

目 录

思考池

业余时间如何合理规划

关于玺哥人生经历的思考

哪些核心的东西出了问题

日常行为习惯养成的深度思考

如何提升自己的效率、高效的范式

记忆力练习

人生思考

与智者共事，学习他们身上的长处，弥补自己的不足

思考池

1. 如何提升自己的效率、高效的范式？
2. 当前的技术学习路线？（`ros`、`c++`、机器学习 等）
3. 业余时间如何合理规划？
4. 未来一段时间可能的生存危机都有哪些？
5. 健身计划，如何在一年内脱胎换骨？
6. 小猴子掰玉米的故事的深入思考？
7. 在投资中，自己如何以及为何能成功？别人失败的原因是什么？他们的时机以及动机有问题吗？
8. 关于玺哥人生经历的思考
9. 哪些核心的东西出了问题
10. 日常行为习惯养成的深度思考

业余时间如何合理规划

业余时间汇总（工作日）共计：**8小时25分钟**：

早上：7:00-9:25(23:00睡觉) 共计：**2小时25分钟**

中午：12:00-14:00(午饭 + 午休) 共计：**2小时**

晚上：18:00-19:00(晚饭) 20:00 - 23:00 共计：**4小时**

业余时间需要做的琐事(从早起到睡觉)，共计：**2小时40分钟**：

- 早起洗漱（5-15分钟）
- 吃早餐（5分钟）
- 骑车去公司（20分钟）
- 午饭（35分钟）
- 午休（30分钟）
- 晚饭（35分钟）
- 骑车回家（20分钟）

功能卡片：

跑步卡片（运动类）55分钟

读书卡片（学习类）30分钟

健身卡片（运动类）30分钟

跑步计划（5公里：**27-25分钟**）

饮食：

早餐：3个鸡蛋 + 一包奶

午餐：食堂正常吃：一荤一素

晚餐：食堂吃

补钾：香蕉 + vb/c

蛋白：鸡蛋、鸡胸肉

维生素C: 西红柿、黄瓜

周期：1~2个月

读书计划（围绕一本书持续阅读）

非技术类：30分钟以上

技术类：1小时以上

当前在读书籍：《投资中最重要的事情》、《MySQL必知必会》

已完成列表：

感悟：每次读完需编写读书感悟，将精华梳理出来

小红书计划（无货源模式）

标签：创业类、副业

目标：能独立、持续完成无货源模式的创业形式

初步计划（1个月）：**100~500**左右的收入

中期计划（2~6个月）：**1000~2000**左右的收入

长期计划：**3~5w/年**

关于玺哥人生经历的思考

有些人的经历总是那么让人充满兴趣，尤其是哪些有所成就的人

大致回顾一下他给我们讲述的自己的经历吧

玺哥，研究生，北京理工大学。

大学经历

大学期间和普通的人一样天天没事就打游戏，早上很早就去网吧蹭那些免费包夜不用的机子，如此平凡，如此相同。

毕业时被忽悠进航天系某个项目中，未经人事总以为会是走上人生巅峰，奈何却被当成万万个工具人一样使唤。忙碌、任人宰割、没有话语权。

于是再三考虑下，刚好借着留读本校研究生政策有各种补贴，开启了研究生之旅。从那时开始有一点意识：要有技术，才会被重视，开始读一些经典的计算机书籍：《深入理解计算机系统》，虽说并未读完，只是读了一半。

经历是一个人一生的财富，让我想起了三体中的一句话：你的人生中经历过重大的变故吗，那种当你一觉醒来世界都已改变，如果没有，那你的人生本身就是一种偶然。

经历带给我们的是一种厚积薄发的力量，不断的累计，突然有一天突破瓶颈的力量。然而这种突破很不幸，对就是很不幸。不幸到把你逼到绝望的时候才会显现。一个人要是安逸，没有变故，即使他有意识去觉得他的世界需要不断更新，但也没有能量去故意将自己的世界推到重建，变故本身带有这种力量。

当然我指的是我自己。从我的人生经历中理解这种力量带给自己的苦难与成长，福祸总是相依的

实习经历

回到正题，时间总是不经意间就溜走了，玺哥也面临着自己的又一次人生路口，刚好学校和IBM有合作，很多同学可以通过在里面实习，能够获得直接进入IBM的资格。于是毛遂自荐，在那期间当了班长，

