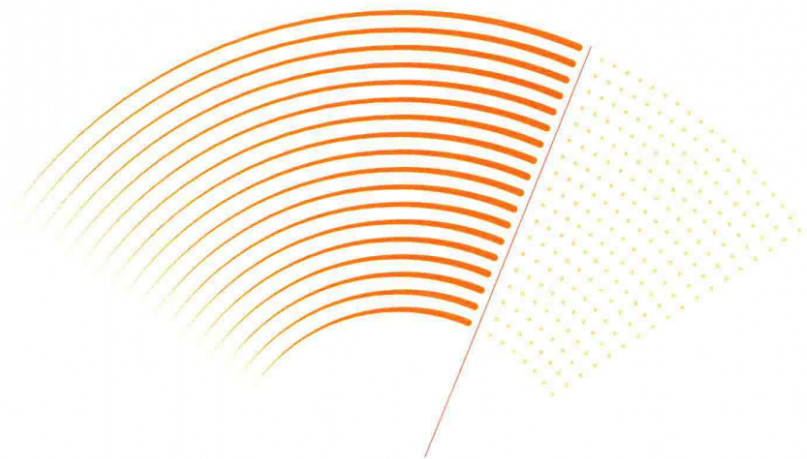


姜汝祥 / 著

请给我结果 5

自律才有执行力



自律到极致 执行到极致

中信出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

请给我结果. 5, 自律才有执行力 / 姜汝祥著. --

北京: 中信出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5217-1455-5

I. ①请… II. ①姜… III. ①企业管理—人事管理

IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第023254号

请给我结果5——自律才有执行力

著 者: 姜汝祥

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.75 字 数: 90千字

版 次: 2020年9月第1版

印 次: 2020年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5217-1455-5

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目 录

/

第一章

要自律，不要自弃

/

面对不如意，缺少的不过是自律，你没资格自暴自弃 / 004

“破窗效应”：每个自暴自弃者心里，都有条害怕被电击的狗 / 007

受害者陷阱：可怜之人必有可恨之处 / 010

自律还是自弃？世界上最大的谎言，就是有人说你不行 / 015

/

第二章

自律定律：

高度决定角度，角度决定思路，思路决定出路

/

高度决定角度，角度决定思路，思路决定出路 / 024

请给我结果 5——自律才有执行力

/

||

我们为什么要自律？你怎样对世界，世界就怎样对你 / 029

自律的原理：你，可以用改变自己来改变世界 / 033

见证自律的力量：改变了自己，就改变了世界 / 037

第二次发育：强者从危机中看到机会，弱者从机会中看到危机 / 040

/

第三章

认识你自己：

生命中最伟大的力量，就是生命本身

/

重新认识自己，勇敢做自己，永远不会太迟 / 048

销售之神睡长凳：不拼一把，怎知自己有多优秀？ / 052

猛兽总是独行，牛羊才成群结队：伟大成就的背后，是偏执的自律 / 055

什么是有灵魂的自律：

既然眼里尽是目标，心里就只容得下行动的脚步 / 059

/

第四章

自律训练三步法：

自尊、自强与自成的生命内涵

/

依赖是自立最大的敌人，独立是自律最好的朋友 / 068

自律训练公式：改变命运只需要这三步——自尊，自强，自成 / 072

尊者自尊：什么是真正的面子？不放下尊严，又怎能赢得尊严？ / 079

强者自强：强者的性格决定他的成败，弱者的成败决定他的性格 / 083

