



第一章 大脑底层原理

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

大脑四大底层原理



节能

大脑倾向于走捷径、抄近道，节省能量和资源，趋利避害。

01



稳定

大脑倾向于维持现状，希望一切是确定的、已知的、可控的。

02



预测

我们的一切信息输入和行动输出，都是一种训练，把它往对应的方向一步步推动。

03



反馈

大脑以完成任务、获得奖励来强化我们的行动，让我们知道什么事情是可以做、应当做的。

04

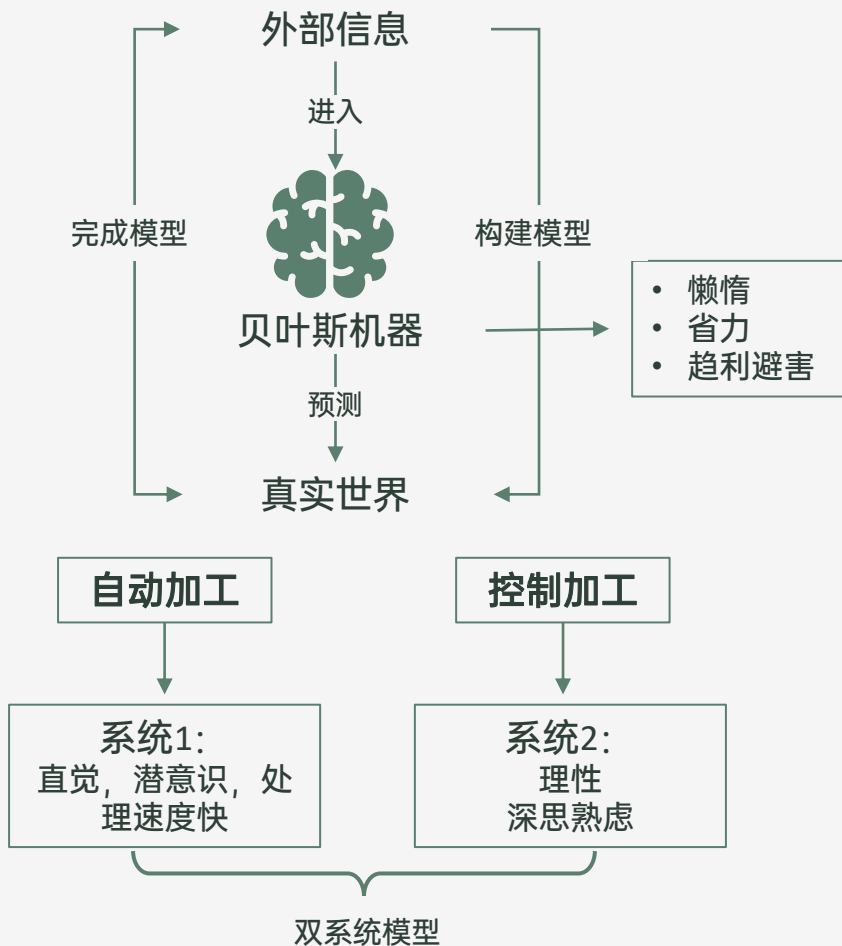


第一章大脑底层原理

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

大脑底层原理1：节能





第一章大脑底层原理

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

大脑底层原理2：稳定

稳定

确定性

根据过往经验预测
尽量减少模糊和不确定性
焦虑的本质：对不确定性的恐惧
应对方法：先行动起来

一致性

接受的信息与心智模型一致
尽量减少冲突和矛盾

预设立场

合理化

证实偏差

适应性

希望生活模式稳定不变
一旦发生变化，尽量恢复原状

基线

偏离基线

纠正

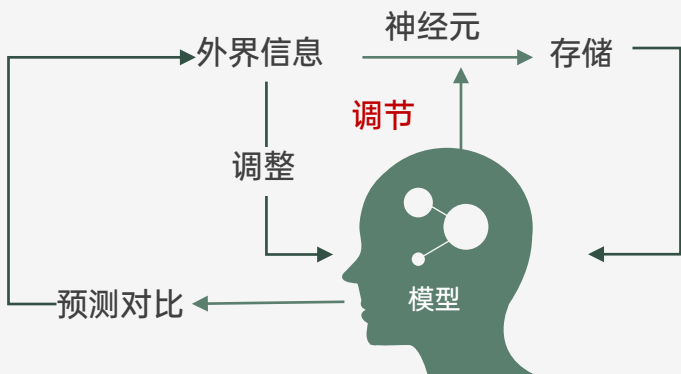


第一章大脑底层原理

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

大脑底层原理3：预测



喂给大脑什么，它就会变成什么

1. 预测加工模型：通过信息输入，不断微调大脑内部心智模型
2. 通过这个心智世界，对我们每天的情况进行预测，通过预测和对比，检验心智模型的有效性
3. 我们的一举一动都在训练大脑
4. 我们的世界，其实是个幻象



