

落实
“新时代公民道德建设实施纲要”
系列报道

编者按:

立志言为本,修身行乃先。现代生活节奏快,人们对于时间的流逝,有时会产生焦虑,但又缺乏耐心和自律。我们身边有很多人对于一件事情是三分钟热度,刚开始接触的时候兴致勃勃,感觉自己一定可以坚持下去。然而,时间一久就没了兴趣。三分钟热度仿佛是现代人的通病,快节奏的时代里很难坚持对一件事物的热情。有人曾说过,坚持一件你觉得正确、有意义的事儿,一直坚持,总有一天,你会发现,你想要的都会实现。你的时间花在哪里,你就会有怎样的人生。正所谓“明日复明日,明日何其多?日日待明日,万事成蹉跎。”自律既然是规范,当然是因为有的行为会超出这个规范。比如,刷牙、洗脸是每天必须要做的事情,但是有一天你回到家筋疲力尽,如果你倒床就睡,是在放纵自己的行为;如果你克服身体上的疲惫,坚持进行洗漱,这是自律的表现。人们往往会遇到一些让自己讨厌或行动受阻挠的事情,而在这种情况下,就需要克服外界因素对自己情绪的干扰。自律是修身立志、成大事者必须具备的能力和条件,希望我们都能做到与自律为伍,做一名严格自律的人。

与自律为伍——做严格自律的人

摒弃“伪自律”——走出舒适圈

最近,“朋友圈式自律”又上了热搜。这个网络新词的意思大概是,你在微信朋友圈信誓旦旦的决心:每天阅读一个小时、每天锻炼四十分钟、每天写一篇日记。至于能不能做到、有没有坚持,事实上只有自己知道。大多数结果却是半途而废,成了微信朋友圈里的“伪自律”者。我们都知道自律的人生是正确的方向,却还总是三分钟热度。决心要早睡、早起,却坚持了几天就放弃。想通过学习提升自己,却一天天在刷刷、玩游戏中消耗时间。

我们身边总会有这样一些人,没有自己的目标,别人说什么仿佛都是对的。别人告诉他们应该做什么他们就去做,完全没有自己的想法。看到别人学画画,自己报了班却坚持不下去。发现自己思维方式需要提升,自己报了课程却没有坚持学习。觉得时间管理很有用,买了很多书放在

床头却从来没翻开过。想做很多事情,可能也开始做了很多事情,但最后没有多少是坚持下去的。

之所以会这样,归根结底是目标不明确,不清楚自己真正想要的是什么。一个人若不清楚自己想要的是什么,永远不会作出真正意义上的改变。凡在做事前,先把你做这件事要达到的目标想清楚,这样你才会直奔目标而去,忽略奋斗途中很多不相关的要素,不受干扰,持之以恒。真正自律的人,能在凌晨五六点从温暖舒适的被窝里爬起来晨跑。在工作趋于稳定时,主动学习一些职场提升的课程丰富自己。工作中,深入研究感兴趣的领域,对自己提出更高的要求。

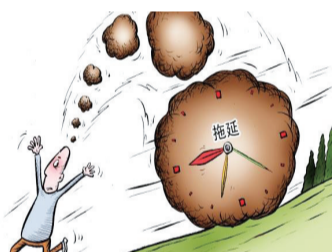
很多人拒绝变化,享受安定的工作和生活,害怕失去舒适的环境。但是,在我们拒绝改变的同时,也拒绝了成长的可能性。所以,做一个



主动寻求变化的人,走出自己的舒适圈,努力克服懒惰,变得更加自律。



告别拖延症——成为行动上的“巨人”



说到拖延症,相信每个人或多或少都有一点儿。比如,明明第二天就要交作业,还非得玩会儿游戏再说;明明第二天有事要早起,晚上还非得追个剧再说。这种情况非常普遍,而且也确实影响了很多人的生活。

这种拖延症几乎普遍存在于大多数人中。面对这种期限的时候,拖延症患者首先反应的是四个字:时间还早。然后愉快地玩手机,刷刷网页,等到最后期限即将来临的时候,

才会焦灼不安、拼命补救,甚至明明第二天就是某项工作的最后期限,可是你头一天晚上还会忍不住玩手机到深夜。在学习和工作中,也会遇到过这样一种人,随时随地都在抱怨——在学校,则抱怨老师不公、学校条件太差、考试内容太偏;在职场,则抱怨同事难以相处、上司不近人情、市场环境恶劣。总而言之,一些人为了推迟完成任务,能凭空想象出无数种创意十足的困难,然后心安理得地推迟学习和工作任务。

