

# THINK NOTES - ISOMO

日常随想

**Author:** isomo

**Date:** November 25, 2025

---

# TABLE OF CONTENTS

---

1 前言 .....	3
2 调整 (Adjust) .....	4
2.1 2024-12-15 时间安排优化 .....	4
2.2 2025-07-04 心态调整 .....	5
3 情感 (Emotion) .....	7
3.1 2024-06-02 那些年喜欢的女孩 .....	7
3.2 2024-08-03 Love Formula .....	9
3.3 2024-10-04 小白的故事 .....	11
4 反思 (Review Life) .....	15
4.1 2024-07-07 What is Signification .....	15
4.2 2024-09-12 21To24 .....	16
4.3 2025-05-14 功利主义 .....	17
4.4 2025-05-19 .....	18
5 杂项 (MISC) .....	19
5.1 2025-04-03 工作 OR 学习 .....	19
Bibliography .....	21

# 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 时间安排优化

#### 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 2.1: 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 2.2: 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 心态调整

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？”

## 3 情感 (EMOTION)

---

### 3.1 2024-06-02 那些年喜欢的女孩

---

#### 3.1.1 背景

今年是我 24 岁的一年，回顾这过往的这些年，对于母胎 solo 的我来说，谈恋爱似乎是一件比较遥远的事情。在对感情的路上，我的起点可能是六年级毕业的那个夏天，那是一个很文静的女孩，至少在我的印象里。可能是时间上有点距离，现在也记不清为什么喜欢她了，但是清楚的记得，躺在一个倾斜的草坪上，望着湛蓝的天空，心里幻想这小学毕业后，在一个中学的日子。那时候的我，对于爱情，只是一个模糊的概念，只是一个美好的幻想，只是一个不知所谓的东西（小屁孩一个，懂啥子嘛）。

不知道是不是自己的幻想起了作用，那个女孩真的和我分到了一个班级，但是我却没有勇气和她说话，只是在心里默默的喜欢着她，加之初中那会接触到了游戏和小说，空余的时间精力都被转移过去了，自卑内向的性格促使了自己没有迈出第一步，使这段故事没有了后续。随后高中学业更加重了点，高中前二年半，都是活在一个人的小世界里，对于爱情的认知全部来自影视作品，对于爱情的向往也只是停留在那些影视的画面里（那时喜欢看古装玄幻剧，男女主那点小故事）。

高中后半年，命运的齿轮开始转动，那天晚上，在学校宿舍，躲在被窝里看了部电影《你的名字》，新海诚的画面、音乐和爱情故事，给我留下了深刻的印象，那时候的我，对于爱情的向往，已经不再是那种幼稚的幻想，而是一种渴望，一种向往，一种憧憬。随后的一次午后，阳光透过楼外的大树与窗户，打到了一位我右后方的女孩的脸上，那一刻开始，我对她有了一种特殊感觉，加之影视作品影响，对爱情的憧憬更加强烈。由于自己的内向胆小的性格，我开始通过 QQ 给人家发消息，每天都会发一条（这做事打卡的习惯，可能就是那时开始形成的）。每天做梦都会去幻想和她的一些故事，那时候真的很上头，在做了很久的思想斗争后，人家对咱没啥兴趣的情况（那会不会换位思考，脑子里全是自己想法，完全意识不到自己行为对人家的影响），还是给人家写了一个月的信在高考最后的一个月。高考成绩出来后，我去了一个二本的本科，她去复读。大二那年，还参加过百里毅行，走去她的学校见了一面，记得和我说了一句“谢谢给她写的信”，之后就断了联系。

大学期间的前段时间，更多的信息量涌入，同时丢弃了成绩为导向，这个用了十多年的目标，整个人的生活过的很颓废，每天除了吃饱睡足，没有了一点其他要求，过的很佛系。大学的后期，一方面是就业的压力，二是通过网络接触到了计算机这个领域，整个人慢慢有了个目标，“每天

写点代码”，之后就是为了这个目标，做了一些事，跨考了研究生。整个大学四年，主动添加联系方式的女孩子不超过五位，更不说接触了（可能是错过了恋爱的黄金期）。

进而转入了最近的这段时光，研一刚入学那会，由于自身为了考研，独处了二年，再次拥抱这个社会，对于爱情的向往更加强烈，但是由于自己的问题，对于爱情的认知，还是停留在那个高中时期。就在这个时刻，遇到了一位很好的女孩，接触多了，又开始了高中时候那一套，先主观带入，她就是我喜欢的那个人，一顿瞎想，一顿幻想，一顿自我感动。看待事情从自己的角度出发更多，对于对方的感受，很多没有意识到（有点下头男那种感觉哈）。在一次线上表白被拒绝后，内心又走向了平静。慢慢开始运动跑步，提升和反思自己。

