

有人說時下青少年最需要培養的是自我管理的能力，你同意嗎？

## 5A 李佳奇

有人說時下青少年最需要培養的是自我管理的能力，對於這類說法我無疑是同意的。在現時的社會中自我管理的能力大為重要，是獲得成功的基礎條件，對於青少年是必不可少的。

在青少年時期，時常與青春、叛逆、熱血等褒貶不一的名詞掛鉤，是一個豐富多彩的時期。但也正是在這樣的一個時期裡，青少年往往是迷茫的。在現在的社會中充滿誘惑，這對於還沒有足夠社會經驗的青少年而言是未知又危險的。他們沒有足夠的定力，原因在於他們自我管理的意識太過薄弱，甚至於沒有。如果青少年有良好自我管制的的能力，或許就能免去很多不必要的危險，不會一時熱血衝頭而從此跌入萬劫不復的深淵。

在日常生活中總會經歷風風雨雨，起起伏伏，有人會因此喪氣，亦有人因此成就自己。青少年的內心仍是稚嫩的，喜歡什麼不喜歡什麼有時候會清清楚楚印在臉上，關鍵是他們不會節制。我曾認識兩個朋友，一個十分鍾愛街邊小吃，其程度可謂是瘋狂到每日三餐都離不開。看著他日益增長的體重，身邊的朋友很無奈，無論如何勸導，他依然管不住嘴。暴飲暴食，過度肥胖帶來疾病，此時的他無論如何後悔也再難回到當初的健康。另一位朋友肥胖也同樣為她帶來了痛苦，但她卻沒有怨人尤天，開始規劃自己的作息時間，飲食安排，開始學會控制管理自己。在一個暑假過後，她的努力終於有收成，以全新的姿態出現在大家眼前，從此不再有人嘲笑她。儘管如此，她仍然堅持有規律的生活，學會自制。他們給我的印象十分深刻，在生活中向他們這樣的青少年有很多，這也能看出自我管理，在生活中是如此重要。

青少年有一個最主要的任務，那便是學習。在這個階段中大為重要，是未來人生的鋪墊。在這之中，時間管理是關鍵。常言苦學不如智學，身邊有一些學習成績優異的朋友：苦學者，沒有太多時間分配，只是無時無刻的沉迷學習，廢寢忘食，這樣的學習方法最終的結果是成績優卻身體差。智學者，會合理管理自己的時間，在適當的時間沉迷學習，這樣使他們學得開心也能得到好成績。雖然說起來輕鬆，但不論是哪類人都在付出努力，但有規劃的總會有更好的狀態，由此可

見自我管理對於學習的優異亦是一個關鍵。

有時會在同學之間的爭吵中聽見「管好你自己再來管別人吧！」這句話聽起來帶著不屑與憤怒，但實際上也並非無道理。中國出名的阿里巴巴創辦人馬雲，他的人生像是傳奇，在經歷不斷被人批評與拒絕後，他仍然有力向前，不斷加強自己，最終站在人生巔峰，管理千千萬萬員工。在採訪中他感慨當年的經歷，也謝謝折辱他的人，因為他們才使得自己變得更好，更有能力。自己能管理好自己，也能有能力去管理好手下的員工。人與人之間的相處是奇妙的，當你擁有某樣東西時，別人才會與你繼續相處。例如信用，一個朋友總是欠錢不還，久而久之我已不再信任他了，逐漸將他脫離交際圈。我雖然不常出門，但每逢與人約定我絕不會遲到，因此他們也願意配合我。社交圈對青少年是重要的，而如何擁有一個好的社交圈也與自我管理不可分割。

不論是對人對事，青少年在學會自我管理後也會作出正確的選擇，學會拒絕誘惑；為自己負責，也為身邊人負責，如此才能在人生道路上越走越遠。