全世界各个角落,各色人等,发生的各种事情,都会用无数方式进入你的视野。每天早上打开电脑,明明想着处理完一件事情,结果突然弹出来一个新闻八卦。顺手点进去,然后一早上时间就没了。分心拖延,几乎普遍存在于我们每个人身上。网络时代信息爆炸,时时刻刻都在吞噬我们的时间,让我们的学习和工作变得困

难重重,效率低下。

一次又一次的拖延,使我们宝贵的时间被浪费,使我们本来可以更加丰富的生命减少了许多可能性。我们需要的是来自内心的紧迫感,我们需要给自己设置一个截止时间来加强紧迫感,推动自己开始行动。虽然,克服惰性并且开始行动起来需要大量的能量,但是,随后继续行动所需的能量要少得多。也就是说你行动越快,你的能量越大,你完成的任务越多,你的效率越高。战胜拖延症并不是一件简单的事情,可能期间还会有所反复。但至少我们应该认识到它给我们带来的影响,并为战胜它而不懈努力,慢慢地就能做到专注于当下而不至于迷茫。要完成一个又一个的小目标,也许当下就该列出明确计划,甩开膀子、放开胆子行动起来成为行动上的“巨人”。因为,拖延症消耗的不仅是宝贵的时间,更有可能消耗的是梦想和生命。

自律,不可忽略专注的力量



专注是一种精神、一种境界。“把每一件事做到最好”“咬定青山不放松,不达目的不罢休”,就是这种精神和境界的反映。一个专注的人,往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上,从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性,努力实现自己的目标。特别是在遇到诱惑、遭受挫折的时候,他们能够不为所动、勇往直前,直到最后成功。与此相反,一个人如果心浮气躁、朝三暮四,就不可能集中自己的时间、精力和智慧,干什么事

情都只能是虎头蛇尾、半途而废。缺乏专注的精神,即使立下凌云壮志,也绝不会有所收获,因为“欲多则心散,心散则志衰,志衰则思不达也。”

小学课本上就有这样一个作文题,内容是看图写作文,图上画的是一个人在挖井,挖了很多口,但都没挖到水,事实上水就在下面,只要再深挖一点就会见到水。这幅图大意就是要告诉大家做事情不要半途而废,而要坚持到底,也许胜利就在不远的地方。如果没有坚持下去就会功亏一篑,失败而归。这个图从一方面说明了专注的力量,专心致志的做一件事,不要三心二意,只要专注事情成功的机会就在眼前。同时专注还有另一方面的内容,就是在很短的时间采取最大量的行动,曾有实验表明:把一件事情持续做完比分段陆续的完成效率高好几倍。因为人的注意力是有限的,一旦分散了注意力就需要花费一些时

间再去集中起来,而且不断切换的过程中需要花费很多时间。同时,如果你很快速的完成一件事情会有很大的成就感,工作的效率就会提高。

在这个信息时代,有无数的信息不断涌现在人们的眼前,以至于人们不知的哪些信息是有用的信息、哪些是无用的信息、哪些是正确的信息、哪些是错误的信息。所以只有专注才能产生力量,才会有穿透力,才能占据人们头脑中的为止。不能忍受苦苦奋斗的艰辛和失败的打击,在困难面前变的消沉,失去了继续前进的动力;在失败的打击下开始妥协,没有了奋斗的勇气。这都使自己放弃了专注的对象,而改向了其他新的方向。但是,在新的方向、新的领域也会遇到同样的困难、同样的麻烦。结果只要一再改变,最终一事无成。专注汇聚力量,它会像激光一样,穿透所有的障碍而直达目标。

合理利用碎片时间——拓宽生命长度

现代社会,人们的时间越来越碎片化:你在一天中,能抽出六个10分钟的碎片时间,但很难挤出完整的一小时。你在上下班的路上,又或者在等待公交车到站的时候都会干什么?我们每天的工作生活中,穿插着很多事情:逛淘宝、回邮件、吃外卖,我们都得同时处理很多事情,不管你是参加工作的,哪怕你是个学生,好像经常都觉得自己很忙。不管是上班路上、工作之余或者学习之余,我们都会事无巨细地拿起手机两眼,真的无所事事也会在那里玩弄手机,看新闻、玩游戏。也许很多人并不想这样,但又找不到其他的事情来充实自己。生命是短暂的,空余时间很少,因此,我们不应把空余时间耗费在毫无意义的事情上。如果人们能够合理的利用好碎片时间,提高学习效率,也就能更好地享受生活,拓宽生命的长度。

什么叫碎片时间?简单来说就是没有被计划、安排的时间,在这段时间里你可以做任何你想做的事情,比如看书、用手机浏览时事新闻等,碎片化阅读能够提高获取信息的效率。工作累了,稍事休息几分钟,

