

<<自控力>>

图书基本信息

书名：<<自控力>>

13位ISBN编号：9787511332158

10位ISBN编号：7511332153

出版时间：2013-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：高文喆

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>

<<自控力>>

前言

如果你认为自己用心了，却还在原地踏步；努力了，却没有取得理想的成就；负责了，却还是不能脱颖而出。

究其根本原因，那是因为你没有坚持到底的恒心，缺乏自控力。

现代社会，快节奏的生活使每一个人都承受着巨大的压力，人们开始变得浮躁不安。

因此，梦想着一举成名、一夜暴富的人也越来越多。

极少数的人因为幸运而得到了自己想要的，但大多数人都无法实现那超越了现实梦想，随之便产生了怨天尤人、牢骚满腹的负面情绪，这不仅无助于生活和事业的发展，还会起到一种阻滞的作用。

面对色彩斑斓的诱惑，许多人渐渐迷失在追名逐利的洪流中，甚至开始放纵自己，通过各种各样的方式来麻醉自己的灵魂，结果只能是伤人伤己、自欺欺人。

因此，培养自控力已变得至关重要。

一个人只有拥有一种超强的自控力，才能够有效地管理自己、管理人生。

自控力，即自我控制的能力，指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的正确控制。

广义的自控力指对自己的周围事件、对自己的现在和未来的控制感。

自控力能支配你的成功或者失败，支配你的人际关系，支配你的人生走向。

自我控制，也是一种对自身性格和欲望的控制能力，一旦失控，人将变得随心所欲。

一切法律条文、道德规范都是“他律”，只有发自内心的反省、认识才是自我管理能力。

金无足赤，人无完人。

有错误和缺点不怕，可怕的是无视它们，不去改正它们。

懂得自控的人应该经常检查自己，对自己的言行进行自省，从而改正缺点、获得进步，这是严于律己的表现，也是不断进取的重要方法和途径；懂得自控的人，还应该是一个懂得自爱、善于自控的人，能够转化自己的负面能量，以乐观积极的态度笑对人生；懂得自控的人，明于自知，能够认清自我、改变自己、战胜自我；懂得自控的人，能够养成良好的行为习惯，身心健康，品行高尚。

自控力，是一个人自我修养的起点和基本要求，也是一个人行动自由所必需的条件。

它能帮助一个人排解内心的不良情绪，从而建立良好的人际关系。

要培养自己的自我控制能力，必须做到有才而不乱用、有智而不尽显。

一个人能够做到自控，说明他做人的修养已达到了较高的境界。

自控能力的强弱程度并不是天生的，而是靠后天培养的。

人们可以通过在生活和工作中的点滴经历逐渐培养自我审视、自我批评、自我改正的能力，从而练就强大的自控力，在掌控自己的人生路上如鱼得水。

如何才能拥有自控力？

如何有效地控制自己？

通过阅读本书，你会发现解答这些问题的答案。

自控力，其实就是自己管理自己、自己管好自己，因为人世间最顽固的“敌人”是自己，最难战胜的也是自己。

陀思妥耶夫斯基曾言道：“如若你想征服全世界，你就得征服自己。

”相信自控力能为你的心灵指明方向，助你坚持不懈地克服自己、战胜自己、超越自己，最终到达成功的彼岸。

<<自控力>>

内容概要

《自控力:如何有效地管理自己》内容简介：自控精神是我们成事的法宝。

要拥有它们，内要练心，外要御惑。

练心即要练自己的静心、决心和恒心；御惑即要抵御一切带给人感官刺激或愉悦的外在事物对自己的诱惑。

真正能自控的人是内心和谐的人，他们将自己内心的每一部分需求都当做朋友来看待。

他们不是试图控制或压制一些缺点，而是总能从它们当中找到正面的信息与能量。

<<自控力>>

书籍目录

上篇 管理自己，优秀源于自控力 第一章 奋斗的一生，是雕刻自己的一生 1. 自律，是一种不可或缺的力量 2. 争_慎独，是为人的最高境界 3. 自律=收放自如的人生 4. 主宰自己，方可成功 5. 脚踏实地才能站稳脚跟 第二章 在反省中改变和超越自己 1. 认识自己，树立个性魅力 2. 自省，是一种不可遗失的品格 3. 做自己的批评者 4. 在反省中认识和发展自己 5. 勇于自省，敢于担当 6. 见贤思齐，见不贤则自省 7. 反省，让你克服人性的弱点 第三章 自制力有多强，竞争力就有多强 1. 自警，让你更有竞争力 2. 做好自己的分内事，才有竞争力 3. 成功就是永远比别人快一步 4. 进取心需要靠自律来维持 5. 像雄鹰一样不断长大 6. 唤醒危机感 第四章 管好自己，才有领导他人的资格 1. 要领导别人，先管好自己 2. 伟大的品格成就伟大的领导者 3. 以身作则，行胜于言 4. 律己才能服人 第五章 自爱的人，才能真正做到自律 1. 自爱=自我拯救 2. 自爱，就要对诱惑说“不” 3. 自我约束=自我提升 4. 尽职尽责，是自律的保障 5. 请珍爱自己弥足珍贵的信誉 第六章 幸与不幸，都由内心力量决定 1. 每个人都有一笔宝贵的财富 2. 打开心灵之锁，拒绝自我设限 3. 用自律去开发你的潜能 下篇 管好自己，做自己的主人

