Self-discipline is about learning into resistence.Taking action in spite of how you feel. Living a life by design, not by default. But most importantly, it's acting in accordance with your thoughts, not your feelings.——Sam Thomas Davies

自律就是学会抵抗。不管你感觉如何，都要采取行动。有计划地生活，而不是默认地生活。但最重要的是，它是根据你的想法而不是感觉来行动的。

首先，你得有个目标，然后根据这个目标制定一个切实可行的计划。计划一定要具体（可量化、可观测），列个清单，具体到每天需要做什么，什么时候做，怎么做。另外，一定要有deadline，这样才有紧迫感。

有了目标和计划，但人执行力有限，会出现各种阻力。所有这些阻力汇合起来最终变成一种感觉：不想做。这时候，要用理性（想法thoughts）战胜感性（感觉feelings），自我调节使行为重新趋向目标和计划，这就是自律。

不断提醒自己最初的目标和计划

自律是建立在目标和计划之上的。但人真的特别健忘，可能被别的事情打断几天之后就忘了。一定要不断的提醒自己当初的目标和计划是什么！ps:计划被打断没什么大不了的，不要有完美主义，认为中断了整个计划就毁了。原谅自己，接着往下做就是了！

主动拥抱不适感

# 汽车

DSG直接换挡变速器Direct Shift Gearbox。双离合，分干式和湿式。千万不要买

EPS电子助力转向系统

ESP 车身电子稳定系统 Electronic Stability Program

PHEV插电式混合动力汽车Plug-in hybrid electric vehicle

EV纯电动车

HEV 混合动力汽车 Hybrid Electric Vehicle

## 马力和扭矩

对于一般乘用车而言，衡量汽车的动力性的指标有3个：最高车速，最大爬坡度和加速能力

* 最高车速与发动机最大功率有关；
* 加速能力跟输出到车轮端扭矩有关；最终由发动机功率决定。

牛顿第二定律 F=m\*a

1N = 1kg \* 1m/s2

功率P = W/t=Fv

推导过程：

* 转速RPM Revolutions Per Minute 每分钟转的圈数，没有单位
* 扭矩Torque=Force \* Distance 牛\*米
* P=T\*n/9550

P Power功率 单位kw

T Torque扭矩 单位n.m

n 转速 单位r/min

扭矩和转速是测量得出的，功率是计算得出的

* 实际情况是，随着转速的提升，扭矩先增大后减小。因为发动机不可能一直保持最大功率。扭矩到达最大后，发动机功率还不是最大。转速继续增大，扭矩减小，但扭矩和转速的乘积，也就是发动机功率达到最大。之后转速继续增大，扭矩减小，功率减小。
* 输出扭矩=发动机扭矩\*传动比GR (Gear Ratio)

档位越低，传动比越大。传动比由输出与输入的齿轮的半径决定。比如一档，传动比1:1,2档传动比1:2。

* 最大车速下，汽车受到发动机提供动力和阻力，是一对平衡力

与地面摩擦力为定值a

空气阻力和速度平方成正比，b\*v2

P = (a+b\*v2)\*v

所以最高车速和最大功率是三次方关系，最大功率越大，最大车速越高

* 变速器将发动机输出的扭矩改变传送到轮子上，改变的倍数为传动比GR (Gear Ratio):

同时将发动机的输出转速改变传送到轮子上，改变的倍速同样为传动比GR。

变速器的作用其实是扭矩放大器Torque Multiplier

* 输出扭矩=发动机扭矩×传动比

档位越低，传动比越大，你想象下左图曲线的每个点数值乘个倍数，就会变成右图中的1至4档扭矩曲线。

## 油耗

* 紧凑车

飞度5.3-5.7 卡罗拉5.5-5.7 轩逸4.9-6.1

每100公里5.3\*5.86=31.058块钱

* 中型车

帕萨特5.7-6.7 君越6.9 天籁5.9-6.7

中型的6.5\*5.86=38.09 40块钱

* 豪华车

奥迪A6L 6.8-8 宝马5系6.6-7.6 奔驰S级7.8-9.2

7.8\*5.86=45.708接近50块钱

所以油价相同的条件下每上个等级100公里多10块钱

最近几年油价平均水平在7-7.5元之间，最近油价暴跌所以便宜

按7.25元算上面的数字分别是38.485,47.125,56.55.平均变成了50块钱。

油价每涨1.39元，每100公里涨9块钱

油价每涨1.53元，每100公里多花10块钱

* 新能源

比亚迪秦Pro EV 电池容量53.1，56.4，69.5，工况法续驶里程400,420,520公里

北汽新能源EU7 NEDC工况续航里程451km

特斯拉Model3 668公里 15分钟250公里

小鹏P7 NEDC续航706 km，10分钟，续航120+km

3毛钱一度，充满电差不多21块钱。最贵1.8元一度，126块钱。秦Pro能跑500公里，算上80-90%的充电效率，100公里就是4.67-31.5块钱，1块钱1度电平均17块钱。怎么算都比加油便宜。

