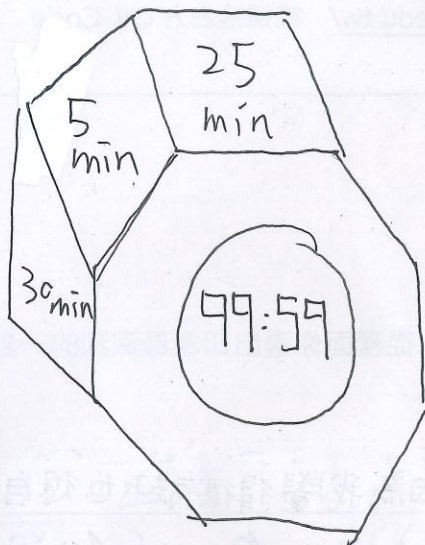


書名(篇名)：最高自律力

作者：time剛剛好 出版社(出處)：春天出版



番茄金鐘

優美詞句：

1. 第(3)頁：

習慣是一種頑強而巨大的力量，它

可以主宰人生

2. 第(41)頁：

完美主義者總是將不足放大，他們輕

視有瑕疵的努力和「漸進式的成長」。

不懂的文意、想問作者的問題或告訴作者的話：

「N+0+1 工作法」和番茄金鐘那個比較適合學生

我不認同(不欣賞)/認同(欣賞)的觀點：

我認同使用番茄金鐘可以提升效率

統整思考：

讀了本書之後觀念的改變：番茄金鐘不管在工作還是在讀書上都可以讓效率提高也可以變得更自律。

可以付諸行動的是：在讀時可以用番茄金鐘來達成自律。

心得分享：自律是一種管理自己的能力，也是實現目標的重要條件。讀完這本書

後我明白，自律不是勉強，而是讓自己變好。只要能控制時間與行動，就能慢慢接近

夢想。書中提到番茄鐘工作法令我印象深刻，把時間分成專注與休息的循環，

可以減少分心並提高效率。這方法簡單實用，能幫助我更專心學習。我

覺得會自律可以提升效率也能增加成就感。讓事情完成時變得更有信

心。我希望我可以持續練習自律，讓自己變得更優秀

