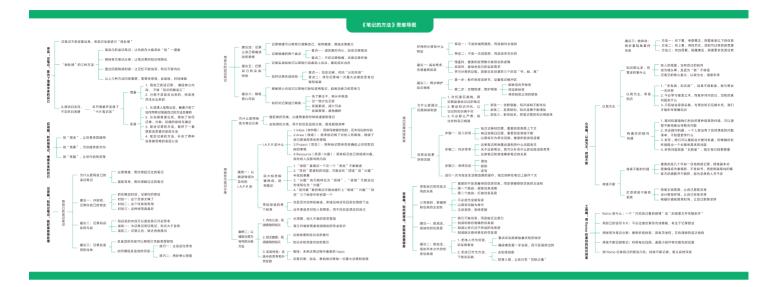
笔记的方法,重构自己的知识体系流程



一、做笔记的意义

- 持续不断记录,意义自然浮现
- "增援未来的自己",就是当未来的自己遇到问题时,我们能借助过往的笔记找到解决问题的某个
 想法、线索或依据
 - 四个关键环节: 收集、记录、应用、心法
- 重新梳理记笔记的过程: **不再以收集信息为主,而是转变为对信息的"预处理"**; 收集信息固然重要,但对信息进行"预处理",才是"记笔记"的核心所在
 - 三种关键方法:用自己的话记笔记;用标签为笔记分类;通过回顾持续刺激
 - 。 三种方法同等重要,需要我们经常做,反复做,时刻准备着,为增援未来的自己储能
- 软件可以帮助我们实现知识的智能管理,实现知识在软件层面的连接,但并不能让我们直接提升认知、拥有智慧;认知和智慧层面的连接,需要我们以"思考"为旋涡去使用知识;创新的灵感源自思考,思考需要不断升级认知,拥有透过现象看穿本质的智慧
- 知识网格化管理模型的3个核心要素是:知识净荷(知识点)、元知识(标签)、连接线(互联逻辑),本质是要通过知识管理拓展认知边界(能力圈,要想掌握认知外的知识,一要有恒心,二要遵守循序渐进的常识),创造力源自对既有事物的混搭
 - 采用"知识网格化"管理理念记录笔记时,要遵循"一个网格管理一条笔记,一条笔记只记录一个知识点"的原则
 - 在个人知识管理中,元知识主要由**元知识标签、知识来源、知识摘要、知识应用提示**等组成; 给一个知识点设置标签时,通常是设置一个或多个关键词;在设计元知识标签类目体系时,可 以分类、分层设计;可以把知识的连接,理解为知识使用价值的交换量

知识网格化管理模型中的"知识连接线",并非利用知识管理软件的技术功能让知识在物理层面上建立被动连接,而是建立知识之间的思维逻辑,促进我们提升知识的**串接能力**、知识的归纳能力和知识的推演能力

二、应用: 用笔记增援未来的自己

- 在"想法"出现的时候记录它们,这样当你毫无头绪的时候,过去记录的"想法",或许就能为你解决当下的问题提供一些思路
- 给"线索",当你面对问题无从下手的时候,过去的笔记可以为你提示几种不同的解决思路,供你 去探索,帮助打开新思路,常见于同一分类下的不同笔记
- 给"**依据**",当我们对某问题有了初步的解决思路,但不确定要不要据此决策或行动的时候,笔记可以提供事实层面的增援,有据可依
- 笔记的最终价值在于应用,来自笔记的"增援"不是自动发生的,而是需要掌握有效记笔记的方法,做好"信息预处理"



七步成文法

三、记录: 做好信息预处理

(一) 用自己的话记笔记(精简)

- 记笔记的时候不要照搬别人的东西,而要加入自己的想法,可以把关键信息记得很牢("见感思 行"思维框架)
- 必要难度理论:人的记忆有两种基本机制,存储和提取;存入记忆越容易,提取出来越困难;反
 之,如果存入得有些吃力,知识提取会更方便(引进 —>消化 —> 吸收)
- 不要把"记笔记"和"收集信息"搞混,记笔记的好处在于,你不需要一个特定的"别人"就能演练这一方法。如果一定要有一个假想的"别人",那么 TA 应该是未来的你自己(**费曼学习法**)

