# 鼠标

## 一 目的

连续点击三次，然后休息一次

# 浏览器

## 一 目的

新习惯：学会正确使用浏览器，纠正他是一个工具。不

你需要达到什么目的，然后需要 思考解决问题

一秒钟也无法离开浏览器，没有浏览器无法工作。

这是错误工作方式，海量资源，你根本无法记录清楚

一天 不停切换 不停切换，完全在查询查询放弃放弃

根本无法解决任何问题，这不是关键。

自己不需要要知识，别人说到了，像吸血鬼一样 ，吸收，你呕吐

这是对知识严重错误的认知。

## 二、步骤

#### step1 你为什么打开浏览器？（倒计时10分钟）

#### step2 不通过浏览器能解决这个问题吗？（倒计时10秒）

step3 思考如何解决这个问题，

# 知识点

## 一 目的

## 如何快速学习一个知识点，

## 二、步骤

### 第一步 明确思路

如果不是问题的核心，马上舍去，

你根本不需要补充基础知识，

你网上来回搜索好几个小时，出发点不正确

【不需要查缺补漏】

同样你也不需要研究用法，因为这些你经验早就具备了。

### 第二步:用它容易混淆地方在那里。

# 电影[空闲的30分钟]

## 一、目的

1. 杜绝 吃饭时候 ，在床上，漫步目的看综艺界面，电视连续剧 还有短视频 电影结束哦。

因为自己没有任何计划看什么内容，随笔一看，或者看地铁里，看别人看什么你看什么

完全季节推送的。不是计划失去

后果 是什么

1 、背后整个科技公司 腾讯 ，抖音，你完全被掌控，斗不过，背后娱乐电影产品 更斗不过，

背后不良广告商。

2. 彻底忘记工作学习，一次看1百万年天天看，逃避问题舒适区。这最可怕地方，最后怪别人不要，引发无限后悔。

恶心循环：没事--看一眼-看30分钟--解锁--不吃饭不睡觉工作---付出时间和金钱---第二天 一周不高兴--

后悔 焦虑

--完全被诱惑。

3. 周末最严重。每个周末100%失败

## 二、步骤

1. 提前一周 选择你看电影【一周】

2. 下载和准备电影【一周】

3. 寻找空闲时间 【一周】

三周时间点一部电影。

**做到有规划 有安排，有计划**。非计划不做 这样不会被诱惑。

# 刷题

## 一、目的

1 不要说浪费时间，反正你不行，自己想想问题多难，自己好说自己不会，找借口。从题目本身出发。

2. 有用吗？

3 根本不是这个题目，不会出这样的题目。其他题目更好。

4 你记不清这个题目解法了其他更高级解法

5 不停看网页 别人答案

6 不停做其他市区

7 不停的去youte看别人思路

8 发现结果不对，你不停test 测试100次，不去思考一次。

这个问题 你根本无法回答

你做到了吗？下面的要求做到了吗

做到了在说。

你去积极思考了吗

## 二、步骤（你可以的）

# 阅读 分析 思路 代码 分享

你感觉是什么？

### 早晨 10分钟 ，无论什么结果 马上离开

### 晚上 10分钟，无论什么结果 马上离开

### 中午 10分钟，无论什么结果 马上离开

# 手机

1 在床上不能手机

2 吃饭时候不拿手机