

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好自我 在自制中学会成长



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起一场千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

中原出版传媒集团

大地传媒

中原农民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好自我：在自制中学会成长/汤晨龙编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014. 10

(青少年自我管理“胜”经系列)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 0837 - 3

I. ①管… II. ①汤… III. ①自我控制 - 青少年读物
IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205457 号

出版人 刘宏伟
总策划 汪大凯
责任编辑 尹春霞
责任校对 钟远
封面设计 法思特设计

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社
(地址：郑州市经五路 66 号 电话：0371 - 65751257
邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

承印：三河市燕春印务有限公司

开本：690mm × 1092mm 1/16

印张：13

字数：200 千字

版次：2014 年 10 月第 1 版

印次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5542 - 0837 - 3

定价：29.80 元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

目录

Contents

◆ 第一章 做自己的督导——控制自我方能管理自我

| | |
|------------------|----|
| 学会自控，驾驭自我 | 2 |
| 控制自我是能力的体现 | 5 |
| 态度积极地掌控自己 | 7 |
| 自我约束等于自我提升 | 10 |
| 学会独立，摆脱依赖 | 12 |
| 学会管住自己的嘴巴 | 16 |

◆ 第二章 重新认识自己——给内心来次大“阅兵”

| | |
|-------------------|----|
| 自律通常等同于自控力 | 24 |
| 自省是拯救自己的第一步 | 27 |
| 好心态源于反省 | 30 |
| 把反省当成一种习惯 | 33 |
| 要自律，更要自爱 | 36 |
| 以人为镜，端正自己 | 39 |
| 增强我们的感受能力 | 42 |



学会独立面对人生 45

◆ **第三章 超越自私本能——扩展心胸方可自控心性**

不做自私自利之人 52

克制自私的内心 55

乐观豁达让心胸博大 57

调整心态，控制坏脾气 61

克制嫉妒的私心杂念 64

学会扩展自己的胸怀 67

要有一颗感恩的心 71

◆ **第四章 做到充耳不闻——培养专注力，拧紧自控力**

专注，赢得人生 78

一生只做一件事 81

做事贵在专注和坚持 84

做自己善于做并喜欢做的事 87

普通的事也要做到最好 90

学会做好分内的事 93

专注自己的学习 95

摒弃杂念，专注训练 98

◆ **第五章 练就“忍功”——稳住性子才能稳住步子**

摒弃急于求成的心理 106

处安勿躁，以静制动 109

第一章 做自己的督导

——控制自我方能管理自我

古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”古之成大事者，往往能做到“动心忍性”。而这种自控力的来源就是自控心理。一个人只有认识自我，才能战胜自我、超越自我。





学会自控，驾驭自我

金无足赤，人无完人，人最大的敌人就是自己。只有能够战胜自我的人，才是真正的强者。很多时候，一个人的自控心理、自控力，对于人来说就好像汽车的方向盘对于汽车一样。不难想象的是，一辆汽车，如果没有方向盘的话，它就不能在正确的轨道上运行，最终也只能走向车毁人亡。而一个自控心理强的人，就像一个有着良好制动系统的汽车一样，能够在很大程度上随心所欲，到达自己想要去的任何地方。因此，我们可以说，美好的人生，就是从自控心理开始的。

巴西球员贝利，被人们称为“世界球王”，在很小的时候，他就对足球表现出惊人的才华。

那次，贝利和他的同伴们刚踢完一场足球赛，已经精疲力竭的他找小伙伴要了一支烟，并得意地吸起来。这样，原先的疲劳就烟消云散了，然而，这一切被他的父亲看在眼里了，父亲很不高兴。

晚饭后，父亲把正在看电视的贝利叫过来，很严肃地问：“你今天抽烟了？”

“抽了。”贝利知道自己做错了事，不敢不承认。



文明相处，学会自控



令他奇怪的是，父亲并没有发怒，而是站起来，在房间里来回踱步，接着说：

“孩子，你踢球有几分天资，也许将来会有出息。可惜，抽烟会损害身体，你现在如果抽烟了，将使你在比赛时发挥不出应有的水平。”

