

每天将这10件事情做好，你终将成为最好的自己。

字数4470 阅读25679 评论358 喜欢1744

文 / 陈渔樵



我是一个男孩子，在这里罗列了每天必须做的十件事情，从男生的角度出发，所以有了第一条（捂脸）。女生可以拿给男朋友或者未来的男朋友看。当然，第一条说的宽泛一些就是性欲，女生也并非完全不适用，在这一点上，我们这些形形色色的男男女女都一样。

每天做好这十件事，你终将成为最好的自己。不要急功近利，你要慢慢来。即使短期内并不一定能实现，但有一点可以确信：我们正走在一条变成更好的人的路上，越走越坚定，脚步越来越扎实。

Number 1 · 少看小视频，少打飞机

初中住校的时候，隔壁宿舍一个男生打飞机过度，阳痿了，被他们宿舍人传出，闹得全年级皆知。甚至后来他父母都知道了，而他亦再无脸面出现在校园里，只能辍学回家治疗，至于后来能不能“重举”，我们就不得而知了。

我承认，这样的恶性例子不多，但是打飞机的确劣大于优。优在哪里？我只能想到一点：释放压力，缓和冲动。而劣则不胜枚举，飞机打多了，记忆力下降，形容猥琐，影响日后正常的性生活等等，还有什么坏处你们自己脑补吧。

我一个舍友，每天晚上熄灯后都要待在厕所哼哼唧唧，雷打不动，我们也已习以为常了。但我终于忍不住对他说:哥们儿，悠着点，省着点用。

是的，哥们儿，悠着点，在你没有女朋友之前，省着点用。



Number 2 · 早睡早起

我们的心理学老师总是给我们灌输早睡早起的鸡汤，我知道这碗鸡汤真的是又实在又有营养。

早睡早起身体好，人人皆知，但是真正做到的人又有多少呢？尤其是90后的年轻人，晚上躺在床上不折腾半天手机压根睡不着，手机快成安眠药了。

成年人每天最佳的睡眠时间是7~8小时，入睡前戏不包括在内。达不到7小时，或者超过7小时，第二天脑袋都会昏昏沉沉，影响工作和学习事小，长此以往，坏了身体事大！

关于入睡时间？23点入睡最佳，因为23:00~2:00是人体内部器官最佳的排毒休整时间。有人可能会说，我上夜班，身体好得很呐！

“你别急，十年后你再看，一个长年累月上夜班的女人和一个早睡早起的女人，她们的脸色是没有办法比的。二十年后，你再看她们的身体素质！”。这段话不是我说的，是当我们班那群小姑娘提出质疑时，我们的老师对她们说的，当然，也一同警告我们这些男同胞。

在漫漫岁月面前，睡眠是最好的化妆品和保健品。我信！你信吗？



Number 3 · 蔬菜水果多吃点，大鱼大肉少吃点

我老妈每次给我打电话，永远少不了这句话：“多吃点蔬菜水果啊！大鱼大肉给我少吃点”。我老妈为啥这么紧张我呢？——从小我就是众亲戚嘴里远近闻名的肉食动物。并且也不时的让我的身体出现这样或那样的问题，好像老天爷不忍心看我作死，要提醒我一样。小时候，我常常感冒发烧，肉吃的多还是抵抗力不行。医生说我的体质太酸了。我的嘴巴里也三天两头口腔溃疡，医生说身体里缺少某种元素（我已经忘了哪种元素）这一切的一切，究其原因，一句话：挑食，蔬菜水果吃少了。事实上，我到了大一才真正引以为训，因为大一的时候我脸上起了许多白斑，一开始我妈以为我肚子里有虫，去皮肤研究所检查完了才知道还是那个老毛病。后来我一整个暑假每天都抱着蔬菜水果狂吃，夏天走了，我也帅了。

（笑）

“你一个月不吃荤，身体不会有多大事。你一个月不吃素，问题就多了。”每次在饭桌上，我蔬菜吃少了，老妈总是敲着桌子教训我。（笑）之前我会引经据典，使用各种辩证法和我老妈“口水战”，可事实证明我老妈是对的！姜还是老的辣！我信了！我全信了！

