

THE
ALMANACK
OF
| NAVAL
RAVIKANT

A guide to wealth and happiness

ERIC JORGENSON |

THE ALMANACK OF NAVAL RAVIKANT 错误!未定义书签。

本书的重要说明 (免责声明).....	3
前言.....	6
埃里克的说明(关于这本书).....	9
NAVAL RAVIKANT 的年表.....	11
现在, 这里是 NAVAL 自己说的.....	12
第一部分 --- 财富.....	14
<i>积累财富</i>	14
理解财富是如何创造的.....	14
寻找和建立专门的知识.....	22
与长期的人玩长期的游戏.....	27
承担责任.....	30
建立或购买企业的股权.....	32
找到一个杠杆的位置.....	35
判决后获得报酬.....	46
优先和重点.....	48
寻找感觉像游戏的工作.....	55
如何获得幸运.....	60
耐心点.....	65
<i>建筑物的评判</i>	68
第一条---建筑判断。.....	68
如何清晰地思考.....	70
摆脱身份, 看清现实.....	74
学习决策的技能.....	77
收集心理模型.....	79
学会热爱阅读.....	87
第二部分: 幸福.....	95
<i>幸福是学来的</i>	96
第二部分 --- 幸福.....	96
幸福是一种选择.....	101
幸福需要存在.....	102
幸福需要和平.....	103
每一个愿望都是一个选择的不幸。.....	105

成功并不能赢得幸福	107
仇恨是幸福的敌人	110
幸福是由习惯造就的	112
在接纳中寻找幸福	120
<i>拯救自己</i>	<i>124</i>
选择做自己	124
选择照顾自己	125
冥想+精神力量	132
选择自建	141
选择自我成长	146
选择解放自己	150
<i>哲学</i>	<i>154</i>
生命的意义	154
活出你的价值	157
理性的佛教	159
现在是我们所拥有的一切	161
海军推荐读物	162
NAVAL'S WRITING	176
NEXT ON NAVAL	178
赞赏	179
资料来源	182

本书的重要说明 (免责声明)

我的 Navalmanack 完全是根据 Naval 分享的文字记录、推特和演讲建立起来的。每一个尝试都是为了用 Naval 自己的话来介绍他。但是，有几点很重要。

→ 为了清晰和简洁，对记录稿进行了编辑 (多次)。

- 并非所有的来源都是主要的（有些摘录来自其他作家引用纳瓦尔的话）。
- 我不能百分之百确定每个来源的真实性。
- 概念和解释会随着时间、媒介和背景而改变。
- 在引用纳瓦尔的这段文字之前，请先与主要来源核实措辞。
- 请大方解释。

根据定义，本书中的所有内容都是断章取义的。解释会随着时间的推移而改变。阅读并慷慨解读。理解在不同的时间、媒介、形式和语境下，原意可能与你的解释不同。

在创作本书的过程中，我可能会错误地对一些东西进行再语境化、曲解或误解。随着内容在时间、空间和媒介中的传递，一些措辞可能在飞行中发生了变化。我们已尽一切努力保持原意，但错误是（非常）可能的。

为了便于阅读，对采访内容进行了抄录、编辑、重排和重新编辑。我尽最大努力将纳瓦尔的想法用他自己的语言表达出来。

本书中所有的辉煌都是 Naval 的，任何错误都是我的。

TWEETS 和 TWEETSTORMS(微博)

微博的格式像拉引号，但却是独特的内容。我用它们来总结或标点主要散文中的一些想法。

这种格式显示我在引用推文。

Tweetstorm 是连接起来的推文，格式是这样的。

这是推特风暴中的第一条推特 This is the first tweet in a tweetstorm.

↓

这是第二条推特。Tweetstorm 是一系列较长的推文，所有的推文都串联在一起，类似于一篇博客文章。

加粗的问题

许多摘录来自 Shane Parrish、Sarah Lacy、Joe Rogan 和 Tim Ferriss 等神奇创作者的采访。问题都用粗体标出。为了简化和连续性，我不会区分不同的采访者。

非叙述性

这是一本自己选择的冒险书。跳到你感兴趣的内容，跳过不感兴趣的内容。

查找资料

如果你发现一个你不熟悉的单词或概念，请查找它。或者，继续阅读以找到更多的上下文。

一些被引用的观点会在本书的后面进行扩展。

参考文献

引文（如[1]）表示节选的开始。为了阅读的流畅，我已经尽力保持上下文。来源在附录中，供参考。有些来源出现多次，不按顺序出现。

ERIC JORGENSON

TWI

前言

作者：TIM FERRISS

亲爱的读者，

写这些话我觉得很奇怪，因为我多年前就承诺绝不写前言。

这次我难得破例，原因有三。第一，这本书的免费版本以数字/Kindle/电子书的形式提供给全世界，没有任何附加条件。第二，我认识 Naval 十多年了，早就希望有人能编纂这本书。第三，我增加了 Naval 下一个孩子叫 "Tim "的可能性（如果他喜欢，我就叫 "Timbo"）。

纳瓦尔是我见过的最聪明的人之一，他也是最勇敢的人之一。不是在 "不假思索地冲进火堆"的意义上，而是在 "三思而后告诉所有人他们关注的是错误的火堆"的意义上。他很少成为任何共识的一部分，他的生活方式、生活方式、家庭动态和创业成功的独特性，都是他有意地选择不同的做法的体现。

他可以像一脚踩在脸上一样直率，但这也是我喜欢和尊重他的部分原因：你永远不用猜测 Naval 在想什么。我从来没有必要猜测他对我、别人或某种情况的感觉。这在一个充满了双关语和暧昧的世界里是一个巨大的解脱。

我们一起吃过很多饭，分享过很多交易，还一起跳过世界。这都是说，虽然我认为自己是一个善于观察人的人，但我认为自己是一个优秀的海军观察者。他是我向他寻求建议最多的人之一，我看着他在许多栖息地经历了许多季节：顺境、逆境、衰退、繁荣--你能想到的都有。

当然，他是 AngelList 的 CEO 和联合创始人。当然，他之前联合创办了 Vast.com 和 Epinions，后者作为 Shopping.com 的一部分上市。当然，他是一个天使投资人，并投资了许多超级成功的公司，包括 Twitter、Uber、Yammer 和 OpenDNS 等等。

当然，这一切都很好，这表明 Naval 是一个世界级的经营者，而不是一个坐在椅子上的哲学家。

但我并没有因为业务上的东西而认真对待他的观点、格言和思想。外面有很多悲惨的“成功人士”。要小心模仿那些，因为你会把所有的洗澡水和婴儿一起弄到一起。

我认真对待海军，因为他。

- 几乎对所有事情都有疑问
- 能从第一原则出发进行思考
- 检验事情的好坏
- 擅长不自欺欺人
- 经常改变主意
- 笑得很开心

→ 全面思考

→ 思维长远

→ 而且... ..不把自己太当回事。

最后一点很重要

这本书会让你好好尝尝纳瓦尔脑子里的子弹鸡尾酒是什么样子的。

所以，要注意.....但不要简单地鹦鹉学舌。遵循他的建议.....但前提是，这些建议在你自己的生活中经过仔细检查和压力测试后还能成立。考虑所有的事情.....但不要任何事情当作福音。纳瓦尔希望你能挑战他，只要你拿出你的实力。

纳瓦尔改变了我的生活，让我的生活变得更好，如果你像对待一个友好但能力很强的对打伙伴一样对待下面的几页内容，他也许就会改变你的生活。

抬起你的手，打开你的心扉。

Pura Vida,

蒂姆-费里斯

奥斯汀

埃里克的说明(关于这本书)

在他的职业生涯中，Naval 慷慨地分享了他的智慧，全世界有数百万人遵循他的建议来积累财富和快乐生活。

纳瓦尔-拉维康特是硅谷和全球创业文化的一个标志。他创办了多家成功的公司(2000 年网络股灾期间的 Epinions , 2010 年的 AngelList)。纳瓦尔也是一位天使投资人，早期押注了 Uber、Twitter、Postmates 等数百家公司。

比起经济上的成功，Naval 更多的是在分享自己的生活 and 幸福哲学，吸引了世界各地的读者和听众。纳瓦尔之所以被广泛关注，是因为他是一个难得的成功与快乐的结合体。经过一生对哲学、经济学和财富创造的研究和应用，他已经证明了他的原则的影响力。

如今，纳瓦尔继续以自己的艺术方式，几乎随心所欲地建立和投资公司，同时保持着健康、平和、平衡的生活。本书收集和整理了他所分享的智慧碎片，并告诉你如何为自己实现同样的目标。

纳瓦尔的人生故事很有启发意义。一个内敛的创始人、自学成才的投资人、资本家和工程师，当然有值得我们学习的地方。

作为一个不怕说真话的第一原则思想家，Naval 的思想往往是独特的，发人深省的。他看穿生活外衣的本能，改变了我对世界的看法。

我从纳瓦尔身上学到了很多。阅读、聆听、运用他的财富和幸福原则，让我对自己的人生道路充满了冷静的信心，并教会我享受这段旅程的每一刻。仔细研究他的事业，让我知道了伟大的事情是如何通过细小的、坚持不懈的步骤来完成的，也让我知道了一个人可以产生多么大的影响。

我经常参考他的作品，并向朋友推荐。这些对话激发了我创作这本书的灵感，让人们可以从他的角度学习，无论他们是新近了解纳瓦尔的理念，还是过去十年一直追随他。

本书收集了过去十年来纳瓦尔通过 Twitter、博客文章和播客，用他自己的话分享的智慧。通过这本书，你可以在几个小时内获得一生的收益。

我创建这本书是作为一项公共服务。推特、播客和采访很快就会被埋没和丢失。这么有价值的知识应该有一个更永久、更容易获取的格式。这就是我写这本书的使命。

我希望这能作为对纳瓦尔思想的介绍。我用他自己的话收集了他最有力、最有用的观点，把它们编成一条条可读的线，并把这些线编成几个部分，以便于参考。

我经常发现自己在进行投资之前，会先回顾本书的各个章节，或者在感觉不对劲的时候，会打开到《幸福》一章。创造这本书改变了我。通过生活的各个方面，我感到更加清晰、自信和平静。我希望阅读它对你也会有同样的作用。

年鉴的目的是作为一个指南来阅读和参考特定的主题。如果纳瓦尔没有回复你的邮件，我希望本书能给你下一个最好的建议。

本书是对纳瓦尔的介绍，并深入探讨了他最擅长的两个话题：财富和幸福。如果你想继续探索纳瓦尔和他的其他观点，我鼓励你查看本书最后的 "纳瓦尔下篇" 部分。我已经分享了从最终书中编辑出来的章节，以及其他热门资源。

祝大家身体健康。

埃里克

NAVAL RAVIKANT 的年表

→ 1974 年----生于印度德里

→ 1985 年 --9 岁 -- 从新德里搬到纽约皇后区。

→ 1989 年----14 岁----就读于 Stuyvesant 高中。

→ 1995 年--21 岁--毕业于达特茅斯大学 (学习计算机科学和经济学)。

→ 1999 年--25 岁--Epinions 创始人/CEO

→ 2001 年--27 岁--August Capital 的风险投资合伙人。

→ 2003 年--29 岁--分类广告市场 Vast.com 的创始人。

→ 2005 年--30 岁--被称为硅谷的 "放射性泥巴"。

→ 2007 年--32 岁--创立了 Hit Forge，这是一个小型的风险投资基金，最初的设想是作为一个孵化器。

→ 2007 年--32 岁--创办 VentureHacks 博客。

→ 2010 年 - 34 岁 - 推出天使名单。

→ 2010 年--34 岁--投资 Uber。

→ 2012 年--36 岁--劝说国会通过 JOBS 法案。

→ 2018 年--43 岁--被评为 "年度天使投资人"

现在，这里是 NAVAL 自己说的... ..

背景资料

我是在一个单亲家庭长大的，妈妈上班、上学，把我和弟弟当做拉杆箱的孩子来养。我们从小就很自立。虽然有很多困难，但每个人都会经历困难。它确实在很多方面帮助了我。

我们是贫穷的移民。我爸爸来到美国，他在印度是个药剂师。但他的学位在这里不被接受，所以他在一家五金店工作。不是一个伟大的成长，你知道的。我的家庭分裂了。[47]

我的母亲在艰难的背景下，独特地提供了无条件的、无微不至的爱。如果你在生活中一无所有，但你至少有一个人无条件地爱你，这将对你的自尊心有很大的帮助。[8]

我们在纽约市的一个地方,不是很安全。基本上,图书馆是我的课后中心。我从学校回来后,我会直接去图书馆 在那里闲逛,直到他们关闭。然后,我会回家。这是我的日常工作。[8]

我们很小的时候就搬到了美国。我的朋友不多,所以我不是很自信。我花了很多时间阅读。我唯一真正的朋友是书。书是很好的朋友,因为过去几千年来最好的思想家都会告诉你他们的智慧结晶。[8]

我的第一份工作是在一家非法餐饮公司,在我十五岁的时候,在一辆货车的后面送印度菜。即使在我更小的时候,我也有一条纸质路线,我在食堂洗碗。

在纽约,我是一个完全陌生的孩子,来自一个一无所有的家庭,是一个 "努力生存的移民"。后来,我通过考试进入了 Stuyvesant 高中。这救了我的命,因为一旦有了 Stuyvesant 的牌子,我就进入了一所常春藤大学,这让我进入了科技界。斯图伊维桑是那种智力抽签的情况,你可以通过即时的验证闯入。你一举从蓝领变成白领。[73]

在达特茅斯,我学的是经济学和计算机科学。曾经有一段时间,我以为自己会成为经济学博士。[8]

今天,我个人是一个投资人,大约有两百家公司。一堆公司的顾问。我是一堆董事会的成员。我也是一个加密货币基金的小伙伴,因为我真的很喜欢加密货币的潜力。我总是在酝酿新的东西。我总是有一堆副业项目。[4]

当然，这一切，除了是 AngelList 的创始人和董事长。[4]

我出生时很穷，很可怜。现在我很富裕，我很幸福。我在那些工作。

我学到了一些东西，和一些原则。我试着用一种永恒的方式来阐述它们，你可以自己去想办法。因为在一天结束的时候，我不能完全教什么。我只能启发你，也许给你一些钩子，让你能记住。[77]

现场，在微博上，是海军（掌声此起彼伏.....）。

2007年5月18日

第一部分 -- -- 财富

如何不走运地发财。

积累财富

赚钱不是你做的事情，而是你学习的技能。

积累财富

理解财富是如何创造的

我喜欢想，如果我把所有的钱都输光了，你把我随便丢在任何一个英语国家的大街上，5 年或 10 年之内，我就会重新富裕起来，因为这只是我开发的一种技能，任何人都可以开发。

[78]

这不是真正的努力工作。你可以每周在餐馆工作八十个小时，但你不会发财。致富就是要知道做什么，和谁做，什么时候做。比起单纯的勤奋工作，更多的是理解。是的，努力工作很重要，你不能吝啬它。但必须用正确的方式去引导。

如果你还不知道自己应该努力什么，最重要的是要弄清楚。在你没有弄清楚自己应该努力的事情之前，你不应该在很多艰苦的工作上进行磨练。

我在微博风暴（下图）中的原则是我自己想出来的，当时我真的很年轻，大概十三四岁。三十年来，我一直把它们装在脑子里，一直在生活中。随着时间的推移（不管是悲哀还是幸运），我真正擅长的事情是观察企业，找出最大的杠杆点，真正创造财富，并抓住一些创造的财富。

这正是我做了著名的推特风暴的原因。当然，每一条推文都可以推演成一个小时的话题。下面的推特风暴就是一个很好的起点。这条推特风暴试图做到信息密集、非常简洁、影响力大、永不过时。里面有所有的信息和原则，如果你吸收了这些，你努力十年，你会得到你想要的东西。 [77]

如何致富（不走运）。

↓

追求财富，而不是金钱或地位。财富是拥有资产，在你睡觉的时候赚取。钱是我们转移时间和财富的方式。地位是你在社会阶层中的地位。

↓

理解道德创造财富是可能的。如果你暗中鄙视财富，它就会躲避你。

↓

不要理会玩地位游戏的人。他们通过攻击玩创富游戏的人获得地位。

↓

你不会因为出租时间而致富。你必须拥有股权--企业的一部分，才能获得财务自由。

↓

给社会提供它想要但还不知道如何获得的东西，你就会发财。在规模上。

↓

选择一个可以和长期的人长期游戏的行业。

↓

互联网极大地拓宽了职业的可能空间。大多数人还没有搞清楚这一点。

↓

玩反复的游戏。生活中所有的回报，无论是财富、人际关系、还是知识，都来自于复利。

↓

挑选高智商、高能量、高诚信的商业伙伴。

↓

不要与愤世嫉俗者和悲观主义者合作。他们的信念是自我实现的。

↓

学会销售。学会建立。如果你能做到这两点，你将势不可挡。

↓

用具体的知识、责任心和影响力来武装自己。

↓

具体的知识就是你不能接受培训的知识。如果社会可以培训你，就可以培训别人，取代你。

↓

具体的知识是通过追求自己真正的好奇心和激情而不是现在什么热门就找什么。

↓

积累具体的知识，你会觉得是玩，但在别人看来是工作。

↓

当具体知识传授时，是通过学徒制，而不是学校。

↓

特定的知识往往是高度技术性或创造性的。它不能外包或自动化。

↓

拥抱责任，以自己的名义承担商业风险。社会会用责任、公平和杠杆来回报你。

↓

"给我一根足够长的杠杆，给我一个可以站立的地方，我就可以移动地球。"

-阿基米德

↓

财富需要杠杆。商业杠杆来自于资本、人员和产品，没有复制的边际成本（代码和媒体）。

↓

资本意味着金钱。为了筹集资金，要有责任心地运用自己的专业知识，并表现出良好的判断

力。

↓

劳动力意味着人们为你工作。这是最古老的，也是最争论不休的杠杆形式。劳动杠杆会让你的父母刮目相看，但不要浪费生命去追逐它。

↓

资本和劳动是允许的杠杆。每个人都在追逐资本，但必须有人给你资本。每个人都在努力引导，但必须有人跟着你。

↓

代码和媒体是无权限的杠杆。它们是新富人背后的杠杆。你可以在睡觉的时候创造出适合自己的软件和媒体。

↓

一支机器人大军是可以自由使用的--只是为了提高热量和空间效率，把它装在数据中心里。使用它。

↓

如果不会码字，就写书和博客，录视频和播客。

↓

杠杆是你判断的力量倍增器。

↓

判断力需要经验，但可以通过学习基础技能更快地建立。

↓

没有什么技能叫做“商业”。避开商业杂志和商业课程。

↓

学习微观经济学、博弈论、心理学、说服力、伦理学、数学、计算机。

↓

读比听快。做比看快。

↓

你应该在忙于 "做咖啡 "的同时，还能保持日历的不乱。

↓

设定并执行一个理想的个人时薪。如果解决一个问题所节省的费用低于你的时薪，就不要理会它。如果外包一项任务的成本会低于你的时薪，就把它外包出去。

↓

尽可能地努力工作。即使你和谁一起工作，工作的内容比你工作的努力更重要。

↓

在你所做的事情上成为世界上最好的。不断重新定义你所做的事情，直到这一点成为现实。

↓

没有什么快速致富的计划。那些只是别人从你身上发财。

↓

运用具体的知识，加上杠杆作用，最终你会得到你应得的东西。

↓

当你终于富裕起来的时候，你会发现这并不是你当初所追求的。但那是另一天的事了。[11]

摘要：让自己的产品化

你的总结中说 "自己生产"，这是什么意思？

"产品化 "和 "你自己"。"你自己 "具有独特性 "产品化 "有杠杆作用 "你自己 "有责任感 "

产品化 "有特定的知识，"你自己 "也有特定的知识 "你自己 "也有特定的知识在里面。所

以所有这些部分，你可以把它们组合成这两个词。

如果你的目标是长期致富，你应该问自己：“这对我来说是真实的吗？是我自己在投射吗？

”然后，“我把它产品化了吗？我是否将它规模化了？我是用劳动力还是用资本还是用代码还是用媒体来扩展？”所以这是一个非常方便、简单的记忆法。[78]

这是很难的。这就是为什么我说需要几十年--我不是说需要几十年来执行，但十年中最好的部分可能是弄清楚你能独特地提供什么。[10]

财富和金钱的区别是什么？

钱是我们转移财富的方式。钱是社会信用。它是对别人时间的信用和借贷的能力。

如果我做好了我的工作，如果我为社会创造了价值，社会就会说：“哦，谢谢你。我们在未来欠你一些东西，因为你在过去所做的工作。这是一个小小的 IOU。就叫钱吧。” [78]

财富是你想要的东西。财富是在你睡觉时赚取的资产。财富是工厂，是机器人，在制造东西。

财富是晚上运行的电脑程序，为其他客户服务。财富甚至是银行里的钱，被再投资到其他资产，和其他企业。

甚至房子也可以是财富的一种形式，因为你可以把它租出去，虽然那可能比一些商业企业的土地生产力更低。

所以，我对财富的定义是更多的企业和资产，可以在你睡觉的时候挣钱。 [78]

技术使消费民主化，但巩固了生产。世界上最优秀的人可以为大家做任何事情。

社会会付给你钱去创造它想要的东西。但社会还不知道如何创造这些东西，因为如果它知道，他们就不需要你了。他们已经被淘汰了。他们已经被淘汰了

在你的家里，在你的工作场所，以及在大街上，几乎所有的东西都曾经在某一个时间点上成为技术。曾几何时，石油是一项让 J.D.洛克菲勒发财的技术。曾几何时，汽车是让亨利-福特致富的技术。

所以，正如艾伦-凯所说，技术就是一套还没有完全发挥作用的东西[更正：丹尼-希利斯]。

一旦某样东西起作用了，它就不再是技术了。社会总是希望有新的东西。而如果你想成为富人，你要想清楚你能为社会提供哪一种东西，它还不知道如何获得，但它会想要，而且提供的东西对你来说是自然的，在你的技术范围内，在你的能力范围内。

然后，你要想办法把它规模化，因为如果你只造一个，那是不够的。你必须建造数千台，或数十万台，或数百万台，或数十亿台，让每个人都能拥有一台。史蒂夫-乔布斯（当然还有他的团队）想明白了社会会需要智能手机。在他们的口袋里装上一台电脑，它拥有手机的所有功能乘以一百，并且易于使用。所以，他们想出了如何制造它，然后他们想出了如何扩展它。 [78]

BECOME THE BEST IN THE WORLD AT WHAT YOU DO.



KEEP REDEFINING WHAT YOU DO UNTIL THIS IS TRUE.

寻找和建立专门的知识

销售技巧是一种特殊知识。

在销售中，有这样一种“天生”的东西。在创业公司和风险投资中，你经常会遇到他们。当你遇到一个在销售方面有天赋的人，你就知道他们很了不起。他们真的很擅长他们的工作。这是一种特定知识的形式。

很明显，他们在某个地方学过，但他们不是在课堂环境中学习的。他们可能是在童年时在学校院子里学到的，或者是在与父母谈判时学到的。也许有些是 DNA 中的遗传成分。

但你可以提高销售技巧。你可以读罗伯特-西亚尔迪尼的书，你可以去参加销售培训研讨会，你可以做上门销售。这是残酷的，但会很快训练你。你一定可以提高你的销售技巧。

具体知识不能教，但可以学。

当我说到具体知识时，我的意思是弄清楚你小时候或少年时几乎毫不费力地在做什么。一些你根本不认为是技能的事情，但你周围的人却注意到了。你的母亲或你成长过程中最好的朋友会知道。

你的具体知识可以是什么的例子。

→ 销售技巧

→ 具有音乐天赋，能够拿起任何乐器。

→ 执着的性格：你会潜心研究事物，并迅速记住它们。

→ 对科幻小说的热爱：你是喜欢看科幻小说的，也就是说你吸收很多知识的速度非常快。

→ 玩了很多游戏，对博弈论理解得很透彻。

→ 八卦，挖掘你的朋友网。这可能会让你成为一个非常有趣的记者。

具体的知识算是这种奇怪的组合，从你的 DNA，你独特的成长环境，以及你对它的反应，独特的特质。这几乎是你的个性和你的身份中所蕴含的。然后你可以磨练它。

没有人可以和你竞争做你。人生的大部分时间，都是在寻找谁和什么最需要你。

(*点击推送)

例如，我喜欢阅读，我喜欢技术。我学得非常快，而且我很快就会厌倦。如果我从事的职业

是要求我在同一个话题上钻研二十年，那是行不通的。我从事的是风险投资，这就要求我必须非常非常快地掌握新技术（因为新技术的出现，我也会因为厌倦而得到回报）。这与我的特定知识和技能组合相当吻合。[10]

我想成为一名科学家。这就是我的很多道德等级制度的来源。我认为科学家处于人类生产链的顶端。我认为，那些取得真正突破和贡献的科学家群体，对人类社会的贡献可能比其他任何一个阶层的人都要多。并不是要剥夺艺术、政治、工程或商业的任何东西，但如果没有科学，我们仍然会在泥土中争先恐后地用棍子打仗，并试图生火。

社会、商业与金钱是技术的下游，而技术本身就是科学的下游。科学的应用是人类的发动机。推论。应用科学家是世界上最强大的人。这一点在未来几年会更加明显。

我的整个价值体系都是围绕着科学家建立的，我想成为一个伟大的科学家。但当我真正回过头来看我独特擅长的事情，以及我最终花时间做的事情时，更多的是围绕着赚钱、修整技术和向人们推销东西。解释东西，和人聊天。

我有一些销售技巧，这是一种具体的知识。我有一些分析能力，如何赚钱。而且我有这种吸收数据的能力，沉迷于其中，并将其分解--这是我的一项特殊技能。我还喜欢捣鼓技术。而这些东西对我来说都像是在玩，但在别人看来却是工作。

还有一些人，这些东西对他们来说会很难，他们会说："那我怎么才能做好精辟和推销创意呢？" 好吧，如果你还不擅长，或者你不是真的喜欢，也许这不是你的事--专注于你真正喜欢的事吧。

第一个真正指出我真正具体知识的人是我母亲。她是作为旁白，在厨房里说的，她是在我十五六岁的时候说的。我对我的一个朋友说，我想成为一名天体物理学家，她说：“不，你要去做生意。”我当时想，“什么，我妈妈的告诉我 我将在商业？我要成为一个天体物理学家。妈妈不知道她在说什么。”但妈妈很清楚她在说什么。[78]’

具体的知识，更多的是通过追求自己与生俱来的天赋、真正的好奇心和激情来发现。不是通过上学去找什么最热门的工作，也不是通过进入什么投资人说的最热门的领域。

很多时候，具体的知识是在知识的边缘。也是现在才想明白或者真的很难想明白的东西。如果你没有百分之百的投入，别人百分之百的投入就会超过你。而且他们不会只比你强一点点--他们会比你强很多，因为现在我们在经营思想领域，复利真的适用，杠杆真的适用。[78]

互联网极大地拓宽了职业的可能空间。大多数人还没有搞清楚这一点。

你可以去互联网上，你可以找到你的观众。而你可以建立一个企业，并创造一个产品，并建立财富，并使人们快乐 只是独特的表达自己 通过互联网。[78]

互联网可以让任何小众的兴趣，只要你是最擅长的人，就可以规模化发展。而好消息是，因为每个人都是不同的，每个人都是最擅长的东西--做自己。

我的另一条微博值得编织，但没有进入“如何致富”的微博风暴，非常简单。“通过真实性来逃避竞争”基本上，当你和别人竞争时，是因为你在复制他们。是因为你想做同样的事情。

但每个人都是不同的。不要抄袭。[78]([*点击推送](#))

如果你从根本上建立和营销的东西是你是谁的延伸,没有人可以与你竞争这一点。谁会与乔-罗根或斯科特-亚当斯竞争?这是不可能的。有人会来写一个更好的《Dilbert》吗?没有,有人会 and 比尔-沃特森竞争,写出更好的《卡尔文与霍布斯》吗?不,他们是真实的。[78]

最好的工作既不是法令性的,也不是学位性的。它们是自由市场中不断学习者的创造性表现。致富最重要的技能是成为一个永远的学习者。你必须知道如何学习任何你想学习的东西。旧的赚钱模式是上学四年,拿到学位,然后作为一个专业人员工作三十年。但现在情况变化很快。现在,你必须在九个月内掌握一个新的专业,四年后就会被淘汰。但在这三年的生产时间内,你可以获得非常多的财富。

今天,能够在九到十二个月内成为一个全新领域的专家,比很早以前就研究过"正确"的东西要重要得多。你真的在乎学过基础,所以你不怕任何书。如果你去图书馆,有一本书你看不懂,你就要挖空心思地说:"我学这个需要什么基础?"基础是超级重要的。[74]


在生活中,基本的算术和计算能力比做微积分重要得多。同样,能够简单地用普通的英语单词来表达自己的意思,远比会写诗、拥有丰富的词汇量或会说七种不同的外语要重要得多。

知道如何在说话时具有说服力,远比成为数字营销专家或点击优化专家更重要。基础是关键。

在基础上达到 9/10 或 10/10 的水平,比试图对事物进行超级深入的研究要好得多。

你确实需要在某件事情上深耕细作，因为否则你会一英里宽，一英寸深，你不会从生活中得到你想要的东西。你只能在一两件事情上做到精通。通常是你所痴迷的事情。[74]

ALL THE
RETURNS IN
LIFE, WHETHER
IN WEALTH, RELATIONSHIPS,
OR KNOWLEDGE, COME FROM COMPOUND INTEREST.



PLAY LONG-TERM GAMES.

