

你的不自律 正在慢慢毁灭你

翔实事例
深刻洞见
实用法则

管坤

Guan · Kun

【著】

当懒散成了习惯，当不自律成了常态，
你会发现自己越来越焦虑，越来越痛苦！

所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰！

分析人生参差百态，洗去身心焦虑，
重塑完美自我！

台海出版社

你的不自律 正在慢慢毁灭你

管坤

Guan · Kun

【著】

常州大学图书馆
藏书章

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的不自律,正在慢慢毁灭你 / 管坤著. — 北京:台海出版社,
2017.9

ISBN 978-7-5168-1565-6

I. ①你… II. ①管… III. ①情绪-自我控制-通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228462 号

你的不自律,正在慢慢毁灭你

著 者:管 坤

责任编辑:高惠娟 贾凤华

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:王 杰

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:160 千字 印 张:14.25

版 次:2017 年 10 月第 1 版 印 次:2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1565-6

定 价:38.00 元

版权所有 翻印必究



前言



PREFACE

节食两天后，你放弃了，吃了一大块巧克力蛋糕；

你下定决心这个月一定要将计划书做出来，然而直到月末你还只字未写；

你发誓不到午饭时间绝不刷朋友圈，但才到10点，你就打破了誓言。

.....

上面的情景你是不是觉得很熟悉？或许你也曾暗自下决心要变得更自律。

或许你确信自己只需再坚持一下就行了，但是你没有。

或许有时你也会懊恼，因为你知道，你的不自律，正在慢慢毁掉你。

自我控制能力是自我意识的组成部分。它是个人对自身的心理和行为的主动掌握，是个体自觉地选择目标，在没有外界监督的情况下适当地控制、调节自己的行为，是抑制冲动、抵制诱惑、延迟满足、坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力。良好的自控能力更是一个成熟的人能够融入社会的最主要因素。

如果一个人缺乏自律精神，没有自控能力，干什么都无所谓，

势必一事无成；相反，如果一个人做什么事情都能自我约束、仔细认真、精益求精，成功则指日可待。

一个人的自律程度会影响他的品格，从而影响其日后的发展。有些青年品性优良，但不注意自己的习惯，觉得那些不良行为无伤大雅，而毫不在意。久而久之，他们可能会因为那些陋习，而被他人排挤。这时候他们可能会懊悔起来，开始反思。但是，这时再懊悔又有什么用呢？

现代社会不讲暴力讲脑力。真正优秀的人，以做事为主，会控制情绪，发挥最大的能力。那些能干的人并不是没有情绪，他们只是懂得自控，不被情绪所左右。“怒不过夺，喜不过予”，内心充满自信与魄力。没有人天生就懂得控制情绪。真正智慧的人，懂得要时刻努力走出坏情绪的影响。

中国古人就懂得许多自控方法。

比如像孔子，直接就是“恕”字待之，恕己恕人。

清代作家李渔的方法是写字：“予无他癖，唯有著书。忧籍以消，怒籍以释。”

郑板桥在官场被排挤、郁郁不得志时，就提笔画竹。他画完之后，心里舒坦了，画艺也越发纯熟，一举两得。

.....

本书通过选取贴近我们日常生活的素材，以质朴、活泼的方式来分析原因并提出解决办法，从而帮助读者从实际情况出发，对工作、生活中的情绪问题进行分析，找出解决对策，以利于读者理解情绪管理，学会合理控制情绪，成为生活中的智者，工作中自律的能人。

目 录



CONTENTS

一、为了做到自控，先弄清楚你为何失控 / 1

自信能抵制诱惑的戒烟者最容易在4个月后故态复萌，过于乐观的节食者最不容易减肥成功。这是为什么呢？自知之明是自控的基础。认识到自己的意志力存在问题，则是自控的关键。

