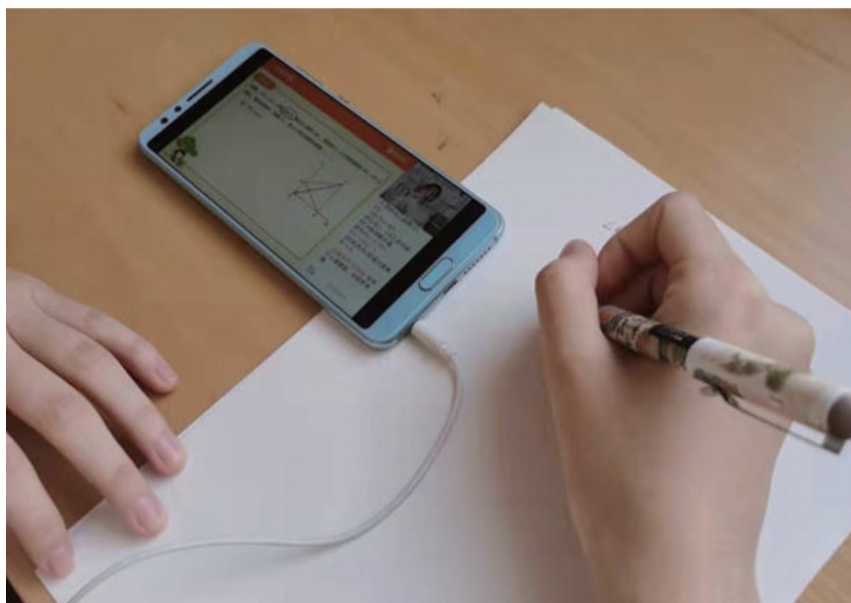


网友总结“百天打卡”成果 踏踏实实一步步向梦想靠近

#2022 第 100 天# 冲上了热搜

#2022 第 100 天# 冲上了热搜,很多网友感慨表示,时光如梭,没想到一转眼,这一年就已经过去了近三分之一,想想年初定下的目标,好像还没完成多少。受疫情影响,生活和工作的节奏受到了一些影响,但是“希望与爱”一直都在,从现在开始要奋起直追,因为什么时候开始努力都不晚。



“100天打卡”,收获一个新的自己

记者看到,这条热搜话题里,很多网友回忆了过去的100天,分享了不少心得。其中有一些人不约而同地提到了“100天打卡”,原来他们在今年元旦时就立下了flag,通过打卡来实现一个小目标,或学习打卡,或跑步打卡,或走路打卡,也有自律打卡。

有位网友进行了“100天自律打卡”,他说,世界上最好的见证人是时间,世界上最难坚持的事是坚持本身,生活就是每天都在重复着不断重复的

事,可以说很平淡很枯燥,但也可以很享受很美好,这就要看心态和行动了。

他列出了这100天来的自律清单,“由于自控能力还可以,所以大部分的计划都在稳步进行中”,一日三餐和作息都很规律,另外晒太阳、阅读和运动等也在坚持,“100天后,我的变化肉眼可见,最重要的是,我改变了急躁的毛病,懂得倾听与分享”。他总结表示,自律的强大之处就是它会在不知不觉中帮自己“止损”,让自己的目标变得越来

越清晰,生活越来越简单,越来越爱自己,越来越爱生活。

还有网友进行了“减肥打卡100天”,已经甩肉10斤,她说每天都在控制饮食,坚持锻炼。虽然看见小蛋糕还是会眼睛发亮,心想着“要不就吃一口”,或者“今天太累了,就少跑一圈吧”,很容易在心理防线脆弱时给自己找放弃的理由,不过,最终她都及时管住了嘴,迈开了腿,收回了放弃的理由,目前正在喜滋滋地迎接夏天。

加入疫情防控队伍,小区不少人都熟识了

今年因为疫情,不少人在学习和工作上都受到了一些影响,但他们也积极求变,给自己的这100天带来了新感受。

有网友说,他积极加入了所在小区的疫情防控志愿者队伍,每天帮着发放物资,登记信息,做一些力所能及的工作,觉得很满足,“以前走在小区路上抬头低头都是不太认识的人,这些天下

