

## 自我管理是強者的必要條件，試談談你的看法

6D 鄭從多

在我認識的人中，凡是我認為是強者的人，自我管理能力無一例外，全都是強於其他人的。

在說明自我管理是強者的必要條件前，我想先說明自己對自我管理的理解。自我管理，如字面上的意思，就是自己對自己的管理。自我管理分很多種，如自行減少飯量，保持身形；增加運動時間，強健身體；增加學習的時間，提高成績等，這些都是自我管理的表現。所以，我將自我管理理解為：對自己的言行舉止進行規劃與管理，從而提升個人的價值。

然後，我再說說對強者的理解。何為強者？這是一個很籠統的概念，對大部分人而言，強者即是在某些領域上，比周圍大部分的人強，甚至在國際上取得成就，這些就是強者。我部分認同這一說法，在我看來，只要能在某一領域上強於周圍的人，又可因在這些領域上的成就而提升自己的價值，便可以稱之為強者。

而想要成為一名強者，自我管理能力至關重要。前文提及，強者即是在某一領域強於人，而這領域的成就可幫助提升自身的價值。在同一領域中，想超過周圍的人，何其困難？舉一個有關籃球的例子，在美國國際男子籃球協會，簡稱為「NBA」，是全世界籃球運動員心中的聖地，凡是能在其中比賽的運動員，代表是世界最頂級的球星。你知道這其中的運動明星如何訓練的嗎？就以廣為人知的球星科比·布萊恩為例，他在役期間，每天早上五點半起來訓練，堅持二十年，從未變過；在飲食上，他為了保持身形，聽從營養專家的建議，從此與炸雞、薯片、油炸美食絕緣，期間無人督促，全靠他自我管理的能力。試問，若沒有這自我管理的能力，他如何能成為傳奇？且在「NBA」中，科比的努力，絕不是罕見的現象，幾乎人人都如此，不難怪他們能進駐「NBA」成為世界上的強者。

也許對於我們這些平平眾生來說，「NBA」的球員太過遙遠，那麼，我說說前幾年中國一位科學家吧。

這位科學家的名字叫屠呦呦，她是一位「三無」的科學家，即既無出國留學的經驗以及博士學位，也無實驗經驗，但靠著強大的自我管理能力的，年復一年、日復一日的做實驗，終於研究出治療瘧疾的青蒿素，取得了諾貝爾生理學獎。這無疑是一個強者，她學歷低於人，經驗少於人，卻靠著毅力，以及自我管理能力的，超越了世界上的大部分人。

或許你還會說，科學家對於平凡人而言亦是不切實際，那麼，我講講我們身邊發生的故事。

在中四時，曾有一位同學，我們並不熟悉，但他的事例卻真實的激勵了我。他是現今「半馬」的「一哥」，「半馬」即半程馬拉松，他是一名長跑運動員。對於他來說，一星期至少有六天在訓練長跑，還有一天是其他操練。他極為自律，如同大部分職業運動員一般，嚴格控制飲食，積極訓練。但其實他並沒有參加運動組織，僅憑自我訓練，便可以取得很好的成績，他是強者，自我管理便是他的武器。

我認為，自我管理對於一名強者而言，應是要素之一，但凡強者，無不忍受寂寞去磨練技藝，忍受人所不能忍受的苦楚，極度的自律，造成了他們可以在擅長的領域中成為強者。可見，自我管理是強者的必要條件。