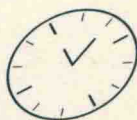
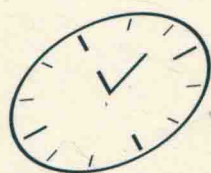


你的自律， 给你自由

小椰子

著

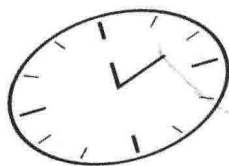


台海出版社

你的自律， 给你自由

小椰子

著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的自律,给你自由 / 小椰子著. —北京:台海出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5168 - 1998 - 2

I. ①你… II. ①小… III. ①自律 - 通俗读物

IV. ①C933. 41 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 154582 号

你的自律, 给你自由

著 者: 小椰子

责任编辑: 武 波 员晓博

装帧设计: 天下书装

版式设计: 天下书装

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市人民印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 210 千字 印 张: 8.25

版 次: 2018 年 9 月第 1 版 印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 1998 - 2

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



你的不自律，正在慢慢毁掉你

01

在知乎上看过一个问题：“你见过最不求上进的人是什么样子？”

点赞数第一的回答是：“我见过的最不求上进的人，他们为现状焦虑，又没有毅力践行决心去改变自己。三分钟热度，时常憎恶自己的不争气，坚持最多的事情就是坚持不下去。终日混迹社交网络，脸色蜡黄地对着手机和电脑的冷光屏，可以说上几句话的人却寥寥无几。他们以最普通的身份淹没在人群中，却过着最最煎熬的日子。”

短短的几行文字，竟描绘出普通人每日的生活轨迹。上班摸鱼，下班打游戏，熬夜刷着各种娱乐新闻和社交网站，没有兴趣与爱好，周末只想睡懒觉。放弃早起、放弃健身、放弃有益的阅读和交际，不肯花时间好好思考自己的人生。

你是否就像这样，终日浑浑噩噩、随波逐流、得过且过。也曾为生活焦虑，但仍找不到奋斗的方向，无意义地耗费着生命。

几年前，经历过一场变故的我，渐渐形成了这样的人生观：做人应当活在当下、及时行乐。因为你永远也不知道明天和意外哪一个会先到来。

然而，当懒散成了习惯、不自律成了生活的常态，我却发现自己越来越痛苦。《少有人走的路》里有这样一句话：“自律，是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。”我开始明白，不自律会慢慢摧毁一个人的心智、外貌甚至是人生。

唯有自律，才是解决人生痛苦的根本途径。

02

表弟今年上大二，常常在微信上找我聊天，说大学生活无聊透顶、空虚至极。他列举了他日复一日的大学生活状态：“白天上课，晚上去食堂吃个饭，回宿舍就和舍友一起打游戏、‘开黑’。打完几局就觉得没意思，但又没有其他事可做。”

我问他怎么不花时间去读书，不要每次都等到考试前才临时抱佛脚，他却振振有词：“宿舍那么吵，我根本就读不进去。”

“那你可以去图书馆或者自习室啊。”

他却总有理由：“图书馆离我们宿舍太远了，在路上要浪费太多时间。”

我又建议他去参加社团活动，或者约同学一起打篮球、跑步。他却说白天的课程已经让他筋疲力尽，提不起精神去运动。

我终于明白他的问题所在：“你并不是无事可做，而是你只

想打游戏。”

“有什么办法呢？我舍友、同学，人人都靠着玩游戏打发时间，这难道是我一个人的问题吗？”

表弟始终固执己见，不愿意承认沉迷于游戏是他自己的责任，他觉得外界干扰和影响才是罪魁祸首。他没有办法解决，只能消极应对，因此将大学生活过得一塌糊涂。

许多人习惯将自己不自律的原因推卸给他人和外界环境：

“上班太累了，下班后哪有精力去读书写作？只想看无脑综艺放松一下。”

“我的体质就是喝水都会胖，就算去健身房锻炼也没用的。”

推卸责任的时候，可能感觉舒服和痛快，却永远无法进步，心智永远无法成熟。趋利避害、逃避责任是人类的天性，但是每个人的人生轨迹都是由自己主宰的。

畅销书作家严歌苓曾被人问过怎么能写那么多书。她说：“我当过兵，对自己是有纪律要求的。当你懂得自律，那些困难都不算什么，人必须对自己负责。”她的自律，就是每天至少写作六小时，隔一天游泳 1000 米，几十年如一日。就算每次坐到书桌前，她都会全身颤抖、痛苦到不行，但她知道，唯有自律，才能找到自己存在的价值。

推卸责任容易，坚持一件事很难。想要变得自律，必须从敢于承担责任开始。

03

那些自律到极致的人，都活成了什么样子？

国产电视剧《人民的名义》播出的时候，国内涌现观剧热

潮，剧中的老戏骨们不仅演技在线，连身材也是全程刷存在感。剧中扮演沙书记的张丰毅，尽管已经 61 岁，六块腹肌却从不离身。他的秘诀便是烟酒不沾，每天早晨七点起床跑步，下午必去健身房练器械。

