感觉到内心的痛苦，却又没有行动，需要直面自己的内心，这样不行的。

1. 体重轻到130。不可以暴饮暴食
2. 每天学习5个小时以上的技术
3. 1月5号完成任务书，开题报告
4. 充实知识完成一个项目
5. 找到实习
6. 提升技术…….以待补充