主题：自律给我自由————自律养成

大纲：

一、自律的含义

二、人为什么要自律

三、何为自由

四、为何自律会带来自由

内容：

一、自律的含义：

自律，出自《[左传](https://baike.baidu.com/item/%E5%B7%A6%E4%BC%A0/371757)·哀公十六年》，指在没有人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵循[法度](https://baike.baidu.com/item/%E6%B3%95%E5%BA%A6/5752826)，拿它来约束自己的一言一行。指不受外界约束和情感支配,据自己善良意志按自己颁布的道德规律而行事的[道德原则](https://baike.baidu.com/item/%E9%81%93%E5%BE%B7%E5%8E%9F%E5%88%99/4040876)。

自律是一种不可或缺的人格力量，没有它，一切纪律都会变得形同虚设。真正的自律是一种信仰、一种自省、一种自警、一种素质，一种自爱、一种觉悟，它会让你发觉健康之美，感到幸福快乐、淡定从容、内心强大，永远充满积极向上的力量。

二、人为什么要自律：

三、何为自由：

歌德说过:自由不是我想做什么就做什么,而是我不想做什么就可以不做什么

自由是一个人不受来自他人或制度的任何任意的强制、压迫等外在因素的影响，也不受无知、贪欲和蒙昧等主观因素的影响，而理性地选择自己的生活计划、选择和决定自己的生活行动的存在状态，是一种追求有意义生活的能力。

关于自由的这个定义包含三层意思。

第一层意思是：自由是一个人依据自己的经验、智慧和判断而选择的手段和方式，追求自己的目标。自由行动意味着在一个已知的个人领域范围内，他人不能对这个行动者的任何事物进行强制性的安排，不能迫使行动者按照他人意志所安排的选择行动。一个人的理想、人格、生活方式、思想等不是由他人做决定，不是从属于他人，受他人支配。每个人作为行动主体，自己具有充分的思考判断的选择权，他能够在一定的生活环境中有多样的选择，他可以自由的发出基于选择的行动。制度环境条件在正义的规范下，提供多种选择的机会，保障按照不同的方式选择和行动的自主权。这是人的积极的自由。

第二层意思是：一个人在选择自己的生活理想和生活行动中而不受任何的任意强制和压迫，在选择行动时不受恐吓、诱使、宣传、欺骗。所谓任意强制和压迫，是指一个人的生活和环境为他人所控制，他被逼迫服从于强制者的目的，他不能按照自己一贯的思想、意志和计划而行动，他不能运用自己的知识、智慧，不能行使自己的判断力，不能按照他自己的目标及信念。这样的强制和压迫是一种恶，是因为无视主体的人格自主性，也就是无视生命尊严和权利，把人看作是没有思想、不能判断的人。特别对于儿童这样处于发展中的人来说，这种强制要求无条件的服从。因此，自由最根本的就是，免除任何外部任意的强迫和压制。这是人所具有的消极自由。

第三层意思：一个人选择自己的生活理想和生活行动的时候，在具体的生活环境中做出自己的判断和决定的时候，没有自我欺骗和自我奴役。比如，他关于环境的信息不是不足的，他不是无知的，他也不是盲目的，也不是无助的，他对自己的需要的次序的安排是有意义的，没有受到自己低级的欲望的控制而放弃对于有意义生活的追求。

所以，自由不是简单地说，一个人想做什么就可以不受任何限制地做什么，不是为所欲为。在哲学上，为所欲为叫做放纵，而不是自由。自由只能是一个人的有意义的行动不受任何强制压迫和自我蒙蔽的限制。自由提升一个人追求有意义生活的行动能力，这表明自由是追求有价值生活的根本条件，因为自由意味着一个人的追求有意义的生活的行动不受任何的限制，既不受来自外在的生活环境条件的限制，也不受个人的内在主观条件的限制。

四、为何自律会带来自由：

自律与自由两词貌似矛盾，实则不然。

因为自由并不等于随心所欲。

能够自主，在一定程度上掌握自己的命运，有选择的权利，这是我们讨论的自由。然而真正实现这种自由，靠的就是自律。内在的惰性和外在的干扰无处不在，自由让我们选择了自己希望走下去的道路，而自律则让我们走下去。

拿交通规则举例。大家越自律，越守交规，通行就越顺畅，越自由。反之，大家都不自律，交通就会一片混乱，每个人的自由和安全都得不到保障。

自由从来就不是绝对的，有保障的自由都是建立在大家自律的基础之上的。只追求自己的绝对自由而放弃自律的人，得到的只是暂时的自由，却可能由此付出惨痛的代价，损人害己。