

精进

怎样成为一种厉害的人

采铜 著

用连续精确的努力，撬动最大的可能

再晨PPT 读书笔记
2023年5月12日



采铜

浙江大学认知心理学专业博士

2023年6月3日，加入知乎成为第41161号顾客。

至今为止，采铜贡献了975个回答，取得了493598个赞同与115293次感谢，其较真的精神、理想主义的情怀，被知乎网友公以为“知乎精神”的代表。

著有《深度学习的艺术》，《开放的智力》。

时间

思维

选择

才干

《精进：如何成为一个很厉害的人》

成功

学习

行动

01 时间之尺

我们应该怎样看待时间

活在“全部的目前”

对五年后的自己提问

我们总是在反复地抓起沙子

“快”与“慢”的自由切换

从当下出发，联结过去与将来

怎样处理远期与近期将来的冲突？

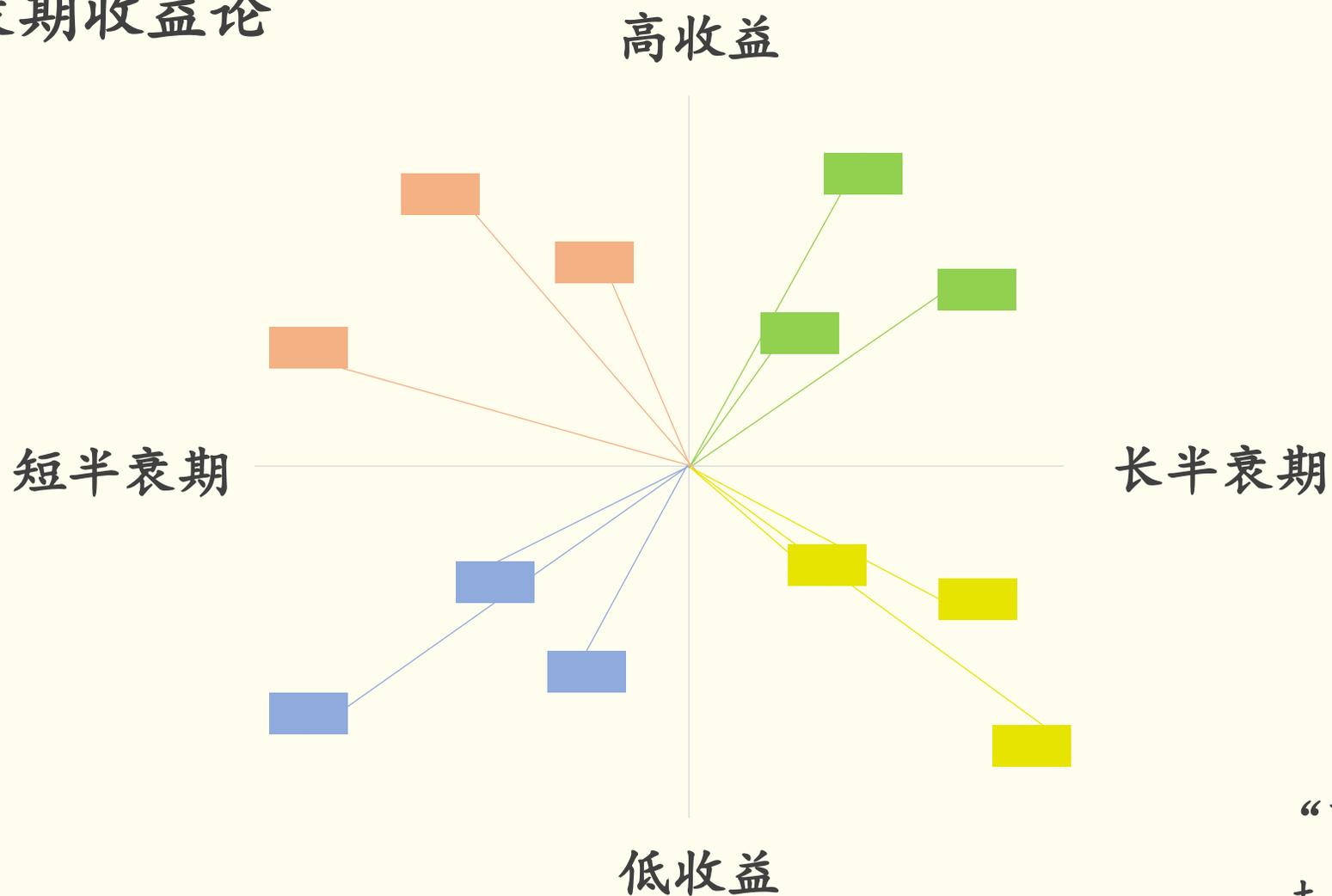
把时间花在值得做的事情上

为何我们的时间永远不够用？



用连续精确的努力，撬动最大的可能

半衰期收益论



“可实现的成功学”
去做半衰期长的事情
降低做半衰期短的事情



执行意义

01 归纳整顿

让“近期将来”愈加详细
给“远期将来”增长挑战
提升时间使用“深度”
降低被动式休闲的百分比
区别“求快”事件和“求慢”事件
明确界线
降低非必要事件



02 寻找心中的“巴拿马”

