放下礼仪-在和很好的朋友进行一些游戏的时候 过于拘束的反而不太好 这时候可以适当放下礼仪 和朋友进行更好的交流

礼仪是工具-实际上在我看来 礼仪就是一种拉近人与人之间的距离的工具 懂得礼仪的人往往更受别人的喜欢 在我们的生活中 礼仪这时候发挥的就是工具性的作用 通过这种工具更好的和别人进行交流交往

什么是学习-学习是接受新思想 学习新的知识的行为 它更强调过程 学习的过程就是一个不断成长不断发展自己的过程 学与习是密不可分的 只学不习不利于我们进一步的掌握我们的所学的知识 这也就是为什么我们需要做习题的原因 习的过程中我们能巩固我们所学的内容 自习不学则是无知 妄想从单纯的习中获取知识的想法是不可靠的 至少这不是高效的 强调习的同时 学也是不可或缺的 自由学于习结合起来 才能更好的促进我们的成长

为什么要学习-活到老学到老 越学我们越发现自己是无知的 世界上有太多我们不知道的东西 我们之所以学习 有些是为了兴趣 就像是学院科学时期的科学家们的情况 有些为了学习是为了以后获得更好的薪酬 事实上这就是为了掌握技能 不管出于什么物质上的目的 我们学习是为了丰富自己 一个人越丰富自己 它的内涵就会越来越丰富 也就更加有魅力 这样的魅力不仅可以吸引异性 更可以吸引投资者 企业家等等等等

学什么-学专业知识 学做人 学习的很重要一点是学会做人 如何和她人交往 怎么样在社会中立足等等

如何学-这其实没有一个明确的方法 人各有异 不同的人学习方法肯定不一样 我们需要根据自己的情况做出学习的计划

压力的来源-人 压力来源于我们周围的人和事 来源于我们对现实的不满和对更高价值追求

如何化解压力-化解压力的最好方法就是化解我们的压力来源 要么做的更好 要么看开一点 每个人都不是完美的 我们要接受自己的不完美

（传统智慧对身心调试的启发）

中国人向来讲究顺天命，顺应自然的发展，应用到我们个人身上就是顺应身体的节律。古代虽然没有发达的科学技术，发达的医疗设施，但是依旧有很多长寿的人，这很大程度和古人的生存理念相关。他们日出而作日暮而息，身体的精气已经和周围的自然融为一体，这使得他们能与大自然和谐相处。反观当今人类社会，随处可见的光污染声污染已经打乱了我们的节律，咖啡红牛等等产品也是在消费我们的生命，但面对逐渐激烈的竞争我们又不得不这样做，从而我们很多人看起来顶着十几二十岁的身体，但是实际上身体的精气已经耗费很多了。因此在我看来，调试身体就是顺应知己身体的本心。打哈欠就是身体在告诉我们要休息了不能再硬撑着了，肚子叫了就是身体在说需要进食了。总之，我们需要养成一个良好的生物钟，不能随随便便打破它，而这个生物钟的制定理念就需要我们顺应自己身体的节律

罗俊勋

**我们为什么要学习？**

什么是学习-学习是接受新思想 学习新的知识的行为 它更强调过程 学习的过程就是一个不断成长不断发展自己的过程

人性是懒惰的，学习肯定是一件反人性的事情，没有人喜欢学习。

小时候，班主任经常会站在讲台上与我们声嘶力竭地互动：“你们学习是给我学的吗？”“不是！”“是给你爹娘学的吗？”“不是！”“那是给谁学的？”“自己！”天长日久，成了一套固定模式，记住了“学习”是为了自己，但并不知道为了自己的什么。

后来懂点事了，母亲经常教导我：“好好学习，有了出息，才不被人欺负。”开始时也听不进去，说的多了，也就记住了学习是为了有出息，为了出人头地。

再后来，考上了大学，回头看儿时的玩伴，确实也已经超出了很远。此时分析原因，终于明白，学习的目的，是为了获取竞争优势，和别人比有更强的竞争力。

竞争优势，就是说你在某个方面比别人强，能够在竞争中处于更好的位置，能够获得更多的好处。我们经常说谁谁混得好，这说的是结果，说明他在社会竞争中获得了成功，其原因必定是他比别人具备更多的竞争优势。

