

大家的日记本

目录

2019.04	2
2019.05	9
2019.06	17
2019.07	21
2019.08	24
2019.09	26
2019.10	31
2019.11	38
2019.12	43
2020.01	46
2020.02	47
2020.03	47
2020.04	47
2020.05	47
2020.06	47
2020.07	47

2019.04

#hk

2019.4.10

加入了这个群组，真的有人愿意把日记在这里分享吗

#大 G

2019.4.10

也许会有人会吧，电报隐私做得好，匿名的互不认识



#秦丰 20190410

昨天晚上喉咙痛根本睡不着 愣生生熬到 6 点

现在还是没个结论 等一天是一天 这副业也太难搞了

#七公主

2019.4.10

每天重复现在的琐碎事情，好迷茫。

#pudding

2019.04.10

又是打酱油的一天

#shady

2019.04.10

C++课完全开飞机听不懂(ノ>Δ<)ノ

#Kurusu

2019.4.10

明天就是王者荣耀新赛季了，再过几天就能去北京工作了，开心

#大 G

2019.4.11

昨晚睡得有点早，所以今天 6 点 30 就闹钟起了，老婆还在睡觉，我要起来弄早饭了。

英语学习报的网课落下了一些了，对不起花出去的钱呀，心疼钱包两秒，要坚持下去，今年的目标身体锻炼好，英语学好，给自己加油吧。

今天天气稍微有点凉，还算舒服，现在 5 点多天就亮了，要做出改变了，不能睡懒觉以后，以后 6 点半起床，加油(ง •̀_•́)ง

#秦丰 20190411

又跟龚他们 high 了一晚，梅林这个场子的妹子真不错，不过话说回来狗东西 一个个的我说怎么++的声音这么大 原来是磕了药 下次我也试试

#大 G

2019.4.11

一天浑浑噩噩度过

公司今天来人，晚上要陪他们吃饭了，又要喝酒了，妈蛋，想想就不舒服。对不起老婆了，晚上不能陪你去弄脸了

#pudding

2019.04.11

下暴雨了

#挽风

2019.4.11

xs

#大 G

2019.4.12

早上 6 点半醒的，无奈老婆不让起床，英语在床上看了一会，妈蛋又困了，继续睡😓😓

一早老婆照着抖音视频做了一顿营养早饭，还不错，感谢老婆，辛苦了

今晚安排去健身，昨天体重 63.2kg，从 65 到 63 耗时三个多月，自己都感到无语了，可能和平时饮食有关系吧。我的肚子肉什么时候可以甩干净呀，看到别人的腹肌很是羡慕啊，除了胸长了一点，肚子也该长肌肉了吧，还是长了也看不到吗😓

今天周五了，这礼拜过得好快，天气还不错，气温 20，明后天老婆上班，祭祖就安排在下周吧，也没什么地方去，宅了要

#Apolinz

2019.4.12

今天天气晴 空气很好 周末要来了

突然想起自己 5.1 就要 20 岁了

行吧 人生的前 20 年是没有谈过恋爱了 不过也无所谓了 至少在看喜欢的书 读喜欢的专业

等旧手机回来 重新用它吧 曾经想过出掉它 但是最后还是舍不得

就这样吧，碎碎念一下

#hk

4-12

今日代码贡献量：12 lines

又是摸鱼的一天。

#大 G

2019.4.12

晚上运动泡汤了，刚从 cz 参观学习回来，路程 3 个多

小时，崩溃了要，摸黑高速了一车人，好累啊一下午，到家快 11 点了，累 ☹️~☹️

#Z

2019.04.12

傣族的泼水节 今天半夜赶到西双版纳

#羊肾

有幸了解到了李志。

嗯，伟大！

#大 G

2019.4.13

昨天晚上累瘫了，下车腰疼的要命，6 个多小时的车程真的受不了，商务车里还她妈好几个抽烟的，妈蛋，昏昏沉沉一路还犯恶心，直接导致今天一早成为起床困难户，还好老婆上班把我拽起来。上午在家学英语做饭打扫卫生了，感觉自己今天上午就是家庭主妇一样了 😊。下午 2 点多去健身吧，晚上陪老婆去弄脸，一天就这么过去了，生活很平淡，平淡的像粗茶淡饭。

ps: 今天打算弄两个视频教程关于使用两个机器人 likebot 和 comenbot, 第一个是添加点赞功能，昨天已经有一位朋友使用了，效果还不错，第二个是添加评论功能。喜欢的朋友可以添加起来一起互动一下 😊

#大 G

2019.4.13 晚

hb 这座城空气质量真的好差，白天晴但是看不到蓝天，只有太阳，在长三角排名倒数理所应当了，有时会犯咳嗽，四月天柳絮多了起来。。

今天的任务基本完成，英语也学了，也运动了，英语还有一节视频课没复习，明天上午复习吧，等下等老婆弄完脸看电影了，《反贪风暴 3》不知道什么时候上

映的，评分还可以，可惜看完比较晚了，现在还没吃饭肚子有点饿(•̀_•́)。。。。

我和老婆认识两年领证，基本是被逼买房，直到现在我觉觉得当时结婚有点早没准备好，结婚四年不到，前几天差点离婚，老婆对我很好，只是平时要求很多，我尽量做到，可是心里有看法，导致矛盾也多，互相忍让。不知道从何时开始对她没有之前的感觉，几天前的夜晚我把所有想法和盘托出，她哭的稀里哗啦，她知道我外面没女人，没有喜欢的异性，我们现在还没孩子，这段时间虽然和好如初但是依旧没有激情，肢体接触亲吻所有一切我都不感冒了，还有一个大的阻力来自于原生家庭，哎，我不知道如何做，有人说只要男人开始说离婚，基本已成定局，我不知道今后的路在何方，老婆还年轻，可她说离不开我，之前她每次提离婚我都把她拦下来，没想到这次我提出来而且很坚决她却退让下来，我想过狠下心结束这段姻缘，可是我不够狠，关键时候心还是软下来，现在和她在一起她还是依旧粘着我，可是我心里已经没有她，我该怎么办

今天日记有点多，希望大家发表自己的看法，我想听听意见，我不是一个没主见的人，做决定会很慎重

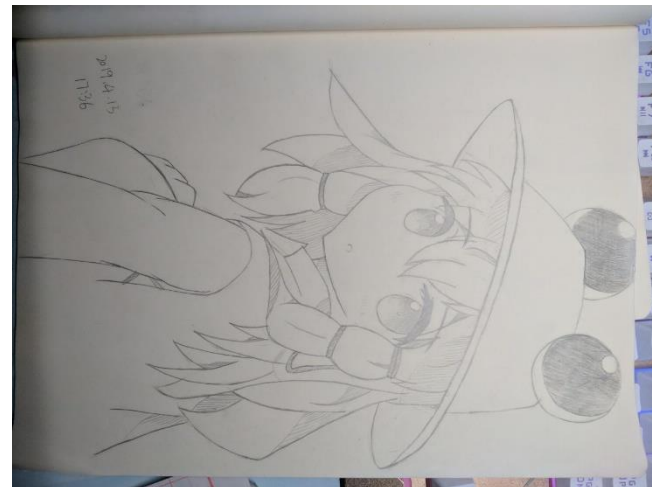
未署名

昨晚蹦迪到天亮，睡了两个小说 起来上班 摸了一天的鱼，不知道在这个城市还能撑多久，目前还有一个小时下班，又是无聊又乏味的一天

#Apolinz

19.4.13

今天画画了 画了一副青蛙子 就这样吧 感觉画技有点进步了 晚安



#花火

2019/04/13

已經過了零點了，那麼就來寫昨天的日記。步數是 162 步，室內外溫度相差無幾，修改開題報告的一天。斷斷續續地，終於在 23:30 左右完成了。於是也就可以欣然去赴明天（今天）與友人的約會。晚上的時候 Ash 突然找我人生相談，關於她的異性朋友。不過如今的人生相談也無非是使自己看清內心的真實需求，再為其尋找合理性罷了。人總是越來越不願去承認自己內心真實的情感起伏，也更少去感嘆。總而言之，進入今年以來總是面對更多的反思。

#挽风

19/4/14

像我这种太敏感，对他人戒备心太强的人大概是我找不到一起做机场了，放弃吧

#虎王

2019/4/14

高考一天天逼近，我卻還生病在家。我對我的命運不

服，為什麼我那麼努力，卻這麼倒霉。我雖然發誓：以後如何如何通過嚴格的飲食生活方式保證自己不再生病，甚至因為這幾年的生病，決定自己以後學習中醫。但是遠水解不了近渴，我現在多麼規範自己生活規律，身體好轉很慢。

#蚂蚁搬家

2019/4/14

浑浑噩噩的度过每一天，就像在梦游一样，不知道何去何从，不知道以后的路该怎么走！就这样虚度时光，不知道怎么才能唤醒自己！

#makati

2019/4/14

今天来菲律宾 已经 1 个月了。

我是做人事工作的，目前就招了 1 个人，但是我招的那个人比较给力把，他招了好几个有能力的人。

下个月怎么过呢，不认识中介..谁可以给我介绍点人呢.. 我们家的佣金是 6000 块钱一个人，算是返佣比较快的了

#念

今天睡了好久，还是没有有一个明确的方向

#花火

2019 / 04

/ 14

怎麼又過了零點了。



#念

习惯独来独往了，学校里没有几个喜欢的朋友。

待在只有自己的房间，思考着下一步。

思想上已经逐渐走出原生家庭带来的影响，可是还是没有任何实质性的改变。

仍然迷茫，选择也太少。

#大 G

2019.4.15

前天晚上和昨天因为婚姻和私房钱的事很不愉快，老婆一反往常的冷淡，沉默，已经到了要分道扬镳的地步，我要离婚，她接受不了，婚姻有时真的很折磨人，没有激情和平淡如水不应该是婚姻该有的样子，人生只有一次，我不想继续这种生活，我们深入交流了一次，婚姻的褪色变质都是有原因引起的，老婆说得对，我这些年都是在忍让，缺乏主动沟通，一直逃避责任，她也承认有不对的地方，她确实在努力改变。现在我选择和她一起走下去，我不知道结果会怎样，我也会努力的改变自己，多沟通交流，思想的转变需要过程，我也想在继续生活的过程中婚姻会变得越来越好让我彻底放下离婚的念头。

想起一句话：人生真的没有彩排，只有经历。

#Ludwig_Chan

2019.4.15

今天老板发火了，在公司里开会批评了后端和测试。昨天老板还在群里发马云的 996 文章，今天又在会上说年轻人要奋斗~敢情这是要我们 996 的节奏？虽然入职才半个月，不过确实感受到互联网企业不太一样的文化了~

#念

总算把作业应付完了，心累呀……

#大 G

2019.4.16

6 点半起床

蹲坑刷 tg，微信朋友圈，洗漱完复习之前学过的英语 30 分钟，吃早饭上班不表

上午上班枯燥，下午偷出来锻炼，😓

人家说要想练出腹肌就要进行力量训练，力量训练要想效果好就要练胳膊，几天之前开始胳膊的训练，不要大力水手般👊，能轻松抱起自己的女人就好了，要求也蛮高的其实。哈哈。。(附一张健身房照，算是打卡了)，贵在坚持，给自己加油吧！



#Apolinz

2019.4.16

天气渐渐开始热起来了
旧手机修完屏幕回来了
今天无事发生

#念

给你买了一个礼物，希望你喜欢

#大 G

2019.4.17

明显感觉今天气温上升明显，热的不行
明天气温更高，啊~受不了

早上 6 点 40 起床，可是刷了会手机被怀疑和哪个姑娘聊天😓，解释一通，荒废了大好时光，安排到晚上运动之后吧！

#三度

2019.4.17

今天诈病休假。两年来的沉淀终于写下剧本的第一场，真切的感觉到距离理想近了一步。沉住气！才能总是在宁静中造就！

#makati

4.17号，约了菲律宾小姐姐吃饭。美滋滋

#秦丰 20190418

买房终究是大事 就怕一直被套这

#大 G

2019.4.18 晴 高温 短袖了

昨天任务圆满完成，今天起的也蛮早，学习半个多小时吃饭上班。

今天下午公司来人检查，晚上又免不了一顿酒，想想难受，希望晚上那位什么总的可以不喝酒，咱们做个好朋友，吃吃回去歇息各找各妈吧

#卡老师

4.18

为什么要做女生呢 来大姨妈太痛苦了 也不能健身工作也做不了 腰疼肚子疼 心情烦躁 人生啊 都想费号重练了 这次能不能充值做一个男孩

#F

0418

人生就像一场梦，不管梦长梦短，不管其他乱七八糟的事，要遵循五位一体（健康、安全、心理、财务生存、社交）战略基础，加 onenote 账号内所有知识，并不断补充。然后不断设立新的挑战目标，过完这一生。

#秦丰 20190419

好像最近一年就没有正经睡过觉 都是靠褪黑素在撑

#大 G

2019.4.19

昨晚喝了点酒，吐了，一月一次来，跟女人大姨妈一样卧槽，来了干嘛呀，屁事没有。

今天一早起床算早，看书时间不是很久，网约周末上课，一周必须上一节课才行，没有语感白学了要不。今天一天没啥事。周末干嘛捏，忧伤😞。锻炼身体吧，学学英语，枯燥哦。这几天和媳妇关系还比较融洽，继续保持

#秦丰 20190420

你们要是不回来 难道还真在束过一辈子？ 我真是不信了 这么多钱喂不饱一个小小市级单位

#念

20190420

Miss

#大 G

2019.4.20 周末 阴

上午起了个大早，按计划学习，健身，下午没什么事，想找部电影看看，不知道看啥，外面闷热不想外出

#Apolinz

啊…………天气变热了…………开始睡不着了

#大 G

2019.4.21 小雨转阴

今天上午的私教课提前 20 分钟上完了，老师是在夸我吗 excellent😁😁,。。。完了，飘了飘了~

#橘子.

2019.4.21 大太阳

蹦迪蹦到 5 点的我 现在爬起来吃早餐 听了一晚上伤感的音乐 坐等 k11 开业继续蹦

#大 G

2019.4.21 晚

晚饭吃的很糙，现在运动中，健身房没几个人今晚，甚至有点冷清。不知道这个健身房的称哪去了，想称下体重。

#Apolinz

2019.4.21

把阴影完善了一下 还是不够厉害啊…………不够自然 下周会轻松一点 课比较少

晚安这个世界



#大 G

2019.4.22 阴有小雨

微凉，媳妇明天回来，检查一切安好，生小孩真的是要缘分的，再等等吧！

未署名

2019 4.22

那年 18 我沉迷网恋 女网友丁潇潇约好要见面，我给她打了 8000 元 我在金边机场等了一夜 她没有来

#川さん

4.22

一个男人在双流机场失去了当初的自己，又在曾经的“兄弟”婚礼失去了最爱的人，故乡的樱花已快凋谢，一切都回不去了。

#喵

2019 4 23 虚度光阴了一个上午

未署名

2019 4 23 日常丧

未署名

2019 4 23 11:00

狗推开始上班

未署名

2019 4 23 又是虚度光阴的一个下午

未署名

2019 4 23 天气 晴 还有两个小时下班

#大 G

2019.4.23 凉

早上学习半个多小时，晚上等下去运动，完了火车站接媳妇回家。一切如常，普通人的生活很平淡，没有波澜也少了激情。

#看戲 #器官功能

人情只是操控手段，但這也是害了自己真心的選擇

#Mikey

2019.4.23

明天一天没课，玩一天。什么时候会有想好好搞学习的念头呢？不管了，先混完这一年

#b

2019.04.23

作为工薪小偷，在公司里面日常摸鱼了一天。中午饭店没什么胃口跃跃欲试去吃了金拱门的安格斯厚牛堡。呃，怎么说呢，整体就比 big mac 好吃那么一点点，但是不值这个价，因为还是碎牛肉。总结，不要太过于相信广告。

#ish

2019.04.23

上班第二天 又不温不火地过了一天

不知道这次的选择正不正确

总是担心自己没有这样那样的能力 不能胜任



#Germinating

2019.4.23

在体制内又浑浑噩噩的过了一天，还过得特别焦虑，真想按自己的意愿来挣钱，每天假大空真是够了。

#我孫子 笑川

4 月 23 日 曇り


那些冷漠的钢筋水泥居民楼里,很多人住了几十年也不知邻居的名字。冷漠貌似已经成为了城市生活的基调,目力所及的一切——都是灰色的。直到我遇见了我的邻居,我始终忘记不了那一晚的互动,我们俩从天南聊到地北,交谈甚欢。如今我已经离开了新津,去到了别的大城市生活。但邻居热情的问候始终伴随着我左右,我一定好好完成在工地的工作,买一张回 JP 的  票,在  散落的庭院品茶。

#念

复联不是我的菜

#大 G

2019.4.24

白天起晚了没学成,没完成目标,晚上抽时间要做到才行。明天一个什么 jb 领导要来,卧槽,明晚又要战斗,打乱我的计划安排,难受 

#喵

2019 4 24 头疼

#ish

今天终于有活干了

一上来就是一个案子 根本不了解这方面啊 看得人头大

#b

2019.4.24

去香港机场接机,顺便去那边买买买,然后发现机场卖的东西贵的一逼。

#April

最近的事。

遇见很多恶心的人和麻烦事。身边的人也不可信，也没有信任的人可以求助，我知道她不在乎的，不缺我一个。

至于身边这个人，非常讨厌。整天逼逼自己多厉害，对我多好，花了多少钱，实际上在逮住每个机会想上我。为什么自己被绑定在他身边？我想离开，但没人真心收我。换了地方也不一定更好，还得提心吊胆怕被报复。

事情真难处理。不知道怎么做才妥当，才能达到目的。圈子太小，难以看到外界，难以看到可能性和选择。

未署名

2019.4.24

狗推的日常 0 充值 0 在线 0 注册。我应该要被拖出去祭天了



会员账号	订单号	支付平台	付款金额(元)	申请时间	类型	状态
没有找到匹配的记录						

#April

4/24/2019

These contents will be in English in case someone i know recognized me.

I think i know what will happen on this Friday. He will complain how cold i have been with him in the past week and try to manipulate my mind. I've seen males doing that to young girls and i won't allow myself to fall for that. He's merely a creature of his lower parts. He knows nothing of what he wanna do. Yet he makes it seem like i know some "business secret" of his

Motherfucker.

