

Domini的科技树（收集箱 收集 Inbox）

为什么收集箱能控制焦虑

人类焦虑的背后是对潜在失控的恐惧，即使人类的生理和心理机能在过去一万年里突飞猛进，但人类的大脑在面对焦虑时的反应，还是和原始人一样。

原始人会面对比如老虎之类的猛兽，为了生存，如果有一件事没搞定，大脑就会告诉你，你要尽全力搞定这件事，因为只要老虎还没死透，反咬一口，你就死定了。

很多事同时出现时，大脑分不清哪个更重要。就像同时窜出来 2 只老虎时，大脑给你的第一反应是“跑”。

生活和工作的压力就像数不清的老虎，哪怕只是一床被子忘了收，它也会像一只小老虎蹲在角落里，让你产生严重的失控感，如果这样的小事非常多，很快就会拖垮我们的心力，高效工作更无从谈起了。

怎样才能消除焦虑，让你不再恐惧潜在的失控状态。换言之，你如何控制焦虑。

怎么样才算控制焦虑？回想你在清理房间以后，是不是心情会瞬间好一些？同样，当大脑被“打扫”干净后，是不是焦虑也就被控制住了？

所以清理焦虑，你只需要“一页纸清理术”：

- 第一步：拿一张白纸
- 第二步：写下你脑子里想到的东西


因为要解决工作和生活中的各类焦虑，所以，在白纸上可以写下让你感觉焦虑的任何事情，哪怕它跟工作无关，哪怕都是鸡毛蒜皮的小事。

写下所有让你感觉焦虑的事情之后，你很可能就会发现，让你焦虑的，反而不是那些我们在各种正式场合谈论的所谓大事，而是那篓一周没洗的衣服。

要保证未来不焦虑，需要找一个“收集箱”，就像前台可以帮助整栋大楼的人收集快递一样，当大大小小的问题都可以被放到收集箱时，你的大脑才会真正放松下来。

以上是我在2018年麦子/网易时间管理课，2020年唯库个人战略课写的内容
各种技术原理我已经在冥想的模块里写过了，去甲肾上腺素

从本子、手机备忘录到各种软件，只要用得顺手的工具，都可以用作收集箱。想到什么，我们就用收集箱记下来，我给你做一个打样，我的事儿一般会从哪里过来

- 微信、飞书等协同软件
- 曾经有滴答清单的收集箱、apple 里的reminder
- 季度计划
- Apple Notes标注的（我有三部手机）



-外在世界 & 内在世界=雷达图 → 尤其是和cashflow 相关的！还有一些业务发展相关的！



-我充沛的好奇心，会让我脑子突然闪过一个念头

首先这些任务并不少，我在2025年8月的某一个Sabbath测试整理收集箱究竟需要多少时间

-我一边整理收集箱，一边测试扩写功能

-我第一台手机里有 36+4个标注了🔍的小任务，从08月09日8点12分到08月09日的11点43分一共处理了32个，相当于用3.5半小时，220分钟，平均处理1个需要7分钟

-我第二台手机有 104 个标注了🔍的小任务

-我的 Mac 的任务粗略搜索有35个任务（实际可能比这要多得多）

-理论上，清理完毕是 $(36+4-32+104+35) * 7 = 147 * 7 = 1029 \text{分钟} \approx 17.15 \text{小时}$

这也是我认为定期清理你脑子里各种零散的小想法非常有必要的原因，因为ta可能远远比你想象中多得多

在我多年的实践以后，我也修正一部分我的想法，就我认为一个真正好的收集箱还需要具备：

-把“零散的关键词”根据我的习惯扩写成一组任务

-把“微信”、“飞书”不当做一个即时通信软件，而是当做一个任务来源来看

先说把“零散的关键词”根据我的习惯扩写成一组任务，我常常遇到的场景是：

-我是一个好奇心非常多的人，我脑子里一下就闪过了“酒鬼塞利姆”，我其实想问的是“为什么赛利姆作为伊斯兰教的哈里发可以喝酒”

-

然后再来说，“把“微信”、“飞书”不当做一个即时通信软件，而是当做一个任务来源来看”

我在8月10日、8月13日分别统计两天回复我所有微信的平均回复时间

-8月10日每处理完一个问题平均是2分29秒

-8月13日每处理完一个问题是 1分59秒，

-折算起来 2分钟- 2分30秒

就算50个，也就（2分+2分30秒）/2*50 = 112分钟30秒，不到2个小时开一次会，那为什么我很多时候并不想要回复微信呢

因为统计的“平均2分钟到2分30秒回复”仅反映了物理意义的时间成本，但微信任务的特殊性在于其“情绪+工作”的双重负载

我认为微信除了即时通信以外，还承担了大量的工作协同软件如飞书、钉钉该干的活，微信的本质是带有情绪，又没有优先级的任务：

-ta某种程度附带了“人际压力”要“立即处理”的模式，会对我一些思考性的工作产生干扰，比如我日常在某一个微信，给某一个我一直在不断给ta留言想法时，又弹出来另一个人的微信

-微信消息的接收与处理缺乏明确的优先级规则——你无法预判下一条消息是“紧急工作需求”还是“闲聊问候”，也无法控制消息的发送频率。这种“无序性”会直接打断我的思考流

-这时候你会发现怎么处理都不合适，假设你回复把，可能就是来找你聊家常东拉西扯的，更可能是找你聊工作直接开始丢回旋镖的，就会耽误你的时间

-不回复把，这个人半尴尬不尴尬的，就会停留在我的脑子里，占据我的心理带宽，形成“注意力残留”，干扰后续的深度思考

微信消息的“即时性”会不断打破“专注时段”，迫使在“回复消息”与“深度思考”间反复切换，最终导致“思考性工作被干扰”

因为沟通的对方是自然人，微信的“社交属性”会让你在处理消息时，不自觉地将“情绪劳动”，比如维持关系、隐藏负面情绪与“任务处理”如解决问题交织：

-你会把你作为自然人的压力和情绪带入到工作中

-同样也会把工作中任务，因为对方也是自然人属性带入进来，你并不能很客观处理一些事儿

如果你不能有一套聪明的办法，实际上你的时间管理体系是漏的，微信带来的压力，会让你形成一套独立的“收集-优先级判断-分类-处理”漏斗，时间一长就直接漏垮了

所以我同时打了另外两组标签：看到微信消息-但还没处理时的情绪，处理完以后的情绪，去观察

-我能感受到，一旦我看到“报销”、“算钱”这种流程又长又臭的东西，我瞬间就会萎靡

-我能观察到中间有一些人，我回复起来是没有压力的，比如我女儿问我什么问题，一些常年跟我聊情感话题的朋友，其实我看看立马就没啥心理负担就回了

-一些我关心的事儿，我想到什么就会balabala的留言，比如秉笔太监的开发团队，辅助我做Trading心理咨询的发小，我Trading的老师

我一直是有5个微信的，原来的构想是对应的不同的业务，我清理出一个微信创建一个“御目见”制度：

-只有这些人的微信我会秒回，其他的微信我就一天检查一次，就加入到任务区

-其他人真的急了，肯定也会打电话的

持续稳定的政策
取快递
买东西就要先出去

wechat, 看各个事情哪些压力对自己比较大

	情绪	时间（开始-结束）	怎么处理的+处理完以后的情绪
回复Catherine发了财务报表✔	OK 我觉得今天能做完	2025年08月10日 18:00:35 2025年08月10日 18:01:12	回复了一个小狗头
Teresa问一个客户税务的问题✔	就我记得对方已经找到了	2025年08月10日 18:01:45 2025年08月10日 18:02:31	就反正挺简单的
回复teresa 我的南京银行的case✔	我还是要看一下账目算的对不对的	2025年08月10日 18:04:23 2025年08月10日 18:07:56	我感觉似乎就是一件一件的事儿 其实记录可能还不如直接解决的掉的快
回复了毛细的一个内容✔	就只要不出事儿我就烧高香了	2025年08月10日 18:08:33 2025年08月10日 18:10:38	看看挺快的，就知道一下即可
回复HR✔	给我感觉大姐人挺奇怪的	2025年08月10日 18:10:38 2025年08月10日 18:19:11	就给我感觉这次toC更多是给自己攒文章用的
回复黄泰付款凭证✔	我知道如果我还记录 可能会更慢	2025年08月10日 18:14:33 2025年08月10日 18:14:55	赶快搞完
回复律师✔	别人周四留言的，该回复了	2025年08月10日 18:20:00 2025年08月10日 18:27:05	Gmail登录花了一些时间

回复平博✅	也是别人一周前回复的	2025年08月10日 18:27:42 2025年08月10日 18:30:54	其实有时间在床上躺着 还不如直接一把把这些大哥回复完呢，所以其实更多是情绪压力而已
回复羊屁✅	哈哈真的拖延	2025年08月10日 18:32:32 2025年08月10日 18:34:18	快速回了 有时候家人这样挺好的
回复了向星海✅	就回复一下好了 免得脑子里还想到	2025年08月10日 18:35:36 2025年08月10日 18:35:53	就快速回一下
回复吴珂珂✅	就还是让ta自己看看外面的方法	2025年08月10日 18:39:50 2025年08月10日 18:41:59	就我觉得有一个重要的原则 任何的人，钱的规则必须按照我的规则走
回复杜佳关于国际卡✅	就快速引导ta去群里问就好了	2025年08月10日 18:42:14 2025年08月10日 18:44:18	快速回了
回复翟禹✅	快速回复一下好了	2025年08月10日 18:44:51 2025年08月10日 18:48:36	反正我现在给谁留言都和交代遗言差不多
回复钱启明的一个项目✅	感觉项目不知所云	2025年08月10日 18:50:10 2025年08月10日 18:52:38	光速回复 也告诉ta我感兴趣的美股方向
回复了一个2024年11月给我留言的用户✅	哈 我还有去年没回复的人一刚	2025年08月10日 18:54:41 2025年08月10日 18:57:29	就想想很久远 挺好的，有一种空无一物的感觉
回复一个lifehacker后台的人✅	昨天晚上已经回复了现在可以再恢复一下	2025年08月11日 10:48:53	就回复非常迅猛啦

