

# 33 岁的年龄 23 岁的身体，只因经年的坚持—— 自律的阅读，像C罗一样

文/吴迪

世界杯才刚刚开始，但克里斯蒂亚诺·罗纳尔多（以下称为“C罗”）已经成了最耀眼的明星。赛后，C罗的眼神刷屏了，人们看到了自信、专注、血性，更看到了自律的力量。

很多女性观众是非常喜欢C罗的，不仅因为他的颜值，也因为他的自律使她们产生共鸣。C罗的自律，源于对力量的痴迷，而女性的自律，很多时候是源于对美的坚持——比如坚持锻炼，坚持早睡，坚持健康饮食，或是坚持阅读——腹有诗书气自华，读书能让一个女人由内而外地美丽。

爱美是女人的天性，康德曾经说过：“自由即自律，一个人只有绝对自律才会相对自由。”而美学家高尔泰说过：“美是自由的象征。”所以在一定程度上，追求美便是追求自由。

不过，如今女性工作繁忙，下班后时间又很容易被手机偷走，想要静静地每天坚持阅读，成了一件宝贵的事。越是宝贵的事越难，越难坚持的事才越能带来美好的结果。



扫一扫，分享美文

## 阅读是对抗岁月的良药

黄小琥曾在一首歌中描绘了一个场景：“在周末晚上，关上了手机，舒服窝在沙发里。”紧张的生活节奏，将白昼拉长，陷入到无尽的繁忙与焦虑当中。当夕阳西下，踏上归家路，属于自己的时间终于要到来，人仿如雨后的荷叶，舒展了不少。

36岁，人生的第三轮已完美结束，朱彤感叹，是读书让她保持了最美的姿态。她坚持阅读，却并没有给自己很多压力。不管是在阳台吹着微风，还是在床上听着小曲，都可以打开一本书，风吹哪页就从哪页开始读。在阅读这条路上，无形的阻力并不少，自律就变得格外重要。

少女时，闺蜜们约着去逛街蹦迪，朱彤没有去，于寂静无人处，读一本喜爱的书；热恋时，和男友腻腻歪歪整天不想分离，可她只允许自己放纵一点点，恋爱再

## 自律助手，助力阅读

有女人阅读是为了美好，也有女人阅读是给自己充电，让自己变得更好。一旦如此，读书便如同一场修行，她们渴望读书，也知道目标是什么，却时常被各种诱惑所扰：一场电影，一桌美食，手机中的微博微信淘宝和抖音，哪一个不是时间小偷。

有时候不是你不想自律，而是“对手”太强大了。

于是，她们选择了一些途径，帮助自己变得自律，沉下心来读书：下载一个按时打卡才能返钱的阅读软件，加入一个需要每天分享读书心得的微信群……

有人质疑这种方法，认为读书只要快乐就可以了。但人有时不读书，不是因为读书不快乐，而是因为有一些更轻松的事占据了读书的时间。就像一个人明明知道跑步可以让自己瘦下来，却一直躺着，只是因为躺着

编后 &gt;&gt;

作家王欣曾感慨：这个时代，女性普遍非常自律、上进、对自己要求高、也懂得享受。有时候，40岁的女人和20岁的女孩坐一起几乎看不出区别，反观40岁的男人和20岁的男孩那就没法比，仿佛男人们一过了某个年龄就会纷纷放弃自己。

而如今，一些女白领已经不满足于仅仅为了外表美而自律，而是转为通过自律使精神世界得以丰富和宁静，阅读就成了她们生活中的重要事件。但阅读是一件很需要自律的事情，一旦建立了阅读的自律性，本身信你也会像C罗一样，拥有“33岁的年龄，23岁的美丽”。



美好，阅读不能少；为人母后，要忙的事太多了，上班下班带小孩，阅读只能暂时放一放。待孩慢慢长大，朱彤欣慰地发现，亲子阅读给了她另一种阅读之美。

当阅读成了一种习惯，朱彤就不再计较这件事能给自己带来什么回报。有一次，儿子拿出家长会时的合照对她说，很多同学都羡慕我，有一个从不发脾气又很迷人的妈妈。这时朱彤才从猛然发现，阅读让她对抗了时间，沉淀了美好。

舒服。

24岁的玛丽在一家广告公司上班，平时特别喜欢看美剧，在看剧的同时，她喜欢买一本美剧的同名小说来看，所以她很想提高自己的英语阅读能力。

于是，她下载了一个英语阅读打卡软件，每天必须阅读一定的篇幅，最后才会返回一定比例的报名费。最终，经过四个多月的阅读，她基本可以读英文原著了，看美剧也可以基本不看字幕了。

