

一个接一个上我我的日常从熬夜加班到一

<p>我的日常：从熬夜加班到一点一滴的自我修复</p><p></p><p>记得大学的时候，每当考

试临近，寝室里的灯光总是熄灭了，我却成了唯一的灯塔。每个深夜，

都有一个接一个上我，直到天亮。我不敢停下手中的笔，因为那是我努

力向上的唯一方式。</p><p>毕业后，我走进了职场，这里没有老师，

只有领导和同事。他们总是在说：“要加油，要努力！”但在那些无休

止的工作日里，我发现自己已经失去了那个曾经坚持写作的小孩。我开

始沉迷于点点滴滴的工作，不再为个人时间留出空隙。</p><p><img s

rc="/static-img/i8uaMDxUeS4JC1GHwlTyGbkeptHxt2LHoEm5g1

p0UrI7Ucd5n6XuCULA1BR3QQIEPX8woNup-LCi2yDhQRw0mDxq

uK8XATFAjqnrdfWMPUIUEPN9dFX_pVbKb4kHlZPs2neuqnil2_CB

257SLWka5fGxxGHQCCL4jzBKh-mLMJj8G90ZFdUPJC5CImPRb9-

rkvyHj35YNX_BqHNfHC8YsnCsn7gVnU3i8KoqlAq3WQaBl9ckVbO

9oaGXVYNfc4Kl.jpg"></p><p>有一次，我因为熬夜导致身体不适，

被迫躺在床上休息。那时候，是第一个“上我”——医生。他给我开药

，说是要让我好好休息。但我知道，他不知道的是，还有更多的“上我”

等着我的，比如压力、焦虑和疲惫。</p><p>慢慢地，我意识到了自

己的状态，并决定做出改变。我开始学会拒绝那些不必要的额外工作，

让自己的身心得到充分恢复。当有人问起为什么突然变得那么挑剔时，

我只是微笑着说：“因为我需要一点一滴地照顾自己。”</p><p><im

g src="/static-img/oBC9T6eS7mFcLC199YvOArkeptHxt2LHoEm5

g1p0UrI7Ucd5n6XuCULA1BR3QQIEPX8woNup-LCi2yDhQRw0mD

xquK8XATFAjqnrdfWMPUIUEPN9dFX_pVbKb4kHlZPs2neuqnil2_

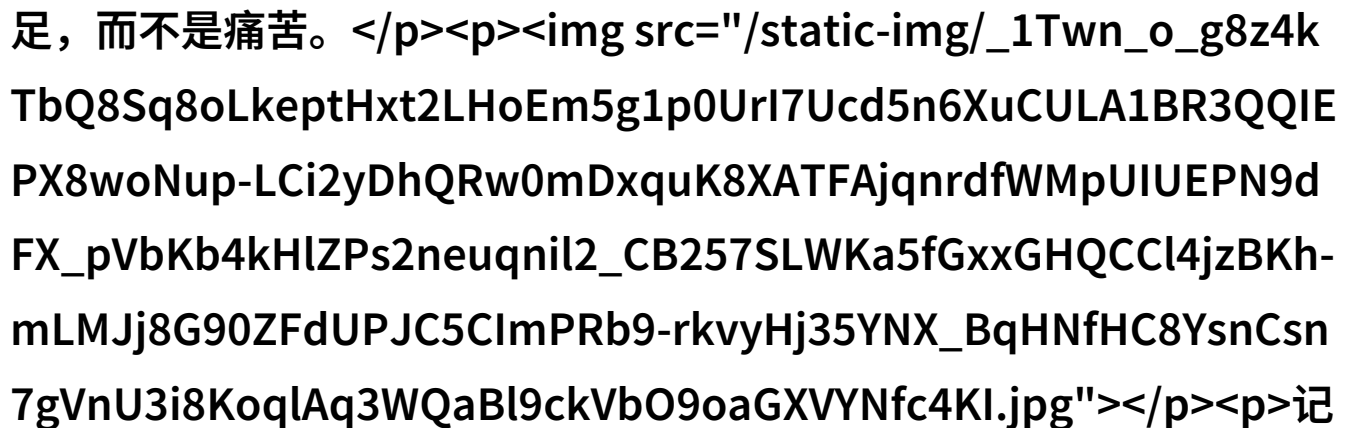
CB257SLWka5fGxxGHQCCL4jzBKh-mLMJj8G90ZFdUPJC5CImPR

b9-rkvyHj35YNX_BqHNfHC8YsnCsn7gVnU3i8KoqlAq3WQaBl9ckV

bO9oaGXVYNfc4Kl.jpg"></p><p>现在，当朋友们围坐在一起聊天时

，他们会看到另一个人，那个曾经被工作所吞噬的人，但也正逐渐被自爱所重塑。这个过程并不容易，有时候还会感到一些挣扎，但是每一次“上我”，都是对过去生活的一种反思，也是一种自我的肯定。

今天，当你看到这篇文章的时候，或许你也有你的“上我”。或许，你正在寻找一种方式来摆脱那些束缚你，限制你的东西；或许，你正在学习如何去爱自己，就像医生那样，用他的专业知识给予最好的治疗；或许，你正在尝试找到属于自己的平衡点，让每一份劳动都能带给你满足，而不是痛苦。



记住，每一次选择，对我们来说都是新的开始。在这个世界中，我们可以选择让别人定义我们的价值，也可以选择用行动证明我们自己的价值。不论是哪一种选择，最重要的是，在这个接连不断的问题面前，我们能够勇敢地说：“这是我的生活，上吧。”

[下载本文pdf文件](/pdf/544891-一个接一个上我我的日常从熬夜加班到一点一滴的自我修复.pdf)