

纵然体质差，依然无碍我乘风破浪！——从地方大学生到军官的成长汇报

自律修身人生 2023-10-06 19:20 本文共 10084 字 阅读完需 40.5 分钟

当前音频转码中

【编辑组注】（戒友阿栋师兄是军哥退出戒色界前指导过的最后一批戒友之一，曾在某JUN校就读。现已奔赴祖国边陲某地，继续书写自己的精彩军旅人生。**我们希望广大戒友，特别是初高中学生戒友在未来半个月到1个月左右的时间段内认真反复阅读阿栋师兄的这篇文章，提炼总结对你启发最大的要点，并力行之！对阿栋师兄做得不好的地方，更要避免步他的后尘！**如此也不枉费阿栋师兄一番辛苦写作。）

正文

非常抱歉，从论坛元老前辈让我写文章分享给大家到如今两月有余了。本以为毕业之后会轻松一些，没有想到才刚刚开始，这两个月时间除了刚下来的前几天，就没有什么太多的闲余时间，平均每天睡觉五个小时左右，加上午睡有六个小时。想想十分的后悔，在jun校的时间，没有抓紧时间好好努力，当时在学校觉得时间非常少，不能由己，总以为毕业了就轻松了一些。现在毕业了，身上的担子重了，下到单位，工作也不轻松。

我们大部分人都有这种通病——总想着以后，却反而没有抓住当下，到了以后却又在后悔当初不够努力。愿所有戒友能抓住当下，不逃避现实。给自己找理由，日后未必比现在轻松。也如论坛所说，现在不行，以后未必就行，现在不行，不代表以后还不行，关键看你怎么干。不要把希望寄托于未来，给自己找外因，浪费大好年华！**该走的路，迟早要走，该吃的苦，迟早要吃。**我现在能做的也是不管环境如何艰苦，那都是现实条件，要做的不是抱怨环境（以前总是认为换个环境就好，现在发现不管哪个环境，都不会存在完美的），而是基于自己的环境，积极去融入调整，学会交际，学会融入集体之中努力去工作奋斗。**把七部曲和自身的工作实际相融合，努力戒色修身，基于实际条件养心养生，努力恢复身体。（编辑注：参阅[如何系统补养男儿气？](#)一文。）**

如今我已经从jun校顺利毕业，成为一名jun官，即将奔赴基层岗位开始新的奋斗之旅。一路走来内心由衷感恩论坛前辈们的付出，自己有幸曾得到汉军前辈的指导。但实话实说，在戒色方面，自己并没有什么成就，且自身是偏重度的淫习，万里长征的第一步都还没有完成。但是在论坛文章以及论坛思想的影响下，受益匪浅且有实际的收获，而我接下来需要做的也很简单就是听话实干，首先在开始分享前对汉军前辈、日日知非前辈等为代表的论坛前辈们以及默默付出的论坛其他兄弟们表示衷心的感谢！

从接触戒色至今已经是七年之久，开始是戒色吧，后幸而遇到戒色论坛。说来汗颜，自己高中便已经前列腺问题爆发，至今十年之久，还未能解决。每天上厕所平均三十次以上，有几年内里最多可达六七十次（每天做过记录），其他症状并存。**我就是在这种情况下从jun，在单位里表现优异，即使脑力下降但通过奋斗，在一个旅级单位仍然以第一名的成绩考上了jun校。**

进入jun校后记忆力严重下降，名字都记得十分困难，曾以为我无法毕业，**但是四年下来接近两百科的考试内容从未挂过一**

科，无论军事成绩还是文化成绩都排名靠前。大二时，我曾咨询军哥，指导我接下来我该怎么走。当时是身体症状让我苦不堪言，自我封闭抑郁，头脑昏沉，失眠多梦，头晕耳鸣，重度早泄（一分钟不到），还有前列腺的折磨，尿频尿急尿不畅，曾经遇到下雨天，半个小时就要上十几次厕所，刚刚上完就有尿意……让我充满了忧虑，经历的兄弟能感同身受。我甚至一度想要退学！加之bu队的严格管理、训练、很多的日常工作制度，让我一度的想到逃离退缩。你们看：我好不容易考上jun校，我想的却是退学！**但是我很庆幸，自己坚持了下来！**目前身体问题都存在，但相比于那时，已不再忧虑痛苦。对于身体问题并不担心，只要自己能踏实真干，恢复是必然（相对健康）。如果不能实干，那身体好不了也是正常。**最主要是在认知的提升方面是有了一定质的突破——不再忧虑，心态乐观，正确辩证看待问题，勇于面对困难，积极解决问题不再逃避。**

