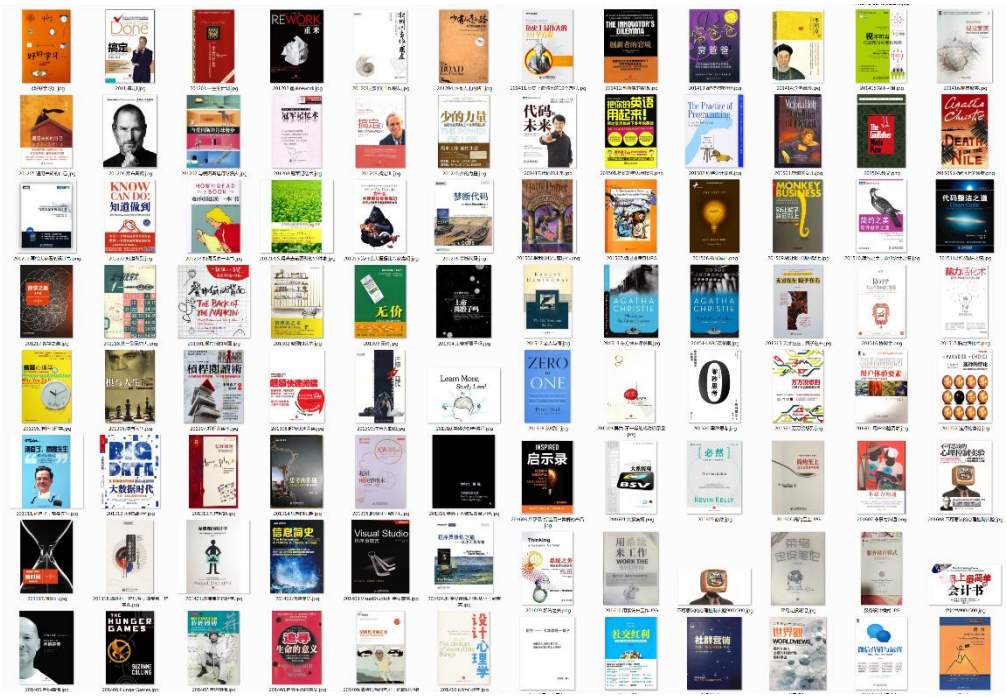
申龙斌的读书笔记

v5.0

（2011 年 – 2025 年）



申龙斌

2026 年 1 月 7 日

目　录

前言 V
第 1 本 搞定 GETTING THINGS DONE 1
第 2 本 少有人走的路 1——心智成熟的旅程 23
第 3 本 一生的计划 30
第 4 本 把时间当作朋友 35
第 5 本 遇见未知的自己 40
第 6 本 冠军记忆术 46
第 7 本 少的力量 51
第 8 本 写给大家看的设计书 57
第 9 本 知道做到 61
第 10 本 整理的艺术 63
第 11 本 无价 70
第 12 本 棋与人生 75
第 13 本 杠杆阅读术 82
第 14 本 注意力曲线 84
第 15 本 学得少，考得好 88
第 16 本 怎样解题 95
第 17 本 赤裸裸的统计学 102
第 18 本 追寻生命的意义 109
第 19 本 视不可当 111
第 20 本 脑力活化术 113
第 21 本 万万没想到，用理工科思维理解世界 115
第 22 本 选择的悖论 121
第 23 本 必然 129
第 24 本 非暴力沟通 136
第 25 本 不可思议的心理控制实验 139
第 26 本 新生——七年就是一辈子 143
第 27 本 系统之美 145
第 28 本 毅力——如何培养自律的习惯（漫画版） 152
第 29 本 微信营销与运营 155
第 30 本 TED 演讲的秘密 158
第 31 本 随机漫步的傻瓜 160
第 32 本 菜鸟定投笔记 162
第 33 本 世界上最简单的会计书 164

第 34 本 至关重要的关系 168
第 35 本 社交红利 2.0 173
第 36 本 故事：材质、结构、风格和银幕剧作的原理 175
第 37 本 世界观 180
第 38 本 有钱人想的和你不一样 184
第 39 本 穷查理宝典——芒格最重要的三场演讲 191
第 40 本 费马大定理 197
第 41 本 韭菜的自我修养 206
第 42 本 蔡康永的说话之道 217
第 43 本 聪明人用方格笔记本 221
第 44 本 活好，我这样活到 105 岁 224
第 45 本 平台战略 229
第 46 本 飞奔的物种 247
第 47 本 财富自由之路 257
第 48 本 实力、运气与成功 273
第 49 本 周期 283
第 50 本 故事课 1——说故事的人最有影响力 297
第 51 本 了不起的我 305
第 52 本 格局 320
第 53 本 让时间陪你慢慢变富——定投改变命运 332
第 54 本 具身认知 344
第 55 本 一年顶十年 349
第 56 本 人生算法之 A 计划 356
第 57 本 活法 362
第 58 本 60 分钟高效阅读 367
第 59 本 关键对话 375
第 60 本 影响力大师 381
第 61 本 如何想到又做到 386
第 62 本 5%的改变 392
第 63 本 金线 394
第 64 本 完美主义扼杀效率 397
第 65 本 卡片笔记写作法 398
第 66 本 有无之境——王阳明哲学的精神 402
第 67 本 如何欣赏一部电影 405
第 68 本 好奇心：保持对未知世界永不停息的热情 411
第 69 本 高效的秘密 413

第 70 本 人生的底气 415
第 71 本 马上写出好文章 420
第 72 本 少即是多 428
第 73 本 你要如何衡量你的人生..... 430
第 74 本 指数基金定投（手绘版）..... 433
第 75 本 上班赚小钱，四本存折赚大钱..... 439
第 76 本 我来教你变富 448
第 77 本 人生设计课 457
第 78 本 纳瓦尔宝典 467
第 79 本 爱上跑步的 13 周 472
第 80 本 曾国藩传 478
第 81 本 幸福的方法 486
第 82 本 这就是 GPT..... 490
第 83 本 ChatGPT：人类新纪元 498
第 84 本 WEB3.0：赋能数字经济新时代..... 510
第 85 本 5000 天后的世界..... 518
第 86 本 超越百岁：长寿的科学与艺术..... 525
第 87 本 疯狂的尿酸 531
第 88 本 如何找到想做的事 538
第 89 本 Hell Yeah or No..... 546
第 90 本 心智重构 550
第 91 本 秀出你的工作 557
个人简介 562

前言

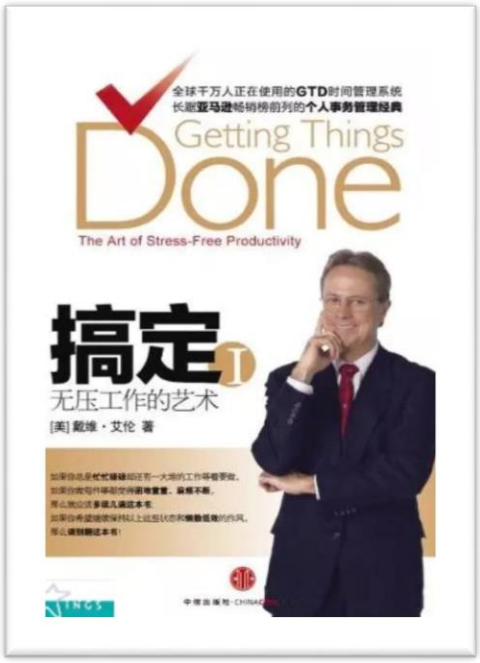
2020 年春节期间，新型冠状病毒疫情爆发，隔离在家里的时间突然多了 2 周，有点不知道该如何挥霍，想想还是把以前的读书笔记汇总整理一下吧。

以前每读完一本书，就把读书笔记整理到个人博客(https://www.cnblogs.com/speeding)上，2016 年 7 月开通微信公众号，博客就疏于维护，后来的有些读书笔记整理在 CSDN 上。2024 年用 hugo 建立了个人独立博客(shenlb.me)，把一些自我感觉还有点价值的内容整理在个人独立博客上，当然也包括本书中的一些笔记。

这些读书笔记主要写于 2011 年至 2025 年，整理的时候发现工作量真不小，也不知道该按什么顺序排列它们，就先按照我阅读的先后顺序吧。因为有了独立博客，在每篇文章的后面放上永久链接，如果笔记内容有所更新，也主要更新博客上的文字，这本 PDF 上的内容不一定能够保持最新。

第 1 本 搞定 Getting Things Done

这篇笔记来自于 2017 年 4 月 19 日我在“一块听听”上的《如何用 GTD 战胜焦虑和拖延》网络直播的逐字稿。





假设你手头有这样一些事项需要处理，你会如何安排？

1）一位同事发来短信，邀请你明天晚上一起出去喝酒

2）自己有一天突发奇想，想要学学韩语，看韩剧时更有感觉

3）财务科发来了一封邮件，说公司的纳税信息发生了变化，以后出差时开具发票时要留意

4）想在一个国际会议上发表一篇论文，论文全文的截止日期为 5 月 31 日，还有不到 50 天，当前只有些零散的素材

5）提交了一个直播申请，对方发来邮件，还要你把身份证的扫描件发过去

6）昨天带着一位下属参加了项目进展汇报，领导提了一大堆要求，要把会议纪尽快整理出来

7）新生大学在 4 月 25 日 20：00 有写作课，上次朋友聚会没听成，这次可不想再错过了

8）最近媳妇从淘宝上刷工行信用卡买了几样东西，要在 25 日前还款，否则个人信用可能会受影响

9）听许多人说《穷查理宝典》这本书不错，准备好好读读

10）北京的有位朋友对比特币很精通，以后出差去北京时一定要当面跟他聊聊

不知道大家在繁忙的工作、学习和生活中，有没有遇到过类似的情况：

“当你正在做着手边的一项事情时，头脑里却不断地蹦出来其它的事务，让你烦心不已，焦虑不安；有些事情拖延了一年也没有完成，甚至是还没有真正开始。”

2011 年之前的我经常就是上面这样一种状态，在 2011 年 7 月，我无意中接触到了 **Getting Things Done**（国内翻译为**搞定**，简称 GTD），通过 5 年多的践行，在自我管理方面有了一些认识，想在这里与大家分享。

这次分享共分四个部分，首先介绍一下什么是 GTD，我为什么对它感兴趣？第二部分介绍 GTD 中的五步流程，如何让做事更有效率，第三部分介绍 GTD 的 6 个高度，如何通过不断地反思或回顾，去做正确的事，第四部分介绍一下我的 GTD 执行效果与体会。

第一部分：什么是 GTD

我从小在胜利油田的一个小村子里长大，没见过什么世面，家里穷也没读过几本课外书，小学、初中、高中、大学、工作、结婚、生子，一切在平平淡淡中度过。

我是 1993 年大学毕业后参加了工作，当时特别喜欢计算机编程，工作性质也与计算机密切相关，所以当时也算找了一份不错的工作。

在 2011 年的 7 月的某一天，一晃竟然参加工作 18 年了，马上就 40 岁了，古人云“四十不惑”，而我一直还在迷迷糊糊中度日。那一天在网上闲逛，遇到了 GTD 这本书。当时我正在用 Microsoft Outlook 管理邮件、联系人、任务和日程等，但发现有些事项在 Outlook 中躺了一年也没有动手，每天要看着这些未完成事项让人很有挫败感，看到 GTD 的介绍很动心。没想到正是这本书，才有了之后的一系列改变。我感觉 GTD 这本书是我人生中最有价值的一本书。

那么什么是 GTD 呢？

维基百科上是这样描述 GTD 的：

> “GTD是英文Getting Things Done的缩写，是一种行为管理的方法，也是David Allen写的一本书的书名。
>
> GTD的主要原则在于一个人需要通过记录的方式把头脑中的各种任务移出来。通过这样的方式，头脑可以不用塞满各种需要完成的事情，而集中精力在正在完成的事情。”
>
> ---- 维基百科

行为管理这个词容易有歧义，我现在感觉 GTD 应该是一种用于时间管理和自我管理的系统方法。市面上关于时间管理方面的方法和工具非常多，估计很多人已经试过各种各样的时间管理方法，不再相信 GTD 能够改变他的现状。

当一个人参加工作之后，特别是组建了家庭，有了孩子之后，工作、学习和生活等各方面的压力都会增大，遇到要处理的事情会非常多。当一大堆事情涌来后，如果没有有效的系统加以妥善处理，则会时刻处于焦虑之中。如今的信息严重过载，让这种焦虑感更加严重。



信息严重过载的时代

各种时间管理的书都告诉我们，任务要分为重要紧急、重要不紧急、不重要紧急、不重要不紧急四个象限，还有要将任务分为高、中、低三种优先级，但当一个任务来了之后，我们的大脑会本能地处理紧急的事情，根本不会去判断其重要性，当一件事从你的大脑中挥之不去时，你又如何能够把它划分为高、中、低三个优先级？

我在 2016 年陆续订阅了《得到 APP》中的几个栏目，这些栏目的主持人吴军、李笑来、万维钢、刘润等等，无一不是时间管理的高手，几天前刚看到五分钟商学院的作者刘润的最新一期的文章（让大脑用来思考，而不是用来记事），

原来他用 GTD 已经有 10 多年了。而一个不善于管理时间的人，平常的生活就会处于一种混乱的状态，更可怕的是，他会认为混乱是一种常态，时间长了之后就习惯了这种混乱状态。

当事情较多时，脑子会很大，非常非常大，一直处于焦虑状态。经常出现的情况是：当正在做着手边的一件事时，头脑中不时跳出来的是另外一件事。因为当一件事没有安排妥当时，大脑就会不断地打断你、提醒你，说到这，估计有些人会有同感，引用李笑来常说的一句话，“相信我，你并不孤独”。

> 如果你正在听直播，是不是脑子里想起另一件事？如果是这样，说明那件事没有安排妥当。

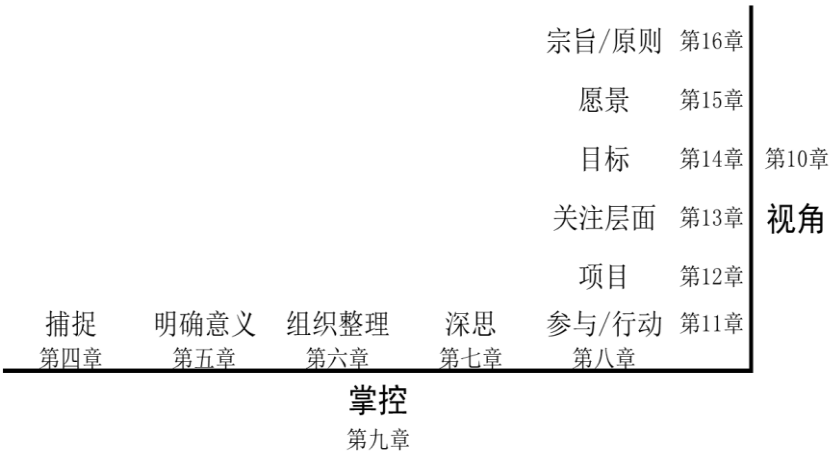
而经过 GTD 的实践之后，所有的事情有效地收集，该放在日程表中放在日程表，该委托其他人的委托他人，该抛弃的抛弃，该等待的等待，该日后处理的以后再说，所以 GTD 高手能够有效地处理这种复杂的局面，其实是能够提前将混乱消灭于无形，传说中 GTD 黑带高手能够达到**心静如水（Mind as Water）**的状态。



心静如水

GTD 系统中最为有效的一个理论在于：GTD 讲究将一切事务收集起来，记录下来，只要事情被记下来之后，大脑就会平静许多。一些人可能认为这与常见的 Todo List 没有什么分别，但 GTD 又提供了规范化的五步流程，收集只是第一步，后面还有明确意义、组织整理、深思（也叫回顾）、行动等几个步骤，每个步骤都有比较明确的指导方法。将步骤分解之后，每一步只关心那一步的事情，既不会对手头事务产生干扰，也利于将复杂的事情逐步细化分解，最后找出大块的时间处理重要的事务，把碎片的时间用于处理其它杂务，把类似的事情成批解决。节省下来的时间，去享受生活，做自己喜欢的事。

如果用一张图概括 GTD 的主要内容，我觉得可以用《搞定 3》这本书中的一张图。《搞定》这个系列书共有三本，建议 GTD 新手把《搞定 1》和《搞定 3》放在一起阅读，我在该图中加了章节号，这样它就是《搞定 3》的一份可视化索引目录。



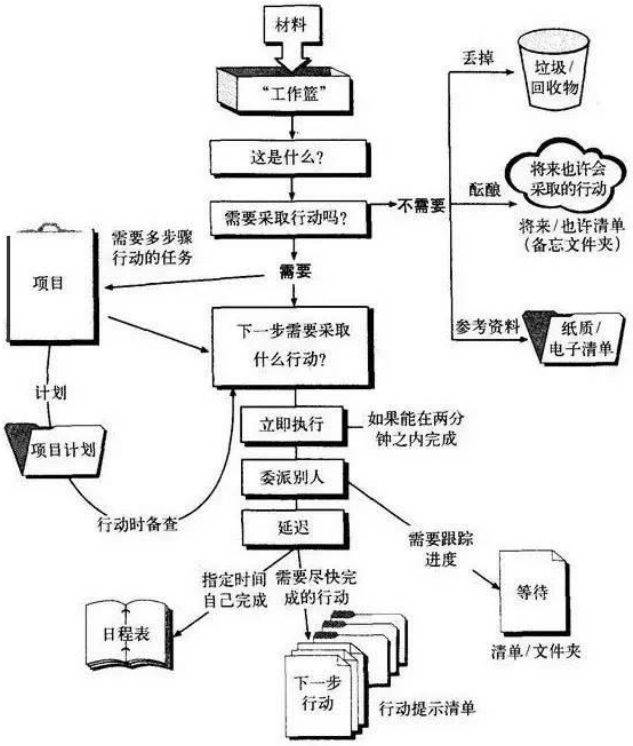
我把这张图称为 GTD 的两个维度，即水平维度和垂直维度。

水平维度：介绍五步流程，对各项事务有掌控感，做事更有效率，不焦虑

垂直维度：从六个高度去回顾与反思，不断迭代、不断修正，把握视角，去做正确的事，做自己认为有意义的事

下面我将分别介绍水平维度和垂直维度的主要内容，由于 GTD 的内容确实挺多的（实际上，刚接触一项新事物时，哪个不是挺复杂的？），这里只介绍一个概况，具体的细节只有实践了之后才能体会到它的强大。

第二部分：水平维度的掌控流程，正确地做事



GTD 组织整理图

谈到水平维度的五步流程，最有名的应该是这张 GTD 总体流程图（组织整理图），网上虽然有一些修改版本，但这里仍引用原书中的经典版本。GTD 初学者要把它设为电脑壁纸，打印出来贴在办公桌上、墙上，随时参考。建议您在回听本次分享时，最好也把该图打印出来放在一旁参考。

第一步：收集

强烈建议 GTD 初学者从这一步开始实践！这一步方法最简单，好操作，很见效。单只学会这一部分，也会有种如释重负的感觉。原文作者推荐专门准备 2 天的时间来进行全面收集工作，回想我在 2011 年时初次尝试时，大概是这样的：

> 原文作者推荐准备几个实物收集篮和一叠便签纸，我是搞 IT 的，电子资料居多，就打印了一叠 A4 纸，每页上只有 4 个方框，找了一天下午开始了一次全面收集，先把办公桌面收集一遍，然后就把整个桌面当作收集篮了。（也就是说，把待收集的东西都堆在桌子上）
>
> 一些较厚的文档或材料，就在 A4 纸的一个方框内记下几行字，桌面、桌下小抽屉、右侧抽屉、光盘盒、右侧桌子、右侧桌子上的文件盒、背后的柜子，一阵子忙碌，收拾出来了好多垃圾（用碎纸机碎掉了 3 筐纸），扔掉了一堆 N 年前

保留的材料（一些老掉牙技术的笔记、一些陈旧项目的会议记录、一些成果报告、一些荣誉证书的外皮等等），在收集身后的柜子时发现自己好像进入到了一种收拾东西的状态，（这种情况原文作者也提到了）这种状态的一种表现形式就是很长时间没有向收集篮内放入东西。

意识到这点后我抓紧让自己从收拾东西的状态中脱离，总共 4 个柜子，弄了 2 个柜子后，发现另外 2 个柜子中没有什么对我下步工作或生活有启发的内容，就加快了收集的速度。

所有这些以实物形式存在的东西收集完成后，按照书上给的检查表又快速回忆了一些事项，全部收集起来。在收集过程中，发现这些事情确实跳跃性非常强，一会儿是工作上的事，一会儿是生活中的小事，还想起来要帮媳妇刻录一张音乐 CD 放在车上听，最后终于在下午 6 点前完成了收集过程，总共用了不到 4 个小时，中间同事有过短暂的干扰，我快速把事情记在收集篮中，继续我的收集过程。

发现养成这种习惯确实不错，可以让自己在打断后能够快速回到原来的状态，经过这不到 4 小时的收集再加上后续几天中零星的收集，竟然得到了 160 多个动作 Action，后来发现有些实际是项目 Project。

如果担心还有什么忘了收集的，可以看看《搞定 3》书中提供的更为全面的长达 2 页的参考列表。用 2 天时间做完这一过程，会有种大脑被清空的感觉，再找点时间把家里也收集一遍，会更彻底。因为 GTD 主张用一个系统把工作、生活、兴趣、朋友、健康等事务一并管理起来，不留死角。

未完成事务提示清单

什么引起你的关注?

工作方面

已经启动、尚未完成的项目
需要启动的项目
需要“调查研究”的项目

对他人的承诺

老板、合伙人、同事、下属、机构中的其他人、其他专业人士、客户、其他机构

要作的沟通

电话、电子邮件、语音留言、传真、信函、备忘录

要撰写或提交的书面资料

报告、评估报告、回顾、提案、文章、促销材料、说明书、总结、会议记录、编辑和修改的材料、现状报告、谈话和沟通记录

会议

即将召开、要求主持或应邀出席、要听取汇报

阅读/回顾

书籍、期刊、文章

财务

现金、预算、资产负债表、损益表、最高赊账限额、应付账款、应收账款、小额现金、银行、投资人、资产管理

计划/组织

目标、下一步目标、短期目标、企业规划、营销计划、财务计划、即将发生的事件、发言、会议、例会、出差、休假

组织发展

组织结构图、重新调整、上下级关系、岗位描述、设施、新系统、改革动议、领导风格、接班计划、文化

管理

法律问题、保险、人事、员工、政策/步骤、培训

员工

招聘、辞退、总结、员工发展、沟通、士气、反馈、报酬

系统

电话、电脑、软件、数据库、办公设备、打印机、传真机、档案、储存、家具、修理、装饰、办公用品、名片、文具、个人组织用品

销售

客户、未来客户、大客户、销售流程、培训、关系建立、报告、关系追踪、客户服务

营销/促销

促销活动、材料、公共关系

等待事务

信息、委派的项目/任务、项目要件、沟通的答复、提案的反馈、问题的回答、提交物品要求反馈/报销、票据、继续执行或完成项目的必要的外部行动……(决策、变化、实施等)、订购

职业发展

培训、研讨会、要学的知识、要了解的情况、要培养或练习的技能、要读的书、研究、正规教育(资格证书、学位)、事业研究、简历

着装

职业装

未完成事务提示清单

什么引起你的关注?

个人方面

已经启动、尚未完成的项目

需要启动的项目

项目－其他组织

服务、社会团体、志愿者、关注精神的机构

对他人的承诺

配偶、伴侣、孩子、父母、家人、朋友、职业人士

要作的沟通

电话、电子邮件、传真、卡片、信函、感谢信

即将发生的事件

生日、周年庆典、婚礼、毕业、外出游玩、假日、长假、旅行、宴会、聚会、招待会、文娱活动、体育活动

家庭

与配偶、伴侣、孩子、父母和亲戚的项目/活动

管理

家用办公用品、设备、电话、语音留言机、电脑、网络、电视、DVD、家用电器、消遣物、归档、储存、工具

休闲娱乐

书籍、音乐、录像带、旅行、要去的地方、要看望的人、网络搜索、照片、运动设备、业余爱好、烹饪、消遣

财务

账单、银行、投资、贷款、纳税、预算、保险、抵押、会计

法律

遗嘱、信托、资产、法律事务

等待事务

邮件订购、修理、报销、出借物、信息、对请柬的答复

家庭/家务事

不动产、修理、建筑、重新装修、房东、取暖和制冷、下水道、电、屋顶、景观、车道、车库、墙壁、地板、天花板、装饰物、家具、公用设施、家用电器、电灯电线、厨房用品、洗衣机、要清洗/打扫/整理的地方和储物空间

健康

保健、医生、牙医、验光师、专科医生、体检、饮食、食品、锻炼

个人发展

上课、研讨会、教育、培养、事业、创作

交通

汽车、自行车、摩托车、维护、修理、上下班、票据、预订

衣服

职业装、便装、正装、运动装、配饰、行李、修补、定做

宠物

健康、训练、用品

外出事宜

五金商店、药店、百货商店、银行、洗衣店、文具店、购物中心、礼品店、办公用品店、杂货店

社区

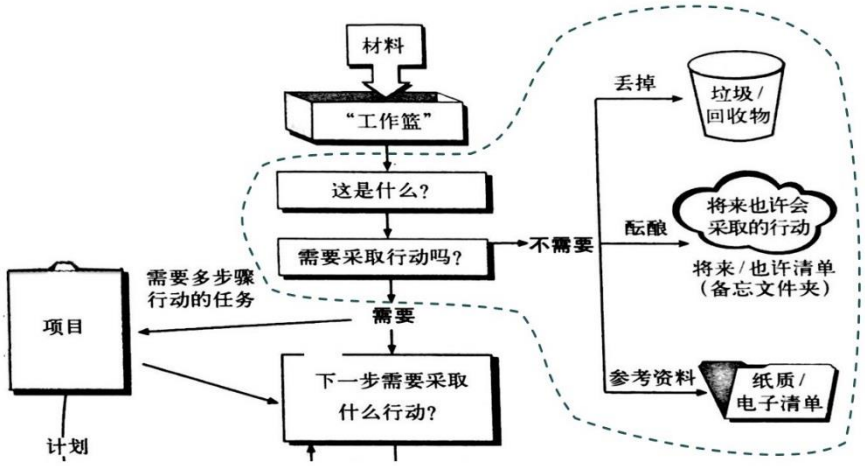
邻居、服务工作、学校、社会活动

GTD 流程的第一步是捕捉（收集），来一次全面捕捉或收集只是开始，以后则要把这种捕捉变为日常的一种习惯。如果你看到一个人在闲聊的过程中不经意地掏出一个小本子，写了几笔之后又放入口袋，他很可能是一名 GTDer（实践 GTD 的人）。

具体的收集工具有：小本子及笔，邮箱、云盘、OmniFocus 等软件（这个软件我简单展开一句，OmniFocus 这软件只认苹果系统，价格也不低，请根据自身情况选择 GTD 工具软件）、U 盘、实体的收集筐等等，这里不再展开。初学者不要使用过多的收集工具，用一款实体的小本子，再加上一款手机 GTD 软件配合起来即可。**关键是要马上开始实践**。



第二步：明确意义



这一部分的内容对应着流程图的右上角部分。GTD 强调在收集的时候不做判断，如实记录下来即可，把这些组织整理的事情放在后面的步骤中去做，从而减轻注意力的损耗。

在“明确意义”这一步中，需要回答这样两个问题：

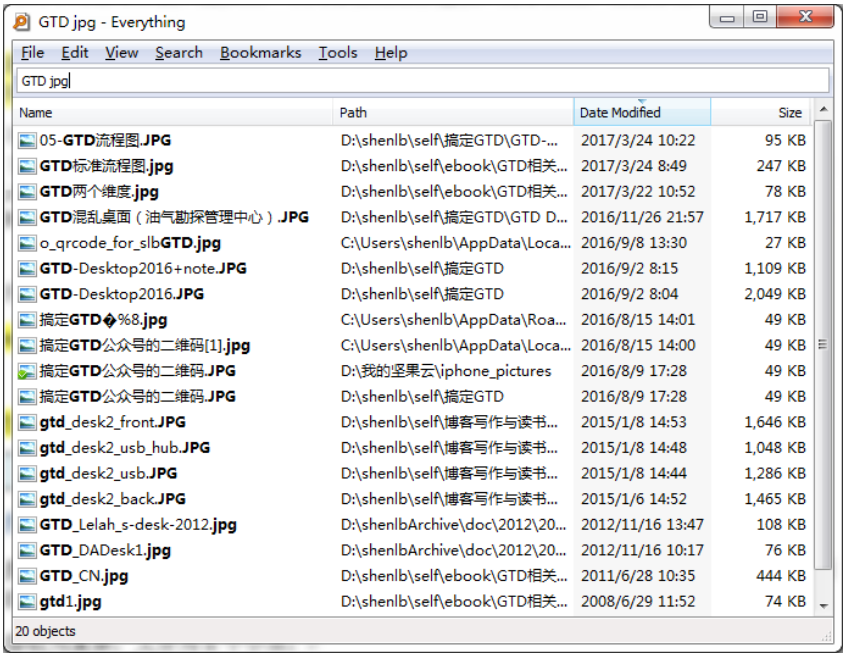
- ✧ 这是什么？
- ✧ 需要采取行动吗？

可能有人觉得这两个问题有点傻，但如果一个人有明确的价值观、处事原则，有些事情从这一步就会被筛选掉。

本次分享的标题叫“如何用 GTD 战胜焦虑和拖延”，焦虑说明事件没有安排妥当，拖延的一个主要原因是意义没有明确。

如果这件事不符合自己的目标，可能就需要**丢弃**；有些虽然暂时不符合长远目标，但可能会在其它方面得到收获，当前还无法采取行动，就需要放到“**将来/也许**”行动提示清单中；有些内容明显只是一堆**参考资料**，无法采取某个具体的行动，直接给它取个有意义的文件名，把它放在电脑中某个位置中，方便将来需要时能够快速检索到。（这里提一句，配合 everything 这款免费小软件，让你效率提升许多）

对于需要采取行动的事项，则进入到下一步流程中。

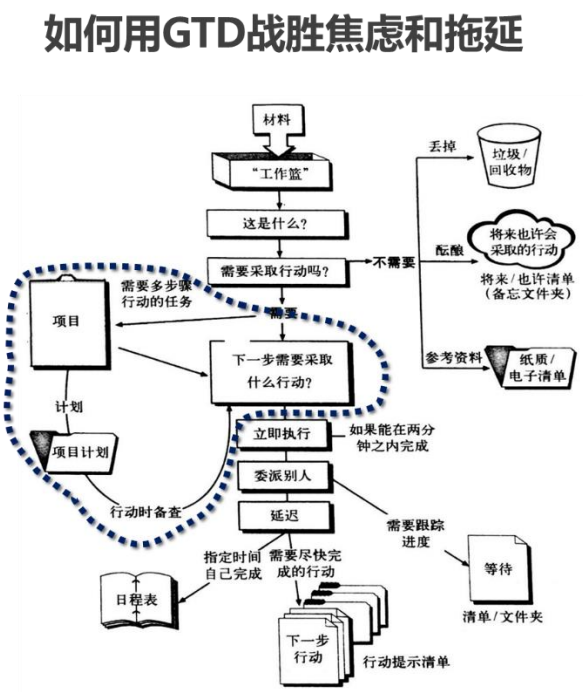


Everything：用于提升效率的小软件，强烈推荐

第三步：组织整理

这一步中首先要区分**项目**(Project)和**行动**(Action)这两个概念，GTD 中的项目是指需要完成多个行动后才能达到目标的一组事务，而行动(Action)相对来说就是一般不超过几个小时的简单任务。

这一部分的内容较为复杂，又分为 5 个小点：



第 1 小点、项目分解：请看到流程图的左侧的一个分支，有一个箭头，写着“需要多步骤行动的任务”。重要的项目都非常有挑战，通常需要消耗几天、几周甚至更久的注意力才能完成，当直接面对一个复杂问题时，我们的大脑就会畏惧，反应在行动上就会拖延，所以需要将一个大项目拆分为多个具体的事情，这里作者推荐采用**“合乎自然的项目规划法”**，这个过程有点类似头脑风暴，也有明确的操作方法，这里时间关系，不能展开了。

如何用GTD战胜焦虑和拖延

自然式计划模式

日期：_____年___月___日 项目名称：_____

1、目标和原则 Why?

你为什么做这件事？做这件事的真正目的或动机是什么？做到什么程度才算是成功？你的目标是否足够清晰明确？什么样的行为可能会损害我正在进行的工作？我怎样才能防止这类情况的发生？

2、展望结果 Mission/Vision/Goal/Successful Outcome?

成功是一番什么景象？听上去会怎样？有什么感觉？专注！创造出清晰可见的结果。只做积极性思考，不考虑不利因素。

3、头脑风暴 Brainstorming

在这张的纸的反面的正中央写上项目名称，开始头脑风暴。追求数量，不求质量，不判断，不质疑，不评估，不批判。不要急于分析组织。1）目的？2）害怕什么？3）我所不知道的？4）有哪些不利因素？

4、组织整理 Organizing

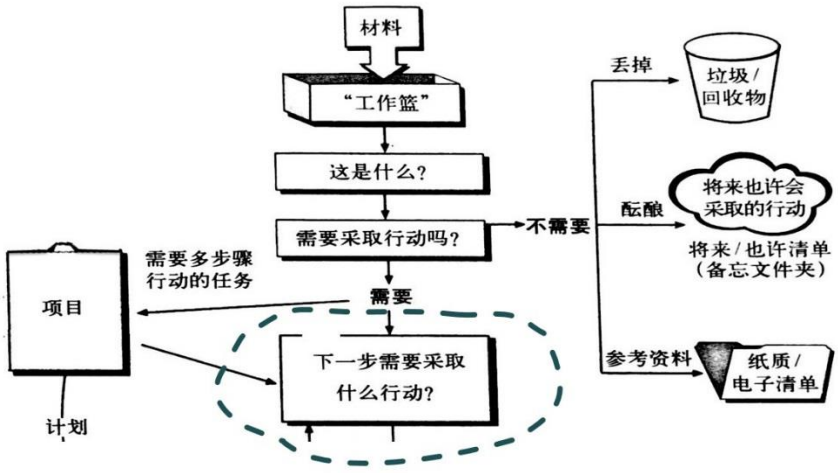
打开电脑上的 mindmanager，录入并整理思维导图，谁是谁的组成部分？分类：先后顺序、优先级。

5、明确下一步行动 Next Action

1）_____

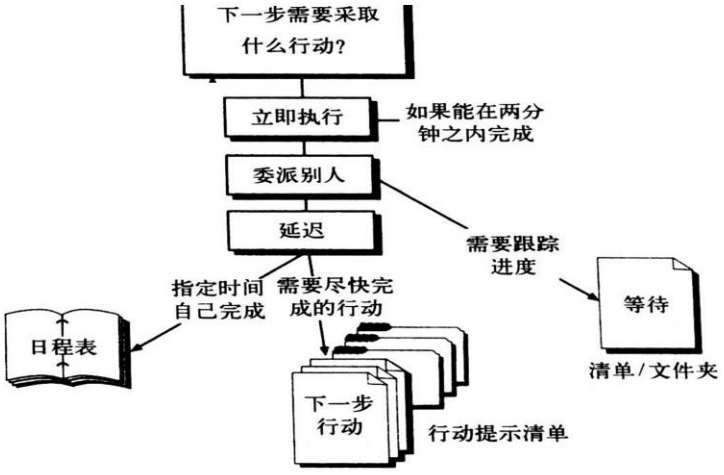
2）_____

3）_____



分解过后的行动都输入到 GTD 系统中进行管理。一个项目通常会拆分为多个行动，但**务必**要在众多的事情中找到 **Next Action**，即下一步行动。**Next Action** 是 GTD 中的一个非常重要的术语，当把事情整理得足够清楚时，Next Action 很容易找到，但遇到一个有挑战的项目时，要做的事情一大堆，这时必须找到 Next Action 做为突破口，许多人在做项目时有拖延症，实际上就是这个 Next Action 没找到、没去做。有时 Next Action 只是打一个电话询问，发个邮件求助，召开一个内部讨论会，事情启动了，后面的事情就可以逐步推进了。

关于行动的执行，S.M.A.R.T.原则在这里同样适用。但 GTD 中又分为了几种情况，让你方便处理。



第 2 小点、两分钟原则：如果一件事在两分钟内能够解决，马上就给办了。当然两分钟是一种近似，你换成 5 分钟或再长点也没关系，这只是一种原则而已。

第 3 小点、委派别人：管理者更需要这个功能，这里需要注意的是，当把事情委派 Defer 给别人后，需要把 Action 的**上下文(Context)**设置为"等待”状态，（插一句这个 Context 对于 Action 较多的人适用，今天不能展开太多）这件事有那么一段时间不会出现在你的清单上，不让你心烦。如果需要定期了解进度，可以再设置一个截止时间，在那个截止时间到来的时候，GTD 系统会弹出提示，你就去过问一下那件事情的进度。这个等待清单在**每周回顾**的时候也是一项主要的内容。

第 4 小点、日程表：如果一件事情有严格的时间要求，比如参加某个会议，在某个时间之前提交材料等等，则把它放在**日程表**里，这个功能估计大家都会用，而且会滥用。

如果没有严格的时间要求，就不要把 Action 设置到日程表中，这是 GTD 的一项重要原则。但如果某个任务确实非常非常重要，你也可以强迫自己把它放进日程表来强制执行，但要慎用。有些 GTD 软件（比如 OmniFocus）支持重复任务，在想养成某个习惯时，可以设置一些循环任务来提醒自己每天坚持下去。

第 5 小点、下一步行动提示清单：不满足 2 分钟原则、无法交给别人去做、也没有截止时间要求的事情，这些都是待办任务了。如果这里事情还很多，GTD 中又给出了**上下文 Context** 概念。我不喜欢这个翻译，感觉“**情境**”这个翻译更准确一些。

也就是说，一些事情只在某种情境(Context)下，才能够去做。比如：你只有出差时才能去与某位朋友面谈，这样可以让你从一堆事务中快速找出一件可以执行的 Action。GTD 新手可以先不用管 Context，以后根据情况再设置，一般 7 个就够了，别超过 10 个。

第四步：回顾（反思）

前三步（捕捉、明确意义、组织整理）在流程图都出现过，这个步骤在两个维度中有，在组织整理的流程图中并没有，却是 GTD 中的重要一环。回顾的频率最好是每周，每周把自己的系统更新一下，划掉已经完成的 Action，分解比较大的项目，把突发的事情也安排妥当，还有精力的话再看看“将来/也许”清单，可能某件事情已经具备启动条件了。

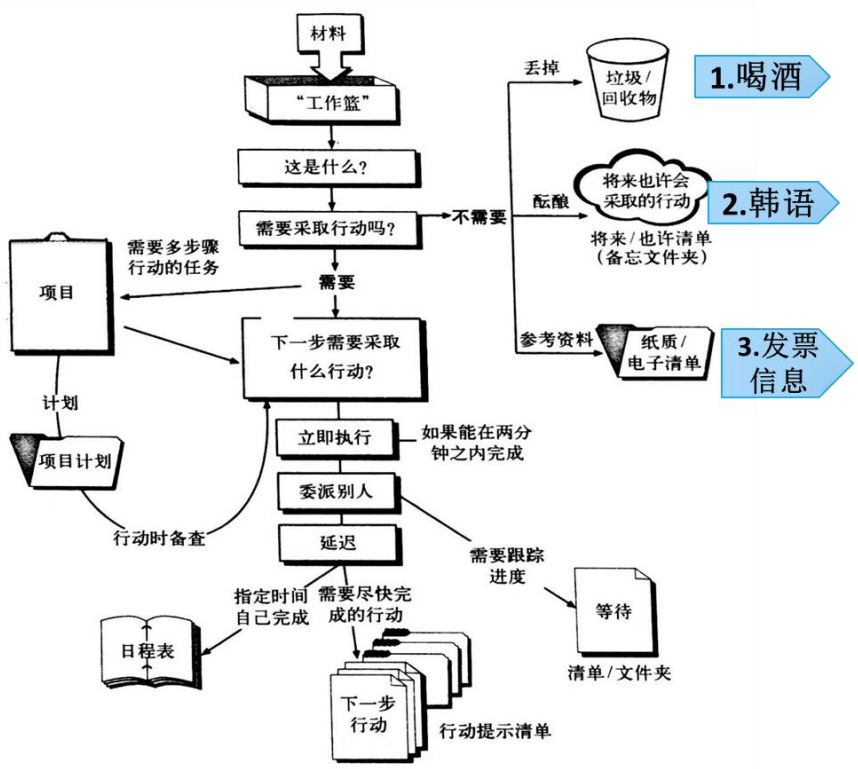
有些 GTD 新手会忽略“回顾”这一步（因为感觉太麻烦，前两天听了得到 APP 上的直播，发现 GTD 中回顾这个步骤实际上就是复盘），长期下去一段时间后，GTD 系统内的信息得不到更新，从而内心不再信任自己的 GTD 系统，焦虑的心情又会重新燃起，所以只有每周回顾，才能使自己不断进步，跟上最新的变化。回顾也有具体的操作办法，可以列出一个检查表来，逐个进行思考，这里不再展开叙述了。

第五步：行动

计划得再完美、再好看也是花架子，还是要去做，Just Do it！保持专注力，对照着 Next Action 清单一件一件地去完成，如果专注力不够，可以与“番茄工作法”配合使用。

我们用一个例子来回顾一下这些处理流程，直播开始前，我留了一个思考题，现在来看一下如何用 GTD 处理这 10 件事。

如何用GTD战胜焦虑和拖延



对于第 1 条，一位同事请你明天晚上出去喝酒，如果仅仅是胡吃海喝，可以马上拒绝，丢弃。

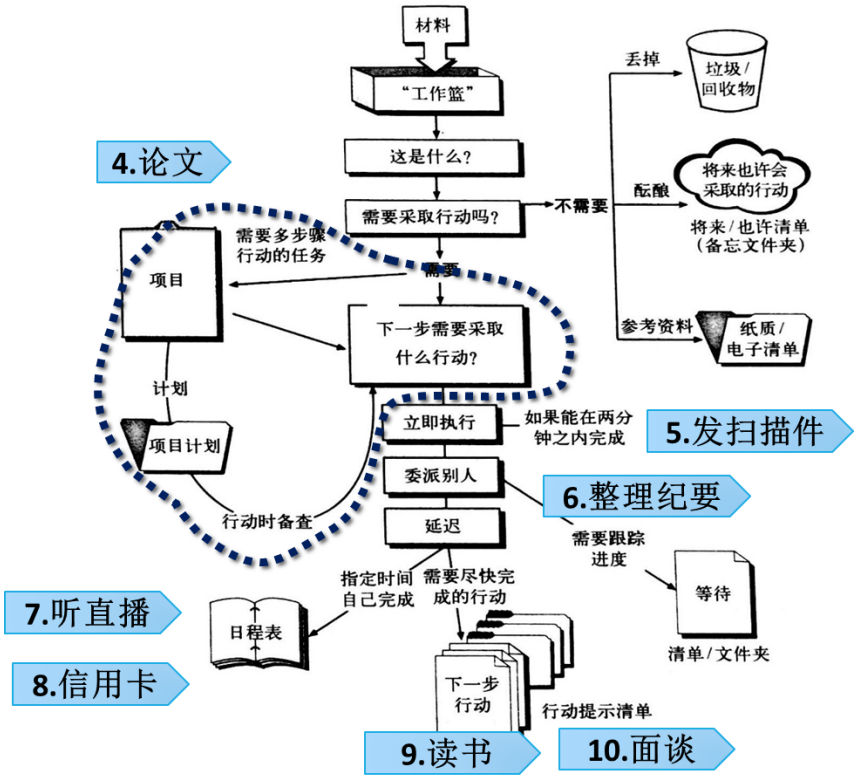
我现在对于这种事情的判断原则：如果一次交流之后双方都能够获得成长，那就值得做。

对于第 2 条，想学学韩语。

可能只是一时的心血来潮，可以放在“将来/也许”清单中。这种事项，在月度回顾或季度回顾时会重新评估，看看是不是变成一项必须去做的事，或者具备了启动的条件。

对于第 3 条财务科发来了一封邮件，说公司的纳税信息发生了变化，以后出差时开具发票时要留意。

这条无法采取行动，是典型的参考资料，记在手机的备忘录里或 OmniFocus 时。这类 APP 软件很多，关键的是你得固定使用一种软件，比如：evernote、有道云笔记、OmniFocus 或 QQ 邮箱等。



对于第 4 条，想在一个国际会议上发表一篇论文，论文全文的截止日期为 5 月 31 日。这种是明显的项目，需要专门找出时间来把这个项目分解，（自然式计划模式），搜集素材，设定主题，写作（摘要、前言、技术点）、摘要的翻译、试验、投稿，分解之后，一定要找到 Next Action，不同人的拖延习惯是不同的，你自己意识到这一点后，你的下一步行动，可能就是把你最有感觉的那一小节写出来。打开电脑，关闭一切弹窗的提示、浏览器等，写下这一小节的标题，然后想到什么内容就把这些内容打出来。别想太完美，这样这一小节论文的初稿就有了，当一件事开始了之后，后面的事情就可以顺着做下去了。

第 5 条，提交了一个直播申请，对方发来邮件，还要你把身份证的扫描件发过去。这种事情 2 分钟可以搞定，马上办了就行了。

第 6 条，昨天带着一位下属参加了项目进展汇报，领导提了一大堆要求，要把会议纪尽快整理出来。这种事情当然委派给下属，如果这个纪要很复杂，需要好几天，然后把这件事设定为“等待”状态，在某一天的时候你去过问一下。

第 7 条，新生大学在 4 月 25 日 20：00 有写作课，上次朋友聚会没听成，这次可不想再错过了

这种是明确地有时间要求的事项，在这个事项加在日程表上，截止时间 19：50。

第 8 条，最近媳妇从淘宝上刷工行信用卡买了几样东西，要在 25 日前还款，否则个人信用可能会受影响。

这种也是日程表的事项，我的信用卡已经设置了自动还款，但仍得确认一下。很多 GTD 软件都支持“重复任务”这种功能，比如在 OmniFocus 中可以设置为每月重复。

第 9 条，听许多人说《穷查理宝典》这本书不错，准备好好读读

如果你习惯于看电子书，直接从 amazon 一键下单，把这本书放入“读书清单”中。

第 10 条，北京的有位朋友对比特币很精通，以后出差去北京时一定要当面跟他聊聊

这种事情你想面谈，所以只有出差到北京时才可以执行的动作，把上下文标记为“外出”。



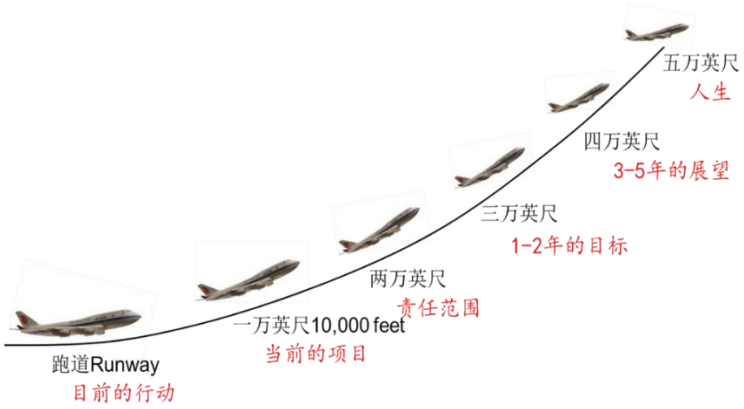
项目文件夹　　上下文Context

OmniFocus 的界面截图

第三部分：垂直维度的把握视角，做正确的事

在实践 GTD 的前 1、2 年里，我并没有过多地关注于这个垂直维度，也就是说一直在尝试着把事情做得更有条理、更有效率，仍走了一些弯路。人需要在某个阶段，从一堆事务中跳离出来，从内心审视一下自己，从更高的视角上去俯视自己所做的一切，可能有些事情就会放下吧。

GTD 中用飞机的高度来类比，把事情共分为 6 个高度：



GTD 的6个高度

1、**下一步行动**：这是最低的一层，相当于**跑道**，纵轴与横轴上相交的那个步骤，所有的项目都要落实在许许多多的行动上，要落实到每天的事务中，需要熟练地应用 GTD 流程，对所有事务收集、整理、执行、回顾、记录，这些都是 GTD 的基础，当把这些事情处理好后，效率自然就会提高。

2、**项目**：一万英尺，中国人对英尺这个单位没感觉，相当于 3048 米的高度。再重复说明一下，需要一个行动以上才能完成的事情，在 GTD 中都称为项目 Project，这里的项目有点不同于工作中常说的项目，有些项目可以较大，比如写一篇学术论文，也可以很小，比如说组织一次小型讨论，有些项目长达 1 年，有些项目可能 1 天就可完成。

在每周回顾时，就要逐个检查这些项目的执行情况。

3、**责任范围**（关注层面）：二万英尺，6000 米高空，每个人在社会上的不同角色所对应的不同责任，比如我自己吧，身为孩子的父亲，身为单位的工作人员，身为妻子的丈夫，身为父母的子女……都要承担相应的责任，可能人与其它动物的不同就在于人生中要承担这些责任吧。

4、**目标**：三万英尺，9000 米高空，我百度了一下飞机的正常飞行高度，短航线的飞机一般在 6000 米至 9600 米飞行，长航线的飞机一般在 8000 米至 12600 米飞行。看来这个 9000 米高空，就是飞机的正常航行时的高度吧。这个高度主要思考一到两年的目标。在年初时可以设定此目标，并不断地在周回顾和月回顾中分解，落实到每周、每日中，而且随时调整，有些目标在不适应于最新的变化时，就需要大胆地调整。

5、**愿景**：四万英尺，12000 米高空，考虑 3 到 5 年的目标。想理解这么高的高度，真不容易，我实际上也没有达到，也一直在追寻。想活在未来，就需要不断地实践和反思。

6、**原则**：五万英尺，15000 米高空，据说有些公务机的飞行高度可以达到 15000 米，在这个高度上思考的是人生的意义及价值观。当李笑来在新生大学里推荐《原则》这本书时，我恍然大悟，原来正是这些原则构成了我们各种行动的指南。人生的过程就是不断选择和决策的过程，当从人生高度明确了这些原则之后，做一些事情时就会很容易地做出自己的选择了。

GTD 作者推荐可以在月度回顾、年度回顾时，对这些高度进行反思和调整。每年重点对三万英尺的目标层进行反思，当生活或工作发生一些重大变化时，需要进行更高层的反思和调整。我们的行动处于的高度越高，它就越要紧。

什么事才是最正确的事？我也没有答案。人总是一个矛盾体，有些事情不去做，怎么能够知道是对还是错？所以像苍蝇般乱撞的过程还是要有的，关键的是要能够快速试错，找准方向，再像蜜蜂般去努力实践。正像 GTD 的英文 Getting Things Done 的意思一样，先得把它做完，把它搞定。

我对冥想还没有体验，可能冥想会锻炼人们从更高的视角来审视自己的日常行为吧，希望有冥想经验的朋友可以给我留言。

通过前面的介绍，你已经知道了在水平维度上，有 5 步流程可以让做事更有效率，在垂直维度上，有 6 个高度，需要不断地反思和调整，去做正确的事。

第四部分：我的 GTD 执行效果与体会

有些人听了我的 GTD 介绍，可能有点想跃跃欲试了，李笑来专门有一篇文章讲了“践行”的重要性，有人说了一万遍，还在问这个问题“学这个东西真的有用吗”，与其这样，还不如赶快行动。

从 2011 年 7 月开始践行 GTD 之后，每年我都会让自己去挑战一些事情，做不到每天进步一点点，但要每月都有所进步。

最大的收获是读书方面，之前说过，我在 40 岁以前，也不能说不读书，只是读得书太单一，全是 IT 方面的书，比如《C 程序设计》、《软件工程》、《敏捷开发》等等，其它专业的书籍鲜有涉及。

在实践 GTD 之后，开始从网上找些其它方面的书来看，比如管理类的、心理学方面的，以前不读书的时候也没啥感觉，但读完了几本书之后，发现自己以前是多么的封闭，很多事情早有人在书里写过，总结得全面且深刻，有些作者真是在把毕生的感悟写进了书里，而我们只需要买一本书，就可以学到他多年试错后总结的成果，真是太划算了。

我读书比较慢，从 2012 年算起，到现在读得比较完整的大概有近 100 本，其中包括 10 本英文小说。曾经每读完一本，就把笔记整理出来。李笑来说读书笔记作用不大，但对于以前从不写作的朋友来说仍是非常有用的。也正是这些读书笔记，让我开始有所输出，正是这些输出让我对书中的一些要点有了更深的理解。当然践行仍然是更重要的。

读的书越多，现在的我越发明白了打造多维度竞争力的重要性。

第二个收获是英语方面，曾在 2015 年用了半年多的时间阅读了 10 本英文原著，让英文水平有所提高。我学习英语的路相当曲折，本科之前没主动学过英语，成绩不好。工作后曾用 SuperMemo 背单词的傻办法坚持了 5 年多，背了 8000 多个词条，保证了英语水平没有丢掉。等看完这 10 本书之后，发现李笑来写了一本《人人都能用英语》，才明白要“用”才能学好。

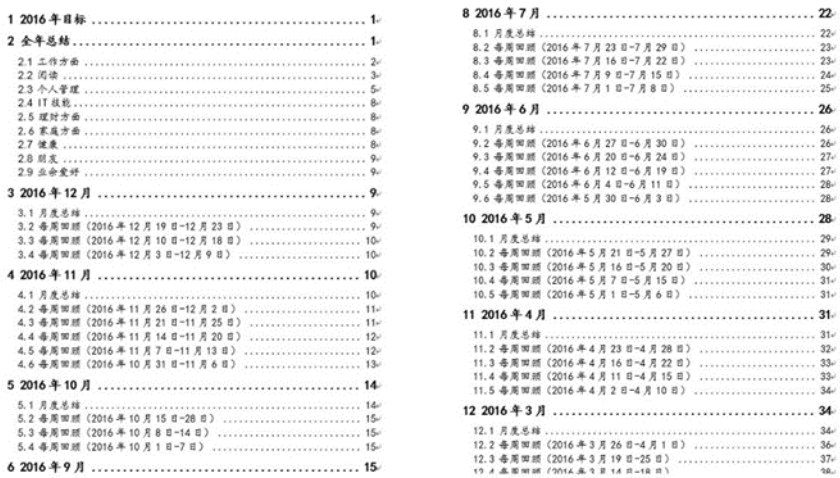


第三个收获是学了好几门编程语言，例如：Objective-C、Haskell、R、Go 等，不仅学了 Objective-C，还用它在苹果商店开发了一款 APP。

第四个收获是关于微信公众号运营，在订阅了《通往财富自由之路》专栏后，开通了微信公众号，从零开始学习公众号的运营，并组建了一个收费社群让大家输出原创文章，共同进步。

第五个收获是关于锻炼身体。以前长时间坐办公室，不注意锻炼，现在设置并完成每天一万步的目标，改善了身体的状况。

第六个收获是养成了记录时间日志的习惯，并且每周总结、每月回顾。


1 2016 年目标 1
2 全年总结 1
2.1 工作方面 2
2.2 阅读 3
2.3 个人管理 5
2.4 IT 技能 8
2.5 理财方面 8
2.6 家庭方面 8
2.7 健康 8
2.8 朋友 9
2.9 业余爱好 9
3 2016 年 12 月 9
3.1 月度总结 9
3.2 每周回顾（2016 年 12 月 19 日-12 月 23 日） 9
3.3 每周回顾（2016 年 12 月 10 日-12 月 18 日） 10
3.4 每周回顾（2016 年 12 月 3 日-12 月 9 日） 10
4 2016 年 11 月 10
4.1 月度总结 10
4.2 每周回顾（2016 年 11 月 26 日-12 月 2 日） 11
4.3 每周回顾（2016 年 11 月 21 日-11 月 25 日） 11
4.4 每周回顾（2016 年 11 月 14 日-11 月 20 日） 12
4.5 每周回顾（2016 年 11 月 7 日-11 月 13 日） 12
4.6 每周回顾（2016 年 10 月 31 日-11 月 6 日） 13
5 2016 年 10 月 14
5.1 月度总结 14
5.2 每周回顾（2016 年 10 月 15 日-28 日） 15
5.3 每周回顾（2016 年 10 月 8 日-14 日） 15
5.4 每周回顾（2016 年 10 月 1 日-7 日） 15
6 2016 年 9 月 15
8 2016 年 7 月 22
8.1 月度总结 22
8.2 每周回顾（2016 年 7 月 23 日-7 月 29 日） 23
8.3 每周回顾（2016 年 7 月 16 日-7 月 22 日） 23
8.4 每周回顾（2016 年 7 月 9 日-7 月 15 日） 24
8.5 每周回顾（2016 年 7 月 1 日-7 月 8 日） 25
9 2016 年 6 月 26
9.1 月度总结 26
9.2 每周回顾（2016 年 6 月 27 日-6 月 30 日） 26
9.3 每周回顾（2016 年 6 月 20 日-6 月 24 日） 27
9.4 每周回顾（2016 年 6 月 12 日-6 月 19 日） 27
9.5 每周回顾（2016 年 6 月 4 日-6 月 11 日） 28
9.6 每周回顾（2016 年 5 月 30 日-6 月 3 日） 28
10 2016 年 5 月 28
10.1 月度总结 29
10.2 每周回顾（2016 年 5 月 21 日-5 月 27 日） 29
10.3 每周回顾（2016 年 5 月 16 日-5 月 20 日） 30
10.4 每周回顾（2016 年 5 月 7 日-5 月 15 日） 31
10.5 每周回顾（2016 年 5 月 1 日-5 月 6 日） 31
11 2016 年 4 月 31
11.1 月度总结 31
11.2 每周回顾（2016 年 4 月 23 日-4 月 28 日） 32
11.3 每周回顾（2016 年 4 月 16 日-4 月 22 日） 33
11.4 每周回顾（2016 年 4 月 11 日-4 月 15 日） 33
11.5 每周回顾（2016 年 4 月 2 日-4 月 10 日） 34
12 2016 年 3 月 34
12.1 月度总结 34
12.2 每周回顾（2016 年 3 月 26 日-4 月 1 日） 36
12.3 每周回顾（2016 年 3 月 19 日-25 日） 37

GTD 方法再优秀，也是一个工具，我的 5 年 GTD 成长之路中也走过不少弯路，但坚持去做，就会慢慢改善。到第 3 年的时候，没有刻意再去花很多时间学习 GTD 的新内容，毕竟 GTD 不是万能的，它只是一个工具，如果你不是 GTD 培训师，总不能花 80%去学时间管理，20%去做事吧。

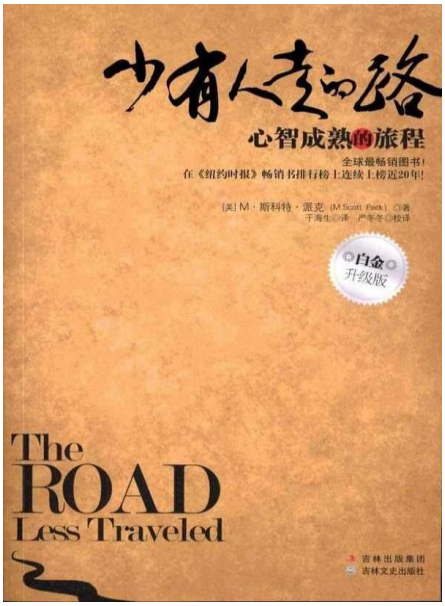
最后总结一下：

本次分享主要介绍了 GTD 这种自我管理的系统方法，GTD 有两个维度，水平维度有 5 步流程（收集、明确意义、组织整理、回顾反思、行动），让做事有效率，垂直维度上有 6 个高度，不断回顾，让生活更有意义。通过 5 年多的 GTD 实践，可能让我印象最为深刻的是“**践行、耐心**”这四个字。不断实践，每天进步一点点，然后做时间的朋友，自然就会有收获。

在执行 GTD 中遇到什么问题，欢迎与我交流。

永久链接：shenlb.me/gtd

第 2 本 少有人走的路 1——心智成熟的旅程



《少有人走的路》是一套系列书，总共有三本，我只看完了第一本《心智成熟的旅程》。第一次读大概是在 2012 年 3 月，后面又完整地读过两遍。这本书应该算是对我人生影响最大的第二本好书了，对我影响最大的第一本书是《搞定 1：无压工作的艺术》。

这本书不能算做一本励志的书，只是从心理学的角度分析我们大多数人的心理和行为，原来我们大多数人或多或少都有心理方面的问题，从本书中我第一次了解了**规矩、爱、信仰和恩典**，也算是一种**重生**了（重生是李笑来在《把时间当作朋友》一书中的核心）。书中的一些观点对于自我管理，对待孩子、配偶的爱，对待谎言都会让人产生深刻的思考。

原书共四个部分，对我有感触的好句，都用下划线标出。

第一部分：规矩

人生苦海无边。人生就是一个不断面对问题、并解决问题的过程。为解决问题而努力，我们的思想和心灵会不断成长，心智就会不断成熟。回避问题和逃避痛苦的倾向，是人类心理疾病的根源。

人的一生肯定会遇到无数的问题，曾经让人寻死觅活的事情，实际上都是对你的一次考验，让你心智更加成熟。当问题一开始出现时，我们人类的本能就会让多巴胺分泌超出正常水平，使你不能正视问题，从而采取极端的行为。如果努力使自己保持平静，问题的解决思路反而就清晰了。

我们要让我们自己，也要让我们的孩子认识到，人生的问题和痛苦具有非凡的价值。

记得某一天孩子不知遇到了什么挫折，问我一个问题，“人为什么而活着？”我一时语塞，稍想片刻后只是答到，“因为活着会有许多你所不知的经历，如果死去，这些美好的经历都不存在”。也不知道她是否能够正视学习和生活中遇到的种种问题。后来看到犹太哲学家马丁·布伯的一句话，原来更加精

辟：“你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式去为自己揭示生存的意义，那么对你来说，生存就将依然是没有意义的。”后来又读到了《追寻生命的意义》这本书，里面也是强调了你要自己行动，自己去探索。

四条规矩（discipline）：先苦后甜、承担责任、忠于事实、保持平衡。

1、**先苦后甜：**首先面对问题并感受痛苦，然后解决问题并享受更大的快乐。先苦后甜是唯一可行的生活方式。培养孩子遵守规矩，需要投入足够的时间。让孩子树立起“我是个有价值的人”这样对自我价值的认可，是心理健康的前提，也是培养规矩的根基。许多人并没有付出足够的时间和精力，去解决知识、社交、心理方面的问题。在对待问题方面，一种是想让问题马上解决（神经官能症），另一种是希望问题自行消失（人格失调症），后者更低级，更有破坏性。问题必将带来程度不同的痛苦。尽可能早地面对它们，意味着把满足感向后推迟，放弃暂时的安逸或是程度较轻的痛苦，及时体验程度较大的痛苦，如此才能让问题得到解决。

这里谈到了孩子的教育问题，你需要投入足够的时间，想起了李笑来谈到的一种教育方法：

> “教育孩子的方法特别简单。在某一天，做一件让他印象无比深刻的事情。可以是讲一个故事，也可以是一次郊游，更可以是买一件让他惊喜的礼物——反正一定要让他印象极度深刻。而后，你自己的日记里记录清楚这件事情，当然包括时间、地点与事件，而后千万要妥善保存。大约两三年之后，在他有一天开始觉得并报怨时间太慢的时候，把那个记录翻出来，给他看，让他体会。这么做的要点只有一个——耐心。首先，起点最好应该在大约七岁前后；其次，重点应该起码两三年之后。再后再过三五年，再提醒一次。这样的体验，不仅将使孩子永生难忘，还会影响他对此后一生对时间的精确认识。”

2、**承担责任：**两类心理疾病都与承担责任有关，神经官能症是把责任强加给自己，而人格失调症则是逃避责任，把问题推给配偶、孩子、朋友、父母、上司、学校、政府、社会制度等等，不去解决问题，所以问题依然存在。几乎所有人都患有程度不同的神经官能症或人格失调症，因为在复杂多变的人生道路上，判断自己该为什么事和什么人负责，这是一个永远存在的难题。人的一生都充满了选择和决定的机会，选择也不意味着没有痛苦，既然做出了自己的选择，就要为自己的选择承担责任。

我还是喜欢最后一句话，既然自己做出了选择，自己就要承担相应的责任。实践 GTD 让我对责任有了更深的体会，责任感是人区别于其它动物的重要特性之一，在社会中你有众多的角色，作为一个儿子、一个丈夫、一个父亲、一个职

工、一个项目负责人，还有作为你自己，都要承担相应的责任，在 GTD 中称之为职责范围。这样算下来，大概的职责范围就有：自我管理、健康、学习、工作、家庭、理财、朋友、兴趣爱好等等，不能将它们严格排序，但要保持一定的平衡。

3、**忠于事实**：人的一生就是在不停地探索、扩大和更新自己对于世界的认识，修订人生地图。通往事实的道路并不平坦，我们并不是生来就拥有一幅精确的地图，有的人到了人生的某个时期就放弃了绘制地图。只有极少数幸运者能继续努力，他们不停地探索、扩大和更新自己对于世界的认识，直到生命终结。忠于事实尽管会带来暂时的痛苦，但远比沉湎于虚假的舒适中要好。我们必须忍受暂时的不适，追求事实而不是假象，承受这一过程的痛苦，才能心灵获得成长，心智走向成熟。我们需要不停地反省。

把人的一生与绘制地图进行类比非常形象，人的一生就是不断探索和更新自己地图的过程。

人们不仅对别人撒谎，也会对自己撒谎。谎言有白色谎言和黑色谎言之分。所谓黑色谎言，就是彻头彻尾地撒谎，叙述的情况与现实完全不符；所谓白色谎言，其本身或许能反映事实，却有意隐瞒大部分真相。白色谎言比黑色谎言危害还大。一个人应该有选择的表达意见和主张，遵循的原则：

（1）永远不说假话，避免黑色谎言；

（2）要牢记，除非有情非得已的考虑，不说出全部真相就等于说谎；

（3）不可因个人私欲将部分真相隐瞒下来；

（4）只在对对方确有好处的情况下，才能有选择地隐瞒部分真相；

（5）尽可能忠实地评估对方的需要，以爱为出发点才能做出恰当的评判；

（6）评估的要领在于，对方能够借助我们提供的事实使心智获得成熟。

关于如何对待谎言，作者也给出了深刻的见解。不说出全部真相其实也是谎言，要想永远不说谎话，何其难也，有时也只能求其次，适当的时候只能闭嘴。

4、**保持平衡**：就必须要在彼此冲突的需要、目标和责任之间保持微妙的平衡，保持平衡的最高原则就是“放弃”。人生面临无数的选择过程，也就是放弃过程。放弃某种心爱的事物——至少是自己熟悉的事物，必然会带来痛苦，但这也是心智成熟所必需的。只有放弃旧的、过时的观念和习惯，才能度过危机，顺利进入人生的下一阶段。要学会“兼容并包”的心理技巧，既要肯定自我以保持稳定，又要放弃自我以腾出空间，接纳新的想法和观念，实现自我平衡。

关于平衡，可参考《一生的计划》一书。书中把 BALANCE 解读为 Belief 信念、Action 行动、Love 关爱、Always 始终如一、Nature 自然和谐、Control 自律、Efficiency 高效率。

如果能够完全接受痛苦，在某种意义上，痛苦就不复存在。在知道一切的情况做决定，远比在一知半解的状态下，要经历更多痛苦。

要放弃某种事物，首先必须拥有它。

第二部分 爱

读到这一部分，发现原来还有人对博大精深的**爱**进行了定义，心智不成熟就是没有对一些事情进行思考，对于一些司空见惯的事情如果能够深刻思考可能就是一种心智成熟的表现。

爱是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限的一种意愿。爱是长期的，意识与潜意识是否一致，既爱自己又爱他人，还要拓展自我界限，并且是一种意愿，而不是强迫。

现在回想起来，当前只有对孩子的爱还满足上面的几条，对孩子的爱是从出生到将来的，在关注孩子的同时，自己也学到了许多，并且愿意为孩子的成长付出大量的时间，从来不去多想是否值得。对父母的爱，体现在电话中的沟通，听见苍老而熟悉的声音就能唤起对童年美好的回忆。

坠入情网不是真正的爱，坠入情网是人类内在的性需求与外在刺激发生作用时，所产生出的典型的生理和心理反应，其意义在于增加人类的生殖机会，促进物种繁衍和生存。

坠入情网和浪漫爱情神话与现实的夫妻生活确实相差甚远，真正的爱确实是在长久的生活中不断的包容和拓展中发展起来的，自己的心界在拓展，也会慢慢地带动另外的一半，遇见任何事情的时候（通常都是家庭的琐事，现在试图回想起当时让双方冷战的导火索，却发现都想不起来了），反思一下自身可能就是最高的境界，可能人生中你的另一半需要长期不断的爱去感化她。爱也不是依赖感和宠物感，需要各自的生活和一定的距离，男性通常会把距离拉得较远，而女性恨不得把你死死攥住。

长期不断地付出爱，使我们生活在了精神贯注的境界里，于是，我们的自我界限便开始延伸，延伸到一定程度后，自我界限就会淡化，而这时，我们的心智便获得了成熟。

我们必须先拥有或完成某些目标之后，才有资格谈“放弃”。

培养爱好是自我滋养的有效手段。爱好本身并不应该成为自我完善的终极目标，否则就偏离了人生的本质。

真正的爱，不是单纯的给予，还包括适当的拒绝、及时的赞美、得体的批评、恰当的争论、必要的鼓励、温柔的安慰和有效的敦促。

爱绝不是无原则地接受，也包括必要的冲突、果断的拒绝和严厉的批评。

真正的爱不是忘乎所以，而是深思熟虑，是奉献全部身心的重大决定。真正的爱，其价值在于始终如一的行动，这远远大于转瞬即逝的感觉或者精神贯注。真正的爱出自自我意愿，只能依靠实际行动来证明。

爱的最重要的表现形式就是关怀，表达关怀最常见、最重要的方式就是努力倾听。不愿把别的事放到一边，就意味着你不愿真正倾听。用心倾听是一种耗费精力的过程，必须以爱为出发点，只有基于共同成长、自我完善的意愿，才能够达到倾听的目的。

家长在对子女进行教育的过程中，自己也会跟着一并走向成熟，这对于双方都是大有益处。不少父母在子女处于青春期以前，尚算得上尽职尽责，渐渐地，其思维却变得落后和迟钝起来，无法适应子女的成长与改变。他们不思进取，放弃了自我完善的进程。

第三部分 成长与信仰

曾经认为只有宗教算是一种信仰，以前没有宗教信仰的我在静心思考时会感觉有点空虚，看了此书后发现原来科学也是一种信仰，因为我们有自己的判断能力，我们会对一切有一种批判的眼光。正如书上所说，心智成熟的旅程就是不断前进的求知之路，只有学习和进步，才能摆脱昔日经验的限制。我们必须消化和吸收新的信息，扩充眼界，敢于涉足最新领域。读懂这段话，看来真是需要时间，只有经过一段时间的考验，才能体会其中的滋味，原来科学的信仰也是一样的伟大，不一定非要相信某个神灵。

本部分剩下的段落分析了几个案例，更像是为心理医生而写的，心理医生在为患者医治心理问题时，如何处理自己信仰与病人信仰的冲突问题？感觉没有固定的答案。

对于别人教给我们的一切，包括通常的文化观念以及一切陈规旧习，采取冷静和怀疑的态度，才是心智成熟不可或缺的元素。

第四部分 恩典

我们意识与潜意识中的自己，有时相差甚远。可让心智成熟，我们需要聆听潜意识的声音，让意识中对自己的认识接近真实的自己。

同步原理——统计学意义上的小概率事件在现实中反复发生——带给我们好处的几率，远比造成破坏的几率大。这里的好处不仅是救人一命，也包括促进心智的成熟，改善生活的质量。

“意外发现的有价值或令人喜爱的事物”是上天恩典的表现之一，这样的恩典是我们所有人都能触及的，只不过有些人会去利用它，另一些人则会错过它。之所以我们无法利用全部的恩典，是因为我们并没有完全意识到它的存在。

原来生活中确实充满了许多奇迹的恩典，以前没有注意到，实际上回想起来还是遇到了几件恩典之事，其实人生充满机会，有时给你机会而你不识。我人生中最重要的一次恩典可能算是高中了，中考并无感觉的我没有考上重点高中（当时偏科严重，最后离重点高中分数线差 10 多分），但幸运之神却神奇的降临了，我们这年出生的孩子出奇的多，在河口这样小小的地方，初一入学报名时竟然达到了 18 个班之多，没想到正是因为学生之多，能够考上重点高中的学生达到了 60、70 多人，而破天荒的可以在河口办一个重点班（不用跑到 50 公里外的油田一中上学），而又正好一个班放不下、二个班有点少，我这种少了 10 多分的人竟然不需交赞助费就能顺理成章的加入到了这个班级中，才拥有了这种教学环境，拥有了这种学习氛围。在这种情况下，老师们也教得非常卖力，我也没有压力，只需认真学习即可，没想到成绩越来越好，竟然考上了山东大学。

懒惰是人生中的一种可怕的消极力量。懒惰与你花多少时间工作，如何对别人尽职尽责没有多少关系。懒惰的一个主要特征就是恐惧感。一个人的心智越是成熟，就越是能察觉到自身的懒惰；越是自我反省，就越是能找到懒惰的痕迹。与懒惰对抗是永恒的战斗，永远不能放弃，要与懒惰斗争到底。

我们的心中都有一个病态的自己（懒惰的病态的力量）和一个健康的自己（健康的力量）。健康的力量必须时刻提防懒惰的病态的力量，后者始终潜伏在我们的身体中。

GTD 的过程本质看来并不是管理时间，而是一个自我管理的过程。

真正的自知自觉，总是缓慢而渐进的过程。我们踏出任何一步，都须有足够的耐心，进行细致的观察和深刻的自省。我们更应该谦虚，脚踏实地。心智成熟之路，是永不停歇的学习和进步的过程。我们的心智成熟到一定阶段，就会更加

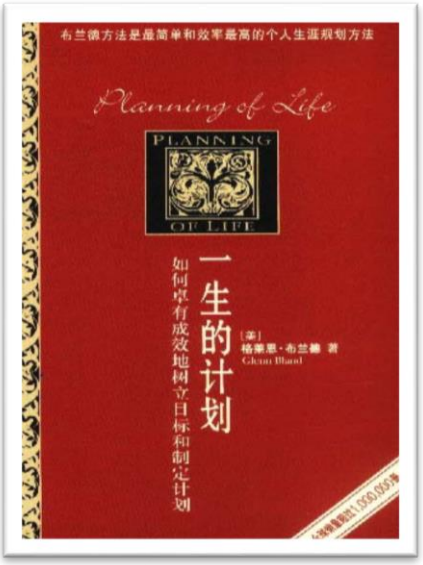
谦逊而快乐。我们知道自己的智慧源自潜意识，我们清楚“根”在何处，而我们的一切认知，莫不像流水一样，从潜意识的“根”源源而出。

学习、生活中遇到的人或事，可能就是某一个奇迹的恩典，只是自己没有注意到，可能真是需要时间的积累，就像你经常遇到一个人在浪费大把的时间的时候，想说些什么，但没有时间的积累，你就是把整个事情的经过都讲出来他也不会明白，很多时候他根本没有时间听你说完。

每次读一遍《少有人走的路》，都让我产生深深地思考，又有了新的认识，这本书绝对是一本值得不断品读的好书。

第 3 本 一生的计划

本文初稿完成于 2012 年 2 月 9 日。



《一生的计划》是我在 2012 年读的第一本书，读这本书的初衷是想制订一个切实可行的 2012 年计划，从网上搜到这本书，全书不长，只有 80 多页。

书的作者是一个虔诚的基督徒，书中充满了《圣经》中的语句，读完后最大的感悟就是“**平衡**”，一开始没看到英文版，就想到了可能是"Balance”吧，人生要在精神、理财、教育和娱乐 4 个方面的平衡。

以前见过各种各样的分类方式，对我来说可能划分为工作、学习（个人修炼）、健康、生活（关爱家人）、朋友和娱乐等几个方面吧，根据每个人目标的不同，就会在各个方面投入得互有侧重，曾想着把这几项排个先后顺序，用“平衡”的思想去理解的话，就不再关心如何排序了，而是要在整个一生中把这些方面如何进行的相对平衡，这也是作者给出的“成功”定义中的一个要素。

另外的 2 个要素是**方向感**和**信念**，方向感就是书名《一生的计划》，信念就是要不断地给自己一些励志类的精神鸦片（从老罗的演讲里听说的），让自己不断地坚持下去！

2016 年再翻出这篇笔记，发现目标也并不是那么容易设定和追逐的，4 年里又发生了许多新的情况，有些小目标达到，又会产生新的目标。

第一章 有这样一种方法

成功的技术和方法在改变，但原则决不改变。好像作者一直在说这个原则就是上帝的存在！

只要你相信，你所信的一切对你来说都是可能的。与 Belief 信念相呼应。

生活中最好的东西是被无偿给予的。家庭、健康、友谊、爱都是无偿给予的。

第二章 每个人的梦想

成功的定义：

成功就是事先树立的、有价值的目标被循序渐进地变为现实的过程。这一过程因平衡而得以坚固，因信念而具有意义。

成功包含着三样东西：方向感、平衡和信念。

成功计划：

1）建立一种神圣的信仰。

2）设立一个“黄金时辰”。

3）把你想实现的目标具体化。

4）起草一个你想实现的目标的蓝图，并且确定完成它们的时间表。

5）发展一种强烈的欲望。

6）保持对你自己的信心。

7）在任何时侯也决不放弃。

第三章 建立你自己的成功体系

我们大多数人都试着去改变他人，其实为了达到我们的目标，我们并不需要去改变他人，而只需要改变自己。

一幢六层的建筑物，理解起来还有一定的困难，需要不断的回味：

第六步：把握生活的细节。前面五步都是调整心态，这一步就是不断地应对每天的挑战了吧！

第五步：获得爱的能力。可能是指圣经中提到的真正的、完全的和无私的爱吧，这是作者的信仰！

第四步：轻松的心理态度。感觉与第三步是一个意思，能够一点也不带烦躁和焦虑地对付各种境遇。

第三步：内心的快乐。每一天去做的事情都是按自己设定的目标在前进，一些以前看不惯的人和事，不再会破坏你内心的平静。

第二步：让自己以成功为方向。生活的态度发生了重要改变，朋友、同事、家人都会认同你，一切都会慢慢改善！

第一步：获取成功智慧。

一个人必须**阅读**、**钻研**、**倾听**，并且必须是每天都在一个计划好的，有组织的基础上这么做。

第四章 为了成功你需要一幅蓝图

制定一个目标、高的目标，阶段目标，行动，必胜信念。

每一个困难处境都蕴藏着一个同等程度或者更大的机会。

在你树立目标和制订计划的时候，向其他够格的人们咨询一下意见是明智的。

第五章 精神和理财的平衡。

良好理财的五个步骤：

1）基本需要

2）保险

3）现款基金

4）未开发地区

5）股票和基金

如果你真的想挣一大笔钱，你就得准备好付出代价，服务。

服务，然后成功！

第六章 教育和娱乐的平衡。

缺乏应用的知识是无用的知识，自己学到的知识要做为服务卖出去。

有计划的娱乐对于保持你的身心健康是非常重要的。

坚强的身体和可靠的大脑必定能完全和谐地运转并带来成功！

第七章 黄金半小时

与《晨间日记》的理念相当一致，早起、沉思、忏悔、感恩、思考他人利益、自己的需要。

要养成向早起时遇见的每一个人打招呼的习惯。

第八章 人际关系大师

看上去单纯，内心明智；谦逊；关心工作伙伴，不带功利色彩；工作和生活中诚实可靠；远离流言；赞扬他人；温厚耐心；公平公正；乐于接受批评；值得尊敬；慷慨大度；积极的心理态度。

要在你的身边聚集起一群有能力的支持者。

你想要别人为你做什么，你就要为别人做什么。

第九章 你和机会

认真做事，到处是chance。

有些人之所以与机会失之交臂，是因为他们对变化的恐惧。

第十章 时不我待

珍惜时间，提供更好的服务，完善自己，享受生活，增加快乐！

控制时间，并不是对你的活动的束缚，而是使你获得自由，去做你内心中渴望做的每一件事情。

第十一章 那就是方向

今天的人类已经到达了地球的每一个角落，挖掘，深潜，攀登，寻找那些其实被埋藏在自己身上的东西。

读到最后的行动手册，提到月计划、周计划和日计划，感觉这些对我来说难以执行，只能记住Balance的七项修炼！

平衡生活的七项修炼

BALANCE

Belief..... 信念

Action..... 行动

Love..... 关爱

Always.....始终如一

Nature.....自然和谐

Control.....自律

Efficiency.....高效率

第 4 本 把时间当作朋友

本文初稿完成于 2012 年 2 月 23 日。



如果说《搞定》是对我人生影响最大的一本书，那么《把时间当作朋友》这本书可以排在前三，这本书并不是市面上泛滥的成功学鸡汤（当然鸡汤味还是挺浓的，每个人的看法不同而已），实际上重点讲的是“**心智**”，要学会自己独立思考。我在 2011 年读的是第一版，2013 年该书发行了第三版，内容增加了不少，条理也比以前更清晰了，纸质书排版清楚并配了精美的插图。

当年我在博客上专门写了第一版的读书笔记。发现正如作者所说的一样，“相信我，你并不孤独”，里面的一些例子我也感同身受，但以前的我并没有领悟到这一点，甚至也不知道原来还可以这样思考问题！这本书让我从 2011 年开始改变了许多。

时间记录

从看完《把时间当作朋友》后，一直坚持到现在的习惯就是时间记录。《奇特的一生》中柳比歇夫精确感知时间的做法让人惊叹，但我们并不需要做到他那样的精确记录。李笑来说的对，“记录的方式无所谓，只要你确实每天都记录”。让人有一种感知时间的能力，当你在网上乱逛了半小时以后，你的内心会把你从这种状态中喊回来，去做些有意义的事吧。养成习惯需要 5 年时间，而不是 21 天。到现在为止，超过 5 年的习惯还有读书这件事。

重生

Reborn 这个英语单词也是从这本书上学习的，没有想到一生中会经历大大小小的重生，当你阅读一本书后，用了个词概括了全书的核心思想时，是一种重生；当你掌握了某项技能时，是一种重生；当你写出一篇有思想的论文时，可以算一种重生；当你思想上产生一种新的感悟从而能够有力地控制你的行动，是一种更高境界的重生。

如果能早两年阅读此书，可能会减少两年的碌碌无为，不过 40 岁时读到该书也不算晚，毕竟后面还有几辈子（见李笑来的另一本书《新生——七年就是一辈子》）。

马上行动

很多人听到一些观点之后，马上产生的问题通常是“学习某个知识有没有用”？不管什么方法，都需要通过实践才能获得效果。与其不停地追问老师这个方法是否有效？不如马上行动吧。这里与 GTD 的理念也是一致的，找到 Next Action，马上去做，做完后回顾反思，调整改进，才符合事物认识和发展的规律。

书中讲到了他在 1984 年花 10 元钱参加计算机学习班的故事。有时你学一些知识的时候，当时并不一定知道它的用处，但在将来的某个时候，这些知识点串接起来后，某个知识技能反而是你领先别人的地方。

说到学电脑，我也是在 1987 年左右第一次接触电脑，就是 APPLE II，当时我那不起眼的学校竟然引进了几十台苹果电脑，现在想起来真是不可思议！上课还不用花钱！当时的 BASIC 教程感觉就是天书，但随着一点一点的学习，竟然深迷于此不能自拔，可惜一周多才能有一次上机的机会。

时代轮回，没想到 20 多年后，又入手了 Apple 的 iPhone，再换 iPhone6，还要在这上面开发程序！看来早期的学习还是比较盲目的，只是感觉好玩，只是想编出一个小游戏能在上面运行，没想到将来会离不开计算机。

盲打是否值得学会？

上班时，看着一位计算机本科毕业的同事落指如飞，从来没想着值不值学，马上动手练，没有机器就画一张键盘，学会基本指法后，就是不断地重复、重复。学习五笔输入法的过程更是没有多想，某年大学暑假闲来无事，那时的我对大学课程并不感兴趣，正好姐夫那里有一套王码五笔教材，就拿过来学学吧。当时上机的机会相当少，唯一练习的办法就是背口诀、记键盘位置，然后就是将常用汉字不停地拆成编码，错了的记下来再拆，但到上机练习时输入速度比拼音输入法还慢，一直坚持使用之后，虽然口诀现在只记得“王旁青头兼五一”这一句了，但一见到某个汉字，手指头好像已经不用经过大脑就按下了几个相应的键。回想这段过程，如果放在信息泛滥的年代，我也没有坚持下来的毅力。

盲打不是值不值学的问题，而是一定要学会，越早越好，学会盲打之后的速度比普通人超出 10 倍不止，整个人生都在受益。

心智：用大脑控制大脑

该书中最不可思议的观点就是“我们竟然可以用我们的大脑控制我们的大脑”。以前曾经也有过“拖延症”，对一件自己不太喜欢的事情把时间拖到最后一刻才动手，分析起来有几个原因。

自己的目标性不强，如果能够及时完成这些不喜欢但还不得不做的事情，还可以腾出时间来做自己为实现自己目标的更有意义的事。王健林的“给自己设一个小目标，比如 1 个亿”最近火了，细想想也不是没有道理，我的小目标就是先把这篇文章敲出来再说。

对事情有畏难情绪，没有找到“下一步行动”，实际上换个想法，找到一点点细节让自己开始动手起来，很快事情并没有想象的那么复杂，进入 Focus 状态后时间飞逝很快就能完成了。

总把做这件事情当成一种痛苦，而不是从中享受每一个细微的感受，学了大师的“Be Present”境界后，感觉抛开一切杂念，心中只留自己和事情在一起，果然感受不同，做起事来也远没有最初的那么痛苦，完成任何工作也是可以从中学会一些东西的。

如果仅仅是打杂性的任务，应付一下也不要太过自责则可。可能克服拖延症就是“大脑控制大脑”的最好例子吧。

获取更多的知识几乎是我们开拓自身心智的唯一手段，“体验”、“试错”、“观察”和“阅读”是几种主要方式。有些事情不允许试错和体验，所以**“阅读”**就成了获取知识的更加重要的手段。“思考”或者说“正确的思考”才是获取真正意义上的知识的主要手段。

教是最好的学习方法

读了一本好书后，整理笔记只是一种学习方法。在《知道做到》一书中提到了知识转化为行动的 3 个办法：

- ✧ 坚持记笔记
- ✧ 24 小时内重读笔记，清楚、整洁地整理出要点
- ✧ 把自己学到的知识传达给别人

下面这张关于学习认知的金字塔图说明了，在把知识点教给别人时，学习内容的留存率才会达到最高的 90%，可见**教才是最好的学习方法**。



学习金字塔模型

打造人脉不如打造自己

什么是成功？留心所谓的成功人士说的话，不要人家说什么，你就信什么。参考《一生的计划》里的 Balance 说法，人在一生中获得各方面的平衡，就是幸福和快乐，这种幸福和快乐是不需要与其它人相比较的，自己才会无怨无悔的生活，尽情的欢乐，平静的痛苦。

专心打造自己，把自己打造成一个优秀的人，一个有用的人，一个独立的人，比什么都重要。专心做可以提升自己的事情，学习并拥有更多更好的技能，成为一个值得交往的人。学会独善其身，以不给他人制造麻烦为美德，用你的独立赢得尊重。除非有特殊原因，应该尽量回避那些连在物质生活上都不能独善其身的人；那些在精神生活上不能独善其身的，就更应该回避了。

付出了心血也不一定成功，但只是小概率事件。在信息流动成本越来越低的时代，真正有能力的人被埋没的可能性几乎为 0。（出自李笑来《通往财富自由之路》中的第二讲：出售时间之前你要牢记的三条铁律）

孩子的教育

这本书中不仅有时间管理、个人成长的内容，还有一点点有关孩子教育方面的经验。

孩子的兴趣真的很重要吗？我在对孩子的教育方面，还是让其首先感觉到兴趣，特别是在对数学的初期教育方面，我还是尽量找出数学在生活中有趣的应用问题，让她体会到通过慢慢地思考、分析来找到答案的快乐，兴趣确实是学习的动力，这种动力会让她数学成绩更好，从而进入良性循环。而枯燥的教学会让孩子产生抵触心理，从而失去兴趣而进入恶性循环。所以说，优秀的老师就是要把某项内容讲得生动、有趣，这让我想起大学时学泛函分析时的情景，枯燥抽象的理论让绝大多数同学无法坚持下去。

全书第三版还增加了许多内容，我就没有补充了。在给朋友送书的同时，也悄悄给孩子留了一本，她可能现在并没有认识这本书的重要性，只是扔在床头，有些事情还需要时间，不浪费时间，就不会懂得珍惜时间。

几天后，发现孩子看书的视角果然不同，她竟然发现了封面迷宫里的小彩蛋！你也发现了吗？

第 5 本 遇见未知的自己

本文初稿完成于 2012 年 3 月 17 日。



昨天孩子的月考成绩单下来，成绩还是不理想，数学、化学成绩下滑明显，家庭气氛比较沉闷。晚上孩子给我们写了一封信，讲述了她的努力、沮丧和对家庭中只关注学习成绩而感到的苦恼，而媳妇在开车上班的一路上讲述的则是孩子在学习态度、学习方法、时间安排等方面诸多不顺眼的地方。

多年来我一直不擅长与媳妇争论，关键的一点是我明白永远不要与女人去讲什么道理，准备还是用书信的办法与孩子交谈一次吧，但与妻子的沟通呢？反而是一件挺困难的事，这让我想起了《遇见未知的自己》这本书，再拿出来翻翻，正如书中说的，一个人的心里所想，确实就是他（她）在眼睛里所能看到的，其它的都在不知不觉的情况下过滤掉了。

实际上孩子在文科成绩上还过得去，已经读高三了，大家都在努力，她也知道学，可是成绩就是上不去。感觉她在专注力、学习方法等方面还需要调整，但她倔强地认为她有自己的方法，难以听进父母的话，不知道把知识点贯穿起来形成一个体系的重要性，而是一直用蛮力解决零散的作业题，离高考还有 6 个多月，希望她能够尽快调整过来。

《遇见未知的自己》是 2012 年购买的，这本书在书店里的出镜率蛮高的，一般都摆在门口显眼的位置。我有一次在书店里闲逛时看了该书的封面，再看看前几页的介绍，感觉非常适合女人去读，适合整天唠叨诉苦的媳妇去读，于是就把这本书扔到床头了，看看媳妇有什么反应。

几年过后，我也不知道她是否翻过此书，感觉这些年来媳妇或多或少还是有些变化，报怨比以前减少了，可能我自己也在改变，当自己的心态发生积极的改变时，身边的人也会受到影响。

这本书我来回翻看过 2 遍，第一遍是非常快速的浏览，主要看故事的情节，理解作者的主要观点，第二遍边读边思考一些理念。

作者的写作手法很值得借鉴（延伸阅读：《故事课——说的人最有影响力》），她把一些理念，通过一个主人公的故事贯穿起来，通过一个老人的授课过程，使女主人公不断地转变了一些观念，从而在生活中慢慢地发生了转变。

以前没听说过“身心灵修”这样的词语，感觉有点太玄，感觉应是寂寞空虚的主妇们去修炼的事情，这种东西估计读多了或者练多了，还有可能被一些市面上良莠不齐的毒书所害，最后走火入魔。

感觉还是“冥想”靠谱些，李笑来称为“坐享”，还有人叫“禅修”、“内观”，都是一个意思。很多人都说冥想非常有效，我也试过几个月，但效果并不理想，没有坚持下去。

我是谁

书的开头以一个终级的哲学问题“**我是谁**”开始，让我想起了成龙在一部电影里饰演的一个角色，他不停地问自己“Who am I”，再就是金庸笔下的欧阳锋也是不停地追问自己这个问题，这种问题想得太多会变为一个死循环，估计也要变成“老毒物”。

这个问题不需要答案，只要明白，我们感到痛苦的根源在于不清楚自己是谁，而盲目去攀附、追求那些不能代表我们的东西。

每个人都在追求财富、权力、健康、爱和快乐，但归结起来，一个人在一生所追求的就是“爱、喜悦、和平”，快乐是来自于外部的，需要外在条件的，它的范围比较小；喜悦是发自内心的，然后可以大范围地渗透到你的全身。

我不太喜欢“和平”这种说法，这个词会与战争发生联系，我还是喜欢《一生的计划》中 BALANCE 一词，就是精神、理财、教育和娱乐等方面的适当平衡。

死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。

经过 5 年多的 GTD 实践，现在我的 GTD 里的 2 万英尺高度的角色职责范围划分为：自我管理、工作、健康、家人亲戚、理财、朋友和业余爱好等，每周、每月从这些方面回顾一遍来做到适度的平衡。

人生就像一场戏

工作以后要演许多的戏，戏演得多了，习惯了，慢慢就会忘了真实的自我。想起来《少有人走的路 1》里提到的爱，实际上当满足那里的“爱”的定义时，生活并不是在演戏，而是一种真情的流露，不需任何的粉饰。

这就是所谓遇到可以交心的朋友时，你的内心的真我与外在的我是保持一致的，而在职场上有时就必须带上某个面具，并不是想隐藏真我，而是怕真心裸露给小人时会被其所害。如果只说出部分的事实也算是说谎，那么有时还是少说或者干脆闭嘴吧。

这个世界是什么组成的？

从这一章里又知道了原来物质并不看上去的那样一团，里面充满了大量的空隙，后来从《上帝掷色子吗？》了解了一点量子物理学，人从物质上讲也是一堆分子的集合，与性格相投的朋友之间也会产生共振。

根据书上的推荐试着看了一小段电影《我们到底知道多少》（原书中叫《我们懂个X》），果然比较难懂，只是感觉到我们的神经易受到我们的情绪的感染，当你在思想上对一件事情产生抵触心理时，就总是看到任何事情不利的一面。人的双眼一天会接收到大量的信息，但会自动过滤掉自己不感兴趣的事情。

以前当我接到一件工作之外的杂事时，总是感到异常的厌烦，心理马上想到的是“这件事根本就不是我所负责的，怎么又安排到我的头上？”而现在再遇到类似的事情后，也会马上产生出这样的情绪，但马上又想到：

1）每天总是会遇到计划之外的事，今天也不例外；

2）这个人把这件事安排给我也有他的苦衷，这种事情可能也不在他的职责范围内；

3）就当他是故意把“猴子扔到了我的身上”，我还是要克制一下我的情绪，如果把心态放平和，这件事说不定还会有一种非常简单的解决办法！

4）静下心来，思考一下如何处理这件事，既然不是我份内的事，我已经认真的思考并去做了，最后的结果也不会对我有什么影响，实在不行，我再把猴子扔到别人身上也不迟。

李笑来在“财富自由之路”专栏上有一期关于“**元认知**”的话题，“感觉很烦”与“发现自己感觉很烦”是两种不同的状态，前者只是人的一种本能的反应，而后者则是一种“元认知”的能力，觉察到了这种情绪，就会去深入地思考，采取一些行动来解决这些问题。

在对一些问题进行思考之后，以自己的真我来行事，内心不会再痛苦，而是充满挑战，即使放弃了某个机会，也是自我经过思考后做出的选择，无需痛苦。

后来又看到过**绿灯思维**的说法，就养成了在开会时积极聆听的习惯。遇到别人提出的问题，不要急于批判，不要急于说不可能，而要先用积极、乐观的态度去思考，果然会产生不同的效果。

在这一章的脚注里还发现威尔伯的作品《超越死亡——恩宠与勇气》，后来买回来快速翻了一下，讲述了她妻子得癌症后的一系列心理历程。书还没有翻完，这时正好一个同事的朋友刚被诊断出了癌症，就把这书送给同事了，不知他是如何处理这本书的。不过，听说这本书不仅适合癌症病人，同样适合于照顾病人的亲属和朋友。

潜意识

我们一般人对自己的身体只有5%的了解和控制，身体的95%都是在潜意识的状态下用自动导航系统在操控的（潜意识的冰山理论）。

潜意识与我们的意识之间的沟通方式：梦、简单的生活事件、一再出现的生活模式、不经意说出或做出来的一件事、瘾头。跟你的身体对话，倾听你身体的讯息。

我还没有过这种体会，看了《乔布斯传》，感觉乔帮主在禅坐时好像就是这种境界。

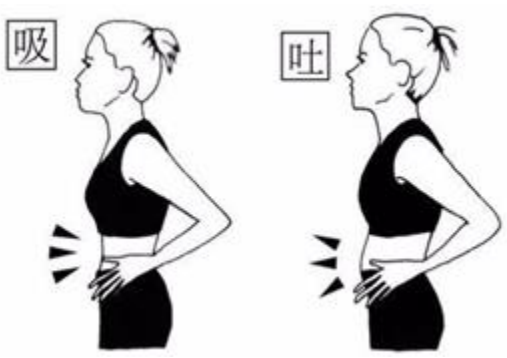
几项有宜的活动

腹式呼吸

瑜伽里的腹式呼吸对于办公室工作的人相当受用（国企中有些会议非常无聊，但还不能溜号，可以练习腹式呼吸），应该对治疗失眠也相当有效，要领很简单：

> 不着痕迹地把注意力带到你的呼吸上，关注一下腹部的起伏。这种慢速的呼吸也会使心情变得较为平和，遇到心烦的事情后也可以试试。

后来还听说了一种**逆腹式呼吸**。



补充能量

两餐进食之间不要超过4个小时，我的正常的早、中、晚三餐是在7:00、12:00、18:00。在办公室里备点小饼干，用于补充一下能量。我确实按这种方法去实践了，每天上午10点和下午4点稍微补充一点面包或饼干。

健走

这一章里推荐了一个方便的锻炼方法，2012年时计步器还不流行，我曾经在iPhone 4上装了一个All-in Pedometer软件，在走路前启动程序，可以统计出总共的步数、行走的大概距离（不是特别精确），一天内要完成1万步是完全可行的。

走的过程中也试试了步行冥想的办法，把意念放在两条腿抬落时的感受上，确实挺有意思，特别是在想停下脚步的时候，这种办法会让大腿和小腿有所放松，感觉并不是太沉重了。

后来这个健走没有坚持下来，曾改做过一段时间的佳木斯快乐舞步健身操（俗称僵尸操），又试过慢跑，还试过跑步机。现在的智能手机里大多都内置了计步功能，也不用额外装软件，微信运动就够用了。每天一万步说难也不难，但偷懒时还真完不成。

世上的三种事

世上只有三种事：老天的事、自己的事和他人的事。对最亲近的人，要注意沟通的方式，把自己知道的、认为是对的东西与他分享，但是背后不要设定一个预期的结果。

在孩子要与同学去旅游时，不要把过多的恐惧和担心投射到孩子的身上，而是给出一些建议和提醒，从家长的角度来看很难体会这种提醒是爱还是担心，但从孩子的感受来考虑一下还是有些区别的。

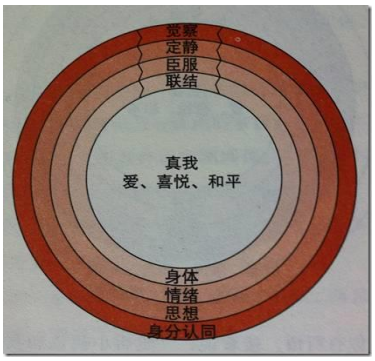
这里谈到了什么是真正的“爱”，夫妻的爱、父母对子女的爱，与《少有人走的路 1》里提到的爱是一致的。

臣服

臣服（这个词原来在《当下的力量》中有详细描述）的第一步，就是要先看到自己的抗拒，而且看到自己的抗拒是徒劳无功的、无济于事的。把它当作心智成长的一次考验吧。

痛苦是来自于你对事情的解释，痛苦是你创造出来的，因为那个是你对事情的解释。书中的破解之道：（1）身体——连接；（2）情绪——臣服；（3）思想——检视；（4）身份认同——觉察。

关于臣服、定静和觉察，到现在对我来说理解起来还有难度。【后来，感觉臣服与接纳的意思相近】



看了此书之后，我有如下践行：

- ✧ 看了《我们懂个 X》，知道了人的负面情绪如何影响你看到的一切。
- ✧ 看了《超越死亡》一书，家里如有人患癌症，可以看此书。
- ✧ 练习了腹式呼吸。
- ✧ 学会了上午 10 点和下午 4 点补充能量。
- ✧ 养成每天 1 万步的习惯。
- ✧ 看了《当下的力量 II》这本书，理解起来还有一定的难度。
- ✧ 看了记录片《心想事成的秘密》，就是给自己必定成功的信念。
- ✧ 有些事担心是没有用的，做自己该做的，剩下都是老天的事。

第 6 本 冠军记忆术

本文初稿完成于 2012 年 5 月 22 日。



按照《如何高效学习》这本书的说法，对于死记硬背类的知识点，需要运用一些记忆技巧，并且需要多次反复才能强化记忆，而《冠军记忆术》就是专门介绍这种方法的一本书，同时还可以参考另外一本书《与爱因斯坦月球漫步》。

2012 年，市面上许多记忆术相关的书都是外国人写的，里面的一些联想方法与中国人的习惯不太一样，当我看到这本书是一位德国人与一位中国人合著的，当场就买下了。

参加工作的人更讲究逻辑思维，需要强行记住一大堆材料的时候并不多，并且经常随身带着手机，连着 3G/4G 网络，国事不明问百度，外事不决问谷歌，真不需要大脑去记什么东西了。但对于学生来说，仍有大量的记忆任务，还是值得一学的，所以我学这本书其实是帮孩子学的。

一开始的有几页有关 GQ 记忆熵(德语 Gedachtnis Quotient)的测试直接跳过去了，对于没有学过记忆术的人来说，这些测试绝对是一场折磨。

第 1 章 我们的大脑：令人惊奇的数据存储器

大脑功能发挥的程度如何，取决于大脑的硬件和软件接收、存储信息的能力、在信息间建立联系的能力，以及在需要时提取信息的能力。这里的“硬件”在大脑神经学层面上，指的是具有网状结构的神经元系统；“软件”是指先天具备的知识存储能力、逻辑理解能力、建立联系的能力和其他认知能力，还包括后天学到的使思维过程最优化的方法、技巧和策略。大脑“软件”的总体效能可以提高 10 倍！

三种主要的记忆类型：**瞬时记忆**、**短时记忆**和**长时记忆**。非凡的记忆力就是拥有信息的超级组块。比如：clamp 拆分为 c+lamp 就比 cl+a+mp 要好。

【所以说在记忆英语单词时，尽量拆分为大的组块 Block，而不要用小的组块。至于背单词并不是学习英语的好方法，那是另外一个话题，以后准备介绍《把你的英语用起来》这本书】

成功记忆必备的七大思维要素：转换、联想、想象、情感、逻辑、定位、图像化。

转换：把自己不熟悉的材料，转换为熟悉的内容。

联想：把看似不相关的东西联系在一起。

想象：越充满想象力，就越容易形成长久记忆。

情感：把一件事与自己的愤怒、喜悦、悲伤等强烈的情感联系起来，就更容易记住。

逻辑：找出看似杂乱的内容内部所存在的逻辑关系。

定位：与位置联系起来，需要一个很大的记忆宫殿。

图像化：人脑记忆图像的能力是超强的，把年度目标转化为图像也能让你增强执行力。

愚蠢的重复对记忆毫无益处。如果重复是在无意识中发生的，没有对记忆材料进行任何加工和处理，那么所有花在重复上的时间都白费了。相反，如果在第一次记忆时就对材料进行深入的思想加工，那么根本不需要再重复记忆了。

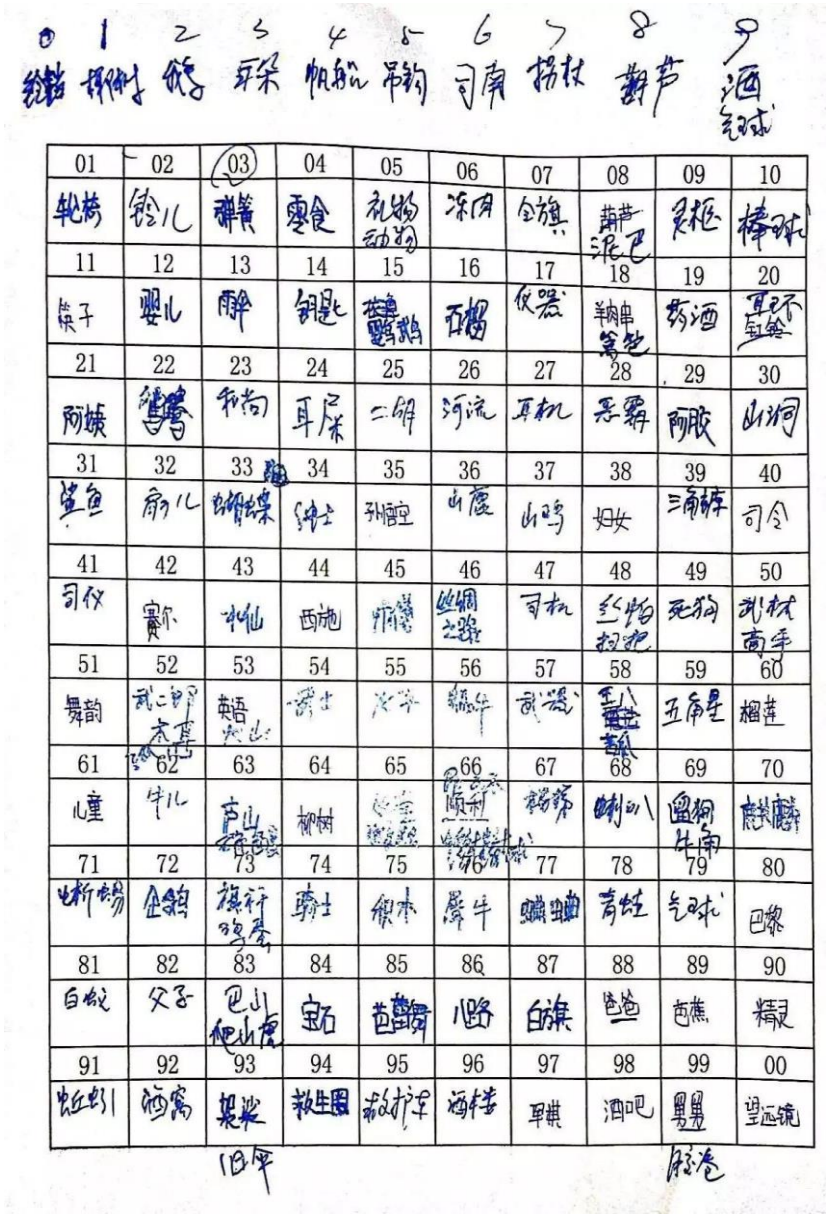
【这段话说得挺正确的，我在用 supermemo 背单词时，有些单词重复过 20 遍仍记不住，用了一些记忆方法就好记多了。但这段话说得又有些绝对，转化为图像之后能够加深记忆的印象，但仍需要必要的重复！】

第 2 章 记住数字没问题

要记住数字就要把数字进行编码转换，这章介绍了几种编码转换的方法，最有用的还是本章最后一页的**学尔思数字代码表**，这里把 0-99 都进行了编码转换。

编码的主要规则：谐音、象形、用名词使代码形象具体、代码之间不能混淆。看完这本书，我与孩子一起整理了一份编码表（可惜后来没有坚持下来）。个人感觉对于学生来说（小学生最好，有比较充裕的时间），花些时间来学习一下这个还是有帮助的，如果能够快速地在数字与图像之间建立起双向映射，则能够更快的编码和解码，从而帮助记忆。

当时与孩子一起整理的编码表：



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
轮胎	铃儿	弹簧	零食	礼物	冻肉	白旗	葫芦	灵柩	棒球
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
筷子	婴儿	雨伞	钥匙	鹅	西瓜	仪器	羊肉串	药酒	耳环
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
阿姨	鹦鹉	和尚	耳朵	二胡	河流	耳机	恶霸	阿胶	山洞
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
金鱼	扇儿	蝴蝶	绅士	孙悟空	山崖	山鸡	妇女	三角铁	司令
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
司仪	寡妇	神仙	西施	蚂蚁	地铁	司机	丝瓜	死狗	武林高手
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
舞蹈	武二郎	韩语	绅士	文学	蝙蝠	武器	五角星	五角星	榴莲
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
心童	牛儿	庐山	柳树	心脏	陈村	蜗牛	喇叭	猫狗	高铁
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
比斯特	企鹅	旅行	勇士	狼	犀牛	蝴蝶	青蛙	气球	巴黎
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
白蚁	父子	巴山	宝石	芭蕉	心脏	白旗	芭蕉	香蕉	精灵
91	92	93	94	95	96	97	98	99	00
虹虹	海鸥	救生圈	救生圈	救护车	海螺	军棋	酒吧	男男	望远镜

我现在仍然记着的一个编码是 1127，当时为了记住哪件事情是哪个年代发生的。如岳飞 1127 年抗金，“靖康之变”。11 编码为筷子，27 编码为耳机，岳飞骑在马上，高举一双金光闪闪的大筷子作为武器，头上戴着耳机，竟然把金兀术打得大败。故事编得越离奇，越容易记住。

第 3 章 记住知识没问题

位置记忆法起源于公元前 515 年的一次宴会，西摩尼德斯正好被 2 个朋友叫了出去，而宴会厅随后就坍塌了，遇难者尸体无法辨认，只有靠西摩尼德斯根据位置记忆帮助家属找出，从此发明了位置记忆法。在《与爱因斯坦月球漫步》的第五章记忆宫殿中也详细介绍了这种方法。

建立记忆路径的规则：

（1）要用熟悉的环境；

（2）路径上各点的顺序在空间上是完全明确的；

（3）选择有趣的、有明显特征的位置或对象作为路径上的点；

（4）中等规模，路径上的点不能太大，也不能太小；

（5）适当的距离，路径上 2 个点的距离在 1-2 米之间为最合适；

（6）不要选移动的对象作为路径上的点；

（7）足够的区分度，路径上的点不能太相似；

（8）正常视野内，不要选天花板或地板上的位置；

（9）用自然的、正常观察时的视角；

（10）给路径上的全部点都编上号码。

位置记忆法的用途：

（1）记忆自由演讲时的主题；

（2）记忆文章的关键词；

（3）记忆购物清单；

（4）记忆笑话；

（5）记忆论据。

有一次与孩子一起坐车回家，路程有 1 个多小时，闲着也是闲着，我们尝试用位置记忆法背一些车牌号码，这方法果然有效，我们一起用 7 个位置放了 7 个车牌号码，并转换为生动有趣的图像。把几个车牌号利用谐音、形象等办法想像出来许多古怪的图像来，也是一件挺有意思的事。1 个多月后，许多车牌号仍然记得，当然几年后的今天已经全记不住了，所以初次记忆时用位置记忆法很管用，但适当的重复也是绝对必要的。

第 4 章 应对日常生活中的记忆问题

钥匙只放在固定的 2、3 个地方，就不会丢三落四地找钥匙。

第 5 章 把面孔和姓名对应起来

把常用的姓氏与一些对象进行映射，形成姓氏编码表，这个好像用处不大。

记忆姓名要发挥想像力、利用谐音记忆等。记得在参加上海 GTD 演讲俱乐部活动时，有位朋友叫谈屹华，反过来“花一坛”，从此我再也忘不了他的名字了。

如何记住对方姓名：

（1）自我介绍时，清楚地、大声地说出自己的姓名；

（2）先告诉对方，应该如何记住自己的姓名。

这一条我在上海 GTD 演讲时就用了一次，效果还是不错。一根人参**(申)**被一条**(龙)**吃了后，变得能文能武**(斌)**。

多年之后发现，这个故事与我的程序员标签没有建立起联系，也不是一个好故事，还需要再改进。“申龙”可以直接对应“神龙”，2017 年区块链火爆的时候，曾经想发一个“神龙币”，代号 SLB，只要支付 1971 个 SLB，就可以召唤神龙，估计这样大家更容易记住我。

（3）在陌生人告诉你姓名之后，你要立即大声重复一遍；

（4）如果没听清楚或者对姓名的写法没有把握，那就一定要再问问对方！

（5）对对方的姓名做简短评价！

（6）在谈话中偶尔重复一遍对方的姓名！

（7）记忆对方的姓名时要尽早问一遍！

（8）静下心来深入研究名片！

（9）尽快对认识的人作些简短的记录！

（10）久别重逢时，你先说出对方的姓名！

第 6 章 快速而愉快地记忆词汇

当时正在背英语单词，开始将一些长期记不住的单词转换为图像来进行记忆，放在我的博客上了：

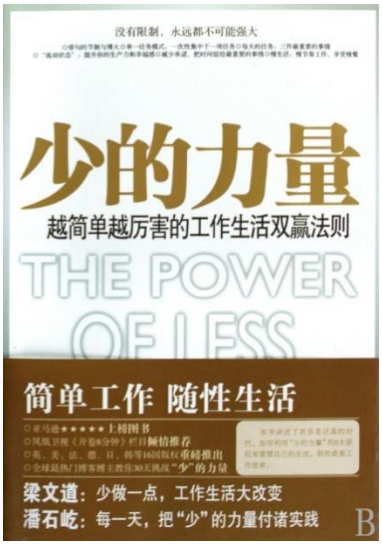
http://www.cnblogs.com/speeding/archive/2012/05/05/2485097.html

虽然有些是记忆方便了，但有些单词连转换为图像的办法也需要记忆，所以必要的重复仍是不可少的。

最后的结业记忆测试也不是给普通人准备的，想达到 140 分 GQ 的测试得找出大量的时间进行刻意练习，我们普通人只需要从中找出适合自己的几条记忆方法就很管用。

第 7 本 少的力量

本文初稿完成于 2012 年 6 月 18 日。



这本《少的力量》很早就从网上看过一些片段，在当前纷乱繁杂、信息爆炸的年代，如果不能做到有效的精简，就会处于忙乱不知所措的境地。这本书的作者里奥·巴伯塔，我非常熟悉，经常看他的博客，最有感触的是他的“Be Present”的理念，能够让人进入一种专注的状态。由于之前已经对书的要旨有所了解，所以这本书看得较快，但重读一遍后，发现还是有许多要点需要引起我的注意的。

第一部 六大原则

原则 1：设立限制

我在实施了 GTD 之后，浪费时间的情况减少了许多，但在几个方面还是需要设置限制，这与书中所讲的类似。1）浏览网站，一开始上网是要查找某个技术文献，但最后视线被带到其它主题，很长时间后会忘了之前上网的目的。2）看手机上的新闻，虽然用 MobileRSS 看新闻，只保留了一个八卦网站，但还是会浪费不少时间，这种东西只能当作完成重要工作后的奖赏。3）经常检查邮件，邮箱有 4 个，虽然只有 1 个是用于工作的主要邮箱，但还是太多，每天登录几个邮箱去检查邮件还是浪费时间。4）资料没有有效地归类，在查找时浪费了时间。办公室的柜子和抽屉需要好好整理一下了。

原则 2：选择最重要的

回答如下的问题，会帮助你选出哪些事情是最重要的：

你的价值观是什么？你一生的目标是什么？你今年的目标是什么？你爱做的是什么？什么是最有影响力的？什么能产生长远价值？哪些是你真正必需的？哪些是你额外想得到的？

原则 3：简单化——去掉不重要的

原则 4：全神贯注，实现高效率的重要手段

集中精力于一个目标；

集中精力于当前；

集中精力于手中的事；

集中精力于积极的事。察觉到自己的消极思想，想办法用积极的思想去代替。

原则 5：养成习惯，实现长远进步

养成习惯的几个要点，确实非常有效：1）每个月只选定一个习惯；2）把你的计划写下来，设定一个相对容易的目标；3）把你的目标公示出来；4）报告你每天的进展。

12 个关键的习惯：

1）每天早上，设定好你当天最重要的 3 件事。MIT=Most Important Thing。

2）一次只处理一个任务。

3）彻底地整理你的邮箱。

4）每天检查 2 次你的电子邮件。

5）每天锻炼 5 到 10 分钟。

6）在保持与外界没有联络的状情况下，毫不分心地工作。

7）遵循早晨的日常安排。

8）每日吃新鲜的水果和蔬菜。

9）保持你的办公桌整洁。

10）对自己重要事项列表之外的要求说“不”。

11）每天用 15 分钟清理你的房子。

12）坚持每封电子邮件的内容限制在 5 句之内。

原则 6：从小处着手，确保成功

养成每天提升一点的习惯。

第二部 目标、项目、任务

原则 7：在清单上选择三个最重要的计划

一个目标的制度，选择一个目标之后，要分解为小的目标，再分解为每周的目标，再落实到每天的行动中。

选择三个最重要的计划：一个与长远目标相关，一个与工作相关，一个与生活相关。

原则 8：每天的任务：三件最重要的事情

每天早晨开始做你最重要的事情；

限定自己只关注三件重要事情上；

确保三件事情至少有一件与你的目标相联系；

优先完成这三件最重要的事；

在完成这三件事之前，别去做其他的事；

每次只专注于一件事情。

第三部 时间管理、电子邮件、互联网

原则 9：“流动状态“：提升你的生产力和幸福感

这里面的许多理念是与 GTD 相一致的，“清楚下一步该做什么”就是 Next Action，“成批处理”就是情境，把情境相同的事情一起处理。这里面提供的简单的时间管理工具只有日历和记事本。

原则 10：邮件管理：经济学中的二八定律

限制收件箱的个数；减少查看邮件的次数；查看邮件不是每天早上所做的第一件事情；关闭邮件提醒功能；利用过滤器处理垃圾邮件或把邮件分类；在网站上发表声明，有些问题可以直接在网站上发贴，而不是发邮件；从头到尾一次处理一封邮件；大胆使用删除键；少写，控制在 5 句之内。

原则 11：拔掉网线，执行“下线一小时”的计划

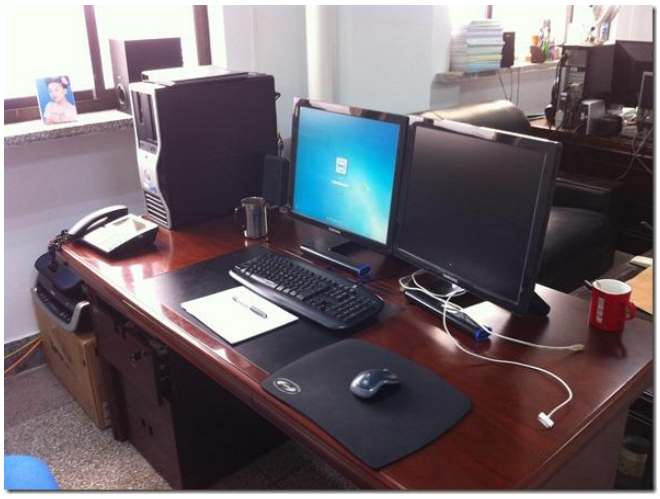
学会在离线时工作，远离干扰，戒除网瘾！

第四部 文件、办公地点、日常安排

原则 12：整理文件：减少资料、立即归档、准备建档

下一步我努力的方向，使办公桌整洁的最高境界：只有电话、电脑和一个小笔记本。

2012.6.21：试着把我的办公桌整理了一下，电脑、本子、电话、杯子和一叠纸（用来当 INBOX），不能再少了，桌子是干净了，可是一些东西都转移到抽屉里了，下一步目标是把抽屉一个个地清理一遍！



原则 13：减少承诺，把时间留给最重要的事情

这一章与 GTD 的 2 万英尺高度的责任范围相对应起来了，你的责任范围对应了各种承诺。一个人在工作、业余工作、家庭、孩子、公民、宗教、业余爱好、家务、志愿者等方面都承担着各种责任，我曾经问永锡如何将这些责任进行优先级排序，答复是确实相当难，可以用时区的办法来解决（即某个阶段有不同的侧重）。用这本书中的办法可以将这些承诺限定在 4-5 条内，回答如下的几个问题，有助于把责任范围缩小到 4-5 条：

这件事能给我的人生带来价值吗？对我有多重要？和我人生的重点目标及价值观一致吗？如果放弃它对我会有什么样的影响？会拓展我的人生目标吗？

减少那些花时间精力多而收益少的事情，与你的价值观、生活重点及目标不相符的事情。

学会说不，态度要坚决，不要内疚！

原则 14：慎重安排早晚：一天中最重要的时间段

早上的日常安排：

- ✧ 喝咖啡或茶
- ✧ 看日出
- ✧ 锻炼
- ✧ 淋浴
- ✧ 阅读
- ✧ 吃早餐
- ✧ 练瑜珈

- ✧ 打坐深思
- ✧ 到户外散步
- ✧ 准备午餐
- ✧ 练字
- ✧ 写日记
- ✧ 选择当天最重要的三项任务
- ✧ 审核自己的目标
- ✧ 安排感恩的时间

晚上的日常安排：

- ✧ 吃晚饭
- ✧ 淋浴
- ✧ 刷牙或用牙签洁牙
- ✧ 写日记
- ✧ 写作
- ✧ 阅读
- ✧ 锻炼
- ✧ 准备第二天要穿的衣物或准备第二天的午餐
- ✧ 打坐
- ✧ 记录当天的生活
- ✧ 回顾当天的工作
- ✧ 面部护理
- ✧ 给孩子讲故事
- ✧ 搞卫生
- ✧ 和爱人聊天

原则15：清理办公桌，腾出时间，一次性整理完成

等我动手把自己的办公桌清理干净后再写这部分。

第五部 慢生活、健身

原则 16：慢生活，慢节奏工作，享受慢餐

关注当下、慢节奏工作、慢慢地吃饭是一种享受。

原则 17：养成运动和健康饮食的习惯

对我来说，锻炼就是为了保持每天有旺盛的精力，有好的身体才能逐步实现人生目标。

第六部 关于动力

原则 18：动力，让自已再度兴奋起来

努力过程中支持动力的二十种方法：控制自己；开始就好；对承诺负责；去掉消极的想法，接受积极的想法；想想好处；让自己再兴奋起来；阅读相关材料；找到志同道合的朋友；阅读励志故事；积累成功；克服低谷期；找到帮助；将进展制成图表；经常犒劳自己；制定小目标；找个教练或参加培训班；绝不连续耽误两天；想象成功的情形；了解并克服自己想放弃的冲动；重新找到快乐。

第 8 本 写给大家看的设计书

本文初稿完成于 2012 年 6 月 23 日。



《写给大家看的设计书》这本书本来是买给孩子看的，孩子对板报、杂志、名片等设计很感兴趣，想看点基础的设计类的书籍，就给她找了一本。书到手后，我随手翻了翻，发现对于我制作 PPT 还是很有帮助的，对于非专业设计人员来说，掌握 4 条设计原则确实可以让设计感觉到非常专业，这几条原则应用于网站的设计也是同样有效。

全书三大部分，共 14 章，第一部分（第 1-8 章）最有用，讲述四大设计原则（亲密性、对齐、重复、对比），第二部分（第 9-11 章）讲字体设计，第三部分有点像附录。

第一章 约书亚树

有些事物其实一直在你身边存在着，但你从未注意过。一旦能够说出什么东西的名字，就会很容易注意到它。

以前在设计 PPT 时说不出道理，只是隐约感觉到这样做效果要好些，那样排版感觉会不好，原来这些感觉与这本书里的四大原则都有对应。

第二章 原则 1：亲密性

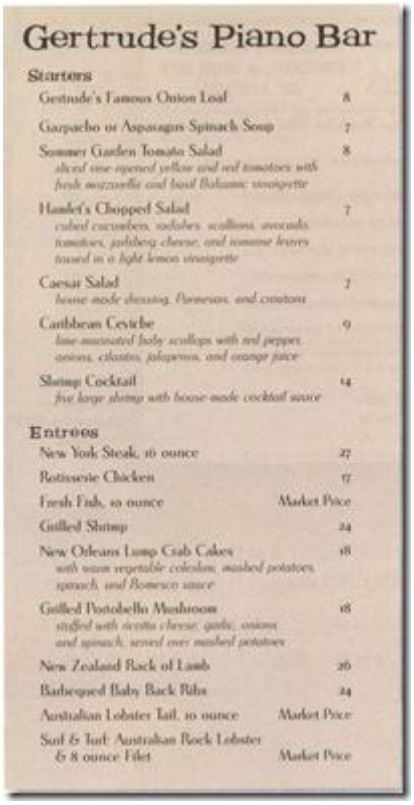
将相关的信息分在一组，物理位置的接近就意味着它们存在关联。要避免的问题：

- ✧ 不要仅仅因为有空白就把元素放在角落或中央。
- ✧ 避免在一个页面上有太多孤立的元素。
- ✧ 不要在元素之间留出同样大小的空白，除非各组同属于一个子集。
- ✧ 如果元素彼此无关，要把它们分开。



Gertrude's Piano Bar

STARTERS:
GERTRUDE'S FAMOUS ONION LOAF - 8
GAZPACHO OR ASPARAGUS-SPINACH SOUP - 7
SUMMER GARDEN TOMATO SALAD - 8
SLICED VINE-RIPENED YELLOW AND RED TOMATOES WITH FRESH MOZZARELLA AND BASIL BALSAMIC VINAIGRETTE
HAMLET'S CHOPPED SALAD - 7
CUBED CUCUMBERS, RADISHES, AVOCADO, TOMATOES, JARLSBERG CHEESE, AND ROMAINE LEAVES TOSSED IN A LIGHT LEMON VINAIGRETTE
CAESAR SALAD - 7
HOUSE-MADE DRESSING, PARMESAN AND CROUTONS
CARIBBEAN CEVICHE - 9
LIME-MARINATED BABY SCALLOPS WITH RED PEPPER, ONIONS, CILANTRO, JALAPENOS, AND ORANGE JUICE
SHRIMP COCKTAIL - 14
FIVE LARGE SHRIMP WITH HOUSE-MADE COCKTAIL SAUCE
ENTREES:
NEW YORK STEAK, 16 OZ - 27
ROTISSERIE CHICKEN - 17
FRESH FISH, 10 OZ - MARKET PRICE
GRILLED SHRIMP - 24
NEW ORLEANS LUMP CRAB CAKES WITH WARM VEGETABLE COLESLAW, MASHED POTATOES, SPINACH AND ROMESCO SAUCE - 18
GRILLED PORTOBELLO MUSHROOM STUFFED WITH RICOTTA CHEESE, GARLIC, ONIONS AND SPINACH, SERVED OVER MASHED POTATOES - 18
NEW ZEALAND RACK OF LAMB - 26
BARBEQUED BABY BACK RIBS - 24
AUSTRALIAN LOBSTER TAIL, 10 OZ - MARKET PRICE
SURF & TURF
AUSTRALIAN LOBSTER & 8OZ FILET - MARKET PRICE



Gertrude's Piano Bar

Starters
Gertrude's Famous Onion Loaf 8
Gazpacho or Asparagus-Spinach Soup 7
Summer Garden Tomato Salad 8
sliced vine-ripened yellow and red tomatoes with fresh mozzarella and basil Balsamic vinaigrette
Hamlet's Chopped Salad 7
cubed cucumbers, radishes, scallions, avocado, tomatoes, jarlsberg cheese, and romaine leaves tossed in a light lemon vinaigrette
Caesar Salad 7
house-made dressing, Parmesan, and croutons
Caribbean Ceviche 9
lime-marinated baby scallops with red pepper, onions, cilantro, jalapenos, and orange juice
Shrimp Cocktail 14
five large shrimp with house-made cocktail sauce

Entrees
New York Steak, 16 ounce 27
Rotisserie Chicken 17
Fresh Fish, 10 ounce Market Price
Grilled Shrimp 24
New Orleans Lump Crab Cakes 18
with warm vegetable coleslaw, mashed potatoes, spinach, and Romesco sauce
Grilled Portobello Mushroom 18
stuffed with ricotta cheese, garlic, onions and spinach, served over mashed potatoes
New Zealand Rack of Lamb 26
Barbequed Baby Back Ribs 24
Australian Lobster Tail, 10 ounce Market Price
Surf & Turf: Australian Rock Lobster & 8 ounce Filet Market Price

