# 《你的自律给你自由》读后感

礼河实验学校 何哲胤

据说史蒂夫.乔布斯年轻时每天凌晨四点起床，九点前把一天工作做完。乔帮主说：自由从何而来？从自信来，而自信则是从自律来。

自律是对自我的控制，自信是对事情的控制。先学会克制自己，用严格的日程表控制生活，才能在这种自律中不断磨练出自信。

都是成年人，连最基本的行为控制都做不到，还谈什么自信，又奢谈什么自由？

前华人首富李嘉诚以勤奋自律著称。他的作息时间非常有名：不论几点睡觉，在清晨5点59分闹铃响后起床；随后，读新闻，打一个半小时高尔夫；然后，去办公室，开始工作。数十年如一日。自律几近自虐。

印象里的牛逼人士都是狠角色：自虐和虐他，必居其一，或者两条都占。

许多商务人士像职业运动员一样管理自己：作息、饮食、习惯、爱好、体力、欲望等......如果做到了这点，你就快摸到"牛逼人士"的门了。一个能管住嘴、迈开腿、每晚坚持跑步的人，工作上也不会差到哪去。

工作后，逐渐发现，自律是生活的基石：令行禁止，则容易走上轨道，发现错误，修复错误，表现越来越好，生活明亮，中气十足；令不行禁不止，则容易溃散混乱，屡错屡战，屡战屡错，"明明知道但就不这么做"，沮丧内疚，乱成一团。

自律决定了个人机器的运转，决定了你的执行力，决定了你能否成为更好的自己。

史蒂夫.纳什是我最喜欢的nba球员。这是个身体瘦弱的加拿大白人，背部神经有着严重伤病，被认为是"天赋最差的篮球巨星"。

这样一个人，获得了"连庄"mvp：连续两个赛季的最有价值球员。历史上只有十个人做到这点，其余九人都是乔丹、张伯伦等旷世大神。

纳什出了名的自律：不沾糖、油炸和深加工食品。训练日里，他一天吃六餐：麦片粥（不含谷蛋白）、杏仁切片、生坚果、水果、蔬菜、糙米饭、胡萝卜和生吃芹菜。

他和队友格兰特.希尔彼此劝励，不吃巧克力，不吃高热量。希尔还"偶尔犯戒被抓住"，而纳什真没被见到破例。

纳什把他的食谱推荐给队友。于是，太阳队的年轻人都成了纳什的跟班，亦步亦趋，然后表现脱胎换骨。整个球队都在尽量跟着纳什：吃喝，作息，训练，保持健康的氛围......

纳什的成功给了平凡的普通人一点点念想：如果没有天赋，你永远成不了科比或者麦迪；但如果足够勤奋自律，至少你还有机会成为纳什。

天赋，上天给的；自律，决定权在你。

蒂姆.邓肯是nba的常青树、马刺队的镇队之宝。40岁的他刚刚完成高强度的季后赛。和他同场竞技的，可能是小20岁的年轻人，你就能知道这有多神奇了。

邓肯通过减重越来越轻盈，拥有好的身体状况，继续保持石佛本色。只有规律的训练和严格的自律，才能做到这一点。虽然他老了，但教练和管理层每天能看到他的自律和自律背后的职业性，才会对他一直保有信心。

雷.阿伦是nba历史上最优秀的射手之一，他的全身投篮在联盟独一无二：太考验肌肉、弹速和手感了。雷自己不喝咖啡，强迫症样地控制饮食。于是才达到这个水准的。正常孩子吃不了这个苦。

德约科维奇是2015年的温网冠军。夺冠后，他坐在更衣室里，想做一件事情：尝一口巧克力。他从2010年夏天以来就没尝过了。

"我掰下一块，小小的一块，丢进嘴里，让它在我的舌头上融化。我只准自己吃这么多。"

要当第一，就要付出这样的代价。

欲望管理是重要的人生技能，是要尽早培养锻造的素养。

从感性的角度，过度的欲望会吞噬你。

饮食男女，人之大欲。欲望连同本心，不必畏惧，但过度的欲望会吞噬你。从人生的角度，一定要懂得节制，不要肆意地放纵欲望。不信？你去问问隋炀帝杨广。

放纵如山倒，自律如抽丝。不要放纵自己，不要给自己找借口。对自己严格一点，时间长了，自律会成为一种习惯、一种生活方式，未来的你会感谢现在的自己。

很多人不知道修心的重要，借口生活压力而放纵欲望。年轻时奋力上进，应该如清理院子一样剪除杂草杂念，专注于自身成长。"为腹不为目"，才是永葆内心幸福之所为。

人们常说，"年轻吃苦不是苦，是福气"。这不纯粹是鸡汤，这有逻辑基础：年少吃苦是种逆风飞扬的快乐，年老吃苦是风中残烛的悲哀。先苦后甜，可以忆苦思甜；先甜后苦，只能垂泪抑郁了。

由俭入奢易，由奢入俭难。古人不余欺。

刚工作那会，不懂得节奏，是个"时间都被工作填满"的工作狂。研究时间管理之后，发现工作生活有很大的改进空间。

尝试做计划、写日记、控制注意力、要事优先、今日事今日毕、先啃硬骨头、构建自己的时间管理系统、平衡好工作和家庭......

慢慢的，我开始从繁琐失误中抽身出来，"跳出画来看画"；我开始有时间考虑生活和人生的目标；我开始有"心如止水、有条不紊"的感觉--这一切的源头，就是自律。

上学那会，自控力不行，开始研究"培养习惯"的方法。用学到的方法来培养了很多好习惯，慢慢的生活都会有很大改变。

几年前开始"早睡早起"。从最初的"不舒服不适应"，到现在的"每天六点自然醒"。早起的好处是巨大的：凭空多出精华般的两小时；能够从容不迫地好好吃早饭；错开拥挤的早高峰；午饭质量更高，晚饭吃的更少，睡眠更踏实......

当身体变得越来越棒的时，面对是一个与众不同的世界。自律让我能去享受生活中好的一面。

我的人生目标是：自由。它又包括三个维度：财务自由、时间自由和角色自由。感谢这个色彩斑斓、机遇涌动的时代，让它看起来并非不可企及，但这需要十几年的精耕细作，连续稳定的正向积累，脚踏实地的点滴付出，还有，持续不懈的自律。

自律让你自由。