### 3.1.2 分析

从**时间维度**上来看，每次喜欢一个人，为了方便分析哈，我们弄一个表去做个代称。对于A来说，更多的应该是身体上的荷尔蒙开始分泌，慢慢的对异性产生了一种特殊的感觉，对于爱情的认知还停留在一个模糊的概念。对于B来说，更多的是对于爱情的模仿，对于爱情的认知已经不再是那种幼稚的幻想，而是具体到一些行动，但是这些行为对于当前情况下是否合适，缺乏必要的判断力。对于C来说，是一次对爱情的尝试，但是确实是很生疏，完全没有按正常套路去出牌，随心所欲，显得很幼稚。但是不可否认的是，每次尝试之后，对自身都是有提升。

代称	时期	特征
A	小学	暗暗喜欢了三年
B	高中	主观带入感很强
C	研一	对感情认知不全面

Table 3.1: 喜欢的女孩代称

从**环境角度**来看，每次喜欢一个人，都是在环境发生重大改变的前后，对于A来说，是从小学到初中，对于B来说，是从高中到大学，对于C来说，是从大学到研究生。每次面对大的改变，一方面是心理上的思想工作会更加活跃，更容易去喜欢一个人，另一方面是环境的变化，会让自身去接触到更多的人，人多了，就自然容易遇见喜欢的人。

从**行为动机**来看，每次喜欢一个人，的出发点都是不同的，对于A来说，行为动机是一种本能，对于B来说，出于个体对于纯粹爱情的向往，缺乏对自己想法的可行性分析（简称瞎想、拍脑袋），对于C来说，一方面是看着别人都有对象，自己也想要一个，一种从众心理，二是考虑结婚的问题，对于自己的未来有了一种模糊的规划，先谈谈，学习如何和女孩相处。

从**自身能力**来看，每次喜欢的人，都是自己认为比自己优秀的人，这种优秀，可能是外表，可能是内在，可能是能力，可能是性格，可能是思想，可能是家庭，可能是学历，可能是工作，可能是未来，可能是过去，可能是现在，可能是未来，可能是一个人的全部，可能是一个人的部分（此处说了和没说一样）。在过去的这些年里，自己都是比较佛系的一面，对于自己的要求不高，对于自己的未来没有规划，对于自己的生活没有要求。所以自身的能力应该是属于下游，做啥事都是的，感觉哈。

### 3.1.3 结论

此处我们给出一个，个人的关于谈恋爱的模型（纯属个人观点，如有不足，还望各位批评指正）如下：

**Theorem 3.1.1.** 我们去量化一下，个人对谈恋爱的动力，将谈恋爱的动力定义为 $F$ ，以时间为自变量 $t$ ，环境对于谈恋爱的影响为 $H$ ，主观的行为动机为 $Z$ ，能力这块为 $N$ ， $K_{\{\cdot\}}$ 为个体修正系数，故我们有如下等式：

$$F(t) = K_H H(t) + K_Z Z(t) + K_N N(t) \quad (1)$$

此处对于上述定理，出于时间问题，我们不做证明（瞎想的，怎么证明嘛）。对于自己的情况，就目前来看， $H(t), Z(t), N(t)$ 中 $H$ 偏高， $Z, N$ 偏低。所以综上，等个 $Z$ ，然后 $N$ 提升后，可能会去想谈恋爱吧。

## 3.2 2024-08-03 Love Formula

### 3.2.1 Love Formula

Love is often considered an abstract and intuitive concept, but it can be quantified using mathematical models. By evaluating the intensity of love between two individuals based on their personal behaviors and interactions, we can gain insights into the strength and stability of their relationship. This document presents a formal approach to quantify love using the Personal Behavior Affection (PBA) metric.

#### 3.2.1.1 Identity and Behavior

The identity of a person can be represented by a set of behaviors. We can distinguish between different individuals by analyzing the probability distributions of their behaviors.

**Definition 3.2.1.** Let  $A$  and  $B$  be two individuals. The identity of individual  $A$  is represented by a set of behaviors  $\{a_1, a_2, \dots, a_n\}$ , and the identity of individual  $B$  is represented by a set of behaviors  $\{b_1, b_2, \dots, b_m\}$ . We distinguish between individuals  $A$  and  $B$  by the differences in the probability distributions of their behaviors.

**Definition 3.2.2.** The probability of individual  $A$  exhibiting behavior  $a_i$  is denoted as  $P_A(a_i)$ , and the probability of individual  $B$  exhibiting behavior  $b_j$  is denoted as  $P_B(b_j)$ . If  $i = j$  and  $a = b$ , we compare  $P_A(a_i)$  and  $P_B(b_j)$  to distinguish between  $A$  and  $B$ .

#### 3.2.1.2 Personal Behavior Affection (PBA) Metric

The affection between the behaviors of two individuals can be evaluated using the Personal Behavior Affection (PBA) metric. This metric quantifies how the behavior of one individual influences the behavior of the other.