（编辑注：参阅 [解决困难的黄金法则——目标细分法、脱困三原则（终极定稿版）](#) 一文。）

话说回来，我逃避思想的产生和戒色吧有一定关联（但主要是自身认知局限，未历世事不成熟）。我那时想着全心全意戒色，好好养几年身体，而不是融入工作学习生活。未入伍前，高考考上一所普通的一本大学后遇到戒色吧，明白了自身问题的根源，但是却因我在戒色吧接触到的指导方法不系统且存在严重缺陷，结果本末导致，学业挂科，陷入恶性循环。。。。。。

我为什么从jun？说来难以启齿，和自身的淫邪事件有关。我当时在大学很难呆下去，所以选择了入伍并努力考取jun校。我现在的看法是：戒色吧让我虽然在戒色方面走了弯路，但也同样成就了现在的我。我内心也感恩戒色吧，希望戒色吧能早日回归正轨！**使人成长的不是岁月，而是经历！各位戒友，若你现在面临所有的痛苦或者不幸，不要抱怨，反而要感恩！困难痛苦都是必经之路，不历风雨如何蜕变？我们大都追求舒适，但只要能迎难而上，勇于面对和解决，定能成长和进步！你也会**

真心感谢那些让你成长的经历！从中学会多角度辩证的思考问题、分析问题和解决问题，发现自身的不足，就我而言这一点也得益论坛思想的影响。

下面结合我的历程来分享，自己并没有什么成功，只希望我的一些经历，可以给读到本文的兄弟一些启发。本人不善文笔，篇幅不够精炼，较为杂糅，还望多多见谅！

我十二岁刚上初一时，无意间学会自读。之后基本也是一天一次，初中混天度日学习文化垫底。但是由于初一机缘巧合，我开始跑步，坚持到初三。我代表学校参加县运会，取得全县第二名，走上了体育之路。其实我并没有体育的天份，小学学校的运动会我还拿过倒数第二名。**我后来其实是靠着一天天的坚持取得的成绩**，其间自读未曾断过。最后初中体考1500米全区第二名，签约区县一所很普通的重点中学。

接下来，我谈谈我的高中生涯，希望能对如今论坛高中在读的小兄弟们有所启发。

高中学校我们这一届有一千人左右，我文化成绩入校排名在全年级八百多名。最后通过自己的努力，作为体育生高三时期文化最好考到了年级前三名。体育上代表学校参加区运会，在5000米比赛中打破区记录取得第一名。

因专业的限制，我高考放弃了考体育单走文化路线。但高三寒假中前列腺症状大爆发，一天上厕所三四十次，对最后一学期学习状态影响较大，最后高考只超过一本线11分。等到我大二的时候，我很多问题就开始显现了：比如脑力、精力。但是我并没有在意。

我们这一届没有分艺体生，都穿插在普通班学习。学习方面，重点以英语来说，偏科的兄弟就知道这是十分头痛的科目。我初中英语基本没有认真学过。刚入高中英语基础基本为零，考试只有二三十分，全看天意。下决心开始努力还是高一下期，

借了初中三年的英语书籍，只记单词，不认识就用汉语来读记。早上五点多起来学习，两个月记完所有的初中单词。考试不会的，我都认真的对待。高一下期中期考试英语一举突破到六十多分。英语的进步过程是长期坚持的结果。之后的寒暑假我都会坚持学习、记单词，强记语法。如此努力到了高二下期达到及格水平，高三突破一百分。高三在重点班，虽然语法不如如人，但是单词量确强过大多数人。

