

THINK NOTES - ISOMO

日常随想

Author: isomo

Date: October 26, 2025

TABLE OF CONTENTS

1 前言	3
2 调整 (Adjust)	4
2.1 2024-12-15	4
2.2 2025-07-04	5
Bibliography	7

1 前言

从很久开始以前，就是有写日记的习惯，口语化，碎片化。但是随着记录的东西，或者不同时间的💡不一致，所以想用更正式的方式去记录，所以有了这个随记。我们看了👁️很多过往时间写的东西，很多事情是随机的，独立的。但是之间却是在讨论**同一个主题**，只是在不同时间，不同场景下，用不同的方式去描述。所以，我想把这些碎片化的想法，整理成一个更**系统化的**记录，回看的时候更像连续剧，而不是碎片化的短视频。

1. 关于**组织的形式**，首先按照事件所属主题来分类，对应到不同的章节，最低层的标题对应其所属的时间。这样，我们可以按照主题来查看，也可以按照时间线来查看。
 - 如果单篇文章内容太长，可以单独拆分成一个文件，然后在主文件中引用，避免对于 LLM 处理过长的 token 限制。
2. 对于**内容**来说，可以是英文也可以中文，这个得益于新的 *typst* 的排版引擎[1]，可以很好的处理中英文混排。还可以有 emoji🐱，真的是很爽。还可以有文章引用，比之前排版 ctex🔥 蛮多的[2].

2 调整 (ADJUST)

2.1 2024-12-15

2.1.1 问题概述

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。

2.1.2 时间分布分析

我们从多个角度去分析问题的来源，以及后续对于每个角度下，我们如何去进行调整。

2.1.2.1 问题时间分布

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

Table 1: 问题时间安排

2.1.2.2 优化方案

优化实际表：

1. 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

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
总干活时间		11 小时 30 分钟

Table 2: 优化后的时间安排

2.1.3 改进效果

通过优化时间安排，我们可以**增加 3 个小时**的工作时间，从原来的 8 小时 40 分钟提升到 11 小时 30 分钟。主要改进包括：

- 提早 1 小时起床，利用早晨精力充沛的时间段
- 消除碎片化的视频观看时间，减少注意力分散
- 优化午休时间，既保证休息质量又不过度占用工作时间

2.2 2025-07-04

时间过的很快，许久没有写日记了，最近遇到一件可能改变未来 3-5 年生活的 a 事情。一下子对自己的冲击比较大。突然一下子脑海中多了许多对未来的想法，但是这一切都是基于处理好这件 a 事情的前提下，当然我们现有条件来看 a 事件处理起来大概率是能通过。

因此脑子中多了很多对于未来的假想 BB ，这可能是大家都会遇到的情况，在我们看来这些假想 BB 其实是一件不太好的事情，对于处理 a 事件来说，时间和精力会被分散，但是目前还是难以避免去想。

上次有此类情况还是在上次考研的时候，考完试，对完答案没出分数之前，脑海中就已经开始想象未来的生活了，但是又在担心如果最坏的情况如果发生了，未来又何去何从。但是这次的情况更加复杂，并且 a 事件还没有处理完。相同的却是，又一次升学的时间点，如果处理好 a 事件，**PhD** 博士可能就有希望了。对于从小镇长大的我来说，第一次接触到 PhD 这个词的时候，还是高三 17 岁的自己和朋友吹流弊的时候说的，对于那个时候的自己来说，一句玩笑话可能在不久的将

来就会变成现实。同时在小镇的家庭亲戚中，硕士已经是最高的学历了，博士整个镇上也没有几个人，这么多年下来。为此父母对此是很支持的，如果真的上了，日常闲聊也是有面子的。为此昨天和父亲电话时，能够感觉他的兴奋和期待不比我少。所以总的来说， a 事件可能是我人生中又一个重要的转折点。

所以我们想的尽可能的把 a 事件处理好，通过一定的手段和方法，先把心态放平，尽可能的把注意力集中在处理 a 事件上。包括此刻写下这篇日记，都是为了让自己的冷静下来，重新审视一下目前的情况，合理的去分析一下接下来的具体执行步骤。

2.2.1 应对策略

- **心理:** 关于基于最好假设情况下对于未来的设想 BB
 - 此处我们需要**完全避免**，由于其具有发散性，一旦过度假想，可能导致效率低下，甚至会导致焦虑。
- **物理:** 保持一定运动量，保持身体健康，适当放松，避免过度紧张和焦虑。
- **策略:** 对于 a 事件处理需要更加细致的规划和执行，给出具体的执行步骤和时间节点。

2.2.2 写作动机

最后解释一下，为什么公开出来，

1. 记录和反思是我个人习惯，所以可以解释为什么会有这一篇日记
2. 有些话和身边的人也不好说，没有交流渠道，个人偏内向
3. 希望能给有相同经历的人一些启发和帮助。

One More Thing: 借用喜欢 UP 主常用的一句话“各位能预祝我成功吗？”

BIBLIOGRAPHY

- [1] T. Team, “Typst Documentation.” 2024. [Online]. Available: <https://typst.app/docs>
- [2] 开发团队 CTeX, “CTeX 宏包说明文档.” 2020. [Online]. Available: <https://ctan.org/pkg/ctex>