# 自律即自由意思 自律自由心得体会(模板9篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-04-09

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。自律即自由意思篇一自律，...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**自律即自由意思篇一**

自律，顾名思义即是自我约束、自我管理。而自由则是一个人在没有限制和束缚的情况下自主选择自己的行为方式和生活方式。自律和自由看似矛盾，但实则互为因果，自律才能获得自由。在经历了一段时间的自律生活后，我深刻体悟到自律所带来的自由感受和改变。本文将从规划生活、提升效率、培养意志力、塑造个性和实现梦想五个方面阐述我对自律自由的心得体会。

首先，自律使我学会规划生活。生活中的无序往往会让我感到无助和茫然，不知道如何管理时间和风险。然而，随着我对自律的追求和坚持，我开始学会合理安排时间，制定计划，制定目标，并付诸行动。通过规划生活，我可以更好地掌握自己的方向和节奏，不再盲目地应付事务，而是掌握自己的主动权，使自己更加高效地活着。

其次，自律帮助我提升效率。自律使我能够保持专注和坚持。在自律生活中，我养成了良好的工作和学习习惯，遵循一定的规则，并强制自己不被外界干扰。通过提高效率，我能够更好地完成任务，节省时间和精力，扩大自己的能力边界。自律使我知道何时适当放松，何时该拧紧自己的节奏。提升效率让我在工作和学习上更有成就感，更有时间去追求自己感兴趣的事物。

第三，自律培养了我的意志力。要做到自律需要极大的意志力，需要我克服惰性和欲望，战胜内心的拖延和半途而废。通过自律的锤炼，我逐渐发现意志力不仅仅是控制欲望，更是一种抗压能力和坚持不懈的动力。只有在面对困难和挫折时，我才能真正发挥出自己的潜力和实力。自律培养了我的意志力，使我更加有决心和毅力去追求梦想。

第四，自律塑造了我的个性。自律使我更加成熟、自信和有条理。在遵循自律的过程中，我发现自己变得更有条理，更能够按照规划和步骤行事。自律教会我延缓满足感、克服内心的焦虑和恐惧，让我变得更加冷静和理智。同时，自律也使我更加自信和坚定，我知道自己有能力去完成自己所定的目标，并且在一步步实现中不断成长和进步。自律的培养使我塑造了更成熟、有个性的个性。

最后，自律使我的梦想成为现实。梦想是每个人内心深处的火花。然而，梦想只有通过实际行动才能实现。自律给了我追求梦想的手段和工具。通过自律，我可以坚持每天进步一点点，不断接近梦想的轨迹。自律让我养成习惯，改变行为方式，为梦想的实现培养自己的能力和品质。当自律成为习惯的时候，我会发现自己离梦想越来越近，终将迎来梦想的实现。

总结起来，自律和自由相辅相成。自律不仅有助于规划生活、提升效率，培养意志力、塑造个性，更能帮助实现梦想。通过自律，我感受到了自由的滋味，获得了更大的快乐和成就感。因此，我坚信，只有通过自律，我们才能真正追求到自己想要的自由。

**自律即自由意思篇二**

最近几天，网上的一则触目惊心的新闻“二胎妈妈熬夜玩手机猝死”传开了，这位来自浙江的年仅27岁的妈妈叫董冰，白天要照顾两个孩子的饮食起居，经常忙得没时间上网看手机。因为一次通宵玩手机，第二天被发现猝死了。当时，董冰的婆婆去她房间，喊她起来吃早饭。喊了两声，儿媳妇却一动不动。婆婆觉得奇怪，走近一看，发现董冰就躺在被窝里，侧卧着，眼睛还盯着手机。婆婆一摸，她的身体却已经没有温度，僵硬了。而手机屏幕，就定格在淘宝页面上。法医鉴定，董冰是通宵玩手机引起的过度疲劳，突发心源性疾病猝死。

在这个快节奏的时代，总觉得夜晚多放松一会就像是偷来的时间一般，在那一小段时间可以做自己，刷刷手机，上上网，可这就像吸毒一样会让人上瘾。你一定要相信，岁月真的不会轻易放过一个有了自由而丢弃自律的人，正如这位年轻的妈妈，用生命的代价来为自由买单。

