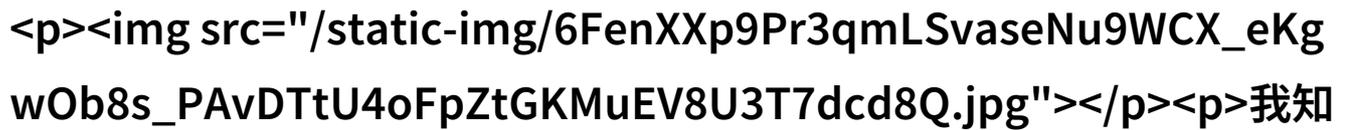


夹一天不能掉早上继续做我是如何用懒猫

在这个快节奏的时代，我们每个人都生活在一个“不做就落后的”世界里。有的人可能会觉得，这样的生活方式太过压抑，甚至有些人会选择用一种特别的方法来应对——那就是“懒猫法则”。简单来说，就是一旦决定了要睡个好觉，那么整个天就会变得充满了无限可能。



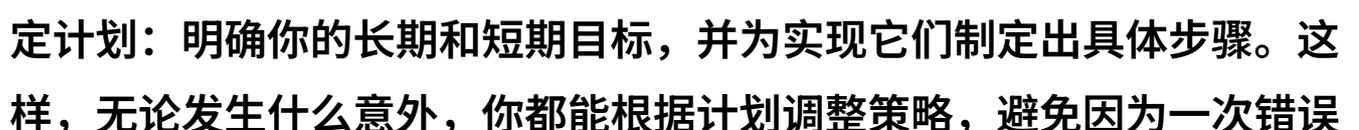
我知道这听起来有点不可思议，但是让我们一起探索一下，“夹一天不能掉早上继续做”的哲学背后隐藏的智慧吧。

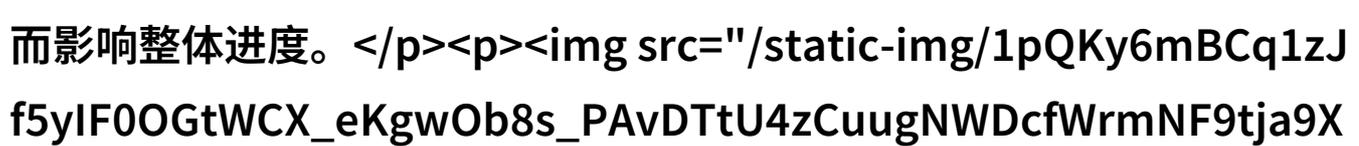
首先，想象一下，如果你是一个懒惰到极点的人，你每天早上醒来时，都会有一种内心的声音告诉自己：“今天又可以多休息一点。”但这种声音并不是来自于内心深处，而是来自于外界的一种压力。你开始意识到，每当你决定放弃晨练或是一些重要的工作任务时，你实际上是在给自己的目标设定一个无法达成的标准。所以，当你因为某些原因错过了一次锻炼或者完成某项任务时，不要气馁，要记得，即使错过了一天，也绝不能因此而放弃所有。



接下来，让我们看看如何将这一原则应用到我们的日常生活中：

制定计划：明确你的长期和短期目标，并为实现它们制定出具体的步骤。这样，无论发生什么意外，你都能根据计划调整策略，避免因为一次错误而影响整体进度。



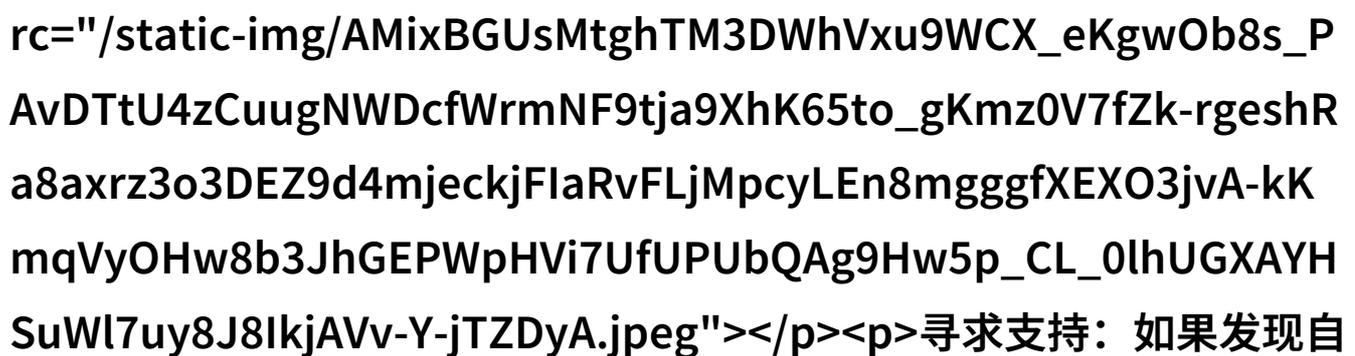
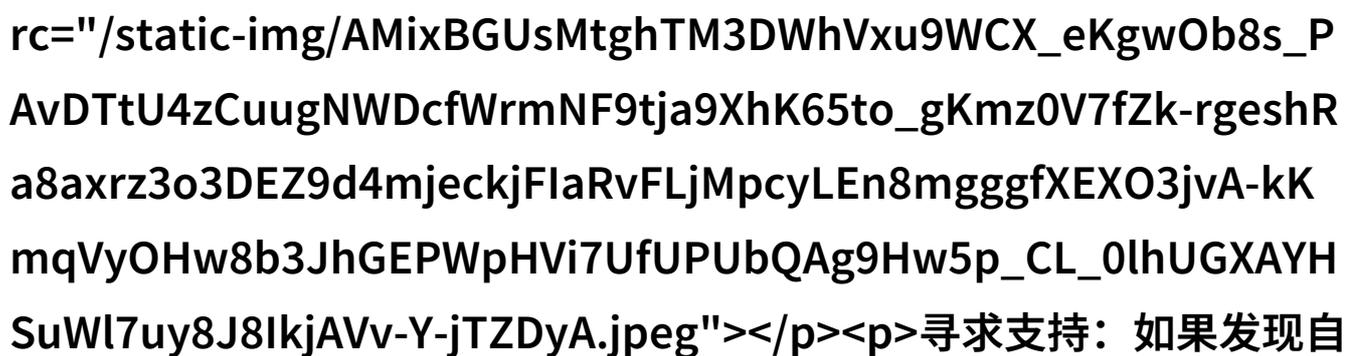






