

第二部分：生活原则

1. 拥抱现实，应对现实

- 1.1 做一个超级现实的人
 - a. 梦想 + 现实 + 决心 = 成功的生活
- 1.2 真相（或者更精确地说，对现实的准确理解）是任何良好结果的根本依据
 - a. 对于快速学习和有效改变而言，头脑极度开放，极度透明是价值无限的
- 1.3 做到头脑极度开放，极度透明
 - b. 不要担心其他人的看法，**你之成为谁的阻碍**
 - c. 拥抱极度求真和极度透明将带来更有意义的工作和更有意义的人际关系
- 1.4 观察自然，学习现实规律
 - a. 不要僵守你对事物“应该”是什么样的看法，**这将使你无法了解真实的情况**
 - b. 一个东西要“好”，就必须符合现实的规律，并促进整体的进化，这能带来最大的回报
 - c. 进化是宇宙中最强大的力量，是唯一永恒的东西，是一切的动力
 - d. 不进化就死亡
- 1.5 进化是生命最大的成就和最大的回报
 - a. 个体的激励机制必须符合群体的目标
 - b. 现实为了整体趋向最佳化，而不是为了个体
 - c. 通过快速试错以适应现实是光价的
 - d. **意识到你如果一切有什么都不，并决定你想成为什么样子**
 - e. 你的未来取决于你的视角
- 1.6 理解自然提供的现实教训
 - a. 把你的进化最大化
 - P151 这意味着对于大多数人而言，成功就是以最可能有效的方式拥抱进化，即建议认识自身和所处环境，然后通过改变实现进步
 - b. 记住“没有痛苦就没有收获”
 - P152 痛苦让我们清醒，帮助我们进步
 - c. 自然的一项根本法则是，为了赢得力量，人必须努力突破极限，而这是痛苦的
- 1.7 痛苦 + 反思 = 进步
 - a. 迎接而非躲避痛苦
 - b. 接受严厉的提醒
 - P152 如果你养成一种习惯，面对精神痛苦时能够向该地区臣服而不是躲避痛苦，你将被更快地学习和进化。直面你的问题、错误和弱点导致的痛苦现实，会大幅提高你的效率，请相信，只要你看到了这种做法的好处，你就不会再有别的做法了，你只需要把这种做法养成习惯
 - P155 你一生中必定会经历某个艰难的时刻，你可面临工作失败、家庭失败、失去亲人、遭遇事故或疾病，或者发现你期望的生活永远无法实现，你会有些东西跃其上你，那时，你将深感痛苦，可能觉得失去了继续前行的力量。然而，你几乎总是有这样的力量——你最终能成功，取决于你能否认识到这个事实，尽管可能当时看起来不是这样
- 1.8 考虑后续与再后续的结果
- 1.9 接受结果
- 1.10 从更高的层次审视机器
 - a. 把自己想象成一部在大机器里运转的小机器，并明白你有能力改变你的机器以实现更好的结果
 - b. 通过比较你实现的结果和你的目标，你就能确定如何改进你的机器
 - c. 区别作为机器设计者的你和作为机器中工作者的你
 - d. 大多数人放下的最大错误是不客观看待自己以及其他的人，这导致他们一次次地栽在自己或其他人的前点上
 - e. 成功的人能够超越自身，客观看待事物，并管理事物以造成改变
 - f. 在你不擅长的领域请成长的其他人，这是一个无论如何都应该培养的特色技能，这将帮助你建立安全护栏，避免自己做错事
 - g. 因为客观看待自身很困难，所以你需要依赖其他人的意见，以及全部证据

h. 如果你的头脑足够开放，足够有决心，你几乎可以实现任何愿望

- 不要混淆你的愿望和事实
- 不要为自身形象担心，只需担心能不能实现你的目标
- 不要过于重视直接结果而忽视后续、再后续的结果
- 不要让痛苦阻碍进步
- 不要把不好的结果归咎于别人，从自己身上找原因

2. 用五步流程实现你的人生愿望

- 有明确的目标
- 找到阻碍你实现这些目标的问题，并且不否认问题
- 准确诊断问题，找到问题的根源
- 规划可以解决问题的方案
- 做一切必要的事来执行这些方案，实现成果
- 综合分析，既明白你的目标也知晓现实进度
- 跨道
- 2.1 有明确的目标
 - a. 排列优先顺序：尽管你几乎可以得到你需要的任何东西，但你可能得不到你需要的所有东西
 - b. 不要混淆目标和欲望
 - c. 调和你的目标和欲望，以明确你在生活中真正想要的东西
 - d. 不要把成功的错觉误认为成功本身
 - e. **永远不要因为你觉得某个目标无法实现就否决它**
 - f. 谨记伟大的愿望创造伟大的能力
 - g. 如果你拥有灵活性并自我归罪，那么几乎没有什么能阻止你成功
 - h. 知道如何对待挫折和知道如何前进一样重要
 - 恐怕只有0.00000001的概率做成一件事，只要我想，我就能做到——本科四年的感情
- 2.2 找出问题，并且不否认问题
 - a. 把令人痛苦的问题视为考验你的潜在进步机会
 - b. 不要逃避问题，因为问题根植于看起来并不美好的残酷现实
 - c. 要精确地找到问题所在
 - d. 不要把问题的某个原因误认为问题本身
 - e. 区分大问题和小问题
 - f. 找出一个问题之后，不要否认问题
 - g. 先别问题是什么弄明白，再决定怎么做
- 2.3 诊断问题，找到问题的根源
 - a. 区分直接原因和根本原因
 - P175：只有消除根本原因才能真正解决问题，为此你必须区分症状和疾病本身
 - b. 认识到了解人（包括你自己）的特性，有助于对其形成合理预期
- 2.4 规划方案
 - a. 前进之前先回顾
 - b. 把你的问题看作一部机器产生的一系列结果
 - c. 谨记实现你的目标通常有很多途径
 - d. 把你的方案设想为一个电影剧本，然后倒序倒退地思考由谁来做什么事
 - e. 把你的方案写下来，让所有人都能看到，并对照方案执行
 - f. **要明白，规划一个好方案不一定需要很多时间**
 - P177：谨记：规划先于行动
- 2.5 更定地从头至尾执行方案
 - a. 规划做得再好，不执行也无济于事
 - b. 良好工作习惯的重要性被大大低估
 - c. 建立清晰的衡量标准来确保你严格执行方案
- 2.6 谨记：如果你找到了解决方案，弱点是不重要的
 - a. 考察你犯错误的类型，并识别你通常在五步流程中的哪一步上做得不好
 - b. 每个人都至少有一个最大的弱点阻碍其成功，找到你的这个弱点并处理它
 - P179：成功有两条路
 - 自己拥有成功所需的要素
 - 需要精力
 - 从其他人那里得到成功所需的要素
 - 需要谦逊
 - P179：有人擅长自己把问题和解决方法弄明白，这样的人拥有良好的“意境地图”
 - P179：既头脑开放又拥有良好“意境地图”的人是最强大的
- 2.7 理解你和其他人的“意境地图”与谦逊性