

我的 2025 年度总结

今天是 2025 年 12 月 29 号，也算是又再一次走到了一年的末尾，我向来是喜欢给自己的生活做一些小的记录的，那么 2025 的年度总结也算是一个比较重要的里程碑，回首以往，23 年还是 24 年那一本小册子上都有我一笔一划写下的年度总结和非常多的阶段性总结，不过 2025 年，将会是我电子总结的开始。

2025 年不像 2024 年是我人生当中一个承上启下的年份，2024 年上半年我还是一个紧张准备高考的高三生，下半年就已经成为了一个大学生，不过现在回想起来，2024 年对我来说确实是一个比较魔幻的年份，太多事情接踵而至，也发生了很多让我非常后悔的事情，不过既然是 2025 的年度总结，我们还是把目光放到 2025 年，来站在一个旁观者的角度，来总结一下我的这 360 多天。

2025 年年度关键词——“视野”

2025 年，我学会了科学上网。最初的动机其实很简单：访问国外的大语言模型，以及更低延迟地使用 GitHub。然而，当我真正接触到外网之后，才发现内外网之间的差别远比我想象中巨大。刚开始接触国外的信息时，我就像一个刚刚出生的婴儿，周围的一切都充满新奇。我近乎饥渴地搜索、观看那些在国内主流媒体平台几乎不可能出现的内容，一度以为自己“觉醒”了，甚至产生了一种错觉，仿佛自己的认知已经走在了国内大多数人的前面。

一个问题开始出现在我的脑海中：既然翻墙之后可以看到如此多与国内主旋律相悖的内容，为什么国家不干脆筑起一道真正高不可攀的防火墙，而只是建立了一堵如此“低矮”的墙，低到只需要下载一个软件，便能看到外面的世界？我开始思考，开始与 ChatGPT 讨论，和世界上最强大的大语言模型探讨我所能想到的一切问题——从最初的翻墙动机，到网络边界存在的意义，从信息流通的自由，到国家治理与舆论引导背后的底层逻辑。

我学会了多问一些“为什么”。我开始主动去了解这个世界最前沿的技术与知识，去接触最新产生的思想成果，也逐渐意识到自己第一次真正站在一个更广阔的信息视角之中。2025 年，我的视野前所未有地被打开了。我可以自由使用凝结着人类顶尖智慧的大语言模型，可以随意访问人类历史上最全面、权威的知识库。直到这一刻，我才真正理解了高中作文里反复出现、却长期显得空洞的那句话——“与世界同呼吸，共命运”。它不再是一句被反复引用的口号，而成为了一种与世界真实互动的状态。

然而，一个人能够处理的信息终究是有限的。即便在国内相对狭窄的信息环境中，尚且存在所谓的“竞争性真相”，在接触外网之后，这种割裂感与撕扯感只会更加明显。从最初被信息流牵着走，到逐渐学会选择地接收信息，我忽然想起了自己高中时写过的一篇关于屏蔽力的作文：

“所谓屏蔽力，并不是一味封闭自身、拒绝外部的一切信息，那无异于躲进小楼的可悲懦夫，相反，它是一种过滤信息的能力，是在信息大爆炸时代行稳致远的关键素养”。如今再回头看，才发现当年在一节晚自习中抓耳挠腮写下的这个小论点，恰恰是我在网络世界中行走所必须具备的能力。

随着视野的扩展，我逐渐意识到，世界上的任何事物都有其存在的意义，也必然伴随着明确的目的。网络上的言论究竟表达了什么，反而未必是最重要的，并非所有社区或论坛都追求客观中立，尤其是大众媒体，往往天然带有浓厚的政治与意识形态色彩。我开始追问：一条言论的发布者是谁，它的资助者是谁，它服务于谁，又为谁负责？它究竟是独立的声音，还是某种立场的传声筒、某种力量的宣传册？真正重要的，不是表层的“宣传果实”，而是其生成的土壤、所依赖的养分，以及被推向公众视野的时机与环境。

