**2022年终总结**

1. 认识了新朋友：龚新梅、刘裕雄、陈苗苗、伍圣仙。见到或重新联系上了多年未曾见面的同学朋友：石昊天、潘俊贤、石小贤、高尧天、叶洲老师、黄茉、江程余。

2. 掌握的新技能：前端开发、x86基础知识、汇编语言、下厨、健身、福州话、五线谱乐理。水平大幅提升的技能：心理学、广州话。

3. 大幅提升了工作中的沟通和抗压能力。

4. 真正树立了自信，并将爱自己体现在行动上。根本原因是，对自己的认可度，随着学习（尤其是心理学）和实践不断提升；也庆幸一路上遇到了许多给我鼓励和感动的人们。当我终于敢说出“我很优秀”这句话时，我明白，我的自信心水平达到了有生以来的最高点。谢谢你们！

5. 意识到我的真诚与善良能够给朋友们提供极高的情绪价值——表现为巨大的感动——以至于他们评价我为“天使”。这是我最喜欢的赞誉，也让我更加坚定做自己的决心。与此同时，我也开始贯彻课题分离理念，以减少过度共情带来的内耗——“放下助人情结，尊重他人命运”。

6. 元旦在天安门看了升旗仪式。

7. 从家里骑共享单车到外滩，全程32公里，历时4小时。

8. 锻炼手臂肌肉，效果显著；体重也增加了5kg，达到此生以来的最高水平。

9. 去了中国国家图书馆和上海图书馆东馆。

10. 读完了12本书。