先认识自己，才能成为自己 / 2

与其在想象中肆虐，不如在行动中解决 / 5

放弃太早，你永远不知道自己错过了什么 / 8

再试一次！最坏不过是留在原地 / 10

对一艘盲船来说，所有方向的风都是逆风 / 15

莫让“嫉妒”成为“幸运”的敌人 / 17

链接：自我优势自测 / 21

二、要忍得住，还要忍得有质有量

/ 25

事后想想，当时要是能忍住就好了。可是，真的就好了吗？
NO，要忍得住，还要忍得有质有量，否则，你就会一次又一次
在忍和不忍之间纠结痛苦。

发怒是本能，控制怒气是本事	/ 26
你在堵别人的活路，别人在断你的退路	/ 28
不露锋芒，不代表你毫无光彩	/ 32
学会放低姿态	/ 35
退一步，有时候就等于前进两步	/ 37
成为值得尊重之人	/ 40
比折磨更糟糕的，是从来没人折磨你	/ 43
链接 ：如何训练自制力	/ 46

三、别让情绪左右生命的品质

/ 49

情绪跌宕起伏是很正常的，问题的关键是怎样控制好我们的
情绪，学会管理好情绪，转化坏情绪。人生之路上，我们需要做
情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

坏情绪都是你自己选的	/ 50
怒火只烧5分钟	/ 56
不要为打翻的失奶哭泣	/ 59
你就不能对压力友好点吗	/ 62
人生不完美，不代表人生不美好	/ 65
真正的情绪高手，是怎样自我暗示的	/ 68
链接 ：你是否经常受情绪的影响	/ 71

四、要么自控，要么受控于人 / 77

如果一个人不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使这个人再聪明，他也不会有大的发展。

会说话的人不给嘴巴太多自由 / 78

如果你不总是“我我我”，我们还能聊 / 81

好好听一百句，比说一万句都管用 / 84

种豆得豆，你的幸运并非来自偶然 / 87

宽容让你的世界更宽广 / 91

有多少自律，就有多少自由 / 95

链接：你最怕输什么 / 98

五、压不死你的，只会让你更强大 / 101

压力就是你在乎的东西发生危险时引起的反应。这个定义足够大，可以涵盖交通阻塞引起的沮丧和失去事物的痛楚。它包括感到压力时的想法、情绪、生理反应以及你选择怎样应对压力情境。不经受压力，你就无法开创有意义的生活。

完美生活得益于良好心态 / 102

与其抱怨身陷黑暗，不如提灯前行 / 105

没有注定的不幸，只有放不下的执念 / 109

一次不成熟的尝试，胜过千万次完美的幻想 / 112

你能做的远比想象的更多 / 115

链接：练习不良情绪的自我调节 / 118

六、熬夜不代表你努力，只是你管不好自己的时间 / 121

剧情再荒谬的电视剧，我们也要拿起遥控器从头看到尾。忘记了打扫房间、草草地吃完谈不上健康的晚餐，然后等到了很晚才上床睡觉。只有这一刹那，我们才突然想到，今天晚上的时间全都虚度了。于是，我们告诉自己，明天不能这样看电视了，但第二天我们依旧如此。

生命本不短，不善利用才令它局促 / 122

你还要被“努力感”欺骗多久 / 126

拖延源自懒惰 / 129

你利用时间的方式，决定了你生命的长度 / 132

平衡好力道，才能玩得转生活 / 137

链接：你是犹豫的拖延者吗 / 141

七、你连自己都不相信，又怎么能管好自己 / 145

做任何事情，首先要相信“我可以”，然后再着手去做，当然，这个过程中你的努力也很重要，但是前提是你一定要先相信自己，否则又如何能管理好自己？

世界上最大的谎言就是“你不行” / 146

你一定要努力，但切忌急功近利 / 150

人生太平“淡”？撒点独创“盐” / 153

一个人的时候，你能管好自己吗 / 156

别让猜疑毁灭了你的拥有 / 159

生于忧患，穷则思变 / 161

链接：你是个多疑的人吗 / 165

八、你的欲望，正在慢慢毁掉你

/ 167

不要每天暗自忧伤为什么别人都是千万富翁，而自己却赚得那么少。每个人都有每个人的活法，千万富翁有千万富翁的烦恼，清贫者有清贫者的快乐，最重要的是活得自在。如果你控制不好内心的杂念，管理不好多余的欲望，你的生活永远不可能轻松自在。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远 / 168

