

作者
李明明

李明明

关于自己的一本书

首次编辑：2020 年 11 月 1 日
最后一次编辑：2021 年 4 月 23 日

Contents

第一部分 我	1
第一章 我	3
1.1 纠结	3
1.2 无言	3
1.3 倔强	4
1.4 傻	4
1.5 天分	4
1.6 一事无成	5
1.7 全程马拉松	6
1.8 京城二环冬季挑战赛	6
第二部分 父母	7
第二章 父母	9
2.1 就医	9
2.2 入团	9
第三部分 感悟	11
第三章 做人	13
3.1 自律	13
3.2 责任	14
3.3 借口	14
3.4 信仰	15
3.5 负面能量与自信	15
3.6 努力	15

3.7 后悔	16
3.8 不争辩	16
3.9 门槛	17
3.10 尊重	17
第四章 学习	19
4.1 质量互变	19
4.2 应用	19
4.3 自学	19
4.4 知识	20
4.5 本质	20
4.6 状态	21
第五章 生活	23
5.1 想象	23
5.2 目标	23
5.3 专精与必需	23
5.4 坏习惯	24
第四部分 艺术	25
第六章 艺术	27
第五部分 运动	29
第七章 认知	31
7.1 内在与外现	31
第八章 跑步	33
8.1 呼吸	33
8.2 核心	33
8.3 着地	33
第九章 健身	35

CONTENTS	iii
第六部分 杂篇	37
第十章 电影	39
10.1 拆弹专家 2	39
10.2 灵魂奇旅 (soul)	39
第十一章 杂谈	41
11.1 猜测	41
11.2 电视剧	41
11.3 噩梦	41

第一部分

我

第一章 我

1.1 纠结

我是一个纠结的人。

我首先接触的操作系统是 windows，后来学习编程，接触了 linux 操作系统，再后来又使用 MacOS，我不断得在尝试，却没有一个能满足我的心意。

我不喜欢 windows 的不自由，所有的都是闭源的，并且使用起来不顺手。我喜欢 linux 的开源与自由，期间我使用 CentOS 和 Ubuntu 等当作自己的日常操作系统使用过一段时间。但是，它们也无端的报一些异常，甚至会崩溃。不想再折腾了，很累，就使用了 MacOS 系统，Unix-like，和 Linux 很接近，不至于系统的崩溃，但时常会有一些小问题。

我的纠结普遍存在于我的生活中，曾经，我使用 WordPress 来搭建自己的博客，这种可以快速搭建的博客，使用的时候体验却很差，并且不易于修改和管理。我也知道这是矛盾的两个方面，快速搭建和灵活性一般是难以同时得到满足的。

我的手机也是，我很喜欢使用小屏幕手机，iphonese 那款，但它有个致命的缺陷，手机低温关机，在能正常使用作为通讯工具的前提下。之后也期待这可以出一款和 iphone se 类似，却没有低温关机问题的。在 iphone se2 出来的时候，那个外形却不是我喜欢的，但我更讨厌刘海儿屏。

我的纠结来自于自己的无能。我不像 Jobs，在对现有的手机和电脑不满的时候，可以开发出 iphone 和 macbook。我也不像 Donald，在对排版系统不满的时候，可以自己开发出 TeX 排版系统。

1.2 无言

小学的时候有门课程叫做“自然科学”，这是我很喜欢的一门学科，在学习电流的时候，老师说，电子移动的方向和电流移动的方向相反，电线导电其实是电子在金属中的运动，我很好奇，既然电线导电是因为电子的运动，为什么电子

运动方向不是电流的方向，反而是和电流的方向相反呢？

这个疑问多年以后我才明白，当初发现电流的时候是在电解液中发现的，电解液中有游离的正负离子，当时规定，正离子移动的方向为电流的方向，后来才发现，其实用电子的流动方向为电流的方向更合理，但鉴于历史的原因，一直未做修正。

1.3 倔强

我的语文老师是我邻居，语文老师的家在我家的前面，有一次，语文老师去我家串门，问我作业写好了没有，我说没有，语文老师开玩笑的说：“作业都没有写好，别上学了。”然后我说我不上学了，怎么也不去上学，说我打我，我抱着桌子腿，就是不去上学，后来我都忘记我怎么去的学校，当我站在教室门口的时候，还听到语文老师在说我的事，在全本学生的注视下，我回到了自己的座位上。