怎样做出比好更加好的选择

从终极问题出发

以人生终极目的作为首要原则

逃离隐含假设的牢笼

发觉人生中的更多可能选项

克服天性中的选择弱势

选择太多怎么办？

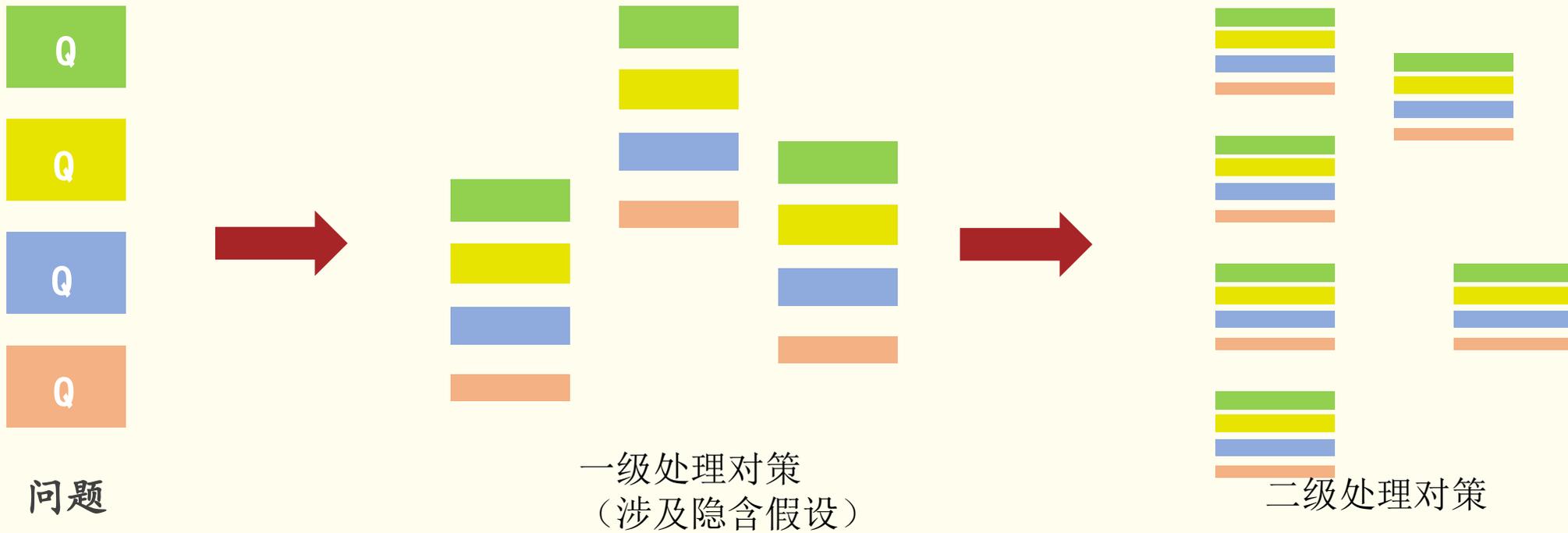
人生是连续而反复的构造

校正选择，做出建设性的变化



用连续精确的努力，撬动最大的可能

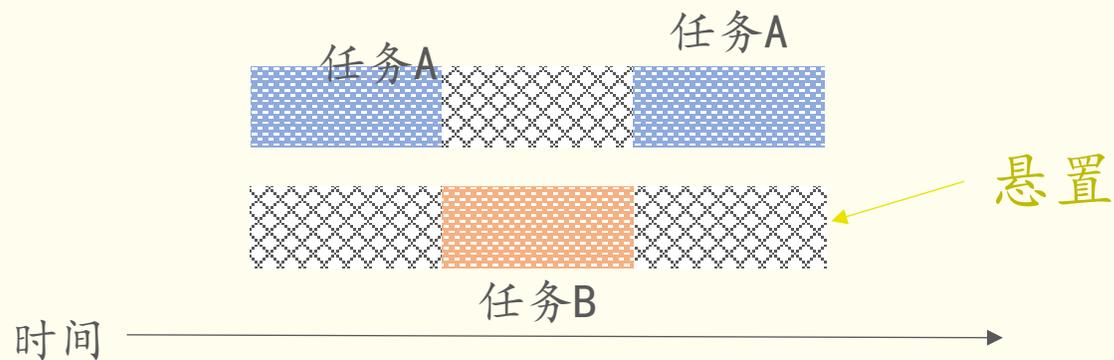
有关两难困境的选择



- 大问题分解成小问题，每个问题追溯到源头。
- 对每个分解的问题提供多种处理之道。
- 发觉“隐含假设”克服之，并选用最佳对策。

新思维 新框架

目的悬置



能力嫁接



特征改造



02 归纳整顿



选择就是权衡利弊，知道自己需要什么
设定更高的目的，就会有更好的选项，做更完美的决策
过去的思维习惯长在我们思索时自动植入“隐含假设”，阻碍我们去发掘更多的“可能选项”
从不同维度对选项做出评估，涉及主观特征很强的选项时聆听内心
不论做什么选择，你的某些东西不会改变；并最终会带领你走向目的。

