

0很多学生都有自己喜

很多学生都有自己喜欢的学习方法，但是大部分人并没有用自己喜欢的学习方法学习。而大约有三分之一的学生，他们的学习方法是跟自己的喜好匹配的，可结果表明，这些人的学习成绩并没有比别人好。或许他们更享受学习过程，但并没有获得更好的成效。研究还发现，特别是有一些很多学生都喜欢的方法，恰恰是对谁都没好处。那到底什么样的学习方法才有效呢？心理学家几十年的研究结果，可以总结为下面几点。第一，对于一定的内容，你要在学习时间上安排一定的间隔，不要突击学习。这个方法的原理是人脑的“记忆曲线”。隔一段时间回想前面学过的，然后再学新的，对记忆最有好处。第二，你可以在不同的场景下、用不同的方式学习同一个内容。比如说，同一个知识点，在课堂上看老师演示一遍，这是视觉；回家自己精读课本，这是读写。用不同的方法来学习同一个内容，效果很好。第三，经常参加测验，看看自己是不是掌握了相关的知识。这其实就是刻意练习的“反馈”。不测验，你就不知道自己是不是真学会了。第四，把新学到的知识和以前的知识建立连接。有一种读书方法叫“强力研读”，其中有一条就是要把你正在读的内容跟以前读过的书连接起来。

1模仿且经常练习

模仿且经常练习 今天进城看一趟病颇费周折，我觉得需要好好总结一下。出现了蛮多我没有预测到的东西，比如说药费药品，只有附院有而校医院没有，还有医保费医保等等问题。确实生活中不可避免的会有很多不可预测的东西，但是我觉得要尽可能的减少超出预料，会破坏自己的计划影响状态的因素出现，稳住节奏。启示： 现金还是要带着一些的，要换角度思考，不要只对着一个角度深入思考，虽然自己的深入思考能力会提高，但是广度去思考也蛮重要的，创新也赖于此。尽量精简自己的生活，减少自己的开支，每天积累学习。今天看到一个80来岁的病人，我想每天坚持一些好的习惯，以人生为单位的话，那么到最后也是会很有成就的。省钱还是省时间，为了报销不就是为了省钱吗？可是为了省钱，却又大量浪费了自己的时间，在钱和时间之间要有一个平衡点，如果为了省时间花钱，但是却把省下来的时间浪费在玩游戏和看闲书、发呆、无所事事的这些状态上，又有什么意义呢。规划自己的一天，我觉得我的生活，其实就可以简单的整理为：早上背单词，吃苹果牛奶，冥想，读书，上课；中午吃饭时听一下音频课，午休20到30分钟起床后，接着看书补充自己的技能，提高自己的专业能力，然后按时上课，尽量找独处的时间和自习的时间，多思考多总结，专业课程做好笔记按时复习记忆就好，最好配合爱宾浩斯遗忘曲线，让自己的生活变得高效而简单，下午5:00左右吃晚饭，然后找图书馆或实验室自习，阅读补充能量，晚上回去之后吃一个苹果和一杯酸奶，自重锻炼然后早点休息。早晨的时间就可以安排满，弹性减少一些，下午和晚上的自习的任务，可以提高不确定度，让弹性更大一些。

2今天推荐一些网站吧

今天推荐一些网站吧。网课 网易公开课：有很多启发性的TED，短小精悍，闲暇时可来一个。中国大学MOOC（慕课）里面有很多名校的公开课，免费学习，课程设计很有意思，想要跨领域学习来这里最方面不过。coursera 国外版慕课。很多新兴领域国内没有相关课程，这时候就可以在coursera上学习国外大学的课程，难点就是要听英语哈哈。6.12补充 优达学城（UDACITY）国外教育网站三巨头之一，里面有世界前沿课程，看起来很棒（我还没学）。唯一缺点就是贵T_T edX 同样是国外教育网站三巨头之一，网站全英文页面，可以学习国外课程。学堂在线 国内教育网站。在里面可以搜到网易公开课上没有的课程。搜索网站 小森林导航 快搜（一般小森林就满足我需求了）微软Bing 购书网站 一般性书籍上淘宝、京东、当当即可，当网上缺货的时候可以上以下几个旧书网。有路网 孔夫子旧书网 缺书网（有各大网站的优惠信息）希望对大家有帮助=ω=

3我强烈建议没有看过

我强烈建议没有看过101的人去看下，而且这个节目也特别适合三观还没有定型的年轻人，这个节目不是让你追星，是让你知道在追逐梦想的过程中，你不努力，不跳出自己的舒适区突破自己，不改变，那么你就会被无情的刷下去。在竞争中要善于表现自己，因为你不表现别人，也没有太多的精力去发现你。101每期我都会看，我已经过了喜欢偶像的时代，我只是喜欢这些女孩，不断突破自己的样子，这个世界很大，也很精彩，这些女孩是不是很优秀呢？你的点赞不会和他们产生任何交集，但是如果你足够强大，你能运作庞大的粉丝群体，为他们点赞，你能策划刷爆网络的营销话题，你能利用你的黑客技术为他们刷票，成为他们经纪公司的负责人，你才能真正的保护他们，并且和他们一起去实现他们的梦想。随手记下几个情节，几句话，几个人的感悟。几个情节 傅菁坐上王座，是傻吗？儒家总是提倡为人要谦逊，中国人都有个通病就是谦虚，特别是吃饭上座的时候，颁奖发言的时候，说的客套话，听得耳朵到处茧子了。所以，当一身红衣的傅菁，坐上王座时，成功点燃了吃瓜群众的G点。不停地观望，小声的打听，那个女生谁呀？这么牛？很多人说她是不是傻大胆啊？在女生生存法则中，冒头就是树敌。可是，没有谁不想要站在闪耀的聚光灯下呢？傅菁想，想而且做了，很帅有没有！而且，本身这个行为也成功的截取了大众的视野，被大家目光锁定，瞬间让大家记住了香蕉娱乐的傅菁。可能是和王老板一样张扬吧。这波收割很666。少废话，就是干 第一组临时团，王莫涵t出来的团时候，一直在那里叽叽喳喳扯东扯西的，玩过家家一样。问准备好没？居然说没准备好？没准备好你来干嘛呢？最后表演的时候果然很烂。包括后面出来的3sunshine，作为在业内有名气的团队了，表演居然还很糟糕。小猪问他们准备了几次，很木的说了一句三天。对于你既然选择了参加节目，表演是你的工作，如果是这样敷衍的对待你的工作的话，抛开浪费观众和导师的时间不说，是对自己工作的极其的不尊重和不专业的表

现。一种优秀就是做到最大的不一样 Yamy在那一组表现的比较出色抢眼，导师们当时就评定他为A.。可是当时A的11个席位已经满了。就选择让他去替换强东玥，结果强东玥很不服气的提出了battle，这也算是腾讯这个节目之所以能够创造这么高收视率的一个原因，比起往常的导师的个人判定和名额限制，这种流动性的评级，会更具有公平性。对腾讯来说，也算是营造了一个戏剧效果，一个戏剧冲突的，就这个battle来讲，它分为三个环节，唱歌，跳舞还有rap。强东玥输了，不是他不够优秀，而是她不够突出。样样都行，但是比起YAMY吊打的rap，瞬间黯然失色。包括后面，芒果TV的小雨，秀出杂技的时候，绝杀。在同一个水平线上，你要想更出色，你就一定要有一个地方和别人不一样。正如后面马东说的「一种优秀就是做到最大的不一样」。没有奇迹，只有累积 很鸡汤是不是，但是事实啊。

4总结了我形成属于自

总结了我形成属于自己的记忆方法的历程。

选修课选了经济学百年，课程内容主要是经济学史，可是后来又自己买了本经济学原理的教材。经过选择，我决定选择先学经济学原理。但选修课又不能不学，毕竟还要拿学分，于是我开始思考如何在保证经济学史学分的情况下用较少的时间学会大部分的知识。

开始，我的思路是快速的刷完视频课程，在期末在网上找几套题复习，保证通过就好了。但实际操作的时候发现网课已经做了些关于防刷课的防范。在视频中插入答题，视频后的测试以及不能加速、鼠标保持在画面内、不能拉动进度条，这无疑增加了刷视频的成本。但事实上我还是希望能通过这门课学到些东西的，于是我思考是不是还有其他方法。

后来，我找到本课程的文本文件（老师所说的话的文本），有了文本，一切问题都解决了。文本无疑是比视频要高效的，我可以通过速度快速学完这门课，并且通过思维导图进行复习整理。之后只要在空中时间把课程刷掉就好了，这样一来时间成本并没有增加多少，还保证了有效的学习。

我们通常希望能够找到好的视频教材，我们不能否认视频教材往往是比较易学的，或许有些课程更适合用视频为载体进行教学。但事实上，我们是有能力通过文本来自学的，之前某个同学跟我说[如果什么都能自学，那都不要来读大学了]。单从这句话去理解，或许他是正确的，我们当然不可能什么都靠自学学会。但是他这样说我是不能接受的，从一个大一学生的角度来看，我们所学的无非就是基础数学与绘图，学过的同学应该知道这两门课程是什么难度。现在所学的课程肯定是能通过自学高质量并且高效地完成的，学习其他技能、学科同样也是如此。我们是缺少自学的经验与方法才会产生这样的想法。

高一的时候，我在背单词的时候我发现许多单词都有相同的部分。后来我了解了什么是词根词缀，他们有着改变单词意思的，于是我想我可以记住一些常用的词根词缀，这样就不用把每个单词和中文意思进行编码，而是直接从词根词缀的库中调用，再加上一些联想记忆进行理解。或许你会问我是怎么知道联想记忆的，其实当时我对记忆法一无所知，我这样完全是因为我初中的时候喜欢和同桌把古诗的每一句配上图画，然后编故事，往往一开始就停不下来了，我能从远古文明扯到地外文明，扯个几节课真不在话下。也正因为这样，虽然我没有了解过记忆法，但其实我已近掌握了记忆法的基本原理。我想，这已经和现在的背单词的软件所用的方法很接近了，但还差一些英文释义、例句、记忆曲线之类的。

其实在初中的时候我已经开始思考记忆与时间的关系。这源于一次我去同学家玩，他当时正在背单词，他的方法是通过大声的读出每一个单词和释义，如此反复许多次，直到看到但此时能够条件反射似得跳出释义。当时的我是非常惊讶的，我没有想到居然还有这样一种我从来没有接触过的方法，并且它同样是有效率的。这让我反思我是不是应该尝试新的方法去记忆，不过后来我发现我并不需要重新开发一种记忆方式。同学的方法恰好是可以和我互补。在我的方法

开个复盘新开发一种记忆方式，旧有的方法相对是可以继续工作。在我方法里并没有短期的复习，往往是背到差不多能记住的时候在之后的半天或者几天后复习，在这种方法中，要做到记的差不多就要花费比较多的时间。而同学的

方法看起来正好能解决这个问题，于是我就尝试在背书时进行短期的复习，加强联系。

而释义与例句呢，高中的时候老师会在上课是花大量的时间讲解，这样我们上课后往往能记住大部分单词。但当时我还不知道记忆曲线，知道我开始用知乎，接触到了认知心理学才知道了艾宾浩斯遗忘曲线。但是当时我还不知道有什么记单词的软件，事实上到后来我用了扇贝之类的软件也没有提高我的效率，因为我总是选择在睡前或者中午背，这时候大脑状态不好，根本背不下去，大都是一路点记住了混过去的。

我本身是个自制力和执行力都很强的人，可是用软件背书怎就完成不了任务呢，反思。反思了大概一个世纪，期间我回顾了我之前用过的一些时间管理法、任务管理、个人管理等等软件或者系统的方法啥的，我发现我一个都没能好好执行，这就尴尬了，我可是个自制力与执行力超强的人，怎么会这样？？？

好吧，后来我找到了原因。没能执行这些任务的原因是我是个很排斥任务的人并且十分排斥按部就班做事，我也很讨厌给自己安排一大堆计划，我认为计划扼杀了我的创造力。于是我放弃了使用记忆曲线 APP 背书的方式，而是用最原始的方式安排复习时间。我找来一个单词表，大概给自己定个量背几天（这个量往往是不合适的，需要通过测试进行调整，我在开始一个任务的时候经常使用这种方法，我把他称为：任务初始化），然后我会把每天背了那部分单词记下来，写上日期，过了两天后、八天后的时候我就回过头去找那部分单词。刚开始的时候是整个记录方法都是很混乱的，甚至有时候我都找不到对应的要复习的内容。但是在过了一段时间后我不断完善推出新版本的记忆表格（本子在身边给不了图），终于找到了我适合我自己的记忆背书方法。

其实我本来想写自学的，不知怎么就写到背书去了，就当我是在写关于记忆的经验总结好了。

通过这个经历总结下我的几点特质：

我是习惯于[吾日三省吾身]的，我总是在反思自己做的是不是足够好了，当我意识到有些事我还能再完善的时候，我会去寻找方法，当我意识到自己的观点并不完全正确的时候，我会完全放弃自己的观点，接受那些更好的、更正确的观点。

我是善于不断探索的，从最初比较单一的记忆方式到后来相对完善的记忆方式，因为我不断探索新的可能，去更新自己的认知，我有可能把这件事到

现在这样

环境设计。

我是善于吸取其他人经验的，身边发生的任何事都有可能让我产生新的思路，同学的记忆法让我给我新的思路去完善自己的记忆系统。在网上看到别人优秀的特质也会促使我不断的去学习，去完善自己。看了腾讯传，我开始使

用产品思维思考问题，并且习惯性地使用产品思维管理自己的生活；学习了经济学后，我开始习惯于用经济学的思维思考交易于社会运作。我学的每一门课程，我掌握的每一部分知识都会给我更广阔的思维路径。

以上。



5如果你做的事情不感

如果你做的事情不感兴趣怎么办？如果你的职业不符合自身的兴趣和技能，那么时间长了，你就会变得精疲力竭、士气低落。不要强迫自己去喜欢某些东西，而应该改变自己所做的事情或者做事的方式，让它们给你带来快乐。这种改变是让你适应，而不是拿自己的兴趣和能力做妥协。这点至关重要，因为几乎所有持续的成功都要求进行改变和调整。但这并不意味着你应该一次性改变一切东西。一次想做的事情太多，就会发现自己不堪重负。如果一次只做一项重要的改变，你就能够集中精力，而自身的技能和舒适度也能快速调整。很快，曾经舒适区之外的领域将会成为你所擅长的领域。同改变一样，你的职场生涯也会通过一系列连续成功的小步骤而得到出色的管理。

6上周发了一个关于自

上周发了一个关于自己焦虑的困惑，很感谢这些可爱的朋友们的解答和帮助，通过互联网能够遇见这样一群可爱的人真是幸运。汇报下这周的状态，总体感觉还不错，基本已经摆脱焦虑。很感谢上次示弱者朋友和我说的那句话，"人生不在于寻找他的意义而在于做出积极的变化"。其实我发现一些焦虑问题的根源是我们的功利心理。因为害怕自己没有想象般那样优秀，害怕会被同龄人比下去，害怕自己没有过上自己想要的生活，于是开始恐惧，开始不安最后焦虑，可是我们为什么要怕呢？放平心态把该做的做好不就OK了嘛~高中时候我的语文老师常常跟我们说的一句话就是“谋事在人，成事在天”把那些在你可控范围之内的事情做好，剩下的交给老天。当时并不完全懂这句话的意思，上大学后面对一些事情和考试，才懂了其内涵。尽自己最大努力，剩下的交给老天，不骄不躁。弗洛伊德说，我们三个我，本我，自我超我。我们焦虑，一方面因为我们无法完全客服自我的一些小问题，另一方面是我们没有达到超我的状态。其实超我本来就是一种理想化存在，我们所希望自己能够达到的一种完美状态，超我存在的意义就是作为我们奋斗的目标。本我就是那个想偷偷玩耍的自己，我们要不断与自己和解，对于自己的小毛病要时刻警惕但是不要过度压抑，要懂得释放和克制。自我就是我们现在的状态，现实存在，对于自我，个人认为最好的状态是接纳。可能现在没有达到理想的状态，可是不要着急不要焦虑，每天做出积极的改变，让自己不断接近接近那个超我。把过程做好，那么结果一定不会太差。碎碎念了这么多，谢谢能看完的小伙伴。

7距离上次发布已经过

距离上次发布已经过了十几天，这段时间我的心境真是发生了翻天覆地般的变化。【毕业论文】16号那天，我被毕业论文折磨的快疯了，晚上在星球发了一条“人生感悟”，结果就有小伙伴给我推荐了一个神器www.spssau.com。这个网站简直是专为我等初入论文圈的小白设计的，内容解析清晰明了，第二天花了一上午就把功能学的差不多了，下午顺利把自己的实验数据分析完毕，两天后论文正式定稿。真是太太太感谢@一叶落了。昨天论文答辩结束，发挥的很不错，还拿到了优秀毕业论文奖，算是对我这几个月来持之以恒写论文的肯定吧~【良师益友】25号那天和一位朋友约饭。席间我提起导师想推荐我硕博连读，出国留学一年后回来当大学老师，这可以说是改变命运了。我犹豫地表示不是很想读博，也不想当大学老师。结果被他以犀利的言辞狠狠地怼了一番，“为什么不去做自己想做的事”“为什么不尝试就说放弃”“为什么总是说自己不行”.....说得我食不下咽。直接逼迫我回校后两天内都在思考自己的未来，问自己：“你到底想做什么？”心里有个声音说“当然要做自己喜欢的事啊！”读博只是导师的期望，不是我的梦想。我的人生我做主，为什么要被其他人的想法左右呢？之前我一直在逃避这个问题，甚至可以说一直沉浸在考上喜爱的老师的研究生的巨大喜悦中，完全没有想到为自己的研究生生活制定一个规划，总想着不急不急，我还没毕业呢。25号的饭局直接把我敲醒，我不想读博，更不想当大学老师啊。虽然大学老师很安稳，但是我更喜欢在商场中和伙伴们奋斗的感觉，更憧憬自己参与的产品被消费者认可，而不是日复一日地备课上课。很巧的是25号下午导师提醒我要早点定下自己的研究方向，示意我最好和他的研究方向（绿色广告、绿色消费、健康传播）相近。回来后，我仔细思考了两天，确定自己未来想要研究的方向是游戏广告。因为和导师的研究方向有偏差，我有些许犹豫，但和朋友们聊过后，我坚定了自己想法。他们很支持我，建议我可以把游戏广告作为兴趣，慢慢寻找切入点，不要急。

当然导师布置的任务照做，但是要有自己的规划。时刻谨记，我就是我。即使前路满布荆棘，也在所不惜。真庆幸拥有你们啊。

8焦虑的问题似乎是我

焦虑的问题似乎是我们一代的问题，我们也许不可能完全消除它，但是我们可以尝试去与它和解。在焦虑时，抽出一点点时间，拥抱自己爱的人，去欣赏一片叶子随风飘舞，抬头看一会儿天空，在措手不及，我们不要惊慌，平静下来，快速思考，问题也许就会迎刃而解。当我们平静下来以后，再回头看看自己遭遇过的困难，其实并没有那么难，只是当时太过扩大了

9 《半泽直树》 链接

《半泽直树》 链接: 密码:5oj8 日剧《半泽直树》。(第一集 1: 25: 30开始) 半泽不愿屈服高层的"淫威", 承担他们的失误, 为此进行了反击。没有狡辩, 没有愤愤怒, 而是堂堂正正, 光明磊落。我能想到的只有四个字: 浩然正气。平时生活中, 我们会因为惹到自己的人, 暴跳如雷, 又或者各种不爽。但是半泽, 只有在自己所坚持的信念被他人诬陷时, 才会出手。他是用真真切切的行动来证明自己。我也希望, 未来的自己能够掷地有声, 静默时好好做事。不说话, 不代表我好欺负。当然我要有实力。 ☺↗↘☺

10有人问我怎么找到高

有人问我怎么找到高效的学习方法，在我看来：适合自己高效的方法只能是来源于自己的执行以及在此基础之上的不断修正。有些人是光找学习方法但却不去严格实行的，一套流程总结出来之后，如果你不去严格使用，其实那套方法于你而言并没有意义。很多学习方法因人而异，其实那些方法本身也并不是最重要的，至关重要的是方法本身的严格执行——对的，我说的是严格执行。在严格实践基础上，每一次使用都得写一份方法使用反馈，并进行总结反思。最后使得方法论得到不断迭代。只有真的去使用才能够迭代，即便原始的方法看起来很愚蠢；唯有迭代，才能更加实效，而效率提高是进一步使用的信心基础。ps：我们的目的是针对每一个细节和步骤进行迭代，所以撰写方法使用反馈的时候也要针对每一个使用细节进行准确描述。

11高中的时候用过一个

高中的时候用过一个复习方法，分享一下，是否值得借鉴，要根据个人情况而定：一般在大考前老师和家长们都会劝考生减轻复习强度，于是每次大考前的一两天大家好像忽然变得都有点无所适从，那怎么办呢？其实各人都有各人自己的办法，我的办法是这样的：一张A4纸一只笔，定一个番茄钟的时间，带上耳机，预备...听！平时我在学习的时候喜欢把一些知识点直接进行录音，一条一条的，那时候因为手机还不能加速播放，所以我使用的是录音机，直接把知识点录入了磁带了。通常来说，我录进去的内容都十分精干，而且都是重点，一个知识点经常是几十秒到两三分钟不等，虽然这些短音频不成知识体系，但是它们却可以帮助我回忆以及复习很多概念。另外，我还会把做一个题错误的地方用语音的方式在录音里进行描述，后来屡次的实践证明，这是一个极为有用的纠正错误的方法，因为我一听到以前关于错误的描述，我立刻感觉就回到以前，错题再次让我振奋，这个方法大大降低了我重复做错的概率。我还在录音里提醒自己该注意什么，该怎么办等等。听一个小时，几乎就可以把整个科目通通复习一遍，太爽了。所以，听吧，两倍速度——这是一个更神奇的地方。全神关注，听到有感触的地方记得及时在纸上记下要点、关键词，听一遍就让你对整个学科的重点、难点又完整回顾一遍，一目了然。

1235岁你能干嘛？这

35岁你能干嘛？这个是个不错的建议。

13看了别的小伙伴推荐

看了别的小伙伴推荐的一个文章，文章里提到了一个“道德许可效应”，意思就是一个人做了好事后，道德感上得到了满足，这时候就会想做一点逆反的事情。在学习上我就是这样的，有时候晚上去图书馆学习了一两个小时后，就会觉得特别满足，然后就会想今天学的那么认真，看电视放松一下理所应当。其实到头来并没有多努力。

14这篇文章介绍了三种

这篇文章介绍了三种很棒的记笔记的方法，包括子弹笔记，康奈尔笔记和时间轴日记。个人很喜欢记笔记，笔记有两种功能:1.场景复现2.整理思路。最好的笔记应该是符合大脑的运作方式，是大脑能够接受，看一眼就能明白整个逻辑的。但我们所接收的信息其实是杂乱无章的，各种类型的信息按时间顺序接收过来，大脑做一个大致分类，然后在回忆时把同类的放在一起比较参考或者归纳整理，大脑在回忆时最强的是时间顺序，但最喜欢的是逻辑分类。从这个角度来说，觉得子弹笔记非常符合大脑运作方式，如果软件能同时根据每一行笔记前面将同类的笔记合并成小文件夹就更好了。ios系统有一个软件pendo可以做到这些，非常喜欢，只盼早日出安卓版。这个公众号还提到一个概念，就是把脑中的想法全写下来，一个想法一行，包括要做的事，灵感，担心的东西等，可以减少大脑的负荷，因为大脑和电脑一样会把一些你没来得及处理完毕的东西后台运行着，即在潜意识里想着，好的方面是有时可以攒灵感让你突然灵光一现，不好的方面是会让人不安消耗认知资源（尤其是一些你担心的事）。这个概念我也非常喜欢，因为感同身受。每次觉得大脑很乱时就写下来，发现记着的事情其实也没有那么麻烦，一下子轻松多了。第二篇文章介绍了三种清单，觉得非常棒，特别是满足清单的概念，在有点累的时候做一些满足清单里的小事情，就可以休息又不会无意识地开始玩游戏什么的继续消耗精力了。

