

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

2020—2021 年度

「勤儉明禮・感恩珍惜 自律自學・創新思路」寫作比賽

五年級冠軍作品

姓名： 黎子祺

班別： 五勤

題目： 談談自律

甚麼是自律？根據詞典中的說法，自律的定義是「出於改善的目的，而對自身進行的矯正或調整。」意思是要有所改善便要調整或停止某些特定行為。我們試從三方面來談談為何自律對我們來說是重中之重。

首先，在個人成就方面來看，自律是一個人人在事業或學業取得成功的必備條件，它甚至比智商——一般人認為功成名就的關鍵，更為重要。根據美國賓洲大學心理系教授馬丁塞利格曼博士等人一項針對八年級學生的研究顯示，「自律」比「智商」更能預測學業成績，高自律的人比高智商的人成績更好。一個人無論有多聰明，智商有多高，如果不自律，不行動，也只是紙上談兵，無法把想法兌現。例如我想考獲全級十名以內，如果空有想法而沒有實際行動，即使我是如何剔透玲瓏，也很難辦到。相反若我訂立一系列溫習時間表，每天也自律地犧牲玩樂時間，按着時間表溫習，這樣成功達標的機率便大大增加。由此可見，恆心和自律是成功不可或缺的條件。

然後，在家庭方面，自律是每個融洽家庭的基石。每一個人也在家庭中也擔當不同的角色和承擔着不同的責任，父母除了須要維持家中生計、保護和教育孩子外，還是孩子的榜樣，如果父母本身也不能以身作則，又怎何教出自律的孩子呢？正所謂：「上樑不正下樑歪。」便是這個道理。另一方面，我們作為孩子也要

孝順父母、團結兄弟姊妹和勤奮用功，如果我們不能自律地安守本分，例如我們常常欠交功課，父母便要花更大心力教導我們。這樣不但影響父母的工作和減少家庭收入，還會破壞家庭和諧，所以可見自律是融洽家庭的根本和基石。

最後，在社會方面，自律與社會安全也是息息相關。根據新西蘭的「丹尼登跨領域健康發展研究」報告結論指出自律(即自我控制)對一個人健康、財富和犯罪機率有直接關係，它不僅是個人修養問題，而且跟社會安全也有關係。試想想如果一個社會人人也不自律，看見自己喜歡的東西，沒有付錢也沒有問准別人便取去，我們的社會會亂成怎樣？又或者人人也在圖書館裏高談闊論和東奔西跑，那又會對我們的日常生活造成多大的困擾呢？所以自律與社會安全確是休戚相關。

總括而言，自律是取得成功的必備條件，是融洽家庭的基石，更是與社會安全有脫不開的關連。電腦博士李開復說得好：「千萬不要放縱自己，給自己找藉口。對自己嚴格一點，時間長了，自律便成為一種習慣，一種生活方式，你的人格和智慧，因此變得更加完美。」讓我們坐言起行，一起習慣自律，提升人格智慧，做個有質素的「軒銅人」吧！