

中德學校親子文章共享(350)

不那麼好走的，才是上坡路

◎網路文章

前兩天，我去上普拉提的課。在近一小時的鍛煉中，我感到時間是在一分鐘又一分鐘地過，而不是像玩手機那樣一晃就過去了。卷腹一分鐘、拉伸一分鐘、肘板支撐一分鐘，絕對比追劇一分鐘、聊天一分鐘、打遊戲一分鐘更難，也更漫長。

在鍛煉這件事上，有些人之所以無法堅持，恰是因為在運動中的每一分鐘，你都需要消耗體力和精力，甚至要靠意志力不斷去鼓勵和鞭策自己。但當一個人在玩手機時，你只需要以你最舒服的姿勢，去看你喜歡的節目、做你喜歡的事情，不用費太多力氣就可以消磨和打發時間。

其實，許多可以讓人變好的事，都需要一個艱難的過程。沒有人可以胡吃海喝又久坐不動，還能把體重減下來。那些你渴望擁有的成功或美好，都需要你日復一日地克服懶惰去爭取。

前段時間，身邊一個朋友利用業餘時間通過了專業上的考試。她白天要上班，只有抓緊每天下班後和週末的時間看書做題。她說，備考期間，她沒有逛過一次商場，也沒有外出旅行過。平時除了必要的聯絡，幾乎不用手機。

我們常常會羨慕別人通過了很難的考試，讓自己的人生有了更多選擇。但我們不知道的是，這份令人羨慕的美好背後，別人付出了多少努力。這並不是每個人都能做到並堅持下來的。

所有向上走的路，都是曲折而艱難的。而那些容易走的路，大多是下坡路。

我每天寫作，於是常有人向我請教，其中有些人以為寫得多了就能信手拈來。其實不然。如果你有寫作經驗就會知道，每一天該花費的心力並不會減少。

比如，有時白天的工作已經很繁雜了，下班回到家我也會倦怠，但依舊會堅持把當天的寫作任務完成；有時也會靈感枯竭，不知道該寫什麼，這就需要擠出看書和思考的時間，才能提取出寫作素

材。

寫作這件事，只有下筆了才會知道，開始容易，但要把它堅持下去並做好，是非常難的。

雖然有一個詞叫做熟能生巧，但如果一個人想要不斷成長和進步，就需要不斷去挑戰自己，不斷離開自己的舒適區。所謂熟和巧的只是技能，但你該下的功夫是一分一毫都少不了的。

許多時刻，我們都希望既不費力又不勞心，就能輕輕鬆鬆地把自己變成一個更好的人。但人的一生就如爬山，不去挑戰自己，就無法看到更好的風景。人生所有往上的路，都與我們本能的懶惰、懈怠和拖延不相容。當你覺得很苦很累時，千萬不要洩氣，因為你可能正走在上坡的路上。

一個讀者跟我提起，他曾無數次想過，改變自己。比如養成每日早起，讀書，鍛煉身體的習慣。可在做計畫時，雖然各種豪情壯志湧上心頭。但真到了第二天，鬧鐘響了十次，也起不來。買了一大堆書，也沒翻過一頁。運動器材都快生了鏽，也懶得碰一下。我問他，為什麼沒有做到？他給自己找了一大堆理由，比如也想起床，可總感覺沒睡醒。比如也想看書，但苦於太忙沒時間。比如工作太累，回家以後就真不想動了。其實，給自己找藉口，是一件很容易的事，因為它輕鬆地幫你掩蓋了你的不努力，不自律，不上進。

其實在人生當中，無論你想要成為什麼樣的人，想要做成什麼樣的事，幾乎沒有一件是容易的。但只要你選擇踏踏實實地去努力，就會為自己減少諸多阻力和障礙。反之，你越是浮躁，越是放縱自己，就會離想要的生活越來越遠。不要讓今天的懶，成為你明天的難。

請相信，正是因為那些看起來很難的努力、付出和堅持，才成就了那個不斷變得更好的自己。

