



链滴

2023-03-20

作者: [onefocus](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1679310402183>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

● 自我管理的目标：投入自己的注意力，时间，通过调整自己的行为，使得自己的状态达到目标状态
自我管理¹

● 人生的意义是什么？：人生压根儿没有意义，这个世界是虚幻的，是空的！彻底把人生的目标定义解脱，比如弘一法师，是大勇之人，是最究竟的看破红尘，这种对普通人来讲，很难做到。在一定的缚之下，看破红尘仍然给我们指导意义。自我管理¹ 哲学²

● 为什么要问自己如何过一个无法接受的人生？一方面人生是一个巨大的未知和不确定性的复杂系统，无法通过设定简单的参数，取得一个最终的结果；另一方面，人的价值观压根儿就不稳定，朝三暮四，想要的永远也得不到，得到了就不想要了，比如考研只有刚考上的时候最开心³。所以我们采用向思考思维模型——后悔最小化。

● 人生走向终点时，有哪些无法接受呢？：1. 身体来源：过早经历重大疾病，意外风险。2. 财务来源：贫困潦倒，贫贱夫妻百事哀。3. 社会关系来源：膝下承欢是老人的愿望与希望；缺少知心朋友，有被理解过。4. 缺乏自主感，快乐，缺乏安全感：人一生就只是为了满足他人的期待而活，从未为自而活过；干着不喜欢的工作。

● 未虑胜先虑败，如何避免人生无法接受？1. 养成锻炼的习惯，每天锻炼。锻炼不仅让身体免于病，还可以改善情绪，改变大脑，进而改变认知；面对小概率坏结果的风险性事件保持警惕，比如开务必要慢，稳。2. 认真对待工作，获得劳动收入。投资是劳动收入的放大器，可以帮助你享受另一个领域发展的红利。通过阅读巴菲特老师的书，学习投资理念！投资是我们人生财产的放大器，提高了社会资金的使用效率。但是大多数人一路莽撞冲进交易市场，导致 95% 的人没有正收益。学习投资路上，又有各种理念扰乱人心，所以最谨慎的建议是先学习股神巴菲特的理念，这是验证过的最好的资建议，先保证不亏且有收益，接下来再逐步根据实际情况再做谨慎小心的调整！务必重视投资，不视者要么人生永远没有积累，到老来仍然节衣缩食，缺乏自由；要么自己辛辛苦苦赚得钱，在交易市上被全部赔光。3. 侠之大者，为国生娃，孩子很重要，相应国家号召，多生小孩，但要避免过早生小，在一个人没有积累的情况下，孩子消耗了你有限且宝贵的注意力，时间，现金流，会导致一个人永没有积累；维护好自己的朋友，尤其那些早年的朋友。4. 自己做选择，按照自己的价值观来活，不要父母或亲戚朋友的眼光所绑架；当你体验过坚持自我时，会发现，其实没什么可害怕的，没什么大的 Nothing big deal，内求安全感。5. 知道做不到，缺乏正向执行力，甚至反向执行。

● 30 岁以下年轻人自我管理的目标是什么？从对人生的思考，进行推导，1. 保护身体。2. 在可选范内，选择最喜欢的工作，然后认真工作，爱上工作。3. 维系好老朋友，定期联系。4. 逐步增加自己自选择的经历，培养自己做选择的能力和勇气。5. 对自我深入研究，自我决定了执行力。自我管理¹

● 30 岁以下年轻人最重要的自我管理的目标是什么？了解自我，了解缺乏执行力的根源。

● 正念是个结果还是选择？正念是信心，神经感受，环境的结果！正念⁴

● WOOP 法在正念目标的应用？：Wish：我希望自己时刻保持正念与安全感。Outcome：非常力量，成为易总李丹的力量之源。非常有安全感，为易总指路。非常有主见，为妈妈买衣服做决定。态端正挺拔。非常舒服，当下的美好。非常沉稳，混乱中的主心骨，意见领袖。非常有魅力。非常有领导力，成为团队的主心骨。非常有影响力，影响力就是财富。非常勇敢。永远非常轻松。晚上独处有量，控制感。Obstacle：1. 电子产品。2. 熬夜。3. 无关信息引发情绪。4. 工作学习不如意。Plan：1 手机关键应用上锁 + 时间控制。2. 手机电脑不带回宿舍。3. 手表充电，用手表起床。4. 把电脑浏览藏到深处。5. 每天回顾 Outcome。6. 目标管理：左右脚我到家了。7. 赋予当下事物意义：馒头中包整个宇宙。8. 运动

