

----- 文案1 | 你可能一直以来都误解了“长期主义”.txt | ----- 我觉得很多人注定失败的原因就是他们脑子里总会把坚持、努力和成功这三者划等号，他们会认为坚持就是长期主义，就能获得最终的成功。我们从小就被各种灌输说要做一个长期主义者，做事要有长性，要坚持，要日复一日。但是为什么一定要长期主义，以及怎么才能算是一个真正的长期主义者，好像从来没有人能跟你说清楚。所以傻白今天呢，想借着这期视频带你了解一下长期主义的真谛。首先，为什么一定要做一个长期主义者？那这里说一个我小时候的例子，大概在我中学的时候，有节课老师在讲概率，然后说到了抛硬币，老师说硬币扔出去正反面的概率各为50%，然后班里就有个大聪明，他还真的溜溜十了一节课，然后临下课的时候，他突然站起来反驳老师，老师你错了，我刚才扔了100多次了，大多数时候都是反面，然后老师语重心长的对他说出去。但是后来我们知道了，如果扔的次数足够多，几千次，几万次，那正反面的总概率最终一定会非常趋近于50%。那我们举个相反的例子，有些大朋友小朋友都不该出入的博彩场所，庄家跟玩家的面。点几乎持平，只不过就是庄家比你稍微多出个0.10.2，那如此微小的差距，他就不怕亏钱吗？而事实就是这帮人他不仅不会亏钱，反而会赚的盆板波盈。这就是长期主义的意义所在，不仅是时间拉长，那多出来的0.1能给我们带来逆天的好处，更关键的就是只有时间足够长，我们才能在不确定中我是我为什么要做一个者的原因只有长期能不依靠。然如为什么那些赚钱的人往往后财富归零，为什么那些玩短线操作的散户最终都跑不赢大盘？因为道理很简单，几次偶然的成功往往会让人迷失自我，丧失理智的判断，最后通过一次重大的失误，把之前赢到的所有东西通通还回去。一提到长期主义，估计所有人脑子里第一反应都是坚持，坚持一种学习方法，坚持一个工作方式，坚持自己的生活态度。但是在我看来，这些都不是的，对，不是他们是非常为终的这么一他们什么行业？什么事值得自己长期付出？说白了，他们看得准方向，不仅在低头赶路，也在抬头看天。一个长期主义者不是用努力去创造未来，而是首先看造未来，然像子一样的去努力。另外呢，长期主者都懂得，一提到长期主义，很多人的困惑就是到底多长才是长？是三年五年，还是30年50年，在我看来都不是真正的长期，是符合事物发展规律的周期。任何一个长期的事物都一定会有始有终，公司会从小做大，最后关门倒闭，人会长大成人，经历黄金的二三十年，最后慢慢老去。你可能也听说过康波周期，世界经济总是呈现周期性的繁荣和衰落，在经济衰退的时候休养生息，不当韭菜，在经济回暖的时候累的期的一的的时。还有一坚持每天早上雷打不动四点多起床的自律狂人。但是你有没有想过，对于这些人来说，他们可能并没有在长期坚持什么？就拿巴菲特的这个资产图来举例，福利确实很伟大，但是如果你仔细观察，应该也能发现另外一件事儿，那就是老爷子几乎就没有亏过。没错，老爷子不管每年挣多挣少，几乎就没有失误过，所以才能成就最后的福利神话。倘若刚开始的几年原地踏步，或者赶上个什么黑天鹅事件，财产归零，那可能富豪榜上就不会出现巴菲特这个人了。所以说到底，富力的关键不是富，而是力，哪怕是一点点甜头，持续的堆积也能推着你往前走。所以这就给我们普通人提了个醒，要么你去找那个你特别感的域，哪是几次击也不会你的么？你反馈的有个者希望今天内容对你有帮助，请赞停关注我们，下期再见。----- 文案2 | 到底为什么要“生孩子”？ 生孩子的意义究竟又是什么？这期视频可能会给你答案.txt | ----- 这个世界上应该没有什么事儿能比生孩子更有效的降低生活质量了，如果有，那一定就是生二胎。不仅是孩子的各种生活开销、教育开销，有了孩子之后，你几乎很难再睡一个整觉，你的时间会被全部填满，甚至像看个电影都成了奢侈。更别提有的人还会为了孩子牺牲事业，生活拮据、婚姻危机，未来焦虑，产后抑郁，操不完的心，干不完的活，日渐走形的身材，不断苍老的容颜，这些都是有了孩子之后的生活常态。那既然生孩子这么痛苦，我们为什么还要生呢？生孩子的意义又在哪呢？今天傻白这期视频想说点不一样的，跟你聊点生育哲学。在我看来，生孩子这件事最大的意义就在于摆脱无聊，你没听错，就是这么离谱的理由，甚至连这个理由都很无聊，绝大多数人到了一定年龄之后，其实他的人生就不会再有什么变化了。有人这里可能会说，诶，没有孩子，我还可以去环游世界，尝尽天下美食，结交新朋友，自由自在的打游戏，刷剧是新的体，但是你要所有的，这你经历过的还是没经历过的，本上是一个上的体验，你可想是不是这么事？当你去过很多地方之后，你会发。现。其实世间美景几乎无外乎都是大同小异，你吃过很多美食之后，你会发现这食物的做法无外乎也就是那么几类。人也一样，你可以不断的去更换交往对象，但是到最后你会发现每次都要重新开始做一样的自我介绍，一样的恋爱阶段，一样的甜蜜和争吵。人不活一辈子，而是活在几个瞬间，小时候考出的好成绩，父母奖励的玩具，运动会上的披荆斩棘，金榜题名时洞房花烛夜，这些微小的瞬间构成了我们生命的全部，而岁数越大，这些激动人心的瞬间会不可避免的越来越少。你以前可能听说过一句话，很多人30就死了，只不过80才埋。30岁之前，我们几乎就已经体验过了人生绝大多数的东西，这也就导致了剩下的几十年真的会非常无聊，会不断的在一个维度的刺激下重复体验。时候人的生命很短，三四十岁就已经是人生尽头，而对于现在的我们，可能人生刚刚过去了1/3，接下来的日子，你有什么轰轰烈烈的恋爱要谈吗？有什么惊世骇俗的思想要传播吗？还是有什么伟大的事业要去奔赴？对于绝大多数人来说都没有，有的只是多出来的。十年，面对日渐下滑的身体状态，逐渐迟钝的感官系统要独自面对人生的无聊和空虚，而小孩就是此时这个人生阶段的一剂强心针。这种刺激是什么旅游、恋爱甚至创业都无法比的，你的时间会被强行的挤占，你肩上突然扛起了额外的责任，甚至连吃饭、睡觉、看剧这种在你30岁以前稀松平常的无聊事儿，在此时都因为稀缺而变得格外香甜。张爱玲说，只有年轻人是自由的，年纪大了便会一寸一寸的陷入习惯的泥沼里。而一个小孩的诞生也许能把你拉出泥沼，或者最不济的他也会和你一起在泥沼里玩泥巴。当然，我们不可否定，生孩子这件事儿或多或少的还是有点私欲的成分在的，不管你的理由是胡闹到什么延是老有在，我这是觉一自没有义，世界大的多一点，就一定有人分的少一点，你想考更好的分数，挣更