第一章大脑底层原理

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

大脑底层原理4：反馈

多巴胺:是一种神经递质，用来在神经元之间传递信息。



1

黑质-纹状体通路：

主要涉及运动的控制和调节。

2

中脑-皮质通路：

主要涉及决策功能。

3

结节-漏斗通路

主要涉及生殖。

4

中脑-边缘通路

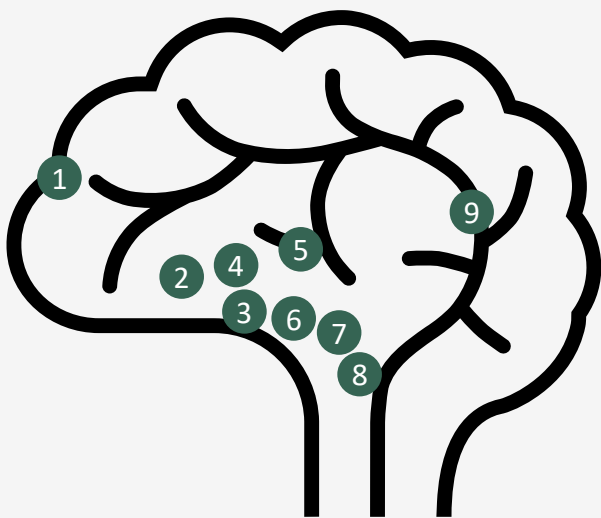
奖赏回路，这条通路被激活就会带来强大的动力。



第二章 掌控情绪

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼



①前额叶皮质：执行功能与工作记忆

②基底前脑：学习与记忆

③杏仁核：情绪与动机

④下丘脑：体温、睡眠、能量、平衡及摄食的调节

⑤丘脑：感觉统合

⑥海马体：信息加工与短期记忆

⑦中缝核：5-羟色胺能系统(情感与情绪)

⑧蓝斑核：肾上腺素能系统(注意力、唤醒与焦虑)

⑨后扣带回：默认模式网络，工作记忆，任务准备



第二章 掌控情绪

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

掌控情绪的四种武器

内心的投射

情绪
不是事实

有意识的训练
调整信念

认知
重构

表达性
写作

记录自己的心情，
感受和想法。

内隐
自我

有效的提升自信



第二章 掌控情绪

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

3步训练情绪第一反应

1、把情绪当顾问

- 把目光从外在事件转移到内在感受上，从现状中跳脱出来，从第三方的视角观察和剖析自己。

2、信息渠道：听听情绪的意见但不全盘接受

- 综合其他渠道获得的信息，再去做判断
- 情绪汇报的问题绝大部分不会发生，保持良好的心态，当问题真正发生时，能更好的处理。

3、从情绪中抽离，平静的听取它的警告和意见

- “我知道了，你退下吧。”
- 与情绪和解，掌握自己大脑的有效方式。



第二章 掌控情绪

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

3步对认知重构进行训练

1、向内剖析

- 引发产生情绪的事件是什么
- 如何解读它的？
- 内心深处的信念是什么？

2、试着用一个更好的信念去修正内在信念

- 有没有另外一种可能性？

3、以上做法不奏效，没关系，慢慢来

- 对每一次做出的判断和选择，进行调整和训练。



第二章 掌控情绪

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

表达性写作场景的三类



情绪日记

- 1 我产生了一种什么样的情绪？它有多强烈？
- 2 是什么使得我产生这样的情绪？
- 3 我有什么样的感觉？我想做什么？
- 4 支持我想法的证据？反驳我想法的证据？
- 5 如果好朋友遇到这件事，我会对他说什么？
- 6 经过时间和思考，重新给当时的情绪打几分？
- 7 下次遇到类似的事情时，我可以做些什么？



