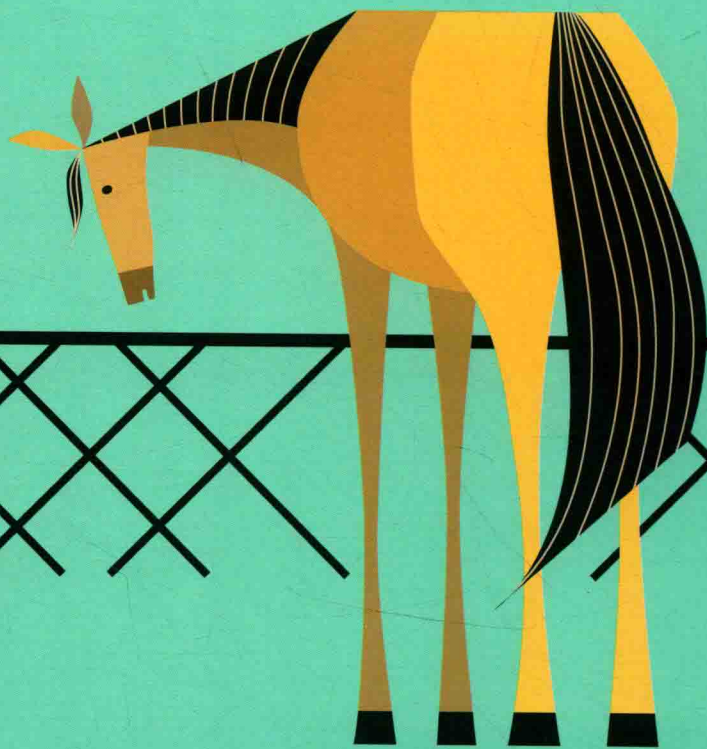


你有多自律， 就有多自由

卡西 | 著



你的自律程度，
不仅关系到你的学业自由、事业自由、生活自由，
甚至关系到你的爱情和婚姻自由。



中国致公出版社
China Zhigong Press

卡西一著

你有多自律， 就有多自由



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

你有多自律,就有多自由 / 卡西著. -- 北京: 中国致公出版社, 2018
ISBN 978-7-5145-1249-6

I. ①你… II. ①卡… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 077875 号

你有多自律,就有多自由

卡西 著

责任编辑: 闫一平 梁玉刚
责任印制: 岳 珍

出版发行:



中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址: 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮 编: 100036

电 话: 010-85869872 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 160 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



时间具有唯一性和不可逆性，与其浪费在斤斤计较里，不如大气一点。大气的人，才能赢得这个世界。



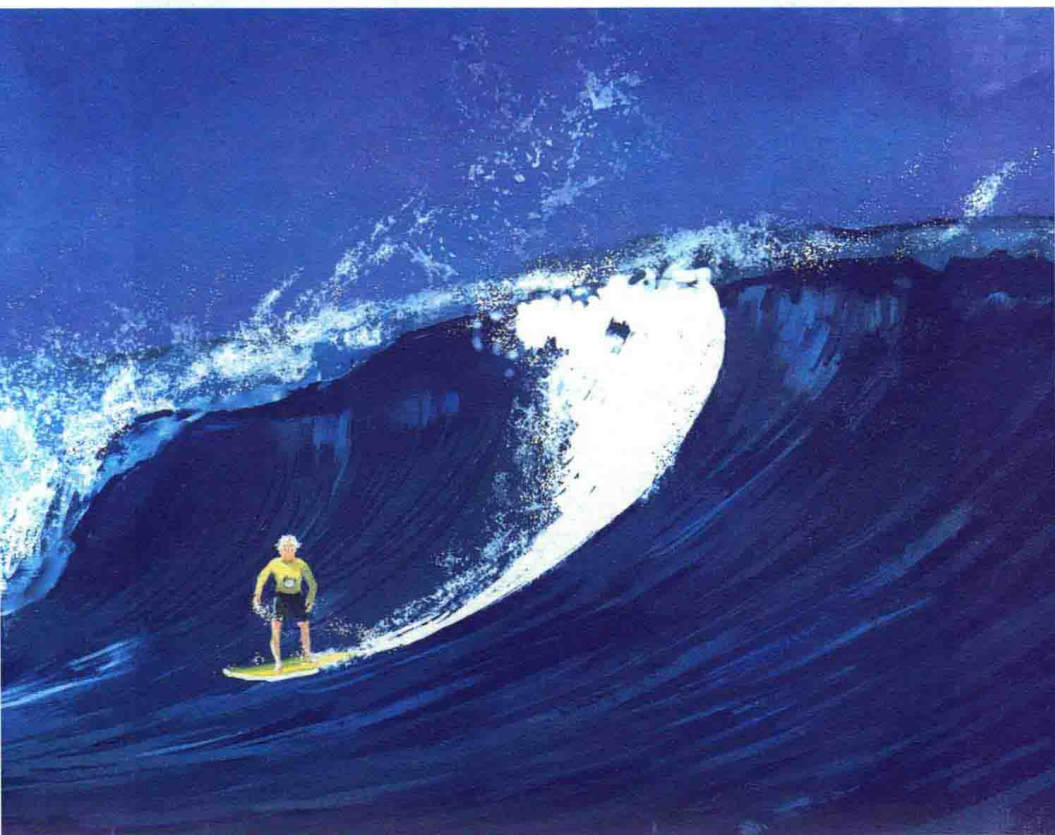
你所做的一切，在将来某些时候，都会反映到你自己的身上。你的气质里，不但有你的教养，也有教养所带来的结果，好的成果，或者不好的后果。



