



第壹观点

坚持是永久的享受

收拾衣物,偶然翻出前段时间买的跑步鞋。鞋子依旧散发着新鞋特有的塑胶味,似乎在抗议我对它的冷落。当初买它的时候,我想那一刻我是有着不运动不罢休的心理的,否则不会特意买一双平常用不上的跑鞋。那是什么原因让我搁置了跑步计划呢?脑子里给自己找了所有的理由:太忙?没时间?好像都很牵强,其实是在为自己的“懒”找个好听的借口。

那时痛下决心要运动的原因就是减肥,并夸下海口要瘦成一道闪电。与好友不约而同地花了一个下午买了一套跑步装备。从跑鞋到运动服,都要搭配格调一致,这样仿佛就使得我是真的痛下决心运动了。如果自己付诸行动,也对不起买装备花的钱,然后就与好友开始了夜跑的计划。然而,跑不了几日便败给了各种理由:“空气不好、晚上散步人太多、今天太累。”接着就在拖延中,似乎大家都很有默契地忘了这个运动大计。

细细回想我的生活,要做的事从来都在拖延,第一件事拖到第二件事的时间,然后拖到第三件事的时间,最后还是没做成。

比如看书,看完两页就想刷微信玩手机,看完五页就觉得坐着难受,很多时候看进去了,马上又会觉得,都这么长时间了?要不先放松一下。舒服不过躺着,计划因此而耽误。

其实这只是不自律,不自律的人生有点像吸毒,明知后患无穷,但为了一时松懈,还是一次次不断沉沦。

其实跑步不仅能强身健体,还能锻炼一个人的意志。很多人喜欢跑步锻炼,但就是坚持不下来,本来把目标设置为十圈,每次跑到三五圈就放弃了。想要解决这个问题,我们可以简单变化一下方式,增加我们违规的成本,比如把跑圈变成跑公路,曲线变成直线。这样一来,运动过程丰富起来,多了很多人和风景,跑起来不再那么枯燥。同时,直线运动意味着必须有返程,当我们跑完1000米就想放弃的时候,返程会增加一倍的运动量。但无论以哪种方式运动,最重要的还是有着持之以恒的精神。

我所知道的浙江飞航集团董事长夏月飞,是一位马拉松爱好者,她坚持每天跑步锻炼。而她所经营的企业这两年也是蒸蒸日上,从某种角度说,正是她的那种毅力,那种坚持不懈、永不言弃的精神,让企业得以蓬勃的发展。

坚持并不是一种精神上的枷锁和镣铐,反而是一种寻找内心平衡的最佳方式。有人可能会觉得坚持一项运动的生活无趣至极,其实不然,他们比懒散之人更容易沉下心来体察和关注这个世界,进而有深入冷静的思考,对世界的认识反而更加丰富深刻,生命也更有重量和质感。

总有那么一小群人,抱着强大的毅力和决心摆脱现状,走出困境。他们拼得比别人狠,干得比别人卖力,最后也成为让人艳羡的一小群人。

坚持是最简单的事情,也是最困难的事情。当你熬过一段无聊,跨越一段糟糕,就会收获一个习惯,会发现生活多姿多彩井井有条,一切都变得那么美好。

文/小婷

壹周数码

壹周热映



去现实世界捉只皮卡丘

Pokemon GO是一款移动平台另类实境游戏,由任天堂、口袋妖怪公司和 Niantic, Inc.合作开发。游戏中玩家可以把现实世界作为平台,捕捉、战斗、训练和交易虚拟神奇宝贝。游戏中你看到建筑、道路、宠物小精灵的道馆以及宠物站,当你在实际的道路上走动的时候,你的虚拟人设也会在手机的‘动画版’地图上移动,时不时地会有只宠物小精灵出现在地图上,这时候就拿起你的精灵球去收服它吧。

下面说说游戏的亮点,也就是数百种宠物小精灵啦。既然这是一款增强现实的游戏,也就是说它会像之前出现过的实景地图那样,在开启手机摄像头的情况下允许小精灵出现在现实世界里。当然要是你觉得太费电也可以直接采用游戏提供的模拟地图,会根据你真实的GPS信息提供可捕捉的宠物小精灵。



首部是前菜,续集才是正餐

推荐电影:《寒战II》
导演:梁乐民 / 陆剑青
主演:郭富城/梁家辉/杨采妮/彭于晏/李治廷/周润发/马伊琍/周笔畅
推荐指数:★★★★☆
看点:《寒战2》承接了第一部的剧情,第一部中埋下的伏笔在这里全部揭晓,错综复杂的人物关系也一一揭开,但观众仍然沉浸在导演精心设计的迷局中无法自拔,享受着解密带来的快感。第一部结尾,幕后boss李家俊(彭于晏饰)被抓,悬念解除,但在第二部中,却又出现了真正的幕后boss,李家俊也只是其中一颗棋子而已。悬念再次产生,等待着新的矛盾冲突爆发。作为一部警匪片,动作场面是必不可少的元素,电影中的地铁爆炸戏与隧道枪战精彩火爆,在香港警匪动作戏中也算得上一流制作,十分有看头。