**Definition 3.2.3.** Let  $A$  and  $B$  be two individuals with distinct behaviors  $a$  and  $b$ , respectively. The affection between their behaviors can be evaluated using the Personal Behavior Affection (PBA) metric, denoted as  $PB(a, b)$ :

$$PB(a, b) = (P(a|b) - P(a))^2 \quad (2)$$

where  $P(a|b)$  is the conditional probability of observing behavior  $a$  given that behavior  $b$  has been observed. This metric quantifies the influence of  $b$  on  $a$ .

### 3.2.1.3 Intensity of Love

The intensity of love between two individuals can be defined as a function of their Personal Behavior Affection (PBA) metrics.

**Definition 3.2.4.** *The intensity of love between two individuals  $A$  and  $B$  is denoted as  $I(A, B)$ , where  $I(A, B) \in \mathbb{R}$ . It can be evaluated based on the following factors:*

$$\begin{aligned} I(A, B) &= \frac{\sum_{i=1}^n \sum_{j=1}^i \text{PB}(a_i, b_j)}{(1+n)n/2} \\ &= \frac{\sum_{i=1}^n \sum_{j=1}^i (P(a_i | b_j) - P(a_i))^2}{(1+n)n/2} \end{aligned} \quad (3)$$

where  $\text{PB}(a_i, b_j)$  is the Personal Behavior Affection metric between behaviors  $a_i$  and  $b_j$ , and  $n$  is the number of discrete samples over the duration of time.

### 3.2.1.4 Example Calculation

Here we give a simple example to illustrate the calculation of the intensity of love between two individuals.

Consider two individuals, Alice and Bob, with the following behaviors:

- Alice:  $\{a_1, a_2, a_3\}$ , where  $P(a_1) = 0.4$ ,  $P(a_2) = 0.3$ , and  $P(a_3) = 0.3$ .
- Bob:  $\{b_1, b_2, b_3\}$ .

The conditional probabilities of Alice's behaviors given Bob's behaviors are as follows:

- $P(a_1 | b_1) = 0.1$ .
- $P(a_2 | b_1) = 0.2$ ,  $P(a_2 | b_2) = 0.1$ .
- $P(a_3 | b_1) = 0.3$ ,  $P(a_3 | b_2) = 0.2$ ,  $P(a_3 | b_3) = 0.1$ .

The intensity of love between Alice and Bob can be calculated as follows:

$$\begin{aligned} I(\text{Alice}, \text{Bob}) &= \frac{\sum_{i=1}^3 \sum_{j=1}^i (P(a_i | b_j) - P(a_i))^2}{(1+3)3/2} \\ &= \left( (P(a_1 | b_1) - P(a_1))^2 + (P(a_2 | b_1) - P(a_2))^2 + (P(a_2 | b_2) - P(a_2))^2 \right. \\ &\quad \left. + (P(a_3 | b_1) - P(a_3))^2 + (P(a_3 | b_2) - P(a_3))^2 + (P(a_3 | b_3) - P(a_3))^2 \right) / 6 \\ &= ((0.1 - 0.4)^2 + (0.2 - 0.3)^2 + (0.1 - 0.3)^2 \\ &\quad + (0.3 - 0.3)^2 + (0.2 - 0.3)^2 + (0.1 - 0.3)^2) / 6 \\ &= (0.09 + 0.01 + 0.04 + 0 + 0.01 + 0.04) / 6 \\ &= 0.19 / 6 \\ &\approx 0.03 \end{aligned} \quad (4)$$

Therefore, the intensity of love between Alice and Bob is approximately 0.03.

### 3.2.1.5 Properties of Love

Love has several interesting properties that can be analyzed mathematically. One such property is the symmetry (or lack thereof) of love.

**Proposition 3.2.5.** *Love is not necessarily a symmetric relation. That is,  $L(A, B) \neq L(B, A)$ .*

*Proof.* To prove that love is not necessarily a symmetric relation, we need to show that there exists at least one pair  $(A, B)$  such that  $L(A, B)$  holds but  $L(B, A)$  does not hold.

Consider two individuals  $A$  and  $B$ . Suppose  $A$  loves  $B$ , which we denote as  $L(A, B)$ . However, this does not necessarily imply that  $B$  loves  $A$ . In other words,  $L(B, A)$  may not hold.

For example, let  $A$  be an individual who has expressed love towards  $B$ , but  $B$  does not reciprocate this feeling. In this case,  $L(A, B)$  is true, but  $L(B, A)$  is false. Therefore,  $L(A, B) \neq L(B, A)$ .

This example demonstrates that love is not necessarily a symmetric relation.  $\square$

### 3.2.1.6 Conclusion

By quantifying love using the Personal Behavior Affection (PBA) metric and analyzing its properties, we can gain a deeper understanding of the dynamics of relationships. This mathematical approach provides a framework for evaluating the intensity and stability of love between individuals.

