

黑客概念

【黑客思维】黑客思维是系统思维的升级：黑客破解系统。

【创新阶层】（creative class）”，他们的工作和生活方式跟以前的工人非常不一样。创新阶层的成员包括艺术家、工程师、设计师、教育工作者、演员、游戏娱乐业从业者等等。创新阶层既然从事的是创造性的工作，就必须有自己独立的思考和判断。他们不是事事都根据别人的指挥去做，很多情况下根本就没有人管束他们，一般都是自己对自己负责。他们的工作时间和工作内容都比较灵活，不太受朝九晚五的限制。创新阶层非常自信，他们无需为上班的衣着打扮担心，他们对行业的认同感超过对自己所在公司的认同感。你会非常自律，你会想方设法提高工作效率，你甚至还会经常质疑自己现在做的事到底值不值得继续做下去。你会琢磨自我管理。生活黑客，正是创新阶层中最有主意的一群人。

【黑客精神】包括四点：

第一，个人主义。我自己决定干什么和怎么干，而不是随大流。
第二，理性。理解原理，推崇技术，不急不躁不上情绪，想方设法解决问题。
第三，实验。真正的黑客都爱折腾，他们不断刺激和试探系统的边界线，探索背后那套规则。
第四，系统。黑客把一切事物、包括自己的身体，都看成系统。系统是模块化的，你可以把各个部分拆开再重组。系统是按照算法运行的，你可以理解这个算法。系统是可以优化的……而且是可以破解的。

【黑客流派】时间管理派、极简主义派、自动化控制派、两性关系派

对待工作

- 1.“多相睡眠”法 —— 把一天平均分成若干段，比如说分六段，每段四个小时之中，睡 20 或者 30 分钟。这样加起来，你每天只需要睡两到三个小时。
- 2.“被动收入（passive income）”和“外包（outsource）” —— 你要把工作外包给别人去做，这样你就能享受不用自己动手的被动收入了。高效能建立在别人的付出之上。
- 3.提高生产力的第一个原则是提高工作的“意愿”。意愿，就是你有没有足够的勇气去*开始*做一件事。意愿，由期望、价值、冲动和延期决定， $\text{意愿} = (\text{期望} \times \text{价值}) / (\text{冲动} \times \text{延期})$ 。加强期望和价值感，减少冲动和延期，你就会有更强的意愿去开始做一件事。
第二个原则是避免干扰。做事的过程中，我们要保持专注，不能三心二意，这就要求你要自己约束自己。
避开干扰。干活之前把手机放到一个未来的你不容易拿到的地方，他到时候看手机的冲动就会下降。
许诺一个回报。只要做完这件事，未来的你就可以获得一个奖励，比如立即就可以玩电子游戏或者吃块饼干。
找人来监督未来的你。比如你可以把一笔钱交给朋友，说如果到时候你没完成任务，这钱他就可以当罚款没收。
- 4.黑客极致做法：逐渐延长的工作时间段、优先做价值感强和进度可见的工作、用直播工作过程录像的方式寻求监督。

对待物质

- 1.黑客喜欢工具，因为工具给黑客赋能。黑客认为世界是由各种系统组成的，而我有工具就能应对这些系统，我就可以不受限制 —— 工具让我自由。
- 2.极简主义就是物品管理中的“要事优先”。要达到心如止水的境界，你既不能受杂事的干扰，也不能受杂物的干扰。你应该拥有足够少，而又足够好的东西。
- 3.现在有人把极简主义演化成了“精要主义”，不再刻意追求东西的多和少。精要主义的精要在于，你不应该接受生活的默认方式，你应该按照自己的设计去生活。代表更主动、更刻意、更有纪律、更系统化的生活方式。

对待身体

- 1.“量化自我（简称QS，quantify self）”的运动。这个运动认为，想要改善某个东西，你首先得能测量这个东西。比如你可以随时记录自己的体重、心率、血压这些指标的数据，时不时看看都有哪些变化。
- 2.“加州意识形态”的三个信仰 ——
第一，人应该是自由的，不受任何体制的限制。
第二，人可以改善自我，通过个人的进步来实现自由。
第三，改善自我的手段是工具和技术。只要有足够好的工具和技术，我就能提升自我，变得更年轻、更聪明、更健康。

对待感情

- 1.“把妹达人”。他们总结了一套有步骤有流程有剧本的“算法”。他们声称不管是什么条件的男人，只要按照这套算法操作，就能找到 —— 而且能找到很多 —— 高分女友。
- 2.破解夫妻关系系统：“竞拍”体制。比如现在有个倒垃圾的家务活，俩人其实谁都不想干，那谁干呢？竞拍。

生活哲学

- 1.个人操作系统：斯多葛哲学
一个主要思想是要区分你能控制和不能控制的东西。外界的大多数事情是你不能控制的，那么你应该接受 — 不过分难过也不恐惧，就是简简单单地接受。而你的内心，则是你可以控制的。你可以控制自己对事情的反应。你永远都有选择权。
区分可控和不可控，做出正确的选择，你需要理性。而为了学会控制内心，你还需要实验：一种是亲身实验。另一种是想象实验。
- 2.正念冥想：生活黑客们相信，正念冥想能让他们获得内心的平静，不受情绪的打扰，能在有挑战性的环境中保持心态平衡，从而做出正确的判断和决策。

黑客金句

*你想要的到底是爱，还是依赖；你对别人到底是关爱，还是可怜；你处事的姿态是平静，还是冷漠？如果你身怀利器，你就需要知道，善恶只有一线之隔。

*君子生非异也，善假于物也 — 所谓时间管理，或者是善于交给外部系统，或者是善于交给别人 — 首先你得是“君子”才行.....

*那些一天到晚励志，以为“磨刀不误砍柴工”的人，其实只会磨刀。

*敢冒险，而且有想法，肯定是真精英。

*并不是所有人都能用金钱购买时间。有的人需要用冗余的物品保卫自己的时间。

*优化的一个代价，是可能会黑化。

*所以到底应不应该学习这些方法？当然应该学习 — 但是你学归学，不一定真用。副作用也是知识，不用也是智慧。

*冒险者和探索者总是值得尊敬的。

*你要优化，就可能会黑化。你量化这里，就会忽略也许更重要的那里。你破解系统，就会得罪系统。你把什么东西当做工具，就得改造甚至简化那个东西。

意愿 = (期望×价值) / (冲动×延期)

期望，就是你觉得你能不能做成这件事。你要觉得反正也做不成，你就不愿意做。为了提高期望值，我们应该制定可实现的目标。

价值，是你认为做这件事有多大意义。这件事越重要，你的意愿就会越强。

冲动，是你容不容易分心。做别的事的想法越多，你就越不可能做这件事。

延期，是你这个任务的进度怎么样。如果已经延期很多了，你就会觉得再拖延一段时间也没关系；如果之前已经取得了很多进展，你就有更强的意愿做下去。

知识的首要作用是帮你认清真实世界。如果说有什么具体的操作建议，你应该理解成那只是给你开拓一个思路。真实世界本质上是不可控的

我认为这个关键在于**真正有用的技能**都需要你行使高级的理解和判断力，你得能理解复杂的思想，才能判断复杂的局面。要理解，是高级思维；而记忆，简直就只是肌肉能力。能记住和想得快都是简单的大脑运动；想得全面、想得丰富、想得深刻，那才是真有用。

Porn(色情)——利用代入感，密集地，夸张的满足人的某一项喜好的东西。

富裕不一定体现在东西和钱上，而是体现在拥有的选项上。

Geek(极客)痴迷于技术，缺乏社交能力的人。