1.4 傻

小时候看《射雕英雄传》，感觉里面的梅超风好厉害，会九阴白骨爪，最重要的是，她还是个瞎子，我才知道瞎子原来可以这么厉害，放学后，当我出了校门，我就闭上了眼睛，假装自己是个瞎子，走路的时候，所有的感觉都变了，自己才走几步就感觉走了长了，偶尔还偷偷眯个眼睛，来瞟一眼，原来还没有到沟里，举着双手，小心地迈着步子，再加上偷偷的瞟一眼，我忘记到家的时候用了多长时间。

1.5 天分

小学没有学习，升初中的时候我落榜了，我以为我没有学可以上了，最后实验中学因为招生人数不足，将我招到了学校的 3 班，一个最差的班级，而我在班级中还是倒数的，我用了一年的时间，考到了班级第一，年级前五。

大学的时候，我和王师去图书馆，他在看一本物理书籍，其中一个插图配的公式他看不懂，问了一下我，我看了插图和公式，告诉他这是立体角的公式，他还嘲笑我说：“还立体角”，因为那个时候我们还没有接触到立体角，我们我们知道，确实是立体角。

高三放假了而我没有回家，在学校里里闲来无事，我找了一本漫画书，因为想尝试新鲜事物，我用左手在黑板上画满了一幅动漫图，当我画完站在最后一

排看的时候，感觉太美了，都不舍得擦，到周一的时候，老师一进教室就看到了黑板上满幅的漫画，训斥我后还让我擦掉了。

1.6 一事无成

对自己的天分我从未怀疑后，然而我却开始思考自己为什么一事无成。

我终于找到了原因：“与”聚集“与”坚持“。

散：

- “完美世界国际版”，还研究在元神不够的情况下怎么加点，技能每升一级，攻击力增加多少，pk 的时候怎么搭配技能，什么顺序做任务效率最高等
- “穿越火线”，苦练过瞬狙，甩狙，盲狙和跳箱子
- “英雄联盟”，主 E 的疾风剑豪
- 学习围棋，研究定式，活死棋等
- 一对一，学习了两年多的古琴，曾经左手无名指跪指和大拇指按指，有着明显的茧子
- 一对一学习了一年多的素描，还有几周的油画，素描书籍都买了一大堆来研究
- 练习书法，钢笔的楷书和行书，软头笔的楷书和行书，轻重缓急
- 踢足球，院部奖
- 打篮球，主要练习三分球，小勾手，跳投
- 一对一，学习了一年多的钢琴
- 买了证券考试书籍，研究证券，却没有去考证券从业资格中
- 研究操作系统，考了红帽认证，研究编译，指令集实现，安装 archlinux, gentoo, 甚至打印了 LFS 来安装系统
- 研究音乐理论，看了三本乐理原版书籍
- 写过自己的玄幻小说，构思个各种异能，武魂，武技，属性，魔法等等，却发现空有构思，没有文笔，自己读的索然无味
- C, Java, Scala, Python, Scheme, Common Lisp, Elisp, HTML, CSS, JS, LaTeX, Shell, 然而现在用的却只有 python

不再去分散太多的精力去研究其他没必要的东西，现在需要做的事情有以下几点：

- 算法
- 健身
- 钢琴
- 油画
- 金融

1.7 全程马拉松

2020 年 11 月 29 日 5 时 43 分，我从西安碑林区南稍门地铁站附近开始跑，终点为秦始皇陵兵马俑，全程 42.40 千米，这是我第一次跑全程马拉松。

在此之前，我跑过多次半程马拉松，却从未跑过全程，本来是计划跑 33 千米的，因为 12 月 12 日有一个 33 千米的挑战赛，我不知道能不能坚持跑下来，所以打算尝试下 33 千米，当时也定下了兵马俑为终点，如果能坚持下来就坚持，如果不能坚持下来就努力跑 33 千米，然而，信念或者目标的力量真的挺神奇的，在我跑过半马的那刻，就努力是尝试 33 千米，在跑过 33 千米的那刻，我把每一公里的增加都当作对自己的肯定，就这样，一次性的从半程马拉松增加到了全程马拉松。

