

种下一种行为,收获一种习惯



“种下一个行动,收获一种行为;种下一种行为,收获一种习惯;种下一种习惯,收获一种性格;种下一种性格,收获一种命运。”这是美国心理学巨匠威廉·詹姆斯对习惯的经典注释。

每天按时跑步,每晚坚持读书,每顿早餐喝一杯牛奶……这些生活中的小习惯,很多人并不重视,但这些小习惯表明了个人的一种自律,也表达着每个人对生活的一种偏执。如果我们暂时还没有找到奋斗的目标,不如先从坚持一个好习惯开始!

我的记账生涯

我有个持续了五年的习惯:记账。记账的动机要追溯到很久以前,记得刚开始工作时,我自诩还算勤俭节约,可每到月底却还是口袋空空,总是奇怪自己的钱都到哪里去了?五年前,手机上出现了某款可以记账的APP,试用一番,大叹其方便,便开始了我的记账生涯。

刚开始记账时热情高涨,乐此不疲,买了一包口香糖,我都会郑重地打开手机,找到软件里的“生活支出”-“其他”-“口香糖”一栏(这些分类是我事先在软件里设置好的),然

后正儿八经的填上“2元”,感到无比满足。可等几天的新鲜劲儿一过,就开始觉得这样实在太麻烦,没了动力,好几天都会忘记记账。后来,我调整了记账的策略:小于50元的消费每天汇总记录个大概即可,大于50元的消费认真记录,再加上软件功能不断强大,可以自动记录信用卡和工资卡的流水单。这样调整之后,基本上每天只需要记录2至3次即可,这个习惯才得以保持。

过了一段时间,记账的好处也慢慢体现了出来:每个月的账单可以让

我清楚地知道资金收支情况,不仅做到心中有数,还可以找到省钱的方向。比如我每个月在公司停车的次数不固定,就没有办理停车的包月卡,后来统计了一年的总停车费之后,发现还是选择包月更划算。再比如,当我清楚自己的固定开销之后,就可以选择把收入减去固定开销后的部分,投资一些理财产品,既不影响生活,还能增加一些理财收入。

记账的习惯让我的生活多了一些精打细算的从容,也多了一份翻看过往点滴的乐趣。

施予仁

由二八定律想到的

曾看过一篇文章,介绍一家企业高级职业经理人的管理理念:每天早上上班时把需要做的工作排个序,重要的事排前面,不重要的事排后面,能完成多少是多少。第二天上班后,他又把当天应完成的工作再排个序,先做重要的事,这个做法暗合管理学上的二八定律。

二八定律又名帕累托定律,是意大利经济学家帕累托发现的。他认为,在任何一组事务中,最重要的只占其中一小部分,约20%,其余80%

的尽管是多数,却是次要的。二八定律告诉我们,要养成一个好习惯,即永远先做最重要的事情。

我自己在工作安排上也在一定程度上遵循了二八定律。我在U盘上设了一个记事本,把本周、下周和每月应做的事大致排个序,每天完成一件事我就记一笔,记在当日工作单上。当领导安排下新的工作,我也在记事本上列出,工作大致按重要性排序,但对一些急事和要按期完成的事务性工作也要列出,总的来说这样做

既考虑重点也兼顾一般。其中,医疗安全工作是重中之重,在遇重大抢救时其它工作都要为之让道。按这个模式做下来,虽然事情很多,但总体上忙而不乱,工作很有条理。

所以说,好习惯的形成会让我们减少工作中的无序现象,简化行动步骤,且能够抓住牛鼻子,让工作更有效率。庄子说:“人生天地之间,若白驹之过隙,忽然而已。”一个好习惯会伴随我们走过一生,对我们来说就是一笔无形的财富。

周海龙

妻子陪我锻炼十年

妻子朴实、真诚,没有惊天动地的事迹,更没有催人泪下的故事,但她却真心实意地关心我,坚持陪我散步的习惯已延续了十来年。

上世纪末,进入中年的我,由于长期坐在办公桌前同算盘打交道,缺乏运动,身体变得越来越虚弱。为了增强体质,医生建议我适当增加一些体育运动来健身锻炼。刚开始,我每天坚持出门散步锻炼一个半小时。时间久了,身体好了许多,而一人在

外散步也开始感到寂寞,因此散步时间缩短了,到最后懒得坚持,就放弃。而这时,我因偷懒,身体又渐渐虚弱了。妻子看到这一情况,知道我独自一人散步孤零零,于是她每天坚持陪伴着我出门散步、锻炼。

刚开始,她为了陪我锻炼,付出的体力和精力远超我的想象。妻子每天在工厂里,要把几十公斤重的铁板在冲床上搬上搬下,不要说一个女人,就是一个身强力壮的男同志也感

觉累。加上回到家里还有繁重的家务要做,她一天的运动量很大。

现在,妻子退休了,家里有了第三代,需要做的家务更多,但她仍每天晚上坚持陪伴我散步。我们在街上一边走路,一边谈天说地,两人感到非常亲切,又像回到青年时代。有时走得累了,我们夫妻俩就进快餐店或大卖场坐下休息一下。几年下来,我不仅身体又恢复健康,还精神抖擞,家庭也和谐幸福。