15睡眠质量第二波，这

睡眠质量第二波，这几天在评论区看到大家对睡眠的一些疑问，我这里来对睡眠方案进行进一步解析。希望对大家有所帮助。许多实验都证明，睡眠可以提升我们创造性解决问题的能力。卡迪夫大学的神经学家潘妮·刘易斯（Penny Lewis）和同事，在《大西洋月刊》网站的一篇文章中，进一步解释了睡眠和创造力之间的联系。他们提出的新理论解释了，睡眠的两个主要阶段，即快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠，是如何帮助我们在已知事物中，发现一些没有被识别出来的联系，以及怎么发现解决问题的现成方案。网易科技编译了这篇文章。刚刚入睡时，我们会进入非快速眼动睡眠阶段，它包括夜间大部分时间的轻度睡眠，以及被称为慢波睡眠（SWS）的深度睡眠。在慢波睡眠阶段，大脑中几百万个神经元会同时被剧烈地“点燃”，刘易斯介绍，这种状态下大脑会回放记忆。比如，小鼠白天在迷宫中奔跑，夜间睡眠时，同样的神经元会自发地以同样的顺序点燃。这种回放，有助于大脑巩固和加强新形成的记忆，把它们融入到现有的知识中。回放新记忆，能让大脑在看似不相关的概念之间寻找相似之处。比如，你正在解决一个难题，晚上在非快速眼动睡眠时，新大脑皮层（指旧的脱落、再生的大脑皮层）会回放一些抽象的、简化的与难题有关的元素，其他一些东西也被随机激活，然后它会加强这些东西之间的共性。当你在第二天醒来，这种轻微的强化可能会让你发现，你正在以一种稍微不同的方式工作，也许能帮你解决难题。刘易斯认为，大脑之所以会在慢波睡眠阶段回放记忆，是由于大脑海马体和大脑皮层的紧密联系。海马体能够捕捉到与事件和地点有关的记忆，大脑皮层则是储存事实、想法和概念的地方。在快速眼动睡眠阶段，大脑的活动完全不同，此时神经元之间更容易形成、加强或减弱连接。有些研究发现认为慢波睡眠对创造力很重要，有些则认为快速眼动更重要。在刘易斯看来，对于提高创造力来说，这两个阶段都至关重要，“非快速眼动睡眠提取出概念，快速眼动睡眠则连接它们，它们需要

彼此”。睡眠时，我们的大脑每90分钟就会经历一次非快速眼动和快速眼动睡眠周期，一晚或者几晚内，海马体和新大脑皮层会不断地同步和分离。刘易斯比喻说，这个过程就像两个研究人员共同研究一个问题，然后分开独立思考，之后再回来一起继续深入研究。刘易斯建议，如果你正在处理一个难题，那么你需要足够的睡眠时间，不要在匆忙中急着动手。

16物欲横流的时代，我

物欲横流的时代，我们真的需要那么多东西吗？

17如何独立思考？

如何独立思考？ 文章写的很简单明了，可能不是很全面，但提供了切实可行的方法以及行动指南。对独立思考，深度思考，批判性思考的概念进行了辨析。

18论有效的连接现象之

论有效的连接现象之二 开篇语：与优秀的人在一起，建立有效的连接，永远保持学习，存开放的心态，积极思考，才能不被时代抛弃。1.如果你仔细观察过某个动物，比如是一只猴子，你用手中的花生是不可能换取它手中的香蕉的。它会一直索取，就算它有根本吃不完的食物，它也不会有交换行为，即使某些动物种群内存在交换或者互助行为，但也是仅限于在种群内部。2.回望今天的世界，看看我们周围的花花绿绿，大多数人可能会觉得，人类能取得如此巨大的成就，是取决于超群的智力。但是，单从智力来比较的话，石器时代的人类与现代人的智力差距并不是很大，可是石器时代的人类，几万年却连一颗树都砍不倒。3.大家都知道，火的使用，是人类最大的进步，且没有之一，包括现代对石化燃料的使用，也是对火使用的延伸。火，给了人类，温度，力量，光明，安全，甚至自信，火种的交换，还教会了人类如何连接，正是这种突破部落之间建立的连接，重塑了今天世界的样子。4.有效的连接不是零和博弈，是一加一大于二，更多的连接加入，又会正反馈到源头，形成良性循环。5.此刻坐在高铁上的我，看着车窗外的高楼大厦，在列车的呼啸中快速后退。感慨改革开放40年的沧桑巨变，正是因为我们敞开胸怀与全球连接，才有了中国奇迹。可以说，40年创造的财富，超过了历史以来总和，而且这种连接会继续加强，中国出海的步伐会越来越大。6.连接的意义，往往可能大过事件本身，比如，上学的时候，与同学建立的关系，日后有用程度，比当时学了什么知识更重要。7.硬件和软件系统的分离，大大提高了连接扩展效率，降低连接成本，增强连接体验。8.十几年前，上大学时，一位老师讲了两个观点，虽然我早忘了是什么课程，a.娱乐和办公掌上化，那时候我连诺基亚都没有，b.网络化效应使公司一家独大。从今天移动互联网时代来看，这两点预测已经实现了。从多年前的电视+天线，到十几年前的电脑+宽带，再到现在的手机+移动网络，人们总是有意或者无意的，通过一种工具，加入到社

会大连接中。那么，下一个连接工具将会是什么呢？欢迎有兴趣的朋友留下你的观点。



19致大家的一封信：

致大家的一封信：大家有什么书籍推荐或人生感悟，建议说一下自己为什么推荐这本书或者列一下自己的感受，这样分享出来后，方便大家讨论或者选择。这样我们才可以碰撞出思维的火花和快速成长。不然只是单纯的列出来，真的没多少意义。我会持续为大家解答疑问，一起共同学习。

20如何保证高质量睡眠

如何保证高质量睡眠？可以参考我上文讲到的R90睡眠方案。下面是讲关于睡眠前后的安排：1. 睡觉前后的准备和行动，和睡着的时间一样重要，有时甚至比睡着更加重要，因为这是你自己可以掌控的时间。做好准备再入睡，会直接影响到这一晚睡眠的质量。而第二天醒来后的行为会影响一整天的状态。理想的情况是，90分钟的睡前适应时间和同样时长的睡醒后适应期。2. 睡前准备的事情，比如整理东西，准备好明天上班或者出行的衣服；做家务，洗碗、洗衣服等；拿出纸和笔列一份清单，把自己在想的事情写下来，完成之后把这个清单放到钥匙边，明天再去处理。这样是给自己一个暗示：我已经把所有问题都处理好了，可以没有负担地去休息了。3. 让自己习惯睡觉时用鼻子呼吸。方法是：临睡前贴上鼻贴来扩张鼻腔通道，然后用轻薄、低过敏性的医用胶带封上自己的嘴巴。4. 睡醒的第一件事不要看手机。因为这时候人的皮质醇水平是最高的。所谓的皮质醇，是我们碰到压力之后身体分泌的一种激素。如果一早就看各种信息，会使得皮质醇一直保持在一个高水平状态，会把我们的生理节律打乱。建议醒来后至少15分钟才看手机。5. 睡醒可以选择做点运动，散步、瑜伽、或者骑个自行车。这时候锻炼一下自己的大脑也是很好的选择，听一些学习的音频，比如听听“得到” App，或者听听美文的朗读、时事新闻等等。6. 假日“偷懒假”的方式。做法是在放假的时候，跟平常一样，让自己在固定的时间起床，该运动的运动，该听音频的听音频，再吃个早餐。如果想的话，也可以回到床上继续休息。这样做你既可以保持自己的昼夜节律，又不会因为 R90 而失去了生活乐趣。只要我们能够掌控，偶尔任性地熬夜也不会有太大的问题。

21ps.星球新功能，

ps.星球新功能，大家可以在「写作业」里写作，看作业榜点赞数可以帮助大家筛选信息。具体作业要求：经过前三次的主题活动，我们总结出了几个比较受欢迎的活动模式：【新增标签】：#学习心得#、#学习体会# 五一过后，各种考试也接踵而来，考虑到我们星球成员有很多是学生，因此增加这两个标签，用于描述你在学习中的感受到的压力、焦虑，亦或是成功克服学习障碍之后体会到的心理成长和收获。欢迎大家一起交流，报团战胜各类即将来临的大考小考！【原标签】：1.#文章推荐# 近两三年来，你在互联网上看过的、令你印象最深刻或有深远影响的文章是哪篇？链接发出来---没有链接的话可以复制到知识星球，然后用50~100个字分析文章为什么让你印象深刻，或者分析那篇文章对你造成了怎样的影响。2.#19考研党# 这个标签可以用于发布19考研相关的信息、分享考研相关的资料。3.#问题# 这个标签用于发布问题，对问题的发布要求是：1.你确实想问；2.困惑要描述清楚，不要过分简约。由于我们的星球是以“学习”为主体，因此，我们鼓励提问学习、成长相关的问题。4.#学习技巧# 这个标签用于发布学习方法相关的内容，这个方法来源可以是自己的经验和领悟，也可以来自书上的总结，我们提倡大家发布学习方法相关的内容。5.#人生感悟# 在历次的动态发布中，我们发现大家对#人生感悟#有较大的表达需求，因此特设这个标签。在标签下，大家可以发布自己的感悟和对生活、学习、工作的思考，不限于碎碎念。6.#资料推荐# 这个标签可以用于发布各类杂项资料，可以是各类网盘资料，比如网课、微课、音频等等。请大家统一使用以上的标签格式发布星球信息。声明：为了给大家营造一个以学习信息作为主要交流形式的平台，本星球有硬性发布动态的指标要求，也即，星球内的成员需要每10天发布一次动态信息---选择以上六个标签之一即可。下一次审核时间是6.21日。逾期发布的话，审核员将会从未完成的人里随机踢出一定数量的人员（目前审核员一共33位，近段时间已经不需要更多

的审核员啦～)

22为什么读不下书了？

为什么读不下书了？记得在高中前，压力很大的时候，自己特别喜欢看课外书。还经常感慨，要是上课的时间，能让我自己来阅读自学这些书，而非学课本，岂不是能学得更好？而且我也在自己感兴趣课外书籍的相关科目，学习得很不错。但是为什么现在时间自由，有这个条件了，却背离了自己最初的理想了呢？曾经看过一篇文章说，假如到一个人烟隔绝的地方，只提供一样东西，你能忍受得住寂寞吗？当时的我就觉得，只要有足够的书，能与先哲交流，这就足够了。但是现在的我，还能够做出这样的选择吗。是因为现在外界有太多诱惑引诱走自己了吗？高中的时候我也有电脑可以打游戏，初中也泡过网吧，但也还是能够在日常做到很好的阅读习惯。那时候有外界的约束条件，去玩的成本更高，阅读的成本更低而且也能带来愉悦和满足好奇、求知欲的感觉。而现在随时可以玩游戏，而没有任何人约束自己，甚至受身边人和不好的环境影响，而使自己更加的放纵。希腊神话里的英雄奥德修斯，率领船队经过墨西拿海峡的时候，事先得知塞壬那令凡人无法抗拒的致命歌声。于是命令水手用蜡封住耳朵，并将自己用绳索绑在船只的桅杆上，方才安然渡过。知道自己的自控力不足，就要懂得给自己绑上限制的绳子。记得从高三有了手机之后，因为能装读书APP，可以下载很多的书而且还免费，从那时候起，就开始变得喜欢下载收集很多的书而很少把书重复阅读甚至读完了。过多的选择摆在面前，总想着选出最好最完美最适合当前的，反而一直没行动，分析进行得太多太过完美主义了，反而引起分析瘫痪。而真正的完美主义应该是行动上不断做到完美。那些我下载出来供我选择的书，只要是自己当初认真选出来的，其实都是对于自己最好的最适合的书，那既然都是最好的，就不应该在读的时候一直纠结了，现在读的这本真的是最好的吗，读另一本会不会更有用呢，太功利心的思考，只不过是内耗，只会让自己的收获更加少，因为学习的时候就在不停的怀疑和分神，而只有百分百全情的投入才会有高效率和好收获。

有很多书的时候，我就喜欢不停的分类挑选，而且还有一个毛病就是不喜欢看到大结局，看到高潮或者接近结尾的时候就很容易停止不看。希望永远不会结束没有结局能够一直存在下去。而且我可以支配的钱多了，能去书店买到的书也越来越多。从韩寒的one套装书开始我就是一直在屯书，只是收藏而很少读完。总想着找到最好的时间段，有仪式感的开始阅读。但是能够让自己读的开心的时候，不都是偷偷的、甚至是从各种场合挤出来的时间进行阅读的吗，而且还会有来自老师的压力。就不应该把阅读当成一件仪式化的东西，也不是一件任务或者习惯。不是由兴趣和好奇心驱动，满足自己的脑洞的阅读，目的性太强其实很难一直坚持。反观以前自己能够一遍又一遍的沉浸式阅读，为什么现在就会这么浮躁？驱动自己进行阅读的原因很大程度上是自己的好奇心而不是为了什么目的，就像以前的语文课本，发下来的头几天我就能把它看完甚至看上几遍，跟现在的浮躁不同，以前的一本书，读起来是有感觉的，知道自己读了多少，而且知道什么时候会读完，不会有无穷无尽的感觉，而现在信息大爆炸，一大堆的信息来源反而让自己的选择变得困难了。电子设备方便了我获取到更多的信息，但是却让我在信息大爆炸中迷失了方向。尽量减少手中的无效资源，只留下评分最好，自己最喜欢的，不要堆几十G的资源摆着。不要太过相信自己的自控力，君子性非异也，善假于物也。懂得掌控外界的物，来帮助自己，而不是被它所控制。

23我高考复习了一年，

我高考复习了一年，第二年因为种种原因考的不够理想，成绩出来后整个人很萎靡，用了大概一年多的时间去恢复。出分数之后的一个月，除了报考之外就是哭。两年过去了，最近有一个关系很好的同学，我告诉了他我高考复习了。他很随意的说，也没什么大不了之类的话。之后好多天，我仿佛又回到了那个暑假，每天从噩梦中惊醒，心里很疼，遇见一点小事就忍不住眼泪，转几圈就满脸全是泪。撕开的伤口，大概是让用了全部力气去选择性遗忘的事情，刻意的拎出来。其中的痛苦，无法言语。

24管理的4个著名定义

管理的4个著名定义 管理就是实行计划、组织、指挥、协调和控制——“经营管理之父”法约尔提出了著名的“十四项原则”：分工明确、权利与责任、纪律严明、统一指挥、统一领导、个人利益服从集体利益、薪酬合理、集权与分权恰当、保持管理等级链、人与物的各得其所、公平、人员稳定、首创精神、集体精神。管理就是激励员工的行为动机，调动人的积极性——行为科学理论的代表人物梅奥提出了人是“社会人”的观点，强调金钱并非是刺激员工积极性的唯一动力，人与人之间的安全感、友情、归属感，也是非常重要的因素；提高士气，也是提高生产效率的关键。该理论纠正了古典管理理论忽视人的因素的不足。管理就是决策——决策理论学派的代表人物西蒙认为，管理活动的全部过程都是决策的过程，管理是以决策为特征的。决策是管理者的主要任务，管理人员应该集中研究决策问题。管理就是设计和保持一种良好的环境，使人在群体里能够有效地完成既定任务——西方现代管理理论学家孔茨认为，企业管理的重心已经从强调内部管理，转移到如何增强企业对外界环境的应变能力和自我调节上；企业管理的主要方面，已经不再是单纯提高企业效率和降低成本方面，至关重要的是如何系统地适应多变的经营环境。

25现在都不看知乎推荐

现在都不看知乎推荐页了，但我会看我关注的人的动态，通过他们了解一些信息。其余时候都是自己有问题了再搜索，感觉以前花在看无聊信息上的时间太多了，而且都是自己比较“关注”的，接收的刺激越来越多，阈值越来越高，越来越浮躁。但这个过程是不可避免的，只有你经历过浮躁带来的痛苦，才会主动改变，改变时并不困难，也不需要太多意志力，一切都自然而然的发生。你会发现只有学习和提升自我时才能真正感到内心的平静，解决焦虑最好的办法就是解决问题。

26论有效的连接

论有效的连接 开篇语：人类的发展史就是一部连接史，个人的发展，离不开有价值的连接。 1.我的老家在西北山区，那里的方言特别多，与我家一山之隔的地方，很多常用语就有明显的区别。但是，顺着一条河流，即使物理距离相对较远，整个流域的方言基本一致。究其原因，从古当今，河流流经地区的人们有更广泛的交流，河流做为一种交流介质，为人们提供了有效的连接。人类农耕时代的四大文明古国的发源地，清一色都是大江大河流域，正是由于这种有效的连接，创造了人类农耕文明的辉煌。 2.大航海时代，人类征服了海洋，以海洋为纽带，进入了全球连接时代。截止目前，这种连接仍然生机勃勃，从西班牙到荷兰，从英国到美国，谁掌握着这种连接的命脉，谁就是时代霸主。从人口和城市的分布也可以看出，这种连接对人类的深远影响，大部分发达的城市和人口聚居地，都分布在沿海地区，这样才更便于加入海洋连接体系。 3.金钱作为一种最有效的连接工具，冲破了时空，文化，种族的限制，是一种极易衡量的信誉背书，提供最方便的连接。 4.依托于书籍等为连接的文化遗产和传播，改变了生物学赋予物种的基因单线传承，人类是通过基因和文化两套系统在传承。 5.作为一个国家，企业，产品，想要发展壮大，必须极力的扩大自己的有效连接数。 6.城市可以使人获得更多的连接，所以，人类文明的最终状态是城市形式。 7.一个网红或者微博，公众号大V，年收入动辄上千万，这就是有效连接的力量。时间就是金钱，比时间更值钱的是注意力，建立更多有效的连接，获得别人的注意力，这就是个人价值。 配图 of 三体太阳



27“回音室效应”

“回音室效应”最近这10年，我们获取新闻资讯的方式发生了很大的转变，在自媒体兴起以前，我们往往是从电视、广播、报纸等渠道接受的非定制化的新闻，因为不是针对我们兴趣定制化的，它往往能让我们收获更多的意料之外的资讯，也接受到很多来自不同观点的意见。而自媒体兴起以后，当我们使用微博、微信、今日头条等等这类产品的时候，我们收到的信息都是我们根据自己兴趣定制化的，这导致我们不断接受到的都是一些意见相近的声音。在这种观点单一、相对封闭的信息来源中，我们只能把接收的信息当做事实的全部真相，并分享出去，再彼此印证这些相似的观点，这个现象被称为回音室效应。希望对大家能有启发。

28 【国外名牌大学 P

【国外名牌大学 PhD 的学习工作强度有多大？】王之鑫：一...
（分享自知乎网）通篇下来，我吸收的营养就是这句话。早期基础的差异会在长期的积累中逐步放大，最终形成人与人之间巨大的能力差距。已收藏，会反复咀嚼。

291.做题可以听歌，

1.做题可以听歌，看知识点不能听！ 2.真正的学习不在于你看了多少页，坐了很久，而在于你学到了多少。留在脑子里的东西才是你的时间成本回报，别欺骗自己。

30郝景芳提高工作效率

郝景芳提高工作效率的两个方法。第一，通过运动来提升体力。郝景芳认为，体力会影响工作效率，运动是提升体力最好的方法。有氧运动可以让大脑安静下来，有助于构思和规划，把思绪整理清楚。她认为，人会疲倦，是因为精力的支出超过了身体的承受范围，这种情况下，与其减少要做的事情，不如靠锻炼把自己的能力上限提高。第二，不做时间管理，用心流来提高效率。郝景芳从来不做时间管理，她反对将自己的时间切割成小块，那样会让她觉得自己被时间表支配，很难集中精力。并且，时间管理要求人们去花很多时间做时间表，反而挤占了工作时间。郝景芳会按照具体任务来安排工作。她会根据任务的截止日期来确定完成期限，比如4月10号要进行论文答辩，那就要在这之前做好准备。在完成一件任务的过程中，郝景芳尽可能让自己长时间投入，不去看具体时间，只关注任务状态。她认为，所谓同时完成多重任务，并不是同时做几件事，而是让心流在不同任务之间轮转。心流是一种完全进入工作的状态，意味着你完全投入其中，甚至都忘记了时间的流逝。如果你处在心流中，就意味着你头脑中想的、手中操作的、身体情绪集中关注的，都是同一件事，在相当长一段时间里，你的头脑和心脏会保持兴奋状态，就能在短时间内高效产出。郝景芳觉得，心流是提高效率的关键。那么如何进入心流呢？郝景芳分享了两个方法。首先，你要对工作目标感兴趣。如果一个人对自己的工作没有兴趣，那他无论怎样自我鞭策，都很难进入心流状态。人并不完全受大脑控制，如果内心没有感受到同样的号召，人很难调动起全部智慧。只有对那些理智思考后认为可行，并且发自内心热爱的工作，人们才有可能进入心流状态，获得高效产出。其次，通向目标的路径要清晰。对于有的人来说，虽然自己很想完成一个任务，但就是坐在椅子上茫然无措，没有办法开始。出现这样的情况，最大的原因是你没有找到路径，无法清楚地判断出自己到底要做什么、怎么做。这很有可能是因为内心纷乱的声音太多，淹没了最底层

的情感诉求。好的工作状态应该像平静的湖水，目标确定后，路径就像湖水中慢慢浮现的潜艇，轮廓一点点清晰可见，只剩行动。

31这是一篇关于婚姻的

这是一篇关于婚姻的文章，作者从一堂选修课讲起，谈到婚姻对身边人事业、生活的影响，以及后来自己的切身体会。我的得到：婚姻是顶重要的事，缘分固然在，用心经营才是良策。“道德”+“感情”+“理解”的结合，是上上之选。每个人都有要独自趟过的河，这是天意，亦是修行。做个独立的成年人，希望对方也是。致橡树般的情谊。

32 考试 准则1：平

考试 准则1：平时像对待高考那样对待作业，考试时像对待作业那样对待考试。这不仅是要让我们用严谨的态度对待作业，还是希望保持良好的考试心态，在考试时不要紧张 准则2：最后阶段，不要丢掉课本。课本上看来简单的例题、例句，其实包涵了最重要的知识点。有的时候，我们总会在最后阶段扎到题海战术里去，其实这是不理智的，考试的大部分内容都是书上例题的变种题，我们最需要花心思的，其实是书上的例题，和之前考试时考过的重点题目。 准则3：考前要做题保持“手感”。每个人水平不同，题目的选择自然不同，基础较好的可以选择攻克压轴大题，而基础薄弱的，还是立足课本较为实际。 准则4：考前要保持自己的“题感”。考前复习阶段，尽量要每天做固定数量的题目，与其做很多题目，倒不如专心做几种类型的题目，尤其是自己经常做错、理解不够透彻的题目。 准则5：规范的答题技巧是高分的保证。理科答题每个步骤都要完整，不能跳步。平时训练中，做完一道题要思考每一步的做题思路，多训练自己的思维方式，提高思维严谨性。当年，数学老师常跟我们说，就算不会做这道题，也要把你想到的公式写上去，数学的分数计算算的是步骤分，写对一道公式，也能得一些分数，而且，先写公式也是答题规范的一部分。最后，其实也是最基础的一点，就是要注重饮食，不要因为考试就格外大补，反而，不要改变平时的饮食习惯，甚至更清淡些，对考试才更有益处。

33美国心理学之父、著

美国心理学之父、著名心理学家威廉·詹姆斯曾经明确地提出了如何培养控制情绪的能力：“如果我们想战胜讨厌的情绪倾向，首先必须刻苦地、无情地练习我们想培养的性情的外部动作。”也就是说如果你有焦虑的倾向，就需要找到并刻苦地练习能让你从焦虑中平静下来的方法，通过练习，让它们在大脑中建立起条件反射，当你再度焦虑的时候，能自然地想到让你平静下来的方法。所以当你焦虑时，你可以听最喜欢的音乐，散散步，给朋友写信或练习冥想等等，只要是让你放松的动作或事情都可以去尝试，直到找到对你有效的方法，并让它也固化成为习惯。

34采铜老师关于主题阅

采铜老师关于主题阅读的评论。我听到很多人说他看书的问题是看过的书没有相互串联起来，以及一本书，经常看了就忘了。我觉得这里面一个很关键的问题就是，大多数人并没有懂得如何进行主题阅读。首先想一想我们是如何找书的？大多时候我们找“好书”是有赖于各种名人、各种网站的推荐，那么很多推荐它其实是带有营销性质的，它们背后的推手是不同的出版公司、出版社。当然出版社推荐自己的书天经地义，但是从读者来讲，它存在的问题是，出版社推的自己的书大多时候不是围绕主题出版的。而我们做主题阅读，假设A主题下有好几本书，它来自于不同的出版社，甚至出版年代都差很远，是需要你自己去拾掇起来的。你市面上看到的各种推荐书的书单很少能看到高质量的主题阅读书单，因为没有人有这样的经济驱动力去做件事情。当然很多人会说，豆瓣上有很多书单可以参考，但是你怎么评判这些书单的质量呢，其实没法评判。甚至你不知道这个人列这个书单里的书是不是都是自己看过的。还有人为了炫耀自己的阅读量，在书单里塞了很多书进去，书与书之间主题、品质差异太大，就失去了主题阅读的参照意义。所以你对什么主题感兴趣，归根结底是要你自己来寻找、凑齐这个主题的书，这其中有个很大的工作，就是把冷门的好书找出来，把热门的烂书给踢出去。比如说我对“刻意练习”特别感兴趣，那么我在读了《刻意练习》这本书以后总觉得不过瘾，一直在找其他有关的书，但是这个过程并不容易。隔了好几个月以后，我才找到了一本《用户思维+》。意外地发现，它里面其实讲的是刻意练习，而且图文并茂，令人耳目一新。然后又过了两个月，我又找到了一本书叫《匠人》，我发现这本书也是在讲刻意练习，而且提供了非常好的补充。也就是说，我花了很长一段时间，试错了很多书以后，我才初步把刻意练习的主题阅读给建立了起来。如果你没有这样的意识，看书的时候永远是东一枪西一炮的，那永远就不会有真正的收获，因为你挖的都是浅坑，永远挖不出清泉。主题阅读为什么

