

贰掌柜学习笔记（合集）

2023 年度

作者: 贰掌柜

微信: 3361147824

公众号: 贰掌柜信息精选

前言

贰掌柜，有个轻运营的小项目--贰掌柜学习群。贰掌柜每天都会在学习群更新一篇学习笔记，学习笔记来源全网，每一条学习笔记都会标注重点。

学习笔记的内容江湖上都说还凑合，很多用户，用我的学习笔记，做自媒体素材或者当成认知提升的参考资料了。学习群用户每天看贰掌柜学习笔记，已经成为了一日三餐一样的习惯。

其实更重要的是，贰掌柜会日复一日的更新，日复一日的陪伴。您会见证贰掌柜的勤奋和陪伴。

贰掌柜学习群 99 元一年，从 2022 年 3 月份开始运营，至今没有断更，全勤模式。到期的用户，绝大部分都选择了再次续费。贰掌柜个人微信：3361147824

目录

贰掌柜学习笔记（合集）	1
前言	2
贰掌柜学习笔记, 2023.5.16	8
贰掌柜学习笔记, 2023.5.24	12
贰掌柜学习笔记, 2023.5.26	14
贰掌柜学习笔记, 2023.5.27	19
贰掌柜学习笔记, 2023.5.29	20
贰掌柜学习笔记, 2024.6.1	23
贰掌柜学习笔记, 2024.6.4	27
贰掌柜学习笔记, 2024.6.5	30
贰掌柜学习笔记, 2024.6.6	32
贰掌柜学习笔记, 2024.6.7	40
贰掌柜学习笔记, 2024.6.8	42
贰掌柜学习笔记, 2024.6.9	48
贰掌柜学习笔记, 2024.6.14	51
贰掌柜学习笔记, 2024.6.19	53
贰掌柜学习笔记, 2024.6.20	55
贰掌柜学习笔记, 2024.6.22	61
贰掌柜学习笔记, 2024.6.25	65
贰掌柜学习笔记, 2024.6.26	70
贰掌柜学习笔记, 2023.7.8	73
贰掌柜学习笔记, 2023.7.9	78
贰掌柜学习笔记, 2023.7.10	81
贰掌柜学习笔记, 2023.7.11	84
贰掌柜学习笔记, 2023.7.12	88
贰掌柜学习笔记, 2023.7.13	91
贰掌柜学习笔记, 2023.7.14	95
贰掌柜学习笔记, 2023.7.15	98
贰掌柜学习笔记, 2023.7.16	101
贰掌柜学习笔记, 2023.7.17	105
贰掌柜学习笔记, 2023.7.18	109
贰掌柜学习笔记, 2023.7.19	112
贰掌柜学习笔记, 2023.7.20	115
贰掌柜学习笔记, 2023.7.21	118
贰掌柜学习笔记, 2023.7.22	122
贰掌柜学习笔记, 2023.7.23	124
贰掌柜学习笔记, 2023.7.24	127
贰掌柜学习笔记, 2023.7.25	130
贰掌柜学习笔记, 2023.7.26	134
贰掌柜学习笔记, 2023.7.27	136
贰掌柜学习笔记, 2023.7.28	140
贰掌柜学习笔记, 2023.7.29	143

贰掌柜学习笔记, 2023.7.30	146
贰掌柜学习笔记, 2023.7.31	150
贰掌柜学习笔记, 2023.8.1	153
贰掌柜学习笔记, 2023.8.2	155
贰掌柜学习笔记, 2023.8.3	159
贰掌柜学习笔记, 2023.8.4	163
贰掌柜学习笔记, 2023.8.5	166
贰掌柜学习笔记, 2023.8.6	170
贰掌柜学习笔记, 2023.8.7	172
贰掌柜学习笔记, 2023.8.8	174
贰掌柜学习笔记, 2023.8.9	178
贰掌柜学习笔记, 2023.8.10	180
贰掌柜学习笔记, 2023.8.11	183
贰掌柜学习笔记, 2023.8.12	188
贰掌柜学习笔记, 2023.8.13	191
贰掌柜学习笔记, 2023.8.14	194
贰掌柜学习笔记, 2023.8.15	197
贰掌柜学习笔记, 2023.8.16	200
贰掌柜学习笔记, 2023.8.17	203
贰掌柜学习笔记, 2023.8.18	207
贰掌柜学习笔记, 2023.8.19	211
贰掌柜学习笔记, 2023.8.20	214
贰掌柜学习笔记, 2023.8.21	217
贰掌柜学习笔记, 2023.8.22	220
贰掌柜学习笔记, 2023.8.23	223
贰掌柜学习笔记, 2023.8.24	227
贰掌柜学习笔记, 2023.8.25	229
贰掌柜学习笔记, 2023.8.26	232
贰掌柜学习笔记, 2023.8.27	234
贰掌柜学习笔记, 2023.8.28	237
贰掌柜学习笔记, 2023.8.29	239
贰掌柜学习笔记, 2023.8.30	240
贰掌柜学习笔记, 2023.8.31	242
贰掌柜学习笔记, 2023.9.1	245
贰掌柜学习笔记, 2023.9.2	247
贰掌柜学习笔记, 2023.9.3	248
贰掌柜学习笔记, 2023.9.4	250
贰掌柜学习笔记, 2023.9.5	252
贰掌柜学习笔记, 2023.9.6	255
贰掌柜学习笔记, 2023.9.7	256
贰掌柜学习笔记, 2023.9.8	259
贰掌柜学习笔记, 2023.9.9	261
贰掌柜学习笔记, 2023.9.10	263
贰掌柜学习笔记, 2023.9.11	265

贰掌柜学习笔记, 2023.9.12	268
贰掌柜学习笔记, 2023.9.13	270
贰掌柜学习笔记, 2023.9.14	274
贰掌柜学习笔记, 2023.9.15	277
贰掌柜学习笔记, 2023.9.16	279
贰掌柜学习笔记, 2023.9.17	282
贰掌柜学习笔记, 2023.9.18	286
贰掌柜学习笔记, 2023.9.19	289
贰掌柜学习笔记, 2023.9.20	292
贰掌柜学习笔记, 2023.9.21	295
贰掌柜学习笔记, 2023.9.22	299
贰掌柜学习笔记, 2023.9.23	302
贰掌柜学习笔记, 2023.9.24	306
贰掌柜学习笔记, 2023.9.25	309
贰掌柜学习笔记, 2023.9.26	312
贰掌柜学习笔记, 2023.9.27	316
贰掌柜学习笔记, 2023.9.28	321
贰掌柜学习笔记, 2023.9.29	325
贰掌柜学习笔记, 2023.9.30	327
贰掌柜学习笔记, 2023.10.1	329
贰掌柜学习笔记, 2023.10.2	331
贰掌柜学习笔记, 2023.10.3	334
贰掌柜学习笔记, 2023.10.4	336
贰掌柜学习笔记, 2023.10.5	339
贰掌柜学习笔记, 2023.10.6	342
贰掌柜学习笔记, 2023.10.7	344
贰掌柜学习笔记, 2023.10.8	346
贰掌柜学习笔记, 2023.10.9	349
贰掌柜学习笔记, 2023.10.10	353
贰掌柜学习笔记, 2023.10.11	356
贰掌柜学习笔记, 2023.10.12	358
贰掌柜学习笔记, 2023.10.13	363
贰掌柜学习笔记, 2023.10.14	367
贰掌柜学习笔记, 2023.10.15	370
贰掌柜学习笔记, 2023.10.16	372
贰掌柜学习笔记, 2023.10.17	374
贰掌柜学习笔记, 2023.10.18	376
贰掌柜学习笔记, 2023.10.19	377
贰掌柜学习笔记, 2023.10.20	380
贰掌柜学习笔记, 2023.10.21	383
贰掌柜学习笔记, 2023.10.22	385
贰掌柜学习笔记, 2023.10.23	387
贰掌柜学习笔记, 2023.10.24	390
贰掌柜学习笔记, 2023.10.25	393

贰掌柜学习笔记, 2023.10.26.....	395
贰掌柜学习笔记, 2023.10.27.....	398
贰掌柜学习笔记, 2023.10.28.....	400
贰掌柜学习笔记, 2023.10.29.....	402
贰掌柜学习笔记, 2023.10.30.....	404
贰掌柜学习笔记, 2023.10.31.....	407
贰掌柜学习笔记, 2023.11.1.....	409
贰掌柜学习笔记, 2023.11.2.....	412
贰掌柜学习笔记, 2023.11.3.....	414
贰掌柜学习笔记, 2023.11.4.....	416
贰掌柜学习笔记, 2023.11.5.....	418
贰掌柜学习笔记, 2023.11.6.....	420
贰掌柜学习笔记, 2023.11.7.....	422
贰掌柜学习笔记, 2023.11.8.....	425
贰掌柜学习笔记, 2023.11.9.....	427
贰掌柜学习笔记, 2023.11.10.....	432
贰掌柜学习笔记, 2023.11.11.....	435
贰掌柜学习笔记, 2023.11.12.....	438
贰掌柜学习笔记, 2023.11.13.....	440
贰掌柜学习笔记, 2023.11.14.....	442
贰掌柜学习笔记, 2023.11.15.....	444
贰掌柜学习笔记, 2023.11.16.....	447
贰掌柜学习笔记, 2023.11.17.....	449
贰掌柜学习笔记, 2023.11.18.....	451
贰掌柜学习笔记, 2023.11.19.....	453
贰掌柜学习笔记, 2023.11.20.....	455
贰掌柜学习笔记, 2023.11.21.....	457
贰掌柜学习笔记, 2023.11.22.....	459
贰掌柜学习笔记, 2023.11.23.....	461
贰掌柜学习笔记, 2023.11.24.....	463
贰掌柜学习笔记, 2023.11.25.....	466
贰掌柜学习笔记, 2023.11.26.....	468
贰掌柜学习笔记, 2023.11.27.....	470
贰掌柜学习笔记, 2023.11.28.....	472
贰掌柜学习笔记, 2023.11.29.....	474
贰掌柜学习笔记, 2023.11.30.....	476
贰掌柜学习笔记, 2023.12.1.....	478
贰掌柜学习笔记, 2023.12.2.....	480
贰掌柜学习笔记, 2023.12.3.....	483
贰掌柜学习笔记, 2023.12.4.....	485
贰掌柜学习笔记, 2023.12.5.....	487
贰掌柜学习笔记, 2023.12.6.....	489
贰掌柜学习笔记, 2023.12.7.....	491
贰掌柜学习笔记, 2023.12.8.....	493

贰掌柜学习笔记, 2023.12.9.....	496
贰掌柜学习笔记, 2023.12.10.....	498
贰掌柜学习笔记, 2023.12.11.....	501
贰掌柜学习笔记, 2023.12.12.....	503
贰掌柜学习笔记, 2023.12.13.....	505
贰掌柜学习笔记, 2023.12.14.....	507
贰掌柜学习笔记, 2023.12.15.....	511
贰掌柜学习笔记, 2023.12.16.....	514
贰掌柜学习笔记, 2023.12.17.....	516
贰掌柜学习笔记, 2023.12.18.....	518
贰掌柜学习笔记, 2023.12.19.....	520
贰掌柜学习笔记, 2023.12.20.....	522
贰掌柜学习笔记, 2023.12.21.....	525
贰掌柜学习笔记, 2023.12.22.....	528
贰掌柜学习笔记, 2023.12.23.....	530
贰掌柜学习笔记, 2023.12.24.....	532
贰掌柜学习笔记, 2023.12.25.....	535
贰掌柜学习笔记, 2023.12.26.....	537
贰掌柜学习笔记, 2023.12.27.....	540
贰掌柜学习笔记, 2023.12.28.....	542
贰掌柜学习笔记, 2023.12.29.....	544
贰掌柜学习笔记, 2023.12.30.....	547
贰掌柜学习笔记, 2023.12.31.....	550

贰掌柜学习笔记，2023.5.16

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，以国内中产阶级的标准看，欧洲不是一个能“赚钱”的地方。

荷兰社会非常扁平，大家不管从事什么工作、在什么行业，工资都差不远，大学毕业起薪大多数在 2000 到 3000 欧元，很难超过 3000，扣税之后差别更小。

月薪 3000 扣税完是 2500 欧，低于很多国内大厂应届生起薪。而荷兰生活成本还要比国内高出一截，一间单人公寓的月租金，在大城市如阿姆斯特丹可能是 1000-1500 欧元，在小城市可能是 700-900 欧元，超市买食材自己做饭每月开支可能 300 欧元，交通费 100 欧，保险费 100 欧，出去玩一玩大概 200 欧元，掐指一算就会发现，以荷兰的工资和物价，基本存不下来什么钱。

但这并不妨碍荷兰这个社会里大多数人都有安全感。我就被荷兰人问过，存钱的意义是什么呢？对他们来说，看病有医保兜底，孩子教育也免费，想拥有自己的房子那就每个月拿出原来交房租的钱去还贷款，存钱有什么意义呢？他们其实不用存钱，过一天是一天就行了。

这是他们所谓“松弛感”的来源，体现在方方面面。

比如我在国内的时候，我身边很多人，尤其到了中年之后，非常怕生病，每年定期体检，一点不舒服都会神经兮兮反复检查，生怕出问题。荷兰就不存在体检这个东西，公司不会安排职工去体检，我问同事哪里可以做体检，他们也都一脸茫然，表示不理解为什么身体没有不舒服也想去做检查。

这种松弛感就直接来源于他们全民强制购买的医疗保险。他们不需要时时担惊受怕身体某个位置是否会有结节，这个结节是否会癌变，更不用担心看病、做手术需要多少钱。

他们购买的不同的保险，唯一区别就是保险公司可以每年报销多少钱做医美，做理疗，做心理咨询。他们身体不舒服了就会去看病，不管是大病还是小病他们的保险总归都会兜底。

2，Zeku 的事情网上阴谋论到处都是。但据说段老板给定了性了：改正错误要尽快，多大的代价都是最小的代价。

只是不知这是决策错误、预测错误、还是执行错误。

话说 Zeku 出来的工程师身价依然很贵。看来还是缺（好的）人。

3, 价值观实际上是一种游戏规则, 价值观并不是用来诛心的, 而是诛行为的; 诸位细思……

而企业价值观反应的其实是三重关系:

一、我们和未来的关系, 价值观会影响我们的决策, 决策直接影响我们的事业;

二、我们和伙伴的关系, 我们如何对待同事, 如何去做好团队的发展建设。

三、我们和客户的关系, 我们如何对待客户, 把客户放在什么位置。

4, 早年有一本《中县干部》让很多人大呼开眼, 里面讲的大概就是一个县城的“升官经”。不过到了最后, 作者也写了, 当时县城的精英的小孩是不大看得上县城的工作的, 所以最终这些“政治家族”都慢慢挪到北上广深/省会甚至国外了。

5, 说实话, 男人很多结婚娶的并不是心头爱, 多的是凑合, 娶谁都一样。第二明星可以说离婚就离婚, 普通人结了婚, 没有那么好离婚的, 结婚了有可能离婚, 几乎是实在过不去的才会, 大多男人并不会因为不爱一个女人而离婚。

6, 愿我们此生, 都免于被评判, 而只有祝福

7, 睡吧, 睡吧, 好好睡。毛主席说过, 课讲得不好, 允许学生睡觉。

8, 曾国藩日记里有不少他与色欲作斗争的失败记录, 如: “总看别人小妾, 吾真禽兽也!” “看了又看, 丧尽天良。” “还看, 确实是禽兽!” 无独有偶, 他的铁粉蒋先生日记里也记载: “晚又作冶游。以后夜间无正事, 不许出门。” “午后神倦假眠, 又动邪念。身子虚弱如此, 尚不自爱自重乎?” 俩二货!

9, 传统文化是一种经验学, 既然是经验, 就有好有坏, 有合理有不合理, 有符合科学有不科学, 不然真的一辈子都以为太阳月亮围绕地球转, 真的好么?

