# 小技巧

看电影的话淘宝会员有代金券 淘宝--点击88会员---精选权益里面有

支付宝搜索蚂蚁宝卡里面可以领取流量

联通app每日签到兑换流量

多多果园浇水

贾琪不吃粉条

节日早一天回来，如果买了来回票记得一起取完

出去玩记得拿身份证、学生证、防晒霜、充电宝、充电器、衣服

18年生日大姨188.88 夏姐88.88 卢丽丽19.90 贾琪13.14\*2，和自己给了谁都记上

老爸老妈75年的2018-75=43周岁，老爸生日正月初4

# 生日

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

有什么事就立马去做，别拖延，千万不能拖延，千万不能，该洗的衣服立马洗，该做的笔记立马做别截图等着有空，该背的单词重点，该复习立马复习，拖拖拉拉到时候忘了 ，得不偿失？？？？

做事不纠结，越纠结越不敢

将努力化为持续的力量，就能让你变为非凡的人

拥有自己的信仰，并付诸一切(强弱者的区别，就在于信念是否坚定)

志不立天下无可成之事

过往不恋 当下不负 未来不迎

不管别人说什么，只做内心认为正确的事情，问心无愧，堂堂正正

生活没有义务满足我们的期望，我们应该接受现实并因情况不是更糟而感恩

多出去走走，利用所有感官去体验，知道自己还拥有机会是一种奢侈。

一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强。心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪

人可以被消灭，但不可以被打败

一件事无论太晚或者太早，都不会阻拦你成为你想成为的那个人，这个过程没有时间的期限，只要你想，随时都可以开始。

如过你觉得今天，或者现在这点时间无关紧要你就完蛋了

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

凡学之不勤,必其志尚未笃也

若真修道人，不见世间过

不做无用的社交，你不牛x认识谁都没用

不要什么都跟别人说，别人不想听，(今天下午我不理他，在社团掰手腕)

你想对别人付出，不要提前告诉人家(我给你买了零食，我下午给你吃那个)，我要怎么样，你万一没做到呢。预先告诉还不如给惊喜呢

力拔山兮气盖世，男人，不要因为一些小事就生气纠结，不喜欢就表达一次就好了，心态心态。

当面不说背后也不说，绝不议论别人，学会倾听，每件事都先换位思考，真心对待每一个人。

会聊天，就要先学会倾听，要对他人感兴趣，别说自己，除非他特别想

真心对每一个人，你要别人怎么待你，你就先怎么待别人

树立理解观念，别有钱就花了(newba)，什么时候打的钱，花多少，剩余存起来记账等

累了就有效休息，一定不能碰手机，吃饭就好好吃，走路就好好走，这么好的世界不去多看看，天天抱着手机？？

减少垃圾娱乐时间，利用好碎片时间提升自己

有意识的控制自己的说话语速，语气坚定有力

无论事情多么渺小，都积极认真去做

合理饮食，早饭也必须坚持吃，尽量少吃甜油盐

无论如何11点睡6点起，听见闹钟立马洗簌，睡觉前把手机声音打开，不是很困可以稍微眯会，太困了必须起然后中午补觉。

每天最少3\*100 没事就深蹲，桥，和手放后收，sg(类似的动作可以搜搜)

无论如何，不是关键小就可以了，不要太刺激，有一点感觉就停，记住了还需要好好养，关键再用

吃饭的话7分饱，细嚼慢咽，不吃生冷，能饿着也别乱吃，吃太饱

Gqssgy水果必须饭后半小时再吃，面包黑芝麻栗子核桃可以在吃的少的时候当饭吃否则也半小时后吃，等胃好了在吃牛奶什么的

没事了泡泡脚，九点后就别吃东西，别洗澡了。

每天多喝水（泡点各种茶），一个水果，涂唇膏，(绝对不要吃辣的)

把最好的脾气要留给家人，有可能你不理解父母的行为觉得他们错了，但是这是你不能改变的，你只能尽量去爱他们

我尽量每天跟爸爸妈妈聊聊工作，吃的等，常回家看看

平时饿了吃点健康零食，如果没有锻炼就别补充蛋白粉了吃多了也不好 对应为零食消费

面包55(5.5\*10)，枸杞20(1\*20),桑葚40(1\*40),桂圆20(2\*10)，黑芝麻50(25\*2),栗子40(5\*8)，薏米粉60(19\*3),水果20(2\*10)，核桃40