它的作用有：

- 要有目标和信念。
- 这是一种肯定。

1.8 京城二环冬季挑战赛

2020 年 12 月 12 日 8 时，从德胜门出发，绕京城二环一圈，全程 33 千米。这是我参加的第一个线下赛，然而和我想象的出处太大了，参赛的人真的是太少了。

感谢宗敏同学起早全程陪跑，甚至骑行时候还摔倒了一次。

第二部分

父母

第二章 父母

2.1 就医

小时候的我体弱多病，
经常晚上拉肚子，发烧等等
在我的记忆中，
一年四季，
父母经常三更半夜裹着被子带我去北铺看病，
因为那里的医生看过之后能见效果，
小时候的我确实是一个药罐子，
输液伴随着我的童年，
童年中的父母，
他们时常没法晚上好好睡觉。

2.2 入团

父亲是是我爷爷的孩子中最小的，他比我大 17 岁，在我童年的前半段，他其实也是一个孩子呢，他也吸烟与喝酒，并且喝了酒之后还难受的哼个不停。

渐渐的，他懂事了，开始努力的工作，辛苦的挣钱。

在我初二那年，因为我学习成绩优异，班主任让我入团，其实我也不知道啥是团员，仅仅是虚荣心趋势，感觉入团好厉害的样子。

中午和父亲要钱入团，父亲说入团干啥，我也说不上来为啥要入团，就是说我入团，让我父亲给我钱，父亲沉默了一会儿，把钱给我了，而父亲中午吃了点馒头喝了点水就又出去了。多年以后，我才深刻的理解。

第三部分

感悟

第三章 做人

3.1 自律

自律真的是挺难的，那自律的难点在哪里呢？

因为需要自律的时候往往伴随着痛苦，当我们想到之后的痛苦，我们就不愿意付诸行动。

比如说健身，拉伸的时候，特别的痛，那我们就不愿意去拉伸。做力量的训练的时候，特别的累，特别的难受，那我们就不愿意去做力量训练。同样的，对于核心的训练，也特别的累。矛盾的是，拉伸如果不痛，就起不到拉伸的效果，力量训练的时候，如果肌肉如果不酸，也起不到力量训练的效果，同样的，腹部如果不酸，也起不到核心训练的效果。

比如说学习，就算一个人喜欢学习，学习的是自己感兴趣的学科，其中难免也有困难的部分，比如公式的记忆，难点的理解等，在一个知识点百思不得其解的时候，那是一种精神上的巨大痛苦。

不需要自律的往往是简单的，不需要付出努力就很容易达到的，比如睡觉，玩游戏，看电视。

我们为什么要自律呢？

为了自律的结果，自律的结果是使我们更优秀，以达到我们想要的结果。比如健身，我们可以拥有健康的身体，好看的身材。比如学习，我们可以增加自己的知识，开阔自己的视野，增加自己的能力。

那如何更好的自律呢？

- 拥有一个简单的开始，比如穿好了健身设备，准备好了学习的书本等。
- 少去想过程中的痛苦，多去想自律的结果。

3.2 责任

如果人是从最初的单细胞生物进化而来的，那单细胞生物赖以生存下来的趋利避害的特性也被我们继承了下来，就像我们恐高一样，因为我们知道，如果掉下去，我们很大概率会死亡。

对于不利于我们生存的，我们的第一反应是躲避，所以对于担责任，我们的第一反应是躲避的，我们从封建社会走来，古代的我们，犯了错误往往付出生命的惨重代价，即使是现在，担责任往往也伴随着不利的影响和麻烦。

但渐渐的，我发现，逃避责任比之担责任带来的不利影响更大，逃避责任使我们规避了近期的微小的不利影响，但却使我们在更长远的将来承受巨大的损失，这些损失包括，珍贵的人际关系，健康的心理状态。

自己的错误，自己不去承担责任，那必然有其他人来承担责任，而这些责任却不是他们的，他们自然不愿意承认，却为你背了锅，那承担责任的人下次会远离你的，来避免类似的事情的发生，你们的关系就会慢慢疏远。

