

问题：如何看待「艺术疗愈」这一概念？

艺术当然是可以疗愈的，但是这绝不是“用艺术将自己的情绪表达/发泄出来”可以办得到的。

看我的东西看得多的应该知道，我从根本上反对所谓的“发泄情绪“治疗法。这跟你用什么手段去发泄没有关系。

只要你承认“有情绪就需要发泄”、主张“发泄情绪就可以治愈情绪问题”，甚至主张将“其他人应该对发泄情绪的人退让，予以暂时的特权”作为一种政策，你就是在事实上对发泄情绪赋权，是在帮 ta 们确立一种获得权力的巫术。

无论你用什么样的形式去主张“发泄治疗”，你都是在强化患者对这个观念的认知。

患者会非常乐意帮你证明这“疗法”有效，因为这“疗法”事实上是在帮 ta 扩权。ta 会迫不及待的对家人、朋友、上司宣布，经过“发泄”之后自己“好多了”。

真正让 ta “好多了”的，是由此获得的随时随地“情绪降神”的特权。

当事人自己获得了特权，“治疗师”们要么是自己不知道这点，要么是乐于收获这种“疗效”，当事人的亲属暂时摆脱了这一次的“情绪紧逼”。

是不是“皆大欢喜”？

殊不知，经过这一场合谋，这种被正式册封为“成功经验”的“情绪发泄疗法”，会迅速的催生第二轮，第三轮、第四轮情绪。

患者自己一次又一次借此得到自己想要的注意、让步、宽免；治疗师一次又一次的借此得到报酬、得到名望，得到发论文的素材；亲属们则以一次又一次的忧愁、痛苦、买单、喘一口气。

循环往复，愈演愈烈，直到不可持续——不是财务不可持续，就是亲情不可继续，或者当事人对自己的信心不可持续。

这并不是疗愈，而是一种微妙的“无责任协同抛弃”。

艺术的疗愈方式并不是这样——或者说任何疗愈的方式其实都一样——就是借着某种实践，在方寸之间提供一个安全的犯错、检查错误、排除错误执念、寻求正确可行的方式的过程。

直接谈你的人生，即过于痛苦、也过于武断。因为痛苦，所以你会有高度的防御性，以至于在一切地方不自知的撒谎和隐瞒。这导致你客观上已经保证了医治者能给你的一切答复都天然武断的。

于是你可以只捡喜欢的听，而对任何不喜欢的判断，你都可以在内心安全的不以为然。

于是那名为“治疗”，其实不过是你安排的一场自我安慰的木偶戏，一种花钱请人陪聊的精神嫖宿。

所以，我们不谈你的惨痛经历。

我来教你画一根直线。

你听懂了这直线是怎么画的了吗？

现在你画给我看。

我给你布置的第一个作业，就是一整张 A4 纸上画满 30 度的间距为 5 毫米的平行线，要如同直尺一般的直。允许你有 1 度的误差。

你不要以为这件事容易，放眼中国，能徒手完成这作业的人寥寥无几。我教你的方法是几何完备、生理适配的，我已经当着你的面示范了，你也当着我的面重复了。

所以只要一根线不挺拔俊秀，不笔直，你必有自欺欺人之处。

你画完了，我们来谈你的画。谈这个眼前发生的、记录在案的、证据确凿的事实。

你会看到，没有一个问题事实上是技术的问题。

每一根画弯的线，每一个错乱的间距，每一个颤抖，每一个力度变化，都是心的问题。

这些问题，每一个都和你的人生痛苦有直接关系。

有你的傲慢、你的怯懦、你的逃避、你的虚荣、你的愤怒，你的悲哀，而且有它们的原因。

这个世界里，目前没有任何人，只有你和我。这张纸上的石墨痕迹，就是我们关系的结果。

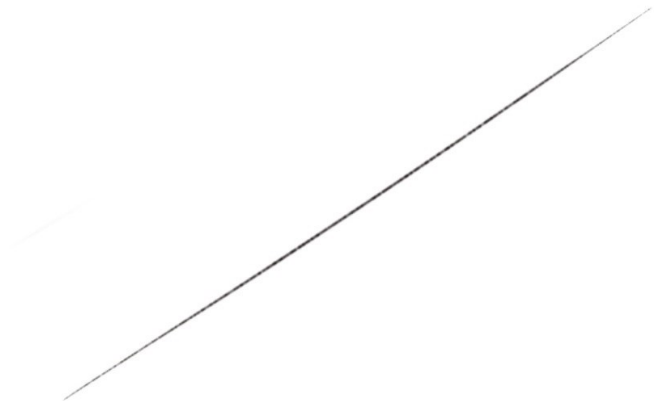
这结果里有你对我的期待、怀疑、托付、逃避、背叛、抛弃、欺骗、哀求、贿赂、妥协、报复、诅咒、敷衍、信任、与接受。

这只是一张纸，画好了不会登上封神榜，画坏了你不会掉一根毫毛。你是绝对安全的，你也是无法遮掩、无必要遮掩的。

所以你为什么要逃？为什么要躲？为什么要怕，为什么要怒？

这张纸就是最好的评判者，它会告诉你你错了没有，你是怎么错的。

你会看到，你从来不是错在技术原因和生来不足，你从来就是错在心上。



知乎 @John Hexa

你什么时候可以安安静静的、不急不躁的、安神坐照，物我两忘，神完气足的画完这三十二根直线，

不但知其来处，亦知其去处；知道它对在哪、错在哪、何以对，何以错；同时接受它的完美和不完美，同时承受它引发的骄傲和自卑，

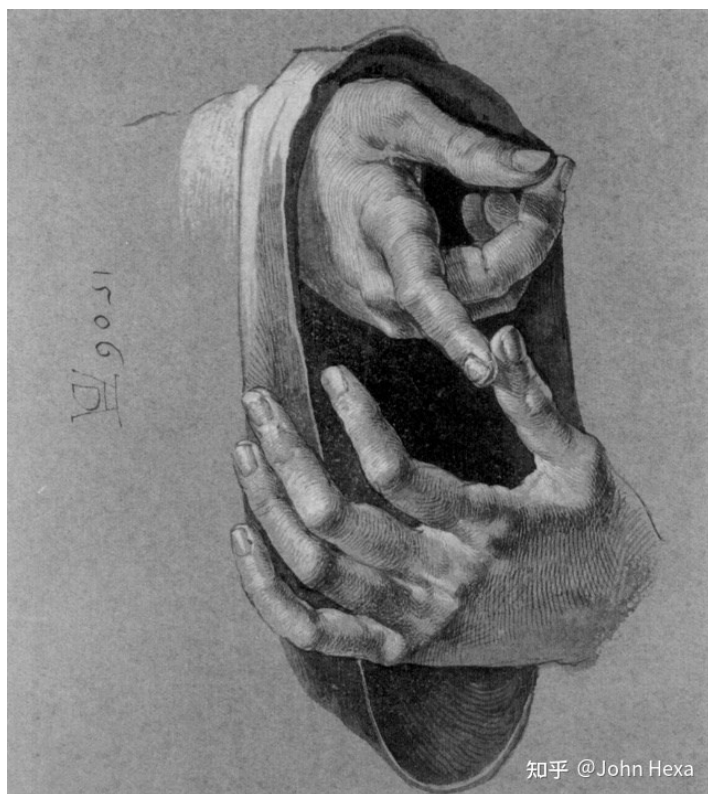
你什么时候就知道事情是怎么做的，该怎么做，该如何面对每一秒钟的自己，以及这事里的别人。

