

ZILV SHENGYU JILV
自律不是约束，而是解放。

自律 胜于纪律

伟大不是领导别人，而是管理自己

兰·海◎编著



增强自律意识，加强自我修养，提高自控能力，做到在任何情况下都——

稳得住心神，管得住行为，守得住清白；
在立场上把握方向、在感情上把握原则、在行动上把握分寸、在细节上把握小节。

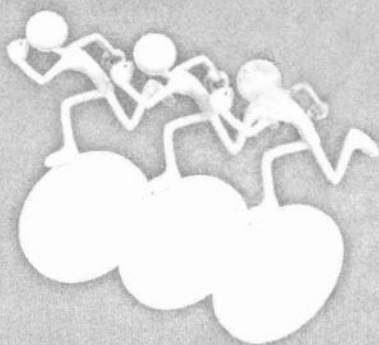
中国华侨出版社

ZILV SHENGYU JILV
自律不是约束，而是解放。

自律 胜于纪律

伟大不是领导别人，而是管理自己

兰 涛 ◎ 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

自律胜于纪律:伟大不是领导别人,而是管理自己 /
兰涛编著. —北京:中国华侨出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5113-2269-2

I. ①自… II. ①兰… III. ①自我管理-通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 053993 号

自律胜于纪律:伟大不是领导别人,而是管理自己

编 著 / 兰 涛

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/260 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2269-2

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

QIANYAN

为什么你觉得自己用心了,却还是在原地踏步?

为什么你觉得自己努力了,却没有取得理想的成就?

为什么你觉得自己负责了,却还是不能脱颖而出?

答案很简单,因为你没做到慎独自律。正如诙谐作家杰克森·布朗所说:“缺少了自律的才华,就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼,眼看动作不断可是却搞不清楚到底是往前、往后,或是原地打转。”如果说你真的已经用心、努力、负责了,但对自己还是不满意,还是一无所成,只能说明你还没有坚持到底的恒心,缺乏自律精神。

在竞争激烈的现代社会,快节奏的生活使每一个人都承受着极大的压力,人们很容易变得浮躁不安。因此,有许多人梦想着一夜成名、一夜暴富,但现实又无法给予他们想要的结果;有些人动不动就怨天尤人、牢骚满腹,仿佛所有人都对不起他。

面对越来越发达的物质文明,不少人在对物欲永不满足的追逐中渐渐迷失了自我,甚至因此而放纵自己,他们通过各种有害的娱乐寻找暂时的麻醉和寄托,给自己和家庭造成了不可挽回的伤害。

因此,在这个诱惑无处不在的社会,提倡自律精神已经成为刻不容缓的时代需求。

一个人要在世界上立足,自律精神是不可或缺的,因为世界上有太多规则是需要我们遵守的,看得见的、看不见的。我们的一举一动其实都是在有形与无形的规则的约束下进行的,有时候,稍一疏忽就会无意中给自己和他人带来困扰和伤害。可见,人必须要有自律精神,这样才能更好地在这个世界上立足。

既然自律对我们如此重要,如何才能做到自律呢?如何才能管理自己、管好自己呢?为了解答这些问题,我们编写了这本《自律胜于纪律:伟大不是领导别人,而是管理自己》。通读全书后,你会发现,“自律”其实就是自己管理自己、自己管好自己,因为人世间最顽强的“敌人”是自己,最难战胜的也是自己。虽然自律中有一定“敬畏”的成分,但更多的应该是一种自觉自省、自警自爱。

没错,只有自律才会优秀,因为自律的人充满激情,没有什么能够阻挡他们前进的脚步。

是的,只有自律才会优秀,因为自律的人不会为自己的失误找借口。一旦发现错误,他们决不像平庸者那样,绞尽脑汁地找一个遮掩错误、回避问题的挡箭牌,而是在对责任的承担和对错误的修正中让自己变得越发优秀。

