

我的读书札记第一册

归档信息

1. 完善：2019年8月30日，地点：上海-浦东；
2. 联系方式：公众号：磐石韧如丝；

3.



微信搜一搜

Q 磐石韧如丝

我的读书札记第一册

序言

1. 羊群效应
 - 1.1 羊群效应
2. 推荐一个网址
 - 2.1 推荐一个网址
 - 2.2 其它
3. 什么是好的备份习惯
 - 3.1 什么是好的备份习惯
 - 3.2 其它
4. 莫被竞争对手牵着鼻子走
 - 4.1 莫被竞争对手牵着鼻子走
 - 4.2 其它
5. 职场争辩时的注意要点
 - 5.1 职场争辩时的注意要点
 - 5.2 其它
6. 什么是知己
 - 6.1 什么是知己
 - 6.2 其它
7. 我们为什么非要读书不可
 - 7.1 我们为什么非要读书不可
 - 7.2 其它
8. 如何高效工作
 - 8.1 如何高效工作
 - 8.2 其它
9. 有哪些人际关系方面的小技巧可以保护自己？
 - 9.1 有哪些人际关系方面的小技巧可以保护自己？
 - 9.2 其它
10. 复式记账（复式簿记）的基本原理是什么？
 - 10.1 复式记账（复式簿记）的基本原理是什么？
 - 10.2 其它
11. 卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭
 - 11.1 卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭
12. 交流是最好的成长方式
 - 12.1 交流是最好的成长方式
 - 12.2 其它

- 13. 什么是幸福
 - 13.1 什么是幸福
 - 13.2 其它
- 14. 如何避免被割韭菜？
 - 14.1 如何避免被割韭菜？
- 15. 什么叫有见识？
 - 15.1 什么叫有见识？
 - 15.2 其它
- 16. 个人记账的好处
 - 16.1 个人记账的好处
 - 16.2 其它
- 17. 父母和孩子最好的状态
 - 17.1 父母和孩子最好的状态
 - 17.2 其它
- 18. 如何克服拖延症的七个方法
 - 18.1 如何克服拖延症的七个方法
 - 18.2 其它
- 19. 如何跳出舒适区？
 - 19.1 如何跳出舒适区？
 - 19.2 其它
- 20. 从《华罗庚》看华老的治学态度
 - 20.1 从《华罗庚》看华老的治学态度
 - 20.2 其它
- 21. 怎样的人生更有意义？
 - 21.1 怎样的人生更有意义? 这里有 4 大支柱你需要知道的。
 - 21.2 其它
- 22. 如何培养毅力
 - 22.1 成功的关键在于毅力，而不是智商，如何培养毅力。
 - 22.2 其它
- 23. 怎样克服“选择焦虑症”？
 - 23.1 怎样克服“选择焦虑症”？
 - 23.2 其它
- 24. 怎样做出正确的选择？
 - 24.1 怎样做出正确的选择？
 - 24.2 其它
- 25. 让记忆力提升三倍的技巧
 - 25.1 让记忆力提升三倍的技巧
 - 25.2 其它
- 26. 做一个积极的悲观主义
 - 26.1 做一个积极的悲观主义
 - 26.2 其它
- 27. 如何让别人更愿意听你说话
 - 27.1 如何让别人更愿意听你说话
 - 27.2 其它
- 28. 如何扩大你的社交圈（ 28/30 ）
 - 28.1 如何扩大你的社交圈
 - 28.2 其它
- 29. 如何在 5 分钟内找到生命的意义？
 - 29.1 如何在 5 分钟内找到生命的意义？
 - 29.2 其它
- 30. 用三种方法去规划你的长远未来
 - 30.1 用三种方法去规划你的长远未来
 - 30.2 其它

「所谓札记，就是看到或者想到的集合，勤动笔，下笔则如有神。每册札记 30 篇。」

序言

1. 个人随笔，每日一章，从2018年9月21日开始，不一定每日一篇连续，每 30 篇一册。
 2. 2018年9月21日到10月20日，总计 30 篇，第一册完成。
 3. 我的读书札记第一册，版本 v 1.0.2。
-

1. 羊群效应

1.1 羊群效应

优质人才组成的团队不仅能做出令人满意的成绩，还能吸引更多优秀人才的加入。顶尖的员工团队就像一个羊群，也就是说，人与人之间是相互效仿的。你只要招到几个优质人才，就会有一大堆优质人才跟过来。

但是，“羊群效应”其实是一把双刃剑：虽然A级人才大多会招聘A级人才，但B级人才却不仅会招聘B级人才，还会招来C级和D级人才，那么很快你的企业就会出现B级、C级甚至D级员工。

羊群效应可能对企业大有裨益，也可能对企业造成毒害，其威力在由创意精英组成打完新企业中尤为明显。

1.2 其它

1. 每个人、每家企业都应“不作恶”，这句话就如北极星一般，为个人指明了生活的道德底线，为企业管理方式、产品计划以及办公室政治指明了方向。
2. 拥有健康的身体，才能发挥最佳表现。
3. 分工：经济学的一部分，是了解并分析市场经济每天所协调完成的丰功伟绩。分工从根本上讲使人们能聚焦于他们最适合的事情，同时使企业能充分利用当地的资源，所以做自己最适合的事情，就是更好的生产力。

2. 推荐一个网址

2.1 推荐一个网址

论点分析平台 <http://t.cn/EP7TLDL>

2.2 其它

1. 当我们低头拉车的时候，千万别忘了抬头去看看路。
2. 灵感总是一闪而逝，所以被工作或时间追着跑的时候，其实很难激发优秀创意。因此，我们要预留独处时间，休息的时间除了可以维持健康之外，也可以用来激发灵感。当灵感涌现的时候，一定要想法把它记录下来，以备不时之需。
3. 如果我们把注意力放在竞争对手身上，那绝不会实现真正的创新。当我们与竞争对手为了市场占有率的几个百分点挣的不可开交的时候，半路往往会杀出一个不在乎市场占有率的竞争者，用全新的方式去颠覆整个游戏。这里不是说可以无视竞争对手，竞争对手可以促使我们前进，让我们保持警觉，而且我们不断提醒自己要时时保持警惕。我们以自己的竞争对手为傲，但是我们不会去追随他们。
4. 一诺千金，讲的就是信用的影响力，在现代社会中尤其体现在信用卡的使用过程中，不管信用卡信用有没有出现过不良记录，都可谓是“一诺千金”。

3. 什么是好的备份习惯

3.1 什么是好的备份习惯

备份这种事情，必须找出适合自己、最有效的备份方式，这样一来容易感觉“很费时间、太麻烦……”的备份工作，就能轻松完成。

最重要的是要养成习惯，只要养成定期备份电脑或手机数据的习惯，不管因为什么状况导致死机，都不会因此手足无措了。虽然乍看觉得只是微不足道的小事，但是规避风险，也须养成习惯才行。

3.2 其它

1. “我根本没什么拖延症，就是懒，非常单纯地那种懒，懒到只会找拖延症这一个借口。”——夏正正
2. 密码就像内裤，不要与别人共享，而且要经常换。
3. 进入互联网时代之后，产品研发的过程变得越发的灵活快速，这些品质越来越好的产品并非“站在巨人的肩膀上”，而是得益于反复的调整和修改。由此可知，要想持续保持产品的成功以及品质的卓越，秘诀就是快速。

4. 莫被竞争对手牵着鼻子走

4.1 莫被竞争对手牵着鼻子走

如果我们把注意力放在竞争对手身上，那绝不会实现真正的创新。当我们与竞争对手为了市场占有率的几个百分点挣的不可开交的时候，半路往往会杀出一个不在乎市场占有率的竞争者，用全新的方式去颠覆整个游戏。

这里不是说可以无视竞争对手，竞争对手可以促使我们前进，让我们保持警觉，而且我们不断提醒自己要时时保持警惕。

我们以自己的竞争对手为傲，但是我们不会去追随他们。

4.2 其它

1. 产品都是运营出来的，不是一下子开发出来的，必须要长时间的协调和打磨，不断地听取用户的意见，才有可能做用户喜欢的一个产品。产品方向是对的，假如要做，总要坚持，坚持的过程中，慢慢来，会比较快，即欲速则不达的意思。
2. 以业务或产品线为基础的组织结构会造成“各成一家”的局势，从而对人员和信息的自动流动形成扼制。每个部门自负盈亏的措施看似有利于衡量业绩，却会使各业务部门的领导把自己部门的盈亏置于企业整体利益之上，从而对部门的发展方向造成误导。如果你所在企业的分部门各有自己的损益表，请确保让外部消费者和合作伙伴成为部门盈利的主要推动力。
3. 人都是根据自己的信念和假设前提来做决定的。一旦有些假设前提是不精确的，他们就会主动束缚自己的手脚，在思想上相信自己已经陷入绝境。同样，我们也会假设很多实际上并不存在的限制条件，或者由于之前尝试失败而放弃再次尝试，结果让自己束手束脚，错过原本可以唾手可得的機會。

5. 职场争辩时的注意要点

5.1 职场争辩时的注意要点

1. 就事论事。争辩是因为心存是非好坏，非要争个对错，因此在讨论时要说明每个人理解的角度不同，无所谓对错，容许各人有自己的看法。讨论的双方都要明白，大家讨论时要对事不对人。允许对事物持有不同看法，正是民主的体现之一。
2. 尊重他人，注意提出反对意见时的方式和态度。虽然你应该坦率地提出你的反对意见，但是你提出意见的方式要使对方在感情上容易接受。其中最有效的方法之一就是在否定对方的同时也要肯定对方意见中合理、正确的部分。
3. 建设性。如果双方总是彼此攻击对方意见中的弱点，同时又没有提出建设性的改进建议，那么就必然会将讨论变成一场辩论。要时刻记住：讨论的目的是为了加深双方对某事件的认识以及推动议题的进行。
4. 心胸开阔。要能够接受不同意见，把每一个反对意见都看作是促使自己进步的机会。如果对方提出的意见正确，就应当采纳，并且反思为何自己事前没有想到这个意见、为何自己走了弯路。如果对方提出的意见不正确，那么在反驳对方之前也给自己提供一个进一步进行深层次思考的机会。这种思考也许会帮助你发现你独自思考时所没有发现的问题。我个人的经验告诉我：当一个人办事最顺利的时候，就是他进步最小的时候；当一个人遇到反对意见最多的时候，就是他收获最多的时候。
5. 自信。很多防卫是源于一个人对自信的缺乏，当看到自己的论点被推翻时，就会自然而然地产生自卑心理，从而为自己强找理由辩护。其实大可不必如此。“闻道有先后，术业有专攻”，如果更换一个论题，也许正确的人就是你了。

