

# 一周一次突破

人生中的每一个第一次都会开启一个新世界的大门

## 8月6日–8月12日

- 第一次开始用markdown, 喜欢上了记录

## 8月12日–8月19日

- 第一次开始使用支付宝进行理财
- 开始和老师交流, 第一次认清方向, 认定方向搞前端

## 8月19日–8月26日

- 开始写歌,第一次写歌,写了第一段属于自己的一段歌
- 开始研究化妆, 第一次化妆,确定了自己的化妆路线

## 8月27日–9月2日

- 第一次尝试画眼影, 效果还不错, 继续尝试学习
- 第一次尝试每日随手一拍, 锻炼自己的拍照能力
- 第一次尝试画眉, 画眉看上去确实精神一些

## 9月3日–9月9日

- 第一次反思到自己应该注重生活, 开始整理好自己的内务, 并觉得应该每周固定一个时间整理内务, 每周日整理内务

## 9月10日–9月16日

- 第一次用github博客写代码, 发现确实感觉不一样。
- 第一次接触传销, 不要轻信他人, 不要觉得传销一定骗不了自己, 不要匆忙做决定, 怀疑的事情停下来仔细思索一下其中的漏洞。
- 第一次尝试戴隐形眼镜, 感觉的确比带框眼镜好一些。

## 9月17日–9月23日

- 第一次游深水區, 感觉也不会淹死在里面, 你可以触底跳, 你也可以游到游泳池的边缘处

## 9月24日–9月30日

- 第一次接触古典音乐, 觉得真的是些好, 并且觉得旋律和自己见的一些流行乐很相像
- 第一次接触lua, 可以通过其中的一些, 学到一些把妹技巧
- 第一次进行维权, 对伤害到自己权益的事情, 进行以礼力争, 发现并不会像想象中伤害到人, 维权明明是一件很正常的事情, 应有的权利不可侵犯

## 10月1日–10月7日

- 第一次开户, 进入炒股的全新阶段

## 10月8日–10.14日

- 第一次感觉到资源整合的力量, 把几个有共同爱好, 共同进取心的人聚集到一起, 可能会迸发出巨大的力量, 自己也会从中受益

## 10.15–10.21

- 第一次长跑, 20km, 感觉还不错
- 第一次喝醉酒, 感觉很傻瓜, 以后应保持清醒的时候不要做这种事情

## 10.22–10.28

- 第一次过生日, 接受朋友们的祝福, 感觉很好, 决定好好经营和朋友们关系
- 第一次写作, 写了一篇财政评论, 写了一个笔记, 感觉很好

## 10.28–11.4

- 第一次简书写文章, 写的我想写的内容, 并投了稿

## 11.5–11.11

- 第一感受到定小目标的力量, 有个小目标, 不断地向其前进。

## 11.12–11.18

- 第一次实盘炒股, 感觉和模拟股还是不一样的。
- 第一次拿到稿费, 开始自己的赚钱之路。

## 11.19–11.25

- 第一次写诗, 觉得写诗没有那么的难, 但是需要不断的积累, 看诗集。

## 11.26–12.2

- 第一次接触黑客的情况, 很感兴趣, 并且拜了一个黑客师父

## 12.3–12.9

- 第一次练瑜伽, 感觉练好瑜伽对身体掌控力度会非常的好

## 12.10–12.16

- 第一次面试和笔试, 觉得自己还是太弱了, 没有足够的能力, 基础只是有些薄弱。
- 第一次对别人完全的倾述自己, 感觉到很舒服, 而且感觉到自己不是特殊的, 大家都会有同样的感受, 我们都是普通人

## 12.17–12.23

- 明白了专注学习, 以玩的心态生活的心态, 并发扬下去, 和女生交往也是在玩, 开心感性

## 12.24–12.30

- 了解了社会工程, 世界上很多的东西可以解释的通了, 像社会工程人员一样思考, 去搜集信息, 为目标建立信息数据库, 去伪装, 去诱导, 去操纵, 为了达到自己的目的。

## 12.31–1.6

- 确立了自己的价值观, “我的快乐是被人所需要, 想要创造价值, 让世界因为我的存在而更美好”
- 自己搭建了自己的博客, 因为自己的写作分享能够帮到别人而开心, 发现自己最佳的写作时间竟然是在晚上。

