

编前语:

自律,不仅是自我约束,更是为了人格、品性的自我提高。自律,能让人远离懒惰,凭借勤奋和努力迈向更美好的明天;自律,能让人远离堕落,不放纵和守底线进而拥有无限未来……
惰性和享乐都深深埋藏在人类的基因中,很难改变,但也并非无法改变。想要做更好的自己,就要培养出良好的品质去打败我们身体中的劣根性。自律,正是我们所拥有的重要武器。有了它,我们就能打败懒惰、放纵、拖延症和消极情绪,从而超越自我,培养锤炼优秀的品质和坚韧顽强的毅力来成就更好的自己。

自律,让你变得更好

大千世界,人生而不同。每个人都是独一无二的,也都有着各自不同的天赋,自然也会有其所不擅长的领域。我们不可否认天才的存在,但仍要明白一个简单的事实,绝大多数人想要取得成就,更多人靠的还是勤奋和努力。一个人无论在哪些方面有所作为,都需要有一个学习和成长的过程,即使是天才,也一样要靠汗水浇灌成长,毕竟没有不付出努力的成功。
“不积跬步,无以成千里”。勤奋努力的重点和难点就是要做到持之以恒,一时的激情拼搏奋进容易,但若不能长期坚持不移地向目标迈进,只会离成功越来越远,甚至会被同行者和后来人遥遥抛在身后。毕竟真正能打败一个人的,往往是他自己。

人都是有着惰性的,当有舒服的路可以走时,就不会选择去走更艰难的路。一个人的惰性强于意志,就会想要一直停留在舒适区。现在很多人都说自己有拖延症,明明还有一堆工作等着也不愿动手去做,玩起手机连觉也不想睡,正是因为喜欢停在舒适区不愿走出来的原因。“学习哪有看电视舒服,锻炼又怎么比得上玩游戏,工作自然不如躺在床上来得享受……”但舒服也是有代价的,孟子言“生于忧患,死于安乐”。人活于世,无论只是为了享受人生,还是想要成就自我,都会有所追求。不愿努力、不肯钻研,即使拥有成功也只是暂时的,终究会被人超越;工作和学习不积极、不认真,又怎能有所得?只有让意志战胜懒惰,时时鞭策自己前行,才能真正有所成长,从而获得成功。所以,自律才是追求成功、超越自己最好的武器。

自律,让你变得更优秀

自律,不仅是简单的自我约束,更是为了自我提高,这一点在学习中体现的尤其明显。学习不仅是人生成长的必要过程,也是很多家庭向上提升的重要渠道。无论是义务教育还是特殊才艺,学习从来就不是一件简单的事情,想要取得好成绩,需要的也不仅仅是天分,更重要的是长期的积累。

多少家长为了学生的成绩操碎了心,报补习班、买名师题集,在学校附近租房陪读,为孩子购买各种营养品补身体、补脑子……总之,只要是对学生学习有利的事情,家长们都愿意去努力完成。但无论家长如何努力,能让孩子取得好成绩的最有效方法就是教会他们如何去学习。需要学习的科目很多,包含的知识内容也很杂,语文、数学、英语、文综、理综,哪一样学不好都是丢分项。但没人天生就是全才,想要取得好成绩,就只能埋头苦读,牢牢掌握好相关知识。

学习最重要的就是坚持,而自律则是学生坚持学习的必备素质。对很多人来说,学习本身其实是件很枯燥的事情,不管是专职学生的全身心投入,还是边工作、边进修的自我提升,学习都是需要日积月累才能见成效的。面对书山题海,很多人都会有所倦怠,这一点在自制力相对较差的孩子们身上格外明显。这也是很多家长头痛的原因,自家的孩子明明很聪明,可就是不爱学习,

只要不让学习干什么都行。还有的孩子学东西总是3分钟热度,明明是自己喜欢的课程学着学着就没了热情。再热爱学习的人都有不想学习的时候,平时学习没效率,注意力难以长时间集中,若是在学习时遇到一些难题更是容易产生厌倦心理……这些问题很多人都有可能遇到,而解决他们的最好方法还是自律。

