

Forum: [鬼話連篇](#)

Topic: [早起是一種生活態度](#)

Subject: [早起是一種生活態度](#)

發表者: angel6868

2021-06-02 21:07:48

可能和年齡有關，越來越覺得時間過太快，就像朱自清在《匆匆》里描寫的那樣：洗手的時候，日子從水盆里過去；吃飯的時候，日子從飯碗裡過去；默默時，便從凝然的雙眼前過去。

對我來說，時間不夠用不是我太忙，而是我浪費的時間實在太多。

早上一睜眼已經九點，趕緊起床拉開窗簾，看到了瓦藍的天空，和院子裡春暖花開的景象，這丹n的天氣居然起這打睡A簡直太浪費，浪費就是犯罪。

焦慮症就是這尹秣滿A因為每天睡前我都在心裡默念：明天早起，明天一定要早起。

其實在內心深處，自己焦慮的不是睡了個懶覺，也不是比別人晚起了兩小時，而是這個懶覺和這兩個小時對接下來這一整天的巨大影響。

沒有按時吃早嚙A沒有呼吸到早晨最新鮮的空氣，影響小盆友的正常作息，影響我自己的安排和計畫，最重要的是心情和狀態，長此以往，惡性循環，我將不我。

早起的人很多，早起躺在床上玩手機的人很多，玩著玩著又睡著了的人也很多，比如我，早起的好處大家都知道，更重要的是那份因為自控力而帶來的心滿意足感。

新東方集團的培訓師艾力說：人是為了一個又一個美好的瞬間而活！而我這一個早晨要錯失多少個美好的瞬間啊！

有些人明明可以靠顏值，卻偏偏還能靠才華，有些人明明可以睡到自然醒，卻偏偏又要堅持早起，因為早起和吃早壑@樣，是一種生活態度。

好多人好奇，和菜頭為什麼每天八點左右，都會在公號發一張自己實拍天空的圖片，已經堅持了400多天，在我看來，至少可以說明他能堅持早起，堅持這日復一日的自律，也想告訴自己和所有人，無論天氣怎樣，美好的一天又來臨了。

起得太早同樣會影響我一整天的狀態，所以特別佩服那些堅持五六點，甚至四五點就能起床的超人們，尤其節假日，尤其是冬天。

之前無意間在網上看到一本書叫《4點起床，最養生和高效的時間管理》，果斷買回來，特別好奇這六"籀o什答漱H，到底是個什麼樣的人。

好吧！是個日本人，身兼數職，提出人們可以回歸"日出而作，日落而息"的觀點，他堅持四點起床，每天上午完成的是別人交給他的工作，每天下午完成的是未來的工作。

但他又不是那種整天埋頭苦幹的工作狂，相反，業餘生活很豐富，不得不說，時間管理真的太重要了。

日本人真牛，還有村上春樹，每天四點起床跑步，九點上床睡覺，堅持了35年，還寫出那丹h好作品，果然，能實現早睡早起鍛鍊身體，並做自己喜歡的事，這才是真正的人生贏家啊！

前兩天聽一個分享課，分享者問大家：2017已經過了六分之一，你們計畫年後要做的事都開始做了嗎？有沒有很走心的對待每一天，有沒有自欺欺人。

思維模式有多重要，我覺得新的一年才剛剛開始，而別人會說已經過了六分之一，正是這樣才提醒了我一件事：你已經浪費了將近兩個月的時間。

寫到這裡，我想推薦一本書，叫《你一年的8760小時》，作者是個新疆人，一個博學的大帥哥。

書中的內容很精彩，有好多能戳中人肋骨的金句，不只是時間管理方面，分享他說的一句話：懂一百個道理不如懂一個方法重要，感動一百次不如一次行動有幫助。

那丑A行動吧！早起吧！