

自律力：你有多自律 就有多自由



[自律力：你有多自律 就有多自由_下载链接1](#)

著者:小野 著，小野 编

[自律力：你有多自律 就有多自由_下载链接1](#)

标签

评论

书不错。要吐槽京东自营，先后买了两批批书，下单时都显示有货，付完钱说无货要采购，等了几天没动静，选择有货先发，到了一部分，在等几天还是无货等待，只能退货，结果已经送货到单位的，快递员又回来取走了。。。然后又重新下单，但是优惠力度

又少了，又浪费时间，又多花了钱。下次买书不会再选京东！

如果你什么都没有--凭借自律与众不同。

★自律力--全世界有为青年极度推崇的生活理念，乔布斯、扎克伯格、比尔·盖茨、杨丽萍等全世界成功人士都在践行的生活理念。

★【越自律的人，活得越高级】唯有持之以恒的自律和努力，才能告别浑浑噩噩、随波逐流、得过且过，学会对自己负责，为自己的人生、好好地燃一次。

★【你想要的生活，大多数时候不是做不到，而是没有去做】自律没有那么高不可攀，也许你只需要从每天坚持花一些时间做一件事开始。

★【真正的爱自己，是自律】面对生活、工作、情感、欲望、未来……克服生活的所有消极诱因，学会控制，并不意味着牺牲，而是用短暂的放弃去赢取一个更广阔的人生。

★【全彩四色，颜值甚美】四色同主题插图书签，跟随本书，迈向进阶人生。

这本书会帮助你：培养良好的【习惯】，不断完善自己。

制定阶段性【计划】，明确每一阶段要达到的目标。

遇到困难时，避免消极的心理和行为，【积极】寻求解决办法。

了解自己真实的需求，卸下不切实际的欲望，给生活【减负】。

学会【专注】于一件事，缓解焦虑，降低自律的难度。从【坚持】一件小事做

一直相信京东自营的东西，物流快，服务好。更重要的是质量有保障。放心购买！

鸡汤多点，干货不是很多啊！不过放在床头时不时的励志还是可以的

书的纸质光滑，不错。书的封面有一个钟，里面内容的排版与此有些映衬吧

首先，京东的图书，特别便宜！动不动就是活动！所以趁活动我老是爱囤货！其次，京东的书籍都是正版，纸张质量非常的好，外面的一层塑料膜把书籍保护的什么完好！再来，京东的物流，那是杠杠的！谁用谁知道！在这个物欲横流又浮躁的时代，我们其实真应该慢下脚步来，多读读书，多学习，多踏实自己的内心世界！忙忙碌碌每天，我们需要心里营养！我们得充实！而这一切，书籍真的可以给与！大家一起来读书吧！

还可以，印刷清晰度还不错！给孩子买的，挺好！值得购买！

自律力的书也是买过了很多本，这本也还蛮好的！

排版不错，还有精美插图，语言直达内心

包装很好很安全，书的品质很不错，插图也很精美，久违的书香，如清风拂面～～必须点赞

虽然国家不同，但是每一个民族都相信语言的力量，这个是日本人写的。

很喜欢，它的纸质很好，看起来很舒服，正版，阅读受益匪浅，还有一个小书签，物有所值

活动力度大，又买了不少，慢慢看了，够几年了都，京东买书就是方便

经常网购，总有大量包裹要收，感觉写评论花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是觉得好想不去评论或者随便写写！但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面，以示感谢和尊敬！首先，宝贝的性价比很高，每次都会先试试再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但是在同等价位里面绝对是最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能够再接再厉，做得更好更大，提供更多的好东西给大家，为京东的商品和服务点赞！

京东物流速度快，书是正版书，印刷质量好，书的内容也很精彩，很不错的一次购物.

