

# 中學生自律的五大重要性分析

2019-07-23 由 一路順風傳遞信息 發表于教育



## 自律非常重要

自律就是自我約束、自我管理、自我反省，就是克制自己，不做不該做的事情，中學生凡是高考成功者都有一個共性，那就是自律，因此，自律對中學生非常重要。下面小編特別分析了自律對中學生具有的五大重要性。

### 一、自律可以使中學生正確認識自我

有些中學生在日常學習生活中往往不能正確認識自己，認為自己什麼都行，別人都應該聽從他的觀點，社會也應該為他而改變；而也有的學生對自己過分關注，經常琢磨別的學生怎麼看待自己及自己在別人心目中的地位，患得患失、疑神疑鬼；還有的學生過高估計自己，孤芳自賞、夜郎自大，不求進步。對這樣的學生，自律就顯得非常重要，它可以讓中學生正確認識自我，一步一個腳印，踏實學習。

### 二、自律可以使中學生養成良好的學習生活習慣

首先，中學生要有良好的學習習慣，合理安排學習計劃，知道每天什麼時間該做什麼事、計劃學習哪些課程、做哪些作業。其次，中學時期，是養成生活習慣的關鍵時候，應該培養學生自己的生活規律，養成健康良好的生活習慣。而養成好習慣，就要從小事做起。但在平時，一些小事會常常會被忽略。隨手扔一個果皮，倒垃圾時不注意垃圾分類，經常吃零食，玩電腦遊戲等。就如一個隨意扔在地上的飲料罐，對整潔的校園來說，是十分刺眼的，並且出現這種情況時，往往不會只有一兩件垃圾出現，而是一堆堆，一大片地出現的。且不说這樣影響很不好，就是對打掃衛生的同學來說，增大了工作量，對勞動極不尊重，不尊重他人就是不尊重自己。

### 三、自律可以使中學生身體更加健康

很多人中學生覺得自己年輕、身體好，無所顧忌，經常熬夜、暴飲暴食、不吃早餐、不去運動，這樣長期下去身體必然會出毛病。中學生平時學習壓力比較大，任務繁多，這就更需要有一個健康的身体，因為身體是革命的本錢，沒有一個強健的body，一切都無從談起，當然這也是中學生學習成績好的一個前提。

### 四、自律有助於和其他同學建立良好的人際關係

良好的人際關係是中學生今後人生道路上成功的關鍵。機會往往是給有準備的人的，和其他人建立良好的人際關係，將會走向成功。由於中學生對人際關係非常敏感，良好的人際關係對高考成功非常重要，一個人如果能生活在一個溫馨的集體環境中，與周圍的同學、老師建立起和諧的關係，他就會消除孤獨感，產生安全感，保持情緒的平靜和穩定。否則，就會感到孤獨和壓抑，進而影響學習、生活，影響中學生的心理健康。

### 五、自律能使中學生進步和發展

人都有一種惰性，有一種放縱，這是一種墮落。無論是學習、工作、生活、做人都不能懶惰放縱，那樣就不能進步和發展。只有高度自律，才能使自己進步和發展。學生如果不勤奮讀書，那麼就不會有好的成績。我們說世上什麼最難，那就是戰勝自己，一個被自己打倒的人不是一個強大的人。想要成功，就得遵守規則；沒規矩無以成方圓，一個人只有高度自律了，才有更大的自由空間。不要讓一點小利益小誘惑就打敗了你，如果是這樣的話，那你的人生之路是走不遠的，因為你只有那麼大的能量格局。

總之，自律可以使中學生認識自我、養成好習慣、身體更健康、人際關係良好、進步和發展，並為高考成功打下堅實的基礎。

<https://kknews.cc/education/63mpkk3.html>