确实,只有自律才会优秀,因为自律的人关注细节,重视良好工作习惯的养成。自律的人会在生活的方方面面严格要求自己,他们深知,只有在细节和小事上始终如一地把自律进行到底,优秀才能名副其实。

相信本书能为每一个人解开心中的结,让每个人都听到“自律”的声音,也希望能帮助大家不断克服自己、战胜自己、超越自己。

上 篇

管理自己,优秀源于自律

自律是一种不可或缺的人格力量,没有它,一切纪律都会变得形同虚设。真正的自律是一种信仰、一种自省、一种自警、一种素质,一种自爱、一种觉悟,它会让你发觉健康之美,感到幸福快乐、淡定从容、内心强大,永远充满积极向上的力量。

第1章 自律是一种信仰:

奋斗的一生,就是雕刻自己的一生

人只有找到信仰,才可以坚定自己的信念,朝着一个方向执著前进。自律就是一种信仰,自律的心态督促人将一生的精力投入无尽的奋斗中,创造出属于自己的辉煌。

自律是不可或缺的人格力量 / 2

“慎独”是为人的最高境界 / 6

只有自律方能让自己的人生收放自如 / 9

不能主宰自己的人永远无法成功 / 11

信仰自律,走上成功之路 / 14

选择自律就是选择成功 / 18

伟大的事业是脚踏实地的自律精神垒成的 / 20

第2章 自律是一种自省:

看清自己、改变自己、超越自己

自律的人都善于反省自己。也正因为善于反省,知道自己有诸多不足,所以人们将更加自律。每一个人身上都有着无尽的潜能,也有诸多的缺点,只有时刻反省自我、看清自己的优势和劣势,我们才能发挥自己的优势、纠正自己的不足,时时提升自己、超越自己。

认识自己才能树立自己的个性 / 24

自省是一所道德法庭 / 27

对自己冷眼旁观,做自己的批评者 / 31

在反省中认识和发展自己 / 33

时刻反省自我,主动承担责任 / 35

通过别人反省自己、完善自己 / 38

不断反省自己,克服人性的弱点 / 40

第3章 自律是一种自警:

多一分自制力,多一分竞争力

在纷繁复杂的社会环境下,每个人都应该想方设法提高自己的警觉性。古往今来,凡是事业上有所建树的贤良之士无不深谙自警之道,处世谨慎小心、慎思慎独。正如古人所言:“常鸣警钟,行举自醒。”自警可以让我们更自律,进而获得更大的成功。

自警的人更有竞争力 / 43

做好分内事,提高自己的竞争力 / 46

逼自己比别人更快一步 / 49

以高度自律维持强烈的进取心 / 52

像雄鹰一样不断质疑和改进自己 / 55

唤醒危机感,吹响成长的“集结号” / 59

第4章 自律是一种素质:

管好自己,才有领导他人的资格

人应该要管住自己,才能获得成功。管住自己,看起来不是什么难事,然而时下管不住自己的却大有人在。有的人常常找客观原因,认为大环境好一点儿,自己就不至于如此。诚然,大环境的确对人的思想行为能产生很大影响,可问题是在同样的环境里、在同样的诱惑面前,为什么别人能做到诱而不动心、惑而不乱意,而你自己却把握不住呢?说到底还是自己的问题,还是自己的素质不高、自律能力不强。

要想领导他人,必先管好自己 / 62

伟大的品格造就伟大的领导 / 64

以人品立威,以道德风范收服人心 / 66

以身作则永远是真理 / 68

善人欲先善己,律人必先律己 / 72

榜样的力量永远是无穷的 / 75

第5章 自律是一种自爱:

没有约束的放纵是自我毁灭的开始

自爱就是面对自己,与自己进行沟通。人们通过倾听自己、感受自己、追踪自己,放弃对自己的控制,从而表达自己、表现自己,有助于自己更好地了解自己、更多地认识自己。而且,只有自爱的人才能真正做到自律。