听到父亲这么说，小贝利的头低得更低了。

父亲又语重心长地接着说：“虽然作为父亲的我，有责任也有义务教育你，但真正主导你的人生的是你自己，我只想问问你，你是想继续抽烟，还是做一个有出息的足球运动员呢？孩子，你已经长大了，应该懂得如何选择了。”说着，父亲从口袋里掏出一沓钞票，递给贝利，并说道：“如果你不想做球员了，那么，这笔钱就拿给你做抽烟的经费吧！”父亲说完便走了出去。

看着父亲的背影，贝利哭了，他知道父亲的话有多大的分量。他猛然醒悟了，他拿起桌上的钞票还给父亲，并坚决地说：“爸爸，我再也不抽烟了，我一定要当个有出息的运动员。”

从那以后，贝利再也不抽烟了，不但如此，他还把大部分时间都花在刻苦训练上，球技飞速提高。贝利15岁参加桑托斯职业足球队，16岁进入巴西国家队，并为巴西队永久地拥有“金女神杯”立下奇功。如今，贝利已成为拥有众多企业的富翁，但他仍然不抽烟。

欲胜人者先自胜！胜人者有力，自胜者强。谁征服了自己，谁就取得了胜利。学会自控，征服自己的一切弱点，正是一个人伟大的起始。大凡成功的人，都有极强的自控力。的确，自控心理能帮助我们抵制很多不良习惯，如懒惰、拖延等；能缓解不良情绪，如冲动、愤怒、消极；能抵御外界形形色色的诱惑；等等。如果你无法自我控制，那么，那些不良行为和情绪就会占据主导地位，从而控制你。那么，你很快就会失去奋斗的激情、学习的动力，甚至偏离人生的正确方向，误入歧途。

可见，我们每一个人，都应该认识到自控心理对人生发展的重要性。所谓自控，就是自我控制。一个人只有坚决地约束自己、战胜自己，最终才能战胜困难，取得成功。其实学会自控并不难，我们只需要做到控制自己的心，只需要在遇到事情时多想想要不要去做，后果会怎样，就一定能控制好自己言行。



保罗·盖蒂是美国的石油大亨，但谁也没想到的是，他曾经是个大烟鬼，抽烟抽得很凶。

曾经有一次，他在一个小城市的小旅馆过夜，半夜的时候，他的烟瘾犯了，就想找一根烟抽，但他摸了摸上衣的口袋，发现是空的。他站起来，开始在包里、外套的口袋里寻找，可是都没有。于是，他穿上衣服，想去外面的商店、酒吧等地方去买。没有烟的滋味真难受，越是得不到，就越想要，他当时就是很想抽烟。

就在保罗·盖蒂穿好衣服，伸手去拿雨衣的时候，他突然停住了。他问自己：我这是在干什么？

保罗·盖蒂站在门口想，一个应该算得上相当成功的商人，竟然在半夜里冒雨走几条街去买一盒烟。没多会儿，盖蒂便下定决心，把那个空烟盒揉成一团扔进纸篓，脱下衣服换上睡衣回到了床上，带着一种解脱甚至是胜利的感觉，几分钟就进入了梦乡。

从那以后，保罗·盖蒂再也没有拿过香烟，当然他的事业也越做越大，成为世界顶尖富豪之一。

这里，我们看到了一个真正的强者，他懂得约束自己的行为，懂得为自己的所作所为负责。这样的人一定能在人生的道路上把握好命运，不会为得失越轨翻车。

我们听过这样一句话：“上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。”这句话的意思是，一个人，一旦失去自制力，那么，他距离灭亡也就不远了。的确，一个人连自己的行为都不能控制，又怎么能做到以强烈的力量去影响他人，获得成功呢？

