人的一生很短，80岁也才29200天，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。

行为 = 身体习惯（影响激素） + 情绪 + 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

**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. 心理健康（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、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，保持并行、即时或尽快，保持忙碌
     + 成为习惯而不需要小抉择，比如早上起床步骤
     + 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. 身体健康：运动、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、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：早晨的冷水澡，睡眠前的热水澡/泡脚；睡眠时室温偏冷，但是自己裹紧被子
  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。

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。

**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。

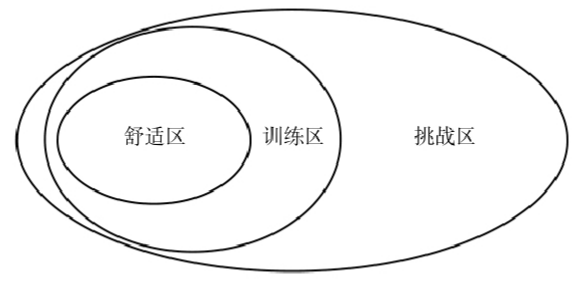
**生活圈子与阶层**

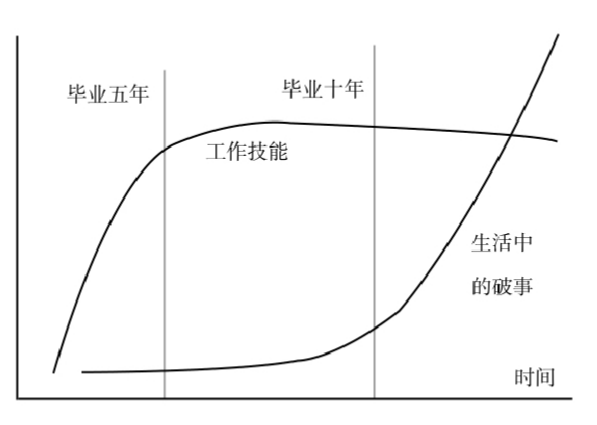
阶级：每阶级财富相差10倍

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

**来源（辩证看待）**

电视剧《天道》

《贫穷的本质》

《向上生长》九边

《Deep work》