



宾夕法尼亚大学、斯坦福大学
等众多世界名校极力推崇的心理学课程，
影响30,000,000成功人士的**心灵法则**。
与不完美的自己较量，**掌控自己才能掌控人生。**

黄梓博◎著

你不是迷茫， 你只是自控力不强

一个人不能永远做一个英雄，
但能永远做一个人；
能够掌控自己的，才是一个独立的人。

你不是迷茫， 你只是自控力不强

黄梓博 著

④ 辽宁人民出版社

© 黄梓博 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

你不是迷茫,你只是自控力不强 / 黄梓博著. — 沈阳: 辽宁人民出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-205-08807-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 299922 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

<http://www.lnpph.com.cn>

印刷: 北京中印联印务有限公司

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 8

字 数: 180 千字

出版时间: 2017 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 蔡 伟

封面设计: 海阔天空

版式设计: 仙境书品

责任校对: 吴艳杰

书 号: ISBN 978-7-205-08807-1

定 价: 39.80 元

前言

很多人都有这样的情况，计划了一些事，然后却一直拖延着没有实施，最后想做的事情没有一件成功。于是，开始给自己找各种各样看似合理的借口不去做或者干脆一直拖延下去，还自嘲为“拖延症”“懒癌晚期”。然后，一边抱怨迷茫无助，惆怅无奈，一边继续拖延。

扪心自问，你真的是迷茫无助吗？你是否对自己的真正潜能有一个全面的分析？实际上，一切都只是因为你的自控力不强罢了。

所谓自控力，就是指一个人在面对任何的人和事物时，能够控制自己思想感情与日常行为举止的能力。自控力就如同在大海中航行的船舶的方向舵，能够使船舶避免遇上暗礁或漩涡。没有基本自控力的人，很难掌握人生的方向，更别提成功了。要想成功，首先要学会掌控自己。

在日常生活中，绝大多数人都不能很好地克制自己，无法将精力全部集中到自己要做的事情中，致使生活中总感觉迷茫无助。所谓迷茫，只是你为自己的懒惰找的借口罢了，还没有接触事情，你就说自己做不好，这是妄自菲薄。所以，你要对自己做出强制

改变，学会克制自己的心性。如果你是学生，就要努力学习，克制自己贪玩的心性；如果你是员工，就要对工作认真负责，克制住自己懒惰的心性。

本书正是为那些满怀憧憬，也深感迷惑，同时又渴望提升自己、发掘自己、超越自己的人量身打造的。全书从涉及迷茫、摆正心态、拖延、习惯、坚强等年轻人最需要关注的话题出发，汇集了对人生最具启发和指导意义的哲理故事，内容精彩且意味深远，为处在迷茫中的年轻人提供人生的指引。

