

# 自控力修成手册



[自控力修成手册\\_下载链接1](#)

著者:~ 卡耐基 (Dale Carnegie) (作者)

出版者:天津社会科学院出版社

出版时间:2013-8-1

装帧:平装

isbn:9787806889404

《自控力修成手册》是卡耐基心灵修炼的又一杰作，旨在帮助人们更好地掌控自己的想

法、情绪和欲望。卡耐基认为，缺乏自控力是成功的绊脚石。一个缺乏自控力的人，即便是天赋异禀，也发挥不出应有的能力。

《自控力修成手册》汇集了心理学、经济学、神经学、医学领域关于自控力的最新洞见，告诉人们如何改变旧习惯、克服拖延、抓住重点、理顺大脑、管理压力。卡耐基指出，一旦找到了适合的方法，养成了正确的习惯，自控力就会显著提升，并且无须消耗大量的心智能量来集中精力或者抗拒诱惑。总之，掌握了提升自控力的方法，不管人生的道路上有多少诱惑，多少坎坷，人们都能保持内心笃定、稳步前行，收获辉煌的人生。

作者介绍:

卡耐基（1888年11月24日—1955年11月1日），美国著名的人际关系学及心灵潜能开发大师，被誉为是20世纪最伟大的心灵导师。卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和著书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

20世纪早期，世界范围内的战争纷乱和经济萧条，人们丧失了对美好生活的憧憬和信心。卡耐基有鉴于此，独辟蹊径地开创了以心理学为基础的人际关系学和心灵励志学，帮助人们更好地生活和工作。卡耐基的著作在美国乃至全世界都影响巨大，改变了无数人的命运。时至今日，卡耐基的作品已被翻译成几十种文字在全球热销，他以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则上指导了万千读者，帮助人们改变自我，激发人们对生命的无限热忱及信念，勇敢地开创崭新的人生！

目录: 第一章 操之在我，责任心是提升自控力的关键

如果说，懂得如何控制他人的人是聪明的操纵者，那么懂得如何控制自己的人则是智慧的主宰者。操之在我是一种极其具有影响力的处事能力，能够把握时代脉搏的人，都具有把握自己命运的能力。要知道，只有对自己的人生负责，才能掌控自己的人生，而这也是生命赋予我们神圣的使命。

成为负责任的人就是生命的意义所在

自己主宰自己，强化自我效能感

承担责任是走向心智成熟的第一步

明确自己的使命，并想方设法付诸行动

过去的就让它过去，过分自责是逃避责任

发挥自己的主动性，克服潜意识的失败心理

第二章 掌控自己的目标，才能掌控自己的人生

一个看不到海岸线的人，很难坚持游到终点，同样，一个没有目标的人，也不可能体会到成功的价值。有了明确的目标，即使我们的起点与终点之间遍布着沼泽、荆棘，即使我们奔赴目标时头顶着风霜、暴雨，即使前路再黑暗，只要终点仍然在远处闪闪发光，我们就不会迷失，不会放弃。

超越自我，从追求更高理想开始

不断地眺望前方，才能不断地前进

通过小成功可以一步步培养自信

确立明确且可行的目标，才能实现它

做更好的规划，让生命的羽翼更丰满

第三章 发现内心深处的动机，才能迸发持久的动力

我们内心具有惊人的能力，而它们并非永远潜藏于我们心中，许多事情都能够激起我们莫大的兴趣，从而激发我们的巨大能量。这股看似高深莫测的能量似乎总是逃出我们的手掌，以致我们时时感到脆弱和无助。事实上，它只是需要一个主宰者来发号施令，而我们的自控力是这个角色的最佳人选。

倾听内心的声音，选择感兴趣的工作

重新描述工作，塑造工作中的使命感

感受沉浸体验，发挥最佳工作状态

尝试新的方式，保持对工作的热情

磨练自我，激发内心潜藏的能量  
你可以更优秀，只要你永远追求卓越

#### 第四章 保持精力充沛，可以增强你的自控力

我们的自控力就像一艘巨型邮轮，在驶向成功的过程中，它的能量也会耗尽。我们应该学会以适当的方式化解疲惫，从而让自己保持充沛的精力，为自控力这艘邮轮安装上永不停歇的马达。只有懂得如何发掘外界能量来充实自己内心的能量，才不至于使我们的

心灵孤立无援。

避免疲倦显然也能避免心烦意乱  
化解疲倦，让你的心灵变强大  
发掘外界的能量，你并非孤立无援  
学会平衡眼前的快乐和未来的幸福  
时不时给自己打一针幸福强心剂  
感受幸福是一种能力，也是一门艺术

#### 第五章 消除压力，别让压力削弱了自控力

快节奏的工作和生活就像一个巨大的包袱，时常将我们压得喘不过气来。然而，生命是丰富多彩的，如果只将精力放到工作中，未免失去了生命的本色，要知道，幸福的真谛都藏在我们的生活中，只有安静下来，我们才能够聆听到内心最真实的声音。齿轮锈迹斑斑之时，不妨给它一些呵护吧。人生最重要的，不只是工作，还有享受！

