

# 自律与成长：课余生活的实践与收获

我的课余生活曾经是无序而混乱的。每天放学回家，我会先打游戏、刷短视频，然后匆忙完成作业，甚至有时连运动和阅读都被忽略。长期下去，我不仅感到学习压力越来越大，也发现自己的精力和时间总是被浪费掉。那时，我深刻意识到：如果不学会自我管理，课余生活很难带来真正的成长。

于是，我决定尝试自律管理课余生活。我先从时间规划入手，将每天的课余时间划分为几个固定模块：学习、运动、阅读、休息与兴趣培养。我给每个模块设定了具体时间和目标，例如每天学习任务完成后再进行30分钟的跑步，阅读则固定在晚餐后的一小时内。严格执行这些计划，起初感觉有些困难，但我告诉自己：坚持就是自我成长的前提。

控制电子设备使用成为自我管理的重要一环。过去，手机和电脑几乎占据了我所有空闲时间。为了避免沉迷，我设定了明确规则：学习和阅读期间手机静音并放置在看不到的地方，娱乐时间严格限定在完成所有计划任务后。通过这种方式，我逐渐摆脱了被动使用电子产品的习惯，课余时间变得更加高效。

课余生活的自律实践，也带来了意想不到的成长。参加学校的篮球队和文学社团，我学会了团队协作与沟通。在篮球训练中，我体会到互相配合的重要性，理解到每个人的优点都可以在团队中发挥作用；在文学社团，我学会了倾听和表达，让自己的思维更加开阔。在这个过程中，我意识到，良好的自我管理不仅提升个人能力，也有助于在集体中发挥更大价值。

同时，我养成了记录与反思的习惯。每天晚上，我会总结当天计划执行情况，思考时间安排是否合理，哪些环节需要调整。长期坚持下来，我发现自己的时间管理能力明显提升，学习效率也大幅提高。而且，我在处理任务和应对挑战时，变得更加有条理和自信。

通过自律管理课余生活，我深刻理解了成长的含义。成长不仅是学习成绩的提升，更是自我管理能力、时间规划能力和团队协作能力的综合提升。如今，我不再是被动度过课余时间，而是主动利用每一段时间创造价值。课余生活成了我自我提升的实验场，每一天都在实践自律，每一天都在收获成长。

自我管理的过程并不容易，但每一次坚持和改进，都让我离目标更近一步。课余生活中的自律实践，让我明白了时间的宝贵，也让我在成长中积累了自信和能力。这种通过自我管理获得的成长，将成为我未来学习和生活中最坚实的基础。