

作者
李明明

李明明

关于自己的一本书

2020 年 11 月 1 日

Contents

第一部分 童年	1
第一章 无语	3
1.1 电流	3
1.2 赶会	3
第二部分 自我分析	5
第二章 纠结	7
第三部分 感悟	9
第三章 做人	11
3.1 自律	11
3.2 责任	12
3.3 借口	12
3.4 信仰	13
3.5 负面能量与自信	13
3.6 努力	13
3.7 后悔	14
第四章 学习	15
4.1 质量互变	15
4.2 应用	15
4.3 自学	15
4.4 知识	16

第四部分 艺术	17
第五章 艺术	19
第五部分 运动	21
第六章 认知	23
6.1 内在与外观	23
第七章 跑步	25
7.1 呼吸	25
7.2 核心	25
7.3 着地	25
第八章 健身	27

第一部分

童年

第一章 无语

1.1 电流

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。

1.2 赶会

第二部分

自我分析

第二章 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。

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。

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。

第四部分

艺术

第五章 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

第六章 认知

6.1 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。

第七章 跑步

7.1 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，

7.2 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。

7.3 着地

尽量使用前脚掌着地。

第八章 健身