第二章 掌控情绪

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

强化内隐自我的2种方法

1、定期详细记录：我做对了什么？

- 一段时间里
- 记录详细：我做对了什么，面对的场景、采取的行动以及良好的反馈都记录下来

2、主动有意思的寻求问题，自己做选择并解决掉。

- 强化内隐自我：我有能力做出决策
- 不犹豫，不寻求帮助，跟随内心，让自己做出选择，并落实行动。



第二章 掌控情绪

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

七个日常练习提高情绪免疫力



焦虑箱

记录焦虑
分析是否有发生



社交

多与朋友交流
交流想法心得



睡眠

稳定、健康的作息
充足的睡眠



阅读和思考

多摄入复杂信息
动脑思考

1

后花园

培养兴趣爱好
作为休息方式



2

阳光

营造更好办公环境
多晒太阳



3

锻炼

适当的饮食、作息
保持锻炼



4

5



第三章 自我驱动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

自律是个伪概念

1. 自律本身就是与大脑本能对抗
2. 自律使自己停留在内耗中，陷入自我否定和怀疑



我如何自律



我可以做到什么

自驱





第三章 自我驱动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

意志力无限模型

我们的意志力是**无限**的，
只要我**想去做**，
我就能够**做到**。



反向自我损耗
效应

相信意志力越用越多

自我损耗效应

把放弃这件事归为自己缺乏意志力，给自己放弃找个合理的理由安慰自己，却往往忽略了真正的问题

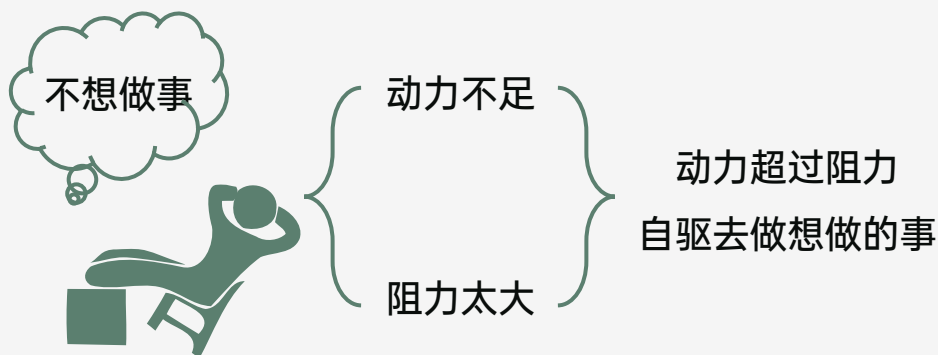


第三章 自我驱动

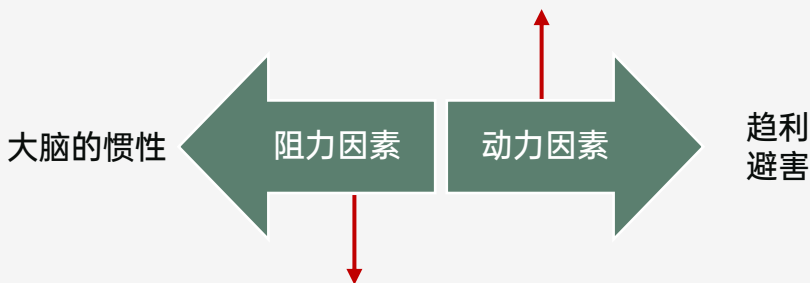
作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

动力-阻力模型



内在动力，发自内心的自驱力，是一个人制胜的秘诀
在做的事情中寻找乐趣和成就，在通过创造外部条件去自律





第三章 自我驱动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

系统优化法实现有效自驱

设定框架

设定愿景目标

建立系统

离理想状态
最近的一步

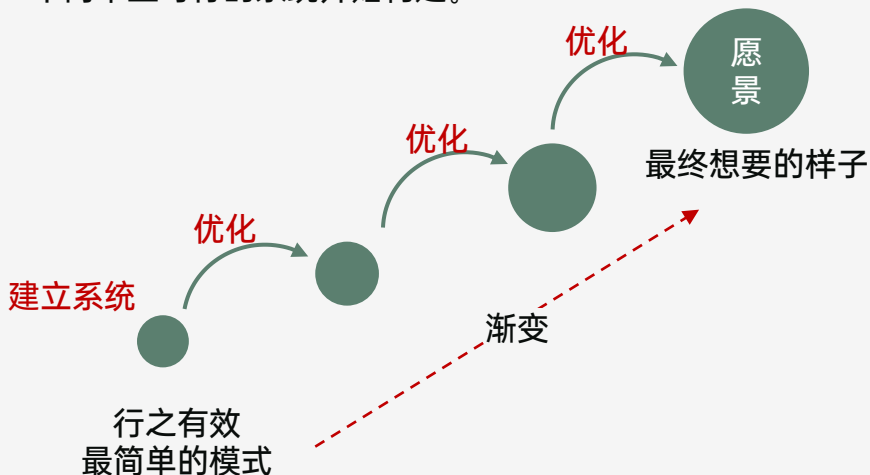
优化完善

变成习惯后
重复第二步

来源系统论中的经典原则：盖尔定律

一个运转正常的复杂系统，总是从一个运转正常的简单系统演化而来。

反之，一个从零开始设计的复杂系统很难发挥作用，你必须从一个简单且可行的系统开始构建。





第三章 自我驱动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

避免“计数器陷阱”