以欢喜心看世界，以平常心过生活 / 171

不能置你于死地的，都令你更坚强 / 175

得失随缘，心无增减 / 180

知足者方能常乐 / 183

链接：你的虚荣心有多强 / 188

九、保持傻瓜式的坚持，自控力是训练出来的

/ 191

一百个想法不如一个有期限的决定，调整好自我状态，管住那些最容易被忽视的习惯动作，打一场提升自控力的持久战，保持傻瓜式的坚持，直到跨过临界点。

如何管好自己的习惯 / 192

如何管好自己的目标 / 195

如何管好自己的情绪 / 199

如何学会自律自省 / 204

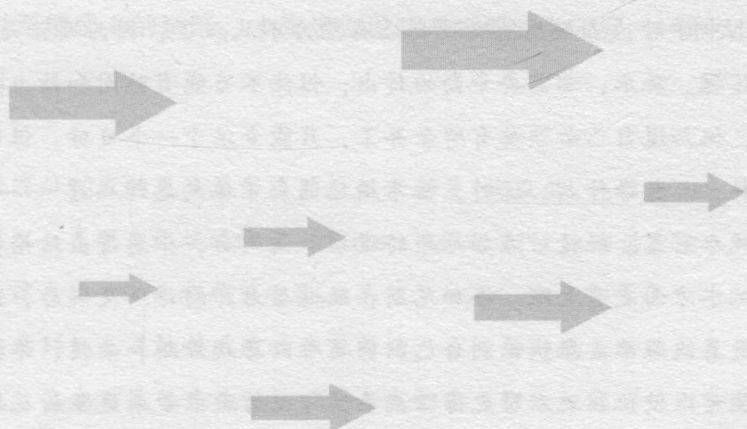
怎样才能培养过人的自制力 / 208

链接：你是个知足常乐的人吗 / 211



为了做到自控，先弄清楚你为何失控

自信能抵制诱惑的戒烟者最容易在4个月后故态复萌，过于乐观的节食者最不容易减肥成功。这是为什么呢？自知之明是自控的基础。认识到自己的意志力存在问题，是自控的关键。



先认识自己，才能成为自己

要想发现自己的优势，首先就要充分地认识自己。当你认识了自己的时候，才会发现自己有很多的优点，才能真正做到把自己的优势挖掘出来，并将其发挥得淋漓尽致。

美国跳水运动员格雷格·洛加尼斯刚上学的时候很害羞，在讲话和阅读上遇到了困难，为此他受到同伴的嘲笑和捉弄。这令洛加尼斯非常沮丧和懊恼，但他发现自己非常喜欢并且精通舞蹈、杂技、体操和跳水。他知道自己的天赋在运动方面而不是学习。当认清这些之后，他开始专注于舞蹈、杂技、体操和跳水方面的锻炼，以期脱颖而出，赢得同学们的尊重。由于他的天赋和努力，他开始在各种体育比赛中崭露头角。

在上中学时，洛加尼斯发现自己有些力不从心了，因为无论是舞蹈、杂技、体操、跳水，都需要辛勤的付出，但他不可能有时间和精力去做这么多事。他知道自己必须要有所舍弃了，只能专注于一个目标。但他不知要舍弃什么、选择什么。这时，他幸运地遇到了他的恩师乔恩——一位前奥运会跳水冠军。经过对洛加尼斯的观察和询问后，乔恩得出结论：洛加尼斯在跳水方面更有天赋。洛加尼斯在经过与老师的详细交谈后，认为自己的确更喜欢跳水。他认识到自己以前之所以喜欢舞蹈、杂技、体操，是因为这些可以使他在跳水时更得心应手，可以为跳水带来更多的花样和技巧。他恍然大悟，于是专心投入到跳水练习中去。

经过专业训练和长期不懈的努力，洛加尼斯终于在跳水方面取得了骄

人的成绩。由于对运动事业的杰出贡献，洛加尼斯在1988年获得年度运动员奖，达到了一个运动员荣誉的顶峰。

从洛加尼斯的例子中我们可以知道，一个人要实现自己的人生价值，就得正确地认识自己。我们的成功是融合了天赋才能、环境背景、技术及生活经验的。不可否认，我们经常是根据经济需求及家庭因素来决定人生的方向。不过，如果想要以最有效的方式来开创生活，就必须尽早地发掘我们身上的天赋才能，而且越早发现越好。