与长期的人玩长期的游戏

你说：“生活中所有的回报，无论是财富、人际关系、还是知识，都来自于复利。”如何知道自己是否赚到了复利？

复利是一个非常强大的概念。复利不仅仅适用于资本的复利。复利资本只是一个开始。

商业关系中的复利是非常重要的。看看社会上的一些顶级角色，比如为什么有人是上市公司的 CEO，或者管理着几十亿美元的资金。就是因为人们信任他们。他们之所以被信任，是因为他们建立的关系和所做的工作是复合的。他们已经坚持了业务，并（以可见的和负责任的方式）显示自己是高诚信的人。

复利也发生在你的声誉上。如果你有一个卓越的声誉，你继续建立它几十年后，人们会注意到。你的名声最终真的会比其他很有才华但没有保持名声复利的人的价值高出几千或几万倍。

当你与个人合作时也是如此。如果你和某人合作了五年或十年，你仍然喜欢和他合作，显然你信任他，那些小毛病也就不存在了。在商业关系中，所有正常的谈判都可以很简单地成功，因为你信任对方--你知道它会成功。

例如，在硅谷还有一位名叫埃拉德·吉尔的天使，我喜欢和他做交易。

我喜欢和埃拉德合作，因为我知道当交易完成后，他会弯腰给我额外的好处。如果这里或那里多送了一块钱，他总是帮我圆场。如果需要支付一些费用，他就会自己掏腰包，甚至不跟我提。因为他不辞辛劳地对我这么好，所以我每一笔交易都会发给他--我尽量把他也包括在内。然后，我不惜一切代价，努力为他付出。在这些关系中，复合是非常有价值的。[10]

意图并不重要。行动才重要。这就是为什么做一个有道德的人很难。

当你找到了正确的事情，当你找到了正确的合作对象，就深度投资。坚持几十年，才是真正让你的人际关系和金钱获得大回报的方法。所以，复利是非常重要的。[10]

99%的努力都是白费的。

显然，没有什么是完全浪费的，因为这都是学习的时刻。你可以从任何事情中学习。但是，举个例子，当你回到学校的时候，你做的学期论文，你读的书，你做的练习，你学过的东西，99%都没有真正应用。你可能读过的地理和历史，你从不重用。你可能学过一门你不再会说的语言。你可能学过一个数学分支，你完全忘记了。

当然，这些都是学习经验。你确实学到了东西。你学到了努力工作的价值；你可能学到了一些深入你心理的东西，成为你现在所做的事情的一部分。但至少在以目标为导向的生活中，你所做的努力只有 1%左右得到了回报。

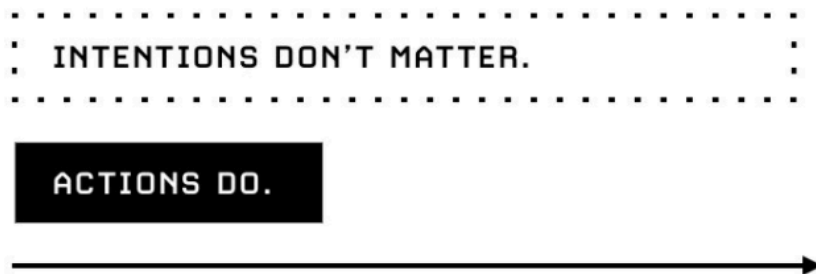
另一个例子是，在你遇到你的丈夫或妻子之前，你交往的所有的人。这在目标意义上是浪费了时间。不是指数意义上的浪费，不是学习意义上的浪费，但绝对是目标意义上的浪费。

我之所以这样说，并不是要轻描淡写地说你的人生有 99%的时间是浪费的，只有 1%的时间是有用的。我之所以这么说，是因为你应该很深思熟虑地认识到，在大多数事情上（恋爱、工作、甚至学习），你要做的是找到可以全身心投入的事情，赚取复利。

当你在约会的时候，当你知道这段关系不会是通往婚姻的那段关系的瞬间，你可能就应该继续前进。当你在学习某样东西时，比如地理或历史课，你意识到你永远不会用到这些信息，

就放弃这门课吧。这是在浪费时间。这是一个浪费你的大脑能量。

我不是说不要做 99%的事情，因为很难确定 1%的事情是什么。我想说的是：当你找到了你的 1%的学科，它不会被浪费，你将能够在你的余生中投资，并且对你有意义--全身心投入，忘掉其他的。[10]



承担责任

拥抱责任，以自己的名义承担商业风险。社会会用责任、公平和杠杆来回报你。

要致富，你需要杠杆。杠杆来自于劳动，来自于资本，也可以通过代码或媒体。但这些大部分，就像劳动和资本一样，人家得给你。对于劳动力，必须有人跟着你。对于资本，必须有人给你钱，给你资产管理，或者机器。

所以,要想得到这些东西,你必须建立信誉,而且要尽量用自己的名义去做,这是有风险的。

所以,责任心是一个双刃剑。它可以让你在事情顺利的时候邀功,在事情不顺利的时候首当其冲地承担失败的责任。[78]

明确的问责制很重要。没有问责制,你就没有激励机制。没有问责制,你就无法建立信誉。但你要承担风险。你要冒失败的风险。你要冒着被羞辱的风险。你要冒着以自己的名义失败的风险。

幸运的是,在现代社会,没有债主监狱了,人们也不会因为输掉别人的钱而被关进监狱或被处死,但我们仍然被社会硬套,不能在公开场合以自己的名义失败。有能力在公开场合以自己的名义失败的人,其实获得了很多权力。

我给大家讲一个个人的轶事。在2013年、2014年左右之前,我的公开身份完全是围绕着创业和投资。直到2014年、2015年左右,我才开始谈哲学和心理学的东西,以及更广泛的东西。这让我有点紧张,因为我是以自己的名义做的。业内肯定有一些人通过后道给我发信息,比如“你在做什么?你正在结束你的职业生涯。这是愚蠢的。”

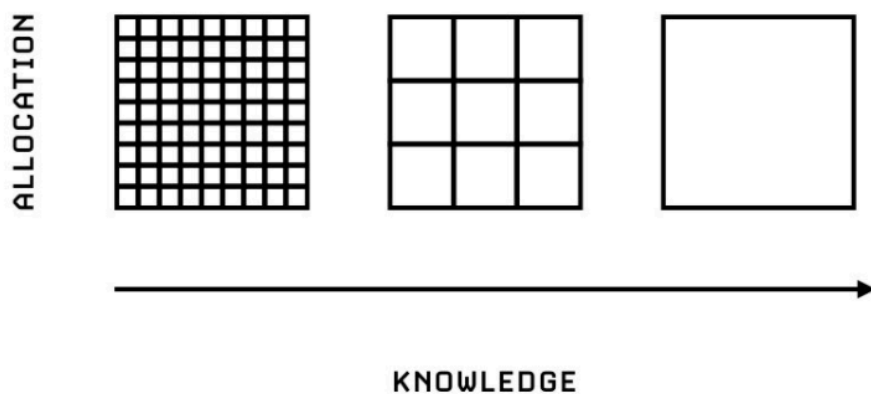
我那种只是去用它。我冒了个险。同样与加密。早期,我冒了风险。但是,当你把你的名字在那里,你承担风险与某些事情。你也得到了收获的回报。你得到的好处。[78]

在过去,船长是要和船一起沉的。如果船要沉了,那么最后下船的人就是船长。问责制确实有真正的风险,但我们谈论的是商业环境。

这里的风险是你很可能是最后一个把你的资本拿回来的人。你会是最后一个得到报酬的人，因为你的时间。你投入的时间，你投入公司的资本，这些都是有风险的。[78]

要知道，在现代社会，下行风险并没有那么大。在良好的生态系统中，即使是个人破产，也能把债务擦干净。我最熟悉的是硅谷，但一般来说，只要你是诚实的，做出了高诚信的努力，人们就会原谅失败。

在失败方面，其实没有那么多的恐惧，所以人们应该承担比他们更多的责任。[78]



建立或购买企业的股权

如果你不拥有企业的一块股权，你就没有走向财务自由的道路。

为什么拥有企业的股权对致富很重要？

这就是所有权与工资性工作的关系。如果你是靠出租时间获得报酬，即使是律师和医生，你也可以赚点钱，但你不会赚到让你财务自由的钱。你不会有被动的收入，在你休假的时候，有企业在为你赚钱。[10]

这可能是最重要的一点。人们似乎认为你可以通过工作创造财富--赚钱。这可能是行不通的。这有很多原因。

如果没有主人翁精神，你的投入与你的产出就会非常紧密地联系在一起。在几乎所有的受薪工作中，即使是像律师或医生那样每小时支付很多报酬的工作，你仍然在投入时间，每小时都会得到报酬。

如果没有所有权，当你睡觉的时候，你就没有收入。当你退休的时候，你就不挣钱了。当你休假的时候，你就赚不到钱。而且你不能非线性地挣钱。

如果你看看即使是那些发财的医生（比如真正的富人），那是因为他们开了一家公司。他们开了一家私人诊所。私人诊所建立了一个品牌，而这个品牌吸引了人们。或者他们建立了某种医疗设备，一种程序，或者一种具有知识产权的程序。

从本质上讲，你是在为别人工作，而这个人承担了风险，有责任心，有知识产权，有品牌。

他们不会给你足够的报酬。他们会付给你最低限度的报酬，他们必须，让你做他们的工作。

这可以是一个很高的最低限度，但它仍然不会是真正的财富，在那里你退休了，但仍然赚取。

[78]

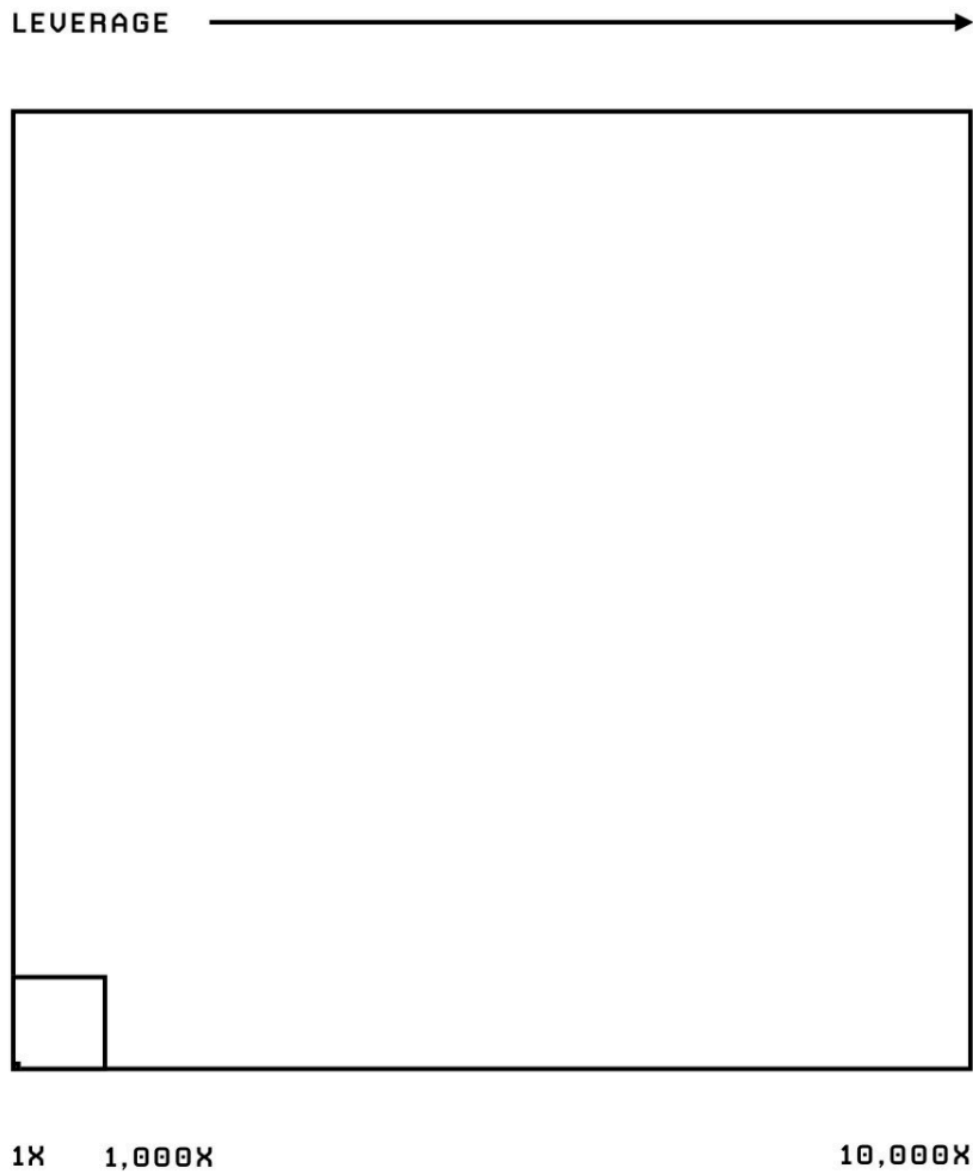
拥有一家公司的股权基本上意味着你拥有上升的空间。当你拥有债务时，你拥有的是有保证的收入来源，而你拥有的是下行。你要拥有股权。如果你不拥有企业的股权，你赚钱的机会就非常渺茫。

你必须努力到可以拥有企业的股权。你可以以小股东的身份拥有股权，你在那里买了股票。

你也可以在你创办公司的地方以所有者的身份拥有它。所有权真的很重要。[10]

每一个真正赚钱的人都会在某一个时刻拥有一块产品、一个企业或者一些 IP。如果你在科技公司工作，那可以通过股票期权。这是一个很好的开始方式。

但通常情况下，真正的财富是通过创办自己的公司，甚至是通过投资来创造的。在投资公司里，他们在购买股权。这些都是通往财富的途径。它不是通过小时来的。[78]



找到一个杠杆的位置

我们生活在一个无限杠杆的时代，真正的智力好奇心的经济回报从未如此之高。[11]追随你

真正的知识好奇心，比追随任何现在能赚钱的东西，更能为事业打下基础。[11]

只有你自己知道或只有一小撮人知道的知识会从你的激情和爱好中产生，很奇怪。如果你的爱好围绕着自己的知识好奇心，你就更容易发展这些激情。 [1]

如果它现在能让你开心，但有一天会让你厌烦，那就会让你分心。继续看吧

我只想为自己的利益而做事情。这就是艺术的一个定义。不管是生意、运动、恋爱、友谊，不管是什么，我认为人生的意义就是为了自己的目的而做事。具有讽刺意味的是，当你为了自己的利益而做事情时，你就会创造出你最好的作品。哪怕你只是为了赚钱，其实你也会是最成功的。

我为自己创造财富最多的一年，其实是最不努力、最不关心未来的一年。我做事情大多是为了纯粹的乐趣。我基本上是在告诉别人：“我已经退休了，我不工作了。”然后，我就有时间去做任何我面前价值最高的项目。通过为做事而做事，我把它们做到了最好。 [74]

越是不想要的东西，越是不去想，越是不去纠结，越是自然而然的去做。你越是为自己去做。你要用自己擅长的方式去做，你要坚持做下去。周围的人都会看到你的作品质量更高。 [1]

追随你的知识好奇心，而不是现在“热门”的东西。如果你的好奇心曾经把你引向一个社会最终想要去的地方，你会得到极高的报酬。 [3]

你更有可能拥有社会还不知道如何培训其他人做的技能。如果有人能培训别人如何做某事，那么他们就可以取代你。如果他们能取代你，那么他们就不用给你很多钱。你要知道如何在这些技能需求的时间段做一些别人不知道怎么做的事情。 [1]

如果他们能训练你去做，那么最终他们会训练一台电脑去做。

你给了它想要的东西，却不知道从别的地方得到，就会得到社会的回报。很多人认为，你可以去学校学习如何赚钱，但事实上，没有什么技术叫 "生意"。[1]

想一想，社会想要什么产品或服务，但还不知道如何获得。你要成为提供它的人，并大规模地提供它。这就是如何赚钱的真正挑战。

现在，问题是成为擅长的 "它 "是什么。它从一代人到另一代人，但很多都发生在技术上。你正在等待你的时刻，当世界上出现了一些东西，他们需要一个技能集，而你是独一无二的资格。与此同时，你在 Twitter 上、YouTube 上以及通过赠送免费工作来建立自己的品牌。你为自己扬名立万，并在这个过程中承担一些风险。当你要抓住机会的时候，你就可以利用杠杆效应，即最大限度的杠杆效应。[1]

杠杆有三大类。

一类是劳动杠杆 -- 其他人类为你工作。这是最古老的杠杆形式，实际上在现代世界里并不是一种伟大的杠杆形式。[1] 我认为这是你可能使用的最糟糕的杠杆形式。管理别人是非常混乱的。它需要巨大的领导能力。你离叛变或被吃掉或被暴徒撕碎只差一步之遥。[78]

钱作为一种杠杆的形式是好的。这意味着每当你做出一个决定时，你都会用钱来乘以它。[1]

资本是一种比较棘手的杠杆形式。它更现代。在上个世纪，人们用它来获得巨大的财富。它

可能是上个世纪最主要的杠杆形式。

你可以通过寻找最富有的人看到这一点。是银行家，腐败国家的政客，他们印制货币，基本上是将大量的钱转移到各地的人。如果你看一下非常大的公司的高层，在科技公司之外，在很多很多大的老公司，CEO 的工作其实就是一个金融工作。

它的规模非常非常大。如果你善于管理资本，你可以管理越来越多的资本，比管理越来越多的人要容易得多。[78]

最后一种杠杆形式是全新的--最民主的形式。它就是："没有边际复制成本的产品"。"没有边际复制成本的产品"

这包括书籍、媒体、电影和代码。代码可能是最强大的无许可杠杆形式。你只需要一台电脑--你不需要任何人的许可。[1]

忘掉富人与穷人，白领与蓝领。现在是有杠杆与无杠杆。

最有意思的，也是最重要的杠杆形式，就是产品没有边际复制成本的概念。这是杠杆的新形式。这是在过去几百年才发明的。它始于印刷机。广播媒体加速了它的发展，现在随着互联网和编码的发展，它真正地被吹起来了。现在，你可以在不涉及其他人类，也不需要其他人类的钱的情况下，使你的努力倍增。

这本书是一种杠杆的形式。很久以前，我可能要坐在演讲厅里，亲自给你们每个人讲课。我也许会接触到几百人，也就这样了。[78]

这种最新的杠杆形式是所有新的财富，所有新的亿万富翁都是在这里创造的。在上一代人中，财富是由资本创造的。创造财富的人是世界上的沃伦-巴菲特。

但新一代的财富都是通过代码或媒体创造的。乔-罗根通过他的播客每年赚取 5000 万到 1 亿美元。你要有 PewDiePie。我不知道他卷了多少钱，但他比新闻大。当然，还有杰夫-贝佐斯、马克-扎克伯格、拉里-佩奇、谢尔盖-布林、比尔-盖茨和史蒂夫-乔布斯。他们的财富都是基于代码的杠杆。[78]

关于新的杠杆形式，可能最值得注意的是它们是无许可的。它们不需要别人的许可，你就可以使用它们或取得成功。对于劳动杠杆，必须有人决定跟随你。对于资本杠杆来说，必须有人给你钱，让你投资或变成产品。

编码、写书、录制播客、推特、YouTubing--这类事情是不需要许可的。你不需要任何人的许可就可以做这些事情，这也是为什么它们非常平等的原因。它们是很好的杠杆均衡器。[78]

例如，每一个伟大的软件开发者，现在都有一支机器人大军，在晚上睡觉的时候为他工作，在他们写完代码之后，它就开始工作了。[78]

你永远不会因为出租时间而发财。

在生活中，只要你能做到，就优化独立而不是报酬。如果你有独立性，并且你对你的产出负责，而不是对你的投入负责--那才是梦想。[10]

人类是在没有杠杆的社会中进化的。如果我为你砍木头或提水，你知道投入 8 小时就等于产出 8 小时。现在我们发明了杠杆--通过资本、合作、技术、生产力，所有这些手段。我们生活在一个杠杆化的时代。作为一个工人，你要尽可能地发挥杠杆作用，这样你就可以不需要花费那么多的时间和精力，就能产生巨大的影响。

一个杠杆化的工人，可以比非杠杆化的工人生产效率高一千倍、一万倍。对于一个杠杆工人，判断力远比他们投入多少时间或多么努力工作更重要。

忘记 10 倍的程序员吧。1000 倍的程序员真的存在，只是我们没有完全承认。参见 @ID_AA_Carmack、@notch、中本聪等。

举个例子，一个优秀的软件工程师，只要写出合适的小代码，创造出合适的小应用，就真的可以为公司创造 5 亿美金的价值。但十个工程师付出十倍的努力，只是因为他们选错了模式，选错了产品，写错了方法，或者放错了病毒循环，基本上就已经浪费了他们的时间。投入与产出不匹配，尤其是杠杆工人。

你想要的生活是掌控自己的时间。你想进入一个杠杆化的工作，在这个工作中，你可以控制自己的时间，并且对你的产出进行跟踪。如果你做了一些令人难以置信的事情来推动企业的发展，他们就得给你钱。特别是如果他们不知道你是怎么做到的，因为这是你天生的执着或你的技术或你天生的能力，他们就必须继续付钱给你去做。

如果你有具体的知识，你有责任心，你有杠杆作用，他们就得给你支付你的价值。如果他们付给你你的价值，那么你就可以把你的时间收回来--你可以超高效地工作。你不是为了开会而开会，你不是为了给别人留下深刻印象，你不是为了让别人觉得你做了工作而把事情写下来。你关心的只是实际工作本身。

当你只做实际工作本身的时候，你会更有成效，更有效率。当你觉得喜欢的时候--当你精力充沛的时候--你就会工作，而当你精力不足的时候，你就不会再去挣扎了。你会赢回你的时间。

40 小时工作周是工业时代的遗迹。知识型员工的工作方式就像运动员一样--训练和冲刺，然后休息和重新评估。

销售就是一个例子--尤其是很高端的销售。如果你是一个房地产经纪人，在外面卖房子，这不是一个好工作，一定。它是非常拥挤的。但是，如果你是一个顶级的房地产经纪人，你知道如何推销自己，你知道如何卖房子，你有可能用十分之一的时间就能卖出 500 万美元的豪宅，而别人却在努力卖出 10 万美元的公寓或公寓。房地产中介是一个投入和产出脱节的工作。

打造任何产品和销售任何产品都符合这个描述。而从根本上说，还有什么呢？你不一定想做的地方是一个支持性的角色，比如客服。在客户服务中，不幸的是，投入和产出的关系比较密切，你投入的时间很重要。[10]

工具和杠杆作用造成了这种投入与产出的脱节。一个职业的创造力成分越高，它的投入和产出脱节的可能性就越大。如果你看的职业，你的投入和你的产出是高度连接的，那么在这个过程中，你就很难为自己创造财富，创造财富。[78]

如果你想成为一家伟大的科技公司的一员，那么你需要能够销售或构建。如果你两者都不会，那就学习吧。

学会销售，学会构建。如果你能做到这两点，你将不可阻挡。

这是两个非常广泛的范畴。一个是打造产品。这很难，它是多变量的。它可以包括设计；可以包括开发；可以包括制造、物流、采购；甚至可以是设计和运营服务。它有很多很多的定义。

但是在每一个行业，都有一个建设者的定义。在我们的科技行业，是 CTO，是程序员，是软件工程师或硬件工程师。但即使在洗衣行业，也可能是构建洗衣服务的人，是让火车准时运行的人，是确保所有的衣服在正确的时间出现在正确的地方的人，等等。

另一方面是销售。同样，销售有一个非常广泛的定义。销售不一定只是指向单个客户销售，它可以意味着营销，可以意味着沟通，可以意味着招聘，可以意味着筹集资金，可以意味着激励人们，可以意味着做公关。这是一个宽泛的范畴。[78]

用心赚，而不是用时间赚。

我们再来谈谈房地产行业。最差的一种工作就是做劳务修房子的人。也许你一小时能拿到十块钱或二十块钱的工资。你去别人的房子，你的老板要求你早上 8 点到，然后你修你的那块房子。在这里，你的杠杆作用为零。你有一些责任，但不是真的，因为你的责任是对你的老板，而不是对客户。你没有任何真正的专业知识，因为你做的是很多人都能做的劳动。你不会得到很多报酬。你得到的报酬是最低工资加上一点你的技能和时间。

下一个层次可能是总承包商 在房子上为业主工作。他们可能会得到 50,000 美元的报酬来做整个项目，然后他们支付劳动力每小时 15 美元，他们保留了差额。

总承包商显然是一个更好的地方。但是我们怎么衡量呢？我们怎么知道它是更好的？好吧，我们知道它是更好的，因为这个人有一些责任。他们要对结果负责，如果事情不顺利，他们必须在晚上流汗。承包商通过为他们工作的劳工有杠杆作用。他们也有更多的具体知识：如何组织一个团队，让他们按时出现，以及如何处理城市法规。

下一个层次可能是房地产开发商。开发商是指那些要买下一处房产，雇佣一群承包商，并将其改造成更高价值的人。他们可能要贷款买房，或者去找投资者筹钱。他们买下旧房子，拆掉，重建，然后卖掉。开发商不像总包商那样五万元，也不像工人那样每小时十五元，而是以比买房时更高的价格（包括建筑费用）卖掉房子，可能会有一百万元或五十万元的利润。但现在，请注意对开发商的要求：要有很高的责任心。

开发商要承担更多的风险，承担更多的责任，有更多的筹码，需要掌握更多的具体知识。他们需要了解资金筹集、城市法规、房地产市场的走向，以及是否应该承担风险。这是比较困难的。

再往上一个层次可能是在房地产基金中管理资金的人。他们有大量的资本杠杆。他们与很多很多的开发商打交道，他们买下了大量的土地。

超越一个层次的人可能会说：“其实，我想在这个市场上发挥最大的杠杆作用，发挥最大的具体知识。”这个人会说：“嗯，我了解房地产，我了解从基本的房屋建设，到建造房产和销售，再到房地产市场如何移动和发展，我也了解技术业务。我了解如何招募开发人员，如何编写代码，如何打造一个好的产品，我还了解如何从风险投资家那里筹集资金，如何回报，以及所有这些工作。”

很显然，不是一个人就可能知道这些。你可能会拉一个团队一起做，每个人都有不同的技能组合，但这个组合实体会有技术和房地产方面的具体知识。它将具有巨大的责任感，因为那家公司的名字将是一个非常高风险，高回报的努力，整个事情，人们将把他们的生活奉献给它，并承担重大风险。它将会有很多开发者的代码杠杆。它会有资本，有投资人投入的资金和创始人自己的资本。它会有一些你能找到的最高质量的劳动力，也就是高质量的工程师、设计师和营销人员在公司工作。

那么，你最终可能会有一个 Trulia、Redfin 或者 Zillow 的公司，那么上升的空间有可能是几十亿美元，或者上亿美元。[78]

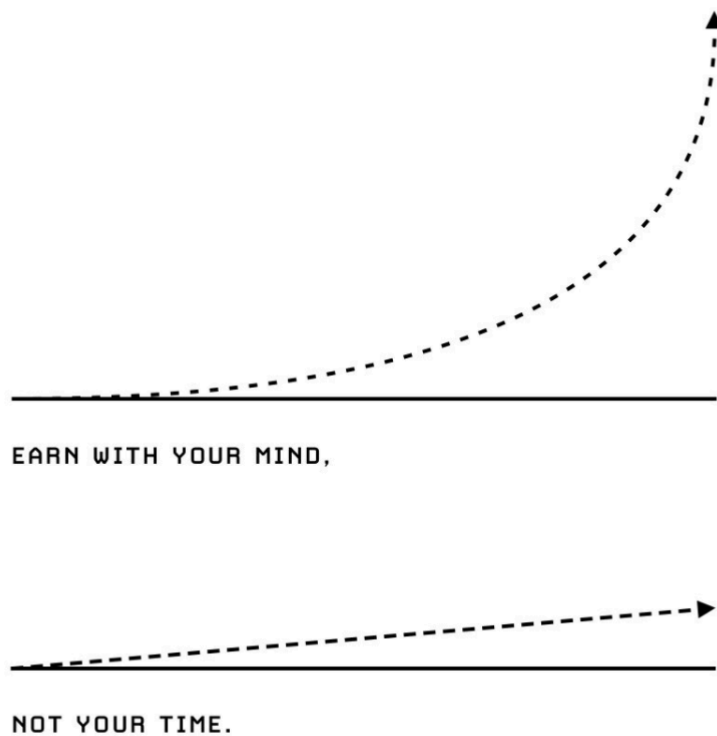
每一级都有越来越多的杠杆，越来越多的责任，越来越多的具体知识。你在基于劳动的杠杆之上，又加入了基于金钱的杠杆。在金钱和劳动的基础上加入基于代码的杠杆，使你能够真正创造出更大的东西，并且越来越接近拥有所有的上升空间，而不仅仅是被支付薪水。

你开始是一个受薪员工。但你想通过工作来尝试获得更高的杠杆、更多的责任感和具体的知识。长时间的这些结合，加上复利的魔力，会让你变得富有。[74]

你要避免的是毁灭的风险。

避免毁灭意味着远离监狱。所以，不要做任何违法的事情。穿橘色连体裤是不值得的。远离完全灾难性的损失。避免毁灭也可能意味着你远离那些可能有身体危险或伤害你身体的事情。你要注意自己的健康。

远离那些可能导致你失去所有资本、所有储蓄的事情。不要一下子把所有的事情都赌上。相反，要理性乐观的下注，有大的升值空间。[78]



判决后获得报酬

选择你进入什么样的工作、职业或领域，以及你愿意从雇主那里接受什么样的交易，会给你更多的自由时间。然后，你就不用那么担心时间管理的问题了。我很想得到纯粹的判断力的报酬，而不是任何工作的报酬。我想让机器人、资本或计算机来完成工作，但我希望能因我的判断而获得报酬。[1]

我认为每个人都应该渴望对某些事情有所了解，并为我们独特的知识付费。在我们的业务中，我们有尽可能多的杠杆，无论是通过机器人还是计算机还是什么。那么，我们就可以成为自己时间的主人，因为我们只是被追踪产出而不是投入。

想象一下 有人来了 他的判断力明显略胜一筹。他们有 85%的时间是正确的 而不是 75%。你会付给他们 5000 万、1 亿、2 亿，不管是什么代价，因为判断力提高 10%，驾驶 1000 亿美元的船是非常有价值的。CEO 的高薪是因为他们的杠杆作用。判断力和能力上的小差异真的会被放大。 [2]

展示的判断力--围绕判断力的可信度--是如此关键。巴菲特在这里赢了，因为他有巨大的可信度。他一直高度负责任。他在公共领域一直是正确的，一遍又一遍。他建立了一个声誉 非常高的诚信，所以你可以信任他。人们会因为他的判断力而在他背后抛出无限的筹码。没有人问他工作有多辛苦。没有人问他 当他醒来 或者当他去睡觉。他们很喜欢，"沃伦，只是做你的事。"

判断力--尤其是表现出来的判断力，具有高度的责任心和明确的业绩记录--是至关重要的。 [78]

我们把时间浪费在短期的思考和忙碌的工作上。巴菲特花一年的时间决定，一天的时间行动。这种行为持续了几十年。

仅仅是略胜一筹，比如跑四分之一英里快了几分之一秒，有些人就能得到更多的报酬--数量级更多。杠杆效应将这些差异放大得更大。在杠杆时代，在你的艺术中做到极致是非常重要的。 [2]

SOLVE VIA ITERATION.