自我管理箴言

失去控制的人生将是失败的人生。唯有自制的人，才能抵制诱惑，有效地控制自身，把握好自我发展的主动权，驾驭自我。一个人除非能够控制自我，否则他将无法成功。



控制自我是能力的体现

没有自控力的人是可怕的，不但他的思想会肆意泛滥，行为更会如此。有人喝酒成瘾、上网成瘾等，无一不是缺乏自制力的表现。

一个失去自控能力的人是不会得到命运的眷顾与垂青的。

那些以为自制就会失去自由的人，对“自由”与“自制”的意义显然还没有深刻的领会。自我控制不是要以失去自由为代价，恰恰是为了保证自由最大限度内的实现。

韩愈自幼父母双亡，是哥哥嫂嫂把他抚养成人，因此，他比一般的孩子更成熟、更努力。从7岁开始，他便出口成章。后来，哥哥因为官场受牵连，被贬岭南。他只好和哥哥嫂嫂一起搬迁。又过了几年，哥哥死了，他跟着嫂子，带着哥哥的灵柩从岭南回到中原。那时，兵荒马乱，只得半路停在宣州（今安徽宣城）。可以说韩愈命途坎坷，历尽艰苦。

虽然生活如此凄苦，但韩愈并没有被打垮，反而更激发了他对学习的热情。在后来的《进学解》一文中，韩愈曾借学生的口气说出了他在治学方面所下的功夫。

“焚膏油以继晷，恒兀兀以穷年。”这句话的含义是：白天需要苦读，即使到了夜里，还是会点煤油灯继续用功，努力不懈。正是靠着这样的努力，韩愈的学问才如此精湛；尤其是散文写得气势磅礴，文采斐然，成为“唐宋八大家”之首的大文豪。

韩愈的一生坎坎坷坷，但勤奋的他最终取得了文学上的辉煌。人的本性中，有很多消极的部分，其中就有惰性。无疑，懒惰是成功的障碍。而克服惰性，你就需要自制。反之，如果一个人自认为是聪明的就不继续学习，那

么，他就无法使自己适应急剧变化的时代，就会有被淘汰的危险。

我们要想控制自己，可以从以下几个方面训练自己：

1. 充分预测困难，做好准备

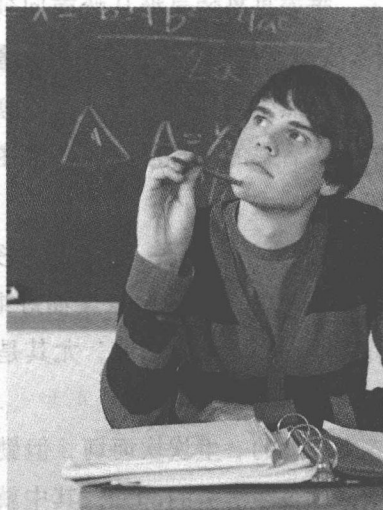
在朝着这个目标去做的过程中，会有很多困难接踵而至。如果在做事之初没有准备好，那么这样的突袭会很容易使你的意志溃不成军。所以在做每件事情之前，都要充分预测可能遇到的阻碍和诱惑，并为之做好准备，想到应对的办法。

2. 全局思考

通常情况下，当我们想去做一些不必要的事情寻求快乐的时候，为了让自己心安理得，我们会给自己找一些借口，比如郁闷、没心情学习等。这些借口大部分是过分强调即时性，实际上我们是有意识地过分夸大了这些看似紧急但毫无意义的事情。这时我们可以微笑着问自己：“是不是借口？”然后我们从全局来考虑：我们是不是要追求远大的目标、长久的快乐？我们的人生目标难道是看更多的精彩节目？这些即时的东西对我们有什么实质的帮助？相比学习，如果去贪图眼前的小快乐，自己将会损失那个远处的大快乐，值不值？权衡之下，你会做出明智的决定。

3. 多分析结果

你不妨学习那些成功人士思考问题的方式，让自己的心静下来，多分析分析事情的前因后果：如果多花些时间学习，会取得什么样的结果？如果贪玩，把时间花在网上、玩游戏、吃喝玩乐上，又会有什么样的结果？关于这些问题的比较，其实，你可以列一个表，在表里填下现在忍耐吃苦的话，将来会获得什么快乐；现在急于求乐的话，将来会承受什么痛苦。相比之下，你就能看到事情的不同面和不同结果，自然也就知道眼下自己该做什么了。



