

精进：以更勇敢的方式生活

2017 年 8 月 14 日

1 时间

对待时间的态度 郑重不敷衍，不摇摆，不迟疑，认真聚焦当下的事情，自觉而专注地投入。恪守本心而知轻重缓急，全力以赴而使无有遗憾。

时间视角 平衡积极过去，享乐主义，未来视角，不同场合灵活选择。由当下延伸到过去和未来。

十条建议

- 活在当下
- 严肃对待时间
- 留意自己的空间并享受它
- 反思自己和他人的时间视角
- 由现在联结过去
- 不完全沉浸于过去
- 制定实现目标的计划
- 平衡计划和非计划时间
- 视未来存在于当下
- 积极面对未来

五年计划 思考人生的下一阶段

未来视角 远者抽象，思价值意义；近者具体，思操作细节。五年计划需综合二者。使远期具象化、情境化、可实施，打击近期干扰行为，增加干扰的难度。

值不值得做 做长半衰期之事，无论眼下收益的高低。不要追求短半衰期的事，反复抓沙。明确一些长半衰期的事：知识技能、锻炼身体、思维方式、审美品味、反思总结、建立维持好的关系、读经典等。对泛滥资讯保持警惕，积极用时间之尺过滤，在历史中丈量自己。

平衡时间观 有快有慢。什么该快，常规简单，什么该慢，价值思考。平衡不限于快慢，但凡矛盾，皆须对立统一，即需平衡。

时间深度 有深有浅。找到并保持至少一项长期业余爱好，主动休闲。

2 选择

最优选择 最优意识，而非差强人意。设定高标准，来自内心和环境。

内心渴望 最高目标成为原则。

寻找最高目标 问自己：最近做过最有意义的事是什么？有何感受？为什么？

隐含假设 像写代码一样写出自己的困惑，像读证明一样发现隐含假设，直击矛盾，就有新的可能。GRE 写作技巧常见逻辑问题。以下为常见有关人生选择的隐含假设：

- 赛道假设 → 坚定突破
- 低关联假设 → 潜移默化
- 僵固型心智 → 成长型心智
- 零和博弈 → 双赢选择

灵活的思维框架：

- 目标悬置多线程
- 能力嫁接迁移
- 特性改造，如消费型兴趣到生产型
- 最高目标下寻找新选择

选择困难 精细化思考。如维度分析法：

1. 源头梳理重定义问题
2. 因素穷举
3. 因素赋权

涉及主观很强等的，聆听内心，拇指法则。

发展与校正 身份与自我。现在与未来。转折与变化，继承与坚持。人生是选择再选择，但总体遵循内心，选择也不会改变某些不变的东西。

3 行动

开始并完成一件事，比做好它更重要。因为只要开始了，你就有机会把它做得更好。

现在开始 开始做了，就会变容易，否则一辈子也做不成。行动治愈恐惧，做得糟糕又如何，至少不是束手待毙，况且有机会做得更好。心理障碍往往超过行动本身的难度。小事情不费事，干一件少一件，完了不操心。短期干不了还需计划。

精益创业 计划赶不上变化，实战拿反馈方便改进，迭代优化（构建 → 测量 → 学习），初始点：个人最小化可行产品。人不会完全准备好，时间永是流逝，总有准备得更好。栽跟头也可以成长，说不定更快。面对反馈批评只是信息，不是评判。人天生不爱听坏话，要勇敢接收，不要怕丑，总归是为自己进步。信息当然要加工整理，判断价值方可决定接受。最后修正需要推倒重来的勇气。总之三个克服：

- 过度准备的惯性
- 自我防卫的心态
- 沉没成本的固执

图层工作

- 找出任务核心区，集中精力啃下来，剩下简单的不怕干扰
- 对工作认知类型区分出同质性和非同质性工作，每部分独立工作，找到合适中断点以最小损失进行任务切换

前瞻回视 注重经验的积累反思。反思的十个方面：

1. 信息：什么信息？哪来的？关键呢？哪个有用？漏了没？怎么拿到？
2. 预期：是否正确？为何形成？差在哪？什么因素？如何管理改进？
3. 结果：描述？评价？评价指标？合理吗？如何改进？结果改进？
4. 进度：是快是慢？什么原因？干预手段？效果如何？为什么？
5. 工具：什么工具？谁好谁坏？改进工具？
6. 情绪：情绪状态？是否失控？原因？是否调整？方法？效果改进？
7. 阻碍：什么阻碍？最大阻碍？应对如何？效果？长期性？如何减少？
8. 优势：优势发挥如何？主要收获？哪些进步？他人优势？可否学习？
9. 缺憾：什么遗憾？原因？暴露缺点？亟需改正？别人评价？可取舍？
10. 意义：最大意义？短期长期意义？对周围他人社会世界？意想不到？

三个关键点：

- 及时反思
- 梳理“反应链”：小说要素，运行机制
- 关注意外现象

4 学习

最后能作用于现实的才是有效的。

主动建构 不是吸纳搬运，而是主动建构。好奇与渴望驱动问题产生。思考新旧联系：

- 针对此问题我已经会了哪些相关知识？
- 这个学习材料让我学会了什么？跟之前学的什么关系？如补充，矛盾？
- 还有哪些未知的通过简单探索就能了解？
- 哪些需要并值得长期探索？

