



链滴

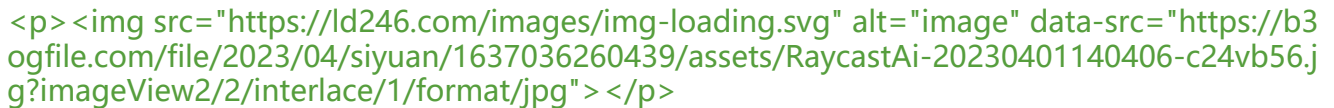
# Vol 09 3 月榜单：行有不得，反求诸己

作者：[aa999](#)

原文链接：<https://ld246.com/article/1680331808209>

来源网站：[链滴](#)

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



<blockquote>

<p>我通过自己的努力，爱上了工作。<br>

——稻盛和夫</p>

</blockquote>

<p>人为什么要工作？在现实世界中，除了呼吸不要钱，人的其他几乎所有行为都是需要付钱的，这钱从哪里来？如果家里没有矿，为了保证基本的生存，就必须完成一定的工作换取报酬，而这个过程部分人觉得并不快乐。</p>

<p>如果你把热爱的事物变成工作，必然丧失其中的乐趣，因为热爱本身是不需要被量化与考核的，一旦被交易，你将会失去这一份热爱。这就让我联想到了著名的“德西效应”，进行一项愉快的活动(即感报酬)，如果提供外部的物质奖励(外加报酬)，反而会减少这项活动对参与者的吸引力。</p>

<p>既然不可能把热爱变成工作，那能不能把工作变成热爱呢？我为此疑惑了很久，直到最近看到日经营之神稻盛和夫的一句话，“我通过自己的努力，爱上了工作”，我突然反应过来，之前关于热爱工作的思考，本身就是错误的。</p>

<p>一份工作，根本不需要你去热爱，而是需要你不断投入努力，更要承受连续的挫折，而你依旧认这是一份适合自己的工作，这才是最佳的工作状态。你爱的根本就不是一份工作，而是为了生存而努力的自己！也只有在此时，你才能真正能体会到工作的本质：<strong>工作就是解决自己与理想之间裂的方法！</strong></p>

<p>再进一步思考，我突然联想到了孟子的“行有不得，反求诸己\*\*”，对于外部问题的思考，常还是得回归自己的内在找答案。</p>

<p>聊完思考，向大家汇报一下3月影音书的总结，个人对这个月的数据还算满意，分布图如下。</p>

<p><img alt="shujuzonglan.JPG" data-bbox="77 430 920 479"/>

<hr>

<h2 id="PART-1-读书">PART 1 读书</h2>

<p><img alt="dushu.JPG" data-bbox="77 509 915 556"/>

<p>本月一共读了五本书，都不算大部头的书，最短的2个小时就读完了，最长的也不过8个多小时，以下是推荐清单。</p>

<p>本月第一推荐的就是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fbook.ouban.com%2Fsubject%2F36075434%2F" target="blank" rel="nofollow ugc">看见情绪价值</a>》，作者是苏菲雅、姚彦宇夫妇，这是一本解决如何处理亲密关系的著作。副标题是：接住Ta情绪，捧住Ta的心，我觉得这个副标题起得真好。首先，亲密关系是双方的事情，因此不是他的事，也不是她的事，因此标题中用了Ta；其次，交流就像打球，一方发球，一方得接得住，不能让掉在地上了，没有想到情绪也会掉到地上，得想办法彼此接住。这个副标题，基本上就把本书的主旨出来了，很好。</p>

<p>这本书的可读性很高，篇幅不大，但是内容充实，作者站在女性视角分析亲密关系中行为的背后辑和隐藏含义，同时科普了一些处理危机的方法论。虽然有些深埋在骨子里的行为习惯不可能因为读本书就彻底改正，但本书给出的解决方案已经非常实用了。</p>

<p>唯一的不足是关于如何进行长期的干预，该书介绍得比较少。</p>

<p><img alt="kanjianqingxu.jpg" data-bbox="77 756 908 803"/>

<p>本月第二推荐的是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fbook.douban.com%2Fsubject%2F35960214%2F" target="blank" rel="nofollow ugc">麒麟</a>》，作者是周游，对中国古典小说有很深的研究。这本《麒麟》是定位为推理小说的图书，故事发生在清朝隆年间的苏州，挺有意思的，特别推荐苏州的小伙伴读一读，篇幅稍稍有点长，分为上下两部，读上部的时候，觉得故事比较散，缺乏中心，后半部分把人物都串了起来，非常不错！</p>

