

20231117

今天发生了什么

0810起床收拾

0900工作电话

1000 上课

1100下课健身

1200 吃饭

1300 去ling会议但是没干啥，我完全可以不去

1330-1800 找考试时间，复习资料，学习社群建立，刷知乎

1930 给女朋友做ppt

2000 考ling，联系两个外国社团

今天记录

又是繁忙的一天!

自从接了实习之后感觉时间一下少了很多

思考，学习，实践三个缺一不可，互相促进。

既然要投身于真正重要的事业，就更不必在乎像尴尬，不好意思这样的小情绪
明后天两天断食!

评分栏

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

控制我能控制的	5
坚持冥想反思	4
坚持健身	5
每天学习工作七小时	5
坚持写作/假装老师	4
明确人生意义, 复习目标	5
gtd	5

总分: 82

潜在隐患:

有时候需要打开搜索, 容易刷知乎
早晨时间利用率低, 今天记得穿衣服睡觉哈

改进:

把知乎放入stayfocused

写下你的长期, 短期目标

1. 晚年从政, 至少省长级别, 把中国改造成ai领先的超级大国
2. 研读教育学著作, 把孩子培养成无私高尚的各自领域顶尖人物
3. 创立ai公司, 市值超过十亿
4. 投资天津津门虎俱乐部, 将津门虎打造成亚洲最强球队
5. 拥有一群志向远大的企业家政治家朋友
6. 出版作品, 出版传记
7. 拿到共和国勋章