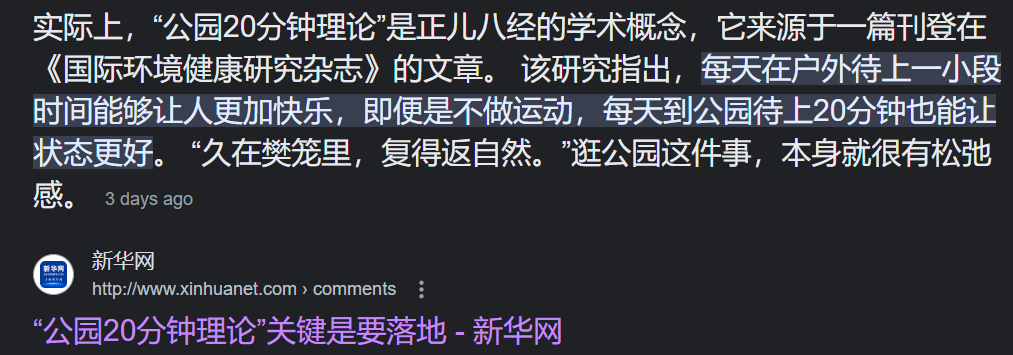
# 利用复利效应处理重复出现的事完成迭代

## 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（终不是当年少年郎了），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。

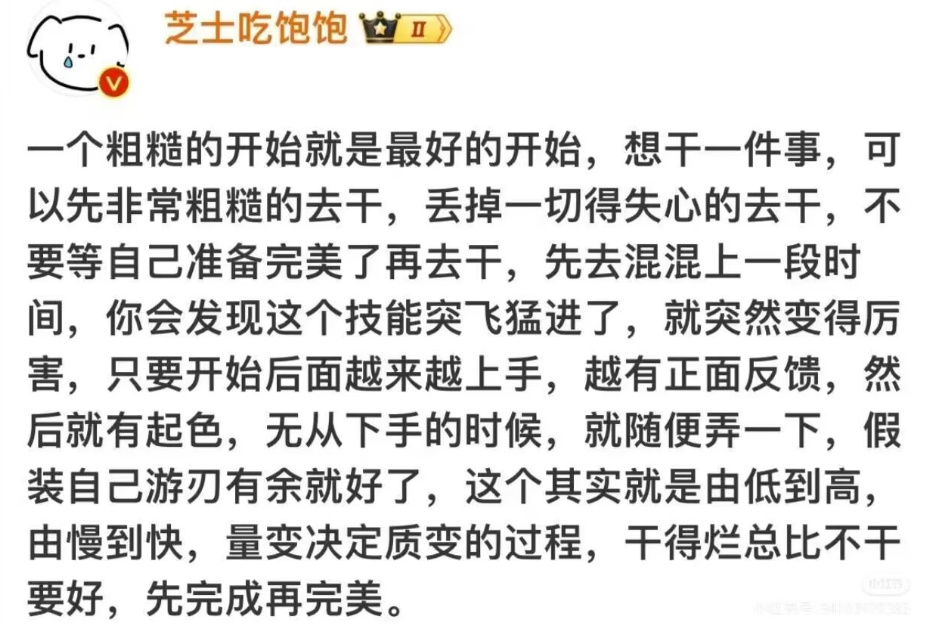
**其次**我清楚的是，大多数时候，我偏向于安静的环境工作，有没有音乐不重要，有时候音乐是加成【找到这些不会干扰我的，并且不会让我寂静的慌的歌曲，成立一个歌单，应对不同的情况】，有时候反而是影响（比如要我细致去啃去思考的时候，有声会干扰思考）。