I can't be alone with him anymore. That piece of shit. I have to try to create some bonding with her. At least some...

This is a new kind of pain.

#立冬

2019.4.24 下班了，今天的工作给了我很多自由思考的时间，满意

#大 G

2019.4.25

今天感觉真冷，风大的一逼，差点穿羽绒服了。一早英语半个多小时，晚上肯定没空了，明天恢复。今天除了应酬估计也没什么意外发生

#mac

2019.4.25 忽然对 telegram 很感兴趣就加了一些频道，看到写日记的这个觉得很有意思，虽然今天的目标是控制使用手机在五小时以内...

#晨

2019.4.25 又是 0 业绩的一天 还没招到人

#shoucanjun

2019.4.25

刚一只大蟑螂爬进我蚊帐，进来的时候跟我对视了三秒，被我一吼乱串。然后就被我一巴掌呼死了。

#大 G

2019.4.26

昨晚喝多了，又吐

今天下午遇到一件让人很恼火的事情，不想针对谁，

有时候真的不针对一下好像还真不行。

有时候嘴里话多真的是容易祸从口出，年纪轻容易冲动上头，还好克制的及时，缓过劲来就好，慢慢整，来日方长。

晚上运动去，等媳妇下班了出去改善一下伙食

#mac

2019.4.26 感觉压力好大但是又没有动力把事情一件件做完，今天的进步是坚持上课了！（希望晚上可以继续加油学习...

#念

《我们与恶的距离》

#tim

今天 200ug...

起飛了，看到的東西更真實

但到底我在找甚麼？希望我的高我可以回答我。。。

#大 G

2019.4.27

不知道怎么回事昨晚困得不行睡得比较早。

早上睡了个懒觉，8 点起床弄早饭，准确的说差不多准备午饭了，吃了饭，看了一场电影，现在陪媳妇弄脸。

下午计划回到家捡起英语学习一小时，媳妇好像有点生气了，对我当初的选择有些抵触了。先不管那么多了，按计划来吧。。。

#网管喜羊羊

2019 年 4 月 28 日 人生越来越灰暗 得过且过 很迷茫

#无常
2019.4.28
每天都要元气满满，开开心心

未署名
2019.4.28
甩掉不开心，笑着面对

#大 G
2019.4.28 阴冷有小雨
早起 50 分钟英语，和老婆约定一天 1 个半英语学习时间，中午车上学习了半小时吧，差不多今天英语任务完成，明天运动。
昨天运动后买了一罐什么蛋白奶昔，可能被忽悠了，老婆不太信这个，先吃一个月试试吧，希望钱不白花。。今年的两大目标蛮难实现的，庆幸的是自己没有放弃，一直在坚持。

#泥
2019.4.28 今天很累，不想撸管，生活了无生趣。

#tim
29.4.2019
是時候要停了

#大 G
2019.4.29
一早起了个大早，英语大约 1 小时，还有半小时晚上做吧。今天还是有点小冷，套了马甲😓
下午下班后和媳妇一起去运动
明天下班就放假咯，干嘛呢🤔，没事干呀，难受

未署名
2019 年 4 月 29 日
在经历了地震、失火、食物里面出铁块等等事件之后，今天也是顽强的活着的一天呢。

#tim
明天會更好，一定是的。。。除非不是。。

#极黎
2019-4-30
如果一开始就没有一点点可能，也许会比现在这样好的多吧。在得到一点你的肯定之后，就开始奢求更多，原本就是没有任何可能的，却让我因此看到虚假的希望，或许用扑火飞蛾来形容再好不过吧，但是这大概就是我了，估计再也改不了了。
跟好友最近也有了分歧，不知道接下来还会有什么呢？早餐是一杯可乐加两盒牛奶，午餐，以及接下来的晚餐还是一如既往意料之中的外卖，对我来说这样一天就差不多结束了吧。
啊……今天也是浑浑噩噩的一天呢，虽然如此，应该还是要说一句感谢世界吧，今天的我也还是活着的呢。

#三横子
2019.4.30
今天我决定改变自己，从早起开始，德智体美全面发展。
五月目标：
1.每日早起，先从六点五十开始，正好洗漱完去吃个饭打个卡就可以准备上课了，适应后提到六点起床，开始晨跑/晨读
2.每天十二点开始午睡，一点结束
3.每天晚上十一点前开启睡眠模式
4.读完《曾国藩家书》

5.学会用口琴吹一首曲子
6.完成《爱的艺术》读书笔记
7.读完《谈谈方法》
8.每周夜跑两次，注意跑前热身，跑后拉伸
9.坚持去食堂吃饭，不叫外卖，不买零食
10 最重要的，把丢下的课补回来
多交几个朋友，忘掉她，让自己快乐且充实度过每一天。

#大 G
2019.4.30
今天一个半小时英语完成，明天上网课，接下来四天没什么事做，循规蹈矩吧。
明天计划爬山算是运动。媳妇加班🤔，没人玩了哦

2019.05

未署名

2019.5.1

Xbox 泰坦陨落 2 中

#カシキ一

2019.5.1

早上起来先来一杯🍵+肥宅快乐水~哦吼开心哟~平成结束了熬~

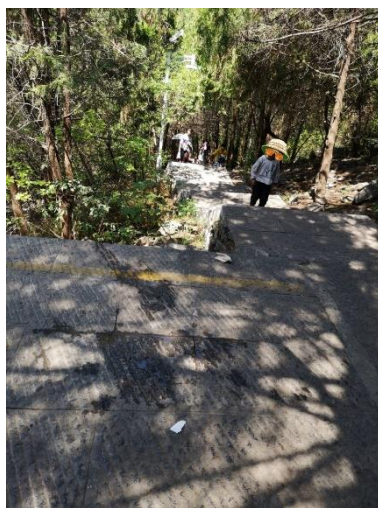
#mac

同辈压力->刷朋友圈看到大家都在秀 offer, 而我申请了延毕一年准备出国, 忽然感觉非常焦虑, 自我怀疑和否定... 虽然我知道我在做自己想做的事, 但还是会有各种念头跑出来打扰我, 我也会时常摇摆不定... 蕉绿

#大 G

2019.5.1

今天节日第一天, 小班课上完了, 感觉厉害的人好厉害呀, 差距还是蛮大的。要多多努力咯。英语这东西还是要多说才行。上午去爬山, 两个小时才下来, 累坏了, 腿抖抖的不行。晚上吃龙虾吧, 嘿嘿



#网管喜羊羊

2019.5.1 少壮不努力 老大推体育

未署名

2019.5.1

唯一一天假期过得好快, 什么事没做过了一天, 放假前设置的店铺广告计划起到很好的效果, 希望明天回去以后继续优化。

#tim

2.5.2019

剛發惡夢大叫救命了, 希望鄰居不要報警。。。

#tim

2.5.2019

Sober for 2 days 🧘🏻♂️

腦袋仍然是一塌糊塗。。。

昨天與你交換微信, 發現自己愈踩愈深。我不要再找你了, 千萬不要。。。

#大 G

2019.5.2

今天天气好热, 短袖了

一早一口气英语学习了一个半小时顺利完成既定计划。

下午运动了大概一个多小时吧

中午陪媳妇拔罐减肥, 对这种减肥方式真的不敢恭维, 她体重涨了一点, 本来计划中午吃龙虾的也不敢吃了, 媳妇一下午嚷嚷饿的不行, 晚上要在家涮火锅, 让我去买点素菜, 这能减肥吗, 还给自己找理由说吃素没关系, 自欺欺人啊。我晚上准备吃两个鸡蛋, 喝一份蛋白奶昔, 吃点素菜算了。

好饿~, 抓紧回家弄饭咯

#泥

2019.05.02 正常的一天过去了, 我没办法让这一天不正常, 草泥马, 还有明天后天, 再不去死我就会老的。草你马勒隔壁, 草泥马草泥马草泥马草泥马, 什么时候才能结束! ?

#咸鱼

2019.5.02

今天又是无所事事的一天。争取在毕业前努力浪费时间, 哈哈

#mac

2019.5.02

(不是光我一个人觉得印度人不靠谱) 小组合作, 印度队友屁都没干还觉得我出力都是理所当然。今天下午没去实验室, 他搞不定就狂给我发消息, 然后导师也发消息指责我没有合作精神... ??? 所以明天要早起去实验室帮队友更新进度... I hate teamwork

#Mo

2019/5/3

明日朝早いのにななちゃんから電話かかってきて声真似大会が始まりそれに1時間半も時間を費やしてしまった

#半杯

2019/5/3



#大 G

2019.5.3

英语计划完成, 中午打算吃的小龙虾店都不开门营业, 难道他们都是晚上营业的吗? !

一下午在家无所事事要得床癩了。

#用户

2019.5.3 宅在家的一天，看了超脱和美国 X 档案两部电影，明天是假期的最后一天

#tim

3.5.2019

今天起來覺得超頭痛，難受

起床時你說你要去上學快遲到，嚇我一跳。我說你是小賣部阿姨嗎？你叫我滾蛋一邊推開我去刷牙好像回到以前一樣，有你在的某個清早。不喜歡這感覺。。

#mac

2019.5.02

实验室一日游终于结束，更新印度队友状态：各种借口不写代码，中途还打了很久电话。算了不生气，反正我自己也学到了很多。中午第一次吃快餐米饭，米不是米，但里面的大鸡排好好吃！准备一会去买 kebab 带回家吃，希望晚上还有精力看论文。不过一个感受就是，做完了这件无比抗拒的事（今天去实验室），觉得也不过如此嘛。也许下一次不用那么抗拒了。

#咸鱼

2019.5.04

北大失联的同学遭受非人的待遇后还是坚持信仰，直面深渊。

自愧不如

刚看他们的自白，百感交集，终化成一声叹息（但希望自己保持清醒，保持愤怒

#大 G

2019.5.4

今天学学英语，好像也没什么事干呀🙄，明天上班啦

#lau_florentino

2019.5.4

今天还是啥都没干，明天就去学校啦

#净意

2019.5.4

人总是要受些苦的，现在的放松，不如以后真正的轻松

#tim

4.5.2019

整天都在下雨。。

#am_jaka

2019.05.04 20:29 为什么陌生人都不能一起聊天

#小智

2019.05.04 21: 00

今天还行！加油👊!!!

2019.5.3

#用户

明天开始新生活运动。

未署名

2019/5/4

本来心情挺好，被俩傻逼非主流抑郁患者搞差，睡觉了

#tim

4.5.2019

第一次接觸這種東西

感覺令人很放鬆，雖然沒有明顯的感覺，也不會令人起飛，但確實內心平靜了很多。看了很多資料，好像還會對身體有益，後來 tg 群一個網友跟我說我買貴了。下次會聰明點😁 感覺現在很平靜，煩惱的事都 dunt give a shit...反正也處理不了，想也沒有用，盡力而為就好。。

今天晚上應該不用安眠藥了吧。如果每天都可以保持這個心情，事情一定不會像現在一樣。

#净意

2019.5.5

在不想努力不去努力的时候，还有许许多多的事可以去做，他们都与世俗定义上的努力不一致。

然而至重要的，不是你真的去做了什么，而是当你明白这所有的一切，都需要靠大部分时期里的努力，才能获得这短暂时间的不努力的自由，那我想你往后便足够清楚在不想努力的时期该做些什么了。

我始终觉得，对于一个人来讲，最重要的就是自治，如果你足够明白且想定了能够承担这不努力的结果，那便是足够自治了。

不能一边担忧一边放纵，一边畏葸不前却又同时始终欲壑难填。

#mac

2019.5.05

一个很欣赏的朋友和我度过了愉快的一天（看晚会直播以及恶作剧之吻...）她原来住在我楼上，庆幸还有两周就要毕业的时候，两个人能在一起聊天看剧，珍惜彼此最后的时光吧。

我觉得朋友就是可以聊得来，可以在一起消磨时光，

就算今天过后我俩没有每天联系，但也许下周六她再来我家看剧，我们丝毫不会尴尬疏离。
Nice day though I didn't study...

#tim
5.5.2019
睡得好是一件多麼奢侈的事
今天是个好开始，我不要浪费时间

#Mo
2019/5/5
今日こどもの日かつ😊
休みすぎて気付かなかった！
晴れだし良い1日にしようね🍀



#Mo
2019/5/5
専業主婦は世界で最もブラックな職業だと思います

報酬も称賛も休みも無し
義務や責任だけ押し付けられて
権利も無い
パフォーマンス向上の為に余念が無い
求められる水準は高い
何よりも共同経営者の「旦那」が
それを当たり前と思ってる事が
一番ブラックな点

#大G
2019.5.5
早饭没吃
在家窝了一天，陪媳妇打游戏😁

#立山
2019.5.5
期待——

#大G
2019.5.6
今天想起来前天被坑了15000块钱，妈了个逼的，果然江湖说得好，穷乡僻壤出刁民，怪也怪自己贪心贪得很。
今天英语还差半小时，运动完美完成。健身房被安利了一波私教课，有点心动咋办，咋办，要上吗？花钱钱额。要不还是让我媳妇去上吧，整天想着节食减肥。
晚点和同事聚餐，同事小孩满月，啤酒小龙虾搞起。😁

#Mo
2019/5/6
とうとうGW最終日🍀
今日は家でおとなしく花書の練習を🌸

書いてみたかったハングル文字畧(春)、もちろんお手本もないので自由に🎵
そして母の日の贈り物用にカーネーションを📺
花びらも書も難しい🌸
でも楽しい😊
明日からしんど～😓10 連休してた糖質制限もゆるく再開しよ～



#L
2019/5/6
今天晚上又偷看妹妹洗澡，我发誓，这是最后一次，我心裡很羞愧，我對不起她。這個星期天不管她要什麼我都會買給她

#净意
2019.5.6
真是人生百态啊

#泥
今天崩盘并不是特朗普的问题，而是那帮子利益集团借机会砸盘而已，活着好空虚！

#SisPenis
乙亥年四月初二
高二，艺术生，最近很想恋爱，不是无所谓的男生，发过誓就算单着也不再表白，有时候注定长得不错的人，女生与你暧昧的人数多了，你也就没资源了，曾经的 Sb 事做得太多。

#meacle 2019/5/6
今天白天看了一天电报，没咋学习，后天考试有点慌，晚上第一次上了暗网看了一眼，原来要求并不是太高，虽然很快就退了。

#半杯
2019/5/7
快毕业了唉！又是虚度的一天😞😞😞

#网管喜羊羊
2010/5/6
公司组织海边玩耍 好开心

#大 G
2019.5.7
昨晚龙虾吃多了，腻了
今天英语学习还差半小时，晚上补一下咯
下午又她妈检查，ctmd，呆在总部不好吗，非要来我

们这偏僻小地方溜达，晚上运动计划又泡汤了，陪吃陪喝赔笑脸，三陪
————一致我无处发泄的灵魂

未署名
2019/5/7
孙狗 原名：冈本 笑川 1982 年出生与大阪，成年后独自一人去东京闯荡。后被天皇派到中国四川成都新津当卧底。长期的卧底生活让笑川大佐已经在日本没有了身份证明。所以他经常说的一句话“故乡の櫻花已经开了，但我已经回不去了”

#我孫子笑川
令和元年 5.8
高三那年的愚人节，我喜欢的女生给了我一块奥利奥，还亲手塞进我的嘴，你们知道吗，我当时脸都红了，当我咬碎发现味道怪怪的，里面加了牙膏，我没吐出来，全咽下去了 她当时还急了，你快吐出来里面有牙膏你怎么咽下去了，我看着她说因为是你给我的，她脸红了，笑着说，你真是个哈啤。就在那天她终于发了个有我照片的说说：舔👄真的搞笑

#mac
2019.5.08
今天朋友问我何时回国，我忽然非常非常焦虑，因为毕设论文还没有开始写。临近毕业却好希望大学可以重来，感觉自己浑浑噩噩过了四年，什么都没学到，什么成就都没有。不过好在已经有了思路。下周必须搞定论文，加油👊

#Mo
2019/5/9
もくもく木曜日だー！🌟
東京は曇りらしいで..
まだ微妙に肌寒かったりするから服装に悩む😓
1 年中安定の暖かさになってほしい...
今日も一日がんばりまっつしょう！

#大 G
2019.5.9
昨晚喝多了，请人家吃饭帮忙，自己喝多了，真的丢人，状态太差了，一早被逼喝了小半碗豆浆全吐了。一天在应付检查中度过，胃也好了
晚上和媳妇吃龙虾，满足她天天嚷着吃龙虾的愿望

#天道
一天又过去，不知道自己一天忙的什么。这样漫无目的的下去，真怕自己会颓废掉！

#Mr_Cold
2019.5.9
100 年后的历史书上会怎样来撰写今天的时代！我想应该会很有趣吧，或者撰写成今天的历史书一样也说不定！
我都有点迫不及待想看看 100 年后的历史书！

#mac
2019.5.10
大晚上给自己染了个头发，然而并没有什么诉求，比如染个头就要重新开始之类，觉得有点亏（误）。自从关闭了朋友圈，看不见别人秀 offer，压力也小了，吃饭也香了，睡的也好了。当咸鱼还是快乐啊。

#大 G
2019.5.10
温度太高了今天，热爆了
一早学习计划正常，还缺半小时
下午修车，有点恍感觉
计划去运动的估计要泡汤了，要在四儿子那呆好久了
晚上计划陪媳妇去弄脸

#牙
5/8/19
前几天大范围的补了牙，半张脸都被麻醉。结果不小心咬了自己几口，狠的跟吃肉一样，现在还肿痛。

#Apolinz
2019.5.11
因为课程安排 生活突然就变得忙碌起来了，或许忙碌本身就是生活的意义所在吧，生活本来是没有色彩的，需要你给他自己涂上色彩，需要用力地去涂，也需要谨慎的去涂
开始对未来感到焦虑了，逐渐开始思考，究竟自己 5 年之后会在什么地方，做着什么样的事情，都是个未知数
“因为是这样，生活才足够有趣吧”

