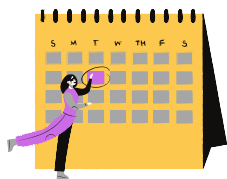


定下一个 日常规律

坚持根据一个日常规律说起来容易做起来难。有规律的目标是将行为转化成习惯。如果你有日常规律，你不用老想现在应该干什么，可以更好用每天的时间。

把活动固定在具体的时间

你的日常规律应高包括做作业，保持身体健康，做爱好，和起床和上床的常规。



把活动输入在日程表里。

先算每件事需要多少时间，然后写在你的日历。

使用闹钟和提醒帮你！

尝试使用手机的闹钟提醒你做下一件事。这样你肯定不会忘记做重要的事。

