2019年11月7日，我终于又开始写日记。

分手后很长一段时间里，我情绪一直很低落。本以为就这样学会沉淀，然后终究是耐不起寂寞，开始蹦跳起来。我还是个孩子吗，我今年已经25了，意味着我已经活了25年，被一个又一个朋友抛弃的我竟然还在自以为是，这25年里，我竟没有学会谦逊。

我突然想找回占，现在回想起来，我是把她当垃圾桶了，她与我一刀两断时我还无法理解又气愤非常，我对别人说她感情的事。我其实也是个俗人烂人吧，我只想成为别人眼里崇拜嫉妒的角色，不经意间却变成一个坏人。

几年前，我问自己，我是一个好人嘛，当时我可以毫无疑问的say yes。

如今，2019年的今天，我却可以斩钉截铁的确认自己是一个坏人。

如果几年前一无所知身无分文的我还留有些珍贵的东西话，现在的我竟丢去了那些，终究变得一无所有。这很让人沮丧，也许这就是我最近沉湎低落情绪的缘由，而这件事也让人沮丧，到头来我还是为了自己，我原来一直没有变，我一直是一个自私自大，自命清高的伪君子，如果连坚持的信念都没有了，又有什么资格自鸣得意呢，长久的没有自省，原来我已经变成这种模样，无趣粗俗，自私自大，使人厌恶。

今天我所学会的，1、学会倾听，对别人的话题；2、保持耐心，对自己知道的人或事；3、多做少言，工作上多沟通。

不能浪费时间了，得保证有效的学习效率。