



# 优秀的人， 都懂得自我管理

志  
昭◎著

常州大学图书馆  
藏书章



中国华侨出版社  
北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

优秀的人, 都懂得自我管理 / 志昭著. —北京: 中国华侨出版社,  
2018.3

ISBN 978-7-5113-7427-1

I. ①优… II. ①志… III. ①自我管理学 IV. ① C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 020267 号

优秀的人, 都懂得自我管理

---

著 者 / 志 昭

责任编辑 / 嘉 嘉

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 9 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7427-1

定 价 / 36.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 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](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 前言

如果你认为自己用心了，却还在原地踏步；努力了，却没有取得理想的成就；负责了，却还是不能脱颖而出。究其根本原因，那是因为你没有坚持到底的恒心，缺乏自控力。

现代社会，快节奏的生活使每一个人都承受着巨大的压力，人们开始变得浮躁不安。因此，梦想着一举成名、一夜暴富的人也越来越多。极少数的人因为幸运而得到了自己想要的，但大多数人都无法实现那超越了现实梦想，随之便产生了怨天尤人、牢骚满腹的负面情绪，这不仅无助于生活和事业的发展，还会起到一种阻滞的作用。

面对色彩斑斓的诱惑，许多人渐渐迷失在追名逐利的洪流中，甚至开始放纵自己，通过各种各样的方式来麻醉自己的灵魂，结果只能是伤人伤己、自欺欺人。因此，培养自控力已变得至关重要。一个人只有拥有一种超强的自控力，才能够有效地管理自己、管理人生。

自控力，即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。广义的自控力指对自己的周围事件、对自己的现在和未来的控制感。自控力能支配你的成功或者失败，支配你的人际关系，支配你的人生走向。自我控制，也是一种对自身性格

和欲望的控制能力，一旦失控，人将变得随心所欲。一切法律条文、道德规范都是“他律”，只有发自内心的反省、认识才是自我管理能力。

金无足赤，人无完人。有错误和缺点不怕，可怕的是无视它们，不去改正它们。懂得自控的人应该经常检查自己，对自己的言行进行自省，从而改正缺点、获得进步，这是严于律己的表现，也是不断进取的重要方法和途径；懂得自控的人，还应该是一个懂得自爱、善于自控的人，能够转化自己的负面能量，以乐观积极的态度笑对人生；懂得自控的人，明于自知，能够认清自我、改变自我、战胜自我；懂得自控的人，能够养成良好的行为习惯，身心健康，品行高尚。

自控力，是一个人自我修养的起点和基本要求，也是一个人行动自由所必需的条件。它能帮助一个人排解内心的不良情绪，从而建立良好的人际关系。要培养自己的自我控制能力，必须做到有才而不乱用、有智而不尽显。一个人能够做到自控，说明他做人的修养已达到了较高的境界。

自控能力的强弱程度并不是天生的，而是靠后天培养的。人们可以通过在生活和工作中的点滴经历逐渐培养自我审视、自我批评、自我改正的能力，从而练就强大的自控力，在掌控自己的人生路上如鱼得水。

如何才能拥有自控力？如何有效地控制自己？通过阅读本书，你会发现解答这些问题的答案。自控力，其实就是自己管理自己、自己管好自己，因为人世间最顽固的“敌人”是自己，最难战胜的也是自己。陀思妥耶夫斯基曾言道：“如若你想征服全世界，你就得征服自己。”相信自控力能为你的心灵指明方向，助你坚持不懈地克服自己、战胜自己、超越自己，最终到达成功的彼岸。

# 目 录

contents

## 上篇

### 管理自己，优秀源于自控力

#### 第1章 奋斗的一生，是雕刻自己的一生

1. 自律，是一种不可或缺的力量 / 003
2. 慎独，是为人的最高境界 / 007
3. 自律 = 收放自如的人生 / 011
4. 主宰自己，方可成功 / 014
5. 脚踏实地才能站稳脚跟 / 018

