



早起，在自律中提升自我

越自律，越幸福

转眼间，我们又踏入新的一学期。大学的生活不像中学时期那样按部就班，我们有更多可以自由支配的时间，正因如此，许多大学生的时间就在不经意间流失，其中最具有代表性的便是早晨时间。古人有言：“一年之计在于春，一日之计在于晨”，在没有“早八”的日子里，大学生又是如何支配早晨的时间呢？针对这一问题，我们展开了问卷调查。本文将根据问卷调查结果展开谈谈早起的意义和如何避免成为“起床困难户”。

问卷调查结果显示：在没有“早八”的日子里，有14.71%的学生会坚持早起，29.41%的学生早起频率不高，14.71%的学生偶尔早起，还有41.18%的学生选择不早起。由此可见，若没有“早八”的约束，同学们早起的自律性普遍较低。除了这组数据，还有一些数据也值得我们参考：有52.94%的学生认为理想的起床时间是早上七点到九点，但却只有35.41%的学生在早上七点到九点起床，且有29.41%的学生认为起床非常困难，还有11.76%的学生认为早起完全不是问题，值得一提的是，有47.06%的学生在晚上十二点以后睡觉，同时，对于个别问题，男女生的回答有一定的差异。在夜晚入睡时间方面，男生一般在11~12点间入睡，而女生则大部分是在12点以后入睡；在早起影响方面，大多数男生认为早起会

使他们更有精神，而大多数女生则认为早起会导致昏昏欲睡；在是否会制定早起计划方面，女生的态度较男生更积极。值得一提的是：男女生在心理上都可早起这一行为，并认为早起对身心健康的发展有好处，但由于自身以及外部的一些因素，导致他们无法克服晚起这一难题。

那么，早起究竟有何意义呢？为何我们要提倡养成早起的好习惯呢？根据调查数据可发现：部分被调查者认为，早起的意义来自于心理上的满足，早起能够获得一天的幸福感。这种看法具有一定的科学性，正所谓一日之计在于晨，早起意味着早点启动身体，在这一过程中，身体的机能得以充分发挥，当天的学习工作效率也会有所提升，完成任务带来的喜悦使我们更有幸福感。除此之外，早起还有许多好处：首先，你会因早起而选择早睡，这样一来就减少了夜间使用电子设备的时间并且有利于改掉熬夜的习惯，从而使自己的身体素质有所提高；其次，早起意味着一天中有更多的时间可供自己支配，你可以将这些时间投入到学习中——背单词、听听力，也可以将其投入到其他能够提升自己的事情上，例如看新闻、读美文、诵诗词等，在提高自身综合素质的同时也能获得更多的发展机会；最后，早起也有机会让自己欣赏到早晨的美景，从而开启一天

的美好心情。

光说不练假把式，我们该如何将早起付诸行动呢？根据调查不难发现，当代大学生早起的困难主要源于心理上的阻碍，他们无法克服惰性，并认为自己早起无事可做，多睡一会儿也没什么关系，面对这一问题，我们不妨尝试设立一些小计划，比如制定早晨学习和锻炼计划等，在计划完成的过程中，我们得以在心理上建立对早起的良好印象，从而实现早起的良性循环；当然，在实践的过程中，我们还要注意改变自己的一些不良习惯，调查结果显示：许多被调查者因为熬夜使用电子设备，睡眠时间不足，致使他们难以早起，于是早起自然成为他们难以实现的“神话”，所以减少电子设备的使用时间，杜绝熬夜陋习，我们才能提高早起的可能性；另外，我们可以设定一个声音较为柔和的闹钟将我们从睡梦中托起，而不是用一个声音尖锐的闹钟将我们惊醒——这不仅让我们在早起后难以进入状态，还可能在心理上留下厌恶早起的想法。

古有闻鸡起舞，如今当有闹钟起床。作为大学生的我们都应尽早养成早起的好习惯，这对我们的学习和生活都大有裨益。阴阳昭曜，和风光与的早晨值得我们去克服困难！

(本报记者 吕苗 陈晨 林欣瑶)

