你们知道吗！这个时代很可怕的一件事情，就是我们正处在一个鼓励更新的时代，信息爆炸，微信微博，朋友圈，一不小心就掉进了陷阱里，第1名是想出什么问题，结果被网页上各种标题及一条条点进去，半个小时过去了，最后忘了要搜索什么问题，明明就是想买个牙膏，结果在首页推送的衣服口红里成立了一个小时，还没买上牙膏，我们或许没花掉更多的钱，但更为宝贵的资源却在流失，那就是你的专注力！

互联网时代的可怕之处在于，所有的产品都想着如何占据我们更多的时间，我们的时间被打碎，专注力被瓜分，生活变得一团糟，我们抱怨自己不自律，抱怨老天不公平，告诉自己算了，但是审视你自己，到底是谁主宰了你的生活，是手机电脑还是你自己！

心理学家米哈里说，对意识的掌控决定了生活的质量，不是无关紧要的，微信关掉无异议的同时，推送放弃那些无营养便利，分散，学会冥想，制定目标，一次只做一件事，你专注在哪里，会决定了，只想去向哪里！对老师的专著的，还有我们的张同学，栋楼已经赫莲娜绷带面霜，不管能力很强，妇联那是专注科技护肤的品牌，I件产品都很极致，值得尝试！合同。