#### 第2章 在反省中改变和超越自己

1. 认识自己，树立个性魅力 / 022
2. 自省，是一种不可遗失的品格 / 026
3. 做自己的批评者 / 031
4. 在反省中认识和发展自己 / 034
5. 勇于自省，敢于担当 / 036

6. 见贤思齐，见不贤则自省 / 039
7. 反省，让你克服人性的弱点 / 042

### 第3章 自制力有多强，竞争力就有多强

1. 自警，让你更有竞争力 / 046
2. 做好自己的分内事，才有竞争力 / 050
3. 成功就是永远比别人快一步 / 054
4. 进取心需要靠自律来维持 / 057
5. 像雄鹰一样不断长大 / 061
6. 唤醒危机感 / 066

### 第4章 管好自己，才有领导他人的资格

1. 要领导别人，先管好自己 / 069
2. 伟大的品格成就伟大的领导者 / 072
3. 以身作则，行胜于言 / 074
4. 律己才能服人 / 078

### 第5章 自爱的人，才能真正做到自律

1. 自爱 = 自我拯救 / 082
2. 自爱，就要对诱惑说“不” / 086
3. 自我约束 = 自我提升 / 091
4. 尽职尽责，是自律的保障 / 094
5. 请珍爱自己弥足珍贵的信誉 / 098

## 第6章 幸与不幸，都由内心力量决定

1. 每个人都有一笔宝贵的财富 / 103
2. 打开心灵之锁，拒绝自我设限 / 107
3. 用自律去开发你的潜能 / 112
4. 赢了自己，就赢了世界 / 117
5. 你认为你能，就一定能 / 119
6. 要成功，就要永不放弃 / 121

## 下篇

### 管好自己，做自己的主人

## 第7章 如何管好自己的目标

1. 有了目标，就有了前行的方向 / 127
2. 制订计划，预订成功 / 131
3. 细化目标，成功便唾手可得 / 135
4. 计划行事，才能出高效 / 141
5. 自制力，是实现人生目标的保障 / 145

## 第8章 如何管好自己的言行

1. 谨言慎行不等于畏首畏尾 / 149



2. 谦虚做人，谨慎做事 / 152
3. 该低调的时候绝不狂妄 / 156
4. 倾听比倾诉更倾心 / 159
5. 退一步方能海阔天高 / 162
6. 言不在多，达意则灵 / 165

## 第9章 如何管好自己的时间

1. 学会控制好时间 / 170
2. 合理利用时间，使其增值 / 174
3. 把时间用在刀刃上 / 179
4. “二八法则”记心中，关键的20%不落空 / 182
5. 高效为“首”，勤奋有“度” / 189
6. 选对时间做对事 / 192
7. 用“四象限原理”管理时间 / 195

## 第10章 如何管好自己的习惯

1. 自控能力养成行为习惯 / 201
2. 让节俭成为一种习惯 / 205
3. 理财也是一种自律 / 209
4. 不放过每一个细节 / 213
5. 每天多做一点儿，离成功就近一点儿 / 218
6. 职场中就要公私分明 / 221
7. 让敬业成为一种习惯 / 224

## 第 11 章 如何管好自己的情绪

1. 征服情绪，才能征服一切 / 227
2. 别错在感情用事上 / 230
3. 用自律来克制嗔念 / 233
4. 生气不如争气 / 237
5. 放平心态，做一个冷静的人 / 240
6. 忍耐，是一种修养 / 245
7. 耐心是一种美德 / 249

## 第 12 章 如何管好自己的心态

1. 心态决定人生的处境 / 252
2. 观念对了，世界就对了 / 256
3. 工作态度决定人生高度 / 259
4. 感恩，让一切变得美好 / 264
5. 停止抱怨，让心灵充满正能量 / 267
6. 脚踏实地，才能一步步接近成功 / 270
7. 释放心情，给心灵放个假 / 275