10, 总觉得不随意贬低他人喜欢的人事物, 能尊重他人的喜好这个品格在人际交往中真的非常加分。

11, 社交的基础礼仪: 不对他人的爱好指指点点。

12, 分享一则招聘轶闻。一位鹿大应届毕业的女博士参加了京区某高校今年的讲师招聘, 大概五十人, 只取一人, 竞争激烈, 最终的结果是该女博士败下阵来, 而学校给的拒绝理由非常简单直接, 大家猜猜是什么。我们学院今年放出一批技术岗, 技术岗没有飞升即走的压力, 所以近年来对躺平党们很有吸引力。最低要求是硕士, 今年面试者中有个博后, 女, 本硕博 985, 直言因为打算躺平所以竞争这个岗位。我一时不知道, 是很多的她导致了目前的女性职场环境, 还是职场

环境造就了那么多的她。揭晓答案：**学校给的理由是“我们想要男的”。**

13, 最近的见闻给我很大一个感受就是，**日复一日的勤劳是改变不了认知的。人如果不稍微闲下来稍微观察一会儿思考一下，根本意识不到自己之前的勤劳完全掩盖了认知的重大缺陷，也根本意识不到之前的一些决策到底有多蠢。随时要有暂停一下望风而逃的警惕**

14, 中草药里面有一味很特别的药材叫当归，味道特点及其明显。常常会被用来当药膳食谱，放的稍微多一点，就会逃之夭夭。更好的做法是在你认为的少量的基础上再放少一点，煲出来的味道会更好。比如急着与对方争辩，看到学不完的课程，还有排比式的吃零食，满满当当的周末安排，想想类似的事情还不少吧。

15, **脑子里面只有赚钱的想法时，动机就会相应的转变为急功近利似的驱动力。当自身的资源不相匹配的时候，既是做的很容易，也存在很大的机会成本还有幸存者偏差。**在生活中容易波动激进，在方法论上容易掩耳盗铃，容易一叶障目，受到市场情绪和波动的影响，而错失了真正适合自己的能力圈。放在一个周期里面，自己就是通胀的成本。

16, **我现在 43 岁，属于老家伙了。我应该是要被年轻人干掉的，但是我还没被干掉，为什么？因为年轻人都在加班，996，他们没时间学习。**所以我要感谢加班文化，感谢国内的互联网公司，微博上面的娱乐八卦，微信上面的很无聊碎片性的信息，感谢知乎上 99% 抖机灵的问答，感谢今日头条、抖音在消耗着大家的时间，把大家大块大块的时间都变得很碎片，让你们根本就学不了。还要感谢我们的墙，让你们出不去，所以我都不用努力了，我只要正常地看两本书，基本上就可以超过你们这些年轻人了。

17, **这些蓝领工资的增加是很必要的，最终良性的发展还是要靠内部消费。出口导向型只能做一个阶段，必须趁机做好福利体系和将国民收入提高上去，实现良好的内需市场，日本韩国都是这样过来的。**我们的福利体系太滞后了，导致现在出口下跌，内需又没起来，内外交困。天天想着家里人谁病了得完蛋，怎么消费？**心软之人，便是无福之人。**

18, "权色交易"不是一个能够讲明白事的词汇。例如：**一个局长向下属索取“性好处”，下属屈从，局长没有丢失权力，下属也没有分享权力，**这里根本不存在双方你情我愿的交易，权力也没有整体或分次转移，局长还是局长、下属还是下属——**只存在赤裸裸的性敲诈、性勒索和性骚扰。**

19, 初入股市旗开得胜，以为自己多么不得了：“今天一天又赚了我一个月工资”，“我就这么说吧，我就算退网，赚的也只会比直播多”……

后来被现实拷打，生活费都得借，才意识到市场的残酷，知道自己赚过的钱都是运气而已。直到亏光，甚至负债，财富才终于匹配了自己的实力。

这个案例再次印证，股票市场的成败无关一个人的智商，名气，或专业领域的成

就。

自恋，傲慢，贪婪，侥幸，是刻在人基因里的出场设定。而股市恰恰会无限放大一个人的自恋（以为自己独具慧眼），傲慢（不质疑自己得到的信息和思维框架），贪婪（动用生活费，使用杠杆），侥幸（投自己不懂的行业，公司）。

血一样惨痛的教训，还要循环多少次，才会让更多的人警醒。

20，我写过一句话，人一辈子，其实都在对抗基因惯性，就是我们讨厌父母，最终又成了父母。

21，不同层次的人是如何奋斗的？

底层的人，靠的是努力和忠诚。当一个人一无所有的时候，他必须提高自己的业务能力和勤奋程度。只有这样，他才能完成最原始的资本积累。

中层的人，“关系”比“能力”更重要。中层的人讲究圈子，讲究利益共同体。进入中层后，你要做的就是千方百计融入各种圈子，结识各种江湖有志之士，然后跟对人，或者走对位置。

对于社会顶层来说，能力和关系不用讲，血缘才是核心。血缘关系是与生俱来的，无法选择，这就决定了它的独特性。

所以，决定一个人前途命运的，表面上看是能力和机遇。其实要看他和谁形成了“利益共同体”，代表谁的利益。

最厉害的技能不是你的能力有多强，而是如何通过牺牲小利益来获得大价值，懂得舍小而得大。这是做人的大道，远胜于做事的技巧。

22，什么是认知？

认知就是一个人对一件事的看法，认知从何而来？事实上，在学校学不到认知，在家庭也学不到认知，你日常能接触到的人，你的老师，同学，父辈基本都是认知水平低下的一般人，他们的认知，都是被塑造出来的，他们的脑子里充斥着全是标准答案，这是一个非常大的圈层。

假如一个人在低水平的认知海洋里待着，那么他终其一生都不会接触到真相。

提升认知的办法，就是大量阅读，当然不是阅读那些日常被过滤的普通文字，普通文字没有威力，真正的文字，都是明心见性的，具有能量的文字，就是那些古往今来没有经过删减版的文字，真经从何而来？从“悟”中来，人的所有能量，都通过“自悟”来提炼释放，你所阅读到的所有经典，都是那些牛人悟出来的，普通人终其一生，能碰到几个这样不惧世俗，专职思考，破解这个世界秘密的高人，那已经是相当幸运了。人的认知是可以不断升级，无上限无封

顶的，那些牛人用尽一生提炼的认知，可以通透百年，几句话就可以让后来人永远琢磨不透。

23，我们对未来的恐惧，实际上是源于对“时空非连续性”的恐惧，如果我们能理解微积分和无穷切割，就会发现，未来就是无数个当下的积分。

活在当下，就不畏未来。这就是数学干翻很多鸡汤哲学的最好例子。

贰掌柜学习笔记，2023.5.24

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，长大后发现一事情，亲戚里面过得最差最穷、越过越差的，都是最不会做人的那些。

比如只有小聪明又自以为是，又小市民又阴暗还很势利眼，赚钱能力极其一般还喜欢打肿脸充胖子，还不赡养老人，成为全家人的公敌。

人家都能随着年龄增长生活越过越富足，他们则是被老天爷不断折腾，折腾得苟延残喘。

长大后才明白，为什么小时候讨厌的大人都过得那么差。因为对小孩子都那么大恶意，说明这人不善良。不善良的人当然过不好。

目睹了很多事情之后就觉得很唏嘘，人这一生得到的一切因果报应都是自己德行的反馈。小时候看不懂，长大后开始碾压他们的时候就明白了：人生缓缓，自有答案。

2，条条蛇都咬人，菜花蛇不咬人都嚇人。人一生下来，就是面对困难，没有困难就没有人生，什么困难都一定会过去的，熬吧！坚持！

3，发现自己错了，要及时认错，大家不会因此而怪你，千万不要为了点面子死不认错，一条路走到黑。

人无完人，一个人的进步，在于不断给自己找茬，而不是躺在功劳簿上洋洋得意。如果你擅于给自己挑毛病，并且不断改正，那一定能赚到钱！

4，能为自己尽量做好的事，大概是认真的吃好，努力的早睡，尽可能的赚一点钱，过舒服一点的生活，而近年来最大的感受就是身体健康最要紧，自己快乐也很重要，不想在爱或不爱里纠结来纠结去，真的只想认真地去生活。

公众号：贰掌柜信息精选

5，一个前同事买房腰斩的案例：

2017 年 2 月购入燕郊的首尔甜城，总价 284.5 万。

6 年后的今天，挂牌 135 万卖不掉，首付已经跌没了。

当时我劝过：买就买北京，不要买燕郊。其实他的预算可以够到北京的老破小，但他觉得燕郊这个房子新，户型好。

地段，太重要了。

6，**当一个人从人生巅峰跌落下来之后，他就开始信命了，他也开始信周期了。**没有人可以一直赢，如果你一直赢，你就是李嘉诚

7，你是否曾担心过，自己百年之后，存在硬盘里的动作片会不会被人发现呢？

嗯，大家来看，这包东西就是一位瘫痪在床多年的老爷子的存货，被小心藏在了卫生间里，房子重新装修时被意外发现。

8，**用不了五六年，很多小地方的幼师，小学，中学，会剧烈收缩。因为没娃了。**

大城市还好一些，因为他们可以放宽外地娃娃的入学条件，维持人数，但是小县城，地级市，就没办法了。

二十年后，大城市的门槛，肯定不存在了。因为再设门槛，这个城市的人口结构就不合适了，会有很多工种没人干了。

由此衍生出另一个问题，纺子。娃少了，人走了，纺子给谁？这几天，我经常在逗音里看到山沟沟里废弃的大工厂，一大片一大片的居民小区，根本没人要，白给你，你也不要，因为那个地方没有配套，没有工作，老人年轻人都不要。今后，很多地方也会出现。

你看看日韩就明白了，今后的趋势只有一个，去大城市。杠杠又要说了，人无我有。他们走了，我就舒服了，三万块钱买一套大平层。哈哈，你想多了。你现在就去鹤冈吧。还有什么个舅市，鹤臂市，一个月工资买套房。嘎嘎嘎开心。

9，如果开发一个软件项目需要一百多人，上线后只需要几个人就能维护。**以前大厂程序员多，是因为他们时刻准备扩张，不断研发新项目。一旦不想扩张，把新项目砍了，那裁员规模会非常大。**目前，企业对未来的投资预期不看好，全球科技巨头都在裁员，**各个公司重点已经从软件开发转向维护。**

10，“**过去（分娩量）可能一天七八个、十来个，现在几天一个，能一天一个就不错了。**”黑龙江省哈尔滨市妇幼保健院的一名产科医生告诉红星资本局。

公众号：贰掌柜信息精选

11, 越是底层的人, 越把给自己说好听话的人当成自己的贵人, 也不想想人家这么做的目的到底是为了什么? 他们自尊心高于一切, 无法接受别人对自己说大实话, 这类人绝不虚心学 xi, 专爱道听途说, 分不清是非曲直; 对这样的人无道理可讲, 最好的方式就是默默捧杀。

12, 去了很多机关部门、企事业单位、大学中学小学和高职学院做了两三千场讲座之后, 我观察得出一个结论, 拥有写作能力和说话能力的人, 凤毛麟角。

会写或者会说, 是极其高级的能力, 足以令一个人成为佼佼者。

会写又会说话, 则是顶级能力, 畅行天下。

这个要求太高了。事实上一般职场, 包括体制内, 只要满足能用简洁明了精炼的话把一件事情说清楚, 和别人说话不招人烦这两个特征, 都不用写作出彩或者招人喜欢, 大概就赢了 80%的人。

13, 都在说阿里大裁员, 其实我上周已经收到消息了, 除了阿里, 其他大厂, 包括一路高歌的字节也在裁员。互联网大厂全部都到了瓶颈期。

依附于各平台的商家也在裁员, 杭州现在人非常好招, 主播底薪也在掉, 这轮红利到头了。

刚才评论区网友问我杭州房价会不会跌, 就算不裁员, 杭州房价一样在跌, 全国也在跌, 除了个别一线城市核心地段, 都在跌, 天下没有不散的宴席, 房地产的好日子一去不复返了, 我目前真的找不到看好房价的理由。

14, 今年的新生儿只有今年大学生人数的一半。今后本科文凭, 应该是白送的。否则, 那么多大学老师就要去菜市场杀鱼了。如果你家娃不是那种天赋异禀的状元郎, 就不要太纠结了。你放心, 以后大学老师会提着果篮找你娃上学, 全日制统招, 经济管理本科。你点个头就行了。

15, 越是情绪不好, 就越容易关注到负面的信息, 然后恶性循环。黑暗是一直存在的, 但光明也是。如果选择性地只关注黑暗, 形同于在地狱深处探索, 如果本意并非为了寻找希望, 就容易被黑暗吞噬。

16, 不要自欺欺人了, 我们就是离不开手机。我们以为可以掌控手机, 实际却被手机掌控, 成了它的奴隶。背后的根源是互联网公司通过算法、利用人性的弱点, 提供的短视频、游戏、电商购物、小说阅读等让人上瘾。想想你睡前和醒后都在干嘛? 玩手机的时间长还是陪老婆孩子的时间长?

贰掌柜学习笔记, 2023.5.26

(为了节省您时间, 贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1, 没有要求就不会拥有。

比如你在健身房想找教练, 不要让别人推荐, 而是要提要求。比如要找最专业或最好看的教练。

比如你理发, 可以告诉对方自己的期待, 而不是顺其自然。

你越有要求, 你越能得到最好的服务或东西。同时, 人们在心里会更尊重有要求的人, 觉得这种人价值高。

提要求需要承担羞耻感, 你越能承担羞耻感, 你能量越大, 得到的越多。

2, 鱼塘里鱼多的人, 选择权多的人, 生活丰富多彩的人, 其实主不主动效果都一样, 因为选择权都在自己这里。进也好退也好, 都可以自如的按自己的想法去行动。

最怕是, 生活里没有暧昧对象, 没有可选择的对象, 鱼塘里一条鱼都没有, 空的时候想约个人吃饭都没人, 假如生活中突然出现个男人, 又聊得比较好, 看着顺眼, 完了。女人一定会被搞得心里七上八下, 不回信息就着急, 稍微觉得被怠慢了就上火。

其实暧昧最可怕的就是这里, 男人可以随时退回去什么都不说, 照常过自己的生活。女人就不行, 没有其他选择的女人绝对会走火, 绝对会辗转反侧。

其实最重要的是: **不要让仅仅一个男人, 成为你生活的全部, 让他操控你所有的喜怒哀乐。**

一旦到男人可以完全决定你的喜怒哀乐, 那么你基本就已经很危险了, 不光伤心还会影响生活。

高位不是指性别女、暧昧就高位。高位指的是心理上的高位。

3, 人只能活一次, 千万不要被道德和自恋绑架住。

多关注和接近优秀的人, 承受别人说自己势利。多接近和交往优秀的异性, 承受别人说自己不正经。

别人得到了道德自恋和清高感, 你变得有钱有高质量。

4, 女生不断经历短择, 多年来不断高攀失败, 带来的最大的副作用就是让你越来越认清自己, 越来越迷茫和焦虑。

公众号：贰掌柜信息精选

那些让你心动但是无果的短择对象，会把你的阈值无限拉高，再也难降下来，从而看不上本就和你匹配的人。毕竟由俭入奢易，由奢入俭难。

接触过不属于我的世界，曾经被捧的太高了，欲望远大于实力，以后就更难回到应该属于自己的生活。

既接受不了自己幻想的破灭，也无法接受被筛选掉的落败，自然会陷入无尽的自我怀疑，很难走出来。

从漫长的人生长河来看，这世界其实公平得很。命运所有的馈赠，都只会给那些足够踏实务实，能够认清自己也敢于面对现实的人。

5，现在的网红，我真有点看不懂了。

像以前的网红，要么是有点独特技能，要么是有点个人风格，要么是外表有点特色，要么是深耕某个垂直领域。

而且你的这种风格，你得从头一点点做，慢慢积累。

比如我当年给人打分，也不是一夜成名，都是慢慢积累的，包括出名后也得坚持创作，根本躺不平。

可现在一切好像变了，你不需要有某种技能，也不需要某种特色，你只需要传递一个小小的情绪点，这个“点”越小越好，越简单直白越好。

比如最近那个“挖啊挖”儿歌，它有什么复杂性吗？有什么特殊情节吗？它是能提前预期，并且设计出来的吗？

包括拍摄的人，也不知道它能火，可它就是火了。

谁也不知道下一个情绪点是什么，但肯定不是大的，复杂的东西。

而且这种网红，一条内容出名之后，就直接可以躺平吃老本，接下来什么也不用干，坐在那直播，就一堆飞机火箭的礼物打赏。

还有那个淄博卖鸭头的小哥，莫名其妙一堆主播天天守门口那拍他，你啥也不用干，别人就逼着你红，你不想红都不行。

也许这就是老天爷赏饭吃吧？

再看看其他做内容的，真的是人比人得死啊。

这一切说明，**进入短视频时代，进入短平快的生活节奏后，网民没有耐心去看稍微复杂一点的东西了，也接受不了稍微需要动点心思的内容了。就是要直给**

情绪，喂到嘴里，要么让我哭，要么让我笑，要么让我生气，这个情绪点，必须直接，简单，粗暴，千万别拐弯，别铺垫。

比如《漫长的季节》虽然口碑爆棚，但是网络热度不如《狂飙》的九牛一毛。

就是因为《狂飙》的爽点太直接，太简单了，而《漫长的季节》里面情感的传递，对观众来说藏的有点深。

其实它真的不深，只是**网民被短平快的短视频洗脑后，已经没有自己获取食物的能力，只能靠喂了。**

6，越来越意识到好好活着需要遵循的道理真的很少，不超过十条。

想要做人轻松一点，就保持真诚；

想要找到兴趣爱好和人生目标，就多尝试和要勇敢；

想把一件事情做好，就明确目的、分解步骤、反思总结、持之以恒；

想要把一件事情做成，就不要在意别人怎么看怎么说；想要了解社会，就多读书多工作，互相佐证和检验。

想要不断地自我实现，就要特立独行、勤奋谦逊；

想要在职业和情感上少走弯路，就要早参与、多觉察、比较总结；

想要生活得有情有趣，就要给自己创造好的小环境；

想要活得开心，就要抓大放小，懂得感恩，乐于给予。

7，伴侣间，能真正促进彼此成长，那是相当棒的一件事。人一生，有两件事很重要。一件事，那就是爱。另一件事，那就是自我的成长。

8，整天就是做最好的自己，却得不到人生应该有的享受，偶尔奢侈的快乐都带着负罪感，连出去玩的功夫都没有。天天念叨大房子好车子，小目标，像驴子看着胡萝卜一样转个不停。唯独却忘了人生是有限的，等明白过来，人生已经匆匆暮年。

9，人生的下半场，其实就是功名利禄了。

经过前半场的迷茫拼搏和自我拉扯，下半场你会慢慢找到自己的方向。

随着年龄增长拥有的东西越来越多才对，能够名利双收那更好。啥也没有的话，同学聚会你都不好意思去。

长大这件事情，既是剥夺，也是馈赠。它就像一笔一笔的交易，是拿你有的，换你想要的。每往前走一步，每做出一个决定，都需要十足的坚定和勇气。

人生时刻要勇敢也是真的，根本就不允许你有一刻想偷懒。只要还有欲望，你就注定停不下来。

10，社交的目的是交换资源，如果换不来资源，交流再多也是浪费时间精力，一群没有资源的人天天聚在一起也擦不出什麼火花，只是便宜了酒吧老板。

我讨厌无意义的聚餐、聚会，不太熟的朋友约我吃饭閒聊我是一律推辞，因为我的时间宝贵，没空陪别人瞎扯閒聊，有空我宁愿多健身多睡觉。

我有个认识的人（称不上朋友），知道我平时很少结交新朋友，他就经常和我说，在家靠父母，出门靠朋友，外面没有朋友，做生意要处处碰壁。

听到他这么说，我没有反驳，只是笑笑点头。

但是呢，我心里明白：**现代社会，你没有钱，才处处碰壁。金钱开道，远胜你天天拉著人家喝酒吃饭。**

很多人自称外面朋友多、交际广，其实都是酒肉朋友，也没什么资源能拿来交换，彼此都想着白嫖对方，盼着某天机会来了可以用投资做生意的理由收割傻子一把，别看他们一口一个兄弟，真遇到啥事都跑光了。