## 3.3 2024-10-04 小白的故事

### 3.3.1 前言

这篇文章也是随意去写，主要是为了去分析，总结一下，为什么小白（本文男一）在男女关系上，还没开始就失败的这个情况。同时也是扯淡的一篇文章，写的随意，不要当真。为了保护个人隐私，本文所有的名字都是虚构的。这里我们先对小白的情况做一个简单的介绍，方便读者带入角色，理解其行为。小白属于传统的理工男类型，大学学的土木工程，本科期间，自身游戏打得多，社交圈小，性格内向，缺乏自信，收集以上所有元素，大学单身了四年。毕业后，小白进入了一家建筑设计公司，工作之余，小白开始了自己的恋爱之路。本文用到的名称代号表如下（人物排名不分先后，仅用于区分）：

	小白	杰克	小红	小绿	小蓝	小紫
角色	男一	男二	女一	女二	女三	女四

Table 3.2: 重要的代号表

### 3.3.2 不超过一个月的关系

#### 3.3.2.1 小红

遇见小红时，正处于小白工作初期，刚入职的新人小伙，对全新的环境需要一个适应的过程，对外界很多的事情都很有热情，新鲜感还是拉满的，毕竟是一份全新的工作相较于学生时代的小白来说。小红是同期进入公司的新人，机缘之下，被分到了同一个项目组，小红同期已经在几家公司工作过，有着丰富的工作经验，对工作上的事情处理的很好，小白对小红的工作能力很是佩服。

开始接触的契机在于项目组分到了一个任务，小红需要小白帮忙，一来二去，二人熟络起来，但此刻二者之间的信息交流仅限于工作。

故事的转折点发生在，小红想要在公司近的地方租房，刚好缺个室友，便邀请小白一起合租，小白考虑了一下，便答应了。此处给足了，二人交流的时间，但是小白的表达能力不强，对小红的好感，言语上没有表达出来。但是行为上，已经开始有了明显的变化，小白开始主动的去帮小红做一些事情，比如说，帮小红买早餐，帮小红洗碗，帮小红拿东西等等。小红对小白的这种行为，也是有所察觉的，好感度也是在增长的。为了更好的，增加二者之间的感情，小白开始组织一些公司的朋友一起玩游戏，希望能在游戏的过程中，拉近二者之间的距离。

此刻的小白，还没意识到，自己犯下了一个 mistake，在活动中，引入了一个强力的对手杰克，杰克在外表、谈吐、能力上都比小白要强，在活动的过程中，小红对杰克的好感度也是在增长的。小白在这个时候，还是没有意识到，自己的处境，已经不利，继续的在小红面前表现自己的优点，但是小红对小白的反感度，却是在下降。最终，小红选择了杰克，小白的恋爱之路，又一次的失败了。此后的一段时间内，小白开始修正自己，从外表到一些兴趣爱好的培养，以及提升自我换位思考能力，为下一次的恋爱做准备。

### 3.3.2.2 小绿

和小绿的认识，是一件很巧合的事情，有天早上，小白在外面散步，碰到一个大学生小绿问路，小白给人家指了路，小绿很感激，便留下了联系方式。小绿对人对事，都有一种说不出的热情，这对于刚经历小挫折的小白来说，是一种很好的补充。小白开始分享自己最近开始学习的一些东西，小绿也是很感兴趣，二人的交流，也是越来越多。小绿对小白的反感度，也是在增长的，小白也是在不断的提升自己。

在接触了一段时间后，转折点出现了，小白公司最近来了一个大项目，小白比较忙，这是刚好小绿邀请小白出去玩，小白也答应了，但是由于工作的原因，小白临时有事，不能去了，小绿对此是失望的，小白也是抱歉。至此，二者之间的关系趋于平静，停止了一段时间的交流。

### 3.3.2.3 小蓝 & 小紫

小蓝和小紫是公司新入职的两名新人，人美心善，小白对她们的反感度也是很高，但是由于项目组的原因，小白没有太多的时间去和她们交流，只是在公司中，偶尔的交流。为此，小白开始创造一些机会，借助自身入职的一些经验，帮助他们解决一些新入职，可能会遇到的问题，在积累了初步的反感度之后，添加上了联系方式。在随后的几次示好后，未能得到回应，小白也是放弃了。

## 3.3.3 匿名网友感想

随便写写自己的一些感想吧，因为俩件事情产生的对照让我以往的信念产生了动摇，以往我的认知是对妹妹好，给她体贴与关心，在小事上做到无微不至，就可以得到妹妹的心。

小蓝 1 日入职，21 日左右，我们遇到了她和她的男朋友撑伞在公司楼下闲逛，也就是说短短的 20 天就在一起了，在时间上击碎了我的认知，在我以往的认知中感情需要很长的时间去培养，去经历，但这个 20 天的时间是不是有点太短了一点。