- 一方面考虑自己本身的沟通问题，想要去突破
- 一方面借助班长的力量可以更容易进入IBM吧(自我猜测)。

不出意外的进入了IBM实习，不出意外的最终没能转正成功。人生总是有很多意外是吧。

经历过那些特别想要的生活后，再回归现实会让人产生一种动力，一种勇气，因为看到了真正的自己

第一份工作

没能进入IBM是一种遗憾，之后毕业选择进入广州的某个实验室，那里环境以及同事都是非常好，让他

有种养老的感觉。据他叙述也很是喜欢这种感觉。

带他的人技术本身也是相对比较牛，虽说基本工资7000，各种福利补贴还是很足的。

本以为就这样了，也不想着走向人生巅峰，躺平也是可以的，可人生总是会开玩笑。突然有一天，头开始频繁的疼，莫名其妙的，除了吃饭睡觉，无时无刻不在难受。

这才是刚去广州实习不久，就已经开始跑遍广州的三甲医院、吃遍了各种的药，和老头老太太挤在一起抢号。那个时候还没有排号系统，所以都是现场去排队。

这种经历对人是一种莫大的折磨，每天都活在惶恐之中，觉得自己是不是得了癌症。关键的问题是，跑了那么多医院，吃了那么多药，头疼是一点没有好转。于是和普通的人一样的选择，艰难的决策，最终决定回到自己最初的地方，最温暖的地方。

艰难的治病过程

谁也没曾想到从这以后，便是两三年闲置的人生。

试用期两个月里，看病用了1个多月，总觉得挺对不住那些人的。

那时候刚去的广州，就开始头疼，以为是水土不服引起的，回到家中后一段时间里彻底印证了并非水土不服。两年里体验了什么叫卑微感，在家什么活都做，挑粪，倒垃圾，一度让家人觉得实在装病。从家里看过各种医生，中医的，西医的似乎一点效果也没有。

麻了，有一种破罐子破摔的感觉，在家玩游戏也不再畏首畏尾的了，以前看到老爸过来还是会有点发怵。

但人总是不可能一辈子这样吧，闲久了总会有点慌。朋友圈里晒书、晒娃以及父母的厌倦，兜里每天只出不进，终于坐不住了。

必须要做点事情，这也是每个人正常人经历这么久无事可做的时光后的第一个念头。收拾东西投奔了姐姐，通过介绍看了最好的脑科医生。说明了自己的情况以后，医生给出的答案让人匪夷所思，一句话，停下来吧，不要再吃药。一年多各种吃药身体有点承受不住。停下来看看风景、一日三餐、早睡早起，试上三个月。因为身体的恢复期最晚也就是三个月。

这种建议就和老母亲让你早睡早起、吃好喝好没什么区别，如果从父母嘴里说出这样的话，我估计铁定得吵起来，但没办法，这是从医生嘴里说出来，抱着试一试的态度

当然不可能一点药都没有，开了一些治愈抑郁症的药物（后来才知道的），从那以后每天就是吃了睡、睡醒吃。

刚开始从早睡到晚、慢慢的早上开始有精力了，到后来下午也有精力了。头也神奇般的似乎没有那么严重了。

这段经历让我想起来《甲铁城的卡巴内瑞》，战力天花板的女主每次激烈的战斗后即进入休眠模式

睡眠是一种极具梦幻色彩的恢复方式

看到了一点希望

三个月的恢复期，让玺哥看到了一点希望，有点精力之后也开始时刻准备着自己的复出，如在家了没事做做瑜伽、锻炼身体。

据他所说，当时的状态就是30分钟仰卧起坐没有一点问题。

想着做一个健身教练也不错，尝试着去面试，给到的答复是让人欣喜的，总算是开始复苏了，万物复苏，阳光照进来的感觉。

到了健身房和周围的同事接触后突然有点后悔了，因为哪里环境比较差，吸烟喝酒，且都是一群没有文化的同事，总感觉到之后会被嘲讽，你一个研究生毕业的和我们初中毕业的人一起混，读书有什么用？再三考虑下第二天决定还是辞职了。

