

大二下 2024/12/25

第一周

2/26：早上，第一节课，习概。阅读了图解Http，精准努力。

中午完成了pink的html css教程的最后部分，完结整套课程。

下午第一节课，英语：对高考，前端学习进行了分析总结。

下午及晚上，做淘宝页面的pc端。

收获：精准努力：给人生加杠杆，一个撬动多个。做事的过程：定位-目标-策略-执行-反馈-调整。

图解http：TCP/IP协议：分层管理：应用层→传输层→网络层→数据链路层（物理硬件 接口等）。

TCP三次握手确保数据完整

IP协议→传输层



http协议：请求方法get, post, put, delete,

持久连接：两端保持。管线
代理：多请求

2/27：早上，对四级进行分析，
对前一天的回顾。

早上，~10:00已经写完了淘宝PC端首页，还是不错的，但还有点小问题：字体图标，滚动生成另个头部，滚动显示某些元素。

没有字体图标的原因：
没有复制代码 如果在
标签中“□”，在伪元素
中类似“\ea86”。

style.css下的路径问题

下午第一节课：http协议，请求首部的各种字段
理解：浏览器请求文档，对请求的额外附带信息：
从文档格式(html text...)、文档语言、是否能缓存
缓存时间的检验、是否经过代理、范围请求 中断
下载 可恢复……

代理服务器：中转站

网关：能中转外，还能支持一些其他的操作，如MySQL

晚上：

人生不只有技术：犹太人的文明

犹太人→经过各种磨难→重新建国

学习：是为了不畏惧恐惧，
大胆向前，历史有迹可循

磨难：第一某人的极力打压，第二宗教问题 人缘不好，第三国家环境 四面环敌

犹太人历程：雅各（以色列 爱爱摔跤的人）12个儿子 → 12个犹太人部落 → 饥荒 → 埃及某人侵占的（投靠大哥） → 300年后埃及反打 → 出埃及（摩西建国 [一神教（犹太教）、摩西十诫（法律）、祭司管理、拾遗税（关爱穷人 留下庄稼的边角）]

发展：摩西死后 → 撒母耳（推选出来）→
大卫（女婿）分列（十族 - 二族）统一
建都耶路撒冷 → 所罗门（最鼎盛时期）
第一圣殿 约柜

今天的不足：在学习js时总容易分心
原因：咀嚼旧知识

学习js的目标：能够在静态
页面的基础上实现互动效果

调整：从案例入手

在上课时使用电脑或者听课
并不方便

调整：看书（轻松点的书）

今天心情上其实不太好
原因：没有好兄弟可以谈心

调整：人际交往方面的问题，但我
目前尚不想改变。那么是不是可以
看一些书？或者吃一些零食。

24/28

早上：计组课：精准努力：错题本、错话的。复盘分析：完整复盘 客观全面，对错误的事情找原因，优化解决方法

http：继续对各种首部字段的理解

数据库：精准努力：拖延症 快乐之路
和痛苦之路，降低通往痛苦之路的
阻碍 提高最终成就 可以分层级
阶段奖励 阶段成就 及时反馈。

增加快乐之路的痛苦，玩手机其实
没什么，预知未来的坏结果，呈现
坏结果。
将难的事情拆分，做总比不做强

更详细的计划，具体的执行时间

没事儿？不想开始？

专注，集中自己的注意力。待办事项，GTD执行方法。

公元前900~600：犹太人二十一族再
次分裂，最终导致国家覆灭

在这300年里犹太人在没有国家的情
况下是如何传承文化的？

主要模式：10户一犹太会堂，去中
心 离散化 分布式

传承：

知识传承

财富传承

犹太建国

下午英语：精准努力：精力
是有限的，舍弃不重要的事
决定需不要做一件事 ① 这件
事会让我快乐吗？ ② 这件
事对我有用吗？

时间价值理论：

使用时间的四种方式：① 投资
学习技能 努力工作 ② 减少不
必要的消费（娱乐，应该的但不
是必要的） ③ 必要性消费
④ 浪费（做没有任何收益的事）

做自己喜欢的事情，如果找
不到就一直找

深度工作：专注的时间，
才有意义：① 神圣时间，
不允许任何人打扰 ② 戴
耳机 ③ 学习工作时，应
不易被打扰

集中自己做事的注意力：① 知道自己做事的
目的 ② 明确任务的开始时间和结束时间 ③
设置难度适中的任务 ④ 让学习工作充满触
发点 ⑤ 更换学习场所 ⑥ 及时收心 ⑦
增加压力 ⑧ 适度分心 背景音乐

晚上：看犹太人的文明，看不下去了，教学方式改变了，面对面

js,从web api开始，文档/元素.`xxxx("字符串")`, 获取元素的一些方法。事件外理：事件源
事件类型 事件处理程序，操作
元素 属性等 `innerText`
`innerHTML`

在学习的过程中一定要及时调整，在学不下去时，多想想你的学习目的是什么，现在这样学习可以你的目标吗？如不能，须及时改变，或者在学不下去时，除了自己本身的问题外，自己是课程本身就有问题。先改变自己可以改变的。

24/12/29 周四

早上：数据库：js web api
排他思想，对于一组元素需要使用
for循环，进行事件绑定；循环精灵图，
表单选框的单选和多选，自定义
属性的操作 `getAttribute` `setAttribute`
`remove.....`

不足：戒断反应：有点想搞了.....

下午：习：精准努力：心态篇：焦虑是正常的，要与焦虑共处：追溯焦虑的来源：问完成的事项 - 计划；
不去宝性 - 做最坏的打算。被动性，要有自己选择的余地；缺乏性，远远超出自己的能力范围，降低自己的期望。

保持积极的心态，记录自己是什么样的人。要懂得教育自己拿禁自己，驾驭自己。

下午及晚上js：节点操作，子节点，父节点，兄弟节点，创建删除节点，复制克隆节点。

不足：今天中午和晚上都有偷懒，原因：不想学，学不下去
解决：做运动，适当放松。

总想吃零食：吃饱了，打饭可以加多点菜，在晚上没必要那么有。

下午http: https的各种加密手段和证书认证。

valueOf对象类型转换

3/1：早上：

java没：js 事件监听

addEventList("click") 不用on;

删除事件，传统onclick=null，

事件监听

removeEventList("click",fn) 不能

再使用匿名函数实现事件监

听

冒泡：事件监听 第三个参数

false或默认；捕获：true 继写

节流：按一定频率执

行，立即执行版本使用

时间戳

防抖：最后一次执行，先清

空时间，在执行；立即执行

版本：需要将执行函数放到

定时器setTimeout外，并加

判断

智能系统：精准努力：管理你的情绪：认知 - ①分析

情绪出现的原因 ②解读 ③理解 ④边界 别想着自己

可以控制他人 ⑤高人一等 不计较 ⑥更大的世界

⑦发泄

自信，积累成就感，获得更多的正反馈，着眼优

势，划定能力范围，重视成长，正确认

下午、晚上：js 鼠标事件

client、视口 page、screen

e.target 返回触发对象，事件委托

键盘事件：keydown keyup

keypress

BOM 浏览器对象模型：前进 后退

定时器 onload

DomContentLoaded

resize 调整窗口

3.2

js navigator.userAgent.match(/phone|.../)

