

再谈自控力

尊敬的各位师长、家长朋友们，亲爱的各位同学：

关于自控力、意志力，我在以前不止一次的和大家做过沟通。今天还要和大家再谈自控力、意志力、执行力。就像你们老师和家长一直和你们说“好好学习，认真作业，作业要按时完成”，他们把这些话整天时刻挂在嘴上，可仍然会有学生不认真作业，甚至不完成作业。也不知有多少学生为完成作业和家长、老师弄得“不亦乐乎”！学习是自己的事，自己的事自己做主，可仍然有些同学只是说在嘴上，却不落实在行动上。当中考、高考成绩揭晓时，有些同学悔恨交加，悔之晚矣，悔不当初，归根结底还是自控力的问题，意志力的问题，执行力的问题。

我们知道：意志力会影响一个人的学习、工作、身体健康、经济安全、人际关系和事业成败。我们也知道：应该掌控自己学习生活的方方面面，包括吃什么，做什么，说什么，买什么，我们也认同学习是自己的事。然而很多人都觉得自己意志力薄弱，自控只是一时的行为，而力不从心和失控却是常态。心理学家认为：缺乏意志力是完成目标的最大绊脚石。所谓意志力就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力。为了不让自己和他人失望，我们有必要再次重温自控力，坚定的信念能征服一切！信念是一个人意志的基础。没有信念，我们就失去实现最终目标的动力。在我们求学和工作的历程中，严重地考验着我们的意志。信念能让我们有信心和决心去达成目标，并为此尽最大努力去克服困难，获得最后的成功。

亲爱的各位同学，要想拥有幸福的人生，你必须要坚信所做的事情值得坚持。尤其是在学生时期，面对枯燥的学习训练、做题之中更要坚持。你一生必须要坚信一切困难都是一种磨砺的机会，坚信努力就一定会有回报，坚信别人能完成的事情我同样也能完成。

熟悉儒家文化，了解孔子的人一定会有这样的共识：孔子是一个态度非常平和，而内心却十分庄严的大家。因为其身上蕴藏着一种强大的力量，那就是信念的力量。孔子是一个特别讲究信念的人。《论语》中有一篇“子贡问政”，子贡问孔子，一个国家要想百姓安定，政治平稳，需要哪些要素呢？孔子曰：“足兵，足食，民信之矣”。第一，国家机器要强大，必须得有足够的兵力做保障；第二，要有足够的粮食，老百姓能够丰衣足食；第三，老百姓要对国家有信仰。子贡说：“三个条件去掉一个，要去掉哪个？”孔子说：“去兵”。“再去掉一个呢？”孔子非常认真地说：“去食，我们宁肯不吃饭了”。“自古皆有死，民无信不立”。这就是孔子的一种政治理念，信仰的力量足以把一个国家凝聚起来。可见，信念是一种强大的精神动力。

尊敬的各位师长、家长，亲爱的各位同学：一个人要想完成预期的目标和任务，必须要有自控力，必须要付出切实的行动，在付出行动之前要有计划，要有强有力的执行力。哈佛大学教授托马斯曾经说过：“一个具有强大执行力的人，一定是一个事前充分领悟和规划的思想者，而不是一个只会走一步看一步，埋头苦干的莽汉，有时候甚至连自己到底应该做什么都不知道，这样的人注定将一事无成”。

一个具有执行力的人，确保学习、工作的结果与目标一致是最重

要的前提。作为一个从心底里认识学习是自己的事，工作是自己的事的人，一定会有不达目的誓不罢休的精神。对自己永远保持高要求，这样在学习和工作中就会永远记住落实，不打折扣！请记住打折扣就是 $90\%*90\%*90\%*90\%*90\%=59\%$ ，是严重的执行力缺陷。

亲爱的各位同学：学习离开时间将不复存在。时间是这个世界万事万物生存和发展的必要因素。每个人的时间都是有限的，要想拥有美好幸福的人生，需要在这有限的时间内去努力。每个人都无法决定其生命的长度，但每个人都可以决定自己生命的宽度。这个世界上浪费时间的人永远都不会赢。学习和工作一定需要时间作保证。这个世界上得过且过混时间，轻松舒适地做事学习，要想取得优秀成绩是不可能的！天才也不可能的！一个学生从读书第一天开始就要懂得珍惜每一分每一秒，就要懂得合理利用时间，要懂得时间的价值。学会体验充实的快乐，让自己处在忙碌的状态，并巧妙地运用时间，并用有意义的学习中，一定要懂得利用好零碎时间也会大有作为的。这就是人的差异在业余的奥秘！

尊敬的各位师长、家长，亲爱的各位同学：将知识的教和学与心理塑造并重，以此来实现真正的教育是我的追求，也是尚德教育的阳光之路。世界上的精英教育，注重心理塑造是其获得成功的重要原因。与其说是能力的强大，不如说是心理的强大。我希望尚德学子都拥有优秀的心理素养，因为这种优秀的心理素养必将帮助你们拥有强大的能力，这才是最宝贵的财富。饱食终日，无所用心，精神萎靡，麻木不仁，得过且过，心无目标，这都是教育的大敌；而情感充沛，精神

饱满，潜心投入，心无旁骛，信心十足，追求卓越，则是学生获得充分发展的心理基础和人格品质。

学生学习成绩好坏不仅取决于智商，还取决于情意的发展。情意包括求知、动机、理想和抱负，意志的坚定性，兴趣和情绪的稳定性，独立性，好胜心和自我意识等七个方面。

一个人在受教育的过程中要培养敏感的心灵，丰富的体验，细腻的感受，获得“登山则情满于山，观海则意溢于海”的情性修养，朝着最终达到“得失在所不计，毁誉无动于衷”的生命境界而努力。这些都要靠尚德人自控力百炼成钢，点石成金的真功夫来保障。

我再谈自控力，也是对尚德师长、家长和学生的一种本能、直觉、当下的心灵呼唤。这宛若一朵朵周而复始，次第绽开的玫瑰，在一阵阵闪烁的火红中，我们那曾睡去的心灵，将会因为她的浸润，慢慢恢复生机和活力，直至幡然悔悟，重现本身。

让我们一起大声呐喊并努力践行“学习是自己的事，自控力是关键”吧！

姜晓勇

2017.04.18