一个人有多自律，将来就会有多自由。还记得我读初高中时，很羡慕身边的同学一回到家就拿起了手机玩，qq微信聊天，玩游戏等，然而父亲常常用这句话来教导我：“你现在要自觉地多读书，把书读好了，以后就会有大把的时间玩手机。”现在想想似乎有几分道理，在最该努力拼搏的年纪就应该握住自律这把金钥匙，它能够在将来打开通往自由的大门。

倘若一个人及时享乐，放纵自己的欲望，看上去活得随心所欲，但每一个不自律的行为，将来都会给他带来巨大的痛苦。不自律，让一个人在浑浑噩噩的日子里，毫无意义地耗费着生命，到头来，身体和意志力都在这种自我放纵中逐渐沉沦。在我看来，肥胖大多都是不自律导致的。一个自律的人，哪怕再忙也会找到任何可能的机会让自己进行哪怕是十几分钟的锻炼，毕竟时间就像海绵里的水，是挤出来的。任由自己肥胖，如果不是因为自身代谢等生理上的疾病，又或者是某些心理上的疾病，再或者是药物副作用所导致的，那就是不自律的表现。

自律说起来很简单，可是真正做到自律的人却很少，而这很少的一部分人却是很优秀的。一天两天看不出来，一个月两个月也许还是看不出来，但是一年两年，甚至十年二十年，自律的人和不自律的人，终将走上截然不同的道路。不自律的人生，看起来是自由的，但你会发现越活越没有自由，越没有选择的资本。所以让我们养成自律的习惯，主宰自己的生活，而不是被生活主宰。

**自律即自由意思篇三**

在当今社会，我们常常听到一个词——自律。俗话说“自律即自由”，自律是一种能力，也是一种境界。通过自律，我们能够更好地管理时间、追求目标、克服诱惑、保持健康等。而通过自律，我们最终能够实现真正的自由。下面我将从多个角度分享自己对自律自由的体会。

首先，自律使我有了更好的时间管理能力。在每个人的一天中，时间是公平分配的。在这段有限的时间里，我们要处理工作、学习、娱乐等各个方面的事物。对于我来说，自律帮助我合理地安排我的时间。通过制定每日计划表，我能够清楚地知道一天中要做什么，为每项任务设定合理的时间和优先级。这样，我就可以有效地完成任务，并且有时间去做我喜欢的事情。自律，使我不再被时间支配，而是能够掌握时间的主动权，从而实现自由。

其次，自律让我更加专注于追寻我的目标。每个人都有自己的目标和追求，但是往往在追求的过程中，我们会遇到各种各样的干扰和诱惑。自律帮助我保持坚定的意志，坚持自己的目标，并且为此付出努力。在面对快乐的放纵、舒适的怠惰时，我会告诉自己要自律。而只有通过自律，我才能够坚持每天学习，每天进步，最终达到自己心中的目标。自律给予我力量，使我对自己有信心，知道只要坚持下去，我就能实现我的梦想。

再次，自律让我学会了克服种种的诱惑。现代社会充满了各种各样的诱惑，在无处不在的快餐、甜品、游戏等等中，我们可能会迷失自己，忘记了自己的目标和价值观。但是自律教会了我如何抵制这些诱惑。当我面对美味的蛋糕，我告诉自己过多的糖分会对身体健康不利；当我面对手机游戏时，我告诉自己过度沉迷会浪费时间。自律让我在诱惑面前，能够思考后果与利弊，并做出明智的选择，不盲目被诱惑所左右，获得真正的内心自由。

最后，自律使我保持身心的健康。自律不仅仅是对于时间和目标的管控，更是对于自己的身体和心理的呵护。自律帮助我保持规律的作息时间，健康的饮食习惯，适度的运动。通过自律，我能够每天保持良好的作息规律，充足的睡眠让我精神饱满；合理的饮食习惯让我拥有健康的体魄；适度的运动让我拥有强健的体魄和愉悦的心情。只有在身心健康的状态下，才能够更好地追求自由。

