最近心态出了问题，针对这个问题，我需要通过文字的方式进行一次反思，以解决这个问题。

问题的表现：

1.时常出现烦躁情绪，经常因为一些小事或者莫名其妙的就开始烦躁。

2.感觉没有任何动力，之前还会非常努力的进行数据算法方面的学习，每天都会督促自己努力。而现在的想法就是，爱咋咋的，似乎对一切都失去了兴趣。

3.人开始变得不正常，不顾及他人的感受，因为自己的各种情况所产生的情绪使自己的行为出现变化，并且是不好的变化。这种变化对身边的人造成了很不好的影响。

4.因为没有动力，身体状况开始变得不好，体重剧增，腰也感到不舒服。

5.最不好的一点就是非常的易怒，出现了考研时期踹墙级别的愤怒情绪。

自己的感受：

1.很不好的一点是，我开始放纵自己的不良情绪，任其发展，导致我自己的情绪难以收敛。

2.经常在潜意识里觉得自己现在的状态问题很大，但是又懒得去采取措施调整自己，即感觉自己很蠢，但是又没法不蠢。

3.我以为是因为研究生导师等等方面的原因导致我现在的状况，但是我想了想，其实自己也没怎么被迫害，不应该是因为这些事情出的问题。并且我在之前就已经有了解决这些问题的办法，也取得了一定的效果。

4.我现在有个很不好的习惯：喜欢上网看一些自己想买但是又不舍得买的东西，看了关，关了看，想买但是又瞻前顾后。很多事情也是一样，想做，但是瞻前顾后（时间，金钱，精力等等各种成本的考虑）。

5.自己的行为伤害到了心爱的人，她在和我交往之后难过了很多次，但我却屡次惹她生气。我嘴贱。

6.由之前的总觉得自己不行，到现在的自我感觉良好，看不起这个看不起那个。应该以最低的姿态去对待一切。

改进的可行方案：

1.多和别人交流，因为可以意识到，跟别人交流的过程中，自己还是挺快乐的。有意识的主动去与别人交流，经常的交流。

2.调整好自己的位置，对待事情一定要更谨慎，说话之前要多考虑。

3.经常的用文字的方式，把自己的问题，自己的想法，自己的感受写出来，并和身边的人(伴侣，父母，好兄弟)一起交流，看看能不能有好的办法去解决自身存在的问题。

4.应当去学着珍惜拥有的一切，怀着感恩的心态去对待一切。

5.试着长期进行运动，听听音乐。

6.试着去向专业人士寻求一些建议。

7.找回对学习的渴望。

8.在情绪陷入困境的时候，试着有意识的往回拉一拉。

9.每隔几天就把写的东西翻出来看看。