THEN GET PAID VIA REPETITION.



优先和重点

一路走来，我遇到了很多倒霉事。我赚的第一笔小钱，我瞬间就在股市里输掉了。我赚的第二笔小钱，或者说应该赚的第二笔小钱，我基本上被我的生意伙伴骗走了。直到第三次，才算有了着落。

即使这样，也是慢慢地、稳稳地奋斗着。我这辈子没有在一次次的巨额赔付中赚到过钱。一直以来，都是一大堆小事堆积起来的。更多的是通过创造企业、创造机会、创造投资来持续

创造财富。一直以来，都不是一次性的巨额事情。我的个人财富并不是由一个大年产生的。它只是一点点堆积起来的，一次几个筹码：更多的选择，更多的生意，更多的投资，更多的事情我可以做。

得益于互联网，机会极大丰富。事实上，我有太多的赚钱方式。我没有足够的时间。我真的有机会从我的耳朵里涌出，我一直在耗费时间。有太多的方式可以创造财富，创造产品，创造企业，并作为副产品获得社会的报酬。我实在无法一一应付。[78]

以小时为单位估价你的时间，并按这个标准狠狠地消费节省时间。你的价值永远不会超过你认为自己的价值。

没有人会比你重视自己更重视你。你只要设定一个很高的个人时薪，你就必须坚持下去。即使在我年轻的时候，我也只是认定自己的价值比市场认为的价值高很多，我开始这样对待自己。

总是把你的时间考虑到每一个决定中。要花多少时间？你要花一个小时穿过城市去买东西。如果你把自己的价值定在一小时一百美元，那基本上就等于从口袋里扔出一百美元。你会这么做吗？[78]

快进到你有钱的时候，选一些中间的时薪。对我来说，不管你信不信，当年你可以雇佣我.....现在显然不能，但当年你可以雇佣我.....这是十年前甚至二十年前的真实情况，那时我还没有任何真金白银。我的时薪，我曾经一遍遍地对自己说，我的时薪是 5000 元一小时。今天我回想起来，真的是一小时 1000 元左右。

当然，我最后还是會做一些愚蠢的事情，比如和电工吵架，或者把坏掉的音箱退回去，但我不应该这样做，我做的事情比我的朋友们都要少很多。我会把一些东西扔进垃圾堆，或者送给救世军，而不是试图归还，或者把东西递给别人，而不是试图修复它，这是个戏剧性的表演。

我会和我的女朋友们争论，甚至今天是我的妻子，“我不这样做。这不是我解决的问题。”当我妈妈把小事交给我的时候，我还是会和她争论这个问题。我就是不做这个。我宁可给你请个助理。即使在我没钱的时候也是如此。[78]

另一种思路是，如果你能以低于你的时薪的价格外包某件事情或不做某件事情，就外包或不做。如果你能以低于你时薪的价格请人做，就请他们。这甚至包括做饭这样的事情。你可能想吃你的健康家常菜，但如果你能外包，就改做这个。[78]

为自己设定一个很高的时薪期望值，并坚持下去。它应该看起来和感觉上高得离谱。如果没有，那就是不够高。不管你选什么，我给你的建议是提高它。就像我说的，对于我自己来说，即使在我没有钱之前，最长的时间里，我用的是每小时 5000 美元。而如果你把它推算成年薪的样子，那就是每年好几百万美元。

讽刺的是，其实我觉得我已经打败了它。我不是最勤奋的人--我其实是个懒惰的人。我工作的时候会有能量的爆发，在那里我真的有什么动力。如果我真的看一下我实际投入的每小时赚了多少钱，可能比这高不少。[78]

你能不能扩展一下你说的 "如果你暗中鄙视财富，它就会躲避你"？

如果你进入了一种相对的心态，你总是会讨厌比你做得更好的人，你总是会嫉妒或羡慕他们。当你试图和他们做生意的时候，他们会感受到这些感觉。当你试图和某人做生意时，如果你对对他们有任何不好的想法或任何判断，他们会感觉到。人类被赋予了感受对方内心深处的感觉的能力。你必须走出相对的思维模式。 [10]

从字面上看，反财会让你无法致富，因为你不会有正确的心态，不会有正确的精神，不会在正确的层面上与人打交道。要乐观，要积极。这很重要。乐观的人其实从长远来看会做得更好。 [10]

商界有很多人在玩零和游戏，也有少数人在玩正和游戏，在人群中寻找对方。

生活中，人们基本上有两个巨大的游戏在玩。一个是金钱游戏。因为钱并不能解决你所有的问题，但它能解决你所有的金钱问题。人们意识到这一点，所以他们想赚钱。

但同时，他们中的很多人，内心深处认为自己不能赚钱。他们不希望发生任何财富创造。所以，他们攻击整个企业，说："嗯，赚钱是邪恶的。你不应该这样做。"

但他们实际上是在玩另一个游戏，那就是地位游戏。他们试图成为高地位 在其他人的眼睛看说，"嗯，我不需要钱。我们不需要钱。" 地位是你在社会等级制度中的排名。 [78]

财富创造是最近进化的正和游戏。地位是一种古老的零和游戏。那些攻击财富创造的人，往往只是在追求地位。

(*点击推送)

状态是一个零和游戏。这是一个非常古老的游戏。我们从猴子部落开始就一直在玩这个游戏。它是有等级的。谁是第一？谁是二号人物？谁是三号？要想让三号升到二号，二号就得从那个位置上挪出来。所以，地位是一个零和游戏。

政治是地位游戏的一个例子。甚至体育也是地位游戏的一个例子。要想成为赢家，必须有输家。我从根本上不喜欢地位游戏。它们在我们的社会中扮演着重要的角色，所以我们可以弄清楚谁是老大。但从根本上说，你玩它们是因为它们是一种必要的恶。[78]

问题是，要想在地位游戏中获胜，你必须把别人放倒。这就是为什么你应该在生活中避免地位游戏--它们会让你变成一个愤怒、好斗的人。你总是在争取把别人放倒，把自己和你喜欢的人放倒。

地位游戏总是会存在的。没办法，但要知道，大多数时候，当你想创造财富，却被别人攻击的时候，他们是想以牺牲你的利益来提高自己的地位。他们在玩不同的游戏。而这是一个更糟糕的游戏。这是一个零和游戏，而不是一个正和游戏。[78]

玩傻逼游戏，赢傻逼奖品。

对于初入职场的年轻人来说，最重要的事情是什么？

多花时间做重大决定。在你的早期生活中，基本上有三个真正的重大决定：你住在哪里，你和谁在一起，以及你做什么。

我们花很少的时间来决定进入哪段关系。我们花了那么多时间在工作上，但我们花在决定进入哪份工作上的时间却很少。选择在哪个城市生活，几乎可以完全决定你的人生轨迹，但我们花这么少的时间去想住在哪个城市。

给一个考虑搬到旧金山的年轻工程师的建议。"你是想离开你的朋友呢？还是成为被抛弃的那个人？"

如果你要在一个城市生活十年，如果你要在一份工作中待五年，如果你要在一段感情中待十年，你应该花一到两年的时间来决定这些事情。这些都是高度主导性的决定。这三个决定真的很重要。

你必须对所有事情说"不"，腾出时间，这样你才能解决重要的问题。这三个可能是最大的三个决定。[1]

你会采取一两个步骤让自己身边有成功人士？

弄清楚你擅长什么，然后开始用它帮助别人。送出它。付出它。缘分之所以有效，是因为人们始终如一。在足够长的时间范围内，你会吸引你所投射的东西。但不要衡量--如果你计较，

你的耐心就会耗尽。[7]

一位老上司曾经警告说：“你永远不会富有，因为你很聪明”“总有人会给你一份足够好的工作”

你是如何决定创办第一家公司的？

我当时在这家名为@家庭网络的科技公司工作，我告诉身边的所有人--我的老板、同事、朋友：“在硅谷，其他这些人都在开公司。看起来他们可以做到。我也要开公司。我只是暂时在这里。我是一个企业家。”

.....其实我并不是故意要骗自己。这不是一个故意的，计算的事情。

我只是在发泄，大声说话，过于诚实。但我并没有真正的开始一家公司。这是在 1996 年，那时开公司是一个更可怕、更困难的命题。果然，大家开始说“你怎么还在这里？我以为你要离开去开公司了呢？”还有“哇，你还在这里.....”我是真的不好意思自己开公司。[5]

是的，我知道有些人不一定准备好做企业家，但从长远来看，我们哪里来的这个想法，正确的逻辑是让每个人都为别人工作？这是一个非常有层次的模式。[14]

寻找感觉像游戏的工作

人类在进化过程中是猎人和采集者，在那里我们都为自己工作。只是在农业开始的时候，我们才变得更加等级化。工业革命和工厂让我们变得极度等级化，因为一个人不一定能拥有或建造工厂，但现在，由于互联网的发展，我们又回到了一个越来越多的人可以为自己工作的时代。我宁可做一个失败的创业者，也不愿意做一个从未尝试过的人。因为即使是失败的创业者，也有自己的技能，可以靠自己的力量来实现。 [14]

这个星球上有将近 70 亿人。我希望有一天，会有近 70 亿家公司。

我学会了如何赚钱，因为它是一种必需品。在它不再是必需品之后，我就不再关心它了。至少对我来说，工作是达到目的的手段。赚钱是达到目的的手段。我对解决问题的兴趣比对赚钱的兴趣大得多。

任何最终目标只会导致另一个目标，导致另一个目标。我们只是在生活中玩游戏。当你长大后，你在玩学校的游戏，或者你在玩社交游戏。然后你在玩金钱游戏，然后你在玩地位游戏。这些游戏只是有更长的时间和更长的寿命的视野。在某些时候，至少我相信，这些都只是游戏。在这些游戏中，一旦你看透了游戏，结果就不再重要了。

然后你就会厌倦游戏。我想说我已经到了厌倦游戏的阶段了。我不认为有任何最终目标或目的。我只是过着我想过的生活。我从字面上看，只是做它的时刻到时刻。

我想离开享乐的跑步机。 [1]

你真正想要的是自由。你想从金钱问题中解放出来，对吗？我想这是可以的。一旦你能解决你的金钱问题，无论是通过降低你的生活方式，还是通过赚取足够的钱，你就会想要退休。不是在六十五岁退休，坐在养老院里领支票退休--这是一个不同的定义。

你对退休的定义是什么？

退休是当你不再为想象中的明天而牺牲今天。当今天完成的时候，就其本身而言，你已经退休了。

你如何达到这个目的？

好吧，一个方法是有这么多的钱保存，你的被动收入（不需要你抬手指）覆盖你的烧钱率。

第二种是你把你的烧钱率降到零--你成了一个和尚。

第三种是你在做你喜欢的事情。你很享受它，这不是钱的问题。所以退休有多种方式。

摆脱竞争陷阱的方法是做真实的人，找到你比任何人都知道如何做得更好的事情。你知道如何做得更好，因为你爱它，没有人可以和你竞争。如果你喜欢做，就要做得真实，然后想办法把它映射到社会真正想要的东西上。运用一些杠杆，把你的名字写上去。你承担了风险，但你获得了回报，在你所做的事情中拥有所有权和股权，然后就把它调高。[77]

在你经济独立后，你赚钱的动力是否下降了？

是，也不是。从绝望的意义上来说，确实是这样。

但如果说，现在创造事业和赚钱更像是一门“艺术”。[74]

无论是商业、科学还是政治--历史都会记住艺术家。

艺术就是创造力。艺术是为自己而做的任何事情。什么是为了自己而做的事情，背后没有任何东西？爱一个人，创造一些东西，玩。对我来说，创造事业就是玩。我创造企业是因为好玩，因为我喜欢产品。[77]

我可以在三个月内创建一个新的企业：筹集资金，组建团队，然后启动它。这对我来说很有趣。看看我可以把什么放在一起，真的很酷。它赚钱几乎是一种副作用。创建企业是我变得擅长的游戏。只是我的动机已经从目标导向转向了艺术。讽刺的是，我认为我现在更擅长于此。[74]

即使我投资，也是因为我喜欢相关的人，我喜欢和他们一起玩，我向他们学习，我觉得产品真的很酷。如今，我会因为觉得产品不有趣而放弃伟大的投资。

这些都不是百分之百的事情，也不是什么都没有。你可以开始越来越多地朝着你生活中的那

个目标前进。这是一个目标。

当我年轻的时候，我曾经很想赚钱，以至于我可以做任何事情。如果你出现，并说，“嘿，我有一个污水卡车的业务，想进入这个？”我会说，“太好了，我想赚钱！”感谢上帝，没有人给我这个机会。我很高兴我走上了技术和科学的道路，我真心喜欢。我把我的天职和我的职业结合起来了。

我总是在“工作”。在别人看来是工作，但在我看来是玩。所以我才知道没有人可以和我竞争。因为我只是在玩，每天玩 16 个小时。如果别人想和我竞争，他们就会去工作，他们会输，因为他们不会一天十六个小时，一周七天。[77]

你认为自己经济安全的数字是多少？

钱不是万恶之源，钱没有什么坏处。但对金钱的贪欲是坏的。对金钱的贪欲在社会意义上并不坏。不是“你贪恋钱财是个坏人”这种意义上的坏。它对你来说是坏的。

对金钱的欲望对我们来说是不好的，因为它是一个无底洞。它将永远占据你的心灵。如果你爱钱，你赚了钱，永远都不够。永远都不够，因为欲望是开启的，不会在某个数字上关闭。以为到了某个数字就会关闭，这是一种谬论。

爱钱的惩罚是和钱同时进行的。当你赚到钱的时候，你就会想要更多的钱，你就会变得偏执，害怕失去你所拥有的东西。天下没有免费的午餐。

你赚钱是为了解决你的金钱和物质问题。我认为远离这种不断爱钱的最好方法就是不要在赚钱的同时升级自己的生活方式。在你赚钱的同时，不断升级你的生活方式是非常容易的。但如果你能把你的生活方式固定下来，希望你的钱是巨额的一次性的，而不是一次一次的涓涓细流，你就不会有时间去升级你的生活方式。你可能会走得太远，你实际上已经变得财务自由了。

另一件事是有帮助的。我把自由看得比什么都重要 各种各样的自由 :做我想做的事的自由，不做我不想做的事的自由，不受自己的情绪或可能扰乱我平静的事情的影响。对我来说，自由是我的第一价值。

在金钱能买到自由的程度上，这很好。但如果它使我不那么自由，它肯定也在某种程度上做到了，我不喜欢它。 [74]

任何游戏的赢家都是那些沉迷于游戏的人，即使获胜的边际效用下降，他们也会继续玩下去。

(*点击推送)

我一定要开公司才能成功吗？

硅谷一贯最成功的一类人，要么是风险投资家（因为他们多元化的，控制着过去稀缺的资源），要么是非常善于识别那些刚刚达到产品/市场契合度的公司的人。这些人拥有那些公司真正想要帮助他们扩大规模的背景、专业知识和参考资料。然后，他们就会进入最新的

Dropbox 或者最新的 Airbnb。

那些在谷歌的人 然后在 Facebook 只有一百人的时候加入了 Facebook 然后在 Facebook 只有一百人的时候加入了 Stripe?

当扎克伯格刚开始扩大公司规模的时候，他慌了，他说：“我不知道怎么做”。于是他打电话给吉姆-布雷耶[风险投资家、Accel Partners 的创始人]。吉姆-布雷耶说：“好吧，我在另一家公司有一位非常出色的产品负责人，你需要这个人。”这些人往往是做得最好的，经过长期的风险调整，除了风险投资人自己。[30]

我在硅谷看到的一些最成功的人，在他们的职业生涯中很早就有了突破。他们被提拔为副总裁、总监或 CEO，或者创办了一家公司，相当早的时候就做得很好。如果你没有被逐级提拔，以后再想追赶就会困难很多。早点进小公司是好事，因为没有那么多的基础设施来防止提前晋升。[76]

对于一个处于职业生涯早期（甚至可能是后期）的人来说，一个公司最重要的一件事就是你要建立的校友网络。想想你将和谁一起工作，以及这些人要去做什么。[76]

如何获得幸运

为什么说“发财不发福”？

在 1000 个平行宇宙中，你想在 999 个宇宙中发财。你不想在其中 50 个你运气好的宇宙里发财 所以我们要把运气排除在外。

但运气好会有帮助，对吗？

就在最近，我和我的联合创始人 Babak Nivi 在 Twitter 上讨论一个人如何获得幸运，我们讨论的幸运其实有四种。

第一种运气是盲目的运气，一个人只是因为一些完全不受自己控制的事情发生了而变得幸运。这包括幸运、命运等。

然后，是通过坚持、努力、拼搏、运动而获得的运气。这时你就会四处奔波，创造机会。你产生了很多能量，你做了很多事情来搅局。这几乎就像混合一个培养皿或混合一堆试剂，看看会有什么结合。你只是在产生足够的力量、拼搏和能量，让运气找到你。

第三种方式是你变得非常善于发现运气。如果你在一个领域非常熟练，你会注意到你的领域里什么时候发生了运气，而其他不适应的人是不会注意到的。所以，你会对运气变得敏感。

最后一种运气是最奇怪、最难的一种，你建立了独特的性格、独特的品牌、独特的思维方式，从而导致运气找到你。

比如，假设你是世界上最擅长深海潜水的人。你是有名的深海潜水高手，别人根本不敢尝试。

靠着纯粹的运气，有人在海岸边发现了一艘沉没的宝船，他们无法到达。那么，他们的运气就变成了你的运气，因为他们会来找你去找宝藏，而你会因此得到报酬。

这是个极端的例子，但它说明了一个人是如何盲目运气找到宝藏的。他们来找你提取，给你一半，这不是盲目的运气。你创造了自己的运气。你在别人没有为自己创造机会的时候，把自己放在了一个可以利用运气或者吸引运气的位置上。要想发财而不走运，我们要做决定性的事情。我们不想让它成为偶然。 [78]

获得幸运的方法。

- 希望运气能找到你
- 奋力拼搏，直到你碰上它。
- 做好思想准备，对别人错过的机会敏感。
- 成为你所做的最好的人。精进你所做的事情，直到这是真的。机会会找上你。运气成为你的命运。

它开始变得如此决定性，它不再是运气。从运气到命运的定义开始淡化。总结第四种类型：以某种方式建立你的性格，那么你的性格就会成为你的命运。

我认为赚钱很重要的一点就是有一个名声，让别人通过你做交易。记得一个例子，做一个伟大的潜水员，寻宝者会因为你的潜水技术来给你一块宝藏。

如果你是一个值得信赖的、可靠的、高诚信度的、有长远思维的交易商，当别人想做交易，

但不知道如何以值得信赖的方式与陌生人做交易时，他们会真的找你，给你分一杯羹，就因为你建立的诚信和声誉。

巴菲特因为自己的名声，得到了买公司、买权证、拯救银行的交易，做了别人做不到的事情。当然，他有责任心在，他有一个强大的品牌在。

你的性格和声誉是你建立起来的，这会让你抓住机会，别人可能会把它定性为幸运，但你知道这不是运气。78]我的联合创始人 Nivi 说：“在长期游戏中，似乎大家都在互相致富。而在短期游戏中，似乎每个人都在让自己发财。”

我觉得这句话的表述很精彩。在长期游戏中，这是正和。我们都在一起烤饼。我们都在努力把饼做得越大越好。而在短期博弈中，我们在切饼。[78]

网络有多重要？

我认为商业网络完全是在浪费时间。我知道有一些人和公司在普及这个概念，因为这对他们和他们的商业模式很有帮助，但现实是，如果你正在建立一些有趣的东西，你总会有更多的人想了解你。试图在做生意之前就建立好商业关系，完全是在浪费时间。我有一个更舒服的哲学。“做一个制造者，制造人们想要的有趣的东西 展示你的手艺，练好你的手艺，合适的人最终会找到你”。[14]

而一旦你认识了一个人，你如何判断你是否可以信任一个人？你要注意哪些信号？

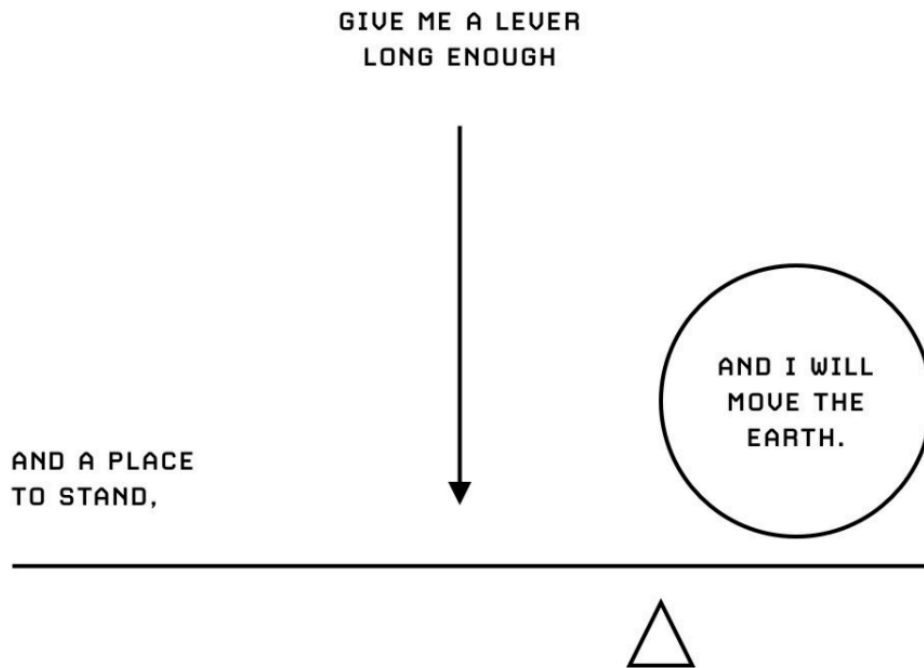
如果一个人经常说自己有多诚实，那他可能是不诚实的。这只是我了解到的一个小指标。当一个人花了太多时间谈论自己的价值观，或者他们在谈论自己，他们在掩饰什么。[4]

鲨鱼吃得好，但生活在鲨鱼的包围中。

我的生活中有很多优秀的人，他们非常成功，非常令人向往（好像每个人都想成为他们的朋友），非常聪明。但是，我却看到他们对别人做了一两件稍微不伟大的事情。我就会说：“嘿，我觉得你不应该对那个别人这样做。不是因为你不会逃脱。你会逃脱的，但因为它最终会伤害你。”

不是以某种宇宙的、因果报应的方式，但我相信在内心深处我们都知道自己是谁。你无法对自己隐瞒什么。你自己的失败就写在你的心理里面，对你来说是显而易见的。如果你有太多的这些道德缺陷，你就不会尊重自己。这个世界上最坏的结果就是没有自尊。如果你不爱自己，谁会爱你呢？

我觉得你只要很小心的去做一些你根本不会骄傲的事情，因为这些事情会伤害到你。第一次有人有这样的行为，我会警告他。对了，谁也不会改变。然后，我就会和他们保持距离。我把他们从我的生活中剔除。我只是在脑子里有这样一句话：“你越想接近我，你的价值观就越好。” [4]



耐心点

我后来想明白了一件事，一般来说（至少在硅谷的科技行业），优秀的人有优秀的结果。你只需要有耐心。二十年前，我在职业生涯之初遇到的每一个人，我看着他们说：“哇，那个人或姑娘能力超强--太聪明了，太敬业了”.....所有的人，几乎无一例外地都变得非常成功。你只需要给他们一个足够长的时间刻度。它永远不会发生在你想要的时间尺度里，或者他们想要的时间尺度里，但它确实发生了。[4]

运用具体的知识与杠杆，最终你会得到你应得的东西。

这需要时间，即使你把所有这些部件都准备好了，也有一个不确定的时间，你必须投入。如

果你在计算，在成功真正到来之前，你就会耗尽耐心。

每个人都想马上发财，但世界是个有效率的地方，马上是不行的。你确实要投入时间。你确实必须投入时间，所以我认为你必须把自己放在一个有具体知识的位置上，有责任心，有杠杆作用，有所拥有的真实的技能，才能在你所做的事情上成为世界上最好的。

你要乐在其中，一直做，一直做，一直做。不要记录，也不要计较，因为如果你这样做，你会耗尽时间。 [78]

我最常听到的坏建议是：“你太年轻了。” 大部分的历史都是由年轻人创造的。他们只是在年长时得到了荣誉。真正学到东西的唯一方法是通过实践。是的，听从指导。但不要等待。

[3]

人是奇特的一致。因果报应就是你，重复你的模式、美德和缺陷，直到你最终得到你应得的东西。

永远都要报恩。而不要去计较。

这并不是说这很容易。它不容易。它实际上真的是吓人的困难。这是你会做的最难的事情。

但它也是有价值的。看看那些天生富贵的孩子--他们的生活没有任何意义。

你真正的履历只是你所有痛苦的目录。如果我让你对自己描述你真实的生活，你在临终前回

想你做过的有趣的事情，都会围绕着你所做的牺牲，你所做的困难的事情。

然而，你得到的任何东西都不重要。你有你的四肢，你的大脑，你的脑袋，你的皮肤--这都是理所当然的。你无论如何都要做难事，才能创造自己的人生意义。赚钱是一件很好的事情，可以选择。去奋斗吧。它是很难的。我不会说它很容易。真的很难，但是工具都有。都在那里了。 [77]

钱能让你在物质世界里买到自由。它不会让你快乐，不会解决你的健康问题，不会让你的家庭变得美好，不会让你的身体健康，不会让你的心情平静。但它会解决很多外部问题。这是一个合理的步骤，去赚钱。 [10]

赚钱能做的是解决你的金钱问题。它会去除一系列可能妨碍你快乐的东西，但它不会让你快乐。我知道很多很有钱的人都不快乐。大多数时候，你要成为赚钱的人，是一个高焦虑、高压力、勤奋、竞争的人。当你做了二十年、三十年、四十年、五十年，突然间赚到钱了，你就关不住了。你已经把自己训练成了一个高焦虑的人。那么，你必须学会如何快乐。 [11]

先让你发财吧。我很实际，因为，你知道，佛祖是个王子。他一开始真的很有钱，然后他就到树林里去了。

在过去，如果你想内心平静，你会成为一个和尚。你会放弃一切，放弃性，孩子，金钱，政治，科学，技术，所有的一切，你会独自去森林里。你必须放弃一切才能获得内心的自由。

今天，有了钱这个奇妙的发明，你可以把钱储存在银行账户里。你可以你很努力的工作，为社会做伟大的事情，社会会给你钱，让你去买它想要却不知道怎么得到的东西。你可以把钱存起来，你可以生活得比你的能力低一点，你可以找到一定的自由。

这样你才有时间和精力去追求自己内心的平静和幸福。我相信，让每个人都幸福的办法，就是给他们想要的东西。

让我们让他们都变得富有。

让他们都变得健壮和健康。

然后，让我们让他们都快乐起来。 [77]

令人惊讶的是，很多人把财富和智慧混为一谈。

建筑物的评判

第一条----建筑判断。

聪明没有捷径。

如果你想赚取尽可能多的钱，如果你想以一种确定可预测的方式在你的生活中致富，就请你站在趋势的前沿，研究技术、设计和艺术--成为真正擅长的人。[1]

花时间省钱不会发财。

你是靠节省时间赚钱来发财的。

努力工作真的被高估了。在现代经济中，你工作的努力程度已经不那么重要了。

什么被低估了？

判断力。判断力被低估了。[1]

你能给判断下个定义吗？

我对智慧的定义是知道自己行为的长期后果。智慧应用于外部问题就是判断力。它们是高度关联的；知道你的行为的长期后果，然后做出正确的决定来利用这一点。[78]

在这个杠杆时代，一个正确的决定可以赢得一切。

如果不努力工作，你既不会形成判断力，也不会形成杠杆力。

你必须投入时间，但判断力更重要。你的方向比你移动的速度更重要，尤其是在杠杆作用下。

选好每一个决策的方向，比你用多少力气重要得多，重要得多。只要选对方向，开始走就行。

[1]

如何清晰地思考

"思路清晰"是比"聪明"更好的赞美。

真正的知识是内在的，它是从基础上建立起来的。举个数学的例子，如果不懂算术和几何，就无法理解三角学。基本上，如果有人用了很多花哨的词语和很多大概念，他们可能不知道自己是在说什么。我觉得最聪明的人都能给孩子解释清楚。如果你不能给孩子解释，那你就不知道。这是一个常见的说法，这是非常正确的。

理查德-费曼在"六个简单的部分"中非常著名地做到了这一点，这是他早期的物理学讲座之一。他基本上解释数学在三页。他从数线开始，数，然后他一路走到微积分。他只是通过一个完整的逻辑链建立起来。他不依赖任何定义。

真正聪明的思想家是清晰的思想家。他们在非常非常基础的层面上理解基础知识。我宁可把基础知识理解得非常透彻，也不愿意背各种复杂的概念，我无法拼接，无法从基础知识中重新推导。如果你不能从基础知识中重新推导出你需要的概念，你就会迷失方向。你只是在背书。[4]

一个领域的先进概念是不太成熟的。我们用它们来表示内行知识，但我们最好还是把基本的

东西搞定。 [11]