找到根源，破解早起难

曾国藩曾在家书中提到：“欲去惰字，总以不晏起为第一。”意为如果要去除懒惰的习惯，要做的第一件事就是早起。香港商业领袖李嘉诚每天坚持6点起床；百度CEO李彦宏也曾说，每天早晨五点多就被“机会”叫醒。专注、高效、成功的早晨，会让你一天都精力充沛，活力四射。然而不知不觉中，“早起难”已经成为了大学生生活中的普遍现象。

“不是我不想起床，是我的床，它绑架了我”，这是一条吐槽无法早起而导致上课迟到的微博热评。许多有着相同境遇的大学生都在评论区纷纷倾诉自己在早晨与床斗争，最终惨败的苦果。中青网的一项调查显示：七成大学生早上根本起不来，只有三成会按时起床锻炼身体然后上课。当代的许多大学生都处在一边抗议赖床，一边早起失败的痛苦轮回中。那么，到底是什么原因阻止大学生早起呢？

究其外部原因，天气无疑是最大的阻碍。在中青网的调查结论中，超过七成大学生无法早起的原因便是天气。夏天的早晨温度适中，所以早起并没有太大的“痛苦”，但到了冬天，被窝内外温差大，试问谁会舍得放弃暖洋洋的被窝，转而投入冷空气的怀抱呢？再加上冬天太阳升起时间晚，也给了很多同学天还没亮、时间尚早的心理暗示，这在一定程度上也阻碍了大学生早起。其次，季节导致的“春困”现象也十分普遍，

部分学生到了春天容易嗜睡，这也可能导致早起困难。

除去外部原因，学生自身的状态往往也易造成早起困难的结果。“白天睡不醒，晚上睡不着”已经成为了很多大学生的真实写照。大学期间由于没有家长管束，再加上集体生活中，只要宿舍的一个人有熬夜的习惯，很快这股熬夜的风气便会席卷整个寝室。夜晚本身就容易带给人一种专属的静谧感，在没有人打扰的情况下适当看看喜欢的电视剧、玩喜欢的游戏其实无可厚非，但大部分同学都没有立刻放下手机的决绝，往往在“再刷一会儿”“再玩一局”等时间到了整点，我就睡的推后中，熬了一次又一次的夜。除此之外，部分大学生在夜晚会更加焦虑，难以入睡，如此往复，进入了一个恶性循环。

相信每位尝到赖床恶果，想要改变自己的同学都干过这样的事：前一晚信誓旦旦地定好了明早六点的闹钟，计划好了要在操场锻炼身体，然后品尝久违到已经忘了滋味的食堂早餐，但当第二天的闹钟响起时，由于瞌睡的压制，早起计划又一次宣告失败，在重新进入梦乡之前还不忘补充一句“今天放弃，下次一定”，又或者是在闹钟声一遍遍催促下，放纵自己一次次地再睡“几分钟”，“瞌睡虫”和“拖延症”的双重结合使早起变得愈加困难。

早起的好处不言而喻，《传家宝》中有这么一句话：“入至清晨，精神倍加。”早起使细胞保持长久旺盛的活力，进而使大脑能够灵活自如地指挥全身各部位进行高效工作。加拿大多伦多大学研究结果更是表明：无论是年轻人还是老年人，习惯早起的人不仅身体更健康，而且能在一天的工作生活中表现出更好的状态，也更容易在生活中感到幸福。人们都普遍明白早起大有裨益，但却很少有人能够将它转化为习惯，贯彻始终。可以说，能够掌握早晨的人，才能掌握自己的人生。

古语有言“早起三光，晚起三慌。”夜晚的月亮再好看，也比不过清晨太阳给人带来的希望。一日之计在于晨，早起的人，会更懂得体验生活的快乐；早起的人，会更懂得拥抱平凡的美好；早起的人，会更懂得享受时间的充实。享受早起，让每一个美好的早晨都不被辜负，让我们在每一次早起中提升自我，做一个快乐的“早起人”！

