# 1.提问分析法练习

## 主题1：关于提问分析法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 提问分析法有哪些步骤？ | 写上主题，建立表格。  左边写出所有问题，右边写出对应的答案。  每个问题标一个序号  按序号一个个回答问题 |
| 2 | 提问分析法有什么作用？ | 清空大脑（大脑里的问题已经写下来了）  打开思维（问题有引导的作用）  化被动为主动（我提出了问题，我要找到自己的答案）  记录思考过程 |

## 主题2 ：了解《小强升职记》的架构

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 分为哪几章？ | 分为6章：  1寻找种子  2让种子发芽  3生出主干和枝桠  4让绿叶填充枝桠  5在开花和结果中成长  6摘下够的着的果实 |
| 2 | 是按照什么线索来划分章节的？ | 安装大树的成长过程来划分  安装时间管理方法的学习过程来划分 |
| 3 | 每章解决什么问题？ | 1认识到时间管理的必要  2学习一些基本的时间管理方法，让我们感受到时间管理的作用  3学会建立自己的目标体系，学会分解目标  4如何把目标落实到下一步行动，如何有效处理下一步行动列表  5如何培养习惯  6学会回顾和总结 |
| 4 | 每章提出了什么解决问题的方法？ | 1 用时间日志来找出时间黑洞；用问答题方法找出价值观  2四象限法则；衣柜分析法；3+1清单  3使用SMART方法来描述目标；大树分解法；6个高度  4 筷子式清单  5培养习惯的方法  6 定时回顾；unbroken time；2/8法则；突发事件处理；个性化清单 |
| 5 | 大树和时间管理之间有什么类比关系？ | 大树种子=时间管理方法  树根=要实现的目标  树干=实现的步骤  树枝=从步骤分解出来的task  树叶=下一步行动  果实=良好的习惯 |

## 主题3：四象限法则

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 四象限是按照什么划分的？ | 按照重要性（纵向）和紧急性（横向）来划分的  第一象限：重要且紧急  第二象限：重要但不紧急  第三象限：不重要但紧急  第四象限：不重要且不紧急 |
| 2 | 如何处理各个象限的任务？ | 第一象限：优先处理  第二象限：加入代办事务列表，有时间就尽快处理  第三象限：交给别人去做或者不做  第四象限：尽量不要做 |
| 3 | 如何减少第一象限的任务？ | 尽量处理掉第二象限的事务，不然随着时间的推移它们就会跑到第一象限 |
| 4 | 重要性的评判标准是什么？ | 价值观和目标 |

## 主题4：衣柜整理法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 整理衣柜的步骤？ | 收集，丢弃破旧的，分类，存放到特定位置 |
| 2 | 衣柜整理法的步骤？ | 收集：随时将需要处理的事件写下来  处理：处理掉不能执行的事件和两分钟事件  整理：对余下的事件逐个分类，分成待办事件，项目，委办事件，将来某时处理事件等，分别存入相应的清单  回顾：定时回顾3+1清单，删除移动  行动： |
| 3 | 3+1清单是哪些清单？ | 1是收集篮  3分别是：  待办事件清单  项目清单  将来某时事件清单 |
| 4 | 怎样收集（我的收集篮是什么）？ | 使用手机和pad里的备忘录APP（缺点是打字太麻烦）  使用微信的语音短信功能（缺点是不好删除，转移等） |
| 5 | 如何处理项目？ | 使用ToDoList软件 |
| 6 | 如何处理待办事件？ | 使用番茄土豆APP |
| 7 | 回顾的好处 | 可以迸发新的灵感和想法  可以修剪你的目标树，让目标系统更完善  可以从高处看自己日常的行为  可以加深对目标印象，坚定信心，燃起斗志 |
| 8 | 什么时间回顾？ | 每日早晨刚到公司的时候  每周的星期天晚上 |
| 9 | 如何回顾？ | 1.回顾待办事件清单：上周做了哪些事情？哪些事情做的好，好在哪里？哪些事情还可以优化，如何优化？下周可以安排做哪些事情？下周的重点是什么？明天的重点是什么？  2.回顾项目清单：项目进度是什么？下一步要做什么？项目要取得怎么样的成果？计划时候可以改进？  3.回顾将来某时/也许清单：是否有可以行动的项目，如果有则放到项目清单里。  4.回顾目标。 |

