

# Adjust Live Style

Jiahao Xiang

2024 年 11 月 5 日

## 1 Introduction

最近几个月状态很差，具体表现在，1) 生物作息不规律，2) 对做同一事情的连续性降低，3) 对论文的 passion 下降。这些问题导致了论文进展缓慢，也影响了生活质量。为了解决这些问题，我决定调整生活方式，以提高效率和生活质量。

## 2 Analysis

我们从多个角度去分析问题的来源，以及后续对于改角度下，我们如何去进行调整。

### 2.1 Time

问题时间分布

表 1: 问题时间安排

| 时间            | 活动        | 时长         |
|---------------|-----------|------------|
| 7:30 - 8:20   | 起床、洗漱、吃早餐 | 50 分钟      |
| 8:30 - 9:20   | 看视频       | 50 分钟      |
| 9:20 - 11:30  | 干活        | 2 小时 10 分钟 |
| 11:30 - 12:20 | 吃午饭       | 50 分钟      |
| 12:30 - 15:00 | 午休、看视频    | 2 小时 30 分钟 |
| 15:00 - 17:30 | 干活        | 2 小时 30 分钟 |
| 17:30 - 18:50 | 健身、洗澡     | 1 小时 20 分钟 |
| 19:00 - 23:00 | 干活        | 4 小时       |
| 总干活时间         |           | 8 小时 40 分钟 |

优化实际表, 1) 其中将起床时间往前调整到, 6: 30, 早餐吃包子。2) 去掉全天的看视频时间, 减少与论文无关的信息获取。3) 午休时间从 12:30 到 14:00.  
我们可以增加 3 个小时的时间从 Table 1 to Table 2。

表 2: 优化后的时间安排

| 时间            | 活动            | 时长                 |
|---------------|---------------|--------------------|
| 6:30 - 7:20   | 起床、洗漱、吃早餐（包子） | 50 分钟              |
| 7:30 - 11:30  | 干活            | 4 小时               |
| 11:30 - 12:20 | 吃午饭           | 50 分钟              |
| 12:30 - 14:00 | 午休            | 1 小时 30 分钟         |
| 14:00 - 17:00 | 干活            | 3 小时               |
| 17:00 - 18:20 | 健身、洗澡         | 1 小时 20 分钟         |
| 18:30 - 23:00 | 干活            | 4 小时 30 分钟         |
| <b>总干活时间</b>  |               | <b>11 小时 30 分钟</b> |