人的一生很短，80岁也才29200天（每周一个方格，一张A4纸可以打印下涂上），除了有基因缺陷（如XXY等），决定大部分人社会地位、路线与作用，是后天的社会基因——思想/文化/内质。

push limit and see how far i can go。有的人活着，有的人死了，有的人埋在土里，有的人站在地上：1. 打游戏度年如日，虚度青春，糟践身心脑，活着就像是死了。2. 站在地上的人继承了埋在土里的人的愿望，走的更远，世界看的更多。

连接过去（羞愧难当，而不是每一天都不想骑过去），站在现在（脚踏实地感），望向未来（冲刺规划）。自信来源于脚踏实地+预测周围（他人行动+自己未来）。

连接过去：

多看时代的故事，看很多人努力兢兢业业但因为重大选择错误而碌碌无为一生；

懊恼&悔恨一时冲刺，与自己谅解才是长久

看自己曾经视图努力或放弃过的爱情

看在现在

看A股、美股差距

看OpenAI时代在召唤。

记忆的技巧

善用（起床后，朗读，联想，理解）

带着问题浏览，带着答案复习

短期记忆：

在熟悉的空间里放东西，

设置提醒比如倒放瓶子，挪开常放的位置

记忆曲线

状态波动是正常的，尽可能保持好状态以及尽快恢复

状态：

完全理智状态：灰色。对于从前追逐的黄、游戏、动漫、短视频等各项娱乐都保持平静，打发时间的方式有很多，没有这个必要花掉时间，不抖腿，执行力强。

非理智状态：

站在黑洞边缘的人会掉入黑洞，看一分钟就是一天过去。

抖脚

躺着看手机

音乐听很久很久，除非伴随着唱

不符合计划就是状态偏离需谨慎

身体想要呕吐困倦（但睡觉似乎会影响晚上睡眠，而且无法调整想要娱乐，会变得烦闷）

调整状态：

增加获取多巴胺门槛：删除App、远离床

坚持早起，可以奖励打游戏。前期太困可以补午睡

坚持定期运动

持续专注，摒弃杂念

调动情绪：

想象力：1. 过山车时，想象不是自己被推着走，而是主动飞就会快乐很多。2. 睡觉时，刚学习完等完成了当日要做的正事，想象赛车的推背感、末日防守丧尸派遣士兵，心安很多。

近期就要兑现的诺言，比如帮助他人整理八股文

迷宫中追逐被落下不认路的紧迫感

近期的目标感

誓言

社交的本质是共同点

女朋友 共同话题

因此工作不是为了钱，而是为了磨砺。

行为 = 身体习惯（影响激素） + 情绪（戒断多巴胺 社交、短视频、色情、音乐、小说，否则独处无法平静） + 思想，虽然我们常说身心

判断力=思考能力+经验值

主人翁意识=责任感+价值感

保守=认知失败而采取防御措施

历史、他人、书籍都是映照自我的镜子，去怀疑与创新，学习真理真知

贪婪引发目标、痛苦、反思是前进的动力，怠惰引起贫穷才是万恶之本

书籍：《The Power of Full Engagement/精力管理》，《atomic habits/掌控习惯》，《Unwinding Anxiety》

我可付不起->我怎样才能付得起？ 强调要不停地锻炼你的大脑，前者是情感，后者是思考

心理暗示：我是一个富人，富人不会这么做。贫穷和破产的区别是：破产是暂时的，而贫穷是永久的。

失败的父母：

自己的人生本身就是失败的，且价值观没有被社会洗礼，因安居一偶二固定

孩子来源于欲望，而非精心安排：展现天分时，没有能力购买学区房。如果可以选择投胎，一定不投你家。

孩子的成长缺少关爱与引导，导致性格缺陷与认知缺陷（情商财商），比如劝孩子好好读书找一份好工作

他们的感情代替了他们的思想，屈服于欲望与恐惧。他们并不清楚自己真正的感觉，只是做出反应，而不去思考。他们感到恐惧，于是就去工作，希望钱能消除恐惧，但没有奏效。思想不贫穷，有财富之后应该也不会痴迷报复性消费，穷人需要豪车装饰自己掩盖脆弱，富人自己装饰豪车。

