

## 自律和不自律之间，差的是整个人生

尊敬的各位师长、家长，亲爱的各位同学：

大家新年好！

今天新学期正式开学了，在这辞旧迎新的时刻，我想和大家交流一下关于自律对一个人的影响。

英国首相丘吉尔有句话被很多人贴在墙上作为座右铭：“在人生的头 25 年，我渴望自由；在接下来的 25 年，我渴望自律；后 25 年我意识到，自律就是自由。”

自律是个神奇的状态。有人靠自律一步一个脚印，从一无所有到功成名就。有人不愿吃苦，不愿学习，不愿努力，随性而为，从而懈怠无望。所以，很多大佬都告诉我们：人与人之间的差距，就在“自律”二字。自律才能自由，一个人自律的程度，直接决定了他的生活的高度。

自律是一个人行为的修行，也是心灵的修行。在尚德，所有的校规校纪、学生会的管理、班级的建设，以及学生的自我管理都是为了培养你们的自律、自觉与主动性。

在尚德，我对学生的日常规范要求是比较严格的，因为我深知，自律对一个人的终生幸福是多么重要。我看过一组研究数据，数据显示如果对一件事情进行持续的作业，80%的人能坚持 3 天，50%的人能坚持一周，10%的人能坚持一个月，只有 3%的人能坚持每年如一日地去完成。这世界最大的不变是变化。在信息快速更迭的当下，每个人都应该带着终生学习的意识去面对这世界的沧海桑田，当我们从真正

意义上以一个全新的视角去看待自己时，才知道自律这个词有多么的伟大。

作为老师和家长，要意识到我们培养的是学生和孩子的未来，而不是我们的过去。要让他们懂得“真正的自律”，它不是一天、两天的玩闹，而是一年、十年甚至几十年的习惯和常态。真正做到不为别人，只为自己的自律，没有什么所谓的“痛苦坚持”，只有把自律的行为融入到吃饭刷牙般的日常时，才算是把自律做到了极致。自律是在修心。

人在什么时候最焦虑？那就是在发现自己的行为慢于社会的发展，发现自己的能力匹配不上想要达到的目标，发现自己已经找不准时代的节奏的时候。要想消除这些焦虑达到目标，就要使你的生活自律起来，让一切有条不紊地进行，彼时内心的迷茫不安就会被悄无声息地治愈。

自律同样是真正的认识自己。自知下的真诚与节制，那是一种对自由的孜孜追求，而这种自由，正是一种修行。坚持对工作的修行，学习的修行，把自律融入骨子里，它便是人生的舵手，带我们寻找到生命的真正意义。

在我们的学习生活中，你一定要明白，持之以恒才是真正踏入了“自律”的门槛。自律是为自我服务，我们更要明白，自律也是无止境的，我们在坚持的同时，自律给我们积极的回应，让我们能透过时间改变自己，也改变我们对人生的解读方式。

新学期，校长希望你们能合理地规划好自己的时间，反思并盘点存在的不足，仔细想想自己要达到什么样的目标，时刻保持饱满的精神状态，循序渐进的开始你的自律之旅，在这收获的学期，使自己有更大的收获，成为更好的自己。

祝初、高三，融合部、DP、美加的学生们都能通过自律考上自己心仪的学校。

祝所有学生在新的一年学习进步，身体健康。

让我们通过自律，从渺小启程，以寻找伟大生命意义为结局，去拥有最闪亮的人生。

谢谢！

姜晓勇

2021年2月20日