用于确认客户端设备 电脑、手机等

等 ...

history 前进后退 back forward go

元素偏移量：

offset 系列，offsetLeft, Top,

Width, Height, client 不计边框,

scroll 滚动

立即执行函数

不足：早上、中午：都荒

废了很长段时间

原因：不想学，感觉
在室内比较压抑，是
单纯在宿舍里吗？

要多出去透透气，多运动，
不要总躺在床上
别老想自己昨天的啦
不要找别人，得不到你预想的东西

本周总结：周一到周五，上课时间
基本都在看书，python java 在学
js。总体还是不错的：①上课没有
荒废 ②总体感觉还好 无论身心
③时间也过得挺快的。再接再
厉！！！

在下课的时间：周一周二还好，
周三就有点想yy了。周三、四、
五、六都有荒废时间，特别是中
午跟晚上。早上也有

策略：①及时调整学习内容或
课程
②早上中午不要懒床 及时起
床 不想学习的话 也可起床
做运动 写写笔记
③中午晚上 最好做个运动，
也不要太早上床 需要填充睡
前空虚的时间段。

3.3

动画：定位→定时器
→结束条件

轮廓图：ul→li；按钮；ol→li 圈
圈；原理：定位 ul 移动 li 浮动，最
后需要复制一张首页再跳转。

中午：精准努力：说
话社交→价值。学
习：理解能力

第二周

3.4

早上：司：读完http协议：XXS
攻击 在可输入区域写入脚语言；

DOS攻击：使用诱惑按钮 诱惑
用户点击 一种让运行中的服务
呈现停止状态的攻击

下午：js移动端：触屏事件，触屏事件对象

淘宝移动端：

使用50%，左右有间隔时，使用多个层级，padding。

不足：层级多，重复多

解决：①公共类封装

3.5 周二

js：移动端轮播图：

3 1 2 3 1

早：英：设：原型链，
构造器，对象克隆

午：移动端轮播图

插件：Swiper，

zmeady

框架Boot…

3.6

早：设计模式：闭包高阶函数

闭包：函数内部引用另一函数的变量，一般用于变量需求保留，计算累加，在不用时要给变量赋值为null。

高阶函数：传入一个函数作参数，或者返回函数。

函数作参数传递：回调函数，Array.

prototype.sort(function)

返回函数：判断函数类型，单例模式，

在学习过程中遇到一些代码，干看太难受了，要动手去敲，最好带电脑，方案二：

iPad 使用vscode

其他书籍阅读，没有网，太难受了，②没有什么可读的书

也不能说是没有可读的书，是沒有现阶段，相对轻松对自己有比较大帮助的书

3.7

早：

设：①单例模式，只创建一个实例对象，使用个标识，若已经创建了对象，就返回已有的对象

②策略模式：降低if else语句，将将算法封装

少有人走的路：爱：需要付出努力与勇气，目的是心智的成长

3.8 ~ 3.10 周五、六、日
这几天感觉都不怎么在状态。
没怎么学。

第三周

3.11 周一

早：

咸瘾：已经看完，整本书
一心理学家的口吻讲述了
他遇到的各种咸瘾病人，
以这些病例讲述咸瘾的原
因及过程。

通过这些案例讲述了一些
可治疗的手段，并不具
体，整书主要关于如何使
快乐 - 痛苦的天平平衡。

习近平的七年知青岁月：初到梁
家河，习近平思想上的转变 - 为百
姓做实事。投身政治界的人生报
负。

3.12

早上：

英：习近平的七年知青岁月已读完，本书主要通过采访他人，以他人的口吻讲习近平的知青岁月。最大感触：那时的习近平才十七岁，但却实实在在为百姓做事。

个人思想改变：了解到以前的艰苦岁月，与之前的感观完全不同。

可能是以前总是听到别听虚/夸赞结果，没有真真切切的感受，就总有种不以为然的感觉。

所以还是要看些真真切切的记录事实或过程的东西。

设：

迭代器：遍历数组/对象

发布-订阅：发布一个遍历的数组，订阅者只关注自己的信息

午：

设：

命令模式：我给你需求，你去实现，我不需要知道是谁去执行，只关注结果

nodejs博客：数据库连接，
声明环境变量

3.13

早：

计组：

设：组合模式 - 树

模板方法模式：抽象
类 - 子类

批评性思维：

建立知识结构 - 模型联
系

学习知识的过程：获取、
理解、扩展、应用。贯穿
各阶段的测试。

cookie登录：①服务端设置 cookie

②设置 cookie 经验过期时间

3.14

早：

数据库：

批判性思维：将信息结构化

分类：

① 随意信息 记忆类信息（可使用联想、挂钩、可逻辑化信息等方法）

整体化学习最重要的
是联系实际

② 观点信息 确定观点 收集数据 图表化

③ 过程信息 动作（游泳、建筑……）具体操作 多练习

④ 具体信息 标注、

⑤ 抽象信息 具体化

设：

享元模式：使用于有大量相似对象创建时，用于性能优化，通过内部状态属性和外部状态属性，创建单对象用于不同场景。比如一个男模穿50款不同的衣服。

批判性思维：

整体性学习的技术：

① 获取知识：

快速阅读(手指法，强迫自己阅读到
下一行)。

练习阅读(测试自己的阅读能力)。

积极阅读法(拓展、应用、联想记忆
才自己的知识)；

笔记流(图画、记录重要信息并关联)

联系观点：理解：

比喻

内在化(图象 感观 具体触感)

图表法(大量信息 简单化)

实际应用

费曼学习法

以项目基础的学习：

首先这个项目肯定是你感兴趣的；然后时
间可长可短，时间长 可拆分，时间短，反
馈快；制定阶段目标、计划

自我教育：

认识自己：强、弱项

克服障碍：记录下来

养成习惯：每日坚持

高效率学生：
管理能量

不要学习

绝不拖延

有组织、有计划

午：

习：

课：

职责链模式：多个对象形成条链，
事件往上传递直到被对象处理为止

优化：解耦对象中的强链接，对象
之间不需要知道要传递给下一个对
象是谁。

中介者模式：减少对象之间的引用，当对
象改变时只需要通知中介者，再由中介者
通知其他对象

3.15

早：知识回顾

java 设：

Promise:

什么是 Promise?