焦虑感涌上心头，在这种挫折下人会不断的思考自己能做什么，于是开始看文学类书籍、看计算机基础书籍、高数、刷`leetcode`。总之就是不能闲着。好点了之后就准备再一次回家了。半年了，父母应该不至于再讨厌吧，准备在西安找一份工作，离家近，养老吧。

西安的两次工作经历

回到西安，第一份工作属于实习工作，4000多，没有任何技术含量，主要的工作是关于深度学习的，一个多月都是在不断的调研相关的内容。将吴恩达的那套视频整体的看了一遍，也是从这里觉得自己不适合机器学习方面的工作，考虑不明白其工作原理，如果投入到这里自己进阶的可能性不高，于是再一次打算辞职，重新换一份工作。

第二份工作体验非常差，大部分人都是在浑水摸鱼。技术太过渣，完全是混吃等死的状态。

公司的模式是那种发放补贴给用户，每个新用户使用会收到一定的红包

公司属于销售主导，这种带来的问题就是研发忙于解决销售或者说产品自己本身的一些探索性功能需求，研发没有任何话语权可言，根本无法认真做技术，更别提将软件设计好。愤慨、绝望、焦躁，是个想要有所作为的人都会去反思自己的去于留吧，不出意外的，还是决定选择走了。

第三次本已准备留在西安了，收到了一份军工类开发的职务，总部在北京，西安有分部。

入职的第二天突然告诉他要写小时报，对听错，小时报，一天8小时每个小时都是在干什么。是个正常人都会明白，这哪能做事情，完全就是在混吃等死。

去北京闯一闯

收到这份工作的同时收到梅卡的邀请，于是决定来北京，跟着老板这边看看什么情况。他经常会强调的一件事就是，当他在邵总这边面试的时候，第一件事就是说明自己的身体状况，然而邵总不嫌弃，并且还要他，这也是他很感激的原因。

在北京刚来的时候甚至都没有租房子，怕自己的身体不太好，干了没几天就不行了，随时有收拾准备回家的打算，刚来是住朋友家，三个月后发现自己还是能撑得住，于是就租了个屋子开始了北漂生涯。

那个时候公司晚上就已经有饭补了，对玺哥来说，自己完全可以早上来晚一点，晚上回去晚一点，能挣一点饭补。一年下来也是有很多额外收入的，但理智过后觉得自己不能那样做，两年多的闲置让他明白自己必须要比别人有优势才行，早上的效率高，所以还得来早一点，晚上回去能充分休息

这种无时无刻不在思考效率的状态也是造就现在成绩的原因

故事到这里会议上20几个人我觉得都会在思考，于我而言，明白了一个人蜕变的过程是什么样的，收获了很多感悟

哪些核心的东西出了问题

突然想起来老板昨天（2023年3月13日下午6点会议）说的一句话：

如果你发现频繁的进入某一个不良的状态，那说明更底层的东西出问题了，例如：经常和女朋友吵架，可能是由于更深层次的东西，三观不合等问题引起的。

于是对自己反思，在我生命中存在着哪些不断重复的错误：

- 睡不醒，犯困
- 爱玩游戏，比别人更加沉迷
- 粗心大意，很容易犯错
- 做事浅尝而至，没能坚持
- 阶段性目标丢失，不知道自己要干什么

经营，不限于公司、事业，也包含自己的人生。从始至终还是很佩服公司能从几个人的团队走到今天的。回溯代码，完全是一步步搭建起来，多少人共同的努力。还有玺哥，他的人生也是让人觉得一个平凡的人也是可以逆袭的，给人以勇气。

老板常会挂在口边的一句话：大方向一定要对，作为团队的领导者，这一条绝对不能犯太大错误。

于我们每个人，自己是掌舵者，所以当自己开始有所迷茫了，那一定是有些非常重要的东西出问题了。

参考别人解决问题的步骤，会让我们有所感悟，以自己在日常工作中最典型的软件开发为例：

- 需求：开发一个能够易用的示例工程，提供给使用者，改善易用性，降低使用者时间成本。
- 目标：易用性改善、降低成本、提高公司收入
- 规划：下一个版本必须完成
- 步骤：
 - 产品制定软件大致流程、讨论、汇总最终的prd(产品需求文档)
 - 开发人员制定开发计划，期间讨论解决遇到的问题
 - 最后测试，发布