在自律自由的过程中，我明白到自律是一种习惯，需要不断地坚持和努力。也明白到自律是一种选择，需要有坚强的意志力。自律是一种修炼，需要日复一日的坚守。只有通过不断地自律，我们才能够实现真正的自由，追求心中的梦想。让我们一起积极培养自律，让自律成为我们追求自由的阶梯，带领我们走向更加精彩的人生。

**自律即自由意思篇四**

伟大哲学家康德曾经说过：“自由即自律，一个人只有绝对自律才会相对自由”虽然我们不得不承认人的天性是懒惰的，建立起严格的生活秩序和自我要求确实很痛苦。但如果懒散，不追求上进整天得过且过，那么随着时间的推移你将会更加痛苦且永远只能看别人脸色生活。

最近毕业就去了上海姐姐家住了一段时间。姐一直是我崇拜的对象，年纪轻轻结婚就和姐夫在上海买了房，高情商高学历，待人也温柔，实则现实中的白富美。她每天都很早起床早早地为我们准备早餐送孩子再回来换上运动衣去小区跑步一小时。回来洗个澡再穿一身连衣裙几乎每天都给人感觉光彩照人。周末我在家也总会看见她拿着书，一杯咖啡一份甜点，仿佛这个习惯不会因为任何事而改变。

傍晚一家人散散步看电影逛书城，她也总会淘些书回来，因为姐夫也爱看书。她家的.超大书柜一直是我睡前必去的地方，因为都是姐亲自挑选的十分经典。除此之外，她和任何家庭主妇一样都尽心照顾孩子和家庭。也许你会说正因为有钱才会有这样的生活，但是据我了解姐姐从上学的时候就很严格要求自己。当时她成绩很优秀但是体育很不好影响毕业成绩。那时她决定每天5点半起床跑步，就这样一直坚持到毕业。说她如今跑步的习惯就是那时一直养成的，那时我总是很羡慕姐总感觉她似乎只要想做的事就没有做不到的，但真正走进她的生活才发现，只有高度自律严格要求自己才会换来她如今的自由。

而我总是会和自由相悖，每次累了都是那种恨不得一天都躺在床上度过生活，这让我变得十分懒惰与烦躁，在空虚的自由里，我的生活不限制的走下坡路，事情越堆越多，越懒越不想做，最后好像一步步走向泥潭，拖着我变成我想要成为的更好的人的阻碍。

如今我也养成一直早起跑步的的习惯，村上春树也如此形容过跑步为自己带来的意义,人的本性不喜欢承受不必要的负担，因此人的身体总会对运动负荷变得不习惯，写作也是一样，每天都写这样思维不至于变得不习惯，一步步抬高自己的写作能力，就像跑步让你变的越来越强壮。

托马斯.科里创造出“富有的习惯”这个短语，他用五年的时间研究了170个富有人士的生活，发现百分之七十六的富人坚持每天有氧远动30分钟以上，也有一半以上的人每天至少在工作前三小时起床，这大概也是自律的形式。

所以现在我十分坚信自律是一个人年轻时可以养成最有利的习惯。

**自律即自由意思篇五**

黑漆漆的夜，一小片刺眼的白光映入眼帘，睁大双眼，定睛一看“12：00”，我顿时来了精神。又到了夜之小精灵的时间了，熟练地打开群聊在聊天框中输入了“来？”并点击发送。

不一会儿队友们都回复了，我快速地切换着游戏，一边打开游戏一边暗自窃喜，幸好用的认证是姐姐的，不然还有防沉迷，怎么让我大展身手。游戏刚开始，突然想起来还有两项作业没写。哎呀，管它呢，明早去学校再补吧，先把这盘打完要紧。

双手正忙碌着，居然觉得有点困，眼睛睁不开，昏昏沉沉地就进入了梦乡。

梦里我还握着手机，但屏幕无论怎么触摸也没反应，一抬头，看到一位长者，有些面熟。思索了一会儿，我喊了出来：“孟子！我想起来了，我在书上见过你！”