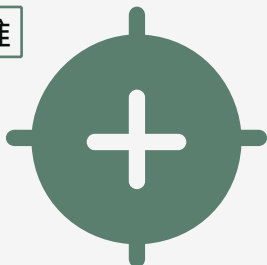
生活不是计数器
我们要做的是对生活负责
不需要粗暴的去规范目标

每件事都有多个衡量标准

量化目标是降维的做法

关注事情的价值

不要把一个完整的体
简化成一个面



×

量化的kpi陷阱
读50页
读100本书
写2000字

√

关注价值的事
读书的咀嚼和思考过
程



第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

持续行动的技巧

对每天的时间耗用做一个监测和记录

- 这一天，我在每个时间段分别做了什么？
- 哪些事情是一定要做的，哪些事情是可以省略掉
- 哪些时间是必须花费的，哪些时间是可以缩短的？

新习惯替代旧习惯

- • 这件事情带给我什么感受？
- • 它是否可以帮我解决一些困惑，是否让我感到，我这一天没有浪费，是有收获的？
- • 它是否让我感受到，我离“想要的自己”，又确切地近了一步？

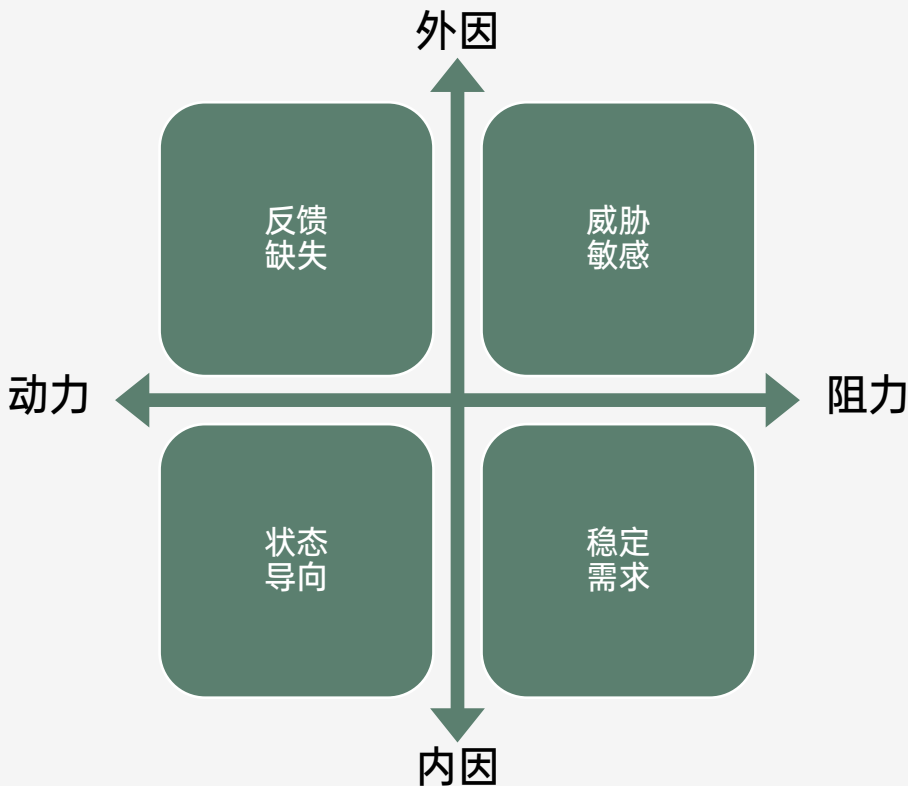


第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

缺乏行动力的四种模式





第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

精神内耗的原理

大脑什么都不干情况
下的运转模式

DMN（默认模型网络）