5.2 其它

1. 你 get 了无数技能，为什么一事无成这个不就和“道理其实大家都懂……”一样咯。
2. 惊讶于华为的狼性文化、乌龟精神、眼镜蛇特质。
3. 小型公司要有耐心做事，中型公司要有恒心做事，大型公司要有激情做事。
4. 现在产品研发的过程变得越发的灵活快速，这些品质越来越好的产品并非“站在巨人的肩膀上”，而是得益于反复的调整和修改。由此可知，要想持续保持产品的成功以及品质的卓越，秘诀就是快速。
5. 一个民族，一个国家，一家企业的兴亡盛衰，关键在于组织中的个体与群体是否具备充沛的活力。活力是组织之魂，惰怠是组织之癌。
6. 病了，最怕的不是无药可治，而是有药可治，却无人敢治。

6. 什么是知己

6.1 什么是知己

鲁迅在谈及朋友时，他写道：“人生得一知己足矣，斯世当同怀视之。”

这是赠给同志瞿秋白之辞（《鲁迅全集9》），意思是说只要有一个充分理解自己的真朋友就可以了：在艰难困苦之中，心灵深处的纽带牢固地连在一起，患难相扶。

6.2 其它

1. 理解游戏规则、遵守游戏规则。良质的团队，体现在共同的愿景、精益的配合、可控的风险。
2. 史玉柱和马云俩boss间扯兔扯狼的，归根到底就是在扯员工到底应该以怎样的态度去做工作、去和公司相处，大家都在说阿里、腾讯、华为的员工最符合狼性，其实狼性在网易看来就是“有态度”，一个符合企业的文化，才是正确的，做事有态度，这个就是网易的企业文化，也是网易的“狼性”。
3. 很多事情、流程，真的不合理，但是也只是不合理而已，至少看起来没法解决或需要更大的力量来解决的，面对如此情况，我们只能自己做好自己的事情。但行好事、但行好事、但行好事，莫问前程。
4. 每天，我们都会花大量的时间刷微信、微博、知乎、今日头条、抖音……，把属于自己的时间财富交给各式各样的App去打理，我们逐渐变成了在信息世界中等着被回馈的人，一个个像被圈养般活着。慢慢的，当我们习以为常，而信息渠道质量下降，则会让我们开始散失获取有价值信息的能力，直至散失学习和思考能力。

7. 我们为什么非要读书不可

7.1 我们为什么非要读书不可

日剧《女王的教室》中：我们为什么非要读书不可？

S：我们为什么要读书？不管怎么学习，就算进了好的大学，好的公司，也没有任何意义，那我们为什么非要读书不可呢？

T：读书，不是非做不可的事，而是想要去做的事。今后你们会碰到很多很多你们不知道的，不能理解的事情，也会碰到很多你们觉得美好的开心的，不可思议的事物，这个时候，作为一个人自然的想了解更多，学习更多，失去好奇心和求知欲的人，不能称为人，连畜生都不如。连自己生存的这个世界都不想了解，还能做什么呢？不论如何学习，只要人活着，就有很多不懂的东西，这个世界上有很多大人，好像什么都懂的样子，那都是骗人的。进了好大学也好，好公司也好，如果有活到老学到老的想法，那就有无限的可能性，失去好奇心的那一瞬间，人就死了。读书，不是为了考试，而是为了成为出色的大人。

7.2 其它

1. 在掌握高效做事的技能前，再好的工具都没有用。
2. 稻盛和夫《六项精进》：付出不亚于任何人的努力；认真拼命地工作；除了拼命工作之外，世界上不存在更高明的经营诀窍。
3. 公司没能提供资源给你，让你闲著不能好好做事，对你来说不一定是坏事，反而可能是好事，只要你能明白「时间」是最宝贵的资源。时间这么宝贵的资源，可以用来置换成另一种宝贵的资源：知识，而知识是创新的基础要素，且创新是现代商业社会中的保命符。... 问题在于：你能否意识到时间的价值？能否坚持把时间用在学习以累积知识？能否有脑力把知识转化为创新？
4. 最近一直在脑子里面回荡着《失控》这本书的名字，想了很久很多的，还是吐一下。我们不想让任何事情《失控》，但是当事情即将《失控》或者已经《失控》，应该不再去拘泥于细节，要大胆突破，该办事就办事了，想法设法去尽一切努力挽回即将《失控》的局面或已经《失控》的局面带来的后果。然而你只是个“学生”，你是个“学生”而已，难道你就不能在老师不在的情况下，班里有人上课大家要开始拳脚相加或已经拳脚相加时，出来制止吗？你出来制止了。这时候一个同学过来指着你的鼻子说“你只是一个学生，不该管这个”。你知道这不是你该做的，你只是一个“学生”，你只是一个“学生”……。你多想让老师给你一个“组长”，让你名声言顺的去管类似的事情，你知道这不会耽误你的学习，反而会促进你的学习，因为班级环境好了，你效率更高。

8. 如何高效工作

8.1 如何高效工作

简单来说就是：1.1 凡事有记录（目的是将来追溯或者总结）；1.2 凡事有计划（有目标、有方案、有风险应对）；1.3 凡事有执行（计划实施和数据收集）；1.4 凡事有检查（结果如何、计划如何、实施如何）；1.5 凡事有改进（好的成为标准推广、差的补救改进）。

8.2 其它

1. 据我观察，现在养孩子倒过来了。1.1 穷人的孩子贵族化。钢琴，舞蹈，油画，声乐，艺术，留学，什么花钱玩什么。1.2 富人的孩子平民化。去企业实习，学习待人接物，做公司品牌设计，开发业务电脑管理，什么难受干什么。
2. 熟人圈，十万以内借贷，注意事项。2.1 保留借款人和保证人（担保人）的身份证复印件。这一点非常重要，否则法院不立案。民诉法没这要求，实践确实如此；2.2 明确对方地址电话；2.3 借条不要写错别字。保留银行打款流水单。不要用微信支付和支付宝。若做到，要债没问题。法院小额案件执行力度很大。
3. 上市前的雷军：我给有梦想的年轻人5点建议：3.1 要永远相信梦想的力量，并且尽早的去付诸行动；3.2 奋斗没有终点，你要学会坚持，第一份工作，我做了整整16年；3.3 做你热爱的事，热爱你所做的事，然后顺势而为；3.4 做好自己的事，别羡慕别人；3.5 我无意中使用了最高明的秘诀，认真拼命工作。
4. 你东西学得广了，别人就会攻击你不够深入；你东西学得够深了，别人就会攻击你知识面不广；你专精在技术时，别人就会说你管理不好；你花心力好好做管理之后，别人就会说你技术没有跟上；你研究方法论时，别人就会说你很虚；你专心做项目时，别人就会说你没有提炼方法，没有系统.....想挑你毛病，总有办法。但你自己知道自己在干什么最重要，那些你的「缺点」其实可能不是缺点，而是一件事物的另一面。你选择这一面，自然会缺另一面。这是取舍点，不是优缺点。

9. 有哪些人际关系方面的小技巧可以保护自己？

9.1 有哪些人际关系方面的小技巧可以保护自己？

1. 和在同一城市的同学处好关系，如果是已婚的，和他们夫妻都相处的好的话更好，关键时刻比亲人都靠谱；
2. 少发朋友圈，尤其是吃喝玩乐显着自己过的好的，不是所有人都盼着你过得好，无形中容易刺痛小人，而且和你借钱的人会大大增多；
3. 摒弃无用社交的同时，整理自己的朋友关系，有些人只能陪你走一段，朋友越多，烦恼也越多，真心实意的朋友能有两三个就已经是很大的幸运了；
4. 不要临时抱佛脚，有事求人想起谁，一般这种时刻求人也会遭到拒绝，有事没事打个电话，朋友圈点赞，过生日发个小红包送点小礼物，逢年过节相互拜访一下家长什么的，当成人脉投资吧，这样真有事的时候愿意伸出援手帮你的人才多；
5. 尽量不要说共同认识人的坏话，你前脚说完，后脚也有人这样说你，不过，哪有人前不说人，哪有人后不被人说，祸从口出需谨慎吧；
6. 和自己家对门邻居处好关系，这样不在家的时候家里有事能有个照应；
7. 没事和物业大爷大妈聊聊天，给他们买点瓜子西瓜什么的，这样封闭小区临时进车，或者物业搞什么活动，甚至是你们这栋楼有什么奇怪的人出没，谁家房子要卖大减价，你都能知道个大概；
8. 还有出去吃饭，叫外卖快递什么的，和小哥服务员们有礼貌客气一些，少抱怨，多说辛苦麻烦之类的，真的有用，你尊重他们的同时，他们也会在自己能力范围内给你最好的服务。

9.2 其它

1. 别人有钱，不要眼红，要看看别人为什么就有钱了，从我个人经历来看，比我有钱的，都是比我聪明，有本事的人，没有一个我看不起的傻逼却比我有钱的，没有一个。当然一二年的时间是看不出来，这是要拉长一个时间段来看的，起码是十年或者二十年。少埋怨，撸起袖子加油干，才是王道。
2. 当复杂度失控时，轮流采用下面的三种方式，有助于厘清思路：2.1 一次只思考一个维度（有那些维度，要自己找）；2.2 一次只思考一个粗细粒度；2.3 一次只思考一个局部。
3. 人生有三个阶段，决定了孩子一生的事业。3.1 小学一年级，培养孩子喜欢读书的意识。3.2 初中二年级，培养孩子单兵作战的能力。3.3 工作第一年，培养孩子为人处世的哲学。这三个阶段，都是对以前认识的完全颠覆。特别是工作后的第一年。
4. “先处理情绪，再处理事情”。情绪总会吞噬问题本身。如果任由坏情绪肆意增长和发散，慢慢地我们就会发现，到头来早已不是对错的较量，而是情绪的较量。孩子要从小学会自主调节情绪的方法。调节情绪是需要父母去引导的，而不是把坏情绪通通扔回给孩子要他忍住、坚强、懂事点就可以的，这不是从娘胎里带来的能力。

10. 复式记账（复式簿记）的基本原理是什么？

10.1 复式记账（复式簿记）的基本原理是什么？

资产增加就是借，负债增加就是贷，权益增加就是贷，收入就是贷，费用就是借。

在讨论科目的时候，我们只关心它属于上述 5 个分类中的哪一个，然后借贷方向就自然确定了，这里没有任何关于「借」，「贷」的字义上的辨析。

再说一遍，这两个字，只是两个符号。可以是「借贷」，也可以是“debit, credit”，也可以是“dr, cr”，也可以是「左右」，也可以是“left, right”，也可以是“L,R”，也可以是「上下」，也可以是「贷借」。