我其他科目也认真学习，不懂就积极寻求老师帮助。高一下期的中期考试一举总分考到全班第一。文理分科时，艺体生一般选择都是文科，我坚定的选择了理科。**我自身那时较为吃苦耐劳，我并不是班里反应最快，甚至中等偏后，我仅凭着踏实努力勤学，之后的考试中作为体育生在普通班级一直保持第一名，从未考过第二，直到高三分到了重点班。**

体育训练方面更是刻苦：我选择比较累的长跑专项。我训练从不偷懒，当所有人都离开了田径场时，我自己还在一个人加练。我的长跑一直是队里第一。寒暑假一个人坚持训练五六天才休息两天，每次都是全力以赴。基本没有一个寒暑假间断过。**长跑的训练过程是很痛苦的，但痛苦之中坚持过来的那种满足感，我很享受！**不训练反而难受，和论坛提倡的奋斗是有相同之处——当你全身心投入奋斗之中，即使枯燥乏味，也能享受其中。我短跑训练也十分刻苦，却没有提高，现在回想与自身自渎关系甚大。同时限制了我长跑达到更高水平。高中时期自渎恶习，没有断过。由于是集体宿舍有所控制，基本是一到两天一次，甚至白天也经常到厕所自渎。高二症状已经明显，但是由于无知，未能及时回头。

自渎恶习虽然严重，高中时期我觉得并未受到多大影响，主要是我当时不知道危害**更没有在意**。虽然当时我时常头脑昏沉，身体乏力，记忆力不佳，但未能影响到我积极上进的状态。**我高中能有所收获，努力奋斗虽然关键，但还有一个重要因素是高中三年我坚持没有使用手机。**我12年进入高中已经出现了智

能手机。当时为了好好学习，尽管父亲愿意给我买，但我坚持没有用。如果我当时用了手机，高中的情况将是另一种情形。现在戒友为什么戒色困难？移动互联网影响太巨大了！我现在体会深刻，手机基本已经完全控制了我们的生活。戒色论坛的前辈们看得也十分的清楚——戒色的前提要戒网。具体不过多描述，这也是其中的一个重要因素，不是全部，辩证看待。

（编辑注：参阅 [寡版文集（13）：戒色先戒网 一文。](#)）

大学时期，我前列腺症状难忍，两次到男科医院进行治疗。花钱几万不说，症状却是一点没有消失。对这个问题，不少戒友是有着相同经历的。这也是我无比灰暗的日子。我前列腺问题严重时，我居然还熬夜邪淫！一天下来上厕所接近百次都停不下来，甚至尿意严重二十分钟多上不出来，自身痛苦不已。

更可怕的是，我高考结束后还染上了PC！这更是欲罢不能，无数次走在街上如行尸走肉般，精神痛苦而无法自制，寻找着淫邪之地。身体尽管症状加重，难受不止，但根本停不下来。到如今都常有陷落，所以就很少出去（**只是陈述事实，不是戒不掉，是没有下苦功夫**）。未沾染嫖娼恶习的兄弟们一定要洁身自好，否则身心俱损！（编辑注：参阅 [从邪淫恶鬼到重新做人——我的成功戒piao经验，希望你也能成功！ 一文。](#)）

在论坛公众号发布的反面案例，我更是感同身受！我在网上预约被骗走几千，但好在总的损失不算多。**更是遇到刚从淫邪之地出来，被警察追问，撒腿就跑侥幸逃脱。这些想想都后怕不已，一旦败露前途尽失，以此警醒广大戒友！！！对我而言若不能戒除，迟早一天自毁前程是必然的结果。到目前为止，也不知道去了多少次医院，花钱买了多少次药。。。。。**

可以说这个时期无奈绝望，两次手术折腾身体症状依旧，内心看不到希望。即便是这样我还是自己坚持着长跑的训练，甚至开始训练马拉松，大学时期两次参加校运会都取得第一名。16年4月遇到了戒色吧，明白了始末，给我带来了希望走上戒色之

路，结果破破戒戒，多则三月，少则十几天一个月。更是主次颠倒学业挂科，选择留级换专业。后来，又因邪淫产生的其他事，我自感羞愧难当，难以在班级学习，我便选择了从jun入伍。

