

## 最近重心

- 1.学习:跟上学习进度，主动学习
- 2.运动:晚上去运动，早上早起去运动(身体柔韧性训练)
- 3.生活:养成良好的作息习惯。

11点睡觉，5.50起床。中午睡一会。

衣服及时洗。

- 4.思考：JUST DO IT (执行力)

极简

宁静

专注与认真

执着与坚持

- 4.其他点：练字

记单词

练普通话

读书 口语听力 英语

注，现在就得做了不能拖了，越拖越多，越拖越不想做。要埋头闭关一段时间了

是很多要做的，但全都兼顾，反而一个也做不好，一个也不会做。（\_-！已经知道自己面对那么多会束手无措的，这是用时间证明出来的，这几年一直都没做出到什么，也没学到什么。所以只有专注一两项才能做好）

有一些事，是绝对不能妥协不能后退不能松懈的，做的是精神。执着与坚持的精神，有了这种精神，什么事做不好？