当最终将功能做出来的时候，才明白这个东西意义重大，以一个使用者的角度，确实会节约自己很多的时间。这个从无到有的过程，发现问题-解决问题的思路对我很有启发。

首先也是最重要的：找到痛点、找到需求

这些痛点是我们准备筹划一件事的开端，起着决定性的作用，它们来源于不断的追问：追问用户、追问使用者、追问自己。最终确立了要去做，而且必须做。

如何去追问？或者说以一个什么样的标准来判定？

对于一个公司是：提高公司收入、降低成本，就这么简单，因为这是一个公司的经营的核心目的，公司不是做慈善的，经营就是为了赚钱。

所以产品想到的一个需求，应首先参考这两个点，做了能否提高公司收入，或者能否降低成本。

实际上回过头来看这一段总结（2023年3月15日10:13分），出发点不是用户，而是公司。对于用户而言，他们的痛点公司如果给予解决，则意味着公司就会提高收入，所以我们去思考用户痛点的时候最本质的还是基于是否能带给公司收入，如果一个用户痛点本身不能带给公司收入、或者说这个痛点意味着公司需要花费更多的时间、资金、人力（投入产出比太小）那就不应该花时间去解决它

其次，我们会收集到很多这样的需求，把这些各种各样的需求汇总到一起，形成需求池，一步步的规划，确认优先级，不断的完善

最后找到优先级最高的几个，认真的去完成，必须有时间节点，阶段性的目标等。

同理，个人在这世间如同公司一样，首先要找到自己的目的，对于自己：

- 最根本目的：生存是第一要务
- 最基础的条件：
 - 身体健康
 - 心灵健康
- 身体健康基础要素：
 - 物质充足
 - 没有疾病
- 心灵健康基础要素：
 - 拒绝污垢
 - 充足知识

即：一切行为最终的目的是为了生存，确保身体和心灵都处于健康或者走向健康的状态，故需要尽可能的使得自己物质上充足、远离疾病，拒绝哪些黑暗的思想，以及保持开放的心态学习非常有营养的知识来滋润心灵。

这就是我以后做事的最基础的出发点，做事先考虑：

1. 是否能使得自己物质越来越充足
2. 是否能使自己远离疾病
3. 是否是一些污垢的思想
4. 是否对自己心灵有非常大的提高

上述的那些不断重复的错误，对自己而言，是一种缺憾。不断的反思，收集自己存在的问题，这些问题很可能会违背根本的目标，我们就像一个产品经理一样，借助收集的那些缺憾来决定人生规划，使自己越发的适应这个世界，很好的生存。

日常行为习惯养成的深度思考

习惯的养成总是伴随着解决生活中的某一需求，如缓解焦虑、减轻痛苦、享受生活。无论是好的习惯还是坏的习惯，背后总会有一条内心或潜意识认同的理由。

思考时习惯性摸牙，最初这种行为的养成和自己好动的性格有一定关系，由最初学生时代不断地转笔，到双手抱拳支撑下巴，最终到一思考就摸牙，好动起着非常重要的推动作用。为什么会有这样的进化，我觉得还是为了解决思考时的焦虑问题。深度思考或者是遇到问题一筹莫展，由于总不能来回走动、出去散步，所以养成摸牙这种习惯。潜意识还会觉得还能够矫正一下牙齿呢，因此这种行为就会不断强化。

为解决此问题，首先应该做的是考虑清楚这个习惯养成的逻辑链：

即摸牙行为本意是为缓解焦虑而做出的，焦虑来源于对未知问题的深度思考，在未明确解决方案时生理做出的应对措施。

等问题进一步解决后这种行为会在一段时间消失。

反思自己实际上是走了一条弯路，核心的问题是没有明确一套应对未知问题的标准解决方案，焦虑是附属品，它产生的原因也正是此核心问题未解决导致的。

因此未来在处理未知问题时应该有一套非常高效的应对方案才行，使用更高效的方案来替代这种低效且伤身体的行为。之前总会意识到说摸牙会造成牙龈感染、细菌入侵、生病等问题，也会在这种行为出现时及时制止。但这并未从根本上解决问题，非常焦虑时就会进入到这种不良行为上来。

