

## 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 $\mathbb{B}$ ，这可能是大家都会遇到的情况，在我们看来这些假想 $\mathbb{B}$ 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。

- **心理:** 关于基于最好假设情况下对于未来的设想 $\mathbb{B}$ 
  - 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。

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