读两页书、换下脑子,是非常不错的选择。利用碎片时间阅读碎片内容,就算被打断了,也不影响下一步阅读,因为各篇之间是独立的。而且一篇文章只要两分钟,并不需要多大的意志力,随时随地都可以学习。等公交、等地铁、超市排队结账的间隙,都是有效的学习时间,不仅涨了知识,还打发无聊的等待时间,提升了生活的幸福感。千万不要小看这些碎片时间的威力,涓涓细流,也能汇聚成海。需要特别强调的一点是,碎片阅读,不要漫无目的阅读,最好围绕一个特定的主题展开。比如,这个月看的300篇文章都是心理学专栏,这样就可以快速对这个领域有一个初步了解。如果今天看化学,明天看物理,后天看文学,大后天看英语,浅尝辄止,一样会徒劳无功。我们不能在知识的沙滩上随意挖坑,“三天打鱼,两天晒网”。而是要看准一个点,今天一铲子,明天一铲子,总有一天,能够挖出一定深度。

不是只有读书才叫学习,听公开课、听英语也是学习。互联网时代,我们的学习方式更加多元化,在日常生活中,我们可以把需要动脑的和无

需动脑的任务结合起来做。比如,一边擦桌子、一边听英语;一边跑步、一边听音频课程。这样也算一种挤时间的方法,如果每天花10分钟擦桌子,30分钟跑步,那么就多了40分钟的学习时间。系统学习,就像是打好地基,固定好钢筋,属于框架性的工作;碎片学习,就像是墙体中的一块块砖头,属于细节性的。双管齐下,事半功倍。知识的积累,都是由点到线,再由线到面的。我们在碎片时间中积累的每一颗知识的珠子,都可以在系统学习中,用逻辑的线条,串成一个整体。时间的河流奔流不息,不舍昼夜,是放任时间流逝,虚度年华,还是奋力向前,抵达理想的彼岸,取决于自己。时间从来不是你的敌人,最大的敌人就是自己。

成长也需持之以恒的好习惯

好习惯的养成不是一帆风顺的,它需要一个人顽强的意志力来支持。特别是那些还在成长中的孩子,持之以恒的好习惯会伴随他的一生,影响着每一次的人生抉择。而好习惯也需要父母、老师的督促。当然每一件事都有反复的过程,关键是怎样在反复过程中逐步升华好的习惯。当好的习惯战胜坏的习惯时,好习惯只要继续巩固,一定会成为终身受用的好习惯,但它不是一朝一夕就能形成的,必须有一个过程。持之以恒,是孩子生活中最基本的前提条件和有力保证。学习成绩是否优异、是否持续不断进步,关键就在于有没有持之以恒的学习精神。

有句话说得好:“行为日久成习惯,习惯日久成性格,性格日久成命运。”任何良好习惯的形成都要经过反复多次的锻炼,一次、两次、三次、四次的去做是不能形成习惯的,要持之以恒。要学会持之以恒,就要目标始终如一,不能见异思迁。如果气馁、放弃,必然前功尽弃,良好

的习惯就很难形成。所谓持之以恒,就是在任何条件下,都向着自己的奋斗目标坚持不懈地努力,永不退缩。试想,如果一个人做事总是知难而退、半途而废,那么,就永远不会成功。世界上成就大业的伟大人物,他们的成功,都离不开持之以恒的精神。大发明家爱迪生,每发明一样东西总要要进行千百次试验。失败了,他从不气馁,不因失败而放弃,因为他知道“失败乃成功之母”,坚持下去就是胜利,正是依靠这种持之以恒的韧劲,他的一生才有了一千多项发明,尤其是白炽电灯的发明,使爱迪生获得“人类光明的使者”的美誉。大文学家郭沫若有做笔记的习惯,无论走到哪里,都带着笔记本,把所见、所闻、所感、所想都一一记下来,他一生写下了不计其数的笔记,正是这种持之以恒的好习惯,使他积累了大量的创作素材,终于成为一代文学宗师。如果郭沫若有做笔记的好习惯没有长期坚持下来,可想而知,他也许就不会有如此辉煌的成就。这样的例子举

不胜举,所以,学习也要有持之以恒的精神,如果不持之以恒,“三天打鱼、两天晒网”“三分钟热度”,那么,就难以全面地、系统地掌握各科知识。

俗话说:习惯养成性格,性格决定命运。习惯的好坏直接关系到我们的一生和未来。懒惰的习惯导致失败,勤劳的习惯造就成功。爱因斯坦从小就有问“为什么”的好习惯,使他成为伟大的科学家;毛泽东酷爱读书的习惯,使他成为一名著名的政治家和文学家。因此,我们从小就要养成一个好习惯,养成良好的习惯才能拥有美好、灿烂的明天。