哥哥我在外面混这么多年了，啥屌毛没见过！

11，其实，很多人不明白，精力旺盛这种特征并不是简单的身体问题，而是代表这个人对生活对世界充满了好奇心，因为好奇心，所以才会对生活充满了热情，所以才不需要那么多休息和睡眠。嗜睡的人核心问题是潜意识觉着醒着太累了。

12，忠诚的价值在于确定性。

创业公司里面成长起来的核心人才，被认可不一定只是能力，更多来源于忠诚。

在不确定的事件里面能带来确定性的事物都是价值不菲的。

13，文科学校的新闻学专业，基本上毕业就等于失业了，其实现在读研也意义不大。

读博倒是还有点可能可以留在大学里当个老师的，但是现在想要留校当老师也很难，要看你自己有没有额外的本事，或者家里有相关的资源关系也行，普通人很难。

公众号：贰掌柜信息精选

其实我现在越来越有种感觉，这个时代变化发展的速度实在太快了，很多行业其实只要五年时间就可以天翻地覆。有一个特别悲哀的事实是，传统大学里的教育跟市场中真正需要的认知技能完全是两回事情，这也导致很多人确实读了很多书，但确总感觉没有用武之地。

更何况，大学里的教材感觉用 20 年都带不换的。当然，你想做自媒体也行，但千万别觉得自己学个新闻就能把账号做起来了，你得完全站在市场的角度去重新理解这件事情。其实大部分人毕业以后完全等同于从零开始，工作上的成就，最终比拼的是各自筛选接收信息的速度和自学能力。

14，一个人的智慧能有多高，既要看到这个人的天赋，又要看这个人生命的厚度。

多做事，做有挑战的事，经历人间悲喜，这样你的人生才会充实，你才能够看遍世间繁华。

多反思，多总结，多思考，尽可能破而后立，才能从丰富的人生经历中，汲取人生智慧。

如果你只能刷刷短视频，看看容易的书，每天睡睡懒觉，那人生的宽度和厚度当然提升不上去，活也活得没质量。

贰掌柜学习笔记，2023.5.27

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，见识越广，计较越少，经历越多，抱怨越少，越闲，越矫情。

2，有时人会对自己珍惜及在意的人肆无忌惮地暴露出内心黑暗深渊。这是需要对方能否接得住的，接不住的基本上都撒手就跑，完全不管对方。接得住的，就需要能“看见”，有一定慈悲，即顾惜对方。

在真正的对人的温柔与慈悲上面，需要有多少功课要做。需要多大的包容、耐心以及随时觉察的智慧。这是难事。

人生无常，肉身脆弱。尽量想着好的事情，看到别人的优点，体谅他人的处境。而不是紧追不放，死缠烂打，要分清你错我对。这种愚痴的执着里只有自伤及伤人。

真正的爱一定需要智慧及慈悲。在爱中让对方得到清凉、自在。这也是对自己的心的供养。

- 3, **努力本身，就是一种天赋。执行力一定要跟上。任何事都是越做越简单。**
- 4, **见好就收是我的幸福秘诀**
- 5, **关系中，看到并接受对方不好的特质，是我们自我修炼、成长的一个重要过程，也是真正爱的开始。**
- 6, 最近的见闻给我很大一个感受就是，**日复一日的勤劳是改变不了认知的。**人如果不稍微闲下来稍微观察一会儿思考一下，根本意识不到自己之前的勤劳完全掩盖了认知的重大缺陷，也根本意识不到之前的一些决策到底有多蠢。**随时要有暂停一下望风而逃的警惕。**
- 7, **如果你试过没戴眼镜时有多难找到眼镜，那你就更能感受到愚蠢时有多难发现自己的愚蠢。**
- 8, 这么多年，明白了一件事：**人的认知是可以被扭曲的，但难易和程度不等，有先天、后天和时代等各种因素。**有的人天生是易被扭体质，有的人喜欢去扭曲别人；有的人被他人和环境扭曲了，又转身去扭曲别人；有的人在任何情况下都难以被扭曲，也不喜欢去扭曲别人。理性、价值观和求真的意志能帮助人抵御扭曲。**在一个既开放又有边界感的社会，人就不那么容易被扭曲。**
- 9, **人当然需要良师益友，保证自己不走偏。**当你在浮躁的环境中分分钟失去本心时，是他们杵在那里，看见你，认可你，把你从庸俗的剧情中拎出来。因为有他们和她们，你不需要演一出烂戏。当有人浮夸、有人虚伪、有人世俗、有人腹黑的时候，是他们提醒着你，你并不一定必须和他们一样，你还有另一种选择。他让你看到，心机算计的人其实又傻又无趣，不要迎合，可以离开。他们看到的你，不是表面的荣光，而是底层的质朴，因此你无须费心伪装，而是可以坦诚做自己。他们不会指导你，却总能给你赋能，你们可能远隔千里，但是心在一起。这世界上，良善的人，心其实都在一起。
- 10, **人混得好了就比较容易心胸开阔，什么事情都放得下、想得开。**

但换个角度想，人或许应该抢先拥有一种“盛世心态”：混得好不好另说，先豁达起来。

贰掌柜学习笔记，2023. 5. 29

(为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

- 1, **逆人性成长，顺天赋做事。**

公众号：贰掌柜信息精选

想要有所成就，一定要永远牢记这 10 个字。

2，我也是这样的，而且我一直无法分辨，导致我曾经喜欢过一些非常令人费解的人。可能我只是爱上一个场景，某段对话，当时的氛围，或者仅仅恰到好处的空气湿度将我击中，我就误以为自己爱上了那个人。我对于食物也是这样，经常分不清究竟是不是真的很好吃。

3，很认真想了一下到 40 岁了有没有要嘱咐 30 岁女生的话。大体还是没有，因为哪怕很多一开始看似浪费的经历、感情等再走远点回看，都有它的价值。随心而活总是离正确最近的路。非要说的那就是：**1，还没遇到合适的人别硬结婚；2，早点计划养老。**

4，历史学家、翻译家、百岁老人何兆武今日仙逝。我摘几句何老的话：

我们总有一种落后的农民意识，老想着拼命，强调“吃大苦，耐大劳”，可是进步不能光靠这个，不然整个人类文化能进步多少？

人生一世，不过就是把名字写在水上。不管你如何奋力，如何着意，还是如何漫不经心，结果都是一样的，名字一边写，一边随流水消逝了。

一个人的精神生活，不仅仅是逻辑的、理智的，不仅仅是科学的，还有另外一个天地，同样给人以精神和思想上的满足。我想信仰宗教的人大概也有这种感觉，这是不能用理智来论证的。我们的科学仅限于逻辑推论的范围之内，其实在纯理范围之外还有广阔的天地，还另有一个精神世界，就像《王子复仇记》中哈姆雷特的朋友 Horatio 说的话：“这个广大的世界不是你那可怜的哲学所能想象得到的。”

5，所有的好作品都在提供一种新的可能性，所有有魅力的人也在展示一种新的人生。

6，诸葛亮兄弟三个，老大是诸葛瑾，在东吴任职；老三是诸葛均，在诸葛亮手下任职。

咱觉得，你看，兄弟们竟然在敌对势力里任职，多分裂。

在人才眼里看来。

这就如同你在快手，我在抖音。

这有啥？

人才，都是跳来跳去的，很少有从一而终的。三国时期那些谋士，都是跳槽专家。你看贾诩，最先是董卓的人，又跟过李傕、郭汜、段煨、张绣……

公众号：贰掌柜信息精选

7，华夏文明底蕴深厚，但架不住自己人祸祸啊。韩国人直接把中医改称韩医，能抢的传统文化都在抢。日本将本中药改称汉方，抢注先册了 210 个中医方古专利，占据了全球大半的中药市场，甚至还返销中国赚钱。美国更是每年斥巨资研究中药和药针灸。外国人把中医中药当个宝，而我们却一点都不知道珍惜，甚至还搞什么反中医大会，这群数典忘宗的杂碎，早死早托生才是对社会最大的贡献。

8，人会根据成长经历，形成自己专属的自我保护系统。

比如有些人只要闲下来或放松，就会感觉害怕。

这常常是因为自己小时候闲着时，父母看见就会攻击自己，就会被认为好吃懒做或没良心。只有找点事磨蹭，才感觉能保护自己不被指责或攻击。

往事早已如烟，但恐惧驱动的条件反射还在头脑里。

9，急于证明自己，就是实力不足或者心态不稳的体现，因为心态属于实力的一部分，所以就是还是实力不行。

“大部分的恐惧与懒惰有关”，这句我深以为然。

我们常常会害怕改变，其实都是因为自己太懒了，懒得去适应新的环境，懒得去学习新的知识，涉足新的领域，但如果总是这样的话如何能让自己成熟起来呢？

——M·斯科特·派克

10，大部分时候，只有在热点事件的热度过去以后，这件事才能真正被讨论。**热点还在的时候，只有情绪，只有立场，只有站队。**“跟情绪在同一立场站队”从来都是吸粉妙方，如果还能队友做嘴替骂人，吸力凭空增强三个档位。

沿着情绪去发泄，是一种强大的惯性，面对哪怕是温和表达的不同观点时，抑制这种惯性是相当消耗能量的，大脑通常不喜欢消耗这样的能量，又吃力，又没有正反馈。

“所以不要和公众的情绪对着干！”

哪怕并没有对着干，仅仅是提出不同角度，都很危险，会被指责为“把水搅浑”。时事大V这几年涨粉特别快，也是因为深谙自己的受众在每个热点事件里想听什么，顺水推舟，满足粉丝需求创造情绪价值。

11，**人都是闷声干大事的。**

事情没成之前不要到处说，会损能量。

如果你去和别人掏心掏肺地解释自己做什么，这个其实就是不自信，没能量的表现。

憋住一口气，积蓄能量。

能被看到的都是结果，过程都是暗中默默努力。

普通人的倾诉欲和表达欲不值钱。

不吭声的发力努力尤其是在尝到甜头之后，一鸣惊人，别人不知道你在做什么时，这个时候你做事成功率最高。

12，我是理解不了普通人动不动就想偷懒躺平。我看有的人毕业后就进了小破公司摸鱼摆烂，还沾沾自喜老板都不怎么去也不管他，这真是傻 B，不知道人生还很长，社会淘汰你的时候从来都不跟你打招呼。

人活着一定要有个目标感，要有职业规划，否则就是浑浑噩噩，漫长的空虚焦虑，天天精神内耗，想想都痛苦。

曾经特别累的时候，我恨不得赶紧去安享晚年，但休息过后我发现，休息久了也会焦虑，还是得充实起来。然后我就明白了，人生就是这样的，容不得我们年轻的时候偷懒。但现在努力，到了中年你到了一定高度，才能更自由。

别动不动就想躺平，普通人本就资质普通能力普通，更没资格躺平。你若自卷，无人卷你。你若不卷，早被抡飞！

13，陪伴家人，其实没必要总围着他们转。我们只要好好做自己，就可以鼓舞身边的人了。每个人都是独一无二的，把自己活成一束光，永远是生命最好的状态。

14，一个人的财富可以分成两部分：流动财富（比如现金、房地产等）和这个人未来数年的劳动收入的总折现值，即人力资本。流动财富是随时可以变现的，而人力资本则不能。一般讲，年轻人的流动财富少，人力资本高，而老年人的情况却正好相反。住房按揭贷款其实是提前消费，把部分人力资本变现的过程。

15，很多人根本不知道短视频的厉害。短视频有个 15 秒法则，就是必须在 15 秒之内快速抓住用户眼球，直击用户痛点，否则就是失败。就是说你的大脑皮层 15 秒就会被刺激一次以释放多巴胺，这也是短视频成瘾性的原理。但在如此高频的刺激下会导致相关阈值不可逆地提升，你再去观看长达几个小时的电影时就会变得索然无味，我觉得 B 站长视频的衰落也可能和此有关。

贰掌柜学习笔记，2024.6.1

公众号：贰掌柜信息精选

1, 大部分时间一个公司股价上涨的直接原因, 是因为好几个华尔街分析师把它的预期利润和估值上调。

股价基本上和产品发布会没有什么直接关系, 因为很难估算新产品对未来利润的贡献, 即使有少数人给出乐观的估计, 市场大部分参与者不会立刻买帐。

但因为散户的视野内只能看到产品发布会的新闻, 这种可得性偏差(availability bias)会让人下意识的不断试图把产品发布会的新闻和股价波动建立起虚假的相关性(spurious correlation), 而这种相关性有时在短期内还看上去确实有效。

这种习惯养成后, 会形成一种追踪产品发布会新闻和炒作股票的强迫症, 浪费大量时间做无用功。因为其它类似的参与者众多, 有一种满满的存在感。即使亏钱也乐此不疲, 总是怀抱希望觉得下次可以做得更好。

可得性偏差=>虚假相关性=>思维钢印=>人就变成傻*了。所以要不断调整过滤你的信息来源, 从“可得性”(availability)这个源头开始纠正。

2, 看古人的故事, 觉得他们的实在是太容易死了。旅途上着凉发烧, 死了; 吃口脏东西, 腹泻, 死了; 被蚊子叮一口, 长个疮, 死了; 哪怕房事之后喝口凉水都能死人, 这谁能想得到? **生命就是这么脆弱。这样的故事看多了, 真是很难对中医有多大信心。**

3, **边缘清高的情商低、智商高, 遗传给孩子; 风生水起的智商低、情商高, 也遗传给孩子。但工作后, 名校毕业打工, 也未必有那个民办出来做生意的有钱.....我真觉得情商才是一切**

4, “就像迪斯尼乐园, 所有的小孩子即使摔倒了也不会哭。为什么呢, 因为玩都来不及, 要赶快爬起来去玩。**如果你把自己的人生当作游乐场, 你跌倒了就不会哭。**”

5, 也就是说小国进攻大国一定要闪击, 并且一定要拼命, 否则下场会很惨, 因为反攻是不对称的, 是排山倒海的资源湮灭小池塘的那种悲惨。

最后还是说下日本, **日本当年的裕仁天皇人小心大, 希特勒得知裕仁居然双线开打后评价说此君蠢货、笨蛋、狂妄, 日本这个国家实在太小了, 完全不能理解何为大国, 二战的时候这国家蹲在海里, 跟两边的大国同时开战, 也算是人类智商历史上的奇迹,**顺便说下裕仁这个蠢货打美国也是闪击战, 偷袭珍珠港, 脑子纯粹智力不行

6, **人一旦找到真正热爱的东西: 事业、工作或者业余爱好, 无效社交立马减半。**没找到没关系, 继续找。牛哥说过一句话, 当一个人没有目标的时候, 应该把寻找目标当眼前的目标

7, 陈生(天地壹号、壹号土猪品牌创始人)最近发了一个视频说了这么一段话:

2021 年开始到现在，除了极个别的优秀企业，养猪企业大都在亏损。

以前一般亏一年左右，行情就有所好转，但是现在都已经亏三年了，今年上半年还会继续亏，下半年也许会好转一些。但是以目前的数据，你根本看不出明年会根本好转，因为现在的母猪存栏 4300 万，是农业部预警的上限，现在的存栏决定了未来十个月的出栏量。

已经亏了三年，未来十个月也不见根本好转，哪里出了问题呢？以前的周期难道彻底被打破了吗？还有没有猪周期了？

猪周期还真的变了！

以前农民养猪，都带有业余性质，或者养猪在他们的收入占比并不高。所以，一旦行业发生亏损，他就立即退出去干别的。现在养猪的就两种人了，一个是专业户，以养猪为主要收入来源，一个是企业，基本上就靠养猪了。

这两种人不会因为一时的价格波动而减少或者退出养猪。也就是说，他们除非破产，否则的话，不会大规模减少养殖量，现在就看谁先撑不住。

如果没有大的疫情导致产能出清，这种钝刀子割肉的长期亏损，可能会成为这个行业的常态，现在已经三年没钱赚了，也许仅仅是秋天的冷意，寒冬或许还没到来。”

8，陌生人之间的匹配，首先需要表达，用表达来“互相看见”。

发自己的相片是表达，发视频是表达，发动态也是表达。表达的质量越高，别人对你的印象也就越好。

所以陌生人社交的关键，是怎样引导用户进行高质量的“表达”。

但普通人恰恰缺乏高质量的表达。看看我们身边的微博用户就知道，除了小透明，就是 nobody。拿不出一张精修图的男性，在表达上更加吃亏。只能在线下接触中，自然而然地流露自己的性吸引力，去邂逅匹配对象。

而这些线下自然流露的性吸引力，有没有可能，由某种机制引导用户在线上表达出来？这就是我想去尝试的事情。

9，太累的时候就休息，不管是睡觉，还是散步，又或者是纯粹的发呆，只要是不消耗自己心力的事情都可以做。

实在觉得无聊的时候，就找点儿文字来阅读，可以是小说，文章，反正就是能让你读下去的内容就行。

方向错乱的时候，停下脚步：读书和睡觉总归是一个挺好的休息方式。

10，培养一个生产者，而不是一个消费主义者。

很多家长意识到，这个时代，孩子特别容易掉进消费和享乐的大坑，沉溺于“奶头乐”，成为扶不起的阿斗。人生意义没有东西支撑，成为一个空心的、可怜的人。

想要培养出精神富足、全面发展的人，就要从小让孩子体验生产、创造的快乐和自豪。这些体验，是滋养人生的营养，构建意义的材料。

这里的生产者，并不一定是早早地让孩子去打工，切入生产的社会角色，而是用劳动改变环境、创造价值。

生活能自理、会做力所能及的家务（不论男女），这就是生产者。

这里的创造者，并不一定需要发明新的东西，成为一个小发明家。学东西的过程，也可以变成创造的过程。

比如，推导一个定理，就是一次创造。重走一遍前人的创造之路，既是学东西的高阶技法，又是产生自豪感和自信心的有力手段。其中的关键在于，获得知识要靠自己动脑筋思考，而非死记硬背。