#Mo
2019/5/11
明日母の日だから花買って帰ったのよ。
ママにえーww 酒でしょ！ つていわれちゃった

#大 G
2019.5.11
昨晚发现弟弟起了小点点，妈的，没干坏事呀，去医院检查还好，拿点药涂一下，不知道什么原因

车胎换了，下午窝在家里玩游戏😂，好颓废的一天

#晓杨
2019.5.11
今晚洗衣服的时候，发现少了好几双还没来得及洗的裤袜。昨天用盆子的时候他们还在的。难道是被今天修热水器的师傅偷走了？

#Daniel
2019.5.12
最近以为自己摸清了用户的喜好，有了几篇阅读比较高的文章。
现在才发现任重道远，200 人关注，30 阅读，太惨淡了。
加油！

#大 G
2019.5.12
早上学习半小时多一些吧，时间不够，今天主要任务陪媳妇玩游戏。
明天开始出差几天

#Mo
2019/5/13
昨日は後輩で脱出仲間の結婚式二次会で、謎解きウエディング体験してきた！
かわいい新郎新婦みれて、脱出まで楽しめるなんてサイコー過ぎたぜ…🍀🍀

#浪白
2019.5.13 今天上班做单子不小心擦错了一个编码，犯了差错，200RMB 没了，妈呀，蓝瘦

#晓杨
2019.5.13
老公喝多了，被同事拖回来，他们敲门的时候我正好在洗澡，由于敲得比较急，裹着浴巾就出去了。被同事看的我脸红的发紫真尴尬，好在浴巾没掉。不然就囧大了

#大 G
2019.5.13
出差第一天，果然南方是个好地方，气候温和湿润，不像北方漫天飘“雪”。
基本一下午在旅游一样🤔，这出差么得说了，接触的交际圈多一点也有好处，熟悉公司模式也蛮好
晚上喝点啤酒回到酒店休息。

#大 G
2019.5.14
因为一早没叫媳妇起床引发一系列连锁反应，微信拉黑了🤔
奔跑了一天，累
晚上应酬，觥筹交错，干干干，心累。不想要这样的生活，简单点好

#大 G
2019.5.15
今天一整天奔波在工作 and 应酬中。
晚上喝酒喝大了，同事干了 8 两左右的 50 多度白酒，原浆酒，到了宾馆一直吐，可怜的年轻人，身体是自己的，真不值得。换作我那个年纪可能我也会，还可能更多酒，但是现在不会了，身体是革命的本钱，得了一次胃溃疡之后了却人生酒，对得起自己的身体就好，名和利斟酌一下就好，时间不等人，身体不等

人，什么也不去做就是在糟蹋身体糟蹋自己，我的人生信条没有轰轰烈烈，只求平安，不缺衣短食。

#Apolinz

2019.5.16

永远不要失去抬头仰望星空的习惯
晚安

#大G

2019.5.16

今天一天赶路回程

高铁一路狂奔

晚上要比较晚才能到了，比较累

车上看到斜对面俩大妈拖了鞋，拄着前座后靠背，好没素质。不嫌弃都不行

#ptel

2019年5月16日

一天没有出门，从早上起来就说要改变拖延症的习惯，脑中过了无数个一天想干的事情，结果，仅仅是在脑中过了好几个圈，依然是坐在沙发上，呆呆的度过了一天。

#大G

2019.5.17

狼心狗肺的开发商，无良奸商，漏水修了3~4年，妈的，非要投诉到政府才会重视

#大G

2019.5.18

英语荒废了快一礼拜了，昨晚开始恢复但是时间不够，今天到目前还没开始，晚上加油咯。
运动也是荒废了好久了，上午已经恢复运动。万恶的

工作，完全占用了自己想过的那种生活。要是不用工作多好，想想就好了，不能喝西北风~

想找个国企差不多的工作，不忙不应酬，其余时间做自己想要的，要不就辞去工作，做自己想做的事情，可是自己勇气不够，怪我自己，家庭也不会同意，被束缚的太多，不是作茧自缚，只是自己不够强大到一定程度可以冲破现有的束缚。绝大多数的人应该和我一样这种吧，平凡庸俗的人，庸庸碌碌就是我这种吧。有人说，不管什么时候，只要改变就是一个新的开始，有了起点就有希望，话很简单，但是做起来好难好难，“行尸走肉”说的就是我这种吧！

还是抱着一丝希望，希望自己能够做出改变，不管结果如何，不负此生，没有遗憾！

#大G

2019.5.20

昨天在家劳碌一天，打扫卫生，看英语。

当了一天的家庭主夫👩🏻

今天一早起来的还算早，英语一小时，晚上应该有应
酬，哎~

准备换工作了

#药水哥

2019.5.20

我在现实世界对谁都低声下气，不敢直视女孩子。但在网络里我重出击，痛打公，辱骂网友，反驳一切不随我意的言论。

#药水哥

2019.5.20

给大家背个《出师表》

先帝创业未半而中道崩殒，今天下三分，益州疲弊，此诚危急存亡之秋也。然侍卫之臣不懈于内，忠志之

士忘身于外者，盖追先帝之殊遇，欲报之于陛下也。诚宜开张圣听，以光先帝遗德，恢弘志士之气，不宜妄自菲薄，引喻失义，以塞忠谏之路也。

宫中府中，俱为一体，陟罚臧否，不宜异同。若有作奸犯科及为忠善者，宜付有司论其刑赏，以昭陛下平明之理，不宜偏私，使内外异法也。侍中、侍郎郭攸之、费祎、董允等，此皆良实，志虑忠纯，是以先帝简拔以遗陛下。愚以为宫中之事，事无大小，悉以咨之，然后施行，必得裨补阙漏，有所广益。

将军向宠，性行淑均，晓畅军事，试用之于昔日，先帝称之曰能，是以众议举宠为督。愚以为营中之事，悉以咨之，必能使行阵和睦，优劣得所。

亲贤臣，远小人，此先汉所以兴隆也；亲小人，远贤臣，此后汉所以倾颓也。先帝在时，每与臣论此事，未尝不叹息痛恨于桓、灵也。侍中、尚书、长史、参军，此悉贞良死节之臣，愿陛下亲之信之，则汉室之隆，可计日而待也。

臣本布衣，躬耕于南阳，苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中，咨臣以当世之事，由是感激，遂许先帝以驱驰。后值倾覆，受任于败军之际，奉命于危难之间，尔来二十有一年矣。

先帝知臣谨慎，故临崩寄臣以大事也。受命以来，夙夜忧叹，恐付托不效，以伤先帝之明，故五月渡泸，深入不毛。今南方已定，兵甲已足，当奖率三军，北定中原，庶竭弩钝，攘除奸凶，兴复汉室，还于旧都。此臣所以报先帝而忠陛下之职分也。至于斟酌损益，进尽忠言，则攸之、祎、允之任也。

愿陛下托臣以讨贼兴复之效，不效，则治臣之罪，以告先帝之灵。若无兴德之言，则责攸之、祎、允等之慢，以彰其咎；陛下亦宜自谋，以咨诹善道，察纳雅言，深追先帝遗诏，臣不胜受恩感激。

今当远离，临表涕零，不知所言。

#浪白

2019年5月20号,晴 32度,今天的砖头额外的烫手,对面商店的冰镇可乐依然是我不敢奢求的梦!

#大G

2019.5.21

真是一个领导一种风格,做的好好的东西感觉不好就换,改,还要大动,我觉得没必要呀,该提升就提升,在原有基础上改造不好吗?自己怎么想就怎么干,非要大动干戈。劳命伤财

今天晚上可以好好休息一下了,晚上英语没完成的时间补上,和媳妇吹吹牛逼,看看电视,思考下以后干嘛,现在准备开始另寻出路,这个地方离家太远了,要回去了,干点事情。

这周末准备回家,把家里事情处理一下

#Mo

2019/5/21

今日は

何者でもない

誰も制御できない気圧が

空を牛耳ってるような

そんな気息さがある1日でした

#大G

2019.5.22

一早英语半小时多吧

一天很忙碌,换了一个领导,管的太细了,事儿多,身体有点累,今后是不是要忙起来了?!

晚上补一下英语时间,今天的运动暂时放一下咯

吃完晚饭和媳妇在附近公园转了一圈,饭后遛弯赛过神仙,发现公园绿色蛮多的,心情好了很多

#喵

2019,5,22

今天又是亏本的一天呢

欢迎使用

#立山

2019,5,22

今天很高兴,丢了5000P

#mac

2019.5.22

在去巴黎的火车上,马上就要回国了心情却很郁闷,感觉毕设不顺利,感情也因为异地出现了问题,毕业之后的去向也令人发愁...以及昨晚通宵打扫寝室还不确定能否收的回押金。自勉吧

#大G


2019.5.23

今天热的要命啦,晚上也热

一早英语半小时多,一天没什么特别的发生,晚上等下继续学习一下。明晚启程回家修漏水,计划三天,周一下午回来。

发现自己变懒了,可能是因为天气太热,懒得动了,这是退步呀。下礼拜回来继续,要坚持才行,给自己先提个醒吧,既定的目标要完成才行

未署名

 鸣工日记

5.24日 今天是我第一天上工地,紧张又期待.今天的阳光没有放过我,晒的我胳膊疼 可是我不怕 村里的翠翠还等我呢 我要赚钱回家娶她,苦点累点不怕什么。现在是中午吃饭时间,我在屋里想她,加油!

#5.24

开心的一天,笑着面对

#浪白

2019年5月25日,晴,但是富婆房间的的空调却格外的冰凉,趁她还没睡醒,我悄悄的走了,双腿依然无力。

#Jesse

19.05.25 晴转阴

为什么妓女自己爽了,还要拿钱?当对方并不是什么人间尤物,且她比我还爽的时候,我觉得我亏了。

#大G

2019.5.25

昨晚凌晨才开到家,累死了

今天家里终于修的一半了,明天继续在修一下就完了,对这些无良开发商该狠还是要狠才行,明天晚上继续赶路去丈母娘家看看

#大G

2019.5.26

家里墙纸终于也修复好了,这礼拜回来终于办成一件事。还是在家里住着舒服 洗个澡去老丈人家住一晚

#Jesse

19.5.26 风雨

早上起床发现又做春梦了。春梦之前是一个完整的侦探犯罪故事,但是我醒后死活想不起最关键的部分,如果想起来我一起写下来,这天送的创作灵感啊。做了春梦但没有梦遗,因为在这个梦里,我在给另一个

人打飞机。以前似乎也有一次，春梦没有遗，因为梦里面走后门，顶到粑粑了，结果就没完事。连梦里都不给我好好的性生活！

#凯翔

2019.5.27

今天外面 38 度，富婆家的空调有点凉，看着满地散落的汇仁肾宝片，不知道自己还能撑多久，我突然有点怀恋工地上的砖，虽然烫手，但蛋不疼。

#大 G

2019.5.28

昨晚到单位已经是 9 点了，开车真是把人累得半死。前两天折腾的两三天除了把家里要修的弄好了，其余事情都烂在脑后了。

今天开始恢复正常，一早不到 7 点起床看英语，私教课好久没上了，这礼拜要上了，钱已经花了不能打水漂。

下午领导来开会，晚上不要有饭局哦，不想去 😞

#大 G

2019.5.29

这个季节惹人困，吃过午饭就感觉昏昏沉沉

早上英语一小时，晚上应酬喝酒，一个同事回家生宝宝，注定接下来事情会很多要处理。忍忍一礼拜吧，忧伤

#娇娇

站街日记 5 月 29 日 晴转多云 🌤

今天颗粒无收，老妈妈告诫说这两天晚上都别出去站了，我们这儿的这起杀人事件现在闹的满城风雨，严打的风头刚刚过去一点结果就出了这种事，事发的那条街还是我们这里比较繁华的一条街，以往晚上我们

也去那里站，可今天有路过的姐妹说街上增加了一辆流动警卫车，这条街的生意算是彻底堵了，姐妹们人人自危胆子再肥的，这个当口也没人敢出去站了，我们按摩中心都快成正规按摩中心了，往后的日子可怎么挨哟

#苍白

街邊的燈時閃時滅，耳邊時而傳來警車鳴笛。坐在二樓冰冷的水泥陽臺上，身邊橫七豎八地抖落著一條條烟蒂。很久沒閉眼了。呼嘯而過的警笛，從掙扎到安靜的面孔，四散尖叫的聲音，不斷地在腦中循環。夢與現實不斷交替著，迷糊的腦裏傳來了一個聲音"...日子怎麼哎呦“。疲倦的頭緩慢擡起，充滿血絲的眼頓時縮到最小，心臟猛的一跳，她。。。

#大 G

2019.5.29

喝多了，谁会心疼你，nobody except your family。

#药水哥

人生感悟 2019-5-30 晴转多云

等以后这群带网红老了，给他们儿子讲故事，你爹哪个母狗的批我没看过？一晚上磕七八个，嗓子都哑了，每天还是那么高强度冲浪，看见你妈没，当年也是个扣字选手，挂个粉色萝莉头给你楼上林叔骂自闭了都，跟你妈奔现，我不想带 t 你妈不吃药，俺俩也没钱打胎，这才弄出你这个臭弟弟。你可得努力，我和你妈都是带网红，你可别给我当个 five。行了，行了，赶紧出去，把门给我关上，趁着你妈出去跳舞我跟你赵阿姨磕个泡。

#大 G

2019.5.30

晚上啤酒小龙虾烧烤，又是一轮应酬，吃的够够的，起码一礼拜不想碰小龙虾

#大 G

2019.5.31

一大早起床就去开会，忙了一整天

早早下班回家，和媳妇一起吃个晚饭就很好。

2019.06

#大 G

2019.6.1

儿童节，没儿童，陪老婆加班度过，晚上看电影，哥斯拉，不知道好看不

#大 G

2019.6.2

新领导果然很烦，大周末的还让我去干活一下午泡汤了

#tfortouching

2019-06-03

明知没有人读我写的字 还是继续书写 明知没有人看的笔触 还是继续涂画 毕竟我最在乎的观众是我

#大 G

2019.6.3

下午开会，晚上饭局，好希望端午早点到

#tfortouching

2019-06-04

要尽快离开了 有雪崩的声音

#大 G

2019.6.5

以后每周要工作六天了，好烦，整个人一点也不好了今天开启送礼模式

未署名

谢谢！生命中每一个经过的人，每一次经历的事，每一次分分秒秒记忆的瞬间，在时间的年轮里积奠……
历久弥香

#我要上北电

2019.6.7

学了好几天了其实都，到也没感觉多累，毕竟刚刚回来，明天去市里放音乐但是还没排歌呢，我也不大知道应该怎么弄，有点迷糊，感觉学习也应该抓紧但是毕竟 200 块钱来着，还是出去玩一下比较好的对吧，今天先睡觉吧，感觉最近比较无聊了，需要点什么鼓励鼓励我吧

#tfortouching

2019-06-06

老板们完全不明白什么是 deadline ，每个人都有无谓的要求来刷自己的存在感，改完又改，出不了货的！干！

#大 G

2019.6.7

昨晚奔袭 4 个小时车程终于到老丈人家，一早 6 点陪媳妇去医院做检查，中午的小龙虾吃的太饱了，下午好好在家睡一觉，休养生息

#大 G

2019.6.8

昨天有点发烧感冒，浑身无力酸痛，昏睡了一下午。今天带老丈人去大女婿家，晚上回来，顺便看看老同事联络下感情

#我要上北电

2019.06.09

今天的梦还是跟前两次一样的，在一个玩具世界里面，只有我能看到一个用砖红色蜡笔画在玻璃上女人半身像。

第一次梦境简单交代了环境与人物，我了解到这个女人有可能是我离家出走的表妹，我的表弟能感知到，但他也看不到，梦境中我的任务就是用搜索来的道具向持续狂怒父亲解释表妹已经回家的事实。

第二场梦境我得到的道具是一个手机，第二场梦境持续了几天，那个手机可以拍照，每次做梦我都能查看前几次进入第二场梦境的时候拍摄的照片，终于我拍到了三张在我的家里的玻璃上，那个砖红色的蜡笔女人画像。

今天中午的第三场梦境，我进入梦境后就自己家里“迷路”了，被一个墨镜男子引导入了一个忏悔室，里面一个老婆婆给我看了很多石头问我这是什么矿石，我回答了几个都对了。她问我是用什么矿石做成的，我说应该是钻石，她给了我两块钻石原石告诉我这个东西可以让你看到过的东西让别人也看到。我急忙回家，进家门就又在玻璃屏风上面看到了砖红色蜡像，这次是全身像，她从玻璃里面走出来了，我想尽办法怎么才能用上那块钻石原石，结果也没想出来就醒了。我估计差不多了吧，快大结局了，再有一两次估计就结束了，我再睡一会儿试试

#大 G

2019.6.9

中午开始往工作的城市赶路，到了已是下午 4 点多简单的收拾一下，下了水饺吃完去看场电影，失望比期待大，没想象的好看。晚上回来洗漱，玩了一会游戏准备入睡，发现狗子在外面嗷嗷叫，原来是要越狱被卡住了脖子，这货真不老实。