- 重要的不是记录,而是思考(**倒逼思考的过程 —> 慢即是快、少即是多**);要用自己的话复述或总 结,就必须先思考才行
- 每一种预处理方法都不是一次性动作,而是要持续做、反复做;不必逼迫自己一次性把某个问题想 得面面俱到,能想到多少就先记多少,完成远胜完美(先完成,再完美)
- 正确的方式是,**先思考,后记忆**;没有思考,就没有理解;没有理解,就无法应用
- 记笔记重要的不是把信息存下来,而是提取和应用;不动脑筋的搬运不仅不能让你增加任何知识, 而且会让你在需要笔记增援的时候,既想不起,也用不上;要根据实践,在已有的笔记里添加自己 的想法; 世界上重要的事情, 大多都很麻烦

→ 六条建议

- 抓住触动时刻,记录个人想法
 - 。 不必贪心,每天记录一两条就好
 - 当下看似无用的灵感,往往能在未来困顿时提供帮助,值得记录下来
 - 能在较短时间内用上,很具体、最好能照着步骤做的**信息**,它是一种积极的自我投 资,能实实在在地解决问题
 - 财富取决于极少的大高潮,幸福取决于大量连续的小事,通过记录一件件愉悦的美好 时刻**感觉**,提高幸福水平

• 记录有启发的内容

- 思考很难凭空而来,它需要我们的大脑和更强、更好的信息碰撞之后,才能被激发出 来
- 笔记最重要的并不是工具、形式、模板、修辞、字数等外在形式,而是记录的内容是 不是为自己而记,能不能为自己所用(**只记录自己觉得重要的内容,为自己而记,形** 式应该追随内容,记了什么才重要,应该关注的是自己大脑对于内容的反射,那才是 思考的精华);只要自己看得懂,记几个简短的句子就可以
- **自我提问**,问问自己将来能在哪里用,问问自己是否见过或做过类似的事情;通过思 考把有价值的信息辨识出来、逼问出来、萃取出来,内化于心,为我所用(你打你 的,我打我的,以我为主,积极主动)

记录反直觉的信息

- 打破思维惯性,从另一个视角来看待惯常的事物,得到完全不同的启发
- **主动逆向思考**,转换视角
- 用好奇心去挖掘,抛开已有观念,保持开放心态

• 记录情绪,理解自己(心理学)

• 促进对自我的理解、帮助保持情绪健康、帮助增强决策能力

- **诚实面对内心,如实记录想法**,看到什么记什么,尽可能保持旁观者视角;只记录, 不评判
- **不仅记录情绪,还要记录环境**,人是环境的反应器,产生某种情绪,多半是受环境影响

