

读书、锻炼、学习新技能的过程虽然辛苦,但努力后的成就是充实而长久的,能让人更加自信。

——点点狗

自律是他人无法帮我们做到的事,别人也无法为我们的人生负责。

——橙C

自律是一个漫长的过程,它带给我们的惊喜变化,都藏在经年累月的坚持里。只要每天保持一点进步,你终会变成更好的自己。

——春苗

真正的自律,是发自内心地想要去改变。只有当你足够想要变得更好,自律才会逐渐成为一种习惯。

——tacy

当我们知道自己要成为什么人,过什么样的生活,想要什么样的人生,才会有源源不断的力量,坚持自律,坚持提升自己。

——小丑

坚持从来不是因为自律,是因为热爱。因为热爱才会天天早起晨读,因为热爱才会早起运动。

——陈志辉

热爱与焦虑的交织乐章

在繁忙的都市中,我时常能看到一些忙碌的身影:他们或在健身房挥汗如雨,或在书桌前挑灯夜读,每个人都在以自己的方式追求自律。对我来说,自律既源于对生活的热爱,也掺杂着对未知的焦虑。

小时候,我并不是一个自律的人。我喜欢自由,喜欢随心所欲地玩耍,对于父母口中的“早睡早起”和“今日事今日毕”总是嗤之以鼻。然而,随着年龄的增长,我逐渐意识到,自律是通往成功和满足感的必经之路。

让我真正开始自律的,是睡饱早起后那蓬勃的力量感。一次偶然的机会,我读到了一本关于健康生活的书籍,书中详细介绍了运动、饮食和睡眠对健康的重要性。我被深深吸引,开始尝试改变自己的生活方式。每天早晨,我会准时起床,去附近的公园跑步;午餐和晚餐,我也会精心搭配食材,确保营养均衡;晚上,我会早早地上床休息,保证充足的睡眠。这种改变让我感受到了前所未有的活力和快乐,也让我更加坚定了自律的决心。

然而,自律并非总是那么美好。有时候,我也会因为对未来的焦虑而变得更加自律。在竞争激烈的工作环

境中,我时常感到压力巨大,担心自己会被淘汰。为了保持竞争力,我不得不更加努力地工作和学习。我会制订详细的工作计划,每天按时完成各项任务;我还会利用业余时间学习新知识,提升自己的能力。这种自律虽然让我感到疲惫和压抑,但也让我获得了更多的机会和成就感。

热爱让我愿意付出时间和精力去追求更健康、更充实的生活;而焦虑则是我不断前进的动力源泉。当然,过度焦虑并不是好事,它可能会让我陷入疲惫和困惑之中。因此,我始终在努力寻找一个平衡点,让自己在享受自律带来的快乐的同时,也能够保持一颗平静的心。

比如,在周末的时候,我会给自己放一个假,不再刻意追求自律。我会去看电影或者和朋友聚会。这样的放松让我能够更好地调整自己的状态,为下一周的工作和学习做好准备。

总之,自律让我更加珍惜现在的生活,也让我更加期待未来的挑战。我相信只要能够保持对生活的热爱和对未来的焦虑感,并找到一个平衡点,我就能够一直坚持自律。

周志轩

“爆改”背后是自我重塑

去年底,电影《热辣滚烫》中,贾玲为了拍戏减重百斤的震撼形象,令无数观众惊叹“爆改”的魔力,但实现这样的“爆改”有那么轻而易举吗?

其实,“爆改”并非新鲜事物,它在角色扮演领域中并不少见。最初,角色扮演是一个小众的爱好,无论技术如何,每个人都能自由地装扮成自己钟爱的角色。那时,漫展上普通游客的数量远超过角色扮演者,角色扮演的初衷纯粹源于对角色的热爱。

随着角色扮演吸引了越来越多的参与者,那些天生拥有出色外貌和身材的扮演者更容易获得大量人气,这无疑给许多热爱但外貌条件并不出众的人带来了压力与焦虑。于是许多人开始学习化妆、图片处理技术等。他们通过健身、控制饮食和作息,努力成为自律的“全能型选手”。而只有尝试过才知道,要想完全掌握被人诟病同质化严重的“爆改”式化妆术,需要无数

次的练习;要想瘦到上镜能够身材匀称、不口歪眼斜,瘦身塑形有多么不容易。但是所有人都乐此不疲地努力着,这一切,都是为了更加贴近他们心中喜爱的“纸片人”。

在这过程中也有不少迷失了方向,他们开始追求流量和关注度,把热门角色作为博取眼球的工具,“卡颜值”“饭圈行为”等现象应运而生,让整个圈子都产生了一种不良的风气,给原本只是“为爱发电”的参与者造成了巨大的心理压力,我也因此逐渐淡出了这个圈子。

直到去年,我与一位好友参加了一个规模较小的漫展。尽管当天参与者并不多,但无论颜值与喜好,大家都有机会互相交流,那种久违的纯粹快乐唤醒了心中曾经对角色扮演的热爱。于是,我再次拾起了多年未碰的化妆技术,跟学最新的教程并开始锻炼以改善体态。或许,真正的热爱总是伴随着适度的焦虑。生活中,我们的容貌焦虑、身材焦虑也并不少见,正是因为这份焦虑才能让我们不断追求进步、成为更好的自己。

