

整理术

```
graph LR; A[整理术] --- B[大脑的难题]; A --- C[关键原则]; B --- D[记忆零散信息]; B --- E[做出决定]; B --- F[执行多重任务]; C --- G[做我自己]; C --- H[更好的自己]; C --- I[轻松的心境];
```

A mind map diagram with a central node '整理术' (Organization Art) in a light blue rounded rectangle. Two lines branch out from this central node to two sub-nodes: '大脑的难题' (Difficulties of the Brain) and '关键原则' (Key Principles), both in light blue rounded rectangles. From '大脑的难题', three lines branch out to '记忆零散信息' (Memory of scattered information), '做出决定' (Making decisions), and '执行多重任务' (Executing multiple tasks). From '关键原则', three lines branch out to '做我自己' (Be myself), '更好的自己' (Better myself), and '轻松的心境' (Relaxed mood). Each of these six sub-nodes is connected to its parent by a line that has a small circle with a minus sign at the junction. Each of these six sub-nodes is in a light blue rounded rectangle and has a small blue square icon with a white 'C' to its right. Each of these six sub-nodes is also connected to a horizontal blue line that extends to the right.

大脑的难题

记忆零散信息

做出决定

执行多重任务

关键原则

做我自己

更好的自己

轻松的心境

记忆零散信息


信息的记忆流程

- 捕捉信息
- 评估进入短时记忆
- 短时记忆编码长时记忆

难点

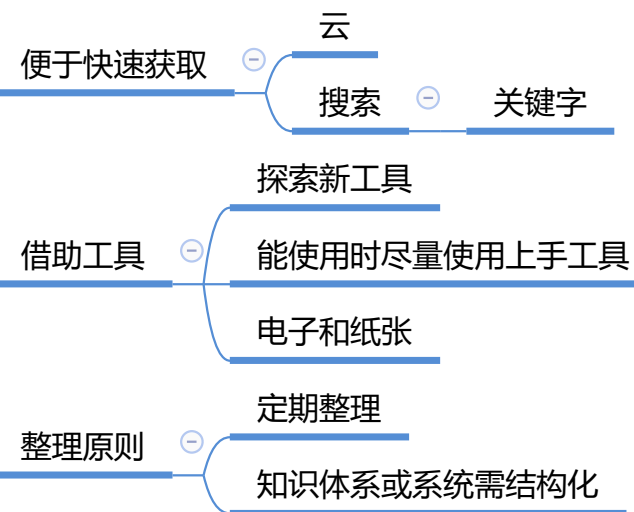
- 短时记忆容量很小
- 编码记忆能力有极限
- 记忆的遗忘

原则

- 让信息快速离开大脑，不要占满短时记忆
 - 快速筛选信息
 - 存储
 - 背景知识
- 平衡信息利用便捷性和记忆脑力
 - 大脑不要去记不必要记住的信息
 - 建立一套存储和组织知识的有效系统 
- 编码技巧
 - 利用故事
 - 利用结构
 - 简洁编码

建立一套存储和组织知识的有效系统

原则



做出决定

决策习惯

害怕失去已有

选择多时，压力大，倾向熟悉

新选择(情况)导致质疑过往选择

原则

明确目的

设立评分系统

特征维度

召回

推荐(唯一度量、牺牲度量)

执行多重任务

难点

清除短时记忆

唤醒任务信息

原则

减少任务间切换，类似任务放一起

及时加注解，便于任务唤醒

生活和工作融合

解决单任务原则

明确的目标

我真正需要首先实现的目标是什么？

我为什么要实现这个目标？

如果我不这么做，会出现什么情况？

我必须采取的行动是什么？

敢于考虑变化

认清实际制约和假性制约

害怕是无谓的

做我自己

了解我是怎样的

探索外界是怎样的

确立什么是我要的

朝着想要的方向努力

更好的自己 

回顾和整理

迭代优化

沉淀习惯，良好管理

轻松的心境

先评估后行动，化整为零，重要性优先级排序，减小压力

依赖更多可靠外力