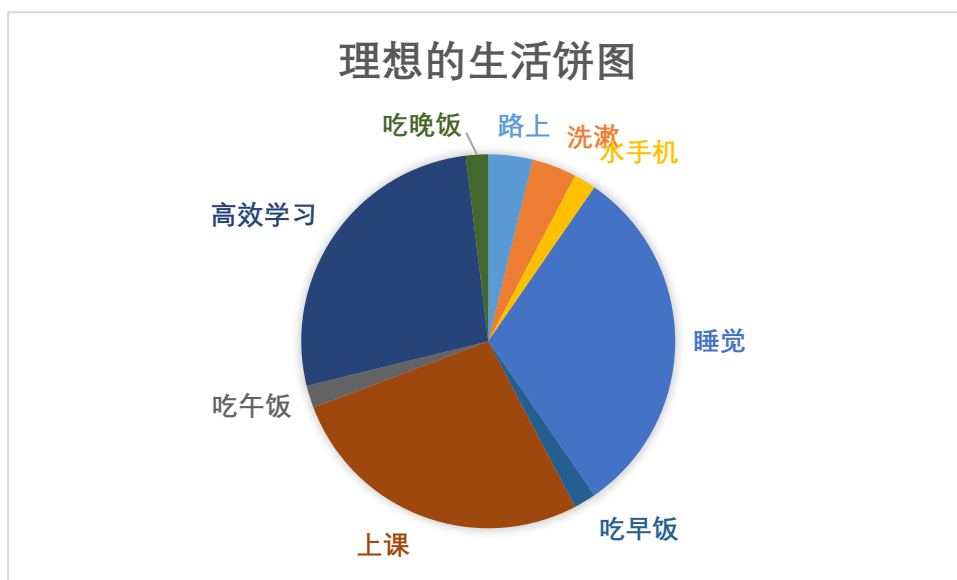
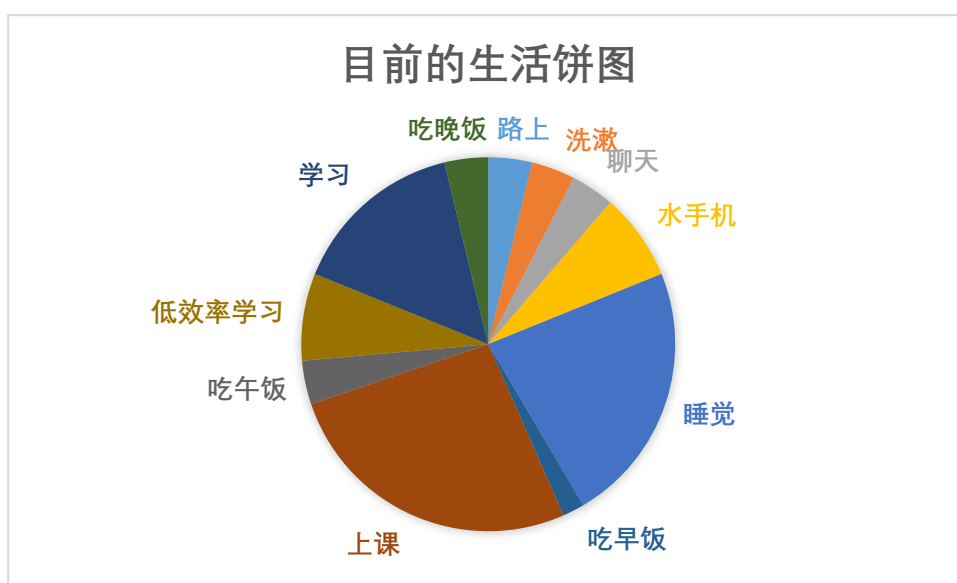


## 生活馅饼图

以大圆代表一天 24 小时，请根据你一天生活的状况，将各类活动所花费的平均时间按比例在上图《目前的生活饼图》圆内画出。圆内每格表示 1 小时。然后再想一想你个人期望的时间安排，请画在下图《理想的时间饼图》。比较之后有何察觉与感受？



1. 通过理想和现实生活的对比，我发现，因为学习效率的低下（2h 的低效率学习）以及玩手机的时间较长（2h），每天的睡眠时间较少（6h），为了将睡眠时间提高到理想状态的 8h，我应该将玩手机的时间缩短为 30 分钟，并且在吃完午饭后较为困倦的时间段听英语、看英语视频，不仅缓解了疲劳，还进行了英语的学习。此外，我将减少甚至取消和

室友不必要的唠嗑。

2. 睡前，可以回顾一下一天的收获，进行总结，头脑里可以开始规划第二天的安排了。
3. 克服自己的惰性，要自律，要多种树。
4. 上课、自习应该更加认真、专注，提高效率。
5. 此外，我觉得还应该多多参加课外活动，放松一下，这样才是更加健康的。
6. 效率低的时候要出去呼吸新鲜空气，或者换个学习的内容。