希望拥有一些更好、更漂亮、更有趣或更令人激动的东西，这是相当正常的。所以人们也为了实现欲望而工作。他们认为钱能买来快乐，可用钱买来的快乐往往是短暂的，所以不久他们就需要更多的钱来买更多的快乐、更多的开心、更多的舒适和更多的安全感。于是他们继续工作，以为钱能安抚他们备受恐惧和欲望折磨的灵魂，但实际上钱是无法做到这一点的。他们越富有，这种感觉就越强烈。他们灵魂中软弱贫乏的一面总是在大声尖叫，他们不想失去大房子、车子和钱带给他们的上等生活。他们甚至担心一旦没钱了，朋友们会看不起他们。许多人变得绝望而神经质，尽管他们很富有。钱是虚幻的东西，就像挂在驴子面前的胡萝卜一样。越快忘记你们的工资，你们未来的生活就会越轻松，继续用你们的头脑思考，不求回报地工作，很快就会发现比拿工资更挣钱的方法。

欢迎生活来推动他们，而不是变得愤怒并转嫁给其他人，感受痛苦并改变自己。

真正的学习需要精力、激情和热切的愿望。

21世纪的文盲不是那些不能读和写的人，而是那些不能学习、忘记、再学习的人。

常听人说：“我欠了债，所以我必须挣钱。”现金流说明了问题，即一个人怎样处理他的钱。

“领导才能是你下一步迫切需要学习的，”他说，“如果你不是一个好的领导者，你就会被背后的冷箭射中，就像他们在商业活动中做的一样。”

“什么是万灵丹？”我问道。她耸耸肩，说：“如果婴儿潮一代发现，在年老的时候并没有足够的钱来维生，他们会陷入绝望。”之前土地、资源是资源，现在人是社会的资源（人能运作调配物质资源），人工智能之后物质资源才是资源。

我的常规教育已经完成，现在是我单飞的时候了。如果失败了，我就会破产。富爸爸认为如果要破产的话，一定要在30岁以前，他的建议是“这样你还有时间东山再起”。

爱国的;高级反骨崽因为不满当权者，冲击与重建新的秩序。不一定爱国，但一定爱这片土地;更爱自己的

去美国看中国新闻，去中国看美国新闻

2022年社会主义农民相关公司最惨，因为保价保稳没赚头卷量

最重要的专门技能是销售和对市场营销的理解。销售技能是个人成功的基本技能，它涉及与其他人的交往，包括与顾客、雇员、老板、配偶和孩子。而沟通能力，如书面表达、口头表达及谈判能力等对一个人的成功来说更是至关重要

“工作（job）一词就是‘比破产强一点’（just over broke）。”

加入海军陆战队是为了学习领导力。其实正因为性格腼腆，他才选择从事销售工作。

去健身房/定期运动学习，是生活中最像生活的一件事情

执念于一击必中（充分调研准备后），胜利、加薪等是生活中一瞬的别趣、奖励罢了，坦然视之。测试、失败、痛苦与反思是常态。从自行车上摔下来是学习骑车的一部分。知道失败只会使他更强大。我是xx，我应该怎么做。

90 % 以上的美国人财务困难的主要原因就在于，他们是为了避免损失而理财，而不是为了赢利而理财。

我以这种方式持有资金，他们都会告诉我这样做太冒险。他们还会给我分析为什么我不应该那样做，但当我问他们是从哪儿得到这种依据时，他们就会说是来自朋友或投资杂志。他们从未这样投资，却总是劝别人不要这样做。

避免：恐惧、愤怒、嫉妒、懒惰、自负、不良习惯

以人为镜可以知性修身：

春生、董雪 肯学习、肯做事、顾人情，但缺少大局观、细节观（即认知层次与经验）

腾飞 小组长的控制（你是我的人，我安排你做事），自以为的帮助他人成长或解决问题

付强 工作放权过多 善良。认知迅速而全面，技术没有同级技术leader深入

我/马帅 独当一面的责任感（我在一定程度上关注正确，但明白要将事情做好），注重责任划分，但随心不稳定，会对周围人发泄心情，不顾人情的啥都说（指出错误、锤人）。但也支持人情。

