

你的自律！决定着你的这一生



责任意识：把每一个岗位当作是每一种责任，而不是特权，对自己的工作负全责；

自我管理：身先士卒，做企业形象的代言人和员工的行为榜样；

坚持不懈：面对激烈的竞争，尤其是在面临困境或危急关头，能够顽强坚持，不轻言放弃；

抵御诱惑：有较高的职业道德素养和品格，能够在各种利益诱惑下，把握好自己。

胸中藏有大志的人，往往是一个很自律的人。

重庆谈判中，蒋介石曾对秘书陈布雷说：“毛泽东不可轻视。他嗜烟如命，但他知道我不吸烟后，在同我谈话期间，竟绝不抽一支。对他的决心和精神，不可小视！”

自律的人，既可怕，又可敬。如果是伙伴，你要跟他学会律己；如果是对手，你要做好足够的心理准备。

自由的本质不是放纵自己，不是无所不为，而是自律之后的舒畅，是有所为，有所不为！

人为什么要自律？

很多时候，我们只看到了别人优秀的样子，却往往忽略了他们为此付出了近乎自虐般的努力。

一个自律到骨子里的人，看上去大多是无趣的。

在别人出去玩乐的时候，一个人窝在那里看书；在别人享用着美食的时候，在健身房里挥汗如雨；周末的时光，很多人慵懒地睡到中午，他依旧雷打不动的早起、跑步、看书、工作...

这样的人，不仅看起来无趣，甚至感觉有自虐倾向，活得一点都不洒脱和自由。

但真实情况是，自律的人比不自律的人要自由得多。

如果你总是随心所欲，讲究及时行乐，不知道努力，别人玩你也玩，别人努力你还在玩，依旧放纵自己。

那么如此不自律的你，现在看似是自由的，但你会发现你越活越没有自由，没有选择的资本。康德说，所谓自由，不是随心所欲，而是自我

主宰。

越自律，越有话语权，身体和人生都是如此。一天两天看不出来，一个月两个月也许还是看不出来，但是一年两年，甚至十年二十年，自律的人和不自律的人，将走上截然不同的道路。

付出和回报是成正比的，量变足够后才可能促成质变。

这就是一个人为什么要自律的原因，和梦想沾不上边，就是简简单单地为自己以后能真正自由一点，身体和人生都自由一点。

越是自律的人越明白自己真正想要的是什么，所以才不会把时间和精力白白浪费在无意义的事情上，而是真的把碎片化时间都利用起来成长自己。

所有优秀背后都有苦行僧般的自律

说要自律的人很多，可坚持自律的人很少，就像爬一座峻峻的高山，越临近山顶，能够咬牙坚持往前走的人越少。

好的坚持，本身就是一种自律。

去年，一位名叫沈华的 96 岁老爷爷走红网络，健身 26 年的他体格健壮，完全不像一个近百岁的老人，大家都喊他“华仔”、“华叔”。

沈老每天的作息非常规律，从不超过晚上十点睡觉，早晨四点多就起床活动身体，每天下午到健身房报到。他的同龄人很多都已经不在了，沈老说：“现在健身和运动是我最好的朋友”。

七十多岁的沈华最初进健身房，总遭遇很多白眼，很多人都觉得他一把年纪，肯定坚持不了多久，可现实是，很多年轻人只是健身房的过客，沈华却用二十年变成了为人熟知的“肌肉爷爷”。

日本作家村上春树从 30 岁开始写作，至今已快有 40 个年头，创作出了大量的作品，经典又高产。

村上春树写作有个习惯，他每天只写 4000 字，400 字一页的纸，每天写到 10 页就停下来。

另外，他每天都会拿出一个小时出来跑步，雷打不动，正是这种高度自律，让他有精力能够持续产出优秀的作品出来。

很多时候，不是优秀才自律，而是你自律了，才会变得优秀。而那些自律的人，往往连老天爷都不忍心辜负他们。

越自律，越优秀

《认知突围》中有句话说：所有的懒惰、放纵、自制力不足，根源都在于认知能力受限。

越自律，认知能力越强，人和人的差距，就是这样逐渐拉开的。

一个人的自律中，藏着无限的可能性，你自律的程度，决定着你的高度。

每个人都有权利选择怎样活着，有人的人生苦短，要及时行乐，没有问题，但你要明白，自律的人生其实更加美好，因为当你知道自己想要去哪儿并且全力以赴奔跑的时候，全世界都会为你让路。