明星工作时常常过着黑白颠倒的生活，但张丰毅曾在采访中说过，自己不管在什么条件下都会坚持运动，“在剧组也会每天运动，睡前抽空锻炼一下，第二天早晨也会比其他人早起半小时运动。”

因该剧而圈粉无数的达康书记扮演者吴刚，今年也已 55 岁，但剧中的他身手矫健、身材匀称。在处理大风厂事件的那一集，他毫不费力地攀爬脚架的镜头给观众留下了深刻的印象。

50 多岁的年龄，也许在很多人眼里已经可以放任自流了。但吴刚仍然严格要求自己，坚持跑步五公里和游泳，拍戏的时候也是一有空就去健身房。自律帮助他在拍戏时保持良好的状态、精力充沛。

反观我们身边，有多少刚过三十的男人，纵欲过度、无法自控，腆着啤酒肚，眼神也变得越来越浑浊。

虽然人各有志，选择什么样的生活完全取决于自己，别人没有权利去干涉。但就像康德所说，假如我们像动物一样，听从欲望、逃避痛苦，我们并不是真的自由，因为我们成了欲望和冲动的奴隶。我们不是在选择，而是在服从。唯有自律，自律使我们与众不同，自律令我们活得更高级。

对于成功者来说，自律已经融入了血液和骨骼，成为身体和灵魂的一部分。他们在自律中超越自我，慢慢成就自我。

04

并不是说自律一定能带来成功，但是自律的过程一定会让你更加爱自己。

我仍记得第一次看《百元之恋》这部电影时给我带来的震撼。女主是32岁的大龄未婚女性，终日过着颓靡的生活。在家啃老、足不出户、大口咀嚼垃圾食品、每天打着游戏度日，没有目标、毫无自律可言。

这多像当下将“努力不一定成功，但不努力会很轻松”挂在嘴边的年轻人的生活状态。

然而，就算颓废如女主，因为喜欢上了一个拳击手而开始接触拳击，开始慢慢改变。她加入了拳击俱乐部，每天挥汗如雨、坚持练习，戒掉了烟酒，连饮料也从可乐换成了矿泉水。由于年龄限制，她有且仅有一次代表俱乐部参加专业拳赛的机会。她为此付出了全部的努力，拳击场上的她变得光芒四射，与几个月前的颓靡形象形成了巨大的反差。

但是，现实生活中并没有那么多励志故事，电影的结局并没有以豪迈收场。女主在首轮就被淘汰，她被打得鼻青脸肿、满嘴流血。就算输掉了比赛，但以此为分界点，她彻底与过去的人生告别。自律让她赢得了尊严，她不再自暴自弃，人生从此不再颓靡。

自律和不自律的人生，真的有着天差地别。

我问过身边考研失败的朋友，是否后悔过曾经坚持的那段时光？她说，考研的那段日子，是我人生中最美好的时光。现在的我，每当遇到困难想要放弃，我都会想起，自己曾经为了

一个目标，可以自律成那种模样。

你最拼命的时候是什么样的？

你是否为自己的人生好好地燃过一次？

能坚持下去的自律，都会成为蜕变的契机。

以此共勉。

1 /

二十几岁，不只有梦想

一个人开始废掉的三种迹象	003
二十几岁，你凭什么穷得心安理得	007
省钱才是最笨的挣钱方式？别逗了	012
比赚钱更重要的是培养这三种思维方式	016
千万别让这三种心态害了你	021
为什么你奋斗了那么久，还是挤不进“有钱阶层”	025
有这种想法的人，只会越过越穷	029
一个人有没有见识，就藏在这三个细节里	034

2 /

别让未来为现在买单

世界正在惩罚不爱思考的人	041
你活得那么累，为什么还生活在社会底层	046

别让你的精致，仅仅是生活在朋友圈里	049
未来的你，会感谢现在自律的自己	055
毁掉你的不是高房价，而是没有方向的自己	060
层次越低的人越喜欢花时间在这三件事上	065

3

圈子决定了你的层次

人际交往中这样说话的人不可深交	073
边界感，才是人与人之间最宝贵的品质	077
判断一个人是否靠谱，就看这三点	081
这几种人会不断拖垮你，一定要远离	085
人际交往中，永远不要和这三类人纠缠	089
什么样的朋友最值得你用心交	094
一个人的涵养有多高，看这三点就知道	099

4

人生没有白走的路

迷茫时，培养这三种思维方式让自己增值	105
做对这三点，一年时间快速提升学习和工作能力	109
每天早上六点起床，你的人生赚了什么	114
哪个瞬间会让你觉得读书真有用	118

