

從「自律」邁 向成功。



- ◆ 李錦棠 校長
- ◆ 日期：2024年11月10日



何謂「自律」？

- ◆ 1.自律是在沒有人監督的情況下，自己仍能約束自己和要求自己。
- ◆ 2.自律就是當你走在「目標」的道路上，在面對「困難」與「誘惑」時，是否還能選擇不斷朝向目標前進的能力。
- ◆ 馬太26章41節
- ◆ 「總要儆醒禱告，免得入了迷惑，你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」



棉花糖的實驗。

- ◆ 實驗是由史丹福大學米竭爾博士於1966-1970期間，在幼稚園進行有關「自制力」的一系列心理實驗。
- ◆ 實驗內容是先將棉花糖放在孩子面前，並告訴他如果可以忍住不吃這顆棉花糖，15分鐘後就會再多給他一顆，然後實驗人員離開房間，觀察孩子獨處時，是否會為了獲取更高額的獎勵，抵擋住眼前的誘惑。



例：棉花糖的實驗。

- ◆ 研究發現：受試者能為獎勵忍耐、堅持更長時間，通常他們具有更美好的人生表現。
- ◆ 聖經的反思：
- ◆ 馬太福音24章13節：「惟有忍耐到底的，必然得救(獎賞)。」



講題：從自律邁向成功

- ◆ 彼得前書1章13節：
- ◆ 「所以要約束你們的心(原文作束上你們心中的腰)，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。」
- ◆ 自律，就是「約束自己的心，要過謹慎自守的生活。」
- ◆ 獎賞，就是盼望(等待)基督顯現時，從祂領受的恩典；這就是基督徒邁向「成功」的指標。

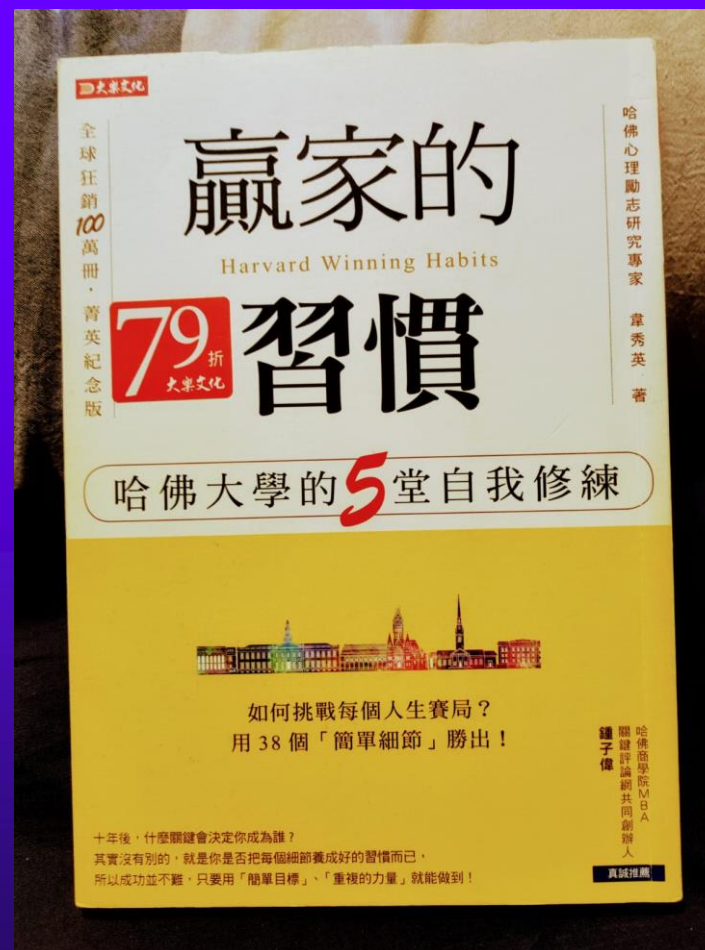


每年中學文憑試 (DSE) 放榜：

- ◆ 有人歡喜有人愁；
 - ◆ 成功考到心儀大學和科目的同學，可能是因為聰明、可能是因為毅力、可能是運氣，但更有可能是因為「自律」。
-
- ◆ 箴言4章23節：
 - ◆ 「你要保守你心勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」
 - ◆ 例：十優港姐麥明詩