回复了渡心 ✓	哈 我还有去年没回复的人一刚	2025年08月10日 18:58:42 2025年08月10日 18:59:46	有一种莫名其妙的尸体很温暖的感觉
回复小姨 ✓	小姨回复其实我昨天也可以立马看的	2025年08月10日 19:33:12 2025年08月10日 19:35:33	很快的
回复Shirley ✓	就很快 其实可能记录还没回复快	2025年08月10日 19:41:30 2025年08月10日 19:41:46	就一秒搞定
回复了恩平 ✓	恩平还是很有意思的	2025年08月10日 19:42:09 2025年08月10日 19:43:06	估计还可以问下ta游戏的東西
回复杨传壮 ✓	回了没带宽主要	2025年08月10日 19:44:41 2025年08月10日 19:46:49	就我跟杨传壮聊天交代遗言的感觉不知道为什么这么强
回复上次野猪带我见的一个人 ✓	回了没带宽主要	2025年08月10日 19:47:07 2025年08月10日 19:47:38	反正快速回一回
回复ANDY ✓	都是三月的事儿了	2025年08月10日 19:48:53 2025年08月10日 19:52:47	

	情绪	时间（开始-结束）	怎么处理的+处理完以后的情绪
我改好结算表格发你，你这几天有空可以看看，如无异议，我本周五（后天）统一给金主发结算信息。	看到就烦	2025年08月13日	

<p>@海程 海程，根据今天的沟通，请周五前发放大家的绩效工资和我的报销单：</p> <p>1) 静芳，评级B，发放665</p> <p>2) 江滨叔，评级A，发放504</p> <p>3) 元琼哥，评级C，发放910.71</p> <p>4) 话梅，评级B，发放4845</p>	看的就烦	2025年08月13日	
让顾源去问他们的金矿进度	想到就问下 免得忘了	<p>2025年08月13日 19:04:00</p> <p>2025年08月13日 19:06:00</p>	没想到他们还真的可能搞得定？
回复平博	Hmmm 都是昨天的任务了	2025年08月13日	
<p>@海程 海程，以前你做电商的时候，有一个叫登楼老师的，他现在还在做淘宝电商吗？我想请教他一些运营问题，如果你这边有更好的淘宝运营老师推荐，也可以推我一下 </p>	<p>看到了 不太想回</p> <p>想到伊娜很多还没搞定就很烦</p>	<p>2025年08月13日</p> <p>2025年08月18日 15:11:40</p> <p>2025年08月18日 15:16:24</p>	<p>留言给登楼了</p> <p>然后回复了一下伊娜给我邮寄的吃的</p> <p>然后伊娜那边我觉得也是有点略草，ta那边的项目似乎并没有搞定</p>

<p>其实我中间一直想到了 今天其实给下面这些业务的人留言我没啥阻抗</p> <p>野猪 狐狸 刘亚 杜佳 李老师 徐畅 秉笔太监的群 量化工程师</p> <p>我发现了我日常要面对对我情绪应该最小的人</p>		2025年08月13日	是一个非常非常有趣的发现
小婉留了言 	懒得回	2025年08月13日	就不想回
吴珂珩的留言 	<p>昨天直接回了我看到了</p> <p>所以微信集中回复会好一些</p>	<p>2025年08月12日 08:34:00</p> <p>2025年08月12日 09:34:00</p>	就快速回一下
胡越的留言 	麻利回复好了	<p>2025年08月13日 22:00:03</p> <p>2025年08月13日 22:00:55</p>	就很明显很麻利快速
回复蒲云芷阳的留言 	我发现其实回复了就好啦	<p>2025年08月13日 22:18:04</p> <p>2025年08月13日 22:19:06</p>	所以我真的发现真正恶心的事资金业务
把恩平的东西转给了刘亚 	有点点阻抗 不过发了也行把	<p>2025年08月13日 22:16:07</p> <p>2025年08月13日 22:20:12</p>	能感觉到其实恶心点 是恩平写的我并没有那么清楚背景

8月18日一整天，我都在不断想到什么都在投送给韩旭，关于欲望之海

回复Max✅	很快回复就好，不过我确实不想这个阶段就聊怎么分配股权之类的事儿 至少下一个月把	2025年08月18日 15:19:27 2025年08月18日 15:21:21	就快速回复了一下 其实这也是涉及到一个问题 叫做情绪的掩饰
回复刘亚✅	回复刘亚就让我感觉到简单和轻松很多	2025年08月18日 15:27:15 2025年08月18日 15:30:26	就很快回复完了

—————处理链路的测试

<p>#问 Ask/协作：需要别人给信息/动作/许可（含“想到要发给谁”“没回复的微信”这类沟通事）。</p> <p>我是一个感受很明显的人 但情绪处理该做的不够好→“我去看情绪之海时，能感觉到我是一个感知很明显的人 但情绪处理该做的不够好 ”</p> <p>秉笔太监再次扩写 狐狸，我在看「情绪之海」时发现自己感知很敏锐，但情绪处理做得不够好。方便时给我一个7天最小动作指南（每天 1-2 个可执行步骤）和1个长期跟踪指标吗？我今晚就先试第一天。</p>
--

k老师求援 tele → 秉笔太监的扩写 一句话扩写：用“三和起步”在 10 分钟内把问题→证据→请求→时间窗发给 K 老师（Telegram），每走一步顺手截屏，发出后打上 [等]。

我的扩写 用“三和起步”在 10 分钟内把问题→证据→请求→时间窗发给 K 老师（Telegram），每走一步顺手截屏，发出后打上 [等]。很好，telegram 主要就是有一些币安钱包里的功能还是在

秉笔太监修改 用“三和起步”在 **10 分钟内把问题→证据→请求→时间窗**发给 K 老师（**选 Telegram，因为币安钱包相关功能/机器人主要在 TG 端**），每走一步顺手截屏，发出后标 [等]。

K 老师，我在 **[模块/步骤]** 卡住（见图）。我已做 A/B/C；想请您指下一步。之所以用 **Telegram** 发，是因为**币安钱包相关功能/机器人主要在 TG 这边**，便于您直接复现实验。时间窗：**20:30–20:50** 或 **明天 11:30–11:50** 均可；若不便，您异步回 1–2 句方向我就继续推进。附三图：①环境/依赖OK ②关键日志/报错 ③结果/期望对比。谢谢！

把👉这个case写了，2025年08月09日18:06:10 其实也就5分钟左右把已经更新进去了

钱就是效率指标 权力 → 秉笔太监扩写 钱=效率的外显分数，权力=把分数转成“时间/人/渠道”分配权的能力；先用三指标自量化：每小时自由现金流（¥/h）、单位认知能量产出（¥/25m）、可直接调度的协作小时数（h/周），任一连续2周不升→暂停扩张、转入提效。

和 小白 狐狸 讨论 钱是什么，我觉得不能是“能量”这种特别玄学的，而是应该看到效率指标这种抽象的、权力、对他人 自己心理的影响

秉笔太监扩写 一句话扩写：和小白、狐狸对齐——钱不是玄学“能量”，而是三件事：①效率的外显分数（单位时间的自由现金流/产出）；②资源分配权（你能直接调度的时间/人/渠道/信用）；③心理与社会信号（对自己与他人决策/情绪的影响）。

#定 Decide： 存在≥2个备选要拍板（写清钱/时间/能量/风险阈值）。

inbox分类和决策的差别是什么 →我的扩写 我之前做的时间管理 都是用GTD 的分类逻辑处理 但实际和四象限 或者决策（决策的本质就是 切紧急重要 轻重缓急取舍），我觉得他们没有连起来

秉笔太监的扩写 把 GTD 的“收—理—存—看—做”接上“四象限”的“紧急×重要”，用一张**判定桥**把“分类”瞬间变成“拍板”。

把inbox一天放在一个notes更好 可以airdrop集中扩写 notes单个写没有击中转发 → 秉笔太监的扩写 每天只用一页 Notes《Inbox YYYY-MM-DD》承载全部碎条，行内写法统一，晚上/11:30 用 AirDrop 丢到电脑集中扩写 15 分钟；不再新建多条 Notes。

我的再次扩写 之前都是iPhone里 把想到东西 写在很多notes里，applen notes 有没有批量合并的功能（反正我没找到），然后我要处理就要一个一个airdrop空投过来，就很麻烦，所以我想到了 把一天开一个notes，当做一个inbox，集中写在一个notes，要扩写之前一次性投送过来会更方便

秉笔太监的再次扩写 pple Notes 没有原生“批量合并”功能（只能复制粘贴或导出变通），所以就按你说的——**一天一页的「Inbox YYYY-MM-DD」+ 快捷指令统一追加+一次性 AirDrop**，最稳最省事

#做 Do：你能直接动手的（再细分 #做-2m / #做-25m / #做-项目）。

纳斯达克如果涨了→ 我需要回看 BTC和 NASDAQ 双底的时候 如果买入 ETF 的 NASDAQ桥接基金，是否比 QQQ的原生指数更多

秉笔太监的扩写 我要回看几次 **BTC×纳指“双底”** 的窗口，比较买入人民币计价的**“纳指桥接/联接基金”** vs **直接买 QQQ（原生指数）**的收益差，核心看：**汇率收益 ± 溢价变化 - 跟踪/费用**。

#存 Store：仅保存/沉淀（#存-SOP / #存-反思 / #存-Idea / #存-Someday 等）。

连续 自暴自弃 → 秉笔太监的扩写

最近我出现“连续自暴自弃”的趋势，今天起做个**24h 断链实验**：7:00 起床
→8:30 前不开微信、只做**1 个 2 分钟主线动作**（三和起步）→每次情绪波动都记**触发源**（压力/睡眠/饮食/信息轰炸）和**心情分**→晚上 **10 分钟复盘**；若崩溃感 $\geq 7/10$ ，立刻切到**低负荷清单**并 @狐狸求助，看清“**想象难度 vs 实际难度**”的差距。