小紫，小白坚持示好个把星期，把心爱的小电驴都低价送给了小紫，而且还请她一起吃饭。最后得到的待遇是朋友圈发照片单独屏蔽了小白。在真心伤击碎了我的认知，扪心而问小白这个人虽然颜值一般，但待人友善真诚，对待妹妹是一片赤忱之心，小心翼翼的处理每一件有关小紫的事情，总想把自己最好的都馈赠给对方。比如每天示好的东西都不让我们去碰，小紫的一切事情仿佛是他的逆鳞一般可以调侃但绝对不能瞎搞。

还有一件小事，小白帮小蓝入职，最后好像请奶茶的事情也不了，了之了。我不能理解，我帮同事搬过东西，同事答应请我吃饭虽然最后没有兑现，但后面也请我们喝了杯奶茶，也算过了。这俩个对照让我得到的结论就是：妹妹只要对你有感觉，时间，距离，颜值，真心都不是问题，妹妹对你没有感觉，再多的真心对于对方来说这是一种负担。

对于小紫，可能小白的方式有问题吧，就是一开始就 A 上去了，显得过于热情导致妹妹退缩了，但这更加说明了妹妹，其实对小白没有任何的感觉。因为这俩件事我想到了，狗建南曾经告诉我的，不要着急你，只是缘分还没有到，只是还没有遇到对的那个人。

那么男女之间的交际，到底是什么起决定性因素，对于小白与你我这样的普通人，到底该如何获得妹妹的心？我认为和狗建南说的一样**顺其自然**，让我想起了大学四年暗恋三年而不得的故事，小蓝开学不到一个月，时间不是答案。那么真心呢？小白为他的**小红**做了很多，亲自做早餐，午餐，一起看电影，送零食，合租室友，坐在相邻的位置，这算是占尽了天时地利人和，最后的结果是选择了别人，放弃了小白。平心而论，小白已经做到了普通直男的极限了，换我绝对没有这个胆量和执行力，这也是我一直敬佩小白的原因之一。

所以最后，找来找去，我能找到的答案就是顺其自然，对最简单也最真实的答案，以往我嗤之以鼻，什么狗屁，顺其自然都是些站着说话不腰疼的人说出来的正确的废话。我现在开始考虑其合理性，是否这就是客观现实。妹妹喜不喜欢你，在三天内就确定了，根本不需要太长的时间去培养感情。就是妹妹喜不喜欢你在第一眼或者刚开始的时间就确定了，在之后的时间里你们的交际也就顺着，妹妹不喜欢你这条线一路狂奔。而现实也存在坚持了一年，一个月或者三个月这种，用这么长的时间付出大量的心血和精力追到，也恰恰说明他们在逆势而为。

小白因为在妹妹第一眼看到他时，已经定下了，不可能在一起的发展趋势，之后的印象只会在这个开始的印象上一路发展下去，小红，小蓝，小紫，都是这个原因，因为人家一开始就没看上你，所以之后所做的一切努力，都是在逆转这个势，也就是说妹妹喜不喜欢你，一开始就注定了，剩下的只是在这个基础上做的一些小小努力。再补充一个室友找到女友的例子，也就在微信手机上聊了段时间，也没见说是像小白一样不停地示好的。而且人家还是异地不还是在在一起了。举几个顺势而为的例子吧，小白和小绿，人家感冒发烧了一样被小白叫出来一起散步，一起去吃饭。以及我个人的经历，根本没废什么劲，没有正式告白的，或者任何象征性的仪式，你一句我一句话赶话的，就在在一起了。

在男女关系上对这个一开始的势起决定性因素的我个人认为是**外在**。这个外在就是有本身颜值，化妆技术，穿搭衣品综合决定的，还有人品，谈吐，素养，或者某一门特长，这些都是后话了，一开始的外在决定了会不会在一起这个势，而之后作为普通的俩个人，可能会因为双方的人品，素养，或者在某个特殊的时机让这种势产生改变。

但大致来说，就是强势的，有一个特长的，以及外在条件优越的，这三个主要因素影响着我所说的势。基于顺势而为可以推出 1) 不要在对你没有感觉的人身上投入太多精力，这是事倍功半的做法，2) 只能广撒网通过数量来找到真正对你有感觉的人。

还有不知名的谁所说的妹妹喜欢强势的，要从朋友做起，要不排斥你，能约出来一起打游戏，吃饭。我认为这也存在一个顺势而为的问题，我经历过做朋友之后只能是朋友的例子，也就是说那种从朋友发展成男女朋友的，需要一些契机来改变彼此的心态。

最后给我的启示就是，**不可强求**，不可以认为自己是个例外接受现实，找女友只能顺势而为，或者叫顺其自然。除此之外的很多方法都是需要投入大量的时间精力与心思的，这就又牵扯到另一个问题，这个妹妹值不值得你投入那么多时间精力去追求，你追求得来，妹妹是真的喜欢还是因为你的行为暂时而被感动。

