

# 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