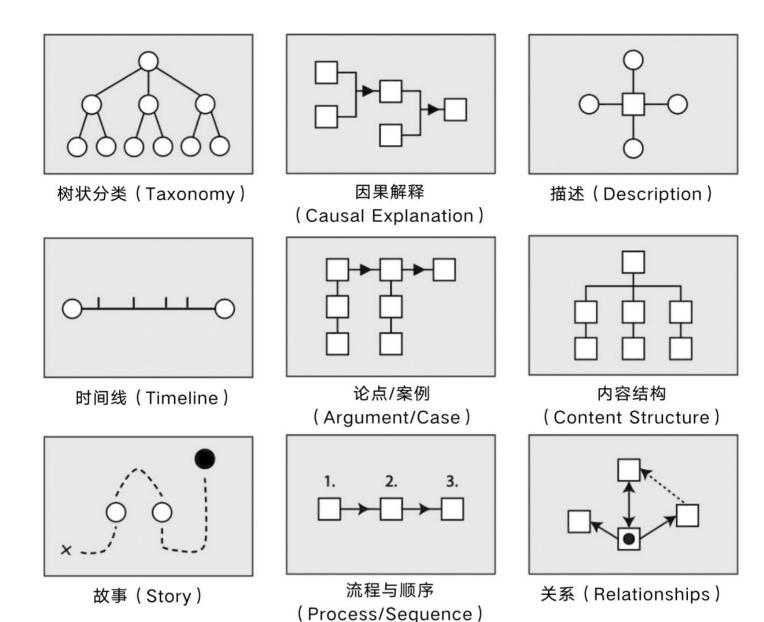
• 记录实战经验

- 解决现实问题、影响现实世界,通过稳扎稳打的记录实现可叠加的进步(理论学习+ 实践+复盘)
- 脱离实践的学习是极其低效的,世界上最远的距离,是知与行的距离;正确的学习姿势,永远是在实践中学习,躬身入局,承担明确的责任,感受切身的痛苦,直面具体的问题
- 复盘的依据,据此对照分析、做出调整、自我迭代
- 如实记录,对抗"认知失调";尽量详尽记录每一次重大决策的(决策前)思考过程和(决策后)实际结果

• 精炼核心内容

- 更好地调用记过的笔记;锻炼决断力与思考能力
- **不要着急进入细节,先了解主干,再从中挑选**,需要从读者视角转换到作者视角,了解一本书或一篇文章是如何组织的,拥有更高、更广的视角,知道书或文章的内容大致如何分布,从而为挑选值得记录的内容打好基础(**思维导图、概览**)
- **不要贪心,只记一部分也无妨**,不必追求完整记录的形式,也不必完美复述作者的结 论,专注记录对自己最有价值的内容就好
- 反复删减,减少冗余,人面临的选择越多,所要消耗的时间成本越高(以终为始);精炼笔记有个基本前提,那就是自己回看时能读懂,精炼笔记不是目的,为己所用才是目的
- 反复整理,避免臃肿,对于重复的信息,做剔除和精简;对于同类的信息,做归纳总结;对于有因果关系的信息,辨析哪些是本质,哪些是现象(中台思维、抽象共性内容);不断删减冗余、整理关系,让笔记处于活跃、有序状态,随时准备好为己所用

• 组织知识的九种结构



(二) 用标签为笔记分类(标签)

- 一般采用"#+关键词"的形式(#后面不要空格),可以用"#标签/子标签/孙标签"的格式创建标签,通常最多设置 5 级标签(思源笔记中打标签的语法格式是:"#父标签/子标签/孙标签/······ #")
- 用标签分类的好处
 - 。 做好**归类**,在需要的时候,快速**提取**某一分类下的所有笔记(**可以先记录,后打标签**)
 - 实现**网状分类**,而不仅仅是层级分类,从而提高**提取**笔记的效率(**一个笔记可以添加多个标 签**)
- 分类的目的是为了让自己更容易检索到知识,应该以自己的需求(应用场景)为导向,出发点是内部视角
 - 从自己的需求、场景和目标出发,设计自己的知识管理流程



• 收件箱

- 。 临时笔记,需要被定期转移到其他三个标签下
- 。 临时性的、还未消化的内容,需要定期整理

• 领域

- 。 每周、每月、每年不断精进的事情,也是长期来看很重要的事情,属于**第一优先级**
- 做了对别人有帮助,做砸了自己要承担责任的事情,意味着在为社会创造财富
- 选择领域,重要的是诚实地面对自己,而不是带着寻找"标准答案"的心态随大流
- 痴迷,意味着自己的能力跟得上,也不需要下很大的决心,就能持续不断地干一件事,只有这样,才能捕捉到别人关注不到的机会,收获更大的回报

