

Auxiliary mechanism

这个模块的最终目的是实现每一天的稳定状态，能够从容应对各种问题，不断成长，收获快乐。

1.崩溃机制

在一段时间压力太大可以给自己放1-2天假，不设置任务

注意一定要减少工作惯性带来的影响，做法是对休整调和的方式进行重视和规划。

2.稳态机制

绝对不能负债

如果发生负债状况，集中时间消除负债，进度越快越好（保证质量的前提下）

负债：任务进行至少2次延拓

思想集中

要带着自己的思考并且有目的地去看有启发的文章，进行思考的碰撞。这些文章不包括他人的学习与备考计划，但在一些任务如考研前期可以帮助你更好的找到方向，所以可以集中搜索与整合这些文章的关键信息，结合目前自己的情况，在备考途中坚持做好自己的规划就行，不要看太多这种文章，它们多多少少会带入一些干扰因素，而人的意志力是有限的。

加速升维，less can be more

获取与复习知识的方式是很简洁的，不要被形式所困

3.敏捷机制

临时工作分类器，需要用到1/3天的任务都可以放到周末去完成，常常是一些课程的大项目

4.范式

入态范式

- 静坐
- 清除与目标无关的所有杂念
- 渡过15分钟的适应阶段

5. 调和稳定策略

问题：近期主要的症结在于精力的可能分散导致竞赛可能拿不到非常好的结果，同时略微有受到群内杂乱信息的影响，过去无法改变，认清形势、向未来进发。

主题：功利心不要太强，有所收获、有所长进才是一切的主旋，化有限为永恒，找寻不变的意义才是乐观与价值的真谛。在一段时间我们所能专注并投入的时间是十分有限的，明主次，才可能将收益最大化。降低一切预期，才有发展预期的空间，才能更好地发挥。（在任务初期，跳出任务，找到宏观大格局）

处理情绪的方法：跳出自己的世界，转换角色，比如进入二次元，再从更宏观的角度看待问题、看待症结，你会发现时间在长流中，一时的得失都没有那么重要。（俯瞰）不要试图在自己的世界中与自己的思绪硬刚，会导致大量的意志力丧失。顺随自然是一切的核心。价值引导，从自己的价值观客观看待问题。韧性抵抗。

猜想结合现实中的各种因素才能对未来做更精准的估算，更好地进行行动。（具体地，从上限与下险进行思考）

算法竞赛亦是如此，这段时间的主要投入应该是雅思、后端技术栈（包括课程内容），算法的学习在t3，所以速率可以放慢

做时间与精力的朋友是任务执行过程中的保障。

鞭策自己成长（当然爱好不需要鞭策，当增长成为爱好，也就当然不需要鞭策啦）

必要时，要鞭策自己跟随时间前行，当自己的能力发展速度与时间不匹配时（例如一段时间规划不合理或无规划，一般由于学习空档期过长），首先降低损失厌恶，不要后悔，因为生活就是如此才变得充满神秘感，经历的差异性使得我们每个人的故事变得与众不同，时间与生命值得我们去感恩。从大局观讲，健康与快乐才是我们的首要，没有健康与快乐哪来的高速持续增长，我们并不是学习机器，人间烟火、诗和远方都是我们可以选择的。

但是，为了我们的故事更加地精彩，看到更广阔的天地，遇见更多优秀的人，能力的增长、创造性工作应该持续相伴。在调整完情绪、摆正思想后，我们就可以开始分析时局，取势、明道、优术是增长的核心。

取势

客观来讲，我们将之前的这段时间投入到自己的爱好、是会对我们之后的任务进程造成影响的，因为时间和效率是实际的。考虑了这点，为了更好地达成我们的核心目标（主次分明，二八法则），我们需要降低一些次要不紧急任务的投入（融入四象限）

明道（取势策略的具体执行）

考虑几个因素：时间、任务量、任务之间的关联与难度梯度

1. 时间：从当下到ddl
2. 任务量：对任务目标进行分解，不考虑时间
3. 关联：不同任务可以并行处理，此时考虑它们的关联度，以便提高效率
4. 难度梯度：将任务下的分解任务按难度进行排序
5. 中期检测：在任务执行中期添加中期检验工作
6. 心态：我命由我不由天的果决，当则立，不当则断。过程中难免会有坎坷，但有坚定的意志，全心投入，一定可以将任务完整推进。

优术（以周任务为优化基准）

明道只是一个起点，一个猜想，在任务执行过程中我们要持续分析执行效率，不断结合实际，优化一些任务执行的细节与流程。

6.主动之应对高压

在明确必做哪些事情的同时，还需要确定哪些事项需要继续坚持，中断虽可以返回但还是会导致一些损失。精细化各项事务的时间安排是最重要的，用量化对抗模糊与复杂，也是思考如何止损的依据。

