

自律力

小野

著

你有多自律，就有多自由



自律力

你有多自律，就有多自由



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

自律力 / 小野著. — 北京: 北京联合出版公司,
2017.7

ISBN 978-7-5596-0645-7

I. ①自… II. ①小… III. ①自律-通俗读物 IV.
① C933.41-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 141306 号

自律力

项目策划 紫图图书 ZITQ[®]

监 制 黄 利 万 夏

作 者 小 野

责任编辑 李艳芬 徐秀琴

特约编辑 宣佳丽 路思维 张 秀 刘睿婕

内文插图 刘勤毅 西 瓜 虎 克 李桑菊

Galene

装帧设计 紫图图书 ZITQ[®]

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

100 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 6 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

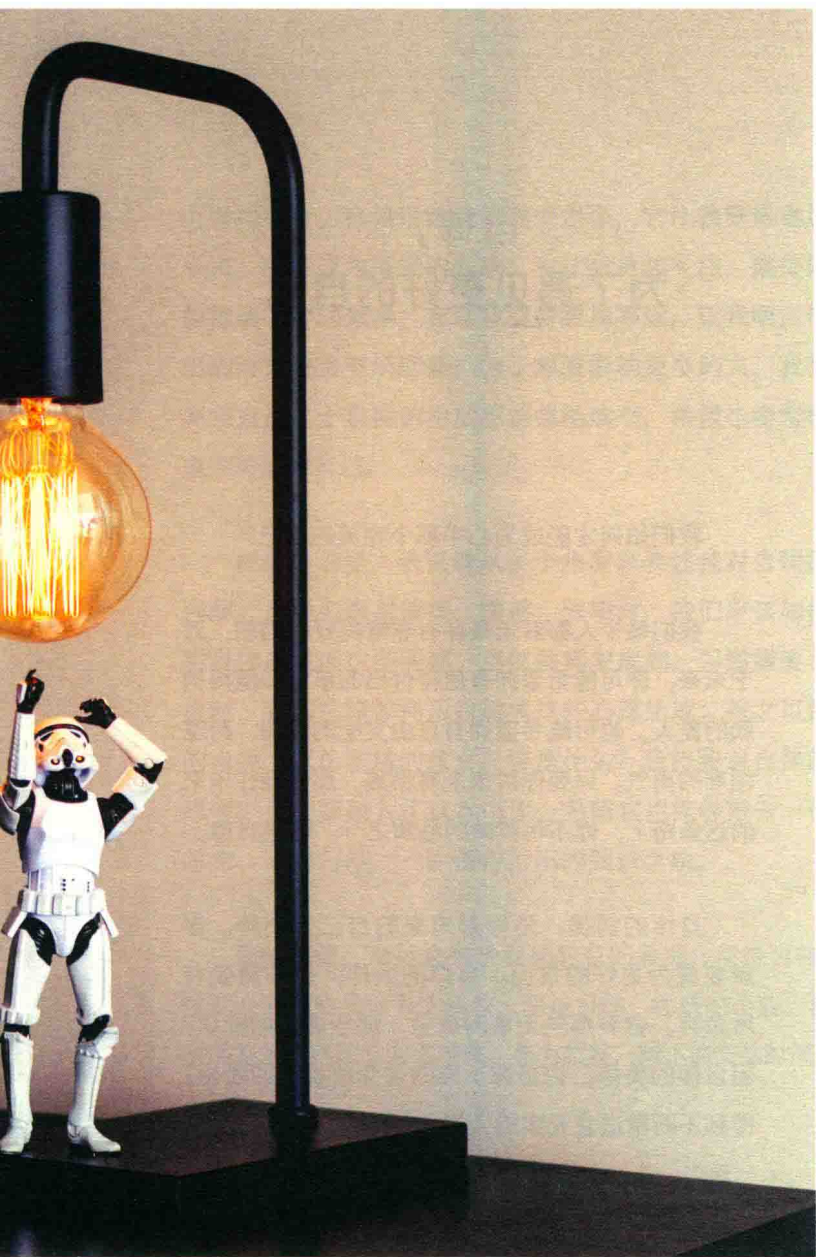
ISBN 978-7-5596-0645-7

定价: 42.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103



自律， 为了遇见更好的自己

我们如何才能成为心中那个完美的自己？

我们每个人都对未来存有非常美好的幻想，对于未来，你可能希望拥有值得付出的事业、值得信赖的爱人，也可能希望拥有自由支配的时间、跨越困难的勇气。只要你对未来有希冀，那在通往未来的这条路上，你不可或缺的品质之一，就是自律。