Promise 主要用于解决回调地狱问题，用一种平行的结构 代替嵌套的回调函数；

Promise A+ 规范：

异步场景 每一个异步任务都是一个
都是一个 Promise 对象；

每一个 Promise 对象都有两个阶段，
三种状态

未决阶段 → 已决阶段

挂起状态 → 完成状态(resolve) 失败
状态(reject)

结果处理().then(成功结果, 失败结
果)

Promise 的链式调用 新 Promise 对象状态

后续处理表示
的是().then()

① 如果上个任务挂起，下一个任务必定挂起

② 上一个任务有状态，但下个任务没有相应的后续
的处理，继承上个任务的状态

③ 上个任务有状态，并且下个任务有相应的处理，
根据处理程序，没有报错则成功，有错误失败

④ 如果.then 手动返回 Promise 对象，则状态由其决
定

`async` 和 `await` 消除异步场景的回调
`async`修饰词 修饰函数返回Promise
对象 最初是挂起状态

`await` 必须放在被`async`修饰的函数内，等待异步函数的执行 完成时并返回结果 可以用`try catch()`处理失败状态或异常

3.16

早：完成Promise的面试题

- ①`then()` 函数会放入微队列
前提是第一个Promise不是挂起状态；微队列先于宏队列执行
- ②`await` 等待 函数内部的程序会卡，外部不会
- ③函数的定义不需要看，先看调用；变量的赋值会执行内部

中：

redies:

键值对数据库，第四版本有较大差异，语法：
启动，命令行，`set`, `get`,
`Keys *`

晚：

ES6:

let

const

解构赋值(对应的数据放到对应地方)

模板字符串 反引号

箭头函数 没有自身的this 外层函数的作用域

rest参数 数组形式接收的参数 argument对象形式接收的参数

扩展运算符 ... 数据去括号

Symbol 类似字符串 数据类型 独一无二 用于
给对象重新赋值函数或者属性

3.17

es6:

迭代器：自定义迭代遍历数据

生成器：用于联系 有关联的
Promise对象

集合：

set独一无二的
值

map键值对

class类：

constructor

super

第四周

3.18：周一

装饰者模式：根据需求动态地
给对象添加属性方法，而不影
响原函数及属性

模块化：分别导出、默认、统一

babel

es7：includes 是否包含数组

**指数运算

es8：async await

对象扩展values键，entries值

es9：数组→对象

flat数组平铺

es11：私有属性，Promise方法

? . 可选链操作符

BigInt

import动态引入

globalThis全局对象

算法：

加一：加最后一位，若为9置为0，再向前一位判断，若全为9，扩展一位，第一位为1

合并数组：

splice(开始索引，删除元素个数，增加的元素……)方法 返回删除的元素

3.19

早：莫

状态者模式：用户根据不同的行为改变类/对象的状态，与策略者模式不同的是策略者模式是一种平行的结构
(if else)

愚弄我一次，应该羞愧的是你。

再次愚弄我，应该羞愧的是我。

适配者模式：对原接口api进行适配，但又不改变原接口

午：

计组：

冥想：初入冥想法

道德 → 约束，静观 → 学习成长，智慧 → 优化 选择快乐，降低痛苦

cookie: 用于保持状态

expire: 过期时间点

max-age: 过期时间段

算法:

杨辉三角 先转成模型

再由性质确定

3.20:

算法:

杨辉三角获取具体行: 滚动数组

买卖股票，获取最高利润，只遍历一次
数组，我们有最低买价，将这个价格和
卖价进行对比，取最大利润

购物车案例：一个静态页面做

要先思考

了挺长时间

原因：注意力不集中，做之前

没有思考 先结构再样式

3.21:

redis:

安装使用操作。

在做应用缓存体的时候，出现一个问题：当 redis 失效的时候，不能再次缓存，主要原因是 res.write 函数没有再次调用，因此没有数据

缓存 session，使用了 express-session，
存储在 session 存到了 redis，并使用
req.session 可以获取

3.22、3.23 周五、周六

mongodb 的使用：

安装：

mongodb

mongoshell 命令行

mongodb data tool 其他工具，如备份

命令 操作等 需要用到

操作：

show dbs

...

nodejs 中使用：

利用 mongoose 库：

建立连接 → 创建模型 → curd 操作

mongoose:

并行

虚拟属性和模板方法

算法：

最多元素：

哈希表：存键值，有键+1，

再拿出最大值的键

排序：由于最多元素 $>n/2$ ，中
间就是众数。

3.24

算法：

重复元素下标相减 $\leq k$ ？

方法一：双循环

方法二：哈希表存下标

方法三：滑动窗口（不会）

B端商品管理系统：

需求分析 → 确实技术 → 具体部

分怎么实现

问题：使用ant design的布局的折叠按
钮位置怎么改变？

eslint语法太恶心了

3.25 周一 第五周

早上：没什么沉迷听书了，就看了会js的网络，用平板看效率太慢了

XmlHttpRequest

open(方法, url, 异步否)
send(数据)

项目：

要先布局 结构
组件通信 不会

算法：

滑动窗口：双指针，最长或者最短，

循环遍历一遍数组，在循环判断条件，最短满足就更新，最长不满足要求时更新(移动到不能满足要求了)

3.26 周二

js红宝书

网络：

xhr: open().
setHeader(). send()

xhr2

fromData表单类型数据

timeout超时

overrideMimeType重写响应
类型

进度事件：

load加载完成

progress进度条 利用position接收到的字节数、totalSize总数

跨域cors

防止js代码的攻击和篡改

解决：

JSONP

服务端的Access-Control-

Allow-Origin字段设置允许

请求的源网络

代理服务器

img src

postMessage 和 message

同域名 不同页面

websocket协议(不受同源

策略限制)

fetch()异步网络请求

参数一url, 参数二配置

Header对象和Request对象

vue

vue环境搭建 容器 实例

MVVM模型 dom 中间件(vue实例) 数据

数据代理: definiteProperty get 和 set

模板语法: 属性 事件 {{内容}}

事件: click、keyup、keydown……

v-on:xxxx, 简写@xxxx

事件修饰符

键盘事件

计算属性

监视属性

3.27

response对象

body

web socket

安全

算法

缺失的数字:

一次遍历, 利用排序, 及索引

不对就返回即可

vue

数据监视：使用set进行视图更新，
原理就是给每一个对象属性添加get和
set方法，做成响应式

后续添加的属性需要通过set api才能
响应式影响视图

由于vue并不会为数组的每一个索引
添加响应式，因此不能直接改，方案
一：使用set，方案二：使用数组的
常用方法

绑定样式：动态绑定:class, :style

条件渲染

列表渲染

列表过滤filter

列表排序sort

3.28

客户端存储

cookie

Web Store

localStorage

sessionStorage

IndexedDb 类似

Mongodb的存储

vue

指令: v-text, v-html, v-pre, v-cloak,

v-once

自定义指令: 函数式、对象式

表单数据收集: v-model

3.29

nodejs

特点：异步IO，事件驱动，
单线程，跨平台

应用场景：IO密集型，CPU

密集型 分块处理 拆更多
小块 享受异步的同时，也
能利用Cpu

vue生命周期

beforecreate

create

berforemount

mounted

3.30

算法：

第三大的数

法一：排序

法二：唯一集合

vue:

组件化

非单文件组件

组件创建、注册、使用

原型链

脚手架

render函数

ref标识，操作Dom

父传子：props

mixins重复抽离

插件 use

样式 scoped lang

3.31 周四

Todo 举例

组件拆分

静态页面(结构、样式)

数据、交互

子传父：

函数传法：父给子传入一个函数，子组件在合适的位置调用该组件，并传入数据

自定义事件传法：在父组件上为子组件绑定自定义事件(法一：直接在子组件标签上使用@ 法二：利用ref获取子组件实例，再用\$on进行绑定) 在子组件上使用\$emit("事件名", 参数) 进行使用

使用\$off("事件")

\$off(["事件1", ...]) 进行解绑

9.1 第六周 周一

早上：看了会深入浅出nodejs，
有点看不下去，就是坐在那里，
感觉好累。

坐姿？空气不流通？还是
身体原因？学习方法
问题，心境问题

组件之间的通信：

全局事件总线 `Vue.prototype.$bus = this`

消息的订阅与发布(使用第三方库)