顾纪荣



读报是常规动作

过了春节,我就进入古稀之年,但仍坚持每日打半天工——供职于一所高校的校报和一份教育杂志,美其名曰:发挥余热。老报人罗竹风说:“编辑应是杂家。”报纸版面难免需“补白”,有时要写些“微言”,因此就必须“博览群报”,尽可能获悉更多资讯,掌握更多知识。于是,每日读报成了我的“常规动作”。

当今,虽是互联网信息时代,但报纸仍是主流,一份报纸,一个天地,每个天地都是新鲜的。只要你有好奇心,就可以学到更多。于是,晨报、晚报、文摘报、语文报等各类报纸便与互联网一样,成为我采撷、汲取资讯与百科知识的宝库。一年365天,天天泡着一杯清茶,读报两三个钟头,倘若逍遥外出数天,返家后必定恶补报纸。

活到老,学到老嘛!读报,获益多多。仅以制作新闻标题而已,如《“铁公鸡”明迎来春运高峰》、《妹妹坐船

头,哥哥吸两口?——歌手伊相杰涉毒被抓》、《冷空气气走春姑娘,冲刺入春失败/今明最低5-6℃》、《周二阴雨调休,周末阳光上岗》……这些鲜活而突现主题的标题,吸引人们眼球,十分有可读性,令人过目难忘,成了我的学习教材。

白天,我在办公室必读的报纸有《新华每日电讯》、《新闻晨报》、《中国剪报》及一些高校校报,《上海老年报》、《语文报》、《嘉定报》等则晚上在家浏览,而订阅了半辈子的《新民晚报》是压轴大戏,副刊《夜光杯》堪称是雅俗共赏的典范。如秦绿枝先生的专栏“休息时断想”(后改“不拘小记”)中的美文,句句是“真话”,我会上网搜索其电子版后下载收藏;喜逢拍案叫绝的精言妙语,我又会细心摘抄。

问渠哪得清如许?为有源头“活报”来。

陈恩浩

冷到极致是美丽

好习惯终身受益。在生活中,每个人的学习、工作、家庭等都有所不同,同时,随着知识、阅历、心智等变化,很多习惯也会发生变化,但总有一些习惯让我们坚持很多年,不愿改变。

有一些习惯的养成,需要坚强的毅力。多年前,我看到一篇文章介绍用冷水洗脸洗澡,对健康、养颜有好处。冷水洗澡,我可能受不了,便决定尝试用冷水洗脸。于是,这么多年下来,我对冷水洗脸的习惯“痴心不改”。春夏秋三季还不错,有时冷水洗脸更是一种享受。冬天就有点纠结了,就像前些天最冷时只有零下七八摄氏度,一早伸出手来接冷水,就是一种折磨,需要很大的毅力。洗完脸,看看通红的手,摸摸冰凉的脸庞,我感觉又一次战胜了自己。坚持,也是一种内心的强大!

当然,一次次的坚持,一月月、一年年的好习惯,带给我的也是一份不错的礼物。记得前些年和三十多年未见的初中同学一起吃饭,不太明亮的灯光下,老同学一下子就认出了我,坐下后一句“你好像一点也没有变”让我心情大好,明知这其中带着很多的安慰和客套,但把它“全盘收下当补药吃”何尝不是一种积极的人生态度呢?

林肯说:“四十岁以前,相貌是父母给的,四十岁以后,人就要对自己的容貌负责”。我想一个人的容貌除了天生以外主要的是善良、有爱,注意健康,还有就是内涵、修养和气质了。生活的智慧写在脸上、印在心里,相信良好的习惯一定会让你终身受益的!

美好生活,让我们从坚持每一个好习惯开始吧!

马红梅



七嘴八舌

习惯是一种长期形成的思维方式、处世态度,习惯是由一再重复的思想行为形成的,习惯具有很强的惯性,象转动的车轮一样。人们往往会不由自主地启用自己的习惯,不论是好习惯还是不好的习惯,都是如此。可见习惯的力量——不经意间会影响人的一生。

——@娜娜

美国著名教育家曼恩说:“习惯像一根缆绳,我们每天给它缠上一股新索,要不了多久,它就会变得牢不可破。”这句话值得每个人深思:

好习惯有一种力量,能改变人的一生。

——@夜夜瞳

从坚持到习惯,有一个漫长的过程。如果说坚持到最后的人是胜利者,把坚持变成习惯的人才是强者。一时半刻的努力改变不了什么,只有长时间地努力才能产生量变,有了量变才可能会产生质变。

——@阿宁

人都具有惰性。因此,要养成一种好的习惯,是需要强制、强迫的,有时甚至还需要借助法规或者外力,才能“强迫成习惯,习惯成自然。”

——@姜宗仁

上海区县报优秀品牌