

管好自己，

成功者都拥有强大的自我管理能力

就没有



乔子青 / 著

全世界精英人士都在实践的自我管理学精髓！

做不成的事

让你区别于其他98%的人的自我管理训练课程，上好9堂自我管理课，真正掌控你的工作与生活！

本书是一套既实用又系统的自我管理训练方案，全方位开发你的潜能，
提升你的自我管理能力，是你身心健康、成就事业、改变命运、实现理想的必备！

沈阳出版发行集团



沈阳出版社

管好自己， 就没有 做不成的事

全世界精英人士都在实践的自我管理学精髓！

乔子青 著



图书在版编目 (CIP) 数据

管好自己,就没有做不成的事 / 乔子青著. — 沈阳:
沈阳出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5441-8531-8

I. ①管… II. ①乔… III. ①自我管理—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 147019 号

出版发行: 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷: 北京中印联印务有限公司

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15

字 数: 226 千字

出版时间: 2017 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 7 月第 1 次印刷

选题策划: 郑 为

责任编辑: 王冬梅

装帧设计: 仙 境

责任校对: 阮晓琼

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-8531-8

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

管好自己，就没有做不成的事

人都有这样一种心理需求，就是希望控制别人、控制环境、控制事态的发展。但成功法则却是：你只有先改变自己，才能改变别人；只有先管好自己，才能影响身边的世界。一个人最终会成为什么样的人，完全取决于自己。在生命的这片沃土上，你可以种植荨麻，也可以种植莴苣；你可以懒惰，让它成为不毛之地，也可以辛勤灌溉让它沃野千里，这一切，都要看你的自控力。

自控力是什么？

自控力就是一个人控制自己思想感情和行为方式的能力。

之前和一个朋友聊天，他说他总控制不住自己，工作的时候每隔一段时间就要浏览下网页或是刷刷朋友圈，总之就是不能专心做事。他知道这样不对，也想改变，想更好地工作，但就是做不到。

当一个人想要改变时，说明他已经意识到了自身行为带来的不良影响，但为什么很多人就是“身不由己”呢？因为他们欠缺自控力。工作走神，频繁地刷朋友圈，是因为自控力没有达到与欲望抗衡的地步，所以才会被欲望所牵制，一

遍又一遍地做那些明知不合时宜却又欲罢不能的事情。

进一步说，什么怀才不遇夜明珠被埋在了尘土里，什么前途茫茫人心惶惶不知路在何方，都是自控力不能发挥其作用时，我们给自己的开脱借口罢了。

你是员工，就应该端正心态，全力以赴做出成绩；你是领导，就应该修身正己，以身作则，带领团队开创佳绩；你想成功，就必须剪除不必要的枝丫，使自己一门心思努力向上生长。所以很多时候你必须强迫自己，要强制性地让自己改变，把用在花花世界上的注意力强行转移到正经事上来，然后循序渐进，去成为你希望成为的那种人。

毫无疑问，自控力是我们每个人都必须拥有的能力，它能给人以巨大的精神力量，我们的身体状态、心智水平、人际关系和事业发展等等，无一不受着自控力的影响。自控力上的不足，是导致人生沉沦、悲剧发生的根本原因。提高自控力对于现阶段才高运蹇不甘如此的你来说，刻不容缓！

任何一个人，想要脱离碌碌无为一穷二白的窘境，就必须管好自己，而不是寄希望于他人。一个连自己都管不住的人，不可能有大出息。一个人只有征服了自己的内心，才能征服外面的世界。只有拥有足够的自控力，才能由内而外掌控自己的工作、生活和命运。

Chapter 1

管好自己，才能飞

——优秀的人，都敢对自己下狠手

先认清自己，再谈将来	002
放纵自己是很好，可结果呢？	005
人生如戏，但不能游戏人生	008
管不好自己，就只能围观别人的幸福	011
把握不好现在的人，不会有未来	014
管不好情绪的人，不可能管好人生	017
今天制约自己，将来才能成全自己	021
自律并且努力，成功不是难题	024

