**生活总结规划-有良好的生活**

**总体思路：**

对自己的生活进行总结规划管理

**1、真正从思想心态上认识到身心健康第一，生活第一**

健康第一，生活第一，其它其次，要真正的从思想、心态上认识到这个点，并不断向这个方向靠拢

**挣钱追求事业成功，最重要目的不是让自己生活更加健康，快乐，身心健康才是健康快乐的第一要素，其它不是阿！然而为了事业损害身体健康，难道不是本末倒置了吗！！**

追求事业成功另一方面是成就感，和别人比较做的更好，1、成就不是光事业上的成就，而是全方位的成就，光有事业然后没健康没朋友没感情没生活，呵呵！这能算真的比别人做得好吗？这算不着成就啊，其它人可能大部分也都是鄙视眼光的呀。2、就算顶破天不要命的干每天多干30%（绝对时间7小时变12小时，状态下降75%），两年之后提升30成就，然后人病倒了衰了，人都没了，长期来看又算得了啥成就？所以你就最终就是高光一点点，一会会儿，然后其余啥都没了，全是垃圾，值得吗。。。

事业成功对世界做贡献，对世界贡献，顶破天每天多贡献20%，干两年就没了，请问贡献是多了还是少？？？提前贡献有益，不对==被贡献的人前两年增收30%，但是后面收益没了，本来50年50收益，变成了2.6的收益，这想法搞不搞笑？所以这个点是完全不成立的，自己以前的做贡献的想法认知是完全错误的。真的为世界贡献你就应该”有个好身体 为xx健康工作五十年“

科技越来越发达，以后的生活越来越好，早早把命玩没了挣再多钱不也是亏？？？

**综上，你那些过劳损身做事的方法，都是愚蠢的。**

这么说，**身心健康之后，你的效率是会提升而不是下降，就这一条就可以阻挡你所有过劳损身做事的想法了，这个没法量化，但是实际经验上是确实的，你要做的是相信相信再相信。**

**2、很多事情无法完成，不是智力思路-方法技巧 或者 意志力-态度的问题，而是心理情绪的问题**

**先把这些心理情绪问题解决了才是第一位的，在思路方法技巧或者意志力态度方面努力是没有用的，几乎只是白费力气，**再怎么思考思路方法技巧，再怎么强化自己的意志力态度都是不行，就算你想破脑袋，撑坏脑子和身体，也无法完成，你可以暂时完成了，但是很可能是昙花一现或者反反复复，最终也不能持久

此文下面很多例子都是

包括你教小孩学习，学习的方法技巧你有的是，但是你就是教不会，核心就在于心理情绪的问题

**3、在讲究规律健康的情况下，也要保证和讲究自身的适应度，舒适度，不然就会反弹反噬，导致计划失败。**

这是自己多年无数次计划流产失败的一个核心原因，自己一直都没抓到，只讲目标计划和要求，却忽略了自身的接受度，舒适度，结果自身受不了，直接反噬，导致计划失败。

**4、这并不是一个简单的事情，规划和行动都要很不简单的对待。**

这并不是一个简单的事情，不是随随便便就能做到，需要很讲究，需要系统化分析处理，需要面对和解决复杂困难的操作才能做到，但是注意，不简单≠痛苦，虽然不简单，但是做了肯定是更不痛苦

2-1 细化目标 循序渐进 不要想一口吃个大胖子 一个点一个点的优化，解决

**什么是不简单的对待**

凡是涉及到大的生活规律影响的，都不要简单的对待。比如，要不要晚睡1个小时，早起一个半小时，要不要不休息多工作半小时，再半小时，这就算**有重大的生活规律影响的，都需要谨慎的对待，需要三思而行，不可以冲动行事**，阿，一什么什么就决定了，肯定不行，对待自己生活规律，自己以前就是冲动行事。什么都不能冲动，那活着还有什么意思。可以冲动的多了，10块钱一下的东西卖不卖，逛公园走A还是B，还是不逛了，电视剧看哪个，都可以呀，但是这个不行。