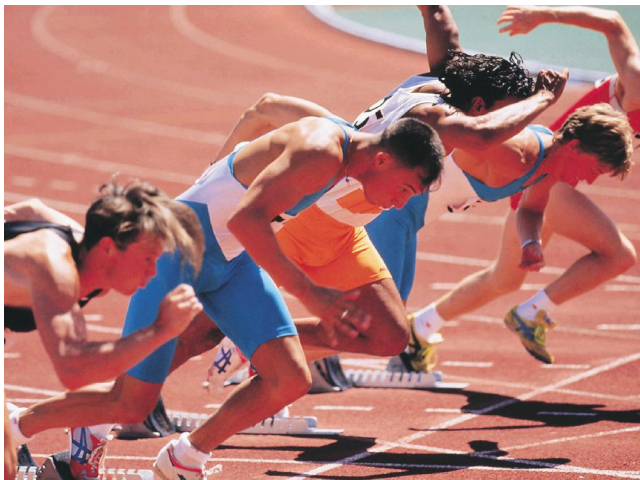
真正能够登顶远眺的人，永远是那些心无旁骛，坚持着往前走的人。

愿我们真正成为自律的自己，活成自己喜欢的样子，过上自己想要的生活。

人生没有近路可走，但你走的每一步，都算数。

越勤奋，越努力；越自律，越优秀。

没有不委屈的工作



甲骨文台湾区前总经理李绍唐说：“被骂是一种能力。”是的，不管你想不想接受，现实环境就是如此。面对委屈时，你真的不需要太在意旁人的眼光，只要记得，永远对自己负责。

“胸怀是委屈撑大的。”人生在世，注定要受许多委屈，面对各种委屈时，在学会一笑置之，超然待之的同时，更重要的是要学会转化势能。

朱军在《艺术人生》里有一期采访刘若英问她，为什么你总能给人一种温和淡定，不急不躁的感觉，难道你生活中遇上难题的时候你不会很气急败坏吗？

刘若英的回答就是，那是因为我不知道，没有一种工作是不委屈的。

你能展现的只有行动和态度

刚进职场的时候，我们要学习基本的职场规则，要尽快熟悉自己工作岗位上的必要技能。这个时候一个人的学习能力跟领悟力就是最大的竞争力。有时候，你会觉得，这个时候你就像一个黑暗中独自摸索的孩子，没有家人，没有老师，没有师兄师姐可以问，周围一群陌生人漫无表情的穿梭于办公室里的走廊过道上，就像电影里的快镜头，你身后的景象千变万化飞速流转，你自己一个人孤独的停留在原地。

当然从另一面来说，他们也不会因为你做的不对而用力批评你，这种不悲不喜

的状态，或者就是所谓的职业成熟吧。所以就是因为这种看似不被认可的状态，你会感觉自己一直做得不好，而且也不知道怎么才是对的。

他们没有好坏之分，他们只有跟你的磁场合与不合的感知，于是你觉得有时候很小的事情沟通起来很是吃力，哪怕就是申请个印章，哪怕就是填一个流程审批表，一步步关卡让你觉得就像冒险游戏一样，只是这一场游戏里没有刺激好玩的那一部分，只剩下闯关的寸步难行了。

每个人都在熬，但你要主动学

我们要知道，那个坐在你对面办公室里的领导，他每天需要考虑整个部门的协调状况，那个每天早出晚归的 CEO，他需要跟投资人说各种前景跟趋势，他还需要面对各种错综的媒体关系外加各种其他跟我国有关部门的打交道。