`$nextTick(回调函数)` 等 vue
的数据更新会才更新

vue的过度和动画效果

使用 `transition` 标签 包裹，
并利用 vue 提供的一些类

9.2 周二

配置代理(一个、多个)

Nodejs

网络编程：

TCP 网络传输层

UDP

HTTP

HTTPS

4.3 周三

清明放假 穿了一天～

vue-resource 网络插件

4.4 周四

插槽：传递html结构slot

vuex 全局状态

state数据 → 视图 →

actions业务逻辑 ajax请求

→ commit 数据修改

4.5 周五

vuex中的四个map函数，对vuex中的函数数据进行简写获取

模块化拆分数据

4.6 周六

路由

路由配置

router-link → a 的路由组件导航

编程式导航 这里有个问题：多次点击会报错

守卫：全局：前置(权限) 后置标题

独享、组件

element UI

Vue3

初始 setup

ref

reactive

响应式原理

4.7 周四

组件间的通信：props 及子组件间的
通信，传递函数不再使用 props 进行接
收，而是使用 emit

计算属性：computed(() => {}) 简写
完整 可读可写 对象写法 + get set

watch 监视属性

单个、多个，接受三个参数：监视的
属性，回调函数，配置对象

watchEffect 用到哪个属
性就监视哪个属性

生命周期函数：setup

代表 beforeCreate、created

destroy 改为 unMount

在 setup 中使用 onMount

onUnmount

hook函数抽离常用内容

toRef 和 toRefs 对外暴露响应式数据，简化模板的书写

shallowReactive 和 shallowRef 浅层的响应式

readonly 和 shallowReadonly
只读和浅层只读

toRaw、markRaw 将响应式数据转化为普通对象、将某个嵌套的对象属性变成普通对象

comstomRef 自定义响应式
可以添加防抖效果

isRef、isReactive、isProxy、
is_READONLY
判断数据的响应式

组件通信：组合 provide inject

新组件：

Fragment 不需要使用根标签，生成虚拟Dom

Teleport 将包裹内容放到任意位置

Suspense 异步引入组件

vue3 的改变，动画标签 from to，移除过滤器，
...

9.8 第7周 周一

Vue项目：

问题：

① 样式问题

② 接口问题

③ 路由问题

面包屑：使用路由的在math
获取自身与根组件 其实并不
不太符合预期效果

9.9 周二

番茄钟

登录界面

平躺舌锻炼

力扣：摸真的攻击

两种状态

哲学直播：技术、
沟通、专注、深度



9.10 周三

商品列表界面

添加商品界面

MySQL

查询、分组查询

语法入门

计组作业

力扣：数组折和 求最大和

哲学前端：
面试交流，要避免
一问一答（知识储
备、延伸扩展）

块级作用域var问题，要将
其变成块级，→ 函数

函数还是有很多妙用的，类似的有
vue中的data在组件中使用函数返回数
据，这样能保证每次的数据返回都是
全新的，避免变量被污染。



9.11 周四

node.js

搭配环境(nodeman) →

搭建数据类型(处理结果模型、数据库模型
(用户、商品)) →

Mysql的连接(MySQL处理 查询、对应接口
的操作) →

接口处理(再对应数据库增删改查)

在配置代理的时候，好
像并没有去代理



登录功能的实现

佛法入门

哲学前端：

workjs、Symbol?

v8数组，原型链，响应式原理

9.12 周五

早上：

wokerjs 多线程后台处理，避免主线程阻塞，浏览器假死，优化数据加载

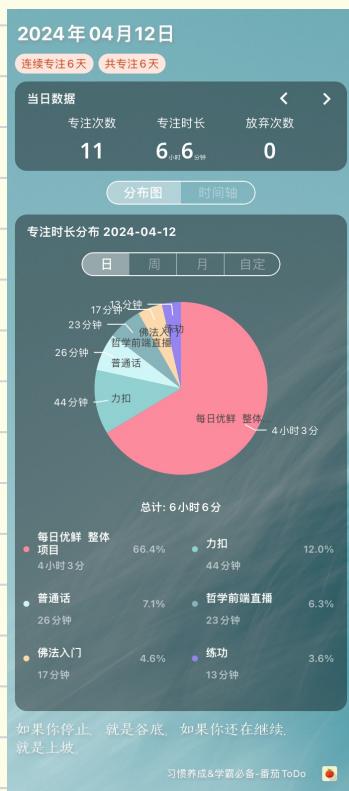
数组方法：

map 对每一个元素进行处理，并返回新数组

filter 对原数组进行某些条件的过滤，并返回新数组

reduce 对某个数组进行处理，并返回一个结果，如累加

forEach 遍历整个数组



商品接口的处理

问题：处理删除接口返回 undefined

力扣：

判断回文数

法一：反转字符串 reverse() 数组方法 反转后再用 join("") 转成字符串

法二：双指针，注意 j=length-1，
for 中条件成立运行，while 中条件不成立时结束运行

9.13 周六

药师佛：

去疾、容颜

修行：念佛号 南无药师琉璃如来

念经

供养

早上：处理商品接口，并
分类处理。

中午：类型处理

晚上：编辑弹窗



9.14 周日

18: 17 ~ 19: 33

每日优鲜项目：

编辑商品(父子通信)

20: 01 ~ 21: 03

力扣：短路或运算，如果第
一个为false返回第二个的值

9.15 第八周 周一

商品添加

整个项目基
本完成

图片管理项
目启动

哲学直播



9.16 周二

面试题

react jsx
力扣



9.17 周三

js数据类型8种

判断数据类型

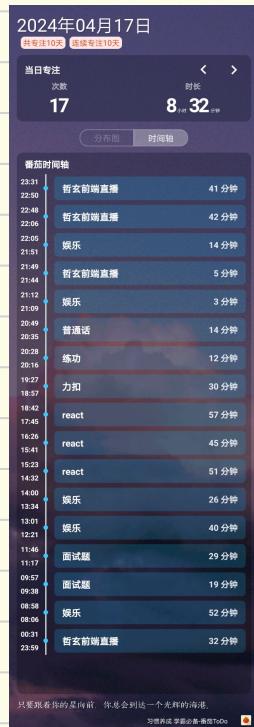
`typeof`,

`instanceof`,

`Object.prototype`.