贏家的習慣：

- ◆ 1. 勤奮。
- ◆ 2. 時間。
- ◆ 3. 效率。
- ◆ 4. 自律。
- ◆ 5. 機會。





美國的哈佛大學簡介

- ◆ 哈佛，1636年創立。
- ◆ 是全美「常春藤八大盟校」之首。
- ◆ 創校至今，共出了有8位美國總統。
- ◆ 另40位獲得諾貝爾獎。
- ◆ 30多位普里茲獎及無數的總裁和學者。
- ◆ 其中我們較熟悉的總統：
- ◆ 布殊。奧巴馬。甘迺迪。羅斯福。



哈佛人成功的5項修練：

- ◆ 1. 勤奮：趁著白日，我們必須作那差我來者的工，黑夜將到，就沒有人能作工了。(約9：4)
- ◆ 2. 時間：要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。
(以弗所書5：16)
- ◆ 3. 效率：螞蟻...尚且在夏天預備食物，在收割時聚斂糧食。(箴6：7-8)
- ◆ 4. 自律：所以要約束你們的心，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。
(彼前1：13)
- ◆ 5. 機會：我又轉念..所臨到眾人的的是在乎當時的機會。(傳9：11)



基督徒如何從自律邁向成功？

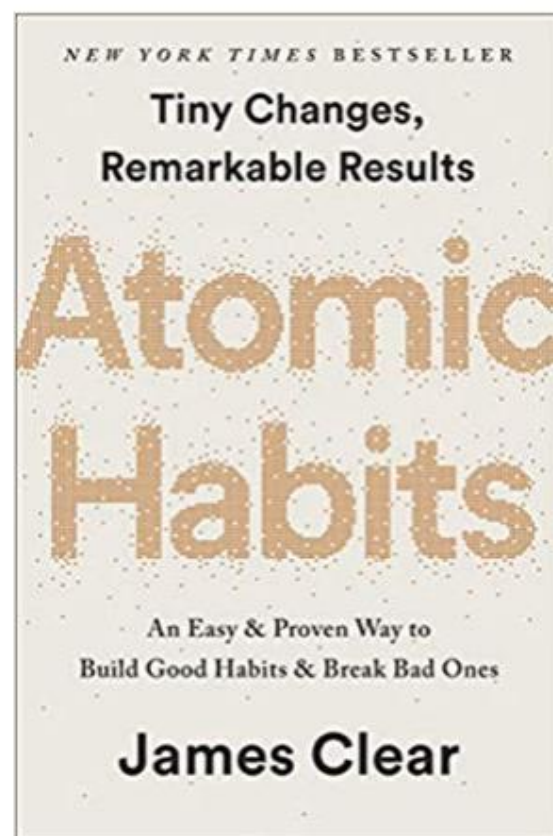
- ◆ 彼得前書4章7節：「萬物的結局近了！所以你們要謹慎自守(自律)，儆醒禱告。」
- ◆ 馬太福音26章41節：「總要儆醒禱告，免得入了迷惑；你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」
- ◆ 基督徒邁向成功的「三寶」。
- ◆ A. 勤讀聖經。(一年讀經一遍計劃)
- ◆ B. 儆醒禱告。(行事曆就是禱告冊)
- ◆ C. 詩歌頌唱。(彈響心中的弦)



信仰的反思：

在信仰的路上，基督徒同樣每天會遇到許多「誘惑」和「困難」，基督徒若不立志過「自律」的生活，就好容易「離棄真道」。

原子習慣：只要細微的改變，可以帶來巨大成就。





英國單車協會的故事。

- ◆ 自1908-2003，英國單車選手在歷屆的「奧運會」中，只取得一面金牌；而在歷屆的「環法單車大賽」中更是從來沒有拿過冠軍。
- ◆ 自2003年，協會聘請了一位新教練**Dave**；他有一套法則：只要將許多細微的改變或改善，就能做出驚人的結果；這就是「原子習慣」。
- ◆ 例：單車坐椅，輪軸，服裝，儀器監測...等；更細微的連洗手，選枕頭...等事情都作出調節和改變。