我还没有弄明白为什么会遇见孟子，他就先开口了：“我到此地已经有几日了，一开始看街上行人们都拿着类似你手上这东西，聚精会神，不知在做什么，后来才知道这东西叫‘手机’，人们是在‘打游戏’，真是今时不同往日啊！这玩物竟也如此发达，我观察了你好一会儿，打起游戏来动作流畅，看来是个游戏小行家呀！”

“算不上行家，不过总有一天会是的。”我尽量谦虚地说。

只见他微微一笑，说道“你有喜好追求，已经算得上不错了。”

我有点小得意，他又问了起来：“那你玩游戏是玩一时开心，还是长久的玩开心呢？”

“这还用想，当然一直玩啊！”

“那是饱受家长非议的玩，还是让别人不用指指点点的玩开心呢？”

“当然后者了，虽然他们说我，我也不怎么听，不过一直说还挺烦的，影响我发挥。”

“那如果想如你所愿，需要再努力学习呀！”孟子说道。听到这儿，我明白了，又是一个来劝我的。

“您别来这套了，我知道你是来劝我的，我就是不适合学习。劝我的话听的够多了，您就不用说了，我现在挺开心的，没准儿我以后还能以此谋一条生路呢。”

“可是以游戏为生，并且成功的人，并无几许，你所说的出路，是一条多么窄的路啊。你钟爱的主播也说过，除非你是天才中的天才才能有出路，例如今年某电子竞技俱乐部。招募要求职业选手为区排行前五名，游戏解说需要有在百人面前演讲的经历。在过程中需十小时以上的强度训练，若要达到这个条件，你还需努力呀！”我想了想，似乎有点道理，点了点头。

孟子又说道：“假使你玩游戏时，老师家长都愁眉苦脸，担忧你的未来，这就是因为你没控制好程度，若你游戏时，家长老师们都说，他不仅游戏玩的好，还品学兼优。伙伴们也十分佩服，由此，你就可以畅快长久的玩游戏了。”

“这难道就是自律者自由？”我疑惑。孟子笑笑，没说话，转身离去了……

梦醒时，已经是第二天了。照照镜子，黑眼圈消下去了不少，孟子的话似乎还在我耳畔游荡。此后，游戏，我也只在周末时放松一下来玩了。听了他的话我也明白了“自律者自由”的意义。

**自律即自由意思篇六**

自律可以被定义为自我控制、自我约束的一种能力。它能让我们在遇到困难、面临压力时保持冷静，做出正确的决策并坚持不懈地追求目标。自律给予我们自由，让我们摆脱了拖延症和浮躁的困扰，成为一个更好的自己。通过个人经历和对自律的理解，我深信自律给我们带来了真正的自由。

首先，自律让我们摆脱了拖延症的困扰。毋庸置疑，拖延症是现代人面临的常见问题之一。拖延不仅延误了我们的时间，还增加了我们的压力。而自律，作为对拖延的最好对策，可以帮助我们克服这一困境。当我们内心可能受到拖延的冲动时，我们可以依靠自律来战胜它。在学业上，我曾经是一个严重的拖延症患者。不愿面对的作业、考试我总是放在最后一刻才去应对，导致学习效率低下，焦虑倍增。然而，当我开始注重自律时，我发现我可以按时完成任务，提高学习效率，焦虑感也渐渐减轻。自律给我摆脱了拖延的困扰，使我能够更好地处理时间，提高自己的学习和工作效率。

其次，自律使我们能够抵御诱惑，更好地专注于目标。在现代社会中，我们经常受到各种各样的诱惑。美食、游戏、社交媒体等等，诱惑源源不断地出现在我们的生活中。然而，当我们拥有自律时，我们能够更好地控制自己，抵制诱惑。以学习为例，当我从事一项需要长时间集中注意力的任务时，我往往会受到手机、电视等外界干扰的诱惑。然而，自律意味着我可以合理安排时间，将注意力完全集中在学习上。逐渐地，我发现自己的专注力得到了提高，学习效果也大不相同。自律使我能够更好地抵抗诱惑，专注于追求目标，取得了优秀的成绩。