向自己提出深入的探索性问题，在问题牵引下围绕中心点构筑知识联系。

深层解码 不只要泛泛了解，要追求深度知晓，由浅入深。解码三个层次：

- 说了什么？什么感受？→ 传达的信息和知识。
- 是什么？什么价值？→ 反思内容，审视评价。
- 如何构成？怎样实现？→ 剖析构成，研究表达。

解码可从以下方面入手：

- 不只寻找结论，还有过程
- 不只要做归纳，还有延展
- 不只比较相似，还有不同
-

做中学 游戏式的挑战。磨练技能，而不是简单地接受信息，记住知识。后者只是途径，技能才是目的。增加自己能调用的知识及联系，才是输出的基础。常用常练才是王道，类似刘利刚的观点。常用操练方法：

- 写作式操练：迫使思考组织，还能获得反馈；学经典，多交流
- 游戏式操练：多情境
- 设计式操练：迫使调用提取，主动建构，综合创造

知识融合 关键是发现知识背后深层结构的相似性、互补性、启发性。多学科联系，多角度思考。

- 迁移：不同学科类比关联
- 印证：充分准备丰富思考材料，有意无意组合
- 互补：同一问题的不同视角

5 思维

断舍离 简化大脑方可清晰思考。这是原始材料的积累。过滤噪音：

- 时间之尺
- 精选信息源
- 不追逐当下流行过热的东西，因为多营销
- 重事实信息，轻观点评论
- 定期闭关屏蔽外界纷扰

表达简洁，浓缩内涵。

潜意识 先发散，再收敛，可迭代，不干扰。尽可能咀嚼原始材料，才可能组合出来。混乱和随机也是一种秩序，可能有助灵感激发。放松的时候也可想问题，比如洗澡、洗衣服、散步等。

具象化 形象思维辅助思考，数学就是画画图。

周密思考 必要性（人的局限）：

- 偏好具体事例甚于抽象信息，或二者不平衡等
- 证实偏见
- 人知识经验有盲区
-

矩阵方法显示维度：

1. 抽象出尽可能完整的分解问题的维度
2. 每一维度取反细分等等操作，找出尽可能多的值
3. 不同维度组合

清单强迫思考，提炼好后就能降低思考行动门槛。可以无限列下去，再筛选合并。

6 努力

发展眼光 从僵固型心智转变为成长型心智：改变自己的语言习惯，把封闭的、绝对的总结性评价换成开放式启发式的提问。

策略 努力不是蛮力，而是策略才能：调配个人资源、选择行动方向、把控执行进度、调适反思等。

一技之长 “自古人生一世，必有一技之长。我辈既务斯业，便当专心用功”。个人看长板，团体看短板。集中力量打歼灭战，就是集中资源专心做好一件事，攻其一点，优者更优。仔细考察自己的优势和劣势，以及他人的优劣势。利用自己优势努力工作，通过合作来平衡劣势。先把自己做到最好，保持专注，留意他人和新机会。

不苟且 专注是态度认准了要做就做到最好。时间资源有限，挑出最关键的做到尽可能完美，舍弃不必要的。记得爆裂鼓手的”Good job”。杠铃策略二八开。既要花大力气夯实巩固优势，又要分点时间增加自己的可能性。

挑战自我 适当增加难度，逐级进阶，引自己深入。

坚持与兴趣 不执着于意志力，坚持可以有更好的策略。如果被刺激得很爽，你不想可能也要了。没持久的兴趣原因可能是：

- 了解不足和兴趣不足的死循环
- 自以为了解和不去了解的死循环

三个找兴趣建议：

- 把兴趣放一放，先做事，过程中培养兴趣
- 全身心投入，有道是有感情地朗读课文
- 增加互动，跟事情左右互博，变知识获取为技能操练

主动思考 主动去把控，促使你思考，自己去探索，不把经验当教条，批判性吸收，琢磨琢磨。

7 成功

因为你的存在，这个多元的世界又多了一种可能。

主动求索 路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。由被动学习转化为主动求索，在深入思考后突破框架。大学建议：

- 利用周遭资源，学校、教授、学长、同学
- 互联网资源，包括优质教育
- 主动试错，先评估后果并提前应对失败
- 定期审视自己知识资产的价值，特别是实用价值
- 以创造作品为目标

回归现实 理论总需结合实践。在理论中不忘思考现实问题，在现实中不忘思考理论问题，促进二者相互联系。求解现实问题：

1. 正确认识问题，不是简单套用别人的问题表述。基于现实观察考虑重定义是否更有利
2. 对问题进行完全独立的思考，不参考。大胆假设，错了没事，反正后面要仔细论证
3. 在可能性较大的方向下求索、学习、与人交流，注意不要先入为主
4. 试着构建理论和模型，并进行一些本质抽象，提高可迁移性

5. 理论修正：尝试用理论解决问题，试用各种情景，修正改进
6. 关注细节，周全考虑各种因素并评估，得到较完备的方案
7. 尝试用更巧妙的方案，重复步骤

理解现实和理论的不同，现实更复杂多变、细节更多、可能也更有意义。

独一无二 人各有志，我有我的志向、经历、品味、喜好、才能等等，我有独立选择人生的权利。思考“在什么重要问题上你和他人有不同观点？”。不必盲从社会主流，追求社会认同，而应考虑为什么先。拒绝贴标签，以开放自由地发展自己。构筑自己经验、智识体系，形成自己独特个人竞争力。去做很酷的事，尝试

- 抗拒欲望，或延迟满足
- 质疑看似很可信的事，不盲从
- 屏蔽流行信息，或规定时间接受
- 思考不可能的事，考虑可能性
- 发展自己的特性变成竞争力
- 思考平常事，由小及大
- 开展思想、行动试验