创造是智力发展的精髓，生产是造就精神富足之人的根本。

11，人要想成长，无论是思维提升，还是能力提升，顺其自然都是不行的。

只有刻意练习才能真正进步，顺其自然只是废物的自我安慰。

12，讨好和示好有很大的区别，两种动机决定了交往不同的结果。

讨好更深的层次意味着“我不够好”但是我想获得你的关注或资源，而示好是我觉得我也不错，我欣赏你，期待和你连接。

13，喜欢批评别人，有时候是因为自卑。

因为批评别人，会让自己产生暂时的优越感，会觉得自己更强大一些。

如果一个人自信，可能会更专注自己的事情，或更愿意看别人的优点。

14，一个项目是否适合你做，取决于三点：

1.自己是否热爱？

公众号：贰掌柜信息精选

因为热爱一件事情，你会不厌其烦、精益求精，即使遇到困难重重，也不会轻易放弃。如果切入的赛道或领域，并非自己所爱，就很难和用户产生共鸣。

所以多问问自己：做什么事情能让你感到开心，直至欲罢不能？

2.自己是否擅长？

不要觉得自己平淡，每个人都有优点，多找找自己闪光点。如果深挖下去，还是没有。那就多刻意练习。所有一鸣惊人的背后都是走出舒适区，进入学习区，厚积薄发的结果。

3.用户需求是否强烈？

做项目之前搞清楚，我们定位用户人群是谁？这样的人群基数大不大？他们面临的问题和痛点有哪些？你可以让他们获得什么？问题越大，需求就越大，用户人群也越多。

概括来讲，“热爱”就是你想干的事情，“擅长”就是你能干的事，“需求”是你可干的事情。如果三点能满足两点，就可以尝试干了。

在做的过程中，慢慢调整，比如：开始不那么热爱，随着越做越好，就有正反馈，说不定那天就爱上自己事业了。

15，一个人的好看，一方面是长相，一方面是面相。

面相其实就是信念的反应，如果你觉得自己最可爱，最伟大，最好看，你的面相一定不会猥琐或呆滞。

本质上来说，只有信念活过，身体只是在表现信念。信念改变，你的面相走姿坐姿语气，都会改变。

贰掌柜学习笔记，2024.6.4

1，对待身边的人，多用用“三不、三多”的原则：

“三不”——不批评、不抱怨、不指责；

“三多”——多鼓励、多表扬、多赞美。

如果家人或同事的确有毛病，应该怎么办呢？在生活中你会发现有这样一个现象，有的建议，别人能够接受，但是有的建议别人听了就会生气。

公众号：贰掌柜信息精选

其实**建议的方式是最重要的，不妨试着这样做——赞美，建议，再赞美慢慢地你就会成为一个会说话受欢迎的人。**

2，刚看了一个视频，心痛得难受。

一个孩子系鞋带，被车子碾压了。

我有两个细节分享给大家。

第一，我上车前，都是先看前后。（当然，现在好一点的车子，前后都有视频。）

第二，就是我领孩子出门，必须牵着。

因为我本身是做安全驾驶的，**我总是跟孩子讲，车子就是一根根射出的箭，所以要对车子有绝对的敬畏。**

我带娃必须系安全带。

靠侥幸是不可能幸运一辈子的。

同样，培养孩子的风险意识也非常重要，因为我们不可能每时每刻都在他们身边。

要让他们知道该要敬畏什么。

3，感情的事情本来说不清，不要说演艺职业和成功人士受到外面的诱惑太多，**有时候即便不是谁对不起谁，只是环境变了，双方的思想不一致了，共同语言减少了，也容易感情疏离。**

比如两个本科生谈恋爱，一个出国读研，一个没有出国。双方因为环境的不同，慢慢有了思想差别和审美差异，最后三观不同，走到分手。又比如原来两人位置相同，见解一致，以后其中一人积极上进，另一个停在原地，兴趣不同，追求不同，缺乏共同语言，最后虽未离异，但幸福不再。

别沉沦于当怨妇，苦的是自己。

4，分享一个「自律」小技巧：**没有毅力坚持的话，可以先把大目标切割成小目标，再拿即时满足安抚自己，慢慢培养自律的习惯。**

简单说就是每实现一个小目标就给自己奖励。比如这周都做到早睡了，就奖励自己一杯奶茶这周去足了健身房，周末就奖励自己一顿火锅赚够了多少钱，就送自己一个包。以此鼓励自己，下周继续努力，**小目标一点一点达到也会比看着遥不可及的目标有心劲得多了。**

像马戏团训猛兽那样，也训一下自己吧。有效!

5, 相亲市场上有一个百分百定律, 意思就是说如果你对 ta 感到百分百满意的话, 那么对方一定百分百看不上你。

因为对方的各项条件都远在你之上, 你知道, Ta 也知道, 所以你们并不合适。

这个定律也可以适用于买房这件事情上, 如果一套房子地段户型环境交通学区都接近完美, 你一眼望去就非常非常喜欢, 那么这套房你一定买不起。

6, 常有人说“女人的黄金年龄很短, 只有 22-26 岁, 男人就不一样, 到了 30, 40 岁照样不着急”。

其实男人的黄金年龄更短, 只有 16-18 岁, 在这段时期的他们, 长得帅会有人喜欢, 打球厉害会有人喜欢, 学习好会有人喜欢, 玩乐器会有人喜欢, 但到了 30 岁以后只要他没钱, 就很少有人喜欢了。

7, 医生介绍:

①饮酒是国际公认的致癌因素, 去年全球新增癌症病例中 4%与喝酒有关。

②酒精可自由穿透血液和大脑间的屏障, 即使少量饮酒, 也会对中枢神经系统造成损伤。

③酒喝多了会使人产生神经依赖。

因此, 医生建议安全饮酒剂量为零, “最好一点也别喝”。

8, 能力最重要的一点, 就是注意力要长。

比如你每天背单词一小时, 一天不会有什么效果, 一个月可能也就那样, 但你乘以 365 以后, 你就会有很大的改变。

如果你没有足够的耐心, 没有把注意力拉长, 那么你的其他能力再好, 开始多么杀气腾腾, 也基本等于没有能力。

9, 那什么样的人才是真正成熟的?

那就是, 看谁都顺眼的人, 才是真正成熟的人。因为, 这样的人总是站在对方的角度, 理解对方的原因, 理解对方的处境。他们更愿意去理解别人, 更愿意站在别人的处境去思考问题。所以看谁都顺眼。

看谁都顺眼, 就表示认同对方的任何观点吗

并不是的。看顺眼并不代表就认同, 不代表他认为对方就是完全正确的, 并不

代表“换成是我，也会这么做”。他可能一辈子都不会那么做，但是他知道这是站在对方的角度后，对方的选择，对方的价值观，对方的逻辑。

所以，如果一个真正成熟的人看谁都顺眼，也就意味着说，他承认并且接受真正的多样性。菲茨杰拉德，有一句名言，一个人同时保有两种相反的观念，还能正常行事，这是第一流智慧的标志。

10，在公共场所特别是在餐厅吃饭应该学会小声说话，这是一个人文明程度的体现。家长不教，学校不教，从小大声惯了，那就是一个地区的人的问题了。

贰掌柜学习笔记，2024.6.5

1，上海这样的大城市，公寓楼越来越多，一个新的趋势是：国有房地产开发商已经亲自下场。

在城郊一些大片大片的高楼，建的全部是一居室或者两居室的公寓，由于国有房地产开发商实力雄厚，资金、拿地都有优势，现在的公寓已经颇有国外公寓小区的架势：完全为出租而开发，里面配备完善的保洁、健身、公办公办、停车、休闲娱乐美食一条龙措施，价格市场化。

这可能是一个标志：过去 20 年以房价上涨驱动财富聚集效应，彻底终结了。

连国有房地产开发商都清楚这一点，转型公寓租赁市场可以说是风向趋势。

另据我了解，这种现象不是孤例，深圳也有很多类似的国有房企下场。

以前是个人把持城市个人租赁市场，后来升级为私企公寓，现在国企也来这个赛道了。

2，一年期美元定期存款利率明显上涨，有的银行已经达到了 5% 以上。厦门国际银行北京国贸支行客户经理李一辰表示，目前厦门国际银行一年期美元利率是 5.45%。业内人士表示，美元存款利率上涨的主要原因是美联储加息。由于目前市场上一年期人民币存款利率仅为 1.9% 左右，远远低于美元存款利率。

3，你下定决心生命要连接谁，与谁共舞，那么要不遗余力的朝向自己的目标，不惜一切代价，勇于放弃现在拥有的，才有机会真正抵达

4，不要乱投资，兵荒马乱的日子里，吃点喝点都不至于穷，但是错误的投资会。主要是，中国人没修行好一项能力，就是怕闲下来，例如突然没工作了，就不知道怎么生活了。

5，https://weibo.com/tv/show/1034:4908880770301961?from=old_pc_videoshow

公众号：贰掌柜信息精选

青春无敌，美国空军学院 2023 届毕业典礼！

美国军队现役飞行员近 10 万人，商业飞行员 27 万人，私人飞机 30 万架，全美大小几场近 20000 个。进去没那么难，西点军校录取率有 10%，比哈佛高多了，参议员的推荐信也可以写信去要的，并不是说必须认识他们才有。难的是毕业，训练异常艰苦，大概 20% 的人第一年就退学了。

6，男人出轨，女人抓女人

因为女人认为这是女人的错，没有女人老公怎么会出轨？

看过太多这样的新闻，原配抓小三，原配打小三，就是不敢打丈夫，为啥？

因为还想和丈夫过下去

我强调很多次，女人应该团结，可现实中，女人往往对女人敌意最大。所以婆媳关系最难处，老公夹在中间都是老好人，婆媳都是为了老公好。

男人出轨，原配不先迁怒于老公，不和他离婚，先抓小三打小三，很多除了那还有小四，小五呢？

打小三，是原配最愚蠢的做法

7，别总是指望着高考超常发挥。

我见识过的所谓超常发挥的高考生，都是平常很努力，基础扎实的同学。

平时不努力的同学，再超常发挥也不过是多蒙对几道选择题，仅此而已。

8，除非巨富，做家族信托那种。慢慢散，散得慢。

富不过三代的定律绝对成立的。现在还一种，本来家庭就不富裕，还要富养，自己都会痛苦的。

9，最近近距离观察到一种家庭模式的崩溃。本来，专心赚钱的丈夫+全职太太的组合，应该是较为稳定的婚姻，最大的危险不过是老公出轨。但是，人过中年，丈夫的赚钱能力断崖式下降，全职太太开始嫌弃丈夫，不做家务，不关心子女，.....总之万般嫌弃，还不离婚，或者只同意男方净身出户的方式离婚，两厢折磨，无解的虐

说句可能被打的话，我也不是特别理解优秀的男性组织这种婚姻的必要性，如果不是对养育孩子特别执着，男人参与这样的婚姻图什么？就为了把自己全身心献祭给女神吗？

公众号：贰掌柜信息精选

不可能△是个非常有意思的思维工具，几乎适用于任何领域，说个最常见的：你的配偶不可能同时具备有钱有魅力肉体忠诚这三种优点，顶天只能有两个，大多数只有一个，个别奇葩三不沾。

10，贪财好色属于人性的一部分，一个人如果过于纯洁约等于没有人味。

过于纯洁的人常常是脑子被某些正统教育格式化了，和自己的本性失去了连接。

你需要意识到一点：“你脑子里相信的一些想法，其实并不是你发自内心的想法，而是被洗脑的结果，你的脑子可能就是一个二手货”。

11，任何事情，不能长期持续，只做一次的，都不要做。

做一件事，就做一辈子；投一个广告，也投一辈子；占一个广告位，还是占一辈子。

每一个动作，都是终身动作，临死再嘱咐儿子接着干的动作，这就是成功之道。”

12，为什么中国的离婚率比以前高很多？

最根本原因是现在结婚都很晚，过早的提前透支了纯真的感情和贞洁的身体，造成大家越往后越要求对方全面，而对自己的贬值却视而不见，甚至把自己的贬值变相加码要求对方身上。

这才是人间真实！这才是真正的人性！

13，有一种误区：就是大家普遍觉得任何一个美女，只要愿意嫁一个大 10 岁+ 的男人，都过得不会差。只要女孩子愿意将年龄放宽，就会有很多 A9,A10 的大佬在排队供你挑选一样。

现实情况是，即便是你愿意放宽年龄要求，但是争夺大佬身边位子的竞争早就是一片红海，正位不仅需要天时地利，连侧位的难度都是普通中产妻无法想象的难度。

嫁给富一代，不仅仅意味着有钱买包，不愁吃穿。还意味着你能体验许多人终其一生都无法看到的风景。那些常常出现在电视或新闻里出现的人物，就有可能成为你小圈子的一员。你的人生同时也会有更多的选择，如果你想去拼事业，丈夫的平台也将会是你人生新的起点。当容颜衰退，青春不在时也能体面的老去，并且拥有普通女人这一生难以达到的社会地位，受人尊敬。

贰掌柜学习笔记，2024.6.6

公众号：贰掌柜信息精选

1，进化自己的一个根本方法——改变自己的语言系统。

因为经常说什么爱自己接纳自己，基本等于废话，因为没有任何可操作性。**而改变语言系统，你的思维方式一定会改变，因为语言的本质就是思维。**

比如像舒淇一样说：“找个男人玩一玩”，你和男性相处就不会太沉重。比如你经常说“长相不是我最大的优点”，你就会感觉自信。比如你经常使用概率、证据、逻辑这些词汇，你就会越来越理性。

言即肉身。因为你经常说的话会成为你的一种自恋，因为自恋你会想维护自己说的话，慢慢你就活成了你经常说的那些话。

2，**这一年，我看到的笑脸，比我过去十年加起来还多。黄渤说得很对，当你顺利的时候，到处都是和风细雨…**

3，高学历，只在经济高速增长的阶段才有价值，**在经济衰退的大周期里，企业只需要两种人：1、可以发明创造的人，通过新技术、新产品带动社会走出危机；2、便宜的人**

4，钱是一个好东西，价格也是一个好东西，这些道理你只有经历过很多事情才会深刻理解。

这些年，我们出行乘坐的都是高铁、飞机，或者自驾车，孩子们完全不知道绿皮火车上是什么样子。

上周，我偶然坐了一次，颠覆了我的认知。**车厢里挤满了人，老弱病残，劳动阶层，外出打工的农民工，家庭贫困的中年妇女。**

铁路总公司之所以还保留着这些线路，是充分了解这个社会上还是穷人太多。

车票非常便宜，很多人没有位置，带着大包小包蹲在过道里，他们要在车上熬过一天一夜。他们的食物都是方便面，自己带一瓶水。

我只是乘坐了一个短途，两个小时，这也是我这三十年以来第一次做绿皮火车，我看到了另外一个世界。

高楼大厦、繁华世界，其实还有一个非常贫困的阶层，数量庞大，只不过没有人关注他们，人们都是向上看，豪宅、名车、法餐、包包、下午茶。

珍惜自己的身体，有一个好身体，身材高挑、皮肤白皙紧致，气质优雅，再有一个可以换钱的本事，你至少可以保证自己不会跌落下去。

也很庆幸自己有房子，还有一份不错的收入，还有一个能够发挥能力的舞台，可以穿着西装、扎着领带，漂亮的女下属对着你微笑。

我们没有能力改变这个世界，管好自己吧。

我在车厢里拍摄了很多照片，都是一张张哀愁的脸，为了生存挣扎的脸，因为涉及到他们的肖像权，就不发出来了。

想看的朋友，买一张火车票，自己去体验吧。

最后想分享一个观点，钱可以给你尊严和选择权，也可以给你未来。价格，可以用房价、物价的方式区分不同阶层。

努力赚钱吧，你有钱，50岁也能找到28岁的年轻女友，因为她知道没有钱，啥也没有…

5，看起来还是607080人多，60已经开始进入退休年纪，好在60后城镇化不高，农民退休金低，压力小点。

再过10年，伴随快速城镇化后的7080退休压力会逐步增加上来。

以前总结过一句话，**70，80的城镇化后人口浪潮，流到哪里，哪里就繁荣或者庞大。过了后面就接不住了。**

6，现在大模型垂直方向大概有这么几个方向。**1）医疗问答、诊断。2）法律助理 3）小说续写 4）旅游定制 5）数字红人 6）金融助手 7）车机对话。**有场景，有用户，有独特数据的同志会加速跑通商业模式的，他们就是要快，看谁先跑通商业模式，就赢了。

7，如果周围的人是可信任的，坦诚相待，并能履行承诺，那么我们对这个世界以及自己的未来会更加有信心。我们相信世界是一个有序的、可预测的、安全的地方。即使在资源匮乏的情况下，我们依然相信，一切都会好起来。如果周围的人不信守诺言，我们对未来的信心就会被削弱。世界变成了一个危险的地方，毫无秩序，不可预测，缺乏安全性，令人不可依赖。**进入竞争性的生存模式后，我们会倾向于短期收益而非长期收益。**（《成瘾：在放纵中寻找平衡》）

8，**所谓普通人，也就是会精准踩到每一个坑的人，那些能避开坑的，是不合群的怪胎，是几年前被亲戚嘲笑被爹妈戳肺管子也不肯背债的人，是大众眼里的失败者……**

9，昨天看到杨天真老师鼓励普通人如何赚到钱，办法很简单，先开始做自媒体，要么开账号拍短视频，找到自己的垂直领域，思考账号的商业价值；要么利用现有的资源渠道开网店开始做小生意，其实都是非常切实有效的成本极低的尝试方式。杨老师是老实人，说的都是良心话。目前对于不掌握生产资料的年轻人想要翻身，简单点的就是这两种。第三种是开局一支笔写网文，出版，拿版税，卖版权去大公司作品被影视化；第四种则是打工几年和志同道合的伙伴们合伙做企业

公众号：贰掌柜信息精选

持有股份；第五种我认真思考过了，那就是**男人的老思路**，首先娶到一个家庭背景比较过硬的老婆，然后巧妙地说服老丈人投资自己，这个办法其实很聪明很讨巧，多少巨富的人生第一桶金来自于娶了个自带身家的好老婆。只是经过几十年的锤打，李嘉诚何鸿燊王石等人的反向宣传，道路上不仅站满了竞争者，老丈人们也学聪明了，他们学会了成立家族办公室，搞出一整套的家族信托，防止君子之泽三世而衰五世而斩

