

談自律

作者：[nickname-dgs-576236](#)

24/06/2021

俗語有云：「修身、齊家、治國、平天下」。這句名言的原意是指要幹出一番偉大事業，必須要先把自已治理好，才有望把管理自己的方針轉移到治理天下，才能成為一名出色的領袖。然而無論我們將來有甚麼遠大的志向，途中總會遇到種種誘惑，難免會打擊我們追求目標的初心，此時我們必定要謹記「修身」的第一步 —— 自律。

到底甚麼是自律？自律是在毫無監管下仍能自我監管，毫無約束時仍能自我約束，毫無牽制下仍能自我牽制的良好品格。自律，是在杳無人跡的山路上卻不衝紅燈，是在心愛球隊對賽的晚上卻準時睡覺，是在人多擠迫的鬧市上卻守規排隊。古代著名數學家柏拉圖曾說：「自制是一種秩序，對快樂和欲望的控制。」自律是一種對自己的秩序和控制，旁人無法迫使我們變得自律，但失去自律卻會影響社會的秩序。總之，自律是維持個人修養和社會秩序的唯一道路，一旦有人破壞自律的界線，身邊的人通通會因此遭殃。

美國的心理學研究團隊曾經針對幼兒做了一個「棉花糖實驗」，測試幼童的自律和自制能力對將來學習有甚麼影響。實驗中幼童有兩個選擇，其一是立刻取得眼前的棉花糖，令實驗即時結束；其二是過一段時間後取得雙倍的棉花糖，令棉花糖數目快速翻倍。最後實驗結果不言而喻——選擇等待的幼童長大後公開試分數較高，也較少出現行為問題。這是因為選擇等待的孩童衡量眼前的甜頭和長遠的利益，也能抵抗棉花糖的誘惑，無疑是從小養成自律的好習慣，為他們的成長鋪設堅硬的盤石。

自律在學習方面同樣是不可或缺的。我們每天都在知識的海洋中暢遊，難免會被各種新奇知識吸引，不但會漸漸迷失學習的初心，還可能像邯鄲學步般忘記原有的知識，久而久之便會失去對學習的熱誠和興趣。此時，唯一的法門便是自律。學習上的自律能驅使我們朝著一個目標進發，忘掉外來的侵擾，自然也是最高效能、最可持續的學習方法。另外，自律也適用於學習不喜歡的事物上。學習的路途上我們必定經過刻板的教學方式和沉悶的教學內容，這時便需要更大的念力和自律性才能在預定的軌道上達成目標。

自律更是連繫著社會每位持份者的一根細線。當我們長大成人後，每個人都變成獨立的個體，沒有人會尾隨我們監督我們的一舉一動。然而在社會上，每種不自律的惡行卻會為其他人帶來無盡麻煩和頭痛：每件被亂拋在地上的垃圾便增加了清潔工人沉重負擔；每輛胡亂停泊在店鋪前的車便隨時影響店鋪的收

入，因為一人的不自律，多人受到牽連。反觀在社會中不自律的代價也很大，試想有人在工作上不克盡己任，他多半會被立刻解僱。小時候我們會被給予一次又一次機會，長大後卻必須承擔所有責任，可見自律地謹守崗位實在十分重要。

自律，是發自內心的力量，是成就大事的關鍵。當我們失去自律，便會像脫了線的風箏，失去方向；當社會失去自律，就會變成一堆脫了線的風箏，在天空中糾纏不清。古往今來，每位成功人士都必定會勉勵後輩要自律——因為自律就是通往成功的大門的鑰匙。但願每個人都能捉緊這條鑰匙，打開成功的大門，通往理想的道路！