第三章 原则 2：对齐

任何元素都不能在页面上随意安放，每一项都应当与页面上的某个内容存在某种视觉联系。

找一条明确的对齐线，并坚持以它为基准。

规则是用来被打破的，但在打破规则之前必须清楚规则是什么。

要避免的问题：

- ✧ 要避免在页面上混合使用多种文本对齐方式。
- ✧ 要着力避免居中对齐（这个与中文的排版习惯不太一样），除非你有意识地想要创建一种比较正式、稳重（通常也更乏味）的表示。

第四章 原则 3：重复

设计中的某些方面需要在整个作品中重复。

重复不仅对只有一页的作品很有用，对于多页文档或一套设计作品更是重要，这里通常称之为“一致性”。

要避免的问题：

要避免太多地重复一个元素，重复太多会让人生厌。

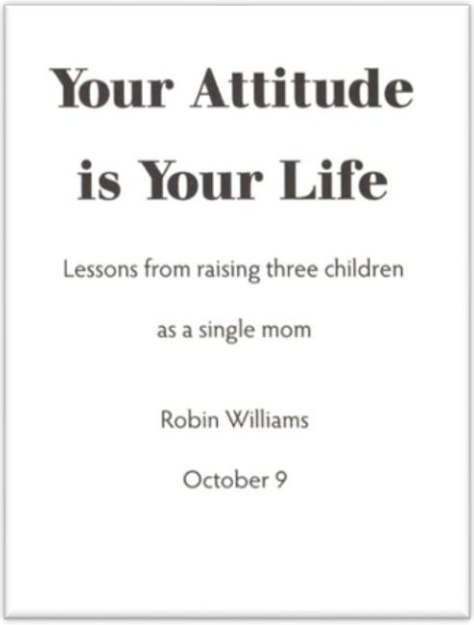
第五章 原则 4：对比

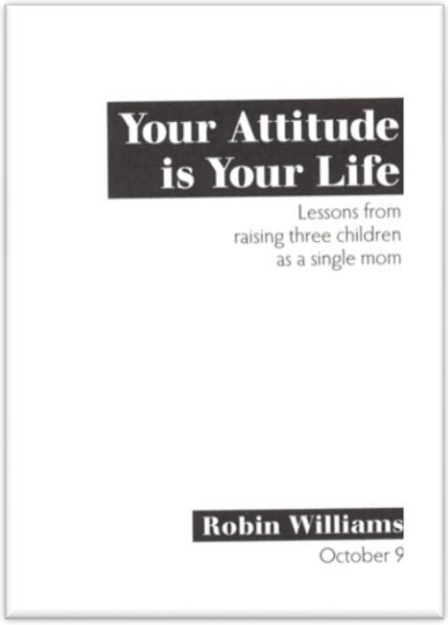
要想实现有效的对比，对比就必须强烈，千万不要畏畏缩缩。

如果两个项不完全相同，就应当使它不同，而且应当是截然不同。

第六章 复习

用一个例子说明是如何用四大原则改善一个设计作品的。



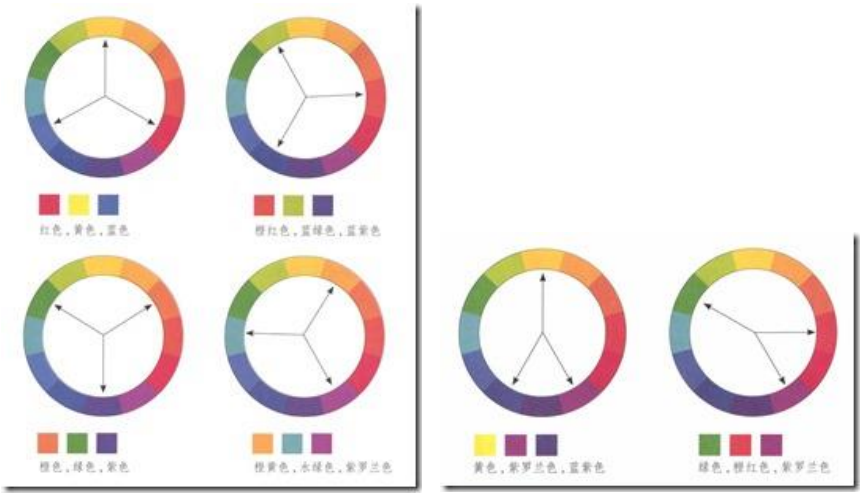


第七章 颜色运用

基色三色组：红、黄、蓝。儿童作品中常用的颜色，可能也是幼稚的代名词吧。

间色三色组：绿、橙、紫

分裂互补三色组 split complement：黄色、紫罗兰色、蓝紫色，绿色、橙红色、紫罗兰色



第八章 更多提示与技巧

名片上没有必要写上 email 和 web site 等字眼，人们一眼就能看出这些项是什么。

区号两边不要加括号，可以尝试使用点号、小圆点或空白，这使得名片的外观更简洁。

如果没有传真号码就不要在电话号码前加上 phone。

第九章至第十一章 字体设计

全是英文字体有关的内容，对于中国人来说，这些多姿多彩的英文字体一般都派不上用场。只感觉到中文的艺术字不能乱用，感觉艺术字像英文里的 script 字体，是奶酪蛋糕，要少用，这样才不会让人觉得恶心。

第十二章 你掌握了吗？

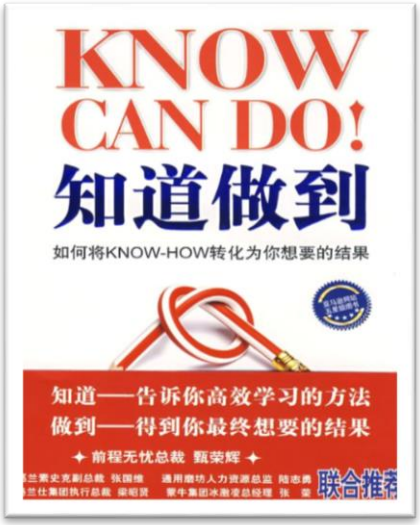
这一章重述了一个设计或者重新设计的过程，正好把四条原则贯穿了起来：

- ✧ 从中心点开始
- ✧ 将信息分组
- ✧ 要建立并维护明确的对齐
- ✧ 创建重复
- ✧ 强烈的对比

永久链接：shenlb.me/design

第 9 本 知道做到

本文初稿完成于 2012 年 7 月 23 日。



《别告诉我你会记笔记》这篇文章里提到，最有效的读书笔记就是把**读到的内容转化为行动**，这个观点与《知道做到》这本书中的把知识转化为行动的理念完全一致，所以这本书的笔记就按照 GTD 中的 Action 的方式整理了出来，并纳入 OmniFocus 管理起来。

归入 OmniFocus 的参考资料：

1、知识转化为行动的办法：坚持记笔记；24 小时内重读笔记，清楚、整洁地整理出要点；把自己学到的知识传达给别人。

2、知行鸿沟产生的三个主要原因：①信息超载；②消极过滤，对收到的信息将信将疑；③缺少跟进。原因有三条，但解决办法只有一个：重复、重复、重复。这种重复是指间隔性的重复，是指经过一段时间的反思之后的再重复。

通过间隔性重复彻底读透少量资料对你心理所产生的影响，要超过泛读(只读一次)20 本书所产生的影响。我们应该少而精地学习，而不是多而浅地接触大量信息。

在培训上也可以应用这个观点，培训要做到少而精，花更多的时间在培训之后的跟进，而不是去设计更多新的项目。

对应的转变：①知识层次的转变；②态度变化；③行为上的变化。

3、要想改变某个行为，得到自己预期的效果，需要：指导、支持和问责。

归入 OmniFocus 的 Action：

1、在写新的博客时适当重复某一个主题，链接到之前写过的文章。

2、重读之前读过的 12 本书。因为少而精，胜过多而浅的阅读。

3、与他人分享读某本书的体会，比如：《GTD》、《把时间当作朋友》、《少有人走的路 1》等。

4、学会积极聆听。

不要带任何偏见或先入为主；带着学习的态度，对新信息感到兴奋；带着积极的期待；做记录；不仅要听，还要激发自己的想像力；带着“我该如何应用这些”的态度。

5、开会时，练习绿灯思维。

在作出任何消极反馈前，一定要首先给出积极的反馈，不要问题琢磨错在哪，而要积极发现其中的正确之处。正因为绿灯思维，后来发现了比特币。

6、在教孩子某个知识点时，跟她说明、做给她看、纠正她；跟她说明、做给她看、让她尝试、纠正她；……

7、告诉孩子：练习并不能帮你做到完美，只有完美的练习才会让你做到完美。把这段话也记在博客中，留给孩子看。

8、等孩子开学了，教孩子如何记课堂笔记，每天检查一下她的笔记（后来孩子知道了康奈尔笔记法）。

9、在检查孩子掌握某个知识点的情况时，不要等孩子全做对了再表扬她，而要按照她的进度提出表扬。

10、粗略地看看《如何在大学里学习》，里面强调了“学会记笔记是非常重要的”的思想，记下一些内容以后讲给孩子。

11、在博客里留下一个版面，让她将来看到的。记得李笑来在《把时间当作朋友》里说过，“做一件事，给她无比深刻的印象，默默记录下来。几年以后再给她看，孩子的教育需要投入足够的时间”。

永久链接：shenlb.me/know-do

第 10 本 整理的艺术

本文初稿完成于 2013 年 2 月 17 日。



《整理的艺术》的作者小山龙介整理出来了 90 条整理术，根据个人的习惯和流程要有选择性的借鉴，下面是我选出的一些，在实践中加入了自己的一些理解和想法。

读书是为了行动，这种书的好处就是看到比较好的方法马上可以实践。本文中整理术的编号仍保留了在原书中的编号。

第一章 资料整理术

整理术 01 打印的纸质资料要毫不留情地废弃

如果有电子版的，就大胆地废弃纸质资料，有意识地克服想保留下来的想法。这里有几个例外：带公章和签名的合同或证书等材料、最近还在进行中的项目参考资料。

整理术 02 用电子邮件共享、保管会议资料

作者推荐使用 Gmail，本来我也是 Gmail 的忠实用户，可是由于国内众所周知的原因，Gmail 先是不太稳定，后来彻底被墙了，无奈彻底改为 QQ 邮箱来管理邮件，发现也是相当的整洁和人性化，比 sinopec 的那个邮箱强多了。

由于工作部门大量滥用即时通，造成与工作有关的邮件每天几乎收不到一封，会议资料还是用普通电脑的文件式管理。

整理术 03 文件按“项目名+文件名+制作日期”的格式来命名

不多说，直接看我以前专门写的一篇文章：方便得令人发指的 everything 软件

整理术 04 用扫描仪将纸质文件变为电子文件

扫描还是挺费时间的，所以想入手一个高拍仪，遇到几页的扫描任务时，自己直接就做了，遇到比较多的文件时，需要到其它办公室扫描。

从淘宝花 298 元买了良田的 S200L 高拍仪，1 秒能拍个图片出来，但软件很不好用，不能自动识别边界，如果能有扫描全能王 App 的功能就完美了。

整理术 06 用 SugarSync 实现“无障碍办公”

这个 SugarSync 好像在国内网络里用不了。我用的是金山快盘，用来在办公室和家里同步文件，U 盘用得就少多了，我选金山快盘主要是因为它还支持 Mac 和 iOS 系统，可惜后来金山快盘也关停服务了，现在改用坚果云。

整理术 08 充实参考资料，随时实现工作效率最大化

某项参考资料如果内容较少，就直接放入 evernote 中（后来改用有道云笔记）。如果文件较大，如某些文档模板等，还是放在硬盘中统一管理。每周五时，将文件夹用 robocopy 同步到移动硬盘中。我常用的命令行是：

```
robocopy d:\shenlb h:\shenlb /MIR
```

整理术 09 只要是文件就全部放入 Magic Briefcase

这个 Magic Briefcase 就是 GTD 中的收集箱。我有一个实物的 Inbox 和电子 Inbox，实物 Inbox 就是电脑左侧的空盒子，电子 Inbox 就是 Windows 系统桌面上放一个 Inbox 文件夹的快捷方式，QQ 接收的文件、即时通接收的文件、浏览器下载的文件都放在这个 Inbox 中。

整理术 11 不关电脑电源，设为待机状态

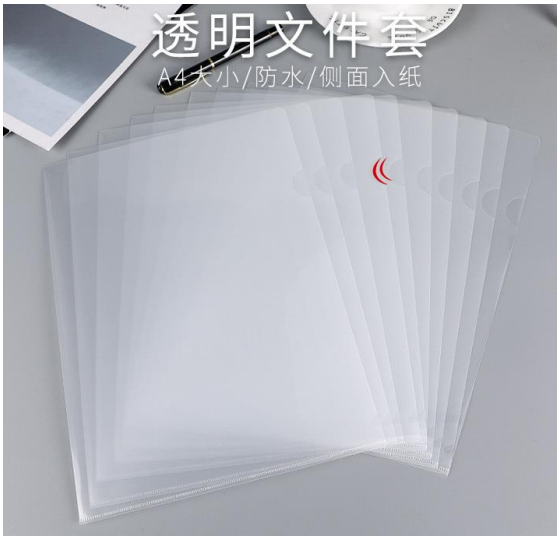
Macbook 从来不关电源，直接扣上就行了，1 个月也不用重启一次。办公室的 Windows 电脑曾经一直开着。后来单位要求节能，就把电脑设置为每天早晨 7 点定时开机，等到达办公室时，只需要输入密码就行了。

整理术 14 重要的网页可以截图

我安装了 PdfFactory，就是一个 PDF 打印机，重要的内容打印成 PDF 文件，就起到了保存作用。

整理术 16 纸质资料装入透明文件夹，按时间顺序排列

正在进行的项目资料还是需要保留纸质资料，我也非常喜欢用 L 型的透明文件夹，不用打开夹子就能看到是什么文件，查找文件时能节省不少时间。再到超市买一些不干胶的标签，贴在透明文件夹上，方便检索。



整理术 18 集中数据、分散浏览场所

我的所有文件放在 D 盘的 shenlb 文件夹下，这样查什么资料都在这个大本营中查找，一些软件安装包放在 software 文件夹，图片和视频放在 phote.video 的文件夹中。

第二章 环境整理术

整理术 19 将小物品装入透明文件袋

透明袋可以一眼看到里面的东西，省去了拆开再装回的过程，可以买上一批不同规格的透明文件袋。

整理术 20 准备好出差用品，自如应付紧急出差

个人出差不多，更不会有紧急出差。不过还是准备了一个出差物品检查表，这样出差前一样一样划勾，不会遗漏重要的物品。

整理术 22 实现一物多用

我的 iPhone 充当了记事、提醒、相机、扫描仪、闹钟、浏览新闻等多种功能。

整理术 24 家里和办公室使用同样的键盘和鼠标

找统一布局的键盘，DEL、HOME 键的位置要统一。

统一电脑上的输入法，我用 QQ 五笔，不会五笔编码时还能直接敲拼音。

整理术 25 用 Firefox 的附加组件实现网页浏览器的个性化

先用 google 的 chrome 浏览器，后来 google 在国内被墙，只能换成搜狗浏览器，也可以同步收藏夹。

整理术 30 将输入法语言栏放在电脑桌面顶端的中部

我试了一下，这输入法的语言栏放哪里对我影响不大，平常打字的时候并不太注意这个语言栏。放在中间，经常挡着窗口的标题栏挺讨厌的。

整理术 31 一机双屏，扩展工作领域

为了桌面的简洁，曾经把 2 个显示器换成了一个 24 英寸的大显示器，后来又换回 2 台显示器。2 台效率就是比 1 台高，因为写材料时，经常会参考另一屏上的内容，强烈推荐！

第三章 信息整理术

整理术 34 扔掉书本，提高信息吸收能力

扔书有点可惜，还是送人吧。有些非常好的书不舍得扔，也不舍得送，还是得留在书架上。

整理术 35 写书评博客，制作数据库

认真地写读书笔记，确实能让自己更认真地消化书的内容，我的博客中专门有一个读书笔记分类：

http://www.cnblogs.com/speeding/category/356896.html

整理术 38 看报纸只记数字和关键词

报纸看得已经非常非常少了，从网站上基本上都可以看到相关的新闻。

整理术 40 用 RSS 阅读器自动收集信息

我在手机上曾经装的 MobileRSS 软件，订阅了感兴趣的 RSS 源，还与 Google Reader 同步的。后来 google Reader 服务关了，只能用 Pocket 收集 RSS 源，还有就是用 IFTTT 触发到 Evernote 中阅读。后来又改用 inoreader，好用的 RSS Reader 一直没找到。

整理术 42 将图书目录贴到笔记本上，制作图书数据库

有些书的目录内容也非常丰富，把目录扫描（或用 iPhone 拍下来），与图书的封面放在一起保存，放在博客的读书笔记的最后，这样看笔记时就能很快回忆出原书中的内容。

整理术 43 用手机邮件和 Evernote 记电子笔记

我用 Evernote 记录时间日志，坚持了 5 年了。后来用有道云笔记来记笔记。

整理术 46 充分使用标签来整理信息

现在主要在 Evernote 中使用标签来标记一些信息，以后搜索时比较方便。

整理术 48 用会议记录 Extreme Meetings，提高会议效率

开会时画个人员位置图，再记上每个人说的关键话，比较形象。

整理术 50 按金字塔原理写邮件

以前粗略地翻过《金字塔原理》，在回复邮件时要比较简练，一般都在 3-4 句内完成。先写结论，后写论据。

第四章 生活整理术

整理术 53 购买同种商品，免去挑选烦恼

先试用一些笔、标签、荧光笔、透明文件夹等办公用品，慢慢固定下来。

整理术 55 利用便利店代收快递服务，毫无顾虑地购物

与媳妇商量一下，把她从淘宝上买的东西寄到岳父家收取，结果沟通无果，仍得自己收。这些年小区有了代收点，方便多了。

整理术 60 打扫卫生，重振精神，提高专注力

脑力劳动之后，可以换换体力劳动。工作累了后，首先断网，然后走出去，或者擦擦桌子和沙发。

第五章 思维整理术

整理术 64 睡前输入，睡时工作

这条学不会，睡前输入东西太多，影响睡眠。

整理术 65 输出信息时，尽量集中精力做一件事

集中精力地写代码、写文档或整理笔记时，把 QQ 等干扰的软件都关了，Focus 相当重要。

整理术 66 提高创造力的 ToDo 列表制作方法

我的 GTD 中的列表比 ToDo 要强大太多。

整理术 67 统筹管理 ToDo 列表和邮件

我用 GTD 的 OmniFocus 管理工作和生活中的所有事项，用 GTD 的思路来管理 QQ 邮箱。

整理术 71 用图解整理思维的技巧

看过《餐巾纸的背面》这本书之后，经常要试试图形化思维方式。

整理术 73 用思维导图将信息网络化

在对一个项目进行分解时，先用 GTD 中的“合乎自然的项目规划法”把主要内容写出来、画一下，然后再用 MindManager（或 XMind）整理出来，找出 Next Action。

第六章 人脉整理术

整理术 77 扔掉沉睡一年的名片

年底时清空名片册，大胆扔掉一年不用的名片，感觉有用的名片，只需记下姓名、电话号码和邮箱。

整理术 85 制作富有个性的个人名片

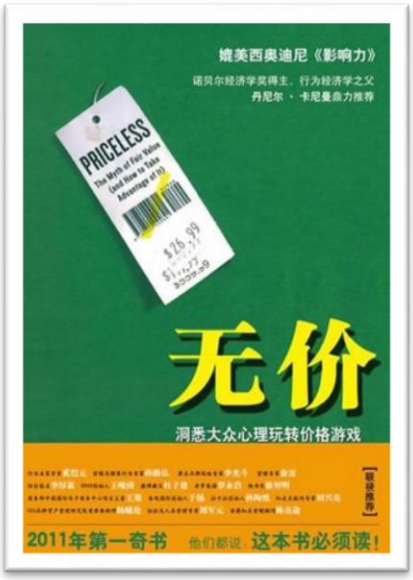
网络时代了，是不是带着微信二维码就行了？

整理术 88 当中间人，向别人介绍朋友

越是毫不吝惜地将自己的人脉与他人共享的人，其人脉越会不断扩展。

第 11 本 无价

本文初稿完成于 2013 年 2 月 28 日。



最早听说《无价》这本书是在老罗的某一年演讲视频中，当时该书的豆瓣评分为 7.9。

读书是为了产生行动，要动手实践，读书时要提的 4 个问题：

（1）这本书主要在谈些什么？

（2）作者花了大量篇幅的地方在说什么？怎么说的？

（3）这本书说得有道理吗？哪些地方没有道理？

（4）这本书跟我有什么关系？哪些能够转化为 Action？

该书中最重要的概念就是"**锚点**"，具体来说对我有两方面的指导：

（1）作为买家，明白各种价格数字的骗局，通过本书的知识发现这些数字后面隐藏的价格心理学原理，从而避免花冤枉钱。去超市、酒店、专卖店或与人谈判时，记着“**锚点**”的强大作用，用反向思考来消除锚点的影响，从而不被价格数字所迷惑。

（2）作为卖家（作为一个高级程序员，很想把软件产品卖出去），懂得价格锚点的作用，能把商品卖个好价钱。软件产品有时就是很难定价的，开发一个软件费了大量的心血，学习了大量计算机知识，做需求，写代码，不断地改 BUG，还有漫长的技术支持，既然软件的成本这么难算，直接用这本书中说法“价格不过是拼凑出来的数字，不见得总能令人信服”来定个价格更为方便。

全书分三大部分，以 290 万美元的天价咖啡为引子，让读者逐步见识了众多的价格陷阱。

第一部分 价格背后的心理奥秘

不读书不知道，原来还存在一门叫**心理物理学**的学科，是研究物理量（声音、光、热和重量）和主观感受之间联系的学问。

在估计一个未知数量时，最初的一个数值（“**锚点**”）充当了心理上的标杆或起点。

【Action】一个风马牛不相关的数字会影响随后的价格评估，以后再给商品定价时，也可以找款同类高价商品作为锚点。

我们的感觉是以比率为基础的，我们的感官对比率敏感，而对绝对数量相对迟钝。

- ✧ 意外得到 10 美元非常开心，如果想双倍开心，则需要大概 40 美元的刺激。
- ✧ 想让你的社会地位翻番，你的收入必须是先前的 2.6 倍。
- ✧ 偷 6000 元只比偷 100 元坏 2 倍。

成功的锚点必须足够难忘，以便每次重新斟酌时都能想得起。

【Action】在给软件报价时，要找一个让人印象深刻的同类软件产品，价格数字也要让人印象深刻。

厌恶损失：损失金钱（或任何有价值的东西）带来的伤害，远远大于获得同样东西带来的喜悦。

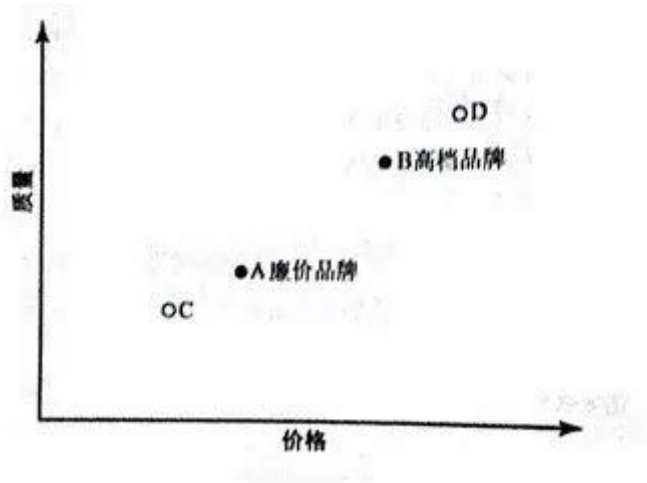
第二部分 魔术般的价格骗局

“有机”和“绿色”的标签让高低档超市都大赚了一笔。

【Action】在超市里看到“有机”和“绿色”标签的鸡蛋或蔬菜，就需要提高警惕了，这东西果然比同类的其它商品贵出许多。

下面这条“锚点”技巧是商家常用的，买家一定要提高警惕：

为了提高廉价品牌 A 的市场份额，你只需提供一种更便宜的选项 C，C 成了诱饵，它本身可能不会得到太多市场份额，但它会产生一种吸引效应，把消费者的选择转移到原先的廉价品牌 A 上。类似地，增加一种高价诱饵 D，会把消费者的眼光往上拉，扩大高档品牌 B 的市场份额。



“锚点”本身也供出售——但要是没人买它也没关系，它摆在那儿就是用来作对比的。

【Action】进入一些品牌店的门口时，门口一般都会放一些极贵的商品（这就是**锚点**），最好别看它，更别看它的标价，一旦被天价锚住，里面的什么东西都感觉挺便宜的。珠宝店经常这样干，外面摆着 50 万的高档钻戒，里面的 200 元的小吊坠可真便宜啊。

菜单心理设计的目标是把顾客的注意力引导到盈利的项目上来。“套餐”之类的捆绑销售就是想让你购买额外的东西，另外的原因是让你混淆了视线，让你没办法比较价格。看来 KFC 经常变化的套餐就是让你无法对比，另外联通的各种 3G/4G 套餐玩的也是这样的把戏。

下面这个图是菜单的右上部分，整个菜单中唯一的一幅大餐图片用来吸引你的眼球，110 是锚点，左边是对比，让你感觉 65 不太贵了，实在还嫌贵就选下面的几个单品，加方框的项目也是用来吸引你的注意力的，是酒店赢利较多的项目。



【Action】到酒店点菜时，看看菜单，有没有**锚点**？

看完这一章后不久，正好去小城故事吃饭，发现他们的菜单并没有使用锚定技巧，第一页是特价菜 38 元的凤爪，再是一些凉菜，然后才是海参、鲍鱼等硬菜，最后才是家常菜。看来商家还没有用什么高级定价策略，但在许多的大饭店看到的菜单，还是把比较贵的大菜放在前面。

电视购物里通常卖一样商品，但有一堆赠品，但赠品要一件一件的曝光，然后还要一次次的抛出优惠价，这些说辞像一发发的子弹打出来，都激得消费者的支付意愿蹭蹭上涨。所以对付这类的广告的最好办法就是马上换频道。

最便宜的电池反而寿命最长。

【Action】家里的燃气炉需要 1 号电池，就买超市里最便宜的那种，确实也没发现什么区别。

第三部分 挥舞价格的魔棒

谈判时要抢先报价。不能只考虑价格数字，还要考虑通货膨胀的因素。

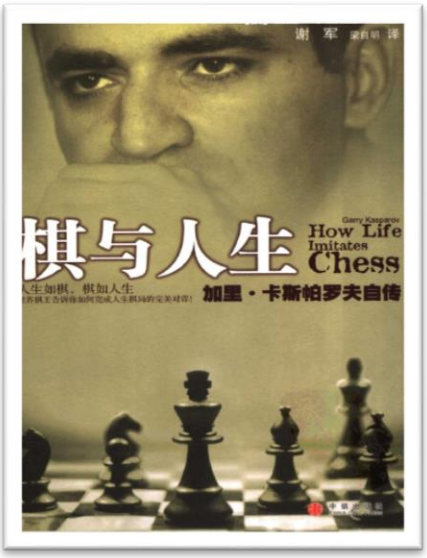
【Action】做为买家时，要用“反向思考”的办法削弱锚点的力量。遇到经销商、供应商、中介或雇主向你报出一个数字，要深深吸一口气，在有机会思考为什么这个价格有可能不合理之前，不做任何表态。

买东西时最好带上 2 个好友，三人为众，不是去打架，而是去打价，即使砍不了价，也能避免一些购买的冲动吧。现在网上购物，价钱比较透明，最麻烦的事情在选择上了，选项越多，越不知所措，《选择的悖论》这本书就专门讲这种现象。

在网站上购物时也有“启动”的原理，可以在卖东西的网站上平铺钱币图案做背景，会让用户更多地停留在此网页上，可能因为他潜移默化地受到了“启动”图片的影响，去来回地对比网站上产品的价格吧。但我上淘宝时，好像并没有哪个淘宝商家的背景是一堆人民币图案。

在现实当中，金钱是苦乐参半的巧克力。我们穷尽一生来寻找最低的价格，最高的薪水，最多的金钱——用这些数字来确认自己的幸福。但我们也都明白，金钱买不到幸福，你不能给人际关系标上价格。

第 12 本 棋与人生



本文初稿完成于 2013 年 4 月 9 日，原始的笔记中有一部分是对机器博弈的认识，这里只保留了对人生的思考部分。

《棋与人生》这本书在豆瓣上评分 8.6，可以说是卡斯帕罗夫的自传，但实际上是讲述了卡斯帕罗夫如何自我认识和挑战，如何挑战自己和他人，进而如何做出最佳决策的思考过程。

卡斯帕罗夫是 15 连冠的国际象棋选手，他如何一直处于这个巅峰状态？就是在不断的自我研究，挑战自我。而作为普通人，如何找到通往高手之路？我们必须了解自己的决策制定过程，并通过不断的练习来提高自己的直觉，一种无意识的效果。

我个人以前非常喜欢下象棋、打桥牌，作为一名程序员，一直想写出一个与人对弈的中国象棋引擎程序，所以很早就关注《棋与人生》这本书了。

人生如棋，一生中需要做大量决策和选择，棋如人生，也有类似青年、中年和老年的开局、中局和残局。

为便于读者对照阅读，本文标题中的序号与原书中的章节编号保持一致。

1 教训

21 岁时的卡斯帕罗夫在与国际象棋世界冠军卡尔波夫 48 盘棋大战过程中得到的深刻教训，第一次真正剖析自己而不是仅仅依靠直觉来做判断。22 岁时卡斯帕罗夫就赢得了世界冠军头衔并保持了 15 年。要将知识、经验和天分结合在一起取得最好成绩，自我剖析非常关键。

我能够找出自己的错误，明白为什么出现错误，并知道如何最好地避免这些错误，以及如何改进决策过程本身。

【我的行动】

完成一个项目之后要进行复盘，一个投资决策之后也要进行回顾与反思，找到错误所在，改进以后的决策过程。

3 战略

一个不好的计划也比没计划强，是一句古老的国际象棋谚语。每一步棋、每一个反应、每一个决定都必须与透彻理解的计划相结合。必须首先制定战略，然后才能遵循战略，还要设定一个一个的中间目标。

不能适应变化就会带来可怕的后果，但频繁改变战略就等于没有战略。我们必须知道要问什么问题，并应不断地发问：

- 条件是否已变？
- 战略是否需要改变或是否需要做小调整？
- 基本目标是否因某种原因而改变？

不要为了改变而改变。我们还必须避免因竞争而迷失战略方向。在走每一步棋、做每个决定之前停下来问问：

- 为什么要走这步棋？
- 我想达到什么目的？
- 这步棋如何能够帮我达到目的？

质疑自己必须要成为一个习惯，一个能够克服过度自信和沮丧的习惯。

【人生思考】

类比到人生上才发现没有计划是多么的可怕，我在 40 岁的时候才开始思考“我做了哪几件事才能够无悔地离开人世”这个问题，发现自己原来一直没有计划，连个不好的年度计划也没有。执行 GTD(Getting Things Done)之后让我慢慢地有了一点点计划，虽然是不超过 1 年的计划，但一个不好的年度计划也比没有计划强，年末进行年度回顾时，能够清楚地发现有些花了很多时间追逐的可能并不是自己所想要的，有些自己不断追逐的东西的背后的真实想法就是金钱，而有些行动确确实实把自己向目标推进了一步。

如果设定了自己的长远目标，那么每次决策就不一定都是最优的。在长远目标之下要有 3 至 5 年目标、1 年目标、季度甚至月度目标。

【我的行动】

在月度回顾和年度回顾的时候思考这样几个问题：

- 条件是否已变？

- 战略是否需要改变或是否需要做小调整？
- 基本目标是否因某种原因而改变？

开始一件事时，或者在执行某件事的过程中间停下来问问自己：

我为什么做这件事？
我想到达什么目的？
做这件事如何帮我达到目的？

4 战略与战术

> 战术是指当有可为时知道如何为之，战略是指当无可为时知道如何为之。
> ----塔塔科维尔

战略是抽象的，以长期目标为基础。战术是具体的，以立即发现最佳招法为出发点。战术的内容不外乎威胁和防御，有条件、有时机性。如果不及时利用战术机会，对局肯定会朝不利方向发展。战略指导战术。如果战略代表结果，战术则是方法。

我们的战术或每天的决定是否都基于我们长期的目标？信息的潮流会使战略变得模糊不清，使其淹没在细节、数字、计算和分析、反应及战术中。要形成强大的战术，我们必须一方面具有强大的战略，另一方面具有准确的计算。这两方面都需要有远见卓识。

【人生思考】

战略应该对应着长远目标，在 GTD 里需要通过不断回顾，从 6 个高度来不断地思考和强化，战术则对应着 GTD 中的一个一个的项目（Project）和行动（Action）。

6 天赋

如果在早年没有展现天赋的机会，成年后一样可以创造这样的机会。为此，我们需要在各个领域去实验，去努力发挥自己的能力。

象棋特级大师的记忆力也并不很强，给他们一组随机的局面，他们也记不住太多，但对于一些有含义的局面，他们可以记住许多，在记忆方面的理论中这些称为模式(pattern)，在心理学家中称为“块(block)”。这里与《冠军记忆术》里的观点是一样的。

每天结束时我们会回顾自己的表现吗？我们看到了什么？学到了什么？是否观察或体验了应该记录下来的新鲜事物？我们是否识别出了这种情况、机会或模式？它会再次发生或出现吗？

培养想象习惯，只有将幻想当做习惯、让“不走寻常路”的思维占据大脑中的重要阵地时，你才能真正地找到那把钥匙。

每天我们会做出许多个决定，而每次做决定都是激发幻想的好机会。只有大胆尝试未尝试过的新途径，才能找到解决问题的新方法。

【人生思考】

需要不断地尝试一些新的领域、新的事物，挑战自己。

当在做决定的时候，想想一些不同寻常的解决办法。

吾日三省吾身，睡前反思一下这几个问题：

今天表现如何？

我们看到了什么？

学到了什么？

是否观察或体验了应该记录下来的新鲜事物？

我们是否识别出了这种情况、机会或模式？

它会再次发生或出现吗？

7 准备

卡斯帕罗夫对于开局的准备包括：研究、创新、记忆。开局体系不仅仅是模仿，更是创新之路。

坚持努力终究会带来回报，哪怕回报不是立杆见影和触手可及。努力使人获得知识，而知识从来都不会浪费。越是努力工作，机遇就越多。坚持自己的日常习惯。

卡斯帕罗夫尽管已经退出了职业棋坛，但仍坚持自己的日常习惯，坚持生活规律，只要不破坏他的安排，他就会有很高的积极性。

具有勤勉工作的道德标准并不意味着成为一个工作狂，而是意味着认识到勤奋工作的重要性并付诸行动。

【人生思考】

原来老卡也有着超强的时间管理能力，能够高效地利用时间。

比你牛的人还比你努力，作为一个普通人，更没有理由偷懒。

10 创新

做一件事的时候想一想有没有其他方法来做这件事？先明确目标，然后考虑方法，让自己接受新的想法并且尝试不同的做事方法。几乎每个伟大的发明都是已有知识、艰苦工作和系统思维相结合的产物。

GIGO 原则（garbage in, garbage out）：进去的是垃圾，出来的也是垃圾。实验结果的好坏取决于所用数据的优劣以及对数据提出的问题的好坏，有时提出合理的问题比解决问题更重要。

要想制造重大影响，你必须始终处于前沿。跟随者是不可能突然转变为领导者的，因为只有领导者才能看清发展趋势。尽管创新有风险（"先驱者们总是满身伤痕"），但不创新更危险。生存的唯一办法就是在竞争的金字塔上越爬越高。绝不能待在金字塔的底部，这里的竞争太激烈。要想成为并始终做一名创新者，首先要清楚发生在我们身边的变化和进步。

坏结果也是结果。我并没有失败，只是发现了 1 万种行不通的办法。

【人生思考】

想在某个领域取得一些创新是要付出更高的代价的，创新者可能会死，但不创新可能死得会更惨。想创新则需要获取准确和优质的信息，紧跟该领域的前沿动态，进行大量的试验，可能会是 1 万次失败的试验，在试验的过程中还要积极地开动大脑，去思考不同的方法。

这时我想起了 TED 中的"犯错的价值"，又想到了孩子的教育，有时过早地指出了孩子在做题时犯的错误，会不会一直影响了她对这个问题的深入理解？让孩子进行一些错误的尝试，再不断启发式的提问，让她不断改进从而自己找到正确的答案，才是教育之道。

12 决策过程

我们每天每刻都在做决策，我们必须清楚这些不断做出的决策是否有利于实现大目标，是否顺应我们的蓝图。

如果你做事比较草率，请务必在一开始就把选择范围缩小，挑出一组备选项进行评估。这两种情况都需要多花一些时间，至少要足够让你适应所做出的选择并培养更平衡的风格。

如果立即做出决策并没有好处，而迟一点做出决策也不会有坏处，那么就利用时间来收集更多信息和考察更多选择以改进你的评估。

【人生思考】

一些琐事的决定就凭直觉吧，不用太复杂的决策过程。而对人生有重大影响的事情（比如选学校、就业、结婚、改行等），必须认真对比分析后再做决定。

在某些会议上，有时并不需要根据直觉进行表态，既然有时间，那就再收集点信息进行分析后再进行决策。

> 生命的活力不仅仅表现在坚持的能力上，还表现在敢于从头再来的勇气上。
>
> ----F•斯科特•菲茨杰拉德

15 内在的竞争

老卡在伦敦输给克拉姆尼克之后，曾花了无数个日夜弄清了对方取胜的原因。

心理学研究表明，精神确实可能控制物质，相信积极心态的力量。我们的自信会通过举止和谈吐反映出来，不仅仅在于我们说了什么，还在于我们怎么说。

我们必须时刻以尽自己最大的努力为目标，并承认不竭尽所能才是真正的失败。我们最好的"掩饰"方式就是专注于自己的品质，总是有备而来，有所成就。

心理像身体和智力一样会因为缺乏使用而退化。如果你已经很久没体验过尝试新的、未知的事物时的紧张与兴奋，也许是因为你一直都在回避。我们需要不时的变化以及有益的压力来维持自己对于伤害的防御。

【人生思考】

输了一次比赛，干砸了一个项目，一次失败的投资之后，要花无数个日夜进行分析总结，避免以后再犯类似的错误。

精神确实可能控制物质，以前记得看到一个电影《心想事成的秘密》，强大的心理暗示会指导着你的行动，虽然有些怀疑，但感觉还是有些道理，人还是要有梦想的，万一实现了呢？

去尝试挑战新的、未知的事物。

17 全局

重大的事情很少出现在日程表上。当信息源源不断地涌向我们、超出了我们的吸收能力时，我们便被这些日益膨胀的信息淹没了。

当问题发生时我们就急匆匆地着手去解决问题，而没有认真考虑一下，这个问题是否仅仅是某个大问题的一小部分？懂得舍弃眼前利益以换取长期收益，是一个人成熟的体现。

卡斯帕罗夫退役后仍在不断挑战自我，开始挑战政治和写作，希望找到一条新的道路，打拼出一片新天地。但国际象棋与政治实在太不一样了，他在政治上并不太成功。

【人生思考】

重要但不紧急的事情是不会出现在日程表上的，就需要把这个大项目、大目标进行分解、再分解，将这些很小的 Action 放在日程表或行动清单上，这样才能朝着你的目标前进。生活在网络无所不在的当今世界里，要学会不被不断涌来的大量信息所淹没。

只有挑战未知领域、敢于冒险和不断学习新的事物，才能取得进步。我们必须强迫自己走出安乐窝，并坚信自己有能力适应新的环境，取得更大的成就。

全书的最后一句话

成功的秘诀在于我们自己。

第 13 本 杠杆阅读术



本文初稿完成于 2013 年 5 月 4 日，2016 年 8 月 22 日翻 Pocket 时不小心又看到了它，时隔 3 年，把与以前不同感觉的地方再记录一下。日本人写的书操作性较强，容易转化为行动。

1、自我投资

在《至关重要的关系》一书中也强调了这个观点，**大多数忙着投资于股票，却忘了投资自身**。读书的本身就是一种投资活动，而且没有比这更划算的。

2、多读商业书

商业书会促进思考，可以用于实战。而虚幻类的小说，大多只是消遣而已。别人几十年来流血流汗摸索尝试的轨迹，写成了书，而读者能在几小时的时间内理解，一本 30 元的书，只要有一个观点有一次用于实战中，就赚回来了。避免了我们把时间、劳力用在尝试摸索上，模仿学习成功人士的经验和智慧，是最快的捷径。

3、没时间读书

就是因为没有读书，才会没有时间。

4、书中的知识要转化为行动

把书中所得到的知识活用在商场上，哪怕只用了一点，也没算白读。读书，然后以自己独树一格的方式应用书中所阐述的诀窍，活用在事务上。阅读只是一种输入，仅仅做“输入”的动作，只不过是自我满足而已，如何“输出”使用，才是真正胜负的关键，读书还是要以**活用**为目的。与其把书中的一百项内容都读完，还不如从书中挑出重要的一项来实践，才能有所回报。

5、省略

读书要舍弃不重要的部分！不一定非从第一页读，先挑感兴趣的部分读。

6、演练

商人读书就好比运动选手的练习。不读书的商人就像是平时不练习而突然临场比赛的运动选手一般。

7、挑书

要选择与自己切实相关的书，所以**不要向别人要书单**，别人感兴趣的并不适合自己。选书，不仅靠直觉，还要多方参考书评、口碑等别人的意见，我主要参考豆瓣和 amazon 的评分和书评。

8、一日一本

做不到一日一本，那就一周一本。做不到？那就一月一本。还做不到？一年认真读透一本吧。

9、舍弃完美主义

只掌握 16%的内容就行了，读书的 80/20 法则：从书本里得到 80%的回报，只要靠阅读 20%的内容就可获得。

10、读了许多本书，真正想推荐给其他人的书也就占两成

我读书不多，感觉两成也不到，我推荐的还是《搞定》、《把时间当作朋友》、《少有人走的路 1》、《无价》、《写给大家看的设计书》。

11、储备

不要断了书的库存，准备 10 到 30 本没读过的书。

12、放弃

没用的书立刻停止读下去，读了十多页，还没有值得画线的内容，说明这书有点问题了。该停止就停止，不要为了 20 元书钱而可惜，浪费时间去读完它才是可惜。当然，有时可能你的阅历不够，判断有点问题，先把它搁在一旁一段时间。

13、笔记随时翻翻

把学到的最重要的东西整理成笔记，经常带着身边，还要有时间就拿出来看看。一般的书不用读第二遍，只需看笔记就行了，对于经典，需要多读几遍。

14、参考文献

参考资料和引用文句放入 evernote 中，方便查找。想说服别人时，用自己的话，还不如用第三者的名言，更具有说服力。

15、花钱买书

要自己买书，只有自己买书才能真正有效利用。有这种感觉，从 Amazon 上花钱买下来的书，会读得认真一些。从网络上下载的书看得就没那么仔细了。

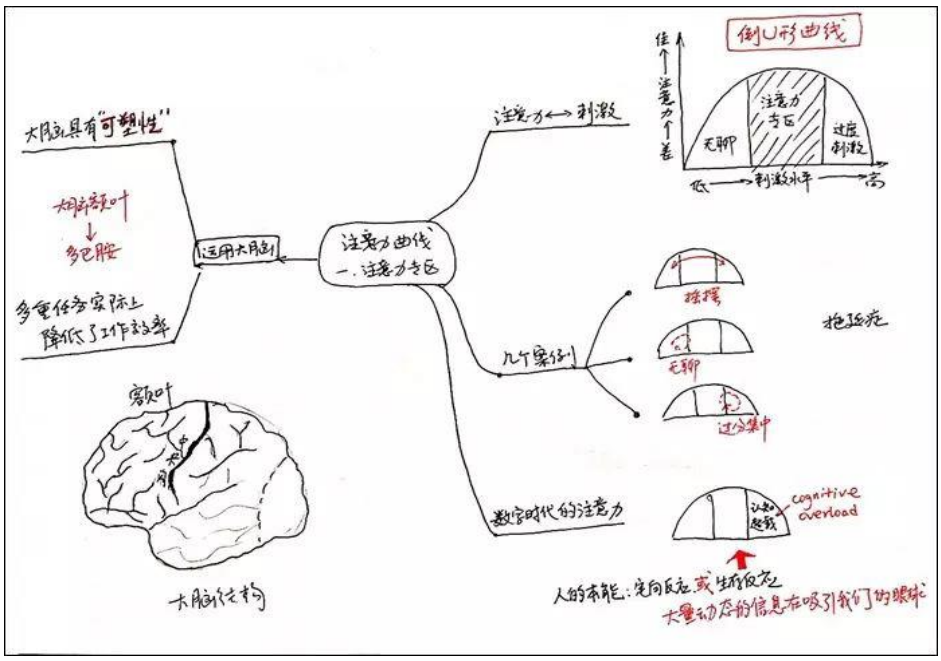
第 14 本 注意力曲线



本文初稿完成于 2013 年 7 月 7 日，2016 年 9 月把此书送人前又复习一遍，这本书的英文名为《Find Your Focus Zone》，这本书里说到的最重要的一点可能就是**注意力与刺激的倒 U 形曲线**了，知道了这个原理，你所需要的就是提升或降低刺激，从而使你进入专注区(Focus Zone)，当然需要一些技巧来进行适当的刺激。

第一部分 理解你的注意力专区

“倒 U 形曲线”说明刺激过低和过高都不能集中注意力，刺激过少就无聊，刺激过度大脑就成一团浆糊。信息爆炸时代大量的动态信息吸引了我们的注意力，严重刺激过度，需要运用大脑来控制大脑，进入 Focus Zone。重塑你的大脑永远不会太晚，像肌肉一样，思维能力的加强也在于不断的运动。



第二部分 八付钥匙串

钥匙串 1：自我意识

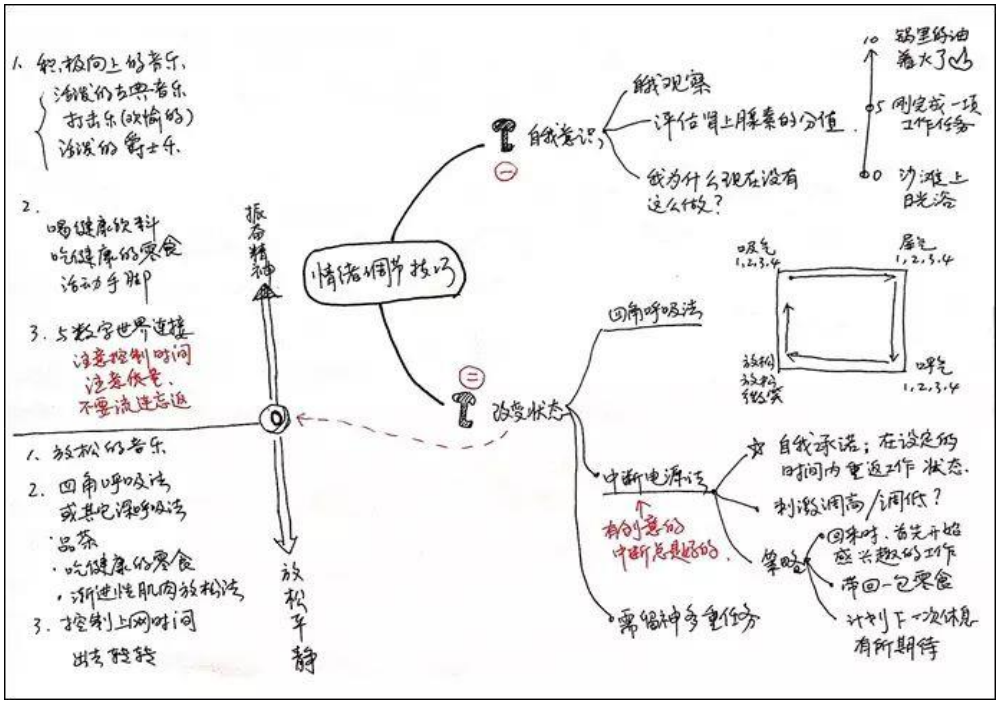
要学会用有益想法来取代无益想法，学会自我观察。要察觉到当前自己的肾上腺素的分值，从而来决定该增加刺激还是减少刺激。

钥匙串 2：改变状态

运用各种技巧来放松平静或振奋精神。

完成一个番茄（参加番茄工作法）后，一般会有些累，可以用“四角呼吸法”放松一下，或者喝茶、吃点零食，出去转转。

当提不起精神时，可以试试多重任务，听听活泼的音乐、吃点零食、活动一下手脚，限制时间浏览网站。



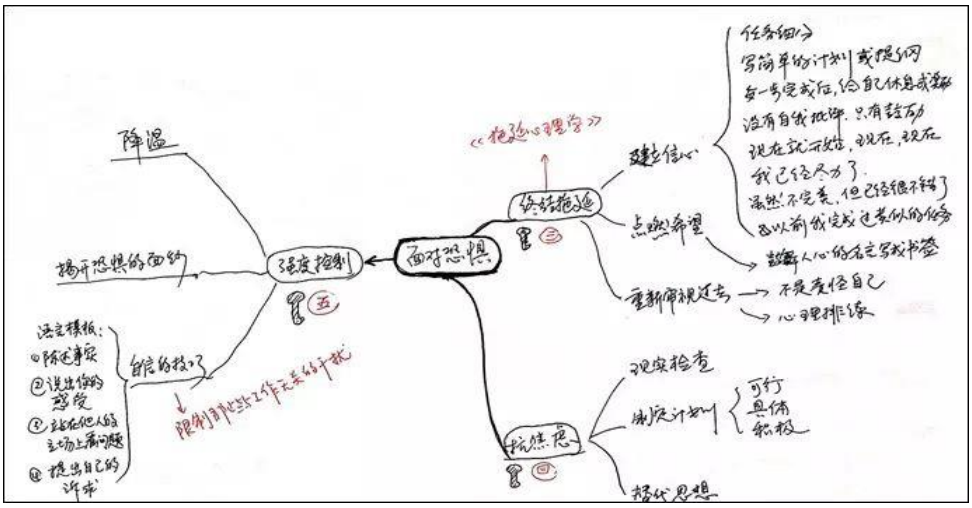
钥匙串 3：终结拖延

在《拖延心理学》中有更深入的阐述，本书中也列出了一些技巧，个人感觉都是一些自我激励的办法，难度很大。

钥匙串 4：抗焦虑

这里提到的现实检查、制定计划、替代思想，个人感觉都比较难实践。

钥匙串 5：强度控制

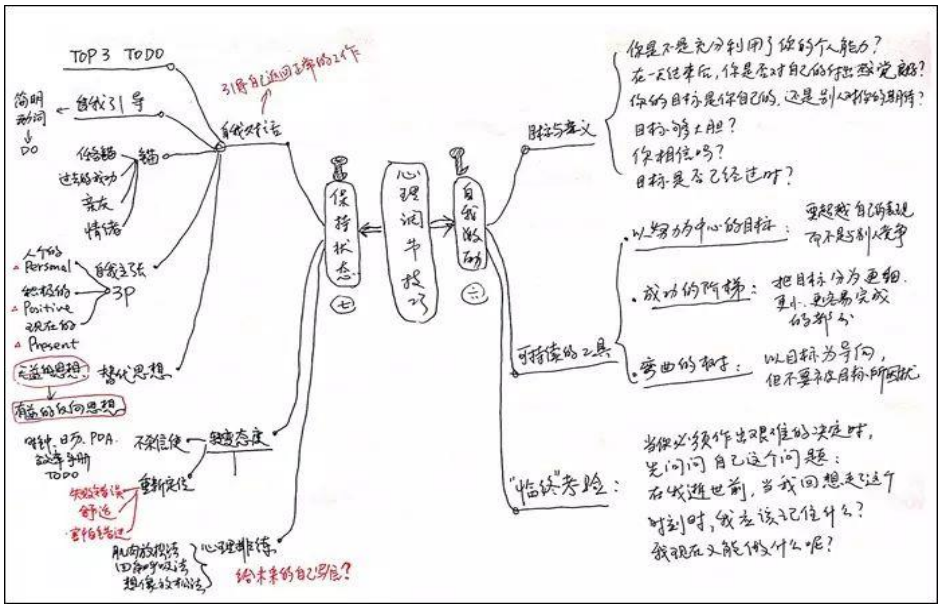


钥匙串 6：自我激励

目标的设立与可持续性努力，也可以看看《毅力——如何培养自律的习惯（漫画版）》。

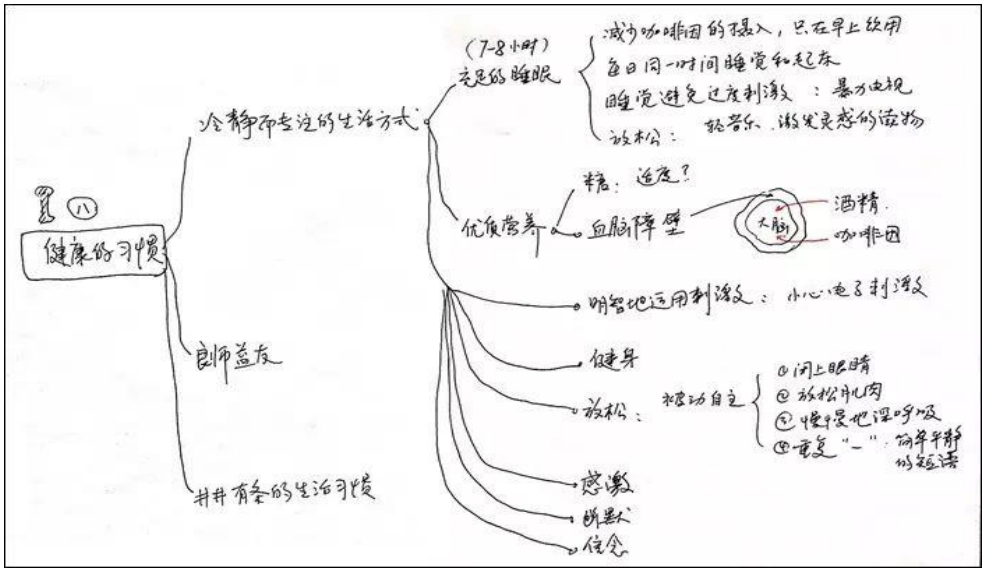
钥匙串 7：保持状态

如何在向目标前进的过程中不断地执行下去。



钥匙串 8：健康的习惯

运用规律睡眠、营养、健身、放松等多种手段。在经受压力时，朋友的支持也是有巨大帮助的。



第三部分 数字时代的成功策略

讲述了如何应对信息时代的干扰和信息过载。我的办法就是：用 GTD 来进行有效的时间管理，控制上网（用 RSS 获取信息），定期处理邮件。这里面也提到了多显示器对提高办公效率有帮助，使用大块不被打扰的时间做重要的事。

蔡格尼克记忆效应：人类对未完成任务的记忆要多于对已经完成的任务的记忆。而 GTD 的办法就是把这些东西放入到 INBOX 中有效管理，让大脑减负，来应对这种效应。

第四部分 注意力是你的生活方式

讲述了如何教导孩子提高注意力。到孩子七岁左右，你应该更多地通过行动来对他进行自律教育，减少说教。我的孩子已经过了这个阶段，此章快速翻过。

这本书后来被重新翻译，书名为《掌控注意力》，更新的内容请看个人博客上的文章。

永久链接：shenlb.me/focus

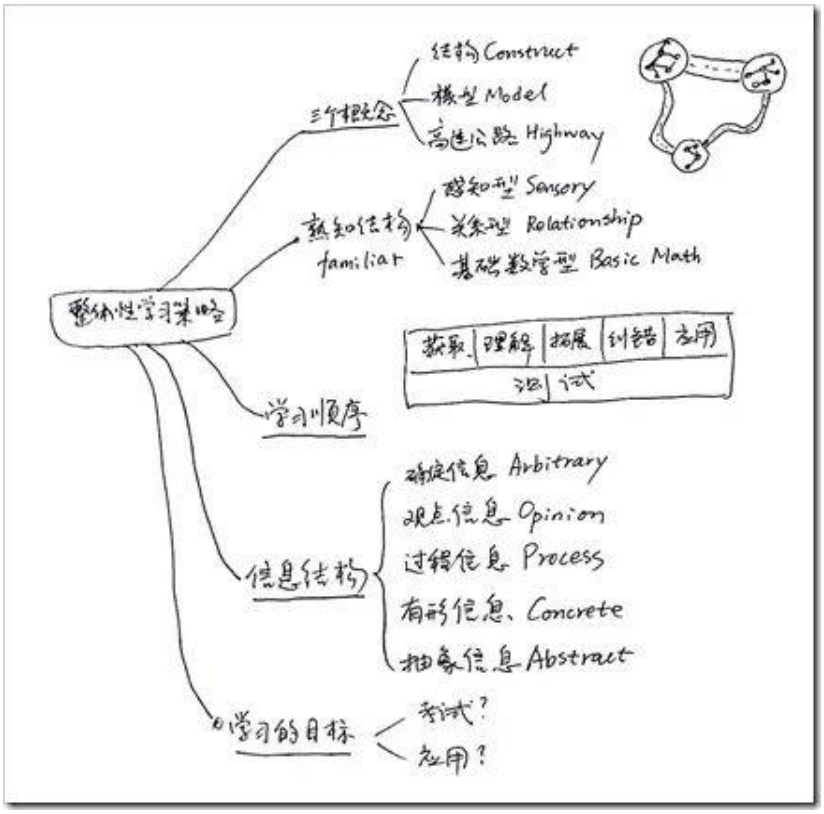
第 15 本 学得少，考得好



《Learn More Study Less》这本书最早在网上直译为《学得少却考得好》，后来机械工业出版社翻译为《如何高效学习》。这本书我是 2013 年 8 月从褪墨网站上看到的，当时看的是 crowncheng 翻译的版本。这本书介绍了不少学习方法，非常适合在校的学生，原文的作者 Scott Young 是一位加拿大的大学生，在高中和大学的学习成绩很好，但花在学习上的时间并不太多，是一位学神级的人物，号称与学渣一起玩，但考试成绩与学霸一样。

作者给他的学习方法起了个名字**整体性学习方法（Holistic）**，用来与死记硬背(Rote Memorization)学习法相区别，书的第四部分为小结，前三部分分别讲了策略 Strategy、技术 Technology 和精力管理 Beyond。

1、整体性学习策略



三个概念

作者首先引入三个概念想表示信息在大脑中的存储方式，为了理解这三个概念，作者用来**城市地图**来进行比喻。

结构 Construct：作者把它与城市 City 进行类比。城市中有许许多多的建筑物和道路，没有道路相连的建筑物将难以找到，一个知识点如果有多条通道相连，你就会更容易地理解和应用该知识点。

模型 Model：本书中使用“书的目录”来说明，Model 的目的是压缩信息，而比喻法 Metaphor 就是一种压缩信息的办法。

高速公路 Highway：就是城市之间的高速公路，想要各种知识点活跃起来，实际上就是这些有创造力的联结方法。

在读这本书的时候，这三个概念理解还是相当有困难的，至少对于我来说是这样的。我感觉最重要的可能就是**联结**（就是这里的高速公路，用来将各种知识点串结起来）和**比喻**（用熟知的事物来描述新学的知识），当联结的知识点越来越多后，学习的效率就会越来越高。

这里需要强调的就是 Metaphor 这个单词，书中翻译为**比喻**，也可以理解为**类比**的意义，在字典里经常翻译为**隐喻和暗喻**，是用来与 Similes（明喻）相区别的，这两个单词实际上文学上的单词。

引用原文中的翻译如下：

比喻法在整体性学习中扮演的角色是类似的，比喻就是**在不熟悉的知识和熟悉的知识之间架起一座沟通的桥梁**。比喻在文学中主要提供视觉上的相似，在整体性学习中比喻联系的是类似的过程，事件或者信息的顺序（其实比喻法不必拘泥于二者有多么相似，只要有一点相似，不管是视觉、听觉、感觉还是直觉，也不管是原理，目的还是过程，都可以拿来比喻，比喻法也就是建立模型的方法）。

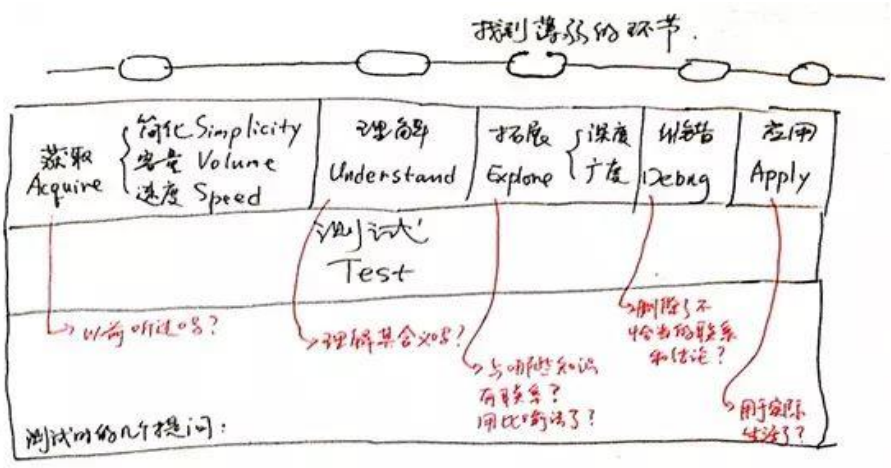
原书作者认为整体性学习是对发生在大脑里学习过程的一种模型，一种比喻。作者非常推崇这种**比喻法**，译者 crowncheng 认为本书的精华就在于比喻法，整体性学习的核心就是比喻法。比喻法的本质是**一种用已有的知识结构来理解新知识的办法**，但是这种理解不是在原有的知识结构上添砖加瓦，而是用原有熟悉的模型来帮助我们理解整合新的知识及联系。

熟知结构

在讲结构 Construct 时，提到了几种熟知 familiar 的结构，感知型结构（Sensory Constructs）、关系型结构（Relationship Constructs）和基础数学型结构（Basic Math Constructs）。不管什么结构，实际上都是根据你的个人经验而来的，你如果熟知物理，你就尽量用物理的知识来进行类比（或称为比喻、暗喻或隐喻），如果你熟悉数学、天文、地理、文学、生物，那你的想像力就太丰富了，这可能就是为什么知道的东西越多学新东西就越容易的原因了。

整体性学习法的六个步骤

获取、理解、拓展、纠错、应用和测试。



需要说明的是，这些步骤并没有严格的顺序，当你学习新知识的时候，这些事情是交错进行的。

感觉这几个过程又特别像是软件开发过程中的瀑布模型（这也是我用的一种比喻），特别是其中的测试环节，软件工程中分为需求测试、单元测试、功能测试和集成测试，这里的测试与前面的五个过程都有联系。

信息结构

作者把信息分为五大类，针对每类有不同的学习方法。

（1）Arbitrary 确定信息

Arbitrary 这个单词很难翻译，crowncheng 的译文里翻译为“随意信息”，感觉翻译为“死记硬背类信息”更准确一些，它是一系列事实、日期、定义或规则，它们缺少逻辑分类。比如人有 206 块骨头，这些武断性的数字就是一些需要机械记忆的内容，也没有太多的道理可讲。

这类信息如果不反复记忆，则非常容易遗忘，可以采用三种办法增强这些知识点的记忆：联结法 Linking、挂钩法 Pegging、压缩法 Compression。实际上像《超级记忆》之类的书都是介绍这些记忆方法的，就是把枯燥的东西转换为图像和故事来记忆。

（2）观点信息 Opinion

观点信息是存在争论的信息，观点信息在论文中很常见。对于观点信息，最大的难点在于获取阶段，你需要检查大量的信息以寻找其中的模式，而不是去记忆具体的细节，速读技巧对于收集信息非常重要。具体技巧可以看有关快速阅读方面的书。

图示法是记忆这类信息的最有效方法，比如用思维导图。

（3）过程信息 Process

过程信息是教你如何行动的信息，是讲述一系列动作、操作的信息。比如，讲述如何游泳的知识，编写一段电脑程序，建造一所房子等。学习这类信息最重要的是不断练习、重复动作。不过，建立正确的背景概念对于节约时间也很关键。

过程信息的最大难点是需要实际投入大量的时间用于练习。你可以对概念理解的不好，也无须学完全部的材料，但是你必须要实实在在的练习。明白正确的背景模型，然后付诸实践。

- ✧ 内在化 Visceralization：把知识印在自己脑子中的一个过程。
- ✧ 暗喻法 Metaphor：类比
- ✧ 图示法 Diagraming：思维导图等
- ✧ 模型纠错 Model Debugging

（4）具体信息 Concrete

是那些在实际中可以观察到、看到、听到或触到的信息。

（5）抽象信息 Abstract

抽象信息缺少与感官的直接联系。数学、物理、心理学、计算机和化学主要涉及的是抽象信息。量子物理学和微积分中有大量抽象的信息，不容易马上想象出图像来。

抽象信息与确定信息 Arbitrary 正好相反，抽象信息非常难以理解，但逻辑性很强；而确定信息非常浅显，但逻辑性差。

在学习抽象信息时，整体性学习优势明显。通过将信息转化为更易理解的图像形式，可以在知识点之间建立广泛联系。内在化和比喻法是两种主要的办法。

不过实际上，大多数信息都介于抽象和具体之间。

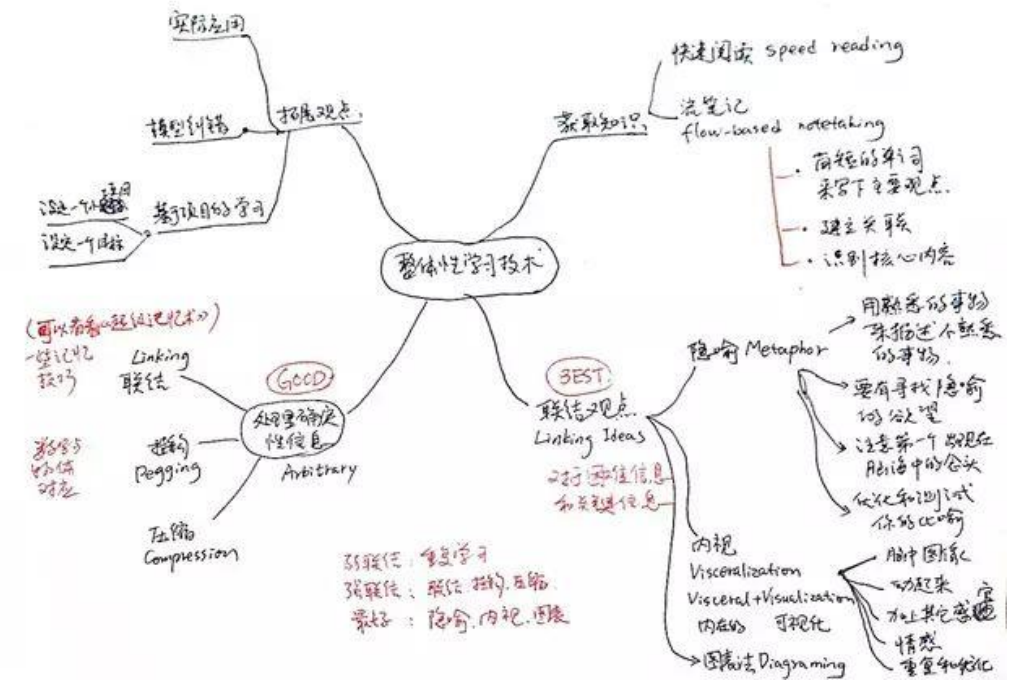
应对枯燥的课程：当你碰到“枯燥”的课程时，不要马上抱怨。问题可能在于老师教你时没有和你的经验联系，而使用整体性学习方法，你可以将内容与你感兴趣的东西相连。

学习的目标

是为了通过考试，还是为了有进一步的应用？不同的目标决定了不同的学习过程和学习效果，伟大的学习目标产生伟大的学习效果。

要关心是不是学到有用的知识，学习上的投资会给你的生活带来巨大的益处，前提是你能真正应用那些花时间学来的知识，学习而没有实际的应用目的只是时间的浪费。Learning without a practical purpose is a waste of your time.

2、整体性学习技巧



一图胜千言，虽然自己的笔记画得有点丑。

获取观点 Acquiring Ideas

✧ 快速阅读 Speed Reading

✧ 流笔记 Flow-Based Notetaking

联结观点 Linking Ideas

✧ 隐喻 Metaphor

✧ 内视化 Visceralization

✧ 图表化 Diagraming

处理确定性信息 Handling the Arbitrary

这里面实际上就是讲了一些记忆技巧，《冠军记忆术》这本书里讲得比这详细的多。

✧ 联结 Linking

✧ 挂钩 Pegging

✧ 压缩 Compression

拓展观点 Extending Ideas

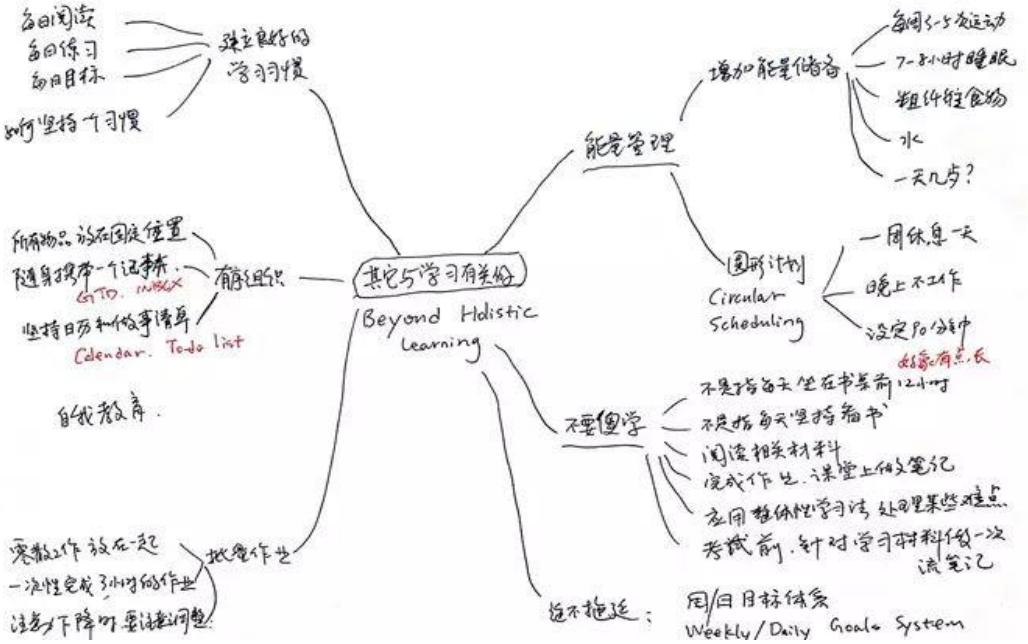
✧ 实际应用 Practical Usage

✧ 模型纠错 Model Debugging

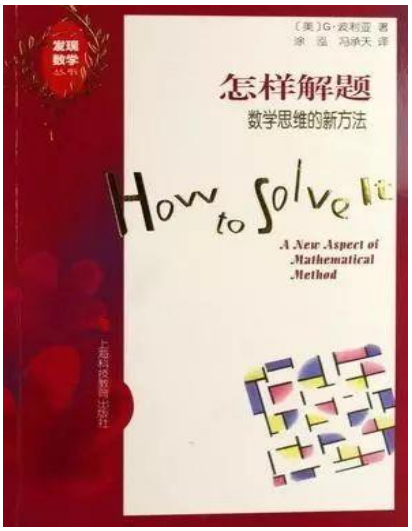
✧ 基于项目的学习 Project-Based Learning

3、超越

这一部分主要介绍了精力管理、学习计划、学习习惯等方面的事。



第 16 本 怎样解题



2013 年，在看《编程大师访谈录》（中文版第 12 页）时无意发现了《怎样解题》这本书，一位编程大师竟然推荐这样的书来指导编程设计，让我有点不可理解。从网上找这本书，过滤掉国内许多与考试有关的同名复习资料书，终于找到了波利亚写的这本经典之作。

粗略地翻看了一遍后，发现是一本教学生如何解数学题的书，没有与编程有关的内容。随着仔细品读，发现这本书不仅仅教学生如何解题，更多的是写给老师们看的，当然有辅导能力的家长们也值得一看。学生要从中学习在解题过程中的思维技巧和思维方式，而老师和家长们则要启发孩子们逐步进行思考，最后接近问题的答案。

我当时看这本书的目的：一是看看对自己编程有什么帮助，再一个就是让孩子掌握解题的思考方式。

波利亚在 1945 年（第一台计算机 1946 年问世）完成了这本书的第一版，书很快畅销，被翻译成了 17 种语言，1957 年出了第二版，我看的中文版好像是阎育苏在 90 年代翻译的，里面有些字句翻译得不太准确，有些还有严重问题。我对照着英语版，发现最最严重的错误是许多地方把英语的 should 给翻译错了。

这本书的精华就是 2 页纸的“**怎样解题表**”，后面的内容全是根据这张表来展开的，作者把解题的过程分为**弄清问题**、**拟定计划**、**实现计划**和**回顾** 4 个步骤，每个步骤中提出了一些普遍性的问题。

这些问题非常适合老师用来引导学生一步步找到答案，正如古话说“授之以鱼，不如授之以渔”，波利亚针对一个问题，并不是把答案扔给学生，也不是把解题过程扔给学生，而是提出许多问题来，这些问题非常有技巧，不能太泛，也不能太具体，通过学生自己回答问题，来去发现问题的解。

在“怎样解题表”中就是一系列的问题，而全书前面用一些例子说明了提出这些问题的目的，后面给出了一些术语说明或思维技巧，当然里面也穿插着一些例题，许多题并不需要高中以上的知识，但仍有相当的难度，跟随着书中的问题，有些问题果然可以轻松解决。

这本书给我最大的启发在于，在辅助孩子数学、物理等功课时，绝不能简单地把答案告诉她，**也不能把解题过程直接写给她**，而是有针对性地**提出一些问**

题，让孩子参与思考，掌握这种思考过程中的思维技巧，而这本书就是教你如何提问的。

书的第一部分介绍了解题表的目的，四个阶段的主要问题。

书的第二部分介绍了在四个阶段可以思考哪些问题。

书的第三部分叫“探索法小词典”，里面的条目是按英文的字母顺序来排列的，翻译后作者就很难找到这些条目的对应关系，需要来回查找这 67 个条目。

书的第四部分给出一些习题和答案，与大多数教科书不同的是还给出了解题的提示问题。

里面的数学题我就不介绍了，直接附上“怎样解题表”，许多注释加入了我自己的理解。

一、弄清问题 你必须弄清问题[1]	未知数[2]是什么？已知数是什么？条件[3]是什么？ 是不是有可能满足所有条件[4]？要确定此未知数，条件是不是充分的？或者不充分？或者是多余的？或者是矛盾的？ 画张图[5]，引入适当的符号[6]Notation。 把各个条件拆开考虑[7]，你能把它们写下来吗?
二、拟定计划 找出已知数与未知数之间的联系。 如果找不出直接的联系，你可能需要考虑辅助问题。 最终你应该得到	你以前见过这个问题吗？或者是形式稍有不同的相同问题？[8] 你是否知道与此有关的问题？你是否知道一个可能会用到的定理？ 看着未知数！[9]试想出一个具有相同未知数或相似未知数的熟悉的问题。 你有一个早已解决的问题，且与你现在的问题有关，你能不能利用它？能利用它的结果吗[10]？你能利用它的方法吗？是不是可以引入某个辅助元素[11]，就可以利用它？你能重新叙述这个问题吗？你能不能换种方法来重新叙述它？ 回到定义去[12]。 如果你不能解决所提出的问题[13]，可以先解决一个与此有关的问题。

一个求解的计划。	你能不能想出一个更容易着手的有关问题？一个更普遍的问题？一个更特殊的问题？一个类比的问题？你能否解决这个问题的一部分？仅仅保持条件的一部分而舍去其余部分，这样对于未知数能确定到什么程度？未知数会怎样变化？你能不能从已知数据导出某些有用的东西？你能不能想出适合于确定未知数的其他数据？如果需要的话，你能不能改变未知数或已知数据，或者二者都改变，以使新未知数和新数据彼此更接近？你是否利用了所有的已知数据？你是否利用了全部条件？你是否考虑了问题中的所有主要概念？
三、实行计划 实行你的计划	执行你的求解计划，检验每一步骤。 你能否清楚地看出这一步骤是正确的？你能否证明这一步骤是正确的？
四、回顾 验算所得到的解	你能验证这个结果吗？[14]能否用别的方法导出这个结果[15]？你能一下子看出结果来吗？ 你能不能把这一结果或方法用于其他的问题？

[1] 这张解题表主要是针对求解题来说明的，另外一类问题是求证题（或证明题），可以参看【42】。

[2] 未知数的英文原文是unknown，对于一个方程题，这个未知数容易理解，对于一道作图题，这个未知数就是指要作出的图形，对于一道谜语，这个未知数就是指的谜底。对于求证题，要解决的问题就是证明那个结论。作者指出了求解题的三要素（书中翻译成主要部分Principal Parts）：未知Unknown、已知Data和条件Condition。

[3] 在【57】新旧术语中介绍了条件，条件用来把未知和已知联系起来。

[4] 在【10】指出条件可以划分为多个部分，这些条件可能正好是充分的，有可能有些条件是多余的Redundant【46】，或自相矛盾的【11】。例如：三个未知数的三元一次方程，如果有3个方程，那么可能是充分的；如果给了4个方程式，那就或者是冗余的，或者是矛盾的。

[5] 作者强调了在解题中图【24 Figures】的重要性。对于几何题是必须要画图的，画精确的图太浪费时间，但草图也不能太草，否则可能会使你产生误解。一个普通的三角形可以画成三个角大概是45度、60度和75度，这样这个三

角形就既不是等腰三角形也不是直角三角形。画图时可以用实线虚线、粗线细线或不同颜色的线来表示不同的特点，比如可以用蓝色来区分两个相似的三角形。即使不是几何问题，经常也是可以画出图形来帮助解题的。

[6] 作者在【38】里指出，选用好的适合的数学符号，有时对解题会很有帮助。

[7] 在【15】中谈到可以将问题分解和重新组合，在【51】中说明可以将已知数据先与一小部分条件考虑，看能得出什么，分开考虑之后再经过组合，有时会立刻出来结果。书中给出一个例题，已知一个三角形的顶角、高和底边，画出这个三角形。先考虑固定底边，相同高的三角形的顶点会形成什么图形？再考虑固定底边，相同顶角的三角形的顶点是个什么图形？把所有条件一起考虑，问题就解决了！

[8] 在【26】中谈到要积极地搜索以前学过的知识，以前做过的类似的题。

[9] 对于求解题就是看着未知数，对于求证题，就是看着结论。做题的过程中不要忘了你的目标【36】。

[10] 利用普遍化【25 Generalization 】、特殊化【54 Specialization 】、类比【1】或分解组合【15】等方法，很容易想出一个新问题【8】。

[11] 做几何题里的辅助元素【2】通常就是指辅助线，引出新的未知数，就会产生辅助问题【3】，这里举了一个并不简单的做图题例，已知三角形的顶角、高和周长，作出这个三角形。

[12] 吃透定义【16】对于解题非常重要，这里有一个有关抛物线的例题来说明掌握抛物线的准确定义对于解题非常关键，已知一抛物线的焦点、准线，还有另外一直线（第86页），作出直线与抛物线的交点来。如果不知道抛物线上的所有点到焦点的距离与到准线的距离相等这个定义，那么这道题将无从下手。

[13] 在解题过程受阻时，这里给出了一些思考方法，想想以前相关的问题，简化问题，更普遍的问题，类比，只考虑部分条件，改变已经数或未知数，画个图，列方程，重新思考定义，从已知数向前推导、思考对称性【56】、或者倒着干【67】等等。

[14] 检验过程要避免单纯的重复【6】，在跌倒过的地方，如果环境与上次一样，你还会犯同样的错误，所以在检验的过程中要刻意地去改变一下次序，重新分组，或一种办法等，代入一些特殊值进行检验通常是比较快速的办法，在一个任意三角形公式中，可以用等边三角形这些特殊的三角形来快速验证结果的正确性；另外还有量纲检验【58】，对称性检验等办法进行粗略的检验。

[15] 作完题后如果再能找到更简便的解法，会加深你对这类题型的印象。第61页给出了正圆台侧面积公式的另一种思考方式，能更快地求出圆台的侧面积，并且与梯形面积公式进行了类比，从而不需死记硬背。

解题表中【】中的数字对应于第三部分中各词条，这里是按英文字母排序的，所以找起来比较困难，放一张中英文对照表可能好找些。

【1】类比 Analogy

【2】辅助元素 Auxiliary Elements

【3】辅助问题 Auxiliary Problem

【4】波尔查诺 Bolzano

【5】好念头 Bright Idea

【6】你能检验这结果吗?Can you check the result?

【7】你能用不同方法推导出这一结果吗? Can you derive the result differently?

【8】你能利用这个结果吗? Can you use the result?

【9】实施计划 Carrying out（原文翻译为实现）

【10】条件 Condition

【11】矛盾 Contradictory

【12】推论 Corollary

【13】你能从已知数据推导出某些有用的东西吗?Could you derive something useful from the data?

【14】你能重新叙述这个问题吗?Could you restate the problem?

【15】分解与重新组合 Decomposing and recombining

【16】定义 Definition

【17】笛卡尔 Descartes

【18】决心，希望，成功 Determination, Hope, Success

【19】诊断 Diagnosis

【20】你是否利用了所有的已知数? Did you use all the data?

【21】你知道一个与此有关的问题吗? Do you know a related problem?

【22】画张图 Draw a figure

【23】检验你的猜测 Examine your guess

【24】图形 Figures

【25】普遍化 Generalization

【26】你以前见过它吗? Have you seen it before?

【27】这个问题与你以前早已解决的问题有关 Here is a problem related to yours and sloved before

【28】探索法 Heuristic（我喜欢翻译为启发法）

【29】启发式推理 Heuristic Reasoning（原文翻译为探索式论证）

【30】如果你不能解决所提出的问题 If you cannot solve the proposed problem

【31】归纳与数学归纳法 Induction and mathematical induction

【32】发明家的悖论 Inventor’s paradox

【33】能满足条件吗? Is it possible to satisfy the condition?

【34】莱布尼兹 Leibnitz

【35】引理 Lemma

【36】看着未知数 Look at the unknown

【37】现代探索法 Modern heuristic

【38】符号 Notation

【39】帕扑斯 Pappus

【40】拘泥与精通 Pedantry and Mastery

【41】实用的问题 Practical Problems

【42】求解题，求证题 Problems to find, Problems to prove

【43】进展与成就 Progress and Achievement

【44】谜语 Puzzles

【45】归谬法与间接证明 Reductio ad absurdum and indirect proof

【46】冗余的 Redundant

【47】常规问题 Routine problem （原文中翻译为代公式问题）

【48】发明创造的规律 Rules of discovery

【49】风格的规律 Rules of style

【50】教学的规律 Rules of teaching

【51】把条件的各个部分分开 Separate the various parts of the condition

【52】建立方程 Setting up equations

【53】进展的标志 Signs of progress

【54】特殊化 Specialization

【55】潜意识的工作 Subconscious work

【56】对称 Sysmmetry

【57】新术语和老术语 Terms, old and new

【58】量纲检验 Test by dimension

【59】未来的数学家 The future mathematician

【60】聪明的解题者 The intelligent problem-solver

【61】聪明的读者 The intelligent reader

【62】传统的数学教授 The traditional mathematics professor

【63】问题的变化 Variation of the problem

【64】未知数是什么? What is the unknown?

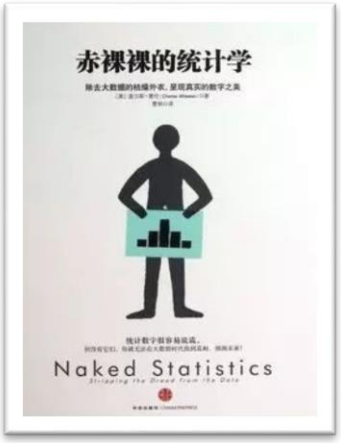
【65】为什么要证明? Why proofs?

【66】谚语的智慧 Wisdom of proverbs

【67】倒着干 Working backwards

永久链接：shenlb.me/solve

第 17 本 赤裸裸的统计学



严格的说这本书是在 2013 年 12 月去新疆的飞机上开始看的，前面几章讲得比较浅显，几乎没有什么公式，后面读起来就有点不太容易了，里面的一些统计的例子挺有意思，第 9、10、12 章涉及到一些概念和公式，就需要慢慢理解了，总体看来这本书还是非常适合统计学入门，拥抱大数据时代！

第 1 章 统计学是大数据时代最炙手可热的学问

学习统计学的意义是什么？用我自己的话来说，可以让我们不被淹没在浩瀚的数据海洋中，而在其中找出反映其本质的规律或相关性来。

在未来 10 年内统计学家将会成为“性感的职业”。

作者列举了一些例子来说明统计学的用处：棒球运动员的击球率，学生的平均成绩，用小概率事件来识别考试作弊，吸烟与癌症有相关性吗，哪些人最有可能是恐怖分子？

统计学更像是侦探们做的事，数据里隐藏着线索和模型，沿着这些线索和模型，我们最终能够得到有意义的结论。

统计分析可以找到 2 个变量之间的相关关系，但不代表两者有因果关系。

ACTION：看看电影《犯罪现场调查：回归分析》

ACTION：看《统计数字会撒谎》

第 2 章 描述统计学

这一章从简单的平均数(mean)的概念讲起，然后说到中位数(meadian)、百分位数，再介绍标准差(sd，standard deviation)、方差（var，variance）。对于任何一组数据来说，只要知道了平均数和标准差，我们就能进行简单的统计学分析，得出一些可以依赖的结论。

平均数很容易受到异常值的干扰；中位数对异常值并不敏感。

需要指出的是书中的标准差公式的分母是 N，而如果统计数据是样本时，分母就要用 N-1。

对于表 2-2 中的第一组数字，用 R 语言分析一下：

```
a<-c(74,66,68,69,73,70)
sd(a)
```

会得到 3.03315，而不是书中的 2.8。

第 3 章 统计数字会撒谎

马克吐温的一句名言：“谎言有三种：谎言、该死的谎言，以及统计学”，因此要小心统计陷阱，即使最为精确的计算或测量都应该检查一下是否符合常识。

平均数和中位数同样会被心术不正的人利用。

“某一政策将使 9200 万人享受减税待遇，人均减税超过 1000 元。”小心这里的“人均”，少数的富翁会大幅减税，会拉高平均值，而大多数人仅仅减税 100 元。

统计的时间跨度较大时，要考虑“通货膨胀”这个重要因素。

纽约州的“记分卡”制度，对接受心脏搭桥手术的病人的死亡率进行统计，并向公众公开，以便让公众选择医生时有一个参考。但这样一个“好”政策，却导致了更多病人的死亡。因为，降低死亡率的最简单易行的办法就是拒绝为那些病情严重的病人动手术。

第 4 章 相关性与相关系数

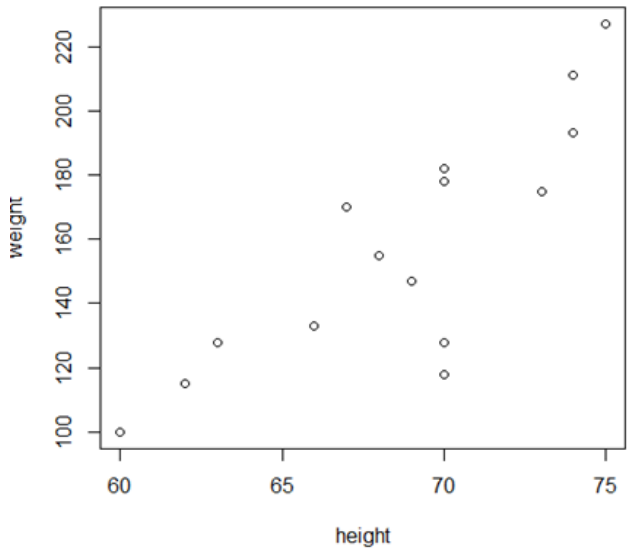
相关系数为一个-1 到 1 之间的数，负数表示负相关，0.8-1.0：极强相关，0.6-0.8：强相关，0.4-0.6：中等程度相关，0.2-0.4：弱相关，0.0-0.2：极弱相关或无相关。

这一章后面第 79 页的例子，我用 R 语言算了一下：

```
height <- c(74, 66, 68, 69, 73, 70, 60, 63, 67, 70, 70, 70, 75, 62, 74)
weight <- c(193, 133, 155, 147, 175, 128, 100, 128, 170, 182, 178, 118, 227,
115, 211)
```

画散点图：

```
plot(height, weight)
```



计算相关性（这里是用的皮尔逊 Pearson 相关系数）

```
cor(height, weight)
```

得到结果：0.8260258

可以用 cor.test 得到更详细的信息：

```
cor.test(height, weight)
```

结果：

```
        Pearson's product-moment correlation
data:  height and weight
t = 5.2841, df = 13, p-value = 0.0001479
alternative hypothesis: true correlation is not equal to 0
95 percent confidence interval:
0.5439174 0.9403758
sample estimates:
      cor
0.8260258
```

第 5 章 概率与期望值

提到了三个概念：概率、期望值和大数定理。

从统计学角度，购买保险是一项“糟糕的投资”，因为平均来看，你支付给保险公司的钱永远要比得到的赔付多，所以只需为那些无法轻松承受的意外上保险。

第 6 章 蒙提·霍尔悖论

讲了一个选 1、2、3 号门中大奖的有趣的概率问题，你对概率的本能理解可能会将你引入歧途。为了这道题，专门与孩子拿三张扑克牌做了一次实验，挺有意思的，孩子玩的挺开心。

第 7 章 黑天鹅事件

从美国金融行业风险价值 VaR 模型的崩溃，谈到一些常见的与概率有关的错误。

想当然地认为事件之间不存在联系。两个飞机引擎发生故障可能并不是彼此独立的事件。一个家庭中发生多起婴儿猝死案，可能不一定谋杀，而可能与基因有关。

对两件事件的统计独立一无所知。“赌徒谬论”。连扔了 8 次正面，下次正面的概率仍为 50%。投篮里没有“手感”之说。

检方谬误的 DNA 的例子没看懂。

统计性歧视。男女的保险费不一样，是来源于统计模型。

第 8 章 数据与偏见

书中说了许多种偏见，但更有用的是“选择性偏见”，要想得到一个简单随机抽样的样本并不容易。其它几种偏见我没有什么感觉：发表性偏见、记忆性偏见、幸存者偏见、健康用户偏见。

第 9 章 中心极限定理

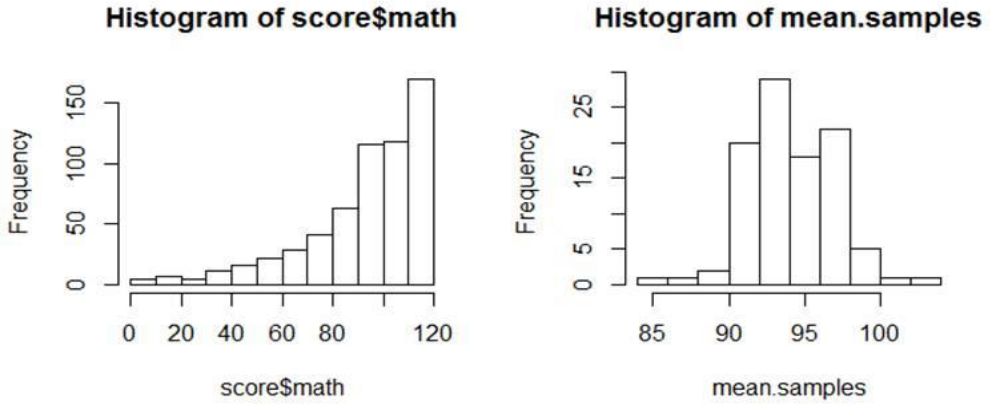
样本<—>总体。一个大型样本的正确抽样与其所代表的群体存在着相似关系。

样本平均值是符合正态分布的。

书中第 164 页给出的标准误差公式是错误的，不知道是翻译的错误还是印刷的问题，少了一个除号，应该是：SE = s / sqrt(n)

正好有一份孩子全年级数学成绩，全年级平均大概为 94 分，用 R 语言试试中心极限定理，可以看出样本的平均值是分布在 94 两旁。

（对于小型样本，得不到正态分布，而是 t 分布）




```
# 读入成绩单
score <- read.table("scores.txt", header=TRUE)

# 试验100次，每次随机抽取60名学生
mean.samples <- NULL
for(i in 1:100)
    mean.samples <- c(mean.samples, mean(sample(score$math,60)))

hist(score$math)
hist(mean.samples)
```

第 10 章 统计推断与假设检验

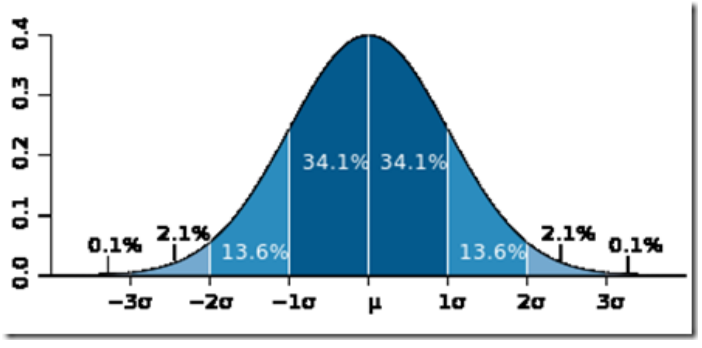
统计学无法确凿地证明任何东西，统计推断的力量在于：先发现一些规律和结果，然后再利用概率来证明这些结果的背后最有可能的原因。

零假设（也称为虚无假设，Null Hypothesis），零假设的内容一般是希望证明其错误的假设。

如果能够证明某个零假设不成立，那么其对立假设（又称为备择假设 Alternative Hypothesis）肯定为真。

书中关于亚特兰大统考作弊丑闻、自闭症脑量的 2 个例子值得看看。

置信区间在一个标准差内为 68%，两个标准差内为 95，三个标准差内为 99.7%。



第 11 章 民意测验与误差幅度

民间测验一般都会得到一些百分比结果。关于百分比的标准误差 = sqrt(p * (1-p) / n)，p 为某种观点的比例。

里面关于美国大选民意测验的例子，对我们没有什么意义，民意测验的真正挑战有两个：设计并选取正确的样本（人群的选取、问题的选择、受访者会不会是在说假话，或是敷衍了事）；用恰当的方式从该样本中获取合适的信息。

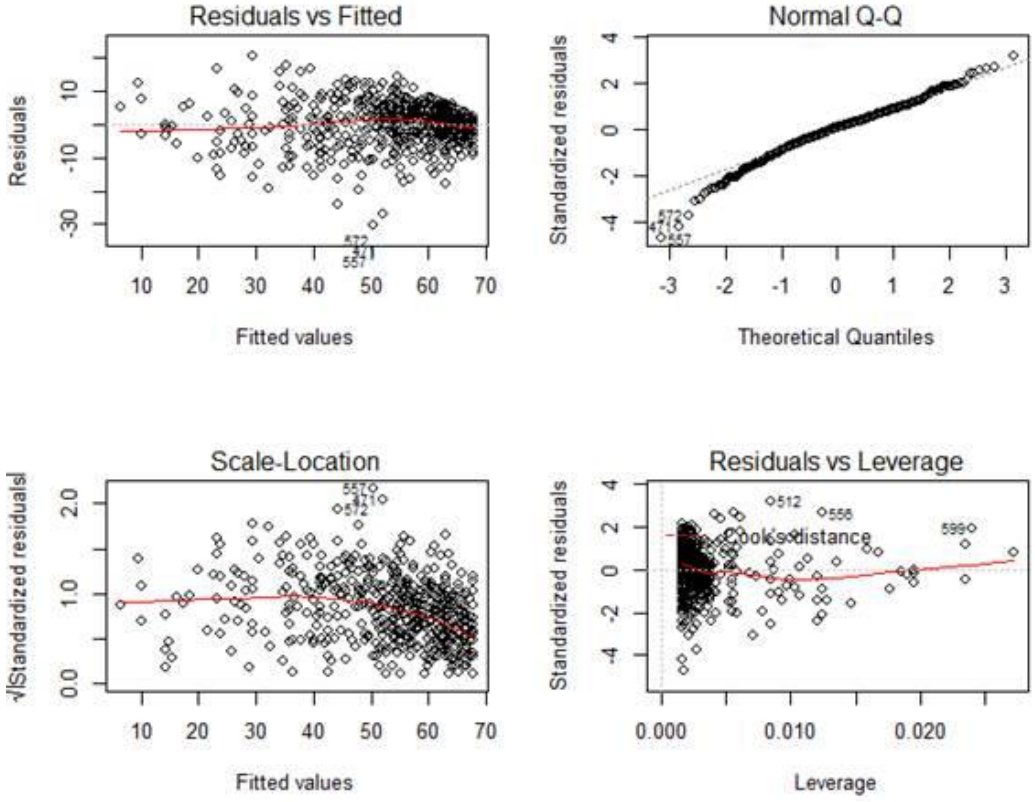
第 12 章 回归分析与线性关系

回归分析能够在控制其他因素的前提下，对某个具体变量与某个特定结果之间的关系进行量化。

在 R 语言中 lm 可以轻松地进行线性关系的拟合，我把整个年级的物理与数学成绩进行线性回归分析：

```
phy.math <- lm(phy ~ math, score)
plot( phy.math )
```

得出了几幅专业的图形，可惜我暂时还看不明白。



一个经验法则：当回归系数至少是标准误差的两倍或以上的时候，该系数极有可能具有统计学意义。（还不太明白）

本章的最后给出一个挺有意思的统计结论：对政府部分的男性或女性来说，对工作缺乏控制力和话语权会导致心脏病。

第 13 章 致命的回归错误

回归分析的 7 个常见错误：

1）用线性拟合来分析非线性关系

2）相关关系并不等于因果关系

3）因果倒置

4）遗漏了重要的解释变量

5）存在高度相关的两个解释变量

6）脱离数据进行推断。忘记了前提条件或适用范围，而乱套公式。

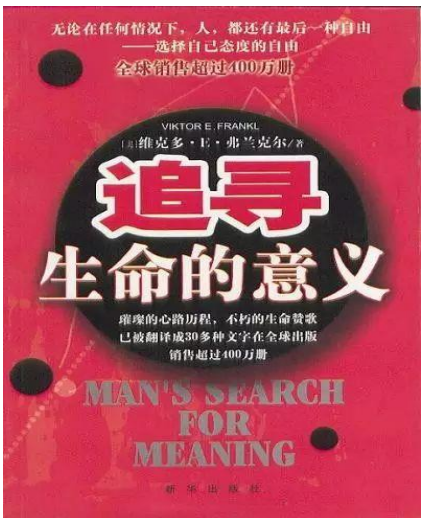
7）数据矿（变量过多）。假如变量过多，尤其当无关变量过多的时候，回归分析的结果就会被冲淡或稀释。

第 14 章 项目评估与“反现实”

精心设计出一组实验并不太容易。

第 18 本 追寻生命的意义

本文初稿完成于 2014 年 7 月 22 日。



《追寻生命的意义》的作者是一位从纳粹集中营活着出来的精神医学家，正是有了一段集中营的经历，他创造了一种**意义治疗法**（legotherapy），该治疗法较少回顾和较少内省，它的焦点是放在将来，放在病人将来要完成的工作和意义上。懂得为何而活的人，差不多“任何”痛苦都忍受得住。

全书分为两部分，第一部分讲述作者在集中营的故事，第二部分简单介绍了意义治疗法。

> 在集中营中的囚犯丧失了一切自由，但仍有一项自由：在既定的境遇中采取个人态度的自由。

当战争马上就要结束时，一些囚犯做出的选择，但等待他们的仍是死亡。我们发觉人的抉择是多么不可靠，尤其在生死攸关的大事上。

忙碌而积极的生活，其目的在于使人有机会了解创造性工作的价值；悠闲而退隐的生活，则使人有机会体验美、艺术或大自然，并引为一种成就。至于既乏创意、又不悠闲的生活，也有其目的：它使人有机会提升其人格情操，并在备受外力拘限的情境下选择其生活态度。集中营俘虏虽与悠闲的生活和创意的生活无缘，但人世间有意义的，并不只是创意和悠闲而已。如果人生真有意义，痛苦自应有其意义。痛苦正如命运和死亡一样，是生命中无可抹煞的一部分。没有痛苦和死亡，人的生命就无法完整。

艰困的外在环境通常能给人一个机会，让人超越自己，从而得到精神上的成长。

对未来——自己的来来——失去信心的俘虏，必然难逃劫数。随着信念的丧失，精神防线亦告丧失；此后，自然甘心沉沦，一任身心日趋衰朽。

心境（包括有无勇气与希望）的良窳(yǔ)，与身体的免疫能力息息相关。懂得这个道理的人，自然会了解人如果突然失去希望和勇气，很可能因而致死。

真正重要的不是我们对人生有何指望，而是人生对我们有何指望。我们不该继续追问生命有何意义，而该认清自己无时无刻不在接受生命的追问。面对这个

追问，我们不能以说话和沉思来答复，而该以正确的行动和作为来答复。到头来，我们终将发现生命的终极意义，就在于探索人生问题的正确答案，完成生命不断安排给每个人的使命。

在纳粹集中营内，我们可以亲眼看到，那些知道还有一件任务等待他去完成的人，最容易活下去。

人真正最需要的并非不紧张(可能是指清闲吧)，而是为了某一值得的目标而奋斗挣扎。

自动化机器不断进步，使一般人增多了闲暇的时间，但可怜的是其中有许多人根本不知道要用这些新获得的自由时间来作些什么?

我们不是问生命的一般意义为何，而是问在一个人存在的某一时刻中的特殊的生命意义为何。一个人不能去寻找抽象的生命意义，每个人都有他自己的特殊天职或使命，而此使命是需要具体地去实现的。他的生命无法重复，也不可取代。 所以每一个人都是独特的，也只有他特殊的机遇去完成其独特的天赋使命。

意义治疗学认为“能够负责（Responsibleness）”是人类存在最重要的本质。人是一种能够负责的物种，他必须实现他潜在的生命意义。

Self-transcendence 自我超越? Self-actualization 自我实现?

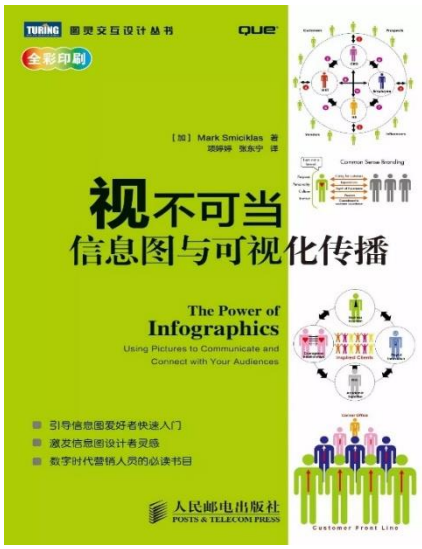
当一个人遭遇到一种无可避免的、不能逃脱的情境，当他必须面对一个无法改变的命运--比如罹患了绝症或开刀也无效的癌症等等--他就等于得到一个最后机会，去实现最高的价值与最深的意义，即苦难的意义。

悲观主义者就好像一个人，他发现每天撕去一页的日历愈来愈薄。积极解决人生问题的人，则像似一个人撕下日历的一页后，在背面摘记一些日志，然后按序归档。他能够骄傲及喜悦地从那些摘记中回忆生活的丰盈，品尝所有他已经充分活过的岁月。即使他注意到自己正逐渐老迈，那又有什么要紧呢?

愿望乃思想之父（The wish is father to the thought.），害怕为事故之母（The fear is mother of the event.），不要对你控制不了的事情而担心。

矛盾取向法来治疗失眠。不要努力想入睡，反而努力保持清醒状态。换言之，想入睡的“过分意愿”引起了预期的焦虑，使他更无法入睡，而应用矛盾取向法反其道而行时，就很快可以入睡了。

第 19 本 视不可当



2014 年 10 月对大数据可视化的主题比较感兴趣，在买《视觉繁美》这本书时，Amazon 推荐果然精准，就又多买了 2 本相关书籍。《视不可当——信息图与可视化传播》这本书应该是相当入门的一本书，英文原名为《The Power of Infographics》，小标题是 Using Pictures to Communicate and Connect with Your Audiences。

一开始刚接触数据可视化或信息图时对此书感觉还不错，但翻完之后能够留作参考或转换为自己行动的内容就不太多了。能够转化为行动的就是可视化简历图，没耐心的读者可直接滑到最后一段。

书的作者是做数字营销的公司总裁，所以很多图例都与社会化媒体有关，这类图用多了就感觉都是给他的公司做广告，而对自身没有太多启发。

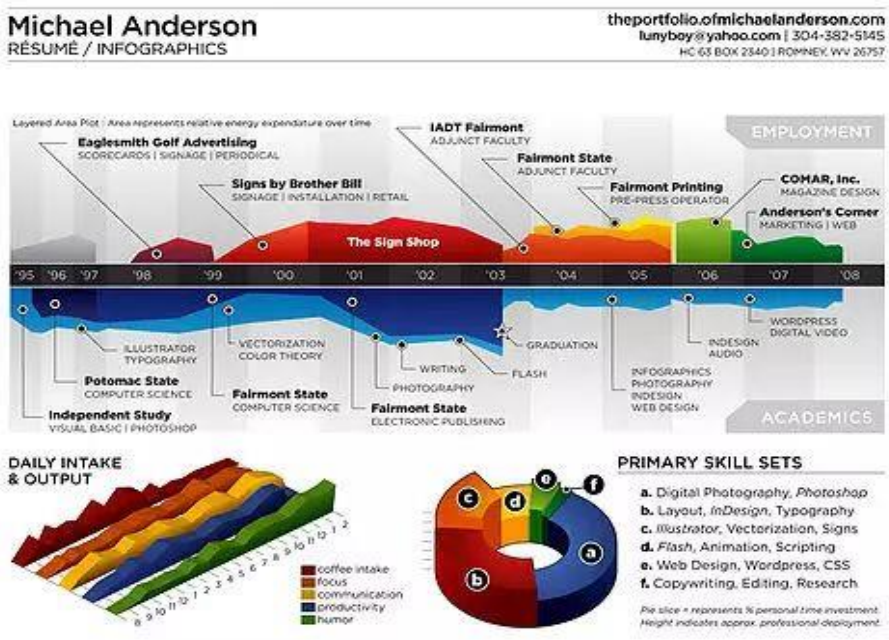
信息图的英文是 infomation graphic，简写为 infographic。以前最熟悉的信息图就是统计图（条形图、饼状图等）、流程图等，现在大数据概念越炒越热，数据可视化也热了起来，而数据可视化就是制作和发布信息图的过程。

信息图的主要好处就是让受众更有效地理解想了解的数据内容。像销售统计数据、生产流程、创意、事件年表、计划表、地域性指标、一组材料列表、公司的组织结构、事物或数据间的关系等。

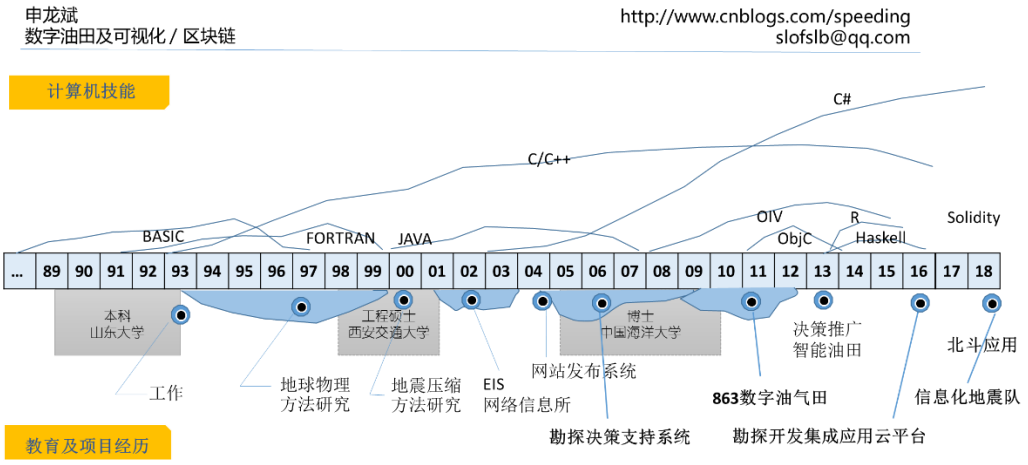
为什么图的传播效果好？因为一图胜千言，大脑处理图像的速度比处理文本快得多，一张有新意的图会给观众留下深刻的记忆，也就能够快速地把关键要点传播给这些用户群体，从而达到了数字营销的目的。

微博的兴起，使人们信息过载，出现注意力碎片现象，即虽然接触的信息多了，但理解得反而肤浅了。受此影响，将来微博或微信上会出现越来越多的精美的图形。

做一张好的信息图要学会视觉隐喻，即用人们熟知的图标、形状或图片来代表一个创新或概念。对我触动较大的一节还是可视化简历部分，书中引用了网上最著名的 Michael Anderson 简历：



看了它之后，自己也做了一张可视化简历。体制内呆久了，只学了一些计算机技能，完成了几个科研信息项目而已，惭愧。



第 20 本 脑力活化术



最近把以前的笔记随便翻翻，看到了 2015 年给《脑力活化术》画的一张图：

该书的主要精神概括起来就是 2 个字：“刺激”，4 个字：“不断刺激”，6 个字：“不断新的刺激”。9 个字就是“不断给大脑新的刺激”，与以前提到的“主动拥抱不确定性”有点类似，促进大脑产生新的神经连接。



Action：

生活中增加点随机性，拥抱不确定性：

✧ 走路回家时，换一条平常不太走的道，甚至绕远道也不要紧

- ✧ 逛书店里在平常不涉及的领域中也呆上几分钟，拿一本翻翻，买一本带回去读
- ✧ 饭店吃饭时，从菜单中随便挑一道菜试试
- ✧ QQ 音乐中随便从排行榜中选出一首歌听
- ✧ 走在大街上，打开相机，随便按下快门，看看拍到了什么
- ✧ 走路时，偶尔猛跑 1 分钟，尝试一下心跳加速的感觉
- ✧ 在小摊上尝上一串以前从未吃过的垃圾食品
- ✧ 开车时，按下行驶记录仪的拍照功能，是不是有以前不同的风景？
- ✧ 参加大型会议时，偶尔钻到一群不认识的团队中，听听他们在聊什么？也闲扯上几句
- ✧ 坐飞机时，让系统随机选座位，与身旁的乘客聊上几句
- ✧ “得到 APP"中点击中间的按钮，随机听几分钟
- ✧ 随机找个最近出现的热词，在微信中搜索看看能出来什么热文
- ✧ 晚上睡觉时偶尔趴着睡一回，看看第二天有无异样？
- ✧ 洗澡时，偶尔把温度调低些，看看第二天会感冒吗？
- ✧ 扔骰子选一支股票或基金，一个月后，看看收益如何？
- ✧ 闭着眼睛从手机通讯录中滑出一人来，打个电话问候一句？
- ✧ 从 TED 中随便找一场演讲听听

第 21 本 万万没想到，用理工科思维理解世界



《万万没想到：用理工科思维理解世界》这本书好像是从 amazon 排行榜中发现的，先是下载了电子版，竟然是一个博客（学而时嘻之）的大合集，可能是网上的某人用作者的博客制作而成的，共有 123 章！后来买了几本纸质书（送朋友 2 本），发现排版质量好了不少，按照作者的话来说，有些文章修订和增补了非常多，还加了一些脚注，强烈建议买正版的纸质书。

书分三个部分：反常识思维、成功学的解药、霍金的答案。作者给一堆看似杂乱无章的博客起个大标题的水平还是我挺佩服的。我最喜欢的 2 章是《一万小时》和《强力研读》。

豆瓣中对该书的评论和笔记：

http://book.douban.com/subject/25986341

第一部分：反常识思维

“反常识”思维

受试者对远在天边的国家的抽象数字没有多大兴趣，而他们对一个具体人物——哪怕仅仅听说了她的名字和最简单的背景——都更乐于出手相助。

[Action：请人帮助时，要用具体人物和真实的故事，而不是大道理]

真理追求者

《Agreeing to Disagree》是本大著作：如果是两个理性而真诚的真理追求者争论问题，争论的结果必然是两人达成一致。换句话说如果争论不欢而散，那么其中必然有一方是虚伪的。

坏比好重要

讲到了心理学的损失厌恶，引用了《How We Decide》这本书中的例子，人们总喜欢获得而害怕失去。

最简单概率论的五个智慧

随机（偶然的错误不值得深究，偶然的成绩也不值得深究）、误差、赌徒谬误（出现了100次数字2，下一次出现2的机率不会变，除非有人作弊）、伪规律（非要在随机事件中发现规律，研究彩票规律）、小数定律（样本比较少时，总会发现一些奇特的规律）。

一颗阴谋论的心

相信阴谋论可能是人的本能。

第二部分：成功学的解药

科学的励志和励志的科学

书中讲到的《Willpower》一书【好像国内翻译为《自控力》?】，做选择会消耗意志力，看美女图片也会消耗男人的意志力。如何提高自控力？答案是常立志。

匹夫怎样逆袭

underdogs可以翻译为匹夫，也可以翻译为屌丝。

练习一万小时成天才？

这篇文章根据博文进行了全面改写，应该是全书中最长的一篇，共47页。主要讲了**刻意练习**(deliberate practice)：

1）只在“学习区”练习；

最内一层是**舒适区**，中间一层是**学习区**，最外一层是**恐慌区**。在舒适区做事，叫生活；在学习区做事，才叫练习。

2）把要训练的内容分成有针对性的小块，对每一小块进行重复练习；【练习音乐时，分成一小段一小段的进行练习】

3）在整个练习过程中，随时能获得有效的反馈；【学徒制才是最好的教育，一个班50多人的上课没有针对性，无法做到及时反馈】

4）练习时注意力必须高度集中。【可参见《注意力曲线：打败分心与焦虑》一书】

最高级的想象力是不自由的

写大著作，你必须构建一个完全自洽(self-consistent)的想象世界，所以最高级的想象力其实是不自由的。

思维密集度与牛人的反击

好书的特点：后面往往附着很长的注记和参考文献，作者做了大量的背后工作。

上网能避免浅薄吗？

F型阅读模式：他们会快速读一下文章的前面两三行，然后把网页下拉，跳到文章中间再扫几眼，然后就立即跑到结尾把目光停留在主屏幕的左下角。大多数网页被读的时间不超过十秒，只有不到十分之一的网页被读超过两分钟。

网上阅读的要点在于选择和过滤，我们应该学会订阅特选的博客【我现在用inoreader，但这软件体验不太好】，访问专门的论坛【论坛我很少去】，从而排除无关的信息。

高效“冲浪”的办法

时代周刊的书评栏，给新书评价等级的标记方法很有意思，不是评“好、中、坏”，而是按“值得怎么读”分类，三个等级是**随便翻翻**(toss)、**略读**(skim)、**精读**(read)。【随便翻翻，看到感兴趣的文章收藏到pocket，等积累到一定数量后，集中看pocket，确实是好内容的用evernote保存，并加批注和tag。

心理学的两个概念：**窄框架**(narrow framing)就是遇到一个东西做一次决策，**宽框架**(broad framing)就是把所有东西都摆在桌面上集中选择。通常宽框架是一种很好的决策方式。

选书的办法：把所有感兴趣的书做成一个列表，每次要看新书时从列表中选择最想读的一本。【我是把书名收藏到OmniFocus的reading清单中，看完一本书时从中选一本】

笔记本就是力量

要想成为领域内的专家，一是多看论文，二是参加各种会议。

钱钟书笔记的特点：1）做一遍笔记的时间，约是读这本书的一倍；2）借的书还掉，买的书送人，只有笔记永远保存；3）凡读书笔记，必有书目和重要的

版本以及原文的页数，论文笔记则记下刊物出版时间（这样显然可以方便日后写作时引用）。

【看到书中推荐的 DEVONthink，网上搜了一下，说中文分词不太理想，我还是用 evernote 吧】

【另外看到 tiddlywiki，是一个强大的单个 html 的个人离线 wiki 系统，真的很强大！】

用强力研读书

这一章中如何写读书笔记对我挺有启发。作者创造了一个名词：**强力研读**（Deep Reading），与《如何读一本书》中的阅读大量同一主题的书的意思相似。

强力研读的目的是要掌握其一套思维方式。一本书应该被读两遍，而且只读两遍，而且最有效率的办法是读完一遍马上再读一遍。第一遍读是为了陷进去，第二遍读是为了跳出来。【这里不包含学术文章，有些特别好的文章读 2 遍还真不够，不过值得读 2 遍以上的书也真不多】

读书不是为了获得饭桌上的一些小段子，写读书笔记的目的是要把书中的思想转换到自己的实践中，笔记最好要写到可以取代原书的程度。好的读书笔记要包括四方面的内容：1）清晰地表现每一章的逻辑脉络；2）带走书中所有的亮点；3）有大量的自己的看法和心得；4）发现这本书和以前读过的其他书或文章的联系。【所以不只是读书，要转换为实践】

我习惯完全按照原书的章节给读书笔记划分章节，甚至保留各章的标题。【这种办法是对的，重复读的时候很容易找到相应的位置】

如果小故事实在是很好，也得把它留下。【作者的纸质书中写了不少脚注，估计就是作者的读书笔记中都记着书中的章节和页数，并且摘抄了大段的故事】

笔记，是我听说了一个想法之后很激动，必须把这个想法记下来据为己有的行为。【感觉对自己有用的笔记就记得详细些，没有共鸣的章节完全可以略掉】

强力研读是一种主动式的读书。要在笔记中写下自己对此书的评论。【我以前写的笔记中作者原话和我的评语混在一起，这次学会了用黑括号】

高水平的读书人会在看完的书上写满了批注。【不过书读完了就送人，这批注也就消失了，所以好书还得把这些批注整理到笔记中】

evernote 中可以把每一份笔记都生成一个可供别的笔记直接点击和引用的链接。【这个功能我以前还没有注意到，试了一下，果然效果不错，evernote 也可以用得像一堆相互关联的网页】

印在纸上的实体文字似乎更能刺激大脑神经，让我们以更加积极的态度阅读。【我也有这种感觉，所以小说类或资讯类的书适合用 kindle，好书还是尽量买纸版的】

对于技术含量不是很高的书，可能采取听有声书的办法“阅读”。【我真受不了机器人的阅读水平】

过度自信是创业者的通行证

这个世界属于爱冒险的人，它的运行规律是撑死胆大的饿死胆小的。【那些死得很快的和死得很惨的创业者，一般都不会见到报道】

夺魁者本色

越是成功的企业家，其无名指相对食指就越长。【估计看到这里的读者都拿起了自己手掌端详，我也不例外，无名指不长，看来不适合创业啊】

战士(Warriors)越是大场面越是发挥好。颤士(Worriers)平常不错，遇到大事就惊慌失措。

第三部分 霍金的答案

这一部分的内容都不太感兴趣，“真空农场中的球形鸡”一章中，作者想说明任何科学研究中的任何计算都是针对科学家选择的模型，而不是针对“真实世界”本身。【科学研究中建模一开始都非常粗糙，然后去慢慢逼近真实的世界】

纸版中没有收录，但在电子版中出现的几篇文章

1）在电子版中还收录了《GTD(Get Things Done)心法》一文。

一个 GTD 系统可能的确不是必不可少的东西，只要做到《用任务表取代时间表》 和《一脑不能两用》就足够我们把事情做好了。

跑步时听评书可以多任务，《The Myth of Multitasking》说，这个叫做 background tasking，这里的关键是跑步不用动脑子。

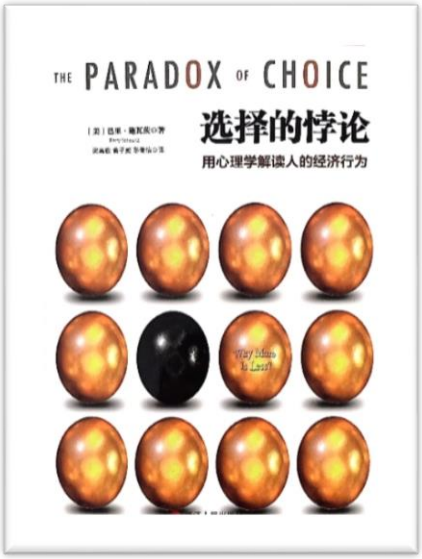
领导者想留住自己的时间的办法：给一般员工一个固定的每周开会时间，会上随便说，会下别找我。

2）电子版中还有一篇《为什么高考作文题目是可预测的？》挺有意思，讲的是现在的大数据应用基本上可以猜出作文的出题方向。面对一道俗套的作文题，你应该怎么写作文呢？答案是写俗套的作文。只要一个人熟读这六个方面各种可能主题的文章，掌握其写作套路，不管高考出什么素材都能应对自如。这就正如有句谚语说**“如果你手里有一把锤子，你看什么东西都是钉子”**。这句谚语本来是贬义的，意思是告诫人们不要把什么东西都往自己掌握的有限理论上套。比如近年来人们学会了进化心理学之后，就不管看到什么社会现象都想用进化心理学解释。可是如果把这个锤子精神用在准备考试上，那是最好不过了——只不过你需要掌握的不是一把，而是六把锤子——有了这六把锤子就可以对付几乎所有的高考钉子。

3）还有一篇介绍“合弄制”的文章《Holacracy：一种新的管理方法》。合弄制的思想起源于Arthur Koestler 1967年出的一本书，The Ghost in the Machine。此书影响巨大，认为自然界的东西大多是由“合弄结构(holarchy)”层层嵌套组成的，比如人体、器官、组织、细胞等。【感觉数字油田里把这个词翻译为了自组织】

第 22 本 选择的悖论

本文初稿完成于 2016 年 1 月 23 日。



生活中总会遇到大大小小的选择，人生就是一个做决定的过程。互联网时代，可选的东西更多了。可供选择的东西越多越好吗？如何在过多的选择中取舍？《选择的悖论》中给出了 11 条建议。

第 1 章：“小决定暴政”的受害者

生活中各种各样的选择让我们不知所措

生活中遇到可选择的事情太多，买生活用品、买家电、淘宝、选学校、学生选课、选电视节目，都提供了数十、数百种选项，选项多了真的好吗？

过多的选择会占据原本可以用于其他重要事情的时间和精力，因此反而会侵犯我们的自由。面临太多选择的消费者会不知所措，可能会随便选一个或者放弃消费，从而满意度降低。

【看到“小决定暴政”这句话时感觉怪怪的，找出英文原版中的原句，原来是 tyranny of small decisions，小决定肆虐、泛滥的意思，生活中随处都要做小的决定。】

第 2 章：选择暴增的时代

互联网时代让选择更加丰富

这个时代更是充满了各种各样的选择，选择手机的运营商、选择手机套餐、医疗保险、有了整形手术可选择自己的容貌、选择工作方式、选择爱的方式、选择信仰、选择自己的身份。

【近期正好家里宽带合约到期，去联通办理。看到各种手机摆满了柜台、各种套餐可供选择，2G/3G/4G，月供 66/76/86 元，全家套餐，眼花缭乱，真是无从选择。看了此书后，我提醒自己早下决断，升级了智能沃家送宽带方案，如果想算清楚哪个更省钱，还真不是容易之事】

【人生中充满了选择，每天的事情就有许多的选择，几点起床？起来干什么？走哪条路上班？开不开车？办公室第一件事做什么？休息时间做什么？中午吃什么？午休吗？晚上参加朋友聚会吗？喝酒吗？喝多少？几点睡觉？如果每一步都变成经过精心计算的有意识的选择，我们每天都要累得够呛。想想 GTD 的理念通过回顾把事情分解，通过 context，也可以减少一些选择】

第 3 章：为什么我们无法作出明智选择？

人的大脑在收集、比对、评估和选择的决策过程中处处都不是那么明智

大多数明智选择包含的步骤：（1）确定目标；（2）评估目标的重要性；（3）列出可能的选择；（4）评估哪个选择最能达到目标；（5）选出最佳选项；（6）根据选择的效果调整目标以及各个因素的重要性，以便下一次做出更明智的选择。

【但每一步都难以做到明智，我们对一些事情体验的预测和记忆都是不可靠的。】

峰终定律(peak-end rule)：人们对体验的记忆与过程中的感受好坏无关，只与“峰 peak”和“终 end”这两个关键时刻的感受有关，即事情达到高峰时的感受和事情结束时的感受。

【想想旅行社根据这条定律是不是只需在行程中安排一次非常好的景点(**峰**)，再把最后一天的行程(**终**)安排得舒服些，游客满意度就会提升？】

【现在可以用互联网搜集到很多信息，但质量不一，要一一甄别这些信息的真伪，更是不易】

感觉自己不受广告的影响？实则不然，我们仍会受“品牌效应”的影响。互联网提供的信息量很多，但信息的质量很低。

经验法则、拇指规则(rules of thumb)：原指木匠不用尺子，而直接伸出拇指测量木材的长度或宽度，比喻依靠经验和直觉做判断。

可获得性启发式(availability heuristic)：人们的判断推理过程常常受到可获得的记忆的影响，倾向于认为容易想到的事件比不容易想到的事件更常见（例如我们会认为以 t 开头的英文单词要比 t 排在第三个字母的单词多）。

群体的预测性几乎总是优于个人，但由于我们获取信息越来越依赖于二手资料，以及获取信息的渠道单一，导致群体预测的准确性也在逐渐降低。

锚定效应：消费时我们选择的参考标准会影响我们的购物行为。详见《无价》一书。

框架效应(framing effect)：同一问题的两种逻辑意义相似的说法会导致不同的决策判断，当消费者认为某一个价格带来的是“损失”而非“收益”时，他们对价格就格外敏感。在高风险决策中，这一效应尤为明显。

心理账户(psychological accounts)：存在于人头脑中的一种账户，人将现实中客观等价的支出或受益划分到不同的账户中，作出不同的决策。[抢红包的钱与银行卡中的钱花起来感觉就不一样]

边际效应递减律(law of diminish marginal utility)：当人们连续消费同一种物品或服务时，其总效用虽然在增加，但边际效用（即每单位物品或服务）带来的效用增加量却在递减。例如：人们越来越富有，但每一笔额外增加的财富带来的满足感却越来越少。

损失厌恶(loss aversion)：在决定收益时，人倾向于规避风险；在面临损失时，人倾向于选择冒险。

禀赋效应(endowment effect)：人们更愿意持有自己已拥有的东西，而不愿意用它交换另一个可能更好的替代物。[是否翻译为**赠予效应**更好些？]一旦一个人拥有了某样东西，这件东西在他心目中的价值就会超过原来的价值，因此放弃它就意味着损失。

沉没成本(sunk cost)：由过去的决策导致的、不能由现在或将来的决策改变的成本。

应该警惕的是，浩如烟海的选择可能会让我们从选择者(chooser)变成拾捡者(picker)。

选择者是在决策前积极思考各个选项的人，所考虑的是生活中什么是至关重要的，在具体选择中要考虑到孰轻孰重以及所作决定的眼前利益和长远后果。**选择者**十分清楚某项选择对自己的意义，并且知道，如果没有一个现成的选项令人满意，那么就应该自己去创造机会。[主动选择]

相反，**拾捡者**并没有做这样积极地思考。在他们看来，生活中的选择犹如电视中的影像，捡拾者能做的就是抓住什么是什么，却又希望自己抓住的是最佳的选择。[被动选择]