明天开始上班模式，一早就要做 ppt,真不让人闲着，这公司再坚持半年准备往家的地方找一找了，奔波在外也不是长久之计

#大 G

2019.6.10

正式开启上班模式今天开始，这一礼拜要有的忙了

#大 G

2019.6.12

忙了一天终于打开了一点局面

晚上送老婆坐高铁回家，明天做检查，只要这次检查没什么事以后再也不做宫腔镜检查了，顺其自然了以后

#遊行

「边吃饭边看相关新闻，看到差点哭出来了，明明我自认为心理素质过硬，但还是无法接受这样的事情

「每个人都有泪点，以前以为不存在，结果爆发时猝不及防。」

親眼見到時更甚，不想說細節了，難受。

#大 G

2019.6.13

老婆今天辛苦了，做检查痛的不行，心疼。我会好好照顾你的

#カシキ一

2019.6.14

明天开始正式搬砖 早 9-16 加油啦哦吼吼吼

未署名

黄昏的 alyala 大街旁，她笑着跳着，是清歌不歇吹彻了喧闹。

我站在她身边，夕阳镀出她弯弯的眉，单薄的唇，浅白色的皮肤，一双愈发明亮的眼睛，她问我，马尼拉湾北面是不是中国，你的家就在那边。

我一时语噎，我应猜到南海的南边没有一袭婚纱，亦无一方教堂，听不见牧师低沉的祝福，浑浊的海水倒映不出我眼里的一笑倾城的女孩。

正如这座一言难尽的城市，菲律宾本没有雪，更不应该有爱情。

如果它能容下不为人知的故事，搅碎阴沉窒息的人性，又如何承载的了感情之厚重。光怪陆离从来都是这座城市的姿态。

而她的眼睛里，藏着救赎。比起贫民窟里的教堂，更让我望而生畏。

如果神能让这些人寄托来生，她的笑容就会让我觉得可以融化马尼拉的罪恶。

#カシキ一

2019-6-15 大雨

搬砖第一天下大雨。我佛了。在休息吃饭，吃完继续搬了。队长对我比较好可是他明天休息。明天要一个人苦战了呜呜呜

未署名

16.06.2019 七月的风 八月的雨 想了太多不如写点日记

#大 G

2019.6.16

今天睡了个懒觉陪媳妇拔罐减肥😁，这种疗法我是抱有怀疑态度的，效果不敢说就怕有后遗症。希望老婆

体重不变抓紧舍弃吧，还是运动健身最好可惜天气太热难以坚持。

今天老婆晚班，我也去单位看看吧，一天无事，下午想去运动

#大 G

2019.6.16

下午运动完称一下体重，惊呆了，感觉自己成了一根干柴，要多吃肉肉涨起来才行，虽然肚子还有一层厚厚的油脂，这体重自己也看不下去了，多蛋白抓紧增重吧，这样下去就完了

#大 G

2019.6.17

周一上班真累，晚上稍微早点下班陪媳妇在家涮火锅，看着电视涮着小火锅也不错，下回买点调理

#你好

2019.6.18

如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将给朋友带来更多忧愁

未署名

2019-06-19 今天使用 lab 调了个色，感觉还可以，算是自学开始第一个比较成功的例子了。

#大 G

2019.6.19

有个人分担下工作就是好，稍微轻松多了，晚上聚餐吃喝，一天稀松平常的过

#大 G

2019.6.20

今天算是回归正常了，一早学习，又运动了一个多小时，哈哈。。这样才好

未署名

2019-06-20 今日学习了置换印字纹身，肌肉男配合 kitty 有种莫名的喜感 2333

#大 G

2019.6.22 周六

今天醒的早，但是被奴役给媳妇按摩一小时，活生生的奴隶

6天工作制进行中，天气有点热

#大 G

2019.6.23

早上懒觉，下午运动，超市买点食材晚上自制小粥
明天又上班了，不开心呀

#脚踏实地 仰望星空

2019.6.23

什么最重要，有恒心能坚持最重要。有恒乃入德之门。今天没能抵挡电视剧大秦帝国的诱惑，只是练字一篇，书却一页未读，自当深思悔过。

如此下去这个月怕是读不完要读的书了，别人都在跑，自己只是兴致到时动上一动，日复一日，差距自然是越来越大。

谈谈今天从电视剧里学到的吧。

先是楚昭阳公污蔑张仪偷玉，后是张仪以秦相之身发檄文欲窃其国。可见为人不可看不起一无所有之人。张仪势利之徒也，却从平民一跃而成秦相，可见欲功成名需有才，需要有得遇贵人的耐心。若当真有才有

能，自然如那囊中之锥，终能显露头角。

我何时才能像剧中人那样谈吐不凡啊，自己还有很长的路要走。

为自己加油！

#ptel

2019年6月24日，周一

到现在都无法正常入睡，今天喝茶喝多了，上午和朋友在家一起吃了火锅，下午收到朋友的电话，在书店被骚扰，去书店解救。到了书店才知道有人拿着手机偷拍，当被抓住以后，发现他的手机里真的全是偷拍的，别人群里的照片，原来真的有这样猥琐的人。和朋友出书店出来，去旁边的寺庙走了走，希望以后的日子一切顺利。

#大 G

2019.6.24

今日下午出差一天，明天晚上回来
旅途劳顿，累~

#脚踏实地

2019.6.24

做事情要分轻重缓急，谋生之道当置于首位。现在的首要任务自然是好好复习准备考试，然而书不可一日不读，不只是求知，更重要的是磨练心性。

今天算算账，想想自己的家庭情况，猛然发觉最近太过执着于对自己而言尚算奢侈的物品。未到享受之时，莫谈享受之事。五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。切莫被外物诱惑扰了心智。

非无足财也，我无足心也。也不止是自己没钱的事，还是因为自己被虚荣吞噬了。

#脚踏实地

6.25

每天都要读书，不能因为明天有事，就在今天提前把明天的读书任务做了。

一本书没有读完，不要去看别的书，东翻西看，练不出耐性，容易被外界左右。

练字不求多，但每天都要认真写，这是用心日积月累的功夫，不求速成。

早上醒了，看了一眼手机，七点，躺下接着睡，再醒来时已经九点半了。不能这样子，要像曾国藩先生所说醒了之后绝不贪恋，当即起床。

#大 G

2019.6.26

昨晚很晚才到家，一路劳累，到家就睡
今天送媳妇去旅游

#脚踏实地

2019.6.26

罗贯中讲：儒有君子小人之别。君子之儒，忠君爱国，守正恶邪，务使泽及当时，名留后世。若夫小人之儒，惟务雕虫，专工翰墨，青春作赋，皓首穷经；笔下虽有千言，胸中实无一策。

做事情前要好好考虑其价值。

切莫言之无物，行之无益。

未署名

2019-06-27

开心^_^ 买的书终于到了

#大 G

2019.6.27

中午为了买洗衣液，因为有优惠卡所以驱车 10 几分钟的路硬生生的开了半小时，就是因为修路，坑的一比，心情一点不好

晚上健身房运动将近两个小时，锻炼一下小身板，希望可以有所改变，回家煮个鸡胸吃吃，一天多餐，加油吧自己，等下晚上准备学习一会英文，一万多块的学习班如果浪费了真是对不起自己了

#脚踏实地

2019.6.27

一个好的朋友能够激励自己向上，交友要慎重。

我现在还处于没朋友可交的地步，但不要着急，当务之事是潜心学习磨练自己，厚积薄发。

今天读书不过十几页，还没有临摹练字，马上就练，最近自己很是欣赏的高中同学似乎很是苦恼，练完去勉励她一下，然后就可以睡觉啦。

明天一早要去实验室找师兄学习。

#脚踏实地

2019.6.28

曾文正先生说：无故而怨天，则天必不许，无故而尤人，则人必不服。

同样，为了一时趣味而行事轻佻，非难他人，也会生事端埋隐患。我要做一个有用的人，而不是做一个有趣的人。

#大 G

2019.6.29

昨天运动，学习，感觉还算充实

晚上陪媳妇吵架，感觉真无语了，有点受不了

#脚踏实地

2019.6.29

今天练字百字，读书十几页。

练字仍未入门，功成之日，遥遥无期，还需耐心苦练。

上午去阅览室查资料，记错主题，只翻阅了与任务无关的资料。

下午糊里糊涂，虚度光阴。

晚上散步，耗时太长，以后每天散步都要背些东西。

思维导图是个好东西，要利用起来。

#大 G

2019.6.30

白天运动，开始增重，多吃

和媳妇已经两天没说过话了，不知道她回到家会发生什么

#大 G

2019.7.1

昨天的运动有点过了好像，腰酸背痛，不自在，中午在家午休了一会稍微好点，本来打算晚上继续锻炼的，现在也没那个念头了。晚上吃个晚饭回家洗洗漱算了，早点睡觉吧。明天再去战斗。下载了 friends 的 MP3，准备买个 mp3 专门听

2019.07

#大 G

2019.7.3

昨天工作一天无事，就是太热了这天

昨天晚上运动明显感觉身体不行，后腰酸痛的不行，简单活动活动洗洗回家

#大 G

2019.7.3

昨天老婆玩够了，回老家了，不知道今天会不会回来，发信息不回，电话不接
今天一样无事平淡，晚上早点吃饭回去休息

#大 G

2019.7.5

闹到半夜终于哄好了

这两天无事，坚持运动，现在有点上瘾了

#Wang_大帅

2019.7.6 没遇到她 我依旧是那么帅 那么自在

#大 G

2019.7.6

感觉对运动着迷了哦，一时上瘾无法自拔
学习慢慢荒废，好不好。

晚上去买面包，老婆要做三明治

#ud

2019.7.6

周六过来公司 996,全然没心情干活。蒸腾了半天想弄个 gv 号，结果还是淘宝方便，直接下单到手。

#大 G

2019.7.7

上午运动了一小时，有点想请私教了，咋弄，木有钱
晚上陪媳妇买了三明治原材料。晚上弄了一个蛮好吃的，老婆就是牛逼呀，有口福了，哈哈。

明天早饭豆浆三明治，哈哈

#大 G

2019.7.8

晚上应酬吃饭，本来运动计划泡汤，明天晚上肯定又是喝，这礼拜没有正常了

#念

2019.7.8

准备 blog

#Jennifer

2019.7.9

今天才刚开始 希望我每天都是棒棒的，给自己一个加油！

#Jennifer

2019.7.9

今天心情不是很好。

#大 G

2019.7.10

昨晚喝的有点多，导致他们上午也不来检查了。
晚上应该没饭局了，想去运动了

#大 G

2019.7.10

晚上正常运动了

昨晚喝多了抵抗力下降，身体又不好了，周末去医院好好看看

#大 G

2019.7.11

明天开始重启学习计划咯，老婆生气了。今晚没有应酬，自己运动一个多小时，蛮累的。明天就稍微轻松一些了，把那些人送走。明晚和媳妇看看电影。日子就这样悄悄过去咯

#念

2019.7.12

回忆

当时高三，刚下完大雪，真爽，去网吧路上拍的





#大 G
2019.7.12
今天一早学习，晚上陪媳妇看电影，买点面包明天自制三明治吃吃

#Jennifer
2019.7.13
什麼時候才能結束這該死狗血的生活

#浮生日记
2019.7.11
福州 阴

当交警以来每天兢兢业业我都很开心，因为我是在守护人民群众的出行平安，直到今天被洋人像狗一样追着打，我才明白我其实保护不了任何人。

#大 G
2019.7.15
今天上午学习了差不多一小时，晚上和媳妇一起健身房运动，回来晚上又吵架，卧槽，家庭“真和谐”。

#大 G
2019.7.17
媳妇回老家了
好困哟，睡一觉

#大 G
2019.7.19
时间过得好快，周五了
一天没什么事，一直开会

#大 G
2019.7.20
买了些水果
给两个狗崽子宠物店修理一下
一天没啥事
明天运动

#大 G
2019.7.21
上午运动，约的晚只能去的早，明天开始要我每天 300 个俯卧撑，要累死
明天开始上班👉，老婆还没回来，一个人在家好无聊，看着俩狗子打架

#大 G
2019.7.22
一天照旧循规蹈矩
晚上俯卧撑 30min130 个，啊啊啊，崩溃了，教练是个骗子，要我 30min300 个，肯定完不成的这样。坚持一段时间看看吧。

#你好
2019.6.18
如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将给朋友带来更多忧愁

#大 G
2019.7.23
早上学习，老婆回归，晚上开始下雨，晚上 20min83 个俯卧撑无力了。

#大 G
2019.7.24
一天无事，下午又下雨了
晚上陪媳妇出去改善伙食
今天休息了一下

#大 G
2019.7.25
一天无事，晚上聚餐

#小叶
出国就快两年了，得到什么又失去什么了呢，其实还是原样因为我得到了更多然而失去了更多，没有你的天空我什么都不要了

#大 G

2019.7.26

晚上陪媳妇吃个龙虾

#Jennifer

2019.7.26

看着信用卡和贷款每个月要还的钱，一失足成千古恨。过得很难，

#山猫

7.26 晴

叙利亚打工第六天，手里的 ak 格外烫手，对面来了 2000 人，但是我一点都不慌，大老远就能看得出来，对面和我一样都是从中国过来的暑假工，双方都很有默契的将枪口上抬，待会回去又能领工资了。

#Sunshine

2019.7.26

今天去做地推了，发现根本没有想象中那么顺利，不过我会加油的，毕竟一切才刚刚开始

#浪白

7 月 27 日，早晨，晴，叙利亚，我军被包围，回头看了一眼，点的 500 份外卖到了，一百多个外卖小哥，我回头骂了一句“没空吃，滚！”打头的小哥看一眼，默默捡起地上的 ak 说“你先吃，别忘好评”，没过十分钟，叛军全灭

#大 G

2019.7.27

上午运动，腿“残”了，记录一下 26 日晚 25min，130 个俯卧撑
晚上看电影，小哪吒

未署名

2019/7/28 星期日 小雨

又到这里 4 个月，曾经用力去想的那些模糊记忆，现在感觉就在眼前上演，每个细节动作，每段对话，甚至那一瞬间的心理感触。我想家了，想他们了，但是因为现状不得已啊，我的目标还没达成。加油吧，希望我们早日衣锦还乡 快快摆脱目前的窘境！

#大 G

2019.7.28

腿酸的不行，第二天果然断腿的感觉
晚上鸡汤给媳妇补一下

#大 G

2019.7.29

白天一切正常

晚上运动 20min100 俯卧撑，100 减重引体
希望礼拜五顺利回去该回的地方

未署名

2019/7/30 星期二 中雨

今天外面 39 度，富婆家的空调有点凉，看着满地散落的六味地黄丸，不知道自己还能撑多久，我突然有点怀恋工地上的砖，虽然烫手，但腿不抖。

#大 G

2019.7.30

最近今天都是午后下雨

晚上私教运动，累死了，坚持就是胜利，回到家吃肉
吃肉，自制榨汁

#大 G

2019.7.31

下午面试了一家单位，视频初面感觉还可以
傍晚又下雨

晚上呆家里，每天必做功课就是给老婆按摩

#佣兵日记

7 月 31 号，晴，叙利亚今天的风没前几天那么大了，手上的 ak 的子弹都填上了，就是我们这边的人手有些不够了。还好今个又来了几个，其中有一哥们抄起家伙来真猛，听说是给一个叫乔什么萝的主播打赏了十万后才来这的

2019.08

#大 G

2019.8.1

今晚要应酬呀，好痛苦

明天一大早赶火车去异地面试第二家，能不能赶上回程的车还不晓得

边工作边找工作是蛮痛苦的

#大 G

2019.8.2

这次初面还算顺利，等待复试

#Susan

昨天把邻居媳妇给操了。

#大 G

2019.8.4

下午健身运动，体重又低了难受

明天开始上班了

#大 G

2019.8.6

昨晚酒有点多，没吐，到家秒睡

#大 G

2019.8.6

一天照常，晚上运动健身，多吃了点体重就临时上去



#大 G

2018.8.7

七夕节，晚上陪媳妇看电影，要有仪式感

昨晚运动胳膊疼了一天了还没好

#Susan

昨天女邻居约我过七夕。送我礼物？难道女邻居被我征服了吗？有点怕怕

#pdr

8月8日

今天基本刷了一天的手机。

#大 G

2019.8.8

白天一天照常上班工作，没有啥描述的

怕老婆无聊，晚上又陪老婆看了电影

晚饭单位吃的太简单，所以晚上煮了一大块鸡胸肉榨汁牛奶一起喝，自创新吃法，说是喝更准确

#Susan

昨天在网上被骗了 3500。真的是日了狗

#大 G

2019.8.9

胳膊疼了四天了，区直了就痛

晚上陪媳妇去小公园遛狗子

#大 G

2019.8.10

下午一直下雨

明天早起，如果天气允许，去给爷爷奶奶上坟，然后驱车长途去老丈人家。

#大 G

2019.8.11

开了一上午的车，终于到达目的地，喝了点小酒睡觉再去趟超市

由于下雨风大泥泞，过两天再去上坟

明天陪媳妇去医院

#念

2019.8.12

我感觉，很奇怪，我好像失去感情了？还是坚强？

两个亲人经历生命危险，

但是我却毫无伤感，异常冷静

#大 G

2019.8.12

刚下高铁，站票，还好中途有座，累死了

准备回家收拾俩狗子，不知道怎么样了这两天

#大 G

2019.8.13

看完医生，立马赶火车飞奔过来，不容易，老婆辛苦了

晚上运动，现在火车站等媳妇

#大 G

2019.8.16

今天晚上躲过一劫酒局

晚上运动

明天一早要赶高铁回家

晚上听了一个多小时英文，培养一下听力。

#山猫

2019.8.16

天气转凉，像是到了秋天。依然爱你。

#大 G

2019.8.17

今天长途劳顿辗转俩城市，晚上和姐夫小酒两杯
他外公的了老年痴呆，第一次身边遇到这种病，这种病蛮难的，发现晚了就不好了。祝愿他往后余生一切安好

#大 G

2019.8.19

晚上应酬，难受😞

#大 G

2019.8.20

真是一个人一个风格，顺应不来也改变不了，先管好自己吧，发现学会汇报也是一门艺术
晚上陪媳妇吃烤鱼

#mingliang zou

2019.6.10

我想操地球

#大 G

2019.8.22

昨天上午运动，今早拉肚子

#小羊

今天 2019 年 8 月 22 号星期四天气阴 距回国还有 3 天 我来叙利亚打暑假工已经过去了 56 天 希望剩下几天能活下去 然后安全回国 不说了 我要去领工资了

#大 G

2019.8.22

中午检查，陪吃赔笑脸送走
明天也有检查，卧槽嘞

#大 G

2019.8.23

一早陪媳妇去医院检查，疝气，额
中午匆忙检查
晚上外面改善伙食，看场电影

#1

2019.08.24

做了个梦，房价崩盘，人民币成废纸

#letfoxrush

2019.8.24

突然发现看资讯没什么意义

#大 G

2019.8.24

上午给爷爷奶奶上坟
下午运动，一天没啥事发生，买的书到了，明天开始
每天看一点

#大 G

2019.8.25

家庭真的很重要，是真正快乐的源泉。
要好好学会经营
下午运动去了，坚持不懈 127 斤了，长了一些肉，
加油吧

#大 G

2019.8.26

绿里奇迹蛮好看的，老电影了
腿酸疼的不行

#大 G

2019.8.27

今天小雨
开了一天的会，屁股累坏了
晚上陪媳妇打游戏
前天收到的书很是满意，内容很好很充实，喜欢

#大 G

2019.8.29

秋天了，中午还是蛮热的。
晚上陪媳妇吃顿火锅，回来陪她玩游戏🍲
一早妹妹打电话询问之前介绍的男孩，
哎，大龄剩女了知道着急了
之前的一个同事离职了，恭喜她脱离苦海上岸

