

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？

6C 鄧曉霖

青少年是未來社會的主力軍，培養優質的青少年人才能為一個城市，國家甚至民族帶來源源不絕的活力。那麼，何謂優質的青少年？難道僅僅是學歷高、能力強、善交際？其實不然。一個善於自我管理的青少年才能稱得上是優質的青少年，這也是時下青少年最需要培養的能力。

一套好的自我管理能力的支柱，更是墊腳石。而所謂的自我管理培養，即是自我約束、自我調控、自主學習等一系列能力的培養，對時下青少年的成長和價值觀的建立影響深遠。

學會自我管理可以說是一個人獨立的標誌。我們從最初牙牙學語的嬰兒，到意氣風發的少年，到閱歷略增的中年，再到後來經歷滄桑的晚年，皆是一個又一個學會獨立的過程。就拿當下的青少年階段來說，我們逐漸長大，慢慢脫離父母的庇護和控制，應當學習如何獨立，培養自我管理的能力。最基本的，是學會如何洗衣做飯，照顧自己，料理生活上的瑣事，這是獨立的第一步，也是培養自我管理的根本。再深層次的，是學會自己做一些重大的決定，比如將來的選科、就業，又或者自己想要成為什麼樣的人等，這些自我規劃都是我們成長獨立的標誌，也從中不斷培養着我們的自我管理能力。

然而，港孩的出現強有力地反映了時下青少年恰恰缺乏獨立自主和自我規劃這兩項自我管理能力。欠缺生活技能，沒有自理能力，任何事都需要依賴別人，絲毫的挫折便能讓他們一蹶不振，父母和家庭是他們最大的保護傘和避風港。雖以學習為主，卻不知學習的意義，對自己的將來毫無要求和規劃。一個人連基本的生活技能和自我規劃都沒有，又如何能獨身立足社會？如何靠自己解決工作和生活的大小事？如何證明自己的能力，叫同行信服，獲上司信任？難道僅靠自己的三寸不爛之舌，紙上談兵？所以，培養獨立自主的自我管理能力應是時下每個青少年的必修課。

另外，培養自我管理能力的需要。青少年當下最重要的任務是讀書，他們最常接觸的也是集體的校園生活。在這個井然

有序的環境裏，遵守校規，聽從指揮顯得極為重要，自然也就需不斷培養行為的自我管理。控制好自己個人的行為，而不是隨心所欲，標其立異。同樣地，不同的環境遵守不同的規則。近年青少年犯罪個案數量上升便與缺乏良好的自我管理有關。培養良好的自我管理行為，踏足社會後自然而然也會是一位奉公守法的好公民，不會因個人好惡做出違法亂紀的事，清楚何謂合法，什麼該做，什麼不該做。除此之外，無論在學校，還是社會的集體生活中，社交都是無可避免。培養青少年情緒的自我管理也極其重要，控制自己的脾氣，調節自己的情緒，善於聆聽，學會容忍，無疑有助他們建立良好的人際網絡，更有助提升他們的交際能力，展現自己的才能，向優質青少年邁進。因此，善於自我管理行為和情緒將讓青少年受益無窮。

然而現時，不少青少年的自我約束能力差，他們對金錢和時間掌握不好，導致因瘋狂購物而過度消費，又因不懂如何分配玩樂和學習的時間而荒廢學業。一個良好的青少年，應該學會自我約束，分配好自己的各項時間，勞逸結合；控制自己花錢的慾望，抵得住誘惑，學習如何花得合理，花得有意義。做好自我約束，也是做好自我管理，對青少年將來的成就提供助力。由於有良好的自我約束，他們會很好地管理自己身邊的一切事物，因此他們不會被任何一件瑣事打擾，一心一意向着目標前進。又因為他們懂得自我約束，所以他們不會輕易被不義的金錢、名利、地位等物質誘惑，控制自己的慾望，約束自己的行為，取之有道，培養正直、仁義的良好品格。

因此，培養獨立自主、自我控制、自我約束的自我管理能力對青少年往後的成就、人際、品格都有重大影響，是時下每個青少年的必修課。