把大脑后台零碎的信息进行梳理，把那些可能被遗忘的信息进行重新激活

大脑专注在某个任务上的运转模式

CEN（中央执行网络）

高度激活与当前任务相关的区域，抑制其他区域。



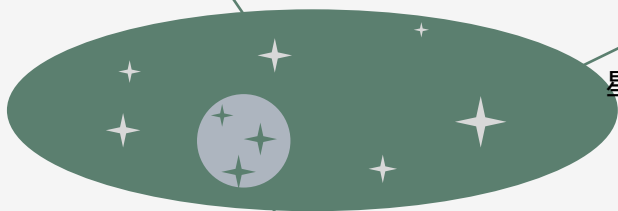
脑海中的念头

激活时星星会亮

DMN

星空

CEN





第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

5种提升大脑掌控力的方法

- 接纳负面情绪
- 它是真实的吗？
- 发生可能性大吗
- 有没有办法应对

掌控自己的想法

最小行动法

- 想第一步是什么
- 做好心理准备，兜底的应急方案，直接去做

锻炼专注和感知能力

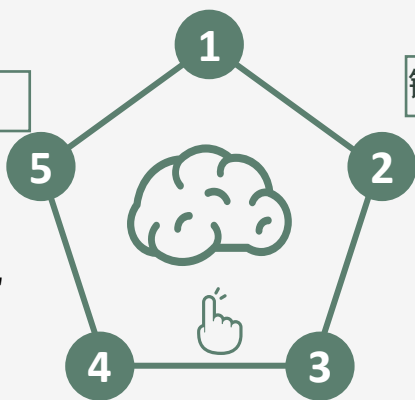
- 正念练习
- 停下手头的事情，深呼吸感受五感

培养行动的习惯

- 培养行动习惯
- 这件事有非常有力的不去做的理由就去做

主动引导DMN

- 碎片时间思考



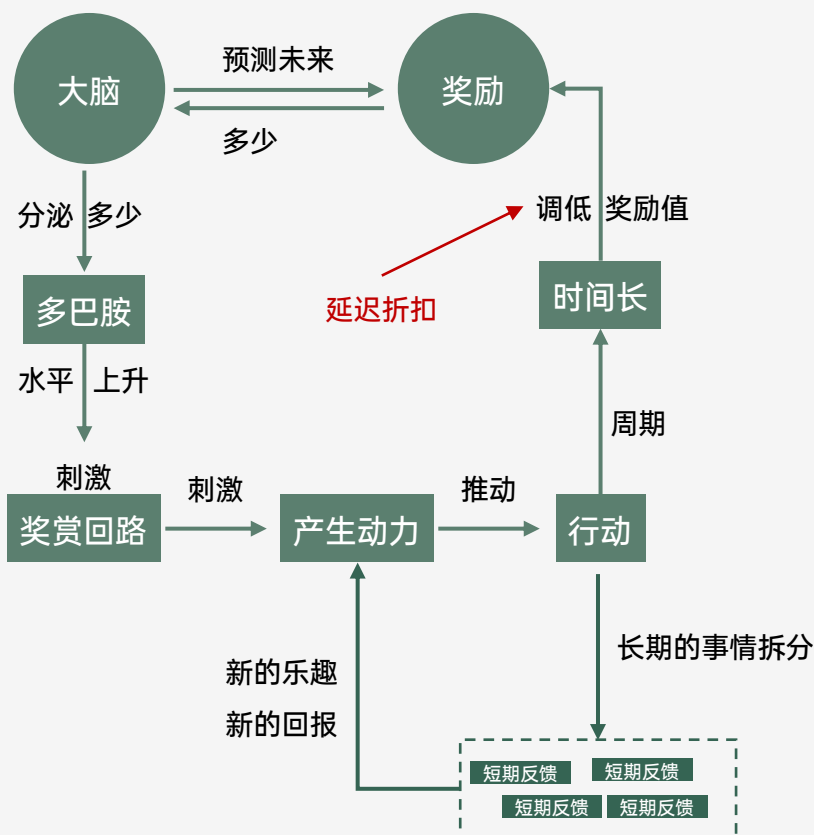


第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

行动的原理和机制





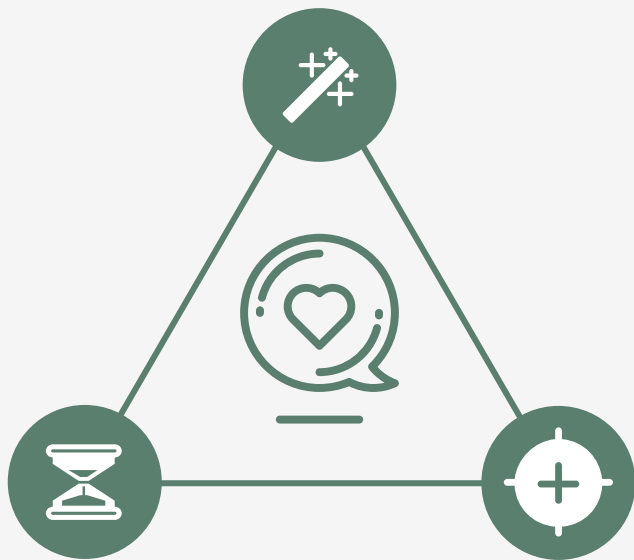
第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