入伍后，我最开始隐瞒了自己前列腺等问题，这可让我备受折磨。里面的生活节奏紧张，且要集体行动，上厕所都得打报告。经常集会，领导一讲话就是一两个小时，多则三四个小时的教育。我半个小时就得去一次厕所，有时候三四个小时的会议，就硬生生的憋三四个小时，憋的坐立不安，甚至浑身冒汗，头脑发懵。这是我在里面的常态。另外一个痛苦的就是坐车，经历过的都懂。训练辛苦，那时甚至挨打挨骂都也还能忍受，但是紧张的生活节奏，让我身心变得紧张。刚上完厕所不一会就有尿意，心里都算着集合前去厕所，可以在训练或者集会的时间多撑一会。

第一年都是熬着天天过日子，高强度的训练也让身体负荷加重症状，甚至变得习惯性紧张敏感。身体实在难熬，只有如实汇报了身体的情况，领导让我到卫生队调养了四个月缓和了些许。**尽管我身体如此，每次训练都是全力以赴，每次五公里都是冲在最前面，跑在第一个。**

我也一直坚持自己的初衷，坚定考取jun校！我从下lian之后就买了复习的资料，利用别人午休的时间，我在努力的复习高中的知识。去了卫生队，受伤的兄弟在养身体，我在利用时间复习，并积极的干活，争取医院领导给我机会，让我在卫生队调理。同批一起考学的zhan友还没有开始复习，我已经复习完了两遍，同时坚持适量的训练。当我从卫生队回来，测试五公里还是单位第一，大家都感到惊讶，我离开的几个月里，单位训练是最苦最累的，而我在卫生队调养身体，身体素质居然还有所提高。**回单位不久就是准备jun考，我复习是所有去自习中最认真的，周末别人玩手机，我自律复习文化。虽有211的考生，最后成绩出来，我是单位第一名，如愿考上了jun校。**

原本以为熬过了当bing辛苦的时日，到了jun校会轻松许多，然而现实却并非如此。Jun校培养的是干部，对能力素质的要求更高——要训练、要学习文化功课、要提升管理组训能力、要综合的协调能力。。。。。。还有各项的教育及日常工作，担负其他的各项任务。到了jun校之后，我记忆力下降严重（严重的时候转头即忘）。面对学习类的科目头痛不已，压力巨大。在里面学习工作，一度十分的苦恼。好不容易考上，我想的是退学放弃，回家把身体养好，逃避退缩。我很庆幸自己最终没有做出这样的决定，坚持到了现在。即使我退学回家，也未必真的能养好身体，更有可能颓废堕落。

我入伍后在卫生队养病期间就接触了戒色论坛，但是由于戒色吧时期的先入为主，我并没有重视学习论坛的理念和方法。直到疫情期间，由于封锁，正好jun校放寒假在家近四个月，我才很好的实践了戒色七部曲，并知晓汉军威武等前辈发起的二月批判，我才开始认真的反思戒色吧存在的问题。

确实，jun校就读期间，每当我身体最难受，最无助的时候，我想到的就是踏踏实实的实践七部曲，确实对我的生活工作的扭转起到很大的帮助。但是很遗憾，七部曲并没有长期一如既往的坚持，虽然有一些客观的因素。确实在里面七部曲很多项看起来落实起来很困难，时间都是被支配，节奏混乱，但认真反思来看，这不是理由！其主要还是我自身没有实干，没有因时因地落实，否则现在自己的身心状态和取得的进步肯定大有不同。这些都是后话，这本身就是一个曲折的过程。

在jun校的大一大二阶段，我过得是抑郁寡欢，愁容满面，时常阴暗看不到未来的希望。后悔自己不应该来到里面，恢复不了身体，在这种环境下倍感煎熬。到了大三上，我才开始积极的去融入，积极的去锻炼。

