

# 《自控術》

## 图书基本信息

书名：《自控術》

13位ISBN编号：9789577330789

10位ISBN编号：9577330789

出版时间：2013-1-1

出版社：湖南文艺出版社

作者：史憲文,叢大川

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《自控術》

## 内容概要

《自控术:如何管住自己的生活心理学》编辑推荐：大道理人人都懂，关键是小情绪如何自控。绝大多数人不缺乏意志力，而是没有用对自控的方法。

《自控术：如何管住自己的生活心理学》一定能帮助你管住自己。

第一步：管好多巴胺 - ATP，就管住冲动

第二步：让情绪脑听话，就是让能量听话

第三步：使肌肉系统更有智慧

第四步：培养神经链

第五步：锻炼社会脑，即是锻炼正能量

第六步：反意志力也可以不逆反

第七步：前额叶将使你成为先知

你要知道：一切关于失控的问题——赖床、拖延、网瘾、肥胖、抽烟、酗酒等毛病都可以解决。请抽空学习《自控术：如何管住自己的生活心理学》，它将使你拥有更强大的自己！

# 《自控術》

## 作者简介

菲尼克，自控术的实践者及导师，北京大学心理学硕士，畅销心理学著作译者，多年的专业翻译与心理咨询经历，让他不但获得理论体系的支持，还拥有临床实战经验，同时深谙国人精神与心理的变化