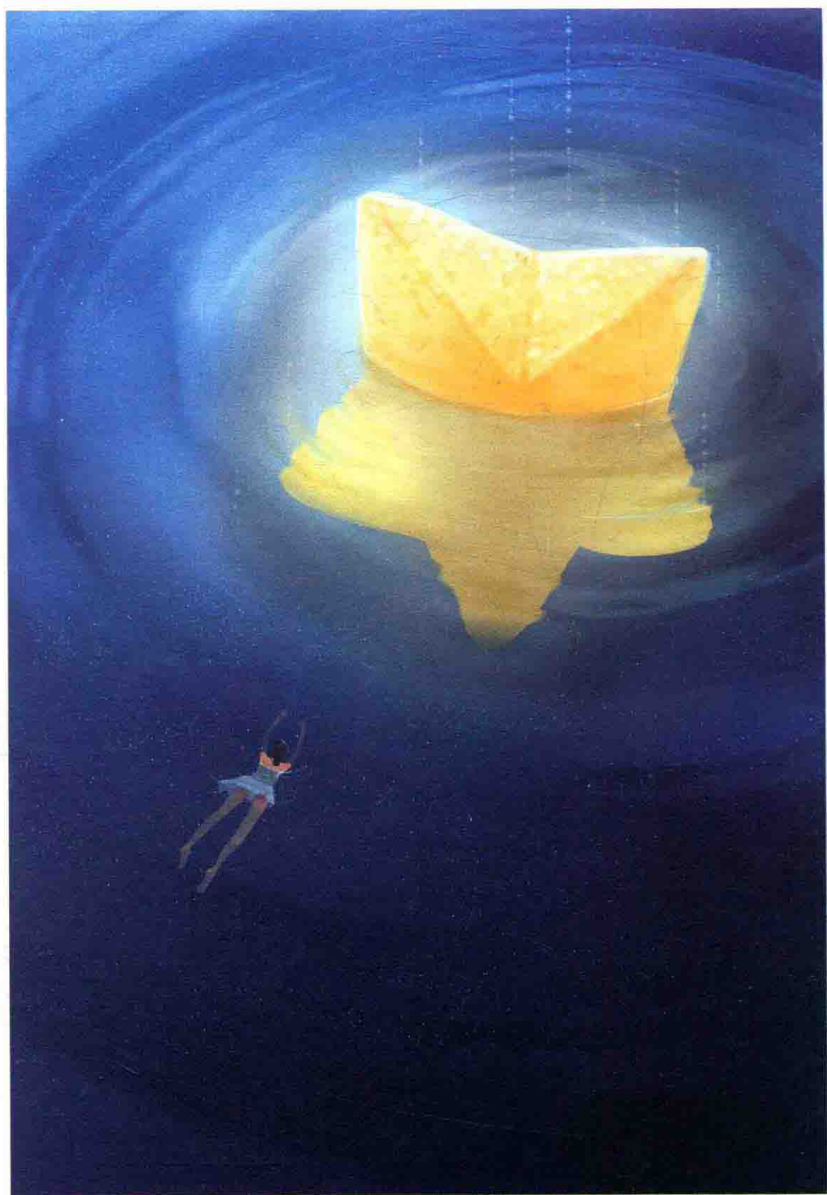
提升自我情绪的控制能力，实际上，就是提升自己的宽容和优雅。
让自己处于一个相对温和的圈子里，心情都会变好的，不信你试试。



