

眾所周知，自律是一個好習慣，自律能讓你避免許多壞習慣，如遲到、遲交功課。那麼，要如何培養自律呢？

自律是可以上升到道德層面，拒絕錢財、美色的誘惑是另一種自律，跟我要談的自律有著異曲同工之處，秘訣就是二字：「拒絕。」養成自律的習慣，關鍵就在於拒絕，拒絕一切讓你懶散的事情。許多學生回到家的第一件事多數是玩手機、看電視，懶散著、懶散著就十一點了，這時候他們發現功課還未完成，但他們覺得太晚了，便上床睡覺。第二天早上你便會看到他們披散著頭髮，衣衫不整地奮筆疾書，這樣的功課交上去也只會收到一堆血紅的叉。其實我曾經也是這樣的孩子，經過了許多事，我懂得了如何約束自己。自律的習慣，但前提還是得靠你的內心，當你成功意識到你要拒絕一件事情，你已經邁進了一大步。

自律同時也離不開時間管理。現代多數學生的時間表凌亂不堪，今天十點做功課，明天十二點做功課。餘下的時間跑哪裡呢？沒了，全沒了，這些時間全被你失敗的時間管理吞食了。實際上，科技昌明，許多電子設備在不知不覺間就會讓你的時間如水般流失掉，這時，良好的自律及時間管理便會派上用場。

養成自律的習慣，內心要有一把尺，衡量事情的價值與好壞，再選擇做不做，自律其實可以理解為二字——約束。用各種條約來束縛自己，如在內心告訴大腦，必須在八點前完成功課，不斷重複，你便會有一股壓力，像重石般壓在心間，不住地提醒，把你從無意義的消磨時間拉出來，回到工作。

許多成功人士不外乎這幾個品質：自律、勤勞、聰明。其中最容易培養的好習慣一定是自律，它不需要你天資聰穎，不需要你精力旺盛，它只需要你隨時隨地帶備一把尺，無時無刻舉著這把尺，量度權衡，再拋棄壞習慣，拒絕被電子設備綁架，約束自己的惰性，你便能養成自律的習慣。