重要且有效，那是因为对于同一个问题，不同的作者，不同知识背景的人，会有不同的分析角度，会有不同的表达方式，这些，都会照见你思维的盲区。你对这个问题的认识才会是整体而完备的。而且由于书与书之间的内容相互关联，所以我更容易记住它们，我把我所看的東西都串起来了，怎么会忘呢。你说你看书容易忘，正因为你看书是散的，或者只是跟着别人在看书，缺少自己的脉络。就像我在这个知识星球里会推荐一些书，绝不是要你跟着我每本都买，而只是一种尝试配对。什么意思呢，如果我哪天推的书正好落入你感兴趣的主体，你就可以买来看看，也许这本书能帮你打开一扇门，至于门里面还有什么，你要顺藤摸瓜摸进去，未必要听我的建议了。在一个主题下的不同书，切入的角度不一样，会形成互补关系。比如

《刻意练习》是讲原理，《用户思维+》从高科技产品的使用技能角度提供了一些案例，《匠人》从手工技能的角度提供了独特的观察和分析。而《巨匠的技与心》讲的是厨艺大师如何精进，而恰好《刻意练习》里没有涉及厨艺这项技能。至于

《箭术与禅心》既有学习射箭的切身感悟，更提升到了一个形而上层面去分析。以上这五本书都各自表达了对于“刻意练习”的“偏见”，但是你把它们合起来，就获得了智慧。那么还有一个问题，茫茫书海，我到底怎样找到这些来自不同背景、不同类目并且有很高品质的书，组成一个team呢。没有捷径，需要你在大量的书里面做海选，一个个挑，就像歌手选秀一样，一轮轮挑过来，才能找到你的super star。所以你需要一个或几个大型图书池，可以是线下的，大的新华书店，诚品、方所、言几又这样较大规模的书店，或者大型图书馆；线上的资源，kindle可以借阅很多书，微信读书一般可以免费读前几章，网易蜗牛读书可以免费按时长看书，都是不错的选择。你的阅读，基础面要大要宽，不要就盯着几本畅销书。然后你要会快速读，跳着读，通过借阅的方式来找书不花钱还很高效，然后才能找到你需要的好书。豆瓣的评分可以参考，但也不是绝对的，主要看你自己，你对书要有自己的主见。等找到好书以后再慢慢看，看多遍，或者把书讲给别人听。好书读得多了以

后，你会找到自己的阅读脉络，成为一个自信、成熟、有章法的读书人。这也为你未来成为一个优秀的研究者或创作者或思想者筑好了基石。

35第一次用知识星球，

第一次用知识星球，就找到一个这么好的大家庭□，谢谢球主！今天我分享下自己在用的App吧。 1. Medium 不仅是优秀文章阅读软件，而且还能解放双手，音频播放！（是时候放下知乎，简书了...） 2. UZER.ME 远程电脑（自带火狐浏览器，科学上网） 3. Todolist和小黄条都是管理效率工具，还能当便签。 4. X浏览器 ...夸克浏览器都是，内存占用较小，麻雀虽小五脏俱全，至于功能大家自个体会。 5. 鲨鱼记账Pro 相信不用解释看名便知。这次匆匆而过，就先分享到这里。会点谷歌插件应用，会点Python，会点Linux，会点...，求老司机带带我[嘘]，大家可以在楼层多分享些认为好用的软件，谢谢！ 5.

36最近下载了一个阅读

最近下载了一个阅读软件，叫藏书馆，个人觉得很好用，大部分书籍是读者上传共享的，书更新快，推荐给大家

37想请教一下大家平时

想请教一下大家平时如何利用搜索引擎获得信息？信息大爆炸时代，但是并非每个人都能通过搜索获得大量消息.....普通性的一般是运用百度输入关键词搜索消息；学术性的一般是用在手机知网输入关键词搜索信息；专业性的一般是先搜索专业网址，然后再次在专业网站输入关键词搜索。这是我个人搜索信息的流程。但是有些人能够搜索到大量人并不知道的信息，想问一下是搜索关键词的问题，还是说他们有不同的搜索流程及渠道？！求各位指点！多谢！

38如何让自己有竞争力

如何让自己有竞争力 随着90后和00后崛起，在职场中越来越多80后和70后感觉力不从心。移动互联网思维到来，让我们靠渠道和关系的做生意模式受到冲击，怎么让自己有竞争力呢 我结合自己的体会总结如下几点 1观念上要有迎接变化的态度去看待任何的新生事物，不要固守自己的认知层面，永远停留在自己的经验和生活圈子中。 2要每周至少要拿出10到20小时用于书籍阅读，可以包括管理、人际关系、互联网思维、历史传记 这些书籍既可以教会你方法又可以充实自己心灵，让自己提升眼界。 3学到的知识，一定要运用到实际工作和生活中，学以致用才是真正掌握。 4可以利用自己业余时间多浏览例如网易云课堂、腾讯课堂，找到一些自己感兴趣的课程，培养自己的不断学习的习惯和韧劲。 5永远不要认为现在不需要学习了或者已经学的差不多了的观念，其实在生活和工作中。我们要看到别人的长处 善于模仿和领会! 以上是我总结的心得与大家分享。

39链接: 密码:mu

链接: 密码:muy2





199复试课程

2018-03-30 21:53



西财会计与财务初试后续资料

2018-03-30 21:52



2018-03-30 21:52



网盘



分享



生活记



更多

40刚刚工作一个月，前

刚刚工作一个月，前二十天有前辈带，每天不需要动脑，只是机械的做前辈让做的事。上一个星期开始独立带项目，手忙脚乱。这个周末，深刻的自我总结了一下。1、所有的工作都要分清轻重缓急。2、认真做事，真诚做人。3、事情太多记不住一定要写下来啊！4、嘴要甜一点。5、做事情要讲究方法，不懂要问，自己研究既没有效率又浪费时间。6、工作就是工作，工作没有轻松的，一定要认真对待。7、做错事不要紧，最重要的是要记住为什么会做错，下次不要再犯。8、下个周要进步。

41沉浸式学习 提高

沉浸式学习 提高效率最好的方法就是沉浸式学习。 □a、状态不好不如休息，绝对不学习 □b、注重当下一刻，给自己选择：比如接下来40分钟，我要么学习要么玩。如果选择了学习，就好好学下去。切忌来回切换。 □c、时间周期：以30-40分钟为一个时间周期，每次订一个闹钟。周期结束马上休息。闹钟开始马上学习。 □d、隔绝干扰：关闭手机等一切干扰因素。 □e、一次只做一件事情，不要在两三个主题之间频繁切换 □f、切除烦心事情（用软件辅助，把焦虑的事情、短期记忆的事情交给软件，学习是件长期记忆的事情）

42如何高效使用微信：

如何高效使用微信：1☐ 断舍离 a. 减少使用次数-固定时间查看，每天固定几个时间点来查看朋友圈，平时关掉流量。如 7:00-7:15, 11:45-12:00, 17:00-17:15, 21:45-22:00 集中处理消息，就能减少干扰，也能给自己专注的整块时间。 b. 微信APP放在不容易直接打开的地方 不把微信图标放在第一屏，放到第二屏或者第三屏的某个文件夹里。没有一打开手机就看到，也就自动降低了随时打开的频率。 c. 关闭朋友圈更新提醒很简单，按照这个路径，将提醒关闭就好了。 设置-隐私-朋友圈更新提醒 很多人都受不了小红点的提醒，老想打开看看到底是什么消息。没有了提醒，也就少了一份念想。 d. 清理微信群 – 很少互动，对自我赋能无意义的退出 很多人也有了有很多的群，有付费学习群，有同学会，有同事群，有购物群。一打开微信，就看到各种消息跳动。如果你的定力不够，光是看消息就要晕厥了。对于很少互动，或者群内没有对自己有价值内容的，还是果断退出吧。你的精力和时间更加宝贵。 e. 清理公众订阅号 – 保留15个你经常点开，能获取新知识的公众号就够了。虽然关注了很多个，但你经常打开的有几个呢？做个专注的人，关注几个对自己价值最大的公众号吧。 2☐ 高效浏览信息 a. 微信搜索 拉到微信上方，就能看到一个搜索框。无论输入什么关键词，你都能在微信自动为你设置的分类里找到相应的内容。搜索后，你会在下列类别里发现信息：最常使用，联系人，更多联系人，朋友圈，关注的公众号，聊天记录，收藏等。 b. 待办事项发给自己（置顶自己） 这是我在Angie老师那里学到的，在搜索栏里输入自己的昵称，就能看到自己的账号。添加为好友，置顶自己。以后遇到重要的信息，提醒自己的事，直接发送给自己。 c. 查找群聊天记录 之前在不同的社群里看到，很多伙伴都在说资料找不到了，求伙伴再发一遍。其实，只要你不换手机号，不删掉微信，你都可以通过群聊天记录按照不同的类别来查找，就能分分钟找到需要的内容。（点开群头像 - 查找聊天记录 – 按照群成员，日期，图片及视频，文件，链

接，音乐，交易等搜索） d. 添加文字+语言笔记（收藏的笔记功能） 之前的文章写过收藏的笔记功能，可以点之前的文章查看哦。 e. 标记未读消息 对于收到的重要信息，一时没有时间回复，又担心遗忘。这个时候，就可以重新将消息标记为未读。等有时间了，再打开回复。好了，现在你会用微信了吧？拥有高效人生，其实，可以从用好微信开始呢。

43练习英音的资料 唐

练习英音的资料 唐顿庄园 链接: 密码:kc05 哈利波特 链接: 密码:ke98 神探夏洛克 链接: 密码:1065

44想请教大家一个关于

想请教大家一个关于眼界的问题。（对我个人来说，应该还有关于心理状态的问题吧）其实在提问之前，仔细想过，要怎么描述这个问题。下面是我的问题背景。我就读于一所“二本二”的（就是以前的三本）的理工本科学校，读的是工程管理专业。父母是普通的工薪阶层。大一的时候也积极参加过一些学校活动和社团，学校的一些小比赛得了几个奖。不过后来觉得各种无聊的会议太多了，很浪费时间，大二就没有继续参加了，没有留在社团或者部门之类的。只保留了班级宣委这个职位。成绩的话，学业考试的部分是第三，综合测评是第一。

课余时间上了一个舞蹈培训班，偶尔也会画画。有的时候感觉到自己把生活计划的挺好的，早晨比室友早起五分钟化妆，早自习会写晨间日记和当天计划，每天晚上都会坚持运动。周末基本无休，会预习下个星期的课程以及备考六级。只有周五下午会花几个小时陪男朋友（比如玩游戏或者聊天）。似乎在旁人眼中我也是个有计划有目标的人，略有姿色，不算太丑，男朋友也挺好的，好像一切都顺风顺水。在父母眼中，乖巧努力，体贴家人，偶尔会抑郁但是总体没大毛病；在男朋友眼中，我独立自主，有自己的计划和生活，经济也独立（这个是说我不花他的钱，用的是父母给的生活费），在他面前的时候也一直是一个小鸟依人的状态。但是似乎没人能，也没人愿意来理解我的迷茫和困惑。以及我的抑郁。

我不知道有没有外向型抑郁这种东西，其实我有大部分时候状态都处于一种躁郁和觉得觉得生存毫无意义的状态里。然而只是习惯性努力，习惯性把事情做的更好一点。毕竟我得活着。我没办法跳脱这个牢笼。没人觉得我的状态需要治疗或者调节，他们都只是觉得我想多了。其实关于心理状态的问题应该很早就有了（和童年和中学的经历有关，这里就不多说了）。之前看过的一本书，《我在底层的生活》，里面讲到，穷人并不能因为努力工作改变贫穷，他们的贫穷也不是眼界造成的，而是贫穷限制了他们的眼界，生活逼迫了他们无法

长远考虑。而改变的唯一方式，只有教育。我也曾寄希望于考研，今年大二，已经开始准备了，但是我不得不考虑到失败的结果。而我所谓的长远考虑和目标，也只不过是满工作年限之后，考二建，考一建，考造价工程师，等经济稳定之后，然后去学室内设计而已。男朋友比我小一岁，是学土木工程的，人挺好的。也挺欣赏和支持我的，我们都有自己独立的生活。可是似乎他也并不太能理解我。没有什么共同话题，唯一的共同爱好就是跳舞，不过又不是同一舞种。也许几年后我们就会结婚，经历婚礼，蜜月，生儿育女，磨合，无法避免的争执，各种各样的压力和困境，中年危机.....我知道可能大部分人都必须经历这个，但是，我的人生，就只能如此了吗？我深知自己的平庸，但是，我真的连一点反抗的余地都没有了吗？有时候感觉自己越来越浮躁，越来越害怕，不敢休息，只有不断的学习，忙于课业或者别的事情，才能有安全感，害怕只要自己停滞不前，就不会再被我在乎的人爱着和在意。好像一个死循环一样。无处可说，无法解决。但凡有述说的欲望和念头，都会被别人一句，你已经够好了，或者别的话怼回去。我的父母也只会说，努力过就好，不要太追求完美，只要你开心就好。然而开心快乐已经是不可能的了。我在想，是眼界决定的这些吗？我自知浅薄庸俗，无法奢求太多不同寻常，可是在周围的人只知道刷刷打游戏的时候，还是会觉得孤独。我在想，我的压力到底来自何处？我的父母对我也没什么要求，只希望我能自己养活自己，有份工作就行了。我真的不知道再该怎么提升自己了。我没什么创业的欲望和才能，没有搞科研的智商和条件。虽然有些许类似跳舞画画这样子的特长，但是真正自己喜欢的就只有阅读和写点东西而已（而且也并没有写的好）。打算的是等自己挣钱了去学摄影和西餐。有一个去英国旅行的梦想。啰啰嗦嗦的说了这么多，其实就是想请教一下大家，关于我这种情况，该怎么开阔自己的眼界，以及提升自己呢？（如果不能的话，那我还怎么改变自己的心态呢？）或者，请问有没有类似985，211学校的学长学姐，能告诉我，大神们都是怎样生活和

学习的呢？ 另外，因为事情安排的比较满，所以多出去走走的这种情况对我来说可能不太适合（主要是武汉堵车太厉害了，路上也很浪费时间）。 谢谢大家了。

45怎样让“点式感悟”

怎样让“点式感悟”变成文章？平时我们经常产生感想，但这些感想是碎片式的，换句话说这些感想经常是“点式”。有人建议我们要养成随时记录的习惯，因为脑中的灵光稍纵即逝。记下来了，然后呢？的确有这样的情况，就是在你考虑某一件事情或者写一篇文章的时候，以前记录的某个点忽然和你现在的所思所想产生了链接。可是我们不得不承认，这种情况还是相对较少的，更可能发生的是，以前辛辛苦苦记录的那些灵感点或者感悟点“忘了”，或者“没有感觉了”，有很多感悟点很讲究和感觉的缘分，过了那个点你就没有那个感受深度了，就像生气，气头过了就缓下来了，可是对于某些闪光感受，最怕的正式“气头过了”。所以，我们面临的问题是：1.怎样提高每一条灵感点的利用率？2.怎样才能对灵感的感受深度「保真」？对于第二个问题，相当于问怎样才能让一个人一直保持愤怒，或者，记录下来的事情怎样才能人一看就跟原来一样的愤怒？实际上这两点都是做不到，我们知道面对同样一件事情，即便是令人生气的事，遇到第二遍的时候感受还是会不一样的。唯一的解决办法只有：趁着感受没有消去，当下对灵感点进行处理。能写得多细就写得多细，尽量把细节刻画逼真。至于第一个问题，上面提供的解答其实已经解决了一半。现在要问的是：经过详细记录的感悟点要怎样才能变成一篇详实的文章？1.生活中的感悟组成往往是：某件事→某个感想我们在记录感想的时候，可以附带把这件事记录下来——这件事的记录是为了给你的感想提供支持。但“「某件事」+「感想」”的模式对于一篇发表于众的文章来说是不够的，因为太单薄。用《金字塔原理》介绍的写作模式来说，就是你这样只是完成了其中一个小论点的写作。一个大论点得有几个小论点支撑，但现在只有一个“小论点”，显然是不够的。那怎么办呢，这个“小论点”可以支撑的大论点是什么呢，其他的小论点怎么来呢？其实问题本身已经给了答案：从我们得到的“小论点”找到可以用它来做支撑的大论点，从大论点再返回来考虑，我们就

不难找出这个“小论点”的其他同胞兄弟了。2.读书中遇到的感悟往往是：某句话或某段话→某个感想 我们的记录往往“「书上某句话或某段话」+某个感想”，形式略有不同，但是解法和前边的一致。一句话总结：有想法就应当创造机会详细记录，如果有可能，当下就可以根据所记录的“小论点”找出“大论点”，甚至立即可以写成一篇文章。——来自《诗诗碎碎念》第十一条。 ps.4.10和4.12星球检查员在清理星球——从未完成作业的人里随机踢人，总计将到达500人(目前他们大概踢了200多了)。已经完成作业以及幸运没被踢的伙伴耐心等待一下，4.13我们将进入第四周的主题活动。关于第四周的主题活动，大家有什么建议，可以尽情提出了哈。

46以下是对近几周所有

以下是对近几周所有推荐书籍的好书汇总，已经翻遍所有的推荐。感谢大家的推荐，没有汇总出来的几本书可能存在以下缺点：1.观点新颖哗众取宠但知识不成体系 2.公众号推荐的网红书但无实质意义 3.书评不好 4.价值观有争议，不适合广大受众 5.抄。 6.书籍举例废话连篇可能会浪费读者时间 7.读着好读，但实际操作困难，类似鸡汤 8.PDF形式的部分好书未收录 以上。排名不分先后， 穷查理宝典 非暴力沟通 意志力 替换 自控力 穷爸爸富爸爸 小王子 囚徒健身 步履不停 批判性思维工具 天空的另一半 畅销作家写作技巧 活着 赤裸裸的统计学 《爆款文案》本不推荐，但可以作为防骗指南随便翻翻 《决断力》替换 影响力 两者均不是特别推荐，但如果有时间还是可以一看 《人类简史》半推荐。推荐书籍适合大众，有些专业人员可能对某些书不感冒，例如，上过概率论之类的课的不推荐 赤裸裸的统计学 这本书了，所有书适合入门低级别，专业人士勿较真。另，并不代表其他书不值得看，只是时间有限，我们要好读书并且读好书，有些书没有入选书中的观点不代表以后我们读不到了，毕竟天下文章一大抄，希望大家多读经典，多贡献好书。

47提示:今天是28号

提示:今天是28号,也是第二周主题活动的最后一天,这次将从未完成的人里踢出500人,没有完成任务的伙伴要加油哦~ 活动详情: 目录标签: 1. 2. 3 4. 5. 6. 以后大家的标签按照这个来,如果有别的细分标签需求,请在评论区提出。 —————分割线—————

【必看!!!】[太阳][太阳][太阳]欢迎来到第二周主题活动。上一周我们已经从未参与任务的人员里随机踢出了300+的人数,如果你没有参与上周任务但同时也没有被踢,只能说.....很幸运~希望你这一周参与到我们的大活动中来,每个人提升一点积极性,我们的星球就可以价值倍增。 原定时间:2018.3.21~2018.3.28 主题内容如下,四选一: 第一个作业: a. 好好回忆一下,在互联网看了那么多年文章,哪一篇文章对你影响最大? 去把它找出来,有链接的就把链接发到知识星球,没有链接就复制过来,一定要着眼于“对你影响最大”的文章,影响最大的同义词也可以是“印象最深刻”。 b. 分析你自己挑出来的文章,你觉得“好”在哪里? (写100字的评论) 在分享之前,请添加诸如『学习技巧』、『思维方式』、『人生感悟』.....类似的标签。 ps.之前已经分享过的同学可以不用继续分享了~ 或者,你也可以选择第二个作业: 推荐看过,且对你的学习或工作和生活有帮助的资料。不限于音频、网络课程、书籍。并写上100字左右的推荐语。 或者第三个作业: 在知识星球上提问,问你目前最想了解的问题,问你目前所遇到的人生或者学业困惑,问题请尽量简洁,但是需要描述清楚。所提问的问题需要添加#问题#00号、#问题#01号.....以此类推。不要为了问问题而问问题,问题最好细致一点,既切中自己的核心焦虑、核心困惑,又不至于让他人无法回答,切记! 小tip: 积极回答别人的问题,别人也会对你的问题有回应,加油~ 或者,你还可以选择第四个作业: 回答他人提出的问题,只需要回答一个即可,但是不限于一个哦~ 重磅提醒: 我已经招募了15名自愿当审核人员的小伙伴(如果还有人想当审核员,可以私信我),我们会在这周之后请出没有完成以上任一一项作业的小

伙伴，直到你再次申请进来。（大家看到作业就尽快做吧，不然你莫名其妙就被请出去了才后知后觉!）我们众志成城分享的都是好内容，希望大家共同珍惜这次机会，不仅仅进入进来，我们还要消化和实践! ps. 对了，知识星球有『修改』功能，发布的东西可以随时修改~ 另外，如果有伙伴忘了标签之类的，请帮忙评论提醒一下哟~ pps. 一周之后如果你有机会被“请”出我们的星球，那有两种方式可以回到我们的星球: 1. 『留下卡』:邀请3位新成员加入我们的知识星球，这样你就可以继续留在知识星球; 2. 『复活卡』:把你“请”出后，你可以再申请重新进入，但这次需要满足的条件是，需要让截图在你的朋友圈保留30分钟以上，且不可分组可见。好好完成作业才是最想成本的成长之路。我的名言是:让我们把学习搞成一种现象! 让我们把『万人学习计划』真正打造成团体学习的平台! ——白诗诗，2018.3.28 ps.大家对星球有什么意见，可以私信我，微信: 2045477606 。

48大家记得做作业哦，

大家记得做作业哦，第二周主题活动计划从未完成作业的人群中剔除500人，至于踢到谁就看17个检查员的处理咯。

49文章不在读多也不在

文章不在读多也不在读精而在于自身的归纳总结。过犹不及，也没必要收藏，仔细想来，有看五篇新的文章的功夫还不如将自己看的一篇文章的感悟写下来。

50#第一周主题活动#

#第一周主题活动# 什么样的英语水平才能胜任今时今日的好工作？从不走心变得用心，这是一篇彻底改变我对英语看法的文章。对于一个即将进入社会的英专小白来说，听取前辈们的就业经验是了解英语在工作中发挥什么样作用的一个方法。然而，深居大陆内地的我听到的往往是，英语学了之后并没有想像中的用处。考上了公务员的她说专八考了跟没考一样；在贸易公司上班的他说英语顶多在发发邮件时才用得上；在英语教育机构里的她们说，每年备课都是翻来覆去差不多的东西。诸如此类的经验让我一度认为，等我真正走进社会，可能终有一天，学了那么多的英语还是会慢慢丢掉，专业证书只是找工作的敲门砖而已。直到看见这篇文章，才发现，固步自封限制了我的想象，这些所谓经验，差点让我被这些短浅的现象给蒙蔽了！

51#学习技巧# 如何

#学习技巧# 如何在一周内了解一个行业 这篇文章是可以说是给迷茫于从事哪个行业的自己点亮了一盏灯，如果还没有明确的职业目标，可以去研究一下自己感兴趣的行业，在搜索总结行业信息的过程中，拓展自己的知识面还有找到在这个行业里自己能胜任的事情。

52这个 之前学不下去

这个 之前学不下去习然后看到了天涯论坛上的 你努力的时候有多努力？看完以后很震惊 感觉自己就不算啥 还老是自己感动自己□ 这篇文章总是会给我短期的激励 我要怎么做才能变成像他们那样？除非迫不得已 可能我永远都不会

53知道熬夜不好可具体

知道熬夜不好可具体怎么不好？连续这几天的日夜颠倒让我身体心情包括做事效率都很down...甚至一直恶性循环...一定要改过来... 希望以后大家都可以不再熬夜，能尽早做完原本想拖到晚上再做的事。

54进入大学或者是进入

进入大学或者是进入社会，我们会遇到各种各样的同事、伙伴，曾经亲密无间的伙伴也会由于选择的道路不同，或者是疏于维持而越行越远。打开微信却不知道谁可以倾诉，想要去吃一顿很喜欢的火锅去找不到合适的伴侣，或者是在朋友圈看到你觉得很亲密的朋友好像和别人更亲密，等等。人与人之间的关系就是这么微妙，有时候想要抓住却无法逃脱分离的命运。我们能做的就是真心以待，珍惜但不强求。

