

跨界时代的习惯升级指南

6个思考路径的微妙改变，
12个直达行动的效率清单

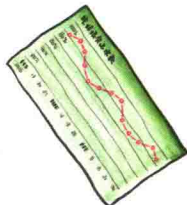


哪有没时间 这回事



自律的力量

用自律打败借口，用习惯抵达自由
纪元◎著





哪有没时间 这回事

自律的力量

纪元◎著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

哪有没时间这回事 2 / 纪元著. --北京: 北京联合出版公司, 2017.12

ISBN 978-7-5596-1173-4

I . ①哪… II . ①纪… III . ①时间—管理—通俗读物
IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 262730 号

哪有没时间这回事 2

作 者: 纪 元

选题策划: 北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑: 管 文

特约编辑: 李森森

封面设计: 零创意文化

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)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数 118 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1 / 32 6.5 印张

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1173-4

定价: 48.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

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。电话: 010 - 82894445

想要的太多，但人生有限。考个更好的学校，换个更酷的工作，挣更多钱，再瘦5斤，变得更美，去想的地方……所有的成就感，不过是源于离自己希望的样子更近了一点。但在这个信息纷繁的社交网络时代，人们感受到的是越来越多的慌乱、无效和不自由：往往特别急于改变，却又始终一动不动。这些问题与时间相关，但并非管好时间就能一劳永逸。

精进之路，你需要的是正确的习惯，而非盲目的控制。自律训练达人纪元经过对数千人的咨询和一对一辅导，在书中提供了一套行之有效的自律习惯养成训练，帮助你打通内在的心理关节，给出直达行动的效率清单，实现从“知道”到“做到”。

每一天，都有人在飞速成长。你要做的不是焦虑、追赶，而是找到最适合自己的状态，从容前行。顺势而为，才是对时间最好的尊重。希望这本书能帮你改变自己，打败借口，抵达自由。

自序

一、时间焦虑

距出版《哪有没时间这回事：碎片化时代的正确打开方式》，已经过了两年。两年中不断有读者来信反馈，大部分是上班族，还有一些是大学生、自由职业者、创业者和孩子母亲。他们告诉我这是他们读到的最实用且最顺应人性的时间管理书，很多人感恩遇到此书，并因此正在努力实现人生转变。令我倍感意外的是，读者当中还有喊着我“叔叔”的中学生，早早就确立了自己的志向；有餐厅服务员，读书后决定不再挥霍自己的年轻时光；有洗车工，因为我的书看到了一个新的生活可能性；也有香港、台湾的朋友，希望可以引进繁体中文版。

而这些，是我在写作之初，不曾预料到的惊喜。

随着我的书的出版，大家对于时间也越来越珍重，分享时间管理理念的人也越来越多。我做培训那会儿，讲时间管理的人屈指可数，有意识学习时

间管理的人也是小众。而现在，各路精英都在网络中分享自己的心得，大众对于如何合理规划自己的时间、如何管理自己的计划和任务，以及如何养成好习惯，似乎有了空前高涨的热情。

知识经济的兴起和各种知识平台的涌出，为这股热情推波助澜，学习与成长高歌猛进的背后，显现出一丝隐忧——大家开始发现学得越多，焦虑敢越强；知识获取很多，实质改变很少。这股知识焦虑，必须找到宣泄对象，于是，矛头就都指向了“时间”。这个时代，金钱、权力、地位也许会在差异，但对所有人来说，拥有的时间是一样的。于是“没时间”竟成了最大、最普遍的焦虑。读书学习需要时间，锻炼身体需要时间，职业发展、家庭生活、财务管理全都需要时间。我猜，这可能是时间管理开始盛行的真正原因，但坦率讲，这是找错了对象。

时间管理到底是什么？不同的人从各自的立场给出了各种说法。有的人说，时间无法被管理，实际应该管理精力；有的人说，必须要有目标，时间管理本质上是目标管理；还有人说，时间管理其实就是项目管理……这些都没错，但难免陷入标签和概念之争。时间管理扮演着保姆角色，看护一个

