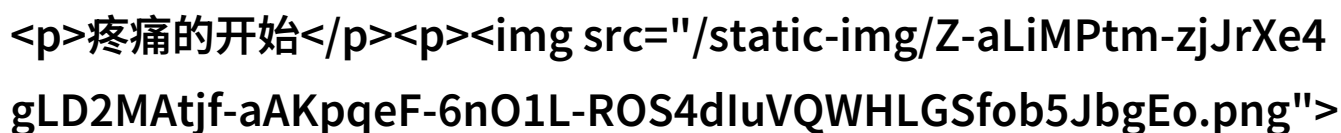


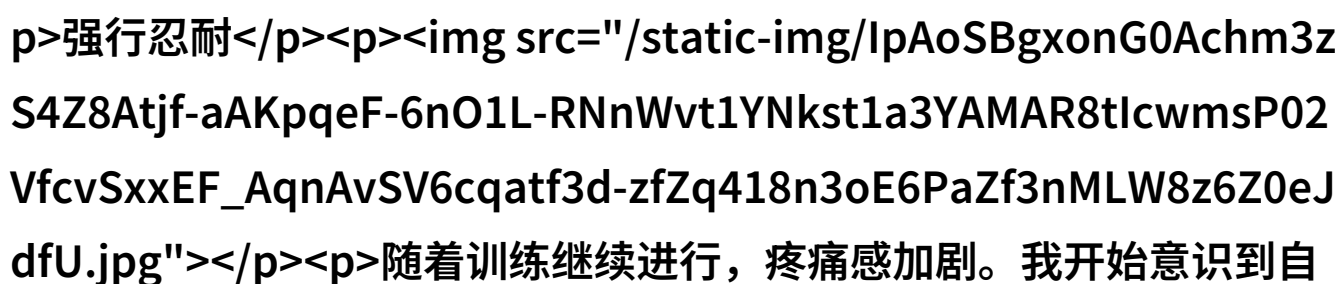
痛苦的节奏强行忍受疼痛的哔哩哔哩体验

疼痛的开始



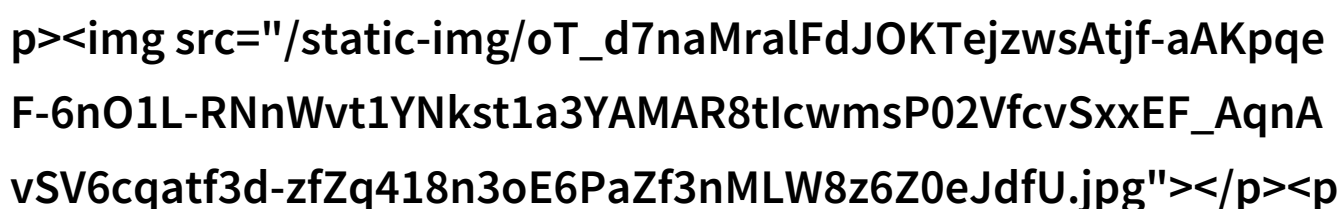
记得那天，我决定尝试一种新的健身方式——高强度间歇训练。它要求你在极短时间内进行高强度运动，然后休息，重复这个过程。我以为自己准备好了，但我没想到的是，这种训练方式对我的身体来说太过激烈了。在第一轮结束时，我已经感到呼吸困难和肌肉酸痛，但是我还是坚持着，因为我相信这是通往更好身体状态的一条道路。

强行忍耐



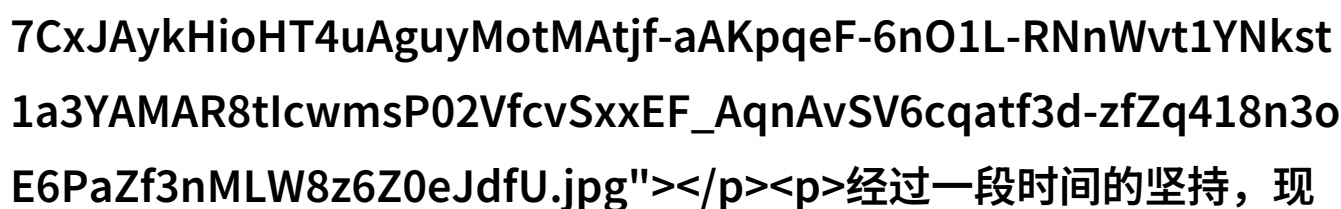
随着训练继续进行，疼痛感加剧。我开始意识到自己的平常日里根本无法承受这样的负荷。但是，我不想放弃，所以我决定强行又疼又叫“哔哩哔哩”，这成了我的战斗口号。当每次运动结束后，当所有人都在喘气的时候，我就大声地唱起歌来。这不仅是我对自己的一种鼓励，也是一种释放压力的方式。

疲惫与恢复



每次完成训练后，我都会觉得自己的身体像是被撕裂了一样。虽然疲惫，但同时也有一种成就感，让我知道这一切都是为了更好的未来。休息期也是非常重要的，它让我有机会让伤病修复，同时也能为下一次挑战储备能量。

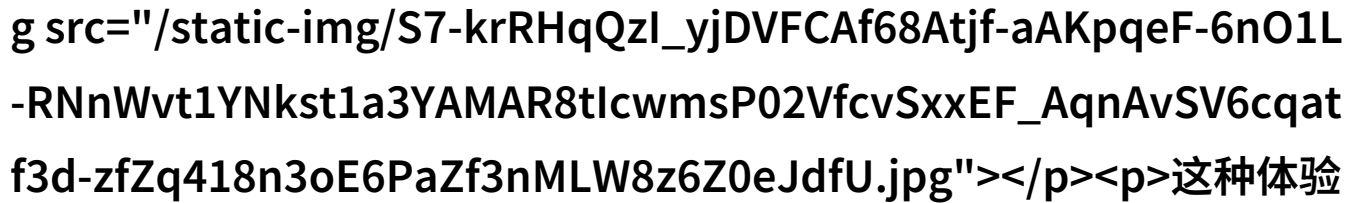
体会到的变化



经过一段时间的坚持，现在回头看，那些最初的疼痛已经变得微不足道了。我发现自己能够承受更多、做得更远，而那些曾经让我崩溃的情绪现在只是一个记忆。而且

，这个过程中还培养出了超乎想象的心理韧性和自信力，使得其他生活中的挑战也变得小巫见大巫。

对生活态度的影响



这种体验改变了我的生活态度。不再害怕面对困难，每当遇到新问题时，我都会想到那个时候，在极限条件下拼搏克服难关的人生。那时候，无论如何，都要勇敢地去努力，不断前进，即使是在最艰难的情况下也不放弃，“强行又疼又叫”变成了我的生活哲学之一。

成功与满足感

最后，当看到镜子里的自己越来越健康、力量增强的时候，那份满足感真是无以言表。我明白，没有那种“强行又疼又叫”的决心，是无法实现这些改善自身状态的手脚。不过，尽管如此，有时候回首往昔，也许会有点遗憾，因为那个阶段所经历过的事物，对于成长而言确实很宝贵。

[下载本文pdf文件](/pdf/384909-痛苦的节奏强行忍受疼痛的哔哩哔哩体验.pdf)