

克制力

施琰博
李建国◎著

最深沉的智慧 最伟大的力量

最深沉的智慧与人格是沉默的 最伟大的力量是隐忍和克制的

**知道自己不能做什么
比知道自己能做什么更重要!**

慈、俭、不敢为天下先。老子
能克制自己的人是最伟大的胜利者。洛克菲勒
少犯错误的人，要比华而不实的人更容易成功。“石佛”李昌镐

**推崇
备至**

中国华侨出版社

克制力：

最深沉的智慧，最伟大的力量

施琰博 李建国 著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

克制力:最深沉的智慧,最伟大的力量 / 施琰博, 李建国著.
—北京:中国华侨出版社,2013.11

ISBN 978-7-5113-4257-7

I. ①克… II. ①施… ②李… III. ①成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第268982 号

克制力:最深沉的智慧,最伟大的力量

著 者 / 施琰博 李建国

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4257-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

在我们的内心深处有一种美德，它不显山不露水，却有着左右成败的力量。它众人皆有，但只有少数人重视并利用它的价值，最终成就一番事业。

这种力量的名字叫作克制。

记得电视剧《奋斗》里的一个情节，徐志森教陆涛学开车，陆涛驾车撞到了路牌上，吓得一句话不敢说。徐志森利用这个机会说了一段话：“你看到了吧，不刹车就会失控，而失控是最坏的情况，因为没有人知道失控以后会发生什么。”

开车要注意随时刹车，而对于人生来讲，克制力就是人生的刹车片，缺乏克制就像不踩刹车，人生就会面临随时失控的危险。随时刹车，可以让我们知道自己在哪里，让我们保证安全，让我们知道做的事情是对还是错，让我们不过于情绪化，进而客观地分析问题，可以随时调整。

人的一生总要面对各种情境，有顺境，有逆境，有成功，有失败，有诱惑，有打击，有繁华，有落寞，有惊喜，有失意……如何在

各种处境中坚守自己的内心和底线，是一个人能否获得心态平和及赢得最终胜利的保证。只有在得意时不张扬，失意时不消沉，处顺境不失态，处逆境不矢志，在泥淖中不抱怨，在乱花中不迷路，以 51%的精力追求事业，49%的专注力控制风险，我们的人生才会走得更坚定、更安全、更智慧、更从容。

当然，克制决不仅仅是帮助我们避免出错。在大多数情况下，没有高度的耐心和自制就很难成功。停顿和等待给我们时间去学习掌握，去发现分歧，去钻研复杂的问题，从正确的方向去接近事物。它使我们能认真地倾听直觉和良心的声音，而这声音是极易被急迫的要求和强烈的情绪淹没的。

克制力训练是 MBA 最受欢迎的自我管理课程，也是世界顶级企业高级领导者重点培训科目，是心理学和自我管理学的完美组合。本书分四篇共二十六章，从不同角度深刻剖析了克制力的重要意义和提升克制力的有效训练方法。学习本书，领悟精髓，你的自律、意志和做事效率都会得到显著提高，从而更能理智控制自己的思想感情和举止行为，做自己人生最好的驾驭者。



第一篇 为什么要克制

人生不如意之事十之八九，当我们被欲望包围，当我们被苦痛所折磨，甚至当我们不知所措的时候，就要有一种理性的克制的态度，它是让脆弱的我们变得强大的种子。我们需要克制，更应该知道在恰当的时候克制。



