



当下年轻人的时代症候群

——生活无节制

明明立志要减肥,但到了第二天还是管不住自己的嘴,各种高糖高油食物往嘴里塞,半夜边吃着夜宵边安慰自己明天再开始;每天都想要早睡,可是到了晚上就不舍得放下手机,一拖再拖,到了下半夜才开始向困示弱,昏昏沉沉地睡去,白天还没精神。27岁的刘颖向记者坦言,身边的朋友大多数都和她一样有这样的困扰。这种毫无规律地生活、毫无节制地满足一时的喜好,令一部分年轻人为此趋之若鹜。精神上的贫瘠、身体上的疲惫,给生活增添了不少负担。

当下,互联网的介入让大批的青少年足不出户就能沉溺于游戏、社交等表面的欲望满足中,手机成为大多数人生活中必不可少的“生存工具”。不论在地铁、商场还是餐厅,都能看见一群人抱着一部手机,把大多数时间耗费在网上追星、看电视、打游戏、刷抖音微博上,殊不知我们所有时间都能被碎片化的信息所吞噬。有网友戏称:没有饭吃可能还能坚持一段时间,没有手机和wifi,可接受不了。这一部分人浪费着时间、精力、金钱,毫无节制地放纵娱乐,将娱乐项目当作了精神寄托,忽视了真实生活。

要知道毫无节制地放纵自己,很容易毁掉一个人。这种“假性舒适区”不是避风港,也不是“安乐窝”,它只是你心中准备迎接下次挑战之前刻意放松自己和恢复元气的地方。而真正能够带来美好生活的,是年轻人奋发向上的激情和自我审视的勇气,以及自律克制的清醒。

——工作拖延症

起床的闹铃被按了一次又一次,就是起不来,能拖一秒是一秒。说好了刷

小视频十分钟,结果一个接一个,根本停不下来。“拖延症”是这个时代很多年轻人的病症。迷茫和不确定性给年轻人带来很大压力,一部分人缺乏奋斗的目标,就会明日待明日,得过且过。

很多年轻人并不能从焦虑中找到正确的态度和方法来改变自己的境遇,反而任由自己在迷茫中颓废。这个世界总有诱惑你的东西或信息存在,让你把控不住,被它们牢牢套住。比如,年轻人不愿意工作,宅在家里看剧、打游戏、刷微博,一躺就是一整天,打着放松身体的旗号,却越放松越累。总结起来就是得了思想和行动上的“拖延症”。思想上的拖延,就是想干一件事的时候,却很难下定决心,总是在给自己找借口,不断地暗示自己推后一天再去做,很难果断行事。而行动上的拖延是下定决心不难,但行动去做起来很难。做事不着急,没有时间观念,很容易被外界的因素干扰,很难聚精会神地做一件事。

被“拖延症”困扰很久的李女士说:“我就是很多事情总是拖到最后才做,积累了一大堆,最后实在拖不住了,才手忙脚乱地去完成,很是让人焦虑,但平时又觉得累不想去做。”其实,之所以会觉得累,很大程度是因为在脑海中积累了太多未完成的事情,这些事情无时无刻不在内耗着一个人的能量,但只要坚持完成一件事,我们就会更愿意去做下一件事。当你也有这样的困境,不妨尝试先从养成一个“微习惯”开始,做一些积极的小事并坚持下去,比如跑步、学习或者只是做一些家务。当我们顺利完成一件事情就会让自己得到放松,从中获得的成就感,周而复始就会改变我们的困惑。

不留余力地提升自己

生活中总是有很多事要做。当你觉得身心疲惫、迷茫的时候,不妨静下心来,用学习来提升自己。古语云:“博观而约取,厚积而薄发。”世界千变万化,只有终身学习,才能不断提升自己,未来的路才越走越宽。

时代在发展,社会在进步,这就需要我们每个人都要跟着当下加快的生活节奏,去学习刷新自己的思维观念。比方,看一些经典的书,或者向一些有学问的人请教,吸取别人的经验之谈,开阔自己的视野,进一步提升自己的思想道德素质,树立正确的世界观、人生观和价值

千锤百炼中磨砺意志

脾气大、做事无耐心、好高骛远、总想投机取巧、急于求成等,是一部分当代年轻人的心态。因此,怎样在这个“快进”的时代让浮躁的内心平静下来,成了当务之急。

市职业技术学院一位老师说:“现在有些年轻人,遇到一点困难就感觉人生受到了‘天大的挫折’而抱怨不止。他们学习更是只浮在表面,浑浑噩噩地混日子。让我们这些当老师看着很着急。”要知道浮躁心理对一个人的成长危害甚大,人生不如意事十之八九,坎坷挫折是家常便饭。不管做任何工作,都会面临困境与挑战。不是你不行,而是你不够沉着专注。参天大树之所以能避风挡雨,是因为它扎根深处,不管环境多恶劣,还是屹立不

动,使自己每天都会有一点进步。正所谓“腹有诗书气自华。”一个人整体的精神面貌和气质不能只靠提升外表来改变,而是要从内在散发出来。

要提升自己、保持学习力,就要自律。不能三天打鱼两天晒网,要把有限的时间利用起来,把零散的时间收集起来去汲取知识、适应当下。只要学习,只要保持学习力,只要有着学习的兴趣和劲头,总会体验学习的快乐。让我们放下焦虑,提高自身的文化素质和个人修养,这样才能有底气面对新环境、新挑战。

