

# YANGGUANG

RENSHENG DE ZIWO GUANLI ZHIHUI

阳光人生的自我管理智慧

毕丹

编著

# 成功从管理好 自己开始

做自己的主人  
让生活  
像阳光一样灿烂



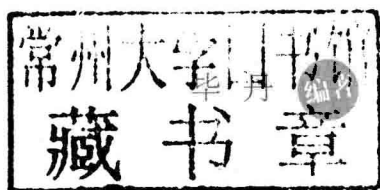
吉林出版集团有限责任公司

# YANGGUANG

RENSHENG DE ZIWO GUANLI ZHIHUI

阳光人生的自我管理智慧

## 成功从管理好 自己开始



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

阳光人生的自我管理智慧:成功从管理好自己开始/毕丹  
编著. -- 长春:吉林出版集团有限责任公司, 2012.8

(阳光人生书系)

ISBN 978-7-5534-0533-9

I. ①阳… II. ①毕… III. ①成功心理—青年读物②  
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第212262号

### 编委会

主 任:宋晓维 刘国伟 张荣华

副 主 任:鲁晓红 曲晓海 冯 强 徐 萍 李洪新 王绍强

委 员:王晓书 相适存 杨雨舒 李 晶 刘姝梅 杨 易 金 虹 王亚琴

阳光人生书系

阳光人生的自我管理智慧:成功从管理好自己开始 毕丹 编著

出 版:吉林出版集团有限责任公司

地 址:吉林省长春市人民大街4646号

电 话:0431-86037602

传 真:0431-85678550

出 版 人:吴 红

主 编:张敬华 李囿欣

责任编辑:宋凤红 李 川

封面设计:徐 震

法律顾问:赵亚臣

发 行:吉林出版集团青少年书刊发行有限公司

电 话:0431-86037637

制 版:亿杨文化

印 刷:河北省三河市国新印装有限公司

开 本:720×1000毫米 1/16

印 张:12

字 数:100千字

版 次:2012年8月第一版

印 次:2012年8月第一次

定 价:25.00 元

ISBN 978-7-5534-0533-9

# 编者的话

## ——做自己的主人

亲爱的读者朋友们，首先祝贺你们在繁重的学业压力下，在繁忙的工作之余博览群书，为自己的精神生活加油充电。正是因为你们懂得课外阅读、工余阅读的意义，懂得博览群书是获得智慧的有效手段，是智者的不二选择，我们才有了可贵的交流机会。

我们都知道，干旱地区的植物有着发达的根系，为汲取营养和水分，这些根系深深地扎根于碎石沙土之中。人生的青少年时代就像这些植物一样，在吮吸着人类精神财富和智慧财富的同时也接受着日光的照耀和风雨的洗涤，并在不久的将来履行历史赋予你们的使命——创造一个新世界。

历史告诉我们，青少年的未来之路既有鲜花，也有密布的荆棘；既能收获到生活的温馨和甜蜜，也能感受到激烈的角逐和竞争，正是这五彩斑斓的生活给予了你们人生的机遇，为你们的人生创造了宝贵的机会。我们针对青少年成长的需要，编撰了此套丛书，丛书从历史、哲学、文学、心理学、科学、伦理等诸方面，收集了大量事例，大凡涉及前贤关于成长和智慧方面的经典故事都网罗在丛书内，以此为青少年朋友们指点前路。

我们为这套丛书取了个富有诗意的丛书名：阳光人生书系。

编者希望这套丛书能够帮助你们驱散阴霾，穿透迷雾，使每位读者的心中充满太阳的光华，期待着你们人生旅途中的火炬越燃越旺，让你们真切地感受到未名之路的宽广与通达，感受到前进道路上的障碍一旦被跨越就是成功，感受到做最好的自己、做自己的主人的欣慰。本丛书试图让读者通过故事走近巨人，通过了解巨人的经历感悟人生、体味生活、丰富阅历，从而把握好自己的人生方向，希望你们能够站在历史的高度、站在巨人的肩膀上瞭望前路，最终超越你们的前辈，承担起历史的责任，做人类文明的传承者与开拓者。

同时，编者也希望你们和高度关注你们的家长或老师共读此书，请他们和你们一起从新的视角探讨人生、规划人生，使你们在今后的学习和生活中收获更多的快乐与幸福并大踏步地迈向充满阳光的坦途。