`toString.call`

数组平铺



只出现一次的字符，利用字符编码，创建数组，一个萝卜一个坑

react使用render返回渲染，模板

函数组件，类组件

state保存数据

props保存外来数据

ref标识标签

4.18 周四

react: 生命周期 constructor

render 卸载前 卸载

表单处理，使用箭头函数传参，高阶函数，非受控组件ref

字符串相加…转化成数组，进位相加，拿到两个的数组 $i >= 0$ 或者 $j >= 0$ 或者进位 > 0 任何一个满足都可执行



4.19 周五

面试题：

元素偏移量：client自身，

scroll文档，

offset父元素



在宿舍刷了一个晚上的抖音，
并不能放松，还感觉特别累，
在宿舍是学不了一点

一到傍晚，确实有点累，但还是不要回宿舍吧，宿舍环境真的不行

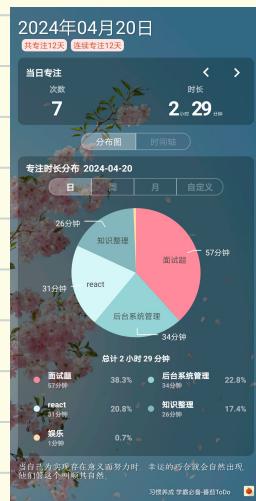
学佛、看演讲、运动……

4.20 周六

react生命周期

力扣:

重复字符串 X



4.21 周日

早上 普通话考试

中午~下午：玩手机

晚上：看书、itab插件 整理书签



2024年04月22日

共专注14天 连续专注14天

4.22 周一 第九周

早上：

后台管理系统(接口、环境搭建)
Node.js基础知识
体育课
薄弱

实践能力薄弱，确实
练得少

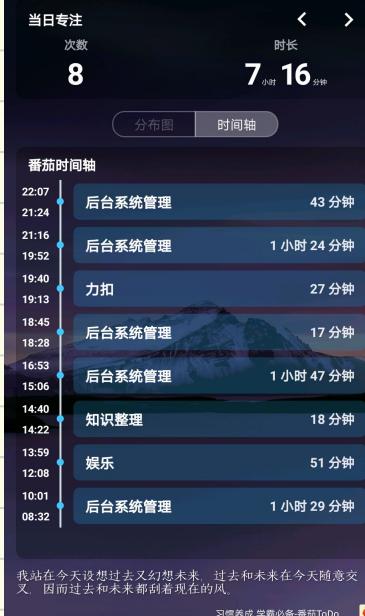
中午：

幻想过多 多巴胺成瘾



2024年04月22日

共专注14天 连续专注14天

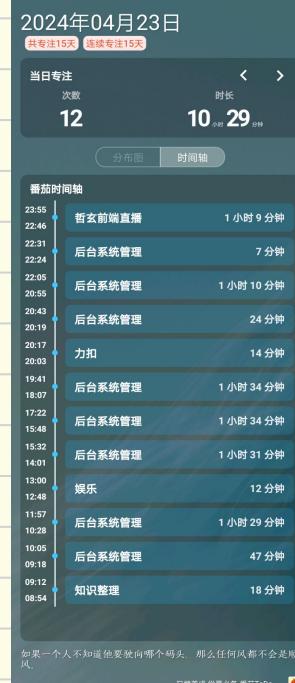


下午、晚上：
后台管理系统前端部分 看官方文档，要抓重点、但有些东西
确实找不到(分析原因、再查找答案)

4.23 周二

企业管理系统前端部分

问题：
重复表单



4.24 周三

后台管理系统

统：

前端界面、

后端接口

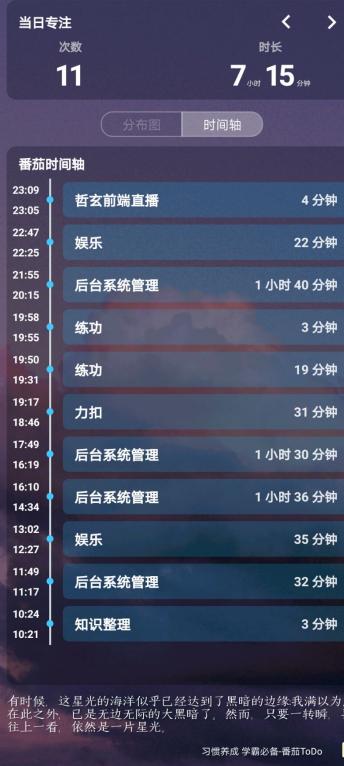
2024年04月24日

共专注16天 连续专注16天



2024年04月24日

共专注16天 连续专注16天



4.25 周四

后台管理系统

没有啥思考，条理
不够清晰

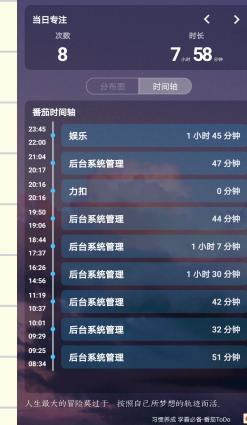
2024年04月25日

共专注17天 连续专注17天



2024年04月25日

共专注17天 连续专注17天



4.26 周五

完成用户条件、
用户列表

2024年04月26日

共专注19天 连续专注19天



2024年04月26日

共专注19天 连续专注19天



每日的反馈，不应该是单单的记录

要有所改进，比如今天收获了什么？今天的心境是什么样的？为啥是这样的心境？

如果糟糕的，需要怎么样去改进。

9.27 周六

1. 今天都做了什么？

娱乐：刷抖音、听小说、玩游戏（玩游戏只是让自己的手头有东西可干而已）

2. 所做的事情分别有什么产出？

没啥产出

3. 遇到什么问题？什么原因造成的？

玩了一天，但是玩的其实并不是很尽兴，因为发现并没有啥好玩的

原因：多巴胺阈值过高，游戏不好玩。

在宿舍、项目告一段落

9.28 周日

早上还是在娱乐(起的有点晚了、不想动)

下午：完善了一下项目并写了会简历，然后觉得太难受了(项目太垃圾了，没啥亮点也没啥好写的，很难受)

晚上回去继续玩



9.29 周一：早上上课，主要是对项目进行总结，然后也没有做什么(还是觉得太难受了)(项目没有亮点，感觉自己是废物)

这几天难受娱乐的原因都是因为想去实习，但技术栈，项目经验又不足，主要是其实不敢踏出那一步(对于学校与上班的处理很矛盾，能接收全勤，又由于学校课程的牵绊)

下午来到图书馆，继续完善项目：刚开始很难受(原因是：遇到bug解决不了)，后来沉下心来解决了bug，心境慢慢平稳，然后继续完善了新闻与产品的图片bug。晚上继续完成简历的书写