多的钱，过更好的生活，吃更好的食物，说句不好听的，这些都是私欲，但是为什么追求这些东西没有人觉得有错一。但到了生孩子这件事儿上，就一定得大爱，要纯粹，要无私呢？生孩子这件事儿，最朴素的理由就是为了自己，为了将来有朝一日，你进养老院的时候，子女在哪儿能有个人？就像幼儿园一样，老师要看家长的脸色，而不是小朋友的脸色，养老院的员工也要看子女的脸色，而不是老人的脸色。哪怕是最不孝的子女，也不排除因为员工怠慢他们爸妈而向养老院索取赔偿的可能性。所以很简单，一个孩子是你未来生活的保险，这份保险你买与不买，纯凭自愿，花钱买保障，不花钱就自担风险，就是这么简单。再说的高大上一点，生孩子的意义在某种程度上也可以是为了成年之后的自己可以重新过一次童年，通过小孩儿，你可以更好的理解自己，甚至是疗愈自己，收获了快乐，也收获了成长，这本质上就是一个相互成就的过程。彩排之前有过一段去孤儿院当志愿者的经历，当时我印象特别深，一进屋甚至还没来得及做自我介绍，这几个小孩扑过来，有的抱着我的腿求抱抱，有的向我展示了她画了一天的稀奇古怪的画，还有个小姑娘兴高采烈的向我介绍她的玩具熊，我插不上一句话。那一瞬间，我突然有了一种感动是我有生以来从未有过的感觉。相比于什么传宗接代，养儿防老、爱情结晶这些弱爆的理由，我觉得生孩子它其实是一种很纯粹的幸福。成年之后呢？我们在经历了一次次失望、心酸、崩溃之后，会变得坚强，会变得百毒不侵，甚至是麻木不仁，我们也逐渐忘记了生活中那些最细小的美好。而小孩这时候会强行把你拉进他们的世界，告诉你曾经的你也像他们一样，可以为吃到一个圆筒冰激凌而高兴一整天，可以兴致勃勃的看几个小时的蚂蚁搬家，他们在唤起你感知幸福的能力，从此以后，你的人生多了一个世界，一个童心未泯的世界。当然，请你千万别误会，傻白这里绝对不是在做什么三台广告，也不是劝你做什么事，只是给那些犹豫不决的人一点思路。生孩子这件事儿纯粹就是一个个人选择，没有人有资格对你的决定说三道四。事实上，我认为那些非常坚定的丁克要比那些稀里糊涂的生孩子的人要强很多，起码他们有自己的思考。我相信绝大多数人生孩子根本就没有经过什么深思熟虑，他们没有思考过为什么生，怎么养孩子，将来怎么办这些事儿，甚至自己的人生都是一团糟。只是一拍脑门子，在合适的年龄就随了大流，这是一个悲伤的现实，但也就是因为这个现实拯救了人类，会思考的人永远都是少数，而一旦真的当绝大多数人都在思考生育意义的时候，可能人类就要灭绝了。如果你非要问我什么人适合生孩子，那我可能会告诉你，如果你是一个已经证明了人生是幸福的人，在你无比幸福的人生之余，还有一点余热可以分享给别人，那生孩子将会是你最棒的选择。求赞关注我们，下期再见。嗯。-----

----- 文案3 | 如何通过思维导图高效读书.txt | ----- 好多人都跟我抱怨说自己看完书就忘了，要不就是读书效率低下，经常走神。而很多大神呢，号称只用短短的几个小时就能读完一本书，读完了呢还能迅速讲出来，那他们究竟用的是什么方法？傻白今天给你们介绍一个全网都在吹捧的思维导图，利用笔记高效读书法。前期准备推荐大家用ipad手写笔记，一是手写笔记，记忆牢而且灵活，二是电子笔记呢，便于随时调整内容，整理归档。我最常用的呢是一个免费的APP叫千本笔记，各种功能基本都可以满足我日常的基本需求，做读书笔记，课堂笔记呢，都非常方便，能够高效的整理知识。思维导图的结构有很多，有多叉数，有发散结构，还有网状结构，选择呢，主要看内容结构，还有个人喜好，如果是方法类的，比如像即兴演讲，推荐发散结构，如果是观点多而散的那种呢，比如像亲密关系，我推荐网状结构，用ipad你也不用担心构图，因为在千本笔记里呢，直接用套索功能就可以随意调整笔记内容的大小，还有位置，拿关键对话为例，我们调出醒目点的颜色，用粗。把着笔写下标题，下面留大概一两句话的空间，那什么作用我们后面讲，我们先看一遍目录，然后把所有的标题罗列在这个主题的周围，连上线，通过看目录，然后想自己的问题，写在之后的几页笔记里。至于为什么要这么做，你可以去参考我之前关于怎么读书的视频。下面重点来了，大多数人都没有告诉你的一点就是看书的时候，有些内容一定是我们已经知道了，但是有些观点和论据呢，是之前我们完全没有接触过的，我们不仅要记下那些闪闪发光的观点和那些炸裂的思维，还要记下那些观点的位置。千本笔记里面呢，有个非常方便的功能叫做摘取，把PDF导入千本笔记之后呢，发现反复值得阅读的内容，就可以用摘取，用颜色标签分类整理，日后复习浏览呢，只要点击标签就可以立刻跳转到相应的页面，方便快捷。另外呢，我经常听别人说思维导图做完了，书就可以扔了，以后看图就行了，那要是真是这样，我们以后都不用读书了，直接看老师的课堂笔记和思维导图就完事了呗，但是谁都知道这是不行的。最后呢，我们的思维导图大概就长这个样子。然后呢，我们可以在我们之前留白的地方，两三句话概括一下书的内容或者自己的收获。思维导图的作用不仅是高效阅读，更重要的是可以帮你专注记忆。在做图搜索信息的时候，往往注意力会特别集中。思维导图是一个特别好的开始知识框架，还能帮你二刷三刷，让一本书从厚变薄再变厚。希望今天的内容有帮助到你，有兴趣的点赞点关注我们，下期再见。-----