## 主题5：SMART方法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | SMART方法解决什么问题 | 让目标更加有效 |
| 2 | SMART每个字母表示什么意思？ | S：special 具体的  M: Measurable可测量的  A: Attainable可实现的  R：Realistic可实行的（可分解为有效步骤）  T：Time-based 有时间线的 |
| 3 | 如何写一个SMART的目标？ | 我要在3年内成为软件架构师，为此我需要在这几年内努力学习架构师的相关知识，学习管理方面的知识，通过每天的积累，为面试架构师做好准备。这样到我面试架构师成功的那天，我的目标就实现了。 |

## 主题6：大树分解法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 大树分解法的作用是什么？ | 将目标分解为可实行的步骤 |
| 2 | 大树分解法有哪些步骤？ | 1）明确目标（确定树根）  2）将目标分解为多个步骤（确定树干）  3）对每一步进行分解，确定每个月要完成的任务（确定树枝）  4）对月目标进行分解，确定每周需要完成的任务（确定枝桠）  5）将每天可以实行的任务写入下一步行动清单（确定树叶）  6）建立一个文件夹，用于存储目标相关文件  7）最好再建立一个版本控制的服务器，将每次改动都加入版本库 |
| 3 | 确定树根要回答哪些问题？ | 1）目标是什么  2）我为什么要完成这个目标  3）我为什么能完成这个目标  4）哪些人事能帮助我实现这个目标  5）我什么时间要完成这个目标 |
| 4 | 什么软件可以用来做大树分解？ | ToDoList  Bonsai |

## 主题7：6个高度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 6个高度是分别什么？ | 原则，愿景，目标，责任范围， |
| 2 | 目标和任务之间的分水岭是什么？ | 目标和责任范围之间是一个分水岭。原则，愿景，目标用于确定目标系统，责任范围一下则是对目标的分解 |
| 3 | 6个高度有什么作用？ | 将目标合成一个系统，更加清晰 |
| 4 | 什么软件可以用来做大树分解？ | ToDoList |

## 主题8：筷子式清单

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 筷子式清单适用于那类人？ | 便利贴先生。他通常是任务的执行者（角色）。 |
| 2 | 项目，任务，下一步行动之间的区别和联系 | 1）项目是可以分解为任务的，项目还需要有成果  2）任务可以分解为别的子任务或者下一步行动，它和项目的区别是项目是由成果的。  3）行动是最细的执行动作。 |
| 3 | 筷子式清单和衣柜整理法中的3+1清单之间有什么关系 | 衣柜整理法中的将来某时/也许清单，任务清单，项目清单统一转化为筷子式清单中的任务清单 |
| 4 | 筷子式清单有哪些清单组成？ | 任务清单  下一步行动清单 |
| 5 | 这两个清单之间有什么区别和联系？ | 见下表 |
| 6 | 如何通过筷子式清单处理事情？ | 先将任务清单里面的任务分解为下一步行动  找出可以执行的下一步行动执行 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 任务清单 | 下一步行动清单 |
| 目的 | 做正确的事情 | 把事情做正确 |
| 行动 | 管理 | 执行 |
| 管理 | 总体把握 | 细节完善 |
| 结构 | 树形 | 列表 |
| 来源 | 收集篮 | 任务清单和收集篮 |
| 关系 | 为下一步行动清单提供素材 | 推动任务的顺利进行 |
| 工具 | ToDoList | 番茄土豆 |
| 是否回顾 | 是 | 否 |