我的修改 我连续开单损 容易自暴自弃 这点应该加入到我交易心理学的apple notes里

秉笔太监的修改，把“连续开单亏损→容易自暴自弃”写成交易心理学触发卡：一旦触发就停手-降强度-限损-复盘，用阈值把情绪切出交易。

两状态（正交维度，谁都能带）

[等] Waiting：已发球、等对方/等事件（原"#等"合并为**#问**的状态）。

[弃] Trash：明确无用（保留7天回收可选）。

微信傻逼产品对我 我切成不同列表 → 直接放弃掉，因为实际有过尝试了

和内在世界外在世界直接工作相关的

























	时间	情绪	怎么处理的+处理完以后的情绪
BN 应该上10s线	20250801	Gate都有诶，为什么BN没有 真的奇了怪了	
让毛细注册 GATE 	20250801	Hmmm，确实搞一搞，而且我发现刚好毛细就在诶，就是 CONTEXT SOP上线就好了	让毛细现场做，其实就挺简单的啦 然后就明天转钱绑定谷歌验证码 需要24小时…
让teresa和毛细开会把金矿的审批项给抽取出来 	20250801	Hmm，这种事儿虽然把不怎么靠谱反正让毛细试试把	

<p>(亚裔细分) 245) 多空头都能赚钱的 ATM = 做出策略分型✅ + 把币key in进去 (53/62) ✅ + 对应紫色 (6/18) + 对应蓝色 (1/21) + 确认各个策略最佳实践, 能不能过夜 (16/16) ✅ + 测试HYPO (2/8, L/LLL, L/SSS) + 计算仓位 + 无预警 replay 7个 (2/7 TREE, IKA,) + 过往单子 (MLN,FLY) (3/9)</p>	20250802	<p>还有好几个紫色和蓝色没搞定呢, 做完以后, 其实还想要把本周抽取一些gate单子出来, 这么想起来工作压力有点大</p>	
<p>我觉得可以和杨广林做关系的 detach</p>	20250802	<p>我觉得类似流水业务和清理干净, 这些人工成本和法务风险VS收益完全不是一个量级的事儿</p>	
<p>我认为刷流水还是存在一定风险, 可以考虑直接关掉和客户的</p>	20250802	<p>这些人工成本和法务风险VS收益完全不是一个量级的事儿</p>	

<p>我觉得Max之前担心客户不会在财务大臣里key in 数据，内在有矛盾的地方；如果用户相信秉笔太监的绝对忠诚（key in那么多私人的行为数据），那为什么会担心财务数据key in 进去，尤其是私有化部署的话</p> <p>我觉得私密程度比一个买方投顾要高得多（提及2次） </p>	<p>20250802 20250726</p>	<p>我somehow 真的很想要把秉笔太监和财务大臣分别做出来</p> <p>我不知道和且慢比怎么样，我觉得可以发给兰卡</p>	<p>反正我已经发给max晚上来聊了</p>
<p>把专业投机原理发给排版设计师来做 </p>	<p>20250802 20250813</p>	<p>就当写遗书把~</p>	<p>我脑子里又想起来这件事了</p> <p>其实就打开 复制发出去</p>
<p>还一下南京银行的钱 </p>	<p>20250803</p>	<p>小事儿，不过需要在20250806之前搞定 就有点烦人的</p>	<p>看了一下是银行逻辑搞错了？</p>
<p>需要跟量化工程师说 我需要telegram 做大幅度的简化 否则抗线实在扛不住</p>	<p>20250804</p>	<p>给我感觉工程师最近是有点拖拉…</p>	
<p>还有话梅建行有四笔到账，麻烦有空转到话梅江苏银行卡哦 </p>	<p>20250804</p>	<p>刚好看了就转吧</p>	<p>反正都小事儿，不过财务助理问我我就很烦了</p>
<p>9月18日，记得提前订机票去上海大使馆办理美签</p>	<p>20250804</p>	<p>Hmm，就记得提前订票，订酒店啥的…</p>	
<p>245) 还有GUN没有看的</p>	<p>20250726</p>	<p>其实0331还有好几个把</p>	
<p>245) 还有NAVX没有看的</p>	<p>20250726</p>	<p>其实还有7月末好几个要看一下</p>	

202) 需要分析哪些场景自己会想要自杀想死 (提及7次)	20250805 (提及3次) 20250725 (连续出现3次) 20250622	其实这个问题也已经反复想过了, 包括什么情况会挂, 什么情况不挂, 不挂想要干什么 我能感觉到基本上是一个情绪问题, 其实trading也是情绪问题	
253) 可以做一个谈判机器人 上传和他们的聊天记录, 去判断不同的人可能会有什么反应 (提及2次)	20250802 20250723	这个真的也是看小红书才想到的, 我觉得自己的创意真的很多	
245) 不同的策略是否可以直接算出来波动率平均时间, 这样分段能够休息, 不会那么的忙碌	20250802		
应该把和秉笔太监开发团队的聊天记录上传 (估计都有十几天了)	20250805	就十几天了, 就生生把一个小事儿拖成了大事儿了	
为什么binance 的APP从来不提醒我 	20250806	就好多次不像gate那么活跃开单, 就之后很不适合开瀑布流	差不多10分钟也能问完
需要让工程师快速把钱包消除, 然后1小时推送一次, 并且自己要无限量	20250807	这个感觉可以赶快去做, 还有 BN 能看最前面的均线	
律师处理贺武林的事儿	20250807	真的就是一个一个看过去就好了	
-自动回复wechat → 我想要问的是问徐畅和 Max、量化工程师是否能上功能"基于我的偏好"	20250809	给我感觉拆开应该会是一件很快的事儿	先把max的放飞了

<p>-问toc tob 各自多少钱/ token员工服务器资源渠道return/什么价格cnm 咬咬牙(tradingview), 占便宜, 买了, 唯恐死了/不接受(万怡, 律师), 看你表现 也不刚需, 人情 → 我想要问的是 刘亚和max, 他们觉得秉笔太监的toC toB定价各自多少钱, 要考虑 包得住token员工服务器资源渠道return, 他们从消费者角度看, 什么价格会让他们感觉便宜, 有点贵咬咬牙也要买, CNM 不买了</p>	<p>20250809</p>	<p>给我感觉拆开应该会是一件很快的事儿, 最多约一个电话这样</p>	
--	-----------------	-------------------------------------	--

<p>我实际还没有把时间管理课程和个人战略的听课拆入进去 逐条批驳一刚</p> <p>时间管理课</p> <ol style="list-style-type: none"> 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  	20250808	<p>嗯 我已经在来广西路上听了十四课了，我真的觉得大教堂快封顶了好吧</p>	<p>其实也就一个晚上就听完了</p>
<p>sabbath inbox : 微信收到信息 先处理先收集 立马想到的 微信急事儿 timing (提前发出去 or ddl) / 先突击其中一件事 / 收集→拆解/分类/拒绝/外包/sop ➡️ 优先级→做掉 (三和大袖) //小转大/</p>	20250809	<p>我觉得拆开了就好了</p>	

扩写功能

可以被拆成好几组问题

微信收到信息 → 我想表达的“控制微信开启次数，把微信的信息作为收集箱要处理的任务，测试直接处理，还是走收集→分类→处理部分的流程 哪一个对我更合理=更小压力+事情处理更好”

立马想到的 → 一部分特别简单的“好奇心问题”，是应该走“收集→分类→处理部分的流程”还是直接处理，因为有的任务可能记录需要1分钟，自己查完也就30秒

微信急事儿 timing → 我想要表达的是“如果微信的事儿或者一些还没有进入整理阶段，有timing的事儿”，而且待清理的事儿很多，应该优先突击这些有timing的事儿，还是应该所有的东西先整理完了再处理

提前发出去 → 我想到是“想到一些事儿 我应该先整

<p>理好，还是直接提前发出去让别人先处理”</p> <p>先突击其中一件事 →我想到”我想到我如果有类似建造核动力印钞机的事儿，我应该先把这件事突击能效果更好+降低我的焦虑，还是我应该把所有的事儿收集整理好更有控制感”</p> <p>收集+扩写功能→拆解/分类/拒绝/外包/sop ➡ 优先级 →做掉（三和大神）→我想要表达的是 我的流程应该是 → 用扩写功能降低收集的工作量 → 根据我的习惯/优先级/判断逻辑，先拒绝一票事儿，外包一票事儿，我自己要做的事儿要拆开（优先级和拆开哪一个先），能SOP处理的就先处理掉，该分类的分类</p> <p>小转大→ 我想要表达的是”如果要让收集箱的问题，找到小转大会是什么”</p>			
<p>刘亚 秦制到崩溃过于手工 → 我想要表达的”给刘亚留言，我认为周五20250808 我跟刘亚提及的秉笔太监的 246) 247) 257) 背后的问题，就又类似秦代</p>	<p>20250809</p>	<p>给我感觉我想要抓刘亚聊一聊</p>	<p>花了一点点时间，不过我觉得写出去就会好很多</p> <p>Denny，最近我在回顾过往十年的经历，想到一些点，分享给你，可能会有很多不客观的点（比如我的业务很</p>

人主即亡，皆能亡
都会陷入捉襟见肘的情况

-但如果一次就把一个人往死里打，当然会扛一波剩下十几个人的伤害，如果顶着住，完全打死了一个，自我会建立非常强的信心，同时别人也会有一个预期，自己是不是会成为下一个