如何更容易进入心流状态

抛出一个自己感兴趣的有一定难度的问题，试着想办法去解答



对比自己上一次完成类似状态的速度和效果，试着做得比上一次更好一点

给自己设定一个高一点的目标，试着付出更多的努力去实现



第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

后悔的时间模型

短期来看：为做错的事情感到后悔

长期来看：没做的后悔程度远远超过做错的，永久的遗憾

原理：不确定损失厌恶

就是说我们知道自己损失了，但是不确定损失了什么，于是会不断的给这种损失加码，不断把各种可能的后果往这个篮子里装。

行动导向

行动起来，攻克挑战，减少焦虑

状态导向

等状态好了再行动，良好的行动状态

来源：心理学家托马斯·吉洛维奇和梅德韦克提出



第四章 果断行动

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

3种方法改变状态导向

强化内隐自我

建立强大的自我效能感，需要自主地做出决定。

做困难的事情

吃青蛙法则：先做最困难的事情，不需要完全攻克它，但是至少让自己有进展

采取行动，降低不确定性，避免契可尼效应，并从中获得反馈。

改变思考视角

把视角从事情本身转移到我和它的关系上

比如：我如何影响他，有什么对完成事情有帮助，我可以去做的

考虑我能做什么，并心里预演



第五章 高效学习

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

“以我为主，为我所用”的学习原则



避免做题式阅读

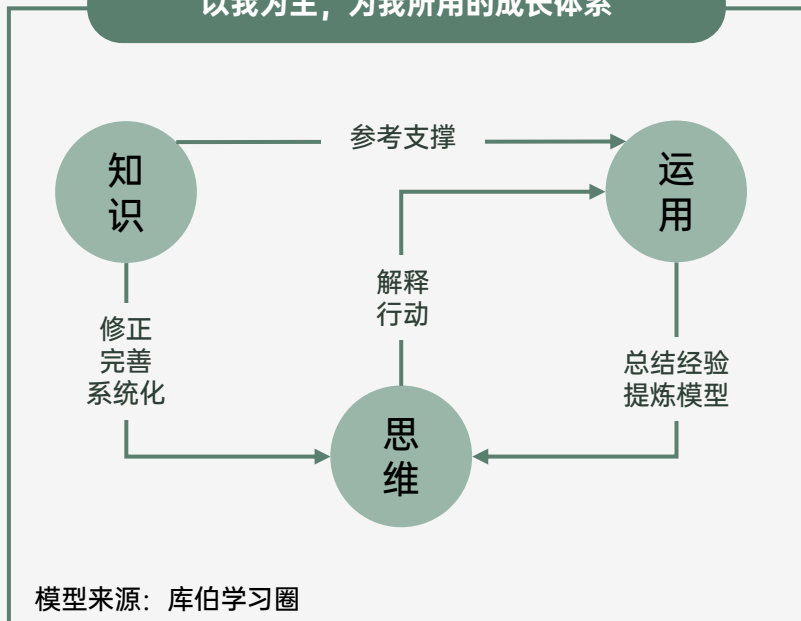
读了多少本书
读了多少页
读了截个小时等等

以我为主阅读



我的看法是什么？
我从中学到了什么？
我的思考是什么？

以我为主，为我所用的成长体系





第五章 高效学习

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

4种常见的不良习惯

原文摘抄和复制粘贴

在理解的基础上
用自己的话去表达

追求记住更多内容

大脑是用来思考的
不是拿来记忆的

追求浓缩和拆解

弄清楚作者的观点
理顺自己的想法

追求速成和干货

多探究背后的
为什么

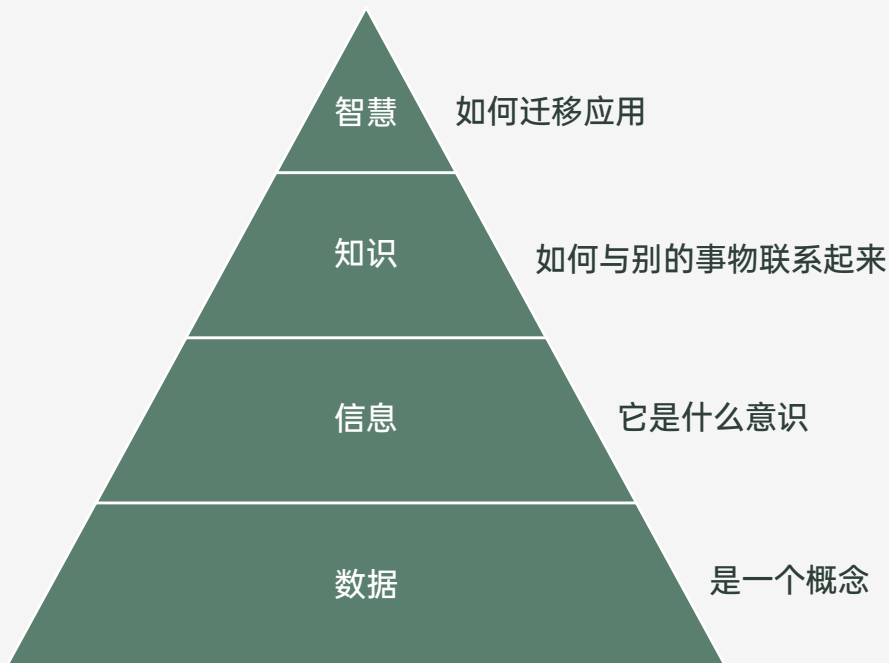


第五章 高效学习

