

受益一生的 自我管理力

林伟宸◎编著

懂得管理自我才能管理人生

如果你总是——

拖到最后一分钟才开始工作；

薪水月光，信用卡透支；

想早点休息，却熬夜上网；

一直想减肥，却总是挫败。

那么本书就是

专门为你而写的！



“管理学之父”彼得·德鲁克**最重要的管理见解**

李嘉诚、乔布斯、柳传志、马云、冯仑等**最深刻的人生体悟**

中國華僑出版社

受益一生的 自我管理力

懂得管理自我才能管理人生

林伟宸◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的自我管理力:懂得管理自我才能管理人生 /
林伟宸编著.—北京:中国华侨出版社,2012.9

ISBN 978-7-5113-2884-7

I. ①受… II. ①林… III. ①自我管理学-通俗读物
IV. ①C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第207531号

受益一生的自我管理力:懂得管理自我才能管理人生

编 著 / 林伟宸

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/270 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2884-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言



随着越来越快的社会节奏,很多人都承受着压力,让人容易变得烦躁不安。有人梦想着一夜成名、一夜暴富,有些人动不动就怨天尤人、满腹牢骚;随着越来越丰富的物质文明,很多人在对物欲的追求中迷失了自我,通过各种手段满足欲望,填充欲望的坑;随着竞争越来越激烈的人才社会,很多职场人都无法在激烈的“混战”中脱颖而出、创造辉煌。

面对种种的现实现象,我们需要学会管理自己,让心呼吸新鲜的空气,这已成为刻不容缓的时代需求。

无规矩不成方圆。一个人要想在社会上立足,最重要的一点是给自己定一个“规矩”,这个规矩便是自我管理。自然界中,人与人、物与物、人与物之间都是相互连接的,有时候,会因为我们的疏忽、放任,给别人造成无法弥补的损失和伤害,也会给我们的人生带来遗憾。可见,人人都要学会自我管理,这样才能更好地在社会上立足,才能和别人更和谐地相处。

通读全书后,你会发现,世间最顽强、最难战胜的敌人是自己,只有战胜了自己,才是真的成功。

懂得自我管理,让我们做事不再拖拉、半途而废,因为懂得自我管理的

人是有信仰和目标的；懂得自我管理，让我们不再经受物质的诱惑而无法自拔，因为懂得自我管理的人是淡泊名利、稳定踏实的；懂得自我管理，让我们不再放任自己无所事事，因为懂得自我管理的人是自尊自爱、自控的。

相信本书能为每一位翻开本书的读者解开心中的结，为每一位翻开本书的读者规划人生的方向，让每一位读者都听见内心深处传来的指令，那就是——克服、战胜、超越。

目录



第 1 章 管人先管己， 做好品性的榜样

人要管住自己，才能获得成功。管住自己，看起来不是什么难事，然而时下管不住自己的却大有人在。有的人常常找客观原因，认为如果大环境好一点儿，自己就不至于如此。

诚然，大环境的确对人的思想行为能产生很大影响，可问题是在同样的环境里、在同样的诱惑面前，为什么有的人能做到诱而不动心、惑而不乱意？而有的人却把握不住呢？

其实，这还是品性的问题。那么，读完本章，你会知道如何做好品性的榜样。

想领导他人，必先管好自己	2
伟大的品格造就伟大的领导者	4
以人品立威，以道德服人	5
先管理自己，才能管理别人	8
善人欲先善己，律人必先律己	11
榜样的力量永远是无穷的	14

第2章 自省是面明镜， 能“反射”自身优缺点

每一个人身上都有着无尽的潜能，也有诸多的缺点，只有时刻反省自我、看清自己的优势和劣势，我们才能发挥自己的优势、纠正自己的不足，时时提高自己、超越自己。

认识、掌握和控制自己	20
自省是一所道德法庭	23
跳出“庐山”，辨识自我	26
反思是面镜子，要常拂拭镜面之灰	29
时刻反省自我，主动承担责任	31
对照别人来反省自我、完善自我	33
人是需要被克服的生命体	35

