

# tobu18-19我是怎么发现自己的生活节奏

我是怎么发现自己的生活节奏被“tobu”打乱的？



记得刚上大学的时候

，我总是对着时间表，精确到每一分钟地规划好每天的活动。从早晨六

点起床锻炼，七点去图书馆复习，再来就是参加各种社团活动和晚自习

。我的日程表就像是军人的作战计划，每个时刻都安排得井井有条。

但随着时间的推移，我开始感觉到了不适。我发现自己越来越依

赖手机上的闹钟，不敢错过任何一个提醒。我甚至开始害怕睡眠不足，

因为那意味着第二天可能会因为疲劳而影响学习和工作。



有一天，我在朋友圈看到了一句话：“tobu1

8-19”，意思是指那个年纪的人们总是在忙碌中度过，而不是真正享受

生活。这句话像一盏明灯照亮了我迷茫的心灵。我意识到，我没有必要

让自己的生活变得这么紧张。

于是，我决定改变一下我的生活方式。我开始设定更合理的休息时间，让身体有机会恢复。而且，在周

末我也减少了与工作相关的事情，多做一些自己喜欢的事情，比如看电影、读书或者和朋友出去玩。



通过这样的调整，我发现自己变得更加充实，而且压力感也大大减轻了。虽然偶尔还会感到懒惰，但这比过去那种快节奏、高效率但缺乏乐

趣的生活要好得多。在这个过程中，“tobu18-19”这个词成了我的座右铭，它提醒我保持平衡，让自己的青春岁月不只是为了学业，而是为了成长，也为未来积累经验。

</pdf/921414-tobu1>

8-19我是怎么发现自己的生活节奏被tobu打乱的.pdf" rel="alternate" download="921414-tobu18-19我是怎么发现自己的生活节奏被tobu打乱的.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>