Chapter 2

你的信念，不可动摇

——最可怕的敌人，是没有强大的信念

信念：相信是万能的开始	028
你会成为谁，在于你认为自己是谁	032
好命运总是降临在相信梦想的人身上	036
自我的潜能需要自律来挖掘	040
轻视，把命运打磨得光彩照人	043
别让“我不能”，限制了人生的可能	046
目标决定人生，看得远才能走得远	049
自己给自己的掌声才是最响亮的	052

Chapter 3

做情绪的主人，别做奴隶

——冲动多以愚蠢开始，以悔恨告终

改变不了天气，但能改变心情	056
愤怒只会遮蔽视线，让大脑短路	060
冷静，才能做出正确的决定	063
警惕！暴躁是情绪的迁怒	066
情绪不能憋，该“泄”就得“泄”	070
管好自己的嘴，学会退让就是成功	073

Chapter 4

了断恐惧，朝前走

——命运害怕勇敢的人，而专去欺负胆小鬼

我们总在想象中把问题无限扩大	078
没有恐惧的地方就是极乐世界	082
成功非常难，只是个谣言	086
困顿了？加点希望做燃料	089
脆弱的结局就是被厌弃	093
蝙蝠，成就了蝙蝠侠	097
做你害怕的事，直到成功为止	100

Chapter 5

当你自己，不当谁的傀儡

——你的价值，最终取决于你的存在感

你不是无能，只是不认识自己	104
在人生的董事会上，你才是最大的股东	107
不接受痛苦，才是痛苦的根源	110
优秀，是在不断打磨中造就的	113
靠输血是活不久的，必须要自己造血	116
别让“妈宝”成为你的名字	120
你反对？没关系，我赞成！	124
做独一无二的人是你通往梦想的不二捷径	127
缺陷是你最美的标识	130

Chapter 6

挑断懒筋，别白活一回

——不可救药的懒惰，等于是将自己活埋

懒惰像生锈一样，比操劳更消耗身体	134
你说已经尽力了，可真的尽力了吗？	138
对于梦想，你曾额外付出过什么？	142
勤奋，总是能让资质平平变成与众不同	145
时光，会把最好的留给最愿意努力的人	148
你可以不成功，但不能不成长	152

Chapter 7

放飞思维，把自己解救出来

——思维的锁，封闭的都是成功的门

你不是没头脑，只是懒得去思考	156
走出去，才能绝处逢生	160
禁锢你人生的，常是你的想当然	163
习惯的舵盘不具备自动转向功能	167
创造奇迹的人，都是不理性的	171
你比他缺少的，只是一些稀奇古怪的想法	174
量力而行才是最难得的智慧	177
两点之间，最短的未必是直线	181
识时务，才能摸着成功的门	184

Chapter 8

征服人性弱点，做优秀的你

——尝试受迫做事，即使你原本并不喜欢

想干事情的人，必须愿意强迫自己	188
生命有很多潜能，你不逼逼自己根本不知道	191
把自己往死里整，你会越来越优秀	194
舒适区，自己给自己挖的温柔陷阱	197
一天到晚混日子，总有混不下去的一天	199
接受额外的工作，你受器重才会被施压	202
强迫自己坚持到底，下一秒也许就是转机	205
接受不起眼的角色，大人物也是由此做起	208

Chapter 9

生命不止，脚步不停

——习惯自我淘汰，别让心满意足毁了你

现在的你，还没有资格纵情享乐	212
你停下来时，别人并没有和你一起停下	215
你不知道，别人究竟有多优秀	218
及时更新超越自我，这会让你越来越出色	221
知识每天都在折旧，学习是一辈子的事情	224
无知者，才以为自己无所不知	227

管好自己，才能飞

——优秀的人，都敢对自己下狠手

想成为自己希望的那种人，
必须通过磨炼来塑造自己，
使自己变得有效率、有毅力，
变得足智多谋、不屈不挠。
如果没有这些作铺垫，
你就没有机会把所有潜能发挥出来，
你也就很难改变自己的人生。
自律给予我们的是一种能力，
是使我们从梦想家转变到实干家的关键。

先认清自己，再谈将来

人生最困难的事情是认识自己。

——特莱斯

在希腊圣城德尔斐神殿上刻着这样一句话——“认识你自己”。

“认识你自己”，这是最难得的见识。人如果不能正确认识自己，就会产生心理障碍，或是盲目骄傲自高自大，或是妄自菲薄排斥自我，总之，这个人很难在正确的轨迹上走正确的路。