上篇

## 管理自己，优秀源于自控力

自律是一种不可或缺的人格力量，没有它，一切纪律都会变得形同虚设。真正的自律是一种信仰、一种自省、一种自警、一种素质、一种自爱、一种觉悟，它会让你发觉健康之美，感到幸福快乐、淡定从容、内心强大，永远充满积极向上的力量。



## 第1章

# 奋斗的一生，是雕刻自己的一生

人只有找到信仰，才可以坚定信念，朝着一个方向执着前进。自律就是一种信仰，自律的心态督促人将一生的精力投入到无尽的奋斗中，创造出属于自己的辉煌。

### 1. 自律，是一种不可或缺的力量

好习惯是靠自律养成的，它是一种不可或缺的人格力量。

在听到“自律”这个词的时候，你是否想到的是国家领导人或武装士兵？你是否觉得自律只适用于少数鞠躬尽瘁、性格坚不可摧的人？事实并非如此，自律其实是我们任何人都不可或缺的人格力量。大量的历史事实表明，自律的精神使人们在追求卓越的过程中扮演了重要的角色，造就了一个个光辉的形象。唯有自律，才能把自己引导向最光明的王国。

那么，什么是自律呢？所谓的自律就是能够约束自己、管理自己，自觉地“遵循法度，自我约束”，按照自己的既定计划去实现自

己目标的一种能力，它是一种不可或缺的人格力量，自律程度的高低往往体现出个人素质的高低，同时也影响着个人取得成就的大小。

美国有关组织曾经作过这样一个调查，在一所幼儿园中，他们给每个孩子发了一些糖果，并告诉孩子们，这些糖是发给他们吃的，但是最好今天不要吃，如果能等到明天再吃就可以再奖两颗糖，要是等到后天再吃，就能奖3颗糖。

结果，有的孩子当天就吃了，有的孩子等到了第二天，极少数的孩子等到了第三天才吃。等到这些孩子们成长到中年后，调查的结果显示，那些自律程度越高的孩子，事业的成功率也就越高。

我国古时的孙敬头悬梁、苏秦锥刺股、车胤囊萤、孙康映雪、匡衡凿壁借光，他们自律发愤读书，成为自律成功的典范。近代文豪鲁迅先生也是一个自律性非常强的人，上小学时为了不迟到，每天刻一个“早”字敦促自己、警醒自己。

除了能获取成功之外，自律还能给我们带来身心健康。俗话说，白天不做亏心事，半夜不怕鬼敲门。“亏心事”指的是法度、道德禁止做的事，那些没有自律精神的人，往往因为管不住自己而做一些亏心事，他们日夜提心吊胆，怕受到惩处，这是由于不能够自律做了“亏心事”而“怕”，由“怕”而得到应有的惩处，心里踏实了便变成了“不怕”。日夜提心吊胆肯定会影响到我们的健康。

在我们的日常生活工作中，自律能够给我们带来快乐和健康。在家庭里要负起家庭的责任，不负责的人，其家庭一定不会和谐，心情一定不会舒畅；在公司不自律的人，领导厌烦他们，同事鄙视他们，他们本人也会极度忧郁，不快乐的人、不舒畅的人、忧郁的人是不会健康的。

诚然，自律能给我们带来众多好处，而要切实做到自律也绝非易事。绝大部分人主要依靠的还是他律，在生活和工作中，时刻都需要他人的监督与提醒，但这些都是外在因素，是外力在管束他们、约束他们。他们的内心，是否有自己的坚定信念？是否有给自己规定的标准和纪律呢？

你如果想使自律成为自己的资产，让自己变得越来越强大，以下的建议不妨值得借鉴：

首先，要树立正确的人生观。正确的人生观是实现自律最基本的前提条件，人生观是人们对人生目的和人生意义的根本看法和态度，它决定一个人做人的标准，是把握人生方向、抉择人生道路的指南。