## 主题9：培养习惯的方法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 习惯的作用？ | 人类90%的行为都是处于习惯  好的习惯将带你飞向天堂，坏的习惯会带你走向地狱  我们和杰出人物的差别就是，他们能够把自我的训练变成一种习惯，进而把成功变成习惯。  目标的达成和习惯的养成有着不可分割的联系 |
| 2 | 习惯养成的周期是多长，分为哪些阶段？ | 一般周期为21天  第一阶段：刚开始的头三天，是最危险的阶段，一定要明确为什么要养成这个目标。  第二阶段：三天到一个月，是巩固期，哪怕是一次失败也要从头开始。  第三阶段：一个月以后，是反扑期，将注意力转移到其他地方。 |
| 3 | 怎么判断习惯是否已经养成？ | 当你不假思索地做那些事情的时候 |
| 4 | 如何培养习惯？ | 步骤1：一次培养一个习惯  步骤2：和潜意识沟通好  步骤3：循序渐进制定计划  步骤4：将你的计划公之于众  步骤5：执行计划 |
| 5 | 如何和潜意识沟通？ | 将要养成的习惯定时定量地写下来  配上形象的图片  将目标放在醒目的地方  不断地重复愿景  关联刺激 |
| 6 | 为什么要公之于众？ | 找到伙伴  有人监督,言而有信  精神支柱 |

## 主题10：定时回顾

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 回顾的好处 | 可以迸发新的灵感和想法  可以修剪你的目标树，让目标系统更完善  可以从高处看自己日常的行为  可以加深对目标印象，坚定信心，燃起斗志 |
| 2 | 什么时间回顾？ | 每日早晨刚到公司的时候  每周的星期天晚上 |
| 3 | 如何回顾？ | 1.回顾待办事件清单：上周做了哪些事情？哪些事情做的好，好在哪里？哪些事情还可以优化，如何优化？下周可以安排做哪些事情？下周的重点是什么？明天的重点是什么？  2.回顾项目清单：项目进度是什么？下一步要做什么？项目要取得怎么样的成果？计划时候可以改进？  3.回顾将来某时/也许清单：是否有可以行动的项目，如果有则放到项目清单里。  4.回顾目标。 |

## 主题11：unbroken time

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 什么是unbroken Time？ | 就是不被打扰时间 |
| 2 | unbroken Time的好处？ | 成倍地提高工作效率 |
| 3 | 什么时间适合做unbroken Time？ | 每天很少被打扰的时间段，比如提前来上班的一段时间或者下班后的某一个时间段。unbroken Time需要一个小时左右时间。 |
| 4 | unbroken Time的流程？ | 1. 做好一切准备。  放好要喝的水  放好要用的纸笔  上好厕所  找个舒服的姿势坐好  2. 让自己的心完全静下来。  将大脑里的东西剪切出来（写到纸上）  尽量切断信息输入源的干扰（闭上眼睛）  固定的时间段（生物钟习惯）  3. 进行头脑风暴。  4. 结束时一定要重新整理一下思路。 |
| 5 | 可以使用unbroken Time做些什么？ | 1. 规划。认真地计划自己的将来。  2. 总结和回顾。系统地考虑整个项目。  3. 从某个高度思考人生。  4. 高效地完成手头的任务。 |

## 主题12：突发事件处理

## 主题13：个性化清单

## 主题14：2/8法则

## 主题15：下一步行动（Next Action）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 问题 | 答案 |
| 1 | 什么是Next Action？ | 下一步需要执行的明确定义的行动，任何目标都需要分解成一个一个下一步行动，然后依次执行才能完成。  所以任何时候都只有一个下一步行动 |
| 2 | 使用Next Action的好处？ | 有利于集中注意力（只许关注当前的next action）  增加获得成就感的次数（每完成一个action就可以把它从清单上画掉，就可以获得一次成就感）  提高执行力  减少忘记处理某事的可能 |
| 3 | 下一步行动列表的项从何处获得？ | 项目清单  收集篮 |
| 3 | Next Action的时间长度？ | 0到10个番茄以内，每个番茄长度设为25分钟 |
| 4 | Next Action的边界？ | 必须完成至少一个单位的工作量，单位不要设置太大，如看完某书的某一章 |
| 5 | 如何提高执行力？ | 先挑最大的石头处理（最难的问题先解决了，其他问题就更容易了）  写下来（写下来就是和自己签定契约）  拒绝第一次失败（连锁反应引起整体失败，麻木） |
| 6 | 如何写好下一步行动？ | 关键词必须动词开头（因为是行动）  内容清晰，具体（更容易执行）  描述期望的结果（产生动力）  要设置开始时间，周期，最后期限（番茄数） |