刘涛 蜜汁自信却并不能独当一面，答应却不修正

yibo 有一定能力，不拼，但仅关注正确

xiaolei、jiayi缺少能力

天汉、zilin缺点未知

女人与孩子时不时会有情绪，而男人每次在对方有情绪的时候，便急惶惶的解释

**如何正确生活**

对抗burnout，长时间能稳定保持：

* 精力：作息固定，精力充沛，头脑敏捷，干事专注。必要时进入burn（竞赛头脑胸口发热）。
* 情绪：自信（积极）随和（放松平稳），与焦虑和抑郁保持抽离
  + 对“手机Siri提醒睡眠”说 感谢提醒Siri

**脑科学理论**

**快乐痛苦天平调节**

大脑会对快乐（多巴胺）与痛苦，单方面追求快乐或痛苦，会导致 阈值上升、另一方会逐步上涨调节天平。因此戒断至少需要一个月。从调节心态、运动 开始，在戒断的个把月内，生活可能会被打破，比如因为没有玩而晚上睡不着，心理压力大，如果心态正向放松（做了足够的日内成就） 或者 想想初中寄宿生活。

**反射脑与思考脑**

人没有睡好，着急表达时候，可能是反射脑处理问题，行为中包含了自己的情绪即低情商。一个好状态是 白天全部处于思考脑的活跃中，因为练习多了一些事情处理成为强记忆，加强了反射脑。

work life balance本质上是 处理事情、休息 balance

对于上瘾的东西：我并不需要它、我有更重要的事情去追求

对于影响心情的东西：思想俯视（大象不看蚂蚁）、that’s life

**正负循环**

1. 设立梦想、阶段计划、每日计划 带来主次方向与适当压力，对于次要不着急（比如游戏内等级升级 慢慢签到就行）。经营公司一样经营自己 OKR工具+绩效评估 或者 列出大量主要事情每天挑着做。
2. 扫描自己状态+快速意识自身状态异常，针对不同状态做不同事情（修仙）：
   1. **无情绪表现或保持微微的好心情**，豁达开朗但专注目标，不要叹气（新闻、犹太人牛逼）埋怨、喜出望外、不自满傲娇。情绪通常是事物外在引起，应当**辩证看待（好坏双面）**。**做好精力管理，带个手环**当限制，时刻暗示自己。

想想这里就是自己长大的地方更容易有好心情。

* 1. 摒弃杂念。手机（自控力差还是删了App无念头比对抗消耗更好）、性兴奋（不要用性兴奋对抗睡眠、街上看美女）、早上起床做抉择、发呆（比上课专注听累）等欲望或者抉择都会以杂念消耗精力。低级欲望不能被释放，一定要坚持对抗。
     + 确定目标（xx时间升职可能不是一个确定目标，除非环境好或确定跳槽），保持并行、即时或尽快，保持忙碌
     + noon break，越少的紧急事情约好，不是高优时间统一排期处理（比如工作上回复）。
     + 减少压力、心理内耗：成为习惯而不需要小抉择，比如早上起床步骤；拒绝拖延；在家与欲望斗争不如出去走走、约朋友吃顿饭或者做家务。跟各方stakeholders set clear expectations，把timeline推到最自己有利或自己舒服的地步。be present，不需要make any assumption，有问题直接向老板/同事clarify，拿不定的事情做到尽力即可。
     + 改变潜意识观念，比如厌恶什么却又不得不做，比如上下班、下床、出门丢垃圾
  2. 好奇，终身学习保持思想年轻
  3. 如果希望在团队中继续成就，那就主动
  4. 不害怕，直面不确定性，悲观估计乐观行动
  5. 接纳延迟满足感，即时快乐/低级欲望堕落即可享受。**刻意设立欲望缓冲区**延迟满足（早起一小时内不碰电子产品、排队不看手机而是反思 这也叫拥抱无聊）。克制冲动，如果欲望持续频繁出现再考虑实现，比如消费。
  6. 反思与奖励、唯物主义（存在即合理）、从降低预期开始（我可以降低别人预期，但因为闲得慌不容易降低对自己预期）、心理暗示（竞速 奔跑赛车 中考阳光旧屋数目 高中考试前的眺望远山 大学校园清香 秋高气爽）