(本报记者 王晨羽 黄楚越)

新的一天，从早晨开始加载

忙碌总是充斥着我们的生活，所以在忙碌过后，稍得止歇之时，很少有人愿意选择早起。尤其在大学生这种群体里，忙碌交织是常态，在能自己支配时间的时候，选择早起的只占少数，我作为多数人中的一份子，已经连续许多天完美扼杀了早起降临的可能性。哪怕“一日之计在于晨”的名言耳熟能详，哪怕知道早起能看到的太阳最是辉煌。

当晚睡晚起成为常态时，它开始腐蚀我的身心，带来心理上的倦怠麻木和身体上的机能下降。这样慢性的危害，在逐渐堆叠后给我敲响了警钟。同时在与室友每天早起的精神状态的对比下，深觉早起好处的我，决定尝试自觉早起。

高质量的早起必定是与早睡相辅相成的，我不得不为顺利早起做相应的准备——将手机里最消耗时间的APP关掉，提前两个钟头睡觉，与旧生物钟作战。考虑到自己是任务驱动型人格，我在前一天提前做好早起之后的to do list来增加早起在潜意识里的分量。做完这一切，我正式开启了学校里早起的一天。

特意选择了没有“早八”的一天早起，因此不必在刚享受早晨的静谧时又开始随着人流匆忙。可能是心理准备做得太好，闹钟一响，脑子里的想法很单纯——起床，喝一杯温水。这样平和的心情在走到室外的一刻又变成一丝雀跃，因为抬头不再是天光大亮，而是晨光熹微，仿佛我与整座城市一同苏醒。此时我开始理解解市上类似《掌控人生关键点》这类书籍畅销的原因，毕竟我在因为掌控了自己的早起时间而高兴。早晨的时间很慢，或者说，很悠长，慢到吃完前一天就搭配好的健康早餐时太阳还雾蒙蒙，悠然而到打卡完成计划中的英语单词时太阳刚刚暖融融。在晨间，不仅记忆力水平几乎到达峰值，而且我甚至想到用精力充沛来形容平时不爱动的自己，踩着缓缓流淌的



时间在操场慢跑也变得顺理成章。以前我总嫌麻烦，去到操场慢跑，跑步也很麻烦，空出一段时间对我来说都叫麻烦。想来，只有当身心的能量被充满时，我才能摒弃浮躁地承认：一些有用的麻烦才能给人带来蜕变。早起并不只是客观地带给我几个小时的时间，它带给我不同的时间感；带给我从清晨开始加载一天的体验感；也带给我从容自信开启一天的张弛感。按照计划，早晨剩下的时间被我投喂进新书的阅读中，捧着书晒太阳，书被太阳晒出墨香，而我则在香气氤氲间当个书海边的拾贝者。

度过理想中的清晨后，惯性使我没有懈怠感地迎接剩余的半天。用短暂的午睡时间充能过后，学习任务在平稳安宁的心绪中被有条不紊地逐步完成，每次都在ddl前才紧张完成任务的魔咒被不可思议地轻松打破，早起像一个治愈魔法的

召唤术，它的降临将我的一天变得服帖平静，也像一叶扁舟，渡我穿过浮躁的浪潮，将我搁置在放满了自律等美好品质的岸边。

这一天，我拥有了按时的一日三餐，完整的徐徐清晨，我的一天在早起中被无形拉长，我开始尝试尝试的新事物加速下一个早起计划，我更加了解自己过去的问题出在哪里，我重获了久违没得到的管理时间的满足感，我惊讶于早起对我的改变，但思及良好的习惯确能四两拨千斤的特性，又觉得理应当如此。大学生时间相对自由，自由时间的选择影响着接下来的人生走向，早起是我们能做到的很小但回报很大的一件事，不妨让我们在早起中摸索自律的正向循环，不妨让我们用这样微小而值得的好习惯，保持行动，搭建幸福，体会每一个早起时的春风沉醉。

