

我與自律的距離 - 2022 第一期 優選 興國國小 林○瑾

- 5 年級 6 班

自律 指行為主體的自我管理。簡單來說，就是一個人對自己的行為舉止做自我約束，其實，「自律」是每個人的人生裡最重要的基礎，做得好，一輩子受用無窮，與「真善美」的人生距離越來越近；做不好，可能一輩子「缺角」(台語)，造成人格瑕疵，甚至與罪惡的距離越來越近。

「自律」和我們的生活息息相關。如果我們的生活沒有規律，沒有了對自己的要求和自律，幾天下來，就會發現自己的生活已經完全失去了原來的樣貌！由此可見，「自律」真的是我們的生活中不可或缺的一個好習慣。「自律」也是需要培養的，但養成自律這項好習慣的方法有非常多，像是：在自己設定的時間自動起床、主動整理公共或自己的用品、為自己製作行程表 等，這些都是能夠培養「自律」的行為。

「自律」，是我們一家人都很注重的事情，如果我們的生活中沒有了「自律」，一整天都只做自己想做的事情，而沒有去做自己責任內應該要完成的任務，得到的結果就是：事情做也做不完，進度追也追不上，想像生活中的自律全都「罷工」，東西都亂成一團，所有的行程都留到最後才趕工，累得筋疲力盡，卻怎麼做也做不完、做不好！由此可見一斑，「自律」真的是一個十分重要的習慣。對我來說，最難達成的一項「自律」，就是：在設定的時間自動起床！我猜想，這應該是大多數的人都做不太到的自律吧！畢竟，如果可以整天都在溫暖的被窩中度過，誰會想要起床呢？不管是寒冷的冬天、熱情的夏天，還是氣候溫和的春天和秋天，能慵懶的賴在床上，對我來說都是非常幸福和奢侈的。但是，沒做好的「自律」，我們也要盡力去改善，在往後的時光中，才能得到好的成果。

還記得以前的一次暑假，我一放學回到家，就把自律丟到一旁，每天都睡到中午，起床後就開始沒完沒了地看電視、玩手機，偶爾才把暑假作業拿出來，翻一翻、看一看或是寫幾個字，應付一下下，沒有要認真完成暑假作業的意思，任憑爸媽再三叮嚀、耳提

面命，我也是「好啦！好啦！」有氣無力地敷衍過去。直到開學前幾天，我才發現愉快的假期要結束了，趕緊把壓箱底的暑假作業翻出來，快馬加鞭努力的寫，收拾自己留下的殘局，到最後幾天才把這兩個月份量的作業完成，把自己累得人仰馬翻！親愛的老爸見我已經疲憊不堪，只是莞爾一笑，催促我趕緊上床睡覺去。

第二天吃飽晚餐，老爸和我促膝長談，告訴我這次趕寫暑假作業經驗，是不是讓我體會到「自律」在我們生活中扮演的角色有多麼重要，如果沒有它，我們的生活就會變成這樣，一塌糊塗。但自己生活上的一點小懶散，缺乏自律或許小事一樁，偶爾的偷懶、放鬆，可以讓精神舒緩一下；但由小事放大來看，因為小小的缺失和缺乏「自律」的懶散，會不會一直「壯大」，越來越糟糕，導致生活或人格上的荒腔走板呢？因為不知自律，被小小的利益和金錢引誘，吃了甜頭後食髓知味，鋌而走險，終至犯下滔天大罪而一發不可收拾，賠上一輩子的時間，甚至一條寶貴的生命呢？搶劫犯如此？吸毒犯不也如此？進而與罪惡的距離、與死神的距離越來越近，那不是很可怕嗎？爸爸的一席話讓我震驚了，真是「一言驚醒夢中人」啊！親愛的老爸，對不起！我知道我錯了，我會好好把持「自律」，不讓自己陷入犯罪的泥淖；我會好好把持「自律」，讓自己的人格和做事的態度趨於完善的。

希望未來的我可以將還沒做好的「自律」做好，再把已經做好的「自律」發揚光大，做得更完美、更有規律，相信這些好習慣能讓我的生活更有節奏，也能讓我有任務在身時，完成得更快速、輕鬆；也因為做好「自律」，使我和高尚品格和完美人生零距離！