

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 1 月 16 日



# Contents

<b>第一部分 我</b>	<b>1</b>
<b>第一章 我</b>	<b>3</b>
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
<b>第二部分 父母</b>	<b>7</b>
<b>第二章 父母</b>	<b>9</b>
2.1 就医 . . . . .	9
2.2 入团 . . . . .	9
<b>第三部分 感悟</b>	<b>11</b>
<b>第三章 做人</b>	<b>13</b>
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
<b>第四章 学习</b>	<b>19</b>
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
<b>第五章 生活</b>	<b>23</b>
5.1 想象	23
5.2 目标	23
<b>第四部分 艺术</b>	<b>25</b>
<b>第六章 艺术</b>	<b>27</b>
<b>第五部分 运动</b>	<b>29</b>
<b>第七章 认知</b>	<b>31</b>
7.1 内在与外现	31
<b>第八章 跑步</b>	<b>33</b>
8.1 呼吸	33
8.2 核心	33
8.3 着地	33
<b>第九章 健身</b>	<b>35</b>
<b>第六部分 杂篇</b>	<b>37</b>
<b>第十章 电影</b>	<b>39</b>
10.1 拆弹专家 2	39

CONTENTS	iii
----------	-----

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，就是说我要入团，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永远都不能想象。

### 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。



## 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。