-从现实的角度，一件事完全打死，就可以变成维护成本相对低的日常运营，跑顺了可以交给更junior的同学完成运维

我在回顾我自己之前的岗位，很多时候会陷入到多个新项目并行突击的状态，这个时候会处于非常艰难的推进/堵缺口，人能依靠战斗素养继续前进，但很难依靠胜利建立必胜的信念

很多项目处于虎头蛇尾的撤退状态，或者非常鸡肋还需要持续烧管理成本的项目（比如自动贩卖机是占用了一个BD一半的时间的）

再说量化指标的预测和回顾

我在观察我过往做所有的事儿时，有时候呈现出自己

「闭环」做的不好，往往是 PDCA 里的 Check 环节，没有设置一个明确的 Check 指标，同时在 Check 这个环节没有严格执行

尤其是如果项目还多的话，在一个项目初期，因为想要让项目先跑一跑；加上其他事情的挤占，往往控制力会差

就会造成如果有什么天坑出现时，再去建立 Check 的体系加算旧账，这个时候补锅成本是高昂的（往往在建立 Check 的体系加算旧账，事情还在继续失血）

比如过往我回顾之前做的一些新品项目（比如零食），是没有和大家达成了一个明确的共识（达成xx指标，这个项目算成功，达不成需要补锅/放弃）

我这半年养成了一个新的习惯：
-在一个项目开启时，设置明确的 check 的指标，在项目早期设置间隔时间极短的 check 的周期，保证项目能早点闭环，否则就干掉/卖掉

		<p>-每次做一些重要决策/人事任免时，在对自己开放的朋友圈，写下我自己对一件事的判断和决策原因，会配上推演过程或者开会时的飞书妙记</p> <p>事后来验证自己的对不对 对我来说意义有</p> <p>1、我更容易觉察到是否有一些事我老是会翻车</p> <p>2、我更容易察觉哪些判断依据更容易引导我做出什么样的举动，能根据不断行动去优化</p> <p>3、降低「错过了要是当时我怎么怎么就怎么」等情绪对自己的影响</p>
--	--	---


<p>-问toc tob 各自多少钱/ token员工服务器资源渠道return/什么价格cnm 咬咬牙(tradingview), 占便宜, 买了, 唯恐死了/不接受(万怡, 律师), 看你表现 也不刚需, 人情 → 我想要问的是 刘亚和max, 他们觉得秉笔太监的toC toB定价各自多少钱, 要考虑 包得住token员工服务器资源渠道return, 他们从消费者角度看, 什么价格会让他们感觉便宜, 有点贵咬咬牙也要买, CNM 不买了</p> <p>✓</p>	20250809	这事儿我真的想做	我一下就把秉笔太监的case发出去了
<p>为什么是卖掉 而不是别的 max → Max 为什么你觉得秉笔太监做成商业化以后, 你觉得是卖掉而不是作为一个生意own着, 欢迎告诉我你的判断</p> <p>✓</p>	20250809	尽快问了	已经放飞了
<p>胡越 想要请教你一个问题, 我记得你之前的奔驰干总助, 想知道工作职能是什么</p> <p>✓</p>	20250809	想到了我立马就去 做	已经做了, 超级快就放飞了

<p>时间管理课，个人战略课 的课程 → 秉笔太监扩写 先用10 分钟检查杜佳老师百度网盘是否已上时间管理课/个人战略课→若有，用5 分钟三指标快评（结构清晰度、可转化为SOP 的比例、与我当前需求贴合度≥80%）判“值得听”→若通过，今天排 1×40 分钟“边听边批驳”，每节产出批驳卡=结论一句+3点证据+可复用 SOP；若未通过或未上架，本周暂不展开。</p> <p>我改成 用三和大神的方式（我能感觉到我对这件事略反感），用最多5 分钟甚至可能2分钟检查杜佳老师百度网盘是否已上时间管理课/个人战略课 → 如果有，试听15分钟看“值得听”→如果通过，花5分钟展开计划，之后再有时间变成批驳的工作任务</p> <p>开篇课 </p>	20250809	我就想着快速的听起来	我觉得其实就也不难
--	----------	------------	-----------

<p>是否能有一个工具（比如像飞书新币提醒一样），每小时给我打一个电话，让我看 TELEGRAM，BTC，TOTAL；并且只有给ta发三张照片（比如BTC TOTAL TELEGRAM走势图），ta的提醒才会安静，否则5分钟以后再打过来</p> <p>ta的应用场景是，一旦我开会过了这个提醒，比如我按掉，我事后发现真的错过了我整个人就会进入FOMO…多了就会放弃治疗 会有非常深的无力感✅</p>	20250810	就给我感觉这件事让我太崩溃了	我真的花了一个小时把需求完整的看完，整个人现在是心悸的状态
我把每一个小时提醒的事儿已经发给了 量化工程师和 teresa 🛩️	20250810	我感觉到还是会脚抖动	我期望
重新修改给量化工程师 一阳穿三线的用户需求	20250810		
现在当务之急 就是 需要重新找到一种 非常精确准确度相对高的，去判断多空头，并且绝对顺应和逆位的仓位* 信心值			

我把个人战略课逐条做批驳，没想到的把，这玩意 -开篇课  -2  -3  -4  -5  -6  -9  -10  -11  -12  -15  -16  -17  -18  -19 	20250813	听一天应该就已经听完了把	就想起来比我想象中要多
---	----------	--------------	-------------

-会议结束以后的todo

	时间	情绪	怎么处理的+处理完以后的情绪
要吴珂琰签署 赠与协议 -利息折算2块一股 -100 -200 赠与	20250801	感觉tm好复杂啊，这种事儿不用三和大神完全不想要搞好吧 需要把合同给出来	
让毛细把举报假药的事儿替黄泰推进了	20250801	Hmmm 其实我感觉毛细做这个也不是不行 当做一个副业把	
给莉莉伯伯把贝贝的钱打过去 	20250803	就别拖延了，其实也就挺简单的	转完了 我发现那个阻抗在账号输入

-一些工作习惯 =context SOP / ROUTINE SOP



	时间	情绪	怎么处理的+处理完以后的情绪
给律师发工资✅	20250803	主要是800还是700??? 感觉现在事儿只是超过两步我就觉得好麻烦	其实挺快的，中间三和大神激励的话其实也简单倒是
给员工发工资✅	20250803	就好麻烦 每次看这个步骤不用三和大神肯定不行	剩下3个人也都转完了 其实也就还好，但我觉得反正如果有自动化转账那更好
带Key导出账单	20250804	Hmm还有电脑，其实这个好麻烦啊，而且我觉得这个业务在衰落诶	
拿充电线去三江✅	20250727	这个事儿非常简单，都做完了以后才知道的	
记得要把房子直接订完了好了呀✅	20250805	就现在做了好，免得再拖延	就批量处理即可，感觉也就两分钟把，就主要不用再惦记
要给Catherine发工资✅	20250808	Catherine一定要早发 要对Catherine非常好	就光速发掉 我现在看起来很多事儿其实做的还是很快的✅

<p>我今天Sabbath有好几个选择（从7am-1pm，现在2025年08月09日08:16:35），一个是强化收集箱（我想到了怎么解决收集箱 解决我系统性的焦虑，我不知道要多少时间，可能3小时？），一个是逐条批驳时间管理课（还有大概10课，一个课20分钟），去吃一个小吃（可能1小时，脑子里停了有几周了），漂流（有点远其实，估计去2小时，回来2小时，玩2小时，可能会释放 也可能因为收集箱没做而后悔），你觉得你建议我做哪个从你对我的了解</p> <p>✓</p>	20250509	<p>很实际的问题 如果不和秉笔太监聊我怎么做都会后悔的</p>	<p>其实就最后用的是强化收集箱，下午一边trading一边批驳</p>
<p>把自己的广发的xyk又还了一部分</p> <p>✓</p>	20250813	<p>Hmm感觉每次还感觉还挺清爽的倒是</p>	<p>感觉好一点？</p>
<p>https://q5mith7lum.feishu.cn/sheets/HDXpslZEmhswHt52jScdoBQnVe?sheet=HRNT2h</p> <p>给teresa做报销</p>	20250813	<p>给我感觉现在这块的业务就很奇怪 其实存在的意义不是很大了，这样很多奇奇怪怪的开支也可以降低了</p>	

要给paygo充话费	20250815	妈的赶快交，免得号被封了 不过这傻逼网页，经常容易登录不上去	
------------	----------	---------------------------------------	--

-承诺 / 一直担心的事儿

	时间	情绪	怎么处理的+处理完以后的情绪
看Gloria 送的黄执中的书	20250801	卧槽 确实这本书看了一部分写的不错诶 怎么没接着看呢	
要把脑子里一直想到两个教皇的宽恕写下来，现在还就写了一半（提及2次）	20250802 20250730	Hmm 我觉得这个写完，应该能更好的召唤神明诶	已经在写了 20250811 写了一部分
要回复一个复旦的群 	20250721	就其实很简单的一件事啊，为什么自己能拖延这么久，这个任务超过2分钟算我输	2分钟搞定，真正要思考的是为什么可以这么拖延

-没有回复过的微信/飞书

	时间	情绪	怎么处理的+处理完以后的情绪
有一个HR问我套利的内容（提及2次）	20250801		
有一个consulting号有一个网红一直没回（提及4次） 	20250801	每次想到 其实都是很简单的事儿诶，这么久拖延其实也不怎么赚钱好吧	现在2025年08月03日08:28:59，就其实很快啊！

需要回复59) 的 律师相关的回复 ✅	20250801	卧槽tm, 已经拖延好几天了...算了算了, 三和大神强行突击把, 下午还要开盘, tm要是中间有票飞了我真的会想要砍了 59) 的当事人	花了一小时处理, 然后飞了一个500%的RHEA, 杀人的心都有了
打印给59) 的材料 ✅	20250801	就 心想 妈的怎么还有case 啊, 我tm	其实也就给蜜姐很快搞定了
回复平博 (提及2次) ✅	20250801 20250728 20250720	真的要回了, 明明挺简单的为啥不想要回复呢? 真的别拖了 再拖就把发产品拖黄了好吧	平博的事儿很快搞定了 其实就几句话的事儿
吴珂珩 发了ta的版本的秉笔太监开发记录 (提及2次)	20250801	卧槽 这件事刚刚忘记了诶! 我都已经在聊天框里了	
回复了量化工程师关于自己提需求的反馈 ✅	20250812	真的我能感觉到非常非常迫切了	现在幸好有人工