自律是学习路上的加油站,可以让孩子养成良好的学习习惯,相对稳定的学习时间不仅可以让孩子更好地把控学习节奏、提高学习效率,还能让人保证持续稳定地积累知识,从而做到厚积薄发。很多时候,我们视若南墙的困难也许只是一面纸糊之墙,只要再努力努力,狠下心拼一把,就会发现成功其实就在不远的前方。学习同样如此,平时学不下去,考试时又怕发挥不好,这种没底气的不自信,也正是因为缺乏自律,平时学习时没能做到足够的知识积累。

努力学习不只体现在考试成绩上多出的分数,更应是工作后不可放下的坚持。孩子学习需要自律,作为成人也一样如此,学习不仅是自我提升,更是为了在面对工作和生活中的困难时能更加从容应对。“腹有诗书气自华”,无论什么时候知识都应是一个人最大的底气,是改变命运的重要手段。但成人的世界有太多的无奈和选择,有多少人出了校门就不再碰书,因为工作太辛

苦、家务太多、平时太忙、自己太累……总会有各种各样的理由,但这些只是借口,只是懒散度日不愿努力的表现。如果能做到足够自律,自然会规划好时间,从众多的工作赚钱、家庭生活、吃喝享乐中挤出精力来学习,提升自己,因为,机会只留给那些有准备的人。



本版稿件由本报记者 刘红娟 采访
本版图片来源于网络
本版策划 戚凯慧

想成功先自律



自律,让你变得更健康

健康存在时不觉多重要,失去了却会让人追悔莫及。健康不只是简简单单的身体无伤病,更代表的一种良好的状态,身体需要健康,精神也同样需要健康,人与人的交往同样需要健康。健康不是一成不变的,而是需要我们时刻去维护的,如果随心所欲地去消耗,很容易失去它。保持健康的方法有很多,比如经常读好书,可以让我们的心理健康;坚持做运动,可以让我们的身体健康;保持与家人沟通,可以让我们的家庭环境更健康……而自律,就是让人保持健康的良方。它让我们远离不健康的生活方式,只有足够自律,朋友相聚

递上香烟时,才不会想着不要太过伤人面子,而是会想着这对健康不利选择拒绝;只有足够自律,亲朋齐聚时面对劝酒才会放下酒杯,而不会想着只是偶尔一次喝醉也不会太伤身体;只有足够自律,面对啤酒、炸鸡、烧烤时,才会想着熬夜和不健康饮食太伤身,而不是只顾着乐呵而纵情享受;只有做到自律,才能在忙碌的工作和生活中挤出时间来做到坚持学习、运动,经常与家人交流、沟通……自律让我们改善不良生活习惯,远离危害健康的放纵行为,也让我们保持身体健康、心态积极向上、生活环境更加和谐。

自律,让你远离危险歧途

每当我们观看反腐宣传片中贪污受贿者的自白时,他们总会说自己是因一时的贪念和侥幸心理一步走错而后步步错,最后陷入泥沼无法自拔。看着这些本该前途光明的人,因一时贪念走上了人生的错路,最终只能在悔恨中度过余生,怎能不让人警惕反思一下自己平时是否也有过相似的危险想法。老话说,“常在河边走,哪能不湿鞋”。想要不湿鞋,那就必须做到自律。无论在什么岗位上,也不管遇到多大的诱惑,不该拿的别拿、不该动的别动,这是做人、做事的根本,也是真正的持久之道。而想要做到这些,靠得就是足够自律,并且一直保持下去。

私信息,甚至可能是国家机密;还有某些人,在人前是“好好先生”“和平的使者”,在没人监管的网络中就成了“键盘侠”,他们或是以各人意志凌驾于他人尊严,即使面对英雄和受害者都能随意点评辱骂,甚至仅凭自己的恶意揣测到处散布谣言、任意抹黑他人……这些人在诱惑面前选择放纵,将自律和法制抛在脑后,就算他们一时得利看起来风光无限,但最终等着这些人的只会是法律的制裁。在这种大是大非的问题上,任何侥幸心理都要不得,只有以自律时时武装自己,才能在面对诱惑时保持清醒,以免走向危险的人生路口。

有多少案例给我们敲响警钟:有着大好前途的官员,刚开始只是帮着亲朋解决点儿小问题,在得到对方的回报后并不觉得是什么大事,想着别人都这么干,然后就从一开始的偶尔帮人办事拿钱,逐渐变成了后来拿钱才帮人办事;有着过硬专业能力的工作人员,每天面临大量的金钱流水,选择被诱惑做假账或是携款潜逃;甚至是一些有着平静生活的普通人,只是因为工作的便利接触到特殊的信息渠道,就敢贩卖他人的隐