成者自成：使命感来自灵魂的呼唤 / 087

/

第五章

30天自律训练：

从现在开始，人生终将不同

/

见证自律的力量：做情绪、欲望的主人，而不是奴隶 / 097

请给我结果 5——自律才有执行力

/

IV

30 天实验：认真的人改变自己，坚持的人改变命运 / 100

这个世界上最可怕的事，是优秀的人比你更努力、更自律 / 104

自律训练三大要点：做一个有灵魂的自律强者 / 108

仪式感人生：让世界瞧吧，我将如鹰般重生 / 114

/

第六章

自律成功方程式：

趋势、合伙、客户价值

/

自律背后有只看不见的手：没有强大的个人，只有强大的合作 / 123

市场让“利他”成为最好的赚钱之道 / 127

TPC 自律成功方程式：趋势 + 合伙 + 客户价值 / 131

花钱难，还是赚钱难：把钱花到让别人赢，你就赢了！ / 136

从自律走向财务自由：你怎样对待钱，钱就怎样对待你 / 141

/

第七章

个人战略：

自由不是随心所欲，而是自我主宰

/

个人战略：让生命从此进入战略人生 / 151

梦想：得到一个东西最好的办法，是让自己配得上它 / 154

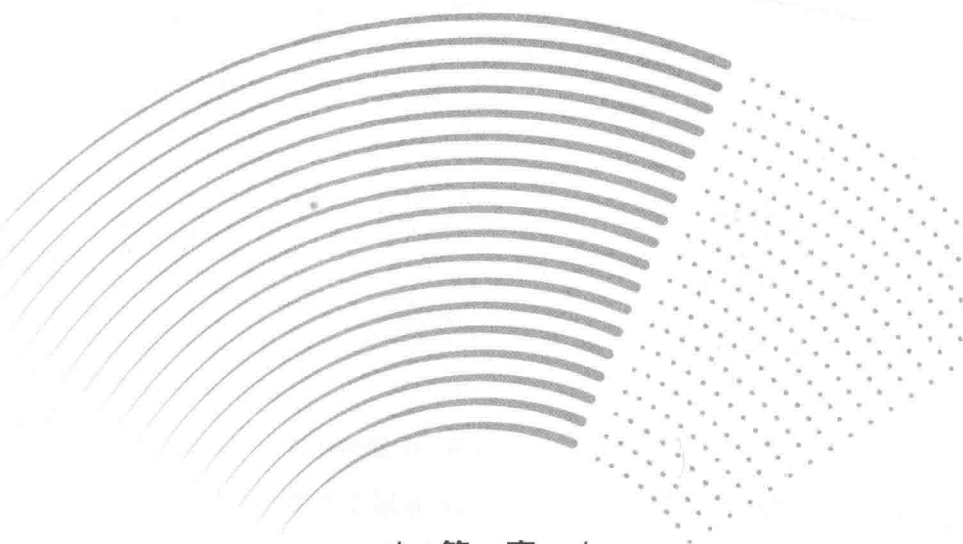
五年愿景，两年目标：脚踏实地 / 158

个人根本矛盾与价值观 / 160

“年度行动计划” / 162

懂得合作学会放弃 / 166

个人战略的价值：追求人生的绝对成长 / 170



/ 第一章 /

要自律，不要自弃

这是一个古老的传说——鹰的重生。

传说中大多数鹰活到 40 岁左右就死了，但有一种鹰会活到 70 岁，它是世界上寿命最长的鸟之一。

但是要活那么长的寿命，它在 40 岁的时候必须做出艰难而重要的决定，因为当鹰活到 40 岁的时候，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。

它的喙变得又长又弯，几乎能碰到胸脯。它的翅膀变得十分沉重，因为此时它的羽毛长得又密又厚，这使得它的飞翔变得非常吃力。

此时，鹰只有两种选择：等死，或经历一个万分痛苦的重生过程，经历 5 个月漫长的蜕变……

于是，它尽全力飞到山顶，在悬崖上筑巢，停留在那里，不再飞翔。

首先它用喙击打岩石，直到喙完全脱落，然后它静静地等待新的喙长出来。

之后，它会用新长出来的喙，把指甲一个一个拔掉。

当新指甲长出来后，它会吧羽毛一根一根拔掉。

经历漫长的5个月之后，新的羽毛长出来了，鹰又开始飞翔了……它又获得30年的寿命。

人生很短暂，也很漫长。说短暂，是说人们在碰到困难或陷入逆境的时候，只要习惯了放弃，习惯了逆来顺受，这个人在生命价值的意义上，心就已经死了，那么生命对他而言还有多少意义？说漫长，是说人们无论碰到什么样的困难，无论陷入什么样的绝境，都相信“天无绝人之路”，都会像鹰一样，让旧的“我”死去，让新的“我”重生。