逃避责任是一种不健康的心理状态，这种心理状态的不利于你的成功，你无法从错误中学习应该的教训，而这些教训是无价的，再多的哲理，如果不是自己切身体会的，也起不到什么多大作用，我们知道的责任其实已经太多太多的，但按照这些来做的又有多少人呢？我们都知道自律是好的，但能做到的又有多少人呢？我们都知道冲动不好，但又有多少人能在极端的情况下控制好自己的情绪呢？

承担责任带来的好处是长远的，我们要勇于承担自己应有的责任，当然对于不是自己的责任，我们可以选择承担或者不承担。

3.3 借口

借口其实是一种自我价值的保护，避免借口的最好方法就是自信。

我们学习不好或者考试不好的时候，我们可以说我们没有好好学，或者考试紧张没有考好，来保护我们的学习能力。我们跑步速度不好的时候，我们可以说，因为交通灯红灯比价多，或者膝盖受伤了，来保护我们的运动能力。

其实真的没有必要，因为我自信，我的学习能力我自己清楚，我的运动能力我自己清楚，无需去为一件事情的失败去找借口，自己心理清楚失败的原因就可以了，这一切的一切都不会因为他人的误解而让我产生自我否定，用下次的成功这个事实来说话就可以了。

能力分为两种：

- 天生的
- 后天的

其实对我们生活产生最大影响的其实是后天能力，既然是这样的，何必去为自己的失败找借口呢，我们当时有，那没必要去找借口，因为它不会因为他人的误解而消失，就算我们当时没有，我们更没有必须去找借口，知耻而后勇，我们以后培养起来就可以了。

3.4 信仰

Prefer to pursue the emptiness, also cannot have no pursuit.

我们

我们必须有自己的信仰，

如果你内心中深信一件事有着“崇高的目的”，那你多半会对相伴的苦工夫视而不见，反而会认为每一滴汗水都是值得的；这像极了锻炼身体时，即使再苦再累，你也因为相信它的益处而保持心情愉悦。

3.5 负面能量与自信

这个世界上形形色色的思想形成了形形色色的人，笼统的可以将思想分成三类：

- 正向的
- 中性的
- 负向的

我们周围时常存在这三种类型的思想，我们无法选择身边的人，但我们可以选择尽量的少接触此类思想，因为思想是可以传播的。

我们要在我们的思想周围建立起保护膜，它将思想的负面部分进行去除，就是我们要忽略掉思想中的负面部分。自信是一层强有力的保护膜，它可以过滤掉对你否定的部分，当然，我们不要太自以为是，我们也有缺点，我们也要听取建议，我们需要区分建议与否定，建议我们接受，否定我们去除。

你要无条件的保持自信，即使在你一无所有的时候。

3.6 努力

为什么努力？

努力不是为了给别人看的，努力也不是用来感动自己的，努力是为了达到自己的目标而进行的脑力和体力的付出。

明白了努力的目的，我们也就没必要去假装努力来获得他人感动，或者理解，或者赞美，我们也就没有必要去低效率的堆积时间来感动自己，因为结果不会陪着你撒谎。

3.7 后悔

12 月 12 日我要去参加北京二环挑战赛，而我现在身处西安，因为项目进度的问题，我无法申请回北京，因而也无法报销来回的路费，综合算下来，如果去，来回的路费 1 千多，如果不去，报名费 399 元不予以退回，我买了机票，然后就有些许的后悔情绪伴随着我，直到某个时刻，我在心里坦然接受了，感觉轻松了许多，没有再患得患失了。

我们生活中会作出许多的选择，有些选择我们会产生后悔的情绪，后悔情绪会严重耗费我们的精力，我们的决定或许是错误的，我们的决定或许不是时间最优和金钱最优的，但只要是自己做的决定，并且出自自己意愿，那么就接受自己的选择，坦然些，我知道我会吃亏，但是我不在乎，生命中，不止存在金钱，还有独一无二的自己情感。

3.8 不争辩

生活中，不要和愚蠢的人争辩。

同事说 iphone12 系列支持空间音效，一直想用 airpod pro 来听听空间音效，但他没有 iphone，然后用我的来听，我在手机界面中把 spatial audio 打开了，然后用 music 放了一首歌，我再对比关掉 spatial audio 的音效，我说没有区别，他说怎么能没有区别，说我耳朵有问题把，让他来听，我让他来听打开和关闭 spatial audio 情况的同一首歌，他说怎么没区别，打开之后更带劲了，还说我的耳朵是不是有问题，我说确实听不多区别，两个人还各执己见了一会。

