# 二、三月动态

（时间为公历2月5日到3月31日二月份，因指标未固定、数据不齐全，故与三月份情况共同呈现在本文。）

1. **清醒时间安排情况**

图“清醒时间”记录了本人二三月间每日总体的时间安排状况，清醒时间之外即为睡眠时间；“早晨耗时”指的是早晨起床之后，到投入学习或其他事务所花费的时间；“手机非正能量时间”指除运动、时间管理、学习等用途以外，使用手机所花费的时间，主要包括社交软件、手机游戏等；其余变量均为字面意思。

下图描述了2月27日以后每日清醒时间构成及其平均值，学习、工作及其间歇占到近半比重，其次为花费在手机上的娱乐时间。

1. **睡眠情况**

“作息时间”图反映了二三月间本人每日的入睡与起床时间；总体而言，除因2月9日前后生病以外，这两个月里作息没有发生重大改变，平均入睡时间约为23:20，起床时间约为6:50，起床时间和前夜入睡时间有肉眼可见的相关关系，但相较而言，起床时间的波动要比入睡时间更小。

“睡眠情况”图反映了二三月份本人的每日的睡眠时长，以及二月底到三月底每日的深睡眠时长；从线性趋势上看，总睡眠时间趋向减少，深睡眠时间趋向增加，睡眠质量向好发展。

1. **学习/工作情况**

“毛学习/工作时间”一图，反映了2月5日以来本人每日纯粹的学习或工作时间以及夹杂在其间的休息时间，即“学习间歇”；

若从2月5日开始算起，不管就何种指标而论，本期对学习和工作的时间安排均实现了巨大的提升，平均每日毛学习/工作时间为6.06小时，纯学习/工作时间为4.61小时；

若从2月20日本学期开学开始算起，则开学后平均该项耗时相当稳定，平均每天减少4.7秒的毛学习时间和9.4秒的纯学习时间，开学后每天平均学习/工作7.37小时，纯学习/工作均时为5.60小时。

值得引起关注的是“启动耗时与学习效率”一图，“启动耗时”指的是早晨起床时间到投入工作/学习时间所花费的时间，“毛时间比”是毛学习/工作时间与纯学习/工作时间的比值；（目测）这两者有正相关性，尤其是在周一（3月的6、13、20、27日），这种相关性尤其明显；当然，到底是生活的颓废作用于学习效率，还是周一各方面都充满了热情（he he），还是我计算听课效率的方式造成了这个结果，暂时还无法搞清楚。

1. **主动学习**

主动学习的几项指标本期总体趋势均是有所增加，但除课外学习时间外，均有先增后减的趋势，效率波动也比较大，但相较假期，总体而言有了较大的提高。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 高数时间 | 高数效果 | 单词时间 | 单词量 |
| 2月10日 | 2.8 |  | 3 |  |
| 2月17日 | 6.375 |  | 1.275 |  |
| 2月24日 | 9.775 | 完成第四章 | 4.674 | 恋恋有词3unit，百词斩新词755 |
| 3月3日 | 9.35 | 开始总复习五 | 3.85 | 新词766 |
| 3月10日 | 12.067 | 完成7.1 | 4.37 | 新词831 |
| 3月17日 | 7.3661 | 完成7.7 | 5.923083 | 新词620 |
| 3月24日 | 5.18 | 完成9.1 | 3.441667 | 总量1064 |
| 3月31日 | 5.1 | 开始9.8 | 3.017 | 总量1031 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 英语阅读 | 阅读量 | 课外 | 课外量 |
| 2月10日 | 4 | 2 | 0 |  |
| 2月17日 | 1.28 | 1 | 3.83 | 《番茄工作法》、  《奇特的一生》导读、  考研信息 |
| 2月24日 | 3.4 | 2 | 1.87 | 《奇特的一生》考研政治结构 |
| 3月3日 | 3.4 | 2 | 0 |  |
| 3月10日 | 3.4 | 2 | 2.55 | 了解词源、阅读 |
| 3月17日 | 1.91 | 2 | 0.85 | 《英国通史》看至11世纪 |
| 3月24日 | 3.88 | 2 | 1.28 | 《参考消息》两份，  《南风窗》第四期略览 |
| 3月31日 | 3.5 | 2.5 | 3.33 | 《英国通史》看至议会革命前，  《参考消息》\*2，  《近代史研究》解放战争时期山东粮税研究，  《中国统计》第三期略览 |

1. **工作**

时间管理时间先增后减，，其他工作时间减速下降

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 时间管理（小时） | 其他工作（小时） |
| 2月10日 |  |  |
| 2月17日 |  |  |
| 2月24日 | 0.4583 |  |
| 3月3日 | 1.275 | 2.458 |
| 3月10日 | 2.458 | 0.89 |
| 3月17日 | 3.96 | 1.275 |
| 3月24日 | 2.883 | 0.85 |
| 3月31日 | 2.6 | 0.85 |

1. **课程**

听课时间的增长主要是由于3月11日开始参加的补习班，但不管是在学校还是在补习班，听课效率均是不断下降；

在课程自习上，除了老师布置作业的数分课耗时增加外，以来自己安排时间的课程耗时呈减少趋势，后几个星期有时自习时间为0。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 听课 | 数分自习及作业 | R语言自习 | 其他课程自习 |
| 2月10日 |  |  |  |  |
| 2月17日 |  |  |  |  |
| 2月24日 | 7.905 | 1 | 1.7 | 0.85 |
| 3月3日 | 7.6375 | 1.567 | 2.7167 | 1.95 |
| 3月10日 | 7.5 | 0.85 | 2.975 | 1.458 |
| 3月17日 | 7.164 | 3.20875 | 1.6065 | 1.65 |
| 3月24日 | 18.74235 | 0 | 2.125 | 0 |
| 3月31日 | 17.295 | 2.217 | 0 | 0 |

1. **主要娱乐情况**

二三月间的主要娱乐时间纳入统计的只有手机非正能量和某pc游戏（太鶸了就不说了）的时间，非正能量时间总体呈下降态势，平均每天比前一天少用手机4.44分钟，但后期时间趋向平稳，甚至有反弹趋势；

将两者相加得到“主要娱乐时间”，虽然波动比较大，但依旧看得出总体的下降态势。

**总结**

开学以来的生活确实表现出了与假期截然不同的状况，但其内部也是始终在不断变化着的。听课效率降低，娱乐时间反弹，课外学习兴趣增长，使时间越来越不敷使用；加之自我管理时间本身的控制，学习效率的感知和提高，身体健康状况的维持也渐成问题；这些问题都不能一概而论，需要我去正视并妥善对待。