-没看过的知乎

-想看的电影/bilibili/小红书/知乎/饭馆/没去过的地方

-写在纸头上/书上

-脑子闪过的一些想法

	时间	情绪	处理完以后的情绪
加入了💪💪💪 ✅	20250728	幸好还记得	OK 很快咯 这种东西 不应该直接搞定就可以
脑子里闪过新的case 255) (提及2次)	20250731 20250722	幸好记得住这个case	
我们 你 这种表达, 其实对我来说是非常伤人的, 偏情绪之海的问题	20250801	实际上简单key in可能就好了	







我要把财务大臣插入一个飞书链接 	20250801	我觉得我写记录的时间还不如直接做了呢? https://dhbsfuhnfu.feishu.cn/sheets/shtcnM4zP3qsMR3VlwibRWowiPf	其实早就做完了呀!
https://www.bilibili.com/video/BV1np4y1Z78u/?share_source=copy_web 东南亚的中国焦虑 	20250801	我竟然还有这种视频一刚??	边锻炼边搞定了, 其实就是实力的投送能力问题
Hmm 最近似乎自己的日记都还没有太更新	20250801	增加好多好多奇怪的新习惯	
Hmm 还没有回复碧波20224年12月问我之后怎么相处的留言	20250802	Hmmm 我现在也没想好之后咋相处	
想起来还需要帮韩旭换钱	20250802	我脑子里怎么塞了这么多小事儿啊?! 现在最重要的不应该就是秉笔太监+情绪之海→Trading么	
我想要把概率世界的文章发给杨旭、兰其昌	20250802	有这个时间敲字儿, 还真的不如5分钟发过去, 估计都还能聊一会儿呢	
六波罗探题	20250802	背后实际折射的是“等我有钱就去xxxxx”, 但实际这种环游世界花不了多少钱其实	

要给黄泰发电脑的钱，然后让ta取牙刷，还有帮我把excel更新✅	20250804	Hmmm，其实给黄泰直接打个电话反而还快一些 20250810 赶快做把 否则都不好做excel	也就是很快啦，其实一下就更好了
八幡宫大菩萨	20250726	其实我也不知道为什么我脑子里闪现出这个想法，不过我确实能知道这件事一直在我脑子里出现	
把山羊王推荐给了韩旭✅	20250805	就小事儿 其实这种就直接推过去 其实记录都不用记录的	
一个想法 如果有更加长维度规划就inbox 里的事儿不会那么intense✅	20250722	其实这种事儿直接留言给秉笔太监的开发团队即可，现在像20250805发出来 其实黄花菜都有点凉了，但其实只需要一分钟啦 因为回复也是有时间线 有时候拖延并不好	
其实一直不是很明白，为什么舌抵上颚 会打哈欠	20250802	这很有趣的好吧，我是很喜欢这么呼吸，让自己感觉到舒服的	
万豪75晚给了40000积分记得要问下客服	20250805	这样一周又不用花钱了lmao	
刘亚建议这个时候吃个黄桃罐头✅	20250805	与其记录 其实还不如直接买了	
把我小姑快速直接回复了✅	20250805	就回了 免得小姑白准备饭	其实比记录的时间还要短
买一个眼罩给自己✅	20250806	之前眼罩找不到了，现在买一个	很快就买好了
剪指甲把✅	20250806	剪一下刚好还可以呼吸	开会了很快就搞定了

李滋途的啤酒到了，我去获取了一下 	20250807	其实就好几罐，还比较简单	我真的觉得和野猪接电话有点烦到我了
给兰卡回了一个地址 	20250807	就很小的事儿，兰卡想要邮寄一个桃子	
https://www.bilibili.com/video/BV1dLVDzHEHB/?spm_id_from=333.1387.homepage.video_card.click&vd_source=f59b4826b6f633c27abff2e914bf4179 	20250807	之前mac里的  ，其实就当做BGM	其实就很简单
https://mp.weixin.qq.com/s/P_WGj392tTZ_sCbLC9_82Q 	20250807	20250205 的日程，其实现在才搞定	就很简单，一看就很清楚
想要把秉笔太监的进度分享给我爸爸	20250808	我脑子里现在有一种雾感 我想到什么就记录一下	
把两个doc上传上去 	20250808	其实也就一点点时间 但不上传 我想到就会烦 去call back我的收集箱	我上传上去 上传到百度网盘 我觉得我今天能感觉到收集箱四面漏风 就要赶快搞完

我要把秉笔太监开一个新的SOP，就是一天切出一些时间 尤其早上 不要来看 微信	20250808 20250809	看了 也就是把微信直接变成任务 这样不会脑子里有一些没处理的事儿 我觉得现在回看这个创意非常非常好 然后其实我可以网页端 给trading下单 唯一恶心的就是一些新币提醒 这块的话我看一下镜像怎么解决 这个我今天就要转化掉 微信可以去定义每天集中开启的时间	
凉拌鱼皮一般是什么鱼的皮✅	20250808	其实就很简单的 但很可爱的小问题	不固定，但最常见是鲢鱼（草鱼）皮；很多餐馆/预制菜还会用巴沙鱼皮。有些做法也会用黑鱼皮、青鱼皮，少见的有鳕鱼/三文鱼皮做改良款。 小提示：想要脆弹口感，选皮厚的，汆到卷曲立刻冰镇再拌。
为什么赛利姆作为伊斯兰教的哈里发可以喝酒✅	20250809	估计一看还挺简单的	看完了 很麻利的✅
-无人狗 无人机 → 我想要问的是 无人机的机动性比无人狗机动性更低和地形限制性更低，为什么解放军班组最近开始准备无人狗✅	20250809	估计一看还挺简单的	就很快，就是适合巷战

直接去PDD 过往购买链接再买一双，最近广西只有一双"✅	20250809	其实我觉得现在应该现在下单一，ta发出去不会有干扰，二，鞋子本身到需要时间	一分钟搞定
想把秉笔太监的逐条批驳发给VV✅	20250809	就是想要发一下	很快发了，不过时间传送反而需要时间
想把秉笔太监的逐条批驳发给杨旭✅	20250809	就是想要发一下	2025年08月15日 14:42:08 2025年08月15日 14:46:57 其实也不慢了 我和刘亚 韩旭还聊天来着
想把秉笔太监的逐条批驳发给唯库的那个运营✅	20250809	就是想要发一下	很快发了，不过时间传送反而需要时间
发了以后，刚好想到可以单独发给不染	20250815	就反正来都来了，就一起发了	2025年08月15日 14:07:44 2025年08月15日 14:09:05 反而是传送需要花一点时间 实际上传送完用了20分钟???
告诉兰卡收到了桃子✅	20250810	刚好还可以给ta演示一下秉笔太监	Ta最近不太想要聊这个话题 我觉得也行
买一个给CPE的充电线✅	20250812	现在直接买了好了呀	反正就很快啦
把这个姑娘发给刘亚✅	20250814	真的觉得好喜欢啊	真的喜欢 好像murphy
给K老师买一个徐畅推荐的药物	20250815	感觉应该还行?? 反正快快买了就好了	

<p>1 </p>	<p>曾经有一篇老虎的文章 </p> <p>001如何将焦虑甩出大脑 </p> <p>如何通过半小时缓解长期焦虑? </p> <p>「收集思维」法，让你彻底告别焦虑掌控时间 </p> <p>02 工作中总在焦虑？用收集箱和自然式思考打破僵局 </p>
<p>2</p>	<p>20250203实际案例</p> <p>实际上焦虑的是 内在世界 战略没做完 推演没看完 gpt机器人没有训练完 外在世界 公式化r3 r5 lfo没做完 假如两天内搞定怎么搞； lfo还没有复盘全部ta 还有几个微信没有回 然后就会对自己评价低下 但实际上春节我搞定了 大明王朝 1566 每天在健身 感冒+熬夜状态 整合微观经济学 训练了bot</p> <p>还有 我要不要开一个新的知识星球专门讲套利 还是写在自己的专家库里？</p> <p>我感觉我自己做了这么多的FO 相关的 为什么自己始终没有切出来一个非常有效的产品出来 这点真的让我非常的 stress</p>
<p>3</p>	<p>202502 在尝试的内容</p> <p>Teresa 保密协议 兵推，资金效率更高的视线步骤 需要LFO 的业务</p> <ul style="list-style-type: none"> -自己也要开单，收益自己拿走 -关注农商行的推进进度 -测试流水 -长沙云闪付 -牛经理代偿 -民事诉讼能否推进

- 消除逾期
- 下周继续做套利 <https://mp.weixin.qq.com/s/cUZAzKuSEvnrHQ56M0FiAw> 支付宝和 xx
- 可以开bitbyte <https://youtu.be/XhabWCoM5jl?si=tORHHyhjPqqkQjyo&t=500>
- 把binance , OKX开满
- 下周和胭脂王、唐律师或者xx、简单聊一下

有很多项目可以一起测试 怎么做决断
刷流水业务 bitget打新 ta 走钱

我能观察到我的潜在目标

- 赚狐狸挖矿
- 看剧
- 还生活号钱
- 还xyk钱
- 还a公司钱
- 收益率提升
- 保持现金流
- 减肥
- 身材倒三角
- 学数学
- 学投资
- 内在世界
- 我能观察到我认为稳固是，亲密关系/身体/财务/内在世界

