

N 耐人寻味
airenxunwei

真正的自律,就是叫醒你自己

□李思圆

1

生活中有一些人,做事三分钟热度,即便是对自己有好处的事,也往往尝试几天,就没了兴趣、没了动力,也没了坚持下去的耐心。

他们渴望变好,但真正去做时,要么因为太难而拖延,要么因为太苦而偷懒,晚上想着各种改变,早上醒来还是一成不变。他们时刻都在为自己的现状和未来焦虑,甚至时刻都想着做出点成绩,但真正去行动时,又总是左顾右盼地选择了放弃。

一个人做到自律,需要付出汗水,需要战胜困难,也需要不断去挑战和突破

自己。许多时刻,我们总以为自律的人生很难,但最后才发现,不自律会给人带来更大的烦恼和痛苦。

自律和不自律,都得吃苦。但前者吃的苦会让人生变得越来越好,而不自律吃的苦则会让人生走向越来越无助且无奈的边缘。

2

人为什么要自律?也许每个人都有自己的答案。无论出于何种目的,一个人想要变好,首先要学会自律。

网上有一个问题:我们每天自律,认真学习,最终目的到底是什么?有一个

高赞回答是:因为你总得给自己选择一种持之以恒的生活方式,总得给自己的生活赋予某种意义,你总得告诉自己要做什么。

其实,自律的方法有很多,最重要的一点就是学会自己管住自己。如果决定每天早起,那么真正叫醒一个人的不是闹钟,而是他心中的梦想和想要做的事。如果决定每天读书,那么真正让一个人抽出时间的,不是工作之余的闲暇,而是他那颗渴望上进的心。

很多时候,我们并不需要找太多外在的借口,去束缚或鞭策自己。自律就是知道自己要什么,要成为什

么样的人,要做什么样的事,要过怎样的一生,进而努力去实现。

3

没有人可以逼你自律,能逼你的只有你自己。如果做不到,可能并不是因为不知道怎么去努力、去奋斗、去坚持,而是渴望变好的心还不够强烈、下的决心还不够大。不要给自己找借口,更不要拿“没时间”去敷衍、去搪塞。

自律是公平的。每天锻炼一小时,跟每天躺着不动一小时相比,也许短时间内看不出什么不同,但时间长了,一个人的身体素质会不断和他人拉开差距。每

天早起一小时,跟每天赖床一小时相比,也许看起来没多做几件事,但日子久了,所获得的成长和进步也是不一样的。每天读书一小时,跟每天玩手机一小时相比,也许当下区别不是太大,但坚持一年半载后,一个人的谈吐、气质和思维也会发生质的变化。

当你不想坚持时间问一问自己,这是不是你希望成为的样子。如果不是,请记得叫醒自己,不要再拖延,不要再懈怠,更不要装无所谓。做到自律需要付出很多努力,但至少你在争取自己渴望的人生。

请本版图文作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

R 人生感悟
renshengganwu

心态归零

□陈启银

人的状态,不可能什么时候都恰到好处,特别是人生处在爬坡过坎、转折重启、攻坚克难、低谷攀高的关键时刻,需要有个心态调适机制,才能保证尽力拼搏而又不会轻易受伤,平稳过渡而又豁然开朗,经得住失败打击,受得起成功考验,让心不再轻易浮躁,适时让自己心态归零是一个不错的选项。

心态归零,就是从心灵深处把已经拥有的放下,回到原点,以“空杯”状态观察生活,接受新事物,以谦逊的态度面对过往的成绩,不惧从零开始,继续快乐往前走。有了这种心态,可以在未知面前保持理性,“净身”投入到陌生的团队、专业和系统中,更好地看透自己、看清别人、看懂环境。也可以在已知面前保持谦卑,用小孩看大人的角度,看待所做的每件事、遇到的每个人,保持好奇心,观察、学习、思考、改进,低调地判断和处理问题。归零,在带来新挑战的同时,也会给人带来新的启示和机遇。