● WOOP+ 执行意图：if 工作学习，then 每隔 25 分钟，起来休息一次。

● 正念的好处有哪些？正念⁴

可以平复情绪，增厚大脑皮质，治疗抑郁，享受工作生活，增进与家人的情感，防止我们做出错误的资决策，提高我们的执行力，增强我们的自信...等等，无论是古今中外圣贤，还是当今的循证医学研，都证明了这一点！

● 正念概念推广开来了吗？正念⁴

其实概念大家都熟知了，截止 20230320，“正念冥想”微信指数接近 1 亿，非常巨大的数量。近年

在帆书 APP, 得到 APP, 抖音, 微信公众号, bilibili 网站, 心理学研究等各种渠道, 正念的概念早被推广, 方法也很简单。如校友樊登博士所说, 就是深呼吸, 或者专注端起一杯水的感觉, 基本上网络公民都知道正念的好处, 看起来似乎也很简单。

□



微信指数



输入搜索词

3月19日指数

日环比

正念 90,737,712 482.73% ▲

冥想 8,357,082 60.89% ▲

+ 添加对比词

指数趋势 ?

近7天 近30天 全部

正念 冥想



□

● 正念成为大家的习惯了吗？正念 ⁴

很明显没有，大家依旧非常痛苦，非常焦虑，也许有少部分人参加过集体冥想，或者在音频的带领下过机会冥想。显然，刚开始纷飞的思绪，劝退了大多数想要寻求帮助的人。人们依旧很痛苦，依旧在扎，依旧在焦虑。

● 正念真的只是深呼吸这么简单？正念 ⁴

显然不是，否则我们很容易保持正念了。正念=信心 x 神经通路 x 环境。

● 如何主动的被动正念？正念 ⁴ 脑神经科学 ⁵

正念有门槛，绝大多数时候，并不为我们主观意志决定，越是用力，反而越难进入正念。主动的被动即通过改变一些条件，让自己被动地非常容易地进入并保持正念，避免用意志力正念。

- 基本策略 OKR+WOOP+ 执行意图

**O：保持正念
成度打分**

所占权重

KR1	0 点早睡早起	45%	
KR2	每日沐浴冥想瑜伽	20%	
KR3	免于电子信息垃圾	15%	
KR4	目标管理：想象目标&迷腹挑战&我到家了		2
%			

**O¹：早睡早起
成度打分**

所占权重

KR1	睡前手机放到卧室外	80%	
KR2	备好褪黑素或安眠药（安全感）		20%

**O³：免于电子信息垃圾
成度**

所占权重

KR1	关闭朋友圈，公众号，无关群，app锁浏览器微信，卸载奶头乐app		
0%			
KR2	电脑浏览器首页简洁 infinity，微信浏览器图表藏深		
0%			

**O⁴：迷腹挑战&我到家了
成度**

所占权重

KR1	每一个当下都当成迷腹挑战，10 秒加强迷腹神经通路		
0%			
KR2	有外在目标：如走路；念我到家了，我已到了（正念）		
0%			

WOOP 法在正念目标的应用？：Wish：我希望自己时刻保持正念与安全感。Outcome：非常有力量成为易总李丹的力量之源。非常有安全感，为易总指路。非常有主见，为妈妈买衣服做决定。体态端挺拔。非常舒服，当下的美好。非常沉稳，混乱中的主心骨，意见领袖。非常有魅力。非常有领导力成为团队的主心骨。非常有影响力，影响力就是财富。非常勇敢。永远非常轻松。晚上独处有力量，制感。Obstacle：1. 电子产品。2. 熬夜。3. 无关信息引发情绪。4. 工作学习不如意。Plan→执行意

: if 如果我在宿舍, 23点闹钟想起, then那么我会将手机放到室外。

● 补充策略: 1. 加持正念信心: 常常自我引导, 当下(感受)是你的一切, 除此之外什么也没有一切有为法, 如梦幻泡影。; 正念是一切问题的答案; **解决最根本的问题, 可以避免很多问题。** 2. 多高人, 正念高人。3. 哲人佛乐音视频。4. 哲学书。5. 参加集体冥想。6. 工作学习25分钟, 就起身锻炼。
赋予当下事物意义, 如一个馒头中包含整个宇宙。佛学⁶ 正念⁴ 脑神经科学⁵

□

□

1. **自我管理**

执行力

心理学

- 拖延症

方法论

正念

健身

情绪管理

2. **哲学**

- 佛学

3. **考研只有刚考上的时候最开心**

一起考研的本科同学南祥说，考研只有刚考上的那几天最开心，真正来上研的每一天都很难受。

4. **正念**

5. **脑神经科学**

- 神经节点

6. **佛学**