## 1.7–1.13

- 明白了思考的价值, 对生活中的每一件事有更深入思考的想法。
- 明白了搜索能力是可以提高的, 明白了搜索的重要性。

## 1.14–1.20

- 第一次出国, 见识到了国际的世界, 以及学习英语的重要性

## 1.21–1.27

- 明白了喜欢上也不要失去自己的世界, 失去自己的世界后你可能就不是她想要的那个她了, 不要把任何人当作自己的世界, 把自己的追求和目标当作世界。

## 1.28–2.3

- 明白了家人的重要性, 能够充分的和他们连接并在必要的时候和他们交换资源才是快速成长的好方法。
- 明白了及时让人家知道我的想法的重要性, 他们会给我一定的支持, 同样也会在事情的实施上不会给予太多的阻力了。

## 2.4–2.10

- 第一次和女生长时间的通电话和通视频, 感觉很棒, 有一种被需要的感觉, 不要排斥和人视频。
- 明白了女生是被吸引过来的, 用各取所需的思维对待她们, 既不会深陷她们, 也可以和她们玩的很开心, 变成了拿得起放得下的心态。

## 2.11–2.17

- 第一次自己租房住, 感觉到自己前所未有的自由, 无拘无束的, 并且待在南方城市也非常舒适。
- 第一次去实习, 感觉挺好的, 和同事们相处的很愉快
- 第一次爬山. 感觉还挺愉快的, 直接登上了顶峰, 知道了爬山需要注意节奏, 登山需结伴, 相互鼓励

## 2.18–2.24

- 第一次画画, 感觉画画很爽, 能够把自己看到的东西表达出来, 并且如果画简单的画的时候也不是一件难事. 画起来很专注进入心流的状态。

## 2.25–3.3

- 第一次发现了部分抑制性欲的方法, 烟和酒, 用烟和酒可以部分的麻痹. 不到非吸不可的时候不抽烟. 用欲望阻止欲望。

## 3.4–3.10

- 第一次和同事一起打篮球, 发现很开心, 是一个能够认识更多人的一种方式. 篮球, 作为兴趣, 可以连接到很多人。
- 第一次去交易所, 发现了资本的魅力, 想去金融机构了解相关的知识。
- 第一次周末加班, 很安静的做自己的事情, 感觉还不错。

## 3.11–3.17

- 思考清楚了自己未来的方向, 找一个上行的产业, 茫然的时候找最艰辛的事情做。
- 第一次发现自己对钱的运用上有问题, 应该把钱更有效的花掉, 不应该把父母当成我要钱的底线的, 这样很难成长起来的, 让自己没有退路, 不再向父母借钱。

## 3.18–3.24

- 明白了事情不是一蹴而就的, 需要时间的积累, 成功也不是一蹴而就的, 需要去积累. 明白了时间积累的重要性, 技能是磨出来的, 并且开始记录每个技能花费的时间, 不到一万小时不抱怨, 坚持前进。

## 3.25–3.31

- 开始自己的帽子之旅, 把它作为自己的一大技能去培养, 打开一扇新世界的大门, 原来技术可以通向自由和美好, 原来技术可以拯救世界, 原来世界上还有一个新的世界。

## 4.1–4.7

- 开始制定全新的健身计划, 同样把健身当成技能去培养, 开始试着去了解营养和摄入的知识, 去计算每日的热量摄入, 开始管住自己的嘴. 让自己的生活变得更加的健康和自律. 培养一个自信且美好的自己。

## 4.8–4.14

- 发现了写代码的魅力和写代码基础的重要性, 写代码也可以进行资源整合, 实现相应的功能, 达到预期的目标即可. 为世界的美好写代码。
- 预想到一个很棒的办公模式, 远程办公, 让员工可以在自己喜欢的地方办公, 高效率的办公, 可以更好的照顾好自己的家庭. 在考虑成立一个这样的工作组去完成一些任务, 就像找人来写稿子一样。
- 想要将自己一键root, 提高自己对身体的掌控感, 开始探索自己身体的呼声, 睡眠时间的固定和规范. 认识到自控的重要。

