

我最想要改變自己的一件事

我最想要改變自己的一件事，就是成為一個有定力的人。

平常在我練球的時間都在玩手機、看電腦，甚至當爸爸叫我去寫功課時，我也會不情願地應付。假日更是整天都過得懶散。我深感對不起爸爸對我的期望，而且這樣的行為也嚴重影響了我的學習。因此，我希望能成為一個有定力的人，不再被這些無意義的事物所影響。

首先，我需要忘記手機的存在，靜下心來思考其他事情。沒有手機的干擾，我就不會只想著玩樂，而能有更多的時間專注於學習。

其次，我要時刻提醒自己不要去找手機，不要想著看影片。這樣一步一步地培養自己的定力，並養成專注完成一件事的習慣。

如果我能堅持下去，不讓手機成為生活的重心，我相信在其他方面也能專注並有毅力地完成任務。例如網球比賽和學習態度，一定都能獲得很大的改善。