在学校有很多平台，上课老师会让我们讲课，平时在单位可以担任骨干。我大一刚来，由于身体素质好，作风扎实，领导十

分喜欢，就想培养我当lian长。但是我由于身体问题拒绝了，而且当时讲话都讲不明白，当众讲话十分的紧张（其实现在来看，并不是因为淫邪紧张。邪淫确实有一定影响，但只要你没有过经历，能力不足，都会紧张的。我同一批同学身体都是健康的，但是开始当骨干不管是讲话还是安排工作都会存在一定的问题，都是正常现象。看事情一定要辩证，而不是说全是淫邪导致，我们大部分戒友极其不自信，自我思考能力极差，当时我也是如此）。我当时也经历不少，一上台讲话，脑海一片空白，发抖冒汗，恨不得找个地方钻进去，当时我就以为是淫邪导致，但是不得不说，确实是有很大的影响，比如记不住东西，脑海一片空白，不知道讲什么思维混乱。我高中发言都很积极，但是到了jun校，举手发言，都要挣扎很久，一起来说话就乱了，很不自信。

现在的我已经毕业，经过在院校的磨砺（过程有点痛苦，但是变化会让你成就），我现在谈吐大方，一来到目前的单位就开始值班，讲话思路清晰，安排得当，得到了大家的认可。并不是我现在的身体恢复了，我现在记忆力依然不好，头脑混乱昏沉。但是我的能力在jun校经过磨砺，得到了质的提升，并且形成了自己的经验（事情太多，记不住用小本记下来，要安排什么工作，讲什么话，多花些时间，在自己脑海里多过几遍，甚至找地方反复练习，虽然记忆困难，那就联想记忆，更要自信相信自己肯定能记住）。

就拿台前讲话提升来分享吧：我在学校，最开始就是写好稿子去念，要么就是认认真真的花时间反复的去准备，反复的熟悉。经过一次次的上台羞涩（开始自己感觉丢脸），但是丢脸丢多了，也就不在意了，大不了什么都讲不出来，放开讲就行了。通过一次又一次的上台，突然就能放开手脚了，甚至能临场应变，慢慢的自信就来了，也没有觉得和其他人有什么不一样。

其实分享这些对于正常人来说，都是一个正常的过程。我们不能说我们戒友这个集体不正常，但是确实很多身心出现了问题，我当时也是如此——阴暗自闭，不会交际社恐，思维混乱，记忆力下降。。。。。。**但是我通过我的实践证明，哪怕我就是这样的身体状态，我比那些身体正常的，一样不比他们差多少。**

也确实淫邪害人不浅，比如我最开始担任骨干，还只是班长，只干了一个月就逃避了，身心承受不住，最主要的是心理承受不了，一般都是要干完一个学期的。最开始担任班长的那三天，记忆犹新，压力巨大都有点喘不过气，感觉不自在不适应，连续三四个晚上三四点才睡着。扛了一个月期间犯了淫邪就完全撑不住了，打报告身体受不了辞职不干了。到了大三大四自己的能力和自己的心境心态已经有了质的飞跃，我在主动申请担任骨干的时候，就变的游刃有余了，在回想第一次当班长的时候，其实我全可以干的很好，就是自己逃避退缩了。**后面我在大三大四担任班长以及更高的职务，我告诉我自己不管遇到什么困难都不能退缩，积极的去解决，要认识到困难就是常态，我坚持下来了。**说句实话，很多人都想当领导，但是我们现在很多戒友的身心状态，真的让你到了领导位置，根本就顶不住，这是我经历的真实感受。**现在我已经是pai长了，下来了对自己的工作任职，基本没有出现不适应的情况，融入身份角色特别快，干工作下面也十分肯定（侧面了解了一下，我本来要去其他单位的，但是我们领导直接主动联系上面，把我留在了目前的单位），这就是我大三大四在学校坚持磨砺的结果。**

在学校期间的很多经历，我特别深刻，很多反思起来，我只能这样告诉自己，**人的潜能你自己都不知道有多大！**我在大二的时候，一度感到身体撑不下去了，天天想着逃离，这种心态让我在里面备受煎熬。一方面不想放弃，一方面是无法面对父母，怕沦为亲人的笑柄。但身体也确实难受，就在这其中反复的针扎。甚至联想到以后，更是无比的恐惧，这一点我相信很