第3章 树立人生目标， 合理计划未来

目标就是对于所期望成就的事业的真正决心，是对成功的一种渴望。一个人如果没有目标，就很容易在人生的旅途上徘徊甚至迷失自己。所以，一定要树立自己的目标，朝着成功迈进。

让目标为你指明方向	40
有计划地实现目标	43
将目标分解成一个个小目标	47
制订计划并按照计划一路向前	52

高效的规划能成就美好的未来	55
杂而不精不如择一而专	57

第4章 找到信仰的方向， 创造人生的辉煌

人只有找到信仰，才可以坚定自己的信念，朝着一个方向执著前进。信仰是一种内心深处的理想，当人们有了信仰后，信仰的力量会督促人将一生的精力投入无尽的奋斗中，创造出属于自己的辉煌。

自律是影响人生格局的力量	62
“慎独”是自律的至高境界	65
接受束缚才能获得自由	68
不能主宰自己的人永远无法成功	71
谁都无法约束你，除了你自己	74
每次的选择都决定着生命的高度	77
一个人最大的魅力是脚踏实地	80

第5章 爱自己， 放纵是自我毁灭的开始

人们通过倾听自己、感受自己、追踪自己，从而表达自己、表现自己。在所有的自我活动中，只有“爱自己”，才能有助于自己更好地了解自己、更多地认识自己。

区别自爱与自私，做一个自我肯定的人	84
-------------------------	----

自我珍爱就是自我拯救	87
为寻找自身价值努力	91
所有的爱都来源于自爱	95
要做到自爱,必须要经得住诱惑	97
自我约束等于自我提升	101
以高度的责任感去尽职尽责	103
像珍爱生命一样珍爱你的信誉	107

第 6 章

**提高觉悟力，
唤醒内心深处的“潜能”**

我们常说“一个人最大的敌人不是别人,而是自己”,强调的就是一个人的内心力量。内心的力量是成长最根本的推动力。甚至可以这样说,所有的计划和成就都是觉悟下的产物,这就要求你不断提高觉悟能力,才能唤醒内心深处的“潜能”。

每个人都是一笔宝贵的财富	112
突破心中的枷锁,不要自我设限	115
唤醒内心深处的“潜能”	119
战胜自己,就能赢得一切	123
相信你能,你就一定能	125
成功的前提是要永不放弃	127

第7章

培养自控力， 让好习惯成为自然

从某种意义上说，“习惯是人生最大的指导”。习惯伴随着人的一生，影响人的生活方式和个人成长的道路。培养好习惯是对自己一生的投资，这个投资会不断地增长，使我们一生都可以享用它带来的利息，而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使最好的创举失败，并把我們引到道德破产的地步。

因为很多时候，一个小小的坏习惯就能让我们饱受苦果。所以，要想管理自己，就要从战胜小毛病开始积累自己的自控能力。

从习惯看出人的控制力	132
节俭是很多卓越不凡之人的标志	134
不管何时，都要抱着一颗理财心	137
在每一个细节上下工夫	141
每天多做一点儿就能多赢一点儿	145
不要陷入公私不分的泥沼	147
把敬业当成生命的一部分	150

第8章

提高做事效率， 做到“物超所值”

在纷繁复杂的社会环境下，每个人都应该想方设法地提高自己的进取心。古往今来，凡是事业上有所建树的贤良之士无不处世谨慎小心、慎思慎独、保持进取。快节奏的社会，更需要快节奏的进取心才能提升自我价值。

提升自我价值,做到“物超所值”	154
尽力做好分内之事	156
快节奏的社会需要高效率	159
进取心是走向成功的信念	162
成功属于不安现状的人	165
唤醒危机感,与社会一同进步	169

第 ① 章

了解情商, 理智地驾驭情绪之舟

情绪是可以管理的。通过对自身情绪的认识、协调、引导和控制,可以充分挖掘我们的情绪智商,培养驾驭情绪的能力,从而确保我们拥有良好的情绪状态。

所以,不要忽视自己的情绪。事实上,每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量。良好的情绪是获取成功的一大因素,它能让你在困境面前永不放弃,坚忍而又勇敢,它也终将把你引上成功之巅,让你成为一位卓有成就的人。