第一章

人生有很多事,需要克制

- 很多小事并不是浪费时间 \ 002
- 有些事没你想的那么难 \ 005
- 别让麻烦事带给你一天坏情绪 \ 007



第二章

人生有很多欲,需要克制

- 别让欲望牵绊你的脚步 \ 010
- 静心解除心上的锁链 \ 012
- 得不到就学会慢慢放手 \ 016
- 放下不需要的让自己更轻松 \ 018



第三章

人生有很多情,需要克制

在思念中品尝美好 \ 021

善于品味追求之情的味道 \ 023

情已去,难过之后应学会淡忘 \ 025



第四章

人生有很多苦,需要克制

在失意中品尝时光的富足 \ 029

淡淡汗水的味道是最充实的人生 \ 032

实现梦想需要再多坚持一步 \ 034

再苦也无妨,只要你敢于转身 \ 037



第五章

人生有许多痛,需要克制

每一道伤都能变成成功勋章 \ 040

挥别过去是新的出发点 \ 043

平心静气来化解心中的痛楚 \ 045

世上没有毫无遗憾的事 \ 047



第六章

人生有很多话,需要克制

时间是解决误会最好的办法 \ 050

有质量的人生不抱怨 \ 053

能够辩解的事情往往不用辩解 \ 056



第七章

人生有很多气,需要克制

简单人生,不因计较而生气 \ 059

看淡胜负之争,心平气和对待人生 \ 062

得不到,莫让强求之气扰乱心智 \ 064

第二篇 克制的三个目标

如果说克制有什么具体的目标,那其实很简单:惜时、守淳、养心。如果还要用简单的词汇概括,那就是等待。克制的目标不仅仅是为了最后的奋力一搏,更在于它能够让我们调整好自己的心态,让我们变得更加强大。



第一章

在流年里等待花开

爱惜有梦的青春岁月 \ 068

静心等待慢慢接近的美好 \ 071



第二章

处繁华中守住真淳

守住自己的本心 \ 074

凡事多一份真心 \ 077

简单是生活最深沉的味道 \ 079



第三章

于芜杂中静养心性

多点品味生活的心思 \ 083

一点慈悲,世界宽阔 \ 086

守住一颗有爱的心 \ 089

第三篇 克制的四种境界

境界是一种很玄妙的东西,很少有人能够具体地说清楚,但是它却真真切切地存在。无论是遭遇痛苦、慌乱还是迷惘,克制其实就距离我们不远、让我们重塑信心的港湾。



第一章

痛而不言

我们都是世间有伤的人 \ 094

别让恨意日夜折磨你 \ 097

后悔的话千万别说 \ 100

悠悠地品尝那杯带有苦味的茶 \ 103



第二章

笑而不语

以苦为乐心自宽 \ 105

清空过去,笑对未来 \ 108

以德报怨朋友自然来 \ 110



第三章

迷而不失

别让寂寞侵蚀了你的心 \ 114

在挫折中找到正确的方向 \ 117

不要在困惑中停顿你的脚步 \ 120



第四章

惊而不乱

人生谁能不犯点错 \ 123

顺其自然,随遇而安 \ 126

黑暗的梦中看见黎明的曙光 \ 129

第四篇 克制的四种技术

工欲善其事，必先利其器，学会克制同样也不例外。将抽象的东西具象化，将看似缥缈的方法真实摆在面前，这时我们会发现，其实克制并不是想象中那么高深和艰难。这是提炼出来的精华，也是一份通向成功的说明手册。