----- 文案4 | 打造顶级记忆力,想让自己“记得住”,“记得快”,看这一期视频就够了.txt | ----- 别人看书那是过目不忘，我是过目就忘，别人要跟我说点啥事儿，那就像是耳元峰不会在大脑停留片刻。记忆力差这件事儿怎么破？渐渐傻白想帮帮你。原因考视脑科学这本书里的内容，记不住东西很正常，以往其实才是人类的本能，我们人类生来就不擅长记住东西，为什么会这样呢？从记忆原理来说，人的记忆分为短期记忆和长期记忆。短期记忆它就像是电脑内存一样，记得快、容量小，容易忘，没忘干净的短期记忆后来会被转化为长期记忆。长期记忆就像是电脑的硬盘，里面存着我们至今为止学过的所有知识。你想要记住更多的东西，本质上就是要更多的知识从短期记忆转化为长期记忆里。但是不幸的是，这件事儿大脑很不乐意去做，为什么呢？因为大脑他认为自己的存储空间有限，必须省着点用，所以他在那个短期到长期转化的时候，会主动的筛掉他认为不重要的信息，这个拍板拿主意的司令官就是大脑里的海马体，那什么信息才会被海马体判定为重要信息呢？英语单词、数学公式还是古诗文都不是海马体，判定标准只有一个，那就。是，这个东西对于生存而言是否必要就这么简单。所以相比你学的那些无聊的

书本知识，摸电门会被电，捅马蜂窝会被蛰，惹怒了旁边大哥会骨折，这些生死攸关的信息显然更重要。所以说白了，在漫长的人类进化史之中，我们学习的本质其实就是记住那一次次生死存亡后的经验，这样就能避免下次危险，让我们更好的生存。那到了现代，我们没有那么多的危险，海量的知识还需要我们记得住。怎么去劝说大脑，让他把我们想记的东西判定为重要信息，这里有几个好方法，首先就是反复记忆，同样的知识点，反反复复的看，确实能给海马体带来一种错觉，那就是这东西好像挺重要的，我要开门放行，但是一遍一遍的刷，确实也挺浪费时间的。能不能让我们提升单次刺激的强度，从而减少训练的总次数，让效率变得高一点呢？你别说还真有，我们有用。第二个方法叫做塞特波记忆，当然处于好奇、紧张、兴奋状态的时候，塞特波它就会产生，一旦特波出现的时候，刺激海马体就能大大提升你的记忆效率，甚至使用原文1/10的训练次数就可。可以把短期记忆转化为长期记忆，就比如说在生活中你发现那些让我们感兴趣的東西，比如像你喜欢的电视剧，你喜欢打的游戏，你喜欢的球星，这些东西你往往记得特别快，但是一到其他的知识领域，你就立刻呈现出水泥脑的状态。那有的人平时学啥都记不住，考试前在紧张状态下突击复习，反而记忆效率特别高，那所以如果你平时能够人为的制造出一些好奇、紧张、兴奋的状态，那你的记忆效率就会大幅提升。当然有的知识我们就是怎么都兴奋不起来，怎么办呢？那这里其实还有个思路，就是让自己处于移动状态，科学证明，移动状态下大脑更容易产生塞波，那当然这里说的移动不一定是走路坐车，其实也算是一种移动，这个时候被东西更容易记得住下一个方法，情绪记忆。你会发现很多时候让我们印象深刻的东西，往往都掺杂着某些强烈的情绪。你可能因为感动记住了电影的桥段，因为惊恐记住了车祸的瞬间，因为难过记住了分手的场景。那如果你能够在平时的记忆过程中加入情绪，就比如说在背英语单词的过程中引入小笑话或者谐音梗。在记历史事件的时候是感同身受，在某些急需要记录的信息之中引入焦虑的情绪，那这些东西就可以帮助你提升记忆效率。最后一个方法，关联记忆。我们过去说过，知识在大脑里不是一座座孤岛，而是一张张网通往某个知识点的，它的通路越多，跟他的关联的东西越多，你就记得越牢。现在市面上那些主流的记忆方法，比如什么联想记忆、主动回忆、记忆供电，本质上其实都是想要创造更多的关联，包括大名鼎鼎的费曼学习方法，其实也是通过主动输出的过程，让知识跟实际应用，跟你讲述的这个过程创造了联系。以上这些所有的方法，其实都是在帮助我们记得更多，但说实话，从我这么多年的经验来看，有时候记忆效率低下，往往是因为我们需要记的东西太多了。举个我自己的例子，我昨天在书房里看书，这半小时之内，我的手机响了两次，一次提醒我晚上九要点开会，另一次提醒我律师的咨询费还没有付，然后突然想到天天买的洋葱放到小架子最底层，容易被狗吃掉，那院子里的水龙头的漏水还需要赶紧修，那这些事儿我感觉好像都挺重要，要不然不会。引起大脑的注意，相比起来，书里讲的啥好像真的就不那么重要了。所以我想表达的观点就是，有时候想要记住更多的东西，最简单的方法就是把自己关在一个空荡荡的房间里，让所有的不重要的东西都离你远点。从经化论的角度来说，智慧人类最早出现到今天已经有几百万年的历史了，人的大脑在过去这么长的时间内已经习惯了那些少而精的生存信息，而最近的100年信息大爆炸，我们一下需要记住这么多的东西，很多在我们看来还都是无关痛痒的知识，那当然大脑就会不适应。所以在这种情况下，你要做的就是尽量减轻他的负担，干扰少了，你的大脑才能集中精力去记住真正重要的东西。今天咱们就说这么多，请大家关注我们，下期再见。-----