然后你就可以抬头看见天宽海阔，明日高悬。

从这里往前，你可以顺着我的手一点点的看见为什么明是明，暗是暗，明处如何明，而暗处如何暗。何冷何暖，何坚何柔。

为什么这合拢的双手直指人心，那微垂的眼眉催人泪下。

为什么这眼睛是泪已流干，而不是无动于衷。



知乎 @John Hexa

你看得懂，你就抓得住，你就拿得出，你就拥有了。

你只要想，你就可以去拿。

无忧无虑，全然自由。

你明白了没有？

找到这个通向自由的答案，这才是艺术的疗愈。

停止发泄。

我一直在等待有人实实在在的练起来，好给你们讲后面的东西。

现在评论区里有人开始了，你们找找看那里埋着的话吧。

练起来，只有你们练起来，后面的话你们才会真的听得进去。

这是一条只有练起来才会开始的旅程，最后我会告诉你们这到底是如何实现疗愈的。

亲自走过一轮，将会大大的有利于对抑郁症免疫——这实际上是一剂抑郁疫苗。

note 1

不错，你的进度不能用所谓的“直度”来标定。而要用你对方法的优化来标定。你要的百发百中的结果——这种结果是可以蒙出来的。只不过蒙出两个来又如何？睡几觉就原形毕露，回到解放前了。你要的是只要照做，一定能画出高质量直线的方法——哪怕你“状态”不好都可以很直的方法。找到这方法，才是你不动如山的要害。有多逼近这方法，才应该是衡量你进度的基本方式，而不是“今天有多直”。

note 2

发练习要有系统。为自己设计一个固定的格式进行系统积累，才会有有效的推进自己进步。不要随手发张图，发张图，将来你记得啥？你记得这张图怎么画的？什么时候画的？为什么没画好？一张图带总结，另一张图不带总结，两张图如何比较？怎么记录自己的进展？

note 3

要获得任何一种能力，第一步应该做的是什

是要先对这种能力作出界定——这到底是一种什么样的能力，如何衡量它的达成程度。

但这并不意味着对它来一个简单的等级划分，还要回答“为什么要这样划分等级”这样一个问题。

举个例子——假设你想获得短跑的能力，你该如何衡量短跑这种能力本身？

恐怕会有很多人会用“百米跑时间分为“15s, 13s, 11s, 10s, 低于 10s”这么几个等级划分。

为什么？为什么不可以用“最高瞬间速度 + 达到最高速度的启动时间 + 高于 80%最高速度的维持距离”这三个维度来衡量一个人的短跑能力？

毕竟，你可以先追求提高最高速度，然后追求缩短提速到最高速度的启动时间，然后追求尽可能延长最高速度，不是吗？

“百米 15、13、11、10、小于 10”的衡量机制，和“最高瞬间速度 + 达到最高速度的启动时间 + 高于 80%最高速度的维持距离”的衡量机制放在一起，该选哪个？为什么要选择你选择的那个？

以什么来判断你做选择的选择依据本身的合理性？

实际上，在你选择衡量机制的时候，你就决定了你觉得“训练游戏”的游戏类型。

而在你做出这个选择之前，你需要先了解清楚这种能力本身的运行原理。是那个原理，决定了你应该选择什么样的成绩衡量机制。

而成绩衡量机制，则决定了你的训练计划。

而确认成绩衡量机制的时候，先根据原理将一个综合的指标分离为几个相对独立的单纯指标的组

组合，然后根据客观规律去决定先过哪一关、再过哪一关，几乎总是一个更好的策略。

你们很多人犯了一个最基本的错误——手绘长直线到底有多少种要求？

总体方向要直。

局部要匀净。

要两头轻入轻出。

要间隔均匀。

间隔要可以自如的调整，完全受控。

角度要可以自如的调整（即可以随心所欲的保持平行，或穿过任何指定的两点或三点）

要敏捷。

要低失败率（即少用 ctrl 和涂抹修改）。

这些属性，哪一个应该是优先的？为什么它应该优先？

例如，你能不能不考虑其他因素，先专心练习“敏捷”？为什么不能？

因为不考虑直、平行、匀净的快，有何练习的意义？

你为什么要把快放在前面？因为那可以帮助你保持笔挺？但如果这与“任意穿过两点”的精确性要求矛盾呢？是快重要，还是准更重要？

谁该在前，谁该在后？

更重要的是——到底借助人的生理条件徒手画出直线的最佳原理应该是什么？

如果你们不先回答清楚、或研究清楚这个原理问题、或者哪怕只是先提出一个理论上逻辑通顺的假说，一切练习都只会最终归于失败，不但不能成为抑郁的疫苗，反而会成为抑郁的种子。

