



蔡万刚◎编著

超级自律力：

管好自己就能飞

每个人都有翅膀，在于你怎样翱翔；
每个人都有梦想，在于你怎样实现。

自律让你坚定，让你心无旁骛，让你飞得更高。

 中国纺织出版社



超级自律力：

管好自己就能飞

 中国纺织出版社

内 容 提 要

大多数人已经意识到心态的强大作用，然而还有很多人对于自律完全不放在心上。实际上，自律并不仅仅意味着自控和自我管理，更意味着改变自己、提升自己、完善自己。

一个人只有拥有自律，远离那些坏习惯和陋习，渐渐养成好习惯，才能给人生积极向上的力量，才能让自己变得越来越优秀。

图书在版编目(CIP)数据

超级自律力：管好自己就能飞 / 蔡万刚编著. —北京：中国纺织出版社，2018.9（2018.12重印）
ISBN 978-7-5180-5168-7

I. ①超… II. ①蔡… III. ①自我控制—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第134736号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018年9月第1版 2018年12月第2次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：127千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

我们每个人都忙着拼搏，但是却忽略了自律的重要性。自律是一项技能，每个人都应该掌握。本书细致讲解了提高自律的方法，帮助读者提高自律能力，坚定信念，最终获得成功！



作者简介：

蔡万刚

东华大学管理学博士

国家心理咨询师二级

人力资源管理师一级

上海社会科学院经济学博士

上海企业竞争力研究中心特聘研究员



江苏徐州人。澳门城市大学、南京师范大学特聘教授，华东师范大学新沪商发展研究院副院长，华东师范大学副教授。研究方向：创业管理、商业模式与资本运营、企业竞争力、总裁领导力、中层领导力、中小学校长领导力、班主任领导力。

发表多篇学术论文，如《成就每个学生精彩的未来》《“互联网+”环境下考虑知识价值链的企业服务创新研究》《大数据背景下的中小学校长领导力评价体系研究》等。先后出版《孙子兵法的心理智慧》《说得就是好听》《表达心理学》等多部图书。

责任编辑：闫 星

封面设计：毛 增

前言

自律力是什么？相信很多之前未曾听说过这个概念的朋友，一定会觉得有些困惑。的确，我们经常听说领导力、说服力等，而极少听说自律力。如果用大白话来解释，自律力就是自己管理自己，也改变自己的能力。从本质上而言，自律力和自控力不同。自控力是努力控制自己，避免自己失控，而自律力却是在认识自己的基础上，改掉自己的坏习惯和陋习，而帮助自己渐渐形成好习惯，进而拥有优秀的品质，包括提升自己方方面面的能力。说到这里，相信有些读者朋友会恍然大悟：哦，原来自律力这么重要和神奇啊！的确，自律力是一种来自内心的力量，它比外界的很多约束力更强大，也更卓有成效。一个人要想变得优秀，仅仅接受外界的训导还远远不够，最重要的是在内心深处拥有自律意识，真正实现自律，拥有自律力。

很多时候，我们会羡慕那些领导者拥有超强的影响力，总是振臂一呼，应者云集。实际上，对于领导者而言，他们的吸引力和影响力只起到一部分作用，重要的是因为他们具有自律的品质，拥有很强的自律力。所以，他们在追随者面前才能建立威信，从而奠定自己的领导

地位。

现代社会生活节奏越来越快，工作的压力越来越大，尤其是竞争日益激烈，这使得每个现代人都感到心力交瘁，因而心态也越来越浮躁，根本不能静下心来做人做事。也因为对自己的疏于管理，很多人都肆意放纵自己，任由自己的坏脾气爆发，任由自己懒惰的本性暴露无遗，也任由自己成为“拖延癌”晚期患者，达到无可救药的程度。记住，任何时候不良的心态都无法起到任何作用，反而有可能导致事与愿违，我们与其浪费时间发牢骚、不停地抱怨，还不如争分夺秒发挥自律力，有效提升自我，促使自己不断进步，变得强大。毕竟，这是一个只能用实力为自己代言的竞争时代。

不可否认，金无足赤，人无完人，每个人都有这样或者那样的缺点。没关系，真正完美的是不存在的造物主，作为普通人，有一些不足也是在所难免的。只要发挥自律力的作用，我们就能不断进步，渐渐变得优秀，这才是最切实可行的自我成就之道路。

编著者

2017年8月

C 目 录

上 篇 培养自律——优秀来源于自我管理

第一章 科普小贴士：什么是自律	002
思想改变，你才随之改变	002
有的放矢，让改变发生	005
自律，最伟大的人格力量	009
合适的环境，让自律事半功倍	013
实现卓有成效的自我管理	015
第二章 对号入座：估算你的自律值	019
如何成为理想中的自己	019
你是低级执行者还是高级策划人	022
你为何因为改变而恐惧	025
有的放矢，改变才能事半功倍	028

