

# 自律力（全世界成功人士都在践行的生活理念）

作者：小野

目录

[自律力](#)

[自律，为了遇见更好的自己](#)

[你有多自律，就有多自由](#)

[如何过一天，就如何过一生](#)

[弱者拒绝变化，强者不畏动荡](#)

[自爱的人，才能保持自律的心](#)

[幸福与运气的背后，是看不见的自律](#)

[不知道想要什么，就永远不会改变](#)

[因为想要照亮世界，所以我想照亮自己](#)

[自律的人生，你总会直面的](#)

[欲望：人生本来就是奶酪和蛋糕不可兼得](#)

[情绪：不要和世界对抗，对抗自己](#)

[金钱：努力做好一切，平静期待发生](#)

[情感：唯自律者得自由](#)

[困境：不抱怨，努力成为你喜欢的自己](#)

[告别：放手过去，迎接未来](#)

[自由的人生，你需要整理的](#)

[时间：所有的质变，都是量变引起的](#)

[工作：要自律、要自由、要效率](#)

[规划：努力改变生命的密度](#)

[物质：不被束缚，给眼睛一点自由](#)

[习惯：往前走的勇气，有选择的底气](#)

[态度：你怎样对待世界，世界就会怎样对待你](#)

[精进的人生，你要持之以恒的](#)

[精致：又美丽又自在](#)

[境界：不断回首，不断攀登](#)

气质：在照料皮囊的同时，不停止思考和工作

自由：你有多自律，就有多自由

巅峰：努力的人，总会相逢在更高处

未来：勇猛精进，活到淋漓

自律力

□

自律力

小野/著

你有多自律，就有多自由。

□

□

你有多自律，就有多自由。

## 序言PREFACE

自律，为了遇见更好的自己

我们如何才能成为心中那个完美的自己？

我们每个人都对未来存有非常美好的幻想，对于未来，你可能希望拥有值得付出的事业、值得信赖的爱人，也可能希望拥有自由支配的时间、跨越困难的勇气。只要你对未来有希冀，那在通往未来的这条路上，你不可或缺的品质之一，就是自律。

自律的前提，是你对未来的自己有期待，你想要成为更好的自己。自律的条件，是你需要有所舍弃，舍弃那些无谓的欲望，那些虚华的物质。但自律的美好，也是源于你的舍弃所换取的所得，得到不断精进且充实的人生。加入会员微信 whair004

我是自律的受益者，并且也一直在自律的路上继续前行。自律带给我的改变很多，它让我变得更加平和，不再成为情绪的奴隶；它让我更加专注，懂得如何提高工作的效率；它让我变得更加幸运，让我明白付出的时间终会有所回赠。为了想要影响更多的人，我打算将自己对于自律的生活感悟集结成书，希望也能帮你成为更好的自己。

在这本书里，我试着从多个角度来表述我对自律的理解。当我们面对欲望、情感、困境时，我们应该如何用自律去直面这些困惑；当时间需要规划、习惯需要养成时，我们应该如何用自律将这些心愿达成；持之以恒的自律，这份坚持的意义又将是什么？我将我对自律的思考，全部都融入了这本书里，希望它也能够带去一份思考、一份行动、一次值得付出的阅读之旅。

坚持自律，命运会给予我们应有的眷顾；坚持自律，生活会回馈给你应有的精致；坚持自律，物质的丰盈、精神的富足统统都会向你走来。努力就好，剩下的交给时间。

□

小野

2017年5月

你有多自律，就有多自由

生活的自由

不仅仅是要追求物质的丰盈

还应包括

慢慢变好，拥有更多选择权的自己

□

□

如何过一天， 就如何过一生

世界上最难的事情，不是买彩票中五百万，而是日复一日地坚持一些见效极慢、执行起来极苦的优良习惯。

任谁都知道努力工作、坚持锻炼是很累人的事情，躺在家里、止步不前、吃吃喝喝、幻想未来是最舒服的。但是你终将打开家门，走出封闭的自我，独立面对人世间的跌宕起伏，在滚滚红尘里身披铠甲单枪匹马地战斗。社会不会留有太多时间让你缓慢成长，它只会裹挟着所有人踽踽前行。

优秀的人，往往早就清晰地认识了这一点，将自律变成了一种习惯。正是这种根植于肢体与大脑的无意识的习惯，将其他混沌度日的人远远甩在了身后。

我认识一位优秀的作者，他从小到大都就读于名校，毕业之后在知名律所就职，后在大型国企任法务。尽管每天的工作已经十分劳累，但他还坚持在下班之后写作、在微信群进行各种英语知识和技巧分享。

随着对他了解的加深，我还发现他博览群书，出口成章，有着很好的文化知识底蕴。我知道这一切并非一朝一夕就能够拥有的，这应该是他长久以来不断充实自我所收获的成果。他选择将每天的生活过得有意义，那么他就值得拥有优渥的薪酬和高品质的生活。

他从不抱怨生活，遇到难题也只是温文儒雅地说一句：“我最近遇到了一些问题，不过没关系，我可以解决。”很多年轻的作者写文章都喜欢敷衍了事，但他选择认真对待每一篇文章。他都会选择精心架构，经过再三思量确认无误之后，才会将完整流畅的作品发表出来，谦虚地说希望大家多多指点。