56空有上进心的人，变

空有上进心的人，变成行动上的巨人？】edmond: ...（分享自知乎网）

57『思维方式』 正面

『思维方式』正面临择业的当口，想选择一个行业，却又担心过几年就会面临被取代。但其实又哪里会有那么稳稳当当的坐吃等死呢？需要的，是做好眼前的事，不闭目塞听，打开思维，接纳新生的事物。我想，其实也没必要那么焦虑，很多东西，浅层的的确很容易被取代，但当挖掘到一定深度，再融合当下，其实生活不会轻易抛弃我们。

59我们的家庭教育，学

我们的家庭教育，学校教育常常强调自省和反思。家长一方面想要省事，另一方面不注重孩子的精神世界，于是产生了不管大事小事，都让孩子从自身找原因的做法。这样的行为可能会起一点作用，让家长产生短暂的，事情解决了的错觉，而事实上孩子却养成了一个很不好的习惯：一切都是自己的错。我们的教育常常忽视对自身优秀品质的赞扬，导致许多孩子的自我认同感较低。这篇文章，可以对不断批评自己，怀疑自己的人一些微小的帮助。

60我们为何与父母成为

我们为何与父母成为了精神上的陌生人？“父母眼里的我，和真正的那个我，恐怕是完全不一样的两个人吧。”“独立不是与父母决裂，也不等于与父母情感隔离和回避。”“当你觉得父母一定无法理解你时，你也对父母做出了批判，实际上你也无法用开放的态度对待父母。”我小时候父亲总是偷看我的日记，好意帮我挂QQ升级实际上是为了看我跟同学的聊天记录，如果看到异性朋友发了暧昧一些的言语（只是他认为的过界言语），他会“帮”我拉黑那个朋友。再加之比如讨论一些事情的时候，我总是认为父亲的思想太过陈旧，种种积累我对父亲便有了偏见与隔阂，甚至认为我跟父亲无话可说。现在再回头望一望我的青春期，确实，如果我将来有了女儿，我一定会好好看管，青春期的女孩子容易犯错也容易受伤害，有时候跟朋友聊天时也会说到：我以后不想生女儿，看女儿长大太操心了。我现在大概能体会到父亲的那种心情，为人父母的关爱他只是用错了表达方法。我们曾争执的话题，为什么明明深知“君子和而不同”这句话的我，却强烈排斥父亲的观点并且想将自己的观点强加于父亲身上。与朋友交流时如遇不同观点我还会换位思考站在对方地位考虑，但是对于父亲呢，我的偏见让我认为只要他跟我想的不一样就是因为他固执己见思想陈旧他是错的！为什么不能用开放的态度对待父母呢？可惜我明白这个道理太晚，但好歹明白了。现在与父亲交流时，如遇思想碰撞，我竟然会说一句：“爸，你说的也对……”我看到了父亲的笑，这是我以前争执后没见过的，因为以前我的摔门而去，那时我并不知道门后的他是什么表情也不在乎他是什么表情。

61#生活感悟#流感下

#生活感悟#流感下的北京中年，作为一个医学生，在看到这篇文章的时候百感交集，这篇文章很长，我花了一个小时认真的看完了。看到一个人这样的离开，有些时候我自己对医学也是有一点小小的失望，在医院实习的时候看到了很多的生离死别□，这个寒假在家里才更加觉得父母的宝贵，抽时间多陪陪父母，在回到学校的日子经常给他们视频聊天

62【有没有一句让你感

【有没有一句让你感觉智商瞬间被压制的话？】凯文淇：我（慌...（分享自知乎网）

63小时候看书很单纯

小时候看书很单纯 完全出于喜爱 后来看书很功利 总希望能从字里行间揉出点有用的东西 最近看了月亮与六便士 感触很大 忽然反省 当你抑制不住体内的热情而去做一件事的时候 功利和世俗都战胜不了自己

64『技能学习』本人外

『技能学习』本人外语专业，这些年的学习过程中该经历的酸甜苦辣都经历过了。读研究生后我更专注于外语习得的这个过程。学一门新的语言真的很难吗？因为这两年是和别的母语者一起学习的，我注意到身为中文母语者的自己确实身处劣势。但是我们真的比他们差吗？只是因为我们的母语和第二外语差异太大我们才学得比歪果仁慢吗？母语差异只是个客观条件。学习外语，找对方法最为重要。

65给大家分享下这篇文

给大家分享下这篇文章，其实和诗诗的背词方法非常类似啦，果然成功的经历总是类似，而不成功的人则各有各的不幸。首先，作为单词量比较小的人来说，没有别的出路，只有认真背词，坚定一下信念，刷个一两个月，真的就会有明显提高，到时候就自然而然不烦恼啦 【死背单词真的只是浪费时间吗？怎样背单词最快？】（分享自知乎网）

66这个是我一个多月前

这个是我一个多月前看到的，相信星球里应该很多小伙伴都看过了，真的是让我觉得很棒的一篇文章，分享给大家。

67这篇文章在我十九岁

这篇文章在我十九岁的时候看到的，我现在21岁，重复这篇文章，深感大道至简，知易行难。【男生 20 岁时要知道哪些事？】姚厚朴：知道通过改变心智模...（分享自知乎网）

68印象最深的应该就是

印象最深的应该就是这篇，很多年来我都十分讨厌英语，也不明白为什么我们必须学习它。这个提问中的几个回答改变了我的思想，英语只不过是一个工具而已，它能帮助我们看到更大的世界，获得更多机会。它让我与英语和解了，不再认为学习它是个痛苦的事，毕竟在它身后，我可以看到更真实，更广阔的世界。【学习英语给你带来了哪些机会？】TEKILL：十分抱歉，最近...

69这是我准备考研期间

这是我准备考研期间在知乎看到的一篇文章。当时有个科目要背诵很多内容，我背到很崩溃都要放弃了，看到这篇文章，就试着用了下，反正对我有奇效。其实我觉得这个方法的核心“主动学习”+“手写（触觉）记忆”，跟诗诗出的书里讲的主动学习和反复记忆是差不多的，但是这篇文章最大的亮点是，有具体实施步骤，具体告诉了我每一步怎么做。

70对于考研党的我 负

对于考研党的我 负面情绪将可能经常影响到我们的很多计划和效率 调整好负面情绪很重要 负面情绪的产生是正常情况 得先接受自己 再着力调整 嗯 知心冷 推荐给大家

72推荐一本很值得男生

推荐一本很值得男生一看的书《雄性衰落》，它用科学的调查数据展示现代男生的通病，从心理生理等方面阐述缘由并提出恰当的建议。

73改变自己其实真的很

改变自己其实真的很难，有时候真的坚持不下去，我想了很久，还是依赖习惯的力量相对容易达成目标，培养好习惯，从此时此刻开始，一起加油！

75之前在诗诗的寒假学

之前在诗诗的寒假学习群中分享过这篇文章，还写了两千多字的评论，有兴趣的朋友可点开链接一观。 因为之前发过，有些不好意思只发这篇，所以挑了下面这篇也可引人深思的文章。巧的是，同样是徐佳鑫的回答。他真是一个很棒的答主。

他将玩知乎分为“读”和“写”两部分。“读”为输入，“写”为输出。两者互相配合，寓教于乐，边娱边学，甚佳。

76给你提供另一种看待

给你提供另一种看待工作的角度

77比较实用的高效学习

比较实用的高效学习方法

78运用仪式感在时代的

运用仪式感在时代的洪流中找回对自己身体，心理，时间，目标等的掌控感。

79注:自控方法主要在

注:自控方法主要在文章后半部分。做为一个懒人，文中的方法简直帮了我大忙，简单来说就是这个方法就是把你要定的目标决定权交给处于较理智的时候的自己并使处于较理智时的自己所作决定的影响得以延续至自己处于非理智的时候。不要把决定放纵与否的权力交给面对诱惑时的自己。感兴趣的同学看一下，对我真的是特别特别有效，周末再也不会乱玩了T T

80 【怎么学会一个人生】

【怎么学会一个人生活？】Tommy：一直记得港大一位教授说...（分享自知乎网）作为一个一进大学之后就活的特别焦虑的人，这篇文章给我带来了启发性的思考，没有各种励志的事例，也没有打鸡血的文章，有节奏、有规律的生活，培养自主学习的能力、独立思考的能力，能够静静享受当下的生活，也能够无人的夜晚思考脚下的土地与头顶的星空。

81这篇文章层次清晰的

这篇文章层次清晰的向我展示了阅读的目的、层次，告诉我们读书好、读好书、好读书。阅读的最高意义，在于成为精神贵族

82 「学习技巧」 关于

「学习技巧」 关于如何背诵政史地

83不懂构建知识体系，

不懂构建知识体系，你迟早被信息洪水淹死 如何构建自己的知识体系？ 1、目标：知识架构是达成目标的一种路径，先有人生规划，再有清晰的目标，为了实现目标，就需要搭建相应的知识架构，所以知识架构是达成目标的一种途径 2、获取：上网搜、找人问、翻书看、自己做， 3、提炼：剔除无用、理清逻辑、知识模块化，高效人士会有意的屏蔽一些信息，而且一般牛人大脑过滤、筛选信息的能力要比其他人强。 4、输出：强化认知、关联重构，你不可能从思维养成一种实践习惯，而只能从不断实践中养成一种思维模式。知识不是简单的堆积，而在于制造关联，不然无法构成体系。 5、聚合：分类、分解、再聚合、建立秩序和体系，知识的分解和再聚合是从理论-》实践-》理论的循环迭代过程。 6、扩充：构建知识边界之外的系统思维，以上五个步骤可以建立逻辑自洽的知识体系，却也会造成思维上的局限。一个人系统思维和价值观影响最大的是环境。多和自己成长环境不同的人接触，多听一些和自己截然不同的想法，并用一个平和的心态去理解这些事情，是建立一个优秀的系统思维和价值观比较好的途径。

84从“假学习”到学在

从“假学习”到学在内心，学在生活，渐渐觉得学习真的很有意思。

85kindle推送中

kindle推送中豆瓣的一篇文章，之前因为高考，积了好一段时间了，最近开始看推送发现的。对于婚姻，一直以来我都有种不信任感，觉得真正因为感情或爱情在一起的实在是太少见了（就我自己看到的而言）。所以，一直以来都是怀着不婚的想法，但对于父母的心理、社会舆论什么的，还是会有所担忧。看到这篇文章，算是再一次明确自己的想法吧。总之，现在还小，想太多也没有用，至于以后，一切从心吧[捂脸]

86【怎么练好英语口语】

【怎么练好英语口语？】寺主人：谢邀。【答主背景】非英语专...（分享自知乎网）关于如何学好英语口语的~本人大二，即将准备六级，对于英语的学习还是有欠缺的方法，这篇文章很实用，对于正在学英语的你们，相信是个不错的方法~

87 【理想与现实的抉择】

【理想与现实的抉择】 这是我个人特别喜欢的一档读书节目
—365读书 今天分享的是《月亮和六便士》 □

88这篇文章是我高考完

这篇文章是我高考完就看的，虽然我的专业大学没学高数，我也没怎么看外国的微积分课，但是它给了我不一样的视野：看不懂教材不一定是上课认不认真听的问题，学得吃力也不必质疑自己的智商，可以跳出条条框框，找到适合自己的方法就好。认识诗诗以后更彻底的变成了一个方法论患者～

89第一篇文章看完之后

第一篇文章看完之后我真的很震惊，居然努力学习的人这么拼命，这里我体会的拼命不是那种虚的形容词，而是实实在在拿命去学那种。可能是我眼界太狭隘，在此之前真的不知道聪明的人会很努力，真的以为聪明的人就是一边玩游戏一边学习就是很好

90简单而深邃的三点，

简单而深邃的三点，让人恍然大悟，努力做到这几点的人，一定可以让自己在日后的学习生活中收获颇丰。

91没有了外界的影响和

没有了外界的影响和羁绊，深度生活有助于让自己的认知能力达到顶峰。

92一样只有时间

一样只有时间

93进入我们的群确实是

进入我们的群确实是有活跃要求的，但不会太难，每次的主题活动都会有两个以上的选项，你可以选择合适的项目进行参与。另外，鉴于离高考仅有八十几天的时间，我们的星球上的高三学生请有序自动退出，全力进行备考，考完之后你们想来欢迎再来~ 高考加油！



94原来我也会变成了自

原来我也会变成了自己最讨厌的模样 反省，与君共勉

95有所触动到我，让我

有所触动到我，让我知道什么时候努力都不会晚，只有你不放弃，你就有可能成功。人生不可能一帆风顺，但是我始终相信努力就有希望，就想政治老师说的一样没有人让你输，只是你不想赢。不要碌碌无为还安慰自己平凡可贵，向着光亮你方，我会变得更闪亮，千军万马过独木桥，不要独留青冢向黄昏，总有一天你会感激正在努力的自己。我们走着瞧。高考只有86天了，希望自己不忘初心，不枉此行。加油。by xhy

96#人生感悟#

#人生感悟# 俗话说三十而立，四十不惑，当经历过才会明白懂得一些。文章作者可能四十左右，总结了几条经验提醒我们。下面针对每条说说自己的感受： 1. 读书非常重要。社会上曾出现读书无用的理论，过来人还是会明白读书的重要性，因为这还是绝大多数人逆袭的重要途径。同时更加重要的是我们活到老学到老的心态。很多提升来源于书，从书里去获得结论和实践验证。要么在旅行，要么在读书。知识爆炸的时代，读书可以针对性，也可以读各方面，看个人需求。 2. 学会与孤独相处。独处是每个人的常态，你要学会接受，同时也是提升自己价值的黄金时期。拒绝太多的无用社交，别让那些拖累你的生活。当然你更要区分独处和团队合作。 3. 找到自己真正喜欢的事。有时候其实挺难的，你要顾及很多因素，但总会要尝试一下吧。当然有一个大前提，物质生活。就如诗和远方，对于家境一般和才华一般的人，二十岁选择了诗和远方，最终生活总会其远必诛。但总要有一件你喜欢的事，你要坚持做着，最好能贯穿你的人生，记录你一生的痕迹，来证明你活过。 4. 找到自己真正喜欢的人。友情爱情会跟随你一生。选择很重要，你要为自己的选择负责，所以需要用心去感受。好朋友可能会帮你，坏朋友可能会害你。近朱者赤近墨者黑，是儿时的教诲，同时也是一辈子的，除非你和黑志同道合。当然你还需要的是可以融入大集体，你要吃得开，就不能一脸冰冷的路过人群。 5. 成熟的处理感情的事。感觉作者讲得只是爱情了。其实应该是生活中的感情。爱情当然是美好的，每一个大学生应该都要尝试一次恋爱，万一以后没了呢。最后，爱情也许有了果，成了婚姻，婚姻更多的是责任，不是爱情的浪漫、甜蜜，靠爱情的婚姻会很累。如果没有果，总会有更好的人在等你，时间会磨平一切，你能做的就是为自己努力。朋友之间，真诚互助，千万别去欺骗。家人之间，多沟通相互理解，家和万事兴。 6. 接受离开自己的人 and 事。物是人非，恒古不变的道理。每一个人都是其他人的过客，改变不了的，唯一可以改变的是，我在

和他们同行的旅途中，有没有给他们欢笑，有没有一起努力奋斗之类。在青春年华或者该奋斗的年龄，我们不应该去回忆什么，而是应该努力去充实，等我们老了再有美好的回忆，也是笑着慢慢闭眼。因为比较认同，所以记忆比较深刻吧，但是不一定是正确的或者好的。

97 [人生感悟] 尹珊

[人生感悟] 尹珊珊的一篇文章，很喜欢，印象深刻。给当时脆弱的自己一针强心剂。世界很大，变化很快，我们要get tough才能做那些想做的事情，成为想成为的人呀！

98#思维方式#这是一

#思维方式#这是一篇关于结构化思维的文章。现今社会，不管是工作还是学习，一种优秀且适合自身的思维方式非常重要。作者对结构化思维的培养进行了详细的讲解，使我在学习过程中，能够有效使用，加深了所学知识的整体认识。同时在工作中，利用结构化思维对工作进行全面规划。

99。 这个是我关注了

。 这个是我关注了挺久的一个公众号中的一篇文章。在与作者年龄相仿的条件里，她总能用文字触动我，在精神上给我带来提携，让我找到了精神的归属。20岁左右年纪，由身边亲人时间线性的变化引发的对成长的思考，维安用温柔而富有灵性的方式进行了解读。希望能带给你温暖的力量！

100『人生感悟』有

『人生感悟』有点尬(´·`·)ノ到收藏夹里找半天居然找不到一篇当年看得醍醐灌顶的文章了 那就给大家分享一篇舟阿花的文字可好？独木舟是我微信关注的第一个公众号，彼时只觉得这是个我偶尔会寻得共鸣的作者，后面慢慢发现我好像从一开始就喜欢她啊。她的游记、随笔这种偏散文的文章很让人静心，平淡中孕有力量。每个人终其一生都是在寻找着如何成为一个真正自由的人以及如何与所爱好好相处。她的文字会让我在这条路上挫败时安下心，希望你们喜欢，在这条路上行得快乐，尽兴而有所得。

101这是我印象最深的回

这是我印象最深的回答。性格改变人的命运。我从小就是一个敏锐的孩子，对周围人的感情变化异常敏锐，一个撇嘴一个眼神，我就能猜出对方的心情。我乐此不疲在这种观人术中，以隐秘的上帝视角事先窥探周围人的感情变化，正因为此，稍加推断就可以知道谁谁的感情不长久，谁和谁暧昧，虽不为人道，可是心中的暗喜不减分毫。当然这种事也极大影响我对别的事情的精力投入，这已经是我的思考习惯，在对方说出话做出表情和动作的瞬间，想他的意图是什么他想做什么，在没看到这篇文章之前没有意识到他对我生活是一种无比巨大的消耗。知道这篇回答，原po和我的经历很像，我幡然醒悟，为什么被称赞聪明却一直在学习上难达到自己的目标。答案中一句话我印象深刻【观人术就是在窥探每个人的人性，或者说是在窥探人性中不可告人的一面，每个乐于此道的人最终会因此而迷失，年较小不成熟如我可能会抑郁崩溃，成熟者也会不自知地为自己套上枷锁。】我也曾沉迷观人术，对人性失望绝望，对身边的人失去信心，抑郁。这篇文章，改变我的思考习惯，生活方式。寒假看见这篇文章，现在大一，这个学期每天都沉浸在图书馆学习的快乐，不去想谁谁会因为我的什么话讨厌我，我的哪个回应不够好不够让对方感觉到舒服。趁年轻，与其费尽心思讨好所有人，不如充实自己！！

102文章首先说要准备充

文章首先说要准备充足，熟练内容。后面则举了些例子，比较明白的说明了什么叫做有逻辑。所以我个人的问题可能是因为每次准备也不充足完备，加上本身不常在众人面前讲话而导致的更加不自信。所以每次上台都像是事故现场。。

103（分享自知乎网）

（分享自知乎网）是关于高中数学学习方法的一篇文章，印象较深，因为列出了很多关于数学的东西，因为现在处于高中，又对数学这个科目比较感兴趣，想学好它。看到这个感觉真的很棒，对于进一步学好数学有推动作用～

104「人生感悟」《心花

「人生感悟」《心花怒放》里让我们看到大理不同的风景，苍山，洱海等美景。现在这个年纪就该奋斗，拼搏。选着安逸就如同选择了平庸。诗和远方的生活便是我们最终的目标。[奋斗]

105理由：超级实用，让

理由：超级实用，让人对生活、对世界不再觉得是硬碰硬，而是温柔的教我们如何与学习、生活、世界互相适应的更好。

106时刻保持警惕

时刻保持警惕

107# 学习技巧# 看到已

#学习技巧#看到已经有很多朋友分享了有关人生感悟等的文章，所以我来分享一篇有关练字的文章，这篇文章把有关练字所应保持的心态、握笔姿势练字诀窍等都描写的很清楚，希望能够对想要练字的朋友有所帮助。

108这个观念也影响了父

这个观念也影响了父母 在n线小城市来到新一线城市上大学，即将毕业，不知何去何从，归根结底的还是没有能力啊！

109# 学习技巧# 面向

#学习技巧# 面向目标学习，知道自己想要什么，尽力去做，专业第三和第二也没啥太大的区别，要为了自己想要的多贴标签tags

110想到自己觉得最深刻

想到自己觉得最深刻且最具有影响力的莫过于这两遍文章了。这两遍看似不相干的文章，实际上却有着延续，并且都在共同讲述「忧郁」与「如何应对」。有些忧郁的朋友不妨可以阅读，或许在里面你可以找到些共鸣。 1.) 2.)

111【大学生活一片空白

【大学生活一片空白的人简历应该怎么写】（分享自知乎网）
写简历的时候受用匪浅

112【人生感悟】 其实

【人生感悟】 其实我也不知道这算不算人生感悟 但的确让我近期学习以正确的姿势站立和坐着 以前由于发育期的缘由 总是喜欢驼背 驼背了差不多有两三年 改不过来了 但最近看了这篇文章 总觉得含胸驼背真的不好看 于是就来这里分享给大家了 觉得有用的就学起来吧～～^ - ^

113#人生感悟# 用最

#人生感悟# 用最直观的方式展示了学霸学习生活 印象深刻，
以此为壁纸

114这是在我成年时看的

这是在我成年时看的一部视频，他将会在现在、将来一直伴随着我。 哈佛大学公开课#幸福课#



115努力才是人生的常态

努力才是人生的常态。我很喜欢这句话。很多人会和你说不努力有什么用，女孩子那么努力干啥。其实不是的。我们每个人都应该在这个世上活着的时候，用力活过一回啊。拼的不是努力，而是进步，不断得到自己变的更好的反馈。才是努力的意义

116找了一下知乎收藏的

找了一下知乎收藏的文章印象最深的就是白诗诗的知乎文 然后就忘记了！！！开始复制粘贴然后分享被自己蠢哭 但是还有一篇关于英语背单词的 方法 看了之后正好听了曲根老师上的词汇8000 一般都知道从词根词源背 但是最重要的是把这个单词背下来 自己说给自己听啊 这样印象才会深 毕竟这是一个听说读的过程 效果真的很不错 这可能就是背单词的捷径了 滚去备战托福了 [凋谢]

117上了大学以后，大量

上了大学以后，大量的文献阅读成为必须，但是往往不得要领，像个无头苍蝇一样乱撞，看过的文献也大多了无痕迹。那么，我们应该怎么做，才能在浩如烟海的文献中找到自己所需的，或者说是最精华的那部分呢？作者介绍的笔记法我认为是一个非常值得尝试的方法，特别是在阅读外文文献的时候。

118#任务一#【学习技

#任务一#【学习技巧】一次偶然在知乎上看到了白诗诗分享简直是醍醐灌顶 或许一些学习方法是想过的但是就是败给了拖延症还有坚持 昨天也看了好多人分享的关于坚持的文章 其实在这个时代干货真的很多 但是怎么去用会用干货 也就是实践实在太少了

119其实我自己还没有开

其实我自己还没有开始学习这个方法啦，发出来就是为了让我自己也开始投入实践，我真的凑不够一百字啦！等我去试一下看看成果再说啦！



120这篇文章让我觉得微

这篇文章让我觉得微信公众号文章也可以写得很有心意和心意。从内容来看可以算个小论文了。不管是内容，写作功课还是角度，都很抓人。其中也让我记住了最发人深省的一段话：什么叫弱国思维呢，就是不断的感受那些伤害，然后做各种情绪化的，抓狂的表达，这就是弱国心态。什么是强国心态呢，就是立足于现状，着眼于利益，一点一点的改善自己，正确分析问题，然后找到解决它的方法。人生与之也没有太大区别。立足于当下，有什么不足就去学习，有什么优势就尽力利用好，一点点地改善，总能由弱变强

121这篇文章让我感到人

这篇文章让我感到人生无常，自己不是世界的中心，曾经我以为所有我见过的东西都会最终属于我，但是后来发现自己即使拼尽全力也不一定能够争取到自己喜欢的东西，后来发现，即使是自己明明知道做不到，仍然坚持去做，即使失败了也不后悔。

122我今年刚好20岁，

我今年刚好20岁，之前听说过乳腺癌啊什么的，总认为自己年龄小不会有的。健康是一切的前提，这篇文章告诉我们一个所有女性都应该知道的事，关于妇科检查，关于女性身体健康。看了之后立马把定期的身体检查提到日程上，我不敢想象以后我要同疾病作战，只能从源头杜绝。

123女人要为自己而活～

女人要为自己而活～忘年，忘忧，忘岁～

124如何从一个空有上进

如何从一个空有上进心的人，变成行动上的巨人？（分享自知乎网）几年前总是被一些文章一些他人经历所激励，对人生充满了动力，满腔热血，幻想着成为这样那样的人，然而真正行动起来是困难的，总是一拖再拖提不上日程。现在不会了，不需要太多的仪式感，直接从最简单的一件小事开始做起，开始坚持。