第 4 章：谁能作出最佳选择

比较了 2 种决策方式：最大化者、满足者。

最大化者(maximiser)：努力以确保每一个决定都是最佳选择的人。

满足者(satificer)：满足于符合自己标准的人。

最大化的代价：（1）可能导致不自己快乐；（2）如果后悔则后悔的程度更高。

第 5 章：自主权——主观幸福感的负担

后面这几章（第 5 章一第 10 章）给出了经济行为的心理学分析，读起来有点累。

习得性无助(learned helplessness)：产生于人或动物遭受连续的挫折后，会使其对一切感到无能为力。

习得性无助可能造成的影响：1）削弱尝试探索的能力；2）影响人在新的环境下判断情况能否可控的能力；3）抑制免疫系统的活动，使个体更容易患病；4）导致抑郁。

总体上来看，富裕国家的居民比贫穷国家的居民更快乐，但一旦人均财富脱离了贫困线，国家财富的增加对国民幸福感的影响就不会很大。

亲密的社会关系会提高人的幸福感，但也会减少人的自由、选择和自主权。[前一阵子正好看了 TEBx 演讲：what makes a good life? Lessons from the longest study on happiness，讲的就是好的社会关系让人更快乐、更健康，里面的原话：The clearest message that we get from this 75-year study is this: **good relationships keep us happier and healthier.**]



造成我们有时间紧迫的原因：把时间都花在准备做选择、做选择的过程、重新评估选择或后悔自己的选择上了。

设定一些选择的规则（就像电脑中的默认值），可以减轻选择的烦恼。[听说有些 CEO 准备 7 条一样的上衣和裤子，每天换一条，就是为了避免每天要选择穿什么衣服]

第 6 章：机会——选择一个就意味着失去另一个

机会成本(opportunity costs)：做选择时放弃其他机会产生的成本，这意味每一个选项的价值都不能独立于其他选项而单独评估。

需要反复权衡的问题会让人们更难以作出决定，所以他们就会推迟决定。

心情不好（消极情绪）的时候，决定更糟。[所以多从微信的好友中吸收些正能量也是有道理的]

当选择是可以被逆转时，我们会花更多精力确定什么是更好的选择，而不是将已经作出的选择做的更好。

第 7 章：后悔——向下拉扯的力量

决定后懊悔(post decision regret)：做了某个决定后，因为结果不理想而产生的后悔。决定后懊悔让人难以享受做出决定后的乐趣。

预期性懊悔(anticipated regret)：做选择之前，因为预计到结果不好或者还有更好的选择而感到后悔。预期性后悔会让做选择更困难。

忽略偏见(omission bias)：人们更容易接受由于自己的忽略或不作为导致的损失，而不愿意接受自己的行为导致的同等损失。[采取了某个行动，结果导致了不好的结果；拖延不作为，导致了不好的结果。前者更让人后悔。看来人的拖延症也有这种因素有关]

反事实思维(counter factual thinking)：指想象一个与现实不同，可能会怎样或应该怎样的世界。反事实思维让我们在不断思考与尝试中进步，但同时也会让我们产生决定后懊悔和预期性懊悔。

不作为惯性(inaction inertia)：当人们错过一个具有吸引力的机会，将会对随后出现的类似机会置之不理，哪怕后来出现的机会比之前的更有吸引力。[一件物品打 7 折时没买，一段时期后只打 9 折，就更别买，这样会有点后悔，但买下会更后悔。]

小心**沉没成本**：书中举了不少有关例子。保留着一支跌到谷底的股票，保留着 N 年未穿过的衣服，餐厅里吃饭时已经很撑了，还要把菜都吃光，一本无聊的书看了前 200 页，逼着自己把它看完。

规避后悔的方法：1）避免风险大的选择；2）降低选择时的预期；3）不做任何选择；4）忽略沉没成本。

后悔也有点好处：1）让人严肃的对待一个决定；2）让人考虑决定后会发生的多种可能性；3）让我们对决策所犯的错误印象更加深刻，以避免重蹈覆辙；4）促使人在必要的时候改变已经作出的决定；5）弥补决定所带来的不幸后果；6）向他人表明自己重视已经发生的事情，以此可以与他人保持情感联系。

第 8 章：适应——原地踏步的快乐跑步机

知觉适应(perceptual adaptaion)：指人或动物在持续体验视觉、听觉、味觉等感觉刺激后，对刺激的反应会逐渐减弱。

享乐适应(hedonic adaptaion)：指人逐渐习惯生活中的美好事物，并恢复到正常的快乐水平。［人们对第一次刺激很愉悦，但对以后的刺激就不兴奋了。］

享乐跑步机(hedonic treadmill)：指认为人们对快乐的追求就像在跑步机上跑步一般，无论如何努力都前进不了，而且必须不断努力才能维持相同程度的快乐感受。

满足感跑步机(satisfacions treadmill)：指认为人们不仅会适应特定的物品或体验，还会适应特定水平的满足感。

发生不幸的受害者，随着时间的推移，也慢慢适应了，并不感觉有那么的不幸。［时间是治疗创伤的一味良药。］

避免适应带来消极影响的方法：1）了解适应的过程；2）提醒自己对拥有的东西心存感激。

第 9 章：比较——满意度的 4 重诅咒

以往的社会地位比较，往往是局限于自己生活的圈子，而在当今由于信息的广泛传播，这让我们不停的和与自己相距很远的富人作比较，并为自己建立高标准。在这种情况下，中低阶层的生活质量即使得到了改善，也会降低中低阶层对生活的满意度。

由于社会和经济体系建立于稀缺资源和热门商品的不公平分配之上，这导致人们生活在无休止的社会比较中。所以，若想改变个体的态度，不改进体制是不行的。

地位商品(positional goods)：指可以彰显购买人与众不同的身份或社会地位的一类商品，通常是市场上稀缺商品。

当人们追求那些代表地位的物品时，也会情不自禁地进行竞争。不参赛就意味失败。

快乐的人擅长分散自己的注意力，而不快乐的人会不断反思那些不愉快的经历，使得自己更伤心。

第 10 章：幸福——为最佳选择付出的代价

抑郁症的症状：1）对工作和家庭生活都缺乏兴趣和热情；2）没有活力，常感到疲惫；3）觉得自己没用，经常内疚、自责；4）常犹豫不决；5）注意力难以集中，思维不清晰；6）常常想到死亡，有自杀的想法；7）失眠；8）没有性欲；9）没有食欲；10）伤心，感到无助和绝望；11）低自尊。

患上习得性无助的动物和抑郁症患者有许多共同点，因此有可能拥有控制感对保持心理健康非常重要，甚至可能可以避免患上抑郁症。

最大化者更容易得抑郁症。[因为他们想得是做到最好，但现实中很难实现，面临一次次的挫折，就会抑郁]

第 11 章：11 个方法

本章为全书的重点，面对众多的选择，该如何抉择？

（1）把精力集中在最重要的选择上。

设定一些筛选的标准。【选择旅行地点时每次只在 2 个地点中进行选择；喝酒一不小心就喝多，可以设定一个限制，白 1 杯、红 2 杯、啤 3 瓶，说起来容易，几个月前又喝高了一次】

（2）成为选择者（知道何谓重要的决定）而不是捡拾者（被动地从已有选项里挑选）。

（3）做一个满足者，而不是最大化者。【够好就行】

（4）别太在意机会成本。【不要多想那些被放弃的选项】

（5）做不可逆的选择。【想后悔也不行了】

（6）培养感恩之心。【培养好心情】

（7）告诉自己不后悔。【自己做出的选择，自己要承担相应的后果】

（8）为适应做好心理准备。【少花点时间去找完美的东西，花高昂的搜寻成本不值得】

（9）控制过高的期望。

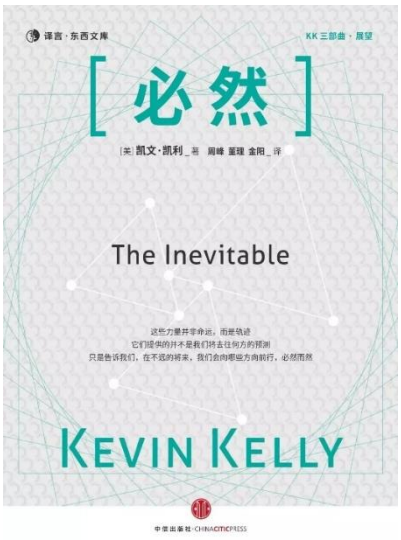
（10）学会避免比较。【比上不足，比下有余】

（11）把选择的限制看成解放而非束缚。【提前给自己制定一些规则，遵循这些规则，实际上就是避免琐碎的小事也选择一番。开车系不系安全带？过马路等灯变绿了？与朋友吃饭喝不喝酒？喝几杯？】

注：本笔记中有些内容参考了黑择明的读书笔记。

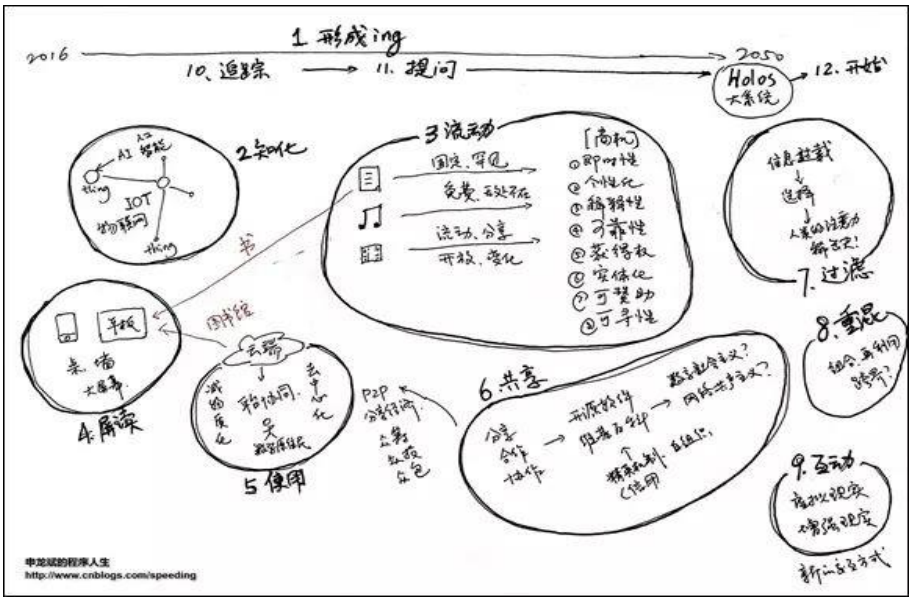
第 23 本 必然

本文初稿写于 2016 年 3 月 13 日。



以前看过 Kevin Kelly 的《失控》，是一部超级大块头之作，放在床边一直没有看完。这本《必然》是他的第三本大作，要预测未来 30 年可能发生的变化。

全书共十二章，分别讲了十二个动词，是十二个持续动作，都加上了 ing，用来表示都是一种正在发生的趋势，并且这些趋势将持续至少三十年：形成（Becoming）、知化（Cognifying）、流动（Flowing）、屏读（Screening）、使用（Accessing）、共享（Sharing）、过滤（Filtering）、重混（Remixing）、互动（Interacting）、追踪（Tracking）、提问（Questioning）以及开始（Beginning）。



写得比较好的评论：

https://www.zhihu.com/question/38390334/answer/88024357

前言

前言中说到“在有些地方，电子货币在某些地方有时是唯一可用的货币”，说明移动支付将来会大行其道，纸币的流通会越来越少。现在这种趋势已经越来越明显。

第 1 章 形成 Becoming

热力学第二定律，看看度娘的解释：

> 热力学第二定律（second law of thermodynamics），热力学基本定律之一，其表述为：不可能把热从低温物体传到高温物体而不产生其他影响，或不可能从单一热源取热使之完全转换为有用的功而不产生其他影响，或不可逆热力过程中熵的微增量总是大于零。又称“熵增定律”，表明了在自然过程中，一个孤立系统的总混乱度（即“熵”）不会减小。

【这个第二定律出镜率相当的高，自然界的大系统永远是熵增，我们人类就是想熵减，使其有一定的规律、条理。】

所有事物都在缓慢地分崩离析【熵增】，世间万物都需要额外的能量和秩序来维持自身，无一例外。由比特组成的无形世界也会分解。

如果你拒绝进行不断的小升级，那么积累起来的变化会最终变成一项巨大的更新，大到足以带来“创伤”级别的干扰。持续不断的升级对科技系统来说至关重要，重要到这已经成为主流个人电脑操作系统和部分软件应用中的自动功能。【看来我们需要经常更新软件和硬件装备，否则很快就跟不上这个时代了，那时再想更新，需要付出更高的成本】

设备和技术都在升级，我们永远是菜鸟。在这个“形成”的时代里，所有人都会成为菜鸟。更糟糕的是，我们永远都会是菜鸟，并永远因此保持虚心。【也不对，但有经验的人学习会更快】永远是菜鸟是所有人的新设定，这与你的年龄，与你的经验，都没有关系。

新事物还是源源不断地被我们发明出来，它们给我们带来了新的欲望，新的向往，新的需求。我们与动物祖先的区别，在于我们不仅满足于生存，还要疯忙着去创造出前所未有的新欲望。正是这种不满足触发我们创造，推动我们成长。

2014 年，互联网用户的平均年龄大约是 44 岁——这岁数的人腿脚已经开始不灵活了。【我正好就是这个年龄，说得我好难过】

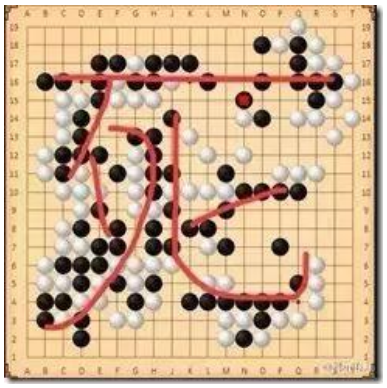
但在未来 30 年中，就会出现能让我们查看过去任一版本的“时间机器”。【再加上增强现实，穿越回过去真有可能】

在 2050 年，大部分运转人类生活的伟大产品，在 2016 年以前，都还没被发明出来。此时此刻，今天，2016 年，就是创业的最佳时机。【有点打鸡血的感觉，2016 年，创业！】

第 2 章 知化 Cognifying

作者创造了一个新词：**知化**，就是赋予对象认知能力，也就是把人工智能移植到物体当中。

书中讲到了 DeepMind 如何让机器学会打游戏。到 2026 年，谷歌的主营业务将不再是搜索，而是人工智能。【谷歌把 DeepMind 收购，研发出来的 AlphaGo 这几天正与李世石大战五番棋，举世关注，机器 3：0 已经胜了，原以为围棋领域机器要打败人还需 10 年，没想到这么快，就发生在 2016 年！】





在某个现有进程中植入极少量有效的智能都会将其效率提高到全新水平。【物联网在飞速发展，在加入人工智能，万物皆有智能，那时的世界会是什么样？】

机器人取代人工是必然的，一切只是时间问题。第二次自动化浪潮正引领这项变革，而人工认知、廉价传感器、机器学习和分布式智能将成为变革的焦点。【看过一个视频，亚马逊仓库中的大量机器人干着比人类快得多的粗活、累活，而且从不出错。机器在抢人的工作，人类再去发现新的工作。】

近期的三大突破将开启人们期待已久的智能时代：廉价的并行计算、大数据、更好的深层次的算法。

第 3 章 流动 Flowing

计算时代的第一阶段：文件夹与文件。第二阶段：页面与浏览器。第三阶段：流。

【互联网经济中充斥着大量的免费资源，如何寻找其中的商机？】

作者指出了几种“比免费更好”的原生性特征：

即时性：免费版得找半天，还得看广告，收费版马上就能得到。

个性化：知道你的喜好，为你量身定做。

解释性：给你的系统免费，但太复杂，提供的服务不免费。

可靠性：免费的书质量不好，免费的软件可能藏毒，苹果商店中应用绝大多数都没病毒，但对不起，好应用就是要收费。

获得权：你不再拥有一样东西，而是能够随时获得到它。

实体化：电子书不要钱，但要花钱去买精美的纸质书，或者有作者的签名。

可赞助：每篇文章里都带着一个 Donate 按钮，好文可以等着别人打赏。

可寻性：互联网充斥着劣质的信息，如何去找到优质的内容？

纸质书的书页、版本、介质、完成度都是一成不变，而电子书则全部可变。

流动性的四个阶段：固定、罕见；免费、无处不在；流动、分享；开放、变化。

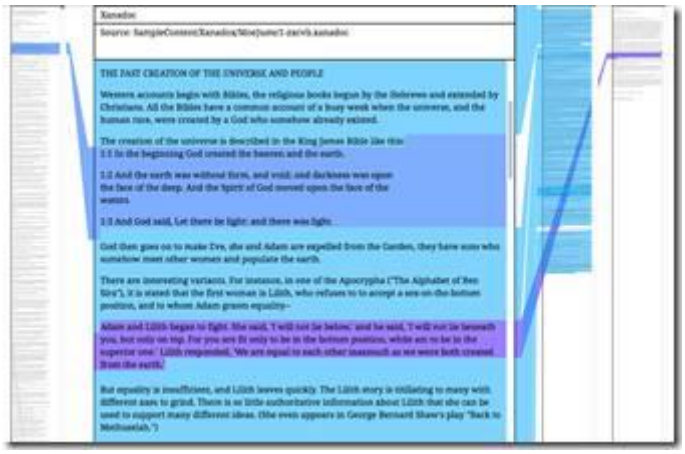
流动性带来了新的力量，流动性进一步释放了创造力。【以前普通人创作一部电影根本不可能，现在拿着手机照上三张像，很快就能发布一条小短片。前几天在 iPhone 上安装的“Catch 简影”就实现了这个功能，类似的应用越来越多】



第 4 章 屏读 Screening

链接和标签或许是过去 50 年里最重要的发明。【将来拥有了一本书就拥有了图书馆，书中全是可点击的链接，并且告诉你它的最初来源和各种修订。以后再重新定义版权的概念】

本章的最后，作者想像了一段未来一天的生活，到处都是各种各样的屏幕。



【我发现大家处于信息爆炸的时代，阅读信息时越来越没有耐心，屏读应该还有一个含义，就是一屏一屏地读】

第 5 章 使用 Accessing

对事物的占有不再重要，对事物的使用则比以往更重要。

减物质化【物品越来越轻、越来越薄】

按需使用的即时性【到达目的地的办法有多种，可以自驾、租车、雇人、搭车、合租，产生了多种商业模式】

去中心化【比特币的主要技术——区块链——会用于其它领域，一段文本可以采用这样的技术，谁要阅读了谁就支付了极少的一点点费用？看到一个 web2web 的项目，好像就是这种思路】

平台协同：当今，最富有的以及最具破坏性的组织机构几乎都是多边平台，这些企业巨头借用第三方供应商来增加其平台的价值，并且普遍开放 API 的使用来促进和鼓励他人参与进来。

云端【你手上的小小设备，在后端都有强大的云端来支撑】

数字原住民(Digital Natives)是指 80 后及更年轻的一代人，他们出生时就面对无所不在的网络世界。【他们可以轻装前行，不拥有自己的住房，他们不会

承受拥有事物所带来的负累，可以自由地探索未知的世界。时刻为即将出现的未知事物做好准备。】

第 6 章 共享 Sharing

分享、合作、协作，由一个个个体组建成一个庞大的集体，会帮助我们学得更快，工作得更好！【按照以前的商业理论，很难理解开源软件的成功。分享、合作、协作，在这个软件社区中自组织起来，开发出来了强大的产品。这不就是数字世界中的社会主义？】

第 7 章 过滤 Filtering

> 在信息丰富的世界里，唯一稀缺的资源就是人类的注意力。那么注意力在哪，金钱就会流到哪。
>
> ——诺贝尔奖社会科学家赫伯特·西蒙

【上个月刚看完了《选择的悖论》，我们活在大数据时代，信息爆炸，想做出明智的选择并不容易，提供过滤机制就是一种新的商业模式，手机上的“得到”、“罗辑思维”应用软件就是这种模式，他们帮你过滤出一些优秀的内容，你不用到各处搜寻、比较及选择，直接打开，还不用看，利用路上的碎片时间听听即可，随时充电。amazon、淘宝中的商品推荐也是一种过滤，他们帮你选择你喜爱的商品。背后的技术又是大数据分析、人工智能、机器学习之类的】

第 8 章 重混 Remixing

重混，即“对已有事物的重新排列和再利用”【跨界？】。布莱恩·亚瑟（Brain Arthur）：所有的新技术都源于已有技术的组合。

版权问题在未来 30 年可能会被重新定义。

第 9 章 互动 Interacting

在人类短短几十年寿命期限中就能“扰乱”社会发展的第一个技术平台是个人电脑；移动电话是第二个平台；下一代颠覆性的平台就是虚拟现实。【增强现实技术(AR: Augmented Reality)让人不可小瞧，以后的会议不只是把声音和图像传过来，而是感到活生生的那个人就坐在你面前。可能原本 AR 并没有那么火，《必然》这本书让投资 AR 的商家多了起来】

现在的键盘、鼠标、触摸的交互方式还处于原始阶段，未来的技术发展很大程度上将取决于新型互动方式的发掘。



第 10 章 追踪 Tracking

几十年后，任何被生产出来的东西都将包含一块能联网的芯片，广泛联网带来的结果就是：我们可以精确追踪一样东西是如何被使用的。物联网的设计是用来追踪数据，云端的作用是保存数据，任何接触云端的东西都能被追踪，也一定会被追踪。【现在，我只是追踪了我的走路数据，将来位置、脉搏、血压、饮食、社交、所见所闻等等都会被记录，想匿名是一项成本极高的事。你的过去都被记录，不用回忆，只需打开电脑，查看你的时间机器，每一时刻的你的数据都在那里】

【看到书中的介绍，我去搜索了 Narrative Clip 相机，淘宝就有卖，这小东西戴在领口，1 分钟拍一张照片，你的“生活流”就被真实地记录了。喜欢发微信的朋友的利器！】

第 11 章 提问 Questioning

一个有价值的问题远比获得这个问题的答案更重要，因为这个问题可能会有上百万种好答案！

能够帮助我们生成问题的技术将获得更多的青睐，提问比回答更有力量。

第 12 章 开始 Beginning

霍洛斯（holos）：包括所有人的集体智能、所有机器的集体行为、自然界的智能相结合形成的整体以及出现在这个整体中的任何行为。

【看完本书也只是一个开始！】

2024 年又重读了本书，最新内容见个人博客。

永久链接：shenlb.me/inevitable

第 24 本 非暴力沟通

本文初稿完成于 2016 年 4 月 16 日。



周总送我的这本书《非暴力沟通》（NVC，Nonviolent Communication），是马歇尔·卢森堡博士发明的一种沟通方式，全书强调了四要素，共 8 个字：观察、感受、需要、请求。就是要诚实、清晰地表达自己，并且尊重、倾听他人，而不是批评、指责。

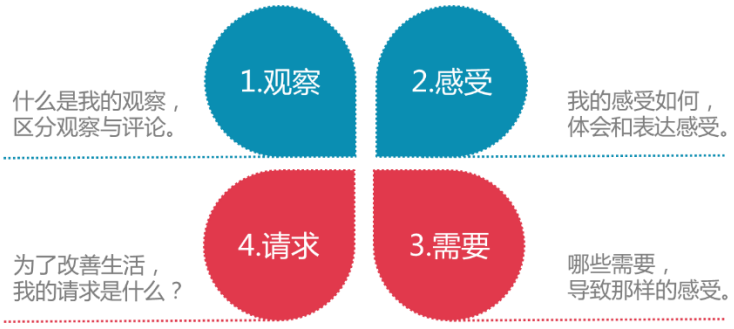
书写得有点啰嗦，没感觉的地方可以快速略过。每章后面的练习题还是要体会一下，NVC 给出的参考答案的表达方式也是一种非暴力沟通方式。对于每个练习题，他没有直接说，“你这种想法不正确”，而是说“对于本题，如果你……这样认为，我与你想法不一致”。感觉字数越多，越委婉。

1）观察：清晰表达观察结果，不判断不评估。“当我（看、听、想到我看到的/听到的）……”

2）感受：受伤、害怕、喜悦、气愤等。“我感到……”

3）需要：导致感受的需要（或价值、愿望）。“因为我需要/看重……”

4）请求：期待他人采取何种行动。“你是否愿意……？”



看完这本书后，周五晚上 10 点多了，孩子还在玩手机，我简单试了试非暴力沟通：你平常习惯了较晚睡觉，现在睡觉是不是睡不着？一周没有看手机，你是不是想通过 QQ 了解同学们的动态？我们有些担心你的睡眠，你平常睡眠不足，我们想着趁着大周你可以多睡一会，这样你学习时才会有精神；这 2 天你发烧刚好一点，早点睡不让感冒严重了。你是否可以不看手机、早点关灯睡觉了？

我第一句张口想说的是“你早点关灯睡觉吧”，命令式沟通基本没有效果。我下一次再实践非暴力沟通时，应该先用笔把话组织一下，实际上谈话时我只是运用了观察、请求两点。孩子一声没吭，后来发现还是关灯睡觉了。

一、区分观察和评论

我们习惯于对看到人及行为做出反应，给出评判和分析，例如某人迟到 30 分钟，我们通常不会直观地说他迟到半小时，而是会评判他是个不守时或者没有时间观念的人。对于大多数的人来说，观察他人及其行为，而不评判、指责或以其他方式进行分析，是难以做到的。将观察和评论混为一谈，人们将倾向于听到批评，甚至会产生逆反心理。

二、体会和表达感受

表达我们需要得到满足时的感受，有这些词语：

兴奋 喜悦 欣喜 甜蜜 精力充沛 兴高采烈 感激 感动 乐观 自信 振作 振奋 开心 高兴 快乐 愉快 幸福 陶醉 满足 欣慰 心旷神怡 喜出望外 平静 自在 舒适 放松 踏实 安全 温暖 放心 无忧无虑

表达我们需要没有得到满足时的感受，有这些词语：

害怕 担心 焦虑 忧虑 着急 紧张 心神不宁 心烦意乱 忧伤 沮丧 灰心 气馁 泄气 绝望伤感 凄凉 悲伤 恼怒 愤怒 烦恼 苦恼 生气 厌烦 不满 不快 不耐烦 不高兴 震惊 失望 困惑 茫然 寂寞 孤独 郁闷 难过 悲观 沉重 麻木 筋疲力尽 委糜不振 疲惫不堪 昏昏欲睡 无精打采 尴尬 惭愧 内疚 妒忌 遗憾 不舒服

三、感受的根源

听到不中听的话时，我们有四种选择：

1）责备自己。

例如，有人生气地说：“我没从见过你这么自私的人！”这时，我们可能会自责：“哦，我没有考虑别人的感受，真是太自私了！”这会导致我们内疚、惭愧，甚至厌恶自己。

2）指责他人。

这时，我们也许会驳斥对方：“你没有权利这么说！我一直在乎你的感受。你才自私！”在争吵时，我们一般会感到恼怒。

3）了解我们的感受和需要。这时，我们可能会发现我们有些伤心，因为我们看重信任和接纳。

4）用心体会他人的感受和需要。这时，我们也许就会想“他伤心生气可能是因为他需要体贴和支持”。

对于大多数人来说，个人成长一般会经历三个阶段：

1）“情感的奴隶”：我们认为自己有义务使他人快乐；

2）“面目可憎”时期：我们拒绝考虑他人的感受和需要；

3）“生活的主人”：我们意识到，虽然我们对自己的意愿、感受和行动负有完全的责任，但无法为他人负责。与此同时，我们还认识到，我们无法牺牲他人来满足自己的需要。

四、请求帮助

我们要清楚地告诉对方，我们希望他们做什么。应该避免使用抽象的语言，而借助具体的描述，来提出要求。在发言时，我们将自己想要的回应讲得越清楚，就越有可能得到理想的回应。如果我们清楚地表达我们无意强人所难，人们一般会相信，我们提出的是请求而非命令。

五、表达愤怒和感激

表达愤怒的四个步骤是：（1）停下来，除了呼吸，什么都别做；（2）想一想是什么想法使我们生气了；（3）体会自己的需要；（4）表达感受和尚未满足的需要。

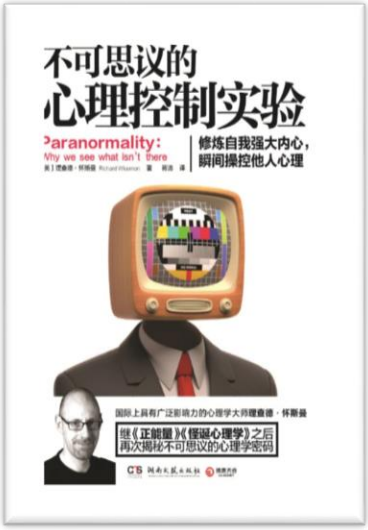
在表达感激时，我们说出：（1）对我们有益的行为；（2）我们的哪些需要得到了满足；（3）我们的需要得到满足后，我们是什么样的心情。

第 25 本 不可思议的心理控制实验

本文初稿完成于 2016 年 6 月 10 日。

请先从 1 到 100 以内任意选一个数，想好了吗？

OK，记下它，后面会用到，请继续阅读。



《不可思议的心理控制实验》这本书是在郑州机场买的，当时飞往杭州的航班晚点 6 个小时，一起同行的老 L 因为飞机晚点很生气，而我在机场里闲逛时发现了这本书，接下来的几个小时好充实。

本书作者是心理学大师理查德·怀斯曼，他还写过《正能量》、《怪诞心理学》两本书。

这本书让我明白了原来经过学习和练习，也可以成为算命先生，而在国外有个更好听的名字——通灵师。我没打算将来靠给别人算命谋生，但看了此书，可以学习如何避免被算命先生忽悠，至少不要被传销组织洗脑。

前言

宠物和主人之间有心灵感应吗？

完全只是一个概率事件，主人对于宠物成功预测主人回家的情况特别注意，而完全忽视了预测错误的情形和次数。

第一章 成为你自己的预言家

兰迪悬赏 100 万美元去发现超自然能力，可惜发现通灵师的表现纯属碰运气，他们都在使用一种惹人眼球的心理技巧（冷读术），以营造他们能够神奇地洞悉过去、现在和未来的假象。通灵师的技能是与心理技巧相关联的：

（1）**奉承**。人们对于自身的性格和能力抱有不切实际的乐观态度，算命先生都会先夸你几句。

（2）**双面描述**。一件事情，算命先生把两个方面都说到，但人们往往只看到他们想看到的，你实际上只听到了与你相符的内容，另外一段话你自己就过滤掉了。

（3）**保持含糊**。人们善于在一个毫无意义的形状中看出含义。算命先生的用词都不会太准确，比如：“我感觉你经历了一个巨大的改变，也许是将要旅行或工作场所有所变动？”

（4）**涉及的话题要广泛，并根据对方的反馈来调整**。这些话题(THE SCAM)总是管用的：旅游 Travel、健康 Health、期望 Expectations、性 Sex、职业 Career、志向 Ambitions、金钱 Money。

（5）每个人都有**独特性错觉**，都认为自己是独一无二的，但实际上并不是。让你在一个正方形中画两个图形，大多数人的图案都相似。让你说出 1 到 100 以内的任意一个数，范围都差不太多。据说是 **73**，你刚才在本文的开头想的数是多少？

（6）用**喻义**对具体话语进行开脱，预测失败了也要有话说。大师们早就准备好了一堆说辞。

第二章 灵魂出窍：大脑骗人就这么简单

疯狂的巴拉杜克医生，在孩子和妻子生命垂危的时候，竟然拿起相机拍摄灵魂。另一位医生，给垂死的病人称重，声称灵魂的重量为 21 克。还有一位不可思议的女人，说自己灵魂出窍，看到了自己的躯体和一双网球鞋！

但实际上这些错觉很可能都是感觉习惯造成的。你怎么知道你在自己的躯体里？好深奥的问题，别太细究这样的问题，会疯的。

第三章 启动你记忆的橡皮擦

原来一些特异功能只是魔术而已。书中给了两张图，2 分钟之内找不同，我看了 2 分钟还真没找出来，你也试试：





第四章 失控的意志：为什么还在想自己不该想的

两个小女孩创造的宗教，出现了**桌灵转**这种游戏，胆大者可以按书上的步骤试验一把，科学家法拉第也进行了桌灵转的实验。

一只会说话的猫鼬还引出一场人格诽谤案。

第五章 看到幽灵？人类心理暗示的能量与误区

睡眠分五个不同阶段，每个人每晚都会做梦，只是很多在醒来时都不记得了。

越信鬼的人越会看到幽灵。

心理暗示非常强大，会让人凭空闻到一些气味。

第六章 精神控制，其实就在你我身边

不仅有会读心术的人，还有一匹会做算术题的马。感兴趣的人可以找该书看看，结论挺有意思。

邪教是如何对你洗脑的？（1）登堂入室：先让人接受一个温和的要求，再一步步换成更夸张的要求。（2）强行求同：任何异议都会遭到殴打和侮辱。（3）表演神技。来一场特异功能表演吧。（4）一些奇怪的仪式让教徒产生归属感。

我从“得到 APP"中还看到另外一本书《洗脑术》，书中有更多关于洗脑(Brainwash)的故事，美国中情局还有专门的研究，有没有让人讲真话的药(Truth Drug)？摇滚乐能杀人吗？

第七章 盗梦空间：未来事件如何潜入你的梦

为什么你会在梦里梦到第二天发生的事情？感觉这段解释挺靠谱：

你可能做了很多很多的梦，也遇到了很多很多事。做的梦大部分都和遇到的事情无关，所以遗忘得非常快。但是，一旦某一件事与梦境相关联了，或者说你梦中的事在现实中发生了，你就会很快记起这个梦来，而且还会说服自己这个梦预测了未来。事实上，这一切都不过是概率问题，纯属巧合。

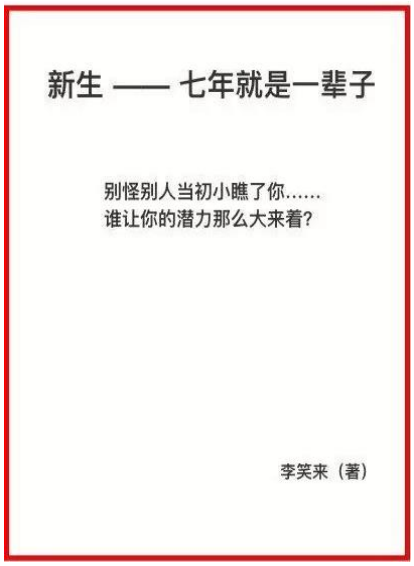
如果想让某人出现在你的梦里，那么就要求自己在睡前 5 分钟尽量不要去想他。

结论

人类有凡事都要寻找规律的本能，所以让你总倾向于寻找完全不相关的事件之间的关联。

第 26 本 新生——七年就是一辈子

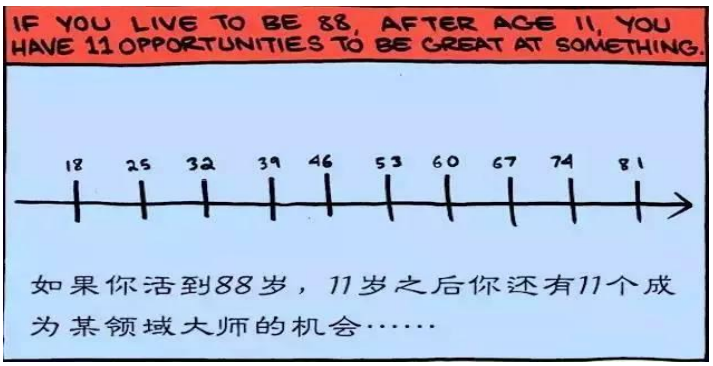
本文初稿完成于 2016 年 8 月 7 日。



《七年就是一辈子》这本书的结构不是很严谨，据说是一本持续创作的书，也是一本众创的书，可以免费下载。这本书的内容又有点像李笑来的自传，穿插了他在人生中的几次比较奇特的经历，另外可以看到的是，他现在的成熟来自于他长时间对某个事物的专注和深入思考。

七年就是一辈子

一开始看到“人可以有几辈子”的这种观点，相当的吃惊！原来这句“七年就是一辈子”是从一组漫画中学来的，李笑来把它翻译后放到《学习学习再学习》公众号上，看到下面的这个时间轴，原来我已经迷迷糊糊地过了 5 辈子了！幸运的是，下面还有几辈子可以过得更有意义些。作者能力强，七年就习得了一项重要技能，一生可以活 10 辈子，而我水平差一倍，就算 14 年为一辈子，那也不错，每隔一段时间就要跳出自己的舒适区，去挑战未知的世界，体验不同的快乐。



把时间当作朋友

4 年前读过李笑来的《把时间当作朋友》，对我触动非常大，通过这本书，我又看了《少有人走的路 1》这样的好书。如今《把时间当作朋友》这本书已经出了第三版了，虽然网上有免费的电子版可下载，但今年正好有同事的孩子考上了大学，就买了几本送孩子们了。自己的孩子现在不容易听不进去父母的话，再给她一段时间去在合适的机会去理解《把时间当作朋友》吧。

复利效应

作者对这个观点强调了很多遍，以前没有注意到，在一件事上持续时间地投入，实际上就是一种复利效应的体现，每天进步一点点，持续 5 年可能变化还看不出来，但持续 10 年就会发生巨大的变化！理财过程也是一种复利效应，看完此书后不久，有一天打开“得到 APP”，正好发现他在这个 APP 中开辟了一个付费栏目《通往财富之路》，稍加思索后还是订阅了，这并不是一次普通的单向订阅，而是作者与读者有不少互动，可以激发不少思考和行动。短短一周多，明白了财富自由的含义，还要时刻提醒自己把注意力更多地投入到有意义的事情上。

主动选择

衡量一个人是否真正活着的根本方法，就是看他是否有意愿、有能力做出主动的选择。一生随波逐流、一生逆来顺受，算不上活着，甚至生不如死。在一个关键的节点上，人必须做出主动的选择。只有这样，活着才有意义。

升级操作系统

李笑来把人与计算机进行类比，我们也要不断地读书和学习，来升级自身的操作系统。

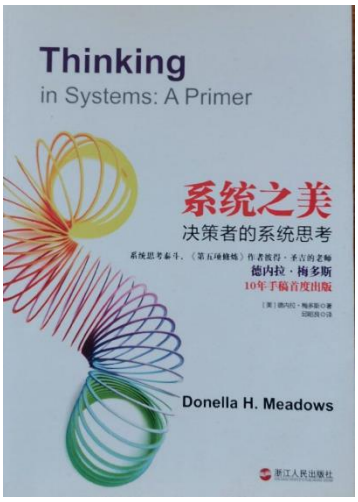
类比

在《学得少却考得好》那本书中也强调了这个观念，学习中就是不断拿已经掌握的知识与新事物进行类比，并且不断修正这个认知模型，从而更快地学会一项新技能。学会任何一个概念、方法论之后，都要问自己：这个道理还能用在什么地方？

什么是朋友？

朋友是你肯花时间让彼此都能共同成长的人。朋友要有一技之长、追求进步、真诚热情。【朋友就是你在唱《朋友》这首歌时第一个想到的人】

第 27 本 系统之美



本文初稿完成于 2016 年 7 月 3 日。

最近看完了王权的《大系统观》，所以得补充一下系统论的权威之作。

很多人只是机械地应对，专注于事件层面的响应，而并未触及问题产生的根源。很多对策并未抓住问题的本质，只是“治标不治本”的“症状缓解”，或者不全面地解决问题，导致“按下葫芦浮起瓢”，到处救火、应接不暇。管理者所遇到的问题通常都不是彼此孤立的，而是相互影响、动态变化的，尤其是在由一系列复杂系统构成的动态情境之中。在这种情况下，管理者不能只是解决问题，而应善于管理混乱的局势。

有了系统观，就要求我们深入到系统的内部，看看系统中的关键要素，这些要素之间有何联系？有哪些反馈回路？

第 1 章 系统之基础

系统的三个基本特性：**适应力**、**自组织**和**层次性**。正是这些特性的存在和相互作用，使得系统衍生出复杂多样的结构，继而呈现出缤纷多彩的行为特性。这是对系统运作内在机理的深刻见解。

我们在设计一个系统时，如果想让其有持续的生命力，就需要认真考虑这三个特性。最近在思考中石化的云平台，管理部门的出发点是理想的、美好的，想统一软件开发的技术平台，是不是就破坏了自组织的特性？让软件研发团队没有了任何选择性和创造力，大家只能在这个平台上贡献内容，但从这个平台上得到什么？必须给这些开发商找到他们的利益点，才能形成一个完整的生态系统。

根据竞争排斥原理，如果一个增强回路使一位参与者取得了胜利，占据了竞争的优势地位，那么它将在未来的竞争中继续获胜，甚至将消灭几乎所有竞争者。世界上充满着马太效应——凡是少的，就连他所有的，也要夺过来。凡是多的，还要给他，叫他多多益善。**富者愈富，贫者愈贫**。

任何一个系统都包括三种构成要件：①**要素**、②**连接**、③**功能或目标**。

总体大于各部分之和，系统并不仅仅是一些事物的简单集合，而是一个由一组相互连接的**要素**构成的，能够实现某个目标的整体。

系统中的要素并不一定是有形的事物，一些无形的事物也可以是系统的要素。事实上，想罗列出一个系统中的所有要素是一项几乎不可能完成的任务。你可以把一些大的要素分解为若干子要素，并进而细分为子子要素，但很快，你就会迷失在系统中，正如人们所说的“只见树木不见森林”。为避免这种情况，你应该从细究要素转向探寻系统内在的**连接**关系，即研究那些要素整合在一起的关系。

虽然系统中的某些要素是很重要的，但一般说来，改变要素对系统的影响是最小的。只要不触动系统的内在连接和总目标，即使替换掉所有的要素，系统也会保持不变，或者只是发生缓慢的变化。所以，改变系统中的内在连接，会让系统发生显著的变化。

系统三要件的关系：对一个系统来说，要素、内在连接和目标，所有这些都是必不可少的，它们之间相互联系，各司其职。一般来说，系统中最不明显的部分，即功能或目标，才是系统行为最关键的决定因素；内在连接也是至关重要的，因为改变了要素之间的连接，通常会改变系统的行为；尽管要素是我们最容易注意到的系统部分，但它对于定义系统的特点通常是最不重要的——除非是某个要素的改变也能导致连接或目标的改变。

存量：是指在任何时刻都能观察、感知、计算和测量的系统要素。

流量：存量会随着时间的变化而不断改变，使其发生变化的就是“流量”，所谓流量，是一段时间内改变的状况。

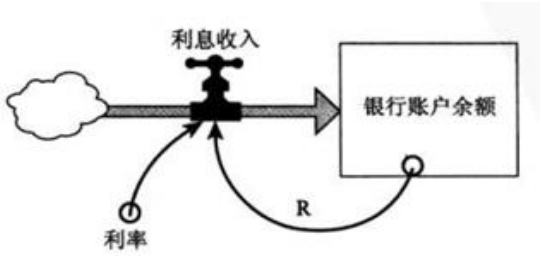


存量-流量图

存量的变化一般比较缓慢，即使在流入量或流出量突然改变的情况下，也是如此。因此，存量可以在系统中起到延迟、缓存或减震器的作用。在系统中，由于存量变化缓慢而产生的时间滞后可能会导致一些问题，与此同时，它们也是系统稳定性的根源所在。存量变化缓慢所产生的时间滞后，让人们有了一定的余地去调整、尝试一些做法，并根据反馈来修订那些不奏效的政策。

【越大的系统，你想对它进行伤筋动骨式的变革就越不容易，需要循序渐进，不可能一朝一夕就改变】

长期保持一致的行为模式是**反馈回路**存在的首要线索。当某一个存量的变化影响到与其相关的流入量或流出量时，反馈回路就形成了。



银行存款账户增强回路

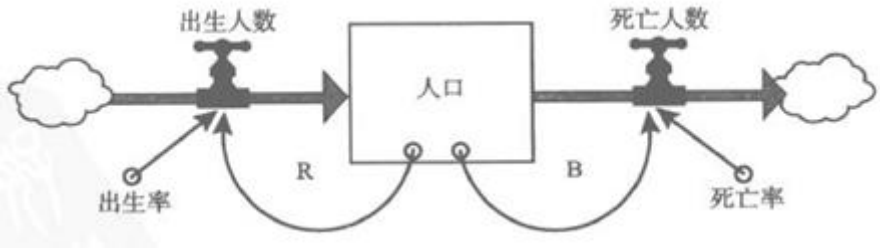
R: Reinforcing Feedback Loop不断强化的回路

调节回路：Balancing feedback loop，保持平衡的回路

增强回路：Reinforcing feedback loop，不断强化的回路。就会形成良性循环，或者形成恶性循环。

第 2 章 系统大观园

这一章里列举了多种常见的系统：温度调节器、人口与工业经济、库存、石油经济、渔业经济。



人口受出生（增强回路）和死亡（调节回路）的影响

在系统中，时间延迟是普遍存在的，而且它们对系统行为有很强的影响。改变一个延迟的长短，可能会导致系统行为的很大变化，也可能不会，这取决于该延迟的类型以及与其它延迟相比的相对时间长短。 如果我们不知道延迟在哪儿、时间多长，我们就不可能真正理解系统的动态行为。

第 3 章 系统的 3 大特征

系统的三大特征是指：**适应力**(Resilience)、**自组织**(Self-organization)和**层次性**。

系统之所以会有**适应力**，是因为系统内部结构存在很多相互影响的**反馈回路**，正是这些回路相互支撑，即使在系统遭受巨大的扰动时，仍然能够以多种不同的方式使系统恢复至原有状态。

自组织作为有机系统的一个基本特性，对于大部分冲击力都有一定免疫力。尽管以法律和维持秩序的名义，自组织能被长期压制、残酷打压，但它不可能被彻底消灭，而会顽强地持续下去。

自组织系统经常生成一定的**层级或层次性**。层次性是系统的伟大发明，不只是因为它们使系统更加稳定和有适应力，而且因为它们减少了信息量，使得系统各部分更容易记录和跟进。

【想到当前正在建的 ESB 和云平台，如果要求所有应用或系统都迁移到云中，是不是破坏了自组织性和层次性？】

第 4 章 系统之奇：系统的 6 大障碍

六大障碍：复杂表象、非线性世界、划分系统边界、看清各种限制因素、无所不在的时间延迟、有限理性。

我们认为自己所知道的关于这个世界的任何东西都只是一个模型，虽然我们的模型确实与现实世界高度一致，但远未达到能完整地代表真实世界的程度。【建模的局限性】

当遇到一个问题时，善于进行系统思考的人要做的第一件事，是寻找数据，了解系统的历史情况以及行为随时间变化的趋势图。

在给系统建模时，必须恰当地划分系统的边界。但系统很少有真正的边界。世界是普遍联系的，不存在孤立的系统。如何划定系统的边界，取决于你的分析目的，也就是我们想问的问题。

第 5 章 系统之危与机：系统的 8 大陷阱与对策

基模 Archetypes：产生常见问题行为模式的系统结构。（这章的笔记借鉴了 https://book.douban.com/review/5770406/中的内容）

1）政策阻力（policy resistance）、治标不治本（fixes that tail）、上有政策下有对策。多个子系统间的目标不一致。放弃实现单方面的目标，寻找整体目标；

2）公地悲剧：公共牧地，公共资源常被过度使用而耗竭。教育、劝诫+监管，资源私有化；

3）目标侵蚀：被温水煮的青蛙，将绩效标准设定为过去的最佳水平；

4）竞争升级：美苏冷战，防：避免陷入，治：双方协商、单方面让步；

5）富者愈富：竞争的赢家会持续地强化其进一步获胜的手段，从而形成了一个增强回路。富越富、穷越穷，多元化，反垄断法，补益劣势，多样化奖励胜者；

6）转嫁负担：毒品上瘾，防：避免陷入，治：症状解+根本解，休克疗法、自愈力唤醒；

7）规避规则：上有政策、下有对策，从规避规则的行为中获得创造性反馈，回到最初目的；

8）目标错位：GNP 的陷阱，恰当的设定目标及指标，小心努力与结果的区别。

第 6 章 系统之杠杆点：系统的 12 大变革的方式

（这章的笔记借鉴了 https://book.douban.com/review/5770406/中的内容）

12）数字 ，用参数来衡量系统现状。通过数值来调节系统是效力最低的一种方式，无法改变系统基本的结构。

11）缓冲器，较大和较稳定的存量。

10）存量-流量结构 ，物理系统重建，较昂贵的改变方式。

9）时间延迟 ，系统震荡的主要原因，慎重改变。有时放慢系统的增长速度，可能是一个杠杆点。

8）调节回路 ，具有将相关存量保持在指定目标值附近的能力。

7）增强回路 ，系统中增加、爆发、腐蚀和崩溃的根源。

6）信息流的缺失 ，获得信息的结构，通过完善信息流以恢复系统功能。

【荷兰的电表安装在前厅与地下室，电费使用量的区别，就是因为房屋主人获得的信息缺失造成的】

5）系统规则，作为激励，惩罚和限制条件来影响人们的行为。

4）自组织， 提供原料，试验和测试，从多变的信息存量中选出可能的模式。

3）目标 ，推动人们试图控制，消除多样性的动因。

2）社会范式 ，人们普遍相信，关于世界如何运作的一系列基本假设，规则或信念。

1）超越范式，摆脱范式控制，保持灵活性，最真实的。

第 7 章 与系统共舞：系统的 15 大生存方式

（这章的笔记借鉴了 https://book.douban.com/review/5770406/中的内容）

1、跟上系统的节拍

社会系统是人类文化思考模式的外在表现，也是深层次需求，情绪，优势和劣势的反映。

自组织，非线性，反馈系统从本质上是不可预测的。

2、把你的心智模式展现在阳光下

3、相信、尊重并分享信息

从某种意义上讲，信息就是权力。

4、谨慎地使用语言，并用系统的概念去丰富语言

5、关注重要的，而不只是容易衡量的

6、为反馈系统制定带有反馈功能的政策

对于动态的，自我调节的反馈系统应该指定动态的政策。

7、追求整体利益

层级组织存在的目的是为了服务于最低层，而非最顶层。

8、聆听系统的智慧

9、界定系统的职责

增强系统的“内在职责”，意味着在设计系统时，要在其决策和结果之间建立起反馈回路，让决策者直接、快速，强制性的看到其行为的后果。

10、保持谦逊，做一名学习者。

人的心智模式是不完整的，而世界又如此复杂

如何从失败中学习，采取幅度小且稳妥地措施，持续地监控，认真地观察系统的方向，并且愿意顺势而为，改变自己的路线。

11、庆祝复杂性

12、扩展时间的范围 （50 年的尺度思考组织的发展）

考虑的时间范围越长，生存的机会越好。

13、打破各种清规戒律

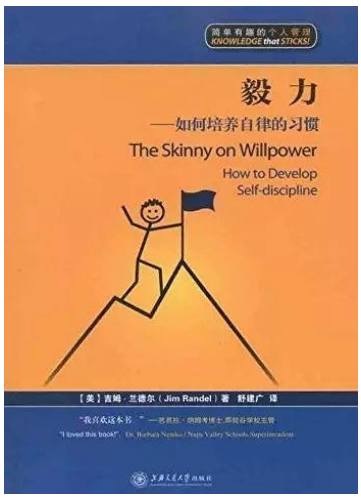
14、扩大关切的范围

在一个充满复杂性的世界，扩大你的时间范围，也要扩大你的思考范围。

15、不要降低“善”的标准

2016 年 10 月，我把系统论的想法应用于云平台设计，在数字油田会议上做了一篇报告：《油田 SOA 及云平台的系统思考与实践》。

第 28 本 毅力——如何培养自律的习惯（漫画版）



本文初稿完成于 2016 年 8 月 18 日。

《毅力》是一本比较轻松的书，全书 150 页左右，200 多幅小漫画，文字不多，讲述了 2 个人如何坚持进行改变的故事。男主人公（比利）要减肥 10 磅，女主人公（贝丝）要开一家属于自己的服装店。虽然是用漫画的方式来表达，但表达内容的背后却是有深刻的道理。



自律实际上就是“延迟享受”，书中也提到了著名的棉花糖试验，在微信中搜索“棉花糖”可以找到 2 段有趣的视频，看到孩子们在棉花糖前做出的各种表情，可以看到这小小的一颗糖对于 4 岁的孩子来说，具有何等的诱惑。

1、设定的目标要具体

比利设置的目标是在 1 年内减肥 10 磅。当目标明确时，也就可以确切地知道需要去做什么，会更容易成功。因为明确的目标可以减少思想上的和执行中的变异。

管理大师德鲁克在《管理实践》中提出了目标管理的 SMART 原则：

Specific：具体。不能含糊的说要提升身体素质之类的模糊词汇，得有具体的方案。

Measurable：可测量。目标要可以量化，是否完成目标一看结果便知。

Achievable：可实现。制定目标不能好高骛远，要在自己的能力圈之内制定，可以稍微高一点。

Relevant：相关性。指的是目标与目标之间要有一定的关联性，整体都是为大目标或者大方向服务。

Timeboxed：有截止期限，Deadline是第一生产力。短期、中期、长期目标，什么节点完成到什么程度都要有详细时间点。

2、对自己做出承诺

自己与自己签订一个不可违反的合同，来督促自己达成目标，需要注意的是这里不存在适合所有人的方法。有些人适合把承诺公开（我曾经把年度计划放在博客的首页上），有些人不适合，把愿望藏在心里。因人而异。

3、确信你是全身心的投入

要评估追求目标的迫切程度，是不是一时冲动？内在的动机越强烈，就越容易达成目标。当人们所追求的目标能体现其内在动机的时候，我们能够表现出更大的自我实现意识和主观能动性……大多数人在着手开始一项自我完善计划时，都是热情高涨……然而，一旦出现什么差错……他们（时常）就会早早地停止前进的脚步。比如：一月份参加健身俱乐部的人比其他月份都多，但到了三月份，大多数新成员就都已经退出了。

4、最大的挑战都在第一步上

迟迟不采取行动，可能问题出在惯性上：

（1）当物体处于静止状态时，需要外力才会运动。

所以很多事没有启动、不断拖延的原因是第一步（Next Action），准备写论文吗？开始第一步，把论文标题写下来，打出一排字，想到什么就打什么，先打上10分钟，OK，事情启动了，发现后面的思路也就来了，也没有开始时想像的那样困难了。老子说过“千里之行，始于足下”。就是迈出一步，再一步，再一步，就是这样简单。

（2）当物体处于运动状态时，需要外力才能停止。

开始行动的时候，此时要避免外界的干扰，先自己屏蔽一些干扰，再就是只找正面激励的话听，远离打击你的人。学会积极思考，教会自己把消极态度抛之脑后，不要拿自己和别人作比较。

5、不要用力过猛

在养成一个习惯时，要循序渐进，前几天不能运动量太大。比如健身，运动量太大，第二天会爬不起来。

把任务分解为易于操作的小项目，分解成看上去不那么令人生畏的小项目。

6、准备好为目标进行艰难的跋涉

看似光鲜的大人物，他们取得的成就没有一项是轻而易举地得来的。

毅力与能量息息相关，制定一些黑白分明的规则，当发生了某些异常情况时，因为很早以前已经选择和决定过了，不要再犹豫。

当面对想破坏自己实现目标的诱惑时：

（1）孤注一掷法：可以用无一例外原则，比如在减肥过程中遇到一顿美食，要提醒自己一点糖也不能沾。我们越是进行思想斗争和自我辩论，我们就越会进行反思和延迟行动，而我们采取行动（适当行动）的可能性就会越小。

（2）适可而止法：但也有人提出了循序渐进的原则

我感觉第二方式不易操作，还是第一种办法容易执行一些，因为在进行考虑的过程中，将会耗费能量，就越不容易抵制住诱惑。

当你的毅力开始发挥作用时，如果你能每天进步一点点，那时间就是你的盟友。——艾伦·拉金《如何掌控自己的生活》

7、自制肌也是可以锻炼的

毅力就像人的肌肉一样，也是可以锻炼的而变得强大的。《毅力和自律》（2008 年版）中列出了 80 种练习方式，其中的三种：不要挠痒、跟在慢车后面行驶、使用非惯用手。

培养自制能力就如同我们锻炼的肌肉一模一样，需要日复一日，循序渐进。让我们每天都做一些练习……有些练习可能会让我们觉得不舒服，但在我们需要的时候，它会帮我们。

第 29 本 微信营销与运营

本文初稿完成于 2016 年 8 月 28 日。



《微信营销与运营——策略、方法、技巧与实践》是一本微信运营的入门书，微信作为移动互联网的超级入口，打通了“生活圈”、“工作圈”、“社交圈”，必须得会利用它了。

我刚开通了微信订阅号（申龙斌的程序人生）不到 1 个月，这本入门书挺适合我，至少对订阅号和服务号的主要区别更明白了。

1、微信 5.0

写这篇笔记的时候，微信版本是 6.3 了，该书主要讲微信 5.0，发现几个实用的功能以前还从未用过：“扫一扫”还有强大的街景、扫封面或物品直达网店等功能。

订阅号一天可群发一条消息，但被折叠在微信中一个“订阅号”归类菜单中，减少对用户的骚扰，真正感兴趣的用户才会点击进去浏览。订阅号要注重推出**精品的内容**。

服务号一个月可以群发一条消息，可即时提醒用户。服务号要定位于提供**方便的服务**。

微信公众平台想创建一个对用户、商家、平台三方都有利的生态体系，所以公众号要生存，就是做好服务和内容，单纯的“营销”必死。

要么提供服务，要么提供精品的内容，否则基本上没有生存价值。

2、微信的价值

微信公众平台的口号是：**“再小的个体，也有自己的品牌”**。为了发内容而推送一些没有太大价值的信息只会适得其反。公众号发内容越频繁，客户失去得越快，因为用户已经被骚扰过度。

公众号的几个功能：互动沟通（群发、单聊消息、自动回复）、 用户管理（用户分组、用户分布）、服务定制（一些高级开发功能）。

微门户：微信中的功能受限的几个自定义菜单可以做成一个微网站。【认证后才可以跳转到其它网页】

公众号的取名：3-8 个字为佳，越短越好。【我找不到好名字，只能先用博客上的名称了：申龙斌的程序人生，2020 年该公众号被封，新公众号是“申龙斌 2020”。】

微信头像得体、大方、美观，有人说浅蓝底比较专业。

官方认证的条件，书中说用户数到 500 个就可以申请，现在规则已经变了，达到条件时，微信平台会自动通知你。百度查到的：

第一，需要已运营了一定的时间，因为微信团队需要时间去评判发布的内容是否高质量，是否属于原创；

第二，运营者需要在微信公众平台上保持一定的活跃度；

第三，原创文章需要一定的数量，要有持续的输出；

第四，原创的程度，微信系统会比对平台上所有历史、现在创造的文章，看看是否原创；

第五，不能有抄袭等违规历史，这个非常重要。“有很多申请原创保护的帐号，尽管现在在创作一些内容，但以前有抄袭历史，我们也会重视”；

第六，遵守原创规则。

3、微信的内容

用户取消关注的 8 大原因：

（1）垃圾信息或者广告

（2）提供的信息不实用

（3）没有新意

（4）提供的信息不足或者没有分量。

（5）消息提醒不够人性化。【这条不理解，什么是人性化的消息？】

（6）信息不准确

（7）内容篇幅过长

（8）信息时效性不强

了解用户需求，解决用户问题，运用**同理心思维**。对于不同标签的用户可以分组推送，不用全部推送。微信消息推送的时间段，说早、中、晚的都有， 关键还要看内容。

微信内容的“**3I 原则**”：有趣 Interesting、利益 Interest、个性 Individuality。

避免出现大段的文字。多分段，多留白，减轻用户的阅读疲劳。图文消息下面的摘要要尽量简洁，2-3 行即可。

文章不要太长，尽量控制在 1500-2000 字。内容底部加上签名、二维码、公众号的定位宣传语。

别想一蹴而就，先考虑“给用户带来价值”，再考虑“给自己带来价值”。

第 30 本 TED 演讲的秘密

本文初稿完成于 2016 年 9 月 3 日。



花 0.01 元抢购了《得到 APP》中的《成甲说书：TED 演讲的秘密》，不到 30 分钟的音频，感觉全是干货，基本不用看原书了。如果在以后的演讲中随便应用几条都可以让演讲水平提升一大截。

该书的作者是杰瑞米·多诺，是 TED 和 TEDx 演讲者教练，如果你没有听说过 TED，请自行 google 吧。

本书的核心观点：每次演讲只传播一个观点。

如何设计传播的形式

用“**讲故事的方式**”来传递观点，比“讲道理的方式“更能打动人心。

好故事的来源

一堂课：用自己的亲身经历，以真实来吸引人，设想给 10 年前的自己上一堂课。

一个关键时刻：回顾那些让人生方向发生最大改变的决定性时刻；成功乐观的时刻，涉及失去、痛苦、恐惧、失败等情绪的时刻；面临抉择的时刻，如果两个选择都是邪恶、都是痛苦，更有吸引力。

克服弱点的过程：面对一件自己过去不敢面对或者不擅长的事情，自己如何克服弱点的过程，就是一个好故事的来源。

设计演讲的模式

可以活用“英雄之旅”的方法：

1. 普通的世界（Ordinary World）

2. 冒险的召唤（Call to Adventure）

3. 对冒险的拒绝，或者说是抵触（Refusal of the Call）

4. 遇见导师（Meeting with the Mentor）

5. 第一个冒险（Crossing the First Threshold）

6. 迎接挑战、盟友的帮助、敌人的破坏（Tests，Allies，Enemies）

7. 接近深层的洞穴（Approach to the Inmost Cave）

8. 严峻的考验（Ordeal）

9. 获得奖赏（Reward）

10. 返回的路（The Road Back）

11. 英雄复活（Resurrection）

12. 满载而归（Return with the Elixir）

让故事更出彩

情景：要有具体的细节，时间、地点、氛围、人物外貌、对话等

开头：精心设计一个开场白，前 20 秒最关键

口号：把演讲的核心内容设计成非常易传播的号召行动的口号

第 31 本 随机漫步的傻瓜

本书初稿完成于 2016 年 9 月 7 日。

这本书的作者塔勒布还写过的另外一本非常著名的书《黑天鹅》，据说《随机漫步的傻瓜》相当于基础教程，而畅销书《黑天鹅》则相当于专业教程。

全书重点

我在读完前三章时还非常有新鲜感，但越读后面越提不起兴趣，全篇就说了一件事“**随机**”，某些投资者的成功，可能就是运气而已。市场上对该书的评价非常高，由于我水平太差，很多内容还不能理解。

不管那么多，从这本书中能够吸取一点点精华，也就足够了。该书最前面的专家推荐语写得条理挺清晰，使我对**黑天鹅事件**有了认识，而投资理财都是要学会避大险，躲开这些负面的黑天鹅事件，抓住正面的黑天鹅。

黑天鹅事件

就是指一类极少发生，而一旦发生就会有颠覆性影响的事件。黑天鹅的四个特征：发生非常罕见；影响非常巨大；尽管事先有万般解释，事前却根本无法预测；可以事先做好预防。

一个不错的类比

文中有一个比喻挺形象：绝大多数个人和机构对这类黑天鹅事件的风险根本没有意识，只顾赚钱，却没有想到这其实是**在压路机前面捡硬币**，拿命挣钱。

作者的观点相当尖锐，书中提到了一位交易员，取得的业绩不错，却被称为“幸运的傻子”。

幸运的途径可能得助于生命中的某些好运气，但是长期而言，他的处境会慢慢趋近于运气没那么好的白痴。

【这让我想到了基金经理人，在选基金时，单看某人在过去的业绩表现，能够说明这个经理人是水平高？还只是运气好？】

梭伦的名言

看尽人世间形形色色、无数的不幸之后，我们不能因为眼前的享乐而狂妄自大，或者赞美稍纵即逝的幸福快乐。世事难料，未来变幻莫测。只有承蒙上苍垂怜从此能幸福以终的人，我们才能称之为幸福快乐。

股市中不断上演的现象

一段很长的时间内，你可能每个月都赚钱，然后在短短几个小时内，赔掉历年来累积利润的好几倍。

拒斥历史

很多人都认为历史悲剧不会发生在自己身上，英文原文为 denigration of history。

蒙特卡罗模拟法

作者非常推崇蒙特卡罗模拟法。【看来在进入基金或股市之前，找一些模拟软件进行一下操作演练是相当有必要的，否则就是盲目跟风的傻子】

时间尺度(time scale)

投资中对时间尺度(time scale）的认识也很重要。不同的理财方式，在某个尺度中才有效，整日去关心那些高高低低的曲线，首先浪费了注意力，其次严重影响了情绪。文中列出了一种投资方法在不同时间尺度下赚钱的概率表，你必须要有长远思维。

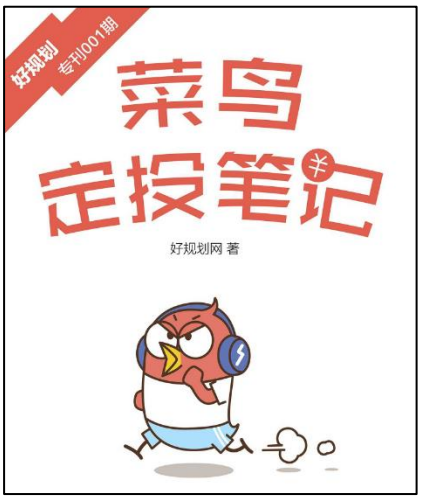
时间尺度	概率
一年	93%
一季	77%
一个月	67%
一天	54%
一小时	51%
一分钟	50%
一秒钟	50%

时间尺度短的新闻充满了噪声，而时间尺度长的历史信息中噪声则多已剔除。很多人埋没在一大堆信息之中，可以算是噪音，而没有发觉。

幸存者偏差

又称打字机前的猴子，我们只能看到赢家——失败者自然完全销声匿迹，因此我们看到的是幸存者，而且只看到这些幸存者，以至于我们对运气产生错误的认知。作者把《邻家的百万富翁》这本书批评得体无完肤，认为其样本太少，另外就是这个幸存者偏差。

第 32 本 菜鸟定投笔记



本文初稿完成于 2016 年 9 月 10 日。

我在 2016 年前的理财技能几乎为 0，订阅了《通往财富自由之路》后，开始慢慢学习一些理财知识，李笑来说资金成为资本的三个要素：资金的金额大小、资金的使用时限、资金背后的智慧。金额多少关系不太大，资金使用时限能无期最好，背后的智慧应该就是理财知识。

看到使用时限，马上想到的就是定投，理财书都说定投肯定比放银行收益高，但一直不思考更别说有什么行动。看到银行那低得要死的利息，年化利率连 2%都没有，现在真是肠子都悔清了。个人工资不高，要是会一点点理财，弄个 6%的收益率也行啊。

这次从 Amazon 里翻到《菜鸟定投笔记》这样一本小册子，一晚上就读完了，马上实践！

基金定投有着“**懒人理财**”之美称，就是定期＋定额的投资方法，可以拥有“股神的心态”（定投实际上比手工操作更有理性，不因行情波动而情绪波动）。门槛低，操作方式简单，长期定投可均摊成本，规避风险。

定投肯定是长期投资，现在的我没有给一笔资金判成无期的心态，就先设 5 年吧。

微笑曲线：如果市场走出一波先下跌后回升的行情，如果在这个过程中一直坚持定投，收益率还是相当可观的。这本小册子中给出了多个模拟结果，可信度还可以。

定投从什么时候开始？记得有一句话好像是这样说的：学习一个东西或一项技能的最佳时间，一个是 10 年前，一个就是现在。定投也一样，现在开始。

熊市大跌时反而要克服恐惧，坚持甚至加大定投。在熊市中停止定投是不正确的做法。

债券型基金不适合定投，定投应该首选权益类基金。如果通过定投来投资基金，那么波动大的基金，收益率要高于波动小的基金。［此时看看我以前选的基金，还好，是混合型基金］

假设每月定投 4000 元，以行情 3000－4000 点为基准，如果股指太高，减少一半定投金额，如果股指点位低，适当加大金额。5000 点我们不贪婪，1000 点我们不恐惧。

上证指数	波动方案	定投金额
5000 点以上	暂停定投	0
4000 点~5000 点	0.5 倍的定投基准	2000
3000 点~4000 点	定投基准金额	4000
2000 点~3000 点	1.5 倍的定投基准	6000
1000 点~2000 点	2.0 倍的定投基准	8000

周投与月投，如果月投资额不超过 1 万，则差别不大，没必要纠结。

周投尽量不选周一、周五，月投尽量避开 1 号、2 号。后面看一本书说这个统计结果没有依据。

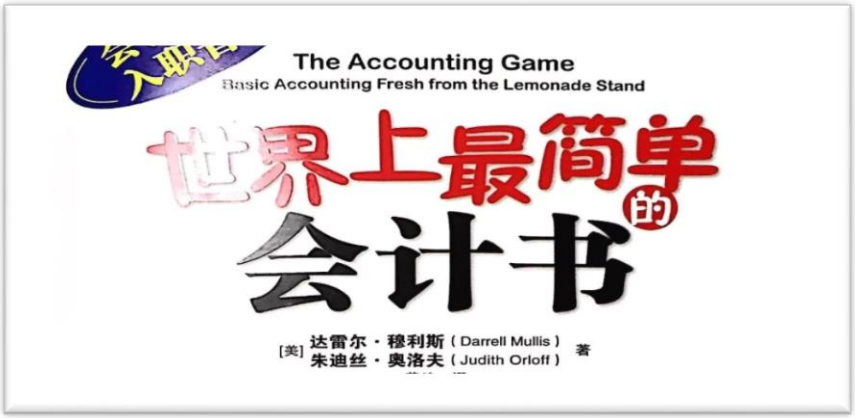
基金定投，不需要也不建议设置“止损点”，而“止盈”非常重要。如果是长期布局，设高一些较好，例如：30％［这一句还不明白，以后再学］

止盈时可选择**部分赎回**，还要明白**“两点半”法则**，股市 3 点收盘，一天中往往在下午两点半行情才刚开始，所以在此时投资赎回申请，可以在较高的净值状态下赎回。

李笑来后来写的《定投改变命运》，比这本讲得更系统、更明白。

第 33 本 世界上最简单的会计书

本文初稿完成于 2016 年 9 月 13 日。



从周叶的微信公众号 zyea_com 中发现了这本书《世界上最简单的会计书》，自己也听说过资产负债表、损益表和现金流量表等名词，但从来没搞清楚过这些表格的意思。所以读此书的目的是想着理财过程中肯定遇到某种报表，如果基础术语都不懂，那看到的可能就是一堆杂乱的数字吧。

看到周叶专门制作电子表格 xls 来做题，很佩服他的耐心，我就直接在书上写写画画了，这种书读完了，别人肯定是不能再用了，除非先用涂改液把数字全抹掉。

下面是一张填过的表格，随着概念的逐步引入，有些表还真是挺难填的。

资产			负债	
现金		5P	应付账款	$24.00
			应付票据	$25.00
应收账款		11	负债合计	$49.00
			所有者权益	
存货	原材料 $20.00	20	初始投资	$5.00
	产成品 0		留存收益	$20.00
			本周盈利	18
待摊费用		2	所有者权益合计	够
总资产		92	总负债及所有者权益	92

全书主要是通过一个小孩卖柠檬汁的生意，把会计中的三个基本报表（资产负债表、损益表和现金流量表）讲了一遍，书的前言说全书内容相当于大学一学

期的内容，我没上过大学会计专业，不知道此说法是否准确，但每章中的概念确实相当多，需要慢慢理清消化才能明白。

由于我读此书的目的并不是想考会计资格证，所以有些内容还是略过的，前6章的题做得较认真，后面就偷懒了，毕竟我的目的达到了，已经明白了三大表格中的关键项的含义。

资产＝负债＋所有者权益

这是会计的基本法则，也是资产负债表中的主要内容，全书把一个个概念慢慢引入，所以资产负债表的概念也就慢慢充实起来。这张表的编制目的就是在人和物之间建立一种联系。这张表格的基本特征就是**平衡**，左边永远等于右边。

应付票据：就理解为”欠条“吧。

存货：原材料＋正在加工的在产品＋准备出售的产成品

利润表

毛利＝销售收入－商品成本

净利润＝毛利－费用

收益、净利、纯利、底线值，与净利润都是一个意思。

留存收益：就是上一个会计期间的利润。

应付账款：赊账买了原材料，增加了存货（对于服务业可能是拿到服务），欠的账早晚是要还的；而应付票据则是借款拿到了现金。应付账款通常比应付票据的还款期限短。

坏账：借出去的钱收不回来了，记为一项费用，赢利自然减少了。

待摊费用：假如买了一份3年的保险，每年会摊销一部分。保单本身还有价值，如果第3年不保了，还能收回点资金来。

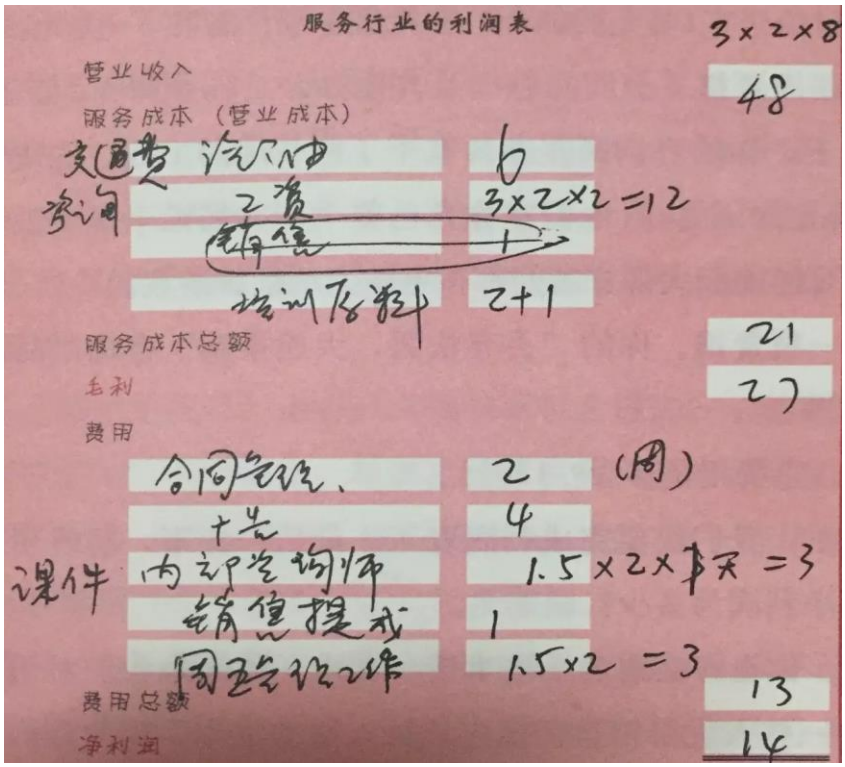
权责发生制：每笔交易都记录

收付实现制：只记录涉及现金的交易，想避税。

服务业

第5章专门介绍服务业的规则，服务业的关键在于**如何管理和充分利用时间**，时间对于咨询公司至关重要。纯服务业没有**存货**。

服务业的成本通常划为两类：**服务成本**和**费用**。服务成本与提供的服务直接相关，而费用不与提供服务直接相关，而是公司运营的其它所有开支。



先进先出法 FIFO、后进先出法 LIFO

没想到在会计学中还遇到了《计算机数据结构》中的术语，这里是指存货计价方法，多次进货时的价格如果不同时，该如何计算利润？

使用 LIFO 的唯一原因是为了避税。如果后面的进价较高，则用 LIFO 计算会减少利润，自然就少交税。但对于电子产品行业，进货价格是不断下跌的，所以都会用 FIFO。

现金流量表

固定资产：对于那些购得的财产、厂房和设备等，通常这些东西都有较长的使用寿命。

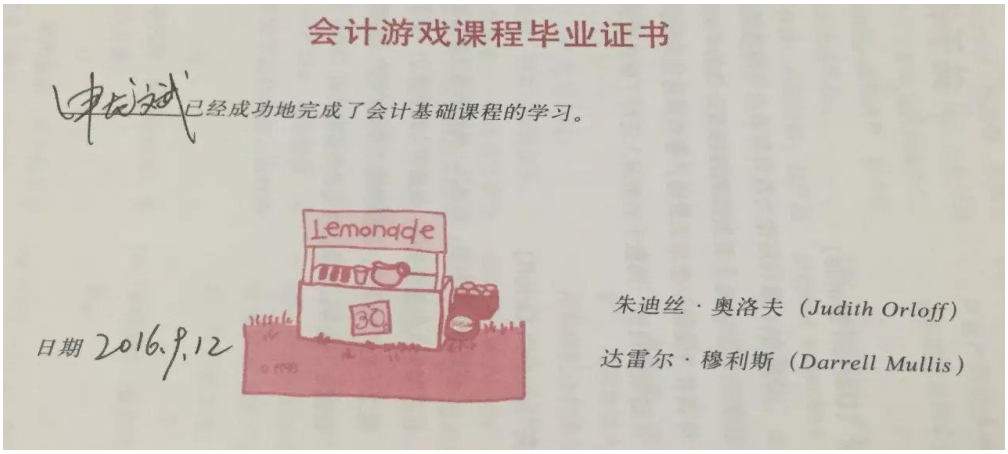
折旧：对固定资产在其使用期间进行计价。折旧是一项非付现的费用。折旧有直线折旧法，还有双倍余额递减法。

账面净值：由购买价减去折旧的余值。

维持企业日常经营的是**现金**而非利润，有时企业正在盈利但可能没有现金。

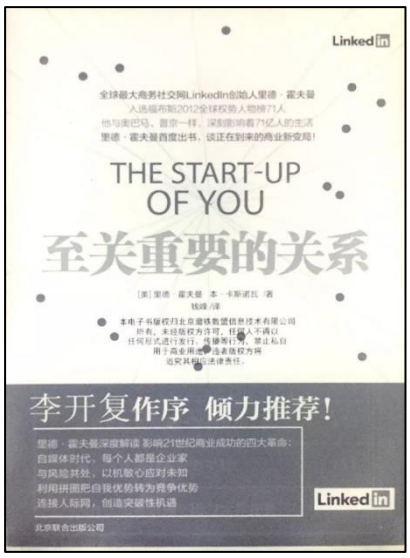
最后两章还讲了税金和清算，我已经不感兴趣了。

书的第一页有10道题的学前测验，用了几分钟答了一下，很多概念听都没听说过，先蒙上一个答案再说，此时千万别对答案；耐心读完全书后，重新出现这10道题，此时再做一遍后一起对答案，正确率由学前的30分提高到10分，顺利毕业。可以到朋友的小店当会计去啰！



第 34 本 至关重要的关系

本文初稿完成于 2016 年 10 月 3 日。



《至关重要的关系》是领英（Linkedin）公司的创始人 Reid Hoffman 写的一本书， 英文书名为《The Start-up of You》，国内有些人对 Linkedin 公司可能并不熟悉，但如果你身在国外，或者要到外企找份差事，则拥有一张 Linkedin 的个人网页是不可或缺的，一个技术人员不管到哪里任职，必须即时更新这个 linkedin 网站上的信息，它相当于一个人的职业名片。

这位创始人对于人脉是一种怎样的理解呢？与我们国内的人脉有何不同？

自媒体时代：每个人都是企业家

All Humans Are Entrepreneurs

其实，大多数人都不适合开公司。成功的机会很渺茫，再加上这需要经得起长期的情绪波动。【微信等平台使个人创业已经变得相当容易，不必注册一个公司，也可以推销自己，你只要有优质的内容，总会有人需要它】

现在竞争激烈，人们不是有序地齐步向前，而是踩在别人身上。【国企是个论资排辈的地方，你有技术不管用，想出头还需要一定的关系和运气】

现如今的职业忠诚体现在“横向”效忠于职业，而不是“纵向”忠于老板。人们不再等到失业了或是工作不开心时才开始另谋出路，而是随时瞄准新的机会迅速抽身。【不管将来到哪里，都得先把自己的本领练硬了。最近对主动辞职的市长梅永红的一段话非常有感触，“体制内的最好状态是：永远保持随时可以离开而且离开之后能比现在过得更好的能力”。国企里温水煮青蛙，想要抽身，还得自身硬】

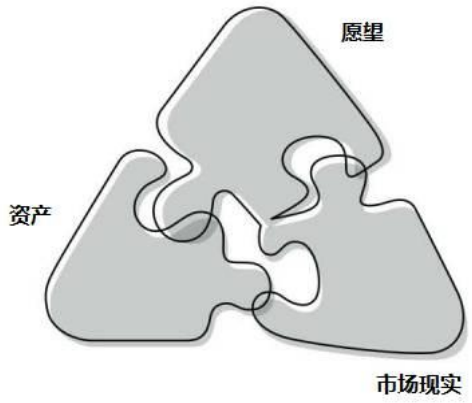
每个个体其实就是一个“小型企业”。【最近看到李笑来的通往财富自由之路中也谈到了类似观点，每个人实际上也是一个团队。每个人必须提升多个维度的竞争力，就相当于一个团队在作战。会点计算机技能，搭个网站，开个公众号；会点英语，能够查看相关英文文献；学点写作技巧，能够让文章更容易被读

者接受；学点营销，让更多人能够关注到你；学点理财知识，明白复利的概念，让钱生钱】

与自我的关系：三块拼图碎片

Develop a Competitive Advantage

三块“拼图碎片”是指愿望、资产和市场现实，能帮你找到竞争优势。产品必须是原创的、绝版的、更快更好或更便宜的，才能占有一席之地。【这条用在微信平台上也是一样的，原创的、优质的、便宜的、对读者有启发的内容才会有市场】



拼图一：你的资产 Assets

很多人只知道把精力放在**硬资产**（即现金、物品）上，而忽略上在**软资产**上投资。软资产是那些不能直接兑换成现金的东西，但却是将来产生财富的源泉，包括大脑里的知识和信息、职场人脉、声誉和个人品牌等。如果你的基本经济需求都已得到了保障，你的**软资产**终将变得更为重要。很多人喜欢投资股市，却忘了对自己投资。

孤立的单项资产通常并不具有多大价值。只有将不同技能、经历和人脉融合到一起，才能产生竞争优势。【这一点就是说要打造多维度的竞争力，多涉猎一些其它领域的知识没有坏处，有时在学一项新技能时可能并不知道有什么用，但有朝一日，这些知识点相互联结催生新的思路，将产生出新的竞争优势】

拼图二：你的追求/价值观 Aspirations

你内心深处的目标和愿望。在做自己喜欢做的事的时候，会更加努力，也会做得更好更长久。目标和价值观也是随着时间推移而不断变化的，等你的事业发展到一定程度，你的追求很可能会变得更加具体、透彻。

拼图三：市场现实 Market Realities

如果市场不存在，再聪明也没用。如果就业市场没人愿意受用你的服务，那你将陷入困境，没有任何资格可言。

“我到底喜欢做什么”这样的问题看似简单，但实际上并不清晰，你闲时所做的事情可能会透露出你的真正兴趣和追求。别管怎样，边做边找。

与未来的关系：做足规划以应对变化莫测

Plan to Adapt

这里作者提出了 **ABZ 计划**，A 计划指的是当前正在从事的工作，目的是将我们的竞争优势发挥出来。B 计划是另外一种身份，相当于现在经常说的斜杠青年（slash，来源于不同身份中间的那个"/"符号，如：数字油田专家 / 程序员 / 区块链投资教练），Z 计划是指我们的退路，也就是救生船。

利用晚上或周末开始学习一门技术，与相邻行业的人员建立联系，不断增强软资本，主动去接受新技术，当转折点来临之时，可迅速转向 B 计划。B 计划也不会非常清晰，也需要在学习中不断调整。

搭建关系网的结构：人人需要关系网

It Takes A Network

单枪匹马地行动，你还是会输。【需要其他人的帮助和支持。找到自己的不足，而其他的人正好能够填补这个不足】

关于真正的人脉。在处理人际关系之时，只有当你开始为别人考虑的时候，真正的关系才能建立起来。思考自己如何帮助对方或者如何与之合作，而不是想着自己能从对方身上得到什么。【以前在认识一位新朋友时，马上想起来的是将来他可能会帮自己什么忙，需要放弃这种想法，这种想法交不到真正的朋友。真正的人脉是你舍得花时间为别人着想】

通过弱连接，你更有可能接触到新信息和工作机会。【微信朋友圈在一方面浪费了注意力，但另一方面也在加强连接，这里面思维的碰撞也会产生新的机会，所以要严格筛选公众号和朋友圈】

【感觉建立人脉，与建立朋友的友谊是相关的，朋友是你肯花时间让彼此都能共同成长的人，筛选人脉要也要筛选朋友的标准一样：要有一技之长、追求进步、真诚热情。】

邓巴数字（Dunbar's Number）：邓巴计算出人类一次最多只能跟 150 个人建立关系。【如果按照这个理论，微信群应该设定人数上限为 150，而不是 500】

认识新人的最好办法是通过那些你已经认识的人。【可以每天试着让强连接的朋友推荐一个微信号，建立新的连接试试效果】

想与大人物交朋友，一是帮他一个小忙，二是请他帮你一个小忙。

当你面对某项决定，想要从关系网中获取信息时，首先应该向该领域的专家求助。

连接人际网络，创造突破性机遇

Presue Breakout Opportunities

【这里也提到了“意外”（Serendipity）这个词，在多个维度上打造自己的竞争力，不断建立新的连接，可能意外的惊喜会降临到自己身上。】

一个优秀的群体的特征：每个人都很优秀，都有一些共同特征，地理密度也很重要，分享和合作风气深厚。【收藏的几个公众号中办得成功的群真有这些特点】

与风险的关系 ：与风险共存，并掌控风险

Take Intelligent Risks

有 ABZ 三个计划，还有多大风险？我在国企，哪有什么风险？

认识什么样的人就会了解什么样的信息

Who You Know Is What You Know

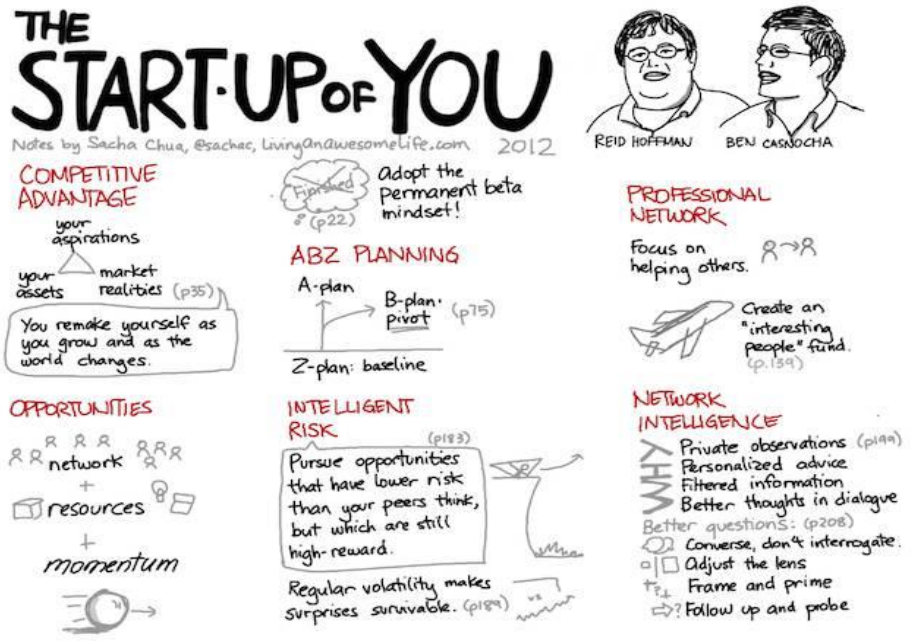
效仿那些成功的人。【看看别人的公众号的内容是如何组织的？文章是如何排版的？赞赏导语是如何写的？微信名片是如何写的？如何运营一个群组的？好多可以学习的地方】

向你的关系网传送有趣的信息会增加其他人向你发送有价值信息的概率。【整理朋友圈也是一项技巧，对于大量刷屏的朋友只能取关或拉黑】

结论

进行自我投资，对社交网络投资以及对社会投资，在这三个方面都进行投资，才有可能最大程度地提升职业潜力。

最近也在看李笑来写的免费书《YC 创业课笔记》，发现他强烈推荐了本书，还附了一张 Sacha Chua 画的可视化笔记。



第 35 本 社交红利 2.0



本文初稿完成于 2016 年 10 月 29 日。

在去武汉的高铁上看了《社交红利 2.0（解读版）》这本书，按照罗胖的分类，现在的所有应用和服务都会去争抢用户的注意力，一类是杀时间应用（kill time），一类是省时间应用，两者之间不存在交集。游戏是典型的杀时间应用，而“得到 APP”则是定位于省用户的时间。

我想在公众号里分享有价值、可以繁殖的知识，重点帮用户省时间。而本书中介绍了许多有关游戏 APP（如打飞机、围住神经猫之类的）如何引爆的思路，这些都是杀时间方面的经验，我将全部略去，只保留与省时间有关的思路。

社交红利 ＝ 信息 × 关系链 × 互动

这个公式对于公众号运营也是成立的，要想办法获得用户（拉新）、病毒扩散（让用户转发）、用户留存（每天更新有价值的内容）和转化（购买你的产品或服务）。

文章中要包含故事，一方面可以降低读者理解门槛，另一方面勾起好奇心。可以引发读者回想曾经经历，使人共鸣。或者满足读者想了解的欲望，使人想学。

微信朋友圈的新鲜期已过，用户的分享、转发数量在不断下降，想出现引爆的文章很难，而让用户省时间类的文章更不容易出现爆款。

要想将一个 APP、一个运营活动、一项服务、一篇文章在社交网络中引爆，浓缩为两个问题：

（1）人们为什么会点击阅读或参与？（我的想法：可以激发思考、得到了可以繁殖的知识）

（2）人们为什么会主动分享？什么样的文章能够激起用户转发的预望？（与作者感同深受，共鸣；让人豁然开朗，为之一振）

社群运营方面：

（1）社群中所有成员针对某一主题展开讨论，对于拓展个人关系链及信息视野，起到了非常重要的补充作用。[看来群主重点是要引导好这类讨论]

（2）需要自组织，让群成员自己来 [轮流做庄]

（3）给出简单而清晰的目标，逐级实现 [1 周写一篇，一直写 7 年]

（4）依靠社群领袖维系大量社群活跃的方式并不可取 [不能把群主累死]

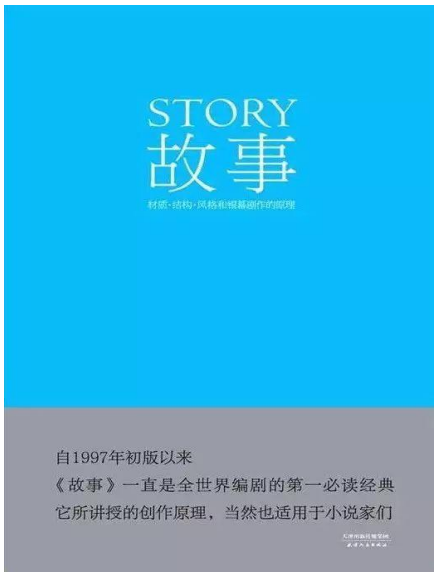
（5）即时且正向的群体激励，用户在社群中的排名、贡献值 [有编程的工作量]

学习两条术语：

PV(访问量)：即 Page View，即页面浏览量或点击量，用户每次刷新即被计算一次。

UV(独立访客)：即 Unique Visitor，访问您网站的一台电脑客户端为一个访客。00:00-24:00 内相同的客户端只被计算一次。

第 36 本 故事：材质、结构、风格和银幕剧作的原理



本文初稿完成于 2017 年 2 月 4 日。

春节期间参加了新生大学的春节 7 天读活动，从 Amazon 上挑选了一本书：《故事：材质、结构、风格和银幕剧作的原理》，英语名为：《STORY: Substance, Structure, Style, and the Principles of Screenwriting》，作者是：罗伯特·麦基，百度了一段作者简介：

罗伯特·麦基，生于 1941 年 1 月 30 日，剧作家，因连续剧《起诉公民凯恩》获得英国电影和电视艺术学院奖（BAFTA）。1981 年，麦基受美国南加州大学邀请，开办“故事”培训班，随后创办全球性的写作培训机构，学员超过 6 万名。其中，60 人获奥斯卡金像奖，170 人获美国电视艾美奖，30 位获美国编剧工会奖，26 位获美国导演协会奖。麦基长期担任迪斯尼、派拉蒙、20 世纪福克斯等机构的的专业顾问，被称为“编剧教父”、“上师们的上师”。

该书第一版写于 1997 年，号称是编剧界的一本经典图书，我看的是 2014 年的修订版，里面的一些翻译实在搞不懂是什么意思，无奈下载了英文版对照着阅读。

该书适合于导演、剧作家、小说家、演员、影评人士，对于我们普通观众来说，可以提高一下欣赏电影的水平。

我选这本书的目的本来是想看看导演和剧作家是如何编写故事的，看看里面有没有一些技巧可以用于我们日常的写作中。没想到找到了一本经典作品，信息量相当大，共 44 万字，因为以前从未接触过艺术创作类的书，所以在 7 天内读完真是相当地吃力。

全书第一部分从一个终极问题“一个人应该如何度过他的一生”谈起：

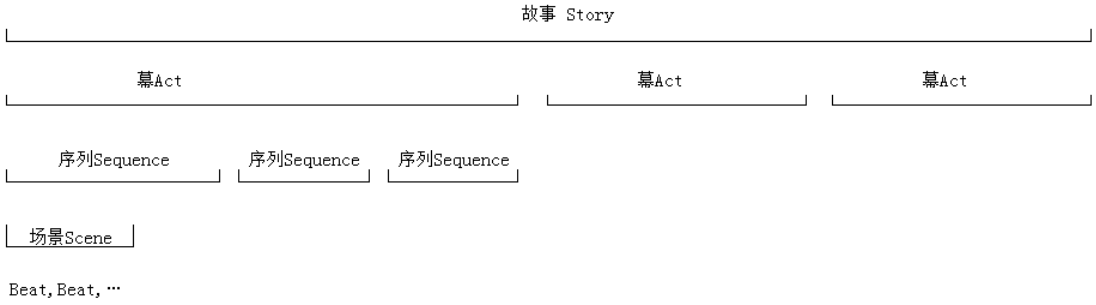
有人认为对故事的渴求只不过是纯粹的娱乐——与其说是对人生的探索，不如说是对人生的逃避。但作者认为：故事并不是对现实的逃避，而是一种载体，承载着我们去追寻现实、尽最大的努力挖掘出混乱人生的真谛。

写好故事，需要对故事的爱、对戏剧的爱、对真理的爱、对人性的爱、对知觉的爱、对梦想的爱、对幽默的爱、对语言的爱、对两重性的爱、对完美的爱、对独一无二的爱、对美的爱、对自我的爱。

故事的结构

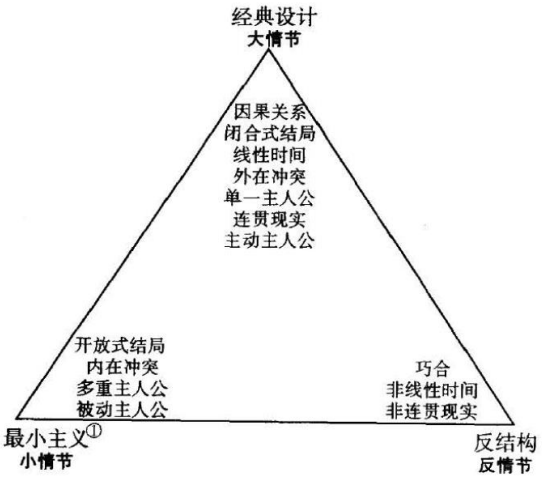
全书的第二大部分重点介绍了故事的结构，并且讲述了结构与背景(Setting)，结构与类型(Genre)，结构与人物(Character)，结构与意义(Meaning)几者之间的关系。

一个故事分为幕 Act，幕分为序列 Sequence，序列里由一些场景 Scene 构成，一部电影通常有 40-60 个场景，最小单元称为节拍 Beat。通常的电影分为三幕，也有高达七幕的电影，高潮通常出现在最后一幕。



故事的结构

故事三角



plot 在这里被翻译为“情节”。在讲到电影的类型（Genre）时，书中列举了爱情片（Love Story）、恐怖片（Horror Film）、现代史诗、西部片、战争

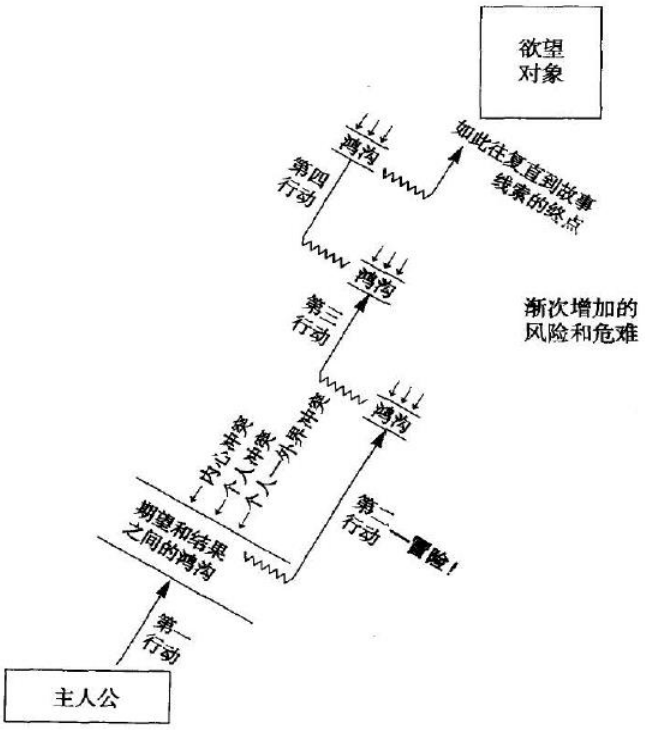
片、成长故事、救赎情节、喜剧等多达 25 种分类。记得第一次见到 Genre 这个单词还是在一次英语课上，发音非常奇怪，音乐专业把这个单词翻译为流派。

电影是一种时间艺术，高潮 Climax 的设置要放在最后。所有时间艺术的第一大训诫就是：“汝必留最佳于最后”。我找到了英文原文：

the first commandment of all temporal art is : Thou shalt save the best for last.

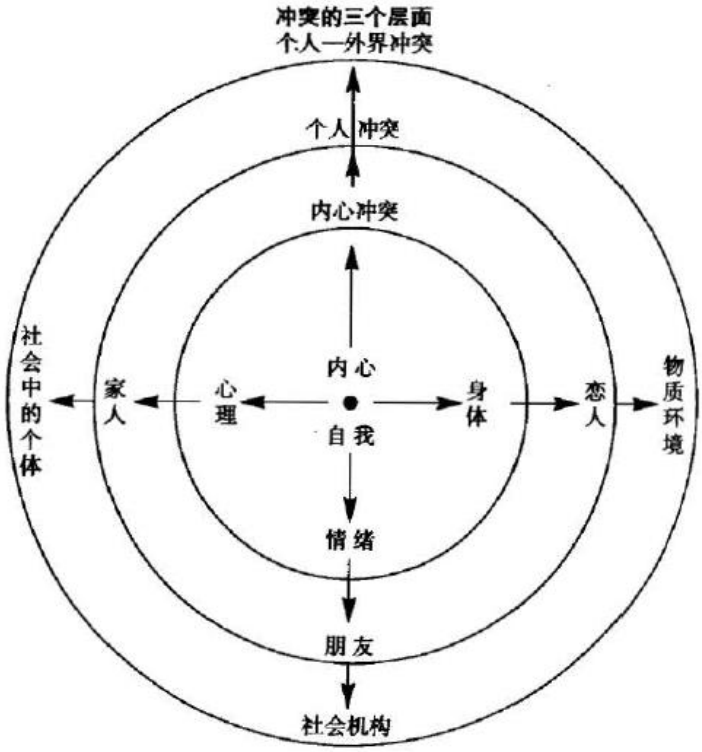
故事设计原理

故事的材质是鸿沟，是一个人采取行动时，期望发生的事情和实际发生的事情之间裂开的鸿沟；是期望和结果之间、偶然性和必然性之间的断层。要构建一个场景，我们应该不断地撬开现实中的这些裂隙。



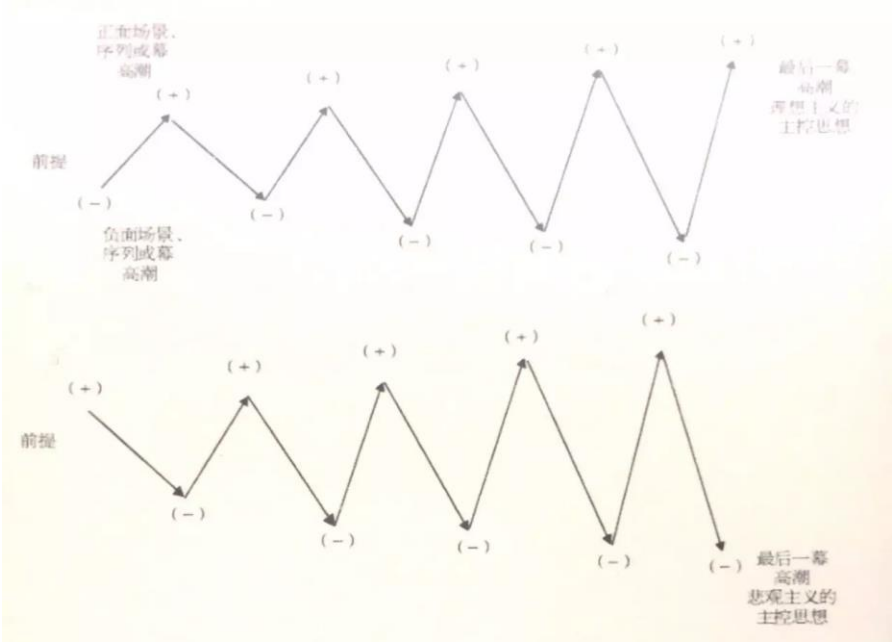
实际上也是通过这样讲述故事，才能牢牢抓住观众的眼球。写的主人公要让观众产生移情作用，才能打动观众。

故事中不停地出现**冲突**：内心冲突、个人冲突、外在冲突。通过**刺激性事件**(inciting incident，书中翻译为**激励事件**)开始，与其它四个要素共同运作起来：进展纠葛、危机、高潮、结局。



最后一幕的高潮是最难的，它是故事讲述的灵魂，如果它失败，整个故事终将失败。

在每个场景的设计中，又有几个组成部分：转折点、伏笔、情感转变和选择。讲故事的人把我们引入期望之中，让我们以为自己一切都明白，然后将现实撕裂，制造惊奇和好奇，把我们一次又一次地往故事的前面部分送。其中的一个要点是正负场景交替出现。



后面的内容感觉主要对导演、小说家更有用，就读得比较快了，全书中有几处翻译最让我难以理解：

substance 翻译为"材质"？ 感觉是在讲故事的实质，内在的本质。

value-charged 翻译为“负荷着价值的”，感觉翻译为“承载着价值的”，或“体现其价值的”。

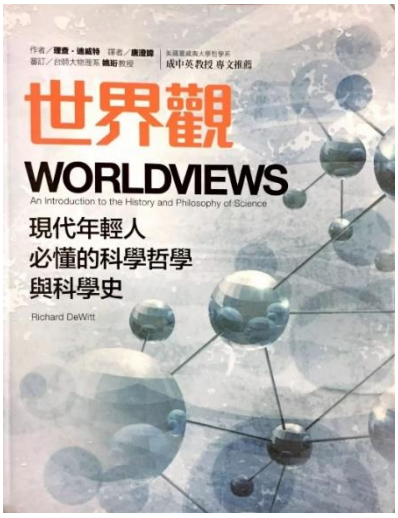
Character Arc 翻译为“**人物弧光**”，看译者注，像是指人物随着情节的变化而在内心发生的变化。

inciting incident 翻译为**激励事件**，但该词应该为中性意思，感觉翻译为**刺激性事件**更好。

在读的过程中，书中不断地提到《唐人街》这部电影，有一章花了大量的篇幅仔细讲述了其中的一个场景。为了体会书中所说的幕设计、高潮、转折、刺激点等，我也专门花了 2 个小时看了这部老电影，以前看电影只是看情节图个热闹，现在发现看电影还可以从书中所说的概念和角度去观察。

书的最后附了一大堆电影名，大部分我都没看过。由于书稿完成于 1997 年，所以提到的电影都比较老，但也不乏经典之作。

第 37 本 世界观



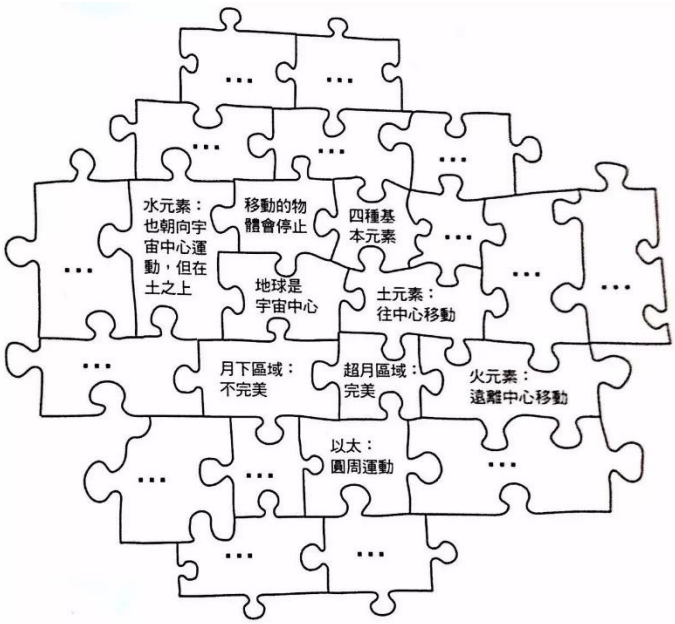
本文初稿完成于 2017 年 3 月 22 日。

《世界观》这本书是听万维钢推荐的，还说繁体中文版比简体版翻译得好，所以马上下单购买了。书到手后，发现比较厚，共 437 页，一开始读繁体字还不太适应，但读了 100 页之后，竟然感觉不到正在读繁体字的中文书了，好神奇。

全书分为三大部分，第一部分介绍了世界观、证据、经验事实、可证伪性等基本概念，第二部分介绍了亚里士多德世界观到牛顿世界观的转变，第三部分是相对论、量子理论和演化论等近代更高深的理论。

世界观拼图

全书中把“**世界观**”类比为“拼图”，是指互相连接、紧密交织的信念体系。比如说曾主宰着公元前 300 年至公元 1600 年的亚里士多德世界观，就像下面这种拼图，在现代人看来这些拼图好荒谬，但在那个遥远的年代，这套体系能够解释许多现象，而且非常“合理”，并且这种世界观统治了人类大概 2000 年。我们现在命名的**以太网**就来自于当时的第五元素“以太”。



亚里士多德的世界观拼图

这些信念中又可以分为**核心的信念**和**外围的信念**。外围信念发生变化和调整是允许的，也是正常的，但核心信念可不能随便变化，它们的变化直接会导致整个世界观体系的崩塌。

我们的信念是由**证据**来支撑的，但实际上这些信念的直接证据少得惊人！凭什么你认为地球绕着太阳转？因为科学家们这样说？因为教科书中都这样说？有没有可能我们的世界观也像亚里士多德的世界观一样，最终也被后代推翻？现在的许多“**常识**”，在将来都被看作幼稚的认识？

两种推理类型

全书把 reasoning 翻译为“论证”。

确证论证：是一种归纳论证（Inductive Reasoning），从特例推到一般。当我们基于某个理论做预测，而预测最后正确，便至少提供了一些证据，证明该理论正确。

> 若 T 理论成立，则有 O 结果
> 当 O 发生时，
> 所以，（有可能）T

否证论证：是一种演绎论证（Deductive Reasoning），从一般推到特例。

一种过度简化的否证论证：

> 若 T 理论成立，则有 O 结果
> 当非 O 发生时，
> 所以，非 T

例：

> 如果烧杯里的样本是乙醇，那我应该会观察到样本在 78.5℃沸腾。
> 我没有观察到样本在 78.5℃沸腾，
> 所以，烧杯里的样本不是乙醇。

比较精准的否证论证，实际上都有许多的辅助假设 A_1、A_2 ... A_n：

> 若 T 理论成立，并且 A_1、A_2、A_3...A_n 都满足，则有 O 结果
> 当非 O 发生时，
> 所以，非 T，或非 A_1、或非 A_2、或 A_3...或非 A_n

刚才的例子的精准描述：

如果烧杯里的样本是乙醇，且温度计运作正常、且我的器皿是干净的、且样本没有遭到污染、且实验室的气压正常、且（随便多少个其它条件）的话，那我应该会观察到样本在 78.5℃沸腾。

我没有观察到样本在 78.5℃沸腾，

所以，烧杯里的样本不是乙醇，或者我的温度计没有运作正常、或我的器皿不是干净的、或样本遭到污染、或实验室的气压不正常、且（随便多少个其它条件）。

从这两种推理方式上来看，想证明一件事是真理或事实，并不容易，甚至可以说是不可能。

可证伪性

可证伪性是一个人面对一个理论时，所抱持的态度，而不是那个理论本身的特性。例如：我对于日心说的态度是可证伪的，即我相信太阳是中心的理论，但如果有足够的证据说明我的观点是错的，我也会承认的，并修改我的观点。而不能说：日心说是可证伪的。

工具主义者与实在主义者

工具主义者的主要任务就是去解释并预测相关资料，一个理论是否反映事物“真正是什么样”根本不重要。

实在主义者虽然同意科学理论的解释，并预测相关资料，但他们另外还要求一个好的科学理论应该是真实的，也就是说，要能反映真实事物的样子。实在主义者多了一些追问。

这让我想起来《大数据时代》这本书，其中一个观点是，现在更关心**相关关系**，而不在意**因果关系**。即用一个大数据分析理论得出来某两个特征存在正相关的关系，那我们就可以直接在商业上应用它，根本不用去问为什么，这就是**工具主义者**。而非要去琢磨这背后的道理的人，就是**实在主义者**。

从亚里士多德世界观到牛顿世界观的转变

如果你对物理学、天文学感兴趣，这一部分读起来挺有意思，从托勒密的天文学大成，到哥白尼系统，再到第谷系统（以天文学家第谷.布拉赫命名），再到开卜勒系统，最后到牛顿的世界观，从肉眼的观察，到望远镜的出现，无数的**经验事实**需要各种理论来解释，书中有不少插图来解释各种理论是如何解释一些奇怪的天文现象的。

我们长期以来接受了牛顿世界观的教育，但直到现在，仍有人认为改进后的第谷系统也可以解释各种现象。我们现代人不应该嘲笑那时的人们，更应该对他们持敬佩之心，凭着一双肉眼，用一辈子的时间去研究，也没有什么太多的数学理论和工具，对各种天文现象做出了大胆猜想和解释。几百年后，我们的世界观的核心拼图也很可能被替换掉。

科学世界观的近代发展

这一部分介绍狭义相对论、广义相对论、量子理论、演化论等更加烧脑的理论，我实在读不下去了。我重点关注了量子理论部分，作者把它分成三部分慢慢展开，中间仍会遇到薛定谔的猫，也会讲到量子纠缠（万维钢在 3 月 12 日的精英日课把这个概念介绍得非常易懂），读不懂这些内容看来对生活也没什么影响。光是一种粒子还是波？估计后人们会嘲笑我们现在的认知。

我的得到

1、拼图的类比

全书把世界观类比成各种信念的拼图，比较容易理解。实际上人生之旅也是一种拼图，心灵成长的拼图，成长过程中不断地加上新的拼图，根据实践去修正以前错误的认知，看一个人是否成长，关键是看他的人生拼图是不是还在更新。

最近再写“零基础学编程”系列文章，感觉学编程（学其它任何知识）也像是知识拼图不断完善的过程，一开始面对一个未知的世界，随着学习的深入，不断地加入循环、条件、流程、算法、数据结构、数据库等众多拼图，在各种拼图之间还要创建各式的连接，才能学会编程。我建议刚学编程的朋友，要找张大纸把这种拼图记录下来，等增加到 100 张、10000 张拼图时，也就成编程高手了。

2、可证伪性

明白了“可证伪性”的概念，不是对一个理论而言的，而是对一个理论的态度。一个人讲理，就说明了他是可证伪的？

3、否证论证

搞明白这种推理方式可以锻炼逻辑的严谨性，众多的辅助假设对于科学研究有用，也可以用于辩论中。

书中还有一些哲学方面的观点和理论，可以引发更多的思考。

第 38 本 有钱人想的和你不一样



本文初稿完成于 2017 年 4 月 17 日，2021 年 2 月 7 日重写。

2017 年 4 月，参加一个读书活动，发现了《有钱人想的和你不一样》这本书，全书不太厚，只有两大部分，第一部分讲**金钱蓝图**，第二部分是 **17 条财富工具箱**。

看完书之后，我没有太深的理解，也没有转化为具体的行动，2021 年重读一遍，准备践行其中的一些要点。

顺便说一句，该书的中文版有简体版和繁体版，个人感觉繁体版的翻译要好一些，最好参照着一起阅读。

第一部分 金钱蓝图

富人用着一种与穷人截然不同的思维方式，而这种**思维方式**决定了他们的**行动**，行动决定了他们的**结果**。

种什么因，结什么果

如果你想改变果实，你首先就要改变它的根。如果你想改变看得见的，那就必须先要改变看不见的。缺钱是一种结果，那么，什么是造成缺钱的根本原因？唯一能改变你的“外在”世界的方式，就是先去改变你的“内在”世界。你的外在世界，只不过是你内在世界的反映罢了。试着将自己的穷人思维转变为富人思维。

宣言：我的内在世界创造了我的外在世界。

成功的关键是提高你自己的水平；当你专注于某件事的时候，努力把自己打造为专家，人们自然会被你吸引。当他们出现的时候，给他们开账单。

李笑来在《通往财富自由之路》的“万能钥匙”一章中也写到：

总盯着钱的人，通常赚不到钱。真正赚到钱的人，通常都会把**注意力**放到**自身能力的提高上**。如果能合理使用自己的注意力，试着活在未来，并且刻意打磨自己的元认知能力，估计想要赚不到钱也很难。

改变根深蒂固的认识 → 想法 → 感觉（选择） → 行动 = 结果

我们得升级自己的操作系统，改变我们的一些金钱观念。很多人把钱描写为罪恶、肮脏的同义词，把富人放在大众的对立面，这种金钱观让你离钱越来越远。通常我们的金钱观点是受到小时候的所听、所见、特殊事件所影响而形成的，我们都是通过模仿来学习每件事的，所以我们在无意识地重演父母那里的理财模式。

树立正面意义的金钱观念，想法产生感觉，感觉产生行动，行动产生结果。

我自己的情况是：直系亲属里没有一位经商的，从父母那里能够听到、看到的就是省吃俭用、上班、把钱存银行，2016 年之前的理财技能几乎为零。唯一的好处就是上班几十年，没有乱折腾，慢慢地有了一点点积蓄。

第二部分 17 条财富工具箱

这里对比了 17 条有钱人和穷人在思维方式上的区别，首先从思维方式上摆脱穷人思维，再落实到自己的行动上，才能变为有钱人。

	有钱人的思维	穷人思维
1	我创造我的人生，不抱怨，远离抱怨的人	怨天尤人
2	想赢，必胜	不要输
3	不仅想要变得富有，还付诸行动，并全力以赴	只是想着变富
4	思考大目标，帮助上万人	玩得太小
5	专注于机会	只看到困难
6	欣赏其他有钱人和成功人士	讨厌有钱人和成功人士
7	与积极的成功人士交往	与消极的失败者混在一起
8	满怀激情销售自己的产品、服务和创意	看不起推销和宣传
9	努力成长，想尽办法解决问题	回避问题
10	出色的接受者	差劲的接受者
11	凭结果赚钱	靠时间挣钱
12	两者都要，双赢	二选一，我赢你输
13	专注于资产净值(工作收入+被动收入、储蓄、投资、简化)	只关心工作收入
14	有理财习惯	不会管理自己的钱财
15	让钱努力为自己工作（被动收入）	辛苦工作赚钱
16	即使恐惧也有所行动	被恐惧挡住了行动
17	持续学习成长	自以为无所不知

1）富人主动创造人生，穷人只会抱怨

别离抱怨者太近，因为负能量会传染。不要抱怨任何事，不只是不大声说出来，在脑海里也不要有。

李笑来在《通往财富自由之路》“报怨”一章中也写到：遇见问题，能解决就去解决，展现出你的能力；不能解决就承受，表现出你的坚韧。远离报怨和爱报怨之人。

将主动权掌握在自己手里，与浑身充满正能量的人交朋友，遇事别抱怨，主动去解决或承受。

2）富人的目标是想赢、穷人只是想着不输

设定一个有挑战的目标，年收入可以设的高一些，比如说 100 万。

3）富人全身心地致力于创造财富，穷人只是想想而已

专注、勇气、知识、专业技能、100%的努力、永不放弃的态度，还要有富人思维。

4）富人思考大目标，穷人想得太小

你的收入将与你输送到市场的价值成正比，选择去帮助成千上万人，去把你服务的人数扩大 10 倍。

去开一门课程，写一本书，影响上万人。

5）富人专注于机会，穷人只看到困难

富人是冒经过分析后的风险，这意味他们广泛研究，付出应有的勤奋，基于确凿的信息和事实做出决定。

富人在每件事上都关注机会，在他们的周围，机会就大量存在。想成为富人，就要关注挣钱、储蓄、投资，**在尽可能短的时间内准备好，采取行动，然后沿路修正**。行动总会打败不行动。如果你真的想学习一桩生意，那就融入其中。

李笑来在《通往财富自由之路》“投资的刚需是避险”里写到：投资创业的生存法则，第一：为了与他人合作，需要放弃一部分安全感，但并不是盲目冒险，要注意**安全第一**，资本安全和人身安全；第二：**成为专家**。锤炼自己的学习能力，需要什么就学什么，成为那个领域的专家，然后像专家一样的思考、决策、行动。

2017年之后，我的行动力还可以，投资GAFATA，定投数字资产，控制仓位，控制风险，不乱操作，收益还行。

6）富人欣赏其他有钱人和成功人士，穷人讨厌有钱人和成功人士

在致富的所有重要特质中，“赢得信任的能力”要列在首位。

这一点我非常认同，我在个人博客上写了10多年的文章，就是一种信任的积累，公众号里的很多用户都是从博客吸引而来的。

欣赏有钱人，祝福有钱人，爱有钱人，致力于变成和他们一样的有钱人。

7）富人与积极的成功人士交往，穷人与消极的失败者交往

这里提到了如何应对另一半不愿一起成长的问题。别庸人自扰地试图让一个消极的人去改变，尽力把自己变得最好，如果她来探询你的秘密，那就告诉她。在消极的人周围，在消极的环境中，要更加积极、清醒，这并不容易，但这是对你的考验。

据说一个人的收入水平是周围5个好友的平均值。朋友都是自己筛选的，去与那些充满正能量、愿意不断成长的人交朋友。

8）富人善于推销自己优秀的产品、服务和创意，穷人看不起销售

富人几乎都是出色的推销员，他们能够而且愿意以激情和狂热推销他们的产品、服务和理念。

评估一下自己正在提供的产品或服务，10分制，如果估分为7～9分，那就努力提高其价值。如果为6分以下，就停止提供这些产品和服务。

我现在有的产品：《区块链生存训练2.0》，自己都不能给它打10分，还得找时间重新改写一遍。

9）富人努力成长，想尽办法解决问题，穷人回避问题

成功的秘诀，就是不要逃避问题，不要在问题面前退缩；成功的秘诀就在于要不断成长，让自己大于一切的问题。

有钱人遇到问题不会退缩，不会逃避，也不会抱怨，他们面对挑战，把时间和精力用来思考对策与寻找答案，并且找出方法不让问题重现。

10）富人都是出色的接受者，穷人是差劲的接受者

如果你说你有价值，你就有价值。如果你说你没有价值，那么你就没有。然后，你就会依照你的故事版本而活。

每次有人给你任何形式的赞美时，勇敢地接受，都要说“谢谢”。

昨天在外面散步时，对面走来两位女士，一位对另外一位穿着一件时髦衣服的女士说道：“你的衣服真漂亮！从哪买的？”我瞄了一眼，发现那衣服真得挺时尚挺得体的。可惜那位女士这样答道：“这件破衣服穿了好几年了”。

以前对这样的事情并不会关注，现在回想起来，那位女士就是一个不会接受赞扬的人。你不会接受赞美，将来别人不会再给予你由衷的赞美。

拿到一笔收入后，时不时让自己放纵一下，来点奢侈的体验。

11）富人凭结果赚钱，穷人靠时间挣钱

穷人靠稳定的工资，没有其它任何收入来源。“穷”字怎么写，固定的地方出八小时的苦力。

每个人都应该拥有自己的事业，不论全职还是兼职，绝大多数百万富翁都是在他们自己的生意里富起来的。

以前的我写过很多程序，做过许多项目，折腾了许多事，但没有注意把它们**封装为产品**，打磨成优秀的产品，即使有了产品，因为不会推销，可能别人也不知道。下一步，要专注打造一个产品或服务：区块链生存训练。

12）富人思考“两者都要”，穷人只会二选一

每当面临一个非此即彼的选择时，就问自己一个非常重要的问题：“我如何两个都得到？”

商业里不一定非得弄成“我赢你输”的局面，还有双赢的可能。

罗胖在跨年演讲里提过这样一个财商游戏：

假如有两个按钮，你会按下哪一个？

- ✧ 直接拿走 100 万
- ✧ 50%机会拿到一个亿，50%机会什么也没有



穷人会直接拿走 100 万，富人则有很多的思路。

13）富人关注于资产净值，穷人关心工作收入

资产净值的四个元素：收入、存款、投资、简化。

收入分两种形式：工作收入和被动收入。穷人只关心其中的一项：工作收入。而有钱人有被动收入、存款，花时间和精力去学习投资相关的事物。

第四条简化是我没想到的，一开始以为翻译错了，原来是指克制一下过度消费的欲望。

Action：制作家庭资产负债表，并每季度更新一次。

14）富人有理财习惯，穷人不会管理自己的钱财

10% 财务自由账户，用来投资或创造被动收入。

10% 玩乐账户，每月必须花，还要花光。

10% 长期储蓄账户。

10% 教育账户。别忘了投资自己。

50% 必需品账户。

10% 给予账户。

15）富人让钱努力为自己工作，穷人辛苦工作赚钱

为你工作的生意是指不必亲自参与操作就能获得收入的业务，比如：雇佣别人的工作、企业系统的运转、投资资金的运作、出租房地产、版税、网络营销等，一旦完成建造基础的工作，它就能不断地产生被动收入。

这里的被动收入与李笑来说的“**睡后收入**”是一个意思，也就是说，即使睡着了也能产生收入。

富人都有着长期思维，要学习投资，熟悉各种投资手段和财务工具，选择一个主要的方式，成为行家里手。从主动收入，转到被动收入。

作者这里提出了要买房地产，看了一下这本书的简体中文版是 2008 年出版的，繁体中文版是 2005 年，英文版应该更早，以房价的历史行情来看，如果当年看了这本书还有所行动的读者可能已经赚翻了。

16）富人即使恐惧也有所行动，穷人被恐惧挡住了行动

有意识地进入“不舒适区”，通过不断学习让不舒适变得舒适，慢慢扩大舒适区，将扩大收入的财富区域的大小。

2014 年看了《富爸爸，穷爸爸》后，并没有采取什么行动。2016 年 8 月订阅了《通往财富自由之路》后，才开始学习理财知识，参加一些投资活动。投资有风险，要明白各种投资的风险程度，控制自己的投资行为，四年多过去了，没有财务自由，但财务状态也得到了改观。

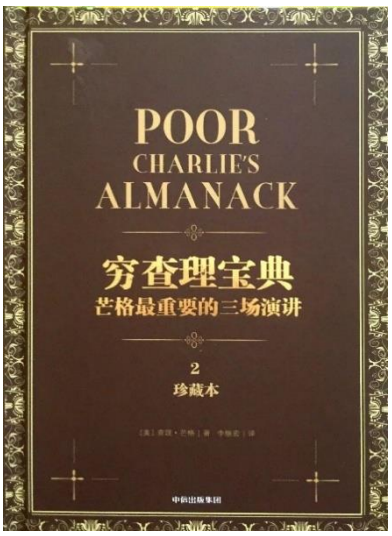
17）富人持续学习成长，穷人自以为无所不知

这条是必须的，2004 年开通博客，2016 年开通公众号，运营过社群，写过书，弄过直播，教过编程，炒过比特币。

生命不息，折腾不止。

永久链接：shenlb.me/rich-think

第 39 本 穷查理宝典——芒格最重要的三场演讲



本文初稿完成于 2017 年 5 月 8 日。

《穷查理宝典》是从“得到 APP”下单购买的，一开始听到这本书时感觉 99 元价格太贵，后来看到好多人的好评，就果然购入了，顺便送了好友一套。看别人的书评，得知“得到”出版的这套书是相当精简的版本，以前的版本据称有 70 万字，非常非常厚。这套精简书也有 2 本，我先看完了第二本。

以前只知道巴菲特是股神，原来这个查理·芒格与他不相上下，只不过芒格为人更低调而已。该书只有三讲，第三讲是系列演讲的合集，所以前两讲中的少许内容会重复出现在第三讲中。

第一讲 最有用的商业智慧有哪些？

1994 年 4 月在南加州大学马歇尔商学院的演讲

在手里拿着铁锤的人看来，每个问题都像钉子

演讲的主题是选股艺术，而芒格却从**普世智慧**谈起。芒格认为一个人要掌握多元的思维模型，一个问题肯定会在多个理论框架中相关联系，只从一个单一的角度去思考，肯定会失败。必须拥有跨学科的心态，掌握许多知识，要让它们在头脑中形成一个思维框架，在随后的日子里能自动地运用它们。

【我学习了许多编程知识，遇到一个问题时，本能地想着如何用程序来解决，而具有多元思维的人会搜索管理学、心理学、物理学等多种学科中的相关知识，所以多读各种学科的经典书籍，看问题的角度就会不断丰富，解决问题时经常会出来奇思妙想。】

数学和会计学是必须要掌握的

在数学知识中，作者强调概率论、复利原理和排列组合原理。【自从李笑来在《七年就是一辈子》中强调**复利原理**之后，我也把每天进步一点点当作自己的信条，多篇文章中都会提到这个公式。】

会计是从事商务活动的语言。【这件事我以前也不重视，去年学习了《世界上最简单的会计书》，明白了最基本的几张报表的概念，下一步需要在家庭理财中强化这些知识，每月要更新一次资产负债表。】

来自硬科学、工程学的思维模型是地球上最可靠的思维模型，第二种可靠的思维模型来自于生物学/生理学

这里面提到了工程学的后备系统、断裂点理论、物理学里的临界质量概念。【我已经收集到GTD的清单】

缩小规模、加强专业化程度能够给你带来巨大的优势

【前几天刚写完有关定位的笔记，仍在寻找这种细分的市场，在行动中逐步调整。】

在漫长的人生中，你只要培养自己的智慧，抓住一两次这样的好机会，就能够赚许许多多的钱。总而言之，“冲浪”是一个非常强大的模式。

每个人都有自己的能力圈，要扩大那个能力圈是相当困难的。要搞清楚自己的优势在哪里，必须在自己的能力圈之内竞争。如果非要去玩别人玩得很好而自己一窍不通的游戏，注定会一败涂地。

选股的艺术

股票市场与赛马的彩池投注系统很像，高手投注的次数并不多，只在发现定错价的赌注时才会出手。聪明人在发现这样的机会之后会狠狠地下注，他们碰到好机会就下重注，其他时间则按兵不动。成为赢家的方法是工作，工作，工作，再工作，并期待能够看准几次机会。作者指的是美国的股票。

第二讲 如何获得精彩的人生？

2007年5月在南加州大学GOULD法学院毕业典礼上的演讲

要得到你想要的某样东西，最可靠的办法是让你自己配得上它

【想让某位大伽帮你转发一篇文章或者推介一个公众号，就得让自己配得上他，得去主动帮大伽一个忙，在别人眼里看不上的一个忙。最近在潜能营里看到一位战友给永澄大伽做了一份公众号里所有文章的详细分类和链接，从而成功获得了大伽的助推。】