杨晨伟

自律,源于热爱还是焦虑

现代社会,物质生活水平日趋提升,自律成为很多人追求的生活状态。比如,早晨一跃而起,加入锻炼“大军”。早餐精心搭配了富含蛋白质、维生素与油脂的健康食物。下班后,更是精简晚饭,早睡养生。更有甚者,要求自己每天必须读书看报,摄取一定的精神食粮……有人自律是因为身材焦虑、工作焦虑等因素;有人自律是因为热爱运动,享受健康生活。

自律应该来自内心热爱

大学毕业后,我的体重随着年龄一路向上。前两年体检,看到各项指标开始有些异常,我便痛下决心要让自己更健康些:每天不间断地跑步,且要超过半小时。起初每天坚持,很快看到了效果,足足瘦了10斤。虽然结果是满意的,但只有自己知道这个过程有多么痛苦,原因就是我不喜欢跑步。

最痛苦的自律是逼自己走形式,形式上的自律让我停留在痛苦阶段周而复始,维持短短的热度而无法受益。俗话说:看菜吃饭,量体裁衣。目标超出自己能力所能及的范围,我们可能会选择投机取巧,进入“自律——计划——失败——沮丧——放纵”的循环中。反之,如果是你喜欢的某一款游戏,一定能坚持一关闯关下去。所以,最恰当的自律就是“你热爱,刚刚好,够得着”。

我们追求自律,因为自律帮我们收起了惰性,带着我们实现了许许多多的人生目标。但自律终究是手段、是工具,而不是目标。你不是演员,不需要表演自律,只需默默忠于自己,把自律变成生活中如“饮一杯清水”般的好习惯即可。

周翔

越跑越自由

在我们身边,总能看到这样一类人:为了更瘦更美,跟风加入锻炼“大军”,但行动迟缓,拖延数日直接原地放弃;下定决心减肥,咬牙吃素不足一周便偃旗息鼓,终挡不住美食的诱惑;扬言要学习提升技能,心血来潮购买了专业书籍,完成朋友圈打卡阅读后,拆封即蒙尘……这些行为纯粹想营造一种表面积极的状态,缺乏内驱力,往往过了三分钟热度后,陷入更深层次的精神内耗,与真正的自律渐行渐远。

懒惰是自律最大的敌人,只有当自律变成一种本能的习惯,你才能享受到它的快乐。比如跑步。有人觉得跑步是为了锻炼身体,一定要早起。于我而言,跑步无关时间,只需得闲,穿上一双舒适的运动鞋,走出家门即可。最初的几公里困难重重,常常想半途而废。然而,当风从耳边掠过,眼中的风景在流动,我尝试通过调整速度和节奏,让自己在一呼一吸间达到平衡,体验躯体的欢畅。我从不纠结晨跑与夜跑,也不迷恋各类运动数据打卡,只看自己的身体状况和天气情况,路程也是慢慢增加,不求跑得快、跑得多远,只求日复一日坚持。

如今,跑步已成为我日常生活的一剂良药,当倍感压力、心情不悦,抑或工作上遇到难题,我就选择去跑道上挥洒汗水。抛开杂念,凡是脚步能抵达的地方,总会洒满阳光。在我的影响下,家人也爱上跑步。在孩子的眼中,妈妈跑步绝对是“低配速”,她才是那“风一般的女子”。当她跑了几圈开始气喘吁吁,我仍在不紧不慢地从容前进,孩子也明白了坚持的意义。无需苛求自己成为完美的人,但自律从来离你不远。

董红

成就更优秀的自己

“自律”可以表现为吃减脂餐、做运动;也可以表现为拥有规律的作息时间……想要朝着好的方向努力时,“自律”便被赋予了它该有的价值。

“一起点奶茶吧!”“烧烤吃不吃?”……大学时代,经常会被宿舍里这些“经典语录”诱惑,一顿接着吃一顿,体重一直往上升。有时候放假回家,就会听到亲戚们说,“还是和小时候一样,胖嘟嘟的,真可爱。”渐渐长大,看似一句玩笑话,让我内心有些焦虑。临近毕业,想到马上会面临找工作、找对象等现实,便有了“减肥”的想法。自律的生活也是从那个时候开始的。

鸡胸肉、黄瓜、玉米、荞麦面等几种简单、低脂的食物,加入几滴油醋汁,一份减脂餐便完成了。除了按照“健康食谱”饮食,适当的运动锻炼也必不可少。每天晚饭后,我会进行至少半小时的散步;每周会进行至少一次球类运动。有时候,家人和朋友也会陪着我一起锻炼。初期,这种十分“克制”的生活,让我有些难受,但我知道不能轻言放弃。经过大约一年时间,体重明显下降,让我内心充满成就感。

后来,我不会刻意去减肥,但自律的生活却一直保持着。它不再让我感觉很难很累,而是让我的生活变得更充实。食物可以美味与健康并存,比如爸妈做的“爱心牌”黑胡椒牛排、玉米粒炒鸡丁、芦笋烧虾仁等;饭后散步,既能消食,又能通过吹吹晚风来释放工作压力;闲暇时间,约朋友打一场球,可以促进友情……这些事,渐渐变成我热爱的事。

自律贵在坚持,但热爱也是必不可少的,足够热爱,才能成就更优秀的自己。

张戴怡