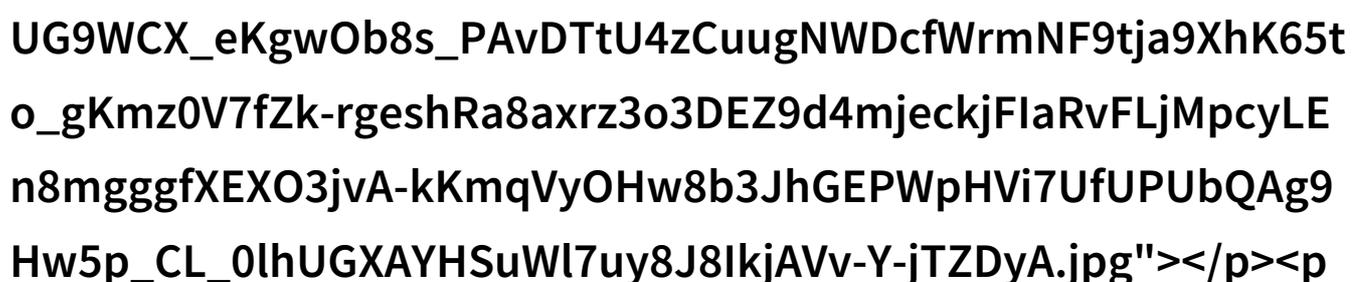
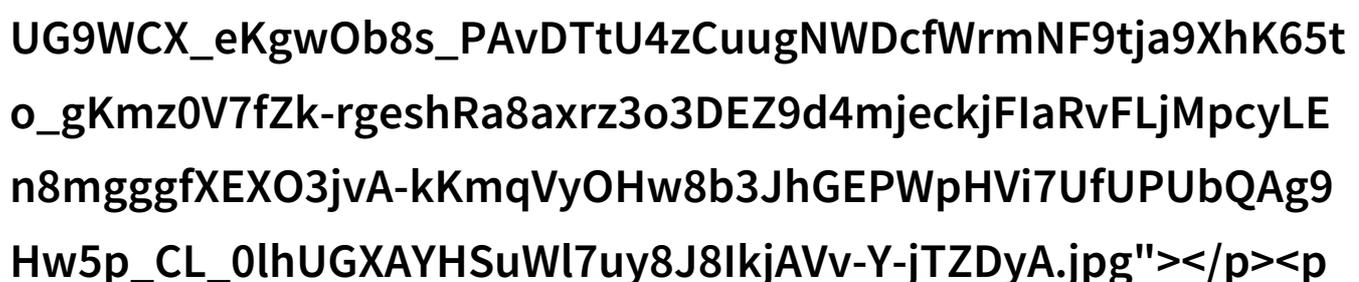
时间管理：学会合理安排你的时间，用更有效率的方法去执行那些既重要又紧迫的事务。这意味着即便是最难以抗拒的一个小时小憩，也要设定一个固定的时间段，比如晚上的九点之后，然后坚决不再接触任何工作内容，以此保证自己有足够的恢复和准备新一天工作的时候。

自律与毅力：不要让偶尔的小挫折成为阻碍前行的大障碍。在面对挑战和困难时，要保持冷静，不要轻易放弃。如果发现自己真的很想躺下打盹儿，就立即站起来走几圈，喝杯水，或许还需要找一些能够激发灵感的事情来帮助重新启动你的思维和动力链条。

A placeholder image with a long, complex URL: 

寻求支持：如果发现自己经常因为一些琐事而感到疲惫，可以考虑寻求朋友、家人的支持或加入一些社群活动，与他人分享经验互相鼓励。这样的互助团队可以提供额外的心理支持，使得面对挫折时不会那么孤单也不会那么容易放弃。

学习与适应：认识到每个人都是不同的，有时候调整自己的习惯也是必要的。当你试图采用新的策略，但还是没能坚持下去的时候，不妨反思是否需要改变策略。比如，如果早起运动对于你来说实在太难，那么尝试晚上的散步或瑜伽作为替代方案也许更加符合你的性格特征和生活节奏。

A placeholder image with a long, complex URL: 

总之，“夹一天不能掉早上继续做”并不意味着我们应该刻意地强迫自己去做那些超出了能力范围的事情，而是在面临挑战时展现出顽强拼搏、不断努力克服困难的心态。不断地磨练这种精神，将它融入我们的日常行为中，就像是培养了一种永不言败的心态，从而在追逐梦想道路

上勇往直前。 </p><p>下载本文pdf文件</p>