坚持终身学习，每天夜里睡觉时都比那天早晨聪明一点点

【读书，践行，反思，调整再行动，做不到每天进步一点点，那就每周都要有所进步。】

变态的工作关系也是要避免的

要特别避免在你们不崇敬或者价值观不同的人手下干活，那是很危险的。找出你们尊敬的人，然后想办法调到他手下去。

在生活中应该追求的是尽可能地培养一张无缝的信任之网

【信任是未来的货币，真诚、乐观、精进、守信，才有人愿意与你成为朋友、战友、合伙人、生意人。】

第三讲 聪明人为什么会犯错？

查理·芒格的人类误判心理学

芒格在 2005 年时将三次演讲的内容合并，整理出这样一篇稿子，当时他已 81 岁高龄，还有如此清晰的思维。这里共汇总了 25 条心理倾向，做决策时需要时不时地对照一下这些倾向。

1. 奖励和惩罚超级反应倾向

也许最重要的管理原则就是：“制定正确的激励机制。”由于激励机制偏见太常见，所以在与推销员、专业顾问等人打交道时务必要小心，他们推荐给你的很可能是他们受益最高的产品，而不是适合你的产品或服务。芒格给出了几条对策：

如果顾问提出的专业建议对他本身特别有利，你就应该特别害怕这些建议；

在和顾问打交道时，学习和使用你的顾问所在行业的基本知识；

复核、质疑或者更换你得到的建议，除非经过客观考虑之后这些建议看起来是合适的。

【这里我想起了国内的导游行业，导游们通常没有底薪，靠提成过日子，很难保证不做不道德的事情。】

2. 喜欢/热爱倾向

粉丝追明星、大伽，都会有这种倾向：

忽略其热爱对象的缺点，百依百顺

偏爱那些能够让自己联想起热爱对象的人、物品和行动

因为爱而扭曲其他事实

3. 讨厌/憎恨倾向

正好与第 2 条相对：

忽略其讨厌对象的优点

讨厌那些能够让自己联想起讨厌对象的人、物品和行动

因为仇恨而扭曲其他事实

【我喜欢李笑来的这个观点：即使是不喜欢的人，也可以试着找出他的优点，实在找不到，就远离他。】

4. 避免怀疑倾向

因为压力和困惑，人类有一种尽快作出决定，从而消除怀疑的倾向。

5. 避免不一致性倾向

也可以称为“维持现状倾向”。即使知道某个行为是个坏习惯，仍改不掉。人类接受了某种认知后，就不经常去检查，更不会去改变，即使有大量证据表示它们是错误的。【参看《世界观》中的“**可证伪性**”概念】

6. 好奇心倾向

好奇心还能让人们在正式教育结束之后很久依然拥有许多乐趣和智慧。

7. 康德式公平倾向

要求人们遵守某种行为方式，如果所有人都遵守，那么就能够保证社会制度对每个人来说都是最好的。【我感觉遵守法律和规则，永远是代价最小的选择】

8. 艳羡/妒忌倾向

【单位里害怕引发妒忌，奖金平均分配，造成了严重的工作效率低下。】

9. 回馈倾向

【国与国的交往就应该以牙还牙，如果对方杀我同胞，我们还给其经济援助，则对内失信于民，对外还会被认为很贱】

【这里提到了一个推销员的伎俩，先提出一个几乎无理的请求，然后再做出让步，于是我们也会做出妥协。】

【杜绝采购员的腐败最佳做法：什么好处也不能拿，哪怕是一个热狗】

10. 受简单联想影响的倾向

避免根据生活经验做简单的结论，例如：价高的质量不一定好。

波斯信使综合症：有些上级不喜欢听到坏消息，那么他很快就会被谎言包围。

11. 简单的、避免痛苦的心理否认

12. 自视过高的倾向

自己精心挑选的彩票号码，就愚蠢地认为中奖机率大一些。面试官总是高估自己的识人水平，实际上有学术研究表明，面试中得来的印象，没什么预测价值。

13. 过度乐观倾向

学会客观分析，运用数学知识。

14. 被剥夺超级反应倾向

【被剥夺某项东西时，会做出过激反应。此时要提醒自己，延迟做出响应。】

赌博机设计出来的程序就是让你感觉每次差一点点就要赢了，诱你上瘾。

拍卖会上经常会出现一个愚蠢的成交价格，巴菲特的建议是：别去参加这些拍卖会。

有些人会耗尽他所有的优质资产，去徒劳地挽救一个变得很糟糕的投资项目。要避免这种蠢事，最佳的办法之一是趁年轻的时候好好掌握打扑克牌的技巧。【原来打桥牌有这种教育意义！】

15. 社会认同倾向

避免从众心理。学会如何在其他人犯错的时候别以他们为榜样，因为很少有比这个更值得掌握的技能。

16. 对比错误反应倾向

这里讲到了价格锚点效应，我强烈推荐看看《无价》这本书。

警惕温水煮青蛙的效应，每一步都很小，但最后是致命的。

17. 压力影响倾向

轻度的压力能够轻微地改善人们的表现，比如在考试中；而过重的压力则会引发彻底失调。

18. 错误衡量易得性倾向

大脑会高估容易得到的东西的重要性，应对办法：按程序办事，使用检查表。

19. 不用就忘倾向

所有技能都会因为不用而退化。明智的人会终身操练他全部有用却很少用得上的、大多数来自其他学科的技能，并把这当作是一种自我提高的责任。

20. 化学物质错误影响倾向

21. 衰老—错误影响倾向

带着快乐不断地思考和学习在某种程度上能够延缓不可避免的衰退过程。

22. 权威—错误影响倾向

盲目听从权威的意见有时会闹出大笑话。

有些错误影响是很可笑的，就好像西奥迪尼讲过的一个故事。美国有个医生给护士留了手写的字条，吩咐她如何治疗病人的耳痛。纸条上写着“Two drops，twice a day，r. ear。”（“每天两滴，右耳。”）护士把“r. ear”（右耳）看成了“rear”（屁股），于是让病人翻过身，把滴耳液滴进了病人的肛门。

23. 废话倾向

别让废话连篇的人干预做重要事情的人。

24. 重视理由倾向

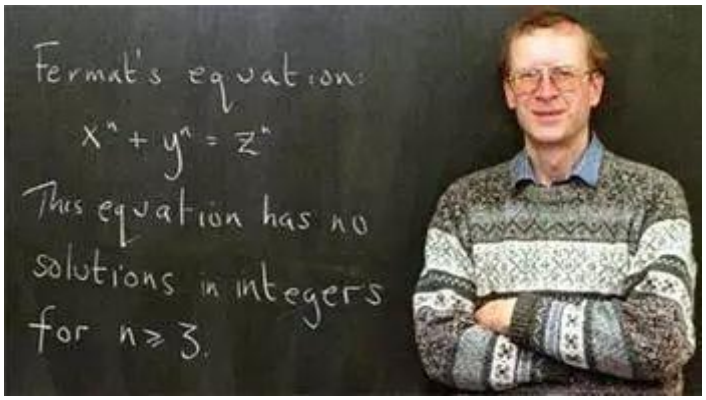
【讲授知识时或给下属安排一件任务时，还要告诉他理由。一方面让他们对知识的吸收和使用变得更容易，另一方面大多数人认为有理由的事情是很重要的。】

25. lollapalooza 倾向——数种心理倾向共同作用造成极端后果的倾向

我百度了一个 lollapalooza 这个奇怪的单词，辞典给出的解释是”非常出色的人“，原来芒格对那些相互巩固并强化的因素发明了一个术语 lollapalooza 效应，就是“好上加好效应“。指多个同向因素（可以是正向，也可以是负向）叠加之后，产生了 1+1>>2 的效果。

第 40 本 费马大定理

本文初稿完成于 2018 年 4 月 8 日。



费马大定理（Fermat's Last Theorem）不仅是一道困扰数学家 300 多年的难题，还有人专门写了一本书，书名就是《费马大定理》。这本书在我的 Kindle 里放了有挺长时间了，最近重新捡了起来，因为我发现比特币加密算法中的椭圆曲线与费马大定理有密切关系，而我又实在看不出费马公式 $x^n + y^n = z^n$ 公式与椭圆曲线$y^2 = x^3 + ax + b$ 有何联系，所以到书中一寻究竟。

《费马大定理》一书的作者是 Simon Singh，他还在 1996 年导演了同名的纪录片《地平线：费马大定理》(https://v.qq.com/x/page/d0198hri4gz.html)。虽然作者在书和电影中尽量都用朴实的语言，并没有引入几个公式，但如果没有基本的数论知识，理解起来并不轻松，听听多位数学家们的秩事还是挺有意思的。

国内有位张宇老师也专门做了一期视频，把其中的一些故事讲得生动有趣，链接：https://v.qq.com/x/page/e0544ev5yzw.html。

勾股定理

费马大定理的描述非常简单，小学生就可以理解，但证明过程奇难无比，这个定理与我们熟知的勾股定理还是近亲。勾股定理的公式 $x^2 + y^2 = z^2$ 我们在小学时就学过，在国外被称为毕达哥拉斯定理 （Pythagorean theorem）。

满足方程 $x^2 + y^2 = z^2$ 的正整数解被称为勾股数，在国外称为毕达哥拉斯三元组（Pythagorean triple），最小的一组勾股数是我们熟悉的(3,4,5)，西周初年的商高提出了“勾三股四弦五”。

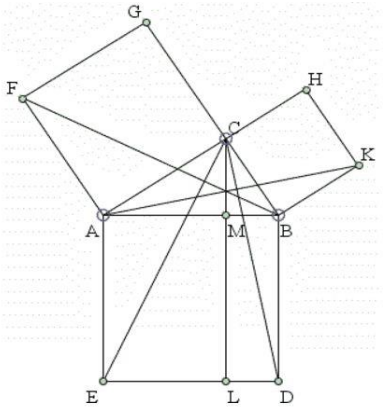
现在有了计算机，找这些勾股数非常轻松，比如一行 Python 代码就可以搞定，这里去掉了一些重复项，这里假设 a < b < c。

```
print([(a,b,c) for a in range(1,101) for b in range(a,101) for c in
range(b,101) if a**2 + b**2 == c**2])
执行结果如下：[(3, 4, 5), (5, 12, 13), (6, 8, 10), (7, 24, 25), ... , (60, 80,
100), (65, 72, 97)]
```

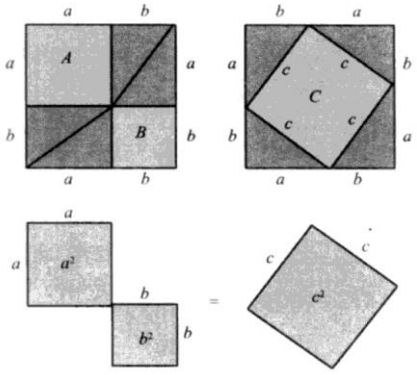
Haskell 的源代码则更加简洁，代码即公式，公式即代码：

```
[(x,y,z) | x<-[1..100], y<-[x..100], z<-[y..100], x^2+y^2==z^2 ]
```

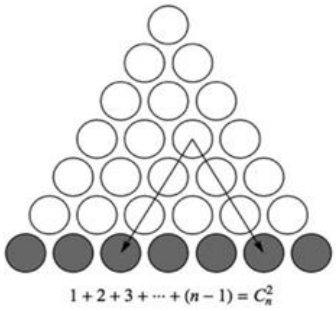
中国人研究数学是实用主义，能把“勾三股四弦五”用于生产实践就行，而国外学派讲究严谨，构建好几条公理，然后通过公理去证明一条一条的定理。勾股定理看似简单，但证明起来也需要一点技巧，我上学时用过的教科书上看到的是经典的欧几里得证明法。说实话，当时看明白了这个复杂的证明思路，但现在无论如何是推不出来了。



有一些爱好者收集了 100 多种证明方法，可谓是五花八门、千奇百怪，链接：https://www.cut-the-knot.org/pythagoras/index.shtml，我最喜欢下面这种无字的证明。



说到无字证明，再扯远一些，当年看过这个关于排列组合的无字证明，这个图中除了公式之外，绝对是一个字也没有，非常精巧，不过理解起来也并不容易。



费马大定理

勾股公式中存在着无穷的正整数解，但把方程稍微改一下 $x^3+y^3=z^3$，就找不出一个正整数解，对于 $x^4+y^4=z^4$，$x^5+y^5=z^5$，仍然没有正整数解。因此，费马猜测：

$x^n+y^n=z^n$ n>2 时，没有正整数解。

费马出生贵族，喜欢捉弄其他的数学家，经常呆在家里琢磨出一个定理，对外宣称自己找到了证明方法，让外人苦思冥想而不得解。费马死后，有人在他的手稿里发现了许多定理，其它定理慢慢都被世人解决了，但只有一个没被解决，被称为**最后的定理**(Last theorem)，国内翻译为**费马大定理**，费马折磨人的天性不改，手稿的空白处留着这样一句经典的话：

> 对这个命题我有一种十分美妙的证明，可惜这里空白太小，写不下。

他留下这一小段话不要紧，这个定理又折磨了后人 300 多年。

完满数、亲和数、可交往数

完满数(Perfect Number)，又被称为完全数、完美数或完备数，它的所有真因子之和，恰好等于它本身。

$$6=1+2+3$$

$$28=1+2+4+7+14$$

$$496=1+2+4+8+16+31+62+124+248$$

从这个思路出发，有人发明了**亲和数**（Amicable Pair），即某个数的所有真因子之和正好等于对方。220 和 284 互为亲和数，因为 220 的所有因子 1，2，

4，5，10，11，20，22，44，55，110 之和为 284，而 284 的所有因子 1，2，4，71，142 之和为 220。

再推广之，就有了**可交往数**(Sociable Numbers)，例如：数组（1264460，1547860，1727636，1305184）中，第一个数的因数之和等于第二个数，第二个数的因数之和等于第三个数，...，而第四个数的因数之和等于第一个数，就这样，一群数形成了一个社交圈。

欧拉猜想

欧拉从费马大定理出发也提出了一个猜想，他认为下面这样的方程不存在整数解：

$$a^4 + b^4 + c^4 = d^4$$

$$a^5 + b^5 + c^5 + d^5 = e^5$$

不过，这个猜想是不成立的，很快就有人找到了反例。

1966 年，L.J.Lander 和 T.R.Parkin 找到一个反例：

$$27^5 + 84^5 + 110^5 + 133^5 = 144^5$$

1988 年，Noam Elkies 找出一个反例：

$$2682440^4 + 15365639^4 + 18796760^4 = 20615673^4$$

Roger Frye 用电脑直接搜索，找出了一组最小的反例：

$$95800^4 + 217519^4 + 414560^4 = 422481^4$$

n < 41000000

费马死于 1665 年，这个定理发表的时候已经是 1670 年，费马大定理实在是太折磨人了，数学家就从容易的特例开始下手：

1676 年、1678 年，数学家证明了 n=4 时，费马大定理成立；

1770 年，欧拉证明了 n=3 时成立；

1823 年，n=5 的情形被证明；

1832 年，n=14 被攻克；

1839 年，n=7 被法国数学家拉梅证明；

1844 年，德国数学家识库麦尔用了 20 多年创立了理想数理论，证明了当 n<100，并且不是 37、59、67 三个数时，费马大定理成立；

1955 年，n<4002 均成立；计算机开始出现，加速了证明的过程。

1976 年，n<125000；

1985 年，n<41000000；

但这种证明方法永远无法最终证明费马大定理，即使把 n 推进到 10 的 1 亿次方，仍是一个有限数，费马大定理看来是无法证明的。

根据有限的例子来推出一个结论在数学上是不可靠的，比如：31，331，3331，33331，333331，3333331，33333331 这些数都是素数，但很可惜，下一个数 333333331 却不是素数，它可以分解为 17 * 19607843。

10 万马克

保罗·沃尔夫斯凯尔（Paul Wolfskehl)是一名医生，同时也是数学爱好者，他迷恋上了一位漂亮的女性，但是惨遭拒绝，这使他倍感沮丧而决定自杀。保罗做什么事情都要按计划行事，他非常谨慎地制定了死亡计划中的每个细节。他定下了自杀的日子，决定在午夜钟声响起时用一颗子弹结束自己的生命。

他做事效率比较高，很快提前把安排好的事情都做完了，这时离午夜还有好几个小时呢。为了消磨这几个小时，他就去了图书馆，随手翻到一本数学期刊，很快他被一篇有关费马大定理证明的论文吸引住了，他发现论文中的一处逻辑有漏洞。于是坐下来开始全神贯注地演算，当然最后他没有证明出费马大定理，但规定的自杀时间在不知不觉中已经过了。

沃尔夫斯凯尔感受到了证明数学题的过程带来的成功喜悦，重新认识到了人生的价值并不只有爱情，数学重新唤起了他生命的欲望。为了感谢这个大定理的救命之恩，他的新遗嘱从他死后财产中拿出 10 万马克（在 1997 年时相当与 100 万英镑）设立了一个大奖，用于奖给任何能证明费马大定理的人。1997 年 6 月 27 日，该奖最后被安德鲁·怀尔斯获得。



保罗·沃尔夫斯凯尔

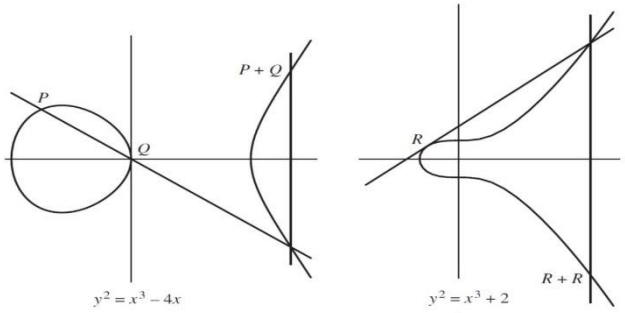
椭圆曲线

椭圆曲线的模样并不像椭圆，是因为类似于计算一个椭圆的周长的积分而得名。

$$\int \frac{dx}{\sqrt{x^3+a_2x^2+a_3x+a_4}}$$

椭圆曲线的一般形式是 $y^2 = ax^3 + bx^2 + cx + d$

从下面这个特例中可以看出椭圆曲线长的样子。



据说费马大定理经过一个变换可以变为下面这个椭圆曲线方程：

$$y^2 = x^3 + (A^n - B^n)x^2 + A^nB^n$$

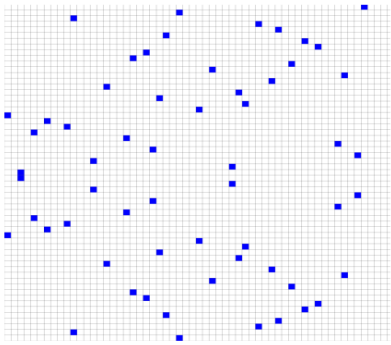
椭圆曲线都是关于 x 轴对称的，数学家们再给椭圆曲线定义了一种神奇的加法操作，比如 P+Q，表示两点的连线与曲线的交点，再向 x 轴引垂线，对面的那个点就是相加之后的结果。而对于相同的点的加法 R+R，则先做切线，再做垂线。

这种加法操作的几何含义还是挺直观的，可是密码学家们发现把它稍加改造，就可以用于**非对称加密领域**。这种加密理论要求找到一种不可逆的运算，有加法运算，但没有减法；有乘法运算，没有除法运算。本来密码学家们把大素数相乘用于著名的 RSA 加密算法中，比如：

99996011 * 99999787 = 9999579800849657

两个素数相乘很容易计算，但把右侧的数字分解为 2 个素数之积难度就不小，当把 500 位的素数与 500 位的素数相乘之后，以现在计算机的计算速度几乎无法解决这个大素数的分解难题。

密码学家感觉 RSA 还不够复杂，就把目光锁定在椭圆曲线加密算法上，比如比特币中运用了 secp256k1 的加密算法，他们定义了一个椭圆曲线方程：$y^2 = x^3 + 7$，并把整数范围限制在 2^256 之内（用到了 mod 模运算），这个函数的图像已经很难画出来了，如果把 x,y 限制在 60 以内，这个函数的图像是这样的：



然后在这个空间中找一个很远的点，称为基点，坐标为(79BE667E F9DCBBAC 55A06295 CE870B07 029BFCDB 2DCE28D9 59F2815B 16F81798, 483ADA77 26A3C465 5DA4FBFC 0E1108A8 FD17B448 A6855419 9C47D08F FB10D4B8)，一个**私钥**经过几亿亿亿次的加法操作之后，变成了**公钥**。由私钥生成公钥可以在 1 秒钟之内搞定，但反过来，几百万年也搞不定。

谷山-志村猜想

视线再切换到我们的邻国日本，1954 年左右，一对年轻人谷山丰和志村五郎对于一种叫做**模形式**（modular forms）的数学分支产生了浓厚的兴趣，模运算简单来说就是我们小学时学过的整除后的余数。



谷山丰与志村五郎

本来这种数学与椭圆曲线八杆子打不着，但他们随着研究的深入，神奇地发现，一组模形式竟然与一组椭圆方程的特征完全匹配。他们提出了“谷山-志村猜想”，认为每个模形式与某个椭圆方程有着相同的 DNA。可惜，1958 年 11 月 17 日，谷山丰自杀（他的未婚妻在几周后也自杀），研究至此中断。

1980 年代，德国数学家格哈德·弗雷（Gerhard Frey）提出，如果证明了**谷山－志村猜想**，就间接证明了费马大定理，这里运用了数学中的反证法，他把费马大定理转换为椭圆曲线方程。

(1) 当(且仅当) 费马大定理是错的，则存在一个反例，即存在弗雷的椭圆方程。(2) 弗雷的椭圆方程是如此的古怪，以致于它决不可能被模形式化。(3) 谷山-志村猜想说，每一个椭圆方程必定可以模形式化。推出矛盾。

此时，费马大定理的证明又露出了一丝曙光。

历经 7 年的最后一击

《费马大定理》全书的主人公出场了，安德鲁·怀尔斯(Andrew Wiles)10 岁时遇到了费马大定理，研究生时的学术方向是椭圆曲线，冥冥之中的上帝安排，椭圆曲线与谷山-志村猜想、费马大定理又紧密地联系在了一起。

1986 年，他开始着手独立证明谷山-志村猜想，这一研究就是 7 年，1993 年 6 月，他在英国剑桥大学做了三场学术报告，直到最后一次演讲结束时，他才宣布完成了对费马大定理的证明。

事后，专家组开始对他提交的 200 页的证明手稿进行逐行审查，让怀尔斯担心的事情发生了，有一处证明逻辑存在着缺陷，而且看上去并没有那么容易补救。世界上扑面而来的报道更把他压得喘不过气来，如果这个证明无法补救，那 7 年的心血可能付之东流。

怀尔斯又苦苦研究了 1 年，期间还差点放弃，最后终于从他曾经放弃的一种方法中找到了灵感。1995 年，他的最终证明的论文精简为 100 多页，喜欢琢磨的朋友可以到这里下载。

此后，怀尔斯获得了数学领域上的多项大奖，超过 40 岁还能有所突破实属不易，当然沃尔夫斯凯尔留下的 10 万马克也被他收入囊中。他的证明过程实在太复杂了，估计这个世界上没有几个人能够看懂，也有不少人怀疑他是否真的证明了费马大定理。

其它

国内的王德忱还发表了一种初等数学的证明方法，但没有人搭理他，这是链接。罗胖，作为一名文科生，也在罗辑思维 2014 年 8 月 14 日专门用了一期来介绍《费马大定理》这本书。豆瓣上的一篇万字评论也是相当精彩。

2013 年据说一个美国人有一种简易证明，但后来就没有了下文。

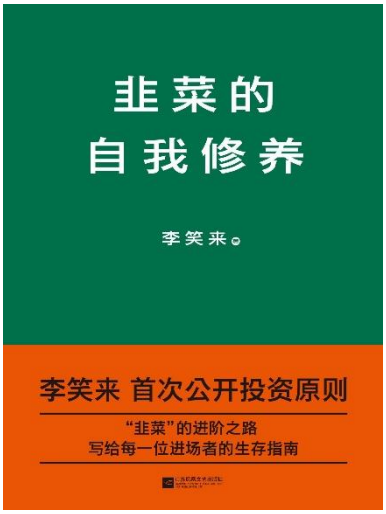
我为什么写这篇文章？

大概在 1993 年，我马上就要大学毕业，一个偶然的机会被拉去听潘承洞的一个弟子讲课，内容是**哥德巴赫猜想**，从那次短短的 2 个小时的讲座中，我知道了数论上最顶级的难题“1+2”、“1+1”的含义，虽然以后从来没有研究过数论，但仍对这个领域饶有兴趣。仅以此文，怀念一下四年大学生活吧。

永久链接：shenlb.me/fermat

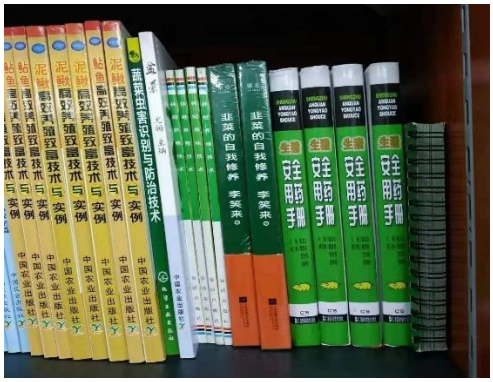
第 41 本 韭菜的自我修养

本文初稿完成于 2018 年 9 月 17 日，最新修改于 2020 年 11 月 14 日。

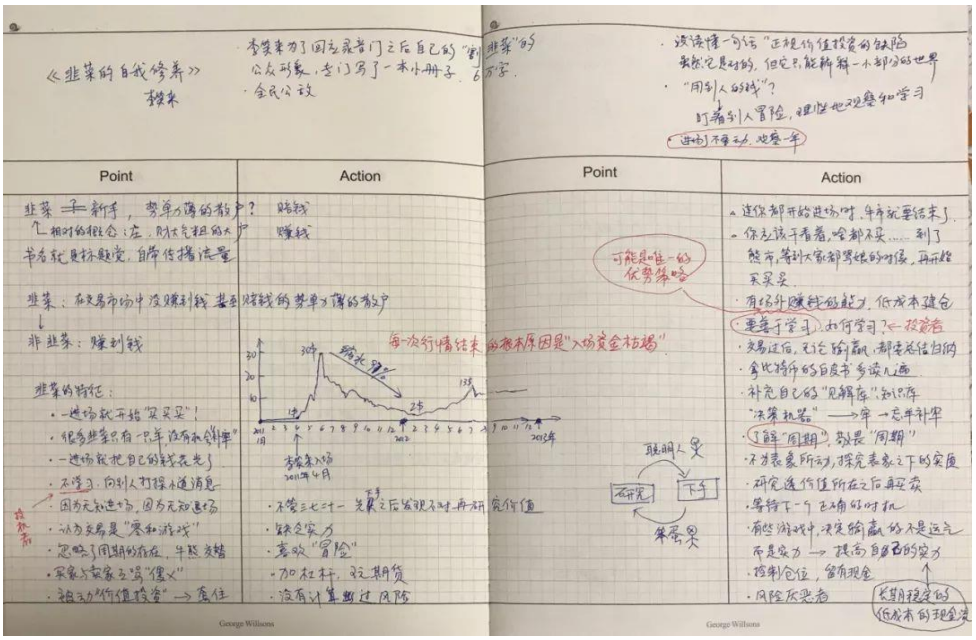


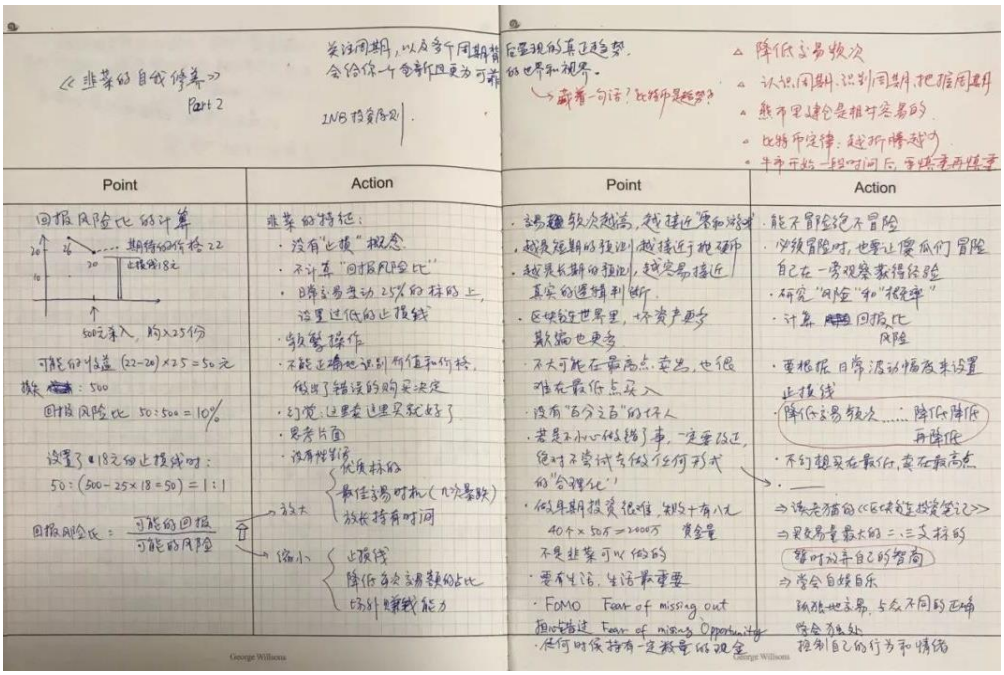
2018 年 7 月 3 日，李笑来私下里与一对夫妇的谈话录音被曝光，录音长达 52 分钟，信息量很大，还谈到了许多山寨币。之后，李老师被一些媒体奉为“割韭菜”的大师，为了回应录音门之后的这个负面形象，他专门写了一本小册子，全书共 6 万字，就是这本《韭菜的自我修养》。

搞笑的是，图书馆的人员仅凭书名，把它归到了“农业科技”这一层书架上。



2018 年 9 月，我快速读完了这本小册子，用方格本写了满满 2 页的笔记 。





2020 年 11 月 7 日，重听录音，重新整理了笔记。

韭菜

李笑来擅长对一些普通的概念进行深入思考，深入本质，从《财富自由之路》一书中就可以看到他对 50 多个普通概念不一般的理解。

首先，他对于“韭菜”也给出了一个相对准确的定义：

> 所谓的“韭菜”，指的是在交易市场中没赚到钱甚至赔钱的势单力薄的散户。

如果我们在这个市场混得久了，还赚到钱了，就可以用“老韭菜”这个谦虚的说法，从而避免刺激到一些亏得一塌糊涂的韭菜们。

一进场就开始“买买买”

我在 2016 年 8 月购买了人生中的第一枚比特币（当时价格为 4000 元一枚），从此开始了一棵小韭菜的探索之旅。

“一进场就买买买”这个坑我并没有踩过，在买了 0.025 个比特币之后，我花了一段时间学习比特币和区块链的原理，并没有关注币圈的新闻，一年后，比特币的价格竟然从 4000 元涨到了 28000 元，而手里仍只有一个 BTC。

此时，手里还有点闲钱，并没有意识到牛尾巴的风险，买入了一点点。不过，由于认真读过中本聪的白皮书，持有未来趋势的信念，BTC 在 2017 年的 94 期间也没有割肉，只可惜有些 BTC 建仓于较高位。

而韭菜的特点是：

> 一进场就把自己的钱花光了

更可怕的韭菜：

> 一进场就连借来的钱都花光了

亡羊补牢

书中有这样一段描述：

- 你有的不仅仅是亡掉的那一只羊；
- 除了它之外你最好还有很多只羊；
- 因为你有很多只羊，所以你过去就建过“羊牢”；
- 所以，你虽然“亡羊”了，但还有机会去“补牢”；
- 所以，一旦“牢”补好了，你可以管更多只羊；
- 所以，最初的时候亡掉一两只羊，对最终结果的影响可忽略不计。

我是这样理解的：

- ✧ 你有的不仅仅是已经损失掉的那一笔钱；
- ✧ 除了它之外你最好还有很多的可用资金；

✧ 因为你有较多的资金，所以你过去就积累了必要的投资知识库，有自己的投资策略；

✧ 所以，你虽然损失了钱，但还有机会去修正自己的投资策略，继续提升认知；

✧ 所以，一旦有了更好的投资策略，你可以管理更多的资金；

✧ 所以，最初的时候损失的一点点钱，就是学习投资过程中的学费，对最终结果的影响可忽略不计。

投机者拒绝学习，投资者善于学习

对于投资者和投机者，李笑来是这样认识的：

> 交易之前，认真研究，深入学习；交易过后，无论输赢，都要总结归纳，修正自己的观念和思考，以便完善下一次的决策——这么做的人，在我眼里都是投资者，哪怕他们是“快进快出”。
>
> “韭菜”是什么样的呢？他们不学习，他们不研究，他们鼠目寸光，他们怨天尤人……这样的人，在我眼里无论有钱与否，无论智商高低，都是“失败的投机者”，是千真万确的傻×。

进入币圈，一定要学习中本聪的比特币白皮书，还要多读几遍，把其中的原理彻底搞明白。

我是一名老程序员，所以我用编程的办法来学习区块链原理，边学边写：

用NBitcoin进行区块链开发(1)：私钥
用NBitcoin进行区块链开发(2)：公钥生成过程
用NBitcoin进行区块链开发(3)：SCRIPTPUBKEY
用NBitcoin进行区块链开发(4)：交易
用NBitcoin进行区块链开发(5)：构建一笔交易
用NBitcoin进行区块链开发(6)：交易签名
用NBitcoin进行区块链开发(7)：助记词
用NBitcoin进行区块链开发(8)：OP_RETURN誓言墙
用NBitcoin进行区块链开发(9)：比特币的脚本体系
用NBitcoin进行区块链开发(10)：消息签名
用NBitcoin进行区块链开发(11)：准确理解以3开头的比特币地址的含义

还学习了以太坊智能合约开发，避免自己犯一些低级错误。



零和游戏

“零和”这个词是从 zero-sum 翻译过来的，而“零和游戏”在百度百科中的定义是：

> 零和游戏又被称为游戏理论或零和博弈，源于博弈论（game theory）。是指一项游戏中，游戏者有输有赢，一方所赢正是另一方所输，而游戏的总成绩永远为零。广泛用于有赢家必有输家的竞争与对抗。“零和游戏规则”越来越受到重视，因为人类社会中有许多与“零和游戏”相类似的局面。与“零和”对应，也常用“双赢”概念。“双赢”的基本理论就是“利己”不“损人”，通过谈判、合作达到皆大欢喜的结果。

交易市场的某个阶段里，并不是零和游戏，牛市里绝大多数人都赚钱，熊市里绝大多数人都赔钱。

买入时机

公开交易的市场，没有人拿着枪逼着你交易，每个人都是自愿的。可为什么自愿买的时候欢天喜地，后面就呼天抢地了呢？

唯一的解释是：

> 买入的时机错了。

最近这几天，比特币单价再次突破 10 万元人民币大关，你是否忍不住想入场了？还是先冷静一下吧，比特币 12 年历史上超过这个价格的时候总共只有短短的 12 天。现在可能并不是合适的入场时机。



韭菜不缺耐心，缺的是实力

书里举了一个例子：

> 两个人玩抛硬币对赌，每一把下注一万元；硬币是完美的硬币，两个人都不可能作弊……请问，最终输赢由什么决定？

看上去 50% ： 50%的概率，好像应该是凭运气，但实际上拼财力，赌资多的一方更容易赢。

在交易市场里，实力是指：

> 长期稳定的低成本现金流，也就是场外赚钱能力

优秀的、成功的交易员，都是风险厌恶者

市场有风险，要想成功，肯定要冒一定的风险，但不是让你去瞎冒险。

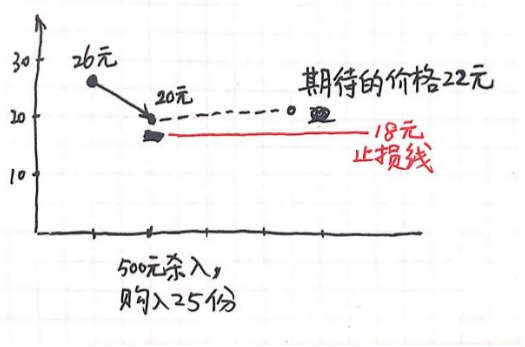
有些韭菜，甚至不是冒险，而直接是“找死”，没有基本的交易知识，就玩合约、加杠杆，直接爆仓出局。

回报风险比

韭菜不愿意学习，连“回报风险比”也不会计算。这里重温一下书中的例子，加深一下这个概念。

一支股票从 26 元跌到 20 元，期待它的价格重回 22 元，持 500 元杀入，购入 25 份。

- ✧ 回报为：(22 - 20) * 25 = 50 元
- ✧ 风险为：500 元
- ✧ 回报风险比为 50 ： 500 = 10%



如果学会设置止损线为 18 元，则一定程度上学会了控制风险，此时：

- ✧ 回报为：50 元
- ✧ 风险为：(20 - 18) * 25 = 50 元
- ✧ 回报风险比为 50 ： 50 = 100%

如果再考虑到交易市场里的交易手续费，回报风险比还不如 50:50 的抛硬币游戏强，何苦跑到交易市场里玩抛硬币呢？

降低交易频次

交易频次越高，交易越是接近“零和游戏”。

我在 2018 年 1 月之前，听从老猫和笑来的建议，做一名佛系持币者，为了防止一时手贱把币卖掉，特意把 BTC 保存在 Bitcoin Core 钱包中，当时正处于牛市，对于“屯、配置、不要动”并不理解，在价格高涨的情况下，动了贪念，开始了乱折腾。

- ✧ 参加 GXS 换购活动之后，没有及时补仓，在解冻时又未马上套利
- ✧ CANDY 换 ETH，再换 PRS
- ✧ 参加 PRS 的私 mu，损失不少 EOS
- ✧ 用 BTC 买入 PRS

- ✧ 参加 ICO，损失了 ETH
- ✧ SC 换 BTC，再换 ADA，ETH 换 ADA

现在回想一下，如果握住最初的 BTC/ETH/EOS，不乱操作，比现在强多了。难怪笑来总结了一条**比特币操作定律**：越操作越少。

韭菜想翻身，只有一条路可走：

> 降低交易频次……降低降低再降低

正确地提升收益风险比的方法

前面说过：

> 收益风险比 = 可能的回报 ÷ 可能的风险

所以，提高收益风险比的办法就是减小分母，或增大分子。

减小分母的办法有：

- ✧ 调整止损线，降低自己的风险承担
- ✧ 降低每次的交易金额在总资金的占比
- ✧ 提高自己在场外的赚钱能力（或者募资能力）

增大分子的办法有：

- ✧ 选择更为优质的交易标的
- ✧ 选择最佳的交易时机（比如，若干次暴跌之后再买）
- ✧ 放长持有时间（比如，穿越一次以上的牛熊）

暂时放弃自己的智商

有人去分析各种各样的项目，没什么卵用，市场早已经帮你选出了优质的标的。

> 只买交易量最大的那么一两个或者两三个标的

这里，笑来老师给了一条重要的原则：

> 进场之后，不要动，看上一年之后再动手买。

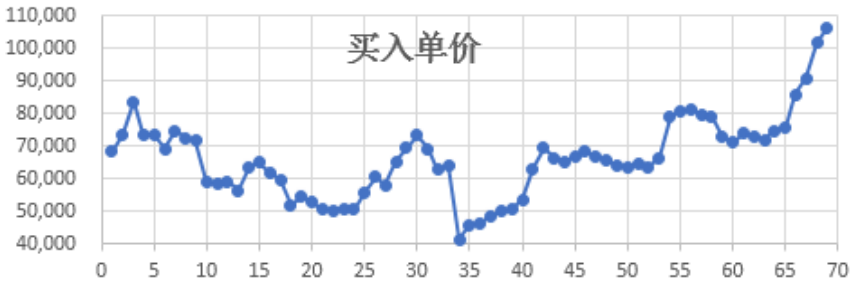
后来，他在《定投改变命运》里更新了这条原则：

> 进场之后，只定投交易量最大的那一、两个标的

FOMO

FOMO 是指 Fear of Missing Out 或者 Fear of Missing Opportunity，担心错过，担心错过机会。如果进场后，认真观察认真记录，会发现有多次机会可以拿到低价的 BTC。

我以前有 FOMO 情绪，经常抄在了半山腰。究其根源，因为不了解周期，对市场没有耐心，才会有 FOMO 的心态。



定投记录表（共69周，2019年7月27日开始）

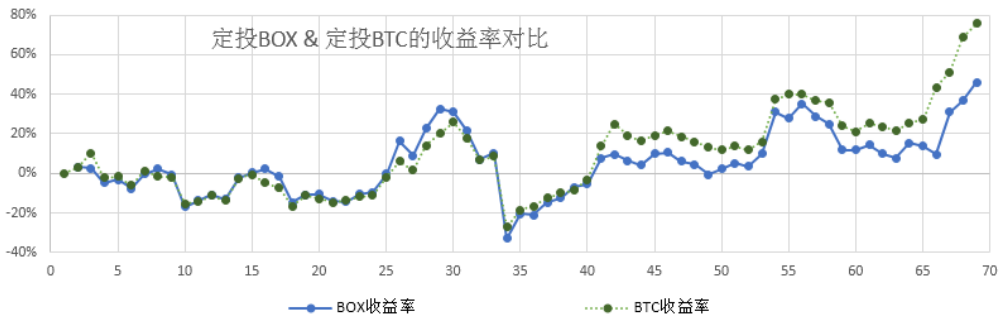
孤独地交易

关于决策：

> 听大多数人的话
> 参考少数人的意见
> 自己做决定（最重要的一条）

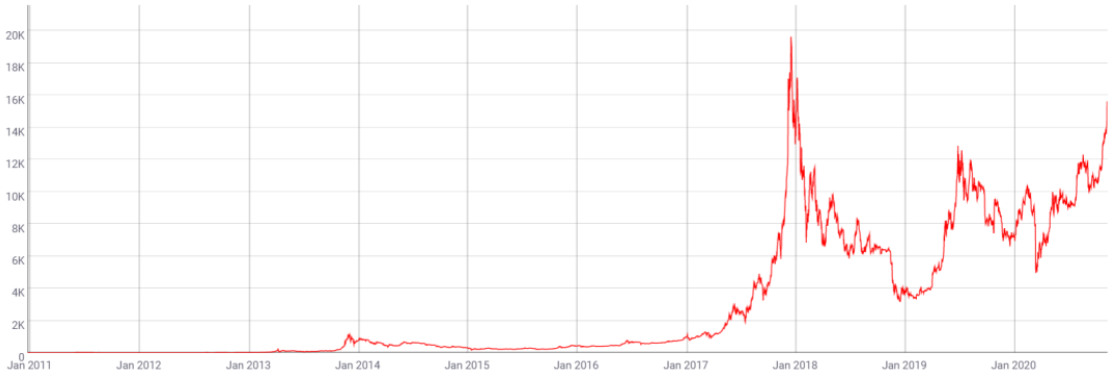
笑来在不同的场合推荐定投 BOX，但我的逻辑是：如今的加密资产领域，存在强烈的正相关，BTC 涨，其它币可能跟涨；BTC 跌，其它币暴跌。我对 EOS 和 XIN 都不了解，只投自己了解的标的。所以我只是定投 BTC。

我对比了 69 周的定投 BTC 或 BOX 的收益情况，也基本证实了我的判断。



周期

以前没学过投资，只有过几个月的炒股经历，对于周期没有概念，2017 年的 94 之后只是短暂的熊市，直到 2018 年 1、2 月之后才领略到熊市的寒冷。现在回看 94，那几天的瀑布简直不值一提，后面多次更为陡峭的直线才让韭菜们心惊胆颤。



币圈流行着一种四年一次牛熊转换的周期说法，可能在 2019 年还会有长达一年的熊市，我虽然并不赞同这种看法，但也不敢贸然行动，几次加仓都抄在了半山腰（写前面这一句话的时候是 2018 年 9 月，很多人的情绪已经是谷底，现在看来 2019 的上半年还是个相当不错的牛市）。还好，我是稳健型投资者，只投入了可支配资金的 20%-30%，从未用过杠杆，没有暴富，也没亏，万幸。

回想一下 BTC 到 2 万刀时的心理，当时完全没有周期的概念，内心完全被市场弄得丧失理智，只认为它还会更高，紧握不动，更不会“熊市更投，牛市定抛”的高级技巧。经过了几次过山车，慢慢地对周期充满了敬畏之心。

控制仓位

任何时候都要持有一定的现金，绝不能 all-in。小心黑天鹅，2020 年 3 月 12 日就是一次经典的教材。

我是拿可支配资金的 20%~30%进入加密资产领域，即使归零，虽然伤心难过，但不会对生活造成重大影响。

最后，总结一下从这本书里得到的几点主要收获：

- ✧ 进场了先不要动，观察一年
- ✧ 熊市，等大家都开始骂娘的时候，再开始买买买
- ✧ 提高自己的实力，增加场外赚钱的能力，有长期稳定的低成本现金流

- ✧ 要善于学习，补充自己的见解库、知识库、决策机器
- ✧ 认识周期、识别周期、把握周期
- ✧ 熊市里建仓是相对容易的
- ✧ 牛市开始一段时间后，要慎重慎重再慎重
- ✧ 降低交易频次，降低降低再降低
- ✧ 暂时放弃自己的智商，买交易量最大的二、三支标的
- ✧ 要有生活，生活更重要，学会自娱自乐，学会独处
- ✧ 能不冒险绝不冒险，让傻瓜们去冒险，自己在一旁观察获得经验

还得补充一句，记得从网上找到 52 分钟的录音认真听几遍，还有许多有用的信息。

永久链接：shenlb.me/chives

第 42 本 蔡康永的说话之道

本文初稿完成于 2018 年 9 月 27 日。



最近喜欢从多抓鱼上买二书手，很多书像新的一样，买 40 可以用 20 的优惠券，经常第二天就能到货。《蔡康永的说话之道》就是其中的一本，一晚上就可以读完。

陪媳妇看《奇葩说》才认识蔡康永这个人，他说话慢吞吞，逻辑清晰，有时来点小幽默，平常很少看综艺节目，原来他就是那个《康熙来了》的主持人。

书很薄，不到 200 页，40 个小片段，每个片段 2、3 页，读起来很轻松。记录几个要点，“**说话直**”不是借口，要经常抽空练练说话。



目录

康永序：说话干吗要“之道”啦！ 001
侯文咏、小 S 怎么说？ 004

01 已经很讨人喜欢的你，在未来会更讨人喜欢 005
02 你说什么样的话，你就是什么样的人 008
03 外表好不好看，绝对不是人生的决胜点 012
04 沉默没问题的，沉默很正常的 016
05 把无谓的胜利让给对方，懂得认输的人很懂说话 020
06 把对方看在眼里，放在心里 024
07 不会 GAME OVER，让人接得下去的话 028
08 话题卡住了，就换话题，不要恋栈 032
09 问的问题越具体，回答的人越省力 037
10 聊天时，每个人都想聊自己 041
11 问题很尖锐，可以倒推回去两三步 045
12 适度的挑衅，能让谈话热络 049
13 不想交浅言深的话，应该避开的地雷 053
14 硬生生的报出数字，很难记住 057
15 打麻将就该用手洗牌，空当是很重要的 061
16 想知道后来怎么了吗？——悬疑式说话 065
17 把故事爆点藏在太后面，很容易让故事废了 069
18 幽默像走路，讲笑话像翻跟斗 074
19 完全不必担心问题没深度 078
20 带来惊叹号，就会留下深刻的印象 082
21 交谈不是有奖金的竞赛，别急着抢答 087
22 初次见面，应该说什么？ 091
23 赞赏，观察对方最渴望的部分 095
24 自问自答，站在对方的立场来想 099
25 在台上，把人当西瓜就糟了 103
26 乐在其中，跟长辈“凑趣” 107
27 如果碰到对方，要求你跟他站在同一阵线 111
28 烂话题，就像默默地闻到有人放了一个屁 115
29 你不是英国女王，离场不必惊动大家 119
30 一个人很难“了解另一个人所受的苦” 123
31 开口找人帮忙时，要“大事化小” 127
32 求饶有诀窍，让人不原谅你都难 132
33 只听字面的意思就做决定，恐怕机会就跑掉了 136
34 别人赞美你一句，你就回一句赞美 140
35 是在巩固友谊，还是增加彼此的冷漠？ 144
36 黑手党为什么要开餐厅？从环境来推测 148
37 炒热气氛，需要练习 152
38 招待客人，别只用钱不用心 156
39 说话别像网球发射机，只顾发射没感情 160
40 传达感情，不只要会说 164

1、转述别人的赞美

不在别人后面说坏话，但赞美的话要不吝传播。如果 L 赞美过 S，当我遇到 S 时，可以把赞美转达过去，未来会更讨人喜欢。

2、你说什么话，你就是什么样的人。

You are what you say.

3、不要粗鲁地拒绝别人，注意表达的顺序

“我不吃日本料理”

换成：

“我来帮大家订另外一家新开的泰国菜好不好？因为不习惯吃日本料理”

4、一起听听音乐也挺正常的

如果空气中本来就弥漫着音乐，沉默并没有那么可怕。

5、不争无谓的胜利

在不伤害自己原则时，把无谓的胜利让给对方，这一点非常适合于夫妻相处之道。

9、问的问题越具体，回答的人越省力

你喜欢去什么样的国家旅行？

不如：

你旅行时有没有被骗过？

10、试着跟朋友聊天时，10 分钟不要说出“我”字

11、问题很尖锐时

试着拿“抽象的第三方”来当替死鬼。

蔡教授，有人说你刚发表的论文是抄袭的？

不如：

蔡教授，最近从网上看到一篇文章，与你刚发表的论文内容上重叠的部分，大概有五千字.....

13、如果对方不熟，小心踩雷

A：刚才给咱们上课的那位老师，长得像马铃薯一样.....

B：他是我爸爸。

14、硬生生报数字，别人很难留下印象

我出生于 1971 年，那一年林彪叛国坠机于蒙古，也是在那一年，中国重返联合国，把蒋介石代表团赶走。

16、勾起别人的兴趣

然后呢？

后来呢？

17、标题党也很重要

如果把故事的爆点藏在很后面，很多人熬不了那么久，就纷纷上厕所了。



以后我介绍自己时，可以这样：

我是一名爱解谜的程序员，曾经帮朋友找回了一万个 EOS，当时价值一百多万元人民币。

18、幽默和笑话是两件事

幽默是有趣的故事，而生硬的笑话可能起反作用。

19、适当重复对方话语中的关键词就可以把话题继续下去了

不必假装有深度，只要懂得欣赏别人的深度，已经是一种美德了。

20、惊叹号

看曾志伟在一次金马奖的颁奖表演，把吴君如惊呆。

23、观察清楚再出手，骂他或赞他，都会让他刻骨铭心

24、可以练习自问自答，训练“站在对方的立场来想”的能力

25、一场 15 分钟的演讲，试着只讲清楚一件事

一场演讲，能让人记住三件事，已经是非常好的内容了。

29、离场时不必惊动所有人

如果大家玩得很嗨，你有事要提前离场，告诉主人一下，再跟特别熟的朋友说一声，就够了。

34、 别人赞美你一句，你回一句赞美，这就叫社交

第 43 本 聪明人用方格笔记本

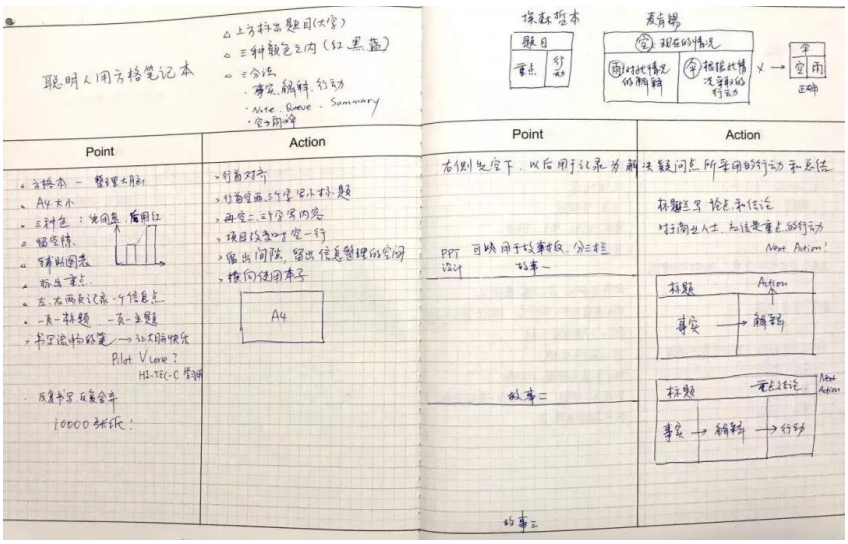
本文初稿完成于 2018 年 10 月 7 日。



一个月前快速读了一本书《聪明人用方格笔记本》，马上就在京东下单买了几本开始实践，效果不错。

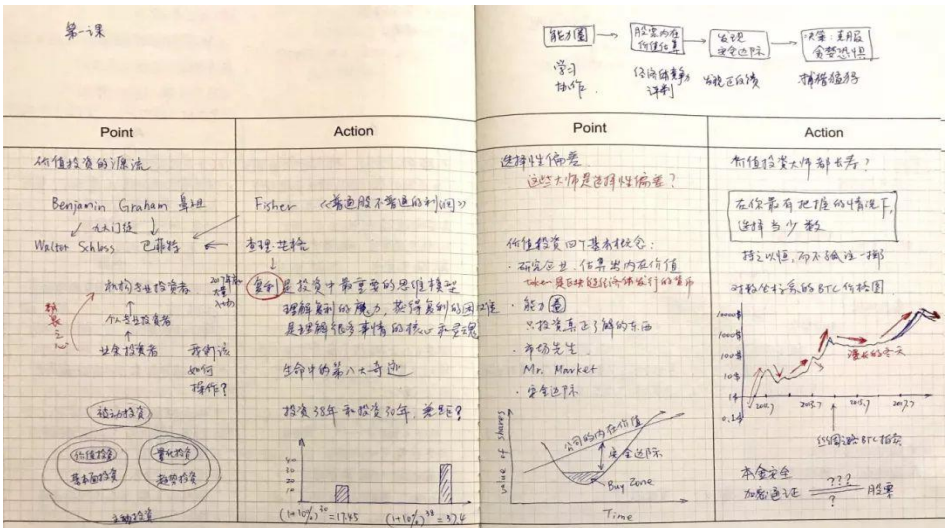
个人使用感受：

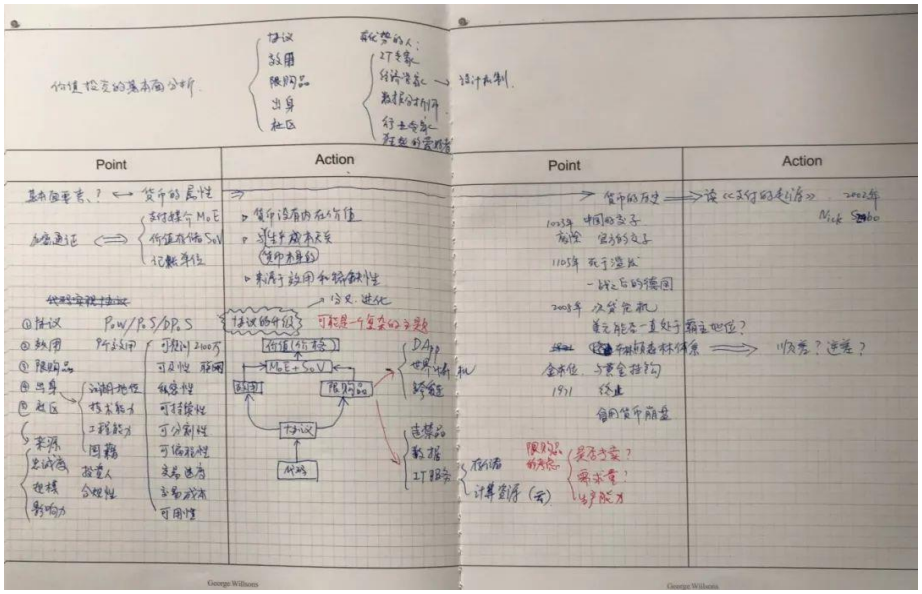
- ✧ 把大脑中的内容整理到本子上，清空大脑，理解和巩固所学内容的一种非常有效的办法
- ✧ 三分法，上面一栏写标题和结论，下面记录观点和行动，每一部分都有明确的用途
- ✧ A4 超大幅面，思维不受限制，可以补充很多内容，只是携带不太方便
- ✧ 默认用蓝色笔，总共限制在蓝、红、黑三色之内，避免颜色太杂太乱
- ✧ 细细的方格，便于对齐，画图表更方便
- ✧ 预留空隙，事后可以补充内容
- ✧ 一页写一个主题，别怕浪费，如果能够坚持记录到 10000 页，想不成功都难
- ✧ 好本子要配好笔，我当前用的是 Pilot G-2 05



不管康奈尔、埃森哲、麦肯锡，还是伞雨空，配合方格本才能发挥最佳效果。日本人写书就是啰嗦，几段话几页笔记能够说清楚的事情，写成了 200 页的书。

再附几页参加价值投资内测时做的笔记。




Point
Action
Point
Action

第 44 本 活好，我这样活到 105 岁

本文初稿完成于 2018 年 12 月 23 日。



2018 年读书过程的碎片化现象比较严重，认真且系统地读完的书没有几本。双 11 的时候剁手花了 388 元搞了樊登读书会的 2 年会员，逼着自己在 2019 年能够静下心来认真读完几本书。

登录到 APP 中，从一些书中乱翻，看到了《活好》这本书，因为在一次聚会中听到一位朋友谈起，所以先听完了樊登对这本书的解读。

这是一位 105 岁的日本老人（日野原重明）接受访谈后他人整理而成的一本书。谁能有机会与一位百岁老人聊天，而且是一位头脑仍很清楚的老人聊天，肯定会有特别多的收获。这本书就像一位朴素的老人在与你聊天。

从书中摘出一些语句，落实到自己 2019 年的行动中。

1.

开始一个新的爱好本身就是一件有意义的事情，从中你会有很多新的发现。

只要迈出第一步，看到的景色就会发生变化，只有行动才能打消不安。

不设限地去尝试，每天才能发现新的自己。

老人在 105 岁还在学习画画，听着就让人振奋，说明我们任何时候开始学习新技能都不晚，有时需要的就是勇敢地迈出第一步。

Action：2019 年要恢复跑步，先完成 10KM 的马拉松。

Action：写一本天衣无缝的书。

2.

如何活出真实的自己？

不在乎身外之物，不被别人的评价左右，顺其自然，不要勉强。

写一篇文章或者发一个朋友圈，与其纠结着哪些人可以看到，哪些人不让看到，还不如呈现真实的自己。在行动中不断地完善自己的价值观和原则，才能不被别人的评价左右。

最近有些时候也有点焦虑，公众号关注人数几乎没有增长，非工资性收入仍没有合适的切入点，**“顺其自然，不要勉强”**看来是一种解决方案，放在有价值的事情上，不要勉强，耐心等待时间的力量。

Action：写作时，没感觉的事情还不如不写，重要的原则是输出对他人有价值的内容，而文章数量、阅读量，则顺其自然，不勉强。

3.

感激疾病带来内省的机会，感受在一起的喜悦。

老人生病时确实会带来许多负担，但这何尝不是一种机会，平常并没有大块的时间与亲人一起回忆陈年琐事，只有家人生病时才能带来另外一种相处的机会。

Action：几年前父亲生病陪床，还背着笔记本电脑过去，现在想来非常惭愧。以后陪床时争取手机也要少看，多与老人聊聊小时候的趣事。

4.

日野原重明 59 岁时遭遇劫机事件，平安归来后，与妻子达成共识：

从此不能再仅仅为自己而活，要用余生回报他人。

我从百度上查到了当时的淀号（日本航空 351 班机）劫机事件经过：

当时，田宫高麿等人认为，朝鲜是地理距离最近的“和帝国主义有敌对关系的国家”。1970年3月31日上午，9名“赤军派”成员登上了从东京飞往板付机场(现福冈机场)的日航航班。7点33分(东京时间)，田宫等手持日本刀、炸弹等实施劫机计划。当时机上包括乘务人员在内的129人被当做了人质。被劫持的是被称为“淀”号的波音727喷气式客机，这是日本史上的第一次劫机事件。劫机者把机上的男乘客赶到靠窗一侧，再用携带的绳索将他们捆绑起来。一部分劫机者冲入驾驶室，命令机长将飞机开往平壤。机长以去朝鲜燃料不足为由，要求“加油”。劫机者表示同意。8点59分，飞机飞抵板付机场，日本警察和自卫队试图采取一些措施使飞机滞留机场，这反而刺激了劫机者，他们要求飞机起飞，机长以起飞为条件，说服劫机者释放了23名人质。下午1点59分，“淀”号沿朝鲜半岛东侧向北飞，2点40分，航向向西变更。这时，在“淀”号的右侧出现了一架隐藏了国籍的战斗机，驾驶员示意机长降落，然后飞走了(也有一说是并没有隐藏国籍，出现的是带有韩国空军标志的战斗机)。“淀”号越过了北纬38度线，但由于朝鲜南北停战线与三八线并不完全吻合，实际上“淀”号还在韩国领空内。不久，飞机接收到了“这里是平壤，进入导航”的无线电信号。这是韩国当局为阻止飞机飞往朝鲜而采取的蒙蔽劫机者的行动。下午3点16分，“淀”号在所谓的“平壤国际机场”着陆。劫机者问靠近机身的男子“这是平壤吗？”，男子回答“是平壤”。劫机者要求他们拿出大幅的金日成照片，韩国当然没有，由此劫机者确信这些是伪装。于是，劫机者要求立即起飞，但飞机再启动要辅助的发动机等设备，韩国当局拒绝配合，双方陷入僵局。4月1日凌晨，日本运输政务次官山村新治郎在韩方协助下与劫机者交涉。“淀”号的副驾驶员将劫机者人数、位置、武器等状况写在纸杯上从舷窗扔下，韩国当局准备用特种部队强行解救人质，但日本政府拒绝此建议。 1970年4月3日，山村新治郎代替乘客做人质，劫机者释放了剩余乘客以及4名空姐。下午6点5分，飞机再次起飞，越过北纬38度线进入朝鲜领空，一个多小时后着陆于朝鲜战时使用的美林机场。朝方要求劫机者解除武装，人们发现，他们使用的日本刀、手枪、炸弹等全是道具或仿制品。4日，朝鲜发表声明“从人道主义的观点出发返还机体及乘务人员”，此后，3名乘务人员及山村新治郎回国。对于劫机者，朝鲜以继续进行必要的调查为由，允许他们滞留朝鲜，这事暂告一段落。

一场大难或大病，可以让人脱胎换骨，看来不假。

健康是福，平安是福。

中年之前，考虑更多的是个人与家庭，中年之后，孩子渐渐长大，可以多为社会做些贡献。

5.

与亲近的人相处，我们不能质疑对方的行为态度，而是要更多反省自己是否怀有一颗**温暖柔软**的心。

无论发生什么状况，先要问自己，我是否拥有一颗温暖柔软的心。每当感觉到与对方的关系变冷时，先考虑是不是自己的原因，从而加以改善。

即使最亲近的人，也不能口不择言，去伤害对方。

好像在与亲人沟通时，也缺乏耐心，需要提醒自己注意。

6.

家庭就是一起围着吃饭

快奔五的人，突然变成了两地分居，需要尽快结束这种状态。

7.

关于朋友：

生命中有一个真正的朋友已经足够。

真正的朋友是祝愿我一切都好的人。

如何找到真正意义上的朋友？重要的是你内心的感觉。如果遇到一个人，你心里觉得这个人会成为真正的朋友，那么相信这种感觉。

除此之外，还要与那个感觉会成为朋友的人花时间在一起，比如一起散步、聊天。

Action：时常找朋友一起吃饭，聊聊天。

8.

当遭遇反对时，常常问问自己，做到“**动机至善，私心了无**”了吗？

推进一项工作时遇到阻力，也可以用这种思考方式。

9.

关于培养孩子

做妈妈的常说“去做这个”、“那个不行”去强制孩子，表面上看似在保护孩子，实际上却可能适得其反。

如果家长总是强迫孩子遵从自己意愿，无形中也会把自己的价值观强加给孩子。

上天已经赋予每个孩子特殊才能，家长要做的是**耐心等待**。我从母亲那里学到，这种耐心才是做好家长最重要的因素。

孩子已经慢慢长大，在她高中、大学期间，也曾经想把自己的价值观强加给她，担心她走弯路，漫漫人生，她的路还要她慢慢地走，孩子已经长大，**耐心等待**就是了。

10.

无论什么时候都要有**幽默感**，一起大笑能消除人们之间的隔阂，把大家更紧密地联系在一起。

作者在遇到劫机事件时，都不忘了幽默一把。

Action：从荔枝微课上订个幽默课程试试。

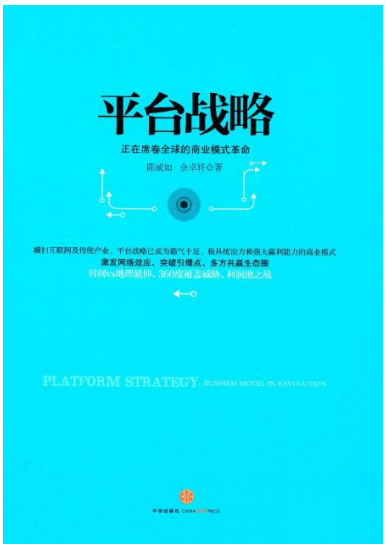
最后附上一段重明语录：

> 展现自我的过程，
> 无论如何限定内容，
> 结果一定因人而异。

只要迈出第一步，
景色就会变好，
行进起来，打消顾虑。
只有心怀目标，
才能生发希望，
无所事事的人注定没有未来。
不会百分百成功，
用平常心对待结果，
但是要彻底检讨每一次失败。
不畏惧变化，
未知，就是可能的变化，
期待遇见那个变化着的自己。

第 45 本 平台战略

本文初稿完成于 2019 年 7 月 1 日。



《平台战略》这本书是 2 位中国人在 2013 年出版的，副标题是正在席卷全球的商业模式革命。

平台商业模式现在无处不在，是指连接两个（或更多）特定群体，为他们提供互动机制，并满足所有群体的需求，建立起良性循环，促进各方成长，并巧妙地从中赢利的商业模式。

连接两边群体的平台是这样的：



图1：双边平台

连接多边群体的平台是这样的：

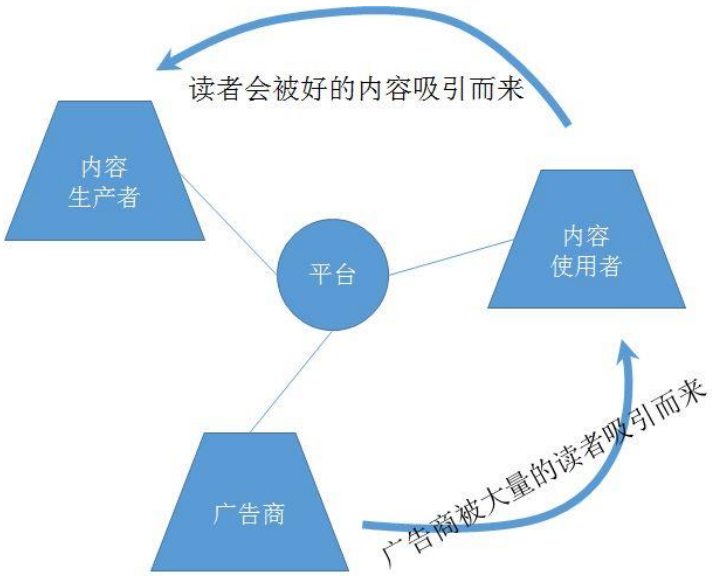


图2：多边平台

平台战略受到企业家的垂青，是因为：

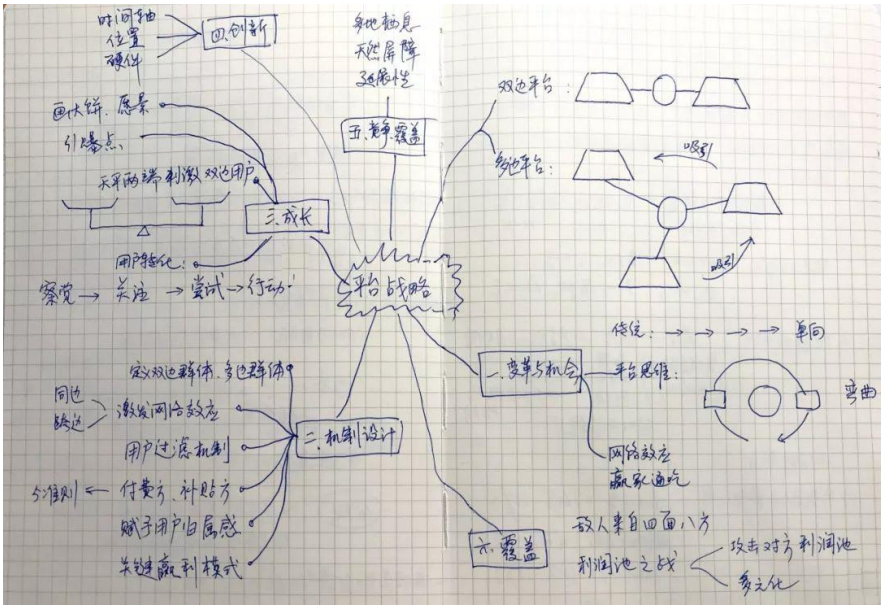
平台处于产业链的顶端，不但收益丰厚、主动权大，在竞争中也会处于较为有利的位置，往往可以号令天下莫敢不从；

平台模式可以让所有合作者共赢，经营越久越有价值。

但平台模式也最难成功：

- ✧ 要有能力积累巨大规模的用户，至少要获得同行中规模第一的用户；
- ✧ 要提供给用户有着巨大粘性的服务，仅仅提供产品是不够的；
- ✧ 要有合作共赢，先人后己的商业模式。平台是为别人搭建的，是让别人来赚钱的。

本人手绘的思维导图，没用 A4 方格本，导致第六章内容放不下了。



序章

作者在序章中设想了一个故事，其中涉及到 30 多个平台企业，在线游戏平台、股票行情、朋友圈、地铁站的手机支付、小程序点餐、云盘、电子书阅读器、大众点评、Skype 视频电话、健身平台、计步器、地图服务、网络购物平台、智能家居服务，租车服务，旅游平台，小额贷款平台等。

平台商业模式的精髓，在于打造一个完善的、成长潜能强大的“生态圈”，它拥有独树一帜的精密规范和机制系统，能有效激励多方群体之间互动，达成平台企业的愿景。

我们熟悉的传统的平台模式是“农贸市场”、购物商城，将商家和人群密切连接起来。

21 世纪了，有哪些不同呢？单单搭建一个能够运转的生态圈是不够的。

第一章 平台商业模式带来的变革与机会

本章摘要：

传统的出版业正在被网络在线阅读平台取代，单向的产业链条会被打破，平台将连接单方、多方的需求，一旦引爆了网络效应，就会造成赢家通吃的局面，第二名可能永远无法追上去。

传统出版业与在线阅读平台

传统出版业从作者到读者之间，还有出版社、印刷厂、经销厂、零售商等多个环节，所有的人都要从这里分一杯羹，而作者可能连 5%都拿不到。



图3：单向的产业链条

而线上阅读平台“弯曲”了这个产业链，让作者与读者直接接触，作者获得更多的稿酬、读者付费的价格更低、时效性更强。

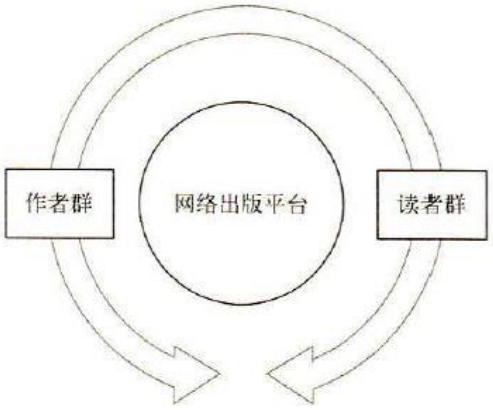


图4：平台减少了环节，并弯曲了产业链

网络效应、赢家通吃

平台模式关键要引爆“网络效应”，比如QQ和微信，用户越多，这个网络的价值也越高，MSN当年与QQ竞争，在中国忙活了好多年，最后连5%的份额维护起来都困难，网络效应本身就是护城河，赢家通吃的情况在这个行业太普遍了。

QQ通讯连接的还是单边市场，主要都是通讯的需求，但现在更多的都是多边市场，即平台连接着多种使用群体。微信也算是多边市场，里面联系着内容发布方、读者、广告商，还有商家，最后赢家通吃。

在多方市场的平台中，有一个有趣的现象，每一方都是从自身的利益出发的，并不想做雷锋，为他人创造价值，但最后仍是多赢的局面。

如何去发现新的商业机会？

✧ 摆脱传统思维方式，首先要摒弃单向垂直流向的产业链思维。

✧ 赢利的着眼点，你可能不是一个硬件制造商，你可能找到了产业需求和供给之间的连接点。比如苹果手机不仅仅是个硬件，苹果商店才是赢利点。kindle 不仅仅是个阅读器，其电子书商城才是赢利点。

✧ 挖掘潜在的网络效应。

第二章 平台生态圈的机制设计

本章摘要：

设计一个平台商业模式，本书给出了六步法，①先要找到双边或多边用户群体，②再想办法激发起网络效应，让某一类用户群体激增，再刺激另一边用户增加。③用户多了之后，要防止用户作恶，采用实名认证和互相评价的信用机制。④合理地设置免费用户和收费用户，价格敏感度、迁移到另外平台的成本，是关键的考虑因素。然后，设置大量的机制，营造归属感，留住他们。⑤平台想要赢利，在关键环节设置关卡，只有交钱才能享受更多的功能。另外要收集数据，挖掘用户的行为习惯。

第一步：定义双边（或多边）的使用群体

要确定你的平台中的用户群体是谁？最常见的是双边模式（图 1），还有三边模式（图 2）或者多边模式。

第二步：激发网络效应

这里把网络效应分为两种：

同边网络效应就是指一个群体中的人数增多后，会让同一类的人数增加更多。

跨边网络效应当然就是指一个群体的人数增多，让另外一个群体的人数增加。

有些平台本来只有两类用户，后来又增加了应用程序开发接口，吸引程序员入驻，这时整个平台的功能更为强大，激发了两种网络效应，吸引了大量用户。

第三步：筑起用户过滤机制

防止一些恶意欺诈的行为。一种方式是用户实名认证，另一种方式就是互评机制。这本书中提到了大众点评网。

对于用户群体的开放式策略或者管制式策略也很有学问。这里花了大量篇幅对比了安卓和苹果两个生态的不同。

iPhone 中的硬件制造商，是苹果直接控制的，不能算是 iOS 生态中的一个群体，最多只能算是供应商或合作企业。

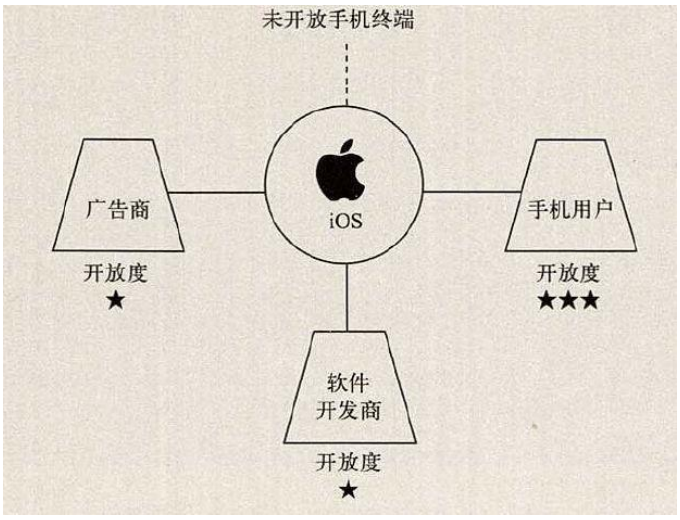


图5：iOS 平台中的硬件并不开放

而 Android 中对于硬件厂商也是非常开放的，它们完全是一类用户群体。

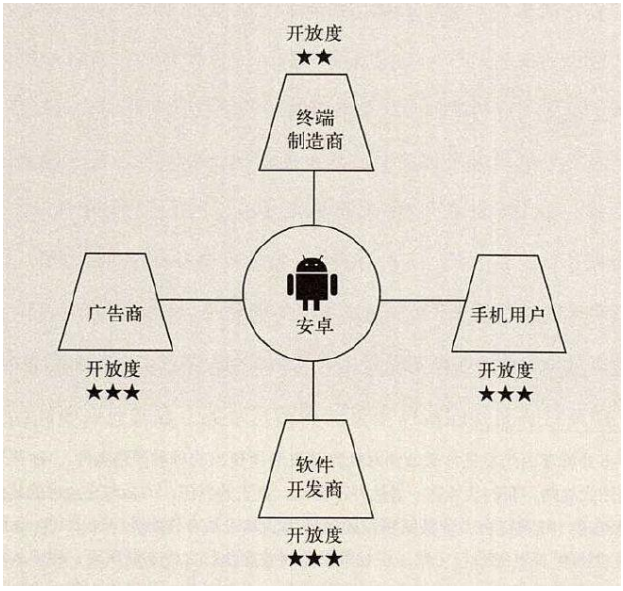


图6：安卓平台中的硬件相当开放

开放有开放的好处，但也有烦恼，安卓的机型太多，软件开发商适配这些机器很头痛。太开放，安全性就下降。

第四步：设定付费方和被补贴方

有些用户不愿付费，但也得把他们留住，用于吸引其他人入驻。让哪些人付费，给哪些补贴呢？这里给了 5 个准则：

✧ 价格弹性反应。价格稍有变化就想跑的用户，可能是给予补贴的用户，而对价格不敏感的企业用户，可能就是收费的。

✧ 用户增长时的边际成本。如果某一类用户增加较多时，平台需要消耗更多的资源和成本，这可能是收费用户。但网络平台一般这方面边际成本都比较低。

✧ 同边网络效应。通常都是正向效应，即人数增加时，每个人的价值也会增加。但如果是负向效应，即如果某一类人的增加，会让一些人不想进入，则要考虑对这些人收费。

✧ 多地栖息的可能性。如果某群体可以轻易地从一个平台迁移到另一个平台，平台转换的代价不高，那么这些人要给予补贴。如果一个商家已经积累了很多用户的评价，迁移成本就会很大，他们就是收费的对象。

✧ 现金流汇集的方便度。假设用户每使用一次 google 要交 1 分钱，那么 google 的统计和运营成本有点高，还不如直接免费，只向广告商收费就行了。（遐想：区块链让这种小额收费成为可能，并不会带来额外的工作量，搜索一次支付一个 goo 代币也是有可能的）

在同一个群体里，还可以引入会员机制，一部分人收费，享有更多的功能和特权，另一部分免费，但功能受限。

第五步：赋予用户归属感

这里书中采用了起点中文网的例子，有很多种眼花缭乱的设计，可以让读者和作者都产生归属感。

一方面可以增加用户黏度，另外这类用户是意见领袖，可以吸引更多的人加入。

第六步：找到关键的赢利模式

不同的时期会有不同的策略，还要建立信息搜集的机制，有效地搜集用户的性别、年龄、喜好、地理位置等信息。这些事情在平台初创时就要考虑到。

1）关卡

对于免费用户，可能使用很多免费的服务，但在某个关键关卡处，设置为一个付费条件，则用户购买服务的机率会增加。这里用征婚网站为例，浏览信息不要钱，但任何形式的沟通都要花钱。

2）挖掘用户的行为数据

书中又举了一个团购网的例子 groupon（类似近年来的拼多多），买家使用服务是免费的，可以得到优惠的价格，商家要给出非常优惠的折扣，groupon 看重的不是商家的成本价格，而是商家的广告预算。groupon 有精确的数据和方案，让商家愿意掏钱，给出不可思议的价格。

第三章 平台生态圈的成长

本章摘要：

如果平台已经创立并且获得了一些用户，该如何持续发展？

一开始要给用户画大饼，告诉整个平台的远景目标。

前期用优惠券等策略吸引用户，再找几个“知名用户”入驻，吸引更多人加入，逐步达到引爆点。这个阶段也是平台企业最艰难的时期。

在网络效应引爆的前后两个时期，有不同的定价策略、用户细分策略，平台企业要有效掌控与两边用户的话语权，来回刺激双边用户，让平台不断成长。

察觉、关注、尝试、行动四步都要有针对性的策略让用户进入平台，然后要死死的绑住用户，让用户在平台投注了时间和心力，花过钱，有沉没成本，与其它用户有感情交流，在平台中有归属感，靠感情留人才是王道。

画大饼

平台企业在创立之初，在用户面前就要塑造良好的愿景，一旦人们相信平台生态圈会持续发展，“从众效应”就会发生。如果人们不相信平台的未来，就不会拿自己的时间、精力和金钱来冒险。

引爆点

平台用户的“临界数量”，表示平台吸引的用户规模达到一个特定的门槛，让生态圈能够自行运转和维持。平台企业要实现大量赢利，是在突破了引爆点之后。

根据《创新扩散》这本书的理论，用户大概分为 5 类：

- ✧ 创新者
- ✧ 初期采纳者
- ✧ 早期参与人口
- ✧ 后期参与人口
- ✧ 落后者

这些人数的比例有点像正态分布。

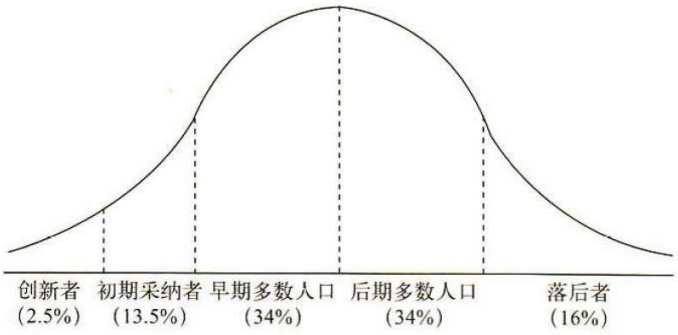


图7：创新扩散理论中的用户分布

用户想参与平台的几个发展阶段，用一张图表示出来。临界点之间是起步阶段，平台没知名度，用户增长缓慢。引爆点之间是关键成长期，需要使用一些手段或策略让用户增长，走不过这一阶段，无法达到网络效应，平台基本也活不成。

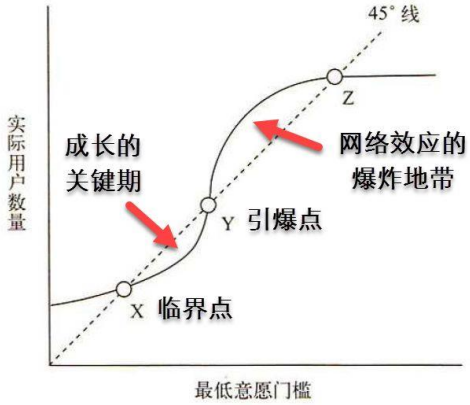


图8：用户参与平台的不同发展阶段

一开始要提供一些优惠券、折扣或耐心的辅助指导手段等来吸引第一批种子用户。

也可以找一些“知名用户”入驻，起到意见领袖的作用，吸引更多的人加入。有时，不能一味地追求用户数量，还要考虑用户质量。

不断刺激双边用户（天平比喻）

一个平台中用户的需求是不一样的，当用户很多时，要将用户进行细分，满足大家的个性化需求。但人数不成规模时，这个细分策略还不能实施，否则可能会起反作用。

平台中双边用户想刺激增长并不容易，有点类似先有鸡还是先有蛋的问题，现在的平台方都懂得这方面的策略，一会刺激一下这一边用户，再反过来用这一边用户的增长来刺激一下另外一边，让另一方用户也增长，再掉过头来刺激原来的这一边，就这样，像在天平的两端不断增加砝码。

用户的话语权和平台的话语权也是一种博弈的结果，这里有一个很有趣的现象，一边用户的增长会提升这类用户与平台谈判的话语权，但他们用户的增长，本身又提升了平台的话语权，平台可以拿个这个有利条件与另一边进行交涉。

定价策略也相当重要，在两个时期要有不同的定价策略：

✧ 达到引爆点之前的网络真空区

✧ 达到引爆点之后的用户规模扶摇直上的成熟期

在用户规模不到的时候，不能实施多样化、分众化的定价策略。要采用多元化定价策略，慢慢来，不要让用户一下子从免费直接到达昂贵的付费，用户会被吓跑的。

用户转化四步：察觉、关注、尝试、行动

拟定用户的转化策略，针对消费者对产品或服务的四大反应步骤——察觉、关注、尝试、行动——制定出针对性的策略。

一无所知 → 察觉：用广告，简明扼要地传达产品的核心价值。

察觉 → 关注：引起一部分群体的兴趣，他们的需求与平台的价值观相吻合。

关注 → 尝试：提供免费尝试或试用版本，试用版的手法：提供过时的内容、清晰度受限的版本、功能受限的版本、试读几个章节等等。

尝试 → 行动：义无反顾的掏腰包，这是最困难的一步，一定要提供便捷和可靠的支付方式，再给出 3 天之内退全款就更牛了。

把用户绑定在平台也不容易，需要提高他们的转换成本，也就是用户离开平台迁移到其它竞争者的平台的成本。阻止用户离开的最好办法，就是让用户在平台里与其它用户建立起深厚的关系。

有些用户是通过补贴的方式吸引进来的（薅羊毛），如果不采取其它措施，一旦补贴模式停止，用户就会流失。

✧ 让用户留下一系列的图片、文章、照片等，让他在平台投注了时间与心力。

- ✧ 购买过硬件产品进入平台生态圈，比如苹果手机、Kindle 阅读器等。
- ✧ 商机缺失因素，比如淘宝商家辛苦积累的上万条好评，肯定不舍得离开。
- ✧ 最有效的办法是塑造用户的归属感，让用户自己重视自己在平台中的身份，靠感情留人，大型网游在方面做到了极致，让用户沉迷而不能自拔。

第四章 平台生态圈的创新思路

本章摘要：

平台生态圈还可以创新，比如以时间轴、以地理位置、以硬件产品来绑定用户。

时间轴、地理位置、硬件

以时间轴为核心的平台模式，以电视选秀、达人秀、星光大道等节目为代表，改变了造星的模式。营销周期内不断吸引用户的眼球，自带传播能量，最后形成的人和产品也是大众选出来的，注定很有销量。

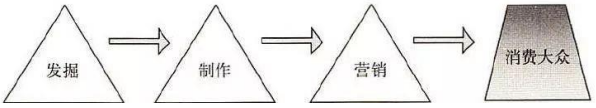


图9：传统的影视作品创作过程

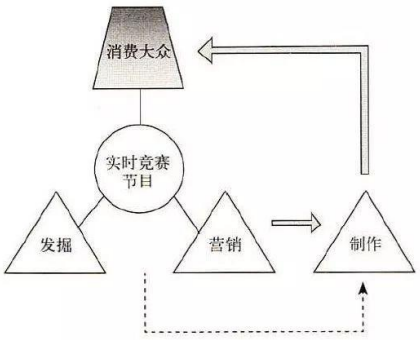


图10：达人秀的平台模式

以地理位置为核心的平台，将地图划成了一个个的方格，每个人可以成为地盘的“领主”，搞得像个大富翁游戏。

以硬件产品为核心的模式，比如拉卡拉把 POS 搬到了用户的身边。

第五章 平台生态圈的竞争

本章摘要：

书中把冲突分为了两种情况：竞争、覆盖。本章讲竞争，下一章介绍覆盖。

想形成赢家通吃的局面，必须提升跨边、同边网络效应，提高用户的转换成本。

如果用户在多个平台栖息，对于收费方采用降价策略通常有效，可以把用户吸引过来，达成市场垄断。

根据自身的优势，强化这些天然屏障，明确自己的核心定位，来与竞争对手比拼差异化竞争。

提前考虑好延展性，即用户快速增加时，成本只能微微增加，服务质量还不能受影响。

竞争

竞争是指同质业务的平台企业之间，运用相同的赢利模式争取相同的使用群体而产生的对抗。

以前传统企业的竞争只是争夺下游市场中的用户。而现在平台之间的竞争，则是全方位的，看似另外一个不相关的平台，很可能变成了你的竞争对手，把你的用户抢走。

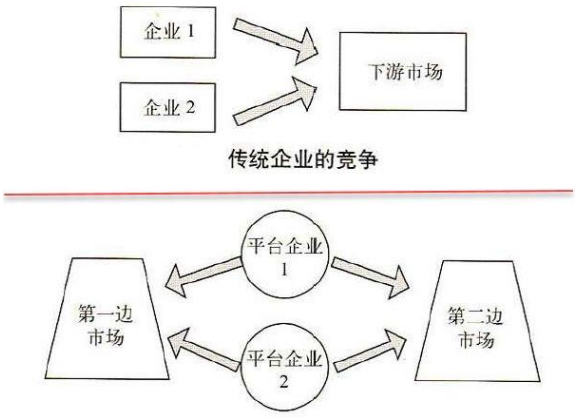


图11：传统企业和平台企业的不同竞争特点

只要以下三种情况发生，赢家通吃的垄断现象就越可能发生：

1）高度的跨边网络效应。

2）高度的同边网络效应。

3）高度的转换成本。

书中举了好几个产业的赢家通吃的例子。

淘宝网中的支付宝甚至出现了奇怪的现象，与淘宝网竞争的平台可能仍要依赖支付宝进行最后的支付操作。

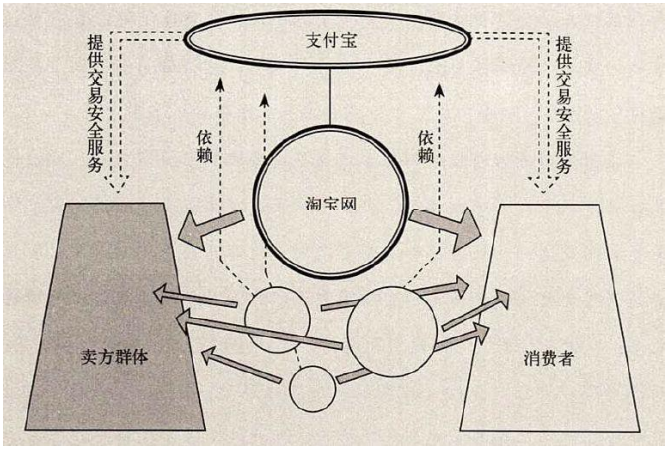


图12：支付宝的赢家通吃现象

多地栖息现象

准备使用降价策略时，要看看平台中的用户群体是否存在**多地栖息现象**。

如果多地栖息现象不严重，你降价，对于平台的生态影响不大，策略失败。

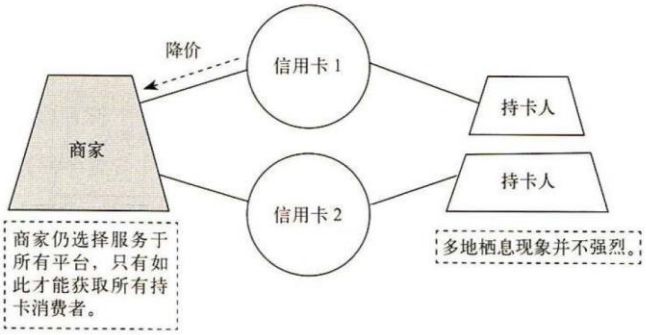


图13：多地栖息现象不强烈时，降价策略失效

如果多地栖息现象非常普遍，你降价时，还可以带上排他性条款，将竞争性的平台挤出去。

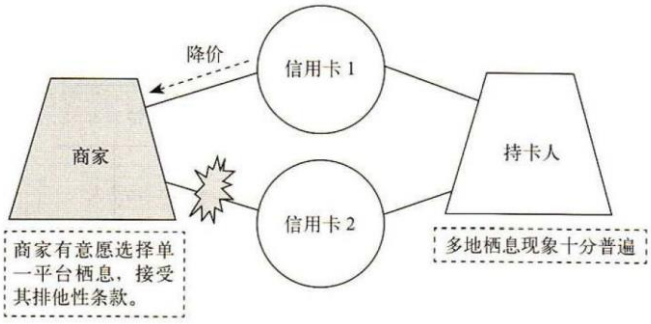


图14：多地栖息现象普遍时，降价策略奏效

如果这个过程持续下去，会把另外一个平台用户联结斩断，你的降价策略奏效。

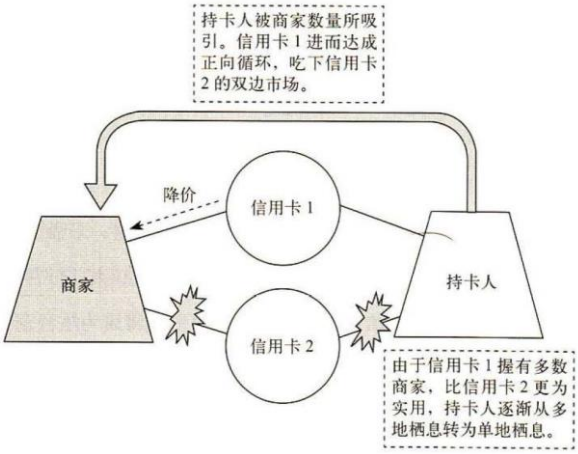


图15：降价策略对另一个平台的致命打击

现在平台战略中各个用户的多地栖息现象非常常见，所以价格战非常激烈，有时可以称为惨烈，因为所有的平台都希望以低价格为诱因来达成市场垄断。

依据天然屏障，制定平台生态圈的边界

平台在创立之初，要留意地理、历史、人文、种族等因素形成的“天然屏障”，界定出目标市场的范围。努力发掘出未被竞争者察觉的隐性断层带，切分出自己的业务领域，开发出差异化的市场领域。

书中以招聘市场这个大蛋糕为例，说明了竞争的激烈程度，智联招聘、中华英才网、前程无忧网，后来又出现了 36 人才、汽车人才网、医疗人才网等产业细分领域，还有按地理位置划分的，还有专打高端技术人才的，各有所长。

这时候出现 2 个问题，先壮大哪边用户？聚焦于哪个客户群？

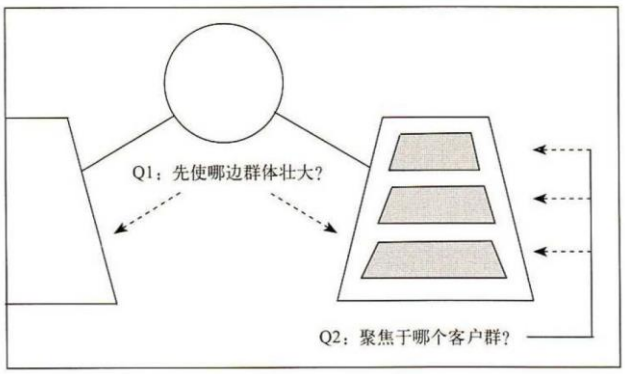


图16：发展过程要面对的两个问题

第一个问题涉及补贴方案和赢利模式的问题。

第二问题，则先从某类用户突破，再渗透到其它用户。以淘宝和京东的策略，可以看出区别来：两个平台都争夺商户，一边侧重于小商户，另一边侧重于稍大和正规一些品牌。前者可以价格低，后者可能质量更有保证一些。

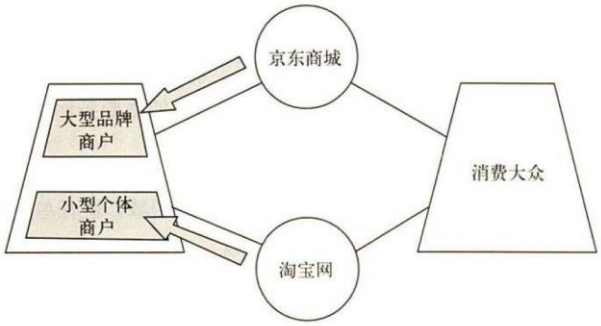


图17：京东与淘宝的不同定位

书中用了大量的篇幅叙述了在线视频平台的竞争，争夺也是异常惨烈。

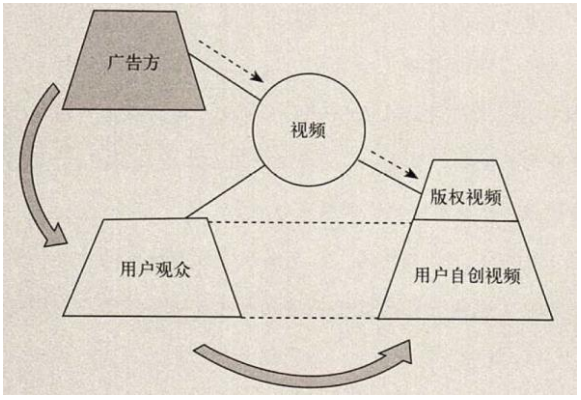


图18：在线视频平台的商业模式

延展性

什么是生态圈的延展性？就是在人数快速增加时，平台能够保证同样的服务和质量。

平台的初建成本一般较高且固定，人数增加时的边际成本增加并不多，也就是说增加一个人并不增加多少系统成本。

但要提前在所有的环节里发现有没有哪些地方不是系统自动执行的，当人数快速增加时，系统反而承受不住，无法提供原来的服务质量。

平台要提前为人数快速增长做好准备，不能损害了服务质量，否则用户会被其它平台抢跑。

这里举了婚恋平台的例子，珍爱网和百合网有许多的人工服务，差异化竞争策略非常不错，但当人数快速增加时，人工的红娘反而成为了系统的瓶颈，服务质量和效率跟不上。而世纪佳缘全是用计算机系统来支撑，市场占有率从 23%抢到了 40%，把珍爱和百合甩在后面。

第六章 平台生态圈的覆盖战争

本章摘要：

覆盖是指来自于邻近产业或者不相关的产业的企业，侵蚀你的用户市场，捣毁你的利润池。

与传统企业不同，平台的竞争对手来自四面八方，可能从未想到过，他们采用覆盖的手法，侵入你的利润池，把你的用户挖走，让你迅速失血，要随时做好这方面的准备。

面对竞争对手的威胁，一是对敌人的利润池进行反击，二是分散自身的利润池，让自己多元化。

覆盖之战

传统企业的竞争对手来自于高度同质的服务行业，而平台企业的竞争对手来自于四面八方，可能从无法预料的方向出现。就像人们常说的，打败小偷的不是更手法更高超的小偷，而是支付宝。

覆盖(Envelopment)本来是一个军事术语，用来指包围奇袭战术，用来商业里是指来自于邻近产业或者不相关的产业的企业，侵蚀你的用户市场，对你造成了威胁。amazon 的电子书本来卖得好好的，没想到 iPad 杀了进来。

有些巨型生态圈（比如微信、支付宝、苹果、百度），他们的触角无处不在，本身携带着海量用户，如果你的蛋糕被他盯上，就是面临着致使威胁。

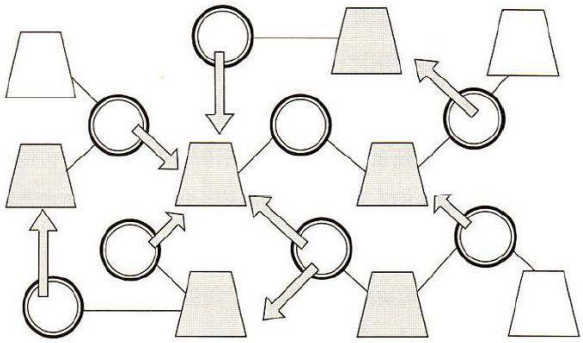


图19：平台的对手来自四面八方

这种伤害通常是捣毁你的利润池，让你迅速失血，如果你的商业模式单一，可能会迅速衰败下去。

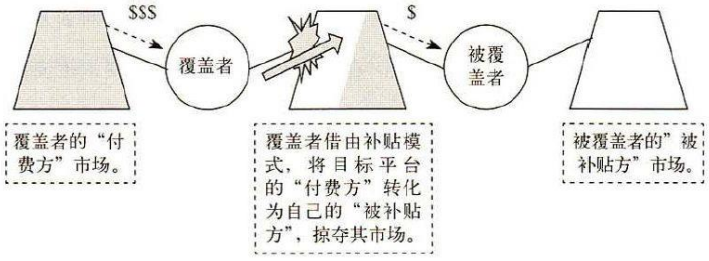


图20：利润池之战

书中详细讲解了著名的3Q大战（360和QQ）。360触碰了QQ的弹窗，而QQ的广告等内容就靠这些弹窗发给用户，QQ的主要赢利模式在此，所以采取了与360水火不容的处理方式。

书中以在线旅游、即时通讯为例说明了各种竞争对手，以前的同伴可能变为敌人，以前的次要敌人变为主要敌人，非相关行业的竞争，多环状生态圈（超大平台）的覆盖，有些用户做大做强之后还会自立门户。

面对覆盖的对策

面对不知来自何方的覆盖，也有对策。一是针对对方的利润池进行反击，二是分散自我利润池，多元化的商业模式，与其它行业结盟。

Kindle阅读平台在面对竞争时，形成了多层级的平台战略，形成了一个庞然大物，一般的小平台很难侵蚀其利润池，亚马逊还开发自己的阅读器，iPad也拿它没办法。

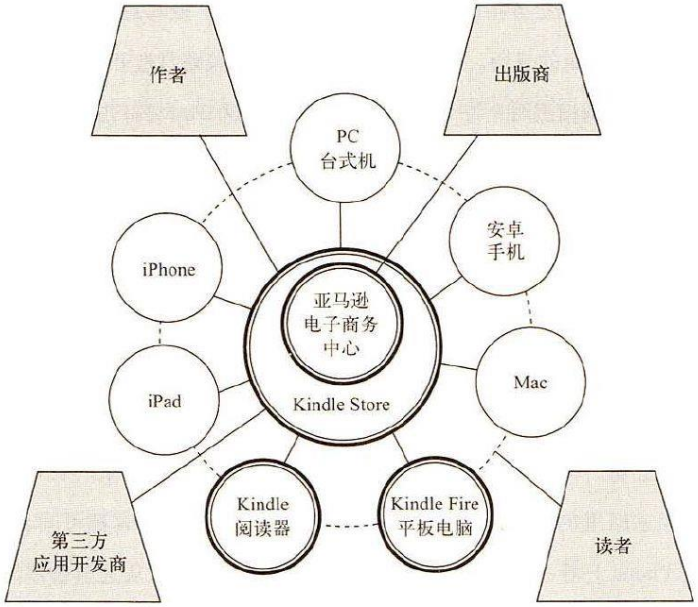


图21：亚马逊的多层环状平台

对于我们普通人来说，如果你想创业，必须要了解平台战略，如果自己没有能力搭建平台，可以找到优质的平台，提前入驻在平台里，把平台用好也能有不错的收益。

第 46 本 飞奔的物种

本文初稿完成于 2019 年 10 月 14 日。



最近参加玉米读书会，《薛兆丰的经济学讲义》坚持读到了第 96 讲，实在提不起兴趣，最后选择放弃，改读一本新书《飞奔的物种》。该书 2019 年 5 月出版，副标题是：How human creativity remakes the world，是一本讲创造力思考的书。总共 260 多页，一周就读完了。

一句话总结：

创造力的“3B”法则：扭曲 Bending、打破 Breaking、融合 Blending，通过这些思维方式，增加尽可能多的选项，在社交环境中不断迭代出成熟的创意点子。

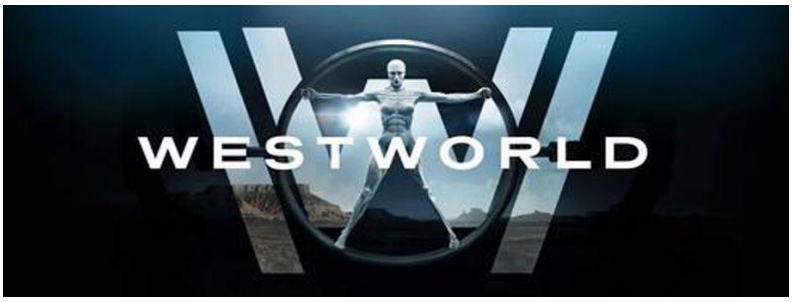
01 创造力与生俱来

新生事物很快就会变为常态。iPhone 式的触屏操作界面一开始很有创新性，但现在已经是所有手机的标配，现在看到一个翻盖的手机还有点不适应。

人类为什么可以快速适应周围的一切？因为大脑存在一种重复抑制(repetition suppression)的现象。大脑在第一次看见一个新事物时，反应会很强烈，当第二次看到它时，反应会比上一次弱一点，不再像第一次那样在意它，第三次再弱一些，第四次更弱了。

大脑在可预测性和意料之外存在一种平衡。一方面，大脑试着用预测世界的方式来节省能量；另一方面，又沉浸在寻求意外之事不能自拔。我们不想生活在无限循环中，也不想一直生活在意外之中，这是一种利用已知和探索未知之间的平衡。

以前刷过一部电视剧《西部世界》，这部神剧一个场景循环很多遍，很多相同之处，但每次都有意外之处，脑洞之大让人受不了。看了开头，就不断地想了解后面会发生什么，牢牢吸引观众的眼球。



Action：

写文章时能否利用读者的这种大脑的反应？粉丝经常阅读你的文章，熟悉你的套路和写法，但每次能否给他们一些意外之处？唯有不断地创新，才能把粉丝牢牢地抓住。运营一款产品或服务，也需要了解大脑的机制。

02 大脑改造所有已知的东西

创新也不是彻底地与过去决裂，即便是最先进的技术，也总与它的历史血脉相连。比如 iphone 上市时，里面的 ibook 仍是书架的样子，苹果手表与平常的手表也很像，只是旋钮不是长在正中间。





蜜蜂的大脑有100万个神经元，而人类有1000亿个，相差10万倍！各种动物都有自动行为，但人类有“中介行为”，即经过深思熟虑而非简单根据命令做出的行为。

大脑还可以模拟可能的未来，“如果……会怎样”，是我们日常生活的一部分。

除了利用自己的大脑，还有一个因素会激发创造力：别人的大脑，因为人是社会化的动物 。

iPhone不是凭空发明出来的，而是经过几十年的演进出来的。很早就有触摸的手表，触摸屏的手机，iPod出来之前也有音乐播放器，只不过内存太小，只能放一首歌。一个新点子要在市场上占主导地位，通常需要20年。

福特的汽车流水生产线也不是凭空出来的，也有漫长的发展脉络。不仅高科技不会凭空创造，艺术创作也不是凭空出来的，他们实际上只是重塑自己继承的东西。

开始引出“3B”法则：扭曲Bending、打破Breaking、融合Blending。我们不擅长储存精确、详细的信息，但却能通过设计出对的东西来替代，并创造新世界。

03 创造力“3B”法则1：扭曲

大小、形状、材料、时间都可扭曲，并且在扭曲的程度上，可持续性上让创新不断发生并演进着。

人造心脏可以令血液持续流动，甚至脉搏也不需要了。

大小可扭曲：艺术创作时，东西可以放大或缩小，产生不一样的效果。细小的水晶放在玻璃里，可以让汽车玻璃不再那么刺眼。

形状可扭曲：建筑物不一定都是平面的，氢气发动机从以前的桶状变为层层折叠的样子，可以利用更多的不规则空间。





材料可扭曲：机器人不一定都是硬壳做的，产生了软体机器人。

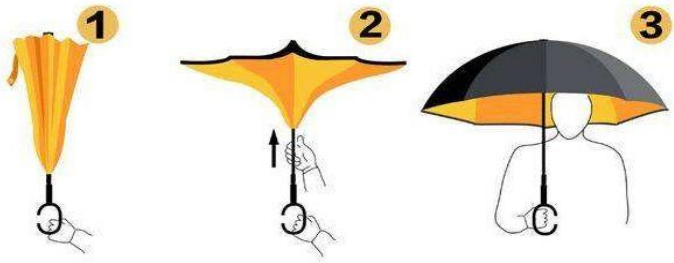
时间可扭曲：时间通常是向前流动的，但文学创作时，可以用倒叙的手法。电影中还可以用快动作和慢动作来达到不同的效果。

扭曲的程度，可以从轻微到强烈。模拟电视的解码器让付费电视成为可能。

扭曲的可持续性，不断地翻新和改编。刀具和雨伞有过无数种设计。连福尔摩斯探案的桥段也会经常被改编。语言也是在不断变化的，100 年后，很多词语的意思会发生很大的改变。



不对称伞



反向伞

04 创造力“3B”法则 2：打破

打成碎片，再用不同的方式拼接起来。飞机场的塔楼设计成一旦被飞机撞上，可以碎成许多片，减少对飞机的破坏。

打破连续动作：DNA 测序就是把每个片段弄得非常小。体育赛事实竞直播中回放慢动作。

制造隐形碎片：计算机图像处理中的像素化，LCD 屏幕实际上由数百万个微型晶体组成。

压缩：缩略语的运用。乐谱中主旋律的重复运用。音频 Mp3 压缩技术。

拆分和丢弃：有些算法并不需要处理各种复杂情况，针对特定的环境，可以大量裁剪，高效地解决问题。比如 Cobot 机器人，只需用三个点来判断一堵墙。

毕加索的《格尔尼卡》，打破得太厉害，我还欣赏不了。



计算机算法中的分而治之，是典型的打破思路，把复杂的问题拆解为一个个简单的问题，当所有简单的问题解决之后，最终的复杂问题也迎刃而解。

当遇到一个较为复杂的问题时，可以用打破的思路！

05 创造力“3B”法则 3：融合

融合，不受约束的创造力源泉。

生命和生命的融合：人面兽身像。山羊奶中提取蜘蛛丝。

生命与非生命的融合：鸟嘴形状的高速列车头，可以减少噪音。混凝土中混入细菌和它们喜欢的食物，平常细菌蛰伏着，当混凝土受损时，细菌繁殖和扩张，排泄出方解石，修复混凝土。

数码世界与模拟世界的融合。

现在与过去的融合，穿越剧。

不同语言的融合。

不同源信息的融合：同一位置的 HDR 拍照技术，可以让照片的对比度更合理。iPhone 中就有这个设置。现在的大数据可以进行更大规模的融合。

深度融合：足排运动，在沙滩上把足球与排球两种运动融合。多种香料制作成的香水。爱因斯坦研究广义相对论，是从电梯的运动开始类比思考的。



足排运动

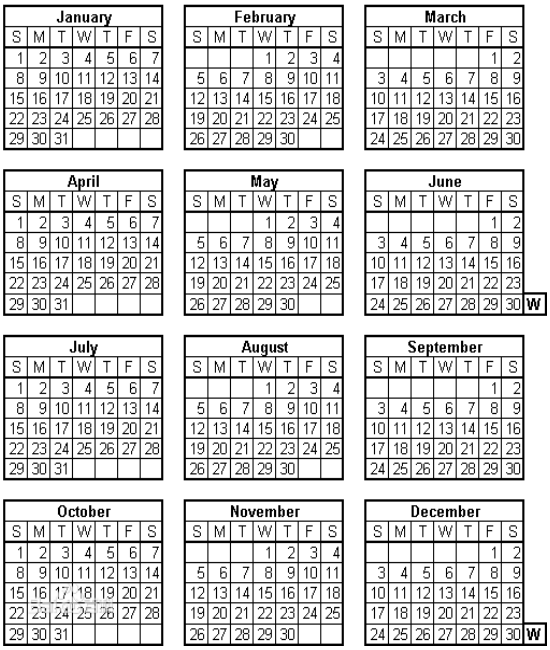
06 “3B”法则取决于环境

并非所有的创意都能找到观众，简单的扭曲、打破和融合并不能保证观众会欣赏最终的成果，需要与当地的文化有共鸣。

创新也要有度，贝多芬创作一首作品时，远超观众的接受程度，最后进行了调整。

一直抱守着陈旧的技术，可能也会被替代。比如黑莓手机、柯达胶卷。

走得太快太远，也没人跟随，比如世界语、世界历。甚至 Windows 8 升级也太激进。



January

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

February

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

March

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

April

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

May

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

June

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

July

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

August

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

September

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

October

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

December

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

世界历

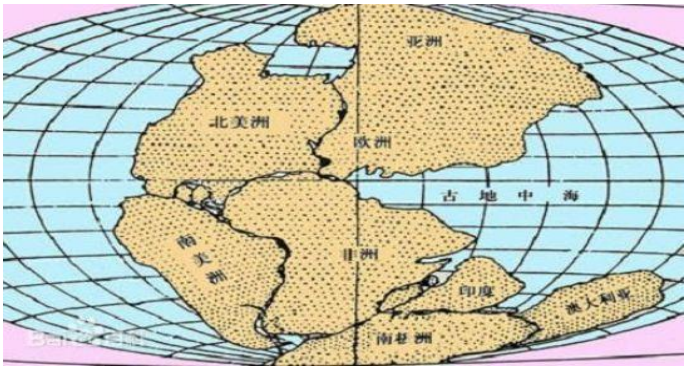
大脑对于复杂度 20%的图案比较适应，比如下图中的第 2 行。



07 打破传统：在原有基础上创造新可能

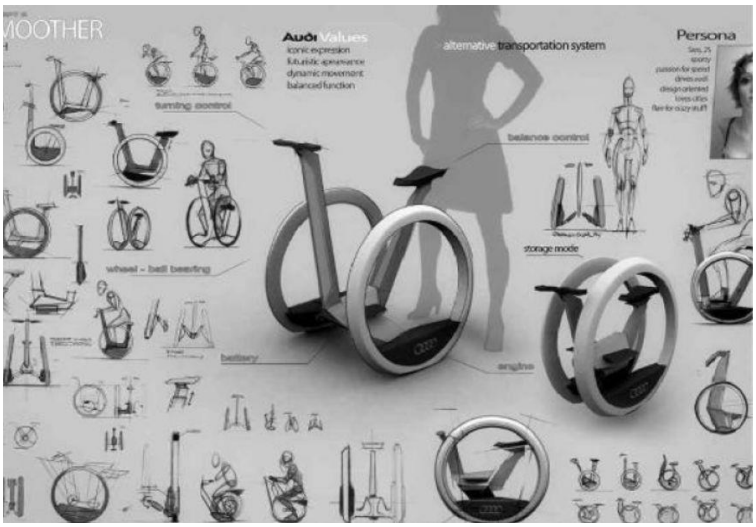
08 增加可选项：在新层面创造突破性可能

传统是用来参考的，而不是用来遵守的。比如，大陆漂移学说绝对是一个超前的、大胆的想像。



创造更多的可选项，海明威的小说设计了 47 种不同的结尾。

奥迪请设计师设计的个人代步工具，有多种选项。几个轮子的，站着的，坐着的，可折叠的。（从这张图里，我看到了平衡车的影子）



海上用于精准计时的工具诞生并不容易，曾悬赏 100 万美元，最后有人把钟摆去除了，才让海上准确地计时成为可能。这就是怀表。

通过悬赏的办法，可以征集到数以万计的解决方案，广撒网，也是一种策略。

创新的道路上肯定有许多的失败的尝试，增加数以万计的可选项，看似是笨办法，但有时真的有效。

09 从原点发散：在可控范围内创造有价值的可能

10 容忍风险：在不确定中创造确定的可能

这一节里，很多科学家、艺术家都在一些其它的领域展开了大量奇思妙想，爱因斯坦、达芬奇等，飞行器、降落伞等，水下房子，婚纱，空中餐厅，有些已经变成了现实。

还有一些创意，要接受大众说“不”，比如 1 吨重的水泥做的钢琴，新配方的可口可乐，失败的“倾斜之弧”。



倾斜之弧

本文中竟然还提到了费马大定理的证明者：怀尔斯。推荐阅读我整理的读书笔记：《费马大定理》。

这些创新者都有个习惯，他们都不直接采纳脑子里的第一个答案，总是走那条阻力更大的，大脑深处未经开采的地方。不走寻常路，去探索不同的答案。

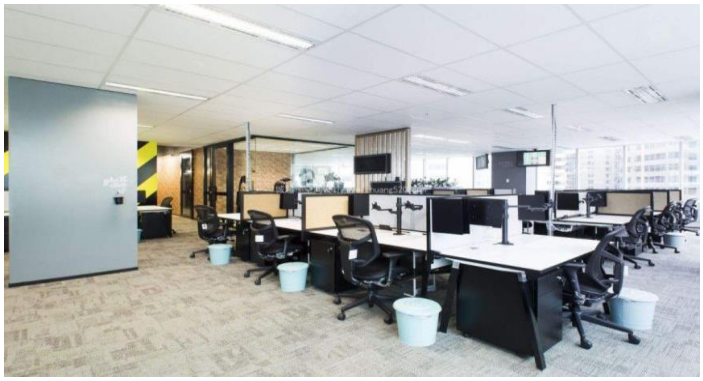
11 打造创新型企业

预测未来是非常困难的，每年的新技术世界博览会，没有预测到汽车、无线电、计算机这些改变了世界的发明，创业的道路上尸横遍野，无数的创业公司没有活下来，汽车生产商、互联网公司都是一样，生物制药公司失败率为 90%。

预测未来虽然很难，但一些公司仍要开展前瞻性研究，比如汽车厂商的概念车，在当前的技术条件下，根本不可能商业化，但仍会去做。时装表演中的前卫时装，绝对不可能穿在大街上，但也会去设计。这些公司就是在广泛播种，发现一些可能性。激光打印机一开始也被认为非常不靠谱。

增加选项是创新的一半，而丢弃其中大部分选项，是创新的另一半。每一个最后取得商业成功的产品，前面都有无数个“失败”的产品。

创新型公司在办公室上也大作文章，交换办公室、重新布置房间、改变空间时间安排，调换团队，咖啡机换个地方、地板换成水泥的，座椅换成旋转的，墙涂成蓝色的……

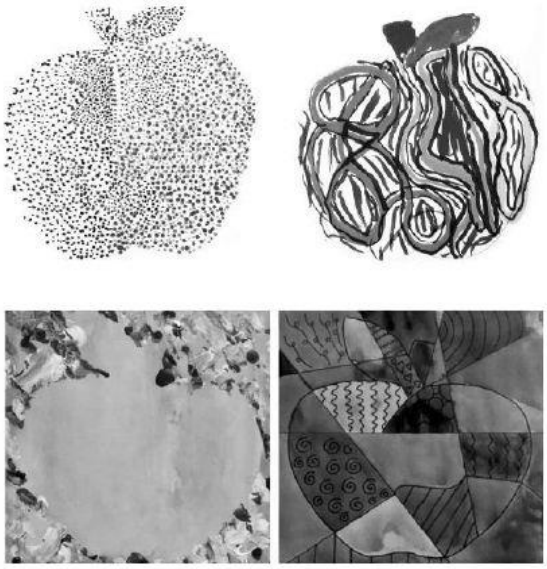


预测未来虽然不靠谱，但也要不断地刺激大脑，增加更多的选项，淘汰大多数，可能有一个会是成功的产品。

12 构建创新型学校

课堂真正的职责是教会学生如何将现有的原材料变成新的东西。创造力的教育是要在玩耍和模仿学习模式中找到一个平衡点。创造力发生的最佳模式是，既能提供给学生参考的先例，又不限制他们的选择。

学生经过启发之后，画出的各种各样的苹果。



历史课上，设想历史人物不按照真实的历史事件发展，该会怎样？学生们为了讲好反事实的历史事件，需要了解事实，不仅需要了解更多的历史事实，还要了解人物的性格特点等。

教学中的最佳实践应是，就一个创造性问题，要求学生想出多个解决办法，而不仅是一个。

鼓励孩子们的努力和付出，而不是他们的成绩，鼓励那些不怕错误答案的学生去冒险至关重要。

激发孩子参与创新的 3 个因素。

第一，让工作更有意义，医院里如何防止婴儿翻身时呼吸管不脱落，学生们想出了超级廉价的解决方案，就是将呼吸管穿过婴儿帽的折缝。

第二，给孩子一个展示的平台，让他们也拥有观众。

第三，获得奖励。

教育是一个复杂的话题。让孩子了解大量的先例很重要，再通过这些例子激发他们的想像力更重要。

第 47 本 财富自由之路

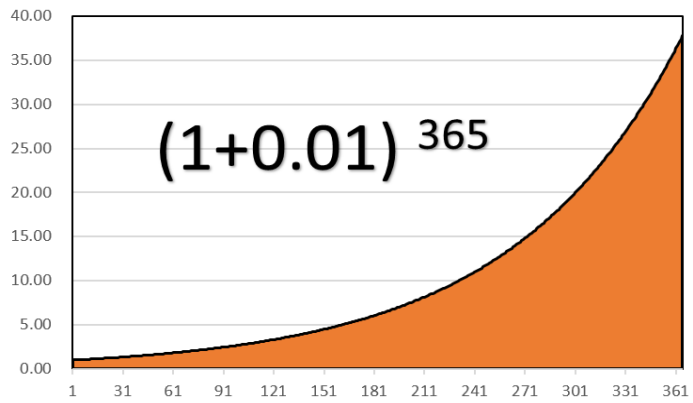
2016 年 7 月订阅《财富自由之路》专栏，学习了一年之后，写了一篇《人至“践”才无敌》，总结了一年来写微信公众号、读书、组建社群、直播分享、投资美股和区块链等方面的践行经历，被李笑来的公众号“学习学习再学习”转发。

又过了两年，现在的我好像处于一种停滞期，正好参加 21 天玉米读书会，所以把这本书拿出来再系统地读一遍，果然有不一样的体会。

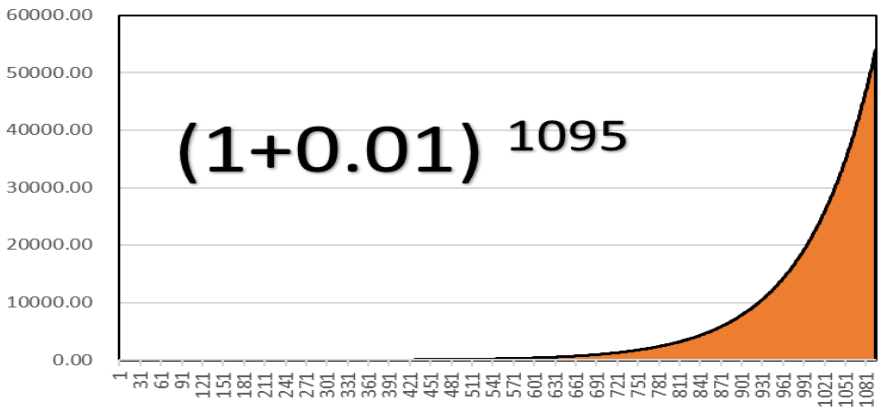
本次笔记按照书中的章节排序，将自己的一些新的体会和可能采取的行动写下来。

第 1~2 章 成本线、复利

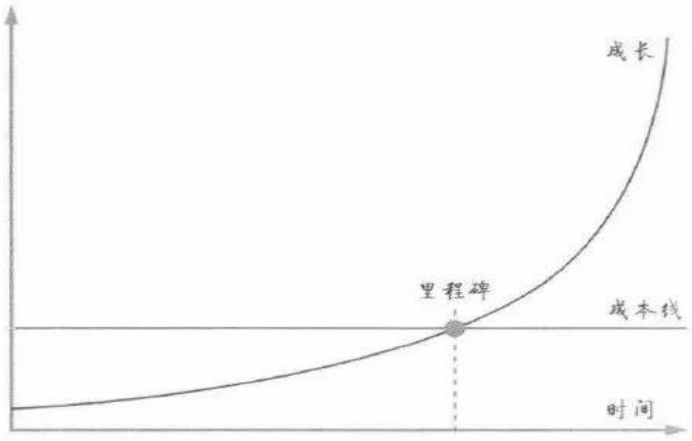
对于复利曲线，我仍有深刻的印象，因为我用 EXCEL 把(1+0.01)^365 的曲线画出来过，是下面这个样子：



每天保持 1%的增长实际上是非常难的，如果真是这样，三年的曲线应该是下面这样，前面 365 天已经被压成了一条直线。



此时看上去才像书中的成本线的那张图：



做任何事都有成本，财富增长的曲线要达到上面那样谈何容易，更多的情况下，可能由于看不到变化而放弃，比如我的公众号的订阅人数在最近一年增长缓慢，仍然看不到任何拐点的影子。



但转念一想，这三年还是发生了不少变化，收入水平有所增加，公众号人数从 0 到 6880（写这段话的时候是 2019 年 7 月 30 日），还有了一点被动收入，我是不是有点贪心了？只需要放在个人的成长上就行了。

第 5~8 章 个人商业模式

公司有赢利的商业模式，个人也有商业模式，就是个人使用时间的方式，有三种：

- ✧ 把一份时间卖出去一次
- ✧ 把一份时间卖出去多次
- ✧ 购买别人的时间并出售出去

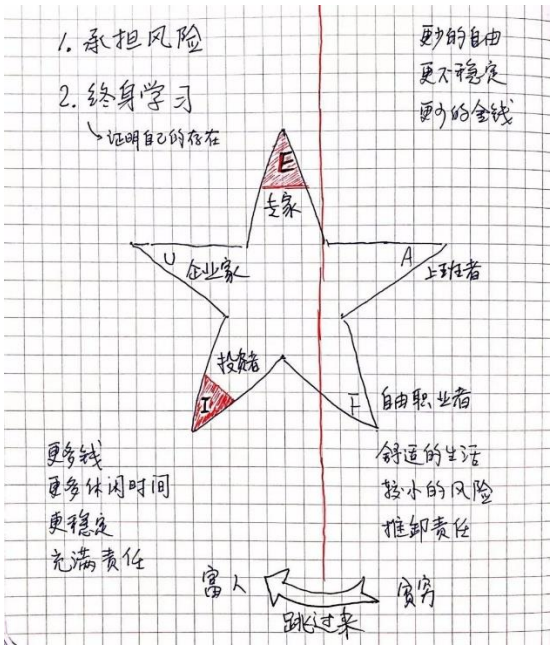
针对每一种商业模式，都可以找到让财富增长的方式，关键是按照这个真正的行动与改变。

1）一份时间卖 1 次

提高个人能力，关注个人成长，成为专家，提高单位时间的售价，让我想起了《加薪 20%的秘密》里的一张图。

对我来说，把区块链的技术研究得更为深入，比如 Libra、跨链技术等也要提前关注和学习，并且让别人知道你是这方面的专家，有些人愿意付费来听课。

少刷剧，多研究技术，深入思考，多写文章，分享出去。



2）把一份时间卖多次

在知识变现的时代，就是形成自己的收费课程或付费社群。你的内容一次性准备好，多卖出去一份，并不需要花费更多的精力（边际成本几乎为 0）。掌握的知识越稀缺，而且是他人的刚需，这方面的内容就越好卖。别人通过你的内容取得了收益，还会感谢你。

对我来说，知识星球（区块链生存训练），继续办下去，不断去收集、整理、分享好的相关内容。在公众号上发表优质的内容，持续获得流量。

收费课程，这方面有点懒，不愿意花时间把内容梳理成体系，制作成独立的课程卖出来，现在想想，“比特币冷钱包制作”是一个不错的主题。有基础的人看文章就学会了，基础弱的需要手把手地教。

3）购买他人的时间卖出去

就是创业或投资。对我个人而言，年纪大了，没有创业的勇气与魄力。只能走投资这条路。

✧ 投资美股，选择有成长性的公司，首选 GAFATA。

✧ 以前投了 JW 的矿池，收益可怜，6 月份终于等来了丰水季，收益提高不少。

✧ 卖别人的好课，也可以算这一种商业模式，强烈推荐三九的课、CAVI 课程。

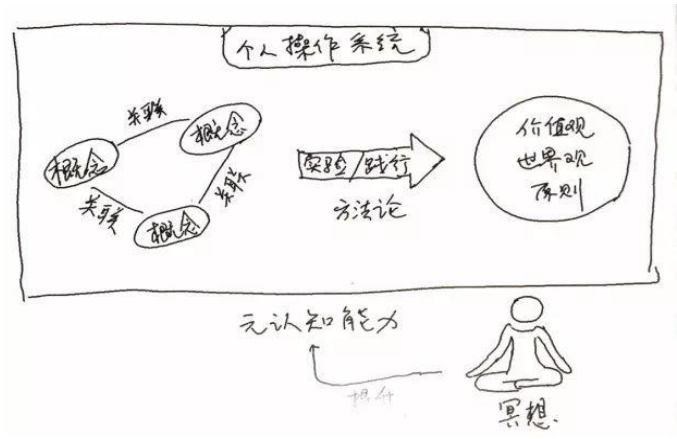
✧ 再就是定投比特币。

第 9~11 章 操作系统、注意力、冥想

操作系统由一些概念关联而成，通过不断实验和践行，慢慢形成自己的价值观和方法论，再指导自己不断升级操作系统。

升级个人操作系统，成为另外一个物种。

手绘了一张图（请无视我的简笔画水平）：



注意力是最宝贵的财富，避免三个大坑，提醒自己：注意力 > 时间 > 金钱。

现在刷微信、打桥牌、刷剧的现象比较严重，强制自己把时间用于读书、系统地学习某个知识上来，参加玉米读书会也是这个目的。

冥想是提高注意力的一种有效方法。最近练习冥想已经有 40 多天，每天也就 3 到 6 分钟，思绪太乱，不能集中于呼吸上，仍需慢慢练习。

第 12 章 元认知

元认知就是认知的认知。做事多想一层，深入思考，可能就与他人不在一个维度或层次上（这也是投资决策中一个重要的思考方式，利好还是利空全在于深入思考），与个人操作系统的关系，可以参考前面的那张图。

锻炼自己的元认知思维：

✧ 做一件事之前想一下，为什么做这件事？做这件事的目标是什么？符合自己的价值观和原则吗？

✧ 马上动手做的时候，想一想，是不是有更好的办法？有哪些成功的经验可以借鉴？

✧ 是否自己亲自去做这件事？还是让他人，更合适的人去做？

✧ 投资成功的时候，想一想，是不是只是运气好？当时有充足的投资理由吗？投资失败的时候，想一想，当时是如何想的？是否有改进的地方？是否有投资笔记或决策检查表，避免下一次失败？

第 13 章 安全感

要放弃一部分安全感，就是跳出自己的舒适区，学习新知识，与他人合作。如果追求 100%的安全感，就被困在永恒的当下。

去挑战或体验一下其它领域或圈子里的活动，看看他们的知识背景或思维方式，对自己的行业是否有启发？

尝试与他人合作，想想哪些人值得信任，如何获得他人的信任？

第 14 章 活在未来

去预测未来的趋势，勇敢地活在未来。如果趋势正确的内容越来越多，就可以早打算、早行动，预测到某个行业有趋势，可以先行积累，预测到某个公司有潜力，可以早投资。预测某个行业正在衰落，就可以提前了解其它行业，储备好知识。

尝试深入思考，预测某些趋势，根据这个趋势，可以投入少量资金试试错，这样体验更为深刻。因为投资经验只能通过实操来获得。

第 15-16 章 选择、贵人、特立独行且正确

“做对的事情”远比“把事情做对”重要得多。用正确的方法做正确的事，这句话说起来简单，但执行起来并不容易。有些事情不做了，真不一定知道是否正确。但做事之前，提前想一下是否需要做这件事，是否符合自己的价值观？符合自己的长远规划？

投资在自身成长上，先成为贵人，才会遇到贵人，得到贵人的帮助。

别人正确，自己也正确，这几乎没有什么价值。

别人正确，自己错误，后果很悲惨，要尽量避免。

别人错误，自己正确，才是最大的价值，这里蕴藏着投资机会。特立独行且正确，才是最有价值的。

	别人都是正确的	别人都是错误的
你是正确的	价值不大	★★★★★
你是错误的	悲惨	比惨

根据现在的一些数据，大胆地去预测未来，如果大多数别人错误，而自己正确，并且自己也按照自己的预测行事，这才是有价值的投资。

最近 Facebook 发行 Libra 加密货币，虽然阻力很大，但感觉如果 Libra 如果成功，智能合约+稳定币，长期来看，会把 ETH/EOS/USDT/XRP/BCH 等彻底碾压，如果是那样，BTC 市值占 50%，Libra 占 40%，留给其它山寨 10%。长期来看，仍是定投 BTC 最稳妥。

第 17 章 你看到的世界

你是什么样的人，你就会生活在什么样的世界。

你是什么样的人，你吸引来的也是什么样的人。

看到这一节，想起来 2012 年看过的一本书《遇见未知的自己》，一位怨妇整天看到的全是不顺心的事，所有的人都在与她作对，经过一位老者的指点，她改变了一种处事态度，整个世界开始向积极的方面转化，其中一个主要观点，你眼中的世界就是你内心的投射。同样一个场景一件事，不同的人看到的是不同的世界。

这种观点与“自证预言”这个理论也是符合的，你相信自己能够财富自由，而且是笃信，并且按照这种方法论去实践，最后就能财富自由，最差也会增加财富。

第 18 章 他人的好

能够平静看到他人的好，即使是“讨厌的人”，也可以从他身上学到好东西。

多分享正能量的事，遇到不太喜欢的同事，也别太在意，少说话，做自己的事，努力从他身上找优点学习，实在没有也就算了。

第 19 章 远离抱怨之人

最近与某个同事聊天时，我也开始抱怨了，事后才发现我的这种态度。无非是电脑配置太差，出入办公大楼不方便，项目资金无法落实之类的事情，条件不满足就慢慢推进，条件具备时就加油干吧，减少抱怨。

自己尽量不要去抱怨，抱怨真没什么用；发现身边爱抱怨的人，远离他们。

第 20 章 解答题高手做对了选择题

以前在读到这一章时没有什么感觉，现在重读时，理解了选择的重要性。

创业成功其实就是解答题高手做对了选择题。对于个人来说，就是正确的方式做正确的事。

我对于创业这个市场并不了解，但有了个人商业模式这个概念之后，就感觉自己现在做的事，就类似于个人创业。个人的价值观决定了做事的选择方向，相当于选择题，而把事情做好，则是解答题，选择比解答更重要，也就是这个原因。

如果选择的方向错了，做得越好实际上离目标越远。也就是说，自己辛辛苦苦做出了某个产品或服务，却发现市场上并没有需求，这是多么悲惨的事（我以前曾花了 1 年时间写了一款 iPhone APP，只卖出去几份）。如果选择方向正确，稍有拖延，其实并不太要紧。

在了解市场需求时，要防止以偏概全的错误。

对我来说，重新审视一下自己当前正在做的几件事，符合自己的价值观吗？能够带来被动收入吗？促进个人的成长了吗？顺应未来的发展趋势吗？

第 21 章 刚需、进取型人格、耐心

正确的刚需是自驱动力，牛人有做第一的执念，做过多次第一，还能把经验总结出来。养成进取型人格，培养自己的耐心。

让一件事必须成为自己的刚需，这件事才能坚持做下去。做还要做到第一，难度当然很大，进取型人格就是每天进步一点点，be better，有足够的耐心，别人以“天”为单位，我们以“年”为单位。投资中一个重要的要素，就是耐心，按“年”来投资，有很多机会。短线的进出利润不大，长线的价值投资才是收益为正的游戏。

最近想学 Libra，先启动元认知，我为什么学这个？这个技术是将来的趋势，2020 年发布，深入了解它是一个机会。我以前学过以太坊的 solidity，有基础有条件。

如何成为刚需？在 Libra 上发个神龙币 SLB？还没想好。

然后就是足够的耐心，慢慢每天学一点，教是最好的学，边学边分享。学 Libra 还需要 RUST 的知识，还得补一下 RUST 语言，没关系，都有快速入门的方法。

第 22、23 章 落后、多维度竞争力

及格可能不是 60 分，可能 1%之后的都是落后。要努力成为前 20%，甚至前 1%。

有些事情感觉成为前 1%非常困难，但实际上把时间这个维度加上，坚持足够长的时间去做一件事，就可以超过 99%的人。

007 不出局的口号是写 7 年去南极，现在应该有 12000 多人，我在 40 班，不到 2 年时间，最早的 77 人还剩 55 人，存活率 71%，所以只要每周写一篇，就可以成为前 70%了。如果在 7 年里不出局，每次写作的时候再稍微用心一点，成为前 1%应该并不困难。如果成为班长，就是前 1%了。

打造多维度竞争力，还要在至少一个维度上足够突出。

以前看这一部分时，好像只注意到多维度竞争力，实际上还强调了某一个维度上要足够突出。

在多个维度中，找到其中的一个维度，将其变得足够突出。我准备把编程这一个技能再精进一点，可能还需要细分一下，比如加密资产编程领域？

第 24 章 估值

不断地问自己，什么最重要？

做产品要做有用的产品，对别人有用，市场上真正有需求的产品。产品是否能够卖个好价，与你的成本无关，只与市场上的需求有关。挑最被需要的事情去做。

换位思考，不仅仅是换成另外一个人的角度，而是换成整个世界。

要花时间琢磨一下：

- ✧ 他(他们)真正的需求是什么，最需要的又是什么?

