


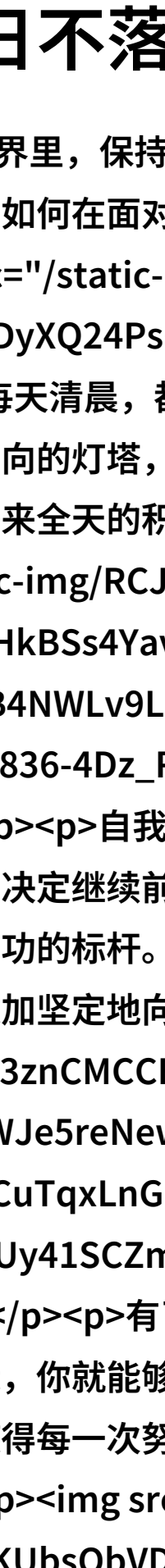
# 继续前行一日不落的坚持

在这个快速变化的世界里，保持持续的动力和毅力的重要性越来越显著。今天，我们将探讨如何在面对挑战时坚持下去，尤其是在早晨起步时。



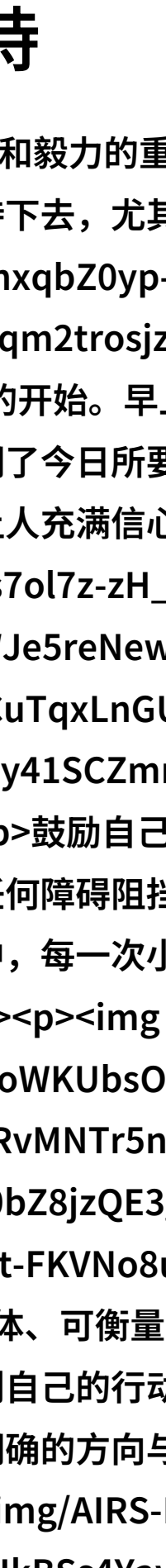
晨光之始

每天清晨，都是一场新的开始。早上的第一缕阳光，就像是一盏指引方向的灯塔，为我们指明了今日所要达成的目标。一个好的开始往往能带来全天的积极能量，让人充满信心和活力。



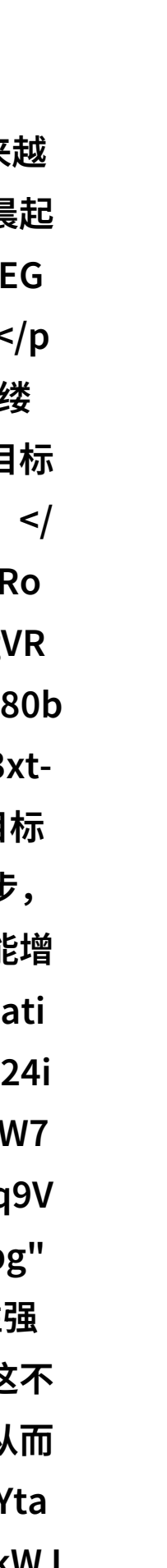
自我激励

鼓励自己是实现目标不可或缺的一部分。当你决定继续前进，不让任何障碍阻挡你的脚步，你就已经为自己树立了成功的标杆。在这过程中，每一次小胜利都能增强你的内心力量，使你更加坚定地向前走。



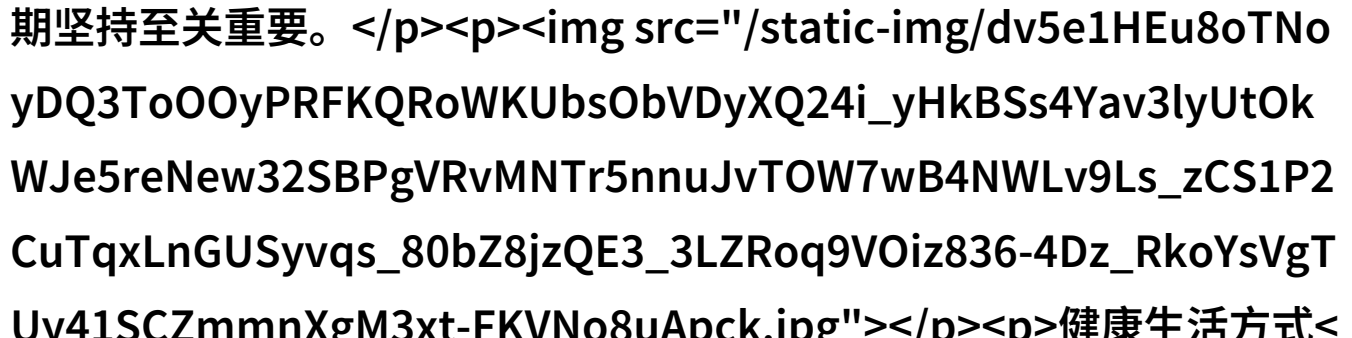
设定明确目标

有了清晰、具体、可衡量、相关性且具有时间限制性的目标，你就能够更好地规划自己的行动路线。这不仅帮助你集中精力，也使得每一次努力都有着明确的方向与期望，从而提高效率和成效。



适应变化

>生活总是充满未知，而只有不断适应才能保持竞争力。在遇到困难或意外情况时，学会调整策略，并从中学到的经验中汲取智慧，这对于长期坚持至关重要。



健康生活方式

良好的身体状态是推动灵魂向前的火车头。如果没有足够睡眠，没有均衡饮食，那么即便最宏伟的大计划也会因为体力的不足而无法实施。因此，要记得照顾好自己的身体，让它成为支持你不断进步的手段之一。

学习与成长

终身学习是现代社会的常态，无论是在技术上还是知识层面上，都需要不断更新自己以适应新环境。这不仅可以提升个人能力，还能让我们对未来感到更加乐观和充满期待，即使面对挑战，也不会感到束手无策。

[下载本文pdf文件](/pdf/612209-继续前行一日不落的坚持.pdf)