自律能让你成为优秀者 / 81

- 自我珍爱就是自我拯救 / 85
- 自觉寻找自己的价值 / 89
- 自爱就要不自弃、不自欺 / 93
- 要做到自爱,就必须经得住诱惑 / 95
- 自我约束等同于自我提升 / 99
- 以高度的责任感去尽职尽责 / 101
- 像珍爱生命一样珍爱你的信誉 / 105

第6章 自律是一种觉悟:

幸与不幸,都由内心力量决定

一个人对自己、对生活没有想法,缺乏觉悟能力,他的内心就不会有力量。他不思进取,就极易被打倒,更不要谈什么自律了。我们常说“一个人最大的敌人不是别人,而是自己”,强调的就是一个人的内心力量。内心的力量是成长最根本的推动力。甚至可以这样说,所有的计划和成就都是觉悟下的产物,这就要求你努力培养自律精神,不断提高觉悟能力。

- 你自身就是一笔宝贵的财富 / 109
- 突破心中的枷锁,不要自我设限 / 112
- 自我的潜能需要自律来挖掘 / 116
- 战胜自己,就能赢得一切 / 121
- 只要你认为能,就一定能 / 122
- 坚持就是胜利,想要获取成功就要永不放弃 / 125

下 篇

管好自己,做自己的主人

自我管理其实就是一个不断自我克服的过程,作为自我的主人,无论环境如何,管好自己是做人的义务,管好了自己的目标、管好了自己的言行、管好了自己的时间、管好了自己的习惯、管好了自己的情绪、管好了自己的心态,你就是自己真正的主人,你的人生就会由你来掌控。

第7章 管好自己的目标:

有了人生的指南针,就不会迷失自我

目标就是对于所期望成就的事业的真正决心,是对成功的一种渴望。一个人如果没有目标,就很容易在人生的旅途上徘徊甚至迷失自己。所以,我们一定要树立自己的目标,以自律作为实现目标的依托,朝着成功迈进。

让目标为你指明方向 / 130

目标需要计划来实现 / 134

分解目标,赢得成功 / 137

计划是高效做事的开始 / 142

高效的规划才能成就美好的未来 / 145

目标的实现需要自制力做保障 / 147

第8章 管好自己的言行:

越是感觉良好时,越要谨言慎行

你的一言一行都需要靠自律来约束,因为你的一言一行不是走过场,你的每一个动作、每一句话都会影响你身边的每一个人,也会影响他们对你的看法。所以,越是感觉良好的时候,越要谨言慎行。

谨言慎行未必是畏首畏尾 / 151

谦虚做人,克制自我表现欲 / 153

该低调的时候克制自己别狂妄 / 156

学会倾听,倾听比倾诉更倾心 / 159

退一步,误解就能变成谅解 / 161

与人沟通不要滔滔不绝,达意则灵 / 164

第9章 管好自己的时间:

谁能让时间增值,谁就能改变自己的一切

时间对于每个人来说都是平等的。每个人一天的时间都是24小时,没有人会多一分钟或少一分钟。所以,决定个体生命高度和质量的不是时间本身,而是把握时间的能力大小。如何才能在最有限的时间内做最多的事情是我们一生都要思考的课题。

控制好自己的时间 / 168

利用好时间才能让时间增值 / 171

把时间用在刀刃上 / 175

掌握“二八法则”,把握关键的20% / 178

效率第一,勤奋并不等于高效 / 183

在正确的时间做正确的事 / 185

用“四象限原理”规划时间 / 189

第10章 管好自己的习惯：**从战胜小毛病开始积累你的自控能力**

从某种意义上说,“习惯是人生最大的指导”。俄国著名教育家乌申斯基曾说:习惯伴随着人的一生,影响人的生活方式和个人成长的道路。培养好习惯是对自己一生的投资,这个投资会不断地增长,使我们一生都可以享用它带来的利息,而坏习惯是道德上无法偿清的债务,这种债务能以不断增长的利息折磨人,使最好的创举失败,并把我們引到道德破产的地步。因为很多时候,一个小小的坏习惯就能让我们饱受苦果。所以,要培养自律的意识就要从战胜小毛病开始积累自己的自控能力。