所谓视野，最为重要的是“不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层”

2025 年 我都做了那些事？

学习上：

- 我尝试使用 **GitHub Pages** 搭建了自己的信息展示页面：[Hanerson.github.io](https://hanerson.github.io)
- 我使用课外的事件系统性的学习了 **Vite + React + Tailwind/CSS** 的前端架构
- 我从 9 月份开始坚持每天做至少一道 **LeetCode** 算法题
- 我在 **GitHub** 上维护了一个属于自己的 **LeetCode** 题解仓库
- 我完全自主的使用 **C** 语言的 **SDL2** 完成开发了一些简单的小游戏
- 我基本上熟练掌握了 **Java** 的各种操作以及部分的 **python** 知识点
- 我大致了解了 **C#** 的设计思想以及尝试了简单的程序编写
- 我确实做到了把复习多放在平时，让考试周的自己轻松一点

生活上：

- 9 月份开始我坚持每周至少跑步 2~3 次，几乎从未间断，管他酷暑与严寒
- 这一年我再一次成功减肥 15~20 斤，完全达成了自己的减重目标
- 我建立了一个简单的生活记录小站点，让自己的生活有随手拍的小记录
- 最后几个月我基本养成了良好的作息习惯，让自己的气色好起来
- 我生活规律节约，存下了一笔属于自己的小金库
- 我没有忘记自己的父母，帮父母在 25 年各自换了一部新手机

- 我去了趟西安，去见了喜欢的人，做喜欢的事，她来了趟南京，让我见到喜欢的人
- 我参加了不少志愿活动，见过凌晨三点的南京，见过挥汗如雨的运动员
- 我尝试了泰拉瑞亚，真的是一款让人着迷的游戏
- 我跑过了不少南京的景点，吃过夫子庙的烤肠，吹过玄武湖的晚风
- 家里养了一只小猫，总是能够让我的脸上挂满笑容
- 我探索了周边的许多美食，鼓楼的小火锅是我最喜欢的放松地点
- 我看完了自己喜欢的动画，一集不落的看完了 JOJO 六部曲

一年很长，长到可以完成这么多事情；一年又很短，短到转眼之间便已“家家新桃换旧符”。当然，我的 2025 年并非一帆风顺。我几乎隔一段时间就会经历严重的失眠，躺在床上眼神空洞、无所事事；有时情绪会极度低落，对任何事情都提不起兴趣；有时也会因为一些微不足道的小事愤怒、悲伤或懊悔，甚至转而否定自己已经付出的全部努力。考试成绩并不总是令人满意，不止一次的失利让我开始怀疑自己；即便是看似简单的算法题，也曾需要反复提交多次；环境配置屡屡失败时，我也曾几近崩溃。

但对我来说，这些反复出现的挫折，本身就是人生的训练过程。犯错并不可怕，可怕的是反复犯同样的错误。曾经让我感到如同地狱一般的前端项目配置，如今可以在三分钟内完成；过去毫无头绪的算法题，现在只需要通读一遍题目，便能形成大致的解题思路。无数次失败让我逐渐成长，无论是难以下咽的，还是令人满足的经历，都成为了我的养料，深深融入了我自身，塑造了今天的我。

在 2025 年，我还逐渐形成了一个更加清晰的认识：人是一切社会关系的总和，也是自身全部过往的综合。现在的我，是由无数个曾经活在过去“我”共同构成的。人的过往并不仅仅是一段由神经元编织而成的抽象记忆，更是一种与过去的自己持续通信的纽带。我们常说“活在当下”，但高中时期那个傲视群雄的我，会告诉现在的我——你拥有让自己脱颖而出的实力；那个在晚自习中反复钻研数学题的我，会提醒现在的我——你具备细致深入的耐心；那个在小学阶段便开始思考人生意義的我，会对现在的我说——你有向内探索的勇气。因此，不要因为一段时间的失意就彻底否定自己。过去已经被证明过的能力不会消失，相信自己，建立并守住属于自己的自信心。