4. 给自己找一个学习的榜样

学会思考



这种方法，需要你首先选定几个你认为已经很成功的人，比如，比尔·盖茨、戴尔·卡耐基、松下幸之助、李嘉诚、李政道……当然，你也可以选择一个你认为自制力很好的人，了解一下他们是怎么勤奋工作学习的。有了榜样，你就会想到那些人正在干什么，你也就可以自觉地取舍了。

比如，你可以给自己划定一个比较容易拿得出的固定时间，规定在这个固定的时间内，只能做哪些事情。例如，每天晚上十一点（睡觉前）喝一杯牛奶，这是很容易做到的，你的头脑会渐渐地变得愿意执行任务。在习惯之后，你再逐步地加入一些难度大的任务，待一切形成习惯之后，自制力也就随之形成了。

自我管理箴言

自制力的获得不是一蹴而就的，需要我们在日常生活中不断地“修心”。只有训练出自制的心，才能有效地控制自身，才能驾驭自我，最终驾驭自己的人生。



态度积极地掌控自己

积极的态度有积极的结果，这是因为态度有感染力。这种态度之一就是热心。爱伯特巴德曾说：“没有一件伟大的事情不是由热心所促成的。”好的母亲与伟大的母亲、好的演说家与伟大的演说家、好的推销员与伟大的推销员之间的差别，常常就在于热心。

生活中，我们难免会遭遇到失败和挫折，而当遭遇这些的时候，你会怎么做呢？是丧失意志和勇气，被挫折和失败打倒和击退，还是能在遭遇了失

败和挫折以后，积极理智地面对，从失败中吸取经验和教训，并把这些化成一种前进的动力？

两种不同的心态决定了两种不同的人，也正是因为心态的不同，他们之间的差异是很大的。容易被挫折打败的人，我们可以预见他的未来会失败无疑，而能使用积极的心态并准确把握住这种力量的人，就能获得成功。

美国联合保险公司有一位叫凯特的推销员，她从入职的第一天开始就有个准确的目标，那就是成为这个公司的明星推销员。每天她都努力工作，并且不断地学习，从很多励志书籍和励志杂志中汲取经验和力量，并应用到工作中。有一次，她遭遇了一个巨大的厄运，然而她并没有逃避，而是坦然地去接受，她觉得这正是一个发挥积极心态的良机。

一个严寒的冬日，凯特在市中心的一个街区推销保险单，本以为市中心能给她带来好运，然而忍饥挨饿地奔走了一天后仍然一无所获。一笔生意都没有做成让她对自己很不满意，要是换做一般人早就放弃了，但是凯特并没有因此而气馁。她记起她在公司里读过的那些书，于是她运用了积极心态的原则，并试着用积极的心态将这种不满转化为一种动力。





第二天，凯特向同事们讲述了前一天遭遇的失败，同事们都认为她要放弃目标时，她激动地说道：“今天我还要再次拜访那些客户，直到他们买了我的保险为止。你们等着瞧吧，我这月将售出比你们所有人售出的总和还要多的保险单。”说完这些，凯特就从她的办公室出发了。

她又重新回到了市中心那个街区，又一次拜访了前一天所拜访过的每一位客户，结果出乎意料地售出了66张新的事故保险单。凯特用她不畏挫折的动力做到了这一点，兑现了她的承诺。

这的确是非同一般的成就，凯特也因此成为这家保险公司的销售冠军，不久之后她被提升为销售经理。而她的成功绝不仅仅是偶然，而是一种强大的正能量促使她用乐观积极的心态来完成工作的。那天凯特在风雪中穿街走巷，不间断地行走拜访了8小时，却没有卖出一份保险单，也有过消极不满的情绪，但她却没有一直让这种负面的情绪引导自己，而是在第二天把消极不满转化为励志型的不满，形成一种积极的心态，从而获得了成功。