人生的路，没有人能替你走，只能由你自己完成。当你感到迷茫，当你失去力量的时候，你要知道：只有控制好自己的一切，才能过好这一生！

前言

第一章

若有志于某事，就不会陷于迷茫

旧时光留给你的 是怅惘还是成长 _002

没有自制力的人，就没有资格谈努力 _005

无法回头的人生，每一步都要深思熟虑 _009

无谓的选择太多，你才会迷茫 _012

这个世界不存在“怀才不遇” _016

千回百转之后，你自会成熟 _020

有主见，你的世界才一片清明 _023

第二章

所有的成长，都是因为走对了方向

内心没有方向，心灵就没有栖息之所 _028

只要走对了方向，每一步都是成长 _031

错误的方向，会让你在永夜里沉沦 _034

你不是不知道怎么办，你只是不想那么办 _038

你惊觉为时已晚，但其实一切都还来得及 _043

今天很残酷，明天更残酷，但后天很美好 _046

找到属于你的土壤，你才能生根发芽 _051

看清了自己的那一刻，改变就已经开始 _055

第三章

坚持下去，才会有盛放的那一刻

沿着同一个方向，才能走到最远的地方 _060

生于这繁杂的世间，只能用精彩证明自己 _062

坚守，才能让梦想花开成海 _066

专注于眼前，收获于明天 _070

耐心点儿，你一定会等到“夜尽天明” _074

无论前路要穿行于荆棘还是要行走于黑暗，你都不要停止 _077

大海可吞万物，却敌不过精卫的恒心 _080

你坚持十年如一日，上天也会被感动 _084

第四章

深知世界的荒谬，但依然爱它

你不够强大，才会喜欢抱怨 _088

停止抱怨，你的运气会立刻变好 _091

用平常心跨越万千世界 _094

幸与不幸，从来不是看你拥有多少 _099

失去，一直都好过从未拥有 _103

要心平气和地接受现实的掠夺与馈赠 _108

把生活看在眼里，认真地度过每一刻 _111

人生不公平，但生活是公平的 _115

第五章

褪去凡尘杂念，心脏才能鲜活地跳动

耐得住寂寞，才能守得住繁华 _120

放下贪念，你才能行得更远 _125

自律是少数人才走的路，但它会让颠簸变成坦途 _129

面对复杂，保持欢喜 _133

我们终将孤独，只有自己拯救自己 _136

你又何尝不是别人眼中的风景 _140

心灵纯净了，生命才会醇厚 _143

不管在何种诱惑下，都要安稳地行走 _146

第六章

拥有无坚不摧的意志力，才不会跌落尘埃

意志力，才是你生命中最强大的支撑点 _150

最坚韧的力量来自最柔软的地方 _154

强者不是没有眼泪，而是含着眼泪依然奔跑 _159

用它的语言，才能与它对话 _166

只有站在高处，才能将一切美妙尽收眼底 _172

在你想象之外，你已无比强大 _176

只要不放弃，就永远不会无路可走 _180

第七章

活在全部的现在

- 你应该致力于增加生命的厚度 _186
- 你所浪费的今天，是昨日殒身之人所奢望的明天 _190
- 良好的时间观，让你度过真正有质量的人生 _194
- 请不要让拖延，弄丢了你的一切 _199
- 安顿好今天，明天自会洒脱 _202
- 候鸟经不起北方的寒冬，就像生命经不起等待 _205
- 不要成为南飞的鸟群里失散的那一个 _208
- 你的勤恳，终会让你成为一句惊叹 _211

第八章

给你一台时光机，重遇最好的自己

- 你若盛开，清风自来 _216
- 所做为所想，才能淋漓畅快 _220
- 去做一些心念已久的事 _224
- 为己所爱，遵从内心的召唤 _228
- 尽己所长，简单而精致地活着 _233
- 当你足够优秀，一切触手可及 _239
- 涉猎十艺，择一而精 _244

第一章

若有志于某事，就不会陷于迷茫

很多人都觉得迷茫，不知道自己该做什么，也不知道人生方向，还总觉得人生都会经历迷茫，并在不断抱怨中给自己寻找诸多借口。其实没有所谓的迷茫，真正成功的人始终知道自己最想要的是什么，并为之不断努力。

你不是迷茫，
你只是自控力不强

旧时光留给你的 是怅惘还是成长

正当青春时，你一天到晚天挂着QQ，刷着微博，评论着朋友圈，干着这些80岁的人都能干的事，那么你告诉我，你要青春干什么？

很奇怪的是，一些人总是嫌弃自己出身不好，抱怨时运不济、怀才不遇，却在最能吃苦的年纪，选择了舒适安逸。要记住：就算是金子，如果忍受不了灰暗的等待，就不能等到被挖掘出来闪闪发光的那一天。如果你追求的是安逸，贪图的是享乐，害怕苦难，拒绝拼搏，那么未来的你一定会厌恶现在的自己。

生活中有很多人都把时间浪费在玩乐上面，不知努力为何物，还终日喊着要实现梦想，要成功。诚然，年轻人应该多尝试一些新的事物，但这不代表要把时间全部浪费在这些上面。我们尝试某一种新鲜事物，是一个学习的过程，是要有用于我们的，而不是把精力浪费在如何寻欢作乐上。如果你这样做，你只会越来越迷茫。

