# 环境

已经验证过个人的心理状态取决于真实的环境，而环境包括一切物理介质。我仍旧选择相信，物理隔离是隔离的最好方法。

我们之所以没有成功，那是因为我们的人生太普通了。

我们没有做到极致。

* 极限

所谓的极限，就是指为了做到一件事而做了所有的可能。它不同于以往基于价值比较的策略，那种策略是，衡量达成一件事和付出的代价大相对大小来决定是否采取这种策略。

而极限的策略就是，无论这件事的代价大小是多少，无论采取什么策略，它必须得到完成。（这就是强制性得以保证的策略）。

* 强制规则

确定性，没有争议。正是因为如此，要实施一个策略和撤销一个策略是同样的容易。

过去，估价策略或者没有策略的策略所带来的后果就是，行为和受制于思想的情况并不多。

* 过时的计划性

计划式的生活往往以时间作为导向而不是问题本身作为导向。为了解决问题，我们还需要经历多少中间步骤？

我们将这些浮云一样的东西剔除出去，从而直接面向问题，而不是令人永远困扰的时间安排和冲突。

* 面向问题的生活

将生活看成不是关于时间的东西，而是关于问题求解的容器。

强制规则所采用的策略就是极限。

# 原理

* 隔离
* 恢复难度高
* 动作：隔离和构造
* 定义控制区域，不可以改动，比如 hosts文件
  + 控制区域：黑名单

# 网站隔离域

建立一个统一的网站黑名单，然后在hosts文件之中修改。

黑名单参考附件blacklist

一个首页：参见附件 nav.html

# 时间管理

本质上人生的大部分问题时间都是个瓶颈问题。（bottle neck）

因为这实际上是一个约束条件的问题。

我们过去建立起来的那种以时间为统一导向安排的方式，实际上并没有真正考虑到问题本身。它完完全全将时间约束放到了问题本身之中。

我们需要做到的就是，让时间不再成为任何一个问题的瓶颈。（那就是提前规避冲突）

# 时间的策略

时间是一个不能回避的问题, 在合适的时间做合适的事情.

我们提供的一个策略(基于我们当前的实际状况)是:

确定的,已知的任务优先完成.

# 一个重要的话题:性

* 概述

一切关于有序和规律的理论到了性欲这里似乎完全失效了.

性欲代表了生活中的另一种典型,它是不可或缺的,但是同样是不能滥用的.而且最本质的原因是因为,它由身体本身决定, 并且在得不到满足的情况下只会加重这种欲望的.

所以试图通过外部的控制本身来构建物理的隔离已经是不可行的了.

* 论述

在欲望最强烈的时分,一个人可能什么不可思议的事情都可能做得出来.这就是性欲相关的行为特征.

如果说我不熬夜, 那么这是可以执行的;我不打游戏,这也是可执行的;但是我不释放身体的信号,这是不可能的. 因为自然本身赋予男性的本能之一就是生殖, 实现这种作用的途径就是性交.

当然,我说这么多的原因无非在于阐明, 自然意义导致的手淫行为是何其的正常

既然自然意义导致的手淫行为是正常的,也就无需我再过多阐述,我将重点放在非自然意义导致的手淫或者其他性欲高涨的行为上.

* 意义

根据我的经验, 一旦某种东西触发了我从缓慢的性欲积累阶段向性欲上升阶段转变, 我的一切工作都得停止,在接下来的几个小时内, 我只能通过各种途径最终使自己手淫而解决性欲带来的混乱, 这一过程可能反复几次.

这就是我所要批判的东西, 也是我认为非自然意义的性欲上升的弊端.因为有一点很清楚,在性欲得到缓解之后,我的大脑会变得无比清晰,我会明白自己将要做甚么, 然后我会按照自身的要求去完成这些事情.

* 原因

性欲的非自然上升是由于条件反射引起的, 这是过去的岁月所积累起来的一种十分歪曲的反射系统.譬如说, 给定一张女优的图片, 我们通常都会想到某个女优, 进而将其与性本身联系起来.

因此我们有可能通过反射弧重建的方法来对一切已经建立起来的默认映射重新定向到一个正常的,不引起性欲增加的反射.

可以看到,这是一个持续不断的正反馈过程.

我们所要做的调整工作就是将输入边界上的输入重定向到另一个与性欲增加无关的机制上去. 同时尽量使性与控制机制的输出边界重新定向到其他无关的输入上去.

前一种策略叫做正向拦截,后一种策略叫做及时阻止.

* ~~物理实现方法~~

~~假设有一系列连续的图集V,它是关于性欲增加的.~~

~~我们准备另一幅连续的图集U, 并且使|U|=n\*|V|, 在每m张V中的图片之间嵌入k张U的图片,得到一个新的图集 f(V,U,m,k), 然后令待训练者第i次浏览这个图集,每浏览完一次令其重新浏览V, 测量其性欲变化程度.~~

现在已经证明了这种方法不是不可行的.引起了无限的反复.

其实有一点是毋庸置疑的,当我们在这件事上花费的精力越多,我们对女人的渴求就会减少,反过来翻转我们对女人的态度.

如果说性是不可避免的,它也将成为一种嗜好,那么我们本身不能去阻止它.只不过,不能让它浪费我们的时间.

# 学习环境构造域

# 习惯构造

在思想最初的阶段，我们不可能要求自身养成某种习惯；但是一旦触及雷区，我们会将其记下，从而在今后的时间内不再触及。

这是通过保证收敛性来实现的。（即时间间隔不能短于上一个时间间隔）

为此，我们需要一个用时间记录的timeban列表，由附件 timeban提供。

[2017年5月6日21:22:55] 已经证明timeban是一种很好的机制.

* 习惯建议:在一个问题困扰多时时,换一个其他工作或者起身出去走一会儿

更加激进的建议: 完全将电脑状态清空,下一次重新开始

# 一个工作台软件

必须是基于视觉的，因为思想和大脑用的是同一双眼睛。

它所要完成的功能：

打开各个软件

有自己的控制台

问题队列（下一件要做的事情或者一件事情的下一个阶段）

* Queue
* Doing
* Done（默认不显示）
* 以上内容可以通过拖拽从左到右转换

附件中的几个文件的可视化展示（chart）

综合评估（设计一个可靠的算法，评估结果是得分/100）

因为既然我们每天都要使用电脑，为什么不发展一个将自己行为控制住的软件？

# 讨论：为什么思想靠不住？

思想并非永远可靠，也并非不可靠。只不过，思想具有那种自制性，如果它的自制力差一些，那么它的自制能力就会越来越差；反之则会保持在某个水平。

我们所讨论的就是自制能力差的这一部分。在这种情况下，任何试图通过思想自身的自制来达到更高的目的的方法终以失败告终，这是几年以来我看到的隐藏在人性中的真实存在。

这个公式的发现需要一个人付出时间的代价，因而早年我不可能看到这一点。

思想在自制能力水平以下的情况，我们只能通过改造环境来限制思想的发挥；将诸多带来坏处的想法的可行性消除，从而思想得到纠正。经过有限时间的纠正，思想终能回到它自制的水平。

# 第二阶段:规范化

去除恶习是第一个阶段, 现在(2017年5月14日22:14:09)恶习已经去除了,接下来就是建立良好的习惯和规则.

我很重视此次机会, 因为经过反复之后我才能意识到能够脱离原来的状态是何其的不容易.

# 构造Union of Power/Men of Power

既然人可能依据某个方面的强项从而连接在一起, 那么这类人极有可能进行真正的交流.

将满足某种最高标准的人聚集起来,从而形成了Union.