项目

- 每天都会变化的事情,也是近期比较重要的事情,属于第二优先级
- 。 有明确起止时间和目标的事情

兴趣

- 。 自己感兴趣,没有固定期限的事情,属于**第三优先级**
- 自己持续感兴趣,但对别人没影响,别人也不在乎的内容
- 四大标签并不是相互独立的,而是相辅相成、互相促进的(**关系**)
 - 关注的"领域"要通过一个又一个"项目"不断精进
 - 在"项目"里遇到的问题,可能会在"领域"或"兴趣"中找到答案
 - "兴趣"随着时间的投入有可能转化为"领域"(有些"领域"也会随着时空变化而过时, 或转化为某种"兴趣")
 - "收件箱"里的笔记则可能会被打上"领域"、"兴趣"、"项目"三个标签中的任意一个

☆ 以辅助决策为导向的分类方法(以终为始):

- 内功心法: 高频使用的知识
 - 长周期、经久不衰的普世智慧(常识)
 - 。 因工作缘故需要高频用到的**专业知识**
 - 必须经过长时间修炼,彻底内化重要的是能够真正练成多少内功,并且可以在实战中自然而然地运用,在每一次重温时结合新的经历用力思考
 - 。 确认完成内化之后,可以写一篇成体系的文字以作梳理,并删除相关笔记
 - 梳理体系文字,是为了进一步梳理内在逻辑、加深理解
 - 删除相关笔记,是为了专注于修炼其他内功

- 招式套路: 低频使用的知识
 - **应用场景和知识点的索引**,在有需要时能回忆起这个可解决问题的知识点
 - 知识点和详细内容的索引,能在回忆起后迅速找到详细内容,以便实操
 - 记录的重点也是索引:应用场景,要点概括,有必要也会再附上完整内容的链接, 一般不作删除
 - 工作范畴发生变化时,原来的招式套路可能就会变作内功心法
 - 。 自己的招式套路,可能会是另一个人的内功心法
 - 知识就该主观分类,知识本身没有任何价值,只有为己所用才有价值
- 实战经验:实践中的思考和外界反馈
 - 内功心法和招式套路都是理论,空有好的理论还不够,还需要在实战中不断地打磨、验证、调整,也需要在实战中持续地理解其适用范围(发明方法论的过程)
 - **情报**,是未来决策过程中重要的输入来源,要考虑自己关注的"领域"是什么, 并据此收集对自己有用的情报,而不是看到什么记什么
 - 决策记录,如实、客观地记录每一次重大决策和结果,可作为决策思考的演练(将决策过程写下来,会更结构化、更清晰、更全景,也就更能够反复推演,以做出更严谨的决策),也可作为未来决策复盘的依据(作为未来的输入依据,持续优化自己的决策过程,是一个贝叶斯学习的过程,在实战中不断校正认知)
 - 务必要客观记录、尽量详实,但只在必要时主动检索,几乎不被动回顾,且永不删除

• 好用的分类方法多具备的特征

- 特征一: 不是机械照搬的, 而是相对主观的
 - 成果的取得要靠挖掘更多机会,而不能仅靠解决眼前的问题
 - 最难的事情不是找到答案,而是提出好问题,带来不一样的视角,提供思想上的增援
 - 主观并不要求必须标新立异,而是方便提取和使用就好,根据自己的主观需求为笔记打标签 就好
- 。 特征二: **不是一次成型的,而是动态生长的**
 - 看似规整、系统的标签分类,并不是一次性规划好的,而是随着时间慢慢生长出来的(除了 自上而下的生长,还有自下而上的生长)
 - 只要自己不停止成长、标签体系会随着认知加深而逐渐生长出来
- · 建议一:结合需求,先借鉴再改造
 - **借鉴时,重要的是理解背后的逻辑**(重要的不是去找名气最大或者使用人数最多的方法,而是结合自己的需求去选择)