只有先有了原理，才会有计划，有了计划，失败就只是计划的失败而不是人本身的失败。

而一种计划的失败总是可以帮助你接近更正确和有效的原理，帮助下一个计划获得成功。

没有计划、没有原理，无法帮助下一个计划获得更大成功概率的尝试，只是在浪费自己的生命。本身就是一种自杀行为。

长期慢性自杀，本身就是在自己追求抑郁。

现在，问问你自己，以人类的生理条件，画出一根直线的基本原理应该是什么？

在你的身体里，哪里藏着这根直线？

note 4

不要构建一个“如果我没有杂念的执行就可以行得通”的办法，因为这样你是在依赖“没有杂念”。

你的方法没有健壮到“就算有杂念也没啥大不了的”。

只有健壮到这个地步，你才会免疫于“我有杂念”的执着，从而真的没有什么杂念。否则“一定要依赖无杂念才能行得通的方法”本身就要制造无数的杂念，自我崩溃。

一个需要没有杂念才能行得通的方法，本质上其实是个伪方法，对它的掌握其实没有太大的实质意义。

“对一个不可靠的方法加以极大的训练量，尝试通过所谓的‘熟练’催生一种玄学般的能力”，这是中国的技艺观中的一个极大的歧途。

由此获得的所谓“技艺”，往往有一个典型的问题，就是“狗肉上不得正席”。

它极大的依赖于悠闲自得的无压力的心理状态。问题是一见真章就必然会有恐慌、一有恐慌就一定产生自我怀疑，一产生自我怀疑就会杂念丛生。

而没有杂念是它能行得通的前提。

这样的“技能”，只是一种致命的逼真幻觉。

它的危险之处在于——在没有压力的时候你似乎真的可以做到，你甚至可以拿出一些优质练习来向你自己证明你真的可以做到甚至做到过。

但是只要拿来用、要面对风险、面对后果、面对期待、面对压力，就一败涂地。

继续寻找，这不是正牌货，这种程度的方法，还不够资格成为功夫的逻辑基础。

够资格成为功夫的基础的方法，必须不依赖“没有杂念”的好状态。

只有这种级别的方法，才值得投入重大的训练成本去形成肌肉记忆。

继续寻找。

note 5

有一种问题是这样的——首先，提出了一种理论，接着测试了一下，感觉“效果还可以”，唯一的问题，是画不了几笔就会觉得肌肉很酸。

在这个节骨眼上，很多人都会觉得“方法已经可以了，接下来就是需要上大练习量，适应这个酸痛就可以了”。

这是一个有巨大的隐患的节点。

到了这个点上，一定要站稳了，思考几个问题。

1) 这是个“可以靠把肌肉练强后克服”的问题吗？

要思考这个问题，你可以观察一下与之相关的假设是否成立——“如果是，那么画画的人那块肌肉应该很壮很鼓，而且应该两边身体不对称。”

难道不是吗？那些高手们如果的确是这样解决了问题，那么你那块画了几笔就开始酸胀的肌肉，应该远远的没他们发达，不是吗？

观察一下名画家们，有这个现象吗？

2) 绘画是很高强度的事，如果画直线的方案会导致肌肉很快酸痛，这意味着你用同一方法反复绘画直线，直线的质量会随你的肌肉酸痛程度起伏变化——比如肌肉越酸画的越弯。而你无法量化、也无法控制肌肉的酸痛程度，换句话说，这已经内在的意味着这个方法不可靠。

这个时候强行猛练，更大的可能是会练出肌肉劳损，并且在肌肉劳损到无法支撑后，你的直线质量仍然无法过关。

凡是需要形成肌肉记忆的——也就是要形呈真正的技能的——训练，第一个要害就是要保证形成的是正确的肌肉记忆而不是错误的肌肉记忆。如果是错误的肌肉记忆，一旦形成是很难摆脱的。