<p>作者的古典小说功底很好，文风一气呵成，是这些年难得一见的复古风小说了，唯一的缺憾就是

边没有配诗，少了一丝丝韵味.....</p>

<p></p>

<p>本月第三推荐的是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fbook.douban.com%2Fsubject%2F35690050%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">名画中的金融史</a>》，这本书的作者叫刘晓乐，我之前没有听过。原本我对本书没有抱太大的希望，但是读的过程中发现还挺有意思的。</p>

<p>作者想通过艺术的线串起金融的发展历史，这种跨学科的著作，很容易出现两不靠的情况，喜欢融的人读起来不过瘾，喜欢艺术的人读起来不得劲，不过这种跨学科的思维是值得点赞的。</p>

<p></p>

<p>另外两本书，一本是樊登的新书《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fbook.douban.com%2Fsubject%2F36171049%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">人的底气</a>》，主要讲孟子的，对我的触动不算很大，另外一本是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fbook.douban.com%2Fsubject%2F35912753%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">天若有情</a>》，是一本短篇小说集，除了第一篇《天若有情》与第四篇《看自行车的年轻人》，其他的篇目大量描写了知青下乡的故事，这些故事在那个时代很热血，是一代不可磨灭的记忆，但这种歌颂实在让我难以共鸣...</p>

<hr>

<h2 id="PART-2-音乐">PART 2 音乐</h2>

<p></p>

<p>本月一共听了两张专辑，一张是张国荣的《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fmusic.douban.com%2Fsubject%2F36327330%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">REMEMBRANCE Leslie</a> \*\*\*\*\*》，这是环球收录了三首张国荣之前没有发布的作品，再凑出来的一张专辑，说实话再听到这种温暖的声音依旧很感动，但在这张专辑中，再温暖的声音，也不住割裂感如此强的混音，即便有三首以前没有发布过的作品，依旧无法支撑起整张专辑，环球还是手吧。</p>

<p></p>

<p>另外一张专辑，叫《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fmusic.douban.com%2Fsubject%2F36309704%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">好好线上演唱会 LIVE 全纪录</a> \*\*\*\*\*》，是苏慧伦、丁当、白安、刘若英四位实力女唱将的线上演唱会，官方对演唱会名字的解释是：</p>

<blockquote>

<p>女加上子 每个女子生而为好<br>

该对自己好 该好好疼爱自己<br>

女子女子 就是好好<br>

好歌相伴 好上加好</p>

</blockquote>

<p>这个解释，把人都看麻了，什么乱七八糟的东西，这不是生搬硬套吗？</p>

<p>专辑整体还不错的，苏慧伦与奶茶的表现最好，推荐喜欢女声的朋友听听。</p>

<p></p>

<hr>

<h2 id="PART-3-电影">PART 3 电影</h2>

<p></p>

<p>本月一共看了五部电影，整体水平都不凡。</p>

<p>第一推荐的是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fmovie.douban.com%2Fsubject%2F35311878%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">正义回廊</a>》，先这部片子演员的演技全体在线，其次，这部片子是根据真实案件改编而来的，仅仅这两点，本片就得一看。</p>

<p>其次，我真的想夸爆这部片子的摄影和剪辑，非常用心，黑白、暗角、舞台化处理，全程通过视语言把观众拿捏得死死的，没有丝毫尿点，看完之后还在为这两个人的是非真伪思考，这就是高明之！</p>

<p>最后的结局，唐文奇在镜头里出名，而张显宗在玻璃背后崩溃，唐文奇在自己编织的蛛网中还能来吗.....</p>

<p></p>

<p>第二推荐的是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fmovie.douban.com%2Fsubject%2F35312421%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">鲸</a>》，今年的斯卡获奖影片，整个片子基本上都没有离开主角的小屋，简单的场景，深沉的色调，极度的压抑，布登费舍，这个几乎被遗忘的名字，不再以能打木乃伊的英雄出现了，而是一个绝望到极致的人，我相，这个世界上，查理肯定不是唯一，愿大家都能找到生命中的那道光.....</p>

<p></p>

<p>第三推荐的是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fmovie.douban.com%2Fsubject%2F34795100%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">网络谜踪 2</a>》很多电影在第一部成功的基础上很难在续集上有所突破，但是网络谜踪 2 做到了，节奏非常紧凑，一呵成，其中的反转很多，比较平滑，并不突兀，细节把握的很好，在电脑上看主角的电脑，超有代入！</p>

