认知觉醒

- 大脑
  - 重新认识大脑
    - 成长就是克服天性的过程
    - 理智脑：源于灵长动物时代，主管认知
    - 本能脑：源于爬行动物时代，主管本能
    - 情绪脑：源于哺乳动物时代，主管情绪
  - 焦虑的根源：想同时做很多事，又想立即看到效果。
  - 耐心：得耐心者得天下
    - 缺乏耐心，是人类的天性
    - 怎样拥有耐心
      - 首先，面对天性，放下心理包袱，坦然接纳自己。
      - 其次，面对诱惑，学会延迟满足，变对抗为沟通。
      - 最后，面对困难，主动改变视角，赋予行动意义。
      - 最高级的方法是请本能脑和情绪脑出动来解决困难。
    - 认知规律，耐心的倍增器
      - 复利效应显示了价值积累的普遍规律：前期增长非常缓慢，但到达一个拐点后会飞速增长。
      - 即对于学习而言，学习之后的思考、思考之后的行动、行动之后的改变更重要，改变量＞行动量＞思考量＞学习量
      - 学习进展和时间的关系并不是我们想象中的那种线性关系（学多少是多少），而是呈现一种波浪式上升曲线。
      - 耐心不是毅力带来的结果，而是具有长远目光的结果。
- 潜意识
  - 模糊
    - 学习知识，消除认知模糊
      - 学习知识的目的是“消除模糊”，而获取知识的方法也是“消除模糊”，目的和方法相统一
      - 提升思考能力的方法正是不断明确核心困难和心得感悟，并专注于此
    - 拆解烦恼，消除情绪模糊
      - 德国心理治疗师伯特·海灵格曾这样描述人们对烦恼的态度：受苦比解决问题来得容易，承受不幸比享受幸福来得简单。
      - 任何痛苦事件都不会自动消失，哪怕再小的事情也是如此。要想不受其困扰，唯一的办法就是正视它、看清它、拆解它、化解它，不给它进入潜意识的机会，不给它变模糊的机会；即使已经进入潜意识，也要想办法将它挖出来。所以，当你感到心里有说不清、道不明的难受的感觉时，赶紧坐下来，向自己提问。
    - 里清外明，消除行动模糊
      - 行动力不足的真正原因是选择模糊。
      - 当我们没有足够清晰的指令或者目标时，就很容易选择享乐，放弃那些本该坚持但比较烧脑的选项
      - 消除认知、情绪和行动上的模糊。
  - 感性：顶级的成长竟然是“凭感觉”
    - 潜意识的智慧
    - 凭感觉学习
      - 先用感性能力帮助自己选择，再用理性能力帮助自己思考。
    - 凭感觉寻找人生目标
      - 目标是存放我们热情和精力的地方
      - 真正的觉醒者往往会有意无意地用感知力来代替思考力
      - 小事听从你的脑，大事听从你的心。
    - 如何捕捉感性
      - （1）“最”字法
      - （2）“总”字法。
      - （3）无意识的第一反应。
      - （4）梦境。
      - （5）身体。
      - （6）直觉。
- 元认知
  - 元认知
    - 元认知能力就是我们习以为常、见怪不怪的反思能力。
    - 元认知能力的差异
    - 元认知如何改变我们的命运
      - 你能意识到自己在想什么，进而意识到这些想法是否明智，再进一步纠正那些不明智的想法，最终做出更好的选择。
    - 如何获取元认知能力
      - 第一，需要从“过去”端获取，包括学习前人的智慧和反思自身的经历。
      - 第二，自身的经历更是一种独特的财富。
      - 第三，启用你的“灵魂伴侣”
      - 第四，冥想
      - 本质，监控自己的注意力，然后将其集中到自己需要关注的地方。
  - 自控力
    - 我们天然被潜意识左右
    - 成长就是为了主动控制
      - 每当遇到需要选择的情况时，我们要是能先停留几秒思考一下，就有可能激活自己的理智脑，启用元认知来审视当前的思维，然后做出不一样的选择。
    - 成为自己人生的思维舵手
      - 针对当下的时间，保持觉知，审视第一反应，产生明确的主张；
      - 针对全天的日程，保持清醒，时刻明确下一步要做的事情；
      - 针对长远的目标，保持思考，想清楚长远意义和内在动机。
      - 元认知能力强的人就是这样：无论是当下的注意力、当天的日程安排，还是长期的人生目标，他们都力求想清楚意义、进行自我审视和主动控制，而不是随波逐流。
- 专注力
  - 情绪专注
    - “行动”如躯体，“感受”如灵魂
    - 分心走神的原因与危害
      - 分心走神的成本太低，而人的天性又是急于求成和避难趋易的，所以在默认情况下，我们都会不自觉地待在精神舒适区内。
      - 分心走神的本质是逃避
    - 收回感受，回归当下
      - 让感受回归行动