这整个修炼有一个很大的 point、就是要逼迫你们一步步的体会到“要到什么时候才可以说‘这回 ok 了’”。

ok 了，你才能下重注，上大练习量，去形成肌肉记忆。

现在还不 ok，继续思考和测试。

不要輕易的上大训练量去看“大训练量后的效果”。

note 6

斜 30 度怎么保证？

很多人用量角器。

如果没有量角器怎么办？

想过没有？

如何在没有量角器的前提下找到 30 度角？



将一张 A4 纸的一边折过来，使其平分折叠角，其折痕是不是就是 30 度角？

测量出折痕与下边的交点后，该交点与长边的中分点相差多远？能不能找一个依据记下来？比如，距离中分点有你几个手指宽？

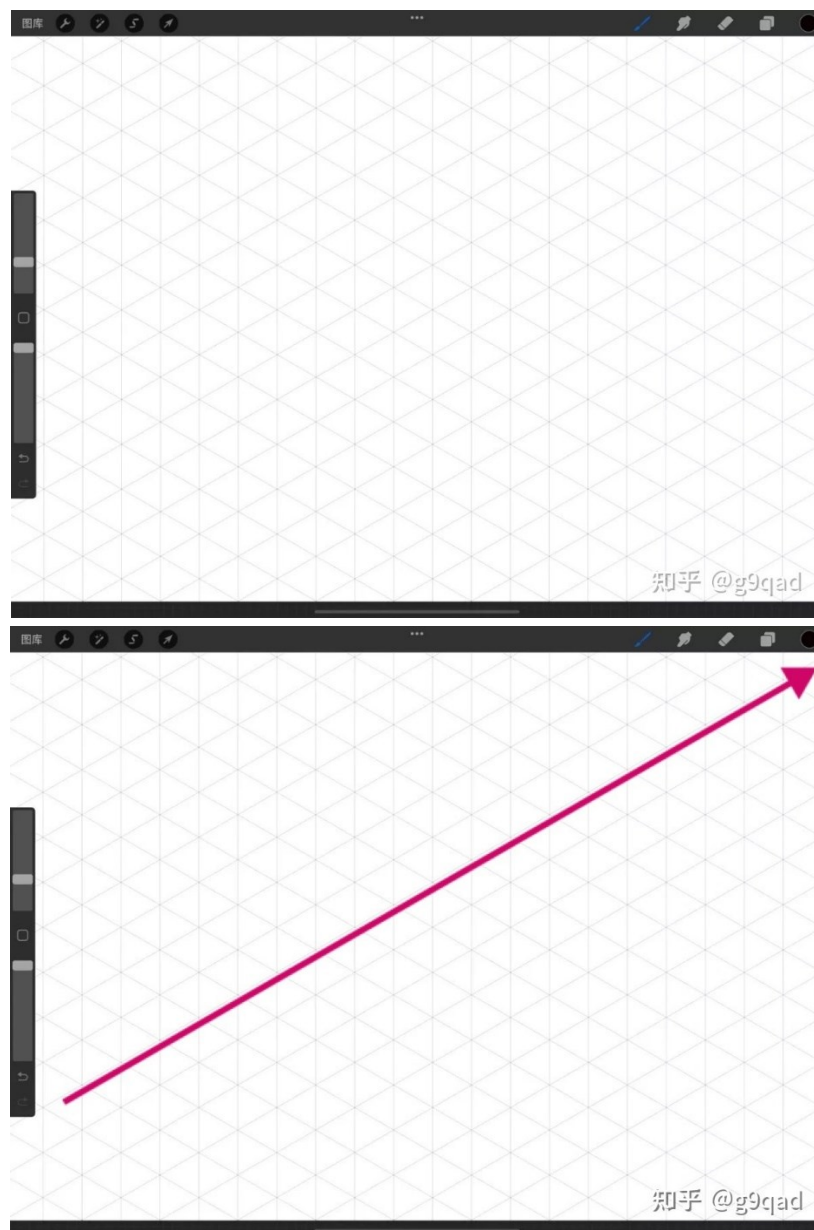
以后你能不能凭目测直接找到这个点？

所有的 A4 纸都一样，这是不是就足够你定位了？

为什么要选择整张纸的角点来测量？

因为在这个尺度下，就算你偏了几毫米，你的角度偏差也很小，几乎可以忽略不计。

如果你用的是 ipad 里的 procreate，那么界面的右上角拉一条 30 度线下来与界面上的哪个元素的哪个角相交？



连接这两点，就是 30 度。

君子性非异也，善假于物耳。

Translation——有物不假大傻瓜。

谁说你是赤手空拳？

飞花摘叶，皆可伤敌。

note 7

难攻不落小田原，那是因为攻的人总是一鼓作气，再而衰，三而竭。

一鼓作气，再也不衰，三也不竭，

四、五、六、七、八、九……

只要此城可落，就是每天只有寸进，也迟早有胜利的一天。

念念不忘，必有回响。

“只在人声鼎沸的时候才士气旺盛”的努力，只不过是一种“集体娱乐”，这样的“努力”严重的依赖于“学习环境”。

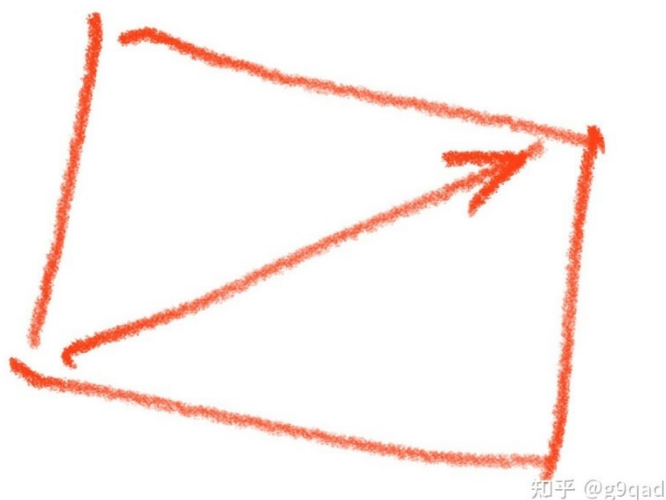
于是，进不了重点班就完了，考不上名校就完了，进不了大手企业就完了。

曲终人散，人走茶凉，仍然兴致勃勃的努力，这是你建立不依赖于环境的能力必过的一关。你什么时候能过了这关？

note 8

谁说要在纸上画出 30 度角的斜线，人就要做出 30 度角的动作？

找到你正坐时最轻松、最直的角度，如果它不是 30 度，那么为什么不转腰 / 转纸？



如果穆罕默德无法向山走去，

那就把山搬过来。

note 9

有没有想过“成功”的标准是什么？

有没有想过尝试修改规则为“允许无限放慢速度、无限的修改获得平直的线”，然后试试看在这个规则下如何画出完美直线？

一笔下去，弯弯曲曲，但能不能凭肉眼看出起点和终点之间这条弯曲的线与完美直线有多少个交点？哪一段是向上弯，哪一段是向下弯？能不能逐段的擦除、修正，直到得到一条完全合乎要求的线？

如果可以，那么意味着你手里有一个最笨的、但是却是百分百可以成功复用的笨办法。

看清楚这个至关重要的条件——百分百可以成功复用的方法。

得到任何这样的方法，你都可以认为已经获得了某种意义上的成功。这个方法已经使得你有了一个最基础的成绩，将“做不到”消灭掉了，使得问题从“做不做到”转向了“做得够不够好”。

它也使得你有了一个努力的基本起点——你很可能可以通过观察这个笨拙的成功，去发现它最可以改善的细节，提高它的表现。

比如，如何增加首次绘制后理想交点的数量（严格说，是密度，即每厘米内与理想直线交点的数量）？

你所追求的理想，换一个表述方式，不就是“首次出手就将‘理想交点密度’提升到肉眼分辨率极限”吗？

如果你可以以一个龟速大幅度的提高这个密度值，那么在这个龟速下，你是怎么做到的？你此时的动作是什么？

这个动作为什么可以做到这一点？

这个动作有没有可能做得比上一次的龟速更快？

从那个最笨的笨办法开始，一路都是上坡路。

很多人会在“聪明的、敏捷的、但是不达标的”的领域长期试图一挥而就，然后长期在一个“随机达标”的水平上飘忽不定。

因为的确存在随机的达标现象，所以在心理上会觉得“我已经找到了办法”，“我现在的方向肯定靠谱”，但是因为这方法其实并不可靠，时灵时不灵，所以这个“我能做到”只是一种半透明的幻觉。