清晰的思考者呼吁自己的权威。

做出有效决策的一部分，归根结底是要面对现实。当你做决定时，如何确保你在处理现实？

通过不具有强烈的自我意识或判断或心灵存在。"猴脑"总是会用这种反刍的情绪反应来回
应它认为的世界应该是什么。这些欲望会蒙蔽你的现实。当人们把政治和商业混为一谈的时
候，这种情况经常发生。

蒙蔽我们看不清现实的首要原因是我们对现实应该是什么样子有先入为主的观念。

苦难时刻的一个定义是："当你看到的东西正是它们的样子的那一刻。"这段时间，你一直
坚信你的生意做得很好，其实，你一直忽略了它做得不好的迹象。然后，你的生意失败了，
你很痛苦，因为你一直在拖延现实。你一直在对自己隐瞒。

好消息是，痛苦的那一刻--当你痛苦的时候--是一个真相的时刻。这是一个你被迫拥抱现实
的时刻，它实际上是这样的。然后，你就可以做出有意义的改变和进步。只有当你从真相开
始的时候，你才能取得进步。

困难的是看到真相。要看到真相，你必须让你的自我离开，因为你的自我不想面对真相。你
可以让你的自我越小，你可以让你的反应越没有条件，你可以对你想要的结果越没有欲望，
你就越容易看到真相。

我们希望成为真实的东西，会遮蔽我们对真实的认知。痛苦是我们无法再否认现实的时刻。想象一下，我们正在经历一些困难的事情，比如分手、失业、生意失败或健康问题，我们的朋友们正在为我们提供建议。当我们在向他们建议时，答案是显而易见的。它在一分钟内就会出现现在我们面前，我们准确地告诉他们："哦，那个女孩，忘掉她吧，反正她对你不好。你会更快乐。相信我，你会找到对象的。你会找到一个人。"

你知道正确的答案，但你的朋友却看不到，因为他们正处在痛苦的时刻。他们还在希望现实是不同的。问题不在于现实。问题是他们的愿望与现实发生了碰撞，阻止他们看到真相，无论你怎么说。同样的事情发生在我做决定的时候。

我越是希望某件事以某种方式解决，我就越不可能看到真相。尤其是在生意上，如果有什么事情不顺利，我就会试着公开承认，我试着在我的联合创始人和朋友、同事面前公开承认。然后，我不会对别人隐瞒。如果我不向任何人隐瞒，我就不会欺骗自己，不知道实际发生了什么。[4]

你的感觉并不能说明什么--它只是告诉你一些关于你对事实的估计。

其实有空位真的很重要。如果你每周在你的日历上没有一两天的时间，在那里你不总是在开会，你不总是很忙，那么你就无法思考。你就无法为你的业务有好的想法。

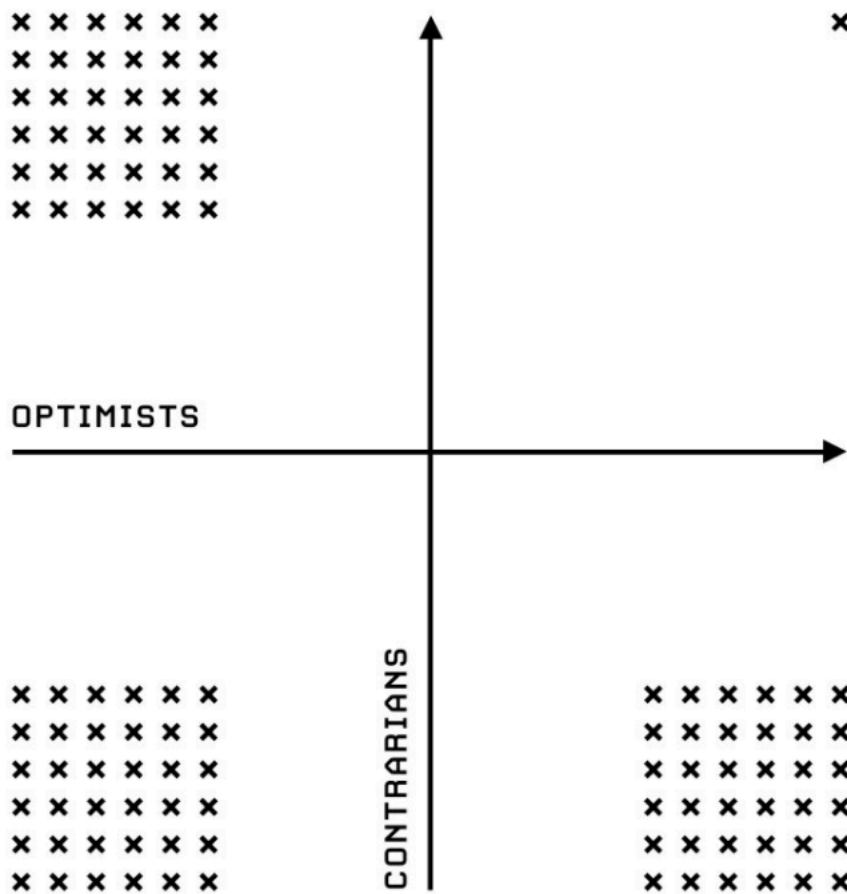
你不可能做出好的判断。我还鼓励每周至少抽出一天（最好是两天，因为如果你的预算是两天，你最终会只抽出一天），在那里你只有时间去思考。

只有在你感到无聊之后，你才会有好的想法。永远不会是在你压力大，或者忙碌，奔波或者匆忙的时候。挤出时间来。

非常聪明的人往往是怪异的，因为他们坚持为自己考虑一切。

一个反面派并不是一个总是反对的人--那是另一种顺应者。矛盾主义者从根本上独立地进行推理，并抵制顺从的压力。

犬儒主义很容易。模仿很容易。乐观的反面人物是最稀有的品种。



摆脱身份，看清现实

我们的自我是在我们的成长过程中构建的--我们的前二十年。它们是由我们的环境、我们的父母、社会所构建的。然后，我们花了一生的时间去尝试让我们的自我快乐。我们通过我们的自我来解释任何新事物：“我如何改变外部世界，使它更符合我的意愿？” [8]

"紧张是你认为你应该是谁。放松就是你是谁。" -佛教谚语

你绝对需要习惯来发挥作用。你不能解决生活中的每一个问题，就好像它是第一次扔给你一样。我们积累了所有这些习惯。我们把它们放在身份，自我，自己的捆绑中，然后我们就对它们产生了依赖。"我是 Naval，我就是这样的人 "我是海军，我就是这样的人"

能够解除自己的条件真的很重要，能够把你的习惯拆开说："好吧，这是我可能在蹒跚学步时养成的习惯，试图引起父母的注意。现在我强化了它，加强了它，我称它为我身份的一部分。它还对我有用吗？它让我更快乐吗？它让我更健康吗？它是否让我完成了我设定的任何目标？"

我比大多数人不那么习惯。我不喜欢安排我的一天。在我有习惯的范围内，我试图让它们更刻意，而不是历史的意外。[4]

任何你在一个包袱里接受的信仰（如民主党、天主教、美国人）都是可疑的，应该从基本原则出发重新评估。

我尽量不要有太多我已经预先决定的东西。我认为创造身份和标签会锁住你，让你看不到真相。

说实话，说话不要有身份。

我曾经认定自己是自由主义者，但后来我会发现自己在捍卫我没有真正思考过的立场，因为

它们是自由主义典籍的一部分。如果你所有的信仰都排成整齐的小捆，你应该高度怀疑。

我几乎在任何层面上都不喜欢自我认同了，这让我无法拥有太多这些所谓的稳定信念。[4]

我们每个人都有个对立的信念，社会排斥。但我们自己的身份和地方部落越是排斥它，它就越可能是真实的。

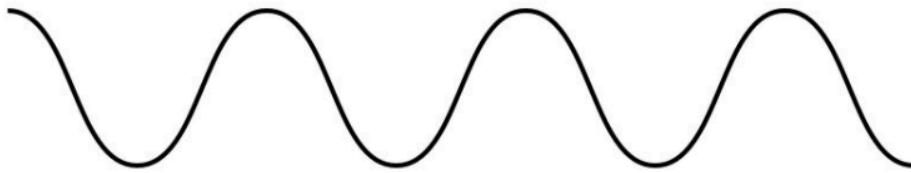
关于长期的苦难，有两个很有吸引力的教训。它可以让你接受世界的现状。另一个教训是，它可以让你自我以一种极其艰难的方式改变。

也许你是一个竞技运动员，你受伤很严重，就像李小龙一样。你必须接受做运动员不是你的全部身份，也许你可以锻造一个新的身份，成为一个哲学家。[8]

Facebook 重新设计。Twitter 重新设计。个性、职业和团队也需要重新设计。在一个动态系统中，没有永久的解决方案。

TENSION IS WHO YOU THINK YOU SHOULD BE.

RELAXATION IS WHO YOU ARE.



学习决策的技能

古典美德都是使人长期优化而非短期优化的决策启发式方法。[11]

自以为是的结论应该有更高的门槛。

我确实把我未来几年的很多目标都看成是对以前学习的反应或习惯性反应的解脱，所以我可

以在当下更干净利落地做决定，而不依赖记忆或预先包装好的启发式和判断。[4]

几乎所有的偏见都是节省时间的启发式方法。对于重要的决定，抛弃记忆和身份，专注于问题。

激进的诚实只是意味着我想要自由。自由的一部分意味着我可以说我所想，想我所想。它们是高度一致的，整合的。理论物理学家理查德-费曼 (Richard Feynman) 有句名言：“你永远不应该，永远不应该愚弄任何人，而你是最容易被愚弄的人。” 当你告诉别人一些不诚实的事情时，你就已经骗了自己。然后你就会开始相信自己的谎言，这会让你与现实脱节，把你带入错误的道路。

我从不问 “我喜欢 ” 还是 “我不喜欢”。我认为 “这就是它是什么 ” 或 “这就是它不是什么”。

理查德-费曼

对我来说，诚实真的很重要。我不会去主动说一些负面或讨厌的事情。我会把激进的诚实和巴菲特的一条老规矩结合起来，那就是专门表扬，一般批评。我试图遵循这一点。我并不总是遵循它，但我认为我遵循它足以使我的生活有所改变。

如果你对某人有批评，那就不要批评这个人--批评一般的方法，或者批评一类活动。如果你非要表扬某个人，那么一定要尽量找到你所表扬的最佳范例，具体地表扬这个人。那么人们的自尊心和身份，我们都有，不会对你不利。它们是为你工作的。[4]

对培养本能直率诚实的能力有什么建议吗？

告诉大家。从现在开始。不一定要直言不讳。魅力是同时投射出自信和爱的能力。几乎总是可以做到诚实和积极。[71]

作为投资人和 AngelList 的首席执行官，你的报酬是在别人错的时候做对的事。你是否有一套围绕你如何做决定的流程？

有。决策就是一切。事实上，一个人如果在 80%的时间里做出正确的决策，而不是 70%的时间里做出正确的决策，那么他在市场上的价值和报酬会高出数百倍。

我认为人们很难理解杠杆的一个基本事实。如果我管理 10 亿美金，我比别人多对了 10%，我的决策就会在一次判断中创造出 1 亿美金的价值。随着现代科技的发展，庞大的劳动力和资本，我们的决策被杠杆化的程度越来越高。

如果你能更正确、更理性，你的人生就会得到非线性的回报。我喜欢法南街这个博客，因为它真的专注于帮助你成为一个更准确、整体更好的决策者。决策就是一切。[4]

你知道的越多，就越不容易分散。

收集心理模型

在决策过程中，大脑是一台记忆预测机器。

一个糟糕的记忆预测方式是 "X 在过去发生过，因此 X 在未来会发生"。这也是基于具体的情况。你想要的是原则。你要的是心理模型。

我发现最好的心智模型来自于进化论、博弈论和查理-芒格。查理-芒格是巴菲特的合伙人。非常优秀的投资者。他有成吨成吨的伟大心智模型。作家和交易员纳西姆-塔勒布有伟大的心智模型。本杰明-富兰克林也有伟大的心智模型。我的脑袋里基本上装满了心理模型。[4]

我把自己的推文和别人的推文作为格言，帮助压缩自己的学习内容，并加以回忆。大脑空间是有限的--你的神经元是有限的--所以你几乎可以把这些当作指针、地址或记忆符号来帮助你记住深层次的原则，在这里你有底层经验来支持它。

如果你没有底层经验，那么它只是读起来像一个引文集。它很酷，它能鼓舞一时，也许你会用它做一张漂亮的海报。但随后你就会忘记它，继续前进。心理模型其实只是你回忆自己知识的紧凑方式。[78]

演变

我认为很多现代社会都可以通过进化来解释。一种理论是文明的存在是为了回答谁能交配的问题。如果你环顾四周，从纯粹的性选择角度来看，精子多，卵子少。这是一个分配问题。

从字面上看，所有人类和女性的作品都可以追溯到人们试图解决这个问题。

进化论、热力学、信息论和复杂性在生活的许多方面都有解释和预测的能力。[11]

INVERSION

我不相信我有能力说什么会成功。相反，我试着消除不可行的东西。我认为成功只是不犯错误。这不是关于有正确的判断。而是要避免不正确的判断。[4]

複雜性理論

我在 90 年代中期的时候，真的很喜欢复杂性理论。我越是深入其中，越是明白我们知识的局限性和预测能力的局限性。复杂性对我的帮助超级大。它帮助我来到了一个在无知的情况下运作的系统。我相信我们从根本上来说是无知的，而且非常非常不擅长预测未来。[4]

经济学

微观经济学和博弈论是基础。我认为，如果没有对供求关系、劳动与资本、博弈论以及诸如此类的东西有极好的理解，你就无法在商业上取得成功，甚至无法驾驭我们现代资本主义社会的大部分。[4]

忽略这些噪音。市场将决定。

主动性问题。

对我来说,委托-代理问题是微观经济学中最基本的一个问题。如果你不理解委托-代理问题,你将不知道如何在这个世界上航行。如果你想建立一个成功的公司或在交易中获得成功,它是很重要的。

这是一个非常简单的概念。凯撒大帝有句名言:"如果你想做,那就去做。如果不想做,那就去做。"他的意思是,如果你想把事情做好,那么你必须自己去做。当你是委托人,那么你就是老板--你关心,你就会做得很好。当你是代理人,你是代表别人去做的时候,你可以做得很糟糕。你只是不关心。你为自己优化,而不是为委托人的资产优化。

公司越小,大家越觉得自己是委托人。你越不觉得自己是代理人,你的工作就越好做。你越能将某人的报酬与他们所创造的确切价值紧密联系在一起,你就越能将他们变成委托人,而越不能将他们变成代理人。[12]

我想在一个核心的基本层面,我们都明白这个道理。我们会被委托人吸引,我们都会和委托人结缘,但是媒体和现代社会花了很多时间给你洗脑,说需要代理人,代理人很重要,代理人很有知识。[12]

复合利息

复利--你们中的大多数人在金融方面应该知道它。如果你不知道，就打开一本微观经济学教科书吧。从头到尾看一本微观经济学教科书是值得的。

复利的例子--假设你的 1 美元每年赚取 10% 的收益。第二年，你的收入是 1.21 美元，第二年是 1.33 美元。它不断地增加到自己。如果你以每年 30% 的速度复利三十年，你不只是赚到了十倍或二十倍的钱--你最终会赚到上千倍的钱。 [10]

在智力领域，复利规则。当你看一个企业有一百个用户，以每月 20% 的复利增长，它可以非常非常快地叠加到拥有数百万用户。有时候，连这些公司的创始人都会惊讶于业务规模的庞大。 [10]

基础数学

我觉得基础数学真的被低估了。如果你要赚钱，如果你要投资赚钱，你的基础数学应该是非常好的。你不需要学习几何学，三角学，微积分，或者任何复杂的东西，如果你只是去做生意。但你要有算术、概率和统计学。这些都是极其重要的。打开一本基本的数学书，并确保你真的擅长乘法、除法、复利、概率和统计。

黑天鹅

概率统计学有一个新的分支，其实就是围绕着尾部事件。黑天鹅是极端的概率。我不得不再次提到纳西姆-塔勒布 我认为他是我们这个时代最伟大的哲学家和科学家之一。他在这方面

做了很多开创性的工作。

CALCULUS

微积分对于了解、理解变化率和自然界如何运作是很有用的，但更重要的是了解微积分的原理--你要测量小的离散或小的连续事件的变化。但更重要的是了解微积分的原理--你在哪里测量小的离散或小的连续事件的变化。你解决积分或按需做推导并不重要，因为在商业世界中你不需要。

可行性 (FALSIFIABILITY)

最不容易理解，但对于任何声称 "科学 "的人来说，这是最重要的原则--可证伪性。如果不能做出可证伪的预测，就不是科学。要想让你相信某件事是真的，它就应该有预测能力，而且必须是可证伪的。[11]

我认为宏观经济学，因为它不做可证伪的预测(这是科学的特点)，所以已经腐败了。研究经济时，你永远没有反例。你永远不可能拿美国经济同时做两个不同的实验。[4]

如果你无法决定，答案是 "不"。

如果我面临一个困难的选择，比如：→我应该和这个人结婚吗？

- 我应该和这个人结婚吗？
- 我应该接受这份工作吗？
- 我应该买这栋房子吗？
- 我应该搬到这个城市吗？
- 我应该和这个人做生意吗？

如果你无法决定，答案是否定的。而原因是，现代社会充满了选择。有成吨成吨的选择。我们生活在一个拥有 70 亿人口的星球上，我们在互联网上与每个人都有联系。有几十万种职业供你选择。有这么多的选择。

你在生物学上没有意识到有多少选择。历史上，我们都是在 150 人的部落中进化的。当有人出现时，他们可能是你唯一的伙伴选择。

当你选择某件事情时，你会被锁定在很长一段时间内。创业可能需要十年时间。你开始一段感情，会有五年甚至更久。你搬到一个城市，需要十年到二十年。这些都是非常非常长寿的决定。这是非常非常重要的，我们只有在非常确定的时候才会说“是”。你永远不会是绝对肯定的，但你要非常肯定。

如果你发现自己为一个决定创建了一个电子表格，上面列举了是与否、利与弊、制衡、为什么这样做是好是坏……算了。如果你无法决定，答案是否定的。[10]

奔跑上坡

简单的启发式方法：如果你在一个困难的决定上势均力敌，那么在短期内走更痛苦的路。

如果你有两个选择，而且是相对均等的选择，就走短期内更困难、更痛苦的路。

实际上是这样的，其中一条路需要短期的痛苦。而另一条路则会导致未来更远的痛苦。而你的大脑通过冲突回避所做的，就是试图推掉短期的痛苦。

根据定义，如果两者是均等的，其中一条有短期痛苦，那么这条路就有长期收益相关。在复利法则下，长期收益是你想要走向的。

你的大脑高估了有短期幸福感的那一面，而试图避开有短期痛苦的那一面。

所以你必须通过向痛苦靠拢来抵消这种倾向（这是一种强大的潜意识倾向）。如你所知，生活中的大部分收获都来自于短期的痛苦，这样你才能在长期得到报酬。

对我来说，健身并不有趣，我在短期内受苦，我感到痛苦。但从长期来看，我就会好起来，因为我有了肌肉，或者我更健康了。

如果我在看书的时候，我越来越糊涂了，这就像健身一样，肌肉会酸痛或者疲劳，只不过现在我的大脑被淹没了。从长远来看，我变得更聪明了，因为我在能力的极限或边缘工作，吸收了新的概念。

所以你一般要靠着短期痛苦，但长期收益的事情。

建立新的心理模型最有效的方法是什么？

大量阅读--就是阅读。[2]

每天读一小时科学、数学、哲学，很可能在7年内让你进入人类成功的上层。

学会热爱阅读

真正热爱阅读本身，如果培养起来，就是一种超能力。我们生活在亚历山大的时代，每一本书和每一个有史以来的知识都在指尖上。学习的手段是丰富的--稀缺的是学习的欲望。[3]

读书是我的初恋。[4]

我记得我爷爷奶奶在印度的房子。我还是个小孩子，在地板上翻阅我祖父的《读者文摘》，这是他必须要读的所有书。现在，当然，有一个大杂烩的信息在那里，每个人都可以阅读所有的信息。那时候，它是更有限的。我会读漫画书，故事书，任何我可以得到我的手。

我想我一直都很喜欢阅读，因为我其实是个反社会的内向者。我从小就迷失在文字和思想的世界里。我想这其中有一部分是来自于我年轻时的幸福环境，没有人强迫我读某些东西。

我想父母和老师都有一种倾向，他们会说：“哦，你应该读这个，但不要读那个。”我读了很多（按今天的标准）会被认为是精神垃圾食品的书。[4]

读你喜欢的东西，直到你爱上阅读。

你几乎必须读你正在读的东西，因为你喜欢它。你不需要任何其他理由。这里没有什么任务要完成。只是因为你喜欢而读。

这些天，我发现自己重读的次数和阅读的次数一样多（或者更多）。@illacertus 的一条微博说：“我不想读完所有的书。我只想反复阅读 100 本好书。”我觉得这个想法很有道理。它真的更多的是关于识别 伟大的书为你 因为不同的书讲给不同的人。然后，你可以真正吸收这些。

读书不是一场比赛--越好的书，越应该慢慢吸收。

我不知道你怎么样，但我的注意力很差。我略读。我速读。我跳来跳去。我无法告诉你书中的具体段落或引文。在某种深层次上，你吸收它们，他们成为线 在你的心理的挂毯。它们有点像编织在那里。

我敢肯定，你已经有了这种感觉 在那里你拿起一本书 并开始阅读它，你想，“这是相当有趣的。这是很不错的。”你越来越觉得似曾相识。然后中途通过这本书，你意识到，“我已

经读过这本书。”这是完全正常的。这意味着你已经准备好重读它。[4]

其实我读的书不多。我拿起很多书，却只看完几本，这几本构成了我知识的基础。

现实情况是，与人们想象的相比，我其实读的书并不多。我大概每天读一到两个小时的书。这使我在前 0.00001%。我想，光是这一点，就能说明我一生中取得的任何物质上的成功，以及我可能拥有的任何智慧。真正的人不会每天读一个小时的书。真正的人，我想，每天读一分钟或更少。让它成为一种实际的习惯是最重要的事情。

你读什么几乎不重要。最终，你会读到足够多的东西（你的兴趣会引导你到那里去），它将极大地改善你的生活。就像对你来说最好的锻炼是你每天都兴奋地去做的一样，我想说的是，对于书籍、博客、微博或其他任何东西--任何有思想、有信息、有学问的东西--最好的阅读是那些你一直兴奋地阅读的东西。[4]

"只要我手里有一本书，我就不会觉得自己在浪费时间。" 查理-芒格

每个人的大脑工作方式不同。有些人喜欢做笔记。其实，我的记笔记就是微博。我读了又读，读了又读。如果我有一些基本的“啊哈”的见解或概念，Twitter 会迫使我把它提炼成几个字符。然后，我试着把它作为一个箴言放在那里。然后我就会被随机的人攻击，他们指出各种明显的例外，并跳到我的喉咙。然后我就想，“我为什么又要这么做呢？”[4]

指出明显的例外，意味着要么目标不聪明，要么你不聪明。

当你第一次拿起一本书时，你是在浏览一些有趣的东西吗？你是怎么去读的？你是不是随便翻到一页就开始读？你的过程是什么？

我会从头开始读，但我会快速移动。如果不感兴趣，我就开始往前翻，略读，或者速读。如果在第一章中没有以一种有意义的、积极的方式吸引我的注意力，我就会放弃这本书，或者跳过前面几章。

我不相信延迟满足，因为有无限多的书可以读。好书太多了。

完成的书籍数量是一个虚荣的指标。当你知道的越多，你就会留下更多的书未完成。专注于有预测力的新概念。

一般来说，我会略读。我会快进。我会试图找到一个部分来吸引我的注意力。大多数书都有一个观点要表达。(很明显，这是非小说，我不是在说小说。)他们有一个观点，他们提出来，然后他们给你一个又一个的例子，然后他们应用它来解释世界上的一切。一旦我觉得自己掌握了要领，我就会觉得非常舒服地放下这本书。有很多这样的，我称之为伪科学的畅销书.....人们会说，“哦，你读过这本书吗？”我总是说是的，但现实是 我读了也许两章吧。我得到了要领。

如果他们是为了赚钱而写的，就不要读了。

你有什么做法来内化/组织阅读书籍的信息？

把你学到的东西解释给别人听。教学强迫学习。这不是“有文化”与“没文化”的问题。

而是 "喜欢读书 "与 "不喜欢读书 "的问题。

在接下来的六十天里，怎样做才能让自己的思维更清晰、更独立？

读数学、科学和哲学方面的伟人。忽略你同时代的人和新闻。避免部落认同。将真理置于社会认可之上。 [11]

学习逻辑和数学，因为一旦你掌握了它们，你就不会害怕任何书。

图书馆里的任何一本书都不应该让你害怕。不管是数学、物理、电子工程、社会学、还是经济学的书。你应该可以从书架上拿下任何一本书来阅读。其中有不少书对你来说会太难。没关系--无论如何都要读一读。然后回去重读它们，再重读它们。

当你在读一本书时，你很困惑，这种困惑类似于你在健身房锻炼时的痛苦。但你在锻炼精神上的肌肉，而不是身体上的肌肉。学会如何学习和阅读书籍。

说 "只看书 "的问题是，外面的垃圾太多。有多少种作者，就有多少种人。他们中的很多人都会写很多垃圾。

在我的生活中，有一些我认为读书很好的人，却不是很聪明。原因是即使他们读得很好，但他们读的东西顺序不对。他们一开始读的是一套错误的或者只是弱化了真实的东西，这些东

西形成了他们世界观基础的公理。然后，当新的东西来的时候，他们会根据自己已经建立的基础来判断新的想法。你的基础很关键。

因为大多数人都被数学吓到了，不能独立批判数学，所以他们高估了有数学/伪科学支持的观点。

在阅读方面，要确保你的基础是非常非常高质量的。

最好的办法是有一个高质量的基础（你可能不爱这个答案），但诀窍是坚持科学，坚持基础知识。一般来说，你能看懂的人不反对的东西就那么几个。很少有人不同意 $2+2=4$ 吧？那是严肃的知识。数学是一个坚实的基础。

同样，硬科学也是一个坚实的基础。微观经济学是一个坚实的基础。当你开始游离于这些坚实的基础之外的时候，你就麻烦了，因为现在你不知道什么是真，什么是假。我会尽可能地把精力放在有扎实的基础上。I

t's better to be really great at arithmetic and geometry than to be deep into advanced mathematics.算术和几何真的很厉害，比深究高等数学要好。我会整天读微观经济学--《微观经济学 101》。

另一个方法是读原著，读经典。如果你对进化论感兴趣，就读查尔斯-达尔文。不要从理查德-道金斯开始（尽管我认为他很棒）。以后再读他，先读达尔文。

如果你想学习宏观经济学，先读亚当-斯密，读冯-米塞斯，或者读哈耶克。从最初的经济哲学家开始。如果你喜欢共产主义或社会主义思想（我个人不是），就从读卡尔-马克思开始。不要读现在有人给你灌输的关于事情应该如何做、如何运行的解释。

如果你从原著作为基础开始，那么你就有了足够的世界观和理解力，你就不会害怕任何书。那么你就可以直接学习了。如果你是一个永远的学习机器，你永远不会对如何赚钱没有选择。你总能看到社会上出现了什么，价值是什么，需求在哪里，你就可以学习跟上时代的步伐。

[74]

要想思路清晰，就要了解基础知识。如果你在背诵先进的概念，却不能根据需要重新推导，你就会迷失方向。

我们现在处在一个推特和 Facebook 的时代。我们得到的是一口一口的精辟智慧，这真的很难吸收。作为一个现代人，书是很难读的，因为我们已经被训练过了。我们有两块矛盾的训练。

一个是我们的注意力已经通过地板，因为我们被这么多的信息一直击中。我们想跳过，总结，并切入主题。

微博让我成为一个更糟糕的读者，但却成为一个更好的作家。

另一方面，我们也从小就被教导要把书读完。书是神圣的--当你上学时，你被分配读一本书，

你必须读完这本书。久而久之，我们就会忘记如何看书。我认识的每个人都被困在某本书上。

我相信你现在一定被什么东西卡住了--它是第 332 页，你不能再往前走了，但你知道你应该把书读完。那么你会怎么做呢？你暂时放弃看书。

对我来说，放弃读书是个悲剧。我是在书本上长大的，然后我转到了博客，然后我转到了 Twitter 和 Facebook，我意识到我其实并没有学到什么。我只是整天吃着小多巴胺零食。我得到了我的小 140 个字符的多巴胺爆发。我会发微博，然后看看谁转发了我的微博。这是件有趣又美妙的事，但这是我在玩的游戏。

我意识到我必须回去看书。[6]

我知道这是一个非常困难的问题，因为我的大脑现在已经被训练成把时间花在 Facebook、Twitter 和其他这些小块的东西上。

我想出了这个黑客，我开始把书当作是扔掉的博文或比特大小的推特或帖子。我觉得自己没有义务去完成任何一本书。现在，当有人向我提到一本书时，我就会买下它。在任何时候，我都在阅读十到二十本书之间。我在翻阅它们。

如果这本书有点无聊，我就会跳到前面去。有时，我在中间开始读一本书，因为有些段落引起了我的注意。我就会从那里继续读下去，我觉得没有任何义务要读完这本书。突然间，书又回到了我的阅读库中。这很好，因为书中有古老的智慧。[6]

解决问题时：问题越老，解决方案越老。

如果你想学开汽车或开飞机，你应该读一些现代人写的东西，因为这个问题是现代人创造的，而解决方法在现代人看来是很好的。

如果你说的的是一个老问题，比如说如何保持身体健康，如何保持平和的心态，什么样的价值体系是好的，如何养家糊口，这些东西，老的解决方案可能更好。

任何一本书能存活两千年，都是经过很多人的过滤。一般的原则更可能是正确的。我想重新开始阅读这类书籍。[6]

你知道那首你无法忘怀的歌吗？所有的想法都是这样的。小心你读到的东西。

平静的心态，健康的身体，和充满爱的房子。

这些东西是买不来的

它们必须是赚来的。

(具体的书籍、博客等推荐见 "海军推荐阅读" 页面)

