

談談如何養成自律的習慣 4C 劉穗嬌

何為強者？是想岳飛那樣功勳顯赫，受人敬仰？還是像諸葛亮那樣，足智多謀，神機妙算？或是像辛棄疾那樣，重情重義，神機妙算？是的，他們的確是強者，可是他們和我們又有什麼區別呢？同樣是一眾平民出身，為什麼他們能拔得頭籌，一世盛名，我們卻依舊碌碌無為？其原因都是我們缺少了一種強者必要條件——自我管理。

假如岳飛自我管理能力低，每天疏於操練，貪圖安逸，如何能擊退敵人，贏得功名？假如諸葛亮不合理管理自己，整日安逸在亂世之外，不了解世情，不閱書籍，如何協助劉備重振功業？再假如辛棄疾不會管理自己，抵擋不住誘惑，沉迷安樂，又如何為國效力，為民服務？種種歸因條件，都離不開自我管理。自我管理要求每個人都能合理安排時間，控制自己的情緒，不受誘惑，能妥善處理好自己的人際關係。這些要求太過於難以達成，以至於有許多人放棄。

不少人說「亂世出英雄」是因為身處於亂世之中，變為強者也是身不由己，但是現在的環境安逸，自我管理又有什麼必要呢？其實不然，即使在現代這麼安逸的環境，依舊有強者誕生。馬雲一開始就這麼富有嗎？其實並不是，馬雲從小在貧苦家庭中成長，學歷也不高，早早出來打工，可他並沒有因此對生活灰暗或怪罪家人，反而是辛勤工作，並在空閒時間鑽研自己感興趣的網絡科技，他合理地安排自己一天的時間，每日的學習對於他來說就如同上天贈與的禮物。他也沒有因為勞累而管理不好自己的情緒，以樂觀心態對待自己的工作以及學習，最終成為了億萬富豪。為什麼有的人會成為強者，有的人卻終身碌碌無為，這就是原因。

當今社會有著太多的誘惑，越來越多的人自我管理能力下降，而熟不知自我管理能力是強者的必要條件，希望能以此為戒。