

## 1. Goal

... 从各个侧面分享技术和女性的关联/冲突/经验/技巧/成果/因缘....

我先简单的介绍一下我自己, 我叫 Yixuan, 来自北京. 写过剧本, 做过音乐...

今天, 本来应该做一场特别私人的化的演讲.

分享一些我的故事, 还有一些我过去的经验.

大妈让我来分享之前, 给我定了一个题目, 这个题目是这样的:

武术世家 → IT创业过程中

佛教思想对自学效率的影响

我觉得这不是一个好问题, 就好比问: “你是怎么从坐在海边看月亮这种经验里, 学会了正确的吃橘子.”

所以, 我今天的分享的核心应该是, 我是怎么学会吃橘子的. 那么, 听完我这场分享后, 无论你的环境是坐在海边看月亮, 还是坐在你家平房后院晒太阳, 你都可以用这种方法改变和实现自我. 这就是共法.

每一个人都能用的上, 每一个听到的人都能有所收获. 我们寻求改变, 就要知道, 什么是我们能改变的, 什么是我们不能改变的.

所以, 在我分享之前, 我要先划分出一个界, 三界六道的界. 这个界就是一片土地, 我会带着大家看一下这片土地的边境在哪儿. 然后, 我们讨论且只讨论, 这片土地里, 我们想要得到什么, 我们该怎么做.

这样, 我们就不会陷入空谈. 你就会很明确的知道, 我今天分享的方法, 使用它的先提条件是什么.

### 1. 界.

现在谈到佛家, 我们一般人, 有点常识的, 都能说出: 啊, 佛家是讲究因果的. 可是这个因果, 到底是什么, 说不清. 说不清的东西我们就没法讨论, 没法进行刻意练习. 所以, 我们要先从这个说不清的东西里, 找出我们能说的清的东西, 进行讨论.

那么, 纠正一个常识错误. 佛家讲的不是因果. 是因 - 缘 - 果.

因: 内部规律

缘: 外部条件

果: 结果

所以他不是一个“因为所以”的逻辑, 而是一个 原因一 + 原因二, 这两个因碰到一起, 才会有结果. 所以, 我今天分享的内容的界限是, 我只讨论原因一. 也就是内部规律. 内因.

也就是说, 在佛家所说的因因果这个大系统里, 我们能够讨论的: 我们应该怎么折腾自己, 才能达到想要的结果? 而那些, 我们应该怎么折腾影响别人, 或者别人折腾我们怎么办, 不是我今天要讨论的对象.

所以呢, 等会我分享完, Q&A 部分的时候, 有人如果要问,

“男朋友忽然要和你分手咋办?”

“你 boss 特别极品, 你改怎么应对” 这类的问题...

就可以打住了. 因为那是别人界里的问题, 不是我今天给你划出的界里要解决的问题.

那么, 在这块土地上, 我们可以收获啥?

自我实现.

所以, 无论是读书, 上课, 自学敲代码写程序, 想练练英语口语啊, 还是做精力管理, 时间管理, 那个本质的欲望都是实现可能自我, 完成自己的梦想.

好, 界限也划清楚了, 我们想要收获的结果也明确了.

我们接下来的所有时间, 都用来讨论: 怎么做.

怎么做, 就是相当于, 我要怎么选好种子, 怎么种种子, 怎么浇水施肥.

## 2. Attention

我会用三个谏言, 来描述我过往的一些成功和失败的经验, 故事.

讖,就是一种隐语或预言,谓之将来会应验的话;就是得保证显灵.不然就不叫讖,叫胡说八道.

### 3. Need

### 4. Satisfaction

讖一: 有时候,在你学会走路之前,你得先跑起来.

宏图(场景),给获胜下定义和场景.进步是台阶.

- 提升自己对困难的预期
- 进步不是一条直线,而是台阶.
- 更容易感受到关键步骤.

讖二: 不用让你的棉花糖掉下来.

