操，你是不是没有自控力，比如定了健身计划去，连隐私不也没跑过工作，说没时间看书，放假去在家躺吃一整天，这不是自控力差，而是没有习惯，比如你每天起 床刷牙洗脸需要自控力吗？你闭着眼都能完成，因为这些行为已经变成习惯，而刷牙洗脸这种习惯是靠起床这个仪式启动的小习惯，跑步两公里一事就是换跑鞋，想 专注工作一小时一事，就是收拾书中通过建立仪式感可以有效形成习惯。怎么建立仪式感能？一设立目标仪式，比如我要每天做运动，一是不瑜伽掉，即是设计，按 自己喜好来，一定要简单再简单。二、通过目标进入仪式，当专注换鞋的时候，你就会发现跑步很简单，在不停的重复，但有一天仪式不再需要刻意重复的时候，习 惯就养成了这个方法。来自我的室友杨进城，今天的事别是和方法的搬运工，我天我天是为。