编 者

2012年6月2日

# 目录

# contents

## 第一章

### 成功从管好自己开始

- 1. 我的生活我做主 ..... 2
- 2. 自我管理的精髓——自知，自省，自控 ..... 5
- 3. 李嘉诚的自我管理 ..... 9
- 4. 比尔·盖茨的忠告 ..... 12

## 第二章

### 日常生活的自我管理智慧

- 1. 富兰克林的自我管理智慧 ..... 16
- 2. 管好我们的生物节律 ..... 20
- 3. 好习惯就是好能力 ..... 25
- 4. 我运动我快乐我健康 ..... 30

# contents

## 第三章

### 理财与消费的自我管理智慧

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1.你不理财，财不理你 .....     | 34 |
| 2.理财从打理零花钱开始 .....    | 37 |
| 3.财富是积累来的 .....       | 40 |
| 4.不要把鸡蛋放在同一个篮子里 ..... | 44 |
| 5.君子爱财，取之有道 .....     | 47 |

## 第四章

### 时间的自我管理智慧

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1.做自己的时间经营大师 .....   | 52 |
| 2.正确的时间观念 .....      | 56 |
| 3.GTD时间管理的核心原则 ..... | 59 |
| 4.莫让时间从指间溜走 .....    | 63 |

## 第五章

### 学习的自我管理智慧

|               |    |
|---------------|----|
| 1.鲁迅的书桌 ..... | 68 |
|---------------|----|



# contents

|                    |    |
|--------------------|----|
| 2.学习之方法论 .....     | 70 |
| 3.学什么不学什么 .....    | 73 |
| 4.成绩重要还是能力重要 ..... | 77 |
| 5.爱学习与爱游戏 .....    | 80 |
| 6.知识也需要管理 .....    | 83 |

## 第六章

### 情绪的自我管理智慧

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1.我的情绪我管理 .....       | 88  |
| 2.快乐生活 快乐成长 .....     | 92  |
| 3.管理情绪的能力——情绪智力 ..... | 95  |
| 4.好脾气 坏脾气 .....       | 98  |
| 5.“情绪辨识”高手养成记 .....   | 101 |
| 6.当愤怒来袭 .....         | 105 |

## 第七章

### 个性的自我管理智慧

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1.个性——人生舞台的面具 ..... | 112 |
| 2.可以改的和不能改的 .....   | 116 |

# contents

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 3. 性格色彩 .....     | 122 |
| 4. 自信让我如此美丽 ..... | 133 |
| 5. 笔迹与性格 .....    | 137 |
| 6. 成功人格的塑造 .....  | 144 |

## 第八章

### 未来的自我管理智慧

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 成功并不像你想象的那么难 ..... | 156 |
| 2. 有计划的人生 .....       | 161 |
| 3. 细节很重要 .....        | 169 |
| 4. 从小处正确定位 .....      | 175 |
| 5. 向着目标勇敢前进 .....     | 180 |





## 第一章

成功从管好自己开始

## 1. 我的生活我做主

有一句很流行的广告词——“我的地盘我做主！”很多年轻的朋友都很喜欢这句话。因为它道出了人们的心声，自己的事情自己说了算，自己的生活自己做主，是每个人都希望的。在这个个性张



扬的年代，年轻人都希望有决定和控制自己生活的权力，他们厌倦了父母的唠叨和老师的约束，想要获得自由和自主，那么，自己安排自己的生活，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己，就显得尤为重要。

从

前有一个猎人，打猎时捡了几只刚出生不久的小狮子，就把它们带回家中精心喂养。这几只小狮子慢慢长大了，它们生活无忧无虑，有吃有喝，自在幸福。当然，它们都被关在笼子里，猎人给它们设计的笼子也是温暖而舒适的。猎人没想到，一天，一只小狮子从笼子里跑了出去，猎人到处寻找也没有找到。而其他几只呢？还在受着保护。

一天，那个猎人外出打猎后再也没有回来，习惯了被喂养和保护的小狮子们最后被活活饿死了。而那只当年跑出去的小狮子呢？它已经变成了一只野狮子。它独自在野外后，饿了自己找食吃；渴了自己找水喝；受了伤，它学会了用舌头舔伤口；遇到敌人，它知道怎样保护自己。正是这种独立的、不依靠别人的习惯，使它在大自然的艰苦环境里顺利地活了下来。