这种逆势而为的行为一开始,就会把自己放在很被动很卑微的位置上,这是极其不健康的相处模式。说这么多并不是想怪谁,因为你的喜欢与他人无关,他人不需要为你的真心背负什么枷锁。不要有任何的幻想,只要妹妹对你不主动那就是对你没感觉,而何为不主动,你不找她,她绝对不会主动找你。而追是需要付出很多精力,让她对你有感觉,这是一件很难办到的事情,是一件逆天道而行的事情。

最后的最后,我再讨论下颜值的问题,可悲的是我们都是凡人,没有办法绕过颜值直接对一个人品很好的人产生感情。就像你告诉我,你给我介绍一个美女给我认识我会很期待,但你告诉我你要给介绍一个好人,我就没有太高的兴致。就是你的眼光太高,总喜欢一些好看的,这不是你的实力所能够到的,不要把颜值作为第一标准。一切顺其自然吧,找个互相看着顺眼的,在一起这样的事情就是很简单的事情。

## 4 反思 (REVIEW LIFE)

---

### 4.1 2024-07-07 What is Signification

---

#### 4.1.1 引言

有些时候没去复盘自己的行为,以前复盘自己时,总是会从一件事情的意义出发,如果当前这件事意义不大,那么就会拉低,该事在自己事项里面的优先级,从而对自己的行为做一定的调节。那么在这种运行机制下,如何去对一件事的意义进行评估呢?这就需要对 *signification* 进行一定的探讨了。

**Past.** 如果追溯到蛮久以前,上面的行为调节机制还没形成前,日子过得满随意的,也没什么压力啥子的,脑子里装的只有最近几天的事,对这个模型,构建的很简单。忽然有一天吧,脑子里有了个 *idea*,自己试着去做了一下,发现做事情吧,需要积累一定的前置储备,从那个时候开始吧,*signification* 就等价成了对自己 *idea* 的积累程度,对 *idea* 推动越大,就越大,i.e. 当然此时对于 *idea* 推动多大的评估,多是参考自己或他人经验来进行判断。

**Issue.** 这种评估方式存在两个问题,1)如果哪天 *idea* 突然改变了,那么之前的积累就会变得无用,2)如果 *idea* 的积累是基于自己的经验,那么就会存在 *bias*,这种 *bias* 会导致对 *signification* 的评估不准确。

#### 4.1.2 分析

就 *Issue.1* 来说,最近很明显,自己的想法很多,东做一下,西做一下,但是没有一个是持续的,这就导致了自我的 *signification* 的积累不够,最后很多事情都没有最好,再此过程中也没有感觉到自己做的事情有多有 *signification*,从而导致对自己行为的正向反馈调节也变少了。而且这种情况下,当某一块任务推不进去的时候,自己就会去做其他的事情,侧面带来一种畏难情绪,下次遇见难点的事,下意识就想溜了溜了。

就 *Issue.2* 来说,自己的 *signification* 的评估是基于自己或他人的经验,这就导致了自我的 *signification* 的评估是不准确的。短时间来看,某些行为的 *signification* 是很高的,但是时间一长可能是指数增长的,这种经验上的偏差,还是在于经验的样本数量不足以支撑自己的 *signification* 的评估。如何找到最适合分布的样本,是一个需要解决的问题。

### 4.1.3 总结

瞎写了 one hour,时间算是打发出去了,就上面的问题还是要提点解决方案,不然感觉啥东西浪费了一样,就 *Issue.1*,有两个方案,1)目标就不要多,就一个,问题不久解决了,i.e. 自己是个小天才,hhhhh。2)给每个目标分个权重,简单线性拟合一下咯。就 *Issue.2*,暂时向自己能接触到的,该领域内做的好的学习,多看看他们是怎么评估 *signification* 的,然后自己再去抄一下作业。今天是 7 月 7 号,77 好数字,顺口,就这样吧,下次有啥想法,再来补充吧。

## 4.2 2024-09-12 21To24

*Motivation:* 其实很早之前就,一直想去写一下最近自己的变化,回看、总结过去,为了更好的规划一下未来吧。但是一直没有动力,也没有时间,也没有想法。但是最近,我发现自己的状态有点不对劲,所以就想着,还是写一下吧。看能不能把自己的状态调整一下。看能不能,把一些好的东西,留下来,把一些不好的东西,去掉。所以,就有了这些碎碎念。