在希腊帕纳索斯山南坡上，有一个驰名古希腊的德尔菲神庙。在神庙入口的石头上刻着一句话，用现代话来说，就是：认识你自己。古希腊哲学家苏格拉底经常引用这句格言，后世人们认为这是他讲的话。但在当时，人们则认为这句格言是阿波罗神的神谕。这其实是家喻户晓的一句民间格言，是希腊人民的智慧结晶，后来才被附会到大人物或神灵身上去的。两三千年的这句格言直到今天对人们来说还有着同样重要的意义，它时刻提醒着人们认识自我、把握自我、实现自我。

发现你的优势的关键就是要认清你自己。只有当你认识自己之后，你才能客观地评价和正确对待你自己的优点和缺点。你知道自己行为上的不足之处以及情感上的缺陷，才能想方设法来克服这些不足——取人之长，避己之短。

曾经有位52岁的先生找著名的演说家诺曼·文森特·皮尔咨询。他的意志极为消沉，表现出极端的绝望。他说他“全完了”，他告诉皮尔，他一生费尽心血建立的一切全都成了泡影。

皮尔看到他充满绝望的眼神非常同情，决心帮助他重新鼓起生活的信心和勇气。皮尔对这位先生说：“现在我们拿一张纸，写下你剩余的财产还有哪些？”

“没有了，”那个灰心的先生叹了口气说，“我什么都没有剩下。”

皮尔并未放弃，于是问他：“你太太还跟你在一起吗？”

“她当然还跟我在一起，而且我们感情还很好。我们结婚30年了，不管事情有多糟，她都不会离开我。”那人回答。

皮尔又接着问：“很好，我把这个记下来——太太还跟你在一起，而且不管发生什么事，她都不会离弃你。那么你的儿女呢？你有小孩吗？”

“有啊！”他答道，“我有3个子女，也都很棒。他们会一起到我面前说：‘爸爸，我们爱你，我们会一直和你站在一起。’我每次都被感动得不行。”

“那么，”皮尔说，“这就是第二项了——3个爱你、愿意站在你身旁的子女。你有朋友吗？”

“有，”他说，“我真的有几个很不错的朋友。我必须承认他们和我的关系一直都不错。他们会来看我，然后说他们想要帮我，但是他们能够帮什么呢？他们什么都帮不了。”

“那就有第三项了——你有一些愿意帮你而且尊重你的朋友。那么，你是否正直、诚实呢？你有没有做过什么错事？”

“我的正直、诚实没有问题，”他回答，“我一直坚持走正道。”

“很好。”皮尔说，“我们把这个列入第四项——正直、诚实。那么你的健康状况呢？”

“还不错，”他回答说，“我很少生病，我想我的身体状况应该不错。”

“现在我们又可以记下第五项了——身体状况不错。”皮尔说，“现在，我们把列出的资产看一遍：

一个好太太——结婚30年；

3个忠实的子女，愿意站在你的身边；

愿意帮助你并尊重你的朋友；

正直、诚实——没什么羞耻的地方；

身体状况不错。”

皮尔把这张写好生命资产的纸递给他，说：“看看这个，我想你有不少资产呢！你并不是你自己所想象的那样一无所有。”

这个灰心丧气的人看到纸上列举的资产，感到自己真的并不像想象的那么糟糕。“我想我当时大概没想到这些东西吧！我没有想到从这个角度来看事情。或许事情还不算太糟，或许我可以重新来过。”之后，他从失望和颓废中走了出来，东山再起。

生活遭受的打击、复杂的问题会使你的能量枯竭，使你感到沮丧、筋疲力尽。在这样的情况下，你的力量是晦暗不明的。人们往往沉浸于这种受主宰的沮丧之中。这时候，你必须再次评价你生命的资产。只要有合理的态度，这个评定会让你知道你并不真像自己想的那么失败。

每个人都有一笔丰富的资产，如果你不善于去发现它，运用它，它就沉睡在被人遗忘的角落。把你的优势列成一张清单，会让你感到自己并非一无所有，会让你看到自己的生活中还有无穷的、可以支持你的力量。只要你把自己所有的优势都清点起来，你会发现，你还有很多可以运用的资本。