是不敢拿来真的顶用的。

一个方法的可靠性——即稳定的可重复性——要比这个方法可以随机达到的最理想结果重要。

一个每次都画出同样弯弧的方法，要比“时不时可以画出直线，其他时候向随机方向产生弧线，且其结果无法预料和干预”更成功，更有意义，

看似前者连一根直线都没画出来，但它离成功的距离是系统性的，是有限的。

后者看似时不时能搞出一根，但它的结果如此的不稳定，以至于它甚至还不能被称为一种方法，更无从谈起它与目标之间的距离。

先找到这个百分百成功的笨办法，然后再将这个笨办法无限的优化，这是一个近乎普适的策略。

如果给你无限的修改机会，给你无限的时间，你能不能徒手画出一条完美的直线？

note 10

有没有被战争、饥荒、灾难牵动情绪，难以安宁？

这正是很好的压力测试，无可取代。

证明你自己在世界动摇的时候仍然能坚持住自己的小目标，是建立对自己的信任的天赐良机。

世事无常，你可以有常。

你坐得住，你就给你身边的人在无常的世界里撑起了一个角的安宁。

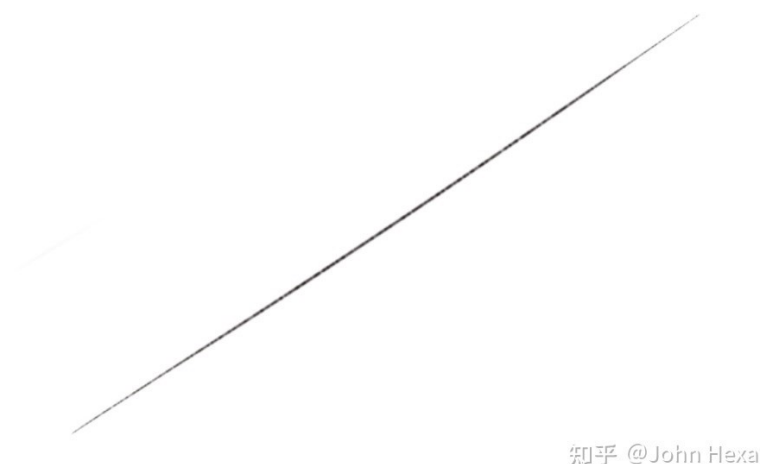
这种安宁比你能做到什么、能生产什么更重要。

手里的线不要停。

且要比之前更直。

note 11

现在要你画出上面那根示范线，你有多大成功的概率？



你们有没有想过一群人一起研究，可以更早的解决这个问题？

问题是，一群人如何能一起研究？

note 12

心情不好，感觉水平大乱，怎么办？

这不是正好练习一下“心情不好也能画直”？不然哪有机会练这个？

一旦你证明自己心情不好也能画直，你的心情就会大好。

note 13

这一练习的一大好处就是即使你什么都不会，你也很容易偶尔画出直线。

偶然的成功已经足够给你研究的素材，去探讨你为什么这几笔会成功。

只有知道为什么会成功，成功才有可能复制。

能随时复制的成功，才成其为有意义的功夫。

note 14

坚持不是“连续不断”，而是“即使断了，也会捡回来”。

而这所谓的“断了也会捡回来”并不是一句简单的自我表态，它要落在实践上。

一个决定了即使断了也要捡回来的人，在每一次实践的时候都会做好记录。以便将来自己回头来捡的时候即使完全不记得前文，也可以凭笔记记得自己上次在哪里放下，本来接下去计划要做的事情是什么。

而那些只是自我表态“我会记得来继续”的人呢，满心都觉得自己会记得上次在哪里走开的，下次只要回来就会回想起来。

记好笔记，为随时捡起来做好铺垫。

这是永续经营的必要习惯。

note 15

问自己一个问题——当笔尖的轨迹是一条直线时，相对应的，腕关节划过的轨迹是什么曲线？肘关节划过的轨迹是什么曲线？这三根曲线呈现什么样的空间关系？

注意，很显然，小臂的长度和掌骨的长度在此期间基本是不变的。

回答一下这个问题——当你尝试让指间滑过绝对直线时，你的肘尖走过的是什么轨迹？

(未完，待续)

编辑于 2022-11-05

<https://www.zhihu.com/answer/1904038706>

评论区：

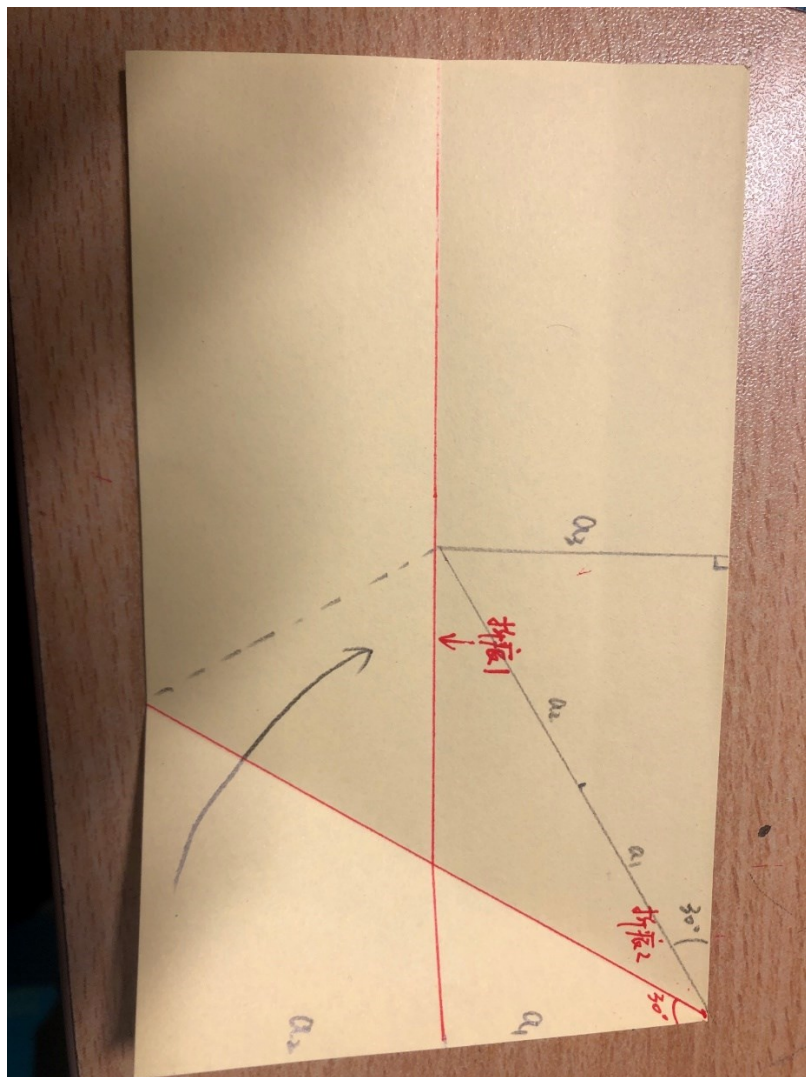
Q: 都说画直线，画直线，以前给我一种感觉好像直线是我“创造”出来的。

现在越来越觉得不是我在画直线，而是这条线本来就是直的，我的工作是在拿出它的时候注意一些动作来防止它变不直（呆住……）

又一个视角。从左下往右上画直线，笔尖是水平向右运动与垂直向运动上叠加的。如果这两个运动都保持匀速，那方向和直度就都可以解释了。不过这个匀速咋保持呢？我精度不够有误差啊……

Q: 一个可以在任何正规长方形纸上得到三十度角的方法：

长边对折一次，展开得到折痕 1，短边一角对折到折痕 1 上，得到折痕 2，折痕 2 与短边形成的夹角即为 30° 。原理如下图



A: 好办法

A: 不要停止这个练习。

时不时的练一下。

B: 时时刻刻都在心里练习

A: 在心里练习没用

B: 怎么没用啦，做什么事情跟画直线没有共通之处啊

A: 要学会稳定的画出笔直的线，才会知道我到底说的是什么。

Q: 烟雨行船老师回复了一条评论，大意是，畏难，可以通过完成一些小事情，积累了信心，这种信心可以迁移到别的领域。你完成了一些事，让你相信自己可以完成其他事。那反过来呢？

【畏难】是不是可以迁移的？

你没完成一些事，让你不相信自己也可以完成其他事。

你和一个问题迎面相遇。要么解决它，要么渐渐忘记。

好像什么影响都没有？真的吗？

下次你再遇见其他问题，有了其他想做的事。

【好想学一门外语啊。】

【可是我之前买课本回来就没看了，说不定这次也是三分钟热度，还是算了吧。】

【好想通过这个考试啊。】

【可是我之前就是学渣，也不可能考好吧，认真复习也没用啊。】

你明白了吗!!!它是会迁移的。根本不存在，你把它抛到脑后，它就渐渐消失，变成路人甲。

它一直存在，甚至悄悄躲进你的命运。这是非常残酷的事情啊!