*Change:* 其实自己变化的还有点多,一时间也不知道怎么组织呢,所以就想着,还是按照时间顺序来写吧。这样,也能够更好的回忆起来,也能够更好的总结一下吧。

**2021** 时间这东西还是真的快,2021 那年正好是本科毕业那年,大家为了各自的目标而努力着。不知道自己笨还是懒,可能是综合的,想找个“轻松”一点活,自己选择了转行,从事计算机相关的工作。当时想着,只要是编程相关的工作就行,不管是前端还是后端,不管是 Java 还是 Python,只要是编程就行。所以,就开始了自己的转行之路。那时候看什么都是好奇的,什么技术都想去试一下,看一下他的内部运行逻辑,i.e., 像小孩子刚接触新玩具一样。所以,那时候,自己的状态还是挺好的,每天都有很多的动力,很多的激情。但是,也正是因为这种状态,导致自己的学习方向不够明确,学习的内容不够系统,所以,也就没有什么深度。去找的 **job** 也是一些小公司,一些小项目,所以,也就没有什么发展。为了解决这个深度问题,就开始了自己的考研之旅吧。

*Conclusion:* 主要的 *Change* 是,对未来的日子有了个**明确的大目标**,也就是转行去计算机。其次开始把**长期**一点事情放入自己的考量中,比如为了加点知识深度去考研。

**2022** 这年也是很快的一年,上次花了 6 个月准备了第一次考研,结果是符合预期的,没有考上。因为在备考期间自己的一些习惯,严重影响了自己的学习效率。记得那时候考前晚上,搁哪总结 2021 考研的问题呢,考前就知道这次肯定上不了,一轮复习都没搞完,拖延症拉满了是。但是好的是,自己意识到了这些习惯会导致自己预期与实际脱节嘛,so,自己一顿总结输出,哪些点需要改,怎么改。为了改行这个大目标,搞了一个考研的小目标,出了成绩之后,i.e.,考了 100 多分,很惨,但符合预期哈。2022 年开始那 2 个月吧,框框一顿学呀。然后老毛病又来了,心思散了,把一些时间分到计算机领域的开荒里面去了,整了好几个 web 的个人博客,租了几个便宜服务器,开始去写点代码,那一年写了 302 次 commit,尝试蛮多新玩意。很快代价就来了,考前 6 个月,就感觉自己如果考数一,408 这套复习没学校能上,那就将目标拉低,稳一点,找个上线就要的学校,这不压力就小了。最后考试的时候,英语考完就感觉到了,这次有个地方收我了,i.e., 哈哈哈哈哈,阅读理解我全看明白了,好像,那些英文的技术文档没白看,结果 20 个只错了 3 个。

*Conclusion:* 主要的改变:明白了对于自己这种非天赋型选手,**坚持**可能是区分自己和其他人价值的主要手段,不多干活,搞不过其他对手丫。这一年我应该是一个人在小房间里自习了一年,学会一点**和自己相处**吧。记得那个时候,每天早晚自己都会去散个步,安排下自己明天的事情。

**2023** 在忙乎了快一年半之后,终于找到了个收留我的地方,找了个能读书学习的地方。进了实验室,遇见了现在的导师,带我进入了一个全新的计算机小领域,接触了一套全新的做事方式吧,高效的做事风格,i.e., 这个感觉是做学术中普遍有的吧,怎么把自己的东西,简洁明了的表达出来,同时保证每句话的准确性。这对我的行为模式产生了很大的影响。当然又重新步入了校园,朋友是少不了了,又又交了很多新的朋友,各种搭子搞起来了,i.e.,主要上一年,给自己关了一年,终于放出来了。学校毕业需要一篇小论文,所以主要目标成了搞论文,为此学了蛮多新的东东,最后赶在年底把论文写完了,i.e., 运气好次年中了。同年为了提升自己的形象,减了一年重,从 189 到了 140。

*Conclusion:* 主要改变:将自己的目标减少到了三个以内,去**提升自身的效率**,收获到蛮多以前没接触的东东,减肥 40 斤丫,新的搭子朋友,突然有点**成就感**,同时在 b 站开始输出自己的一些见解丫。

**2024** 当然今年还没全部过完,但是一些问题慢慢体现,在完成了自己的小目标之后,整个人有点膨胀,也可能是迷茫吧,什么东西都想去尝试一下啊,写了几个小程序、跑了几个深度学习的模型、看了几本全英技术文档以及看了一些英文的数学书。事情是做了蛮多的,其实,但是从短期来看,是啥成果都没有。相比论文中对于前沿知识的探究,似乎自身对于基础的东西把握的不够,因此上半年,去补充了蛮多基础的东东,但老毛病就是学的不够集中。但是也不全是问题吧,math 可能是今年学起来最有意思的东西,不在为了做题去学,而是能从应用的角度去看那些符号、定理。包括一些巧妙的证明推理过程。特适合**打发时间**,一小段话,可以想一个下午。

*Conclusion:* 主要改变:蛮喜欢现在的生活节奏的,想学点啥、做点啥,就能去做。感觉把当下的时间用好,就很满足了。Further 去你的,不管你了。

### 4.3 2025-05-14 功利主义

在过去的两年里,感觉一个很大变化是对于,“好的事情”的认识和理解,或者慢慢有一种对于“好”的另类的追求。在认知信息圈偏小的过去,只是感觉能去做,就已经很不错了,有了很强的成就感,但当时间线拉长,基础的阶段度过,兴奋的阈值拉高,感觉生活中很多事情都变得**无趣**。