- 文案5 | 推荐一本从社会学角度解读爱情和婚姻的好书.txt | ----- 提问，为什么如今选择单身，选择不婚的人越来越多了？回答，因为卧榻之旁，岂容他人酣睡。咱们说正经的啊，沈于肥老师的什么的中会不同的，婚姻对应的就是爱情旧脚本，而爱情婚姻对应的就是爱情新脚本。我们父母这代人往前基本都是缘分，生活中大部分的事都是确定的，做什么工作，在什么地方，什么时候结婚，啥时候有孩子，个体没有太多的选择权，两性关系的出发点都是传宗接代，光宗耀祖，所有的选择都是建立在怎么让共同体变得更好，怎么能让家庭利益最大化。当然那时候的缘分可不是什么我在爱琴海的咖啡厅遇到了同桌那样的缘分，而是父母之命，媒妁之言，门当户对，八字相合，这俩人就是有缘分，所以那个时候的亲密关系并非人的自主选择，更有点像是命运等外部因素的安排。另外，在这种旧脚本模式里，结婚后的男女双方需要共同遵守社会对于各自角色的期待，个性不重要，完成家庭分配给的。每个角色的任务才最重要，男主外，女主内，男性负责挣钱养家，女性负责相夫教子，同时还得上有点牺牲精神。这种脚本下，每个人的分工明确，所以夫妻双方没有那么在乎个人的独特性，还有吸引力，婚姻里的容忍度变得特别高。也许经常能看到什么中年发福、蓬头垢面、常年酗酒、不修边幅的老夫老妻，甚至其中一方常年不回家，都不太影响婚姻的延续。我们很少听到上一辈人说我爱你，不光是因为那么含蓄，更主要的就是因为这种稳定的爱情脚本下，即便没有我爱你，也不会影响感情。那个时代的人最喜欢说的就是过日子，夫妻发生争吵之后，往往不是质疑对方还爱不爱了，而是质疑日子还能不能过，所以缘分、婚姻就有点像是姻。但是如今这一代人的独立意识变强，亲密关系的出发点不再是家庭利益，而变成了个人利益最大化。爱情不再是宿命，而是每个人都有选择，是否结婚，和谁结婚。权利。爱情和婚姻的目的也变成了让个人变得幸福，只有结婚能让我变得更好，我才会结婚。也就是说双方的自我感受决定了爱情和婚姻的存亡，那这种爱情脚本相当于旧脚本，就没有那么稳定了。每个人都不想吃亏，每个人都想活得更好。爱情的维系要靠加法才能进行，有一天的爱就过一天的生活，加不下去了就结束，亲密关系即将破裂的时候，俩人也不再管什么日子能不能过，而是更关注还有没有爱了。本来这两个爱情脚本各自安好，谁也没碍着谁，但是现在的问题就是由于我们国家这几十年的经济发展速度太快了，但是文化发展有点滞后，这导致了这脚本没有完成很好的过度，并且我们对这两个脚本的差异和冲突没有足够的认知，两个脚本共同存在于现代社会里，矛盾也就出现了。就比如说长辈的催婚，就是因为他们手握旧脚本，但是对新脚本缺乏理解造成的。另外呢，就是如今很多的男生女生会出现双标式的择偶标准，既要又要，有的男生希望女生可以温柔体贴，为

了家庭可以牺牲自己，但是他们又无法做到传统男性独自挣钱养家的标准，有些女生标榜人格独立。希望能够获得和男性一样的发展机会，少承担一些家庭责任，但是又过分苛求男生的物质条件，要求房车齐权，彩礼到账，这些都是典型的只要权利不要责任式的双标。俩人都希望把新旧两个脚本里对自己有利的方面融进自己的爱情脚本里，而把那些不利的方面排除出去，所以如今的婚姻才会变得这么难。自己的想法让自己的标准也变得实际一点，你才能过上自己想要的生活。求赞请关注我们，下期再见，很高兴能参与抖音知识发起的好书大赛活动，在抖音搜索抖音好书榜，让爱阅读的你发现好书，爱上好书。-----文案6 | 昨日之深渊，今日之浅谈，心不死则道不生.txt | -----