所谓“一命二运三风水，四积阴德五读书”，说的就是竞争优势的主要来源。在决定人生高度的这几个关键因素中，排在前面的命、运、风水、阴德，要么说虚无缥缈，要么说难以改变。而只有读书，也就是学习，虽然其重要性是最低的，但却是唯一通过努力就能改变的。

我们大多人都处在社会的中下层，社会竞争太激烈，如果不通过学习获得更多的竞争优势，我们就会在竞争中处于不利位置，就会越来越滑向社会的底层。如果你想步入社会阶层的上升通道，就得有更多的竞争优势，就得学习。

学习还能让我们有更多的选择机会。当我们通过学习，获得了多种生存能力之后，我们可以比较自由的做出选择，选择我们更喜欢的那种，选择付出少回报多的那种，也就是最让我们觉得舒适的那种。

前面说的选择机会都是横向的，也就是不同方向的选择机会。在横向之外，还有纵向的，也就是在同一个领域的选择机会。如果你在某个方向有足够的能力，你也会有更多的选择机会。譬如你在计算机编程方面有很深的造诣，你可以去大公司获得一个很高的技术职位，也可以去创业公司做[技术合伙人](https://www.zhihu.com/search?q=%E6%8A%80%E6%9C%AF%E5%90%88%E4%BC%99%E4%BA%BA&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A121161114%7D)，或者作一个技术导师去讲课，等等，你可以有多种多样的选择。如果你只是一个很低级的程序员，对不起，你的选择就是千辛万苦找一个愿意雇佣你的公司，获得一个就业机会。

学习，让我们的人生拥有更多的选择机会，让我们的生命变得更有色彩，让我们更加自由。可惜，大部分人都是只有梦想，而没有付诸行动，没有去学习，多年之后，梦想变成了幻想、空想。

学习的另一个目的，是让我们提升认知，做个明白人。换言之，就是对事情的看法更加理性和全面，不再偏激和片面。

同样的一件事情，当大家在一起讨论的时候，总有一些人说出的观点能够让人眼前一亮。这些人往往也是周围人群里的[意见领袖](https://www.zhihu.com/search?q=%E6%84%8F%E8%A7%81%E9%A2%86%E8%A2%96&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A121161114%7D)，不只是因为他所处的社会地位，而是因为他的观点确实有过人之处。这些人只所以能够成为意见领袖，就是因为他们的认知水平比高人一筹。分析一下我们身边的这些人，你会发现，这些人通常都是学习能力超强，而且在持续的学习。

“不登高山，不知天之高也”，不同认知水平的人，是生活在不同的纬度的，认知水平低的人是无法理解认知水平高的人的思维方式的，就像生活在[二维空间](https://www.zhihu.com/search?q=%E4%BA%8C%E7%BB%B4%E7%A9%BA%E9%97%B4&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra=%7B%22sourceType%22%3A%22answer%22%2C%22sourceId%22%3A121161114%7D)的蚂蚁无法理解生活在三维空间的高等生物是怎样生活的一样。你以为你能理解别人，其实你根本不理解，甚至你根本就不知道自己不能理解别人。：他们说的话，很多都是在你的知识范围之外的；或者他们说话，你根本就听不懂，他们解释了半天你还是不太明白；或者你特别佩服他们总是能说出你想不出的观点，做出你做不到的事……如果有这样的场景，说明他们的认知水平比你要高很多。看看你的朋友圈，通过转发什么样的内容，基本上就能知道这个人的认知处在什么样的水平上。那些经常转发各种谣言，让你感觉整个朋友圈的智商都被拉低了的，并不是他们不够聪明，而是认知水平不够。因为认知有限，他们无法根据已有的认知才判断不熟悉的事情，所以才会有那么多人被弱智的骗局欺骗。所谓的“智商税”，并不是为智商而交，而是为认知而交

学与习是密不可分的 只学不习不利于我们进一步的掌握我们的所学的知识 这也就是为什么我们需要做习题的原因 习的过程中我们能巩固我们所学的内容 自习不学则是无知 妄想从单纯的习中获取知识的想法是不可靠的 至少这不是高效的 强调习的同时 学也是不可或缺的 自由学于习结合起来 才能更好的促进我们的成长