

# 我的哲学观 (My Philosophy)

---

## 前言

子贡曰：“纣之不善，不如是之甚也。是以君子恶居下流，天下之恶皆归焉。”

子贡说：“纣王的不善，（其实）并没有相传的那么离谱。因此君子非常憎恶居于下流，（一旦居于下流），那么全天下坏人坏事（的罪名）就会归结到他头上来了。”

良言警句，不知道百度听过没。

每一层内容由上一层的内容指导，同层内容之间最好不要互相指导。

## 第 1 层. 理论哲学

---

### 0.0 变

完全自由——萨特哲学（说人话就是要你主动积极）

- 人在这个世界上，每个人都有各自的自由，面对各种环境，采取何种行动，如何采取行动，都可以做出“自由选择”。
- 但是这种自由选择不是随机、胡乱的选择，因为人在通过选择创造自我时必须承担责任。
- 而这种责任不仅仅是对自己负责，还要对社会负责，因为人在模铸自己的形象时，也会难以避免地为社会提供榜样和参考并影响整个社会。而人无时无刻不要面临这种“选择承担责任”，因此“人生是痛苦的”。

《自私的基因》

- 基因都有其理想的生存环境，人生的目的相当一部分就是在于找到适合自己基因的环境，不舒服的话何不调整呢？

### 0.1 p2p

以终为始 (begin with the end in mind), 本来是实践哲学的，觉得太重要了，提个层次。

当有一个目标后，达成目标的过程就应该优先完成与目标相关度高的，甚至就是目标所指对象的任务。

首先这一点无法证明（但应该可以收集大量实例证明非错），其次就是虽然这看似是很理所当然的事情，但其实人们往往很不容易做到（学生复习时花大量时间看课件）。根据这个原则期末复习和做项目的时候应该（怀疑）设立最低要求，其次要求.....这样下去，也就是一开始先定个最低目标（但往往也是客户的核心需要，所以不 low）。

## 1.1 生命的长度与质量

虽然一切选择都是自由的，但是在目前认知范围内，我要把生存的长度和质量作为第一判断参考。

## 1.2 方法上的怀疑主义

怀疑一切是一种手段而非目的。

## 1.3 中道

勿满，不要总想着把事情、学习、方法、制度做满做完美。拿学习举例，我们现在认为（怀疑）学习这个过程必然有忘记这一环节，输入时得的太多，反而不易梳理，在输出时就会面临空有量而无质的难题。而且有时状况瞬息万变，把鸡蛋放在同一个篮子不是好的选择。同样的，我们已经领教到死忠粉的愚昧恐怖之处了。

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。——《道德经》

## 1.4 实用主义

# 第 2 层. 实践哲学

---

## 2.1 伦理

### 1. 敬重生命

尤其尊敬那些经过深思熟虑仍然愿意牺牲生命长度或质量来投入到某项事业中的人，而且这项事业不会损害到他人的一之一。所以，虽然二战德国有很多献身的纳粹人，但我最多只能表实同情而不是尊敬。

### 2. 爱护与帮助

- 出于 1.1 的考量，我“被迫”地需要这样做
- 必须承认没有办法帮助所有人，也没有办法每次都优先帮助更需要的人
- 出于一之一的考量，我应该优先帮助关系更加亲近的人（因为他们对我一之一的影响更大）
- 暂时认为，陪伴就是最高级的爱
  - a. 亲人
    - 承认理念已然不同
    - 生活上还是可以多陪伴
  - b. 友人
    - 需要给小伙伴做分类
    - 日常辩论是一种很高形式的陪伴
    - 有需要的时候予以帮助
  - c. 国家
    - 无论你对国家有多不舒服，全世界大部分人还是认为爱国是一种高尚品德

- 抱一种帮忙而不是冷嘲热讽（批评鲁迅？）的态度，因为嘲讽谁都会，改变则不然
- 在需要帮助的时候予以陪伴帮助
- 什么才是“爱国”，我的定义是让尽可能多的人生活质量提高
- 对于其他大空虚（或极端）的爱国论调，敬而远之

## 2.2 政治

头痛暂不写

## 2.3 方法

### 2.3.1 General

- 变通——吸取优点，认清缺点
  - 很简单，但是好像没见什么人去认真学习、分析佼佼者。
  - **adaptation**, 下面讲到的学习方法，虽然正确，但是一定需要个人根据具体情况调整！（[认知天性——给学生的学习策略](#)【注：那个医学生的例子很典型】）

- 明确目标（就是 p2p）

反复提及，明确目标后可以不断问自己“走到哪来了”，减轻内心压力的同时明确自己在做什么。而且最重要的是，一些方法在不同目的下效果千差万别，比如重复练习，对摔跤，举重这样项目可以不错，但是对于足球这样的项目不行（想想 why）。

- 千千万万不要追寻完美主义和死忠

99.99% 可以证明错误，世间很多重大错误的源头，比如死忠（死忠于一本教材，一个人，一种理论，包括这篇文章）。

- 接受不完美

认同 p2p 的话，就注定认同大部分时候完成 > 完美的观点。

- 对赌

既然选择是自由的，那么我们要做出认知范围内达成目标概率最大的选择。即，做一个对自己负责的理性赌徒，即便有很多大概率成功的选择也可能纯粹因概率失败，我们也坦然接受这种因自由选择+运气不佳的失利。

