

如何養成自律的習慣 1B 李惠仙

自律是什麼呢?自律就是懂得控制自己。那麼，我們有什麼辦法可以培養好自律的習慣？

第一、日常習慣方面，例如睡眠。睡眠是我們不可缺少的事情，但有些人卻不珍惜睡眠時間，而去玩手機或聊天等，這些都會影響我們的學習，例如上課不聽老師講課，整天沒精打彩的。如果我們每天提早睡覺，不看藍光之類的東西，那麼上課就不會打瞌睡，也不會傷身體。

第二、學習方面，部分學生不做功課、不溫習、不看書等，或許他們沒有想過後果是什麼，例如龜兔賽跑這個成語故事的兔子也就是因為懶，沒有想過後果。結果在比賽中輸掉了。如果大家會主動去做功課，每天可以獻出二十分鐘來溫習，我想也不會被老師來罵吧。

第三、禮貌方面，在學校裡或許有部分人有時會說出一些不禮貌的語言，這些會影響到別人或者自己。除了語言，還有就是我們平時遇見老師或者同學，如果能向他們打個招呼，那除了能增加別人對你的印象，還能增加自己的禮貌感。

最後，健康方面，部分人挑食，這樣會影響健康，最好的方法就是多吃菜少吃肉，並且做點運動，這樣就可以減少生病了。

當然除了這些培養自律的方法之外，還有其他的方面，只要懂得控制好自己，益處可不少呢！