

5.8散步与思考

1.认真培养专注的习惯，关键是管好手机（经常是边做着某事还玩手机，比如走路玩手机，吃饭玩手机，看书玩手机，上课玩手机等等）这样子做，导致完全没有效率，进不了无我之境。而且破坏了专注力的培养。不早说那样子会节省时间什么的，效率不高，才是真正的浪费时间。

专注力的培养，也需要执着的精神，不放过任何一件小事，也不马马虎虎，敷衍自己。

2.生活方式。让自己的生活方式有规律，让自己每天都有饱满的精力（一切行动都需要饱满的精力作为前提），生活不懒散，不奢靡，少享受，节欲并注意保持艰苦与简单。只有简约，才能明确目标。只有极简，才能逍遥自在。

3.挑战自己。不论是说锻炼身体，还是学英语，还是练普通话，还是练字。都是一个不满现在的自己，要挑战自己的过程。人生的进步，就在于战胜自我。永远不要说做不到，也别自欺欺人，只是自己懒惰罢了。所以呢，是要勤奋了呢。而且很久没认真思考了

4.执行力。把自己现在的修炼分为三个部分，一是学习（学业与读书），二是兴趣的培养，三是挑战自我（锻炼身体，学英语，练普通话，练字）。别去多想了，想多了反而做不到。别去想，只是做。