

cheers, 2018

作者: [Parasomnia](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1546577197025>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

前言

简单的说，这是一篇年度总结

这是我第一次写年终总结，由于准备不足，多多少少会有一些纰漏在其中：

- 平日未做好数据的记录工作，查阅数据花费了大量时间且无法保证正确性
- 没有年度的评判标准，仅根据个人感觉做出评判
- 由于想法突然，没有和他人交换意见，由本人独立主观的完成

废话不多说，现在开始吧

年度信息汇总

健康

数据源于日常统计

健身

从 2018 年 4 月 4 日开始健身，健身时长合计约 **122** 小时，其中有氧约 **30** 小时，私教约 **90** 小时，拉伸约 **2** 小时

体重从 99kg 减少至 87kg

2018 年 12 月 15 日，获得“恒山杯体能大赛”个人赛第六名

睡眠

平均睡眠时长约 **6-7** 小时

财务

数据源于支付宝，小米金融

全年总消费：**17528.27** 元，超过了 70.45% 的同龄人

其中在**饮食**上的开销最大，至少 **5526.59** 元

全年线下支付次数超过 **621** 次，并在全国的 **3** 个城市付款，被我照顾生意的老板有 **235** 位

通过理财，共获得 **99.35** 元的收益

人际

数据源于日常统计

与亲人

共主动看望 **2** 次老人

外公生病，帮忙照顾 3 天

与友人

结交 **4** 位新朋友，其中小哥哥 **3** 位，小姐姐 **1** 位

朱腾 是我全年联系最多的朋友

组织聚会 **2** 次

与爱人

单身

技能

数据源于日常统计

生活技能

煮饺子

蒸饺子

空气炸锅鸡胸肉

空气炸锅罗非鱼
煮火锅

<h3 id="专业技能">专业技能</h3>

使用 VPS 搭梯子
独立建站
IBM maximo 的基本使用和编写
Oracle 的常用操作, 见 Oracle 的常用操作
nginx 的基本配置
基本网站优化, 见提升访问速度, 为你的网站做优化

<h2 id="学业-事业">学业&事业</h2>
<p>数据源于日常统计</p>

于 2018 年 6 月 25 日顺利从学校毕业
于 2018 年 5 月 10 日正式参加工作, 于 2018 年 9 月 28 日离开工作岗位, 学习并参与了 IBM aximo 的使用与开发, 负责了汉川电厂风险审批单的“停用水审批单”、“脚手架审批单”模块的编工作风险和审批单总模块的上线部署工作, 期间曾在电厂参与问题反馈与讨论、bug 修复, 数据修正工作
于 2018 年 6 月 15 日参加“四级英语考试”, 但没能通过
于 2018 年 11 月 11 日决定参加 2020 考研

<h2 id="兴趣-娱乐">兴趣&娱乐</h2>
<p>数据源于豆瓣读书、Bangumi、网易云音乐、WEGAME 和日常统计</p>
<h3 id="阅读">阅读</h3>
<p>今年一共读过 9 本书</p>

《书都不会读, 你还想成功》
《龙族 I》、《龙族 II》、《龙族 III 上》、《龙族 III 中》、《龙族 III 下》、《龙族 IV》
《敏感的人如何面对外界压力》
《Google 工作整理术》

<h3 id="番剧">番剧</h3>
<p>今年共看过 15 部番剧</p>

Evangelion 新世纪福音战士、Evangelion 剧场版 真心为你、Evangelion 剧场版 序/破/Q
Megalo box
AIR
龙王的工作
火影忍者
迪迦奥特曼
硅谷 第 1-5 季

<h3 id="音乐">音乐</h3>

全年在网易云共听了 2144 首歌
全年在网易云听到最多的歌词是宝贝
全年共有 121 天在深夜 12 点后仍在听歌
全年共有 73 天都听了桜流し, 这是我年度最爱听的歌

年度最喜爱歌手是宇多田ヒカル, 她的歌我共听了 531 次
据不完全统计, 全年有 516 小时与音乐为伴

<h3 id="游戏">游戏</h3>
<h4 id="英雄联盟">英雄联盟</h4>
<p>挖坑, 等待官方年度报告</p>
<h3 id="活动">活动</h3>

2018 年 2 月? 日-2018 年 2 月? 日, 普陀、舟山、江西旅游
2018 年 7 月 1 日参加艾妮国际动漫展
2018 年 10 月 4 日参加艾妮国际动漫展, 见到了 yurisa 并合照
2018 年 12 月 15 日, 去电影院看“海王”
2018 年 12 月 20 日, 去电影院看“海王”(是的, 我看了两遍, 虽然我没出一次票钱 2333)

<h2 id="年度总评">年度总评</h2>
<p>打分: 65/100
其实从最开始来看今年的表现, 还是蛮不错的: 顺利毕业、参加工作、挣钱买自己想买东西整体还比较顺利, 也有一些亮点: 开始尝试自己做饭、开始尝试阅读、搭建博客写心得、开始锻炼身体这都是一些好的迹象, 想想今年应该是收获满满的一年吧。</p>
<p>当辞职回家之后, 待在家中慢慢的就倦怠了, 没有计划无所事事, 看着身边的朋友们, 发现差距越来越大, 徒增自己的心理压力, 同时又由于没有一个合适的方法来排解压力, 导致自己感到很苦恼, 没有什么成果。</p>
<p>我不是说待在家里就会颓废(事实上有很多人都是通过这种方式得到自我提升, 我也想像这样, 高中的一段时间我也是这么想的...), 但我的确做的不好, 待在家里的人一定要有个行动计划, 来保证一天的工作量, 保证自己处于工作状态。</p>
<p>其实也不是没有想过给自己订一些计划, 而是力求计划的完美, 导致计划还没产出就放弃了, 不从一开始就完美的计划, 它应该在执行的过程中得到合理的修正。</p>
<p>总的来说, 因为今年的前 3/4 我个人感觉还行, 所以给个及格分数吧, 后面的 1/4 在没有行动划的情况下过的这么颓废, 想想这其实也是可提前预见的结果。</p>
<h2 id="一些个人想法">一些个人想法</h2>

不会减压或使用错误的方式减压
耐性、坚持、策略: 不要轻易对做过的决定产生怀疑, 提早发现自己的倦怠, 并制定策略去解决
少做临时决定, 按照计划行事
制定计划时减少形式主义: 常常为了将计划制定的看起来漂亮、宏大一些而忽略了人性化和可行
多接触社会, 多接触一些人一些事, 多交些朋友
当有先进的想法时一定要付诸行动
放弃是因为总是不相信自己正在做的事情, 不相信是因为在执行过程中有新的选择出现, 大脑不合做多项选择
发现自己做事的动力都来源于热情, 这就使得自己去决定做或不做某一件事变得很容易, 同时不做的事情的积极性和优先级都会变得很低, 由于突然的开始, 导致事情没有规划, 随着实施的进行, 情逐渐消退, 执行效率和结果就会下降, 这就是我做事没有规划和容易放弃的原因。

<h2 id="止损措施">止损措施</h2>
<h2 id="制定规范">制定规范</h2>

制定年度的评判标准
制定标准的行为规范

<h2 id="寻找效率工具">寻找效率工具</h2>

用于记录待办事项的工具

用于记录琐碎、文档的工具

用于记录感想、心得的工具

<h2 id="寻找可预见问题的解决方案">寻找可预见问题的解决方案</h2>

对学习产生厌倦

对健身产生厌倦

精力易分散

压力导致的失眠

减少戾气