2025 年 有哪些有待改进的点？

一份合格的年度报告，不应该变成一份片面的赞歌，自我革命的勇气必不可少。

回顾 2025 年，我必须承认，这一年在时间投入上存在一定程度的失衡。我确实为自己建立了个人网站、完成了生活记录站点感到自豪，也认可自己能够长期坚持

LeetCode 打卡所体现出的自律性，但这些终究更多属于课外探索的成果。反观课内学习，我背着书包走进自习室、寻找座位坐下来的时间并不少，但真正用于系统、深入地消化专业核心知识的时间，却并不充足。扪心自问，有多少本该静下心来投入到课内学习的时段，最终被挪用去“打磨”和“粉饰”那些并非当前阶段最重要的小项目？在这一点上，时间分配确实出了问题。下一年，我需要更清醒地认识自己所处的阶段，明确轻重缓急，做好优先级管理，避免让兴趣爱好在不知不觉中喧宾夺主。

与此同时，休闲娱乐时间与自我学习时间的比例也一度严重失衡。尽管这一问题在 12 月已有明显改善，但作为年度复盘，仍有必要如实记录。11 月及此前，我的手机每日亮屏时间基本维持在 8~10 小时，这还不包括听书与听音乐的使用时长。仅从这一点来看，已明显偏离了上大学的初衷。娱乐本身并非问题，但“娱乐至死”则不可原谅。未来需要更有意识地压缩无意义的屏幕时间，多走出室内，与自然建立更真实的连接，这不仅有助于调整生活节奏，也可能对长期存在的失眠问题产生积极影响。

最后是精力与作息的问题。2025 年的大部分时间里，我似乎反复陷入“白天困倦、晚上清醒”的循环之中，直到 12 月才得到明显改善。事后反思发现，问题并不复杂，核心在于日常作息安排不合理。这一问题并非无解，只需要对每日事务的顺序进行微调即可，例如将运动时间从夜晚调整到下午，一个看似微小的改变，便能显著改善睡眠质量，从而进一步提升整体精神状态。归根结底，时间需要被主动挤出来，而身体始终是支撑一切行动的基础。

“时间就像海绵里的水，挤一挤，总还是会有。”

“身体，才是真正的革命本钱。”

最后——对 2026 年的展望

亲爱的我自己，希望你能够记住你在 2025 年 12 月 29 日写下的这一篇自我总结

如果说 2025 年是一个扩展视野、边走边试的探索之年，那么 2026 年，我希望它成为一个逐步收敛、持续深耕的年份。相比于做得更多，我更在意是否做得更好。

在学习与技术上，2026 年对我而言不应再是盲目扩张知识面的阶段，而是建立主线意识的一年。无论是算法、工程实践，还是具体语言与框架的学习，都应当服务于更清晰的方向，而不是零散的“我什么都会一点”。我希望自己能在关键基础上投入足够的时间，真正理解而非停留在会使用的层面，把能力沉淀成可以长期复用的结构，而不是短期的成果展示。

在时间管理上，我希望 2026 年的关键词是“尊重时间”。尊重学习所需要的完整注意力，也尊重休息、运动与独处的价值。娱乐应当回到它应有的位置，成为调剂，而非占据生活的主轴。我希望自己能够持续维持清醒的时间分配意识，让每天的投入大致符合长期目标，而不是被即时反馈牵着走。

在身体与状态上，我并不奢求彻底消灭疲惫与低谷，而是希望自己能更早识别它们的信号。规律作息、稳定运动、适度外出，这些看似普通的习惯，实际上是支撑一切计划得以落地的前提。2026 年，我更希望自己是一个“可持续运转”的人，而不是靠意志力硬撑的状态。

最后，我希望自己能对不确定性保持耐心。允许阶段性的停滞，接受偶尔的失误，也承认成长并非线性。2026 年不必耀眼，但希望它是稳固的一年，是为未来更长周期积累底座的一年。只要方向大体正确，步子踏实，时间自然会给出回报。

“行之不辍，未来可期”