中国也有句老话，讲“人贵有自知之明”。一个“贵”字，便可看出“自知”是何其不易，又一个“明”字，足以见得“自知”是何其智慧。古往今来，唯有能自知者，才能更好地管理自己，发展自己，一个人若想在社会上占有一席之地，正确地认识自己，这是最起码的要求。

然而，大多数人其实是不自知的，这就像“目不见睫”——人的眼睛在没有遮挡的情况下可以看清百尺之外的东西，却看不到自己的睫毛，又或者可以说是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

人不能自知，归根结底还是自我意识太重，主观性太强。多数情况下，我们都觉得自己挺好，五官端正个性分明，能文能武样样都行，而对于自身存在的缺陷，我们本能地去掩饰，对于别人的指正，我们本能地去排斥。那么时间一长，我们心中的眼睛就蒙尘了，越发地看不清自己。

这种错误不仅我们平民百姓会犯，就是很多大人物也不能免俗，或许他们比

多数人强的地方就在于能够及时迷途知返，不至于使自己越陷越深。

马克·吐温在文学创作方面是个少有的天才，但在投资理财方面却是个十足的“笨蛋”，遗憾的是，最初他并没有看清这一点，揣着“黄金梦”，马克·吐温进行了两次投资，可以说是赔得一败涂地惨不忍睹。

马克·吐温 40 多岁的时候，靠写文章已经发了点小财，并有了点小名气，心也就开始蠢蠢欲动了。

一天，一个叫佩吉的人找到马克·吐温，对他说：“嗨，哥们儿，我现在正在研究一种打字机，差不多要成功了。这东西投放市场以后，金钱就会像河水一样滚滚而来。我现在就是还差点钱，谁要是肯投资，那回报可不是一般的丰厚！”马克·吐温不假思索，立马掏给佩吉 2000 美元，“拿去，哥不差钱。”

一眨眼就过了一年，佩吉找到马克·吐温，亲热地说：“哥们儿，就快成功了，还差一点点钱。”马克·吐温二话不说，“拿去！”二年、三年、四年……一晃就过了 7 个年头，这台快成功的打字机还是没有出娘胎，马克·吐温掐指一算，“都扔进去 2 万多美元了！”但他仍心存幻想，继续支持着佩吉的研发，谁料到，直到其他竞争者的打字机已经投入生产了，他们的打字机还在调整阶段。这个时候，就算他们的打字机生产出来，也赚不了大钱，发大财的美梦成了泡影，而马克·吐温前前后后投进去了 19 万美元之多，用心血换来的 19 万美元就这样打了水漂。

马克·吐温的另一次投资是创办出版公司。那时候他 50 出头，名气更大了，出了不少畅销书，出版商在他身上可没少赚钱。这个时候马克·吐温心里不平衡了，“凭啥我写的东西，让别人拿大头？”他决心当个出版商，自己出版自己的作品。可是，马克·吐温没有任何创建和管理公司的经验，就连起码的财会知识都不懂，他只好请自己的外甥韦伯斯特当经理。

马克·吐温先后出版了两本书，《哈里贝克·费恩历险记》和《格兰特将军回忆录》，都很畅销，他本人也小赚了一笔。他被这两次偶然的胜利搞得昏昏然了，继续扩大出版业务，万万没想到亲外甥竟如此坑舅，韦伯斯特卷起铺盖一走了之。马克·吐温的公司不死不活地勉强维持了 10 年，最后在经济危机中彻底坍塌。马克·吐温为此背上了 9.4 万美元的债务，他的债权人竟有 96 个之多。

一直到了 58 岁那年，穷困潦倒的马克·吐温才认清自己，开始一心致力于写作。然后你猜怎么样？他仅仅用了 3 年的时间就还清了所有债务，最终成为举世闻名的大文豪。

一个人无论才能有多大，如果不能认清自己，找不到适合自己发挥才能的所在，那也是会明珠深埋的。很多人直到两鬓生霜、白发苍苍依然在感慨着怀才不遇，大抵就是因为没有认清自己吧！不难想象，不知道有多少天才带着遗憾离开了人间。