**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。

**再而**，没有状态的时候不要等，学习状态是一点点的学出来的。正如那句话——“先去做，做出一堆狗屎，再慢慢改”，重点是动起来。



### 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

* **我真的感觉我自己好废物，搞事一个都搞不成，都搞不成功，特别是听到别人是一稿时候就逼着自己去学了。但是我没有，我那会选择了水过去，现在就痛苦。当然，我之前也是只有赶紧学了把项目能够写出来，应该叫自己能力问题，假如自己也是只差论文，那么也可以按住性子去学，但是我差的好多好多。也正是这个多，让我现在实打实的想摆烂了。啊啊啊啊啊啊，啊啊啊啊啊啊啊。差得好多好多啊，但是又能怎么办，啊啊啊啊啊，只有一点一点的再去学，我该走的弯路和该走的路，一个都少不了，它们要铸就成未来的我。老规矩，尽人事，听天命。别摆烂，别摆烂，认真写，加油，加油，加油。能够写成什么样就什么样。大不了参加不了答辩，大不了延毕。但是我需要打好我当下的这颗球，打好这颗球，打好它。**

### 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**
* **不可以在自己总结老信息的同时，接触新的信息。**
* **我在下午饭过会会有半个多小时的无力气想混日子。但是度过之后，就可以迎来我晚上高效率的一个小巅峰。**
* **清晨效率不稳定。有些天效率高，有些天早上不想动。**
* **做事要谢绝半场开香槟，变故太多了，太多了。**

### 6、工作中的闭嘴

藏锋：我会下意识的表露自己曾经做过什么什么，其实本质就是想让别人知道自己之前很厉害，大可不必，乖乖的闭嘴，做事，闭嘴，做事。

隐智：我个人理解是要会明哲保身。

按照师傅讲的了，职场的新人，不要随便接话，因为可以会被老员工那成把柄去和老板叫嚣，到时候死的是新员工。

### 7、对待面试的态度

不要不要不要停止面试。自主学习能力一直得有，一直得走。

自己对自己的要求要高于公司对自己的要求，这是对自己的负责。

于面试找工作了，只要符合其写的一半的要求，就可以去了。

## 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。

#### 1.3、我的以后

我应该是雨瘾者【内心缺乏安全感】，假如条件可以，我以后想去一个下雨天多一点的地方。

## 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。

——bian秘的时候，可以脚后跟、屁股、后脑勺靠墙站个三首歌的样子，以及早餐带一些油脂，不然唇边dou太tm折磨人了。

### 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。

——不要提前买或者提前积累一些自己觉得未来会用到的东西。即是当下会便宜些，确定需要了才去买，不要提前屯，屯着屯着就扔了。

——袁伟伦去吃别人请客的饭带伴手礼这个习惯我得学学。

——我讲课的问题：①说话较快这儿的毛病是一直在啊，tmd；②我适合讲课这条路吗，这些偶尔会讲话声音小或者说话很快的时候；③我感觉有时候会讲着讲着不过脑子，不是在边讲边思考。

——学历不高的同学，尽量多去做绩效显性的工作，也就是做得好做得坏立刻能够看出来。（例如销售）。但是学历高的人，尽量不要去做绩效显性的工作，因为读书读得好不一定工作能力强，得去做门槛高的工作了。

——很多人都很努力的，努力不是核心竞争力喔，选择大于努力是有一定道理的。比如找工作是选择，工作叫做努力，大多数做的是选择上较为随意然后进去努力干了几年，然后发现封顶了。倘若有人告诉你，锁定好的工作，找个三四个月也没事的。那么，想想这么三四个月你还差什么了，差什么就调用资源去补什么。

—— 现在有个问题，销售这个东西，和个人的气质容貌应该有一定关系的，但是我的皮肤很差耶。

—— 注意，9.9这个价格是一个神奇的数字，我内心会觉得自己能够购买它。真jb恐怖

—— 关于自媒体，我现在有个任务是把人设打造出来，我到底是怎么样的人设，同时，注意输出东西，要输出东西。在输出东西的时候，之前已经学过方法了——即将自己的想法综合当前平台上的文章、见解来综合，综合为自己的。现在新加上学苏轼的读书方法，我在输出的时候，就去找相应的内容，专门找，从而把自己的内容打磨精致。

