1关于内核稳定和自我认识

人成长过程是反复进行自我认识的过程。青少年时期，我们会受外界的影响而来对自己认识进行约束和调整。到中年，我们有稳定的自我认识，有自己应对外界反馈稳定而不乱的应对机制。

为什么需要稳定的内核？一方面这是对自我有个稳定认识，作为人应对事物有自己判断和认知；另一方面，这能避免自我精神分裂。研究表明，若自己的认知总受到外界影响而产生对自我的怀疑和批判，会让自己陷入质疑和混乱，你现有逻辑无法为你解释这些，你的个人会陷入分裂。

如何形成稳定内核？儿童1岁左右，才产生对自我的认识，能感受出我的存在；整个成长过程，孩子会受到来自亲密人和外界的管束和经验而发展认识。到青壮年时期，我们要需要接纳内心的两面性，一面是仪表堂堂富有教养热情友善的社会需要面，另一面是内心真正的自己，可能真实的你是内敛，可能是有些阴暗想法，但这些的存在需要我们去悦纳，并在一定时候解决这些需求。这个过程，有些事件能印证你内心的自我认识，从而巩固成处世之道。

2关于如何显著提高学习效率

在现实生活中，很多人的学习产出是很低的，这是为什么呢?因为许多的学习是被动学习。

互联网时代，人们常沉迷在各类视频平台，习惯在tiktok、bilibili、youtube等接受别人分析干净的知识，把许多时间花在接受知识，缺乏了关键思维训练。

我们的大脑每时每刻能学习和记住的内容有限，要提高效率，那么你要清醒认识你的大脑。把大脑比作一块肌肉，我们需要增加大脑的存储和增强记忆，那么就要对这块肌肉进行训练。如何训练呢？关键在于这句“少学多做”

既然我们能学的内容有限，就不要逼自己一时间学习下许多知识，而是分成一个周期去学习，每日学习一小部分，并且确保自己在学习后，留有充足时间去练习。只有知识接受实践反馈才能巩固，才能为自己所拥有。

Step by step,慢才是快！