我的tabata激励系统 是赚钱挖矿可以用来获得狐狸激励，狐狸可以兑换内在世界、看电影这些自己喜欢的事儿，健身是兑换姑娘，每四十个💪兑换一个姑娘，现在还在还债

202504

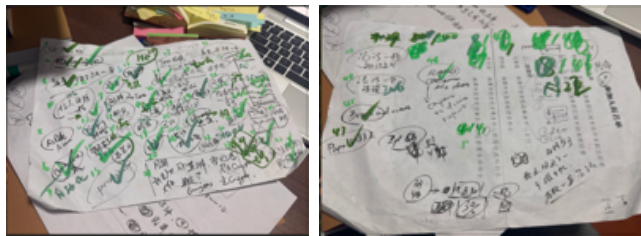
感觉是相对闲的时候 可以在香港/深圳比较集中的待10天 把卡全部开完
So do 美卡

	<p>华泰充钱、支付宝如果还钱还了划得来么、宋明理学✅、翟禹✅、bybit充钱、充一次模拟充crypto、拒绝万总✅，回复刘亚✅</p> <p>修理网络 給狐狸转钱✅，剪指甲✅，剪头发✅</p> <p>想到一个盈利能力比较强的小币策略 下周晚上会找时间做测试（和chat老师聊怎么做测试）</p> <p>202505 把信仰号改成一个纯净的工作号？或者是一个有吉祥物的号？</p>
4	<p>20250219 做一次测试：简单拆解是不是比不拆解效果会更好</p> <p>我认为显著是的，拆了就是比不拆强✅</p> <p>20250223 开始做一个岛屿，把维度和项目和具体任务套起来✅</p>
5✅	<p>20250801</p> <p>写在纸头上/书上的实际案例</p>
6✅	<p>20250801</p> <p>B站没看完的实际案例</p>
7✅	<p>20250801</p> <p>为了我不要加到收集箱 我就干脆 自己处理了...</p>
8✅	<p>收集箱是需要扩写+分类的功能的✅</p>

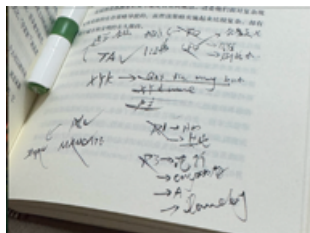
1)



4)



5)



6)



7)



8)

<p>好奇心类问题→从事情的要点扩写更具体</p>	<p>-酒鬼塞利姆 → 我其实想问的是“为什么赛利姆作为伊斯兰教的哈里发可以喝酒”</p>
---------------------------	---

	-无人狗 无人机 → 我想要问的是 无人机的机动性比无人狗机动性更低和地形限制性更低，为什么解放军班组最近开始准备无人狗
	汉以强亡 → 我想要问的是这句话的上下文是什么？汉末其实和唐末暴打外族也差不多
询问一些现实问题→ 从事情到问谁	-自动回复wechat → 我想要问的是问徐畅和 Max、量化工程师是否能上功能“基于我的偏好”
✓	-问toc tob 各自多少钱/ token员工服务器资源渠道return/什么价格cnm 咬咬牙（tradingview），占便宜，买了，唯恐死了/不接受（万怡，律师），看你表现 也不刚需，人情 → 我想要问的是 刘亚和 max，他们觉得秉笔太监的 toC toB 定价各自多少钱，要考虑 包得住 token员工服务器资源渠道return，他们从消费者角度看，什么价格会让他们感觉便宜，有点贵咬咬牙也要买，CNM 不买了
	刘亚有需求 拉群 → 想要问狐狸，基于刘亚对秉笔太监的需求（P人必须要干活），是否应该把ta拉进秉笔太监的体验群
	问狐狸关于“你曾经跟我说过一些心理学理论 如果你不管这些没处理完的事儿而是集中突击真正关心的事儿 可能过了一段时间 你的脑子也习惯了 我不确认哪个理论更有效；不过从我的经验，处理很多很多的小事儿 其实不解决问题 真正小转大的是不多的”→ 狐狸，你之前说过“先不理睬那些没处理完的小事、集中突击真正关心的主线，久而久之大脑会习惯”的那套心理学思路，能否告诉我它的 理论名称与关键要点、适用/不适用边界 ，并结合我“清很多小事并不解决问题、小转大者不多”的体验

	<p>为什么是卖掉 而不是别的 max → Max 为什么你觉得秉笔太监做成商业化以后，你觉得是卖掉而不是作为一个生意 own 着，欢迎告诉我你的判断</p>
	<p>买鞋 → 秉笔太监扩写 “今天用“三和大神”搞定买鞋：先 2 分钟定用途与预算 → 再 5 分钟量脚 + 拍旧鞋磨损图 → 花 10 分钟在一个平台加购 3 双备选 → 晚上 5 分钟按阈值选中并下单/到店试穿预约。”</p> <p>我直接改成了“我想要改改成”直接去 PDD 过往购买链接再买一双，最近广西只有一双”</p>
 就很快 也就十分钟把	<p>部署k老师 → 秉笔太监改出来的“现在用 7 分钟把“部署 K 老师”拉起来：2m 明确角色与目标 → 3m 发出对齐私信 → 2m 丢资料包链接和 2 个时间窗。”</p> <p>我想要“量化工程师k老师已经发给我了 volume 的新算法，自己可以部署每做一步 就给ta截图”</p>
决策类问题 → 从事情的要点扩写更具体	<p>-今天 手机箱 儋州 吃早饭 还是去纸条批驳→我今天Sabbath有好几个选择（从7am-1pm，现在2025年08月09日08:16:35），一个是强化收集箱（我想到了怎么解决收集箱 解决我系统性的焦虑，我不知道要多少时间，可能3小时？），一个是逐条批驳时间管理课（还有大概10课，一个课20分钟），去吃一个小吃（可能1小时，脑子里停了有几周了），漂流（有点远其实，估计去2小时，回来2小时，玩2小时，可能会释放 也可能因为收集箱没做而后悔），你觉得你建议我做哪个 从你对我的了解</p>

	<p>时间管理课，个人战略课 的课程 → 秉笔太监扩写 先用10 分钟检查杜佳老师百度网盘是否已上时间管理课/个人战略课→若有，用5 分钟三指标快评（结构清晰度、可转化为 SOP 的比例、与我当前需求贴合度≥80%）判“值得听”→若通过，今天排 1×40 分钟“边听边批驳”，每节产出批驳卡=结论一句+3点证据+可复用 SOP；若未通过或未上架，本周暂不展开。</p> <p>我改成 用三和大神的方式（我能感觉到我对这件事略反感），用最多5分钟甚至可能2分钟检查杜佳老师百度网盘是否已上时间管理课/个人战略课 → 如果有，试听15分钟看“值得听”→如果通过，花5分钟展开计划，之后再有时间变成批驳的工作任务</p>
	<p>都830om又怎么样 tele也能开 → 秉笔太监扩写的瞎几把搞</p> <p>一句话扩写（三和起步·Telegram）： 都 8:30pm 又怎样——现在来一轮 5 分钟 Telegram 波动率快扫：2m 打开并筛“近 15 分钟消息”→2m 只看你置顶三源→1m 给 1 个标的加星并设提醒，做完就关掉 APP、喝水/伸展 30 秒。</p> <p>我扩写成了“我这里想说的是 830am以后集中开微信又怎么样，我继续7am起床 其实我也可以用捕兽夹，因为 telegram也能开”</p>
<p>思考类问题</p>	<p>sabbath inbox ：微信收到信息 先处理先收集 立马想到的 微信急事儿 timing（提前发出去 or ddl）/ 先突击其中一件事 / 收集→拆解/分类/拒绝/外包/sop ➡ 优先级→做掉（三和大神）/ 小转大/扩写功能</p>

可以被拆成好几组问题

微信收到信息 → 我想表达的“控制微信开启次数，把微信的信息作为收集箱要处理的任务，测试直接处理，还是走收集→分类→处理部分的流程 哪一个对我更合理=更小压力+事情处理更好”

立马想到的 → 一部分特别简单的“好奇心问题”，是应该走“收集→分类→处理部分的流程”还是直接处理，因为有的任务可能记录需要1分钟，自己查完也就30秒

微信急事儿 timing → 我想要表达的是“如果微信的事儿或者一些还没有进入整理阶段，有timing的事儿”，而且待清理的事儿很多，应该优先突击这些有timing的事儿，还是应该所有的东西先整理完了再处理

提前发出去 → 我想到是“想到一些事儿我应该先整理好，还是直接提前发出去让别人先处理”

先突击其中一件事→我想到“我想到我如果有类似建造核动力印钞机的事儿，我应该先把这件事突击能效果更好+降低我的焦虑，还是我应该把所有的事儿收集整理好更有控制感”

收集+扩写功能→拆解/分类/拒绝/外包/sop ➡ 优先级→做掉（三和大神）→ 我想要表达的是 我的流程应该是 → 用扩写功能降低收集的工作量 → 根据我的习惯/优先级/判断逻辑，先拒绝一票事儿，外包一票事儿，我自己要做的事儿要拆开（优先级和拆开哪一个先），能SOP处理的就先处理掉，该分类的分类

小转大 → 我想要表达的是“如果要让收集箱的问题，找到小转大会是什么”