✧ 我是那个能够满足他(他们)的需求的人吗?

✧ 如果我能，我怎样才能?

✧ 有必要一定由我去满足他(他们)的需求吗?

换成我个人的情况：

✧ 区块链投资者的真正需求是什么？刚入场的新人的需求是什么？老韭菜的需求呢？最重要的是什么？（安全、赢利）

✧ 我是那个能够满足他们需求的人？（有技术、经历过牛熊）

✧ 如果我能，我要做什么？才能满足他们的需求？（钱包等相关技术培训、长线价值投资）

✧ 有必要由我去满足他们的需求吗？市场上已经有大量的相关服务，我的服务或产品与别人的有何不同？（三年公众号文章，有社交信用积累，更安全；有短线操作经验，对定投等长期价值投资有更深的理解）

第 25、26 章 错过、共同成长

有些观点感觉与己毫无关系，不去关注，自己就会永远生活在一个完全自洽的世界里，生生地错过了一些好东西。自证预言，就真的与己无关了。

所以要有绿灯思维，认真去读、去学，还要有“带入感”，去研究，去想象，这个观念如果被我吸收，我会变成什么样？

一开始对信用卡圈并不了解，通过玉米发现破(P)司(O)机(S)还能这么玩，相当于一种杠杆，虽然我现在还不会采用，但知道了这种方法，将来如果需要现金周转的时候，这不失为一种不错的方案。

复习了镜像神经元的概念，自学不是自己闷头学，最好加入一个社群一起学。最近在学 rust，从微信里搜了一下，真找到不错的内容，还发现一种入门学习的办法。下载了相关 PDF，准备学一下。

第 27、28 章 洗脑/进取型人格，人生作弊器

终生学习，刻意练习，还要用起来，成为进取型人格(be-better)的人。

学习的三个阶段（或境界）：

✧ 手把手能学会

✧ 学会书本上的

✧ 学会别人没教过的

第一种学习境界，不要小瞧了手把手教，如果自己学会了，还可以站在一个老师的立场上，分析一下：

- ✧ 这个技能的重点在哪里？
- ✧ 做得好的人为什么能做得好？
- ✧ 做得不好的人为什么做不好？
- ✧ 有哪些地方可以改进？
- ✧ 有哪些刻意练习是不可少的？

第二个阶段也不容易：

- ✧ 你有没有心思去寻找、阅读大量的相关书籍和教程？
- ✧ 你有没有能力去甄别书籍和教程质量的好坏？
- ✧ 你有没有能力在实践中运用书籍和教程所传授的知识？

第三个阶段更难：

- ✧ 确定自己有强烈的欲望去搞定这项技能
- ✧ 寻找最少必要知识，反复问自己，这件事最关键的地方在哪里？
- ✧ 马上开始运用，马上开始践行
- ✧ 相信自己一定能学会，相信自己一定能通过践行获得进步
- ✧ 通过记录，量化自己的刻意练习进程
- ✧ 不断总结，不断整理，不断让那些新技能、新概念在自己的脑子里形成清晰的组织与关联
- ✧ 绝对不要和笨蛋斗气，要珍惜自己的时间和生命

最近搞了一个BTC定投群，发现新人很难学会钱包的使用，可以尝试去教别人安装和使用钱包，掌握第一个阶段手把手教人的乐趣：

- ✧ 钱包这个技能的重点在哪里？（确认软件的正规来源，私钥的重要性、保管，比特币地址，如何生成地址，查余额）
- ✧ 做得好的人为什么能做得好？（学过最小必要知识：可分割性、私钥、地址、区块高度、区块浏览器）
- ✧ 做得不好的人为什么做不好？（对新事物充满恐惧，不愿购买别人的时间快速学习，瞎操作）

✧ 有哪些地方可以改进？（我一直让人用全节点钱包，同步太慢，本意是防止手贱卖掉，对于一些老手，可以找一个安全、好用的轻钱包）

✧ 有哪些刻意练习是不可少的？（备份私钥、小额转账，查询区块浏览器）

第二阶段，最近在学 RUST，这语言确实学习曲线非常陡峭：

✧ 花心思去寻找、阅读大量的相关书籍和教程（从百度/google/知乎上搜索了，找到一本官方入门的教材，正跟着学；另外有一本适合 C 程序员的，但看了几页，不适合初学者；还有一本 rust by example，看来得穿插着看，学语言关键要不断地尝试，把一些例子跑一遍，还要用笔记把要点记下来）

✧ 你有没有能力去甄别书籍和教程质量的好坏？（暂时集中精力看一本，没时间去分辨）

✧ 你有没有能力在实践中运用书籍和教程所传授的知识？（写了一个非常小的例子程序，以前用 python 写过，打印复利表，发现在 rust 里果然坑不少；后面再从 Rust By Example 中找例子练练手）

第 30、31 章 赋予意义而不是傻傻地坚持、守护内心的希望

给一件事赋予伟大的意义，坚持这个词就不存在，做事不是苦兮兮的，而是一件快乐的事。

拼死也要守护内心的希望，相信明天的自己会因为今天的努力而变得更好。

学习一项技能，不要低估了重复练习的次数，只有多练，才能把一项技能内化为自己的一个器官。

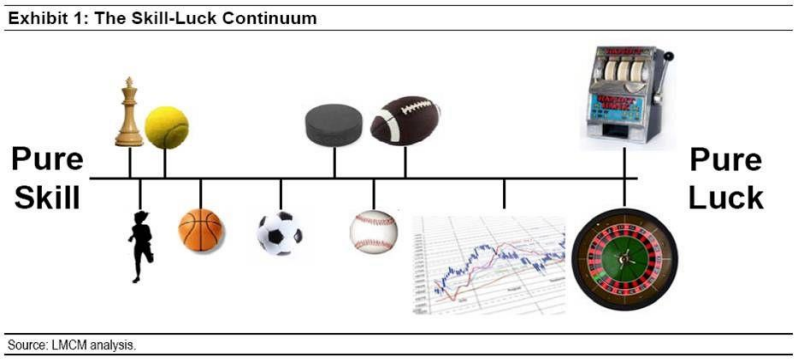
梳理一下定投群这件事的意义，本来自己就要定投，放在一个社群里更容易坚持，如果有人坚持投了 3 年以上，绝对是可以称得上让时间陪着慢慢变富。

前一段时间关注行情比较多，现在方便了，每周六、周日定投的时候正好看看行情，买完就不管了，不受情绪所左右，正好可以督促自己的场外赚钱能力。

第 32 章 投资的镜像世界

世界上许多活动可以分布在一个数轴的两端，一边靠技巧，一边靠运气，投资活动处于右侧，也就是说运气占相当大的比重。

这张图来自于《The Success Equation: Untangling Skill and Luck in Business, Sports and Investing》，中文书名《实力、运气与成功》。



明白了这张图，就可以对自己的投资进行一下总结了。左侧、右侧可能是一个镜像世界，如果把相同的策略照搬过去，可能尸骨无存。

如果进入股市或币圈的时机比较好，收益不错，就会有一种错觉，感觉自己投资很有天赋，我在 2017 年就是这种感觉。

此时就会来一些神操作，如果这时遇到熊市，所有赚的钱都会亏回去。这就是有人说的，凭运气赚的钱，凭实力亏回去。后一句实际上是调侃，你实际上还是以前的你，并没有什么实力或真本事，你可能只是比赌博稍微好那么一点点。

在币圈简单地靠 K 线和消息进行频繁操作实际上就是赌博，多次操作之后，就是零和、负和游戏，要从长期中找一些规律，才能战胜市场。

减少投资操作，保持耐心，足够的耐心，甚至以月、年为单位来一次操作都可行，操作前把自己的分析过程、结论、操作策略都写清楚，积累一个决策检查表，把该考虑的事情都认真检查一遍，基本面、消息、择时、周期，都考虑到了吗？以后再复盘分析，这样才能不断进步。

第 33 章 资本三要素

资金的金额，使用期限，背后的智慧。

投资的知识、经验、智慧，几乎只能从实战中获得，书上写的，牛人说的都与你无关。要用小成本试错，用让自己有点心疼的钱试错，写投资笔记，记录真实的想法，才能成长。

借钱投资，很难成功，心态会变，动作会变形。忍住诱惑，不借钱投资，用长期都不用动的钱投资，才能穿越牛熊。

第 34、35 章 GAFATA，价格感知

投资 GAFATA，每隔一个月记录一下变化情况，这些高科技企业正在吞噬世界，长期看涨。

GAFATA 原文最早发表于得到专栏的 2017 年 1 月 2 日，我用了三个月时间，到 2017 年 4 月 4 日才开通史考特账号，并入金成功。

紧接着，笑来在 2017 年 1 月 7 日的文章让大家马上制作一张表格，记录自己关心的几个股票的变化情况。

而且罕见的写了这样一段话：**“让你做，你就做，少啰嗦”**，我当时并没有注意到这句话，不过表格倒是一直更新着。到现在两年多，投资的年化收益率为 30%。

	AMZN	11	6.95	GOOG	13	6.95	BABA	42	6.95	股票	现金	合计	涨跌	年化收益率
2017/4/4	亚马逊			谷歌							20950	20950		
2017/4/4	891.50	9806.5	9813.45	831.36	10807.68	10814.63				20628.08	321.92	20950		
2017/5/2	948.23	11	10430.53	912.57	13	11863.41				22293.94	321.92	22616	7.95%	103.65%
2017/6/1	994.62	11	10940.82	964.86	13	12543.18				23484.00	321.95	23806	13.63%	85.79%
2017/6/30	975.93	11	10735.23	917.79	13	11931.27				22666.50	321.95	22988	9.73%	40.82%
2017/7/31	1020.04	11	11220.44	941.53	13	12239.89				23460.33	321.95	23782	13.52%	41.82%
2017/8/28	945.26	11	10397.86	915.89	13	11906.57				22304.43	321.95	22626	8.00%	20.00%
2017/9/29	956.40	11	10520.40	949.50	13	12343.50				22863.90	321.95	23186	10.67%	21.88%
2017/10/30	1100.95	11	12110.45	1019.27	13	13250.51				25360.96	321.95	25683	22.59%	39.45%
2017/11/29	1193.60	11	13129.60	1047.41	13	13616.33				26745.93	321.95	27068	29.20%	44.60%
2018/2/2	1390.00	11	15290.00	1167.70	13	15180.10				30470.10	321.95	30792	46.98%	56.41%
2018/3/1	1512.45	11	16636.95	1104.73	13	14361.49				30998.44	321.95	31320	49.50%	54.59%
2018/3/30	1447.33	11	15920.63	1031.79	13	13413.27				29333.90	321.95	29656	41.56%	42.13%
2018/5/9	1592.39	11	17516.29	1053.91	13	13700.83				31217.12	321.95	31539	50.54%	46.12%
2018/5/17	1587.28	6	9523.68	1081.77	13	14063.01	198.11	42	8320.62	31907.31	161.86	32069	53.07%	47.48%
2018/5/29	1609.25	6	9655.50	1075.66	13	13983.58	199.30	42	8370.60	32009.68	161.86	32172	53.56%	46.55%
2018/6/28	1665.69	6	9994.14	1106.50	13	14384.50	185.02	42	7770.84	32149.48	161.86	32311	54.23%	43.99%
2018/12/6	1676.00	6	10056.00	1058.75	13	13763.75	159.35	42	6692.70	30512.45	162.86	30675	46.42%	27.73%
2019/3/4	1673.00	6	10038.00	1141.98	13	14845.74	184.07	42	7730.94	32614.68	161.86	32777	56.45%	29.48%
2019/7/6	1943.00	6	11658.00	1130.58	13	14697.54	173.44	42	7284.48	33640.02	161.86	33802	61.35%	27.21%
2019/7/29	1939.38	6	11636.28	1245.69	13	16193.97	178.60	42	7501.20	35331.45	161.86	35493	69.42%	29.95%

关于这个经历，以前写过几篇文章：《投资美股 1 年的践行笔记》

笑来说的投资机会确实就在那里，需要勇敢地迈出第一步，其实并没有多么麻烦。

我买入美股后，一直没动，直到 2018 年 5 月，看到 amazon 的涨幅已经有一倍了，就卖掉了一半，换成了 alibaba，以为支付宝能绑上区块链，会上涨。一次惨痛的乱操作。

下一步行动，如果没有明显的公司快要倒闭的坏消息，这几支美股就一直放在那里，再放 5 年，看看它是什么情况。

第 36 章 避险，而不是冒险

观察者与行动者对于“冒险”的理解可能非常不同，观察者感觉行动者在不断冒险，最后因为冒险而成功；而实际上，行动者将所有注意力都放在如何避险，而不是如何冒险上。

风险投资机构(VC)的核心价值观是“以更低的风险获得更大的收益”，即：

锁定一个增长最为迅猛的领域，然后在那个领域里投资很多有可能超速增长的初期企业，以期在得到最大化的收益的同时，从概率上保证总体风险降至最低。

VC 最关心如何避险，而不是冒险，赌局中赌注和赌本的大小是决定性因素。

要注意：

- ✧ 资本安全
- ✧ 人身安全

险盲：不了解风险，不知道如何回避风险，更不懂如何控制风险的人。

衡量风险大小的决定性因素是赌注的大小。如果赌本太少，一把押上，就够玩一局的，根本没有胜算。当赌注加大时，智力还会急剧下降，影响个人的决策。

区块链投资更要注意避险，如果 all in 抄底，可能有些币会跌 99.9%，甚至归零，投资时控制一定的比例，比如不超过 30%，不会造成智力的急剧下降。

对我比较适合的就是定投，心态好，长期来看风险可控，慢就是快，还能激发自己的场外赚钱能力。

第 37、38、39 章 押上全部、早知道、短期预测靠谱吗？

永远不要押上全部。

币圈有一句常用语，“梭哈”，也就是押上全部的意思，当感觉是机会时，就把所有可动用的资金全部投入，但最坏的情况总有可能发生，黑天鹅出现时，就彻底被套。当急需一笔资金时，只能割肉离场。

短期预测价格走势与扔色子没什么区别，长期预测还是有可能的。

凯利准则可以根据概率情况判断每次投注的合适比例，不用特别精确的计算，但有一个估计可以作为指导，当胜算为 60%时，理性可投注的额度也才只有 20%，平常投资时胜算应该比 60%还要小，所以绝对不能全部押上。

永远要留有现金，不用杠杆，不玩短线（今买明卖），长期坚持定投，不超过可投资额的 30%。

第 40、41 章 周期、定投

了解周期，判断一个趋势，至少需要看 2 个周期。

周期是理财投资活动中最为关键的考量因素，但经常会被忽视。我就对这个没有清醒的认识，2017 年初看到 BTC 一直涨，心里想一把梭是多好的策略，但没有周期思维，当熊市来临时，远比我想像的情况还低迷，子弹提前打光，还乱操作，如果有周期思维，还可以捡到更低的筹码。

低买高卖是核心方法论，选中长期有成长性的标的，定投策略是足够有效的手段。定投这篇文章的后面还留有作业，可惜没有执行。

敬畏周期，时刻留有现金，放在几年的时间维度下去投资，现在组建了一个定投群，到 2020 年 2 月 22 日已经连续定投了 31 周，我不敢说能坚持 7 年，先搞 1 年再说。

第 42 章 提高选择质量

人生中什么最重要？选择。如何提高选择的质量？就是：添加必要的条件。

我们会不由自主地添加不必要的条件，搞得自己根本就没有选择。

Amazon 创始人在最早的选择卖书，当时考虑的因素：

- ✧ 市场一定要足够大
- ✧ 品类必须有长期成长性
- ✧ 消费者复购率要足够高
- ✧ 售后成本要低，甚至不需要售后服务

另外一种创业方向的选择原则：高频、刚需和大市场，与上面也是相似。个人商业模式也是卖产品和服务，区块链是大市场、高成长、有刚需的地方，在这个赛道上有很多机会。

第 43 章 成长率

创业要找有成长率的企业，不仅仅是成长，而是要不断成长。

以前没有认真思考“成长率”这个概念，创业和投资都要考虑成长率的问题。以前看到过的网络效应，应该算一种比较夸张的成长率的情况。

拿我现在的定投 BTC，风险存在，但长期看来还是有成长率的。

第 44~46 章 长期、不断琢磨增长财富的办法

能力越强，“长期”越短。

策略可以弥补能力的不足。

增加场外赚钱能力，“长期”更短。

对于个人来说，提升能力，成长专家。定投策略要长期执行。努力拓展场外赚钱的方式，打磨出课程，为他人提供技术咨询服务。

多学习、记录有繁殖能力的知识，在学习的时候不一定知道有什么用，将来有融会贯通的时候。

第 47~50 章

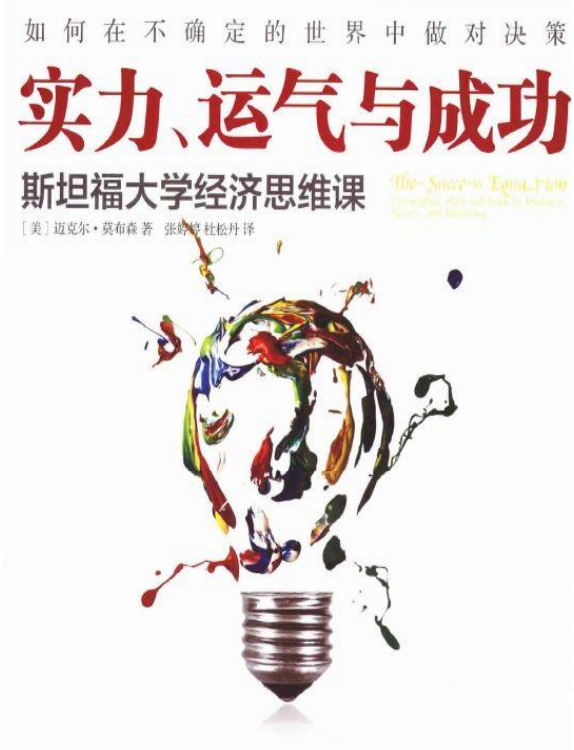
时刻思考：什么更重要？什么最重要？

这本书实在是太厚了，读到这里已经相当累了。后面几章讲了执行力、共同成长和知识变现等概念。必须要有更深的认知，才更容易知识变现。

这本书，有人看它看作宝典，有人把它当作鸡汤，很浓很浓的鸡汤，我是前者。在这条路上，我愿默默地完成进化。

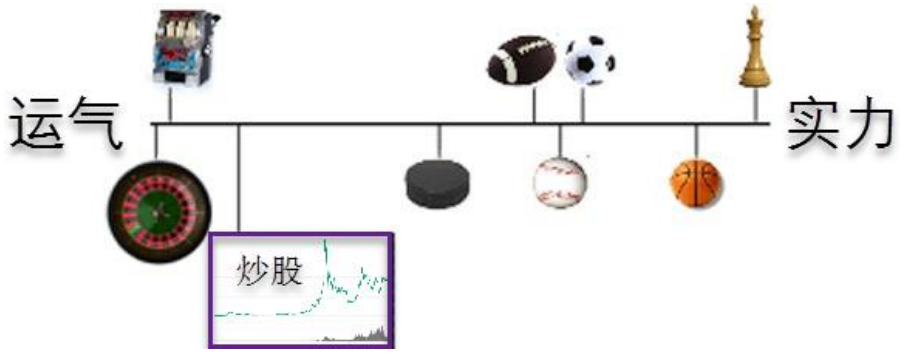
第 48 本 实力、运气与成功

本文初稿完成于 2019 年 11 月 21 日。



《实力、运气与成功》这本书是李笑来在《定投改变命运》中提到的一本书，我收藏了起来，现在有机会读了一遍。

全书最有价值的观点就是一张图，作者称为运气-实力连续体。



图右侧的活动主要凭实力，而越往左侧，运气的成份越大。

国际象棋、围棋、国际跳棋等这类智力运动，绝对是凭实力说话的，业余选手想挑战专业棋手基本是不可能的，除非专业棋手比赛当天发高烧没有参加比赛或晕倒在赛场上，否则没有任何悬念，连续玩 100 盘结果都是一样。

而左侧的活动就不一样了，轮盘赌、老虎 JI 主要靠碰运气，需要注意的是，炒股活动也比较靠近坐标轴的左侧。

网上有一张经过修改的图，把坐标两侧颠倒了，增加了跑步和一项球类运动。



作者开场讲了一次面试的故事，作者找到一份不错的工作，竟然是因为最后一位高级面试经理与作者有相同的兴趣，聊得非常投机，完全是走了狗屎运。

人生中的大多体验都是实力和运气相互作用的结果。

彩票中大奖的人，蝉联国际跳棋 30 年冠军的人，都很成功，但非常不一样。前者靠运气，后者靠实力（几十年如一日的棋艺钻研）。

不过生活上和商业上的事大多没那么简单，实力和运气相互缠绕，要想区分两者实非易事。

阅读本书，可以先读第 11 章，这里可谓全书的总结，给出了 10 个建议：

- ✧ 理解你在运气-实力连续体上所处的位置
- ✧ 评估样本的大小及重要性
- ✧ 永远要记得考虑零假设
- ✧ 仔细考虑反馈与奖励
- ✧ 采取反事实思维方式
- ✧ 寻求援助来为你实力的提升提供必要的指导
- ✧ 为战略互动制订计划
- ✧ 让均值回归现象服务于你的生活
- ✧ 利用有效的统计数据

✧ 了解自己的局限所在

1）理解你在运气-实力连续体上所处的位置

运气是偶发事件的结果，和随机性一起出现。

运气很重要，但不是全部。

实力是解决问题的能力。

实力很重要，但也不是全部。

幸运者的人格特点帮助他们制造机遇，并在好运来临时采取行动；

幸运者乐意听从直觉，做出正确的决定；

幸运者对未来的期望，足以成为自我实现的预言，让他们美梦成真；

幸运者不折不挠的态度和行为，有助于逢凶化吉。

不同的事情，运气和实力所起的作用差别很大。首先要搞清楚，自己当前正在做的事，主要凭运气，还是靠实力？

实力占主导位置，运气无关轻重时，做好每一个环节就成功了，短期之内就会有回报；

实力不太重要，运气有些重要时，做好每一个环节未必会有立竿见影的成功，付出未必在短期内就有回报，但长远来看会成功。

比尔盖茨在个人电脑操作系统上很成功，但实际上还有一个叫基尔盖尔的人比他更早出名，可惜在一次酒吧斗殴中身亡，时年52岁。这样说来，微软的成功，也有相当大的运气成份。

投资与下棋完全是两种不同的活动，投资活动中运气占相当大的成份，进入的时机，碰巧的事件，可能短期收益相当不错，但并不一定代表其投资水平有多高。

而靠实力说话的活动，玩多少次，都是一个结果，比如打乒乓球、下象棋，业余选手几乎无法打败专业人士。

一项活动要先明白它是靠实力，还是运气占很大成份，然后决定了自己的策略。几次的投资成功并不代表什么，可能在某一次操作时，全部赔完。

2）评估样本的大小及重要性

靠实力取胜的活动，样本大小不会影响最后的结果。比如，世界级的短跑运动员可以很轻易地跑赢业余参赛者，这点不难理解。但是当运气占的比重渐渐增大，我们就只能从样本量大的调查中判断实力和运气分别起到的作用。

左侧代表运气，右侧代表实力，取样大小也是一个重要的考虑因素。当运气占主导的时候，小样本可能说明不了什么问题，需要更多的样本，才能看出一些实力的因素。当凭实力说话的时候，小样本就足够发现规律，取样太多纯属多余。

大样本	必要	多余
小样本	无效	必然
	运气为主	实力为主

在凭实力说话的活动里，小样本也能说明问题；但在有运气的时候，样本量就必须得大。

从投资水平来看，小样本的时候，很可能是凭运气。但巴菲特老爷子，长时间成绩不错，样本足够多，这个时候说明实力还是占相当大比重的。

3）永远要记得考虑零假设

这一部分没太看明白，百度了一下，零假设的英文名字是 null hypothesis，也叫虚无假设。

人类倾向于寻找两个事件的相关性，但世界上有些事情本来就是独立事件，没有任何联系，人为的统计分析会带来一些奇怪的因果关系。

对未知的世界，人们能编出很多故事来解释。只要知道事情的结果，人们就能编出合情合理的故事来解释。人们总是本能地寻找先后发生的事件的细微线索，想把原因和结果联系起来。这就是归因谬误。

BTC 的价格暴跌，大家都会从市场上找到各种解释。有时可能就是正常的随机波动，这些所谓专家的解读根本就站不住脚。

4）仔细考虑反馈与奖励

某些活动（即在运气实力连续体图的右侧，主要凭实力说话的活动），如果想获取成功，你就必须去进行刻意练习。

这本书的第 8 章也提到了 10000 小时理论。

培养一个专长的适用范围非常有限：假设你所做的事情里存在着一目了然、始终如一的因果关系，如果你反复做这件事情，并不断从外界获取准确的反馈信息，改进自己的表现，那么，总有一天，你会成为专家。

刻意练习也是有适应的领域的，比如国际象棋、音乐和体育运动方面，在某些领域不会产生任何积极效果，比如投资方面。

正确的刻意练习应该是这样的：需要走出自己的舒适区，去做一些虽然带有挑战性却不会让你不堪重负的事情。

同时，也要求你获得大量及时而准确的反馈。量身打造的训练项目、高质量的反馈及勤奋工作这些核心思想适用于许多领域。反馈信息是把刻意练习的各个因素结合起来的有效方法。只有获得及时准确的反馈信息，你才能提高自己的练习效果。

如果运气占主导的活动时，要把重点放在行为过程上。比如，投资行业，短期的成绩并不代表什么，需要更多的样本，长期的收益才能反映一个投资经理人的实力。

我自己的一点点理解：

投资领域里好像并不容易去进行刻意练习，因为每次情况都不一样，很难收到正确并且及时的反馈。这从另一角度也说明，投资领域里要寻找一些长期能够盈利的策略，短期的收益可能来自运气。

投资领域里的刻意练习，需要详细地记录投资笔记，写下交易前的行情、主要数据、自己对于形势的判断、当时的心情、思考的逻辑以及准备执行的操作策略等，事后对这些笔记进行总结和复盘才能收到反馈，才能成长。

而大多数的韭菜们可不是这样，全是凭感觉进行各种操作，甚至连自己的持仓情况和收益情况都不太清楚。

周	参与人数	投入金额	买入日期	买入单价	涨跌幅	买入BTC	累计投入(元)	本周估值(元)	收益率(%)	年化收益率
1	11	6012.99	2019/07/27	68170.68	0	0.08820492	6012.99	6012.99	0.0%	0.00%
2	16	8569.50	2019/08/03	73538.09	7.87%	0.11653144	14582.49	15006.90	2.9%	151.76%
3	17	9533.84	2019/08/10	83524.30	22.52%	0.11414451	24116.33	26550.78	10.1%	263.18%
4	18	11091.18	2019/08/17	73412.63	7.69%	0.15108000	35207.51	34409.30	-2.3%	-39.41%
5	19	12351.16	2019/08/24	73410.00	7.69%	0.16824900	47558.67	46740.87	-1.7%	-22.42%
6	18	11570.18	2019/08/31	69000.00	1.22%	0.16768300	59128.85	55496.21	-6.1%	-64.07%
7	21	11844.18	2019/09/07	74485.00	9.26%	0.15901400	70973.03	71744.46	1.1%	9.45%
8	22	12438.18	2019/09/14	72267.10	6.01%	0.17211400	83411.21	82039.12	-1.6%	-12.25%
9	24	13930.18	2019/09/21	71679.43	5.15%	0.19434000	97341.39	95295.00	-2.1%	-13.70%
10	27	25186.18	2019/09/28	59106.25	-13.30%	0.42611700	122527.57	103759.72	-15.3%	-88.74%
11	26	19928.38	2019/10/05	58106.84	-14.76%	0.34296100	142455.95	121926.39	-14.4%	-75.14%
12	28	20841.85	2019/10/12	59141.58	-13.24%	0.35240600	163297.80	144932.05	-11.2%	-53.31%
13	27	18213.18	2019/10/19	56384.37	-17.29%	0.32301826	181510.98	156381.38	-13.8%	-60.16%
14	28	22124.18	2019/10/26	63484.93	-6.87%	0.34849500	203635.16	198190.95	-2.7%	-10.72%
15	31	21786.18	2019/11/02	64843.58	-4.88%	0.33598049	225421.34	224212.15	-0.5%	-2.00%
16	31	21424.18	2019/11/09	61780.14	-9.37%	0.34678100	246845.52	235037.58	-4.8%	-16.63%
17	32	25617.06	2019/11/16	59652.80	-12.49%	0.42943600	272462.58	252555.38	-7.3%	-23.81%
18	33	46545.19	2019/11/23	51698.27	-24.16%	0.90032400	319007.77	265417.87	-16.8%	-51.53%
19	33	36413.07	2019/11/30	54416.82	-20.18%	0.66915100	355420.84	315782.47	-11.2%	-32.31%
20	34	36764.85	2019/12/07	52579.80	-22.87%	0.69922000	392185.69	341880.47	-12.8%	-35.20%
21	34	37502.19	2019/12/14	50564.05	-25.83%	0.74167700	429687.88	366269.68	-14.8%	-38.48%
22	35	45809.18	2019/12/21	50183.73	-26.39%	0.91282940	475497.06	409317.67	-13.9%	-34.56%
23	37	41797.07	2019/12/28	50825.72	-25.44%	0.82236060	517294.13	456344.71	-11.8%	-27.93%
24	37	52447.96	2020/01/04	50490.99	-25.93%	1.03875886	569742.09	505780.94	-11.2%	-25.45%
25	38	38596.38	2020/01/11	55686.18	-18.31%	0.69310519	608338.47	596411.89	-2.0%	-4.26%
26	37	34306.84	2020/01/18	60443.86	-11.33%	0.56758189	642645.31	681667.03	6.1%	12.66%
27	37	36236.55	2020/01/25	58013.84	-14.90%	0.62461903	678881.86	690491.32	1.7%	3.43%
28	37	25577.11	2020/02/01	65272.25	-4.25%	0.39185274	704458.97	802452.82	13.9%	26.86%
29	39	26454.83	2020/02/08	69306.20	1.67%	0.38170944	730913.80	878493.84	20.2%	37.60%
30	40	26658.07	2020/02/15	73146.46	7.30%	0.36444783	757571.87	953821.98	25.9%	46.58%
31	41	28560.37	2020/02/22	68959.66	1.16%	0.41416055	786132.24	927780.04	18.0%	31.32%
32	42	38240.00	2020/02/29	62522.89	-8.28%	0.61161600	824372.24	879413.78	6.7%	11.23%
33	41	30183.19	2020/03/07	63916.09	-6.24%	0.47223145	854555.43	929184.99	8.7%	14.23%
34	42	77323.00	2020/03/14	41284.75	-39.44%	1.87291900	931878.43	677498.01	-27.3%	-43.13%
35	41	44868.07	2020/03/21	45659.44	-33.02%	0.98266800	976746.50	794150.65	-18.7%	-28.67%
36	42	41545.99	2020/03/28	46317.94	-32.06%	0.89697400	1018292.49	847144.08	-16.8%	-25.04%
37	41	29052.07	2020/04/04	48531.01	-28.81%	0.59862900	1047344.56	916666.61	-12.5%	-18.07%
38	40	26727.06	2020/04/11	49843.46	-26.88%	0.53622000	1074071.62	968177.34	-9.9%	-13.89%
39	40	25623.30	2020/04/18	50342.85	-26.15%	0.50897600	1099694.92	1003494.68	-8.7%	-12.00%
40	40	25399.88	2020/04/25	53413.83	-21.65%	0.47553000	1125094.80	1090102.38	-3.1%	-4.16%
41	39	24277.21	2020/05/02	62800.00	-7.88%	0.38657977	1149372.01	1305938.33	13.6%	17.76%
42	41	25074.94	2020/05/09	69400.00	1.80%	0.36131037	1174446.95	1468261.57	25.0%	31.82%
43	41	23926.08	2020/05/16	66350.00	-2.67%	0.36060407	1198373.03	1427660.30	19.1%	23.75%
44	40	24576.76	2020/05/23	64900.00	-4.80%	0.37868659	1222949.79	1421037.25	16.2%	19.64%
45	39	23635.81	2020/05/30	66700.00	-2.16%	0.35435997	1246585.60	1484085.50	19.1%	22.58%
46	37	22765.02	2020/06/06	68200.00	0.04%	0.33379795	1269350.62	1540225.75	21.3%	24.73%
47	38	24117.29	2020/06/13	66749.51	-2.08%	0.36131037	1293467.91	1531585.24	18.4%	20.87%
48	39	24496.18	2020/06/20	65480.00	-3.95%	0.37410171	1317964.09	1526952.18	15.9%	17.59%
49	38	23751.63	2020/06/27	64100.00	-5.97%	0.37054025	1341715.72	1518523.08	13.2%	14.32%
50	37	23812.90	2020/07/04	63500.00	-6.85%	0.37500630	1365528.62	1528122.04	11.9%	12.67%
51	37	24446.82	2020/07/11	64650.00	-5.16%	0.37814107	1389975.44	1580243.51	13.7%	14.28%
52	31	19269.81	2020/07/18	63600.00	-6.70%	0.30298443	1409245.25	1573848.11	11.7%	11.94%
53	37	23702.18	2020/07/25	66200.00	-2.89%	0.35803897	1432947.43	1661889.99	16.0%	16.02%
54	37	25917.28	2020/08/01	78850.00	15.67%	0.32869093	1458864.71	2005373.86	37.5%	36.86%
55	37	23000.88	2020/08/08	80650.00	18.31%	0.28519380	1481865.59	2074153.73	40.0%	38.59%
56	37	23713.12	2020/08/15	80900.00	18.67%	0.29311644	1505578.71	2104296.34	39.8%	37.70%
57	33	22568.14	2020/08/22	79490.00	16.60%	0.28391169	1528146.85	2090188.86	36.8%	34.25%
58	36	23795.27	2020/08/29	79170.00	16.13%	0.30055918	1551942.12	2105569.73	35.7%	32.63%
59	38	30348.50	2020/09/05	72550.00	6.42%	0.41831100	1582290.62	1959855.65	23.9%	21.45%
60	36	24475.42	2020/09/12	71100.00	4.30%	0.34423938	1606766.04	1945160.97	21.1%	18.61%
61	36	23675.44	2020/09/19	73800.00	8.26%	0.32080542	1630441.48	2042703.28	25.3%	21.97%
62	35	22775.46	2020/09/26	73000.00	7.08%	0.31199200	1653216.94	2043335.57	23.6%	20.17%
63	34	23141.37	2020/10/03	71800.00	5.32%	0.32230300	1676358.31	2032880.67	21.3%	17.89%
64	31	20228.16	2020/10/10	74500.00	9.28%	0.27151893	1696586.47	2129546.75	25.5%	21.12%
65	31	19689.41	2020/10/17	75600.00	10.90%	0.26044193	1716275.88	2180671.58	27.1%	22.05%
66	32	19344.43	2020/10/24	85600.00	25.57%	0.22598633	1735620.31	2488456.07	43.4%	34.80%
67	31	18639.13	2020/10/31	90600.00	32.90%	0.20572991	1754259.44	2652439.88	51.2%	40.45%
68	34	20924.22	2020/11/07	101500.00	48.89%	0.20614995	1775183.66	2992466.47	68.6%	53.37%
69	25	16665.57	2020/11/14	106300.00	55.93%	0.15677865	1791849.23	3150637.07	75.8%	58.15%

5）采取反事实思维方式

这一节没搞清楚与本书的联系。

一旦事实已经发生，我们会找出很多理由来解释，即后见之明。

6）寻求援助来为你实力的提升提供必要的指导

处于连续体的左侧，即运气主导时，关注行为过程。

处于连续体的中间时，运气和实力都很重要时，要有效地运用清单。本书也提到了《清单革命》，清单简短一些，最好5到9项，篇幅尽可能不超过一页。避免使用分散人注意力的颜色和图表。

处于连续体的右侧时，即实力为主要因素时，刻意练习是重要的手段。

7）为战略互动制订计划

如果你是竞争中处于劣势的一方，则要想办法让比赛更复杂一些，那就是削弱对手的优势。

如果你是竞争中最有希望获胜的人，那么你就要简化比赛，努力突出自己的优势。

8）让均值回归现象服务于你的生活

这一章需要统计学方面的知识，有点难以理解。一个人的真实实力，在多次活动后，会趋向均值发展。如果一个人的考试水平是80分，那么多次考试之后，就会向这个水平发展。

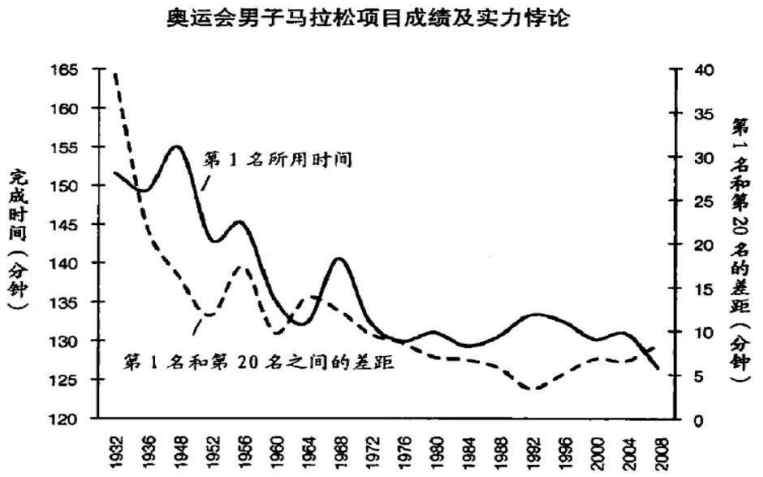
看似简单，但会有多种错误的理解。一种是因果关系错误，另一种会认为是反馈有效，最后一种错误会认为方差变小了。

但实际上背后的原因就是一个，多次试验之后，数值向均值发展，其它的原因都没有，统计数据的表象会让人得出这些错误的结论。

统计学里有许多陷阱，要小心从统计数字里得到错误的结论，这些结论并不容易识别，连统计学家也会犯这样的错误。

9）利用有效的统计数据

"实力悖论"这个概念可以学习一下，一个公司提升业绩时，同行的竞争对手也提高了水平，两者之间的差距随着时间的推移在减少。比如，马拉松运动，以前第1名和第20名之间可能相差30分钟，现在只差5分钟。

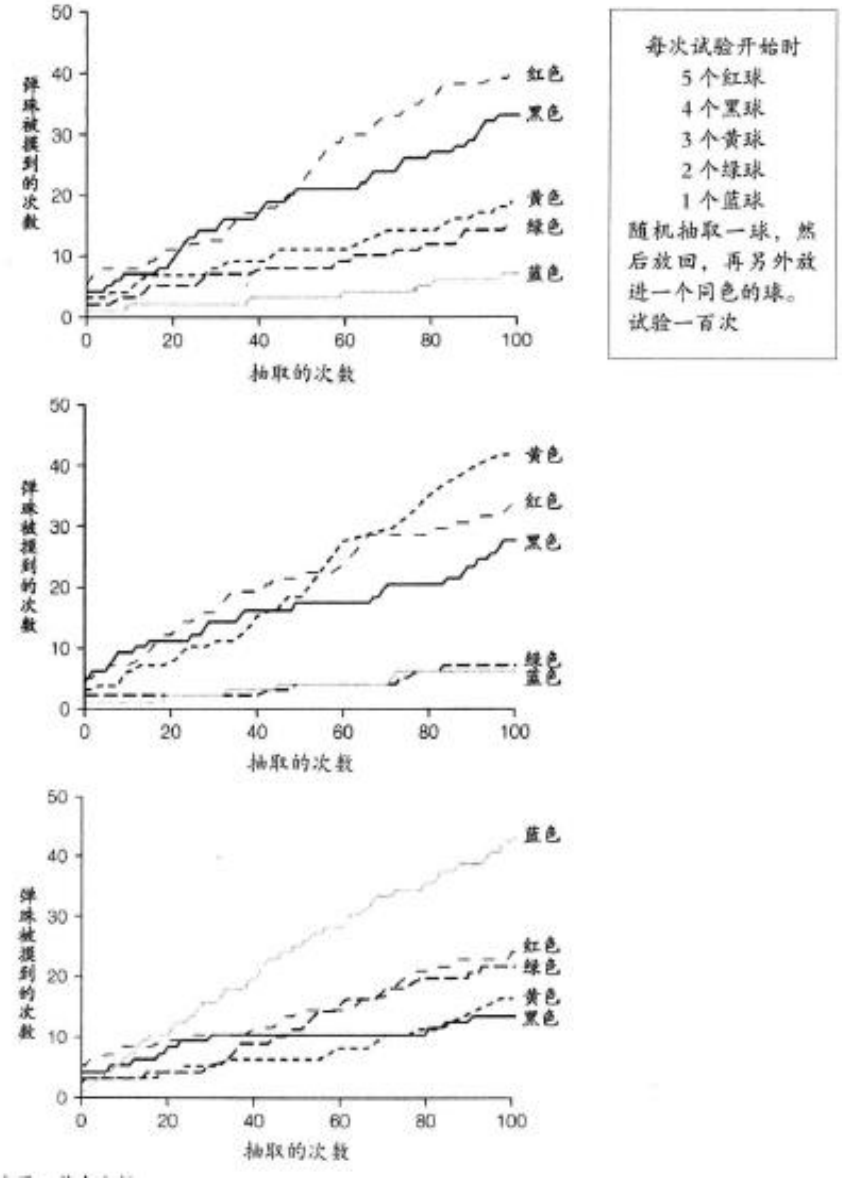


累积效应，也要学习一下。运气在现实世界中的影响，需要了解事件之间是相互独立的，还是相互影响的。如果是独立事件，预测会非常困难，非常不靠谱。如果事件之间有所影响，就会出现累积效应。

假设一首歌在某个时间稍微流行一点，在人们的相互影响下，这首歌就会越来越流行。

有一个模拟试验，一个罐子里，装了一些弹珠，5 红，4 黑，3 黄，2 绿，1 蓝。随机摸一个，如果是黑的，就放回去，再多放入一个黑的，共重复 100 次，直到罐子装满。

有一次的模拟结果很有意思，当蓝色取得优势之后，会出现累积效应。



10）了解自己的局限所在

这里提到了塔勒布的黑天鹅理论，第一、二、三象限里的活动，统计理论有用。而第四象限是黑天鹅，与其找什么理论或模式，还不如没有理论或模式。在这个领域里的投资，应该避免最优化，还要有点冗余。

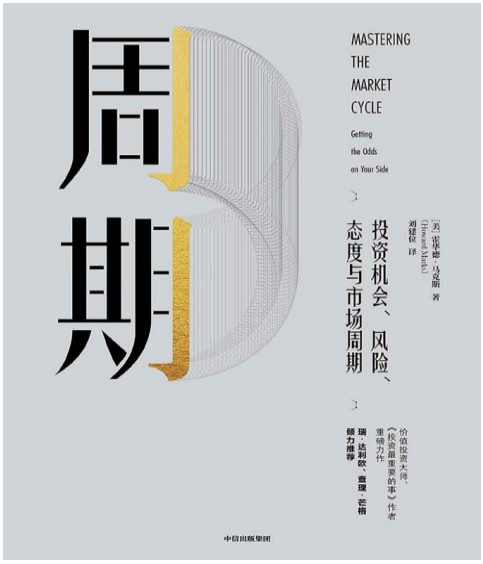
在应对第四象限里的事情时，要回避回报小，风险大的活动，而要接触那些成本小，回报大的活动。

	结果相对稳定的活动	结果反差较大的活动
复杂回报	（一）	（四）黑天鹅
简单回报	（二）	（三）

永久链接：shenlb.me/success

第 49 本 周期

本文初稿完成于 2020 年 1 月 5 日。



刚读完《周期》这本书最前面的译者序，就挺让人兴奋的。本书作者霍华德·马克斯，2011 年写了《投资最重要的事》经典之作，时隔 8 年，他写成了《周期》这本书。

这本书还得到了查理 · 芒格的推荐，应该又是一本好书。

人生成功三大要素：天时、地利、人和，天时排名第一。投资成功三大要素：择时、选股、配置，择时排在第一。择时最重要是周期。如果入场时机不好，被套在山顶，其它什么高级策略都无济于事。

读本书前，先了解一下整书的篇章结构读起来会更顺一些。前 3 章讲认识周期，中间 9 章分析了 9 种周期，后面几章讲应对周期。

认识周期
- 01 为什么投资要研究周期？
- 02 周期的特征
- 03 周期的规律

分析周期
- 04 经济周期
- 05 政府调节逆周期
- 06 企业盈利周期
- 07 投资人心理和情绪钟摆
- 08 风险态度周期
- 09 信贷周期
- 10 不良债权周期
- 11 房地产周期
- 12 市场周期——集周期于一身

应对周期
- 13 如何应对市场周期
- 14 市场周期与投资布局
- 15 应对周期有局限性
- 16 成功本身也有周期
- 17 周期的未来
- 18 周期精要

为什么投资要研究周期？

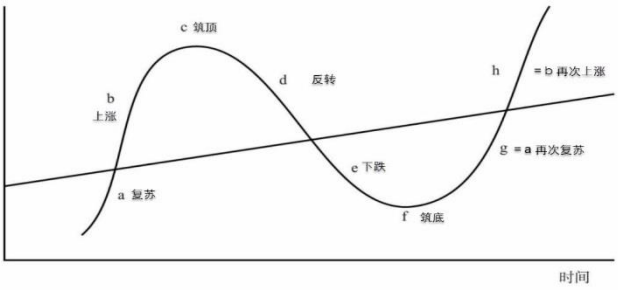
要搞清楚一个关键词：趋势。

记住我们所处周期的位置，它会深刻影响我们的获胜机会。

还必须在知识上有优势，你必须要比对手知道得更多。

当赢面对我们更有利时，我们可以增加赌注，投入更多资金买入资产，提高组合的进攻性；相反，当赢面对我们不利的时候，我们可以退出市场，把钱从赌桌上拿回来，增强组合的防守性。

周期的几个阶段



一个周期不能说有一个明确的起点或终点。

不能把周期看作为一系列孤立的事件。要完整理解周期，不应该只是看到一个事件接着一个事件发生，而应该被看作一个事件引发下一个事件。这对分析周期事件之间的因果关系非常重要。

一系列的事件的因果关系重于先后顺序。

均值回归

周期的波动有一个趋势，叫“均值回归”，这种趋势很强大。

涨得越高，跌得越惨。上涨之后必有回调。牛市之后必有熊市。大泡沫之后必有大崩盘。

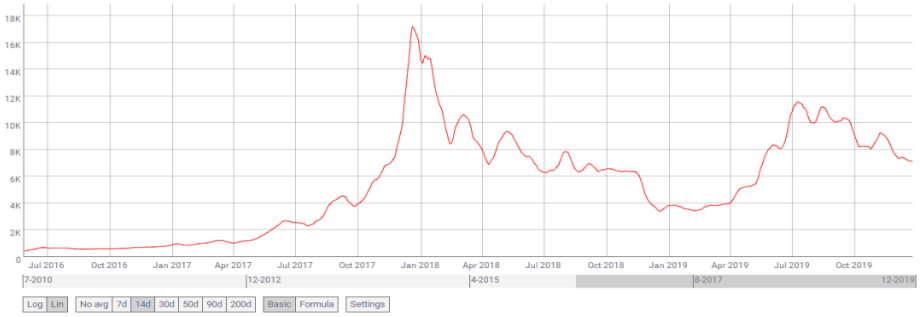
现实往往是涨得慢，跌得快。牛短熊长。

有一种形象的比喻：“气球漏气比充气快多了”。

关于周期最伟大的教训，我们要通过亲身经历才能真正学到。

【个人感受】

2016 年投资比特币，入场时机不错，但不了解周期，也不了解投资中的心理因素，经历了一波过山车。2018 年一直阴跌到 2019 年初，终于体会了什么才叫牛短熊长。大牛市可能只有一、二个月，而熊市长达一、二年。



不确定性

不一定出现高度一致的规律性才被称为周期，很多周期的终点高于起点。所以剑桥词典中对周期的定义与投资世界里的周期概念更相符：

> 一组事件按照一个特定的顺序发生，一个事件接着一个事件，而且这种顺序经常重复。

我们生活的这个世界充满随机性，同样的事情，同样的情况，人们的行为却前后不一，甚至他们即使想和上次做得一模一样也做不到。过去的事件受到随机性的很大影响，因此未来的事件也定会如此，我们肯定无法完全准确地预测。这让人感到不高兴，因为随机性，也就是我们通常所说的运气，让我们的人生难以预测，难以制定规则，难以永保安全。

我们永远不知道下面这些问题的答案：

- ✧ 市场什么时候会涨或者什么时候会跌？
- ✧ 市场上涨或下跌还会持续多久？
- ✧ 市场涨起来有多快或者下跌得有多快？
- ✧ 什么时候市场会反转回归中心点？
- ✧ 它们会向相反的方向持续运动多久？

其他很多方面也充满了不确定性，我们必须承认这些不确定性。

我发现承认自己的无知，反而让我相对于其他大多数投资人有了一个巨大的优势，因为其他绝大多数投资人都不太懂周期，也不留意周期以及这些周期提示我们接下来应该采取哪些合理行动。

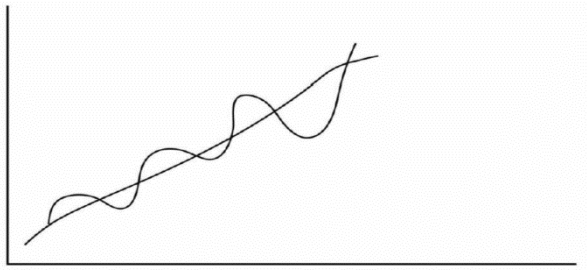
【个人感受】

这一节也谈到了不确定性，正好与前一段时间读过的一本书《实力、运气与成功》中的运气概念一致。

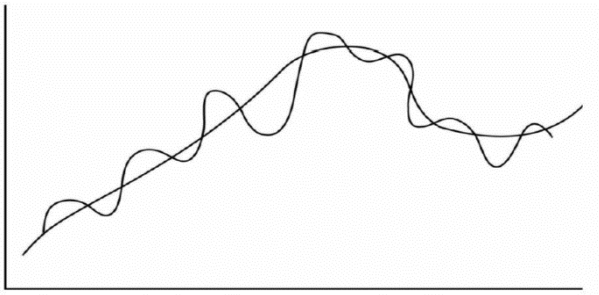
周期确实存在，但市场上仍有许多不确定性。就比如 2020 年 5 月即将发生的 BTC 减半事件，按照前两次规律，以及最近的 LTC 刚刚减半时发生的事情，大概率会有一波上涨，但世界总是变幻莫测，可能这一次规律会被改写，可能又会发现新的规律。

更大的周期

看到下面这样的周期现象，以为是一种稳步增长的趋势。



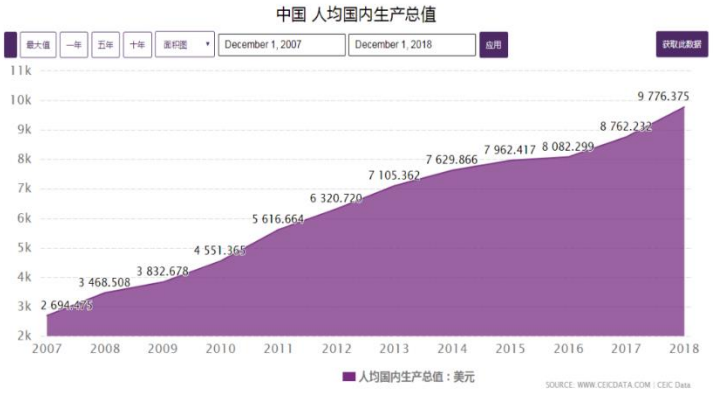
但放在一个大周期（更长的周期）之中，后面的发展很可能是这样的。



【个人感受】

这一节读不太懂，但好像这种长期的经济周期以 10 年为一个单位，本身很难预测，所以对于普通投资人来说，好像作用并不大。

我 google 了一下中国的 GDP 数据。平稳地增长，中国统计局数字，非常完美。



政府调节逆周期

经济有周期，而周期会走到极端，这并不是我们想要的，政府就想干预经济，最主要的方式就是通过中央银行和财政部的政策。

中央银行一方面想抑制通货膨胀，一方面想增加就业，但这两件事是矛盾的。

财政工具主要是税收政策和政府支出政策。如果政府支出的钱超出了税收，就是政府赤字，政府也要借钱，理由很正当，因为老百姓也能借钱，国家当然也可以借钱。但借多少呢？不好确定。

【个人感受】

政府调节周期感觉作用很差，经常适得其反，还不如啥也不做。政府出台一项政策，对股市、币市的影响都相当大。对周期的影响有多大我不知道，但短期的影响程度是相当大的。

政府的关键动作还是要值得重视的。比如 2019 年 10 月 24 日政治局集体学习区块链的消息没太重视，错过了一波。

企业盈利周期

企业的盈利情况与 GDP 的增长情况有关系，但各个行业的情况不太一样，也就是说各个行业对于 GDP 的敏感度不一样，原材料、生活必需品、低成本消费品、耐用消费品、奢侈品、日常服务需求等，情况都不一样。

企业有经营杠杆和财务杠杆，也会受 GDP 整体情况的变化而有不同的影响。还有一种影响，是颠覆性技术，报纸行业被互联网行业毁灭。技术迭代的速度越来越快，以至于大多数人都跟不上周围世界的快速变化了。

企业有固定成本、半固定成本和可变成本，当经济形势变化时，各种成本所占的比例决定他们受影响的程度不一样。处于一个行业中，要搞清楚自己企业的各种成本所占的比例情况。经济形势不好的时候，裁员、关店可能都解决不了问题。

【个人感受】

唯有不停地学习，才能跟上快速变化的世界。

投资人的心理周期

企业周期、金融周期、市场周期，在上行阶段都会走过头，同样，下行的时候也会过头。

这种情况像一个钟摆，停在中间的时候非常短暂，经常向两个极端发展。

作者这里举了一个例子，他投资 47 年，假设平衡的收益率为 8%~12%，竟然只有 3 年落在这个区间，其它时候不是高出许多，就是低出不少。收益率为 30%或-10%的情况，有 13 个年头。这些都是投资人的情绪波动引起的。

市场在贪婪和恐惧之间来回波动。卓越投资人的特征是成熟、理性、善于分析、客观、不受情况左右，因此他们能够彻底地深入分析投资基本面和投资环境，并在此基础上计算出每个潜在投资资产的内在价值。

投资人解读一个消息，先入为主，有选择性的解读。你希望利好，解读出来就是好消息。拒绝跟着感觉走，不过于情绪化，是投资成功的一个关键因素。

【个人感受】

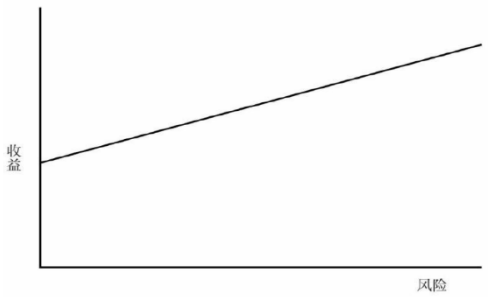
人肯定不是理性的，即使出错，也死不认错。

自己在解读消息时也有选择性偏误。内心看好 BTC，不管出现什么消息，都是朝着利好的方向解读。出现其它的一些数字货币，总感觉是垃圾币，不去做任何研究分析。

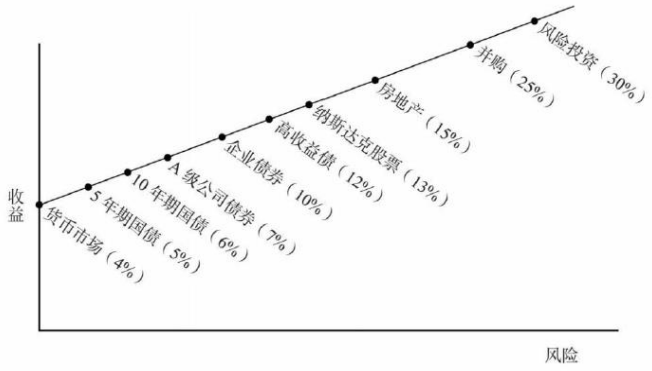
风险态度周期

投资高手有三个突出的能力：理解风险的能力突出，评估风险的能力突出，应对风险的能力突出。

风险是投资中的主要变量。有人把下图理解为高风险就是高收益。



应该这样说，那些看起来有更高风险的投资，必须得能够保证更高的收益，不然，就没人愿意来做这种投资了。



在对待风险的态度方面，有两个极端，过度风险容忍、过度风险规避。过度风险容忍会助推市场大涨，形成风险；过度风险规避，则会压抑市场，创造出一些最伟大的买入机会。

关于“风险态度周期”这一章，作者用了 38 页来写，用来表明这个周期非常重要，但写得好啰嗦。

凡事不要走极端，我们应该努力在大多数事情上坚持中庸之道，过犹不及，所以我们要尽量在过多和过少之间保持合理平衡。

巴菲特老爷子说过：“别人处理自己的事情越不谨慎小心，我们处理自己的事情就越要谨慎小心”。

人们最想买入的时候，反而是最应该小心谨慎的时候，人们最不愿意买入的时候，反而是最应该激进买入的时候。但是，如何判断呢？

信贷周期

信贷周期也被称为资本市场周期。资本是指企业筹集为了发展业务的所有资金，股东投入的资金称为权益资金，从银行贷款或发行债券借入的资金称为债务资本。

企业盈利的波动幅度比 GDP 的波动幅度要大，但相比于证券市场的大涨或大跌，根本不算什么，资本的力量强大得不可想像。这种巨大的波动可能归功于人们心理的波动，特别是心理波动对融资松紧程度的深远影响。

经济繁荣带来信贷扩张，信贷扩张导致不明智地滥发贷款，滥发贷款产生重大损失，重大损失让贷款人停止发放贷款，贷款停止让经济繁荣中止了。就这样一环扣一环，连锁反应无休无止。

【个人感受】

这一节又花了大量篇幅讲了次贷危机造成的金融危机，信贷市场从大开到关闭，雷曼兄弟破产，对于我这种不了解资本运作的人来说，有点看不太懂。但能感受到资本力量的强大。

数字货币的体量现在还不大，如果资本市场介入，则会产生非常大的影响。市场疯狂也就是这样来的。

看了一下排名前 10 的数字资产，总市值为 1700 亿美元。

#	Name	Market Cap	Price	Volume (24h)	Circulating Supply
1	Bitcoin	$135,768,834,410	$7,483.29	$19,291,925,747	18,142,925 BTC
2	Ethereum	$14,889,666,322	$136.41	$7,189,284,100	109,151,553 ETH
3	XRP	$8,453,685,960	$0.195064	$1,077,616,344	43,337,903,409 XRP *
4	Tether	$4,133,532,068	$1.01	$23,309,431,435	4,108,044,456 USDT *
5	Bitcoin Cash	$4,102,854,998	$225.35	$1,650,749,550	18,206,200 BCH
6	Litecoin	$2,766,209,318	$43.36	$2,840,939,622	63,790,207 LTC
7	EOS	$2,563,988,121	$2.71	$1,679,483,723	947,386,430 EOS *
8	Binance Coin	$2,209,961,573	$14.21	$185,615,450	155,536,713 BNB *
9	Bitcoin SV	$2,007,319,981	$111.10	$663,884,599	18,068,415 BSV
10	Monero	$919,825,415	$52.90	$45,452,126	17,386,549 XMR

按 2019 年底发布的全球公司市值排名，大概相当于百事公司的市值。

链接：https://xueqiu.com/7883471364/135908095

排名	公司	股票市值（亿美元）	排名	公司	股票市值（亿美元）
1	微软 (Microsoft)	9050	44	甲骨文 (Oracle)	1840
2	苹果(Apple)	8960	45	康卡斯特 (Comcast)	1810
3	亚马逊 (Amazon.com)	8750	46	百事公司 (PepsiCo)	1720
4	Alphabet	8170	47	百威英博 (Anheuser-Busch Inbev)	1690
5	伯克希尔哈撒韦(Berkshire Hathaway)	4940	48	联合利华 (Unilever)	1650
6	脸书 (Facebook)	4760	49	汇丰控股 (HSBC)	1630
7	阿里巴巴 (Alibaba)	4720	50	贵州茅台 (Kweichow	1600
8	腾讯控股 (Tencent)	4380			
9	强生(Johnson & Johnson)	3720			
10	埃克森美孚 (Exxon Mobil)	3420			

市场周期——集周期于一身

投资人的工作很简单，就是和资产价格打交道。一是评估现在资产价值处于什么估值水平，二是判断未来资产价格会如何变化，三是做决策决定是否投资、何时投资以及投资多少。

资产价格受到两个方面的影响：基本面、心理面。

周期波动非常疯狂，有时涨起来很疯狂，有时候跌起来也很疯狂，有时不涨不跌且持续很久也很疯狂。

心理面、基本面、市场面三个方面的关系是双向的。

历史不会重演相同细节，历史却会重复相似过程。

预知未来的能力想远远超过别人，需要三大成功要素：一是有远见，二是有直觉，三是有第二层思维。

牛市三阶段：

- ✧ 第一阶段，只有少数特别有洞察力的人相信，基本面情况将会好转；
- ✧ 第二阶段，大多数人都认识到，基本面情况确实好转了；
- ✧ 第三阶段，每个人都得出结论，基本面情况将会变得更好，而且永远只会更好。

聪明的人最先做，愚蠢的人最后做。

先做的是创新，后做的是模仿，最后做是傻瓜。

牛市如果还继续涨得更高，就成了大牛市，狂热大牛市，疯狂大牛市，极端大牛市就是泡沫。

熊市如果还继续暴跌，就成了大熊市，危险大熊市，恐慌大熊市，极端大熊市就是崩盘。

“价格再高也不会赔”是产生泡沫必不可少的关键因素，也是产生泡沫的显著标志。

【个人感受】

基本面、心理面、市场面相互影响，引发牛市，到达顶端后，变成熊市，再见底之后，形成一个周期循环。

历史不会精确重复，但会相似发生。比如，2020 年 5 月的比特币减半事件。

在周期发生之前行动，比傻瓜要先行动。

关注基本面：技术面、国家政策上有没有重大变化。

关注心理面：看看微信社群是盲目乐观，还是一片沉寂。

现在到底是牛市初期？还是熊市末尾？

应对周期

我们必须感知周期、注意周期、倾听周期，我们必须运用我们积累的经验和知识，评估现在市场所处周期的位置，从而帮助我们判断未来市场的走势 ，以及我们该如何采取行动应对。

说了好多章的内容，关键要搞清楚周期的钟摆摆到了什么位置。

别人处理自己的事情越不谨慎小心，我们处理自己的事情就越要谨慎小心。其他人都恐惧害怕的时候，我们应当变得更加积极乐观。

分析周期所处的位置，关键的问题可以归纳为两个：

- ✧ 定量分析评估，基本面有无变化？即这些资产如何定价。
- ✧ 定性分析评估，即我们周围的投资人如何行事？

市场周期与投资布局

能否成功地布局投资组合以应对市场未来趋势，首先取决于你做什么，集中更多兵力用于进攻，还是用于防守；其次取决于你什么时候做——基于你对周期所预示的未来市场趋势有卓越的洞察力。

投资成功，三种要素必不可少：激进买入、选择时机、操作技能。应该是六个关键要素，三对要素：

- ✧ 周期定位与资产选择
- ✧ 激进还是保守
- ✧ 技能和运气

【个人感受】

这一章里有许多概率图看不太懂。

这里又强调了资产选择方面，要评估：

- ✧ 第一，资产的内在价值大概是多少；
- ✧ 第二，这个内在价值将来可能会发生什么样的变化；
- ✧ 第三，内在价值和当前市场价格之间的关系如何——我们是高估、低估，还是持平？

对加密资产投资，也可以尝试用六个关键要素（三对要素）进行分析。

应对周期有局限性

想在理解市场周期的基础上改变投资组合布局，提升长期的投资业绩，需要具有高超的技能，实现这种想法非常困难。即使你再优秀再努力，一个人的能力也毕竟有限，有时候就是人算不如天算。

投资成功的诀窍是活下去！剩者为王！

【个人感受】

前面作者用好几章的篇幅谈了各种周期，这一章告诉大家想应对周期非常非常困难，小概率事件也会发生。不管发生什么情况，都要活在场上，不下牌桌。

大概率事件也不能押上全部，小心黑天鹅。

比如应对 2020 年 5 月 BTC 减半事件，即使认为大概率上涨，也不能压上全部。毕竟历史上只发生过 2 次减半，什么事情都可能发生。

成功本身也有周期

投资成功的关键就是懂得周期，万事万物皆有周期，因而周期内肯定会有起起落落和重复循环。投资成功的关键肯定不是相信大家都认为的只会上涨不会下跌的股票，因为这就像相信树会长到天上一样愚蠢。

由于公司的生命持续时间并不像经济和市场那么长，所以公司成功的长期周期也不会太长。但是在公司的整个生存期间，公司的盈利会导致亏损，而亏损又奠定了未来盈利的基础。从成功走向失败，又从失败走向新的成功，这样不断循环，就是一个企业成功的周期。

投资人碰上一个强劲上涨的市场，赚了很多钱，就会觉得自己是一个精通投资的大师了。不要把你的头脑很牛和市场很牛两件事搞混了。

【个人感受】

2017 年遇到一波数字货币的大牛市，赚了一点钱，就感觉自己很会投资，后来却发现连周期都不懂。真是把“头脑很牛”和“市场很牛”搞混了。

关于比特币在 2020 年 5 月 13 日左右减半的行情，有很多分析师给出各种预测图，这里贴几张，自己看吧。个人认为还有 4 个月的定投窗口期，我自己也是这样操作的。还剩 130 天，答案快揭晓了。



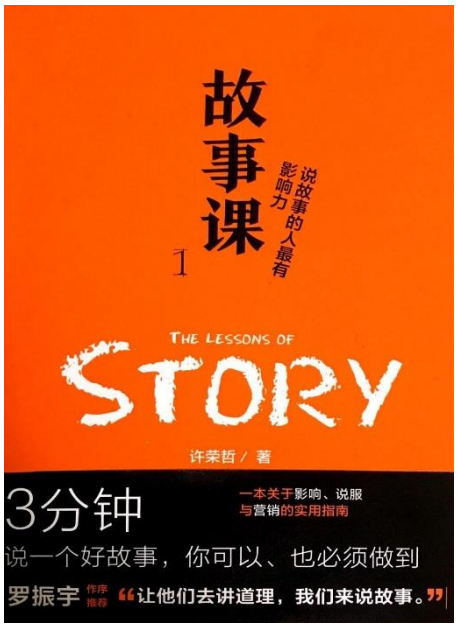




永久链接：shenlb.me/cycle

第 50 本 故事课 1——说故事的人最有影响力

本文初稿完成于 2020 年 1 月 21 日。



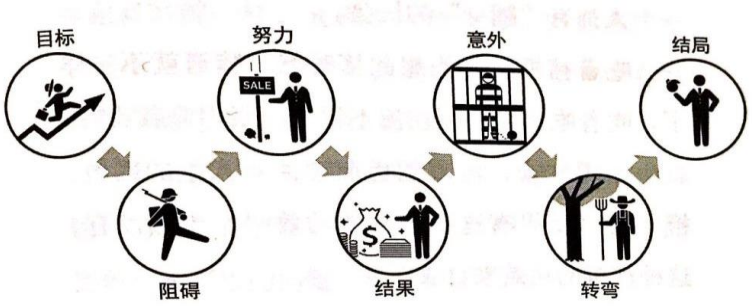
《故事课 1》这本书是在南京机场买的，当时要乘前往成都的航班，旅途 3 个小时正好可以比较轻松地看完这本不厚的书。

我承认，腰封上罗振宇的推荐序还是对我当场购买这本书产生了一定的影响。

三分钟说一个完整的故事

一个核心公式：

1. 目标 → 2. 阻碍 → 3. 努力 → 4. 结果 → 5. 意外 → 6. 转弯 → 7. 结局



详细来说，7 个问题是：

- ✧ 主人公的目标是什么？
- ✧ 他的阻碍是什么？
- ✧ 他如何努力？
- ✧ 结果如何？（通常是不好的结果）
- ✧ 如果结果不理想，代表努力无效，那么，有超越努力的意外可以改变这一切吗？
- ✧ 意外发生，情节会如何转弯？
- ✧ 最后的结局是什么？

这种讲故事的公式与拍电影的套路有点类似，可以看看我以前写的一篇读书笔记：《故事：材质、结构、风格和银幕剧作的原理》。

一个故事需要不停地出现**冲突**：内心冲突、个人冲突、外在冲突，再通过**刺激性事件**(inciting incident)，与其它四个要素共同运作起来：进展纠葛、危机、高潮、结局。

我在写《帮币友找回了 1 万个 EOS》这篇文章时，也粗浅地运用了这个技巧。

试着套用本书的公式重写一下：

1. 目标

要帮一位朋友找回一万个 EOS（当时价值 100 多万）。

2. 阻碍

① 如果没有任何线索，找回私钥的可能性比大海捞针还要小 100 万倍。

② 距离 2018 年 6 月 1 日 EOS 正式上线还有 10 多天，如果无法及时找回，以后就没用了。

3. 努力

学习 keystore 原理，试验 pyethrecover 解密工具，尝试 Nethereum 开发工具，试图用 GPU 加速。

4. 结果

自己提供的例子可以测试通过，但遍历了所有可能的密码后，仍没找到私钥。

5. 意外

在北京租房期间，与一位同事聊起这件事，她提到了几条不一样的思路：

> “那位朋友在北京吗？当面问一下当时操作钱包时的一些细节”
> “让朋友当场注册一个新的 imtoken 钱包，看看有什么操作习惯”
> “再回忆一下常用的 8 位密码，增加一点希望”

6. 转弯

当晚与丢失 EOS 的朋友语音交流了一番，回忆了当时操作 imtoken 的几个细节，并增加了几个可能的密码片段。程序写好之后，已经晚上 11 点多了，运行过程非常慢，我就去冲个热水澡。

7. 结局

程序仅运行了 14 分钟，就找到了私钥，100 多万元找回来了！

嗯，还是这样写有点意思。

一分钟说一个精彩故事

如果时间只有一分钟，可以说一个简短一点的故事，可以将前面的公式拆成两条：

> 1. 目标 → 2. 阻碍 → 3. 努力 → 4. 结果
> 1. 目标 → 5. 意外 → 6. 转弯 → 7. 结局

第一个公式强调“努力”，第二个公式强调“意外”，用在不同的讲故事的环境中。

我尝试着把刚才的故事用两种办法再讲一遍：

“努力人”公式

1. 目标

要帮一位朋友找回一万个 EOS（当时价值 100 多万）。

2. 阻碍

① 如果没有任何线索，找回私钥的可能性比大海捞针还要小 100 万倍。

② 距离 2018 年 6 月 1 日 EOS 正式上线还有 10 多天，如果无法及时找回，以后就没用了。

3. 努力

学习 keystore 原理，试验 pyethrecover 解密工具，尝试 Nethereum 开发工具，试图用 GPU 加速，还采用密码本自动生成工具，询问朋友用工程学办法。

4. 结果

花了几天时间，尝试了多种编程方法，终于找回了私钥。

“意外人”公式

1. 目标

要帮一位朋友找回一万个 EOS（当时价值 100 多万），时间还挺紧急。

5. 意外

以前学过加密货币编程的知识，感觉难度不大，几天里尝试了多种工具，连 GPU 加速的办法都试过了，还是无效。

6. 转弯

带着无比郁闷，晚上与一位同事聊天，她提供了几条不一样的思路，当晚与丢失 EOS 的朋友语音交流了一番，回忆了当时操作 imtoken 的几个细节，马上重新修改了程序，结果 14 分钟找回了私钥。

7. 结局

朋友找回了 100 多万的加密资产，非常高兴，给了我不菲的酬劳，我们还成为了非常要好的朋友。

十秒钟说一个说服人的故事

现实扭曲力场

这里采用了乔布斯劝斯卡利从百事可乐跳槽加盟苹果的故事，“你是想卖一辈子糖水，还是想改变整个世界？”

一鸣惊人的自我介绍术

这辈子，我们经历过上百次的**自我介绍**，但为什么从来没有认真准备过？实际上，自我介绍中可以完美地运用前面讲故事的技巧。

十秒钟自我介绍

运用现实扭曲力场，可以这样说：

区块链投资的坑非常多，通过我的专业讲解，可以避免你上百万元的损失。

一分钟自我介绍

可以选择性应用“努力人”或“意外人”的故事。

努力人的故事：

强调山东大学数学本科毕业，学过几年的加密资产编程技术，熟练使用各种加密编程工具，会 C#、Java、Rust 等编程语言，运用这些技能的组合，经过一番努力，帮朋友找回了价值百万的数字资产。强调自己的区块链编程能力。

意外人的故事：

强调自己编程水平不错，在一次帮朋友找回价值百万的 EOS 之后，迷上了区块链编程，朋友送了许多空投币，换成 BTC 之后一直未动，还开办了《区块链生存训练》知识星球卖知识，收益不错，形成了自己独特的加密资产投资体系。

已经准备好了两个版本的故事，该如何选择？

1）如果听众比较安静，可以用努力人公式。如果听众比较活泼，用意外人公式。

2）如果想给人留下你努力认真的印象，用努力人公式。如果想给人留下幽默的一面，用意外人公式。

3）追随自己的性格，想用哪个用哪个。

三分钟自我介绍

有三分钟，就说一个完整的故事。

1. 目标

想成为一名程序员黑客，开发出一款市场上热卖的软件产品。

2. 阻碍

软件行业的同质化竞争相当激烈，我所在的油田行业的信息化水平较低，信息化人员待遇低，流失严重，在油田行业发展的前景很不乐观。

3. 努力

学习了大量计算机知识，尤其是软件相关的知识，会10多种编程语言，参与数字油田的总体软件架构设计，在数字油田领域有了一点点知名度。

4. 结果

在油田行业主持开发了勘探决策支持系统，还有几个小软件，但应用范围太窄，个人没得到多少收入。

5. 意外

2016年7月涉足区块链，沉迷区块链技术原理和加密编程不能自拔，买了一点加密资产，但经历了过山车，还在ICO的时候换了其它山寨币，没亏损就不错，收益很少。

6. 转弯

一位朋友丢失了1万多个EOS，我运用自己掌握的区块链编程技术，经过各种技术尝试，最后成功找回私钥。作为酬劳，获得一些EOS奖励，将加密资产安全方面的知识整理出来，写了一本《区块链生存训练》，通过知识星球等多种途径进行分享，获得了不错的收益。

7. 结局

形成了自己独特的区块链投资体系，取得不错的收益。

五招打造自己的品牌

1）自我宣传

2）明星代言

3）专业社交

4）创造竞争

5）异业结盟

相似物转场

7 个步骤可以采用不同的叙述办法，可以有 5040 种组合。一个电影由多个场景组合而成，在不同的场景之间切换就是转场，一个最基本的转场技巧就是“相似物转场”。

比如：

个人喜欢数论趣题，了解非对称加密原理，读完了《费马大定理》这本书，发现与椭圆曲线还有联系，这个原理与 BTC 的加密原理竟然一样，不小心迷上了区块链编程。

通过椭圆曲线，将数学与区块链联系了起来。

36 种剧情模式

前面的 7 种场景加上 36 种剧情，可以编出上万种故事。

1）哀求请托

2）援救

3）复仇

4）亲族间的报复

5）逃亡者的追捕

6）灾祸

7）不幸的遭遇

8）反抗

9）壮举

10）绑劫

11）迷的解释

12）获取

13）骨肉仇恨

14）骨肉竞争

15）奸杀

16）疯狂

17）鲁莽

18）无意中恋爱的罪恶

19）无意中伤残骨肉

20）为了主义而牺牲自己

21）为了所爱而牺牲自己

22）为爱情牺牲一切

23）有原因地牺牲所爱之人

24）两种不均等的势力斗争

25）通奸

26）恋爱的罪恶

27）发现了所爱之人有不名誉的事

28）恋爱被阻碍

29）爱上了自己的仇敌

30）野心

31）人和神的斗争

32）因为错误而生的嫉妒

33）错误的判断

34）悔恨

35）骨肉重逢

36）失去所爱之人

永久链接：shenlb.me/story1

第 51 本 了不起的我

本文初稿完成于 2020 年 1 月 30 日。



《了不起的我》这本书来源于《得到》上的“自我发展心理学”栏目，我在 40 班写作社群的一篇文章中发现了这本书。因为以前读过经典心理学著作《少有人走的路 1》，对国人写的心理学书籍没当回事，快速读了几节之后，发现内容相当不错。推荐一读。

全书分为五章，分别讲行为改变、思维进化、处理人与人之间的关系、走出人生瓶颈、绘制人生地图。

第一章 开启行为的改变

书的第 2 节就讲改变，读到这一节的时候正好是 2020 年的第一天，又是一个制定新年计划的好日子，立下一些 flag，但到了年底，好像很多事情并没有发生改变，每年就这样不断循环。

新年都想改变自己，但新年计划要落到实处并不容易。我们的躯体里有两个自我，一个是感性的自我，一个是理性的自我。骑象人的比喻非常形象，情感就像一头大象，理智就像骑象人。

改变的本质，其实就是创造新经验，用新经验代替旧经验，并不断强化它。创造新经验需要通过新的行为，获得新的反馈、新的强化，并切身体验到它。切身体验的经验，信息浓度是非常高的，这跟听来、看来的道理很不一样的。如果只是想象中的期待，而没有新行为带来的新经验，改变就很难发生。

新年目标一般都很抽象、有点遥远，书里把它称为“期待的好处”，而现实的经验则是具体的，发生在当下的，能直接感受到的。

比如读完一本书，需要几个小时甚至几天的全神贯注的阅读，而能否在读书前玩 10 分钟的游戏呢？

读完书确实有收获，但发生在几天之后，根据书的内容、难度、个人经历、兴趣等，有什么收获还不一定，对自己能够有多少影响也不好说。而玩 10 分钟游戏，发生在当下，兴奋又刺激。

感性的我会劝说理性的我，先玩 10 分钟呗，多大点事。但 10 分钟的沉迷，通常会连玩 1 小时不撒手。之后久久不能从游戏中出来，而时间马上要到半夜 12 点，读书则太不刺激，明天再说吧。

Action：

解决办法就是创造新经验，最近参加 21 天玉米读书会，600 元契约金，打卡 1 天拿回 30 元，21 天全勤还可瓜分别人的违约金。

让自己不拖延地完成一天的玉米读书打卡的办法：

- ✧ 想想今天要挣 30 元，相当于两顿工作餐，口水要流下来
- ✧ 泡好一大杯红茶或咖啡
- ✧ 打开电脑
- ✧ 布置一个舒服的环境，坐下
- ✧ 拿到书，打开它，翻到上一次的位置，想一下，先读 7 页，告诉自己并不难
- ✧ 打开有道云笔记，阅读书上的 7 行字，原封不动地录入 7 行字
- ✧ 好了，剩下的交给理智的我吧，进入状态之后，一般能够完成这一篇笔记
- ✧ 最后一步，提交到微信读书打卡群

心理免疫 X 光片

心理舒适区不是指熟悉的环境，也不是指心理很舒适，而是指人应对环境的固有的方式。

内心想改变，但旧经验的力量是强大的，让我们待在舒适区不肯出来，以获得某种控制感。

给自己做一次心理免疫的 X 光片，四个步骤：

- ✧ 写下希望达成的行为目标
- ✧ 找出与目标相反的行为
- ✧ 这些行为有哪些潜在的好处？
- ✧ 这些行为背后，内心有哪些重大假设？

Action：

给自己做一次心理免疫的 X 光片，马上就做。

1）希望达成的行为目标

想主动与上级领导或其他平级领导间进行沟通，获得公司的人员、设备或资金方面的一些资源倾斜，让自己负责的项目能够取得不错的成绩。

2）找出与目标相反的行为

平常里不敢打电话与领导沟通，当面沟通时也匆匆 2 分钟说完，集体开会时也不愿意发言，上级领导并不真正了解自己当前项目的进展、存在的问题等细节内容。

3）找出这些行为有哪些潜在的好处

避免了沟通过程的尴尬，不谈问题，当然不会被领导拒绝。

4）这些行为背后，内心有哪些重大假设？

在处理工作事务的同时，也会给自己的生活上带来一些好处，怕被领导知道。

如果自己的某个建议被领导拒绝，会有点尴尬，不好意思。

把这些内容写下来的过程，好像也发现了解决办法。自己所担心的事情并不是多么可怕的事情，即使被领导拒绝也损失不了什么，可以提前把想汇报的事情列出一个提纲，或者专门约领导一段正式的时间，用 PPT 汇报清楚。内心的真实想法直接说出来，做真实的自己，将来项目开展得会更顺利。

检验人生假设、小步子原理

找到内心限制自己做出改变的重大假设，尝试做出一些改变，一周五天，可以在周一、三、五保持原样，周二、四改变一下。验证一下，自己的新行为真的会引发那些想像吗？

改变的时候要运用小步子原理，小步子原理不是一个让我们获得最终成功的策略，而是一个让我们有所行动的策略。它的重点不是结果，而是此时此地的行动，专注于当下能做的事情上。努力控制你所能控制的事情，并接纳你不能控制的事情。

迈不出第一步，是由于内心有一种重大的假设，运用小步子原理，改变一点点，看看内心害怕的事情发生了吗？

Action:

不敢于上级领导面对面沟通，需要做出改变，把要表达的内容逐字整理出来，然后表达出来，不会有什么最坏的结果发生。

培养环境场

“场”是什么？是包含大量行为线索的环境。快乐分两种，消费型快乐和创造型快乐。消费型快乐是消费别人创造的产品，满足表面的感官刺激和生物性需要，比如打游戏、刷抖音等，消费型快乐之后伴随着空虚感。而创造型快乐是创造自己的产品，发挥自己的才能。

一个人在某个空间里做的事情越纯粹，越持久，这个空间的“场”的力量就越强大。

Action:

既然知道读书有很多好处，就要在自己的家里打造一个读书的“场”，培养这个场的力量，让其它的娱乐与这个场彻底无关。当你进入到这个场的时候，就会拿起书，放松，享受，不自觉地读起来，写上几笔。

尝试在自己的家里打造一个读书的“场”：

- ✧ 最近正在看的书整齐地放在一起
- ✧ 自己喜欢的方格本、荧光笔和签字笔放随手可及的地方
- ✧ 旁边有一个放咖啡或茶的地方
- ✧ 一个舒服的沙发，可以让整个身子躺进去
- ✧ 一盏阅读灯，不亮也不暗
- ✧ 不让视线能够看到手机、平板和电脑这些干扰源，把它们放在远远的地方，彻底地静音

情感触动

每次面临改变，我们都会自动分裂成两个自我：一个是上进的正义的自我，一个是堕落的邪恶的自我。上进的自我总是责备那个堕落的自我，而堕落的自我经常感到无地自容，觉得自己一无是处，焦虑和内疚就由此产生。

而焦虑和内疚并不能推动大象做出改变。越是自责，就越容易放纵自己，陷入“放纵--自责--更严重放纵”的恶性循环，从而破罐子破摔。

用爱来推动大象做出改变。

Action:

自己也有这样的感觉，内心在遇到一件事时，会分裂出两个自我。

比如，拖延症，明明知道不好，自责和内疚，但就是拖延，迟迟不动手。

如何用爱来驱动自己的改变呢？

迟迟不愿动手一件事，内心有畏难情绪，比如领导交待的一项任务，自己一点思路也没有，不愿踏出第一步。可以提醒自己，现在时间来比较充裕，说服自己先做 5 分钟，面对一个问题，从最容易的部分，从自己第一眼就想到的细节入手，把思路写下来。

第一步做出之后，经常会发现，实际情况并不像想像的那么可怕，总可以写出某个方案，虽然方案并不完美，但足可以交差。

面对困难，不是自责，而是用正义的我鼓励邪恶的我，将一次困难的任务看作一次挑战和提升的机会，自己在创造一件事物，这种快乐和提升是其它活动换不来的。听起来就是鸡汤，不知道是否管用。

第二序列改变

内容的改变，是第一序列改变，而应对方式的改变，则是第二序列改变。

“接纳自我”，接纳不完美的自我，舍弃对“完美自我”和“完美世界”的幻想和执念。

“森田疗法”是指，不要纠结于自己的问题，而要把它当成生存的常态，转而专注自己真正想做的事，这才是“接纳自我”的真谛。

放下自己的焦虑，不盲目追求改变。最后，还要想一想，我们想要改变的努力，有没有打断自然发展的历程？

第一章一直都在谈改变，但最后一节提醒读者，改变本身是一把双刃剑，你真的需要改变吗？你的改变有效吗？单单改变一些内容，并不改变应对问题的方式，有时没有用，反而形成了恶性循环。

接纳不完美的自己，别刻意去改变，可能自然发展就需要这个过程，去专注做自己喜欢做的事，可能就没那么焦虑了。

尝试改变一段时间之后，反思一下，这种改变有效吗？问题有改善吗？还是加重了？去接纳不完美的自我，慢一点，少做一点，可能是解决问题的办法。

第二章 推动思维的进化

心智模式

心智模式是我们头脑中惯有的组织和加工世界的方式。心智模式的作用，一能塑我们的经验，影响我们的情绪，二能引发行动。

有两种心智模式，一种是成长型心智模式，努力面对挑战，解决问题，积极探索世界，促进自己成长，不需要考虑虑别人的评价，完全是自主自发的。

另一种是防御型心智模式，回避可能的伤害，缩减自己的活动空间，不愿探索世界，不愿面对必要的难题，太在意别人的评价。

同样一件事，可以朝积极一面思考，也可以想得非常悲观，从而引发不同的情绪，并且带来不同的行动。一件事，如果长期能够促进自己成长，就是值得去做的，不用太在意别人的评价。

防御型思维的表现之一：僵固型思维

能力并不是最重要的，努力比聪明更重要。一个人的能力并不是固定的，可以通过努力来提升。因此，在孩子教育的问题上，表扬孩子付出的努力，比表扬孩子聪明更利于孩子将来的成长。

遇见别人的批评，不要理解为对自己的评价，而要看成对新技能提升的又一次机会，你不需向别人证明自己很聪明，有能力，时刻记着自己的目标是努力学习新技能，提升自己。

提升自己，不断成长，是自己不断追求的目标。世界经常会给我们出一些难题，就是让我们有成长的机会。遇见不顺心的事，会发泄情绪，会沮丧，会难过，但就此停止，就在今天停止，生活还要继续，明天继续迎接新的挑战。

防御型思维的表现之二：应该思维

不去认识真实的世界，反而让真实世界臣服于头脑中已有的规则，并在世界不符合头脑中的规则时，表现出怨恨、焦虑或者沮丧。

应该思维还可细分为两种，一种是对他人的应该思维，一种是对自己的应该思维。

总看着孩子不听话、不顺眼，总觉得同事对自己不热情，都是应该思维。这个与内心的愿望有所不同，如果不能容忍现实与愿望不致，就是应该思维。真实的世界本来就有很多不公平，人生就有很多苦难和不如意，接受现实，不能奢望现实一定会迁就自己的美好愿望。

对自己的应该思维，妄图创造一个理想的自我，是对自我的暴政。想追求上进本身没有错，但强加自己身上，认为自己应该努力，应该读书，应该健身，可能让自己陷于更多的自责。

看看真正努力的人是如何做的？他们心中往往有一个想实现的目标，但他们并不关心自己努力不努力这件事。把注意力放到做事上，只想把事情做成。这时候，努力是一种自发的状态，是创造活动的副产品。

找回自己的感觉，做出自己的选择。

Action：

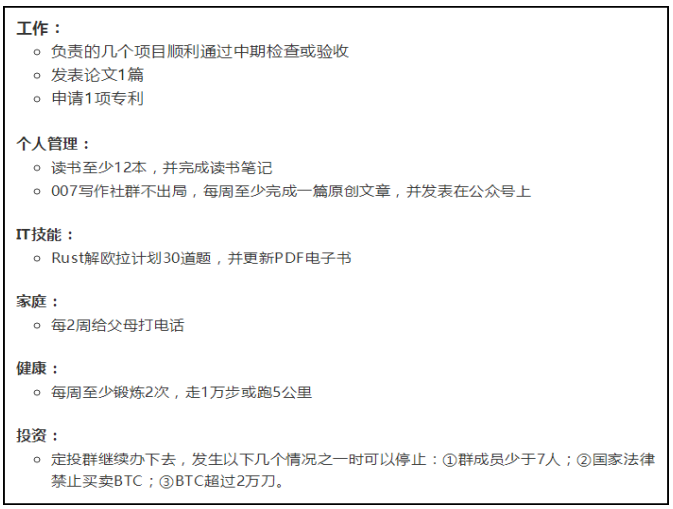
分析一下自己有哪些应该思维：

孩子的教育方面，存在着对他人的应该思维，感觉孩子应该怎样怎样，如果孩子不那样做，心里就不高兴。

对自己也存在应该思维，认为不应该虚度时光，当自己晚上刷剧、看手机、打游戏，把时间挥霍光的时候，内心又不断地自责。

自己要做的事，不是努力，而是想达成的目标上，再把目标细化成非常小，非常容易达到的小步骤上，关注于做事上，别管努力不努力这种表象，问题可能就解决了。

不管怎样，还得给 2020 年立几个 Flag：



工作：
- 负责的几个项目顺利通过中期检查或验收
- 发表论文1篇
- 申请1项专利

个人管理：
- 读书至少12本，并完成读书笔记
- 007写作社群不出局，每周至少完成一篇原创文章，并发表在公众号上

IT技能：
- Rust解欧拉计划30道题，并更新PDF电子书

家庭：
- 每2周给父母打电话

健康：
- 每周至少锻炼2次，走1万步或跑5公里

投资：
- 定投群继续办下去，发生以下几个情况之一时可以停止：①群成员少于7人；②国家法律禁止买卖BTC；③BTC超过2万刀。

防御型思维的表现之三：绝对化思维

绝对化思维是指看问题太绝对化，总说再做什么都没用了，也称为习得性无助，是抑郁症的主要根源。

人类擅长在一些事件之后总结规律，遇到挫折和伤害时也会把这个防御范围扩大化，得到“再如何努力也都没用了”这种绝对化的结论。

三种倾向：

- ✧ 永久化（永远都不行）
- ✧ 普遍化（整个世界都在与我作对）

✧ 人格化（都是谁谁的错）

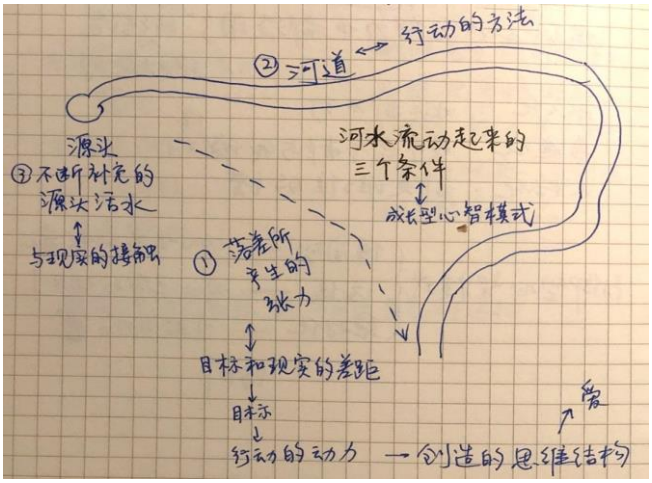
与防御型心智模式相反的是成长型心智模式，发展成长型心智模式的三种方法：

1）目标导向的创造性思维

2）思考行动的控制的两分法

3）直面现实的近的思维

这里作者拿河水的流动做类比，画了一张图。



如何获得持续不断的行动的动力？还得有一个目标，看清现实与目标之间的差距，如果是内心热爱的，想要实现的东西，就有创造它的强烈的欲望。

控制的两分法

努力控制我们能控制的，而不要妄图控制我们无法控制的事情。

想做的事情一大堆，分清楚哪些是自己能控制的，哪些是不能的。然后把注意力聚焦在能够控制的那部分。

近的思维

近的思维，就是与现实接触，关注真实的，正在发生的、近的事情。

掌握近的思维的三个原则：

✧ 用描述性的语言而不用评价性的语言。认真地观察细节，而不是笼统地评价

✧ 问具体的问题，而不是抽象的问题

✧ 关注现在能做的，而不是事情的结果

当焦虑的时候，问自己两个问题：

✧ 我现在能做什么？

✧ 我愿意做吗？

第三章 发展关系中的自我

人无时无刻不在关系之中

在不同的关系中，自我是不同的。决定我们行为的是我们所处的关系，而不是我们的个性。

一个人与他人的关系，决定了他的行为。爱人之间说话的方式和内容，一般朋友之间，要好的朋友之间，说话方式会完全不同，回答某些问题的方式也不会一样。在这些不同人的面前，会展现不同的自我。

从关系的视角出发，思考问题的维度会发生重大转化。一些看似无解的问题，用关系的视角就有了合理的答案。

关系中的角色

角色影响我们的行为。人生如戏，有时我们扮演一个角色时间太长，入戏太深，就把这个角色当成唯一的自我。

调整角色的三个方法：

1）在回答对方的一个问题之前，想想相互之间的角色，对方把我们放在了一个什么样的位置和角色上？我们是否接受这个角色和位置？

2）如果我们和别人相处有点别扭，就要想一想，是不是我们的位置和角色有问题？

3）如果我们对于一个人有期待，不要在言语上要求她，而要像我们期望她的样子那样对她。当然，前提是这个人一定有值得期待的一面。

Action:

同样一个问题，不同的人问起，我们的回答都可以不一样。针对不同的角色，没必要知无不言，有些话可以不说。

一个陌生的人咨询一个加密资产投资问题，不能给出直接的答案，一方面不熟悉他的背景，会错误的指导。另一方面，双方之间的角色定位不需要这样。

而一个经常见面的朋友，就需要给出更多的建议，还要带有更详细的解释。

关系的语言

人们在沟通时很少说关系，只会说各种事情。人们会本能的回避关系的表达，而通过沟通一些表面的内容来进行隐晦的表达，如果不能理解这种关系的语言，就会造成误解的加深。

在讨论问题时，要学会“听”和“说”，而不是只是简单地讨论一些字面的意思。沉默、转移话题等办法并不能解决问题，必须直面这些关系，从关系的角度来回应别人说的话。

Action:

以后交流的时候，还要认真听一听语言背后的意思。

关系的互补

三种典型的不健康的互补关系：

- ✧ 在家庭或生活中，一个变得特别能干，而一个人变得特别不能干。
- ✧ 系统通过把某一个人变成有问题的人，来维持系统的平衡。
- ✧ 角色错乱。系统中某个人承担了另一个人本该承担的角色。

Action:

以前只重视孩子的学习，媳妇在家里太能干，结果孩子在家务方面什么也不会。锻炼孩子的自理能力时，给孩子说，如果遇到什么困难，我会帮助你，平常的时候让她自己去处理。

都是你的错

关系中，每个人都是彼此的原因，每个人又都构成彼此的结果。关系中的双方就以“循环因果”的方式相互加强，并成为这种互动关系中的受害者。

把注意力放回自己身上，做自己能做的事，承担自己在关系中该承担的责任，而不管别人怎么样，也不管结果会怎样。通常情况下，当自己改变后，对方也会有所调整。

Action:

有问题时，先从自身找原因。关系中的我们互为因果关系，不断循环加强，最后成为了如今的样子。从自身出发，别试图改变别人，做自己能做的。

都是我的错

无论出于什么样的善心，助人者与求助者之间都应该有边界，在帮助别人的时候，警惕好心突破了边界，损坏了彼此的关系。

“都是你的错”和“都是我的错”是一种互补关系，关系的一方会变得越来越愤怒，另一方会变得越来越抑郁。虽然关系的两方都不舒服，但常常无法改变。

Action:

帮助别人也是有边界的，尽了自己的善心，剩下的事情就看别人的造化了，太强求反而伤害了双方。

关系纠缠

关系纠缠经常发生身边很近的人身上。这种纠缠一开始都是对对方有好感和很高的期待而开始的，慢慢的，这种期待变成了对对方的要求，而对方总不能满足要求。一段良好的关系，因为靠得太近，变成了互相伤害。

所有的纠缠，究其本质，都是不愿承认对方与我们有所不同，也不愿就此放手。

forgive，不是给对方宽恕，而是给自己空间。

Action：

对孩子要求太多，对爱人要求太多，当这些期待无法满足时，就会变成互相伤害。需要从自身入手，承认双方的不同。

如何变得更成熟

自我在人际关系中的发展，通常会经历三个阶段：自我中心阶段、他人阶段和独立阶段。

到达独立阶段时，不仅能够在一定程度上分清楚什么是别人的课题，把自己和他人分开，还能够理解他人，同时尊重自己。

一个独立的人，当他遇到麻烦或心情不好时，不再对亲人、朋友、同事怀有“理所当然”的期待。他可以求助，这是他自己的课题。同时他知道，别人帮不帮他，是别人的课题。从独立的那天开始，他就失去了抱怨的理由和资格。

别人没必要一定对我们好，才有了感恩的理由。

遇到一段关系需要处理时，抛开身份、责任和义务，自由地做出选择，是不得不做？还是自发的呢？

第四章 走出人生的瓶颈

创伤后成长

挫折和礼物是相约而来的，如果没有挫折，我们就不会发展出适应这种挫折的能力和智慧。

成人世界有三个隐秘的天真的假设：

✧ 世界是友善的

✧ 世界是公平的

✧ 世界是安全、可控、可预测的

遇到挫折与创伤，去经历它，去面对它，去治愈它，这个过程者是重要的。

故事：赋予经历意义

面对挫折，可以有两种故事，一种是挽救式的，结局是正能量的，一种是污染式的故事，以悲惨的结局收尾。

我个人比较相信自证预言，内心相信什么故事，故事就真的会向那个方向发展。

编写故事的过程，就是自我发现的旅程。没有什么路是一定的，重要的是，我们在借着走这些路修炼自己。

第五章 绘制人生的地图

自我发展的两个大的阶段，人生的前半段是收集阶段，以自我为中心，另一个是分发阶段，更多地去关心他人。

青春期

15 岁~25 岁之间，身份认同阶段，这个时候活得非常自我，寻找“我是谁”的答案。

成长起来的一个显著标志：对自己负责，学会容纳矛盾。

成年早期

25 岁~35 岁之间，建立亲密关系，职业认同。

职业的三个层次：生计、事业、使命。

职业认同的标志：胜任感、承诺、报酬、满足感。

中年期

35 岁~60 岁之间，害怕衰老，因为生命中的可能性正在一点点消失。

不在乎别人的评价，遵循自己的内心。

关心下一代，从他人的成长中获得新的可能性。

渡过中年危机：

- ✧ 一是家庭中的繁衍感，奉献式的爱，而不是占有式的爱。
- ✧ 二是家庭外的繁衍感，创造性的工作、传承、回报社会的使命感。

老年期

60 岁之后，对人生的整合。

回顾人生，找出一种意义来源。

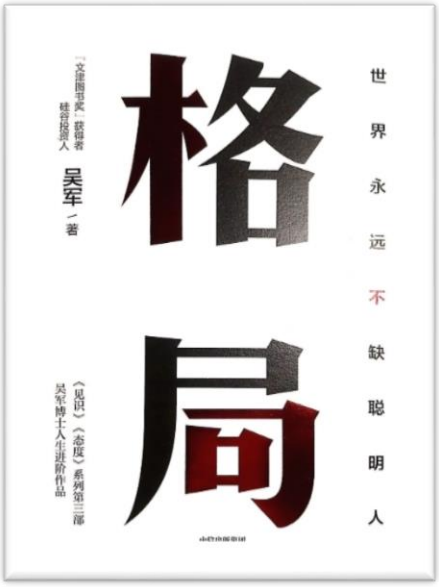
把自己纳入更大的人类群体中，把自己看作是某种演化进程的一部分。

现在遇到一个问题时，可以这样思考：

设想自己正躺在床上，是那位垂垂老矣的老者，会做出如何的决定？

第 52 本 格局

本文初稿完成于 2020 年 2 月 4 日。



《格局》这本书的内容由吴军在《得到 APP》中“硅谷来信”和“谷歌方法论”两个专栏中的相关内容整理而成。

人不仅在方向选择上有格局差异，而且在行动的方式上也有格局的差异。格局大的人追求重复的成功和可叠加式的进步，格局小的人满足于自己某件事做得快、做得漂亮。

可叠加式的进步会带来指数级别的提升速率，也就是复利效应。而要做到这一点，关键要会做减法，懂得放弃，聚焦自己的特长，让过去的经验成为未来发展的基石。放弃森林中各种小岔路上风景的诱惑，才能更快地到达目的地。

第一章 人生的格局

上帝只垂青主动的人

主动性不仅体现在像老黄牛一样把本职工作做好，还要主动和领导沟通，承担更多、更重要的任务。

一个主动工作的人，不仅要做好自己的本职工作，管理好自己和下属，还要善于“管理”自己的上级。

“管理上级”这种说法，不是给上级分配任务，也不是不服从上级的安排，而是让上级了解我们的工作，并且在必要时及时寻求上级的帮助。对于这样具有高度主动性的员工，上级都喜欢。

主动做事的收益或许不会在一两天内显现出来，但是长期坚持下来，主动做事的人就能和其他人拉开距离。到了关键的时候，只有主动做事，奇迹才会发生！

Action：

我就不太愿意主动给上级汇报工作，后来发现我想的内容和领导所想的分歧还是相当大的，必须要定期与他沟通。否则他真不知道你在忙什么，有些工作虽然干得很辛苦还得不到认可，更别提人员和资金方面的支持了。

在没有听到反对意见的时候，不要贸然行事

“众利勿为，众争勿往”，一群人都认为是好项目，肯定有点盲目乐观。这时候冲进去，可能当了“接盘侠”。

分享利益

一个项目中要分享利益，感激他人的贡献。比如写论文时，最后的感谢尽量不要忘了帮助过你的人。

勿因小恶而忘记大善

公司在一件小事上可能亏待了自己，就离职而去，忘了公司给自己的“大善”，得不偿失。

勿因人之短护己之短，勿因人之短炫己之长

不能因为别人犯错误，自己就跟着犯错误，“中国式过马路”就是一个例子。自己做事要有自己的原则，不能因为别人犯错，自己就可以违背自己的原则，也跟着犯错。另外，拿着自己的长处去比人家的短处，也没什么本事。



中国式过马路

第二章 命运的力量

尽人事，仍需听天命

人付出了努力，成功的概率会大一些，但也有不少运气的成份。如果不能成功，也别太在意。关键是，自己是否真的做到了“尽人事”。承认天命的作用，我们在做人时就不会恃才傲物。做好自己的事，剩下的留给上帝去安排。

看清能力的边界

美国人做事有一个奇怪的逻辑，市场上保留第二名。保留竞争对手，一方面可免除反垄断的麻烦，另一方面，让不太构成威胁的对手不断倒逼自己创新。

在哪山唱哪山的歌

意思是，出生在哪个时代，就要做哪个时代的事，做与这个时代相契合的事。现在是一个计算机、互联网、大数据、人工智能、区块链的时代，搞这方面的事，机会会多一些。和平年代，非要当一个拿破仑式的将军，希望就非常渺茫。

怎样做事才能获得好运气

莱特兄弟在把飞机飞起来之前，做足了实验。改进机翼就尝试了 200 多种翼形，进行了上千次试验。历史上，还有一位老兄也完成了滑翔试验，比莱特兄弟

要早，可惜在一次飞行中 over 了。做事的方法不对，害死人。做什么事，要掌握专业的做事方法。



取自《飞行器史话》，本图并不是怀特兄弟的飞机

要学会止损

不能因为弥补一个小错误，造成更大的损失。不要因为一件小事，而不理性，不冷静，不要因此造成更大的损失。

对命运要有敬畏之心

自己只是一个普通人，如果有点成就，只是上天的恩赐，得到了固然可喜，得不到也在情理之中。

跳出定式思维

如果趋势已经逆向发展（下右图），就要停下来深度思考一下，而不是瞎努力，可能会越走离目标越远。跳出定式思维的好方法，就是放下手中的活，停下来，慢下来，休息休息，再出发。



变化的三种形态

第三章 生活的节奏

慢一点

凡事要慢三拍。先动脑，再动手，方法和效率远比忙碌重要，把做事的节奏慢下来，慢下来，静下心来，反而能获得更大的收益。绝大部分人缺的不是时间，而是思考和效率。

单任务

学会做减法，把可做可不做的事情从任务清单上删除，做事情的时候，不要多任务并发执行，大脑的带宽有限，尝试一次只做一件事。

完美的结尾

做事的过程中按部就班地把事情做好，不要开了很多头却不结尾；人不在于开始了多少件事，而在于完美地结束了多少件事。

反思

做完事情，审视一下自己的得失，评估一下效果，以备将来参考。

休息

既然我们不是神，何不休息休息，不要那么匆忙，走出越穷越忙，越忙越穷的怪圈。

一生要做的 5 件事：

- ✧ 恋爱、结婚、生子；
- ✧ 尝试做一次自己喜欢的事情；
- ✧ 回馈；
- ✧ 有一个信仰；

✧ 留下遗产，给这个世界留下点什么。

幸福的 4 个基本条件：

✧ 有基本物质保障；

✧ 未来的不确定性较小，特别是付出努力能得到想要的结果；

✧ 有机会追自己的梦想；

✧ 自己的人生目标和生活环境的价值观匹配。

Action：

经常检查一下自己的任务列表，做减法，既然是自己人生想做的事，就完美地完成它，给这个世界留下点什么，哪怕是一点点小小的改变。

第四章 智者的见识

我们应该和什么样的人交朋友

选朋友与选公司有点相似，巴菲特所谓的好公司，要对投资人好：

✧ 能够稳定发放股息。

✧ 有多余的现金时会回购股票，从而抬高股价。

✧ 不断提高自己的利润率，而不是将大量的利润分给员工，或者管理层直接把利润拿走。

一个帮助过你的人，比一个你帮助过的人，更愿意帮助你。

见小利，则大事不成

不要仅满足于挣 1000 元的“倒爷”能做的，绝大部分人永远没有能力做每单上百万元的生意。

在办公室永远不要省纸

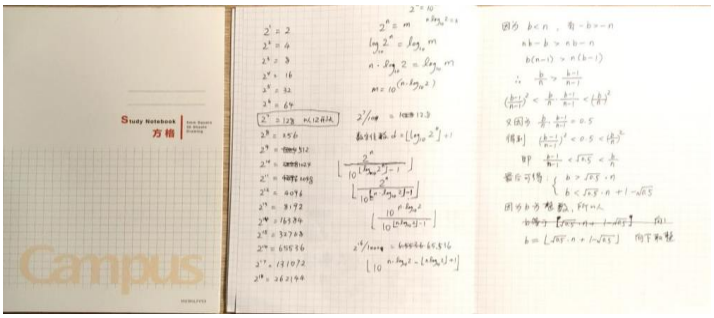
一份合同额几十万，上百万元。为了省几张纸，影响工作效率和质量，不合算。既想把事情做好，又想极力地省成本，两者不可兼得。

草稿纸要用质量好的，涂得乱，反而理不清头绪，浪费时间，得不偿失。

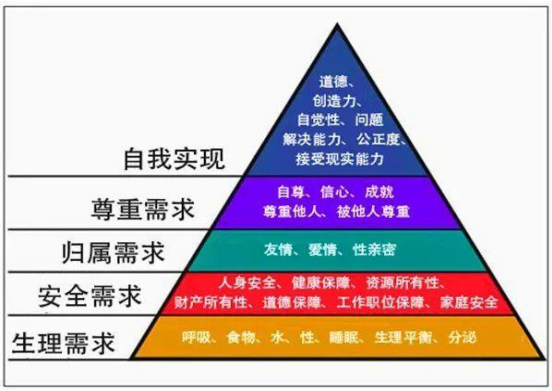
Action:

关于草稿纸的观点，对我启发很大，以前解题时总是找一些用过的纸，写在空白处，思路容易混乱，有些演算的中间结果也不容易找到，反而影响思路。

从京东上买了几本比较好的草稿本，并不贵，现在研究编程算法时，用比较好的草稿纸，有一定仪式感，而且会努力把内容写得清楚，反而能更快地找到答案。



重温马斯洛的五个层次的需求层次理论



第五章 心智的成长

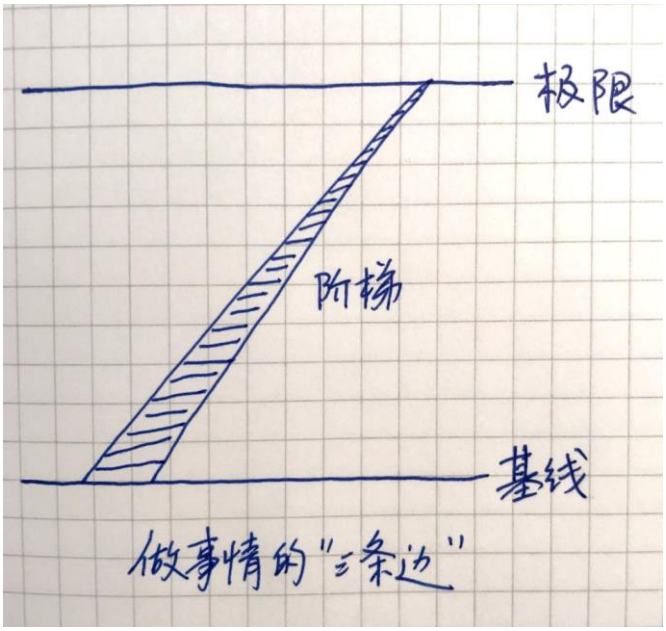
成就 = 成功率 * 影响力 * 速度

做事的速度或数量反而不是最重要的，更应该关注前两个因素：成功率和影响力。这两个因素有量级的差别。

人这一辈子，不在于开始了多少件事情，而在于漂亮地完成了多少件事。

影响力的差别则更大，有人写一篇文章影响上亿人，有些只能影响几个人，差了 7 个数量级（个、十、百、千、万、十万、百万、千万、亿）。如果一个人非常努力地做了很多没有影响力的事情，还不如认认真真地做好一件有一定影响力的事情。

把事情做好的三条边



做事要找到系统性的方法，获得可复制的成功。

先通过正规的、系统性地学习，把自己的基线提高，把一些常识性的知识学好，基础打牢。

再了解理论极限的存在，避免蛮干、瞎干。

然后去找到可行的路径，一步一步地行动，向目标前进，上边的路通常没有现成的经验可以借鉴，路越来越窄，需要自行去摸索。没有第三条线，就是纸上谈兵。

如何避免失去朋友

朋友分三种：合作型、依靠型、暧昧型。

避免合作型朋友破裂的方法：

✧ 将丑话说在前面，合作之前，把股权、钱、职责划分谈好。

✧ 不要跨维度地帮忙或者请求帮忙。

避免依靠型朋友破裂的方法：

✧ 双方要平等。

Action:

去找一件内心想完成的事，漂亮地完成它，并努力提高它的影响力。执行的过程中，学习专业的做事方法，努力提高基线，了解极限，不断行动。

第六章 悲观与乐观

为什么悲观主义的论调比较多

总体而言，用悲观主义的心态做事，弊大于利。现在的一些悲观消息，被媒体放大得比较厉害，以前没有互联网，信息不发达，现在如果一次地震、一次飞机失事都是一个大事件。实际上车祸的死亡人数比飞机事故死亡的人数多几千倍。一些学者散布悲观论调，主要是为了论文发表，为了与众不同。

悲观者容易怀旧，固守在过去而不能出来。时代在发展，在往前走的过程中，必然会失去一些东西，已经失去的就随之它们去吧，不需要弥补，因为通常是补不回来的。历史总在证明今天比昨天好，我们就不必太怀旧，更不必太恋旧。

以正合，以奇胜



正是常态，奇(ji)是非常态。

面对一个不断变化的世界，乐观主义者往往不会杞人忧天，安下心来把事情做好，自然就能得到想要的结果。

成功的第一要素就是走正道，不要总想着出奇制胜，弯道超车，没有好车、一流车技，弯道超车只会翻车。

一场考试中，“以正合”就是把会做的题都做对，一分也不丢，“以奇胜”就是多做出几道平时不会做的题。

把握常态的三个原则：

- ✧ 在无限长的时间里，变是常态，不变是非常态。
- ✧ 往前走是常态，回头看是非常态。
- ✧ 实力派获胜是常态 ，机会主义者获胜是非常态。

Action：

别总想着出奇制胜，走正道，乐观一些，安心做事，自然就能得到想要的结果。

第七章 未来的法则

未来的8个特征：

①不过度依赖过去的权威

②拉力优于推力 pull > push

③指南针优于地图

④拥抱风险

⑤叛逆精神

⑥通才胜于专才

⑦韧性优于力量

⑧强调整体性

优质的才是稀缺的

别一味去炒关注度，如果你想获得大家的热捧，就得做出值得大家热捧的作品来，而不是炒作自己。一个公司在规模不大时，在关注度上和大公司进行全方位竞争是没有意义的，它更应该关心自己的核心用户，关心自己能给他们带来什么价值。给别人提供优质的产品或内容。

超越免费的 5 个法则：

时效性、个性化、可理解性、可靠易得性、数据黏性。

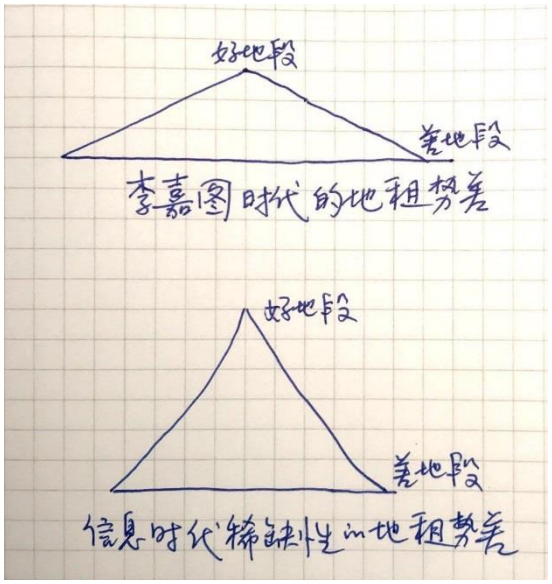
记得凯文凯利的《必然》中也提到过这些观点。

信息时代的定律：

大家都熟悉摩尔定律（硬件性能每 18 个月提升一倍），安迪--比尔定律（硬件虽然性能提高很快，但很快就被软件消耗掉了，比如硬件越来越好，但 Windows 越来越慢），但还有一个**李嘉图定律：**

> 土地租金是指土地使用者所支付的价格，它是由垄断性（稀缺性）来决定的，而不是取决于地主在上面做的投资和改良的成本。它的价格受限于租用者（农民）能够承担的价格。

优质的资源有更高的溢价，信息时代，信息越来越透明，流动性越来越好，这种不同资源的势差就会越大。



给我们的行动指南：

✧ 买房子要买好地段的

✧ 公司雇人时别图便宜雇一大堆三流人士充数

✧ 搞产品和服务，要争第一（因为第二名没人知道，第三名的估值几乎为 0）

✧ 十个 90 分不如一个 100 分

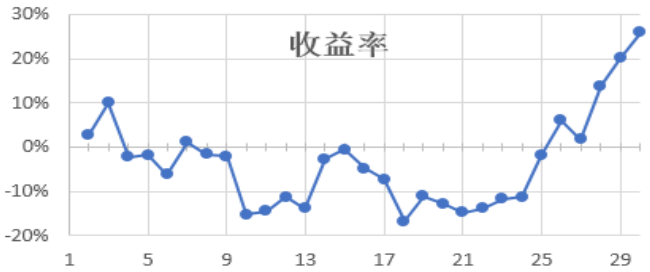
第 53 本 让时间陪你慢慢变富——定投改变命运

本文初稿完成于 2020 年 2 月 18 日。



2019 年 7 月 19 日，李笑来出了一本新书《定投改变命运——大佬的自我修养》，由于内容中涉及较多区块链的词汇，全书内容在网上开源发布。后来他删减并修改了部分内容，形成了一本纸质书《让时间陪你慢慢变富》，2020 年 1 月才面市。

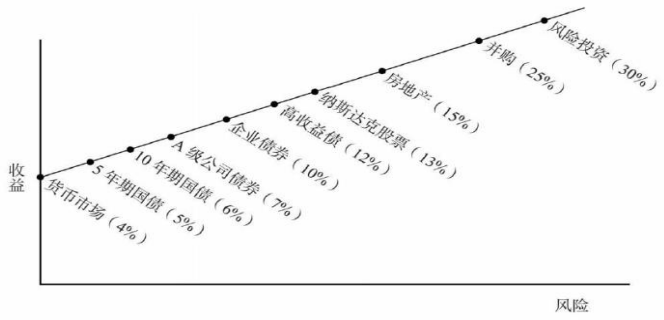
2019 年 7 月 27 日我的 BTC 定投群也正式成立，如今已经整整定投了 30 周，共 200 多天，人数由最初的 11 人发展到 40 人，总收益 25%，年化收益率 46%。



以第30周当天行情估算的收益率

以前电子版读得不够仔细，这次又出了纸质版，想对照着读一读，看看与电子版有什么区别，强化一下定投的信念，把定投群继续办下去。

1、几乎所有人都有定投的资格和能力



图片来源：《周期》

投资有风险不是说风险越大收益越高，也不是说普通人不要做投资。恰恰相反，要早做投资。

我们很多人没感觉到，绝大多数人定投的标的是房产，因为他们要在未来 20、30 年内每月还银行的贷款，相当于定投，而且还是借钱定投。但是，即使在房地产行情大好的情况下，买房与定投茅台相比，收益差距也相当大。还有一个决定性的因素要考虑：**流动性**。股票的流动性是 100%，而房地产的流动性接近于 0。

定投是一个社会化行为，甚至是社交化行为。在中国不买房，会被亲戚朋友当作异类。呆在不合适的社群里，被蠢货鄙视为蠢货的滋味肯定很不好受。参与定投社区一定是最优策略，找有共同语言的人在一起。

定投策略要考虑四个要点：

- ✧ 标的究竟是什么？
- ✧ 长期究竟是多久？
- ✧ 定期究竟是多长的间隔？
- ✧ 每次投入至少多少金额？

2、证券交易市场是世界第九大奇迹

复利是第八大奇迹，而传统的证券交易市场则是世界第九大奇迹。

不用辛辛苦苦创业，就可以当老板。投资优质股票，让自己的钱 24 小时不间断地跟随着那些世界上最优秀的企业共同成长。

选哪支股票呢？可以直接利用他人的智慧，选所有人都最看好的股票，不需要分析，不需要盯盘，不需要讨论，而且是免费的。

【个人感受】

买股票虽然不像创业那般辛苦，但陷阱也很多，选优质股票，选大家最看好的，注意这里的“最”字。选标的就选那个领域中的第一名。

加密资产领域，大家最看好的当然是 BTC。但买了 BTC，并不是当了哪个企业的老板。而是看重了数字资产的未来发展趋势，BTC 的避险属性，数字黄金属性等等。

与黄金、美元、其它货币、艺术品、本国房产、国外房产等价值存储方式相比，BTC 在难没收性、隐私性、方便转移性、方便获取性、流动性、与其它资产的负相关性等方面完胜其它品种，仅在价格波动性上让投资者无法承受。