<<自控力>>

章节摘录

版权页：5.脚踏实地才能站稳脚跟 你可能有过这样的经验：站在沙堆里的时候，无论怎么使劲跳，总是不如在结实的路面上跳得高、跳得远。

其实，工作也是如此，如果我们总是好高骛远，不能踏踏实实地做好平凡的工作，也就等于没有坚实的基础，那又怎么能向上跳，取得进步呢？

无论你现在在什么样的公司工作，科技、出版、电子、贸易、娱乐……也不管你正担任的是什么职位，后勤、业务、办事员或主管，正所谓“职业不分贵贱”，认真看待自己的责任，脚踏实地、全力以赴、自我成长将是你所获得的最好的回馈。

通过经验的累积，不仅外在的工作能力越来越强，内在的心智也会跟着有所成长，如此“里应外合”之下，你奠定了坚实的基础，也做好了追求下一个阶段成功的准备。

而这一切都需要你的自律精神作为基础。

但是，现实中有这样一种人，他们天天幻想自己能获得伟大的成功，却从来没有从卑微处努力的自律精神。

有一个词专门形容这类人——好高骛远。

好高骛远的人在人生的道路上很容易犯下一个大错误，他们总以为人生有“直达车”，自己可以不经过程的困难而直达终点，不经历低俗而直达高峰，舍弃细小而直达博大，跳过近前而直达远方。

目标远大固然很好，但光有远大的目标是不够的，还得要为此付出努力才行。

如果只是空怀大志却不愿脚踏实地地执行，那他们的远大理想就永远只能是空中楼阁，永远只是计划中的计划。

不能脚踏实地地努力的人，最大的失误就是不切实际，明明身处于现实之中，却总是看不清楚（或者不想看清楚），导致的结果是他们容易误判情势，不懂得掂量一下自己有多大的本事、有多少能耐、看看自己有什么缺陷，反而习惯性地“以己之长比人之短”，然后便陷入“这也看不惯，那也看不惯”的窘境，要不就是以不屑的态度看待一切，以为周围的人和事物都故意和自己做对。

因此，这些人因为不能正视自己，没有自知之明，脱离了现实便只能生活在虚幻之中，脱离了自身，只能见到一个无限夸大的自己，自律精神更是无从谈起。

不能脚踏实地，就只能在半空中飘着，所有的远大目标也只不过是海市蜃楼而已。

事业就像是一辆车，而工作态度就是车轮，如果我们不让车轮着地，那么这辆车永远不可能往前开。

所以，我们要知道，只有脚踏实地才能进步，真正的伟大都是从平凡中衍生出来的。

在斯特拉特福子爵为克里米亚战争举办的晚宴上，他们做了一个游戏，军官们被要求在各自的纸片上秘密地写下一个人的名字，这个人要与那场战争有关，并且要他们认为此人是这场战争中最有可能流芳百世的人。

结果每一张纸上都写着同一个名字：“南丁格尔。”

带来光明的天使——南丁格尔，她是那场战争中赢得最高名声的妇女。

1860年6月24日，她将英国各界人士为表彰她的功勋而捐赠的巨款作为“南丁格尔基金”，用于表彰那些作出突出贡献的护士。

“南丁格尔奖”被誉为护士行业的最高荣誉。

革命导师马克思也对南丁格尔的勇敢和献身精神十分敬佩和感动，曾多次赞扬这位伟大的女性。

如今，全世界都将5月12日作为护士节以纪念她，将她称作是现代护理工作的创始人。

下面是一段关于南丁格尔的故事。

她带着护士小分队来到了这里，在几个小时内，成百上千的伤员从巴拉克战役中被运了回来，而南丁格尔的任务就是要在在这个痛苦嘈杂的环境中把事情弄得井井有条。

不一会儿，又有更多的伤员从印克曼战场中被运了回来，什么事情也没有准备好，一切都需要从头安排。

而当各种事务都在有序地进行时，她自己又会去处理其他更危险、更严重的事情。

在她负责的第一个星期，有时她要连续站立20多个小时来分派任务。

“南丁格尔的感觉系统非常敏锐。”

<<自控力>>

”一位和她一起工作过的外科医生说，“我曾经和她一起做过很多非常重大的手术，她可以在做事的过程中把事情做到非常准确的程度。

特别是救护一个垂死的重伤员，我们常常可以看见她穿着制服出现在那个伤员面前，俯下身子凝视着他，用尽她全部的力量，使用各种方法来减轻他的疼痛。

”

<<自控力>>

编辑推荐

《自控力:如何有效地管理自己》由高文喆编著。
放纵的过程是享受的，但结果是痛苦的；自控的过程是痛苦的，但最终的结果却一定是美好的。
是你的想法决定你的行为，而非感情。
自控的代价总是要比后悔的代价低。
当你真正喜欢做一件事时，自控就会成为你的本能。
我们要随波逐流、自暴自弃还是想让自己短暂的人生丰富多彩，这一切都取决于自己。
想做点别人做不到的事情，就先从提高自己的自控力开始吧！

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>