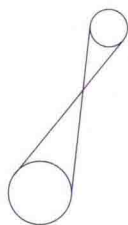


你自律的 程度， 决定你 人生的高度

樊晓鹏 著

好未来，拼自律！与其在舒适区迷失自我，
不如在自律中成为更优秀的自己。



如果你连自律这件小事都做不到，
那么你何谈未来！

自律是成功的法宝，是自我完善的必经之路。
每一个自律的人，未来都不会太差。

台海出版社

**你自律的
程度
,**
**决定你
人生的高度**

樊晓鹏 著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

你自律的程度，决定你人生的高度 / 樊晓鹏著. —
北京：台海出版社，2019.2

ISBN 978-7-5168-2240-1

I. ①你… II. ①樊… 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(2019)第021158号

你自律的程度，决定你人生的高度

著 者：樊晓鹏

责任编辑：徐 玥

装帧设计：末末美书

版式设计：新视点

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：天津中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

字 数：217千字 印 张：15

版 次：2019年2月第1版 印 次：2019年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2240-1

定 价：45.00元

版权所有 翻印必究





总是将“减肥”挂在嘴边，跑步却只坚持了三天；渴望着早睡早起的生活，却改不掉晚睡的习惯；发誓要按时完成的工作，却抵受不住网络世界的诱惑而被迫拖延；羡慕别人早早实现了财务自由，却将这一切归结于幸运……

“明明知道但改不了”的坏习惯充斥了我们的人生，以至于生活变得越发混乱、盲目、无秩序，乱作一团。这一切都是因为我们不够自律。

不自律，像充溢着毒气的“糖雾”，迷惑我们的视线，麻痹我们的神经，给我们一时的快乐。同时，它也正一点点侵蚀着我们的心智、外貌，甚至是人生。

谷歌高级工程师马特·卡茨曾给自己定下一份名为“30天改变”的计划。这份计划将所有他之前无法坚持的事情都罗列了进去，比如说，每天步行10000步；每天拍一张照片；每天骑单车上班；不看电视，不玩Twitter；拒绝糖、咖啡因等。坚持了整整30天后，让周围人吃惊不已的是，曾经那个肥腻、总是蔫头蔫脑的宅男工程师变得清爽、活泼起来。马特第一次感受到自律的魔力，原来选择了自律，就是选择了一个更好的自己。

我们身边那些真正的优秀的人，有哪一个会对自己放任自流？正因为他们从不“外求于物”，从不以享受为人生的唯一目的，才能提前将一切诱惑消除在萌芽的状态中。

更可贵的是，每一个自律的人，都有着异于常人的情绪自控力。“怒不过夺，喜不过予”，源于他们内心深处的自信与魄力。当然，没有人天生就能控制情绪，而成熟、自律的人却懂得利用生活中的一切坎坷、艰辛和不如意来磨炼耐性，坚定意志。

想知道一个人是否自律，最直观的方法是观察他的外表。如果他身材匀称、健硕，体态优雅，肤色清洁，精神奕奕，一定是一个爱好健身、十分懂得管理自己的人。当你学会克制自己，用丰富缜密的日程表来控制生活，用果断干脆的行动力来决定人生的时候，你会变得越来越强大。

这种预见清晰、有条不紊的生活状态是自律人生的真实写照。记住，亮剑只需一瞬，磨剑却需一生。命运用来区分普通人的，从来不是某个机缘，而是你正在做的某件事。当你用朴素平凡的每一天来书写这份答卷的时候，时间最终会告诉你，属于你的巅峰在哪里。

本书以客观的视角从时间规划、目标计划、财富认知、事业成就、情感世界等多个方面详细剖析了自控力差的原因、后果及解决方法。当你阅读本书时，你会充分地感受到不自律的人生究竟有多可怕；而扛得住干扰、顶得住压力、抵得住诱惑的人生又有多精彩。

你自律的程度，
决定你人生的高度

第一章

- 你想要的高度，源自今日的自律 / 002
“慎独”是为人的最高境界 / 005
如何过一天，就如何过一生 / 008
慢慢毁掉你的，是你的将就与凑合 / 011
你的想法很多，但只停留在嘴上 / 013
弱者拒绝变化，强者欢迎改变 / 016
自爱的人，才能保持自律的心 / 019
幸与不幸的背后，是看不见的自律与否 / 022

目 录 C O N T E N T S

- 用“四象限原理”规划时间 / 026
永远比别人更快一步 / 029
排除干扰，控制你的注意力 / 032
控制好自己时间，把它用在刀刃上 / 035
和拖延做斗争的正确姿势 / 038
掌握“二八法则”，把握关键的20% / 041
效率第一，勤奋并不等于高效 / 044
在正确的时间做正确的事 / 047