讖三: 远离颠倒梦想

- 障碍是什么.
- 精力管理.
- 让机械归机械,让灵性归灵性.
- 幻想.(感觉)

- 直觉 和 数据

每个阶段有每个阶段对应的难点.

#### 4.1. 讖言一: 跑

如果有人跟你说,努力就会有成就,骗人的.我的第二外语启蒙比较早,我六岁多的时候,我爸妈就斥巨资让我跟着一个翻译,学习英语.那时候学习了一年多,就能进行基础的对话了.

一年后这位翻译去了美国,然后我就被卷入了我们的义务教育系统,从四年级开始学习

英语, 一直学到高三, 努力学习英语九年之后, 我终于不会说英语了. 高考满分 150, 我考了 89 分, 差一分及格.

这就是我们人类伟大的教育体系. 特别特别的痴迷于循序渐进, 从 ABCD 开始学, 然后学单词, 学完单词学语法, 学完语法组织句子, 然后一学近十年, 终于成功的被教成脑残了.

然后给你们迅速过一下我大学之后的事儿:

1. 一年后我四级考优秀了...
2. 两年后我英语好到免托福, 拿全奖去美国读书了.

嗯? 听到这里你可能会想, 你到底经历了什么? 所以, 这里, 我要告诉你我的第一个秘法, 也就是第一个讖言. 听好:

有时候, 在你学会走路之前, 你得先跑起来.

我们换个说法, 你要先有盖楼房的想法, 你才能慢慢的学会垒砖, 和水泥, 搭钢筋.

学习不是循序渐进的过程. 学习不是循序渐进的过程. 学习不是循序渐进的过程. 这句话不符合你的直觉, 但是这句话却是事实的写照. 我可以举很多例子:

比如, 你循序渐进的学习了九年英语, 见到外国人就怂.

比如, 很多人都可以通过驾校的考试拿到驾照, 但是不敢上路.

再比如, Python 官方文档基础知识, 不知道看了多少遍, 就是不知道怎么写出自己想要的项目.

这么多赤裸裸血淋淋的失败经验摆在你们面前, 你们还是迷信循序渐进. 那么, 学习的正确示范是什么呢?

比如学习英语, 上来就奔向最高难度的任务, 表达. 单词不会? 没关系, 现查. 语法, 不是要先去学习, 汉语中的 xxxx 了, 代表现在完成时. Xxxx 着代表现在进行时. 而是, 反过来. 从“我现在正在和你们分享着”, “你们正在听着我说着的内容”...来补充上你的语法知识.

再说学驾照的正确姿势. 这个我很有发言权. 我是在美国考的驾照. 从开始学, 到会开车

用了 15 mins. 原因是美国的考驾照模式就是先奔跑, 再学走路. 他们会让你先考交规, 分数靠够了后, 就会给你一个叫 permission 的卡片. 只要有这张卡片, 你开的车上副驾驶位置有一个有驾照的司机, 你就可以上路开车了. 然后获得 permission 之后一个月, 你就可以去考取你的驾照了.

再说说我们最关心的编程, 其实很多人, 都会有点儿好奇, 为毛很多编程高手学习一门新语言两三天就能开始写项目了? 原因很简单, 就是因为他们学会了一点点知识, 就开始做项目, 他们才是编程高手.