迎面相遇，只有两种选项。要么你被它打到，要么它打到你。

不然它会藏进你的命运，操纵你的潜意识。你放过它，谁来同情你？

谁来保护你探索世界的热情？

你的意志在世界没有生存空间，生存空间越来越被挤压，越来越狭隘。谁来同情你？

(对自己说的，没有内涵任何人)

A: 不要停止继续研究。

继续报告进度。

锲而不舍。

Q: 我比较倾向于大家都发视频+图片记录画线动作，不需要大段文字。这样能够给其他 ta 人提供的参考信息会非常多。

通过成品展示，来确认每个人的研究进度和方法，这个我认为是优先级第一的。

由于之前大家基本属于各自闭门造车的状态，每个人在这个课题上的进度都不一样。有些人已经解决了的问题，部分人还在经历。（例如深入浅出，线条粗细，坐姿这类基础问题。）如果不解决掉这些基础问题，是没办法进行分工和有效讨论的。

经由观察解决了的人的视频动作，部分人可以尝试自行领悟其中关窍。如果自行思考尝试后还不能突破，拿着记录实践的视频和图片发问，这样大家也能够给予你有效的帮助。

A: 视频是看不出来的。

要的是精确的描述自己的方法，以及展示结果

Q: 还有几处有待确认的地方：

1、如何定义题目里的“画满”？是在一张纸上画 32 条连贯的线还是分成几块区域画出长度均等的直线？

2、等腰梯形原理是否适用？

3、过点穿线有无具体方法？还是仅仅通过苦练后形成肌肉记忆得到的？

A: “肌肉记忆”纯属玄学。

当然是要找到方法

Q: 一些思考

①有时候并不是我们学不会，而是找不到代表学会的那个可观测指标。比如，规定脚离开座位就是走神，那脚离开座位我们就知道了走神这个结果，这是一个很容易观测到的指标。再例如，手肘动意味着大臂（上臂）参与了进来。那只要手肘一动就知道肩膀发力了。我们需要找到这种可观测的指标作为训练的点，去不断练习。

(一句题外话,在一次考试前我曾听到这样一句话"关注身体状况来摆脱心理压力",和上面的例子有异曲同工之妙。这个以后想投入更多精力研究总结一下)

②如果把绘制直线以及一系列的分解步骤与消防员的训练相联系。

与消防兵相比,我们的身份与之类似却更为复杂。

我们更像是设计师。设计每一步新生训练的关卡,并设有明确的指标作为考核通过的标准。我们要做的,不仅是设置精妙的关卡,更重要的是成功通过训练。消防新生如果训练不到位,那么代价就可能是生命。我们虽然只是做直线,却也是在练功夫。如果我们没有通过的后果也是生命,那么我们敢确保自己的功夫练好了吗?

即使是一个真正有上进心的人,在初始动力不足情况下也会感觉力不从心。我们就是设计师和检验者,所以,寻找更好更具有操作性的步骤是我们的责任和义务。

③关于坚持:悟性就是修炼再试的热情。

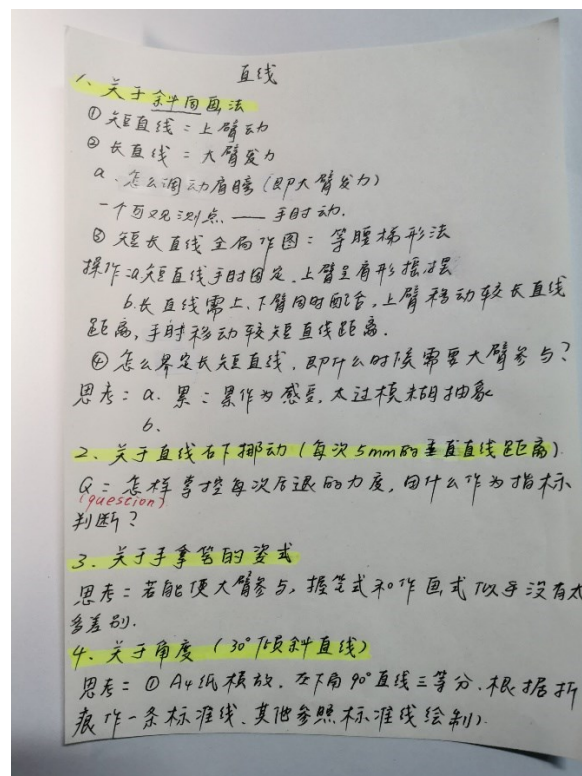
④自己创造不出方法,只能说明你不是天才,不会创造,不代表不会学习。

⑤思考问题不要提"空"的,要提小的,实际的,这样才能直观的观测到,才便于设计步骤优化步骤去解决它。

⑥还有一些曾经学习过程的思考(包括解决学习时遇到困惑),克服困扰内心的东西逻辑话为一道题,解过去便放手。我们设计步骤时也可以参考一下这句话。不要执着于当下的困境,往更高处走,也许走到高处发现之前的困扰只是一个微不足道的小石头。

⑦刚刚看了@是铄的平行四边形法则和@烟雨行船最新回答。有了更多灵感,但还有一些地方没有理解,打算明天试过之后再反馈。

Ps:下图是画图时的一些思考



A: 思路上了

Q: #Being Human#

每一根、每一根,每一根都要像直尺一般直,你敢不敢赌命?

所谓靠谱,所谓认真,所谓全力以赴,其实就是——【你敢不敢赌命?】

顺其自然只是赌命之后的事,赌都还没赌,顺什么?