第二部分：幸福

幸福是学来的

第二部分 --- 幸福

人生的三大是财富、健康、幸福。

我们追求它们的顺序，但它们的重要性是相反的

幸福学习

别把自己看得那么重 你只是一只有计划的猴子。

幸福是学来的

十年前，如果你问我有多快乐，我会拒绝这个问题。我不想谈论它。

在 1 -10 的规模，我会说 2/10 或 3/10。也许在我最好的日子里是 4/10。但我并不重视快乐。

今天，我是 9/10。是的，有钱有帮助，但其实只是很小的一部分。大部分来自于多年来我学会了我自己的幸福对我来说是最重要的事情，我用很多技巧培养了它。[10]

也许幸福不是你继承的，甚至不是你选择的，而是一种高度个人化的技能，是可以学习的，就像健身或营养一样。

我想，幸福是一个非常发展的东西，就像所有伟大的问题一样。当你还是个小孩子的时候，你会去问你妈妈：“我们死了会怎么样？有圣诞老人吗？有上帝吗？我应该高兴吗？我应该嫁给谁？”这些事情。没有轻描淡写的回答，因为没有答案适用于所有人。这类问题最终是

有答案的，但它们有个人的答案。

对我有用的答案对你来说会是无稽之谈，反之亦然。无论幸福对我意味着什么，对你来说都是不同的。我认为探讨这些定义是什么非常重要。

对我认识的一些人来说，这是一种流动的状态。对有些人来说，它是满足感。对有些人来说，这是一种满足感。我的定义一直在演变。一年前我会给你的答案会和现在告诉你的不同。

今天，我相信幸福其实是一种默认状态。当你消除了生活中缺失的东西的感觉时，幸福就在那里。

我们是高度判断的生存和复制机器。我们不断地走来走去，想着“我需要这个”，或者“我需要那个”，被困在欲望之网中。幸福是什么都不缺的时候的状态。当什么都不缺的时候，你的大脑就会关闭，不再跑到过去或未来去后悔什么或计划什么。

在这种缺失中，有那么一瞬间，你拥有内心的寂静。当你拥有内心的寂静，那么你就会满足，你就会快乐。欢迎大家提出不同意见。同样，每个人的情况也不一样。

人们误以为幸福只是正念和正行。我读的越多，学到的越多，经历的越多（因为我自己验证了这一点），每一个积极的想法本质上都包含着一个消极的想法。它是与消极的东西形成对比。《道德经》比我说得更清楚，但这都是二元性和极性。如果我说我很快乐，那就意味着我在某些时候很悲伤。如果我说他很吸引人，那别人就不吸引人。每一个积极的思想甚至都有

一个消极思想的种子在里面，反之亦然，这就是为什么人生中很多伟大的事情都是从痛苦中走出来的。你要先看待消极的东西，才能向往和欣赏积极的东西。

对我来说，幸福不是关于积极的思想。它不是关于消极的想法。而是关于没有欲望，尤其是对外在事物没有欲望。我的欲望越少，我越能接受事物的现状，我的心就越少动，因为心真的存在于向未来或过去的运动中。我的当下越多，我就越快乐，越满足。如果我执着于一种感觉，如果我说：“哦，我现在很快乐。”我想保持快乐，那么我就会从这种快乐中掉出来。现在，突然间，心动了。它在试图依附于某种东西。它试图从暂时的情况中创造一个永久的情况。

幸福对我来说，主要是不痛苦，不欲望，不要过多地考虑未来或过去，真正拥抱当下和现实的东西，以及它的方式。[4]

如果你想在你的生活中获得安宁，你必须超越善与恶。

自然界没有幸福与不幸福的概念。大自然遵循着不间断的数学定律和从大爆炸到现在的因果链。一切都是完美的一模一样。只是在我们特定的思想中，我们不快乐或不幸福，事物的完美或不完美是因为我们的愿望。[4]

世界只是把你自己的感受反映给你。现实是中立的。现实是没有判断的。对一棵树来说，没有对与错、好与坏的概念。你出生，你有一整套的感官体验和刺激（灯光、颜色和声音），然后你就死了。你如何选择解释它们取决于你--你有这个选择。

这就是我说幸福是一种选择的意思。如果你相信这是一种选择，你就可以开始努力了。[77]

没有任何外在的力量影响你的情绪--尽管它可能会有这样的感觉。

我也开始相信自我的完全和彻底的微不足道，我想这对你有很大的帮助。例如，如果你认为自己是宇宙中最重要的东西，那么你就必须让整个宇宙屈服于你的意志。如果你是宇宙中最重要的东西，那么它怎么可能不符合你的愿望。如果它不符合你的欲望，那就有问题了。

然而，如果你把自己看成是细菌或变形虫--或者说，如果你把自己所有的作品都看成是在水面上写字或在沙地上建城堡，那么你对生命 "实际上 "应该是怎样的没有任何期待。生活就是这样。当你接受了这一点，你就没有快乐或不快乐的理由。那些东西几乎不适用。

幸福就是当你消除了生活中缺少什么的感觉时，有什么。

在那种中性状态下，你剩下的不是中性。我想人们相信中立会是一种很平淡的存在。不，这就是小孩子生活的存在。如果你看看小孩子，总的来说，他们一般都是很快乐的，因为他们真的是沉浸在环境和当下，而没有考虑到个人的喜好和欲望应该如何。我觉得中性状态其实是一种完美的状态。只要不是太过于沉浸在自己的脑海中，就会非常快乐。[4]

我们的生命就像黑夜里的萤火虫，一眨眼的功夫。你只是勉强在这里。你必须充分利用每一分钟，这并不意味着你一生都在追逐一些愚蠢的欲望。这意味着你在这个星球上的每一秒钟都是非常珍贵的，你有责任确保自己快乐，以最好的方式诠释一切。[9]

我们认为自己是固定的，世界是可塑性强的，但其实我们才是可塑性强的，而世界很大程度上是固定的。

练习冥想能帮助你接受现实吗？

是的，可以。但令人惊讶的是，它的帮助有多小。你可以是一个长期的冥想者 You can be a long -time meditator, 但如果有人用错误的方式说了错误的话 but if someone says the wrong thing in the wrong way, 你就会回到你的自我驱动的状态 you go back to your ego -driven self. 这几乎就像你在举一磅重的重量，但后来有人把一个巨大的杠铃与一叠板子丢在你头上。

这绝对比什么都不做要好。但当真正的精神或情感痛苦的时刻到来时，还是不容易。8]真正的幸福只是作为和平的副作用而来。大部分要来自于接受，而不是来自于改变你的外部环境。

[8]

一个理性的人，可以通过培养对自己无法控制的事物的冷漠来寻找平静。

我已经降低了自己的身份。

我已经降低了我心灵的喋喋不休。

我不关心那些并不重要的事情。

我不参与政治。

我不和不快乐的人混在一起。

我真的很珍惜我在这世上的时间。

我读哲学。

我沉思。

我和快乐的人在一起

而且它是有效的。

你可以非常缓慢但稳定地、有条不紊地提高你的幸福基线，就像你可以提高你的体能一样。

[10]

幸福是一种选择

幸福是你做出的选择，也是你发展的技能。

心灵和身体一样具有可塑性。我们花了这么多时间和精力试图改变外部世界、其他人和我们自己的身体--同时接受我们年轻时被编程的方式。

我们接受脑海中的声音为一切真理的来源。但所有的一切都具有可塑性，每天都是新的。记忆和身份是过去的负担，阻碍我们自由地活在当下。 [3]

幸福需要存在

在任何时候，当你走在大街上时，你的大脑中只有很小的一部分是关注现在的。其余的则在计划未来或后悔过去。这让你无法获得不可思议的体验。它让你无法看到一切事物中的美，也无法对自己所处的位置心存感激。如果你把所有的时间都花在对未来的妄想中，你可能会真的会毁掉你的幸福。 [4]

我们渴望能让我们成为当下的体验，但渴望本身却让我们离开了当下。

我只是不相信我过去的任何东西。什么都不相信 没有回忆。没有遗憾 没有人。没有旅行。什么都没有。我们的很多不快乐来自于将过去的事情和现在的事情进行比较。 [4]

对恶习的预期将我们拉入未来。消除恶习会让我们更容易成为现在。

我读过一个很好的定义 "启蒙是你思想之间的空间。" 这意味着启蒙不是你坐在山顶上三十年后才实现的。它是你每时每刻都能实现的东西，你每天都能开悟到一定的百分比。[5]

如果这种生活是我们被承诺的天堂，而我们只是在挥霍它呢？

幸福需要和平

幸福和目的是相互关联的吗？

幸福是一个超负荷的词，我甚至不知道它的含义。对现在的我来说，幸福更多的是和平，而不是快乐。我不认为平安和目的是相通的。

如果是你内在的目的，你最想做的事情，那么当然，你做起来会很开心。但是一个外在的目的，比如说 "社会要我做 X"，"我是这个长子的长子，所以我应该做 Y"，或者是 "我有这个债务或者我承担的负担"，我觉得它不会让你快乐。

我想我们很多人都有这种低层次的普遍的焦虑感。如果你注意自己的心态，有时候你只是跑来跑去做自己的事情，你感觉不是很好，你会发现你的心在喋喋不休地念叨着什么。也许你坐不住了.....有这种 "下一个 "的事情，你坐在一个地方，想着下一个应该在哪里。

总是在想下一件事，然后是下一件事，下一件事之后，再下一件事之后，就会产生这种普遍

的焦虑。

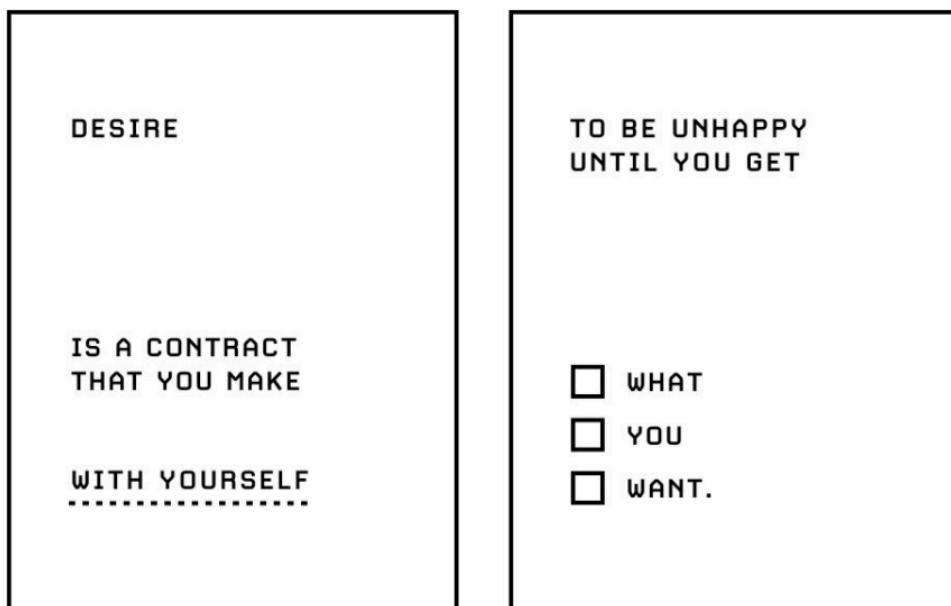
如果你坐下来什么都不做，什么都不做，这是最明显的。我的意思是什么，我的意思是不读一本书，我的意思是不听音乐，我的意思是字面上只是坐下来，什么都不做。你不能这样做，因为有焦虑总是试图让你起床走，起床走，起床走。我觉得很重要的一点就是意识到焦虑让你不快乐。焦虑只是一连串的奔溃的想法。

我是如何对抗焦虑的。我不试着与之抗争 我只是注意到我因为这些想法而感到焦虑 我试着想清楚，“我是宁愿现在有这个念头，还是宁愿拥有我的平静？” 因为只要我有我的想法，我就不能有我的平静。

你会注意到，当我说幸福的时候，我指的是平静。当很多人说幸福的时候，他们指的是快乐或幸福，但我要和平。[2]

幸福的人并不是一直快乐的人。

是一个毫不费力地诠释事件的人，他们不会失去与生俱来的平静。



每一个愿望都是一个选择的不幸。

我觉得人类最常见的错误就是相信自己会因为一些外在的环境而变得幸福。我知道这不是原创。这不是新的。这是基本的佛教智慧--我不是在邀功。我想我真的只是在基本层面上认识到了它，包括在我自己身上。

我们买了一辆新车。现在，我正在等待新车的到来。当然，每天晚上，我都会在论坛上阅读有关汽车的信息。为什么要看呢？因为它是个傻对象。这是一辆傻车。它不会给我的生活带来多大的改变，或者说根本不会。我知道车一到手我就不会再关心它了。问题是，我对欲望上瘾了。我沉迷于这个外在的东西给我带来某种幸福和快乐的想法，这完全是妄想。

从自己之外寻找任何东西，这才是根本的妄想。并不是说你不应该做外面的事情。你绝对应该。你是一个活生生的生物。有的事情你会做。你局部逆熵。这就是为什么你在这里。

你是要做一些事情的 你不只是要躺在沙子里整天冥想。 You're not just meant to lie there in the sand and meditate all day long. 你应该自我实现。你应该做你注定要做的事。

你要改变外面世界的一些东西，而这将给你带来你应得的和平、永恒的快乐和幸福，这是我们所有人都遭受的基本妄想，包括我。一而再再而三的错误就是说：“哦，我得到那个东西，不管是什么东西，我都会很开心。”。这是我们所有人都会犯的根本性错误，24小时，整天都在犯。[4]

根本的妄想。有一些东西会让我永远快乐和满足。

欲望是你与自己签订的一份契约，在你得到你想要的东西之前，你都会不快乐。我想我们大多数人没有意识到这是什么。我想我们整天都在去渴望一些东西，然后想知道为什么我们不快乐。我喜欢保持意识到这一点，因为这样我就可以非常谨慎地选择我的欲望。我尽量不在任何时候在我的生活中拥有一个以上的大欲望，我也认识到它是我痛苦的轴心。我意识到我选择了不快乐的领域。[5]

欲望是你与自己签订的一份契约，在你得到你想要的东西之前，你都会不开心。

我最近学到的一件事是：完善你的欲望比试图做一些你没有百分之百欲望的事情要重要得多。 [1]

当你年轻健康的时候，你可以做更多的事情。你做得更多，其实是在承担越来越多的欲望。你没有意识到这正在慢慢摧毁你的幸福。我发现年轻人的幸福感比较低，但是比较健康。年纪大的人更快乐，但更不健康。

当你年轻的时候，你有时间。你有健康，但你没有钱。当你中年的时候，你有钱，你有健康，但你没有时间。当你老了，你有钱，你有时间，但你没有健康。所以，三合一就是想同时得到这三样东西。

当人们意识到自己有足够的钱时，他们已经失去了时间和健康。 [8]

成功并不能赢得幸福

幸福就是对自己所拥有的东西感到满意。

成功来自于不满足。选择。

孔子说，你有两个生命，当你意识到自己只有一个生命时，第二个生命就开始了。你的第二个生命是什么时候开始的，怎么开始的？

这是个很深奥的问题。大多数过了一定年龄的人都有这样的感觉或现象，他们的人生经历了某种方式，然后到了一定的阶段，不得不做出一些非常大的改变。我绝对也是这种情况。

我一生中的很多时间都在为拥有某些物质和社会的成功而奋斗。当我取得了这些物质和社会上的成功（或者至少是超越了一个点，在那里他们没有那么重要），我意识到我周围的人已经取得了类似的成功，并且正在取得更多的成功的路上，似乎并没有那么快乐。就我而言，肯定有享乐式的适应。我很快就习惯了任何事情。

这让我得出了一个看似老生常谈的结论：幸福是内在的。这个结论让我走上了一条更加努力修炼内在自我的道路，并意识到所有真正的成功都是内在的，与外部环境关系不大。

人无论如何都要做外部的事情。我们是生物上的硬伤。说“你可以把它关掉”是轻描淡写的。你自己的人生经历会让你回到内部的道路上。[7]

擅长一款游戏，尤其是奖励丰厚的游戏，问题在于你本该超越它的时候还继续玩很久。生存和复制的动力让我们在工作跑步机上。享乐式的适应让我们在那里停留。诀窍是知道什么时候该跳下来玩。

你认为谁是成功者？

大多数人认为一个人赢了一场比赛就是成功的，无论他们自己玩的是什么游戏。如果你是运

动员，你会想到一个顶级运动员。如果你是做生意的，你可能会想到埃隆-马斯克。

几年前，我会说史蒂夫-乔布斯，因为他是创造改变全人类生活的动力之一。我认为马克-安德森 (Marc Andreessen) 是成功的，不是因为他最近作为风险投资家的化身，而是因为他网景公司所做的不可思议的工作。中本聪的成功在于他创造了比特币，这是一个令人难以置信的技术创造，将在未来几十年内产生影响。当然，埃隆-马斯克，因为他改变了大家对现代科技和创业可能的看法。我认为那些创造者和商业化者是成功的。

在我看来，真正的赢家是那些完全从游戏中走出来的人，他们甚至不玩游戏，他们超越了游戏。那些人就是有这样的内在心理和自制力和自觉性的人，他们不需要任何人的帮助。在我的生活中，有几个这样的人物我知道。Jerzy Gregorek--我会认为他是成功的，因为他不需要任何人的帮助。他很平静，他很健康，与其他人相比，他赚的钱是多还是少，对他的精神状态没有影响。

历史上，我想说传说中的佛陀或克里希那穆提，我喜欢看他们的东西，他们的成功在于他们完全从游戏中走出来。输赢对他们来说并不重要。

我读过布莱斯-帕斯卡的一句话。基本上是这样说的："人类所有的烦恼都是因为他不能一个人静静地坐在房间里。" 如果你能坐上 30 分钟，并且快乐，你就成功了。那是一个非常强大的地方，但我们很少有人能做到。[6]

我认为幸福是和平的一种新兴属性。如果你的内心和外在大都很平静，那最终会导致幸福。但

和平是一件非常难得的事情。讽刺的是，我们大多数人试图寻找和平的方式是通过战争。当你开始创业时，在某种程度上，你要去打仗。当你和你的室友争论谁该洗盘子的时候，你就是去打仗了。你在挣扎，是为了以后能有一些安全感和平安感。

实际上，和平并不是一种保证。它总是在流动的。它总是在变化的。你要学会在大多数情况下，随波逐流、接受生活的核心技能。[8]

你几乎可以从生活中得到任何你想要的东西，只要是一件事，而且你想得到的东西远远超过其他任何东西。

以我个人的经验来看，我最后最想得到的地方就是想安宁。

平安是休息时的幸福，幸福是运动中的平安。你随时可以把平安转化为幸福。但和平是你大多数时候想要的。如果你是一个和平的人，你所做的任何事情都会是一种快乐的活动。

今天，我们认为你获得和平的方式是通过解决你所有的外部问题。但是，外部问题是无限的。

真正获得内心平静的唯一方法，就是放弃这种问题的想法。[77]

仇恨是幸福的敌人

我不认为生活有那么难。我觉得是我们让它变得很难。我正在努力摆脱的一件事就是“应该

"这个词。每当 "应该 "这个词出现在你的脑海里时，它就是罪恶感或社会程序。因为你 "应该 "而做某件事，基本上意味着你其实并不想做。它只会让你痛苦，所以我正在努力从我的生活中消除尽可能多的 "应该"。[1]

心平气和的敌人是社会和他人给你灌输的期望。

社会上，我们被告知，"去锻炼身体。去打扮得漂漂亮亮的。" 那是一个多人的竞技游戏。别人可以看到我做得好不好。我们被告知，"去赚钱。去买个大房子。" 同样是外部的多人竞技游戏。训练自己快乐，完全是内部的。没有外部的进步，没有外部的验证。你在和自己竞争--这是一个单人游戏。

我们就像蜜蜂或蚂蚁。我们是这样的社会性生物，我们被外部编程和驱动。我们不知道如何玩和赢得这些单人游戏了。我们纯粹在多人游戏中竞争。

现实是，生活就是一场单人游戏。你是独自出生的。你将孤独地死去。你所有的解释都是孤独的。

你所有的记忆都是孤独的。你三代人都走了，没人关心。你出现之前，没人关心。都是单打独斗。

也许瑜伽和冥想难以持续的原因之一就是它们没有外在价值。纯粹的单机游戏。

巴菲特有一个很好的例子，他问，你是想成为世界上最好的情人而被称为最差的，还是想成

为世界上最差的情人而被称为最好的？译者注]指的是内在或外在的记分卡。

完全正确。所有真正的记分卡都是内在的。

嫉妒是我很难克服的一种情绪。当我年轻的时候，我有很多的嫉妒心。渐渐地，我学会了摆脱它。它还是会时不时地出现。它是一种有毒的情绪，因为，在一天结束时，你没有更好的嫉妒。你不快乐，而你嫉妒的人还是成功的，还是好看的，还是什么的。

有一天，我发现我嫉妒的这些人，我不能只选择他们生活中的小方面。我不能说我要他的身体，我要她的钱，我要他的个性。你必须成为那个人。你想真正成为那个人，他们所有的反应，他们的欲望，他们的家庭，他们的幸福程度，他们的人生观，他们的自我形象吗？如果你不愿意和那个人的身份做一个全盘的、全天候的、百分之百的交换，那么嫉妒就没有意义了。

一旦我意识到这一点，嫉妒就消失了，因为我不想成为别人。我很高兴做我自己。对了，连这一点都在我的掌控之中。做我自己很快乐。只是没有社会回报而已。[4]

幸福是由习惯造就的

我在过去五年中最令人惊讶的发现是，和平和幸福是一种技能。这些都不是你与生俱来的东西。是的，有一个遗传范围。而且很多是来自环境的调节，但你可以解除调节，重新调节自

己。

你可以随着时间的推移增加你的幸福感，而这要从相信你能做到开始。

这是一种技能。就像营养是一种技能，节食是一种技能，健身是一种技能，赚钱是一种技能，认识女孩和男孩是一种技能，拥有良好的关系是一种技能，甚至爱情也是一种技能。首先要意识到它们是你可以学习的技能。当你把你的意图和注意力放在上面时，这个世界可以变得更好。

工作时，把自己包围在比你更成功的人身边。

玩的时候，让比你快乐的人围绕着你。

什么样的技能是幸福？

都是试错。你就看看什么是有效的。你可以试试坐禅。那对你有用吗？是密宗禅修还是毘婆舍那禅修？是十天的闭关还是二十分钟就够了？

好吧，这些都没有用。这些都不奏效。但如果我尝试瑜伽呢？如果我去风筝冲浪呢？如果我去赛车呢？那做饭呢？这样我就有禅意了吗？你真的必须尝试所有这些事情，直到你找到适合你的东西。

当涉及到心灵的药物时，安慰剂效应是百分之百有效的。当涉及到你的心灵时，你要有积极的倾向，而不是难以置信的信念。如果是完全内在的，你应该有一个积极的心态。

例如，我在读埃克哈特-托尔的《当下的力量》，这是一本关于当下的奇妙介绍，对于没有宗教信仰的人来说。他告诉你最重要的一件事就是当下，并且一遍又一遍地敲打它，直到你明白为止。

他写了这个身体能量练习。你躺下，你感觉到身体周围的能量在移动。在这一点上，旧的我将会放下书，说：“嗯，这是 BS。”但新的我说，“好吧，如果我相信它，也许它会工作。”我带着积极的心态去做了。我躺下，尝试冥想。你知道吗？它感觉真的很好。

有人如何建立幸福的技能？

你可以建立良好的习惯。不喝酒会让你的心情更稳定。不吃糖会让你情绪更稳定。不上 Facebook、Snapchat 或 Twitter 会让你情绪更稳定。玩电子游戏在短期内会让你更快乐--我曾经是个狂热的游戏玩家--但从长远来看，它可能会毁了你的幸福。你正在被喂养多巴胺，并以这些不可控的小方式让多巴胺从你身上撤出。咖啡因是另一个你用长期换取短期的东西。

本质上，你必须通过你的生活，用好的习惯取代你无心的坏习惯，做出承诺，成为一个更快乐的人。到了最后，你就是你的习惯和与你相处时间最多的人的结合体。

当我们还是孩子的时候，我们的习惯很少。随着时间的推移，我们学会了那些我们不应该做的事情。我们变得很自觉。我们开始形成习惯和常规。

许多随着年龄增长而变得更快乐的人和不快乐的人之间的区别,可以用他们养成的习惯来解释。他们的习惯是否会增加你的长期幸福感而不是短期幸福感?你周围的人是否都是一般积极乐观的人?这些关系是否是低维护的?你是否钦佩、尊重但不羡慕他们?

有一个“五只黑猩猩理论”,你可以通过一只黑猩猩最常混在一起的五只黑猩猩来预测它的行为。我想这也适用于人类。也许说你应该非常明智地选择你的朋友是政治不正确的。但你不应该根据你住在谁的旁边或你碰巧和谁一起工作而胡乱选择他们。最快乐、最乐观的人选择了正确的五个黑猩猩。[8]

处理冲突的第一条规则是。不要和那些经常发生冲突的人混在一起。我对任何不可持续甚至难以持续的事情都不感兴趣,包括困难的关系。[5]

如果你觉得自己不能和某人共事一辈子,就不要和他们共事一天。If you can't see yourself working with someone for life, don't work with them for a day.

我有一个朋友,一个叫 Behzad 的波斯人 There's a friend of mine, a Persian guy named Behzad. 他热爱生活,对不快乐的人没有时间。 He just loves life, and he has no time for anybody who is not happy.