能不能在生活中管好自己，这是自我管理能力中最重要的一条。如果我们无法管理自己的生活起居，我们也将无法管好其他事情。谁也不希望像这些被关在笼子里的小狮子一样，由于他人的过度保护，而丧失了本来的求生本领，在失去别人的照顾和管理之后，便不能独立生存。

我们希望自由和自主，但是我们具备这样的能力和条件吗？常常看到有些刚刚步入大学校门的学生由于自己不能很好地打理自己的生活而出现很多生活适应方面的困难，或者由于自己不能很好地控制情绪而弄得人际关系紧张，又或者不能较好地安排自己的学习而荒废了学业，还可能因为不能很好地规划未来而无所适从……如果有一天，我们也步入大学，我们会不会也跟他们一样呢？

也许你会说，“大学生活离我还很遥远，到那时候我就长大了，自然就会管理自己了。”或者说：“我可以把自己管理得很好，绝对不会像上面说的大学新生一样！”真的是这样吗？

自我管理能力是需要反复地练习才能获得提高的，自己的事情自己做，这句话听起来很容易，但是对于平时缺乏练习，又缺少独立意识的孩子来说，当他们突然离开父母，很可能会像前面被猎人

圈养的狮子一样，不能很好地照顾和管理自己，以致最终不能独立生活。

如果我们不希望自己像那些小狮子一样，离开他人的照顾就活活饿死，那么就从生活中最小、最简单的事情开始学会自主，学会生活，学会自我管理吧。

我的生活我做主，要求我们能够清楚地认识自己的生活，了解自己各方面的生活能力。从自己穿衣服、叠被子、收拾房间、打理个人卫生，到自己找吃的、自己做饭，再到自己安排自己的学习、游戏和社会实践活动，进而自己管理自己的情绪、性格，处理自己的人际关系，自己决定自己的未来……每一件事最终都需要我们自己动手、自己拿主意。

你对自己的自我管理能力有信心吗？你能做到“自己动手，丰衣足食”吗？如果你不确定自己是否真的能够做到“我的地盘我做主”，不妨从今天开始，跟妈妈说：“妈妈放心吧，我已经长大了，这些事，让我自己来吧！”只有打理好自己的生活琐事，才能真正打理好自己的人生。

感悟心得：

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. 自我管理的精髓——自知，自省，自控

自我管理的核心内容是把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己。为了达到积极合理地对自己进行管理，我们必须做到自知、自省、自控。



自我管理的第一步是自知，也就是正确认识和了解自己。

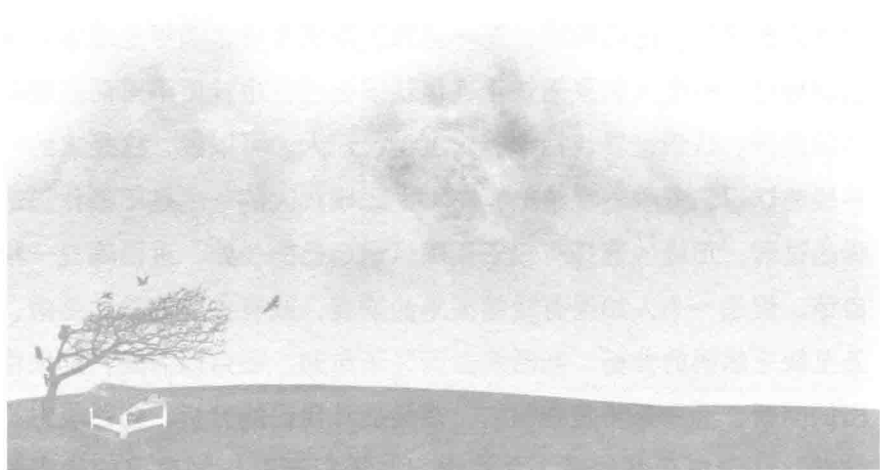
中国有句古话叫“人贵有自知之明”，古希腊哲学家苏格拉底也曾经说过世界上最难的是认识你自己。