### 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

**——**中国人是嘴里喊着躺平，心里全是酸楚，没有谁愿意真真正正的躺平的。中国人说不要就是要，说要就是不要。

**——** 为了让自己幸福一点，我希望你记住一句话“菩萨畏因，众生畏果”。首先你明白大多数人与人之间的矛盾出现是因为立场不同导致的，不是对错，是因果。低段位的可能直接为了捍卫自己的立场而反驳了，高段位的尝试解释是立场不同导致的。但是了，矛盾或者冲突出现的时候，其实已经作为果呈现出来了，此时我就是其中的因，这时我说什么都是借口，怎么说都是错。因此这事就是最好不要让它出现，出现了就受着。此为不缘起。**那么怎么个不出现了？**现在我们反过来，不让这种是出现最好的方法就是不让因出现，你媳妇说你拈花惹草一定不是没来由的，要不是你的微信里的“好友”太多，要不就是有前科，反正一定有你自己造成的因。要不让果产生，唯一解决方式就是不让因出现，出现就得受。

**——**最后终极问题：按照上一条的思考因解决因，实在解决不了就摆烂受着的活着累吗？

很不幸，世界本是如，众生执迷自己的场中，要不然叶子农也不会枪杀，大家认识到这一点，受该受的吧。做我该做的（包括我对因的解决，我执行自己立场而和其他立场发生的冲突），受我该受的。

### 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

**点子**——学习的时候可以模仿马斯克的向专业人员（我当前可以接触的AI）提问的方式学习

**认识**——关于高考无用论

首先搞清楚学历到底是拿来干嘛的？它最大的作用拿来托底的，不是拿来改变命运的（只是之前吃了教育红利的人改变了命运，资本喊出了高考改变命运的说辞），它能够较低入场难度和抬高个人起点（一、个人学校接触的圈子；二、毕业后的生存环境，比如面大厂）。

其次搞清楚学历标签是符合教育制度和企业的低成本认识应聘者。社会其实为大多数人制定了目标（这进而导致了，我们是没有什么自己选择目标的权利，或多或少是被社会被家庭要求或者裹挟着走的，那么，那句’为自己负责’，到底是为社会负责还是个人了？怕是社会吧，社会要维持宏观利益，那么这个口号是对的）

教育本质应该是为了认识自己（教育是我忘记学校教的东西之后留下的东西，例如，留下了学习的方法、留下了思维方式、多种看问题的角度、知道如何结构化问题和思考如何解构宏大问题，知道用什么工具方法去解决问题、学会批判、学会思考事务的本质和规律等等），现在的教育中掺杂了太多众人放不下的改变命运呀，等等的利益，现在的教育没有让我们成为自己，反而让我们成为别人，成为牛马，甚至成为工具。

社会制定是为了服务这个社会的发展和稳定而产生的，经济基础决定上层建筑。当前中国的GDP呀，各种生产呀，还需要加油，那么就需要国家、企业一起带着大家努力，这种情况下，学历标签是一个快速降低了解成本的方式，企业用这个标签去筛选背后代表的能力（比如，学习能力、自我驱动能力甚至家庭环境）。当然，企业国家不知道这个标签片面且不公平吗？知道。但是它作为一个门槛，但是从经济上是一个方便的和成本低廉的筛选方式。过了这个筛选之后，国家企业会对你开放机会，这就是我们进入社会的启动资源、起点。

以及，社会圈子同样用标签去降低接纳某个人的成本。在不用深入了解的情况下，大家都想认识一个牛津的人，即使她做事能力不行？没准她其他地方行，总得有。

再而高学历的学习方法是真的diao啊，考研这茬事儿、自己看的观点，他们学的效率和质量是真的值得肯定（我当下工作是磨炼不了我的学习能力，即，我自己的学习方法大多数迁移不了到工作成长中，除了自我反思和迭代能力以及面向项目学习）。

