1. 目前学生除上课外，课下时间不能自觉学习，沉迷于网络或其他娱乐活动，想要学习，但是缺乏督促。

问题：想要学习，但是总是拖延，缺乏自律能力。

1. 上班族每日进行大量的工作，忽视了身体的锻炼，难以长期保持规律的作息习惯。

问题：忙于工作，身体缺乏锻炼，想要改变现状，但是难以坚持下来，间断进行。

1. 将要面对考试的学生，每天因为日常学业或其他事情，较难保持每日的复习备考。

问题：忙于日常学业，想要进行其他证书的考试，但是总是拖延或不能进行每天打卡。

1. 身体不佳的老人，需要长期按时服药，可能会因为遗忘而导致不能按时吃药。
2. 学生可以做到坚持学习，但是注意力难以集中，效率低下，即使长时间学习，也达不到自己理想的效果。

问题：虽能坚持，但是效率低下，不能集中注意力。

1. 有良好习惯，想要总结一天的行程，但是缺乏记录打卡的平台。

问题：习惯良好，缺乏记录和反思总结的机会。