



## 自律,让生活更美好!

当今世界正处于百年未有之大变局,科学技术的发展日新月异,竞争日益激烈。大国博弈的关键在于科技,科技创新的关键在于人才。因此,大学生作为人才的后备军,能否合理规划日常生活,直接影响到我们未来发展,从而影响国家的未来。

古人云:“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”由此可见,时间是一种稀缺的资源。那么何谓时间管理?时间管理是指在时间消耗相等的情况下,为提高时间利用率和有效性而进行的一系列活动,包括对时间进行有效的计划和分配,以保证重要工作的顺利完成,并能及时处理突发事件或紧急变化。大学四年生活是我们人生最宝贵的学习阶段,直接关系到我们未来的发展。为了探究我校学生是否能够合理利用时间,进行合理的时间管理,我们做了此次调查,希望能尽微薄之力给我校学生一些帮助,并从中发现一些问题。

我们随机抽取了本校大一到大四的200多名同学,对其展开了主题为“关于大学生自律情况”的问卷调查。该问卷共有10道题目,回收率和有效率均在95%以上,能准确反映调查的结果。

调查的结果显示,有一半以上的同学会制定自

律计划,设立明确的目标和制定具体的时间轴,并且随着年级的增加,同学们会更加合理安排时间。首先,关于一天24小时是如何度过的这一问题,90%的同学认为大部分时间是在教室上课,其次是参加各种社团活动以及去图书馆学习,而其他时间段占比较大的则是打游戏、刷视频、参加各种比赛。其次,是关于体育锻炼的情况,大学生每周进行体育锻炼的次数大多为1-2次,因为各方面因素的影响,极少部分人会每天进行锻炼。大家对于自己制定的纪律计划,70%以上的学生完成率为50%以上,而阻碍大学生自律情况的完成度的原因依次为:拖延症、自制力不足、社交媒体、游戏等外界诱惑和自律计划制定不合理等。大家普遍认为制定自律计划最重要的因素是设立目标和落实任务,其次是制定时间轴和设立完成计划后的奖励。该调查问卷具有普遍性,即大部分的大学生自律能力较强,会按时完成自己制定的日常规划。

从调查结果来看,大家对时间的把握并不十分重视,也缺少较为科学的方法去改变面对诱惑时犹豫不决的处境。因此,即使知道阻碍自律完成的众多因素,也常难逃其影响。盛年不重来,一日难再晨,针对此次

调查结果,我们提出了以下几点建议与大家共勉:

第一,合理规划课余时间,设定简单的小目标。时间的有效利用,首先在于一个科学合理的计划,如果只是随心所欲,过于躺平,这样的生活是毫无色彩,单调乏味的。制定稍稍努力就能完成的小目标,既能提高做事的效率,适度缓解拖延症,又能在精神上给我们自己带来满足和成就感。长此以往,形成良性循环,我们的生活也会慢慢驶入正确的轨道。

第二,让“红红脸,出出汗”也成为生活的常态。身体是革命的本钱,健康是人生的财富。生活也需要温度和洗涤,锻炼的场地不限于学校的操场,也可以是健身房、绿林小道以及公园等其他适宜锻炼的地方。锻炼不仅有益于身体健康,还能缓解精神压力,锻炼意志品质。坚持健康有规律的生活方式,我们就能感受到更加充实放松的生活。

第三,偶尔停下脚步,静坐冥想。在沉迷网络却又无法消遣时,为什么不尝试一下静坐冥想呢?有时候

不间歇地忙碌于琐事反而容易变得一筹莫展,这时,冥想可以提高自制力,养成专注的习惯,沉淀自己的内心,留给自己一点缓冲的余地。

第四,目标完成后奖励自己一点小甜头。生活不仅仅只有苦涩,还应该懂得享受的玩酷态度。完成自己的小目标也是自我激励的方式之一,但也要切记不要“贪甜”哦!

虽然说每天只有二十四小时,但只要节约点滴时间,坚持自律人生,我们就可以拥有比别人更多的时间。比如说,我们看电视、玩游戏、逛淘宝这些浪费掉的时间省一些出来,我们就可以做很多事情来提升自己的内在。大学是容易迷失的时候,每个人或多或少都会遇到迷茫期,我们唯有合理规划每一天,提高个人时间利用效率,才能做时间的主人,掌握自己的未来命运。

(公共事务学院19级王宝珊 周茂好 工商管理学院20级 郑雕棋/文)



## 走出舒适圈,开启自律生活

萧伯纳曾言:“自我控制是最强者的本能。”踏入大学校园以来,教学方式与考试模式的骤然转变,令许多人猝不及防。有的人肆意挥霍时间,上课踩点、下课早退,把美好的大学时光浪费在睡觉与娱乐上;有的人提前定好目标,并有规划地朝其不断努力,日积月累,水滴石穿,终于在毕业收获了自己心仪的成果;而大多数人,介于放纵与自律之间,在浑浑噩噩的生活中羞愧难当,却又在有条不紊的自律生活中轻易言败。作为不甘堕落又疲于自律的大多数人,我们应该如何合理规划每日时间,并做到自律自控呢?

