



# 重庆晚报+

2026年2月

24日

星期二

农历丙午年正月初八

重庆日报报业集团  
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号  
CN50-0002(代号77-12)

第13553期  
今日08版

“上班第一天”

# 元气满满



愿你

既有“逼自己一把”的勇气  
也有“放自己一马”的从容

刚刚过去的春节,我们听到很多带着“马”字的吉言:“龙马精神”是勉励,“一马当先”是期盼,“马到成功”是愿景。这些话语承载着我们对新年的热望,激励我们像马儿一样奋蹄向前。

真正的骏马,既能在辽阔草原上尽情驰骋,也懂得在长途跋涉中调节呼吸、积蓄力量。

上班第一天,晚报送上“元气满满”的祝福:愿你既有“逼自己一把”的勇气,也有“放自己一马”的从容。

每一次主动“逼自己一把”,都是走出舒适区的尝试。可以是鼓起勇气,主动承担一项有挑战的工作任务;可以是关掉手机,翻开那本买了很久却一直没读的书;也可以是换上一双跑鞋,在清晨或傍晚坚持跑步。在日复一日的坚持和突破中,你会遇见那个比昨天更有力量、更富可能性的自己。

而“放自己一马”,不是偃旗息鼓、彻底放弃,而是一次策略性的休整。可以给自己一个彻底松弛的夜晚,心安理得地追一部剧;可以安排一个“无所事事”的周末,只是晒太阳、发呆;也可以坦然接受某几天的效率就是不高,选择先完成其他的事情。

当我们不再紧绷,身心得到滋养,反而能积聚起新的灵感与力量,以更轻盈的姿态迎接接下来的路程。

人生的缰绳,永远握在自己的手中。何时抖缰绳?何时轻勒马?没有标准答案。学会与内心的这匹马对话,感知它的节奏与需求,你便能驾驭它,更自在地去往更远更美的地方。