**5、不要陷于快餐式享受，忍耐暂时性的自律之痛苦，好过忍耐不自律更大的痛苦**

不要陷于快餐式享受，长时间的**看短视频，打游戏，电视剧，无意义的新闻资讯，观点讨论（知乎）**等等。静下来，做一些**平和、 深厚**一些的事情。**看书，休息躺尸啥也不干，冥想，感受和处理当下的状态，总结生活**（有一定规范方法的不是瞎焦虑）**，**公园景点散步**亲近大自然，**小运动，和一些有必要的人适当聊聊天，整理家务，做做手工，小搞搞真正的艺术等等相比快餐是享受，更多的可做的科学合理的事情太多太多了，**等等科学合理该做**的事情。

**6、对于这个生活的总结规划的方案，要时常来复习，来看，并且做总结优化**

4-1、不复习你会忘掉的

4-2、世界是发展变化的，不论是你自身还是外部环境都在变化，你以前总结的规律方法，很可能不再适用，必须做出改变优化。

佛家云，善护念，降伏其心。正如花园，如果不时长维护，就会慌乱，长满杂草。

4-3 方案是需要更改优化的，原来制定的方案肯定有不好甚至错误的地方，需要更改优化

**7、对于一些暂时无法解决的痛苦问题，不要被他绊住脚不动了，也不要放弃治疗，忍受然后积极寻找解决方法。**

这个方面是坏的，但是其它方面都是好的呀，忍受这方面的痛苦，然后积极解决这方面的问题，但是也不放弃其它方面的东西。

**具体事项**

**一、定时睡觉-逐步做到早睡早起**

要做到，不能因为各种原因就不做到了。

**要明确的若干基础事实**

**1、痛苦而必须明确的是 我的神经是处于高度衰弱敏感状态的，比起常人敏感得多的状态**

具体就是极其容易被惊醒，比如某个外界的声音

所以**对自己的睡眠要做充足的保护**，不然就得GG，进而由于睡眠不足而引发更多的连锁问题

睡眠状态是波动的，不要因为一时好了就觉得自己没问题了，不要一时坏了而又过度悲观

早上6-8点起，晚上10点-12点睡觉

**如何早睡**

**睡晚了，尽量通过早起调整作息，而不是通过晚起调整作息。**

注意，早起不能

早起之后晚上你就可以会困然后早睡，而晚起会导致后面晚晚睡，然后就是一个恶性循环。

**1-2、不因为紧急任务，困难任务，任务不达标而破坏作息规律**

作息规律对于目前自己来说是很大的事情哈，如果破坏了这个，说明它对自己状态的破坏已经很大的，这样是不行的。

**对于紧急任务，如何处理**

1是调整心态，心理上去认识紧急这个东西，其实**很多东西是假紧急，不是真的紧急**，是自己心态太急了，要求太高了；或者还有其它可能性、方案。

2是即使真的紧急，也要放平心态去做，用平和的心态去做，忍受紧急的痛苦，**忍受事情做不完的失败的结果的痛苦，然后反思，而不是把事情做不完做不到的痛苦转嫁到了透支身体的痛苦上，用透支身体的痛苦来回避事情做不完的痛苦。**

3用重要不紧急事情优先法，来预防紧急事件

对于困难的任务，解决办法

1、及时评估任务的难易程度，调整自己的任务难度的心理预期，不要用一成不变的心理预期来看待一个任务，如果一个本来很难的任务，你用简单任务的心态来对待它，就会带来很多问题，比如在预期时间无法完成，从而导致加班熬夜破坏作息规律，还有采用不合理的方式，如果任务难度超出了自己的预期，那么显然就要用更难任务的心态来对待它，用简单任务心态来对待，会被各种卡住，拖慢进度等。

