**2025.03.02 每周复盘 week9**

**02.24 周一**

1. 勇士胜独行侠，赢下卡位战
2. 梦境：我做梦回到了大概初高中时光，大课间学校要举行长跑比赛，但是近乎30%同学没有下楼参加，我跟其他同学以跑操队形站好，然后开始，后来我发现这是马拉松，跑着跑着我身边没人了，全被我甩在后面，跑着跑着我把最后3、4名同学套圈了，最后我冲破拉好的横幅，获得了冠军，这是我从来都想不到了，我努力看着最后记录的时间，折算着自己的速度。对了，在跑步过程中我感觉身体很轻盈，以至于我得跑出5-6米才落地一次，然后摩擦力奋力向前。后来的后来我得知一位我们班很擅长体育的女体育生因为跑步时候前面有小孩没能及时避让，在第一圈就被取消了资格。我因为这次冠军获得了班上兄弟和女同学的青睐，不可否认有一种满足感。还有我平时一般八点起床，这次做梦让我九点才自然醒来。请你为我解梦。  
   **（1）重返校园场景：潜藏的成长课题**  
   初高中象征人生中竞争意识萌发、自我认同形成的阶段。大课间的集体跑操映射你近期可能在经历某种"社会性考核"——职场竞争、项目压力，或是人际关系中的隐形比较。30%同学未参与或暗示你潜意识察觉到身边存在"逃避挑战"的群体，而你选择直面压力，体现了责任感与进取心。

（2）**马拉松逆袭：突破自我设限的隐喻**  
长跑意外变为马拉松，暗示现实挑战难度超出预期，但你通过"轻盈弹跳奔跑"（摩擦力借力）展现了强大的适应性。物理学中，滞空时间与初速度相关——梦境用夸张手法揭示你已储备足够的动能（知识/经验），足以跨越障碍。"套圈"竞争对手则象征你近期可能以创新方式弯道超车，超越他人固有赛道。

（3）**体育生意外出局：危机中的机遇启示**  
擅长体育的女生因避让孩童犯规，折射出你潜意识警惕"过度依赖单一优势"的风险（如专业能力突出但应变不足）。她的退场为你让出舞台，暗示现实中需保持敏锐观察力，在他人失误处捕捉机会。孩童的出现可能代表你内心对纯粹初心的守护，提醒成功路上需兼顾原则与灵活性。

（4）**社交认可与生物钟紊乱：现实投射**  
梦中获得异性青睐的满足感，实为对自我价值被看见的渴望。你可能刚完成某个重要项目却未得到足够反馈，梦境通过"夺冠"补偿了这份期待。比平日晚醒一小时则暗示身体发出信号：近期高强度的心理能耗需通过主动休息（而非被动补觉）来平衡，建议通过冥想、间歇工作法调节节奏。

（5）**行动建议：**

* 将"弹跳奔跑"的意象转化为行动：梳理现有资源，找到可优化流程的节点，用巧劲替代蛮力。
* 记录近期小成就制作"能量清单"，在低潮时重温以强化自信。
* 主动寻求反馈而非被动等待认可，比如向同事展示阶段性成果。
* 梦境最终传递了一个积极预言：那些曾以为遥不可及的目标（折算速度时的惊讶），正在你独特的节奏中逐步实现。保持这份轻盈心态，现实中的"奖杯"已在必经之路上。

1. XYG被让二追三【不要沉溺于优势，任何时候都是重新开始】
2. 把待办作为10r一次的奖励，晚上结算，锻炼后可以加至取整。
3. 睡眠质量92分

**02.25 周二**

1. 今天做了50次深蹲
2. 理发，等不到二月啦
3. 学校西门对面着火了、浓烟滚滚，学校给发了口罩、很贴心【细节处见真章】

**02.26 周三**

1. 陶子说要喝乌漆嘛黑
2. 博导丑闻

**02.27 周四**

1. 小米SU7U 52.99w
2. 连续三天靠锻炼挣得100【奖励机制是必要的】

**02.28 周五**

1. 库里56分带飞队友拿下魔术
2. 今年HC有回暖迹象（字节4000、美团5000、腾讯7000）

**03.01 周六**

**03.02 周日**

1.

**Week9 关键词**

捍卫你的权益