未曾知晓，终究错付。

有钱人家的小孩连衣服都没有褶皱，钱就是熨斗，把一切都烫平了。

《寄生虫》

“不动声色的情况下 要比任何人都努力.”

《博尔赫斯》

作者：博尔赫斯

当我们读诗的时候

艺术就这样发生了

二零二零年一月二十日

《红楼梦》

作者：曹雪芹

身后有馀忘缩手，眼前无路想回头。

2020.12.22

如何进行有目的的练习，有四个标准。

●有目标：有可拆解可实施的目标。

●走出舒适区：简单的提升自己的技巧。

↑这两步骤可以使用SMART法则。

S・具体 ：目标明确的，而不能是含糊其辞假大空，比如“我要运动”这是含糊的，但是“我要通过运动来减肥”，甚至是哪项运动也应该说明白，比如“我要通过游泳来减肥”这是明确的。

M・可测量：目标是需要能被衡量的，“我要通过游泳减肥”，这是一个不太好衡量的目标，但当加入一个量化的标准，如“我要通过游泳减肥10斤”，这样的目标就给我们为目标的冲刺设置了终点线。

A・可实现：目标必须能实现的，不能是违背常理或者是不切实际的，这个需要你对自己各方面有所了解，然后在实际操作中慢慢调整，比如一个人总共110斤，要减肥102斤恐怕是不可能的，那么我们根据这条法则，把之前的10斤降为更可能实现的5斤。

R・相关联：目标与其他目标要有一定的相关性，可相辅相成，这样目标之间能够互相促进。

T・时间为基础：目标一定要有明确的截止日期，比如“要通过运动在一年内减肥10斤”，至此，含糊的想法就正式落实成为了目标。

包含反馈：及时知道并改正自己的不足。

专注：注意到，并且刻意重复记忆的信息。

推荐的书：《刻意练习》

《世说新语》

作者：［南朝宋］刘义庆 著 ［南朝梁］刘孝标 注 徐传武 校点

我与我周旋久，宁做我

二零二零年十二月五日

这世上没有毫不后悔的选择，生活也是没有正确答案的，只要坚信选择的道路就是正确答案，并把它变成正确答案就可以了。

《请回答1994》