# 大学生活拼图

## （全方位的大学生涯规划）

说明：本练习的目的是帮助你了解大学生活所要规划的基本内容。请将你要规划的内容逐一填在表格中：

课程学习	专业发展	人际关系
一年级：GPA 4.4, 专业排名前 13%；完成通识课的修读。 二年级：GPA 4.6, 专业排名前 5%，专业 GPA 4.6+。 三年级：GPA 4.6+, 专业排名前 3%，争取拿一次国奖。 争取发表一次 Paper。 四年级：GPA 4.8+，选一个好的、自己感兴趣的课题，完成毕业论文设计。本科阶段 GPA 达到 4.6 左右。	1. 在大一学年结束时熟练掌握 C 语言，掌握链表、堆栈知识，会编写简单的小游戏，学会用程序员应有的缜密逻辑思考问题。 2. 大二学年掌握 C++、Python、Verilog 语言并将其用于之后的专业课程学习。 3. 大二结束时，熟悉 SWORD 开发板硬件设置。 4. 大二上学期选图形学方向的周昆老师作为导师，大三暑假进入实验室。 5. 计划在进实验室之前修读《计算机图形学研究进展》课程并取得满绩，为之后进实验室进行图形学的研究打好基础。 6. 计划在大二下至大三学年，找系里的 5 位老师	1. 一个学年内，至少认识 5 位大三大四的、同专业的学长学姐，并保持联系。 2. 计划每个学期通过专业课、通识课等课程认识 3-5 位新朋友。大三认全混合班所有计科专业同学，大四认识计院大部分同学。 3. 每周和组织里的小伙伴们线下聊天/约饭一次。 4. 作为学促会的干事，计划在大二下学期举办园区活动的过程中，至少认识 10 位其他部门的同学。 5. 和小学、初中、高中的同学保持联系，每个假期，至少约饭 2 次，约球 1 次。

	<p>进行深入的、有建设性的交流，明确自己将来是出国还是保研，是就业还是科研。</p> <p>7. 依托实验室的成果，计划在大四发表 2 篇 paper。</p>	
<p><b>个人情感</b></p> <p>1. 本科阶段，希望能够谈一场相互促进的、父母支持的恋爱，双方拥有相似的价值观，能够在奔往理想的道路上相互扶持。</p> <p>2. 继续保持每天和爸爸妈妈通电话，互相分享每一天的酸甜苦辣。</p> <p>3. 增进和室友之间的感情。之前已经在 C 小程、C 大程、数字逻辑设计以及一些通识课、思政课上与室友组队，一起展示和做 Project。之后希望能够和室友们继续合作，计划在本科阶段一起做 SRTP，并且获得国家优秀项目认定，收获珍贵的友谊。</p>	<p><b>身心健康</b></p> <p>1. 每天 1 点前睡，7 点（双休日 8 点）起床。提高效率，不拖ddl，不熬夜。</p> <p>2. 一个假期内增长的体重不超过 2 公斤。</p> <p>3. 计划之后每学期的 48 次打卡都是由跑步达成而非骑车。</p> <p>4. 计划每天吃上热的早餐，每周至少吃水果 3 次。</p> <p>5. 自习时要学会每隔 1 个小时出来休息放松 15 分钟，呼吸新鲜空气，缓解视力疲劳。</p> <p>6. 计划从假期开始健身，通过健身房锻炼以及 Keep 软件居家锻炼方式，在 1 个月时间内重新获得 8 块腹肌。</p>	<p><b>休闲生活</b></p> <p>1. 上学期间，每个月和同学学约一次篮球；假期和儿时的小伙伴约至少 1 次球。</p> <p>2. 每次假期和同学或者家人外出旅游 1 次。</p> <p>3. 每个假期看 2-3 本课外书，并写心得体会。</p> <p>4. 每个月看 1 次电影。</p> <p>5. 每个星期看 1 场 NBA 球赛。</p> <p>6. 每个假期练习萨克斯，吹奏 1-2 首新曲目。</p>

自我成长	社会工作	兼职工作
<ol style="list-style-type: none"> <li>大三结束时掌握 Unity3D 游戏设计;学会 matlab、PS、PR 等实用工具的使用;掌握 Python\Java 的爬虫技术。</li> <li>大四时,能够每周在 CSDN 上发表至少 1 篇博客。</li> <li>计划在这个假期,每天背熟 100 个单词,使自己的词汇量达到 8000 以上,每天完成一套 TPO 真题,每天进行 30 分钟的口语练习,开学托福二战考到 110+。</li> <li>每个学期,学会做 1 道菜。</li> <li>计划每天在吃饭、午休、乘车等碎片时间听英语、看英语视频累计超过 20 分钟。</li> <li>计划每学期通过 b 站自学 1-2 门专业课程。</li> <li>每周进行 1 次,每个月进行 1 次大总结,内容包括但不限于学业、社交。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>大三前,志愿者小时数达到 200+h,申请成为四星志愿者。</li> <li>毕业前参加 1 次支教。</li> <li>大三结束前参加 2 次社会实践活动。</li> <li>每个学期在学促会参与创办至少 1 次学园活动,与部门同学一起出 3 篇活动推文(1 推、2 推、总结)。</li> <li>继续担任浙江大学行进管乐团声部长,每个学期参加校级活动至少 1 次。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>大三结束时去网易参加为期 1 个月的实习,了解公司工作流程,学会团队沟通协调,将专业知识付诸实践。</li> <li>大四的时候给学军中学的同学当家教,传授高考的经验。</li> </ol>

