

夹一天不能掉早上继续做我是怎么坚持每

<p>我是怎么坚持每天早晨锻炼的？ </p><p></p><p>记得那时候，我还年轻，总是在试图找

到那个“完美”的生活方式。有段时间，我决定每天早上跑步锻炼，这

是我日常中不可或缺的一部分。但生活从不平凡，每天的压力和诱惑总

会让人动摇。 </p><p>有一次，我因为工作压力过大，竟然在凌晨就打了

个滚，错过了我的跑步时间。那一刻，我内心充满了懊悔。我知道，

如果不保持这种习惯，那么我可能就会逐渐走向颓废。我告诉自己：“

夹一天不能掉早上继续做。”这句话成为了我的座右铭，它提醒我，即

使今天没有按计划进行，也要坚持下去，因为明天依然有新的开始。 </

p><p></p><p>

但事实证明，这并不是一个简单的过程。很多时候，当睡意侵袭时，一

种强烈的抵触心理会出现。它让我想起那些老生常谈的话语，比如“习

惯是一种力量”，以及“小米之所以能举重千斤，是因为它曾经举过轻

量”。这些话让我明白，只要能够坚持下来，就能培养出足够的力量去

克服任何挑战。 </p><p>于是，我开始采取一些策略来帮助自己更好地

遵守这个原则。比如说，在晚上临睡前设定闹钟，以确保第二天一定不会

迟到；或者选择一种既健康又快乐的事情作为我的早晨活动，比如瑜

伽或者慢跑。这两者都可以帮助我缓解压力，同时也为新的一天注入活

力。 </p><p></p>

<p>最终，这些小小的心理调整和行动改变，让我能够持续地坚持每日

锻炼。而这背后的核心理念——"夹一天不能掉早上继续做"——成了我成功的一个关键因素。这句话不仅仅适用于健身，更是一个生活哲学，它教会了我，无论面对什么困难，都不要放弃，始终保持积极向上的态度，从而创造一个更加精彩的人生旅程。

[下载本文pdf文件](/pdf/976195-夹一天不能掉早上继续做我是怎么坚持每天早晨锻炼的.pdf)