他对每一天都充满了期许，他会尽其所能做好每一件事，不给明天留问题，不给将来攒麻烦。在他身上，我们仿佛看到了一股神奇的能量，这种能量会让他比我们普通人更容易达成目标，也更容易成功。  
加入会员 微信 whair004

今日事，今日毕；明日愁，明日忧。良好的心态和习惯会牵引着拥有这股神奇能量的人成为更好的自己。

生活中也会有一些人，选择将每一天安静平淡地度过。当然，这也是人生的一种选择，只是这种选择会让未来缺少很多的可能性。生活中也会有一些人，选择将每一天的生活过得混沌不堪，他们寻求“今朝有酒今朝醉”的快乐。这样的生活方式，就像我们透支信用卡一样，只不过这样透支的是未来的幸福感罢了。

我有一个同事，今年已经三十多岁了。他喜欢抱怨工作、喜欢质疑领导、喜欢教育新来的实习生，但他自己却固步自封，将自己的成长发展依旧维持在原地。他来公司已经六七年了，但还在重复之前的工作内容。他严格要求实习生，却唯独对自己宽容。公司要求的上班时间是八点半，但他从未准时出现过，他常常十一点之后，甚至下午两点之后才出现。

白天睡到天昏地暗，夜里失眠睡不着，颠倒的作息使他看上去比同龄人老了许多。迟到带来的一系列工作上的负面影响，则让他心情更糟糕。领导和同事们也对他早有成见，他看不到事业的进展，于是开始迷恋打游戏。由于他将精力过分地投入到游戏上，多年的女友经常为此与他发生争吵，最终毅然决然地离开了他。

拖延于事无补，抱怨只会加重生活的烦恼。如果他不改变自己的作息习惯，改变自己的心态，调整自己生活和工作的目标，可想而知，未来馈赠给他的，将会是一份怎样的“礼物”？

请千万不要在人生还未全部展开之时，就先被自己设下的坎儿拦住了前进的脚步。

过不好一天，过不好一个月，过不好一年，最终，我们想要的生活会和我们挥手再见，渐行渐远。时间对每一个人而言，都是公平的，我们每人每天都拥有24小时，这每个24小时串联起来就是我们的一生。对身体不负责，就会昼夜颠倒神经衰弱；对工作不负责，就会潦草结束任务，升迁无望；对感情不负

责，就会任由游戏占据本该陪伴恋人的时间，最终分道扬镳；如果我们选择自律，那么这就是对自己负责，对工作负责，对恋人和家人负责。

李笑来曾说，七年就是一辈子。如果我们以七年为一个时间段去计算我们的人生，那我们每个“下辈子”就是对“上辈子”的检验。如果你选择在“上辈子”死磕、自律、努力，那你的“下辈子”的起点就会比别人高出好多；如果你选择在“上辈子”晃荡度日、得过且过，那你“下辈子”的起点会与“上辈子”没有太大差异。每一个未来都是对过去生活的检验，每一个现在都将成为不可逆转的过去；未来过得怎样，都取决于现在怎样状态的你。

著名心理学医生斯科特·派克在《少有人走的路》中写道：

所谓自律，就是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主动包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。

想要比平凡的大多数人有更多收获和成就，就必须做到常人做不到的事情。从细微处入手，日复一日，积少成多，由量变默默积攒。几年之后再回头看，你会发现整个人已经产生了质的变化，优秀已经潜移默化地成为你的品质，成为一种自发的、无意识的行为，让你受益终生。

这种品质会让你成为值得信赖的人，朋友或同事会放心地把事情托付给你，这种信赖感是金钱买不来的。这种品质也会让你的身体和灵魂愈发丰盛，眼神和步伐更加坚定。生活不会给我们一步到位的完美，我们能做的就是将不完美的生活慢慢完善。完善生活，就先从完善自己开始吧。

绳锯木断，水滴石穿。

日复一日地把那些会让你更美好的小习惯执行下去，相信我，时间会馈赠独属于你的美好。

□我们都希望拥有娴静恬淡的生活，但前提是我们已经有了能够拥有它的资本。

□  
□



弱者拒绝变化，强者不畏动荡

“生活并不会遵从某个人的愿望发展。改变随时有可能降临，但积极地面对改变却会让你发现更好的奶酪。塞翁失马，焉知非福。”

这是斯宾塞·约翰逊在他的著作《谁动了我的奶酪》中写到的句子。我们要知道生活本来就是无常的，无论你哭天抢地怨天尤人，还是封闭自己否认现实，生活的变化都会如约而来，它不因个人的意愿而动摇。我们不能改变无常，我们能改变的只有对待无常的态度。

当变化来临时，我们应选择怎样的态度去面对？

我们可能会抱怨、会恐惧，甚至会声嘶力竭地哭吼，但这一切都不能阻止改变的发生。我们能做的就是收拾好情绪，接受这改变后的一切，然后尽力去寻找解决问题的办法。

我有一个朋友，她因为高考失利，所以并未如愿进入她理想的重点大学。她也曾为此懊悔不已，但她最终选择了积极面对。在进入大学以后，她主动搜集信息，咨询老师。在知道了自己所学专业的就业情况之后，她从大一就开始规划自己的职业生涯，并制订极其严格的学习计划，一步步笃定地实现它。