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

知识管理四个层级



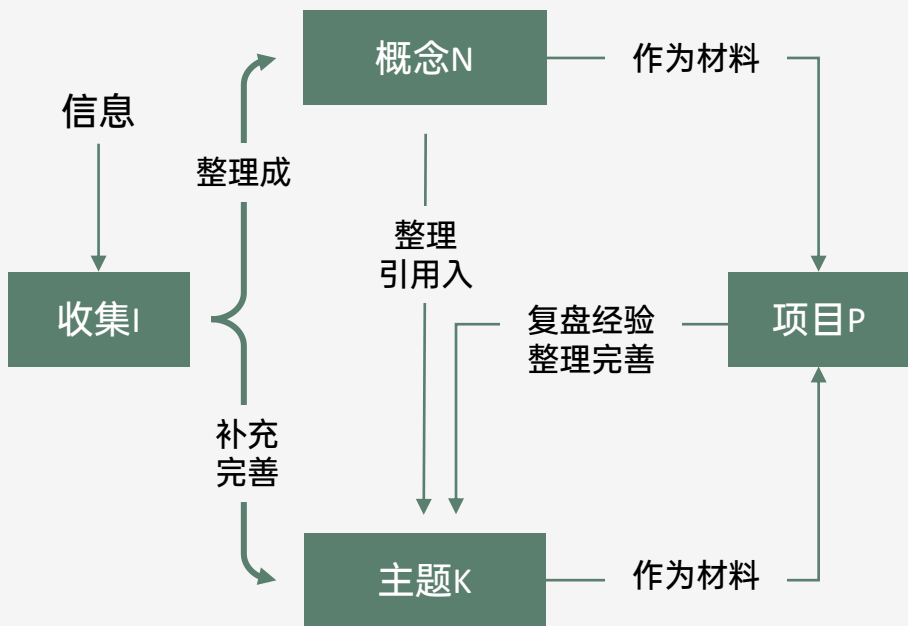


第五章 高效学习

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

INKP知识管理法



- **I收件箱**：获取到的一切信息，以及内心产生的灵感和想法
- **N概念笔记**：感兴趣的概念、知识点。
- **K主题笔记**：某个话题、领域所知道的一切知识
- **P项目笔记**：行动的总控台，汇总必需的一切信息



第五章 高效学习

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

知识消化五步法

总结



这个知识点大概讲了什么？
用自己的话去提炼、表述，不要照搬原文。

联系



这个知识点可以跟其他哪些知识点联系起来？
引用已有的其他记录。

举例子



我能想到哪些跟它相关的生活实例？
列出能想到的例子

写启发



它能给我什么启发，如何指导我的生活实践？
写下实践中的想法

记出处



记录出处，以备将来查询溯源



第六章 深度思考

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

心智世界保持活力的三条原则

不一致

- 当接触到一个不认可的信息，不要急于摆脱它，先让它在脑子里转一转，思考它的合理性。问自己：“它有没有可能是对的？我对它的看法是否可能不够全面？”。
- 关注事物某一面时，去想象另一面，“有什么东西是我没有看到的？有什么要素、观点、立场是我的盲区？”
- 做好“我可能是错的”的心理准备，来更新知识体系。

整体化

- 摆脱所处职业的限制，接触一些平时不会做的事情
- 从整个商业链条去思考，寻找新的机会和切入点，提升看待事物的视角。
- 不孤立看待问题，把问题放到整个系统，去思考根源在哪里？哪些因素影响问题的存在？

多样化

- 设定目标，每周（或每月）认识一两位陌生人，了解他们在做什么，以及生活方式和生活习惯。
- 抽时间，设目标，学习新领域的新技能。
- 遇到问题不用惯性的处理方式，向他人请教，借鉴、参考，增加可用的思考工具



第六章 深度思考

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

变“任务心态”为“实验心态”