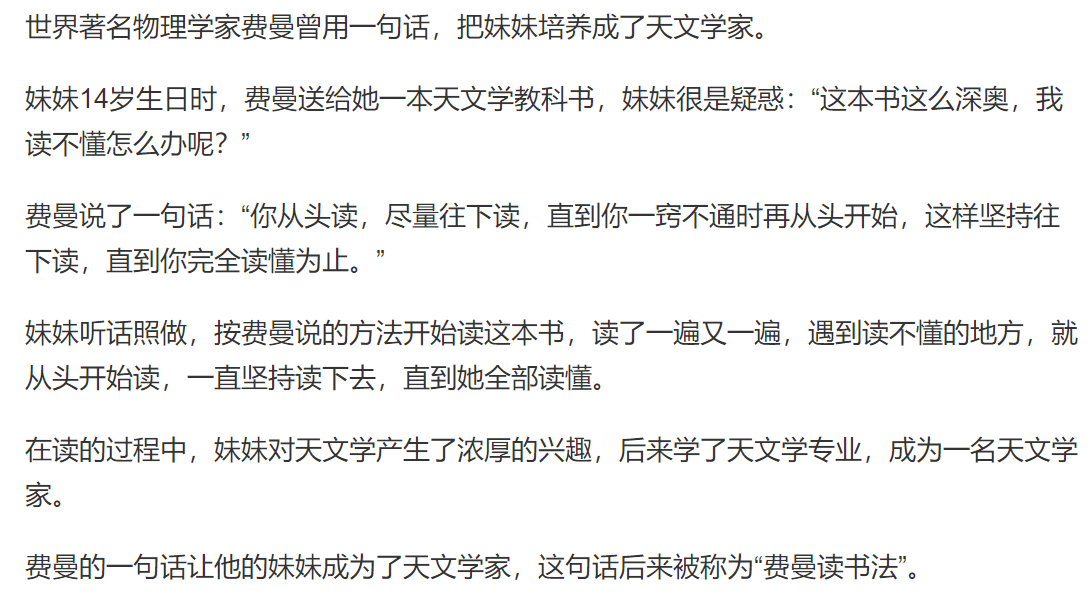
Nmd，我见到好多人（心凉哥、网上的老吴），是的，他们拼搏到了一个不错的岗位了，但是仍然在考虑读水硕，读研究生等操作。为什么？这么扒拉因吧，是因为他们的干劲和不服输和坚贞让他们干到了当前的位置，但是他们到现在的位置之后就会停下吗？不会，故而发现，学历这个问题，又回来了，兜兜转转，tmd，又回来折磨人了。