- **改造时,从实际需求出发**(尽信书不如无书,剖析和认识自身需求,收放自如地使用并发展自己的方法)
- 。 建议二: **梳理标签分类,两步维护知识网络**
 - 第一步,**制作说明书**(写明自己会用哪几种标签,如何命名,每个标签负责标记哪类信息, 定期维护,删掉不太用的,添加新创建的,允许它随着自己认知的进化而不断迭代),**设置 缓冲区**(一个临时笔记的标志,先写下想记的内容,等有时间再回过头来分类)
 - 第二步,定期梳理,维护网络,**删除或合并旧标签**(有效控制知识网络的规模及发展方向),**添加新标签**(标签本身进一步细化,为同一条笔记添加不同类型的标签,让自己对所记的内容的理解更深,也增加了提取笔记的线索,让未来的自己有机会在更多场景下,通过更丰富的路径找到记过的笔记),**寻找标签之间的联系**(连点成线,这个过程是慢慢推进的,当记录得足够多时,许多看似无关的分类就有可能串联起来,逐步生长为一个有利于提取的知识网络,在这个过程中需要做的是对其生长有所觉察并定期梳理它)
 - 没必要把打标签、整理标签当成巨大的压力,而要将其当作发现自己、精进自己的好机会, 定期投入一些精力,然后等待时间的回报
- 在 Obsidian 中创建知识链接,只要输入"[[",然后输入另一个知识网格的标题,即可创建知识网格之间的链接,如果输入的网格标题不存在,在输入完毕后,只要单击一下, Obsidian 就会自动创建一个新文档,格式为: [[知识网格标题]]
- 如果输入的知识网格标题并不存在于知识网络中, Obsidian 还可以新建一个文档;只要在设置"设置"的"文件与连接"中,把"新建笔记的存放位置"改成"当前文件所在的文件夹", Obsidian 会默认把新建的"知识网格"与当前打开的知识网格存放在同一个"知识系统"目录下,实现知识网格的自动分类管理

(三) 通过回顾持续刺激(内化)

- 通过回顾持续刺激的目的,拥有更精当的知识结构;发现更多知识连接;用记过的笔记解决现实问题,而非停留于纸面的理解
 - 。 **对抗遗忘曲线,帮助想起曾经的笔记**,只有经常回顾,才能加强对关键信息的记忆
 - 推动知识内化,让记过的知识属于自己
 - **缩小回顾范围,去肥增瘦,知识结构不断优化**,控制输入,避免囤积到无法消化的地步;集中时间回顾过去的记录,把那些看完一遍也没能很快理解的内容都直接删除
 - 发展新知,知识连接不断增加,"双链"、"网络连接图"等功能,重要的不是外在形式上的连接,而是通过思考,在大脑中建立连接
 - **从文字记录到影响现实,把笔记里的知识用起来**,真正解决实际问题
 - 不要把回顾笔记当作压力,而要把它当作一次充满机会的发现之旅,每周留出一点时间,让现在的自己和过去的自己不期而遇
- 实现更好回顾的步骤

- **投入时间**:投入固定的时间,确保回顾能持续进行
 - **每次记录时回顾,重要的是熟悉上下文**,思考即将记录的内容和之前记录的内容是否有冲突或关联,不但可以加深对相关笔记的印象,还能快速建立起笔记之间的连接,避免孤立、短期地考虑问题,这样做的前提是有相对充裕的时间
 - **每日回顾或隔日回顾,重要的是持续不断**,时长一般控制在 30 分钟左右,避免给自己造成太大的压力,重点回顾最近一两天记录的内容,把临时内容消化一下,补充自己的想法、完善笔记的标签、添加链接关联笔记等
 - **以周或月为单位回顾,重要的是发现连接**,每次留出至少半天时间,让自己充分思考,并根据思考结果对笔记做相应的处理
- 同步思考: 重要的不是复诵,而是引发思考(自省三问,回顾自己过往经验,目的是找到有价值的信息增量,服务于自己要解决的问题,形式是差异、变化、冲突、呼应、互补、联动)
 - 这条笔记和我最近遇到的什么问题有关?
 - 关于这条笔记,我可以补充什么新实践或新思考?
 - 这条笔记和其它哪条笔记有关系?
- 保持互动:与过往的笔记互动,增强回顾效果(经验是能不动就不动,当需要解决问题的时候再动,重要的不是操作笔记,而是操作现实;从学习逻辑上讲,进行一次与现实生活相连接的操作,抵过纯粹在笔记上操作十次)
 - 增加: 对笔记内容进行扩充
 - 删除: 如果某些笔记已经过时,或者自己大概率不会再用到,可以大胆地删除,不但能有效降低混乱,还能将有限的精力投入到值得思考的问题上去
 - **改写**:用自己的话对笔记进行改写,是经过消化吸收、深入思考之后,把别人的案例或洞察 换成自己的,用自己的话说一遍,改造是为了更好地使用,而不是把它展示给他人