多戒友都是有的，比如什么早泄了，要是一辈子好不了生活咋办呀，这是我早就恐慌过的。那时候这些已经不是我恐慌的问题了，那时感觉我的身心状态差到了极点。天天头脑昏沉，上一节课都要请假上厕所。更大的压力来自于学习，脑力已经跟不上了，大学物理这些科目，就没有听懂过几节课，如木头人一样。期末挂科超过三科直接退学（加上补考），学习压力巨大。特别是到期末的时候，考试近二十个科目，不仅仅有文化课，还有军事和一些技能课，到了期末压得我喘不过气。**但是四年下来，我没有挂过一个科目，甚至排名靠前。比如背记科目，不管自己记忆力行不行，都强迫自己静下心来，用心去背，反复背记，联想记忆。最后背记的科目很多达到九十分以上。慢慢也给了我一些自信。**

最开始我对我的zhan友，都会告诉他们记忆力不行，想取得理解。当我慢慢内心强大起来，我不会再告诉他们自己多么困难。因为别人也很难完全理解你。**换句话说，你目前的现状都是你自己造成的，一切都要自己去承担。很多东西经历多了，自然内心就强大了。**曾经我很不想让别人知道自己有前列腺问题（因为难以启齿）。但是来到里面，没有办法，经常上厕所，只有如实向上面汇报情况，在里面都是人尽皆知，有时候别人也会拿这个开开玩笑，最开始自己是接受不了的，但现在对我不会有任何的影响了。

很遗憾的是，jun校四年结束了，戒色这方面我戒得不咋样，时有犯戒。以前破戒我是痛苦不堪的，身心一下子都加重了，十来天都缓不过来。慢慢接触到戒色论坛，有戒色论坛的影响，不在去在意这些东西，哪怕破戒也只管做好自己的努力，身心是得到了极大的缓解的。但是说来说去，在戒色方面，我反而没有我在奋斗方面那么精进。这是需要我自己进一步深刻反省的地方！

在学校由于身体问题，我自己是看得比较严重，自己也想早点恢复身体，里面每天都是要训练的。读JUN校的前三年，说实

话我大部分都在逃避训练，训练强度肯定是比较大的。包括什么武装五公里，四百米障碍等等很多科目。虽然确实是有身体问题，确实强度太大也影响身体康复。但是现在来反思，我不应该逃避训练（作为一个职业，不训练对身心的影响更大，对自身的工作不尽心），一个人脱离集体也是一件痛苦的事情，我内心是很不自在的。反思了一下，其实自己内耗的很多，没有做到好好养生，还时有破戒，那还是不如逼着自己训练，这本身就是这份职业应做的事情。所以大四我就认真的投入到了训练。

曾经我一度以为自己不行了，经历疫情，后面经历流感（流感发烧连续两天39度晕倒，送去医院治疗），身体刚恢复就投入训练，并参加了校运会。让我没有想到的是，我还能在校运会上取得第六名，前几名都是基层立功提干的。虽然我自己是练体育的，身体已经出问题接近八年，学校四年也没有怎么训练，还得取得如此成绩（学校将近几千人，都在训练），不得不反思人的潜能到底有多大？为什么曾经我一度变得阴暗，自我否定，甚至自我暗示自己不行，如果我当时换一种生活的态度，我现在会是怎么样了？

不能说是受了戒色吧多么大的影响，其实就是论坛所指出的问题是一样的，即**我们这一代人没有吃过真正的苦，对生活的认知就如同的小孩子一般不成熟，遇事逃避，抗压能力极差**。本应是成年的年纪，但却有小孩一般的心理，就是巨婴。从戒色吧过来的，以前我也在意过什么戒色变帅等等之类，现在想来十分可笑！所以正确的理论指导也是十分关键的，这一点真心的感谢论坛，让我逐渐的成长和进步。虽然不一定都做到，但是通过论坛的文章，在我的内心种下了种子，等时机成熟，自然慢慢开花结果。（编辑注：参阅 [远离“戒色误区”一文](#)。）

