1. 随着如今科技日新月异，手机控、低头族越来越多，很多年轻人自律性差，沉迷手机，专注力低，习惯熬夜，自己无法合理有效的管理时间，难以养成坚定地自我管理行为。因此时间管理成为大家越来越关心的话题。