#mingliang zou

2019.8.30

什么都不想干

#大 G

2019.8.30

一天平淡
吃完晚饭陪媳妇散步公园，这边除了冬天还是可以看的，冬天确实萧条，回来陪媳妇打游戏

#景华

2019.08.31

太多的乌烟瘴气，找个地方，静下心来，记录生活。

2019.09

#大 G

2019.9.1

告别 8 月

昨天运动背，今天腿。已然残废。现在体重 127，一个月重了 4 斤，加油吧，目标 140，吃吃吃晚上家里吃饭，一天波澜不惊。

#景华

20190902

同事的父亲去世，老婆辞职，孩子开学了，这一天内容够丰富的。

#大 G

2019.9.2

腿疼死了，上下楼梯不行了

果然腿运动起来不要命

今天工作依旧平淡，后天可能要出差

#景华

20190903

不要做 people-pleaser，要做回自己。个别人可能不被迷惑，但大多数人还是会迷失。下午和科技部的同事聊天，安利我 fate 系列游戏，他说的唾沫横飞，我也只能点头迎合。心想氪金的钱足够交女友的了，活该还是单身狗。不过话又说回来了女友带来的快乐还真不一定有游戏多，而且不一定有正反馈。

#大 G

2019.9.4

补一下昨天的日记，因为晚上喝酒忘记了

一天还是腿酸痛，昨天一整白天基本都在开会

晚上聚餐喝酒，酒虽不多，但还是催吐了，可能是昨晚没盖被子，入秋了晚上还是稍冷些的，一早肚子疼，蹲了两次坑，屁股已生根在马桶

一大早送媳妇去车站回家检查一下身体，希望老婆一切顺利

#念

2019.9.4

学校教室突然改造，新的投影仪，中间还有俩电视给后排人看。

突然有钱？果然是矿院……

#大 G

2019.9.4

检查不太好，老婆辛苦了

明天要出差了

#景华

20190904

做了一天 adi 导入模板，总算下班前搞定，累的什么都不想做。回家后也就在睡觉前能有整块的时间属于自己。可以心无旁骛的看看文章，写写字。

#景华

20190905

天好热，一天都在忙碌工作，没有时间休闲。下午大家都去座谈去了，就剩几个干活。回来后大家都对这种形式很不满，但也没有办法。老郝办完其父亲的丧事回来上班了，眼圈发黑无精打采。和其聊了几句，其一边发了一些人生虚空的感慨，一边抹着眼泪，我想这泪一半为其老父流的，一半也是为自己流的吧。

#大 G

2019.9.6

昨天从早 6 到晚 12 都在外奔波，劳累的要了老命一早陪媳妇来看医生

#大 G

2019.9.7

一天都在丈母娘家陪媳妇

上午姐夫来了，说是中秋就不过来了

老婆辛苦了，一起加油(๑•̀~•́)๑

明天返程

#景华

20190907

教育孩子真是件麻烦事，一早就吵吵闹闹的。为了不扩大矛盾，自己出门散心，把情绪平稳一下。感觉大多数家长都陷入一个设计好的圈套。不要输在起跑线上，好好学习，考上 211 大学，找个稳定工作，结婚生子，然后再循环。晚上一家子去游泳，孩子和一个小姐姐学会了一种新的跳水方式。分手时约明天一起去上跆拳道试听课。

#daivd joye

20190907

不想待在寝室了，整天吸收室友的二手烟，TMD 每天一包烟，谁受得了啊！这种事又不好明说，说了的话戒烟这东西对他来说应该比较困难吧！

三十六计，走为上策

#大 G

2019.9.8

下午回来了，先去拿回快递和俩狗崽子，小的好像染病了，那个宠物店好垃圾，妈蛋，还不承认操他妈的

坑爹货，明天带俩狗子去宠物医院好好检查一下
晚上运动，累惨了，果然一礼拜不动弹体重飙升两斤，
加油吧自己

#景华
20190909

身体不太舒服，昨天吃的不规律，胃有些难受。上班第一天觉得疲劳无力气。天气阴霾闷热，希望能下雨降温。这几天在电报时间长些，觉得和微信是完全不同的信息载体。不同的载体会影响使用者的思维，微信除了工作亲友联系的功用外，剩下的就是朋友圈的各种晒和广告。喜欢的公众号越来越少，不是被禁就是转型。能让我抽出时间看的文章越来越少。电报就是过于庞杂，良莠不齐，筛选需要费很多时间。反正在社交媒体上浪费的时间要远远大于获得有用资讯的时间。在这个娱乐至死的时代，信息的无差别轰炸让人的头脑完全变成被动的接收器，内存一直在过载状态，没有能力自我思考，只会人云亦云。人失去了独立的批判性思维就变成了傀儡，被少数人控制，生亦何欢，死亦何悲？晚上终于下了一场盼望已久的秋雨，听着嘀嗒嘀嗒的雨声合着凉风，身心得到少许安慰。

#大 G
2019.9.9

白天忙的晕乎乎的，毕竟前几天出差耽搁了
晚上陪媳妇游戏帮她散散心，老婆这几天在家辛苦了，
放假了我会立马回家陪你的
哄完媳妇开始处理着急的工作，今晚晚了些，抓紧睡
吧，晚安

#念
2019.9.10

又来这边了，这家书店。
下雨了，人不多。
角落坐着一个可爱的妹妹，不停的问着妈妈各种字词的意思。
我就坐在斜对面，点一杯咖啡。伴随着书店，悠扬又略伤感的旋律，听着看着书，并羡慕，羡慕我没有的，渴望我想要的。
听起来，她们真的很快乐…

#景华
20190910

工位调整，收拾东西，发现了许多不知何时的旧物件。各种不知什么时候考的证书，没有余额的存折，素描人像，写满字的效率手册。当时的珍宝现在的敝帚。在空闲的时候用人力资源请了三天年假，准备月末连上双休日带老妈去杭州旅行。领导在批假时表示月末结账会很忙，建议我考虑推迟几天，但十一假期不适合旅游并且已经买不着火车票了，所以我还是坚持请了假。到家从托管班接了孩子和爱人到附近的郊野公园散步，空气清新，秋风徐徐，植物的芬芳沁人心脾。当人和自然亲密接触，心里的烦躁不安会渐渐褪去。孩子学习不好没关系，爱人失业了也没关系，只要一家人能在如此静谧的环境中漫步就很幸福了。

#mingliang zou
2019/8/11

大半年没用洗发水，头皮屑居然变少了

#景华
20190911

被同事安利几个小时手游冠位指定，又是送账号又是

发电子书，说的眉飞色舞的。在 B 站下了一个，玩了几下，确实比国内做的精致多了，但我可不会像他那样花上万玩这个游戏，做个佛系玩家，抽抽卡，玩玩剧情，找几个顺眼的从者练练级就够了，毕竟时间有限，可干的事情太多。kindle 里的书未看的越来越多，还有几部剧排队等着，上百小时的课程没看完，怎么能压榨出更多的时间呢？有时间干自己喜欢的事情就是成功的人生。

#大 G
2019.9.11

因为今晚运动惹到老婆生气，哄了一个多小时总算睡了
收拾一下行囊，明天下午准备回去看望媳妇

#大 G
2019.9.12

晚上洗澡洗一半热水器坏了，
硬着头皮凉水冲，冻死了
明天返程回去，本来的夜车也不开了

#daivd joye

今天看了兵临城下的解说，感慨良多。讲的是斯大林格勒保卫战，看到那战场上弥漫的硝烟，那被炸的横飞的血与肉，不由感慨战争的残酷。其中，最让我产生共鸣的，是一个狙击手需要的品质，就像做交易一样，等待时机，果断出击，手起刀落，讲究的就是快准狠。

#大 G
2019.9.13

中秋，一天都陪媳妇了
在老丈人家过节

#景华

20190913

过节了，孩子大人都要放松。孩子和同学约到商场一起玩游戏，在停车场堵了半个小时，节假日热点地区不要开车。孩子见面就是玩，一人一个 pad。晚上家庭聚会，去吃铁锅炖鱼。

#mingliang zou

2019/9/14

表面上冠冕堂皇的跨国大公司，背地里干的取是偷鸡摸狗之龌龊勾当

#大 G

2019.9.14

这里的蚊子好厉害，咬死我了
暂别媳妇，明天返程

#景华

20190914

起晚了，匆忙的出门带孩子去上英语一对一。半天就这么过去了，中午吃完饭后陪孩子写作业，下午也就过去了，晚上陪孩子玩了会儿游戏，一天就这么过去了。自己要看的书，想刷的剧，刚上手的游戏只能等晚上孩子睡了再抽时间享用吧。

#景华

20190915

上午带老妈去买药，抽空做了个 fgo 的刷狗粮的点击器，可以剩一些眼力。下午因孩子玩游戏一家子吵了一架，有不同意见。原先吵架还关窗户怕邻居听见，现在也不管不顾了，因为孩子学习问题吵了也不止一两回了，邻居也可能都习惯了。街道给各家各户发了节水花洒，免费的，还算做了件好事。

#大 G

2019.9.15

上午返程，老婆辛苦了

在进站口等待区排队时看到一对夫妇脸近乎贴在大门的玻璃上望着里面挥手，循着看去是个胖胖高高的姑娘，估计是出远门上学的孩子，母亲时不时的抹着眼睛，估计是哭了，孩子已经上电梯走了老远了，夫妇俩久久不愿离去，等女孩电梯到了最上面回头时，爸爸妈妈朝孩子挥挥手直到小女孩消失，回过头是感觉那种失去了什么东西一样提不起劲头。真的是可怜天下父母心，希望小姑娘学业有成，孝敬父母

中转了一次见了父母，中秋没能陪他们二老过，心里愧疚，不求别的，希望爸妈身体健康。

回到家收拾俩狗子，还是我明智呀，放在卫生间里，开着换气，要不真把人臭死，便便小便到处都是，俩狗子遭罪了，我也遭罪，来福好像生病了，屁股粘着粑粑，给她洗洗屁股，晚上陪媳妇打游戏排解一下，明天要开始上班了。

#江小白

周末，我梦到自己头发白了一半。心里很恐惧！

01:45

压力太大拖家带口，来到这里心里很不是滋味。把工作做好每次发工资 5 万才能对得起自己的付出。心理压力大到无处宣泄。

#江小白

每日三醒

最近时间体态发胖。中午减少了主食摄入， 粉丝+豆芽+香菇烧肉+冬瓜

#大 G

2019.9.16

今天上班第一天忙的咯

没车了，还好有车子蹭

晚上俯卧撑 180，深蹲 200

教练要求俯卧撑 200，没完成，胳膊实在没力气了，这几天都要做这玩意了，没得健身房去了，坚持吧。热水器坏了，今天来师傅修，拆走了，完了，要洗冷水澡了

#景华

20190916

今天朱姐一早就向我们展示她闺女 18 岁 party 的照片，有一张四老和孙女的图片看得我泪目，因为想到自己逝去的老爸看不到孙子成年了，真是遗憾。老刘 L 开了一天不忘初心研讨会，手里的工作做不了，饭还吃晚了，三个月不让请假。

#暴力 给力

今天忙碌了一天，然后现在才发觉居然一首歌一直在播放器里循环了一天了

#大 G

2019.9.17

一天忙乎着

今天检查，晚上陪他们吃喝

回到家晕乎乎陪媳妇玩会

#景华

20190918

在电脑前干了一天的工作，眼睛酸痛，头脑不清。下班前和同事八卦杰克马，算是放松了一下。外网被墙严重，换了若干服务器代理还不是很稳定。没有外网

还真有些不适应。规划了下礼拜的杭州之行，买了些火车上的零食，对此次旅游并没有太多欣喜的期待。

#大 G

2019.9.18

200 俯卧撑，200 深蹲，在家练练
白天忙得很最近

#西红柿

2019.9.18

最美不是下雨天，而是曾与你一起躲过雨的屋檐

#暴力 给力

一天工作快结束了，上个月的工资还没发，真的蛋疼

#Chloe

20190920

不想被女人忌妒，就不能好好聊天当好群友吗?!

#大 G

2019.9.20

感谢老婆给的惊喜，老婆辛苦了
晚上聚餐
明天回去陪媳妇，么么哒

#景华

20190921

在南站等车，有时间观察周围的旅人。一个小伙儿送父母回老家，老父亲劝其回去，小伙儿说，再聊会儿，老父答曰，都聊两月了，不用再说了，老母在旁边面无表情。经过反复几次劝说小伙儿起身准备离去，顺势拍了拍老父的臂膀，和老妈拥抱一下。小伙儿的眼圈就红了，可能是为了掩饰尴尬，他疾步离开，头也

没回。孩子走后老父一直自说自话，而老妈的表情更加凝重，伤心，不舍，惦记都在脸上表现出来了。再看另一边的一对父女，女儿八九岁，大大的眼睛透着机灵可爱，她拿着一只松鼠挂件往父亲的胳膊上蹭，可以看出她是要引起父亲的注意，并向其撒娇。父亲却在玩弄手机，对女儿的示好并不搭理。过了一会儿，父亲突然问她吃什么？感到被关注的小女孩本以暗淡的眼睛忽然亮了起来，那种眼神只有在热恋的女人眼中可以看到。坐了六个小时的动车终于到了杭州，出了车站倒了一趟车就到达旅店，快捷的，要求不高。感觉身体有些疲劳，就没再安排晚上的具体活动，旅店就位于小吃街上，晚饭就地也就解决了。旅游城市的小吃街就是一个坑，价高质差，仅仅一街之隔同样的小吃价格可以相差三分之一。各种小吃中片川儿很和我意，老妈吃得也频频称道。饭后回去的路上发现了一座教堂，在喧嚣的商业街上红色的十字架给人有强烈的反差感。明天是周日，再去探访。

#大 G

2019.9.22

终于到家了，收拾完俩狗子
好累
媳妇也接回来了

#景华

201909222

在西湖转了半圈，阴天还刮着秋风穿着长袖正合适。走在苏堤上觉得和家旁边的郊野公园没有什么区别。如果只是为了看看景色，拍拍照，旅游的意义并不大。不过这次是带着老妈来游玩，陪伴就是最大的意义。

#西红柿

20190923

有时我常常想，我就一个个性温和爱笑清秀的邻家妹子。喜欢群聊开玩笑。怎就常会遇上忌妒我的女人，几个集体排挤我呢?! 很讨厌内心腹黑的女人。

#景华

20190925

下午就回京了，就去附近的胡雪岩故居看了看。宅子很大，墙高院深，后花园芝园就是微缩的拙政园，居室采光不好略显阴郁。至于胡雪岩这个人不太了解，只知道是红顶商人，其兴也勃焉，其亡也忽焉。顺利的坐上回京的高铁，其车厢的充电设备坏了，不敢玩手机了，只能老老实实的看 kindle，正好看到一本脑科学的书，什么前额皮质，杏仁核，海绵体，专业术语一堆，一会儿就昏昏欲睡了，这种书看来只能用零碎时间看。回程时间总是感觉快一些，不是归心似箭而是对逃出日常，在路上的日子的完结而引起的感伤。无论如何能安全的回家就应该感恩。

#大 G

2019.9.23

下午运动
老婆明天就自由了

#大 G

2019.9.26

这几天一直琢磨买套学区房，要借钱才行
今天运动称了下体重 130，前几天 128，要加油啊，抓紧涨到 140~150，理想体重
最近工作强度稍微大了些，加油吧，再坚持几天放假可以放飞自我了

#MNRH

2019.9.26

学校画室的任务越来越繁重了，本以为轻松的画画在高三也成了负担。

家人认为我对他们的态度有问题，学业过于繁重，我已经没有精力去顾及这些了，对不住他们。

#景华

20190926

上班了，大家都很高兴我的回归，给我留了一堆活儿。各种问候，询问后就回归正常工作状态。下午小宋又找我聊他的 fgo，进入了心流状态，我听的都头大了，他还没有说够。其实挺羡慕他这种状态的，至少有种事物让他如此心动。回家后，把孩子从托管班接回来，老师说她写作业太磨蹭，我心想能把作业写完就不错了。到家后孩子让我帮他在饥荒游戏里建墙，因为周间是不让他玩游戏的，我只好硬着头皮去建，发现还这不容易，想排整齐可难倒我了。幸好孩子不再有额外的要求。快睡觉了老婆才回来，聊了几句单位的趣事就睡觉了。

#大 G

2019.9.28

误以为今天工作日，一大早跑去上班，之后泡健身房到中午
今天三顿饭都在外面解决，辛苦老婆了，没人做饭给你吃

#景华

20190928

忙碌的一天，带孩子补课，写作业，打疫苗，开药，外出吃饭，看书，刷游戏，快十二点才睡觉，凌晨被楼下汽车持续鸣笛声吵醒，可能是被堵了出不去。持

续了半个小时，也没把车主叫出来，最后被人骂得放弃。可是我的美梦就被毁了

#大 G

2019.9.29

胳膊后背大圆肌酸痛的不行
晚上碰到一傻逼，车子占用机动车道熄火停车还有理了，素质无敌

#景华

20190929

起晚了，差一点迟到，今天本应该休息的，生物钟没调整过来。中午小 q 拉着我去喝奶茶，我兴趣不大，不过异性朋友的请求我还是不好意思拒绝，两人聊的很是愉快，虽说在单位里也可以说话，但换个环境人就变得放松了。可以说一些朋友之间的私人话题。生活给我们造成的化脓生疮的伤口都尽力的被我们用各种方式掩盖着，在朋友面前就可以展示给对方看，并不觉得羞愧还有医治的疗效。这种朋友不会太多，不然就变成祥林嫂了。她聊聊恋爱的细节，我说说家庭的琐碎，说的听的都很释放。下午老婆电话让我给她订我和我的祖国的电影票，正好单位发了一张电影卡，让她自己去看。晚上孩子第一次使用自己的微信号和同学联系，很是兴奋，看到同学个人主页装饰很好看也要装饰自己的，孩子的学习效仿能力还是很强的。同龄人的影响力真是大。

#景华

20190930

今天还要上班，路宽人稀。单位不让进系统，只能聊天。话题中心还是明天的阅兵，话不投机半句多，自己看书，玩游戏。下午帮同事传了几本书到她的 kindle 上，说这个假期要看看书。我这几天没有具体

安排，就想在家陪陪家人休闲休闲。

2019.10

#陌生人

20191001

早上差了一分钟就罚钱了，但是跑得很快，寻亏赶上了，在上大家都放假的日子里！看着满办公室的人，好像欣慰了不少，我们年轻，应该去奋斗，！你好十月！

#大 G

2019.10.1

国庆第一天在出租屋，单位，健身房度过
中午做的鲜虾粥老婆不太满意，虾太多了有点腥

#陌生人

20191002

还是那样一早起收拾上班，好像每天都是那么回事，却不会那么厌倦，但是每天早上睁眼的努力是肯定的！已经又来上班了，有坐在了办公室的位置了。面对未来有很大的憧憬！从近了 10 月份，嗓子好疼。好疼。生病了却没有勇气，请假！
你好世界！你好十月