首先,写下自律的原因,找到自律的内在驱动力,明确“为什么我要自律?自律生活对我有什么意义?”许多人在自律生活的过程中,遇到丝毫挫折就果断言弃,具体表现为:原定每天早上8:00起床到图书馆学习,但今天天气骤降,就在被窝里偷懒;明天下雨了,出行不便,继续偷懒;后天睡眠不足,还是偷懒……就这样,一个周密的计划不幸夭折了。其实这有很大一部分原因在于:没有坚定的信念,即人云亦云,迫使自己制定计划,开始走向自律,却未曾思考自律的意义

及自律对自己的重要性,缺少自律的内在驱动力。所以,在你决定开启自律生活的那一刻,不妨静坐思索,在笔记本首页或其他显眼的地方写下自律对自己的意义,或写满扉页,或寥寥数字,当你遇到挫折心存退缩时,就想想那写在某处的自律对自己之意义,相信定能重新获得坚持下去的信念与力量!

其次,在制定每日计划时,应根据自身情况详细地列出时间安排并做出取舍。许多人急于求成,试图以满满当当的计划逼迫自己迅速进入状态,最后却常常因为无法完成过于繁重的计划而重新选择安逸。“千里之行,始于足下”,在制定计划时要明白“欲速则不达”的道理,深入分析自身情况,按照事情的轻重缓急循序渐进地安排时间。例如:下周末考的成绩关系到你的评优评先,这也正是你最看重的事情,那么在制定计划时,就该优先考虑安排复习,适当把其他计划往后延。并且,在详细制定复习计划时,应让自己喘口气,即不要牺牲自己的睡眠时间以换取更多的复习时间,这不仅可能会降低你的学习热情,也可能影响到你的复习及考试状态。司马迁曾言:“运筹帷

幄之中,决胜千里之外。”一个适合自己的计划,对走向自律生活有很大裨益。

最后,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,空有信念和计划只是纸上谈兵,只有行动和坚持才能达到自律自控的效果。自律生活不只是一个结果,而更是一种状态,只有在强大信念的支持及周密计划的指导下持续保持着自律生活的状态,才算是真正地走出舒适圈,遇见更好的自己。马克思主义哲学告诉我们:“量变到达一定程度才会促成质变。”因此我们要做好量的积累,坚持不懈,静待时机,完成从“大多数迷茫的人”到“少部分自律的人”的完美蜕变。

不要将宝贵的大学时光付诸东流,不要将周密的计划束之高阁,更不要让自律成为华丽的口号。坚定信念,明确自己为何要成为自律的人;运筹帷幄,从自身情况出发制定每日计划;积少成多,不断朝着自己所向往的方向前进,让将来的你,由衷地感谢和佩服现在努力的自己!

(外国语学院20级法语1班 洪依林)

## 自律即自由

自律的人不一定优秀,但是优秀的人一定自律。要学会自律,首先要明白自律是什么。自律,是律己,是由心及行。自律是在无人监督的情况下,依旧能够以自己为镜,约束自己。也许只是你学习时拿起手机又放下手,也许是当你拾起路边他人遗失的财物,将它交予原主的赤子之心,又也许是,在情性淹没你的时候,那支由你识海深处伸出的坚韧苇草,它成为一叶小舟,渡你度过漫漫长夜。为什么要自律?因为每一个优秀的人背后,往往藏着的是自律。正是这份自律使得他们守住了本心,成为了有所成的人。在我们生活的世界里,有许多各个领域的优秀人士用行动证明了这一点。

东汉时期的会稽太守刘宠在任期间改革弊政,废除苛捐杂税,为官十分清廉,因此深得民心。于是在他被朝廷调任临走之际,当地的百姓主动凑钱来给他送行,刘宠一一拒绝了。后来实在盛情难却,就从手中拿了一枚铜钱象征性地收下,他因此而被称为“一钱太守”。也是在东汉时期,杨震在赴任途中经过昌邑,昌邑县令王密山来拜访他,并怀金十斤相赠。杨震说:“故人知君,君不知故人,何也?”王密没听明白,以为杨震是怕有人知道,于是说:“天黑,无人知晓。”杨震说:“天知,神知,你知,我知,何谓无知?”王密霎时大感惭愧,怏怏而去。“一钱太守”的美名之所以能够流传至今,是因为刘宠的自律与慎独,他坚守着自己为官为民的本心。而那句警醒着古今无数人的“天知,地知”,