125初中的时候喜欢物理

初中的时候喜欢物理，超级喜欢。我现在还记得老师让我们回家做的小实验，记得在阳光下，我端着一盆水，把镜子斜放在盆子里，不断调整姿势位置，最后墙上出现的小小的彩虹，让人太兴奋~ 高一的时候，还是喜欢物理，更喜欢给我们上课的物理老师。 高二的时候，物理老师突然面瘫了，于是班里换了一位老师，老师年轻，可能才上岗，还在实习期吧，经常在讲台上讲课自己把自己绕进去，应该是逻辑还跟不上语速，看的我都着急，于是整整一年，我没有听过一个字，期末考试20分。 高三，又换了一个物理老师，还好高中物理简单，看了看书，也能混个高分。 高考，物理考的不咋好，八十多分，没到平时水平，填志愿的时候，还偏偏选择了一个文科专业。嗯，不喜欢，也浪费了大学四年的青春。真是没见过世面，真可怕。看了小说《三体》，不知道看过的人是不是也像我一样，有些痴迷，真的会想象是不是真的存在“三体人”，存在未知的文明。我想出来的结果是，有。我也觉得物理真的是一门能拯救全人类的学科。哈哈[憨笑][憨笑][憨笑] 想象不同纬度的空间，想象穿越时空。但首先要有不同纬度的概念吧。请戳链接，讲的浅显易懂，非常棒棒~

126不是厦大的学生，只

不是厦大的学生，只是无意中看到这篇推送，但是它激起了我坚持自己选择的勇气。

127你有什么曾在千钧一

你有什么曾在千钧一发时救了你的技能？ - 苏至的回答 - 知乎
答案主要在说主人公参加比赛时，没有好好准备却依旧拿了一等奖。整篇文章语言搞笑，以讲故事的方式阐述了这么一个道理——“事情在成功之前，一切都看似不可能”。所以说，有的时候不要那么焦虑，很多事情都是自己吓自己，试一试，万一每件事都很顺利呢？

128宇宙之下，一切都是

宇宙之下，一切都是那样渺小，是美，也是震撼，更是敬畏！
(分享自知乎网)

129『思考』读了里面的

『思考』读了里面的几篇文章，感觉都很不错。里面有一些商业公司成立初期遇到的一些励志小故事以及相关书籍推荐，挺值得一看，不过某些故事真实性有待考证。（当然也适合写进高考作文当例子）

130 [思维方式] [人生]

[思维方式] [人生意义] “情绪”和“感受”，是横亘在“自我”与“现实”之间的一种「幻觉」。我们往往以为是外界的事物引起了我们的情绪和感受，但从没意识到：情绪和感受也会反过来影响我们对外界事物的认知和解释。你有没有想过，当你产生喜欢，讨厌，嫉妒，愤怒.....这些情绪时，究竟这些情绪是如何发生的？

132，标题是下不了手开

，标题是下不了手开除70后公司死了谁负责，但我学到更重要的是我们应该是不不断的学习，不管是什么更新都太快了

134 【有哪些让你相见恨

【有哪些让你相见恨晚的 PPT 制作技术或知识？】徐贻然：
把...（分享自知乎网） 虽然不想承认但是PPT制作真的超级重
要了_(:3」 ∠)_工作必备技巧

135其实主要是想推荐《

其实主要是想推荐《The willpower instinct》这本书，有中文版《自控力》，有能力的朋友可以试读英文版，它帮了我蛮多的，适合于自控力不是特别强，有想要提高控制自我但没有找到具体办法的朋友。

1361号任务 分享：

1号任务 分享：独身者如何规划养老？问题：为什么要结婚，结婚的意义在哪里？独身者如何规划养老？ - 万金油的回答 - 知乎 这篇文章，看了之后两天都睡不着觉。首先开篇它就对没想清楚独身的人进行了劝退，如果是看一些煽动性文章而产生独身想法的人，猛地落到现实问题，可能就打了退堂鼓。而后从最关键的健康和经济能力两个方面进行说明，告诉独身者，他们晚年将会面对的问题是什么。最后给出了可行的解决方案。我认为它好，最重要的一点是它脚踏实地。切切实实地表明了独身者晚年即使经济强大，仍可能被不公平对待，以求读者保持清醒的头脑看到最后。即使是已经思考了一年觉得我未来可能会独身，并且认真去寻找答案的我，看到最后仍会觉得发毛——如果以后我真的独身并且被社会抛弃，我会后悔做出这个选择吗？作者很贴心地提醒普通的独身者，如果有这个想法，早做准备。不像很多回答，轻飘飘地给提问者画一个大饼，现实中可能遇到的问题都没讲明白。所以我是想感谢这个作者，通篇时时刻刻都在提醒，“这不是一条好走的路，如果你真的想清楚了很坚定的话，那我就分享一下我的思考我的解决办法，让你能够更清楚自己的处境。”看完之后我就开始规划，如果真的要走这条路，等我读完研，找到工作踏踏实实工作几年之后就会开始准备技术移民。已经身处在这个年龄，身边的小伙伴不是已经结婚就是有了对象，出门见到长辈多半都会问到个人问题，而这个问题我确实思考了很久。小伙伴已经订婚了，天天在恐婚，然而我问她，既然恐婚，那就不要结婚吧。她说，怎么可能，大家都要结婚的。大家都要结婚的。为什么呢？我不否认伴侣能带来精神满足、精神慰藉，物质上共同承担风险，生活中互相照顾，但随之而来的也有各种家庭问题、财产问题。而且身为一个女性，在我们家乡，除开有经济能力并且长辈开明的，一般都要和婆家同住一个屋檐下。首先就会面对婆媳问题，初到一个家庭，生活习惯，心理归属都需要一段时间来适应。其次，生育问题，结婚之后难免很快就会

考虑孩子问题。现代女性大多都有自己的工作，一旦怀了孕，就要面临工作和家庭的抉择。不是每个家庭都有能力让女性在家当全职妈妈的，即使有条件，女性自身也有实现价值的需求。再者，亲子问题，有工作的女性孩子能否放心让长辈带，没有工作的女性如何调节和长辈教育观念不一致的问题。这种问题都让我一点也不想结婚。有个长辈说，不想结婚的人都是因为不想承担责任。当下我没办法反驳。我觉得如果我真的结婚、生子了这些责任我自然应该承担起来，可是我现在真的没有想清楚为什么要结婚，结婚的意义在哪里？如果有小伙伴看到这里，愿意分享的话，请帮我解答一下这个疑问吧。

137如何更高效地使用搜

如何更高效地使用搜索引擎的小技巧，与大家共享

138在应该努力学习的年

在应该努力学习的年龄选择了随性，多年以后万般悔恨，别人冲刺的时候，我在看路边的风景，差距越来越大，人家放慢脚步歇息的时候，我得加快速度跑啊跑跑啊跑，还好，明白的不算晚，即便境遇再差，努力还是会有一线希望，敢于直视，永不放弃。

140如果每一次都想着我

如果每一次都想着我今天设定了什么什么计划，我一定要全部做好，那如果中间出现了一点点偏差就很容易产生放弃心理，想着明天再好好地重头再来，其实更加浪费时间，flag被打破了不可怕，可怕的是打破了之后反而自我放弃，而不是及时回到正轨

141 【有没有以前很火，

【有没有以前很火，现在发现很危险的发明？】ENTROPIE：
...（分享自知乎网）很认同这位答主的一些结论。因为当一件热点事件\话题被广泛议论\反复浏览时，首页上会被算法根据你这期间的喜好推送的相关文章占据很大部分。在不知不觉时，我甚是喜欢这模式。与一众共同参与事件，为一篇高赞文章点赞，以为全世界都知道它，赞同它。殊不知可能只是一小撮人的自嗨，代表的也只是一部分。还不自知，越陷越深。（偏执狂不如是吧？）

142人生最重要的事情就

人生最重要的事情就是如何清楚地认识自己。我是谁，我的性格如何，我有什么优缺点，我适合做什么，我喜欢或不喜欢什么样的生活方式。这也是我们目前的教育体制最大的缺失。残酷的社会压力逼迫我们通过复制所谓的成功道路来获取社会资源，而完全忽视了人的内在动能才是决定你位置的根本因素。

143关于普通人为什么要

关于普通人为什么要编程，我想的是以现在的认知水平，并不能做出以后觉得明智的决策。而且既然互联网在飞速发展，各个大公司都在深度挖掘，各个传统行业也由于互联网的加入发生了变化。会不会突然人们一夜醒来，就发现自己的职业不再被需要？国企工人一夜下岗。这篇文章给我产生了危机感。你想保持现状，可是整个社会发展的同时，你是往下跌的

144这是一篇关于区块链

这是一篇关于区块链入门的漫画，最近区块链都很火，但很多人都是知其然而不知其所以然，这个文章以漫画的形式对区块链是什么进行阐述，大家可以去看一下这个漫画，然后想进一步了解的话，再去查其他的资料，但是一开始的话，什么都不懂，可以去看看这个漫画。第一次分享，有什么不足谢谢提醒哈

145在这么多年的学习过

在这么多年的学习过程中越来越发现时间管理是很重要的能力，若所有时间全部投入一件事情看似能做出很多成果，但是如果不掌握方法，又显得很低效. 我们应该知道自己的时间花在哪里，怎样的安排能得到最大程度的获益 愿我们都能管理好自己的时间，成为最想成为的人.

146对于如何摆脱拖延症

对于如何摆脱拖延症，提出了一些解决办法。我们要做个积极的拖延者，其并不是立即开始，而是在未行动前要发散思维，建立各个节点的联系，才能更好的高效完成任务。

147生活中有哪些坏习惯

生活中有哪些坏习惯一旦改正就能带来立竿见影的好处？——一直以来都认为只有兴奋才可以让人坚持做一件事。不足够兴奋,就会去寻找更令自己兴奋的事情,这个寻找,可能是心理上,也可能是行动上。兴奋的来源,可能是自身取向,也可能是与自身取向相关联的外界压力。 如何在不能让自己足够兴奋的事情时保持兴奋,说起来其实很简单--置之死地而后生,把需要做转换为必须做,切断后路,就能保持兴奋。

148人生的意义是什么？

人生的意义是什么？这是目前我认为自己看过最好的一个说法。

149在学习过程中我一直

在学习过程中我一直面临的一个问题:无法长期坚持有效的做一件事情。在最开始开启一段学习时我总是效率极高,但是随着时间过去我的学习效率确在慢慢减损,直到由于这种减损对信心的不断打击最终停止学习。所以这篇文章给了我很大启发,我突然发觉坚持一件事的核心其实在于对失败"脱敏",而一开始过高的期望值会使我在经历第一次失败时更加痛苦,最开始的高效状态就像订了一个锚点,提高了我对学习满足感的阀域,使我在之后的学习过程中不断自我怀疑甚至于自我否定。

150这是之前诗诗推荐的

这是之前诗诗推荐的文章，有幸看到了。当时看完很震撼，原来还可以这样学新知识。解答了我关于阅读了很多书，似乎懂了很多，却又感觉什么都没懂。像李叫兽说的，重要不是知识的量，而是知识和知识间的联系。一个简单的知识点，联系现实生活，穷尽自己脑中相关想法，尝试举例说明，不断拓展，一个点形成了面。未来刺激到某个点，自然能够联想到整个面。因为思考正是不断内化加深印象的过程。最不可偷懒的正是思考，偏偏我们习惯接受现成的答案。

151（分享自知乎）

（分享自知乎）

152这一篇简单易懂，可

这一篇简单易懂，可操作性非常强，也可以让自己看起来更好
～

153这篇作文是一个小学

这篇作文是一个小学六年级学生写的。名叫小邵。（出自微博：@我们1班王悦微）看到十分震惊，感悟颇多。于是把文章打成了Word版，还写上了我当时的一些感想。那时把文章分享给我伴侣，我们还一直讨论到了深夜。这篇文章真的牵出了我们很多的思绪。格物致知这个道理或许早就明白，但真的去认真观察体悟生活的人又有几个？如今大把时间用在为生活的表面而去奔波。责任和生存都使我们不敢去想很多别的。但看了此文章甚是赏心悦目，就像一个梦，把我们都拉回了那个敢想、宁静的时代。也提醒了我，生活不能过得如此表面化。

154 【一本、二本、三本

【一本、二本、三本的大学生之间有什么差别？】wuli皮特：最主要的是自控力和毅力。...（分享自知乎网）当时看到这个问题的是大一下刚接触知乎，还依稀记得那时自己的状态，刚刚逝去大一上学期对于大学生活的新鲜感，充满了对生活的迷茫，对自己的高考失利的不自信，对人生的灰暗。也就是在那时候遇到这个回答，我开始思考一个问题，我们为什么学习？学习的最终目的是什么？如何通过学习来达到自己的目标？也就是这个答案开始引发了我对这些问题的深思。同时也给了我一个新的视角看到自己与他人差距，让我开始认为学习的本质就是在不断弥补自己的差距，最终目的可能各有不同或是挣钱，或是爱好，或是其他。但达到自己目的的过程却殊途同归。当然不只是这个答案，随后一次次的行动更让我觉得生活中很多东西实际的行动更是远大于空泛的了解，说起来很简单，但是就像道德经中的我挺喜爱的一句话：上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。希望大家都是上士和中士

155 【为什么部分儿时优

【为什么部分儿时优秀者，长大后十分平凡？】（分享自知乎网）面对现实，接受平凡，接受失败，接受放弃，不要留恋过去的幻光，不要把问题遗留在过去。

156有些困难确实就是解

有些困难确实就是解决不了。比如我自己，基于自己的兴趣，2017花了一整年的时间，每天晚上下班后自学编程，终于学有所成。投深圳的互联网公司，获得了很多面试的邀请，也通过了很多电话面试。只要去深圳，就能做自己想要做的工作。然而，家里父母坚决不同意，同时母亲身体不好，为了家人，只能选择放弃自己的理想，继续在老家上班。有些困难就是解决不了，我无法做到抛下父母独自追求自己的理想，就只能妥协。继续在目前的国企上班。然而，我还会继续努力，学习新的东西，不断进步。直到下一个机会的到来

157这是链接，来自微信

这是链接，来自微信公众号@高冷冷 讲的是“康奈尔笔记法”。因为怎么想的，就直接写了。这些感想跑题了的絮絮叨叨。因为刚开学，作为一个有上进心的呆傻学渣，在每天时间充裕也不充裕的挣扎里，发现自己的问题可能主要在于学习方法：上课前、上课时、上课后。上课前的准备：一是充足的精力，比方说R90睡眠法，平时多锻炼，等等；二是课前预习，我几乎从没实验过。虽然说是挑重点，但是如果真的只记公式、过程没有，尽管不知道平时学习和最后考试到底会发生什么，但是习惯使然地难受。现在正从“如何找重点”和“如何把握学习时间”入手，进一步改进。上课时：当我发现，课堂走神真的是十分、十分、十分正常，尤其是对于一个脑回路略清奇的我来说。走神就走神了，无非是再纠正回来，不用太自责。下课好好玩一会儿；就是不知道课间来一次短暂的冥想效果如何。嗯，课上也要做笔记。上课后：终于到了大篇幅做笔记的部分。做笔记的习惯一直都有，但是最近才有大幅度改进。拿这第一周做的笔记来讲：01一开始，我只看到了@高冷冷 这篇文章里的一副“将笔记划分为三个区域”的图，我就跑开了。于是，我前几天做的《概率论》笔记，是迷迷瞪瞪地尝试摸索“什么是课本的重点部分”，再根据课上写在书上的笔记，找了一个本子。在“笔记主栏”写自己认为的书上的主要内容；附栏则被我用来自行提问，“某个定义里的某个词是什么意思？”，“某个性质和某个性一起可以说明什么？”……各种有助于我理解的问题（尽管这个时候还没有出题的重点），这个部分很杂很乱，很耗笔墨和时间；在最下面的一栏空间，被我用来总结。这个时候的问题主要在附栏，原因如上。02改进 最近，把附栏的内容改成了“关键词”，简单清晰地理解（没有必要像之前的附栏一个个问题的过度紧张）；最上面的笔记空白的一行日期栏，备注了什么内容只需要理解，什么内容只要不妨碍后面课程的学习就可以，什么是重点，什么内容有例题……简写；主栏的内容，以不妨碍在题目中使用的笔记内容为准。03

嗯.....还有很多课没复习完。看着不用做题的“非重点”内容，直接书上用铅笔画画写写，理解就过。

158讲述了一种生活的态

讲述了一种生活的态度，对于一些性格不是那么激烈，渴望平静的生活的人，这是一种肯定，当我与周围人有些不搭时，他给我极大的抚慰

159分享给大家一篇文章

分享给大家一篇文章。对我收益良多，以结果为导向，只为成功找方法，不为失败找借口。只有结果是衡量成功的唯一标准。

160 《怎样才能做到爱自

《怎样才能做到爱自己》 我们努力提升自己专业能力的同时，也要关注自己的心理问题，忽视自己心理上的真实想法是一种逃避现实的做法，我们要先认识自己了解自己，才能弄清我们的底线自己的喜好，才有努力的方向和目标，而这一切的起点就是先学会爱自己，这世上没有第二个人比自己更了解自己，关注真实的心理感受，正确地表达自己，并接受自己，才能体验真正的快乐。



161推荐《好好学习》这

推荐《好好学习》这本书中的一份有关写反思日记的节选。它将告诉你反思的意义，写反思日记的必要性（如果失去它你会损失很多本可抓住的成长机会），通过反思日记让你最大化受益于每天所得到的经验。就我自己而言，从写反思日记开始，越来越觉得自己需要学习的东西还有很多，每一天都在犯错，每一天也都在不断完善。倘若没有写反思日记的习惯，很多错误的行为模式很可能就这么跟随我一辈子，我难以想象我从反思日记中收获了怎样巨大的一笔财富！

162值得深度阅读的一篇

值得深度阅读的一篇文章

163这篇文章和整体性学

这篇文章和整体性学习法互相参考，可以加深对知识体系的理解和实践

164如何解决拖延症

如何解决拖延症 文中方法可操作性较强，这一段时间我意识到自己很多焦虑来源都是没有完成即定计划。当然，在此之前我已经了解了比较相关的理论，这篇文章算是重点强调了一些实操技巧。希望对正在拖延的你有一些帮助！

165还在上大学的我对

还在上大学的我 对自己改变最大的大概就是高考了 高三那年偏科严重 没有目标 每天被来自学校的压力推着走 整个人活得很被动 很神奇 从来没读过励志文章 快要一摸的一天 老师念了这篇文章 不说有没有给我的高考带来改变 至少让我主动学习 有非常想学的专业 名字：花开不败 当然这种文章不能读太多 不然一点作用都没有 这篇确实是改变我状态让我知道坚持

166假如给你可以回到过

假如给你可以回到过去的时光机，你最想回到何时，回去后最想做的事情是什么？关于种树的时机，首先是十年前，其次是现在。人生最重要的任务，是找到自己，也是许多人最难直面的过程。调整你的行为方式，到好运气浓度更高的地方 挣扎。老喻擅长长文，以论文的标准来要求公众号推文，让我看到了碎片时代长文阅读存在的可能，也常常被半本正经的脑洞所吸引震撼，很高兴有他陪伴我的芳华。 p.s.之前有位小伙伴 @淮淮 推荐了 老喻的文章 人生算法，我来安利他的这篇，关于时光机的思考，共勉。

167这篇文章提到的研读

这篇文章提到的研读方法适合一些外行读某个专业的书籍，方法论和操作都有了，如果觉得自己读书效率不高、记不住重要的东西，可以先读一读这篇，当然，接下来要投入很多很多时间自己试试啦

168不知道有没有人也在

不知道有没有人也在关注这位作者，我看了蛮长时间。他的文章偏思维逻辑方面，能帮助人澄清问题的本质，即使这种本质有时候并不是我们希望看到的。教人能够理性。这篇文章是我从他历史文章选了一篇，其他也都值得看，反复思考。尽管有时候我不能完全消化，但是确实能够为思考问题提供新的角度或者引领我到一個我不曾到過的高度。

169 【智商高低是因为思

【智商高低是因为思维习惯不同造成的吗？】张英锋：你的直觉是对...（分享自知乎网）

170 《每天向每天告别。

《每天向每天告别。不在蠢事上浪费时间》|熊培云 早起去了图书馆，回到家里，已经快十一点了。由于几年来手里积了太多事情，想做一些清理，以至于近日几乎没有时间更新公号文章。但总还是有几句话要说。前几天有所谓“口炮党”与“改良派”之争，而这两天又有了许多网民对一位旅美留学生的讨伐。我不想给人贴标签，所以我在文章里是拒绝用“口炮党”或“小粉红”之类的词的。一个骂人不爱自由（没有拿足够的力气去反对政府），一个骂人不爱国（竟然对美国抛媚眼），两者一左一右，却有着相同的逻辑。说到底，都是责怪别人没有按他们自己的旨意生活，都是在为自己的价值观“抓壮丁”。对于所谓“口炮党”，我想说的是“革命不是义务”。对于所谓“小粉红”，我想说的是如何爱国是个人的自由。至于我，我是既“爱国”，也“爱自由”，但我只以我自己的方式去爱我自己的国与我所理解的自由，而不会以别人所要求的方式。否则，你代替我活好了。但在我看来，这不只是代替，更是谋杀。好了，我不想多说了。下午我的朋友查尔斯教授给我转了篇名为“马里兰的中国姑娘”的文章。我和查尔斯教授说，这事件就是个伪事件。这个社会最悲哀的事情是，完成议程设置的往往是一些愚蠢、偏狭的事情，无谓的口水之争。与其说是言论，不如说是马戏。在一个正常国家，谁会为一个学生说当地空气好而吵成一个事件呢？如今所谓网络之争，何处不是一地鸡毛？浪费了多少人的多少时间和精力？如果精英阶层跟着去吵这些架，去讲这些毫无价值与意义的道理，那真的是更大的悲哀了。以前说人没想法是随波逐流，而今的波浪，都只是一些口水了。所以类似的争论我是真的连看也不想看了。如果我的生活总是被一些愚蠢的、偏狭的事情牵着走，并且还不厌其烦写文章指出其是如何愚蠢与偏狭，我这一辈子还有什么希望呢？我的意思是，我只想创造，而不想在一些无谓的事情上浪费时间，在他人的口水里撑船，就算开了个泰坦尼克号也是注定要沉掉的。^[1]_{SEP}记得晚上七点多的时候，我从图书馆里出来，天色暗了。在去食堂

的路上，我发了条朋友圈：^[1]_[SEP]“不知不觉，暮色降临。一生不过一天长，时间永远不够用。我每天醒来啊，只为向每天告别。”^[1]_[SEP]是的，每天向每天告别。因为车要限号，明天又要早起了。匆匆写下这些文字，是想和关注这个公号的朋友们说，好好完成自己的议程设置，安心做自己的事情，不要只是跟着人群走，不要在一时的热闹里播种自己一生的荒凉。多留点时间给自己最想做的事情，也愿大家能够如胡适先生当年所说：一点一滴努力，满仓满谷收成。

171对我影响最深的一篇

对我影响最深的一篇文章这篇文章的作者叫熏沐李。审核员稍等等吧。我会修改这边的！现在有点累



172【人生感悟】打

【人生感悟】打了很多字，但最后都删了。需要的人自然会懂，不需要的权当是看个热闹吧。不谈初心，如果你开始画画是因为感觉画画很爽的话，那请继续画自己喜欢的东西吧。赞并没有想的那么重要，他人的看法也是。【成为大触是一种怎样的体验？】匿名用户：怎么说呢，我应该算绘...（分享自知乎网）

173今晚别人刚给我推荐

今晚别人刚给我推荐的，看到真实世界的丑恶嘴脸，同时提醒自己
自己要珍惜。

174这篇文给我打开了一

这篇文给我打开了一扇新世界的门，无比遗憾不是在高一甚至是更早的时候看到它。在我看来（个人观点）这篇文表面上是教高中学子如何提升成绩以迎接高考，实际上是教我们如何以最有效的方式解决问题，里面包含的东西其实很简单。具体怎么样，你自己来看一遍，体会一下吧！