      - 身体感受永远是进入当下状态的最好媒介，而感受事物消失的过程更是一种很好的专注力训练。它提示我们，身心合一的要领不仅是专注于当下，更是享受当下，而这种享受必将使我们更从容，不慌张。
  - 学习专注
    - 人类情绪和能力优劣的根本差异
      - 因沉浸能力的不同，人类最终处在了不同的层次。
      - 从大范围看，沉浸能力强的人时常处于支配层，沉浸能力弱的人时常处于被支配层
    - 深度沉浸的方法
      - 这世上能聚焦的人很多，但卓越的人很少，其原因之一就是大多数人都缺乏深度沉浸的能力。
      - 第一，有定义明确的目标。
      - 第二，练习时极度专注。
      - 第三，能获得有效的反馈
      - 第四，始终在拉伸区练习。
- 学习力
  - 匹配
    - 好的成长是始终游走在“舒适区边缘”
      - 能够主动降低学习的强度和难度，使自己处在最佳承受范围，既保留了学习的成就感，也保证了学习的挑战性。
      - 如果你已经为人父母，那就应该花大量的时间探寻孩子的拉伸区，然后指导他们在舒适区的边缘努力，而不是看到孩子考不好就一味冲着他们发脾气，说别人家的孩子如何如何，对标优等生，给孩子加学习量、加难度，这样做往往会适得其反。
      - 我的朋友宋鼎华是一名高级工程师，平日里大家都叫他“宋兄”，他的孩子正在读高中，学习成绩始终名列前茅，可贵的是孩子从来不上课外兴趣班，学习之余还有不少玩游戏的时间，是名副其实的“学霸”。在一次聚会中，我正好与宋兄临座，于是试探地问：“你在孩子的学习上有没有采取什么特别的方法？”没想到他干脆地说：“有的！”我竖起耳朵继续听，他说：“就两条，一是像对待考试一样对待家庭作业；二是有问题只找主观原因。”
    - 距离太远的，我们都把握不住
      - 做选择是一件极为耗能的事情，如果没有与之匹配的清醒和定力，绝大多数人最终都会被强大的天性支配，去选择娱乐消遣。
      - 速成是不可能的
    - 一切为了匹配
      - 几乎所有的行动达人都是拆解任务的高手。
      - 从舒适区到拉伸区的策略：提炼目标。
      - 在拉伸区练习的一大特点就是要有关注点。
  - 深度
    - 科技和信息虽然在我们这一代发生了巨大的发展，但人类的学习机制并未随之快速变化，我们大脑的运作模式几乎和几百年前一样。更坏的消息是，丰富的信息和多元的方式带来便捷的同时，也深深地损耗着人们深度学习的能力，并且这种倾向越来越明显。
    - 何为深度学习
      - 人的学习分为被动学习和主动学习两个层次
      - 必须动用已有的知识去解释新知识
      - “缝接”是深度学习的关键，而大多数人只完成了“获取知识”，却忽略了“缝接知识”这一步，因此，他们的学习过程是不完整的。
      - “教”是最好的“学”，如果一件事情你不能讲清楚，十有八九你还没有完全理解。当然，教的最高境界是用最简洁的话让一个外行人明白你讲的东西。
      - 逼迫自己获取高质量的知识以及深度缝接新知识，再用自己的语言或文字教授他人，是为深度学习之道。
    - 如何深度学习
      - 深度学习的三个步骤
        - （1）获取高质量的知识；
        - （2）深度缝接新知识；
        - （3）输出成果去教授。
      - 一是尽可能获取并亲自钻研一手知识。
      - 二是尽可能用自己的话把所学的知识写出来。
      - 三是反思生活。
        - 人与人之间的差距不是来自年龄，甚至不是来自经验，而是来自经验总结、反思和升华的能力。
    - 深度学习的好处
      - 深度学习除了能让我们不再浮躁，能磨炼理智，还能带来诸多好处，比如跨界能力的提升。
      - 深度学习还能让人产生更多灵感。
      - 深度学习还能让我们看到不同事物之间更多的关联，产生洞见。
    - 为浅学习正名
      - 专注于深度学习，同时对浅学习保持开放。
  - 关联
    - 无关联，不学习
      - 深度学习的三个层次
        - 知道信息点
        - 关联信息点
        - 行动和改变
      - 绝大多数人习惯以孤立的思维看待事物，喜欢花大量时间收集和占有信息；而另一批先行者则更喜欢拨弄信息之间的关联，从而在不知不觉间变得聪明了起来。
    - 事不关己，不关联
      - 知识的获取不在于多少，而在于是否与自己有关联，以及这种关联有多充分
      - 你需要明确的目标或强烈的需求。
    - 如何获取关联能力
      - 首先，手中有锤子。
      - 其次，输入足够多。
      - 再次，保持好奇心。
      - 最后，常说一句话:这个道理还能用在什么地方?