你可能不知道，你跟强者之间可能就差了那么一点点黑色生命力。我估计很多人都会理所当然的认为，一个特别成功的人，他的人生一定就是一帆风顺的，有我的家境，良好的教育、创业融资，从小做到大，最后举世闻名。但是我敢说，这样的人几乎是不存在的。绝大多数厉害的人，他们往往都有一段或者好几段至暗时刻，他们的人生往往是一条震荡向上的曲线。事实上，我们每个人的人生可能都有过类似的阶段，你的学生时代，你的工作生涯，甚至是你学习一个技能的过程，不管你的开局怎么样，总会经历那么一段低谷，我管他叫绝望之谷，因为太过于失望，很多人跌进去之后就再也没能走出来。那些自暴自弃、原地躺平，用不良嗜好去麻痹自己的人，大多都舍到了这个阶段，而少数从中走出来的人不仅没有被打垮，反而因此获得了更强大的黑色生命力。什么是黑色生命力？这个词最近比较火，他指的就是人在对抗命运跟挫折博弈的过程中产生的一种越挫越勇的心理能量。在认知层面，他们获得了宝贵的人生经验，拥有了对于复杂事件的处理能力，还有对多变局面的掌控力。在情绪方面呢，经历了重大挫折的人，他们会更加从容的应对世事无常，人生百态，他们会拥有更强的包容性。在我看来，那些所有拥有黑色生命力的人都会拥有这三大特质，首先呢，他得有点运气，那我们不能否认一个人的抗压能力确实跟基因有点关系，抛开先天因素不谈，就是说你看到了所有那些影视作品里的一段段传奇的英雄之旅，你也不难发现，这些主人公几乎都无一例外的有一种人物设定，就是从弱小到强大的过程中，往往都会通过一段段恰到好处的失败和打击才最终成长成的大英雄的。倘若其中一段挫折对于他的打击超出了他的承受范畴，就像我们现在有些人，他因为过大的打击得了抑郁症，往小了说会放缓他成长的速度，严重的可能就真的走不出来了，但是转念一想，究竟多大的打击才算是承受范围之内绝大多数的挫折好像也不至于让我们缺胳膊少腿，所以可能说的鸡汤一点，但凡你相信自己有无限可能，坚信所有的困难都能被自己趟过去，那也许所有打击对于你来说也都是成长的燃料了。另外呢，就是有一个接纳一切的心态。接纳并不是让。但没有，不是向苦难妥协，而是知道了自己已经拼尽了全力。与其继续沉浸在失落的情绪里，不如去想想自己还能做些什么。有句话我特别喜欢，叫做不要为打翻的牛奶哭泣。已经发生的事儿对于你来说，除了能吸取点有限的经验之外，其实没有任何价值。沉默成本不是成本，站在未来看现在，你会发现之前发生的一切都是那么微不足道。最后就是一个很好的认知重评能力。我们过去讲过ABC理论，同样是面对一个挫折，不管是失恋、被骗、裁员还是破产，因为信念体系不同，每个人他最终的反应也会不一样，不管你觉得此时此刻你有多惨，你网上搜一搜，总能找出那个比你惨十倍的人，别人能够重新振作，而你不能，本质上就是因为你们对于事物的解读不一样。在消极的处境中找到积极，在绝境中找到希望，这是每一个强者必备的能力。以前年少的时候真的不懂，觉得碰到了糟心事就是倒霉，抱怨这个埋怨那个，内心久久不能平静，毕竟绝大多数的厄运都是一次性的，好像对于今后的人生也不会有什么帮助。但是后来我发现，凡事发生皆有利于我，早点失恋，总好过被拖个十年八年。等到结生子才发现是错的人要好得多。高考失利起码让你知道学术这条路是走不通的，今后可以尝试别的人生方向。失业确实很难受，但是起码他可以告诉你，之前的那家公司不是你值得为之付出的地方。及早的在人生中经历磨难，总好过等到自己已经无力反击的时候再遭受生活的重创要好得多。当然，傻白说了这么多不是美化痛苦，事实上如果可以的话，倒是希望所有看这条视频的人都可以不用经受任何挫折，就可以一路笔直的走向成功。但是我们都知道那不是事实，我们不歌颂苦难，我们只感恩苦难中那个百折不挠的自己。一路走来，身上遍体鳞伤，但是眼中依然有光，看透人世沧桑，却依然热爱生活，这可能是每一个强者最突出的设质了，傻白希望所有那些正在经受痛苦的朋友，可以把它当成是一次获得黑色生命力的宝贵机会，永远不要放弃。今天咱们就说这么多，全到节目中，我们下期再见。-----

-----文案7 | 有社恐的小伙伴 快看这里.txt | -----给你们讲一冷笑话，一条患有射恐的鲫鱼，被抓的瞬间内心开始翻江倒海，如果鱼人并不吃我只是抓，我拿去市场卖怎么办呀？和那些陌生的鱼摆在一起不知道聊什么好啊。有一次呢，过生日请哥们儿去海底捞，哥们出于好心，当然也可能没有来搞我，偷偷的背着我把生日那事儿告诉了餐厅的领班，你也知道海底捞过生日那阵仗，那是七八个人团团围住你，当着一餐厅的人高唱生日歌，顿时全部的目光全部集中在我身上，那个感觉真的是窒息，脚趾头在桌子底下，恨不得能抠出一个三室两厅。与人交谈的时候心跳加速，不知所措，面对人多的场合感到不安，想要逃离，来到新的环境，不好意思跟别人说话，觉得自己很孤单，担心自己做出令人尴尬的举动，为此感到十分的焦虑，总是担心别人会不喜欢我，以至于无法轻松的展现自己。如果你有上述特招，那么恭喜你成为了我们社恐大军中的一员，社恐人群对于社交的恐惧可以让他们忘掉一切，甚至可以忽略生死，就像那条鲫鱼一样，所以今天呢？傻白作为一名老社恐，想从自己的经验出发，结合一。理论知识来聊聊怎么缓解甚至克服社恐带来的不良影响。首先呢，社恐人群一般都有这四大表现，喜欢过度的解读客观事实，总是很悲观，总拿自己的弱势跟别人的优势去比较，习惯随时随地的讨好别人。在社交恐惧症这本书里，ala henrison就指出社恐呢来自两大心理误区，一个是你会觉得最糟的结果一定会发生，另一个事，如果最糟糕的结果发生，我就完了。比如你去参加一个过来一个陌生人跟你搭讪，那如果恐者呢，会怎么想？完了我不会聊天啊，肯定聊到最后很尴尬，然后他就会讨厌我。最后呢，他会告诉party上所有的人，

