

下班后就结束了我们一天的工作，开始了自己的生活。在下班后的时间里，有的人回家陪伴家人，有的人邀了几个朋友相聚，有的则独处学习思考，有的人参加培训提升自己。每个人都有自己的权利和理由选择怎样度过自己的闲暇时间。不同的选择催生出不同的人生轨迹。

在快节奏的今天，下班后的闲暇时间，能够用来提升自己的人少之又少。因为我们有了更多的娱乐方式，也有了更多放纵自己的理由。因为琐琐碎碎的事情总是忙也忙不完，失去了对生活的热爱，只有把自己放进充满刺激的短视频里，不断麻痹自己。总以为会好些，但日复一日都没有什么改观。

那些能够控制自己的人，无论上班还是下班，都能够按照自己的计划做着自己该做的事情。他们更容易显得游刃有余和从容不迫。我们很难从他们身上看到焦虑的影子。并不是他们有多么的聪明，而是多了一份自律。

下班的时间如何安排，短时间里看不出有什么差别，都是默默度过这段时间。但是时间的维度拉长，不同的选择造就的差异天差地别。

下班后，选择与同频的人相处。有的人喜欢三五成群凑热闹，有的人喜欢宅在家里陪伴家人，有的人则喜欢到书店提升自己，有的人则选择与良师益友探讨事业和人生。我们自己又属于哪一种呢？胡吃海喝只会掏空我们的口袋，消耗我们的时间。要么陪伴家人，要么给家人以温暖；要么与合作伙伴加深彼此的交流；要么静下心来好好提升一下自己。总之就是不要浪费了自己的美好时光。

下班后，选择一门爱好充实自己。我们每天都会遇到工作或是生活当中的种种问题和压力。选择在某一个爱好里沉浸自己是一个不错的选择。当我们欢喜或是悲伤，在我们的爱好里可以得到宣泄。为什么越是优秀的人总是兴趣爱好广泛，似乎样样精通。并不是他们天生就如此。而是这些优秀的人，在我们看不到的日日夜夜，他们从未放弃积淀力量，充实自己。天赋和运气只是他们锦上添花的加分项，而已。

下班后，不放纵。任何让人爽的事情一定会让人日后痛苦。时间消耗得过快，必然会在日后悔恨不已。今日的放纵只会换来明日的泪水。浑浑噩噩间，人生只会越来越迷茫。克制自己，才能遇到一个更好的自己。

下班后的时间如何安排，与良人相伴，与自己对话，静心修炼，积蓄力量才能够抵御未来可能遇到的风雨。