也正是因为杨震严于律己,决不受贿的廉洁、自律之心才现世。

金末元初,时局动荡。我国古代杰出的思想家、教育家许衡与很多人一起逃难。在酷暑之中长途跋涉过路附近刚好有一棵大大的梨树,梨树上结满了清甜的梨子,于是,大家都你争我抢地爬上树去摘梨来吃,唯独只有许衡一人,端正坐于树下不为所动。众人深感奇怪,有人问许衡:“你为何不去摘个梨来解解渴呢?”许衡回答说:“不是自己的梨,岂能乱摘?”众人道:“如今时局大乱,人人自危,这棵树的主人早就不知道去哪儿了,你又何必在意这个?”许衡答道:“梨树失去了主人,难道我的心也没有主人吗?”直到最后,许衡都坚守本心,没有去触碰不属于自己的东西。

明代大学士徐溥自幼天资聪明,读书刻苦。徐溥效仿古人们不断地检点自己的言行,在书桌上放了两个瓶子,分别贮藏黑豆和黄豆。每当心中产生一个善念,或是说出一句善言,做了一件善事,便往瓶子中投一粒黄豆;相反若是言行有过失,便投一粒黑豆。起初黑豆多,黄豆少;他便不断地反省激励自己;渐渐黄豆和黑豆数量持平;他就再接再厉,更加严格地要求自己;久而久之瓶中黄豆越积越多,相较之下黑豆的数量渐渐显得微不足道。他一直保留着这一习惯,凭着这种持久的约束和激励,他不断地完善着自己,后来终于成为了德高望重的一代名臣。



自律是夫妻同薪共担,是屈原洞中苦读,是许衡的不食无主之梨,是司马光的“警枕”……这些古往今来的优秀伟人对自已行为的高标准约束显示了他们强烈的自律意识,使得他们始终能够坚持本心,对自己的一言一行负责。人性必然会被欲望左右,而自律就是那把斩断欲望羁绊的利刃,看似是约束,其实是能够做到自律的人,才是真正自由的人,因为他们知道自己的内心真正想要的是什么。

自律这个词写起来很容易,做起来很难,自律的人不一定优秀,但是优秀的人一定自律。生活没有容易二字,若想看见灿烂的鲜花,必定要经历土壤中的石砾的磨练,自律既是我们成功路上的拦路虎,也是垫脚石。在你想放弃的时候,也许,再坚持一下,自律一点,就能看到胜利的曙光。

(设计与创意学院19级数字动画方向班 刘紫欣)

## “最小化自律”×“每天”=“人生新高度”

《增广贤文》中说道:“学如逆水行舟,不进则退。”每个人的人生就像是逆水行驶的小船,若是不努力向前,终究会被别人超越。决定人与人之间差距的,不是金钱,不是地位,而是源于内心的自律。

自律,是通往成功路上的敲门砖,想要有所成就,首先从约束自己开始。真正的自律,靠的是内心驱动,是自己想要去做。就像健身,真正自律的人是喜欢健身时的痛快、健身后的愉悦,才能坚持锻炼。自律的前提,是你爱爱上这个目标,只有热爱,才能让你在之后的日子里更加勇敢地抵御各种负面情绪。合理规划自

己的时间,衡量好自己的身体状态和精神状态,仔细想想自己渴望的生活是什么样子的,进而在之后循序渐进地开启自律人生。

回忆起过去四年的大学生活,不禁让我想总结一个公式:“最小化自律”×“每天”=“人生新高度”。荀子有言:“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。”网上曾流传过这样一则数学公式:如果1代表每一天的努力。那么,1.01表示每天多做0.01,0.99代表每天少做0.01;1.01的365次方等于37.8,0.99的365次方等于0.03。根据数据精准地计算,我们可以预见,在一年时间里,一个每天保持努力的人和一天每天都在偷工减料的人,在日积月累后,他们之间的差距会变得如此之大。人与人之间的差距,正是从一点一滴,一朝一夕中逐渐拉开的。只有自己每天坚持,每天认真改变提升自己,才能在某一天有机会获得自己意想不到的收获。有的人习惯拿“自律”标榜自己,心血来潮读了两页书、咬牙刻苦完成了一项计划,看上去拼命又努力,可到最后生活依然没有什么改变。因为,是真自律还是伪勤奋,得拿结果来说话。自律不是为了做给别人看,而是为了让我们有底气不断遇到更好的自己,能朝着梦想去奋斗。

做自律青年,行自律之路。身为一名大学生,我们

应做新时代的奋进者、追梦者,走好新时代的赶考之路。或许,每天做一两件困难且上进的事,也许会很辛苦,也许会很疲惫,甚至会让你感到无比的痛苦;但请告诉自己,用自律去推动自己奋力地朝着人生的路标奔跑,抵制诱惑,拒绝拖延,做好每一件小事,方能完成大事。重要的是去执行,让身体去习惯执行过程中的变化,进而养成自律的生活思维和生活态度。梦想尚未实现,远方尚未抵达,请不要停止奋力奔跑的脚步,就算只做最基础、最节能,类似于起步价式的自律,也要始终坚信生活的方向盘还一直在自己的手里,要相信努力永远都不会晚!

