

# 上一个楼梯就撞一下3我是怎么从懒惰到

我记得有一段时间，我总是觉得自己太懒惰了，每次看到楼梯，都会想尽量避开，怕一上去就撞到什么。直到有一天，我突然意识到，这种态度不仅影响了我的体能，也让我的生活变得更加单调无趣。

那时，我决定改变自己，从懒惰走向主动。首先，我给自己的日程安排设定了一个小目标：每天早上六点起床锻炼30分钟。这对于我来说是一个巨大的挑战，但我知道，只要坚持下去，就一定能够克服。

开始的时候确实很难，很多时候我都会在床上翻滚好几圈，甚至都没有站起来。但是，每当我想到“上一个楼梯就撞一下3”，这句话就会让我停下来思考。我明白，“三”代表的是三个步骤：第一个，是把手机关掉，不让它成为起床的障碍；第二个，是从背部轻轻推醒自己，让身体适应新的姿势；第三个，则是强迫自己站起来，一步一步地朝着阳光走去。

随着时间的推移，这些习惯逐渐养成了。我开始喜欢早晨的静谧和锻炼带来的成就感。我发现，即使是在最忙碌的日子里，如果提前计划好，一切似乎都不过是一场场简单而有序的小冒险。而每一次成功地完成这些小任务，都让我感到非常高兴，就像踏上了通往更好的自我实现之路的一座座楼梯。

现在，当有人问起如何从懒惰变为主动时，我会告诉他们：“只要你愿意，那些看似遥不可及的事情其实并不远。”毕竟，上一个楼梯，就是下一个台阶，而我们只需要勇敢地迈出第一步，然后再次、再次、再次……

[...](#)

ef = "/pdf/940509-上一个楼梯就撞一下3我是怎么从懒惰到主动的.pdf" rel="alternate" download="940509-上一个楼梯就撞一下3我是怎么从懒惰到主动的.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>