【#12.02#】

#12.2#  
#200/263#  
罕见的又突破了自己的底线orz 发现最重要的是在失控的时候意识到失控并唤醒控制自己 接下来要多加努力呢

#12.4#  
#215/263#  
建立榜样来时刻提醒自己注意自控，意识到自己做的不对是关键！今天又颓废了超过2h，感觉自己一直这样下去没有学以致用真的很废柴。。希望明天能真正完成自己的目标

#12.4#  
#230/263#  
找到群体，（借助外力进行自控）。  
向外界公开自己努力自控的过程（还是借助外力）  
今天自控较昨天有进步，但还是需要更加努力 评分-6

#12.5#  
#263/263#  
终于读完了。太感动了  
今天评分是-8  
学会转化 去寻找我想要做的事情。  
合理制定目标 规划行动  
今天尝试了一下诱惑源下 果然意志力被消耗很快。以后尝试着远离诱惑源，同时注重锻炼自己时时刻刻认识到是什么在诱惑自己的能力吧  
  
  
————— 2019-12-07 —————