

自我管理：时间省不出来（2020）

时间都花在哪了

花钱得用时间。富人的机会成本更高，忙着做更有金钱密度的事。正常人的时间可以分到四大类中：工作（4 小时假装工作）、家庭（家务和孩子）、个人（睡觉）、休闲（电视和手机）。

怎么省时间

有些事非你不可：睡觉，带孩子，吃饭，看电视。可以提升大时间的质量：无光安静好床垫，主动看手机，享受带孩子。

自己带来的干扰

逃避痛苦是干扰主力，技术只是风月宝鉴，责任都在自己。

了解后行动

控制新闻类时间：“财新”设置半小时，微信二十分（含浏览公众号），“得到”不限量，总时间三小时左右（上下半小时）。拿起次数 50 左右。

阅读思考 | “阅读”反人性，为何还要读（2018）

“阅读”其实是件逆天事

阅读/语言是思想最早的义肢。

当书写刚刚普及时，苏格拉底非常不满，他认为思想只有在对话之中才能层层递进到精妙之境，还认为书写将思想外置，败坏了思想者的头脑。他预言人的记忆力会因此下降。

文字只有 5000 年，阅读能力未及天成，借用视觉和语言的神经回路。

在《脑的阅读：破解人类阅读之谜》（*Reading in the Brain: The New Science of How We Read*）这本书里，法兰西学院教授、欧洲首屈一指的认知神经学专家迪昂（Stanislas Dehaene）提出了阅读的神经借用假说：人类掌握阅读，是借用了本来用于视觉和语言的某些神经回路。

小朋友获得阅读能力的过程分为三阶段：

- 第一阶段是图像识别，就是把语词当图像来识别。
- 第二阶段里的关键是养成“音素意识”，即认识到语音由最小的单位音素构成。
- 比如“爸爸”(baba)这个词有四个音素，而音素可随意组合出音节和语词。理解音素的分解和组合这种能力不会自然而然获得，针对性教学和练习必不可少。
- 第三阶段，大量阅读练习后，人能快速、自动识别语词。大脑在阅读时作大量的并行计算，

最终养成专门的阅读神经网络。

也就是说，大脑能把视觉和语言的部分神经回路改造来作阅读，但必须经过大量针对性的音素训练和阅读练习。一目十行绝不是因为天才，而是在长期训练后字词句的分解和重组已经自动化。

阅读教育的首要目标是使孩子识别字母和音素，变成语音。其他所有方面如掌握拼写、丰富词汇、理解含义、感受文字之美都在其后。这将显著改变孩子的大脑及其处理语音的方式，从字到音的解析必须要通过专门的教学才能习得。这里直接说的是西方字母文字，但汉字只会比这更难。

迪昂反对**整体教学法**，即从一开始就让孩子在单词乃至句子与含义之间建立直接联系，放弃音素学习，重视文本理解。所谓熟读千遍其义自现，自然而然掌握阅读，就是整体教学法。这种做法的出发点是把孩子从机械的反复学习中解放出来，尽早让孩子感受阅读的快乐。但迪昂认为，它与阅读的神经机制不符，对孩子掌握阅读有害。

专精新知不再在书。

学术专著这概念越来越失去现实意义，大学者写书越来越是为了向专业外的人作科普。

此外，有互联网+谷歌+维基百科+各种论文库，极而言之，可以不读书，等问题产生再按图索骥，如果你能自主产生有价值的问题，有强大学习能力的话。

你为什么还是要阅读？

王烁有三个理由：两成力了解八成的捷径，广泛采样多种生活可能，擅长读书享受读书。

【我的补充：读书让我感觉充实（哪怕是虚假的），我渴望交流（读书却本身单向）。】

大量阅读就好，没必要按套路来。带着问题读得就快。

在我们的文化传统中，读书归宿是“诚意正心，格物至知，修齐治平”。【其它呢？】

想想自己的事

看来葡萄学英文得受自然拼读法的专门训练，我们什么时候给他找老师？

我的阅读速度上不来，读得少是主要原因。要多读，回路改造做完整，字词句的分解和重组实现自动化，才能一目十行。