认清自己，这是管好自己的前提。站在这个狂放的世界里，前途茫茫，有时我们难免内心惶惶，对于生活抛给我们的选择题，我们若想选定一个正确答案，就必须对自己有一个正确的认知，及时纠正自己偏离的目标和行动步骤，只有这样，我们才能少走一些弯路。

放纵自己是很好，可结果呢？

我之所谓生存，并不是苟活，所谓温饱，不是奢侈，所谓发展，也不是放纵。

——鲁迅

这个世界从来不会因为你我而做什么改变，我们只能改变自己去适应它。

人，就算不必对自己过于严格，但最起码的，也决不能自我放纵。学会约束自己，这是一个人成熟的标志，也是一个人对人对事开始担当责任的标志。

在我们找到了乐趣所在的同时，更不能懈怠我们的义务。我们每个人只被赋予一次生命的机会，这个生命不是无意义地托付给我们的，因此，我们要尽全力地使之有价值。

如果你实在不想对自己要求过严，也请尊重这个最起码的底线：适当约束自己，不要放纵自己。因为，发光者受人敬重，阴晦者遭人轻蔑。

他是一个出生在东北林区的80后，15岁那年父亲不幸病故，孤儿寡母孤苦无依，他险些辍学。最终还是在亲朋好友老师同学的资助下，并靠着自己的勤工俭学，才得以继续读书。他卖过冰棍、包子、盒饭，周末给红桃K口服液发过小广告，一天走几十公里磨破了鞋底……那时的他，根本没敢想今后能够买车买房娶妻生子，当时只有一个想法——毕业后攒点钱把母亲接到身边来。

毕业前一年，他开始尝试找工作。第一份工作是做文职，他拼劲十足，任劳

任怨，不论是写发言稿、做总结、上报材料还是跑腿打杂，甚至是给领导安排饭店、随行出差，他都做得尽心尽力。工作了半年，工资涨到每月 1000 元，在当时，这决不是个低工资。

毕业后，他以优异的成绩被省电视台图文电视中心录用，当上了一名真正的电视包装设计师，工资每月 1500 元。他在省电视台工作了一年，又将积攒下来的 10 多条正式播出的作品编了一盘录像带，寄到心仪已久的一家北京制作公司，从此踏上了北漂之路。

在省电视台工作的一年里，他的平面技术得到了大幅提升，即便来到北京这样的大都市，进入如此一家大公司，他也好不露怯。他勤恳好学，脚踏实地，一年以后，制作水平在公司里便首屈一指。他为人低调，谦逊热心，积极上进，在公司里口碑极好。又过了一年，原来的主管另谋高就去了，他竟在别人惊诧的目光中坐火箭般地被提了起来，成了公司有史以来最年轻的技术部主管。

两年后，他把当年别人资助自己的钱财一一还清，把两鬓染霜的母亲接到了身旁，他在北京按揭买了房，在同事老大姐的介绍下，娶了一位貌美如花、品性贤良的妻子。这时的他春风得意，但依然严于律己安分守己。

生活和事业一如既往，顺风顺水，他成了公司的“重臣”，新人旧人都对他刮目相看，吃喝应酬成了家常便饭。他不禁有些飘飘然了。

渐渐地，他迷上了赌博，从小赌怡情，到大赌无度，总是输多赢少。输没钱了怎么办？他手里掌握着公司的技术研发经费，先“借”来用用，等赢了再还上。

渐渐地，他沉醉于声色。公司新来的那个女大学生肌肤水嫩，活力四射，比家里那个黄脸婆不知道要强多少。女大学生想升职，他来操作；女大学生想买钻戒，技术研发经费先“借”来用用……

香车宝马，美人在怀，这滋味真好。然而好景总是不长，东窗总会事发。现在的他，正在狱中品味和珅的那首“对景伤往事，怀才误此生”呢！

放纵自己是很好，精神不压抑，纵情去享乐，但到了不可自控的地步可就不好了。放纵自己的欲望，就犹如陷入一个吸力极大的旋涡，会将你转入无底深渊。

真正的青春应该学会掌握方向，不要腐朽，没有倒退。

人，可以放松自己，但不要放纵自己。对自己严格一点，时间长了，自律就会成为一种习惯，一种生活方式，你的人格和智慧也会因此变得更加完美。