那么最重要的，如何应对未知的问题，通用、高效的解决方案应该是什么？

最近在看《他是谁》，里面有很多细节能够带给一些启发，在这里罗列出来：

- 寻找凶手，首先寻找作案动机，做任何事都是有自己的理由的
- 被害人的生前行为、尽可能去推演他们的生活，模仿他们的生活，从中找到相关的线索
- 发散思考，寻找一些相关性线索，从侧面推敲逻辑，如放火的人可能会买烫伤药、小弟干大事有

可能会给其他人炫耀。

总结他们在解决疑难问题时是在不断地通过拼凑真像片段，来确定、推理。借用发散思维尽可能的嗅到相关的信息，最重要的还是不可忽视的众人，有想法必须要去实施，不可或缺的是调用资源。

通用的对未知问题的解决方案：

1. 明确要解决的核心问题，记录于册
2. 分解核心问题，剥离不同片段
3. 发散思维，对每个片段寻找相应的解决方法
4. 拼凑片段，确保最终能够实现对核心问题的解决

先初步对可能遇到的未知问题进行一个标准解决方案的规划，大体是按照总分的思路，即大事化小，小事化了。在准备构思时，先明确思考核心问题，最主要的是要有记录，用记录来代替思考过程中的摸牙行为。这样也能提高思考效率，以及解决在中期做时容易丢失目标的问题。不断地推敲、分析逻辑是否完备。

如何提升自己的效率、高效的范式

一个良好的身体状态是一切高效的前提，正如土壤于万物一样，保持高效首先要保持身体优秀，因此需要长期做到：

- 睡眠：早睡早起，保持充足的睡眠，养成23点之前睡觉，7点起床的习惯，甚至于22点睡觉6点起床
- 运动：禁止长期久坐、日行万步、一周至少有运动时间：跑步、健身、静走、散步
- 习惯：戒掉不良习惯
 - 摸牙
 - 瘫坐
 - 不自觉抖腿
 - 晚上不刷牙
 - 长时间沉溺手机
- 饮食：一日三餐，营养均衡，吃早餐的习惯很重要，明显的能感觉到吃早餐后对一天开始时的正面影响
 - 少吃油腻类、高糖、重盐、重油类食物/零食
 - 多吃蔬菜
 - 禁止晚上心血来潮点外卖
 - 注意补充蛋白、VB、VC
 - 尽量多吃些水果
 - 多喝水
- 心态：保持放松、平静的心态、避免不良情绪：愤怒、焦虑、悲伤

长期坚持以上做法能够有效提高身体状态，身体基础能力的提高会让自己在处理事物时游刃有余，不会产生能量不足的情况，我觉得这是非常有必要的，现在大部分人都处于亚健康状态，包括自己，这种感觉会持续不断的侵蚀自己积极的心态，如想去做一件事，但发现没有精力，累，久而久之就会被带动的异常消极。当身体状态良好时下一步就需要去提升自己的内核，我把人比作一台电脑：硬件即身体状态，操作系统内核即：[专注力](#)、[记忆力](#)、[归纳力](#)的提高，这三个能力是高效的动力，为了此三项能力的进步，需要反复练习：

专注力提高练习：

- 冥想：深度放空思想，能够在任何场景中沉下心来。练习法：小孩荡秋千、左右手画8、火车由近到远
- 避免干扰：学习、工作时禁止听音乐、玩手机、提前上厕所、周围嘈杂则戴好降噪耳机
- 避免走神：进入专注模式需要时刻保持警惕，监听到精神涣散时立即禁止
- 设定目标：以目标为起点，以解决它为终点，有始有终
- 呼吸训练：5分钟左右，吸气4秒、屏气3秒、呼气6秒

记忆力练习：

需要刻意练习常用记忆技巧，此内容需制定规范合理的计划，详情参考[记忆力练习](#)，推荐书籍《记忆宫殿》

归纳力练习：

归纳力即归纳总结能力，它是将自己脑海中的知识、经历、感悟等有意义的记忆进行合理存储，总结、抽象，形成一套公共知识框架、为我们日后遇到相似问题、困难问题提供更有效的解决方案。没有归纳，记忆终将变的孤立，形成不了体系，就如捕鱼，渔网间紧密联系，能得到更多收获，提高捕鱼效率。