10.2 其它

1. 你所期待的回报可能都不在当下，而在你比其他人多坚持走到的那段路上。
2. 这几句话是侯捷 16 年前写的，然而其中道理千古不变：“但是哪一样东西哪一样技术是可以快速学成的呢？能够快速学成的技术，人才也就必然易取易得，根据市场供需法则，也就不可能有很好的报酬。所以诸君当有心理准备，门槛高的，学习代价高，报酬高；门槛低的，学习代价低，报酬低。”
3. 许多技术人员刚转管理时会心慌：担心自己一旦把技术任务放下，技术生疏之后就回不去了。当然过去的技术基础还在，身为管理人员，他们依然可以对许多工作上技术相关的事做出正确的判断，但他们会渐渐失去动手的能力（因为技术持续演进甚至改朝换代，且产生许多新的细节），这正是他们心慌的理由。
4. 说起焦虑感，应该谁都会有。我在同龄人里算过得还不错的了，但是对比起摩拜创始人胡玮炜和饿了么创始人张旭豪最近都卖公司套现十几亿来说，差了几个量级，这俩人还都比我小。另外，快手CEO宿华是我同级别的同学，在学校我就和他一起做过小项目。虽然我们公司发展也还行，但是跟快手相比，也是天壤地别。有时候，当时代抛弃你，同龄人甩开你，连一声再见也不会说。

11. 卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭

11.1 卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭

善良的人们总觉得坏人会内疚，内心会痛苦。甚至有人认为，身为坏人，本身对他们就是一种惩罚。我记得有一部电视剧，主角对反派说：“你做了这些事之后，晚上还能睡得着”？反派说：“当然能——尤其是在我那张三万美金的床上”。好人不是不做坏事的人，而是做了坏事心里总也过不去的人。

11.2 其它

1. 或许职场上有许多坑，很难避开每个坑。但只要坚持这二点：1. 维持技术能力顶尖 2. 绝对不做犯法的事，基本上都不会有太大或太长期的伤害。
2. 每一次二线限购政策的升级，都在深深的刺痛一线城市买不起房的人，他们都是打算挣几年钱回家的人。现在最焦灼的就是他们，对他们而言：一线是留不下的梦想，二线是回不去的故乡。刚需速速买房才是王道。
3. Plan A 和 Plan B 分别是你的首要计划和备用计划。多数人就算有 Plan A 和 Plan B，也往往是两个独立的计划，两者之间没有关系。比较聪明的 Plan B，应该是以 Plan A 失败后的状态为基础来做规划，毕竟 Plan A 已经实施，带来了一些变化。对于创业者来说，尤其应该重视这一点，把 Plan A 和 Plan B 一起规划，并让 Plan B 利用 Plan A 的成果。
4. 《Google重新定义公司》和《腾讯方法》都有如下观点：现在产品研发的过程变得越发的灵活快速，这些品质越来越好的产品并非“站在巨人的肩膀上”，而是得益于反复的调整和修改。由此可知，要想持续保持产品的成功以及品质的卓越，秘诀就是快速。

12. 交流是最好的成长方式

12.1 交流是最好的成长方式

读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师指路，名师指路不如自己领悟。

我认为更加正确的是：名师指点、读书都是最好和最快的方式去提升自己的，行万里路、阅人无数、自己悟太慢了，很多时候不值当。

当然这些前提都是自己要足够的有自我认识，能够听得进去别人的建议。

12.2 其它

1. 问：“自己”到底是什么？答：“自己”这个东西是看不见的。撞上一些别的什么，反弹回来，才会了解“自己”，所以，跟很强的东西、可怕的东西、水准很高的东西相碰撞，然后才知道“自己”是什么。这才是自我。
2. 警惕：因婚致贫，因病致贫，因赌致贫。解决方法：
 1. 因婚致贫：少要些或者不要彩礼，婚礼切记铺张浪费；
 2. 因病致贫：提前买保险，最好一定思想准备，必要时放弃治疗；
 3. 因赌致贫：即使要去赌博，也是要给自己设置一个止盈止损的阈值的，赌桌上，玩到最后的肯定是亏钱的。
3. 很多人的爱情可谓是：一见钟情，再而倦，三而分。能够不被琐碎的生活所磨灭的爱情才能长久，一见钟情的爱情往往不能长久。嫁给爱情可以是每一个女孩子的信仰，但是信仰不能当饭吃，请理性的选择爱情和面包的搭配比例。
4. 活着才是最重要的。不加以选择，每个人的欲望都是无限的，我们不能一直为了追逐欲望的，所以心态就变的尤为重要。我不主张随遇而安，安贫乐道。我主张的是正确认识自己，量力而行，吃得了苦，享得了福，也守得住心。人尤其要小心的是暴富或成名后沉醉于那种美好的状态，要时不时想想自己到底需要什么。

13. 什么是幸福

13.1 什么是幸福

幸福只存在于反抗中。我们每一个人，只有在挑战那些可以让我们判断自己是否自主和自由的阻碍、禁忌、权威、法律时，才能真正感到快乐。在反抗的过程中涌现出幸福的内心体验，这证明了反抗是快乐原则的内在组成部分。——朱丽娅·克里斯瓦特《反抗的意义和非意义》

这个观点解释了很多事情合理性。

13.2 其它

1. 千万不要去考验人性的，考验一次，基本都会失望一次的。毕竟大多数的人性考验和钱或多或少有关系的，钱的问题真的是很难装作能打的，毕竟硬通货，即使借贷也得有信用背书的。
2. 每个人的心性确定的，就十条微博、转载、评论和回复而言，坏人无法伪装成好人持续传递出正能量，好人也无法变成坏人持续传递出负能量。同一件事情，好人可以传递出正能量和负能量，坏人却只能传递出负能量。
3. 将个人的目标和公司的目标分离，但实现公司的目标相当于在某些程度上实现你的目标，这才是对的做法。如果两个目标合二为一，公司的目标就是你的目标，那么一旦你离开公司（例如退休）或者公司让你失望，你的内心会忽然空了，人生顿失心灵的依靠。
4. 创业最重要的是团队，团队团结和信任，比什么都重要，高于商业模式，高于具体的产品定位，高于融资，高于商务资源。团队就是99%，没有其他任何东西值得你去焦虑。团队的核心是信任和相互了解和体贴，磨合得步调一致，而不是所谓的牛人的组合。之前没有磨合过的牛人的组合是往往是最糟糕的团队。

14. 如何避免被割韭菜？

14.1 如何避免被割韭菜？

关键还是抑制贪念，找点适合自己的兴趣，别整天关注着钱增值那点事。

有了兴趣和关注点，你自然会把对钱关注的注意力转移的。

兴趣可以是：看看书、学习一门自己感兴趣的知识，看看视频.....

14.2 其它

1. 打破自我的标签，走出舒适区，才能获得新生。
2. 我们要努力成为一个有价值的人，而不是一个成功的人。----- 爱因斯坦
3. 每个家庭，家里必须有一个人的智商真的在线，可以看清楚形势，经常做对的决策，这个时候不管是贫穷还是富有的家庭，才可以更加的容易家和万事兴的，大家水平都差不多，彼此无法说服其他人，肯定是矛盾不断的，合不起来的，这样的家庭，内耗太大的了。家里水平都差不多，这也是很多家庭一直贫困的原因的。
4. 无限滚动加载：互联网的老虎机 当代 app 与网站都喜欢设计成“流”式的、无限滚动加载，有一种“刷”的快感。你不知道这次刷下去会出现什么，会有种期待；有时候会看到好玩的，有时候不会；就像玩老虎机一样，说不定下一把就发了。

15. 什么叫有见识？

15.1 什么叫有见识？

你去迪斯尼玩一圈，你到大兴安岭海南岛去玩一圈，这个很难说是有见识，只是说你去过了不同的地方，领略了各地的风情，以后聊天说说当地的气候人文，你能说上几句。有见识，有眼光，主要是指，你对人生大事变化发展的把握，你今后怎么应对？举例。现在北京房价可以讨价还价了，你怎么看待？如果简单的说，今天跌，明天就要跌。还是说，这只是大趋势里的一个小的缓和波动？不同的人会有不同的想法，不同的应对措施，你的结果代表了你是否具有见识？这个不用争论，过个几年就知道了。年轻人没有经历过多少事情，大学毕业22岁到30岁，一共七八年，连1/3个经济周期都不到，他对事情的把握是不完整，不全面，他凭借着十年八年的眼光来判断长远的发展，是没有任何依据的。这时候，就需要用到他父母和家族的经验，而他们是否具备指导你的能力，是决定一个家族兴旺发展的基本因素。如果你的家庭，你的父母，你的长辈，不具备对你人生规划进行长期指导。你今后的发展，有几种可能，第一，运气非常好，每次打麻将都是杠头开花加自摸，第二，你遇到了贵人，提醒你，关照你，给你铺路，第三，你主动追求探索正确的经济方向，多谢多看，兼听则明，不认死理 年轻人要时刻警惕：对你脾气的话，不一定是正确的话。你喜欢听的话，往往是有些人故意编出来让你鼓掌的。他不会对你的将来有任何的责任。一旦选错了方向，人生的苦果是由你和子女独自承担。别人不会对你有任何的怜悯，更多的可能只是嘲笑。

15.2 其它

1. 人生的重要法则：1.1 原谅自己；1.2 不要在意他人的目光；1.3 好好睡觉。
2. 新中产具有四大特征：2.1 年轻，80、90后为主力军；2.2 教育背景良好；2.3 年收入10万以上；2.4 追求有品质的生活。（中国新闻周刊）
3. 真正的高手，都在培养“闭环能力”：3.1 方向往往比努力更重要；3.2 让习惯而不是意志力增益人生；3.3 兴趣是事业的核心驱动力；3.4 用“学习-输出-学习”模型完成人生IPO；3.5 要让个人品牌持续增益人生。
4. 那些关于4.1 关于自满：“一个公司不应该沉迷于自己的光芒，因为那是不长久的。”4.2 关于发展：“如果你竞争对手为中心，你就不得不等待你的竞争对手有所作为。如果你以客户为中心，你就会更具有开拓性。”4.3 关于批评：“如果你希望永远不被批评，那就不要尝试任何新事物好了。”4.4 关于动力：“我坚信倡导者能够创造更好的产品，因为他们关心的东西更多。对于一个倡导者来说，一个项目并不仅仅只是一个生意。他的事业与生意有关，而且必须把生意做好，但生意并非他做这件事情的原因。你做某一件事情，是因为它对你来说是有意义的，那才是你的动力。”4.5 关于交友：“人生太短，不应该浪费时间与平庸者交朋友。”4.6 关于道德：“最让我不快的一件事是，有一天当我走过银行时，看到一则广告试图说服人们将自己的房子作二次抵押去贷款去旅游。这已经近乎邪恶。”4.7 关于策略：“在亚马逊的经营上，有三大想法我们已经坚持了18年，它们是亚马逊成功的原因：客户至上、创新和耐心。”4.8 关于营销：“在旧的世界里，你用30%的时间创建一种伟大的服务，用70%的时间来营销。在新的世界里，这个比例应该倒过来。”4.9 关于定价：“有两种类型的公司，一种是为提高价格而工作的公司，一种是为降低价格而工作的公司，我们将成为第二种。”