9.30 周二

早上：9:30分左右，进行了简历的初次投递，回复少，要简历的更少，要完简历有下文的更少

要长期、6个月以上

自己履历项目也不太行

24/5/1 ~ 24/5/5 五一假期

期间基本在玩耍：

主要刷抖音、搞…、听小说

心境：不想学习（没有方向）、学习时候很烦躁，感觉是逼迫自己，很难受。不是那种自愿的心境

改变环境、确立方向、目标、

锻炼身体、降低盈利性

24/5/5

下午：

养育我们内心的小孩：

爱→付出，需求→获得

关系：

母式：单方面的爱/需求

矛盾式：只想获得

成人式：有边界、分享（保持对世界的探索欲，首先你得是快乐的人才能分享快乐）

应用场景：
自我探索/人际关系

经营：

自然：无所谓/固守

盲目：自认为的付出

理性：对准需求 付出



需求没有被满足→产生负面情绪（正常）

行为失控

怎么令他人满足自己的需求：

先明确自己的需求（观察自己的情绪）

明确表达需求

等量交换

某个需求在一个人身上确实无法满足，寻求他人（换一个人）

学会自己满足自己的需求

思考：我可以为了自己做什么？

安全感：

生存、危险

强大自身，足以面对危险

害怕：（主要原因：能力不足）
指责、惩罚、否定、冲突

推测结果，没啥大不了的

Nginx

反向代理服务器，高并发，高性能，占用资源少

晚上回来，继续学习感觉挺烦，没有休息好，听小说并不是休息，应该冥想，或者写写笔记（我发现写笔记/每日反馈自己的想法时挺轻松的。）

负载均衡：多请求分配在不同的服务器上

看了50分钟左右，有点累了

动静分离：动态资源与静态资源分离

今天的收获：

认识自我、情感剖析、三种关系。

满足自己的需求、提高自身的能力 预支最坏的结果（降低害怕值）

什么是Nginx、反向代理、均衡负载、动静分离

24/5/16 十一周 周一

养…：

害怕：（缺乏安全感）

认知/观他人→改善

孤独、被抛弃、犯错 事情没做好、没有支持、
不够优秀、没有钱、工作不稳定、没有权、没人
脉、出意外、怕黑怕鬼。

输入太多，适当的
输出（写写笔记什么
的）

缺乏安全感的本质：

自我恐吓（世界的本质是危险的、自我的本质是
脆弱的）

活下去的方式（生存）

具象化恐惧，降低自我恐吓

健康的安全感（适度、变化的动态调整）

安全感底：准备工作过多

安全感高：确实受损的利率大

因此要适度

如何获得安全感？

爱自己（满足自己的需求）

适度放弃（不要硬刚）

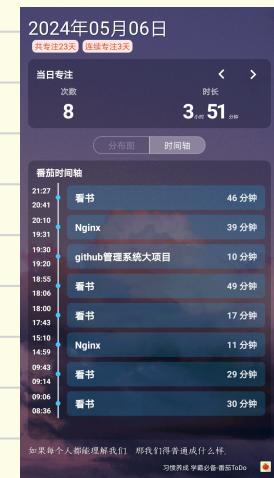
小冒险（向前探索）

求助他人

交换（金钱、利益）

脱离原生家庭（独立、原生家庭的问题、父母人格

缺陷、生长环境…）



中午：

父母的问题：（对自身的影响）

父母的人格、父母本身就是危险源、传递焦虑、

过于讲道理（啥都有理，啥都对）、沟通姿态、对

待他人的方式、忽视造成的影响

自由感

感受与理性

感受就是想做的事情

理性就是压制、权衡

累的本质（身心不统一）

内心不想做，却逼迫自己做

不自由的本质(你想做的做不了，你不想做的非得去做)

不自由的表现

别人的要求 (处理：沟通、说服内心)

别人的嫌弃 (改正、不改正(你说的是对的 但我不想改正 → 直面冲突))

事情太多 (没必要要求自己必须做什么，必须不做什么)

平凡和普通(逼迫自己忙碌、上进) 接纳平凡的自己 提高工作的效率

晚上：

不自由的本质：

如果发生了A，我就必须/不能B

找到内心匮乏的逻辑：

观察内心的活动，找出必须一定只能的词。

当有不愉快的状态时，观察当下
的期待 (怎么样才能令自己愉悦，
是什么阻止了你)。

今天收获了什么？

满足自己的需求

挖掘分析令自己不愉快的事
情

寻找方向、动力、目标

Nginx 虚拟机的网络配置，先
放弃吧，虽然半途而废不太好，
但是这并不是至关重要的事情

5.7 周二

今天的目标：

完成企业门户网站的C端

9: 00~9: 30

在写企业C端，挺累的

原因：刚做完，大早上躺

在床上，听着小说过来

的，没有运动放松

10: 00~11: 50 英语课

主要处理轮播图 样式问题

效率还是有点低

原因：

课堂干扰

没有明确想法→落实方案



14: 00~15: 30 计组课

完成轮播图的鼠标滚动

对于处理element ui还是要看属性和
其方法，最好看看实例(借助ai)

还行：确定方向，实现方案，多思考

15: 50~17: 30 python课

实现news界面，C端的静态页
面基本完成

晚上：

C端的后端接口，保存无法连接，未知原因
很烦躁

原因：不想写，今天写了挺久了，报错没有思路很烦躁

晚上没有放松，一直听小说，消耗脑力

感觉是鼻炎导致的鼻子堵塞不通畅导致的难受，搓搓鼻子好受多了

除了身体上的原因，还有思虑过多，大脑没有休息的原因

现在啥都不想干，感觉好累啊

面试题

async await 的使用

字符串转成数字

startsWith 和 indexOf 的区别

过去对象上的属性

今天收获：

今天完成C端静态界面的搭建，并跑通前后端

一点面试题的知识点

改进：多点思考，想法→
落实于案

注意休息

不足：晚上有点难受（大脑没有休息好，没有静下心来思考）

少想某些

早上搞了（赖床）

今天是完美的一天！！！

5.8 周三

早上一次，睡前和醒后都想
太多了，不能想那么多了。

今天目标：

完成C端企门户网站

9: 30~10: 00

计组作业 画图难搞

10: 20~11: 50 数据库实验 没
带数据线，手忙脚乱



12: 00~15: 30

沉迷享乐，沉迷与某人的幻想中
原因：

无法满足的欲望需求

不愿踏出舒适圈

15: 30~16: 40 17: 50~20: 38

C端页面

完成C端页面

遇到问题

数据库查询 id查询是可以用字符串的
axios的get或者post请求

不够完善的地方：

数据搜索时的匹配

数据请求不应该全部拿过来(但是此项目比
较轻量 无所谓了)

面试题

ES6、ES7新特性

js加载阻塞的解决方法

对象类型、引用类型的区别

sessionStorage、localStorage.

ccokie

html5 Drag api

webworker

{ } 和 []

三种事件模型

v8隐藏类

AMD 和 CMD、Common.js

js运行机制

今天的收获：

完成C端页面

面试题知识

不足：

主要幻想太多，无法满足的需求，要让自己忙碌点

今天还行

5.9 周四

今天主要看面试题

8: 30~10: 00

vue面试题 15道

10: 30~11: 30

vue面试题完成

15: 30~17: 00

React面试题

18: 00~18: 30

React面试题完成

18: 40 感觉现在很累
了，不想学了

现在的学习到底是为了什么？
考上本科的意在在哪里？

我觉得人生本来就没有意义。

考上本科就是时间上的缓冲，用现在的时间去拼一个相对较好的工作环境，而不是去工厂当黑奴。

绝逼不进电子厂，电子厂就纯纯黑奴。

我觉得工厂里面分三类人，一类是一边干活一边消费的，最常见的是一周结，干几天结，然后又躺几天的（高强度（累、爽），低消费）。

还有一类就是到处奔波，并且想攒钱的（他们的思想就是攒钱娶老婆 然后结婚生子，或者想买个车什么的，反正是攒钱）
还有一类在工厂比较稳定，不会轻易走的，这种就是有家庭的，离开这个工厂，其它地方可能不会要了，并且生活基本稳定下来了

