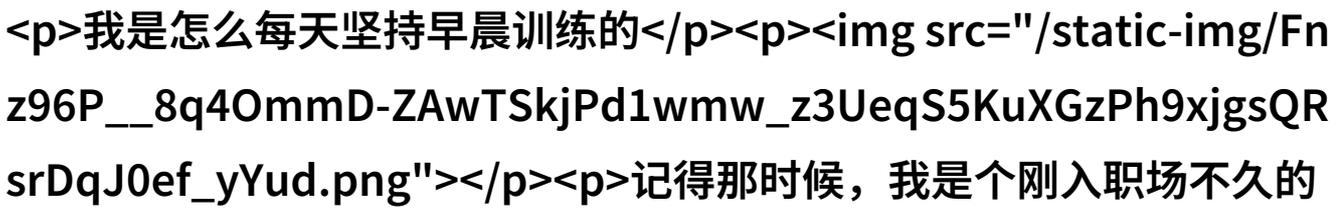
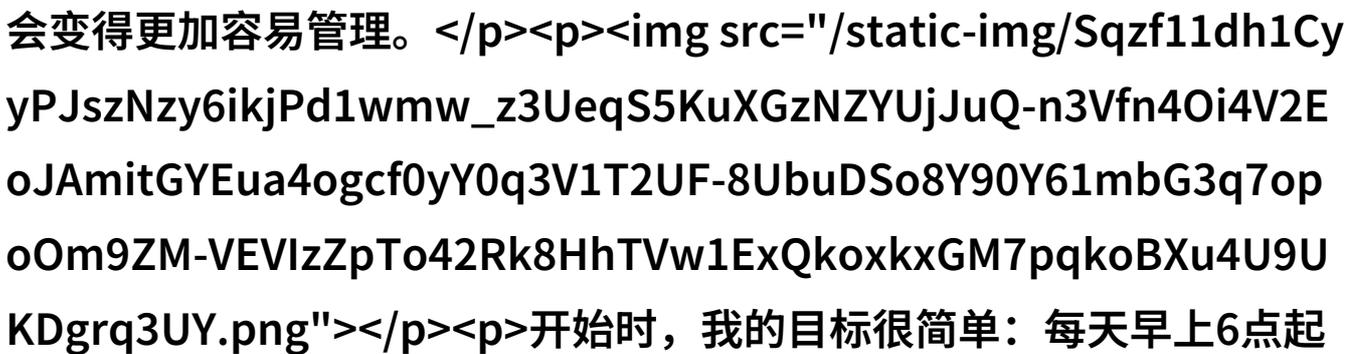


夹一天不能掉早上继续做我是怎么每天坚持

我是怎么每天坚持早晨训练的

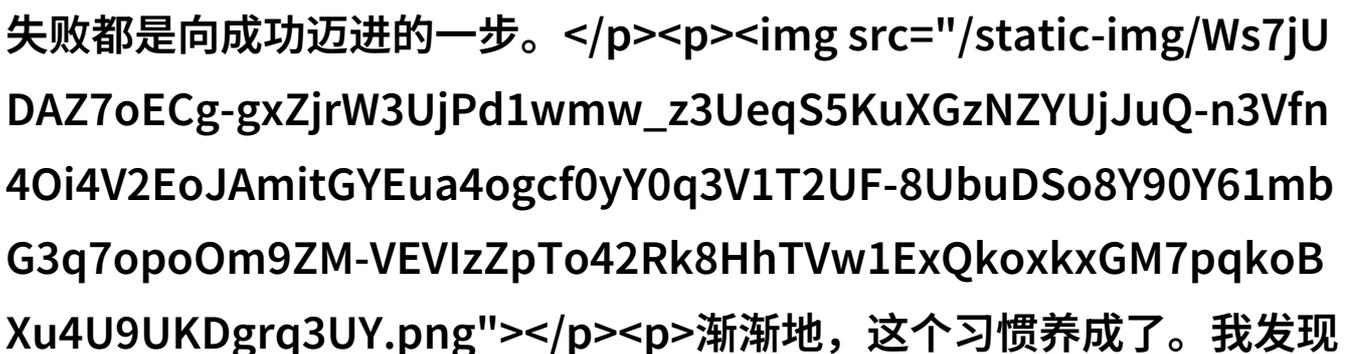


记得那时候，我是个刚入职不久的
小白，生活节奏快得像个机器人，每天加班到深夜是常态。我知道这样
下去身体和精神都会崩溃，但我又不知道如何改变。直到有一天，我偶
然间读到了“夹一天不能掉早上继续做”的故事。这句话给我
留下了深刻的印象，它让我意识到，无论多忙，保持起床的习惯至关重
要。因为当你能够在繁忙之中坚持早晨锻炼或学习，那么剩下的日子也
会变得更加容易管理。



开始时，我的目标很简单：每天早上6点起
床跑步30分钟。这听起来并不难，但实际操作起来却充满挑战。在第一
周里，我连续几天都成功完成了目标。但到了第二周，就开始出现问题
。一旦有任何事情打扰或者感到疲惫，不少次我就轻易放弃了自己的计
划。

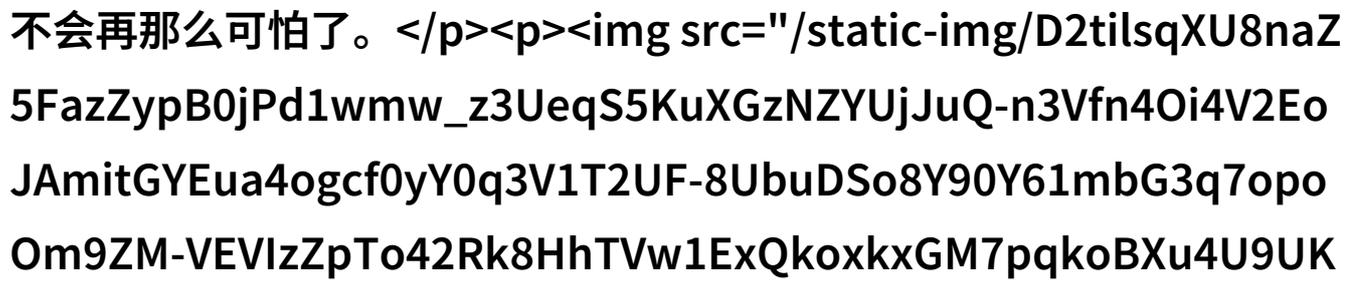
但是我没有放弃。我告诉自己：“夹一天不能掉早上继续
做。”也就是说，即使今天可能无法按计划进行，也要尽力去尝试，再
度站起来重新开始。这句话成为了我的内心力量，让我认识到，每一次
失败都是向成功迈进的一步。



渐渐地，这个习惯养成了。我发现
即便是在最忙碌的日子里，只要能坚持那个小小的时间片段，整个人就
会感觉更有活力，更有动力去面对其他事情。当你能够控制好自己
的起始时间，你将会惊讶于它对整个一天带来的积极影响。

现在，

当有人问我关于保持健康和高效工作的小秘诀时，我总是推荐他们去实践“夹一天不能掉早上继续做”。这个原则不仅适用于锻炼，也可以应用于任何需要持续努力的事情，比如学习新技能、写作或是提升专业能力等。只要你能在最艰难的时候还能找到一点点动力，那么你的未来就不会再那么可怕了。



[下载本文pdf文件](/pdf/1049295-夹一天不能掉早上继续做我是怎么每天坚持早晨训练的.pdf)