正常饭330(8+3\*30) 话费30 一共700 对应早午晚餐和话费

剩下300给培培日常花和自己买。(剩余的钱可以给到下个月) 对应休闲娱乐

微信余额宝里的钱是死也不动的，

微信上面目前为储蓄钱可以用来买点其他东西例如体检和社团地板革的钱和培培礼物钱和生日钱等， 对应为其他杂项消费，月结算可以在总预消费去除这里的钱。

早六点必须起来 ，起来立马洗漱 ，开始背一下昨天的单词并学习今天的英语+复习所有word笔记

上午上课学习编程内容或上班

吃完饭回去把所有杂乱事情做了例如洗衣服，没事的话就①读书编程或街舞动作或锻炼②看电影听故事

下午上课学习编程内容或上班

下午吃完饭①读书编程或街舞动作或锻炼②看电影听故事

晚上回来锻炼(跑步、街舞)如果很累就做点简单复合，每天最少3\*100

然后洗簌等杂事情

然后整理一天的资料存到u盘，习惯养成打钩，记账。

然后看书编程或看电影听故事睡觉

周末 学习扩展目前为金融，金融系列看完可以学wps与淘宝买的互联网课必须一个阶段学不能学会这个学会那个，

晚上锻炼(跑步、街舞)如果很累就做点简单复合，每天最少3\*100

然后洗簌等杂事情

然后整理一天的资料存到u盘，习惯养成打钩，记账。

然后看书编程或看电影听故事睡觉

零碎时间一直是优先级从左到右 编程读书或街舞(及动作，深蹲，桥，和手放后收，sg，俯卧撑)②看电影听故事

零碎时间学习和读书必须一个阶段，别学会这个学哪那个。

学的东西每天早上一定要好好复习，好好做好总结要不忘了不就是白学了吗

# 生活中一定要做到的事情

## 生活方面

①、多出去走走，利用所有感官去体验。知道自己还拥有机会是一种奢侈。

②、树立理解观念，别有钱就花了(newba)，什么时候打的钱，花多少，剩余存起来记账等

③、自己研究怎么做饭，磨粉，吃的，别叫外卖

④、勤整理房间，洗衣服被褥，用完的东西要立刻放到原位

⑧、做事不纠结，越纠结越不敢

⑨、学会倾听，别说自己，除非他特别想

⑩、当面不说，背后也不说，绝不议论别人

11、真心对每一个人，你要别人怎么待你，你就先怎么待别人。

## 学习方面

1. 养成读书的习惯，丰富自己。
2. 累了就有效休息，一定不能碰手机，吃饭就好好吃，走路就好好走，这么好的世界不去多看看，天天抱着手机？？
3. 有时间就学习英语,真的非常重要，慢慢积累，
4. 减少垃圾娱乐时间，利用好碎片时间提升自己
5. 有意识的控制自己的说话语速，语气坚定有力
6. 坚持几个兴趣爱好，保持终身
7. 一定要坚持住，将努力化为持续的力量，就能让你变为非凡的人
8. 无论事情多么渺小，都积极认真去做

## 健康方面

1. 坚持锻炼、没了健康一切等于零
2. 早睡早起这个是必须的
3. 合理饮食，早饭也必须坚持吃，尽量少吃甜油盐
4. 少做些有害身体健康的事情(喝酒，抽烟等)
5. 吃饭的话7分饱，细嚼慢咽，不吃生冷
6. 没事了泡泡脚
7. 九点后就别吃东西，别洗澡了。
8. 每天多喝水（泡点各种茶），一个水果，涂唇膏
9. 平时饿了吃点健康零食(黑芝麻，薏米粉，板栗)，如果没有锻炼就别补充蛋白粉了吃多了也不好

## 家庭方面

1. 树欲静而风不止，子欲养而亲不待
2. 把最好的脾气要留给家人，有可能你不理解父母的行为觉得他们错了，但是这是你不能改变的，你只能尽量去爱他们
3. 我尽量每天跟爸爸妈妈聊聊工作，吃的等，常回家看看