所谓自律，讲的就是我们在生命中，如何迎接一个又一个“鹰的重生”。

面对不如意，缺少的不过是自律，你没资格自暴自弃

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，人的一生中，谁都会碰到问题或不顺，谁都有可能遭受突如其来的困难或打击，但不同的人对待这些困难或打击的态度是不一样的。

在逆境面前，强者向人们展示的是确认人生的价值，而弱者向人们展示的是对人生的怀疑。强者之所以是强者，是因为在面对逆境时，别人失去了信心，他却在坚持前行。

两个和尚走在江边，看到几条逆流而上的鱼，小和尚说：“这些鱼真傻，逆水而游，多费力，多辛苦！”

老和尚说：“也许它们正在享受奋斗的快乐，你看见那片黄叶了吗？只有死去的东西才会随波逐流，享受这种安逸。逆水而游，才能享受真正的快乐。”

是的，只有死去的落叶才会随波逐流，有生命的鱼总是会逆流而上；只有行将就木的老人才会明哲保身、但求无过，初生的婴儿总是不停犯错。

这个世界很奇妙，命运给你一个比别人低的起点，是想告诉你，你应该用一生去奋斗出一个绝地反击的故事，这个故事的主题，叫作生命的意义。

然而，总有那么一些人，在面对困境时，选择了另外一种做法，那就是放弃，也就是我们常说的“自暴自弃”。他们有各种各样的理由证明自己的无能为力，以下就是六种非常典型的表现。

第一种典型：因为“穷”自暴自弃。

很多人觉得上天很不公平，为什么有人生下来什么都有，而自己偏偏出生在一个贫穷的家庭？带着这种眼光去看世界，你会觉得人生越来越不公平，仿佛自己的穷是“天生”的，于是就会自暴自弃。

第二种典型：因为感情问题自暴自弃。

据统计，2017年上半年全国新婚夫妇有558万对，离婚的有185万对。也就是说，每三个人结婚，就有一个人离婚。城市越大，离婚率越高，北京、上海、深圳、广州的离婚率居全国前四名，天津的离婚结婚比高达0.6。有人离婚之后心情跌至谷底，觉得自己被抛弃了，生活中的一切也跟着跌到谷底、深渊，因无法自拔而自暴自弃。

第三种典型：因为学业、工作或事业问题自暴自弃。

这类典型群体有三种人：第一种人考不上大学，或者没有考上理想的大学；第二种人找不到工作，或者找不到理想的工作；第三种人为了事业奋斗了几年却一无所获，甚至负债累累。三种人中有相当一部分人感到自己事事不如别人，连走在大街上都觉得被人看不起，因对未来灰心丧气而自暴自弃。

第四种典型：因为健康问题自暴自弃。

生老病死，这是任何人都逃不过去的自然现象，只是有人遭遇得早，有人遭遇得晚，有人经济条件比较好，可以从容治疗，有人家境比较差，要四处举债。在家人或自己遭遇身体健康问题时，不少人会因为孤独、焦虑、恐惧、绝望、急怒、挫折、疏离、沮丧等情绪而自暴自弃。

第五种典型：因为子女问题自暴自弃。

中国有不少父母把子女看成自己的再生，子女的价值就等同于自己的价值；或者把子女看成自己梦想的传承，自己做不到的事，就希望子女能够做到以帮助自己完成这个梦想。他们忘记了子女有独立的人格与选择，当子女达不到他们的希望时，他们就觉得人生无望从而自暴自弃。

第六种典型：因为个人能力或性格问题自暴自弃。

有些人碰到挫折或烦恼时，会把这些挫折或烦恼与个人能力、个人性格挂钩，觉得是自己的能力或性格导致了这些错误，觉得自己的能力就是不行，自己的性格就是怪僻，继而对自己产生憎恶感而自暴自弃。