谁就能让时间增值，
谁就能改变人生

第二章

- 有了计划，人生之船才会有方向 / 052
分解目标，赢得成功 / 055
目标的实现需要自制力做保障 / 058
坚定目标，拒绝朝三暮四 / 061
找到你真正想要的，坚持才有意义 / 064
制订人生计划，切勿随波逐流 / 067
没有执行力，再完美的计划都是空谈 / 069

目 录 C O N T E N T S

- 欲望越多，精力消耗得越多 / 074
保持一颗素心，就会减少烦恼 / 077
别让外物束缚内心的自由 / 080
为什么人的权力欲望会不断膨胀 / 083
一箪食，一瓢饮，不改其乐 / 086
为何因一件睡袍换了整套家居 / 089
快节奏时代，慢下来才能找到真正的自己 / 092
学会止损，更要学会止盈 / 095

君子爱财，取之有道 / 100
重新审视幸福与金钱的关系 / 103
追求财富，但不沉迷于财富 / 106
在金钱的诱惑中守住底线的人，运气不会太差 / 109
贪婪，必定会招来无限的苦果 / 112
所谓奢华的生活，并不是必需的 / 115
强制储蓄，月光族的财富逆袭路 / 118

目 录 C O N T E N T S

有什么样的心态，就有什么样的人生 / 122
只要你对了，世界自然就对了 / 125
战胜负面心理，让抱怨到此为止 / 128
乐观，给你的人生注入正能量 / 131
永远不要跟别人比幸运 / 134
不要因暂时的挫折而放弃所有希望 / 137
在困难的时候，抓住一切的可能 / 140

- 倦怠：松绑身心，找到坚持的理由和动力 / 144
- 愤怒：自律，不要在生气的时候做决定 / 147
- 不满：适当收起你的敏感和苛刻 / 150
- 任性：感情用事是犯错误的开始 / 153
- 郁闷：不要让你的情绪影响你的健康 / 156
- 焦虑：为什么越努力的人，越为明天发愁 / 159
- 虚荣：虚荣是骄傲的食物，轻蔑是它的饮料 / 162

目 录 C O N T E N T S

- 多做一点点，更有竞争力 / 166
- 你对工作的态度决定你人生的高度 / 169
- 用自律维持强烈的进取心 / 172
- 唤醒危机感，吹响成长的“集结号” / 175
- 想领导他人，必先管好自己 / 178
- 稳住心，沉住气，不浮躁 / 181
- 大胆前进，不要自我设限 / 184

- 如何拒绝那些让你欲罢不能的暧昧 / 188
感情里要做到自爱，就必须经得住诱惑 / 191
爱不只是在在一起，更是忠诚 / 194
选择相同价值观的伴侣携手走一生 / 197
隐忍是和睦家庭的箴言 / 200
别做了全职太太迷失了自己 / 203
男人婚后不要忽略妻子和孩子 / 206

目 录 C O N T E N T S

- 健康是“1”，其余都是“0” / 210
强健的体魄是干事业的本钱 / 212
别再懒了，尽情享受运动的快乐 / 215
坚持健身，锻炼意志力 / 218
合理饮食，无节制的饮食会有损健康 / 221
彻底戒掉对烟酒的依赖心理 / 224
毒品，永不触碰的雷区 / 227



你自律的程度，决定你人生的高度

你想要的高度，源自今日的自律

萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”当我们每日沉浸追剧、刷微博、打游戏等休闲放松的活动中时，大脑会传递出“舒服”的信号，并自动将这种感觉延长。生活中大多数人会习惯性地选择这种轻松快乐的感觉，对学习、工作等不易达成的事感到痛苦，于是就会逃避痛苦，将潜在的辛苦、疲惫抛诸脑后，继续贪图眼前的舒适安逸，舒服一天是一天。然而，少部分强者会选择走出舒适区，不屈从大脑发出的痛苦信息，自发地约束自身的行为，严于律己，挑战自己，战胜惰性。

自律的意思是在无人监管的情况下，遵守法度，自我约束。事业有成的人一般都拥有自我约束的性格，乔布斯、扎克伯格、比尔·盖茨他们都保持着自律的生活，不会任由自己的惰性凌驾于行动之上。因为他们深深明白，自律意味着牺牲某些东西，而牺牲的这些东西能获得更多的人生财富。如果你想要收获精彩而充实的人生，先得做好这样的准备。

那一年，她才23岁，QQ空间和新浪博客是她写作之路的起点。写自己平凡的生活，写零散的工作体会。因为挚爱文字，无论路有多难走，她都咬牙坚持了下来。

当她的文章第一次被放上新浪的首页推荐阅读的时候，有人怀疑她动用了工作上的媒体资源。还有人曾开玩笑问道：“你每天下班那么晚，哪有时间写作，是不是偷懒怠工呀？”