10，我一直觉得在中国，卖瓶装水卖出“凉白开”这种紧贴我们 30 年来爱喝白开水的用户心理洞察，真的牛 b 思路爆表，用户画像无比清晰，就比如很多 00 后完全想不通李冰冰周迅这样的顶级女明星出国还是喜欢喝烧好的水，泡水煮的蔬菜，认为这样才安心。90 后觉得这是智商税，00 后觉得这什么东西，女艺人想喝 100 块一瓶的矿泉水都喝得到，为什么非要喝白开水。主要是这是历史原因，**我们国家 90 年代才开始全国人民畅饮白开水，至今很多中老年人都狂爱出门自带保温杯喝热水。其实和别的饮用水没有任何区别，但这种确定性让人安心。**能发明“凉白开”这个设定，直接从农夫山泉手里活生生夺出市场份额，打得天天宣传我们不生产水只是大自然的搬运工这种无为而治崇尚自然的老庄哲学思想营销专家都找不着北，真的是营销天才

11，人与人之间的智商差距

工业时代是加数级

信息时代是乘数级

智能时代是指数级

未来，你会看到，聪明的越来越聪明，笨比越来越笨

12，李鸿章晚年手书的一帧条幅：

上联：享清福不在为官，只要囊有钱仓有米腹有诗书，便是山中宰相。

下联：祈寿年无须服药，但愿身无病心无忧门无债主，可为地上神仙。

13，关于爱情和婚姻，我想把这段文字留给自己的孩子：

这个世界上是有真爱的，一个人在年轻的时候应该相信爱情，多谈恋爱、找到自己真正喜欢的人。

但是，你也要明白，持久的爱需要一个强大的物质基础，没有钱和利益，一切关系都是无法持久的，包括爱情和婚姻。

你的伴侣为了钱而来，并不奇怪，你也不会找一个穷人或者不漂亮的人，不是吗？至少要在同一个阶层，互相讲话可以听懂吧。

人，是会变的，世界也会变的，这个世界上没有永远。你们彼此相爱的时候，好

公众号：贰掌柜信息精选

好的爱，如果有一天不爱了，体面的分手。

做好自己，自己身体健康，英俊潇洒，有属于自己的事业和财富，整个世界都是你的。

14，没有钱的人，或者不愿意花钱的人，才会热衷于方法、技巧，并且津津乐道，评论区一群蹭流量的傻子。讲真，真正的大老板不会扯这种蛋，他的方法简单直接：我想搞定这个客户，多少钱？…

15，“你的活法，就是你的格局。”

格局越小的人，越以拆台为乐，喜欢拉别人下马，渐渐也把自己的路走死。

格局越大的人，越懂得互利互惠，在守望相助中实现共赢。就如纪伯伦所说，生命的意义，就在于人与人之间的相互联结。

行走世间，学会相互搭台，彼此成全！

16，确实，我在跟我老师聊创意的阶段，你会发现这个创意好，那个创意也好，哇我怎么那么多想法。但是当你脚踏实地的站在路面上，把梗变成完整的文字，并且思考文字变成画面的时候，你才发现，真正见功夫的地方，是你不以为然的细节，而不是你自以为是的脑洞。创作，才是归属。

17，从农耕文明之后，财富便不再是勤劳的补偿，而是认知的奖赏。但这些年，国内对财富的定义，却越来越窄，窄到无趣。

18，古今中外，只有富人能繁衍后代，穷人就自动绝后了。

原来以为，穷不过三代，意思是“三代以后也该富了”。其实，大部分人直接绝后了！

复旦大学研究表明，短短 200 余年，只有 13.61%的人口留下后代，其余的都自生自灭了！韩国也做过类似调查，现在的韩国人 80%以上的祖上都是朝鲜贵族。古时候富贵人家三妻四妾，子孙容易开枝散叶，一到天灾人祸，也最先活下来。

当今中国，所谓的生育成本，最直接的原因就是房价、医疗和教育。对穷人来说就是三座大山，对富人来说就是小菜一碟。一线城市，有三套房的家庭不在少数。

19，两个人不在一个纬度，生活在一起，其实是很痛苦的，除非认知高的一方能一直无底线包容且另一方极其听话懂事贤惠。

因为有认知差的两个人，你们各自眼中看到的世界是不一样的，世界观其实就不一样，而人生观与价值观都是跟着世界观变的。

这些纬度指的不是金钱，而是对待事物和处理事物的方式。

20, 近日, 财政部公开全国彩票销售情况, 今年 1-4 月累计, 全国共销售彩票 1751.5 亿元, 创五年来同期新高, 同比增长 49.3%。社交平台上, 一些年轻人在寺庙财神殿拿着身份证刮彩票的短视频播放量上万。**彩票店老板表示, 来买彩票的基本上是中年人, 但这两年年轻人确实越来越多。**

21, 山东高考期间高校学生不得请假离校, 你们大学的学渣不要瞧不起那些枪手, 人家一场考下来, 四年的学费就到手了, 至于为什么会有这种规定, **请自行搜索关键词, 大学生, 枪手, 高考**

22, 一个城市的经济发展, 和这个城市的商业文明程度成正比。

最终, 又会反映到人口, 产业和房价上。

所以, **北方除了北京, 基本没救了。**

河北东北化, 天津河南化

南方文明在长三角以及珠三角, 不含南京

长沙不提夜市特例, 单看经商环境一笔雕凿

公开的罚款收入, 可以看出部分的商业文明程度

23, **认知才是一个人最大的资本, 如果没有深度思考, 那么勤奋和努力的价值也及其有限, 同样的逻辑, 如果认知不到位, 那么所有的深度思考都是笑话。**

24, 《财经》: 2006 年段永平以 62 万美元拍下了巴菲特的午餐, 带你去见巴菲特。当时你二十六岁, 那天对你来说是个重要的日子吗?

黄峥: **巴菲特讲的东西其实特别简单, 是我母亲都能听懂的话。这顿饭对我最大的意义可能让我意识到简单和常识的力量。**人的思想是很容易被污染的。当你在一件事做判断的时候, 你需要了解背景和事实, 了解之后你需要的不是睿智, 而是面对事实时是否还有勇气用理性、用常识来判断。常识是显而易见、容易理解的, 但我们各种因为成长、学习形成的偏见和个人利益的诉求蒙蔽了我们。

段永平还教给我一个商业的常识——价格围绕价值波动。价格一定会波动, 但只要你的价值提升, 最终价格会和价值接近。这个常识让你安心于增加企业的内生价值, 不要过度在意资本市场的价格波动。

《财经》: 遇到一个未知的领域, 如何了解、思考、判断?

公众号：贰掌柜信息精选

黄峥：通常会采取比较原始的办法——自己去体验和感受。大部分人都 **overthink**，其实大多数事情是显而易见的，没什么可想的，你只需要用常识来判断就可以了。

《财经》：孙彤宇是阿里巴巴创始人之一，他对你最大的帮助是什么？

黄峥：一个是价值观，他是一个很好的人。另外，他对平台的理解确实不一样。中国只有很少的人做过平台，这方面是有帮助的。比如他认为**平台更应该考虑不同阶段的生态演进，而品牌更多是单个细分人群标新立异的价值主张。**

——黄峥“公众号文章”合集（原文已删除）

25，人际交往的两个基本原则：

①对等性——身份地位差不多；

②互利性——能相互帮忙办事。

否则，就别空口谈什么友情。

26，针对孩子：一年期的消费型保险有，学平险、宝贝卡、百万医疗。

这些都属于报销型，能报销绝大部分在医院内有发票的支出。

学平险，如果是学校组织交的，50 元的那种，基本只保意外，100 元以上的，一般会包含小病医疗报销，保费高一些，额度就高一些。

宝贝卡，百万医疗报销比例高，宝贝卡目前我们公司推出的有一千元免赔额，剩下一百万以内可以 100%报销。百万医疗，一般一万元免赔额，剩余 200-400 内 100%报销。

所以说，如果经济条件一般，一定买上医疗险。优点，保费低，保额高。缺点，消费型，交一年保一年。

一千块钱以内的保费，可以理解为交强险，人人必备。

重疾险，一般交费 20/30 年，保终身，是给付型，一旦发生重疾，一次性给付保额，买多少赔多少，用于支付医院外的开销。比如器官移植，家人陪护费，自己的误工费，医院外购药，外送检查。

消费型医疗险和重疾险，可以理解为租房子、买房子。

有些疾病不一定是重疾，但是医疗费用也很高。

所以说，人人最好都要有百万医疗。有条件，再加上重疾。

你说的是居民医保，当然可以报销一部分，医保有起付线，按照比例，有封顶线。商业保险的医疗险，只要住院，都可以报销，就是看额度多少，比例多少。百万医疗的话，基本是合作医疗或者医保报销后，一万元以上，200 万以内 100% 报销。不过有些公司百万医疗额度是一百万。

重疾解决的是医院外的费用，百万医疗解决的是医院内发票费用。

27，那些动辄说“把老人接到身边”的，应该在生活中根本没有关注过养老问题。

事实上有很多老人都不喜欢投奔子女。别说异国、异地了，有的老人和子女在同一个城市，都不愿意从自己的小区搬出去。

老人和小孩不一样。孩子只能听你的，父母可不见得听你的。

而且，越是秉持“养儿防老”观念的老人，对生活的态度越容易不负责任。相当一部分主张“养儿防老”的人，要求都是子女到自己跟前来床头尽孝，而不是自己去子女那里。

28，不要对自己太过于纵容，五年后你还能领先同龄人么？

我们经常说要优于过去的自己，但这是不够的，因为人和人的竞争不是看你是不是优于过去的自己，而是要看你是不是优于同龄人，你才会有更多机会。

不要只把眼光放在周围的人身上，要考虑五年后怎么优于同龄人，所以不要对自己太过放纵，常想长远目标。

29，我曾经有过宏大的理想、高远的追求、坚定的信念，后来发现这个世界很复杂，要做出正确的判断很不容易，要身体力行更是很难。但我还是想活得有意义，要有自己的价值坐标，不想活成自己讨厌的样子。从前的那些追求，也没有完全放弃，只不过变得更小，更实际，更有弹性，那就是：**说真话，做人事，听天命。**

（绑在时代洪流的大车上，坚持说真话，可能会被孤立。）

30，罗翔老师的这段话跟大家共勉：

“其实我不是宿命论，宿命论会导致懒惰。同时我个人其实也不太相信天道酬勤，它会导致人走向骄傲或者虚无。当你成功的时候，你会觉得这是你努力拼搏来的，你配拥有这一切，所以你就瞧不起那些失败的人。但当你努力了拼搏了，最后依然失败，还是一无所成，你会陷入一种极大的抱怨，会认为天道不公。”

“我认为人生 95% 的事情可能是你自己决定不了的，但是我们依然要用 5% 的努力去撬动这 95% 你无法决定的事情，凡事尽力而为。”

贰掌柜学习笔记，2024.6.7

1，我们说「觉醒」之人，并非是知道的很多，而是有能力去「做」。

当一个人生命中更多的行动是「有觉知的行动」的时候，这个人可以被称为「觉醒」之人。

2，人的命运分几种：

1、含着金钥匙出生，一辈子顺风顺水，手握的每一张都是好牌，没遇到过什么重大波折，一生顺遂。

2、先甜后苦，25岁之前，因为运气好，拿到过一张好牌，没有经历过什么挫折，抗挫能力比较差。25岁之后遇到的每一个选择都是错的，包括就业，择偶，投资。

3、先苦后甜，天生没拿到过什么好牌，所得一直在摸索游戏规则，一路被吊打长大，抗挫折能力极强。25岁之后一点点开始变得越来越好。

4、一生平凡，碌碌无为，大多数普罗大众的命运。

3，"人最高级的炫耀，是你这一生拒绝过什么。

你能拒绝的东西里，

藏着你不随波逐流的性格，

和内心深处不为人知的骄傲。"

4，我跟你们说，真正能让自己大度起来，只可能是因为有了更高的目标。

那时候，一直在身边暗戳戳跟你比较的人，又或者算着小心思想从你身上找资源的人，喜欢在你身上占上风的人，喜欢对你炫耀找优越感的人，对你不怎么样的人，甚至辜负了你的人，你都不会觉得他们讨厌。

就像你的目标是高山，你就会倒出鞋里的石头不让它继续折磨，又好像你的利益是森林，你就不会纠结一颗树，你知道人生可以有更多有想象力空间的选择，就不会在别人的能量池里面缠绕。

当然说一千道一万，主要是没空。

5，从外在的角度看，女生只分优质的和非优质的，男人该挑哪种，只要不傻都知道挑哪个。

但从内在的角度来说，就只分自信的和自卑的，聪明的和愚笨的。

基本上，自信、聪明的女生，哪怕不是大美女，基本都能嫁得好的。

反之，假如又自卑又愚笨，哪怕美过刘亦菲，富超姚安娜，也是嫁不好的。

6，只有做生意的家庭，才能真正吃透人性和这个社会的潜规则。

种地的家庭生出来的孩子，一般都比较自卑胆小，因为从小被父母教育要做一个老实人，不敢惹事，不敢表达自己的观点，非常害怕得罪人。父母可能也是个社恐，孩子就不可避免地复制了父母的性格。

越胆小的孩子，如果长大后不突破自己，很难融入这个社会。撑死胆大的，饿死胆小的。无法打开心扉的人，很难在这个社会赚到大钱。

而做生意的家庭，一般孩子性格都比较开朗，擅长为人处世，内心比较强大，这种人在社会上比较吃得开，朋友也多，这样让他们做起生意来也得心应手。

只有赚钱，做生意，才能让一个人真正地通透。吃喝玩乐，吹牛扯淡，谈情说爱，娱乐八卦，对一个人都没有任何提升，只是浪费时间，浪费精力。

只有赚钱才能真正考验一个人的能力。因为赚钱是用结果说话，用业绩说话。能够赚到钱的人，绝对不是等闲之辈，说明他对人性的掌控了如指掌，对赚钱的逻辑深刻领悟。

只有赚钱才是最高级的快乐，最充实的满足，其他的快乐都是短暂的，空虚的，毫无意义的。

7，为什么有些人能活的清醒通透？

因为早就放下了对这个世界和人性的幻想，对人对事也早就没有过多的期待。这样反倒更容易收获快乐，因为所有的得到都是意外之喜。

也早就接纳人生而孤独，各种各样的孤独，永远不可能有人完全和你感同身受。想明白这些，状态反而更稳定。

也会越来越少去猜测琢磨别人的想法，就看个人感受。舒服的留下，不舒服的离开，神清气爽。

将军赶路，不追小兔。将军有剑，不斩苍蝇。

8，择偶其实跟办企业的底层逻辑一样，首先把自己当做一个产品，最终目标就是你这个产品怎样成功的卖出去。

公众号：贰掌柜信息精选

首先，你要想你这个产品面对的客户是哪一搓？客户画像必须很清楚，你要找那一类人？

其次，客户目标找好，就要想这样的客户群体，他的需求和痛点是什么？努力埋头打磨好产品。

然后开始大量扩展渠道，他们这种人会出现在什么样的场合。当然托亲戚朋友，同事介绍也是一个获取流量的渠道。

最后，有了大量的流量，就要看你的转化了，能否转化成功，关键在你的个人人设建设，也就是你的长期产品打磨，是否精准符合客户的口味和需求。一旦转化成功，成交自然不在话下。

9，很多所谓的经验和观点，对于头部的 5%的人是不适用的。

但实际上成为这头部的 5%的人，没有你想象那么困难。

比如说身体健康，真正能每天锻炼至少半小时以上的人，估计不到总人口的 10%；

如果你还能长期坚持，运动量更大一些，种类更加多样化一些，不三天打鱼两天晒网，并且使用各种工具去测量，研究，调整，你的身体素质自然就会到同龄人的头部的 5%甚至更高。那么周围人群中对于健康领域的各种以讹传讹的经验之谈，在你听来，就像一个低级的笑话。

这个现象在很多其它领域如就业，创业，等等也适用。一个潜在的悲剧是，**很多有心人本来可以稍微努力一段时间，就上一个很大的台阶，但是因为听到这种误传的不适用于头部的 5%人群的错误经验，因此没有更加刻意的去进一步钻研和坚持，白白错过了一些很近的，可以彻底改变自己人生的机会。**

但因为 95%的人都想走捷径，想立竿见影，药到病除，因此医药市场永远不缺客户。明明可以坚持锻炼彻底根治的问题，人们大多选择了吃药这种无法根治，有各种副作用，甚至根本就是安慰剂的路径，并且天天和药友们抱团取暖，一本正经的交流经验，著书立说。

10，越来越不喜欢给别人输出自己的价值观，现在就算我眼看着一个人去做我认为是错的事，只要不关乎我的利益我大概也不会去说什么。我不认为自己有资格去指导别人生活，就算我认为那是对的，说多了也会令人厌烦，费力不讨好的事还是少做。

贰掌柜学习笔记，2024.6.8

1，深圳紧急叫停“负首付”，

贪婪会导致负债累累据悉，

一套房产，业主降价卖 520 万，

但在中介审计操作下，

可以在银行贷 570 万，

贷款后，手里还剩下 50 万。

贷款金额大于实际交易金额就是零首付

如果市场下行杠杆断裂，

购房者将“爆雷”。

2，1982 年，马云第一次参加高考。

志气高昂的他，在志愿表上填了北京大学，不过遗憾的是他当时的数学只考了 1 分。

次年高考，他的数学也只考了 19 分，不甘心的马云选择了“第三战”。这第三次高考，他的数学终于考到了 79 分。但遗憾的是，他的总分与本科线还是差 5 分。

不知道是不是黄天不负苦心人，由于同专业招生人数未滿，马云最终进入了杭州师范学院本科，被调剂进入外语专业。

3，我昨晚 11 点不到睡的，5 点多起的，我也没去健身，迷糊到现在，主要是我觉得挺对不起邻居的，因为人家孩子高考，也就是素质高，否则真的拿刀来了，**影响高考跟掘祖坟差不多。**

