

# 最新自律与自由提纲 自律给你自由心得 体会(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 自律与自由提纲篇一

自律作为一种习惯和态度，帮助我们规划和管理时间，控制情绪和欲望。它是实现目标、提高效率并获得自由的关键。通过自律，我们能够克服拖延、坚持做重要的事情，培养健康的生活方式和积极的心态。自律是自由的先决条件，只有通过严格的自律，我们才能真正拥有内心的自由。

### 第二段：自律的实践

自律的实践并非一蹴而就，而是一个需要持续努力和耐心培养的过程。首先，我们需要明确自己的目标，并制定具体可行的计划，确保进度得以控制。其次，时刻警惕诱惑和拖延，并坚守自律原则。举例来说，每天早起锻炼、减少社交媒体时间、养成读书的习惯等都是可以开始自律实践的途径。最后，要养成自我约束和自我激励的能力，通过奖励和惩罚机制持续推动自己。只有凭借坚定的毅力和决心，才能在自律的实践中不断突破自我。

### 第三段：自律的收获

从懒散的生活状态过渡到自律的生活方式，将带来丰富的收获。首先，自律能够提高工作和学习效率，帮助我们更好地利用时间资源。只有通过自律明确目标并制定计划，才能避免时间的消逝和浪费。其次，通过自律，我们能够锻炼自己

的毅力和意志力，培养出坚韧不拔的品质。只有在面对挑战和困难时能够自律坚持，才能获得成功和成就。最重要的是，自律能够提升人的自信心和内心的平静。只有在自律的过程中，我们才能真正掌控自己的生活，并追求心中真正想要的自由。

#### 第四段：自律的难点与应对

实践自律并非一帆风顺，我们需要面对的挑战和困难也不少。首先，自我诱惑是一个重要的难点。我们往往会面临各种诱人的选择和短期快感，需要时刻提醒自己始终坚持自律的决心。其次，维持自律需要持续的动力和激励机制。我们可以设定具有挑战性的子目标，并通过记录进展和奖励自己来保持动力。最后，自律的最大挑战来自自己内心的恐惧和担忧。面对未知和变化，我们需要学会接受和适应，保持冷静和客观的态度。只有克服了这些难点，才能实现自律的目标和享受自由的果实。

#### 第五段：自由的真正意义

自律并非限制，而是为了实现自由。只有通过自律，我们才能真正拥有内心的自由。自由并非放纵和纵容，而是通过自我约束和自律来追求个人价值和意义的实现。自律给予我们选择和决策的权力，让我们能够做出负责任和明智的决策。通过自律，我们能够更好地掌控自己的生活，实现个人的梦想和目标。总之，能够通过自律的实践，我们将发现自由的真正意义并收获巨大的幸福与满足感。

有了以上五段式的连贯文章，你可以根据自己的理解和经验进一步扩展和丰富每一段的内容。

## 自律与自由提纲篇二

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。

## 自律与自由提纲篇三

大家深知，每个人都是渴望自由的，央视主持人白岩松说过“越自律，越自由”，当时我听到这句话时觉得十分有道理，但又好像又似懂非懂，追寻原因可能是我当时不知道什么是自律，怎样才能做到自律。可是，上中学后我终于明白了自律与自由的意义。

小学的时候很快乐，作业不多，可到了初中，学科多，任务重。然而，我却继承了小学的学习作风：写作业时十分不认真，动不动就拿着一支笔肆无忌惮、动作熟练地转着它耍酷，丝毫没有一点儿专心写作业的样子。我心里还时不时地冒出各种匪夷所思的奇怪念头。结果，一个多小时过去了，我那个作业是纹丝没动。后来，我还以学习需要查资料为由央求妈妈给我配上了手机。这回呀，我写作业时，一边转笔耍酷，一边偷偷把手机放在书底下看着我心爱的动画片——《圣斗士》。其实我也知道这样做不对，可是手机犹如一块拥有魔力的磁石吸引着我的眼球，一看上就没完没了，根本停不下来。所以，这导致我每天作业都写到了深夜，学习成绩像降落伞一样直线下降。

不巧，在一次写作文时，我又偷偷看起了动画片，这回被我妈逮了个正着。我的这些小伎俩被“火眼金睛”的老妈识破了，她火冒三丈冲我大发雷霆，河东狮吼般的数落了我半天。至此，她开始作为“监察员”每天在我写作业时上岗。先是没收了手机，后来干脆搬来了小板凳坐在我面前像看奴隶似的盯着我。我觉得自己就像一个跑路的小偷，顿时失去了自由。我的学习生活彻底被老妈死死地控制住。在她整天的唠叨与命令下，我不能干一点儿自己想干的事情。

我开始反思，以前我一边玩一边写作业的学习习惯是不对的，现在这样的后果是我缺少自律造成的。于是我暗下决心：从现在起，我要自觉专心地学习，用行动证明我可以不用人管。碰巧那个周末作业特别多，恰好妈妈要加班。我心里开始挣

扎：是抓住这个机会看看动画片呢，还是写作业？突然，我想起了这段被监视的刻骨铭心的生活，心想：如果我现在看了手机我可能以后还要接受更严厉的约束与督察。想到这，我放下了手机，开始专心致志地写起作业来。