16. 个人记账的好处

16.1 个人记账的好处

不记帐可以过生活，记账可以更好的生活。记账的好处有以下7个：

1. 掌握个人或家庭收支情况，合理规划消费和投资。记账最直接的作用就是摸清收入、支出的具体情况，看看自己到底挣了多少钱，花了多少钱，钱都花在什么地方。还可以知道维持正常的日常生活需要多少钱，剩下的钱可以考虑进行消费和投资，这是家庭财务规划的基础。
2. 培养良好的消费习惯。“月光族”并不全是挣钱少不够花，往往是不能理性消费。通过记账搞清楚钱是怎样花出去的，才会避免大手大脚乱花钱。通过记账你也许很快就能成为精明的理性消费者，把钱花在刀刃上，用更少的钱做更多的事。
3. 增强对个人财务的敏感度，提高理财水平。人们都说记账是理财的第一步，迈开了这一步，很快就能踏上理财的康庄大道。

4. 促进家庭成员和睦相处。社会学家调查发现经济纠纷是家庭破裂的重要原因之一，特别是成员较多的大家庭，日常生活的开支需要家庭主要成员共同负担。若是时间长了，不记家庭账，就难免会互相猜疑，你说我出钱少，我说你吝啬，或者怪持家长辈偏心。如果有一本流水账，谁挣多少、谁花多少一目了然，家庭成员自然也就无话可说。
5. 记录生活、社会变化。同记日记一样，通过家庭记账本还可以看出社会的发展变化，增强社会责任感。如果几十年如一日地坚持记家庭流水账，那么通过家庭收入和支出的变化，我们还可以看出国家社会经济发展的串串足迹。
6. 方便小本经商或创业人员及时了解经营动态。如果是专业户、个体户，还能从家庭账本中获取有用的经济信息，如掌握了人们对什么商品最需要、什么最赚钱，从而及时改变经营方针，提高经营技巧。
7. 起到备忘录的作用。亲友借债、人情往来随礼这类事一般不写字据，时间长了就难免遗忘，记家庭流水账，就可以做到有账可查，心中有数。

16.2 其它

1. 在工作中不必疯狂。
2. 何不食肉糜 指的是 对事物没有全面认知，也指没有亲身经历过的人对别人的处境或行为妄加评论或建议。其实为天地立心，为生民立命。越是有能力的人，越应该关心和帮助别人，而不是鄙夷和无视苍生的疾苦。
3. 侠者大义，键盘侠却不是，键盘侠指那些生活中和网络中两幅面孔的人，生活中怯怯懦懦的，到了网络上却大行其道，执键盘而喝令天下的，自己没有主见，只是为了逞口舌之快，或者只是为了点击率和浏览量，这种人往往又能得到一部分人的认可的，这也是我们需要不断去净化网络和净化自己的一个原因，互联网是有记忆的，我们每一个人都需要对自己的言行负责的。
4. 昨天一个朋友的表弟结婚，今天她和我吐槽说，自己看到弟弟结婚有一点点悲伤的，因为自己的弟弟很听老婆的话，她担心弟弟结婚后，大姨和姨夫会因为儿子太听老婆话而受气的，我的看法到时不同：我觉得她弟弟可能是因为恋爱次数不多，不懂得如何和女孩子相处，所以就一味的听老婆的，其实本质上是怕失去她。一个男孩子不可能一直的去包容女孩子的，两个人交往必须要沟通的，一个人一直听一个人，迟早会打破平衡的，我其实倒是希望男孩子爆发的时候能够温柔一些而且是在一个不太重要的点。通过婚礼进入婚姻生活后会让他一个有担当的男孩子成长的很快的，所以从这个角度讲，我觉得她应该为自己的弟弟高兴的，也不有过忧的。

17. 父母和孩子最好的状态

17.1 父母和孩子最好的状态

父母和孩子最好的状态其实是亦师亦友的状态，大家一起的成长，这个才是最重要的一点，把自己的孩子可以当作朋友，并且一起努力、一起学习、一起成长的父母，才是给予孩子最宝贵的精神财富，也是一个幸福家庭应该有的状态。

我很羡慕那些可以父母可以和孩子一起成长的朋友们，因为我们自己一个人独自奋斗时，有时候是一个很痛苦的事情的，我们需要有人可以认可我们的，这样我们在继续前行的时候才会不显得那么孤单、无助、彷徨。

17.2 其它

1. 为你，千千万万遍。
2. 当一个人口众多的国家，各人行动全凭儒家简单粗浅而又无法固定的原则所限制，而法律又缺乏创造性，则其社会发展的程度，必然受到限制。

3. 能用钱解决的问题，往往都不是真正意义上的问题，但是很多时候，我们面对的情况却是我们在面对需要用钱解决的问题时，我们往往没有钱、没有足够的钱、即使凑钱也凑不够的那种。大道理谁都会讲，这是很多人都具备的，但是能真正做到何不食肉糜的人却很少。对于很多的人而言，他们需要的不是道理，而是术，也就是方法论、具体做事情的方法。我们好为人师的时候，往往侧重于道，而往往忽视了术，这是我们需要警惕的事情。
4. 现在，“围城”已经变成了许多人抱怨当下无可奈何的口头禅。“外面的人想进来，里面的人想出去。”这个社会好像已经习惯了这样，或者说人类贪婪的劣根性本就决定了他们无论在什么位置上都是不会满足的。就如同婚姻，当未婚者喊着“不能死无葬身之地”时，总有过来人语重心长的劝“坟墓还是别那么早入为好”。或许换个角度我们会觉得更好的，城外的人想进来、城里的人想出去，其实大家都有在寻求突破自己现有境遇的想法，但是为什么我们不珍惜当下的，过好自己的每一天。同时，我们要给身处另一面的人一些积极的心态和回馈，别人想进来、自己想出去、自己想进去、别人想出来.....，不论选择如何，我们在面对别人的咨询时，都应该客观的和对方说明一些自己了解到的情况，而不是用一句“其实你现在也挺好”来敷衍的。

18. 如何克服拖延症的七个方法

18.1 如何克服拖延症的七个方法

我们做事的意愿或动力，可以归纳为一个公式：想完成任务的意愿或动力 = (期望 * 价值) / (分心 * 回报延迟时间)，这也给我们提供了拖延症的处理方式：

1. 分解任务：大任务变成小任务方便实施和实现；
2. 将任务缩小化；
3. 降低标准；
4. 从学习中寻找乐趣；
5. 合理利用帕金森定律；
6. 谨慎选择你的学习环境；
7. 了解自己的性格类型。

18.2 其它

1. 怎么做人，怎么发展自己的学问，经济学是一门怎么教你做人的学问，人的规律就是经济学。
2. 找到自己的轨道，是很多人需要做的第一件事情，人云亦云永远只是在浪费自己的时间的。
3. “人希望被爱，若没有，那么被崇拜，没有被崇拜，那么被畏惧，那么被仇恨和蔑视。人想给他人注入某种感情。灵魂害怕真空，不顾一切代价，它向往接触。”无情是因为深情，沉默是源自热烈。我们渴望拥抱，却用冷漠表达。内心无时不刻都充斥着震耳欲聋的孤独，那声音足以摧毁我们内心最为重要的东西，理智更是无从谈起。不是所有怪物一开始就是怪物，是因为悲伤才变成了怪物。
4. 这5种忙，关系再好也不能帮：4.1 超出自己能力的忙，别逞强去帮；4.2 伤害到另一个人的忙，别莽撞去帮；4.3 替人做重大决定的忙，别着急去帮；4.4 涉及金钱与利益的忙，别盲目去帮；4.5 不被理解的忙，别委屈自己去帮。

19. 如何跳出舒适区？

19.1 如何跳出舒适区？

任何领域的问题，我们可以通过去书店买相关专家的 10 本书，去谷歌搜索、去找相关的博客来了解相关的知识的。

在你想改变你生命的任何领域，你需要知道的一个事实：你永远、永远不会感觉想去做。

没人来监督，做事情的动力就不会出现，你就永远不会感觉想去做事情。科学家称它为“活化能”。他们所指的力量就是一个让你从自动驾驶模式转变到做新鲜事的力量。

所以你可以尝试明天去试试这个，假如你觉得自己很厉害：明天早上，把你的闹钟设置提早 30 分钟，然后当它响的时候，你就立刻起床，开始你的一天，不贪睡、不迟到、没有“我再睡 5 分钟”，立刻去做。本质上，我们改变自己就是需要体力的。

作为成年人，有趣的事情是，当你进入社会后，“管教你自己”变成了你自己的职责。“管教你自己”的意思是：你的职责就是让自己去做你不想做的破事，所以你可以成为任何你想成为的人。而你 T-M-D 那么忙，想要等你喜欢做的时候才要做？你永远就等不到的。

得到你想要的东西，其实非常非常的单纯、但并不容易：你必须逼迫自己。这里的逼迫是指，任何不是你平常要做的事都是需要逼迫。

假如你不思改变，刻板的生活会慢慢将你杀死的。当你感觉卡住了，或不满足你的人生，这是一个信号。这个信号并不是说“你的人生完蛋了”，而是说“一个你最基本的需求未得到满足”，你需要去探索，你生活的一切、身体的一切都会成长的！

而当灵魂需要探索和成长，你唯一要得到它的方法，就是逼迫自己不舒服，逼迫自己到外面，走出你大脑原有的思维。你的感觉往往是你喜欢做的，这些感觉是会害了你的，假如你跟着感觉走，你永远不会得到你想要的，因为你永远不会感觉到你喜欢它。

你需要到你的舒适区以外，这个是和冒险无关的事情，这是跟你的舒适区有关的。

我们的大脑都有一个 5 秒行动定律：假如有一个想法，5 秒内没有采取行动，这个想法就会被杀死的。

你的问题不是没有想法，而是你没有去执行它们。你自己杀死了你的想法，这个不是任何其他人的错。

19.2 其它

1. 历史不是一面镜子，而是黑板上的记号，可以随时擦去，随时填补。更为可怕的是，一旦涂改了，你找不到证据去证明这是篡改历史的行为。
2. 实话说，最易接受统治者的世界观的，就是那些对此一窍不通的人。稍经诱导，这些人就可以接受歪曲得最离谱的事实，因为他们从没想过要为此付出多大代价。另一方面，他们对世事也冷淡得很，从不注意身边以外发生了什么事。糊涂也有好处，最少他们不会疯掉。你告诉他们什么，他们就相信什么。
3. 我们为什么一定要走出去看看的，走出自己的舒适圈的？因为不是说自己的舒适圈就不好的，而是我们需要走出舒适圈看一看，哪怕是看一看后再回来，跟一直呆在舒适圈还是不同的。有时候感觉很可怕的是，一群人嘲笑朝鲜很封闭，我们自己呢。坐井观天是很可怕的事情，更可怕的是，很多时候，不知道自己就在井底。
4. 普通百姓对社会的变化是麻木的，即使生命再长久，留在脑海的只是琐碎的小事，而对于整个国家和社会生活水平的变化却毫无印象。在这样一个社会，人们把希望寄托于根本不存在的福利彩票的大奖，缺乏对历史的记忆与对生活的思考，麻木是整个社会的标签。

