

别在该奋斗的年纪，  
把自己浪费在安逸里。

# 你不是迷茫 而是自制力不强

张卉妍 —— 编著

每一个不如意的未来，  
都有一个迷茫懒散而现在。

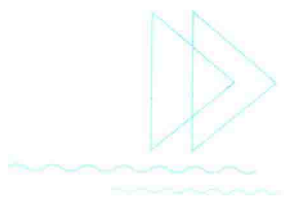


NIBUSHI MIMANG ■  
ERSHI ZIZHILI ■  
BUQIANG ■

你不努力，谁也给不了你想要的生活。  
每一次肆意的放纵，  
都是对未来不负责任的放弃。

中国华侨出版社

你不是迷茫，  
而是自制力不强



张卉妍  
— 编著

中國華僑出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

你不是迷茫,而是自制力不强 / 张卉妍编著. -- 北京:中国华侨出版社,2017.12

ISBN 978-7-5113-7154-6

I. ①你… II. ①张… 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272256号

## 你不是迷茫,而是自制力不强

---

编 著: 张卉妍

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 馨 宁

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 吴秀侠

插图绘制: 林玉峰

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 200千字

印 刷: 北京华平博彩色印刷有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7154-6

定 价: 32.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

谁的青春不迷茫，

都因自制力不强。

为什么你的人生总是没有方向感？

为什么你总是一次次陷入挫败？

为什么你无法掌控自己的时间和情绪……

越过孤独，告别迷茫，

自制力在你不经意间抬头，

为你找到光亮。



一个有梦想的人，  
要耐得住没有星空的夜晚。

一个有追求的人，  
可以把『梦』做得高些。

虽然开始时是梦想，  
但只要不停地做，  
不轻易放弃，  
梦想终能成真。





戒了吧，拖延症！

人生有限，拖延无益。

拖延如毒液腐蚀人生，

战胜拖延症，

你就能成功超越93%的人。



---

每一个糟糕的未来，  
都有一个不努力的现在。  
明天过得好不好，  
取决于你今天怎么过。  
踏踏实实地过好每一天，  
不抱怨、不放弃，  
为自己的梦想尽每一份力。  
不要让未来的你，讨厌现在的自己。

---

你不是没修养，是控制不了情绪。

成功是一个自我实现的过程，  
如果你控制了情绪，便控制了人生；  
能调动情绪，就能调动一切！

如果你拥有了高情商，  
你就可以让心中时时充满绿意。





你所谓的稳定，不过是在浪费生命。  
紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光；  
今天的放弃，是为了明天的得到；  
与其抱残守缺，不如断然放弃……





我们都曾有梦想，都希望找到喜欢的生活状态，但是，时间长了，有些人就忘记了曾经的万丈豪情，忘记了曾经许下的诺言。不知道有多少人被眼前的困难吓得连连后退，有多少人躲在安逸的生活里不愿探头，有多少人藏在时光的角落里窥探他人的成功而自我悔恨。在忙忙碌碌的生活里，在逼仄的格子间里，很多人让迷茫代替了坚定，理想变成了无助，笑容扭成了愁容。叫嚷着命运不公，抱怨、吐槽成了这些人生活的一部分，甚至有的人已经随波逐流。

我们常说，生活会给予我们想要的一切，但许多人憧憬的美好状态，不是说一说或是做一个美梦就可以实现的，它需要 we 比别人多努力百倍、多付出百倍，甚至是多折磨百倍，才可能拥有。如果没有跨急流攀险峰的胆魄，没有全力以赴抵达理想彼岸的决心，遇到荆棘和坎坷就轻易退却，遭受泥泞和伤痛就选择放弃，那么无论我们再怎么憧憬诗和远方，生活本身依然会是一潭死水。过好这一生，你需要智慧，更需要勇气。有勇气去努力和拼搏，才会让你放弃眼前的苟且，穿越更多的丛林，见识更多的

风景，历险美好的岁月。

爱拼才会赢，拼搏，才能成就人生。“三分天注定，七分靠打拼。”你的未来不会在某个地方傻傻地等你，成功不会从天而降，它需要我们每天不断地努力、拼搏、积累。你要用双手拼出属于你自己的世界，拼出属于你自己的辉煌。路都是自己走出来的，如果只想走坦途，那么你的人生连接的就是一种向下的曲线，路越来越窄，未来越来越迷茫。如果不畏险途，勇敢向前，在跨越一道道障碍后，你会发现，生命越来越精彩，曾经的困难与挫折都化作了通向成功的彩虹桥。

努力，是为了不辜负曾经那些五光十色的梦想；拼搏，是为了以更快的速度接近我们心中的目标；奔跑，是为了提醒自己前方的路途还很漫长。跌倒了爬起来就好，受伤了休息后再出发。现在流的汗水，是为了证明我们没有空耗生命。现在那么拼命努力，是为了十年后，乃至年老时，不因虚度时光而追悔莫及。