。作者认为，自控术真的可以改变生活。因此，他从实用、通俗易懂的角度出发，打造了这本符合中国读者需求的、本土化的自控力操作手册。

## 书籍目录

第一部分：那些你不知道的自己：“我”的七个分身

第一章 爱上橡皮艇的黑天鹅：多巴胺 - ATP系统

爱情制造程序：为什么错恋比正常恋爱更

加热烈

欲罢不能：人为什么会对折磨自己的东西

乐此不疲

欲望系统vs快乐系统vs厌恶系统

为什么大自然要进化出这个自我

第二章 双手抬起半吨的轿车：情绪脑

应激反应：情绪就是能量

没有痛感真的好吗？所有的情绪都是正能量

被踢的猫很无辜——能量的叠加

假想死神：肾上腺素为什么总是浓度高

心理手段的局限：为什么要推翻CEO

美女与火炉：肾上腺素=心理时间/客观时间

爱上强奸犯：情绪相对论

第三章 肱二头肌的智慧：能量蓄水池

大脑比身体先死：自控是个生理指标

为什么我们会对运动望而生畏

享受了迟早都得还：为什么木糖醇会让人发胖

身体波动周期：男女都有月事

肌肉在控制情绪：过山车上的惊恐

第四章 我拒绝一切变化：神经链

做惯了奴隶的熊

情绪型神经链：自控力差，却忍了整整三天三夜

蔡氏效应：天生的完成欲

美丽即美德：漂亮的人怎么会是罪犯？

中性神经链：你不打呼噜我怎么睡啊？

又不是断手断脚，习惯不需要二十一天那么久

暗示比明示管用

第五章 肥胖传染病：镜像自我

不传染的东西太少了

社会脑：吸毒为何横行港台演艺圈

社会反馈：您的开机速度打败了全国百分之五十九的电脑

喜欢和爱的本质区别：你吃花生，我流哈喇子

走，抢盐去！阿希实验和自我意识

被诅咒的信用卡：社会脑的商业利用

怎么到处都是孕妇：看到的都是自己

自私的本能vs利他的本能

第六章 我专门负责么蛾子：反意志力

道德优越感是人的错觉和本能需求

美德账户：为什么圣地的犯罪率世界最高

- 如何充值和消费

- 当委屈成为美德资本

- 美德=痛苦=反意志力

- 谁被谁蒙住了眼睛

- 让美德账户闭嘴

- 三类人无须警惕反意志力

意志力 自控力：方向错了，即使奔跑也没用

- 意志力=抑制力

- 让“意志力”组织充血

- 不要随便惹前扣带皮层

第七章 天庭饱满真的是福相：前额叶

给阿姆斯特朗相个面：哇，这绝对不只是猩猩！

未来会缩水：人人都有点儿分裂

- 人人都是先知：你看到的，都能实现

- 行动力：为什么拖到明天不是后天

- 自我形象与红楼诅咒：我不是陈晓旭，我是林黛玉

我还有一个苹果

- 说谎的价值：神经病和梦想家的区别

- 量化生活

能量争夺战：奉承白痴上司如何影响人的免疫系统

- 纠结：坏人会不会早死

- 决策疲劳：尊重人和把人逼疯的区别

- “装”有装的成本

- 提高心智能量

第二部分：实践自控：先立竿见影，再长治久安

第八章 七层自我模板：瞬间遏制和摆脱纠缠

瞬间hold住

如何摆脱纠缠

第九章 吃货：身体和大脑的对抗

第十章 拖延：为什么我们进入不了状态

拖延的价值

成功恐惧症：保护心灵的策略

入睡困难户和起床困难户：启动为什么这么困难

怯场、怯生、怯女人：这可不是因为缺乏自信

第十一章 远期目标的完成

第十二章 如何迅速进入深睡眠

失眠：潜意识拒绝上岗

引诱潜意识上岗

导入睡眠

第十三章 控制失控的情绪：获得淡定的力量

世界如此浮躁，你要内心淡定

泻火：如何应对慢性压力和情绪

言灵：骂人的价值

第十四章 约束注意力：获得专注的力量

第三部分：透心儿亮看世界

第十五章 那些与自控有关的事

说你行，你就行，不行也行

官二代为什么这么横

用台灯把老公换了

爱情的长度和强度

峰终理论：你幸福吗？

超自然现象：我上辈子来过这儿

彼得原理

# 《自控術》

## 精彩短评

- 1、对于“我”的七个分身的解释很有意思，也很有道理。
- 2、写得内容还可以，看得出作者是受过系统心理学教育的，不少专业知识讲得比较通俗易懂，分析问题有自己的想法，某些建议也具有可行性，不像有些心灵鸡汤虚得很。
- 3、作者叫菲尼克，开始以为是个洋人，但其实是个中国人。所以写的东西，举得事例，更加贴近国人实际。理论性不强，可以作为入门。
- 4、好复杂。我想人类都在梦想通过简单的方式获得成功，书中无疑很复杂。三天养成习惯，记住这句就好。封面与《自制力》相似，名字差一个字，内容似曾相识。
- 5、比《正能量》说得更透彻！
- 6、作者对自己作品没有信心吗，一定要取个外国名，封面再仿自控力？
- 7、我觉得这本书第一部分写的不错，写人的七个分身写的很好，但是第二部分实在写的很狗血，一点都没有提出什么建设性的意见。做为了一本教人如何提高自控能力的书，作者这本书没有实现这个目的。只能说这本书马马虎虎。
- 8、活泼易懂，从简单的原理说起，顺势讲了几点所谓“自控术”，并非独门秘籍可以起到立竿见影的效果。不过既然想要“自控”却寻求于一本书的帮助，这本来就是荒谬的错误。
- 9、首先里面有些观点不认同，再者方法的实用性并不强
- 10、买错了书，但是还是会仔细读。这也是我最后一次买跟自制力有关的书了，果然这种东西是自己控制的，不是看书得到的。
- 11、某些部分诠释的还挺有几分道理，且均有实用改善方法如失眠。做里面的自恋人格测试，自恋反方向分值过高，显示已对自己绝望，成功机会几乎为零，建议求助心理专家；而拖延症部分，发现自己同时有“成功恐惧症”和“真爱恐惧症”
- 12、充斥着不胜枚举不堪入目不可思议的反科学伪科学不科学的常识级逻辑性因果对不上号的言论，但仍然有一些可读性。我一直觉得，一本二十万字的书，只要有一万字在说人话，其实就已经够了。因为5%的盈利可是很高的收益率。
- 13、理论严谨，方法实用，符合有着多年临床经验的作者水准。越想控制越是控制不了，一搞不懂为什么有那么多人推崇那本《自控力》，一堆似是而非的例子，伪心理学鸡汤，方法是少了点，关键是他的理论是我看过的这类书中最符合人性和操作性的。要想了解切实的方法论，推荐看《小强升职记》
- 14、拖延症和多巴胺那段还是很有趣的
- 15、教你如何控制自己不合理的小情绪，如何合理释放压力。（甚至有教您如何泡妹子）
- 16、人啊，说到底还是个被激素控制的动物。。。
- 17、曾经有一段时间拯救了我
- 18、头脑风暴从此起
- 19、看完了就回忆不起来了。。。
- 20、有点啰嗦啊 但还是有些见地
- 21、已弃。
- 22、什么都讲到一些，但是什么都没有讲到底
- 23、好书
- 24、豆瓣阅读
- 25、整本书逻辑不清晰，像散文
- 26、不懂
- 27、差评。1、逻辑不清晰，除了第一章是在讲生理基础，之后的越讲越乱。2、观点偏激，没有试验证明。3、有心灵鸡汤的味道：摆出一个故事，然后从中得到观点。4、明明是个中国人，何必起个外国名字！想去查作者资料都查不到！
- 28、自控是个生理指标，而身体是个储能站，一切活动都来源于此，包括自控力。
- 29、这本书，我一定要打差评，因为70%以上的案例都是和《自控力》一样的！而《自控力》写的解决方案好太多！！！！！！
- 30、有用

