# 早

运动 跑步 or 篮球

英语 5 安德的游戏

气功 20 小周天

创业 3 chuang

工作 3 华为

编程 5 django

道 2 黄帝内经 + 易经 + 道德经

数学 5 复变函数

想 4

心理 72

我真的好烦躁啊

为什么这种高考分数能能频频上热搜

我还很害怕做不成这个测试的东西

他唱歌我抖腿，这有啥不公平的

去死吧，坐在我对面唱歌这个煞笔

反正我也不懂，我就直接操作了

或者说注意力真的是要在呼吸上面

为什么我在公交上的没有这么明显的作用呢，可能是不够专注吧

我中午睡觉进行了气功，现在开始又开始打雷了

感觉好多人在认真的进行测试，我一点都不认真，那我对于什么比较认真呢，只能对自己的事情比较认真了

产品有问题对于华为来说就是天大的事情，但是对于我来说，就像我做的东西，有问题，客户说了，改正了就好，慢慢的优化就好，反正产品只要越来越好就ok了，但是华为的理念就是一定要是完全的口碑，这种是不符合事物的发展规律的

今晚肯定又得加班了，都到这种关键时候了，管她的

https://www.itxm.cn/post/abihjg1a1.html

有没有什么数学的方式

感觉使用的是别人的api

例子就像数学一样使用例1、例2来表示一切

我可能创作的时候会越写越简洁，越写越规范，这是最好的

我觉得我现在写的实在是太啰嗦了

其实我真的还想开发好多东西的，但是我的这台笔记本也确实太拉跨了，导致我觉得用起来一点都不爽

其实我一个人是实现不了远程控制的，因为被控制的屏幕，需要主动提出权限

但是如何做到可以全集中呢，我不知道，但是我现在知道了问题所在，为什么有的时候有那种感觉，有的时候没有

注意力一直放在自己的深呼吸上面

真的，一旦深呼吸，我就马上缓解下来了

一个人在干一件事情，只能把注意力聚焦在一件事情上面

其实我是害怕和小乖一起生活的，我很害怕，让我很窒息，完全没有自己的空间

好像我如果不把自己的注意力放在深呼吸上面的时候，我是注意不到我把注意力放在了别的事情上面的

这么说，我整个人其实都是虚的，但是也不是，我的世界观逻辑底层还是让我有安全感的东西

只要把注意力放在我的深呼吸上面，我就有一种豁达的感觉

把注意力放在呼吸上，可以摒弃一切杂念和负念

那个女生也喜欢法式，然后皮肤也很白，也做指甲，怎么感觉喜欢我的人都比较像，都是一种处女座的感觉

这种印象和执念都来自于我高中的时候抑郁症抓住的救命稻草

我好像陷入了一种悖论，就是我一直想把注意力放在深呼吸上面，其实这个是错误的

为什么那个女生会在b4呢，而且我基本看不见她

难道说我在每次害怕的时候都要转移注意力吗

但是一旦我开始进行工作的时候，我的注意力就没有办法放在自己的深呼吸上面了

当我有情绪的时候，我解决情绪的办法：

* + - 1. 把注意力放在深呼吸上面
      2. 然后进行反向思考

所以我悲伤的时候，我去刷抖音一下就出来了

好像人的注意力都是只能在一件事情上面的

我可能一直都不知道，我应该把所有的注意力都放在深呼吸上面，但是有的时候我会忽略了这个东西

如何把注意力随时放在自己的深呼吸上面呢

好像把所有的注意力放在深呼吸上面，完全可以缓解我的恐惧

但是为什么我不知道要把注意力放在深呼吸上面，而是放在要进行年中述职上面，这到底是为什么

而且我不管反向思考多少东西，都解决不了，只能缓解

把注意力完全放在自己的深呼吸上面，会怎么样，还是想干什么干什么

我好讨厌现在的我，会害怕，害怕所有的一切东西，我好想无所畏惧

我把我所有的能量都拿来克服这种情绪了

我还是在紧张

因为我害怕述职，我才会生气，我为什么害怕呢，因为我害怕自己表现的不好，但是也是我自己根本没有办法克服这种恐惧

要吵就来，看看哪个吵得赢哪个，我本来都是懒得吵的

真的煞笔，还有年中述职

我实在是受不了这种煞笔办公环境，还要我推进一些东西

如果我生气是害怕，那我也不怕，害怕就害怕，皱眉生气

川渝的女生真的煞笔，还敢跟老子qiang，来嘛

我又不是没做工作

华为的煞笔们，来打架吧，不行就翻脸，怕什么

说什么又怕什么，说的不好又怕什么，被嘲笑又怕什么，反正我已经是最烂的了

被骂就被骂，反正我已经做好准备了，到时候把声音完全关小

害怕也只能使用心理的反向思考

其实不用害怕，我就是最low的那个了，我的输出真的就是最少的那个人

因为我害怕自己是最low的那个人

我本来也不想干这个工作了，为什么我还会害怕呢

想干什么干什么

感觉现在这种紧张，完全无法排解

到我述职，我竟然又开始紧张和害怕了，所以我现在的这个状态肯定也是不对的

我只能进行到全身，才能舒服一点