在今年最后的学校生活中，我也勇挑重担，不逃避生活工作训练，不在意身体的问题，把自己当成正常人看待。印象深刻的一次经历，是毕业考核，其中三天我们单位全权由我负责安排

指挥和协调，十分忙碌：晚上忙到一点多，早上四点起来准备，全天时刻高度紧张，中午没有休息准备工作内容。我一个人的发挥会影响到一个单位几十人！**连续坚持三天下来，我头脑已经十分昏沉，但是依然能镇定的指挥安排工作，走路都在发抖（身体本身很虚弱）。我的表现算是在选出来的指挥者之中，表现最优异的之一。当我结束工作的那一刻，我感觉到我真的成长了，经历了这些不在害怕以后遇到的困难！我整个人都轻松了，身体的难受，已经不在是什么问题。**

特别是现在我下来了，现在的工作量，确实是我没有想到的——每天只能睡几个小时。白天忙的时候，恨不得一个人分成两个人来用。但是我不会再有以前逃避的心理，而是积极的工作。虽然辛苦，但是我内心告诉我自己这不算什么。因为相比于战争年代的先烈，连续战斗几天几夜不合眼，随时面临生死的考验，我所经历的，只是九牛一毛。**被领导批评，遇到艰难的工作，不会再抱怨，也积极的去反省自己的问题，积极的去协调和解决。我实习单位的领导，积极跟上面反应，把我留在了目前的单位。**

以上都是我自己的亲身经历。本来六月份老前辈就安排了让我写分享稿，结果拖到了现在。有客观因素，主要还是自己的问题。没有戒色成功的经验分享，**我要走的路还很长，请各位戒友辩证的学习和看待。**我自己有时候也会比较激进，比如身体训练，大家根据自己的实际情况，养心养气是最重要的。对我来说，这是一种工作，训练远远比淫邪要强，且伤害不会那么大，我现在告诉自己的是宁愿训练十次，也比淫邪一次要强。

曾经我也一度觉得我太严重了，没有几个比我严重，这些其实都是自己设置的，各种忧虑担心。特别提一嘴这个本不应该说的，想给大家一点信心别无他意。也就是关于性功能。很多戒友担心的不行，我曾经也是。我现在可以真诚的告诉你，jun校开始我认真处了对象，现在已经四年了，感情越来越好准备结婚了，我的身体也一样的差，前列腺就没有好过，但是和对象

的性生活半小时以上，成功好几次。具体不多讲，我现在完全不担心这个问题。

人确实是会发展和变化的，但是我们很多戒友自我限制了自己，特别是从戒色吧刚来的戒友，受戒色吧影响严重的，估计得花好几年时间才能出来，我就是这样过来的。其实我们和正常人也是没有区别的，不要觉得自己因为淫邪消耗了太多就不行了。是人就有消耗，每天工作也是消耗。福报很重要，但是自身在现实中脚踏实地的努力奋斗也很重要的。我用自己的实践证明，我淫邪十分严重，一样从差生到优生。哪怕记忆力严重下降，每天丢东忘西，结果考试还能名利前茅。我哪怕思维混乱，最后通过反复的学习和训练，一样能把话讲明白，把工作安排明白。曾经上台讲话，脸红了几分钟一句话没有讲下来了，现在随时在台前临场发挥。我身体出问题已经快九年，今年恢复训练，现在三公里还能保持十分半的水平左右。我曾经感觉自己身体出了问题不能熬夜，目前来了单位已经熬夜快两个月，目前身体健康暂时也没有加重多少。人你不逼自己一把，你自己都不知道你自己有多强大。送大家国防大学金一南教授的一句话：历难事必有所得。你现在所经历的所有困难都是对你的考验，更应该去感激。

本人一无所成，目前正在努力中，祝愿所有戒友早日成功。

感恩论坛的所有前辈！

感恩论坛所有戒友的付出！

兄弟们加油！

[官方主页](#) [下载新版](#) [问题反馈](#) [捐赠支持](#) 

浏览器扩展 Circle 阅读助手排版, 版权归 mp.weixin.qq.com 所有