2、咱们把它细化，切分成小的任务，要增加耐心，通过完成一个个小任务来获得进步感，成就感，最后解决这个任务

1、循序渐进，要花费至少半个月时间调整，急着调整可能起到反作用，这个是有经验教训的，多次提前好几个小时水，5678，结果睡两三个小时就醒了，然后睡不着，结果睡的更晚，起得更晚，反而睡不好。

2、早上不能起晚了，不要没睡够状态不好为理由就不起，没睡够状态差一点，睡够了一样也会不好的，长远来看按时起床才科学，所以，按时起，睡的时间不能超过10小时

3、不能各种原因就推迟了，包括完成任务，或者晚上工作，那是以毒攻毒，饮鸩止渴

4、极其特殊情况下，出现了特殊情况，晚睡了，那么就第二天早起，或者下下天早睡早起，把节奏找回来

**错误，教训记录**

2022.8.19-2022.8.29

由于疫情风控，没能做到

1、**过于孤单，无聊，导致自控能力下降**

2、没有外部约束，或者说没有服从外部约束

找到外部约束，找到不孤单无聊的因子，人

没有人时就去找相亲对象阿

2022.8.19-2022.9.14 由于疫情 搬家等事情

2022.8.15-9.17 由于睡过头导致整个规划失败。所以要把规划严格执行起来，忍受自律的苦好过忍受不自律更大的苦。1、设置闹钟，把自己闹醒为止。2.做好计划，起来之后做什么，不然容易睡不起来。

2022.9.18-9.26 还是规划做得不够，包括生活规划，论文规划，导致自己紧急状态，乱做事情状态，从而让作息乱掉。

29 本来提前睡了的，但是却提前一个睡眠周期起来，以为能加速睡眠调整，结果还是错了。**违反了循序渐进规则，犯了好大进步的错误**，导致第二天各方面状态很差，结果犯了众多错误，不休息，睡前高强度工作，无法早睡，反而晚睡，导致规律倒回去。**另一方面规划系统还不够完善，轻易被打破，需要继续完善。**

2022-10-15-20

最近一段时间作息规律有所进步

近两天犯得问题错误

1、作息规律疏忽了 遵守不够

原因：自身状态不好，然后就没有这个作息概念了，从内来说就是说自己对作息的强调不够，从外来说作息表对你的可见度不够

另一方面，作息表的落实还不够到位，为什么状态差等就不遵守作息表了？更多原因，是不是做事情激动就不遵守了，事情紧急就不遵守了，太开心就不遵守了。

具体措施：作息表打印出来，放在工作可见的地方，家里办公室

**疲倦时的应对方法，**越是疲倦也要遵守作息规律，那时候最容易犯错，疲倦的时候花更多的精力的维持作息规律，减少工作效果预期，减少工作量，工作强度；不工作也要注意陷入过度的消耗式享受行为，比如过度游戏，过度信息流，过度刷剧，过度不想动，过度感情方面，这时候应该把精力投入到养护式行为，啥也不做没有任何消耗的躺尸状态，阅读，小运动，做清洁等，忍耐暂时的自律痛苦好过忍耐过度享受的更多更大的痛苦。

