

# 自律多一点 成就更好的自己

自律是一种不可或缺的人格力量。真正的自律是一种信仰、一种自省、一种自警、一种素质、一种自爱、一种觉悟。尽管很多人知道自律的意义,但却难以吃得自律带来的苦。自律也许不能使万事尽如人意,但是自律总会使你成为一个有理性、懂规则、有条理、知进退,有良知、守纪律的被人尊重、受人欢迎的人。当一个人开始自律的时候,就说明这个人已经在奔赴更美好的明天的路上。

## 自律是改变自己的良方

每个人都不想碌碌无为、浑浑噩噩过一生,也有很多人会在某个时刻立志要抓紧时间做一些有意义的事情。可是,接下来却不能付诸行动,还一如既往地无所事事中浪费大好光阴。很多人有美好追求、有让自己变得更优秀的愿望,但却很难付诸行动,其中一个重要因素就是缺少自律。

缺少自律的人估计都会有类似的经历:办了健身年卡,一开始兴致勃勃天天去打卡,过不了多长时间,总是有各种理由推脱缺席;制订了读书计划,眼睛和心思总是不能抵挡满天飞的各种八卦新闻;付费的网络课,还没来得及听讲,就到了最后期限;想让自己在工作中精力更充沛,却不能抵御手机视频的诱惑,经常刷到后半夜;想要减肥,可一看见美食就会给自己找一个先大吃一顿再减

肥的理由……

学会自律,才是改变自己的开始,才是走向美好的阶梯。那些通过改变自己取得成功的人,成功的因素不一而足,但强大的自控力无疑是他们共同的特点。那些严格自律的人,过得都不会太差。生而为人,总不能一直停步不前甚至堕落退后。我们得往前走,才可能遇见更美好的自己,而那一定是自律、克制、坚持、努力的你。所以,别再懒惰、别再颓废,别再凡事三分钟热度。想要的好身材得自己练出来,想要的生活得自己争取来。就从当下开始挑战自己,超越自己,一点一点进步,你终将活成自己喜欢的样子。就像一位哲人所说:“真正的自由不是随心所欲,而是自我主宰。自律即自由。”你有多自律,就有多自由;你有多自律,就有多美好。

## 自律是通向自由的路径

每当人们经历一些事情后,都会有一次自我重塑的机会,让人们反思自我,追求更加自律的人生。

谈自律必然要说自由。就像硬币有两面一样,很多人决心要过自律的人生,但也有一些人认为自律多了,自由就少了,人生苦短,就应该最大限度地追求自由。

自由快乐,人皆向往。但是,真正的自由是建立在自律的基础上,建构在自律基础上的自由,才是真正的自由,二者并非彼此孤立,更非相互矛盾。古希腊先哲毕达哥拉斯说过,不能约束自己的人不能称他为自由的人。如果没有自律,自由犹如断了线的风筝、脱了缰绳的野马,必然会横冲直撞,直到跌入悬崖。就像交通规则,大家越自律、越遵守交通规则,通行就越顺畅、越自由;反之,大家都不自律,交通秩序就会一片混乱,每个人的自由和安

全都得不到保障。

俗话说,“没有框的玻璃容易碎。”谁要是如此任性地将自由,无所顾忌、不知敬畏,谁就终将付出惨重代价。

自律才是通往自由之路。当我们想要完成一件比较艰难的事情时,就要为之付出一定的努力;想要学习一项本领,就要付出相应的精力和时间;想要购买一件昂贵的物品,就必须通过努力工作来获得所需的金钱……

所谓自由,不是随心所欲,而是自我主宰。别人的自由不是我们表面上看起来那么轻松、简单,他们表面上有多自由,背地里就有多自律。所有成长的背后,都隐藏着无数咬牙坚持的时刻。自律虽然会让你看起来过得“辛苦”,但最终却能给你一个满意的交代:让你的生活更加健康,灵魂更加充实。

## 自律是把准人生航向的“向导”

作为普通人,在生活中自律能够让你变得更加美好;在工作中自律能够让你的工作更加出色。而作为党员干部,在工作和生活中更应该增强自律意识,严格要求自己,把准人生航向。

党员干部要做政治上的“明白人”,在思想上筑底线、明是非,敬畏法律法规、敬畏人民赋予的权力、敬畏自己的工作职责,时刻绷紧“自律”这根弦,明确哪些必须做、哪些可以做、哪些不能做。但是,一些党员干部却没能做到自律,而受到党纪国法的制裁。

自律是把准人生航向的“向导”,能让人时刻保持清醒的头脑,以凛然正气压倒邪气,抵制各种诱惑的侵袭;能让人修道德之身、养浩

然正气,莫忘操守,击破任何形式的腐蚀,成为“一个高尚的人、一个纯粹的人、一个有道德的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人”;能让人做到事前“自警”,见微知著,防患于未然;事中“自制”,如履薄冰,洁身自好,常走河边不湿鞋;事后“自省”,检点言行,反思得失。无数事实证明,能严格自律、坚持党性原则、有着高度政治修养和良好道德修养的人,往往能排除来自方方面面的干扰,克制各种欲望与冲动,达到“管住自己”的最高境界。

懂得自律,才会心有所畏、行有所止。那些以自律为信仰的人终将笑看昨天,而肆意挥霍人生只能让人悔恨当初。

本版稿件由本报记者 李锋 采写 本版策划 戚凯慧

## 自律是对自己最好的善待

“一定要对自己好一点”,这是很多人常说的话。但是,我们该如何做才是善待自己呢?又有多少人能够真正做到对自己好一点呢?