而后的今天，我再去看 spatial audio 的说明，上面明确写着仅对部分视频有效果，比如杜比视界，现在想想真的好蠢，何必去和愚蠢的人去争辩，和愚蠢的人去争辩，你也就变成了愚蠢的人，原来我自己也是个愚蠢的人，时常想去争辩，证明自己是正确的，他人的理解出了问题，排除科学上的争辩，生活中真的没必要去亢奋的争辩，我以后改掉这个毛病，不要去做生活中无谓的争辩，在确实需要一个结果的时候，去考究，在考究自己错误的情况下，自己改正，在考究他人错误的情况情况下，自己知道就可以了。

3.9 门槛

知识的难易，技术的难易，形成不同的门槛。而你的工资是和你的不可替代性相关的。

如果你的职业或者爱好不需要门槛或者需要很低的门槛，那么你就需要注意了，你的不可替代性就很低，你容易被其他的人或者机器所代替。

高速收费员，餐厅服务员，快递分拣员，司机等等，这些职业如今被越来越多的机器所替代，从今而后也会有越来越多的人可能被机器所替代，所以，在你踏入一个职业的时候，不要被思维上的门槛高而吓到，思维上门槛高意味着你更不容易被替代，思想上的门槛高意味着需要更多的思维活动，而不仅仅是体力活动。

3.10 尊重

尊重是相互的。

新冠肺炎疫情期间，商场，办公区域，大厦等都贴着健康吗，要求扫码登记，在龙冠置业大厦，进楼的人直接进去却视健康码而不见，安保人员并未阻拦，当我停下脚步扫码登记，安保人员对我说：“请进”。

第四章 学习

4.1 质量互变

量变引起质变。你一天可以学很多知识，但变成自己的也就一部分。你一天可以想很多东西，但付诸行动的也就一部分。当我们想一蹴而就的时候，焦虑也就随之而来。我们要充分考虑事物的时间属性，一幅油画的是颜料在时间空间上的积累，一首乐曲的形成是震动在时间上的积累。当我们想去做一件事情，请将事情在时间纬度上进行分解，这样，事情更容易成功。同样的，请在量上进行积累，只有量变才能引起质变，比如，算法题的积累，健身的积累等。

4.2 应用

我们学习很多的知识，我们可以做很多笔记，但如果离开了笔记，我们一无所知，那这些知识还不是自己的。

曾看到一片短文：

一个学者在外地考察了许多知识，做了一大袋的笔记，
然而在经过沙漠的上时候，被强盗抢劫了，
学者哭着乞求将自己的半生的心血得到的知识留给自己，
强盗说：“你的知识？你的知识是别人拿不走的，别人可以拿走的就不是你的知识。”

应用可以加深你对知识的记忆以及理解。

4.3 自学

我们接受义务教育，然后教育结束之后，又有多少的知识是我们保留，保留的知识中，又有多少知识是我们用的到的呢？教育，不仅仅是教给我们知识，更重要的是教给我们如果学习，在没有他人教的情况进行高效的自学。

比如，初中的数学知识，其实没记住多少，但我数学老师讲课的方式，给我了深深的印象，先在也在用她的教学方式去学习：

- 为什么引出这个?
- 它的定义是什么?
- 它的性质是什么?
- 它的推论是什么?
- 在定于, 性质, 推论明白的情况, 我们如何灵活组合应用?
- 不适用的场景是什么?
- 它和什么类型, 相似点和区别点是什么?

我们有需求的时候, 我们可以主动的通过各种方式去满足我们的需求, 这就是一种自学。自学是我们在自己需求明确的情况, 以自己的思考方式, 去获取知识来解决问题的一种能力。

4.4 知识

什么是知识?

知识是一种标准, 它是超脱于现实的, 它即可以符合某种现实, 也可以不符合另一种现实。

我们可以说 $1 + 1 = 2$, 也可以说 $1 + 1 = 3$; 我们可以说”过直线外一点, 有且只有一条直线和已知直线平行”, 也可以说”过直线外一点, 没有直线和已知直线平行”; 我们可以说”物体的质量是固定不变的”, 也可以说”物体的质量随着速度而改变”...

