

训练你的心智

每天你都必须训练自己的心智，不能让它一直处于休眠状态。假以时日，就会培养出一种好习惯，并使你从拖延的陷阱中跳出来，而找到另一个充实而有价值的人生。这种心理训练要尽可能多做。

下面是一些具体的训练方式：

(1) 体验——把自己的思想集中于精神方面的体验。用点时间去闻闻花萼看看夕阳、日出，充分享受景物、声音、味道，体验这些感觉的乐趣。

(2) 学习——每天让自己学点新鲜东西，以保持心智的新鲜成分

(3) 回想——想想过去所发生的事情，它们会对现在和将来具有

(4) 开始行动——做些需要有责任感和想像力的工作。

(5) 完成——把一件工作或生活中的某些事加以完成，尤其是那些你忽略过的东西。

(6) 创造——给予这个世界一些东西，这些东西也许在你离开这个世界后仍能用。

此外，你还可以自己设想很多练习方式，这些练习不仅能帮助你行动，而且能帮助你完成你以前所不可能完成的工作。

学会自我激励。你也许因为缺乏动力或是感到灰心，觉得自己无用而拖延工作。如果确是如此，你就必须改造自己必须克服你的弱点。

不妨自夸一点，那样会增加你的信心，并是增加你对工作的热度。你越是相信自己称所能完成的工作就越多心得也越好。

找个笔记本，记录下这些积极的刺激方法。也可以把你想到的灵感，或别人给予你的认可和奖励都记上去。幽默感也有难以想像的治斤效果。所以一定要画上一些插图，还有些什么秘史之类的，征何能让你发笑的都可以。只要能让你保持精神振奋并给你自信，就多用它来帮助你达到目标。