所以,我们要抵制浮躁心态,从学习、自省、实践等多方面加强修养和磨炼。如果把精力全部集中在一个领域,全身心地追求某一目标,方法得当,就会作出一番成就。成功者之所以能成功,就在于他们能够坚定不移地认准某个目标,并为之全力以赴,矢志不渝。也许在人生的这条路上,你要比别人多付出几倍的努力才能换回成功的报酬,也许你要比别人多走许多弯路才能到达胜利的彼岸。但再多的磨难也压不垮有韧劲的人,也摧不毁身上那股永不后退的力量。

所以,如果你正经历人生的不如意,请沉住气,别浮躁,清醒、专注、理智地直面生活的挑战,静下心来,磨砺自己,相信未来。

『修身自律』享受精彩生活

拥抱美好人生系列之一

日常生活中爱惜身体

明知熬夜伤身,却忍不住熬夜追剧打游戏;明知酗酒伤肝,却挡不住推杯换盏带来的短暂欢愉;明知吸烟有害健康,却仍然每天吞云吐雾;明知运动有益健康,却一步都懒得走……生活中,很多人并不缺少健康常识,但缺乏自律精神,对吃喝玩乐于随意,却不知长此以往,这样的生活给自己的健康处处“埋雷”。

如今,很多只有老年人才会患的疾病,大量出现在年轻人身上,而且越来越多。在很多年轻人看来,慢性病一般都多发于老年人。殊不知,慢性病发生于青壮年,发展于中年,发源于老年。也就是说,一些慢性病其实都是年轻时生活长期不自律导致的。一些年轻人以自己年轻为资本,常常过度挥霍自己的身体,没有培养起健康的生活习惯,

成年后也没有明确的健康目标,对自己的身体状况不怎么关心,继续放纵自我,久而久之疾病就找上了门。

所以,健康的背后也需要有“苦行僧”般的自律。如对衣食住行中的各种行为能否理性控制,不论是心态、膳食、烟酒、睡眠或运动,一时一事或短期调控,基本上都能坚持。但若终生如此,则需要恒心和毅力。所谓自由,不是随心所欲,而是自我主宰。身心健康亦是如此,用自律带来自由,用自律赢得健康,有了健康才能赢得未来。所以说,我们的健康应该由我们自己做主。年轻从来不是资本,健康才是。生命只有一次,千万不要无节制地透支身体。只有保持自律,拥有良好且健康的生活习惯,才是对自己负责并且受益终生。

自处蓄力中“复盘”总结

在围棋界,有这样一条法则:无论输棋赢棋,不要立即欣喜或沮丧,而应冷静复盘。棋手以旁观者的角度,回顾刚才所下的棋,从中反省错误,归纳经验。人生也是如此,想让自己不在同一个地方反复跌倒,就要提升自己的复盘能力。

静心自省。古人云:“日三省乎己,则知明而行无过矣。”年轻人要把经常性自省作为一种修身养德的方法,在快节奏的生活中,挤出一点时间,放松心情与自己相处,静下心来,享受生命的美好。同时,也要自我反省、自我深悟,在反省中查找自己的不足之处。但不要因为过去的事苛责自己,而是从中累积经验,更不要把时间浪费在懊悔和委屈上,而是从中积蓄力量。

而所谓自我反省、自我深悟,就是要学会总结复盘,回顾目标,想想当初做这件事的目标或期望的结果,然后评估结果,将结果与目标作对比,了解完成情况。最后要分析原因,从主、客观层面剖析成败经验并总结规律,找到更有效、更符合本质规律的做法。方法其实不难找,难的是持之以恒、敢于执行。勇于反省自我,懂得复盘总结,人生才能不断向上走。

人生中总会遇到很多挫折,每个人的力量毕竟有限,直线上升的状态几乎不存在。我们需要在不断复盘中,稳扎稳打,推动人生螺旋式的上升。别太重某个决定性时刻,也别太看重每天发生的改变。生活的步骤需要自己掌控,我们都要学会算好人生的“加减法”。

乐观开朗地珍惜当下

列宁曾经说过:“珍惜当下,就是对过去最完美的解释、对未来最好的诠释。”所以,用乐观开朗的心态过好每一天,就是人生最紧要的任务。

疫情3年,很多人被困在家里,各种压力无处排解,很多人压抑、不安,对未来很是迷茫。困难都是暂时的,如今一切都在向好发展,而我们每个人的身上也都隐藏着无穷的潜能,犹如一位沉睡的“巨人”,就等待我们用睿智的心语去唤醒他。谁能唤醒他,谁就能在逆境中看到希望,危难时不悲伤,失败时不气馁,迷路时不彷徨。谁能唤醒他,谁就能确立远大目标,创造奇迹。

改变心态也许很困难,但只要学会

转换想法,变消极为积极就会易如反掌。比如,学会自我调控情绪,做一些自己喜欢且擅长的事情。也可以通过培养一些爱好来排除不良情绪,对未来作一些合理的规划等等。但不要对自己苛求,要把奋斗目标定在自己能力所及的范围之内。早睡早起,保持精力充沛,让自己在愉快的环境中度过每一天。如果遇到问题或者困难,可以选择向朋友、亲人倾诉,以疏散郁闷情绪。

乐观是心胸豁达的表现,乐观是生理健康的目的,乐观是人际交往的基础,乐观是工作顺利的保证,乐观是避免挫折的法宝。生活无限好,我们都要以乐观的心态过好每一天。