在生活中,我们的一言一行不仅体现一个人的教养,也暗藏着品德和未来人生的走向。生活总是充满了繁琐琐碎的小难题,这些小问题看似不严重,但如果轻易向它们妥协,就会让我们不知不觉偏离安全的方向。自律能让人远离懒惰,凭借勤奋和努力迈向更美好的明天;自律能让人远离堕落,不放纵和守底线方能拥有无限未来……自律看起来只是自我约束的状态,其实是种自我保护,让我们时时知道前行的方向,不会轻易偏离正确的轨道。

自律,让你变得更美丽

美,是刻在人类基因中的追求。女人都希望自己更加美丽,同时,也希望自己的另一半同样颜值在线。当然,也不仅仅是女人对美丽执着。事实上,对美的追求不仅贯穿了整个人类社会的文明史,就连在大自然的动物世界中同样如此。雌兽会选择毛色更加光亮的雄兽,雄性为了求偶让自己变得花枝招展,究其原因都是因为美丽不仅代表着健康的体魄,同时也代表着良好的生活环境,和未来的无限可能。

佩饰,护肤品和化妆品更是只要出门就得往脸上擦。这些并不只是化妆品的宣传用语,更是赤裸裸的真实。为了保持好体型,有人一周七天坚持做瑜伽从不间断;为了有一个好的形象,职场女士每天宁愿早起1小时也要化妆再出门,再晚回家也不会忘了做好肌肤护理;减肥,更是一个要大毅力才能完成的目标,从饮食摄入、运动锻炼再到日常作息,只有实实在在付出才能让人体秤上的数字有所减少。而以上所说的这一切,都离不开自律。美也是要付出代价的,无论是追求健康自然美,还是想要修饰出更完美的自己,自律都是不可或缺的存在。只有足够自律,才能做到健康饮食、作息规律、保证足够的运动量;也只有自律,才能够让人在繁忙劳累的工作和生活中,时时注意自己的形象,让自己一直保持美丽的状态。

在物质丰富的现代社会,无数男女对美孜孜不倦地追求也逐步升级。吃的是养颜保健品,用的是美容健身仪器,有化妆品可以修饰自己的容貌,也有各种健身运动可以改进自己的形象。正是应了那句话:“只有懒女人,没有丑女人。”精制爱美的女人即使再忙也要打理好形象,做头发、敷面膜、挑衣物和

辽源市2019年第三季度公共卫生和医疗便民服务信息公示

(辽源市卫生健康委员会)

辽源市公共卫生信息公示表

生活饮用水主要指标监测信息			流感疫情监测信息		精神疾病患者管理信息		
10份水样总大肠菌群合格率	10份水样菌落总数合格率	10份水样耐热大肠菌群合格率	流感样病例监测	阳性率	随访精神疾病患者人数	重症精神病人检出率	规范管理率
100%	100%	100%	60份	0	1905	4.16%	94.81%

根据第三季度统计报表显示:2种甲类法定传染病监测信息零报告;26种乙类传染病监测信息报告10种295例,总发病率为25.01/10万,其中,死亡病例4例,发病列前五位的肺结核95例、梅毒72例、乙肝53例、丙肝44例、猩红热6例。11种丙类法定传染病监测信息报告4种68例。其中,流行性感冒3例、流行性腮腺炎5例、其他感染性腹泻病10例、手足口50例。生活饮用水10份水样中微量元素砷、铁、锰等3项指标合格率均为100%,氟化物、硝酸盐氮、色度、浑浊度、嗅和味、肉眼可见物、PH、氯化物、硫酸盐、溶解性总固体、总硬度、耗氧量、游离氯、氨氮等指标合格率均为100%。

辽源市第三季度医疗服务信息公示表

项目	患者消费情况(元)		单病种手术收费情况(元)				
	门诊患者人均费用	出院患者人均费用	白内障	正常产	脑梗塞	宫外孕	肺心病
市中心医院	245.52	7835.79	5593.85		6143.24		4621.7
市二院	203	8219			5802		
市妇婴医院	262	4977		7450		10560	
市中医院	284	6663.12	7126		5848	10305	5198
矿总院	204.85	6872.43	7037.20	2711.01	4624.66	10242.28	5877.14