

意志力挑战，让我们开始吧！

尊敬的各位师长、家长朋友，亲爱的各位同学：

在新春佳节的贺语中我强调 2016 年是尚德人的自控力建设的启动年；开学典礼时，我又一次提出 2016 年是尚德学习的革命——自控力建设的一年；三月正是尚德人传统的“腹有诗书气自华”读书月，我仍想强调自控力的建设，呼吁全体尚德人关注自己的意志力。所谓意志力就是控制自己的注意力、情绪和欲望的能力，它隶属于自控力科学范畴。

我们知道意志力会影响一个人身体健康、人际关系和学习成就、事业的成败、经济安全、生命质量等诸多方面。我们也知道应该掌控自己学习、工作、生活的方方面面，包括做什么、说什么、买什么，甚至吃什么。然而，大多数人都觉得自己意志力薄弱，自控只是一时行为，而力不从心和失控却是常态。世界心理协会称：人缺乏意志力是完成目标最大的绊脚石。很多人觉得让自己和他人失望了，因此内心充满愧疚；还有些人觉得自己被想法、情绪和欲望支配着，是一时冲动而非审慎抉择去主宰自己的学习工作和生活。

初、高三学生更是如此，如果现在仍控制不住自己注意力、情绪和欲望，你只能生活在悔恨之中。当一个人一旦步入后悔的怪圈，你的一生将有无穷尽的循环后悔。所以，从现在开始，你就必须要思考如何改变旧的坏习惯，培养健康良好的新习惯——克服做事拖拉的行为，做事善于抓住重点，妥善管理好自己的压力。还必须知道你为何在诱惑前屈服，以及怎样才能抵制诱惑。你必须要知道自己已进入了人生教育规划最重要的环节，它将决定你终生教育之路是通畅快乐的，还是坎坷艰难痛苦的。

为了让我们拥有幸福的人生，我们现在就开始意志力挑战，让我们进入当下人生的角色之中。

请深入剖析以下三个意志力挑战，选择一下自我的角色定位：

1. “我要做” 意志力挑战。

有没有什么事是你想多做一些的？或是停止拖延的？因为你心里知道这样做能提高你的学习质量和生活质量。

2. “我不要” 意志力挑战。

你学习中、生活中最“顽固”的习惯是什么？有什么是你想放弃，或者是少做一点的？因为它妨害了你的学习、生活、健康、幸福甚至成功。

3. “我想要” 意志力挑战

你最想集中精力完成哪一项重要的目标（短期、中期、长期目标）？哪种当下的“渴望”最有可能分散你的注意力，诱惑你远离自己的目标？

以上三个意志力挑战请你认真阅读对照，深入剖析自己，选择你的意志力挑战，你的意志力挑战可能是你逃避的事（我们称为“我要做”的意志力挑战），或者是你想改掉的习惯（“我不要”的意志力挑战），也可以是你愿意花更多精力去关注的重要人生目标（“我想要”的意志力挑战）。

集中注意力，拒绝诱惑，控制冲动，克服拖延是最普遍的人性挑战。

要想在人性挑战中战胜自己，提高自控力的最有效途径就是弄清自己如何失控，为何失控。自知之明是自控的基础，认识到自己意志力存在问题，则是自控的关键。

尊敬的各位师长，亲爱的各位同学：让我们开始吧！这是你的第一份作业，挑选一个挑战，走进和拥抱自控力科学之旅，让我们收获更多的意志力。

为了自己的信念和追求，前进！前进！前进进！

姜晓勇

2016-3-3