她不娇气，肯吃苦，以高标准严格要求自己。为了考到一个全世界只有六千多人能考过的证书，她提前一年开始准备。报培训班、查参考书、泡图书馆、每天熬夜，在考试前一个月甚至每天只睡一两个小时。最终，她顺利通过了考试，获得了那个证书，也因为这个证书，她刚毕业就找到了年薪二十万的工作。

人生总有许多难以预料的事情发生，逃避解决不了任何问题。不管你内心怎样纠结痛苦，只要你不去面对，不拿出行动，那些问题就会周而复始地出现在生活中的每一个角落。胖子不运动就会永远胖下去，学习不好的人不努力就会永远成绩差，能力不足的职场新人如果不主动适应环境和提升，就永远得不到晋升。

我们之所以会拒绝变化，是因为我们希望享受安定，害怕失去舒适。但这样的舒适，可能是生活为我们铺设的一个温柔陷阱。

我有一个校友，日语系毕业，顺理成章考过N1，但她却是一个拒绝变化的人。由于怕吃苦，毕业后，她放弃了继续深造，放弃了日语相关行业，也干脆放弃了寻找薪资待遇更好的工作。只是经人介绍，进入了一家小公司做淘宝客服，每个月拿着不足三千块的薪水，浑浑噩噩地度过了两年。等到她想跳出来的时候，已经把日语忘得差不多了。用她的话来说，就是“觉得自己整个人都废掉了，什么都不会做。”

后来，她愈发自甘堕落，工作越来越敷衍。想要改变，却已经没有了改变的能力和勇气，最终选择了安于现状。她本可以拥有更好的生活，但是由于怕吃苦，怕经历动荡和挑战，放弃了自己的优势，放弃了自己的选择权。她把一切都交给了命运做主，只知道被动接受，不明白主动争取，到头来反而吃了比旁人更多的苦。她总用“小确幸”来掩饰自己的不上进，像鸵鸟一样拒绝接受生活和工作上的风波，等到她无处可躲的时候，才发现自己早已丢盔弃甲，溃不成军。

弱者拒绝变化，他们总以为奶酪还足够，因此安于现状，不思进取，坐吃山空。强者是不畏惧变化的，他们甚至会主动改变，积极寻找新的奶酪。

主动寻求变化的人，是生活中的少数。他们能够狠下心逼迫自己走出舒适区，并持续提高待在舒适区外面的能力。他们能在凌晨五六点从温暖舒适的被窝里爬起来晨跑，工作趋于平稳时参加一些技能提升的培训课程，对工作状态和内容提出更高的要求，把每一项任务都做到极致，连业余爱好都能媲美专业水准。

生活中，主动寻求变化的少数人，往往会被那些墨守成规的大多数人质疑和嘲讽。大学里，晨读背单词的人会被每天睡懒觉的人嘲讽。认真听课记笔记的人，会被翘课贪玩的人不屑。就连坚持去上晚自习，都会被说成装腔作势。但毕业之后，正是这些被质疑和嘲讽的人，拿到了含金量极高的各种证书以及令人眼红的offer，进入了人人羡慕的企业。

在旁人看来，他们拥有源源不绝的资源，令人艳羡的运气，却不知道，背后的本质原因，在于他们自律。他们要求自己积极主动地面对一切动荡，积极地去寻求人生的改变，不逃避，不拖延。

有人可能还是会固执地选择逃避，以为逃避了就万事大吉。事情真的是这样吗？显然不是，同样的问题还是会发生，你们终将会再次遇见。只不过这种遇见，会换一种方式呈现罢了，你能躲一次，但你能躲一生吗？既然终不会避免，那我们就选择直面吧。直面以后，也许你会发现，困难并没有你想象得那么难，你也并没有自己想象得那么脆弱。真正跨越过后，你可能会淡淡地对困难说一句：“原来，你也不过如此。”

世界其实远比你想象得要公平。一分耕耘虽不一定有一分收获，但好吃懒做一定会颗粒无收。没有什么一夜之间基因突变，不用费力就能走上人生巅峰的好事。只有不断主动改变自己甚至改变环境，才能使自己在不知不觉中蜕变升级。

弱者拒绝变化，拒绝风险，同时也拒绝了升级改版的可能性。强者懂得自律的意义，懂得主动逃离舒适区。所有改变的过程必然是痛苦的，但这都是蜕变的代价。改变是短痛，固步自封是长痛。谁不是咬碎了牙和着血往肚子里吞，只有在经历百般纠结与痛苦之后，才能站在万人中央享受艳羡的目光。

玉不琢不成器，无所畏惧地雕琢自己，你才有可能活成理想中的模样。

□

□ 世界远比你想象得要公平。一分耕耘虽不一定有一分收获，但好吃懒做一定会颗粒无收。

□

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《自律力（全世界成功人士都在践行的生活理念）》小野 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1116.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