而外卖或者当保安的这两类人，就是比较喜欢自由，外卖相对而言，赚的钱比较多，而保安赚的钱相对较少

今天看面试题

主要使用赋值粘贴，并且一心二用，边听小说边看

小说情节：众生战场→众生之城
→荒城



对于向领而言，他们是通过先前的积累(不管是学习、人脉…或者其他各种途径)他自己是为自己创造了一个更好的工作环境而已

所以为啥进厂的人比较多，仅仅是
因为工厂接纳的人比较而已，并且
只要你想随时可以进厂。而其他都
是有一定的门槛

20: 10~20: 40

养育内心的小孩

不自由：

强迫自己做某事，我必须做……而不是我
想做……

忽略自己的感受(觉得自己的感受不重要)
人活一世就是为了要满足自己啊

安全感不足：

害怕失去工作，其实他忽略了自己在现实
生活中的生存能力

自由：

安全感被满足

无需纠结，多个选择
情绪发动

健康的自由感

在遵循一定规则的同时，最大化的
满足自己的自由感

获得内心自由的方法

听从内心的想法，感受自己的感受

学会拒绝(避免长期积累的爆发 破坏)

为选择负责

我选择这样的行为，牺牲了什么，我为此负责

我选择干净的环境，牺牲了打扫卫生的行为

家庭中的自由感(这里指教育)

单向输出

情绪化

21: 42

OK，搞完收工。

今天的收获：

面试题完成Vue、React、Echart

养：

满足自己的自由感

重视内心想法

不足：

今天没有定目标，因此大部分时间在看面试

题，其实效率不高，因为大多数在复制粘贴

因此，每天最好定个目标

5.10 周五

目标：

今天的主要任务还是
看面试题

8: 30~10: 00

设计模式课

面试题 代码编程

10: 20~10: 50

人工智能课

完成 编程面试题



10: 50

累了，不想搞了，感觉
没啥收获

11: 00~11: 50

网络 面试题

14: 00~15: 00

计组实验课

写实验报告

15: 00~15: 30

网络 面试题

15: 40~17: 00

完成网络面试题

18: 25

不想看了，先歇会

??~20:44

研发流程 面试题~git

不看了，今天基本在看面试题，但是其实并没有啥收获

今天没啥收获

现在的状态就是 找不到实习 天塌了，找到实习 天塌了。

动力不足，只是想混口饭吃
人怂，不敢踏步

觉得自己能力不足，学习也不太
想干，只想做不动脑子的工作

5.11 周六(补星期五的课)
8:00~10:00 java设计课
面试过程回顾

10:20~11:50 智能系统
管理系统 文件上传阿里云



14:00~14:40 计组实验课 写实验报告

14:40~15:30
面试题 研发

15: 40 ~ 17: 00 面试题

晚上：

19: 00 ~ ? ?

完成整个面试题的处理

? ? ~ 21: 20

webpack 知识整理

今天的收获：

完成整个面试题的笔记，虽然大多数是复制粘贴，但是还是有种满满的收获感的感觉

webpack 的知识梳理，感觉很快就建立了认识，也很有收获

所以说要注意写笔记，但是笔记要有条理，有逻辑。循序渐进+总结。下一次就很容易回顾了。如果没有条理就像在看新的内容就没啥收获。

5.12 ~ 5.14 周日 ~ 周二

主要实现电子商务功能

后端 Java、hbase、MySQL

hbase 使用三台虚拟机 ljc1、ljc2、ljc3 实现了产品列表的查询，由于 phoenix 安装有问题，因此没有实现其他功能

最终使用 MySQL 实现

具体想法 → 实现。
要有方向

收获：

虚拟机网络的搭建

hbase 的了解

整个过程，有点紧张，害怕实现不了，感觉压力有点大。

但是在此过程中，感觉有方向，感受还是挺好的

阶段目标实现抖音功能：

主要功能：

信息视频：视频、图片颗粒加载

预加载、

评论功能：评论、文字语音、

图片、表情、@回复

创作功能：视频、图片、文

字上传

搜索功能：视频内容、标

题、图片内容、标题、评论

搜索(笔记)

24/5/15 周三

早上~下午

都没干什么，就休息娱乐了

晚上看抖音项目，感觉无从下手
(拿到一个项目，不知道怎么入手)

感觉好难受，感觉完全
没有思路，不知道怎么
搞

24/5/16 周四

今天在搞egg.js

什么是egg.js

egg插件

egg开发流程



19:20: 出现了bug不知道怎么解决，感觉好烦，是不是身体上的原因呢，一到傍晚就很烦

1. 鼻炎
2. 劲椎压迫
3. 其他疾病

5/17 周五

早上egg.js感觉好乱，
不太想搞了



5.18 周六
玩了一天

5.19 周日

10:30~11:50

模仿抖音

不会，看不懂

中午+晚上egg.js

主页：

使用类似轮廓图的实现(导航？怎么做？)



5.20 周一

早上：

写习概论文

16: 00

开始egg.js的学习

?? ~21: 45

完成egg.js的第一章

异常处理

安全

其他功能

整个单页面应用



今天还是挺不错的，中午的时候睡的有点久了。

一定要有目标和方向。

阶段目标 → 每天目标

5.21 周二

目标：

完成egg.js

早上

8: 00~11: 50

完成egg.js的学习

脚手架搭建egg.js

自定义插件

第三方登录

扩展

生命周期函数



14: 00~22: 00

在写模仿抖音项目(首页轮播图功能还是没有完全实现)

1.先使用原生js实现bug 两个轮播图图片中间有一个图片的间隙

2.改用swiper实现

3.导航栏使用Tdesign

无法关联起来

既然都使用组件库了，干嘛还有swiper(第一次用没看到轮播)

jsjs轮播图不熟悉，写不出来，到时候，抽时间，重新手写一下
网页端+移动端

23: 00~??

完成两者的联合

5.22 周三

目标：

完成首页轮播

8: 00~11: 50

改用vant组件实现两个轮播图嵌套



15: 00~21: 48

实现了首页轮播图

在实现无限视频滑动过程中无法获取纯粹的节点，因此无法动态的添加item元素

完成了首页轮播图

5.23 周四

目标:

完成视频无限滚动

大部分功能都已经实现了，就差动画。



5.24 周五

8:30~16:40

完成视频的无限滚动

原理:

循环轮播图

接下来实现经验页(类似
小红书页面)



5.25 周六

目标:

完成经验页面，瀑布流页面

没有实现，在宿舍躺了一天

5.26 周日

大部分时间也是在宿舍躺着，并且感冒了，身体抱恙



2024年05月26日

共专注42天 连续专注6天

当日专注

次数

3

< >

时长

2小时 2分钟

分布图 时间轴

番茄时间轴

19:23	模仿抖音项目	27分钟
18:56	模仿抖音项目	33分钟
18:55	模仿抖音项目	1小时 2分钟
18:22	模仿抖音项目	27分钟
16:59	模仿抖音项目	33分钟
15:57	模仿抖音项目	1小时 2分钟

回忆和期待一样，是一种简化和剪辑现实的工具。

习惯养成 学霸必备-番茄ToDo



5.27 周一 第十四周

早上：

毛概课，做了一会瀑布流，没有实现
身体抱恙，躺了大半节

体育课：

考试完全不会，打算买个篮球，在这周内重新练一练



总结过往三天：

在实现了视频滚动后，就有所松懈，或者说没有很明确的目的，因此就容易躺着。然后虚度光阴，又深深自责。

因此我们在完成了一个小目标后可以适当的奖励，之后要重新制定目标，重新规划

然后最重要的还是要注重身体。要适当的锻炼，少搞，少想那些。

对于不熟练的东西，接纳自己的不足，多多练习，制定计划，而不是怨天尤人。乐观一点，没啥大不了的

5.28 周二

早上：

8:20~11:15 完成瀑布流

实现方案：

js+绝对定位

遇到的问题：

1.无法滚动：

这是由于外层overflow:hidden;