我们感觉有的知识难, 有的知识简单, 知识的难易来源于对知识的理解, 每个人对知识的理解是不同的, 导致相同的知识点对不同的人难易程度是不同的。

随着知识的积累, 我们形成了自己的价值观。随着知识的积累, 我们提高了对特定知识理解能力的加强。生活中存在的太多的知识, 我们可以选择我们想要接触的知识, 因为接触知识的不同, 人与人之间有了观念的不同。

知识的不对等是我们致富的法宝。

4.5 本质

事物的本质都很简单, 复杂的是应用, 如果我们感觉到某个知识点很难, 那么可能这个设计有不合理之处, 或者我们没有 get the point, 也或者是我们考虑了非主要因素而本末倒置。

本质也称之为基础，我们思考问题往往是想用奇招，导致我们往往忘记本质而误入歧途。

2020.12.16，做一道 merge sorted array 的算法题，有两个数组，nums1 和 nums2，nums1 can holds all the elements in nums1 and nums2，要求是不返回结果，使用 in-place 做修改，第一步是将第二个数组应在第一个数组中的 index 放到了后面空的位置，在合并的时候，总想着一次性合并完成，debug 了许久，或许有奇巧的办法，但在未想到奇巧的方法的时候，就用基础的办法来解决，往往是在做用基础的办法解决的时候，深入理解本质后，才能更容易想到其他办法，而本质就是简单的在数组中插入元素，而现在是插入多个元素，突然感觉清晰了许多，也没有那么飘了。

4.6 状态

上学的时候，即使假期也不敢玩的太疯，也会花时间来学习会儿，虽然不太愿意承认，但对我来说，确实存在状态这么一词，当我玩了一个假期，一点也不进行学习，再回到校园的时候，虽然学到的东西没怎么忘记，但感觉自己什么都不会了一样。

这或许也可以称为一种习惯吧，我不太清楚，感觉就好像存在惯性一样，我们的思维，我们的身体存在惯性，当我们停止学习，当我们停止锻炼，我们的思维和身体就静止了下来，从静止到运动需要用外力，但我们走过的路程的的增量却很小，因为我们原来的速度为 0。

$$s = v_0 t + \frac{1}{2} a t^2 \quad (4.1)$$

付出相同的努力 a ，付出相同的时间 t ，我们提升的量取决于原始的积累 v_0 。

第五章 生活

5.1 想象

有时候想象力是很重要的。一件事如果超出你的经历之外，在你没见过之前你可能都不能想象出。

5.2 目标

我们的生活总是要有目标的，比如我定了一个目标，多长的时间看完一本书，时间一长，我们就忘记了我们当初是为了什么而定的这个目标，为了目标而去目标，就少了读书的乐趣。

我们读书是为了从书本中获取知识，而不是做了多少笔记，每天看了多少页的书，来自我麻痹，或者自我施压，仅仅剩下的坚持，就少了乐趣。

去体会旅途中的乐趣。

5.3 专精与必需

从前的自己，总是想自己做，通过不断的学习，这个想法些许的改变。

在项目管理中，学习到了资源的整合；在经济学的十大原理中，也学到了机会成本；这些知识都在告诉我一个道理：专业的人干专业的事。

今天出现一个需求，随着看的论文的增多，需要一个更好的管理论文的软件，最初的想法是自己使用 python 来写一个，用到 html, css, javascript, python, postgresql 以及框架 django，今天在网上查找了自己的需求，发现了 mendeley 这款软件，省去了自己开发和维护的成本，自己开发也不会比 mendeley 好的哪里去。

这款软件中的打开本地文件；建立和本地文件的链接；论文的预览；pdf 论文中的扫描并自动识别作者，标题，简介，目录结构；添加笔记等，这些是我自

己需要画当量的时间去实现的，在可以满足自己的需求的前提下，没有必要再从头开发，减少了自己想做的事，同时也减少了自己的焦虑。

5.4 坏习惯

第四部分

艺术

第六章 艺术

在大学认识到的一句话：

人的一生至少要学习一门艺术。

第五部分

运动

第七章 认知

7.1 内在与外现

内在和外现是相统一的。

我们尽可能的去做标准的动作，因为标准的动作更能引发固定肌肉群的发力，同时搭配着我们的意识集中在固定的肉群，能更好的训练的肌肉群。

同样的，我们尽可能的去训练肌肉群的力量，有力的肌肉群使我们的动作更标准。

内在和外现有递进着去训练。比如跑步，我们知道，跑步的时候要尽量前脚掌去着地，为此我们要进行一些列固定肌肉群的训练，如贴墙蹲来训练腿部的力量，做核心训练来增强腹部的力量，如果在肌肉力量不足的情况下，仅仅去追求外现形态的标准，是不切现实和效率不高的。

