



# 那些优秀的人到底有多自律

亚里士多德说,人是被习惯所塑造的,优异的成绩来自于良好的习惯,而非一时的冲动。

## 1

昨天我在朋友圈看见以前的同事刘哥发了一条信息,内容是他在新单位工作不到两年就升了职加了薪。

我这个一贯冷淡的人也热情地给他点了一个赞。

其实像刘哥这样在职场能自律到令人惊叹的人,无论走到哪儿都是香饽饽。

那时,他被我们笑称为“史上最强的5分哥”。刘哥每天早上到办公室,会用5分钟把工作台清理得干干净净,用5分钟泡上一杯热气腾腾的花茶用以提神,再用5分钟时间写下当天的日程安排,然后正式开始工作。

他每天无论多忙,都会每隔1小时站在窗口眺望远方5分钟,然后再继续奋战。

每天下班前5分钟,他还会把当天的工作简单地写个小总结。

通常我们午休两个小时,他会用1个小时吃饭散步,用半小时看当天的财经新闻和行业杂志,再利用最

后半小时躺在沙发上小憩。即便在天气太热或毫无睡意时,他也会闭眼养神。

在平时的的工作中,他只要遇到难题,一定会全力以赴地去想各种解决方案。每次成功或失败后,他都会自发地写一篇工作日志,每周对日志进行一次复盘,失败后不断改进,成功后总结经验。

甚至有些嫉妒他的人说,这只不过是做做样子,这些行为并没有什么特别的。

但是,能把这么多看似微不足道的5分钟坚持下来,这本身就很不起了。

很多人在工作中干得越久,就越松懈懒散,最后技能不见长进,钱也没多挣到,却因为久坐和久用电脑得了一身职业病。

而像刘哥这样高度自律的人,自我成长的速度跟工龄成正比,身体也保持在刚入职时的健康状态。

## 2

上周表姐休完产假正式回公司上班了。当她到了办公室,所有人都惊讶于她那洁白光滑的皮肤和窈窕曼妙的身材,从她的外貌根本看不出她刚生了娃。而且她在家带了半年孩子,居然没有“一孕傻三年”的毛病,也没有玻璃心、黏娃症,上班第二天就真正进入工作状态。

于是一到休息时间,女同事们就凑过来向她讨教如何吃才不长胖、如何带娃才可以永远保持少女心、如何找到一个好老公才能家庭事业双丰收……

面对这群想得很美又懒得为自己的美梦埋单的人,表姐只是无奈地笑了笑说:“其实我也是易胖体质,世界上根本就没有哪种吃法可以让你胡吃海喝还不长胖,更没有哪个妈妈带娃不操碎心,当然老公也永远是别人的好。”

调侃了几句后,她才道出实情。原来表姐在孕期也

不忘每天适当散步,平日里的饮食也尽量以清淡为主,几乎从不吃垃圾食品和夜宵。

无论白天带娃多忙多累,她总记得给自己穿上漂亮得体的衣服,每天会花时间做皮肤保养,练瑜伽为身材塑形,她总是用实际行动保持着年轻姑娘那颗爱美的心。

平时她会利用零碎时间看一些专业书,每隔几天就打开电脑做做PPT、打打字,让自己不至于太生疏。

在生活中,那些自律的人,无论在何时、何地、何种情况下,都能保持好身材,保持与社会接轨的步伐,保持家庭与事业的双平衡,岁月似乎总是特别善待他们。

而那些本来就慵懒怠慢、不够自律的人,整日沉迷于安逸和舒适区,随便在何种境遇里,都对自己没有掌控力,随着年龄的增长日渐被社会淘汰、被工作拖累、被家庭牵绊,活得很累,又无力挣脱。

## 3

我们小区的S姐,前几年辞去了蒸蒸日上的工作,专心待在家里做全职太太。

通常这样的主妇,把所有心思给了家庭,她们在家里和社会的地位会比较低。S姐是我见过丈夫越来越爱、孩子越来越亲、在家务繁重的情况下还能把生活打理得有条不紊的女人。

其实S姐也没什么特异功能,她身上有很多自律的好习惯,才让她的人生过得如此顺利。

S姐自从不上班以后,每天坚持腾出1小时时间看

会儿书。不要以为她看的就是菜谱、言情小说、鸡汤类不费脑子的书,她在厨房熬稀饭的间隙读《战争与和平》,在晚上哄娃睡觉后挑灯夜读《红楼梦》,去银行办业务时也利用等待时间看《人类的群星闪耀时》……