<p></p>

<p>接下来是《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fmovie.douban.com%2Fsubject%2F35158418%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">拜访小屋</a>》了，导是《灵异第六感》的导演，整个片子的节奏挺好，挺悬疑的，在父女走进餐厅的时候就是揭开真相的刻，到底有没有灭世灾难？有反转还是没有反转好？不得不说导演是有些东西的，不过好像被《灵异六感》透支了绝大部分才华.....</p>

<p>最后就是甄子丹的《<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fmovie.douban.com%2Fsubject%2F35905017%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">乔峰传</a>》，这部片子老让我跳戏到他之前演的《武侠》，为啥呢，因为布景是真精致，画面够美，很好！不要续集了，让乔峰去牧马放羊吧！</p>

<hr>

## <h2 id="PART-4-APP">PART 4 APP</h2>

<p>这个月，Ai 大爆发了，常用的 APP 基本上都不能免俗，当然这是技术的进步，挺好的，推荐几我比较常用的 Ai 应用，第一个就是大神吕立青搞的 BiBiGPT 了，这个工具能一键生成 B 站视频的总、导图、字幕，更重要的是，可以直接导入到 Notion，或者复制到其他笔记软件，非常强大！</p>

<p>地址：<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fb.jimmylv.cn%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">https://b.jimmylv.cn/</a></p>

<p></p>

<p>第二个是 ChatMind，这是一个自动生成脑图的网站，很实用，可以把复杂的事宜梳理出清晰的络，而且你也可以把生成的脑图直接导出图片或者 Markdown，如果是会员的话，还能二次编辑，近更新了 Ai 写作、Ai 表格、Ai 聊天，可以尝试。</p>

<p>地址：<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.chatmind.tech%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">https://www.chatmind.tech/</a>（如果打不开，自己想办法）</p>

<p></p>

<p>第三是简悦，如果你有一个 key 的话，可以让简悦帮你总结长文，最近 Cubox 也更新这个功能，如果觉得简悦配置起来太麻烦，你也可以选择 Cubox。</p>

<p>简悦地址：<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fsimpread.pro%2Fpro.html" target="\_blank" rel="nofollow ugc">https://simpread.pro/pro.html</a></p>

<p></p>

<p>还有最后一个重量级选手：Raycast</p>

<p>就在我写这篇文章的时候，我收到了 Raycast 的 Ai 测试邀请，Raycast 的工作流程本身就是调输入框，这个和进入 Ai 的路径完全一致，因此我在测试的时候，体验感非常好，几乎可以达到无感用，如果还没有收到邀请的，赶紧去申请吧！</p>

<p>Raycast 官网：<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.raycast.com%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">https://www.raycast.com/</a></p>

<p></p>

<hr>

<h2 id="PART-5-屏幕时间">PART 5 屏幕时间</h2>

<p></p>

<p>本月的屏幕时间依旧是每天接近 3 个小时，已经越来越不被手机束缚了，继续加油！</p>

<hr>

<h2 id="PART-6-朋友圈观点">PART 6 朋友圈观点</h2>

<blockquote>

<p>1530 年前（493 年）拓跋宏（元宏）从平城（大同）迁都到洛阳，开始大举汉化，之后在文明型的冲突中，草原文明基本上都选择了一定程度的汉化（包括唐），历史书一般会说这是因为汉文化进、融合力强，但从另一个角度看，对于草原帝王而言，汉文化有没有用是更重要的。<br>

自从汉武帝之后，汉文化的君权神授相比于草原文明的诸王议政而言更能办大事，所以“实用”比“用”更重要。<br>

当然，选择都是有代价的，特别宋代之后，只要强调汉化就会向内收缩，土地与人口的矛盾会在内忧患中必然暴发。<br>

——引自 3 月 13 日朋友圈</p>

</blockquote>

<p></p>

<hr>

<p>本月的总结就到这里了，本文使用了 Markdown 语法，由<a href="https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fb3log.org%2Fsiyuan%2F" target="\_blank" rel="nofollow ugc">思源记</a>编辑，使用了思源的图床。</p>

<p>同时，为了产出更多优质的信息，本文也会以 Newsletter 的形式在竹白发布，欢迎搜索“艾迪波”订阅。</p>

<p>本文提到的书籍资源，如果需要可以私信我。</p>