



*Who*

*am*

*I*



*Timozer*

观点：现代人要了解自己比过去难的多，现在是一个信息爆炸的时代，人类大脑已不足以靠文字描述和回忆来认知自我。我们所接触的信息、观点、事物，已经让人陷入思维的迷宫，必须用简洁的标注法来寻找自我

用坐标和符号的形式，记录生活轨迹，帮助自我定位。

记录：心态、行为、思想

目的：通过记录自己的心态、行为、思想，从而达到自我分析，自我了解的目的。找出源头，来解决目前陷入困境的原因，从而自我突破。分析细节，及时调整自我状态。

原因：心态影响行为，行为影响思想，思想也影响心态、影响行为。

心态：影响情绪的事（正面、负面）。起因，发生过程，结果（处理的如何），现在的想法，标签（情绪标签）。如实描述：本我，自我，超我；本我：不动脑子的本能；自我：动脑子的理性；超我：被约束的道德观。

行为：今天做了什么（日常行为，下意识行为）

思想：今天思考了什么（价值观、人生观、世界观）。  
价值观：个人对事物的判断；人生观：个人根据现实做出的判断；世界观：事物对世界的作用。人生观就是丢掉原则的价值观，价值观就是不考虑现实的人生观，世界观就是没有个人倾向的价值观。

*Year*

---

*2018*



周六

今天早晨 7 点半就行了，一如往常，尿憋醒的。醒来后却一直不想起床，最后实在憋不住了才慢悠悠地起来上个厕所。完事后又躺床上睡觉去了，谁让今天是周六呢。

大概十点半的时候，正式起床洗脸刷牙。肚子很饿，去食堂点了一份刀削面。阿姨都已经记住我了，几乎每天都回来吃一碗刀削面（哈哈）。但是说起来，武汉的刀削面真的没什么味儿，吃不出家乡的那种感觉来。

来到实验室时已经快十二点了。打开电脑继续码代码!!! 昨天想着，要不写写日记吧，一想到写东西，我就想到了  $\text{T}_\text{E}\text{X}$  这个排版软件。既然要写日记，那我干脆做一个模板吧。下午用了几个小时，总算是把模板的基本框架写出来了，只是突然发现自己没有创造美的能力，无法想象出一个漂亮的排版，因而，目前的模板实在是太简陋了。唉，算了，等我哪天想出一个新奇的格式时我再来改它吧。

下午时候，一个表姐问我是否有爱奇艺的会员。我突然意识到，我已经好久好久没有看过视频了，然后脑中自然又蹦出一个游戏来，却是从今年一月份中旬开始就已经没怎么碰游戏了。我自己是觉得玩游戏没什么意思了，反正是想想就觉得甚是无聊，但是自己哪一天是不无聊的呢

(哈哈，真不好说)。

昨天在知乎上看到如何写高质量的日记这个问题中的一个回答，觉得非常不错。作者建议记录每天的心态、行为和思想。他说得非常不错，我决定按照他的思路来记日记。

写日记的目的呢，和他的观点也是基本一致的，就是想通过记录自己每天的生活轨迹，来自我分析、自我了解，从而自我突破。

晚上 7 点半的时候要去健身房了，好像今天没有动感单车。算了，跑跑步吧，看看自己是否能做一些力量训练。