自律的前提，是你对未来的自己有期待，你想要成为更好的自己。自律的条件，是你需要有所舍弃，舍弃那些无谓的欲望，那些虚华的物质。但自律的美好，也是源于你的舍弃所换取的所得，得到不断精进且充实的人生。

我是自律的受益者，并且也一直在自律的路

上继续前行。自律带给我的改变很多，它让我变得更加平和，不再成为情绪的奴隶；它让我更加专注，懂得如何提高工作的效率；它让我变得更加幸运，让我明白付出的时间终会有所回赠。为了想要影响更多的人，我打算将自己对于自律的生活感悟集结成书，希望也能帮你成为更好的自己。

在这本书里，我试着从多个角度来表述我对自律的理解。当我们面对欲望、情感、困境时，我们应该如何用自律去直面这些困惑；当时间需要规划、习惯需要养成时，我们应该如何用自律将这些心愿达成；持之以恒的自律，这份坚持的意义又将是什么？我将我对自律的思考，全部都融入了这本书里，希望它也能够带去一份思考、一份行动、一次值得付出的阅读之旅。

坚持自律，命运会给予我们应有的眷顾；坚持自律，生活会回馈给你应有的精致；坚持自律，物质的丰盈、精神的富足统统都会向你走来。努力就好，剩下的交给时间。

小野

2017年5月

自律力



01

你有多自律，就有多自由

- 如何过一天，就如何过一生 ...02
- 弱者拒绝变化，强者不畏动荡 ...09
- 自爱的人，才能保持自律的心 ...16
- 幸福与运气的背后，是看不见的自律 ...23
- 不知道想要什么，就永远不会改变 ...30
- 因为想要照亮世界，所以我想照亮自己 ...37

02

自律的人生，你总会直面的

- 欲望：人生本来就是奶酪和蛋糕不可兼得 ...46
- 情绪：不要和世界对抗，对抗自己 ...53
- 金钱：努力做好一切，平静期待发生 ...60
- 情感：唯自律者得自由 ...67
- 困境：不抱怨，努力成为你喜欢的自己 ...73
- 告别：放手过去，迎接未来 ...79

03

自由的人生，你需要整理的

时间：所有的质变，都是量变引起的 ...88

工作：要自律、要自由、要效率 ...96

规划：努力改变生命的密度 ...103

物质：不被束缚，给眼睛一点自由 ...110

习惯：往前走的勇气，有选择的底气 ...117

态度：你怎样对待世界，世界就会怎样对待你 ...124

04

精进的人生，你要持之以恒的

精致：又美丽又自在 ...134

境界：不断回首，不断攀登 ...142

气质：在照料皮囊的同时，不停止思考和工作 ...150

自由：你有多自律，就有多自由 ...157

巅峰：努力的人，总会相逢在更高处 ...164

未来：勇猛精进，活到淋漓 ...172

你有多自律， 就有多自由

生活的自由
不仅仅是要追求物质的丰盈
还应包括
慢慢变好，拥有更多选择权的自己



「如何过一天， 就如何过一生」

世界上最难的事情，不是买彩票中五百万，而是日复一日地坚持一些见效极慢、执行起来极苦的优良习惯。

任谁都知道努力工作、坚持锻炼是很累人的事情，躺在家里、止步不前、吃吃喝喝、幻想未来是最舒服的。但是你终将打开家门，走出封闭的自我，独立面对人世间的跌宕坎坷，在滚滚红尘里身披铠甲单枪匹马地战斗。社会不会留有太多时间让你缓慢成长，它只会裹挟着所有人踽踽前行。

优秀的人，往往早就清晰地认识了这一点，将自律

变成了一种习惯。正是这种根植于肢体与大脑的无意识的习惯，将其他混沌度日的人远远甩在了身后。

我认识一位优秀的作者，他从小到大都就读于名校，毕业之后在知名律所就职，后在大型国企任法务。尽管每天的工作已经十分劳累，但他还坚持在下班之后写作、在微信群进行各种英语知识和技巧分享。

随着对他了解的加深，我还发现他博览群书，出口成章，有着很好的文化知识底蕴。我知道这一切并非一朝一夕就能够拥有的，这应该是他长久以来不断充实自我所收获的成果。他选择将每天的生活过得有意义，那么他就值得拥有优渥的薪酬和高品质的生活。

他从不抱怨生活，遇到难题也只是温文儒雅地说一句：“我最近遇到了一些问题，不过没关系，我可以解决。”很多年轻的作者写文章都喜欢敷衍了事，但他选择认真对待每一篇文章。他都会选择精心架构，经过再三思量确认无误之后，才会将完整流畅的作品发表出来，谦虚地说希望大家多多指点。

他对每一天都充满了期许，他会尽其所能做好每一件事，不给明天留问题，不给将来攒麻烦。在他身上，我们仿佛看到了一股神奇的能量，这种能量会让他比我们普通人更容易达成目标，也更容易成功。