### 2.3.2 学习

- 学习方法
- 心理——意志力 (Willpower)

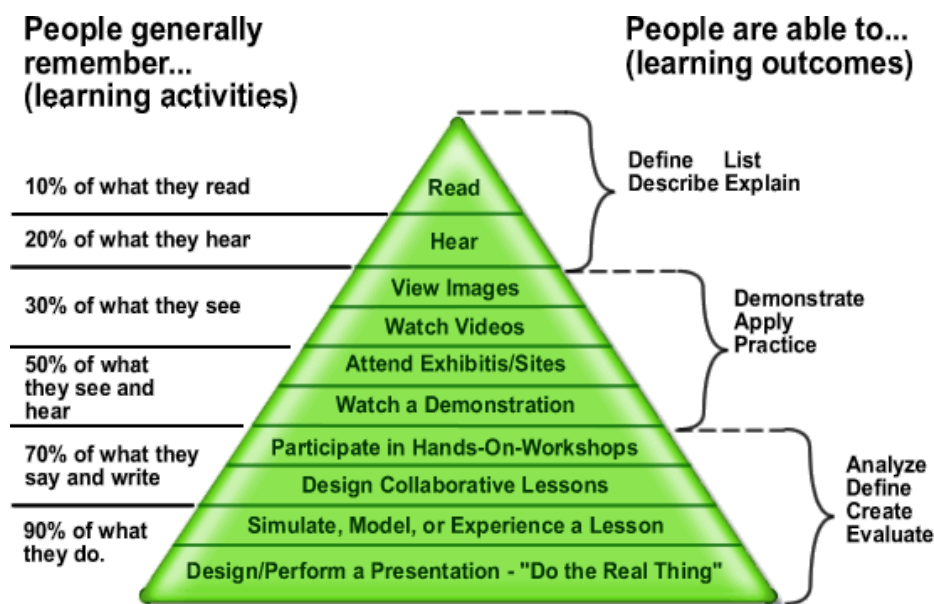
感觉必须把这个东东写下了，像认知科学这种没法证伪，也没个真伪的学科，必须这样做吧，但是记住，即使是以下内容，也要保持一定客观态度，作好被推翻的准备。另外，数据 > 雄辩。

#### 0. 以终为始

阐明目的可以帮你找到直接的同时绝对不是最低效的方法。

#### 1. 学习金字塔

RETENTION RATE	LEARNING ACTIVITY BEFORE TEST OF KNOWLEDGE
90%	Teach someone else/use immediately.
75%	Practice what one learned.
50%	Engaged in a group discussion.
30%	Watch a demonstration.
20%	Watch audiovisual.
10%	Reading.
5%	Listening to a lecture.



结论简单，但是比较可靠。

## 2. 刻意训练/舒适区理论

有了明确的目的，就有了明确的习题，就应该投入时间了。同时，刻意训练强调走出舒适区，别老做会的。

## 3. (spaced) retrieval practice + 变换（时间、场景、方式）

研究证明，学习时，多不代表好。不断的练习加上 free recall 是要比重复学习和思维导图更有效的。此外，长时记忆更喜欢间隔学习加一点重复。

## 4. 费曼技巧

同样比较可靠的技巧，因为教学刚好也在学习金字塔里面。

## 5. 记忆曲线

根据这条曲线复习，是理性的节省时间的做法。概念的学习，建议尝试使用方法4和方法5。

## 6. 西蒙学习法

再考证。

## 7. “无为”（学习究竟是什么——庄子“无为”的一种科学解释（搜一下关键字））

我觉得很有用的心法，瑜伽、冥想培养的就是“无为”心。

## 8. 值得质疑的方法

这些方法均有论文比较科学的论文质疑

- 思维导图法（万维钢的思维导图法比较靠谱）
- 康奈尔学习法

# 记录

---

现在——硕士阶段（20-23）的目标

0. 阅读 LS, CS 的资料并应用其方法到各种竞争性项目中去，打败他们然后使之信服。

其实想想，最终的目标还应该是推广 LS 的研究成果，但是如果连自己都没法从中受益，又怎能服人，所以想去做不习惯的事情吧。这个阶段内，养成八十六的习惯（减少精力消耗），当然，不时的放松是必要的。

1. 要有除学习外持久的目标（你的困扰似乎不是找不到朋友，而是青春没有目标）

- 足球
- 阅读，旅行

2020/2/11

学习优点

瑜果：扬长避短式的敢为

哈皮：主动结交，寻求指导

亟需改进

1. 做不出成果  
和他们比起来，经常是有好的 idea 但是没有把东西做出来，打击士气。
2. 没有规划  
虽然计划赶不上变化，但是规划有点像一个 Pro, 需要在前进过程中不断更新，所以我们不能再落后了。

解决方案

- 按照老田头的上中下路写，一定要考虑最差情况
- 按照最高的规划要求自己，但是具体执行时，要一步一步来，不能一开始就去追求完美