人从想法产生、付诸行动到取得最终成果的整个过程，而这个过程包含了情绪调节、目标设定、任务执行、精力分配等诸多问题，绝不是一个标签可以涵盖的。

事实上，大家都在学习自我管理的方法，力争做个自律的人。在《哪有没时间这回事：碎片化时代的正确打开方式》出版之后一个月，我建立了“自律帮”，开始背着“使自律者自由”的使命去助人。

二、改变焦虑

不曾想，“自律”这个词也被几个微信大号迅速点爆了。2017年年初，一波波关于自律的文章在网络中流传，受其影响，大家开始更多地关注这个看似抽象的词，人们的思考开始趋近于问题的症结——和时间较劲没用，和精力较劲没用，甚至和学习较劲都没用，一个人若不自律，不能很好地管理好自己，不能想到就做到，不能把所学转化为行动，不能把行动坚持为习惯，学再多也没用。

回到前面提到的知识焦虑问题，人们奔波学习却收效甚微的原因在于，任何学习价值只有在自我

做出持久的改变时才算交付，而知道应该怎么做和知道如何做到完全是两回事，知识平台的优质课程只能告诉你应该怎么做，剩下改变自己真正做到的部分只能是你自己的事，而这所谓“自己的事”，恰恰是多数人难以掌握的部分。一个人必须有能把所学知识转化为改变的行动，才能收获价值。这种能力，我称之为自我改变的能力，是自律的核心。通俗地说，当你想变成另一个你时，你就必须依靠这种能力，知识在其中只能扮演辅助作用。

我喜欢《天龙八部》这部小说，其中有一种武功，叫作“小无相功”，身具此功，再学习他人的武功招式，就可以快速学会，甚至威力超越对方。这里的小无相功，就是自我改变的能力，而他人的武功招式，则是你能在知识平台上学到的各种课程。

按说，自律流行了，我应该高兴才对，但我却在担忧。看到很多文章，从“不自律，毁半生”“30天变成一个超级自律的人”到“自律是成功的标配”……有的是标题党；有的文章很好，但在操作上难以实现；有的甚至东拼西凑，牵强附会。但究竟什么是自律？怎样做算是自律？自律者是否分三六九等？自律有哪些组成部分？人在不同阶段面对不同问题应当学习和应用哪些自律方法？当落到这些具体问

题时，你会发现找不到任何一篇文章给出答案，说真的，他们压根儿也没想探讨这些。

这就是我写作这本书的出发点，帮助你变成你期望的样子。我最想告诉你的是，在“懂得很多道理”到“过后这一生”之间，是有一条通路的，这条路就在自律之中。

我是个教育者，一门心思就是使人变好，我相信人们在读完这本书之后，将不会再把自律视作一种苦哈哈的自我约束，而是一种带给自己良好感觉的生活方式。这本书不打算敲击你的痛处，令你焦虑，反之，希望你放松下来，做你自己，唤醒你心中原本就有的自律力量。

这本书将会延续《哪有没时间这回事：碎片化时代的正确打开方式》的风格，读起来仍会是流畅和轻松的，里面的方法依旧是顺应而非对抗人性的。在实用性方面，比前作还会有更大幅度的加强，同时会落地到工具层面，为你详解方法的实践。本书的组织结构将会更加严谨和系统，每一部分的内容都试图加深你对前面内容的理解，并为后面的内容做好铺垫。

