

# 每天早上被C醒是一种怎样的体验我是如

每天早上被C醒是一种怎样的体验


我是如何被手机打断的晨练日常

记得那时候，我还没有意识到，每天早上被C醒是一种怎样的体验。我的手机，通常是闹钟，但有时也会是我好友们凌晨发来的消息，或者我迫不及待地想要查看社交媒体上的动态。它总是在最合适的时候响起，让我不得不从梦中惊醒。


有一段时间，我尝试过把手机放在另一个房间，这样就能在睡觉前给自己设定一段“禁言”时间。但结果是不太理想，因为即使这样做了，我还是会听到它在隔壁房间轻微振动的声音，感觉不到真正的放松。

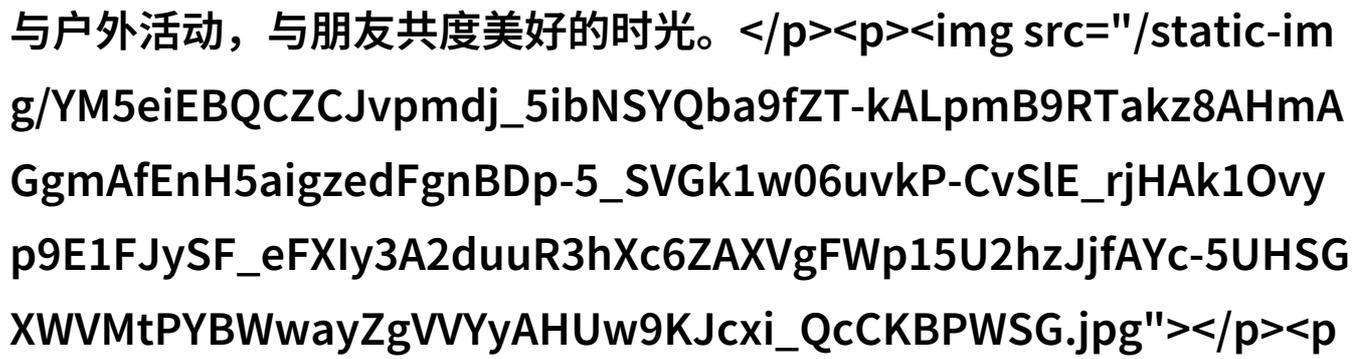
直到有一天，我决定彻底改变这一切。我决定每天早上起来后，不要立即去看手机，而是先去锻炼一下。这是一个小小的改变，但却对我的生活产生了深远的影响。


现在，每当那熟悉的声音响起时，我不会立即伸手去按下屏幕，而是慢慢坐起来，从床边拿起我的跑步鞋，然后缓缓站起身来。我知道，这个过程将持续大约20分钟，它是我与新的一天告别和迎接的一部分。我开始喜欢这个短暂的安静时间，它让我有机会思考，也让我能够更好地准备面对新的挑战。

随着时间的推移，这个习惯变成了我日常生活中不可或缺的一部分。而且，由于减少了频繁触碰手机，那些无意义地消磨掉宝贵时

光的事情也渐渐减少了。我发现自己更加专注于工作和学习，更愿意参与户外活动，与朋友共度美好的时光。



每天早上被C醒，一种怎样的体验呢？这就是一种从混乱向秩序转变，从依赖科技工具走向自主管理自己的转变。在这个过程中，我们学会控制那些可以控制的事物，比如我们的注意力和我们的习惯。通过这样的方式，我们可以创造出一个更加平衡、健康的人生模式。

[下载本文pdf文件](/pdf/437622-每天早上被C醒是一种怎样的体验我是如何被手机打断的晨练日常.pdf)