176【人是怎么废掉的？】

【人是怎么废掉的？】曾加：沉溺于「轻易获得高成就感」的事情...（分享自知乎网）我觉得每个人都应该去思考“一个人是如何变废的”，去反思，去改变。让自己变好我们有着一生的时间去实践，但是制止自己变废却唯有此刻。此答案属于具有代表性的，此话题尚有其他优质回答，感兴趣者可以去翻阅。以下是个人拙见。在这个时代，世界的变化如此之快，以至于我们一不小心就会被时代抛弃。我们陷入焦虑，不断的去寻找让自己变得更好的方法，可是我们往往会发现坚持对于我们来说已经是一件困难的事情。电视剧，小说，游戏，微信，这一切都显得比努力更为轻松和有趣，在重重包围之下，我们显得那么羸弱。我们习惯想要变强，锻炼自己的意志力，自控力，搜索着所谓高效的学习方法，加入一个个昂贵的社群，我们以为这样“阅尽千帆”的我们最起码也该有所进步了吧。一天，一周，一月，一年，时间逐渐流逝，我们从一开始的激情满满到最后的遗憾放弃，回归已经习以为常的生活，甚至更为颓废。我们想尽办法尝试一切努力让自己变强的方法，尝试—失败—再尝试—再失败，然后我们告诉自己不是那块料，劝服自己安分下来，不要再折腾了。我们努力变好，可是没有成功；我们不想堕落，可堕落似乎唾手可得。我们竭尽全力的去接近成功，却很少有人想过避免堕落。我们总是以为成功了，就不堕落了，好像成功是个橡皮擦，能够抹去一切你不想要的痕迹。我们疯狂的迷恋着那些看上起金灿灿的字眼，拒绝去想自己是怎么一步步变废的现状，然后陷于不可得的痛苦和迷茫之中——埋怨上天，谴责自己。可是，把自己变得更好之前不是应该起码维持现状吗？追求成功之前不是应该制止堕落吗？一个漏水的桶，你怎么可以不加修缮就往里面注水呢？也许你能够得到满满的一桶水，但是这只是暂时的呀，他总会漏的。所以在追求变好的时候，请看看你是否存在着致命的弱点，然后痛苦的改掉它。让自己变好我们有着一生的时间去实践，但是制止自己变废却唯有此刻。我觉得每个人都应该去思考“一个人

是如何变废的”，去反思，去改变。也许你这辈子不会功成名就，但最差的结果不过也就是维持现状。

177 【21 岁才懂得努

【21 岁才懂得努力晚吗？】Zilu Wang: 你努力也没...（分享自知乎网）这篇回答最让我印象深刻的是前三段。作为一个高中生，我知道我应该努力学习，可有的时候，我却什么都不想做。我真的不明白为什么有的人可以每天都保持如此充沛的精神和活力。这篇回答让我醍醐灌顶，我根本不知道我想要什么，这样盲目的努力，太廉价了。

178这是b站上一个考研

这是b站上一个考研二战前辈的经验视频，是我准备考研之后在很多经验视频里面最喜欢也是给我影响最大的。因为它让我确定了，自己的一些专业书和参考书，也知道了很多考研新人需要知道的东西，而且很清晰。其实类似的经验视频也有很多，但是可能是雏鸟情节吧，这个视频对于艾宾浩斯记忆法的解释以及up本身的学习方法和规划都比较亲民，因此很吸引我。里面一些参考书的推荐也很中肯，主要是英语和政治方面的。希望能给看到的人一些帮助

179『行动力』【做一

『行动力』【做一点事情就想放松，然后就开始拖延，怎么克服？】匿名用户：...（分享自知乎网）作为一个严重拖延症的人，偏偏又内心一直想要自己更努力，明明自己计划的完美无缺，可真正做起来的时候却又是手机玩一天。看似懂得很多道理，可就是做不到，做不到就是因为还不懂。现在，每当我感觉自己失控的时候会在心中默念两句话：觉得为时已晚，恰恰是最最好的时候。聊胜于无。

180我是在看了这个回答

我是在看了这个回答之后，才意识到自己之前在恋爱关系中的所作所为有多么大的误区，怪不得后期男友会越来越心安理得的享受自己对他的好，而不在意自己的感受，这个后果很大一部分原因都是自己造成的！是自己总是天真的以为什么都不图就是纯洁无暇的爱情，若是图了对方什么，自己的感情就不再纯粹，就不再是好姑娘。我会形成这种思维方式与大环境无关系，所以我想，也一定会有姑娘像我这样，因此想把这篇文章分享给大家，愿每一个人都可以收获美好的爱情。

181 【要怎样努力，才能

【要怎样努力，才能成为很厉害的人？】朱炫：谢邀 首先，少年，...（分享自知乎网） 被他的这篇文章感动的一塌糊涂，随着年龄的增长，我越来越懂得 少年，你要反复燃烧。

182侦探学园 - #1

侦探学园 - #1 电子化学习攻略（分享自知乎网） 因为条件限制，（第一次看的那篇不好找，所以，我把这篇搬过来了）之所以选择这篇文章，是因为这篇文章让我开始了互联网与学习的探索之路。但若深究，我觉得作者本身的思想对我影响更大些。从第一次看到常井项在猿辅导的视频，我就被他独特的思想吸引。他喜欢学习，却不同于普通学生一般只顾刷题背书。他会在网上找有趣的书看；他会在学习任务都完成后跑到教学楼的楼顶思考人生；他会写一些文学范儿十足的文章来表达他对这个世界的思考和想法。他会告诉听那些崇拜他的人要去学会找自己的方向；要拿时间做一些对自己人生有意义的事。他会说，要多看些书，看书挺有用的。

183我比谁都相信努力奋

我比谁都相信努力奋斗的意义 - 日记 - 豆瓣 - “好似所有的波澜壮阔都会化为细波，所有的锣鼓欢鸣都会归于岑寂一般，热血沸腾的青春带着它浩浩荡荡的气势一路走远了，只留下庸常生活里难以消解的冗繁、干枯、琐碎、燥热。但我仍然想找回青春里那汨汨流动的热血，去向残酷世界讨个说法，去和曲折命途勇敢单挑。因为我比谁都相信努力奋斗的意义。按照二十几年来“命运它从来不会给我最想要的东西”这一惯例，我可能最终还是会失意败北，失望而归。但好歹给孙子讲故事的时候能吼一嗓子：“你奶奶当年虽然是个傻X，但一丁点儿青春都没特么浪费啊！”说来惭愧.....这是在高中时期喜欢到现在都可以背下来的一篇.....呃现在回头看来应该是鸡汤的文章。我个人觉得这篇的作者应该是经历过很多事情并且相当会讲故事的人，这篇文章以作者伊心自己亲身经历为核心围绕“我比谁都相信努力奋斗的意义。”而展开的，从别人的角度来写更有可信度，也例举了身边一些姑娘的案例，并且写的生动，回应了中心论点并且每个小故事里都出现了反转。增加说服力，通篇读下来很流畅。每个人在生活里多多少少都会遇到“不被看好”这件事情，通过自己的努力去逆转这件事，真的是挺让人觉得热血。这一点也能增进读者的认同感。刨除这些简陋的分析之外如果要问我为什么写得好.....因为我真正被感动了呀.....女孩子普遍都不是属于特别理性，我仍然记得第一遍读下来泫然泪下的感受，就好像有一个人一遍一遍温柔摸着你的头跟你说“没关系哦，你的努力我看得见，它不是没意义的事情，那些冷眼和孤独总有一天会被岁月打磨出更好的东西。”这篇文章带给我的影响之巨大，是导致我直到如今都很清晰的相信努力奋斗的意义，也清楚的靠着“努力奋斗”这一条路在慢慢接近我想要的未来。用她的这篇文章演讲过，也有好好向作者道过谢。自知文笔幼稚成这样能不能对别人的文章妄加评论.....望轻喷。

184 【哪些话曾无意出现

【哪些话曾无意出现，却成为你的毕生信仰？】李大人：君子知命...（分享自知乎网）“君子知命不惧，日日自新”感谢熊群前辈，感谢答主的分享。给了落后同龄人的青年我醒悟，信念。

185第一次活动 洗脑与

第一次活动 洗脑与反洗脑——在这个大V纵横的时代，你还有自己的独立思考吗？这篇文章把之前对美国政治几乎毫不关心的我洗脑成了川普粉，至少在大选前后那一段时间我是支持川普的。后来我反思这次被洗脑，发现其实我们的想法非常容易被带跑，我们看那些大V发的文章，思路不知不觉就被他们引导，他们甚至能决定民众去支持谁，想想这是一件很可怕的事。分析这篇文章，看看大V是如何对我们洗脑的，明白了这种结构和他们运用的各种技巧，以后再遇到大V洗脑就会有所警惕。可以把他们当成一种观点，但一定要先形成自己的观点，比较着吸收，不要让他们代替你去思考。下面列出第一个我发现的“小陷阱”，希望大家能够自己有自己的去分析这个过程，如果有感兴趣的，可以把你发现的“小陷阱”（甚至把这看作是川普的公关文章，从中发掘出公关技巧）分享在我的评论底下。期待这能成为一个传递，大家合力把这篇文章分析下来。1. 利用人性——同情弱者。通过对比“既得利益者支持希拉里，Trump要输了”，来让我们对Trump产生同情，也许你没意识到这一点，因为他并没有明确地写出Trump多么可怜，但是如果原来你心中的天平上希拉里和川普是平衡的，甚至略微偏向代表正统的希拉里，这时候天平已经有所偏移了。感谢！

186今天看到的，写的挺

今天看到的，写的挺有道理的，与大家分享！ 1享乐与艰苦的时间是公平的，要么先苦后甜，要么先甜后苦 2学会投资自己，不是自己的东西，总有一天要离开你 3多认识一些比你优秀的朋友，这样才能去学习去靠近的动力 4注意身体，身体是以上所有的基础和本钱

187我的小屋，高品质

我的小屋，高品质电子书下载，

188世界正在惩罚不读书

世界正在惩罚不读书的人

189作为一个高中生 阅

作为一个高中生 阅读量真的不大 昨晚一模成绩出来 考砸 就想到这篇文章 昨天和妈妈聊天 发现她也深知一个好平台的重要性 这篇文章也算是自我激励吧 高考不是唯一一条路 但既然选择了 还是要拼尽全力的啊.....

190如何看待「北大留美

如何看待「北大留美学生写万字长文数落父母『过度关爱』，12年春节不归」？（分享自知乎网）知乎上这一提问的有关回答吧，看了之后就让人想很多。很多回答者都写了自己的亲身经历，文字里都透露着压抑，主人公的原文尤其如此，充斥着绝望。同时又庆幸，此时的他已经脱离原生家庭。忘了看的哪个回答，里面提到了当时一些媒体的报道，已经完全脱离了实际，只在批判主人公，说什么家庭教育的缺失.....现代社会总会提到子女教育，但为什么从没人提过父母教育呢

191无意中在B站中看到

无意中在B站中看到LEO大神的视频，然后用了1天认真看了他所有的博客文章，他转发的这篇对我影响最大，"你记住的才能改变你"，曾经自己真的是很认真学习过很多东西，比如excel、word、ps ...，也写过很多笔记，真的是忘得一干二净，什么也没有留下，遇到境遇相同的大神，遇到改变的方法，我用起了anki，试着重新学习我想要学习的东西，3个月以来，进步飞快，以前很怪自己脑子为会不好，什么也记不住。现在很感激大脑的这个机制的呢，因为有进有出才是常态，然后自己去筛选出想要记住的东西，有质量，有意义的东西，这样才能改变你，才会有明显的进步。诗诗的背个x软件我也过年的时候使用在我家小外甥女上，教她背诵课文，然后用anki复习，效果非常好。也非常感谢能与大家分享我的心得。

192穷人思维 这四个字

穷人思维 这四个字在我纠结该买还是不该买一样东西的时候总是浮现在我的脑海里。我总是在想怎么样能节省开支又买到好的东西，就像前几天，想买卸妆水，看见实体店的舍不得买，网上的又怕假，最终就是不买。但是我也知道，没有效果好的卸妆水，就算只是画了眉毛，没有卸干净，也会引起痘痘，皮肤不适，到医院又是一大笔开支。所以“贵的东西只有贵这一个缺点，便宜的东西也只有便宜这一个优点是有道理的”。作为学生的我，一直扣扣搜搜，就算家人朋友都说对自己好点，我却总是纠结不已，到最后还是在别的地方花掉更多的钱。还是一点点改，毕竟“穷人思维”真的可能根深蒂固了[撇嘴]

193曾经大一大二就算没

曾经大一大二就算没做到六点起床，也是很规律的作息。结果到了大三开始放飞自我了，早起对我来说成了痛苦的事。看了这篇文章，也算是一定程度上学习到了一些经验。尤其是 别赋予“早起”这件事太多意义 这一段真的有种醍醐灌顶的感觉。

194 【如何用保险保障自

【如何用保险保障自己的一生？】李元霸：本人相关背景：精算师...（分享自知乎网）应该就是这篇了。医保不知道以后会改成什么样，还不如趁早再给自己和家人上份险。身体才是革命的本钱。

195人的一生到底该追求

人的一生到底该追求什么？ - 郑修的回答 - 知乎 其实带给我影响大的文章还挺多，今天我挑这一篇与大家分享。我一直在想一个问题：我要过一种什么样的生活？今年我23岁了，面临毕业，这个问题更是常常出现在我的脑海里。毕业、找工作、谈对象、结婚、生子...？我的人生就这样在平淡中过去？我有点不甘，但是我的人生轨迹似乎就是朝着这个方向发展。看了这个回答，我想到一句话“平平淡淡才是真”。我羡慕那些敢于不断突破自己、过不寻常生活的人，但是这种人毕竟是极少数。多数人过着平凡的生活，能说这种生活就没有乐趣、没有意义吗？有人喜欢冒险和刺激，有人喜欢平淡和稳定，重要的是认识自己究竟是什么样的人，然后做出自己的选择。如果说一定要比较什么样的生活更让人感到幸福，我想这是没有答案的，因人而异。在小一点的视角来看，有的人一生绚丽夺目，有的人一生平平淡淡，好像那个绚丽夺目的人生才是我们应该追求的人生。但是，换一个大的视角呢？凡是人不都是要经历生老病死吗？我们不都是宇宙中的一粒尘埃吗？所以我认为，重要的事情是认识自己，然后做出自己内心的选择，生活是绚丽多彩的也好，是平平淡淡也好，仔细去观察，每一种生活都有意想不到的惊喜和小幸福。

196是知乎上赞数最高的

是知乎上赞数最高的回答，看过许多文章，却觉得不如这个实用，想来赞数高，可能文章写的也是极有用的，我是高中生，对别的不是特别关注，所以就先推荐这个啦。

197“医学上我们要讲年

“医学上我们要讲年龄，除此之外，年龄无非是个心理暗示，你暗示是什么，你就是什么。70岁，可以“归来仍是少年”。医学意义的年龄之外，你“多大”，你说了算。”前段时间的确很焦虑，考研不理想，调剂不甘心，但若重来一年又不敢想象比曾经的同学晚了一年，再相见还要以学妹相称；然而重来一年又可作为跳板，也许能进清北，可是如果败了，还会失去应届生的身份。现在的年龄似乎都被赋予了意义，哪怕晚了一年都是羞耻，可是为什么要与大部分人的步调一致？“当你发现自己属于大多数这边的时候，就应该停下来反思一下。”生活的复杂与多样带来的就是即便你怎样，你依然可以怎样怎样

198【学习技巧】这方

【学习技巧】这方法肯坚持是很有用的，关键在于坚持，首先要保证对自己有足够的信心，这个方法简单粗暴，高一高二适用，高三有点迟了，还是要下功夫，耐得住性子，然后朋友，祝你成功。

199学习佛法比较多年，

学习佛法比较多年，最大的感想是：做人要面对现实，不要沉迷于自我虚构的世界而无法自拔。你能够赚钱，不是因为你念了多少部经，磕了多少头，烧了多少香，而是你自己付出了劳动换来的。同样变漂亮，是因为你注意饮食，注意保养；考到好成绩，是因为你努力学习，上课认真听讲；找到好工作，是因为你投出了简历，且不断的寻找。存在即合理，我以前认为这句话是错的，难道坏事也是合理的吗？后来我了解了原话后，我倾向于理解成：一件事的发生，必然是有原因的，是合乎事理的，是符合逻辑的。例如：你会买这支笔，是因为这支笔讨你喜欢；你现在性格的形成，是由基因和人生经历一起行成的。人总是相信自己想相信的，那个时候我总是相信善有善报，恶有恶报。总认为善报是那个人做了善事得到上天的奖赏，恶报是那个人做恶多端老天爷终于惩罚他了。但事实并不是，善人有钱是因为他付出了劳动，恶人恶报是因为恶人的所做所为具有很强的风险性，时间一长，哪能不失手呢？当然我说这个，并不是唆使你们做恶事，恶事做多了，死了以后还是要流转于四恶道中的，只是想让大家明白：生活要现实要实事求是，要敢于面对一切，不要逃避，逃避只能降低你的自尊和自信。（另外我不接受汉传佛教教法的讨论，我不想争论，我没办法唤醒你，你也没办法唤醒我，只看自己想不想醒）讲了这么多的废话，核心观念是：做人要实事求是，不要自己骗自己，要做一个现实的理想主义者。现实于行动，理想于目标。想要什么，想成为什么，就自己想办法。你能够成功，是因为你自己努力了，做事情做对方向了，动脑子了。而不是来源于你的祈祷。最后能厚着脸皮请教诗诗老哥一些问题吗？我今年22岁，高中毕业后就工作了，在这几年中才想明白，我喜欢稳定的工作，想考公务员和事业单位。但没有学历，所以我现在回去读书，报的2019年的高考，想考一个本省的211，我现在在家复习，今年高考一过就去上学，数学，物理，生物，化学都没多大问题，就是语文只能考九十多，而英语只认识26个字

母，诗诗老哥，能给些建议吗？

200因为我喜欢的女神是

因为我喜欢的女神是位作家，所以对跳舞的这篇文章影响很深。现今的社会真的愿意花钱订阅看书的人越来越少了。这其实也是很正常的事，我自己也做不到看书都订阅，近几年抄袭书很多都被拍成电视剧，怎么说电视剧与小说无关，但一旦小说被拍成剧，对于作者本身有很大好处，名利双收，而关于作者知识产权方面的维护，法律的确没有什么明确的指向。

201在《精力管理》里学

在《精力管理》里学习到了管理自己的精力而不是时间，那么你有没有想过你不加节制的饮食真在毁掉你的精力。无麸质饮食让我对自己的饮食有了更加深入的了解，在饮食方面更好的控制自己。

202 【当你对人与人之间】

【当你对人与人之间差别，对学习本质，对获取信息的本质，对天赋的本质，对人类底层思维等等等等不同领域的的认知丰富度不断提高，你会发现，人与人最重要的差别就是认知。每个人知道的不一样，表现出来的就不一样。当你对于一个事物的认知丰富度达到一定的程度，你就会表现出那样的行为。而当你对于一个事物的认知丰富度还不足够时，你呈现出来的就是另一个样子。□□ 对一个事物的认知丰富度，决定我们看待或者做一件事的思维方式以及行为方式，而思维方式和行为方式就是一个人命运的轮廓，而命运的轮廓就是人与人之间最重要的差别。□□ 随着我对很多事情认知丰富度的提高，我对这篇文章的认识也在提高。我和这篇文章共同成长。我能遇到和我共同成长的文章，这不是运，而是命。是我挑选优秀平台，学习靠谱人物这样的行为方式形成的命。】 【望你也能感受到】

203很喜欢的一个女生，

很喜欢的一个女生，从网易云音乐的播客里认识她，后来她开了公号，一直关注着，和我们年纪相仿的人有着更深刻有趣的思想

204这个公众号里的文章

这个公众号里的文章我都很喜欢，和诗诗一样都是一些实用干货。其实对于我们大多数自律能力不是那么好的人来说，有一个明确的目标来自外界不断的激励是我们不断努力奋斗的动力。自己身上有很多很多的坏毛病，希望通过认识更多更优秀的人，从你们身上汲取知识，慢慢一步步变成更好的自己。

205 《我知道你们也爱我》

《我知道你们也爱我，但希望下辈子别再见了》



206是最近看到的印象挺

是最近看到的印象挺深的一篇文章 关于开放式关系 人性的实验，以及让我想到到底什么才是尊重还有自由以及道德，做你想做，爱你所爱！ have a good day!

207“说坏话”——一种有

“说坏话”——一种有多可怕的大事【转载

·
·
·
·

209如何看待医生拒绝给

如何看待医生拒绝给艾滋病人做手术？医生在这个身份背后，他也是一个人有自我情绪的人，他也是他父母的孩子，他孩子的父母，他爱人的另一半，他也会害怕，他的拒绝情有可原。人们不应该因为医生拒绝给艾滋病人做手术，就认定其歧视艾滋病人，而站在道德制高点一味苛责。但是我仍然觉得，医生既然选择成为医生，必然有所应承担的义务和责任。无论什么样的病人，都是医生的职责所在。

21022岁。 你毕

22岁。你毕业了，公司在城市最繁华的地段，为了让自己看起来更像一个白领，你咬咬牙，给自己买了一双几百块的高跟鞋。第一天，脚上就多了个创可贴，你看着每天穿着高跟鞋走来走去的女上司，皱了一下眉头，而且你更不懂为什么上司每天都会喝一杯星巴克，好几十一杯，速溶的不一样么。男友说，就是为了装。生日那天他和你逛街，看到上司拿的包包居然要好几万，你跟男朋友说，就算赚了钱也不会买这种包的，男友说，对，不就是买个牌子么，浪费。他送了你一条不到一百的项链，回家夸你会过日子了，而且懂事，真是个好女孩，还带你去一家快捷酒店开了fang。在半睡半醒中，你觉得这就是幸福了吧。23岁。为了省钱，你住在离公司特别远的地方。坐地铁一个多小时，再倒一趟公交。虽然辛苦，但是不觉得累。你还是舍不得喝星巴克的咖啡，你邻桌的女孩请你喝了一杯，你好像觉得贵的确实好喝一点，那个女孩一定是个富二代，她办了一张三千多的健身卡，你觉得好贵，为什么不去公园跑步？但是你还是和这个女孩成了朋友，不是因为这个女孩有钱，只是觉得她对你不错。有一天去她家，你感慨有钱人家真的不一样，下午正好有阿姨在打扫卫生，两百块一个小时，你跟女孩开玩笑说，两百给我，我帮你打扫。女孩笑了笑说，你的一个小时不止两百呢。那一刻你突然觉得你好像走进了一个新的世界。女孩带你参观了她的卧室，原来一张床就要好几万，梳妆台也是英国进口的，各种化妆品的名字你也叫不全。她说你这么好看，一定要好好保养。你心想真的吗？那一天，你突然开始幻想自己背着名牌包包的样子了，原来你也有小小的虚荣心。24岁。你分手了，你男朋友说喜欢上了另外一个女孩。你说好，你笑了笑祝福他，可一转身你就哭了。他发了最后一条信息说你是个好女孩，你比她懂事，所以她更需要我照顾。你那个有钱闺蜜说他是渣男，因为她第二天就看到那个男人陪着一个娇滴滴的姑娘走进了一家不算便宜的衣服店。她说，你呀就是傻。当一个男人送你一份廉价的礼物，

他竟然从不觉得你满足的笑脸是出于对他自尊心的疼爱。是从什么时候开始，感情走到这一步田地。从他送廉价礼物，你也笑纳开始。但是第二天你还是去上班了，踩着高跟鞋差点追不上公交车，你觉得这个世界糟透了。你突然开始想起，前天看到的一个故事：一个毕业了几年的女孩因为叫的牛肉面里面的肉少和老板争执起来。结果哭了。哭的原因不是因为牛肉的多少，而是如她所说：“这不是我想要的生活。”是啊，这是你想要的生活吗？你那个闺蜜说不如我们请假去旅行吧！你出人意料地点了点头。这次你再也没有像毕业旅行那样去查穷游网了。因为那时候你和你男朋友报了最便宜的旅行团，坐了十几个小时的火车，在没有空调的大巴上睡觉，五天的行程里，三天在逛购物网店，晚上住的酒店还经常停水……最后得出的结论是去哪都一样，所谓远方，也就这样。但是这次，你俩定了豪华双人游，路上你突然发现，远方真的不一样。原来不是没有诗和远方，只是你没有见过世面，原来只有见过好的，才有资格说不一样。在回来的免税店里，闺蜜怂恿你买了那条很好看但是不便宜的裙子，你看着镜子里的自己，出了神。那一年，你突然暗暗发誓要成为这样的自己。25岁。因为努力工作，你升职加薪了。你原来以为事情会越来越多，会越来越累，可随着你能接触到的人越来越高级，你发现，和高层次的人在一起反而更轻松，他们脑子清楚，做事讲道理。你终于理解为什么你微商朋友说，一千块的东西比十块钱的更好卖了，因为卖十块钱，时间往往都浪费在和顾客纠缠给不给包U，能不能少一块这种事，而往往买一千块东西的人反而更好说话，因为他们的时间和精力更贵。比如，有人告诉你，你应该住的离公司近一些。省租金很蠢，省下来时间和精力才能赚更多的钱；还有人说，手机一定别买16G的，你觉得省钱了，用到后面你肯定后悔；还有一些活得很漂亮的姐姐，会告诉你，床单和内衣这种贴身的东西一定要买最好的。你也办了一张健身卡，教练让你知道原来以前的动作都是错的；原来每天一杯星巴克其实也不贵；闺蜜说，水果一定要买刚熟落的，因为一个自然熟落的苹果，真的能让人吃出幸福感。你以前总