我是个怪胎，然后我就没法混了。呃，朋友，你仔细想想，你就会发现，这些尴不尴尬讨不讨厌的都不一定会发生，就算真的发生了，为啥你要在乎呢？被讨厌的勇气这本书里怎么说来着？翻回去看看呗。那另外呢，就算这些糟糕的事真的发生了，肯定也不是世界末日，聊个天总不能书房输地掉血掉肉吧？咱们知道了心理误区呢？那接下来就是几个超级好用的缓解方法，傻白建议你一定要试一试。第一个认知行为疗法。重新构建自己的认知结构，重新评价自己社恐，它不是病，社恐也不是另类。事实上，我们很多人都是表面上正常，但实际社恐的人伤害你的并不是这些事件本身，而是我们赋予这些事件的意义。为什么你认为别人不喜欢你是一件糟糕的事情？当你进行理性思考的时候，就会发现很多结论都是出于假设和想象，你最终得出的结论其实是毫无根据和逻辑的谬论，那我们也就不会将这些谬论奉为真理，指挥自己的生活了。第二个，养成重点思维习惯，平时就要习惯将我不行，我做不到变成我可以，我怎么才能做到？事实上，社恐完全不应该成为你的限制。很多成功的人包括Facebook的创始人扎克伯格、微信支付张小龙、喜剧天王周星驰等等，都是深度社恐。据我观察，往往真正的高手毕竟孤独到极致，因为90%的社交其实都是在浪费时间，与其做无用的社交，不如集中精力干点有用的事儿。正如叔本华所说的，人要么孤独，要么平庸。第三个，扩充自己的认知边界。有的时候，社恐的人回避社交并不完全是因为紧张，而是由于知识领域狭窄的原因。你在一个局上，大家都在聊最近的阿宾阿凡的大瓜，您这儿不仅不知道发生了什么，还不知道谁是阿宾阿凡，甚至不知道什么是大瓜，你们当然聊不到一起，别人沫聊的起劲的时候，您这为了显自己的在感，插了一句好，你说你不尴尬。第四个也是我认为对我帮助最多的就是转移注意力，当你参加一个，只要你一跟人说话，你就担心是不是发型乱了呀？别人会不会觉得我丑啊，会不会讨厌我，我这么说话会不会尴尬？你看你所有的注意力都在我，这样你只会越来越难受，越来越不自然。而你一旦把注意力转移到别人身上，看看别人在干嘛，别人说了啥，他们好不好看，这样你所有的焦虑都瞬间消失了，回到之前呢？傻白海底捞社死之件，我不仅成功转移了自己的注意力，还转移了所有人的注意力。当生日哥想起的那一瞬间，我深情的看着我的哥们儿，对着他说了一句生日快乐，顿时各路妖魔鬼怪转移了方向，看着我的朋友被团团围住的盛况，我长舒了一口气，心里蹦出一个字。当然，以上的建议呢，可能不适用于某些极端的受控人士，因为对于极端社恐来说，当你参加一个party，一个陌生人走过，我从来不参加party。对于不管是严重社恐还是普通社恐来说，莎白想借用走出内向这本书里，杰西卡潘在最后写了一句话送给你，我害怕如果自己一成不变，待在深渊，就永远无法进入更广阔的世界。但实际上，我根本就不觉得自己一定要拥有更广阔的世界。正如荣格所说的，对于普通人来说，一生最重要的功课就是学会接受自己。希望今天的内容对你有所帮助，求赞，求关注，求转发，我们下期再见。-----

----- 文案8 | 纹身到底有没有错？今日份思考之“纹身文化”.txt | ----- 纹身到底有没有错？是不是就该因为一个人就纹身去否定他？昨天无意间看了一个新闻，还挺有意思的，想分享点自己的想法给大家。那这个视频里这个大姐呢，应该是一个厂长，她教育对面的求职者，大概意思就是说他们这里不招收有纹身的人，她认为一旦这个人纹了身，就是不积极、不阳光、不上进的人了。那这个视频一出来，网上大致分成两波人，一波人支持这个厂长，确实有些人对于大花臂打花呗有点反感，确实觉得这些东西会让人联想到社会大哥，然后举的例子一般都是没有人想看见自己的银行柜员、主治医生、辩护律师，这些人是充满纹身的人，这样他们会不放心。还有一拨人呢，觉得这个大妈不可理喻，纹身是每个人的自由和爱好，凭什么对人家指指点点，这是赤裸裸的歧视？那这里我想说说我自己的观点，我认为这两波人可能都没有什么大错，每个人的观点都是由他的立场和经历决定的，本来就没有绝对的对与错，卖雨伞呢，希望天天都下雨，而开冷的可能希望每天都热的起飞，你说这两人又都有什么问题呢？我自认为自己还是一个对所有人都能一视同仁，对各个国家、地区、种族都平等对待的人。但是当我走在。黑哥哥集中的地区，还是会下意识的捂紧钱包快走两步，难道说黑哥哥一个好人没有吗？显然不对，所以还是那句话，每个人的观点都是由他的立场和经历决定的。纹身呢？当然不一定就是坏人。事实上在国外你看不能看到满大街的人都有纹身那有人认为纹身这东西在我们国家古代只有犯人才会有，那我猜你参考的可能是周代的墨刑，或者是战国之后的情形。但是你可能忘了，北宋名将呼延赞就在自己身上到处闻了赤心杀贼四个字，南宋名将岳飞也在后背刺上了精忠报国。再说，如果你真的那么想保留老祖宗的传统，那是不是身体发肤受之父母不敢毁伤这条也要加上？难道女子无才便是德？是不是也要加上那这么多陈旧的价值观到底要禁锢我们到什么时候呢？这就让我想到了之前新闻里那个染了粉红头发被网爆的女孩自杀的事儿啊，明明已经顺利保研，因为一条视频被上万人网曝，最终走上了绝路。类似的事儿还有很多，所以这里我们如果一定要在该不该有门身的这个讨论中找到过错方，那我认为就是那些有极化思维的人认定对方的做法一定有。问题，并且恶语相向甚至道德绑架的人就是这里边的恶人。作为一个认可纹身文化的人，我希望你可以理解某些人的顾虑，毕竟这东西在国内的接受程度还不高，那再加上各种影视作品这么一宣传，社会大哥的课本印象这么一直入果，大家心里膈应也比较正常。再说了，你纹身是你的自由，那他们不接受你，不喜欢你也是他们的自由。那作为一个像视频里这个大妈一样的朋友，我也希望你们可以适当的松动一下自己的观点，假如今天唯一能救你的医生她就是个大花臂，你难道要拒绝手术吗？再或者说今天的纹身小伙救你于危难之时，不知道你的看法会不会有些改变。退1万步讲，咱们不举这些极端的例子，假如今天有个求职者，他就是优秀到了可以帮助你的买卖扭亏为盈，他是个人才，但他就是有纹身，那你还会坚守自己的观点，把它拒之门外嘛？说到这儿，我估计你也应该也就能看出来了。傻白今天这期视频压根儿就不关心什么纹身、烫头、烫发、耳钉，这些东西很无聊，一点都不重要，我觉得真正重要的是在当下这个时代，我们是否能够在很多观点面前做到绝对的灵活，对于不同的意见和声音能做到理解和包容。除了坚守某些大是大非之外，其他时候，一个灵活的人一定能够适应这个社会。今天就说这么多，请感情关注我们，下期再见。-----