	<p>耳鸣怎么处理 → 秉笔太监扩写“从今天起用“72h 溯因+缓解+就医阈值”方案：记录每次耳鸣的时间/场景/压力/咖啡因摄入→每天早晚各10 分钟冥想+颈肩放松、减少咖啡/酒、睡前可用白噪→若单侧或伴听力下降/眩晕/耳痛，或**≥1 周频度不减，即预约耳鼻喉科做纯音测听+鼓室图**→周三复盘是否与压力过载相关并决定是否减负</p> <p>我改成“做一个24小时的测试，记录每次耳鸣的时间/场景/压力/咖啡因摄入，同时尝试冥想+颈肩放松、减少咖啡/酒，自己找原因，如果一周以后效果不好，我再去看医生”</p>
	<p>我似乎需要一个人名链接，这样秉笔太监会知道怎么处理 → 秉笔太监的扩写目标：让秉笔太监见到某个人名时，自动知道用啥模板、走哪个渠道、什么时候催。</p> <p>我我真正想要扩写的是 我觉得应该秉笔太监有一个CONTEXT SOP 的功能，就是我把一些我觉得重要的人，他们的角色，名字，技能树，ta在负责哪些事儿，ta的喜好，沟通模式，核心利益是什么做成一个表格，下次秉笔太监遇到这些人时，能够给我更好的建议</p> <p>秉笔太监后续的修改 给秉笔太监加一个CONTEXT SOP『人物卡』表，把关键人的名字 角色 负责领域 技能树 沟通偏好（渠道/时段/风格） 核心利益&红线 默认沟通模板&回复SLA 升级规则整理成结构化数据；以后收集箱里一出现该人名，系统就自动套合适模板+给出下一步建议。</p>

	<p>微信每次打开有多少对应任务 明确可视化危险 等会 → 秉笔太监扩写 一句话扩写 微信每次打开 = 报三数，可视化危险</p> <p>每次开微信只跑一轮：时间$\leq 15m$、处理≤ 5条、危险值=未清数+近24h新入数；若危险≥ 10或预计$> 15m$，立刻关APP，剩余一律进收集箱扩写（白名单与DDL$\leq 2h$例外）。</p> <p>我微信每次打开有多少对应任务 明确可视化危险 等会 我真正想要扩写的是 我想要做一个测试，看看我五个微信一共有多少个需要我处理的任务，然后我需要标注一下我看到他们的心情，结束以后也标注一下处理他们的难度（这样我知道是否是不是其实我感觉很难，但实际不难，我吓死自己了）</p>
想到要发给谁 → 从人名到事情	发给朱阿姨→我想要表达的是“我要给朱阿姨留言，觉得结婚/长期生活 应该类似ta这种不drama，情绪稳定，脑子清晰理智的人”

	<p>刘亚 秦制到崩溃 过于手工 → 我想要表达的"给刘亚留言，我认为周五 20250808 我跟刘亚提及的秉笔太监的 246) 247) 257) 背后的问题，就又类似秦代崩溃，就是ta想要管理颗粒度特别高（你可以理解为战国→西汉对基层的控制非常变态），但那个时代管理手段还依靠简牍非常落后，而同时对应的生产力非常落后，就很容易产生 管理精细成本非常高，结果就炸开了"</p> <p>事儿多 开新坑 自己有追求 情绪不擅长管理精度 手工 denny的留言 高度自动化 赚钱 情绪之海？ → 我想要表达的是 "我要回看一下我曾经给Denny留言的微信，我在想是不是我曾经遇到了和ta类似的问题，相当于自己的欲望之海没有管理好，欲望又大，充满好奇，开了很多后续管理成本很大的坑；然后情绪之海还没玩明白，就又被加一些事儿，以及有一些事的处理速度下降；而且赚钱上会对自己的动作变形；对管理精细颗粒度又高，管理又手工，就会把自己拖垮"</p>
	<p>兰卡 小白给他们讲秉笔太监 → 我想要表达的是"我想要直接给小白和兰卡发飞书链接，给他们讲秉笔太监的 246) 247) 257) "</p>
	<p>8月末去毛细老家抓鱼 → 这是秉笔太监扩写的"8月末（8/30或8/31）去毛细老家抓鱼，目标陪伴≥3小时且安全零事故，今天先与毛细确认地点与人数并锁定日期。"</p>
	<p>nolan坐车 → 实际我想要记录的是 "Nolan和毛细有一个做二手车的项目，就让小朋友自己去玩把~我就想要看看这种中介类的项目是不是最后都是团灭状态"</p>
	<p>问哲辅 → 我实际想要问的是 "哲辅，ZX周一没去对把，下周是不是有结果，下下周是不是就可以去执行了"</p>

小姨 舅舅 莉莉伯 发妈妈东西 → 秉笔
太监扩写

A: 小姨/舅舅/莉莉伯, 我这边把**妈妈的 [文件/照片/清单] **整理好了, 这是链接: <链接>。需要原件或补充请回我, 涉及隐私请勿外传, 谢谢~

B:小姨/舅舅/莉莉伯, 我这周给妈妈**统一整理 [资料/照片/物品清单]**, 请在**今晚 21:00 前**把你们要给妈妈的** [照片/视频/文件/清单] **发我 (直接回消息或发到这个链接: <收集链接>)。收到我会打包一份**一并转给妈妈, 辛苦啦~**

我真正想要扩写的类似 A, 那一篇文章发出去, 然后搭配以下的话“小姨/舅舅/莉莉伯, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝你们一切顺利”

秉笔太监的扩写

小姨, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝您一切顺利。这是我写的一篇文章: <链接>。
舅舅, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝您一切顺利。这是我写的一篇文章: <链接>。

莉莉伯, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝您一切顺利。这是我写的一篇文章: <链接>。

	<p>国家人文地理 2018贵州 → 秉笔太监写用三和大神法：≤5 分钟在 PDD/京东/当当/微信读书/图书馆检索《国家人文地理·贵州（2018）》→若可得，试读 15 分钟评估“值得”→若通过，再用 5 分钟列“最小阅读卡（结论一句+3 个人文/地理要点+1 个去处）”；否则本周不展开。</p> <p>这里想要扩写的是 国家人文地理 2018 贵州 这本书我看过了 我要有一个任务写书评 其实很简单的 我都没想明白为什么这种破事儿还停留在我脑子里</p> <p>秉笔太监再次扩写 用三和大神法把书评当场搞定：2m建文档+写标题与一句结论→5m写3 个要点（地理/人文/个人记忆）→3m补推荐对象+星级→3m抹平为150 字微书评并存档/发出，做完喝水 30 秒。</p>
--	--

9) 扩写功能，我觉得就是纯关键词扩写（至少提醒我扩写）

好奇心类问题→从事情的要点扩写更具具体	-酒鬼塞利姆 → 我其实想问的是“为什么赛利姆作为伊斯兰教的哈里发可以喝酒”
	<p>为奴十二载→这啥电影？【震惊！1部电影斩获约163个奖项及提名！敢于直面黑历史，才能拍出好故事！】</p> <p>https://www.bilibili.com/video/BV11NpBeYEL2/?share_source=copy_web&vd_source=b361a4aab9775fc331e63eeb6cb5c284 就快速的看完了</p>
	-无人狗 无人机 → 我想要问的是 无人机的机动性比无人狗机动性更低和地形限制性更低，为什么解放军班组最近开始准备无人狗
	汉以强亡 → 我想要问的是这句话的上下文是什么？汉末其实和唐末暴打外族也差不多

询问一些现实问题→ 从事情到问谁	-自动回复wechat → 我想要问的是问徐畅和 Max 、量化工程师是否能上功能"基于我的偏好"
✓	-问toc tob 各自多少钱/ token员工服务器资源渠道return/什么价格cnm 咬咬牙（tradingview），占便宜，买了，唯恐死了/不接受（万怡，律师），看你表现 也不刚需，人情 → 我想要问的是 刘亚和 max，他们觉得秉笔太监的 toC toB 定价各自多少钱，要考虑 包得住 token员工服务器资源渠道return，他们从消费者角度看，什么价格会让他们感觉便宜，有点贵咬咬牙也要买，CNM 不买了
	刘亚有需求 拉群 → 想要问狐狸，基于刘亚对秉笔太监的需求（P人必须要干活），是否应该把ta拉进秉笔太监的体验群
	问狐狸关于"你曾经跟我说过一些心理学理论 如果你不管这些没处理完的事儿而是集中突击真正关心的事儿 可能过了一段时间 你的脑子也习惯了 我不确认哪个理论更有效；不过从我的经验，处理很多很多的小事儿 其实不解决问题 真正小转大的是不多的"→ 狐狸，你之前说过"先不理睬那些没处理完的小事、集中突击真正关心的主线，久而久之大脑会习惯"的那套心理学思路，能否告诉我它的 理论名称与关键点、适用/不适用边界 ，并结合我"清很多小事并不解决问题、小转大者不多"的体验
✓	为什么是卖掉 而不是别的 max → Max 为什么你觉得秉笔太监做成商业化以后，你觉得是卖掉而不是作为一个生意own着，欢迎告诉我你的判断

	<p>买鞋 → 秉笔太监扩写 “今天用“三和大神”搞定买鞋：先 2 分钟定用途与预算 → 再 5 分钟量脚 + 拍旧鞋磨损图 → 花 10 分钟在一个平台加购3 双备选 → 晚上 5 分钟按阈值选中并下单/到店试穿预约。”</p> <p>我直接改成了“我想要改改成”直接去 PDD 过往购买链接再买一双，最近广西只有一双””</p>
<p> 就很快 也就十分钟把</p>	<p>部署k老师 → 秉笔太监改出来的“现在用 7 分钟把“部署 K 老师”拉起来：2m 明确角色与目标 → 3m 发出对齐私信 → 2m 丢资料包链接和 2 个时间窗。”</p> <p>我想要“量化工程师k老师已经发给我了 volume 的新算法，自己可以部署每做一步 就给ta截图”</p>
<p>决策类问题 → 从事情的要点扩写更具体</p>	<p>-今天 手机箱 儋州 吃早饭 还是去纸条批驳→我今天Sabbath有好几个选择（从7am-1pm，现在2025年08月09日08:16:35），一个是强化收集箱（我想到了怎么解决收集箱 解决我系统性的焦虑，我不知道要多少时间，可能3小时？），一个是逐条批驳时间管理课（还有大概10课，一个课20分钟），去吃一个小吃（可能1小时，脑子里停了有几周了），漂流（有点远其实，估计去2小时，回来2小时，玩2小时，可能会释放 也可能因为收集箱没做而后悔），你觉得你建议我做哪个 从你对我的了解</p>