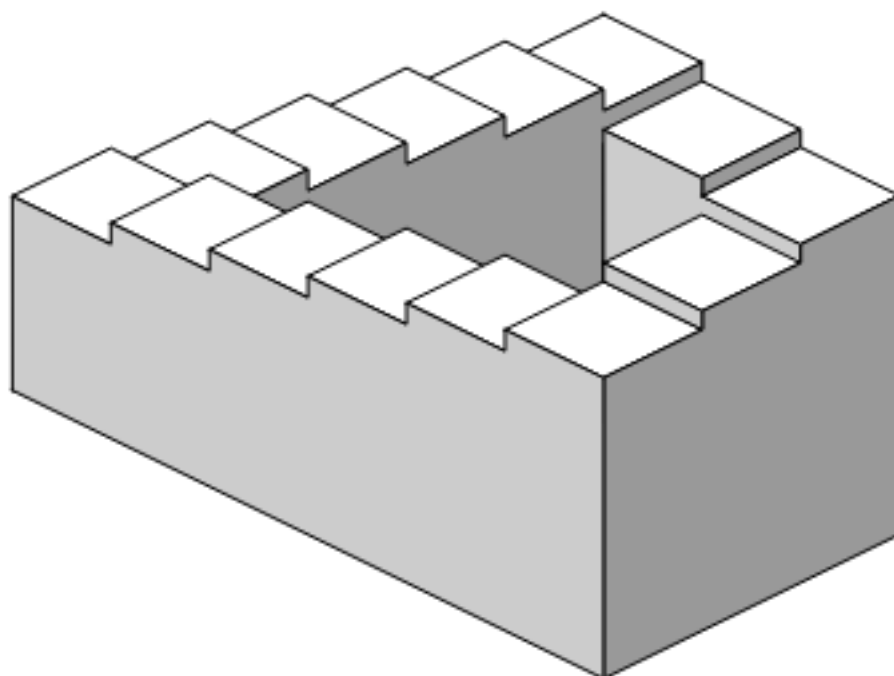
学习的本质是: 学习一点点必要的知识后, 就去做大师在做的事情, 你才能学会大师的能力, 才能成为大师.

所有的细节, 都可以在实践的过程中快速探索, 快速补充.

没有经历过实践, 而先行学会的细节, 等同于没有学到.

就如同我们的语法, 交规, Python 语法. 所以:

初级知识 → 需要对高级知识深入了解 → 才能真正深入了解



## 4.2. 讖言二: 棉花糖

### Yixuan 11:55

今天的 TED 来了.

### Yixuan 11:56

之前在一个 TED 大会上, Perter Skillman 介绍了一个游戏, 名叫 "棉花糖挑战".

### Yixuan 11:57

游戏规则是:

1. 4 个人为一组.
2. 有 20 根 意大利面, 一段胶带, 一段绳子, 一块棉花糖.

然后几个人合作, 用这些意面做 "建筑"... 什么形状都行, 但最后棉花糖必须要放在这个建筑的顶端.

### Yixuan 11:59

最后, 谁在有限的时间里建的最高, 谁就赢了. Tom 已经在 70 多个 设计讨论会 上带着大家玩过这个游戏了. 这些人里包括学生, 建筑师, CEO, CTO 什么的.

### Yixuan 12:00

通常, 一个组里的人最先做的事情就是讨论一下, 这个塔该怎么建. 然后花点时间讨论谁对谁错... 然后组织, 画个图纸... 然后开始用意大利面搭, 这个塔越来越高越来越高...

### Yixuan 12:01

直到时间快不够用了, 他们就拿出棉花糖, 小心翼翼, 战战兢兢地, 把棉花糖放到这个建筑物的顶端. 然后长舒一口气的后退一步, 欣赏他们的成果.

### Yixuan 12:02

[以上情况... 对大多数参与者来说, 都是幻想中的情况.]

### Yixuan 12:02

其实大部分团队, 都走不到长舒一口气的那个阶段.

### Yixuan 12:03

最常发生的事情是, 时间快到了, 他们把棉花糖放上去, 然后整个建筑物都垮塌了. 因为棉花糖的重量把意面压垮了.

#### **Yixuan 12:04**

所有参与这项游戏的人中, 商学院的学生表现的最差. 他们很容易受干扰, 而且弄得建筑结构很糟糕.

#### **Yixuan 12:05**

而表现非常不错的人群...是那些 刚刚从 幼儿园毕业的小朋友. 他们不仅制造出了最高的建筑, 而且结构也是最有趣的.

