

# 原则是指导行动的最高准则

2020年4月16日

- ☐ 1. 以结果为导向
- ☐ -明确写下目标，经常视觉化地想象
- ☐ -制定100%可实现的计划，从easy慢慢更新
- ☐ -每天早上建立优先级TODOlist
- ☐ -时刻问自己手头是当下最重要的事吗？
- ☐ -有目的的做事，如听报告的目标是提问
- ☐ -艰难抉择做死亡冥想，如果今天是最后一天
- ☐ 2. 拿出全力工作
- ☐ -爱你所做的工作
- ☐ -付出不亚于任何人的努力，拼命工作
- ☐ -做到极致让人无话可说
- ☐ -珍惜无人打扰的时间深度工作
- ☐ -所有事情都能当成练习，越练越强大。
- ☐ 3. 利他
- ☐ -教是最好的学，把所学分享他人



# 原则是指导行动的最高准则

2020年4月16日

- ☐ -先理解对方的观点/情绪/感受再表达自己
- ☐ -非暴力沟通：只陈述当前事实（不带评论）
- ☐ -我希望你做什么，为了共同目标
- ☐ -我感到x是因为我xx不是你xx
- ☐ -设置共同目标，创造性合作（第三选择）
- ☐ 4. 积极主动
- ☐ -求知若渴，虚心若愚。主动提问和思考
- ☐ -摆脱社会的惯性。听从内心做自己
- ☐ -把痛苦的事转变为练习,投入,寻求得到/改善
- ☐ -给自己创造激励
- ☐ -寻求专业的反馈
- ☐ -找同事、领导喝茶喝咖啡
- ☐ 5. 正向思考
- ☐ -有意识地带着善念的专注当下
- ☐ -用正念应对负面情绪，觉察/具象/管理它



# 原则是指导行动的最高准则

2020年4月16日

- ☐ - 提出正向的问题，如何变好而非抑制不好
- ☐ - 多关注积极正面的信息
- ☐ - 积极地解读坏事，发现成长改进的机会
- ☐ - 全身心欣赏艺术之美。音乐、摄影、美术
- ☐ - 意识到当下的美好，感恩珍惜现在
- ☐ - 见贤而思齐，见不贤而自省
- ☐ 6. 勇敢
- ☐ - 认定是对的就不必在意他人的眼光
- ☐ - 害怕但仍能上前
- ☐ - 悲伤但仍能继续追求快乐
- ☐ - 允许自己试错、失败
- ☐ 8. 健康
- ☐ - 避免所有成瘾的事情，如抽烟、porn
- ☐ - 禁止下载/收藏任何引起性欲的
- ☐ - 心烦意乱，听心经。



# 原则是指导行动的最高准则

2020年4月16日

- ☐ -低糖少油少盐少辣，多吃蛋白质
- ☐ -培养阅读与跑步的长期爱好
- ☐ -储备应急食物：苹果香蕉混合坚果
- ☐ -深蹲、平板撑、俯卧撑、跑步随时随地
- ☐ -早睡早起
- ☐ -冥想20分钟
- ☐ 9. 精心设计好环境
- ☐ -把自己推进上升行业，精英人群
- ☐ -引入外部监督，绑架自己
- ☐ -寻求不确定性反馈
- ☐ -根据技能/挑战比设计小目标，进入心流
- ☐ -屏蔽或卸载让人分心/诱惑/耗费时间的应用
- ☐ -报喜不报忧。培养信任，避免操心/心烦/争吵
- ☐ 10. 感谢
- ☐ -只要活着就得感谢，因为更糟糕的事情没发生



# 原则是指导行动的最高准则

2020年4月16日

- ☐ - 原谅别人，那是原生家庭和个人经历造成的
- ☐ - 对家里报喜不报忧。减少担心、矛盾
- ☐ - 为小的里程碑而庆祝，相信目标可以实现
- ☐ 11. 利用天性
- ☐ - 闹钟放在够不着的地方，早起开灯睡前关灯
- ☐ - 水放在够得着得地方
- ☐ - 坐到工位上就开启专注模式/工作模式
- ☐ - 锻炼、睡觉、冥想恢复自控力
- ☐ - 减少行为的变化性，每天如一，无一例外
- ☐ - 心烦意乱，听心经
- ☐ - 对于困难的事，只要求自己做10分钟
- ☐ - 积极暗示，父母或榜样的照片
- ☐ - 原谅自己失败，螺旋上升。
- ☐ - 以鼓励代替批评
- ☐ - 对待最重要事情要像手机坏了需要维修



# 原则是指导行动的最高准则

2020年4月16日

- ☐ - 创造性任务分解为机械性任务
- ☐ 12. 拆掉思维的墙
- ☐ - 技术人要关注趋势、业务和商业
- ☐ - 不要给自己贴标签：我是什么样的人做不到什么
- ☐ - 不随便评论别人，因为无法了解别人的全貌