



个月都会阅读几本有意义的书，看几部不错的电影，下班后会去健身馆做有氧运动，很多让我感觉非常有压力或者无法抽出时间来完成的事情她总是能安排得妥妥当当。我明显感觉到我们之间的差距，果不其然，她很快得到升职机会，一切都在她的计划当中。一个人，能够井井有条地安排自己的生活，你们认为她会悠悠闲闲地对待工作吗？一个自控力强大的人，是绝对能够按时保质完成所有项目和任务，因此，在职场中，提高自己的自控力，绝对是有益无害。

自控力如此重要，那到底怎样提高自控力呢？

作者在书中明确提出，提高自控力的最有效途径在于，弄清自己为何失控。结合自己的工作经历，我得出两点结论。

第一、诱惑。为什么我们总是拖着不做该做的事？是什么拖了我们的后腿？朝九晚五的工作，为何总嚷着没有精力完成多余的工作？自知之明是自控的

基础，前一天晚上玩手机玩电脑玩到两三点，当然没有精神；工作途中，上上网，聊聊天，做事情当然没有效率。改变旧习惯、培养健康的新习惯，是所有“拖延症”患者当务之急的目标，自控的策略有助于人们抵挡各种各样的诱惑，自控力的作用就在于，能够自我控制在某个时间段专注于某件事情上。

第二、压力。面对巨大的工作压力，我们选择逃避，不愿在当下处理自认为没办法完成的任务。我们总有控制不住自己的时候，用书中的话说就是自控与道德无关，我们要承认自己的弱点，当有一天起不了床的时候，不要责怪自己，要明白在责怪自己的过程中其实会产生更多压力，会更不利于自控。有一段时间，我喜欢用慢跑来缓解压力，坚持一段时间的慢跑训练后，我发现了其中深藏的奥秘，那就是慢跑之于我，更多的是一场“心理锻炼”。我开始关注慢跑时自己的情绪变化，在一次次呼吸中，回想工作中的一些细节，更加坚定一些决定，全身放松的感觉以及在跑道上不停的追逐让自己变得更理智和清醒，第二天，反而能够投入更多精力于工作中。锻炼是提高自控力的良药，自我控制，就是要让你的内心不去思考多余的问题，我们要考虑的不是“我能不能完成”，而是“我能怎么完成”。压力过大的时候，反而更加拖延，更加容易被外界诱惑，也更容易发脾气，控制不了自己的情绪。

作为一名物业从业人员，明明知道微笑服务业主是最基本的职业要求，但面对无理取闹的业主，我们总是忍不住想与之争吵，但是，假如你拥有强大的自控力，你会发现你的内心如此强大，你虽然很不开心，但你仍能控制自己的脾气和情绪，耐心向业主解释。长久下来会发现，当你面对工作能够控制自己情绪和行为的时候，处理事情的效率会大大提升，并且你感觉自己工作得更开心了，因为减少了很多不必要的争吵和矛盾，你能把更多的精力投入到工作中，这项领导交代的任务似乎也变得比以前容易，领导也发现了你的变化，现在他要求你做的事情，你能在最短的时间提交他想要的满意结果，因为你能控制自己专注于完成工作，而不是先玩玩手机，上上网，再慢慢开始工作。

能控制住自己的人，才能控制自己的命运，没有自控力的人，将在欲望的沼泽中永远无法自拔。失控会摧毁人的创造力与意志力，在工作中面对一次次失败和领导的批评，你会失去工作的热情，提高自己的自控力，将使你更加自信、乐观和淡定地面对工作，在工作中找到乐趣与意义，才能在职场中越走越远。☞