如果你问 Behzad 他的秘密是什么? If you ask Behzad what's his secret? 他就会抬头说“别再问为什么了,开始说哇” He'll just look up and say, "Stop asking why and start saying wow." 这个世界真是个神奇的地方 The world is such an amazing place. 作为

人类，我们习惯于把一切都视为理所当然 As humans, we're used to take everything for granted. 就像你和我现在所做的一样。我们坐在室内，穿着衣服，吃得饱饱的，通过空间和时间互相交流。我们现在应该是两只坐在丛林里的猴子，看着太阳下山，问自己要去哪里睡觉。

当我们得到一些东西时，我们会认为世界欠我们的。如果你在场，你就会意识到我们身边随时都有多少礼物和多少丰盛的东西。这就是你真正需要做的。我现在就在这里，我有所有这些不可思议的东西供我支配。 [8]

幸福最重要的诀窍是认识到幸福是你培养的一种技能，也是你做出的一种选择。你选择快乐，然后你就会努力去做。这就像锻炼肌肉一样。就像减肥一样。就像在你的工作中获得成功一样。就像学习微积分一样

你决定它对你很重要。你把它放在高于一切的优先位置。你读了所有关于这个主题的东西。
[7]

幸福的习惯

我有一系列的技巧，我用它们来尝试让自己在当下更快乐。起初，它们很傻很难，需要花很多心思，但现在其中一些已经成为第二天性。通过虔诚地做这些事情，我已经成功地提高了我的幸福感水平不少。

显而易见的是冥想--洞察力冥想。朝着一个特定的目的在努力，也就是试图了解我的心智是如何运作的。 [7]

只是在每一个时刻都非常注意。如果我发现自己在评判某个人，我可以停止自己，说：“这件事的正面解释是什么？”我以前总是对一些事情感到烦躁 I used to get annoyed about things. 现在我总是寻找它积极的一面。以前需要理性的努力。以前我需要花几秒钟的时间才能想出一个积极的方面。现在我可以做到分秒必争。 [7]

我试着让更多的阳光照射在我的皮肤上。我抬头微笑。 [7]

每次你发现自己在渴望什么的时候，就说：“这对我来说如此重要，除非这事顺着我的意思，否则我会不开心吗？”你会发现绝大多数的事情都不是这样的。 [7]

我觉得丢掉咖啡因让我更快乐。它让我变得更稳定。 [7]

我觉得每天健身让我更快乐。如果你身体平安，就更容易心安。 [7]

你越是评判，越是把自己分开。你会瞬间觉得自己很好，因为你觉得自己很好，觉得自己比别人强。后来，你会感到孤独。然后，你就会看到到处都是负面的东西。这个世界只是把你自己的感觉反射到你身上。 [7]

告诉你的朋友你是一个快乐的人。然后，你就会被迫去符合它。你会有一个一致性的偏见。

你必须要符合它。你的朋友会期望你是一个快乐的人。[5]

通过尽量减少使用这三个智能手机应用程序：电话、日历和闹钟来恢复时间和快乐。[11]

你的秘密越多，你就越不快乐。[11]

陷入困境？用冥想、音乐和运动来重置你的情绪。然后选择一条新的道路，将情绪能量投入到一天的其他时间。[11]

对人造事物（汽车、房子、衣服、金钱）的适应性比对自然事物（食物、性、运动）的适应性更强。[11]

没有例外--所有的屏幕活动都与较少的幸福感有关，所有的非屏幕活动都与较多的幸福感有关。[11]

个人的衡量标准：每天有多少时间是出于义务而不是兴趣在做事情？[11]

新闻的工作就是让你焦虑和愤怒。但其背后的科学、经济、教育和冲突趋势是积极的。保持乐观。[11]

政治、学术、社会地位都是零和游戏。正和游戏造就的是积极的人。[11]

增加大脑中的血清素，不需要药物。阳光，运动，积极思考，色氨酸。 [11]

改变习惯：

选择一件事。培养一个愿望。将其可视化。

规划一条可持续发展的道路。

识别需求、触发因素和替代品。

告诉你的朋友。

认真跟踪。

自律是通往新的自我形象的桥梁。

融入新的自我形象。这就是你现在的样子。 [11]

首先，你知道它。然后，你了解它。然后，你可以解释它。然后，你可以感觉到它。最后，你就是它。

在接纳中寻找幸福

在接纳中寻找幸福在生活中的任何情况下，你总是有三个选择：你可以改变它，你可以接受它，或者你可以离开它。

如果你想改变它，那么它就是一种欲望。在你成功改变它之前，它会给你带来痛苦。所以不要选太多。在任何时候都要在你的生活中挑选一个大的欲望，给自己一个目标和动力。

为什么不选两个？

你会分心的。

即使是一个也够呛。平静来自于你心无杂念。而很多的清静来自于当下的清静。如果你在想：

"我需要做这个，我想做那个，那就很难做到当下。我想要那个。这必须要改变。" [8]

你永远有三个选择：你可以改变它，你可以接受它，或者你可以离开它。不好的选择是，坐着希望自己能改变它，却没有改变它，希望自己能离开它，却没有离开它，没有接受它。这种挣扎或厌恶是造成我们大部分痛苦的原因。我在脑海中对自己用得最多的一句话可能就是一个字："接受"。 [5]

在你看来，接受是什么样子的？

就是无论结果如何，都要接受。它是平衡和中心。是退一步看清事情的大局。

我们并不总是得到我们想要的东西，但有时发生的事情是最好的。你越早接受它为现实，你就越早适应它。

实现接受是非常困难的。我有几个我尝试的小技巧，但我不会说它们是完全成功的。

其中一个小技巧是退后一步，看看以前我生活中的痛苦片段。我把它们写下来。"上一次你和某人分手，上一次你生意失败，上一次你的健康问题，发生了什么？"我可以在几年后追踪它的成长和改进。

我还有另一个黑客，我用来处理小烦恼。当它们发生时，我的一部分人会立即做出消极的反应。但我学会了在心理上问自己："这种情况的积极意义是什么？"

"好吧，我开会要迟到了。但对我有什么好处呢？我可以放松一下，看一下鸟儿。我也可以少花点时间在那个无聊的会议上。"几乎总是有一些积极的东西。

即使你想不出什么积极的东西，你也可以说："好吧，宇宙现在要教我一些东西。现在我可以倾听和学习了。"

给你一个最简单的例子，我参加了一个活动，事后有人给我的邮箱发了一大堆他们拍的照片。

有一个小小的瞬间判断说：“拜托，你就不能选几张最好的吗？谁会发一百张照片？”但马上我又问自己：“积极的一面是什么？”积极的一面是，我可以挑选出我最喜欢的五张照片。我可以使用我的判断力。

在过去的一年里，通过练习这个黑客，我已经成功地从花几秒钟想出一个反应，到现在我的大脑几乎是瞬间完成的。这是个可以训练自己的习惯。[8]

你如何学会接受你无法改变的事情？

从根本上来说，它归结为一个大的黑客：拥抱死亡。

死亡是你将要发生的最重要的事情。当你看待你的死亡，你承认它，而不是逃避它，它会给你的生活带来巨大的意义。我们一生中花了那么多的时间来避免死亡。我们为之奋斗的很多东西都可以归类为对永生的追求。

如果你有宗教信仰，相信有来生，那么你会得到照顾。如果你不信教，也许你会有孩子。如果你是个艺术家、画家或商人，你想留下一笔遗产。

这里有一个热点提示：没有遗产。没有什么可以留下。我们都将离去。我们的孩子也会离开。我们的作品将成为尘埃。我们的文明将成为尘埃 我们的星球将成为尘埃 我们的太阳系也将化为尘埃 宇宙已经存在 100 亿年了 它还会存在 100 亿年。

你的生命就像夜晚的萤火虫一样，一闪而过。你在这里的时间如此短暂。如果你完全承认你所做的事情是徒劳的，那么我认为它可以带来巨大的幸福和平静，因为你意识到这是一个游戏。但这是一个有趣的游戏。最重要的是你在生活中体验你的现实。为什么不以最积极的方式来诠释它呢？

任何一个时刻，当你不开心的时候，当你不真正快乐的时候，你对任何人没有好处。你的不开心并没有让他们好过一些。你所做的只是在浪费你在这个地球上的这一小段宝贵的时间。把死亡放在首位，不否认它是非常重要的。

每当我陷入自我争斗的时候，我就会想到整个文明的来龙去脉。例如，拿苏美尔人来说。我相信他们是重要的人，做了伟大的事情，但继续给我一个苏美尔人的名字。告诉我苏美尔人做了什么有趣或重要的事情，并持续下去。什么都没有

所以，也许一万年或十万年后，人们会说，“哦，是的，美国人，我听说过美国人。我听说过美国人。” [8]

你总有一天会死的。这一切都不重要了。You're going to die one day, and none of this is going to matter. 所以好好享受吧。做一些积极的事情。投射一些爱。让别人开心。笑一笑。欣赏当下。做你的工作。 [8]

拯救自己

选择做自己

第二部分 - 拯救自己

医生不会让你健康。

营养师不会让你苗条。

老师不会让你聪明。

大师不会让你冷静。

导师不会让你变得富有。

训练师不会让你变得健康。

最终，你必须承担责任。

拯救自己。

今天发生的很多事情，就是你们很多人现在正在做的事情--自责，乱写笔记，说："我需要做这个，我需要做那个，我需要做....." 不，你不需要做任何事情。

你应该做的是你想做的事。如果你不再试图找出如何做事情的方式 别人希望你这样做，你得到听 小声音在你的脑海里，想做的事情以某种方式。然后，你就可以做你自己了。

我从未见过我最伟大的导师。我很想成为他那样的人。但他的信息是相反的。做你自己，用激情的强度。

世界上没有人能够打败你做你自己。你永远不可能像我一样善于做自己。我永远不会像你一样善于做你自己。当然，可以听，可以吸收，但不要试图模仿。那是一种愚蠢的行为。相反，每个人在某些方面都有独特的资格。他们有一些特定的知识、能力和欲望，世界上没有人做，纯粹是人类 DNA 和发展的组合学。

人类 DNA 和经验的组合学是惊人的。你永远不会遇到任何两个可以相互替代的人类。

你的人生目标是找到最需要你的人、事业、项目或艺术。那里有只属于你的东西。你不想做的是建立在别人正在做的事情上的清单和决策框架。你永远无法成为他们。你永远不会擅长成为别人。[4]

要想做出原创性的贡献，你必须对某件事情非理性的痴迷。

选择照顾自己

我人生的头等大事，高于我的幸福，高于我的家庭，高于我的工作，就是我自己的健康。首先是我的身体健康。第二，是我的心理健康。第三，是我的精神健康。然后，是我的家人的健康。然后，是我的家人的健康。之后，我就可以出去做任何我需要做的事情，与世无争。

[4]

没有什么比健康问题更能让人在接下来的生活中调高对比度了。

是什么让现代世界引导我们偏离了人类的生活方式？

有很多很多的事情。

在身体方面有很多。我们的饮食不是我们进化而来的。正确的饮食方式大概应该是接近于 paleo 饮食，主要吃蔬菜，少量的肉类和浆果。

在运动方面，我们可能是为了玩而不是在跑步机上跑步。我们可能是为了平等地使用我们所有的五官而进化的，而不是偏重于视觉皮层。在现代社会，我们几乎所有的输入和交流都是视觉的。我们不是为了穿鞋走路。很多背部和脚部的问题都来自于鞋子。我们不应该让衣服一直给我们保暖。我们注定要接触一些寒冷的东西。它启动你的免疫系统。

我们不是为了生活在一个完美无菌和清洁的环境中而进化的。它会导致过敏和未经训练的免疫系统。这就是所谓的卫生假说。我们被进化成生活在小得多的部落中，并且有更多的家庭在我们周围。我部分在印度长大，在印度，每个人都在你的业务。有一个表哥，一个姑姑，一个叔叔在你面前，这让你很难沮丧，因为你永远不会孤单。（我指的不是有化学性抑郁症的人。我说的更多的是青少年似乎会经历的生存烦恼和忧郁。）但另一方面，你没有隐私，所以你不能自由。有权衡。

我们并不是要每隔五分钟就检查一次手机。得到一个 "喜欢 "然后愤怒的评论的持续情绪波

动让我们变成了焦虑的生物。我们为匮乏而进化，却活在丰盛中。当你的基因总是想说 "是" 的时候，我们会不断地挣扎着说 "不"。对糖说 "是"。对留在这段关系中说 "是"。对酒精说 "是" 对毒品说 "是"。是的，是的，是的。我们的身体不知道如何说 "不"。[8]

当大家都生病了，我们就不再认为这是一种疾病。

饮食

在数学、物理和化学之外，并没有太多的 "既定科学"。我们还在争论什么是最佳饮食。

你有一个意见 在生酮饮食？

它似乎真的很难遵循。这是有道理的大脑和身体有一个备份机制。例如，在冰河时代，人类在没有很多植物可用的情况下进行进化。与此同时，我们已经吃了几千年的植物.....我不认为植物对你有害，但接近于 paleo 饮食的东西可能是正确的。

我认为糖和脂肪之间的相互作用真的很有趣。脂肪是让你饱腹的东西。脂肪含量高的食物会让你有饱腹感。饱腹感最简单的方法是去生酮饮食，你一直在吃大量的培根，你会觉得几乎恶心，不想再看脂肪。

糖会让你饿。糖向你的身体发出信号："环境中有一种不可思议的食物资源，我们并不是为它而进化的。"于是你急忙跑出去拿糖。问题是糖的效应支配着脂肪效应。如果你吃了一顿油腻的饭菜，你扔了一些糖进去，糖会提供饥饿感，脂肪会提供热量，你就会暴饮暴食。这就是为什么所有的甜点都是脂肪和碳水化合物一起的大组合。在自然界中，碳水化合物和脂

肪在一起的情况非常少见。

在自然界中，我发现碳水化合物和脂肪在一起，在椰子中，在芒果中，也许在香蕉中，但基本上都是热带水果。糖和脂肪结合在一起真的很致命。你得在饮食中注意这一点。

我不是专家，问题是饮食和营养就像政治：每个人都认为自己是专家。他们的身份被包裹在其中，因为他们一直在吃什么，或者他们认为自己应该吃什么，显然是正确的答案。每个人都有一点宗教信仰--这真是一个很难谈论的话题。我只想说在一般情况下，任何合理的饮食都会避免糖和脂肪的组合在一起。 [2]

膳食脂肪驱动饱腹感。膳食中的糖分驱动饥饿感。糖分效应占主导地位。据此控制你的食欲。

大多数身体健康的人更注重吃什么，而不是吃多少。质量控制比(并导致)数量控制更容易。

[11]

具有讽刺意味的是，禁食（从低碳水化合物/paleo 基础上）比控制分量更容易。一旦身体检测到食物，它就会凌驾于大脑之上。 [11]

我对神奇面包感到疑惑的是，它为什么能在常温下保持几个月的柔软。细菌都不吃，你还吃吗？ [11]

已经五千年了，我们还在争论肉是有毒还是植物有毒。抛弃那些极端分子和最近几百年发明

的任何食物。[11]

在医药和营养方面，先做减法再做加法。[11]

我的教练给我发了他的饭菜照片，这让我想起我们都是口味上瘾的人。[11]

世界上最简单的饮食。越是加工过的食物，越要少吃。

锻炼

锻炼越努力，日子越轻松。

你觉得什么习惯对你的生活影响最积极？

每天的晨练。这完全改变了我的生活。它让我感觉更健康，更年轻。它让我不再晚归。它来自于一件简单的事情，那就是每个人都会说：“我没有时间。”基本上，每当你把任何所谓的好习惯丢给别人，他们都会给自己找一个借口。通常最常见的就是“我没有时间”。“我没有时间”只是“这不是优先事项”的另一种说法。你真正要做的是说它是否是优先事项。如果某件事是你的头等大事，那么你就会去做。这就是生活的方式。如果你有一个模糊的篮子，里面有十个或十五个不同的优先事项，你最终会一个都得不到。

我所做的是决定我生命中的头等大事，高于我的幸福，高于我的家庭，高于我的工作，是我自己的健康。从我的身体健康开始。4]因为我的身体健康成了我的头等大事，那么我就永远不能说我没有时间。早上，我锻炼身体，花多长时间就是多长时间。在我没有锻炼过之前，我不会开始一天的工作。我不在乎世界是否内爆和融化，它可以再等三十分钟，直到我锻炼

完。

几乎每天都是这样。有几天我不得不休息一下，因为我在旅行，或者我受伤了，或者生病了，或者其他什么原因。我可以用一只手数出我每年休息的次数。[4]

持续一个月的瑜伽，我感觉自己年轻了 10 岁。保持灵活就是保持年轻。

如何养成习惯并不重要。每天做一些事情。你做什么几乎不重要。那些纠结于是否要做重量训练、网球、普拉提、高强度间歇训练法、“快乐身体”或其他什么的人。他们错过了重点。重要的是，每天都要做一些事情。是什么并不重要。对你来说，最好的锻炼是你每天都能兴奋地做的锻炼。[4]

步行会议。

- 大脑工作更好
- 运动和阳光
- 更短，更少的寒暄
- 多一些对话，少一些独白
- 没有幻灯片
- 轻松结束，走回去

就像生活中的一切一样，如果你愿意做出短期的牺牲，你就会有长期的利益。我的体能教练 (Jerzy Gregorek) 是一个非常睿智、聪明的家伙。他总是说：“简单的选择，艰难的生活。艰难的选择，轻松的生活。”

基本上，如果你现在在吃什么方面做出了艰难的选择，你就不会吃所有你想要的垃圾食品，并做出艰难的选择来锻炼身体。所以，你的生活长期会很轻松。你不会生病。你不会不健康。价值观也是如此。未雨绸缪的储蓄也是如此。你如何对待你的人际关系也是如此。如果你现在做了简单的选择，你的整体生活就会困难很多。 [4]

**MEDITATION
IS**

**INTERMITTENT
FASTING**

FOR THE MIND.

冥想+精神力量

情绪是我们进化的生物学预测当前事件的未来影响。在现代环境中，它通常是夸大的或错误的。

为什么冥想如此强大？

你的呼吸是少数几个你的自主神经系统与你的自愿神经系统相遇的地方之一。它是不自主的，但你也可以控制它。

我認為很多冥想練習強調呼吸，因為它是進入你的自律神經系統的通道。在醫學和靈性文獻中有很多很多的案例，人們在應該是自主的水平上控制他們的身體。

你的心灵是如此强大的东西。你的前脑向你的后脑发出信号，你的后脑向你的整个身体输送资源，这有什么不寻常的？

你可以通过呼吸来实现。放松的呼吸告诉你的身体你是安全的。然后，你的前脑就不需要像平时那样需要那么多资源。现在，额外的能量可以被送到你的后脑，它可以将这些资源重新分配到你身体的其他地方。

我不是说你能战胜任何疾病，只是因为你激活了你的后脑。但你把通常需要关心外部环境的

大部分能量都投入到了免疫系统中。

我强烈建议你听一下 Tim Ferriss 和 Wim Hof 的播客。他是一个行走的奇迹。Wim 的外号是 "冰人"。他保持着在冰浴和在冰冷的水中游泳的最长时间的世界纪录。我深受他的启发，不仅因为他能做出超人的身体壮举，还因为他在做到这一点的同时，还非常善良和快乐--这是不容易做到的。

他提倡冷暴露，因为他认为人与自然环境太过分离。我们不断地衣食无忧，温饱无忧。我们的身体已经与寒冷失去了联系。寒冷很重要，因为它可以激活免疫系统。

所以，他提倡长时间的冰浴。作为来自印度次大陆的我，强烈反对冰浴。但 Wim 启发我去尝试一下冷水浴。而我是通过使用 Wim Hof 呼吸法来实现的。它涉及到过度换气，让更多的氧气进入血液，从而提高你的核心温度。然后，你就可以去洗澡了。

最初的几次冷水澡很搞笑，因为我会慢慢地把自己放进去，一路上都在瑟瑟发抖。我大概是四五个月前开始的。现在，我把花洒开到最大，然后直接走进去。我不给自己任何犹豫的时间。一旦我听到我脑海中的声音告诉我将会有多冷，我就知道我必须走进去。

我从中学到了一个非常重要的教训：我们的大部分痛苦都来自于逃避。洗冷水澡的大部分痛苦是踮着脚尖走进去。一旦你进去了，你就进去了。这不是痛苦。这只是冷。你的身体说它冷和你的头脑说它冷是不同的。承认你的身体说它是冷的。看着它。处理它。接受它，但不要在精神上为之痛苦。洗个两分钟的冷水澡不会要了你的命。洗个冷水澡可以帮助你每天早

上重新吸取这个教训。现在热水澡只是我在生活中少了一件东西。[2]

冥想是心灵的间歇性禁食。

糖分太多导致身体沉重，杂念太多导致心灵沉重。

不分心、独处的时间，在自我反省、写日记、冥想中，解决未解决的问题，让我们从心理上的胖子变成健壮的人。

你现在有冥想练习吗？

我觉得冥想就像减肥一样，每个人都应该按照一个疗程来做。每个人都说自己做到了，但没有人真正做到。我发现，真正有规律地打坐的那一套人，是相当罕见的。我已经确定并尝试了至少四种不同形式的冥想。

我发现对我最有效的一种叫做无选择的意识，或者叫非判断意识。当你在进行你的日常事务时（希望有一些自然），你不和其他人说话，你练习学习接受你所处的时刻，而不做判断。你不会想：“哦，那边有个无家可归的人，还是过马路吧”，也不会看着跑过来的人说：“他身材不好，而我的身材比他好”。

如果我看到一个头发不好的人，我首先会想“哈哈，他的头发不好”。那么，我为什么要嘲笑他，让我觉得自己更好呢？而我为什么要让我对自己的头发好一点呢？因为我的头发快掉光了，我害怕它消失。我发现我 90%的想法都是基于恐惧的。另外 10%可能是基于欲望的。

你不做任何决定。你不判断任何事情。你只是接受一切。如果我在四处走动的时候能这样做

10 到 15 分钟，我最终会进入一种非常平静、感恩的状态。无选择的意识对我很有效。[6]

你也可以做超然的冥想，就是用重复的念诵在脑海中制造一种白色的噪音来埋葬你的思想。或者，你可以非常敏锐地、非常警觉地觉察你的思想，因为它们正在发生。当你观察自己的想法时，你会意识到其中有多少是基于恐惧的。当你认识到恐惧的那一刻，甚至不用尝试它就会消失。过了一会儿，你的心就会安静下来。

当你的心平静下来的时候，你不再认为周围的一切是理所当然的。你开始注意到细节。你会想：“哇，我生活在一个如此美丽的地方。我有衣服穿，我可以随时去星巴克喝咖啡，真是太好了。看看这些人--每个人在自己的脑海里都有一个完全有效和完整的生活。”

它把我们从不间断告诉自己的故事中跳出来。如果你停止自言自语哪怕十分钟，如果你不再纠结于自己的故事，你就会意识到，我们真的在马斯洛的需求层次上走得很远，生活也很美好。[6]

生活小窍门。在床上的时候，冥想。要么你会有一个深沉的冥想，要么睡着了。无论哪种方式都是胜利。

我学到的另一个方法是，就坐在那里，你每天至少闭上眼睛一个小时。你向任何发生的事情投降--不要做任何努力。你不为某事而努力，也不为反对某事而努力。如果有念头在你的脑海中奔跑，你就让念头奔跑。

在你的一生中,事情一直发生在你身上。有些好的,有些坏的,大部分你已经处理和化解了,但有少数人卡住了你。随着时间的推移,越来越多的事情粘住了你,它们几乎成了像这些粘在你身上的藤壶。

你失去了童年的惊奇感,失去了当下的幸福感。你失去了内在的幸福感,因为你建立了这种未解决的痛苦、错误、恐惧和欲望的人格,它们像一堆藤壶一样粘在你身上。

你如何把这些藤壶从你身上弄掉?冥想中发生的事情就是你坐在那里,不抗拒你的心灵。这些东西会开始冒出来。这就像一个巨大的收件箱的未回复的电子邮件,回到你的童年。它们会一个个冒出来,你会被迫去处理它们。

你会被迫去解决它们。解决它们不需要任何工作--你只需要观察它们。现在你是一个成年人,与以前的事件有一定的距离、时间和空间,你可以直接解决它们。你可以更客观地看待它们。

随着时间的推移,你会解决很多你心中这些根深蒂固的未解决的事情。一旦它们被解决了,就会有一天,当你坐下来冥想的时候,你会在心理上达到"收件箱零"。当你打开你的心理"邮件",没有任何邮件的时候,那是一种很奇妙的感觉。

这是一种快乐、幸福和平静的状态。一旦你拥有它,你就不想放弃它。如果你每天早上只要坐着闭上眼睛,就能获得一个小时的免费幸福时光,那是物有所值的。它将改变你的生活。

我建议每天早上冥想一小时,因为少了任何时间都不足以真正深入其中。我建议,如果你真

的想尝试冥想，可以尝试六十天，每天早上第一件事就是一小时的冥想。大约六十天后，你会厌倦听从自己的思想。你会解决了很多问题，或者你已经听到了足够的声音，看透了那些恐惧和问题。

冥想并不难。你要做的就是坐在那里，什么也不做。只要坐下来。闭上眼睛，说：“我只是要给自己一个小时的休息时间。这是我远离生活的一个小时。这一小时我什么都不做”

如果思想来了，思想来了。我不打算与之对抗。我不会去拥抱它们。我不会去想更多的关于它们。我不会拒绝它们 我只是要在这里坐一个小时，闭上眼睛，什么也不做。” 这有多难？为什么一个小时什么都不做呢？给自己一个小时的休息时间有什么难的？[74]

你有没有意识到你可以控制你如何解释事情的时刻？我认为人们的一个问题是没有认识到他们可以控制他们如何解释和回应一种情况。

我想每个人都知道这是可能的。有一个伟大的奥修讲座，标题是“毒品的吸引力是精神上的”。他谈到人们为什么要吸毒（从酒精到迷幻药到大麻的一切）。他们这样做是为了控制他们的精神状态。他们这样做是为了控制自己的反应。有些人喝酒是因为它可以帮助他们不那么在意，或者他们是大麻瘾君子，因为他们可以带出，或者他们做迷幻药来感觉非常存在或与自然相连。毒品的吸引力是精神上的。

所有的社会在某种程度上都是这样。人们在动作运动中追逐刺激，或者流动状态或高潮--任何这些人们所追求的状态都是人们试图摆脱自己的头脑。他们试图摆脱脑海中的声音--过于

发达的自我意识。

至少，我不希望我的自我意识随着年龄的增长而继续发展和加强。我希望它更弱、更静，这样我就能更多地置身于当下的日常现实中，接受自然和世界的本质，并像孩子一样非常欣赏它。 [4]

首先要意识到的是你可以观察自己的心理状态。冥想并不意味着你会突然获得控制自己内心状态的超能力。冥想的好处是认识到你的心态是多么的失控。它就像一只猴子在甩粪，在房间里跑来跑去，制造麻烦，大喊大叫，打碎东西。它是完全无法控制的。这是一个失控的疯子。

你必须看到这个疯狂的生物在运作，你才会对它感到某种厌恶，并开始与它分离。在这种分离中，就是解放。你意识到，“哦，我不想成为那个人。为什么我如此失控？”仅仅是觉察就能让你平静下来。 [4]

洞察力冥想让你在调试模式下运行你的大脑，直到你意识到你只是一个更大程序中的子程序。

我试着留意我的内心独白。这并不总是有效的。在计算机编程的意义上，我尽量让我的大脑以“调试模式”运行。当我和别人说话，或者当我参与一个团体活动时，这几乎是不可能的，因为你的大脑有太多的事情要处理。如果我自己一个人，比如就在今天早上，我正在刷牙，我就开始想期待一个播客。我开始幻想 我想象谢恩问了我一大堆问题 我幻想着回答它们

然后，我抓住了自己。我把我的大脑调到调试模式 看着每一个小指令的执行情况

我说："为什么我在幻想未来的规划？为什么我就不能站在这里刷牙？" 这是意识到我的大脑在未来奔跑，出于自我的考虑，规划一些幻想的场景。我当时想，"好吧，我真的在乎我是否让自己难堪吗？谁在乎呢？反正我也是要死的。这一切都将归零，我不会记得任何东西，所以这是毫无意义的。"

然后，我就闭上了嘴，我又去刷牙了。我当时就注意到牙刷是多么的好，感觉是多么的好。然后下一刻，我就去想别的事情了。我得再看看我的大脑，说："我现在真的需要解决这个问题吗？"

我的大脑跑去想做的事情，有 95%的事情，我不需要在那一刻解决。如果大脑就像一块肌肉，我最好让它休息，安分守己。当某个问题出现的时候，我会沉浸在其中。

现在我们在谈话的时候，我宁愿全身心地投入到谈话中去，百分之百地专注于这件事，而不是去想 "哦，我刷牙的时候，我的方法对吗？"

单一专注的能力与迷失自我的能力有关，能让自己在场、快乐，(讽刺的是)更有效率。[4]

这几乎就像你把自己从某个框架中抽离出来，你从不同的角度观察事物，即使你在自己的心中。

佛教徒谈论意识与自我。他们真的是在说，你可以把你的大脑，你的意识，当成一个多层次的机制。有一个核心基础，内核级的操作系统在运行。然后，还有一些应用程序在上面运行。我喜欢把它看作是计算机和极客的说法。

我其实是回到了我对 OS 的认识层面，它总是平静的，总是和平的，一般来说是快乐和满足的。我试图保持在意识模式，而不是激活猴子的头脑，它总是担心、害怕和焦虑。它有不可思议的作用，但我尽量不激活猴脑，直到我需要它。当我需要它的时候，我想只专注于此。如果我 24 小时不间断地运行它，我就会浪费能量，而猴脑就会变成我。我比我的猴脑更重要。

另一件事：灵性、宗教、佛教或任何你追随的东西都会随着时间的推移教会你，你不仅仅是你的头脑。你不仅仅是你的习惯。你不仅仅是你的喜好。你是一个层次的意识。你是一个身体。现代人，我们活在自己的身体里还不够。我们活在我们的意识里不够。我们活在脑海中的内心独白中太多。所有这些都是社会和环境在你年轻的时候给你编的程序。

你基本上是一堆 DNA，在你年轻的时候对环境影响的反应。你记录了好的和坏的经历，你用它们来预判一切扔给你的东西。然后你在利用这些经验，不断尝试和预测并改变未来。

随着年龄的增长，你所积累的喜好之和非常非常大。这些习惯性的反应最终会变成失控的货运列车，控制你的情绪。我们应该控制自己的心情。我们为什么不研究如何控制自己的心情呢？如果你能说：“现在我想处于好奇的状态。”然后你就可以真正让自己进入好奇的状态，那是多么高明的事情。或者说：“我想处于哀悼状态。我在哀悼一位亲人，我想为他们哀悼。

我真的想感受一下。我不想被明天要交电脑编程问题分心。"

心灵本身就是一种肌肉--它可以被训练和调理。它已经被社会胡乱地调教成我们无法控制的样子。如果你带着意识和意图去看你的心灵（你每时每刻都在进行的 24/7 工作），我想你可以解开自己的心灵，你的情绪、思想和反应。然后你就可以开始重新配置。你可以开始按照自己的意愿重写这个程序。[4]

冥想是关闭社会，倾听自己。

只有为自己而做的时候才会 "有效"。

徒步旅行是行走的冥想。

写日记是写作冥想。

祈祷是感恩冥想。

沐浴是意外的冥想。

静坐是直接冥想。

选择自建

最大的超能力是改变自己的能力。

你一生中犯过的最大的错误是什么，你是怎么恢复的？

我犯过一类错误，我也会这样总结。通过一个练习，事后才发现这些错误，就是问自己：当

你三十岁的时候，你会给二十岁的自己什么建议？而当你四十岁的时候，你会给三十岁的自己什么建议？（也许如果你比较年轻，可以每五年做一次。）坐下来，说：“好吧，2007年，我在做什么？我的感觉如何？2008年，我在做什么？我的感觉如何？2009年，我在做什么？我的感觉如何？”

生活会按照它的方式来进行。会有好的，也会有坏的。大部分其实只是取决于你的解释。你出生，你有一系列的感官体验，然后你就死了。你选择如何解读这些经历，是由你自己决定的，不同的人有不同的解读方式。

真的，我希望自己做的事情都是一样的，但少一点感情，少一点愤怒。最为人称道的例子就是我年轻的时候，我开了一家公司。这家公司做得很好，但我做得不好，所以我起诉了一些相关人员。最后对我来说是一个很好的结果，一切都还算顺利，但也有很多的烦恼和愤怒。

今天，我就不会有这些不安和愤怒了。我就会走到人们面前说：“看，这就是发生的事情。这就是我要做的事。这就是我要做的事。这是什么是公平的。这是不公平的。”

我会意识到愤怒和情绪是一个巨大的，完全不必要的后果。现在，我正试图从中吸取教训，做同样的事情，我认为是正确的事情，但没有愤怒，而且有一个非常长远的观点。如果你从一个非常长远的角度出发，把情绪去掉，我就不会再认为那些事情是错误的。[4]

同样，习惯就是一切--我们的一切。我们从小时候就开始接受习惯训练，包括如厕训练，什么时候哭什么时候不哭，如何微笑什么时候不微笑。这些东西成为习惯--我们学习并融入自

己的行为。

当我们长大后，我们是成千上万个习惯的集合，不断地在潜意识中运行。我们的新皮层中多了一点解决新问题的脑力。你变成了你的习惯。

当我的教练给了我一个每天都要做的日常训练时，我才发现了这一点。我以前从来没有每天都锻炼过。这是一个轻量级的锻炼。它对你的身体并不苛刻，但我每天都做这个锻炼。我意识到它对我的身体和精神上都产生了不可思议的、惊人的转变。

要想心态平和，首先要身体平和。

这让我知道了习惯的力量。我开始意识到这一切都与习惯有关。在任何时候，我要么是想养成一个好习惯，要么是抛弃以前的坏习惯。这需要时间。

如果有人说：“我想健身，我想健康。现在，我的身材不好，我很胖。”好了，没有什么可持续的是要为你在三个月内工作。这将是至少十年的旅程。每隔六个月（取决于你能做到多快），你就要打破坏习惯，养成好习惯。[6]