四、收集: 筛选高质量信息

- 审视自己和信息之间的关系
 - 。 **避免信息成瘾**,大脑会高估那些让我们感觉良好但实际并没有用处的信息
 - 逃离信息茧房,一个人只愿意接受自己熟悉的信息,而看不到其他重要信息;信息茧房不是了解了就能规避的东西,需要保持高度的觉察;信息茧房的影响之大,可能远超我们的想象
- 三项原则,掌握获取信息的主动权
 - 不必成为各个领域的全能专家,核心要义在于主动为自己的注意力设置边界,专注于最值得精进的领域(一个或几个核心领域);在获取信息问题上,多数时候够用就行,局部最优的叠加,总是导不向全局最优

- 以具体问题为牵引,从自身目的出发,以"待解决的问题"为牵引,切入点要具体(聚焦策略),只有拿着自己的真实问题去搜集信息,才算掌握了获取信息的主动权
- 主动监控,保持质疑,提前设置"触发词",让自己重新审视信息;在他人分享的经验里,通常隐藏了许多背景信息、完整逻辑及其适用场景,不妨多问一句,获取更多有价值的信息;"质疑"的目的在于提出问题、解决问题,注意不要陷入抬杠的误区
- 建议一: **做减法,削减信息源**(削减信息源只是手段,真正目的是让注意力得到保护,以便在经过 筛选的信息源中,找到更有价值的信息)
 - 今日稀缺的并不是信息,而是缺乏注意力,当下重要的不是获取更多信息,而是避免过载;不是任由信息掠夺我们的注意力,而是减少不必要的打扰,只有这样,才能让自己更加专注于有价值的信息
 - **削减利用你情绪的信息源**,引流(带节奏)的标题党、制造焦虑(对立)的话题,会夺取了人的注意力,让人做出非理性的判断或决定,而不是促进你的理性思考或行动,都是无益的
 - 削减让自己过于舒适的信息源,长期关注让自己过于舒适的信息源会培养某种惰性,这样的惰性对思考或行动不利;应该用有限的时间和精力去获取更丰富的信息,继而进行更全面的思考,采取更有价值的行动
 - **削减缺乏具体事实的信息源**,拥有具体的事实,一方面可以深入了解一个事物,获得新的认知,而不仅仅是知晓某个未经验证的"观点";另一方面也可以根据这些事实,或交叉对比,或结合实践,对其进行证明或证伪只有这样,才能在专家、权威等他者的背书之外,培养出自己对信息源的评估能力;越低级的信息,越是充满了主观判断和结论,以此降低接收者的思考难度;越是高级的信息,越是充满客观事实,尽量避免下判断,将判断的任务交给接收者
- 建议二:**做加法,增加书本之外的优质信息源**(寻找有事实依据、能挑战过往认知、让自己不要过于舒适的信息源)
 - ・ 书本信息的缺点:信息不够及时,无法获取比较前沿的信息;书本上读来的大多数是理论,有适用范围的限制,理论知识未必符合实际
 - 方法一: 把他人作为信源,听实践者言,先花心思把问题准备好,即使你不认识相关领域的人,对于真正擅长的人来说,一个有挑战的具体问题,大概率也能激发他们的兴趣;一个好问题,一方面要能提供丰富的背景信息,另一方面要有清晰的边界,越具体越好;在获得好答案的同时,也让对方知道自己擅长的领域,以便成为对方的重要信息源;要点是,听实践者讲述事实时,留意他在叙述过程中提及的细节,重点听他如何复盘失败的经历,尽量不要看第三方的叙述,而要看他们自己写的文章或接受的访谈,确保拿到第一手信息,而不是演绎过的;
 - 方法二: 把自己作为方法,下场去实践,第一个途径,去现场观察,许多有价值的信息源自亲身参与的现场调研(丰田管理模式中提到的"三现主义",即要到现场去,亲眼确认现物,认真探究现实是什么);第二个途径,Skin in the game,投入时间,投入金钱,让自己有"切肤之痛"(读万卷书,也要行万里路,不要把自己关在象牙塔里,忽略了书本之外丰富的实践知识)

