早上：

1.伸个懒腰，对自己进行积极的心理暗示

2..起床1杯水

3.整理今日计划（3分钟）

4.回想昨天的缺点，并反复提醒自己

中午：

午睡20分钟

晚上：

1.晚餐后看下清单

2.至少阅读20分钟

3.用20分钟看下清单，整理一天发生的事情，总结一个缺点，写日记。

4. 找一句自己喜欢的句子，抄下来，睡前念给自己

每天：

1.保持规律的休息时间：晚上11.10睡觉，早晨6点10起床，中午饭后半小时午睡20分钟

2.记日记

3.总结一个今天自己的缺点，之后每犯一次都要记录下来

4.背5个新单词，复习15个旧单词（学习一个小时英语）

5.对镜子练习严肃和微笑

好的习惯：

1.及时记录，及时整理碎片资料，把影响别人脑袋或被人影响脑袋的瞬间记录下来

2.提肛运动，腹式呼吸

3.能三分钟做完的事情立马完成，并且不再考虑

4.经常转动眼球

5.保持坐姿、体态

6.积极使用费曼学习法

7.发现别人的优点，并积极学习，永远觉得自己知道的还不多

8.分析各个情绪/行为背后的信念模式

9.坚持每天清单的完成

10.使用番茄工作法，每天先安排重要的事情，做之前问下自己做的目的是什么

11.少看时效性新闻，少刷UC，知乎，闲时看收藏

12.关注自己一天喝了多少水，保证2500ml

13.有意识的控制自己的行为或思想

14.反复提醒，才能减少错误的几率

15..存图，存网站

16.下楼走楼梯，并且剩下两阶时，跳下去

每周：

1.读一本书，写出观后感并找机会讲出来

2.至少跑三天步，1 3 5 6

3.周六周日看5篇电脑小技巧，并分享

4.一周有一个下午睡饱（2小时）

5.看一点人际交往的技巧（书籍），并去践行

6.周末下午开始整理一周经历和收获

每月：

1. 整理文档、软件、桌面，收藏的文章

2.整理一章节的课程内容

每学期：

1.和朋友联系