其次，制定出你做事的优先顺序，然后按这个顺序去做。如果一个人只依照自己的心情和一时的方便而行事，肯定是不会成功的，更不要说别人尊重并跟随他了，这是自律的基本精神所在。

实现自律还要求我们能够做到自我控制，有才而不乱用，有智而不尽显。一个缺乏自律的人总是口无遮拦、行无规矩、随心所欲，最终只能自己吃亏，甚至自取灭亡。要把自律的生活方式当成目标，向具有高度自律的成功人士学习，你会发现自律不能只是偶尔为之，它必须成为你的生活方式。培养自律最佳的方式是为自己制定目标及规划，特别是在你视为重要的、需要长期坚持及追求成功的指标项目上。

其实很多时候，我们的言行并不为人所知，但你是否仍能管理自己、规范自己的言行、处处严格要求自己呢？这就体现了你的自律。

如果你不能自律，总是习惯让情绪操纵着一切，没有规划，也

没有目标，那么所有的努力就如同脱缰野马，你根本控制不了自我，最终也达不到成功的彼岸。在古今中外的历史上，有才智但缺乏自律最终自取灭亡的例子不胜枚举，罗纳德三世就是其中之一。

14世纪的比利时，有一位名叫罗纳德三世的贵族，他才智过人，是祖传封地的正统公爵，但后来被弟弟推翻并关押在牢房里。他的弟弟认为留他活口对自己而言无疑是徒增麻烦，但又不想亲手杀死哥哥，于是便想出了一个绝妙的办法。

弟弟在将罗纳德三世关进牢房之后，下令将原来的牢门改装得比以前窄一些，还下令守门人把锁撤掉。为什么要这么做呢？门没上锁，难道他不怕哥哥逃走？原来，罗纳德三世身高体胖，当牢门变窄了之后，就算不上锁，他也出不了牢门，无法脱逃。

除此之外，弟弟还向哥哥承诺，只要他能够走出牢房，那么不但能够重获自由，还可以无条件地恢复原来的爵位。

这听起来很冒险吧？但是弟弟对于这个绝妙好计可是相当有把握的。

在改了牢门、拆了门锁之后，弟弟每天都会派人送上丰盛的美味佳肴给哥哥享用。罗纳德三世虽然明明知道只要自己能瘦下来，自由就在不远处。但是，知道是一回事，执行又是另一回事，罗纳德三世根本禁不住美味的诱惑，每天仍旧大吃大喝，结果非但没有瘦下来，体重反而变本加厉地直线上升。最后，他被困死在牢门没有锁的牢房里。

由此可见，故事中的罗纳德三世是被自己害死的，死因是缺乏



自律。

因此，缺乏自律能力，任由坏习惯操控自己，就可能将自己变成牢房中的囚徒。

最后，向你的借口挑战。如果想培养自律的生活方式，首要的功课之一就是破除找借口的倾向。正如法国古典文学作家佛朗哥所说：“我们所犯的过错几乎都比用来掩饰的方法更值得原谅。”如果你有几个令你无法自律的理由，那么，你要认清它们只不过是一堆借口罢了。

毋庸置疑，人类历史上，接二连三的耀眼成果就是自律、行动力与决心的最佳表现。例如，在中国历史上，无数仁人志士追求科学、追求真理、追求光明、追求当代的繁荣富强，而伴随着这些追求的实现，他们都造就出了不同凡响的成果，为全人类留下了宝贵的文化遗产，在造福人类的同时也为自己创造了精彩，他们的名字也将被永远刻在历史的丰碑上。

## 2. 慎独，是为人的最高境界

慎独，是一种做人的修养，更是一种人生境界；慎独者，能够心灵表里如一。要律己，就要先做到慎独。

在心理学上，有一个词语叫作“慎独”，意思是说：独处的时候，没有他人的干涉和监督，凭着高度自觉，不做任何有违道德信念、