

# 20231121

## 今天发生了什么

1310 coursehero找资料

1530 higgz

1900 半休息半谈合作沟通构思

## 今天记录

上午本身起床晚（因为昨天睡前还在工作导致入睡困难）

之后索性没去健身房而是等到九点和William打电话

之后上午因为中国打韩国开了blocker，结果一直看知乎浪费时间。

## 评分栏

Stay outside comfort zone	2
10x expected adversity	2
Success is duty	3
Push to extreme	2
做别人不敢的事情	4
高质量休息（无网），电脑不进屋	2
去掉干扰（音，视频，球赛，色）	2
固定每日流程	2
真诚，好奇待人	3
向他人学习	4
去性化	3
我是斯多葛主义者	3
勇敢节制	3
控制我能控制的	3
坚持冥想反思	2
坚持健身	2
每天学习工作七小时	3
坚持写作/假装老师	3
明确人生意义，复习目标	4

总分：

潜在隐患：

改进：

睡前一定要提前半小时停止工作，根据睡觉时间调整起床时间

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