# 大纲（浮躁心理而致的无坚持学习）

1. 提出问题（浮躁心理而致的无坚持学习）
2. 举出案例（什么都想学但是无法坚持）
3. 分析原因（浮躁心理比过去十年增多的原因：（1）网络发达 （2）营销成功 （3）个人目标设立 （4）慢反馈）
4. 解决方案 （（1）微习惯（2）做成一件事（3）坚定的心理）