习惯是自控能力的体现 / 194

节俭是获取财富的基石 / 197

理财是自律的真实呈现 / 200

在每一个细节上下工夫 / 203

每天多做一点儿就能多赢一点儿 / 207

不要陷入公私不分的泥沼中 / 210

让敬业成为一种职业习惯 / 212

第11章 管好自己的情绪：**驱赶消极的思想,用理智驾驭情绪之舟**

情绪是可以管理的。通过对自身情绪的认识、协调、引导和控制,可以充分挖掘我们的情绪智商,培养驾驭情绪的能力,从而确保我们拥有良好的情绪状态。所以,不要忽视自己的情绪。事实上,每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量。良好的情绪是成功的一大因素,它能让你在困境面前永不放弃,坚忍而又勇敢,它也终将把

你引上成功之巅,让你成为一位卓有成就的人。

征服自己的情绪就能征服一切 / 215

感情用事是犯错误的开始 / 218

用自律克制自己的嗔念 / 220

与其生气,不如争气 / 223

让自己成为一个冷静的人 / 225

忍耐是人生的一种修养 / 229

耐心是美德,欲速则不达 / 233

第12章 管好自己的心态:

良好的心态能让你正确地看待人生与世界

心态看不见、摸不着,但是却实实在在地影响着我们每个人的命运。有什么样的心态,就会有什么样的人生。如果没有一个积极的心态,人就不可能做到自律。因为积极的心态可以使人学到处世的智慧和做人的道理,使我们的人生之路越走越宽、生命的价值越来越大,成就事业、获得幸福。

有什么样的心态,就有什么样的人生 / 235

只要你对了,世界自然就对了 / 238

你对工作的态度决定了你人生的高度 / 240

学会感恩,用感恩的心代替抱怨的嘴 / 244

战胜负面心理,让抱怨到此为止 / 247

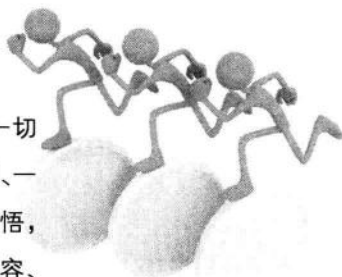
脚踏实地,具备一颗从细微走向成功的心 / 250

适当释放心情,别让自己有太多的压力 / 254

上 篇

管理自己,优秀源于自律

自律是一种不可或缺的人格力量,没有它,一切纪律都会变得形同虚设。真正的自律是一种信仰、一种自省、一种自警、一种素质,一种自爱、一种觉悟,它会让你发觉健康之美,感到幸福快乐、淡定从容、内心强大,永远充满积极向上的力量。



第 1 章

自律是一种信仰： 奋斗的一生，就是雕刻自己的一生

人只有找到信仰,才可以坚定自己的信念,朝着一个方向执著前进。
自律就是一种信仰,自律的心态督促人将一生的精力投入无尽的奋斗中,创造出属于自己的辉煌。

自律是不可或缺的人格力量

在听到“自律”这个词的时候,你是否想到的是国家领导人或武装士兵?你是否觉得自律只适用于少数鞠躬尽瘁、性格坚不可摧的人?事实并非如此,自律其实是我们任何人都不可或缺的人格力量。历史事例表明,自律的精神使人们在追求卓越的过程中扮演了重要的角色,造就了一个个光辉的形象。唯有自律,才能把自己引导向最光明的王国。

那么,什么是自律呢?所谓的自律就是能够约束自己、管理自己,自觉地“遵循法度,自我约束”,按照自己的既定计划去实现自己目标的一种能力,它是一种不可或缺的人格力量,自律程度的高低往往体现出个人素质的高低,同时也影响着个人取得成就的大小。