## 4.15–4.21

- 树莓派, 新的天地, 可以让我很好的接触计算机硬件
- 感觉魔方开启了我全新的生活, 方寸之间, 自有天地。

## 4.22–4.28

- 明白了社会没有人和控制的情况, 原来隐隐的感到自己在反抗着什么, 开始知晓明白自己反抗的是社会对自己无形中的控制. 控制是全面的, 舆论控制和概念控制. 是有传递链的, 民以国家为纲, 妇以夫为纲, 子以父为纲, 层层传递下去, 达到绝对控制. 增加了一份思维模式, 当中国人的一些情况不能理解的时候, 可以以“没有我”的思想作为起点去思考这件事情。

## 4.29–5.5

- 明白了简单不繁琐的人生是做减法, 做减法的意义在于找到问题的关键, 找到自己内心最核心的目标, 保证精力的不耗散. 从此保证自己的iHour记录频繁的技能训练至多不超过三种, 逐一来, 慢慢来, 将每一次都当做一次人生去经历。
- 健身的时候明白了身体是一个整体, 应该协调锻炼, 不应该顾此失彼, 因为腹肌的训练导致背部的疼痛, 后面应该注意去缓解这样的事情. 身体是整体。

## 5.6–5.12

- 培养看ted的习惯, 吸取演讲人思维的精华和新的思维突破和想法。

## 5.13–5.19

- 给自己留一些放松的时间, 没有放松的时间会让效率降低, 心情郁闷, 变得很压抑. 确定了未来的放松策略, 每完成一个阶段性任务, 休息一天, 正好趁此放松的时间好好想想下一阶段要做什么. 即明白了当阶段性任务完成的时候, 也给自己一些奖励, 像娱乐空闲和美食一类。
- 发现自己属于晚睡型的人, 当睡眠顺应自己的身体的时候, 能够更好的利用时间并保持高效。

## 5.20–5.26

- 素食主义者的倾向, 本周看了一个养殖场的视频, 突然感到血腥和压迫, 他们和我们同为声明, 都有快乐生活在太阳下面的权利. 弱肉强食和人类的需求让他们成为了商品化奴隶化的那样的一副模样, 并且养殖占用了大量的土地, 若是用来种植, 粮食总量可能会更高一些. 但都不吃的话他们又将会无灭顶之灾. 想要减少这样的情况发生, 从自身做起去避免吃肉食, 并且尝试着避免吃蛋, 不是不吃, 是自己在可以不吃情况下尽量不吃, 也算为那些小生命祈福吧。

## 5.27–6.2

- 开始研究一些自己感兴趣的人物, 验证他的过往并吸取他的经验, 相当于过了好几次的人生. 但是发现自己通过传记和网络上的信息研究的不是特别透彻, 无法做到预测他的决策和他未来走向的目标, 只能了解到他想向世界展现的那样. 不过尽管如此, 仍然从他们身上学到了很多东西, 继续持续下去, 并有收获的话输出去。

## 6.2–6.9

- 第一次在补天挖洞成功, 收获了获得奖励和心里面的成就, 并且发现挖洞不仅可以拿到赏金, 也能够挖小洞获得库币在补天兑换东西. 学习之余, 会时不时的去挖洞。
- 因为给其他同学写程序, 拿到了一定的费用, 发现了一个赚钱的途径, 把python学的更好一些, 教别人python或者帮别人做python程序。

## 6.10–6.16

- 明白了自身的一个情况, 性格决定了我不喜欢的事情做不长也做不成, 所以不管自己要选择喜欢的事情有多艰辛, 就按照自己的选择和兴趣来, 不要勉强自己, 为了钱或其他的东西去做自己不太喜欢的事情. 以喜欢做的事情为基准判断未来的选择和自身的走向。
- 时间紧迫, 成为天才之前, 我想你应该成为一个疯子, 一个舍我其谁的疯子. 对自己狠, 变成一个疯子。
- 失去人生, 失去很多, 失去兽性, 失去一切. 试着不要去压抑自己的兽性, 努力追求自己欲望的生活, 不要存天理, 灭人欲, 给时间以生命, 而不是给生命以时间. 体察明白自己的欲望, 并努力的追求它们, 不要摒弃它们, 激发自己的兽性, 凶残的去追求他们, 并且制定了欲望文档, 记录它们, 并且试着点明步骤去实现它们, 试着为每一个欲望提出解决方案。