4，传统行业大量失去工作的人、4 千万走出校门的大学生，互联网行业被裁掉的人，一窝蜂涌进了餐饮业，小餐饮，各种小吃、奶茶、地摊，一片内卷，非常惨烈…

深圳地铁口开了一家奶茶店合计投资 40 万，房租每月 3.7 万，5 月销售额 5 万，员工工资还没着落……

蜜雪冰城的毛利率是 50%，5 万销售额毛利 2.5 万，减掉房租 3.7 万、工资 1 万，每月亏损 2.2 万，一年亏损 30 万，傻逼…

5，一个问题可以反复问自己：

自己所做的一切，究竟是为谁服务，谁在获益，自己和对方是否觉得值得？

6，心胸狭窄本质上是因为恐惧。

就是觉得别人比自己优秀的话，就等于自己不够好，或别人就有能力毁了自己。

7，最要紧的可能是降息，但刚才看了一下，一季度商业银行的净息差已经降到 1.74%，去年平均是 1.94%，下降幅度超过 10%，毫无疑问历史新低。这么低的净息差，如果进一步降息，银行的经营将出现问题。有人可能会说，同步降存款利息呀。这是标准的外行话，因为国内银行的存款结构中，有一大块活期，占比接近 4 成，这一块怎么同步降？变负的？所以，如果目前位置进一步降息，银行的净息差将继续收窄，真担

心坏账都兜不住了。

实际上,即便不降息,银行的资产也很难扩张出去了,因为真实的实体扩张需求太少了。

8, 无论缔结友谊或爱情,都应该选择真正懂得欣赏我们闪光点的人。

林黛玉就该配贾宝玉,她要下嫁焦大,焦大非但不会对她的美貌才华真性情惊为天人,从而蜜意供养,还会嫌弃她身体太弱、花钱太多、性格太作,简直一无是处。

是兰花,就不能自己往猪圈里跑。

兰花再美,也没法使猪圈变得高雅美好,而只会被践踏成泥。

每个女孩子都要早早懂得这个道理。

9, 大家要学着减少抱怨,最好就是不要抱怨。

抱怨会让你把注意力放在人事物的消极面上，会强化你的无力感和受害者心态。

你学着减少抱怨，注意力慢慢就会转移到解决问题的角度上，这会让你越来越好越来越自信。

如果你就想抱怨，就想呈口舌之快，这就像吃很多辣椒，屁眼疼可能就是代价。

10，投资并不是一个行业，而是一种思维方式。

投资做时间久了，反而越来越觉得投资并不是一个行业，不是具体的投资公司，投资股票、投资房子等这种行为，才是投资，投资的本质应该是一种思维方式，寻求价值和价格偏差较大，寻求投入产出比较大的各种机会，然后把自己的时间、精力、金钱或者其他资源投入其中，最后得到不同的结果，就是投资回报，这种回报可能是正，也可能是负。

这个角度看，人生的一生长过程，就是一种不断投资的过程，通过不断的投资复利，完成自身价值的提升，复利是世界第八大奇迹，这个以后有机会再展开

讲。你选择什么样子的人交往，你选择每天把时间花费在哪里，当有人寻求你帮助的时候，你选择帮助还是选择拒绝帮助，甚至做一份工作，你选择多做点还是少做点，本质其实都是一种投资行为，不同的行为最后的结果必然是不一样。

对年轻人来讲，对自己的投资和在职场上的进步，远比在股市上捞点钱，或者向父母借钱买一套房子更为重要，也更为靠得住。另外，还有一个和投资自己同样重要的事，就是找一个好的配偶，这是一辈子的合伙人啊。

贰掌柜学习笔记，2024.6.9

1，傲慢的本质是：

认为对方的价值提供的太有限，

不想投入更多的时间与精力。

2，不够真诚是危险的，太真诚则绝对是致命的。

3，我最无法理解的就是端起碗吃饭，放下筷子骂娘。因为这些人太不知道感恩了。我常常思考的是谁才是我们的衣食父母，而不是天天被什么各种洗脑。

要学会算经济账，不要变的本末倒置。谁才是真正对你有帮助的人，谁才是真正的在糟蹋你，如果连这个问题都想不清楚，很容易就成为一个无知的帮凶。

要感恩对的人，真正对你有帮助的人，对你有启发的人，这些人才是你生命中的贵人。

4, **中国的经济要回到正轨，房地产必须要去金融化。因为只有让资本回到实体经济，才能创造更多的就业岗位，减少慢就业、灵活就业的问题。**服务业本质上是服务于国内实体经济的（因为中国的先进生产性服务业又不像英国美国，可以大量出口）。实体经济都收缩了，那服务谁？天天资金空转？现实情况是，中国投资制造业回报率非常低，而从事科技创新的话风险又非常高。所以钱都跑到房地产市场中套利去了，房地产市场本身不是生产或消费者市场，而只是一个“套利”的市场。

实际上中国所有城市，包括京沪深，都在收缩或者说城市中经济有效的部分在收缩，没有收缩就不会发生大规模裁员。最近裁员的大公司总部基本上都是北京上海深圳的。政府的监管引导了一部分钱流向了基础设施投资、科技研发等，但是这些拉动的就业有限、又不直接产生利润。**市场经济运转的核心还是私人资本，必须要把资本引导到实体经济，壮大生产和消费市场，经济才能可持续的扩张，就业才能增加，普通人的生活才能改善。**

5, 昨天 9 月 1 号，碰到一位女儿在上海刚入大学的母亲，闲聊了起来。

她女儿成绩考得不错，当时有两所大学可以选：上海东华大学和西安交通大学，她的父亲觉得西安交大好；她母亲则坚持让女儿上上海东华。

我给他们打了个圆场：西安锻炼人，上海好找工作。

这位母亲却说：上海开眼界。

我说：开什么眼界？（主要让她给翻译翻译：什么叫开眼界?）

她说：上海的展会，艺术展，音乐会，音乐剧多。

我半开玩笑地说：你这样让你女儿开眼界，不怕你女儿以后找对象麻烦

她则说：那也要开眼界。

我以微笑代替呵呵。

心想：这位母亲竟然不**以女儿结婚为最高宗旨**，来考虑女儿的重要选择。去上海也不是什么打拼事业，而是提高"品味"，"开个眼界"。

怕是《三十而已》这种电视剧看多了。

6, 创业者最大的榜样其实是 CPC，并不是 MBA 教案上的那些牛逼闪闪的案例。

在其成为全国执政党之前，1927 年、1934 年、1936 年、1941 年，我党每一次都面临巨大的考验，真正给我个人的启示是什么呢？

公众号：贰掌柜信息精选

1.熬住了，别灰心，想办法；

2.别闲着，练内功，抓建设；

3.要独立，能合作，能竞争；

4.抓机会，行动快，执行力。

说句不客气的话，能学到我党的万一，组织或个人必然是受益匪浅。

7，“花自己的钱办自己的事，最为经济；

花自己的钱给别人办事，最有效率；

花别人的钱为自己办事，最为浪费；

花别人的钱为别人办事，最不负责任。”

8，出身底层家庭的人最害怕的一件事，或许就是怕被人看不起，进而陷入到无尽的自尊陷阱，他们极度敏感和容易被冒犯，他们希望能和比他们层次高很多的人平交，在与别人交往过程中会想尽办法在言行上压人一头，而强行凸显自己尊严的结果是丢失了很多机遇，**没有实力支撑的自尊心，和一剂毒药没有区别。**

9，为什么大家都觉得找对象那么难呢？

因为择偶市场也是赢家通吃原则，是金字塔上端的那部分人，收获了几所有人的追捧，剩下的大部分人，互相看不上。

尤其是女性，对于跟自己条件差不多的男性，都是不屑一顾的。

10，看惯了垃圾文字的人，给他看文学巨匠，他会觉得人设不喜、三观不正，而且“全是废话，凑字数”。

他们认识字，但一辈子也体味不到真正的文字之美、意义之深。

我们说一个人没有品位，就是说哪怕给他好东西，他也欣赏不来，体会不到。

而一个人没有“福气”，就是真正的好生活白白向他敞开着，但他根基不够，认不出，也进不去。必须要下沉寻找垃圾一样的生活状态糟蹋自己，才觉得过瘾。

屎壳郎吃屎不吃蜜，是因为它不愿意吗？

巧了，还真是因为它不愿意。

福气，就是对“活着”这件事的品位。

贰掌柜学习笔记，2024.6.14

1，接受我们自己平庸，很难。接受我们的孩子平庸，更难。接受我们的国家也很平庸，更更难。实际上，我们与欧美发达国家的差距，不是我们有生之年能追赶的。你去看看人家的生活品质，那种精神，形态。

2，清朝末年，被外国殖民主义者撞开了大门，有识之士意识到，不开放，不交流，则国家必无前途；保守者则大惊失色，决定死抱住国粹不放，绝不允许时代化。当时许多有名的争论，什么夷夏之辩，什么体用之争，又是什么本末之分，都与此有关。

其实就是单cpu单进程的操作系统是否要升级为多cpu多进程多线程的并发乃至分布式网络系统。

当时的代表人物徐桐。

当朝廷讨论修铁路之时，他领衔上书、强烈反对，反对的理由是：“轮车所过之处，声闻数十里，雷轰电骇，震厉殊常，于地脉不无损伤”；康有为、梁启超发起维新变法运动，试图以变法来推动中国的进步，徐桐坚持“祖宗之法不可变”，激烈反对、仇视改革，听到“维新”两个字就气得浑身发抖。

徐桐不接受任何外来事物，不用任何外国的东西：所穿的衣物，全是用土布和绸缎做成的，坚决不穿用洋布做的衣服；看到有人戴西洋眼镜，就破口大骂；他儿子的房间里摆了一些西洋用具，他每次从儿子门前经过时，都要闭上眼睛、捂住耳朵。有一回，他看到儿子在自己面前吸雪茄烟，就大骂“我在尔敢如是，我死，其胡服骑射做鬼奴矣”！然后令儿子在烈日下罚跪；徐桐的家，住在东交民巷，与外国使馆区相邻，徐桐便在大门上贴了一幅对子“望洋兴叹；与鬼为邻”。

3，肺癌也有遗传基因吗？老家一家弟兄五个，大哥二哥都得肺癌先后去世，不到60岁，老五今年刚50岁，也是肺癌晚期，一声叹息…癌症本质上跟基因遗传有关，后天不是重要的。应该说是基因+随机。就是上帝在摇色子。

4，之前看到一个博主分享的，大致意思是，不管做什么行业，她都会尽力去做向更好，哪怕失业了，可能会去餐厅做厨师，哪怕从打杂开始，也会尽量在厨师领域内做到最好。

于是，我开始理解了，一个人对待工作的态度，和行业无关。

哪怕我去开uber,那么我就把如何长时间开车又不困，把我的经验写成文章出来

公众号：贰掌柜信息精选

分享。我也许在载客的同时，去和 100 个不同行业的乘客聊天，会把这 100 个 mini 采访，用匿名的方式改编成诞生于 Uber 车上的小说。

哪怕我去开餐厅，那么我就写文章总结出来，小餐厅，如何在诞生期，生存期低成本运维，什么该花，什么钱不该花。如何轻资产投放广告却能吸引足够多的客户，如何搞自媒体引流，把一路经验总结下来。

哪怕我去开 airbnb 店，我就去研究如何让旅客更喜欢，如何才能提供让旅客住一晚更加温馨的住店体验，我会去研究各个城市的对标 airbnb 店，找到我的学习模样，那些开的好的店家都多做了哪些？去研究如何做才能吸引更多客户。

哪怕我做房东，我会去研究，积累足够多的数据量，去制作一门课，找租客的时候，如何找到更合适的租客，减少不必要的麻烦？遇到什么样的人可以租出去，遇上什么样的租客不要租。如何利用房地产去最大化可抵用税的额度。

因此，**不管做啥行业，本质是一样的。生产者做事一定会想方设法吸收的是”水“和”二氧化碳“，加入自己的消化，吐出来的是“氧气”，惠及更多的人。**

5，如果你接触过那些高段位的人，就会发现真正厉害的人，能随时做到上下兼容和左右调和，他们可以和不同层次的人同频，包括层次比自己高的人、层次比自己低的人，他们能在对和错之间找到最合适的点，对度有最精准的把握，真正厉害的人是不分高低对错的，随时升降、可左可右，用四个字概括就是大象无形。

6，减肥不要急，告诉你一个月减 20 斤的都要要命的

7，上海一知名建筑公司员工一直在上海办公，期间收到公司要求其远赴百公里之外的南京工作的调令。

员工不同意，并且仍在上海出勤打卡。公司以旷工为由解除劳动合同。

因此，双方发生争议，对簿公堂。经审理，仲裁委、一审法院均支持公司，二审法院却认为公司违法。最终，法院判决公司赔偿 44.6 万元。

8，一个人不理财的前提是无财可理。哪怕有一分钱，放在银行活期不也是理财吗？**我觉得没有 500 万之前不需要太多精力去理财是真的，把主要的时间精力放在赚钱上，而不是靠想着投资或者理财来暴富。**

9，**不吃早餐易得胆结石这种说法在二十多年前有一定市场**，现在还被不少中国医生宣传着，充分体现了知识落伍，他们说因为不吃早餐，导致胆囊长时间没有排空，也会使得胆汁中胆固醇变浓。

但是，上述结论无法解释流行病学资料。**女人易患胆结石，尤其是马上进行更年期的女人，还有 60 岁以上的老人易患胆结石，印第安人、墨西哥人等易患胆结**

石，这些危险因素和胆结石的相关性远远大于不吃早餐。

10，人要走人道，鬼要走鬼道。酒，要跟朋友喝。不要跟不熟悉的人喝。我现在很讨厌五人以上的聚餐。

贰掌柜学习笔记，2024.6.19

1，**1 最开始的那几年，算上后来跟上的，起码有成千上万的 app，这里面最终能带来巨大回报的，又能有多少？** 2 风投，还是投人和找杠杆。3 杠杆也有大小，移动互联网是杠杆 4G 也是杠杆，杠杆需要和风口区别开，找到杠杆了他会一直存在，而风口则会随热度消散……

2，谈到父亲对自己的影响，丁磊说：“我从小是一个有兴趣的人，我非常感激我的爸爸，他是一个热爱电子的工程师。我爸爸在我六岁的时候，就开始给我每个月分享他阅读杂志的体验。我们那时候家里会订三本杂志：《大众科学》《无线电》《科学画报》。**杂志每个月来的时候，我爸就会跟我分享说，世界上有哪些新的技术出来，正在影响和改变整个人类社会。这种兴趣、这种求知欲，我后来一直终身保持着。**我到现在每天晚上会花时间看三本杂志：《自然》《细胞》《科学》杂志，去理解这个世界上，哪些创新的东西对今天的改变。**这个世界上真正很多成功的人，都是兴趣的驱使。**”丁磊的父亲是一家科研机构的工程师，受父亲影响，丁磊从小就喜欢电子产品，对无线电非常感兴趣，曾拆过电视，组装过收音机，促使他最终走上了互联网的创业之路。

3，我在停车场等人，我就发现一个细节，凡是看着好看的女人，最终一定对应着豪车。钱是女人最好的护肤品。我还讲过一个细节，面包车以及三五万的小车，无论是外面还是里面，都是又脏又乱。而豪车，多是很规整的。以小见大，他们的家里也会如此。

4，长城汽车总裁穆峰：用户运营学蔚来，社交平台营销学理想，智能驾驶学小鹏，出海学奇瑞，直营学新势力，产品细节学极氪；理想是“微博之王”。

对此，理想 CEO 李想转发回应称：“可惜了，无法收购微博……这么大一个金矿，只有 36 亿美元的市值，比汽车之家都便宜。”顺便还艾特了微博 CEO

5，五粮液价格撑不住了库存堰塞湖要崩了

随着白酒销售进入淡季，价格倒挂成了行业关注的热门话题。记者从多个平台获悉，**除了高端酒外，千元左右的白酒产品普遍出现价格倒挂，即实际售价远低于进货价。**“白酒价格倒挂比较普遍，根本原因在于市场投放量远远超过了市场消费能力。”多位分析人士表示，接下来白酒去库存将是主要任务，酒企或采取控价停货，给予经销商补贴等方式让社会库存回到正常水平。

千元区间白酒普遍“价格倒挂”

线上倒挂趋势明显

“除茅台外，大部分白酒产品几乎都存在‘价格倒挂’情况。”多位业内人士表示。

2022 年，五粮液的大单品“普五”坚守千元价格带，但是今年“普五”的价格走低，湖北区域“普五”的实际销售价一度价格跳水到 920 元/瓶，现在为 950 元/瓶左右，记者在京东看到，“普五”的销售价为 959 元/瓶。五粮液副总经理刘洋在股东大会上表示，受多因素影响，今年“普五”价格确实有所倒挂，但今年有信心实现顺价

习酒也是价格倒挂的代表。从占习酒销售大半的大单品来看，其以君品习酒和窖藏 1988 为代表的高端系列，建议终端零售价分别为 1498 元/瓶和 898 元/瓶，出厂价分别为 935 元/瓶和 568 元/瓶。然而，目前京东平台的君品习酒到手价 932 元/瓶，窖藏 1988 到手价已为 555 元/瓶，均低于出厂价。

一位习酒代理商无奈表示：“没办法，现在货压得太多了，占用大量资金，只能降价清库存。”另外一家有 8 年代理经验的酱酒经销商称：“现在价格已经（比之前）好多了，去年最严重的时候一件亏快 500。”

从渠道价格倒挂情况来看，线上白酒价格普遍比线下倒挂得厉害。

6，6 月 14 日，中国夫妇曹爽和赵源被捕，他们在冲绳旅游时，从海滩上抓走了 682 只寄居蟹。而这种生物是日本指定的国家自然纪念物，严禁未经许可带走，二人因违反《文化遗产保护法》被捕。