现在京东的图书优惠越来越少了，以前勋章券是200-80，现在只有200-60了。

很经典的观点，非常适合纷繁的放下！

快递超快，希望能从书中吸收养分。

你有多自律，就有多自由！很好的一本书，值得推荐

纸质好，始终是对纸质书有感。有空细阅。。

发货及时到货很快，袋装有些凹痕问题不大。具有很强的启发性与启发性，五星好评值得推荐还会复购的。

快递员将包裹放到奶亭子居然没告诉我！唉呀！！书不错不错

一本好看的书不错。。。。

此用户未填写评价内容

买来给自己和孩子看的，还不错

啥类型都看，是不是不务正业。活动买！划算！

印刷质量上乘，正版没问题，内容很好，而且书本不大，出门放包里带着很合适。喜欢京东的送货神速，快递小哥服务态度好好，赞赞赞！

公司搞活动，双十二买了不少书，以后大家一起看

趁着搞活动，和朋友一起入手了几十本，五折满减?抢券300-100，到手大概是价格的3.5折，虽然知道大部分都是先抬高价格再满减，但算下来一本只要10块钱左右还是很划算的

特别好????特别好????特别好????特别好????特别好????特别好????特别好????

买回来还没看过，习惯五星好评

唯有自律，使我们与众不同，令我们活得更高级
真正的爱自己，是自律，是管得住自己，然后把自己变成那个想要的人。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验

书的质量很好，很喜欢，

内容还没看，物流挺快的，书包装的挺好，纸质也很好，不管书大小，从内容里吸收东西才是真的，支持京东。

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！
所以在一段时间里，我总是不去评价 或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和

尊敬！首先，宝贝是
性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价
位里面绝对是表现最棒的。
京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。
希望京东能再接再厉，
做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

书面字看起来不错×，希望内容也不错，继续努力

还没仔细看，不知道内容到底如何，又在京东花了好多钱买书，简直很难过啊?京东一
做活动实在是忍不住啊！有白工作了一个月？

每次都是打折买的书 信任京东，速度特别快 价格也实惠，5星好评！

速度很京东，一天半就到手啦，冲着满减买的，很划算！希望能改变自己！

正在努力，一本一本的阅读中

拿到就翻阅了下，感觉买回来一大碗热腾腾的鸡汤啊，需要时刻提醒自己要自律。你有
多自律，就会多自由！

东西收到，外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，
服务很好!太漂亮，大气，档次高，超喜欢。好货比三家，选的也好是辛苦啊.现在除了一
碗热气腾腾的拉面,在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到上午下单，
下午到家速度啊!所以非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等
各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也安排时间也非常的热情，有时候不方便
收件的时候，
另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我
们非常好的购物体验。

优惠券抽不到呦，优惠幅度太小了， 优惠券抽不到呦，优惠幅度太小了，
优惠券抽不到呦，优惠幅度太小了，

推荐有思想的人看看，真的很不错的，很容易感同身受的

618屯了好多书，慢慢来看。。

在京东买了很多书，都是正品，质量很好，京东好书配送及时，赶上活动价格实惠很划算

闲暇时间看看书，学习一些知识，对提高认识开阔眼界都有好处！

很划算，10本99,再凑一本减掉20的券。 书有塑封，全新无损，看后追评。
京东物流一如既往的好。

这本书内容还是不错的，还搞了不错的优惠活动。

快递小哥真给力很快就到了，活动买的书很多，囤着慢慢看。

书已经收到物流速度太快了转天到

多看书，多思考，静下心来感悟，终归有一些收获的，京东的图书还是很实惠的

有活动买回来看看，希望可以提高自己的自律力

质量很好?, 很喜欢

发货快! 服务好! 就是速度!

京东真是太快了, 双十一期间都能第二天到, 书是正版的质量很好哦!

京东速度快当天下单当天到, 快递员服务很好??不错的书

书本挺好, 挺不错的, 是正版, 挺好

什么都缺, 最缺的就是自律了

和孩子一起看, 送货师傅态度很赞!

京东又快又好, 要自由

最近给自己定了小目标, 从读书开始, 从自律开始。

正版书籍推荐这家店铺非常不错?