## 《自控術》

- 31、作者明明是中国人，起的什么名字啊？？？
- 32、近期最佳 大摩羯应该很早就玩坏了自己的意志力
- 33、非常推荐，从生理学和心理学角度分析问题，让人豁然开朗
- 34、刚好与现阶段的自己很融洽
- 35、不推荐，国人写书大道理太多。
- 36、“人类的一切行为都是为了逃避惩罚和得到快乐”。
- 37、山寨，不要看了，看斯坦福那本
- 38、额，不喜欢这种累赘的叙述方式
- 39、对我非常非常有帮助的一本书，不知道该如何赞美它。通过它，我第一次感受到书籍巨大的力量。希望对自控力确实的人有帮助。读了三次，做了笔记，我打算继续读它。
- 40、写的跟放屁似的
- 41、挺有意思的倒是 但是说实话 读完也不见得能自控...只能说知道其中的原理了
- 42、至少是一本让人有兴趣一口气看完的书，由此就可见在内容上的吸引力。打算回头再去梳理梳理，记点儿东西~
- 43、说的很有道理，还要慢慢实践
- 44、理论有可取部分，实践说的太宽泛，看了等于白看。还是制定计划，21天养成习惯这些老话。
- 45、还行吧。就是明白自己情绪上脑是咋原因了 我可以画个图出来 然后还是咋控制不住情绪呢。。。
- 46、有用途 不是泛泛而谈 讲究了方法
- 47、意志
- 48、看作者名字是个外国人，看内容发现了甄嬛传，才知道只是名字像外国的，然后才发现原来还有一本书叫自控力，才知道买了“盗版”。。。所以我婶婶的怀疑文章里是伪科学还是骗人的。
- 49、亲爱的，你送我这本书，让我情何以堪
- 50、比较于其他的正能量书籍，更有科学依据，而不是一味的宣扬和呼喊



# 《自控術》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《自控術》的笔记-第150页

让冲动停下来、不再攻回来，最有效的办法是让这些部门去负责其他事情，让它们不再有闲情逸致来管理烟酒、死敌、套裙、巧克力和人人网了。癮症和强迫症，必须转移成别的癮和强迫症才行；暴怒、狂购、暴食的乐趣，必须有其他爱好来代替。

新的癮症，最好选择水癮和锻炼癮。

水能成癮，是因为身体会对水带来的快乐感产生依赖。比如清晨喝一杯凉白开，可以润肤；感冒时狂喝水会好得快；大口大口地喝水可以缓解便秘和烦躁；最搞笑的是可以抑制非正常食欲，俗称“水饱”。身体会很快记住这些好处，并形成深层记忆，一周左右就会形成依赖。

### 2、《自控術》的笔记-

### 3、《自控術》的笔记-序言

“意志力”的定义是什么？完全控制自己行为的能力（The trait of resolutely controlling your own behavior），基本等同“抑制力”“自制力”等。人们一般认为，意志可以战胜一切！但是我想说：意志在“期待”面前，就像影子见到了光，不堪一击，一击即溃

### 4、《自控術》的笔记-拖延的价值

拖延的人没准更有创造力。自由支配时间，是创造力和灵感的一大支柱。拖延说明我们思想独立，敢于蔑视权威、不愿意被束缚。拖延是冲动的反面。

小宇宙在最后爆发，往往能有惊人的创意和极高的效率。造成“拖延症”的原因：

相信自己是计时器，客观事件和心理时间脱节。由极度乐观瞬间爆跌为恐慌。解决的方式：

1.了解成功恐惧症。2.不愿意做该做的事情不要强迫自己做，也不要做任何其他事情。3.对未来的恐惧让你没有期待，可以从试着吃早餐开始。我们行动不起来的原因，主要是因为选择太多，或者选项不对。限制自己的选择，只看到自己正在做的那件事。你规避的任何重要事情，都会成为焦虑源，而非常重要又被故意规避的事情，就会成为棘手的焦虑源。接受情绪，才能规避行为。

### 5、《自控術》的笔记-有烟癮、赖床症、拖延症的童鞋可以读一读

刚开始看这本书时有点晕，一是作者叙述的逻辑有点怪，不少语言感觉像是译文，而前几章猛一看真和自控没太大的联系，特别那段吸烟好坏说，给我留下了“吸烟也蛮好的”印象。还以为是没翻译好的缘故，加上作者是个“洋名”，包封也说得无比高大上，更是加深了这种印象。但书中举得不少例子是国内的，读起来就有一种错乱感。二是作者可能想把道德优越感、拖延症、赖床等情况说简单，但这些解读章节看起来更像是一份份通俗版的心理病例解读。