20. 从《华罗庚》看华老的治学态度

20.1 从《华罗庚》看华老的治学态度

“下棋找高手，弄斧到班门”。书里充满了华老的急迫，他害怕我们年轻一代吃不得苦，静不下心，找不对路，怕我们被国外同代人远远抛下。但他也是信心百倍，因为他以一人之力为中国打开数学大国之门，他相信他的成功不是偶然，他的成功可以复制。

雄心壮志与脚踏实地之间的距离是华老的高度。华老深感全民素质的提高才能把中国抬入强国之门，他躬亲实践，深入工厂推广优选法；他苦口婆心，深入院校教诲莘莘学子。

对学习，对工作，华老谈了很多，但首要的一点是做出自己的东西。可反观当代中国，特色正在消亡，不光自己做出什么，连老祖宗的东西都在一点点丢失。难道中国穷得只剩钱了么？！

“不怕困难，刻苦练习，是我学习数学最主要的经验”。华老不断地反思，不断地感恩。他强调学习，要静下心来学习，要瞄准目标学习，要将学习成果尽快转变成生产力。这位站在抽象世界巅峰的老人竟是这样的务实。

20.2 其它

1. 什么是痛苦？无法改变的痛苦才是痛苦的：身体问题、事业挫败、孩子学习不好、遇到背叛……。每一个人的人生都是不完美的，只是有些人的痛苦在表面，有些人的痛苦在心底。对于无法改变的痛苦，我们有时候不能刻意的去想它，活好每一天、做好每一件事情，其实就可以了，泰然处之就可以的。
2. 最近两个重量级的社交项目：Facebook 前高管创建的假单私密社交软件 Path 和 Google 高管们负责的一个社交服务专案 Google+，都要被中止了。被中止的原因我们就不深究了，但是就表象而看就是没人用。没人用的话即使超级大公司的重大战略产品也是会面临失败的，所以我们要重新去思考什么才是好的产品。好的产品归根到底其实就是要有人用、有人喜欢用、有人天天用，要做到这三点真的太不容易了。
3. 搞研究工作的几种境界 3.1 照葫芦画瓢地模仿； 3.2 利用成法解决几个新问题； 3.3 创造方法； 3.4 开辟方向。人一能之，己百之；人十能之，己千之；果能此道矣，虽愚，必明；虽弱，必强。- 中庸
4. 学是累积性的东西，如果第一步不了解，第二步就会发生困难，而第三步更跟不上去，也许原来的目的想跳过一步，求快，但结果呢？反而搞成了不能前进。我曾见过好高骛远的人的失败的情况：对初级课程自以为念过了，懂得了，而高深的却钻不进去，很窘。我以为学科学的要点在于一步不懂，不要轻易地去跨第二步；并要有坚持性，一天不懂再研习一天。只有这样，科学的宝塔才会逐渐建筑得又高又大，不然有如沙上建塔，必塌无疑。读十本八本，不甚了解，反不如把一本书从头到尾读得精通烂熟。所谓烂熟不只是会背会算，而是能掌握基本精神、基本原理，能够灵活运用。并且必须注意它的连贯性，依照深浅，一本一本地学习下去。例如，在学数学的时候，不要在算术的基本运算还未掌握的时候，就去搞搞代数，摸摸几何。这样做法会陷于一事无成的。

21. 怎样的人生更有意义？

21.1 怎样的人生更有意义？这里有 4 大支柱你需要知道的。

生活中我们是不能只有乏味和痛苦的，需要不断追求快乐，人生才有意思。但是这个世界似乎总是无法满足追求快乐的人，这是为什么？

绝望很多时候是自己缺乏一个人生的意义，人生过的有意义的 4 大支柱：

1. 归属感：归属感来源于爱，它存在于个体间共处的时光中，且它是一种选择 -- 你可以选择与他人培养归属感。对于很多人而言，归属感是人生意义的重要来源，就是与家人和朋友之间的联结。
2. 目标：找到你的目标并不是指找到让你快乐的工作。目标的重点是你能给予什么，而不是你想要什么。目标的关键在于用你的力量去服务他人。当然，对很多人而言，这是通过工作来完成的。人们若没有值得去做的事，人就会陷入挣扎。当然，你不需要从工作中找到目标，但是目标能让你有活下去的意义，有驱使你前行的“理由”
3. 超脱：超脱的状态是很少见的时刻，在这个时刻中，你超脱了日常生活的喧嚣扰攘，自我感觉正在逐渐消退。你会感觉到和更高的现实产生共鸣。有些人说，超脱来自于欣赏艺术的时刻，有些人说，超脱来自于在教堂

时，有些人说，超脱是通过做全身心做自己喜欢做的事情发生的.....。

4. 自述：你自己给自己叙述发生在你身上的事情。用你的人生中的事件来创造一个故事，让你能看得更清楚。它能协助你了解你是怎么变成现在的你的。但你通常没发现的是，你的故事的作者就是你自己，并且你可以改变叙述你故事的方式。即便你被事实给限制了，你仍然可以编辑、诠释、再重新叙述你的故事。叙述自己故事的方式，可以反映出一个人的人生态度是什么样子的，乐观的、悲观的.....。所以你要培养通过乐观的方式讲故事的。你如何改变了自己的故事，完整的反思你的人生、你的关键经验如何早就了你、你失去了什么，获得了什么。

以上就是人生的四个支柱，归根到底是去驾驭自我。这个过程，一定要花心力，才能让你的人生过的有意义。这是一个持续的过程：随着每一天过去，我们不断地创造我们的人生，完善我们的故事。当我们走弯路的时候，我们唯一要想到的是：必须要活下去。

快乐会来，也会过去，不管遇到人生真的美好的时候，还是事情真的很糟糕的时候，假如你的人生有意义，你就会有可以紧紧抓住的东西。

21.2 其它

1. 向内探寻的时候有个很棘手的问题就是，当你发现自己越来越多的弱点、缺点、死穴、命门。会慌张，会害怕，会不知所措和无所适从。只想学习鸵鸟，挖地三尺把自己埋起来。
2. 如何管理好自己的记事、GTD、清单、生日提醒、理财、时间轴，这是我们每个人在面对时间管理时都必须要去考虑的六个方面，把这六个方面处理好，人生才会过的更有意义的。
3. 网易致谢十年匠人，丁磊寄语传承匠心创新提到的4点创新的路径：3.1 保持和用户沟通；3.2 与优秀的人一起，激荡脑力；3.3 保持广博的知识面；3.4 保持开放的心态和进取的姿态。
4. 这是最坏的时代，同时也是最好的时代，所以在这个时代，不要有仇富的思想，也不要自卑，找准自己的定位，努力过好每一天、做好每一件事情就可以的。太浮躁了不行，这样往往会导致本事小、脾气大。过于踏实了也不行，这样很难成事。要学会脚踏实地，又要学会折腾、忽悠。只有这样，才有出头之日。

22. 如何培养毅力

22.1 成功的关键在于毅力，而不是智商，如何培养毅力。

谁才能成功，为什么他们会成功？

所有领域有所成就，也就是我们常说的成功的人，一种性格特征是最为突出的，这种性格特征在很大程度上预示了成功的可能。这个特征并不是社交能力，不是漂亮的外表，强健的体魄，也不是很高的IQ，它是“毅力”。

毅力是对长期目标的激情和坚持；毅力是拥有持久的韧劲；毅力是你对未来的坚持，日复一日，不是仅仅持续一个星期或者一个月，而是几年甚至几十年努力奋斗着，让自己的梦想变成现实；毅力是把生活当成一场马拉松，而不是短跑。

对上千名初中生进行了关于毅力相关的问卷调查，然后过了一年多，来看最终哪些学生能取得更好的成绩，结果证明哪些更具毅力的学生，在学习成绩上占有绝对优势。即使在同样可以量化的外在因素下，比如家庭收入、标准化成绩测试的分数，甚至是孩子们在学校能力能获得多少安全感之类的问题，仍然是由毅力的学生更容易取得更好的表现。所以不仅仅是在成人的世界，在学校里也是如此，毅力好的孩子的成绩不会差的。

对毅力最大的误解是，关于毅力，我们知之甚少，而且如何科学的培养毅力的知识，又是极其缺乏的。

我并不知道怎么培养毅力，但是我知道的是，才华并不是使一个人变得坚韧不拔，调查结果显示，毅力通常和它的因素无关的，甚至与才华的衡量标准南辕北辙的。

在孩子身上培养毅力品质的最有效的方法是“成长型思维模式”。斯坦福大学的杜威克教授提出过一个观点，他相信，人的学习能力是可变的，它随着一个人努力的程度而变化的。杜威克教授表示，当孩子们阅读和学习了有关大脑的知识，理解了大闹会随着他所面临的挑战同时变化和成长时，他们失败之后就更容易坚持下去，因为他们不相信会一直失败下去。因此，成长型思维模式对培养毅力很有帮助的，但是这还不够，要搞清楚怎么样让我们的孩子更有毅力，我们自身首先要有毅力，以身作则，和孩子一起成长。

22.2 其它

1. 10月，是投机做股票特别危险的一个月份，其它特别危险的月份分别是7月、1月、9月、4月、11月、5月、3月、6月、12月、8月和2月。-- 马克·吐温《傻瓜威尔逊》
2. 拿钱换时间，不要拿时间换钱。时间一定是先花光的那个。设定理想的个人成本（个人时间的价值）并严格贯彻。如果解决问题、修复问题节省出价值的少于个人成本，不妨忽略它。如果外包成本低于你自己做的个人成本，就将其外包。
3. 很多知名的大佬们，都是每周工作超过100个小时的。自律给人自由，只有对自己高要求，才能实现凌晨4点就起，每周工作超过100小时。世界上最可怕的事情是：出身比你的人，比你聪明努力，还比你更有远见。
4. 俞敏洪谈刘强东事件：可能是钱多了，我吃碗兰州拉面就幸福到天上去了。近日在新东方青岛学校10周年庆典上，新东方集团董事长俞敏洪谈到自己消费观时说，我没有豪车也没有私人飞机，也不去赌博，吃饭一碗兰州拉面就会很幸福。最近京东出了点事，有可能是钱多了。一个人钱多了，未必是好事情的，德财相配，才是最好的状态的。