美国有关组织曾经作过这样一个调查,在一所幼儿园中,他们给每个

孩子发了一些糖果,并告诉孩子们,这糖是发给他们吃的,但是最好今天不要吃,如果能等到明天再吃就可以再奖两颗糖,要是等到后天再吃,就能奖3颗糖。

结果,有的孩子当天就吃了,有的孩子等到了第二天,极少数的孩子等到了第三天才吃。等到这些孩子们成长到中年后,调查的结果显示,那些自律程度越高的孩子,事业的成功率也就越高。

我国古时的孙敬头悬梁、苏秦锥刺股、车胤囊萤、孙康映雪、匡衡凿壁借光,他们自律发奋读书,成为自律成功的典范。近代文豪鲁迅先生也是一个自律性非常强的人,上小学时为了不迟到,每天刻一个“早”字自律自己、警醒自己。

除了成功之外,自律还能给我们带来身心健康。俗话说:白天不做亏心事,半夜不怕鬼敲门。“亏心事”指的是法度、道德禁止做的事,那些没有自律精神的人,往往因为管不住自己而做一些亏心事,他们日夜提心吊胆,怕受到惩处,有的贪官污吏在狱中反省说:“知道会有这么一天的,在狱中心里不再担忧害怕了。”这是由于不能够自律做了“亏心事”而“怕”,由“怕”而得到应有的惩处,心里踏实了变成了“不怕”。日夜提心吊胆肯定会影响到我们的健康。

在我们的日常生活工作中,自律能够给我们带来快乐和健康。在家庭里要负起家庭的责任,不负责的人,其家庭一定不会和谐,心情一定不会舒畅;在公司不自律的人,领导厌烦他,同事鄙视他,他本人也会极度忧郁,不快乐的人、不舒畅的人、忧郁的人是不会健康的。

诚然,自律能给我们带来众多好处,而要切实做到自律也绝非易事。绝大部分人主要依靠的还是他律,在生活和工作中,时刻都需要他人的监督与提醒,但这些都是外在因素,是外力在管束他们、约束他们。他们的内心,是否有自己的坚定信念,是否有给自己规定的标准和纪律呢?

你如果想使自律成为自己的资产,让自己变得越来越强大,以下的建议不妨值得借鉴:

首先,要树立正确的人生观。正确的人生观是实现自律最基本的前提条件,人生观是人们对人生目的和人生意义的根本看法和态度,它决定一个人做人的标准,是把握人生方向、抉择人生道路的指南。

其次,制定出你做事的优先顺序,然后按这个顺序去做。如果一个人只依照自己的心情和一时的方便而行事,肯定是不成功的,更不要说别人尊重并跟随他了,这是自律的基本精神所在。

实现自律还要求我们能够做到自我控制,有才而不乱用,有智而不尽显。一个缺乏自律的人总是口无遮掩、行无规矩、随心所欲,最终只能自己吃亏,甚至自取灭亡。要把自律的生活方式当成目标,向具有高度自律的成功人士学习,你会发现自律不能只是偶尔为之,它必须成为你的生活方式。培养自律最佳的方式是为自己制订目标及规划,特别是在你视为重要的、需要长期坚持及追求成功的指标项目上。

其实很多时候,我们的言行并不为人所知,但你是否仍能管理自己,规范自己的言行,处处严格要求自己呢?这就体现了你的自律。

如果你不能自律,总是习惯让情绪操纵着一切,没有规划,也没有目标,那么所有的努力就如同脱缰野马,你根本控制不了自我,最终也达不到成功的彼岸。在古今中外的历史上,有才智但缺乏自律最终自取灭亡的例子不胜枚举,罗纳德三世就是其中之一。

14世纪的比利时,有一位名叫罗纳德三世的贵族,他才智过人,是祖传封地的正统公爵,但后来被弟弟推翻并关押在牢房里。他的弟弟认为留他活口对自己而言无疑是徒增麻烦,但又不想亲手杀死哥哥,于是便想出了一个绝妙的办法。

弟弟在将罗纳德三世关进牢房之后,下令将原来的牢门改装得比以