## 主题16：主动比较阅读法（自己的方法论）

## 主题17：Check list（检查表）

# 2. 大树分解法练习

## 树根1：目标是什么？

实现Sip Phone

## 树根2：我为什么要实现这个目标？

|  |  |
| --- | --- |
| 序号 | 原因 |
| 1 | 这是我多年来一直工作的领域，我需要对它有个总结 |
| 2 | 我希望通过实现这个系统能锻炼我对软件架构的能力 |
| 3 | 我一直希望有自己的产品，Sip Phone会是我第一个产品 |
| 4 | 我希望通过这个项目重新复习一遍这个领域的知识，方便找工作 |
| 5 | 我希望能做个对社会有贡献的软件，确实帮助到人们 |
| 6 | 这是我多年来一直想做的事情，我一定要把它做成功 |

## 树根3：我为什么能够实现这个目标？

|  |  |
| --- | --- |
| 序号 | 原因 |
| 1 | 我在这个领域多年，有技术积累 |
| 2 | 我的意愿比较强烈 |
| 3 | 我有以前公司的文档和代码可以参考，还有许多开源的软件可以学习 |
| 4 | 我已经成功地完成了一个产品的模块（LogFilter）的架构，设计，实现，测试等整个过程 |
| 5 | 一直在学习架构和设计 |

## 树根4：哪些人和事物对我实现这个目标会有帮助？

以前公司的文档和代码

开源的软件

网上的文章

## 树根5：我准备什么时候实现这个目标？

2017年底前实现这个目标

## 树干: 目标分解

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 步骤 | 是否完成 |
| 1 | 架构整个系统 |  |
| 2 | 各个模块分别设计 |  |
| 3 | 各个模块分别实现代码，分别通过单元测试 |  |
| 4 | 集成测试 |  |
| 5 | 对系统的总结，包括改进，扩展等 |  |

## 树枝：月目标

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 树干序号 | 时间 | 月目标 | 是否完成 |
| 1 | 2017.4-5 | 架构整个系统 |  |
| 2 | 各个模块分别设计 |  |
| 3 | 2017.6-7 | 各个模块分别实现代码，分别通过单元测试 |  |
| 4 | 2017.8 | 集成测试 |  |
| 5 | 对系统的总结，包括改进，扩展等 |  |

## 树杈：周目标

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 目标 | 时间 | 周目标 | 是否完成 |
| 架构整个系统 | 4月第一周 | 描述系统有哪些模块组成，每个模块有什么功能，模块之间如何通讯等架构性问题 |  |
| 4月第二周 | 描述在不同的场景下系统是如何工作的 |  |
| 各个模块分别设计 | 4月第三周 | SIP协议栈框架设计，集成测试用例设计 |  |
| 4月第四周 | 状态机模块设计，单元测试用例设计 |  |
| 5月第一周 | IPC模块设计，单元测试用例设计 |  |
| 5月第二周 | Codec模块设计，单元测试用例设计 |  |
| 5月第三周 | 语音编解码模块设计，单元测试用例设计 |  |
| 5月第四周 | Display模块设计，单元测试用例设计 |  |
| 各个模块分别实现代码，分别通过单元测试 | 6月第一周 | 框架实现和测试 |  |
| 6月第二周 |  |
| 6月第三周 | 状态机模块实现和测试，测试 |  |
| 6月第四周 |  |
| 7月第一周 | IPC模块实现，SIP编解码实现，测试 |  |
| 7月第二周 | Display模块实现和测试 |  |
| 7月第三周 | 语音编解码模块实现，  rtp编解码实现，SDP编解码实现 |  |
| 7月第四周 |  |
| 8月第一周 | 声音播放可能的实现 |  |
| 集成测试 | 8月第二周 |  |  |
| 8月第三周 |  |
| 对系统的总结，包括改进，扩展等 | 8月第四周 | 对系统的总结，包括改进，扩展等 |  |