掌控自我情绪,才能把握成败	174
保持冷静,千万别感情用事	176
盛气凌人于人于己都不利	178
争气的人生不生气	181
时刻保持冷静,创造新的起点	183
小不忍则乱大谋	187
想成功,就要有等待的耐心	191

第 10 章

充分利用时间， 让每一秒都有价值

时间对于每个人来说都是平等的。每个人一天的时间都是 24 小时，没有人会多一分钟或少一分钟，所以，决定个体生命高度和质量的不是时间本身，而是把握时间的能力大小。如何才能在最有限的时间内做最多的事情是我们一生都要思考的课题。

管好自己应先管好时间	194
分配好时间，让时间比金钱更宝贵	197
用最少的时间做更多的事	200
掌握“二八法则”，把握关键的 20%	203
效率第一，忙忙碌碌不等于高效率	208
在正确的时间内做正确的事	211
用“四象限原理”规划时间	214

第 11 章

谨言慎行， 时刻保持低调行事

在日常生活中，你的一言一行不是走过场，你的每一个动作、每一句话都会影响你身边的每一个人，也会影响他们对你的看法。所以，越是感觉良好的时候，越要谨言慎行。

谨言慎行未必是畏首畏尾	220
谦虚是有才华而不自以为有	222

学会自律,得势时切莫自傲	225
学会倾听,倾听比倾诉更倾心	228
退一步,误解就能变成谅解	230
滔滔不绝地说不如达意则灵	233

第12章 拥有健康心态, 正确看待人生

心态看不见、摸不着,但是却实实在在地影响着我们每个人的命运。有什么样的心态,就会有怎样的人生。如果没有一个积极的心态,人就不可能做到自我管理,因为积极的心态可以使人学到处世的智慧和做人的道理,使我们的人生之路越走越宽、生命的价值越来越大,成就事业、获得幸福。

心态是肢体动作的主人	238
和世界过不去就是和自己过不去	241
工作态度决定了人生的高度	243
用感恩之心代替抱怨的嘴	247
战胜弱点,让抱怨到此为止	249
从小事做起,为成功积蓄能量	253
释放压力,压力是一种无形的伤害	256

第1章

管人先管己， 做好品性的榜样

人要管住自己，才能获得成功。管住自己，看起来不是什么难事，然而时下管不住自己的却大有人在。有的人常常找客观原因，认为如果大环境好一点儿，自己就不至于如此。

诚然，大环境的确对人的思想行为能产生很大影响，可问题是在同样的环境里、在同样的诱惑面前，为什么有的人能做到诱而不动心、感而不乱意？而有的人却把握不住呢？

其实，这还是品性的问题。那么，读完本章，你会知道如何做好品性的榜样。



想领导他人,必先管好自己

常言道,人往高处走,水往低处流。对于绝大部分人来说,人生的高处恐怕就是权力、金钱、声望了,换句话说,就是成为领导者,但卓越的领导者不是天生的,在成为成功的领导者之前,先学会做个称职的被领导者吧。所谓“打铁还得自身硬”,就是这个道理。最好的领导者就是最好的被领导者,要不然即使做了领导,也是“上梁不正下梁歪”。

所以,不管环境如何,管好自己是做人的义务。只有这样,你才有资格领导他人,才能在做事时有效地分配时间、精力和资源。一般来说,越能自我约束、管好自己的人,实现目标的愿望就越强烈,因为你的大脑是清醒的,而实现梦想的愿望越强烈,你就越有动力,就越能掌控外界的干扰。

某本杂志上曾经刊登了一篇叫《西点第一课》的文章,文章是这样写的。

刚进军校不久,西点就给我上了一课,对我日后的领导生涯起到了至关重要的作用。

军校的学生都是预备军官,因此学年之间等级非常分明,一年级新生被称为“庶民”,在学校里地位最低,平时基本上都是充当学长们的杂役和跑腿。

在“陆军海军文化交流周”的时候,西点和海军军校要举行一场橄榄球赛,就在比赛的前一天晚上,三年级的学长怀特中士邀请我跟他共同完成一个“幽灵行动”,也就是以幽灵为名的恶作剧。能被高年级学生接受,我觉得很荣幸,便立刻答应下来。行动的目标是一个来访的海军军校学员,我们要把他的宿舍搞得一团糟。我有些犹豫:“这样是不是太过分了?”怀特中士和其他学长都说:“别担心,我们领头,出了事儿跟你没关系。”