* 比亚迪

唐 129,900-169,900

唐DM 263,400-279,900 Double Mode，插电混动车

唐EV 277,900-377,900

宋 69,900-89,900

宋Pro 92,800-129,900

宋Pro DM 178,300-214,900

宋Pro EV 202,300-269,900

全新秦 64,900-81,900

秦EV 152,400-174,800

秦EV450 174,900-194,900 轿跑……

秦 142,900-152,900

秦Pro 79,800-115,800

秦Pro DM 159,900-186,900

秦Pro EV 超能版 172,400-204,900

所以价格上来说，纯电>混动>燃油车

* 上汽大众

朗逸 Lavida 112,900-158,900

朗逸 启航 99,900-122,900 老版朗逸，拉低售价

朗逸纯电 e-Lavida 148,900

朗逸两箱 Gran Lavida 130,900-161,900

浩纳 Gran Santana 92,900-115,900 两箱桑塔纳？

桑塔纳 Santana 86,900-111,800

帕萨特 Passat 184,900-282,900

帕萨特插电混动 Passat PHEV 243,900-253,900

辉昂 Phideon 340,000-639,000

凌渡 Lamando 142,900-196,900

途昂 Taramont 299900-459900

途昂X 289900-439900

途观L Tiguan L R-Line 221800-311800

途观L插电混动 Tiguan L PHEV 282,800起

途岳 Tharu 165800-223800

途铠 T-Cross 127900-159900

* 一汽大众

宝来 Bora 111,000-156,000

速腾 Sagitar 128,900-191,900

迈腾 Magotan 186,900-309,900

* 上汽通用
* 别克 Buick

君威 Regal 172,800-226,800

君越 LaCrosse 229,800-269,800

凯越 EXCELLE 83,900-99,900

英朗 EXCELLE GT 119,900-125,900

阅朗 EXCELLE GX 131,900-146,900

威朗 VERANO 152,900-182,900

昂科旗 ENCLAVE 299,900-359,900

昂科威 ENVISION 189,900-279,900

昂科拉 ENCORE 125,900-155,900

昂科拉GX ENCORE GX 155,900-185,900

微蓝 VELITE 6 165,800-199,800

* 凯迪拉克 标志是一个盾牌

CT4 239,700-259,700

CT5 279,700-339,700

CT6 379,700-527,700

* 雪佛兰

迈锐宝XL MALIBU XL 154,900起

科鲁泽 MONZA 89,900起

沃兰多 ORLANDO 114,900起

科沃兹 ONIX 89,900起

科迈罗RS CAMARO RS 399,900 两门跑车，大黄蜂

雪佛兰开拓者 CHEVROLET BLAZER 259,900起

探界者 EQUINOX 174,900起

创界 TRAILBLAZER 139,900起

创酷 TRACKER 99,900起

* 宝骏 两种标志，马和菱形
* 五菱

经典款五菱宏光S 42,800-49,800 秋名山神车

* 长安福特
* 东风日产

轩逸 SYLPHY 109,000-143,000

天籁 Altima 179,800-269,800

蓝鸟 Lannia 95,900-133,900

骐达 Tiida 99,900-135,900 两厢

楼兰 Murano 238,800-375,800

奇骏 X-Trail 188,800-273,300

途达 Terra 169,800-248,300

逍客 Qashqai 154,900-185,900

劲客 Kicks 99,800-138,800

* 一汽丰田 TOYOTA

卡罗拉 Corolla 119,800-159,800

卡罗拉双擎E+ 207,800-230,800

亚洲龙 Avalon 199,800-289,800

皇冠 CROWN 250,800-374,800

威驰 VIOS 68,800-111,800

86 277,800-287,800 两车门，对标斯巴鲁BRZ

荣放 RAV4 174,800-258,800

奕泽 IZOA 146,800-174,800

普拉多 PRADO 435,800-604,800

* 广汽丰田

雷凌 Levin 115,800-152,800

雷凌双擎E+ 193,800-208,800

凯美瑞 Camary 179,800-259,800

凯美瑞运动 205,800-222,800

凯美瑞双擎 239,800-279,800

致炫 YarisL 89,800-103,800

致享 YarisL 79,800-93,800

威兰达 171800-240800

汉兰达 Highlander 239800-325800

C-HR 141800-180800

* 广汽本田Honda

雅阁

* 东风本田Honda

享域 Envix 99,800-136,800

思域 Civic 119,900-169,900

杰德 Jade 129,900-165,900

Inspire 182,800-219,800

Inspire混动 205,900-249,800

CR-V 169,800-249,800

CR-V锐 混动 221,800-276,800

XR-V 127,900-175,900

UR-V 246,800-329,800

* 北京现代

领动 Elantra 109,800-146,800

领动插电混动 ELANTRA PHEV 157,800-178,800

悦动 CELESTA 84,900-115,900

逸行 Celesta 90,900-119,900 都叫celesta，逸行好像是两箱

菲斯塔 LA FESTA 119,800-154,800 挺好看这辆车