## 6.17–6–23

- 觉察到学习英语应该真正的把它们用起来, 目前每天抽出来一个小时, 半个小时和外国陌生网友聊天, 半个小时用英语与自己对话。

## 6.24–6.30

- 转变和改变, 让自己时刻都对生活保持新鲜感是非常重要的, 换个壁纸, 换个环境等等, 换下音乐风格。

## 7.1–7.7

- 据说一个好的职业的三大标准是及时反馈、终身学习和受到尊重

## 7.8–7.14

- 第一次远途骑行, 从长春到四平, 90km, 立志赚钱买一辆小车, 去我想要去的地方
- 做一件事情前开始预想做的这件事情能否赢得自己的尊重, 若是赢不得, 尽量不做
- 锚定自己的另一半需要是能够做到用包容来化解一切矛盾与纠纷的聪明女人, 减少内耗, 才能让两个人各自走向自己的巅峰。
- 发现了自己明显的一个缺陷, 过于理想化, 要懂得量力而行的道理, 做事情前要符合实际的预期, 评估自身能力, 遵循客观事实。
- “人傻一定不会钱多, 钱多人一定不会傻。”开始思考这句话并尝试理解. 可能某些公众人物给你一种下昏棋的感觉, 问题是既然你都知道是昏棋了, 作为一代英杰怎能不明了? 去理解昏棋背后的考量和逻辑, 应该会对世界有更多的理解。
- “一个失败者是不可能用自己的教育思路, 培育出一名成功者的。”“庸人总是喜欢用许多道德伦理,去束缚别人”开始摒弃一些人和一些事, 避免他们对我的观念的腐蚀
- “人这一生的成就与功绩, 诸等外业, 必须与你的智慧与品格, 内里相合”考量去提升自己的素质, 尽可能的去犯错, 尽可能的去提高自己。
- 逐渐的开始理解, 人 和人的差距有时候比人和狗的差距都要大。

## 7.15–7.21

- 开始构建自己的知识库, 让自己遇到一个问题, 迅速的能够找到相应的知识进行解决。
- 学习生活整理术, 发现不仅生活需要整理, 知识也需要相应的整理, 打扫完屋子再请客的道理, 该丢的东西去掉, 该整理的东西整理下, 让物品变得规整有迹可循。

## 7.22–7.28

- 将过往的总结反思打磨成方法论, 突然发现完成事情只需要在自己总结的方法论框架里去执行即可. 执行思路变得清晰且高效。

## 7.29–8.4

- 察觉到影响力定投的道理, 开始尝试流量思维, 探索自己成为流量的可能性. 开始知乎定投策略。
- 发觉赚钱能力是一种经验能力, 能够产生复利效应, 能够流程化, 标准化, 开始打造赚钱案例库。
- 开始建立人脉知识库。
- 发觉赚钱是一个经验问题, 开始构建赚钱案例库。

## 8.5–8.11

- 进入hacker团队

## 2018 年总结

时光如梭, 反思、复盘、有意识的拓展已经有一年时光了。回忆起来, 值得一提的是, 有时候每周有一个突破自己的硬性指标在, 极大的提高了我走出舒适区挑战的勇气、执行力以及突破自己的果敢。当然, 有好就有坏, 有时候因为这个短期的硬性指标在则导致了我的短视、急功近利和焦虑的心理, 想要快速的达成某一个目标实现突破。不断的体验、不断的试错, 去寻找自己的爽点, 去寻找自己想要变成的模样。感谢过往, 憧憬未来。

从开始时新体验的眼花缭乱到现在的思想的实用拓展。

从原来的以他人看法为导向到现在的批判式思考。

从原来的毫不躲避风险的渴望大起大落的冒险心态到现在尽可能稳定复利的定投并希望有一些能给我最大成长的大败。

从原来的不假思索的出牌解决问题到现在有一些不成熟但可以利用的方法论。

从原来得不到反馈的学习到现在及时的给自己定上一些小目标及时反馈促进成长。

不断的体验、不断的试错, 去寻找自己的爽点, 去寻找自己想要变成的模样。