- 建议三: 做乘法,用多重视角看待信息(多元思维模型,面对同样的信息,一个人拥有的视角越多,收获的有价值的知识就越多,转换视角需要不断练习)
 - 方法一:考察概念, "向下看",挖掘"地表以下"的信息;每一次将模糊的概念界定得更精确,就会对客观事物和客观规律的认识就会更加深入,面对同样的信息,我们也能向下挖掘出更多有价值的东西(应该先问"是什么",再问"是不是")
 - 方法二: **寻找范式**,"向上看",抽象一层,寻找可迁移的范式(可复用的方法);面对优质信息,可以先看它的主干,调动已有的认知抽象出其关键要素
 - 。 方法三:**顺藤摸瓜**, "向四周看",找到与你关注的信息相关联的关键线索

• 相关 - 必需四象限

- "强相关且必需"象限的知识点最重要,属于未来必定要使用的内容,应摆在获取知识的首位,无论花多少时间和精力,都要想办法获取并进行深入学习,确保将具体内容找到、找全、学透,达到"一口清"的标准
- "弱相关但必需"象限的知识点,属于未来使用可能性较高的内容,需要在计划中全部列出,尽量找全内容,但不用精读细研,能对照知识点内容阐述清楚即可
- "强相关非必需"象限的知识点,属于未来可能会使用的内容,在计划中举例列出即可,可以作为"强相关且必需"的补充,看到内容应做到举一反三,协助制定正确的解决方案
- "弱相关非必需"象限的知识点,属于未来不太可能使用的内容,在计划中举例列出即可,可以作为"弱相关但必需"的补充,看到内容应激发联想思考,展开头脑风暴

五、心法: 以我为主, 持续不断

- 审视知识(以我为主,增援未来)
 - 记笔记最容易忽略但又最难的地方,不是工具难用,不是方法难学,而是不知道自己要去向何方,没有想清楚自己究竟要掌握哪些知识,没有想清楚自己要将某种知识掌握到什么程度
 - 在学习一个事物之前,先分辨自己是否需要、是否擅长(如果一个人不知道自己要驶向哪个港口,那么哪个方向的风都不是顺风)
 - 隔绝外界的噪音,从自己的现实情况出发,不是所有知识都值得积累,也不是别人觉得"厉害"的知识就值得积累,要搞明白自己的真实需求和问题,然后重新审视需要积累什么知识 (任何知识都有使用场景,不要盲目遵从外界的标准,要始终以我为主)
 - 能够将有限精力专注于自己的领域,先决条件正是大量放弃了其他领域,如果不做取舍,最终将会一无所获(时间有限但知识无限,必须勇于放弃,才能专注精进)
 - 。 要始终聚焦于自己的现实问题和需求,以此为导向审视知识(**务实**)
 - 通过大量的亲身实践获得反馈,然后让反馈与理论知识相互补充验证,经验值会不断提升(以 我为主的学习,必定包含了实践的机会,只有这样学习,才能更高效地掌握知识,知行合一)