克里希那穆提谈到的一件事就是处于内部的革命状态。你应该始终在内部做好彻底改变的准备。每当我们说要尝试去做某件事，或者尝试去形成一种习惯时，我们就会畏首畏尾。

我们只是在对自己说：“我要再给自己争取一些时间。”现实是当我们的情绪想让我们去做

一件事的时候，我们会去做。如果你想去接近一个漂亮的女孩，如果你想喝一杯酒，如果你真的渴望什么，你就去做。

当你说，“我要做这个”，“我要做那个”时，你真的在拖延时间。你是在给自己出气。至少如果你有自知之明，你可以想：“我说我想做这件事，但我真的不想做，因为如果我真的想做，我就会去做。”

对外承诺足够多的人。例如，如果你想戒烟，你只需要去找你认识的所有人说：“我戒烟了。我做到了。我向你保证。”

这就是你需要做的。去吧，对吧？但我们大多数人说，我们还没有准备好。我们知道，我们不想对外承诺。重要的是要对自己诚实，说：“好吧，我还没准备好戒烟。我太喜欢它了，要我戒掉它太难了。”

改为说：“我会给自己设定一个更合理的目标，我会减少到以下数量。我可以对外承诺。我要在这上面努力三到六个月。当我达到这个目标时，我会采取下一步行动，而不是为此而自责。”

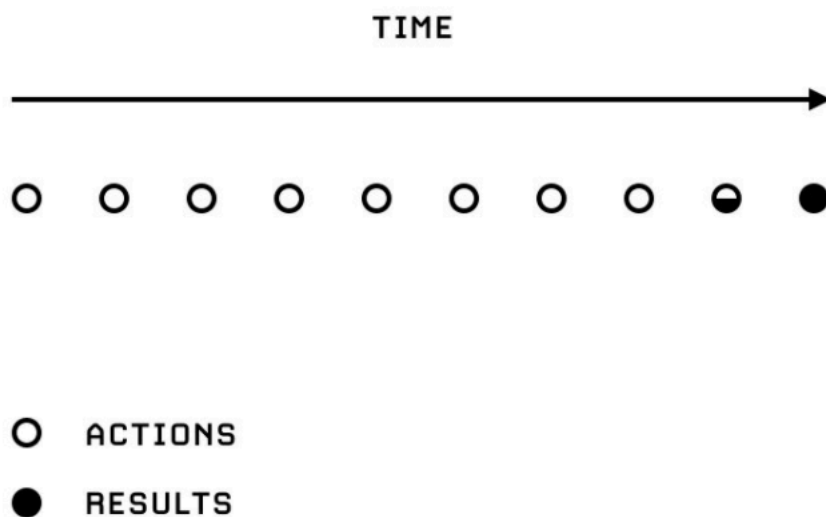
当你真的想改变的时候，你就会改变。但我们大多数人并不是真的想改变--我们还不想经历痛苦。至少要认识到它，意识到它，给自己一个较小的改变，你可以真正地进行。[6]

对行动不耐烦，对结果不耐烦。

任何你要做的事情，只要把它做完就行了。为什么要等？你不会再年轻了 你的生命正在悄悄流逝 你不想把时间花在排队等候上。你不想把时间花在来回奔波上。你不想把时间花在做一些你知道最终不是你使命的事情上。

当你做这些事情的时候，你要尽可能快地做，同时全神贯注地做好它们。但是，你就必须对结果有耐心，因为你面对的是复杂的系统和很多人。

市场采用产品需要很长的时间。人们需要时间来适应彼此的工作。伟大的产品出现需要时间，因为你要打磨、打磨、打磨。对行动要有耐心，对结果要有耐心。正如尼维所说，灵感是易逝的。当你有了灵感，就要马上行动起来。[78]



选择自我成长

我不相信具体的目标。斯科特-亚当斯有句名言：“要建立系统，而不是目标。”用你的判断力找出你能在什么样的环境中茁壮成长，然后在你周围创造一个环境，这样你就有统计成功的可能性。

当前的环境对大脑进行编程，但聪明的大脑可以选择它即将到来的环境。

我不会成为这个星球上最成功的人，也不想成为。我只想成为最成功的自己，同时用最少的努力工作。我想的生活方式是，如果我的人生上演 1000 次，纳瓦尔就是成功 999 次。他不是亿万富翁，但他每次都做得很好。他也许不是在每一个方面都搞定了人生，但他建立了系统，所以他在很少的地方都失败了。[4]

还记得我从印度的一个穷小子开始，对吧？如果我可以做到这一点，任何人都可以，在这个意义上。很明显，我有我所有的四肢，我的精神官能，我也有教育。有一些先决条件 你不能过去。但如果你在读这本书，你可能已经具备了必要的手段，那就是一个正常运转的身体和一个正常运转的头脑。[78]

如果有什么事情你想以后再做，现在就做。没有“以后”。

你个人如何学习新的科目？

大多数情况下，我只是停留在基础知识上。即使是学习物理或科学，我也会坚持学习基础知

识。我读概念是为了好玩。比起微积分，我更愿意做一些有算术的东西。我现在不会成为一个伟大的物理学家。也许下辈子或者我的孩子会做，但对我来说太晚了。我必须坚持做我喜欢的事情。

对我来说，科学是对真理的研究。它是唯一真正的学科，因为它能做出可证实的预测。它实际上改变了世界。应用科学变成了技术，而技术是把我们从动物中分离出来，让我们拥有手机、房子、汽车、暖气和电力等东西。

对我来说，科学是研究真理的，数学是科学和自然的语言。

我不信教，但我是有灵性的。对我来说，那是最虔诚的事情，我可以研究宇宙的规律。就像有人在麦加或麦地那向先知鞠躬时可能会得到同样的刺激一样，当我研究科学时，我也会得到同样的敬畏感和小小的自我感觉。对我来说，这是无与伦比的，我宁愿停留在基础知识上。这就是读书的魅力。[4]

你是否同意“如果你读了别人都在读的东西，你就会去想别人都在想的东西”的观点？

我觉得现在人们读的几乎都是为了得到社会的认可。[4]

我知道有人读过一百本关于进化论的反刍书，但他们从来没有读过达尔文。想想外面有多少宏观经济学家。我想他们中的大多数人都读过大量的经济学论文，但没有读过亚当-斯密的书。

在某种程度上，你这样做是为了得到社会的认可。你这样做是为了适应其他猴子。你是为了融入群体而融入群体。那不是生活中的回报。生活中的回报是脱离群体。

社会的认可是在群里。如果你想得到社会的认可，一定要去读群里的东西。要有一种逆反心理，才会说：“不。我就是要做我自己的事情。不管社会结果如何，只要是我认为有趣的东西，我都会去学。”

你觉得这里面有什么损失厌恶吗？因为一旦你分叉了，你就不确定你是朝着积极的结果还是消极的结果分叉？

当然，我想这就是为什么聪明的人 我想这就是为什么我认识的最聪明和最成功的人都是从失败者开始的。如果你把自己看成一个失败者，看成一个被社会抛弃的人，在正常社会中没有任何作用，那么你就会做自己的事情，你更有可能找到一条成功的道路。一开始就说：“我永远不会受欢迎。我永远不会被人接受。我已经是个失败者了。我不会得到其他孩子所拥有的东西。我只需要快乐地做我自己。”

要想自强不自律，更新自我形象。

每个人都有动力的东西。只是要看是什么事情。即使是我们说的没有动力的人，在玩电子游戏的时候，也会突然变得很有动力。我觉得动力是相对的，所以你只要找到你喜欢的东西就可以了。[1]

磨练和汗水，辛劳和流血，面对深渊。这都是成为一夜成功的一部分。

如果你要传给你的孩子一两个原则，他们会是什么？

第一条：读书。阅读一切你可以。不仅仅是社会上告诉你的好东西，甚至是我告诉你读的书。只是为了阅读而阅读。培养对它的热爱。即使你必须读爱情小说或平装书或漫画书。没有所谓的垃圾书。只要把它全部读完。最终，你会引导自己去看那些你应该看、想看的书。

与阅读技能相关的是数学和说服力的技能。这两种技能都能帮助你在现实世界中游刃有余。

拥有说服的技能是很重要的，因为如果你能影响你的同伴，你就能完成很多事情。我认为说服力是一种实际的技能。所以你可以学习它，而且这样做并不难。

数学有助于处理生活中所有复杂而困难的事情。如果你想赚钱，如果你想做科学，如果你想了解博弈论、政治、经济、投资或计算机，所有这些事情都以数学为核心。它是自然界的基础语言。

自然界用数学说话。数学是我们对自然语言的逆向工程，而我们只是触及了表面。好消息是你不需要懂很多数学知识 你只需要知道基本的统计学、算术等。你应该知道统计学和概率的前后和内部。 [8]

选择解放自己

最难的事情不是做你想做的事--而是知道自己想要什么。

要知道没有 "大人"。每个人都是边走边做。你必须找到自己的道路，随心所欲地挑选、选择和抛弃。自己想明白了，就去做。 [71]

你的价值观有什么变化？

当我年轻的时候，我真的非常重视自由。自由是我的核心价值观之一。具有讽刺意味的是，它仍然是。它可能是我的三大价值观之一，但现在是对自由的不同定义。

我以前的定义是 "自由"。做任何我想做的事的自由。自由做任何我想做的事，只要我喜欢。

现在，我寻找的自由是内心的自由。是 "免于 "的自由 免于反应的自由 从愤怒中解放出来 从悲伤中解放出来 从被强迫做事中解放出来 我在寻找 "免于"，从内部和外部，而之前我寻找的是 "免于"。 [4]

给年轻的自己的建议："做真正的自己"

隐忍意味着在糟糕的关系和糟糕的工作中呆上几年而不是几分钟。

从期望中解脱出来

我根本不衡量自己的效率。我不相信自我衡量。我觉得这是一种自律，自我惩罚和自我冲突的形式。 [1]

如果你伤害别人是因为他们对你有期望，那是他们的问题。如果他们和你有协议，那是你的问题。但是，如果他们对你有期望，那完全是他们的问题。这与你无关。他们会对生活有很多的期待。你越早打消他们的期望越好。[1]

勇气不是冲进机枪巢穴。勇气是不在乎别人怎么想。

任何认识我很久的人都知道我的定义特征是非常没有耐心和意志力的结合。我不喜欢等待。我讨厌浪费时间。我在聚会、活动、晚宴上的粗鲁是非常有名的，在这些场合，我一想明白是在浪费我的时间，就会立刻离开。

珍惜你的时间。它是你的全部。它比你的钱更重要。它比你的朋友更重要。它比任何事情都重要。你的时间是你的全部。不要浪费你的时间。

这并不意味着你不能放松。只要你在做你想做的事，就不是在浪费你的时间。但如果你没有把时间花在做你想做的事上，你没有赚到钱，也没有学到东西--你到底在干什么？

不要把时间花在让别人快乐上。别人快乐是他们的问题。这不是你的问题。如果你快乐，就会让别人快乐。如果你快乐，别人会问你是怎么变得快乐的，他们可能会从中学习，但你不必负责让别人快乐。[10]

免于愤怒

什么是愤怒？愤怒是一种向对方发出尽可能强烈的信号，你有能力使用暴力。愤怒是暴力的

前兆。

观察你什么时候生气--生气是对情况失去控制。愤怒是你与自己签订的契约，在现实改变之前，你会处于身心和情绪的混乱之中。[1]

愤怒是自己的惩罚。一个愤怒的人想把你的头推到水面以下，同时也是在溺水。

摆脱雇佣的自由

生活水平远远低于自己经济能力的人，享受着忙于提升生活方式的人无法理解的自由。[11]

一旦你真正掌握了自己的命运，无论好坏，你永远不会让别人告诉你该怎么做。[11]

尝到自由的滋味，就会让你失业。

从不受控制的思维中解放出来。

我正在努力养成的一个大习惯就是努力关闭我的“猴脑”。当我们还是孩子的时候，我们是非常空白的板块。我们生活在非常多的时刻。我们基本上只是通过我们的本能对环境做出反应。我们生活在我所谓的“真实世界” 青春期是欲望的开始--你第一次真正地，真正地想要某样东西，你开始了长期的计划。你开始思考很多，建立一个身份和自我来得到你想要的东西。

如果你走在街上，街上有一千个人，这一千个人在任何时候都在脑子里自言自语。他们不断地判断他们所看到的一切。他们在回放昨天发生在他们身上的事情的电影。他们生活在幻想的世界里，幻想着明天会发生什么。他们只是被拉出了基本的现实。当你做长期规划时，这可能是好的。当你解决问题的时候，这可能是好的。这对我们作为生存和复制机器是有好处的。

我认为这对你的幸福感其实是非常不利的。对我来说，头脑应该是一个仆人和工具，而不是一个主人。我的猴脑不应该 24 小时控制和驱动我。

我想打破思维不受控制的习惯，这很难。[4]

忙碌的心灵加速了主观时间的流逝。

自我认识和自我发现没有终点。这是一个终生的过程，你希望能不断进步，不断完善。没有一个有意义的答案，也没有人能够完全解决它，除非你是这些开悟的人物。也许我们中的一些人会到达那里，但我不可能，因为我是如何参与到老鼠比赛中的。最好的情况是我是一只老鼠，也许能偶尔抬头看一下云彩。

我想，只要意识到自己是一只竞赛中的老鼠，就已经是我们大多数人的极限了。[8]

现代斗争。

孤独的个人召唤非人的意志力，禁食，冥想，锻炼... ..

对抗科学家和统计学家的军队，将丰富的食物、屏幕和药物武器化，变成垃圾食品、点击新闻、无限色情、无尽游戏和上瘾药物。

哲学

生命的意义

第二部分：哲学

真正的真理是异端。它们不能被说出来。只能被发现，被低语，也许被读到

一个真正不受约束的大问题：人生的意义和目的是什么？

这是个大问题。因为是个大问题，我给你三个答案。

答案一：是个人的。你必须找到自己的意义。别人给你的任何智慧，不管是佛陀还是我，听起来都是废话。从根本上说，你必须自己去寻找，所以重要的部分不是答案，而是问题。你只需要坐在那里，带着问题去挖掘。这可能需要你花几年或几十年的时间。当你找到一个你满意的答案时，它将是你的根本。

答案二：生命没有意义。生命没有目的。奥修说：“这就像在水面上写字或用沙子盖房子一

样。”现实是你在宇宙的历史上已经死了，100 亿年或更久。在接下来的 700 亿年左右，直到宇宙的热死，你都会死。

你所做的任何事情都会消逝。会消失，就像人类会消失，地球会消失一样。就连殖民火星的那群人也会消失。过了一定的世代，没有人会记得你，不管你是艺术家、诗人、征服者、贫民，还是其他任何人。没有意义。

你必须创造你自己的意义，这就是它的归结。你必须决定，

"这是我在看的一出戏吗？"

"这是我在做的自我实现的舞蹈吗？"

"我是否有一个特定的东西，我只是为了它而渴望？"

这些都是你编造出来的意义。

宇宙没有根本的、内在的目的性意义。如果有的话，你就会问下一个问题。你会说，"为什么是这个意义？" 这将是，正如物理学家理查德-费曼说的，这将是 "乌龟一路下滑"。"为什么"会不断积累。你能给出的所有答案都会有另一个 "为什么"。

我不相信永生来世的答案，因为在我看来，在完全没有证据的情况下，相信因为你在这个星

球上活了七十年，你就会在某个来世度过永生，这是一个非常漫长的时间。什么样的愚蠢的上帝会根据这里的一些小时间来判断你的永生？我想今生之后，很像你出生之前。还记得吗？会是那样的。

在你出生之前，你不关心任何事情，也不关心任何人，包括你的亲人，包括你自己，包括人类，包括我们是去火星还是留在地球上，有没有人工智能。死后，你也就不在乎了。

答案三：最后一个答案我给你的答案比较复杂。根据我读到的科学知识（我的朋友们都写过这方面的书），我拼凑出了一些理论。也许生命是有意义的，但这不是一个很满意的目的。

基本上，在物理学中，时间之箭来自于熵。热力学第二定律指出，熵只会上升，这意味着宇宙中的无序只会上升，这意味着集中的自由能量只会下降。如果你看生物（人类、植物、文明什么的）这些系统都是局部逆转熵的。人类局部逆转熵，是因为我们有行动。

在这个过程中，我们在全球范围内加速熵，直到宇宙的热死。你可以提出一些奇异的理论，我喜欢，我们正在走向宇宙的热死。在这种死亡中，没有集中的能量，一切都处于相同的能量水平。因此，我们都是一个东西。我们基本上是没有区别的。

我们作为生命系统所做的事情，加速了达到这种状态。你创造的系统越复杂，无论是通过计算机、文明、艺术、数学，还是创造一个家庭--你实际上加速了宇宙的热死。你在把我们推向这个点，在那里我们最终会变成一个东西。[4]

活出你的价值

你的核心价值观是什么？

我从来没有完全列举过，但举几个例子。

诚实是一个核心，核心，核心价值。所谓诚实，我的意思是我希望能够只做自己。我从来不想在一个环境或周围的人中，我必须注意我说的话。如果我把我的想法和我说的话脱节，就会在我的脑海里形成多条线。我已经不在当下了--现在我每次和别人说话都要做未来的规划或者过去的后悔。任何一个不能完全坦诚的人，我都不想在他身边。

在你对别人撒谎之前，你必须先对自己撒谎。

又是一个基础价值观的例子。我不相信任何短期思维或交易。如果我和某人做生意，而他们又以短期的方式和别人做生意，那么我就不想再和他们做生意了。生活中所有的利益都来自于复利，无论是金钱、人际关系、爱情、健康、活动还是习惯。我只想和那些我知道会陪伴我一生的人在一起。我只想在我知道有长期回报的事情上努力。

另一个是我只相信同伴关系。我不相信等级关系。我不想高于任何人，也不想低于任何人。如果不能像对待同行一样对待别人，如果他们不能像对待同行一样对待我，我就不想和他们交往。

另外一个。我不相信愤怒了。当我年轻的时候，充满男性荷尔蒙的时候，愤怒是好事，但现

在我喜欢佛家的一句话：“愤怒是你拿在手里的热煤，而等着把它扔给别人”。我不想生气，也不想和生气的人在一起。我只是把他们从我的生活中剔除出去。我不是在批评他们。我也经历了很多的愤怒。他们必须自己解决它。去生别人的气吧，在别的地方。

我不知道这些是否一定符合经典的价值观定义，但这是我不会妥协的一套东西，我的一生都在遵循。[4]

我想每个人都有自己的价值观。找到好的人际关系，好的同事，好的恋人，妻子，丈夫，很大程度上是找到你价值观一致的其他人。如果你们的价值观一致，小事就不重要了。一般来说，我发现如果人们因为某件事情而吵架或争吵，那是因为他们的价值观不一致。如果他们的价值观一致，小事就不重要了。[4]

认识我老婆是一个很大的考验，因为我真的很想和她在一起，一开始她也不是很确定。最后，我们最终还是在一起了，因为她看到了我的价值观。我很幸运，我在那个时候就已经形成了这些价值观。如果我没有，我就不会得到她。我也不会配得上她。就像投资人查理·芒格说的那样，“要找到一个值得的伴侣，就要配得上一个值得的伴侣”。[4]

我的妻子是一个非常可爱的，以家庭为导向的人，我也是。这是使我们在一起的基本价值观之一。

当你有了孩子的那一刻，这是一件很奇怪的事情，但它回答了生命的意义，生命的目的，问题。突然间，宇宙中最重要的东西从你的身体里转移到了孩子的身体里。这就改变了你。你

的价值观本质上变得不那么自私了。[4]

理性的佛教

问题越老，答案越老。

你把你的哲学叫做理性佛教。它与传统佛教有什么不同？你经历了什么样的探索？

理性的部分意味着我必须与科学和进化论调和。我必须拒绝所有我自己无法验证的部分。例如，冥想对你有好处吗？是的。清理你的头脑是一件好事吗？是的。在你的猴脑下面有一个基础的意识层吗？是的。这些东西我都自己验证过了。

佛教的一些信仰我相信并遵循，因为，我自己也验证过或用思维实验推理过。我不会接受的是这样的事情：“你要偿还前世的业力。”我没有看到过。我不记得任何前世。我没有任何记忆。我就是要不相信。

当人们说你的第三轮正在打开等等--我不知道--那只是花哨的名词。我还没有能够自己去验证或确认任何这些。如果我自己无法验证，或者说我无法通过科学来达到目的，那么它可能是真的，也可能是假的，但它是无法证伪的，所以我不能把它看作是一个基本的真理。

另一方面，我确实知道进化论是真的。我确实知道我们是作为生存和复制机器而进化的。我确实知道我们有自我，所以我们从地上爬起来，虫子也不会吃我们，我们真的会采取行动。

理性的佛教，对我来说，意味着理解佛教所倡导的内部工作，让自己更快乐、更好地生活，更有存在感，控制自己的情绪--成为一个更好的人。

我不认同任何幻想的东西，因为它是写在书里的。我不认为我可以悬浮。我不认为冥想会给我超能力之类的东西。什么东西都要试一试，自己测试一下，持怀疑态度，有用的就留着，没用的就丢掉。

我想说我的哲学是这样的--一极是进化论作为一个约束性的原则，因为它解释了这么多关于人类的事情，另一极是佛教，它是最古老的，最久经考验的精神哲学，关于我们每个人的内在状态。

我认为这些是绝对可以调和的。其实我想在某个时候写一篇博文，讲讲你如何把佛教的教义，尤其是不迷信的教义，直接映射到虚拟现实模拟中。[4]

每个人一开始都是无辜的。每个人都会被腐蚀。智慧就是通过知识的方式，摒弃恶习，回归美德。

如何定义智慧？

了解自己行为的长期后果。[11]

如果智慧可以只通过语言来传授，我们都会在这里完成。

现在是我们所拥有的一切

其实除了这一刻，什么都没有。没有人能够回到过去，也没有人能够以任何方式成功预测未来。从字面上看，唯一存在的东西就是这个确切的点，你在空间里的确切时间，你恰好在这里。

就像所有伟大深刻的真理一样，这都是悖论。任何两个点都是无限不同的。任何时刻都是完全独特的。每一个瞬间本身都溜得很快，你无法抓住它。[4]

你每时每刻都在死亡和重生。这取决于你是忘记还是记住这些。[2]

"一切都因为我们的注定而更加美丽。

你永远不会比现在更可爱，我们也不会再来这里。" -荷马，《伊利亚特》

我甚至不记得两分钟前我说了什么。充其量，过去只是我脑海中一些虚构的小记忆带。在我看来，我的过去已经死了。消失了 所有的死亡真正的意思是，没有更多的未来时刻。[2]

灵感是易逝的--立即行动。

INSPIRATION IS PERISHABLE, ACT ON IT IMMEDIATELY.

海军推荐读物

事实上，我读书不是为了自我提升。我读书是出于好奇心和兴趣。

最好的书是你吞噬的书。

书籍

读够了，你就成了行家。那么你自然会更倾向于理论、概念、非虚构。

NONFICTION

无限之始。改变世界的解释》 大卫-多伊奇著

虽然不是最简单的阅读，但它让我变得更聪明。[79]

萨皮人：人类简史》，尤瓦尔-诺亚-哈拉里著。

一部人类的历史。观察、框架和心理模型会让你对历史和人类同胞有不同的看法。[1]

Sapiens 是我最近十年读过的最好的书。他有几十年的时间来写《Sapiens》。里面有很多伟大的想法，而且每一页都是满满的，塞得满满的。[1]

理性乐观主义者。马特-雷德利的《繁荣是如何发展的》。

这是我多年来读过的最精彩、最有启发性的书。我的前二十本书中，他写了四本。[11]

马特-雷德利所写的其他一切。马特是一个科学家，乐观主义者，和前瞻性的思想家。我最喜欢的作家之一。我读过他的所有作品，也重读过他的所有作品。[4]

→ 《基因组》。《一个物种的自传》，共 23 章。

→ 《红皇后：性与人性的进化》。

→ 《美德的起源：人类本能与合作的进化》。

→ 《万物的进化：新思想是如何产生的》。

纳西姆-塔勒布的《游戏中的皮肤》一书。

2018 年我读的最好的一本书，我强烈推荐。里面有很多好的想法。很多好的心理模型和构造。他有一点 attitude，但他有，因为他很聪明，没关系。所以，只要看开态度，读读这本书，学学这些概念就好了。这是我读过的最好的商业书籍之一。而且幸运的是，它并没有伪装成一本商业书。[10]

普罗克托斯之床》。纳西姆-塔勒布的《哲学和实用格言》这是他的古代智慧集。他的名著还有《黑天鹅：高度不可能的影响》、《反脆弱：从无序中获益的事物》、《被随机性愚弄》。

The Hidden Role of Chance in Life and Markets》，这些书都值得一读。[7]

六易其稿。

理查德-费曼的《最聪明的老师讲解物理学要点》。

我会给我的孩子们一本理查德-费曼的《六个简单的作品和六个不简单作品》。爱因斯坦的相对论，对称性和空间。理查德-费曼是一位著名的物理学家。我既喜欢他的风度，也喜欢他对物理学的理解。

我也一直在阅读费曼的《完美合理的偏离轨道》，并重读了关于他的传记《天才：理查德-费曼的生活与科学》。[8]

事情解释者。Randall Munroe 的《复杂的东西用简单的语言解释》。

Randall Munroe (xkcd 的创作者，一个非常注重科学的网络漫画) 的一本好书。在这本书中，他解释了非常复杂的概念，从气候变化到物理系统再到潜艇，而只用了英语中最常见的一千个单词。他把土星五号火箭称为“上行者五号”。你不能把火箭定义为飞船或火箭。这是自我暗示。他说“上行者”就是这个东西会上升。孩子们马上就明白了。[4]

思考物理学》。刘易斯-卡罗尔-爱泼斯坦的《可理解现实》还有一本很棒的书叫《思考物理学》。我一直在打开这本书。我喜欢它的封底，它有一个伟大的小广告，说，“唯一的书在小学和研究生院使用。”是真的 都是一些简单的物理难题，可以给一个十二岁的孩子解释，也可以给一个二十五岁的物理学研究生解释。它们都有物理学的基本见解。它们都有点棘手，但任何人都可以通过纯粹的逻辑推理得到答案。[4]

威尔和阿里尔-杜兰特的《历史的教训》。

这是我非常喜欢的一本好书，它总结了历史的一些大主题，它非常精辟。而且与大多数历史书不同的是，它其实真的很小，它涵盖了很多内容。 [7]

主权个人。James Dale Davidson 和 William Rees-Mogg 勋爵的《掌握向信息时代的过渡》；

这是我自《萨皮人》以来读过的最好的书（虽然远没有那么主流）。

可怜的《查理年鉴》。查尔斯-T-芒格的机智与智慧》作者：查理-芒格（编辑：彼得-考夫曼）
这本书伪装成一本商业书籍，但其实只是查理-芒格（伯克希尔-哈撒韦公司的）关于战胜自己，过上成功和良性生活的建议。 [7] [80]

现实并不像它看起来那样：卡洛-罗维利的《量子引力之旅》。

这是我去年读过的最好的书。物理学、诗歌、哲学和历史，以一种非常容易理解的形式包装起来。

卡洛-罗维利的《物理学的七堂简明课》。

这本我至少看了两遍。

对于博弈论，除了玩策略游戏，你可以试试 J.D.Williams 的《The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy》和 Robert Axelrod 的《The

Evolution of Cooperation》。 [11]

哲学和精神信仰

杰德-麦肯纳的一切

杰德吐出了原始的真相。他的风格或许让人不齿，但对真相的执着却是无与伦比的。 [79]

万物理论（启蒙视角）--梦境三部曲。

杰德-麦肯纳的笔记本

杰德谈#1 和#2

一切由 Kapil Gupta , MD

卡皮尔最近成了我的私人顾问和教练，这话出自一个不相信教练的人之口。 [79]

→ 大师的密语。给那些厌恶噪音，追求生命和生活真相的人们

→ 直接的真理：对生命中的持久问题的不妥协、非规定性的真理。

→ Atmamun：实现喜马拉雅 Swamis 的幸福之路。以及活神仙的自由。

吉杜-克里希那穆提的《生命之书》。

克里希那穆提是一个鲜为人知的人，他是一位生活在上个世纪初的印度哲学家，对我来说非常有影响力。他是一个不妥协的、非常直接的人，他基本上告诉你时刻关注自己的心灵。我受他的影响非常大。最好的书可能是《生命之书》，这本书是从他的各种演讲和书籍中节选出来的，拼接在一起。[6]

我会给我的孩子一本《生命之书》。我会告诉他们把它保存起来，直到他们长大，因为在他们年轻的时候，它不会有太大的意义。[8]

完全自由。吉杜-克里希那穆提的《基本克里希那穆提》；

我喜欢这个，适合更高级的人。一个理性主义者对人类心灵危险的指南。我不断回味的 "精神 "书籍。[1]

释迦牟尼佛

我很喜欢这本书，作为一本经典的哲学书籍，对于初学的人来说是一本很好的入门书。我送出的这本书比其他书都多。[1]

我几乎总是重读克里希那穆提或奥修的东西。这些是我最喜欢的哲学家。[4]

[更新：我现在把杰德-麦肯纳、卡皮尔-古普塔、瓦希斯塔瑜伽和叔本华加入到这个名单中。]

奥修的《秘密之书：112 次冥想以发现内心的神秘》。

大部分的冥想技巧都是集中注意力的方法，而冥想技巧有很多很多。如果你想跑过一堆，你可以买一本奥修的书，叫《秘密之书》。我知道他最近被骂得很惨，但他是个很聪明的人。它实际上是一本古老的梵文书的翻译，里面有 112 种不同的冥想。你可以尝试每一种，看看哪一种适合你。[74]

伟大的挑战：探索内心的世界——奥修著。

爱之路——安东尼·德梅罗最后的沉思录 作者是安东尼·德梅罗

不受束缚的灵魂：超越自我的旅程——迈克尔·辛格著。

马库斯·奥勒留的沉思录

马库斯·奥勒留斯绝对是改变了我的生活。这是罗马皇帝的个人日记。这是一个人谁可能是最强大的人 在地球上的时间，他住。他给自己写了一本日记，没想到会被出版。当你打开这本书时，你会发现他有同样的问题，同样的心理挣扎，他在努力成为一个更好的人。就在那里，你 figure out 成功和权力并不能改善你的内心状态，你还得努力。[6]

爱自己就像爱自己的生命一样，卡迈尔-拉维坎特著。

其实我一直在读我哥哥的书《爱自己就像爱自己的生命一样》。我觉得这本书写得非常简洁。

(很明显是在为我哥哥打气。)

他是家里的哲学家--我只是外行。他的书里有一句话很好。

我曾经问过一个和尚，他是如何找到平静的。"我说'是'，"他说。"对所有发生的事情，我都说'是'。" [7]

塞涅卡的道。一个斯多葛派大师的实用书信

我听得最多的有声读物。我听过的最重要的有声读物。

如何改变你的心态》迈克尔-波伦 by 迈克尔-波伦。

最近迈克尔-波伦写了一本好书，叫《如何改变你的思想》，我觉得这是一本很精彩的书，每个人都应该读一读。 T

他的书讨论了迷幻药。迷幻药是自我观察中的一点作弊密码。我不推荐任何人使用药物--你可以通过纯粹的冥想来完成这一切。如果你想加速前进，你知道，迷幻药是很好的选择。 [74]

鲜明的思想。李小龙的生活智慧》 李小龙著

奇怪的是，李小龙写了一些伟大的哲学，《罢工思想》是他一些哲学的很好的总结。

先知》作者：卡里尔-纪伯伦 (Kahlil Gibran)。

这本书读起来就像一本现代诗意的宗教典籍。它与《薄伽梵歌》、《道德经》、《圣经》、《古兰经》齐名。它的写法，有一种宗教性和真理性的感觉，但它很亲切，很美，无教派，无宗派。

我很喜欢这本书。

他有一种天赋，他能诗意地描述孩子是什么样子，恋人是什么样子，婚姻应该是什么样子，

你应该如何对待你的敌人和朋友，你应该如何用钱工作，每次你要杀东西吃的时候，你能想到什么。我觉得它和那些伟大的宗教书籍一样，对如何对待生活中的重大问题，给出了一个非常深刻，非常有哲理，但是非常真实的答案。我向任何人推荐《先知》，无论你是否宗教信仰。无论你是基督教、印度教、犹太教，还是无神论者。我认为这是一本美丽的书，值得一读。 [7]

阿兰·沃茨的《哲学的道》 [7] 。

科幻小说

我从漫画书和科幻开始。然后，我进入了历史和新闻。然后进入心理学，大众科学，技术。

豪尔赫·路易斯·博尔赫斯的小说。

我喜欢阿根廷作家豪尔赫·路易斯·博尔赫斯。他的短篇小说集《Ficciones》，或者说《迷宫》，很了不起。博尔赫斯可能还是我读过的最厉害的作家，他不只是直接写哲学。有哲学在里面，有科幻在里面。 [1]

蒋介石的《你的生活和他人的故事》。

我目前最喜欢的科幻短篇小说：可能是蒋特德的《理解》。它在一本叫《你的生活故事》和《其他》的集子里。"你生命的故事"被拍成了电影，叫《到达》。 [1]

吐气。Ted Chiang 的故事

本书是我们这个时代最好的科幻短篇小说家对热力学奇迹的思考。

软件对象的生命周期 Ted Chiang 著

泰德·蒋的又一科幻名作

尼尔·史蒂芬森的《雪崩》

《雪崩》是一本神奇的、令人惊叹的书。没有什么比《雪崩》更相似的了。雪崩是在一个联盟中自己的。史蒂芬森还写了《钻石时代》。

最后一个问题

我一直在引用《最后的问题》。我小时候就很喜欢它。

你现在重读的书是什么？

这是个好问题。我将拉起我的 Kindle 应用程序，因为我们的谈话。通常，我总是重读一些科学方面的书。

我正在读一本关于 René Girard 的拟态理论的书。这更像是一本概述性的书，因为我无法读完他的实际著作。我在读《泰坦的工具》，蒂姆·费里斯的书，他从很多伟大的表演者身上学到了什么。

我在看一本书，《热敏复合物》(Thermoinfocomplexity)。其实是我的一个朋友 Behzad Mohit 写的 It's actually by a friend of mine, Behzad Mohit. 我刚刚读完了《影响前奏》A Revolutionary Way to Influence and Persuade, 或者我应该说我刚看完 Robert

Cialdini 写的 Pre-Suasion. 我不认为我需要读完整本书才能明白其中的道理,但读完了还是很不错的。这是一本很棒的历史小书。我现在正在读《哲学的故事》。The Lives and Opinions of the Great Philosophers, 也是威尔-杜兰特写的。 also by Will Durant.