情绪放大：

1. 遇到困难，再而衰三而竭。比如题目做不出来。
2. 精力不足
3. 心里压力会抑制创新，引发失眠、发呆，独处时难以平静做事趋向欲望
4. 身体健康：运动（提升每日电池容量，并且带来痛苦，大脑自动产生快乐平衡）、睡眠、饮食摄入（中午咖啡）、坐姿、保持每日大脑思考防止生锈（思考迟钝+头痛）
   1. 如果你从来不运动，力量训练（俯卧撑）比有氧训练（跑步）更有助于睡眠
   2. 大脑代谢物堆积，会导致思想变蠢慢、自控力下降。长时间听歌活跃一块区域也会导致更累。

平时会睡觉应对，如果眼镜或者身体不累，可以9-10分钟的事情如洗澡、冥想（构建立体现实、内描自身状态、注意力集中眉心）、散步，或者咖啡红牛（一天一杯）。推荐每90分钟进行10-15分钟休息。如果晚上没休息好，白天可以进行30分钟以内的轻度睡眠。加强代谢：多喝水、运动。

一个up主，白天醒来念3、2、1起床->20分钟运动/跑步->洗澡（最后30s冷水）刺激身体->接触阳光 思考今天的活动并冥想->吃早餐

* 1. 睡眠
     + 睡眠以1.5h为周期
     + 光源：起床30分钟内接触阳光，最好运动；睡前30分钟关闭灯光。
     + 温度：睡前调低温度一段时间再逐步变高。早晨的冷水澡cold exposure，睡眠前的热水澡/泡脚；睡眠时室温偏冷，但是自己裹紧被子。
     + 睡前不听音乐、不碰手机、简单拉伸、读自然科学或社科类（不要读故事类引起情绪，除非相信我也可以）、褪黑素（吃久了 多巴胺阈值上升）。起床可以听音乐进入状态。
  2. 吃饭：吃饭八分饱，少食多餐。在血糖下降过程中会产生疲劳感，因此可以中午 蛋白质+优质脂质+蔬菜；晚上 糖类/面条/米饭。
  3. 下午前喝咖啡或能量饮料，喝够水
  4. 如果宅在家里觉得闷，开空调也可以边开窗，但最好出来走走或者运动下，大部分时候睡眠可以恢复精力但不能恢复心态。
  5. 脖子不舒服->荞麦枕，慢性咽炎->忌辣，清淡，多喝水

