

Table of Contents

学无止境	1.1
前言	2.1
1. 自制力	2.2
1.1 年轻人如何在独居时有效地保持自律？	2.2.1
1.2 学习方法金字塔	2.2.2
1.3 自制力模型	2.2.3
1.4 学习学不进去的时候怎么办？	2.2.4
1.5 深知学习改变命运却为何不能坚持学习？	2.2.5
1.6 盲兽多巴胺	2.2.6
1.7 对准初三学生有哪些忠告？	2.2.7
1.8 用剩余价值来管理自己	2.2.8
1.9 如何改变即时满足感的依赖？	2.2.9
1.10 何为不忘初心？	2.2.10
1.11 你认为考上 985、211 最需要的是什么能力？	2.2.11
1.12 自制力极差怎么自救？	2.2.12
1.13 提高时间感知能力？	2.2.13
1.14 如何理解「自律者自由」？	2.2.14
1.15 为什么曾经很有执行力的人会变得极不自律？	2.2.15
1.16 为什么要做计划？	2.2.16
1.17 有哪些曾给你力量的句子值得分享？	2.2.17
1.18 如何提高执行力？	2.2.18
1.19 命都不要，就要安逸	2.2.19
1.20 什么是勤奋？	2.2.20
1.21 为什么有人喜欢嘲笑勤奋的人？	2.2.21
1.22 为什么道理都懂，然而执行力差？	2.2.22
1.23 人生一定要追求意义	2.2.23
1.24 如何保持旺盛的精力？	2.2.24
1.25 自律不会自然而然地发生	2.2.25
1.26 把人想象成一个容器	2.2.26
1.27 如何改掉熬夜的习惯？	2.2.27
1.28 为什么心急如焚时间很紧的人反而更愿意选择游戏？	2.2.28
1.29 拒绝透支未来	2.2.29
1.30 做事自制力不足怎么办？	2.2.30
2. 学习方法	2.3
2.1 既然知识都会遗忘，我们为什么要学习？	2.3.1
2.2 如何提高学习能力？	2.3.2
2.3 人是怎么废掉的？	2.3.3
2.4 刷题对于掌握某种知识真的必要吗？	2.3.4
2.5 为什么要构建知识体系？	2.3.5
2.6 别把科学当玄学	2.3.6
2.7 为什么我选择冥想？	2.3.7
2.8 做题的意义	2.3.8
2.9 考试时紧张焦虑怎么办？	2.3.9
3. 考研	2.4
3.1 我考研的故事	2.4.1

3.2 2017考研总结	2.4.2
3.3 考研数学怎么学?	2.4.3
3.4 985 学校保送的研究生看到很多同学是三本考研过来的, 觉得心里不爽, 这是种病吗?	2.4.4
3.5 27岁了跨考计算机研究生会不会太晚?	2.4.5
4. 英语	2.5
4.1 你有什么相见恨晚的英语学习方法?	2.5.1
4.2 雅思要如何准备?	2.5.2
4.3 两张图搞定前后缀	2.5.3
4.4 怎样学好英语语法?	2.5.4
4.5 有哪些出国后才发现的以前对英语的错误理解?	2.5.5
4.6 怎么看待高考取消英语这一呼声?	2.5.6
5. 留学	2.6
5.1 家境一般如何出国留学?	2.6.1
5.2 留学党们家庭经济条件都很好吗?	2.6.2
5.3 申请留学的经验	2.6.3
5.4 家里穷没钱可以出国留学吗?	2.6.4
6. 其他	2.7
6.1 为什么寒门难出贵子?	2.7.1
6.2 寒门子弟出路在哪里?	2.7.2
6.3 为什么国内大学不推行单人宿舍和国外一样?	2.7.3
6.4 我对身边人友善、会给老人让座, 但是喜欢抽烟、喝酒、纹身, 不喜欢上学, 我就不是好孩子吗?	2.7.4
6.5 电子游戏的核心危害	2.7.5
6.6 大学生穿 361 度、安踏、李宁、鸿星尔克真的很 low 吗?	2.7.6
6.7 应试教育到底危害谁了?	2.7.7
6.8 中国的大学烂掉了吗?	2.7.8
6.9 大学作弊是否可耻?	2.7.9
6.10 科学是了解这个世界(宇宙)的唯一手段吗?	2.7.10
6.11 中华文化断层了么?	2.7.11
6.12 编程应该纳入高考吗?	2.7.12
6.13 什么是真正的家庭教育?	2.7.13
6.14 对家庭作业的反思	2.7.14
6.15 20岁做什么, 可在5年后受益匪浅?	2.7.15
赞赏	2.8

- [前言](#)

前言

笔者的学习经历相当坎坷。

大学时沉迷宗教，丧失了对学习的兴趣，毕业后放弃保本校的研究生（985），选择进入国企铁饭碗工作。

工作数年，感觉自己越来越老气横秋。有感于房价飙升，福利骤降，就像“垂死病中惊坐起”，我决定考研。国企的工作如同鸡肋一样，弃之可惜。为了保险，我决定边工作边考研。

快一年的努力学习，让我考上计算机研究生（985），考研结果公布之后，我开始着手雅思，开学不久拿到雅思成绩。约半年之后，便利用雅思申请到西欧学习机会，拿着National Funding 读 Research Postgraduate.

环境的多次剧变，持续的求学生涯，的确起到了“苦心志，劳其筋骨”的作用，让我不得不认真研究学习方法。于是我先后写了很多相关的文章，发表最初在知乎，汇集之后，形成此文集。

陆续有一些知友建议我出书，说我若出书他们一定捧场。我很感激他们的热情，也深知自己能力和精力有限，不太可能印刷发行纸质书。于是我编制了这本开源书。

书中文章都是我在[知乎](#)的回答，内容有些许重复,希望大家海涵。另一方面，重复的内容正是影响我最深的观念和想法。

全书由我个人编辑校对，难免有纰漏错误。希望读者朋友们不吝赐教。文章统一反馈交流区：[Github](#)

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 15:25:16

- 年轻人如何在独居时有效地保持自律？
 - 重视环境
 - 标本兼治
 - 精力管理
 - 睡眠
 - 远离诱惑
 - 拖延的本质是透支
 - 不在开放信息源下学习
 - 学不进去时怎么办
 - 最强有力的武器是状态

年轻人如何在独居时有效地保持自律？

我有三段比较自律的时间，第一段是高三准备高考时，第二段是边工作边准备考研时，第三段是现在，独居西欧。

高三的自律让我考上了**985**，考研的自律让我转专业到计算机（**985**），这两段时间的自律水平 都比不上我目前的自律。原因在于，高三时的自律，建立良好的学习环境下；考研的自律，建立在明确的目标和**Deadline**之上。只有当前的自律，是无依无靠的自律，不勉而中的自律。

只有当潮水退去，才知道谁在裸泳。只有独居时，才知道谁有发自内心的自律。

那么我是怎么一点一点建立稳定的自律的呢？

重视环境

恐龙之所以灭绝，不是因为他们不强悍，而是因为他们不适应环境。

诺基亚手机之所以衰败，不是因为工艺水平差，也是因为没有适应环境的变化。

“物竞天择，适者生存。”这是个普世真理。

“具体问题具体分析”是马克思主义活的灵魂，“实事求是”是毛泽东思想活的灵魂。两者都强调策略要因时因势而变。

两位近当代最伟大的思想家，其思想核心都着眼在“适者生存”四字之上。

可见环境对人类、对社会、对修身处世的影响之巨大，适应环境就显得格外重要。

学校不同于宿舍，实验室不同于卧室。

在明亮的教室，有老师的监督、同学的榜样、还有印入眼帘的书籍，人进行学习的难度小很多。相应的，在昏朦的卧室，自己孑然一身，电脑、手机触手可及，一些娱乐放松、及时行乐的相法应运而生，学习的难度就大了。

在学校有老师的监督和同学的观察，还有学习的环境。当人偏离学习太远，不仅自己内心会忐忑，还会有别人的提醒。人在这样的环境中学习，就像行驶在有护栏的高速公路上。

在卧室没有任何的帮助和提醒，有的是娱乐和诱惑。人一旦走偏，就会越走越偏，直到精疲力尽。人在这样的环境中学习，就像行驶在没有护栏的高速公路上，一旦越界，就很难重回轨道。

独居给自律最大的挑战就在于没有护栏，没有纠偏，没有反馈。

正常情况下，人希望的状态是，学习->学习->娱乐->学习->学习。。。

而事实上，在没有护栏的环境下，“学习->娱乐”常常发生，“娱乐->学习”不会发生。

这导致，人真实的状态是，学习->学习->娱乐->娱乐->娱乐。。。

因此我给周末定的计划是：自起床始，不做任何娱乐的事情（也包括知乎，会让自己分心），直到中午。

这样，我的周末上午都是充实的。

最理想的情况是所有的学习任务完成之后才有娱乐，在此之前只有“学习”与“休息”两个选项。

标本兼治

正是因为策略要因时因势而变，人就应该采用标本兼治的工作方法。

很多时候，我们认为解决意志力问题，关键在于解决思想上障碍，也就是治本。我们以为解决思想上的障碍，其他困难也迎刃而解。

其实，任何问题的产生都是思想与环境想结合的产物。单单解放思想，不注重具体方法与步骤，就会导致大跃进式的失败。而具体的方法和步骤只能在分析环境、分析具体问题之后给出。

任何问题的解决都需要标本兼治。只治标：问题没有根本解决。只治本：系统阻力过大，不稳定性增加，治本之策无法有效落实。

标本兼治，即可解燃眉之急，又可根除隐患。

在学习过程中，分析自己大量的时间都流到哪里去了，找出自己的时间黑洞，找出学习中的所有干扰项和诱惑物，针对性地曲突徙薪，能立刻改善当前的症状，增强自身信心。

比如，我在吃晚饭的时间喜欢看游戏直播，导致吃完饭之后大量时间浪费。

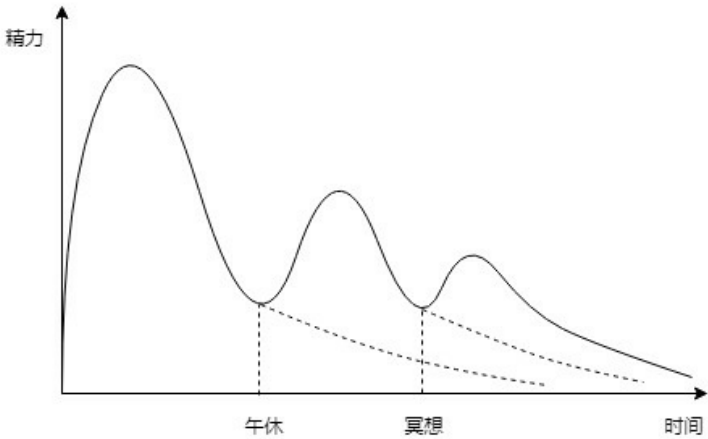
我就用一些不易上瘾的视频替代，并且在晚饭之后冥想，以充分利用晚饭之后的时间。

前二条是抽象的思考，第一条主要用于分析形势，第二条是解决问题的方法论。两者珠联璧合，相得益彰，可以用于分析和解决人生中的一切问题，

接下来我将就自律过程中的细节，具体问题具体分析。

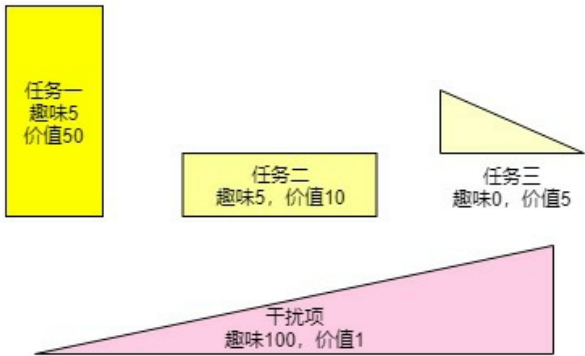
精力管理

人每天的精力不是均等分布的，而是波浪型分布。如图，起床清醒后，精力会迅速攀升，在上午达到高峰，然后随时间幂指式递减。



午休和冥想都会清理大脑进程，清空缓存，和睡眠一样，会恢复大脑一定精力，提升一天的精力总值。

而精力管理的目标并不是单单提升精力，而是充分利用精力和时间做最有价值的事情。



宽度代表时间；高度代表精力

如上图所示，精力管理的目标是：在精力曲线与时间围成的区间内，填充总价值量最多的任务块。

其中：

- 任务一：开拓创新型任务。精力消耗量大（高度很高），持续时间有限，价值很高。
- 任务二：维护型任务。精力消耗量低（高度低），持续时间长，价值一般。
- 任务三：一般事情。精力消耗量低（高度底），持续时间短，价值较低。
- 干扰项：趣事。即粉色区块，需单独说明。趣事有很强的趣味性，也会提供一定的价值，就像看视频、微博、微信、知乎一样，提供大

量的趣味和零散的信息和知识。它们刚开始时消耗精力极少，用户粘性强，持续时间长，后期消耗精力大。

为什么后期消耗精力大？一方面快感也会消耗精力的，另一方面由于价值供应不足，人就会因为价值的缺失而产生焦虑，消耗精力。最后，人为了填充价值的缺失，就会增加趣事的摄入量，导致消耗更多精力。

1、根据精力曲线的形状和任务的特点，人最佳的方案是：在上午时完成任务一，中午是完成任务二，晚上完成任务三。

我的日常计划是：

上午：完成最重要、最有挑战性的开拓型任务。

下午：完成持续性、维护性、一般性任务。

晚上：完成机械型、重复型任务，或单纯信息摄入型任务，比如听听讲座，看学习视频等。

2、根据干扰项的特点，人要尽量推迟插入干扰项的时间，因为它们持续时间长，消耗大量精力，导致其余任务很难完成。

同时，根据边际效用递减法则，娱乐会在刚开始时产生大量快感，后期也会变得枯燥。人沉迷其中，主要是因为惯性。因此最具性价比的休闲方式是推迟娱乐的开始时间，控制娱乐的结束时间。设定边界是极好的方法。

我一般允许自己在晚上开始娱乐，不超过一个半小时。

睡眠

人一天的精力曲线与前一天的睡眠状态息息相关。前一天睡眠不好，既影响精力，又影响自信，是自律的第一大敌。

另一方面，人在入眠之时，恰恰是一天之中精力水平最差的时候，很容易管不住自己，导致熬夜娱乐。因此睡眠很容易被不自律影响。

可以说，规律的睡眠是自律的基础和关键。

那么人为什么会熬夜呢？

当人躺在床上，放下手机（平板）准备睡觉，会发现一些通知没有回复，于是点开微信……今日事今日毕，理所应当。

处理的过程中发现朋友圈应该有新内容，扫一眼也不费时间。此时大脑微微兴奋。

扫完发现讨论群、公众号里有一些有趣的消息，再看一眼也无大碍。此时大脑比较兴奋。

处理完微信，想起来知乎。打开知乎，被知乎话题吸引，大脑清醒如白昼。

处理完知乎，发现今天还没刷抖音，哔哩呢。

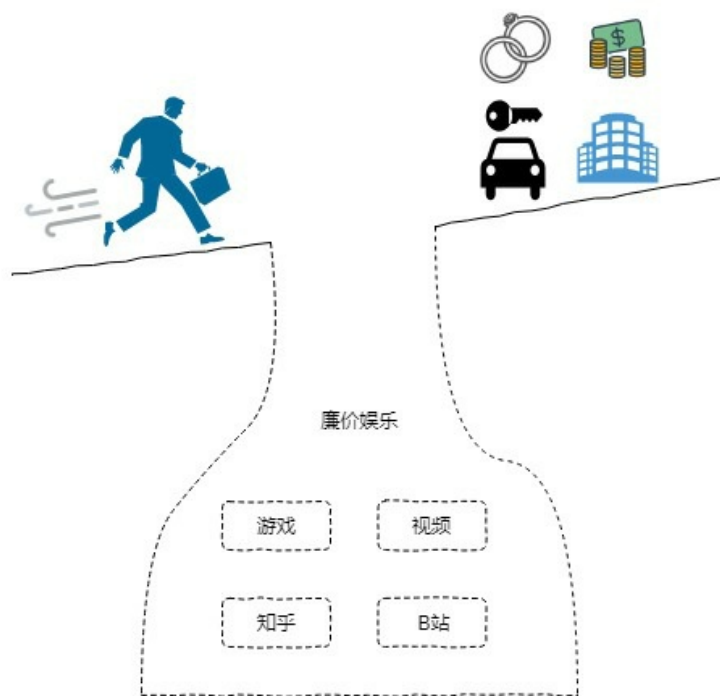
……

于是计划11点睡觉，拖到了2点，甚至有点失眠。

关于睡眠，我有以下几点经验。

- 晚上冥想后就洗漱（大约8点左右）。目的是让11点的时候自己能倒头就睡，入睡没有阻碍。
- 手机调到飞行模式。睡眠时的手机异响并不会直接惊醒自己，但会让自己从深睡眠，跳到浅睡眠，人在浅睡眠中就容易多梦，导致疲惫。
- 躺下后，不再接触开放信息源。微信、知乎、微博、B站都是开放信息源，新鲜内容源源不绝，一开始就停不下来。
- 11点准时休息。
- 发现自己做梦就顺手打开窗帘。因为做梦表明自己处于浅睡眠中，是最佳的起床时机。打开窗帘有助于接收阳光，抑制褪黑素。
- 听听音乐，伸伸懒腰就可以起床了。

远离诱惑



请记住，诱惑是环境与脑回路共同作用的结果。它是客观的，不是主观的。

很多人常常以为诱惑可以靠观念的转变解决，或者靠自制力解决。

太Naive了，诱惑是一种客观的存在，客观的存在对主观的愿望常常是降维打击，就像三体水滴碾压宇宙舰队一样。丁仪面对水滴时说的最后一句话是，“傻孩子们，快跑啊。”

我曾经对游戏上瘾，其客观原因在于两点，一是国外的生活枯燥和压抑，不能提供足够的满足感。二是，上瘾已经形成了回路，这个奖惩回路很强健。

如果我的生活状态不发生明显的改变，上瘾的状态就不会改变。

明白了这点，我放弃了通过主观努力克服上瘾的想法，只有远离诱惑一条路可走。正是断了“克服上瘾”的念想，我之后再也没有打过游戏。

拖延的本质是透支

人通过透支未来的时间、精力，在当下获得加倍的快乐。比如，周末本来是休息、缓冲、储能的时间，但大多数人在周末会选择透支，结果周一更加疲惫。

拖延的每一天都很容易，可一年一年越来越难。自律的每一天都不轻松，可一年一年越来越轻松。

举个例子，当我们在犹豫选择背单词，还是刷B站时，我们下意识地看了一下时间，还有四小时呢，时间绰绰有余。于是我们先刷B站，不知不觉两个小时过去了。随后我们想起要背单词的，但是大脑已经被惯坏的猴子，不可能静下心来学习。我们想明天还有时间，只要明天用功，今天的单词是可以补回来的了.....

