# 目标

## 随机梯度下降法

李沐老师的随机梯度下降人生

1.要有一个目标函数，而且目标要大，最好不要知道能走到哪里。要有小目标。

2.坚持走，不用太精确，找一个大致的方向先去尝试，不对就换。对抗自己的惰性。痛苦不一定走的对，但不痛苦很有可能是在舒适区。

3.可以休息，可以放慢自己的节奏，但要坚持改变。

4.时间很长，不用过于焦虑。大家最后的结果都差不多，前面走慢点也没关系。

5.独一无二，虽然结果差不多，但每个人的经历都独一无二。

## 时间管理

怎么合理规划任务时间：设定时间+预留时间；每天所要做的事情按重要性排序，分别从“1”到“6”标出6件最重要的事情。按顺序一件件全力以赴的做；

## 整理

### Word和清单的配合使用：

Word：早上梳理计划的地方。确定一天的安排。滴答清单记录花费时间。对于临时想到的任务可以直接word记录下来，对于琐事需要手机处理的扔到收集箱里面。

晚上总结的时候更新清单。

## 感想

当我们试图评判一个人的时候，应该试着多去了解一下，避免陷入自以为是的境地。

# Old story

我在这里尽可能诚实的写下故事，我无法保证完全还原，但我尽可能尝试理想客观的叙述，尽可能说有把握的东西。

## Littleswan

大概是10.2的凌晨三四点左右，我等到了约好的旅伴，三个女生。里面有个短发戴口罩的女孩，小王。可能是因为仔细打理过的原因，我看到小王眼睛里闪了一下，这让我挺高兴。我转头去打量其他女生，一个看起来有点中性化-小赵，另一个稍微看着有点稚嫩-小纪。

在心里稍微比对了下后，我确定小王最好看，但是看起来比较成熟。我不太知道该怎么说话，简单寒暄之后就开始睡觉了。令我挺意外的是，小王就是一直跟我联系的人，我一直以为是小赵来的。以及她们都已经硕士毕业，我本来估计是本科毕业来的，我又成最小的了。

之后是等车、坐车。又是一些简单的寒暄，我看到了小王摘口罩的样子，坦白说没戴着好看，不过挺符合我口味的。我是个容易见色起义的人，最喜欢就是偷瞄漂亮姑娘。虽然是简单的对话，但我直觉觉得她和男生相处经验应该挺丰富。

10.2 10点左右，我们开始爬山，我一路在后面拍照，老实说租的衣服太厚真快累死我了。我一路上尽可能均等表现自己的绅士风度，虽然我会多注意一些漂亮姑娘，但出于礼貌不能表现出来。下山的时候我尝试去和女生搭话，这时候我能明显感觉到小王好像不太爱搭理我。从上午到下午她都若有若无和我保持一些距离。我敢说不是我的错觉，一次是上车的时候四个人，两两坐的话她会跟我一起，她在上车前快速插了个位置；吃饭的时候也是一样快速插了另一个同伴位置，吃饭的时候一直在看电视剧，老实说让人觉得没礼貌。我也没那么无聊，硬往上凑，我也和她保持一些距离。10.2晚上，我花了点时间洗澡，然后就准备睡觉，之前赶火车太辛苦了。我在梦里梦到了小王，有点麻烦了。

10.3 大峡谷，琐碎的事情略过。我开始抓拍一些女孩子的瞬间，我抓拍小赵的时候，小王有刻意的转过头来笑，大概她喜欢被关注吧，或者被拍下来。晚上吃饭的时候，小王在打电话，我判断应该是个男的，我感觉到了一点嫉妒的情绪，我发觉我心里的好感比我预计的要多。我一直觉得是太长时间没有和女生接触，所以话很少，但是当小王离开的时候我发觉其实我有办法让话题活跃起来，可能她确实让我有一些紧张。

10.4 第二天晚上睡得比第一天糟，第二天醒来的情绪要更加强烈。上午是琐碎的逛街，下午去了一个民俗园拍照。其实到目前为止，我是没有抱什么想法和目的的，毕竟接触太少，人也不搭理。下午的时候是帮女生拍照，这大概是三天以来接触最多的一次，我尽可能的专心在拍照上。按十六型人格来划分，我算intj-a，虽然我不相信这一套，但是有一点可能是对的，往往专心在自己擅长的领域的时候我才更加有吸引力。结束之后，小王的态度依然有点冷淡，我也没凑上去，不过在晚餐的时候她主动问了问我的情况，老实说挺意外的。

晚上坐火车，按道理她可以跟另外两个女生一起，但她还是选择坐在我旁边，也挺好。可能是快要结束了，我刻意给自己营造了一种悲情的绝望的气氛，那对我来说很有趣。虽然她挺吸引我，但确实没什么机会也没什么希望。我忍不住偷偷透过车窗的反光看她，然后好像被发现了。就跟我不知道她为什么那么冷淡一样，她在那天晚上的最后几个小时里面明显热情了很多，虽然仍不足以说明什么。但对于一个内心已经绝望的准备把这当成一次特殊的体验的人来说，就像沙漠里喝到了一口水一样。我忍不住陷入了幻想，我那天晚上大概睡了两个小时，其余时间一闭上眼睛都是她的脸。糟糕了。

后面的日子懒得叙说了，非要说的话就是 试探碰到了含糊的冷淡，然后失望，然后反反复复。最后变成了绝望的低吟和祈求。当朋友吧，当朋友吧，但情形没有任何改变，我已经绝望，我只能等待。等待她回头似乎不太可能，只能等遗忘，只能等新人。等春去秋来，春暖花开，新人换旧人。

我花了很多时间来改变自己，我现在觉得自己很好了，我积极的给反馈，给真诚，专心对待，和我多喜欢一个人无关，只是因为我也想被人这样对待而已，可悲。

不同阶段给予的东西不同，着急忙慌的把什么都掏出来，只能表明自己的自卑。

不要太轻信女人，不要太着急给出自己的内心，不要太着急给出回应。

停止反复精神内耗：

1过去经验：不放弃，尽可能转移，想像拒绝（消除挫败感）-》逃避

2 现在：没有失败，收获很多，是否是这个人并不重要

3 将来：多认识其他人，保持底线，不要过度热情。过度热情反映人内在价值的评估低（他人会觉得自己被占便宜了）；过度热情可能被认为是廉价的情感（因为这样的没有过多了解的情况下的热情其产生式廉价的，容易产生可能也容易消亡，让人难以信任。

# 选择

相信独立个体是存在的、更好掌控自我、度过人生空虚。做选择 一定是选择做好