有些计划，不要轻易中断；有些坚持，不要随便放弃。一个懂得控制自己时间和状态的人，才是真正强大的人。

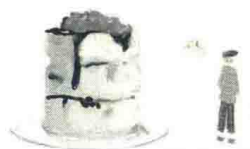


对于任何事情来说，只有三分钟的热度，都是不够的。如果想要得到更多，付出的时间和努力也要足够多，之所以做不到，是因为热爱不够，坚持不够，动力也不够。



一个成熟的人，一定懂得认清自己的现状，将励志宣言带来的情绪，转化成此刻的行动，踏踏实实完成每天的努力份额。

自序



自律，是一场自己与自己的博弈

1. 当你失去对时间的控制权，生活也就失去了平衡

写这本书时，我的状态不算太好。

一个月里有大半时间在出差，加上牙疼头疼同时发作，凌晨时常在噩梦中惊醒，几乎可说是痛不欲生。

但，饶是受制于辛劳疲态，我仍依照在家时的习惯，睡前读半小时的书，并一一列出第二日的必要工作和消遣休闲；清晨，在鸟鸣声中敲出一两千字，然后做十几分钟的瑜伽；每日饭局，

做到不贪杯暴食。

同事问我，既然是出差，不需要朝九晚五打卡，可以自由安排时间，为什么不放松一下，还非要坚持每天按时按点早起的清苦生活？偶尔懈怠一次，没什么的。

不，对我来说，心弦紧绷，充分利用每一分钟时间并不清苦，因为规律的作息时间和日常安排，能让我避免不必要的情绪消耗。

人是有惰性的，一旦某个环节松弛下来，很容易就会被诱惑侵蚀，今日不想读书，明天也能找到另外的理由偷懒，此刻不坚持，下次、下下次的逃避也会很快变成自然而然的事。

在这个人人自危的焦虑时代，我们已经不屑于对着书本啃读，只关心房价的升跌；也很少想到早起闻花香鸟语，反而习惯了在黑夜里一遍遍地刷着手机。

生活是在哪一刻失去平衡的？就是在你对时间失去控制权的时候。

你无法在规定时间内有效完成工作，就会焦躁不安；你不能达成自己的某些愿望，就会悲观失望；生活节奏失去控制的时候，你就会抓狂……长此以往，负能量如期而至也就不奇怪了。

我并非没经历过昼夜颠倒的日子，也曾体验过混乱如麻的状态，事实上，那种睡眠缺失、精神疲乏、反应迟钝、毫无冲劲儿的样子，更让人痛苦不堪。

正因为有对比，才知道自律所带来的成就是多么的有意义，

即使不能说自律可以将一切都攥在手中，但有了强大的意志力作依托，人生也确实少走了很多弯路。

2. 真正对自己有要求的人，都是高度自律的人

我有个摄影师朋友，与他会面，是需要预约的。

任何临时起意的聚会和饭局他都不会参加，他说，提前约定是对朋友最起码的尊重，因为你不知道对方是否安排了别的事情。

他年轻时夜夜笙歌，每每酩酊大醉，忽然有一日就厌倦了，于是戒酒，至今滴酒不沾，席间只喝可乐，谁劝都不更改。

他曾在暗房洗完照片后一根接一根地抽烟，思索着如何拍照更具创意，但有一次意识到熬夜抽烟会加速身体衰败，于是戒烟，至今一根不抽。

他坚持将摄影融入生活，对走哪儿拍哪儿的职业病洋洋自得，也因此，他的摄影技巧不断提升，越来越受到更多客户的青睐，工作室一再招人，每年会去很多国家拍摄。

他看似随和，但做人非常自律，做事非常有原则，这样的他，获得的是更多的认可和尊重。

真正对自己有要求的人，都是高度自律的人。他们把自己应做的每一件事，无论是简单还是困难，都变为生活的常态，成了日常的惯例。

我另一个女友，堪称自律达人。

她从小热爱高尔夫，几经辗转进入高尔夫球场工作，不忙的时间都在高尔夫球场挥杆，不出几年，球技娴熟，即使与职业球手同场竞技，也丝毫不逊色，在此期间，她考取了国家级裁判资格，如今常常飞往各地参与高尔夫赛事。