问题与假设

- ◆ 找出问题→为什么会感到
- ◆ “不够好”？
- ◆ “不够好”的根源是什么？
- ◆ 我可以做出什么样的改变？

观察心态

- ◆ 避免结果的关注，记录遇到的问题
- ◆ 针对问题做出假设和猜测，反复练习，检验有效性？

复盘和提炼

- ◆ 总结成行动-反馈”
- ◆ 提取，串联形成有效的“行动-成果”链条。
- ◆ 向下挖掘和向上总结

尝试和对照

- ◆ 设计目标：调整什么，哪些可以改变？
- ◆ 实验对照：采取什么样的做法与跟原本的做法形成对比？
- ◆ 观察结果：哪些因素需要留意和关注？

经验心态

- ◆ 关注“我能从中学到什么
- ◆ 提升进取心和行动力，思考方式变得灵活

探索可能性

- ◆ 拓展生活边界，对外输出影响力，扩大影响范围
- ◆ “节能”和“稳定”的追求→对于“干预”和“可能性”的追求



第六章 深度思考

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

四个思维模型看透事物本质

思维模型：认知世界，思考问题的基本模式和习惯。

- 一切事物在底层上都是互相联系的。
- 整体能提供比个体本身更多的信息。

- 有效的系统思维模型
- 将元素之间的结构打破重组，以达成从输入向输出的转变。

个体-整体模型

输入-输出模型

供给-需求模型

动力-阻力模型

- 动力超过阻力，改变就会发生，行为就会成立。

- 想清楚三个问题，
- 我有什么？
- 谁需要这些东西？
- 我如何能把我已有的东西转变为别人需要的东西？



第六章 深度思考

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

需要避免的“五种模式”





第六章 深度思考

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

10种高效思考的工具箱

复述

我获取到了什么信息？

提炼

在这些东西里面，最核心的是什么？

整合

我如何从一个更高的地方去鸟瞰它？

分析

产生它的原因可能是什么？

批判

我可以选择相信什么？

代入

如果是我，我会怎么做？

联系

它可以与什么东西联系起来？

定向

对我来说，什么才是更重要的？

复盘

我如何还可以做得更好？

创造

我可以为别人提供什么？



第七章 积极创造

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

4步挖掘自己喜欢的事情

1

停下来

- ✓ 这是我想要的生活吗？
- ✓ 我对现在的生活有哪些地方感到不够满意？
- ✓ 我的生活中如果能够再增加一点什么，我会更满意？

2

思考回答
尝试做新鲜
的事

- ✓ 从小到大，我被夸奖、肯定得最多的地方是什么？
- ✓ 有没有哪些事情我做起来最得心应手、最容易受到别人肯定的？
- ✓ 如果我能向身边的人“出售”我的时间，他们会愿意花钱让我来帮什么忙？

3

沉浸其中
问自己

- ✓ 我对它的感受是什么？
- ✓ 在做这件事的过程中，我感到开心吗？
- ✓ 我得到成就感了吗？
- ✓ 我是真的愿意继续去做这件事，还是只是把它当成打发时间的无聊之举？

4

发现感兴趣
继续问

- ✓ 我是否可以为其设定一个成就，让自己想办法去实现？
- ✓ 我是否可以通过这件事情，去尽量影响、帮助更多的人？
- ✓ 我是否可以努力去推广它，让它被更多的人所了解和喜欢？



第七章 积极创造

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

三个问题，帮你安排好每一天

1 我能腾出多少“整段时间”？

- ◆ 列出每天要做的事情：哪些是固定不可支配的，哪些是灵活可支配？
- ◆ 减去“固定事项”的时间
- ◆ 剩下的时间“化零为整”，腾出不受打扰的“整段时间”，决定有效成果。

2 我能避开哪些“时间黑洞”？

- ◆ 日常琐事：吃饭，家务，事务性工作等 { 请人帮忙打扫
建立生活中的“仪式感”
- ◆ 无聊打发的时间：看小说，刷信息，聊天等 → 设定一个明确的边界

3 我走在自己想要的方向上吗？

- ◆ 这段时间我都做了些什么？
- ◆ 我做的这些事情，对我的目标有没有作用？
- ◆ 我可以如何让自己做得更好？
- ◆ 做复盘→针对“为什么”，做成果清单。
- ◆ 针对“怎么做”，做KPT复盘法（Keep做的好的保存，Problem遇到问题，Try下一步尝试做的）



第七章 积极创造

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

五个技巧，让你效率爆表



高效

多任务区分优先级

先集中处理A，
再切B→C...



专注

不是长时间工作
是少量多次的冲刺



状态

状态是训练出来的
功能分区：工作状态
和场景建立联系



节律

不能千人一面
找到自己的波谷时
间、正常时间和
波峰时间



任务

三张清单

- 行动清单
- 问题清单
- 甜点清单



第七章 积极创造

作者：L先生(李睿秋)

制图：鱼小鱼

5条主动休息的原则

交替
休息

小休息15分钟：每0.5h到1h
大休息30分钟以上：上午和下午都要有一个正常午休

动脑
休息

采用中低耗能的模式
做一些跟日常工作不同的事情
激活大脑不同的运转模式，给大脑新鲜感

心灵
空间

做超出日常模式的事情
投入精力，动脑动手，充分发挥好奇心、创造力，做感兴趣的、有门槛的事情

设定
边界

别把主动权交给别人
掌握自己的工作节奏，选择哪些做哪些不做
集零为整安排固定时间去处理

良好
作息

睡眠：保持每天晚上至少7.5小时
锻炼：每周适当运动
饮食：保持饮食均衡，多样化