

# 20231201

## 今天发生了什么

### 早上有复习：计划，评分栏么

yes

0700 get up  
0800 cssa 文案  
0920 higgz  
0950 ling presentation  
1120 python  
1300 higgz  
1330 网感  
1430 higgz  
1820 gym  
1930 higgz  
2050 piano

## 今天记录

觉得中午不休息还是不行，中午恢复休息，七点下班！

## 评分栏

Stay outside comfort zone	4
10x expected adversity	3
做别人不敢的事情	4
不用网络消遣，电脑不进屋	3
禁止看球，youtube，b站，听歌（除周日一小时）	3
固定每日流程	3
深度工作	3
真诚，好奇待人	3
去性化	3
我是斯多葛主义者	3
坚持冥想反思	2

坚持健身	5
每天学习工作七小时	4
坚持写作/假装老师	3
睡前早起默写目标+原则	3
gtd	3

潜在隐患:

改进:

block the website no matter what

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