## 2023.5.18记

上一段时间的生活是有了失控的特征：没有目标感、感受不到真正的乐趣、很累但不愿意睡觉、专注力变差。这种生活节奏让人挺难受的，往往正是这些难受，又会让我想尽办法找各种事情填满日常空闲的时间，其实这就是一种逃避问题的表现。放纵是能让我逃避现实一段时间，但它不会让我真正快乐。不能这样下去了，该调整了！那么问题出现在哪呢？

不自律，一直以来我都是缺乏自律的人，自发地按规定时间完成计划或任务对我来说是很难的。当然有他人的约束我都会认真对待，比如领导定下的计划或任务，我会认真地对待，尽可能地按时按量完成。我是想成为一个有责任感的人，不想辜负别人的期待。当然除了父母、爱人、真正的朋友，很少人会对另一个人有真诚的期待的了。我也许遗漏了一个人——“自己”，是呀，自己的期待，我应该对自己负有责任感。我期待我能认真投入富含激情地做事，而不是心不在焉毫无激情斗志地过充当“npc”。我们要对自己负责，唯有这样在放纵和上进面前，我们才能有力量坚持自律。

目标不明确，没有细化的目标以及相对应的完成清单。砍柴之前，如果将刀具磨好了，之后会让樵夫事半功倍。我们人生路上同样如此，想要过得坚定踏实、不做过多无用工，我们也得想把我们的人生目标思考情况，大目标、长目标再细分为小目标、短目标，让目标可以看得见、算得清。我认为建立目标可以从以下角度思考：我想成为什么样的人？我想要什么样的生活？我的兴趣特长在哪些方面？我可能存在的优势是什么？是的，观察思考“自己”，找到属于自己的目标。

没有明确的做人原则和做事准则。说起这个事，让我想起一个令广大男性朋友发指的21世纪终究难题——“我”和你妈掉水了，你先救谁？你女朋友真是想问你先救谁的问题吗？不是，她其实想问的是她和你妈，你更爱谁而已。我们生活中，无时无刻都在做着选择，只是有些选择容易，有些选择让我们为难。如何做选择往往便是由我们的做人原则和做事准则决定的。秉承着“三人行必有我师焉”准则的人，他将会是一个谦虚、好学的人，这类人在人群中他会选择发现他人优点加以学习，看到他人缺点对照观察自己是否也存在；秉承着“兄弟如手足，老婆如衣服”准则的人，当自家兄弟或朋友与老婆发生冲突时，必然会指责自家老婆；秉承着“失败是成功之母”准则的人，当遇到挫折时，他不会气馁，反而会从失败中总结经验。有了做人原则和做事准则，选择也就变得更容易了。当然，某些原则和准则之间存在着冲突，那又该怎么办？我们该以什么为准呢？这就是“明确原则准则”的重要性，明确不仅要在日常生活中通过观察以及多思考总结出自己的原则准则，也该给它们排排序。回到上面先救谁的问题，如果以“所有生命都是平等唯一的，都要救起来”为做这件事情的准则，那么我们将会把她们的身份忽略，理性考虑先救谁才能最快的把人都救起来。

好，今天总结了上一段时间的状态，找出了三点问题：不自律、没有明确目标、没有明确做人原则和做事准备。接下来的日子，该好好总结反省自己，把缺点都改掉。做到自律、目标明确、做人做事有原则。