

夹一天不能掉早上继续做我是如何通过坚持

在我大学的日子，生活总是充满了忙碌和挑战，每天都像是开启了一场无休止的马拉松。每当夜幕降临，我却始终坚持着一项简单而又重要的习惯——早起。

那时我的朋友们常常嘲笑我：“你真是夹一天不能掉早上继续做的人啊！”他们认为这种不懈的努力简直是在为自己增加额外的负担。但我知道，这正是我成功的一个关键因素。

每天清晨，当闹钟响起，我会立刻跳下床，开始新的一天。我喜欢在空旷的大街上散步，让初升的阳光照耀着我的脸庞，那种清新的气息似乎能洗净昨日剩余的心事。慢慢地，我的身体也逐渐适应了 this 节奏，一次次醒来，不再觉得困难重重。

通过坚持不懈，我发现自己的精力变得更加充沛，对待学业和工作也有了更好的态度。我开始能够更好地管理时间，更高效地完成任务，而那些曾经让我头疼的问题，现在已经被轻松解决。

当然，这并不是说没有遇到过挑战。在某些极其疲惫的时候，我真的很想就这样躺回被窝，再睡个好觉。但是，那个“夹一天不能掉早上继续做”的信念一直在脑海中挥之不去，它提醒我，即使暂时放弃，也意味着可能永远错失改变命运的一刻。

因此，每当那种诱惑出现时，我都会深呼吸，将注意力集中回到眼前的目标上。那份小小的自豪感和对未来

的期待，就足以让我克服一切困难，用最积极的心态迎接新的一天。

现在回头看，当年那个固执己见、顽强拼搏的小伙子，他已经成长为了一个有责任感、有担当的人。而这全部，都源于那段关于“夹一天不能掉早上继续做”的经历。



[下载本文pdf文件](/pdf/687205-夹一天不能掉早上继续做我是如何通过坚持不懈的习惯养成的早起达人.pdf)