关注内心，追求心灵上的宁静  
别让心太累，保持一颗年轻的心  
丢掉不安全感，让自己平静下来  
摆脱过度的自恋，才能使心灵轻盈  
别让繁重的工作溢满你的人生

#### 第六章 战胜拖延，真正掌控自己的时间

人生匆匆而过，时不我待，拖延所带来的损害是不可估量的。也许我们的临阵磨枪能够补救由拖延带来的损失，但这也是极少数情况。积跬步以至千里，积怠惰以至深渊，每一次拖延都对我们的未来有着巨大的影响。所有人都应该明白，拖延是将我们的梦想变为幻想的罪魁祸首！

对症下药，找准拖延的心理根源  
正视成功的代价，剔除拖延心理  
培养失败的勇气，才能摆脱拖延心理  
着眼于未来的意义，拒绝沉迷当下的快乐  
保持适当的独立，自己拯救自己

#### 第七章 掌控自己的心智，让身心合一

真正的成熟，应当是独立个性的形成，是真我的发现，是精神上的结果和丰收。成熟的人并非如世人想象中的那样圆滑和世故，而是一种由内而外的生命底气，是一种醇厚、静默、自信的气质，是一种凛然而智慧的思想作风，而这一切，都由我们的心智来决定。

正确的观念可以把坏事变成好事  
幸或不幸取决于你的思维方式  
人生无须太完美，失败并不可怕  
学会感恩，吸引更多的正面能量  
学会正面思维，你可以反败为胜  
秉持善意对待他人，也是解救自己

#### 第八章 掌控自己的行为，养成好习惯

与其伸着脖子瞪着眼，茫然地眺望着遥不可及的成功与幸福，不如从自己当下的生活中去挖掘成功的秘密。的确，我们现在的一言一行都与自己未来的发展息息相关，所有的成功都是由一个个小习惯寸积铢累而来的。良好的习惯比天赋和才能更加重要，因为好习惯会放大我们的优秀特质，让我们创造出最大的人生价值。

90%的行为方式都是由习惯造成的  
好的工作习惯意味着效率的倍增  
找到坏习惯的根源才能战胜它  
调动自控力，战胜自身的不良嗜好  
拒绝空想，养成习惯从当下开始

第九章 激发积极情绪，克服消极情绪  
每个人都会有各种各样的负面情绪，但如果不对它们加以控制，任其自由发展，这些情绪就会如同一群猛虎在我们心头乱窜，使我们生活在焦虑、恐惧、忧郁、彷徨之中无法自拔。我们应该试着激发自己积极的情绪，并以适当的方法，将消极情绪出现的频率降至最低，以获得最大的幸福感。  
不要抱怨，接受生活中的不完美  
赶走忧郁，让心灵回归到阳光之下  
将自己从恐惧的牢笼中拯救出来  
摆脱烦恼，先做好最坏的心理准备  
放下仇恨，别拿别人的错误惩罚自己  
第十章 让逆境和挫折锤炼你的自控力  
我们对待挫折与困境的态度，从某种程度上就决定了我们取得成功的可能性，因为逆境遇挫折为我们锻炼自控力创造了绝佳的机会。那么，当困难如同一堵高耸的墙，横亘在通往成功的路上，你是在墙根下忧伤满腹，踟躇不前，还是冷静下来找到翻过这堵墙的方法呢？应该知道，只有将一切苦痛放下，以坚毅的姿态迎难而上、披荆斩棘之人，才有可能击溃眼前的挫折。  
克服缺陷，用意志力征服一切  
克制愤怒，冷静应对对方的无理攻击  
战胜困难，走出痛苦的人生沼泽  
别害怕犯错误，只要你做到知错能改  
摆脱痛苦，踏上重寻幸福的道路  
.....  
· · · · · · ([收起](#))

[自控力修成手册\\_下载链接1](#)

标签

个人修养

卡耐基

管理类book

自己个儿

挺好的

已购

学习

## 评论

还行吧

-----  
90%的行为方式都是由习惯造成的。通过小成功可以一步步培养自信。倾听内心的声音，选择感兴趣的工作。篇章很短，其实可以根据目录有针对性跳着看。有些道理都懂，需要有书来提醒。

-----  
属于网络鸡汤的集合版，其实按时间线来说：应该是网络管理类鸡汤的原材料。现在网络运营的内容更像是将经典打碎，融入当代理解的诗句。短小，精悍，容易记忆。

-----  
[自控力修成手册\\_下载链接1](#)

## 书评

“有自控力的人左右生活，没自控力的人被生活左右”——封面上的这句话说得太对了，只有更好地控制自己的情绪、行为和欲望，才能得到更幸福的生活。上学时看过卡耐基的一些书，当时很喜欢，所以在看到这本《自控力修成手册》之后，因为信任卡耐基，所以选了他的书。前不久发...

-----  
[自控力修成手册\\_下载链接1](#)