2、没做该做的事

**二、活动规律**

将我们做的事情规律化，这是十分合理和必要的。因为我们人是有生物钟，生物节律的，按照这个节律进行活动明显是有一系列好处的。

**好处**

1、增强自控，帮助自律。

限制自己停不下来做某件事。不管是好事变坏事，还是本来就是坏事。

让自己去做应该做的事情，比如感情，论文。

简单的说就是，停下不该做的事情，做该做的事情。

2、身体健康。劳逸结合不会过度消耗身体。

3、效率更高，不说了。

3-1 固定的时间进入固定的状态，包括各个方面，身体，精神，心理，都有充分的准备，从而达到好的状态。

3-2 截止时间会促使你提高效率（科学高效），不去浪费时间

4、可控性，可规划性好。可控性带来的一系列好处，比如杂乱无章的作息。比如你的生活是可预期，可规划的。比如生活活动的可控进而导致生活状态质量的可控可优化。

5、和外界相适配。

**基本规则**

* 时间固定化

固定时间学习，工作。

固定时间锻炼身体。

固定研究生活。

固定的时间感情。

固定的时间人际。

* 做事不要把一次性精力消耗完了，用到百分之70-80就行了

除非极个别特殊情况下，显然的，因为用到100甚至100多，出现病态，一时效果好了，但后面损失更大，包括身体健康损害，恢复过程中无法工作的损害。

* 在讲究规律健康的情况下，也要保证自身的适应度，舒适度，不然就会反弹反噬，导致计划失败。

那么如何保证，见后面。

* 每天早上开始一天作息时，先认真仔细做好这一天的要做的事情的规划

为什么要**每天 仔细认真** 的做好规划，**它的好处是和活动规律一致的，**活动规律包括时间规律和做的事情的规律，**必须仔细认真的做好一天的事情规划，不然就会降低活动规律的那些好处了**，帮助自控自律（防止混乱（尤其我这种状况）），身体健康，效率提升，生活可控性-可规划预期性好，和外界适配等，让你的生活有更好的可控性，可规划性，可预期性，等等。简单举例吧，内容不确定，比固定时间固定内容效率低吧，没有确定事情就可能乱做事吧，那然后这件事很可能是不科学的事的，从而破坏自律自控吧，很严重的，不是固定类型的事情不利于外界适配吧，

**一些依据**

这里面有不少经验可以学习借鉴

学霸学累了会干什么？ - 夏致的回答 - 知乎

<https://www.zhihu.com/question/311425277/answer/2099447963>

学霸的作息是怎样的，为什么都不会困？ - 刘嘉森的回答 - 知乎

<https://www.zhihu.com/question/267346432/answer/426452693>

学霸学累了会干什么？ - Zauber皇的回答 - 知乎

<https://www.zhihu.com/question/311425277/answer/1160216425>

学霸的作息是怎样的，为什么都不会困？ - 老徐说的回答 - 知乎

<https://www.zhihu.com/question/267346432/answer/1155625661>

* 次昼夜节律

睡觉有90-120分钟的节律，我们白天也有类似的节律 90，所以可以以90分钟为周期进行一个大修，实际上我们在学校上课就是按照这个节律来的，大学的大课，中小学的大课间。

**保证自身适应度，舒适度的方法-休息方法**

首先，什么样的情况是自己是适应的，舒适的

1、休息好，一定不能过劳

休息好怎么定义呢，这个东西比较不那么明确，什么样的感觉算是休息好呢？连续打游戏几个小时，能算休息好吗？沉湎于某种享受，能算休息好吗？

要细心体察自己是否休息好了，固定时间强制去休息

**2、睡眠要规律和充分但也不能过头**，这个是显然的，睡眠不充分会导致一系列的问题，尤其对于自己这种状态，包括效率低下，犯错，决策错误，心理状态糟糕且十分难受，影响身体健康等等，其它肯定还有更多就不说了。

3、及时规律的补充健康的食物，不多吃，不乱吃，但不是说不吃各种滋味的。不要用减肥减脂就不吃某顿饭的想法，不要拿断食当借口，你根本没有做科学断食，在科学断食之外，你就应规律正常进食。

4、保证活动多样性，原因多样性原理的无处不在，不说了。

有静有动，有体有脑，有无脑，有无体，身体有多部位-不说了，脑子有多方面-生色味触，理性感性.

**常见休息方法：**

* 阅读，亲近大自然，独处，听音乐，啥也不做，散步，做白日梦，看电视，冥想，动物，运动。记忆法，阅文字读声音，还是不呀不会做，必须看了之后思考理解，然后动手，才能学会。
* 对于自己特别的，像我这种，就尤其需要放松大脑，缓解焦虑，因为自己脑子上面负担的东西太多== 躺尸状态，啥也不想，不担心，不解决，不管不顾，只有最基本的意识就行的状态。