具体做法有：

- 寻找共性：共性意味着避免重复，织网时不必对已经织好的部分再次重复
- 尝试总结：讲了什么、重不重要、学到什么、关联现实例子
- 重复复盘：不断去复盘总结
- 建立体系：将日常的记忆进行体系设定，类似树形图，知识图谱

拒绝内耗、目标统一、坚持到底

记忆力练习

人生思考

追命49问 | 人生提问清单（摘自网络）

如何深刻的了解自己？或许每个问题你也不一定有答案。但愿别停止思考，在探索的路上吧！

1、兴趣探索：在工作以外，你对哪些事情感兴趣？你的业余时间精力分配是怎样的？

思考 工作之外兴趣还是比较广泛：

1. 晚上走在路上，听歌散步，
 2. 运动类：打羽毛球、射箭、打台球、跑步、滑冰滑雪
 3. 投资理财：经常看看一些比较经典的经济学原理（也不经常，再说大话）
 4. 玩游戏
 5. 专业技能进阶（还是很感兴趣的，内心有很多要做的计划，好多没有付诸实际）
- 时间精力的分配目前来说比较辣鸡：
- 早起如果比较晚，几乎就是在急匆匆的收拾中，起得早偶尔可能会做点早餐、喝点茶、做一点点运动，其余时间大部分情况可能会是玩手机
 - 中午午休两种情况：回家：则吃完饭大部分时间会休息一会，然后骑车到公司，偶尔会睡不着，但肯定会躺着；不回家：去食堂干点饭，期间偶尔看看电子书，大部分时间玩手机，吃完在工位上趴一下会，以及玩手机，这种很少给自己充电（吃完饭有点困学不进去）
 - 晚饭时一般都是6点按时出去吃个晚饭、散会步，偶尔会玩会游戏，然后7点干会活，但也有可能啥都不想干，然后玩到8点之后
 - 最终回到家情况比较多，做过的事如跑步、健身、散步、玩游戏（近一两年很多）、学习（很少）总的来说躺平比较多，且一般玩手机可能会到1点多，熬夜，甚至睡不着

2、优势探寻：你做什么事异于常人？就是比一般人快、信心值还很高，很有把握，且毫不费力？

思考 工作之外兴趣还是比较广泛：

1. 晚上走在路上，听歌散步，
3. 他人印象：你给人留下深刻的印象和标签是什么？他人会经常怎么记忆我、评价你？
4. 自我评价：你会怎么评价现在的自己？你是一个什么样的人？尽可能直面真实、客观。
5. 独特品质：在你身上有哪些跟别人不一样的特质，通过哪些故事体现的？
6. 坚持发现：你坚持比较久的一件事是什么？或者说什么事，你始终没有放弃？
7. 生活习惯：你有什么比较好的生活习惯吗？坏习惯呢？
8. 成就事件：你人生有哪些成就事件？这些事件调用了你的什么能力？
9. 底层动力：你工作的驱动力是什么？什么会驱动着你去做事情？你的底层动力是什么？
10. 行业秘密：你所在行业、工作中，有哪些内行或许很了解，但对外行是不为人知的秘密？
11. 独特洞见：在什么重要问题上，你与其他人有不同看法？
12. 能力迁移：你行业或工作中的能力，如果迁移到一个完全模式的行业或领域，你觉得有哪些是可以被迁移的？

