

才是治愈痛苦和走向卓越的途径。  
唯有自律，  
不自律会摧毁一个人的心智、外貌甚至是人生。

# 自律

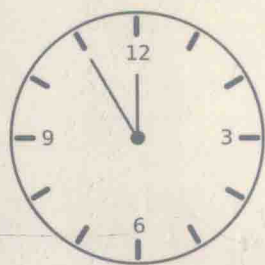
## 定力的修炼

康德

所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰。

终生受益版

建忠 / 著



时事出版社

# 自律

## 定力的修炼

终生受益版

建忠一著



时事出版社  
· 北京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

自律：定力的修炼 / 建忠著 .—北京：时事出版社，2018.8

ISBN 978-7-5195-0241-6

I . ①自… II . ①建… III . ①自我管理 - 通俗读物

IV . ① C912-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 125446 号

出版发行：时事出版社

地 址：北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编：100081

发行热线：( 010 ) 88547590 88547591

读者服务部：( 010 ) 88547595

传 真：( 010 ) 88547592

电子邮箱：shishichubanshe@sina.com

网 址：www.shishishe.com

印 刷：三河市华润印刷有限公司

---

开本：670×960 1/16 印张：18 字数：240 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价：38.00 元

( 如有印装质量问题，请与本社发行部联系调换 )

## 前言

因为懒散状态而焦虑，却只是焦虑，从未想过要去改变；  
不甘于现有的职位和生活，立志改变，却总是半途而废；  
明知道是好的习惯，却只能维持三分钟热度，没有持久的恒心和意志；  
总是处在建立目标——目标无疾而终——再次建立目标的无限循环中；  
……

当不自律成为生活的常态，人生鲜少会变得不糟糕。

哲学家康德说：所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰。但现在很多人缺乏的，恰恰是自我主宰的能力；并非不知道如何变得更好，只是缺少坚持下去的动力和意志。所有让人变好的事情都很难一蹴而就，它需要时间，需要一个持之以恒的过程。当一个人能够完全依靠自己的力量来掌控自己、掌控人生时，他才能在世界上立足，才能彻底改变碌碌无为的状态。

很多看似不起眼的小事，只要坚持下来，就会有大的改变。每天进步一点点，那些看似遥不可及的目标，就能一步步实现。自我约束是一个并不舒适的过程，但它给人们带来的满足感和成就感往往会让这份不舒适变

得不值得一提。自律，让我们可以积蓄更多的能力和资本，如此才有遇事的自信与淡定从容；也因为自律，我们才能自觉地遵守生活中各种有形或无形的规则，避免为自己和他人带来困扰和伤害。

本书从“积极的转变力”“理性的自控力”“高效的管理力”3个方面分享如何提升自律意识，告诉读者如何整理干扰自控力的种种情境，如何从目标、时间、情绪、习惯等方面有效地管理自己，建立有序的生活和工作状态。让自律成为生活的常态，你会更加优秀！

# 目录

contents

## 第一篇

### 积极的转变力：从他律到自律

#### 第一章 优秀的人将自律作为一种信仰

- 01 … 自律是一种不可或缺的人格力量 / 003
- 02 … 管好自己才能领导他人 / 006
- 03 … 要律己，先慎独，拥有内在的道德力量 / 010
- 04 … 越是自律的人，越能享受到自由 / 014
- 05 … 任何毫无节制的活动，都将一败涂地 / 017
- 06 … 约束自己，脚踏实地 / 020

#### 第二章 善于反省自己，才能做出改变

- 01 … 认识你自己 / 024
- 02 … 自省，照亮内在的自我 / 028
- 03 … 人是需要被不断克服的 / 031

- 04 … 用旁观者的眼光审视，做自己的批评者 / 034
- 05 … 对自己的过失敢于负责 / 037
- 06 … 从他人处反观自身不足 / 040

### **第三章 你的自制力，决定了你的竞争力**

- 01 … 只有“物超所值”，才是真正地有竞争力 / 043
- 02 … 完成了自己的责任，才有资格谈成功 / 046
- 03 … 逼着自己比别人快一点儿 / 050
- 04 … 以高度的自律维持自己的进取心 / 052
- 05 … 别沉溺于过去的成就，不断更新变革 / 056