与其在想象中肆虐，不如在行动中解决

有时困难在想象中会被放大一百倍，然后很多人因为相信这些困难不可克服而退缩。事实上，走出了第一步，你就会发现那些麻烦与困难并不是想象中那么难以克服，有时只是自己吓自己。

琼斯大学毕业后如愿进入当地的《明星报》任记者。这天，他的上司交给他一项任务：采访大法官布兰代斯。

第一次接到重要任务，琼斯不是欣喜若狂，而是愁眉苦脸。他想：自己任职的报纸又不是当地的一流大报，自己也只是一名刚刚出道、名不见经传的小记者，大法官布兰代斯怎么会接受他的采访呢？同事史蒂芬获悉他的苦恼后，拍拍他的肩膀，说：“我很理解你。让我来打个比方——这就好比躲在阴暗的房子里，然后想象外面的阳光多么的炽烈。其实，最简单有效的办法就是往外跨出第一步。”

史蒂芬拿起琼斯桌子上的电话，查询布兰代斯的办公室电话。很快，他与大法官的秘书取得了联系。接下来，史蒂芬直截了当地道出了他的请求：“我是《明星报》新闻部记者琼斯，我奉命采访法官，不知他明天能否接见我呢？”旁边的琼斯吓了一跳。

史蒂芬一边打电话，一边不忘抽空向目瞪口呆的琼斯扮个鬼脸。接着，琼斯听到了他的答话：“谢谢你。明天下午1点15分，我准时到。”

“瞧，直接向人说出你的想法，问题不就迎刃而解了吗？”史蒂芬向琼斯扬扬话筒，“明天下午1点15分，你采访约好了。”一直在旁边看着整个过程的琼斯面色放缓，似有所悟。

多年以后，昔日羞怯的琼斯已成为了《明星报》的台柱记者。回顾此事，他仍觉得刻骨铭心：“从那时起，我学会了单刀直入的办法，做起来不易，但很有用。而且，第一次克服了心中的畏怯，下一次就容易多了。”

玛丽嫁到这座农场来的时候，那块石头就已经在这里了。石头的位置刚好位于后院的屋角，而且是一块形状怪异、颜色灰暗的怪石。它的直径大约一公尺，从屋角的草地里凸出将近两厘米。如果不小心的话，随时都有可能被它绊倒。

有一次，当玛丽使用割草机清除后院的杂草时，不小心碰到了那块石

头，割草机高速旋转的刀片就这样被碰断了。因为常常造成不便，所以玛丽就对丈夫说：“能不能想个办法，把这块石头挖走呢？”

“不可能挖起来的。”丈夫这么回答。

玛丽的公公也随声附和说：“这块石头埋得很深，从我小时候，这块石头就在这里了，从来没有人尝试把它挖起来。”

于是，玛丽从此就放弃了搬走这块石头的想法。年复一年，玛丽的孩子们出生，然后孩子们逐渐长大，玛丽的公公去世了，到最后，玛丽的丈夫也去世了。

丈夫的葬礼过后，玛丽决心要好好活下去，她开始打起精神清理房子。她看见了院子里那块石头，因为它的关系，周围的草坪始终无法良好生长。

玛丽想，无论如何也要把这块石头搬走，于是她找出了铁铲和手推车，叫来了自己的孩子们，这时候她的孩子们都已经成家并有了孩子。

玛丽告诉孩子们这块石头很难搬走，需要大家一起努力，于是，一家人在吃了早饭后，聚在院子里，准备花上一整天的时间挖走这块石头。

可是，让人意想不到的事发生了，才过了十几分钟，石头就已经开始松动，而且一会儿工夫就被挖了出来！老天，这块石头在这里待了不知多少年了，曾经被几代人都认定没办法移动，实际上只不过埋了几十公分深而已！

如果玛丽没有亲自动手去试一试，这块石头难挖的“神话”或许就这么继续流传下去了。

每个人都知道在完成自己的目标之前，多多少少都会遇到困难，但不是每个人在碰到困难时都会思考：这个困难，到底算不算是“困难”？

困难到底是不是困难，必须动手去做才会知道。如果你只会在一旁空想，那么这个世界对你而言，将会是个被重重“困难”包围的可怕环境，而你，永远也无法破除困难，再进一步！

所以，面对困难要有理智的态度和全面的权衡，别把困难在想象中放大。