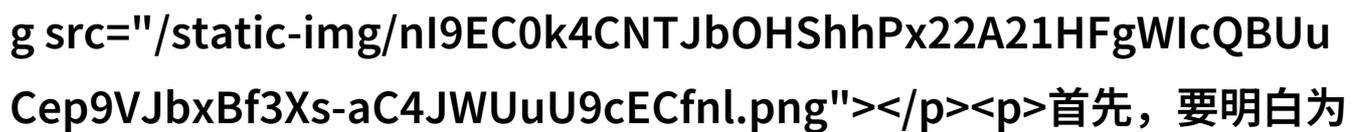


# 早起的决心坚持每一天的开端

在日常生活中，早晨往往被视为新的一天的开始，是一个充满无限可能和希望的时刻。然而，对于许多人来说，早晨也是最难以掌控的一个时段。在这个时候，我们是否能够做到“夹一天不能掉早上继续做”，即使遇到挑战和困难，也要坚持不懈地朝着目标前进？

首先，要明白为什么需要坚持早晨的习惯。

研究表明，成年人的大脑在睡眠后的第90分钟达到最佳清醒状态，这是我们学习、记忆和解决问题最有效的时候。

如果错过了这一时间点，那么整个人体都会受到影响，从而影响我们的工作效率和生活质量。

其次，要制定合理的睡眠计划。这意味着需要设定固定的睡觉时间，以保证足够的休息，但又不能让自己陷入深度睡眠，使得第二天醒来变得困难。此外，还要避免晚上接触屏幕，

因为蓝光会干扰我们的生物钟，让我们更难以入睡。

再者，要有具体可行性的目标。不要因为想要改善自己的生活而设立不可实现的大目标，而应该逐步分解，每天都有所提升。比如，如果你是一个爱喝咖啡的人，可以尝试减少一杯，每周减少一点点，然后慢慢调整到健康饮食中的适量摄入。

此外，还需要找到激励自己起来面的方法。不管是通过音乐、阅读还是简单地看着窗外自然景色，都可以帮助你摆脱沉闷的情绪，给予自己新的动力。而且，与家人或朋友分享你的计划，他们也许能提供支持或者一起参与你的运动，从而增强你的责任感和信心。

另外，不要忘记锻炼身体。一旦决定了改变，就必须付诸实践，即使只是一条短暂的小跑或几组俯卧撑。但这并不意味着必须每天都进行高强度训练，而是在日常活动中加入一些轻松但持续性的运动，比如步行去工作地点

或者下班后散步等，这样既能促进血液循环，又能保持活力。

最后，当面对任何阻碍，一定要保持耐心与毅力。当感到疲倦或想放弃时，最重要的是不要放弃。你可以告诉自己：“今天我没有完成我的所有任务，但我会从失败中学习，为明天准备好。”这种积极的心态将帮助你克服障碍，并继续向前迈进，无论是关于健康、工作还是其他任何事情，“夹一天不能掉早上继续做”都是通往成功之路上的关键一步。



[下载本文pdf文件](/pdf/950614-早起的决心坚持每一天的开端.pdf)