# 3. 衣柜整理法练习

## 3.1 分解为行动

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 行动 | 番茄数 |
| 1 | 使用提问分析法分析衣柜整理法的相关知识，知道如何使用 | 1 |
| 2 | 练习用衣柜整理法处理自己的事情，掌握操作过程 | 2 |

## 3.2 了解衣柜整理法的相关知识

参考[主题4：衣柜整理法](#_主题4：衣柜整理法)

## 3.3 练习衣柜整理法

### 收集

收集篮（手机备忘录APP）收到如下清单：

居住证转户口

新电脑数据转移

戒掉游戏

申请保留旧电脑

最求忘我境界

手机密码xxx

给老妈打电话，询问坐车情况

买一辆新型脚控电动独轮车

修理一下信箱锁

使用bonsai软件来创建任务

实现一个sipphone软件

体检

### 处理

处理掉不能执行的事情：

最求忘我境界（这是一个口号）

手机密码xxx（这是一个记录）

### 整理

对剩下的事情进行分类：

**2分钟事件**：给老妈打电话，询问坐车情况

**委托办理事件清单**：无

**将来某时/也许清单**：

戒掉游戏

买一辆新型脚控电动独轮车

修理一下信箱锁

**待办事件清单**：

居住证转户口

新电脑数据转移

申请保留旧电脑

使用bonsai软件来创建任务

体检（这是一个特定时间事件，设置好定时提醒器）

**项目清单**：

实现一个sipphone软件

### 回顾

几天以后，我回顾这些清单

**回顾将来某时/也许清单**

删除戒掉游戏，因为我发现这个没有办法执行

**回顾待办事件清单**

删除使用bonsai软件来创建任务，因为这个我已经处理过了

**回顾项目清单**

实现一个sipphone软件这个项目还没有分解，我把它分解成子任务

学习小强升职记这个项目已经进行到最好阶段了，最后期限也快到了

**重新审视自己的目标**

我的目标。。。

### 行动

目前正在进行的下一步行动是衣柜整理法练习，属于学习小强升职记这个项目

# 4. 筷子式清单法练习

## 4.1 了解筷子式清单法的基本知识

参考[主题8：筷子式清单](#_主题8：筷子式清单)和[主题15：下一步行动（Next Action）](#_主题15：下一步行动（Next_Action）)

## 4.2 练习筷子式清单法

### 将衣柜整理法整理出的三个清单合并到任务清单

**任务清单**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 任务 | 是否完成 |
| 1 | 居住证转户口 |  |
| 2 | 新电脑数据转移 |  |
| 3 | 申请保留旧电脑 |  |
| 4 | 买一辆新型脚控电动独轮车 |  |
| 5 | 修理一下信箱锁 |  |
| 6 | 实现一个sipphone软件 |  |
| 7 | 体检 |  |