此外，自律使我们能够形成健康的习惯，进而获得更好的身体素质和心理健康。自律在生活中的一个重要方面是培养良好的习惯。通过自律，我们可以规律作息时间、坚持锻炼、保持健康的饮食习惯等等。这些习惯不仅有助于强健的体魄，还有助于稳定的情绪和心理健康。我自己就深刻体会到了这一点。曾经，我是一个久坐不动，不注重饮食的人。然而，当我开始重视自律时，我学会了每天锻炼一小时，控制饮食中的垃圾食品，注意作息时间。这使我的体质改善了许多，心情也更加平稳愉快。自律带给我健康的生活方式，让我获得了更好的身体素质和心理健康。

最后，自律让我们拥有自由，能够自由安排时间和规划未来。自律不仅可以帮助我们处理当下的事务，还可以帮助我们规划未来的目标和规划。拥有自律意味着我们可以合理地安排时间，提前制定计划，更好地实现自己的目标。曾经，我总是徘徊于无目标的状态中，感到茫然和迷失。然而，当我意识到自律的重要性时，我开始制定计划，明确我想要达到的目标，并为之努力奋斗。慢慢地，我逐渐摆脱了茫然的状态，获得了更多的自由和幸福感。

总之，自律给我们带来了真正的自由。它不仅能帮助我们摆脱拖延症、抵御诱惑，更能够培养良好的习惯并规划未来。自律是一种长期的积累过程，通过不断的努力和坚持，我们可以逐渐拥有自律的能力，获得真正的自由。因此，让我们从现在开始注重自律，享受自律带来的自由和成就感。

**自律即自由意思篇七**

有能力的人影响别人

没能力的人受人影响

对许多人来说，自律是一个讨厌的词儿，因为它意味着没有自由。实际上，反过来才是正确的。人生一世，不论你是生活在哪个阶层，一定不能放纵自己，学习、工作和生活都需要自律。不自律的人就是情绪、欲望和感情的奴隶。一个人一生要先从修身做起，然后才能“齐家，治国，平天下”。所谓修身，就是自律，明白做人的道理和规矩，然后，才可以进入社会。马克思也说：“道德的基础是人类精神的自律。”

新加坡女作家尤今的儿子从海外归来，想到一家跨国银行去应聘一个职位，接到伦敦总部的电话，双方约好了电话会谈的时间。在电话会谈之前，儿子郑重其事地穿了西装，打了领带，在电话旁边正襟危坐地等待。看到儿子的这般装束，女作家忍不住笑起来，揶揄说：“电话会谈而已，打扮得那么神气干吗？对方都瞅不见你，犯得着这样大张旗鼓吗？”没想到的是，儿子竟然正经八百地说：“如果我现在穿着背心和短裤，那么，我说出来的话，也许就不够慎重了。再说，对方是在办事处给我拨电话的，他衣冠楚楚，我又怎么能不给予他应有的尊重呢？”作家由此感叹：“在别人见不着的地方严于律己，才是最大的自律啊！”

李嘉诚以自律著称，他的作息时间非常有名：不论几点睡觉，在清晨5点59分闹铃响后起床；随后，读新闻，打一个半小时高尔夫；然后，去办公室，开始工作。数十年如一日。自律几近自虐。

一个人，不论你的人生道路多么顺畅，一定不能放纵自己，特别是在顺境中更应该自律，否则的话，你的放纵，你的不自律，就会一点一滴的累积，累积到最后，必定暴发。斯坦福大学的心理学教授沃尔特·米歇尔找来一些四岁大的幼童，把孩子留在一个房间里。然后他告诉孩子：“我要给你们一颗棉花糖，给你们15分钟。如果我回来的时候这颗棉花糖还在这儿，你会再得到一颗。这样你就有两颗了。”当教授离开后，房间里发生了什么事呢？门关上之后，两分钟，四分钟，八分钟……有些孩子坚持了十四分半还是忍不住吃了糖。有三分之二的小孩把棉花糖吃了，但是仍有的孩子坚持了十五分钟，他们才四岁，就已经懂得成功最重要的原则——“推迟享受”的自律能力。后，再做后续研究。教授发现这些已经是十八九岁的青年们，百分之百没有吃棉花糖的小孩，他们的学习成绩很好，人生发展得非常好，他们都很快乐，对未来都有自己的规划，他们和老师同学关系都很好。教授认为这一实验的结论是：即便是孩子，那些有自律精神的孩子，最终会更容易走向成功。而吃了棉花糖的小孩中有很大一部分没考上大学。