晚上9点半，我轻松地写完了所有作业，老妈正疲惫地跨进家门，我怀着激动的心情对她说：“妈！我作业全写完了！”此时的老妈像是中了大奖一样，瞪大了双眼，惊叹道：“真的！”她晃了一下神儿，嘴角露出了一丝久违的微笑，终于恢复了平时亲切的模样，并深情地对我说：“儿子，你现在已经学会约束自己，不需要我的监督了。你自由了！”

现在，我终于明白了白岩松说的那句“越自律，越自由”的意思：我们做事情要主动自觉认真地去，用自律来约束自己的一言一行；当你做到了这点，你就会获得你所渴望的自由。

## 自律与自由提纲篇四

由于疫情的原因，学校已经开了三周的网课。在这期间，大部分同学都紧跟着老师的步伐，没有一点懈怠。可有些人自控力差，不愿早起，窝在被窝里吃零食，玩“王者荣耀”，就是无心听课，作业也落了很多没写。

学会自律，把控自己，是成功的王道。

有人说，疫情过后，学生会出现明显的两极分化：自律的学生会越来越优秀；不自律的学生每天各种糊弄和假学习，他们就会被落得很远。

自律是“吾日三省吾身”的自省，是“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的自制，是“今日事，今日毕”的自控。有人会说，我想学习，可是客观条件不允许。疫情当前，我们肯定受一些影响，不过“办法总比困难多”。古有匡衡凿壁偷光，

车胤囊萤映雪。这几天我被网上两张照片触动。一张是河南洛宁的14岁少女郭翠珠，由于家里没有网，就到村支部蹭网学习，父亲蹲在角落默默陪伴，这是现代版的凿壁偷光。同样受疫情影响，四川旺苍县女孩儿杨秀花每天带着干粮爬一个小时陡峭的山路到距家四公里的山顶悬崖边蹭网学习，这又是一个学习明代大儒宋濂年轻求学的勤奋学子。

在自律与放纵之间，有些人却选择了后者。你偷过的每一个懒都会在日后成为你最深的遗憾。任何成功都不是轻而易举的，成功的前提是你的努力，你的自律。著名舞蹈家杨丽萍已过知天命之年，可她规律作息，严控饮食，所以至今保持少女容颜，完美身材，使自己的代表作《孔雀舞》成为永恒的经典。

当一个人能自律起来并能坚持自律的时候，他就会变得强大起来，一个人对自己够狠，这个世界才会对你温柔。一个人想要成为强者，学会自律应该是他的第一要务。当自律成为我们身体的一部分时，我们就会看到另一番与众不同的天与地。在这天地间，我们可以恣意地寻求每一个答案，找到心灵的自由。

张海峰老师说过：“疫情对考研没有任何影响，厉害的还是厉害，渣渣还是渣渣。”那些想实现自己大学梦的学生正在与时间赛跑，视每秒为整个生命。自律是列车遵循铁轨的引路，自律是秋雁跟上齐飞的雁阵，自律是花儿把握有限的花期。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，越自律，越自由！

## 自律与自由提纲篇五

我有些无奈地看着脸盆里自己换下的衣服，手表发出夜晚十点的报时。窗外的灌木丛里传来蝈蝈的叫声和风吹过的沙沙声。洗衣房里忽明忽暗的灯勉强地照亮着房间的一角。

这是在杭州学习的第一个星期，因为是全封闭式教育，所以像清洗衣物这种事确定是要自己干的。

耳边传来蚊虫的鸣声，夜晚的洗衣房并不让人有继续停留下去的欲望。我想不如就这么算了，一天衣服倒也不多。留到明天再洗应该也没有大碍。比起破旧的洗衣房来，在宿舍里吹空调、听音乐更有诱惑力。这么想着，便回去了罢。

第二日时，就觉得有些不舒服，原本挂着干净衣服的架子下却堆了一盆的未洗衣物。每次经过时都觉得异常碍眼，那似乎是随时在提醒我昨夜的偷懒行为。

堆了两日的衣物看起来像多了几倍似的积累了起来。我看着表上显示的十点字样，手臂上被蚊虫叮了两块，又痒又红。我想算了吧，回去吧，衣服又不是不够穿，家里带了好几套出来……不过如果我再次回宿舍的话，当晚上不洗衣服成为习惯，以后再想改就困难了。在空调房里玩手机和在洗衣房中被蚊子叮咬，前者比后者来得有趣得多，但若不控制我自己的欲望的话，我或许会成了那种无法独立生存的小公主脾气也说不定。

洗衣房里响起水流声，在寂静的夜里有些不那么和谐。灯下一位洗衣的少年，动作并不熟练。

第三日我被清晨六点的闹钟叫醒，窗外的阳光透过窗前的叶缝照进来。作为背景的天空少有的蓝，是个好天气呢。

像往常一样和晒衣服的宋阿姨打个招呼，把自己的衣服挂在铁制的晒衣架上，暑期早上的阳光并不灼热，但很刺眼。

或许要做到自律有些困难，就算只是洗衣服这个小习惯要养成也要面对许多诱惑的干扰。我眯着眼睛看了看天空，很干净的蓝色，没有云。



如果抵制住了诱惑，就离自律进了一步也说不定。如果连洗个衣服都没洗自我管理的话，那自律什么就根本不用提了。

一小阵风透过晾晒的衣服缝中吹过，带着些许水气，有些凉快。