“蔬菜水果多吃点，大鱼大肉少吃点。”从今往后我不会再质疑这句话。我老妈苦口婆心的跟我念叨过，相信你们的老妈也对你们如此这般的念叨过。



Number 4 · 多喝水

记得多年前的汶川地震，一个老爷爷在断壁残垣下困了一个星期，活了下来。这一个星期里，进嘴的只有一样东西：他自己的尿。

科学证明：不喝水，三天之内必死无疑。喝水，不吃饭，我们可以抗争10天左右。由此可知，水的重要性。

小的时候，常常听到什么“水是生命之源”之类的话，那个时候并不会去深入思考这个问题。随着年龄的增长，这句话不知道什么时候开始自然而然的就不言而喻了。

每天8杯水，保质保量。春夏秋三个季节，水温 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 为最佳。冬季，水温 45° 左右为最佳。注意是水，仅仅是水，只能是水！不可用饮料或者高汤代替。

每天的第一杯水，起床刷牙过后你就可以下肚了，有利于排除身体里的宿夜毒。

晚上，少喝水，尽量不喝，实在渴了，就呷一口润润喉咙。原因你懂的！

多喝水呀，大人孩子们！多喝水呀，男人女人们！



Number 5 · 运动不止

“生命在于运动！”这一句口号早就被喊烂了。可正如同许多越是人尽皆知的口号越是被人们的心灵忽视，越不会有人去重新思考，这一句当然也不例外。

我们宿舍有一哥们，两年来除了上课几乎就没离开宿舍半步，想想这是不是非常的可怕？可更加可怕的是他因为整天打游戏不运动，在小小的21岁的年纪就患上了脊椎病，整天哼哼着喊脖子酸痛。

像我这样“屁股底下有钉子”坐不住的人，整天东奔西跑，运动量大，从来没有一会儿脖子痛一会儿腿痛这些臭毛病，我连感冒发烧都很罕见，有时候一年半载找不上我的门。

我放寒暑假回家，我爸比我妈多出那么一份高兴——因为我一回家就有人陪我爸跑步了。我老爸这两年运动起来了，原因是我，我妈，我爸他自己，我们仨都无法容忍他那个日益大起来的肚子了（笑）。效果很显著，我爸的肚子不涨反缩了。

在我的身边，有很多的例子可以充分说明运动的重要性，相信在你们的身边也是这样。同样四五十岁，运动的人和不运动的人，具有明显的差异，有的人看上去年轻十岁，有的人看上去老十岁。就是精气神也是迥然不同的。

年轻的时候，更要运动，为了我们的身体本钱，也为了将来有体力去涉足我们心中的那些“诗和远方”，实际上，我之所有坚持运动，就是为了我的那些遥远的梦。

生命不息，运动不止！let's go！



Number 6 · 快乐，你拥有吗？

研究表明，能够长寿的老人，大多数都拥有一个平和稳定的心境。他们这一生，心态很好。不是说他们的一生没有挫折，没有磨难，他们和我们中的任何一个人都没有什么不同。一样要经历人世的险恶，一样要面对亲人的死去，一样要尝尽生活的酸甜苦辣咸。只是，他们懂得如何让自己快乐！你看看，杨绛先生，那个内心无比丰富安宁的老人家，经历了文革的批斗，经历了白发人送黑发人，经历了丈夫离去后孤独一人的境况，仍旧坚强的活到105岁，明明知道这位老人家年岁很高的，但看到她去世的消息时仍觉得难以置信，在我心里，我觉得这位可爱的老人应当再继续活着，好好的活着。当然，杨绛先生，永远活在我的心中。

有很多的癌症患者，当得知自己的病情时，一些人心态很好，一些人忧心忡忡。往往心宽的人战胜了病魔，忧戚的人真的撒手人寰了。你不得不重新思考快乐的力量！这一种可以与死神博弈的存在！

生命本身有很多的意义，但其实又没有什么特别的意义。但不管怎么说，让我们的生命感到幸福和快乐，这是最大的意义。追求梦想，追逐爱情，无外乎取悦于我们自己。我们四处奔走，忙东忙西，不过是为了令我们拥有快乐的资本。可悲的是，很多的人在奔跑的路上，忘了这条初心。他们因为逐梦的艰辛而痛彻心扉，因为感情的不顺而撕心裂肺，其实，这都是步上了一条“顾此失彼”的路，与我们最初的目的背道而驰了。

