

<<自律胜于纪律>>

图书基本信息

书名：<<自律胜于纪律>>

13位ISBN编号：9787511322692

10位ISBN编号：7511322697

出版时间：2012-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：兰涛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<自律胜于纪律>>

前言

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。

<<自律胜于纪律>>

内容概要

本书深入剖析了自律的重要意义和内涵，从多方面介绍了提高自律能力的锻炼方法，按照这些方法训练，一定能大大提升自我管理能力，让自己成为“主宰自己灵魂的”的人。

本书是自我道德修炼读本，更是公务员、企事业领导干部推荐读物。

<<自律胜于纪律>>

作者简介

不奋发，则心日颓靡；不检束，则心日恣肆。

——北宋·朱熹

不自律的人就是情绪、欲望和感情的奴隶。

——《高效能人士的七个习惯》

唯有自律，能把自己引导进入最光明的王国！

——丁尼金

抵制情感的冲动，而不是屈服于它，人才有可能得到心灵上的安宁。

——托马斯

自律就是在该做的时候，不管喜不喜欢，都去做你应该做的事情的一种能力。

——阿尔伯特·哈伯德

当你不能管理自己的时候，你便失去了所有领导别人的资格和能力。

——冯仑

<<自律胜于纪律>>

书籍目录

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
“慎独”是为人的最高境界
只有自律方能让自己的人生收放自如
不能主宰自己的人永远无法成功
信仰自律，走上成功之路
选择自律就是选择成功
伟大的事业是脚踏实地的自律精神垒成的

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，时时提高自己、超越自己。

认识自己才能树立自己的个性
自省是一所道德法庭
对自己冷眼旁观，做自己的批评者
在反省中认识和发展自己
时刻反省自我，主动承担责任
通过别人反省自己、完善自己
不断反省自己，克服人性的弱点

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
做好分内事，提高自己的竞争力
逼自己比别人更快一步
以高度自律维持强烈的进取心
像雄鹰一样不断质疑和改进自己
唤醒危机感，吹响成长的“集结号”

<<自律胜于纪律>>

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

伟大的品格造就伟大的领导

以人品立威，以道德风范收服人心

以身作则永远是真理

善人欲先善己，律人必先律己

榜样的力量永远是无穷的

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

自我珍爱就是自我拯救

自觉寻找自己的价值

自爱就要不自弃、不自欺

要做到自爱，就必须经得住诱惑

自我约束等同于自我提升

以高度的责任感去尽职尽责

像珍爱生命一样珍爱你的信誉

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

突破心中的枷锁，不要自我设限

自我的潜能需要自律来挖掘

战胜自己，就能赢得一切

只要你认为能，就一定能

坚持就是胜利，想要获取成功就要永不放弃

下篇

管好自己，做自己的主人

<<自律胜于纪律>>

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

目标需要计划来实现

分解目标，赢得成功

计划是高效做事的开始

高效的规划才能成就美好的未来

目标的实现需要自制力做保障

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

谦虚做人，克制自我表现欲

该低调的时候克制自己别狂妄

学会倾听，倾听比倾诉更倾心

退一步，误解就能变成谅解

与人沟通不要滔滔不绝，达意则灵

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。

控制好自己时间

利用好时间才能让时间增值

把时间用在刀刃上

掌握“二八法则”，把握关键的20%

效率第一，勤奋并不等于高效

在正确的时间做正确的事

用“四象限原理”规划时间

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

<<自律胜于纪律>>

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，并把我们将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

节俭是获取财富的基石

理财是自律的真实呈现

在每一个细节上下工夫

每天多做一点儿就能多赢一点儿

不要陷入公私不分的泥沼中

让敬业成为一种职业习惯

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

感情用事是犯错误的开始

用自律克制自己的嗔念

与其生气，不如争气

让自己成为一个冷静的人

忍耐是人生的一种修养

耐心是美德，欲速则不达

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

只要你对了，世界自然就对了

你对工作的态度决定了你人生的高度

学会感恩，用感恩的心代替抱怨的嘴

战胜负面心理，让抱怨到此为止

脚踏实地，具备一颗从细微走向成功的心

适当放松心情，别让自己有太多的压力

<<自律胜于纪律>>

章节摘录

版权页：自律是一种信仰：奋斗的一生，就是雕刻自己的一生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，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。

<<自律胜于纪律>>

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。

<<自律胜于纪律>>

编辑推荐

《自律胜于纪律:伟大的不是领导别人,而是管理自己》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。
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、在生活上把握小节。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>