很多人嘴上说要对自已好,其实常常因为控制不住自己而难以做到真正地善待自己。譬如,不熬夜就是很多人难以做到的。不知从何时起,“晚上不想睡、早上不想起”已是当代很多人的通病。经常熬夜,往往是主客观因素叠加的结果。除去被迫熬夜的加班族、育儿族,在信息无远弗届、无所不在的媒介环境下,很多人熬夜是沉迷于手机。热搜话题瞬息万变,网剧综艺争奇斗艳、短视频包罗万象……刷不完的精彩,让人“根本停不下来”。一些人明知熬夜对身体健康有害却仍“身不由己”,决心从

明天起做一个远离手机早睡早起的人,但是第二天却依然抱着手机熬到很晚才睡。“日出而作,日落而息。”这是长期以来人类适应环境的结果。熬夜会损害身体健康。因为人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。熬夜提供了舒缓情绪的可能,其负面效果却不容轻视。这样放纵的结果,让我们得到了一时的舒适,但这份舒适却是以透支健康为代价的。

无节制地熬夜是对精力最大的消耗,而精力不足则是人生滑坡的开始。对很多人来说,不熬夜是顶级的自律。让我们更加自律,提高对时间的掌控力,不要让工作盘踞生活,更不要因生活压榨睡眠,要找到更适合自己的生活节奏。

## 自律是摆脱平庸的“法宝”

你想要有多优秀,就需要你有多自律。摆脱平庸的自己有一个重要的“法宝”就是自律。吃不了自律的苦,就得吃平庸的苦。看到别人的蜕变,我们在惊叹、羡慕的同时,更要思考这背后的原因。是什么原因让有些人在不知不觉中发生了不小的变化或是取得了显著的进步呢?这其中固然有很多因素,但是一个重要的原因就是自律。差距就是在日积月累中逐渐拉开,土别三日让人刮目相看。

自律的程度,决定你人生的高度。在《万万没想到》这本书里,记录美国一个研究组织花了10年时间,上至采访政界、商界的无数名人,下至调查在校学生成绩的影响

因素,最后得出一个结论:一些人实现平生理想,一些人跌入平庸日常。把一个人和他人区分开来的品质,不是天赋、教育背景,也不是智商,跟任何性格特征都无关,而是自律。

要么承受自律的苦,要么承受一事无成的苦。眼下的辛苦和将来的后悔,你总得选一样。很多人都有惰性。但如果我们勤奋点、认真点,你就会发现,生活真的如你所愿。不要浪费自己的时间去羡慕别人的人生,我们要多些自律、多些自我规划。当你足够自律和努力,并且能克服惰性时,就足以能通过奋斗不断完善提高自我。走出舒适区,才能遇见更强的自己。

## 自律是把本职工作做到极致的“动力”

敬业是一名职业者的重要价值准则,也是最基本的职业道德要求。一个人无论从事哪个行业、担任什么职务,都应该用辛勤的劳动和扎实的工作践行敬业这一朴素而崇高的美德。

在现实中,大多数人的责任意识是强的和比较强的,工作中认真负责,工作成效也比较显著。但也有一些人责任意识淡薄,缺乏应有的责任心和敬业精神,工作得过且过,做一天和尚撞一天钟,做工作、谋职业只不过是混日子,工作上稍微有一点困难,他们就会找出许多借口。

工作中,一个人的可贵之处不仅在于他能尽心做好本职工作,更

在于他能否把本职工作做到极致。把本职工作做到极致需要过硬的专业知识和技能,更需要强烈的自律意识。只有做到强烈自律,一个人才能以工匠精神对待工作,做到热爱所做的工作,并且能够坚持干一行爱一行钻一行,在工作中精益求精、精雕细琢。一个人在自律的推动下,就会少一些浮躁、多一些脚踏实地,少一些急功近利、多一些专注持久。每天完成自己的工作后,还会坚持不断学习、用心钻研,时刻关注行业最新动态,学习应用新方法、新技术,随时记下学习心得,成为本行业、本岗位的行家里手、业务骨干,把平凡的工作做到极致,成就“不平凡”的自己。

## 自律付诸行动才是关键

自律的人,不过是想把未来掌控在自己手中,并懂得为自己的选择负责。自律,是人人挂在嘴边的道理,然而能够真正付诸行动并长久坚持的少之又少。“道虽迩,不行不至;事虽小,不为不成。”对于一件事,不是选择了就成功,选择后的行动才是关键。

行动,要有持之以恒的韧劲。干成一项事业、做成一件实事,虎头蛇尾不行,需要一以贯之。付诸自律行动的过程就是不断雕塑自己的过程,是对自己行为方式和生活习惯的改

变,是对自己意志力的强烈挑战,必定会带来明显的不适并伴随着疼痛,这就要我们坚持住别放弃,坚定不移地按照目标和计划做好自己该做的事。

在暗处执着生长,终有一日馥郁传香。那些在别人看不见的地方也自律的人,真的不会被辜负。在长久的自律中,我们看到的将会是日益改变的自己。那时,我们才会觉得这个过程虽然辛苦,却无比值得。为了更美好的自己,从今天起,让我们行动起来,读完打开的书,做好手里的事,让自律成为习惯。