许多真正获得成功的人士都具备这样的特点，他们懂得并且有能力使用积极心态的力量。而我们大多数人总是盼望着成功不期而至，幻想某一天一觉醒来成功就这样突如其来了，可是我们并不具备这样的条件，这种神秘莫测的成功方式对于我们来说就如海市蜃楼般虚无缥缈。即使我们具备这样的条件，也可能会发现不了它们，因为越明显的事物往往越容易被人们忽视。而对成功者来说，成功并不神秘，也不是不可企及，只要能保持那个最闪亮的优点——积极的心态，就能朝着光明的道路前进。

拥有一个积极的心态，才能走在别人的前面，赢取更多的机会。如果你正在为如何才能拥有一个积极的心态而烦恼的话，你不妨遵从下面几点进行长时间的练习：

1. 学会自我暗示

每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”

2. 进行想象训练

每天至少5分钟，想象自己在公众场合做成功的演讲，想象自己成功的场景和心情。

3. 进行微笑训练

每天至少5分钟在镜子前学习微笑，展示自己的手势及形态，从而增加自信。

在暗示和想象中，其实就把心中所想的在进行一遍遍的强化，从而促使自己积极主动地去实现自己的希望、理想和目标。只要你能坚持练习，相信你一定可以成功。

自我管理箴言

每当被消极的情绪笼罩的时候，不妨试着想想积极的心态所带来的成功与光明的未来。有些人似乎天生就具备使用积极心态的动力，而有些人则必须要通过学习才能应用好积极心态的动力。在你的一生中，消极的心态总是与积极的心态并存，你要学会的是如何发展积极的心态。相信聪明的你，一定能很快学会并很好地应用。



自我约束等于自我提升

如果说我们在生活和学习中日积月累所养成的习惯、惰性和放任之所以没有成为主宰我们自身的主宰，反而被我们所制伏，正是因为我们运用了自我约束的意志力，这种意志力又被称为“自制力”。换句话说，具备这种能够抵制、克服各种诱惑的能力，正是我们自身所具有坚强意志的最佳体现。

确实，自制可以使我们在做任何事情时都能保持正确的方向、良好的动机，并且运行于理想的轨道上。倘若将自制力发挥于运动竞技场上，它仍旧是争取胜利的关键。如果你对足球稍有研究，你应该知道德国足球队在世界



赛场上屡创佳绩，并以顽强的风格闻名于世。众所周知，无论处于多么恶劣的境况下，德国足球队都会拼搏到最后一分钟。

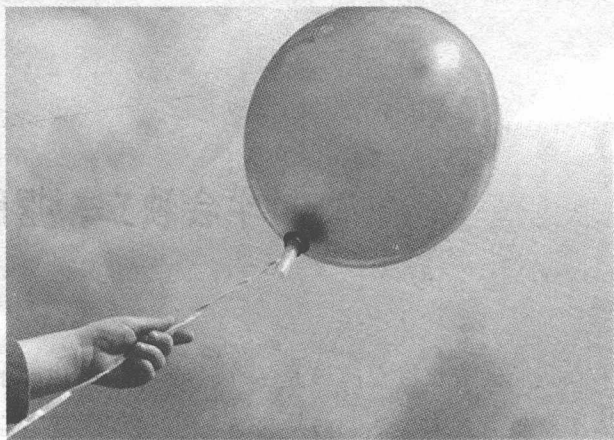
德国足球队的成功固然与球队训练有素有着密切的关系，但最重要的一点是球员们都拥有良好的自制力。在贯彻教练意图、完成自己所担负的任务方面，他们没有一丝一毫的放任，总是忠于自己的职责。曾经有人说过德国队不懂足球艺术，表现死板、不够灵活，但事实胜于雄辩，作为职业球员，他们表现出了神奇的自制力，并且用成绩证明自己是优秀的。