亲爱的学弟学妹们,要始终相信:那些看似不起波澜的日复一日,会突然在某一天让你看到坚持的意义。亲爱的学弟学妹们,请坚定相信:自律终会让你活出闪闪发光的人生。前路何其漫长,征程何其崎岖,但只要咬牙坚持下来后,你就会慢慢发现:每天读书的你,谈吐变得越来越不凡,气质变得越来越出众,思维变得越来越开阔;每天锻炼的你,身体变得越来越好,人也越活越开明,甚至也释放了很多内心的压力和负担;每天学习的你,能力会得到不断地提升,习惯会变得越来越好,人也会变得越来越有资本和底气,变成一个更加闪闪发光的自己!

(海峡财经学院18级会计班 吴泓磊)

## 自律为扣,行动为绳

有一种品质,可以使一个人从碌碌无为的平庸之辈中脱颖而出,这个品质不是天资,也不是智商,而是自律。自律的人,懂得自我管理,自我约束,自我要求。当自律成为生活的习惯,和自己逐渐融为一体时,这将是人生中最大的助力。

自律伊始,应以行动为先。“行动是治愈恐惧的良药,而犹豫拖延将不断滋养恐惧。”我们往往在还没开始行动之前便先陷入胡思乱想,越是犹豫不决,越容易滋生出焦虑。行动,能解决生活中大部分问题。三天打鱼,两天晒网,必定成不了大事。曾国藩在给儿女们的家书中说到:“凡人做一事,便须全副精神注在此一事,首尾不懈;不可见异思迁,做这样想那样。人而无恒,终身一无所成。”沉住气,打硬仗,吃硬饭。风起于青萍之末,浪成于微澜之间。为人处事,需要踏实勤勉,切忌三心二意,拖延不定。

尼采说过,始终全神专一的人可免于一切困苦。疫情防控期间,众生嘈杂的方舱医院,有一个不急不慌、不骄不躁的读者,那位立于喧闹而自成宁静的读者,正是方先生。方先生那张专注读书的照片,告诉了我们:真正的平静如一股清流,不是避开车马喧嚣,而是在心中栽种自律获得自我成就。自律的人必定会越来越优秀,没有自制力的人则会被远远甩在身后。一个人做到自律,需要付出汗水,需要战胜现实的困难,也需要不断去挑战和突破自己。许多时刻,我们总以为自律的人生很难,但最后才发现,不自律吃的苦则会让人生走向愈加无助且无奈的边缘。

2020年因新冠疫情在家的我们,因自律能

力不同,有人逆流而上,占据高地,有的人却已被冲刷到末流。在这残酷的学习社会中,自律无疑成为一些人成功的关键,那些成功的人,他们靠的就是自律。当我们沉迷在游戏的世界里无法自拔,美其名曰“休闲一会儿,娱乐片刻”时,他们靠着自律认真上网课;我们与同学们嬉笑打闹无所事事时,他们靠着“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的自律获得了自我提升,于是,他们拥有成功的资本,而其他人则在各种考试临近时抱佛脚。看,那海上乘风破浪,驶向成功的巨轮,不正是自律者在掌舵吗?

没有人可以逼我们自律,能促使我们自律的只有我们自己。如果决定每天早起,真正叫醒一个人的从来不是闹钟,而是他心中的梦想以及想要做的事。如果决定每天读书,那么真正让一个人抽出空的,不是工作很闲无事可干,而是他那颗渴望上进的心。许多时刻,我们并不需要找太多外在的推力,去束缚自己或者去鞭策自己。自律的本质,就是知道自己想要什么,想要成为什么样的人,需要做成什么样的事,过怎样的一生,从而努力去实现自己的目标。而我们最终的目标,可以大且美好,但我们的步子,定要小且扎实。最重要的是,记住一句话:“每个人都能有放纵自己的时候,不要对自己太苛刻。一时的放纵不算什么,但不能破罐子破摔。”允许自己暂时犯一点小错,一直记得自己要到达的终点,并不断努力靠近,就是一种自律的人生。我辈青年,当以奋斗之我,青春之我助力国家建设,扬行动赤帜以达巅峰,奋自律云帆以济沧海!

(外国语学院19级商务英语1班 郭惠芳)