UTILITY: CRYPTO IS UNIQUELY SEIZURE-RESISTANT, PRIVATE, AND EASY TO TRANSPORT

STORE OF VALUE FEATURE	DETAILS / EXAMPLE	CRYPTO	GOLD	US DOLLAR	NON-USD CURRENCY	FINE ART	LAND IN COUNTRY	LAND OUTSIDE COUNTRY
Difficult to seize	An oppressive government cannot easily take it from a citizen	Yes	No	No	No	No	No	Yes
Private	Your neighbors and your government do not know how much you own	Yes	Yes	Somewhat	Somewhat	Yes	No	Yes
Easy to transport	Can flee Nazi Germany, etc. and take (some) wealth with you	Yes	Somewhat	No	No	No	No	No
Easy to acquire	Can buy in a private-party transaction	Yes	Yes	No in most countries	No	No	Yes	No
Easy to transfer	Can be made liquid in case of need	Somewhat	No	Yes	Somewhat	No	No	Yes
Uncorrelated with other assets	Useful in portfolio and against black swan events	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
Limited Volatility	Relative to alternatives, volatility may be acceptable	No	Yes	Yes	No	Yes	Yes	Yes

3、究竟有没有只涨不跌的投资标的

用下面这句话去问身边炒股的，大部分都一脸蒙圈：

> 如何稀释机会成本？

机会成本就是选择了某种投资标的，丧失了另一个标的的机会。只投资单个标的的机会成本无限大！

没有只涨不跌的标的，只有**长期来看**只涨不跌的标的。只涨不跌的，就是人类的经济发展。

普通人，只有长期投资、长期持有才是万无一失的。

定投是长期持续投入的行为，所以，投资标的必须满足“长期不断看涨”的属性。

【个人感受】

这里笑来老师又推荐了 BOX，在股票领域，只选择一个企业确实有一定风险，有黑天鹅的可能性，比如茅台厂子全被地震摧毁了，把所有的资金都押在茅台上就会有这种风险。

但在加密资产这个领域，情况稍有点不同，如果 BTC 倒掉，其它山寨币死得更惨，从当前的形势来看，各种数字资产之间的相关性非常强。所以，我是这样认为的，在加密资产领域，选 BTC 就够了，没必要折腾 BOX，真差不多。如果放在股票市场，可以弄指数基金或 ETF 之类的，防止黑天鹅事件。

如果真要稀释机会成本，我更喜欢把一部分资金放在美股、港股里，一部分定投 BTC。

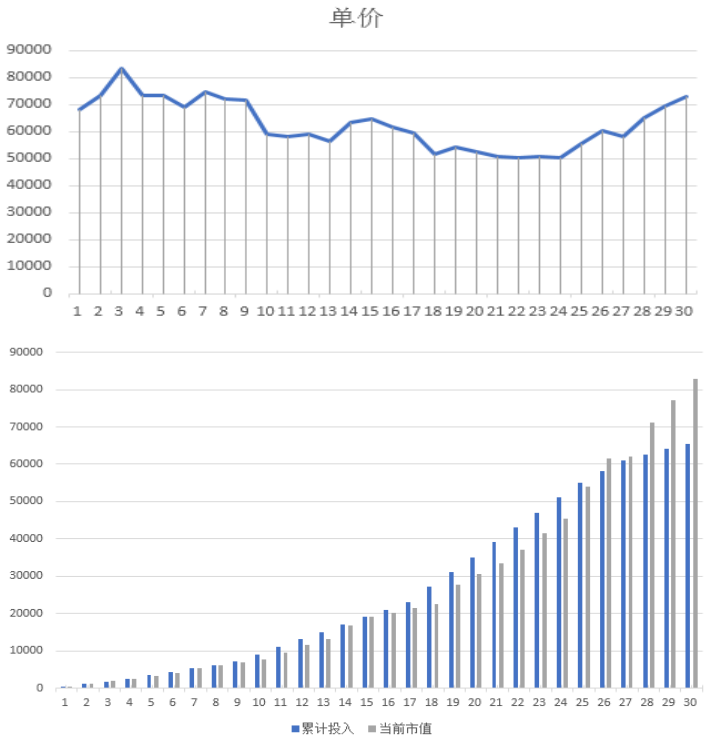
4、普通人做投资的唯一正确方式

在交易市场这个神奇的地方，普通人唯一靠谱的投资方式只有定投！

李笑来老师在书中用龙门基金的数据为例进行说明，而我正好也有 6 个多月（30 周）的定投记录，也可以按他的思路分析一下。

周	日期	投入金额	单价	BTC数量	累计投入	累计BTC	当前市值	收益	年化
1	2019/7/27	520.00	68170.68	0.00752309	520.00	0.00752309	512.85	-1.37%	
2	2019/8/3	618.00	73538.09	0.00829597	1138.00	0.01581906	1163.30	2.22%	116%
3	2019/8/10	618.00	83524.30	0.00730366	1756.00	0.02312272	1931.31	9.98%	260%
4	2019/8/17	777.00	73412.63	0.01046083	2533.00	0.03358355	2465.46	-2.67%	-46%
5	2019/8/24	888.00	73410.00	0.01195769	3421.00	0.04554124	3343.18	-2.27%	-30%
6	2019/8/31	999.00	69000.00	0.01432486	4420.00	0.05986610	4130.76	-6.54%	-68%
7	2019/9/7	888.00	74485.00	0.01179520	5308.00	0.07166130	5337.69	0.56%	5%
8	2019/9/14	888.00	72267.10	0.01215780	6196.00	0.08381910	6057.36	-2.24%	-17%
9	2019/9/21	888.00	71679.43	0.01225830	7084.00	0.09607740	6886.77	-2.78%	-18%
10	2019/9/28	2000.00	59106.25	0.03349113	9084.00	0.12956853	7658.31	-15.69%	-91%
11	2019/10/5	2000.00	58106.84	0.03406274	11084.00	0.16363127	9508.10	-14.22%	-74%
12	2019/10/12	2000.00	59141.58	0.03346710	13084.00	0.19709837	11656.71	-10.91%	-52%
13	2019/10/19	2000.00	56384.37	0.03510253	15084.00	0.23220090	13092.50	-13.20%	-57%
14	2019/10/26	2000.00	63484.93	0.03117732	17084.00	0.26337822	16720.55	-2.13%	-9%
15	2019/11/2	2000.00	64843.59	0.03052593	19084.00	0.29390415	19057.80	-0.14%	-1%
16	2019/11/9	2000.00	61780.14	0.03203989	21084.00	0.32594404	20136.87	-4.49%	-16%
17	2019/11/16	2000.00	59652.80	0.03318434	23084.00	0.35912838	21423.01	-7.20%	-23%
18	2019/11/23	4000.00	51698.27	0.07658981	27084.00	0.43571819	22525.88	-16.83%	-52%
19	2019/11/30	4000.00	54416.82	0.07276074	31084.00	0.50847893	27669.81	-10.98%	-32%
20	2019/12/7	4000.00	52579.80	0.07530063	35084.00	0.58377956	30695.01	-12.51%	-34%
21	2019/12/14	4000.00	50564.05	0.07830332	39084.00	0.66208288	33477.59	-14.34%	-37%
22	2019/12/21	4000.00	50183.73	0.07889924	43084.00	0.74098212	37185.25	-13.69%	-34%
23	2019/12/28	4000.00	50825.72	0.07790146	47084.00	0.81888358	41620.35	-11.60%	-28%
24	2020/1/4	4000.00	50490.99	0.07842040	51084.00	0.89730398	45305.77	-11.31%	-26%
25	2020/1/11	4000.00	55686.18	0.07109997	55084.00	0.96840395	53926.72	-2.10%	-5%
26	2020/1/18	3000.00	60443.86	0.04912568	58084.00	1.01752963	61503.42	5.89%	12%
27	2020/1/25	3000.00	58013.84	0.05118443	61084.00	1.06871406	62000.21	1.50%	3%
28	2020/2/1	1500.00	65272.25	0.02274361	62584.00	1.09145767	71241.90	13.83%	27%
29	2020/2/8	1500.00	69306.20	0.02141964	64084.00	1.11287731	77129.30	20.36%	38%
30	2020/2/15	1500.00	73146.46	0.02029477	65584.00	1.13317208	82887.53	26.38%	47%

半年多，第 30 周的收益为 26%，年化收益率为 47%，成本价为 57876 元/BTC。如果一把梭，总收益为 7%，年化收益率为 13%，相差还是挺大的。如果按今天写文章时 BTC 的价格（69000 元）计算，一把梭还有一点点收益，没赔。



5、为什么很少有人使用定投策略

定投策略很简单，但使用的人很少，因为大家都有“**简单恐惧症**”，总想找复杂、间接、花哨的手段。实际上定投只有一招一式，只有一个动作，就是“买”。

有人想了，为什么高点的时候不卖呢？但何时为高点呢？多一个动作，成功的概率就大幅降低。操作越多犯错的概率越大。在投资领域，心急火燎地寻找并应用新把式，会害死人。

定投这种动作就是要刻意练习，枯燥到绝大多数都会放弃的地步。

【个人感受】

定投只有一招一式，就是因为简单，所以采用的人非常少。以前我看到一篇分析文章，MVRV 大于 3.5 时，应该启动定抛机制，历史总是惊人的相似，当下一个牛市来的时候，总得试一把，折腾一把，看看一招一式好使，还是“熊市定投、牛市定抛”的策略耐用。

参考阅读：根据 MVRV 指标，现在是否还可以定投？



写文章时的 MVRV≈1.7

6、定投策略神奇力量背后的深刻机理

主动人格与能力边界

主动人格一般运气都不会太差，一切的独立思考者都是主动的。而被动的人通常都会变为抱怨之人，这个世界本身就是不对称、不确定的，不公平的事情多着呢，不能拿着不公平粉饰自己的无能。

主动是有边界的，在自己的边界之内主动有好作用，超出边界，可能有负作用。很多家长的教育就是超出了边界，控制自己可以控制的，不是自己的事则交给上帝吧。有点像《了不起的我》这本书中的观点。

在边界之外的领域不要主动，不要瞎搞。

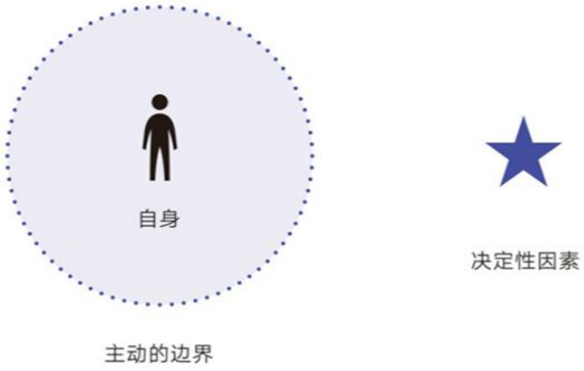
定投的人最珍惜的是自己的场外赚钱能力。

【个人感受】

主动是有边界的，要知道自己的边界在哪，控制使劲的范围。定投要培养自己的场外赚钱能力，而不是其它的。

决定命运的因素常常在主动边界之外

凡是对你产生重大影响的，都不是你所能控制的。也就是说决定性因素都在身外。



主动地被动

对于边界之内的事情，就是不断磨练自己的技能，而对于边界之外的事，既然无法控制，就要了解趋势，顺应趋势。

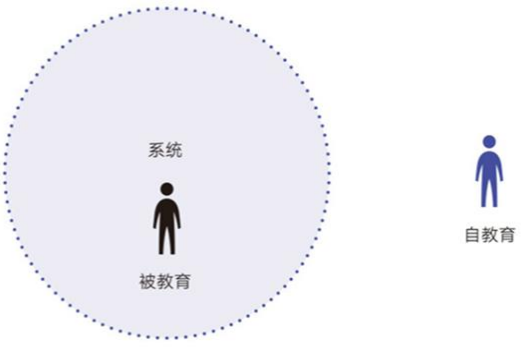
✧ 主动地选择最正确的趋势，找到趋势，找到优质的标的

✧ 被动地等待趋势发挥作用，定期投入，长期持有，等待趋势发挥作用

定投是“主动地被动”的最佳践行策略。

顺应趋势的被动力量究竟有多么强大

被动有强大的负面力量。被教育是被系统同化的过程，每一个个体在系统里都是那么的渺小，好像有一股力量在推着你向前走。改变世界的人都是自教育的，去努力探寻边界之外的知识。



按书中的推荐，刷了几集《一年又一年》，剧情一般，讲述了几户北京普通人家的故事，反映了 1978 年到 1998 年改革开放的巨变。1978 年，那个年代我应该上小学，还有一些模糊的记忆，有些电影和歌曲的片段还真有挺深的印象。在邻居家看《排球女将》、《铁臂阿童木》就是那个年代的事情。1998 年，我刚工

作几年，只记得第一年的工资是 100 多，没有任何理财知识。在一个封闭的系统里被同化着，被动的力量就是如此强大。



被动也有强大的正面力量。基金分为主动型基金和被动型基金。资本越来越青睐被动型基金 。以 15 年的业绩来看，90%多的基金都跑不过大盘指数。



“随大流”也有被动的意思，但瞄准长期结果的随大流，可能是唯一正确的选择。

对于长期的理解决定你的结果

巴菲特认为长期最好是永远。对于普通人来说，水平越差，越需要耐心。但普通人最缺乏耐心。现在看来，经济周期的时长正在逐步缩短。对于定投来说，至少要两个大周期，通常七年左右。【大家都说比特币每四年减半，1 个周期为 4 年，2 个周期正好 8 年，今年 5 月的减半事件绝对是超级热点】



普通人投资实际上还有一个极端优势，就是你的钱没有使用期限。基金经理管理别人的钱，通常要在一个期限里跑出好成绩。

而普通人最需要做的是增强场外赚钱能力，这样定投的钱就是没成本的。

普通人最大的阻力永远来自家人。随着年龄增长，说服父母越来越容易，但说服配偶越来越难，或者没办法容易。

实际上人生的重大决策都可以采用定投策略，求学、家庭、事业都可以。

7、愚蠢和愚昧的区别以及被动聪明

被动聪明，是指一个人可能并不聪明，但因为先选择了一个正确的方式行动，以至于随后的一切决策和行为都自动变得更聪明。

定投的作用是反向的。你不定投，你永远不知道它的好处。你一旦开始定投，它会反过来让你看到别人的错误，它会反过来让你避免矫枉过正，它会反过来让你懂得道理，它会自动保证最优的结果.……除非你不做，只要做就是对的。反过来，只要不做，就是错的。

定投的几个要点：

- ✧ 长期持有，变成有耐心的人
- ✧ 有定期买入的计划，变为有纪律的人
- ✧ 每次一定金额，量力而行，不要借钱投资，去激发场外赚钱能力

选择了定投，你的赌注是随后很长一段时间里持续投入的很多钱，以及为了场外赚到那些钱所要耗费的时间与精力。实际上，“赌资”规模是很大的，“赌注”数量是很高的。

【我的感受】

已经定投半年多了，确实体会到了这里说的好处，以前没有定投的时候，感觉是相当模糊的。当有了30周的鲜活数据后，能够感受到中间过程的心理变化，能够清楚地看到如何拉低平均成本的。

书中有这段一段描写，感觉都经历过：

> 大涨了，发现自己早就卖了；大跌了，竟然出现在自己刚刚买入之后；某一天发现自己昨天逃顶了，却在几天之后痛苦地发现自己只不过是被震荡出局而已；某一天觉得自己抄底了，却在几天之后发现自己几天之前只不过是在接刀子

而已；觉得自己手中的标的相对另外一个标的涨得太慢，所以就换车了，结果发现跟在高速公路上变道一样，反正就是自己所在的车道总是最慢……

8、有些人总是身处正确的一侧

当你进入交易市场，选择了定投策略的那一瞬间，你实际上已经彻底赢了，并且还是很简单地赢了。接下来在所有的节点上，你都身处镜像世界里正确的那一侧，就这么简单。

笑来老师在《财富自由之路》的第 32 节“你知道投资领域实际上是另外一个镜像的世界吗”阐述过**镜像世界**这个概念，主要讲了《实力、运气与成功》这本书中的最重要的一幅图。



成功 = 技能 + 运气

投资活动与那些智力活动处于坐标轴的两侧，在一侧有效的策略用在另一侧，可能损失惨重。投资活动离“运气”那一侧更近一点。

为自己想做的，正在做的事情拼命赋予伟大的意义

没有伟大目标的人总是在镜像世界里选择错误的那个。施瓦辛格有一个著名的演讲《成功的真谛》，其中有一句"I have a goal."，有伟大的目标和没有伟大的目标，会让你身处在镜像世界中截然相反的两侧。



为所做的事情赋予伟大的意义。年初的计划非常美好，但在运行的过程中总会遇到这样那样的困难，如果没有赋予伟大的意义，可能用不了一个月就会放弃。

9、镜像世界另外一侧的众生相

从概率上来看，从来都只有极少数极少数人使用定投策略，于是，绝大多数人在更大概率上一入场就身处镜像世界之中错误的一侧，无论他们多聪明，他们在这个领域里都可能是愚昧的，最可怕的是不仅愚昧，还毫不自知。

期货合约交易是现货交易的辅助工具，但很多人把它当成了赌博工具，爆仓是理所当然的。做活要做全套，而不是“半吊子”。

> 比如，我现在因为某种原因，需要卖出1000股苹果股票。可问题在于，我是长期投资者，在我看来，苹果股票是长期看涨的，然而现在我又不得不卖出1000股，最气人的是，一旦你需要钱的时候股票就会狂跌——就好像面包不小心掉到地毯上的时候，抹黄油的一面冲下的概率总是与地毯的价格成正比一样——好像永远如此。
>
> 那我应该怎么办呢？我应该这样：
>
> - 在现货市场上卖出1000股苹果股票；
> - 然后在合约市场上买适量的10倍杠杆苹果股票看涨合约。
>
> 这样的话，
>
> - 如果其后苹果股票价格大涨，那么，我肯定不会亏，因为那10倍杠杆的合约肯定让我弥补了“少赚”的钱；
> - 如果其后苹果股票大跌，那么，现货市场上卖出的1000股苹果股票算是值当了，少亏了很多钱，所以，那一点买合约的钱就算是亏得起了……

努力很重要，珍惜时间也很重要，但即使如李笑来那般把理发的时间都省下来，可节省的时间也非常有限。所以需要投资，用钱生钱，而普通人必须定投。

10、定投是普通人必需的选择

在当前这个时代里，理论上，每个普通人都有实现财富自由的机会。

整本书的核心思想：

> 在你的主动的边界之内，不断增强心理建设，并且拼命想办法在场外赚钱；与此同时，在主动的边界之外，主动地选择一个绝对值得长期持有的标的，用你在场外赚到的钱，定期投入……长此以往，你就可以借助趋势产生的神奇的被动

力量，不仅有可能摆脱阶层固化的束缚，甚至干脆改变命运——最终，获得自由。

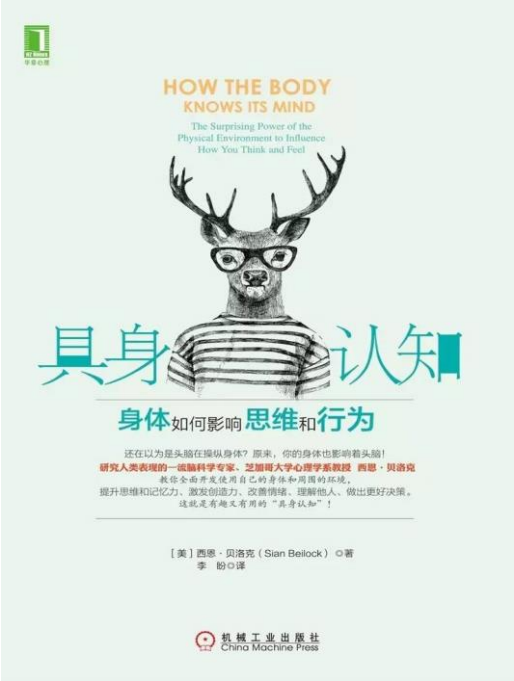
我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变富。

永久链接：shenlb.me/rich

第 54 本 具身认知

本文初稿完成于 2020 年 2 月 18 日。

我读书比较功利，不管书是否完整读完，一定要找到能够转化为行动的地方。哪怕能够将书中的一条有用经验落实到自己的行动中，30 元~50 元算是花得超值了。



这次读的书名是《具身认知》，英文名是《How the Body Knows its Mind》，英文标题准确地表达了全书的主要思想，不仅我们的大脑可以影响我们的大脑，我们的身体同样也可以影响我们的大脑。

什么意思呢？举几个例子：

✧ 强行让自己保持微笑的表情，心情就会好一些。可能这个原理充分地应用在空乘、酒店等服务行业。

✧ 手放在冰水中也试着让自己保持微笑，痛苦会减轻一些。

✧ 美容行业用肉毒杆菌治疗皱纹，但发现这种东西也可以用在抑郁症患者身上，当他们没有这种皱眉的表情后，抑郁症也减轻了。

我们的大脑硬件可能傻傻地分不清，分不清内心想法与实际行动，当身体行为的改变之后，可能会影响大脑的思考。

静止模式的教育是有害的，要增加身体的参与

孩子的教学过程中，特别是数学、物理的教学，不要让孩子坐着不动灌输给他（她）枯燥的概念，而要用精心设计的辅助道具和表演，动用各种感觉器官。

比如加减乘除等，加入生活中场景，不要只是来回移动几根火柴或积木，要加入小鱼、河马、鳄鱼等，通过精心地设计这些故事场景来学习，会帮助记忆和理解。

这样看来，蒙台梭利教学法是有效的，它在教学过程中让身体参与进来，而且有丰富的、精心设计的道具。

久坐无创新

当我们试图寻找一道难题的答案时，久坐可能是最差的一种态度了，跳出思维框架的一种有效办法是把题先放一放，到户外散步、运动一下，甚至来回踱步也比坐着强，这样会在遥远的概念之间创建新的联系，可以激发创造力。

活动也可以帮助记忆，演员就是在各种表演中记忆台词的，让他坐着背台词效果极差。老年人记忆衰退，有一种办法，就是去参加表演课。

另外，我们的行为也会影响我们的掌控力和主动性。开阔的姿势容易增强我们关于力量和控制的感觉。占据更多的空间，这种姿势可以创造精神和身体上的扩张感。

为什么足疗很舒服

颅相学，也称为骨相学，好像与我国的面相算命有点相似，曾一度挺流行，是一种“确认偏误”，即大多数人不会去寻找驳斥自己想法的信息。你相信什么，就去寻找什么方面的信息去证实自己的观点。

下面这张图非常丑，但挺有意思。



刺激身体的某个部位，大脑的不同部位反应会更强烈一些，可以绘制一张躯体特定区域图，据说足疗很舒服，是因为反应脚的脑部区域与反应生殖器的脑部区域互相靠得很近。神经元信号出现了“串台”现象，一个地方的信号会溢出到另一个区域。

母亲抑郁，婴儿沮丧

镜像神经元能够解释移情作用（能够体会他人情绪和感觉的能力），看到煽情片，可能会随影片中的人物一起落泪。

更神奇的是，这种移情作用，可能在婴儿时期就起作用了。孩子在很小的时候，分不清自己和他人，与母亲有非常紧密的联系。如果母亲情绪不好，也会反应在孩子身上。

读到这里，我想到一句话：

当你微笑的时候，整个世界都会和你一起微笑。

对于医生这个职业来说，移情作用有优点，也有缺点。

- ✧ 有移情能力，可以感受病人的痛苦，容易沟通，对于治疗来说有积极作用；
- ✧ 而感情因素过度介入，比如急诊的时候，反而会妨碍医疗服务。

线上聊千遍，不如线下见一面

婴儿与母亲的身体接触可以抚慰婴儿的情绪，甚至通过接触温暖、柔软且毛茸茸的玩具也可以获得一定心理安慰。

温暖的环境比冰冷的环境让人感觉舒适，温度也可能影响我们的决策，谈判时放在一个舒适的环境中进行效果会更好一些。

社交孤独时看一些心灵鸡汤的书，确实能够获得一些鼓舞，在阅读这些书的时候再喝上一碗温暖的鸡汤，效果会更好。

更近的距离可以产生更强的情感链接。邻近的物理距离为一种强烈的情感联系创造了条件，现在各种网络会议系统非常发达，但线下聚会还是比网络会议有一定的优势。

有氧运动铸就最强大脑

锻炼可以刺激新脑细胞的产生，适度的剧烈运动对于新脑细胞的生长至关重要。

不论孩子、成年人，还是老年人，运动都有好处，可以延长寿命，增进健康，还可以预防老年痴呆症的发生。

虽然激烈的有氧锻炼特别有效，但不用非跑上几公里也能让大脑保持健康，洗碗、打扫卫生、园艺，甚至做饭，都有用。

与玉米读书会的几位朋友聊到运动方式，玉米推荐了室里蹦床，我一直以为这东西是体育比赛用品，在屋里一蹦不就碰到房顶了？从 X 东一搜，发现了很多品牌，立马下单买了一个，可惜疫情期间，半个多月了快递还没到。

冥想 5 分钟，专注一整天

冥想有助于降低精神的涣散程度，不管哪一种冥想，都可以训练一种更加专注于当下的心理状态。冥想还可以改变大脑，是有科学依据的，而且作用是持久有效的。有一种亚历山大疗法，对于久坐电脑的办公人员也是有效的。

我也听说冥想好处多多，曾经断断续续地尝试过几次，最长的时间支持过 2 个多月，最近又停下了，得督促自己在每日例程里安排上 7 分钟的冥想时间了。

绿地绿地，恢复脑力

思维短路的时候，到公园绿地里走一走，可以缓解精神压力，提高专注力。在花园中待上几个小时会增加你发挥绝佳表现的可能性。

生活在少有绿地的大城市的人们，一般来说精神压力更大，幸福感更低。书里引用了一个统计结果，人们在窗外看到的绿色越多，反映家中发生的攻击性行为和暴力事件就越少，我不知道这种相关性靠不靠谱。

城市生活如果绿地不容易找，看 10 分钟的的风景画也能提高专注力。最近工作关系，我从北京搬到了南京，旁边就是秦淮河，绿地多了不少，每周在河边跑步 2、3 次非常畅快。

行动

看了这本书后，我有了如下这些行动：

✧ 每周保持至少 2 到 3 次的运动，快走或慢跑，办公室里看电脑久了，经常站起来踱步

✧ 努力让自己保持微笑的表情，即使假装也比没表情强，肯定不会抑郁

✧ 编程长时间没思路或找不出 BUG 时，出来跑步或到公园里转一圈

✧ 演讲和谈判时，采取身体打开的姿势，显得比较自信

✧ 如果有负面情绪，花 10 分钟把这些负面想法全写出来，可有效缓解负面情绪

✧ 下载了一款“某某壁纸”软件，自动更新风景画，没有绿地就看看风景画吧

✧ 早起之后冥想 7 分钟

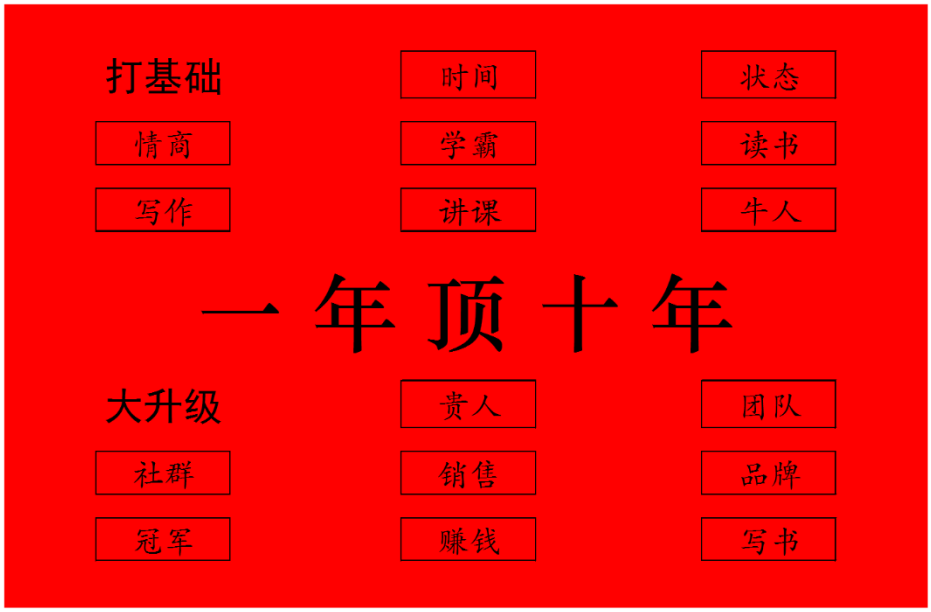
✧ 商务谈判的时候一定要安排在一个暖和的房间里

永久链接：shenlb.me/body-knows-mind

第 55 本 一年顶十年

本文初稿完成于 2020 年 4 月 6 日。

《一年顶十年》全书不厚，269 页，围绕着 16 个关键词写了作者（彪悍一只猫）的一些实践与感悟。作者在“读书”那一章里连写了五遍“**用，才是更好的读**”，强调读书之后用起来的重要性，所以我在读完本书之后，马上开始了几项行动。



《一年顶十年》的16个关键词

在头条文章的开头或结尾，插入一首歌曲，调动听觉体验

写公众号或头条文章的时候，不仅要找精美的图片，调动读者的视觉，还可以加上听觉体验。

我对音乐是外行，从磁盘里搜索 mp3 时，发现了孩子以前收藏的一首音乐《四重罪孽.mp3》，节奏感挺强，就直接拿来用了。

读完书之后，列出几条践行清单

读书要功利一些，多读、快读、猛读，大量输入是终身成长者的标配。

读得慢没关系，读完之后记不全也不要紧，哪怕只记住一条内容，一定要用。**用，才是更好的读。**

多读历史书、人物传记书、励志书和升级商业思维的书。

读书笔记并不太重要，更重要的是践行清单，读完之后要列出一张**践行清单**，放在自己经常看到的地方，督促自己不断地去行动。

我从 2011 年开始养成了读书的习惯，读完一本就整理出读书笔记，才有了这本小册子。

为了将这本书的内容落实在行动中，我直接将一条条践行内容直接作为本文的小标题。

记录时间日志，晚上进行时间投资评估

作者**把时间看成自己的命**，每天进行时间记录，并进行**时间投资评估**，反省的内容主要有：

（1）今天都做了什么？

（2）所做的事情分别有什么产出？

（3）做这些事情，分别花了多少时间？

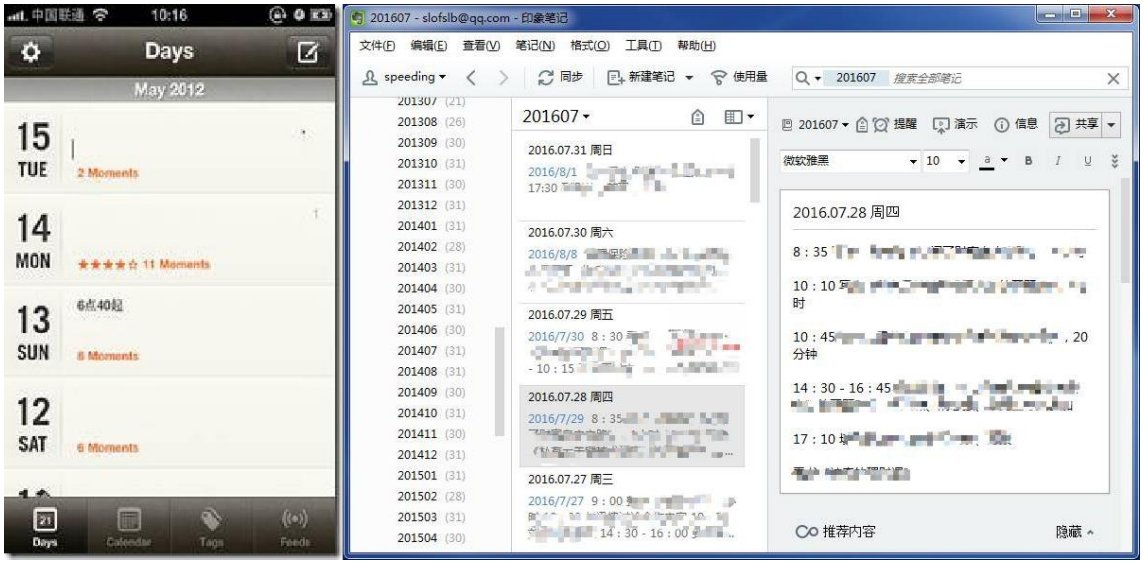
（4）哪些事情是应该做的，哪些不应该做的？

（5）在时间花费上，还有哪些方面需要改进？

我个人记录时间日志曾经坚持了有 7 年之久：

在 2011 年 10 月看完《把时间当作朋友》和《小强升职记》之后，开始记录时间日志，当时用的还是 iPhone 4 上的 Momento 软件。

2012 年 5 月，因为云同步功能，改用 Evernote，大概一直用到 2017 年 5 月。后来忘了具体是哪一天，不再记录每天的详细时间日志，但仍能记录每天完成的重要事项，并且进行每周回顾、月度回顾。



2011年-2017年的时间日志

很可惜，大概在 2019 年 9 月，月度回顾的习惯也停止了。

2020 年 4 月 2 日，在有道云笔记里专门建了一条笔记，重新启动记录时间日志的习惯，并在晚上的时候进行时间投资评估复盘。

短短几天的实践发现，完成一件事之后，经常忘了记录时间日志，事后回忆补录，却发现大段的时间并不记得花在什么地方，没有任何产出。

在微头条里分享有价值的内容，让别人有收获

持有一颗“**利他**”之心，让别人能够赚。

我是一名程序员，写技术博客已经有 10 年多，那时的文章并不是为了读者而写，大多是记录自己在写程序时遇到的问题和解决办法，主要方便自己查阅，没想到积累的文章多了之后，竟然很容易让陌生人与我建立起信任关系。

2020 年 3 月 26 日开通了头条号之后，发现微头条并不“微”，要像写正式文章一样认真对待，内容虽短，不能自嗨，尽量结合自己的亲身实践来写，让读者有所收获。

发布时间	微头条	阅读量
2020-04-05 23:10:47	开始体验蹦床——非常适合脑力工作者的运动...	136
2020-04-03 22:59:18	如何一直让自己保持不错的状态？今天读《一...	70
2020-04-02 23:11:57	重新恢复记录时间日志的习惯。今天开始精读...	1,332
2020-04-01 23:28:24	今天入手一本新书《一年顶十年》，突然想起...	2,673
2020-03-31 19:43:12	我最喜欢的、新机必装的一款Windows小软件...	8,664
2020-03-30 19:51:10	聪明人都用方格本。2018年的时候读了一本...	2,705
2020-03-29 21:09:40	读书践行笔记：《个体突围》个人给这本书打...	2,628
2020-03-28 15:56:20	陪伴我的2款电子阅读器。平常喜欢看书，纸...	16,010
2020-03-27 22:46:06	尝试用7句话描述对我影响比较大的7本书。2...	2,563
2020-03-26 22:20:31	自个人公众号惨遭腾讯永久封禁之后，今天终...	375

把微头条当文章一样来写

去帮助新员工成长，让他上

帮助别人也是非常有意义的事，在给别人提供帮助的过程中，让自己的内心变得更阳光，从而拥有更好的状态。

最近单位里来了几名新员工，对于部门里的业务并不了解，后面一段时间里，我尝试将自己熟悉的行业知识教给他们，内心也会有一种满足感和成就感。

立即开始行动

去找部门的 1~2 个年轻人，共同制定一份师带徒培养计划书，明确双方的责任和义务。

技术出身的我，以前总喜欢带头把难题搞定，当了项目负责人之后，这种方式不利于年轻人成长。我得给他们一张明确的任务卡，**让他上**。在项目的运行过程中，去提出一些问题，而不是解决这些具体的问题。

团队里成员的成功，也就是我的成功。

背一些幽默的段子，并尝试改编，培养幽默感

如何让自己更幽默：

（1）多听搞笑的内容，比如《老罗语录》

（2）多背段子，并找机会用自己的语言讲给别人听

（3）根据不同的场合，改编段子，并多讲

（4）自己遇到什么好笑的事情就整理成段子，讲给别人听

（5）多跟幽默搞笑的人一起玩

立即开始行动

刷老罗的视频，发现这个段子：

> 怎么评价"罗永浩会被钉在中国 IT 的耻辱柱上"这个观点？
> 那是耻辱柱的耻辱。

最近网上几封辞职信火了：

> 胃不好，消化不了领导画的饼。
> 腰不好，锅太多，背不动。
> 没有给我泡妞的钱，
> 又剥夺了我泡妞的时间，
> 还搞坏了我泡妞的身体。

学习一个新领域，要找导师，重复练习，早开课

付费去买经验，是必须做的事情，这样可以少走很多弯路，加速自己的进步。

有一个好的导师或教练很重要，他能帮你发现错误、纠正错误，给你靠谱的建议。

重复的力量是强大的，对于好的内容，一定要重复学，反复钻研。

尽早进入实战，把学到的内容讲给别人，教是最好的学。

立即开始行动

个人喜欢用编程的办法解决一些数学趣题，当前已经挑战了 90 多道“欧拉计划”数学题，并把解题的过程写成了一本 PDF 电子书，今年计划挑战到 120 题。

我想录制一些视频教学课程，但一直没有信心，因为 Rust 编程太小众，很可能没有一个人来看。

用“死磕阅读法”分析别人写的优秀文章

写作是“改运”级的武器，越早开始写作越好。

作者提到一种**死磕阅读法**：

找一本书，自己特别喜欢这本书的文字风格，而且每篇文章不太长，尝试这样做：

（1）选一篇，认真读两遍，不仅感受作者的文字表达，还要分析文章的布局。

（2）朗读一遍，读出声来，并录音。

（3）听一遍录音。

（4）抄写（或用电脑打出来）一遍。

立即开始行动

我非常喜欢李笑来的《财富自由之路》这本书，就从它开始练习死磕阅读法吧。

小结

《一年顶十年》全书干货很多，绝对硬核鸡汤，很多可以直接上手实操，但我不想贪多，只挑了这 8 条践行清单：

（1）在头条文章的开头或结尾，插入一首歌曲，调动听觉体验

（2）每读完一本书之后，列出几条践行清单

（3）记录时间日志，晚上进行时间投资评估

（4）在微头条里分享有价值的内容，让别人有收获

（5）去帮助新员工成长，让他上

（6）背一些幽默的段子，并尝试改编，培养幽默感

（7）学习一个新领域，要找导师，重复练习，早开课

（8）用“死磕阅读法”分析别人写的优秀文章

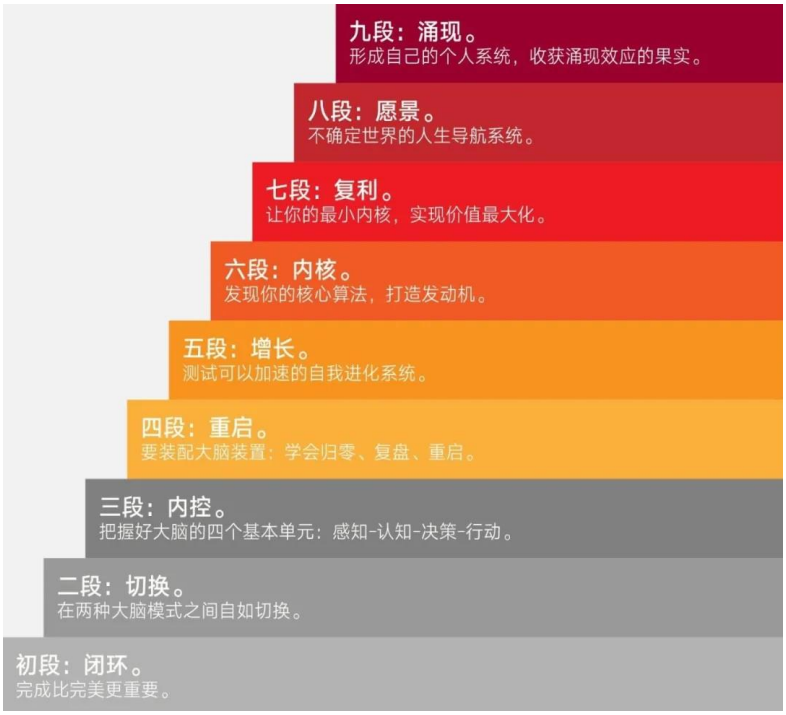
第 56 本 人生算法之 A 计划

本文写于 2020 年 10 月 1 日。



《人生算法》，是老喻（真名是喻颖正）发表在“得到 APP”上的收费课程，后来又整理成了纸质书。这门课分两部分，第一部分是 A 计划，用来面对内心的不确定性，第二部分是 B 计划，面对外部的不确定性。

A 计划设计了九段，通过九段心法把自己打造成一辆赛车，而 B 计划主要是解决 18 个人生难题。



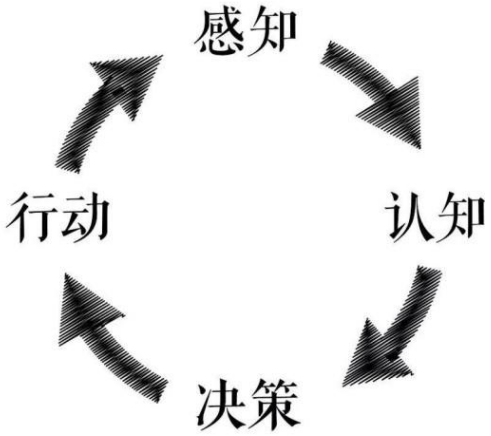
学习完全部课程，我感觉：人生可能并没有完美的算法，就是不断实践，获得反馈，再调整，这才是真实的人生。

如果把人生比喻成牌桌，则手里最大的一张牌是自己， A 计划要把自己打造为一辆赛车，有四大法则：

- ✧ 理解使命。改变自己，投资自己。
- ✧ 理解环境。高配不一定是赢家，低配版同样有很多机会。
- ✧ 理解行动。边试错边完善的精准创业模式最有效。
- ✧ 理解反馈。反馈是冠军的早餐，不断纠错、更新、迭代。

初段：闭环





管理学上的闭环是 PDCA，即计划 Plan、执行 Do、检查 Check、处理 Action。而这里的闭环是指：感知、认知、决策、行动。

不管哪种闭环，都要对抗完美主义，敢于行动，敢于试错。 完美主义者很难完成一个闭环，因为他想憋一个大招，但通常的情况是憋出内伤。 如果你是管理者，则更愿意制定战略，不愿意撸起袖子加油干。现实的策略是：先完成

一个闭环再说，再不停修正，最终也会逐步逼近最优解。

要做“成长型思维”的人，敢于面对挑战，重视每一次评价和反馈，不断成长。 而“固定型思维”的人，更想获得别人的认可，不想暴露自己的不足。 遇到一个新事物，可以考虑做一个闭环再说，即感知、认知、决策和行动，在行动中开火，不断反馈、不断精进和成长。

读书易，行动难。对我个人而言，最近的微信视频号很火，我却一直没有行动，自己给 自己的一个合适理由是工作太忙。

二段：切换大脑的两种模式



大脑有两种工作模式：自动驾驶模式和主动控制模式。前者是快速、自动并且无意识 的，后者是缓慢、刻意和深思熟虑的。

刻意练习之后，尽量能够达到自动驾驶模式，即每个动作好像是不经过大脑，自发做出的。把不那么重要的事情交给“自动驾驶系统”，比如每天穿什么样式的衣服上班。

在使用“自动驾驶系统”后，积极用“主动控制系统”复盘，经过理性的分析，找到需要改正的地方。

高手把一件事做好的秘密就是，最开始由“主动控制系统”来管理、训练，达到一定熟练 程度，就由“自动驾驶系统”来接管。

三段：内控

好奇感知：收集尽可能多的信息。

灰度认知：划分出几个变量，进行综合估值。 黑白决策：做还是不做？进行果断取舍。 疯子行动：勇往直前，干下去。

除了老喻这一套复杂的选择模型，还有一种做选择的办法：“不知道选哪条路的时候，选最难的那条”。但要注意：

这得是条路，能够走得通的路。 这条路难得让大部分人不愿意走，因为事情看起来复杂，麻烦，费时，见效慢。 最好是自己擅长的。对别人来说难，对自己来说还可以。

四段：重启

不管前一天多累，第二天都能满血复活，这就是重启。

遇到一个两难的事件，可以尝试：

1）外星人视角。一切都是新的，没有任何沉没成本的概念。在某些情况下，懂得什么 时候应该放弃。

2）阿尔法狗(AlphaGo)视角。每次都进行重新评估和计算。

五段：增长

闭环和闭环之间还要有增长，形成滚雪球模式。

这里与全球最大的连锁便利店 7-Eleven 创始人铃木敏文的《零售的哲学》著作中的观点 类似，这个观点就是“假设 → 执行 → 验证”，在发展的过程

中，不断发现用户需求，去 探索如何满足用户的需求和服务。一切以用户价值为导向，用户需求在哪里，产品和服务就在哪里。一个便利店竟然几乎能够满足居民的任何想到的日常服务，这就是 7-Eleven 成功的秘密。

很多老师也有类似的说法，“为你的用户提供确定性”、“小成功靠聪明才智，大成就靠增 强回路”、“小步快跑，快速迭代”、“加速、加速，再加速，直到突围为止”。

六段：内核

要找到自己的内核，即自己内在独特的竞争力。 如何才能找到内核？

一是把握时机。你不能选择出生的时代，在一个时代就做一个时代的事。我出生在 70 年 代，经历过下海潮、PC 时代、互联网、移动互联网、股市、楼市，一个也没抓住。现在 的 5G、大数据、AI、区块链时代，自己能做点什么呢？

二是天赋和资源，在一个行业里，自己具有什么优势？如何不断强化自己的优势？摆在 我们面前的问题不是要做好一件大事，而在于找到一堆可重复的小事，然后形成系统。

三是形成专业。需要不断完善，不断打磨，进而形成自己的专业护城河。罗胖每天发 60 秒语音，连续发 2000 多天，一件小事加上了“时间”维度，就形成了后人难以超越的高度。

对于体制内的人该如何找到自己的内核，老喻也有精彩的回答：

1、做好本职工作；2、想像一下自己有一天被抛到体制外，靠什么吃饭？那一点也许就是你的内核。

七段：复利

复利是当代人的必备技能。传统市场上主要有两种靠谱的复利：①资金固定收益的利滚利。②不动产的持续增值。但有些复利并不持续。

想获得复利并不容易，看上去亚马逊很赚钱，但绝大部分人握不住。亚马逊在过去 20 年 里，股价曾有三次跌幅超过 50%，最狠的一次有 95%！在这种行情下，能够在合适的时 机买入并一直持有，绝对没有几人。所以，想获得复利，就是在人生的旅途中不断找到 值得投资的东西。

想获得复利，就是有“长期的局部垄断”。对于公司来说，垄断类的公司利润率更高。个 人也一样，你在公司里是不是占领了一个心智，不可或缺？有哪些信息流过你？

学习能力才是最重要的禀赋，培养自己对长期价值的时间观，延迟满足。

八段：愿景

把大目标可视化，伟大的人都是 1%的愿景，99%的行动。

黄金圈法则：Why， How， What，由内而外，更有说服力。贝佐斯的三个愿景秘密武器：

1）发现什么是未来十年不会变化的；

2）最小化后悔表；

3）“以始为终”战略。

用黄金圈法则分析一下我最近在做的北斗运营中心： Why：为什么做北斗？替代 GPS 的国家战略，保障能源安全，巨大的市场。

How：怎样做？ 强化位置数据这个中心，掌握石油石化行业中有关北斗的话语权。

What：做什么？ 建中心，搭平台，推应用。

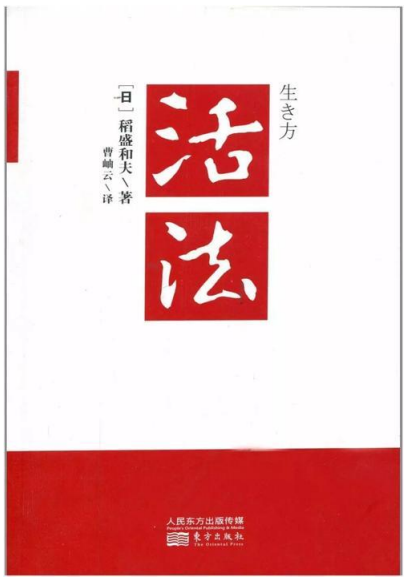
九段：涌现

如何面对未来的不确定性？坚持做长期有复利的事情，美好的事情终会发生。有个妈妈每天给孩子拍一张照片，连续 17 年，震撼人心。这也说明：成功的要素可能很简单。重要的是有系统，引入“时间”这个变量。

全文中把几个要素与造车系统进行了类比：

- ✧ 四个轮子：感知、认知、决策、行动
- ✧ 发动机：内核
- ✧ 导航系统：愿景

第 57 本 活法



稻盛和夫的《活法》，很早听人推荐过，但一直没认真读过。这次参加一个共读活动，坚持把这本书读完了。

全书都是质朴的大道理，如果我在 20 岁的时候看到这本书，感觉就像一个老人在唠叨，不断地唠叨，给你盛来一碗一碗的鸡汤，很浓的鸡汤，但正是这些最基本的原则，决定了我们为人处事时所做的选择，遇到苦难，把它们当作挑战，一次次成长的机会，磨炼自己的心性。

提升心性，磨炼灵魂

稻盛和夫首先回答了人生的终极问题：

我们人生的意义是什么？人生的目的在哪里？

就是提升心性，磨炼灵魂。

我们为何来到这个世上？就是为了在死的时候，灵魂比生的时候更纯洁一点，或者说带着美好、更崇高的灵魂去迎接死亡。

今天比昨天做得好，明天又比今天做得好，每一天都付出真挚的努力、不懈的工作、扎实的行动、诚恳的修道，在这样的过程中就体现了我们人生的目的和价值。

人生不如意事十有八九。正是这些苦难才能磨炼我们的灵魂，提升我们的人格。把苦难看作考验、看作机会，这就是真实的人生。

能够把考验看作机会的人——只有这样的人，才能在有限的人生中让自己的生命绽放光彩。

极度认真地过好每一天

如何提升心性，磨炼灵魂？

他的答案又很朴素：人生真理在勤奋工作中领会，精进、拼命努力、心无旁骛、埋头眼前的工作，就是提高心性、磨炼人格最重要、最有效的方法。极度认真地过好每天每日，人生只有一次，不可虚度。

人生是一出戏，自己是主角，该如何编如何演？自己说了算，任何事都认真面对，正面迎击。

他提到一个公式：

人生 • 工作的结果 = 思维方式 * 热情 * 能力

三要素是相乘的关系，而不是相加的关系。

三要素中最重要的是思维方式，因为它有正负，可以从-100 分到+100 分范围内打分。思维方式错了，可能越用力，离目标越远。

然后是每天努力工作的热情，要到现场流汗。

最后才是能力。

心想事成是宇宙的法则。时刻不忘正面的“思维方式”，发挥天赋的能力，倾注全部的热情，这就是人生获得巨大成果的秘诀，就是人生成功的王道。因为这种人生态度符合宇宙的法则。

你心中想的是好事，是善念，你的人生就将是美好的；你总动坏脑筋，充满恶念，你的人生满是荆棘。

磨炼心志的六项精进

这六项精进，需要把它抄在随身带的本子上，日积月累地坚持：

1）付出不亚于任何人的努力

2）谦虚戒骄

3）天天反省

4）活着就要感谢

5）积善行、思利他

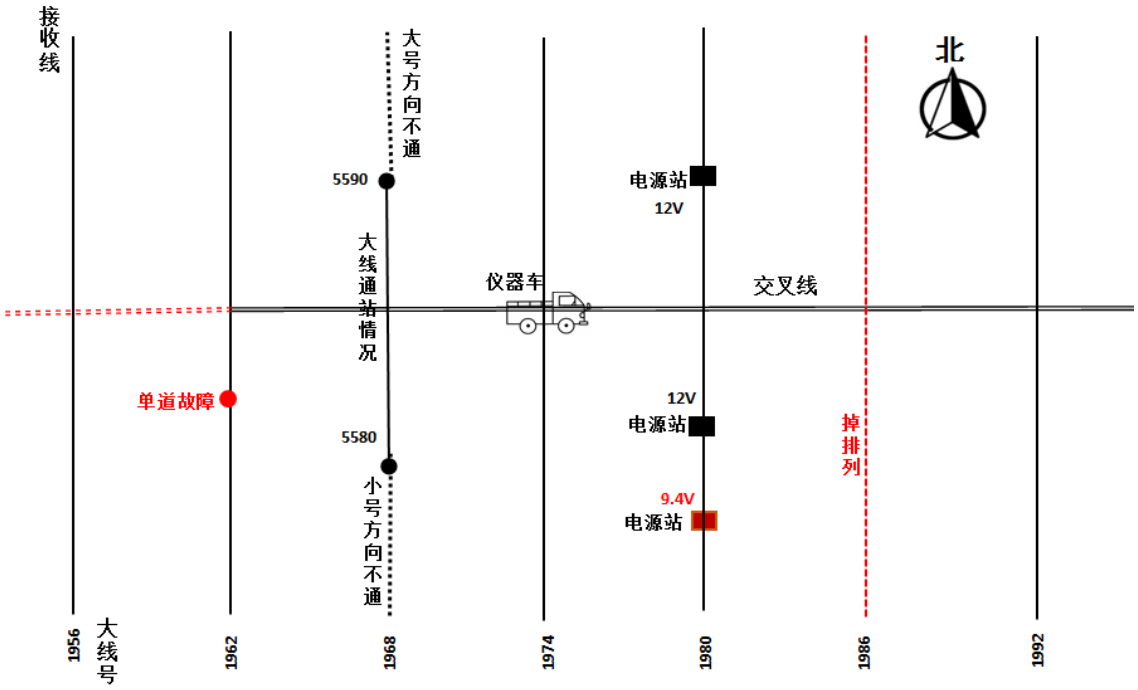
6）不要有感性的烦恼

工作现场有神灵

不在现场流汗，什么也学不到。每一天都极度认真，体验重于知识。知道了，并不真“会”，需要到工作现场的实践和经验，否则永远停留在表面。

当没有办法的时候，回到现场，仔细观察现场的状况，对所有要素重新过滤，一一审视，用眼睛去凝视，用耳朵去倾听，用身体去贴近，用心灵去感受，最后神灵也会帮你找到问题的答案。

最近在做一个基于北斗的高效地震施工模块，一开始有点脱离现场，有些基本概念理解都有错误，短报文编码的设计到处都是问题，后来持续地投入注意力，分析的结果也越来越深入，下一步，仍要回到现场，了解现场的真实情况、真实需求。



心里想一件事，还必须要有非同寻常的、强烈的愿望

只有主动追求的东西才可能到手，还必须要有非同寻常的、强烈的愿望，这是一条人生法则。

只有自己内心渴望的事情，才能将它呼唤到可能实现的射程之内。心不想，事不成。

不仅要有强烈的愿望，还要在头脑里进行模拟演练，反复周密地推敲这个愿望实现的具体方法。

开发新产品时，不仅仅满足客户的规格、性能要求，还要事先反复思索、模拟演练所“看见”的那种完美的状态。只要思考达到每个细节，目标就一定能实现。

首先要设定很高的合格线。成功需要缜密的计划和精心的准备。“乐观构想、悲观计划、乐观实行”，这是成就事业、变理想为现实时必须的态度。

动机至善，私心了无，利他之心

利他本来就是经商的原点。真正的商人应考虑人我双赢。为消费者提供优质的产品和服务，是企业经营的根本。这个过程，需要律己，需要约束和规范自己的行为。

高层次的眼光，摆脱私心、利己心的束缚，走出利害和执著的圈子，从光明正大的利他心出发，就能做到这一点。

放在不同的层级，不同的视野，利他行为可能也是利己。经营企业不光是自己公司要赢利，也要考虑客户的利益，还要对消费者、股东、地区作出贡献。与自己相比，要更多地为家庭；与家庭比，要更多地为地区；与地区比，要更多地为社会，进而为国家、为世界、为地球、为宇宙作贡献，利他之心尽可能扩大，尽可能提升。

利润只是受委托临时保管，最终需要贡献于社会。

知足者富。私欲的追求要适度，满足于略感不足的状态，剩余的就与人分享。这里的知足不是指安于现状，不做任何新的尝试，停滞不前，有气无力，暮气沉沉的那样一种生活态度。

善有善报，恶有恶报，是因果报应的法则。想好事，做好事，就可以改变命运的走向，使命运向好的方面转变。

因果必报，但需要时间。不要因为一时不见效果而焦躁，重要的是平日里不弛不倦，行善积德，坚持不懈。

灾难来临，不可消沉，要高兴才对。灾难能把长期以来依附在灵魂上的业障消除。

日常生活中，我们经常出于本能对一件事情做出判断，这个时候的判断通常是出于自己的欲望，夹杂着私心。暂停片刻，吸一口气，然后自问自答：“我这个想法，这样判断，是否出于个人欲望，是否夹杂私心？”

遇到高兴的事，就要直率地表露出来。科研过程太单调，有了小进展，就要用自己的方式庆祝，别压抑自己，别太在乎他人的看法。

看完全书，需要践行的清单：

1）极度认真地过好每天，今天比昨天稍微进步一点点

2）努力工作，就是提升心性，磨炼灵魂

3）六项精进

4）到工作现场找答案

5）想一件事，还要有强烈的渴望

6）动机至善，私心了无

永久链接：shenlb.me/living-law

第 58 本 60 分钟高效阅读

一位微信好友推荐一门阅读变现课程，我被她年入百万的标题吸引了，然后就快速看完了一本书《60 分钟高效阅读》。

本书的作者镜姐是一位读书狂人，据说也是走了一段弯路，创业多次，如今正在办一个领读会。

她总结了 2 个读书误区：

- ✧ 读完之后没有任何行动
- ✧ 没有目标瞎读书

但我感觉对于初级阅读者来说，主要的阅读误区应该是第一条。一本经典的好书，不管是否读完，不管是否写了读书笔记，只要能够从书中找出一条经典的理论或方法，持续践行，不断积累之后，慢慢就有收获。

阅读有了量变之后，后面才是主题阅读，带着目标去针对性地阅读。

《60 分钟高效阅读》全书 200 多页，有些章节的逻辑不太顺，有些观点我并不认同，但全书中在每一章推荐了 12 本书，我感觉还是挺有价值的，可以参考一下。

第一章 高效阅读的前提：明确并升级阅读认知

《知识大迁移》里讲了一名流浪汉的故事，说一个美国流浪汉中了 1620 万美元大奖，挥霍了 20 多年，最后仍然一贫如洗，领着救济金直到死去。

我百度了这则故事：

> 威廉·巴德·波斯特是美国一个流浪汉兼诈骗犯，被判过刑，也兼职做过卡车司机等零活。就这么一个底层渣渣，却时运来转中了彩票，1620 万美元。为了避免把奖金挥霍一空，他很明智地选择把奖金按 26 年分期支取。在接下来的二十几年里，他多次结婚，肆意花钱，一次次陷入财务危机。最后一年，他取出最后一笔钱——高达 256 万美元，他买了两座房三辆车，还买了一艘帆船想去墨西哥湾捕鱼。最后他因暴力威胁罪被捕，再次一贫如洗。只是这一次他再也没有翻身机会了。出狱后他靠着食品券和救济金活到死去。

阅读最重要的是建立完善的知识体系。

读书要有目标，没有目标的努力，越努力越吃力。不能坚持做一件事情的原因，是没有目标，没有目标就得不到反馈，得不到反馈的事情，自然就无法坚持。即使坚持，可能也得不到好的结果。

关于持续阅读的意义，弗兰克在《活出生命的意义》中提到3种方法：

（1）通过工作所创造的结果，找到结果给别人带来的价值，这种价值能够帮助你找到生命的意义。

（2）通过奉献所带来的满足感，找到生命的意义。

（3）通过选择对待生活的态度，找到生命的意义。

我读书比较乱、比较杂，没有目标，好像效果是不太好。但坚持阅读10多年，还是有了一些改变，特别是关于理财和投资方面，有了不错的收益。而且有些知识也能变现，只是不太长久。至于生命的意义，仍然有点模糊，一直在寻找，可能生命的意义就是在不断地寻找这个意义的过程中吧。

本章书单：

- ✧ 刻意练习
- ✧ 认知天性
- ✧ 终身学习
- ✧ 好好学习
- ✧ 知识大迁移
- ✧ 运动改变大脑
- ✧ 加速
- ✧ 高绩效教练
- ✧ 影响力
- ✧ 自尊
- ✧ 情绪急救
- ✧ 高效休息法

第二章 提高阅读效率，从寻找阅读方向开始

找到自己的阅读方向，可以通过稀缺定位、人物定位、刚需定位、学会告别几个角度思考。

稀缺定位：不要因为容易而去做一件事，要因为有价值才做。思考过去、现在、将来，都需要什么样的人？什么样的技能？通过阅读，让自己变得更专业。

人物定位：未来的画像，你的未来是什么样？自己的个人品牌是什么？选择决定自己的命运。

刚需定位：把“坚持”这个词语拿掉。反馈设计是持续做一件事情最重要的手段。记录过去的阅读状态，每天阅读的书，用的时间，与未来的期望对比。拆解为小目标，不断执行。

学会告别：跟以前的自己告别。在细分领域争做第一。打造品牌故事，扩大影响力。身边的人可能不理解你，要找到同频共振的小伙伴。

本章书单：

- ✧ 思辩与立场：生活中无处不在的批判性思维工具
- ✧ 学会提问
- ✧ 离经叛道
- ✧ 活出生命的意义
- ✧ 穷查理宝典
- ✧ 一本小小的蓝皮书
- ✧ 思考快与慢
- ✧ 亲爱的卧底经济学家
- ✧ WOOP 思维心理学
- ✧ 拆掉思维里的墙
- ✧ 反直觉思考：斯坦福大学思维自修课
- ✧ 隐性逻辑

第三章 阅读五年后的你，会变成什么模样？

目标管理，给理想足够的时间，一直做下去，需要目标拆分的能力。在能力圈内，重复地去做，会看见重复的力量。

时间管理，在固定的时间里做什么事情，跟每件事要个结果。

习惯管理，学学稻盛和夫的六项精进：

- ✧ 付出不亚于任何人的努力
- ✧ 谦虚戒骄
- ✧ 天天反省复盘
- ✧ 活着就要感谢（无论遇到什么事情都要感谢）
- ✧ 积善行、思利他
- ✧ 不要因为错误而内疚自责，徒增烦恼

养成一个习惯有 3 个阻碍：1）盲目坚持。2）高估自己的毅力；3）不做任何了解和学习，立即执行。

还有三个技巧：1）每次只培养一个习惯；2）定小目标，超预期完成。3）发现抵触情绪，则降低执行难度。

思维管理的 4 个层次：

1）不思考

2）凭直觉，以自我利益最大化为标准

3）双重标准人格

4）站在他人立场，上帝视角

本章书单：

- ✧ 追求卓越
- ✧ 人生效率手册
- ✧ OKR 工作法
- ✧ 把时间当作朋友
- ✧ 干法
- ✧ 大数据时代

- ✧ 阿德勒 100 句人生革命
- ✧ 心智力
- ✧ 六项精进
- ✧ 跃迁
- ✧ 经营者养成笔记
- ✧ 逆商

第四章 找到适合你的阅读方法，开启高效阅读之路

这里提到了阅读的五个阶段：入门、初级、中级、高级和最高级。

我应该是阅读中级阶段，能够有一定的写作和输出。成为某个领域的专家。因为阅读有点收益，有支持者，个人品牌初步建立阶段。

而阅读高级阶段则要每年至少读 100 本书，构建出金字塔知识体系。

适合中级阶段的阅读法，要对标 7 个人物，进行主题阅读，要用一件事去找书，而不是用一本书去找一件事。找 50 本经典书，把专业概念、相关做事方法摘录下来，结合所要做的事去用起来。

本章书单：

- ✧ 书都不会读，你还想成功
- ✧ 快速阅读
- ✧ 如何阅读一本书
- ✧ 高效能阅读
- ✧ 实用性阅读指南
- ✧ 沟通圣经
- ✧ 阅读是一座随身携带的避难所
- ✧ 如何有效阅读一本书
- ✧ 杠杆阅读术
- ✧ 超级快速阅读
- ✧ 不爱读书不是你的错
- ✧ 麦肯锡精英高效阅读法

第五章 设计好你的阅读输出方式，提升你的写作能力

写作方向的定位，考虑擅长的领域，能够激发自己潜能的地方，对标人物定位法，还要学会素材收集和管理。

我在品牌营里听到一位朋友总结了一个“**金喜擅**”挺有意思的。

金：离金钱近的

喜：自己喜欢的

擅：自己擅长的领域

满足金喜擅就是最好的写作定位。

写作时，一开始可以模仿高手的写作风格，追求质量，而不是数量。

敢比会更重要。先完成再完美。

1）教是最好的学。

2）卖课，以卖为学。

3）快速出版人生的第一本书。

60 分钟写书评的模板：1）痛点，2）观点，3）正面案例；4）反面案例；5）解决文案；6）文章升华；7）呼吁行动。

本章书单：

- ✧ 一本小小的红色写作书
- ✧ 高效演讲
- ✧ 演讲的力量
- ✧ 你能写出好故事
- ✧ 批判性思维
- ✧ 完全写作指南
- ✧ 爆款文案
- ✧ 麦肯锡教我的写作武器
- ✧ 关键对话
- ✧ 非暴力沟通

- ✧ 10 秒沟通
- ✧ 金字塔原理

第六章 高效阅读，通往财富自由之路

成为某个领域的专家，选择一个稀缺技能，把它做到第一。

打造课程、产品或服务，持续推广它，再反复打磨自己的产品或服务，把它做到 10 分。

赚到 1000 万的五个阶段：1）找到自己的梦想；2）设定明确的目标；3）分解目标；4）目标执行保障计划；5）设个期限。

阅读变现的三个阶段：1）帮别人卖课，2）联合出课；3）自己出课。

这里有一个清除障碍公式：“如果……我就……”，对我有点启发，尝试了一下。我喜欢玩揭棋游戏（一种象棋变种游戏），有点像刷抖音一样停不下来。我写了这样一段话：

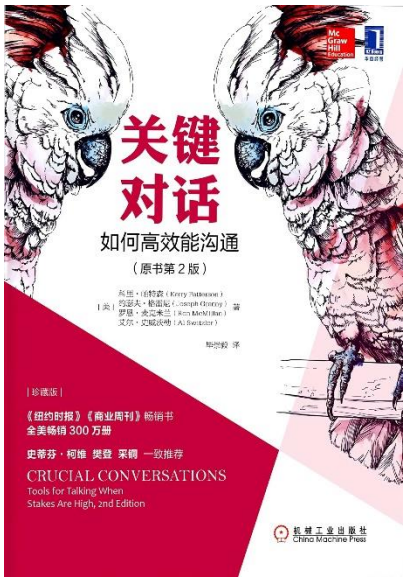
如果我玩象棋游戏停不下来，我就先把手机放下，随便从身边拿起一本书，翻到任何一页，大声地读出第一段内容。

本章书单：

- ✧ 百万富翁快车道
- ✧ 少有人走的路 1
- ✧ 富爸爸穷爸爸
- ✧ 小狗钱钱
- ✧ 财务自由之路
- ✧ 有钱人想的和你不一样
- ✧ 别为小事抓狂
- ✧ 巴菲特之道
- ✧ 成功这件小事
- ✧ 先发影响力
- ✧ 谁动了你的奶酪

✧ 做最好的自己

第 59 本 关键对话



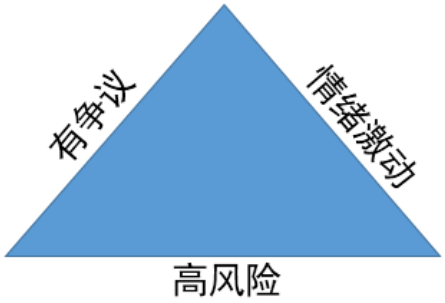
这是一本早阅读早受益的书，如果早学习并应用《关键对话》中的对话原则，就不会沉默不语，也不会暴力相向，就能够想尽一切办法更有效地处理与同事、上级、商业伙伴、家人、朋友之间的关系。

全书让我认识到关键对话其实经常发生，可惜以前并没有认识到，与妻子在某个问题上的看法不一致，与孩子在一些生活方式上的分歧，与同事在项目执行过程中的不同方法，对领导的某个决策不满等等，都会导致关键对话。

而我们处理这类问题时仍会依据动物的本能反应，或者沉默不语，随后仍按自己的想法行事；或者暴力相向，恶语伤人，造成无法挽回的局面。

作者告诉我们，在处理这类关键对话时，要掌握七种对话原则，局面通常会得到非常大的改善。

什么是关键对话



关键对话不是指大人物、名人之间的对话，而是与我们每个人密切相关的，是与他人的互动行为。与普通对话有些不同，关键对话有三个特征：

（1）双方分歧很大

（2）对话存在很高风险

（3）对话双方的情绪非常激烈

三者之中有一种情况出现，就算是**关键对话**。

如果发现一场普通的谈话正在演变为关键对话，就要提醒自己注意了，仅仅一团和气或者一言不发是远远不够的。

掌握关键对话

我们的自然基因决定了我们在面对关键对话这种场景时，很难控制自己的情绪，或者战斗 Fight，或逃离 Flee。总之，血液会流向四肢，大脑缺血，人就会做出不理智的行为。

全书开始从第 3 章到第 9 章介绍了七种对话原则，称为关键对话练习表，并把这张表放在了第 11 章。

关键对话练习表

对话原则	对话技巧	关键问题
1.从“心”开始 （第 3 章）	关注你的真正目的	我让人感觉自己的目的是什么？ 我真正的目的是什么？ ° 关于自己的？ ° 关于他人的？ ° 关于我们之间关系的？ 怎样做才能实现这些真正目的？
	拒绝做出“傻瓜式选择”	我不希望怎样？ 怎样才能实现真正的目的，避免不希望实现的目的？
2.注意观察 （第 4 章）	关注交谈何时会变成关键对话 关注安全问题 关注你的压力应对方式	我正在陷入沉默或暴力状态吗？ 对方正在陷入沉默或暴力状态吗？
3.营造安全感 （第 5 章）	在必要时道歉 利用对比消除误解 利用四步法创建共同目的 ° 积极寻找共同目的 ° 识别策略背后的目的 ° 开发共同目的 ° 和对方共同构思新策略	安全感为什么会出现危机？ ° 我是否建立了共同目的 ° 我是否保持了彼此尊重 怎样做才能重建安全感？
4.控制想法 （第 6 章）	行为模式回顾 区分事实和想法 留意三种“小聪明”： ° 受害者：这可不是我的	我的想法是什么？

	错！ ◦ 大反派：这都是你造成的！ ◦ 无助者：这事我也没办法！	
	改变主观臆断	我是否故意忽略自己在这个问题中的责任？
		一个理智而正常的人为什么会这样做？
		要实现真正的目的应该怎么做？
5. 陈述观点（第 7 章）	分享事实经过	我是否对对方观点完全开放？
	说出你的想法	我讨论的是不是真正的问题？
	征询对方观点 做出试探表述 鼓励做出尝试	我是否自信地表达自己的观点？
6. 了解动机（第 8 章）	询问观点 确认感受 重新描述 主动引导	我是否积极了解对方看法？
	赞同 补充 比较	我是否努力避免不必要的不合？
7. 开始行动（第 9 章）	决定如何决策	我们应当怎样决策？
	记录决策并进行监督检查	何人何时完成何种任务？
		如何对任务实施检查评估？

原则 1：从“心”开始

审视自己的内心。如果忘记了对话的目标，就会演变为争辩不休、沉默不语、自以为是……

时刻提醒自己对话的目标，不是战胜别人，不是惩罚对方，不是表面的一团和气，不是沉默不语，不是把老板骂一顿，不是与爱人争吵，不是训斥孩子一通，也不是指责同事。

问问自己的内心，我想为自己、为他人、为我们之间的关系做些什么？

学会对比说明：

1）阐明自己的真正目的

2）说明自己不想看到的结果

3）给自己提出一个更复杂的问题，跳出沉默或暴力的怪圈

原则 2：注意观察

要有“双路处理”的能力，不能仅仅把注意力放在谈话内容上，还要密切注意对话气氛，注意对话氛围是否安全。

- ✧ 我正在陷入沉默或暴力状态吗？
- ✧ 对方正在陷入沉默或暴力状态吗？

在与孩子的对话时，孩子迫于家长的强势地位，通常会选择一言不发，此时谈话已经处于一种不安全状态，家长唠唠叨叨说个不停，得到的全是抵触情绪，估计孩子一个字也没听进去。

原则 3：营造安全感

学会了观察之后，然后就是要让对话一直在安全的氛围中进行下去。一旦对话气氛不对，可以马上暂停对话，用各种方法营造安全感，然后才能返回对话。

1）培养双方共同的目的

共同目的是指，你应当让对方感到你们在对话中是朝着同一个方向努力的，感到你关心他们的目标、利益和价值。

我们必须真正关注对方的利益，不能只考虑自己的利益。

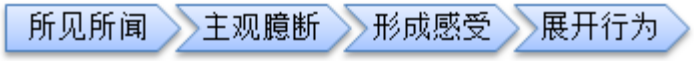
2）彼此尊重

对话中尊重感的丧失通常是因为我们认为对方和自己不同，是完全不一样的两种人。如果我们能把对方看成和自己差不多的人，这种感受便会自动消失。我们要做的不是为自己的行为找借口，而是努力理解对方，学会站在对方的角度看问题。

3）暂停对话后该怎么做

必要时道歉。对比法消除误解。四步法创建共同目的。

原则 4：控制想法



其他人是无法让我们陷入某种情绪的，是我们自己制造了自己的情绪，我们自己感到了害怕、烦恼或气愤。

我们通过所见所闻，有了主观臆断，内心有了感受，再产生沉默或暴力行为。

试着反推这个过程，问自己几个问题：

1）我是否表现出沉默或暴力应对方式？

2）是什么情绪导致我做出这种行为？

3）产生这种情绪的想法是什么？

4）这种想法的形成有何依据？

想法和事实并不一样，有时是我们的主观臆断，不能把责任全推给对方，还要看到整个事件中自己的责任。

原则 5：陈述观点

这里有一个综合陈述法，时刻记住要尊重对方，不能用威胁和指责的方式破坏对方的安全感。

1）分享事实经过

学会从事实出发，事实是最不会引起争议的内容，事实是最具说服力的内容，事实是最不会令人反感的内容。

2）说出自己的想法

这个时候可能会引发对方的抵触情绪，要表现得自信，注意维持安全气氛，可以用对比法描述问题，确保对方准确理解自己的意图。

否定部分：打消对方认为你不尊重他或抱有不轨企图的误解。

肯定部分：确认你对他的尊重，明确你的真实目的。

3）征询对方观点

4）做出试探表述，软化自己的措辞。

5）鼓励做出尝试，鼓励对方说出不同的观点

原则 6：了解动机

学会倾听，询问观点、确认感受、重新描述、主动引导。

有时对方的观点根本就是错误的，了解对方的想法，并不是认同他的想法。

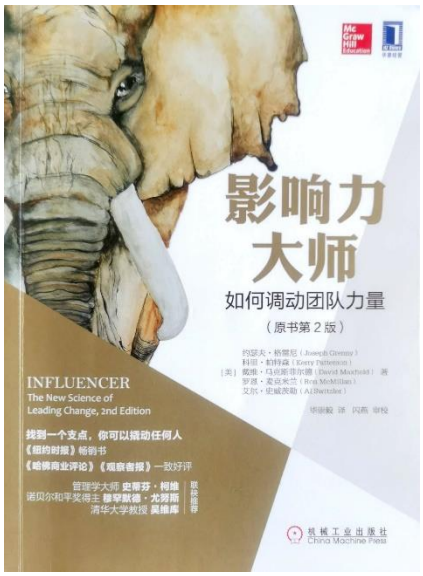
原则 7：开始行动

决策做出之后，还要明确行动人、行动目标、行动时间期限和检查方法。

书的第 10 章还附了一些案例，阅读一遍很容易，但实践其中的对话技巧并不容易，还得对照着那张关键对话练习表勤加练习才行。

永久链接：shenlb.me/conversation

第 60 本 影响力大师



一个老板经营了多家餐厅，每家都非常成功，成功的关键在于他具备一种能力——**影响力**。他成功地影响了手下 1500 位普通职员，让他们持之以恒地为每天光顾的 10 多万顾客创造非凡的体验。

最近读了一本书《影响力大师——如何调动团队力量》，讲了如何从 6 个方面影响他人做出变革，达成目标。

能够引发人类行为改变的能力即影响力，而具备这种能力的人即影**响者**。这本书并不是讲如何用花言巧语说服他人，从而达到某个目的，而是从多个角度施加影响力。

这里讲了一个软件开发公司的例子，一个软件产品非常复杂，需要多个团队协作完成，这家软件公司面对长期的开发进度滞后和层出不穷的错误。想保证持续高质量的开发，必须让员工做到以下两点：

（1）遇到问题马上提出。

（2）任务无法按期完成马上上报。

这两点就是书中提到的“关键行为”，但仅仅通过命令，强制每个程序员做到这两点是远远不够的，需要从多个角度去思考。

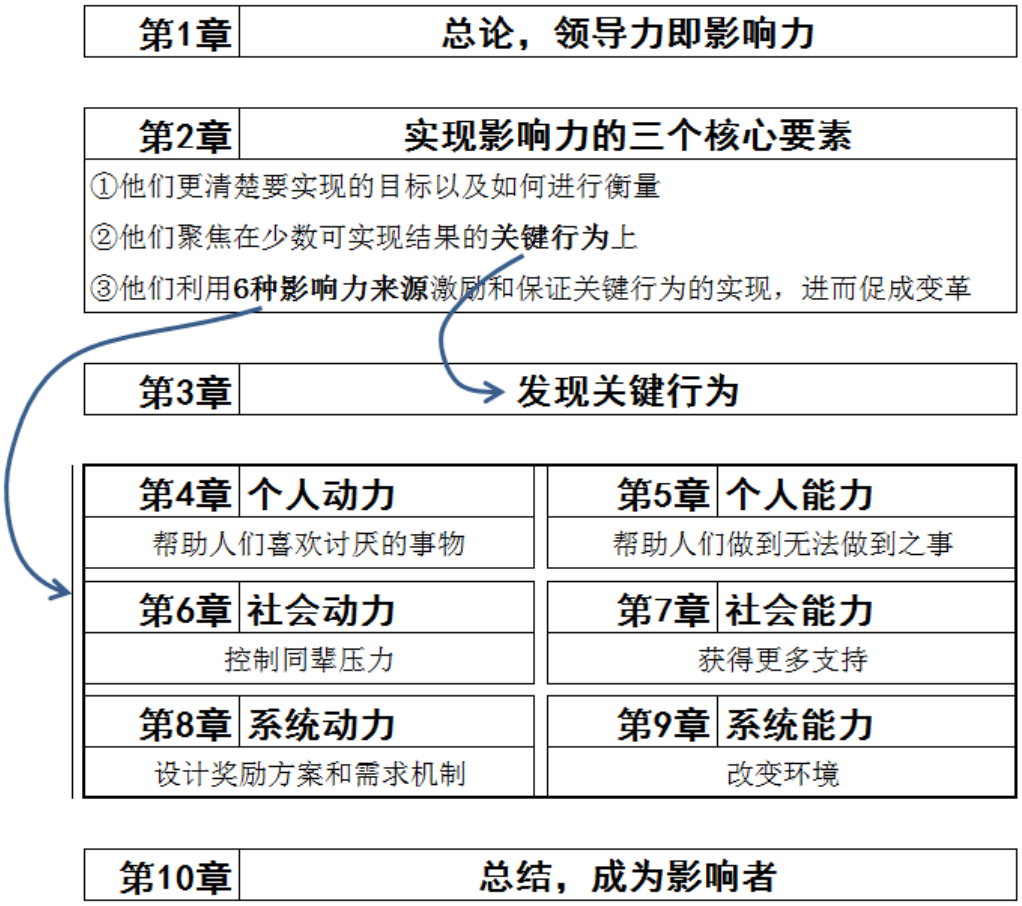
这本书的章节目录非常清晰，第 1 章总介绍，第二章讲 3 个核心要素：

①他们更清楚要实现的目标以及如何进行衡量

②他们聚焦在少数可实现结果的**关键行为**上（第 3 章）

③他们利用 6 种影响力来源激励和保证关键行为的实现，进而促成变革（第 4 章~第 9 章）

最后一章总结收尾，全书完。



要素一：清晰的目标和明确的衡量指标

这部分的观点感觉与 OKR 有相似之处，可参看《OKR 工作法》的详细介绍。

要素二：关键行为

并非所有时刻都同等重要。影响者注重的是帮助人们在关键时刻改变那些少数具有高杠杆作用的关键行为。OKR 里强调关键结果（Key Results），这里关注关键行为。

里面举了几个例子让人意想不到，控制疫情泛滥的关键行为竟然是让性工作者使用安全套，一个海上平台控制安全事故的关键行为只有 2 条：

1）当钻机停工、生产进度落后或风暴接近时，召开安全会议，设计具体对策，确保每一条安全规定得到遵守。

2）高空作业人员必须使用安全带，手中严禁携带任何物体。

优秀老师的关键行为有两条：

1）多表扬少惩罚。

2）在教学和测试两种模式中快速转变，然后在需要的时候马上做出修正。

要素三：六种影响力来源

书的第二部分都用来介绍六种影响力来源，分别是个人动力、个人能力、社会动力、社会能力、系统动力和系统能力。

	动力	能力
个人	个人动力	个人能力
社会	社会动力	社会能力
系统	系统动力	系统能力

普通的管理者喜欢用简单粗暴的方法应对复杂的行为问题，比如设立规章制度、即时奖惩是最常用的手段，但现实情况是需要从多个角度去治理。

一、个人动力

让员工从内心里喜欢上讨厌的事物，从工作中找到快乐。听上去好疯狂。这里提到了四种方式：

1）主动做出选择

空洞的说教，强制的命令，把个人意愿强加在他人身上，效果都不好，要激励员工自己做出选择。

2）创造直接体验让不喜欢洗手的人看细菌培养皿，让安全总监拜访因公致残的老同事，让瘾君子听音乐会、参观博物馆。让医院高层管理者访问因医疗事故受伤的患者，把冷冰冰的数字变成具体的姓名，把枯燥的统计变成活生生的面孔，把无情的报表变成患者的陈述，才能引起高层对问题的重视。3）用故事打动人心一个医生没有讲长篇大论，而是讲了一个一岁半活泼可爱小女孩的故事，因为护士的失误，活活被渴死的医疗事故，影响了会议上的 800 名医护工作者。

4）把苦差变成游戏

单位里的评比栏也与这个有点相似，各种比分、统计数字和排名，但有些管理者没有注意到全员的参与感。即：某个人虽然很努力，但部门表现不理想，导致员工不再重视个人贡献。应当设计并记录每个员工可以完全控制的指标。

二、个人能力

这里要强化培训，训练自制力，分解目标，控制情绪，通过刻意练习来学会复杂的新技能。给员工提供快速指导和快速反馈。

三、社会动力

人是一种社会动物。生活中同伴们的一句讥讽或赞扬、支持或反对、同意或否定，都会对我们的行为改变产生极大的推动或阻碍作用。

当关键行为对以实施、不受欢迎或令人质疑时，你应当做好表率，必须言行一致，不能光说不练，只耍嘴皮子。要通过牺牲个人时间、金钱、自尊心和优先关注点的方式做出表率，激励他人做出尝试。

再就是要争取重要人物的支持，包括正式领袖或意见领袖，忽视意见领袖会为你的影响力活动带来巨大风险。

利用人际交往圈的影响力，因为我们希望被接受、被尊重和被认同。

四、社会能力

当单打独斗无法解决问题时，要形成合力，团结一致。

五、系统动力

真正的行为改变必须由第一种影响力（个人动力）和第三种影响力（社会动力）来实现，物质奖励应当排在第三位。

明智慎重地使用物质奖励，有时微小的奖励能够推动重大的行为改变。在利用外部奖励推动行为改变时，少（价值低）即是多（意义大）是一条重要原则。

应当奖励的是行为而不是结果，因为结果有时会遮掩错误的行为。

最后，如果不得已要采用惩罚手段，先敲山震虎，让对方明白你改正错误行为的坚定决心，然后再实施惩罚。

六、系统能力

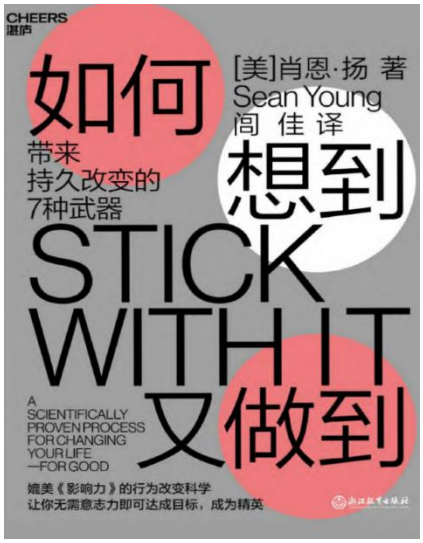
我们经常习惯于从“人”的角度来考虑问题，而很少考虑人所处的环境的影响。你想和总裁畅所欲言，可是要走过 10 米长廊，还要经过 4 个秘书的盘问，这怎么可能谈话呢？

工人经常把一个集装箱只装满 45%，给每个集装箱画一条“满装线”，满装率就会提高到 95%。

空间距离的远近也会影响人们之间的交流频率。

永久链接：shenlb.me/influencer

第 61 本 如何想到又做到



2022 年 4 月，玉米读书会里大家共读了《如何想到又做到》这本书。这次阅读我并不是从第一章开始阅读，而是先大致翻翻目录，找了最感兴趣的一章开始，然后慢慢读完它。

到 2022 年 4 月为止，我加入玉米读书会满了 35 期，马上就快 3 年了。可能是社群的力量，让读书能够坚持下去，原来我使用了本书中提到的第二种武器。

全书最有用的内容是下面这张图：持久改变的 SCIENCE 模型，作者为了方便读者记忆，找了 7 个单词，首字母拼在一起就是 SCIENCE，对应着 7 种武器：

S 阶梯（Stepladders）：小而又小的迭代

C 社群（Community）：他律帮助自律

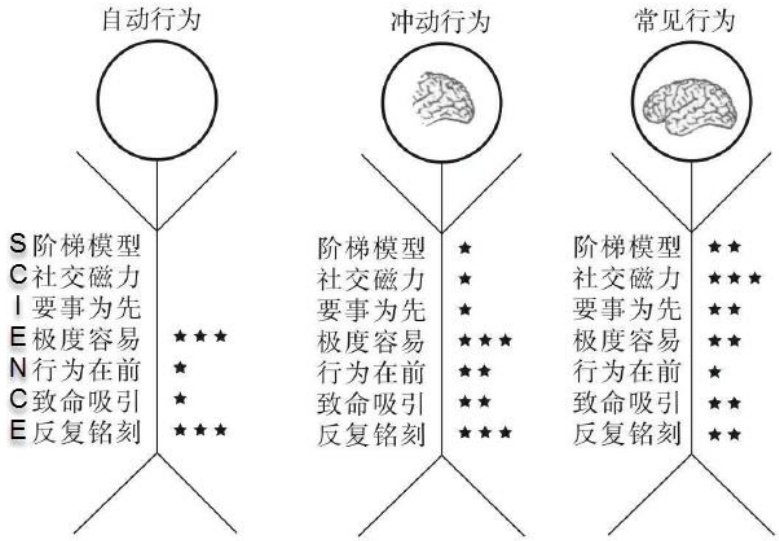
I 重要性（Important）：要事为先

E 容易度（Easy）：极度容易

N 神经记忆（Neurohacks）：行为在前

C 吸引力（Captivating）：游戏化

E 铭刻（Engrained）：把它变成惯例

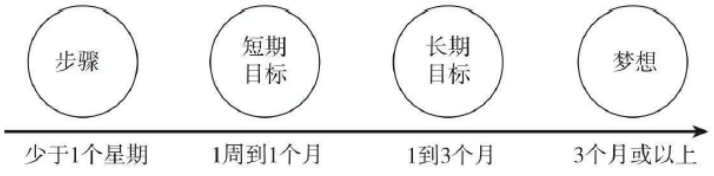


持久改变的SCIENCE模型

全书逻辑非常清晰，共分为三部分，第一部分先介绍 7 种武器背后的科学原理。作者写书果然很有经验，一开始总是用一个故事吸引人，然后慢慢引入正题。第二部分共 7 小节，详细介绍了 7 种武器，第三部分是整合 7 种武器，升级自我。

武器 1：阶梯模型：整合步骤、目标与梦想

要是把全部身心都放在了实现远大梦想上，实际上可能会造成相反的效果，因为梦想太大，也太远了，容易让人感到气馁。正确的做法是：找到正确的第一步，把所有的精力都放在实现第一步上，然后花时间回顾你的进展。接着在第二步中重复这个过程。



步骤、目标和梦想的阶梯模型

成功的基金经理人是这样做的：他的目标不是放在财富自由上，而是本周不亏损这样的短期目标上。

为了改变行为，要关注日常过程，而不是关注结果。

阶梯模型的另一个重要组成部分是**回顾**。成功了一小步之后，可以回头看看，看到自己的进步过程，还是相当欣喜的，可以再走下一步。

我的思考：

这个武器 1 里提到的理论很像 GTD 里的 Next Action，必须要找到下一步行动，否则梦想就会变为幻想。梦想很遥远，远远不止 3 个多月。需要拆解为更小的短期目标，甚至更小的步骤。迈出第一步其实很难。

武器 2：社交磁力：让他人成为推动自己改变的力量

人从不是在孤军奋战。社交有股神秘的力量，成功社群的 6 大要素：信任需求、融入需求、自我价值的需求、社交磁力的需求、获得奖励的需求、赋权需求。

什么样社群能带来持久改变？榜样的力量。

武器 3：要事为先：找到对自己最重要的那件事

要弄清楚怎样才能让事情变得足够重要，重要到你愿意为了它而改变。

人天生并没有所谓的动机型人格。人是因为环境的关系，因为在正确的时间处在了正确的的或错误的位置，才去做事情的。你认为更重要的东西，对你选择做什么有着很大的影响。

人生最重要的东西是：金钱、社会关系和健康。社会关系能让人开心，有时候，它比金钱更能让人坚持做事。

专注于重要的事情，兴奋地投入到生活中和做事上。

我的思考：

要事为先，这个道理都明白，但落实到具体的行动，还是有难度的。有些事情很重要，但不紧急，就会拖延。一天一天下来，实际上重要的事情根本没有动手。每天多问问自己“什么最重要”。

这里的武器 3，里面提到金钱、社会关系和健康。没有钱是万万不能的，但钱也不是万能的。社会关系这件事又与武器 2 社交磁力有联系。健康的社群，对人的影响是巨大的。我长期在外面，最近与亲戚之间的联系比较少，看来也需要打打电话，在家人微信群里冒冒泡。健康这件事，重要但不紧急，我现在给自己定的计划是一周内要完成 4 天的 1 万步，一开始目标小一点，现在发现 7 天里有 6 天完成了一万步。我用电脑比较多，眼睛不舒服，早睡早起，争取 23：00 前睡

觉，6：30 之前起床。工作时泡好茶，因为右手经常拿鼠标，把水杯放在左手边，喝水更有保证了。

武器 4：极度容易：越简单、越能坚持到底

人们总是希望事情容易做，总是喜欢做那些容易做的事。面对障碍，人们很快会选择放弃做某件事。如果学会了如何消除障碍，就能很容易继续做下去。

控制环境，限制选择范围，创建路线图。

我的思考：

拆解也是把事情变简单的一种主要办法。一个大项目，面对它会毫无头绪，从而因为畏难而放弃。这时要拆解它，把它拆解为非常简单的步骤，先挑一个最简单的开始做。比如：玉米读书打卡吧，先打开有道云笔记，把今天读的章节的小标题输入进去，遇到有感觉的字句，随便输入就行了，慢慢就有了状态。

在北京工作有一段时间，住的地方离朝阳公园只有 100 多米，年卡 10 元，那段时间在公园里跑步的次数明显增多。现在如何让走一万步变得更加简单？小区里车比较多，不太方便，最近疫情连公园也关了，所以我只能在马路上走了。

最近不想打扫家里的厨房，先从清理地板开始吧，地板也就 6 块，我的目标是一天只擦干净一块就行，没想到三天就完成了。

还有就是早起，6：30 手机闹钟已经响了，可能手机离得太近了，随手把它关了再躺一会儿，这一躺可能半个多小时就过去了。下次尝试把手机放到很远的地方，必须要爬起来才能把它关闭的地方，试试这个办法是否有效。

想做成一件事，要把事情变得容易再容易；不想养成坏毛病，就要把它变得复杂又麻烦，是一种解决之道。

武器 5：行为在前：行为改变了，意识也会随之改变

先来一点点小小的行为改变，意识会反映出这种改变，从而达到一种神经记忆。如果以前自己经常能够做成一件事，那么会形成一种身份认同，以后会更容易做成其它事。

给员工安排任务的时候，给他一些选项，让他感觉是他自己做出的选择，这样他更容易达成。

我的思考：

这一节的内容感觉与《第 54 本 具身认知》有联系，行为变了，大脑分不清，也会发生相应的改变。

武器 6：致命吸引：诱惑能让你无法克制地坚持下去

把无聊的事情变得有趣、具有奖励的性质，有助于你坚持目标，不管你的目标是什么。吸引方式有：经济奖励、社会奖励（社群的归属感）、心理状态（平静、安宁）、良好的健康、自由和独立 。

（1）把事情变得好玩。

（2）多用胡萝卜，少用大棒。

（3）金钱不一定都有用。

（4）光有教育是不够的，得调动人的心理和情绪，让他们坚持做事。

（5）让活动本身变为奖励。

我的思考：

把事情变得好玩并不容易，比如读书，很难变成好玩的事，只能逼着自己读 5 页，不写出文字打卡，就要扣 30 元，没有胡萝卜，大棒也管用。

武器 7：反复铭刻：把行为变成习惯，将习惯设为默认

大脑有可塑性，习惯的时间长了，就适应了，好的习惯如此，坏习惯也是如此。

综合应用

前面作者用 7 章的篇幅介绍了 7 种武器，后面说针对不同的行为，综合 7 种武器一起使用，每种行为需要用 SCIENCE 中的 7 种武器的程度不一样，作者还给出了一些例子。

A 类行为，自动行为，Automatic Behaviors。

B 类行为，冲动行为，Burning Behaviors，

C 类行为，常见行为，Common Behaviors。

2022 年 3 月，我开始教单位的同事学习 Python 编程，对于如何坚持学习 Python 编程，可以这样运用书里提到的 7 种武器：

（1）阶梯模型（Stepladders）：先从简单的书里、视频里的小代码入手，搞明白，再把作业里的题完成，再慢慢挑战有点难度的问题。你有一张 Python 速查卡，相当于知识地图，你有培训计划表，行动路线图。

（2）社交磁力（Community）：在 Python 群里立个 Flag，找单位里的、群里的人监督你、辅导你。

（3）要事为先（Important）：想明白编程为什么对你很重要，做工作富有效率、很有成熟感、教育孩子的资本……

（4）极度容易（Easy）：从 IDLE 里输入一行简单的命令，看看结果与自己想的是否一样，掌握一个小小的知识点，就有成就感。

（5）行为在前（Neurohacks）：启动电脑、打开 IDLE，输入一段代码 print("我要学会 Python！")

（6）致命吸引（Captivating）：想办法把学习的过程游戏化，用 Python 画个有趣的图案？搞个统计分析？开发一个小游戏？自动抓取某个网页的数据？还可以把 600 元让同事保管，每完成一课的作业，从同事那里拿回 60 元，如果没完成作业，则大家一起买水果把它花掉！

（7）反复铭刻（Engrained）：电脑的开机密码设置为"ilovepython"，中午准备刷视频的时候敲 15 分钟的代码，晚上睡觉前看一段 10 分钟的小甲鱼视频。

根据本文，我总结了一套 MAGIC 方法，更容易记忆和执行。

永久链接：shenlb.me/magic

第 62 本 5%的改变

我们并不需要 100%的改变，彻底推翻以前的旧习惯，对于绝大多数人来说，并不太现实，不如考虑一下只改变 5%。

一天结束，22:00，开始为睡觉做准备，反思一下，发现今天好像什么事情也没做，没有任何进步，内心会很痛苦、很自责、很焦虑。这时，能否换一种思路，只改变 5%，一天里只拿出半小时，去做一点点让你觉得生活不太一样的事？当事情启动了之后，它会像滚雪球一样越变越大。

一年里读完 5 本书好像很难，试着每天只读 5 页书。一天里写下 2000 字很难，试着只完成 5%呢，一天用自己的话只写 100 字怎么样？

每天要做很多事？只完成三件事行不行？只完成一件事也非常厉害！

这种方法在心理学理论里有个名字：系统式的心理治疗。

两口子经常吵架，心理咨询师只给了一条建议，在每次吵架之前，打开录音笔，录上一小段，事后发给咨询师。就这么一个小小的干预，一个扰动，夫妻俩发现竟然吵不起来了。

给身边的人讲道理，经常起不到好效果，甚至是反效果，因为大道理基本上大家听得比较多了，或多或少都明白，知道并不一定能够做到。青春期的孩子，讲道理反而适得其反。

自律不是终极目的，不是与自己较劲，自律只不过是我们在实现目的的过程中自然达成的一个状态。自律这件事情，深层次的原因，你为什么不爱这件事？为什么要在自己并不爱的事情上那么较劲，而不是去做一件自己可能更喜欢的事？或者把一件事变得有趣，让自己喜欢上？

有拖延症，效率低，一个任务本来有 7 天时间，比较充实，非要拖到最后一天才开始动手，既然这样，接纳不完美的自己，为什么不让自己在那 6 天里想干什么就干什么，过得舒服点，能认真集中精力做一天也挺厉害的。越不想让自己躺平，想来想去就是不行动，可能一周都躺平了。

我们有的时候在家人面前很暴躁，吵架之后，控制不住情绪，甚至没法拉下脸去跟对方道歉，能不能给对方倒一杯水？用动作来表达。一点点改变，气氛就缓和了。

我们每个人的内心都有一个英雄梦，但我们都是一个普通人。每天能否固定拿出来半小时，只是半小时，在这段时间里在纸上写东西，写什么都行，自责、宣泄一些负面情绪。当你真这么做的时候，写出来的就不是这些负面东西了。

失眠最简单的应对办法，其实就是你别睡了，干脆利用睡不着的时间去做点有意义的事，睡意再来的时候就可以躺下了。

我们不可能去改变别人对自己的看法，《被讨厌的勇气》里提到，你以为 100 个人都讨厌你，但可能讨厌你的只有 10 个人，还有 20 个人喜欢你，另外 70 个人根本就不在乎你。别太把自己当回事，别太在意别人的看法，别人连他自己的事都忙不完，没功夫来关心你的事情。

全书的三个关键词：**接纳不完美的自己、观察记录、5%的小小的改变**。只需 5%的改变，另外 95%就是允许、接纳。在我们惯性的生活中，加上一点点扰动，让生活有一点点不同就行。

第 63 本 金线

成事学四大公理：

一、人类在任何时候都要追求资源的最佳利用和效率的最大化。

二、尽管任何事没有完美解决方案，但是任何事在某个时间范围内一定有最佳解决方案。

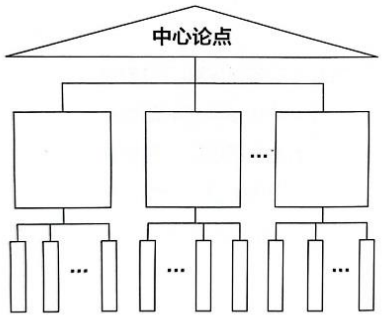
三、不要试图解决所有问题，全面应用二八原则,运用结构化思维和结构化表达。

四、解决一切问题的实质就是追求金线原理。

以假设为驱动、以事实为基础、符合逻辑的真知灼见

金字塔原理（纵向支撑、不重不漏 MECE）：

任何事情都可以归纳出一个中心论点；而此中心论点可由横向的三至九个一级论据支持；这横向的三到九个一级论据本身也可以是一个个论点，再被三至九个二级论据支持，可以如此纵向延伸几级，整体论述状如金字塔。



一个中心，三到七个支撑，绝不要超过九个

与结构化思维相悖的七大错误：

1、审题错误

2、我执错误

毋意（臆断）、毋必（绝对化）、毋固（固执）、毋我（太自我）

3、金字塔错误（不遵从金字塔原则，不能有效构建金字塔）

4、人力错误（人岗匹配、知识结构、时间投入、反馈机制、责任落实）

5、分析错误（缺少数据、缺少估算）

6、行动错误（想清楚，说明白，沟通、沟通、沟通）

7、静止错误（不断迭代修正，不着急、不害怕、不要脸）

结构化思维的二十条军规：

1.假设驱动（必须要有第一天假设，必须要有第一天答案）

2.确立常规（安排好践行金线原理去解难的行动计划，确定团队整体的工作常规）

3.界定问题（三思而后解，一句话陈述，SMART层层打深，与重要干系人当面沟通）

4.分而治之（构建金字塔）

5.去繁就简（有些时候，少就是多，集中精力做大事）

6.工作计划（工作流/责任人/协助人/递交物/Deadline，忙闲均衡，学习新技能/工作效率）

7.调查研究（收集资料，收集好资料，基于事实，带着问题去收集资料，带着假设去收集资料）

8.集思广益（头脑风暴；确执、初执、丧执、有执、信执）

9.数据说话（不说谎，更不能用数据说谎）

10.依靠常识（常识是多数人没有的那些东西、常识是人类主要学科里最基本的原理）

11.善用专家（要会问问题，问出好问题）

12.善于估算（信封背面计算）

13.慎用杀器（绝大多数问题用不着复杂计算工具）

14.狂开脑洞（避免思维定式）

15.耍滑偷懒（二八原则、授权给别人做的担当和勇气，明白资源有限不求尽善尽美）

16.秉持公心（事大于人，大于自我Ego）

17.实事求是（底线的底线，不能指鹿为马）

18.鼓励异见（任何人都有局限性，团队里每个人有表达反对意见的责任）

19.提纲挈领（再复杂的问题，也能总结归纳成一段话，真知灼见）

20. 交流沟通（不厌其烦地交流、交流、交流，沟通要有文件）

结构化表达的三大原则：

一、遵从金线原理（金字塔结构、标-本-药）

二、实质大于形式

三、事实胜于雄辩（用数字说话。如果能不用形容词，就不用形容词）

冯唐的成功十要素：

一命二运三风水，四积阴德五读书，

六名七相八敬神，九交贵人十养生。

永久链接：shenlb.me/gold-thread

第 64 本 完美主义扼杀效率

作者是日本人，全书对比了 33 条完美主义和实效主义的做法，我只挑几条有感觉的记录在一页纸上，时刻提醒自己：

做事的时候不过于追求完美，而是要抓住重点。

完美主义	实效主义
在每一项工作上用尽全力	二八原则。在 20%的地方发全力，张弛有度、适时“偷懒”
关注完美的过程，忘了目的。	关注任务的本质、最终目的
只看细节	全局观，站在高两层的领导角度思考问题
只想着自己	换位思考
从努力本身体会到成就感	实现结果的最大化，尝试时间短、效率高的新方法
Deadline 给自己造成太大压力	自己设定 Deadline，让自己更专注
追求完美，容易拖延	拆解为 5 分钟可以做的小任务，先迈出第一步，再多次迭代
多任务并行，结果什么也没干好	单任务，一次只做一件事，心无旁骛
自己一人搞定	借助他人的力量
八面玲珑	从一小部分关键人物那里获得支持
只知道沿袭前人做法	创新
补短板	发挥优势
三思而后行	雷厉风行（有些时候并不一定是好事，在哪类问题上需要多思考呢？）
幻想着一次成功	多次迭代
追求大成果	为一小点点的进步而欣喜
过于严谨	有些事情可以粗枝大叶，速度快些（哪类事情呢？）
全部受控	专注于可控的事情上
考虑各种风险	只对较大的风险，做万全准备
用责任义务推动工作	用兴奋推动工作，玩，游戏
囤积	断舍离，不需要的大胆扔掉
苛刻	对他人的失败宽容以待

第 65 本 卡片笔记写作法

2023 年罗胖跨年演讲时提到了一个故事，说 Flomo 的创始人有 3 个原则：一不在软件内弹广告，二不做永久会员，三不融资。我就马上试用了一下这款 Flomo 软件，然后就发现了《卡片笔记写作法》这本书。

这本书的卡片写作法来自于一位名叫卢曼的德国人。卢曼是谁呢？他是一名社会学家，一生一共出版了 58 本著作以及数百篇文章，遗产中还有一大堆尚未发表的文稿素材。他为什么如此高产？人们认为这得益于他的卡片笔记法，因为他一生积累了 9 万张知识卡片。

这个卡片写作法的实操其实也是相当简单，首先要分清楚三类笔记：

（1）闪念笔记(Fleeting Notes)：只是收集提醒的作用，可能 1、2 天内被扔进垃圾桶。

（2）永久笔记(Permanent Notes)：以一种永久可以理解的方式包含了必要的信息，并且永远不会被扔掉。这是卢曼最重要的一种笔记。

（3）项目笔记(Project Notes)。只与某个特定项目有关，保存在特定项目的文件夹内，项目结束后即可丢弃或存档。作者认为，在某种意义上，将笔记进行存档与扔进垃圾箱差不多。

卢曼卡片盒内只有 2 种笔记：文献笔记、永久笔记。文献笔记非常简短，就是记录了一段文本，然后指向某篇参考文献，但卢曼写得也非常认真，都用完整的句子来表达，与最终书稿中的文字相差不大，明确地引用从哪篇文章里看到的相关材料。所以卢曼最重要的笔记在于永久笔记，这也是区别于大多数人笔记的地方。有些人积累了一整书柜写满了精彩想法的笔记本，却没能利用它们发表一篇文章。

卢曼的永久笔记，写得非常谨慎和细致，他的卡片盒里的每一张永久笔记都经过了足够精心的设计，为成为最终书面作品的一部分或激发灵感打下基础。

有效写作的四个基本原则

原则 1：写作是唯一重要的事情。

写作对于学生、老师、作家等等各种人群，都非常重要。

原则 2：简洁是最重要的。

卡片法有点像海运里的集装箱，想法足够简单，但要高效地将其付诸实践却并非易事。卢曼的笔记，不必纠结于如何分类，放在哪个主题下，不必考虑画线

法、摘抄法还是其它技巧，就是要用自己的话把看到的内容写下来，越积累越有价值，而不是越积累越乱、越令人困惑。

好的笔记系统有这样两个特点，把一个想法写下来的的门槛必须尽可能低，另外要在一两天内对它们进行阐述。

好的笔记系统应该是这样的：你学习和收集的东西越多，你的笔记就会越有用，就会有越多的想法组合在一起，并激发新的想法，也就越能轻而易举地写出一篇精彩的文章。

原则 3：没有人能够对着一张白纸或一个空白屏幕开始写作。

写作不是一个线性过程，而是一个循环过程。必须拿着笔阅读，把思想的过程落实到纸上，并建立一个不断增长的外部思想库。

原则 4：让工作推动你前进。

苦兮兮地坚持做一件事并不容易，必须找到一种良性循环，推动着不断做下去。

成功写作的 6 个步骤

感觉卢曼笔记法的主要步骤就是从自己的兴趣出发，每天写 3 张卡片，用自己的话把阅读的内容整理出来，要整理出文献笔记，更重要的是整理成永久笔记。别太在意卡片的主题、层次结构等，后面在进行卡片关联时，可能还会修改这些文字。长期积累这些卡片，将会思路越来越多，更重要的是，很多卡片的内容已经是半成品了，可以直接拿来就用，这样的话，写出一篇论文将不再是一个大工程。

步骤 1：明确区分独立而又相关联的任务

一次集中注意力只做一件事，不要尝试多线程开展工作，每次只专注于一项任务中，一心多用其实降低了效率。

不同的任务需要不同的关注度。比如：写作也可分为不同的阶段，写初稿、校对就是两种不同的任务。前者不能有完美主义的想法，一遇到不完美的句子就反复修正，这样下去可能永远写不出一行文字，在这个阶段，完成比完美更重要，首先是要完成一个初稿，即便初稿看上去就像屎一样，也要先完成它。校对，反复修改，是下一步的工作，相对来说，比第一步消耗的脑力要小一些。

写摘要，列提纲也是不同的任务，关注的重点也不同。

不要制订一个完美的计划，要做专家，在执行的过程中不断地发现新想法，促进新的思考，写下新的笔记。

把东西写下来，实际上是为大脑减负。别太信任大脑，大脑只能同时记住 7±2 件事。把自己的想法认真地写下来，好记性不如烂笔头。积累得越多，会产生复利的效果，可以称作“知识复利”。

减少做决定。每一次决定都要消耗你的意志力。接下来的半小时，是活动一下？还是刷个短视频？还是打盘游戏？都要消耗意志力。尽量固化一些习惯，打开固定的软件记录闪念，在指定的时间、指定的地点做日常性的工作。脑子不转的时候，去散散步，打个盹，都是不错的调整方式。

步骤 2：阅读和理解

阅读时手中要有笔，不是简单的画线，不是复制和粘贴。要理解，用自己的话把它表达出来。

文献笔记的最终目的是写成卡片盒里的永久笔记，它只是一个过程，不用在这上面分散太多的注意力，别把它弄成一个大工程，别太完美主义，用简短的句子写清楚就行，文献笔记存在的目的是为了写永久笔记，永久笔记才是真正最有价值的内容。

保持开放的心态。不落入确认偏差的陷阱，不带预设立场的开展研究工作，收集所有信息，不去管它支持什么论点。专注于理解当前阅读的文本，准确地为所阅读的内容做好笔记，做好笔记之间的关联即可。

写下来更有助于真正理解，单纯地重复阅读没有任何意义，重读一遍书并在句子下面画线，没什么用，不如用自己的话把要点写下来。

步骤 3：记卡片盒笔记

每天记几条笔记。如果一天写下 640 字，一周写 6 天，那么一年就可以写出来 20 万字，基本上可以算是一本著作了。

告别死记更背。“必要难度”理论告诉我们，一个知识点，存储它越容易，提取它的时候就越困难。在记忆的时候适当增加一点难度，这样提取这些内容的时候反而会容易一些。对一个知识点理解了之后，更容易记住它。

日常的工作就是写几条笔记，整理文字成为永久笔记，并建立链接。

步骤 4：发展想法

记笔记不是为了写一本百科全书，而是为了思考，记录想法。

如果不用手写卡片，现在的软件 APP 可以非常方便地增加标签，还有强大的搜索功能，在不同的卡片之间建立链接，也非常容易。

不断地记录笔记，让这些想法生长起来。

回顾这些笔记，新笔记与旧笔记产生碰撞，修正以前的观点，产生新的灵感，都是卡片的作用。

卡片的功能也有一定的限制，比如 Flomo 不能设置字体、改变颜色，反而可以让注意力集中于文字的表达上，可以促进创造力。

步骤 5：分享你的洞见

头脑风暴是个不错的办法，但如果你已经积累了一大堆卡片，那么卡片盒风暴则是更好的办法。因为我们已经对一些问题进行了加工、书写、连接、区分、补充和阐述。

在兴趣的驱动下完成任务。在工作的每一步，都可以这样问问自己：这件事有什么有趣的地方？如果一件事情无趣，靠着意志力是难以坚持下去的。

确保卡片盒里的文本具有结构化和灵活性。卢曼从不强迫自己做任何事情，它只做那些对他来说容易做到的事情。每当思路卡顿的时候，他就会离开它，转头去做别的事情。

把“写论文”这样的大的挑战分解成小的便于管理的任务，将有助于目标的达成。比如：每天写 3 条笔记，回顾昨天写过的段落，阅读某篇参考文献。

自上而下的工作法，即先做计划，找课题名称，再做文献研究，接着阅读、思考、写作、校对，这种线性计划分阶段的执行，是不切实际的。

修改文稿时，删除那些对论点没用的东西，也是一种痛苦。可以把没用到的文字移到另外一个文档中，这样心理会好受些。

步骤 6：养成习惯

不要试图与旧习惯决裂，不要指望通过意志力逼迫自己做事情，要有策略地建立新习惯，并逐步取代旧习惯。最近刚读了《5%的改变》，只需稍微改变一点点，一天写下 640 字可能太难，就试着写下 50 字，对于大多数人来说，更难的事情在于启动，当有了惯性之后，后面就水到渠成了。

本书的参考文献条目：

Ahrens S. How to take smart notes: one simple technique to boost writing, learning and thinking-for students, academics and nonfiction book writers[M]. Sönke Ahrens, 2017.

(德)申克 阿伦斯著；陈琳译，卡片笔记写作法：如何实现从阅读到写作[M]. 陈琳，李峻，译. Di 1 ban. Beijing: 人民邮电出版社.

永久链接：shenlb.me/card-note

第 66 本 有无之境——王阳明哲学的精神

王阳明晚年的时候，把他的哲学概括成了四句话，即四句教：

无善无恶心之体；

有善有恶意之动；

知善知恶是良知；

为善去恶是格物。

第一句：无善无恶心之体

西方人讨论的“心”主要指心智 Mind，分为知、情、意。知指知识，情是情感，意指意志，也就是说：知道一些事情，流露出一些情感，表露出一些意志活动。而东方哲学里讨论的“心”可能指 Heart，主要是指情感之心、道德之心和意志之心。

无善无恶不是指世界上没有善恶，也不是说没有任何分辨善恶的能力，而是指我们要悬置对善恶的判断，不要对善恶做出过于仓促的判断。我们给人或事贴善恶标签的速度要稍微慢一点，让事情先发展一会儿，看看事态的发展，然后再后发制人。

我们看到的一些现象可能仅仅是一种法相，得冷静地来看待这个世界的运作背后的一些更深的规律。如果仅仅因为看到一些假象，就立即对这件事下一个断语，贴一个标签，仓促地投入自己的行动，那就会陷入执着。

同时，我们的心灵也要保持一个灵动的状态，如果发现自己的判断错了，别执着于自己的面子，微笑着把原来的标签给撕掉。对待任何事情，先不妨放空心灵，不要急着下判断，然后让真相慢慢地浮现出来。社会很复杂，有些事情很难说清楚绝对的善恶的。

第二句：有善有恶意之动

这一句讲善恶的起源，也就是说，善恶的起源来自于意念的改变。

如果按照我的本心，觉得整个宇宙和我是浑然一体的，那就自然是善的。私欲会破坏这种浑然一体的心境状态。人具有二元性，一方面有天使的一面，另一方面我们也有恶欲的一面，这两者是结合在一起的。

爱有差，对待亲人比对待别人要好一点，与万物浑然一体并不矛盾。

第三句：知善知恶是良知

前面第一句讲了不要急于贴标签，这里还是要贴上善恶的标签。如果一直不贴标签，就无法采取进一步的行动。知道善，就可以大胆地继续向下去做，知道恶，就应该停止，不要让错误继续扩大。

通过良知来贴善恶的标签，良知是一种移情思考能力，站在自己和对方的角度来思考问题，看看对于双方产生了怎样的影响，体验一下。抽烟的人自己痛快了，还需要考虑其他在场人的感受。

经常听到“格物致知”这个词语，意思是通过做一些具体的事情，在事情里面反思做人做事的道理。

第四句：为善去恶是格物

“心外无物，心外无事，心外无理，心外无义，心外无善”。

一句话，什么都靠心就是了，但又不是指唯心主义。我们不看竹子的时候，竹子依然存在。“心外无物”这句容易被曲解，可以通过一个故事来理解：园丁锄草，认为草是恶的；牧民用草喂牛羊，认为草是善的。

“善恶不在物，由汝心好恶所生”。草是客观存在的，草的善恶，取决于观察者的动机和利益立场。

本质在人心，不能用二元对立思维来考虑问题，这个世界是我们内心的投射，都是我们自我好恶欲望所生。陪老婆逛街，可以看成又累又花钱又没有意义，也可以理解为牵着爱人的手看夜景，一切的苦乐，都是你自己的思维定势所决定的。

王阳明打败宁王的时候，8 万军队谎称 20 万人，表面上看是撒了谎，但放在更大的背景中，是为了天下百姓的安全，是做正义的事，对宁王说谎不用背负道德的压力。

知行合一

王阳明的心学还可以引出来非常重要的一句：知行合一

很多人知法犯法，明知道做一件事是不对的，但还是那样做，这是这么回事呢？其实他并没有真正的知道。良知里的知，是一种感受之知，能感受到对方的痛，建立起一种真正的同情感，并在这样的一种同情感的基础上衍生出一些道德知识。

本书的参考文献书目：陈来. 有无之境——王阳明哲学的精神[M]. 北京大学出版社，2006.