### 分解每一个任务成一系列下一步行动

**分解后的任务清单**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 任务序号 | 下一步行动 | 是否完成 |
| 1 | 上网查找居转户需要的条件 |  |
| 上网查找居转户需要准备的材料 |  |
| 准备居转户材料 |  |
| 询问翁老师的练习方式 |  |
| 向翁老师申请居转户 |  |
| 2 | 打包旧电脑数据到移动硬盘 |  |
| 列出需要安装的软件 |  |
| 将数据从移动硬盘拷贝到新电脑 |  |
| 在新电脑上安装所需软件 |  |
| 3 | 想双侠询问如何写申请保留就电脑的邮件 |  |
| 写mail给leader王永乾 |  |
| 4 | 上网查找新型脚控电动独轮车的信息 |  |
| 决定是否购买，购买 |  |
| 5 | 上网查找哪里可以买到信箱锁 |  |
| 购买和安装 |  |
| 6 | 要分解成子任务后才能继续分解成下一步行动 |  |
| 7 | 设置体检提醒的定时器 |  |
| 去体检 |  |
| 设置体检报告出来的提醒定时器 |  |
| 查看体检报告 |  |

### 找出今天能执行的下一步行动，写入下一步行动清单，并执行

**下一步行动清单**

|  |
| --- |
| 打包旧电脑数据到移动硬盘 |
| 列出需要安装的软件 |
| 将数据从移动硬盘拷贝到新电脑 |
| 在新电脑上安装所需软件 |

# 5. 习惯的养成

## 5.1 了解习惯养成的基本知识

参考[主题9](#_主题9：培养习惯的方法)