两个人一起进入一家公司工作，同样是年轻有为，精力旺盛，唯一不同的是一个是在农村里长大的，一个是在城市里长大的。一开始两人都很卖力地工作，也都取得了较为不错的成绩。慢慢

地，来自农村的甲发现自己的工作量在不断地增长，相比之下，在城市里长大的乙却每天都轻松自在。

原来，办公室主任把本来属于乙的工作分配给了甲。听同事说，乙是有关系的，他的父亲和办公室主任是老相识。知道他们有这样一层关系，甲虽然心里很不痛快，却毫无办法，还是要完成主任分配的工作。

可是后来，这种做法越来越变本加厉，乙的工作基本上全落到了甲的身上。甲每天忙得不可开交，每天都是加班到半夜才回去，而乙却是自由自在，上班报个到，就无踪影了。身体上的疲劳以及心理上的压抑终于让甲忍受不了了，他请了假，回到老家，把自己准备辞职的事跟家人说了。在田间抽烟的父亲听完甲对工作的抱怨后说道：“这是好事啊！你怎么还不想干了呢？”“好事？我整天累死累活的，也不会多给我一分钱，怎么会是好事！”甲的情绪很激动。

这时候，父亲捡起两棵草，用力地扔出一棵，草落在了甲的脚下，然后父亲又找了块石头，把草缠在石头上，随手一扔，就飞出了很远。“孩子，明白了吗？”父亲一脸淡然地看着儿子，“人生只有不断地给自己施压，才能走得更远，你一个人干两个人的工作，而且完成得很好，不正说明了你比别人优秀吗？这难道不是好事吗？”

听了父亲的话，甲瞬间释然，当天就回到了公司继续上班，不再叫苦，也不再抱怨。不久之后，公司内部进行人事调整，乙被辞退，甲则因为能力出众，取代了主任的位置。

你不是迷茫，
你只是自控力不强

如果我们只会抱怨社会的不公和人世的险恶，就会变得越来越狭隘，继而就会不思进取，得过且过甚至渐渐堕落。毁了自己的前程，也毁了自己的人生。

岁月蹉跎宜珍惜，年华易逝莫辜负。人的一生很快，稍不留神就没有了，需要好好珍惜，充实人生。若一个人寻求安逸，那就很容易停滞不前。对于现在的年轻人来说，不要在最能吃苦的年纪选择安逸，年轻就是拼搏的资本。只有在最能吃苦的年纪选择拼搏，才会有以后的安稳平和。

♥ 守得云开

每一个最终获得幸福、成功的人，都会有一段终生难忘的痛苦经历和迷茫时期，坚持住了就能守得云开见月明。安逸地活着换不来精彩生活。选择安逸生活还是选择坚持奋斗，决定权在你。追寻梦想，把渴望变成现实，这是一个实现自我的过程。

☉ 没有自制力的人，就没有资格谈努力

曾经看到过一段话：你可以追剧追一晚，只要你可以按时交上论文。你可以有丰富的夜生活，只要第二天你还能精神饱满地做好本职工作。放纵究竟是不是错，取决于你能不能为你的放纵负责。还是那句话，没有自制力的人不足以谈人生。

2015年，在大型视频网站“优酷网”上，播出了一档有关年轻人创业的访谈节目——《创业分子》。这档节目中采访的都是一些“八〇后”、“九〇后”的创业者，这些创业者都是当下市场中的后起之秀。在这些CEO中，有一位叫李晓峰的电子竞技职业选手，了解电子竞技的人都知道他。

李晓峰拥有一个电竞产品公司、数之不尽的财富，身边还有一个美丽的女朋友。按照现在的标准，如今李晓峰已经是人生赢家了。电子竞技的职业选手在退役之后大都是做一些极其基础的工作，能够像李晓峰这样已经算是极其幸运了。然而，当其他人羡慕李晓峰的幸福时，却没有看到他背后的努力和艰辛。