“破窗效应”：每个自暴自弃者心里，都有条害怕被电击的狗

自暴自弃是如何产生的？社会心理学提出一个理论叫“破窗效应”，以此来解释自暴自弃这种心态的形成过程。

什么叫“破窗效应”？如果你面对的是一个窗明几净的屋子，就会下意识地维持屋子的干净，如果你弄脏了屋子，就会有内疚感或负罪感，会立即把屋子打扫干净。

可如果你面对的是一个窗子破了的屋子，你发现来来往往的人都不在意，就会觉得这个屋子没人在乎，于是就会心安理得地打破其他窗子，而没有任何“道德内疚感”和“负罪感”。

一个人在成长的过程中，顺利的时候内心就相当于窗明几净的屋子，这时他会很努力地追求上进，保持屋子的干净整洁，碰到困难时也会及时行动，这就是我们说的“自律”。

但是，如果你放松了意志，在遇到困难、问题或打击时，放弃了自律，就如同屋子出现了一个“破窗”，以后再碰到同样的情况，你会觉得反正都这样了，再努力也不会有什么希望，就会心安理得地“破罐子破摔”。

有了这样的心理，人就开始进入懒惰的状态，久而久之，他们就习惯了这种生活方式，总是被生活中的事件牵着鼻子走，被动地接受安排，把“破罐子破摔”当成最自然的应对方式。很多时候，他们甚至自己都没有意识到，便做出这样的选择。

这种下意识的选择，行为心理学也有一个术语，叫“习得性无助”。这个术语是这样来的：研究人员将狗关在一个笼子里，只要蜂音器一响，就对狗施以电击，狗被关在笼子里逃避不了电击。多次实验后，蜂音器一响，在电击前先把笼门打开，此时狗不但不逃反而不等电击出现就先倒在地上开始呻吟和颤抖，本来可以主动逃避，却绝望地等待痛苦的来临。它不知道环境已经改变了，或者它不再相信任何改变了。

人同样如此，任何一个“自暴自弃”的人，背后都有一个被“电击”或被“伤害”的故事，就像任何一个不相信爱情的人，身上一定发生过一个轰轰烈烈的爱情悲剧一样。

“习得性无助”中的“习”，就是习惯，当一个人“习惯了无助”，在现实中就会陷入一种绝望和无可奈何的心理状态。

下面我们进一步说明“自暴自弃”者的思维方式，社会心理学有一个专门术语，叫“受害者心态”。

人们一旦进入“习得性无助”状态，有了这种“受害者心态”，为了安慰自己，他们就会寻找很多借口为自己开脱：

如果可以的话，我就会去做，但我真的做不到。

我想做，但是我缺乏天分（或者缺乏金钱，或者缺乏人脉，或者缺乏……条件）。

我想做，我就是没有时间……

我想做，但是这件事没有你想的那么简单……

如果我父母在我年轻的时候多给我点儿支持，我就做成了。

如果年轻的话，我就做了，但现在，我已经……

孟子曾经说过：“自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。”意思是：“损害自己的人，不能和他谈出有价值的话语；

抛弃自己的人，不能和他做出有价值的事业。”

还有这样的说法，“自助者天助之，自弃者天弃之”。意思是，自信地生活并积极地行动，命运、上天就会对你格外关照；如果遇到困 难，受到挫折，你放弃自己，失去自信，命运、上天只会放弃你。

事实上，绝大多数自暴自弃的人，都是在仍然有选择的时候，选择了“自暴自弃”，可有一天当你真的在病床上躺了几个月，真的没有选择的时候，你就什么都明白了……

这个时候你会发现谁都怕你：亲戚朋友怕你借钱；爹妈怕你治不好；配偶怕被你拖累；领导怕你不能回来工作，赶紧找人替代你；医生怕你支付不起医药费，随时看你卡内的余额。

到那时，你突然发现，现实是躲避不了的；到那时，所谓“愤青”与“清高”全然不管用了……

到那时，你才发现，天天抱怨的你，未必真的有资格自暴自弃。

受害者陷阱：可怜之人必有可恨之处

天有不测风云，人有旦夕祸福，每个人都会碰到困难与挫折，没有人例外，但总是有很多人被失败困扰，他们无助彷徨，他们迷茫失措，最终一事无成，他们不知道为什么自己总是迈不过这