23. 怎样克服“选择焦虑症”？

23.1 怎样克服“选择焦虑症”？

当我们买东西的时候，即使我们看中了自己的要买的东西时，大部分人还是喜欢看更多评论，以证明自己的选择是正确的。

这就说明了，选择会引起我们焦虑，并和风险、损失相关联，而且极为不可预测的，因此，人们现在有越来越多的顾虑，以至于他们不敢做出选择。由于选择和风险相关联，焦虑与“可能性”的出现有关，所以它才会给我们带来焦虑。

如今我们生活在一个信息爆炸的时代，大数据的时代，有很多关于我们身体的科学知识，以及自身基因相关的信息，我们比以前更了解我们的大脑。但是事实却是，人们对于这类知识却视而不见，无知和否定却不断的出现。心理分析学家很清楚的认识到，人们最崇拜的东西，不是知识，而是无知，比如同样的得病，无知的否认自己得病的人，往往比科学的接受治疗的人更长寿。但是这种无知，在面对社会上的事情时却不奏效的，当我们不清楚前进方向时，会带来一系列的损失。除了“无知”，我们现在面临另外一种“显而易见”的意识形态，意识形态可以带来一种“显而易见”的面纱，我们在做选择时，必须解开这层面纱的，并且要从稍微不同的角度去进行思考选择的。

当我们过于焦虑的自身所做出的选择时，有时候我们就很容易丧失了选择权。

当我们思考选择时，不要对选择过于看重，我们应该越过对个人选择本身的思考，而重新思考社会选择，这一点很重要的。因为这种个人选择的意识是我们释然，阻碍了我们去考虑社会变革。我们花了更多的时间为自我选择，很少仔细思考，我们能为公共事业所做的选择。我们不应该忘记的是，选择总是和改变相关联的，我们能做出个人改变，我们更能给社会带来变更。

我们自己也要对未来的选择进行重新思考，在未来，我们想在一个怎么样的社会中生活的。

23.2 其它

1. 民主最大的教训，是要让强势一方懂得他们应该让弱势一方有机会充分、自由地表达自己的意见，而让弱势一方明白既然他们的意见不占多数，就应该体面地让步，把对方的观点作为全体的决定来承认，积极地参与实施，同时，他们仍有权利通过规则来改变局势。
2. 断舍离，也是人生修行的很重要一项。我们平时对生活和工作做加法很容易的，浏览更多的信息、看更多的视频、下很多的 APP，对我们而言，更重要的是要学会做减法的，减到不能再减时才是最好的状态。比如手机的照片、定期删、删掉不能再删为止，手机 APP 保留最少够用的就可以的。我们一定要记住的是，任何一个方面，减少到不能再少时，才是最好的、最高效、最舒服的状态。
3. 赚钱，有一个不算很科学的分类方式：快钱和慢钱。快钱，指的是没有付出特别大的辛苦就得到的，比如现在做网红、早起倒腾房子、买比特币的。慢钱，指的是付出很大的体力和心里，比如辛辛苦苦工作的白领、苦心经营的私营业主。赚过快钱的人，往往会变得很浮躁的，就再也静不下心来去中赚慢钱的，这种浮躁在 30 岁以上的人身上体现的很明显，既然知道自己会浮躁，所以要经常性的反思自己：戒躁戒骄，培养自己的能力，足以驾驭自己拥有的钱，不管是快钱，还是慢钱的，德不配财，财迟早会流失的，不管这个财是快钱、还是慢钱。
4. 真心希望不要以“正义的名义”作恶。中国在近百年的时间里，只有三十几年太平盛世，千万别再宣扬以大恶惩治小不善，再走回头路。希特勒、斯大林、毛泽东，三个人一忽悠，全世界因此死了 1 个多亿人口，虽然他们感觉自己无比的伟大和正确，但遭殃的还是你我这些老百姓。Google 的：不作恶，网易 的：有态度，头条 的：信息创造价值，淘宝 的：让天下没有难做的生意。时常都沦为笑谈，会与初衷背离了。可见“一生温暖纯良，不舍爱与自由”、“以正义之名行正义之事”长久都是极难的事情，吾将上下而求索，要作为一生的目标去追求。

24. 怎样做出正确的选择？

24.1 怎样做出正确的选择？

好的生活是由一连串正确选择决定的结果，尤其是对于爱情和事情而言。然而很多人并没有给予“做选择”应有的关注和重视。当面临重大选择时，很多人没有一个成熟的思考方式去解决的，而是选择习惯性的拖延、找亲近的人求救、或是一股脑儿选择未经权衡的决定。

幸运的是，做选择是有规律可循的，它是有技巧的，就像其它的技巧一样，也是完全可以学习的。

作出正确决定的最大敌人是面对问题时，我们对问题缺乏全面的了解，我们应系统性的从 5 个方面去考虑各种问题：我们的敌人、直觉、死亡、谨慎和勇气，试着综合考虑这些因素后再做评论，我们会发现可选择的可能性变多了，也会从原先的困惑中逐渐找到最好的选择。

1. 敌人：我们的敌人往往很了解我们的，他们清楚的知道我们的弱点，他们想要最坏的事情全部发生在我们身上的，而且想要给我们带来绝望、刻薄的攻击，从敌人的角度思考，可以让我们理清自己的思路。要成为自己真正的朋友很难，但那正是我们应该做到的。我们的敌人更愿意思考我们的弱点和可以被诱惑的地方。我们刚好可以利用这一点：想象自己的敌人会让你做什么决定，然后作出与之完全相反的决定。通过站在敌人的角度思考，我们可以获取让我们作出决定所需要的判断力。
2. 直觉：直觉是我们很早就知道，或者至少有一些概念的东西，通常它都是伴随着两难的事情出现的。直觉是我们一生中，做了很多次决定后，逐渐积累下的感觉。我们通常很擅长忽略直接，可能因为它给我们带来过不少的麻烦和损失的。所以我们逐渐去想做一个理性思考着，花更多的时间和精力去搜集信息，然后最大程度的利用自己的智慧来解决问题。与此同时，我们也因此失去了直觉带来的强大的洞察力。应此，我们应该勇敢的使直觉参与到我们决策的过程中，不是直接跟着直觉走，而是要知道直觉到底想要什么，再将它加以理性的思考范畴内。
3. 死亡：死亡是我们最容易忽略的重大的特点。每个人每天只有 24 个小时，我们必须很清楚的知道这个事实，并时常提醒自己这一点，因为每一次时间的流逝，我们都更接近死亡。意识到死亡的事实，我们会更加对自己的负责的，并且削减我们为符合社会期待、对自己生活产生的焦虑。死亡会倒逼我们，给予我们信心去面对挑

战。也就是说用死亡这个重大事实吓唬我们，让我们相较而言，不再那么惧怕一些琐事的事情的。我们的人生之所以能成为我们想要的样子，是因为我们把所有的决策都交给永恒且流逝的时间去审判。

4. 谨慎：紧身苦口婆心的告诉我们，大多数的创业会失败、大部分的计划都会以失败结束、大部分的爱情都会最终变得索然无味，而且我们可能损失的东西太多了，身边很多人会因为你的欲望过大而受伤。谨慎不会看不起妥协，它会承认很多时候却是没有理想的选择，因为每个人都是不完美的。谨慎拥有者不用为现实叛逆的勇气。
5. 勇气：从小我们就被教育如何守规矩。但是太过于因循守旧，导致我们缺乏兴趣和希望的事情。有时候，我们必须积极学习勇气的艺术，记得最开心的人生一定是有发生过人们只是做了稍微奇怪而不一样的事情、只是抱着试一试的心态就赢了。有时候，谨慎只是弱点和怯弱，披着自我欺骗的外衣，谨慎和勇气必须博弈，不去预测谁究竟会赢。

我们最后作出的所有艰难抉择，一定都不是完美的，但是通过对以上五点：我们的敌人、直觉、死亡、谨慎和勇气的思考，我们就有更大的可能作出让自己满意的决定。

24.2 其它

1. 警惕那些先吹来头、再提观点的文字，睿智的思想无论出处，深邃的言语自带光华。
2. 很多人不会学习，因为他以为一个方法就能解决一个现实问题，实际上任何现实问题都是需要一套方法去解决。你以为简单的活儿，都不是简单的活儿，没有谁可以随随便便成功，也没有谁可以随随便便使用一种单一方法解决生活中的任何问题，所有问题的答案都是一套思维、一套方法论的集合。
3. 这世界上有两种人，一种是强者，一种是弱者。强者给自己找不适，弱者给自己找舒适。如果你始终无法走出自己的舒适区，沉迷当下没有危机意识，你只能是弱者。任何一点不适的事情都是可以训练的，我们可以将一件不适的事情变成一种习惯，然后你会离不开它，一件事由不适变得舒适，良好的习惯就是这样养成的。
4. 长寿秘诀已被诺贝尔奖得主破解 主因无关饮食烟酒和运动。多位诺贝尔奖得主长寿秘诀，最主要的不是运动或戒烟戒酒，他们有把重要的金钥匙：人际关系。

研究表明，人际关系的重要性远远超乎想象。人际关系可能比水果蔬菜、经常锻炼和定期体检更加重要。哈佛大学医学院一项对268名男性进行跟踪调查发现，一个人生活中真正重要的就是和别人的关系。研究还发现，常与朋友小聚聊天者比喜欢独处的人，普遍更长寿。

25. 让记忆力提升三倍的技巧

25.1 让记忆力提升三倍的技巧

现在，有了这么多现代化的高科技产品，记忆似乎变得不那么重要了，那么为什么在今天这个时代，我们为什么还希望有一个好的记忆呢

因为通过提高记忆这种技能，你还可以在另一项技能上做的更好：那就是实验的技巧。通过尝试不同的做事方式，我发现任何事情我都可以做得更好，我发现什么对我有用，什么对我不起作用。

任何人都可以通过记忆内容视觉化的实验来提高自己的，实验的步骤是三个：检查、体验和实验：

1. 检查：检查时为了让你意识到你现在正在做什么，所以你应该意识到通常，我们记忆只是一遍一遍重复背诵，然而这个效果并不好的；
2. 体验：体验的关键就在于对新的可能性的开放度态度，并尝试他们，所以我们要尝试把需要记忆的内容进行视觉化，在这个过程中，你会意识到这样的效果更好，或许至少你更喜欢它。
3. 应用：实验就是把你从体验中吸取到的一些东西，应用到你的生活中，看看它是如何为你工作的。

也许你就是那种有人向你进行自我介绍，但你转头就忘记对方名字的人，现在你就可以用视觉记忆方法来解决这个问题的。

我们可以通过不断遵循检查、体验、应用这个实验的过程，发现自己正在做什么，你会拥抱自己新的可能性，你会允许自己不断的变化。不管你学到什么，不管是背东西、学武术还是学数学，你不仅会在你想要精进的技能上变得更好，而且可以在学习的过程中变得更好。检查、体验、应用这个实验过程是能伴随着你的东西，你可以使用它去改进你的新工作、你的新爱好、你的新的人际关系、任何事情，所以这是每一个人都应该知道的东西。