《中庸》说：“是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”也就是说，个人在独自居处的时候，要自觉地严于律己，谨慎地对待自己的所思所行，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。如果一个人放纵自己，不自律的话，他的一生就极有可能面临着失败和平庸。有很多人可能不在乎，可是，牛顿的惯性定律可是在地球的\'每个角落都适用的，每个生活在地球上的人或者动物都在做着直线运动。

自律，既要有所不为，又要心怀敬畏。古人云：“凡善怕者，必身有所正，言有所规，行有所止”。生活中确有不少人，因脑筋灵活、善变通规则而如鱼得水。更有许多人为人处世，一遇规则当道，首先想到的不是约束自己的行为，而是拉关系、走后门，突破规则，达成目的。这从一个侧面说明，人们缺乏遵守规则的文化基因、心理基础，“他律规则”总是想方设法去违反，“自律规则”轻而易举可退让。不自律的人生有点像吸毒，明知后患无穷，但为了一时快乐，还是一次次不断触底。一个卖菜的人靠缺斤短两挣了些钱，沾沾自喜，以为自己很聪明，就会在缺斤短两的路上越走越远。每次缺斤短两占的只是块儿八毛的便宜，长期下去，生意就断送了。

史載，朱元璋某日问诸臣：“天下谁人最快活？”有人说功高盖世者，有人说位居显赫者，有人说金榜题名者，还有人说富甲一方者……朱元璋听后皆不满意。大臣万钢答道：“畏法度者最快活。”此言一出，朱元璋大悦，称赞其见解独到。自由快乐之人，必是敬畏法度之人；敬畏法度之人，多是严于自律之人。缺乏约束的自由，不是真正的自由，这不过是一匹脱缰的野马，面临的是万劫不复的深渊。在自律基础上的自由才是真正的自由，并能借此获得真正的快乐。自律让一个人配得上站在更高的地方，接受更猛烈的风暴袭击。谨慎而有规律的生活，让人更有力量抵挡八风的撼动，面对利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，能够立定脚跟，不至于意乱神昏、得意忘形。

**自律即自由意思篇八**

自律简而言之就是严于律己，强调的是自我约束和自觉规范的行为。自由就无拘无束，有风吹草低见牛羊的生机，有天高任鸟飞的惬意，自由虽然令人神往，但获取自由需要不懈努力。庞德说：“所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰。”然而真正能做到自我主宰的人，必定是一个自律的人。

自律助我们规范行为，做一个文明的人。古人云“不以规矩，不能成方圆”，今人说“心有敬畏，行有所止”，父母说“防溺水、不玩火”，老师说“孝敬父母尊敬师长，爱集体、助同学”“保持言行一致，不说谎不作弊”……这些看似繁琐的规矩，其实都是在保护我们的身心安全。而透过这些规矩，自律的精神内核就是用来自我规范的最好办法。当自律变为了一个人刻在骨子里的习惯，那么这个人就是真正意义上的文明人，一个脱离了低级趣味的人，一个真正享有自由的人。

自律还能帮我们规划时间，提高效率。“等一下，明天再做”“再睡一会儿，不要紧”……这些看似不起眼的拖延，让时间越来越碎片化，效率与日俱低，不仅敷衍了时间，更敷衍了自己，最终只会落得一事无成的下场。