对这一切的疑问，她很委屈。他们根本不知道，她认识的媒体资源有限，写作题材更是与她的工作毫无交集。面对本职工作，她勤勤恳恳，和所有同事一样，几乎每天都需要加班。

然而，当同事们纷纷进入香甜梦乡的时候，她却顶着黑眼圈，坐在电脑前，日复一日地敲打着那些凝结在胸的文字。她规定自己，每天必须完成2500字，无论多累多辛苦。

七年来，她每天坚持写作。即使工作了，不管是否加班，每天下班后都在坚持写作。她坚持不懈的努力，终于有了回报。26岁那年，她的游记作品掀起一阵风浪。27岁那年，她出版了第一本关于职场的书。28岁那年，她出版了自己的第四本书，得到了业内的一致好评。

2015年，她迎来了人生中第一个小宝贝。然而她坐月子的时候，依旧利用空闲时间坚持写作。她，就是豆瓣小红人“一只特立独行的猫”。

多年来，“一只特立独行的猫”将写作这件事情变成了一个无比自然的习惯。这份常人难以企及的自律让她从一个懵懂稚嫩的小女生慢慢强大起来，而她的人生，也因写作而愈发充实、精彩。

有人一直嚷嚷着减肥，结果越减越肥；有人特意买了个kindle，发誓要增加阅读量，结果没过一个星期，kindle便被丢到了角落里，如今已落了厚厚一层灰。

为现状焦虑不已，却又没有毅力控制自我人生的人比比皆是。他们会骂自己懒，周围的人也会为他们打上“不求上进”的标签。然而，他们再怎么憎恨自己，想要坚持的事情始终坚持不下去。他们混迹在人群里，备感煎熬，却始终无法改变现状。

如果你也是这样的人，请明白一个道理，唯有自律才能拯救你的人生。王小波曾说过：“人一切的痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。”自怨自艾纯粹是在浪费时间而已，不如将自律的信条深深刻印到骨子里，听从它的“指示”行事。只因自律是解决人生痛苦的根本途径。

自律的人到了关键时刻，从不忘主动推自己向前奋进。大部分情况下，“不自律”的代价短期内是看不到的。所以我们总是一边信誓旦旦地发誓，一定要开始改变，一边又将行动的日期推至明天。所以说，想自律就要时刻抱有居安思危的意识。

不想往前走的时候，看到路面正在坍塌，你再懒得提起脚步也要逼自己跑起

来。想要偷懒的时候，“残忍”地推自己一把，才能让自己大步迈入未来。

自律成就了太多人的梦想。古往今来，多少人因自律而收获了一份欣欣向荣的事业，一段精彩绝伦的人生传奇。

明代大学士徐溥是个极度自律的人。

徐溥从小便性格稳重，不喜玩闹。他在私塾读书之时，向来是最认真的那个孩子。有一次老师发现徐溥从口袋中掏出一本小书。他以为徐溥在看闲书，面露不悦。

老师悄悄走近，一把夺下那本小书，翻开才发现原来这是徐溥自己手抄的一本儒家经典语录。看着那整整齐齐的字迹，老师大加赞赏。

徐溥为了检视自我言行，特意效仿古人在书桌上放了两个瓶子。一旦心中产生善念，或者做了一件好事，他就会往其中一个瓶子中投入一粒黄豆；一旦他口出恶言，或者行为不慎，就会往另外一个瓶子中投入一粒黑豆。

一开始，黑豆明显比黄豆多得多。徐溥没有气馁，日常生活中，他不断约束自己，时刻谨言慎行。后来，黑豆的数量越来越少，黄豆却几乎装满了整个瓶子。

徐溥一边刻苦读书，一边修炼自我品德，终于在科举中大放异彩。之后他入朝为官，依然延续着高度自律的好习惯，终于成为一代名臣，为后世所铭记。

每一个人都有梦想，然而梦想的高度，不是那么轻易能到达的。梦想的旅途充满艰辛与坎坷。不自律的人往往意志力薄弱，注意力涣散，每件事做到一半就放弃。足够自律的人，严格要求自己，精心计划好要做的事，并督促自己按时按量完成，为自己一步步打造通往梦想的阶梯。

自律与不自律的人生，相隔千里万里。如果不甘接受庸碌无为的命运，那么请从今天开始自律，为自己的人生好好奋斗一次。

“慎独”是为人的最高境界

有人说，最隐蔽的东西最能反映一个人的品质，细微之处反而能将这个人的灵魂看得透彻清楚。而一个人只有在独处时，才会如实表现出自己的道德修养及人生态度。这是自律“慎独”的体现，也是为人的最高境界。