我相信最重要的改进是从你自己开始的、从现在开始，所以在生活中做实验吧，学点新东西，或者用一种新的方式来改进旧的东西，因为没有任何技能比学习的艺术更有价值的。

25.2 其它

1. 聪明的人解决问题，有智慧的人想办法避免问题。
2. 幸福的男女应该明白：一个男人能够使一个女人幸福，一个女人能够使一个男人幸福，就算功德无量了，根本不存在能够同时使许多异性幸福的超级男人或超级女人。
3. 科普有两种。一种是为了挣钱或者普度众生，这就需要考虑受众的感受。还有一种是为了表达观点或者态度，这就不一定需要考虑受众的感受。后者也不一定就没效果。那些规矩一大堆的拽拽的网红店，不也有人去吃嘛。
4. 人生，总是花很多时间在找东西上。不管是有形的东西，还是无形的东西，我们都在不停地寻找。但是老实说，寻找就是一种对时间的“浪费”。当你在找笔的时候，别人可能已经用你找到笔的那个时间赚了很多钱。如果能妥善地利用好笔记或手账，就能省下找东西的时间，专注于行动。

工作或公事，最容易打乱你的预定计划。当你以为“工作告一段落”时，你的时间正在逐渐减少当中。其他家庭事务、朋友交际等许多预订行程也会一直迎面而来。这个时候，一本有规划的笔记或手账，就能成为改变你人生的利器。

笔记或手账可以帮你找回时间、可以实现你的梦想，还能让你达到目标，使灵感源源不断，让你更有动力追逐梦想！善用笔记或手账，就能想做什么，就做什么。现在就把笔记或手账这个好的工具，立刻放进你的生活。

26. 做一个积极的悲观主义

26.1 做一个积极的悲观主义

我们长大以后，开始变的害怕犯错了，我们要么不做，要么就要成功，所以我们尝试着不去犯错，我们似乎将自己困在一个过度保护的世界中，于是我们渐渐失去了想象力和创造力。

那怎么去突破这种窘境呢，我觉得是我们要做一个积极的悲观主义者。做一个悲观主义者意味着你放低对自己的要求，接受可能失败的结果。那么积极又意味着什么，其实也很简单，积极意味着你拼尽全力。把这两个概念放在一起看似矛盾，其实这正是世界原本的样子而已，因为我们总能在现实中找到完全对立的事物，但是他们很好的共存在一起。

那么如何做一个积极的悲观主义者呢？

首先要去设想最坏的结果，最坏的结果就是我们的努力的结果不被别人认可，我们所花费的时间和金钱都付诸东流，首先我们要先确定自己能不能接受最坏的结果，假如可以，就去做。

在做事情的事情，我们要保持一个积极的心态，积极并不是说简简单单地说一些话，你必须积极的作出点什么的，我们可以设定一些我们目力所及的小目标，努力去完成这些小目标，然后再设定一个新的小目标，不断的努力，把大的任务拆分成小的目标，一点点的去完成，这就是一个积极心态的表现。

面对困难，失败并不可怕，你只需要设立小小的目标然后全身心的投入，成为一个积极的悲观主义者。虽然我们无法做到在每一个方面都完美，但是任何事情都不能阻挡我们成为一个更好的自己。

26.2 其它

1. 能力圈的大小并不重要，清楚自己的能力圈边界才是至关重要的。过简单的生活、做热爱的事业、保持学习和专注。
2. 静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才见心体之真机。苦中作乐，才是乐得最高境界。
3. 对大集团而言，假如没有选择性激励，个人对集体物品的贡献取决于个人成本，所以普通人没有动力花时间研究大多数事关集体物品的选择，对公共事务表现出“理性无知”。
4. 凡人做一事，便需全部精神注在此一事，首尾不懈。不可见异思迁，做这样想那样，坐这山望那山。人而无恒，终身一无所成。人生适意之时不可多得，不可错过时会，当尽心竭力，做成一个局面。余生平有三耻：学问各途，皆略涉其涯，独天文算学，毫无所知，虽恒星五纬亦不识认，一耻也；每作一事，治一业，辄有始无终，二耻也；少时作字，不能临摹一家之体，逐致屡变而无所成，迟钝而不适于用，近岁在军，因作字太钝，废阁殊多，三耻。

27. 如何让别人更愿意听你说话

27.1 如何让别人更愿意听你说话

很多人说话的时候，人们并不在听。我们怎么样更好的说话，可以让世界发生一些改变的？我的建议是，我们需要改变一些习惯来做到这点。

说话的七宗罪，这些都是说话时很容易犯的错误：

1. 流言蜚语：在背后说别人坏话，我们都知道那个说闲话的人，在五分钟后就会在别人面前说我们的闲话；
2. 评判：当你知道你在说话的时候被别人做不好的评价，你就很难听进去那个人的说话；
3. 消极：你也可能陷入这个泥潭的。当某些人以消极的态度说话时，是很难让别人听进去的；
4. 抱怨：抱怨是病毒性的灾难，它不会传播任何正能量；
5. 借口：有些人指责任何人，而对自己的行为却不负责任；
6. 吹牛：夸大事实和不切实际的描述；
7. 固执己见：不能正确的区分事实和建议，没法正确的认识自己。

四种途径可以帮助你更好让自己的语言变的有力量并且让世界可以因此而改变。这四个词的英文首字母，连城一个单词“Hail”，这个词也是特别有意义的一个词：热情地致敬或赞扬。Hail 代表四个途径分别是：

1. H，代表诚实（Honesty），说真话，直截了当并且清楚明白；
2. A，代表真实（Authenticity），做一个自然真实的自己，坚持真实的自己；
3. I，代表正气（Integrity），言而有信，知行合一，说到做到，成为别人能信任的人；
4. L，代表爱（Love），这里不是指爱情，而是指对别人报以祝愿对意思。

当我们说话的时候，还要注意自己的音域（深沉的声音通常和权利、权威联系在一起）、音色（丰厚、平滑、温暖的声音更容易被人接受）、韵律（话说不能一个节奏）、语速（话说要有轻重缓急之分）、音调（音调要所有变化）、音量（根据场景和对象选择说话声音的大小）等方面的，这些都是可以锻炼也可以提高的。

在和任何人说话前，做一下这些：

1. 举起双臂，深呼吸，然后呼出，“啊哈”，至少三遍；

2. 预热嘴唇，说“吧、吧、吧.....”，说“不不不.....”；
3. 预热舌头，夸张的说“啦、啦、啦.....”，说“热热热.....”；
4. 整体调整，学消防车的报警音，“呜唔呜唔呜唔.....”。

我们说话时，加入都可以做到，有意识地去组织语言、有态度的去聆听、有意识的根据周围环境对声音做一些调整，那这个世界将会变得更好，理解将会是一种常态，所以好好说话是一个值得提倡的事情。

27.2 其它

1. 外星人“人类，一般来说他们都很友善，但如果你动了他们的奶酪或者质疑他们，他们就会变的很生气很暴力！”
2. 全民追星的时代一定是好时代，要14亿人都忧国忧民，这国，就完了。每一个忧国忧民分子，都是潜在的叛逆者，包括我。
3. 巴菲特给了年轻人两个建议：一.去接近成功人士，让他们的想法影响你；二.走出去学习，让精彩的世界影响你。哈佛有句名言：当你为自己想要的东西而忙碌的时候，就没有时间为不想要的东西而担忧了。
4. 突然灵光一现，想到一个绝世创业 idea，先别高兴，上网搜一下。三种情况：1，有人做了，而且还很成功。2，有人做过了，没有成功的；3，没有人做过。如果这个 idea 真的是有价值的，你肯定不是第一个想到的。

28. 如何扩大你的社交圈 (28/30)

28.1 如何扩大你的社交圈

我们任何一个人的社交圈都是很有限的，不论是在生活中、学校中、工作中，都是如此的。在生活中，我们总是和自己各方面有所相近的人在一起，实际上这个并没有什么错的。但是，这个会带来一个问题是，当我们遇到困难的时候，我们该怎么办？当我们遇到麻烦、需要新的想法、想换一个新工作、或是需要新的资源，这就是我们为自己狭小的社交圈付出的代价。

社会学家马克·格拉诺维特有一篇著名的论文《弱关系的力量》，他在这篇论文中询问人们，是如何找到工作的，他从中了解到，大部分人得到工作，并不是通过关系紧密的人，比如母亲、父亲或伴侣，相反，他们会通过那些刚认识的人，关系不紧密的人获得工作。所以，思考一下，你和你身边最重要的人，比如你的伴侣，之间出了什么问题，这种人际关系是多余的，他们认识每个人你也都认识，当然我也希望你们认识的。与你关系不紧密的人，你今天刚见过的人，他们才是你打开社交大门的通行证。事实上，我们都拥有这张通行证，但是并没有善加利用，有时候，我们和家庭成员异常亲近。

现在我想说的是，那些让人类如此恋家的习惯是什么？我们如何能更积极地对待扩大社交圈子这件事？

1. 要使用不完美的社交搜索引擎，这里的社交搜索引擎，指的是如何找到和筛选你的朋友，我们日常生活每天都在做同样的几件事、经过同样的几个地点，这个会使我们的生活工作很高效，但是问题是你见到的都是相同的人，让你的人际网络不太高效。比如可以考虑选择另外一种方式去上班。另一方面，我们实际上也在进行筛选，我们自动进行筛选，我们在见到某人时，会先打量一番，通过第一印象，便会判断“这个人很有趣、这个人很无聊、这个人用得着.....”，我们会开始自动筛选，这个根本无法控制的，我鼓励大家对抗这种自动筛选机制。我们要在生活中和那些自己原本不愿意交往的人交往，这种强制的练习，会让我们去观察那些原本我们不想看到的，去认识那些不想认识的人，这样就扩宽了你的社交圈。要真正的扩大社交圈，我们必须要去对抗我们大脑会去自动筛选的机制，让自己更低效一些，这样就产生了一个更不精确的社交搜索引擎，这样就创造随机性、还有一些好的运气，在结识更多人的过程中，帮助你扩大社交圈。
2. 我们需要足够勇敢地主动认识他人，我们所做的研究表明，经济好的人群和经济差一些在正常情况下都表现的很好，但是经济差一些的人们，会在主动接触更多人的时候表现的更加自如，他们希望认识更多人。相对于经济条件好一些的人群，经济差一些的人在结交朋友时也更放得开，想要接触更多样化的人群。但当我们提到开