#大 G

2019.10.2

上午值班间隙陪媳妇看看电影，机长那个电影感觉还不错，我想那个现实中的机长一定很厉害，算是活菩萨了吧！
今晚一直有种吃不饱的感觉，前前后后吃了好几顿晚餐，哈哈，好事情呀，长肉肉

#梦想

第三天的日子好像并没有什么新鲜感，如同往常一样坐在了电脑跟前，没有什么奢望 只求自己 更努力的工作！ 有点好的收入！ 不会在辜负曾静把你看的很高的！ 脚踏实地努力跟付出，总会看到正果的那天！你好世界，你好十月！

#景华

20191002

带孩子去山水美术馆看博洛尼亚插画展。中午去渝信小厨吃饭，疲劳平凡的一天。

#大 G

2019.10.3

今天又去看了个电影《攀登者》，个人感觉很一般，感情戏太多，顺便吃的酸菜鱼味精有点多吃不习惯了，记得小时候家里做菜也是放味精，有时不放还不习惯，毕业之后换了城市慢慢戒掉了，现在自己做菜也是从来不放这东西，8 年之后换到这座城让我感觉又回来了，反而不习惯了
晚上感觉这两天不去健身房有种罪恶感，在家突发想练一种俯卧撑变式（窄距俯卧撑）8 组 100，之前好像只能做十几个，今天好像掌握了一点技巧做完了还有力气，也算小有成就，较 4 月份开始力量训练之后身形稍微有了些变化，继续加油吧，晚上又加餐了，天要冷了，太瘦了要多长肉

未署名

10.3 日 阴天

今天一天毫无收获 控制住自己的情绪 加油

#景华

20191003

坐在前门大街 pageone 书店二层的落地窗前向外观看。几十年的生活让我知道了什么？我只是知道我很想回家，在属于自己的书房中看书喝茶小酌。只是这个书房并不存在，它只存在我的想象中。

未署名

10.4 日

看到新闻推送 5 号香港推行《蒙面法》，大快人心啊。让那些收钱的暴徒拿到太阳下暴晒。香港的好人是好人，希望香港早日恢复稳定，让真正的香港人能安居乐业。

#大 G

2019.10.4

起了个大早启程回来，老婆车上一直孕吐，好辛苦感觉是自己稍微有点感冒，老婆晚上睡觉说很冷，感觉是我传染给她了，丈母娘在烧生姜红糖水，希望喝下会好些，千万不要生病啊这时候，保佑！

#景华

20191004

秋雨，坐在车里，沥沥的雨声敲打着车窗。妻儿去看我和我的祖国，我选择独自看书。把车座放倒，舒适自在。电影结束了，雨也停了，商量了一下去不远的新建的郊野公园二期。公园门就是很大，由于是雨后游人不多，更加显得空间的宽广。围着一个大湖建着林荫道，石桥，长廊，楼阁，虽没有太多特色，但在雨后清新的空气中散步其中，也有些诗情画意。四五公里的路程走的让人有些疲劳，回家后洗洗就早早的睡了。

#大 G

2019.10.6

昨天跑了一天看房子，买个二手房也那么难，纠结这纠结那，终于不纠结价钱了现在纠结楼层，一个顶楼视野开阔风景好，一个矮层视野不好，但就是怕顶楼漏水麻烦，今天再去看看敲定算了，下午回程准备上班

#景华

201091005

翻出一张美容卡，想去理发，一段时间没去了，发现美容店消失了，一楼的底商全部改造成普通居民楼了，打美容卡上的电话也无人接听。去居委会打听也没人知道。看来是损失了。

#大 G

2019.10.6

本打算今天回程的也耽搁了，看来和顶楼无缘了，选了个中层偏下心安些少些麻烦，毕竟是个没证的二手还是谨慎些好，交了一半房款签了协议，心里的一块石头终于落了地

未署名

今天又是躺在床上睡覺過了一天

2019年10月6日

#景华

20191006

去虫鸟市场给鱼买药，市场还是挺热闹的，提笼架鸟的人很多，叫卖声，砍价声夹杂着鸟鸣虫叫市侩气十足。我很喜欢这里的气氛，很接地气。

#大 G

2019.10.7

一早吃完早饭往回赶，这边更冷了些，到家里媳妇就猪躺了，可怜了家里的俩狗子，三天么得吃的只管喝水了，卫生间一团糟，还好一直开着换气要不得熏死，简单弄弄吃的睡个午觉，后来俩狗子轮番洗澡，终于有点狗样了
明天要上班喽，哎，，

#cs

2019.10.8

今天又是罪惡的一天，唉希望明天能有所改變
01:41

#景华

20191007

休假的最后一天，调整调整，孩子交给老人带，自己去理发，看小说，玩游戏，睡午觉，去健身房。七天假期过得不过不火，反倒是有些盼望上班，可能是工作不太忙，有时间做自己想做的事情。

#大 G

2019.10.8

上班第一天果断有些忙的，下午翘班运动了一下，果然练腿日是要了老命了，感觉自己要晕厥过去，奈何教练也看不下去，减半
明天一个啥八竿子打不着的总来检查，估计也是过过场，明晚估摸要应酬，日了太阳了，不喜欢

#景华

20191008

上班第一天并没有什么假日综合征，同事们也都神采奕奕的谈论国庆假期的各种吃喝见闻。唯一可以记录

的是一个同事向我悄悄的借钱，说周转一下，她家庭的情况我还是比较清楚的，收入是我的两三倍，竟然轮到她向我借钱？可见高收入高消费也会有坐吃山空的时候。富有的人是收入大于欲望的人。当收入不可控的时候，控制欲望是幸福之法。

#大 G

2019.10.9

一天没啥大事，检查的走马观花的看看就走了，波澜不惊的
晚上100个窄距俯卧撑洗洗睡吧

#cs

2019.10.10

今天沒有擱管，出去跑了步，還是沒有收入，不過鍛鍊了身體，希望明天會更好

#景华

20191009

生活不易呀。虽说不要和别人比较，冷暖自知，但个人能力还是有限，人总有自己的小心思，晚上因谁弄孩子睡觉和老婆吵架了，为什么明明没有理说起话来底气十足。睡得不好，不愿和女人计较。

#大 G

2019.10.10

由于今天领导开会，中午就没有回去陪媳妇，老婆辛苦了，中午没吃点好的，都吐了
加油啊~

#飞天猫

2019.10.11

做生意亏本。外债一大堆。怎么办啊。一点点打工猴年马月能还清。什么时候能把生意做起来。有没有什么好项目介绍介绍。。

#cs

2019.10.11

今天一天也是無所事事，晚上去跑了步鍛鍊了身體，希望明天會更好

#景华

20191010

又是平凡的一天，空气又开始不好了

#大 G

2019.10.11

本以为明天休息，下午同事说明天工作日，日了狗了，太难了
今天运动一波，有点累，左胳膊明显力量不行，力竭太快，还有两节课就完了，以后就自己练练吧，多吃肉肉

#景华

20191011

看到同事买的星巴克外卖的包装上写着火腿芝士可颂，可颂这个名字真是可爱，查询了一下，发现“可颂”Croissant 在法语里是“新月、月牙”的意思.其来源于 17 世纪奥地利和土耳其的一场战争，因奥地利的一位面包师傅晚上磨面粉时听见土耳其挖地道的声音而报告给国王，使得土耳其军无功而返，为了纪念这名面包师，将面包做成土耳其军旗上的那把弯月形状，以表示是他们先见到土耳其军队的。通过一个名字了

解了一段历史趣闻，也可以让生活多些情趣。

#大 G

2019.10.12

肚脐右下腹阵痛有两三天了
一开始以为吃蛋白多了伤肾，一大早天还没亮小便发痛，吓得我立马百度一波说是阑尾炎，又害怕是其他毛病，上班时间翘班检查，专家号，老医生，看着退休返聘的那种，目测 70 多了，身边一个姑娘站着给他做学徒，顺便帮老专家输电脑数据，老家伙说话不利索，脑袋还算行，真害怕乱诊断，由于没有空腹，只能先做血常规，尿常规，泌尿彩超，俩常规上午完了，彩超给我排到下午，下午继续翘班检查，只出个前列腺稍大，妈的，几年前我就知道前列腺有点肥大了毛事没有，现在怎么痛了，老专家就判断是我前列腺有问题，明明早上还说可能是阑尾炎的，这家伙不靠谱感觉，让我拿四盒，我就拿了一盒，然后老家伙在给别人看病，我和他讲约明天做 b 超，耳朵不好使听不明白，还好小姑娘帮我约了，缴费回去上班，忧伤啊，前列腺的忧伤。刚好趁我在医院那会公司下人来检查，找点理由推脱去了，晚上陪他们吃吃。只是辛苦老婆又自己捣鼓吃的

#景华

20191012

下午外部门的小宋找我聊天，说的口干舌燥的，我赶忙从公用柜中拿了个一次性纸杯给他接了一些水。过了一会儿，就听见同事老宋在旁边大声的指桑骂槐，好像说我怎么没有公德心什么的，等把小宋送走后我找个机会找到老宋问有什么意见？才知道我拿一次性纸杯时从上面拿了没从下面拿，这样不卫生，他看不惯了才那样说，我向他解释我当时没在意这些细节并告知下回注意。这样一个小小的办公室事件就化解了。

#大 G

2019.10.13

基本算是上了一天班，无偿贡献了
一早查了 b 超，一切 OK，果真是前列腺的问题，可能严重了一些吧，昨晚吃了药早上感觉好多了，补了 3 盒，慢慢吃吧，药罐子了
晚上陪媳妇打卡散步路边慢慢停了一辆车，经过感觉不对劲，我对媳妇说这俩估计搞事情的，回来路上看着果然车里亲热，也不找个没人的地方，还半开着车窗生怕别人看不到一样，男的上半身裸着，我和媳妇讲要不要等下开回家的时候路过他们车按按喇叭，媳妇死活不同意，看着要真生气了，作罢回家

#景华

20191013

就休息一天，生物钟没调整过来，起晚了些，孩子的英语课差一点迟到了，下午碰见楼下的大姐，聊了几句，他老公前几个月被送快递的撞死了，当事人没钱赔偿，只有公司上的保险赔了些钱，还在打官司，生前他们吵的很凶，基本天天可以听到对骂的声音，现在人走了看起来还是很伤心的。贫贱夫妻百事哀，虽然每天吵但还是个伴儿。

#大 G

2019.10.14

上午翘班运动了，还有一节课就没了，最近媳妇老喜欢吃水果，又买了好多零食，晚上带他去食堂发现伙食太差，出去改善一下伙食

#景华

20191014

在手机上安装了掌阅 app，用起来很顺手。它的听书功能是我用过最好的。边听边看可以省眼还可以利用

零碎时间。kindle 看一些深刻的书，手机看轻松些的。
晚上很困却睡不着。真是难受。

#大 G
2019.10.15

下午从 5 点开到晚上 9 点，一点没休息，饿死了
晚上半个苹果，一袋鲜奶，一坨牛肉压压肚皮，今天
太遭罪了

#cs
今天一天上午在睡觉，下午出去办事结果关门了，晚上跑步，明天早点起来 不能每天睡觉了

#景华
20191015

借了小 W5 万元钱，预计明年才能还上，她写了张借条，应该不会有什问题。孩子考了语文数学，语文一如既往的没考好，已经接受这个事实了，只好静待花开。

#大 G
2019.10.16

刚开完会，以后除了周末辛苦到年底了，加油吧

#景华
20191016

中午和小 Q 去吃肯德基，也是中午遛弯常去的据点之一，单位周边饭馆虽多但适合休息聊天的就那么几个。肯德基麦当劳是最经济卫生的了。这几天玩游戏有些多，特别是睡前玩，十分影响睡眠。今天起睡前不再看手机，床头只放着 kindle，看英文书能起到催眠的作用。

#大 G
2019.10.17

今天忙碌了一天，加个晚班到 8 点，老婆牙疼的要命，哭的稀里哗啦，带她又去了急诊，不像昨晚那个小哥哥了，这次是个阿姨，不愿意再给塞小棉花，挂个号塞个生理盐水的绵绵，苦了媳妇了

#景华
20191017

写昨天日记时脑子里一片空白，不是昨日什么事前都记不住了，而是觉得没有什么特殊的事情可以记录。看过一些名人的日记，也有许多日子写着一日无事。名人尚且如此，常人就更加正常了。人生三万天，平淡的日子应占大多数。当苦难到来时回想平平淡淡的生活，才觉得这种日子的可贵。

#大 G
2019.10.18

今天白天因为检查累得半死，中午也没休息，下午下班驱车 4 个半小时没停过，真心觉得自己牛逼了，竟然没休息过，佩服自己

#景华
20191018

这个月第一次中午去食堂吃饭，平心而论食堂的自助餐还是不错的，十几种的菜品总有几款适合你。20 的价格也很便宜。但总觉得中午吃饱后下午坐着工作有些难受，所以很少下去吃，渐渐的也就养成了一天两顿饭的习惯了。今天受到同事强烈邀请才去，为了下午不难受 只吃菜基本不吃主食，因此这顿也成为近一个月吃肉最多的一顿了。

#大 G
2019.10.19

上午陪媳妇建卡，领了新房，下午预约 NT，看看新房打算自己装修，好累，媳妇到家就躺了

#景华
20191019

10 点上完英语课后在机构中找了一间空教室继续陪孩子写作业，到中午，机构开饭了，是孩子爱吃的炸酱面加羊肉串，老师劝我跟着吃，我也吃了一碗真是很香。下午挤出些时间看了一会儿书，了解微减压这个感念，一天就这么度过了。

#大 G
2019.10.20

准备装修房子了，砸墙是搞定了，又谈了两家全包的，其实也是半包接近全包，明天给我报价再比选一下，晚上陪媳妇参加她同学婚礼，顺便蹭了一晚，好累，他去陪聊我在房里俯卧撑，钻石俯卧撑 100，哈哈，快有一个礼拜没有运动了抓紧消耗一波吧，要不脂肪堆起来不得了，老婆告诉我说丈母娘在家里说我上火了，老丈人说我变壮了，哈哈，无处发泄的灵魂只有做做运动了

#景华
20191020

中午去儿子同学 ZXH 家做客。他父母是做服装生意的，经济比较富裕，在我们旁边的高档小区花 600 多万买了套 90 多平的房子，精装格局也不错，看起来挺大的。期间聊天说到由于中美贸易战的影响，生意不太好做。并谈到中国的服装加价率高不值得买，只有优衣库的加价率算是合理。我也是半懂不懂的听着，在他们家吃的披萨然后孩子玩了一会儿玩具。下午一

起去游泳。晚上到家后发现有一项作业忘做了，孩子补到十一点才完成，又是很晚才睡觉。

#大 G

2019.10.21

今天蛮累的，上午取公积金，下午弄水电气，和装修公司谈价钱，现在装修公司不赚个两三万不会做的，尤其人工费真的好高，现在考虑自己找工人做吧，省点钱钱，晚上返程工作，现在还在高铁上，累死个人

#夏之日

2019.10.22

早，清凉。太阳很大。中午吃饭时，我把倒了一些饭，因为实在吃太多胀得不舒服。同事说：你不是增肥吗，为什么不多吃点？我笑笑：你不是减肥吗？为何不去做运动。同事说：呵呵，我健康就好，看你这样看起来就营养不良。她把手臂靠近与我的对比说：差距真大。我笑着说：终于有自知之明知道自己胖了。她得意的说：我健康就好。

#景华

20191021

从托管班接回孩子老师反应他状态不好，老是犯困，我计划今天回家后就早早睡觉，事不如人愿，在是否刷牙这个问题上母子争吵起来，大闹一场，使得大家心情不好，睡觉又晚了。每天都被琐碎之事缠身，不如意之事十之八九，小确幸也是那么稀少，心中向往的精致平静的生活到哪里去寻找呢？

#大 G

2019.10.22

喝酒使我痛苦

晚上参加同事喜宴，一个部门负责人非要挑头搞事情

被我们干趴了，整一个傻叉一样，皮可以，要付出代价的，哈哈

回到家抓紧洗漱刷会手机到半夜睡觉，老婆不在身边不习惯早睡了

#景华

20191022

起床后觉得，双手无力，浑身酸痛，这是咋么了，昨天也没做什么事情呀。可能是前几天睡眠不好造成的。午休时我和宋，张三人去星巴克喝咖啡，宋做了闪闪祭活动总动员，建议我们每人刷 300 次，我可没这个时间和精力，参与一下就可以了。晚上一切顺利，早早睡觉，做好精力管理。

#大 G

2019.10.23

白天累得要命，没有车子就是不方便，午睡只能在单位解决，趴着睡不舒服，也么的办法。

晚上到家，闻到狗子味道实在受不了了，把最小的那只小旺财洗洗，么的吹风机好好擦了擦毛毛，希望不要生病，家里好好拖了一遍，然后去小区的活动区拉拉双杠曲臂，单杠卷腹各 100，胳膊差点炸裂，没有车子也不太想去健身房了，小区练练吧，明天一早看看酸不酸吧，不酸不疼再考虑，晚饭只吃了些炒饭和炒河粉，垃圾饭积攒，此刻自责一万分，等下回家吃点牛肉，喝袋牛奶补补

#景华

20191023

天还没有全亮就出门上班了，哆哆嗦嗦的在公交车站等车。看见一对老夫妇推着一辆童车走来，车上半躺着一个八九岁的男孩，这种违和感让人觉得不太舒服，当他们走近了我果然发现这个男孩有些问题，话语是

混乱的，表情也是木然的。老人带残疾孩子是非常普遍的现象，正常的孩子许多也是老人带何况是残疾小孩呢？每当看到残疾小孩心里就会很酸楚，因为知道残疾孩子在这个社会生存是很困难的。经济的匮乏，精神上的歧视，让残疾人和家属很难活着有尊严。这对老人却有些与众不同，眼神中充满慈爱，脸上带着笑容，一边和孩子比划着交流，一边爽朗的笑着。这个孩子就像他们眼中的至宝，是他们的骄傲。看着他们渐渐远去，阳光从厚厚的云朵中射了出来，崭新的一天开始了。