坚持做这三件事，活成自己想要的模样	123
为什么有的女生活得像开了挂	127

5

自律，是为遇见更好的自己

不摆脱这种思维模式，将会毁掉你的一生	133
正确的思维方式，比所谓的努力更重要	137
高层次的人生，从来不在这三件事上节省	141
自律的人生开了挂	146
这个不经意的坏习惯，会让你越过越穷	151
越会赚钱的人，越喜欢将时间花在这三件事上	155
三十岁之前，请逼自己成为这种人	160
层次越低的人，越喜欢拖延	164
为什么叫你不要过度自律	170

6

做自己生活的主人

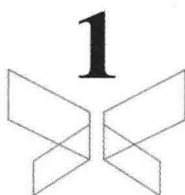
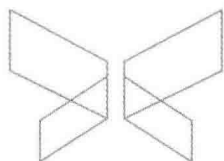
你对待生活的态度，暴露了你的层次	177
不爱计较的人，活得到底有多赚	181
月薪多少钱，才能给你想要的安全感	185
从明天起，做个“不好相处”的人	190
放弃你的沉没成本，别再用不分手相互折磨	195

定期扔这三样东西，会让你活得更高级	198
独处，是一个成年人最好的奢侈品	203
仪式感对我们来说到底有多重要	208
你的文化层次有多高，看这三点就知道	212

7

自律是毕生的修养

深到骨子里的教养，是从不做这件事	219
有一种教养，叫“不给别人添麻烦”	223
生活中的这些细节，会让别人对你好感全无	227
情商高的人，都有这三种特质	230
这三句话最伤人，永远不要说出口	236
聊天时的这三个细节，真的很加分	240
情商高的人，从不说这四句话	244
生活中的三个细节，能出卖一个人的人品	248



二十几岁，不只有梦想

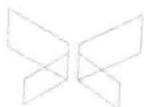
别总拘泥在你以为熟悉又舒适的小圈子里，世界从来不只是你身边的样子。

它到底能有多么璀璨，取决于你的眼界和见识。

坐井观天，只有一孔之见；登山远望，方知天外有天。

愿你我，能在看过风景、饱读诗书之后，学会谦卑、学会尊重。

见过最好的，也承受得了最坏的，不以物喜、不以己悲，宠辱不惊又不随波逐流。



一个人开始废掉的三种迹象

01

作家李尚龙说：“在大城市里，搞废一个人的方式特别简单。给你一个安静狭小的空间，给你一根网线，最好再加一个外卖电话。好了，你开始废了。”

之前的我并不相信人会这么轻易地堕落，直到身边出现了一个真实的例子。

前段时间的同学聚会上，见到了许久没见的 W 君。学生时代清瘦的少年模样，如今竟发福得如同中年大叔。和他聊天后我才知道，毕业之后的他辗转换了几次工作，却仍无法适应上班生活。后来干脆辞职回家，靠着父母给的生活费，加上一点网络兼职的收入度日。

在家宅了一年多的他，很少走出家门，成天日夜颠倒，通宵打游戏，无节制地吃各种垃圾食品。也许是因为长期缺少社交生活，我们跟他说话的时候，他的眼神总有些许呆滞，似乎要反应一段时间才能理解我们话中的意思。

我开始真正相信：低质量的长期宅，确实能改变一个人的心智、外貌，甚至是人生。

人喜欢舒适熟悉的环境中待着。而这种舒适区一旦建立，你就会变得无比依赖，慢慢地爱上周围的墙，恋上舒适的小屋，从而不愿意飞出去看看，怕看到外面熙熙攘攘的世界。

而一个人开始废掉的迹象之一，就是不再走出自己的舒适区。

心理学上有这样一个词叫“花盆效应”，指的是人们如果在舒适的“花盆”中待久了，就会不思进取、安于现状。当你对现状心满意足，日复一日地去做着同样的事情，不再将时间花在提升自己上，那么你的成长见识，将永远停留在原来的那块区域里。

曾看到这样一句话：一个人老去的标志，绝不是老成稳重、沉默寡言，而是不肯再尝试，不肯再容许自己置身不熟悉的境地。

当你停止了学习、故步自封，将自己囚禁在得过且过的牢笼中，那么你已经朝平庸迈进了一大步。

02

前几天去市图书馆查资料，旁边的位置坐了一位穿着高中校服的男生。他的面前摆着一本厚厚的教科书，眼睛却自始至终没有离开过手机屏幕。当我翻完了一章晦涩难懂的英文原著，他戴着耳机，在看抖音视频里的宅男女神跳手指舞。当我收拾好东西准备离开图书馆的时候，终于看到他不再刷短视频了——他点开了王者荣耀的图标。

这个娱乐至死的时代，获得短期的快感太容易了。十几秒可以刷完一个短视频，二十分钟可以打完一把游戏，一小时可以看完半本网络文学。微博段子张口就来，明星八卦关注得比谁都多，网红的名字如数家珍。

学习？不存在的。顶多看几篇教你如何“短期内迅速提升