行

2012年11月25日 星期日 编辑/刘玉锋 实习编辑/康 蒙 版式/孔泠涵 校对/黄 蓉

挑战二十一天

健康自己做主 坚持就是胜利

明天，15名“黄埔一期生”就要毕业，他们说

想要健康就要坚持 更要做孩子身边的好榜样

本报“挑战21天”最后一天，也是新挑战的第一天

明天，11月26日，就是本报“挑战21天”活动的最后一天。15名选手历经身心磨砺，将成为“黄埔一期毕业生”。

21天里他们收获了什么？坚持锻炼已开始成为他们的行为习惯了么？他们准备怎样规划未来？活动进行期间，“多地高校取消男女长跑”的热点新闻事件，也让挑战者们有话要说。从自我做起，坚持锻炼，更要以身作则，做孩子们身边的好榜样。

对于15名选手来说，挑战并没有结束。活动的最后一天，也是新挑战开始的第一天。

我的“趴一字”咋样？姿势标准吧？

看，师兄，我也飞起来了！

声音

21天结束后 学会“正迁移”、“负反馈”

“挑战21天”活动结束后，相信每个人都会有自己的收获。活动结束后，15名选手的首要任务就是总结自己在21天中的感受，可以记录在微博或博客上，正确认识自己的心理承受能力，然后进行“正迁移”。

“正迁移”也是一种能力迁移。21天以后的工作和生活中想打退堂鼓的时候，就想想自己在“挑战21天”时的感受，再把微博和博客上记录的东西翻出来看看，找到当初促使自己坚持下去的“正能量”，进行能量“迁移”。

21天后不仅要学会“正迁移”，还要知道“负反馈”。在21天里发现的弱点，在之后的生活和工作里要懂得巧妙地避开，对自己的弱点进行调整。21天以后也不能突然放松，什么事情都不做，更不能突然加大运动量，万一受挫打击会更大，以后可能就不会再坚持锻炼。

■刘正华 本报特约心理专家、长沙市心理学会秘书长

【他们的蜕变】

“挑战21天”是一场提升自我、改变习惯的挑战赛。不论是身体还是心理，15名选手遇到重重阻碍。对比21天前的状态，现在的他们，真的蜕变了吗？

19岁的“起床困难户”突破迷茫找到自我

还记得那位听错了活动集合时间，凌晨五点就跑到烈士公园的孙于策么？他是15名选手中年龄最小的一位，报名初衷是：自己是“起床困难户”，每天要别人喊3次以上才起床，家人很“厌恶”他这种行为，他自己也很苦恼，但就是改不了。他还觉得自己每天都在浑浑噩噩地过日子，没有人生目标。为了改变自己，他决定参加“挑战21天”。

20天里，这个19岁的小伙子真的变了。每天都是6点准时起床，基本上是最早一个到达训练场地，锻炼也很认真、刻苦，教练常对他竖起大拇指。更令家人惊讶的是，他的整个精神状态有了很大变化，跟他一起住的表哥夸他：“以前他虽然没驼背，但整个人的状态是垮的。现在有时候就算他弯腰驼背，都感觉那股精气神在往上走。”

对于表哥的“高度评价”，孙于策有点不好意思。不过，他确实觉得自己最近的精神状态有好转，在21天挥汗如雨的锻炼中，他好像逐渐找到了人生目标。孙于策说在参加活动前，他脑子里就闹腾着一个想法：自主创业，但仅仅是想法，迟迟没有行动。“现在我想行动起来，真正肯定了想法，我就会去做，无论多么艰难。”看来，21天不仅仅改善了他的身体，更让他对自己有了信心，对生活有了新认识、新目标。

“戒烟先生”戒烟成功，老婆“没脸”再抽烟

1号挑战者、杨氏太极拳的“大师兄”何育是几十年的“老烟鬼”，多次戒烟都没有成功。参加本报活动前，他已戒烟一段时间，并希望能通过“挑战21天”，一鼓作气戒掉香烟。亲友团成员何夫人虽然很支持他参加这次活动，但对他是否能成功戒烟，何夫人只是“一笑而过”。因为同样作为“烟鬼”，她很清楚戒烟的痛苦，并戏言何育肯定无法坚持。

“我被他震撼了。”接受记者采访时，何夫人这样夸奖老公。她发现何育真的没有再碰过烟，而且现在对烟味已经有了“厌恶感”。“看他那么努力地去改变自己，我每次偷偷抽烟的时候就特别愧疚，如果我再抽就真觉得自己不是人了！”何夫人称家里还剩最后几根烟，抽完这几根也决定加入何育的戒烟队伍。

最令何育嗨皮的是，最近他似乎慢慢摸到了太极拳的门道。11月18日，他在微博上写道：“2012第一场大雾，挑战21天倒数第七天。前五六天根本找不到北，今天天虽朦胧，太极的心明朗开了，手基本听话能配合脚动，腰扭知道带出手的招式，师傅说看上去晓得是在打太极了。”不仅仅学会了太极拳，何育还牢牢地记住了师傅说的一句话，“打拳身子是轴，要保持中正，头顶片叶子都不能落。其实做人跟打拳一样，也要正。”通过练太极悟到人生的道理，何育的收获不小。

初衷改变，21天后只想养成好的生活习惯

身高159cm、体重64kg的龚桃英参加“挑战21天”的前几天，念叨最多的是“我要减肥”。她的挑战理由就是“21天，减肥5斤”。最初几天，锻炼结束后，她总是最后一个走，围着晨跑教练不停地询问减肥小秘诀。

活动进入第二周，龚桃英的“减肥”观念开始有了变化。“现在减肥是次要，我主要想养成良好的生活习惯。”此前她每天都要捧一大堆零食回家，然后慢慢啃。听从教练的意见，她狠心戒掉。“每次想吃的时候，我就会摸着肚子上的肉肉自我催眠。”以前，忙于工作的她在外面吃饭是常事，现在不管多忙，她都会回去做一顿饭，因为“在外面吃多了不好。”

18岁的女儿也见证了她的蜕变。女儿在北京读书，平时她们通过视频沟通。龚桃英参加“挑战21天”活动，一开始就得到女儿的大力支持。最近女儿常说的一句话就是：“老妈，你怎么每天都这么开心啊！”不止是女儿，连身边的同事也觉得龚桃英变了，脸上随时都挂着笑容，精神倍足。她们还会开玩笑地摸着她的肚子说“每天都在小一点点哦”。现在，龚桃英体重下降了2斤。虽然脂肪甩得少，但她并不在意，觉得继续坚持锻炼，养成健康的生活习惯才是关键。