**《易经》：自律，是最高的修身**

**自律，是最大的修养**

《易经》的一个根本思想，是“日中则昃，月盈则食”，也就是物极必反、过犹不及。所以至为刚健的乾卦在第五爻“飞龙在天”之后，紧接着就是第六爻“亢龙有悔”。

这告诉我们，做人做事都不可太满，须留有余地，自己才有回旋、不受反噬。此乃最为深刻的自我成就之道。而要做到这一点，就需要一种自我的克制；放到今天来说，就是自律。脱胎于中国文化本源经典《易经》的这一点，完全可以说既是一种最大的修养，一种最好的状态，一种最高的修身。

**自律，是做自己心的主人**

人，首先要对自己的心做得了主，才谈得上高贵。因为，他由此而摆脱了受低级本能裹挟的动物性。人的本性难移，要做自己心的主人，只能靠自律。

金末元初的大理学家、大教育家许衡，有一年夏天与很多人一起逃难。在经过河阳时，由于长途跋涉，加之天气炎热，所有人都感到饥渴难耐。这时路边恰好有一棵很大的梨树，结满了清甜的梨子。所有人都争先恐后地爬上树摘梨吃，只有许衡端坐树下不为所动。

众人觉得奇怪，便问许衡。许衡答梨树不是我的，怎么可以乱摘！众人笑，道：“时局大乱，人人逃难，梨树的主人早不知哪里去了，你还管这干啥？”

这时许衡说了一句流传千古、振聋发聩的话——“梨虽无主，我心有主！”

这就是自律，这就是高贵。试想如果我们也处在那样的处境下，我们是否能把持得住不上树？

世人都为一点利益你争我夺、头破血流，世人都为占了便宜而沾沾自喜，他们都以为自己“得”了、赚了。可从没想想，自己这样，和那些只知填饱肚子而一切不管不顾的动物有何区别？

越是细微处，越见真修养。人之所以是人，就是因为可以做自己这颗心的主啊！

**自律，是成为更好的自己**

人最终的高度，取决于对自我要求的高度，这是一定的。对自我有高要求，并严格去做，正是最好的自律。

明代大学士徐溥自幼天资聪明，读书刻苦。少年时代的徐溥在私塾读书时，一次老师发现他常从口袋中掏出一个小本本看，还以为是小孩子的玩物，看了才发现原来是他自己手抄的一本儒家经典语录，很是赞赏。

徐溥还效仿古人，不断检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子，分别装黑豆和黄豆。每当心中产生一个善念、说出一句善言、做了一件善事，便往瓶子中投一粒黄豆；相反，若是内心有什么不好的念头，言行有什么过失，便投一粒黑豆。

开始时，黑豆多黄豆少，他就不断反省并激励自己。渐渐黄豆和黑豆数量持平，他就再接再厉，更加严格要求自己。久而久之，瓶中黄豆越积越多，黑豆越来越显得微不足道。凭着这种持久的约束和激励，他不断修炼自己、完善自我，终成德高望重的一代名臣。

徐溥高度的自律背后，其实就是一种对自我极高的要求，并通过自律向这种高要求不断逼近，而渐渐接近和成为更好的自己。

这种作用和方法，也尤其值得家长们借鉴，让孩子养成自律的意识和习惯，在不断磨砺中成就更好的未来。

**自律，是最好的状态**

做人上需自律，做事上需自律；情绪，更需要自律。能否自律自己的情绪，最能体现一个人的涵养和品质，是一种真正的修养。这是一种心中安稳的最好人生状态。

情绪管理能力，对于人的事业成败和人生质量都至关重要。而情绪管理说到底就是一种情绪的自律；自律于自己的情绪，也正是训练自己情绪管理能力的最好方式。

**自律，是最高的修身**

曾国藩云：“君子责己，小人责人。”自律，就是以律人的标准、以律人的心态去律己。“欲修其身者，必先正其心”，自律是一种风度，一份超越。

**自律，要有勇气**

对己要有决心和勇气进行反醒、剖析，对自己的问题敢于较真。大禹治水“三过家门而不入”的故事，孔子“吾日三省吾身”的处事态度等，无不都透射出自律的光辉。

**自律，要有骨气**

做人做事要意志坚定，经得起诱惑，不为功名利禄所累。只有抗拒诱惑，才能脚步稳，走得远，立得住。

孟子“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，文天祥“清风两袖朝天去，免得闾阎话短长”等话语，都充分展示出自律的铮铮铁骨，和浩然正气的光辉。

**自律，要有底气**

人要敢于接受他律，行得端，走得正。

古人说，“律己足以服人，量宽足以得人，身正足以率人”，只有从严要求自己，自觉遵守原则和规矩，扎扎实实履行好每一件事，才能养成自律的习惯。

人唯自律，才能终有一日，达到“从心所欲，而不逾矩”的高明境界。