原则

1. 先什么都不要学，全力学习戒色。
2. 不管有多么痛苦，都要坚持学习，因为不戒掉会更加痛苦。
3. 看黄必破。
4. 不坚持学习戒色文章，不做**日课**，不行善，是不可能戒掉的。
5. 固肾功每天都要做。
6. 玩游戏看电视之前一定要规定好时间或者数量。
7. 懂得修心的禁欲是非常快乐的，是很轻松的，不会有憋着的煎熬感。其实说句大实话，戒色比手淫爽！这是真的！这是纯净灵魂的大爽！手淫是蛆吃屎的爽！戒色是飞龙在天的大爽，戒到一定时间就知道了。

反省

1. 戒色最重要的就是修心。
2. 反省反省反省反省反省，学习学习学习学习学习，现在现在现在现在现在，我要戒色我要戒色我要戒色我要戒色我要戒色！！！！！
3. 千万不要等到濒死感，一刻都不能等。
4. 要学会打断自己，不要让自己沉溺，不管是生活还是学习，做任何事都可以打断自己，只要自己想，自己觉得自己需要被打断，这就要求我们在做任何事情之前做好规划，中途打断自己来检查是否有偏离最初设计的轨道以便及时纠正过来。
5. 每一小时都要反省自己，反省自己哪里做的好，哪里做的不好。反省自己有没有无聊？有没有放松？
6. 回家慎独，整理好战斗状态，放歌，戒色吧，戒色群，戒色小程序，睡觉  
   严格限制自己的社交范围，软件使用范围，视频只看正能量的，不要看搞笑的和博眼球的。
7. 不要荒废学习戒色，不管你戒了多久戒的多好（骄傲自满），反复破戒就是教训，千万不能忘记了，一定要坚持不懈的学习。
8. 没有女朋友，不能正常跟女生相处，脑子里总会想一些淫秽的东西，喜欢一个人会有欲望，爱一个会克制欲望。
9. 人不可能没有欲望，没有欲望就没有多巴胺安，生活就会失去动力。所以要把欲望用在适当的地方，培养良好的习惯（自己感兴趣的事情），从中获得欲望的满足。
10. 从逻辑上来看，这次是必定破解的，因为我忽视了修行。（邪念来了的征兆一文被忽视，就像生活中有很多重要的事被忽视一样。学而不思则罔，思而不学则殆）
11. 邪念来了如洪水猛兽，一波更比一波强，直到失去理智。一定要做好战前准备：做好思想工作，进入贤者模式；少独自一个人；不要熬夜；不要玩游戏；趁着还有理智，控制好自己，放松下来，放下所有事，因为这件事才是最重要的，沉浸当下，听听舒缓的音乐。
12. 正气修行不能忘，天天要看，洗涤思想，加深对邪淫危害的了解。断念诀要天天练习。
13. 脱离健康正常的生活节奏，放纵。不早起，疯狂熬夜（玩游戏，刷视频，久坐导致）
14. 不要再等到那种要死的感觉出现才后悔，每次反思都要深刻，要静下心来好好反思，而不是在脑海里念头一闪而过。
15. 学会欣赏所有美好的东西，不要让它们跟黄沾边变了味。可爱就是可爱，别跟黄沾染在一起。
16. 当你想要看黄的时候，当你抵制它的时候，你脑海里会自动的去诱惑自己，这个时候一定要抵制，要顶住，拿出一看就会心惊肉跳的收音危害视频来看，警醒自己，不然的话，一看绝对会破戒
17. 目前我跟人的关系还算可以，待人也还算真诚，如果没有撸过的话，那我的人际关系将会是多么好啊，我或许会更加平易近人。

心魔的借口，不要自欺欺人了，你只要相信了，便是万劫不复。

1. 最后一次，再也不了。
2. 偶尔一次也不是不行吧。