03 即刻行动

变化一切的关键力量

“目前”就是恰当的时机

不论怎样，只要开始就好

精益创业的行动启示

把“未完毕”变成“已完毕”

像Photoshop一样分解任务

从工作的关键区开始

三行而后思

在实践中，经过复盘积累智慧



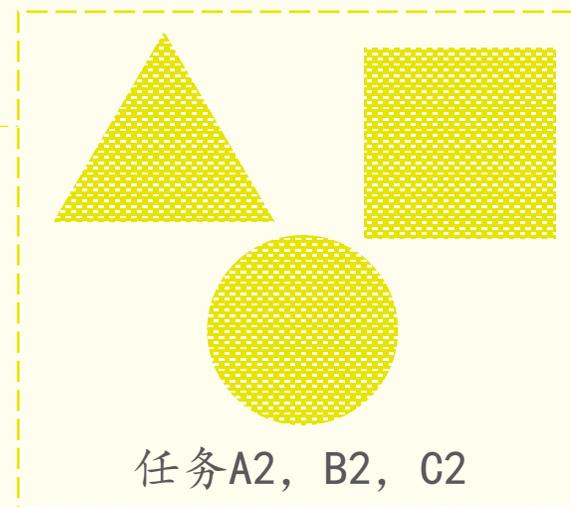
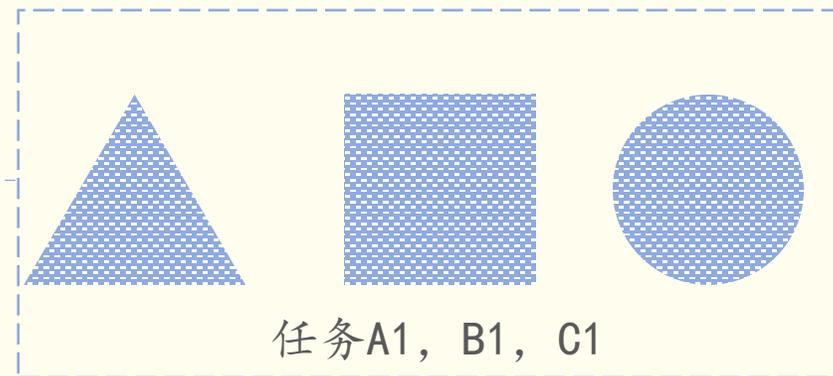
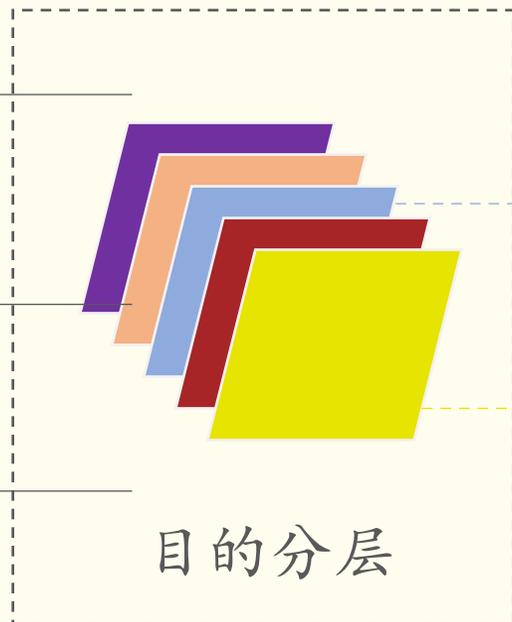
用连续精确的努力，撬动最大的可能

关键思索区和分层处理

认知复杂度低
(打断成本低)

认知复杂度高
(打断成本高)

认知复杂度低
(打断成本低)

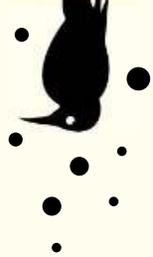


掌握对中断点进行管理和控制的技巧

对不同认知类型的工作分层处理
集中处理同性质工作

03

归纳整顿



- JUST DO IT
- 克服“过渡准备”的思维惯性
- 乐于接受背面意见，敢于否定自己的成果
- 多线程工作的关键是完毕任务的关键区间
- 集中处理同质工作，降低切换损耗
- 理论与实践相互作用
- 善于反思，形成事物的“反应链”；关注意外现象

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/228000105131006132>