明代诗人钱福，有感人于透支未来的害处，说“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”。他自己则连中二元，分别是会元和状元，成为拒绝透支未来的典范。

如何拒绝透支未来呢？我有一个思维工具可以分享给大家。

【把每一次的选择都当成最后一次机会。】

在背单词的例子中，原来的选项是：A、背单词，B、刷B站，C、现在刷B站，未来背单词。于是人很自然选择了C。

这一思维工具有效地剔除C选项，在A、B中二选一时，很多人是能够做出理性的选择的。于是人会选择先背单词，然后娱乐。

与此相仿，美国作家Og. Madino提出另一个经典的思维工具，“假如今天是我生命中的最后一天”，把每一天当成最后一天自然不可能透支未来。

Madino的思维技巧对一部分人可能十分有用，对我来说作用力有限。因为我的大脑会慢慢明白“今天是我生命中的最后一天”的可能性极低。

在我的思维工具中，“当前的选择是最后一次的选择”的概率是很高的。比如，当前选择放纵，很可能就放纵一天，C选项（未来选项）很少发生。因此，我的这个思维工具是符合事实和规律的，经个人实践也是稳定有效的。

任何时候，我们寄希望于未来的时间、精力、金钱和机会，都是在透支，未来被透支得越多，未来的负担越大，未来的天空越阴霾，未来的自己越羸弱。

不在开放信息源下学习

在知乎的官方平台上看文章，我常是不认真的，一目三行。但是同样的文章在笔记软件的环境下看，我就看得更仔细了。

和吃饭一样，在锅里吃饭我们肯定是凑合扒饭，在碗里吃才会仔细咀嚼。

开放的环境下总是给人仓促的感觉。封闭的环境下，人才会安心学习。

在使用知乎、微信、B站时，先把要看的東西摘出来，然后把它们做为有限资源慢慢享用，这是大幅提高时间利用率的方法。

学不进去时怎么办

人有一种行动偏误，就是在不知所措的时候，总是要做些什么才能安心。

比如有人在投资股票时，看到股价波动，总是要操作一下，要么追加，要么抛出，结果自然是亏本。

为了应对行动偏误，人最优的策略是，在情况不明时按兵不动，直到分析清形势。

学不进去时，表明大脑判断自己没有能量支持后面的学习，最优的策略就是休息储能，然后再战。

休息储能，可以使用假寐，冥想，做眼保健操，深呼吸等等，总之让大脑放空，安静下来，持续一断时间。

等能量恢复到安全线以上，就可以继续之前的学习了。

为什么要继续之前的学习？

因为大脑对一门学科进行高强度的集中突破，是最高效的学习方法之一。

如果在难处就中断学习，大脑就自动为此门学科贴上“困难”的标签，你就不可能爱上这门学课了。

把当前的难点跨过去，你就驯服了它，否则它就驯服了你。

最强有力的武器是状态

自律的目标不是一段时间内有爆棚的生产力，而是维持一个状态——

每晚都心满意足地躺下，清晨都满怀期待地睁眼。

当人处于这样的状态中时，时间本身像裹了糖一样，这就是天底下最幸福的生活生式。

有这种生活状态的人，就算遭受一定的命运重击，仍然能恢复到自己本来的位置。这样的状态既是最厚的铠甲，也是最锋利的武器。

所以追求自律的过程中，大可不必因为一两次失败而沮丧，因为你的目标不是一城一池，而是一个状态。

也不要太过分透支精力，不要熬夜学习，因为你的目标不是一城一池，而是一个状态。

一个保有余力的生活状态。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 15:55:24

- 学习方法金字塔
 - 第一层：环境
 - 第二层：睡眠
 - 第三层：静心
 - 第四层：计划
 - 第五层：要事先做
 - 第六层：主动思考
 - 第七层：结构化知识

学习方法金字塔

正所谓，物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。

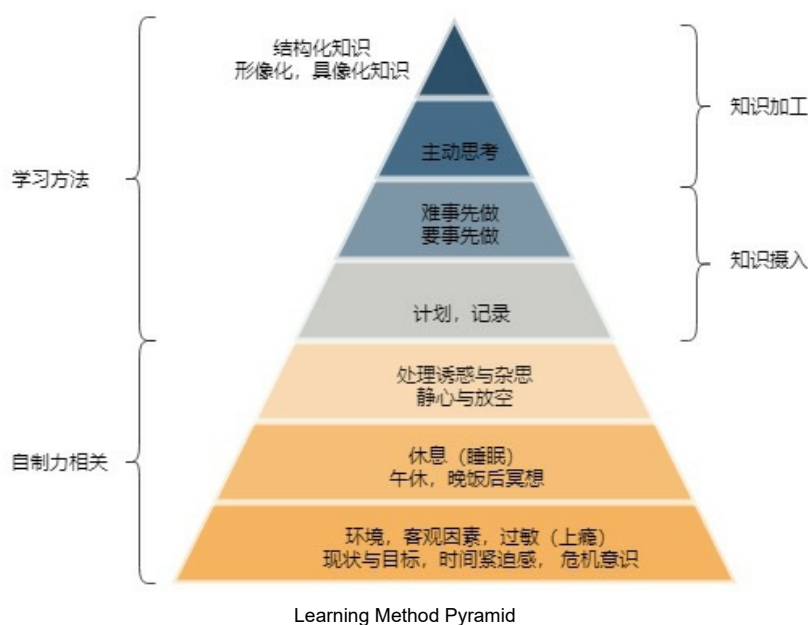
在学习过程中更是如此。

我画了一个学习方法金字塔，把学习体系分成了七层，每层对应学习的一个要素。底层是上层的基础，上层为底层的增补。

下三层与自制力相关，上四层是学习方法相关。

每一层的内容，我在以前的文章中均有涉及，这里会做最精要的概述。每层结尾会给出拓展阅读的联接，如有疑问，欢迎留言交流。

这个学习方法金字塔可以用做参照，方便自检。



第一层：环境

环境会不知不觉地、永不止息地影响周围的人和物。

在好的环境中学习，一分耕耘一分收获。在差的环境中学习，学习如逆水行舟，一篙松劲退千寻。

对大学生而言，最简单的提高学习效率的方法就是——离开宿舍，走向教室。

环境除了潜移默化地影响人以外，也会直接影响人的心态。

比如勾践的环境让他有极强的危机意识；高考的环境让高三的同学有时间紧迫感。

危机意识和时间紧迫感，是学习工作中最好的鞭策。

需要单独指出的是，上瘾其实也是一种客观的存在。瘾的存在，表明相应的脑回路已经在大脑中扎根。

人逃避上瘾之物，应如同逃避过敏原一样。

第二层：睡眠

贵有恒何必三更眠五更起，最无益只怕一日曝十日寒。

就像马拉松一样，成功的关键不在于某个时间点的冲刺，而在于稳定前进的状态。学习的过程中，最重要的是稳定学习的状态。

要有稳定的学习状态，必先有稳定的、高效的睡眠。

睡眠多梦的同学，可以试试冥想，我用冥想可以大幅减少做梦。

第三层：静心

人为什么啥事都不想干，已经人的大脑里已经塞了太多东西，放不下别的了。

想要装水，先把杯子倒空。

想要学习，先把大脑放空。

把大脑放空，就是处理掉自己的诱惑和杂乱的思绪，让自己安静下来。

因此，诸葛亮说，“非静无以成学”，“非宁静无以致远”。

第四层：计划

对于自制力足够强的人，计划不是必须的。

对于自制力欠缺的人，目标比较复杂的人，计划可以代偿部分的自制力缺失，减少大量焦虑。

如果没有计划，大脑需要在众多任务中挑选一条去执行。

大脑本能地倾向选择轻松容易的事情去做，这个选择过程会耗费大量意志力。每次选择都是耗费意志力的过程。

如果做了计划，人们在计划中选择事情去做，就算选择最轻松的事情，也是完成了自己立定的任务。（这就是“结构化拖延法”的原理。）

第五层：要事先做

人一天的意志力是递减的。

在意志力最旺盛时，做最需要意志力的事情，这样一天可以完成更多的，更重要的任务。

这些任务的价值，比其他任务的价值多得多。

第六层：主动思考

人的思考分为主动思考和被动思考。

人们在看电视、看电影、听讲座、看书时常常进行被动思考。人们进行归纳总结、推敲反思、写作创造时进行的是主动思考。

在被动思考中，人主要进行信息的摄入和浅层加工。只有在主动思考中，人会对信息进行深层加工、会进行批判思维和创新思维。

被动思考摄入“知”，主动思考产生“识”。而“知识”的核心在于“识”。

主动思考的价值远远大于被动思考。

第七层：结构化知识

只是存储，不能读取的知识就是无用的知识、死知识，学了等同于没学。

因此，摄入知识之后，要对知识进行加工和整理，方便知识的读取和利用。

最佳的知识整理的方法，就是把新的知识纳入到自己的知识体系中，通过形象化、具象化的处理，给知识建立索引。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 14:44:56

- 自制力模型
 - 一、意志力跃迁理论
 - 二、环境影响意志力
 - 三、意志力模型
 - 四、如何提高EP?
 - 1、最佳的环境就是监督。
 - 2、诱惑。
 - 3、计划
 - 4、Deadline.
 - 5、习惯
 - 五、提高意志力WP
 - 1、睡眠
 - 2、饱腹
 - 3、病痛
 - 4、大脑状态（冥想）
 - 六、意志力需求PD

自制力模型

这篇文章建立了一个模型，简洁有力、形象深刻，可以解决95%的自制力相关问题。

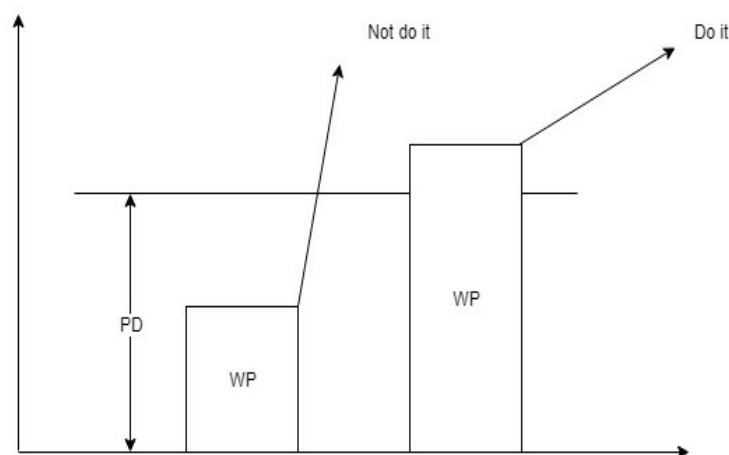
为了你能灵活运用，我希望你不要跳读，理解全文。

运用之妙，存乎一心，前提是你能够充分理解。

一、意志力跃迁理论

在电子跃迁理论中，电子只有积蓄了一定的能量，才能发生跃迁。

同样的，在意志力的作用过程中，当个人意志力达到了行动所需要的意志力，人才会做某事，否则人就不会做。



PD: Power Demand 事情需要的意志力

WP: Will Power 意志力

```
if WP >= PD , Do it.
else , Not do it.
```

即，只有 $WP \geq PD$ 此时的意志力才是见成效的，否则意志力的多少，在结果上没有区别。

意志力的崩溃是一瞬间的事情，不是渐变的。

比如，在棉花糖实验中，被测小孩要么选择吃糖，要么不吃，没有只舔不吃的。在老鼠电击实验中，老鼠们要么自我电击致死，要么不电击，没有每天电击一两下的。

二、环境影响意志力

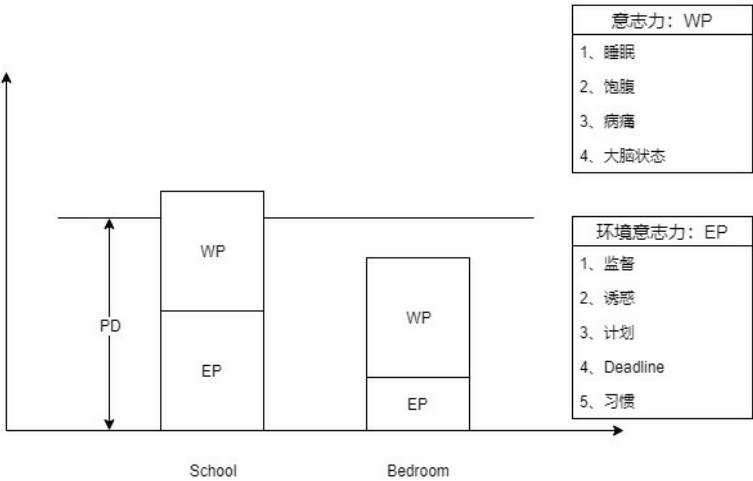
在不同环境下，人意志力是不同的。

环境中的某些因素会做用于大脑，激活一些回路（特别是奖励回路），产生截然不同的意志力效果。

在明亮的教室，有老师的监督、同学的榜样、还有印入眼帘的书籍，人进行学习的难度小很多。相应的，在昏朦的卧室，自己孑然一身，电脑、手机触手可及，一些娱乐放松、及时行乐的相法应运而生，学习的难度就大了。

何以孟母要三迁？何以温柔乡英雄冢？都是因为环境对意志力的影响。

“故君子居必择乡，游必就士，所以防邪辟而近中正也。”



EP: Environment Power 环境提供的意志力

要达到意志力跃迁，必须

$$\text{Will Power} + \text{Environment Power} \geq \text{Power Demand} \quad \text{i.e. } WP + EP \geq PD$$

这一公式，充分平衡了客观条件和主观能动性对人的影响，其中WP代表人的主观能动性，而EP代表客观条件。

这一公式也解释了，我们在学校立定的计划，为什么在家里行不通。

在学校时，人处于安全场景，我们有充足的意志力供应，立定的计划是大脑能够认可的。当环境变换，人到了危险环境（Vulnerable Environment），少了EP的支持，大脑看到意志力鸿沟，感觉高不可攀，直接放弃。

所以我们在定计划时，要充分考虑环境的影响。我给下班后自己的学习计划，都是简单、机械、输入型（看视频或读书）学习计划。

三、意志力模型

至此，意志力模型的框架已经形成， $WP + EP \geq PD$ 就是我们所追求的目标。

最上等的境界是 $PD \leq 0$ （例如对学习产生了爱好，不需要意志力，主动就愿意学），其次是 $EP \geq PD$ （例如在图书馆，唯一能做的事就是学习，不需要意志力就能学进去。）

人不需要任何意志力供应，就可以做成想要做的事情，真正达到逍遥行。

如何达到这些境界呢？

四、如何提高EP？

1、最佳的环境就是监督。

笔者导师所在的办公室，就在笔者工位的正后方。笔者由衷地佩服老师给我的工位的安排，这样我在实验室时，总是打了鸡血一样，完全不需要意志力，就全心地做正事。

郭士纳说，“人们不会做你期望做的事，只会做你检查的事。”有威慑力的监督和检查可以提供无与伦比的环境意志力。

edmond 曾提出过一个方法，通过设置第三方监督，达到无限EP， $EP > PD$ 恒成立，彻底告别不自律的状态。

2、诱惑。

人还没有开始干正事，注意力便被诱惑吸引，意志力就浪费在是否屈从诱惑的选择上面。

诱惑是意志力的黑洞，它会吸收WP。因为把大脑从高刺激响应状态，降温到低刺激状态（学习），需要消耗不少WP。

把手机、Pad等娱乐工具，收到看不到的地方，把计划表，书籍等放在醒目的，触手可及的地方。

创造一个少诱惑环境、一个低刺激水平的环境。

3、计划

为什么计划是不可或缺的？

当人处于 危险环境（Vulnerable Environment）时，监督不存在了，同伴不存在了，诱惑也无法根除。EP的供应相比安全环境明显不足的。

在危险环境（Vulnerable Environment）Will Power 本身就不够用（经过白天的学习工作，更加不够用），现在还分配Will Power来选择某项难事来做，这实在太难为大脑了。

如何填补EP的短缺？

只能靠计划，而且要因地制宜地做计划。比如：

- 上午：做挑战性、创造性、开垦型工作或者学习。
- 下午：做耐久性、持续续、收尾型工作或者学习。
- 晚上：做简单的、机械的、输入的（比如看视频和阅读）等轻量级工作和学习。我一般下班回家之后，会进行10分钟的冥想，提高意志力（WP），就算环境意志力（EP）短缺，自己也提前做好准备了。

4、Deadline.

Deadline 同监督一样，是时刻悬于头顶的达摩克利斯之剑。

这提示我们，做计划时，尽量给每个计划选定一个截止时间。

5、习惯

当人习惯了在Vulnerable Environment 下学习时，曾经的危险环境就不在危险，曾经的诱惑环境，也不会唤醒多巴胺。

因此，维持稳定的学习状态，养成良好的习惯，行驶在自律的轨道中，能提供大量EP。

五、提高意志力WP

1、睡眠

意志力是一种脑力，脑力的供应来源于休息，特别是睡眠。

优质的睡眠，能提供大量的WP。

关键问题是，人每晚睡觉之时，恰恰是一天之中WP最薄弱的时刻，稍微一点手机、Pad的刺激，就能让大脑屈从，导致熬夜。

为保证明天的力量之源，一定要远离这些刺激源，尽量11点前睡觉，自然醒。

2、饱腹

人高负荷地工作一段时间，除了要补充水分以外，补充能量也是必须的。

3、病痛

毋庸赘言，病痛会消耗大量WP。

4、大脑状态（冥想）

在一天的工作中，即使不午休，也记得间隙性清空大脑（Unload your brain），以免大脑被大量缓存堵塞。

要清空大脑，散步，冥想，聊天，假寐 都可以。

我一般会中午午休，晚上冥想。

六、意志力需求PD

短时间内，同一事件的PD是难以降低的，但长时间未必如此。

当人培养了对自己的学科的兴趣，当人积累了充足了背景知识，和学习技巧（也很重要）之后，学习和工作就不是难事了。

人总是乐于做自己擅长之事。

因为兴趣能大幅降低PD，多数人都说“兴趣是最好的老师”。

但“兴趣至上”的学习理念是不对的，因为每一门学科都不是一帆风顺的，都要经过漫长的“学如逆水行舟”的阶段。

如何抗过困苦阶段，就需要提高EP+WP。

总结一下，

无论什么情况下人需要每天保障睡眠和营养供应，在疲惫时进行冥想。

从长远来看，人依靠习惯和兴趣，使EP尽可能大，PD尽可能小，甚至达到 $EP \geq PD$ 的状态，不需要考虑意志力就能高效学习。

从短期来看，人需要监督、计划、Deadline、低刺激，等方式，使 $WP+EP \geq PD$ ，度过调整期，达到稳定的学习状态（习惯）。

其中，计划在人调整状态的过程中，必不可少。当学习状态稳定之后，计划并非不可或缺。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 15:06:55

- 学习学不进去的时候怎么办？

学习学不进去的时候怎么办？

人有一种行动偏误，就是在不知所措的时候，总是要做些什么才能安心。

比如有人在投资股票时，看到股价波动，总是要操作一下，要么追加，要么抛出，结果自然是亏本。

为了应对行动偏误，人最优的策略是，在情况不明时按兵不动，直到分析清形势。

学不进去时，表明大脑判断自己没有能量支持后面的学习，最优的策略就是休息储能，然后再战。

休息储能，可以使用假寐，冥想，做眼保健操，深呼吸等等，总之让大脑放空，安静下来，持续一断时间。

等能量恢复到安全线以上，就可以继续之前的学习了。

为什么要继续之前的学习？

因为大脑对一门学科进行高强度的集中突破，是最高效的学习方法之一。

如果在难处就中断学习，大脑就自动为此门学科贴上“困难”的标签，你就不可能爱上这门学课了。

把当前的难点跨过去，你就驯服了它，否则它就驯服了你。

最要命的策略是做其他有趣的事情，比如看小说，看微信，刷新闻，刷B站，刷直播，玩游戏。

因为这会在大脑开启新的进程，占用大脑空间，消耗能量。而且让大脑进入低付出高刺激的轨道，更难回到学习的轨道。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 15:08:14

- 深知学习改变命运却为何不能坚持学习？
 - 一、间歇性休息。
 - 二、峰终效应。
 - 三、调用潜意识为自己工作。
 - 四、白天无娱乐。
 - 五、标本兼治

深知学习改变命运却为何不能坚持学习？

“坚持学习”不仅是一种稀有的品质，更是一种综合环境、背景和学习技巧而表现出来的最终状态，这可不是随随便便能拥有的，而是有意识地训练的结果。

先说环境吧。在一个千帆竞发，百舸争流的环境中，人会更容易激发奋斗的激情。他不需要太崇高坚毅的志向，只需要想着超过前面一个人的背影就好了。以优秀的人为榜样，学习他的方法和技巧，会慢慢变得优秀。

再看背景。如果一个人从小被有意识地培养思考的乐趣，这个乐趣会点燃求知之火。相反，如果一个人从小被父母教得不求甚解、得过且过，他就很难爱上学习。这些不同的模式进入人的脑海，会在时间复利的作用下不断放大，逐渐成为人们口中天赋的云泥之别。

最后看学习技巧。良学的学习技巧会让人在学习中找到优越感，这种优越感同样会累积状大，形成完全不同的学习状态。

由于环境和背景都不可能轻易改变，接下来我就重点谈谈持续学习的技巧，或许会对大家有些帮助。

一、间歇性休息。

游戏中英雄的血槽空了，就要回城补给，否则会被击杀。

同样的，人的一天的学习中，意志力或脑力不够了，千万不要死撑。一旦意志力崩溃，人就跌落到游戏放纵的轨道中，一天就虚度了。

间歇性休息就是通过休息回城补给，保持充分的脑力，去应对复杂的环境，做出艰难的抉择。

建议：

- 每隔一个小时，闭目养神几分钟。（或者深呼吸、走动、冥想）
- 借眼保健操时间闭目养神。
- 午休。（我一般假寐二十分钟，睡没睡着都没关系。）晚餐之后同样闭目养神。（我一般冥想十分钟）。

二、峰终效应。

2002年诺贝尔经济学奖获得者，心理学家丹尼尔·卡纳曼（Daniel Kahneman）经过深入研究，发现我们对体验的记忆由两个因素决定：高峰（无论是正向的还是负向的）时与结束时的感觉，这就是峰终定律（Peak-End Rule）。

我们对学习的印象同样由峰终效应决定。如果我们每次都在攻难不克时停止，大脑就对学习留下深深的负面影响，我们就绝不可能爱上学习。

因此，我们的目标是每次在学的愉悦时停止学习。

建议：

- 根据学习时间分配任务。整段时间有限时，不要贸然开始庞大的任务。
- 如果非要中断学习，在任务难度的下降段中断学习，在学习体验的上升段中断学习。
- 在学习的起转承合的标志点，即取得阶段性成果时中断学习。

三、调用潜意识为自己工作。

在通常的工作模式中，我们常常努力在挖掘意识的力量，让意识更卖力地工作。

而没有发觉，我们的潜意识与意识并不同步，甚至两者之间是冲突的，导致大脑内耗。

试想，如果我们调动潜意识为自己工作，不仅可以解决焦虑拖延、抵触抗拒的问题，更可以大脑提高效率十倍以上。

建议：

- 分析潜意识的状态。如果我们的潜意识想要放松（玩游戏），表明我们的能量不够，需要休息。见第一条。
- 凡事都提前通知潜意识。即主动对潜意识说，接下来我们要做什么，潜意识会做一些准备工作。
- 在第一条中，每次休息的时候，都提前通知潜意识接下来的行动。详见：如何调动潜意识为自己工作

四、白天无娱乐。

“白天无娱乐”，这条是我在考研阶段的自律要求的总纲，意思是白天不允许任何娱乐活动。

娱乐的威胁不单单是浪费时间，更主要的是，它把大脑调整到了低付出高快感的轨道上，其高性价比和高惯性使大脑将持续在这一轨道上运行。

“白天无娱乐”，表示晚餐之前，自己都不允许进入低付出高快感的磁悬浮高铁上。

这种规则还可以减少大量的干扰信息的摄入，减轻大脑负担。

同时让自己在Fulfillment的欣慰感中，早点休息。

五、标本兼治

很多时候，我们认为解决意志力的问题，关键在于治本，也就是解决思想上障碍。

实际上，世界的任何问题的解决都需要标本兼治。

治本可以根除隐患，治标可以解燃眉之急。

治标不治本：问题没有根本解决。

治本不治标：系统阻力过大，不稳定性增加，治本之策无法落实。

所以在学习过程中，分析自己大量的时间都流到哪里去了，找出自己的时间黑洞，找出学习中的所有干扰项和诱惑物，针对性地曲突徙薪，能立刻改善当前的症状，增强自身信心。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 15:32:16

- 盲兽多巴胺
 - 一、多巴胺Dopamine是啥？
 - 二、大脑的选择性遗忘。
 - 三、自律不等于自戕。
 - 四、如何约束多巴胺系统。
 - 五、这一方法的优势

盲兽多巴胺

一、多巴胺Dopamine是啥？

当我们拿起手机，会不自觉地打开微信。看到小红点，就顺手点开，刷完所有信息。

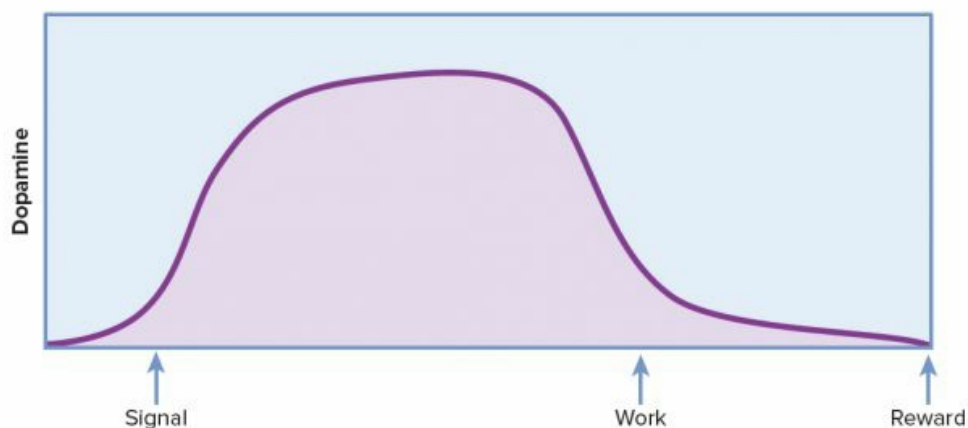
当我们坐到电脑前，会想到游戏中自己可以操作得更好，可以带动全场，于是打开游戏。

.....

当你处于特定环境，或者接受某一信号时，多巴胺就会自动释放，给你对快感的预期。



但是，多巴胺并不是快感，而是对快感的预期，它是一种饥饿感。



多巴胺浓度曲线

多巴胺在接收信号后释放，在行动后消减。

多巴胺是数百万年进化的结晶，它虽然不能给你快乐，但它让你去追求快乐。（这很重要，是对抗抑郁的重要物质。）

它是人内心中一头精力旺盛的野兽，一头Blind Beast【注：盲兽，英文更能表达这股盲目的巨大能量，下同】。

二、大脑的选择性遗忘。

在进化的过程中，人类还收获了一套大脑保护系统。

这套保护系统可以将痛苦的记忆封存起来，尽快遗忘掉，防止其损伤脑细胞。

因此，在做一件事情时，我们的大脑本能地记下快乐的部分，过滤掉痛苦的部分。

比如，游戏中，大量无聊的发育，对友挂机，被对友坑，因分歧和队友吵架，被对手打爆，被对手翻盘……这些痛苦的经历全部被大脑遗忘，大脑只存储了游戏中的峰值快感。

当多巴胺预期快感时，它不是按均值预期的，而是按峰值预期的。这就是多巴胺成为Blind Beast的原因。

多巴胺并不保证你获得的快感会大于痛苦，它只保证你有一定概率获得极致的快感。

三、自律不等于自戕。

人的身体是诚实的，追求快乐是身体的天性。如果持续地压抑身体的需求，只会适得其反。宗教式的苦修无异于自戕。

人自律的核心，不是“攻克己身，叫身服我”【注：基督教语录，指约束身体，服从灵魂】。

而是，约束Blind Beast，追求均值快乐，而不是峰值快乐。

这两者的区别在于，后者更符合科学，更有可持续性。【注：宗教式的自律，违背了DNA的规律，不具有可持续性，需要虚构上帝给自己能量和监督。】

四、如何约束多巴胺系统。

多巴胺并不是直接对应快乐，约束它并不会带来身体的不适。这是科学自律的底气所在。

1. 减少诱惑源。比如工作的时候将手机放到够不着、看不到的地方。
2. 减少高刺激活动，避免多巴胺系统的误判。原理见 @edmond 的文章。生活中有哪些坏习惯一旦改正就能带来立竿见影的好处？ - 知乎
3. 每次多巴胺工作的时候，提醒自己这只是多巴胺而已，不是真正的快乐，三思而行。

五、这一方法的优势

如果用天使代表理性的自己，用魔鬼代表本能的自己。

传统的方法会让天使与魔鬼对立起来，力求让天使战胜魔鬼，但这一目标永远也无法达到，反而让自己变得精神分裂。

这一方法，让天使与魔鬼不再对立起来，两者握手言和，肯定彼此的地位，尊重两方的声音，有商有量地让彼此都能快乐。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 16:02:10

- [对准初三学生有哪些忠告？](#)

对准初三学生有哪些忠告？

这篇回答针对将要上高中，并且想考上一流大学的同学。没有这一目标的，可以不看了。

先介绍一个物理概念——击穿。

空气在正常情况是不导电的，但是由于正负极距离较近、电压较高，空气就会被电离，正负离子在空间流动，空气导电性能猛增，我们就说空气被击穿了。

在复杂多变的人生中，人的底线也会被击穿，一旦击穿过，底线就不牢了。

例如，初中同学按规定不能逛网吧，如果逛过一次之后，底线就被击穿了一次，相应的大脑回路导通了一次，下一次再逛的可能性高出很多。

同样，对于初中生，人生还有很多的第一次，有的第一次让自己更勇敢、更阳光，有的第一次让自己更自卑、更堕落。

每跨过负面的第一次，就是底线被击穿一次，它就不牢了。因此，不要急着尝试第一次，影响可能出乎意料地大。

正文开始，

初中生不要急着去尝试各种娱乐和放纵，比如网游、网络小说、网络直播等等，这些低成本高刺激的回路一旦在大脑中导通，就会在你今后无聊困乏时涌现出来，再次导通。

不妨把这些高刺激娱乐的第一次推迟，防止这些回路被击穿。

你就会有更多的注意力、精力、好奇心、好胜心在学习上。你就有更大概率收获一个充实无悔的高中，最终很可能考上一个满意的大学。

笔者高中时连手机都没有，游戏也没有碰过，清汤寡水的高中三年让我在理科竞赛方面饶有兴趣，最终考了个985。

当时亲友们说我自制力好，其实我压根没有自制力，只是尝试诱惑的时间比较晚而已。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 16:20:54

- 用剩余价值来管理自己
 - 一、客观方面
 - 二、主观方面

用剩余价值来管理自己

管理自己和管理企业，甚至管理国家有共通之处。

儒家常言，“修身，齐家，治国平天下”，又说，“一屋不扫，何以扫天下。”

这些都在强调，人先得能管理自己，才能管理他人。

不能主动管理，就得接受被动管理。

剩余价值是企业利润，是用于再投资的资本，是资本得以指数增长的原因所在。

这篇文章的核心是介绍如何用剩余价值管理自己。

人的大脑会遗忘，技艺会生疏，日常的学习和工作，只能维持当前的状态而已，让自己勉强不被降工资，勉强不被淘汰。

要增强自身实力，就必须利用剩余价值。

效率不变的情况下，投入多少时间，就有多少产出。

在学习工作中，我们时常会想，晚上好好补习某方面知识短板，周末给自己充充电，自己就可以适应更高岗位，或者赶上领先的同学。

嗯，想法很好。

一到晚上觉得自己太累了，放松一下先。一到周末觉得时间还长，晚上先玩个通宵……

再充电基本没有成功过。

多数人只能勉强应付每一天，保持自己不掉队。

成功的人是怎么做的呢？

鲁迅：哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的工夫用在工作上。

李嘉诚：当别的孩子玩的时候，我却在学习。我明白自己在一天天地进步，而他们却还是在原地踏步，这让我感到非常自豪。

正反例子让我们更清晰看到——想进步，请利用剩余价值。

人之所以难以利用剩余价值，是因为环境变了。

我在[1.3 自制力模型](#)一文中指出，不同的环境，人对意志力的需求是不一样的。

在明亮的教室，有老师的监督、同学的榜样、还有印入眼帘的书籍，人进行学习的难度小很多。相应的，在昏朦的卧室，自己孑然一身，电脑、手机触手可及，一些娱乐放松、及进行乐的相法应运而生，学习的难度就大了。

每当人们拥有剩余时间时，人的环境就变得易受感染（vulnerable），人就倾向于玩乐，不去生产剩余价值。

在差的环境中，对意志力的要求就更高。

提高意志力的方法可以归纳为三类。

一、客观方面

物质会影响人的精神，睡眠是否充足，是否饥饿，是否有疾病，都会影响人的精神状态。

其中睡眠是最主要方面，因为它的质量波动最大。

所有我认为，人高效的一天是从良好的睡眠开始的。

如果一天中精力不足，尽量抽时间休息半小时。

二、主观方面

主观方面，人有两种提高意志力的方法。

第一种方法是：奖励系统 最被人称道的是利用奖励系统，即多巴胺的工作系统。

通过设计良好的惩罚和反馈，因势利导，逐渐形成良好的习惯。见文章：盲兽多巴胺

第二种方法是：挑战不适

人所有的拖延和堕落都是因为选择舒适，选择安逸。

有意识地选择不适，提高自己对不适的忍耐能力，就能提高意志力。

这种方法简单粗暴，一棒敲碎了奖励系统，关闭的多巴胺的协商通道。这种方法通常被称为“吃苦”。

使用这种方法时，大脑里不再有“魔鬼”和“天使”，而是“凡人自己”和“超人自己”。

举个例子，

人在跑步时，一会儿就累了。“凡人自己”说歇会吧，“超人自己”就说，歇个屁，越累越爽。

“凡人自己”说打开微信看看朋友圈吧，“超人自己”说：看个屁，这玩意有毒。

吃苦的方法就是，让“超人自己”接管自己，以吃苦为乐，享乐为毒。

一个人的意志有多强，就是“超人自己”有多强。

人越多地用“超人自己”来接管自己，便会越趋近于“超人自己”。

读到这里，大家是否联系到尼采的“超人哲学”了呢？

与之不同的是，这种方法要通过选择性吃苦，唤醒体内的超人。

祝各位都能唤醒超人。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 10:08:54

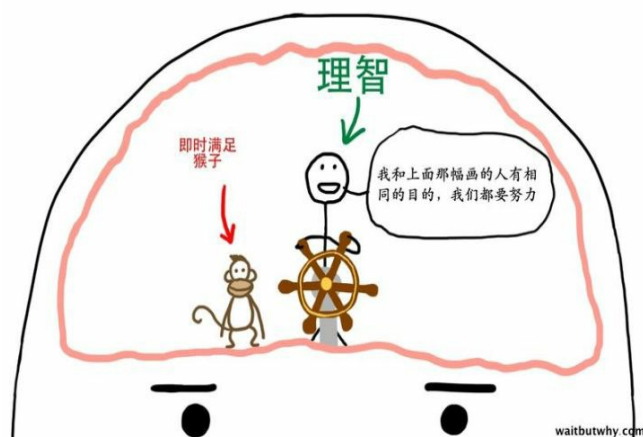
- 如何改变即时满足感的依赖？

如何改变即时满足感的依赖？

本文的回答是基于文章 [人为什么会拖延](#)，如果没有读过的话，建议回头仔细阅读一下。

其核心的观点是，拖延症患者的大脑都有一只“即时满足的猴子”。

拖延症患者的大脑



这只猴子很容易响应各种刺激，抢夺大脑的控制权：



事实上，这只猴子确实存在，它就是多巴胺系统（参见我的另一篇文章：[1.6 盲兽多巴胺](#)）

当人接受某些刺激之后，就会分泌多巴胺，造成对快感的预期，这种预期就会驱使人做即时满足的行动。

即时满足的坏处在于，人们总能找到比计划任务更刺激的事情去做，取之不尽的“即时满足”会蚕食我们所有的精力和时间。

那么，怎么打败这只猴子呢？

- 在价值观上明白，“即时满足”不过是透支未来的快乐，并不能创造快乐。
- 把每一次的选择都当成最后一次机会，拒绝透支未来。详见我的文章：[1.1 年轻人如何在独居时有效地保持自律？](#)
- 给任务增加截止日期。Deadline 是即时满足的最佳杀手。
- 记录下所有想去做的事情，给自己创造一个缓存区。在做完当前的正事之后，才开始即时满足。
- 刻意的锻炼非即时满足的生活习惯。坚持一段时间，收益一辈子。（想想棉花糖实验）

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间：2018-09-15 10:08:54

- 何为不忘初心？

何为不忘初心？

最近一年听到最多的口号是“不忘初心”，比如“不忘初心，方得始终”，“不忘初心，牢记使命”……

口号是一柄双刃剑。

像农药一样，用得好可以杀死害虫，用得不好，会提升害虫的抗性。口号用得合适可以指引人心，但喊太多了，反而使人心生茧，麻木无情。

口号是一个指针，指向一个实质的思想内涵。

那么，不忘初心的思想内涵是什么？

从软件开发的角度，不忘初心，就是不要忘记项目立项时的业务痛点。在项目的更新、迭代、维护中，都不要忘记项目产生时要解决的痛点，以防事做了一大堆，做什么都不知道。

从人生哲学的角度，不忘初心，就是不要忘记自己立志、写计划、下决心的痛点。

同学们都有这样的经验。

期末结束后，假期开始前，大家感受到“书到用时方恨少”的痛苦，立下计划——假期要背一本单词书，做二套真题集，看三本世界名著，还念着有多余时间就练手好字……

结果一回到家里，想着时间还长，不急于一时，先看两集电视，玩两天游戏，结果漫长假期，颗粒无收。

无论当时立志时多么情真意切，咬牙切齿，一旦环境从学校迁回家里，就忘得烟销云散。

驱动人前进的，只有两个动力：危机感（耻辱感）和志向（爱好）。

一个逼着人前进，一个拉着人上升。想比而言，危机感的效果更明显，志向的效果更长远。对多数人，高考、考研、**Deadline**之前自制力爆棚，皆是因为危机感的刺激作用更明显，不容易遗忘。

当人回到家里，回到**Comfort Zone**, 危机感也不那么迫切了，志向也模糊了，及时行乐悄然变成人生真谛。

于是，你的才华，你经历的苦难，你并吞八荒六合的雄心，都败给了可耻的遗忘。（温柔乡，英雄冢）。

问题的关键来了，如何打败可耻的遗忘？

我个人总结的几点：

1. 当我们写计划、立志向时，同时要把在何时何地、因何事何人、有何感想三个方面写得清晰深刻。每次看到自己的计划，就能快速载入当时的情境。
2. 用一些醒目的提示，比如打印自己的工资单、成绩单、自己的泳装照，把自己的房间贴得到处都是，刺激自己学习、赚钱、健身（贴冰箱上）。
3. 绷紧一根弦——时间的紧迫性。忘记时间，幻想时间还很充裕，是遗忘背叛的开始。具体办法可以买日历，或者打印“人生剩余时间表”，放在自己的卧室，书桌。
4. 计划的目的是，从一个学习生活状态转变为另一个学习生活状态。因此，计划的关键不在于一天安排得多满，而在于有可持续性，可执行性。
5. 凡是好的学习生活状态都有好的睡眠，良好睡眠是良好意志力的前提。因此一天什么事都没做好，也要把觉睡好，即不能熬夜。
6. 为了睡觉踏实，可以进行适当锻炼。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 17:00:28

- 你认为考上 985、211 最需要的是什么能力？
 - 一
 - 二
 - 三

你认为考上 985、211 最需要的是什么能力？

一

心无旁骛的能力。

骛是啥？《汉书·音义》直骋曰驰，乱驰曰骛。

心无旁骛就是一个人的心里只有一匹朝目标奔驰的马。

任何与目标想违背的思绪，无论多轻松、多快乐、多诱人他都能放下。至少在学习的阶段能放下。

二

学习过程也服从于“等价交换”原则。

不存在学习投入少，产出高的情况。（但存在投入多，产出低的情况。）

那么为什么有些人看似很努力，而没有成果呢？

举个例子：挖井。

有的人挖井总是挖不到二米就换个坑，一直换一直喝不到水。

有的人每挖一个井都不轻易放弃，经常能喝到水。

再举个例子：烧开水。

有的人每次把水烧到90度就熄火，然后反反复复烧，水还是没有用处。

有的人坚持把水烧到100度，就算水凉了，凉白开也可以放心喝。

学习的前期都只是投入，应用知识解决问题时才是收获季节。

挖得越深、解决的问题越难，收获越大。

所以学霸们有一个习惯，喜欢比别人深挖一点。而这深挖的一点的收获，抵得过很长时间的努力。

三

知识是普遍联系的，越底层越抽象的知识，越具有可迁移性。

而大神们，对这些底层的知识掌握更全面，理解更透。

比如对 $e, i, \pi, \log(x), e^x$ ，等基本模块和公式的理解更加直观和深刻。

他们的知识结构更加合理、更加稳固、更具有可拓展性。

这种隐形的知识体系 是长期优秀的学习习惯积累产生的，其价值比教材中很多繁琐的知识点更大，比考前突击的效果更大。

这种知识体系就是武术中的内功，是道术之争中的道。

有道无术，术尚可求；有术无道，止于术。

今天是考研的第一天，我回顾了自己去年考研的过程，给学弟学妹们一点经验总结，希望大家重视基础，喜欢挖掘，建立起自己知识体系。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 17:12:13

- [自制力极差怎么自救？](#)

自制力极差怎么自救？

有人饿了，看正餐时间快到，就忍住不吃零食等主食。此人最健康。

还有人饿了，饥不择食，什么东西都往嘴里送，等正餐时间到，没胃口吃主食。此人体弱多病。

因为胃很傻，只需要饱腹感，就满足了，油炸大便也吃。身体却很诚实，没有营养摄入就会病殃殃的。

如何自救？

怎么吃饭的，怎么用脑。

在吃饭时，以营养为主，味道为辅。

在用脑时，以价值为主，趣味为辅。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 19:50:15

- 提高时间感知能力
 - 一切的混乱从时间的混乱开始
 - 他们为了让用户忘却时间而做的努力
 - 提高时间感知能力

提高时间感知能力

一个行为模式，只有让人产生快感（至少不厌恶），才能形成习惯。（习惯的养成必须要有稳定的奖励回路，否则“习惯”是不稳定的，是靠意志力维持的。）

无论多好的理论，只有形成习惯 才能发挥强大的力量。

因此，我提纲挈领地提出了自己的理论——提高时间感知能力。

正文开始。

一切的混乱从时间的混乱开始

1964年，Wolfson 通过实验证明，人工改变一些鸟类的光照时间，可以使原本春季产卵的鸟类，在冬季产卵。

此项研究后来被应用于畜牧业，通过适当的光照调节，大幅提高鸡的成熟期和产蛋量。

越来越多的研究表明，（除了部分沙漠动植物外）光照将直接影响动植物的生长节奏和激素分泌。比如，光照会减少老鼠的褪黑素的分泌，推迟老鼠的睡眠。

也就是说，亿万年的进化使动植物都有一套自己的生物钟，这套生物钟与日月交替息息相关。

随栖息环境的巨幅变大（各种荧光屏，日光灯），人类已经无法直接响应光照变化，只能通过时间来与规划自己的行为。换言之，时间是规划人类活动的唯一尺度。

他们为了让用户忘却时间而做的努力

一旦人类感知不到时间，人将无法规划自己的生活。

古人通过打更，滴漏，日晷，燃香 等方式提醒时间。工业革命之后，先进的城镇会在市中心（车站）树立很大的时钟 确定时间。

为了进一步提高人的自制力，帮助修行。佛教，基督教，伊斯兰教等宗教，会通过撞钟等方式 提醒时间。

然而，有些场所却不希望用户掌握自己的时间，比如：

赌场等等：

从赌场的建筑设计开始，经营者们就做了巧妙的安排：玩家可以轻松地进入赌场，但赌场内部迷宫一样的设计让玩家很难找到出去的路。这样既增加了滞留的时间，又增大了玩家被吸引重新开始赌博的可能性。没有任何门窗和时钟，让玩家感受不到时间的流逝。

酒吧等等：

没有时钟，光线暗到连手表都看不清楚。

电子游戏：

游戏客户端里找不到时间显式。游戏设计师们很明白时间对玩家的重要影响，而不约而同地隐藏了时间。

提高时间感知能力

时间总是在指缝中滑过，想抓却抓不住。人越有这种感觉，越能从无谓的琐碎事情中跳出来，安排好每天的生活。

1. 佩戴手表或手环。没啥事的时候，瞟两眼时间。
2. 给房间或者桌面挂一个醒目的钟表。
3. 给自己买一个时光漏斗、定时鸡蛋，看见时间的流逝。



1. 电脑、手机、Pad 使用时间锁屏
2. 充分利用手机日历。同样，没啥事的时候，瞟两眼日历。工作表、课程表、会议、吃饭、睡觉都写上去。前一段时间干了啥写上去，接下来想干啥也写上去。时间长了，日历就像日记一样，而且特别详细。看到密密麻麻的方块，会有满满的幸福感。在日历工具的帮助下，各项事务有条不紊地完成，此中的成就感也是形成习惯的重要原因。
 1. 设置定点报时。在一些关键的时间点设置提醒或者闹钟。不用担心会打断你的工作思路，习惯了就好。
 1. 提醒自己晚上的时间没有那么长。人都有一个幻觉——晚上的时间特别长，比如，早上9点，觉得一天才开始，晚上9点后，还觉得剩余很多时间。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 20:16:14

- 如何理解「自律者自由」？

如何理解「自律者自由」？

人对自由是不敏感的，人对不自由比较敏感。

有三种人感受到最强烈的自由。

- 刚出狱的犯人。
- 刚下班的工人。
- 刚放学的学生。

之所以如此，是因为他们马上能从不自自由的状态中释放。

快放暑假了，学生们应该有强烈的体会。然而暑假一个星期之后，生活重归平淡，学生们的自由感应该就不强烈了。

于是我们可以得到这样的结论 自由约等于释放，正如英文中**Free** 即是自由，也是释放。

如果没有积蓄何谈释放呢？先有势能才能释放势能，这是物理学基本原理。

因此自律其实是积蓄势能的过程，自律提供自由的资本而已。

我们知道一句名言，功不唐捐，意思是每一点用功都有其价值，**everything counts**。

另一方面，乐不白享，意思是每一点快乐都需要一定的代价，**everything costs**。

自由也有自由的代价，如果不是自律，就是其他珍贵的东西。

另一方面，越好的跑车，越需要高性能的刹车。没有刹车，就不能上路。

自律就是自由的刹车。没有自律的自由将通向毁灭，它导致堕落，它葬送未来。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 20:42:09

- 为什么曾经很有执行力的人会变得极不自律？

为什么曾经很有执行力的人会变得极不自律？

同学，人是变化的啊。

不要用孤立的、静止的形而上学方法论思考问题。而要用联系的、运动的辩证法方法论思考问题。

考研阶段有高执行力，不代表读研阶段有，不代表本科阶段有，更不代表高考时也有。

自制力（执行力）这种东西都是“用则进，废则退”。考研时想用，就发展出来了，其他场合不想用，就没有发展出来，或者退化了。

任何优秀的品格和习惯都需要有意识地维持，否则它就会离你而去。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 20:46:52

- 为什么要做计划？
 - 一
 - 二
 - 三
 - 四
 - 五

为什么要做计划？

一

在计算机领域，CPU进行任务切换时，工作量是极大的。

因为它在任务切换之时，需要将相关数据信息转存到缓存区才能进行处理。

大脑的工作过程一样，当大脑沉浸在某一项任务中，把大脑拔出来去进行另一项复杂任务，对大脑而言是惨无人道的，大脑会极力排斥。

这就是为什么有些人看太长时间电视，宁愿看广告，看寡淡无味的剧，也不愿意去看会书、写会作业。为什么有些人在电子游戏中，刷经济刷得接近痛苦（幸福体验为负），也不愿从游戏中抽身。



“惯性”掌控着万事万物，包括人的大脑。

二

因为“惯性”如此强大，做计划才异常必要。

通常情况下，人在白天会努力工作、学习，本来打算利用晚上的空闲时间进行一定的自我提升。然而攒下时间之时，正是毅力耗尽之时，他们常常迷失在所谓的“放松娱乐之中”，使自己更加疲惫。

当人迷失在“惯性”之中，一个恰当的计划（提醒）就可以帮助人回到正轨。就像《盗梦空间》中，使人从梦境中回归现实的陀螺，是一个必不可少的reminder.

三

做计划可以大幅缓解焦虑。

在没有计划之前，人面对庞大的任务会手足无措，倾向于逃避。

逃避会加重焦虑，焦虑会促使逃避，人容易进入拖延的负循环。

当人们做计划时，可以把庞大的任务分散到每一天的日程中，大脑易于执行。

每执行一部分，焦虑减少一分，自信增加一分。

四

做计划可以大幅节省意志力。

如果没有计划，大脑需要在众多任务中挑选一条去执行。

大脑本能地倾向选择轻松容易的事情去做，这个选择过程会耗费大量意志力。每次选择都是耗费大量意志力的过程。

如果做了计划，人们在计划中选择事情去做，就算选择最轻松的事情，也是完成了自己立定的任务。（这就是“结构化拖延法”的原理。）

五

做计划可以平衡工作与娱乐。

人不需要时时刻刻都紧绷着状态，在关键点处做出正确的决策就可以了。

通过做计划，人完成既定计划之后，剩余的时间就可以用于娱乐，而且娱乐得更开心。

娱乐不可怕，可怕的是没有计划，没有完成任务的娱乐。

劳逸结合，劳逸有度，这才是理想的、可持续的生活状态。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:24:34

- 有哪些曾给你力量的句子值得分享？

有哪些曾给你力量的句子值得分享？

毛泽东在湖南第一师范的求学笔记里有两句话，听之让人精神抖擞，送给你。

《讲堂录》

懒惰为万恶之渊藪

怠惰者，生之坟墓

懒惰为万恶之渊藪
怠惰者，生之坟墓

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:05:55

- 如何提高执行力？
 - 五分钟执行法
 - 任务清单
 - 要事先做（first thing first do.）
 - 锤炼升级

如何提高执行力？

是什么阻碍了我们的执行？

为什么大脑就是不情愿去做一件事情？

如何让大脑服从理性的决定——去执行？

大脑在人类进化的过程中形成的一套应急反应系统，帮助人们躲避危险，繁衍至今。

这套反应系统表现为：当面对某件未知、抽象、庞大、困难、有失败风险的事情时，大脑本能的抗拒这件事情，并想尽一切办法阻止你去做它。这是拖延症的源头。

用数学语言表达：大脑认为，完成这个事情需要的意志力超过了自己能提供的意志力，因此拒绝执行。滚你个臭老板，老（脑）子罢工了。

大脑的这个判断有一定道理，是亿万年进化而积累的经验。如果完全不顾及大脑的请求，一意孤行去完成某件事情，要么面临挫败，要么造成大脑损伤，长时间如此，甚至造成精神失常。

既然大脑的信号非常重要，不能忽视。那么如何提高执行力呢？难道凡事都随心所欲，破罐破摔？

下面介绍四种方法，在不损伤大脑的前提下，提高执行力。

五分钟执行法

五分钟执行法：遇到逃避做某事的时候，告诉自己只做五分钟，如果五分钟之后大脑还感觉不适，就放弃。

显然，如果五分钟之后，大脑仍然抗拒的话，说明大脑真的不适，应该休息，否则伤脑。

然而，世上绝大多数困难都是纸老虎，尝试5分钟之后，大脑会发现，困难不过如此，吾可胜之。

大家都知道游泳，最痛苦的就是刚下水的几分钟，五分钟一过，便游得不亦乐乎，先前的苦就忘的一干二净。

五分钟执行法，既能提高执行力，又能防止大脑受损，是科学用脑之典范。

（Nike的 Just do it. 硬着头皮去做，也是一个道理。）

任务清单

任务清单，可以将抽象变具体，将模糊变清晰，让大脑专注于解决具体实际的问题，有效降低事物的难度，给自己节省很多意志力。

任务清单打印出来，随时调用，随时复查效果最好。

要事先做（first thing first do.）

每一个任务所需要的意志力是不同的，而且人一天所拥有的意志力是有限的。

只有在有最充足的意志力的情况下，去完成最消耗意志力的任务，这样才可能顺利完成所有任务。

否则，最开始就逃避的重要任务，拖到后面会越来越不愿去做。

锤炼升级

人每学习一个方法，一个技能，一个知识，一条道理 都是获得一件武器，用以克服特定困难、满足特定需求。

这件武器最开始很稚嫩，战斗力很差，能解决的问题有限，只有把这件武器锤炼升级之后，这件武器才能发挥自己强大的潜能，给你带来意想不到的收获。

孔子的学生子路，就很明白这点，他认为每个道理只能行出来，才算学到了。

子路有闻，未之能行，唯恐有闻。《论语·公冶长》

我上述的方法也是一件稀世武器，你若试了一下，看它战斗力有限，扔掉了，这很可惜。

你若看到这件武器的潜力，反复在实践中调用它、锤炼它、升级它，把它打造成绝世神兵（本能或习惯），它必为你所用，所向披靡。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:13:44

- 命都不要，就要安逸

命都不要，就要安逸

人爱安逸，死都不怕，就怕不安逸，命都不要，就要安逸——《我的团长我的团》

原句特指“中国人”，我认为外国人也没啥特殊的，都一样爱安逸，于是把“中国”二字去掉了。

不只人爱安逸，一切物质都这样。

力学上，物质受惯性定律的约束。

电学上，电流受楞次定律的阻碍。

由此观之，爱安逸这一惰性，统治着全世界。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:27:50

- 什么是勤奋？
 - 精神的勤奋。
 - 大脑的勤奋
 - 身体的勤奋

什么是勤奋？

以前，我都是虚假的勤奋者，直到最近，我慢慢领悟到勤奋的含义，并把它加到我的名字中去。

真正的勤奋有三层含义。

精神的勤奋。

好多人只是看起来勤快，但精神上是贪图安逸的。

- 他们热衷于买书，但基本不看书。
- 他们下载了很多教材和PPT，但不会打开第二页。
- 他们向老师请教只想听个大概其，不愿意深究为什么。
- 他们满足于看起来勤奋，而不去想这些所谓的勤奋是否有价值。
- 他们外表勤奋，但精神懒惰。

精神的勤奋是指你的精神是活跃的，轻快的。你对世界保持的旺盛的心奇心和求知欲。面对困难，你迎难而上，面对成功，你居安思危。

大脑的勤奋

太多人不愿意开发自己的大脑，把别人的大脑当脑。

- 他们宁愿重复机械式劳动，也不愿花点心思改进流程。
- 他们愿意刷自己已经会的题，也不愿意做真正的难题。
- 他们喜欢听新奇的观点（这会让他们自以为聪明），但不会去研究这些观点是否合理。
- 他们喜欢别人给的标准答案，讨厌自己寻找答案。

人的身体条件在动物之中绝非一流，只有大脑的利用率遥遥领先。人之所以异于禽兽者几希，唯脑也。

山不在高，有仙则名。人不在壮，用脑则灵。

身体的勤奋

身体的勤奋就是通常意义的勤奋，也是必不可少的。

研究表明，身体与大脑是相呼应的，当身体活动时，大脑也会相当亢奋。当身体不动时，大脑更容易萎靡。

当一个人的精神、大脑、身体都勤奋，并且持之以恒的时候，天道才会酬勤。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:31:20

- 为什么有人喜欢嘲笑勤奋的人？
 - 一
 - 二

为什么有人喜欢嘲笑勤奋的人？

在霍金的自传《我的简史》中，当时的牛津有种风气，你要么是不费吹灰之力而非常卓越，要么接受自己能力有限而得到第四等，因为勤奋而得到较好的等级，这是最可鄙视的。

为什么？

勤奋的原罪在哪里？为了说明这个问题，我分两部分解释。

——

相比骂人“懒惰”、“内向”、“不懂风趣”、“死板”、“穷”，骂人“矮”、“丑”更让人痛苦一些。

因为后面的辱骂，骂到人的基因里去了。

骂人分几种层次，最深的层次就是骂到人的基因里。

所以骂人“贱种”，这句话的杀伤力极大，它直接攻击到人的根。

维护基因的优良，是维护自身尊严的重要成分。

也是这个原因，流着贵族的血，比成为新贵族更高贵。落寞的贵族与新晋富豪联姻，这种桥段广泛存在于文学作品中，特别是西方文学中，因为他们有更强的血统贵族的观念。

——

勤奋的原罪在哪？

当一个人在学习中毫不费力时，无论优秀还是糟糕，你都无法判断他能力的上限。

当一个人勤奋学习时，他的成绩就会在他的基因上打了一个标签。

为了避免被贴上这个标签，牛津人鄙视用功学习的人。

智商是基因给的，勤奋是自己逼的。通过勤奋弥补基因的缺陷，完成阶级的跃迁，这在阶级固化的社会是犯众怒的。

西方可没有逆天改命的文化传统。

（英国在现代化的过程中，没有完全抛弃一些老旧的东西，无论是宗教改革还是光荣革命，都做出了妥协，这些东西的代价将会慢慢被偿还。）

中国的情况好很多，绝大多数学校都鼓励勤奋，毕竟天道酬勤。

中国人（学生）一出国，可能会被贴个“奋斗逼”的标签。

大家不需要介意，也不要为了跟他们的风气而浪起来，学会享受他们因自身的狭隘给自己添堵的感觉就好了。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:33:48

- 为什么道理都懂，然而执行力差？

为什么道理都懂，然而执行力差？

人的每一个思想（感知、思考、情绪等等）都是大脑神经回路的脉冲组合，这些组合由大脑产生，并反作用于大脑，一部分会以客观的结构（神经元）固化下来。

也就是说，每一份经历（感受）都会一定程度上影响大脑，进而影响以后的思维方式和决定。

“道理都懂，然而执行力差”的重要原因是：你懂的道理还远远没有内化成大脑的结构，因此不能保证在行动上的输出。

这给我们以下启发：

1、理解越深刻，越有助于大脑结构的形成。最好通过行动的经历，结果的反馈，心情的起伏……让自己有更深刻、更完备的体验。

2、好的思想需要重复。通过重复才能把好的思想化为己用。

3、行动的马太效应

马太效应：强者愈强、弱者愈弱。

当我们面对诱惑时，我们会想，就放纵这一次，明天再开始努力，明天再开始学习，明天再开始锻炼……

但是，人的每一次放纵都会以生物化学的方式反作用于大脑，改变大脑的原来的样子，让大脑更屈从于诱惑，让大脑更弱。

也就是：

如果你今天放纵了，下一次诱惑来临时，你更可能放纵。

如果你今天坚持了，下一次困难来临时，你更容易坚持。

你每一次放纵，不仅仅葬送了今天，也一定会透支明天。

4、行动之跃

由于大脑结构已经成型，给定某一输入，输出可以确定的（在一定范围内）。

即：给定一个人外部条件，和这个人的过往经历，此人接下来的行为是可以预测的。

亦即：你此时此刻的堕落，由你以往的经历大概率地决定了。（恭喜你，又找到了一个可以堕落的理由。）

如何跳出这个怪圈呢？

在犹豫挣扎的时候，把自己想像成机器人，硬着头皮去开始做，接下来的行动就顺理成章了。

像这样，短时主动掐断部分意识回路，使行动发生突然转变，我称之为“行动之跃”。

- 大家都有过一种经历，在军训期间，快逼近忍耐极限时，人可以通过转移注意力的方式，跳出原来的思维，达到掐断部分意识的效果。人也可能通过上帝视角的方式，看肉身自己的痛苦，而减少痛苦。
- 极端组织和间谍组织，通过训练成员关闭意识的能力，使人在经受酷刑时也不动摇，忍耐力超强。
- 宗教也有类似的入定、辟谷等等记载。

瞬时掐断部分意识是容易的，把自己想像成机器人，遇到该做的事情，迅速去行动，无脑去行动，就可以了。

没有“行动之跃”，人的行为只会因循旧路，只有“行动之跃”才能带来行动的转变。

慢慢地，人习惯了这种行动之跃，思维和行动就可以不滞于物，不滞于情，做到心灵手巧，快意人生。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:40:39

- 人生一定要追求意义

人生一定要追求意义

笔者曾掉入一个虚无主义的怪圈，受其困扰许久。

这个怪圈认为，追求意义太过功利，追求有趣才是真性情。

意义是虚假的，唯有“有趣”是真实的。

做一些毫无意义，但有趣的事情，这才是精彩的人生。

笔者不敢说这一思想来源于王小波，但我是在读过王小波的一些文字，才逐渐酝酿出这一观点。

这一观点使我在生活学习中一度很随性，几乎做任何事情都是三心二意，三天打鱼，两天晒网。

最近，我有幸听到王俊凯在“经典咏流传”中演唱的《明日歌》，里面有一句“爸妈曾经对我说，生活得有意义”。



我方才如梦初醒，我的传统价值观开始回响在耳畔——人生要追求意义。

过日子如同吃饭，有意义代表有营养，有趣代表有味道。

不强求每顿饭都有最高的营养，但要主体上是健康的，否则有人羸弱体虚。

人不需要每件事有最大的意义，但主体是应该是有价值的，否则人也会浮躁抑郁。

事实上，人应该在有营养的基础之上追求有味道；在有意义的事业中发掘趣味。

人固然可以在弯路、在挫折中学习，但弯路和挫折不是人应该主动去寻求的。

久病成医，不能为了成医而久病。

追求健康，追求意义，追求充实才是正途。

人不用担心过分的追求意义，导致人生毫无生趣。根据“取法乎上，得乎其中”的原则，人就算全心地追求意义，也会自然抽出时间来调节自己。

最后，用《明日歌》的另一句歌词，作给读者朋友们的结束赠言。

生命只有这一次，别光去听故事。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:46:32

- 如何保持旺盛的精力？

如何保持旺盛的精力？

除了时间有限外，人的精力也是有限的。

试想这样一个下午，摆在桌上的是逻辑性很强的专业书籍，而自己的眼睛已经酸胀，大脑昏昏欲睡，纵然我们有无限的时间，又能有什么作为呢？

这时，我们有两个选择。

1、开始刺激大脑，让大脑兴奋起来，比如刷刷知乎、微信、bilibili、电视剧。

2、让大脑休息。

通常会选择第一种，但是这样兴奋只是表象而已，是一种透支精力的行为。大脑的能量没有得到恢复，精力没有得到填充，一会儿自然会重新疲倦起来，而且更疲倦。

另一方面，大脑如果沉浸在低成本的高刺激中，想进入高成本的低刺激学习状态，是难上加难。

正确的做法是第二种，让大脑休息。如同让计算机重启一样，清空大脑的思绪，让脑组织安静下来，脑脊液冲洗自己的大脑，之后大脑将精神焕发。

有些人选择冥想的办法，还有人闭目养神，有人干脆小睡一会，都是这个原理。

如何健康的使用大脑，有没有用脑手册呢？

- 尽量减少不必要的关注。人的每一项认知活动，都在大脑建立了神经元的联接，都占用了一定的资源，消耗了一部分能源。如何最大化利用自己大脑？首先要减少精力的浪费。比如一天规定一个时间，邮箱只查一遍，知乎、朋友圈、微博 只刷一遍。
- 大脑需要大量的水分。它里面有大量的电气化学活动，因此应该大量饮水，不用担心“饮水过量中毒”，一天2升左右都是没有问题的。
- 每25分钟一小休，每50分钟一大休。可以把无用的东西清出大脑的内存，无用的进程杀掉，减少精力浪费。
- 冥想。通过冥想恢复大脑的活力。
- 根据大脑的活力安排任务。上午做最重要的开拓型工作。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:55:57

- 自律不会自然而然地发生

自律不会自然而然地发生

很多人期待“自律”会自然而然的发生，“鸡汤”会自然而然地起作用。即无为而治，道法自然。

有人觉得一切提高自制力的方法不过是“术”，随心所欲不逾矩才是“道”。“术”不过是雕虫小技，“道”才是核心根本。

这种扬道抑术的观念才导致中国的百年屈辱，也导致了我们的碌碌无为。

重视细节，重视方法，

把一切道理咀嚼到可消化吸收的细微处，

把一切方法分解到可落实的客观条件中，

持之以恒，必成参天大树。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 21:59:12

- [把人想象成一个容器](#)

把人想象成一个容器

把人想象成一个容器，被什么东西填满，就成为相应的存在。

- 被手机填满，就是手机仔。
- 被电视填满，就是电视仔。
- 被花边填满，就是花边仔。

为什么要把人想象成一个容器呢？

因为，

- 人每天的时间是有限的，用在一些事情上，就无法做其他事情。
- 人每天的精力是有限的，意志力用在一些事情上，就无法做更多的事情。
- 人对快乐的渴望是有限的，在一些事情是快感得到了满足，就不追求其他的快感了。
- 人的脑容量是有限的，载入了一些事情之后，就无法载入其他的事情。

综上，人是一个有限的容器。装一些就必然要舍弃另一些。

鱼，我所欲也，熊掌亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。

人不能做到自律，一个关键原因是没有“舍弃”的觉悟。

什么都想要，什么也得不到。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:08:41

- [如何改掉熬夜的习惯？](#)

如何改掉熬夜的习惯？

自制力的好坏，核心标志是睡眠。

睡眠好既是高自制力的基础，也是高自制力的表现。

那么人为什么会熬夜呢？

当人躺在床上，放下手机（平板）准备睡觉，会发现一些通知没有回复，于是点开微信……今日事今日毕，理所应当。

处理的过程中发现朋友圈应该有新内容，扫一眼也不费时间。此时大脑微微兴奋。

扫完发现讨论群、公众号里有一些有趣的消息，再看一眼也无大碍。此时大脑比较兴奋。

处理完微信，想起来知乎。打开知乎，被知乎话题吸引，大脑清醒如白昼。

处理完知乎，发现今天还没刷抖音，哔哩呢。

……

于是计划11点睡觉，拖到了2点，甚至有点失眠。

熬夜的例子让人想到商纣王。

众所周知，商纣王并没有一般演义中那么坏。早年的帝辛励精图治，革故鼎新是一个英明的君王。

他如何变得骄奢的呢？

《韩非子·喻老》记载，纣王给自己做了象牙筷子。

有了象箸就不能用泥碗，必需用犀玉之杯来陪衬。

有了象箸玉杯就不能吃萝卜白菜，必需吃旄【máo 牦牛】象豹胎。

有了旄象豹胎就不能食于茅屋之下，则必锦衣九重，广室高台。

吾畏其卒，故怖其始。

两个事例一近一远，足以让我们发现，人的刺激应受水平不是一下子膨胀的，而是开始于毫不起眼的微末之处，在悄无声息地扎根壮大，藤蔓不除，遂成大树。

看似无伤无害的点滴放纵，竟成为攻破意志城池的罪魁祸首。

千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之炽焚。——《韩非子·喻老》

当我们点开微信（知乎）红点的一刻，我们的大脑唤醒了一头猛兽——多巴胺系统。[1.6 盲兽多巴胺](#)

当我们进一步受欲望驱使，打开公众号、群消息时，我们喂养了多巴胺，提升了大脑的应激水平。

当我们移步到抖音、哔哩……里，多巴胺已经牢牢占据了大脑，大脑已经在高刺激的铁轨上飞驰，无法刹车。

基于此，本文的核心思想在于——慎始、慎微。

对“任何一处开始”要谨慎，想想开始之后会迎来的是什么？收获的是什么？

对“任何细微冲动”要谨慎，想想它会怎么改变大脑？

当人开始慎始、慎微，就能过滤纷繁的冲动，就等于拿奥卡姆剃刀修理自己的大脑。

人的精力不会被分散，意志力不会被无谓消耗，多巴胺系统不会被激活，大脑也可以保持窗明几净的低刺激状态。

一切改变都在毫末之间，

细微之火可以焚身，细微之水也可以净心。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:15:21

- 为什么心急如焚时间很紧的人反而更愿意选择游戏？

为什么心急如焚时间很紧的人反而更愿意选择游戏？

当人心急如焚时，人就急切地渴望一种获得感，或者说充盈感（Fulfillment）。换言之，人迫切地想做事情。

然而事情可分为三类。

- 无成就感的琐事。耗能低，成就感低的事情。
- 有成就感的趣事。耗能低，但有些获得感的事情。比如刷公众号，知乎，游戏。
- 有成就感的难事。耗能高，成就感回报周期长的事情。

大脑一琢磨，第一类不想干，第三类没能力干，只有第二类是最佳选择。

因此人们在越是在紧急的情况下，越是做“趣事”。

面对这种情况，我总结了一个最有性价比的解决方案。

- 第一步，把难事先开个头。爬山是艰难的，但是在山脚下蹬两步一点也不难。

另一方面，把难事开个头，能大幅降低自己的焦虑，性价比超高。

- 第二步，开始休息或者冥想。休息或者冥想都是为了给大脑充能。

另外，在第一步中我们已经在大脑种下了问题的种子，让这颗种子发酵一会，大脑会调动相应的功能和信息为我们服务的。性价比爆表。

- 第三步，开始冲刺。大脑储能完毕，也腾出了足够的脑容量，可以开始挑战难题了。

开始享受战场搏杀的征服感吧。

这个方法充分利用了事物发展的规律，完全不浪费时间，可以高质量、高效率地解决难题。善加利用，甚至会让人爱上迎难而上冲锋感。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:31:52

- [拒绝透支未来](#)

拒绝透支未来

拖延的本质是透支。

人通过透支未来的时间、精力，在当下获得加倍的快乐。比如，周末本来是休息、缓冲、储能的时间，但大多数人在周末会选择透支，结果周一更加疲惫。

拖延的每一天都很容易，可一年一年越来越难。自律的每一天都不轻松，可一年一年越来越轻松。

举个例子，当我们在犹豫选择背单词，还是刷B站时，我们下意识地看了一下时间，还有四小时呢，时间绰绰有余。于是我们先刷B站，不知不觉两个小时过去了。随后我们想起要背单词的，但是大脑已经是被惯坏的猴子，不可能静下心来学习。我们想明天还有时间，只要明天用功，今天的单词是可以补回来的了……

明代诗人钱福，有感于人透支未来的害处，说“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”。他自己则连中三元，分别是会元和状元，成为拒绝透支未来的典范。

如何拒绝透支未来呢？我有一个思维工具可以分享给大家。

把每一次的选择都当成最后一次机会。

在背单词的例子中，原来的选项是：A、背单词，B、刷B站，C、现在刷B站，未来背单词。于是人很自然选择了C。

这一思维工具有效地剔除C选项，在A、B中二选一时，很多人是能够做出理性的选择的。于是人会选择先背单词，然后娱乐。

与此相仿，美国作家Og. Madino提出另一个经典的思维工具，“假如今天是我生命中的最后一天”，把每一天当成最后一天自然不可能透支未来。

据我的观察，Madino的思维技巧对一部分人可能十分有用，对我来说作用力有限。因为我的大脑会慢慢明白“今天是我生命中的最后一天”的可能性极低。

在我的思维工具中，“当前的选择是最后一次的选择”的概率是很高的。比如，当前选择放纵，很可能就放纵一天，C选项（未来选项）很少发生。因此，我的这个思维工具是符合事实和规律的，经个人实践也是稳定有效的。

任何时候，我们寄希望于未来的时间、精力、金钱和机会，都是在透支，未来被透支得越多，未来的负担越大，未来的天空越阴霾，未来的自己越羸弱。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:38:52

- 做事自制力不足怎么办？

做事自制力不足怎么办？

我记得在读初中的时候，每天上下学需要走20分钟左右的路程。

在一个风雪交加的冬天，我在上学的路上感觉寸步难行。

此时心里冒出一个想法，“如果这（眼前的困难）就是我上一流高中的阻碍，我TM的现在就碾碎它。”

靠着这股子不服输的劲，我度过了整个冬天，克服了不少困难，最后上了一个还不错的高中和985大学。

当困难挡在前进的道路上，就把它和自己的整个目标相比较，用达成整个目标的份量（成就感）碾碎当前的困难。这是一个临时提升意志力的好方法。

这个方法背后蕴含着一个科学原理。

把每一个困难或者诱惑都赋予直接影响成败的意义，就能唤起更多的力量来战胜它。

把细节的意义放大，提高人对细节的重视程度，这是古以有之的方法。

图难于其易，为大于其细。天下难事必作于易，天下大事必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。——《道德经》

意义是主观意志放诸于客观实际之上的东西。

意义用得不好容易陷入迷信、甚至极端。

比如极端宗教、极端民族主义、帝国主义、军国主义都喜欢给自己的行为赋予崇高的意义，借以提高自己的动员能力和作战能力。

然而这些例子又反映了我们的大脑多么容易被意义影响，被意义鼓动。

所以对意义进行科学理性的管理，是一个调整大脑为自己服务的好方法。

苦难显然是有负面意义的，对苦难进行反思，从中提炼出一些意义来，却是对苦难疗伤的重要方法。

“失败是成功之母”，“多难兴邦”，“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行指乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

这些都是古人用意义给苦难疗伤的明证。

人生的终极意义靠自己赋予，人生里的每个事情的意义同样如此。

没有意义的人生是单调枯燥的，为每件小事赋予意义，减少将就与妥协，自制力就会提高，人生也会变得丰富多彩。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:43:34

- 既然知识都会遗忘，我们为什么要学习？

既然知识都会遗忘，我们为什么要学习？

小马要过河，她一边摸索着探脚，一边插下树枝做标记。

过完河，很开心。

时光流转，小马又来到同一条河边，可惜树枝已经被流水冲走了。

不过不怕，小马知道这条河她曾趟过。

单单知道这条河可以过，就已经成功了一半。

更何况她还记得一些趟河的感觉。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:50:43

- 如何提高学习能力？
 - 学习的第一关是处理诱惑。
 - 学习的第二关是处理厌学情绪。
 - 学习的第三关是选择学习环境。
 - 学习的第四关是发掘快感。
 - 学不可以已。

如何提高学习能力？

关于提高学习能力，有人给出的方法是列详细计划，设计奖惩方案，用名言或现实激励，番茄学习法……

我感觉对于自制力高的人这些方法可能有用，而对于自制力差的人，这些方法有点陈意过高，不切实际。

在设想所有人的自制力为零的前提下，我将尽可能客观，尽可能实际地分析学习的过程。

学习的第一关是处理诱惑。

以游戏为例，诱惑就是门槛很低，入门很快，快感很高的东西。而学习恰恰相反，它是门槛较高，入门较慢，快感较低的东西。

学习的枯燥会增加游戏的快感。游戏的high点过高，会使学习的乐趣很难被发掘。

如果一个人长期体会不到学习的乐趣，就更加不会去学习，也难以入微，这门课的学习一定会失败。

大脑会本能地选择刺激更高的东西，让游戏与学习较量，游戏可以不战而胜。

学习的第二关是处理厌学情绪。

学习并不是一件十分友好的事情，它先需要你背诵一些定义，熟识一些定理，能灵活运用时才产生快感。

学习自行车、学习游泳也是一样，学习初期只有痛感（摔倒，呛水），只有上了道，快感才开始产生。

而且学习需要把你慵懒的大脑激活起来，高速运转，会导致大脑疲惫，如果长时间没有奖励，大脑就会排斥学习，产生厌学情绪。

学习的初期，是学习过程的最危险期，此时受挫逃避，就危险了。一鼓作气，再而衰，三而竭。

处理办法就是：1、用一天中最兴奋的时间学习新知识，而非背诵。2、尽早让自己体会到成就感，并客意放大成就感，奖励自己，“今天你太棒了，司郭仪。”3、给自己信心，再坚持坚持就能看到希望，再坚持坚持就能挖到金子。

学习的第三关是选择学习环境。

环境对一个自制力为零之人的影响是足以毁灭天地的。在适宜的环境中学习，学如平原走马；在不适宜的环境下学习，学如逆水行舟。

孟母三迁，一点也不过分，这是孟子成才的坚实基础。

最上等的学习神器，是有好的学习环境，与大神一起竞争、角逐。

中等的学习条件，有学习的环境，和老师同学“随波逐流”。

最次等的学习条件，是自创学习条件。（令人崇敬，各位加油！）

学习的第四关是发掘快感。

只有快感是维持学习的唯一动力。

鞭策、激励对于度过学习危险期（初期）是比较有用的，然而靠立志维持学习是不可能的。

学习过程中一定会遇到突发事件，比如假期、生病……靠立志维持的学习状态就立刻被打碎，你将会恢复立志前状态。

保持学习状态的唯一动力来源于学习的快感。

如果始终没有体会过学习的快感，没有体会过获取知识的愉悦，你已经失败了。

如何发掘学习的快感？1、不要轻易否定自己。学不会是正常的，学会了值得鼓励。2、对知识进行翻译和再创造。怎么生动怎么来，怎么直观怎么来。（数无形时少直觉，形少数时难入微。）

学不可以已。

一位好朋友说，学习要争分夺秒，复习要见缝插针。

说得太棒了。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2018-09-14 23:55:05

- [人是怎么废掉的？](#)

人是怎么废掉的？

从畏难开始的。

在学习中难题无处不在，我们每逃过一个难题，就在知识海洋中留下了一个暗礁。

最开始，我们的船小，需要承载的货物轻，机动性强。我们虽然绕了远路，仍然能达到目的地。由于我们省去了克难的时间，甚至“精明”的我们比“蠢”学生更快到达目的地。

后来呢，我们要承载的货物重了，需要航行的距离远了，船也大了。我们就频繁地触礁，触礁使我们更恐惧更畏难，暗礁越来越大，越来越密，最终我们在家门口埋下了一块不能有大船通行的水域。

我们这个港口就废了。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:57:40

- 刷题对于掌握某种知识真的必要吗？

刷题对于掌握某种知识真的必要吗？

根据人的思考性质，可以分为主动思考和被动思考。

主动思考的效益 远远大于被动思考的收益。

按思考的主动性从0到10排列，

玩游戏=0

听音乐=1

看电影=2

读小说=3

读书=4

上课=5

复习=6

归纳=7

写作=8

答题=9

讲授=10

尽量让自己沉浸在主动思考中，这是最佳的学习路线。因此刷题是性价比很高的选择。

这也是我为什么喜欢在知乎上答题、喜欢写文章的原因。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:57:40

- 为什么要构建知识体系？

为什么要构建知识体系？

计算机行业发展有三大技术支撑——计算、存储、网络。

其中存储对应于人类的记忆。

在我们学习的过程中，我们传统观念中学习的重点在于记忆。

然而计算机不是这样工作的，对计算机存储而言，存储（**store**）和检索(**retrieve**)同等重要。如果存储下来的知识，不能友好的组织，不能高效的读取，仍然是失败的。

为了方便存储知识，人们发明了数据库。为了高效读取，人们发明了索引技术。索引技术是传统数据库**30**多年研究发展的三大核心突破之一（其他包括：关系数据模型、事务技术）。

这启发了我们今天的主题，人类学习不能单以记忆为主，更应看重如何高效地检索知识。

因此，我们要建立知识体系——根据知识的内在逻辑和特点，进行组织归纳，方便关联和检索的体系架构。

知识体系的好处有以下几点：

- 知识体系 可以方便地 给出所学知识的 地图全貌。在学习过程中给人进度反馈。
- 梳理知识体系，可以提炼出知识的主干网络，方便知识的调用。
- 知识体系提供了可拓展性。新学知识可以有规律地添加在原有体系之中。
- 知识体系为知识的关联提供的指导，发掘知识点之间的关联，正是创新的核心。
- 把孤立的知识点关联起来，是避免遗忘的重要手段。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:00:05

- 别把科学当玄学

别把科学当玄学

本文很重要，比具体的方法技巧更重要。接下来我提出的观念，有可能改变你的整个学习策略。

我属于平时努力程度一般，考试成绩比较好的同学。

考试很少有失误，只有正常发挥和超常发挥的那种。高考时我从一个落后地区考到了**985**。17年时，我边工作边考研，数学考了**144**，总成绩排名第五。

我比较难以理解，为什么平时和我差不多用功的同学，考试成绩比我差那么多。

直到最近，在辅导一位同学的过程中，我找到了原因——原来有人把“科学”当“玄学”在学。

什么意思？

他们学习知识时，不像在学习知识，而像在学习魔法。他们希望记住一些“符号”、“标记”、阵法、“咒语”一类的东西，认为这些东西是学习的关键，也是解题的关键。

也就是说，他们把“知识”打包成黑箱（我称为魔法），认为不用管黑箱的结构，知道怎么用就可以。

把学习变成学“魔法”并不全是学生的错，这其实就是填鸭式教育的弊端。

很多老师在教学过程中，不注重启发学生思考，帮助学生理解，只看重“知识黑箱”的传递，导致全国上下学“魔法”。

- 越是学习魔法的同学，侥幸心理越重。

因为他们不能肯定自己的魔法能否有效，运气充值够不够，他们极度渴望老师能高抬贵手。

他们甚至认为侥幸地希望，同样的尝试会有不同的结果。错误的方法也能得到正确的答案。

- 越是学习魔法的同学，成绩越不稳定。

学习魔法的同学并非不用功，他们对已有的套路很熟，对新的题型抱有侥幸心理。当考卷熟悉时成绩很好。当考卷奇诡时，成绩就靠运气了。

- 越是学习魔法的同学，越容易考场失误。

我不相信考场失误这回事。我考研前晚上吐下泄，也没影响我的成绩。

具我观察，考场失误的同学正是把“科学”当“魔法”来学的同学，因此他们的成绩不可靠，有很强随机的成分。

“魔法”是说不清道不明的，它看重经验和运气，而科学是有严密逻辑链的，它看重合理性。

那么如何用科学的方法学习科学呢？

1. 尽可能尝试去理解科学原理，把逻辑链从头到尾梳理得清楚明白。

有不懂的地方，向老师同学请教。请教的目的不是获得答案，而是使逻辑链联贯起来。

1. 尽可以用形象、直观的方法，来梳理逻辑链，或者抽象化处理逻辑链。

这样逻辑链就非常容易记忆，也容易调用。

1. 通过大量 做题、回想、向他人讲授 等方式 联系调用逻辑链，熟悉如何使用逻辑链。

人只有理解并熟悉自己学习的东西才能做到，运用之妙，存乎一心。

推荐一位优秀的老师[李永乐老师](#)，他的讲课视频，逻辑严密、深入浅出、妙趣横生，非常有助于启发学生理解科学的逻辑链。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:24:54

- 为什么我选择冥想
 - 原始人不需要冥想。
 - 为什么冥想诞生于宗教？
 - 世俗世界开始需要冥想。
 - 那么如何进行冥想呢？
 - 什么时候进行冥想？

为什么我选择冥想

由于冥想背后的宗教属性，我一直都排斥冥想，认为它是一种建立于神秘主义的宗教仪式，其意义仅在于

1. 仪式感带来的安慰剂效应；
2. 平静带来的低刺激状态。

这个观念的转变，来自于最近的一次失眠，由于错过了睡点，加上大脑思考一些问题的细节，导致大脑越来越活跃，大脑膨胀欲裂，怎么也睡不着。

于是我决定尝试下冥想，把呼吸调慢，把注意力调整到呼吸上，一旦思维开始发散，就把思维从新注意到呼吸上，结果不知不觉就睡着了。

之后，我读了更多关于冥想的资料，知道了科学家做的一些实验，相信冥想对改造大脑的作用。（我认为那些实验未必严谨，脑科学还处于初级阶段。）

在我看来，冥想的作用在于给大脑装上刹车。

人们对更高、更快、更强的追求是植根于基因的，大脑也不例外。因此，我们习惯于不断给大脑提速，给大脑填充信息，力争让大脑的工作效率越高越好。

但是我们从来没有锻炼过怎样给大脑减速。

大脑减速的目标是减少信息的输入，进而减少大脑的活动。

如何达到这个目标呢？

由于“喜马拉雅山上的猴子”的存在，连数羊（这个极简单的任务）也有可能让大脑精神。

冥想通过把注意力集中在呼吸上（由于呼吸是必然存在的进程，大脑不用另外开一个进程），将思绪往呼吸归拢，达到快速放空大脑。

冥想的同时调节和放缓呼吸的频率，向睡眠的呼吸节奏趋进，也会有助于这一过程。

下面谈一下冥想的发展。

原始人不需要冥想。

因为对原始人而言，体力是短板。在脑力过载之前，体力会先行力竭。

原始人没有体力之后，大脑也没有充足的能源供应，直接就进入休眠了。

睡眠是一个恢复体力，同时恢复脑力的过程，有睡眠就够了。

为什么冥想诞生于宗教？

宗教在一定程度上是超世俗的，他们追求精神世界的纯粹，其中以佛教尤其突出。

佛教徒们认为世俗的欲望阻碍修行，世俗的思考多属于执念，成佛必须达到破执无我的境界。

于是，佛教徒为了斩断尘思，率先发明了冥想的方法。其他宗教紧随其后。

世俗世界开始需要冥想。

一方面，随着资讯娱乐业的迅猛发展，人们能接触到信息和娱乐远远超过人的大脑所能承受。

另一方面，生产力的发展使脑力劳动替代体力劳动，人的体力开始过剩。

这就导致文章开头的情况，我的大脑已经十分肿胀，而我的能源供应仍然充足，因此我睡不着，大脑活受罪。冥想能解决这个问题。

同时，冥想能锻炼大脑的刹车能力。

性能越好的赛车，对刹车能力的要求越高。

性能越好的大脑，也是一样。（比如，我就有这样的大脑 \ (_ _) /

那么如何进行冥想呢？

我推荐这个超短视频

[神武鸡：冥想的具体做法是怎样的？](#)

什么时候进行冥想？

身体不累，只有大脑较累时，可以根据情况选择冥想。冥想比睡眠节省时间。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:28:01

- 做题的意义

做题的意义

做题的过程就是挖井的过程。

每深入一步，便是多掘一尺，做对了就表示挖通了。

很多人就止步于挖通了，转头挖一下个井，白白浪费自己挖井的功夫。

井挖通了，当然要先好好享用井水！喝上井水才是挖井的核心意义。

也就是说，题做完了之后要对题目进行消化和反刍，这才是做题的意义。

这道题的知识点我完全掌握了吗？下次遇到有没有把握？

做的过程中哪一步卡壳了，为什么会卡壳？知识点不熟，还是知识点之间的关键掌握得不够？

题目有哪些陷阱，怎么避免？

题目的哪些特征是指了解题思路？

下一次遇到同类型的题，怎么更快、更准确地解题？

做题只是播种，反思和复习才是收割。

大多数学生疯狂播种却不收割，结果自己又累又贫瘠。

聪明的学生不会在有把握的题目上浪费时间，他们做自己没把握的题，凡播种后必定收割，结果自然硕果累累。

记住，把握客观规律，是减轻痛苦的唯一方法。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:30:28

- [考试时紧张焦虑怎么办？](#)

考试时紧张焦虑怎么办？

我年轻时机缘巧合下自创了一个技巧，非常受用。

高中时，考试太多了。

睡前闲着没事，我就幻想明天的考试该怎样进行。

“吃完早餐，上个厕所，进入考场，等待发卷。

浏览试卷，看下作文题目，或数学、物理最后一题。

翻回正面，一笔一划填上名字，填涂考号。

阅读题目，稿子演算，一笔一划填上答案……”

我睡前把第二天的考试模拟了一遍！结果第二天的考试体验很惊奇，整个过程宠辱不惊，物我两忘。

我爱上了这种奇怪的感觉。

此后我几乎每次重要考试时都把它不慌不忙地在脑海里模拟一遍，考试再没有焦虑过，一直到高考。虽然高考严重失眠了（主要是天气太热），但第二天没有影响。

上大学也是如此，每次进考场，就会感觉这是我的主场，**showtime**到了。即便学得再渣，我也有种莫名其妙的自信。我大学里从来没有挂过科，无论该课挂科率怎么样。

后来我才明白，事前在大脑中对考试的预想，会帮助大脑提前适应考场的气氛和环境，并且睡眠中大脑修复调整神经元时，会重点修复加强这一部分，冲刷掉无关的部分。

所以第二天考试时，我的出场就像自带**BGM**，走路带风，下笔有神。

结论：

- 考前模拟下第二天的考试过程。
- 模拟得越细致越逼真效果越好。
- 在模拟的过程中用上所有的应试技巧，真的会用到。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:32:15

- 我考研的故事

我考研的故事

当时我跟最要好的朋友（也是同事）说，我要考研，边工作边考。

他一副“你要考上，老子吃翔”的样子。

他常常邀我出去吃喝玩，我说“不去，准备考研呢”，他总是“我靠，还准备着呢”。

他一万个不相信我能考上。

为什么？

因为我身上压着三座大山。

1、跨考业考研。

专业课的初试内容本科时学过一少半，复试内容全部没学过。

2、边工作边考研。

当时，我在一家大型央企工作，在全国平均看来，这个企业工作稳定，待遇不错。我不忍心辞掉来之不易的工作，所以边上班边考研。

由于工作性质，我考研的事情不能让上级发现，否则优等绩效（关系到年终奖）和岗位晋升都将与我无缘。

我必须上班工作，下班之余准备复习，所以复习的时间之少可想而知。

工作之后，本科知识忘得一干二净。

而且，心似平原跑马，易放难收。

3、工作需要倒班。

我每隔一个轮班有几天需要在凌晨起床上班，工作到早上8点，再回去休息，下班时我通常会身心俱疲。

由于倒班的原因，我的生活节奏紊乱，生物钟不稳定，学习的计划很难制定，学习节奏和学习氛围不能持续，需要不断的重新调整。

那我怎么坚持下来的呢？

我当时给自己写了句话：

既然选择了此路，就甘心放弃彼路的快乐。

既然选择了考研，就去TM的游戏、朋友圈……以及一切会扰乱你的快乐。

于是，我上班路上（坐车）用手机学习，上厕所用手机学习，吃饭也用手机学习，睡前用手机学习。

结果也不差，考上了目标的985高校，初试第六名，复试后第五名，其中数学144分。

成绩出来，我再遇到那位同事时，我的表情像这样↓↓↓



Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2018-09-14 22:49:33

- 2017考研总结
 - 背景。
 - 困难。
 - 学习方法
 - 增加学习时间。
 - 提高时间利用率。
 - 后话

2017考研总结

2017考研初试成绩终于出来了，一年的努力终于开花结果。

趁着这股热乎劲，总结下学习方法，希望对大家有些帮助。

背景。

2012年，我放弃本校的保研机会，进入国企工作。

2015年，9月份决定跨专业考研，之后忙于工作，年底裸考一次，成绩是212分。

2016年，5月份开始用心准备考研，结果是专业排名第6（某普通985高校，实考人数约200）。

思想政治理论	英语一	数学二	软件基础	总分	专业排名
63	77	144	102	386	6

困难。

1. 在职备考。
2. 跨专业考研。
3. 游戏上瘾。

学习方法

【黄金法则：学习效果=学习时间 * 时间利用率】。

任何学习方法，无非是从“增加学习时间”，“提高时间利用率”两方面入手的。

好些学生聪明反被聪明误，一心想着“提高时间利用率”，却压根没有投入多少时间。

殊不知，巧妇难为无米之炊。

一切的学习方法的实际应用，都是建立在对知识点的理解之上的，这就需要花很多时间。

如果连这点基础的时间都没有，其它的就别谈了，神仙也救不了你。

增加学习时间。

1. 白天无娱乐。考研下半年能坚持做到这点，学习时间就完全足够了。我自己也没有坚持做到，但最后两个月算做到了（除了工作之外的休息时间），就已经取得了满意的成绩。
2. 别拿最好的时间背单词。有的同学拿一天中最精神的时间背1.5小时的单词。背完整个人都木了，还能干啥？意志力都耗在单词上，更艰难的任务就别想完成了。
3. 处理你的时间黑洞。如果不能增加学习时间，就减少浪费时间。比如，我在将游戏鼠标和键盘送人之后，游戏的时间大幅减少。

提高时间利用率。

1. 好的老师让你事半功倍。通过老师的视频教学，能帮助度过学习起步时的困难期，好的老师能把知识翻译为你熟悉的语言，就更容易理解和吸收。
2. 时间用在刀刃上。好多同学喜欢重复学习自己已经会的知识，完全浪费时间。学习时必须整理自己的错题本，多花时间在不会的、没掌握的知识上。
3. 时间用在高回报率的东西上。数学公式是高数的基础，这个公式就是组成机械的零件。把这些反复使用的零件背熟，就能充分享用它的高回报。为什么我的高数144？无他，唯手熟尔。
4. 时间用在归纳整理上。归纳、整理就是从众多知识中提炼精华的知识，是从众多规律中抽象出一般规律。掌握这些知识和规律才可能形成高效的知识架构。举一纲而万目张，解一卷而众篇明。

【黄金法则】就是从众多学习方法中，抽象出来的终极学习理论。

以此框架为筋骨，其他方法为血肉，你完全有机会成为别人眼中的学霸，甚至学神。

后话

17年3月22号复试结果公布，综合排名第5。

17年6月12号收到录取通知书。

在准备复试的过程中，必须坚定地克服各种侥幸心理。

举一个例子，我利用出发当天候车的空余时间，在候车厅模拟英文自我介绍（出声朗诵），既熟悉了稿件，把握了节奏，还增强了信心。

复试当天，虽然有所紧张，但仍然发挥出色。（复试面试第3名）

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:56:42

- 考研数学怎么学？

- 一
- 二
- 三
- 四

考研数学怎么学？

17年数二，144分，985高校录取，现在西欧留学中。

笔者当时边工作边考研，学习时间只有应届生的一半左右，外加跨专业考研，取得上述成绩还是令人欣慰的。

那么数学有诀窍吗？诀窍在哪儿？

我感觉是有的，不然我的效率也不会那么高。

—

The image shows a handwritten table of mathematical formulas, organized into three main sections: Power Functions, Trigonometric Functions, and Inverse Functions. Each section lists a function on the left, its derivative in the middle, and its integral on the right.

Function	Derivative	Integral
0	$\leftarrow C$	$\rightarrow Cx$
aX^{a-1}	$\leftarrow X^a$	$\rightarrow \frac{1}{a+1} X^{a+1}$
e^x	$\leftarrow e^x$	$\rightarrow e^x$
$\ln a \cdot a^x$	$\leftarrow a^x$	$\rightarrow \frac{1}{\ln a} \cdot a^x$
$\frac{1}{x}$	$\leftarrow \log X$	$\rightarrow X \cdot \ln X - X$
$\frac{1}{\ln a \cdot X}$	$\leftarrow \log_a X$	$\rightarrow \frac{1}{\ln a} (X \cdot \ln X - X)$
$\cos x$	$\leftarrow \sin x$	$\rightarrow -\cos x$
$-\sin x$	$\leftarrow \cos x$	$\rightarrow \sin x$
$\frac{1}{\cos^2 x} = \sec^2 x$	$\leftarrow \tan x$	$\rightarrow -\ln \cos x $
$-\frac{1}{\sin^2 x} = -\csc^2 x$	$\leftarrow \cot x$	$\rightarrow \ln \sin x $
$\frac{\sin x}{\cos^2 x} = \sec x \cdot \tan x$	$\leftarrow \sec x$	$\rightarrow \ln \left \sec x + \tan x \right = \ln \left \frac{1}{\cos x} + \frac{\sin x}{\cos x} \right $
$-\frac{\cos x}{\sin^2 x} = -\csc x \cdot \cot x$	$\leftarrow \csc x$	$\rightarrow \ln \left \csc x - \cot x \right = \ln \left \frac{1}{\sin x} - \frac{\cos x}{\sin x} \right $
$\frac{1}{\sqrt{1-x^2}}$	$\leftarrow \arcsin x$	$\rightarrow \arcsin \frac{x}{a}$
$\frac{1}{1+x^2}$	$\leftarrow \arctan x$	$\rightarrow \ln \left x + \sqrt{x^2 + a^2} \right $
		$\rightarrow \frac{1}{a} \arctan \frac{x}{a}$
		$\rightarrow \frac{1}{2a} \ln \left \frac{x-a}{x+a} \right $

上图就是我的高数秘笈——微积分大一统表。

将高数融于一炉，千锤百炼得到此精华公式。向左求导，向右积分，既保留了联系，又对比了区别。

“微积分大一统表”诞生的哪一刹那，我颇为自信地对自己说，“数学，稳了”。

—

—

越是使用频次高的东西，越值得打磨到极致。

此表包含全本高数中使用频率最高的所有公式，经过高度整合，可谓智慧与美感其飞，精简共极致一色。

我在备考后期每天早晚默写一篇此表，持续了一个月以上。

把它背得像“九九乘法表”一样纯熟，“大一统表”就像思维烙印一样融化在我的血液里。

于是我更加自信，“有龙血加持，我会输？”

三

我分别用1倍速，和1.5倍速听了张宇的数学精讲（视频）。

由于我是工作之后考研，掌握知识点不完整，所以我先用1倍速听完精讲，补全知识图谱。再用1.5倍速听，融汇贯通。

四

做真题。

学游泳就一定要下水，备考试就一定要做题。

我刚把约20套真题做了一遍，还来不急反刍和吸收，就到了考试日。

如果再给我多一点点时间，考150分还是很有可能的，那样就可以好好吹一波了。

看到其他答案中高昂的学习教材和笔记，我感觉以上方法绝对是最经济、最实用、最高效的备考数学的方法，就算只剩一个月时间，仍然可以大幅提高成绩。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:35:48

- 985 学校保送的研究生看到很多同学是三本考研过来的，觉得心里不爽，这是种病吗？

985 学校保送的研究生看到很多同学是三本考研过来的，觉得心里不爽，这是种病吗？

你从始至终一直待在学校里，评价的标准也变得固化和单一，只有围绕学习成绩为中心的一套评价体系。

你若稍微接触下社会，有点实习经验，你就会和我一样感叹，“你（周围的人）这么聪明，怎么就没上个985呢？”

本人也是985毕业，也有保研资格，刚出校门时也和你一样，目空一切。

工作之后，才发现好多同事比我聪明，比我勤奋，比我会办事，我就常常感觉，高考成绩不算个啥，你在那段时间把那些精力放在学习上，人家没有，如是而已。当人家集中精力与你在同一平台上再争高下时，你并没有多大优势，只有加倍勤勉，才能看上去很轻松。

多见点世面吧，这样就不会觉得自己了不得了。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:42:12

- [27岁了跨考计算机研究生会不会太晚？](#)

27岁了跨考计算机研究生会不会太晚？

朋友们建议不要读研是觉得读研学不到东西。

建议读研是因为你需要一张门票。

还有没有其他门票呢？有的。

- 可以找个互联网培训机构，但是可能被骗得很惨，出路也未卜。
- 可以开发独立项目，或参与到Github知名项目的开发，但是难度不比考研低。
- 可以参加算法竞赛、云计算竞赛、极客马拉松之类的比赛，难度比上一条高。

在以上四张门票，你觉得你能拿到哪几张？这几张中哪个性价比更高？

对多数人，读研性价比最高。

价格方面，简直是白菜价，血赚。

时间方面，能否充分利用，看你个人的决心和毅力。

没有门票，还想从业？等于 没有砝码，还想参与赌局。

别作梦了，面对现实吧。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:55:12

- 你有什么相见恨晚的英语学习方法？
 - 对照中文背单词
 - 不听发音背单词
 - 每个单词上停留太长时间
 - 背单词就要会拼写

你有什么相见恨晚的英语学习方法？

出国之后练英语的压力很大，我每天都要背单词。背着背着我发现我以前的方法太**Naive**了，浪费太多的时间和精力。现在就和大家交流一下，背单词中的误区。

(以下列举都是反面例子，不要学反喽。)

对照中文背单词

对照中文背单词，导致使用单词时 大脑的认知回路是：英语->中文->现实意义，大脑总是要经过两次**Map**(映射)，才能知晓含义。

这种背单词的方法导致大脑的响应时间总是慢半拍，挫败感很强。

最受影响的就是听力，因为听力对实时性要求很高，不像阅读给你足够的反应时间。听的过程中没**Map**到含义，话就过去了，再想跟上节奏也难。

所以出国之后我的第一个感受就是听力很不适应，外国人稍微讲快一点，大脑就反应不过来。

最好的办法就是在背单词时直接：英语->现实意义。

也就是在背单词时，不要去看中文解释（要看也看英文），尽可能直接想象画面，想象使用场景，用图像记忆。

再遇到相应的单词时，大脑只需要一次**Map**就到得到含义，响应速度翻倍。

不听发音背单词

有的人背单词，喜欢对着书背，可能连音标都不看，就这么干背。

这完全就是浪费时间。

首先，多感官学习，会让记忆事半功倍。只看不听，效果不好，还容易昏昏欲睡。

其次，英语的发音与英语的拼写是高度相关的，发音与拼写互相增益，如果不加以利用，完全就是没入门。

再次，英语的听和说都离不发音。在最初背的时候就把好发音关，后面也省事。否则当前偷的懒，后面还得补回来。

每个单词上停留太长时间

单词通常都有很多的含义，有的人要把每个含义捋一遍，甚至完全记住，才进入下一个单词。

这个过程即增加挫败感，又毫无意义。

中文的一个“中”字，起码有7个意义，能一口气说出来的同学请举个手。

如果不能记住“中”的众多语义，为什么在英文的多含义下浪费时间呢。

记住一个核心含义，就可以开始被下一个单词了。等遇到偏僻的语义时，再积累也不迟。这样做即节省时间，又增强信心。

相反，你企图一下子记住偏僻的语义，由于很常时间用不到，再遇到时照样想不起来，还得重新背。

背单词就要会拼写

谁告诉你背单词就一定要拼写的。

现在能手写出，身陷__（líng yǔ）请举个手，举手的都是好同学。

这个成语在汉语中很常见，我们很多人也只会读，不会写，这也不妨碍我们是中文母语者啊。

多数的单词都是不需要会拼写的。

我的建议是，四级的**4500**词会拼写，这个拼写量就差不多了。六级及以上的词，看懂能说就差不多了。

这是最有性价比的选择。

避免了以上背单词的误区，英语学习的效率提高至少一倍。

最后，强烈推荐**VOA慢速英语**（我用的苹果**Podcast**，其他平台应该也有），这个慢速英语不是单单放慢速度而已，而是有很好的语块停顿，善于把握正确的语块停顿是流利口语的必备条件。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:15:11

- 雅思要如何准备？
 - 背景
 - 雅思
 - 成绩
 - 考场
 - 准备
 - 技巧

雅思要如何准备？

本文将结合亲身经历，更新一些大家对雅思的认识，帮助大家快速、高效地准备雅思，同时告诉大家几个非常实用、率试不爽的解题小窍门。（这些窍门是新东方老师都没讲，我自己悟出来了，亲测有效，价值不菲。）

背景

笔者在刚过去的暑假报名参加了雅思考试。从7月26号开始准备，8月25号考口语，8月26号听力与笔试。

新东方的老师对我测试之后，认为我大概是5分的基础，推荐我报5.5分的班，目标是把我的水平提高到5.5到6分的样子，同时还告诉我大多数学生都要二刷（什么名堂，还没开始就给我打退堂鼓？！）。

上了三个星期的新东方的课，准备了一个星期，首考成绩6.5分，有图为证：

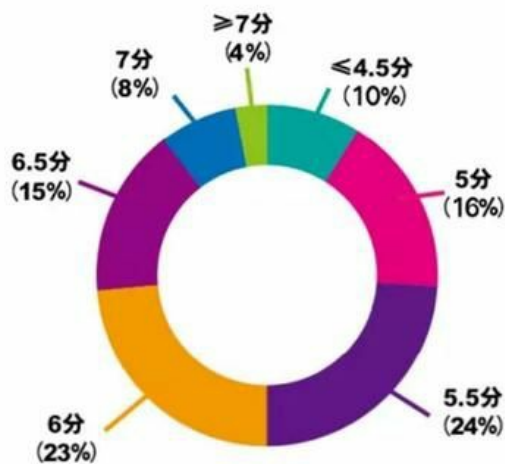
考试 雅思考试					
笔试日期	2017年8月26日 星期六				
口试日期	2017年8月25日 11:05(24小时制)				
考点名称	大学				
考试类型	学术类				
注册号(用于雅思报名注册过程)	1302				
考号	074				
出席/缺席	出席				
考试成绩	听力	阅读	写作	口语	总成绩
	7.0	7.0	5.5	5.5	6.5

雅思

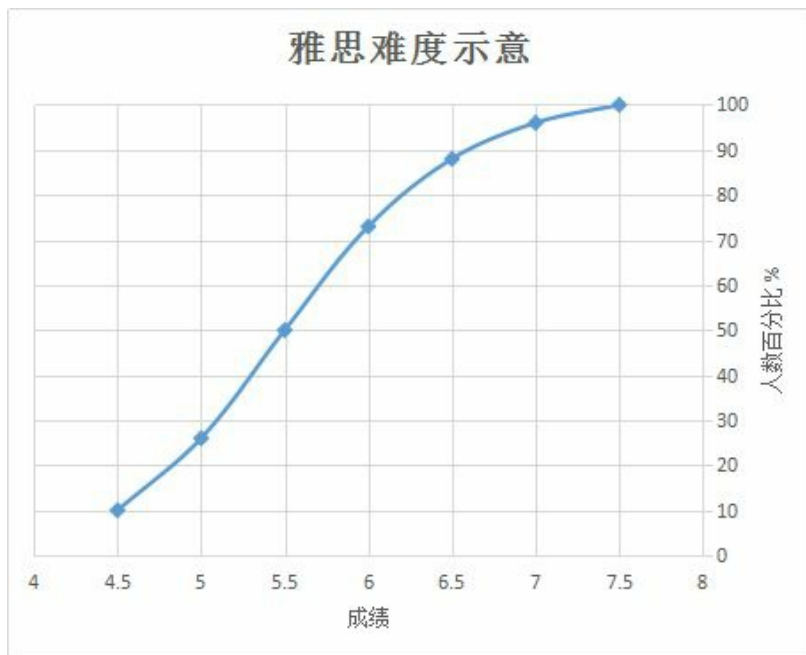
成绩

雅思的成绩代表什么水平？我与别人只差0.5分，是不是水平还蛮接近的？

中国大陆地区考生雅思A类成绩各分数段占比



我用上图的数据 制成了成绩分布线性图，用于直观地表明分数对应的难度。



雅思成绩在6分是一个瓶颈，每增加0.5分都并不容易。

有同学裸考5.5分，就对雅思不屑一顾。其实你再准备一个月或者三个月，也不一定就能打到6分，成绩原地踏步的人大有人在。

你的努力只有积累到一定量的程度，才能有小小的0.5分改观。

（珍惜你身边考到7+的同学哟，能考到 约 前10%，并不是十分容易的事。）

考场

【一定要提前一天 熟悉考场，特别是具体到两个考点】

笔者有血泪史。

我在口试的前一天找到了考点（外校）。

第二天去的时候，才发现 口试的考点和笔试不是同一个考点，还不在一栋楼，两栋楼还有一定距离。

提前一个小时到的学校，进入 口试考场后只剩半个小时。

由于找考场时的惊慌，心跳迟迟不能平复，一定程度影响了口试成绩。

第二天，我带上一份整理的雅思作文单词和句型，准备考前一小时复习，进了考场才知道什么都不能带入，精心整理的复习重点完全没有复习。

结果这两门的成绩只有5.5分。

准备

笔者出于节约时间（一个月时间）的缘故选择了报班，同时省去很多检索资料、收集信息的时间。

如果同学们有二个月准备时间，每天有四个小时学英语，可以不报班。

关于准备雅思的黄金材料，只推荐一套【剑桥雅思真题】。注意看清楚，别买成“真题精讲”。



个人认为，好好琢磨4--11的真题完全够用。

笔者直到考试前，连剑7都没来得及做完（从4到7）。

准备过程中，每天都要练习【听力】和【阅读】，培养做题感觉。

尤其是听力，听力是提分最容易的环节。

听力的单词是最基本的，不需要额外背诵；

听力的句型也是最简单的，不需要思索太多；

听力都是客观题，完全可以稳定发挥；

听力和阅读要整理错题集，反复研究为什么错，是题干没看懂？关键词不熟悉？句型不认识？还是其他干扰原因？

我听力和阅读的7分，全靠错题集的整理和复习。

技巧

终于到了技巧环节，10月5号考试的同学有福了（本文完成于10月1号），本环节的技巧甚至不需要花多少时间练习，只要观念上能重视，就能马上见成效。

我通过对错题的反复研究和比对，发现如下技巧：

- 听力最常考的数词有【three, six, seven, thirteen, sixteen, seventeen】，大家最容易听错的数词也是这6个，反复练习这6个数，数词完全不虚。
- 听力的拼写中，比如出现【O-l-t-e-n】不要写成【Ooten】，听起来很像，如何分辨呢？外国人想表达叠词时，通常会这样说：double O-t-e-n，如果没有听到 double，这两个字母99%是不一样的。
- 整理出现过的同义替换，比如【deadline】与【time pressure】，目的是节省反应时间。
- 整理否定性副词以及表达否定的句型。这是听力和阅读的重要考点。
- 判断题（属于阅读题）：凡是带有两者比较的论述，如【prefer】【more】【better】等等，一定要小心，答案很可能是【NOT GIVEN】
- 阅读题：最佳阅读方案是阅读两道小问题后，开始阅读正文。为什么？第一道问题用于寻找答案，第二道问题用于确定寻找范围。
- 口语考试：一定要注意最易犯的三个口语错误：1、he, she 不分；2、单复不分；3、过去现在不分；

终于大功告成，6000+的新东方线下课程的老师们也没有告诉我这些超实用的技巧，不知是我教的学费不够，还是老师们也没有发现。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间：2018-09-14 23:25:26

- 两张图搞定前后缀

两张图搞定前后缀

如何区分**consist**和**insist**的含义？

如果死记硬背，会容易记混，也不能充分利用语言本身的联系。

如果用词根词缀记忆就简单了。

in: into, upon; **sist:** stand. **insist**表示保持站立，引申为坚持。

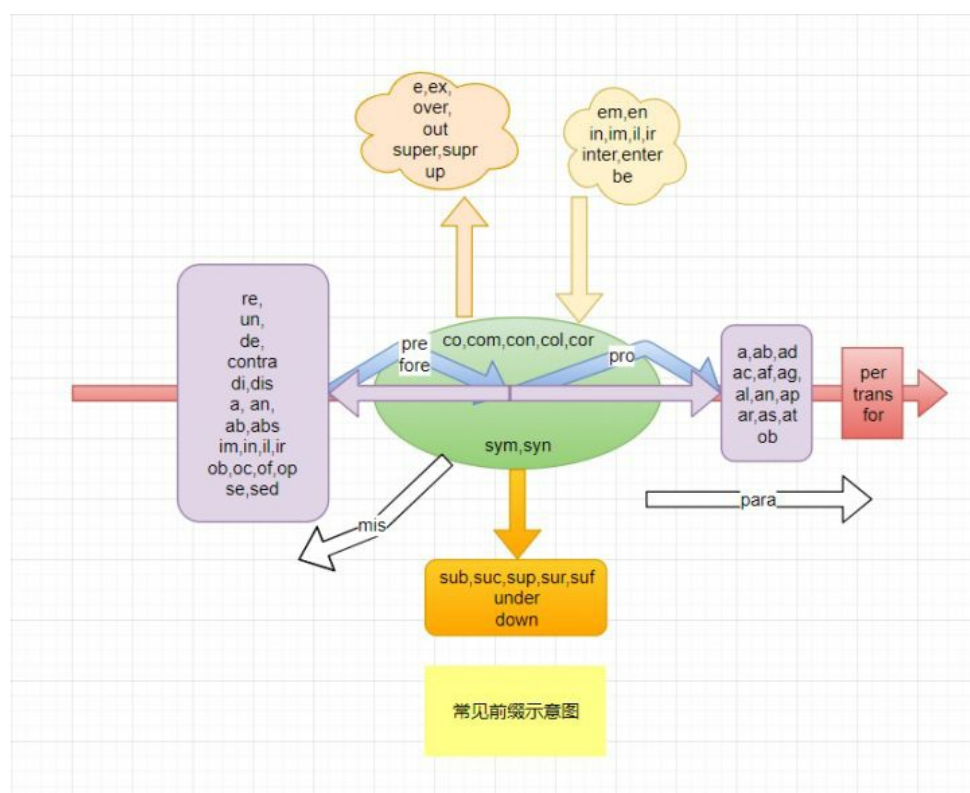
con: with, together. **consist**表示站在一起，引申为包含，由...组成。

两者词根相同，前缀不同，把握这个就能区分了。

英语的前缀常常用于变换词义。

这个变换常常与时空有关，很有意思。

我收集了一些权威的材料做个图，把常见前缀的方位属性进行了概括。



纵轴是空间，横轴包含时间和空间。

对照这个图，上述单词的区别就一目了然了，而且很难忘记。

把这个图存在脑海中，英语单词的天空会敞亮很多。

图中的每一个前缀我自己都校核过几遍。

有的前缀出现了两次，因为它的含义包含较多方面，在不同的词中有不同的含义。

比如**a, ab**既有**to, toward**的意义，也有**not, opposite**的意义。

in既有**into, upon**的含义，又有**not, opposite**的含义。

有的前缀衍生出很多含义，但我只取了最根本，最初，最常见的含义。

前缀聊完了，聊聊后缀。

英语的后缀比较简单，主要用于引申词性，顺带拓展词义。

比如**teach->teacher**, **able->ability**。

我把最高频的后缀也做了整理，按词性进行了排列。

B	C	D	E
后缀	词性	含义	例子
-ate	v		appreciate
-ize	v		apologize
-fy, ify	v		terrify
-en	v		strengthen
-ion, -ation, -ition	n	行为, 结果	decision
-ment	n	行为, 结果	arrangement
-ing	n	动作	doing
-ture, -ature, -iture	n	行为, 状态	departure
-ance, -ence	n	性质, 状态	importance
-ness	n	性质, 状态	happiness
-ure	n	状态	failure
-age	n	状态, 总称	shortage
-ity	n	性质	activity
-er, -or, -ist	n	人, 物	farmer
-ism	n	抽象化名词	communism
-ery	n	地点	bakery
-logy	n	学科	biology
-ly	adv		patiently
-al, -ial	adj		national
-ous	adj		dangerous
-ed	adj		gifted
-able, -ible	adj	able to	changeable
-y	adj		sleepy
-ic	adj		basic
-ive, -ative, -itive	adj		attractive
-ant, -ent	adj		important
-ful	adj	full of	careful
-ary	adj		primary
-less	adj	lack of	careless
-ar	adj		familiar
-ish	adj		foolish
-			

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间: 2018-09-14 23:32:29

- 怎样学好英语语法？

怎样学好英语语法？

求英语老师们，别自创语法了。

我的英语就是被你们自创的英语语法毁了。

今天和室友（德国人）一起吃饭，他说，All vegetables can be eaten raw.

我一想，这语法结构有点奇怪啊，How could "raw" as an adjective modify the verb?

于是我就在网上搜怎么分析，结果找到



里面洋洋洒洒分析了七种情形，特意提到上述例子。

百度"形容语做状语"的分析还可以找到上百条。

就在我将要被Convince的时候，我想为什么不看外国人怎么分析的呢？

找到一个例子，分析：All men are created equal.

Grammar's Response: Surely Jefferson knew what he was doing when he wrote, "All men are created equal." The adverb "equally" would try to modify the verb, and we're not really talking about the verb here. We want the adjective "equal" to reflect upon the subject, "men". 我们不需要equally来修饰动词create, 只需要equal 来反映主语"men"。

然后，我特意去查形容词的用法。

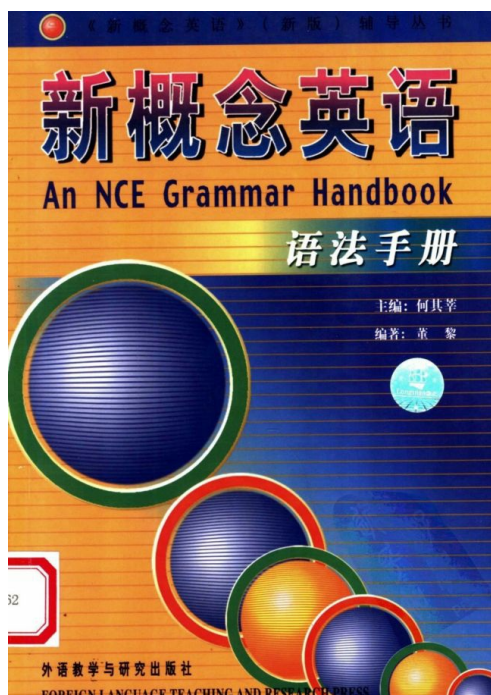
Make sure in your writing to use adjectives to modify nouns and pronouns, and adverbs to modify verbs, adjectives, and other adverbs. 修饰名词或代名词就用形容词，修饰动词、形容词、其他副词用副词。

也就是说，当我们要强调的是动作时用副词，要修饰的是名词（vegetables）时，就用形容词（raw）。

为什么国外的描述如此简洁明了，而国内还要自创语法，英语老师们能不能遇到问题上国外语法网站查一查，不要闭门造车了，造的全是怪物和垃圾。

当年，我就是被老师教授的混乱的语法体系吓怕了，对英语产生阴影，十几年学习没有坚实基础。

推荐一本比较权威语法手册——《An NCE Grammar Handbook》



认真比对本手册之后，果然没有发现把形容词做状语的奇葩讲解。

推荐英语学习者人手一本，越早开始用越好，中考、高考、考研之前使用效果奇佳。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:36:40

- 有哪些出国后才发现的以前对英语的错误理解？
 - 英音和美音不重要。
 - 留学生不用刻意学习本地腔。
 - 听力在“听说读写”中最重要。

有哪些出国后才发现的以前对英语的错误理解？

英音和美音不重要。

出国之前想背《新概念》，纠结背英音版还是美音版呢？最后都不背了。

考雅思的时候纠结，听英音材料还是美音材料，浪费不少时间。

出国之后发现，英音美音压根儿不重要。

英音与美音的区别是陕西普通话与东北普通话的区别。

无数的**Native Speaker**都达不到这个普通话水平，讲着四川普通话，甚至是胡建普通话。

比如，我的普通话就是湖北普通话，普通话水平如此之菜，纠结 陕普与东北普根本就没有意义。

留学生不用刻意学习本地腔。

比如这位美女，近期被知乎热捧。

她刻意的英伦腔比**Native Speaker**还严重，看过她的Youtube视频的人，表示根本听不懂她在说什么。



太刻意学习**Local accent**，反而让**Local**觉得很奇怪。他们会认为你买椟还珠，舍近求远。

学英语，就学标准腔(无论美音，英音都可以，有什么材料学什么)，标准语法。

其他乱七八糟的东西都别沾，多学多错。

听力在“听说读写”中最重要。

在国外生活，“听说”最重要，而“听”比“说”更重要。

很多欧洲学生“说英语”的能力并不比大陆学生厉害，但“听”的能力厉害不少。

婴儿学语言时，最先学的就是听，先听了两三年，才会开始说话。

我有一个经验，一段时间一直在练听力，没想到口语也有明显的改善。

为什么？

因为我在听的练习中，也顺带学习了口语的材料。

我能更快地听懂对方的话，就有更多的时间和脑空间 用来组织语言回复。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:40:50

- [怎么看待高考取消英语这一呼声？](#)

怎么看待高考取消英语这一呼声？

语言这东西最难学。

我们从小到大学汉语，学了12年，高考毕业之后，让我们写一篇文章千余字的文章还是难如便秘，写的东西读不通顺，表意不明，标点符号还搞错，更别谈押韵，用典等文法了。

从事人工智能的人会发现，人工智能中自然语言处理（NLP）是极难处理的一块，几十年来进步渺渺。

为什么语言难学？

因为相比其他学科，它的灵活度最高，涵盖面最广，知识架构松散，知识点联系较弱，显式逻辑不规则，隐式逻辑丰富……

在语言学习中，突击效果有，但是衰减更快。

智商在其他学科中可以拉出明显优势，但在这门课中不行。

这就导致，学语言没有特效药，它严重依赖积累。

可以说，自学语言是一件比自学编程难十倍，比自学微积分难五倍的事情。（数词虚指，语文文法之一）。

如果高考取消英语，学校也会相应倾斜。

子女是否在英语上投入取決与父母是否有远见，以及是否有条件。（自学很难成功，需要请辅导机构。）

绝大多数家庭，会把有限的资源分配给考试学科，而荒废英语。

只有富裕的家庭会强调英语的重要性，他们可以轻易给孩子英语的浸入式学习环境。

孩子们感觉不学英语也没有什么损失嘛，负担还少了。

但大家正在把自己的路走窄，把职业或学术的天花板拉低。

大家到了大三、大四会遇到一些国家交换的项目，外企实习，跨国企业的机会……

所有的条件同学们都差不多，关键指标就落在于英语的水平上面。这一水平，很难通过短期突击取得明显提升。

这一项将难住绝大多数的同学。（目前已经难住了绝大多数同学）

久而久之，英语就会成为阶级划分的明显分隔线之一。

家庭实力强，英语水平高，容易摘得优质机会，至少没有阻碍。

家庭实力弱，英语水平差，只能在红海厮杀。

语言是一扇门。

掌握一门语言，就掌握了一个世界的入口。

如果高考取消英语，就关掉了普通年青人进出西方世界的门，一定程度关闭阶级流动的门。

从统治或者既得利益的角度，取消外语高考都是有好处的，但是这会背离了一个共产主义政党的初心。（西方世界好多国家把外语作为选修，不纳入关键的考试指标，而我们z把外语做为必修。）

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:43:34

- 家境一般如何出国留学？

- 一
- 二
- 三
- 四

家境一般如何出国留学？

一

如果读者在读高中，

想要出国留学，应该尽可能考一个好的大学，从985到211依次下排，从发达城市（沿海城市）向中西部城市依次下排，从工、理、经（济）、文、史、政专业次序依次下排。

因为，在这些好的学校、热门专业出国的机会更多，奖金的比例更大。

二

如果读者在读大学，

想要出国留学，应该认真面对每一项课程，重视每一门课的成绩，把平均分提高到80分以上，绩点刷到3.0以上。

然后在大二或者大三的暑假，尽全力把雅思成绩考到6.5分以上（或者托福90分以上）。

这样你申请到奖学金的概率是很大的。

三

如果读者在工作中，

应该回学校打印全套的本科中英文成绩单，英文学位证。抽时间取得上述雅思或者托福成绩，经济允许的情况下，考虑报班冲刺高分。

同时尽量储蓄一些钱（最好大于20万人民币），不要买车，酌情买奢侈品。

因为你了解到信息有限，没有学校的背书，不一定申请到的理想的奖学金，需要多一些存款。

四

如果读者正在读研，

- 多留心学校研究生网站上的出国项目，尽可能申请联合办学。这一项目的好处是，可以申请到一定的奖学金和双学位，坏处是几乎不可能毕业后在国外的企业工作，只能马上回国。
- 申请个人留学项目，坏处是申请到了之后可能需要办理本学校的退学，好处是有机会在国外企业工作，改工作签。
- 准备和申请出国的博士项目。

在现代，绝大多数本科生都有机会出国留学，家境贫寒也挡不住你出国的道路。

只要你有毅力和决心，勇于迎难而上，不随波逐流，不轻易放弃，世界都向你敞开大门。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:00:00

- [申请留学的经验](#)
 - [一](#)
 - [二](#)
 - [三](#)
 - [四](#)
 - [五](#)
 - [六](#)
 - [七](#)
 - [八](#)

申请留学的经验

无论你是爱国，还是不爱国，都应该出国看看，爱国的可以在更广阔的范围内为国家做一些贡献。中国不仅产能过剩，大学生也过剩，出国一部分，对中国全球化是没有坏处的。

OK，进入正题，下面就是我在申请过程中的一些经验和弯路，全是干货。

一

Advanced Mathematics!

在填申请表格时，如果有一栏填主要课程，一定要在醒目的位置（通常是第一格）认真的填上**Advanced Mathematics!**

如果成绩单上数学成绩很突出，用荧光笔在行头空白处标一下。

告诉对方老师，我，上过高等数学，就是让人闻风丧胆的数学。

我就在第一格写上了**Advanced Mathematics!** 刚进实验室，第一个例会上，导师就问我数学学得怎么样，项目需要用到一点数学。我自信地说，蛮擅长的，考研时考了**144/150**。

可能是因为这个原因，老师不介意我本科学的不相关专业的，帮我申请了一个国家基金的项目。

二

一

提前准备英文成绩单。

学校会提供翻译服务，是收费的，加急还另外收费。由于是人工翻译，还需要自己用心核对。

最好提前准备好，成绩不好的还能刷一刷。

三

二

雅思（托福）抽时间尽早考，四六级成绩是不被认可的。

我当时申请的时候，中国区还有位竞争者，**TA**来不急考雅思，就只能放弃了。

我曾担心，自己英语太烂了，无法在国外正常生活，无法与导师交流。

后来发现，担心可以，但不要因此耽误申请。

越是国际化校园、国际化实验室，你越容易发现还有人英语比你差。

在与导师交流之前，提前准备，出入银行、警察区、市政府时，提前准备，就基本没有问题。

80%的问题可以通过提前准备解决。

四

申请材料上，很多文件上要签名，统一签**San Zhang**（张三）。

因为你如果还取个英语名字**Sarah**，就是**Sarah Zhang**，而不是**Zhang Sarah**，听起来很怪，不是吗？

五

申请学校成功了，不能保证申请签证成功。

如果签证失败，还需要重新申请，又得个把月，会耽误注册和开学，使本来不充裕的进度更匆忙。

签证申请信上，除了说明自己的账务是妥妥的，还要强调自己会遵守当地法规，时间到就会回国。

参考我的信：

I hereby affirm that all the information and materials I submitted are true and correct. During my stay in XXXX（国家）, I shall observe the condition of my visa, and abide by XXXX（国家） law and regulation of XXXX（学校）. After finish the XXXX（项目）, I am very looking forward to coming back to China to life.

六

申请签证中需要用到很多材料，还值得一提的是财务证明。

最好提前半年准备财务证明，通常是英文版的银行账户流水，半年期。

不要在临办签证前，突然存入大笔钱，最好分次少量存入，因为近期的大笔资金来源，需要证明。

工商银行不能打印英文流水，招商银行可以。

七

最好办张visa 或 Mastercard的信用卡，出国用很方面。

如果是储蓄卡，使用时必须提前在账户购入外汇。

如果储蓄卡取现，手续费比较贵。

八

手机卡一定要提前开通全球漫游服务，这里指电信服务，否则连短信都收不了。

网络流量方面，建议购买小米全球流量卡，或者移动的全球流量包，二三天就行。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 23:06:53

- 家里穷没钱可以出国留学吗？

家里穷没钱可以出国留学吗？

我感觉出国留学的关键条件不在于金钱，而在于自制力。

如果在国内就缺乏自制力的话，还是谨慎出国比较好。

我在国内上学时，自制力应该算是同班前列，还是班长，时间安排和处理问题的能力不差。但出国之后，自制力仍是最大挑战。

为什么呢？

大环境方面，西方社会是崇尚个人主义的社会，你的行为不影响别人，没人会管你。外加上文化底蕴的很大不同，与国外同学不太容易有交心的、深入的交流。

于是人容易进入一个纯自我的世界，特别是周末和放假以后。

没有自制力的人，不能有效利用课余时间，容易陷入堕落、焦虑、抑郁……的负面循环。

百度下“留学生 抑郁”你就会发现，类似的↓文章层出不穷。

耶鲁调查：中国留学生抑郁症高达45%，抑郁症已成精英流行病 ...

<https://dushi.singtao.ca/toronto/.../耶鲁调查：中国留学生抑郁症高达45，抑郁症已成...> ▼

2018年1月23日 - 就在刚刚过去的12月底，韩国SM公司旗下男团SHINee主唱金钟铉烧炭自杀，根据其友人随后公布的遗书，金钟铉生前遭受严重**抑郁症**的困扰。

“物竞天择，适者生存”。最适合自己的环境，才是对自己最有利的。

当然，题主及读者也不要被我吓倒。

中国文化中有一句，“天行健，君子以自强不息”，若有这种顽强旺盛、不屈不挠的生命力，你去哪里都是“万类霜天竞自由”。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 01:09:40

- 为什么寒门难出贵子
 - 有攻城的凌厉，无守城的后续。
 - 没有团队的**C**位
 - 没有视野
 - 没有肉坦承受伤害

为什么寒门难出贵子

坐在航站楼候机厅，看着来来往往的人群，回想起自己的求学经历，一些感想喷涌而出。

为什么寒门难出贵子，我想用两个比喻来阐明一二，不求完备，只求读者能有一些共鸣。

有攻城的凌厉，无守城的后续。

寒门学子的爆发力较强，中考，高考，雅思，托福都能取得不错的成绩。

然而这些学生在能量爆发之后，却未能充分吸收战果。

我见过一些学生，考上了武汉大学，华中科技大学，东南大学，西北工业大学等等优秀的大学，受经济条件的影响变得自卑而自闭，敏感而虚荣，他们为了改善经济而打工，为了融入同学而打游戏，看肥皂剧，为了获得关爱而遁入宗教或陷阱……情况好一点的在学校打工，但也逃不了被剥削廉价劳动力的命运（学校工时费只有10元左右）。

他们为了挣钱而放弃听课，为了合群而放弃听讲座，为了各种各样的原因没有充分利用大学。

这些学生以貌似OK的成绩毕业，但已经厌倦了学习，没有勇气和能力追求更多的机会。

还有不少学生，虽然能力优秀，学有所成，但由于家庭需要他工作挣钱，也不得不学秦琼卖马，放弃保研，甚至出国的机会。他们之中重返校园的少之又少。

都说大学是个重要平台，但平台只有被充分挖掘才是个平台，否则它与你无关。

“一个没有后续能力的攻势有什么价值？”形容寒门学子甚是贴切。

没有团队的**C**位

在对战游戏中，有一些承担主力输出的角色，称为**C**（Carry）位。

寒门学子毫无疑问是杰出的**C**位，在对线发育期可以单杀对面四五次。

然而他却没能支撑他的团队。

没有视野

再强的**C**位，也不敢脸探草丛，他需要别人提供视野，好在安全的环境中输出战斗力。

而且现实中的寒门学子，不可避免地，经常地脸探草丛，没有亲友提供经验，就只能自己吃一堑长一智，当个铁头娃。

摔了一跤，没伤到筋骨还可以爬起来，伤到筋骨就GG了。

只有站的高才可能看的远，身为农民的父母不能提供城市生活的经验，而本身就是中产的父母却可以给子女很多的关键指导，减少很多无效的尝试。

笔者的前上司有个女儿在读小学三年级，一天我送他参加公司年会，路上他表扬自己的女儿，“我女儿还挺乖的，万余块的压岁钱准备存下来，买买文具，报报兴趣课程。”

我不禁哑然。

一是万余块可以让女大学生陷入裸贷循环，甚至出卖肉体。

二是我毕业工作后开始积累财富管理的经验，还陷入消费主义泥潭。

没有肉坦承受伤害

只有活着才有输出，**C**位如果没有友方坦克吸收伤害，瞬间就被打成黑白屏。

寒门学子就算能力出众，也没有发挥能力的空间。通常，他们高考只能考一次，考研只能考一次，雅思只能考一次，GRE只能考一次，学校只能申请两个……哪个环节失败了，就认命了。

没有家庭支撑的寒门学子，他的容错率是极低的。为了保险起见，他们通常会放弃美好但看似遥不可及的梦想，选择平稳但随大流的人生。

而家庭充裕的孩子在决策的时候可以更从容，更激进一些，争取到中等偏上的机会。

在常规的5V5排位赛中，缺员就意味着失败，再强的C位也无力回天，逆天改命，难度极大。

在此向每一位过上理想生活的和正在朝之奋斗的寒门学子致敬。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:23:38

- 寒门子弟出路在哪里？
 - 马太效应
 - 时间的价值
 - 学会吃苦，吃有益之苦。

寒门子弟出路在哪里？

有一样的东西对 寒门与豪门 都是公平的，那就是时间。

解决问题的关键就在于时间上面。

马太效应

世界上存在一种现象：优势方容易扩大优势，劣势方倾向于扩大劣势。这就是马太效应。

比如，有钱的人有更多手段和机会盈利，没钱的人有更多的陷阱等着你，希望割你的韭菜。（中国的土地革命很大程度缓解了马太效应。）

有一样东西，能勉强不屈从于马太效应，那就是时间。时间对每个人都是一样的，一天24小时。

但是有钱人在时间上还是拥有优势，比如有钱人可以请佣人，在日常琐事上就完全不用花费时间。有钱人可以请营养师、私人医生、健身教练……他们生病（特别是大病）的机率和时间都会比较少，浪费的时间就少。

因此，时间只是勉强不屈从于马太效应。

时间的价值

时间是取胜的关键，然而寒门子弟最大的弱点就是过于看重金钱，而轻视时间。

比如，宁愿花几天的时间在网上收罗学习资料，也不愿意花几十块钱买一套完整的版本。

我愿意承认他们为家庭分享压力的孝心，但不能完全认同这种行为。

以时间换金钱，起码收获了金钱，尚有可取之处。

更多学子们，没钱挥霍，就把时间当作可挥霍的东西，换一些“免费”刺激。比如刷朋友圈，刷直播，刷网剧，刷爽文，刷游戏。

看似免费的娱乐，代价就是时间。时间被浪费光了，就一丁点儿资本都没有了。

“毁掉我们的不是我们所憎恨的东西，而恰恰是我们所热爱的东西。”——尼尔·波兹曼

重要的事再说一遍：

时间是寒门学子唯一的武器。

快乐都是有代价的，其代价常常是时间。

在同一时间，当我们选择做一件事，就没有机会做另一件事，这中间还损失了大量的机会成本。

学会吃苦，吃有益之苦。

我现在不看好建立在“奖励机制”的学习方法，因为对大脑而言，娱乐永远是最具性价比的奖励。

由于社会的娱乐过剩，甜度过剩，由甜向淡，就是我所说的吃苦，也是必吃之苦。

在脑海中假想一位“超人自己”和“凡人自己”，超人自己的地位高于凡人自己，有最高决策权。

举个例子，在军训时需要站军姿，几分钟之后我就站不住了。当时我玩了一个游戏。

把自己的意识抽离身体之外，看着自己的身体酸痛，以上帝视角来观察自己的痛苦，结果不知不觉就坚持过去了。

当自己就要屈服于诱惑或者痛苦时，让“超人自己”接管自己，统治凡人自己。

一个人的意志有多强，就是“超人自己”有多强。

意志和时间一样是不屈从于马太效应的资源，而且意志更加纯粹。

结合第二三条，利用自己的超人意志，充分开发自己的剩余时间，或许有不错的出路。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 22:28:09

- [为什么国内大学不推行单人宿舍和国外一样？](#)

为什么国内大学不推行单人宿舍和国外一样？

你以为你靠什么上的大学？5000元学费外加1200元住宿费？

不是，你靠国家每年补贴了30000元上的大学。

根据《2016年全国教育经费统计快报》，国家在2016年，全国投入教育经费为3.88万亿元。其中：

2016年全国幼儿园、普通小学、普通初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校生均教育经费总支出情况是：

- (1) 全国幼儿园为8626元，比上年增长15.97%。
- (2) 全国普通小学为11398元，比上年增长8.88%。
- (3) 全国普通初中为16010元，比上年增长10.50%。
- (4) 全国普通高中为16781元，比上年增长11.34%。
- (5) 全国中等职业学校为16985元，比上年增长8.03%。
- (6) 全国普通高等学校为30457元，比上年增长3.35%。

现在你知道你上学的成本大概是多少了吧，你自己负担了不足20%。

同学，你有钱，要享受青春、享受自由是吧？可以，你先把每年30000元钱还给国家。

还完了，再来申请开个单人宿舍。

你说学费怎么这么贵？

外国的学费这么贵，你怎么不问呢？中国不是世外桃源，高等教育的成本是差不多的。

世界是现实的，学校不是造钱机器，它的每个设施，每个场所，每项服务都要花钱，你没花钱是因为别人替你花了。

在市场上，21天的英语培训要花6600元，大学里的任何一门课程，它们的价格不会便宜多少，很多都要更贵。为什么，因为很多课程是教授，专家，杰青来上的，是行业的精英来上的。课程用到的实验室和器材，在社会上你找破头都找不到。

学生们，睁开眼睛看看这个现实的世界，别活在自己的幻想里了。

别把什么都当做理所当然了，没人非得为你付出。

别翘课睡觉打游戏了，然后说中国的高等教育不行。

别拿着国家的钱去攀比虚荣。

别等到找不到工作的时候，说中国的大学真TM的水。

有时候真挺替政府叫屈的，每年花这么老些钱给学生，学生没几个记得他的好，各种无脑喷，各种吃奶骂娘。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:39:04

- 我对身边人友善、会给老人让座，但是喜欢抽烟、喝酒、纹身，不喜欢上学，我就不是好孩子吗？

我对身边人友善、会给老人让座，但是喜欢抽烟、喝酒、纹身，不喜欢上学，我就不是好孩子吗？

小学而大遗，吾未见其明也。

对大多数人而言，待人友善不过是对客观环境的无奈，公序良俗的顺从而已，是一种不需要太多付出的给予，是相对廉价的美德。

把这点可怜的东西当做自己的标签，就等于夸自己是能上网的电脑，能打电话的手机，你们买不买？

对不起，我不买，因为我不傻。

我就选不抽烟，不酗酒，爱学习，成绩好，还不夸自己品德高的人。

那么你是好孩子吗？你可以这么认为。

不过我认为你只是一般的孩子。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:40:50

- 电子游戏的核心危害

- 一
- 二
- 三

电子游戏的核心危害

一

一切高刺激的娱乐，有一个特点，在疲倦之前，无法停止。

就像开车一样，车速越快，动量越大，停止越难。

大脑的特点就是这样，达到一个刺激的高峰之后，就会期待攀登另一个刺激的高峰。只有当欲望满足（或）身体疲乏的时候会停止下来。

为什么会有这样的设定呢？因为这就是大脑控制身体的方式，也正是基因操纵宿主的方式，亿万年演化过来，所有生物莫不如是。



二

体育和游戏有什么区别，王者荣耀与象棋、围棋一样，都是娱乐活动而已，电子游戏也是电子竞技。

娱乐（刺激）是生物生存必不可少的，那么如何衡量一个娱乐的好坏呢？

答：一个娱乐越能有效的停止，越是健康的娱乐。

比如：

1、正常的食欲

吃饱之后就不想再吃了。

2、正常的性欲

性兴奋状态中的动物很难停止，但抽搐疲倦之后，也会迎来贤者时间。

3、体育运动

由于运动中的能量大量消耗，人持续运动，会体力不支，痛苦感会增加，因此能有效停止。

所有称为“瘾”的娱乐，都有一个共同的特点，无法有效停止。

比如，有人刷朋友圈成瘾，看连续剧成瘾，刷知乎上瘾等等 都是身体已经疲惫，大脑的某一区域仍然不愿停止。

三

普通的娱乐中，人由于身体的疲倦或激素的调节，会在有限的时间内，有规律地停止下来。

电子游戏与人类之前的所有娱乐的最大不同在于——超高的性价比：用最少的精力和最短的时间，给大脑高频的深度刺激。

在玩电子游戏的过程中，人的精力损耗速度大幅下降，大脑接受的刺激却远远高于其他娱乐，人越发不容易疲倦，时间的投入越来越多。

电子游戏，最大危害在于，玩家无法有效停止下来，直到吞噬所有计划之外的时间。

They are the most powerful time-killers we have ever created.

如果，你是没有计划的人，那么电子游戏很可能是你无法醒来的噩梦。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:45:51

- 大学生穿 361 度、安踏、李宁、鸿星尔克真的很 low 吗？

大学生穿 361 度、安踏、李宁、鸿星尔克真的很 low 吗？

不啊。

大学生在意这些东西才会比较low。

还有呢，有些学生电脑必用mac, 手机必用iphone，最好还是最新款的。吃饭必下馆子，解渴必选饮料，出行必须打的，衣服必须每年换新.....这些都是比较low的表现。

物为人役，不是人为物役啊，同学们。

越牛逼的人，越不会在细节末节上表现自己与众不同，甚至都不会在这些东西上花费心思。

在学习生活上怡然自得这才是最牛逼的。

同舍生皆被绮绣，戴朱纓宝饰之帽，腰白玉之环，左佩刀，右备容臭，烨（yè）然若神人；余则缊（yùn）袍敝（bì）衣处其间，略无慕艳意。以中有足乐者，不知口体之奉不若人也。盖余之勤且艰若此。——初中课文《送东阳马生序》

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:48:10

- [应试教育到底危害谁了？](#)

应试教育到底危害谁了？

除了极少数天生的听说读写能力困难者，应试教育没有害绝大多数人。

我们通常说A侵害B，是指A掠夺了B的利益。那么应试教育的设计者，有没有掠夺学生们的权益呢？

没有。

应试教育的设计是最大限度地保障了穷人的权益。

只有在中国的教育领域，清贫出身的孩子竟然可以占用了大量优质大学资源，高管巨富的孩子“屈居”二流学校（或者出国）。

有人说，自己的创新能力（或其他能力）被阉割了。

我觉得，可能你的创新能力（或其他能力）本来就比较差。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:49:35

- [中国的大学烂掉了吗？](#)

中国的大学烂掉了吗？

流水不腐，户枢不蠹。

什么地方资源和人才不流通了，什么地方就烂掉了。

现在的大学里存在着一批尸位素餐老师。

从恢复高考之到现在已经40年了，这个问题越来越突出，越来越严重，亟待解决。

虽然这些老师是少数，但是“烂”会传染，会影响大学的生态。

由于这些老师，网友才会感叹“大学烂掉了吗”。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:52:18

- [大学作弊是否可耻？](#)

大学作弊是否可耻？

越是爱撒谎的，越觉得欺骗无所谓。

越是出轨多的，越觉得出轨没什么。

越是作弊多的，越觉得别人小提大作。

作弊和任何能产生耻感的事情一样。

每触犯一次，心理防线就下降三尺，耻感就淡化三分。

直到心理防线为零，耻感全无。

由于人的心只有一个，脑袋只有一个，我相信耻感也是相互联系的。认为大学作弊不可耻的，他们在其他方面的荣辱感，也比别人弱三分。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:53:22

- 科学是了解这个世界（宇宙）的唯一手段吗？

科学是了解这个世界（宇宙）的唯一手段吗？

A通过开天眼认识世界，B通过转法轮认识世界，

C通过圣灵认识世界，D通过闪灵认识世界。

他们谁也不能说服谁，谁也不能帮助谁，大家各嗨各的。

科学提供了唯一一个最广泛地交流世界观的平台。

在这个平台之上，大家可以被说服，可以被推翻。

理性是人赖以沟通的平台，科学是人认识世界、改造世界的平台。

两者奠基了人类文明。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:56:50

- [中华文化断层了么？](#)

中华文化断层了么？

取决于你认为中华文化主要蕴藏在少数精英手中，还是广大百姓手中。

如果选精英的话，改朝换代就会发生文化地震，宋元明清就断代了两次。

如果选民间的话，中华文化就没有断层，尧舜孔孟一直是中华文化之命脉的符号。

文化不是玄学，没那么神秘。它是百姓推崇的价值观，欣赏的诗词歌赋和热爱的历史故事和神话……

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 00:58:50

- [编程应该纳入高考吗？](#)

编程应该纳入高考吗？

支持作为选修。

语文是与本国交流的语言。

外语是与外国人交流的语言。

数学是一种逻辑分析的语言。

编程是与计算机交流的语言。

从语言学习的规律来看越早学越好。

从计算机发挥的影响力来看越早学越好。

至于贫困地区享受不到的计算机资源问题，可以通过选修和政策倾斜弥补，不应该通过整体限制发展来平衡。

至于市场饱和问题，数学和语文有多大市场？为什么这么多人学？

计算机领域的很多思想蕴含优秀的思维方式和思维工具，值得学习。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 01:00:22

- 最重要的是安全教育。

最重要的是安全教育。

最重要的是安全教育。

别养到十七八岁，被车撞死，被人毒死，逞强被捅死.....

死亡、重病、残疾、精神崩溃.....每个人都觉得这些厄运很遥远，永远不会发生在自己身上。

其实它们就像窗户纸，捅破很容易。也像空气一样，弥漫在我们周边，等着收割不小心的人。

看影视作品，我们想当然把自己代入为主角，怎么作都不死。

其实自己是实打实的配角，AOE都能杀死你的那种。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 01:01:49

- [对家庭作业的反思](#)

对家庭作业的反思

最近我在思考一个问题，为什么我在小学和初中都没有思考过学习方法的问题，高中才开始注意学习方法。

然后我有了重大发现——小学和初中都有家庭作业。

家庭作业阻碍了学生对学习过程的反思。

因为家庭作业给学生的感觉是额外负担，明显增加了学生对学习的负面印象。

在负面印象的作用下，孩子自然不愿意对学习过程进行反思，也不愿思考怎样优化。

老师们想提高成绩，就布置家庭作业。各科老师为了争取尽可能多的时间练习本科目知识，就争相布置家庭作业。

结果学生的家庭作业越来越多，远远超过了学生的承受范围。

笔者还记得，当年各科老师疯狂布置作业，我实在来不及完成，甚至急哭过一次。

家庭作业就是一种揠苗助长的行为，早早地扼杀了学生的创造力和好奇心。

我觉得父母和学生应该抵制“强制型”家庭作业，特别是那种弱智型、重复型，最后让学生互相检查的家庭作业。（老师安排小组长检查学生作业，是校园霸凌的权力来源之一。）

只有“奖励型、自选型”家庭作业，“创造型、启发型、实验型”的作业才有点意义。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 01:05:57

- 20岁做什么，可在5年后受益匪浅？

20岁做什么，可在5年后受益匪浅？

只一条：实实在在做成一件拿得出手的事情。

年轻的时候人兴趣广泛，什么都想尝试，什么都是三分钟热度，蓦然回首，一事无成，空遗悔恨。

逐二兔者不得其一。从大学开始，实实在在钻研一个兴趣爱好，做到令自己满意欣慰的地步，对人对己都有交待，不枉年轻。

对英语感兴趣，就下狠功夫，把英语练到能无字幕看电影、大方与人交流的程度。学日语也一样，别拖拉两三年，五十音图记了又忘。

对历史感兴趣，把二十四史中最感兴趣的一部吃透，大部分的人物事件地点都能到信手拈来，与人谈古论今之时援引其中一二，不亦乐乎？

练吉他、美声、舞蹈、绘画的都是如此，实实在在地做出一点拿得出手的成绩了。人生会自信很多，丰满很多。

哪怕是死肥宅，把日本小电影的种类派别、历史演化、社会渊源分析清楚，有透彻的分析见解，这在肥宅中也是耀眼的一颗明星。

总之，无论做什么，用四五年时间实实在在做点亮眼的成绩出来。

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-15 01:06:59

- [赞赏](#)

赞赏

本书由gitbook制作，提供 pdf, epub, mobi格式的下载。开源项目地址：[Github](#)

如果您从本书得到了一些收获，欢迎扫码赞赏我，您的支持会激励我创作更多优质内容。



"感谢您的支持。"

伍亦勤's Tip Code



支付就用支付宝



伍亦勤

打开支付宝[扫一扫]

免费寄送收钱码：拨打95188-6

Copyright © Albert-W 2018 all right reserved, powered by Gitbook该文件修订时间： 2018-09-14 15:45:01