

盛治仁／自律才有真自由

2019-09-03 23:26 聯合報 盛治仁（雲品國際董事長）



最近看到一部網路影片，趁機和孩子們探討自律這個議題。影片介紹彭于晏這位藝人，他從小是個小胖子，努力減重踏入演藝圈。初期並不特別走紅，角色多為暖男性格的配角。後來還歷經合約糾紛，一年沒有工作的挫折。但是他持續自我要求，不斷進步，終於達到了現有的地位。

他在拍電影的過程中，嚴格自我要求，幾乎每拍一部電影就學會一項新技能。例如在拍「翻滾吧！阿信」時，每天鍛鍊體操，堅持了八個月。拍攝「激戰」時，和真正的拳擊手練打三個月，練到體脂只有三%，還學會了格鬥、泰拳和鎖技。拍「我在墾丁天氣晴」時學會了衝浪；拍「海豚愛上貓」拿到了海豚訓練師資格。

在「黃飛鴻之英雄有夢」學了半年的工字伏虎拳和虎鶴雙形拳，拍攝時不用替身。拍攝「破風」時，拿到了專業賽車手證。

在「湄公河行動」學了泰語、緬甸語和射擊，「危城」學會了雙刀。

我最早注意到他，是影片裡沒說的一部電影，他在拍聽障奧運主題的「聽說」時，也苦練學習了手語。其實當演員可以選擇不要那麼辛苦，只要在畫面上交代得過去就行，但是彭于晏的自律精神，讓他不斷成長進步，最後受益的還是自己。



彭于晏堪稱演員肌肉男的代表，從《翻滾吧！阿信》當體操運動員開始，一直進化。圖／摘自彭于晏臉書

沒有人喜歡他律，讓別人決定自己該如何生活，但是如果又沒有能力自律，下場就會很慘。自律就是知道自己要什麼，而且能夠控制自己的惰性和本性，落實執行。過去聽過一個烏龜和毒蠍的故事。烏龜要渡河，毒蠍希望搭便車。烏龜說你一天到晚螫人，我不敢。毒蠍說我不會，如果螫了你，我也會淹死。游到一半，烏龜劇痛，臨死前問毒蠍你為什麼這麼做？毒蠍說，我控制不了自己。

我們也常這樣。有時候明明知道該做的事，卻怠惰不做。不該做的事，卻還是一直重複。自律的功夫不夠。

比爾蓋茲即便已經如此成功，他每年都還會對自己做年終評估，看看有沒有達到自我設定的要求。他去年問自己的三個問題是：有沒有花足夠時間陪家人？有沒有學到新東西？有沒有開發新友誼，深化舊友誼？很多研究例如「恆毅力(Grit)」都指出，自律比智商更能預測一個人未來的學業表現、工作成就及身體健康。

有人覺得自律或接受規範，就是失去了自由和自主權，其實恰恰相反。紅燈停下來，開車靠右邊，都是規範，不遵守就有危險，遵守了才有行動自由。一個人當然也有吸毒的自由，一旦上癮了，就被毒品宰制，哪裡還有自由和自主權？自主自律後，才有真自由。每一個決定，都有必須承擔的後果。

跟孩子們談這些，我也特別聲明不是在說教，也不表示自己已經能做到了。事實上，我自評的自律成績是很差的。自律的功課需要一輩子不間斷的努力。不管是情緒、語言、反應、時間、錢財和身體健康等面向，都需要自律的管理。未來我們希望成為什麼樣的人，現在就要開始做準備。（作者為雲品國際董事長）