

2020 年度计划

健康

- 一日三餐
 - 早餐
 - 鸡蛋
 - 牛奶
 - 燕麦
 - 全麦面包
 - 午餐
 - 轻食+肉
 - 晚餐
 - 多素
- 其他餐饮
 - 少糖
 - 少盐
 - 少油
 - 杜绝奶茶
- 运动
 - 每周两次游泳
 - 每周两次跑步
 - 每周两次力量运动

能力

- 设计专业能力
 - 大幅人物插画
 - 文件整理能力
 - 图层命名规范意识
 - 文件整理意识
 - 作品集整理
 - 先思后做的意识
 - 设计思维
 - 看书
 - 《行为设计学》
 - 《设计的意义》
 - 《以匠心，致设计》
 - 《色彩的秘密》
- 语言表达能力
 - 辩驳能力
 - 工作中努力表达自己的观点
 - 为什么要这么做
 - 社交沟通
 - 每个月至少和朋友吃一次饭
- 理财能力
 - 投资理财的思维
 - 看书
 - 《价值投资实战手册》
 - 投资理财的尝试
 - 预计用 1 万进入股票市场
- 写作能力
 - 写作框架
 - 看书
 - 《文案的基本修养》
 - 文案变现
 - 看知乎课程
 - 写作研究
 - 如何写影评
 - 知乎课程：豆瓣时间
 - 读书
 - 《如何写影评：影评写作 STEP BY STEP》
 - 《认识电影》
 - 研究影评公众号文章
 - 独立鱼
 - 毒舌电影
 - 豆瓣电影
 - 电影铺子
 - 投稿
- 情思能力
 - 多维模型的搭建
 - 医学常识
 - 《世界观》
 - 《你想活出怎样的人生》
 - 情商的提高
 - 《看见》
 - 人文素养
 - 《人生海海》
 - 《呼吸》
 - 社交
 - 参加一些有意义的社交活动
 - 结交一些有价值的朋友
 - 如何交朋友?
 - 问长辈
 - 看书

赚钱

- 写作变现
- 设计外包