固定的标准姿势，激发固定的肌肉群，有力的肌肉群，让我们掌握更标准更难的姿势。

第八章 跑步

8.1 呼吸

呼吸要平稳，尽量深呼吸，可采用三步或四步一吸的呼吸方式，

8.2 核心

腹部收进去，核心收紧，这个可以使用高抬腿来联系收紧腹部。

8.3 着地

尽量使用前脚掌着地。

第九章 健身

第六部分

杂篇

第十章 电影

10.1 拆弹专家 2

潘乘风是一个出色的拆弹专家，在一次事故中，他失去了双腿，但却未曾被残疾打败，一直做康复训练和体能训练，虽为残疾人，但甚至比一般人都更出色，但在警队抛弃他的时候，他产生了报复心理，其实他挺可怜的，他那么热爱自己的职业，也有能力胜任自己的职业，但却因为上司不想担责任，甚至都不给他考试的机会，心地善良的他最终走向了报复社会的道路。

这让我想到以前的一个小故事，一位画家想画圣子，那从许多儿童里面筛出了一个，那小孩的眼睛是那么纯洁无暇，以小孩为模型，画家画出的自己满意的圣子。

在完成圣子的画作后，他想完成犹大的作品，却一直未找到犹大的原型，原型眼中要有的贪婪，自私等一系列负面情绪，某天，他在街道上发现一名乞丐，他的眼中充满了自私与贪婪等一系列负面情绪，他高兴极了，就邀请乞丐去作画，然而在作画的过程中，乞丐的眼睛却湿润了，画家不解的问其原因，乞丐道，多年前就是画家以为乞丐他为原型画的圣子。

10.2 灵魂奇旅 (soul)

这个电影对我感触挺大的，因为以前的自己总是好高骛远，向往着远方，却不享受目前的生活。

我们需要有自己的目标，然后目标也是有许多平凡的日子组成，当我们达到自己的目标，却发现目标根本不是自己所想的那样美好。

如果你不懂得热爱生活，所有的目标都不会让你快乐。

在我没有驾照的时候，那个时候是多少想着自己有驾照，然后在科目四考过的时候，在拿到驾照的时候，却没有以前想象的那么兴奋，在目标达成的那一刻，也是失去目标快乐的那一刻。

从前的目标有很多很多，也完成了很多很多，却没有快乐很多很多。

热爱生活，其实你一直都很幸福，你现在的的生活，或许就是他们期望的目标生活。

他们觉得无意义的生活，或许就是你期望的目标生活，如果你不热爱生活，在你达成目标的那刻，也会变成你觉得无意义的生活。

第十一章 杂谈

11.1 猜测

今天打车，打到一辆奥迪车，根据目前市场情况，奥迪车不应该是普通滴滴的，而应该是比优享系列更高一级的，我猜测的是，司机师傅可能因为疫情的影响，步入了人生的低谷期，我还感觉自己的猜测合情合理，又一通感叹生活的艰辛。

然而事实确实，今天周日，司机师傅的车牌号还没有下来，借的朋友的车来暂用两天，今天是司机师傅开滴滴的第二天。

生活中我们喜欢基于自己的认知去进行猜测，还对自己猜测的合理性笃信不疑，眼见都不一定为实，更何况是自己的猜测，我们可以进行猜测，但再自己的猜测未进行考证之前，一定要持怀疑的态度，更不要把自己的猜测当作事实，做进一步猜测或者与人争辩。

11.2 电视剧

我发现看电视剧，或者动漫，会降低人的思维能力。

11.3 噩梦

做了个噩梦，从噩梦中愁醒了，才发现是梦，突然感觉好幸福，原来我每天都那么幸福，而自己却不自觉。