#大 G

2019.10.24

今天白天没什么事，晚上同事喊唱歌没去，不想无效社交，没意思，而且也不喜欢出去熬夜，答应媳妇小区运动半小时，尝试了一下解锁腰间俯卧撑，一次只能做最多 5 个，做了几组做不下去了，确实难度大了些，可能是没找到发力技巧吧，慢慢来吧，钻石俯卧撑一次到力竭应该可以 15~20 个，还是太少了，继续努力吧，哦，昨晚的运动效果还是明显的，胸，背酸痛，今天多吃了些，晚上本想运动完洗了澡看看书的，因为刷抖音没实现，我的自控力还是太差了一只狗仔明天一早送老婆的表哥了，家里会清净一些，留下只乖点的

#大 G

2019.10.25

今天心血来潮看了看 wt 协同办公，没一会就有电话给我打进来，营销号，wt 客服，哈哈，厉害，刚熟悉一下蛮好的，好像就是给人布置任务干活用的明天一早的火车回去看媳妇，希望不要像上次一样睡过头了，浪费一张车票，定好闹钟，明天 5 点半起床，想想就好早啊，太难了

#景华

今天日期: 10.25

一对一学费退款经过一个月的催促终于到账了, 看到各种教育机构的跑路新闻心里一直担心这学费也危险了, 还好落袋为安。中午午休时候盖少了, 下午有些头疼, 回家早早睡了, 为明天秋游做准备。

#大 G

2019.10.26

今天一早返程, 天还没亮爬起来, 蛮困的

一整天都在奔波装修的事, 晚上终于做定吃饭, 三只大螃蟹吃个够, 小虾, 青菜, 炒鸡肉, 炒藕片, 一顿操作饱腹

狗子也接回来了, 拿我的狗子送人情没门, 从此小宠物摇身一变野生田园犬了, 不过场地开阔, 任你肆意奔跑

#景华

20191026

5: 30 起床开车去单位集合。7 点, 四十多人到齐乘坐大巴车向居庸关出发。路况很好, 到达景点时好没有多少游人。居庸关长城没有八达岭出名, 但居庸叠翠也是燕京八景之一。十四座敌楼镶嵌在由红色黄色绿色植被覆盖的山峦中, 加上碧蓝的天空, 和煦的阳光, 真是少有的美景。我, 小魏加上她的孩子辰辰组成一组。孩子在前面跑, 我们后面跟着, 是第一梯队, 有几段长城台阶很陡, 几乎是爬上去的, 登长城时心脏负担大, 下长城时腿肚子负担大, 回到车上已经双腿瑟瑟发抖了。中午去吃灶台鱼。灶台鱼顾名思义是在灶台铁锅放入几种切好的鱼块加以各种蔬菜, 秘制汤料小火慢炖, 是一道东北农村风味, 营养丰富的美食。十人一灶大家吃的风生水起。饭后直接开车去采摘苹果地点在昌区兴寿镇桃林村, 一人 15 斤,

大约 25 个苹果。这个果园苹果有两个品种, 糖心和王林, 我让辰辰帮我去摘, 孩子可乐意了, 不一会儿就摘够了。带着沉沉甸甸一袋苹果疲劳的身体和愉悦的心情我们坐着大巴回到了喧嚣拥堵的城里。

#大 G

2019.10.27

今天简直是非常繁忙的一天了, 一早吃完饭就去干活, 找砖, 备砖去装修房子里, 三轮车, 汽车的来回拖, 陪老人折腾也是种享受, 其实没多少钱, 老人觉得力所能及的能省就省, 今天确实累坏了我, 好久没干过这种力气活了, 上午一趟, 下午两趟, 一趟一个多小时忙活, 消耗了 N 多卡路里也值了, 中午饭前终于谈妥了地暖的事, 要不今晚返程也不会放心, 起码可以安心上班了, 这几天不用太担心装修的事, 晚上在车站外头遇到好多小情侣, 亲亲我我的, 辣眼睛, 是不是天黑看不到还是咋滴, 佩服

#景华

20191027

身体有恙, 以静卧为主。晚上出去透透气, 坐在 KFC 里面看了一小时书。

#大 G

2019.10.28

一天稍微忙碌一点, 开会被批斗, 哈哈, 和这个领导总感觉哪里不合拍, 反正也快撤了
晚上加班开会, 开完计划去运动, 小区里运动得了, 已经有些晚了, 没有车子真的不太想往健身房跑

#景华

20191028

下班后去托管班接孩子, 在教室外面聚集着许多家长, 在等待孩子写完作业接回家。现在小学的作业真不少, 加上有些孩子厌学, 到晚上九点还有许多孩子没有写完作业, 在外面等待的家长们百无聊赖, 有的打瞌睡, 有的相互小声闲聊, 大多数搬弄手中的手机。

#大 G

2019.10.29

中午陪吃, 下午陪笑, 晚上陪吃, 还好没陪玩, 老命不禁折腾, 回家给媳妇手机汇报情况
已经很晚了, 睡觉, 明天继续陪

#Coco

2019.10.29

一到晚上就觉得很空虚, 不知道要干什么, 也没人和我讲话。

#景华

20191029

和同事聊天, 谈到猪肉问题, 都觉得现在价格高的离谱, 吃饭馆时发现肉菜不是涨价就是缩水。新闻报道上涨收窄, 真是废话

#大 G

2019.10.30

今天累的一比, 加班到晚 8 点多才回家
饿坏了
煮个鸡胸肉充饥

感觉前些天下来肌肉不酸痛了，抓紧运动了一下，双杠 100 个曲臂撑回家，到家发现奶子比之前真是大了些，哈哈

#景华

20191030

艰难地从床上爬起来，一晚上的休息好像没有什么作用。身体仍然是被掏空的感觉。一边懊悔昨天的晚睡，一边计划今天的早睡，非常不喜欢这种状态，一起床就像被打败了似的。还好，在公交车上读了一会书，让状态有所好转，可见每天做一些自认为有意义的事情，会让生活变得真有些意义。

#大 G

2019.10.31

十月尾巴

这段时间没车子，也是忙，理发的时间也没了，现在头发长的感觉已经控制不住的感觉，没点精神，明天怎么着也要修一修，超短那种

下午好不容易抽空去给媳妇买牛肉，她心心念了很久，可惜关门了，哎，明天再去吧

晚上加班照旧，回来小区运动了一个小时多一些，今天运动强度不大但是量还可以，最后在媳妇催促下结束 68 个腰间俯卧撑回家，计划一百个没完成任务，好想尽快学会倒立和俄挺，距离还很大，加油吧

#景华

20191031

小 S 送来一个吉尔伽美什的手办，小 Q 说桌子上没地方就给我了，我桌子上已经有了一个拉奥孔的石膏像，一个盲盒的无名小女孩，一个王者荣耀的赵云，所以再多一个也无所谓了。月末结账没有什么活儿，

本来想利用这段时间多看看书，被同事的闲聊干扰，无可奈何。

2019.11

#景华

20191101

梦见自己变成一只鹅，去一个水电站完成破坏任务，就像玩一个沉浸式真实 3D 游戏，为了完成任务，需要经过各种关卡的考验，其中一个环节特别搞笑，我被敌方的女科学家当做宠物抱入怀中，其中暖暖暧昧的感觉让我至今难忘。中午就请假回家开家长会。前半段去多功能厅开会，请了个叫王艳丽老师讲《经营孩子的智慧》。年轻的美女讲师，很像搞传销的。口头禅是，能不能听明白？是还是不是？投入多少才能收获多少，请举手，举高举直，大声说 yes，榜样的力量。无知的爱就是伤害。孩子有问题百分百是家长的问题。后来不知为什么讲到小三问题，有几个家长很不满在台下大声质疑。让台上这位很是尴尬。孩子上完兴趣班很晚才到家，睡前又因做手工和他妈大闹一场，气的我睡不着觉。本来刚从心里生出来的一丝喜悦，就幻灭在这深深的长夜中。只好尽量清空头脑中的怒气，迷迷糊糊地睡去。

#大 G

2019.11.3

这周回去还算好没有折腾的太累，主要还是房子的事，定了瓷砖

晚上返程，到家照旧收拾狗子，发现狗子貌似已经习惯了这样，可怜这小东西了，特意多喂了些，这几天要想办法带她出去洗洗澡，毛毛搭理一下，另一只在丈母娘家变成社会狗了，哈哈

#大 G

2019.11.4

记录下晚上运动，100 双杠曲臂伸，100 单杠下拉练腹，回来吃了一大块卤牛肉，还是比较满足的，只是这个运动量不够，哎抓紧买个代步车去健身房吧。房东又开始催续租合同签订，还非要来家里签，晚上累的前仰马翻，狗子之前咬坏的踢脚线补漆，擦桌子，厨房，重新铺下沙发，收拾床上的东西，拖地，因为房东不太喜欢狗狗，所以狗子窝窝好好打扫一下，喷点香香，弄完已经 11 点多了，终于可以洗漱感叹半生漂泊，明年回去了，家里也要添娃，厌倦了漂泊生活，多花点时间陪伴值得陪伴的人

#daivd joye

2019.11.5

第一次听我和我的祖国听出来沧桑感觉。由某国企的宣讲会的时候放的视频，该国企主要是露天采矿为主。可想而知今后那枯燥乏味的工作。

#777@龍

一个人、一座城、唯有你、十一

#景华

20191104

翻看以前的日记，发现两年前的今天 kindle 到手，这两年用 kindle 也大约看了几十本书了，是我随身必带的用品之一。因酷爱阅读，电子阅读器买了七八个了，从绿色的液晶屏开始到 eink，算是见证了阅读科技的发展。记得第一款阅读器叫掌上读，物如起名，巴掌大三寸屏幕，文字是由液晶点阵组成，虽简陋如此，但想到口袋里装着几部黄奕金庸的长篇小说就兴奋的不得了。不像现在恶俗网文的泛滥，当时可以看到的还算是经典的通俗文学，少不更事时的环境

真的很重要，要是活在目前的环境下阅读器难免不被穿越文，种田文占领。人长大了，经历多了些，更喜欢看些厚重的书籍，这几天开始看吉本的罗马帝国衰亡史，以此为记。

#大 G

2019.11.5

白天正常上班，没有午休有点痛苦啦，中午签了租房合同，这房东估计也就是来看看家里摆设还正常么，有没有其他人租住之类的，看他小表情就晓得了，贼贼的

晚上给媳妇报备一下去小区锻炼，记录一下吧，腰间俯卧撑 80，实在做不动了，可能和昨天锻炼有关，主要是力量还不够，箭步蹲走 200，深蹲 130，其实只想做 100 个深蹲，最后一组咬牙靠毅力坚持一次做了 50 还是有点小吃惊的，健身房的教练也就是如此，会让学员坚持，给学员打气，其实自己练和教练教也就两个区别吧，第一个是动作的标准度，第二个就是教练教的可以多组，自己练的自我感觉累的不行就放弃了，明天好好物色一辆自行车准备去健身房吧，还有一节私教课，卡也快到期的了，有些可惜

#大 G

2019.11.6

一天忙碌中，晚上依旧加了会班，走着回来的，路过小区超市买了 20 个鸡蛋，回家煮两个，蛋黄喂狗子，喝了杯芝麻糊，填补一下晚上的饥饿感。晚上媳妇提出地砖要不要换的想法，感觉有些超预算了，后来合计一下也就多了两千多，我心里是不太想换的，也没表达想法，让她决定好了，后来纠结体的她郁闷了一会也是觉定不换了，哈哈，后期不要怪我哦，太贼了

好不容易在咸鱼看了台心怡的自行车还被告知不好卖了，哎，太难了
今天准备早点睡吧，休息一下身体

#景华

20191106#景华

20191108

开车带老妈去新建成的郊野公园游玩，暖暖的阳光，无人的码头，晴朗的天空让人身心愉悦。有几只黑色的水鸟在湖中游弋，看起来很像天鹅，但考虑到黑天鹅之稀少又不敢肯定。环湖走走停停，很是惬意。休假在家，睡了两觉，有些荒废时光。去前门吴裕泰买了一斤茶叶芯，90元一斤，算是最便宜的了。30元的高菜再也没有了，消费降级难度不小。

#大 G

2019.11.7

白天忙碌，晚上吃酒，刚洗漱躺上，一点不喜应酬喝酒，无奈生活所逼

#景华

20191107

一早去三元桥老妈的单位送供暖费发票，去早了，单位还没有开门，只好在附近转悠，找了一个麦当劳，吃了些东西。好不容易熬到九点，赶紧去把发票交了，一去一回半天的时间就这么过去了。下午在 B 站看了一部关于亚历山大的纪录片。又翻了翻郭沫若的书信集，写信的能力现代人已经丧失了，文雅的诗句和厚重的情感已经被千篇一律的祝福语和滑稽的表情包所取代。工具决定内容，假想郭老活在当代，这本樱花书筒亦不复存在了。

#大 G

2019.11.8

新店开业真是人山人海形容一点不为过，平时没人没车的路上堵满了，赶集下饺子一样，扎堆的，小城市真的可以，自己也去感受一波，去看看健身房，毕竟马上到期了，太贵了，打消念头回家，在小区里运动了会，带了的芝麻糊饮品，蛋白粉还剩一丢丢，哈哈，和之前一样，双杠曲臂 100，单杠练腹 100，回家吃三个鸡蛋蛋白补充一下，明天早起返程，累哦

#大 G

2019.11.9

5 点 10 几分起床赶了个大早去高铁站返程，头昏脑胀的到家吃完饭歇会就跑市场看装修材料，基本定了板材和部分石材，明天确认下就好了，这阶段只要回家就是装修，哎，苦命的咧，谁叫都是自己没请装修公司一把抓的呢，明天上午干体力活，运黄沙，哈哈

#景华

20191109

上午陪娃写作业不忍记录，晚上去荟聚遛弯，观察到人的分层很明显，去满记甜品的大都是穿戴入时的年轻人，去宜家小餐馆的大都背个包，头发都感觉没洗干净，穿戴也风尘仆仆的，转到卖手表或高档服装的店铺，这里顾客的穿戴就比较讲究了，甚至有些另类，我就看见一位先生穿着镶钻马甲，手里拎着一把长柄雨伞，很有英国绅士的派头。经济决定品位，当一个人还为一斤猪肉价格上涨而触动神经时，怎么可能过于在意自己的外表？精致的生活和高雅的情趣都是需要代价的。

#skk

20191110

希望绿人不要被发现。。。越陷越深了……

#大 G

2019.11.10

补一下昨天日记，一整天都在为装修忙活，累的半死，晚上赶火车回来，也上火了

#大 G

2019.11.11

周一的工作好累，晚上正常加班，希望工作可以顺利些，压力太大了，晚上把昨天从老丈人家里带回来的牛肉卤牛肉在蒸锅里蒸了一下，哇，口感不要太好，比卤完的好吃好多，吃了两块，饱饱的，想来两天没运动了，又吃了牛肉，又不能出去运动只能在家里做个简单点的虎扑俯卧撑 200，也是第一次做，难度降低很多，对了，今天也拿到了自行车，比照片旧些，骑起来没问题，买了把锁还没装，明天去买两个挡泥板顺便把锁装上，明天开始就骑着心爱的小摩托，肯定不会堵车啦，哈哈

#景华

20191111

暖气有了，因室内外温差大又感冒了，不太舒服，身体健康真的很重要。

G 姐送了一台咖啡机，还不太会用

#大 G

2019.11.12

过了双十一，在老婆的催促下一早重拾英语，要不要挨骂了乱花钱，毕竟交了钱，重点是不学英语不让我健身，说我不务正业，哎，有苦说不出，还不能去争论，都是自己种的瓜。

突然悟出来一个道理，人家常说坚持做什么事情，现在发现坚持这两个字并不友好，喜欢的事不用坚持，做起来比坚持的那种做的还要好也更长久，就像现在

的我健身和学英语一样，健身已经成为一种爱好，一天或者两天不运动就感觉哪里不对劲，这英文就是之前的那种三分钟热度，过了就没劲头了，我也发现自己没有语言天赋，比起媳妇差了很远，天赋使然，但是承诺的 12 月份把之前报的课程全部学完，压力确实不小，也记得很久之前群里有个小伙伴看了我的日记回复说希望那个学英文的坚持下去，想来坚持真的是痛苦的，不过看到有的人说的英文确实很好听也着实使人羡慕，像我这种普通话还有地方口音的人，母语说不利索还要说外文简直无法想象。现在已经忘记当初报的英文套餐了，明天上午问下套餐是什么，制定个计划吧，如果 12 月份学完全部课程的话，目测一周要超过 10 个小时的学习量才能完成。加油吧今天开始已经自行车上下班了，说真的还是蛮不错的，环保又可以锻炼一直不爱锻炼的部位还是不错的

#大 G

2019.11.14

昨天加班到 7 点多回到家，然后去健身房运动了一下，本来只打算自己运动的，刚好教练没课了，就把最后一节私教上了，酸爽的很，测了下体脂 22% 点儿，体重增了一斤多，目测都是脂肪吧，毕竟好一段时间没去了、

#景华

20191113

一女同事过生日，收到三束鲜花，使得色彩单调的办公室一下子靓丽起来。大家开始询问谁送的，有两束有卡片，有一束是匿名的。于是脑洞全开的胡乱猜起来。新男友？前夫？追求者？反正都往男女关系这方面猜。其实我知道内情，因送花者事先问我邮递地址，我又不能说，所以忍住窃笑听着他们的八卦。男女关系是同事间最热衷的话题，离婚了，出轨了，男

女同事间的暧昧了都永不过时，特别是上下级的不正当关系是最火热的话题。

#Y 先生

2019.11.14

看了好几篇别人的日记，感觉挺好，可以来这里释放一下压力。

#大 G

2019.11.14

前天晚上运动带来的身体的疼痛我只想用三个字来形容就是“爽爆了”，有点变态但确是久违的感觉，那种酸爽劲只有体会了才会懂，昨天一早 6 点 15 准时闹钟可惜英文 app 出现了点问题导致起床前只学习了 40 分钟，只能晚上加班回家后补回来，学完后感觉身体特别疲惫，很快睡了

#心酸日记

2019-11-15 阴

我退了无关紧要的群，唯独这个群我没有退，因为里面有一个对我来说很特别的女孩子，我们不是好友，我每天只能通过群名片看看他。虽然一张照片也看不到，我也满足了，我不敢说他的名字，但我知道他是群里最好看的女孩子，希望那个最好看的女孩子可以主动加我。

