

1. 害怕改变，没有勇气及时止损。要么沉溺于过去的辉煌，要么屈服于现实的安稳。人生只有一次，生命短暂多舛，多听听自己内心的声音，才能活出不废的人生啊。

2. 只接受碎片化的信息，不进行系统完整的梳理与思考。刷微博、刷知乎，被动接受许多资讯，但不进行自主思考，没有形成自己的观点，充实自己的内心。

3. 拖延症、拖延症、拖延症。下午再做吧，晚上再做吧，明天再做吧，下周再做吧，明年吧.....

4. 不进行总结与输出。不能进行输出的知识永远是别人的知识，只有把知识融入自己的逻辑体系，通过自己的思维方式输出出来，这份知识才能真正为你所用。

5. 沉迷于短期成就感，不作长期投入。于是许多人沉迷打网游、看爽文、微博抽奖等等能获得短期成就感的事情，没有毅力去运动、学习。但实际上，这些通过长期的努力才能看到回报的事情，会让人生拥有质的飞跃。

6. 工作日随波逐流，休息日躺在床上。对自己的工作与生活都缺乏规划，最终只能“废掉”，泯然众人矣。

7. 作践身体。好的身体意味着充沛的精力、比别人更长的工作时间、更多的专注力，也意味着用更少的毅力就能坚持更难的事情。

8. 眼高手低，读书不多、做事不多，想得太多。不能沉下心来做事，总是梦想自己能做这做那，寄希望于过去

或未来，却不肯在当下付出努力。不读书、不实干，沉浸幻想，患得患失。做了一万个决定，却不肯实施一个。

这个答案突然又得到了很多关注，非常开心大家可以认同我的答案，也希望大家在觉得扎心之余，能够坚持看到最后的“解决篇”，让我们一起努力变好吧！

居然破百赞啦！谢谢大家的支持呀！添加几条~

9. 长期且无意义的熬夜。熬夜不仅对身体有多种危害，更直接的是严重影响第二天的工作效率、精神状态和社交心情。无意义的熬夜毁掉的是当天夜晚，更是毁掉了第二个白天。长期熬夜将导致日复一日的低效率生活。

10. 没有尝试新事物的勇气，无法走出“舒适区”。固步自封，安于现状，过着不满意的生活却不敢放弃，面向多重选择的未来却不敢追求。怕苦怕累怕失败，走不出自己的“舒适区”。

11. 不为自己的未来投资。只看眼前，不看以后，不懂理财，不买保险，不在自己身上作投资。越是年轻的时候，越是要懂得在自己身上投资，自己给自己的回报是最大的。

12. 生活习惯毫无节制。饮食无节，饮酒无度，沉迷游戏，拒绝运动，不断放任自己，不去养成健康的生活习

惯，不懂得控制自己的欲望，身体和意志都在放任中被消磨。

13. 被外界的琐事占据大部分时间。对人生没有明确的规划，兵来将挡，水来土掩，什么事情逼到眼前就做什么事情，不会判断、不懂拒绝，被一些无意义的琐事占据了大量时间，每天精疲力尽却没有实质性的进步。

14. 机械工作，拒绝思考。每天机械化地工作，不问为什么，不思考更好的工作方法，工作多年，能力没有得到明显提升。

15. 缺乏“高亲密度社交”。这里的“高亲密度社交”，指的是与真正拥有亲密关系的人，进行高质量的心灵沟通。人生中能拥有几个能够进行“高亲密度社交”的亲友，能够极大程度上减轻压力、缓解抑郁。世界上只要存在一个真正理解你的人，你就永不孤独。请千万珍惜这样的人。

评论区里有很多知友问“怎样解决这些问题”，这里先占个坑，明天来具体写一写~

400赞了！非常感谢各位小天使的点赞！依约来写一写“怎样解决这些问题”。在评论里看到好多人表示中枪，其实里面有很多条也是答主本人.....很多方法我也在摸索中，将我的思考写出来同大家探讨，希望可以对困惑的朋友们有所帮助。

很多人一定都是这样：并不是不知道应该做什么，而是明明知道应该做什么，却无法下定决心去做，或无法坚持做。并且越是这样，越觉得自己“废了”、“没救了”，焦虑不已，干着急。

下文中这些方法也许可以帮助你下定决心、坚持行动：

1. 不管怎么样，先做了再说。许多人做事之前会顾虑很多，如果这样做不是最好的选择怎么办，如果这件事不适合我怎么办，如果不能成功只是浪费时间怎么办。能进行这样的思考固然是好事，但更多时候会让我们陷入犹豫不决、只思考不行动的怪圈。这个时候，不如先什么都不顾虑，想做的事情就做了再说，在行动中慢慢调整方向，直到找到最适合自己的方法。很多时候你会发现，大多数问题是只有你真正去做了才会发现的，行动之前的空想没有太大的意义。

