

# 管得住自己 成得了大事



[管得住自己 成得了大事 下载链接1](#)

著者:【中】 彭博

出版者:畅销·励志·天津人民出版社

出版时间:2016-6-1

装帧:平装

isbn:9787201102610

世界纷繁复杂，诱惑无处不在，怎样才能拥有一颗强大的内心，去抵制寂寞与诱惑？世上没有绝对的强者，也没有绝对的弱者；强者之所以成为强者，弱者之所以成为弱者，差别在于他们的自控能力。

自控力是什么？当你面对恐惧的悬崖时，它是你的安全屏障；当你处于诱惑的漩涡时，它是你的中流砥柱。人生只有一个敌人，那就是自己。意志的胜利，在于挑战人性的弱点，如虚荣、懒惰、自私、盲从、依赖、拖延、成瘾、易怒，以及急于求成、盲目攀比、自暴自弃，等等。如何才能不抱怨、不焦虑、不空虚、不随波逐流，对于想了解如何更有效完成目标的人来说，你该读读本书。

能控制自己的人，方可控制人生。祝你真正成为抗得住干扰、抵得住诱惑、顶得住压力的自控达人。

作者介绍:

彭博，感恩励志演讲导师，心理咨询师，武汉市青年创业孵化导师，中国会销讲师网创始人，中国彭博汇俱乐部同学会创始人，彭博汇教育咨询有限公司董事长，炎黄彭博汇利众讲师学院院长，CCTV数字频道大型励志访谈栏目《奋斗》专访嘉宾。

彭博老师认为，每个人的内心都住着一个不安分的小动物，成功就是管住这个小动物，将情绪、意志、性格以及人性的弱点等牢牢管控在一个狭小的范围内，从而成就自我，实现梦想。精品课程有：《自我管理七堂课》《自控力法则》《引爆执行力》《引爆说服力》《引爆领导力》《会销演讲核能量》《青少年领袖训练营》等。

目录:

[管得住自己 成得了大事\\_下载链接1](#)

标签

自控

自律

修养

个人提升

2018

评论

第一次读这类书，觉得里面有些例子的引用有些牵强，不过也确实学到了些东西。

-----

刚看了第一章，感觉还可以，内容不是很冗余，话也在理。看了之后，知道自己失败原因就是自控力比较弱！  
读完之后，意识到自控很重要，但是要慢慢改。读着读着，觉得书的内容不是很好，也是感觉东拼西凑吧。

-----  
[管得住自己 成得了大事\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[管得住自己 成得了大事\\_下载链接1\\_](#)