



# 《习惯的力量》读书笔记

2022年10月04日 11:58:02 Olivia

## 一 · 习惯回路

### (一) 暗示，惯性行为，奖赏

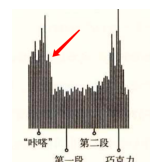
如何穿越迷宫，他们的思维活动开始减弱，思考越来越少。

几乎不需要思考。

习惯的出现，大脑在寻找省力的方式。

因为习惯，让大脑得到更多的休息。

工作高效的大脑，需要的空间更少。



第一步，暗示，让大脑进入某种自动的模式。

第二步，惯性行为，身体，思维，情感。

第三步，奖赏，是否记下这个回路。

人可能在，对所学的课程或者决策毫无记忆的情况下，学会并且做出无意识的选择。

### (二) 习惯是脆弱的

预期奖励没有得到时，就会出现生气或者沮丧。出现神经渴求。

## 二 · 渴求的大脑

暗示对应了奖励，为每一个奖励，提供一个暗示。

如果我们意识不到自己的大脑会出现这种预期，就会被看不见的力量拖着。

只有你的大脑开始预期奖赏，渴求多巴胺或者成就感，

才会自觉去做一些事情。

我努力工作是因为预期自己能从科学发现中得到自豪感。

我锻炼是因为预期结束后能感觉很好。

# 《未来简史》读书笔记

2022年10月04日 12:15:40 Olivia

## 与“现代”的契约

我们并不是活在超脱日常生活的戏剧之中，生活没有剧本，没有剧作家，没有导演，没有制片人，而且，没有意义。

我们只是在行星上占据着再小不过的一点位置，存在着再短不过的一段时间，正如麦克白所说的那个可悲的演员，在台上得意或者失意了一会儿，就再也悄无声息。

“无所不能”似乎唾手可得，但在我们脚下却有一个完全虚无的深渊。现代生活就是在 一个没有意义的宇宙里不断追求更多的力量。

由于经济增长据称是一切美好事情的源头，因此它鼓励大家放下各种道德的偏见，共同 采取能够使成功最大化的长期措施。

几千年来，社会在努力抑制个人欲望，以使欲望达到某种平衡。大家都知道，虽然人人都想要得到更多，但如果饼的大小是固定的，那么唯有克制才能让社会和谐，而贪婪就变成了一件坏事。

现代性让整个世界是非颠倒，让整个人类以为平衡比混乱更可怕，而贪婪因为能促进增长反而成了一件好事。于是，现代社会让人们开始追求更多，从而破坏了长久以来抑制贪婪的纪律。

几千年间，不论是祭司，神父，牧师，拉比还是穆夫提（伊斯兰教的教法说明官），都说人类不可能单凭自己就解决饥荒，瘟疫和战争等问题，但之后出现了银行家，投资者和实业家，不到200年，这个梦想就实现了。

于是，这份现代契约承诺给我们前所未有的力量，而且也确实实现了，但代价是什么？为了换取力量，这份契约要求我们放弃意义。这种令人心寒的要求，人类该如何应对？遵守要求，可能会带来一个黑暗的世界，丧失道德，美学或同理心。但从目前的事实看，人类不仅比过去任何时候都更有力量，而且也更为和平，合作也更为愉快。人类是怎么做到的？在一个没有神，没有天堂，没有地狱的世界上，道德，美丽甚至同理心，是如何保存下来并且发展蓬勃的呢？

# 英语作文

2022年10月04日 12:36:14 Olivia

Dear friends,

It is so great to hear the news that you are coming to our university as international students. I, on behalf of Students Union, am writing for the purpose of extending our sincere welcome and providing several suggestions.

Firstly, it is advisable for you to communicate with your Chinese classmates more. It is communication that enables you and Chinese to build up friendship, trust and mutual understanding. Secondly, you can participate in various campus activities, which will bring more opportunities to practice Chinese, arouse your enthusiasm for Chinese culture and help you to adapt to campus life here.

We are looking forward to your arrival, and we are willing to do anything we can to help you.