

【名家专栏】自律创造美好生活



2020年6月11日，加利福尼亚州优胜美地国家公园（Yosemite National Park），游客沿着小路开始背包旅行。（Ezra Shaw/Getty Images）

更新 2024-11-14 4:48 AM 人气 333

标签：名家专栏，自律，美好生活

【大纪元2024年11月05日讯】（英文大纪元专栏作家Christian Milord撰文 / 信宇编译）试想一下，不守纪律的生活是什么样的？我脑海中浮现的画面是，一个人在许多行为方面都习惯于自由散漫。他们可能外表邋遢，约会迟到，逃避责任，注意力不集中，一切冲动随性，爱走捷径，缺乏专注和目标，等等。

当然，这种不自律的生活并不是凭空产生的。这种风气可能在年轻人的生活中形成，也许是因为身边缺乏正面坚定的榜样，引导年轻人自我控制，努力塑造自律品格。

如果一个人不能养成严谨自律的习惯，他或她就更容易被命运之风来回吹散，漂浮不定。一个人要变得有条理、可靠，需要付出真正的努力。换言之，要成为一个自律严谨的人，就必须

遵守纪律、行为规范！

严谨自律的生活

没有人可以永远自由散漫。一个人可以通过积累经验（多次试错）和留心观察学会自我控制。一个人不需要为了养成自律的习惯而与世隔绝或离家出走。无论生活在什么环境中，都可以养成严谨自律的生活习惯。

如果你厌倦了在生活中被人推来推去摇摆不定，养成有规律的习惯将有助于你以自信的方式掌控自己的生活。一日之计在于晨，养成这些习惯要从每天早晨开始。随着时间的推移，我养成了早起的习惯，并做一些适度的运动来促进血液循环。这是新的一天元气满满的开始，因为你不需要靠喝咖啡提神，就可以精力充沛地投入到一天的活动当中去。此外，每天晨祷也是有益的。

规范生活的另一个方面涉及健康饮食和营养均衡。要保持健康的饮食习惯，就必须管住嘴巴，抵制垃圾食品的诱惑。大多数人都知道什么是健康饮食，然而他们很难坚持下去。虽然我们时不时都会犯错，然而自制力会帮助我们在汲取良好营养的道路上越走越远、越走越顺。

健康的饮食、规律的运动和充足的休息，加上每天穿着得体、保持个人卫生、合理分配时间，可以帮助我们变得自信和健康。晚上睡觉前一两个小时关闭电子设备，也能让我们睡得安稳。这些习惯都不会一蹴而就，然而一旦成为日常安排的一部分，就会变得更容易遵守，因为我们总是能见证这些好习惯所带来的积极回报。

从更实际的层面来看，延迟满足（delayed gratification）是一项积极的原则，来自于有规律的生活。如果我们谨慎地使用自己的收入，就能学会如何投资，为未来积攒更多的财富，从而减少举债的可能性，避免资产缩水。毫无节制地刷信用卡消费就是一个典型的例子，这样做很可能会令人坠入贫困的深渊。

约束心灵（mind disciplining）是有节制生活的另一个方面。有时，我们会面临信息过量的问题，如何让我们的思想安静下来，专注于重要的事情，这可能是一个挑战。这就要求我们多加练习，并进行有意识的呼吸练习，以消除压力，放松身心。这样一来，我们就可以摒弃混乱的思维，形成清晰的思路。

心灵是一把强大的双刃剑，它既可以破坏我们的目标，也可以引导我们走上自我管理的道路。如果我们驾驭得当，心灵可以让我们在发展社交技能的过程中更有效地帮助他人。通过帮助他人，最终也会帮助自己。

自律还能使人对大自然和神灵创造的奇迹有着更深刻的精神认识。发自内心的祈祷可以增强我们的力量，使我们能够应对生活中遇到的困难和挫折。关键是在面对磨难接二连三出现、形势显得非常糟糕的时候，我们不会轻言放弃。

多年来，我已记不清遇到过多少职业危机和个人磨难。当你咬紧牙关、自律忍耐，令一个接一个问题从你的背上滚落时，你会发现自己的脊梁已经变得无比坚韧。事实上，有时这些看似紧闭的大门会指向其它的机会。当然，苦难会让人不愉快，因为我们都是肉身凡胎，都有七情六欲；然而苦难是生活的一部分，可以帮助我们对其他人产生同情心，产生共鸣。

最后，有规律的生活可以增加我们成功的机会。我们可以学会如何有效沟通，培养感官和情景意识，控制个人情绪，践行终身学习，并对我们目前所拥有的一切心存感激。有了自律，我们就能更好地安排自己的生活，而且在必要时仍能灵活地从框架中跳出来。我们还可以自如地在有目的的工作完成任务与放松休闲时间之间取得平衡。一言以蔽之，自律是美好生活不可或缺的部分。

作者简介：

克里斯蒂安·米洛德（Christian Milord）是加利福尼亚州橙县（Orange County）的一名教育工作者、美国海岸警卫队退伍军人和作家。他于1977年毕业于加拿大的温尼伯大学（University of Winnipeg），1988年在加州州立大学富勒顿分校（California State University - Fullerton，简称CSUF）获得教育管理硕士学位。他目前在CSUF任学生顾问，并参与图书馆的文化素养培养计划。他的联系方式：chrismbravo122@gmail.com。

原文：The Importance of Discipline刊登于英文《大纪元时报》。

本文仅代表作者本人观点，并不一定反映《大纪元时报》立场。

责任编辑：高静#

相关专题: [名家专栏](#) / [大头条集锦](#)

本网站图文内容归大纪元所有, 任何单位及个人未经许可, 不得擅自转载使用。
Copyright© 2000 - 2024 The Epoch Times Association Inc. All Rights Reserved.

[自定义设置](#)