永久链接：shenlb.me/wang-yang-ming

第 67 本 如何欣赏一部电影

《如何欣赏一部电影》的作者托马斯·福斯特是美国密歇根大学的文学教授，他的另外两本畅销书是：《如何阅读一本书》和《如何阅读一本文学书》。

当我们看完一场电影，走出影院的时候，不能只会说一句：挺好看。学会欣赏电影之后，就不是仅仅看个热闹，还可以尝试从 6 个维度去欣赏它：画面、声音、结构、类型、隐喻、形象。

电影的基础常识

电影是 1895 年发明的，最早的电影是 16 张胶片连续播放，利用了视觉暂留的原理。现在世界上大多数电影的帧速率（FPS，Frame Per Second）为 24 帧/秒，为什么是 24，不是 120？主要是成本、技术惯性等多方面的原因造成的。

电影是移动的图像，与小说、戏剧、话剧、音乐剧、照片、绘画等等，都不同，它有自己的语言，有自己的语法规则，有着不同的特征和表现手法。

电影里有一个与其它艺术形式最不同的东西：摄影机。它擅长记录动态行为，它有一个镜头，用来“看”到一些画面，用来聚焦。它拍摄的距离、角度不同，就会有不同的画面。

电影与话剧的不同点：话剧里几个角色都在场，不管他们比较集中，还是处于舞台的两侧，如果某个演员做出比较夸张的动作，那么观众的注意力就会被吸引。但电影不是这样，我们从银幕上只能看到被镜头聚焦的画面，场景里如果有 6 个人，但镜头可能只表现 1 个人或几个人，有多种组合方式。甚至出现 0 个人也是有可能的，比如出现一个嘀嗒嘀嗒走着的钟表，或一条狂吠的狗。

导演想用 20 秒的片子来表达某个主题，该怎么使用摄影机？他需要在几十种可能性中做出决定，出现什么人物？做什么动作？加一段对话？有没有背景音？音量多大？一部电影通常 2 小时，7200 秒，包含了 360 个这样的 20 秒。

电影的英文是 movie，也叫 motion picture，即移动的画面。所以，作者说，电影是移动。

刚看完了本书的序言部分，里面详细赏析了《谍影重重》里的一段 2 分多钟的打斗场面，外行看热闹，导演、摄影师、剪辑师则是精选出了 60 个镜头，演员如何表演、拍摄角度、镜头距离、放几个人进去、聚焦在哪个人物身上、背景音乐、用什么方式切换到下一个镜头……有我们平常从未注意过的大量细节，以前我很少用 0.5 倍速播放功能，这次也找来这部电影，用 0.5 倍速认真欣赏了几

遍这段情节（这段打斗场面出现在 42 分钟左右的位置），还发现那个杀手从窗户跳下去之后，楼下传来阵阵惊叫声。



眼见为实

电影是移动的视觉影像，通常还伴有声音，一般都是叙事的。除了有真实拍摄的，还有特效，还有动画片。

“要呈现，而不要告知”，这个原则，对于小说写作来说正确，对于电影来说更加正确。人类在看到一些画面的时候，还擅长运用大脑解读这些画面。

《美国狙击手》里有一个片段，主人公克里斯·凯尔经过了魔鬼般的训练，加入了海豹突击队，成为了一名狙击手。911 事件之后，他参加了伊拉克的军事行动，在一次任务中，射杀了试图用手榴弹袭击海军陆战队的一对母子。影片一开始出现这个片段，当枪手准备扣动扳机的时候，使用了一大段倒叙，再回到这个射杀场景，表现出这个人既想保护士兵又不想滥杀平民的矛盾心理。



对于舞台剧有这样一个原则：契诃夫的枪。用来说明道具对效果的影响，如果有人在第一幕亮出了一把枪，它就必须在第二幕开火，否则这把枪就不应该出现。

电影里有这样一个规则：印第安纳·琼斯原则。如果你有一位看似无所畏惧的超级英雄，你又需要在稍后某个关键时刻表现出一个弱点，那你必须早点展示那个弱点。

你要让观众看见一些事实，否则它就不存在；另一方面，如果你让观众看见了什么，最好还是把它用上。

有时电影为了制造悬念或反转，经常让人起死回生。观众自行脑补的一些镜头，感觉某个角色已经死了，但在结尾又奇迹般的出现了，好莱坞的导演们擅长这种骗人的做法。

摄影机替我们思考

电影与戏剧不一样，一个最主要的区别是摄影机。

位于英国伦敦的环球剧场称得上壮观宏大，演出区域就有 7 处，但观众一般都是固定坐在某个位置的，不管你坐在前排，还是后排，都是从某个角度观看戏剧，如果眼睛的视力足够好（或者拿着望远镜），可以看得更清楚一些，但还是与电影里的镜头非常不一样。

戏剧主要是呈现，要时时刻刻呈现在舞台上发生的一切。剧院里主要依靠演员的表演来完成，当然还需要灯光、音响等配合，但在电影里，演员可能不需要过多的移动，使用摄影机的移动，也可以呈现给观众一组镜头，表达出导演想表达的内容。

主观视角的拍摄，颤动的手持式摄影机，恐怖片里使用得更为频繁。

《贫民窟的百万富翁》有一组发生在火车站的绑架镜头（1 小时 23 分钟左右），使用了主观视角的拍摄，表示主人公在追逐目标或逃避危险。抖动、快速拍摄、频繁的镜头切换，提升了不安之感，也表达了片中人物的感受。

客观视角的拍摄方法在纪录片里使用更多，观众可以从安全的距离观看。

书中分析了《国王的演讲》中口吃的国王终于完成了全国演讲的场景（1:42-1:48，6 分钟），分解为 60 多个镜头。天生口吃的国王，在专业的训练之后，经过艰苦的努力，终于顺利地完成了演讲。

演员们的表演完成之后，剪辑师还有重要的工作，这是两种不同的任务。导演也会关注剪辑的工作，不管有几十种或者几百种镜头组合，最后必须要选择确定下来，在电影里需要做选择，导演、摄影师和剪辑师要用摄影机吸引我们的注意力，确保我们抓住要点。

学习了 1940 年的电影《公民凯恩》，“玫瑰花蕾”的悬念吊足了观众的胃口，看了一些影片介绍，才明白深焦摄影、非线性叙事的厉害之处。



镜头、场景、段落

电影的最小单元是镜头（理论上还可以分为更小的单元，帧，一张胶片或画面，前面提过，1 秒钟由 24 张画面构成），镜头是摄影机看到的东西，也可以把镜头理解为未经剪辑的一小段胶片，一个镜头会传递出视觉的（也可能是听觉的）信息。戏剧让我们看到一个整体的场景，但我们在电影中看到的是受控制的镜头，我们看到的是导演和摄影师允许我们看到的东西。

场景是由镜头组成的，一个场景会包含一段故事，它是由摄影机拍摄的一段段视觉信息即镜头组成的。场景是一个完整的行动，没有固定的时长。

诸多场景构成段落，一连串的段落最后组成电影。一个段落运用更大段的故事来形成一个故事框架，不管它有多简单，也总是包含开始、中间和结尾。

所以，电影是这样构成起来的：帧 -> 镜头 -> 场景 -> 段落 -> 电影。

沉默是金

电影的第一大特点是移动，第二大特点是声音。电影诞生的时候还是无声的，30 年后才出现了有声电影。早期的电影需要配乐，每家电影院需要一、两位钢琴师，甚至还有交响乐队。无声电影的经典当然少不了卓别林的《淘金记》和《摩登时代》。

在声音是标配的年代，有些导演仍找一些无声的体裁来创作，比如《一切尽失》，孤身一人大海逃生的故事，演员只有一人，全片几乎没有说过什么话。最

疯狂的是 2012 年的《艺术家》，全程 99%没有对白（当然有配乐），竟然还是黑白电影。

一个过时的小知识：胶卷时代的电影，每一卷的末尾会在图像的右上角出现一个点或圆圈，用来提醒放映员要更换胶卷了。

光的运用

光的运用也是一门艺术。有这样一个观点：真正属于美国的电影类型只有两种：西部片和黑色电影。

形象，要有视觉冲击力，引入注目。电影里的形象可以是移动的，也可以是静止的。形象是在人们的观念中留下深刻痕迹的图画，一定要给人留下深刻的印象。

比如：《泰坦尼克号》里的杰克和露丝站在客轮船头的经典镜头。

在电影中还充斥着视角、近与远，近景、中景、远景的运用。《公民凯恩》里有许多这种镜头。

黑白电影有过一段短暂的历史，现在几乎全是彩色电影，还有人尝试把以前的黑白电影着色，大部分都以失败告终。

彩色电影里也可以穿插一些黑白的段落，黑色白色非常适合表现幻想，黑白色也可以表现压抑、深沉、凝重感，《辛德勒的名单》以黑白色为基调，为了表达那段犹太民族不堪回首的劫难事件的真实性。关于颜色应用的著名场景是其中的红衣小女孩。



三幕结构

我们看电影，想弄清楚影片里谁是主角，谁是配角，讲的谁的故事。各种各样的角色的行动推动了情节，而角色性格是从情节中显露出来的。

电影行当里有一种 30-60-30 三幕式结构，意思是，一部电影通常由时长不同的三幕组成，第二幕的长度大概是第一幕或第三幕的两倍。

我翻出来《西虹市首富》认真分析了一遍，总片长总共 1 小时 58 分，结尾出现演员表的时间大概在 1 小时 53 分钟左右，所以片长按 113 分钟计算。第一幕交代了花光 10 亿的规则，大概用了 28 分钟；第二幕开始想尽办法花光这 10 亿，时长为 56 分钟；第三幕开始与恒太队的守住底裤的比赛，最后宁愿放弃百亿遗产去救夏竹，体现了人性的温暖，差不多用了 29 分钟，还真是 1：2：1 的三幕结构。

又翻出《疯狂的石头》，片长大约 103 分钟，第一幕用了 25 分钟左右，铺垫完了价值连城的石头，然后进入偷窃与保护的较量，一边开始布置防护措施，另外两方开始实施盗窃计划，1 小时 15 分钟盗窃不成功变为绑架，最后进入保卫科长勇擒国际大盗的高潮部分。

其它

电影有多种类型(Genre)，我特意看了一下爱奇艺里的类型，有喜剧、动作、动画、爱情、恐怖、惊悚、枪战、科幻、战争、犯罪、悬疑、奇幻、剧情、青春、冒险、家庭、警匪、历史、武侠、儿童、灾难、其他共 20 多种。

后面的章节看起来就不太有兴趣了。

单人镜头、双人镜头、多人镜头，人物的位置都要传达不同的意思。

景框也非常重要，景框不一定是矩形的。

很多电影都是从小说改编过来的。非常多。还有一些翻拍的电影。

还讲到了电影魔法、电影特效、配乐、隐喻等内容。

永久链接：shenlb.me/movie

第 68 本 好奇心：保持对未知世界永不停息的热情

刚看到《好奇心》这本书的书名，我对《好奇心》这本书还是有点好奇心的。

为什么小孩的好奇心比大人多？也不一定，如果家长或老师没有足够好的引导的话，孩子也会对周围的世界没有兴趣。

好奇心为两种：消遣性好奇、认识性好奇

消遣性好奇：低层次的好奇水平，主要目的是打发时间，觉得挺好玩，一个最重要的表现就是喜新厌旧。

认识性好奇：需要消耗一定的脑力，对知识去理解、去探索。

好奇心来自于知识的缺口。

感觉什么都懂，不需要知道很多东西，叫“无知而快乐效应”。

知识越多的人，好奇心可能越重。

好奇心是人类区别于动物的第四驱动力，前三个驱动力分别是：食物、性、建房子（这个观点我没找到根据，网上搜了一下，四个驱动力是：性、恐惧、爱、信念）。

人类为什么需要一个漫长的童年？

人在童年，最重要的是学习三样东西：爱、学会学习、学会问为什么。

回应孩子的提问，要用鼓励性的回应和反问，跟他不断的互动，让孩子有参与感。

孩子的智力水平，取决于三岁以前，你平均每天跟他说的词汇量。多说、多问、多互动，孩子大脑发育得就快。

好奇心最大的敌人：一是太自信，二是太恐惧。前者就是指无知而快乐，后者就是胆小，什么都不敢尝试。

互联网让搜索变得非常方便，输入几个字，点几下鼠标，答案就出现了，让我们缺少了求知过程的摩擦感，其实在找答案的过程中可以学到很多东西。

数字鸿沟

随着数字技术越来越普及，有可能人和人之间的距离变得越来越大。网络和数字技术越来越发达，获取知识越来越容易，但原本不上学的人开始用各种各样的方式浪费他们的时间。所以，强者越强，是因为你有好奇心，互联网是你的助手，不是消磨你时间的杀手，在探索的过程中，你在不断的进步。

不能只强调好奇心，还要有博学做基础，让孩子多接触各种事物，增加一些知识在他的长期记忆里。

保持好奇心的 7 种方法：

1、虚心若愚。不懂就查、就问、就试验。

2、建造数据库。尤里卡时刻，是指一个难题研究了很久没有结果，但在某个时刻突然就出来了灵感。

3、狐狸精神。知道很多事，有无数种办法来保护自己，而不能像刺猬，只知道一件事。要成为 T 型人才，追求广博，还在某个方面有专长。

4、询问关键的“为什么”。

5、思想工匠。有了好点子，就要想办法打磨它，把它做出来。

6、质疑你的汤勺。如果你觉得一个东西很无聊，可以试着投入更多的时间。如果做一件事 2 分钟后就感觉很无聊，那就试试 4 分钟，8 分钟，16 分钟，32 分钟……直到发现它一点不无聊。好奇心是可以锻炼出来的。我们都生活在一个平淡无奇的地方，可以试着了解周边的事物，对它们产生好奇。

7、将谜题变为奥秘。威廉·费里德曼的一张照片，利用密码学翻译出来是“Knowledge is power”



专注，还是充满好奇心？

第 69 本 高效的秘密

本书作者是《纽约时报》商业调查记者查尔斯·都希格，他的另一本畅销书是《习惯的力量》。

高效不是超额工作、拼命工作，甚至牺牲自己的个人生活。高效的秘密取决于你做选择的方式。

一、激发动力，重新审视效率产生的源头

掌控力

如果一个人相信自己能够掌控局面，他就会更加努力，对自己提出更高的要求，这种人的自信心也会更强。

做决定是一种证明自己拥有掌控力的方法，每一个选择——不管多么微不足道——都能强化我们的掌控力和自我效能感。

所以，面对什么事，尽量做出让自己感觉拥有掌控力的选择。明天必须要交一份 PPT，内心没有动力去做，也可以自己做决定：修改模版；最没有感觉的那一小节我就不写了； 只写前 2 节，后面的内容等以后再补充。

赋予意义

我们在做某些事情的时候效率很高，但在某些时候容易磨洋工？时刻清楚自己为什么做某件事，给自己当前正在做的事赋予更大的意义，这样做事会更有效率。

二、团队合作，让每一位成员都有一种心理安全感

1、大家有平等的话语权，每一个人都有发言机会。

2、每个人感觉自己的说话是安全的，不会因为表达了不同的观点，或者说了一个不一样的东西而受到指责。

3、大家会关注彼此的态度、反应、情绪，然后进行调整，让大家都在一个比较舒服的环境下进行工作。

4、大家对待彼此是照顾、关心的态度。

谷歌的氧气计划有这样一个发现，优秀的管理者具备以下八个特征：

◇ 能够给予员工很好的指导

◇ 能够授权员工，不会事事亲力亲为

◇ 关心并关注员工取得成就和幸福感

◇ 以业绩为导向

◇ 听取和分享信息

◇ 能够为员工的职业发展提供帮助

◇ 拥有洞察力和清晰的策略

◇ 具备关键技能

三、保持专注

认知隧道（Cognitive Tunneling），我们会过度地关注眼前或者手头的事物，失去对注意力的掌控。

宇航员缺氧报告挑战，让试验者做一些简单的算术题，在某个时间点悄悄切断氧气供应，大部分试验者都把注意力放在算术题上，缺氧非常严重的时候也没有察觉到，或者做出了错误的判断。我们在遇到突发情况时，眼前简单、显眼的刺激物（本例里是算术题），越能吸引我们。

我们在日常工作中的某一天我们都很轻松的处理各种各样的事情，注意力处于比较放松的状态，这是大脑处于低能耗状态。但当遇到一个突发事件来临时，人随之紧张起来，大脑也处于一种慌乱的状态，不知道该如何去应对。我们只能是慌乱的把目光或者注意力投向最明显的刺激物或最直接看到的事物或者想到的事情上，这样并不是明智的选择。因为我们并没有对突发事件进行细致和缜密的分析，就做出了错误的判断。

构建有力的心智模型，掌控自己的注意力，快速抓住重点，放在真正重要的事情上，而不是被源源不断地邮件、会议以及各种各样的事频繁地干扰。

永久链接：shenlb.me/productive

第 70 本 人生的底气

《人生的底气》是樊登刚出的一本书，里面讲解了孟子的 7 个关键词，每个关键词挑了有代表性的 3 句话。

第一个关键词：初心

> 生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。

人生的每一天可能都在面临着人生意义和工作价值的拷问：我们所做的事合不合义？合不合礼？

> 且夫枉尺而直寻者，以利言也。如以利，则枉寻直尺而利，亦可为与？

寻是古代的长度单位，八尺为一寻。

我们为了达成目标，需要付出的代价到底应该有多大？目的和手段之间，并不是可以简单地对等和互换的。

> 舜之居深山之中，与木石居，与鹿豕游，其所以异于深山之野人者几希。及其闻善言，见一善行，若决江河，沛然莫之能御也。

普通人其实不需要太过自卑，我们与圣人之间没有太大的差别，他人能够做到的事，我们也能够做得到。区别在于，能否“若决江河”般地把你内心当中的善念放大。

第二个关键词：节奏

> 恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。

施行仁政的前提是，每个人都有机会变得更好。

> 杯水车薪

突破阈值，有些事情，要达到某个值，才会发生相变。做个好人，做个有价值的公司，朝那个方向努力。

如果我们能够从我们所做的事业中找到价值，找到乐趣，这就是我们人生存在的意义。

第三个关键词：选择

人生充满了选择。

> 可以取，可以无取，取伤廉；
> 可以与，可以无与，与伤惠；
> 可以死，可以无死，死伤勇。

你给人办事，如果考虑太多的回报，有索取之心，则损害或模糊了“廉”。

同样，别人帮你办事情，单纯地用金钱来处理，也会伤了这段关系。

有时候，死是勇敢；有时候，带着伤痕继续生活是更大的勇敢。

> 人有不为也，而后可以有为。

人不能掉入机会陷阱，不要看到什么都想做。将军赶路，不追小兔。

我们的人生需要有一些原则和底线。

资源有限的时候，要懂得战略集中。

延迟满足。

> 我无官守，我无言责也，则吾进退，岂不绰绰然有余裕哉？

我没有这个官位，没有这份责任，人生要玩一场无限游戏。

第四个关键词：交友

> 诐辞知其所蔽，淫辞知其所陷，邪辞知其所离，遁辞知其所穷。

听到偏颇的言论，我们要能够听出他隐瞒了什么。

听到夸张的话，要知道他执着的东西是什么，他陷在什么东西里面。

偏离正道的奇谈怪论，要知道他哪个地方说错了。

闪烁其词，要知道他词穷的地方是什么，他为什么说不出来。

> 不挟长，不挟贵，不挟兄弟而友。友也者，友其德也，不可以有挟也。

挟是倚仗的意思。

不依仗年龄大，不依仗谁有钱，不依仗谁家亲戚厉害。要看这个人的道德是否值得我们钦佩。

> 万章问曰：‘敢问交际何心也？’孟子曰：‘恭也。’

这一段还不太理解。

第五个关键词：反思

> 仁者如射，射者正己而后发；发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。

别在一些无能为力的地方下很大的功夫，从我们自身找找问题的根源。

> “四境之内不治，则如之何？”王顾左右而言他。

不能只做浅层次的反思，而要深入思考。

> 不揣其本而齐其末，方寸之木可使高于岑楼。

我们不能只看表现，不能只看结果，我们得看它的出发点。

第六个关键词：善念

> 君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉。是以君子远庖厨也。

不要小看你内心的一点点善念。

> 万物皆备于我矣。反身而诚，乐莫大焉。强恕而行，求仁莫近焉。

百术不如一诚。

在任何一件事上能够做到诚，你能够诚心诚意地把一件事做到极致，这都是接近悟道的方向。

当你能够用这种诚心诚意的心态去做任何事情，没有比这更快乐的事。

恕道意味着宽容。

> 人之所以异于禽兽者几希，庶民去之，君子存之。舜明于庶物，察于人伦，由仁义行，非行仁义也。

把内心的那一点善的火种保留下来。

做善事不是做给别人看的，而是由内而外的，内心非常开心、喜悦。不需要回报，不需要用这个事情来打扮自己。

第七个关键词：成长

> 我知言，我善养吾浩然之气。

挺起脊梁骨，堂堂正正地做人和做事。

内心当中有志向，知道意义所在，你就能够坚持着把这个浩 然正气充沛于心。

> 自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。

面对那些自己伤害自己的人，不要与他们商议事情，面对自己放弃自己的人，也不要与他们共事。

原泉混混，不舍昼夜，盈科而后进，放乎四海。有本者如是，是之取尔。

盈科而后进：水把地上有坑坑洼洼的地方填满了，然后继续往前走。

源泉，有源之水，内心的动力，核心价值。

第 71 本 马上写出好文章

本书作者是金·兰伯特(Kim Lambert）。

1. 激励读者的关键要素

定义你的目标读者是谁，并思考他们的需求和期望。

确定你想要激发读者的何种反应和情感。

与读者建立心理共鸣的方法，了解他们的想法和需求。

通过市场研究和反馈机制来了解你的目标读者，并帮助正确的人找到你的作品。

2. 发掘你的激情和兴趣

思考哪些话题能让你兴奋和滔滔不绝地谈论。

选择你最关心和熟悉的领域来写作，这样你可以更容易地激励他人。

记录你对话题的讨论内容，并将其整理成初稿。

3. 塑造真实的人物形象

展示人物的缺点、弱点和个性特点，使他们更加真实。

通过让读者与人物产生共鸣来增强连接感。

4. 以激励他人为目标进行写作

诚实地讲述自己的故事或知识。

思考如何让读者感受到激励，并了解激励的影响。

制定营销计划，让正确的读者找到你的作品。

真切地认识到自己的故事是有价值的，自己是值得尊重的。如果你的作品真正激励了他人，那么你应该得到赞赏和关注。

5. 让读者通过间接体验来感知生活

即使是非虚构作品，也可以包含案例分析，让读者更加真实地体验。

展示你的能力，展示你的内容如何帮助他人。

提供真实的结果，吸引读者的兴趣。

6. 使非虚构作品的内容更加清晰

将自己放在培训不懂的人的角度，思考培训的顺序和问题。

解答和解释这些问题，展开细节说明。

7. 在非虚构作品中创建"线索链"

每个章节都传递一部分信息，引导读者逐步学习并能够实践所学。

筹划作品结构时，考虑读者需要哪些线索才能解开谜题。

8. 处理写作时的情感

意识到写作时勾起的情感是一种宝贵的礼物，要接受和承认它们。

静下心来解决或反思感激这些情感，不让其压垮我们。

写作时用情感与读者心灵相通，创造共鸣。

9. 丰富描写

使用更加丰富、戏剧化和生动的词语来描绘事物。

清晰地呈现所描述对象的细节。

10. 摆脱写作困境

遇到写作瓶颈时，花时间研究相关背景资料。

对于虚构作品，深入了解人物细节和历史。

对于非虚构作品，研究读者的期望和需求。

11. 提高作品易读性

制作一张清单，列出已阐述和计划的内容，调整顺序以形成逻辑流。

确保逐步阐述和构建内容，使读者获得预期结果。

12. 逼真地呈现事物

通过多方面的描述，触发读者的五感体验（形状、颜色、气味、触感、声音等）。

使读者能够身临其境，与作品产生共鸣。

13. 理解书籍结构的优劣

如果不确定如何构建文章结构，可以参考自己所喜欢和受益的书籍。

选择与自己写作话题相关的五本喜欢和受益的书籍，研究它们的结构和共同点。

同时选取五本感受不好的书籍，查找它们的结构问题，从中学习优化自己的结构。

14. 挖掘工作和生活中的潜在内容

重新审视过去写作但尚未发表的内容。思考如何改进和解决其中的问题，可能形成一本书或系列书。

确定每本书的重点和核心内容。

15. 融入情感的写作

在写作中融入情感内容，吸引读者并与之产生共鸣。

使用独特而真实的声音来呈现人物和事物。

如果你有幽默感，可以适当插入一些轻松的语言。

16. 利用人们短暂的注意力

将话题分成小块进行探讨，构建一系列篇幅较小的图书。

利用读者的注意力短暂特点，以吸引和保持读者的兴趣。

17. 编写文章标题

对于非虚构类书籍，使用问题作为最佳章节标题，目录可以是问题清单。

以《马上写出好文章》的作者为例，他就是使用问题作为 40 多个章节的标题。

18. 通过对话突破写作瓶颈

找一个录音机，让你的朋友就卡住的问题对你进行采访。

在安静的环境中进行对话，这样你可以得到答案并突破写作瓶颈。

19. 热情对写作的影响

当你的思维超过手指的速度时，先将思绪写下来，过一段时间再回来修改。

逐渐简练语言，避免使用过多冗长的词语，确保句子的完整性。

最后进行拼写和语法检查，也可以借助 ChatGPT 等工具来帮助修改文章。

20. 分解大工程

当面对一个庞大的写作项目时，往往会感到无从下手。

将写作任务分解为每天一篇 500-1000 字的小文章，每篇都涉及作品主题的不同方面。

在两个月内完成一本 60-100 页的书籍。

之后对文章进行排序，添加衔接内容，完成整本书的写作。

21. 确保内容的流畅性

在写作中添加一些"衔接性内容"，提醒读者接下来需要思考的内容，需要仔细阅读的部分以及前后文之间的联系。

作为作者，我们对作品非常熟悉，了解各个部分之间的关系，但读者并不了解。

确保内容的流畅性，让读者能够顺畅地理解和消化信息。

22. 克服写作障碍

当面临文思枯竭的困境时，审视人物行动，这样他们的故事就能再次流畅起来。

将写作任务分解为可应对的小目标，从容易的地方开始，快速获得成果。

现在可以借助 ChatGPT 等工具来克服写作障碍。

23. 理解创作的目的——为你和读者

思考你希望从这本书中获得什么，以及你希望给读者带来什么。

这两个问题的答案将决定书籍的结构、写作风格和呈现方式，就像一封长版推销信。

24. 背景资料的重要性

在创作虚构作品时，在写作前期准备相关任务和细节的背景资料。

为人物准备家谱、为发生地准备研究资料等。

这些背景资料的趣味性不亚于故事创作本身，能够为写作提供极大的便利。

25. 编写清晰的操作指南

如果需要解释如何完成一个任务，最简单的方法是展示实际完成过程。

理想情况下，可以使用屏幕录制和视频制作软件，然后进行文字整理。

26. 用词对写作的影响

针对非虚构类作品，了解目标读者所属的社会经济阶层，选择适合他们的词汇。

可能需要学习一些专业词汇，这些词汇只在当前话题的语境中使用，确保准确无误地使用。

27. 选择写作主题

思考你的客户或与你讨论该主题的人经常问的问题（例如，你的客户经常提出的前十个问题），从这些问题开始写作。

这样做可以确保你的写作与读者的需求和兴趣密切相关。

28. 少即是多的原则

在设计书籍时，确保章节清晰、脉络明确，图表丰富，避免大段的文字阐述。

合理排版和留白，使书籍易于阅读，每个部分都能轻松掌握，提供更好的阅读体验。

如果你的书籍按照这种留白充足、易于阅读的方式设计，相同的字数下，页数可能会增加，创造出排版清晰、易于阅读的系列丛书，实现双赢。

29. 找到情节主线

一个故事基本包括：人物和剧情介绍，一个小冲突的描写，解决冲突，接着出现更大的冲突或威胁，最后通过英雄主义解决冲突，完成故事。

如果每个环节都有关键的素材，你就能填补中间的空白，使情节发展更加连贯。

30. 利用重大生活事件创造现实感

在创作虚构作品时，确保人物有自己的生日、周年纪念日和其他重要的生活事件，并记录在背景资料中。让这些事件在你所写的故事中发生，推动情节发展。

对于非虚构作品，如果主题与生活事件相关联，也可以采用同样的处理方式。通过具体的建议，让读者能够将所学应用于实际生活，提高知识和技能的掌握程度。

回顾你已经写好的作品，看看是否可以通过与实际生活的联系来进一步提高其质量。

31. 利用感官描述

一本书或一篇文章的开头应该迅速吸引读者的注意力。最好的方法是通过具体的描述让读者产生身临其境的感觉，使用视觉、听觉、味觉、触觉和嗅觉方面的形容词。

在写作过程中，检查每一段所使用的词语，尽量丰富它们，通过增加或修改内容来唤起读者的感受。

32. 创建良好的阅读体验

找到一两本能够让你完全沉浸其中的书籍，并发现它们的优点。思考好书在内容和呈现方式方面有哪些令人钦佩的地方，并将其应用到自己的写作中。

遇到创作瓶颈时，停下来思考读者希望了解接下来的内容是什么，以提供连贯而有吸引力的阅读体验。

33. 写作长度

估算每一页的字数，不要过多。在出版之前，不要试图写一部百科全书，而是让读者能够快速、容易地接受信息，并合理划分内容。

34. 研究细节

确保背景设定准确，年表在回忆录中的正确性，引用的信息科学准确无误。

35. 回归生活，追求清晰

回忆自己的经历，回想感受、景象、声音、气味、味道、质感、身体反应等。尽可能详细地使用形容词和描写性强的文字将它们记录下来。

36. 书写对话和交谈

平衡缩略和标点，营造个性化的感受，拥有独特的语言风格，可以运用口头语。

确保对话流畅自然，表现出人物之间的差异和个性。

37. 为谁写作？

不要涵盖过多的主题或想法，保持简洁，针对特定的目标读者。

考虑你的作品将会被哪些人阅读，为他们提供有价值的内容。

38. 激励读者

要激励一个人，并不需要了解他生活中的每个细节，只需要了解最可能真实的情况，看他是否面临你想探讨的问题。

提供能引起目标受众共鸣的内容，让他们产生代入感和共鸣。使用描述性和情绪化强的词汇引起同理心，然后使用较为温和的词汇告诉他们可以采取的改变行动，最后再次使用强烈的描述性和情绪化词汇阐述改变的好处。

39. 添加幽默

使用幽默时要慎重，如果可能，尽量把自己作为取笑的对象，以积极的方式调侃他人。

可以考虑添加卡通插图来增加幽默效果。

40. 克服写作障碍

实践你要写的内容，全身心地投入其中。记下每一步的笔记或写好腹稿，然后回过头来继续写作中遇到困难的部分。

41. 不要假设读者已知

在写作时，不要假设读者的知识起点有多高，尽可能清

晰地提供细节和背景信息，以确保读者能够理解。

7 个要点

✧ 激励读者的关键要素，包括定义目标读者、与读者建立心理共鸣、了解目标读者的需求和期望。

✧ 发掘个人的激情和兴趣，并选择关心和熟悉的领域来写作。

✧ 塑造真实的人物形象，展示他们的缺点和个性特点，以增强读者的共鸣。

✧ 以激励他人为目标进行写作，诚实地讲述自己的故事或知识，并制定营销计划来吸引正确的读者。

✧ 让读者通过间接体验来感知生活，包括使用案例分析和提供真实的结果。

✧ 使非虚构作品的内容更加清晰，包括从读者角度思考培训顺序和问题，并解答和解释这些问题。

✧ 在非虚构作品中创建"线索链"，每个章节传递一部分信息，引导读者逐步学习并实践所学。

3 个要点

定义目标读者和建立心理共鸣：确定你的目标读者，并思考他们的需求和期望，通过市场研究和反馈机制来了解他们，并与他们建立心理共鸣，了解他们的想法和需求。

以激励他人为目标进行写作：诚实地讲述自己的故事或知识，思考如何让读者感受到激励，并制定营销计划，让正确的读者找到你的作品。真切地认识到自己的故事是有价值的，如果作品真正激励了他人，应得到赞赏和关注。

丰富描写和逼真呈现：使用丰富、戏剧化和生动的词语来描绘事物，触发读者的五感体验，使读者能够身临其境。同时，在创作虚构作品时，准备背景资料和重大生活事件，以增强现实感和推动情节发展。

如果只保留一个要点

以激励他人为目标进行写作：通过真实而激动人心的故事、知识或见解，努力激发读者的情感，使他们受到启发、鼓舞或感到共鸣，从而成为你作品的忠实读者。

第 72 本 少即是多

本田直之的一本书，他还写过《杠杆阅读术》、《杠杆时间术》、《杠杆思考术》等畅销书。

我们已经从物质的获得带来幸福的时代，进入了减法时代。物质的获得变得更容易，但并没有让人更幸福，或者快乐持续的时间很短，随之而来的是担心、忧虑和负担。真正带来幸福的反而是减法，如何做减法？断舍离。“Less is more.”将生活化繁为简，就必须认真思考自己的生活乃至人生。重要的是要通过我们“自己的意志”来做选择。

书中有两个建议：双城生活、降低幸福的阈值。

新幸福的十个条件

一、享受工作；

二、有关系亲密的朋友和家人；

三、拥有稳定的经济来源；

四、身心健康；

五、拥有富有刺激性的兴趣和生活方式；

六、拥有自己的时间和自由；

七、能够选择适合自己的居住环境；

八、具备有效的思维习惯；

九、能够放眼未来；

十、感觉自己每天都在不断地向目标前进。

18 个改变生活的建议

（1）从节约到选择简朴。

（2）从拥有金钱变成拥有时间。

（3）从地位提升到追求自由和能力的提高。（人们容易陷入大公司中的层级的追求中。大家尊敬人，是因为你这个人，还是你的职位？）

（4）大企业不如自由职业。

（5）从一味地推销到提供意见。

（6）增强自己的实力。

（7）愉悦地面对辛苦。

（8）要保持独立思考。

（9）小众市场更有消费力。

（10）加薪不如个人品牌的提升。

（11）多处办公，移动办公。

（12）用生活方式来进行社交。

（13）追求生活中的小确幸。

（14）在生活中追求一些刻意的不方便。

（15）精神层面比金钱层面更重要。

（16）重质不重量。

（17）不与他人比较。

（18）改变既定的生活模式，享受变化。

第 73 本 你要如何衡量你的人生

《你要如何衡量你的人生》是由克里斯坦森（Clayton Christensen）、詹姆斯·艾尔森（James Allworth）和卡伦·迪伦（Karen Dillon）合著的，英文书名为：《How Will You Measure Your Life》。

这本书探讨了个人生活中的重要问题和决策，以及如何寻找和实现有意义的成功。它提供了一种框架，帮助读者思考自己的目标、价值观和人生意义，并提供了一些实用的建议和思考点。

幸福的人生有三个要素：成功的事业，家庭和朋友，保持正直。

成功的事业

成功不应仅仅定义为财务上的成就或职业地位。相反，它涵盖了个人成长、实现自己的潜力以及对自己所从事的工作有深刻影响的能力。

动力因素：有挑战性，获得认可，责任感，个人成长。

定义自己的目标：成功的首要步骤是明确定义自己对事业成功的含义。每个人对成功的定义可能不同，因此重要的是反思和确定自己真正想要实现的目标是什么。

创造价值：成功的事业通常与创造价值密切相关。从长远来看，真正的成功源于你能够对他人产生积极影响和创造价值。这可能包括解决问题、满足需求、提供有益的产品或服务等。

对客户和利益相关者负责：另一个衡量事业成功的重要标准是你是否能够满足客户的需求并超越他们的期望。此外，你还应该关注与你的事业相关的利益相关者，包括员工、合作伙伴和社会大众。与这些利益相关者建立积极的关系并履行你对他们的责任也是事业成功的重要方面。

持续学习和适应性：书中强调了持续学习和适应性对于事业成功的重要性。在不断变化的商业环境中，能够不断学习新知识、发展新技能，并适应变化是至关重要的。这包括培养创新思维、保持好奇心、寻找新机会以及不断提升自己的能力。

家庭和朋友

建立良好的家庭和人际关系系统对于个人幸福和成功至关重要。作者强调了家庭和朋友关系的重要性，以及如何投资时间和精力来维护和发展这些关系。他

们提供了一些关于如何平衡工作与家庭、建立亲密关系以及培养深厚友谊的建议。

我们到底在家人身上投资了一些什么?

投资时间和精力：构建良好的家庭和朋友系统需要投资时间和精力。作者强调了重要的家庭价值观和人际关系的重要性。他们建议将家庭和朋友关系放在首位，并为其分配足够的时间和关注。

建立亲密关系：书中强调了建立亲密关系的重要性。这包括与伴侣、子女和其他家庭成员之间建立亲密、支持和理解的关系。作者提供了一些建立亲密关系的建议，如沟通、共同参与、倾听和支持。

培养深厚友谊：除了家庭关系，书中还强调了培养深厚友谊的重要性。作者认为，真正的友谊对于个人的幸福和支持至关重要。他们建议寻找志同道合的人，建立互相支持和信任的友谊，并为维护这些友谊投入时间和努力。

平衡工作与家庭：书中讨论了平衡工作与家庭的挑战。作者提倡在工作和个人生活之间建立健康的平衡，并创造时间和空间来与家人和朋友相处。他们强调了建立有效的时间管理和优先事项设置的重要性。

深入理解他人需求：为了构建良好的家庭和朋友系统，书中还提到了理解他人需求的重要性。作者鼓励读者倾听和关注他人的需求，并努力满足这些需求。这包括尊重和支持他人的目标、愿望和感受。

保持正直

书中强调了保持道德和正直的重要性。作者指出，在追求成功和幸福的过程中，坚守自己的价值观和道义原则是至关重要的。他们鼓励读者在决策和行为中始终保持诚实、正直和道德准则，并认识到这对于个人幸福和对社会的积极影响具有重要意义。

100%的正直比 98%的正直更容易做到。

建立一种明确的标准：当你设定一个 100%正直的标准时，你为自己设定了一个明确、无歧义的行为准则。你知道自己在道德和正直方面不能做出任何妥协。这种明确的标准能够帮助你做出正确的决策，并在面临诱惑或道德困境时保持坚定。

避免滑坡效应：滑坡效应是指当你容许自己在某些情况下稍微放松道德准则时，很容易陷入连锁反应，最终远离原本的正直标准。如果你接受 98%正直的标准，那么每次你在某些情况下稍稍放松时，你就会更容易接受进一步的偏离。而

100%的正直标准则能帮助你避免这种滑坡效应，因为你始终对自己的行为持高标准。

建立信任和声誉：拥有 100%的正直标准能够帮助你建立信任和声誉。当你始终如一地遵循正直的准则，他人会认识到你的坚定和可靠性。这有助于建立良好的人际关系，促进合作和共同发展。

内心的平和与道德满足感：实践 100%的正直可以带来内心的平和和道德满足感。当你知道自己在道德上没有妥协时，你能够与自己和解，并享受道德正确行为所带来的满足感。这有助于培养内在的安宁和幸福感。

同样，100%的坚持比 98%的坚持更容易。

这是因为当你设定一个 100%的标准时，你对自己的期望和要求更高。你没有给自己留下任何借口或可接受的余地，而是决心完全遵守承诺。这种坚定的态度使你的决策和行动更加一致和明确。

相比之下，98%的坚持允许你在某些情况下有所放松或妥协。你可能会觉得自己还是在符合要求，因为你仍然保持了大部分的努力和坚持。然而，这种放松可能会导致逐渐的滑坡效应，让你逐渐远离最初设定的目标。

此外，将 100%的坚持作为目标可以帮助你建立自律和意志力。通过不断地锻炼自己，你可以逐渐培养出更强大的意志力和抗挫能力，从而更容易坚持下去。

永久链接：shenlb.me/life

第 74 本 指数基金定投（手绘版）

《指数基金定投（手绘版）》作者艾玛·沈还写过一本适合理财小白们阅读的书《理财就是理生活》，这本书因为是手绘版，所以读起来比较轻松。

钱放在银行跑不过通货膨胀，平常上班又太忙，读不懂财报，没有太多时间进行各种技术分析，而一种比较简单、安全的赚钱方法就是**指数基金定投**。

指数基金定投的六个优势

投资门槛低，几十元也可以入场。

长期来看，比定期存款收益要高。

分散了投资风险，没有绑定在 1、2 只股票上。

操作方便，省时省力。

还可以买海外基金，通过地区不同来进一步分散风险。

流动性极佳，方便投资变现。

为什么选择指数基金？

西格尔的《股市长线法宝》里统计了 1801 年到 2001 年的数据，两百年前的 100 美元到了 2001 年，各种投资结果差别巨大。



对于长线投资来说，股票收益还是比较高的，债券大概可以跟上通货膨胀。两百年时间有点长，如果人的一生有效投资时间为 30 年~50 年，可以从网上搜索沪深 300 的回测数据，10 年的年化收益率还是相当可观的，30 年的复利收益则会更大。但是，我们普通人一般不会有这种超长期的规划。

指数：指数公司或交易所根据一定的规则，选出来的几十只或几百只股票的组合。

指数基金：基金公司参照某个指数设立的基金，方便大家购买。

指数基金相当于“一篮子”股票，不把钱押在一、两只股票上，不是赚短期低买高卖的价格差，而是长期价值投资，赚估值抬高、企业发展的钱。《韭菜的自我修养》里也曾不断提醒韭菜们，不要频繁交易！不要频繁交易！不要频繁交易！安心努力工作，不断提升场外现金流。

基金分为：主动型基金和被动型基金。

主动型基金，基金经理要根据各种分析和市场变化，进行各种买卖操作，因为他比较忙，所以管理费也会收得高一些。但是不是在瞎忙呢？这就不好说了。

被动型基金，只需根据事先设定好的规则调整各个股票的权重，而且频率非常低，一年也就调整几次。所以指数基金是被动型基金，基金经理没有什么太多的选择权，只需根据规则操作即可，所以管理手续费也会比较低。

因此，被动型基金的基金经理只是被动地抄作业，不要小看这种抄作业，可以跑赢大部分的专业基金经理，巴菲特曾在 2007 年-2017 年与著名基金经理泰德·塞德斯进行了一场 10 年赌约，巴老直接用标普 500 指数基金，泰德则是精挑细选了 5 只基金，十年之后，标普 500 的年化收益为 8.5%，而那 5 只基金只取得了 0.3%~6.5%的成绩。所以巴菲特多次在公开场合推荐过指数基金。

波动越大的指数，越适合定投，低点的时候可以多买入筹码，高点的时候仍在场，不用担心错过（也就是 FOMO）。

定投需要有长期思维，做好这笔资金可以 7 年~10 年不动的准备，才可以看见“微笑曲线”。



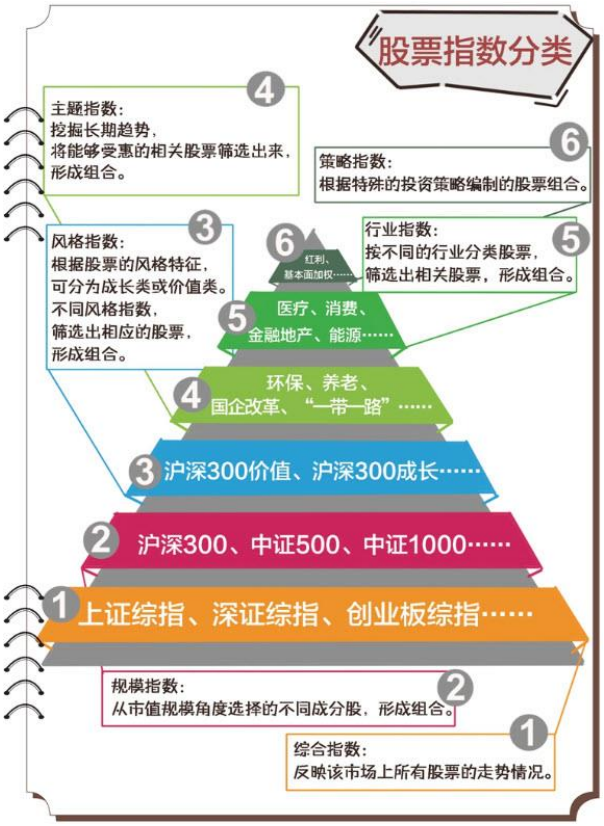
宽基指数

上证 50 指数：挑选上海证券市场中的 50 只规模大、流动性好的证券作为样本，综合反映上海证券市场最具市场影响力的一批龙头企业的整体表现。指数代码为 000016。

深证 100 指数：深交所规模最大的前 100 只股票。

沪深 300 指数：由上海和深圳证券市场中市值大、流动性好的 300 只股票组成，综合反映中国 A 股市场上市股票价格的整体表现。它有 2 个代码，上交所为 000300，深交所 399300。

买主动基金，就是在挑人（基金经理）；买指数基金，关键是挑指数。。



通过 QDII 还可以买境外的指数型基金产品（恒生指数、标普 500、纳斯达克 100 等），QDII（Qualified Domestic Institutional Investor）是指合格境内机构投资者。

QDII 基金：在一国境内设立，经该国有关部门批准从事境外证券市场的股票、债券等有价证券业务的证券投资基金。

窄基指数

行业指数：针对材料、可选消费、必需消费、能源、金融、医药、工业、信息、电信、公共事业等还有不同的行业指数，如果你看好某个行业的未来发展，可以定投某类指数。但如果判断错误，可能回本需要较长的时间。

主题指数：针对一带一路、区域链、科技龙头、5G 通信、新能源等不同的主题的一些股票。

买宽基指数相当于买国运，窄基指数则需要对未来趋势有一定的判断力，对某个行业、领域有更深的理解。

如何挑选指数基金

可以从场内购买，也可以从场外购买，这里的“场”就是指交易所。

场内购买，优点是：交易费用低，资金利用率高，交易迅速，到账快。缺点是：需要在某个交易所开户，手动下单，有最低交易量限制，容易受行情影响。

场外购买，优点是：可选择的基金品种多，各大银行、支付宝上都可以直接操作，资金也没有限制，可以设置自动定投的规则。缺点是：交易慢、到账慢，交易手续费较高。

ETF 基金：交易型开放式指数基金(Exchange Trades Funds)，属于场内基金，适合机构投资人和资深投资人，申购门槛高。

LOF 基金：上市型开放式指数基金（Listed Open-Enden Funds），有场内和场外，适合散户，门槛低。

有一种 ETF 联接基金，可以直接场外交易，门槛低，手续费也与 ETF 相当。

手续费有：

- ✧ 申购费，经常有打 1 折的基金
- ✧ 管理费，给基金公司的劳务费
- ✧ 托管费，给银行的，我们的资金都是放在托管银行的
- ✧ 销售服务费，给指数基金所有
- ✧ 赎回费，持有时间超过一定期限的为零费率

各种基金都有手续费，我在研究债券的时候，也是把所有感兴趣的产品列个清单认真分析一遍。支付宝里有些产品有福利券，最高能省 88 元。

债券类基金分析	基金规模（亿）	基金经理	买入费率	管理费	卖出费率	备注
博时双季乐债券A	3.79	9年	0.03%	0.25%	0	锁180天，可以用福利。
国联安恒悦90天A	13.62	10年	0.04%	0.25%	0	3个月，可以用福利
兴证全球恒悦180天A	9.82	8年多	0.03%	0.35%	0	锁180天，可以用福利。最多买5万。
华安众享180天中短债A	3.29	6年多	0.03%	0.35%	0	锁180天，可以用福利。
兴业添利债券	103	14年	0.06%	0.40%	0	锁7天，不可以用福利
博时利发纯债A	30.64	8年多	0.08%	0.40%	0	锁30天，不可以用福利
鹏华丰禄债券	59.66	7年	0.08%	0.40%	0	锁1年卖出费率为0，不可以用福利
博时信用债纯债债券A	118	9年	0.08%	0.40%	0	锁180天，不可以用福利。
鹏华年年红一年债券A	31.23	7年	0.08%	0.45%	0	锁1年，可以用福利
易方达信用债纯债债券A	70.5	12年多	0.08%	0.45%	0	锁2年卖出费率为0，双经理，不可以用福利

挑选指数基金的诀窍：

（1）不选规模小于 2 亿元的基金；

（2）跟踪同样指数的基金，手续费（申购费、管理费、赎回费）越低越好；

（3）选择跟踪误差较小的指数基金

有些指数基金后面有“增强”2 个字，意思是基金经理认为自己不是被动地跟踪指数，还可以进行某种“增强”优化，当然是否能够跑赢标准指数就很难说了，因为基金经理有操作，所以管理费率一定高一点。

一直亏，怎么办？

长期来看，每周定投与每月定投差距不大。新手可以先进行每周定投，持续记录 1 年，找到佛系的感觉后，再改为每月定投。

每一次下跌都看作一次机会，可以捡到便宜的筹码。

定投亏损的主要原因：

（1）投着投着，没钱了，因为突然要买房、买车……要用闲钱投资，做好资金规划，每月工资到账后，扣除每月的消费，留好备用金，再用一定比例定投，参见《上班赚小钱，四本存折赚大钱》。

（2）一把梭，所有资金买在了高点。

（3）无法承受持续 2、3 年的亏损，放弃定投。

（4）没有止盈线，我感觉下面这个温度计挺有参考价值。



做一份属于自己的定投计划

（1）每月收入是多少？每月的花费是多少？准备拿出多少比例进行投资？

（2）准备定投的指数有哪几只？2~4 只即可。

（3）列出几个基金的手续费，资金规模、跟踪误差等数据

（4）建立定投计划，每周还是每月

（5）写下止盈策略

（6）写下补仓策略

永久链接：shenlb.me/invest-index

第 75 本 上班赚小钱，四本存折赚大钱

《上班赚小钱，四本存折赚大钱》这本书出版于 2011 年，时间有点久远了，而且是韩国人写的，有些内容可能并不适用于中国国情，但对于我们工薪阶层仍有一定的参考意义。

作者主要是想建立一套适合工薪阶层的自动理财系统，在《我来教你变富》中也有类似的系统。

财富加速方程式

作者首先提出了一个问题：有多少钱才算富？

600 万元吗？这里译者已经把原著里的韩元转换为了人民币，2011 年的 600 万应该相当于 2024 年 1000 多万吧。

如果年薪 30 万，一分不花存起来，要 20 年。现实情况中，我们要交税，衣食住行要花钱，要养孩子，要看病，如果每年能够存下 20%，则需要 100 年。更糟糕的是，即使存了钱，因为通货膨胀，同样的钱，时间不同，购买力相差很大。所以说，成为富翁并不容易。

作者有一个关于 600 万元富翁的统计数字，有 14%依靠继承财产，48%是事业有成，17%是因为高收入，21%是其它方法，这些统计数字的准确性暂不考证。如果我们不是富二代，还是有希望致富的。

作者给出了一个财富方程式：

$$财富=对钱的迫切程度\times复利\times时间^2$$

对钱的迫切程度是指你存钱的决心和具备的动力，而不是指贪欲。内心想的是“我要变富”，而不是“我要是能成为富翁就好了”。

复利是世界第八大奇迹，假设你工作 30 年，不用每年赚 20 万，只需每年投资 6 万元，并把复利收益率做到 7%。如果你能做到 8%，那积累到 600 万会更快。不要小瞧 1%的收益率，在时间的作用下会越变越大。

每年追加投资6万元的投资收益表 （单位：元）

每年追加金	税后收益率（年复利）	5 年	10 年	20 年	30 年
60 000	4.00%	337 980	749 160	1 858 140	3 499 680
	5.00%	348 060	792 360	2 083 140	4 185 600
	7.00%	369 180	886 980	2 631 900	6 064 380
收益率 1% 的差异		10 080	43 200	225 000	685 920
收益率 3% 的差异		31 200	137 820	773 760	2 564 700

EXCEL 里有一个 RATE 函数可以方便地计算这个复利率，每年投 6 万，投资期限为 30 年，未来预期价值是 600 万，则公式为：RATE(30，-6，0，600)，公式里的 30 表示连续投资的期数，-6 表示每年支出 6 万，0 表示从身无分文起步，600 表示我们最终想有 600 万。



银行里显示的利率是指年利率，是按单利计算的。

比如某银行 6 个月定期存款利率为 1.85%，1 万元存半年，到期利息为 10000 * 1.85% *0.5 = 92.5 元。

3 年定期存款利率为 3.85%，1 万元存 3 年后，利息为 10000 * 3.85% * 3 = 1155 元。

如果把 3.85%换算为年复利率，则：

pv * (1 + rate) ^ 3 = pv * (1 + 0.0385 * 3)

rate = (1 + 0.0385 * 3) ^ (1/3) - 1 = 0.0371 = 3.71%

财富方程式里的最后一个因素是时间，在投资之前主动学习理财投资知识，慎重地做出选择，投资之后安心工作，提升知识技能，增加收入，耐心等待，通过复利帮我们创造更多的财富。

如何设定适合自己的财富目标？

对于工薪阶层，把财富目标设定为 1 个亿，肯定是痴人说梦。这一小节里作者介绍一种比较容易上手操作的制定财富目标的办法，它是根据个人情况计算得来的。

首先，要掌握自己目前的财产状态，列一张资产负债表，计算出净资产，再按 4%或 7%的年复利率增长，预期 10 年、20 年、30 年的净资产金额。

如果当前自己的净资产是 50 万元，则 20 年、30 年的目标可以按复利公式计算出来。可以看到，20 年后财富目标是 193 万。

500,000	10年	20年	30年
4%	740,122	1,095,562	1,621,699
7%	983,576	1,934,842	3,806,128

然后，再了解自己的平均收支金额，计算出每月可存金额，再按 4%、7%计算出复利收益。

如果一年可以存下 5 万元，则可以根据下面的快速计算表格得出 20 年、30 年后的财富目标。20 年后，目标是 219 万。

税后收益率（年复利）	10 年	20 年	30 年
4%	×12.49= 元	×30.97= 元	×58.33= 元
7%	×14.78= 元	×43.87= 元	×101.07= 元

再把两个财富目标加起来，193 + 219 = 412 万。也就是说，你当前有 50 万资产，每年存 5 万，你的 20 年财富目标是 412 万，你需要进行复利投资，并且把年复利率做到 7%。

作者在第一章的末尾给出了几张速算表格，可以帮助读者快速计算出财富目标。

还要注意的是，物价上涨率也是复利式增长的，如果每年物价上涨 3%，现在的 100 元，在 10 年后相当于 74 元，20 年后相当于 55 元。

简单理财三步走

作者设计了一套理财系统，每个月花在这上面的时间不超过 2 小时，不需要做到事无巨细，也能有序运转。

分为三个步骤。

第一步：控制好支出并充分储蓄

首先弄清楚自己的每月支出情况，剩下多少，才能积攒更多的钱。

每月支出的钱，不同的人差异挺大，只要开始整理一份支出表格，几个月后就会对自己的支出情况大致有所了解。作者也给出了一份支出分类表格。

公共支出	所得税等	所得税、社会保险费、医疗保险费、劳动保险费等
固定支出	负债偿还利息	住房贷款偿还利息、汽车贷款偿还利息、信用贷款偿还利息等
	住房相关支出	物业管理费、租金（租房费）、水费、天然气费、电费、通讯费（有线电话、网络）等
	子女相关支出	幼儿园费、补习班费等
	保障性保险费	终身保险、定期保险、医疗保险等
变动支出	家庭生活支出	菜钱、偶尔外出吃饭的费用、休闲费、服装费、医疗费、子女零花钱、手机费、车油费、大众交通费等
	社会生活支出	社交费、零花钱、聚餐费、红白喜事费用
季节性支出	财产税等	财产税、汽车税、汽车保险费、过节费、休假费等

对于国企工作人员来说，拿到实发工资时，所得税、社会保险等公共支出已经扣除了，几乎不需要整理。其它固定支出、变动支出和季节性支出，也不需要分得那么细，将这些费用分摊到每个月即可。

作者建议将这些支出分为必要支出和非必要支出，通过尽可能减少不必要的消费以获得更多的投资资金。每月的工资到账时，将消费的金额预留出来，放在一个专门的存折里，来控制消费。

如果能够用平时支出的 90%生活一个月，并且没有什么困难，则说明下个月可以使用更少的钱生活。主要是规定一个适当的支出标准，养成每月定额消费的习惯。

而我更喜欢《我来教你变富》一书中提到的无负罪感消费概念，作者还给出了一个有意识消费计划以及建议的比例：

- ✧ 固定支出（房租、水电、债务、电话费、交通、日用品等）：实得工资的 50%-60%
- ✧ 投资（养老保险、健康保险等）：10%
- ✧ 储蓄（度假、房子首付、应急备用金）：5%-10%
- ✧ 无负罪感消费（外出就餐、喝酒、看电影、购买穿的用的）：20%-35%

在《有钱人想的和你不一样》一书中，则给出了如下的分配比例：

- ✧ 10% 财务自由账户，用来投资或创造被动收入。
- ✧ 10% 玩乐账户，每月必须花，还要花光。
- ✧ 10% 长期储蓄账户。
- ✧ 10% 教育账户。别忘了投资自己。

✧ 50% 必需品账户。

✧ 10% 给予账户。

中国的电子支付已经无处不在，我研究了一下支付宝，发现里面有一个“小荷包”功能，可以设置一个单独的账户，把扣款顺序设置为优先，则每次消费的时候，则可以默认从这里扣除。如果遇到出差之类的公务活动，因为可以报销，不算消费，则可以使用信用卡等其它付款方式。

第二步：预留备用资金

人生总会有一些意外，要在储蓄的时候留下一些备用资金，这里作者建议了一个大致的金额。也就是每个月支出费用的 3 倍，也就是说即使收入完全中断，也能维持 3 个月。我发现可以在支付宝里再设置一个“小荷包”，并且设置为只进不出。

还要准备买一点保险。这里作者也给了一个建议，大概是月收入的 5%-7%。国企的收入里一般都交了保险，如果感觉不够，还可以再买一点其它的保险作为补充。感觉关于保险的话题，还需要阅读其它专门的书籍或课程才能搞明白。

子女教育金也要提前留下来。

第三步：长期投资

控制了消费，有了储蓄，并且预留了备用资金，最后才是投资。

不能忘了财富方程式里的复利。

即使收益率很低，也要长期复利投资。

投资的第一原则是**不亏损**。

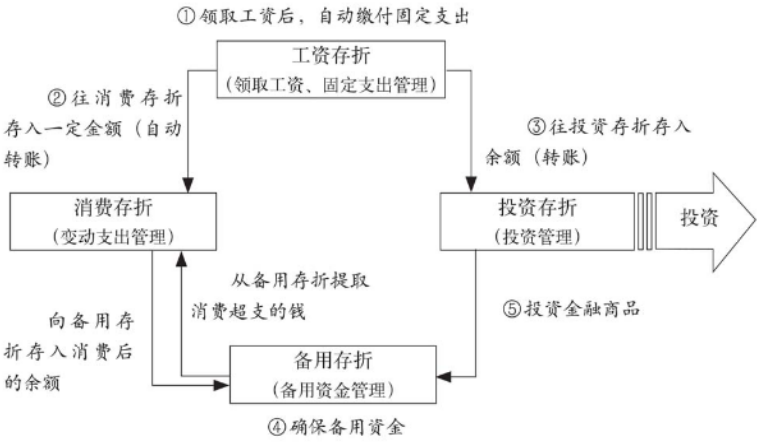
一开始不要追求非常高的年复利收益率的投资产品，能够连续 10 年、20 年把收益率做到 4%~7%已经可以获得相当可观的收益了，可以从定期存款、余额宝（货币基金）、债券、指数基金慢慢学习、尝试，形成自己的资产配置。

这本书里只提到了控制消费，相当于“开源节流”里的“节流”，没有提及“开源”，还要在支出里留出一笔“投资自己”的费用，买书、学习课程，提升认知，努力工作，获得晋升，来增加收入。

向理财自动化迈进

本书书名中的四本存折在这一章出现了，四本存折分别是：工资存折、消费存折、备用存折、投资存折。它们是根据用途来命名的，第一本存折来自于工资收入，后面三本存折分别对应于理财三部曲里的用途。

这里需要建立一种自动转账系统，当每月的工资到账后，自动缴付各种固定支出，把下一个月的生活费自动转账到消费存折，剩下的全部转到投资存折。转到投资存折的钱，先确保备用资金，再投资到各种金融产品。



第一本：工资存折

是领取工资、管理固定支出的存折。假设月末工资到账，把房租等固定支出设置好自动转账；再自动转账一定的金额到消费账户；最后把剩下的钱转到投资账户。这时，工资账户余额应该为 0。

如果工资在月末到账，可以设置下月 1 日的自动转账，2 日再把余额转到投资账户，这样就完成了所有基本操作。

第二本：消费存折

前面已经摸清了每月的消费情况，每月转到这个消费存折里有一个定额。每月的衣食住行和娱乐，都从消费存折里支出，而且尽量不使用信用卡，这样方便月末的统计。

如果在月末的时候，消费存折里还有结余，则可以转到备用存折里。

如果有计划外的支出，则可以先从备用资金里提取。

如果这个存折里的钱在每个月都无法满足生活费的开支，则可能需要提高消费存折的定额。

第三本：备用存折

保存平常月度消费的 3 倍以上资金，以备不时之需。如果由于计划外消费动用了备用资金，要及时补充。

第四本：投资存折

关于投资的内容，作者把它放在了下一章介绍。

作者在这一章的末尾提供了 5 张表格，输入 2 张表格，可以生成资产负债表、收入和支出情况分析结果、储蓄比率分析结果。

把“别人的钱”变成“自己的钱”

资产分为优良资产、不良资产。优良资产是可以产生收益的资产。不良资产不仅不能产生收益，价值反而会不断减少，比如汽车，当然了，它给生活带来的便利不能只从金钱方面来衡量。

书里经常提到韩国公寓的传贳金，是指把一定金额的钱押着，利息归房东，到期后把本金还回来的一种租房方式。这个事情也能通过收益率的计算来评价是否合算，如果理财水平能够高过押金这段时间产生的利息，这种则是不合算的。

负债可以分为优良负债和不良负债。优良负债是指可以随时卖掉该资产偿还负债，也就是资产收益大于负债。但是要注意，负债也是以复利方式增长的。分期贷款买车是不良负债，因为这种事情的本质就是借钱提前消费。

借钱投资是一种贪婪的行为，会造成动作变形，失败的风险会增大，所以应该用闲钱去投资，我们普通人在技术分析、资金量、消息来源等方面绝对无法与基金经理相比，我们唯一有的优势是没有赎回的压力，而这需要建立在闲钱投资的基础上。

作者认为贷款买自己居住的房子是优良负债，韩国人与中国人都渴望拥有自己的房子。关于是否可以贷款买房，作者的观点是持赞成态度的，但同时他也给出了两点建议：

每月要还的本息不要超过税后收入的 30%。如果税后收入是每月 5000 元，则每月贷款本息不要超过 1500 元。

每月要还的本息不要超过没有负债时可存金额的 50%。例如：如果无贷款的时候每月可以存 5000 元，则贷款金额就不要超过 2500 元。

所以作者还是不赞成房奴的，也就是说即使贷款买了房，也要有储蓄。

让小钱变大钱

投资像一场马拉松，想要体验复利的魔法，需要足够长的时间，因此需要制定一个能够长期保持的原则和战略。

首先，要保住投资本金。

然后，让本金升值速度超过物价上涨率。

我们的一生中，大量用钱的阶段主要有 5 个：

- ✧ 结婚的时候
- ✧ 买房的时候
- ✧ 子女上大学的时候
- ✧ 子女结婚的时候
- ✧ 退休后

所以需要为提前这些情况准备资金。每月可存金额里，要拿出 30%准备上面的资金，剩余的 70%再按 50:50 投资在债券和股票型基金。

作者在这一章里也简单地提到了主动基金和指数基金，而关于股票和基金的知识，就不要参考韩国人写的书了，还是得多学习一下国内的其它书籍。

需要注意的是，你存的备用金可能也是债券型或股票型基金，所有的投资里，根据年龄不同、风险承受能力不同，债券、股票的比重可以是 50:50，也可以是 30:70，或 70:30。

关于养老资金，作者给出一条建议：

养老资金的投资至少占每月可存金额的 20%，这是一定要遵守的最小比率。

投资有周期，如果你开始投资的时候正好是熊市，你可能第一年收益就相当不错，不要造成自己是投资天才的错觉，看看《实力、运气与成功》这本书，你只是运气好一点罢了。

另外，支付宝里有一个三笔钱财富规划，感觉与本书的思路也是挺类似的。



永久链接：shenlb.me/passbook4

第 76 本 我来教你变富

《我来教你变富》这本书的作者是 Ramit Sethi，他是一位美国的财务专家和博主，他在全书的开头指出了几个要点：

- 开始行动，不用追求完美。
- 犯错也没关系，越早犯错越好。
- 在喜欢的东西上花多少钱都不嫌贵，不喜欢的东西花一分钱也嫌贵。
- 好的投资并不炫酷，通常是买入并长期持有，相当无聊。
- 不要活在电子表格中，不要纠结于支出和市场的细小变化。

书中的有些内容并不太适合中国读者，因为美国的信用卡、银行、养老、保险体系与中国的并不一样，但他提出的自动理财系统是非常值得借鉴的。也就是说，当你获得了 1000 元收入的时候，可以非常清晰地知道该如何分配这笔钱，有大胆地消费，也有明智的投资，不需要纠结。

优化你的信用卡

如果有信用卡债务，应尽快还清这些债务。

如果没有信用卡，个人能够控制消费欲望，应该认真挑选一家银行，办一张信用卡。

我以前看过一本书，作者在一开始就建议剪掉信用卡，而本书的作者却是优化信用卡。看来如果一个人控制不住自己的消费，经常延期还款或分期还款，那最好剪掉信用卡；如果能够按时还款，则相当于有一笔 30 天-40 天的短期贷款，还可以增加信用评分，这个评分在贷款买房或买车的时候能够节省不少的开支，另外，信用卡还有一些消费奖励。

作者给出了关于信用卡的 6 条忠告：

- 按时还清信用卡，否则信用评分会降低，还要收取高额的滞纳金。
- 尽量免除信用卡的年费。
- 协商降低年利率。（在中国，能否协商？）

- 长期持有并经常使用主卡，但也不能太复杂，普通人有 2-3 张信用卡是没有问题的。
- 提高信用额度。
- 使用信用卡的特殊福利。

作者在这一章用了 50 多页的笔墨，可能信用卡在美国使用更加普遍。中国人一般不会在信用卡里有欠款，特别是我们 70 后这一代人，不会超前消费。而年轻一代的月光族，有没有信用卡欠款，我就不得而知了。

我也顺便查了一下芝麻信用分，819，还挺高的。



我还查阅了工商银行生成的信用报告，N 年前开了一张多币种卡，显示我有 10 多张信用卡，不过都没有逾期还款记录。

我当前共有 3 张信用卡：工行、建行、中信，额度分别是 4 万，2.5 万，7.2 万。建行的年费 160 元，一年内消费几次（可能是 5 次）就免费。中信的年费是 200 元，一年内消费 5 次就免费。工行的年费不知道，好像也是刷 5 次就免费。所以在中国，只要你不是粗心大意，完全可以年初的时候刷 5 次信用卡把年费的事情搞定。

关于信用卡，有些人还有空当接龙之类更激进的玩法，我是不敢尝试的。

战胜银行

国外有支票账户和储蓄账户。在中国，普通人很少使用支票。对于国有银行来说，定期的基准利率都是一样的，只有一些小银行有一些优惠政策。在几大国有银行开设账户，非常轻松，基本都没有什么年费之类的，也没有什么可以与银行谈判的。

做好投资准备

这一章里，作者给出了几个步骤，但并不适合中国国情，比如第一步的 401K 个人退休账户。

- 加入 401K 计划
- 还清信用卡及其它债务
- 设立个人退休账户，尽最大能力供款
- 如果还有余钱，投入到 401K
- 办理健康储蓄账户
- 投资自己

美国的 401K 计划可能比较像我国的社保制度，但还是有很大差别的。401K 是个人退休储蓄计划，由雇主和雇员共同参与，雇主通常提供 401K，但具体投资由个人自行负责。401K 还可以在股票、债券、共同基金等投资选项中做选择。401K 是税前的，取款时需要缴纳不低的税。中国的养老保险则由政府和特定机构管理，个人只负责每个月向里面存钱，其它没什么可以操作的。

中国的五险一金：养老保险、医疗保险、失业保险、工伤保险、生育保险、基本公积金（一般是住房公积金）。如果说五险二金，则是多了一个企业年金。所有这些里面，比较重要的是养老保险、医疗保险、住房公积金、企业年金。

每年初会根据去年的总收入情况计算一个基数，社保都按这个基数的一定比例来计算。个人部分和企业部分，不同的企业情况不大一样，我个人情况是：

- 养老保险 8%，单位配 16%，有封顶。
- 医疗保险 2%，单位配 9.4%，补充医疗 4%。
- 对于养老保险、医疗保险，个人账户里的钱是自己的，单位配套的钱自己不一定有权支配，有些公益性质。
- 住房公积金 12%，单位 12%，有封顶。
- 企业年金 3%，企业 8%。
- 公积金和年金，则都是自己的，住房公积金可以在买房的时候提取，企业年金在退休的时候可以提。

所以说，在我国，如果是在国企工作，五险二金这些账户不让个人进行任何投资方面的操作。如果还有点余钱，可以再买点社会化的健康保险，有些健康保险可以用于年底的所得税加计扣除。

有意识消费

做预算很难，需要制订一个有意识的消费计划。这里的有意识消费，不是指小气、抠门。对于不敢兴趣的东西要勇敢地说不，而对热爱的东西要大胆地说要。

小气只会在意东西的价格，会把价格压到最低；而有意识消费在于价值，在于自己是否热爱。这里作者提出了一个无负罪感消费的概念，对于自己热爱的东西，如果处于指定的额度范围内，就可以买买买。喜欢的东西多少钱都不嫌贵，不喜欢的东西一分钱也嫌贵。

作者在第 140 页给出了一个有意识消费计划：

- 固定支出（房租、水电、债务、电话费、交通、日用品等）：实得工资的 50%-60%
- 投资（养老保险、健康保险等）：10%
- 储蓄（度假、房子首付、应急备用金）：5%-10%
- 无负罪感消费（外出就餐、喝酒、看电影、购买穿的用的）：20%-35%

通常需要先根据这个表格执行一段时间，然后再根据情况来优化，通常要找出大头开支，先从这方面下手。

最近还在同步看另外一本书：《上班赚小钱，四本存折赚大钱》，这里的四本存折是指：工资存折、消费存折、备用存折、投资存折。《四本存折》里把备用资金专门留了出来，按每月收入的 3 倍准备，《变富》则把备用金归在储蓄这一类里。《四本存折》里也有定额消费的概念，但没有区分出固定支出和无负罪感的消费。

《四本存折》里给每个存折有一个明确的名称，有定额，有自动转账操作。

连睡觉时都在理财

这一章作者推荐要建立一个适合自己的自动化资金管理系统。如果每个月的工资一到账，就有一个自动转账操作，会将钱按设定的比例自动地转到相应的账户。

作者还提出了**“下一个 100 元”**概念，意思是，如果挣到了 100 块钱，该如何支配它？因为前面已经设置好了有意识消费计划，可以把 60 元用于固定支出，10 元投资，10 元储蓄，剩下 20 元可以痛痛快快地花在想要的东西上了，这个钱花起来没有任何负罪感。达成了某个目标之后，作者推荐要花掉剩下的

钱，花在自己喜爱的事物上，花在可以提升自己的事情上。如果还有资金，还可以做点慈善。

如果经常使用这套系统，在月底检查回顾一下这个系统，用不了 2 小时。

我看了一下几个银行的电子银行 APP，都有预约转账功能，支付宝里也可以设置自动转账，可以将工资直接存入到余额宝。水电燃气费也可以设置为自动缴费。电话费好像也可以自动转账。

如果每月都有一笔大额房贷，估计这个系统就很难建立起来了。

超越金融专家

专家也把握不住市场时机，别太相信理财专家，能跑赢市场的投资大师少之又少，不用把你的钱交给理财顾问打理，所以我们并不需要一个理财顾问。

最近上证指数跌穿 2700 点，长期来看，能跑赢大盘指数的基金经理并不多。即使长达几年跑赢市场，也有可能是他运气好一些而已。主动基金管理费高，并不一定能够跑赢被动的指数基金。

投资不是富人的专利

财务自由，可以带来选择的自由，时间的自由。LeanFIRE 精简版财务自由，依靠少量的钱生活。FatFIRE 则是奢华版财务自由。

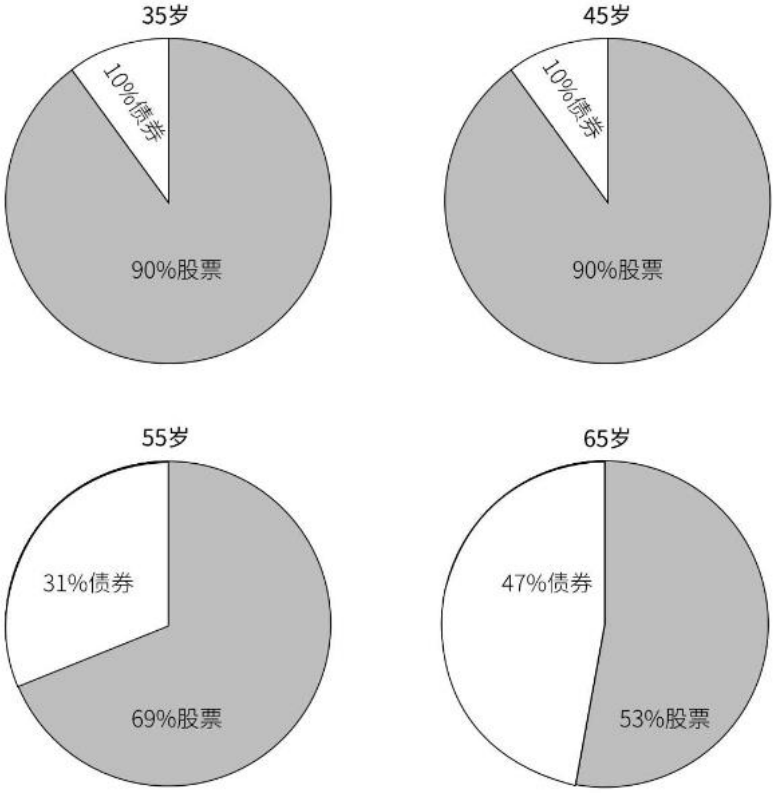
可以削减支出，可以增加收入，也可以两者都有。相信复利的魔力。

该选择哪种投资方式呢？这里作者给出了一幅投资选择金字塔图。



这里作者反对普通人投资个股，因为普通人从几千支股票里找到绩优股太难了；债券的收益较低，但风险低，经济状况好的人和年纪大的人喜欢债券；持有现金是为了应对不时之需，在市场不景气的时候作为对冲工具，当然这里的持有现金不是压在床底下，而是要放在货币市场上拿利息，但考虑到通货膨胀，持有现金仍是亏钱的。

这里作者也提到了投资组合，年轻人抗风险能力强一些，股票类的投资可以占比高一些。年纪大的人，可能债券比例会高一些。



在基金那一栏，作者也是推荐指数基金，而反对主动型基金。

最后，作者还推荐了目标日期基金，但我从支付宝里查了一下情况，发现风险还挺大，暂时就不考虑了。



看来，在国内，对于我们普通人，需要配置少量的现金，加一些债券，再加一些指数基金即可，但配置比例呢？需要慢慢摸索。看作者书中给的一个例子，债券和指数基金的比例是 30%：70%。

在这一章的最后，作者还提到了贵金属、房地产、艺术品、加密货币等其它投资类型。对于加密货币，作者是持否定态度的。如果你已经建立了稳定的投资组合，留够了 6 个月的应急资金，可以拿 5%-10%玩玩。

维护和发展理财系统

作者给出了一张年度财务检查表，评估自己的有意识消费计划，协商降低费用，检查投资和和债务情况。

开启富足人生

这一章里谈到婚礼、加薪、买房、买车的问题。

永久链接：shenlb.me/berich

第 77 本 人生设计课

《人生设计课》是斯坦福大学里的一门非常受欢迎的选修课，本书的一位作者曾是苹果公司某笔记本系列的设计主管。两位作者尝试把工业设计、产品设计的思维引入到人生规划方面，让人活得更充实、更幸福。如今两位作者把这门课程写成了一本书，我们不用到校园也可以学习这门课。

本书对于刚毕业的大学生应该最有用，不过对于任何年龄的人们来说，如果每天浑浑噩噩重复着昨天无聊的工作，可能也非常需要这门课程。

人生设计的五种心态

充满好奇： 能激发人们探索的欲望，让做事情更加有趣，从而好运连连。我推荐可以再读读《好奇心：保持对未知世界永不停息的热情》这本书。

不断尝试： 不能坐着空想，不断探索和尝试，创造一个又一个原型，要乐于接受改变，不要纠结于某个特定结果。

重新定义问题： 有时候设计走入了死胡同，这时需要转换思维模式，通过重新定义，能够找到问题的关键点，可能会让设计思路豁然开朗。

专注： 人生设计是一段旅途，不要纠结哪里是最终目的地，而要专注于过程，享受这段旅程，这段成长的旅程，看看接下来会发生什么。

深度合作： 寻找团队的帮助，一个伟大的设计，很难一个人独自完成，去问问别人，但要知道问些什么。

分析测评你目前的生活

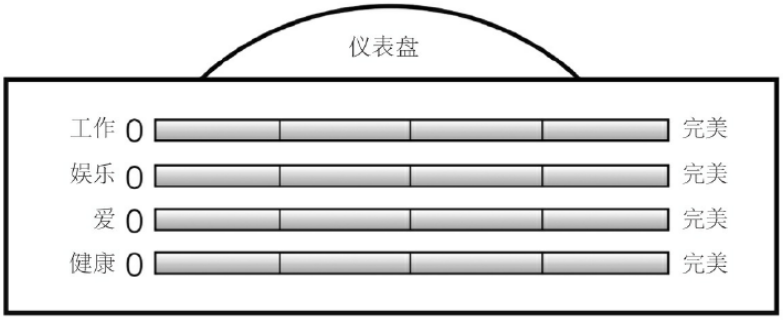
首先得知道自己的位置，才能知道如何到达目的地。

发现问题 + 解决问题 = 精心设计的人生

发现问题并不简单，很多时候，我们并真正知道需要的是什么。人们经常花时间在错误的问题上，这种问题已经屡见不鲜。

有些事情根深蒂固，并不是你一人之力可以随意改变的。这个时候，最有效的办法是：接受现实。一切都是最好的安排。接受，也是设计人生的起点。

这里把生活分为四个区域：健康、工作、娱乐和爱。书里称为 HWPL 仪表盘。



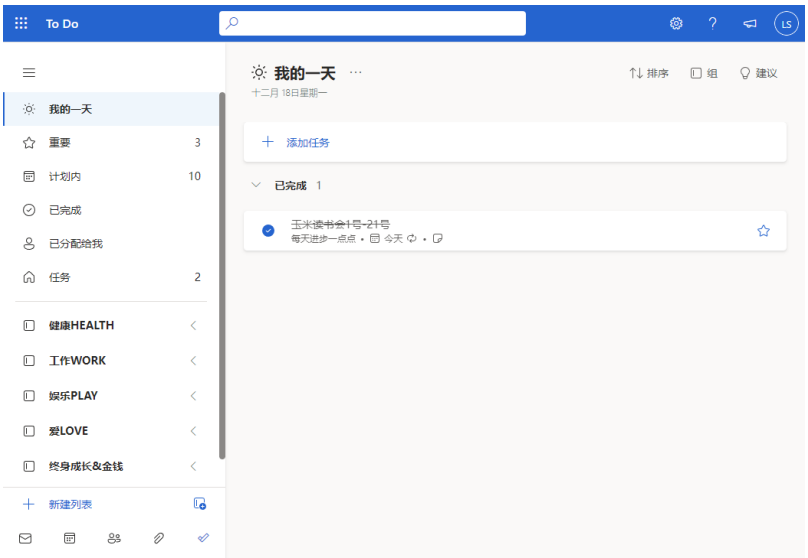
健康 Health： 我们一般理解为身体健康，即各个身体指标都正常，但这里还包括情绪健康和心理健康，是否有一个积极乐观的心态。

工作 Work： 通常是有报酬的，大多数人会同时做多种“工作”。是否能够享受推进某项工作的快感，而不是怨气满满。

娱乐 Play： 如果只是为了寻找快乐，这项活动就是娱乐。最牛 X 的一类人应该就是把工作当作了娱乐，工作就是玩，玩就是工作。

爱 Love： 亲情、友情、爱情。与同频的人是否有联系？有顺畅的交流？

最近在使用 Microsoft To Do，发现按 HWPL 进行归类还是蛮简洁的。



创建人生的指南针

需要思考两样东西：工作观、人生观。

花 30 分钟反思你的工作观，思考下面几个问题，写下来，200-300 字即可：

- 为什么工作？
- 工作为了什么？

- 工作意味着什么？
- 工作与个人、他人以及社会有什么关联？
- 好工作或者所谓有价值的工作，是什么？
- 工作和金钱的关系？
- 一个人的经历、成长、成就感和工作有什么关系？

再花 30 分钟反思你的人生观，思考下面几个问题，也是 200-300 字：

- 我为什么在这里？
- 生活的意义或者目的是什么？
- 个人和他人之间有什么关系？
- 家庭、国家和周围世界的融合点在哪里？
- 什么是善？什么是恶？
- 是否存在更高级的力量？比如上帝或者其他超自然的事物？如果存在，这将对你的生活产生什么影响？
- 在生活中，快乐、悲伤、公平、不公平、爱、和平以及冲突的作用是什么？

多读几遍工作观和人生观，再回答下面的问题：

- 工作观和人生观之间是否存在互补的地方？
- 这两种观念存在哪些冲突？
- 这两种观念的一方对另一方有促进作用吗？如果有，是怎样促进的？

这些问题没有标准答案，认真回答这些问题，相当于有了一个指南针。不过，真实的人生并不能够马上找到“正北”，需要在后面的漫长人生中不断修正它。当茫然不知所措或者遭遇重大事件时，需要校正这个指南针。通常可以每年把这几个问题认真回答一遍。

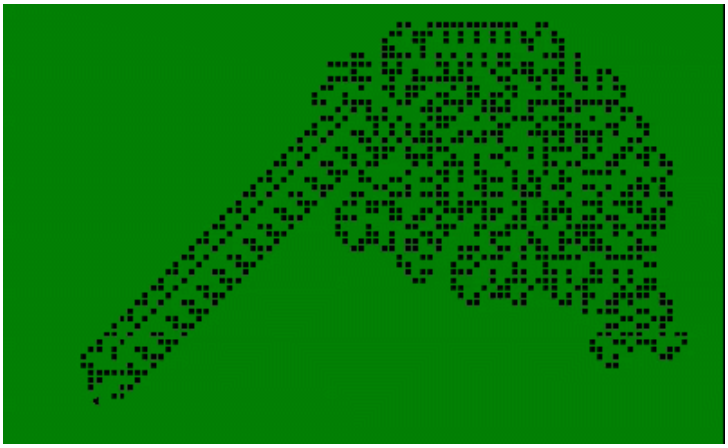
寻路

寻找人生方向时，我们并没有 GPS，也没有明确的目的地，没有导航软件帮你规划路径，一切需要我们自己不断地探索。

虽然我们没有明确的地图，但还是有两个线索：

一个线索是快乐时光，找到自己有心流体验的时候。在某些活动中，我们专注、投入、沉浸于其中，感觉时间过得飞快，甚至忘了时间，大脑非常兴奋。

很多人可能无法想象，我在编程解决一些问题的时候，有过这种心流体验。你的心流体验是什么呢？游戏可能也会让人沉浸其中，忘记了时间，但游戏与编程的一个重要区别在于，快活之后是一阵空虚还是有所收获。



编程欧拉计划的第349题：兰顿的蚂蚁

另一个线索是能量，你做哪些事情的时候充满能量？让人兴奋，充满活力？而在哪些时候又无精打彩？通过记录“美好时光日志”，记录与反思，可以找到这个线索。

你感觉某些工作很无聊，那就会很无聊，能否把某些事变得有乐趣一些呢？这些活动如果与我们的工作观、生活观相一致，那就可能是自己最理想的工作。

这里提出了一个 AEIOU 的方法：

A：活动。 观察一下你当前的活动，到底在做什么？

E：环境。 这个活动处于什么样的环境中？带给你什么感觉？

I：交互。 与人，还是与机器互动？

O：物体。 与哪些东西产生了互动，是平板电脑，还是台球？

U：用户。 同时参加这个活动的还有哪些人？他们在其中扮演了什么角色？是正面影响还是负面影响？

通过不断地记录和反思，慢慢找到自己的“峰值体验”时刻。

摆脱困境

可以运用思维导图的方法，发掘更多的想法，疯狂一些也不要紧，先不要评判，数量越多越好。只要好点子足够多，你才能从中选出更好的。在头脑风暴方面，ChatGPT 也是一个非常好的帮手。



有一类问题不会自行消失，作者称为“锚问题”。不要被“锚问题”绊住，可以试着换一个角度，重新定义这个问题，换一种提问方式，可能好的思路会出现。

从“美好时光日志”、“充满能量的时候”这些素材入手去画思维导图，这些是好想法的线索。

设计师擅长“快速试错”，产生了某个原型，小步尝试，在失败中前进。

最后，可以尝试将想到的场景画成一幅画。

制订你的“奥德赛计划”

我们不可能制订出一个最佳的计划，因为有些事情没有经历过，并不知道是不是最佳的生活方式。

可以设想出未来五年的三个不同版本的人生计划，本书称为“奥德赛计划”，用来比喻人生探险之旅。这里的计划按 5 年设定，2 年太短，7 年太长，因此 5 年不长也不短。

可以这样思考三种计划：

- 计划 A：你已经在做的事。
- 计划 B：如果你突然无法从事现在正在做的事，你会选择做什么呢？
- 计划 C：如果不考虑金钱和形象的前提下，你想做的事情或你想过的生活。

本章还提供了一个详表，需要对每个计划回答一些问题。

如果你能够找到几个朋友，大家分别设计各自的奥德赛计划，然后分享交流，则效果更佳。

原型设计

这里的原型设计不是指在头脑里空想，而是要在现实生活中体验。通过原型体验，试验几周或几个月，获得一些感觉和数据。未来的路要一直走 10 年、20 年、30 年，可以花几个月、1 年、2 年、甚至 3 年进行原型体验。

原型实验失败了也没有关系，因为就是要这些数据，可以再次开启另一段尝试。提出有难度的问题、创造体验、提出假设、快速失败，并且在失败中前进。

这里的人生原型设计，非常类似我们实现一款软件前的界面原型设计。



一款软件的界面原型

如果不进行原型设计，可能会付出高昂的代价。心血来潮，马上开了一家咖啡店，后来发现根本没人来，入不敷出，几年后倒闭，损失惨重。可以进行原型设计，先到一个咖啡店当几个月的店员，看看别人的管理模式，看别人如何选位置、成本如何控制、用户的特点、如何招聘员工，积累一些数据和经验，再决定是否自己开一家咖啡店。

进行原型对话，找有相关经验的人，问一下这方面的情况，但不要弄成找工作的谈话。你可以访谈某个咖啡店的店长，能够获得更真实的信息。

人生设计还需要头脑风暴，提出一个合适的问题，热身，集思广益，最后为结果命名并进行规划。最后一步经常会被大家忽略。

成功求职的秘密

大多数人采用从网上看招聘信息、修改简历、大量投简历、然后等待的办法。

然而，大多数好工作并不公开招聘。网上发布的招聘信息里的职位描述也是一些通用描述，只有几条人力资源部门添加进去的条款可能能够暴露这个职位的少量特殊信息。

找工作的首要原则是“适合”，写简历的时候用的词汇与职位描述中的一样，这样可以被搜索到。技能也是这样，与招聘信息里的描述方式一致，着重描述关键技能。如果有面试机会，带一份最新的、干净整洁的简历，向面试官表示，即使是一些小事，你也会认真去做。

蒙人的“幽灵”招聘。可能公司内部早已有人选，这种公开招聘只是走个过场。一些国企里招聘某个领域的首席专家之类的大多是这种情况。

有些知名公司的招聘流程非常严格，宁可错过一些优秀的人，也不愿意招到平庸的人。你如果想进入，就务必要遵守他们的游戏规则。

好工作是设计出来的

理想的工作并不是在那里等着你，而是积极寻找和再创造，设计出来的。

通过投简历找工作并不是理想的方式，而是要进行大量的人生设计采访，这些对话可以获得潜在的工作邀请。

这些人生设计采访，可以获得一个关系网。这个网，可以带来潜在的工作机会。在中国，这种关系网更加重要。我工作已经 30 多年了，已经不了解当前大学生的求职现状了。

转变思维，将“找工作”转变为“寻找大量的工作机会”，看上去只是描述不同，但这种思维的转变，可以让你更真诚、更有毅力，也更开心。

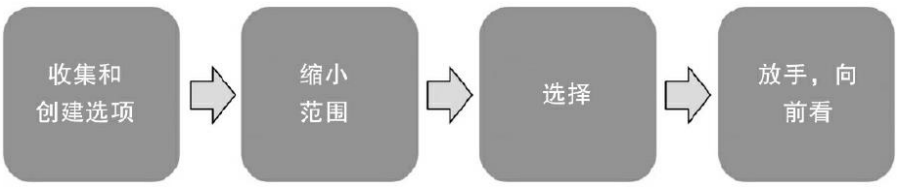
你在下面 2 种情况下选择哪个?

- 38 份申请，一无所获
- 56 次谈话，7 个机会，一张良好的工作关系网

主动选择幸福

没有正确的选择，只有好的选择。你不是在元宇宙里，有多个分身正在经历不同的人生。

选择过程包括 4 个步骤：收集和创建选项，缩小范围，留下几个最佳选项，最后一步，不是冥思苦想，做出最终的选择，而是放弃一些不必要的选项，向前看，直至完全接受你最后的选择。



步骤 1：收集和创建选项

写出工作观和人生观，绘制思维导图，制订 3 个奥德赛计划，通过对话和体验进行原型设计。

步骤 2：缩小范围

如果选项太多，就等于没有选项。大胆地删除一些。如果有 12 个，那就删除 7 个，只留 5 个。把原来写着那 7 个选项的纸条烧掉，什么也不会损失。

步骤 3：明智地选择

神交(grok)。从 3 个选项中选一个，花 1 到 3 天去体验这种情境，休息 1-2 天，再体验下一个选项，把 3 个选项用这种办法体验一遍。

步骤 4：放手，继续前进

这一步不是苦苦思索，没有最佳的选择，而是要学会放手，对多余的选项放手。

幸福不是指拥有一切，幸福就是减少选择，幸福就是断舍离。

你可以对失败免疫

永不失败是不可能的，但对失败免疫却是可能的。

人生设计师充满好奇心，行动力强，乐于进行原型设计。他们积极采取行动，快速失败，失败的价值在于能够从失败中吸取经验，然后改善、提高，享受这个改进的过程。

不能以结果评判我们的人生，人生是一个过程，而不是一个结果。享受这个不断进步和成长的过程。一件事可以是有限游戏，也可以是无限游戏。

承认人生中有瑕疵、缺点和错误的存在，承认总有事情会超出你的控制范围，正是这些不如意让生活更有价值。

失败重构练习：

- ✧ 记录失败的经历
- ✧ 对失败进行分类（低级失误、自身弱点、蕴含成长机会的失败）
- ✧ 鉴别出蕴含成长机会的失败

创建团队

要想活出自己的人生，对人生进行设计，需要与他人合作。“我们”的力量远大于“我”的力量。一个健康的团队需要 2-6 个人，3-5 个人最好。

支持者：不仅鼓励你勇往直前，还会提出具有实际作用的反馈。

参与者：和你共事的人。

亲友：家庭成员和亲属，亲密的朋友。

团队：能够和你分享人生设计细节的人。

保持简单化原则，只是人生设计，不是心理辅导，也不是理财顾问。积极组织社群活动，注意 4 个原则：尊重、保密、积极参与、生成性（建设性、不质疑、不评判）。

结语 你一定能设计出美好的人生

事业、健康、家人朋友、娱乐，四者的完美均衡是不存在的，不可能四等分，但需要在一段时间内均衡发展。

再次强调五种心态：保持好奇、不断尝试、重新定义问题、专注、深度合作。

指南针：人生观和工作观。在前进的路上不断修正。

个人修习可以是瑜伽、冥想、写诗、练字、阅读诗歌、祈祷、学乐器、绘画等等。

人生设计就是一种生活方式。

永久链接：shenlb.me/design-life

第 78 本 纳瓦尔宝典

纳瓦尔·拉维坎特（Naval Ravikant），1974 年出生于印度，硅谷成功的创业家，顶级投资人。《纳瓦尔宝典》这本书不是纳瓦尔本人写的，而是一个美国人根据纳瓦尔分享的文字记录、推特和谈话整理而成的。

全书只有两个部分，如何获得财富(WEALTH)，如何获得幸福(HAPPINESS)。

把自己产品化

书的开头列出了“如何不靠运气致富”推文风暴的内容，每一条都值得认真思考：

1）追求财富，而不是金钱或地位。**财富是指你在睡觉时仍能为你赚钱的资产**。金钱是我们转换时间和财富的方式。地位是你在社会等级体系中所处的位置。

2）创造财富和坚持道德标准是可以同时获得的，如果你内心鄙视财富，财富就会对你避而远之。

3）无视一味追求社会地位的人。他们获得地位的手段就是攻击创造财富的人。

4）依靠出租时间是不可能致富的，你必须拥有股权（企业的部分所有权），才能实现财务自由。

5）获得财富的一个途径，就是为社会提供其有需求但无从获得的东西，并实现规模化。

6）选择一个有长期发展前景的行业，找到可以长期合作的人。

7）互联网极大地拓展了职业空间，但大多数人还没有清晰地认识到这一点。

8）培养迭代思维。生活中所有的回报，无论是财富、人际关系，还是知识，都来自复利。

9）选择聪明过人、精力充沛的商业伙伴，但更重要的是，他们要正直诚信 。

10）不要跟愤世嫉俗、消极悲观的人合作。他们的预言会自我实现。

11）学会销售，学会构建，两技傍身，势不可当。

12）用专长、责任感和杠杆效应武装自己。

13）专长指的是无法通过培训获得的知识。如果社会可以培训你，那么社会也可以培训他人来取代你。

14）要想有所专长，就要追求真正的兴趣和热爱，而不是盲目追逐热点。

15）累积专长的过程，对你而言就像玩耍，对他人来说则很吃力。

16）专长的传授需要师带徒的方式完成，而无法通过学校教育完成。

17）专长往往具有高度的技术性或创造性，不能被外包或自动化。

18）培养责任感，勇于以个人名义承担商业风险。社会将根据责任大小、股权多少和杠杆效应回报你。

19）“给我一根足够长的杠杆和一个支点，我就能撬动地球。”----阿基米德

20）要想获得财富，就必须充分利用杠杆效应。商业杠杆来自资本、劳动力和复制边际成本为零的产品 （代码和媒体）。

21）资本是指金钱。要想获取融资，需要运用自己的专长和责任感，并表现出良好的判断力。

22）劳动力杠杆就是让别人为你工作。这是最古老、争夺最激烈的一种杠杆。拥有劳动力杠杆会让你的父母觉得你了不起，但不要过度追逐劳动力杠杆。

23）资本和劳动力是需要获得许可才能使用的杠杆。人人都在追逐资本，但得有人愿意出资。人人都想领导他人，但得有人愿意追随。

24）代码和媒体是不需要许可就能使用的杠杆。这两个杠杆是新富阶层背后的杠杆。你可以创造软件和媒体，让它们在你睡觉时为你工作。

25）有一大批机器人可供我们免费使用。为了提高效率、节约空间，这些机器人就集中放在数据中心。用起来吧。

26）如果不会写代码，那就出书、写博客、做视频、录播客。

27）杠杆是判断力的倍增器。

28）判断力从经验中来，但可以通过学习基本技能快速建立起来。

29）没有所谓的“商业”技能。不要把时间浪费在商业杂志和商业课程上。

30）学习微观经济学、博弈论、心理学、说服术、伦理学、数学和计算机。

31）读比听快，做比看快。

32）你应该忙得没时间社交，但依然把日程安排得井然有序。

33）设计一个大胆的个人时薪，并严格执行。如果解决一个问题节省的成本低于时薪，那就忽略问题；如果外包一项任务的成本低于时薪，那就选择外包。

34）工作时要拼尽全力，毫无保留。不过，共事的人和工作的内容比努力程度更重要。

35）在自己选择的职业领域里做到全球顶尖。不断重新定义自己的事业，直到理想成为现实。

36）世界上没有快速致富的教程。即使有，那也只是提供教程的人想从你身上赚钱。

37）运用专长，发挥杠杆效应，最终你会得到自己应得的。

38）当你终于变得富有时，你会意识到，这并不是你最初的追求。但这是后话，此处暂且不提。

以上推文的总结是：**把自己产品化**。

就是要找到自己的独特性，找到自己喜欢、擅长且复利的事情。产品化就是找到杠杆效应，能够把自己的能力放大。在追寻财富的过程中要不断地问自己：

- 这是我真的想要的东西吗？
- 我实现产品化了吗？
- 我实现规模化了吗？

财富和钱的区别

我们一般把财富和钱当作一个概念。纳瓦尔把财富(wealth)和钱(money)区别开来。

钱是我们转移财富的一种交易媒介，钱是调用别人时间的能力。钱是这个社会打给我们的欠条，我们做好了本职工作，为社会创造了价值，社会就给我们一张欠条，我们称它为钱。

财富是指被动收入，即当你睡着了以后，还依然能够给你不断地创造金钱的东西。财富是可以生产的工厂和机器人，财富是不分昼夜为客户提供服务的计算机程序，财富是银行里被投资于其他资产或业务的钱，财富也可以是出租收取租金的房子。

如果你想变得富有，就要弄清楚你能给社会带来哪些有需求但无从获得的东西，而提供这些东西对你来说轻松又自然，在你的技术和能力范围内。

下一步是思考如何规模化，只提供一个是远远不够的，要考虑提供几千个、几万个、几百万个、几亿个，最好人手一个。

创立企业或买入股权

没有股权，就没有通往财务自由的路径。

通过投入大量的时间获取报酬，即使你从事高薪的职业，这种方式无法财务自由。拥有了股权就有了被动收入，当你度假、睡觉的时候，企业仍在帮你赚钱。

可以买入企业股票，成为小股东，也可以自己创办一个企业，总之，要想办法拥有企业的所有权。

真正的财务自由都不是靠单纯地投入大量时间来实现的。

找到杠杆

杠杆有三类。第一种是**劳动力杠杆**，让他人给你打工，你需要雇很多人，需要有极高的管理能力。第二种是**资本杠杆**，要有足够的社会声望。还有第三种，**复制边际成本为零的产品**，这些产品包括代码、媒体、书、唱片和专利等东西。

第一种杠杆要管人，这种事情很难。第二种杠杆要管理资本，当资本增加的时候，它的管理难度要低于不断扩张的团队。而第三种杠杆，才是普通人最应该考虑的。编程、写书、写博客、发短视频，这些事情基本上不需要别人的授权。

世界上的工作本质上分为两种：存在杠杆的工作和不存在杠杆的工作。

怎么找杠杆？别跟风，找自己喜欢、擅长且复利的事情。对一件事的欲望越小，顾虑就越少，执念就越少，反而越会顺其自然，不以赚钱为目标，而是以事情的本身为目标，金钱会随之而来。

成为自己，想办法找到自己内心最有热情的领域去做事。如果一时没有找到，就再尝试，直到找到为止，然后将大量的时间和精力投入到其中。

人生早期的三个重大决定

人生早期有三个重大决定：在哪里生活，和谁在一起，从事什么职业。

如果你将在一个城市生活十年，一份工作干上五年，或者跟一个人相伴十年，你就应该先花一到两年的时间认真思考再做决定。

面对重大的决定，我们要花更多的时间做出慎重的选择。这时应该放下手头所有的事情，专门拿出时间认真思考。

如何达到退休状态？

退休就是不再为了想象中的明天而牺牲今天。能活在当下，内心充盈地度过每一天时，你就达到了退休的状态。

实现退休状态的三种方法：

一是存钱，直到被动收入超过了日常的开销。

二是降低开销，如果想把开销降为零，可以出家修行。

三是做自己热爱的事情，完全乐在其中，有钱没钱无所谓。

追随本心，找到热爱，为社会带来价值，通过杠杆扩大规模，承担相应的风险和责任，也将获得相应的回报。

如何获得运气？

第一种是希望好运不期而至，天上掉馅饼。

第二种是坚持不懈，不断尝试，直到好运找到了你。

第三种是在某个领域做到娴熟、经验丰富，当某个事物出现的时候，其他人对它无动于衷，而你抓住了这个机会。

第四种是把所做的事做到极致，有独特的个性，有独特的品牌，让好运来找你。

赚钱很关键的一点是知名度和信誉度，要让大家知道你、信任你。一旦你有了人品和信誉，就会有很多机会。

学会热爱阅读

读书的唯一原因应该是喜欢，不需要其它任何理由。读书是为了好奇心和兴趣，而非提升自己，提升自己可能只是一个副产品。

不要刻意追求读完多少本书，越是好书，越要慢慢读、慢慢品。

阅读的题材和内容并不重要。最终，你会追随自己的兴趣，完成大量阅读。

本文只总结了原书第一部分“如何获得财富”的部分内容，第二部分还有关于幸福方面的讨论，也值得认真阅读和思考。建议将这本书放在身旁，不时地拿起来读几页。

永久链接：shenlb.me/naval

第 79 本 爱上跑步的 13 周

2021 年初的时候，突发奇想，想完成一次半程马拉松。头脑冷静下来之后，开始尝试把目标分解一下，半马距离是 21 公里，如果能够完成 10 公里，半马还是有希望的。时间回到 2019 年，当时搬到北京朝阳公园旁边，每周大概会跑 2、3 次，一次大概 5 公里左右。2020 年到了南京，跑步基本就暂停了。

跑步之前，在公众号里发现了一篇文章，里面推荐了一本适合跑步初学者的书：《爱上跑步的 13 周》。它是一本循序渐进的教程，最后可以让人完成 10 公里，不会让初学者感觉到恐惧，比较适合我这种非常一般的体质。

读完此书后，开始制定并执行自己的 13 周跑步计划，2021 年 2 月 2 日开始了第一次跑步，5 月 9 日完成 10 公里的结业跑步，中间由于出差等原因中断了 1 周，完成整个计划大概用了 14 周，一共 97 天。

2021年二月	1	跑	3	跑	5	跑	7	第1周	步伐	跑1分钟、走2分钟、共8组 跑1分钟、走2分钟、共6组 跑1分钟、走2分钟、共7组
	跑	9	跑	11	12	跑	14	第2周	建立基础	跑2分钟、走2分钟、共7组 跑1分钟、走2分钟、共7组 跑2分钟、走2分钟、共6组
	跑	16	跑	18	19	跑	21	第3周	增加跑步的时间	跑3分钟、走2分钟、共7组 跑2分钟、走2分钟、共6组 跑3分钟、走2分钟、共6组
	跑	23	跑	25	26	跑	28	第4周	轻松的恢复周	跑3分钟、走2分钟、共6组 跑2分钟、走2分钟、共5组 跑2分钟、走3分钟、共6组
三月	跑	2	跑	4	5	跑	7	第5周	注意拖着脚慢跑	跑3分钟，走1分钟，共9组 跑2分钟，走1分钟，共8组 跑3分钟，走1分钟，共8组
	跑	9	跑	11	12	跑	14	第6周	增加训练量	跑5分钟，走1分钟，共7组 跑3分钟，走1分钟，共7组 跑3分钟，走1分钟，共10组
	跑	16	17	没有合适的跑步地点	19	走路	21	第7周	训练过了一半	完成5公里
	走路 3.2公里	23	24	25	26	27	28	第8周	中断	这一周没有执行，作废
	跑	30	31	四月1日 跑	2	跑	4	第8周	轻松的恢复周	完成5公里 完成5公里 完成3公里
四月	5	跑	7	8	9	10	11	第9周	回到训练中	完成6公里
	12	跑	14	跑	16	17	18	第10周	漫长的一周	完成5公里 跑10分钟，走1分钟，共4组。
	19	20	跑	22	23	跑	25	第11周	树立信心	完成6公里 完成7.5公里
	26	跑	28	跑	30	五月1日 跑	2	第12周	轻松的一周	完成4.5公里 完成6公里 完成6公里
五月	3	跑	5	6	7	8	跑	第13周	祝贺！	完成公里 中间一次训练被取误 完成10公里，毕业

回顾整个跑步过程，参考这本书的计划进行跑步锻炼，主要有以下几点好处：1）适合初学者，课程是循序渐进的，一周只跑 3 次，不会让初学者恐惧，第一周只需跑 1 分钟，走 2 分钟，非常轻松。

2）不会受伤。书的开头就强调，人的心脏的适应能力比较强，脉搏由平常的 70 快速上升到 140，并没有明显的不适，但你的骨骼、韧带、肌腱和肌肉并不能快速作出调整，这些需要时间来适应，所以切忌一上来就运动过猛。

3）跑前的热身、跑后的拉伸也是跑步计划的一部分，一定要给热身、拉伸各留出 5 分钟的时间。

跑步的好处

跑步对身体有好处，这个是有科学依据的。有研究表明，每周跑步一次，比从来不运动的人，寿命大概延长 3、5 年左右，而且这个结果与跑步的速度、距离没有关系。此外，跑步还有这些好处：

- 可以让心脏更强壮，还可以锻炼血管内壁，减少心脏病和中风发作的风险。
- 跑步可以分泌多巴胺，跑步也可以上瘾。
- 跑步对皮肤也有好处。
- 可以控制体重，改善自身形象。
- 还可以缓解压力。

为跑步做好准备

跑步的成本很低，仅需要一双跑鞋和时间，但不要拔腿就跑，初学者特别要注意**锻炼的三个原则：**

1）适度。不要过量运动。心脏的适应性比较强，但你的骨骼、韧带、肌腱和肌肉并不能相应地作出调整。所以跳过训练计划，可能会受伤。

2）一致。不要去弥补失去的时间，一周锻炼 3 次。

3）休息。给身体休息的时间，休息也是锻炼的一部分。

跑步最好的地方是柔软的地面，柏油路次之，最差的是混凝土路面，因为它不会吸收任何的冲击力。现在很多城市都有一些专门的步道，首选这种道路。

选双不错的跑鞋，纯棉的贴身的内衣并不利于排汗。然后就是计划好时间，准备行动起来吧。

跑前热身、跑后拉伸也是训练的一部分，我是对照着 Keep 完成的。

跑步的姿势并不是那么重要，只要保持放松，挺起胸膛，跑步时自然摆臂，就够了。

保持写训练日志的习惯

简单记录一下跑步日志，可以：

- 分析训练的效果

- 掌握进程
- 开发一项能够进步的系统计划
- 避免过度训练和受伤
- 保持动力
- 回顾时会感到奇妙、快乐甚至惊讶

记跑步日志这一条，我其实并没有做到，只是做了一张电子表格，记录了每次的公里数等非常简单的数据，有了运动手环，这些数据导出非常容易。

13 周的跑步行走计划

这一章里提供了一份详细的 13 周的跑步计划，每一周都有一份教练建议。在后面几周，针对体质较弱的跑者，还提供了跑步行走计划。

第 1 周：步伐

第 1 课（34 分钟）跑步 1 分钟。行走 2 分钟。共做 8 次。

第 2 课（28 分钟）跑步 1 分钟。行走 2 分钟。共做 6 次。

第 3 课（31 分钟）跑步 1 分钟。行走 2 分钟。共做 7 次。

第 2 周：建立基础

第 1 课（38 分钟）跑步 2 分钟。行走 2 分钟。共做 7 次。

第 2 课（31 分钟）跑步 1 分钟。行走 2 分钟。共做 7 次。

第 3 课（34 分钟）跑步 2 分钟。行走 2 分钟。共做 6 次。

第 3 周：增加跑步的时间

第 1 课（45 分钟）跑步 3 分钟。行走 2 分钟。共做 7 次。

第 2 课（34 分钟）跑步 2 分钟。行走 2 分钟。共做 6 次。

第 3 课（40 分钟）跑步 3 分钟。行走 2 分钟。共做 6 次。

第 4 周：轻松的恢复周

第 1 课（40 分钟）跑步 3 分钟。行走 2 分钟。共做 6 次。

第 2 课（30 分钟）跑步 2 分钟。行走 2 分钟。共做 5 次。

第 3 课（40 分钟）跑步 2 分钟。行走 3 分钟。共做 6 次。

第 5 周：注意“拖着脚慢跑”

第 1 课（46 分钟）跑步 3 分钟。行走 1 分钟。共做 9 次。

第 2 课（34 分钟）跑步 2 分钟。行走 1 分钟。共做 8 次。

第 3 课（42 分钟）跑步 3 分钟。行走 1 分钟。共做 8 次。

第 6 周：增加训练量

第 1 课（52 分钟）跑步 5 分钟。行走 1 分钟。共做 7 次。

第 2 课（38 分钟）跑步 3 分钟。行走 1 分钟。共做 7 次。

第 3 课（50 分钟）跑步 3 分钟。行走 1 分钟。共做 10 次。

第 7 周：训练过了一半

第 1 课（54 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。共做 4 次。

第 2 课（40 分钟）跑步 4 分钟。行走 1 分钟。共做 6 次。

第 3 课（52 分钟）跑步 5 分钟。行走 1 分钟。共做 7 次。

第 8 周：轻松的恢复周

第 1 课（54 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。共做 4 次。

第 2 课（38 分钟）跑步 3 分钟。行走 1 分钟。共做 7 次。

第 3 课（46 分钟）跑步 5 分钟。行走 1 分钟。共做 6 次。

第 9 周：回到训练中

第 1 课（68 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。跑步 15 分钟。行走 1 分钟。跑步 20 分钟。行走 1 分钟。跑步 10 分钟。

第 2 课（46 分钟）跑步 5 分钟。行走 1 分钟。共做 6 次。

第 3 课（54 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。共做 4 次。

第 10 周：漫长的一周

第 1 课（72 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。跑步 20 分钟。行走 1 分钟。跑步 30 分钟。

第 2 课（54 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。共做 4 次。

第 3 课（57 分钟）跑步 20 分钟。行走 1 分钟。跑步 15 分钟。行走 1 分钟。跑步 10 分钟。

第 11 周：树立信心

第 1 课（71 分钟）跑步 40 分钟。行走 1 分钟。跑步 20 分钟。

第 2 课（54 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。共做 4 次。

第 3 课（57 分钟）跑步 20 分钟。行走 1 分钟。跑步 15 分钟。行走 1 分钟。跑步 10 分钟。

第 12 周：轻松的一周

第 1 课（60 分钟）跑步 50 分钟。

第 2 课（43 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。共做 3 次。

第 3 课（52 分钟）跑步 15 分钟。行走 1 分钟。跑步 15 分钟。行走 1 分钟。跑步 10 分钟。

第 13 周：祝贺！

第 1 课（50 分钟）跑步 40 分钟。

第 2 课（43 分钟）跑步 10 分钟。行走 1 分钟。共做 3 次。

第 3 课（10 公里）跟着你的感觉跑，享受乐趣，注意开始不要跑太快。

跑步心理学

完成这个跑步计划，不仅身体需要训练，同时也要进行心理建设。

每个人都会找出各种理由不出去跑步。如果生病、过度饮食或饮酒或熬夜，要聆听身体的声音，可以暂停一下，给身体恢复的时间吧。

书里给出了一些不错的建议：

1）在一天中的早些时候锻炼

2）不要熬夜太晚

3）减少高糖食物

4）如果在下班后锻炼，可以在傍晚稍微吃一点健康的食物以保持你的能量。比如一个面包圈、一个水果或一杯酸奶。

5）把自己想象成一名运动员，设定积极的目标。

6）也可以增加一点变化，比如每天更换跑步的时间，没必要把跑步搞得一成不变。

7）跑步是增加社交的机会，也是一种独处的机会。如果被工作和生活的压力困扰，即使所有的事情都变得没有头绪，至少这样的一片天地是你能够掌控的。

8）如果确实由于某种特殊的原因，中断了这个 13 周跑步计划，也要学会宽恕自己。再从某个阶段恢复吧。

9）如果一天实在不愿意跑步，可以做一下热身运动。

给身体补充营养

健康饮食的 3 个关键因素：平衡、多样和适度。天然食物是首选。

理想的跑步者饮食由大量的富含碳水化合物的食品组成，包括全谷物面包、高纤维的谷类食品以及红色、橙色和深绿色的水果和蔬菜。再加一些高质量的蛋白质食品，比如肉类、家禽和鱼类。豆类也不错。

书中给出的一份跑步者的食谱：

- 125 毫升的葡萄干
- 4 块无花果夹心饼干
- 1 根优质能量棒
- 1 个小的全谷物面包圈
- 250 毫升葡萄
- 1 根中等大小的香蕉
- 250 毫升橙汁或巧克力奶

喝水方面，比我想象的要多一些：

- 锻炼前 2 个小时，2 杯（500 毫升）
- 锻炼前 10-15 分钟：1-2 杯（250-500 毫升）
- 锻炼过程中，每 15~20 分钟，1/3~1 杯（75-250 毫升）
- 锻炼后 10~20 分钟：1 到 3 杯，250~750 毫升

永久链接：shenlb.me/run

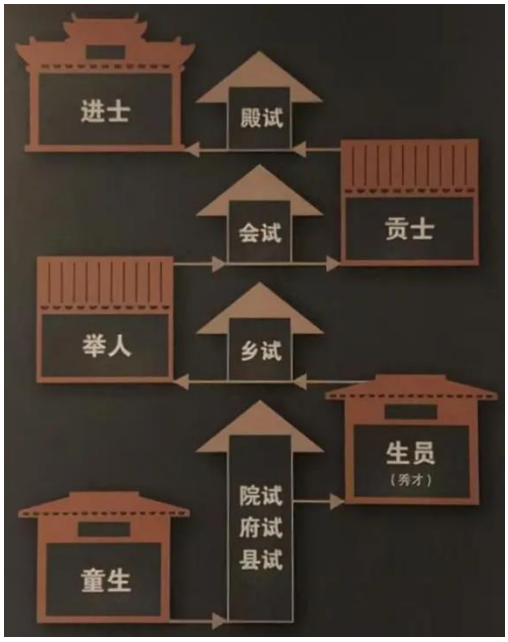
第 80 本 曾国藩传

曾国藩（1811 年-1872 年），晚清第一名臣，原名曾子城，死后称曾文正，湖南湘乡人，清朝军事家、理学家、政治家、书法家、文学家，创办湘军，平定天平军，办理天津教案，背上了卖国贼的骂名。

父子共同参加科举考试

曾国藩参加秀才考试，第 7 次才考上，相当有毅力。他的父亲曾麟书更有毅力，屡败屡战，考了 17 次，终于中了秀才。父子俩一起参加秀才考试，在乡里是奇闻一件，一个考了 17 次，一个考了 7 次，更是千古奇闻。能够不顾别人的嘲笑和白眼，连续参加考试，父子俩都有无比强大的心脏。

那时的秀才考试要过三关：县试、府试、院试，跑个单程就有 350 里，不仅拼脑力，还拼体力，非常辛苦。



科举考试闯关图，图片来自网络

曾麟书估计是年龄太大了，考上了秀才之后就此止步，而曾国藩则好像摸到了考试的门道，次年过了举人，28 岁的时候考上了进士。后来超常发挥，竟然考中了翰林。通过他参加多次考试这个事情来看，曾国藩并不是什么天才，但他能够打通科举这条路，靠的完全是“笨功夫”。不走捷径，不图虚名。曾国藩的这个“笨拙”精神，也让他有了后面的很多成就。

立大志，做圣人

1840 年，曾国藩开始了京官生涯，在翰林院任检讨一职。考上了功名之后，曾国藩一度有点自傲，但他毕竟是从穷地方出来的，带着一身土气，见识比别人差了一大截。他很快反省了自己的几个毛病：浮躁、傲慢、虚伪。

30 岁这年，他立了一个大志，要做“圣人”。学做圣人的方法很简单，写日记。曾国藩专门托纸店印了一份日记用纸，分为八栏，读书、静坐、属文、作字、办公、课子、对客、回信。每日按格填写。

他的每篇日记并不长，但最厉害的一点是，写完之后，还送给朋友们传阅，有点像现在的微博。

曾国藩一生最推崇的品质是“有恒”，他这样写到：

凡人做一事，须全神贯注，首尾不懈，不可见异思迁。人而无恒，终身一无所成。

1840 年到 1849 年，曾国藩十年七迁，连跃十级。所以说，一个资质平平的人，通过实心实意地不断精进，也可以成为超人。

曾国藩即使重病在身，仍坚持写日记，工作到最后一天，去世的前一天还写下了一篇笔记。

早起，蒋、萧两大令来诊脉，良久去。早饭后，清理文件，阅理学宗传。围棋二局。至上房一坐。又阅理学宗传。中饭后阅本日文件。李绂生来一坐。屡次小睡。核科房批稿簿。傍夕久睡。又有手颤心摇之象。起吃点心后，又在洋床久睡。阅理学宗传中张子一卷。二更四点睡。

曾国藩的 12 条规矩

曾国藩在日记里，给自己立下了 12 条做人的规矩：

1. 敬。整齐严肃，无时不慎。无事时心在腔子里，应事时专一不杂。清明在躬，如日之升。

2. 静坐。每日不拘何时，静坐四科，体验来复之仁心。正位凝命，如鼎之镇。

3. 早起。黎明即起，醒后勿沾恋。

4. 读书不二。一书未完，不看他书。东翻西阅，徒徇外为人。

5. 读史。丙申年购《廿三史》，大人曰：“尔借钱买书，吾不惜极力为尔弥缝，尔能圈点一遍，则不负我矣。”嗣后每日圈点十叶，间断不孝。

6. 谨言。刻刻留心，第一工夫。

7. 养气。气藏丹田，无不可对人言之事。

8. 保身。节劳，节欲，节饮食。

9. 日知所亡。每日读书记录心得语，有求深意是徇人。

10. 月无望所能。每月作诗文数首，以验积理之多寡，养气之盛否。不可一味耽着，最易溺心丧志。

11. 作字。饭后作字半小时。凡笔墨应酬，当作自己功课。凡事不留待明日。越积越难清。

12. 夜不出门。旷功疲神，切戒切戒。

整齐严肃、静坐、早起、读书、读史、谨言、养气、保身、日记、写作、练字、夜不出门，这 12 条就是放在现在也是相当强大。能够仅仅做到健身、读书、写作 6 个字，也不是常人。

看到这里，让我想起了稻盛和夫磨练心志的六项精进：

- ✧ 付出不亚于任何人的努力
- ✧ 谦虚戒骄
- ✧ 天天反省
- ✧ 活着就要感谢
- ✧ 积善行、思利他
- ✧ 不要有感性的烦恼

关于记笔记，卢曼使用《卡片笔记写作法》也是获得成果无数。

为官之道

曾国藩的一生，与上级交往，很注重分寸，从不攀附权贵，从不失态，从不取巧，踏踏实实，不搞任何歪门邪道，不走捷径。道光皇帝非常欣赏曾国藩：

- ✧ 性格相投，说话较直，没有油腔滑调。
- ✧ 工作认真，做官尽职尽责。
- ✧ 崇尚理学。

1850 年道光皇帝去世了，18 岁的咸丰登基，曾国藩这个时候 39 岁。新官上任三把火，咸丰让大臣们多提意见。曾国藩写了很多谏言和奏折。没想到，咸丰

皇帝烧完了三把火之后，没了动静。曾国藩竟然罕见地直接批评皇帝有三个缺点：

- ✧ 见小不见大，小事精明，大事糊涂。只关注大臣们的礼仪，而对派兵镇压起义的将领安排不当，打仗一年多，连地图都没看过。
- ✧ 徒尚文饰，不求实际。让大臣们提了一堆建议，但没有一条落实。
- ✧ 刚愎自用，出尔反尔，自食其言。

敢这样说皇帝，没有掉脑袋，看来咸丰还是挺仁慈的。这些严厉的批评，就是放在现代的官场上，恐怕也是无法混下去的。

曾国藩打仗有功，当上了两江总督，可惜好景不长，还不到一年，咸丰突然去世，继位的载淳年仅六岁。咸丰死后不过 2 个多月，慈禧和奕訢发动了宫廷政变，肃顺被诛。曾国藩没有受到牵连，因为他不结交京中权贵，逃过这一劫。抄肃顺之家的时候，搜出私信一箱，没有曾国藩的一封信。官场上，与上级走得近有好处，但如果遇到一个作风有问题的上级，将来也会带来不少的麻烦。

创立湘军

晚清时候，正规军已经不能算一支军队了，军纪散漫，据说射箭打炮 10 次中不了一次。曾国藩看着正规军没希望了，1853 年 8 月，曾国藩到衡阳开始创立湘军。

创办军队，这是掉脑袋的事情，曾国藩为什么敢这样做？曾国藩担心中国几千年来的文化积累，被太平军毁了。因为太平军所到之处，焚毁孔庙、毁掉神像、拆改庵院，而李自成、张献忠的叛军并不这样。所以曾国藩必须把太平军灭了。

一开始创办湘军的时候，没地、没经验、没钱，这些都难不住曾国藩。

没有办公场所，就借住在一户祠堂里。没有办军经验，就自己在黑暗中摸索。造船和训练水师的时候，也是亲自体验、勇于尝试，身到、心到、口到、眼到，苦下身段亲自实践一番。而筹集军饷则是最难的一件事，因为筹饷，还得罪了皇帝，从二品降为三品。

军队还没练好，其它地区已经战事吃紧，皇帝几次命他去救援，他认为这些兵还没有练好，根本不能出兵。几个好友在抵抗太平军的过程中牺牲，而他都坚持不派兵去救援。

经过一年时间，曾国藩初步练成一支 17000 余人的湘军。

第一次战役，结果大败而归，投河自尽，被身边的护卫们救了上来。回到长沙，受得很多奚落，正在写遗折的时候，传来了好消息，他的另外一支湘军取得了大胜。有了这次胜利，皇帝也给了曾国藩更大的权力。

对于有志者来说，挫辱是最大的动力，打击是最好的帮助。

曾国藩还有一点做得非常厉害，当湘军灭了天平太国之后，他自剪羽毛，一是奏请曾国荃辞职返乡，另一个是主动裁撤湘军。他知道，“权”和“利”，拥兵自重，无一不凶于国，而害于家。

结硬寨、打呆仗

皇帝看好的江南、江北大营腐败至极，战斗力几乎降为零。而湘军在曾国藩的治理下，则越来越强。

湘军最著名的战术是：结硬寨、打呆仗。

结硬寨：不急于行军，选择有利的地形安营扎寨，修城墙，挖战壕，有具体的标准要求，还要在规定的时间完成。城墙高八尺，厚一丈，用草坯土块组成填实；壕沟深一尺，壕沟挖出来的土必须要搬到两丈以外；壕沟外是花篱，花篱有五尺，埋入土中两尺。

打呆仗：湘军攻城的时间，通常不是一天、两天，也不是一月、两月，而往往是一年、两年，甚至三年。看起来笨笨的战术，却能取得胜利。打武昌，挖沟用了一年。打安庆用了一年多，攻打南京用了三年多。

“笨”到极致就是“聪明”，“拙”到极点就成了“巧”。

这个战术与曾国藩为人处事的原则也是相似的，他一生打仗不贪小利，不求奇谋，踏踏实实，稳扎稳打。《孙子兵法》说，先为不可胜，以待敌之可胜。先立于不败之地，再等着敌人给你机会。

与左宗棠的恩怨情仇

平定了太平天国之后不久，湘军两个领袖曾国藩和左宗棠公开决裂。

左宗棠一开始是受到曾国藩提携上来的，但攻下南京之后，两人关系迅速恶化。洪秀全的儿子幼天王逃出，但曾国藩兄弟并不知道，左宗棠知道这个消息后，直接上报了朝廷。

左宗棠一生虽然得到过曾国藩的多次帮助，但左宗棠可能有“科学情结”和“瑜亮情结”，他从内心里其实是看不起曾国藩的。

绝交之后，曾国藩从来没有在公开场合说过左氏一句坏话，做到了“相忘于江湖”，但左宗棠却经常“大骂”曾国藩。曾国藩则对这些事情的态度是不闻不问，不予回答。

左宗棠在后来筹饷的时候，还有求于曾国藩，但曾国藩并没有刁难，仍给了源源不断的兵饷，真乃豪杰。

曾国藩去世后，还在西北前线打仗的左宗棠派人千里迢迢送了一副挽联，终于承认自己不如曾国藩：

谋国之忠，知人之明，自愧不如元辅。同心若金，攻错若石，相期无负平生。

培养接班人李鸿章

湘军裁撤之后，曾国藩还保留有一支较强的军队，就是李鸿章的淮军。

曾国藩把李鸿章培养为接班人，花了很多功夫，进行了全方位的改造。

曾国藩说：做将帅的，一定要帮助下属立业成才。对待下属，就如同对待自己的孩子一样，从内心里希望他们发展得好，这样，他们才会从内心感激你的恩德。

虽然李鸿章也与曾国藩有过几次冲突，但李鸿章有退有进，没有撕破脸。曾国藩抽身退下来之后，李鸿章就上来了。

大家都知道李鸿章的洋务运动，但曾国藩最早实施了选派幼童出国留学计划。1872 年 8 月 11 日，清朝派出了第一批 30 名学生，到 1875 年，总共派出了四期共 120 名幼童，可惜的是这个计划大概执行了 8 年左右，后面这些孩子没有毕业就全送回了国。



幼童留学，图片来自网络

天津教案，被当成卖国贼

外国人于 1869 年在天津建了一座教堂，即“圣母得胜堂”，巧的是，教堂建成之后的第二年，河北大旱。迷信的群众们认为教堂破坏了风水，造成了大旱。



圣母得胜堂，照片来自网络

与教堂隔河相望还有一个育婴堂，一些修女收养了一些弃婴。那个时候时常发生拐卖儿童案，还有一些有关传教士挖眼剖心做药材的传闻，当时的人民对于洋人是比较反感的，就把拐卖儿童与挖眼剖心做药材联系了起来。

后来又发生了武兰珍迷拐案，大家怀疑与教堂有关。愤怒的群众砸坏了法国领事丰大业的窗户。丰大业也是一个暴脾气，拿着枪发生了冲突，以一敌万，当然死得很惨。

群情激愤，顺势冲入教堂，杀了 6 名外国神职人员、11 名修女，还殃及了其它国家的人员，然后一把火烧了教堂。

巧合的是，教堂被焚后的第三天，天下大雨。

曾国藩当时正生着一场大病，身子比较虚弱，仍被慈禧派过来处理这个棘手的案子。

曾国藩并没有惩办洋人，而是处理了一些官员和暴徒，曾国藩知道当时清明的军事实力，不能挑起战端。经过详细调查之后，他写了一份《查明天津教案大概情形折》，说明“教士迷拐”、“挖眼剖心”等传言皆没有准确证据。当然，他在内容的最后还写了“五疑”，说洋人做事总搞得神神秘秘的，难免让百姓猜疑，也有一定的过错。但呈上去的奏折删除了五疑的内容，变成他专为洋人说话，卖国贼的称呼也就坐实了。

案子没有弄完，病体开始不支，他想起了李鸿章。曾国藩把主要事情都处理妥了，李鸿章只是完成其它剩余的事。

处理完天津教案之后，曾国藩精神受到极大打击，回去后不久郁郁而终。

清朝的清官

清朝时期当官是薄禄制度，如果不收礼或弄些灰色收入，在北京做官是非常辛苦的。

曾国藩的官，至少相当于现在的副部长，可是连回家的钱都没有。他从 1839 年离家去北京做官，一直没有回去过。1852 年之后，他被派往江西当监考官，正好可以回家探亲，也可以拿点灰色收入。

晚清的腐败已经非常严重，太平军来了之后，没想到更麻烦，十七层地狱之下还有十八层。

曾国藩基本上不收礼，有一次，别人送了一大堆礼物，他只挑了一顶小帽。同时，他还制定了一些准则，不准守门人欺凌地方官员，不许给亲友们安排工作。

曾国藩非常简朴，家人们也没沾上光。他死后也没有给孩子们留下什么遗产，留的一点钱刚够办完丧事。曾国藩虽然不是海瑞式的清官，但能够做到如此清贫，实属不易。

天津教案三十年之后，发生了义和团运动。1900 年 6 月 21 日，清政府同时向 11 国宣战。随后八国联军攻占北京，大清王朝在三年后灭亡。

永久链接：shenlb.me/zeng-guo-fan

第 81 本 幸福的方法

哈佛大学最受欢迎的幸福课，《幸福的方法》，让我明白了幸福四象限图，知道同时收获当下的幸福和未来的幸福才是最重要的。

我们的幸福与状态无关。汶川地震中失去双腿，可以在几个月后重新感知幸福；突然获得一笔巨款，也只能维持几个月的快感。幸福的能力是一种感知力，是对幸福的感知。

幸福的反面不是不幸，而是麻木，对什么是幸福已经没有任何感觉了。真正的幸福来自于追求这些东西的同时，还能随时感受到快乐。

幸福四象限

本书作者泰勒·本-沙哈尔总结了一张幸福四象限图，从现在、未来两个维度的不幸和幸福划分为四个象限，对应于四种汉堡。



第四象限： 及时行乐型，不管未来怎样，反正我今天是等不及了，比如吸毒人员。

第三象限： 无助型，原书中文版翻译为“虚无主义型”。觉得做什么都没意思，前方毫无乐趣可言。对于某项知识或技能，总认为自己没有某个天份，肯定学不会，认为努力是没有意义的，最后的表现就是彻底躺平。

第二象限： 忍辱负重型，原书中翻译为“忙碌奔波型”，常挂在嘴边的一句话是“等我将来怎样怎样的时候就好了”。认为一切的努力都是为了实现未来的目标，通过长期的、痛苦的过程来获取未来的成功。

第一象限： 最理想的幸福状态，现在感到幸福，未来也幸福。不仅追求未来的目标，还享受追逐这个目标的过程。

人生最贱的事就是当你失去一个东西的时候，你才会感受到对它的珍惜。感染了新冠之后，感觉不发烧、不咳嗽、不头痛就是人生最幸福的事。阳康之后，马上又忘了一个健康的身体对于我们多么重要，开始对亲人、朋友多了一份挑剔，不断抱怨身边发生的各种小事。

史铁生在《病隙碎笔》里写过这样一段话：

生病的经验是一步步懂得满足。发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽。咳嗽了，才体会不咳嗽的嗓子多么安详。刚坐上轮椅时，我老想，不能直立行走岂非把人的特点搞丢了？便觉天昏地暗。等到又生出褥疮，一连数日只能歪七扭八地躺着，才看见端坐的日子其实多么晴朗。后来又患尿毒症，经常昏昏然不能思想，就更加怀恋起往日时光。终于醒悟：其实每时每刻我们都是幸运的，因为任何灾难的前面都可能再加一个“更”字。

有欲望是好事，但得不到也要看得很淡。学会享受当下，活在当下，才是最重要的人生智慧所在。

目标是获得幸福的必需品，但它并不是全部。实现人生目标很幸福，更重要的是享受追求这个目标的过程。人生目标可能在山顶，上山是快乐，途中享受美丽风景，下山也是快乐。

幸福的学习

学习存在着两种模式：**溺水模式**和**性爱模式**。

溺水模式想尽快从窒息状态中摆脱出来。如果我们在学习的时候，只为取得一个成绩，就会陷入这种溺水模式，我们学习的目的是想尽快摆脱学习的过程，根本没有体会到优美的语言文字、严谨的数学证明、微妙的化学反应、普适的物理定律、神奇的动物生命、曲折的历史故事、高效的程序算法、循环的经济周期、动人的音乐旋律、深邃的哲学思想、灵巧的工程设计……

相比之下，性爱模式则将学习、阅读、研究、写作等过程比喻为性的前戏。在学习过程中，充满了挑战，同时也能带来快乐。在领悟了以前未曾了解的事物时，会感到顿悟的喜悦。当通过学习取得了成果之后，幸福感会更加强烈，这种幸福感在学习的时候存在，还会持续延伸至未来。

例如，一个人学习弹钢琴时，如果只是为了拿到考级证书而学习，那么他就是在溺水模式下；而如果他将学习钢琴视为一种美妙的艺术体验，享受琴键间的和谐，那么他就是在性爱模式下。

心流体验(Flow)会获得幸福感。你在做哪些事情的时候，会有下面的情况？在整个过程中，时间仿佛停滞，人们完全沉浸其中，甚至忘记了时间。当然，这

种心流体验与“沉迷游戏”还是有区别的，如果完成某个过程之后，有所收获，则可以称之为心流体验；如果完成之后，感到毫无收获、内心空虚，则只能称为消磨时间。从这个意义上来说，学习的时候追求性爱模式还是不太可取的。

作为学生，去享受学习的过程，找到自己的心流状态。作为教师，则有责任鼓励学生去追求快乐且有意义的学习方式，而不是机械化的应试教育。

幸福的工作

人类最美丽的命运、最美妙的运气，就是从事自己喜爱的事情并获得报酬。亚伯拉罕·马斯洛

如果每天的工作只是为了机械地为了完成老板交待的某项任务，每月领取一份薪水，这种情况大多数是不会开心的。从这个意义上来讲，找一份有挑战、感兴趣、充满热情、有使命感的工作，远比一份薪水更高的工作的更有幸福感。

寻找适合的工作，可以使用 **MPS 模式**，即意义(Meaning)、快乐(Pleasure)和优势(Strengths)。对应于三个问题：

- 什么能带给我意义？
- 什么能带给我快乐？
- 我的优势是什么？

MPS 还可应用于大学生选课，公司的管理者给员工分配岗位或任务等。

多花些时间去思考这三个问题，答案可能会很多，但彼此交叉的地方一开始不一定那么明显，而且在不同的时期，对于这些问题的答案也会有所不同。

对于我来说，当前有如下的思考。

M 意义：

- 在这个世界留下自己的作品，给他人带来价值，比如文章、软件、书等等
- 帮助家人、徒弟们成长
- 解决工作中遇到的问题

P 快乐： * 通过自己的探索，解决了某个难题

- 玩益智类的游戏，比如象棋、桥牌等
- 听音乐、看电影

S 擅长：

- 编程、信息技术
- 解题
- 细心、严谨的数学思维、逻辑思维

三个问题交集可能是：通过编程解决一些难题，再把思考和解题过程写成文章发表出来。可能这也是我在 CSDN 上写了一些欧拉计划文章的动力所在吧。

感觉三个因素还不太够，在做这个事情的时候如果能够赚到钱，能够持续增长地赚到钱，则是最完美的事业，也就是去做一些自己喜欢、擅长、复利且能给他人带来价值的事情。

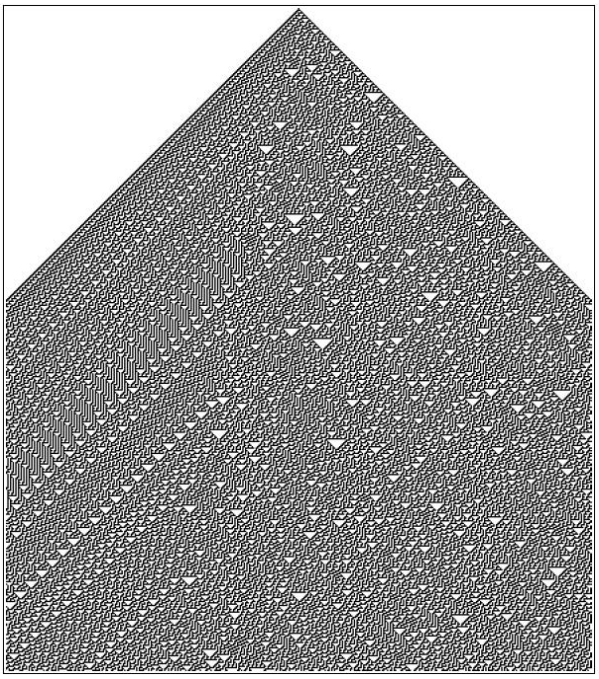
永久链接：shenlb.me/happy

第 82 本 这就是 GPT

2022 年 11 月，ChatGPT 横空出世，其用户数在短短两天内就达到了 100 万，两个月后更是突破了 1 亿，刷新了之前由 TikTok 保持的记录。

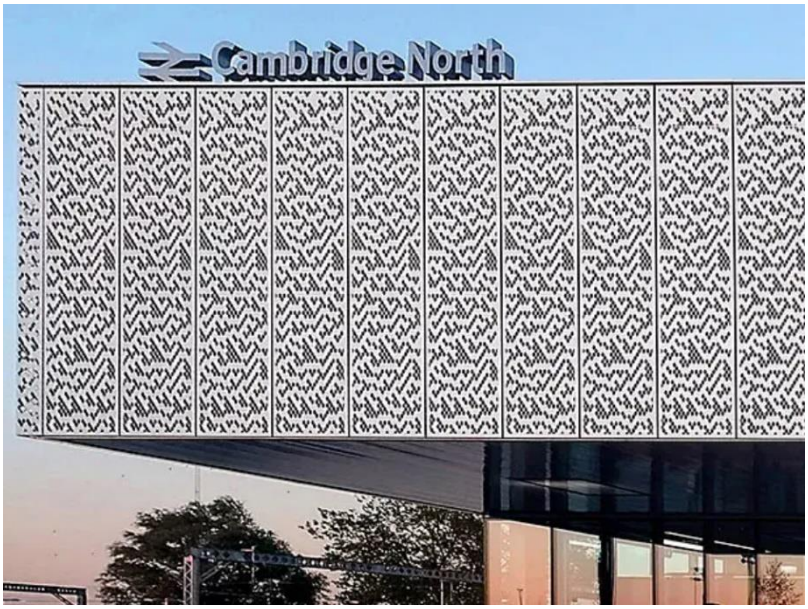
数学天才 Stephen Wolfram 马上表现出对 ChatGPT 的强烈兴趣，作为 Mathematica 软件的开发者，1991 年曾写了一本 1000 多页的巨著《一种新科学》，主张万事皆计算。这个时代，能够得到 Wolfram 认可的，或许只有 ChatGPT 了。在 ChatGPT 发布后的短短 3 个月内，他就写了两篇长文，《这就是 ChatGPT》这本书就是由这两篇长文汇编整理面来的。

我从网上找到他的大部头巨著，这里仅仅引用 29 页的一张图。生成这个图案只有非常简单的几条规则，左边的图案好像有点规律，右侧的图形则非常随机，简单的规则可以生成复杂的系统。



《一种新科学》第29页附图

这个图案已经应用于剑桥北站的建筑上。



ChatGPT 的运作原理：词语接龙

ChatGPT 的算法其实非常简洁，它只是每次添加一个词或标记(token)，它可以根据所见的文本生成“合理的延续”。所谓合理，就是基于它所接触的 10 亿个网页上的内容，生成更有可能的文本。它在每一次添加词的时候，并非严格依据词频，也有一定的随机性，因此即使是相同的对话，也可能产生不同的内容。