她自学了日语，拿到日语专业的本科文凭，目前在冲刺硕士；又曾为了学到纯正的英文，辞掉公司高管职务去北美游学半年，由此，她结识到更多国内外高球运动爱好者，更多行业内的佼佼者，为自己拓展了更为广阔和优秀的人脉关系。

不仅如此，她在24岁那年，开始学钢琴，并一举考下钢琴6级，其实从专业角度来说，这个年龄已算晚了，因为手已定型，手指灵活度相对困难，但她以实力证明了“种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在”这句经典之语。

为了练好高尔夫，不论酷暑炎热还是冬风凛冽，她都在高尔夫球场上挥杆训练；为了考取裁判资格，她日日对着书本啃理论知识；为了学会钢琴，她每天加班到七八点以后，还要回家练琴两个小时。

我最佩服的，就是她身上这种强大的自律精神，喜欢什么，想做什么，都会立刻去做，绝不拖延；并能一直坚持下去，直到实现既定目标。

追求自己想要的生活，任何时候开始都不会晚，关键在于你能否坚持下去，以高度自律的精神，日复一日、年复一年的坚持

下去。

3. 自律，是一场自己与自己的博弈

自律，归根结底，是一场自己与自己的博弈。

自律，之所以很难，是因为懒惰的诱惑太大，躺在沙发上看剧很舒服，抱着手机刷微博也很惬意，可这种短暂的欢愉其实是一种变相的沉沦，带来的只会是思维的迟钝、身体的病痛和心灵的荒芜。

懒惰的人，在长期的安逸里会愈加得过且过；拖延的人，会习惯找各种借口来安慰自己；饮食不规律、作息不定时、人生无规划的人，会在工作上频频出错，在生活里烦躁不堪。

萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”那么它的反面，不能自我控制的人，最终必将失去这个世界。

每个人的一生，大抵都会追求一些美好的理想，比如成名、成功、得偿所愿，再比如心安理得、平安和顺、爱情圆满、财务自由。

而这一切，必须以拒绝放纵的诱惑为前提，建立良好的日常行为习惯，真正做到自律自省后才能获得。

人人都想要自由，但自由并不总是好事，尤其是当我们并非真正理解自由的确切定义时。在对自由的理解上，康德的认识是非常值得借鉴的，他说：“自由，不是随心所欲，而是自我主宰。”



而自律的意义，正是促使你约束自己，收敛和更改毫无节制的放纵，凭借强大的意志力与坚持，去制定一套属于自己的做事原则，去建立稳定规律的节奏和秩序，只有这样，一个人才能获得真正的自由，这种自由，不仅包括财务自由、事业自由、精神自由、生活自由，甚至包括你的爱情和婚姻自由。

拥有了这些自由，当你面对挫折、困难、失望甚至绝望时，才能够有所依靠，支撑你去正面思考和解决问题，获得人生中更多的主动权。



目录



第一章 一切落实不到具体行动的“打鸡血”，都是耍流氓

认真生活的人，生活绝不会亏待你 //002

我害怕一无所有，但我更怕抱憾终身 //008

一切落实不到具体行动的“打鸡血”，都是耍流氓 //014

越不合群，越不可能优秀 //019

你焦虑，是因为觉得别人赚钱都很容易 //026

想要不焦虑，先把生活过规律 //031

20岁不努力，30岁等着哭 //036

趁年轻多努力，年龄越大越撑不起你的不甘心 //042

思维方式决定你10年之后是人物还是废物 //048

你在原来的领域风生水起，换个战场，还行吗 //054

第二章 人生不只要会做减法，也要会做加法

年轻的时候，到底应该成为一个怎样的人 //060

与世界和解，是人生的必修课 //065

如果连“赚钱”也要别人催，那你一辈子也就这样了 //071

高等学府的文凭，能为人生带来怎样的可能 //078

你以为加个班失个恋就人生艰难了？难的还在后边 //084

谁不是一边拼命赚钱，一边矫情地渴望尘世温暖 //089

有一种能力，叫和气生财 //093

任何事只有三分钟的热度都是不行的 //098

人生不只要会做减法，也要会做加法 //106

论有效沟通的 10086 种方法 //113