    - 一切在于主动
  - 体系
    - 体系的本质就是用独特的视角将一些零散的、独立的知识、概念或观点整合为应对这个世界的方法和技巧。
    - 触动是最好的筛选器
      - 我建议每一个想成长的人都去进行每日反思，因为它可以提高自己对生活细节的感知能力，不会让日子像流水一样哗哗流过而什么都没留下。
    - 所谓的学习成长，诸如阅读、写作、反思、培养习惯、练习技能、建立认知体系，等等，本质上都是一回事：在舒适区边缘，一点一点向外扩展。
  - 打卡
    - 个体生命的本质意义就在于身心合一，去觉知真实的生命过程，这其中有禅意、有哲思，也有科学。
    - 世界上有些事情很奇怪，你直接去追求反而得不到。比如睡觉，你越是提醒自己要睡着，你就越睡不着，但若是放松身体，你可能会安然入睡；比如专注，你越是提醒自己要专注，你就越容易分神，但你若是全身心思考、体会事物本身，自然就能专注了；再比如美，你越是花心思去装扮展示，你就越容易让人感到刻意，但你若是安静地专注于一件事情，真正的美就出现了。所谓“大美不自知”，我想破除任务心态的方法正是如此——集中心力做眼前的事就好。
    - 用记录代替打卡
    - 我们在任务设置时要使用新策略：设下限，不设上限。
  - 反馈
    - 是否有及时、持续的正向反馈，正是产生学习效果差异的关键。
    - 科学的学习策略是产出作品、获取反馈，驱动本能脑和情绪脑去“玩玩玩”，而不是一味地努力坚持，让理智脑苦苦地去“学学学”。
    - 所以凡是向我咨询类似问题的读者，我都会建议他们去产出点什么，要么去说、要么去写、要么去分享视频……总之不能一味地学学学而毫无产出，因为没有反馈的学习不仅是痛苦的，而且十有八九会失败。
    - ·教是最好的学；·用是最好的学；·输出倒逼输入；·请用作品说话……
    - 对于背记理解类的学习，自我测试就是最好的反馈。哪里会、哪里不会，通过测试便立即掌握得清清楚楚，我们可以精准消灭盲点，让自己始终处在学习舒适区边缘。
    - 真正的学习成长不是“努力，努力再努力”，而是“反馈，反馈再反馈”，只有不断产出，获得反馈，我们的人生才会发生真正的变化。
  - 休息
    - “刻意练习四要素”：定义明确的目标、极度的专注、有效的反馈、在拉伸区练习。
    - 他们学习时从不过度消耗自己，只要感到精力不足，就停下来主动休息，这反而使他们精力桶的水位得到快速回升。
    - 更科学的模式应该是：极度专注+主动休息，如此反复。
    - 一个真正的自控高手，不是一个只知道冲刺的人，而是一个善于主动休息、保持平衡的人
    - 使用番茄工作法，它符合学霸模式的所有特征：极度专注、主动休息、循环往复。
- 行动力
  - 清晰
    - 注意力的增强回路是正向的还是负向的，很大程度上取决于你最初的选择
    - 清晰力，也就是把目标细化、具体化的能力——行动力只有在清晰力的支撑下才能得到重构。
    - 一天24小时，在开始的时候多花点时间想清楚什么任务是最重要的，并提醒自己投身于此，这样，工作效率之高会超乎想象。
    - 你陷入怠惰、懒散、空虚的情绪中动弹不得时，往往是因为你的大脑处于模糊状态。
  - 奖励 不计得失的傻瓜
    - 想先看到结果再行动的人往往无法看到结果。
    - 思考很重要，但光想不做，贻害无穷。
  - 行动
    - 在科学家看来，学习任何一门技能，本质上都是大脑中的神经细胞在建立连接。用神经科学的术语解释就是：通过大量的重复动作，大脑中两个或者多个原本并不关联的神经元受到反复刺激之后产生了强关联
    - 不发生真正改变的学习都是无效的学习。
    - 现实和理论都告诉我们：懂得百点不如改变一点。真正的成长不在于自己懂得了多少道理，而在于自己改变了多少。
- 情绪力
  - 心智带宽
    - 在一定的前提下，贫穷确实会使人变笨，这不是因为贫穷让人能力不足，而是因为贫穷造成的稀缺俘获了人的注意力，进而降低了人的心智带宽。
    - 当一个人同时面临很多任务的时候，他的心智带宽就会降低，反而没有了行动力和自控力。
    - 物质条件无法决定我们的命运，真正影响我们的是心智带宽是否富足。
    - 如何保持自我觉知
      - 第一帖，保持环境觉知，理智选择
      - 第二帖，保持目标觉知，少即是多。