今日事，今日毕；明日愁，明日忧。良好的心态和习惯会牵引着拥有这股神奇能量的人成为更好的自己。

生活中也会有一些人，选择将每一天安静平淡地度过。当然，这也是人生的一种选择，只是这种选择会让未来缺少很多的可能性。生活中也会有一些人，选择将每一天的生活过得混沌不堪，他们寻求“今朝有酒今朝醉”的快乐。这样的生活方式，就像我们透支信用卡一样，只不过这样透支的是未来的幸福感罢了。

我有一个同事，今年已经三十多岁了。他喜欢抱怨工作、喜欢质疑领导、喜欢教育新来的实习生，但他自己却固步自封，将自己的成长发展依旧维持在原地。他来公司已经六七年了，但还在重复之前的工作内容。他严格要求实习生，却唯独对自己宽容。公司要求的上班时间是八点半，但他从未准时出现过，他常常十一点之

后，甚至下午两点之后才出现。

白天睡到天昏地暗，夜里失眠睡不着，颠倒的作息使他看上去比同龄人老了许多。迟到带来的一系列工作上的负面影响，则让他心情更糟糕。领导和同事们也对他早有成见，他看不到事业的进展，于是开始迷恋打游戏。由于他将精力过分地投入到游戏上，多年的女友经常为此与他发生争吵，最终毅然决然地离开了他。

拖延于事无补，抱怨只会加重生活的烦恼。如果他不改变自己的作息习惯，改变自己的心态，调整自己生活和工作的目标，可想而知，未来馈赠给他的，将会是一份怎样的“礼物”？

请千万不要在人生还未全部展开之时，就先被自己设下的坎儿拦住了前进的脚步。

过不好一天，过不好一个月，过不好一年，最终，我们想要的生活会和我们挥手再见，渐行渐远。时间对每一个人而言，都是公平的，我们每人每天都拥有24小时，这每个24小时串联起来就是我们的一生。对身体不

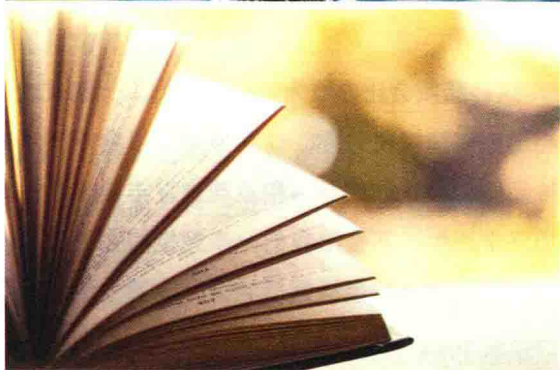
负责，就会昼夜颠倒神经衰弱；对工作不负责，就会潦草结束任务，升迁无望；对感情不负责，就会任由游戏占据本该陪伴恋人的时间，最终分道扬镳；如果我们选择自律，那么这就是对自己负责，对工作负责，对恋人和家人负责。

李笑来曾说，七年就是一辈子。如果我们以七年为一个时间段去计算我们的人生，那我们每个“下辈子”就是对“上辈子”的检验。如果你选择在“上辈子”死磕、自律、努力，那你的“下辈子”的起点就会比别人高出好多；如果你选择在“上辈子”晃荡度日、得过且过，那你“下辈子”的起点会与“上辈子”没有太大差异。每一个未来都是对过去生活的检验，每一个现在都将成为不可逆转的过去；未来过得怎样，都取决于现在怎样状态的你。

著名心理学医生斯科特·派克在《少有人走的路》中写道：

所谓自律，就是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主动包括四个方面：推迟满足感、承

● ●
我们都希望拥有娴静恬淡的生活，
但前提是我们已经有了能够拥有它的资本。



担责任、尊重事实、保持平衡。

想要比平凡的大多数人有更多收获和成就，就必须做到常人做不到的事情。从细微处入手，日复一日，积少成多，由量变默默积攒。几年之后再回头看，你会发现整个人已经产生了质的变化，优秀已经潜移默化地成为你的品质，成为一种自发的、无意识的行为，让你受益终生。

这种品质会让你成为值得信赖的人，朋友或同事会放心地把事情托付给你，这种信赖感是金钱买不来的。这种品质也会让你的身体和灵魂愈发丰盛，眼神和步伐更加坚定。生活不会给我们一步到位的完美，我们能做的就是将不完美的生活慢慢完善。完善生活，就先从完善自己开始吧。

绳锯木断，水滴石穿。

日复一日地把那些会让你更美好的小习惯执行下去，相信我，时间会馈赠独属于你的美好。