停下来，问问自己的内心，快乐这种东西，你拥有吗？



Number 7 · 每天至少拿出一个小时，用在你的梦想上

梦想还是要有的，万一实现了呢？

我们人人都有梦想，有的伟大一点，有的世俗一点。但梦想并无优劣高下之分，真正分出高下和优劣的是我们对待梦想的态度。

梦想常常被搁置，羞于诉说。因为大多数人的梦想不足以让他们安身立命，梦想不是面包，可我们那张嘴是需要吃饭的。

在现实的铜墙铁壁面前，我们擂起拳头痛掷过，我们甚至举起了大锤轰击而去，然而，那道巍峨的摆着高姿态的墙岿然不动，于是我们终于低下头来。默默的捡拾起刚刚愤怒的扔在地上的谋生家什，从此成为一个沉默者，一个不轻易谈梦想的沉默者。为了一张嘴。

其实，关于梦想本不想多说。我们都有梦，关于梦，各人的心里冷暖自知。但梦想这个玩意儿特别容易令人热血沸腾，我刚刚就控制不住激动的心情。

再看爱情，数量是一。除非你是一个大情种，有一大帮花痴异性愿意为你赴汤蹈火九死一生，那样的毕竟少之又少。维系爱情的是什么呢？维系爱情的只能是爱情本身。而爱最是道不清说不明的东西，爱来的时候，像一阵风。爱走的时候，像一阵风。所以爱情无须刻意经营，跟着感觉走好了。

最后看友情。你的朋友数量那可以是正无穷，你想结交多少就结交多少。朋友多了，什么样的都有，当你需要朋友的时候，他们可以给你许多的帮助。碰到任何困境都不怕，因为他们可以八仙过海各显神通。而友情需要维系和经营！每一份天长地久的友谊背后都有着两个苦心孤诣的人。

所以，每天拿出一个小时的时间，来关心关心你的朋友们，以后，他们才能在你陷入困境的时候来关心关心你。别怪我说的太世俗，这个世界就是这么世俗。

有一句话是这样说的：学好数理化，走遍天下都不怕。我把它改了一改：朋友遍天下，走遍天下都不怕！



Number 9 · 每天放空/冥想半小时

我每天都有将自己放空的习惯。何谓放空？就是将自己这一天里遇见的所有人，遭遇的所有事都从脑海中清除掉，或者说，暂时的忘却。然后，在不惨悲喜的心境下，自我修炼，修的自然是一颗心。

你甚至可以感到心里有一朵莲花在层层绽放，在月光下，它出淤泥而不染，它香气氤氲。一点都不夸张，我可以感受得到。其实，那朵莲花是存在的，就是你的心。在冥想里，你的心放入清凉的水中，被重新洗净，捞上来的是初心。

冥想让我们不迷失心灵的方向，有一只白鸽永远引领着我们。让我们始终与外部世界保持一个安全距

离，在这个安全距离内，你能客观的看待人，看待事。甚至可以达到一种虽“入乎其内”，却“出乎其外”的境界，到了那个时候，世上一切的苦难纷扰再也无法动摇你了。

目前，我修心的水平还处于低层次，那样的高然洒脱我尚无法企及。但我在一步步的走着，怀着虔诚的心态，一步三叩首。

每天拿出半个小时的时间来放空来冥想，真的很有必要，大家不妨一试。在每一个夜晚，将你的心清零。在每一个清晨，将重生的心叫醒。



Number 10 · 写日记，或者自我小结

许多成为作家的人日后回答关于“你为什么会成为一名作家？”此类的问题时，都将功劳归功于当年写日记的习惯。惯常的写日记的确是拔高写作水平的绝佳办法，甚至是最好的办法。

我从小没有写日记的习惯，一直到了上小学六年级我开始意识到自己的写作欲望时，我还是没能把写日记当做常规。我之所以开始写日记，是因为当有一天我发现写日记可以为我梳理自己的记忆，梳理自己每天的得失。于是，我欣然把这个习惯延续了。

在这里，写日记的目的和第九条是类似的，为了让我们保持清醒。但是不可以互相替代。它们两者，一个是指向大脑，一个是指向灵魂。自然，写日记指向大脑，冥想指向灵魂。

写日记吧，它可以让你的大脑不那么的浑浑噩噩，至少让你人生的思路清晰起来。