曾有一个秀才为了赶上科举考试，日夜兼程，风尘仆仆。路上，正当他又饥又渴之时，前方突然闪现一片桃林。熟透的桃子挂在枝头上，显得极为诱人。秀才顿了顿，目不斜视地穿过桃林，大步流星地向前迈进。

同行之人好奇地问道：“怎么不摘个桃子解解渴？这点小事不算什么。”秀才却义正词严道：“事情虽小，影响重大。桃李无主，我心有主。”

无独有偶，东汉也有一个“暮夜无知”的故事，说的是“关西夫子”杨震就任荆州刺史时，向朝廷举荐了才华出众的王密。王密被朝廷重用后，对杨震十分感激。一天夜里，他拜会杨震，向其送上10两黄金以表谢意。杨震拒而不收，王密低声道：“黑夜里，无他人在我我身边，也就无人知晓这件事，您就收下吧。”

杨震斥责道：“你送黄金给我，天知地知你知我知，怎说无人知道呢？况自古以来，君子慎独，怎能以为无人知道就做出违背道德的事情呢？”

王密惭愧至极，讷讷不敢言。

这都是历史上关于“慎独”的经典故事。“慎独”一词出自儒家著作《礼记·中庸》一书，书中有这样一句：“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”

这里的“慎”是小心谨慎的意思，“独”有独处之含义。这句话指的是：慎重

行事，时刻保持清醒。

“慎独”实际上是说，不靠别人监督，能自觉控制自己，乃至掌控人生。这堪称最高级别的自律。能做到“慎独”的人一定有着极为坚定的信念，为人处世始终保持清醒的头脑，知道什么该做，什么不该做。

孟子曰“君子慎独”。南宋理学家朱熹解释：“独者，人所不知而已所独知之地也。”曾国藩曾总结自己的处事经验，写下著名的“日课四条”：慎独、主敬、求仁、习劳。

无论是孟子、朱熹还是曾国藩，都有着极其严格的人生追求。这种“慎独”式的价值取向使得他们走上了自律、自省、自强的人生之路。

以“慎独”要求自己，以形成自律的第一重境界：言行如一。《论语·为政》中记载了这样一段对话，子贡问孔子：“老师，怎样才能做一个君子？”孔子回答：“先行其言，而后从之。”意思是说，先去实现你想说的，之后再将它说出来。

有的人做事之前总是夸夸其谈，之后却一再违背誓言，更不断拿借口来搪塞别人，糊弄自己，这便是极度不自律的表现之一。

柯云见自媒体越来越火热，便也申请了一个微信公众号，方便自己写作。第一篇文章刚发送出去，他便将这件事告诉了自己的亲朋好友，吆喝他们为自己的公众号点赞，留言。朋友称赞道：“柯云，你真行，我下班后就想躺着，你可比我们上进多了！”

以前的老师也点赞说：“文采不错，为你点个赞！继续加油哦。”柯云将这些赞美照单全收，在好友群、班级群里谈起了自己的规划：“首先，我会坚持练习，笔耕不辍，逐步提升自己的写作能力。然后我要将这个公众号运营走上正轨，让流量越来越高！”

然而，柯云夸下海口后却迟迟懒得行动。见柯云的第二篇文章迟迟没有上线，朋友在群里催促起来，柯云却解释道：“这几个月都在加班，实在没时间。”之后，柯云又在群里广而告之各位亲戚朋友，他将针对某社会热点问题制作一个专题。然而，一连两个月过去了，他口中的“专题”却始终不见踪影。

有人开玩笑道：“柯云你别糊弄我们啊。”柯云却委屈道：“专题不是那么好写的，我要查阅更多的资料，力求严谨。”

他只顾说大话却没意识到，自己公众号上的粉丝早已悄悄跑光了。

太多的人习惯于高谈阔论，却懒于行动，这是不自律的行为。另外一些人却能言出必行，即便处在无人监督的情况下。你要记住，言行不一的人注定一事无成，待真正完成了事情再将成果告诉别人。

以“慎独”要求自己，以形成自律的第二重境界：不忘初心，始终如一。无论做任何事，贵在一个“恒”字。千里之行始于足下，说的就是这样的道理。

大文豪巴尔扎克几乎每天都会在稿纸上耕耘十六七个小时，即使累得手臂酸疼也不肯放弃。国画大师齐白石每日都坚持作画，从不轻易间断。85岁那年的某一天，他一连画了四幅画后，特为昨天补了一幅，题字道：“昨日大风雨，心绪不宁，不曾作画，今朝制此补之，不教一日闲过也。”

长久的“慎独”，靠的是“十年如一日”的定力，靠的是坚持不懈、持之以恒的劲头。越是细微处，越是无人时，越要保持着以往的作风，从始至终不忘初心，如履薄冰谨慎前行，这才是为人的最高境界。