主题词：每天晚上坚持去余杭塘河边跑步，保持每天的工作状态；明确职业生涯规划，将人生志向转换成日常生活中的行动。

关键词：做好当前的事情，谋划未来 2017.5.28

前段时间我一直在纠结一件事情，到底是全新全新把自己的工作做到极致，还是保存实力在业余拓展能力？把自己的所有时间和精力奉献给当前 的工作是很理想的情况，因为这样既可以学到更精湛的技术，同时带来大把的发展升职机会，可是现实总是与理想有一定的差距，我觉得目前的工作不能满足我成长的欲望，就算我发展到巅峰也顶多做个技术总监，而且这个市场的总价值本身不大，不能满足我的野心；如果我现在就开始谋划跳往更高的地方，就不能在跳动之前做出骄人的成绩，这样既不利为下家做好准备，也不利于在这家的退路，其实最好的策略是，先把现在公司的紧急任务和独立开发那个项目做稳定，这样我就有一个属于自己独立开发的项目，而且为公司解决了关键技术难题，这样是跳到更高级公司的重大筹码，准备花一个月时间来做此事，然后就是为下一步跳动做好面试准备，练习好基本功，最好能做出一个产品，对流媒体和网络编程有深入的认识。这就叫做好现在的事，谋划未来，保证步步稳准狠。

对于爱情的问题，先不着急确定，如果有合适的也不错过；因为自己将会去更高级的环境，接触更多优秀的人，可能实现我最初的理想，找到梦中情人；而这一切，不是被困在当前的感情纠结中，该放手就放手，只需为下一步谋划全心全意做准备，为进入更优秀的环境努力。

关键词：面向对象编程、三年内成为技术顶尖级人物 2017.5.30

关键词：不是因为性欲让我智商下降，情绪降低，而是压力和劳累 2017.6.10

感觉自己总在一个循环中生活:7天左右情绪变得低落，性欲开始膨胀，让后忍不住撸一管，之后觉得自己很邪恶，感觉深深地忏悔，于是为了改过自新又积极面对生活，但是感觉自己的手淫习惯会给自己带来一些心理障碍，比如表达能力的下降，智商暂时性降低，身体状况暂时性下降；经过一段时间的努力，各种能力会明显提升，然后又。。。。。

时间在飞速前进，但是我却陷在这个似乎死循环的圈子十年了；可能开始的手淫只是好奇，但后来变成了心理障碍，觉得此事时羁绊了我所有；多年后我已经成年，每周一次de性生活其实是正常，没有这样的生活反而有一些不正常，但是我总认为这是让我身体不够强，智商不够高的关键性问题。

时至今日我才明白，只要不是过度的性生活和适时的手淫时健康的，真正让我在身体、智商、事业一直直线成长的是心理因素，是没有把握好生活的节奏。

每次当我想堕落和释放压力的时候，我细心体会了一下自己的心境:1.性欲是有增强，但并不是不能忍；2.有一种很累，但是又睡不着的感觉；3.想干点学习的事，但是无法提神；

面对如此心境，怎么能够继续保持高昂的状态工作和学习呢？这让我想起了大学时看的一本书，里面讲到，要想成为一个优秀的人，成为优秀的邻导者，不仅要能在状态好的时候表现出各种能力，而且能管理好自己的负面情绪，当自己身处逆境，或者被一些莫名其妙的负面情绪干扰时，应该及时察觉，并妥善处理。如此便便可以在精神状态高昂时如沐春风，在情绪低落的时候也能稳步前行；做当这点之后才可以尽快跳出进步---倒退—进步---倒退的死循环，让自己的人生直线前进，让自己的生活更加精彩。

关键词：对于爱情的抉择 2017.6.18

爱情这东西有点特别，在人生的前二十多年根本不需要它，但是在接下来的旅途中必须一直拥有，否则就不叫完美的人生；它不同于工作，它不同于亲人，它的影响深远，可能是几代人。

所以现在我的每一个决定都必须非常慎重！周娟是我