#### **Yixuan 12:06**

为啥会这样? Perter 的总结是, 孩子没有任何对权利的企图. 他们没在争夺权力上花费任何时间.

#### **Yixuan 12:07**

而商学院的人, 受过专业训练. 他们的思维模式就是, 立下一个正确的计划, 然后按照计划执行. 然后做完了, 把棉花糖放上去, 发现时间不够了, 危机也降临了.

#### **Yixuan 12:07**

完全就是现实的写照啊!

#### **Yixuan 12:08**

而幼儿园的孩子们怎么做呢? 他们从棉花糖开始, 做出最小产品. 而且不断往上加各种模型模块. 他们让棉花糖一直呆在建筑物的最顶端.

#### **Yixuan 12:09**

所以他们有很多机会去不断的修正模型. 这对设计者有很大的启发, 因为整个互动过程中, 最重要的是 [最小原型], 每一个原型都会得到迅速的反馈.

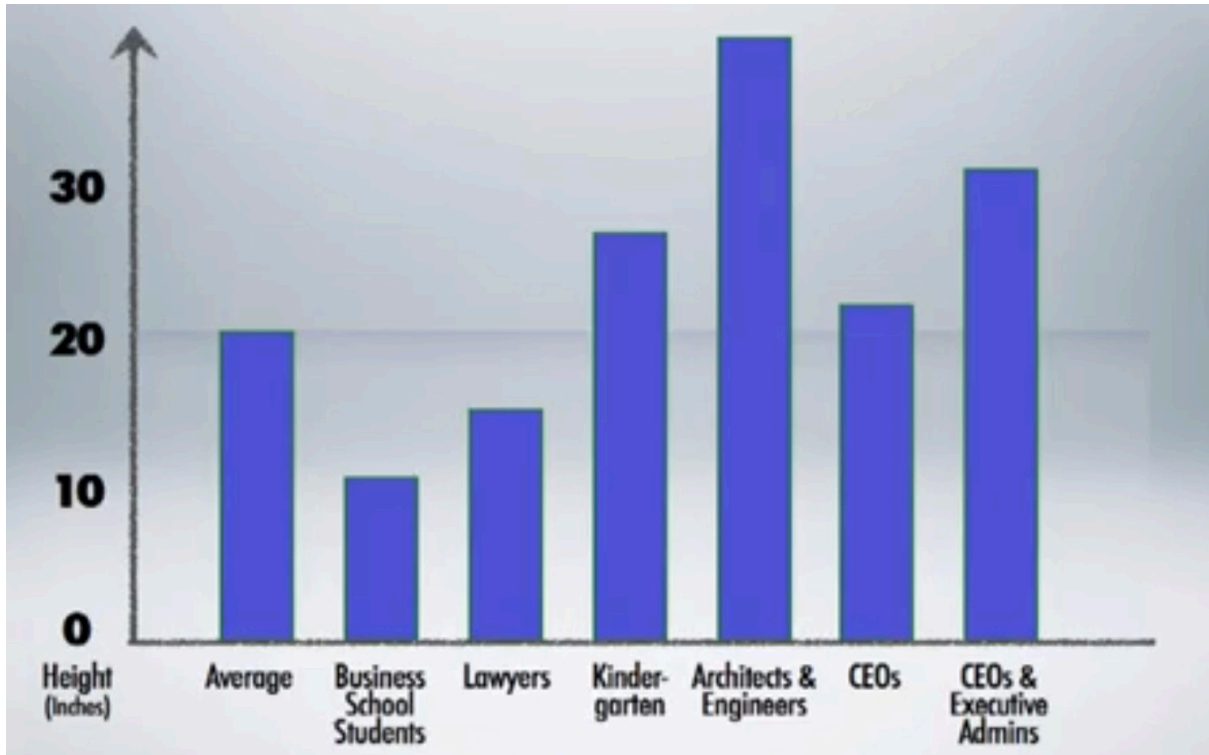
#### **Yixuan 12:10**

孩子们的方法简单粗暴, 他们时刻关注着 [棉花糖], 所以他们知道什么行得通, 什么不行.