英國單車協會的故事。

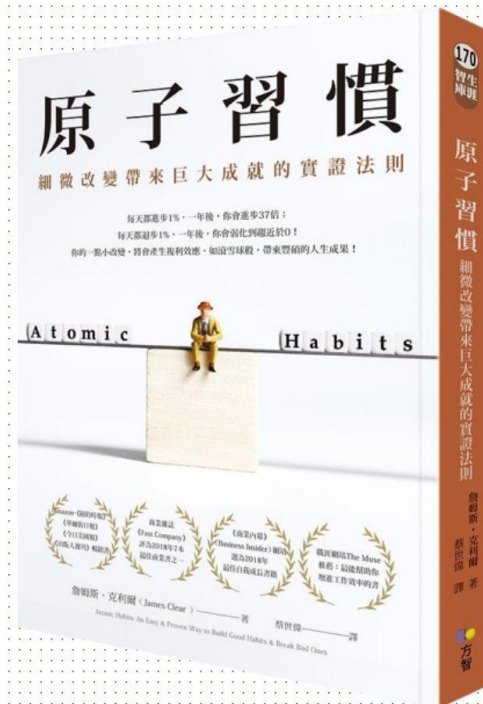
◆結果：5年後.....

◆在2008年的北京奧運會中，英國單車選手稱霸「公路賽」和「場地賽」的項目；共取得60%的金牌獎項。



原子習慣

每天都進步 1%
一年後你會進步 37 倍





「原子習慣」的威力：

- ◆ 每日進步1%，一年可以進步37倍。
- ◆ 每日退步1%，一年只會原地踏步。
- ◆ 例如：食「不健康」食物，心想：一餐半餐冇所謂！結果，健康會大大倒退。
- ◆ 例：飛機原本由美國洛杉磯(西岸)飛去紐約(東岸)；若向南微調3.5度，就會飛到華盛頓(東岸)；兩者相差368公里。



「不可叫人小看你年輕，總要在言語，行為，愛心，信心，清潔上，都作信徒的榜樣。」

提摩太前書4章12節

何詩蓓成功的故事





何詩蓓成功的故事

- ◆ 何詩蓓的成功，除了天分，更多靠的是她幼年時已樹立的目標和超越常人的自律和堅持不懈的努力操練。
- ◆ 據說，10歲的她已下定決心要拿奧運獎牌。在每個冬天清晨，她都堅持練水完畢才返學；中學時的她，每天早上5時練水，之後上學，放學後再練水。艱苦的訓練和學習沒有壓垮她，更令她學會平衡和堅持；何詩蓓以35分的DSE佳績進入美國常春藤大學，還考了鋼琴八級，實令人佩服。



自律金句：

- ◆ 造就成功，是你的「日常習慣」，而不是「一個千載難逢」的機會。
- ◆ 換言之，你現在的情況如何，一點都不重要。
- ◆ 重要的是你現在的每一個習慣，是否能領你到達成功的目標。



結束金句：

- ◆ 彼得後書1章4-8節
- ◆ 「4.因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。
- ◆ 5.正因這緣故，你們要分外的殷勤，有了信心，又要加上德行，有了德行，又要加上知識。」



結束金句：

- ◆ 彼得後書1章4-8節
- ◆ 「6.有了知識，又要加上節制，有了節制，又要加上忍耐，有了忍耐，又要加上儆虔。
- ◆ 7.有了儆虔，又要加上愛弟兄的心，有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。
- ◆ 8.你們若充充足足的有這幾樣，就必使你們在認識我們主耶穌基督上，不至於閒懶不結果子了。」

錢罌：儲錢，不會馬上見到結果；但只要堅持，最終就會見到成果。





謝謝大家！

