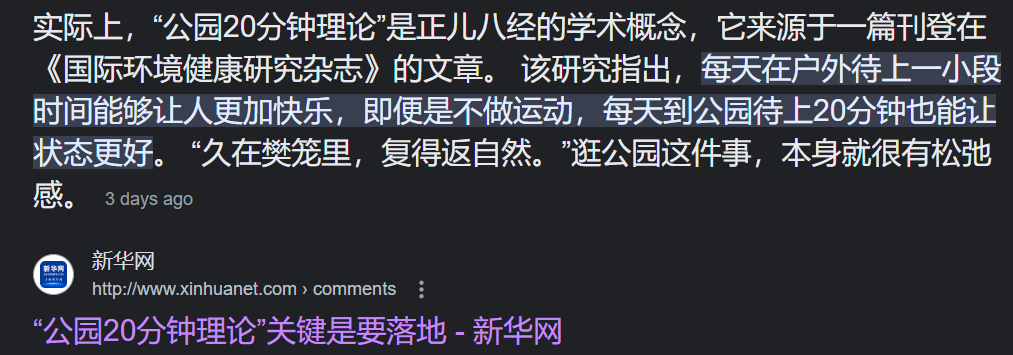
# 利用复利效应处理重复出现的事完成迭代

## 一、工作迭代（做事）

### 1、压力处理

* **公园二十分钟定理的认识（待实践）**



第一次应用测试，有用。

故而计划之后找一个靠近公园的租房，防止自己绷不住的时候，可以使用此法。

### 2、奇奇怪怪的状态应对

**Tmd，这么离谱的吗。刚刚打开信息检索软件，我就忘记了我要搜索什么。**

怎么解决了？

出现的现象是：我是突发奇想的试图去查一个东西的相关内容，然后打开b站或者小红薯，此时看到下面的零零散散信息，点进去再出来我就忘记了我想要干嘛。

解决办法：**下次别看下面推荐内容，先把自己要搜的搜出来。自己看下面的东西，本质就是怕错过比较优质的内容嘛。舍得，得失，你品，你细品。**

### 3、个人工作状态的反思

**首先**清楚的是，于我而言，那种会掉第二天状态+熬夜也会掉状态（终不负当年了），或者下面写的，定了闹钟，反反复复的关，醒了又睡会，这种也是浪费我时间以及影响状态。

**其次**我清楚的是，大多数时候，我偏向于安静的环境工作，有没有音乐不重要，有时候音乐是加成【找到这些不会干扰我的，并且不会让我寂静的慌的歌曲，成立一个歌单，应对不同的情况】，有时候反而是影响（比如要我细致去啃去思考的时候，有声会干扰思考）。

**再而**，有些东西，能够写出来的就写出来，别放到脑子里运行。这种会消耗内存和消耗个人电量。

**再而**，自己在下午饭吃过之后会一段时间的产能下降和不想动，这里可以通过看点课外书来换脑子。

**再而**，午觉不可睡太久，起来是昏的，

### 工作斗志的调整

目前采用的是深吸一口气的方式来唤醒斗志。

* **以及我要思考，还有没有其他的方式来帮助我恢复斗志，不然按照这种状态，想搞事都搞不了。**
* **以为我要思考，为什么会出现这种没有斗志的情况，见相非相，应该是对当前的困难很无奈，已经不想动任何一点力气去挣扎了。那么就需要我将它们拆解开，拆解开需要注意什么了？时间花费。不可能无限的把时间拿出来。**

有没有试试多夸夸自己了，建立正反馈。我目前对专注时长的”经常庆祝”还是做得不错的 —— 正在尝试（4月8日），尝试完之后不想对毕设摆烂了。加油

### 做事效果和效率的提升迭代之路

* **冷静，一定要冷静，时刻提醒自己冷静。慢就是快，想要快，其实往往反而慢了。耐耐心心读文档，昨晚（4月7号）的画函数图像就是这种的，把说明书看明白，其实更快，而不是抱着侥幸，不带脑子的去试。**
* **我看到的信息太多了太多了。现在需要是整合和吸收为我自己能够用的东西，能够整合多少就多少，不然他们只是会让我浪费心神的杂乱信息。**
* **自己便签上记录东西和想法的时候，把日期带上**

## 二、人生迭代（认识自己）

### 1、认识自己

#### 1.1、建立自己的底层原则+逻辑

1. **这是个”场”的世界，有多少立场就有多少观点、主义，众生是立场的、利益的、好恶的，众生只相信自己愿意相信的东西。出离立场 的观点在立场的圈子里无法立足，因为没有”场”给你立。**

因此:--------> 每个人有每个人的态度，你和赵一曼说’别打鬼子了，要丢掉命的’，你和贪官说’别再贪了，会杀头的’。有用吗？没用。每个人都活在自己的价值观中，我也是一样，就这副德行了，也没准只能是这副德行可以活，由不得自己。