不过，要是有烟癮、赖床症、拖延症的童鞋可以读一读，里面的一些小招术看来还是蛮实用。

## 6、《自控術》的笔记-全篇

工作狂知识因为存在感确实，对未来失控，看不到清晰的未来，所以享受不了现在！

量化了目标，就对未来有了掌控感，因为你知道自己做了多少，还有多少需要做，自己在这条路上走了多远！

阶段性的胜利总能带来成就感，所以要有阶段性的自我奖励，以便成就感和满足感能让你开始下一步。

焦虑源，就来自那些被压抑的，被规避的，却隐隐约约存在着的，非常重要的事情，它会把你的注意力拉开，让你分神，却因为这个很重要的事情又被你压抑着，或者忽略了，你就会焦虑。

拿破仑就总用最怕死的人做哨兵，由此把危险阻止在待发生阶段。

情绪如果不经发泄，就会持续很久，究竟多久会因人而异，反正比我们想象得要久。我们感觉不到自己有情绪了，但是情绪依然在那儿，虽有减弱却不离不弃，最可怕的是它还会转入意识之下，并一直在默默地寻找发泄口，趁我们还没弄清怎么回事的时候，就以不可控的方式发泄出去了。这种“情绪后效”是一种普遍现象。

蔡氏效应：天生的完成欲。人们对尚未处理完的事情，比对已经处理完的事情更有印象。

为什么行为、习惯、自控力都会传染呢？原来，这是社会性动物形成自己行为习惯的方式，就是把周围动物的行为习惯看成自己的，越亲密就越是自己的。

镜像自我可以用来区分很多种相似的情感。喜欢喝爱的区别：你的镜像神经元到底认不认为它是你。

我们拒绝被环境漠视，如果环境漠视我们，我们变成了背景的一部分，不再有特点，不再有变化，成了静静的、默默的社会背景的一部分，这会让自我意识感到惶恐。所以，我们要寻找自己的存在感，寻找自己存在的理由和证据。

投射效应：我们更侧重看到和自己有相同特征的人。

存在感是什么东西？它是我们切切实实地感受到自己活着，感受到时间的维度。

选择太多，就会加剧损耗心智能量；越难以取舍，就约会使心智能量加剧损耗。

违心地做任何事情，都会导致身体不适；长期违心地做任何事情，都会让身体的免疫系统崩溃。

针对多巴胺-ATP系统：抽调起能量。尽量吸一口气、攥拳、绷紧全身肌肉、憋气五秒至十秒。接着，会感到全身发热、放松。

你规避的任何重要的事情，都会成为焦虑源，而非常重要又被故意规避的事情，就会成为非常棘手的焦虑源。所以，必须把某件压在你心上的事情落实并结项，不管你是认真完工还是草草完工，或者是阶段性的完工，提前必须得“完”才行。

接受情绪，才能控制行为。

第一印象的重要性，只对那些不能长期接触的人有效。

### 7、《自控術》的笔记-爱情制造程序：为什么错恋比正常恋爱更加热烈

爱情其实是可以制造的。一个异性出现（刺激）时总能激活某人的多巴胺分泌，并且出现三次以上，那么，对于这个人的恋爱神经链就会初步形成，你就会觉得自己爱上了对方多巴胺会转化成ATP，就是必须马上被用掉的能量。多巴胺并不产生快乐这种情绪。“我并不感到快乐，而是极度的焦躁不安、极度的兴奋和极度痛苦的混合感。”一个病人说。当ATP产生后，人倾向于行动。必须立即行动，以爆发式的行动消耗掉ATP这种瞬时能量。欲罢不能：人为何会对折磨自己的东西乐此不疲？多巴胺能量不讲解，恋爱不能实现，能量就会被不断积累，无处发泄，所以会形成更加强烈的欲望，这就像不能被泄流的洪水最终会拥有毁灭的力量一样。瘾症、强迫症、错恋真的得到满足，就会像正常恋爱一样随着多巴胺的消失而消除。但关键是，它们都没得到正常的满足。因为指向错误，多巴胺根本不可能降解，能量也就不能被释放。所以，“得不到的爱情使人消瘦”。多巴胺只负责欲望，不负责快感，快感系统和欲望系统是分开的。所以要解决瘾症，首先是要先让这个系统停下来。没有了多巴胺系统，人会抑郁、冷漠，而不是安宁。中医把过剩且无处发泄的多巴胺称为邪火。但是就像六个自我一样，是我们不可或缺的一部分。

# 《自控術》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)