#### **Yixuan 12:12**

所以, 把握 雏形, 把握 MVP 是真正的关键.

#### **Yixuan 12:14**



**Yixuan 12:15**

这是各行各业的表现情况. 第一个蓝条条, 是大家的平均分.

**Yixuan 12:16**

也就是 20 英尺左右, 商学院的学生 大概是平均成绩的一半. 律师稍微好一点, 但也低于平均水平.

**Yixuan 12:17**

幼儿园的孩子, 要比大多数成年人做的好. 建筑师和工程师(程序员) 是做的最好的.

**Yixuan 12:18**

而那些总裁们, 做的比一般水平好一些. 但有趣的是, 如果你在他们的组里 加个行政助理 or 秘书什么的, 他们的成绩马上就会提升很多. [最右边两个蓝条条.]

**Yixuan 12:20**

为什么呢? 因为行政助理有神奇的技能. 他们可以简化技巧, 管理流程. 总之, 如果一个小队能够 积极管理+专注 自己小组工作的话, 他们的表现就有显著提升.

**Yixuan 12:21**

数据显示, 如果一共有 10 个队参加这个活动, 那么大概有 6 个队能成功搭建结构. 于



是 Tom 就想, 不如赌一次...

### Yixuan 12:22

于是他跟与会者说, 赢了的小组, 可以获得 价值 1 万美金的软件. 然后想看看 那些学设计的学生会有什么反应.

### Yixuan 12:23

结果是, 没有一个小组完成了站立的建筑. 所以, 高额的奖金, 会有很大的影响.

### Yixuan 12:24

但是, 后来他们又做了一次实验. 和前面的实验都一样, 唯一的不同是, 这次他们收到了理念指导. 这些人会先学习, 最小模型的意义.

### Yixuan 12:25



### Yixuan 12:25

这个是他们之前的成绩...

### Yixuan 12:26



**Yixuan 12:27**

这个是他们学会了最小模型之后的成绩. 不仅完成了, 而且完成的很好. 他们用很少很少的时间, 完成了很高的建筑.

**Yixuan 12:27**



**Yixuan 12:28**

所以, 激励并不一定是坏事, 只有人受到了足够的指导, 有足够的技能. 激励制度可以让我们做的更好.

**Yixuan 12:28**

总结一下, 我们目前学到的东西.

### Yixuan 12:30

1. 每个行业, 都有自己行业的 棉花糖.

程序能不能跑通, 商业模式能不能赚来钱, 所以棉花糖告诉我们, 我们应该怎么去快速鉴别一些设想不可行. 而不是等到最后一秒, 再搞砸一切.

### Yixuan 12:30

2. 流程很重要.

好的流程, 可以让你更专注, 做的更好.

### Yixuan 12:32

3. 适当的经验分享, 学习很重要.

只有有一定技能的时候, 激励才是有效果的. 所以, 一定要有不重复造轮子的觉悟, 也要有能造轮子的能力. 去学习别人有价值的经验, 不要让自己在前任的坑里摔倒.

### Yixuan 12:32

\* 前人...

### Yixuan 12:32

这是今天的 TED 地址: [https://www.ted.com/talks/tom\\_wujec\\_build\\_a\\_tower](https://www.ted.com/talks/tom_wujec_build_a_tower)

## 4.3. 谏言三: 远离颠倒梦想

第三个谏言: 远离颠倒梦想: 很多事情, 你一动脑子, 就完蛋了.

1. 第一个烦恼: 分别.

就比如一个很经典的故事, 在一个居民区里有一群熊孩子, 每天一到下午就去踢绿皮垃圾桶, 踢得噼里啪啦乱响. 居民楼里的大人骂也骂了, 拦也拦了, 可就是没办法制止住这帮孩子. 孩子们对踢垃圾桶这件事儿, 是不抱有任何目的在做. 估计也是让他们全都获得了身心灵的满足.

