1. Прокрастинация拖延症

拖延症是指当一个人明白手头任务的重要性却选择做其他事情时，自愿地推迟预定的活动

拖延症和懒惰不同，拖延会伴随着焦虑和情绪上的不适

拖延症可分为两种类型：决策方面的拖延和完成事情方面的拖延

Беспокоится 焦虑

Ленивый 懒惰

1. 新单词

Гуглить 用谷歌搜索东西

Стример 媒体人

Донатить 媒体人留下链接，一些博主为了换取捐赠而做某些挑战

Свайпать 左右滑动

Скипнуть 跳过

Ливать 中途退出

Спойлер 剧透

Апгрейд 升级

Шазамить 识别

1. 智能手机

1 增加压力水平

2 降低效率

3 增加疲劳感

4 睡觉前使用手机导致睡眠不足

5 会议中使用手机干扰了交流

6 社交网络是应用程序导致抑郁症和成瘾

1. 新职业

1 it行业

2 医学

3 银行家

4 律师类

5 心理学家

6 物流师

7 环境学家

8 工人

9 技术职业

10 外语

11服务行业

1. 迷信

迷信是民间文化的一部分，是对超自然时间的信仰。迷信是无缘无故的相信某事，是一种空洞的信仰，是一个让人相信不同的符号时间可以改变我们的生活

1. Meme

Meme是文化信息的单位

meme这个理论旨在解释文化传播和演化的过程，类比于生物学中基因的传播和演化。

1. 为什么路上看不到自动驾驶汽车

1 地图不是时刻更新的

2 价格昂贵

3 没有一个系统来准确的调节速度和改变车道

1. 固定效应

Эффект фиксации

当有未完成的事情时，我们没有办法全身心投入别的事情

克服方法：做一件类似的事情，给自己已经完成所有任务的暗示

1. 机器人

最早出现机器人这个词：制作机器人保护自己不受到敌人的伤害

最早机器人：自动供应水和酒的装置