你不是迷茫，而是自制力不强。如果你害怕成为明天的失败者，那么从今天起，你就要时刻警醒自己，不能再过散漫失控的生活，而要沿着人生的道路开始努力奔跑，总有一天，你会变成自己喜欢的样子，会拥有想要的生活。

## 第一章 谁的青春不迷茫，都因自制力不强 / 1

- 自制力缺乏与焦虑是一对孪生兄弟 / 2
- 借口成为习惯，如毒液腐蚀人生 / 5
- 自制力不强承担不自信的恶果 / 8
- 放任你好，成功再见 / 10
- 克服了懒惰，就成功了一半 / 13
- 远离那些懒散的“家伙” / 17
- 情绪失控：“压力山大”很烦人 / 19
- 没有自制力与颓废：能力在散漫中衰退 / 22
- 缺乏自制力导致流失机会 / 25
- 失败旋涡：失去自制力，你会无数次放弃 / 28

## 第二章 别在吃苦的年纪选择安逸 / 31

- 你最大的敌人就是自己 / 32
- 咬咬牙，人生没有过不去的坎儿 / 34
- 狠下心，绝不为自己找借口 / 37
- 不经历风雨，怎能见彩虹 / 40
- 从现在起，感谢折磨你的人吧 / 43
- 战胜自己的人，才配得起上天的奖赏 / 46
- 多一份磨砺，多一份强大 / 52
- 拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕 / 55
- 纵使平凡，也不要平庸 / 57
- 把自己“逼”上巅峰 / 60

## 第三章 你不努力，谁也给不了你想要的生活 / 63

- 你只需努力，剩下的交给时光 / 64
- 当你竭尽全力，上帝自会主持公道 / 67
- 谁都知道要努力，但是真正努力的人少之又少 / 71
- 如果不得不跪在地上，那我们就用双膝奔跑 / 74
- 你必须很努力，才能看起来毫不费力 / 77
- 真正的强者，不是没有眼泪的人，而是含着眼泪奔跑的人 / 81
- 再大的风浪我们也要远航 / 83



## 第四章 我不知道谁的成功是偶然的 / 87

果断出手，莫对机会欲说还“羞” / 88

机会女神只青睐那些有准备的头脑 / 90

无限风光在险峰 / 93

挑战自我，多给自己一个机会 / 96

机遇没有彩排，只有直播 / 98

躺着思想，不如站起来行动 / 101

吃得苦中苦，方为人上人 / 103

敢于冒险的人生有无限可能 / 105

## 第五章 一个有梦想的人，要耐得住没有星空的夜晚 / 109

寂寞成长，无悔青春 / 110

你的孤独，虽败犹荣 / 112

每一只惊艳的蝴蝶，前身都是不起眼的毛毛虫 / 114

不喧哗，自有声 / 116



做一个安静细微的人，于角落里自在开放 / 119

心中有光的人，终会冲破一切黑暗和荆棘 / 121

虽然每一步都走得很慢，但我不曾退缩过 / 124

## 第六章 每一个糟糕的未来，都有一个不努力的现在 / 127

今天得过且过，将来一生无成 / 128

不要抱怨不公平，是你努力还不够 / 131

抱怨生活之前，先认清你自己 / 134

问题的 98% 是自己造成的 / 136

问题面前最需要改变的是自己 / 139

你对了，整个世界都对了 / 143

修正自己在于管理自己 / 145

反击别人不如充实自己 / 147

你比你认为的更伟大 / 150

改变态度，你就可能成为强者 / 153

人生并非由上帝定局，你也能改写 / 156

## 第七章 你所谓的稳定，不过是在浪费生命 / 159

紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光 / 160

不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜 / 162

今天的放弃，是为了明天的得到 / 164

与其抱残守缺，不如断然放弃 / 166

错过花朵，你将收获雨滴 / 168

勇于选择，果断放弃 / 170

悬崖深谷处，撒手得重生 / 172

## 第八章 戒了吧，拖延症 / 175

时间都去哪了？ / 176

“病态”的悠闲：还有明天！ / 179

借口和自我欺骗：如何招来拖延之患 / 182

重拾行动力，克服拖延症 / 185

让“快速行动”成为一种习惯 / 187

设立明确的“完成期限” / 190

想到就做，穿上“行动鞋” / 193

别再等“下一分钟” / 196

## 第九章 你不是没修养，是控制不了情绪 / 199

要想成为世界的主人，先成为情绪的主人 / 200

暴躁的性格是引发不幸的导火线 / 203

自控，成熟比成功更重要 / 207

情绪不稳定时，学会“绕着房子跑三圈” / 210

情绪低落时不妨假装快乐 / 212





用运动驱散心头的烦闷 / 215

## 第十章 别在该动脑子的时候动感情 / 217

感觉，不是谁都玩得起的东西 / 218

恋爱不是求职，情场不宜广撒网 / 220

暧昧很近，爱情很远 / 222

恋爱需要面包，更需要荷包 / 224

可以恋爱N次，但不可滥爱一次 / 228

别把感情浪费在不适合的人身上 / 230

爱情可以跳槽，婚姻却不能早退 / 233