

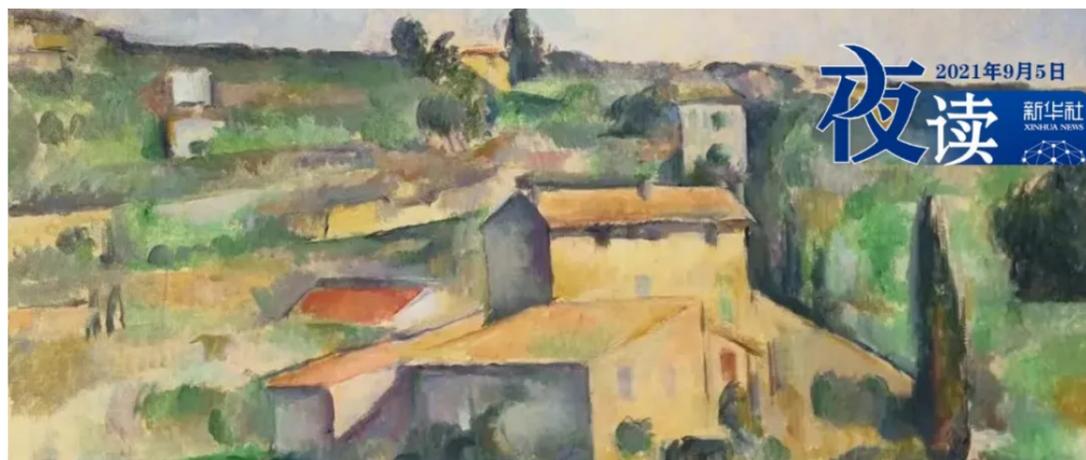
夜读 | 真正的自律，就是叫醒你自己

李思圆 新华社 昨天

新用户点击“新华社”即可关注！



TONIGHT



名家画廊 | 保罗·塞尚，法国著名画家，后期印象派的主将，现代艺术的先驱。

真正的自律，就是叫醒你自己

00:00

04:39

一个人想要变好，首先要学会自律。

1



生活中有一些人，做事三分钟热度，明知道对自己有好处的事，坚持几天，就没了兴趣，没了动力，也没了坚持下去的耐心。

非常渴望变好，真正去做时，要么因为太难而拖延，要么因为太苦而偷懒，晚上想着各种改变，早上醒来还是一成不变。

时刻都为了自己的现状和未来而焦虑，甚至时刻都想着做出点成绩，但真的去行动时，又总是左顾右盼地选择了放弃。

许多时刻，我们总以为，自律的人生很难，但最后才发现，不自律会给人带来更大的烦恼和痛苦。

一个人做到自律，需要付出汗水，需要战胜困难，也需要不断去挑战和突破自己。

自律和不自律，都得吃苦。

但前者吃的苦，会让自己的人生变得越来越好。而不自律吃的苦，则会让一个人的人生走向越来越无助且无奈的边缘。



名家画廊 | 保罗·塞尚

2



人为什么要做到自律？也许每个人都有自己的答案。

无论出于何种目的，一个人想要变好，首先要学会自律。

网上曾有一个问题说：“我们每天自律，认真学习，最终的目的到底是什么？”

有一个高赞的回答是：“因为你总得给自己选择一种持之以恒的生活方式，你总要给自己的生活赋予某种意义，你总得告诉你自己，我得做点什么。”

其实，自律的方法有很多种，但最重要的一点，就是要学会自己管得住自己。

如果决定每天早起，真正叫醒一个人的从来不是闹钟，是他心中的梦想以及想要做的事。

如果决定每天读书，那么真正让一个人抽出空的，不是工作很闲，无事可干时，而是他那颗渴望上进的心。

许多时刻，我们并不需要找太多外在的推力，去束缚自己或者去鞭策自己。

自律的本质，就是知道自己要什么，要成为什么样的人，要做什么样的事，过怎样的一生，从而努力去做到和实现。



名家画廊 | 保罗·塞尚

3



没有人可以逼你自律，能逼你的只有你自己。

如果做不到，并不是因为不知道怎么去努力、去奋斗、去坚持，而是渴望变好的心还不够强烈，下的决心还不够大。

永远不要给自己找任何理由，更不要拿没空没时间去敷衍、搪塞。

在这个世上，再没有比自律更公平的事。

每天锻炼一小时，跟每天躺着不动一小时，也许短时间内看不出任何不同，但时间长了，一个人的身材和身体素质，会不断拉开差距。

每天早起一小时，跟每天赖床一小时，也许看起来也没多做几件事，但日子久了以后，获得的是更大的成长和进步。

每天读书一小时，跟玩手机一小时，也许区别不是太大，但是哪怕只坚持一年半载，一个人的谈吐、气质和思维，就会发生质的变化。

当你不再坚持时，问一问自己，这是不是你希望成为的样子。如果不是，请记住叫醒自己，不要再拖延，不要再懈怠，更不要装无所谓。

做到自律需要付出很多努力，但至少你在争取自己渴望的人生。

点亮“**在看**”，与朋友们共勉！

(收看收听更多《夜读》文章，请下载新华社客户端、关注新华社微信公众号。)



主播 | 吴炜玲

作者：李思圆 来源：温暖的女子 (ID: wenuan-312)

监审：葛素表

监制：张越

编辑：李永锡、王宜玄

美术设计：赵丹阳

实习生：姚望千月、魏诗雨

©新华社新媒体中心、新华社音视频部

点击阅读原文，订购《夜读》！

阅读原文