这样的“玛丽”们有很多，经过一定阶段的学习，她们养成了习惯，变得更加自律。

外在的美，终究会随着时间流逝，但读书带来的气质改变，却会滋润一生。为了瘦身，爱美的女孩可以抵制美食的诱惑。为了丰富精神，也不妨抵制一些诱惑，捧起一本书。

趣读

## 足球运动员： 脚能踢球，手能写书

整理/刘艳

这个夏天，无疑是属于足球的。四年一届，有人看球技，有人看颜值，各取所需，皆大欢喜。前几天，冰岛足球队刷屏，有人说他们是一支由各个职业组成的“业余球队”，比如主教练是一名牙医，门将是一名广告导演，其他成员有学生、有工人等。这样看来，足球运动员还蛮多才多艺的。那足球运动员写起书来，又是怎样的呢？

### 柯南道尔：《福尔摩斯》

没想到吧，这位后来创造了福尔摩斯的大小小说家在年轻时，也是一名足球运动员。

朴次茅斯足球俱乐部可谓是英格兰的老牌球队了，历史上曾获得过两次英格兰顶级联赛的冠军，就在2008年，他们还获得了英格兰足总杯冠军。

这家俱乐部的创始人竟然是大文豪柯南道尔，而且柯南道尔还是这支球队历史上第一位守门员。不仅如此，柯南道尔还客串过后卫，他一边踢球的同时，一边当医生，还一边写小说。

终于知道动漫《名侦探柯南》里的主角柯南为什么足球这么厉害了。



柯南道尔

### 加缪： 诺贝尔文学奖得主

法国“荒谬主义”文学大师加缪，在1957年获得了诺贝尔文学奖，成为有史以来最年轻的诺奖获奖作家之一。

他是个出生在阿尔及利亚的法国人。只不过，他比齐达内早出生了61年。1929年，还在阿尔及利亚读书时，他就开始了足球运动员的职业生涯，并极其有望成为阿尔及利亚国家队的一员。

可惜，27岁时的一场肺结核提前结束了他成为职业球员的梦想。而后他成为了存在主义小说家的代表。他的朋友曾经问他，足球和戏剧更喜欢哪个时，加缪直截了当地答道：“足球，毫无疑问。”

他最著名的小说《局外人》的主人公莫尔索就是一名遗世独立的球员，他说：“只有通过足球，我才能了解人及人的灵魂。”可见，足球给加缪的文学创作带来了无限的创作灵感。

而加缪的另一句话，“足球教给我们道德和责任”，现在看来真是一个精彩的预言，足球对于孩子的成长，对于社会进步的意义，大抵如此。

消息

## 《见与不见》作者扎西拉姆·多多： 很多爆款鸡汤文都在“毒害”年轻人

今日女报/凤网讯（记者 吴迪 通讯员 刘海蒂）“鸡汤文不会告诉你，你要深刻地理解自己是谁，理解并接纳自己当下的样子。”6月17日，因为一首“你见，或者不见我，我就在那里；不悲，不喜……”的小诗而进入人们视野的扎西拉姆·多多携诗集《以何之名》，来长沙与读者见面，分享自己的创作、旅行与生活的经历，并建议年轻人勇于接纳真实的自己，远离鸡汤文。

多多原名谈笑靖，扎西拉姆·多多是她的笔名。《班扎古鲁白玛的沉默（见与不见）》这首诗，最初在网上被误传为是仓央嘉措的作品，因为“仓央嘉措”的这个误会，给她的生活带来不小改变，

在此之前，她从没想过要把自己写的东西出版。

谈到自己的创作源起，扎西拉姆·多多却说是因为年轻时的一次失业。失业之后，扎西拉姆·多多曾经一两年时间内投递过一百多份简历，但是都没有找到工作，因此才开始了四处旅行、写作的生活。

“我没有那么大的勇气或决心，要决绝地说我不再待主流社会，不要过主流生活了。”扎西拉姆·多多说，“我只是顺应了那时失业的条件，因为我对外部世界的好奇心，才开始了这种不靠谱的生活。”

在扎西拉姆·多多看来，现在很

多爆款文章，很多鸡汤文章都在“毒害”年轻人，鼓励年轻人成为想要实现自我、做那个想要成为自己，但是在她看来，最大的问题是年轻人无法接纳真实的自己。多多认为，很多鸡汤文鼓励年轻人去做自己不擅长、长做不来的事情，最恐怖的事不是你一生都没做过那个理想的自己，而是一生你都没有看清楚自己是谁。”