      - 第三帖，保持欲望觉知，审视决策。
      - 第四帖，保持情绪觉知，谨慎决定。
      - 第五帖，保持闲余觉知，自我设限。
  - 多维视角
    - 在面对各种困境的时候，多角度看问题的能力往往是考验解决问题能力的关键，它不仅能帮助人们获取智慧、成就事业，还能帮助人们在生活中拓展格局、化解烦恼。
    - 如果你确定自己的相机比他们的更高级，那就应该有“向下兼容”的意识——要么对其一笑而过，要么拿出自己的高清照片，耐心地向他们讲解什么是更好的，而不是一味地指责对方拍出来的东西很糟糕。
    - 无论你当前处于何种情绪旋涡，只要自己愿意，总能找到更好的角度。只是有的人面对再好的事情时都盯着一点瑕疵不放，而有的人却能从任何一件糟糕的事情中找到闪光点并放大，忽视其他不足之处。
    - 如何拥有多维视角
      - 一是勤移动。
      - 二是善学习。
      - 三是要开放。
        - 很多人情绪不好，是因为他们把自己做的假设当成了事实，在不确定对方真实想法的情况下，直接把情绪发泄了出来
        - 《美好人生运营指南》一书的作者一稼提供了很好的经验，她说自己和老公相处时是这样处理情绪的。第一步，忘我地聆听对方的想法。过程中没有判断、没有辩论、没有对错，把自己完全置身在对方的位置，以对方的眼睛来看世界；第二步，从“我”的角度来分享，过程中只说自己的客观感受，而不指责对方或告诉对方该怎么做。比如，说“家里满地臭袜子，我觉得精神紧张，心里很不舒适”，而不是“家里满地都是臭袜子，你不觉得难受吗”。
      - 四是寻帮助。
      - 五是多运动。
      - 六是常反思。
    - 游戏心态
      - 不要让事情本身束缚了你的情绪和注意力。
      - 一个人想要生活幸福，需要具备以下因素。·有良好的人际关系，得到别人的爱与尊敬；·有独特的本领、技能，为他人带去独特价值；·有自主选择的权力，能做自己想做的事情。
      - 事情本身并不重要，我们只是在通过它获取另外一种乐趣，顺便把这件事给做了。在心理学上，这个方法叫作“动机转移”。【借假修真？】
      - 为自己而做，通常是为了应对外部的压力和要求，为玩而做，则是为了应对重复、枯燥的事情。
      - 这个世界的模样取决于我们看待它的角度
    - 性价比的成长之道
      - 一旦认知上想通想透了，行动时就不需要用大把大把的意志力来支撑了。
      - 冥想
        - 普通人和聪明人最大的能力差异是什么？是长时间保持极度专注的能力。正如《暗时间》一书的作者刘未鹏所说：能够迅速进入专注状态，以及能够长期保持专注状态，是高效学习的两个最重要的习惯。
      - 阅读
        - 想要快速成为一个行业的高手，最好的方法就是和行业专家交流，直接向他们请教
        - 几乎所有的书籍都是智者看待事物、做选择、决策的过程。
        - 如何阅读
          - 一、读书要先学会选书。选书比读书本身更重要
          - 二、阅读是为了改变。
          - 三、高阶读书法。
            - 第一个是要特别注意自己在阅读时产生的关联
            - 第二个是读写不分家
      - 写作
        - 即无论学习什么东西，都要努力琢磨它们究竟在讲什么，它们的实际意义是什么，然后用自己的话将其重新讲出来。
        - 所谓费曼技巧就是通过自己的语言，用最简单的话把一件事情讲清楚，最好让外行人也能听懂。
        - 先用合适的故事引起对方“感性小人”的兴趣和注意，然后把想要表达的道理通过“感性小人”转达给“理性小人”
        - 写作时如果不学会用自己的语言转述，则是无用的。
      - 运动
        - 时常运动的人，体内生态系统犹如一汪清泉，而久坐不动的人，体内生态系统则更像是一潭死水。
        - 运动能够使大脑长出更多的新的神经元，这意味着运动可以在物理上让人变得更“聪明”
        - 运动之后的活动安排及环境刺激才是关键。在运动后的1~2小时内进行高强度、高难度的脑力活动
        - 运动更大的意义不在于健身而在于健脑