今天（2024-8-19）看到一张图，直呼牛批



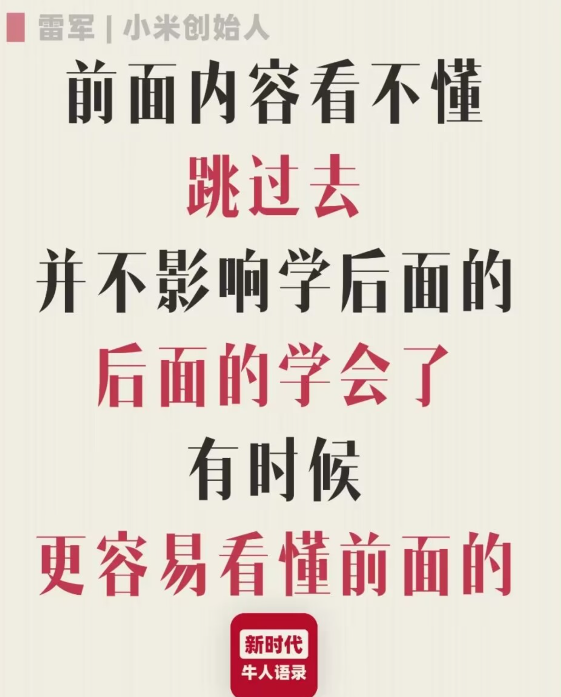
**认识**——关于学习方法的一个汇总

来整理这版内容的出发点是在删除照片的时候，看到费曼先生的学习方法，抛开真伪性不谈（下面链接中有篇文章，倒是举了不少类似的例子）



当然，提到费曼，他那著名的费曼学习法，起码在我大学期间，在我目前自己教书期间，让我感觉是受益的。只是我之前也思考过一个问题，那就是这种输出的时间成本，这个成本真的很高。**这里我不知道如何去协调到自己合适的程度。**

于我本次而言，我主要是看到他的方法和雷总方法是类似的：



以及我今天自己在读《金刚经》嘛，之前每次读，都是前面就慢慢卡住了，然后就读不下去了，今天我直接跳过自己难以理解的部分，把整体都读了一下，不再有那种读不动的挫败感了，喜悦增加了。

**认识**——如何读史书或者说是读大部头？【根源是来自苏轼的方法论——《又答王庠书》】

“但卑意欲少年为学者，每一书皆作数过尽之。书富如入海，百货皆有，人之精力，不能兼收尽取，但得其所欲求者尔。故愿学者每次作一意求之。如欲求古今兴亡治乱、圣贤作用、但作此意求之，勿生余念。又别作一次，求事迹故实典章文物之类，亦如之。他皆仿此。此虽迂钝，而他日学成，**八面受敌**，与涉猎者不可同日而语也。甚非速化之术。可笑可笑。”

只是我认为年轻人做学问，每读一本书都应精读几遍才算读完。世上书多得如大海，各种各样的内容都有，而人的精力是有限的，不可能全部读完它们，只能选取自己所需要的东西罢了。**因此希望求学的人每读一遍书，都要确定一个目标，来指导自己的研究探讨，比如想探求古今国家的兴衰存亡以及圣人贤人所发挥的作用，就单独去探求这一个方面，不要生发其他的念头，以免分散精力。另外再读一遍，探求人物事迹、历史旧事、典制掌故，也采用这个办法**。探求其他方面都可以效仿这种做法。这种读书法看起来虽然迂阔笨拙，但是有一天学业有成了，就可以应付各种情况，与那些泛览群书而不作深入钻研的人是不能相提并论的。这远不是速成的方法。我的这些意见是十分可笑的。

史书记载：“尝有人问苏文公，"公之博治可学乎？"曰："可，吾尝读《汉书》矣，盖数过而始尽之，如治道、人物、官制、兵法、财货之类，**每一过求一事。不待数过，而事已精窍矣。**"”在这里，苏东坡对求学者通过介绍自己是如何读《汉书》的，告诉人家自己是如何读书的。他不仅分出专题读，还亲手抄《汉书》。苏东坡贬职黄州时，一次朱载前来拜访，苏公却久久没有出来，朱等得有点不耐烦想走，这时，苏公才从室内出来连连作揖道歉，告之正在抄写《汉书》。朱听了很是奇怪：“以先生之才，开卷一揽，自可终生不忘，何用手抄呢？”苏东坡回答：“不然，我读《汉书》迄今抄过三遍，最初是每段事抄三个字为题，第二遍是每段抄两字为题，现在只用一字”。朱载翻开苏东坡所抄的《汉书》，挑一字，苏东坡应声背几百字，无一字差失，几次改挑，莫不如此。朱惊讶不已：“先生，真谪仙才也。”

### 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>

费曼读书法：最笨却也最有效的读书方法\_百科TA说

<https://wapbaike.baidu.com/tashuo/browse/content?id=edc68a0a7ebf1d11fb86a166>

苏东坡的“八面受敌”读书法\_汉书

<https://www.sohu.com/a/459679547_562249>