

# 20231107

## 今天发生了什么

0935-1035 phil 222

1100-1220 222 class ling quiz

1230吃饭

1300 看球

1400 弹琴

1530 200 class (思考api创业)

1640 ruim作业

1740 coursera 222

1850 kaggle

2010 回家

2130反思

## 今天学到了什么

今天总体来说不错，世界就像是电影，不必在乎他人什么反应，不必担心自己的行为会让别人觉得奇怪。chatgpt要好好研究一下，试试各个功能的深浅。足球没必要看全场比赛了，没什么乐趣。这几天有朋友来玩，注意要坚守原则，每天三点之前不出去玩，学习学够五个小时，同时坚持11点睡觉。

## 评分栏

Stay outside comfort zone	3	
10x expected adversity	4	
Success is duty	4	
Push to extreme	4	
做别人不敢的事情	5	
高质量休息（无网）	2	
去掉干扰（音，视频，球赛，色）	2	
固定每日流程	4	
真诚，好奇待人	5	
向他人学习	4	
去性化	3	
我是斯多葛主义者	3	
勇敢节制	4	

控制我能控制的	4	
坚持冥想反思	3	
坚持健身	3	
每天学习工作八小时	3	
坚持写作/假装老师	5	
明确人生意义	4	
gtd	5	

改进：

开手机时间后延十分钟

早上定一个开灯闹钟，一个起床闹钟，间隔十分钟

潜在隐患：

不要随便看球赛，无网休息

要防止早晨不能在开手机之前完成健身

近日要注意潜在干扰，最好保证11点之前睡觉