#### 1.2、我的优势劣势，喜好以及害怕

害怕情绪交换。

## 三、外表迭代（副业）

# 阶段性的中长期大复盘

## 一、健康维度

### 1.1、认识和点子

——**认识我自己的生物钟，顺着生物钟来，没必要逆着生物钟来。**

———— 例如明知道起不来，还定闹钟，醒了又关，关了又睡，又醒，这种很影响状态。卡好周期律，该起则起。

### 1.2、实践

### 1.3、反思

### 1.4、目标和落差

#### 1.4.1、宏观大目标

#### 1.4.2、阶段性小目标汇总

## 二、财富维度

### 2.1、认识和点子

——关于金钱和女人：**钱是给女人看的，不是给女人花的。**

——关于尺度对比：**我应该是多次听到，我们可以拿一些走到我们之前的国家群体作为参考，预测一下我们将会大致到何种境地。**比如，我应该在涛哥视频中看到过，我们可以看看国外是怎么样的，找差距找不同。以及最近看到的，当前中国的形式有点子像泡沫化之前的日本。

——关于信息差：多看看新闻直播，定期看看一些政府官网的内容来了解顶层设计。哪个方向是国家重点关注的，那个方向就tm天天播。。。

——关于供求关系：现有订单了再去拉工厂，别拉个工厂之后再去找订单，找死个人。

——关于精神暴力和毒品：这里我其实也想尝试出书。想法有了，好了，它的作用完成了。得依靠其他的裁定应该出什么内容，怎么出。

### 2.2、实践

### 2.3、反思

### 2.4、目标和落差

#### 2.4.1、宏观大目标

#### 2.4.2、阶段性小目标汇总

## 三、幸福维度

### 3.1、认识和点子

### 3.2、实践

### 3.3、反思

### 3.4、目标和落差

#### 3.4.1、宏观大目标

#### 3.4.2、阶段性小目标汇总

## 四、学识维度

### 4.1、认识和点子

**认识**——学的东西，学而后思。

辩证的思、批判的吸收才是走向真理的关键，这个思才是划船划到彼岸，书只是船了，很多人拿着书相当于上了船，就不管当下和真理之间的这条河了，呆在船上各种钻研，以为自己上船就是得到真理了。以及，既然决定学，那么在学的时候，就相信它是正确的，先相信它是正确的，然后再去验证，再去思考正确与否，适合与否，不要学都没有学会就开始各种思，这种只会让自己更慢和浪费精力【有感触，经历过】

**认识**——沉淀吧，整合吧，吸收吧，孩子

不要以为将自己的注意力通过短视频那么一点点时间+收藏就把学识掌握了。五分钟短视频让人感觉自己认识了全世界，太恐怖了，这个对人心和人性的拿捏，太恐怖了。小曲一响，脑子开长，这给了人一种假象和感觉，让你感觉自己拥有了。

————我现在就能够清晰的感觉，我对有些观点，似乎见过听过，但是找不到出处，找不到根据了【假如我当时拿到信息的时候，就立刻整合，现在不会再浪费时间去整合的，引以为鉴】

**点子**——会不会远离互联网会更好?

我突然感觉我想知道的，想看到的太多了，是我自己主动去各个求观点，求思考方式，求视角，求知识。但是这种会让我很累（我的注意力和精力有限）而且没有任何积累，铺天盖地的信息，各家各户的说法，看着真的好累。**我向内收敛凝聚，而不是封闭。我依然探索，但是不是通过互联网来窥探世界**，用最低的平台来窥探的世界，是真的？大概率悬。这个度其实挺难协调的，它是一个途径且是主流途径，但是它的内容，太难评了。更多是对精力的浪费。

那么，我是不是可以聚焦到我认为花费时间不大且对我有一定开拓的地方【我的那些公众号？】

**点子**——会不会面向系统的书籍学习会更好？

什么地方看到的找不到了【以后看到之后及时整合吧】，短视频或者网络上没有连载的东西，它确实是碎的，我自己写文章的时候，我也知道，假如我不更新完，单纯的十几篇或者更多，它就是碎的。书了？只要不是拿来敷衍的书，作为一个作者，其实更多是真心想把自己的东西交出来，完整的交出来【我这种有没有犯经验主义和教条主义的错了？】

**认识**——有时候站在资本的角度去思考，也是不错的

### 4.2、实践

### 4.3、反思

### 4.4、目标和落差

#### 4.4.1、宏观大目标

#### 4.4.2、阶段性小目标汇总

## 五、给我自己的各个方面忠告

慢慢来，一点一点稳住心态去处理，慢慢走，在就就行，会好的【目前的经验告诉我】。

怎么保持高能量的状态了？记住：永远没有正确的选择，而要让选择变得正确。【这种直接避免内核了，迁移过去就是那个，先相信后求证。而不是先怀疑，然后带着不安分之心做事】

# 参考文献

专注与沉淀才是唯一之道\_哔哩哔哩\_bilibili

<https://www.bilibili.com/video/BV1gm4y1b7dS/?spm_id_from=333.999.0.0&vd_source=be8081cb351e616080452087e4f6f6b3>

《紫微斗数》第1集\_哔哩哔哩\_bilibili——倪师讲了一些学习的方法论

<https://www.bilibili.com/video/BV1Zp421m7Ko/?p=2&spm_id_from=333.1007.top_right_bar_window_history.content.click&vd_source=be8081cb351e616080452087e4f6f6b3>