李晓峰出生在河南省汝州市，从小在一个普通的家庭中长

你不是迷茫，
你只是自控力不强

大。因为学习成绩总是不理想，所以总是遭到父亲的责罚。此后，李晓峰迷上了电子竞技。他不仅具有过人的天赋，还付出了常人难以想象的努力。电竞职业选手的训练非常辛苦，平时都严格要求自己每天训练10个小时，在艰苦的条件下，李晓峰每天增加4个小时的训练。每次遇到挫折的时候，他都没有放弃，在他的刻苦努力之下，他获得了一个又一个电子竞技的奖杯。

李晓峰凭借着自己的坚持与努力，创造了一个又一个奇迹。能最终在茫茫人海中脱颖而出，李晓峰的确是幸运的，然而，没有他坚持不懈的努力，这些幸运也无法降临到他的头上。

如今李晓峰成功转型为一名新锐企业家，虽然目前他只是商海中的一个新人，但他已经具备了许多创业者不具备的素质。他在做电竞赛手的时候，练就了吃苦耐劳的精神、坚强的意志、快速的反应能力以及大局观意识，还有灵活多变的创新意识。傲人的成绩和过人的技术终将随着时光的飞逝而淡化，而通过他的努力换来的自控品质才是经久不衰的。当你练就这样的自控品质的时候，又有什么机会是你把握不住的？

小刘和小齐是“发小”，住在偏远的山村，由于受到了家庭条件的限制，二人都只上到初中就没有机会再学习了。长大之后，为了谋求生计，二人打定主意，要到大城市闯荡。

到了大城市之后，小刘和小齐由于受到学历和经验的限制，只能从最简单的工作做起。二人一同被一家公司录用做保安一职。

做保安相对来说比较清闲，然而在这份清闲里，小齐和小刘的行为却是不同的。小刘在空闲的时候玩手机、嗑瓜子、跟同事打牌玩乐，从来没有想过今后的出路。小齐则努力学习开车技术，不到三个月时间，小齐就拿到了驾驶证。就在小刘过着逍遥日子的时候，小齐已经成为该公司总经理的司机，工资远远超过了小刘。

小齐还利用自己工作的闲暇时间学习文化知识，之后，小齐以优异的成绩考上了成人大学。在小齐做司机期间，他努力向领导学习待人接物等各方面处事方式，也在学校提高自己的文化修养。

小齐毕业之后，跳槽成为一名家具销售员，在此期间，他不仅努力掌握销售的相关知识，还逐渐掌握了家具的生产、制造、加工等各个环节。几年之后，小齐拿出自己的积蓄，开了一家属于自己的家具代理公司，在用心经营之下，他的公司办得风生水起。最后，小齐在大城市里买了房子，结婚生子。而小刘依然做着保安的工作，每天过着他心中的“清闲日子”，三十岁了，依然独身一人。

同样的家庭条件，同样的成长环境，看似相同的两个人却踏上了不同的命运轨迹。小刘一直都是安于现状，不思进取，也没有真正努力过，所以他的生活也不会有任何改变。只有像小齐那样，为了改变命运而不懈努力，才能成为命运的主宰。

在很多书店里，那些有关“成功学”的书籍总是能够占据一席之地，并且还有扩大范围的趋势，这也从侧面映射了人们对于成功的强烈渴望。如今，很多人看到别人的成功后，不是拿出实

你不是迷茫，
你只是自控力不强

际行动去改变现状，而是一味地渴望、羡慕，甚至是嫉妒，觉得命运对自己如此不公，内心也越发浮躁起来。他们希望哪天得到大奖而陡然富有，或是有人能够“慧眼识珠”，将他捧上富贵的神坛。可是他们并没有想过，自己是否准备好了，别人又凭什么给自己如此大的平台。即使进入了一个高级平台，如果没有坚持和努力，终会从这个平台上跌落。

♥守得云开

做人，一定不要自甘平庸。正如拿破仑所说：“不想当将军的士兵，不是好士兵。”如果一个人没有进取心，迟早有一天会被社会无情地淘汰。所以，当岁月流逝，当回忆渐远，当所有的繁华慢慢谢幕时，不要只顾着慨叹，更不要原地踏步，而是要勇敢地去追寻心中的目标，为自己争取一个灿烂的未来。