉！

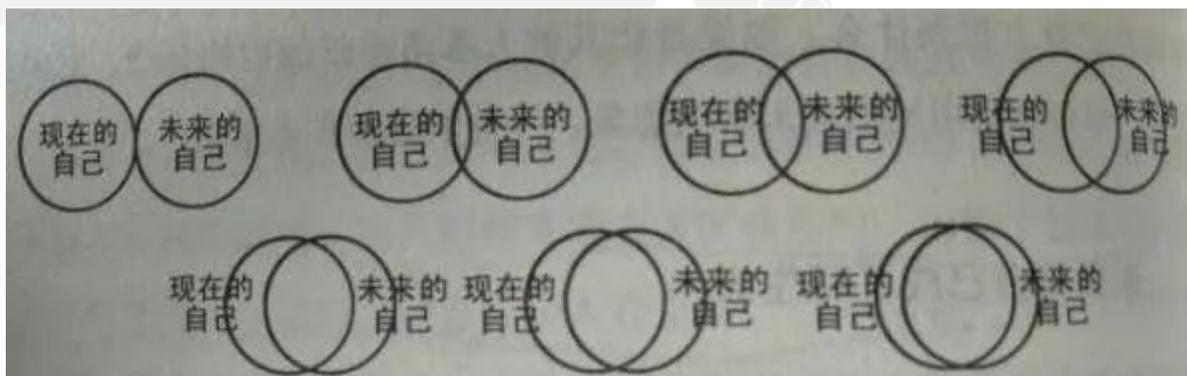


图7-1 随着时间的推移，每个人都会发生变化。

哪对圆圈展示了现在的你和未来20年后的你的相似之处？



及时享乐的经济学告诉我们：未来的你总是比现在的你有更多的时间，更多的能量和更强的意志力。我们把未来的自己理想化了，希望未来的自己可以做到现在的自己做不了的事。很多时候，我们把未来的自己当做陌生人，和陌生人的幸福比起来，我们都会更关心现在的自己的幸福。这是人类的天性。了解了自己，知道自己错在哪，更容易对症下药，改变自己。



# 失控原因五 意志力传染

我们的大脑里有一种“镜像神经元”，会注意观察其他人在想什么，感觉如何，在做什么。它帮助我们理解其他人所有的经历。



# 意志力会被传染

你能盯着他看2分钟吗？你应该也在打瞌睡了吧？





## 意志力失效的三种形式

1、无意识模仿：当镜像神经元探测到其他人的行动时它会让你的身体也准备做同样的动作。

当你看到别人去拿零食、饮料或信用卡的时候，你也会无意识的模仿。

2、传染情绪：镜像神经元会对别人的疼痛产生反应，也会对别人的情绪产生反应。

同事的坏心情会变成我们的坏心情。

3、当我们看到别人屈服于诱惑时，我们的大脑也可能受到诱惑。

看到朋友忍不住诱惑买了很多东西，自己也会忍不住买很多东西。

# 失控原因六 讽刺性反弹

当人们试着不去想某件事时，反而会  
比没有控制自己的思维是想的更多。  
这就是“**讽刺性反弹**”。压抑人的本  
能时，就会产生这种讽刺性反弹效应。



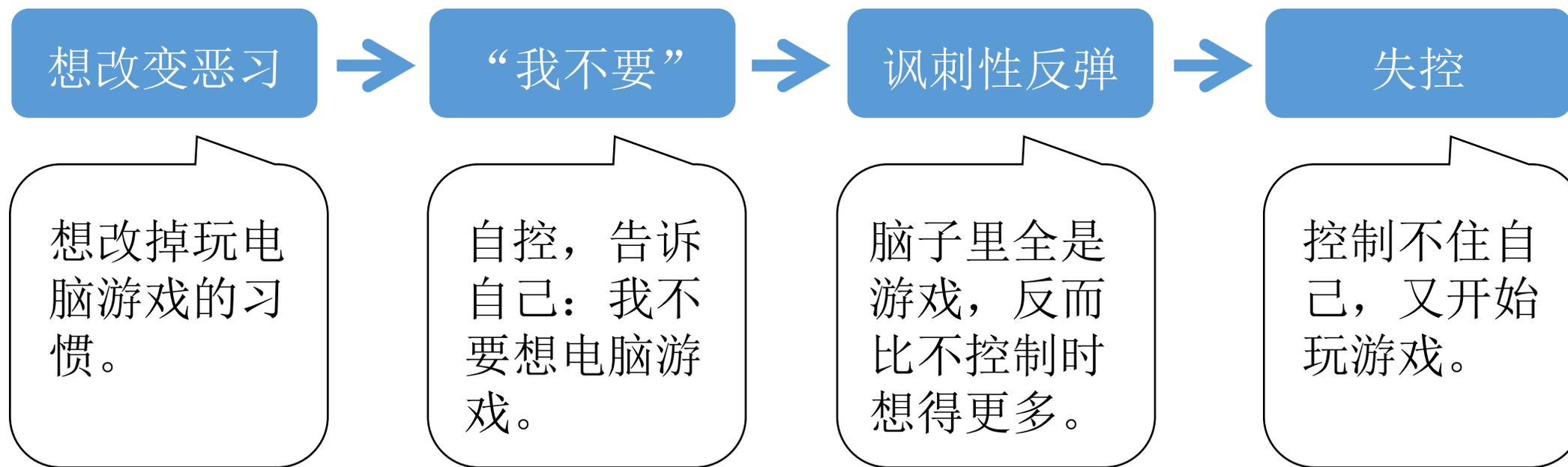
接下来的3分钟，别想这只斑马！



你，能做到吗？



## “我不要”力量的局限性



试图压抑自己的想法、情绪和欲望，只会产生相反的效果！

# 三、提高自控力的途径和方法



# （一）锻炼自控力的途径

## 1.从思想道德修养方面

人的自制力在一定程度上取决于人的思想素质。一般来说，具有崇高理想抱负的人，就不会为区区小事而感情冲动产生不良行为。

因此，要提高自制力最基本的方法：是树立自己正确的价值观、人生观、世界观，从而保持自己乐观向上的健康情绪和心态。

同时我看到自制力是一种意志力的表现；也是自尊、自爱、自重的具体表现，它能会使自己在抉择方向、选择行为的指导思想，成为顺利通过每一个岔路口，保证自己始终沿着正确的方向前进座右铭。





