

Forum: [鬼話連篇](#)

Topic: 2017年在生活上做幾個實實在在的小改變

Subject: 2017年在生活上做幾個實實在在的小改變

發表者: angel6868

2021-05-27 21:48:40

有些人稀里糊塗的過日子，無所謂2015年2016年和2017年；有些人不停地在總結過去計畫未來，可是生活依然沒有絲毫的改變。所有的人都希望自己的明天比今天過得更加美好一點。與其不停的總結、計畫、列心愿單，倒不如做幾個小小的改變，而這個改變會讓你覺得生活比你想像的要簡單美好。

第一個改變是放下手機，不再做手機的奴隸。

有次我要出門三四天，因為走的著急，帶了手機充電器，臨走時卻忘了帶手機，時間又不允釦培^去取。於是我無奈的做了空手族。

一路上我都在焦慮不安，滿腦子都在想誰可能給我打電話了，誰也取鳩痊o微信了，誰或取鳩痊o紅包了，他們聯繫不到我，看不到我的回應會不會急瘋了。

事實證明一切都是我多慮了。除了一個快遞小哥發的讓我自己去門口商店取包裹的簡訊外，壓根沒有任何人惦記我，也沒有任何人知道我這幾天沒帶手機。

於是，我開始思考手機對我生活方方面面的影響。

首先必須要承認它的便利性。電話、簡訊、微信、QQ、信箱，無限放大你與這個世界的聯繫。但越是如此，你被捆綁的越多越緊。我們常常感慨時間都去哪兒了，其實大部分的時間我們都無私的獻給手機了，發微信，逛淘寶，看新聞，刷微博，聊八卦，看電影，追劇，聽音樂，拍照美圖

可是這一切真的有這五坭n嗎？

無意間的一個遺忘讓我有了一樣的體驗。放下手機，我的時間變得充足起來，有了興致做自己喜歡的事情，比如讀書，比如冥想。生活不再過得窘迫不安。

我不再透過手機遙望別人的生活了，不再跟他人攀比誰過得好不好有沒有情調，也不用別人的生活標準來要求自己的生活了。我可以從容而淡定，可以簡單而快樂，可以放慢腳步，讓靈魂也跟上生活的節奏。

第二個改變是忽略時間的概念。

我個人習慣於早上起床後先睜眼看看幾點，確定我的起床時間。午睡時要看我睡了多長時間。到了晚上睡覺時如果特別困，但是一看時間沒有到十二點，我潛意識裡就會告訴自己還沒有到入睡時間。但如果很晚了，而我還精神抖擻，我會在常規的時間內上床，哪怕在床上，瞪著兩眼，乾躺兩個小時。

我還喜歡跟風，熱衷於提升自我，強迫自己每天讀兩小時書，寫半小時書法，可是結果往往差強人意

，這種規定時間的硬性做法沒有提升自我，反而讓我養成了做事看時間倒計時的壞毛病。

這種毫無意義的時間掌控感讓我覺得焦慮不安。每一天伴隨著這種焦慮感，我的生活過得機械重複而無美感。

我時常有一種跟時間賽跑的感覺，生怕一不小心沒有跑過他，我就虛度了我的光陰，辜負了我的韶華。焦灼和焦躁感隨之而來。所以從新年開始，我告訴自己忽略時間的概念。我拿走了窗邊的小鬧鐘，摒棄了手機。午睡時間，我由著自己的瞌睡蟲來控制，不再精細的計算我睡了多久；到了晚上，瞌睡了我就上床睡覺，不困便做一點自己喜歡的事情。這樣過了幾天，我驚喜的發現，我的生活竟然可以過得如此輕鬆明快。內心也逐漸沉澱下來。

還記得有首詩嗎？從前，書信很慢，車馬很慢，一輩子，只夠愛一個人。

多美的情景啊！現在的我們生活節奏快，壓力大，內心卻脆弱不堪，高科技的生活給我們帶來便利的同時也奴役了我們。貌似我們掌控著電腦，把玩著手機，可是仔細想想，你因為它奉獻了多少自己的寶貴時間呢？你是不是在睡覺前起床後，上廁所，等公交，坐捷運都在玩手機？甚至很多寶媽不惜犧牲陪伴孩子的時間來玩手機，因而不幸釀成很多慘禍。我們是否應該從中反省並取教訓呢？

總之，2017年，放下手機，忽略時間概念，請善待你的生活。