来,小区里一大半人都熟识了,不管碰到老人还是小孩都能唠上几句。”还有学生网友表示,居家期间,在家上网课,下课了就和妈妈一起追剧,还一起下楼看看小区开的花,“难得静下来体味这平日里已被自己忽视了的幸福感”。不过她还是希望疫情尽快结束,早日返回校园,和同学们一起实现学习和生活的

目标。

跟她有相同感受的是上班族网友,有网友说,居家办公虽然可以“躺”着办公,但是在办公室3分钟就可以搞定的事情,电话里花了5分钟还没有讲清楚,希望可以早日返回“职场”,和同事一起在办公室交流工作,一起吃饭,一起聊天。

什么时候努力都不晚,现在开始奋起直追

在#2022 第 100 天#话题里,网友们开始期待下一个100天了,要用100%的自信迎接明天。有学生网友说,“坚持刷题一百天了,希望下一个一百天,下下个一百天都能不负上一个一百天的积累和坚持。”有位网友第一次当母亲,她说,“今天是宝宝一百天的纪念日”,第一次感受到新生命的力量和神奇,期待下一个一百天宝宝的成长,期待下一个一百天自己作为母亲的成长。当然更多的人希

望接下来的时间可以自由行动,“没想到今年的1/3已经过去了,国内疫情快点稳定下来吧,我想回山东,想去长沙,想去成都重庆,还想去云南”“希望下一个一百天可以走出家门,想跟朋友家人去旅游,去见识大好山水”“希望下一个一百天可以去看演唱会!”前100天灿烂与否已经过去了,其实什么时候开始努力都不晚,要从现在开始奋起直追。不少网友表示,要有最朴素的生活与最遥远的梦

想。你所做的事情,也许暂时看不到成果,但不要灰心和焦虑,你不是没有成长,而是在扎根。

同时,人生漫长也短暂,别只顾着向前而忽略了自己。爱自己,是人生的必修课;成就更好的自己,是义不容辞的奔赴。停止自我攻击、给予自己耐心、经常赞美自己……愿你用好心志,过张弛有度的生活,然后一步一步向梦想靠近。

据《扬子晚报》

@ 微语录

@周国平:性格无好坏,但是有利弊,所以应该做的事不是改变性格,而是把握好性格的利弊。任何一种性格都是有利有弊的,如同一枚钱币的两面,消除了其中一面,另一面也就不存在了。所以,在享受性格之利的同时,承受性格之弊,乃是题中应有之义,只须把这个弊限制在适当范围内就可以了。怎么限制?就是扬长避短,把你的性格的长处发挥到极致,就不会有人在乎你的短处了,你自己也不用在乎。

@刘同:人都会长大的,那时就会知道——每个人自己都过得不算好,就更不会去学习安慰别人。所以啊,现在的我们不要靠别人的婉转活着了,不要太在意别人对我们的态度了。别人说得好,是好意。别人说得不尽如人意,是因为他们也自身难保,靠自己就好。

@王人平:时间管理的七种小方法:1、小任务立即处理。对于任何一件事,完成它如果小于2分钟,就立即执行,别“等会儿再做”;2、击退干扰,过滤不重要的事情;3、区别优先级,找出重中之重;4、设置切实可行的截止时间;5、一段时间专注于一件事;6、别贪心,敢于交出工作;7、把计划写下来,不要放脑中。

@ 微趣图



找呀找,找呀找,找到一个好朋友。

@ 微笑话

@全是梗:闲得很无聊,拿起手机,想起来自己以前的号码有人用没。拨过去,一男人接了,我一紧张就说自己是卖保险的,以为这样对方就会挂掉了。结果那人说:“那你给我仔细介绍介绍吧,我正好想买。”

@刘大大大大脸:给别人买东西:这个看起来更合适一点,虽然价格高了但也还好。给自己买东西:这个看起来更合适一点,虽然价格高了,但说实话我其实也不是很需要这玩意算了不买了!

@打断腿:老公给我洗头,水有点烫,我就让他把水温调低点,一会儿,他问我水温可以了吗,我觉得还可以就说:“好了,就这温度”,老公:“就知道你矫情,我根本没碰它!”

@废什么话:我这人就是严重的刀子心豆腐嘴,具体表现在不管心里对同事有多大怨言,同事递过来的零食我还是一定会尝尝。

据新浪微博