最便捷的自律养成法.....	032
第三章 定个小目标：让自己每天都活得有意义.....	036
自律是一场胸有成竹的冒险.....	036
人生有规划，才会越变越好.....	039
掌握人生指南针，坚定不移勇往直前.....	042
实现短期目标，给自己更多鼓励.....	045
为自己喝彩，才能持续进步.....	048
第四章 时间管理：让时间增值，让自己升值.....	051
珍惜时间，就要争分夺秒.....	051
把握正确的做事时间很重要.....	055
聚少成多，小时间也能办大事.....	059
提升效率，是做事的第一原则.....	061
你掌握好20%了吗.....	064
第五章 谨言慎行：三缄其口，先思后行.....	069
记住，你不是宇宙的中心.....	069
不要总是表现自己.....	072
春风得意，更要谨言慎行.....	075
退一步，海阔天空无怨无悔.....	078
滔滔不绝，不如言简意赅.....	082

第六章 戒掉陋习：有意识地改掉坏习惯	086
戒掉坏习惯，自律能力更强	086
控制自己的贪欲，才能理财	089
把握细节，远离陋习	092
拥有好心态，坚持最真实的自我	096
每天多做一点点	098

下 篇 运用自律——把自律变成一种习惯

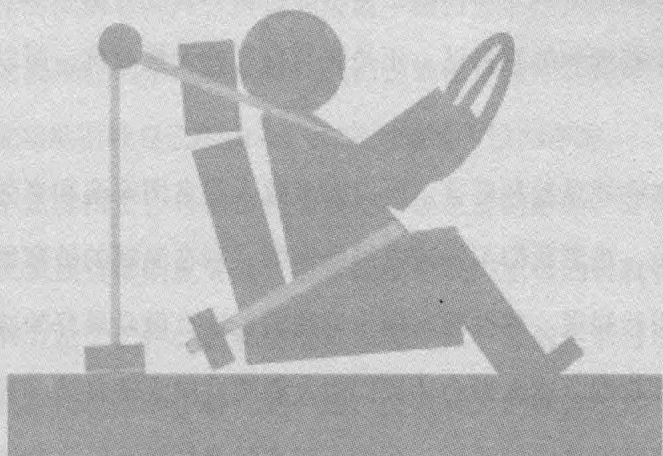
第七章 情绪失控时：冷静三分钟再开口	104
哪怕再冲动，也要保持理性	104
冲动是魔鬼，也是一切错误的根源	107
保持自律，克制欲望	111
宽容大度，能容天下之事	114
淡定从容，忍耐让人生受困扰	116
第八章 心态崩塌时：不在崩溃边缘作任何决定	120
保持理性，不要盲目作出决定	120
把困扰自己的事情放一放	124
战胜负能量，消除压力	126
保持“平常心”，对生命常怀感恩	130
你对了，世界也就对了	133

第九章 当诱惑来袭：你的自律是否只是装装样子	136
如何抵抗诱惑	136
摒弃陋习，远离负面诱惑	139
人生，就是每一天的“重复”	141
鱼与熊掌不可兼得也	145
抗拒诱惑，成就最好的自己	148
第十章 当惰性占了上风：你努力的样子真好看	152
相信自己，你一定能战胜懒惰	152
比你优秀的人都不怕累	155
拼尽全力，你才有资格抱怨命运	158
年轻的你，就该走在奋斗的道路上	161
永远保持积极上进的心	164
第十一章 畏手畏脚时：别总给自己留太多后路	167
当犹豫不决时，逼着自己前进	167
努力拼搏，才不惧怕失败	170
超越自我，挣脱内心的囚牢	174
坚持自律，才能激发内心的潜能	177
有勇气勇往直前，给自己更多机会	180

第十二章 改变就在每一天：精进的人生需要持之以恒·····	184
持之以恒度过一生·····	184
每天，都拥有崭新的自己·····	187
勤于思考，才能坚持自我管理·····	189
自律的人，才能获得成功·····	192
淡然从容，做最好的自己·····	195
参考文献·····	197

上 篇

培养自律——优秀来源于自我管理



第一章 科普小贴士：什么是自律

自律，百度词条的解释是指遵循法律并在此基础上进行的自我约束。说起来，自律只是简简单单两个字，但是真正做起来，就很不容易了。生活中，真正能够做到自律的人很少，但是他们都获得了成功。而生活随性的人很多，他们总是顺从自己的本性，从不对自己加以约束和指引，难免导致任性妄为，无法收获充实的人生。

思想改变，你才随之改变

记得有位名人曾经说过，人最大的敌人就是自己，一个人只有战胜自己，才能实现人生的飞跃，在人生中收获更多，获得成功。所谓自律，正是要管理和战胜自己，正是要与自己的天性对抗，所以也就显得难度很大。

人的本性就是趋利避害，所以大多数人都贪图安逸和享受。举个最简单的例子，难道我们不知道吃得饱饱的，躺在温暖的被窝里看电视更幸福吗？当然知道。感性和本能告诉我们，这么做是最好的选择，但是理智却告诉我们，这么做会让我们陷入温柔乡中无法自拔。当我们吃饱喝足躺在被窝里追剧的时候，有的人却在健身房里汗流浹背地跑步，锻炼身体；当我们清晨贪恋被窝，不愿意早早起床赶去公司提前进入工作状态的时候，有的人却宁愿早起一小时，在正式开始工作之前给自己充