(本报记者 何为)

“悦”早起，越成功

俗语有言“早起三光，晚起三慌。”早起使我们在在学习上都有如神助，晚起则会使我们一天都浑浑噩噩。对于当代大学生来说，早起是件异常困难的事情，纵使成功起床，也因并非本意而感到痛苦万分。因此，“无痛”早起在大学生活中的重要性显著提高，也逐渐成为了一个热门话题。

那么，如何做到“无痛”早起呢？首先，调节自己的生物钟，安排好睡觉和起床的时间段，坚持一周甚至一个月，便能养成一个良好的习惯；其次，提高睡眠质量也是“无痛”早起的有效方法之一。当代大学生早起痛苦的主要原因是睡眠质量低下和有效睡眠时间不足。因此我们可以通过睡前泡脚热水澡、打造暗环境、远离电子产品或者提高睡眠用品舒适度等方法提高睡眠质量。当我们的睡眠质量得到提升并且身体得到充分休息之后，自然能做到“无痛”早起。另外，创造正反馈条件也是“无痛”早起的一个小妙招。通过创造一些良好的外部条件，例如睡前将第二天出行的衣服放在床头或者准备好早餐，给自己提供积极的心理暗示，并反馈给大脑，正确引导我们早起，提升早起的愉悦感与舒适感，进一步达到“无痛”早起的目的。

在外界条件允许的情况下，还可以通过外界干预法来达到“无痛”早起的目的。我们可以将闹钟铃声换成自己喜欢的音乐，或者舍友、朋友间相互监督约束等等。此外，兴趣驱动法也是“无痛”早起的一种方法，兴趣源于喜欢，喜欢则能够令我们产生动力，选择一件喜欢并乐意行动的事情，比如晨读、晨练、参加感兴趣的活动、与好友相约等，将事情定在早起后完成，这样有利于我们怀揣着好心情，带着驱动力去迎接美好早晨。

为了更好地做到“无痛”早起，除了借助物理方法，我们还可以辅之以精神方法。精神方法主要是通过大脑的刺激，让我们对早起的态度由消极转变为积极。而在这一转变过程中，我们则需要培养自身在早起过程中的使命感与优越感。

为了培养使命感，一方面，我们可以设立目标，利用早起的时间了解国家大事或计划当天的学习进程。通过完成目标带来的正向反馈，我们更容易坚持早起。正如“叫醒你的不是闹钟，而是梦想”这句话，就告诉我

们：一个良好目标的存在，是可以改变我们生活状态的。因此，提高早起的使命感，设立早起后的目标，是实现“无痛”早起的有效方法之一。另一方面，我们要认识到晚起的负面影响和早起的正面影响，从而提高早起的积极性。晚起会打乱我们的生物钟节奏，影响胃肠道功能，并导致自身激素失衡。而通过早起，我们则可以磨炼精神意志，增强身体素质，提升学习能力，使自己的生活更加充实。

在培养个人使命感的同时，我们还要营造个人正面的优越感。早起的时间好像是从时光缝隙中漏出的，当别人都是七点起床时，你六点起床便比别人多了一个小时的时间，并且还少了旁人的干扰，更有利于自身工作的进行。我们可以从此入手，给自己进行一个积极的心理暗示，每天早起一小时，每年你就比别人多了半个月的时间可以自由安排。在我们成功养成早起的习惯并且长期坚持之后，就会发现自己的工作任务可能会先于他人完成，而我们的优越感也会由此逐步建立起来。通过早起带来的使命感和优越感，我们便可以在一次次的正面反馈中自觉主动起来，潜移默化地改变自身的消极态度，达到“无痛”早起的效果。

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”寒冬已过，春日将至。我们更要借此春风，学会“无痛”早起的方法，培养早起的良好习惯，在春意朦胧之际，在万物萌新之时，与清晨的第一缕阳光相拥，遇见更好的自己。