希望你这样阅读这本书：

1. 从头到尾同步，不要跳跃，也无须一口气

读完。

2. 第一部分：重构自律，重在帮你认识真正科学的自律，读完后，请把自己的理解和自己的决定写下来，告诉周围的人。

3. 第二部分：目标愿景，重在帮你理解你要达到的理想状态，读完后，请你扪心自问，你到底想变成怎样的人。

4. 第三部分：核心方法，重在教会你自我改变的技能，请务必带着改变的目标开始阅读，并同步实践。

5. 第四部分：18条方法，重在帮你从初级到高级实现自律，请逐条学习，逐条实践，切勿急切。

三、人生焦虑

这本书的绝大部分案例，都来自学员一对一咨询的问题，为了保护隐私使用了化名。

找我咨询的求助者，有一半其实并非为时间管理和自我管理而来，他们更多的是希望让我帮助他们寻找事业发展和人生的方向，他们都有一种渴望过上的生活——受自己掌控、充实富足、做着自己喜欢的事情，身体健康，无须为金钱发愁。

我在帮他们做的，一方面是解开心结，结打开了，人就通顺了，做事不会再瞻前顾后，效率自己就起来了。另一方面，我通过优化他们的时间表，帮助他们实现自己想要的生活方式：有些人想摆脱被人控制的局面，有些人想变换行业，有些人想找到理想伴侣，有些人则希望可以像我一样，以助人的方式实现自己的价值。他们都清楚自己想要什么。

我自己，也是在三十岁左右，明确了自己想要的生活状态，确定了自己实现这种生活状态要做的事情、要付出的努力及大致的路径。其实，当你把自己想怎么活想清楚，好多“技术”层面的问题就不再那么纠结了。

希望你也能以本书为契机，多多思考自己的活法，这本书教给你的方法，一定可以支撑你个性化的生活方式。

最后，预祝你本次阅读愉快。



第一章

自律者的自由生活



目 录

自序

第一章

自律者的自由生活

自律星人真的
混入地球了吗

- 002 米歇尔的两块棉花糖
- 003 可怕的对比
- 004 更可怕的简化
- 006 有意志力但不自律

人类的基因写满缺陷

- 008 我们身上是否存在自律的基因
- 009 人目寸光
- 011 走为上计
- 012 冲动是魔鬼
- 013 你还有救吗

自律者的启示

- 015 你的抉择是什么
- 015 到底什么是自律
- 017 这不是一部葵花宝典

第二章

自律者在想什么

你误会自律者了

- 020 放松不是放纵任性
- 021 找刺激都高大上
- 024 顺水推舟，逆风飞翔
- 026 自律“反人性”？

面朝未来，
春暖花开

- 028 赢家和输家的界线
- 030 检视你的时间观念
- 030 幸福的过去
- 032 快乐的现在
- 033 成功的未来
- 034 我还有救吗

与截止日期 和谐相处

- 036 先升级操作系统再打游戏
- 037 自律者也拖延
- 039 什么都不耽误
- 041 临时抱的佛脚是臭的

建构生活方式

- 043 为自己“编程”
- 045 习惯是一道分水岭
- 047 被低估的十年

释放巨大潜能

- 049 勇敢地做最好的自己
- 051 有一个自我要实现
- 052 做一个顶级自律者是怎样的体验

第三章

非对抗式改变

自律者都是“善 变”的人

- 058 改变的意愿不等于改变的能力
- 060 习而时学之
- 064 改变没有方程式
- 068 战胜自己？别！

别怕“烂开始”

- 071 用力过猛
- 073 追求过高
- 074 事预则立，不预则废
- 078 用利器撬动改变
- 079 请专家破题

让改变清晰可见

- 082 Loser只知道自己不想要什么
- 085 改变是一大坨行动
- 088 你无法凭空改变
- 090 行动的设计思路
- 093 一切都是行为

打一局改变游戏

- 097 本该拍手点赞，却说自己很烂
- 099 头脑简单的人玩不了这游戏
- 101 观察、判断与反馈
- 103 建立自知之明
- 108 没达成目标不是失败
- 110 制造出“我能”的感觉

人生充满问题

- 113 不解决问题，就会成为问题
- 114 学会提出解决问题的问题
- 117 搞不清楚状况
- 119 你的目标到底是什么
- 121 是什么在阻碍你
- 124 用新行动扫清障碍