这才是练习应该有的心态,是画每一根线时候应该持有的心态,其实这几次练习的突破在心上,谢谢。

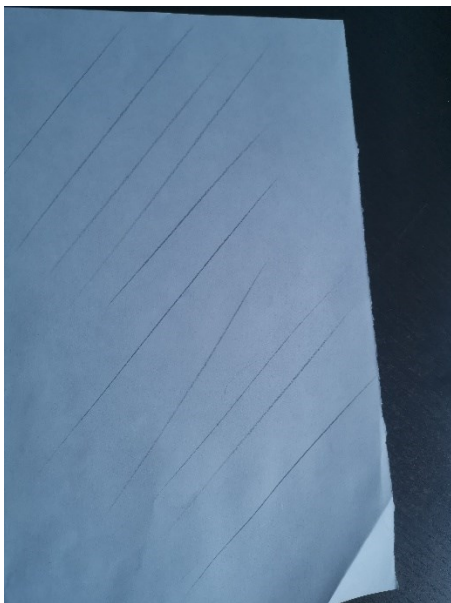
此刻,拿着笔就像握着一把剑一样。

全世界寂静。

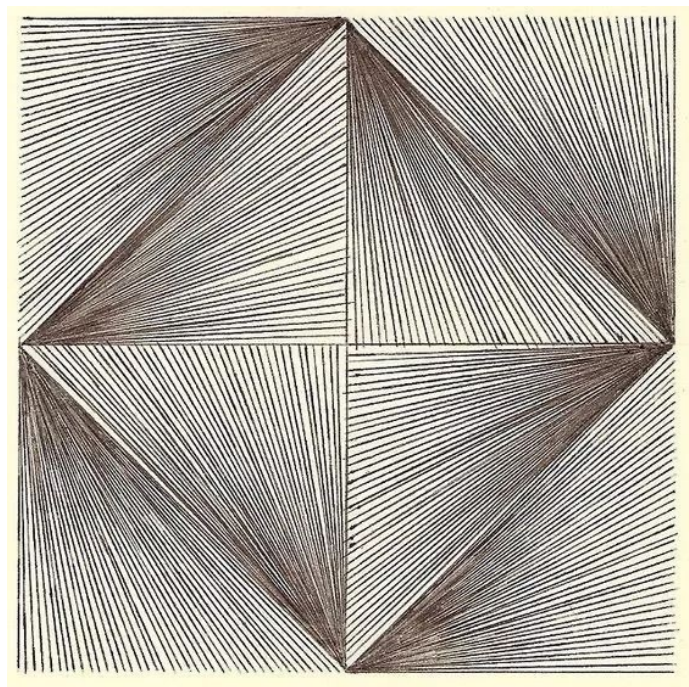
决定先暂停平行练习，专注稳定地画好一条长直线，练心，方法和技术细节上的改进也在这一进程中。

A: 有人画出了答案里的那根线嘛？不要停止尝试。

B: 仅考虑单根，目前做到的平均水平如下：



A: 挑战一下这个：



Q: 在纸上练习到觉得还不错的小伙伴可以上点难度——试试在 iPad 上画。

不要贴类纸膜，笔刷选一个会随着笔尖压力调整粗细的，画一下就能明白了。能帮助发现在纸上画发现不了的问题——手眼协调和控制精度其实还有非常大的提升空间。

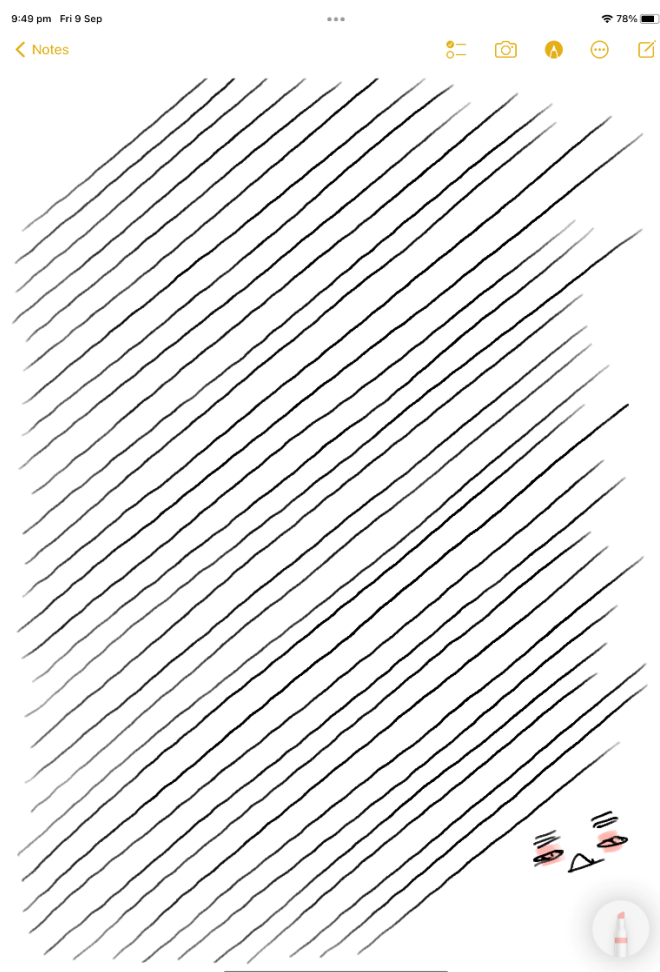
没时间专门练习划线的小伙伴，可以把这种练习融入到日常里。比如用 goodnotes 或者其它笔记软件记笔记划重点/高亮文献的时候，记得把软件里的自动拉直关掉，让这个过程变成一种无意识的练习。

把划线加入到日常学习中，可以让在无所用心的状态下完成大量练习。歪歪扭扭毫无美感的线条，会让精神自然产生不适，人在这种不适的影响下，无意识地就会自动调整动作，向着令人心情舒畅的方向改善。

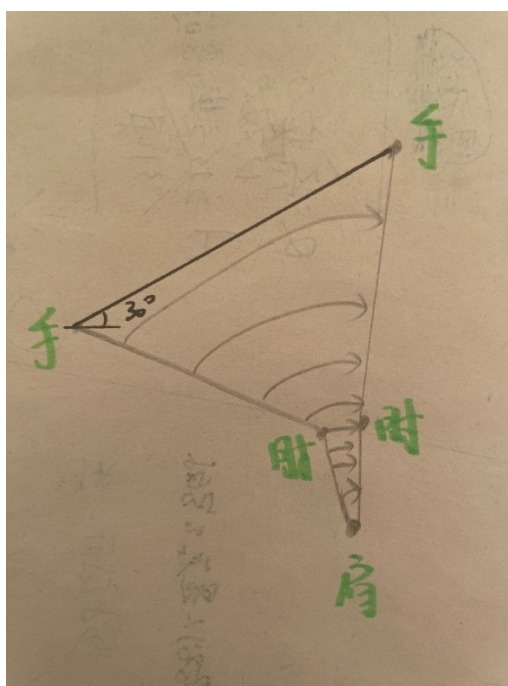
练了一段时间了还是画不太直。屏幕很滑的情况下，速度太快会失去准头，速度太慢线又会抖。会继续这样练习，看看能不能靠着直觉的“自动驾驶”最终逼近那个平衡两者的速度区间。

