**与潜意识斗争**

1. 发现潜意识
2. B站看课程，容易受到其他吸引眼球的视频的影响—谨记主要任务，警惕诱惑
3. 遇到难题提前焦虑而不是提前准备—身体力行，提前行动而不是提前焦虑
4. 总是感觉有消息要处理，不时打开手机查看—统一时间查看手机处理信息，打开手机有具体目的性。
5. 晚上不知道该干什么，习惯性看小说—提前关闭手机，睡前半小时不接触手机
6. 早起时想着反正也没事，再睡一会儿—一旦醒了，再睡已经补不了睡眠，只能越睡越懒散、疲惫。
7. 刚吃完饭或刚忙完什么，总会给自己心理暗示：我需要玩点什么以此放松—事实上，真正的放松应该是走一走或者趴一会儿，不必刻意强加放松时间，当你真正累了，你自然就会停下来。