构建提问机器

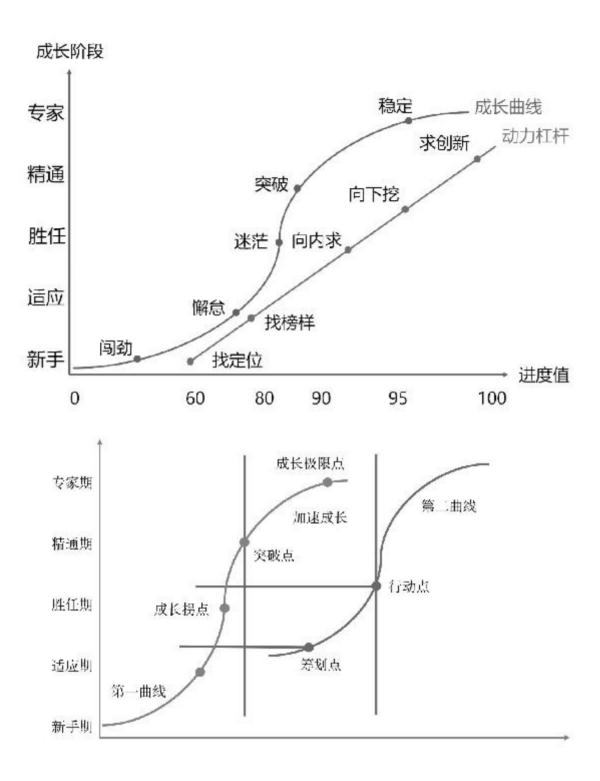
- 提问机器会提出各种实实在在的具体问题,这些问题和我们的工作、生活息息相关,而非空洞的概念;提问机器会在我们解决问题的过程中不断提出新问题,推动我们不断获取新知识;提问机器提出的问题,能让我们通过实践去解决、去验证,让我们的行动产生真正的价值(提问机器的价值在于不但提供努力的方向,也提供实践的可能)
- 没有了提问机器,就没有了自然涌现的问题清单,再加上缺少实践环境,无论看再多东西,掌握多少方法,也无法通过实践去验证,只能获得比较浅层的理解,于是陷入了"不知道学什么"、"学什么都提不起精神"的危机
- 可以重新思考自己所处的环境,通过提出一个长期而又具体的问题,来重启并优化提问机器;确定好领域后,开始记录大量的实战经验,确保新学到的知识能被应用到实践中去,不断地验证、复盘,发现问题、解决问题
- 记笔记的出发点,在于解决现实问题,现实问题的提出,则需要从自己所处的环境、所做的事情出发去寻找

• 持续不断的价值

基础招式需要不断练习,持续做、反复做,只有这样,才能慢慢积累知识的复利(日拱一卒、持续不断行动)

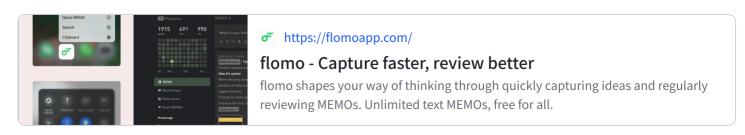
• 设计系统的三个要素

- 控制主观意愿,让自己愿意坚持
 - **设置上限,不要让自己的欲望得到满足**,以最差的状态为参照来设计目标,留出余裕(**降低 预期**)
 - 同时面向几个不同的方向积累知识,灵活切换重点
- 设计客观环境,让自己容易坚持(目曹将的高效学习法)
- 根据价值观管理时间,让自己能够坚持(目饭大的时间管理术)



六、工具参考

flomo



obsidian

https://obsidian.md/

Obsidian - Sharpen your thinking

Obsidian is the private and flexible note-taking app that adapts to the way you think.

logseq

https://logseq.com/

A privacy-first, open-source knowledge base

A privacy-first, open-source platform for knowledge management and collaboration.

lattics

https://lattics.zineapi.com/zh-CN

lattics.zineapi.com

• 思源笔记



https://b3log.org/siyuan/

SiYuan - Privacy-first personal knowledge management system that supports Markdown, block-level ref,

SiYuan - Privacy-first personal knowledge management system that supports \cdots