	<p>时间管理课，个人战略课 的课程 → 秉笔太监扩写 先用10 分钟检查杜佳老师百度网盘是否已上时间管理课/个人战略课→若有，用5 分钟三指标快评（结构清晰度、可转化为 SOP 的比例、与我当前需求贴合度≥80%）判“值得听”→若通过，今天排 1×40 分钟“边听边批驳”，每节产出批驳卡=结论一句+3点证据+可复用 SOP；若未通过或未上架，本周暂不展开。</p> <p>我改成 用三和大神的方式（我能感觉到我对这件事略反感），用最多5分钟甚至可能2分钟检查杜佳老师百度网盘是否已上时间管理课/个人战略课 → 如果有，试听15分钟看“值得听”→如果通过，花5分钟展开计划，之后再有时间变成批驳的工作任务</p>
	<p>都830om又怎么样 tele也能开 → 秉笔太监扩写的瞎几把搞</p> <p>一句话扩写（三和起步·Telegram）： 都 8:30pm 又怎样——现在来一轮 5 分钟 Telegram 波动率快扫：2m 打开并筛“近 15 分钟消息”→2m 只看你置顶三源→1m 给 1 个标的加星并设提醒，做完就关掉 APP、喝水/伸展 30 秒。</p> <p>我扩写成了“我这里想说的是 830am以后集中开微信又怎么样，我继续7am起床 其实我也可以用捕兽夹，因为 telegram也能开”</p>
<p>思考类问题</p>	<p>sabbath inbox ：微信收到信息 先处理先收集 立马想到的 微信急事儿 timing（提前发出去 or ddl）/ 先突击其中一件事 / 收集→拆解/分类/拒绝/外包/sop ➡ 优先级→做掉（三和大神）/ 小转大/扩写功能</p>

可以被拆成好几组问题

微信收到信息 → 我想表达的“控制微信开启次数，把微信的信息作为收集箱要处理的任务，测试直接处理，还是走收集→分类→处理部分的流程 哪一个对我更合理=更小压力+事情处理更好”

立马想到的 → 一部分特别简单的“好奇心问题”，是应该走“收集→分类→处理部分的流程”还是直接处理，因为有的任务可能记录需要1分钟，自己查完也就30秒

微信急事儿 timing → 我想要表达的是“如果微信的事儿或者一些还没有进入整理阶段，有timing的事儿”，而且待清理的事儿很多，应该优先突击这些有timing的事儿，还是应该所有的东西先整理完了再处理

提前发出去 → 我想到是“想到一些事儿我应该先整理好，还是直接提前发出去让别人先处理”

先突击其中一件事→我想到“我想到我如果有类似建造核动力印钞机的事儿，我应该先把这件事突击能效果更好+降低我的焦虑，还是我应该把所有的事儿收集整理好更有控制感”

收集+扩写功能→拆解/分类/拒绝/外包/sop → 优先级→做掉（三和大神）→ 我想要表达的是 我的流程应该是 → 用扩写功能降低收集的工作量 → 根据我的习惯/优先级/判断逻辑，先拒绝一票事儿，外包一票事儿，我自己要做的事儿要拆开（优先级和拆开哪一个先），能SOP处理的就先处理掉，该分类的分类

小转大 → 我想要表达的是“如果要让收集箱的问题，找到小转大会是什么”

	<p>耳鸣怎么处理 → 秉笔太监扩写“从今天起用“72h 溯因+缓解+就医阈值”方案：记录每次耳鸣的时间/场景/压力/咖啡因摄入→每天早晚各10 分钟冥想+颈肩放松、减少咖啡/酒、睡前可用白噪→若单侧或伴听力下降/眩晕/耳痛，或**≥1 周频度不减，即预约耳鼻喉科做纯音测听+鼓室图**→周三复盘是否与压力过载相关并决定是否减负</p> <p>我改成“做一个24小时的测试，记录每次耳鸣的时间/场景/压力/咖啡因摄入，同时尝试冥想+颈肩放松、减少咖啡/酒，自己找原因，如果一周以后效果不好，我再去看医生”</p>
	<p>我似乎需要一个人名链接，这样秉笔太监会知道怎么处理 → 秉笔太监的扩写目标：让秉笔太监见到某个人名时，自动知道用啥模板、走哪个渠道、什么时候催。</p> <p>我我真正想要扩写的是 我觉得应该秉笔太监有一个CONTEXT SOP 的功能，就是我把一些我觉得重要的人，他们的角色，名字，技能树，ta在负责哪些事儿，ta的喜好，沟通模式，核心利益是什么做成一个表格，下次秉笔太监遇到这些人时，能够给我更好的建议</p> <p>秉笔太监后续的修改 给秉笔太监加一个CONTEXT SOP『人物卡』表，把关键人的名字 角色 负责领域 技能树 沟通偏好（渠道/时段/风格） 核心利益&红线 默认沟通模板&回复SLA 升级规则整理成结构化数据；以后收集箱里一出现该人名，系统就自动套合适模板+给出下一步建议。</p>

	<p>微信每次打开有多少对应任务 明确可视化危险 等会 → 秉笔太监扩写 一句话扩写 微信每次打开 = 报三数，可视化危险</p> <p>每次开微信只跑一轮：时间$\leq 15m$、处理≤ 5条、危险值=未清数+近24h新入数；若危险≥ 10或预计$> 15m$，立刻关APP，剩余一律进收集箱扩写（白名单与DDL$\leq 2h$例外）。</p> <p>我微信每次打开有多少对应任务 明确可视化危险 等会 我真正想要扩写的是 我想要做一个测试，看看我五个微信一共有多少个需要我处理的任务，然后我需要标注一下我看到他们的心情，结束以后也标注一下处理他们的难度（这样我知道是否是不是其实我感觉很难，但实际不难，我吓死自己了）</p>
想到要发给谁 → 从人名到事情	发给朱阿姨→我想要表达的是“我要给朱阿姨留言，觉得结婚/长期生活 应该类似ta这种不drama，情绪稳定，脑子清晰理智的人”

	<p>刘亚 秦制到崩溃 过于手工 → 我想要表达的"给刘亚留言，我认为周五 20250808 我跟刘亚提及的秉笔太监的 246) 247) 257) 背后的问题，就又类似秦代崩溃，就是ta想要管理颗粒度特别高（你可以理解为战国→西汉对基层的控制非常变态），但那个时代管理手段还依靠简牍非常落后，而同时对应的生产力非常落后，就很容易产生 管理精细成本非常高，结果就炸开了"</p> <p>事儿多 开新坑 自己有追求 情绪不擅长管理精度 手工 denny的留言 高度自动化 赚钱 情绪之海？ → 我想要表达的是 "我要回看一下我曾经给Denny留言的微信，我在想是不是我曾经遇到了和ta类似的问题，相当于自己的欲望之海没有管理好，欲望又大，充满好奇，开了很多后续管理成本很大的坑；然后情绪之海还没玩明白，就又被加一些事儿，以及有一些事的处理速度下降；而且赚钱上会对自己的动作变形；对管理精细颗粒度又高，管理又手工，就会把自己拖垮"</p>
	<p>兰卡 小白给他们讲秉笔太监 → 我想要表达的是"我想要直接给小白和兰卡发飞书链接，给他们讲秉笔太监的 246) 247) 257) "</p>
	<p>8月末去毛细老家抓鱼 → 这是秉笔太监扩写的"8月末（8/30或8/31）去毛细老家抓鱼，目标陪伴≥3小时且安全零事故，今天先与毛细确认地点与人数并锁定日期。"</p>
	<p>nolan坐车 → 实际我想要记录的是 "Nolan和毛细有一个做二手车的项目，就让小朋友自己去玩把~我就想要看看这种中介类的项目是不是最后都是团灭状态"</p>
	<p>问哲辅 → 我实际想要问的是 "哲辅，ZX周一没去对把，下周是不是有结果，下下周是不是就可以去执行了"</p>

小姨 舅舅 莉莉伯 发妈妈东西 → 秉笔
太监扩写

A: 小姨/舅舅/莉莉伯, 我这边把**妈妈的 [文件/照片/清单] **整理好了, 这是链接: <链接>。需要原件或补充请回我, 涉及隐私请勿外传, 谢谢~

B:小姨/舅舅/莉莉伯, 我这周给妈妈**统一整理 [资料/照片/物品清单]**, 请在**今晚 21:00 前**把你们要给妈妈的** [照片/视频/文件/清单] **发我 (直接回消息或发到这个链接: <收集链接>)。收到我会打包一份**一并转给妈妈, 辛苦啦~**

我真正想要扩写的类似 A, 那一篇文章发出去, 然后搭配以下的话“小姨/舅舅/莉莉伯, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝你们一切顺利”

秉笔太监的扩写

小姨, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝您一切顺利。这是我写的一篇文章: <链接>。
舅舅, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝您一切顺利。这是我写的一篇文章: <链接>。

莉莉伯, 我上周回了一趟家, 我永远会想念我妈妈, 祝您一切顺利。这是我写的一篇文章: <链接>。

国家人文地理 2018贵州 → 秉笔太监写用三和大神法：≤5 分钟在 PDD/京东/当当/微信读书/图书馆检索《国家人文地理·贵州（2018）》→若可得，试读 15 分钟评估“值得”→若通过，再用 5 分钟列“最小阅读卡（结论一句+3 个人文/地理要点+1 个去处）”；否则本周不展开。

这里想要扩写的是 国家人文地理 2018 贵州 这本书我看过了 我要有一个任务写书评 其实很简单的 我都没想明白为什么这种破事儿还停留在我脑子里

秉笔太监再次扩写 用三和大神法把书评当场搞定：2m建文档+写标题与一句结论→5m写3 个要点（地理/人文/个人记忆）→3m补推荐对象+星级→3m抹平为150 字微书评并存档/发出，做完喝水 30 秒。