文思·隆巴第是美国橄榄球史上一位了不起的教练，在他精心的调教下，美国绿湾橄榄球队取得了令人难以置信的惊人成绩。

文思·隆巴第告诉他的球员：“我只要求一件事，那就是一定要取得比赛的胜利。如果不把目标定在非赢不可上，那比赛就没有丝毫的意义。你们要跟我一起工作，除了照顾好你们自己、你们的家庭和球队之外，你们必须克制自己，摒弃及抗拒其他的一切诱惑。”

不仅如此，他还告诫球员，除了控制好自己，比赛时还要不顾一切地去得分，不必理会任何人的阻拦；无论面前是一辆战车还是一堵墙，无论对方有多勇猛，都不能止步不前，也不能让这些阻挡你得分。

正是这种高度的自制力，才使绿湾橄榄球队的队员拥有了人人啧啧称奇的顽强战斗力。在比赛中，队员们克制了一切私心杂念，在他们的眼中只有胜利。为了夺取胜利，他们暂时抛下一切，专心致志地奋勇向前。每个人都希望自己在别人眼中是优秀的。如果优秀是我们的目标，那么我们便不能随心所欲、感情用事，必须对自己的言行有所克制，这样才能减少自己犯错的概率，不至于铸成大错。



高尔基曾经说过：人要学会控制自己，不要放任自己。



“哪怕是对自己的一点儿小的克制，也会使人变得强而有力。”

要主宰自己并主宰自己的命运，必须对自己有所约束、有所克制。如果缺乏自制力，就像是汽车缺少了方向盘和刹车，很难避免犯规、闯祸，甚至发生撞车、翻车等意外。想要避免意外的发生，最基本的做法当然就是培养自制力。

是的，人要学会控制自己，不要放任自己，更不该使自己迷失于懒惰和贪玩之中。自我约束就等同于自我提升，任何一个人自成年起，都到了为自己做决定、为自己负责的年龄。如果你还学不会控制自己，将来有一天，只怕你将会置身于自掘的坟墓中哀叹，你将无力推开堵住坟墓出口的岩石。现在，你必须果断起来，好好学习，确定自己人生道路的方向。这样，你才能生活安定，不再像秋风中的落叶一样飘忽不定，过着漂泊的日子。

大部分年轻人喜欢随心所欲，凭一时的兴趣行事。然而，我们能享受到的生活乐趣和所拥有的功成名就都源于凭借自身自制力所做出的调整与转变。

自我管理箴言

如果你能够趁着年轻力壮、精力充沛的时候学会自制，并让自制伴随参与你的整个人生，幸福、愉快和欣慰将能够持续下去。



学会独立，摆脱依赖

我们的成长过程应该是一个逐渐独立与成熟的过程。现代社会，我们生活中就是有些人，他们对周围人的依赖却困惑着自己，一旦失去了可以依赖的人，他们常常会不知所措。如果你具有依赖心理而得不到及时的纠正，发



展下去就有可能形成依赖型人格障碍。

那些有依赖型性格的人，常常有一种无助感，总感到自己懦弱无助，无能，笨拙，缺乏精力，同时还有被遗弃感。他们将自己的需求依附于别人，过分地顺从于别人的意思，一切悉听别人决定，生怕被别人遗弃。当亲密关系终结时，他们则有被毁灭和无助的体验。他们缺乏独立性，不能独立生活，在生活上多需他人为其承担责任，做任何事没有主见，在逆境和灾难中更容易心理扭曲。

从前，有一对夫妇，到了晚年才得子，高兴异常，所以对这一“老来子”十分疼爱，几乎不让孩子做任何事。这个孩子除了吃喝以外，什么都不会。就这样，很快，这个孩子长大了。

一天，老两口要出远门，担心儿子在家没法照顾自己，就想了一个办法，临行前烙了一张中间带眼儿的大饼，套在儿子的脖子上，告诉他想吃的时候就咬一口。

可是，这个孩子居然只知道吃脖子前面的饼，不知道把后面的饼转过来



学会独立，摆脱依赖