把划线加入到日常学习中，可以让人在无所用心的状态下完成大量练习。歪歪扭扭毫无美感的线条，会让精神自然产生不适，人在这种不适的影响下，无意识地就会自动调整动作，向着令人心情舒畅的方向改善。

练了一段时间了还是画不太直。屏幕很滑的情况下，速度太快会失去准头，速度太慢线又会抖。会继续这样练习，看看能不能靠着直觉的“自动驾驶”最终逼近那个平衡两者的速度区间。



Q: 一个新的思考方向：首先通过直尺做出标准 30° 直线，然后观察手臂的运动路径，进而发现原理。用什么原理可以解释这一绘制过程？（见图）



A: 可以尝试

A: 加紧练习和探索，各位。

有谁突破了的，请举手。

B: 突破还没有。

2.8 日上班前一天晚上睡的也晚，辗转反侧总是醒，梦里模模糊糊的都是这根线怎么不直，手臂姿势不正确，躺在床上的姿势不正规，折磨了一晚。

联想到了开年工作新的被期待的压力，折射到了画线上。

又想到了德不配位英雄骗子那一篇。

A: 与其想“我多么无能”，不如想“目前画不好的物理性的原因可能是什么”。

前者是一个没有意义的问题。

Q: 要大家一起研究的话...

我想，最基础的是需要参与者把自己的画线姿势以及绘制出的线条完整的记录下来并且分享给大家。至少要拍照，只有文字叙述的话会出现多种理解版本的问题。

如果要有再进一步的合作，就要进行分工了，可以是尝试绘制不同坐标轴线条的分工，也可以是测试不同发力方式的分工。总之，确认好各自的研究方向，然后在研究中继续记录实践过程和结果，然后再回来讨论。

B: 要想一起研究，至少要做到研究思路大方向一致，否则便是各自摸着各自石头过河。

也许游戏规则再具体些有助于大家的互动以及结果的呈现。

C: 此处的一起研究，或许最适合对标的是学术圈某具体领域中若干个实验室独立研究又互相交流的情景。想想该情景都有啥特点，以及如何依托知乎环境实现这些特点的“本土化”？

D: 应该没人往前翻评论了吧，在这说下心声。

某些时刻我在怀疑自己有没有看懂别人的方法，别人的描述，会不会我以为看懂了，但实际理解的是完全不同的意思。

是钺提出了研究树，还建议没思路的人去收集评论，整理他人的方法。

想去做的时候就懵了，怎么知道别人走的哪条路径，会不会我理解的完全是错的。

理解他人的文字实在是太难了，又不愿跳过这一课题，又跑去一个人研究。

我是想和大家一起的，但行动像陷入泥潭一样。

一时间不知道做什么。

是不是理解能力提升就能好点呢？

A: 不错，这是一个问题。要怎么解决呢？

D: 又是灵魂拷问哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈。

今天看料理教程。

一种表述说：“放适量的盐。”

另一种表述说：“放 5g 的盐。”

怎么样算适量盐？

一勺算不算，两勺算不算？

不同观众对同一个词理解完全不同。

而 5g 盐，在观众有秤的情况下，误差会大大减少。



莫丝尧

...

觉得共同研究难，没细思为什么难。

朋友曾说她不想看说明书，因为很费脑。

那怎么样让顾客不那么费脑呢？

观察到缝纫机设计师会在机子上标注数字，人按着数字穿线就行。

(缝纫机说明书一本a4大小，设计师直接挑出核心操作标机子外壳。)

评论区文本量太大，他人想学习，要直面一大本说明书，消耗很多认知资源。

有无更简洁的方法？把核心操作抓出来，别人一看就明白的。头秃。

Q: 用食指和拇指捏住铅笔，其它三指放松状态握住笔杆。先在纸上画出第一条直线作为参照线。然后笔尖对其参照线起点下方 5mm 左右处，放松肩膀，眼睛看着新线条要经过的远端，或者视为终点。确保手腕、手指各关节不发力，并且处于锁定状态。保持身姿稳定，微收下巴，保持头部稳定。大臂微垂放松，这里比较关键：把肘关节当作圆心（可以想象成一个锥体的顶点，手臂到手背滚出一个扇形曲面，而底部圆的周长就是你带笔挥过的轨迹）笔在空中挥圆，把纸面看作与圆相切的一个平面，切在纸面上的圆周就是这条直线。如果方法正确，应当是两头略纤细，中间略浓重的笔触（因为头尾即使圆在 Z 轴收拢处），能挥出的圆越大越准，落在纸面的直线越稳定。小臂带动手收至胸口，准备纵向画圆，再向外向下摆动，笔尖掠过纸面不要停，继续画完整个圆。我发现我能稳定撸直线的位置在中线以右，肩膀以内狭窄的 10 公分左右，所以不挪纸两边的直线简直不能看。



Q: 最近感悟

一，做事情，练功夫就是：

- 1，确立目标：这是一个怎样的能力。
- 2，通过初步熟悉，试图阐释这个能力能够稳定运行其中的原理，保证逻辑上走通顺。
- 3，根据原理将一个综合的目标能力分离成几个相对独立的单纯能力指标组合。
- 4，各指标形成了各自的成绩衡量机制。
- 5，通过成绩衡量机制确定自己的训练计划方向。
- 6，各计划通过有效提升各指标从而达到总体提升结果的效果。

7，这几个指标的优先顺序是什么？利用管理学概念，帕累托原则，有一个指标是其他指标的基础，这个就是元指标，这个元指标对目标的完成有举足轻重的作用。因此优先元指标的训练。

因此做功夫做事情，主要在于对原理的掌握程度、可信程度，以及训练计划的有效性上。计划代表着原理，可以在实践中不断修正精进，但推翻计划意味着推翻原理，这需要客观事实去推翻。

随着训练计划的展开，你会发现原理的健壮性、也会发现原理的局限性，如果这个局限性与目标相悖，请拿着这健壮性和局限性去比对寻找新的原理。

二，关于在训练过程中产生的各种情绪：

在面对目标时，没有原理的情况下，胡乱比划，达不到目标会烦躁、会质疑、会恐惧、会逃避，这都是源于对原理的傲慢。

再将目标分离为小指标时，会由于自身的怯懦，而选择忽略一些难度较高的指标。

在训练计划成果显现时，会看到自己略有小成，然后贪婪，而忽略原理的局限性，刻意追求目标，由此失控而受挫悲伤。

在训练时，偶尔会想到完成目标带来的各种美好，加剧了自己对目标的执着，而不是对指标的执着。

真要做好事情，心里唯一念念不忘，重复再三的应该是计划步骤。

这是你日后“绳锯木断，水滴石穿”的底气。

*原理健壮了，其他的都是细枝末节。

A: 不错，找到正确的原理

更新于 2023/2/1