(本报记者 刘梦冉 郑智坚)



早起的鸟儿有虫吃



流年匆匆，时光如瀑。在这漫漫人生路上，很多事情都如过眼云烟，转身便消散。与其苦苦纠缠，不如顺其自然。但唯有一件事，需要我们不断坚持，那就是——早起！南怀瑾先生曾说过：“能控制早晨的人，就能控制人生。”因此，每个拂晓的清晨，对于我们来说都弥足珍贵。

早起的最大好处，就是始终可以走在别人的前面，优先抓住生活的主动权。毕竟，一个人的时间投入在何处，他便会成为什么样的人。每当你出你还在被窝做着梦时，别人早已开始锻炼、阅读、工作，走在为梦想拼搏的路上。科比见过凌晨4点的洛杉矶；王健林一天的行程从5点开始；苹果创始人乔布斯4点就起床锻炼；李彦宏每天早上6点整“被机会叫醒”……这就像俗语中常提到的：早起的鸟儿才有虫吃。如果连早起都困难，

珍惜朝时，不负年华

还何谈掌控人生？请记住夜晚的月亮再好看，也比不过清晨太阳给人带来的希望。其次，早起可以让你的身心更加健康。熬夜的危害我们都明白，如身体免疫力下降、记忆力衰退、不利于心脑血管健康等。交大毕业的女硕士潘洁，经常加班到凌晨一两点钟，突发急性脑膜炎，不幸去世。熬夜已经成为当代社会毁灭青年健康的新杀手，早起则能够有效减少熬夜频率。通过早起调节人体生物钟，从而养成早睡早起的习惯。长期坚持早睡早起，人体的新陈代谢会更加顺畅，皮肤也会变得更好。比起那些晚睡熬夜，白天蒙头大睡的人，早睡早起的人，健康写在了脸上。最后，早起是自律的体现。“你是怎样的人，就会拥有怎样的人生。”每一个人都应学会自律，学会对自己的人生负责，让自己过得越来越好。早起，或许不是什么了不起的习惯，但坚持早起却能一个人带来莫大的改变。

相较于早起，晚起则存在着众多弊端，晚起的习惯一旦养成，就易形成懒惰的心理。而懒惰心理不仅会造成自身能力的退化，也会消磨我们的意志力，使我们在余下的一天中浑浑噩噩。长此以往，必将造成我们学习成绩的下滑以及在日常生活、工作中屡屡失误。同时，晚起也会扰乱人体内正常的生物钟时序。长年累月的晚起，易导致头晕、困倦以及情绪压抑等症状。此

外，晚起也浪费了宝贵的清晨时光，降低了自身的时间利用率。

清晨是一天的伊始，因此，如何利用好早起的时间便显得尤为重要。早起为我们创造了大量可支配的时间，也提供了不受干扰的锻炼氛围，通过清晨的适量运动，可以为剩余的一天提供充沛的精力以及良好的精神状态。利用早起后的时间进行学习，我们可以保持心无旁骛的状态，也更易进入“专注模式”，从而提高我们的学习效率。在专注的学习环境中，我们可以复习已学习的知识、预习未学习的新知识、阅读精美散文等。同时，清晨是一天的开端，作出规划、列出清单、明确目标，可以让我们拥有从容不迫的学习、工作状态。此外，早起这一段时间，是我们能沉下心来、安静的、清醒的时间，我们应该把握住这段时间，处理一天中重要且紧急的事务，从而让自己的早起时间得到更加高效的利用。

古语有云：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”早起可以让我们拥有强健的体魄和良好的精神状态，从而有利于个人成长。时间最不偏私，从不为谁而停留。不蹉跎岁月，不虚度年华，时重至，华不再扬，趁青春，培养早起习惯，抓住每一寸清晨光阴，提升自我，享受健康生活，让生命中的每一个日子都起舞飞扬。

(本报记者 郑世杰 陈仙美)