警方接到举报赶到时，二人正在将寄居蟹装车，警察问他们为何要抓，他们说想吃。

国内沿海旅游景点喜欢宣传的一个噱头就是“赶海”，去海边抓捕野生海洋动物为乐。所以现在从大连到三亚，海边基本见不到活物了。而在东南亚旅游时，就没见过他们有把赶海当旅游宣传内容的

7，马斯克今天发推，表明要造飞机的决心。

他在推文中明确表示，**2050 年特斯拉飞机将飞遍全球。**

而且他配图的飞机造型也很独特，似乎是双机身设计，一付要打破传统另辟蹊径的架势。

8，一个血泪经验：

永远不要在外人面前说自己不好，绝对不要，你的不好，你自己品尝。

不然的话，所有你自己说过的自己的坏话，最后都会被别人扣在你头上，形成对你的社会评价。

做人不要自贬，最好连自嘲都不要有。。。如果你不是靠自嘲来吃饭的话。。

我一直强调的铁律，永远认为自己行，永远认为自己配得上

9，我说，改革好难。

他说，中国历史上大大小小的改革十多次，真正成功的只有两次半，一次是商鞅变法，一次是改革开放，还有半次是张居正的改革，算是技术性修补。最有名的失败则是王安石变法。王安石变法的核心是帮国家搞钱，他的变法从道理上、逻辑上都没有问题，只是想法超出了时代，超出了当时的吏治和社会管理水平所能提供的支持，必然不会成功。应该这么讲，**历朝历代灭亡的根源性问题，都是国库亏空。**

10，我说，商鞅不是被车裂了吗？

他说，但他的变法是成功的，使秦国成为战国七雄里实力最强大的一个，为后来秦王朝统一天下奠定了坚实的基础。**至于说商鞅被车裂，那是因为支持商鞅变法的秦孝公去世，秦惠文王继位，商鞅的靠山没了，利益集团肯定反扑，商鞅只能仓皇逃跑，最终还是被抓到了。历史上，任何一次变法维新，都不仅是一种治国方略的重新选择，更是一种利益关系的重新调整，这也是改革总会遭到阻力的真正原因。**

11，我问，张居正改革的核心是什么？

他说，只有一样，**如何更高效率地收税。整个国家的 GDP 总量是固定的，税高了老百姓自然就穷了。改革开放为什么成功？因为解决了最根本的经济增量问题。白猫黑猫，解放思想，分田到户，村村冒烟，西风东渐，做大蛋糕，成就了今日盛世，这才是几千年来最伟大的改革。**

贰掌柜学习笔记，2024.6.20

1，今天早上，我上班的路上，站着一个女的和一个舔狗男，舔狗男在道歉，说起晚了，女的仿佛在训孙子。我就在想，为什么女人会这样。因为**她有性别和美色优势，舔狗又多，她自然不自然的就端起了**

架子，不管哪个女人在武则天的角色，都是视人命如草芥。但是，这不是智慧的女人。智慧的女人是想去追求自己高攀不起的男人，而不是被一群狗闻来闻去。爱情应该是礼尚往来，相互尊重，不存在谁舔谁谁 PUA 谁，谁靠谁养着。唯一值得我们养的女人，是我们家的保姆。不给工资她就不干活了。

2，人体完成食物消化后，多余的碳水转变为糖原，存在肝脏和肌肉中。维持空腹状态所需要的葡萄糖。一般餐后约 12 个小时，这些糖原会消耗殆尽。这个时候，通常就到了进食时间，其中的碳水类食品很快会进入小肠，酶解后进入血液，产生血糖。如果这个时候，继续保持空腹，身体就会开始消耗脂肪，尤其是内脏脂肪，以满足身体对能量的需要。

这个就是轻断食的原理。在储备的糖原消耗殆尽后，还能保持空腹，就会燃烧脂肪，并且会触发自噬。

如果空腹做不到，还有一个方案，就是第一餐（breakfast）几乎不吃碳水。比如可以吃咖啡蔬菜鸡蛋等，碳水极低，消化慢，也不产生血糖，同样可以燃烧脂肪。不饿，营养均衡，容易做到，容易坚持，这是比较轻松舒服的营养减脂。尤其对大肚腩有效。

3，阶层，一定是你的认知，

见识，眼界和格局。

不是你花几千买个化妆品，

几万买个包就能带来的。

只要你一张嘴，

别人就知道你的定位在哪里，

你的语言系统里，

藏着你读过的书，经历过的事，

你成长的原生家庭，你的圈子和你的层级。

4，那种精细化的志愿填报有没有用呢？前几年可能有点用，现在嘛，基本没啥用，因为你但凡接触过这个专业的师兄师姐，都应该知道，现在是全员劝退。

就是说每一个人，每一个专业的人，都在劝退，都认为自己的专业失

败了, 某种意义上说, 就是现在的大学教育已经失败了, 所以你在大学学什么已经不重要了, 只有一个大方向上的城市选择, 兴趣选择是对的, 其他那种哪个学校哪个专业好, 那都是屎上雕花, 意义不大。

别管是张雪峰还是李雪峰意义都不是很大。

5, 对于普通家庭而言, 选择实用可用的专业更好的生活才是第一位的, 任何的所谓的空大上那都是自欺欺人。务虚的专业不适合普通学子, 因为那背后的代价将会无限的大。

6, 有人英俊, 有人富裕, 但抱歉, 这个世界上至少有 98% 的人, 都是既不英俊也不富裕的平凡甚至平庸之辈。

每个人都有自己的资源, 每个人都不可能拥有所有的资源。

我们小区那个倒垃圾的阿姨, 拥有我们小区可以通向任一栋楼任一楼层的门禁特权, 因为这个门禁特权, 是她每天上上下下倒垃圾的必需, 但我从来没有想到, 她在倒垃圾的时候, 主动帮那些邻居把垃圾分类, 将那些塑料瓶旧报纸等捡出来卖钱, 两年之内, 她就给儿子买了一部比亚迪。

一个邻居看她利索, 就请她去做钟点工, 她去邻居家发现邻居是画家,

死活不收人家费用，过了一段，她把孙子带过来跟画家学画画，画家也不收她孙子的学费。

她给我讲这些的时候，一脸自豪。

你看，她捡垃圾都捡的非常精彩！捡的非常开心！

我经常给小朋友们讲：你若真是个金子，真有才华，真有天赋，是藏不住的。

这个天赋不一定是上名校，挣大钱。

而是发现自己的爱好，自己的专长。

你没有，所以，你就普通，就平庸，那些优秀的人，也活该享受他们得到的一切，故而，我们莫抱怨。

我总是说，无论做什么，喜欢就好，快乐就好。

7，其实从女孩链接贵人的角度来说，事业上的贵人是你通过努力提升自己的情商，多学习为人处世的技巧，顺便也努力提升自己的专业技能就能够遇到的。

婚恋当中的贵人，可遇而不可求，其实运气所占的比重要大的多。很多时候，命好就是能盖过一切努力。

8，不管你从事何种职业，只要做好两件事就够了。一是你的专业，二是你的人品。专业决定你的存在，人品决定你的人脉。最后就是你的坚持。

9，其实讲点残酷的，所有关系本质都是利益交换。

思想、物质、情绪价值、陪伴感或别的，彼此都有所得，感情才不会枯竭。一个人拥有什么那是他的事，能够持续为你提供什么才是根源。

如果你在某段关系中一直扮演付出牺牲的角色，并且得不到任何想要的东西，那就可以思考一下这段关系是否还有继续下去的必要。

10，过去读村上的随笔集时，看他说自己每天雷打不动会在一个固定的时间段里坐到书桌前，因为对他来说，“一直写下去”这件事，比“写了什么”更加重要。

这两年写稿写得多了以后，我似乎才真正理解了村上当时所说的「“一直写下去”这件事，比“写了什么”更加重要」这件事，当生活颓败

不堪时，讲述本身则是消解痛苦的一种方式，当生活不负你我时，讲述则成为了一种续存幸运的最好方式。

当持续记录一切这件事成为像吃饭睡觉一样日常生活的一部分时，文字则不再作为记忆的载体，它更是我们活着的一种方式，是在叙述里活着的自我的一部分。

贰掌柜学习笔记，2024.6.22

1,「非我自吹自擂——也没什么好自吹自擂的——我不是用脑袋思考的人。相对说来，我属于**在实际运动身体当中思考的人，只能通过身体学东西和写东西**。这大概是因为很多年月我是靠从早到晚实际干体力活维持生计的人。对我来说，所谓劳动只能是这么回事，所以至今都时时觉得自己在“文学世界”里是何等特殊异类。我之所以长期离开日本生活，原因说不定就在于这种“异类感”。每天不跑步不游泳就干不顺利恐怕也是这个缘故。」by 村上春树

2,「执行力」永远能拉开人与人之间的差距，与其感慨世界不公，不如早点动手填补因“不公”带来的缺憾

3, **美国农业部批准了加州两家公司用动物细胞开发的“人造鸡肉”可以生产、销售**。到真正量产、上市还会有一段时间，但联邦的认可，依然是这个新兴行业的里程碑。其实和培养菌类用于制作食品和药物

也差不多，就是细胞级的复制，估计得是动物的干细胞。

4，**我现在完全不想去维持那种脆弱的人际关系，只想把好的坏的都摊开来说清楚。**这些年越来越觉得和人相处这件事很简单，无非就是找到志同道合或者能与你的喜恶共存的人。这样就没必要花时间证明自己或假装合群，**舒服自在就是生活最好的状态。**

5，**阿里，京东，拼多多，都交班了。百度，腾讯创始人依然担任 CEO。**这里面到底有什么不一样的逻辑呢？难道搞零售的就是喜欢围绕组织战略搞革新吗？**不谈政治，单从业务角度看，强流通业态对组织灵活性和敏捷性要求较高。**

6，**现在为啥越南供电一不够，就要进口中国电？**

因为越南能耗高，买煤贵，就算电能从中国输过来，也比越南自产电便宜！

水电和火力都不行，就只能上核电与光伏发电了。

可是核电的门槛实在是太高，以越南几乎为零的技术储备和人才储备，搞核电，没有个十年二十年根本不现实。

那么光伏和风能发电呢? 按照越南“第八个电力规划”, 倒是提到大力发展光伏和风电。

但问题是, 这两个发电模式都需要海量的前期投入, 如果越南没有中国那样的国家意志去搞的话, 根本不现实。

所以, 困扰越南的电力问题, 几乎无解, 只能去找中国。

目前, 世界上除了中国, 有超临界火电技术的只有三家, 通用电气、西门子能源和东芝, 技术虽然不如中国, 但给越南用还是够的。

但是, 迫于环保压力, 2020 年 1 月, 通用电气已经宣布, 退出新建煤电市场, 即不会再新建燃煤电厂。

现在需要推煤电技术的国家普遍比较穷。在一无技术, 二无资金的情况下, 想搞超临界火电机组, 越南基本上是不可能的。

目前唯一一个有技术, 又有资金能给越南带来超临界火电的国家, 就是中国。

但是面对越南的请求, 中国也很难办啊!

中国有承诺在先，又与美国签订了气候协议，早就禁止了发电机组以及相关技术出口。

再说了，越南的环境，也需要保护嘛！不能只要温饱不要环保嘛！

当然，人家都求上门了，不给解决也不好，中国提出的解决方案是：

将中国的电网拉根电线铺设到越南。

我是很看好国内的电网，尤其是远距离传输技术。其实即使越南自己搞了煤电这块，发电的成本也不便宜

7，无视短板，培养长板。

比如你会跳舞，但动作一大就把裆扯了。会唱歌，但音调一高嗓子就哑了。喜欢爬山，但两千米就缺氧了。这些就意义不大。

你要选择一个方向，把自己的一块板做长做长再做长。记住，你把一件事做到极致，就能生活的非常好。什么也懂一点，你依然是一个傻吊。

8，大小 s 肯定算不上什么淑女，但是这么多年看下来，我觉得人应

该不坏，至少比目之所及大部分网友看起来更有道德，当然也更有趣。

这对姐妹花最大的问题，是看男人的眼光太差。所以至今仍受其苦，这也是一种糟糕选择的代价。

9，新的赚钱机会，需要新的行业（平台）秩序还不完善，做得早，胆子大。但我要补充两点：1、行业最好能够结合移动互联网，因为人越多的地方钱越多，现在哪里人最多，屏幕里人最多！再这样下去，人的肉体在现实里，魂儿（钱包）都在屏幕里了。2、基本功也很重要，必要的拍摄、文案、剪辑、素材库这些小技能要掌握，不要整天想着，暴富，技能为零。

10，互联网对同质化的产品而言是厄运，对于有特色的产品而言是好运。就是宣传本身越来越不重要。产品本身有没有竞争力才是关键，谁先悟透了，谁先赚钱！

贰掌柜学习笔记，2024.6.25

1，人民币的汇率今天跌破 7.2 的关口，而且在未来继续下跌的概率也非常大，主要有以下原因：

美国在年内将息的概率，目前已经看变得非常小了。美国的通胀有很

大一部分原因是因为中美脱钩贸易阻断造成的，不是单纯的靠加息能解决的，同时国内在可见的未来还将实施很多刺激经济的措施、更低的利率。就会造成人民币和美元的利差进一步扩大，而这种利差在短时间内是不会发生改变，所以**市场上很大部分的外贸企业或投机玩家都倾向于卖出人民币持有美元，造成人民币的进一步下跌。**

2，**好的领导，就是能激发所有人善的一面的人。**

3，不管是高考/留学/考研跨考，其实很多考生的父母不太懂报志愿，想着家里条件也还行，就让子女选自己感兴趣的专业，只要不是艺术这种一听就根本充不起的值的，家长都愿意尽量满足，这也真是可怜天下父母心了。

然而很多考生，他们选择专业的时候，不要说不考虑就业了，连自己喜欢什么他都不知道。他们选专业一般遵循几个原则：

1. 不考/不学数学/物理
2. 好混，课程不难，没有或者少有硬性考试
3. 专业名称在大众传媒内容，比方说公众号文章中，和“体面生活”“高端大气”紧密相连

或者说的直白点，他们的目标就是大学或者研究生阶段，拿着爹妈的钱继续玩，但是又要能有个拿得出手的东西表示自己不是在玩是在干活，然后随便瞎糊弄下搞个毕业证，算是有个交代。

什么就业？赚钱？养家？甚至自己到底喜欢什么？适合什么？谁管那么多，先缓刑几年再说...

4，卖水果的圈友陈姐，她的一个客户第一下单 8 箱桃子，其中一箱由于工人失误，分量少了。她立即给这个客户全额退款，8 箱桃子的钱全部不收，全白送。

她说：“客户复购来自于第一次客户体验，第一次体验超预期，客户一般跑不了。”

5，**医学是最学以致用专业；**

在求学期间最一分耕耘一分收获的专业；

有很好的成长性，价值随时间累积不太担心中年失业的专业；

放在全世界也是专业通用性最高的专业之一。

同样，医学专业壁垒很高，沉没成本也很高，意味着更换赛道的可能性也很小；

前期多年的专业训练和行医经验，一干就到 30 了，早期收入比较微薄，需要家里输血；

需要不断精益求精，永远保持学习的劲头，不轻松。

6，懂事的意思是，帮成年人分担一部分家务活儿农活儿，不应该提出过多的物质要求，跟成年人一样具有忍受痛苦和委屈的能力。

这样环境下成长起来的孩子，都带有一种深度的自卑和自怜，是谈不上可爱的，也就是我经常说的缺少灵气。

因为你不够放松。

而在很好物质条件中走出来的孩子，有些父母忙于事业，疏于对孩子的感情沐浴，上帝视角砸钱式关心，导致了很多富二代叛逆。

7，孩子的心声永远是，第一次我说我想你了你不在，第二次我想说我又想你了，但是没有说出来，第三次我动了想你的念头，但是我再

也不会想告诉你了。

从此以后，我便习惯了那种没有你们的生活。

8，而人生，单打独斗，没有助攻，哪有那么容易混出头呢？

好的事情是稀缺的，给了你就给不了别人，几乎所有的机会，都始于一个喜欢。

没有别的原因，就是因为喜欢，就可以大量的给予，像直播打赏一样。

我们经常说的，人这辈子，做到两点，是不可能不成功的，一个是勤奋，一个是聪明。

9，从体贴的角度来说，不要总想着对着干，不要觉得长辈和领导们傻，其实只是你没有到跟他并肩战斗的层次，你没见过他辛苦的样子，没见过他单手上膛的帅模样。

10，人的一生，可以说很漫长，因为你有着大把的时间来作死，也可以说很短暂，因为注定你命运的，往往就是那么几个瞬间。

所以那些混得好的人，发展得好的人，都是早早就明白了这个道理，

包括我也是。

11，钱是世界上最不经花的东西，钱是个好东西，有钱总比没钱好

贰掌柜学习笔记，2024.6.26

1，不沾成瘾物以及不给自己“赌”的机会。

小一点的，不买彩票。

中一点的，不买股票。

大一点的，不去澳门。

2，信仰问题，我坚信这是赌博，拒绝了他。

3，高人怎么炒股？就跟打猎要看天气、地形是一回事。需要天时地利人和。大部分时间都是空仓的。

就是因为他窥探到了这些，从而得出了一个结论，根本不是一个维度的竞争，我们的文化属性和阶层就决定了，无论我们以什么战略战术进入战场，都是炮灰，定投也是……

4，以我的直觉，他的窟窿远大于 200 万，拒绝了他的借钱请求。拒绝的方式是要求他先把车子过户给我，他做不到。后来，联系的很少了，也渐渐失联了。两种可能。要么，一蹶不振了。要么，隐形富豪了。