晚上 11:30,宵禁之后,大家悄悄摸到“敌人”的宿舍楼,按事先安排的位置站好。怀特中士用唇语数道:“一……二……三。”说时迟,那时快,我和一个二年级军官猛地推开房门,冲到床头,把两大桶大约 5 加仑、冰冷的橙汁浇到熟睡的学员身上,然后迅速跑出门外,同时另外两个人向房间里投掷了数枚“炸弹”(扎破的剃须水罐),顿时到处都是白色的泡沫。最后怀特中士把散发着臭气的酸牛奶泼进屋里。任务圆满完成了,众人麻利地跑下楼梯,在楼门口跟负责放哨的队员会合,然后分成几组撤离。

凌晨 3 点钟时,有人敲响了我的房门,原来被捉弄的军官向西点安全部投诉,我们的酸牛奶和剃须水毁掉了他书桌上昂贵的电子仪器,床边的旅行箱也未能幸免。

在训导员办公室里,怀特中士竭力为我开脱:“是我命令他那么做的,我愿意承担一切责任。”但是训导员不这么认为,他罚我们在早饭前把海军军官的寝室变回原样,把弄脏的衣服洗干净。这还不算,训导员宣布接下来的几个周末,我们都不能休假,而要在校园里受罚。

“这太不公平了,我只不过是服从了学长的命令,他应该对我的行为负责。”教官显然看出了我的不满,训练结束时,他问我:“对于这件事,你自己没有责任吗?”我说:“首先,主意不是我出的,行动也不是我领导的,而且我开始也反对过,但作为‘庶民’,我能管得了谁呀!”

教官盯着我的眼睛,一字一句地说:“在西点,人人都是领导者。即便是个‘庶民’,你也至少领导着一个人——你自己,因此你必须为那天所做的事负责。”直到今天,那位教官的话仍然在我耳边回荡。那是西点给我上的第一课:想做一个成功的领导者,你必须先学会领导自己。

没错,人人都是领导者,都是自己的领导者、管理者,即便你现在还是一名普通的工作人员,没有获得任何地位,你至少能够领导你自己、管好你自己,我们无法为别人的行为负责,但我们应该为自己所做的每一件事情



承担责任,首先要自律,这也是成为一个管理者、领导者,甚至是做一个成功的领导者的前提。因为管好自己,你才有资格去领导别人。

伟大的品格造就伟大的领导者

品格是人的立身之本,是优秀的领导能力的基石,是领导者的魅力之源,是优秀的领导者必备的基础能力。只有拥有了高尚的品格,才能成为优秀的领导者。它不仅涉及了伦理道德的最高准则,而且还包含了其决断力、自我约束力和判断力。

良好的品格是高尚灵魂的结晶。拥有了良好的品格,自然就会受到人们的尊敬。那些拥有良好品格的人,往往被人们视为楷模,因为良好的品格可以影响、决定各种事物发展的前景和趋向。

不得不承认,人们都向往权力、金钱、声望等,但是,它们却不会无缘无故地跑向你。要想拥有这些东西,首先就要拥有一种美好的品质——正直、自尊、慷慨,有了这些品质,一个人的潜能才可以成倍地施展出来,因为品格魅力比一个位置本身赋予的权力更持久、更有效、更能征服人心,因此,要想成为一名领导人,提升自己的领导能力,我们应努力强化自身的品格修养。

1860年,林肯作为美国共和党的候选人参加总统竞选。他孤身一人四处演说,每次都是自己买票乘车。

林肯的对手是民主党人、大富翁道格拉斯。道格拉斯租有专用竞选列车,带领乐队同行,车上还配有大炮,每到一站,鸣炮32响。他财大气粗,演讲时不时地炫耀自己的显赫身世和雄厚的资本。林肯在演说时,有人也请他介绍家里的情况,林肯说:“我有一位妻子、3个儿子,都是无价之宝。此外还租有一间办公室,室内有桌子一张、椅子3把,墙角有大书柜一个,柜