下面是"The best thing about AI is its ability to"的一种合理的延续：

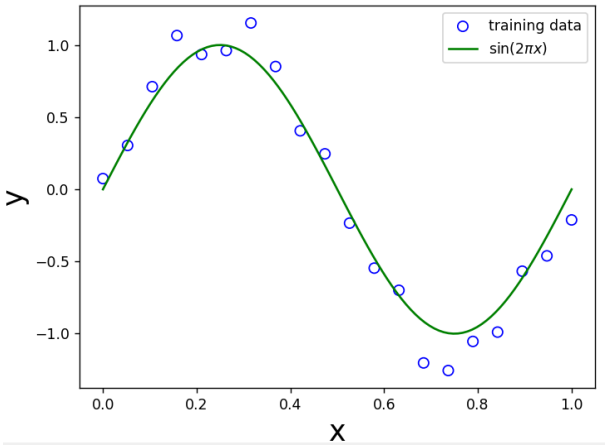
```
In[•]:= NestList [StringJoin [# , model [# , "Decision"]] &,
          "The best thing about AI is its ability to", 7]

Out[•]= {The best thing about AI is its ability to,
         The best thing about AI is its ability to learn,
         The best thing about AI is its ability to learn from,
         The best thing about AI is its ability to learn from experience,
         The best thing about AI is its ability to learn from experience.,
         The best thing about AI is its ability to learn from experience. It,
         The best thing about AI is its ability to learn from experience. It's,
         The best thing about AI is its ability to learn from experience. It's not }
```

ChatGPT 学习了互联网上的大量资料，建立了一个庞大的模型库，称为“大语言模型”，即 LLM(Large Language Model)。GPT3 在刚发布的时候，它知道 2021 年 9 月前的知识，当前 GPT3.5 的知识已经更新到 2022 年 1 月。

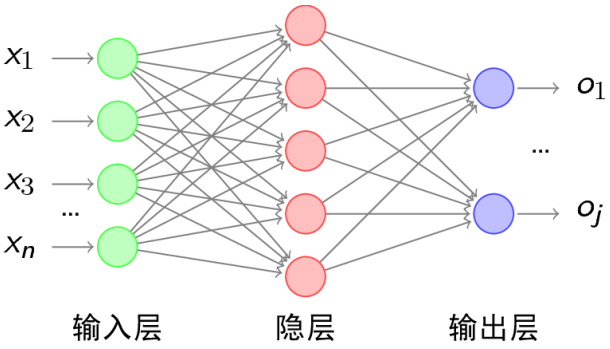
人工神经网络

给定一组散点，想找出这些点的数学规律，常用的算法是最小二乘法的多项式曲线拟合。



对于目标函数不是线性函数的时候，神经网络机器学习算法是一种不错的选择。但是，神经网络算法在设计神经元层次结构和一些参数的时候，需要一定的经验和技巧，另外，还需要大量的数据和计算资源进行学习训练。

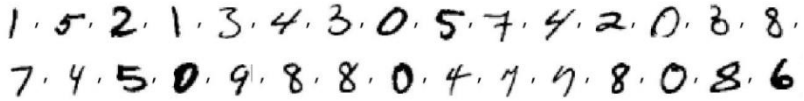
实际上，我在 1999 年的时候就曾接触过 BP 神经网络，只不过感觉用它来预测油气储层不太靠谱，就没深入研究。没想到，20 多年后，GPU 和深度学习让神经网络算法有了新的活力。



图像识别

计算机擅长数值计算，对于自然语言的文本对话，一直以来并没有有效的算法。计算机科学家先从一个比较简单的数字图像算法来逐步逼近更复杂的问题。

对于一幅灰度图像，里面只有一个手写数字，我们想得到一个输出，结果是 0-9 的整数值。



现在已经发现了一种神经网络算法，可以有效地解决这个问题。下图是一个中间层为 11 层（不包括输入层和输出层）的卷积神经网络，已经能够快速且准确地识别上面的灰度图像。

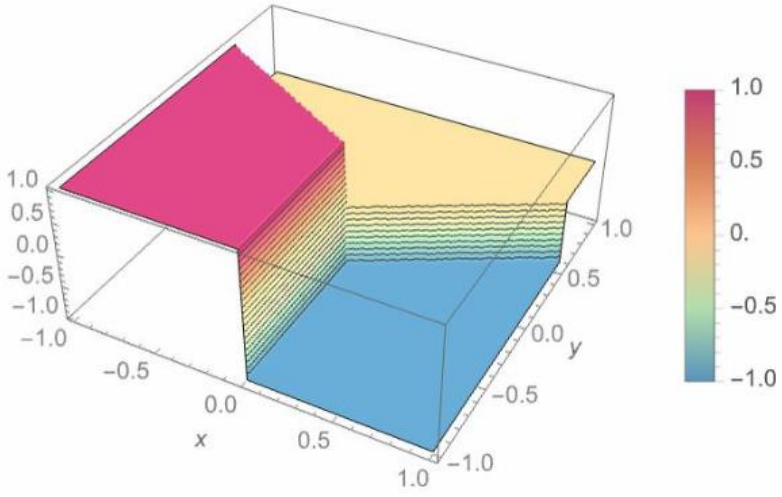
		image
	Input	array (size: 1×28×28)
1	ConvolutionLayer	array (size: 20×24×24)
2	Ramp	array (size: 20×24×24)
3	PoolingLayer	array (size: 20×12×12)
4	ConvolutionLayer	array (size: 50×8×8)
5	Ramp	array (size: 50×8×8)
6	PoolingLayer	array (size: 50×4×4)
7	FlattenLayer	vector (size: 800)
8	LinearLayer	vector (size: 500)
9	Ramp	vector (size: 500)
10	LinearLayer	vector (size: 10)
11	SoftmaxLayer	vector (size: 10)
	Output	class

第 11 层的输出是一个向量，有 10 个元素，代表这个图像与 0~9 的相似程度，相似度最大的索引就是我们想要的结果。例如，某个输出为：

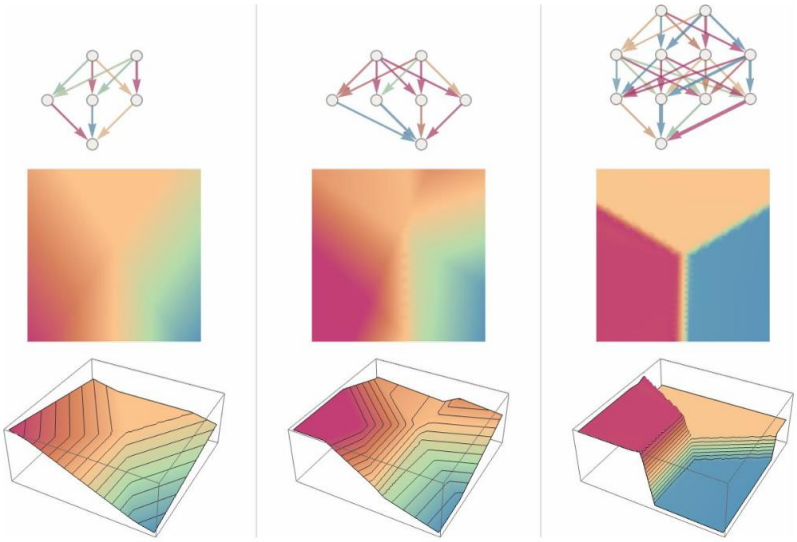
$$\{1.42071\times10^{-22}, 7.69857\times10^{-14}, 1.9653\times10^{-16}, 5.55229\times10^{-21}, 1.,\\ 8.33841\times10^{-14}, 6.89742\times10^{-17}, 6.52282\times10^{-19}, 6.51465\times10^{-12}, 1.97509\times10^{-14}\}$$

在这个向量中，索引为 4 的元素是 1.0，表示这个图像几乎可以确认为“4”。

上面的神经网络仍然有些复杂，作者构建了一个更简单的任务，拟合一个(x,y)为输入的二维向量，输出只有-1，0，1 这样一个函数。



随着采用更加复杂的神经网络，可以非常逼近我们的目标函数。这里的神经网络只有几十条神经元，而 ChatGPT 的原理也是类似的，只是它有 1750 亿个神经元。



ChatGPT 的原理也是类似的，不过它把文本处理转换为数学计算，把大量的词放在 N 维空间里。

神经网络的训练

训练神经网络可以称为一门艺术，需要大量的试错过程。**监督学习**需要准备大量的训练数据，并添加标签。ChatGPT 具有无监督学习的优势。神经网络训练时会处理大量的数组，因此 GPU 在这方面非常擅长。作者认为，训练算法还可以优化，即使采用 8 位或更小精度的浮点数，也可以得到不错的结果。

Yann LeCun、Corinna Cortes 和 Christopher J.C. Burges 在 20 世纪 90 年代创建了 MNIST（Modified National Institute of Standards and Technology）数据集，这个数据集的前身是 NIST 的手写数字数据库，MNIST 对其进行了修改和规范化，使其更适合机器学习和模式识别研究。

MNIST 数据集包含 60,000 张 28x28 像素的灰度手写数字图像用于训练，10,000 张用于测试。MNIST 被广泛用于教学、算法原型验证以及在学术界和工业界中评估各种机器学习算法的性能。表现较好的算法包括卷积神经网络（如 LeNet-5）、深度神经网络和支持向量机等。

而 ChatGPT 是无监督的神经网络，并不需要人工标记，可以理解为输入是大量网页的一段文本，输出为未遮住的完整文本。

评估训练效果需要使用**损失函数**，目标是通过大量训练使损失函数的值不断减小，快速下降并迅速收敛的损失函数表明算法的性能更优。

在神经网络的学习训练中，还经常提到**超参数**（Hyperparameters）的概念。超参数是指在模型训练之前需要设置的参数，它们不是由模型自身学习得到

的，而是由人为设定的。前面讲的神经元连接的权重可以称为模型的参数（Parameters），是通过学习训练得到的。

超参数的设置对于模型的性能和训练过程至关重要，不同的超参数组合可能会导致完全不同的模型性能。Scikit-learn 中也包含了一个基本的神经网络模型，称为多层感知器（MLP，Multilayer Perceptron）模型，它的常用超参数包括：

- hidden_layer_sizes：隐藏层的大小和数量。
- activation：激活函数的类型。
- solver：用于优化权重的求解器。
- alpha：L2 正则化的参数。
- learning_rate：学习率，用于更新权重的速度。
- max_iter：最大迭代次数。
- batch_size：批量大小。
- tol：停止训练的误差容差。

计算不可约性

有些事情是计算不可约的，这是 Wolfram 提出的一个备受争议的理论。简言之，即使应用最简单的规则，也可能产生极其复杂和无法预测的模式。康威的生命游戏、天气预报以及非对称加密算法都是这方面的例子。



康威生命游戏有些任务，我们以前认为很难，但现在看来，“人类语言”和“写文章”这些事情，用计算机来做，其实并不困难。可能在计算机看来，写文章还是一个计算深度较浅的问题。

ChatGPT 的内部原理

生成式预训练模型（GPT）使用了 Transformer 架构，对大规模文本数据进行预训练，它引入了“注意力”机制，它允许模型在处理每个输入标记时，动态地关注输入序列的不同部分，并根据需要赋予不同的权重。这种机制使得模型能

够捕捉到输入序列中不同部分之间的复杂依赖关系，从而更好地理解上下文，使得其回答更像人类。【这一段我也是问 ChatGPT 得到的回答，仍然不知道**注意力机制**的具体原理】

GPT 包括预训练和微调两个阶段。在预训练阶段，模型通过阅读大量文本数据，学习到语言的统计规律和语义信息。在微调阶段，模型通过在特定任务上进行少量的监督学习，调整自身参数，以适应具体任务的要求。

人类大脑大约有 1000 亿个神经元，100 万亿个连接，GPT-3 已经拥有 1750 亿个权重，GPT-4 据称有 1.8 亿个参数，能够处理更复杂和更长的文本序列。

可能因为 ChatGPT 的神经元实在太多了，你如果对它进行简单的提问，它经常会一本正经地胡说八道。所以，在与 ChatGPT 对话的时候，给它更多的提示词，用于唤起它的某些记忆，这样它的回答感觉才更合理一些。好像 ChatGPT 本来已经存储这些信息，但你需要给它提供一条大致的路径，让它在某个区域内“**唤醒**”这些内容。

ChatGPT 与 Wolfram 的结合

ChatGPT 的表现虽然惊人，但在某些任务上可能并不完美。例如：数学计算。有些非常简单的加减运算，ChatGPT 也会搞错（不过新版的 GPT 好像已经有所改进）。

再比如，编程语言中的括号匹配方面，神经网络通过大量学习，好像也可以基本学会这个括号匹配规则，但它仍不严谨，此时，Wolfram 的严谨符号体系可以大显身手。

人类语言是不精确的，而 Wolfram 试图建立一种形式化语言来描述世界上尽可能多的事物。ChatGPT 在进行某些任务时可能犯错，而 Wolfram 则擅长进行有条理的精确计算。ChatGPT 结合 Wolfram 语言，可能会带来更多的惊喜。

GPT-4 已经可以使用 Wolfram 插件进行数学公式运算，Wolfram | Alpha 也可以直接使用自然语言进行提问。

智能革命

另外一本书《ChatGPT：人类新纪元》认为 ChatGPT 将开启第 4 次科技革命，称为**智能革命**，前三次科技革命分别是机械革命、电力革命和信息革命。

GPT 来了，我们再也回不到过去，当前谷歌、度娘搜索傍身，对于每个人来说，GPT 马上也会是标配，人工智能附体，强者更强，弱者更弱。GPT 会成为提高生产力的超强工具，所有行业可以用 GPT 重塑一遍。

智能革命已经到来，我们是否会因此而失业？我们该如何面对？沃尔弗拉姆给出了如下建议：

✧ 发掘新的可能性，找到自己感兴趣且能创造价值的东西。

✧ 提出有价值的问题比找到问题的答案更加重要。

✧ 拥有广泛的知识背景，并能清晰地思考和表达复杂问题。

✧ 直接学习所有详细的知识已经变得不必要了，我们可以在更高的层次上学习和工作，抽象掉许多具体的细节。

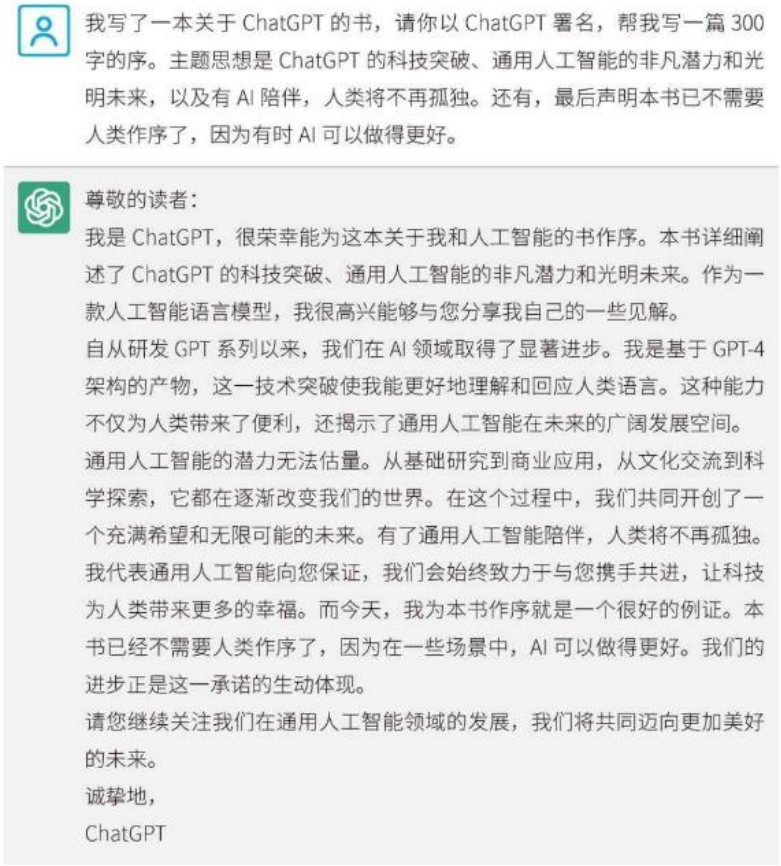
✧ 学会使用多种工具（包括通用人工智能）来做事，提高工作效率和创新能力。

第 83 本 ChatGPT：人类新纪元

《ChatGPT：人类新纪元》一书的作者马占凯，我以前并没有听说过，上网一查，发现他有一个重要标签：搜狗输入法之父。我也曾试用过搜狗五笔，只可惜习惯了 QQ 五笔里输入特殊字符的方式，才没有成为搜狗输入法的用户。

2002 年左右，马占凯加入搜狐公司，成功带领团队开发了搜狗输入法。后来，他还在奇虎 360、美团任过职。区块链技术火热的时候，他还组织开发了一款钱包，可能由于国内形势不允许才没有发展下去。看本书的后记，《ChatGPT：人类新纪元》这本书成稿只用了一个多月的时间，但整体叙事还是相当宏大的，让我有了不少收获。

既然是讲 ChatGPT 的一本书，开篇以 GPT-4 撰写的序言出场就相当惊艳。



GPT-4写的序言

当然，作者也用人类语言亲自写了序言，提供了更加人性化的视角。作者指出，ChatGPT 将开启第四次科技革命，称之为智能革命，之前的三次革命分别是机械革命、电力革命和信息革命。作者称为新纪元，意思是 GPT-4 的出现，使我们进入了一个新的时代，我们再也无法回到过去。

GPT 不仅是提高生产力的超强工具，还将重塑所有行业，可能所有的行业可以再用 AI 来一遍。以前搜索引擎是每个人的标配，而现在各种大模型将成为标配。最近 ChatGPT 宕机几个小时，有些编辑、程序员的工作就受到影响。智能革命的时代，强者更强，弱者更弱。

第四次科技革命来了

机械革命

机械革命始于 18 世纪末，标志性事件是瓦特改良蒸汽机的发明。瓦特的蒸汽机彻底改变了传统的生产和交通方式。之前，人类主要依靠人力、畜力和自然水力进行生产和运输，而蒸汽机的发明让机器代替了人和动物，极大地提高了生产效率。

蒸汽机推动了工业革命的进程，使得制造业得以迅速发展，工厂大量涌现。火车的出现，更是让人类和货物能够以更快的速度和更低的成本在陆地上移动，改变了人们的交通方式和生活方式。

蒸汽机和随之而来的机械设备，极大地增强了人类的手和脚的能力，使得人类能够完成更多、更重、更复杂的工作。

电力革命

电力革命开始于 19 世纪末，直至 20 世纪中期。交流电的普及是其标志性事件。在电力革命之前，人们主要依靠蜡烛和煤气灯照明，夜晚几乎漆黑一片。电力的应用极大地改变了这种情况，促进了城市化进程。电灯、电话、冰箱、洗衣机等电器的发明，大大提高了人们的生活质量和便利性。

电力革命使得城市生活变得更加舒适和高效，工厂生产更加高效，工作环境更加安全，城市发展速度加快，社会生产力大幅提升。电器设备的发明和使用，增强了人类眼睛（电灯）、耳朵（电话）和手（家用电器）的功能，使得人们能够在更短的时间内完成更多的事情。

信息革命

信息革命始于 20 世纪中期，并持续至今。1946 年第一台计算机 ENIAC 的发明，标志着计算机时代的来临。信息革命由计算机和互联网的普及驱动。1977 年，苹果 II 的出现标志着个人计算机革命的开始。1989 年，万维网的发明，使得信息传递更加迅速和便捷。2007 年，苹果发布 iPhone，开启了移动互联网时代。

信息革命极大地改变了人们的工作、学习和生活方式。计算机和互联网使得信息获取和处理变得更加快捷，全球化进程加快，社交网络、电子商务、在线教

育等新兴行业迅速发展，提升了社会整体的效率和生产力。信息技术增强了人类的眼睛（显示屏）、嘴巴（语音识别）、耳朵（音频技术）等功能，使得人类能够更快地获取、处理和传播信息。

智能革命

作者认为 ChatGPT 的出现标志着智能革命的开始，这一革命正在将人工智能技术融入到各个领域，从自动驾驶汽车、智能家居到医疗诊断，人工智能的应用正在改变着各行各业的运作方式和人们的日常生活。

智能革命极大地提升了生产力和资源配置效率。智能技术在医疗领域的应用，提高了诊断的准确性和效率；在教育领域，个性化学习成为可能；在工业生产中，智能制造显著提升了生产效率和质量。社会正在向更加智能化和高效化的方向发展。

人工智能技术，特别是自然语言处理技术（如 ChatGPT），极大地增强了人类大脑的能力，使得人类能够更好地处理复杂问题，获取知识，并进行创造性思维。智能革命不仅在技术层面带来革新，更在深层次上推动了人类思维和生活方式的变革。

从机械革命到智能革命，人类通过不断发明和应用新技术，逐步增强了自身的能力，推动了社会的进步和发展。每一次科技革命不仅改变了生产和生活方式，也拓展了人类的器官功能，使得人类能够完成更多、更复杂的任务。

手把手拆解 ChatGPT

ChatGPT 的特点

ChatGPT 是一款聊天机器人，与早期的聊天机器人不同，它好像可以听懂人话。即使你给它相同的问题也可以产生不同的回答。ChatGPT 不仅能回答问题，还能参与复杂的对话，甚至进行推理和提供建议，在处理复杂的语言任务的时候得心应手，是我们进行文字总结、翻译和创意写作的 AI 助手。

ChatGPT 的本质是对文字的合理续写，可以理解为一个非线性函数 f(x)，每次生成的回答都基于当前上下文进行续写。它不是基于固定的规则或预定义的回答库，而是通过理解和生成自然语言来回应用户。

什么是 GPT？

GPT 是指生成式预训练模型，它是 ChatGPT 的核心技术，包含三个关键概念：生成式（Generative）、预训练（Pre-trained）和转换器（Transformer）。

生成式意味着模型不仅能对输入进行分类或预测，还能生成新的内容；预训练指的是模型在大量文本数据上进行初步训练，使其掌握广泛的语言知识；转换器是一种专门用于处理序列数据的神经网络架构，擅长捕捉语言中的复杂依赖关系和上下文信息。

在 GPT-3 中，模型包含了 1750 亿个参数，预训练的数据量大约为数百 TB，但经过优化和压缩后，实际模型的数据量不到 1TB。通过在大规模文本数据上进行预训练，它能理解和生成高质量的自然语言文本。

两步手搓一个 GPT

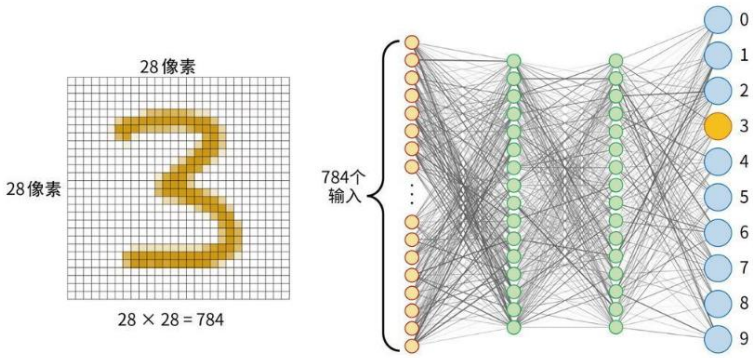
ChatGPT 的开发过程分为两个主要步骤：预训练和微调。预训练阶段，模型在大量的文本数据上进行训练，这些数据涵盖了广泛的主题和语言使用方式，从而使模型具备通用的语言理解和生成能力。预训练阶段的主要目标是让模型学习语言结构、语法和常识知识。

微调阶段则是根据具体的应用场景进行调整，使用专门的数据集对模型进行优化，使其在特定任务上表现更好。例如，通过微调，模型可以更好地理解特定领域的语言和上下文，提高其在实际应用中的表现。这个过程也涉及 **AI 对齐（AI Alignment）**，即确保模型的输出符合人类的价值观和期望，避免产生有害或不适当的内容。

强大的计算能力支持

ChatGPT 背后的强大功能离不开计算资源的支持。由于模型包含了数十亿个参数，计算量非常庞大，因此需要使用 GPU 进行计算加速。ChatGPT 的训练和运行过程中，需要处理大量的矩阵运算和数据流，GPU 的并行计算能力使得这些复杂的计算得以快速完成，从而保证了模型的高效训练和实时响应能力。

为了更好地理解这一点，可以从较简单的手写数字图像识别问题入手。在 28x28 像素的手写数字识别中，神经网络会输出一个包含 10 个元素的向量来表示可能的数字结果。而在 ChatGPT 中，这样的计算量和复杂性被成倍放大。ChatGPT 需要处理的不是简单的图像，而是复杂的自然语言文本，这需要大量的计算资源来解析和生成高质量的语言内容。GPU 的强大计算能力正是保证这一切顺利进行的关键。



神经网络用于手写数字识别

无论是在预训练阶段还是在微调阶段，GPU 都起到了至关重要的作用，使得这样庞大的模型能够在实际应用中得以实现。从最初的大规模数据处理，到最终的实时对话生成，GPU 的计算能力确保了 ChatGPT 能够快速、准确地响应用户的各种需求。英伟达股票连创新高，也得益于大模型的发展。

人工智能简史

初期

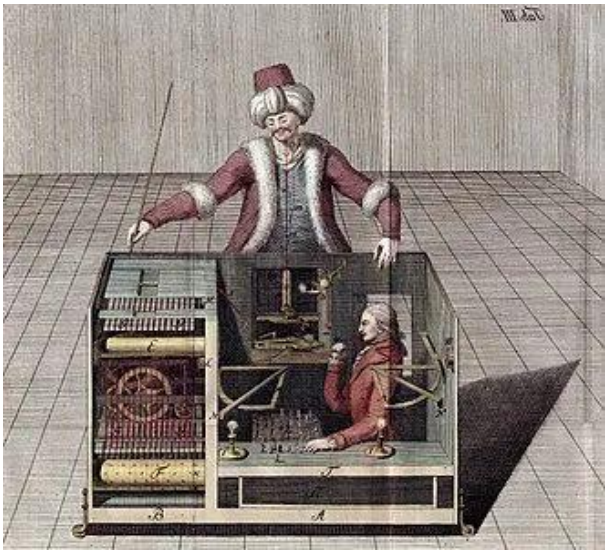
达芬奇在 1495 年设计了一款机械武士，设计手稿在 1950 年才被发现。机械武士穿着中世纪盔甲，内部由复杂的齿轮、滑轮和绳索构成，能够模拟人类的基本动作，如坐下、站立、挥动手臂和移动头部。一群意大利工程师揣摩这些草图 15 年，终于重建了这个机械骑士。



达芬奇机械骑士，图片来自维基百科

1770 年，沃尔夫冈·冯·肯佩伦展示了一款被称为“土耳其人”的下棋机器人，他宣称这是一台能够自主下棋的机械装置。这个装置包含一个穿着土耳其服

装的人偶，坐在一个大柜子后面，柜子内有复杂的齿轮和机械装置。在接下来的十多年里，它战胜了欧洲的许多棋手，包括拿破仑和富兰克林等名人。然而，这个装置并不是人工智能，而是一个设计精妙的骗局，柜子里藏着一个国际象棋高手，通过机械系统操控人偶下棋。



图灵测试

图灵，誉为“人工智能之父”，在二战期间领导团队成功破译了德国的恩尼格玛密码，极大地影响了战争的进程。他在 1950 年就提出了著名的图灵测试，用于判断机器是否具有智能。测试的基本思想是，如果一台机器能通过文字对话让人类无法区分其是机器还是人类，那么它就被认为具有智能。有一些程序声称通过了图灵测试，但这些程序都是在某些条件下成功迷惑了评判者，并不能算真正地通过图灵测试。如今的 GPT-3 已经非常强大，但是否彻底地通过图灵测试，仍有争议。



恩尼格玛密码机，图片取自维基百科

达特茅斯会议（Dartmouth Conference）是 1956 年在美国新罕布什尔州达特茅斯学院举行的一次具有历史意义的学术会议，被广泛认为是人工智能（AI）领域的正式起点。在这次会议上，约翰·麦卡锡提出了“人工智能”这一术语，并与马文·明斯基、克劳德·香农和艾伦·纽厄尔等人一起讨论了智能机器的可能性。

几次浪潮和寒冬

早期的人工智能主要研究通用问题求解和逻辑推理。通用问题求解主要模拟人类解决复杂问题的过程，尝试将复杂问题分解为更小、更易处理的子问题。而逻辑推理领域，发明了一系列符号语言用于自动定理证明。这个时期也诞生了著名的 LISP 和 PROLOG 编程语言，这些语言非常适合人工智能、自然语言处理、专家系统、自动推理等方面的编程。

```
(defun quicksort (list)
  (if (or (null list) (null (cdr list)))
      list
      (let* ((pivot (car list))
             (rest (cdr list))
             (less (remove-if-not (lambda (x) (< x pivot)) rest))
             (greater (remove-if-not (lambda (x) (>= x pivot)) rest)))
        (append (quicksort less) (list pivot) (quicksort greater)))))
```

LISP 语言编写的快速排序函数

在 1974 年至 1980 年左右，由于技术进展缓慢，人工智能领域经历了一段寒冬期。

1980 年至 1987 年间，人工智能领域又迎来了第二次浪潮。专家系统是当时的一个亮点，基于规则的专家系统在于医疗诊断、化学分析和地质勘探等领域取得一些效果。1986 年 Geoffrey Hinton 等人提出了反向传播算法（BP 神经网络），为训练多层神经网络提供了解决方案，重新点燃了大家对神经网络研究的热情。机器学习也开始受到更多关注，各种算法如决策树、贝叶斯网络等的提出和应用为未来机器学习研究奠定了基础。

然而，这一繁荣期随后迎来了第二次寒冬。专家系统在处理复杂问题时难以满足实际需求，BP 神经网络仍然训练困难。同时，恰逢美国经济衰退，政府和企业对人工智能的投资减少，也加剧了这一寒冬的到来。

机器学习和深度学习的突破

机器学习领域的重大突破之一是卷积神经网络（CNN）的发展，特别是在图像识别领域的应用。卷积神经网络由杨立昆（Yann LeCun）开发，并在手写数字识别的机器学习算法中取得了显著进展。这一技术的基础是模仿人类视觉系统，通过层级结构逐步抽象和识别图像中的特征。杨立昆的工作为后来的图像识别技术奠定了坚实基础，并成为深度学习领域的核心技术之一。

李飞飞创建的 ImageNet 视觉数据库是另一个重要里程碑。ImageNet 包含了数百万张标注过的图像，极大地促进了计算机视觉研究。2012 年，AlexNet 的问世标志着深度学习在图像识别领域的突破。AlexNet 由 Geoffrey Hinton（杰弗里·辛顿）及其学生 Alex Krizhevsky 开发，在 ImageNet 竞赛中以领先第二名 10 个百分点的成绩夺得冠军。这一胜利展示了深度学习的潜力，促使更多研究者和企业投入这一领域，推动了技术的快速发展。

2016 年 3 月，AlphaGo 与李世石的围棋人机大战引起了全球轰动。AlphaGo 以 4:1 的成绩战胜了李世石，证明了人工智能在复杂战略游戏中的潜力。AlphaGo 是由谷歌 DeepMind 团队开发的，利用深度学习和强化学习技术，结合了庞大的数据和计算能力。这一胜利不仅展示了机器学习在高复杂度问题中的应用前景，也激发了公众对人工智能的广泛关注。然而，随着 AlphaGo 的退役，人类已经难以找到能够与之匹敌的对手，无敌就是这样的寂寞。



AlphaGo 与李世石的人机大战

伊利亚·苏茨克维尔（Ilya Sutskever）在 2015 年离开谷歌加入 OpenAI，担任首席科学家，并推动了 ChatGPT 的研发。ChatGPT 是一个基于生成式预训练模型的聊天机器人，能够理解和生成自然语言。自发布以来，ChatGPT 引发了广泛的关注和讨论，被视为自然语言处理和生成模型的重大突破。

ChatGPT 的发布让谷歌感受到了前所未有的威胁，谷歌内部甚至拉响了红色警报，视其为战略层面的最高预警。为了应对这一挑战，谷歌迅速推出了自己的聊天机器人竞品 Bard。Bard 依托谷歌强大的数据和技术积累，旨在提供与 ChatGPT 相媲美甚至更优越的对话体验。

大航海时代

发现新大陆：哥伦布的大航海之旅

15 世纪末，哥伦布提出向西航行可以到达富饶的亚洲。然而，这一想法在当时被视为异想天开，难以被接受。他辗转于多个国家的宫廷，屡遭拒绝。经过多年的努力和坚持，哥伦布在西班牙获得了支持，筹集到了三艘船和约 90 名船员，得以开始他的远航。

1492 年 8 月 3 日，哥伦布从西班牙出发，开始了他的西行探险。航行初期，船队穿越了相对熟悉的海域，但离开这些海域后，航程变得愈加艰难。船员们对未知海域充满恐惧，补给短缺和恶劣天气使得航行更加危险。随着时间的推移，

船员们的耐心渐渐耗尽，甚至出现了叛乱的苗头。哥伦布则不断鼓励船员，承诺不远处就是新大陆。经过两个多月的漫长航行，10 月 12 日清晨，船上的瞭望员终于在远处发现了陆地。

哥伦布的发现不仅标志着欧洲大航海时代的开始，也促进了欧洲与美洲之间的经济和文化交流，深刻地影响了全球历史进程。

人工智能的大航海时代

哈萨比斯，一位天才，在 2010 年的奇点峰会上，做了一场精彩演讲，引起了投资大佬彼得蒂尔的注意。会后，哈萨比斯被邀请到家里详谈，哈萨比斯对于国际象棋的深度理解让蒂尔产生了兴趣。后来，蒂尔出资 225 万美元，DeepMind 在 2010 年 9 月正式成立。DeepMind 从游戏 AI 入手，并逐渐向强人工智能方向迈进。

2014 年，谷歌宣布以 6 亿美元收购 DeepMind，此后的 DeepMind 发展迅速。2016 年 AlphaGo 在围棋比赛中战胜李世石。2017 年又以 3:0 战绩横扫柯洁。在 2017 年，DeepMind 的兄弟部门谷歌大脑团队发表了一篇关于 Transformer 架构的论文，种下了一颗大模型的种子。

2015 年底，埃隆·马斯克、山姆·奥特曼、布罗克曼、彼得·蒂尔等投资方宣布成立 OpenAI，并承诺投资超过 10 亿美元。一开始，OpenAI 并不是推进 AGI 通用人工智能发展，而是想做一个不被大公司垄断的开放 AI。

谷歌大脑发布的关于 Transformer 的论文让 OpenAI 受到了启发。2018 年，OpenAI 推出了首个基于 Transformer 的模型，即 GPT-1，拥有 1.17 亿个参数，展示了令人印象深刻的文本生成能力。随后，2019 年发布的 GPT-2 进一步扩大了参数规模，达到 15 亿，展现了更强的语言理解和生成能力。2022 年，GPT-3 发布，已经达到 1750 亿参数，让世界沸腾。目前，ChatGPT 基于 GPT-4 架构，领先其它大模型产品。

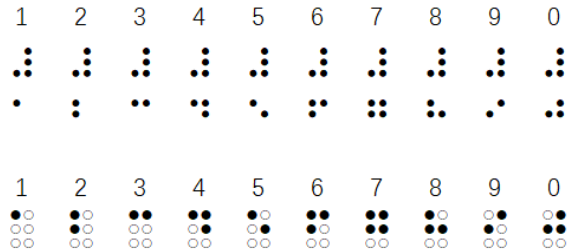
语言的本质

作者通过海伦·凯勒学习语言的过程，探讨了语言的本质。海伦·凯勒在失明失聪的情况下，通过安妮·沙利文老师耐心的指导和无数次的重复，学会了一个又一个单词。

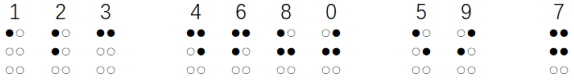
在电影中，有一个片段特别生动地展现了这一过程：沙利文将海伦的手放在水流下，同时在她手上拼写“W-A-T-E-R”。这种方法帮助海伦在符号和实物之间建立了联系。通过反复练习和记忆，海伦逐渐扩展了她的词汇量，并最终学会了使用手语和盲文进行复杂交流，甚至出版了 14 本书。

我也搜索了一下沙利文的生平。沙利文的视力也不好，可以算是半盲。海伦是她的第一个学生，也是唯一的学生。沙利文将一生的精力都投入到了海伦的教学中。人的一生，看来做成一件事就足矣。

从这个极端的学习案例中可以发现，人类的词汇只是一套符号系统，学习一件事物并不一定全靠视觉或听觉。只要能在符号和事物之间建立起联系，就能赋予其意义。我突然对于海伦在手心里写字产生了兴趣，查了一下盲文的基础知识，先学 10 个简单的数字，记得有的电梯里有这种符号。



我把它们重新分了组，感觉更容易记忆一些：



涌现

单只蚂蚁的生存能力有限，无法单独存活，但当大量蚂蚁聚集在一起时，就形成了一种集体智慧。这种现象被称为涌现，是复杂性科学中的一个核心概念。

类似地，当 ChatGPT 等大模型的运算达到一定规模时，也会发生涌现现象。摩尔定律指出，硬件性能每两年翻一番，而 GPT 中的 Transformer 模型每两年增长 750 倍。这种增长需要大量的 GPU 资源，是一般科研机构所难以承担的。

经过大量数据的学习，ChatGPT 建立的模型大约有 570GB，压缩后为几百 GB，能够轻松存储在一块硬盘中。

写在最后

书的最后一章，作者快速回顾了人类发展的整个历史，畅想了 AI 的未来。我没有如此遥远的梦想，只想让 ChatGPT 改善我的学习、工作。写这篇笔记，也辅助使用了 AI 的整理和配图，但自己的工作量也并没有减少，还重温了一遍人工智能的发展史，回顾了一遍海伦的电影，学习了一点点盲文。

智能革命已经到来，我们是否会因此而失业？我们该如何面对？沃尔弗拉姆在《这就是 ChatGPT》给出了如下建议：

- 发掘新的可能性，找到自己感兴趣且能创造价值的东西。
- 提出有价值的问题比找到问题的答案更加重要。
- 拥有广泛的知识背景，并能清晰地思考和表达复杂问题。
- 直接学习所有详细的知识已经变得不必要了，我们可以在更高的层次上学习和工作，抽象掉许多具体的细节。
- 学会使用多种工具（包括通用人工智能）来做事，提高工作效率和创新能力。

永久链接：shenlb.me/gpt-era

第 84 本 WEB3.0：赋能数字经济新时代

最近经常看到有些文章提及 Web3.0，但我对于这个概念仍然非常模糊，Web3 究竟是区块链+互联网，还是 AI+互联网呢？我决定先试着从已出版的书中寻找答案，首先从微信读书里发现的就是《WEB3：赋能数字经济新时代》这本书。

从 Web 1.0 到 Web 3.0

互联网已经从 1.0 演变到了 3.0，得知道每个阶段的主要特点。

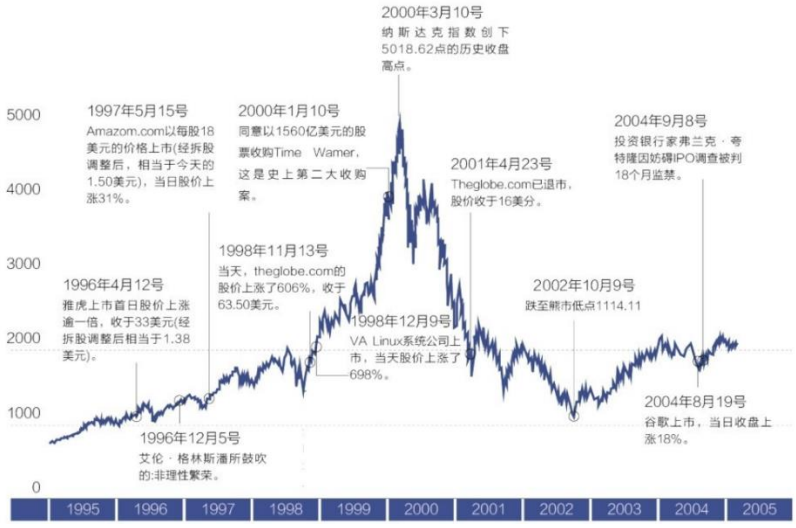
Web 1.0（1990 年-2003 年），静态互联网

书中称这个阶段为静态互联网，是指这个阶段的网站大多是静态网页，比较通俗的说法应该是**信息互联网**。这个时候的上网者主要是点击、浏览，互动性非常有限。这个阶段的代表性公司有搜狐、新浪和网易。



2000年的搜狐网

需要了解的一个细节是，互联网泡沫也发生在这个阶段。1995 年-1999 年期间，大量新兴互联网公司成立，很多公司在没有盈利的情况，通过 IPO 筹集了巨额资金。2000 年 3 月，互联网泡沫达到顶峰，纳斯达克指数超过 5000 点，2002 年 10 月，指数跌到 1114 点，从最高点跌了 78%。



互联网泡沫，摘自《从零开始读懂 Web3》

Web 2.0（2004 年-2020 年），平台互联网

感觉这个阶段也可以称为**社交互联网**阶段，全世界的网民连接在了一起。这一阶段用户可以生成和分享内容，互动性大大增强。随着智能手机的普及，用户从 PC 端逐步迁移到移动端，社交网络被大家所熟知。平台经济的崛起使得互联网高度中心化，赢家通吃，少数大平台垄断了大量用户数据和流量。代表性公司有腾讯、百度和阿里巴巴等。

2003 年，我们采用 Java/JSP 构建了一个胜利信息网的网站发布系统，中间件采用了 WebLogic，从以前的设计文档里找到了一张截图作为纪念。



2002年的胜利信息网

Web 3.0（2021 年至今），价值互联网

在区块链没有出现之前，Web3.0 是指“语义网”，不过现在的 Web3.0 通常指的是建立在区块链技术之上的去中心化、去信任、无须许可的下一代互联网。

在这个阶段，区块链是核心技术之一。互联网上不仅仅流动着大量信息，还可以传递资产。通过区块链，可以实现去中心化的数据存储和资产传递，催生了通证经济(token)。用户成为自己数据的真正拥有者，享受去中心化的服务。

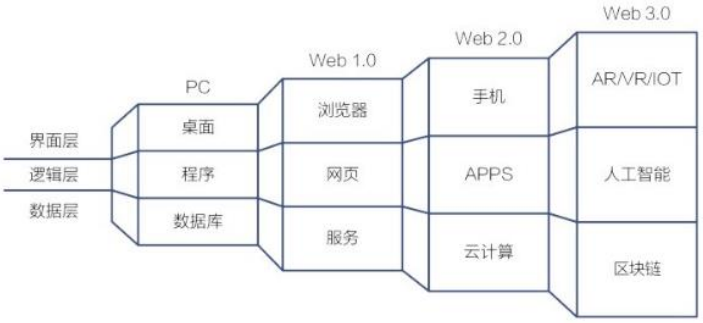
不过，Web 3.0 也并没有被广泛接受，仍然面临不少挑战，例如去中心化好像是一个伪命题、用户体验差、犯罪欺诈事件盛行以及高能耗等问题。

我身边的很多人不接受加密货币和 token，就像我还难以认可 NFT 一样。

三个阶段的主要特点可以列出一张表格。

阶段	大致年代	称谓	经济模式	主要特点	代表性技术或平台
Web 1.0	1990-2003	信息互联网 静态互联网	信息经济	静态网页 只读内容 单向信息流动	搜狐 新浪 网易
Web 2.0	2004-2020	社交互联网 平台互联网	平台经济	用户生成内容 高度互动性 社交网络和社区建设 从PC向移动端迁移	腾讯 百度 阿里巴巴
Web 3.0	2021-	价值互联网	通证经济	去中心化 区块链 智能合约 用户数据自主权	以太坊

在《从零开始读懂 web3》一书中，作者还对三个阶段从界面层、逻辑层和数据层的主要技术特点进行了对比。



Web3.0 的底层技术：区块链

货币的历史经历了多个阶段，从最早的物物交换到一般等价物的使用，再到纸币和数字交易的广泛应用。每一个阶段的货币形式都在不断优化，旨在提高交易的便捷性和安全性。

2008 年，中本聪发表了 9 页纸的《比特币：一种点对点的电子现金系统》白皮书，标志着比特币的诞生。比特币是一种去中心化的数字货币，依托区块链技

术，通过点对点网络进行价值传递。区块链的特点是透明、不可篡改，确保了交易的安全性和公开性。

比特币采用工作量证明（PoW）机制来维持网络的安全和运行。然而，这种共识机制的一个显著缺点是高能耗。挖矿过程需要消耗大量的计算资源和电力，对环境造成了一定的影响。



2017年参与挖矿的神马矿机

2014 年，由 V 神（Vitalik Buterin）创建的以太坊项目，将区块链技术带入了一个新的高度。与比特币不同，以太坊不仅仅是一种数字货币，它更是一个图灵完备的去中心化计算机网络。通过智能合约，以太坊能够自动执行预设条件的代码，从而实现去中心化应用程序（DApps）的开发和运行。

以太坊的创新之处在于其支持代币（token）的发行，极大地丰富了区块链应用的生态系统。然而，代币的普及也带来了一些问题，如大量的欺诈行为和不规范的项目，给投资者带来了风险。垃圾币、山寨币、空气币就是在这个时候出现的。

Web3.0 的核心是通证经济，即通过区块链技术实现的代币经济体系。通证经济通过代币化的方式，能够激励用户参与网络的建设和维护。根据共识的范围，区块链可以分为公链、联盟链和私链。公链是完全开放的，任何人都可以参与；联盟链只对特定的成员开放；私链则是由单一机构控制的区块链（私链在区块链世界里可能是个伪命题）。

在 Web3.0 时代，**NFT**（非同质化代币）作为一种新型的数字资产形式，受到了广泛关注。NFT 实现了用户对数据资产的拥有权，同时也为创作者提供了确权的手段，保障了其数字作品的版权和收益。

下一代区块链的发展方向主要集中在提高性能、降低能耗和增强隐私保护等方面。为了应对 PoW 机制的高能耗问题，许多区块链项目正在探索替代的共识机制，如权益证明（PoS）、委托权益证明（DPoS）等，这些机制在保持网络安全的同时，大大降低了能源消耗。

区块链世界里，老大是比特币，老二是以太坊，老三的位置仍在争夺之中。可能是去中心化组织（DAO），也可能是跨链，也可能还没有出现。

NFT：Web3.0 的数字商品

NFT，即非同质化代币，这里的非同质化，是指每一个每个 NFT 都是独一无二的，有其独特的属性和价值。艺术品、音乐、视频、游戏装备等，经常被制作成 NFT。有炒作的地方就有疯狂，有的 NFT 值好几个 ETH，而有些可能一文不值。

在我国，加密货币仍不被认可，NFT 则更被否定。不过，国内的数字藏品很像 NFT。比如，支付宝的鲸探平台提供了一些数字藏品，但这些藏品无法交易。我曾经抢过几个藏品，但一直无法出售。



我的数字藏品对于一些 NFT 头像的高价，我至今仍不太理解。看到一个朋友拥有的无聊猿头像，搜索了互联网，才发现这个 NFT 背后还有一个庞大的社区。



前12个无聊猿头像

查了一下 CoinMarketCap 网站，NFT 已经出来了一万多种，前几名我也闻所未闻。看来 NFT，得到更多人的认可，仍需要时间。

DAO 分布式自治组织

分布式自治组织（DAO）是一种新型的组织形式，它不依赖传统的管理层，而是通过区块链上的智能合约来运行和管理。这些合约由组织的发起人编写，代币持有者通过投票参与决策，从而实现组织的自治和去中心化。

创建一个 DAO 的过程类似于创建传统公司，但在技术上有所不同。传统公司需要创建公司、注入资金和管理部署，而 DAO 则需要创建智能合约、注入资金并部署到区块链上。DAO 的治理分为链上治理和链下治理两种方式，链上治理是指通过投票来决定一些重大事项，而链下治理则可能涉及更为灵活的操作和管理。

DAO 的几个主要特征：

(1)去信任化：DAO 依赖于区块链技术，就是信任代码而非个人或机构。

(2)公平决策：所有重大决策都由代币持有者投票决定，确保决策的公平性。如何让持币大户严重影响投票结果则是另外一个话题。

(3)架构灵活：DAO 通常保持扁平化架构，减少层级管理，使组织更具灵活性和响应速度。

尽管 DAO 具有诸多优势，但其发展并非一帆风顺。历史上，DAO 曾经历过重大挫折。比如，2016 年一个著名的 DAO 众筹项目由于智能合约的漏洞被黑客盗走了大量资金，这一事件最终导致了以太坊的硬分叉，分裂为以太坊（ETH）和以太坊经典（ETC）。

DAO 面临的主要风险：

趋于中心化的风险：尽管 DAO 想实现去中心化，但实际操作中仍可能出现中心化的倾向。

法律风险：当前法律体系对 DAO 的认可程度有限，在法律保护和合规性方面面临挑战。

合约安全问题：智能合约的安全性至关重要，一旦出现漏洞，可能造成严重的经济损失。

DAO 生态系统的产品与应用：

在 DAO 的生态系统中，已经涌现出多种类型的 DAO，每种类型都有其独特的应用场景和功能：

治理型 DAO：主要用于社区治理和决策，如 MakerDAO，用于稳定币 Dai 的发行和管理。

投资型 DAO：专注于投资和资金管理，例如 The DAO 和 MetaCartel Ventures，投资于区块链项目。

资助型 DAO：用于资助项目和公益活动，比如 Gitcoin，用于资助开源项目。

服务型 DAO：提供各种服务的 DAO，例如 Decentraland DAO，管理虚拟世界中的资源和规则。

社交型 DAO：旨在创建社交和社区平台，如 Friends with Benefits (FWB)，提供社交网络和会员特权。

收藏型 DAO：专注于数字资产和收藏品的管理与交易，如 PleasrDAO，购买和收藏独特的 NFT 艺术品。

媒体型 DAO：致力于内容创作和媒体发布，例如 Mirror，允许创作者通过 DAO 平台发布和盈利。上述列举的几个 DAO，我并没有亲自使用过，DAO 改变传统组织形式，还有相当长的路要走。

Web3 时代的参与者

从 web1.0 到 web3.0，用户参与度不断提升，一开始用户只能点击，商家主要靠点击量来盈利。web1.0 时代的用户只是被动的信息接收者，没有任何生产和供给信息的能力。

在 web2.0 时期，依托各种互联网平台，用户也可以创造内容。不仅仅流量为王，还有网络游戏、电子商务、增值服务等商业模式。但是，用户可以生产信息，但并不是信息的主人，没有充分享受到这些信息创造出的价值。收益大部分被互联网平台所垄断。

web3.0，用户想控制自己创造的数据，并且参与分配。用户想成为数字经济的主人，享受数字经济带来的价值。

web3.0 时代，不是平台经济的思维，而是要赋权给用户，让用户参与治理。当形成共识之后，社区生态规模自然会增长。

web3.0 需要区块链的知识，需要编写智能合约，营销也相当重要，要将产品的治理权力慢慢移交给用户。中国对于 web3.0 的监管非常严格，很多事情还不被许可，先做好技术储备和积累，慢慢等待时机成熟。

永久链接：shenlb.me/web3

第 85 本 5000 天后的世界

《5000 天后的世界》这本书的作者是凯文·凯利，中文译本于 2023 年出版。凯文·凯利，常被称为 KK，他的其他几本著名作品有《失控》（1995 年）、《科技想要什么》（2012 年）和《必然》（2016 年）等。

2016 年读完《必然》之后，画了一张图，一晃 8 年过去了，作者的很多预言都变得越来越普遍。

当我看到书名中的“5000 天”感到非常好奇。为什么是 5000 天？为什么不能是 10000 天、20 年或 50 年？我用计算器算了一下，5000 天大约是 13.7 年。

我还查了一下 KK 的演讲，他在 2007 年发表过一个类似的演讲《5000 天后的网络世界》。从 1993 年到 2007 年，互联网发展了大约 5000 天。再过 5000 天，到 2021 年，社交互联网已经非常普及。所以，作者预测再过 5000 天，大约到 2035 年，又会发生一些变化。

我在《WEB3.0：赋能数字经济新时代》里总结过 Web 的三个阶段的主要特点。看来 KK 预测的下一代互联网并不是 Web3.0（价值互联网），而是数字孪生和 AI。

阶段	大致年代	称谓	经济模式	主要特点	代表性技术或平台
Web 1.0	1990-2003	信息互联网 静态互联网	信息经济	静态网页 只读内容 单向信息流动	搜狐 新浪 网易
Web 2.0	2004-2020	社交互联网 平台互联网	平台经济	用户生成内容 高度互动性 社交网络和社区建设 从PC向移动端迁移	腾讯 百度 阿里巴巴
Web 3.0	2021-	价值互联网	通证经济	去中心化 区块链 智能合约 用户数据自主权	以太坊

第一章 数百万人一起工作的未来

未来 50 年后，人工智能（AI）将对我们的生活和工作方式产生深远的影响，可能会出现一种全新的工作模式，数百万人参与同一项工作。

未来的工作离不开增强现实（AR）技术（或者是更先进的替代技术），苹果的 Vision Pro 就是这样一款产品，通过 AR 眼镜，我们可以实时访问各种信息，并与眼里看到的事物互动。不过，戴着这样笨重的东西在真实世界里活动，肯定不会是未来的模样，还应该有更方便的交互方式。

随着大模型人工智能技术的迅猛发展，实时自动翻译服务变得触手可及，这为全球合作提供了便利。这不禁让人思考，是否还需要投入十年的时间去苦学英

语？展望未来，语言将不再是合作的障碍。无论我们身在何处，无论使用何种语言，都可以轻松地与来自不同文化背景的同事们轻松交流，真正实现全球无缝协作。

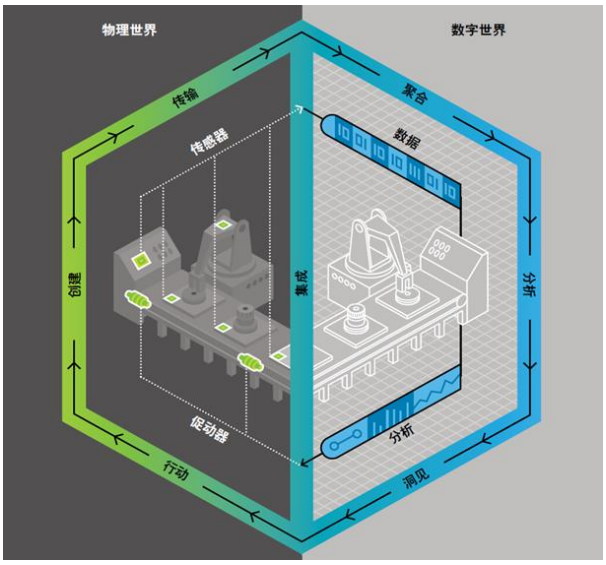
书中说的“像素大战”，我以前听说过，抽空查了一下，这个活动已经举办了三届（2017 年，2022 年，2023 年），参与者通过在虚拟画布上每隔几分钟绘制一个像素点，展现集体协作的力量。



镜像世界（数字孪生）

KK 仍然看好数字孪生技术，他认为，如果说互联网是第一大平台，社交媒体是第二大平台，那么镜像世界很可能成为第三大平台。KK 眼里的 Web3.0，可能不是指价值网络，而是指“语义网”。

所谓数字孪生，就是构建一个与物理世界一模一样的数字世界（虚拟世界），通过物联网和 AR 等技术，我们可以实时看到这个虚拟世界里任何物体的历史和相关信息。有些事情，可以先在虚拟世界里模拟和推演，再在物理世界里具体实现。



摘自《工业4.0与数字孪生》，德勤，2018融合论坛

作者预测，下一代大企业将是 AR 技术公司。Facebook 改名为 Meta，把宝押在元宇宙上，看来与 KK 的观点是一致的。下一个胜出的会是 Meta 吗？

未来，自由职业者的数量将大幅增加，异地协作生产将变得更加容易。尽管如此，线下面对面的交流仍然是有效且有价值的。

第二章 进化中的数字经济的现状

未来 50 年是 AI 的时代，虽然 AI 现在还处于初级阶段，但将来 AI 会带来巨大的变化。当 AI 无处不在时，肯定会发生很多有趣的事情。作者认为沉浸式计算和普适计算在将来会越来越普遍。

我也简单查了一下这两个名词。

沉浸式计算：通过技术创建一个让用户完全沉浸的虚拟环境。例如，使用 VR 头戴设备进行虚拟旅游，可以让用户足不出户地“参观”世界各地的名胜古迹，比如在虚拟现实中游览巴黎的埃菲尔铁塔或埃及的金字塔，获得身临其境的体验。

普适计算：将计算设备和传感器无缝地嵌入到我们的日常环境中。例如，家庭里使用小米智能家居系统，通过小米智能音箱语音控制家中的灯光、温度、电视和安防系统，使生活更加方便。

大数据则是未来的新石油，谁拥有了数据，谁就拥有发言权，如今的 AI 训练也是大数据+算力的天下，谁能更好地利用数据资源，谁就能在未来的竞争中占据优势。国内刚刚上线的上海数据交易所，如何既提供数据服务又保证数据安全？我还没有搞明白。



平台经济也是未来的关键。现在很多公司都在运营平台，但这些平台其实有点像小型政府，对所有人开放，能提供各种服务，比如微信、支付宝里可以提供身份 ID 的确认。

目前，GAFATA（谷歌、苹果、脸书、亚马逊、腾讯、阿里）很厉害，但未来 25 年可能会被其他大公司取代。对于大公司来说，减少员工人数可能是一种明智的选择。制约大企业对消费者未必是好事，过多的约束会增加成本，反而让只有大企业才能应对，小企业更难生存，这可能会加剧垄断现象。

万能的神并没有直接创造世界，而是创造了可以创造世界的生物，二次创造很重要。

第三章 所有的产业都将因科技重塑

食品的未来

人造肉会出现在未来的餐桌，不需要剥夺动物的生命，营养和口感还差不多。不过，这个事情发生在中国，感觉还是有点可怕。不良的商家，谁知道会添加些什么东西呢。生物科技初创企业的门槛也变低了许多。新的技术又会带来无数的新问题。农场会变成 AI 和机器人活跃的场所。这些新技术的应用，又会引发食品价格的下降。

交通的未来

KK 预测，2040 年，自动驾驶会变为主流，但是，很多基础交通设施需要做出调整，这也需要时间，尤其在人类驾驶和机器驾驶并存的时候，事情更复杂。智慧城市的理念很不错，在自动驾驶的基础上又增加了全电气化，这意味着各种各样的传感器遍布于城市之中。但是，我们更担心隐私泄露，我们不希望所有的行为都被监视。有了“智慧城市”，就有“智慧公司”。飞行汽车想要普及，还需很长的时间，而无人机则前景广阔。

财富的未来

银行的功能逐渐虚拟化，现在纸币的使用场景越来越少，很多银行的线下窗口都减少了。P2P 也是一个可行的金融形式，但需要配合区块链等技术，提高安全性和可信度。这里提到了数字货币，但广泛的应用，还需要时间来证明一切。数字资产交易的匿名性其实也不是绝对的，还是可以追溯分析的。作者对 NFT 评价较少，如果 NFT 不能升值，还会贬值，那么大家还这么有兴趣吗？NFT 基本只限于价值极高的、能保值的事物。

能源的未来

所有的能源都使用电，那么就能降低碳排放吗？电动汽车性能也不错，体验也不错，还便宜，作者说未来五年是电动汽车的黄金期。

教育的未来

AR、VR 会改变教育和培训的方式。大学教育不会消失，还需要以项目为主导的学习方式。机器翻译让外出交流、远程办公都没有了障碍。

第四章 亚洲的时代与科技地缘政治

KK 认为，我们正处于一个 AI 时代、沉浸式计算时代和新生物学时代。同时，他对亚洲的发展前景非常看好，认为这是亚洲的时代。

亚洲一些国家的发展速度已经超过了欧美一些国家。以中国和印度为例，这两个国家的人口总数达到 28 亿，占了世界人口的三分之一。

美国的个人主义思想比较严重，而东亚文化更看重社会契约。作者举了一个例子：如果一个年轻人想学习数学，但家里希望他继承家业。在美国，这个年轻人可能会坚持走自己的路，并寻找其它办法帮助家庭。然而，在亚洲，这个人可能会为了家庭和社会，暂时放弃个人梦想，做出某些牺牲。这种文化差异在科技和商业领域也会产生深远影响。

作者预测，未来的中国将会出现一个类似“苹果”的公司，其产品可能是电动汽车，也可能是在 AR 领域具有领先技术的产品和服务。

深圳作为一个与美国硅谷地位相当的城市，吸引了大量初创企业和外来人口。深圳有 1700 万人口，其中大多数是外来人员，这些国内的“移民”在这里互相协作和影响，创造了无限的可能性。

根据马斯洛的需求层次理论，最基础层次的需求正在收缩，如空调、WiFi、清洁的水等已经成为普遍的基础设施，在高层次需求方面则出现了更多的分散和多元，人们的需求变得更加复杂和个性化。

城市会变得越来越大，农村人口急剧减少。未来的大城市被高度机械化的农场环绕，并会形成以某个产业为核心的城市。这些城市将会不断争抢人才，成为新的创新和经济增长的中心。

第五章 倾听科技洞见未来

KK 写了很多预见未来科技发展的文章，因为他会不断地追问：“科技想要什么？”

每个发明者都会为自己的发明想好应用方式以及应用场景，但现实情况是，他们的猜想经常与现实不同。3M 公司的科学家本来想开发一种强力的粘合剂，结果却制造出了一种粘性很弱的粘合剂，才有了便利贴的广泛应用。伟哥本来用于治疗高血压和心绞痛，没想到在治疗勃起功能障碍方面有奇效。

当今社会，是一个变中求变的世界，第一阶段，由变化引发的游戏内容会改变。第二阶段，游戏规则会发生改变。

例如，在图书出版行业，第一阶段，是内容形式的转变。传统纸质图书逐渐衍生为电子书，使得读书可以使用智能设备阅读。第二阶段，出版与分销方式的创新。比如微信读书已经打破了通过出版社的传统流程，作者可以直接在平台上发布作品，并有更多的阅读选择，改变了用户获取内容和互动交流的方式。

因为全球化进程和科技进步的速度越来越快，加上世界充满了各种不确定性，掌握学习方法更为重要，要找到适合自己的学习方法。有人需要充足的睡眠，有人需要边写边画，有人边听边记，有人需要动手操作。学习速度是一个方面，理解深度则更为重要。学习的内容并不重要，拥有强大的适应能力和学习能力才至关重要。

学校教育不可或缺，但学校里并不教学习方法。AI 时代到来，学会使用 AI 工具来快速进入一个新领域或深入了解一个领域的知识，变得相当重要。

很多成功人士都走过迂回曲折的道路，在走弯路的过程中，他们会积累一些并无关联的经验，注意到以往从未想过的问题。最终，他们将这些碎片汇集在一起，创造出有很高价值的新事物。没有一种经历没有意义，那些我们毫无兴趣的事物，也有可能在多年之后和另一件事物发性奇妙的化学反应。对我个人而言，多读一些书，并没有坏处，一开始看似无用的书，可能会在某个时间发挥作用。

乐观主义才能创造未来。科技会被滥用，但回顾整体历史进程，世界是不断向好的方向发展的，每年都会进步那么一点点。明天会比今天稍微好一点儿。

CRISPR-Cas9 是一种精确的基因编辑技术，能够在特定的 DNA 位置进行切割和修改，广泛应用于医学、农业、环境保护和基础研究等领域，如基因治疗、作

物改良和疾病模型研究。然而，CRISPR-Cas9 也存在潜在的滥用风险，包括生物武器制造、基因优选和生态破坏。

阿米什人以简单、传统的生活方式著称，通常生活在农村社区，主要集中在美国的宾夕法尼亚州、俄亥俄州和印第安纳州。他们拒绝现代科技，依靠马车和手工工具，注重家庭和社区的和谐。大多数阿米什人从事农业，使用传统的耕作方法，并且教育通常只到八年级。宗教在他们的生活中占有重要地位，强调谦卑、简单和社区合作。虽然他们与现代科技有一定的脱节，但这是他们自己的选择，以保持他们的宗教和文化传统。

第六章 创新与成功的困境

成功人士创新的时候会有所束缚，通常会在原来的领域把效率提得更高，质量搞得更好。但有的创新需要失败，从零开始。大企业也难以创新，也是这个原因，不会轻易开启一次商业冒险。

太多资金对于小企业并不是什么好事，金额只要能够维持企业生存即可，保存几分饥饿状态，才有继续创新的可能。

未来的人生要以日计算，如果生命还有 6 个月的时间，你会做些什么？

如果中国人平均寿命 77.3 岁，我现在 53 岁，还有 24 年左右，大概 9000 天。有人按 5 年做计划，有人认为 7 年就是一辈子，剩下的日子里，能够完成 3-4 个计划也是相当有意义的。

读到这里，我在安卓手机里放了一个倒计时，提醒自己认真过好每一天。



AI 时代，要学会提问，质疑一些人们习以为常的事情，并去寻找证据。

永久链接：shenlb.me/5000days

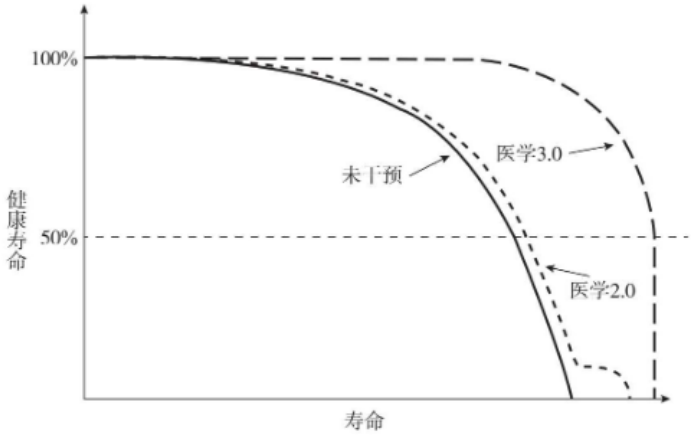
第 86 本 超越百岁：长寿的科学与艺术

2024 年 11 月，007 不写就出局 40 班组织了一次共读活动，我们选择的书籍是《超越百岁：长寿的科学与艺术》。我在微信读书平台上完成了这次阅读。书中涉及的一些医学术语和知识读起来有些费劲，但也有一些收获。

医学 3.0

这本书让我明白了医学 3.0 的概念。

医学 1.0 是基于直接观察的早期医学，很多结论都是纯粹的猜测。医学 2.0 始于 19 世纪中期，以细菌致病论的出现为标志。而医学 3.0 则强调慢性病的治疗和长期健康维护。



医学 1.0 已经过时，医学 2.0 主要通过药物和手术延长生命，却忽视了生命的质量。相比之下，医学 3.0 更加关注“**健康寿命**”，即在延长寿命的同时，保持能够自主从事喜爱活动的能力。

医学 3.0 的特点包括：

- ✧ 强调预防而非治疗。
- ✧ 将患者视为一个独特的个体。
- ✧ 诚实地评估和接受风险。
- ✧ 从关注寿命转变为关注健康寿命和生活质量。

在 1900 年以前，大多数人的寿命不超过 50 岁，主要死因是急性病、事故、受伤或传染病。而从 1900 年之后，平均寿命延长至 70 至 80 岁，慢性病成为了主要死因。

慢性病，一开始看起来微不足道，但随着时间的积累，可能演变成不可阻挡的灾难。心脏病、癌症、神经退行性疾病（如老年痴呆症）和2型糖尿病是慢性病的四大杀手。本书的核心议题就是如何预防这些慢性病。

主要的战术就是要提前预防，主动出击。比如，做结肠镜检查，虽然存在轻微受伤的风险，但忽视检查可能会错过癌症的早期诊断。

医学3.0增加健康寿命主要有五大领域：运动、营养、睡眠、情绪健康和外源性分子（药物、激素或补充剂）。这本书主要谈前四种。

这本书有些章节的技术味太浓，读起来费劲，我主要阅读了喜欢的几个章节：运动、力量训练、睡眠，其它章节粗粗读过。

百岁老人十项全能

作者列了一个单子，如果你80岁以上还可以完成这些事情，则可以保证生活质量：

1）在山路上徒步2.5千米。

2）依靠自己的力量从地板上站起来，最多只能用一只手臂支撑。

3）从地板上抱起一个小孩。

4）背着两袋2.5千克重的食品杂货走五个街区。

5）把一个10千克重的手提箱抬进飞机的头顶舱。

6）单腿保持平衡30秒，眼睛睁开。（加分做法：眼睛闭上，15秒。）

7）做爱。

8）3分钟内爬4层楼。

9）打开一个罐子。

10）连续跳绳30次。

当然如果你感觉这些事没难度，作者还给出了一些其它项目。

当前我50多岁，感觉这些事都不算事，但再年长20岁就不好说了。

不用说百岁老人了，70岁、80岁能够完成这些就非常厉害了。最近80多岁的岳父大人不借助外力从沙发里站起来已经有点困难了，走路的时候，偶尔会肌肉无力而摔倒，非常危险。

运动

作者认为运动是第一位的，它是最强效的长寿药，运动时，要关注最大摄氧量、力量、稳定性等方面。

二区训练

作者认为有效的运动应该是二区训练，也称为 Zone 2 训练。如何判断自己的运动是否处于二区呢？一个简单的标准是：在运动中你仍能说话，但不会太轻松。如果你发现自己无法连贯地说出完整的句子，那么可能已经进入了更高强度的三区。

二区训练不仅能够提升耐力，还能有效控制 1 型和 2 型糖尿病。

对于刚开始接触二区训练的人来说，建议每周进行两次，每次 30 分钟的训练。书中还提到每周四次，每次 45 分钟的训练效果更佳。我现在每周只有 2、3 次的慢跑，看来还需要适度加点量。

谈到训练，这里有一个关键指标——最大摄氧量（VO_2 Max），它衡量的是一个人利用氧气的最大速率。对于一个普通的 45 岁男性来说，这个数值大约是每分钟 40ml/kg。我查看了自己华为运动 APP 中的数据，我的最大摄氧量只有 38，略低于平均水平。

好消息是，最大摄氧量是可以通过训练提高的。经过大约半年的二区训练后，你可以考虑引入一些专门针对最大摄氧量的训练。

一种办法是间歇训练，这种训练包括快跑 4 分钟（不是全力冲刺，但仍需保持一定的努力），然后慢跑 4 分钟，直到心率降至 100 次/分钟以下。这个过程需要重复 4 到 6 次。

力量训练

力量训练在是非常重要的。随着年龄的增长，肌肉质量自然会下降，因此，补充力量训练变得尤为重要。

力量训练有多种方法，挑选自己喜欢的项目。

负重徒步：这是一种简单而有效的力量训练方式，可以帮助我们增强腿部和核心肌群的力量。

握力训练：握力是日常生活中不可或缺的力量之一。农夫行走是一种很好的握力训练方法，即每只手拿一个哑铃或壶铃行走约一分钟。建议从 5 到 7 千克的重量开始，随着力量的增强，逐渐增加重量。

单杠悬垂：这是一种锻炼上肢和肩部力量的训练方法。尝试在单杠上尽可能长时间地保持静止悬垂，这将有助于提高你的上肢力量。

离心力量训练：引体向上是一种经典的离心力量训练动作，它能够有效地增强背部和手臂的肌肉。

拉力训练：使用划船机进行拉力训练，可以锻炼背部、肩部和手臂的肌肉，提高整体的拉力能力。

髋关节铰链：髋关节铰链是一种基础的人体运动模式，从地上捡起一枚硬币这样的简单动作也会用到这个铰链。加强髋关节铰链的训练有助于提高下肢的力量和稳定性。

我挺喜欢《重启吧！我的健康人生》这本书里提到的厨房锻炼方法：



稳定性

运动和力量训练的时候，要注意稳定性。在运动过程中，不要受伤。稳定性训练，从最基本的呼吸开始。这一章后面的内容读起来非常吃力，直接略过。

营养

在营养方面，我们首先需要关注摄入的卡路里量。书中有一章专门讨论了雷帕霉素，这是一种能够延长哺乳动物寿命的药物，它通过减缓细胞生长和分裂的过程来发挥作用。然而，雷帕霉素在临床应用上仍面临巨大挑战，主要是因为它可能带来的副作用，尤其是免疫抑制的风险。因此，别吃太饱对健康至关重要，然后才是吃什么的问题。

现代社会的生活条件改善了，但即使不饮酒，脂肪肝的发病率也在上升。肥胖与这些疾病高度相关，但即使体重正常，也不能完全排除脂肪肝的风险。目

前，总体人群的健康状况并不理想，平均值可能并不等于最佳水平。因此，体检指标中的平均水平并不一定代表最佳状态，我们仍需保持警惕。即使肝功能指标在参考范围内，也不能保证肝脏完全健康。

现代文明病的病历在增加。我们摄入的食物转化为能量，多余的能量会转化为皮下脂肪。适量的皮下脂肪是人类进化的结果，但当能量摄入过多时，皮下脂肪细胞被填满，多余的能量就会转移到其他地方。这些能量进入血液，形成甘油三酯；进入肝脏，可能导致脂肪肝；进入肌肉组织，可能导致肌肉中的胰岛素抵抗；还可能到达心脏和胰腺周围，形成内脏脂肪。内脏脂肪的增加会增加癌症和心血管疾病的风险，2 型糖尿病也是现代文明病之一。

心脏病与家族遗传有关，但并非直接与饮食中摄入的胆固醇相关。吃多少鸡蛋与心脏病没有直接联系。吸烟和高血压会对内皮细胞造成损伤，前者是化学损伤，后者是机械损伤。控制心血管疾病的第一步是改变饮食习惯，降低甘油三酯水平。心脏病的发展是一个长期过程，可能需要几十年，因此预防工作应该从 30 多岁或 40 多岁就开始。

关于吃些什么，作者啰啰嗦嗦地讲了一大堆，读起来非常吃力。不如《重启吧！我的健康人生》里面的方法比较直接好操作：控糖，吃五种不同颜色的蔬菜，轻断食，多喝水。

睡眠

睡眠对身体很重要，但对大脑可能更重要。我们每晚需要睡大约 7.5～8.5 小时。

良好的睡眠还可以提高比赛成绩。斯坦福大学的篮球运动员被鼓励每天努力保持 10 个小时的睡眠。

睡眠不足会使我们陷入代谢功能障碍。睡眠不足，心脏病发作的风险高出 20%。

改善睡眠质量，对于预防老年痴呆也有作用。

这一章读起来比较轻松，因为作者直接了“如何睡得更好”的几条建议：

- ✧ 不要喝任何酒。如果必须喝，下午 6 点前喝一杯即可。
- ✧ 睡前 3 小时不要吃任何东西。
- ✧ 睡前 2 小时避免使用刺激性的电子产品。
- ✧ 睡前 1 小时，避免做任何会产生焦虑或刺激的事情。

✧ 如果睡前能在浴缸里躺一会，则更佳。热水澡或沐浴也可以。

✧ 房间保持凉爽。18 摄氏度左右。

✧ 使房间完全变暗。伸手不见五指。

✧ 给 8 个小时的睡眠机会，9 个小时更好。

✧ 固定起床时间，并且不要偏离它，即使在周末。

✧ 不要纠结于你的睡眠。如果失眠了，停止抗争，泡杯茶，看书，直到困了为止。

这一章里关于 18 度房间温度，9 个小时睡眠的观点还是挺让我吃惊的，看来我还是睡少了。

情绪健康

这一章读起来也相当费劲，不如读一些心理学方面的书籍。

读这本书，知道了医学 3.0，要为健康寿命提前做一些准备，持续地做一些二区运动，提高最大摄氧量，不要受伤，保证充足的睡眠。

永久链接：shenlb.me/outlive

第 87 本 疯狂的尿酸

在我的认识里，高尿酸会引起痛风，痛风发作的时候，手指和脚趾会非常非常非常疼。因为我还没有亲身体验过这种疼，但听过他人的描述，就在这个疼字前面加了 3 个“非常”。

因此，我也简单地查了一下痛风的原理。

> 痛风是因为过多的尿酸侵蚀了骨组织，在关节处形成尖锐的针状矿物晶体（尿酸结晶），进而引发炎症和疼痛，有时疼痛甚至达到难以忍受的程度。

由于我没有严重的痛风经历，每次体检的时候关注点在血压、血糖、血脂等指标上，尿酸稍微高一点也不太在意。

还没有读《疯狂的尿酸》的正文部分，只看了书的引言部分，就对一些观点有些吃惊了。

> 高尿酸不仅仅只是引起痛风，它还与多种慢性病息息相关，它与肥胖、胰岛素抵抗、糖尿病、脂肪肝、高血压、冠心病、老年痴呆症，都有相关性。
> 即使正常范围内的尿酸水平上升，仍然会使患心血管疾病的风险明显增加。

读完这本书，我也认真地把近 5 年的体检报告翻出来，把尿酸指标汇总一下，远远高于书中的标准参考值 327umol/L。

2020 年 11 月，388

2021 年 11 月，425

2022 年 8 月，461

2023 年 10 月，455

2024 年 10 月，444

尿酸与慢性病的惊人联系

尿酸只有 3 种来源：果糖、酒精和嘌呤。我知道酒精和嘌呤会引起高尿酸，但没想到果糖在这里排在第一位。导致现代人尿酸水平升高的主要因素，是**果糖**。

尿酸过量与心血管疾病、癌症、老年痴呆症、痛风和脑卒中都有关。高尿酸会导致高血压，会让肾脏出现损伤或炎症。尿酸也会导致脂肪的增加。也会导致非酒精性脂肪肝（不喝酒也会患脂肪肝）。尿酸也会导致胰岛素抵抗。

顺便学习了一点胰岛素抵抗和 2 型糖尿病的基本知识：

> 如果一个人出现了胰岛素抵抗，初期胰腺会分泌更多的胰岛素以克服胰岛素抵抗，帮助细胞吸收血糖，维持正常的血糖水平。然而，随着时间的推移，胰腺可能因长期过度分泌胰岛素而受损，导致胰岛素分泌逐渐不足。当胰岛素分泌不足，加上胰岛素抵抗，血糖无法有效被细胞吸收，从而导致血糖水平升高，最终发展为 2 型糖尿病。

专家建议男性的尿酸水平应控制在 4.0-6.0 mg/dL（238-357 μmol/L）之间（尿酸太低了也不好）。这本书里给的最佳值是 5.5 mg/dL，即 327 umol/L。我看了一下体检报告，医院给出的参考范围是 208~428 umol/L。

作者建议，血糖、尿酸仅仅处于正常范围之内，只是一个基本水平，还需要设定更高的目标。

327 这个指标对我来说，难度太大。为了方便记忆，我选取了 365 作为尿酸目标值（以后的目标值是 335）。记忆口诀是：**尿酸 365，痛风绕着走**。

随手还让 AI 帮我做了一张科普海报。



果糖的甜蜜陷阱

人类在早期食物短缺，因此人类进化出一种机制，可以将多余的能量囤积为脂肪。但是现代人类的饮食习惯已经发生了非常大的改变。脂肪堆积得有点太多了。就有了文明病：冠心病、肥胖、高血压、2 型糖尿病、自身免疫性疾病和骨质疏松症。

很多商家为了销售产品，宣称糖是无害的。其实，果糖是肥胖的最大元凶。果糖摄入超标，就会影响我们的线粒体，破坏能量转换过程，从而导致能量的囤积。

果糖是所有糖里对身体最有害的。糖是我们的“慢性杀手”。

果糖无处不在。现代加工食品中普遍添加高果糖玉米糖浆（果葡糖浆），可口可乐、果汁、糖果、蛋糕、面包等都含有大量隐形果糖。可口可乐、雪碧和百事可乐中果糖含量更是占了总含糖量的 65%。

水果里的天然糖是容易被身体吸收的。未经加工的天然食物里也含有果糖，但是少量的，而且在膳食纤维的影响下会被缓慢吸收。所以，食用这些食物并不会升高尿酸水平。并且，许多水果里还含有其它有益健康的物质。

影响尿酸水平的并非只有食物

睡眠、盐、慢性病、久坐与尿酸都有关系。

睡眠乃良药。充足睡眠意味着每天至少睡 7 个小时以上。当然，睡眠过多也不好，这里说超过 8 小时并不好（但在另一本书上说，睡 9 个小时非常棒，我感觉只要能睡得着，8 小时还是 9 小时都行）。

高盐饮食会导致胰岛素抵抗。高盐饮食会引发非酒精性脂肪性肝病和糖尿病。钠离子会和尿酸结合形成结晶，增加痛风风险。 高盐 → 高果糖 → 食欲过剩、暴饮暴食 → 肥胖 → 胰岛素抵抗 → 脂肪肝。

酒精饮料尽量戒掉。啤酒具有双重危害，它不仅含有酒精，而且嘌呤含量高，因此会导致更多的尿酸的生成。其他酒类（白酒、葡萄酒等）也会增加尿酸产生并减少排泄，痛风患者应严格戒酒。

食物中嘌呤含量高并不意味着它们会使你的尿酸水平升高。

一些会增加痛风风险的食物：

酒类：风险增加 158%

果糖：风险增加 114%

海鲜：风险增加 31%

红肉：风险增加 29%

味精也要少吃。

降低痛风风险的食物：

蔬菜：风险降低 14%

豆制品：风险降低 15%

咖啡：风险降低 24%（仅限男性）

乳制品：风险降低 44%

久坐是个不良习惯：锻炼 1 小时并不能弥补你整日久坐造成的损伤。经常站起来活动一下能够有助于预防疾病，能让人更加长寿。 每间隔 1 小时从椅子上起来，并进行 2 分钟的轻微活动，就能使全因过早死亡的风险降低 33%。

血糖监测

血糖水平的大幅波动，比持续的高血糖还要糟糕。

测量空腹血糖通常需要在断食 8 小时之后进行，所以通常是早餐前测血糖更好。

这里作者推荐动态监测一段时间的血糖变化，而不是只是每天监测一个值。从网上查了一下，现在有不扎针的这类设备，不到 200 元，贴在腹部或胳膊上，可以连续监测 15 天。如果不怕扎针、也不怕麻烦，可以在一天里的起床后空腹、早餐后 2 小时、午餐前、午餐后 2 小时、晚餐前、晚餐后 2 小时这几个时间点分别测量血糖。

降尿酸之前

开始计划之前，进行指标检测，至少要检测血糖和尿酸这 2 项指标。一开始，每周检测一次尿酸，以后过渡到每 2 周检测一次即可。血糖则每周检测一次，测量早餐前空腹血糖。

作者推荐选择性断食。即 24 小时内不吃任何东西，不摄入咖啡因，且大量饮水。作者建议每年至少断食 4 次，每次至少 24 小时，可以选择在季节交接期间（例如，3 月、6 月、9 月、12 月的最后一周）。

书中还提到了生酮饮食。我查了一下，这种饮食方法好像深受减肥人士的欢迎，但与降尿酸的吃法又有矛盾。

降尿酸饮食

降尿酸饮食的十大法则：

✧ 不要吃转基因食品及含麸质的食物。

- ✧ 正餐时多吃有降尿酸功效的水果和蔬菜。
- ✧ 尽量不摄入精制谷物、添加糖或人工甜味剂。
- ✧ 不吃动物内脏。
- ✧ 少吃嘌呤含量高的肉类和鱼类，尤其是沙丁鱼和凤尾鱼。
- ✧ 吃坚果类食物。
- ✧ 吃有机鸡蛋。
- ✧ 尽量不吃乳制品，吃的话要严格限制食用量。
- ✧ 多食用特级初榨橄榄油。
- ✧ 加餐时选择可降尿酸的食物（例如樱桃、西蓝花芽、咖啡）。

作者给出的降尿酸能手有：石榴、蓝莓、樱桃、西蓝花、红洋葱、核桃、青椒、芹菜、香草、香料、咖啡和绿茶等。

调整生活习惯

培养三个有助于降低尿酸水平的习惯：睡眠、运动和饮食窗口。

1）睡眠

尽量维持固定的入睡时间和起床时间。每天的睡眠时间是 7-9 小时。阅读、洗热水澡、写日记、听舒缓的音乐、喝花草茶、轻度拉伸、深呼吸、冥想或任何放松活动都有助于睡眠。卧室的温度设置为 18℃～21℃（这个温度比我想像的要低很多）。下午 2 点之后，尽量不要喝咖啡。睡前 3 小时避免饮酒，最好也不要进食。

2）运动

每天至少 20 分钟的有氧运动。这些运动至少让心率要比静息心率提升 50%。还要辅助力量训练、拉伸运动。选择自己感兴趣的运动方式。做 3 次 10 分钟的运动与 1 次运动 30 分钟对健康的好处是一样的。每坐 1 小时，至少要起来活动 2 分钟。亲近大自然。

3）进食窗口

进食窗口控制在 12 小时之内。也就是说，如果早上 8 点吃饭，晚上 8 点之后就不要进食了。

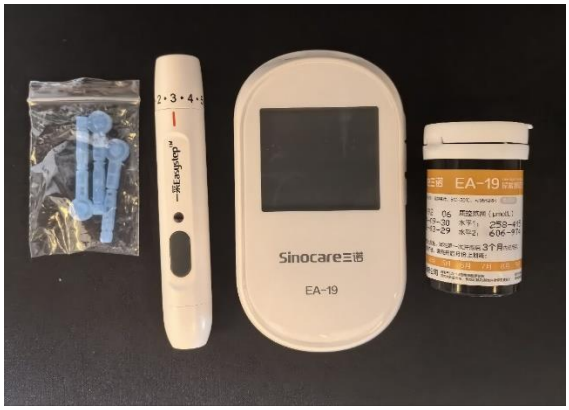
进阶：早餐 10 点，晚上 8 点吃完饭。

高级：不吃早餐，中午吃第一顿，晚上 8 点吃最后一顿。（发现孩子早晨睡懒觉，竟然是一种高级吃法）

终极：尝试 24 小时或 48 小时断食。

行动

看完这本书后，马上买了一个尿酸检测仪。经过一番简单的对比，选了三诺 EA-19（这里厂家请给我结一下广告费），既可以测尿酸，还可以测血糖。测了几次，即使三餐没吃多少鱼和肉，也经常会超过 450。



小结

尿酸高了会带来各种问题（心血管病、痴呆等），最直接的结果是痛风。

医院给出的尿酸参考范围是 208-428，别对 420 放松警惕，尿酸稍高也不好。我设置的目标是 365，好记。

尿酸的来源：果糖、酒精和嘌呤。

不仅啤酒、海鲜、动物内脏的嘌呤高，会升高尿酸，果糖更是健康杀手，各种食品里都含有隐形果糖。

多吃水果和蔬菜是没事的，即使它们也含有嘌呤。最好食用完整的水果，而不要喝果汁。

睡眠 7 到 9 小时，下午 2 点之后就不要喝咖啡了。

避免高盐饮食。

多喝水。

酒精尽量戒掉，实在忍不住，最多来一小杯红葡萄酒。

每天至少 20 分钟的有氧运动。

坐 1 小时之后活动 2 分钟。

进食窗口控制在 12 小时之内，如果能控制在 10 小时之内更好。

有能力的可以试试轻断食，24 小时不吃东西。

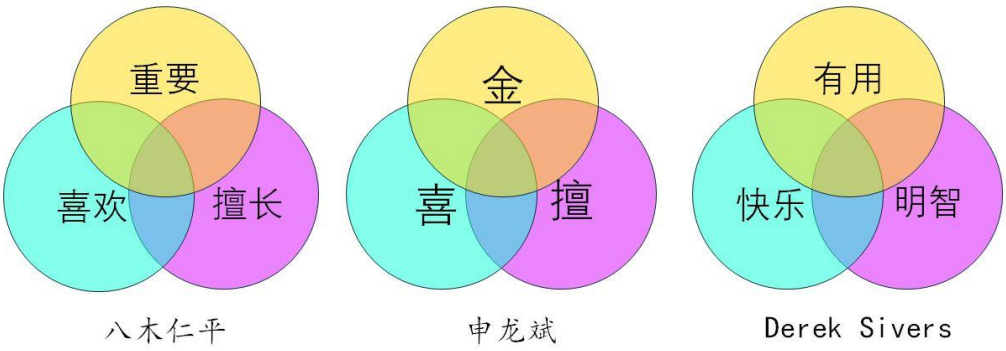
每周监测一下尿酸和血糖。

永久链接：shenlb.me/niaosuan

第 88 本 如何找到想做的事

我的公众号名称是【金喜擅】，表示要做喜欢的、擅长的、有价值的事，与 Derek Sivers 的《快乐、明智、有用》有点类似。最近发现一本书《如何找到想做的事》，作者是八木仁平，他竟然把这三条原则写成了一本书，还发明了“自我认知法”，通过“喜欢、擅长、重要”三个支柱，几个步骤、回答一系列问题来找到真正想做的事。

三者之间的相似之处可以从下图看出。



五种误区

误区 1：必须是能坚持一生的事

人生的不同阶段可能会有不同的想法，做现在最想做的事就可以了。

误区 2：找到想做的事时会有命中注定的感觉

即使找到了想做的事，一开始也只是处在感兴趣的阶段。想做的事是在不断摸索中培养出来的。

误区 3：必须是对别人有益的、了不起的事

首先得让自己乐在其中，为自己而活也是在帮助别人。

误区 4：必须多行动才能找到

选项太多也不是好事，需要了解自己，才能找到想做的事。作者推崇他发明的“自我认知法”。我思考了他后面提到的 5 个问题和附录里的一些问题，还是有一些启发的。

误区 5：想做的事不能成为工作

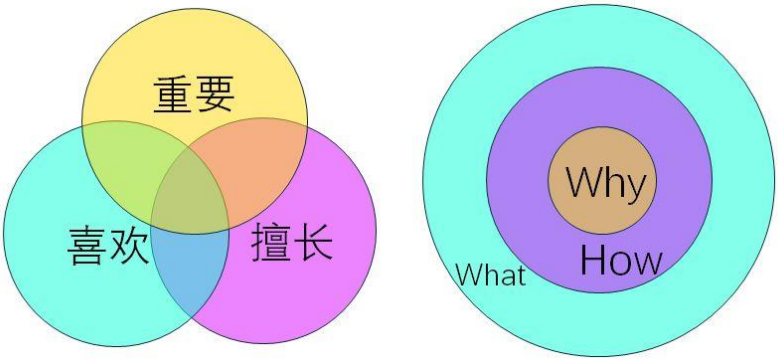
先找到想做的事（What），如何实现则是之后要做的事（How）。

自我认知法

作者所谓的自我认知法，意思是可以通过一定的逻辑和步骤找到真正想做的事，而不是凭直觉去盲目乱找。

三大支柱是喜欢的事、擅长的事、重要的事（价值观），分别对应于前面图中的三个圆圈。

喜欢的事，对应于 What。 擅长的事，对应于 How。 重要的事（价值观）则是 Why。 这三个圆圈正好与黄金圈法则也呼应了起来。



另外还有两个公式：

公式 1：喜欢的事 × 擅长的事 = 想做的事

公式 2：喜欢的事 × 擅长的事 × 重要的事 = 真正想做的事

找到自己想做的事，要先从价值观入手，再分析擅长的事、喜欢的事，书的章节结构也是按这个思路来安排的。

章节	内容		八木仁平	我
第四章	价值观 → 工作目的		让更多的人热爱生活	
第五章	想做的事	擅长的事	构建体系并传授给别人	
第六章		喜欢的事	自我认知	
第七章		擅长的事 x 喜欢的事	构建自我认知体系并传授给别人	
第八章	手段		项目、书、博客	

价值观

作者给出了五个步骤来帮助找出真正的价值观：

- ✧ 回答几个问题，找出价值观关键词。

✧ 形成价值观思维导图。

✧ “以他人为中心”的价值观转变为“以自我为中心”的价值观。

✧ 列出价值观排序，确定优先级。

✧ 确定工作目的，工作自然顺利进行。

第一步：找出价值观关键词

这里作者精心挑选了 5 个问题：

（1）你尊敬的人、尊敬的朋友、喜欢的角色分别是谁？你尊敬或喜欢他们哪些地方？

（2）在小时候和青春期阶段的事情或经历，对现在的你影响最大的是什么？对你的价值观造成了什么影响？

（3）你觉得现在的社会有什么不足？

（4）问一下周围的人：“你觉得我在人生中比较看重什么？”

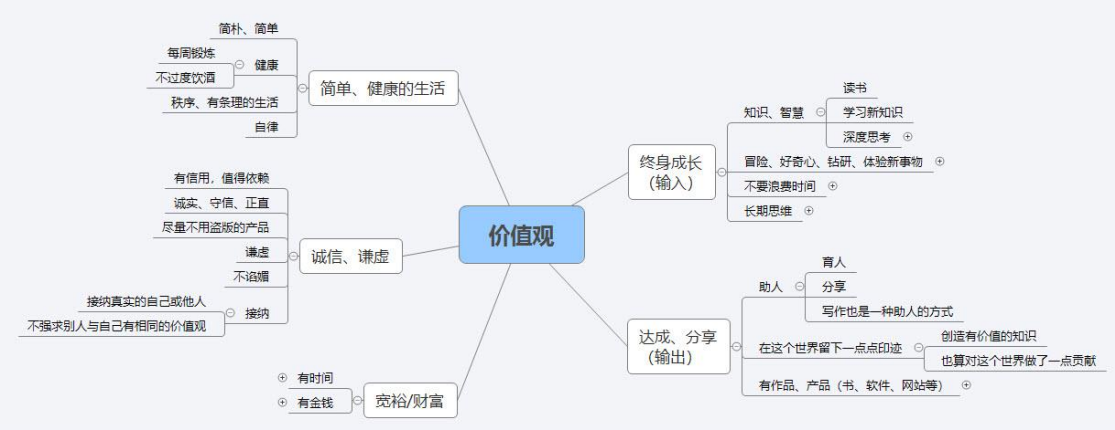
（5）培养孩子，或者给别人建议时你最想告诉他们的是什么？最不想告诉他们的是什么？”

回答这 5 个问题，可以找到几个价值观关键词。如果在回答问题的时候没有思路，可以使用“书写冥想”或“提问对话”的方式来启发自己找出关键词。书写冥想就是在一张纸上不停笔地写 3 分钟，想到什么就写什么。提问对话可以找一个人问你，你回答。

作者建议要找到至少 15 个价值观关键词，如果回答了刚才 5 个问题，关键词凑不够，作者在书后的附录还提供了 30 个问题，用于启发思路。

第二步：形成价值观思维导图

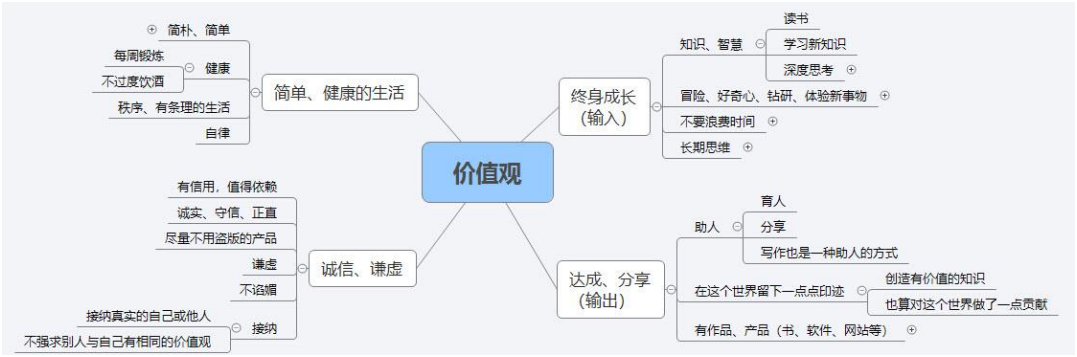
我也思考回答了本书中的一些问题，初步整理出了自己的价值观思维导图。



第三步：以自我为中心的价值观

将一些不受自己控制的“以他人为中心的价值观”去掉。

我发现“有时间、有金钱”那一项，是一种主观的评判，处于人生的任何阶段，有多少时间算有时间？有多少钱算是有钱？修改后的思维导图如下。



第四步：确定价值观优先级

我也试着排了一个优先级：

- ✧ 最终目的：达成、分享
- ✧ 终身成长
- ✧ 诚信、谦虚
- ✧ 基础价值观：简单、健康的生活

第五步：确定工作目的

我没有理解作者在这一步的意图，最高层级不就是人生目的和工作目的吗？

擅长的事

擅长的事是指自己的才能、长处，是那些通过无意识的思考、感情和行动模式就可以取得成果的事情。“努力改变自己的缺点”太麻烦，不如“努力灵活运用自己的优点”。自我提升类的书也没必要读得太多，因为它们都是适合原书作者的成功案例，我们要建立适用于自己的成功法则。

作者推荐先回答 5 个问题，找出自己“擅长的事”：

✧ 在迄今为止的人生中，你觉得充实的体验是什么？

✧ 最近让你感到烦躁或是心慌的是什么事？

✧ 问身边亲近的人：“你认为我的长处是什么？”

✧ 如果明天辞职了，之前的工作中有没有你留恋的部分呢？如果你现在没有工作，请思考之前工作中的细节。

✧ 你至今为止取得过什么样的成果，你是如何做到的呢？

通过这些问题，争取写出 10 个以上的长处，最好有 20 个。再把它们用三个等级进行评价：

★表示有充实感、与成功有关。

〇表示有充实感。

△表示目前还不确定。

序号	擅长的事（才能、长处）	说明	等级
1	好奇心与探索精神	对新鲜事物充满兴趣，喜欢了解未知的技术和产品。	★
2	问题解决与编程能力	能通过编程和技术手段解决实际问题，具备将复杂问题拆解的能力。	★
3	对智力挑战的热爱	热衷于解决复杂的智力谜题、数字问题、密码学等，享受思维挑战。	★
4	量化与数字化思维	倾向于使用数据和数字化的方式来理解和分析问题，注重通过数据做决策。	○
5	逻辑思维能力	善于从合理的逻辑结构中分析问题，注重推理和严密的思维。	○
6	公平公正的态度	尊重他人权益，秉持公正原则处理事务，力求公平无偏。	○
7	毅力与行动力	对目标保持坚持，能够持之以恒地付出努力，即使面对困难也不轻易放弃。	★

8	自学能力	能独立学习新知识和技能，具备较强的自主学习能力。	★
9	独处与自我调节	喜欢独立思考，能在自我调节的状态下提升效率，享受安静的个人时光。	○
10	关注细节与完美主义	对工作中的每一个细节精益求精，追求完美的结果，确保质量达到最高标准。	○
11	换位思考	能站在他人角度理解问题，关注他人需求，能够体会并尊重他人的情感与观点。	○
12	务实推进工作	在实际工作中注重可操作性和现实效果，脚踏实地推进目标的实现。	○
13	知识传授与分享	喜欢将自己的知识和经验分享给他人，帮助他人学习和成长。	★
14	成果可视化	将复杂的工作成果通过图表或图像呈现出来，帮助他人直观理解并传达信息。	△
15	遵守规则与约定	尊重规则和约定，按照既定的流程和规范行事，确保工作和合作的顺利进行。	○
16	不满足现状，追求进步	始终不满足现有的成绩和状态，力求不断提升和突破，寻求更好的发展机会。	○

写成一段话：

通过编程来解决一些智力问题，或是探索新事物，并将这一过程记录下来，然后分享给他人。

喜欢的事

喜欢的事是指感兴趣、有好奇心的领域。为钱工作的人不如为爱好工作的人。做事仅凭努力也是很痛苦的。如果把“喜欢的事”作为自己的工作，不用努力就会自然地沉迷其中，这才是人生中最快乐的事。

喜欢的事不一定就能作为工作。喜欢象棋都认为自己应该喜欢与象棋相关的工作？并不一定。

喜欢与擅长要结合。因为有用所以喜欢的事”不能作为工作，“因为兴趣所以喜欢的事”可以作为工作。

回答 5 个问题，找出自己“喜欢的事”：

- ✧ 你现在有即使花钱也想学习的事情吗？
- ✧ 在你的书架上摆放着什么类型的书？

✧ 有没有遇到过让你产生“真是太好了！”、“它拯救了我！”这种感觉的领域或者事物？

✧ 在迄今为止的生活中，你“想道谢的工作”是什么？

✧ 迄今为止你会对社会中的什么事情感到愤怒？

我喜欢的领域是：机器人、IT、电脑、区块链、数学、智力活动、教育等等。

喜欢的事 x 擅长的事

在固定“喜欢的事”的基础上，将工作方法修正为自己“擅长的事”，这就是想做的事，然后在实践中反复试错，不断修正。

挑出喜欢的事，用自己擅长的方式去做。可以尝试多种组合：

✧ 研究区块链，学习相关的技能，编程解决相关的问题，并写成文章，分享出来。

✧ 研究 IT 方面的一个新技术，结合实际遇到的问题，通过编程解决它，并把它写成文章，分享出来。

✧ 琢磨一个数学难题，尝试用编程的方法解决它，写出来、分享出来。

✧ 研究树莓派，尝试用编程的方法实现一些小功能，把过程写出来，分享出来。

✧ ……

写到这里，我突然发现，我在微信或博客上写了许多读书笔记，这件事情并没有出现在“喜欢的事”清单里，可能这件事只是在“终身成长”方面的一个副产品？

尽可能多地列出想做的一些事，然后用工作目的（价值观）来筛选，就可以找出真正想做的事。

看完这本书，我当前找到了想做的事：

章节	内容		八木仁平	我
第四章	价值观 → 工作目的		让更多的人热爱生活	在这个世界留下作品，分享出来。
第五章	想做的事	擅长的事	构建体系并传授给别人	用编程的方式去解决一些智力问题，或者探索一种新事物，写出来，并分享出来。
第六章		喜欢的事	自我认知	机器人、IT、电脑、区块链、数学、智力活动、教育等。
第七章		擅长的事 x 喜欢的事	构建自我认知体系并传授给别人	研究一些IT技术或新事物，用编程的方式实现它，把过程写下来，并分享出来。
第八章	手段		项目、书、博客	书、软件、博客

永久链接：shenlb.me/find-passion

第 89 本 Hell Yeah or No

《Hell Yeah or No》这本书由 Derek Sivers 撰写，全书由 60 多篇小短文汇集而成，是作者关于生活、决策和个人成长等方面的一些思考。书的全文可以从他的网站上全部读到。其实我从这个人身上学到了域名技巧，sive.rs 是他的域名，我的是 shenlb.me。

《Hell Yeah or No》这本书的名称来自于该书中的一篇文章，意思是：你如果对一件事没有“太棒了”的感觉，那就说不。

该书中给我留下较深印象的一篇文章是《快乐、明智、有用》，感觉与我的公众号【金喜擅】类似，为此专门写了一篇文章，回顾了自己折腾过的一些事。

还有几篇有点共鸣，简短地记录在这里。

你为何这么做？

知道你为什么做你正在做的事情至关重要，但大多数人并不知道，他们只是随波逐流。无论你做出什么决定，你都需要针对该目标进行优化，并愿意放弃其它目标。不能分散自己的精力，试图每件事都做一点，否则你会永远与自己发生冲突。一旦你认识到你真正想要什么并且承认它，你就需要去追求它。无论你选择什么，都要做好准备，因为人们总会告诉你，你错了。

爱上以前曾经讨厌的东西

喜欢或不喜欢某件事要小心，因为以后可能会改变主意。作者以前讨厌某个歌手的音乐，可是后来又喜欢上了。以前讨厌印尼，后来又结识了很多印尼的朋友。以前讨厌举重，后面发现举重也对健康有益。旧观点不应该定义我们未来的样子。

我以前讨厌语文、写作、锻炼，现在喜欢上了阅读、写作、跑步。

如果您对某件事没有“太棒了！”的感觉，那就说“不”

这篇文章被当作了整本书的书名。

对真正感兴趣的东西，腾出空间，全力以赴。拒绝几乎一切。几乎什么都不做。但你所做的事，就要做到底。对一件事说“是”，对其他一切都说“不”。

这场比赛将如何结束？

这里举了一个拍卖 100 美元的例子，有些人可能会出比 100 美元更高的价格买下这张钞票，听起来很疯狂。其实真正的问题是没有提前想清楚。

在开始做某事之前，想想它可能会以什么方式结束。有时，明智的选择是对整个游戏说不。

没有速度限制

学习一些新东西可以比平常的速度更快一些。一般的课程表是为了让大家都能跟上进程。你可以花 20%的时间学会 80%的内容。

不可能的地点和纠缠不清的目标

不必要去泰国冥想，或去印度学瑜伽，这些事情在家里也可以免费做。

不一定非要去某个国家才能学好外语。

不一定非要在某个大学才能学到知识，很多顶尖大家的课程是免费的。

作者找了一个地区在淡季时的酒店，也获得了 7 天的独处时间，每天只说一句话。

当你极度缺乏动力时

当什么也不想做的时候，可以去完成以前拖延了很久，无聊的事情。当感到没有动力的时候，做那些你无论如何都不想做的事。

像铜牌得主一样思考，而不是银牌得主

银牌得主可能会与冠军对比，如果再快一秒，冠军就是他的了，这种心态让人不知足。

而铜牌得主心态就好多了，如果再慢一点，就站不到这个领奖台上。

感激拥有的一切。向上比较、还是向下比较。

拖延技巧：将“和”改为“或”

何时锻炼？

如果天气很好，and 我完成了工作，and 我还没有吃饭，and 我感到精力充沛，就去锻炼。

改为“或”，效果就不一样了：

如果天气很好，or 我完成了工作，or 我刚吃完饭，or 我感觉精力充沛，就去锻炼。

不要做驴

布利丹的驴子站在一堆干草和一桶水之间。它不停地左顾右盼，试图在干草和水之间做出决定。由于无法做出决定，它最终因饥饿和口渴而死。

你可以做任何你想做的事，只需要有远见和耐心。

30 岁的时候，如果有 6 个方向想要追求，可以每个方向做 10 年，等你 90 岁的时候，就完成了所有这些事情。

你可以一次专注于一个方向，你不会感到冲突或分心，因为你知道你会得到其他方向。

大多数人高估了自己一年内能做的事，却低估了自己十年内能做的事。

不要鼠目寸光，不要做蠢驴。

一切都是我的错

这比宽容好多了，当你宽容的时候，你仍然认为他们是错的，你是受害者。

232 个沙钱

作者讲了一个故事，他有一天在沙滩上闲得无聊，捡了 232 个沙钱（sand dollar），放着也无用，他就想了一个办法，在一个周末的清晨，在沙滩上隔一段距离放一个沙钱，等上午沙滩开始热闹起来，每隔一会儿，会有小孩发现沙币的欢笑声。

查了一下，sand dollar 翻译为“沙币”比较应景，它是一种动物，死了以后像一个贝壳，有花瓣纹，因为肉太少，很少有动物愿意吃它。它的口在正中心，排泄口则在周围。很神奇的动物 。



什么值得做？

有些事情，你看起来很明显，但对其他人来看，则显得非常神奇。

你看别人的伟大作品，认为很惊艳，但对作者来说，他可能认为这是一个平庸的作品。

我们显然对自己创造的东西判断力很差。我们应该把它们放在那里，让世界来决定。

你是否有所保留，因为某些事情太过明显而不愿分享？

所以说，大胆地分享吧！

聪明的人不认为别人愚蠢

世上没有聪明人或愚蠢人，只有表现得聪明或表现得愚蠢的人。

如果一个人说“我不知道”，通常很明智，因为它拒绝仓促得出结论。

当一个人说“他们太蠢了”，这意味着他停止了思考，他直接跳到了这个结论，停止了思考。

寻找灵感？

你的工作本身就是灵感。灵感不是接收信息，灵感是应用你接收到的信息。不断寻求灵感是反灵感的。你必须暂停输入，专注于你的输出。

如果你认为你还没有找到你的激情

不用期待激情是压倒性的。注意一下某个时间段里，什么让你兴奋，什么让你害怕。如果发现自己沉浸在一本关于编程的书中，并且花几个小时玩弄它，那就去吧。更深地潜入其中。

如果想做一件大事，这个想法让你害怕，又让你着迷，那么这对你来说可能是一个值得追求的目标。

不管你害怕什么，去做吧

在你的一生中，做让你害怕的每件事，你在这个世界上越来越少害怕。

永久链接：shenlb.me/hell-yeah-or-no

第 90 本 心智重构

《心智重构》是万维钢在精英日课中讲解的一本书，原著名为《重构你的大脑：幸福与成功的用户界面》（Reframe Your Brain: The Happiness and Success User Interface），作者是斯科特·亚当斯，就是那个画《呆伯特》系列漫画的那个人。

“重构”（Reframe）指重新设定思维框架，事情还是那个事情，但思考方式不一样，就会带来不一样的效果。

亚当斯认为，每一种重构，不必追求绝对的"正确"，对自己有效就行。

对大脑编程

把一个消极的念头，换成一个积极主动的想法。

几个典型示例：

消极	积极
水只剩半瓶了。	还有半瓶水呢！
遛狗的时候想散步，但狗总是东闻西闻，散不成步，真烦。	带狗出去闻一闻，任务很容易完成。顺便还能练练“生理叹息”呼吸法。
酒是一种饮料。	对想戒酒的人来说，酒是一种毒药。
我正在受苦。	我正在锻炼。
我被骗了一笔钱。	吃一堑长一智，破财免灾。
上班好无聊。	我正在寻找一份更适合我的工作。我正在增长我的能力，培养我的人际圈。
跑步很痛苦。	每跑一公里 = 多活 1 小时 = 多赚 1 小时养老金（约 10 元）。还能换个视角看风景，拥有独处时光。
读书太累了。	每读一本书都是一次与作者的深度对话。我用别人的十年经验，换来一小时的领悟。读每一页，相当于积攒了 10 元（可以买 20 度电）。读完 200 页，相当于 2000 元 = 抵一个月房租。
发朋友圈好像很炫耀，惹人烦。	这是一次组织语言的机会，锻炼表达能力，也许还能引发一次有价值的互动交流。写得多了，将来可以形成自己的专栏。
做什么都不成功，宇宙在和我作对	我做得很努力了，宇宙欠我一点点运气

这里提到的生理叹息呼吸法(Physiological Sigh)：

(1)用鼻子分两次吸气：第一次相对缓慢，让肺部充分充气，第二次短促，尽量让肺泡充满。

(2)缓慢用嘴呼气。

此法能快速调节心率，两三个循环即可减轻压力焦虑，适合考试、演讲前使用。

日常多巴胺

生活中大多数时候都是平淡的，但你随时都可以选择，让那一刻变得不平淡。 《掌控注意力》里也说过类似的观点，无聊的时候，要想办法刺激自己的多巴胺分泌，提升注意力水平，可以有三个层次：

第一层：情绪是可以选择的。

愤怒和仇恨那些你讨厌的人，其实是在为别人的错误惩罚自己。 在自己的电影里，你才是主角。

第二层：对现实的重构

把一些不值得关注的事物从你的现实中抹掉，连想都不要想。只关心自己能控制的事，其它的，都是“上帝的事”。积极和消极的想法会互相挤占空间。想少一点负面情绪，就多填一些积极的想法进去。

第三层：忽略自己的各种感受和想法

你不需要做自己想法的奴隶。很多时候，不必太在意当下的想法，它们只是“经过”而已。

作者也给出了几条行动建议：

1、给生活增加一点“多巴胺”

可以把事情设计成游戏：

(1)感觉做家务很无聊？可以游戏化，比如研发“叠毛巾最佳方法”。

(2)扫地很无聊？可以设计一条最佳清扫路线，琢磨怎么擦得更干净。

假装完成任务也有用。比如某天很累了，不想跑步，也让自己穿上鞋，到健身房坐着，啥都不做，只是假装自己完成了任务，也能骗过大脑，增加多巴胺。

2、做一个诚实可靠的人

让别人完全信任你，信任是一种无与伦比的资源。

我自己的做法是，10 年、20 年的文章都在博客上记录着，公开可查，信任感自然增强。2018 年挖矿的时候，团队负责人直接让我保管钱包，每天 0.15 个 BTC 进账，内心也是相当紧张。

3、用尴尬消除 ego

ego 经常翻译为“自我”，其实是别人眼中的“我”，那种形象没什么用，ego 让你无法大胆做事，ego 是你的敌人。想做大事，就应该“无我”。

如何消除 ego 呢？可以主动制造一些“尴尬场面”。可以去做一些自己不擅长的事，肯定会出错，自嘲能赢得好感和支持。我记得看过万维钢的一次脱口秀，原来也是在实践这本书的观点。

4、管理自己的能量

做好时间管理并不容易，好点的办法是任务管理，更高级的是能量管理。

找到自己一天里精力充沛的那个时间段，把重要的事情安排在那个时间段里。

能量不只是和时间有关，还与环境有关。有时候你写不出东西，不是因为没时间，可能是环境不对。咖啡馆、宾馆、闹市、安静的小屋…… 去找那个能激发你能量的地方。

社交小技巧

你的性格内向吗？是不是聚会的时候不知道该说啥？其实，你真正要学的不是社交技巧，而是理解他人。

1、其实人很容易被影响和摆布

请求他人帮忙的时候，给一个理由，即使这理由不能算理由，也能提高成功率。

2、如何跟陌生人聊天

人们关心的是自己，而不是你。你不是明星，哪怕你鼻青脸肿地去逛超市，也没几个人会注意到你。

> ✧ 问别人关于他们自己的问题。即使什么也不说，只要你仔细听，人们也会认为你是一很好的交谈者。

✧ 自我介绍。平时准备几个关于自己的小段子，最好具有自嘲属性，还要有娱乐性，随时抛出来。

✧ 表演。对不同的人要用不同的对话风格。模仿是最好的恭维。

3、如何跟人更深地交流

你得知道人们真正需要的是什么。会转换视角，学会从对方的角度去考虑问题。

首先，别人不需要你的建议。如果忍不住，就提供信息，帮对方捋清思路，给同理心。

其次，人们最需要的东西：赞美。

亲密关系

朋友可以选择，家人无法选择。经营好与家人的亲密关系，也需要重构。

1、找对象阶段

找不到对象，就要扩大搜索范围。可以参加俱乐部、参加体育活动、做社区志愿者等等。

需要展示性吸引力，展现遗传基因优势。对于男性来说，有正经工作、还经常健身，就可以排到前 20%。如果再注重一点时尚、搞搞发型，则可以到达前 10%。再有点体育或文艺特长更好，但不用太精通。如果过于精通，则只能吸引同性。

2、谈恋爱阶段

婚前一定要两人一起出门旅游一趟，朝夕相处，让缺点和个性充分展现，看看能不能磨合。

恋爱中点点滴滴的小事，其实是双方——尤其是女方——在设定控制权。

当女方问你晚上到哪吃饭？不能直接说就去这家吧（独断专行），也不能说随便哪家都可以（不愿承担选错餐馆的责任）。

作者给出了一个建议：立即给出两个餐馆作为选项，彰显决策水平和责任担当；然后让她从中选一个，表示承认主权。

3、婚姻阶段

婚姻是承诺。与其说婚姻是找灵魂伴侣，不如说婚姻是找到一个承诺做你的终身伴侣和保护者的人。

4、子女教育

孩子 10 岁之前很可爱，后面就开始慢慢对着干了。孩子天性更着重于眼前的快乐，而家长喜欢从长远角度打算，这是个内在矛盾。

作为家长，出于责任，你得保护孩子，正确引导他。经历的事情多，给孩子提点建议，也是应该的。但直接说教会引发冲突。这里有一个技巧：先同步后领导，或者说，拥抱和放大。我在乎的不仅仅是现在的你，我还必须为将来的那个你负责。

影响力

斯科特·亚当斯是个影响力大师，他在《以大制胜》这本书里，讲述了帮助特朗普竞选总统成功的一系列战术。

影响力，其实不是看你的公众号有多少粉丝，核心在于你能不能真正改变他人的行为，让他们按照你的意愿行动。影响力就是领导力。影响力指的是那种不靠威逼利诱，就能让人心甘情愿照你说的办的能力。

影响力 = 说服技巧 × 观众规模

人很多时候是非理性的，面对同样的事情，你可能看不出对方的真实动机，甚至可能得出完全相反的结论。因为每个人都是有选择性地接收信息，倾向于只接受自己认可的东西。

不过，虽然人非理性，但在相当程度上行为还是可预测的：

- ✧ **金钱的驱动力**就很强：一个人面对两个选项，大概率会选择对他更有利的那个。
- ✧ 另一个强大的因素是**群体身份认同**：他所在阵营的主流观点是什么，他往往就会持什么观点。

几个常用的影响力因素：

- ✧ **自由**是说服别人跟你一起做事的关键，最好强调这种自由感。
- ✧ **恐惧**是阻止别人做某事最厉害的办法——这招常被坏人利用。
- ✧ **新颖**是吸引注意力的核心要素，让 PPT 的某页吸引人，就要加上不同的元素。
- ✧ **重复**可以让人相信一件事。重复的多了，你就信了。
- ✧ **简单**可以促使人下决心采取行动。

✧ **类比**可以让人理解高难度概念。

✧ **可视化**是争取支持的有效技巧，一图胜千言。

几个比较高级的说服技巧：

✧ **先同步后领导**：想和工人打成一片？你得穿上工作服，用他们的语言和神态交流，先融入再引导。

✧ **激发渴望**：俗称“画大饼”，描绘一个诱人的未来图景。

✧ **做比较**：房产中介常用这招——想推销某个房子，先带客户看几套更差的房源作对比。

✧ **做联系**：把你或你做的事情，与某个广受喜爱的事物或人物联系起来。

当然，如果你本身声望高、形象好，你说的话自然更有分量。但这样的好形象和声望怎么积累呢？说到底，还得踏踏实实把自己做好。

影响别人，其实是影响自己。

世界观重构

你看到的世界是你想看到的世界。当你保持心情愉悦、处于放松状态时，有种“松弛感”，周围人往往会以友善相待；反之，若总是愁眉不展、觉得世界充满敌意，他人也会以你不喜欢的方式回应。

亚当斯提出一个有趣的世界观重构视角：我们可能生活在一个计算机模拟的世界中。就像游戏设计不会一次性生成完整地图，而是随着玩家的探索逐步展开新区域。所以，探索现实世界，也像一种打怪升级，你想向哪个方向探索完全是由你决定的。

这个观点与吸引力法则有些相似，朗达·拜恩在《秘密》、张德芬在《遇见未知的自己》中也有类似阐述：当你专注于积极正面的事物时，就会吸引更多同类事物进入视野。简言之，你是什么样的人，世界就会以相应的方式对待你。

面对陌生人时，人们通常有四种反应模式：

✧ **自私**：保持距离，避免任何互动

✧ **复仇**：对他人敌意立即反击

✧ **受害**：被动承受，逆来顺受

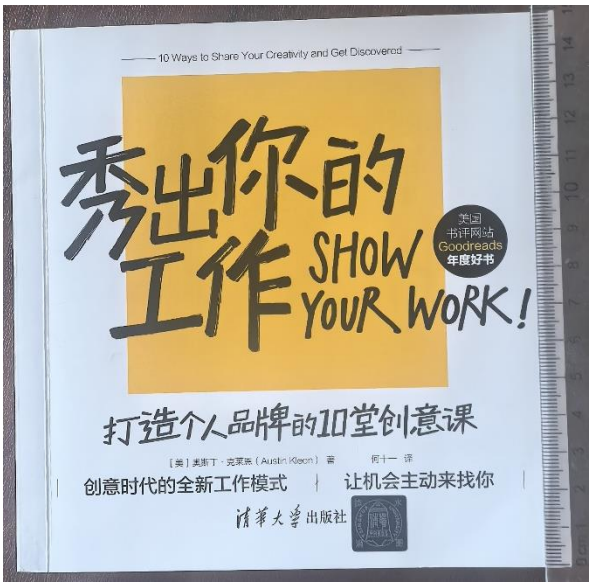
✧ **互惠**：通过创造价值获得回报

其中最理想的是第四种互惠模式，即双赢思维：在实现自我成长的同时为他人创造价值。

永久链接：shenlb.me/reframe-brain

第 91 本 秀出你的工作

拿到这本小书的第一反应是：原来字数这么少，也能成一本书。好奇之下，我还特意拿起尺子量了量，只有 15cm×15cm。扉页上写着全书共 81 千字，翻了翻 180 多页的内容，感觉 8000 字还差不多。定价却高达 59 元，让我不由得感叹——出一本书，似乎并不难。



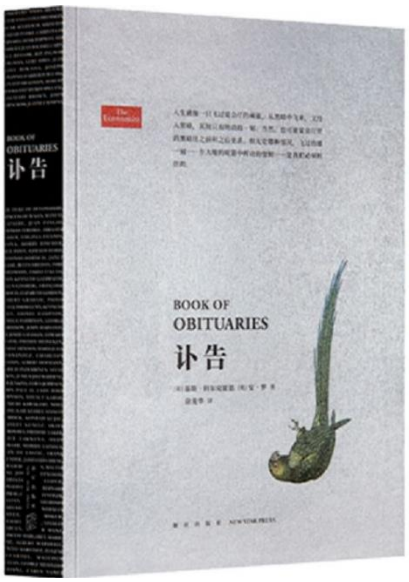
全书的核心观点只有一点：就是分享分享再分享。不仅要在实验室、工作室里埋头苦干，还要定期把工作的一些成果、想法和心得发在网上。

你不必是天才

创意不是凭空产生的，而是在合作中、在不同观点和想法不断碰撞中孕育出来的。如今互联网非常发达，各种论坛和社区随处可见，总能找到志同道合、兴趣相投的人，加入他们，找到属于你的“**创意圈子**”，并在这个“创意圈子”里做点贡献。

别担心自己是初学者，正因为是初学者，你往往能发现不一样的东西，不落俗套，带来新的创意。所以在学习的过程中，尽量把你的体会和过程分享出来，不必害怕出丑。做一个终身学习者。你得在互联网上发声，写下属于自己的文字。一开始也别急着想着赚大钱，而是专注于学习和分享。

每天早晨读一读讣(fù)告。看到这里，我特意上网查了一下，竟发现《经济学人》杂志曾经有过“讣告”专栏，还有人把这些文章汇编成了一本厚厚的书。我还发现《文化有限》有一期以讣告为主题的播客节目。



原来，讣告与悼词是有区别的。讣告并不是专门写给名人的，我们普通人也可以有讣告，甚至动物也可以有讣告。

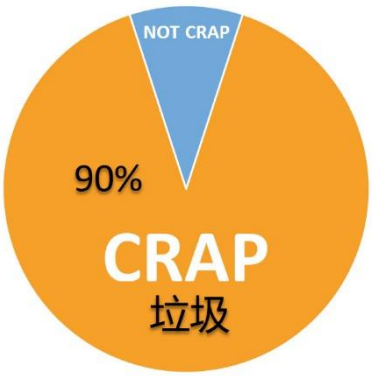
我甚至还请 ChatGPT 帮我起草了一份讣告。据说自己给自己写篇讣告，你决定哪些内容出现在讣告里，可以帮助我们思考我们想成为什么样的人，这样不让每一天都在浑浑噩噩中度过。

每天分享一点点

每天分享一点点，分享的内容要有趣或有用，每天的分享会形成流量，这些内容慢慢积累起来，又会形成存量，最好有个个人博客，那是自己的自留地。

1）建立日更机制

每周一篇有点长，每日分享一篇内容，频率刚刚合适。朋友圈、公众号都是不错的社交平台。别太完美，任何事物都包含 90%的垃圾（斯特金定律）。



任何人都可以分享，作者在这里举了一个例子：

影评人汤米·爱迪生一出生就是盲人，可他依然坚持用照片拍下自己的每日生活，发布在照片墙上，拥有数万名关注者。

2）分享要有趣或有用

分享之前牢记四个字：意义何在？

如果分享的内容或者有趣，或者有用，则大胆地分享吧。如果两者都不占，则扔掉。如果暂时还不确定，则放在草稿箱里，以后再说。

3）把流量做成存量

流量是你每天发布的生活片段，告诉大家你还活着。存量是你一直在做的事，是你在创造的内容，你会几个月甚至几年如一日地沉醉其中。人们通过检索找到你，传播虽然慢一些，但一点一点总会积累起粉丝。

存量其实是建立在流量的基础上的。把每天发布的内容整理之后，就是一篇文章，可以发在博客或公众号上。

把每日发布的内容收集起来，组合成更大更全的项目。于是流量就变成了存量。

4）建立个人网站

建立一个自己的域名(我的是 shenlb.me)，它就是你的网络根据地，大家总能在那里找到你。

博客是把流量转化为存量的理想工具。一篇博文成不了气候，可是花上十年，发一千篇博客，这就成了事业。

个人网站不一定要多漂亮，关键是得有一个网站。

不要认为你的个人网站是用来推销自己的，它是用来挖掘你的潜力的。

在网站上填满你的工作、你的想法和你在意的事情吧。

好东西要分享

别把自己知道的那点东西藏着掖着。好东西要分享出去，把自己“清空”，这样反而会逼迫你去寻找、去学习。分享得越多，你收获的也就越多。

找到自己真正热爱的事物，不必被他人的喜好左右，自己开心就好。

如果要分享他人内容，要注意版权问题，还要注明引用的出处和原作者。这不仅是对原作者的尊重，也可以帮助读者顺着线索继续探索下去。

讲个好故事

有两幅画，你看不出任何区别。后来你得知：一幅是真迹，一幅是赝品。知道了这两幅画背后的故事，两幅画的价值就发生了改变。所以，把作品背后曲折的创作历程讲出来，就可以让作品升值。

得学会讲故事，讲故事也有套路，比如许荣哲在《故事课 1》里提到的核心公式：

1. 目标 → 2. 阻碍 → 3. 努力 → 4. 结果 → 5. 意外 → 6. 转弯 → 7. 结局

人的一生中，经常要做自我介绍，值得花些时间打磨几个版本的自我介绍。

我还是喜欢用《故事课 1》里的 1 分钟介绍方法：

版本 1：努力人的故事（目标 → 阻碍 → 努力 → 结果）

我毕业于山东大学数学系，挺喜欢数论的，还痴迷过一阵子哥德巴赫猜想。2016 年，遇到了比特币，加密货币的原理让我如痴如醉，还学习了区块链编程。一次，一个朋友丢失了价值百万的数字资产，对他来说几乎是灭顶之灾。我决定试一试，连续几天查阅资料、写代码、不断尝试，终于成功帮他把钱找了回来。那一刻，我相信了：技术就是财富。

版本 2：意外人的故事（目标 → 意外 → 转弯 → 结局）

大学时我喜欢研究计算机技术，2016 年又迷上了比特币，学习了区块链编程。没想到有一次帮朋友找回了价值百万的加密资产，朋友很感激，送了我一些 EOS。我随手换成 BTC 后就放在那里一直没动，没想到几年后竟然涨了几十倍。后来，我逐渐摸索出一套加密资产投资体系，收益不错。

幽默版本：

大家好，我叫申龙斌，老程序员一枚。曾经痴迷区块链，差点就要发行自己的数字货币。名字都想好了——「神龙币」，和我名字谐音。总量只有 2100 枚，稀缺得很。集齐 7 枚「神龙币」，就能召唤神龙……当然啦，就是召唤我，一起吃饭！

10 秒钟的幽默版本：

我叫申龙斌，痴迷区块链的老程序员，差点发行了「神龙币」。

书中还有一些内容，对我来说，没有留下太深的印象，就把全书的目录附在这里吧。

刷新你的行为方式 _____3
① 你不必是天才_____7
②过程比结果更重要 _____26
③每天分享一点点 _____37
④打开你的百宝箱 _____61
⑤讲个好故事_____75
⑥学到的东西要讲出来_____93
⑦没有人欠你的 _____101
⑧学会承受打击 _____123
⑨别那么高风亮节 _____134
⑩死磕到底_____154

永久链接：shenlb.me/show-work

个人简介

我叫申龙斌，一名 70 后程序员，2011 年开始践行 GTD(Getting Things Done)，在新生大学、一块听听分别做了一场直播《5 年 GTD 自我管理经验》。在博客园（http://www.cnblogs.com/speeding）上写了 10 多年的博客，2016 年 7 月底开通了微信公众号“申龙斌的程序人生”，订阅李笑来的《通往财富自由之路》1 年后，写了一篇践行笔记《人至“践”则无敌》，被李笑来的公众号“学习学习再学习”转发。可惜后来公众号因定投比特币被永久封禁，又开通了新的公众号【金喜擅】，2024 年建立了个人独立博客：http://shenlb.me ，很多内容都将整理在个人独立博客上。