类似这样的问题：

课设，耗时成本，技能的积累

408、数学的学习

冲突

没有做好规划

7.中庸之应对自陷状态

自陷通常来自不如意或被事情牵着走了，它会导致情绪低落、自我pua等现象，这个时候首先从一定要从大格局出发开导自己，生命、体验是永恒的主题，这个阶段的目的是引导自己去积极思考，解决问题，重拾自信与强硬。（很多时候出现情绪崩溃原因常常是忘记了自信与强硬。）

在处理好情绪之后，就是从细处入手，复盘反思。真正令人遗憾的是在同一个错误上跌倒两次，你得认真对待才能解决问题，这里需要将问题具像化，做好日志工作（记录一类问题，以及它们发生的时间），提出一些实际的想法，心法不要过多，行动最重要。一个简单的流程是想清楚本质问题是什么，然后设计一个贴合实际的解法（即不要想着一蹴而就，一切改变都是平滑的曲线）

之后就是积极行动，在使命感的指引下，保持强硬的态度，一切从简，果断明了，在纵观大局的同时关注细节，步步为营，由简至繁。

三个阶段的主基调依然是至简。

作息、恒心、内驱（无用之用）

作息：坚持两周，因为两周足以覆盖所有场景。

恒心：使命感驱动，有一些必须要做的事，从固定时间出发，雷打不动。日志、英语、阅读等。

内驱：成长性，直接去做。

8.主动之处理任务中断返回

很多时候当我们需要重新启动某个项目时，直接从一个角度切入就好，完全没必要想太多。先做起来，在过程中会想到很多东西，复习的思路也会更加清楚，然后再正规化就好。

mech最终目的是实现每一天的稳定状态，能够从容应对各种问题，不断成长，收获快乐。

9. 如果没能坚持

克服急于求成的心态是关键，要由慢而快、循序渐进。

一些原因：

1. 该坚持的没有坚持，被压力击倒了
2. 遇到必做的事但不是最重要的事，没有想清楚如何权衡时间。
3. 短期目标（不重要但紧急）占据长期目标
4. 产生中断，过度放松然后失控；有其它的有趣的东西导致了放松（买东西、游戏更新、生理问题导致节奏乱了

破局之道在于找回心灵的平静，审视当下，然后迎难而上。做计划不难，有考验的是如何应对变化，灵活调整计划，不断成长，不断突破。

10. 保持专注，不要被短期欲望所困

不要刷b站，把时间给自己，不要被带走；不要被短期欲望所困，找长远的目标，它是本质；简单纯真，发自内心的快乐。

11. 坚持的传递链

坚持源于自驱，自驱源于挑战，挑战源于理想。

对待理想：列出目标，一个个实现，具像化很重要

对待挑战：多经历、挑战、磨砺，收获丰富的经历和经验。

理解自驱：追寻奋进有胜心，保持一个好的进步姿态

坚持的力量：胜心向平常心、乐观与能量的转换，融入生活是关键。

12. 强者姿态

自省、发现问题

强者心态与弱者心态 时刻审视，发现弱者状态 不要自怜 不要你觉得，要我觉得 第三人称对话 强者通吃，论功行赏 保持自然洒脱，有态度.

13. 水平线

止水，主动保持冷静、有点紧张，焦躁时

制衡因子 止水，水平线 思维工具 活在当下，无论何时，都可以选择稳定的心态，保持平常心，时刻放松。

14. 大格局

陷于贫乏的思考

追求的东西，大格局化 专业知识深入 -> 领域优势，学习能力，兴趣 考研 -> 解决问题的能力，游戏思维，迭代更新 独居 -> 生活能力，跳出框架，打理好自己的生活，关于健康与情绪

15. 二八法则

主动至简，关于去图书馆时心情有时怪怪的

直击本质处处都在，不要被眼花缭乱的表象所迷惑，或者说惰化，时刻抓重点，二八法则是关键。去图书馆就钻进去学，别东想西想。

16. 心诀：应对各种倾斜态

不骄，收： 果断 基操 平常心 至简

不燥，静： 应对变数的底气》强迫确定

能喜，放： 防空 感恩 顺其自然 值得

17. 关于考研

考研的本质：考研只是生活的一部分，是一段修行，始终保持乐观，满怀收获的喜悦去迎接挑战。成长、积累、解决问题是，考研的本质是一段让自己配的上理想的过程，是跨过一座山的经历，本质就是一个RPG游戏（静态博弈），这是我们始终要认识到的。永葆至简之心、赤子之心，便不会被大流所裹挟，也就是我们所说的“Follow your heart.”

18. 关于同好群

以不同的身份，不同的意识形态去参与交流能让你放得更开。