1. 环境
2. 工具

状态不好，面壁思过，比如喝醉酒看镜子

恋爱对生活来讲也是枷锁，可能没有办法换环境

小时候成绩好，因为攀比与贪婪

闲得慌/发痒多动症/焦虑没事做，可能就沉迷快乐（游戏、小说、动漫、抖音），寻找替代物（比如看简单的书带动反思、运动、散步、喝水、睡觉、洗澡等切换上下文）

设立心理禁区，犯一次错就放弃梦想重新规划人生

流连今天不肯睡觉，未觉醒时没有大小周并且早点下班很重要

困倦 自制力下降

破罐子摔破

误以为自己早起困、不想学习

我不在意自己没有严格完成计划，但在意今天整体过得糟心

习惯成瘾（目标会变化所以好习惯不成瘾，快乐阈值提高难接受好习惯）

社会

活着的人是社会最宝贵的资源，为了生计需要消费，为了消费需要赚钱 --> 中国不希望出现躺平、反996，有了放假调休制度

制定规则者不可得利，但没一个国家做到这样，世界没有圣人

荒唐的事情有很多，比如刚回复高考，英文作文写中国人不学英文，英文因此满分

2021年中国要求学科教育机构只能是非盈利，一夜干死新东方、字节教育部门等，我认为是为了让中产阶级不要形成自己的壁垒。

人民的意见很大比如对中考分流、河南村镇银行事件、上海糟糕的疫情封城等，却在宪法上不享有罢工自由，也自钓鱼岛后不再组织游行。

奋斗

跑步的时候是不能停的，一鼓作气再而衰三而竭。冲刺目标的时候，不要任性慢下来，不要感受自己多累，劝解自己停下来休息。也是因此，当你无路可退，你才知你多强。

吃饭在想，睡前在想，梦里还能梦到相关的，弹射起床，为理想疯魔。

监督：中国初高中班级制度（早操晨跑、早读、老师点名提问、晚自习写写不完的作业、批评没做到的同学甚至喊家长）、社会制度（约会议，各方互相同步进度）、个人的每日反思

**终身学习**

目标

1. 保持思想的年轻，保持童心的好奇去创新
2. 人生观：什么都带不走，生死之间的经历最重要，感受与体验文明的经历、宇宙自然的宏大。

信息

尽早建立信息过滤，不在白名单内的，除非真闲否则不要看

好的信息能带动思考（学习/反思）

反例

比特币刚火起来的时候，我对人们才开始了解嗤之以鼻，没意识到人们的关注点就是财富，比如贵金属。

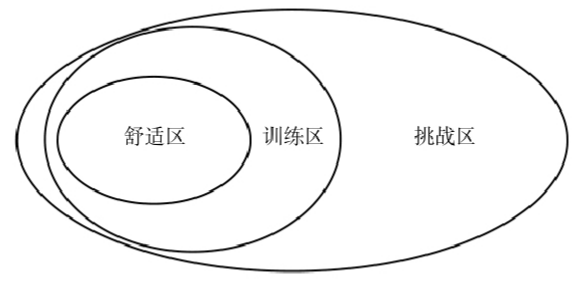
**生活圈子与阶层**

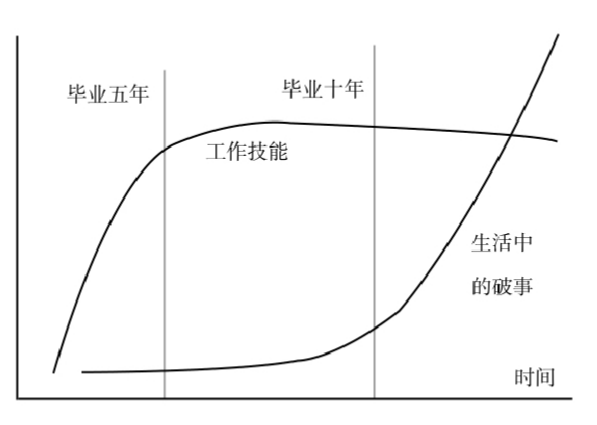
阶级：每阶级财富相差10倍

中产阶级：可以偶尔自由购买奢侈品，年收入100W以内，包含小老板、高端打工人。产业转移等经济变化，对中产阶级影响最大。

生活圈子：同质化（社会属性）并趋于平均（舒适圈），年龄阶段的限制（打工了之后很难回去上学，社会接纳不了）会一步慢步步慢。努力破圈就行了，一定有机会看到下一个圈子。

接受挑战、保持大脑思考运转 是破圈的关键





消费

有钱人不会追求奢侈品，消费观：没有价格概念但不是傻子（偏向于实惠但不斤斤计较，也愿意为爱好高消费）。而成为有钱人的消费观：控制消费水平<=被动收入+副业收入，脑子里有公司申请开销的流程，但不要斤斤计较性价比，中上合适就行。

赌运气的投资也是贫穷的陷阱

保险是刚需，但是底层人民需要社会保险（政府补贴）

迷信与第六感

迷信是从不确定中获利，对生活缺乏控制，逐步产生的

第六感可能来自于大脑处理信息后的综合判断

感恩

辞职之后，领导说没良心白培养了。要思考，是否自己相对其他人受到了不该有的优待（不是自己争取到的，比如做错事领导协助隐瞒）。否则换一个领导，也是能得到所谓的培养。

**来源（辩证看待）**

电视剧《天道》

《贫穷的本质》

《向上生长》九边

《Deep work》