

## 喝杯咖啡 理解自制通往自由

學生大代誌

【記者鄧晴淡水校園報導】「自制是人在生活中不可或缺的能力，而這也是維持社會的一種方式。」學務處課外活動輔導組10月21日晚上7時舉辦「與自己喝杯咖啡—探討哲學與品德」系列活動，邀請東吳大學哲學系講師朱弘道帶領同學探討「何謂自制」及「如何自制」。

活動開場，朱弘道以一個男孩在學習上因為一直玩手機，導致成績下滑為例，除了說明男孩想出的幾個專心方案外，也藉此讓學員思考哪項屬於自制行為及非自制行為。在一番討論之後，為了讓學員更深切了解「自制」這項品德，朱弘道特別提了幾個生活上的例子做比較，並與同學討論自制和其他名詞如「守規矩」的差別性。

接著利用大家耳熟能詳的棉花糖實驗影片來讓學員明白自制的重要性，「自制是讓人通往成功的路！」影片中的一位科學家如此說道。「自制」是很具重要性的品德，「自制，是通往自由的過程。沒有自制，沒有自由。」這句話雖然聽起來有點矛盾，但其實是表達有所自制才能更靠近並得到自己想要的未來。最後，朱弘道用荒廢的人生和自制的人生來詢問同學自己的人生想怎麼過，並以「自制的本身就是值得尊敬並擁有自身價值的」作總結。

運管一林家怡表示，今天的活動讓我印象深刻的是「自制是通往自由的過程」，以往雖然知道自制很重要，卻無法清楚表達原因，這句話讓我意識到，在成功的道路上自制與努力是缺一不可的。國企一邱禾欣分享，「自制跟守規矩是不同的，自制是為了追求自己的目標，也是成功的關鍵要素，更是通往自由的過程。每個人都知道什麼是該做的，但就是沒辦法克制慾望，最終無法達到自己的目標與理想。」