### **第四章 爱自己是一切自律行为的源头**

- 01 … 每一个自己都值得被珍重善待 / 059
- 02 … 自爱，就要对诱惑说“不” / 063
- 03 … 年轻时的随心所欲，会慢慢拖垮你 / 067
- 04 … 别把信用当做一件小事儿 / 070

### **第五章 高度自律，必有强大的内心力量**

- 01 … 对自己的投资，就是最好的投资 / 074
- 02 … 别让自我设限阻碍了成长 / 078

- 03 … 通过自律唤醒无限能量 / 082
- 04 … 征服世界，从征服自己开始 / 086
- 05 … 没有任何东西可以替代坚韧的意志 / 088
- 06 … 专注而不放弃，是任何成功的前提 / 090

## 第二篇

### 理性的自控力：从浮躁到从容

#### 第一章 简化生活，拥有刚刚好的欲望

- 01 … 拒绝与目标无关的诱惑 / 097
- 02 … 过于执着的追求会让心灵蒙尘 / 099
- 03 … 放下那些得不到的欲望 / 102
- 04 … 极简生活，刚刚好才是最好的状态 / 104

#### 第二章 不在能吃苦的时候选择安逸

- 01 … 很多小事并不是浪费时间 / 107
- 02 … 伴随汗水的人生，才是充实的人生 / 110
- 03 … 目标的难易，取决于你看待它的态度 / 113



- 04 … 恒久的坚持是成功的要诀 / 116  
05 … 能一往无前，也能果断转身 / 119

### 第三章 人生总有苦痛，走出就能成长

- 01 … 每一道伤痛都能变为成功的勋章 / 123  
02 … 挥别过去，为生活带来新的改变 / 126  
03 … 平心静气，才能发现解决问题的能力 / 128  
04 … 最大的遗憾是把遗憾一直挂在嘴边 / 130

### 第四章 恰当的表达需要克制

- 01 … 时间是解决误会最好的办法 / 134  
02 … 抱怨对解决问题于事无补 / 137  
03 … 能够辩解的事情往往不用辩解 / 139

### 第五章 世事纷扰繁杂，逃离不如直面

- 01 … 简单人生，不因计较而生气 / 143  
02 … 看淡胜负之争，战胜自己胜过一切 / 146  
03 … 如何向上，唯有放下 / 149  
04 … 那些失去的，就让它留在回忆里 / 151

## 第三篇

# 高效的管理力：从杂乱到有序

## 第一章 目标管理：明确一个方向

- 01 … 成功的路上需要明确的目标 / 157
- 02 … 对目标择一而专 / 161
- 03 … 目标多权树分解法：将宽泛目标具体化 / 164
- 04 … 有效计划：高效率达成目标的前提 / 168

## 第二章 言行管理：越是感觉良好，越要谨言慎行

- 01 … 谨言慎行不等于畏首畏尾 / 172
- 02 … 虚怀若谷才能容纳真正的学问 / 174
- 03 … 得意之时，绝不可放任而狂妄 / 177
- 04 … 与其夸夸其谈，不如侧耳倾听 / 180
- 05 … 学会理性忍让，误解就能变成谅解 / 182
- 06 … 拒绝滔滔不绝，言语表达多不如精 / 185

### 第三章 时间管理：在有限的时间内做更多的事

- 01 … 自律的人，首先是一个管理时间的高手 / 189
- 02 … 优化你的时间分配和使用方式 / 193
- 03 … 将每一秒用到极致 / 197
- 04 … 四象限原理：分清事务的轻重缓急 / 200
- 05 … 二八法则：决定关键效益的 20% 的工作为先 / 205
- 06 … 找准工作时机，才能事半功倍 / 208