我现在有一个年幼的孩子,所以我有许多育儿书籍,我更多的是作为参考资料而不是其他东西。我最近读了一些爱默生和一些切斯特菲尔德的书。我这里有一本列奥-托尔斯泰的书。

艾伦-沃茨。斯科特-亚当斯。我最近重读了《上帝的碎片》。道德经,我的一个朋友正在重读,所以我又把它捡了起来。有吨。我的意思是,我可以继续和继续。这里有尼采的书。还有《卧底经济学家》。理查德-巴赫的书[《幻觉:一个不情愿的弥赛亚的冒险》]。有一些杰德-麦肯纳的书。

这里有一些戴尔-卡耐基的书。三体问题【刘慈欣】。人对意义的探索[维克多-E-弗兰克尔]。有很多。黎明时分的性爱》[克里斯托弗-瑞恩]。有很多书。

顺便说一下,当我告诉别人我在读什么的时候,我跳过了三分之二的书。我跳过三分之二的书是因为它们很尴尬。它们听起来不像是好书,不适合阅读。他们会听起来琐碎或愚蠢。谁在乎呢?我没必要把我读过的所有东西都告诉大家。我读过各种别人认为是垃圾的东西,甚至是应受谴责的东西。我读各种我不同意的东西,因为它们让人匪夷所思。[4]

我总是花钱买书。我从来没有把它看作是一种开支。那对我来说是一种投资。[4]

博客

一些了不起的博客。

@KevinSimler - Melting Asphalt, <https://meltingasphalt.com/>。

@farnamstreet - Farnam Street, A Signal in a World of Noise, <https://fs.blog/>。

@benthompson - Stratchery, <https://stratechery.com/>

@培根流星--闲言碎语, <https://idlewords.com/> [4]

芒格操作系统。《真正有用的生活》 作者：@FarnamStreet

生活的规则，并以此为基础繁荣。

你成为更好的作家的那一天》，斯科特-亚当斯著。

虽然我是一个很会写东西的人，从小到大也写了很多东西，但只要是写重要的东西，我还是会打开那篇博文，放在后台。就是这么好。我把它作为我如何写好文章的基本模板。想想标题，“你成为更好的作家的那一天”。这是一个多么强大的标题。他在一篇小博文中教你出其不意的重要性，标题的重要性，简短直接的重要性，不用一些形容词和副词，用主动语气而不是被动语气等等。只要你放下自我，好好吸收，这一篇博文就会永远改变你的写作风格。

[6]

想在十分钟内变得更聪明？吸收这个吧。“亲信”（Crony Beliefs）

我读过的关于 "职业决定" (在硅谷/科技领域) 的最好文章, 作者是@eladgil。

Harari 的 Sapiens 在 youtube 上以讲座/课程的形式。

每个商学院都应该有一门关于聚合理论的课程。或者向大师本人学习, @benthompson ,
技术领域最好的分析师。

伟大的阅读。"量子物理学并不 "奇怪"。你是怪异的。" - 像现实一样思考

必读。"懒惰的领导力", 作者: @Awilkinson

一个自力更生的人的毫无保留的智慧。@EdLatimore 网站上的所有内容都值得超前者阅读:

<https://edlatimore.com/>。

如果你按照 "新闻 "所倡导的那样去吃、去投资、去思考, 你最终会在营养、经济和道德上
破产。

其他建议

推特账号如

@AmuseChimp (我最喜欢的推特账号)

@mmay3r

@nntaleb

Art DeVany (在 Facebook 上)

天才在这里，只是分布不均。 [4]

必读。微博上关于 "智力复式 " 的帖子，作者@赵阳)。 [11]

其实有一些非常好的图形小说在那里。如果你愿意接受其中的卡通元素，《特兰蒂斯》、《男孩》、《行星》和《睡魔》我认为，其中一些都是我们这个时代最优秀的艺术作品。我也是从小看漫画长大的，所以我可能对这些很有偏见。 [1]

瑞克与莫蒂(电视剧+漫画书)

《瑞克与莫蒂》是电视上最好的节目（当然是 IMHO ）。只要看第一集，就可以了。这是回到未来满足《银河系漫游指南》(Hitchhiker's Guide to the Galaxy)。

《瑞克和莫蒂》漫画[作者：扎克-戈尔曼]和剧中一样聪明。

"你和你的研究"，作者：理查德-汉明。

一篇优美的文章，我强烈推荐大家阅读。表面上是写给搞科研的人看的，但我觉得它适用于

所有的人。这只是一篇关于如何做伟大工作的老前辈文章。它让我想起了理查德-费曼 (Richard Feynman) 曾经说过的很多话, 尽管我认为汉明把它说得比我见过的几乎任何地方都要雄辩。[74]

NAVAL'S WRITING

LIFE FORMULAS I (2008 年)

这些都是对我自己的说明。你的参考框架, 因此你的计算可能会有所不同。这些不是定义, 而是成功的算法。欢迎大家的贡献。

- 幸福=健康+财富+良好的人际关系。
- 健康=运动+饮食+睡眠
- 锻炼=高强度抗阻训练+运动+休息
- 饮食=天然食物+间歇性断食+植物。
- 睡眠=无闹钟+8-9 小时+昼夜节律。
- 财富=收入+财富*(投资回报率)
- 收入=责任心+杠杆率+具体知识
- 责任心=个人品牌+个人平台+承担风险?
- 杠杆=资本+人才+知识产权。
- 具体知识=知道如何做一些社会上还不容易培训其他人做的事情。
- 投资回报率="买入并持有 "+估值+安全边际[72]

NAVAL'S RULES (2016)

- 要高于一切的存在。
- 欲望就是痛苦。(佛陀)
- 愤怒是你手里拿着的一块热煤，而等着把它扔给别人。(佛陀)
- 如果你不能看到自己与某人共事一生，就不要与他共事一天。
- 读书（学习）是终极的元技能，可以用其他任何东西来交换。
- 人生真正的好处都来自复利。
- 用心挣钱，而不是用时间。
- 99%的努力都是白费的。
- 在任何时候都要完全诚实。几乎都能做到诚实、积极。
- 专门表扬，一般批评。(沃伦-巴菲特)
- 真理是具有预测力的东西。
- 观察每一个念头。(问 "为什么我有这个念头?")
- 所有的伟大都来自于苦难。
- 爱是给予，不是接受。
- 启迪是你思想之间的空间。(埃克哈特-托尔)
- 数学是大自然的语言。
- 每一个时刻都要有完整的自身。[5]

健康，爱情，还有你的使命，依次类推。其他都不重要

NEXT ON NAVAL

如果你喜欢这本书，有很多方法可以深入了解 Naval。我正在 Navalmanack.com 上发布 "Navalmanack" 短篇。这些章节是从本书原稿（巨大的）中编辑出来的。我把它们发表在这里，供那些对 Naval 更具体的见解感兴趣的人阅读。

→ "教育

→ 天使名单的故事

→ 投资

→ 创业公司

→ 加密

→ 关系

Naval 继续创造和分享伟大的见解。

→ 在 Twitter 上：["Twitter.com/Naval"](https://twitter.com/Naval)。Twitter.com/Naval

→ 在他的播客。Naval

→ 在其网站上：<https://nav.al/>

写稿时海军最受欢迎的资料。

Naval 播客集锦： → Naval 播客集锦。"如何致富

→ 采访知识项目

→ 采访乔-罗根播客

Readwise.io 慷慨地制作了本书的节选集，可通过 [Readwise.io/naval](https://readwise.io/naval) 获取。您将每周收到一封电子邮件，其中包含本书的关键摘录，让您在完成阅读后的很长一段时间内都能将这些概念保持在脑海中。

如果你喜欢 Jack Butcher 的插图，你可以在 [Navalmanack.com](https://navalmanack.com) 上找到更多他对 Naval 理念的插图，也可以在 [VisualizeValue.com](https://visualizevalue.com) 上找到更多他的作品。

赞赏

有这么多值得感谢的事，有这么多值得感谢的人。当我想到所有为创作这本书而贡献出自己碎片的人，我感到无比的幸福。我对大家的感激之情，感觉到了一种升腾、膨胀的温暖。

这是我写的奥斯卡颁奖词，感谢和赞赏。

我非常感谢 Naval 信任一个网络上的陌生人 用他的文字创作了一本书。这一切从一条半吊子的微博开始，因为你们的信任和支持而成为伟大的事情。我感谢你们的回应、慷慨和信任。

我感谢巴巴克-尼维给我最简洁、最精准的写作建议。你慷慨地用你的时间让这本书变得更

好，我真的很感激。

我感谢蒂姆-费里斯，感谢他弯曲了你的铁律，为本书写了序言。您在这个项目中的存在对我来说意义重大，必将帮助更多的人找到通往纳瓦尔智慧的道路。

本书的构件节选自 Shane Parrish、Joe Rogan、Sarah Lacy 和 Tim Ferriss 等创作者的优秀访谈。我非常感谢你们在采访中所付出的努力。创作这本书让我和其他人有机会从你们的工作中深入学习。

我很感谢 Jack Butcher 主动联系我，并主动提供他的巨大才华，为本书创作插图。他在 Visualize Value 的工作一直让我觉得是简单的天才，我们都很幸运能在这些书页中看到他的努力。

我感谢我的父母，感谢他们的每一份礼物、每一份努力和每一份牺牲，让我有能力创作这本书。你们为我所做的一切奠定了基础，我永远不会忘记。家人 "吐疑 " 的做法在这个项目中得到了延续。

我很感谢 Jeannine Seidl，她是一个充满爱和鼓励的独角兽支持系统。你是积极、耐心和好的建议的无尽之泉。谢谢你始终保持高昂的士气。

我很感谢 Kathleen Martin，因为她是一个真正出色的行文编辑，并为这个项目做了最好的工作。感谢 David Perell 的介绍)。

我感谢 Kusal Kularatne 的许多贡献。你是一个早期的信徒，一个早期的读者，在这个项目还很年轻和脆弱的时候，你给了我很大的帮助。我很欣赏你，感谢你的服务。

我感谢马克斯-奥尔森、艾米丽-霍尔曼和泰勒-皮尔森。你们都是很好的朋友，在这本书的建设和出版过程中，你们成为了对我极有帮助的顾问。如果没有你们，我现在还在上网查资料，喃喃自语地骂人。

我很感谢我的早期读者群，感谢他们的时间、编辑和明智的建议。你们每一个人都为这本书做出了宝贵的贡献，没有你们就不会有现在的成就。我对你们每个人都表示最深切的感谢。

Andrew Farah, Tristan Homsy, Daniel Doyon, Jessie Jacob, Sean O'Connor, Adam Waxman, Kaylan Perry, Chris Quintero, George Mack, Brent Beshore, Shane Parrish, Taylor Pearson, 本-克兰、坎迪斯-吴、沙恩-麦克、杰西-鲍尔斯、特雷弗-麦肯德里克、大卫-佩尔、娜塔拉-康斯坦丁、本-杰克逊、诺亚-马登、克里斯-吉利特、梅根-达内尔和扎克-安德森-佩特特。

我感谢激发本书灵感的作者和创作者。我创作和分享本书的动力直接来自于对类似书籍改变生活影响的深刻体会，我想具体列举几本。

- 彼得-考夫曼编辑的《穷查理年鉴》(查理-芒格的作品)
- 布雷克-马斯特斯斯的《从零到一》(彼得-泰尔的作品)
- 《寻求智慧》(及其他), 作者: 彼得-贝文林(巴菲特和芒格的作品)。

→ Max Olson 编辑的伯克希尔-哈撒韦公司致股东的信（巴菲特的作品

→ 雷-达利欧(和团队)的原则。

我很感谢 Scribe 的团队，他们是本书早期的忠实支持者。Zach Obront 提供了很棒的建议，Hal Clifford 是一位耐心而执着的编辑。

我感谢塔克-麦克斯创建了 Scribe，聘请了一个优秀的团队，并在这个项目中付出了非常个人的关注和努力。我感谢你们愿意为了追求一个伟大的产品而伤害我的感情。我也深深感谢你们对我的信任，让我能做好工作。

我感谢 Bo 和 Zaarly 的整个团队，感谢他们围绕我对这本书的痴迷和努力所付出的耐心和优雅。

我很感谢网上许多朋友和陌生人的支持，他们在整个项目中支持和鼓励我。我的 DM 中溢满了善意的话语和热切的询问。我感谢每一个姿态。你们的能量帮助我度过了为你们创作的一千小时。

资料来源

[1] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." Periscope, January 20, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX>.

[2] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." Periscope ,2018 年 2 月 11 日。 <https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO>。

[3] Ferriss, Tim. Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World. New York : Houghton Mifflin Harcourt , 2017。 <https://amzn.to/2U2kE3b>。

4] Ravikant , Naval and Shane Parrish. "Naval Ravikant: The Angel Philosopher." Farnam Street , 2019.<https://fs.blog/naval-ravikant/>。

[5] Ferriss, Tim. Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers. New York : Houghton Mifflin Harcourt , 2016.

6] Ferriss , Tim. "The Person I Call Most Often for Startup Advice (#97) ". The Tim Ferriss Show , 2015 年 8 月 18 日。 <https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/>。

7] Ferriss, Tim. "Naval Ravikant on the Tim Ferriss Show- Transcript." The Tim Ferriss Show , 2019.[https://tim.blog/ naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/](https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/)。

8] 杀佛访谈录. "首席执行官哲学家。 Naval Ravikant On Suffering and Acceptance." 杀佛 , 2016 。 [http://www.killingbuddha.co/ blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-](http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-)

angellist ; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Skill of Happiness."
杀佛 , 2016 年。 <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-onhappiness-as-peace-and-choosing-your-desire-carefully> ;
"Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Who He Admires." 杀佛 , 2016。
<http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires> ;
"Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Give and Take of the Modern World."。 杀佛 , 2016。 <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/old-bodies-in-a-new-world> ; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Travelling Lightly."。
杀佛 , 2016 。 <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/9/19/naval-ravikant-ontravelling-lightly> ; "Naval Ravikant on Wim Hof, His Advice to His Children, and How He Wants to look back on his life." 杀佛 , 2016 年 。
[http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/ naval-ravikant-onadvice-to-his-children](http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-onadvice-to-his-children). [

[9]德塞纳, 乔。 "155: "155: It's All About Your Desires, Says Angellist Founder Naval Ravikant." Spartan Up !, 2019.<https://player.fm/series/spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-navalravikantunder-naval-ravikant>.

10]"Naval Ravikantunder-Naval-Ravikant 正在直播"。 Periscope , 2018 年 4 月 29 日。
<https://www.pscp.tv/w/1IDGLaBmWRwJm>.

11] Ravikant , Naval. Twitter , [Twitter.com/Naval](https://twitter.com/Naval).

[12] Naval Ravikant , "What the World's Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level , "采访 Adrian Bye , MeetInnovators , Adrian Bye , 2013 年 4 月 1 日。 <http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/>。

[13]"Episode 2-Notions of Capital & Naval Ravikant of Angellist , "Origins from SoundCloud.<https://soundcloud.com/notation-capital>.

14]"Naval Ravikant-A Monk in Silicon Valley Tells Us He's Ruthless About Time". Outliers with Panjak Mishra from Soundcloud, 2017.<https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis>.

15] Ravikant, Naval and Babak Nivi. "Before Product-Market Fit, Find PassionMarket Fit." Venture Hacks , 2011 年 7 月 17 日。 <https://venturehacks.com/articles/passion-market>.

16] Cohan , Peter. "Angellist: How a Silicon Valley Mogul Found His Passion." 福布斯 , 2012 年 2 月 6 日。 <https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbbe6>.

17] Ravikant, Naval. "Why You Can't Hire." Naval , 2011 年 12 月 13 日。 <https://startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/>.

18] Ravikant , Naval. "The Returns to Entrepreneurship." Naval , 2009 年 11 月 9 日。
<https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/>.

19] Ravikant , Naval. "Build a Team That Ships." Naval , 2012 年 4 月 27 日。 <https://startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/>.

20] Ravikant , Naval. "The 80-Hour Myth." Naval, November 29, 2005. <https://startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/>.

21] Ravikant, Naval. "The Unbundling of the Venture Capital Industry." Naval , 2010 年 12 月 1 日。 <https://startupboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/>.

22] Ravikant , Naval. "Funding Markets Develop in Reverse." Naval, December 1, 2010. <https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/>.

23] Nivi, Babak. "Startups Are Here to Save the World." Venture Hacks , 2013 年 2 月 7 日。<https://venturehacks.com/articles/save-the-world>.

24] Nivi , Babak. "The Entrepreneurial Age." Venture Hacks , 2013 年 2 月 25 日。
<https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age>.

25] Ravikant, Naval. "VC Bundling." Naval, December 1, 2005. <https://startupboy.com/2005/12/01/vc-bundling/>.

26] Ravikant , Naval. "A Venture SLA." Naval, June 28, 2013. <https://startupboy.com/2013/06/28/a-venture-sla/>.

[27] Nivi, Babak. "No Tradeoff between Quality and Scale." Venture Hacks , 2013 年 2 月 18 日。 <https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs>.

30] Ravikant , Naval , "An interview with Naval Ravikant" , 采访者 : Elad Gil , High Growth Handbook , Stripe Press , 2019.<http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/>.

[31]Ferriss, Tim. "Tools of Titans-A Few Goodies from the Cutting Room Floor." The Tim Ferriss Show , June 20 , 2017. <https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/>.

32] Delevett, Peter. "Naval Ravikant of Angellist Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker." 水星新闻 , 2013 年 2 月 6 日。 <https://www.mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angellist-went-from-dot-com-pariah-to-silicon-valley-power-broker/>.

33] Coburn, Lawrence. "The Quiet Rise of AngelList." The Next Web , 2010 年 10 月 4 日。 <https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angellist/>。

34]Loizos ,Conny. "His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi." The PEHub Network, November 5, 2010.

35] Nivi , Babak. "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList." Venture Hacks ,2011 年 2 月 17 日 ,<https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks>。

[36] Kincaid, Jason. "The Venture Hacks Startup List Helps Fledgling Startups Pitch Top Angel Investors." TechCrunch , 2010 年 2 月 3 日。 <https://techcrunch.com/2010/02/03/startuplist-angel-investors/>。

37] Babak, Nivi. "1.5 Years of AngelList: 8000 笔介绍 , 400 笔投资 , 这只是我们能告诉你的数据 。 " Venture Hacks , 2011 年 7 月 25 日 。 <https://venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial>。

38] Smillie, Eric. "Avenging Angel." Dartmouth Alumni Magazine, Winter 2014. [https:// dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel](https://dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel).

39] Babak , Nivi. "AngelList 新员工阅读清单"。 Venture Hacks , 2013 年 10 月 26 日。

<https://venturehacks.com/articles/reading>。

[40] Babak , Nivi. "Things We Care About at Angellist." Venture Hacks , 2013 年 10 月 11 日。 <http://venturehacks.com/articles/care>。

[41] Rivlin , Gary. "Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them." 《纽约时报》, 2005 年 1 月 26 日。 <https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/founders-of-web-sit-accus-backers-of-cheating-hem.html>。

[42] PandoDaily. "PandoMonthly: Fireside Chat with Angellist Co-Founder Naval Ravikant." 11 月 17 日 , 2012. November 17, 2012. YouTube 视频 , 2:03:52. <https://www.youtube.com/watch?v=2htl-O1oDcl>。

[43] Ravikant, Naval. "Ep.30-Naval Ravikant-Angellist (1 of 2) "。 Kevin Weeks 的采访。 Venture Studio , 2016。

[44] Sloan , Paul. "Angellist Attacks Another Startup Pain Point: Legal Fees." CNet , 2012 年 9 月 5 日。 <https://www.cnet.com/news/angellist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/>。

[45] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant on How Crypto Is Squeezing VCs, Hindering Regulators, and Bringing Users Choice." Laura Shin 的采访。 UnChained , 2017 年 11

月 29 日。 <http://unchainedpodcast.co/naval-ravikant-on-how-crypto-is-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice>.

46] Ravikant, Naval. "介绍一下。 Venture Hacks." Naval, April 2, 2007. <https://startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/>.

47] Ravikant , Naval. "Ep.31-Naval Ravikant-AngelList (2 of 2) "。 Kevin Weeks 的采访。 Venture Studio , 2016.

48] AngelList. "Syndicates/For Investors." <https://angel.co/syndicates/for-investors#syndicates>.

49] Ferriss, Tim. "You'd Like to Be an Angel Investor? Here's How You Can Invest in My Deals..." The Tim Ferriss Show , September 23 , 2013.<https://tim.blog/2013/09/23/you-d-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-my-deals/>.

50] Buhr , Sarah. "AngelList Acquires Product Hunt." TechCrunch , 2016 年 12 月 1 日。 <https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/>.

[51] Wagner , Kurt. "AngelList 以约 2000 万美元收购了 Product Hunt。 " Vox , 2016 年 12 月 1 日。 <https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/angel-list-product-hunt->

acquisition.

[52] Hoover , Ryan. "Connect the Dots." Ryan Hoover , 2013 年 5 月 1 日。

<http://ryanhoover.me/post/49363486516/connect-the-dots>.

[53] "Naval Ravikant." Angel.<https://angel.co/naval>.

[54] Babak , Nivi. "Welcoming the Kauffman Foundation." Venture Hacks, October 5, 2010. <http://venturehacks.com/articles/kauffman>.

[55] "介绍 CoinList。" Medium , 2017 年 10 月 20 日。 <https://medium.com/@coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3>.

[56] Hochstein, Marc. "Most Influential in Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant." CoinDesk , 2017 年 12 月 31 日。 <https://www.coindesk.com/coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/>.

[57] Henry, Zoe. "Why a group of Angellist and Uber Expats Launched This New Crowdfunding Website." Inc. , 2016 年 7 月 18 日。 <https://www.inc.com/zoe-henry/republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html>.

58]" 股权众筹的新影响、新包容"。共和国，2016年7月18日。

<https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding>。

[59] AngelList. "Done Deals." <https://angel.co/done-deals>.

60] Ravikant, Naval. "Bitcoin-the Internet of Money." Naval，2013年11月7日。

<https://startupboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/>。

[61] Token Summit. "Token Summit II-Cryptocurrency, Money, and the Future with

Naval Ravikant." 2017年12月22日。YouTube 视频，32:47。 <https://www.youtube.com/watch?v=few99D5WnRg>。

[com/watch?v=few99D5WnRg](https://www.youtube.com/watch?v=few99D5WnRg)。

62] Blockstreet HQ. "Beyond Blockchain Episode #3: Naval Ravikant." 2018年12月

5日。YouTube 视频，6:01。 <https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8>。

63] Ravikant, Naval. "The Truth About Hard Work." Naval，2018年12月25日。

<https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/>。

[64] "现场故事。Naval Ravikant 和 Balaji Srinivasan 的加密技术的现在和未来。" Listen

Notes，2018年11月16日。

[65] Blockstack. "投资小组。Naval Ravikant, Meltem Demirsors, Garry Tan." 2017年

8月11日。YouTube 视频 ,27:16。https://www.youtube.com/watch?v=o1mkxci6vvo。

66]杨思钊 (@zaoyang)。 "1/为什么 ICO 的机会会存在 ? " 2017 年 8 月 19 日下午 1 点 43 分 , https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992。

67] Ravikant, Naval. "Towards a Literate Nation." Naval , 2011 年 12 月 11 日。 https://startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/.

68] Ravikant , Naval. "Be Chaotic Neutral." Naval , 2006 年 10 月 31 日。 https://startupboy.com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/.

69] AngelList. "AngelList Year in Review." 2018。https://angel.co/2018.

[70] Ravikant ,Naval. "The Fifth Protocol." Naval ,2014 年 4 月 1 日。https://startupboy.com/2014/04/01/the-fifth-protocol/.

71]"拉维坎特的 Naval 是科技界最友善的人吗 ? " Product Hunt , 2015 年 9 月 21 日。 https://blog.producthunt.com/is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c.

72] Ravikant, Naval. "Life Formulas I." Naval, February 8, 2008. https://startupboy.com/2008/02/08/life-formulas-i/.

73] @斯科特-亚当斯说。"Scott Adams Talks to Naval..." Periscope ,2018, <https://www.pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL>。

[74] @Naval. "Naval Ravikant was live." Periscope , 2019 年 2 月。 <https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL>。

[75] "4 Kinds of Luck." <https://nav.al/money-luck>。

[76] Kaiser, Caleb. "Naval Ravikant's Guide to Choosing Your First Job in Tech." AngelList , 2019 年 2 月 21 日。 [https://angel.co/blog/ naval-ravikants-guid-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_campaign=platform-newsletter&utm_medium=email](https://angel.co/blog/naval-ravikants-guid-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_campaign=platform-newsletter&utm_medium=email)。

77] PowerfulJRE. "乔-罗根体验#1309-海军拉维坎特"。2019 年 6 月 4 日。YouTube 视频 , 2:11:56。 <https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44>。

78] Ravikant , Naval. "How to Get Rich: Every Episode." Naval , 2019 年 6 月 3 日。 [https:// nav.al/how-to-get-rich](https://nav.al/how-to-get-rich)。

79] Ravikant , Naval. 为本书创作的原创内容 , 2019 年 9 月。

80] Jorgenson, Eric. 为本书创作的原创内容，2019 年 6 月。

关于作者

ERIC JORGENSEN 是一名产品策略师和作家。2011 年，他加入了 Zaarly 的创始团队，该公司致力于帮助房主找到他们可以信赖的负责任的服务提供商。他的商业博客 "Evergreen" 教育并吸引了超过 100 万的读者。

埃里克一直在追求完美的三明治，他和他的妻子住在堪萨斯城。他和世界上最棒的女人 Jeannine 住在堪萨斯城。请在 Twitter 上关注他 @ericjorgenson，或在 ejorgenson.com 上查看他的新项目。