那个在这一秒里的大爷，或许就是下一秒里别人面前的孙子罢了。

创业比工作更委屈

我们身边最近多了很多出来创业的朋友，有人觉得这是一件很牛逼的事情，但是时间长了也开始辩证的看待这些事情。

那些有想法有思路有策略的创业者，大部分都是不慌不忙一步一步慢慢完善。

而另一部分人，纯粹就是为了那一句所谓的「再也不在公司里干的比狗还累了」就跑出来了，结果自己组建团队的时候发现不是几百个难处，而是没有终点的难处。

因为你早上醒来的第一件事情已经不光是要养活你自己，而且还有你手下的

一批人。于是那些他们以为自己曾经向往的「自己当老板多自由」的想法，瞬间就没有了，这个世上哪有绝对自由，不过是脚上戴着镣铐跳舞的表演者罢了。

有一个创业者，他的朋友圈状态每天都是一边给自己打鸡血一边想执行方案，夜里加班是常有的事，有人问他一句，你这么辛苦，值得吗？

他的回答是，我一开始就知道，作为一个创业者，你既要有叱咤风云高瞻远瞩的格局跟视野，你也得有一个能弯下腰当宜家搬运工装修办公桌，以及种种类似清扫垃圾的农民工心态，否则你就不要来谈创业了。

无论你是一个创业者还是职业人，你会发现每个阶段都有对应的难题，每个角色都会有对应的难题。

这个世界不会因为你是一个打工的，就让你的苦多一些，也不会等你成为一个老板的时候，你的牛逼就会多一些，那些纳斯达克敲钟背后的重重苦逼，是媒体包装出来的幻象里永远不会写出来的。

都在为更好的生活坚持着

我们改变不了别人，但至少我们可以把自己身上把持好基本的礼仪这一关就好。

当然如果这条路上如果有人与你同心，那么这份委屈可能会变得少一些淡一些。有一个大叔在朋友圈里说了一句话，和高人聊天，最大的收获不是获得了什么秘诀，而是知道哪些弯路可以避开。

同样的道理，这些过来人，作为另外一波人的过来人身份，能告诉你们的就是，没有一种工作是不委屈的。

明白了这一点，或许我们对所谓「会好起来的」期盼不再是一种极致追求，要马上呈现物化的东西，而是一种潜移默化的进步跟慢慢变好。

毕竟，无论在什么样的岁数里，成长这件事情，都是我们灵魂里一辈子的课题。

一个人在外面，很不容易，没啥，拼的就是坚强。

越有故事的人越沉静简单，越肤浅单薄的人越浮躁不安。

真正的强者，不是没有眼泪的人，而是含着泪依然奔跑的人。

人的一生要疯狂一次，无论是为一个人，一段情，一段旅途，或一个梦想。

我们要敢于背上超出自己预料的包袱，努力之后，你会发现自己要比想象的优秀很多。

大树理论：献给浮躁的年轻人

成为一棵大树的第一个条件：时间

没有一棵大树是树苗种下去，马上就变成了大树，一定是岁月刻画着年轮，一圈圈往外长。

启示：要想成功，一定要给自己时间。时间就是体验的积累和延伸。

成为一棵大树的第二个条件：不动

没有一棵大树，第一年种在这里，第二年种在那里，而可以成为一棵大树，一定是千百年来经风霜，历雨雪，屹立不动。正是无数次的经风霜，历雨雪，最终成就大树。

启示：要想成功，一定要“任你风吹雨打，我自岿然不动”，坚守信念、专注内功，终成正果！

成为一棵大树的第三个条件：根基

树有千万条根，粗根、细根、微根，深入地底，忙碌而不停的吸收营养，成长自己。绝对没有一棵大树没有根。

启示：要想成功，一定要不断学习。不断充实自己，自己扎好根，事业才能基业常青。

成为一棵大树的第四个条件：向上长

没有一棵大树只向旁边长，长胖不长高；一定是先长主干再长细枝，一直向上长。

启示：要想成功，一定要向上。不断向上才会有更大的空间。

成为一棵大树的第五个条件：向阳光

没有一棵大树长向黑暗，躲避光明。阳光，是树木生长的希望所在，大树知道必须为自己争取更多的阳光，才有希望长得更高。

启示：要想成功，一定要树立一个正确的目标，并为之努力奋斗，愿望才有可能变成现实。