第一章

深情以制怒

广结善缘,赠人玫瑰 \ 134

心宽一分,世界更清澈 \ 137

世上没有那么多恶意的人 \ 140



第二章

振奋以解忧

做强大的自己,不为忧虑所困 \ 143

有些事情一旦放弃就不会再成功 \ 146

距离成功永远只差一步 \ 149



第三章

静心以养志

悄然无声的岁月最宝贵 \ 152

让心智在淡然中成熟 \ 155

静心中忘却烦忧更坚强 \ 157



第四章

自然以养心

人生需要顺势而为 \ 161

你是什么就做什么 \ 164

活在属于自己的生活中 \ 167

恰当的语言是最好的表达 \ 170

第五篇 克制的八个警示

无论是暂时的成功还是不利，都是一种暂时的表象。这就像是一场长跑，即便在一圈甚至几圈之后领先或者落后，都没有那么重要，因为比赛远远没有结束……



第一章

居高勿狂,狂则渐下

看看这个世界,体味人的渺小 \ 174

用心胸包容他人的不完美 \ 175

别让自大暴露灵魂中的浅薄 \ 178



第二章

微处勿怠,怠则难久

人在低谷决不放弃 \ 181

再卑微的生命也有实现梦想的可能 \ 183

切忌轻易向困难认输 \ 185

珍惜被别人忽视的低谷时期 \ 188



第三章

做人勿伪,伪则无友

用真心让朋友更知心 \ 191

来自友情的体贴多一分暖 \ 192

朋友不会总是意见相同 \ 194



第四章

做事勿疏,疏则常错

心急从来都不能解决问题 \ 198

凡事就怕好好琢磨 \ 201

珍惜每一次错误 \ 204



第五章

待人勿偏,偏则不和

一分偏见一分浅薄 \ 207

胸怀博大的人用爱心代替偏心 \ 210

换位思考带来内心平静 \ 213



第六章

困苦前勿烦,烦则乱

跌到谷底就是人生上坡时 \ 217

困顿之时是知识储备的好时光 \ 219



第七章

挫败后勿馁,馁则懈

让误解你的人为你鼓掌 \ 223

笑对伤害,让内心更坚强 \ 226

站在人生的十字路口 \ 228

你只需要再努力一点就能击败轻视 \ 231



第八章

成就前勿骄,骄则败

名誉是加冕更是鼓励 \ 235

让财富生香而不是发臭 \ 237

第一篇

为什么要克制



人生不如意之事十之八九，当我们被欲望包围，当我们被苦痛所折磨，甚至当我们不知所措的时候，就要有一种理性的克制的态度，它是让脆弱的我们变得强大的种子。我们需要克制，更应该知道在恰当的时候克制。

第一章 人生有很多事，需要克制

世事纷扰繁杂，既然无法逃离，那就直面相对。事无论巨细好坏，心中始终要藏有一份宁静。不以物喜，善待自己所接触到的事情；不以己悲，让众多的事情自然发生。

很多小事并不是浪费时间

“不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。”这是千年之前的先哲们留给后世的治学法则。同理，这样的法则也可延伸到想成就大事上面。时常听见有人抱怨自己怀才不遇，总是没有机会去做一些大事，也有人总是说在等待一个机会，可即便天上真的掉了馅饼，那也要你伸手去捡不是。

不是每一件小事都不足挂齿，在实际的工作中，所有的大事都是由一件件不起眼的小事组成的，不能因为这些事小就选择敷衍对付或者是轻视懈怠。现实中的成功者，我们看到的往往是其成功后的风采，可是他们在成功以前所做的小事却被人们选择性遗忘了。有人也会说，我也每天做着各种不起眼的小事呀，可为什么成功还是距离我那么远呢？其实这取决于我们对待小事的态度。成功者的大脑中总是有这样一种信念：没有一件小事是浪费时间的。我们都期待着自己所做的事能够产生一个质的变化，但是若没有足够量的积累，那质变

就是一种空谈。

庞大的美国标准石油公司曾经有一位小职员，他的名字叫阿基勃特。他在出差住旅馆的时候，有一个习惯，总是在自己签名的下方，写上“每桶4美元的标准石油”的字样。这种习惯就连在书信以及收据上也不例外，签名的下面也是这样的一行字。久而久之，阿基勃特就有了一个外号“每桶4美元”，而他的真名却越来越少被人所知。

标准石油公司的董事长洛克菲勒知道这件事以后，对阿基勃特的行为深有感触，为他手底下有这样一个细致和敬业的员工而感到自豪。在洛克菲勒的邀请下，阿基勃特与洛克菲勒一起共进晚餐。在这次谈话中，洛克菲勒看出阿基勃特并非哗众取宠而这样做，他在实际的工作中也是尽力把每一件小事都做好。于是，洛克菲勒提拔阿基勃特做了董事长特别助理。而阿基勃特在这个位置上依然勤恳上进。后来，洛克菲勒卸任，阿基勃特成了标准石油公司的第二任董事长。

有人说，在签名的时候署上“每桶4美元的标准石油”这样的事情太小了，甚至从严格意义上说，这原本就不在阿基勃特的工作范围之内。但是本着宣传公司形象的目的，阿基勃特这样做了并且坚持了下来。说阿基勃特有过人的才华吗，肯定是有，他最终能够掌管这么大的一家公司，没有一定的能力是无法做到的，但是他就是员工中能力最出众的吗？恐怕并不尽然，他最终能够从众人中脱颖而出，不轻视每一件小事绝对是一个非常重要的原因。

一部鸿篇巨制需要一个一个的词语组成，而大事也是由一件件的小事连接而成。一心只想做大事的人，常常对小事嗤之以鼻，但这样的人结果只能是在不断地幻想与抱怨中一事无成。