2. 认清自己真正的“舒适区”，听从你心，无问西东。有些人总是跳不出自己的“舒适区”，但你想过没有，这所谓的“舒适区”是你真正喜欢的吗？是不是不愿走出安稳的被迫选择？是不是因为对自己不够自信所以不敢向前迈进一步？“心甘情愿”才是做好一件事情的最大动力，你最喜欢做的事情，才是你真正的“舒适区”。

3. 给自己足够的阶段性奖赏。为什么读书的时候，我们能坚持学习，通过考试；打网游的时候，我们能坚持打怪，实现升级，可面对自主学习、提高工作能力、锻炼身体等等事情的时候，我们却很难坚持下来呢？究其原因，

是这些事情需要长期坚持才能看见成效，不像背几天书就能通过考试，打几个怪就能升一级一样，能在短期内看到切实的效果。这时候，我们就要学会自己给自己足够的阶段性奖赏，将一个大目标分解成一个一个小目标，让枯燥漫长的过程被成就感填满，每一个小小的成就感，都是不断坚持的动力。

4. 学会拒绝，懂得取舍。不要让自己的工作、生活被没有意义的琐事占据。拒绝不想去的饭局、不想逛的街、不想聊的天，并不会让你失去真正的朋友。拒绝没有效率的杂事、建立简洁的工作模式，反而会提升你的工作效率。

5. 坚持思考，坚持输出。将学到的知识、自己的思考、动人的故事等等，所有你觉得有趣、有用的东西写下来。输出、输出、输出，通过这个过程，输入进脑海中的知识才能真正融入你的逻辑习惯于思维体系，为你所用。输出不仅能帮助你梳理、巩固知识，锻炼你的语言表达能力，分享出来还能帮助到更多的人，坚持几个月，它一定会带给你不一样的惊喜。

说到“坚持输出”，最近由于疫情的原因在家弹性工作，相信大家也拥有了更多属于自己的时间，这正是多多进行思考和输出的绝佳机会。这几天快递恢复，我购买了几件十分好用的提高写作幸福感的物品，在这里分享给大家。每一件都是我确实购买回来，试用后觉得很不错的物品。话不多说，先上图！

①这张赛鲸K7床上桌是我首先推荐的。好用的床上桌真的很重要！起初我觉得不过是个桌子，买个便宜的就好，随便在京东买了一个，结果它掉！木！渣！用桌五分钟扫床一小时.....用过了又不能退换，只好扔掉了。之后认真做功课买了这张桌子。桌面是耐磨耐烫的皮革材料，用鼠标不需要鼠标垫，下端有挡板，斜着用电脑不会滑落。高度斜度多档可调，雪橇脚易于在床上滑行。还带ipad槽和抽屉，干啥都方便。整体质量非常好，很稳，寒冷的冬天窝在床上打字最惬意不过啦。添加了下面的链接才发现，我买贵了！这家比淘宝旗舰店便宜20块钱！！

②BOW航世HB099折叠蓝牙键盘。这款是我试了五款后，决定留下的。几乎可以说没有缺点。之前买了罗技，键位准确，但不能折叠，且需要更换电池，外出携带不方便。毕竟买蓝牙键盘就是想配合手机或者平板电脑，方便随时输出。后又尝试了航世这个品牌的HB066、HB188、HB199三个型号，都存在一些缺点，比如键位不准、键盘尺寸过小，中缝设定不符合打字习惯、打开后底部不平等问题。HB099解决了以上所有缺点，三折设计，方便携带，不需要电池，充电后续航几十小时，键位十分准确，尺寸合适，虽然过程一波三折，但最后买到它，我太满意了！给大家找了个京东自营的链接~

③ipad mini 6、apple pencil。mini6是ipad mini系列的最新款，小尺寸又能用笔，看视频或许没有大尺寸爽快，但携带出去作为输出和学习工具，真是太太太方便了。连上蓝牙键盘，秒变笔记本电脑，我现在出门就带这三样，轻巧方便不占地方，真的是可以做到随时输出。现在买价



格也很香哦。

④opple夹子台灯。直接夹桌面上，方便，够亮，没频闪（很重要！护眼！），三档调光，续航时间长。比其他牌子的类似款便宜，但一样好用。

6. 不要吝啬在自己身上的投资。打个比方，很多人愿意给车买很贵的保险，却不给自己购买保险；愿意花大价钱去保养车，却不愿意花钱保养自己的牙齿。给自己的投资才是最超值的投资，试着把以前用在物品上的钱用在自己身上吧，花钱学习，花钱护理自己的身体，花钱为自己的将来购买一份保障，多爱自己一些，为自己而活。