



三江月 / 乐活

责编徐杰 高凯 2025年8月16日 星期六 审读刘云祥



晨跑 摄影:王武强

# 我的“打卡”时光

□洪桂美

身、行路致远和快乐阅读这三个打卡组。晨起洗漱完毕,抽出一点时间练练五禽戏,以舒展全身的筋骨,生发一日之阳气。每日一刻钟,时间不长,但效果明显。拍下照片,发到相应的群里,以作记录。吃过晚饭,收拾一下餐桌碗筷,稍作休息,便走出家门,开始慢走。每日四五十分钟,天天如此,从不间断。以此对付顽固的职业病,胜于吃药。此运动属于行路致远组,要求每月日均万步或每月连续26日8000步以上,以微信小程序自动计步数据为准。至于阅读,是多年来养成的一个习惯。由于眼神不太好,我不喜欢看电子书,纸质读物便是首选。自家书房称不上汗牛充栋,自己喜欢读的书几百册还是有的。每日睡前看半个小时,周末有空便多翻几页。久而久之,也啃掉了不少书。冠之以“打卡”,动力更足。

机而退?经过小小的思想斗争,便做出了以下决定:坚持做五禽戏,放弃“打卡”;继续散步和阅读,坚持“打卡”。这样一来,心中释然——运动是做给自己的,拿不拿积分并不重要,有益健康才是王道。坚持阅读需要督促,与伙伴同行会走得更快更远。

## C 聚沙成塔,集腋成裘

第三年,我又没心没肺地加入了“3.0版”的挑战。行路致远组的“打卡”要求没变,但快乐阅读打卡又增加了难度——每读完一本书,得做一个PPT,介绍本书的书名、作者、创作背景、主要内容和自己的读后感悟。看了这个新规定,一时有点不悦,但稍作思忖,我还是给自己下了命令——继续参与“打卡”,有付出才有收获——阅读是自己的爱好,读完一本书再做一个反思回顾不更有意义!不就是做个PPT,小菜一碟。跟着一群爱读书的小伙伴,这一年来我竟然看完了15本书。值得骄傲的是,一直找借口没敢开始看的几本砖头书也在这一年中被我啃完了——《基督山伯爵》《尤利西斯》《明朝那些事儿》《心理魔法》……不是“打卡”,可能这些书还真的要等到我退休了才会去看呢……我还把以前觉得枯燥无味的心理学和教育学方面的书籍也找出来认真地读了一遍,时而划划重点,写写批注,似乎又找回了学生时代奋发向上的感觉。

每个项目“打卡”细则各不相同,只要达到规定要求,组长便加以记录,每月一记,半年一结,换取相应的积分。期末进行累计,谁的积分多,谁得到的奖品就更丰厚。

出于新鲜,刚开始参与打卡的人还是蛮多的。但半途退出的,亦有不少人。

## B 继续坚持打卡

一个学年下来,“1.0版”的“挑战30”便告一段落。从各个方面考虑,学校决定出台“2.0版”的挑战计划。其一,原来“打卡”的项目过多过杂,不太好管理。其二,“打卡”的难度偏低,获得积分过于简单,奖励开支就成了一大开销。羊毛出自羊身上,不能随意拔。

既然是“挑战30”,就得有点挑战性。

“2.0版”的计划一推出,不少成员便纷纷退出。难度一增加,也就意味着“打卡”积分比原来难挣了。原先的快乐阅读组每天只需在相应的群里提交一张看书图片,然后记录一下所看的页码就可以了。如今,看完一本书还得再提交一篇阅读感悟,虽然不限字数,但也得读有所悟吧!再说健体强身组,原来每天在群里提交一张本人的运动照片即可;“2.0版”,则需要组员提交相应的运动视频。同样是运动,这样一规定,可能就变成了一种负担。人之所向,趋简避繁。于是在群里“打卡”的成员日渐变少了。

有段时间,我也犹豫不决,是继续挑战自我坚持“打卡”,还是伺

如今,我又加入了每日诵读“打卡”组,不为别的,只想让自己的声音变得更好听,让生活变得更充实,更有趣。

时光如流水,“打卡”已经成为我生活中不可或缺的一部分。若是哪天茫茫然心神不宁,闭眼想一想——今日定是忙昏了头,忘记“打卡”了。于是赶紧翻书阅读,或见缝插针打开手机朗读几行。

聚沙成塔,集腋成裘,借着“打卡”的名义,竟然让我完成了看似不太可能做到的一些任务——坚持运动,坚持阅读,坚持学习。

人生最好的投资是什么?巴菲特曾在演讲中说:最好的投资,就是投资你自己。没有人能够夺走你自己内在的东西,每个人都有自己尚未使用的潜力。对未来最大的慷慨,是把一切都献给现在。

回顾这些“打卡”时光——日日充实,月月进步,年年有得。让自己的生活底气十足,岂不快哉!

打卡,原指上班考勤签到,以杜绝滥竽充数浑水摸鱼。“打卡”一词在网络中传播后,衍生为路过留名,本人已到此。我所说的“打卡”,与上文的表述相仿,但意义有所不同。因记忆深刻,便提笔记写下来,以作纪念。

## A “挑战30”计划

其实,我已记不清刚开始打卡的具体时间了,大约是四五年前吧。打卡的起因却记得一清二楚。学校为了丰富老师们的课余时间,展示各自的才艺,校办便制定了一个“挑战30”的计划,鼓励大家积极“动起来”,每月打卡30天。为了响应号召,很多老师开始行动起来。此计划刚刚启动,冠名为“挑战30”,难度系数为“1.0”。

教师队伍人才济济。轰轰烈烈地启动之后,各位“大神”便八仙过海各显神通,纷纷加入了各自的打

卡组。此活动设有多个挑战组别,挑战内容大致可分为以下几类:运动健身类,包括跑步、散步、踢毽子、打太极、练五禽戏、骑自行车等;自我提升类,比如阅读、朗诵、记工作笔记、写教育反思等;修心养性类,如听书、练字、绘画、摄影等。学校还鼓励老师们积极创新,开设有特色的挑战项目,于是“电子绘画”“有氧呼吸”“个性交流”“魔鬼瘦身”等一些新鲜的玩法便应运而生。

我是一个无才无艺的平庸之辈,也想不出什么新花样,为了不拖后腿,便恣心所欲,加入了健体强

日历 - 淡然						
一	二	三	四	五	六	日
平均步数: 11395	<	2025 / 07	>	总步数: 307673		
30	1	2	3	4	5	6
10159	10159	9029	12426	8536	10345	8334
7	8	9	10	11	12	13
18433	10021	15195	16028	9086	7530	10955
14	15	16	17	18	19	20
10808	15330	13358	9351	12178	11800	15139
21	22	23	24	25	26	27
9360	9456	9330	11248	11450	9569	10239
28	29	30	31	1	2	3
8071	612	8071	8071	8071	8071	8071



“打卡”记录。作者供图