**如何在复杂的任务中保留精力，是一件值得研究的事情**

比如算法调研

一个点关注基础、核心，不要被旁枝末节干扰，就是没必要的信息不要摄入

**如何安排**

参照 https://www.zhihu.com/question/311425277/answer/2099447963 https://www.zhihu.com/question/267346432/answer/1155625661

90+30 作息法 把时间按照2个小时为周期划分 一个周期内进行做息结合

一天时间可以划分为3段

早中晚

早上8:10-11:50

下午2:00-6:00 或者 1:30-5:30

晚上7:30-9:30 轻工作，生活方面

加急情况 7:00-11:00 4个小时的工作安排

大致规划：

1、早上，算法+安排+生活学习

2、中午下午，算法+论文或者锻炼

3、晚上，必须做的生活学习+感情，休息或者锻炼或者项目

9月28日起 --- 第一阶段

3:00 睡觉

11：00起

12：40 开始工作

遵循30-60-90 休息原则

18：30 吃饭

19: 00-20:00 睡觉，休息

20:00 - 21：00 工作学习

21:00 - 23:00 生活感情

23:30-2:00 工作

2：00-3:00 娱乐放松，准备睡觉

3：00开始睡觉

每天提前1-1.5小时，逐渐把睡眠时间拉回正常时间

详细的作息表 作息表

**关于项目类任务停不下来的问题**

这对自己来说是一个相当严重的问题，需要彻底的加以解决才行

问题的了解：

1、预期目标没有完成

比如想要写完某个整体的功能，没有写完，正在写要紧的部分呢，要把一个整体的思路完成；

想要跑通某个程序，算法代码，没有跑通，问题连连，愤怒烦躁不已；

想要把某个功能完成，有很多细节不达标，字体，颜色，大小，交互，要让它们到达标状态。

1、要认识到 做项目本身就是一种复杂，充满各种问题和意外的东西，不是那种说很简单的，规规整整就能完成的东西，比如1分钟走100米，不能期待项目完全按照你的预期进行，你怎么能期待它完全按照你的预期进行呢，它肯定会出问题，**减慢进度，那才是正常的，所以千万不要在这上面生气，在这上面生气浪费消耗自己情绪力量，降低事务完成效率。**

我就是想把这个东西完成呀，想跑通这个程序应用看看效果呀，想体验小小的成就感呀。

**实际上不着啊，你等两个小时 或者等一晚上再 获取项目效果或者心理体验 有多大问题嘛 遵循了作息规律能获取到数倍的效果或者体验呀！！！它不香吗？**

**停下来，遵循作息律，明显是几乎只好不坏的，如果中断得分80分收获的话，不中断能得的分能有8分收获就不错了。**(尤其你晚上多搞1-2小时，晚睡1-2小时，第二天晚起1-2小时的操作，那简直是0分操作，你停下来，第二天再搞没有破坏东西，然后不一样得到结果吗？）。

1、你可以获取的作息规律的各种好处，不停下来，反而你会得到各种坏处，+10分的东西会变成-30分。

2、不中断的情况，实际上你很可能处于错误的状态，是在错误的道路上行进，你是在错上加错而已，中断实际是停止的继续错误。这是有很多例子的，比如你因为要赶紧结束，所以急着完成一个东西，越急弄出的错误越多，比如什么更新不该更新的软件包。

3、有些时候，中断会给你更好的思路。

**实践记录，错误，教训等**

2022.10.24 仍然存在的问题

睡眠能早起，还是睡前会拖沓1-2个小时，睡的时间不够早

工作-大段时间中间休息没控制好

工作内容安排没控制好

最严重的问题：做起项目类，自己感兴趣的项目内容等，停不下来的问题仍然很严重

**二、技术上**

1、开发，学新的，深度的技术，不要做重复性工作

2、算法，学十分成熟的，能学会的，可用的技术

最近自己刚好走在了两个极端，是错误的，要么学过于难和新的算法，学不动，用不了，要么做重复性没进步的开发工作，完全错误啊。要么过于困难要么舒适区，都是不好的。

治疗和心理学相关的学习

全面学习