何苦！

不如早日自律起来，规划好时间，玩的时候尽兴玩，学的时候静心学，心无旁骛，游刃有余，学习效率提高，成绩与日俱增，驾驭生活和学习从容不迫，心灵的自由自然就属于你。

自律更能令我们坚定目标，笃定前行！历史上，生活中，但凡有所作为的人，必然是一个自律的人。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。越王勾践十几年的严以律己，十几年的韬光养晦，最终反败为胜，成就大业。鲁迅先生几十年孜孜不倦，修身自束，勤勉的努力助他享誉文坛；nba最有价值的球员科比，二十年如一日执着热爱，欣赏着洛杉矶“一二三四点钟”的太阳，最终夺得总冠军。

如果我是一只风筝，自律就是助我前行的风，让我在蓝天白云间自由翱翔；如果我是宫崎骏笔下那辆在海边自由穿梭的小火车，自律就是那控制系统，保持驶向彼岸的方向不偏航。如果我是孙悟空，自律不是紧箍咒而是金箍棒，帮我扫除西天取经路上的妖魔，是修行的光环，更是前行的拐杖！

**自律即自由意思篇九**

自律是一种自我约束的能力，是一个人在行为上自觉地遵守规则，坚持做正确的事情并保持良好的习惯的能力。正因为自律的存在，我们才能够拥有自由。自律给予了我们不受外界干扰的自主权，解放了我们的思想和行动。在我的生活中，自律让我体验了自由的真谛，并收获了许多宝贵的心得体会。

第一段：自律赋予了我对时间的掌控能力

时间是最宝贵的资源，只有掌握好时间，才能够更好地安排自己的生活和工作。自律让我懂得合理安排和分配时间的重要性。我设立了明确的目标，将时间分成片段并优先完成重要的任务。每天早晨，我会列出当天要完成的任务清单，并给每个任务规定一个截止时间。通过自律的时间管理，我能够提高效率，完成更多的工作，也有更多的时间进行自我提升和休闲活动，真正实现了时间的自由支配。

第二段：自律培养了我的坚持不懈品质

在追求目标的道路上，会遇到许多诱惑和困难。但只有经得起这些考验并坚持自己的选择，才能够取得成功。自律让我有了坚持不懈的品质。无论是学习、工作还是锻炼身体，自律让我不轻易放弃，坚持到底。在学习中，即使看似无法掌握的知识，我也会持续努力，直到理解为止。这种坚持不懈的品质助我攻克一道道难题，使我不断进步，也更加珍惜所取得的成果。

第三段：自律帮助我养成良好的习惯

良好的习惯是成功的催化剂，而自律是养成良好习惯的关键。自律让我养成了早起、健身和阅读等良好习惯。每天早晨，我会按时起床，通过锻炼身体来提升能量和意志力。而在工作和学习之余，我也坚持每晚阅读一些好书，丰富自己的知识和内涵。这些习惯通过自律的支持，已经在我生活中根深蒂固，成为了我行为的一部分。它们让我时刻保持积极向上的心态，提高了生活品质。

第四段：自律让我更加自由地选择和决策

自律赋予了我更自由地选择和决策的能力。自律让我学会审视和分析自己的行为，理性地做出决策，而不被外界影响或冲动所左右。我不再盲目随波逐流，而是能够根据自己的实际情况和目标，做出合理的选择。在工作中，我会通过清晰的思考来制定计划并且不时地调整它们。自律给了我理性决策的自由，让我更好地把握机会和应对挑战。

第五段：自律让我拥有内心的平静和幸福

最重要的是，自律给我带来了内心的平静与幸福感。当我坚持自律的原则生活时，我不再被外界的纷扰所困扰，我能够专注于自己的内心世界。自律让我拥有了思考和反思的时间，让我更好地了解和了解自己。我变得更加知足常乐，对生活充满感恩和满足。这种内心的平静和幸福感成为我生活中最珍贵的财富，也是自律带给我的最大回报。

总结：自律给予了我对时间的掌控、坚持不懈的品质、良好习惯的养成、更好地选择与决策能力以及内心的平静与幸福感。通过自律，我实现了自由并获得了更高的生活品质。我将继续保持自律的原则，不断挑战自己，在追求自由的路上不断前行。我相信，只要坚持自律，自由的机遇将无处不在，幸福的感觉也将时刻围绕着我们。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn