

# Monarch System（成长系统）

---

该系统会不断优化，要按照规范多多练习，最终形成解决问题的基本原则。在这里对system的介绍是总分样式。

## Project System（多系统整合）

### 内核 ~ Breaking System

成事三循环：目标、设计、行动，寻求正反馈

### 立项

思考你的目标，自顶向下，确定需要的筹码

### 面向需求 ~ Decision\_making system

经过此步可得到一个完整的决策树

### 项目生命期 ~ time system

1. 考虑时间线，为决策树的每一个树枝分配相应时间，自顶向下
2. 绘制项目进度规划表（可使用工具完成）包含以下内容：

- 项目名
- 考虑项目时间要求
- 项目阶段划分，按照优先级，通常优先级取决于ddl+价值
- 项目二级环节展开，进行更细致的划分
- 考虑完成速度的上下限，计算一个范围，获得理论时间长度
- 按照个人能量与作息进行具体到天的分配
- 得到架构体系

### 风险计算

考虑潜在的突发事件，做好应对，考虑晚间余闲的选择，凡事留有余地。

设计中期检测环节，检测目标完成情况，及时调整。

## 推进内核 ~ action system+feedback system

### 事件管理

将事件体系划分为主线与支线来进行维护，而划分的依据是你的目的或者说追求。  
对于主线，谋划、行动与复盘是三个基本原则，它们的实质为状态的维护。  
简单的单线程优化为理性的多线程(每个线程中保持绝对专注)，发挥单核的强效。

### 精力管理

根据自身的习惯在不同时段安排不同任务

### 阶段封装

有始有终，这样便于在不同阶段调用另一时段的信息，环环相扣；同时在每个阶段的开始都可以做到至简。

### 深度工作

在无干扰环境下达到最佳状态, 充分发掘时间的价值

---

## Conqueror and Explorer

一个入局者应有的观察局势的三种视角，以及在躬身入局前需要具备的两点智慧。

### 入局三视角

统领者（跳出自我，力求客观，高视野）：统揽大局，制衡内外，发掘对策，灵活调整以应对不确定性的一切冲击，把自己作为方法，也即引领探索者。

自我（常态，制衡理性与感性）：是统领者和探索者的制衡，tenet作用于自我，system作用于探索者。

探索者（整合资源，让一切有利于我）：每一步行动都是对一个问题的研究，成就便是问题的解决。

### 破局两智慧

第一智慧，在于卓识的远见和持续的行动，而非灵机一动或偷机取巧。

第二智慧，在于知错能改，及时止损，不再重蹈覆辙。

---

## Breaking System

信息的基本处理单元。思考>存储：大脑是用来思考问题的，不是单单用来做信息存储的，所以要将一些低效信息进行外置，以保证高效的思考。

## 信息拆解

对于一个目标信息，我们可以从其本意出发，提取关键因子，根据给出的关系，进行因子的连接。最终我们可以得到因子图——链式与树形。

这一步也是决定思考速度的关键步骤即加快多目标因子的关联速度，进行推理与思考。通常这一步可以用稿纸辅助进行。

## 信息延拓

在得到以上因子图后，我们就可以根据已有信息进行延拓与猜想或者深入，得到我们想要的一些结论。

## 剔除猜想

很多信息都是问题的另一种形式，这个时候，延拓就是很多个猜想的集合，但许多猜想可能都是无效的或有错误的，因此我们需要将这些猜想剔除，不断优化我们解决问题的路径。

## 任务拆分（应对复杂体系）

根据某种路径将任务粒度划分得足够细、足够具体，这是第一步。然后非常关键的一步是进行重心转移。

## Decision\_making System

应变与预判息息相关，但很多人不喜欢做。

## 提出需求或问题

有需求才有决策，尽可能进行多维度的思考，发散性寻找合理决策

## 决策分析

仔细分析有哪些选择，剔除干扰因素，缩小范围

## 目标导向

你的目标是什么，有哪些决策复合你的目标，进行初步筛选

## 量化分析

- 对符合你目标的决策进行比较分析
- 找到可量化的指标，减少情绪等感性因素的影响
- 设置量化规则（上下限）与各要素权重
- 打分
- 得出结论

## 方案打磨

### 完成决策逻辑

- 描述基本思路，打草稿
- 撰写方案文档，逻辑层层递进（注意分级）
- 关键是形成一个好的闭环（从一个想法出发到实现这个想法）

### deepthink

- 思考达成目标要求需要做哪些事，用到哪些资源，搭建一个框架
- 按照执行逻辑，推演任务进程
- 深入思考严格规划每个模块的耗时，当然这建立在合理模块的基础上，一个合理模块的要求是任务的内容与步骤一定是清晰的。
- 考虑应对风险的措施，做好对冲

在保证深度的基础上拓宽度，就是高层次的特点与能力

### 绘制决策树

给出可视化方案，简化管理

### 更好地设计

使用道标，量化行动：道标的使用：时段任务推进速度标准 1t/10min；阶段性检测点的安排。

预则立，不预则废：提前做一些事情，占尽先机，做好铺垫提高容错。

乱轴时的调整：当机立断，及时止损，做本该做的事，不管多少，永远是最好的选择。

---

## Time System

### 时间有限性

时间是任何项目的筹码，它的价值由意图、项目价值、结果反馈三方面加权来衡量。时刻意识到时间有限，但不要患得患失，because life is a beautiful story.参考乔帮主的时间生命论。

### 标准化

采用时间块的方式来划分一天

T	5:20-5:40	5:40-6:20	6:20-7:00		
A	7:00-7:45	8:00-8:45	9:00-9:45	10:00-10:45	11:00-11:30
P1	11:30-11:45	12:00-12:20	12:20-12:45		
B	13:00-13:45	14:00-14:45	15:00-15:45	16:00-16:45	17:00-17:30
P2	17:30-18:00				
C	18:00-18:45	19:00-19:45	20:00-20:45	21:00-21:30	
K	21:30-22:00	22:00-22:45			

每个时段、每个项目的**实现算法**一定要明确，建议每个时段的前5分钟置为谋划阶段，想清楚目的，打造什么样的体系，整体流程应该是怎样，观全局。一头一尾做到位，中间流程做到细节，就足够了。

A、B、C三个时段的最后一个时块是弹性时间，可以看成bonus，它能够平衡各时段状态。

### 项目时耗推测

- 1. 判断一个阶段的时间投入
- 2. 小步试错，先完成一个闭环，统计一个闭环所需时间
- 3. 设置时间波动范围，根据下文提及的woop预估障碍
- 4. 得到整体耗时

### 基于时块的项目量化

当要在一个时块开启项目片段时，明确三点：目标、耗时、里程标志（动作），然后写进每日的任务日志（区别于每日复盘记录）

### 时间延拓

当一个任务需要更多的时间，可以采用时间延拓的方式，将一部分优先级较低的任务放在每日余闲（21:00 - 21:45)或周六完成。

### 认真的放松

主动放松与被动放松，地铁上，被动放松很难，所以要主动寻求放松的机会，例如阅读、游戏之类的。主动放松是根本的快乐源泉，需要发挥我们的主观能动性。

# Action System

行动的本质是解决问题的过程，包括学习、研究等，以达成某种终极目的。

过程中应做到什么：

抗逆性，克服思维惰性，紧密逻辑链，多提问以保证清晰思考

持久的目标，找到指引

内驱力的源泉：大格局，找到成长的意义，能力，让自己配得上理想

## 打磨你的工具

熟悉领域体系，掌握对口方法。这个过程包括：知识体系的构型、整合和稳定性强化。

## 取势，明道，优术

明确你要解决的问题。

- 取势：了解相关资源，做好信息整合，以终为始，将问题带入整个过程，明辨轻重。
- 明道：确定学习内容，做好系统化的初步架构，找到出发点，然后走下去。通常，内容有两大类：
  - 知识型内容：专注于知识点，内容之间的逻辑与知识博客
  - 技术型内容：专注于构型、实操与技术博客
- 优术：反馈与经验总结（加速反馈是关键）

## 结构化，总分总

在了解相关资源与进行学习的过程中，要按照总分总的流程来遍历各要素，以完整地遍历需要学习的要点。

- 总：了解结构，建立大局观
- 分：找到一个合适的出发点，建立学习线路，进一步连接各要素
- 总：将所有要素串起，进行自我指导复盘或检测、解决一个问题

注意，学习任何一样东西的第一遍理解：不用硬记，但需要足够深（回答各种问题），然后做多次主动回滚，在实践中应用，步步加深。

## 知识树与连接

具象化在学习过程中收获的体系：

- 网络化树结构是我们的知识存储方式，它依托于第一性原理。
- 对于任何一个领域，都可以用第一性原理解构，先建立大局观，不过多深入细节。
- 它要求前期稳固基础，深入领域根部，因为前期所做的一切都是在为后期的指数级增长埋下伏笔。
- 在积累的过程中，要时刻注意知识纵向的衍化关系，以及横向的比较关系。
- 总而言之，注意每一点间的连接，而逻辑，是我们进行连接的核心。
- 我们的目标是多元化与快速有效的学习。
- 在进行知识树的构造时，遇到难题在所难免，这个时候我们需要以挑战的心态面对问题。

## 特征工程

以上仅仅是学习直觉的起点，还要注意加入目标知识的**特征判别**，即考虑目标的特殊性。在基本学习中加入目标特殊性使得模型能够高度拟合最大学习效率模型。

对于需要立项的知识（知识量比较大、第一次做且非常有价值的）集合，我们需要建立一个知识优化库，在学习与积累的过程中不断将一些心得与可优化的地方记录在一起，其实这样的操作就类似于写工作日志，但可以更开放，因为这样有两个目的，其一是精益求精，掌握当前的任务动向，其二是为了日后复盘时能够非常快地索引到对应知识点，所以一定要提取其中的关键词。

## 实战、实战、实战！

学习只是途径，解决问题是本质。

多多练习，使用学习收获的属于自己知识体系工具来解决问题，而实战是直击问题本质的关键。

光学不练假把式，一定要落到实处。

## 找到属于你的节奏

上述两点指引了我们该怎么做，但在实际行动中，一定存在一个逼近实际的过程，有的时候问题是一个一个出现的，在应对每个问题时都需要因地制宜，找到匹配自身水准的合适处理方法。

## 入态与探索者之心

基于越自信，越果断的行动正反馈，做一名好的探索者：行动的果断与否取决于内心的力量，充足的自信加上良好的策略，付诸果断的行动，将现实向理想的方向塑造，便是水到渠成。具体怎么做：

1. 不要强加太多因果，每一个当下，都是独一无二的。
2. 无条件自信，保持乐观，以强者姿态（与理想相配之人）正视自我，一切都值得。
3. 从理性的角度出发，细化感知，意识到行动的选择权，然后静下心来剔除杂念，保持至简。
4. 果断行动，从一个小demo出发，在专注中保持松弛感，对于过程中的一些灵感记录下来就好，后面再规划时间实现。

## 步步为营

- 以解决问题为方向(价值与意义的体现)，要意识到注意力是有限的，需要开源节流，所以我们需要进行目标分解，每个阶段解决一个关键问题（可包含子问题，但都归属于同一分类）。
- 起步会有一段适应期，所以起步状态就是一个初步的试错，是具有很高价值的，时刻明白自己在做什么，要做什么，做到及时调整，保持专注。以下是关于试错的一个标准化方案。

## 试错与初始化

- 试错要满足中门槛，获得启动惯性（中门槛：具有挑战性但又不是特别困难的任务）。
- 通过试错，我们来获得任务的相关信息，比如难度、基本安排与划分、所需时间的上下限。具体可参考下述Time System的赋值部分
- 需要通过试错来建立相关范式提高效益，例如对于一些重要因子的记录与分析，得到一些有规律性的特征信息。

- 具体的，从有目的性假设开始，在一定时间（例如一周），时刻观察任务的推进效率，快速迭代，不断修改假设，直至找到一个限度，在这个限度下有最高的效率与动力，也就是同时满足身心条件，以落实为基本的评价标准。换种说法，就是找到推进的“挑战区”，即达到不断用已知（确保扎实）去挑战未知的状态。

## 以价值为导向

不为推进而推进，清晰目的：提升思维粒度，不要太在意时间而是沉入每一个当下，提高效率是破局之道。以事项为休整划分，最好对任务做时间上的细分，在每个行动中发掘最大的价值。

## 给自己余地

每天任务不要安排得太满，不要乱了阵脚，给自己时间去静心思考学到了什么以及去输出一些东西是非常关键的。

## 在行动中保持专注

每一个行动中任务的推进都基于问题的一个个解决，还有每个问题间的关联，关注它们会使你更专注。

## 收放自如

要注意到精力和专注力的有限性，周期性地让自己全身心地放松是绝对值得的。

养精蓄锐，以更好地迎接之后的种种挑战。

收放首先要注重效果，其次是时间。

## 周期性强化

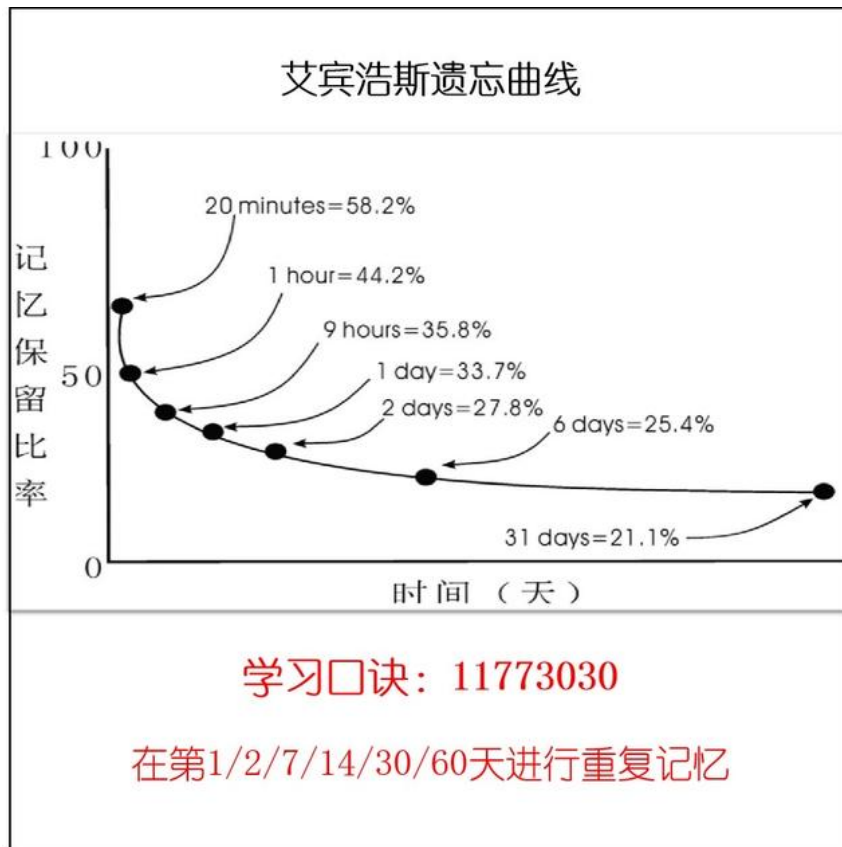
不断重复回顾是行动过程中的一部分，有的时候问题的本质是不重样的，如果我们在历史的一次次行动中积累了相关经验，那么再面对相似的问题处理起来就会更加简单。

在连接的过程中，难免会有不稳定的地方，这个时候我们就要做到周期性的强化。

首先是阶段内的微强化：提高效率，每天的各阶段末尾最好对所学进行一个总结遍历，不用太长，30min以内都行。

然后是以周为单位的宏强化：尽量满足遗忘曲线的规律，即学完一个知识后，当天先做一个回顾，第二天再做一个回顾，周末在进行整体遍历时再回顾一次。





## 更进一步

没有什么是一簇而就的，在行动的整个过程中，无论是学习还是实战，都需要有更进一步的心，多想一步、多走一道，将每一步走踏实，抑或是让每一步的价值最大化。

首要是言必行、行必果；再者是为之后的步步行动做好铺垫。当然也要设置好极限，当任务量过大时值得做切分。

## 不要无理自疑，不要过度思考

局部最优 != 整体最优。

don't overthink. 具体表现为对于可能性的考虑过多、行事不够果断。

一切犹疑和不确定皆源自想得不够透彻、看得不够高、没有站在当下。

而定义问题、直面问题、采取行动是唯一的破局之道。绝对自信，实践是检验真理的唯一标准；很多时候不是问题太复杂，而是想得不够简单，能解决问题就可以。

## Replay System

保持对生活状态与生活方式的思考，前进的节奏决定了终点。时机与阶段，每个环节都非常关键。

有新想法时要积极与旧想法形成时间上、思想上的碰撞，很多时候我们只是忘记了。

## 阶段性总结

日记、周记、月记、季度规划、岁末回想  
一定要有长盘决策

从季度规划到日记，是一个逐渐细致入微的过程。也就是说，在大层面纵观大局，在小层面体察如微，二者兼具，才能做到完整的系统状态维护。

渐进式记录与长期主义。

### 日记，始终看齐这一周

- 时间
- 做了什么
- 各事项方案是什么
- 结果怎么样
- 感受是什么
- 需要调整吗

### 周记，始终看齐这个月

- 总结回顾一周成果，有哪些做到了，哪些没做到
- 收集每天的问题
- 优化系统
- 调整下周的节奏

### 月记，始终看齐这个季度

- 观察有无完成月计划
- 回顾每周的成果，进行一个连接
- 撰写月成果总结
- 调整下个月节奏

### 季度规划，始终看齐这一年

### 岁末回想

- 观察长盘决策的执行率
- 回顾每个月的成果
- 撰写岁末回想（各方面）
- 调整第二年的长盘决策

## 注意

在回顾也即复盘方面，要做到感性与理性的双重兼顾，感性方面表现为调和，理性方面表现方法。

## 效果反馈

相辅相成的三个方法：

- 白纸检测，重构，从0绘制知识树，并将推演出的逻辑逐步实现。
- 费曼法，对算法或知识树按教导的标准在逻辑层面进行主动地推演，具体动作主要有**模型归纳与实例类比**，既增强趣味性，又能够强理解理解和记忆。
- 练习，寻求越来越高的问题。

为啥总有不妥之感：多做检测，直击本质，逼近实际，将会有更加稳定的自信。当然每个阶段有每个阶段该做的事，前期积累要耐得住性子，不要着急，到了检测阶段自然会云开雾散。

## 故事模型

带着英雄主义与使命感，在进取的同时也要用心去感知，体会过程与细节。  
在工作中不仅要能沉淀，也要能跳出来，观其全貌，触摸生活，改变自己。  
可以将故事模型同步运用到其它领域。

## 将改变落到实处

改变与优化的核心——打破惯性：主动设计，提前准备，果断行动，每日持续。