是想着如果有一笔钱，就赶紧回家过幸福生活，后来等你有了，发现现在的生活就是幸福的生活。原来越见过好的，就越想留住这些美好。只有那些没见过的人才容易自我满足，放弃了人生的另一种可能。你开始明白为什么每年这么多的女孩涌向大城市，因为这个城市有看不完的话剧音乐剧演唱会；有24小时的便利店，和各种便宜到极致的共享产品；晚上饿了随时可以叫夜宵，就连病了都有人可以帮你去跑腿买药；你在这里可以看到全世界最新最好的艺术展，吃到全球的好吃的，随便哪天可能就会碰到特别厉害的人，打开你新的眼界。至于结婚生子，稳定工作，一辈子安稳，真的有那么重要吗？原来只有经历越多，才明白以前的偏见是多么的无知。这一年回家，你以前的同学说你变了。你甚至听到有人在背后说你装逼，你也没有解释什么，因为你知道，不是你在装逼，只是她们已经够不到你的背影了。你有点庆幸和前男友分了手。因为他总是教育你要会过日子了，也许每个会过日子的女人背后，都会有一个没什么见识的男人吧。因为这一年，你遇到了一个男人。26岁。你遇到了一个男人。他告诉你，会过日子的“会”，不是省钱，而是有情调。你永远记得，那一天他接你下班的时候，很认真地对你说：远远的，你走过来，我觉得你身上的这些东西都配不上你的美好，不要再穿了。他赠你香奈儿，他说，你值得一切好东西。你没有收，但是，你被那句话震到，然后，你的人生从此改变。再去逛商场，你再也不会被打折促销吸引了，投入到拥挤的抢购人群中，你的购物车里也很少再有那些爆款和为了凑双十一促销而添置的不必要的东西。当你自己不对自己敷衍的时候，别人自然不敢对你敷衍。你突然想起来，当年失恋，那条五千块的裙子，像一道阳光照进你灰头土脸的生活。“那条项链呢”，你闺蜜突然问。你笑了，也许它和自己那颗贫贱富贵、患难与共的决心一起被扔回了岁月里。你最后被男人的坚持打动了，并不是因为他送的礼物，因为你也买得起，你只是明白了，爱情无非是陪伴和金钱，这些才是看得到的。他的眼界让你看到了生活更多的可能性，他告诉你为什么爱马仕的包包这么贵，因为它的一块皮

都是从成千上万的皮里选的；为什么坐飞机一定要坐头等舱，因为出行工具本质上是让你更好的休息，头等舱的座位真的舒服到一下子能让人睡着；为什么很多明星都不住在家里，喜欢住五星级酒店，因为在家的客厅，早就被生活的琐碎填满，只有在高级酒店的客厅，你心中对美好生活的梦才会被唤醒。那一年他买了头等舱的机票，带你去了全国最好的酒店之一六善酒店。人啊，所有自以为是的固执，原来都是因为没有看到更大的世界。当你站在酒店的一角，看到整个都江堰景区的时候，看到酒店工作人员在农场里自给自足的时候，原来住酒店都是一种生活方式，原来这才是世面。27岁。那年，你回了趟家，你好像又变了，但是别人已经说不上来了，当你听到那个20出头的表妹问你的衣服多少钱买的时候，你仿佛看到你多年前的自己，你笑着跟她说，不贵，以后你也可以买。因为拿起过，才能谈放下。浓烈过，才有资格淡然。见过了天地，才能看到真正的自己。我特别喜欢一句话：世界上各种各样的偏见，只有来自贫穷的那一种最糟糕。你的眼界不够，见识不多，就永远也不会知道这个世界有多精彩，只有当你开始接触甚至习惯于一些更高级的环境时，人才能自然而然变得开阔。一个经历越多的人，就越知道标准在哪里，也就越懂得怎么去生活。还记得那段话吗？“你走近过布达拉宫，见到最近的蓝天和最白的哈达，就会对生死有不同的见解；你从塞维利亚大教堂游历过一圈，就不会以为失去一个前男友，就失去了整个世界；q255601 你在华盛顿住上几个月，就不会再有狭隘的反美情绪或者狂热的西方崇拜；一个真正见过世面的女人，品得出葡萄酒的身份和产地，看得出普洱茶的好坏和年份，说得出莫奈和梵高的区别。所有的这些，不是为了在聊天的时候装逼，而是为了在任何时候，都能够从容不迫，不会过于大惊小怪——不会因为一个几万块钱的包被男人骗，不会看到所有人都迷恋某位嘻哈明星就不加分辨地狂热追随；不会因为一份不错的收入就抛弃自己的原则和底线……”文源网 嗯，就这篇吧，空间里看的，很普通的鸡汤文。但是，却像之前的一句话一样的提醒了我，这个世界，优秀的人是因为他会变得

优秀的方法，而另一方面，那些懂的如何把自己变优秀的有涵养的人，他们对待所有有潜力或是普通的人的心态都绝对不会是势利的。之前看到的那句话是“便宜的鞋子很快会坏掉，质量好的鞋子虽然贵，但是能用很久。”从机会成本上看，这方面也可以说是贪小便宜就是在浪费钱。同样的，要把自己变优秀，不能贪小便宜啊，因为那会让你失去广阔的眼界和自信，那是无价的。我们这些好姑娘，都值得拥有自己满意的人生[耶]

211如何成为记忆高手？

如何成为记忆高手？（分享自知乎网）启发挺大的是这个话题，也不是一篇文章 学习大学大容量的知识时，考试周的时间完全不够，这时就想说有没有什么记忆的方法。看了这些文章，最后自己粗略的做了总结。（自己也还在具体的实践探索中）学习到最后，觉得取胜的还是学习方法，但往往我们为了探索合适自己的学习方法，常常会走很多弯路，希望能够共勉

212修养这个东西真的不

修养这个东西真的不是一天两天就可以培养的，每一个举动都可以带给人很不一样的感受，这篇知乎回答给我印象很深刻，我时不时还要去看看它，因为我能感受到那种温暖，那种善意，那种来自小朋友最真最纯的表达。而后，我会想:我小时候也是这样的吧，嗯！我是！希望所有人都不会把自己弄丢，永远温柔待人，永远被温柔以待□□□，感恩□



213这篇文章对我影响最

这篇文章对我影响最大，养成自律的好习惯，那么接下来的事情也会变得更加顺利。从这篇文章中我深刻的体会到了自律的魔力，自律可以使人更加自信，即使你在某方面还没有突出成就，但自律的毅力一定会使你越来越接近的目标，让你成为更好的自己。自律有些痛苦，它就像瑜伽一样，痛并快乐着，因为你知道，你身体这个地方的疼痛是因为它问题，而每一次的锻炼是为了收获最终健康的身体。自律让我不再焦虑，能自律的人都是时间管理的达人，分得清轻重缓急的人，合理的安排和取舍会让你的生活更加有条不紊，更有掌控力。自律是对欲望的控制和延迟，大家应该都听过“饼干实验”，能做到延迟欲望的小孩更多的成为了成功人士。你想要什么样的生活，其实完全掌握在自己的手中，先从意识上改变，再付出行动，你也一定可以突破自己，收获想要的自由！

214这是知乎上一个数学

这是知乎上一个数学问题下的回答，题为：怎样更好地理解并记忆泰勒展开式。文章开端借苍老师皮了一下，然后用生活中的简单现象告诉读者数学语言和生活语言之间的联系，不仅可以帮理解泰勒展开式，而且有助于学习其他数学知识。

215 【波伏娃说「女人的

【波伏娃说「女人的不幸则在于被几乎不可抗拒的诱惑包围着」中的不可抗拒的诱惑指什么？】菠菜：...（分享自知乎网）

216小时候我的作文成绩

小时候我的作文成绩一直是名列前茅，但后来因为种种原因，我对自己懈怠了，遇到很多事情都没有真正的去思考过为什么，以至于现在的我，重新拾起写作，却总是不知道如何下笔。其实我分享的这个链接里答主的话，他不单是告诉我们如何理清自己的思路，其实还有意无意地告诉了我们一个记忆方法和英语思维，这个是我后来看了很多文章后，再回想起这篇答案时发现的。推荐给大家。如何提高逻辑思维能力和表达能力？ — 程毅南 的回答 - 知乎

217对我影响比较大的应

对我影响比较大的应该是这个文章吧，这篇文章是上学期期末考试的时候看到的，上学期自己转了专业，新班级的同学会自然而然的认为转专业的同学成绩很好（其实并没有），让我很有压力，看到了这篇文章后我得到了很大的安慰。文章和考研有点关系，但更多的是考试心态的问题，作者面对考试的那种心态令我很佩服。

218这个是维安的个人公

这个是维安的个人公号。维安是我挺喜欢一个作者，她年龄和我们相差无几但是她有自己的公号而且文章质量也还可观不是重复的鸡汤文，偶尔也接广告。她有自己书，有自己的电台。（关注她很大的原因是向往她这样的人生吧。私尝试过日复一日更文章，电台，但是不久便没有什么想说，没有什么想写的了。一半因为自己不是一个十分有耐心的人，一半是因为自己还是经历的太少，心太大）如果说开始关注她的公号或者文章，简而言之的概述特征大约是：不温不火，但总有新的惊喜

219我上了专业性很强大

我上了专业性很强大学，医学院。基础年级除了打好专业学习的基础，还有一个自认为很重要的事情是通识知识的积累学习。然后就在知乎发现了这篇答案，已看了几本书，觉得不错。

220刚刚看到的一篇文章

刚刚看到的一篇文章，我觉得很发人深省。我们都觉得互联网时代信息传递的非常迅速，我们可以很方便快捷的找到自己所需要的信息。但也要警惕互联网陷阱，我们看到的 information 不一定是正确的，看到的也不一定是全部，不要太片面，也不要做井底之蛙。

222人生感悟：看到这段

人生感悟：看到这段碑文有很大感触，我们每个人不就是要先克服了自己，战胜自己，才能够成为自己理想的人，所以我们不能有这么多的抱怨，公平与不公平，脚踏实地的做好自己，才能被世界温柔以待。

224你的天赋是无限的！

你的天赋是无限的！（分享自知乎网）

225大学不慎考入冷门专

大学不慎考入冷门专业，为了光明未来，应该如何自救？大学是一个人的黄金成长学习时间，但总会有各种原因让我们觉得迷茫，选择逃避生活，在大学混混噩噩度日，出来大学后毕业等于失业。但迷茫不是我们逃避的理由，还有很多我们现在就可以着手去做的，为自己的未来添砖添瓦，多一些砝码。文章中奶爸为大学生提出了六大有料的干货指导，例如发展自己的软技能、在教科书中学会思维方法和工具、通过MOOC来学习口才和表达沟通的基本原理、多参加英语演讲比赛和辩论大赛，尤其是英文的、学习职场技能、大二大三找实习，在实习中思考自己的方向和就、.....发展个人的一两门强兴趣爱好。具体操作文章里有详细描述，满满干货。

226就是这个了，还好没

就是这个了，还好没错过(´•̣•`)*

227故事虽短，却很有意

故事虽短，却很有意义，我很喜欢[呲牙]



228写一个知乎上一个答

写一个知乎上一个答案吧，记不大清楚了，之前截了屏，换了手机之后找不到了，问题是：为什么要学习历史？学历史的意义？（大概是这样的）我找到了一部分答案，可能有些出入，还请包涵。“孩子，我把你高高举在肩膀上，手臂都酸了，不是要你重复我走过的路，把账户里的钱越存越多，我只是希望你能看见我没有去看顾的过去，和未来。即使没有任何人同行，没有任何人知道。”

229 【考研如何选择目标

【考研如何选择目标学校及专业？】红果研教育：哇你们好过分。...（分享自知乎网）因为最近在考验选择学校，纠结了好久也上网查了很久，看到这篇文章讲的还挺详细的，对于我来说作用很大！

230如果在截止目前的人

如果在截止目前的人生里，有什么事情是我认为我领悟到的最重要的，那就是人的生活就像投资品价值一样，是存在均值回归的。那个均值，就是你内心最深处的冲动，是你真正的欲望，是你到底是一个什么样的人。

231给在校大学生的几个

给在校大学生的几个小建议（分享自知乎网）对于不满足自己现在专业的我，想通过自身的学习来获得一技之长，老鹰这篇文章给了我很大的信心，也拨开了一些自己对于未来迷茫的迷雾，希望这篇文章能让现在和我一样不知所措的大学生找到属于自己的方向并为之努力。

232 当今的年轻人，最缺

当今的年轻人，最缺少什么？我觉得是缺乏思考。我发现了自己很大的一个问题，就是当我试图学习时，我脑子里总浮想出于学习毫无相关的事情。甚至当我做数学计算时也是这样。究其原因，我想就是我平时关注的高刺激的事情太多，比如社交，微博，游戏，反正感觉比学习要有意思的多。而真正当我应该学习的时候，学习对我来说是一个低刺激的事情，大脑就自动去追求一些高刺激的事情，所以我才会总是走神。文笔不好，但希望这篇文章也能对你有些启发。

233我们一个一个，努力

我们一个一个，努力着，向上着。阳光积极，期待明天。可是多少人的明天没有到来，多少人的期盼戛然而止。最重要的始终都是今天，都是现在，我们为了明天才更要活好今天。今天能在睡前，对心里装着的一切道一句真心实意的晚安，这满满爱意，即使是对上扑面而来的死亡气息时，也会格外的温柔吧。

234 【如何克服自卑？】

【如何克服自卑？】凤红邪：[图片] I、 两年前在济南工作的...（分享自知乎网）

235 【学过的东西马上就

【学过的东西马上就忘了怎么办？】Nichole：给高票答案...
（分享自知乎网）知识的复习总是习惯性的重复，耗时长，效率低，占据了太多精力，而减少投入的时间，提高效率，及时检测，则耗费的精力更少，可以有精力做一些自己喜欢的事。

236有点俗套的青春风小

有点俗套的青春风小说，第一次看到这篇小说是在高一买的一本新概念作文集里边。那时候多愁善感，看完差点哭出来。那时候特别想一个人出去租房子住，期盼能遇上一个像清和一样的女孩子。一直到高中结束，我都没有碰到这样的女孩子，我也没有到校外租房子住。陪伴我的只有做不完的数学题和各种物理公式。如今我物理系大三在读，对生活充满希望，每天都过得愉快。只是偶尔还会在深夜入睡受阻时看看这篇小说，以此纪念我逝去的中学时光。

237我看了这篇文章，和

我看了这篇文章，和我高中毕业时候我的同学和我说的一个道理一样，当初拖关系进了重点高中的我和当初因为家庭等原因只是进入地方高中的同学，高中毕业后差距还是比较大的，高中毕业后，我上了大学，他却上了高职高专，环境真的很重要，不要听信什么宁为鸡头，不做凤尾，鸡头再怎么潇洒，也是在地上跑，凤尾虽然跟在后面，那也是在天上啊。

238 【大学应怎样过才不

【大学应怎样过才不留遗憾？】林可道：我超级赞成最高票答案（...（分享自知乎网） 说实话，看见这篇文章觉得很真实，大家都是很普通的平凡人，没有特别强的自制力，但如何不留遗憾的过大学时光还是可以按照自己的想法做的，自己为自己谋求出路，觉的这篇文章对我的大学生活有帮助。

239知乎一个很好的学英

知乎一个很好的学英语方法: 我以前学英语都是靠做题, 只是为了考试而学英语, 词汇量根本不够, 靠着做题英语成绩也就是中等。有一次在知乎上无意看到这篇, 才知道词汇量其实才是最重要, 词汇量对你的阅读、听力、口语、写作都有影响, 而且如果考雅思更是需要很大的词汇量, 阅读也不像中国的考试, 再文章里都可以找答案的。

241世人皆知梵高，世人

世人皆知梵高，世人皆不知梵高。拥抱夜空时狂迷躁动的笔法，拥抱自然时孤独凄冷的心灵，当我看到BBC纪录片《Van Gogh》后，无法言表，不自主的感动流泪，不由自主的走进梵高走进片中，我觉得那一刻我是理解他的那一刻我是在拥抱他的。当他看到人们都欣赏他，沉醉于他，当他听到Black博士说：对于我来说，梵高是世上最杰出的画家没有之一。他会是什么样的心情呢，能够揉攥世间痛苦与热恋的人，真“笨”啊！

242高收益值、长半衰期

高收益值、长半衰期事件：找到自己的真爱、学会一种有效的思维方法、完成一次印象深刻的旅行、与大牛进行一场意味深长的谈话；高收益值、短半衰期事件：买一件时髦的衣服、玩一下午手游、吃一顿大餐、看AV撸管；低收益值、长半衰期事件：练一小时书法、背诵一首诗、背牢十个单词、看一本经典小说、读懂哲学著作的一个章节、多重复一次技能练习、认真地回复一封友人的邮件；低收益值、短半衰期事件：挑起或参与一次网络掐架、漫无目的地网上闲逛刷微博、使用微信陌陌知乎等进行成功率很低的勾搭。做正确的事就是不做半衰期短的事 评论 这回答终于让我懂一个道理，就是为什么我们应该去学习应该去锻炼，少打游戏，少去刷微博。这个懂是一种把内部结构掰碎的，里面照的明明白白的懂。以一种理性的思维去观察每一件事的价值。对人生有长久影响的事件和能积累的事件，更值得去做，带来正面的效果往往会持续几年，几十年，甚至一生。

243 嗯，看到诗诗说要在

嗯，看到诗诗说要在互联网上找自己印象最深刻的文章，我就想起了我曾经在一个微信公众号上看到它推荐的来自另一个微信公众号的一篇文章《如何让你遇到的贵人都愿意帮你》。大家看到这个标题的时候是不是都会忍不住点开？我也一样。我会在心里反问，我遇到的贵人是不是都愿意帮我，如果不是，我做错了什么？看完这篇文章，有几个点我觉得应该记住的：对贵人的尊重，对自己的自信，自强和独立。文章一开始举例，“我”的学弟一直在吐槽和埋怨，对象不是自己，而是自己想拜托的贵人。事例太长，我只提取他的最后一个疑问：“谁开始的时候不是小白，他为什么就不能帮我一把呢？”看到这里我忍不住在心里反问：“你遇到的贵人凭什么要帮你？帮你是情分，不帮你是本分，做人要有这点自知之明吧。听到这种疑问的前辈相信应该都会无视提这问题的人。”希望贵人能够提携自己，首先要做的是亮出自己的牌。正如作者所言：即便只有三板斧，也要大胆秀出来。在你做到这件事的时候，贵人也愿意帮助你了，想让贵人还有愿意帮助你第二次，第三次的时候，还要明白什么？还是借用作者的两句话：“别人扶你一把，你得自己站起来”和“崇拜是离理解最远的距离”。第一句我理解为——自强。只有自己强大起来了，你的贵人才不会觉得自己在扶一个扶不起的阿斗；第二句我理解为——独立。每个人对于生活工作都有自己的一套哲学处事态度，每个人都是独立的，当你的贵人提出的意见与你的想法有差异时，不妨提出来，在相互讨论的过程中可能不知不觉中提高你们彼此思想的理解。

244“如果一件事的成功

“如果一件事的成功率是1%，反复尝试100次，至少成功1次的概率是多少？答案是：如果成功率是1%，意味着失败率是99%。按照反复尝试100次来计算，那失败率就是99%的100次方，约等于37%，最后我们的成功率应该是100%减去37%，即63%。一件事倘若反复尝试，它成功率可以由1%奇迹般地上升到不可思议的63%。不要放弃这个本来属于你的“概率权”。

245大部分人都有玩游戏

大部分人都有玩游戏经历过新手的经历，本文从新手村的设定引申到学习，更加的有说服力和代入感。

246链接没有了，因为这

链接没有了，因为这个答主删了答案，但是这个回答带来的影响是深远的，刚好妇女节刚刚过完，我一直认为人生而平等，当然是排除家庭阶级那些，单纯指个人。我认为，这个世界对女性不太友好，所以我最近在考虑不婚不育，但是我也无法确定将来爱情的到来我抵抗不住，所以此文是一个方向，或许不具有普适性，但是总是一个努力的方向嘛！关于女权平权还有很多东西，如果大家有兴趣，可以找我深入讨论



247分享一下，这是个讲

分享一下，这是个讲英语学习方法的帖子，内容相当有代表性，可操作性极强，省时省力很高效，推荐学习

248 【有哪些能提高逻辑

【有哪些能提高逻辑思维能力的书或者资料值得推荐？】神棍猫：提...（分享自知乎网）因为这个答案的推荐去看了十五分钟逻辑学，确实是很好的课程，有人搬运到B站去了，可以同名搜索，而且老师语速比较慢B站可以倍速播放。个人感觉学习逻辑学不仅打开新大门，还能锻炼理性思维，从纯理性角度看很多事情都完全不同了。思考是每个人日常有意无意都会做的事，而逻辑学是研究思维规律，能保证你思维的确定性，武装你的大脑，让你的思考更有质量。并且我们的文化氛围推崇好面子-把情感体验带到所有社会活动中，推崇言外之意-语义含糊，在这个背景下更加需要学习逻辑学来提高理性思维能力。

249（分享自知乎网）标

（分享自知乎网）标签:选择，方向)我认为适合自己才是最好的，而不是别人说是什么就是什么。但你面对人生重大的选择时，你在最开始的阶段，我们都可能会很痛苦，感到很迷茫，但我想说的是，我们要勇敢的去选择，去尝试，哪怕会遍体鳞伤，但当你开始这样做了之后，你会突然发现，自己其实也是做到某一些事情的，在刚开始时，你会觉得自己做不到，当你尽力所能，尽你自己最大的努力去坚持做后，最后的结果其实是可喜的，尽管不能和专业的相比，但最起码的简单操作都是没有问题的，而且在这个过程中，你会发现你会遇到许许多多的问题，当你选择迎难而上时，你就已经变得厉害了，当你一个一个的去解决这些挡在你面前的问题时，你会发现，你收获颇多，尽管不是所有的问题都被完美的解决，但是，最终的结果还是不错的。我想说的是，任何工作都是一种选择，当你选择去尝试时，不管这个工作是不是适合你，你都会在尝试之后获得收获，就像一个桃子，别人说的再好，都不如自己亲身感受一下其中的酸甜

250网易公开课的《积极

网易公开课的《积极心理学》吧，是哈佛大学的老师讲的。本人来说有时候会突然抑郁，会打开看看，确实帮助了我很多，对心理和对这个世界的看法，有时候啊，心情难过时候确实需要人来帮你走过去。出去玩的时候才明白，你开心时，发现什么都很美好。嗯！确实什么都很美好！加油过好每一天！



251对我影响最大的不是

对我影响最大的不是一篇文章，而是一本书，名字叫《大学生的坟》，比较适合刚进大学的学生，对于当时的我就如同暮鼓晨钟，我看完以后算是热血沸腾，不再是浑浑噩噩读大学。虽然没有做到书中那样，但现在也算是过了南方某211大学的研究生初试，准备复试。现在还记得的一句话就是不要和傻子去争辩，因为他会把你的智商拉到和他一样的水平，然后用丰富的经验打败你。想看的朋友可以直接网盘搜索

252坚持锻炼，如何在有

坚持锻炼，如何在有限的的时间里，进行有效的训练？这篇文章可能会给我们答案。女生除了护肤品化妆品，最主要我觉得还是坚持锻炼，保持健康的身体，以及塑造体型。很久没写东西了，战隼老师的公众号有很多干货的，一百天行动也很棒，大家可以试试

253高中学生.....在知乎

高中学生.....在知乎上面看到的很有实践价值的学习方法，特别是整理错题的方法，强烈安利！

254分享给每一位在迷茫

分享给每一位在迷茫中的大学生

255 【关于现代中文写作】

【关于现代中文写作中英文文法不自觉影响中文表述的问题】
直接发文章图片发不上来，只好贴链接啦。前段时间首页推了这条微博，看完以后决定高考完要把四大名著完整地看一遍，至少《石头记》是要好好读一遍的。小学的时候特别羡慕别人把华丽的辞藻堆叠成文，后来学到“雪下的紧”，忽然又羡慕起能简练扬洒自如的古人。现在做高考文言文，也能感觉到这种凝练，有的时候还会忍不住做摘抄。这才是真正的汉语吧。



256对我影响最大的文章

对我影响最大的文章就是诗诗两个月前的这篇文章。由于能力有限，我没办法进行深入分析，但我还是想说说这篇文章给我带来了什么。“在我眼里，所有的学习都没什么区别，按照一定的步骤，最后都能学会。”这是我最爱的一句话。当时我并没有特别的反应，我只是在想，很平静地在想“真的吗？我真的也能吗？我也能那么优秀吗？我也能成为别人心中的男神吗？我也能走向我心中的彼岸吗？”后来，我发现这句话那微妙的力量。当我迎来新学期面对新课程时，我脑海中浮现的是我要进行什么样的步骤才能在这门课上取得好成绩。咦？奇怪？我为什么会这样想呢？这是之前诗诗文章里的话啊。或许我真的能如其所说？或许我真的能？当我再次翻看这篇文章时，我已经无心看其他内容，眼里都是这句话“在我眼里，所有的学习都没什么区别，按照一定的步骤，最后都能学会。”我在想，这是什么样的人，什么样的心理？对的，这是客观，这是冷静，这是理性，这是分析，这是实践。这时候，我有一种感觉，这种感觉应该叫.....共鸣。没错，我也想客观，也想冷静，也想理性，也想分析，也想实践。我也想成为那样一个人，甚至超越。那么？要怎么办呢？没错，要客观，要冷静，要分析，要实践，要理性。还要有策略，要灵活变通，要多思考，要前走三后走四，要有耐心，要沉得住气.....看起来，我有好多“要”呢。我也能吗？在我想到这个问题的当时，我没有回答，我不知道怎么回答。而现在，就短短一两个月的时间，我照着镜子，一瞬间认不出自己。这是我吗？我好像好久没认真看自己了。高考也快一年了，我是以前那个日夜埋头书本练习还是成绩不佳的家伙吗？我是以前那个自卑得看见喜欢的女孩头都快低到地上的家伙吗？我是那个只知道沉浸在自己的世界，少于人交流的家伙吗？我是以前那个做事畏畏缩缩的家伙吗？我是那么没用的家伙吗？好像，不是了.....“在我眼里，所有的学习都没什么区别，按照一定的步骤，最后都能学会。”这句话那种微妙的力量，在每个人看来或许都是不一样

的。在我看来，它应该叫做.....勇气。好简单又常见的一个词，但我认为里面有不少的东西。你有勇气走出“学了十几年英语，英语还TMD好烂”这样语言陷阱中自己给自己的保护吗？你有勇气分析、思考、实践、总结学习方法和有效学习时间吗？你有勇气认清焦虑与无奈，看到那背后更深层次的东西吗？而我.....我有勇气面对那曾经让我无力、让我卑微、让我痛苦的高中时光吗？我有勇气面对那位闪烁在我心灵夜空中的那个曼妙身影吗？我有勇气走出为了保护自己而创造的孤独的世界吗？我有勇气正视过去的错误并改正进步吗？我有勇气去做我想做的事情吗？这快一年的时间里，我最大的收获应该就是这两个字。追逐影子都人，自己就是影子。-荷马 还是挺希望能成为那样的人，虽然想成为什么样的人 and 能成为什么样的人 是两码事。我已经在路上了。最后，还是要表白一下诗诗小姐姐，我从你的文章中学到了很多，谢谢。第一次写文章（感想？），还是菜的。好像写太多了。。。。。。□□□

257这个是思南的时尚笔

这个是思南的时尚笔记,因为个人从事的是设计行业，一般保存的都是理论性强的文章。所以这个映像还是很深刻的，也给我在工作上很多启发。1.因为每次剪发都是让理发师剪下，有时候做发型，最后做出来又不是自己喜欢的，感觉超级无奈.....最终在他的公众号上看到了这篇文章才知道什么样的发型适合自己，该怎么取长补短。2.他的这篇文章主要结构清晰，有理论知识，还有图片让你明白，可操作性很强。图片也很给力!!!