----- 文案9 | 若你觉得生活本身没有意义，那就请你为它创造意义.txt | -----

- 干什么都没劲，什么都不想干，找不到人生的意义。所有这些想法其实都可以概括成五个字，那就是存在性焦虑。说白了就是你不知道为什么而活。人在一个状态下，持续时间过长，每天做一样的事儿，受着一样的信息，接受一样的刺激，一直没有变化，很容易就会产生出一种虚无感。往小了说，他会吞噬我们生命的热情和行动力，然后就是越消极，越不想动，越不动就越消极，就像一头扎进了黑洞，再也出不来了。往大了说，焦虑、抑郁，甚至彻底完全丧失生的动力，就像张家界那个人在决定的瞬间想是不到的意义了，开心这本书里的容，这种虚无感呢，会伴我们很让我很多的动力。然后你蓦然回首，才惊觉这几年好像什么都没有做，什么都没有变，只是每天重复的活着。其于存在性焦虑这件事儿，其实有很多解答，比较经典的答案就是生活本身没有意义，甚至意义本身也没有意义，但是你可以赋予它一个意义，你可能觉得我在跟你说废话，说了半天你也不知道怎么做，那你其实可以这么想，存在性焦虑其实。从个体层面是没有办法很好解决的，因为存在本身就是系统，最初的状态，是一切的起点，这就有点像是小说的主人公不会理解自己存在的一样，只有小说以外的人才可以解答。同样的，站在你的角度，你也不太可能明白你自己存在的意义。在过去，这东西是怎么解决的呢？我们的长辈似乎没有这种焦虑，很简单，他们通过把自己跟集体绑定，比如跟家族、小团体、公司甚至是社会挂上钩，从而找到了存在的意义。但是现如今呢，我们已经来到了个体意识独立发展的时代，很少有人会把自己跟体挂上钩了，那这个时候价值感、意义感一下就模了，再加上如今越来越多的人开始名逐利，最后不管是成功还是失败，其实还是会回到一开是的。永远都在路上，以至于没有闲暇的时间去琢磨存在的意义，或者说把体验本身当成意义，但是这种方式可遇不可求，生活中有太多的不得已了，大多数的时间我们其实都是在重复的做那些不愿意干且怎么也找不到意义的事。没办法，生活所迫嘛，所以一个更现实的方法就是去做点超脱于个体的事，把自己融。这多东西有经济回报，有价值认同，有经验的积累，还有跟不同人不同思路观点碰撞出的火花，最后不管结果好坏，他都能给别人带来价值。当然不只是创业爱好，价值其实都可以给你很好的支撑。这整个过没有人强你，你完全是于自做出的选择，为了他，你力甚自己的。是一套法，希望今天这期视频呢，可以让你想明白一些东西，关注我们，下期再见。-----

----- 文案10 | 越来越不会思考了？这期视频可以帮到你.txt | ----- 怎么能让这个世界上90%的普通人安于现状，乖乖的为那另外10%的富豪服务？很简单，给他们加上一个奶嘴就好了。1995年，美国旧金山举行了一次世界大会，有几百位精英参与，他们都在探讨一个问题，那就是面对两极分化日益严重的贫富差距，怎么才能让穷人安于现状，乖乖的呆着不闹事儿。那其中有人提出了一个特别损的方法，那就是给这些人安上一个奶嘴，那这个奶嘴是啥呢？那就是各种娱乐性产业，影视、游戏、综艺、博彩等等产业，让大家把注意力放到这上面来，不仅经历有方，发现思考能力也会逐渐的化到这个是的战，那这么多年过去了，这个大会是否真实在已经考，但是这个战好像挺成功的，过度丰富的娱乐内容已经让越来越多的人丧失深入思考的能力了，今天这期视频比较干，比较长，上白，打算深入聊聊怎么才能提升我们的思考能力。人的思。不出不同红酒之间的细微差别，你要是没有学计算机，你就大概率不明白什么是深度邮箱、搜索和红。虽然你能熟练的使用各种网站和APP，但是你始终不懂它们都是怎大多数人的第一反应肯定都是美容院对吧？但是其实更高效的方法是什么呢？把它的年龄用二十二进制表示就完事了。当然，如果你连数字可以用不进制表示出来这件事都不知道，那你就更不可能知道这个答案了。这也就更加印证了知识储备的重要性。对于知识匮乏，其实没有什么更好的方法，只能是缺哪补哪。如果你觉得自己逻辑能力不行，那你就多看点像什么精彩原理、逻辑思维、thinking这样的书，对吧？那如果你也觉得自己历史知识匮乏，那你就多看点历史常识，那总之就是有目的有体系的去补充自己有关专题的知识储备，不求你有多深刻的理解，那起码你能把相关领域的词汇掌握一个大概，知道他们定义是啥。维特根斯坦说语言的边界。是思想的边界。把词儿用对，把话说出来，是你提升思考能力的第一步。那对于思维能力的提升，最好的方法就是思辨了。人的观点都是怎么来的呢？著名的社会心理学家乔纳森世纪提出一理一个人观点常两首，就是一个判理性这个判辩也就这么产生了。就比如今天你看到新闻里报道一个飞机失事，从此以后你就再也不敢坐飞机了。或者你莫名其妙的认为单亲家庭长大的孩子就一定是没有健全的人格，再或者你认为自己从来没有在公司年会上中过奖，而认定整个抽奖过程有猫腻。所有的这些想法其实都是你的直觉，甚至都算不上是思考。引入思辨的过程就是要始终保持一个开放的态度，也就是要告诉自己我有可能是错的，然后再试着自己跟自己辩论，问问自己之前那些论断有没有数据支撑，符不符合逻辑基础。那就比如说，你随便搜一下所有交通工具致死的概率，就不难发现飞机反而是最安全的东西，你思考一下自己究竟在现实中碰到过几例有人格问题的单亲家庭孩子，就不难发现。自己也许不应该武断的把单亲家庭和人格好坏画等号。如果你仔细琢磨一下公司在抽奖的过程中玩猫腻所花费的成本和被戳穿之后要面临的巨额损失，就这个的，我这个有减速是车了，所以不能猛踩刹车。而如果我是习惯用演绎法解决问题的司机呢？那我会从车为什么打滑开始响，冰面上摩擦系数很低，那车轮无法在干燥的面上那样牢牢的抓住地面。当你突然踩刹车的时候，车轮会迅速减速，但是车身仍然具有惯性继续前行，那这个时候就会导致车轮被冰面。逃离导致车辆失控，虽然最后这两个司机的决策都是一样的，但是他们的思考方式完全不同。我承认经验确实很重要，但是单纯的依靠归纳法解决问题，有时候不能得到最优解，甚至还会犯错误，产生偏见。就比如说原来风靡全国的某地区出来的都是骗子，那这个显然就是一小得出的偏见。如果你一层一层的往上追踪，为什么？你就会发现这个省市到各地务工的人员就明显比其他地方要多。另外呢，这个地区比较贫困，这导致这些人会被利用出借自己的身份证给那些打算行骗的人，追根溯源之后，你也就不难发现这些论断的问题了。另一个思考方式恰恰相反，叫做地推式思考，就比如说很多人之前看到人口拐卖的新闻特别气愤，然后就提出说不仅是人贩子，那买家是不是也应该

