

# 自由与自律的关系 自律给你自由心得体会 (模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 自由与自律的关系篇一

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 and 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。

## 自由与自律的关系篇二

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。

## 自由与自律的关系篇三

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。

史载，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。

## 自由与自律的关系篇四

人的一生，缺少了自律会发生什么？变成行尸走肉吗？变成学习和生活上的废物吗？人们所说的自律就真是一味用规定去堆砌吗？所说的自由就仅仅是放飞自我、不管规则吗？如果说你是这样想的，那就大错特错。若你有多自律，就会有多自由。

古人云：君子责己，小人责人。许多人都认为如果一个人非

常自律，那他就失去了自由，不能随心所欲，不能无拘无束。可是一个人的自律却成就了一种人格力量，一种自尊，自爱，淡定，宽容，一种生命之美。自律，也同样成就了许多名人和英雄。悬梁刺股这个成语相信大家一定耳熟能详，故事的主人公孙敬、苏秦，怕过度疲倦会影响自己读书学习，于是“发悬梁、锥刺股”，凭借着这样严格律己、吃苦发狠的精神，最终成就了一番大事业，让瞧不起他们的人重新擦拭眼睛，立时刮目相看！可以说自律是改变人生的一大法宝，是成就梦想的金色阶梯。

而环视当下，为了学业与生活，我们又将如何做到自律呢？在校园中，在教室里，在没有老师的监督下，我们能否做到自我约束、合理规划时间呢？晚自习与自习课就是最好的实践环境。当老师站在讲台上时，下面的同学都安安静静、认认真真地完成作业；可当老师的一只脚刚踏出教室门后，教室里就有人忍不住了，叽叽喳喳地与附近的同学讨论聊天……这就是不自律的表现，无法做到有效的自我管理，当面一套，背后又是另一套，这样的话，就永远不会独立，不会自律，不会自由。

可能刚开始，还会感到不太舒服，因为自己跟别人不一样，可到了后来，慢慢习惯了这样，习惯了颠倒的生活，不再去在意别人的眼光，温水煮青蛙，到了那时，就再没救了。变得懒惰，懒得再努力，躺平任嘲也好。

总而言之，有了自律，才有自由。梦想则是前两者的综合体。不管环境多么纵容你，都要对自己有要求，知敬畏，守底线。自律也许暂时不会改变一个人的现状，不能给予你自由和动力，但假以时日，它回馈的一定让你惊喜。会自我管理的人，总不会太差，一边随波逐流，一边抱怨生活的人，没劲透了。

去用自律追求更高层次的自由吧，梦想一定会成就！

## 自由与自律的关系篇五

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况，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。