非常好的一本书，之前在书店看过，是正版很便宜

你有多自律，就有多自由，希望能够通过这本书，提升自己。

物流超快，书第二天就到了，非常满意！活动价格很给力，多买些书慢慢看！

书不错，物流还是相当给力的，希望能对自己有些改变

书本包装好，纸质靓，物流快，不错！

给人以正能量，很好。书的排版也不错，看着很舒服。

*^O^***^O^***^O^***^O^***^O^***^O^* 东西很好，东西不错，很满意!!
细致认真，关键货物快，包装细，值得信赖!店家服务的很周到，我很满意!
赞一个，多多优惠活动啊！再来光顾……※

在明朝灭亡的100多年后，清朝曾讨论过，明朝末期有没有人能地方住满清入关，答案是有，而且只有一个，那就是明末最伟大的军事战略家，孙承宗！

早上下的单，下午就到了。速度很赞

书设计的很日式风格，作者名字也很日式风格，但里面的行文却很中国风格，带着某种腔调，最主要是内容完全东拼西凑，堆砌出一些道理，很无聊，全无诚意，有被骗的感觉。

一直支持京东，没有让我失望……

书很精致，想让上高中的儿子从中受益，我想会起到作用的！

双十一活动买的，很不错，没事可以看看！

极简力的书买过很多了，各个国家的版本，忍不住收集哈！

这本书的书皮有点尴尬，外面的居然不是封面，内容比较水，书里的空行特别大。

大概看了一下目录，就感觉是本不错的书！发货速度快！京东挺你！

昨晚上买的，今天中午就到了，这速度真快，书的质量也不错

全书给人的感觉就是很真挚，有理有据～

可以 快递很开 期待内容

很不错的一本书，大家可以看看…人总要不断地提升自我的。对吧！

非常好，性价比非常高，赞！

还可以，还送了书签。

双十一错过就是一年，一次多买点吧

囤书啦，然后慢慢看，慢慢赏析。

非常好的一本书良心之作

正品书籍 印刷很好 物流送货到家 服务态度很好

◎从本书开始：高效能说话，高情商做人！
◎本书作者川上彻也是日本知名的广告人，在说话方面有着独到的技巧。本书是他多年话术的结晶。
◎本书作者曾应东芝、NTT、日本书籍出版协会等众多知名公司与团体的邀请发表演讲和展开培训。
◎打动对方、扭转局势，只需要富有冲击力的一句话！以丰富的事例展现一句话的强大力量，总结出具体的方法，使读者也能轻易学会如何这样说话。
◎与同类图书相比，本书条理与逻辑更为清晰。本书将直截了当的表达方法——“一言力”总结为七大能力：概括力、断言力、提问力、短答力、命名力、比喻力和口号力，即便没有任何说话术经验，照着做就能在实际生活中直接应用。

还木有看，买来先放着 有时间慢慢看，正品

书看上去不错！包装也很完好！主要还是内容！

不错，每次都是几乎打三折的时候才买一堆书~

京东就是实惠，快，基本都在京东买东西了！

物流很快包装不满意

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，发货速度很快，，服务也很到位，点个赞，下次还会来购买.....

非常非常不错，真心喜欢，非常满意。

你有多自律，就有多自由

我在购书中心见过这本书，但不能拆开看，所以不知道两者内容是不是一致。纸质不错，光滑。

坚持自律，命运会给予我们应有的眷顾；坚持自律，生活会回馈给你应有的精致；坚持自律，物质的丰盈、精神的富足统统都会向你走来。

速度快，包装好，放在公司的书架区刚刚好。

经典好书，助我一路前行！

是正品，希望对自己有帮助

覆膜包装，物流很快的，不过临近春节，可能物流公司吞吐总量太大，有两本挤压痕迹比较明显，还好没有破损现象。总体都是不错的。内容还没打开看过，希望不要失望吧！

挺好的，信任京东的品质。希望京东越来越好！挺好的，信任京东的品质。希望京东越来越好！

这本书期待了好久，一直想看，今天终于买到手了，心情不错，很值得看，看书可以静心养性

很不错的一本书，值得一看

很好的一本书。全面介绍了如何解决个人在行为约束自己问题的一系列方法和意义，对提升个人素质的帮助。凑单买的，价格也合适。

京东上买书，叠加再用券，简直不要太便宜，而且都是正版，印刷非常好。

物流快，纸质一般，但不影响阅读

两本全新加塑封！

马克思充分研究了人类的历史、经济和科技的发展，发现人类社会是以物质生产为基础的，现有生产力所决定的分工造成的不同人的经济地位决定了不同人的社会地位，人们之间的经济关系决定了整个社会的形态，法律、道德等上层建筑只是由经济地位占统治地位的群体而决定的。
简易地讲，人类社会是一个群体的社会，在群体社会的管理过程中人们对社会资源占有(或社会分配)的方式，大概可以分成三种形式：『两极分化』即一小撮人占有社会的绝大部分资源，也就是人们的贫富差距很大，占有绝大部分社会资源的一小撮人就是统治阶级；『相

信赖京东，物流给力，一个系列三本都买了！人丑就要多读书^o^

京东上买东西就是快，方便快捷及时，要时时关注才能淘到便宜货。

好，不错是正品。○ ○

给力啊，京东，买了很多实惠的东西，质量很不错，节约不少啊，谢谢！

描写很美丽，对风景和人物视角独特，很日本。跟所有的唯美浪漫主义作品一样，故事简单而似曾相识

很好，非常满意，一直在京东购物，物美价廉，物流也很快

字迹清楚，语言生动，案例丰富，有说服力

书中道理每个人都知道，关键还是付之于行动！有点薄，178页，一小时就看完了，半价都20多元，书价偏高了！

不错，我在商场实体店看到四十多一本，京东三十不到，快省好！

一如既往的好，性价比高，发货快，快递神速，相信京东！

这本书果然没买错，买回来看完了这本书看完了还是对自己有好处的，大家决对值得购买

才发现小野的书共有三部曲，看过了极简力，很满意

值得一赞的是 发货快 今天下单 明天到 谢谢

买了这本书，到现在，我都还没有打开来看，买了好多这类书籍？

还不错的购物体验，还会在京东购物。给力的哦！

一直在京东上买书。凑单买的。99块10本书。非常划算。买了一些自己喜欢的。希望这种活动越来越多。

比较不错的一本书，推荐值得一看。

京东每次图书有活动我都会光顾，配送没得说，小哥的服务也很不错，渐渐都不想去某宝买东西了，呵呵。。。

好呗，所以就这样吧，嗯，不说话了，就这个好评

买了好几次。质量和价格都比较实惠。

买书就选京东，这本书买了两遍，之前那本送朋友了。

自律是几乎所有人面临的问题，有的人好一些，有的人差一些

内容很好，孩子很喜欢，京东活动超级划算

还没拆开，效果还不知道，希望能有合理性建议。

非常不错的一本书～～～随意一翻居然找到G点了！！！！

京东品质，值得信赖，送货及时，会再重购！

值得推荐的一本书，无意间买了作者的两本书

好书值得推荐，说得很有道理。

买来给孩子看的，大人也看

不错不错，孩子很喜欢的一本书

帮朋友买的书，很好，朋友也非常喜欢

包装完好，发货速度快！

纸质质量好，印刷质量好，是正版。

还没看，不知道怎么样，习惯好评

喜欢京东购物，方便快捷，又省心！

无意中来到你小铺就淘到心意的宝贝,心情不错!

快速看完。算是一种鼓励吧

太浅显，内容太简单，随便翻翻一会就翻完了

书已收到，还没看，包装很好，物流超快，快递小哥爬楼梯送上来的，六楼，90阶梯，辛苦辛苦！

看了，非常不错，值得购买！

书还没看，名字很喜欢，太不自律了。

送货速度一直都是那么快，书籍完美——正品内容，正品京东！

经常在京东买书，选择余地大，方便，快捷，快递迅速给力，建议购买。

还可以还可以还可以还可以

今年为自己储备了很多书，慢慢看

哈哈，活动时候很优惠，满150减50，买了很多，留着慢慢看～

都是好书，就看你能不能看完，对你能不能产生积极的影响。

准备一些闲暇时的阅读书籍，远离手机！

最爱看书了，很好的书，强烈推荐给大家。

很不错很不错很不错??

正版的书，发货也快

还没看，但是感觉挺好看的吧，看了之前再评价

很不错的一本好书，可以好好看看

[自律力：你有多自律 就有多自由_下载链接1_](#)

书评

[自律力：你有多自律 就有多自由_下载链接1_](#)