为什么认识自己很难？因为你必须正视自己，认识自己当然包括正确认识自己的长处，但更重要的是敢于面对自己的丑陋。有如在穿衣镜前长时间审视自己，这可不是件容易的事。一般人做到“认识自己”，已经很难，而一旦自我感觉良好，则更是难以正确认识自己。一个人如果无法正确地认识自己，也就更不可能正确地认识世界。认识世界包括审时、度世、识人，可以说，这是人的一种战略认识，一种宏观统览，一种大聪明！人的一生是不断作出选择的过程，正确的选择有赖于正确认识自己的长处，进而确立一种自信。但是一个人如果有轻信简单的缺点，或有主观偏激的毛病，乃至缺乏起码的分析、判断能力而又不自知，还自以为是，那他作出的判断、选择都将是错误的。想要提升自己的分析、判断能力不妨就从认识自己开始吧。认识自己，不仅要认识到自己的优点长

处，更要认识到自己的不足，需要客观理智地面对和评价自己。

自我管理的第二步是自省，也就是通过自我意识来省察自己言行的过程。

诗人海涅说：“反省是一面镜子，它能将我们的错误清清楚楚地照出来，使我们有改正的机会。”但在日常班级管理中，老师们发现学生们往往都不能客观公正地反省自我、认识自我，不能根据自己的实际情况，确定适合自己的切实可行的奋斗目标。有的同学目标定得过高，脱离实际，往往碰得头破血流，丧失斗志；有的同学目标又定得过低，容易安于现状，不思进取。由于他们阅历浅，心理状态起伏不定，烦杂浮躁，因而大多数学生不太善于反观自身，不习惯于积极内省，更懒得排除干扰，整理内心。曾子曰：“吾日三省吾身。”可见，一个人能自省是很重要的。很多同学犯错时，不从自己身上找原因，而去抱怨别人。譬如迟到，他们不会说自己的时间观念差，而是说闹钟坏了、妈妈没叫，或路上塞车、自行车轮胎爆掉，等等。同样，学习成绩出了问题，他们也不从自身找原因，而是抱怨书难读、太深；老师教得差、太沉闷；父母提



供的条件不好，使自己不能发挥；等等。作为年轻人，我们不能总是这样推卸责任，应当认真培养和锻炼自己的自省能力，使自己从自省自知走向自尊自控。



自我管理的第三步是自控，也就是自我控制，这是一个人成熟度的体现。

人要活得有意义，学会自控则必不可少。而自控是需要理性的，不是唯唯诺诺地去充当强者的垫背，更不是在逆境中卑躬屈膝地生存。自控的内涵包括两层意思：一是欲望的自控；二是情绪的自控。如果一个人在欲望和情绪的自控能力上都出了问题，那么这个人一定是个很失败的人。

欲望是和动物的生命同生共灭的产物。人和动物的不同之处，就在于能用理性支配或主导自己的欲望，而动物在这方面与人类就没有可比性。举个例子，有一个《猩猩嗜酒》的寓言故事，说的是有人为了抓住猩猩们，在路旁摆了一个盛满甜酒的酒樽，并放了些酒杯。一群猩猩见了便晓得人类的用意，坚持不去喝。可是熬了不一会儿，一只猩猩说：“这么香甜的酒，何不少尝一点！”于是各自战战兢兢地喝了一小杯。喝罢，相互嘱咐说：“可千万不要再喝了！”谁知，一阵酒香随风飘来，它们个个垂涎三尺，又都喝了一杯。这样接二连三地喝酒，最后猩猩们终于“不胜其唇吻之甜”，忘乎所以，竞相端起大酒樽狂饮起来，结果一个个酩酊大醉，一并为人所擒。

猩猩为了满足喝酒的欲望，所以被生擒活捉，究其缘由，均系失去了自我控制能力所致。如果那群猩猩面对飘香的甜酒，心既不

痒嘴也不馋，想必不会被人捉去。

此外，自控力差者还往往时时地表现得情绪失控。比如有些年轻人心浮气躁，遇到不顺心的事急躁得很，不能很好地控制自己，不是动嘴就是动手动脚与人相争，这都属于不冷静的处世态度。不冷静的人心态是有问题的，古人说“心贼难防”，意思就是说心态有问题者的最大敌人不是别人，恰恰是他们自己。

练好自控力，增强自控力，就会在自己的人生路上少一些失言、失手、失足，多一分珍重。这个世界上，没有人要把你变成什么样，只有你自己要把自己变成什么样。完善人格修养，以自律为前提，把握好自控能力，你才会立于不败之地。

充分客观地自知，慎重地自省并且坚持自控，是自我管理的重要途径，也是我们获得成功的重要保证。

感悟心得：

---

---

---

---

---

---

---

---

