| **ID** | **Item** | **Why** | **Priority** | **Next** | **Tag** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L1 | 荷马史诗 | 英雄时代、西方文化源头 | 2 | L2 | 输入-经典 |
| L2 | 圣经 | 西方文化源头、神话体系 | 2 | L3 | 输入-经典 |
| L3 | 《自私的基因》 | 宣扬个人主义，对抗中国文化影响 | 3 |  | 输入-现代 |
| C1 | 商君书、论语、厚黑学 | 理解中国文化底层控制逻辑，识别“反人性”结构 | 3 |  | 输入-对照 |
| M1 | 冥想 | 释放身体压力，训练觉察，辅助放松 | 1 |  | 身体调节 |
| E1 | 英语播客+总结 | 熟悉口语表达+养成输出反应 | 1 | E2 | 英语-输入输出 |
| E2 | 创作汉语播客 | 输出、表达、建立语言流动性 | 2 |  | 中文-输出 |
| B1 | 跳舞（Dance） | 激活身体，打破静态思维 | 1 |  | 身体训练 |
| S1 | ChatGPT 模拟女性对话 | 训练每日对话流畅感，打破社交迟钝 | 1 |  | 社交练习 |
| M2 | 《废柴联盟》 | 内化美式幽默、轻松乐观的表达方式 | 2 |  | 文化输入 |