258“为你，千千万万遍

“为你，千千万万遍。”卡勒德·胡赛尼的《追风筝的人》，句子虽然很短，却很打动人心，讲述的是战争时期主仆之间发生的事，从幼年到壮年，从亲密到陌生，并且隐含着小主人一直都不愿意承认的兄弟关系。故事很长真的无法用三言两语去形容和描述，真心喜欢。

259 《芳华》：告诉孩子

《芳华》：告诉孩子这5点，受益终生。对自己的写作能力一直不是很自信，现在必须尝试一下了[偷笑] 这篇文章讲了一些很重要的道理,其中我印象最深刻的就是不取悦他人，不过分善良。这篇文章用电影中的例子警醒我们，不能做老好人。虽然有在成长，但仍然是一个害怕得罪别人的人，给自己造成了很多阻碍。这篇文章给了我一点力量，去反抗，去为自己而活。现在很多鸡汤文，空有道理却不能行动，我觉得这篇文章讲的道理都是在实践中非常重要的，所以分享给大家：)

260说个近期的吧，从前

说个近期的吧，从前种种，誓如昨日死。我从小到大都不会做计划，那是骨灰级玩家了□ 参加诗诗前一个社群结识了求学时大佬，他为他的计划方法特意写了一篇文章（以下）☞ 我一直以为做的计划要全部完成才行，但大佬说计划是可以调整的，只要完成目标就行了。而且完成小任务之后就不要再加任务了。比如今天的任务是看书30min，看完了觉得状态很好，还想继续加任务，继续看，一！定！不！要！ 原因的话... 想知道的小伙伴就点开链接，答案自寻吧！哈哈哈哈

261珠心算了解一下

珠心算了解一下

262我觉得如果这算文章

我觉得如果这算文章的话，那它给我的影响就很实在

263一直觉得自己学习效

一直觉得自己学习效率十分低，在知乎上看到这篇，觉得写得很好。分享下。

264最早看到这个回答是

最早看到这个回答是在2016年，那时还是大二，我自认为已经把未来想清楚了，也知道我该干什么了，做事十成力用七八成足矣这个道理我一直用来告诫自己。但现在要毕业了，回过头看，其实是在作茧自缚，我反而是用了十成力把自己困在了这个道理中。我所做过的那些没有用尽十成力的事，也并没有做好。那时候确实是曲解了答主的原意了吧，我有时深信不疑，有时疑神疑鬼，如今看来也是可笑。我真正的问题应该是还没有接纳自己，也没有认识到激励与努力的关系吧。

265知乎上的问题 间

知乎上的问题 间接性动力不足时会看看 印象最深

266对我影响最大的应该

对我影响最大的应该是这个课程。时至今日拿出来再看也同样有着不同的收获。有时候人的眼界容易局限于自己的小圈子。但是这个课程可以突破你平时的认知。给你另一个纬度关于“人为什么而活”的思考。

267 【到底什么叫「爱自

【到底什么叫「爱自己」？】杨大懒人：把自己想象成自己的儿女，...（分享自知乎网）我想了很久，发现感受很深的是这句话，虽然很短，但却突然发现原来喜欢自己如此简单

269长亭外，古道边，芳

长亭外，古道边，芳草碧连天..... 每当想起，便会满眼泪。看到朴树的这个现场之后，更是想到了更多自己的过往。我不知道为什么朴树会如此难过，就像我不知道为什么过去的会让自己那么难忘。歌曲，表达了过往的情谊，表达了现在的心情，表达了未来的前景。如果说什么最让我难忘、难舍，那可能就是音乐、文字了吧！

270影响最大的文章？要

影响最大的文章？要知道一篇文章也就几千字啊，接到这个问题我略一思索，迅速排除了各种专注于某方面技能的文章，因为在我看来，人分生理心理两个层面，如果说哪篇文章对人影响最大，那就只能从思想，从心理入手了。那是一个静谧的夜晚，当时刷这个问题下的答案，都说要放飞自我，要追求内心的热爱，要遵从自己的选择，于是内心躁动得不亦乐乎，然后就看到了这篇回答，像是闪电撕开先民的脑海，我看到了自己世界之外的东西，突然意识到自己的想法很可能是错的，随着日后进一步的思索，开始变得踏实起来，开始认认真真，踩好脚下的台阶。

271试过很多方法，但是

试过很多方法，但是这个方法让我自律了，也让我坚持早起了，就是这样。

272精致的利己主义者，

精致的利己主义者，缺少信仰，精于世故，仿佛精神的资本家，将实利主义作为处事的唯一标准，精心包装自己的意图，没有道德追求，有时甚至不惜拿灵魂与魔鬼交换以达到自己的目的。对于社会中的个体，“利己”本身无可厚非，但假如为了利己而忽视基本的道义，缺失了对社会的担当，那便彻底地成为了私欲的附庸、权力的奴隶。士是中国古代的知识阶层，朝代更迭，士人的外在形态不断变化，但有一种精神一以贯之，即他们对自身道德修养的严格要求和心怀天下苍生的远大抱负，这与精致的利己主义者身上所表现出的漠视道德、缺失对社会的大关怀和悲悯心恰恰相反。这篇文章引发了我对于处理好利己与利他，自我实现与社会责任，个人欲望与社会担当，小我与大我之间的平衡关系的思考。

273抱歉今天一直很忙，

抱歉今天一直很忙，才来得及踩点补交作业。因为一直很喜欢奴隶社会，最近也对麦肯锡方法的各种结构化思维的工具很感兴趣，就找了奴隶社会其中一篇讲结构化思维的。全文严谨按照结构化思维本身写就，而且本身就是个很好的实践案例，很有参考价值。具体的行文结构，以及其介绍的结构化思维主体如下： 导入：案例分析 2. 重点：结构化归因的基本方法 确定主体 寻找框架（想的广） 层层追问（想的深） 检查论证，警惕谬误（单因谬误，虚假关系，巧合归因，因果颠倒） 3. 结语：正确归因，是我们正确行动的起点

274这是一篇提升大众认

这是一篇提升大众认知的推文，作者在文中给予了很多常人不知的新思想，新观点，同时借助王者荣耀这样的全民游戏，以通俗的语言展现出来，启人心智，引人深思。从写作手法方面来看：标题：王者荣耀带来的熟悉感+大众对作者情绪的好奇心。开头："有句话很多人不敢讲，今天我来告诉你"直接亮观点的同时渲染了观点高价值。正文：递延享受、奶头乐等专业心理学名词+简单的解释+以王者荣耀作为主要案例分析。结尾：总结，前后呼应。

275女人一定要舍得为自

女人一定要舍得为自己花钱”| 这种消费观把我们害得有多惨？

1. 发布在一个应景的时间节点：一年终人们晒支付宝账单的潮流上，作为一个逆流er的角色出现，够吸睛； 2. 文中列举了许多当年的现象级推文，推翻了其中的观点，另树一帜； 3. 由当年的热点文章引入话题，逐层推进，少量的观点性语句佐以大量的例子，且例子的知晓度极高； 4. 文章末尾提出的三条建议，个人看来极具鸡汤味儿，对于戳中点的读者而言具有心理上的疗伤作用。

276这篇文章简直可以说

这篇文章简直可以说是点亮我的人生... 生活中的很多事情，为什么会变成这样？为什么朝那个方向发展？除了周围环境的影响，更重要的在于自己...在于对事情的应对方式，在于你真正想要的是什么，为什么有的人会陷入习得性无助或者是一些奇怪的轮回以及泥淖，他们真的想从泥潭中跳出来吗？还是其实，是有些习惯这样的生活的？不为任何事情找理由，只是跟着本心走就可以了..... 人生任何一个阶段的“筛选”都只是一种形式，别被这些一时的标准迷惑。定义你最终归宿的，一定是你能力和欲望综合的那个真实的你。【你有什么道理后悔没有早点知道？】skiptomylou: ...（分享自知乎网）

277刚毕业做营销，不知

刚毕业做营销，不知道怎么开始？这个题目虽然写的刚毕业，但是对我这个工作了三年的人更有感触。上学学的是财务管理，毕业机缘巧合进了营销部门。两年，对财务由执着到放弃；半年，购入大批量市场营销类书籍（都是小马宋老师推荐），觉得市场推广应该这么这么搞，不该那么那么搞；最近这半年，离职再入职，公司的平台也很大事情很忙，自己不再站在市场推广的角度看问题，更多是从完成工作完成任务的角度看问题。这变化也不知道是好是坏，身边也还有几个不知天高地厚的年轻人。

278女神进化论 - 一

女神进化论 - 一个普通人离杀人有多远？| 女神进化论（分享自知乎网） 偶然看到的，当时咪蒙在知乎很热，大家都在讨论他。褒贬不一，骂的居多。我就去把咪蒙的文章找来读了。虽然不是我喜欢的类型，但觉得还好，都是情绪上的东西。可能是大多数人都生活的太无聊了，肚子里填满了各种各样鸡毛蒜皮的怨气，想要有个地方去发泄罢了。但看了这篇文章让我有眼前一亮的感觉。文章格式很简单总分总的形式。开篇告诉你结论，然后几个论点层层递进一一论证，很有紧迫感，读起来不会无聊。论证的时候大量引用，也描述了几个受害者的惨案，这使论证的真实性大大提升，也使读者的情绪得到充分调动。结尾表达了自己美好的愿望，并且分享了几个同类型的文学影视作品，这是文章的反复阅读性大大提高，前文让读者对这方面知识产生了兴趣，后文的推荐让读者惦记着这篇文章，很聪明。所谓文好图一半，图片运用的很到位。以上是术。我喜欢这篇文章不是因为它追上了热点，是因为它的道。这篇文章提醒了我自己，要对自己小心谨慎，小心情绪。最后以《了不起的盖茨比》中的一句话结尾:人们的善恶感是不同。一个普通人离杀人很近，但我可以离丑陋很远

279 【超长文警报】文章

【超长文警报】文章分为四个部分，每个部分都可以成为一篇推文，篇篇都是三观重塑的干货。夹杂许多物理概念与言简意赅的总结性句子，阅读时CPU得不停运转（依然囫圇吞枣）。

1.行文结构：虽长但连贯，从A部分的人生算法到B部分底层算法而C部分对底层算法的探索——闭环认知，D部分具体做法 2.论述逻辑：有简单又明了的基础概念开始逐层丰富【如底层算法中算法、科学、人文、决策为坐标，抽象概念逐层往上加，得出企业家 科学家 理科生 文科生 几个现实概念，再交叉分析】。提出一个概念，有引用+己见，有借喻，如蚂蚁指代脑细胞整体之和大于部分。文章体系有一个架构。环环相扣，步步相引 3.语言：精简客观

280这篇文章既有鸡汤文

这篇文章既有鸡汤文式的煽动鼓舞力量，也有方法和步骤向你娓娓道来如何达成目标，这在当时的我来说犹拨云见日之感，当时我还没有接触到诗诗的学习方法，只是感觉我的人生也就这样了，我是个彻头彻尾的失败者，仿佛昨日在课堂上认为未来的机遇挑战不过如此的小孩，在经历了一些不可抗力之后，终于长大了，他明白了世界上没有无缘无故能够得到或是失去的东西，他迫切的想证明自己，可是诚如诗诗所说，坐下来学习也是一种能力，这种能力随着我漫长岁月的挥霍已经所剩无几了，虽然通过两个月之内考完驾照他恢复了一丝气力，但是他仍是浑浑噩噩，犹如行尸走肉一般，顺带着整个天空都是灰蒙蒙的，但是这篇文章却犹如圣经中上帝七日创造世界最后一天一样，神说，要有光，于是便有了光。我相信这篇文章对于当时的他来说便犹如那一束创世的光芒，醍醐灌耳也不过如此，他一直认为自己学不会外语大抵是正常的，但是他却一直没有从根源处解决问题。虽然时至今日，我仍认为他是颓废的，不堪的，但是他的身形变得壮硕起来了，心灵也没有那么麻木了，而是开始变得有应激反应了，也会对外面的事物做出反应了，外国有罗马城不是一天建成之说，我国古代有合抱之木生于毫末，九层之台起于垒土，千里之行始于足下，心灵的历练和身体的历练大抵是相似的，身体重复一个事情多了就有了肌肉记忆，思维也应该是如此，如果锻炼方法正确的话，不管是肉体上的磨练还是精神上的历练都会事半功倍。长大以后，忽然发现许多小时候背的诗都在长大了以后才会理解感触，或许是彼时彼刻阅历未到的缘故吧，最后的最后，给自己自勉一首：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为也，所以动心忍性，增益其所不能。别再在心里住着一个死小孩了，偶尔出来透透气吧昨日种种，皆成今我，切莫思量，更莫哀，从今往后，怎么收获，怎么栽。

281它确实是一种不是我

它确实是一种不是我们特别熟悉，但却是一种很有意思的方法，我觉得它同时也是切实有效的给我们一个启发而不是特别具体的方法。也对我们的写作提供了一个逻辑的参考。(这是一个对于如何增强人的逻辑的方法的推荐) 1.先给出自己的观点，吸引人的眼睛 2.给出具体做法，并给出一点建议，处于不同的人可以怎样去调整。让人对这种方法的排斥更小。 3.引用一些名人说过的话，增加说服力。

282偶然看到了这篇文章

偶然看到了这篇文章，感到很震撼 文章讲述一个十四岁的小女孩向警察举报，自己被父亲、爷爷、叔叔、姑父、老师、班主任、村邻等十多人强奸，并且长达七年之久。奶奶母亲知道后反而为虎作伥。当时读到这里时我的心里已经惊骇不已。这世界上竟然有人能做出如此令人发指的行为，人心居然能够这么恶。可怜这个小女孩的同时也希望凶手能付出他们应有的代价。但是十年后汤兰兰母亲出狱，案件出现了惊天逆转，变得扑所迷离起来，不知道是孩子撒谎还是成年人撒谎。网友们的反应是一边倒，纷纷指责媒体。我不知道该怎么去评价这件事，但是我想，无论真相是什么，无论他们是哪一方错误的，都足以说明人心有你想不到的恶。给我敲响了警钟，这个世界不完全是美好的。我会读心灵鸡汤去感受这个世界存在的美好，但我也会面对现实。我仍然要保持善良，但也不能忽略了恶的存在。

283这篇的风格，说理透

这篇的风格，说理透彻，娓娓道来。

284这个是思南的时尚笔

这个是思南的时尚笔记,因为个人从事的是设计行业，一般保存的都是理论性强的文章。所以这个映像还是很深刻的，也给我在工作上很多启发。1.因为每次剪发都是让理发师剪下，有时候做发型，最后做出来又不是自己喜欢的，感觉超级无奈.....最终在他的公众号上看到了这篇文章才知道什么样的发型适合自己，该怎么取长补短。2.他的这篇文章主要结构清晰，有理论知识，还有图片让你明白，可操作性很强。图片也很给力!!!

285来自公众号RMyz

来自公众号RMyzc 关键词：解构 1、了解勃学 文章对“勃学”现象进行了初步探究，对其发展历程进行了追溯，并在回溯中发现其制造迷思的机制。最后本文提出了对“勃学”现象进行进一步研究的若干研究方向。这是所有关于“勃学”文章中最集中、最彻底的一次解释，帮助人们快速了解这一新兴的亚文化。

2、如何解构一门亚文化 本文总体分为了四个部分，从多个层次对“勃学”进行了清晰剖析。①收集材料，下定义。援引了创始人曾勃早期对勃学最基本的几条描述，并从宏观上把握，做出了一个对此概念比较完整的定义。以此为主干，接下来记述发展过程和引入网络大数据。②借助理论工具。利用了传播学中模因与迷思的概念，从哲学高度上分析“勃学”意识形态的本质和成因③分析特定群体行为和共性。任何亚文化都离不开人的概念，一门特定的亚文化应当在特定的人群的行为上有诸多映射，从人的行为可以折射出多重群体心理和特质。④客观看待理论发展的进程和局限。作者理性探讨了勃学的诞生与发展，分析了勃学的现状和发展动力，对其以后的进程提出了质疑和一些基于事实的预测。3、给人的启示 如何解构一样概念。①解构需要多角度多层次，分析问题需要考虑多变量。②善于使用理论工具。如现有哲学理论，对分析亚文化具有重要作用。③善于利用文献和数据。好的文献，优秀的数据展现形式，不仅能丰富文章内容，而且能有效说明问题。

286来自小马宋推文，

来自小马宋推文，———读后感———

1.有一次我问我母亲，儿子将来变成什么样的人，你会觉得很骄傲？母亲回答，一个拥有独立人格的人 2.独立人格的塑造，我目前认为需要三步，建立一套属于自己的知识体系，进而形成三观，最后究极进化，而李叫兽的这篇文章，就是对于第一步的建议，对我的影响程度，可以媲美《银河系漫游指南》，那是我第一次有了宇宙的概念 3.如何去思考，这是我看完之后的第一感觉，想要建立知识体系，需要思考，思考需要方法论，李叫兽的方法论，很简单，构建知识之间的联系，构思知识的多种用法，探索事物背后的原因，完 4.李叫兽的文章提的是道，也许很多人第一遍看完不爽，包括我，因为这不是我们想要的术，如此迅猛发展的时代，就不能给我们安装包么，让我直接安装使用，你给我发Python教程干啥。我们看文章，第一层快感，来自于读完文章的自我陶醉，但真正的颅内高潮，来自对文章所提内容的思考，我们很难达到，因为之前没有这样的习惯，这就是一种折磨，需要读文过程中，停下来思考，或者重复读，进而思考，前者是对于我们本能的遏制，大脑趋向于整体性信息，不读完，如鲠在喉，毫无快感可言，后者虽可以用读完全文的快感，调剂思考的枯燥，但一遍遍的读，边际效应越来越明显，无法坚持 5.练习俯卧撑，如何轻松，每天练，如何有效果，换不同的体位和姿势，什么时候可以不用练，当鸣人把村长职位辞了，和路飞一起，入职万事屋 6.保持对任何信息的质疑，不用太拼，尽力就好 7.《倚天屠龙记》苏有朋版，张三丰给无忌教授太极剑法，拿剑挥舞一番，问无忌：记住多少了？无忌回：记住一半。三丰再来一遍，再问：这次记住多少？无忌回：全忘了。三丰欣慰地抚弄起长须。

287关键词：性教育 来

关键词：性教育 来自：果壳 关于：如何做爱，如何更开心，更健康地做爱 推荐理由：实践是检验真理的唯一标准，通过学习理论，在实践中，我，和对方，都感受到了前所未有的愉悦与满足，我们互相尊重，在过程中交流对方的感受，调整姿势，适时休息等等。性欲望从来不是一种不可描述的怪物，也不是男人的专属。一辈子这么短，当然要睡想睡的人，做爱做的事。

288奶爸的文章《满屏幕

奶爸的文章《满屏幕的黑白照片 我还以为余文乐死了》1 以前一直比较喜欢余文乐 奶爸的文章总与热点结合 很吸人眼球 再加上个人感觉和他一致 就点开看了 2 其中作者列出了 京东消费大数据 消费投资&市场价值 中的排序从高到低依次是：少女 儿童 少妇 老人 狗 男人 当时没有很深的感触 只觉得好笑 后来仔细想想确实有道理 再后来恋与制作人与 旅行青蛙 火了 我又想到这篇文章 又找到看了一边 好的文章就该这样 同时提供商业导向 3 文章最后笔锋一转 写到已婚女性面临的种种问题 却无人发声的现状 非常切合实际生活中已婚女性现状 也让我这种未婚女性产生了更多思考 进而引发了我怎么改变才能避免这种现状的思考 4 读者对奶爸的文章一向褒贬不一 他的回复中也有与读者骂战的句子 更吸引我将文章全部看完 总结：奶爸的文章 1切合热点 2符合实际 3有一定的警示作用 4提供了一定的商业价值 5不同的读者有不同的反应 让人有猎奇心理

289咪蒙的一篇鸡汤文：

咪蒙的一篇鸡汤文：可能有人看到咪蒙两个字就要开始轻蔑地笑了，不过我还是要承认，这篇文章确实对我影响很大，嗯，不怕你们嘲笑□ 1、当时收藏的时候这篇文章还有个标题，叫做“如何成为下一个咪蒙”，事实上我虽然不喜欢咪蒙，但如果有机会获得她的成就我是会心动的，这算是标题带来的吸引力吧。 2、鸡汤这种东西，说到底就是简单粗暴，给一套公式，告诉你你照着做就能如何如何，这篇也一样，看书划重点、做笔记、背素材、做整理等等。但文章里面大量的咪蒙式粗口和案例，确实让人产生了热血感，况且本来保持学习又不是什么坏事。 3、烂大街的道理+接地气的证据，配合偶尔抖出来段子，譬如中间大量咪蒙自己整理素材的截图，以及被人骂了都要去分析骂得好不好有没有可学的……让人很容易代入相信； 4、对我自己而言，鸡汤看多了早就不感冒了，但是咪蒙这篇又让我产生了冲动。我不喜欢咪蒙，但你讨厌的人比你努力得多，这实在是一个让人不得不学习的理由。

2901.文章先是引出了

1.文章先是引出了彼得原理。彼得原理核心思想是：每个人都将趋向于晋升到他所不能胜任的职位上。2.而由此能引发出一条职场晋升的重要策略，滞后性晋升。3.随之引出问题：如何在既定层次下培养更高层次的能力？答案是：打破思维局限。4.关于如何突破自己的思维局限，总结下来三条：1) 跨领域做类比，从其他领域的现象和知识来获得启发；2) 由点及面发散想，多涉足本职工作之外的相关领域；3) 向更高层人士学习，从他们提出的问题开始寻找思路；