我曾将自己的生活过成一片废墟，黯淡无光，不断的挣扎又不断的倒下，最让人无奈的是，在经历了那么多痛苦，犯过那么多错误之后，我还没变成我心中更好的自 己。直到我开始追寻一种叫做自律的力量，这种力量帮我重铸了生活。现在我将总结出的几点要一分享给需要的人。

一、管理好你的动机，首先我们要制定一个十匹马都拉不回来的正确目标。无论做什么事，生活工作都要有目标，很多时候我们没法坚持某个习惯，是因为我们没有 给自己定好目标，一旦当你有了真正的目标，你才会毫无顾忌的释放出所有的力量，这个目标一定得是你非常渴望达成的，把该考虑的统统考虑周到，任其他人怎么劝或者打击都不会对你产生丝毫影响。

二、管理好你的时间，高效的学习和工作。你需要制定出一份详细的每日计划表，然后作为你的指路明灯，拿出一张纸，把今天要做的事情统统写下来，排序注明时 间，每个时间点只做一件事，每做完一项就画个对号，很快你会发现对好越多，成就感越多。升级至第一周的计划表，切记不可推脱，按表执行。

三、远离干扰项游戏、综艺、电视剧、聚会、酒局，一旦开始要求自己，那么任何你日常生活中占用专注力的娱乐项目，你都要全力抵抗，绝对远离，否则这一切不必开始。最后你要明白，我们不必复制别人的自律，是我们学会抵抗懒惰的一种方 法，是为了有计划的生活，而不是默认的生活，我是梦恩愿君安好，人均越来越好。