解决：内部overflow-y:auto; 并设置固定的高度

2.添加样式无法生效

原因：vue给每个元素都添加了一个唯一id属性，因此样式无法匹配

解决实现js 手动添加



接下来实现小程序的ui界面

5.29 周三

主要是爬取数据



5.30 周四

主要是MySQL的学习

从概述→sql语句→函数→约束→多表查询→事务

先完成MySQL吧，然后模仿抖音，将mvnk的数据存入数据库



5.31 周五

今天主要完成linux虚拟机安装

MySQL

MySQL的索引(结构、分类、性能分析)



6.1 周六

早上和下

午：练习步

上篮

晚上：

mysql索引

6.2 周日

早上：

练篮球

中午～下午：

刷抖音，娱乐

晚上：

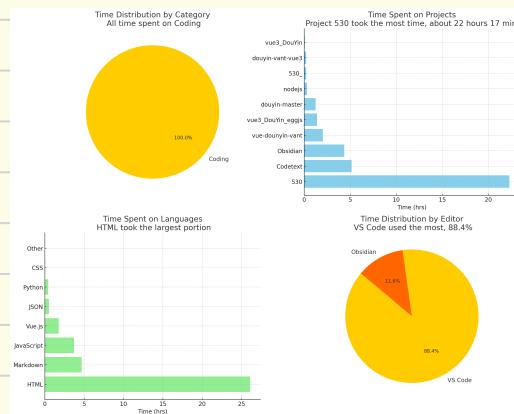
看了一小会MySQL sql优化(插入、排序、……)

6.3~6.11 差不多两周的时间
帮别人做项目，挺忙，但是感觉
没有啥提升，就是每天能有固定
的事情做。

收获：了解了纯html,js开发(不
使用任何框架)

不足：其实这个项目更适合后端
全做，前端端分离，跑不起来。
后端使用py其实真的没必要再去
学习去做，而且贼恶心。

帮别人写的一个网页，也没
啥提升，做完后连声谢谢都
没有



综上所述：不要在没事给自己找
事干，没有任何收益。只是纯粹
让自己有事干。

没事干的时候，不如多看看书

总说为自己而活，怎么才能为自
己而活？

6.12 周三 第十六周

早上：

形式与政策：

总结过去一周做的项目



今日收获：

今天主要是看MySQL，从存储过
程→触发器→锁→InnoDB引擎

感觉还行，但其实没学到什么东
西，因为基本上都是复制粘贴

6.13 周四

主要复习py以看知识点
为主



6.14 周五

复习py以练习和写
编程为主



6.15 周六 智能系统，画PPT 和遗传算法



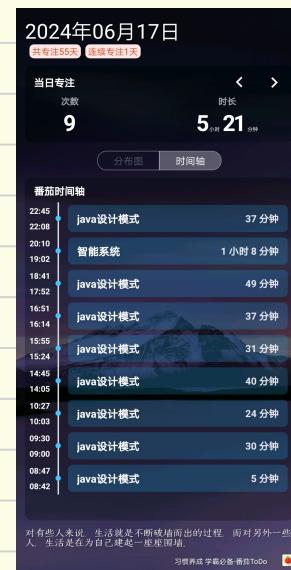
6.16 周日 智能系统，模糊系统

java设计模式(类与类
的关系，单例模式、
工厂模式、抽象工厂
模式)



6.17 周一 十七周

主要复习智能系统



6.18 周二
复习



6.19 周三



6.20 周四

去医院，看牙

6.21 周五

重做lsm学生管理系统

6.22 周六

复习java设计模式

复盘：

看了一天的设计模式，大概知道每个模式是啥。

感觉复习的效率很低，不知道方向，没啥收获

要设立目标，要有输出，不要老是粘贴复制，要有自己的想法



6.23 周日

继续复习java设计模式

①从概念类图入手(是什么，有什么用(应用场景)，主要的特性是啥，优缺点)

②再会写编程(类图→表现)

一些概念还是不够熟



6.24 周一 十八周

检验成果

概念不熟？(选择题？
回答题)

编程不会？(具体哪些
不会？)

看完行为模式 ✓

做题练每一个模式

明天在记忆一下

18: 00
现在状态还行

19: 00
完全不想看了

开始：

现在状态： 还行(8: 46)

有目标、有方向，然后进拆
解，效果真的好很多

目标方向怎么来(完全不会的，就学习
基础，找学习资料)，会了的话就进行
测试(或者学完基础了)，哪里不会学
哪里

11: 00

现在感觉已经有点累了

14: 00 现在状态还行

14: 47 看完了行为模式，现
在状态也还行

16: 10 感觉有点累了

6.25 周二

概念

每种模式大概怎么写



6.26 周三

看计组期末速成或者基础做题

查漏补缺



9: 33现在状态感觉好累
啊，完全不想动，要多
锻炼。

11: 23

太难了，学不下去



15: 00
总觉得有点
烦躁→降低
期望

18: 30 复盘今天的学习：在学不下去的时候
可以休息一下(这里的休息不是刷抖音之类
的，可以看一下感兴趣的，又会让人感觉很有收
获的影片，比如中国玄学，佛教，纪录片
等)，或者做点其他的事情

6.27 周四

看完组成原理的期末速过，后感觉没事干了



6.28 周五

目标：

看组成原理(王道) X看不下去

3~4天

刷题 1~2天 刷题、记

忆



6.29 周六

看PPT

看速成



6.30 周日

早上浮点数加减

中午晚上做练习

7.1 周一

学概念 ppt+课本

7.2 周二 11.09分 已经看完
ppt了

后续：做题，往整合整合，知
识梳理

7.03 周三

先看复习题

7.4 考计组

有一道题不会做，感觉要穿
但是要是被捞一捞感觉还是可以过的

感觉这几天的复习，不能说完全没有
用，就是力没有使在刀刃上，这一种
确实难，知识点多且复杂，所以不太
可能全部搞懂

①先看老师布置的作业课后
习题

②感觉必考的先搞懂

③捋清楚概念(是什么、为
什么、怎么做、有啥用)

7.5 考试概况

感觉还行，就是考完之后人的状态感觉颤颤的

原因：

- ①王渣的视频触动幼年时期的情感
- ②有点迷茫，感觉挺努力，但都不是自发的，就感觉挺难受
- ③状态：一直就是刷抖音、娱乐没啥意思，学习上又不知道干什么（其实知道，但是动力不够、且不够明确）

①渣渣的视频少看，看了也不要陷进去

②多运动，多喝牛奶等营养品

③始终是要走出少年期，多看点书，多看点前端、编程方面的最新动态

7.6 周六

复习MySQL 过了一遍书本和习题

泛式和E-R图

7.7 周日

- ①复习查询语句（查询最重要），其他语句（至少要知道增删改查的关键字）
- ②抒抒概念（过一遍所有的知识点）
- ③再过一遍习题

7.8 周一
考数据库 还行

7.9 周二
复习英语
先过一遍 选填和翻译

有时间再听听听力，复习一下作
业，阅读