S姐说,越是生活在七零八碎的柴米油盐里,越要保持精神的丰富和充盈。正是因为这些看似没多大用处的阅读时光,让她跟有着高学历、高职位、高文化水平的老公聊不完的话题,思想境界总是保持在一条线上。

对于儿子,S姐也一直保持每天亲子共读1小时的



习惯,每天晚上9点,无论她多忙多累,都会放下手里的事情,陪着孩子读唐诗、讲故事。

在平时的生活里,S姐也把三餐安排得非常合理,她总是早起为儿子打一杯新鲜豆浆,为丈夫做一碗油泼面。S姐用她的坚持和努力,让老公和孩子越来越离不开她。

其实你逐渐地会发现,越是自律的人,在职场上可以叱咤风云,在家可以把生活经营得风生水起。

那些在凡常生活里,依旧能把日子过得成诗和远方的女人,是自律赋予了她们那些看似从天而降的好运气,也是自律让她们拥有了常人梦寐以求的幸福婚姻,更是自律让她们的人生总是熠熠生辉。

## 4

你有没有这样的感觉:在工作中,总想干出一番大事业,又无法坚持提升自己;在生活中,总是浑浑噩噩地过日子,又总是不能改掉自己爱凑合的坏毛病;在个人成长中,你很想变得更美、更瘦、更优秀,可又总是舍不得对自己下狠手,你总是叫苦叫累,总是轻易向自己妥协。

当你在生活和工作压力越来越大的情况下,你会越来越清楚,唯有自律才可以真正帮到自己。

安德雷耶夫曾说,一个人最大的胜利就是战胜自己。而自律的生活刚开始确实很磨人,它时常会挑战你的心理和身体极限,让你随时有想要放弃的念头。

可当你挨过那段最痛苦的自律时光,当你在工作中越来越严谨,出错率越来越少,业绩就会越来越好。你在生活中越来越追求品质,就会越来越感到生活的有趣和丰富。在平日里,当你尝到了运动和读书等兴趣爱好给你带来好处时,你就会逐渐爱上那个自律的自己。

当你把自律行为当作一种好习惯不断坚持、不断突破、不断超越后,你会发现,今天的自己比过去又上了一个新台阶和高度。  
(网友“梦想家”推荐)

### ·微语录·

读书,不是安身立命必经的路,但往往是最短的桥。

别让一纸文凭终结你的学习与修行,文凭只能让你赢得饭碗,但文化可以让你赢得尊敬。

不要纠结那些与生俱来的东西,比如相貌和出身,改变你能改变的吧!

钱很重要,但永远不是最重要的,因为世界上最珍贵的东西都是钱买不到的。

知人者智,自知者明。陪伴我们一生的教育是自己教育,你永远不会毕业。

除了读书考试,你最好有一门绝活儿,它能让你成为一个有趣味的人。

趁年轻,多阅读,这会让你变得丰富、有内涵。

早恋,就是在不对的时间做了对的事情,恋爱没有错,可是顺序错了。

千万不要玩游戏上瘾,有些东西戒不掉,青春你也耗不起。

无论如何,请做一个真诚的人,真诚本身就是路。

越努力的人越要准备好接纳挫折,比如名落孙山。只要继续努力,人生就有转机。

不要习惯了被人宽恕,外面的世界不会轻易原谅你。

vatti 华帝 7月8日至23日

**华帝厨电**  
**工厂直销节**

砸金蛋 赢空调 空前优惠 惠及全城

市内各华帝店均有销售 电话: 3383111 3352111

(豫)中医广(2016)第04-08-038号

**鹤壁黄塔中医院**

骨伤专业 外伤专业 麻醉专业

住院费、膏药、拍片近半价 手术费优惠85%

院长: **明朝辉**

建院六周年院庆!

地址: 淇滨区黎阳路(市人社局向西10米) 电话: 6996220