关于自律

不想做一件事情，可以找到许多的理由和借口。

但对于自律的人来说，办法往往总比困难多。

对于学习，不自律的人，经常会说工作忙，没时间，但自律的人，会利用一切间歇，即使上下班也要在路上看几页书。

对于运动锻炼，不自律的人，经常会说最近太累，不想动，但自律的人，恰恰是想扫除疲惫，才更要去锻炼。

对于努力，不自律的人，经常会说无能为力，或者努力白费，但自律的人，总是竭尽全力，哪怕最后一步不进。

风景

人与人之间最大的区别，有时往往就在于你是否对自己有要求。

如果你想放弃，可以找一千一万个理由。但如果你想要坚持，只需要一点儿自律就行。

其实自律真正的难处在于自己的决心和毅力。

没有任何人和任何事，可以阻止一个人变成更好的自己。

真正想要自己有成长和进步，就必须时刻刻意的打磨和锤炼自己，而不是放任自流，自我懈怠。

书要坚持一点儿一点儿的读，格局和思维才会得到蜕变。

身体需要每天锻炼，才能始终保持在健康水平。

只要一点儿一点儿的努力，最终会积水成河。

很喜欢一句话：“每天拼尽全力，才能看起来毫不费力。”

只有在每一天奋力而为，才能让自己每一天都有提升和进步。

人可能不会因为一天的努力就变得很好，却可以因每一天的努力而受益无穷。