始去思考面对失业时，他们构建的社交网络变得完全不同，经济条件差的人不再接触外界，他们会考虑到更少的人，多元化程度也降低，经济条件好的人，会考虑到更多的人和更宽的社交圈，他们会认定自己不惧困难、重新振作。我们思考一下这意味着什么，设想你的社交圈里所有人都与你解除好友关系，除了你的父母和你家里的宠物。这本质上就是我们现在正在做的事情，在我们更需要朋友的时刻，我们在精神上压制自己的关系网，当我们遇到困难的时候，我们通常会封闭自己、隔离了自己，产生一个盲点，让我们看不到自己拥有的资源、看不到自己朋友、看不到自己的机会。我们应该如何克服这一点，有两条简单的方法：2.1 查看你的微博、微信、QQ、知乎等好友，提醒自己你有哪些人在联系人列表里，而你却没有想起来的；2.2 我们要从优势角度思考自己的价值关系网，那些能够先肯定自我的人们，可以接受来自他人的建议，而不是把他们当作威胁。

3. 看一下自己的电子邮件、微信、微博，你最后一次寻求别人帮助是什么时候。看一下你的措辞，你是不是提到你太重要了、我欠你一个人情、我对您感激不尽，这些话都代表一种寓意，就像经济学会计中提到的收支平衡表，是一种交易，当我们以交易的角度思考人类关系，作为人类我们感觉到很不舒服，我们必须用一种更人性的方式去思考人类关系和与他人交往。这里有一个办法，观察其他语言中“请、谢谢、不客气等词汇，是如何表达的，这些词都让我们在交往中让别人接受我们，我们应该更多的使用“我们都是朋友啊、这其实没什么的、与你合作很愉快、这是朋友应该做的”之类的话。

其实我们更像是社交宇宙的一个原子，与其他原子碰撞，也许与他们传递能量、与他们建立亲密关系、甚至创造新的东西。

28.2 其它

1. 无法控制自己生活和人生的人，往往会想办法通过控制别人来增强自己的安全感，让自己的生活和人生看上去更容易控制。
2. 和聪明人沟通，能知不足，知解法，改三观。所谓听君一席话，胜读十年书，为什么会有人花天价和巴菲特吃饭？因为他们想获得“听君一席话，胜读十年书”的突破性成长。
3. 怎么理解“聪明”呢？不是世故、圆滑、城府，也不是专业高手达人。而是，严密而清晰的逻辑思维能力、经历、一针见血的认知、坚定沉稳的内心、外圆内方的平衡。这样的人一是会有独特的气场，二是会在交流过程中让别人豁然开朗。
4. 面对工作，有两种人，一种人是：明知上级错了，自己的看法是正确的，也要按照上级的错误命令去干，事情没办妥当，但领导满意；另一种是：明知上级错了，自己的看法是正确的，最后还是按照自己的思路去干，事情干得漂亮，但领导不开心了。前一种人适合去体制内，后一种人，适合去企业或者自己创业。

29. 如何在 5 分钟内找到生命的意义？

29.1 如何在 5 分钟内找到生命的意义？

80% 的人并不满意他们目前的生活，总觉得在浪费自己的人生，不知道自己生命的意义是什么。虽然很多人在 40 几岁的时候，已经买了一套房子、又买一套房子的.....，结婚了一次、有结婚了一次的.....，但 80% 的人都不满意他们现在的生活。那么剩下的 20% 满意吗？

我们学过文学以及修辞学，我们既是喜剧控制，我们有时历史迷。我们读书时为了兴趣，而不是为了找到一个特别的工作。虽然我们还是找了工作，过着奢侈的生活，虽然时好时坏，但我们从不觉得自己虚度了光阴。

当我和那 20% 较快乐的人交谈时，我发现每个人都了解他们的生活目标，因为他们知道 5 件事情：他们是谁，他们做了什么，他们为谁而做，那些人想要什么、需要什么，他们可以从中得到什么、结果会怎么样改变。

上面提到的 5 件事一点都不难的，现在你就能知道自己的生活的目标，接下来的 5 分钟里，你就能得到答案。

假如你和我们大多数人一样，你常常在想并担忧自己的人生目标，有很多书、杂志、演讲、研讨会和人生目标有关，事实上，亚马逊就有 151928 本书是关于你怎么寻找自己的人生目标。我知道，很多人用尽一生的时间寻找他们生命的意义，当然，我们都同意浑浑噩噩的生活不值得过的，但如果你只是按照计划在考核你的人生，那你不算真正的活着，那么现在我们一起寻找人生目标：你是谁，你在做什么，你为谁而做，他们想要什么、需要什么，他们最后能得到怎么样的改变。（你喜欢做的事情很多的话，那就问自己一个问题：现在哪一件事情你自己感觉最有能力可以传授给别人的？）

为什么这个公式这么的有用？因为这五件事是你必须知道的，就是你的人生目标是什么，只有两个和你自己有关，另外三个和他人有关：他们是谁，他们想要或需要什么，他们最后变得怎么样。这个公式会驱使你照顾到除了你之外的人们。

无论哪个领域的成功人士都很注重如何服务他们的对象，而不是他们自己。那些更快乐的人，专注在让别人快乐，做些事情是他们感觉备受关心与照顾。生活告诉我们，如果你让别人开心，我们也会被照顾得很好。

送一个小彩蛋：

与人谈话时，其中最困难的一件事情就是，当你第一次见到一个人的时候，他可能问你这个问题“你现在做什么？”，当有人问你这个问题，你可以这样做：只要说出你目前正在做的事情就行了，你所做的事情是怎么改变别人的，如果你这样说，这会开启一段对话，他们会继续问你，你是怎么做的，然后你就可以分享给他们你的生活目标，然后你也可以告诉他们你可以发掘自己的生命目标。

29.2 其它

1. 沙特记者失踪案，希望还有人愿意冒着生命危险追求真相。
2. 社会还是比较浮躁的，经济越不好，贫富差距越大，努力不一定成功，成功需要非常努力。但是有时候我们并不需要那么成功的、那么累的，差不多就可以的，最重要的衡量指标是自己觉得幸福就好，这才是真正的目标。
3. 李想：“.....通过添加 92 号汽油就可以无忧的续航.....”。我们确实没有想到电瓶车旷日持久的里程问题的解决方案竟然是这样的简单、简洁、完美。听了后豁然开朗。这简直就是国人创造的发明。混动才是现实最优解，推广纯电动是屁股决定脑袋，跟大跃进没什么区别，如果真想弯道超车应该去研究电池技术，包括充电技术。
4. 现在的年轻人确实面临生存的压力，集中在买车买房上面，这里面有一个心态的问题，就是把物质生活的标准定得太高，不妨把起点放低一点，不要着急，慢慢地改善。物质上将就着过就行了，只要基本生活有保障，物质的贫困不会妨碍你的精神活动的，往往还会让你更专注。

30. 用三种方法去规划你的长远未来

30.1 用三种方法去规划你的长远未来

我们常常面临着许多关于人类文明的尺度上面的问题。关键在于，我们无法解决它们。紧紧依靠我们现有的思维方式是无法解决的，没错，许多技术性的工作正在进行中，但如果我们真的想前进，最先需要解决的问题是“短视主义”，对吧？你不能游行，也没有（标志性的）手环。不是说你签个请愿书，就可以对抗短视主义。但是事实上，短视主义，阻碍我们做很多事。短视主义，出于种种原因，遍布于我们周围的各个角落。

如今的现实是，对于许多类似的问题，都是技术层面的解决方案。而我将它们称为“沙袋策略”：每次当洪水来临时，我们临时使用沙袋防止水淹。沙袋策略能让你继续当选，沙袋策略可以让报表变的好看，接下来，如果我们想要迈入一个更美好的未来，我们很有很多事情可以做。我的观点是，只有当我们摆脱在我们思维模型和思维地图上的短视时，我们才能见证美好的未来，因此我创立了名为“常路径”的理论，这也是一个实践，注意“常路径”并不是一个一劳永逸的做法。

真正行之有效的解决问题方式有 3 种思考方式：

1. 跨代际的思考。许多哲学家都在耗尽一生去思考某种评价准则来判断什么是品德高尚。很多简单看似合乎情理的事情：教育、新鲜的水、正能量……，存在一个问题，那就是我们只有在有生之年做出好事，才能悟到如何做一件好事，我们生来就是这样的。拥有了跨代际的思维方式，或者说实际上是跨代际的伦理与准则，你将能扩展你对问题的看法，明确你在解决它们过程中扮演的角色。
2. 面向未来。当我们以 10 年、15 年的尺度去思考未来时，我们将得到一个未来的愿景。当我们思考问题时，我们总是从科技的角度出发，以科技为核心，实现技术问题。但如果我们要确实地解决这些大问题，就要三思而行，毕竟没有万全之策。我们需要质疑的是不能单独以科技这一个单一视角看未来的大前提，和被主流看法所左右的现状。我们面临更加困难和复杂的局面，因为我们需要开放的视角。这也就是为什么我不讨论单一的未來，而是未來的无限可能，这样才能再度放开我们的对话。当我们只是局限于科技视角时，我们将无法摆脱短视的把控，以到达我们期待的目的地。
3. 目的论思维。这种观点起源于希腊，旨在寻求种终极的目的。它实际上就在不断提问：最后会是什么样。我们现在的情况也是不只是解决当下的问题，而是会问接下来会怎么样，如果你不为下一步定义，人们是不会行动的。我们必须记住的是，我们总认为“未来”是一个名词，事实上并不是这样，“未来”是一个动词。它需要我们作出行动，需要我们的推动力，它并不会像海浪般冲刷我们，相反，它是可以被我们完全掌控的。但是身处一个短视的社会，我们开始怀疑自己把握未来的能力，我们感觉到被束缚。因为有了行动和思考的新方法，无论在任何地方，我们都在思考未来，通过这种思维方式，可以从中获取超越自己的过程，存在一定的不舒适感。但你可以从质问自己“长期目标是什么”，来迈出第一步。

我希望你做到的是，无论何时何地，用前面所述的“常路径”思维，确定你接下来三到五年的规划。走出舒适区，尝试去超越自己过往的生活，因为这样将会帮助你，作出以前力所不能及的事情。

是的，我们需要面对大的可怕的问题，但是通过这样思维的方式，我相信我们能够改变，

30.2 其它

1. 最近有一个很深的感触，随着我们的□工作越来越工程化、团队化，学界的老老师、同学应该向业界学习项目管理，有条件的高校甚至应该在博士阶段提供相关课程。
2. 马云昨天在2018世界VR产业大会演讲:人人都相信一个产业的时候，其实你已经没有机会了。在没有人相信的时候，你的坚持才真正珍贵。
3. 世上有两种快乐：世俗的快乐，是进化路路上得到的奖赏，得到赞美、金钱、毒品、性，让人充满渴望，也充满焦虑;内在的快乐，是来自心流的赏赐，创造、冥想、爱、玩耍，能净化心灵，带来平静与安逸。
4. 什什么是真正的爱情? 手机密码，微信密码，支付宝密码，淘宝账号，银行行卡密码，房产证密码，全部上交，还自愿手机定位。科普:新的不动产产权证没有密码。