

2020 年 4 月 17 日星期五

克服焦虑果然要行动

昨天贪图看电视剧，然后没有好好写短视频样稿，过分的是，还是看到两点，太混账了。所以今天早上定了 7 点的闹钟，准备早起两个小时写样稿。中午也写了会。因为说是这周要讨论来着，其实我一个新媒体实习生也不管短视频这块，产品中心有管短视频这块的人，样稿进展还行。然而到下午产品群里也没什么动静。中午想着睡一小会，可是一睡差不多睡了两个小时，搞得我还一直没回实习老师的消息。虽然睡挺久，但是也没睡踏实，想着两点是上班时间，然而睡到三点半。

一步错，步步错。一件事拖延，事事都要往后拖延。要想舒舒服服地，还是要做步步都做好。