* 罗俊勋身体调试计划

1. 多参加志愿者活动，结交更多的人。经过上次医院的志愿经历我已经感受到了为别人服务的快乐，感受到了和志同道合的人交流的快乐，我相信更多的志愿活动不仅能让大学生活变得更加丰富多彩，还能拓宽自己的人际圈，结识更多能人志士。因此我还报名了11月27号的献血车志愿者。我相信这又会是一次难忘的经历。
2. 晚上回宿舍后安静的听听音乐。我己经购买了头戴式的降噪耳机用来规避宿舍嘈杂的环境，每天一段放松自己的时间我相信会对我的身心有很大的帮助。
3. 学会给自己积极的暗示。学习遇到困难以后进行积极的心理暗示，但是不意味着不去解决问题。放松一下以后要接着继续学习。摒弃以前经常死磕磕不出来很烦躁的情况。
4. 每周周末去草坪上散散步，放松一下。躺在草坪上真的很放松！
5. 每天十一点半睡觉。由于各种原因十一点之前睡觉实在不现实，为了保证第二天的精力我会在十一点半上床睡觉。由于手机设定了锁机所以不存在玩儿手机的问题。这能够一定程度上保障我的睡眠。
6. 每天六点半起床。六点半起床既保证了一定的睡眠又不至于睡得太久急急忙忙赶早八。一定程度上有利于我的学习生活。当然六个多小时的睡眠是不够的。我会用每个课间数十分钟等零碎时间分次补充睡眠，既可以补充睡眠又不至于白天睡得太多导致效率下降。
7. 每天去健身房锻炼。因为课程的原因，在白天锻炼对我来说不太可能而且白天出汗以后又没洗澡反而会不好，所以我选择在晚上九点到十点之间抽半个小时去健身房锻炼。主要是肌肉练习。强身健体。完成以后稍事休息就去洗漱。放松一下。
8. 最后就是好健康饮食。尽量在学校食堂就餐。每过几天买一点水果吃保证营养不掉队。

2021年11月24日星期三