**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）以及水手机的时间较长（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，我应该将水手机的时间缩短为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**  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。 | **专业发展**   1. 在大一学年结束时熟悉掌握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。 7. 依托实验室的成果，计划在大四发表2篇paper。 | **人际关系**   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。 |
| **个人情感**   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。 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。 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，并且获得国家级优秀项目认定，收获珍贵的友谊。 | **身心健康**   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。 2. 一个假期内增长的体重不超过2公斤。 3. 计划之后每学期的48次打卡都是由跑步达成而非骑车。 4. 计划每天吃上热的早餐，每周至少吃水果3次。 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。 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。 | **休闲生活**   1. 上学期间，每个月和同学约一次篮球；假期和儿时的小伙伴约至少1次球。 2. 每次假期和同学或者家人外出旅游1次。 3. 每个假期看2-3本课外书，并写心得体会。 4. 每个月看1次电影。 5. 每个星期看1场NBA球赛。 6. 每个假期练习萨克斯，吹奏1-2首新曲目。 |
| **自我成长**   1. 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。 2. 大四时，能够每周在CSDN上发表至少1篇博客。 3. 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+。 4. 每个学期，学会做1道菜。 5. 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。 6. 计划每学期通过b站自学1-2门专业课程。 7. 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。 | **社会工作**   1. 大三前，志愿者小时数达到200+h，申请成为四星志愿者。 2. 毕业前参加1次支教。 3. 大三结束前参加2次社会实践活动。 4. 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）。 5. 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。 | **兼职工作**   1. 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。 2. 大四的时候给学军中学的同学当家教，传授高考的经验。 |