后来居民楼里的一个老头, 想出了一个方法. 他去跟那个带头的孩子说, “这样, 反正你每天都在这里踢这个垃圾桶. 我以后雇你在这踢垃圾桶, 你踢一天我给你 5 块钱.”

这孩子头本来想, 反正我也喜欢踢这个垃圾桶, 这样还能每天得五块钱. 于是欣然答应

了.

这孩子又这样踢了几天之后...每天给你三块....

妈的我不踢了.

—— 上面这个故事 ——

希望大家回去好好琢磨一下,这就是佛家说,远离颠倒梦想中的想,也是色受想行识中的行.当你把自己的工作,和某些量化的东西,挂钩在一起.烦恼是必然的,因为你已经不能沉浸在工作本身了.

2. 第二个烦恼: 消与息.

这个概念是一种修行方法,叫数息法.

很多修行人认为,数息法数的是呼吸,也就是一呼,一吸,我数一次.

错了.呼吸,在佛家,或者道家,都叫消.是消耗的意思.

息是休息的息,就是停,修行人要追求的是这个息.我先带着大家找一下身体上的息,就是吸进来一口气之后,在吸进下一口气之前,呼吸有一瞬间的停顿.这个顿,道家叫真息,认为我们身体是真的休息了.

而思想上的烦恼来自什么呢?也是来自思想的呼吸,也就是,放在过去与未来.初禅让你通过数息法,是让你时刻产生正念,也就是思想中的息.现在.

所以描述一下,到达初禅境界是一种什么感觉呢?法喜充满.

我们现在所有的精力管理,世间管理...都是用着个概念,延伸出来的.

比如,我有一个朋友,他叫清风,专门治疗拖延症的,他告诉我一个方法.你如果想拖延,就是那个烦恼起来,你可以这样跟自己谈判,就是:“我接下来的15分钟,就好好玩,玩完十五分钟,然后十五分钟一到,就立刻开始做事,可不可以?”这种方式,就是思想的息.

还有,非常有名的番茄时钟.也是强行的把你思想的呼吸呼吸,打断,让你的注意力,放在接下来的 25 mins 上.所以也是用的这个方法.

所以我们落实到行动,到底怎么把这些琐碎的时间管理和精力管理整合起来呢?记住下

面这句话:

让机械归机械,

让灵性归灵性.

如果你需要第二天六点起床,你不会告诉你的大脑说,哎呀明天六点叫我,因为除非你培养出了生物钟,不然你的大脑不那么靠谱.

可是这样愚蠢的事情我们每天都在做...比如,你的烦恼来自于,哎,我去,十点要出门,中午吃什么好,晚上还要接孩子,明早还有一个会议.

这些可以通过外部机械来提醒自己的事情,就不用动用你的大脑.而是用外部的机械:

1. 每天需要做的事情 - 早上用十分钟列出核对清单. 现在的核对清单是可以定闹钟的,

比如,我十二点吃午饭,但我学会用核对清单之前,一般十点左右我就会开始烦了.

所以,我使用核对清单的方式是:写上午饭,然后定上闹钟:11点.然后把这件事情忘掉.

十一点的时候,我的手机会响起来,我就会开始动用我的灵性,也就是思考,来思考十分钟我要吃什么.点完单之后,四十分钟左右饭就来了,12点就可以吃上饭.

## 5. Visualization

再次总结一下,

我们今天讨论的界是:

想要得到的结果是:实现自己,达成梦想.

具体的做法是:

1. 解决你思想的问题:在学会走路之前,你要先跑起来.
2. 解决你行动的核心问题:不要让你的棉花糖掉下来.
3. 远离颠倒梦想:很多事情,你一动脑子,就完蛋了.

- 身与念的息

## 6. Action