### 第四章 习惯管理：用小行为影响大人生

- 01 … 习惯是自控力的最大体现 / 212
- 02 … 从节俭开始，学会控制欲望 / 215
- 03 … 注重理财，人格独立才能经济独立 / 219
- 04 … 做好细节，职场细节是决定差距的关键 / 222
- 05 … 每天多做一点儿，就离成功更近一点儿 / 226
- 06 … 职场中，公私不分明是大忌 / 229
- 07 … 让敬业精神成为一种习惯 / 232

### 第五章 情绪管理：拒绝情绪化的自己

- 01 … 能掌控好情绪的人，才能掌控人生 / 235
- 02 … 凭一时的好恶行事，只会一直犯错 / 237

- 03 … 要争气，不要生气 / 240
- 04 … 在人生的种种境遇前保持冷静 / 242
- 05 … 忍耐也是一种好的品德 / 247
- 06 … 对自己和成功都多一分耐心 / 251

## 第六章 心态管理：以积极心态开拓生命宽度

- 01 … 有什么样的心态，就有什么样的人生状态 / 254
- 02 … 改变对世界的观感，与生活和解 / 257
- 03 … 职场中，态度决定了你的高度 / 260
- 04 … 心存感恩，一切都将变得美好 / 263
- 05 … 过于保守正在限制你的发展 / 266
- 06 … 路途遥远，更要一步一步脚踏实地 / 268
- 07 … 学会释放心灵，与压力共存 / 272

## 第一篇——

# 积极的转变力：从他律到自律

---

---

---

自律是一种不可或缺的人格力量，没有它，一切纪律都形同虚设。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，从而幸福快乐、淡定从容、内心强大，永远充满积极向上的力量。



## 第一章

# 优秀的人将自律作为一种信仰

---

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，  
从而创造出属于自己的辉煌。

---

### 01 自律是一种不可或缺的人格力量

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，你想到的是否是国家领导人或武装士兵？你是否觉得自律只适用于少数性格坚不可摧的人？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，自律的精神在人们追求卓越的过程中扮演着重要的角色，造就了一个个光辉的形象。唯有自律，才能把自己引向光明之地。

那么，什么是自律呢？所谓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。

美国有关组织曾做过这样一个调查：在一所幼儿园中，给每个孩子发了一些糖果，并告诉他们，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奖励 2 颗糖，如果能等到后天再吃，就可奖励 3 颗糖。结果，有的孩子等不及当天就吃了，有的孩子等到了第二天，只有极少数孩子到了第三天才吃。这些孩子成长到中年后，再一次的调查结果显示，自律程度越高的孩子，事业的成功率也越高。

而在日常生活和工作中，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，自律能给我们带来诸多好处，但要切实做到自律却绝非易事，绝大部分人主要依靠的还是他律，常常需要他人的监督与提醒。其实这些都是外在因素，是外力在管束他们、约束他们，让自己变得强大的关键还是个人本身是否拥有坚定的信念，是否给自己规定了标准和纪律并严格执行。

如果你想让自律成为自己的资产，让自己变得越来越强大，不妨借鉴以下的建议：

首先，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标和人生意义的根本看法和态度，它决定了一个人做人的标准，是把握人生方向、抉择人生道路的指南。

其次，制定做事的优先顺序并有效执行。如果一个人只依照自己的心情和一时的方便而行事，那么肯定是不成功的，更不要说让别人尊重并跟随你了，这就是自律的基本精神之所在。

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。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，你会发现自律不是他们偶尔为之的行为，而是他们的生活方式。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，没有目标，那么所有的努力就如同脱缰的野马，根本不受控制，你最终也达不到成功的彼岸。在古今中外历史上，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。

弟弟将罗纳德三世关进牢房，并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吗？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，但是弟弟对于这个绝妙好计却相当有把握。

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