菲斯塔纯电动 LA FESTA EV 173,800-198,800

名图 Mistra 149,800-169,800

悦纳 Verna 72,800-96,800

瑞纳 Reina 49,900-73,900

索纳塔 SONATA 169,800-231,800

索纳塔插电混动 SONATA PHEV 222,800-256,800

昂希诺 ENCINO 129,900-155,900

昂希诺钢铁侠版 149,900 帅成马了

昂希诺纯电动 172,800-198,800

ix35 119,900-155,900

ix25 105,800-136,800

途胜 Tucson 169,900-219,900

胜达 SANTAFE 202,800-272,800

* 吉利

帝豪 77,800-115,800

* 林肯 Lincoln

MKZ 255,800-369,800

林肯大陆 Continental 360,800-555,800

MKC 179,800-376,800

冒险家 Corsair 246,800-345,800

航海家 Nautilus 388,800-518,800

飞行家 Aviator 628,800-818,800

领航员 Navigator 1,098,000-1,198,000

* 兰博基尼 Automobili Lamborghini S.p.A

标志是一头牛，属于大众

* 法拉利

标志是一匹马，属于菲亚特FIAT

* 保时捷

标志是一个盾牌，中间一匹马，属于大众

718 Cayman 545,000起

718 Cayman T 641,000起

718 Cayman GTS 875,000起

718 Boxster 565,000起

718 Boxster S 797,000起

718 Boxster T 661,000起

718 Boxster GTS 895,000起

911 Carrera 1,265,000起

911 Carrera Cabriolet 1,421,000起 敞篷

911 Carrera 4 1,343,000起

911 Carrera 4 Cabriolet 1,499,000起

911 Carrera S 1,460,000起

911 Carrera S Cabriolet 1,616,000起

911 Carrera 4S 1,538,000起

911 Carrera 4S Cabriolet 1,695,000起

911 Turbo S 2,336,000起

911 Turbo S Cabriolet 2,473,000起

Cayenne 913,000起

Cayenne S 1,158,000起

Cayenne Turbo 1,840,000起

Cayenne Coupe 998,000起

Cayenne Turbo Coupe 1,908,000起

Taycan 4S 1,148,000起

Taycan Turbo 1,498,000起

Taycan Turbo S 1,798,000起

Panamera 973,000起 四门，像是轿车

Panamera 4S 1,528,000起

* 布加迪威龙/布加迪威航 Bugatti Veyron

标志是EB，或者Bugatti

布加迪威龙16.4 Grand Sport Vitesse传奇限量版 25,000,000

* 阿斯顿马丁
* 迈巴赫
* 宾利
* 柯尼塞格
* 轩尼诗
* 西尔贝
* 迈凯轮

765LT

720S Spider

600LT

600LT Spider

570S Spider

570S

570 GT

540C 200多w

Senna GTR

* 宝马

1系三厢运动轿车 198,800-263,800

2系双门轿跑车2019款 263,800-293-800

2系多功能旅行车 263,800-299,800

3系长轴距版 318,900-409,900

3系标准轴距版 293,900-379,900

3系GT 359,800-449,800

4系四门轿跑车2019款 359,800-449,800

5系四门轿车长轴距版 426,900-549,900

5系四门轿车标准轴距版 423,900-603,900

6系GT 583,900-683,900

7系 828,000-2,428,000

8系四门轿跑车 968,000-1,148,000

2系敞篷轿跑车2019款 309,800-339,800

Z4敞篷跑车 488,800-633,800

4系敞篷轿跑车2019款 516,800-616,800

8系敞篷轿跑车 1,198,000-1,268,000

M2雷霆版 633,800-643,800

M4双门轿跑车 869,900-1,288,900

M4敞篷轿跑车 949,900-1,198,900

M5雷霆版 1,468,900

M8四门轿跑车 1,968,000-2,198,000

M8双门轿跑车 1,968,000-2,198,000

i3快充畅行款 305,800

i8敞篷跑车 1,958,000

X1 278,800-339,800

X2 266,800-329,800

X3 389,800-479,800

X4 455,900-585,900

X5 699,900-849,900

X6 766,900-936,900

X7 1,000,000-1,628,000

X3 M 839,900-899,900

X4 M 869,900-929,900

X5 M 1,438,900

X6 M 1,468,900

* 梅赛德斯奔驰
* 奥迪 Audi

A4L 305,800-396,800

A6L 409,800-653,800

S4 Limousine 469,800

S6 Limousine 905,800

RS 3 Limousine 513,800

RS 4 Avant 822,800

RS 5 Sportback 846,800

RS 5 Coupe 869,800

RS 6 Avant 1,357,800

TT RS Coupe 769,800

R8 V10 Coupe 1,952,800-2,299,800

R8 V10 Spyder 2,136,800

TT Coupe 453,800-496,800

TT Roadster 507,800-532,800