

談談如何養成自律的習慣 2C 溫睿怡

青少年就應該自由自在，無拘無束嗎？其實不然讓我們有規律地生活，養成自律的習慣，可以讓自己未來擁有更多自主選擇的空間，掌控好自己的生活。那麼我們該如何學會自律呢？或許我可以給你答案。

把苦差事變成習慣，大部分人腦海中便自然地聯想到非常吃力和令人不快的畫面，光看字眼就覺得很累，但是我要告訴大家的，事情起首比較費力，一段時間後，習慣了就會愈來愈容易應付，只要堅持一段時間，就能使它成為生活的一部分。那麼，我們就不必大費周章，能有效執行例行作業。於是，苦差事成了習慣，而習慣又會是使苦差事做起來得心應手，從而得到美滿成果。總之，一次養成一種習慣，循序漸進，持續不輟。

我們為什麼要養成習慣？大家身邊總有一些人，喜歡堅持早起運動，例如我的媽媽，她控制了貪睡的慾望，把睡懶覺的時間，用在了更有價值的事情上——每天跑步鍛煉，收穫了健康的體魄，甚至完成馬拉松的夢想。這就是自律的成效。

至於怎樣養成自律的習慣？首先，每天從一點點開始，把目標分解為小和毫不費力的動作，如練習寫作，每天寫一篇必定很難完成，而我們就可以細分為每天寫一段，經過一段時間的堅持，你會發現，每天能輕鬆地寫下幾百字了。經過這個經驗，可以先從你最想做的、最喜歡做的一件事情開始，千萬不要同時堅持幾件事，因為這將會成為你的壓力，結果便是一件都堅持不下去。

願你成為一個自律的人，每天進步一點點，好好掌握自己的未來，生命因此而得到改變。