

大一剛邁入一個新的階段，對於時間的分配及掌控不當，做事效率也不是很高，時常都是事倍功半。直到大二上才發現其實一切都是心態的問題，每每告訴自己該讀書了，但總是給自己找藉口做別的事，不是讀沒幾分鐘就找東西吃就是分心做其他事，專心度不高。

其實一切都在想與不想間，下定決心就去做，不要讓自己有猶豫的空間，多勉強自己一下，不要什麼事都「等一下」才要做。完全瞭解這點也知道自己的壞習慣就是「拖延」後，開始慢慢調整心態，只要一有拖延的想法出現立刻告訴自己「現在」就去做。剛開始還是會延後一下下才去做但是後來漸漸能夠馬上就把事情完成，相信長期持續、堅持這也會成為一個好習慣。不只是在學業上，生活上甚至未來到職場上也是一件很重要的事，在學生時代就培養好自己的心態並養成習慣，讓自己每天都進步一點，成為更好更棒的人。