- 13、知识体系：你觉得你的认知和能力体系的积累，主要是在哪些领域？你对解决什么人的什么问题很有经验？
- 14、手艺传承：想象下你即将退休或老去，想给这个世界留下最后一份知识/精神遗产，即将被人们尊称为“师父”展开收徒，为了要让自己的手艺不失传，你会传一门什么手艺？心法是什么？方法、要诀是什么？
- 15、最想成就：你最想帮助、影响、成就的是什么人？你最能帮助、影响、成就的是什么人？
- 16、理想一天：你理想中，最完美的一天，应当是怎么度过的？描述的越具体越好。
- 17、生活方式：你若知道自己只能再活一年，你会改变现在的生活方式吗？
- 18、艰难选择：你过去的人生遇到过哪些纠结、摇摆、艰难的选择？你最后又是怎么做出选择的？
- 19、重要原则：你人生中有哪些重要的信念和原则？
- 20、至暗时刻：你人生有哪些至暗时刻？你是怎么走出来的？
- 21、高光时刻：你人生有哪些高光时刻？展开说说。
- 22、人生愿景：10年后，你会成为一个怎样的人？描述的越具体越好。
- 23、长期目标：你有没有一个长期（5年以上）奋斗的目标？你计划如何去达成？
- 24、意外成败：你人生有哪些意外的成功或失败？所谓意外，就是和预期相去甚远，或者完全没想到。
- 25、最大的坑：生活、工作或关系等，踩过的最大的坑是什么？
- 26、重要他人：当你遇到问题和选择时，会最先想到的是谁？为什么你会想到他们？
- 27、他人影响：在你的人生中有哪些人的话或者哪些书、课对你影响很深？你的生命中曾经被什么人的什么话点亮过？
- 28、重要影响：父母或家族、学校教育、工作或创业经历对你的塑造和影响分别是什么？
- 29、生命故事：回忆一下，在你人生6岁左右、12岁左右、18岁左右、24岁左右、30岁左右、36岁左右、40岁左右、46岁左右印象最深刻的一个画面是什么？并把它分别画出来（怎么画都行，不追求技艺）。
- 30、重要排序：健康、家人、成就、真理、自由，如果做个排序，你会怎么排？为什么？
- 31、人生主线：如果每个人的人生冥冥之中都有一条主线，可能是明线，也可能是暗线，走过时很茫然，回头看却很清晰。你觉得自己的人生线是什么？分为几个阶段？为什么呢？
- 32、成长阶段：你觉得自己的内在成长，经历了几个重要阶段？分别是什么？下一阶段是什么？
- 33、最想成为：你最想成为什么样的人？或者说最敬仰、羡慕什么人？有偶像或榜样吗？你曾经梦想成为过谁？
- 34、最想实现：想象你有足够的时间，金钱和资源你最想实现的是什么？最想做什么事情？
- 35、人生追求：你这一生全力追求的是什么？成就、权力、财富、知识，或其他？
- 36、人生四度：如果人生追求有四度：高度（成就）、深度（钻研）、广度（体验）、温度（关系），每一项满分10分，你分别打多少分？为什么？
- 37、人生使命：你的人生使命是什么？世界因你变得有何而不同？
- 38、愤怒恐惧：你人生有哪些愤怒、恐惧的时刻？或者说什么事会让你愤怒、恐惧？
- 39、讨厌耐心：你最讨厌什么事？或者别人说你什么？你对什么事最缺乏耐心？
- 40、感恩遗憾：在你这一生中，对什么事觉得最感恩？什么事最遗憾？
- 41、勇气挑战：你还有什么事一直想做，但因为勇气不够还没做？
- 42、幸福快乐：你人生有哪些兴奋、快乐、幸福的时刻？或者说什么事会让你兴奋、快乐、幸福？
- 43、心流当下：做什么事容易让你感受到当下、体验到心流的状态？

- 44、生命状态：如果0-10分，你对自己当下生命状态打几分？未到满分差的那几分是什么？有的那几分是什么？
- 45、葬礼策划：想象一下，你的葬礼由你策划，你会怎么策划？你会邀请哪些人来？最想要什么样的人来主持并念你的悼词？悼词的内容你期待怎么说呢？
- 46、墓志铭言：想象下你要给自己写一个墓志铭，你会写什么呢？为什么？
- 47、最后告别：想象一下，人生走到了终点，你希望用什么样的方式与世界、他人告别？
- 48、未来预告：如果有先知可以预告你一件未来的事，你最希望知道什么？
- 49、三个问题：如果让你提三个问题，并且保证可以得到诚实的答案，那么你要问谁？你又要问哪些问题？

与智者共事，学习他们身上的长处，弥补自己的不足

年过35浑浑噩噩的做着重复而无趣的工作，像一台

如果想要变得更强，一方面需要反思，能够发现自身的不足；一方面需要行动，用一个“处方”去修正自己。与智者不断的接触，会发现自身与其差距:一部分来源于先前不可更改的，如智商、身体条件；另一部分来源于后天的经历，一个好的家庭教育环境，正确的做事方法。

框架：如何变强 - 别人的经验 - 自己对照着出的问题 - 应该改进的地方 - 对症下药