如果某件事情没有比其人做的更好,或者没有使用小的时间去翘动一个大的收益(**大的杠杆**),那么这件事情就变得平常了,进而导致了无趣。自己失去了一种对新事物的好奇心,或者说是对新事物的探索欲望。逐步套入在自己构建的舒适区里面,每天使用自己构建的评价体系去评价自己。做的事情越来越局限,比如我们已经失去了对自己出去玩的动力,感觉出去玩,自己又累又没有实质上的产出,吃力不讨好,感觉不到任何**价值**。

自己变得越来越“**功利主义**”,习惯使用金钱除以时间去规划,这件事情在自己日程的优先级,但是更多时候,自己也不知道有了这钱,一般等价物,也不知道去干嘛,更多时候就是一味的“钱”,去对事情排个序,或者说是对事情的一个评判标准,自己已经失去了**对事情“好”的判断**了。也可以说自己是越来越适应这个世界的某种运行规则了把。

但是几年前的自己,应该还不是这般,会去假想一些美好的品质或者事物,并以此为准则去决定是否去做。我们还是认同,**人的一切行为都是他接触的东西的一种 map**,所以可能是这两年接触的事和人,改变了自己的认知把。**真是越活越成自己以前讨厌的样子了**。

## 4.4 2025-05-19

---

从过去的快一周时间里面,来看,我们还是没有走出丢失目标的状态中,走出来。一种做什么事情都没有动力的状态,似乎已经成为常态。有人说这是一种 gap 周,就是我们去休息一段时间,去放空自己。除了做一件事之前,会去考虑一下事情做的意义。但是那有这么多事情,都是有 meaning 的。可能只是一种自我内耗的做法罢了。为此我们应该对目前的状态进行转化,应该让自己集中起来,把信息流隔断一下。去[主要了解一件事情](#),平静一下自己的内心。那就去看看数学罗。

## 5 杂项 (MISC)

### 5.1 2025-04-03 工作 OR 学习

#### 5.1.1 前言

关于写这篇小作文的动机,自己也说不清楚,Maybe 是很久没有去梳理一下自己的 mind 了(这种多字体风格的 paper 还是第一次排,感觉还可以!!!)。风格属于想到啥就写点啥。不知道是干活干累了,还是对事情失去了新鲜感了,有一种逃避干活的动机涌现,当然不是那种完全讨厌的 feeling。这次来一篇去中心化的 writing,确保相邻语句去论述不同的事情,突出一个跳跃性,墨守成规的事情干太多了。可能是最近看 tech 帖子多了,自己也想输出输出,当然我们今天不聊技术,主聊 life。

#### 5.1.2 工作 OR 学习

当然严格意义上来说,这两者并不突出,但是一段时间内,我们会以其中的一项为主,比如在读研期间,学习时间的占比要比工作多一些。当然如果把学习也归入工作中,那就是另一种说法了,为此我们此处给出一个定义区分一下。

**定义 (工作,学习):** 我们从知识或任务的熟悉程度上来判断,如果我们对做一件事是熟悉的,那么我们认为这个工作性质,if 这件事是陌生的、不熟悉的,我们认定这是学习。

**NOTE:** 最近学了一下数学和程序编码,感觉数学的定义和定理,证明这些东西,和写代码极其相似。而本身我们很喜欢 Coding,So 整体写作风格也偏 MATH 一点点。

此处工作和学习,应该还有一显著的区别,工作是具有明确的交易属性的,是有 money 可以赚的。学习更像一次高风险的长线交易,时间精力的投入,短时间看不到任何实质性的回报。但是其实此处,我们扩展来讲一下,具有回报一定是一件好事情?拥有在某些角度来看,也是对自身行为的一些束缚,甚至可以说是一种负担,这里的判断依据在于不同的角度去评价拥有的事物。如果自己的 target 就是赚取 more and more money, is all right. But 有些时候需要一些情绪价值,如:工作赚钱和自身情绪起到冲突时,choce one? look at me.

其实此处我们发现如果从多个角度去看事物,没有所谓的好坏、对错之分,只有不同目标下的距离之分。当我们的目标是一致的,那么我们判断和行为逻辑就是一致的,具有较好解释性的。但是,但是,人的目标总是多变的,更过一点说,人的目标是善变的,这种变化性像是与生俱来的。

扯的有点远,回到我们工作和学习的问题上来,最近的问题在于自身的目标发生了变化了,应该不是大目标变化了,是对目标的预期距离发生的变化,从对学习的短预期距离拉长了,越来越向短期的交易具有倾向性。体现对学习这件事有点下意识的反感,有点想去打工了,(当然可能是这么个规律,里面的人想出去、外面的人想进来)。

总之最后还是希望自己能 balance 好工作 & 学习。

## 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>