# （一）锻炼自控力的途径

## 2.从心理素质发展方面

要强化自我认知的意识、要强化自己意志力的培养，做到遇事心理上既要沉着冷静，也要不断开展自我的反省、反思与觉察。

遇事自己需要积极开动脑筋，积极排除外界的干扰及心理暗示，学会和掌握自主决断的意识理念。不断培养自己性格上、意志上独立思考的良好品质。

生活中积极努力地摆脱那种处处依赖别人的心理、积极努力克服自卑感、积极培养自己的自信心和独立性。

对于以上方面的改变，的确有人会感到做起来**比较困难的**，但是也许你可以**寻求心理咨询的帮助**，以便自己更有效地了解自己的、内心的、深层的真实想法，这样可以促进达到事半功倍、有的放矢的改变效果和目标。





# （一）锻炼自控力的途径

## 3.从文化素养教育方面

一般情况下一个人的文化素养，同其能承受的能力和自控能力都会**成正比**的。

一个文化素质比较高的人，往往是：

- ◆ 能够比较系统的、全面的、理性的、理性的分析、看待和认识事物的；
- ◆ 比较容易和客观的认识自我与他人的关系；
- ◆ 比较完善的采取自觉的、客观的思维和行为模式；
- ◆ 能够比较主动地和有效的进行自我控制和自我完善。



# （一）锻炼自控力的途径

## 4.从个体情绪的稳定方面

大部分个体善于用合理的情绪发泄，能够让自己注意力得到比较有效的转移，可以根据当下的环境变化，来改变自己的应对模式及应对方法。这样把自己即将要引发冲动的情绪，有效的宣泄和释放出来，以保持自己的情绪稳定，从而避免因冲动，产生不良的影响和后果。

个体在不断培养自我情绪约束的能力方面，也是经常的自我分析自己的行为，避免可能带来的不利的影响以及阻碍自身发展的后果。





## (二) 提高自控力的方法

忍受不适、压力，坚持做正在做的事情

**我要做**

当你困到不行，它会让你继续待在书桌前完成目标任务。

克制一时的冲动，抵制诱惑

**我不要**

它会帮助你克制在完成目标任务的时候想刷微博的冲动。

牢记长远目标，不为短期诱惑所控

**我想要**

它会让你知道你真正想要的是完成好任务，而不是懒觉。



## （二）提高自控力的方法

### 1.控制自己的时间(Clock)

- ◆时间不断流逝，时间可以创造一切。所有的发生都需要时间，但亦可以由人支配：工作、游戏、休息、烦恼、抱怨等。
- ◆虽然客观的环境不一定能任人掌握，但人却可以自己制定长期的计划。当我们能控制时间，规划时间，利用好时间时，我们就能够改变自己的一切。让自己每天的生活过的充实无隙，今日事今日毕，时间就是生命。把握时间，就是掌握财富，创造成就，把握生命！





## （二）提高自控力的方法

### 2.控制思想(Concept)

- ◆我们可以控制自己的思想与想象性的创造。
- ◆必须记住：幻想在经过刺激以后，将会实现。
- ◆思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定创造。





## （二）提高自控力的方法

### 3. 控制接触的对象 (Contacts)

- ◆ 我们无法选择共同工作或一起相处的全部对象，但可以选择共度最多时间的同伴，合作对象，也可以认识新朋友，找出成功的楷模，向他们学习。近朱者赤，近墨者黑。



## (二) 提高自控力的方法

### 4.控制沟通的方式(Communication)

- ◆我们可以控制谈话的内容和方式。
- ◆记住我们谈话的时候是学不到任何东西的。因此，沟通方式最主要的就是聆听、观察、以及吸收。当我们、你、我沟通时要用信息来使聆听者获得一些价值，并彼此了解。





## （二）提高自控力的方法

### 5.控制承诺(Commitments)

- ◆我们选择最有约束的思想，交往对象，与沟通方式。我们有责任使他们成为一种契约的承诺。定下次序与期限。我们按部就班，平稳地实现自己的承诺。





## （二）提高自控力的方法

### 6.控制目标(Causes)

- ◆有了自己的思想，交往对象，以及承诺之后，就可以定下生活中的长期目标。而这个目标也就成为我们的理想。
- ◆我们都有极高的理想，以及生活的一项计划，这就给了我们信心与勇气。





## （二）提高自控力的方法

### 7.控制忧虑(Concern)

- ◆一般人最关心的莫过于如何创造一个喜悦的人生。多数人对于威胁自己价值的事都会有情感上的反应。





# 总结

即使你并非心甘情愿，它也会逼你完成必须做的事。

抵制诱惑，改掉不良习惯。

牢记自己真正想要的是什么，愿意花更多的精力去关注的重要人生目标

我要做

我不要

我想要

自控力

“人生中有两种痛苦，一种是努力的痛苦，一种是后悔的痛苦，后者往往要比前者大千倍。”努力的痛苦是一阵的，后悔的痛苦是一世的，不要在原本该奋斗的年纪选择安逸。





湖南铁道职业技术学院  
HUNAN RAILWAY PROFESSIONAL TECHNOLOGY COLLEGE



谢 谢