充电，学习一些对工作有用的技能；当我们每天趴在办公桌前偷偷地在网络上闲聊天的时候，有的人却在做完自己的分内事之后，又开始主动承担新的工作，为领导排忧解难……为何同样是面对生活和工作，不同的人表现却如此不同呢？

只靠着外界的力量来管理自己，始终无法把自己管理得更好，而只能疲于应付。明智的朋友知道，自律其实就是一场思想的革命，唯有从自己的内心深处意识到自我管理的重要性，也重视自我管理，实行自律，才能超越自我。也许有些人会自欺欺人，认为对自己放松一些，也没有人会知道。正是在这种思想的主导下，糖尿病人偷偷地吃一些高油高脂的食物，还安慰自己放纵一次没关系，最终却导致病情恶化，不得不住进医院。体重超标的人根本无法禁食，因为他们的胃已经被撑大，如果没有顽强的毅力管住嘴、迈开腿，根本无法让胃收缩回去；一个习惯了在工作时间懈怠的人，再也无法集中精力去工作，因为他们的心已经散了，无法再收回来。就这样，人们在放任自流中变得越来越放纵，根本无法成功地击败自己的内心，而成为堕落人性的俘虏。

从这个角度而言，自律首先应该是一场思想的革命，才能让我们发自内心地认识到自律的重要性，也才能给予我们更多的自我管理空间和自我管理的力量。记住，皮囊会向他人讲述你不良的生活习惯，你的身份地位以及在社会生活中得到的一切，会告诉人们你曾经多么努力。而正如古人所说，腹有诗书气自华，人也许可以伪装自己的外在，但无法装饰自己的气质。每个人唯有充实自己，让自己知识渊博、见多识广，才能真正展现与众不同的气质，从而为自己的成功奠定基础。

需要注意的是，自律并非很多人所误解的那样，认为要想运动必须去办理健身房的年卡，要想旅行必须走出国门，去国外的旅游胜地；也不是说要想读书，就马上为自己买书，或者为自己报名参加培训班。真正的自律是从当下开始，认真对待每一个今天，认真对待眼前的每一分钟。人们常说，一万年太久，只争朝夕，自律正是争分夺秒，在意识到问题的存在之后，就马上规范自己的行为，整理自己的生活，让自己奔向幸福美好的明天。例如，当你意识到自己应该通过跑步锻炼身体，那么当天早晨就要早起一小时，而不要因为贪恋温暖的被窝，安慰自己：“我等到明天再早起，跑步也不在乎这一两天。”殊不知，当你放纵自己，宽容自己，你明天、后天，都未必能够按时起床。最终你的跑步计划也许会变成一个彻头彻尾的空想。一个自律的人，如果觉得自己应该通过读书充实心灵，那么就会马上拿起书开始读，哪怕某一天遇到特殊的事情，他们也会像不洗漱就难以入睡一样，必须挤出时间把书读完了，才能安然入睡。

自律的人从不瞻前顾后，更不会左顾右盼。他们对于该做的事情，马上就会坚定不移地去做。对于不该做的事情，也会坚决管理好自己绝不触碰。毒品，向来是人们谈之色变的東西，很多缉毒警察为了深入毒窝，冒险当卧底，最终却沾染上毒品，从此一发而不可收拾。也有很多吸毒的人，实际上并不是十恶不赦的坏人，只是他们因为好奇品尝了一口毒品，就彻底毁掉了自己的人生。所以，一个人要想拥有充实而又成功的人生，一定要把握好自己，管理好自己，不要一味地放纵自己，导致自己成为脱缰的野马，再也无法回归正途。

国外有个年轻女人才30岁，但是体重已达997斤。因为严重超重，她的生命也受到严重威胁，必须马上去医院接受治疗。然而，她已经无法从家门走出来了，她无法站立，家门也没有那么宽大。为此，医护人员不得不把她家的墙壁打开，然后十几个人通过齐心协力，才把她和她的床一起抬出来。可是，也没有足够大的车容纳她，所以医护人员决定采取空运的方式，把她运到医院。难以想象，一个人的体重居然可以从正常，或者是普通意义上的超重，长到将近1000斤。在体重超标之际，她就应该得到警示，也就应该马上调整自己的饮食结构，有计划地与体重狂增作斗争。遗憾的是，缺乏自律的她错过了这样的机会，才导致人生如此不堪。当然，我们不是嘲笑或者轻视肥胖者，但是如果肥胖威胁到生命安危，还是必须严格控制的。

总而言之，自律不是一件简单容易的事情，每个人都要认清自己，从根本上转变思想，才能主动严格约束自己，不断提升自己，也让自己变得越来越强大。

有的放矢，让改变发生

生活中，即是否经常会有新的想法，诸如你想换一份更好的工作，想给自己换个发型，或者想把家里的沙发换了，或者想让自己有一个新的开始……然而，你已经当机立断按照新想法去做了吗？相信大多数人都会回答还没有。为何改变这么难呢？其实，是因为每个人从内心深处都是惧怕改变的。没有人愿意改变，如果现世安好，人人都希望就这样