#大 G

2019.11.15

一早准点按时学习英语，开启自律模式，一天奔波工作，来了集团领导，陪吃陪喝陪笑，整一个三陪，本来约好的晚上继续陪因为紧急工作泡汤了，希望他们不要怪罪与我，带着大家一起处理，晚 8 点多回

家，哎，可怜的周五，明天还有后遗症，回不来家了，车票也要退了，心里内疚

#Y 先生

2019.11.16

本来一切都在按计划进行着，可惜由于自己的贪念最后没有控制住。调整好心态，继续努力！晚安！

#景华

20191115

老婆回家后跟我商量要考在职研，问我的意见。因需要金钱和时间的支持，钱倒是好说，但双休日都要上课陪不了孩子让我有些犹豫。但为了不影人家进步还是同意了。今后要开启一人带娃模式了。

#大 G

2019.11.16

本计划回家的在早 6 点多闹钟想起的时候退了车票，开启学习模式，一整天都在上班，哎，苦啊，晚上申请运动，被无情驳回，脑子里立马浮现时下流行的一句：我太难了~

#大 G

2019.11.17

加班了一天，老婆去了他姐姐家，也回了趟我们的家收拾收拾东西，过年就搬新家了，房子打算租出去，下午这边狂风小雨点滴嗒嗒的下，哎，无奈自己已经中了健身的毒，骑上我心爱的小毛驴，背着小包去健身房钻，今天练背，私教课上完了，只能自己练了，慢跑 10 分钟，深蹲热身，然后上龙门架，主攻背宽，这时候才发现自己力量确实上来了一些，龙门架能上去了，不容易，想当初多么脆弱，小弱鸡一只，

体重也稍有上升, 133, 好想尽快到 140 然后刷一波看看。最近工作压力也大, 几乎每晚加班两小时, 又不给加班工资, 坑爹货, 明年撤了, 回家找个离家近一些的工作照顾宝宝, 现在要开始着手准备这事了

#景华

20191117

晚上刮起了大风, 坐在公交车上都感觉车身被风吹得晃来晃去。道路两旁的树也疯狂的摇摆, 担心树枝被刮断砸在车上。

#大 G

2019.11.18

昨晚应酬了, 喝了 7 两多, 还好厕所吐了, 要不后果不堪设想, 太难了这社会

#景华

20191118

年底活多, 上班时间一直盯着电脑, 眼睛很疲劳, 用 kindle 看书也觉得刺眼。于是改变策略, 用耳朵听书, 虽不容易集中精力, 聊胜于无。

#大 G

2019.11.19

心累

加班

冷

脚干裂, 年年如此, 痛苦

#大 G

2019.11.20

工作压力太大了

晚上回到家又被媳妇抱怨

在外太难了, 抓紧回家吧

这几天一直在学习

晚上运动了一会, 200 斜在床头的俯卧撑, 累死了

#快递员日记

11.21 阴天

今天降温了, 刚送完了一天的快递, 我停下了我的小摩托, 靠在树下默默点了一根烟。我再也不想做快递员了, 我觉得我是一个不称职的快递员, 我不知道你在哪, 我也不能把自己寄到你的家里。

#景华

20191120

又是好几天没吃到肉了, 晚上吃到了香菇炒肉, 真香。单位又下指标要办 etc, 说是国家的大战略, 不明白有什么用, 据说 etc 通道开始堵车了。看了几天的罗马帝国兴亡史, 翻译的太差, 完全不管汉语的习惯, 读一句话需要倒两口气, 如此难读也看了三分之一, 果断弃坑了。

#大 G

2019.11.21

英语一直连续打卡, 每天早上一小时, 今天晚上约的英语私教课 1v1 教学, 磕磕巴巴学完了, 好些听不懂, 哎, 头疼啊, 语言好难学, 只想学好口语, 我太难了。

#大 G

2019.11.22

一天都在忙碌中度过, 晚上照常加班, 今天 4 点多就醒了, 工作压力太大后面就没睡着了, 今天上班早到了一个多小时, 梳理工作, 真心的这段时间难熬, 明天返程陪伴媳妇, 下周回不去了, 哎

#景华

20191121

每天的流程图

5: 40 起床 6: 10 出门 (看书 or 听书) 7: 20 到单位 (早点, 准备工作) 11: 30-13: 30 午休 (午饭遛弯休息) 17: 00-18: 30 通勤 (看书 or 听书) 23: 00 之前 (辅助孩子的作业哄孩子睡觉)

#景华

20191123

放假的感觉不如上班, 因家里没别人只有我和孩子, 全天都围着他转。加上作息没有规律, 一天下来很疲劳。缺乏短期目标生活就过的没着没落。

#大 G

2019.11.24

奔波一天建材家居市场, 定了些板材地板, 返程路上, 下次回来至少半月后了, 老婆辛苦了这段时间

#景华

20191124

在幸福的方法 list 中又加了一条。坐在一楼快餐店里观察街上的行人, 并移情到他们的身上想象用他们的身份去生活。

#大 G

2019. 11. 25

白天工作忙翻天, 无奈好久没运动, 身体难受, 所以昨晚不管咋样也去运动了。爽翻天

#大 G

2019.11.26

今天感觉超累, 不知道为什么, 天气也贼冷

晚上早点睡吧今天

#景华

20191127

在一天的时间内弄丢了一只手套和一个蓝牙耳机，耳机剩下一个还能用，手套只好再找套新的了。

#大 G

2019.11.28

补一下昨天的

基本一天在开会中度过，直到晚上9点才结束，开完会被拉到小房间谈话，克制一下情绪，要克制哦，加油。

这几天没健身，本来东西已经拿到了单位因为开会泡汤了，今天一定要去了，每天学习还算正常，加油吧

#大 G

2019.11.29

今天工作稍微轻松点，可能和周五有关，晚上申请健身房运动没被批准，哎，小区伸展一下得了，冷飕飕的，运动完了还好。不能回家了这周，明后天加班吧

#景华

20191129

天气一直阴霾，到了晚上，终于零星的飘下一些雪花，北京的第一场雪呀。飘落地上，马上就化成了水，直到天慢慢的黑下来，停在路边的车上才积起了一层厚厚的雪。看到下雪，心里的第一反应就是明天交通会不会堵塞？还有要提醒老人出门要注意防滑，早就没有年幼时那些欣喜浪漫的想法了。

#大 G

2019.12.1

左下腹痛了第三天了，如果明天没好转真的要去好好检查一下了

这两天都在加班备战，也没有荒废学习和健身，算是给自己一丝安慰。下周肯定要回家了，老婆的肚肚一天天变大，宝宝也开始有胎动了，哈哈，希望看到这篇日记的朋友都能交好运^_^

#景华

20191130

发现孩子英语单词听写得了零分，脑压一下子升高很多，看孩子的眼神也凶狠许多。大声质问孩子为什么？孩子淡定的回答，我一考试就全忘了。我就更加气愤，觉得我怎么如此背运摊上这样的孩子，按理说不通呀，我们夫妻学习都不差，平时从不看电视就喜欢读书学习，家里最大的物件就是书柜，怎么生个孩子学习就如此费劲呢？看看他们班学霸的家长，整天不着家，凭什么他们能养出个学霸？

2019.12

#大 G

2019.12.2

白天上班，晚上运动，胳膊太细了，好好练练

#景华

20191202

孩子考试垫底，老师请家长，郁闷。

#景华

20191203

古人以酒消愁，今人用手机解忧。

#景华

20191205

我一般是今天写昨天的日记，有时候头脑中一片空白，昨天陷入一片虚空中，到底有什么事情可以记录？回忆了半天才记起听到的一句话，年轻时不要怕，年老时不要悔。觉得很有道理。

#大 G

2019.12.8

昨天一早 5 点起床到现在都是在忙碌与睡觉中度过，累坏了自己，城市间奔波，弄装修等等。老婆的肚肚又大了一圈，小宝宝会拳打脚踢了，哈哈

#景华

20191207

和媳妇吵架，孩子上前劝架，说的头头是道，让我竟有些小激动，孩子情商可比我高多了，记得小时候父母吵架时我只是躲在一边，慌张的不知所措，或者把

耳朵堵上做把头埋在沙子里的鸵鸟。即没有勇气去劝阻，也不知说什么。

#大 G

2019.12.9

一早学习，白天上班自行车，晚上 GYM，太平淡了这生活，开始找工作

#大 G

2019.12.10

忙活一天，太平静了

家里装修木工也结束了，效果还可以，哈哈，自己设计，自己找各个工种去干，也是佩服自己，媳妇辛苦了，可以搞个装修公司干干了，哈哈

晚上 100 俯卧撑打卡

#景华

早上起床后天还是黑的，借着路灯看到雾霾很大，白茫茫的一片。坐上还有空位开着暖气的公交车也是一种幸福。外面的凉气在车窗上图上一层水雾，这时再看外面的光源都加了一圈圈光晕，好像几米的漫画。在通勤的路上听了一个小故事很有意思，记录如下。日本幕府时代织田信长、丰臣秀吉及德川家康三位大将军性格各异，民间比喻说，若面对一只不啼的杜鹃鸟，织田的反应是「不叫就杀掉」、丰臣是「设法让它叫」，德川则是「等待它啼叫」

#大 G

2019.12.11

约的晚上英语私教课估计要泡汤了，难受啊。。哎，晚上加班，痛苦

#景华

中午同事找借口让我请客，无奈之下限价三百元内，去单位旁边的一个烤鸭店，同事还是挺够意思的为了不让我多花钱去稻香村买了些熟食带去。饭桌上聊起退休之事发现在座的在三年内就有陆续要到站的，感到聚散有期，竟然有些唏嘘。下班时走出单位大门，在门前的停车场出口看见一个坐轮椅的大姐对着开出的汽车用沙哑低沉的声音叫喊着"我要见 XX，我被骗了。"

未署名

女同事感觉特别骚，好像在勾引我，但是我有女朋友。很想和女同事发展点肉体上的关系，但是又觉得愧疚。纠结。

#大 G

2019.12.13

这几天网络老是炸了，难过。

晚上连夜回去，好累啊，明天一个面试，希望顺利

#黑太岁

2019.12.13

今天进入了大家一起写日记群，很有意思，尝试每天写点什么，顺便练练文笔。

#景华

20191212

双十二没买网购，加班累得像条狗。

#大 G

2019.12.14

昨晚不如说是今早 2 点到家，睡了 4 个多小时起床去 cz 接老婆，弄花花。弄了几盆喜欢的，老婆特开

心，看得出来她姐姐也很高兴，弄了那么多花花回家，哈哈

#景华
20191213

晚上加了一会儿班，去旁边的小涮肉馆吃饭。饭后老妈电话说尿频不舒服，赶紧回家带老妈急诊，诊断为肾炎住院治疗。全部办完手续住进医院已经午夜了。拖着疲劳的身体到家躺在床上竟然失眠了。

#黑太岁
2019.12.14

今日无甚大事发生，日常周末送接孩子上学。感觉之前的感冒已好，痰依旧很多每天要吐20次以上，四肢变暖了。脱去棉服换上羽绒服，人类确实是可能被冻感冒的。枸杞，黄芪，人参泡茶已有几天了，P30换了新的指纹解锁，好用多了。

#景华
20191214

家里医院两地跑，幸亏离得不远。打了一天的点滴有很大的好转。不过一些检查需要周一才做，既然进来了就听医生的安排吧。

#armin
20191216

好像找个人聊天，翻了翻通讯录，没找到合适的，不知道改向谁倾诉~孤独的灵魂

#大G
2019.22.16

网络真的不太稳定
心累压力大最近，不想说什么

#景华
20191215

把拖了很久的廊桥遗梦看完了，很俗套的情节还是被感动了。明明理性上不相信爱情了，但感性上还是渴望真爱。这可能是爱情电影经久不衰的秘密吧。

#hi
20191216
无病呻吟

#黑太岁
2019.12.16
依然。MD 买上瘾😁😁😁，

#景华
20191216
下雪了，落在地上就化了，可以称为雨雪。年底的活儿就是多，埋头工作，只有接水和上厕所才起身运动一下，一天下来头脑和身体都很疲劳。体验了一把996。

#景华
20191221
中午阳光和煦，在外面买了个煎饼和一瓶可乐，蹲在超市的门口就着暖和的冬阳吃起午餐来。煎饼的味道不错，特别是里面夹着的薄脆，香脆可口。虽旁边有一条美食街，考虑到性价比，我这个十元套餐算是很合算的了。
这时一辆小跑在我前面停下，从车上下下来一位穿着前卫的年轻人，手里拿着一瓶可乐边走边喝。

#hi
20191222
大家有那些不错的频道分享呢？欢迎留言讨论啊~

#景华
20191223
在托管班等孩子写完作业，听旁边的家长讨论给孩子转学的问题。因没有户口，不能在京参加高考，只能在初中时转回老家去。父母在京打拼，孩子在老家上学是很普遍的现象。

#大G
2019.12.25
这几天和老婆一直在闹矛盾，主要也是我做错了，心里非常不好，对不起老婆。
这几天也没有睡好，工作压力也特大，终于在昨天工作压力减轻了很多，再坚持几天就舒服了，加油吧

#景华
20191225
看到一首很喜欢的诗，摘抄如下。
春的临终

【日】谷川俊太郎 【译者】田原
我把活着喜欢过了
先睡觉吧，小鸟们
我把活着喜欢过了

因为远处有呼唤我的东西
我把悲伤喜欢过了
可以睡觉了 孩子们
我把悲伤喜欢过了

我把笑喜欢过了

像穿破的鞋子
我把等待喜欢过了
像过去的偶人

打开窗 然后一句话
让我聆听是谁在大喊
是的
因为我把恼怒喜欢过了

睡吧 小鸟们
我把活着喜欢过了
早晨，我把洗脸也喜欢过了

#景华
20191226

中午去食堂吃饭，伙食不错，有鸡腿丸子小炒肉，是标准 20 元的自助。比起那些没有食堂的单位要强许多。但去吃饭的人并不太多。为了减肥许多同事选择不去。我也是看菜单选择的去吃。晚上在妈家睡觉，一夜无梦。

#景华
20191227

在地铁上听一中年男子同一熟人聊天。父母得重病，将不久于人世，送孩子跨区上学每天都要早起挤地铁，自己体检又出了状况，需要做手术，真是中国式中年危机。中午加了一会儿班，晚上又加了一会儿班。都是被某些同事的慢节奏拖累的。回家路上被小 Q 劫持陪她回家，坐地铁多倒一趟车，不太情愿又没办法。

#景华
20191228

带老妈去医院复查，指标没问题了，心里也踏实了。感觉医生对病人都笑呵呵的，态度很好。不知和前两天的杀医事件有无关系。下午陪孩子写作业，同时也背些单词，有些单词即没词根也没谐音可辅助，中文意思也很暧昧不知所云，只能当成记忆力训练了。

#大 G
2019.12.30

这几天一直陪老婆，哄媳妇
自己犯的错种的瓜要承担

#景华
20191229

收拾屋子，发现东西太多了，怎么也收拾不完？其实大多数都不是我的，都是孩子和妻子的物品，但是也没有方法扔掉，只能把自己的书桌收拾干净，一直在实行断舍离的功课，理想之家就是一张床一个书桌，一简易衣柜，外加一台笔记本，手机，kindle 足矣。剩下的就是空间，空无一物的空间。以现在的情况这也想法只能是残念了。

#景华
20191231

上班最后一天，都没有活干，气氛很轻松。晚上单位有晚餐，比中午的要好些。孩子学校也上半天，举办个联欢会就放假了。

2020.01

#大 G

2020.1.2

请了两天年假，连着元旦和周末，这次是要修 5 天

#armin

20200105

武汉的流感又严重了，只能在远方祈祷家人平安了~

#大 G

2020.1.5

今天返程了，房子也差不多快好了，嘿嘿

#大 G

2020.1.7

下雪了，第一场雪

希望 2020 年一切都好!

马上过年了，心里也懈怠了，不想工作，只想偷懒咋整。

坐等放假

#大 G

2020.1.14

几天都在陪检查装修，年末了，过年气氛好像很淡

#armin

2020.01.21

完了，完了，明潭就要去武漢了，有點擔心了……

看到地鐵上居然還有這麼多不帶口罩的🤔，都不慌的嗎?

#大 G

2020.1.22

一会会就蹦出一条信息，流感弄得人人心惶惶，现在出门都是口罩了，要不是提前买了票，订好了酒店，我们也不会出门了，现在出门在外旅游到哪都是带上口罩，看着手机弹出的信息，好担忧。身边还是有很多很多不戴口罩的，真为他们捏把汗

#hi

20200127

完了完了，我怀疑我被感染了，好怕怕，我还想活着呢，目前没啥症状

哎，屯的粮食也不多，只够一个星期，我这种不知道屯粮的人是不是要被大自然淘汰了

2020.02

#カツキー
群凉了?

#カツキー
今天企图出轨没成看见她没欲望了
属实没意思
黑不溜秋的

#mingliang zou
打算断网一个月

2020.03

#Otis Wander
大G都不写了?

2020.04

#C L
初来乍到，请多关照

#Nightfall Cyan
两个月没新日记了

#小狼
2020.4.26

自己一个人坐在沙发上，客厅里没开灯，摘下眼镜看着外面模糊的灯火，刚才虚假的温馨感荡然无存。在黑暗中睁大困倦的双眼，试图找寻着“安全感”。该睡了，梦里但愿能让人安心。

#小狼
2020-4-28

今天晚上打了好久电话，聊了好多。好想飞过去见面。或者是假的。是我的幻想吧，我居然还在奢求…明天考试，今天早睡。

#小狼
2020-4-29

买的杂志里面五篇文章有三篇是连载的下部，亏大了QAQ 晚上也打了一个小时电话，但是感觉隐隐有些不安。大概是我戒备心已经太强了…还有两个月才能见面。好想要抱，感觉被抱着应该会特别安心吧。今天早睡。

2020.05

#real
2020.5.8

今天做好了我和她的书，应该是给她的最后一个礼物了吧。分手一个月，终究还是做不了朋友。原本打算放到她家小区楼下，现在想想，让个跑腿的送过去就行了吧。

没有缘分的爱情，结束了吧。晚安。

2020.06

2020.07

未署名
一头老牛在暮色中隐入山林