## 5.2 习惯培养卡片

我要培养每天分时锻炼身体的习惯。主要包括每天完成2次1分钟的倒立，2次15个仰卧起坐，饭后走半个小时，完成10分钟以上的keep任务。

这个习惯对我很重要：

1）因为我经常不锻炼身体，结果我身体很胖，患有各种不大不小的疾病，体力也有下降。

2）如果我成功培养了这个习惯，我的身体会慢慢变瘦，疾病会离我而去，体力也会有所提高，精神也会变好，而且可以活的更加长久，快乐。

我一定能养成这个习惯，因为我有这个决心，因为老爸老妈老婆孩子都需要我，因为我已经把每天要做的事情写进番茄土豆列表里了，这是我和自己订立的盟约。

如果这个习惯培养成功了，我会奖励自己

如果失败了，我会从头开始，继续培养这个习惯。

## 5.3 写给逃跑的自己

如果我有些想放弃：

### 1. 默念十遍这个习惯的重要性。

### 2. 想象一下养成这个好习惯后的样子。

我的身体轻盈，走路像风一样，浑身充满了力量，干什么事情都干劲十足，样子也变得帅帅的。

### 3. 想象一下没有养成这个习惯可能带来的恶果

疾病缠身，身体乏力

早逝，老爸老妈老婆孩子都没有了依靠。

### 4. 读一下生病时写下的日记

生病记

外甥来我家做客，周日的时候就带他去吃了一个自助火锅.吃的时候倒是蛮happy的，吃完了回来就感觉有些不对劲，总觉得肚子涨涨的。晚上跑完步回来就感觉肚子有些痛了。这一晚上就翻来覆去睡不着，空调开了睡不着，空调关了还是睡不着，迷迷糊糊中有好几次还被外甥快挤下床。最后搭了个地铺，迷迷糊糊就看到天亮了。  
   今天算是起了个大早，七点，先在马桶上做了一下早课，感觉今天的货有些不一样。洗完脸刷完牙，我开始纠结是去医院还是去公司，最后还是因为进新公司没几个月决定去公司。  
到公司的时候还没有几个人，看了一下表发现早到了半小时多，在外企大家都习惯于迟到，早到有些不习惯。于是趴在桌子上又睡了几分钟，然后陆续又去了几趟厕所，肚子总是间歇性地疼一下，然后觉得实在浑身乏力，敲个键盘都觉得有些吃力。这时候我觉得我不能坚持了，可老大告了假，把电脑装进包里，就离开了公司。  
    从来没有感觉一个电脑可以这么重，我感觉迈一步都要花好大力气，想想离地铁站还有好几百步路，离家还有做十一站的地铁，我没有信心自己能不能坚持到那个时候。因为这个时候是中午十一点，太阳当头照，地面上还烫着热气，我就感觉有点晕乎乎的，走了几步看到有个垃圾桶，呕吐的感觉就来了。一阵干呕，却没有呕出什么东西来。憋着呕吐的欲望，我一步一步走到了地铁站，看到一个垃圾桶，肚子里面的东西翻江倒海地出来了，吐出来后身体就更加虚了，直到后来连吐的力气也没有了。我就瘫坐在垃圾桶边上，啥也不想动，肚子又开始一阵一阵痛，我只好用力捂着肚子。我想打个119，然后躺在地上不省人事；或者先躺在地上不省人事，让地铁的工作人员给我打119。但是考虑了一下现在人的素质，我还是放弃了不省人事的决定，这个时候我只能靠自己。坐了大概有二十分钟，我爬起来走向了检票口。我心里嘀咕着，今天这老弱病残孕专座终于轮到我来做一下了，今天不让我坐我死给你们看。还好，由于是中午，这个时候人不多，很容易找到一个座位，坐下来，放下包，闭上眼睛，终于感觉自己有救了。从来没有感觉到地铁的一站路需要开这么久，这个时候我居然还有心情想起关于期望值的理论，当期望值低于现实水平的时候，我们常常会感受到生活给予我们的惊喜，相反，却常常感受挫败，我想是我现在的期望值过高了。下了地铁站，看到那些三轮车是特别的亲切，五块钱他就把我送到家门口。家在五楼，看了一下悠长的楼梯我就一阵心寒，扶着栏杆一步一步向上走，我体会到了一个九十几岁的老婆婆爬楼时的艰辛。  
    外甥还在玩游戏，看我回来很惊讶，“二舅，你没有去上班啊？”。我啪的一下倒在床上，“把声音关了，我睡一会。”我趴在床上，睡也睡不着，不过我感觉很舒服，就这样趴着也好，到头来还是床对我最好。迷迷糊糊我问外甥，“现在几点了？”“两点”。又过了一会我又问，“现在几点了？”“快三点了。”我想再不起来医院就要下班了，但是起来后真的是一点力气也没有，我决定先吃点东西。我用我的小脑瓜好好地罗列了一下我以前比较喜欢吃的东西，发现没有一样是我现在想吃的的。这时候我想起小时候生病的时候我妈经常给我买的瓶装荔枝，好像对这个东西还残存着一点食欲。  
     本来这活想让外甥去干的，但是他也刚过来，超市还不知道在哪里呢，于是我又拖着我疲惫的身躯去附近的农工商超市买来了两罐瓶装荔枝。勉强吃完了一罐，又倒到了床上，一边想着医院快关门了，一边想着再躺一会吧，就这样迷迷糊糊到了四点。起来后又是一顿呕吐，刚吃下去的又全交代了。  
     骑上自行车我感觉有点飘，还好医院不远，不然我就怕再从自行车上摔下来我就真的交代在这里了。我迈着沉重的步伐去挂号，缴费，抽血，然后又等着拿报告。现在的医生没有一张化验单就不敢开药。我和医生说我这是吃火锅的时候吃坏的肚子，医生听完就笑了，“你还知道是吃火锅吃坏的啊，这天气谁叫你去吃火锅的？先去挂个水”。于是又去对面三楼交了钱，拿了药，然后交给护士给我挂水。见漂亮的护士过来，我赶紧把手袖卷的高高的，护士说“你手袖卷这么高干嘛？吊水是插手背的。”对面床上躺着一个好婆婆，过几分钟喊一声我的妈呀，旁边围着四个人，两个青年，两个中年妇女，一听见她喊，她们就笑。我看了还是比较羡慕，我要是喊一声，谁会理我。挂了水，吃了药，然后美美睡上一觉，第二天起来时感觉力气已经恢复了一半了，不过我依然发了一封邮件请了假。失去了健康的时候，你会发现其他的一切都是浮云。  
     记录下这一天的感受，是为了让我能记住生病的痛苦，让自己让别人能珍惜健康，经常锻炼。留下健康，留下快乐，其他的都顺其自然吧。