记得第一次换工作,我公开说明要把过去归零,重新找定位。从新的岗位出发,需要分析现实和面临的形势,把过往好不容易积累起来的荣誉和成绩全

都压到箱底,腾出空间来装新知识、新理念,并广而告之,我什么都不争,只是想有一个新的开始。但还是有人担心我会不会陷入舍不得、斩不断、理还乱的窠臼里。当我真的把心态归零后发现,淡化过去的成绩,就像把家里的角落打扫了一遍,也没有什么大不了,反而更清爽、更轻松,还有返璞归真、找回自我、加油充电的感觉。同时,还发现了在熟悉的环境中不易察觉的问题。吃点苦头、受点惊吓、走点弯路、遇点坎坷,也没关系,这些都是归零后必将经历的成长过程。人生多来一点新挑战和警示,远比空洞的赞美、吹捧好得多。

杨绛先生“甘当一个零”的境界值得我们学习。她说:“我穿了‘隐身衣’,别人看不见我,我却看得见别人,我甘心当个‘零’,人家不把我当个东西,我正好可以把看不起我的人看个透。”

人很容易犯的一个错误是,走着走着,状态就变了。一直像打了鸡血一样绷着走不行,放松一下变得松松垮垮地走也不行。要适时或定期把过高过多过滥的诉求,不必要的、消极的思想和情绪都清一清、整一整,该理的理一理,该扔的扔一扔,

让心灵空出一个缓冲地带和休养微调的园地。人不可能用一个版本过一生,心态归零快就恢复元气快,抗打击能力强,反而可以走得更快更远。

归零,需要有重新开始的勇气,更要有继续成功的底气,而底气来自实力,这就需要保持“学习力”,更新知识储备,提升自身能力,才能自如地应对新的变化和挑战。

我把心态归零作为人生版本升级的一个重要修行。想法太多而读书太少的时候,赶紧收回飘荡的思绪,多读点书,提升一下自己。锻炼过猛而又岁月不饶人的时候,赶紧查询什么年龄段该怎么锻炼,不再盲目去比速度、时间、距离,回到锻炼的目的上来,找到新的锻炼方式。有想法但不能变成现实的时候,干脆不去想太多,把每天的事干好,脚踏实地过好每一天。遇到不和谐的人和事时,互换位置想一想,说不定自己还没别人处理得好,也就释然了。

定期让自己的心归零、放空,心思会变得单纯、朴素起来,人就会安静下来,一切也会变得越来越好。

F 凡人一叶
anrenyiye

她们这样走上人生的路

□余心言

去年偶然认识了一位大学毕业不久的女孩,她在北京某国际星级度假村工作。她来自西北一所著名的外国语大学,学的是英语。

我问她怎么会来到北京工作,是不是和男朋友一起来的。

她说:“我还没有谈过恋爱呢。”

我说:“大学生没有谈过恋爱的人好像不多。”

她说:“第一,父母不希望我在学习期间谈恋爱。不过,如果我自己要谈,他们也管不了。第二,我们班上男生少女生多。第三,我认识的男生大多缺少男子汉气概。可能这一点最重要。第四,我看师哥师姐在校期间谈恋爱的结果大多不太美好。毕业了,各奔前程,就谈不下去了。谈下去的,后来也往往会发生在校期间想不到的矛盾。与其后来痛苦,不如先不要涉足。”

我问她:“为什么要来北京?”她说:“在西北,外语人才发展的机会好像不多。”我又问:“为什么不选择上海、深圳?”她说:“上海人好像不太瞧得起外地人。深圳的社会环境自己又不太能适应。”

我再问她:“在北京是不是有什么关系?”她说:“没有。就是在网上查招聘信息,然后投递简历。企业需要,我们学校有名气,我的成绩又好,人家就收了。”

我问工资多少钱。她说:“不多。试用期才一千多元。不过管吃管住,比自己租房子合算。至少在北京站住脚了。”

我又问:“来了之后能充分发挥自己的作用吗?”她说:“不

能。不过无论和我的专业有没有关系,交给我的任何一件事我都认真真地做。领导对我很满意,最近已通知我,调我到总部做对外联系的工作。”

我还认识一个女孩。她在读中学时就积极参加各种课外活动。在厦门大学学习时,每个暑假都去打工,做导游,英语口语能力得到了锻炼。毕业后到《中国日报》,先做文字编辑,又到报社网站编辑图片。后来被一家美国新闻社看中,跳槽去做图片编辑。借这个机会,获得了美国全额奖学金后读了硕士,毕业后又得了全额奖学金,正在读博士。

这两位女孩都还走在人生道路的起点上,她们还会遇到许多如意和不如意的事。但是我愿意相信,她们终将走向成功。因为,她们走上自己人生道路时的脚步,是这样的扎扎实实。