被处以重刑这样的论断。这么做到底可不可行？我们可以试着一步一步的往后推，假设这类法律真的被落实，人贩子应该不会消失，那么多重罪走什么私黑什么贿，也没有看见因为量刑严苛而少了像高氏兄弟这样的人，而如果对那些本身没啥大事的买家示意极刑，会不会导致这些被逼上绝的？从而做出什么疯狂的举动来呢？那会不会有什么新的灰色产业链诞生？比如说有人会借此机会敲诈那些买家，那这种情况会不会更复杂？那当然了，这些都只是我们的推断，但是你能看到，通过我们这么简单的往后推，那我们对问题的思考就深入了很多。在我看来，那些思考能力比较差的人，倒不是说他有多笨，人和人的智商本身就差不多，他们其实就是懒，懒得深入思考，接受新的观点，打破固有认知，自己跟自己辩论，就意味着过去的自己要被彻底颠覆，那这个过程会让很多人的这么出来了。希望今天视频能给你一点思考，点赞点关注我们下期再见。-----

- 文案11 | 随便聊聊穿衣自由.txt | ----- 最近几年也不知道从哪儿开始的，我发现好多人把穿衣自由这事儿给妖魔化了，大家不分青红皂白的开始鼓吹，我想怎么穿就怎么穿，别人怎么着也管不着，一有人反驳就会引来大批人围攻。最近跟一个朋友偶然间聊到了古力娜扎的裤子，然后又聊到了穿衣自由，最后我们因为一个观点争执不下。朋友的观点是，衣服穿我身上，我爱怎么穿就怎么穿，你管得着吗？而我认为，现如今我们还远远没有到那个完全穿衣自由的时代，客观条件也不允许。且不说不同场合，不同场景，显然你的穿着会有限制，比如穿身艳红参加葬礼，衣着性感的去给小孩讲课，邋里邋遢的去出席重要活动，这些显然就不合时宜，咱们就说从个人安全角度去考虑某些着装，确实也会增加你被侵害的风险，这个是个不争的事实，而现如今很多营销号为了博取女性的流量，再加上某些缺乏基本逻辑和思考能力的网友，毫无底线、毫无逻辑的把一切对于女性穿着的安全建议都归结为受害者有罪论，定性成什么限制穿衣自由，在我看来是特别离谱的行为，他们实际上是偷换了一个概念。正常情况下，我们的逻辑是所谓的拉底三大前小前，最后出结论就比大前是人中有一小前，拉底是人就是，所以底究会死。听起来有点麻烦，好像平时没有人这么说话。没错，因为绝大多数情况下，我们都会隐藏大前提，直接从小前提开始立论，这也就是你常常听到的因为，所以，因为苏格拉底是人，所以他终究会死。大前提虽然被省略掉了，但是不代表他就没有在决定中起作用。举个例子，因为这个人大学毕业就有100万存款，所以他有都藏在了大前提里。那么说回到穿衣自由，很早之前，新闻上一旦出现女性受害者，总会有一些不友好的声音站出来指责那些受害者，说他们夜不归宿，说他们穿着暴露。这些人的神逻辑就是因为你被坏人盯上了，所以肯定是你穿着有问题，那说这句话的人，他们脑子里一定有一个大前提，那就是受害者都有自己的问题。这么多年过去。终于有人开始纠正这种言论了，大家给他定性成是受害者有罪论，告诉说这话的人，你应该把矛头对准罪犯，而不是受害者特别好。但是这种批评的声音越来越多之后，过了现在的趋势就成了，任何一个人只要对女性的穿着提出点什么建议，哪怕她的出发点是好的，也会被扣上受害者有罪论的帽子。但是这么做真的是对的吗？就比如接下来这句话，因为你晚上出门，所以建议你不要穿这么暴露。这句话的大前提既可以是受害者有罪论，也可以是君子不立于危之下。这两种大前提反映了两种不同的价值观，但是那些穿衣自由的信徒们，他们不会这么认为，他们不管你是不是为了他们好，都会把你统一的归入受害者有罪论的行列，把两种大前提混为一谈，连个三岁小孩都知道这个世界上有好人有坏人，我们应该离坏人远点，但是这些人却怎么也想不通。我跟朋友讨论的时候举了一个例子，假如今天我去银行取个100万，那我可以为了安全选择背个书包，也可以为了装逼拿个塑料袋，但是因为选择后者，你被抢了。当然，有罪的是劫匪，但。难受的可是你啊，那这个时候有人在旁边问你说，诶，为什么取这么多钱还要拿个透明的袋儿呢？那然后你指责对方在支持受害者有罪论，你说你这不是缺心眼吗？那见却被你当成了PUA，尽心竭力的去孝敬父母，却被说成了妈宝男，为了不公平的遭遇打抱不平，却被扣上了男权女权的帽子，这些偷换了大前提的一个个标签，不仅堵住了人们的嘴，也封住了那些真正关心你的人的心。今天咱们就说这么多，全彩关注，我们下期再见。-----