5，一个人在一个论坛上成名很简单，只需要做两件事。

第一、高频更新，大宝天天见。

第二、写长文，写大家看不懂的，哪怕是抄的，大家也默认为你是专家。

6，**一一经历，一一放下。**因为您除了性，一无所有。奶茶妹妹，真的不在意刘强东的那个事。

当然，您未必认可。就是一个人物越大，性的比重越小。越优秀的人，性的问题上，越单纯。

他不需要发泄，他真的跟谁做爱了，一定是因为爱。农民工是跟谁都行。

7，您要跟，对您有价值的人。两句话。**第一，您想认识谁，就成为谁的客户。第二，您想认识谁，就请他坐下面对面吃顿饭。**

8，**我能请您吃顿饭吗？这几个字，看似简单，但是说出来，比天还重。**因为大家会不断的自我否定，他会不会看不上我？他会不会嫌档次太低？

9，**所有格局，都是无意促成的。但是小商贩，一定没有。就是小商贩，一定坚持不住初心，很快就动手脚了。**

10, 父母有属于自己的人生轨迹。您不要没事给自己套上太多责任, 又是管父母又是管亲戚朋友。他们是他们, 我们是我们。你只是要不断的提醒自己, 不要成为父亲那样的人, 一辈子就知道吃喝玩乐, 从来没认真的追过属于自己的梦。但是等您到了我这个年龄, 就会发现, 谁都对抗不了基因, 就是我们最终都变成了我们讨厌的那个父母。

11, 我就没过一个比我贫穷的人比我勤奋。但是, 我认识的每个富有的人, 都勤奋的超出大家的想象。

12, 我认为想坚持一项运动, 尤其是非基因优势的前提下, 基因优势就是天生自律, 天生喜欢训练。

没有基因优势的前提下, 想坚持任何一项运动或计划, 核心是变现。就是商业化以及有功利性, 否则坚持不了太久。

13, 合适的机会, 转行。这就是博彩业。

一是, 您自己早晚会下水。

二是, 这不是一个积德的事。

我们要做多赢的事, 阳光的事。

14, 一个人出身穷学历低, 对应的是全身劣根性以及邋遢的生活习惯。看一个细节就行了。在路上几乎遇不到一辆很干净的面包车, 车里乱

的一塌糊涂。

但是豪车，都很干净，井井有条。

15，深圳很好。但是在深圳，您的资质很难获取很好的婚姻杠杆。

例如我在高校工作，在山东，我能娶市长的闺女。在深圳，我只能娶个一般姑娘。

16，明星的生活版本要领先普通人二三十年，例如刘晓庆、杨丽萍。

17，深圳这座城市，要一分为二。

一是自由的市场经济。

不怎么守规矩，足够的自由，足够的香港，甚至足够的资本主义。

二是传统的中国。

就是深圳的体制内的游戏规则，跟我们北方一模一样。

贰掌柜学习笔记，2023.7.8

1，想起一个发言：这个世界分为三类人：天龙人，天龙人的服务员，穷人。

普通人奋斗一生也不过是想当上服务员。

吃得苦中苦，伺候人上人

2，稻盛和夫：一个人开始变强的五大表现！

1、开始认识到这个世界靠得住的只有自己。

2、开始节约时间，集中精力做一件事。

3、坚持锻炼身体，雷打不动。

4、开始反省自己的问题，找自身原因，不再发脾气。

5、坚持学习，始终保持空杯心态！

稻盛和夫：真正的贫穷是什么

真正的贫穷不是没房、没车；不是穷困潦倒、身无分文，缺乏物质。

它是脸上的肤浅，是眼中的空洞无物，是心灵的一片空白，是思维的高度贫困，是精神的极度匮乏，是茫然随波逐流的心。

真正的贫穷是看不到的，无所爱，无所寄，无所望，无所期！

3，人只能去做自己热爱的事情，如果不爱，既不可能想起去做，也不可能有持续做下去的动力。

4，人在事中磨，关注爱和希望，转化失意和痛苦。

没有被打击、没有被误解、没有被欺骗、没有被歧视、没有被伤害、没有被算计、没有跌入谷底……的人生哪还是人生呢，没有这些，也就没有痛定思痛、没有忍辱负重、没有自我超越、没有了解人性、没有豁达圆融、没有触底反弹……

东方的智慧讲阴阳平衡、否极泰来，不滞留停顿在某一个点上，而是经由一个点打通整个圆，循环往复，生生不息

5，许多人不明白搭讪的意思。

尊重友善的基础上，搭讪本质上是给别人一个价值认可，给别人一个实质上的称赞。

如果别人有反馈，是双赢。没有反馈，是利他，是慈悲。

6，“生活中的灾难，源自你接触了错的人，到了错误的环境。这种情况下，你再有能力，再有能量，再善良都无济于事。”

7，看稿子看多了，很容易就能判断出谁是新手谁不是新手，容易到凭第一句话

就可以。

新手喜欢以写景开头，而且总是写得啰里八嗦。

比如说老手要以写景开头，最简单的：“长安，大雪。”

高手：“在我的后园，可以看见墙外有两株树，一株是枣树，还有一株也是枣树。”

新手：“暗红的夕阳缓缓向地平线下滑去……”

新手如果不是迫不得已，最好不要以写景开头，以一句话、一个想法、一个动作开头，都比以写景开头好。

8，人和人最大的区别就是主动。

主动的人，过得好是必然的，只是时间问题。命运也是看人下菜，甚至天助自助者。

一个主动的人，比一百个被动的人更有力量。主动的人，能量会越来越高，越来越自信。

9，**赚钱的目的就是，可以让自己更自由。**

一份二三十万工资的工作可以买下一个年轻人的时光，让他虚度光阴，做着不喜欢的事情。

想起来，大部分人在社会工作的确是如此。

许多工作你啃的就是“屎”山。真正有意思的项目不多，真正有意义可以成长的项目也不多。有些工作，就是为了工作而工作，有些组的工作就是给其他组创造没有意义的工作，制造麻烦。这样的组和给客户创造价值相差甚远。

二三十万可以买下年轻人的时光，并且大部分人愿意用时间去买下这个单，虚度光阴。

与其在办公室泡着茶，划着水，按月领薪水虚度时光。我更想去做一个数字游民，可以主宰自己生活，在世界各地办公。只要你能创造价值，有网络即可。其实是可以实现的，并且我也看到了很多可行性的前辈案例，我也正在进行一些小试点。前提之下，是有一定的资本，并且有转动起来的现金流。一边造血，一边去支配自己想要的生活。

10，三年多没见过父母，有天被问到“你一定很想家吧？”，我思考半天，却发现

公众号：贰掌柜信息精选

其实并没有我以为的那么想。

也许是因为漂泊多年靠着自己的努力，已经在精神上得到了比在父母那个家里更宽松顺畅的生活。因此即使物质上常常紧巴，也已经完全无法再回到幼年时的家了。

于是常常想起小时候，在那些被吓得四分五散的时刻之后那个敏感又无助的小女孩总是默默地说真希望快快长大，那样就能独自安安静静地找个角落好好生活，不必永远如此诚惶诚恐。

那时何曾想过二十年后的我具体是怎样生活的呢，想象不到的。但宇宙中的一切都是预兆，不知不觉间，我也在无数的巧合和注定中，走了这么远。

11，我看很多人惊叹蚂蚁被罚七十几个亿，这金额看着挺大，但对蚂蚁来说是件好事儿。

七十几个亿对我们来说挺多，但是对于蚂蚁来说就是毛毛雨。要知道当年蚂蚁如果上市的话是能到3万亿的，所以算下来相当于普通人被罚七百多块，一顿饭钱而已。

其实，不怕被罚，就怕一直拖着不处理。这次被罚了以后，相当于这一页就翻篇了，以后该融资融资，该上市上市。

所以是一个大利好，阿里美股盘前大涨三个多点就是这个逻辑。

12，这个胡继勇好牛啊。

第一是居然经得起查。未发现存在违法违纪的情况。这种情况下，如果有问题没查出来，那就是办案人员的责任，所以肯定是往死里查，结果愣是没查出问题来。

第二，既然没有违法违纪，那就说明胡继勇没有利用职务之便给董某某好处。胡总凭借人格魅力拿下董小姐，这个很难得啊。这种中年男人能不用钱拿下小三的情况非常少见。

有点东西的啊。

13，七七事变其实是七月八日真正爆发的。

日本人对八是有偏好的，认为八代表吉利

中国传统里其实是对九最推崇，日本过去传统最看重的是八

所以当年日本精心策划的不少事都会选带八的日子

七七事变也不例外，日军真正开始袭击的时候，是七月八日凌晨

还有珍珠港事件，虽然美国人记的时间是 12 月 7 日

但那是夏威夷时间。

对日本人来说，珍珠港是 12 月 8 日发动的袭击。

也就从这一点来看，七七事变就是从头到尾计划好的，才会选在这日子。

14，做父母的，最核心的还是要多赚钱，别的都是歪门邪道。

15，过去的竞争，差距，是你家有 10 万，我们家有 5 万。现在的差距是你家有 1000 万，我家有 10 万。

16，普通家庭有个最致命的问题。就是总想让孩子多看看世界，从而去为他去设计旅行，其实没有任何意义，记住一点，孩子长大了，他自己会去看。**我们需要以自己为重心。或者你这么想，我这么心疼的娃，当我知道，他大学毕业后，结婚后，他的人生只是围着娃转，我不觉得很心痛吗，我是希望你有自己的人生，只为快乐的活着。**

17，我个人观点是像我们这样的人，要把精力放在赚钱上，而不是投资上。**普通人理财，要么理少了，要么理没了。**

18，让您选个父亲，您选哪个？A，工薪阶层，每天接送您上学。B，富裕家庭，能给您不一样的人生起点，例如亿级别。

19，视频很难脱颖而出，我说一句您就懂了，就是**您吸引到的粉丝，多是看热闹的，视频对人的要求非常高，普通人面对镜头，很难自然，您应该采取另外一个策略，文案+机器人阅读的方式。**

20，除了顶级的专家外，**大部分医生，都没有科普的能力。**一是他专业的局限性。这个局限性有他工作的医院以及他接受的教育。二是他思维的局限性，不是开放性思维。所以，科普类内容，二是素人。

现在只被两类人掌握着。一是顶级专家。二是素人。

贰掌柜学习笔记，2023.7.9

1，一个博主丧偶后写了很多纪念亡夫的内容，吸粉无数。三年后她又有了新的伴侣，于是一群傻逼冲上去骂“毁人设”，一天到晚围着她骂。

很多我们以为的“立人设”，其实是当事人这一段时间强烈的情绪和观点。所谓的人设只是一个阶段性的状态，但她从这个阶段走到了下一个阶段，观众还停留在过去，用 502 胶水把标签牢牢地贴在人家脑门上。其中比较傻又有攻击性的一群人，指责辱骂“为什么背叛我对你的好印象”。

一个人所谓的人设，经常是观众给他贴上去的，有那么一段时间，他也接受这个标签，但当他的状态发生改变的时候，一群陌生人言辞激烈地不接受他改变，必须人生若只如初见。

2，公务员上岸，考研上岸，相亲上岸，小升初上岸……一直看到幼升小上岸。苦海无边岸无边，一岸之上还有一岸，中国人的一生是个梯田。

3，70 年出生的人已经 53，准备迎接退休；

80 年出生的人已经 43，人生巅峰已过；

90 年出生的人已经 33，迎来内卷的 35；

00 年出生的人已经 23，已经算晚婚晚育；

时间才是人生最大的敌人，

时间也是梦想最大的敌人。

接受自己，接受他人，平安一生才是真实。

4，大家总是说，不要拿年龄限制自己，你 60 岁也可以学滑板，其实年龄最大的问题，是激素分泌水平低。例如 20 岁，为了一个妹妹，可能一晚上跑到 1000 公里外的地方去约会。现在，就在马路对面，都不想去。对事业的激情，也不行了，眼界也不行了。唯一保持激情的秘诀是，找个年轻的。对事业没激情了，也

公众号：贰掌柜信息精选

没有胜负欲了，也没好奇心了。

5，现在孩子学习成绩，与智商有关系，与家庭以及见识也有直接的关系。

6，77 岁的财长耶伦有多牛？

1. 她是 1946 年出生的犹太人。

2. 她 25 岁就耶鲁大学博士学位。

3. 政府精英史。她不像特朗普这种横空出世的总统，她从政经验很丰富，她在克林顿、布什、奥巴马、特朗普政府中都曾担任要职。

4. 她在 75 岁就任拜登政府的美国首任女财长。

5. 她丈夫是 2001 年诺贝尔经济学奖得主。

7，有人觉得，遇到真正喜欢的人，第一反应就是自卑。

这是一个错误的观点。

你配得感低，你才会自卑。配得感高，多喜欢一个人也不会自卑。比如周杰伦喜欢昆凌，周杰伦自卑吗？

8，既然做得成，那说明了什么？

说明了，他做的每一步，都是有依据的；同时，他做的整件事，是一盘棋的，有计划的。

别忘了那句话，成功是一场有预谋的精心策划，每一步都是充满心机的。

你在做一件事情之前，是先通盘考虑过的，你在做每一步之前，都是有充分依据的，不是乱来的。

乱来一定会走向平庸和消亡，原因是存在竞争，不刻意就一定会被抢。

对，逻辑的反义词，是乱来。

逻辑能力，就是不乱来的能力。

9，要知道，这个世界，从古至今，只要不乱来，一切都有回旋的余地。

改变历史重大走向的，很多时候不是王侯将相，就是小人物的乱来。

比如，你要打进皇宫是吧，说好了配合的门口保安，就是死不开门，气死你。

10，横穿马路的人，多数是不会开车的，因为开车的人一定知道——

你能横穿马路不是你跑的快，而是因为别人踩了刹车。

人，要有敬畏心

没有敬畏心的人，要么干死别人，要么被别人干死

11，无知者的无畏，是真的无知；了解之后的无畏，才是智慧和勇敢。

12，中国式父母大多这样，老是说自己没出息，不好好教育孩子，总是把希望寄托给学校、老师。或者别人。

这个叫异想天开，这个也叫甩锅，而且还是把锅甩给一个根本没有义务和责任帮你带孩子的人。

而且这个时候的孩子，就应该接受系统的教育和技能教学，不然会耽误孩子一辈子。

13，只要能恪守规则，克服贪欲，一定行。**那象棋有什么规则？初级选手的搏杀，是漏棋之争。中级选手的拉扯，则是进攻力。高级选手的博弈，核心是防守。**体育赛事里的高手对决，比的就是防守，在防守中寻找对方的漏洞，一击致命。所以，应该直接从防守去训练。

14，**这两年，学会适度示弱，闷声才能发大财。**

我不希望你这两年里，去做任何有炫耀意味的事，更不要动不动就吹嘘自己取得的成功和进展。你一定要把自己调成静音模式，要“光而不耀，深水静流。”

15，**对于农村孩子而言，公务员最大的价值，是婚姻杠杆。**男公务员，尤其是刚考上的，是相亲市场上最大的，是相亲市场上的硬通货，我觉得，两条路准备。要么，考公+婚姻杠杆。要么，一技之长。别的地方我不了解，若是一个女公务

员在县城，完全可以嫁到大企业家当儿媳妇。

贰掌柜学习笔记，2023.7.10

1，人破产后，基本没有实话了。谁靠近你，是谁的灾难。因为，每一位落水的人，都已经从天使变成恶魔了。谁伸来手，他会把谁吞噬。很多傻逼喜欢给别人出主意。总觉得自己是救世主，看到别人落水了，总想去帮一把，结果自己被吞噬了。人，不负债的时候，是一个样子。负债的时候是一个样子。一个优秀的人，最基本的原则是风控意识。

2，时刻记住一点，不要让自己参与到别人的人生决策中去。

婚姻，夫妻关系，婆媳关系，子女关系，不要给人建议。

就是你跟我在一起，吃吃喝喝可以。但是谁的人生谁自己管理。

我们跟朋友在一起，从来不谈家事。

我不知道大家有没有跟领导接触过。您跟领导接触三五年，都不知道他有几个孩子，媳妇是干什么的，父母是做什么的。他们不会谈这些的。

3，B 站商业化最大的问题是什么？

首先，“B 友们当中，有很多年轻的爹，他们虽然只有 20 岁，但是爹味儿比谁都大。

他们有一百种看不惯，但其实并不知道，自己应该相信什么，支持什么。

更多时候，就是单纯的对自己讨厌的东西，发泄愤怒，发泄戾气。

更可怕的是，他们反商业反消费反营销，甚至反富人。

可能只有陶华碧这样，既十分低调，而且产品客单价极低的中国企业家，能不被喷。

这两点才是问题的本质，这对 up 主们的商业化来说，是巨大的利空。”

就是用户群越穷的平台越没有商业价值，比如过去的军事论坛，后来的知乎、B 站、微博。

4，环境决定善恶

善恶是环境之下的选择，天生恶人除外。

更多的人把善良当一种选项，当环境可以友善时就是善良的人，当环境不允许时，就会戴上恶人的面具，收起善良以自保。

所以环境越好善人越多，环境越差善人越少，有些人是环境逼着做恶的，因为不恶无法生存，有些人的善良总是换来恶意，于是也就不再善良了。

5，在“网络舔狗界”有两大舔王，一个是孙火旺，一个是猪小明。

孙火旺还在执迷不悟，猪小明却实现了逆袭。

公众号：贰掌柜信息精选

在一次被拒之后，猪小明突发奇想：如果把舔女神的心思，放在其他人身上会怎么样？

于是，舔同事、舔客户、舔老板，结果舔出了关系融洽、舔出了业绩如虹、舔出了老板心腹、舔出了千万家产。

这说明，思路切换很重要。

舔女神男神是消费，舔其他人那是投资。

6，在线度。

我觉得现在网友的语言是特别好的，很生动。

就好像说，反应不过来，就是智商不在线。

是的，你掉线了。

你们看，反应快的人，一般他做什么都是快的，走路也快，骨子里就是个急性子。

你只有保持用脑的习惯，才能保证思维的顺畅。

你们看，只要没退休的领导人，都是非常精神的，一旦退休后出现在镜头里，都会显得老态龙钟。

因为他们不在线了。

连贯，应该说是连续，才能顺滑，就像高级轿车的曲面，必须是一个能够二次求导的连续函数，才能显得那么映出人影。

所以做事一定要进入状态，要投入。

7，你以为我们是反应快，其实我们最初是背诵了下来，记得人家是怎么做的，到自己遇到的时候，艾玛，终于可以让劳资一展身手了！

然后你会发现，效果不错，虽然动作僵硬了些。

做得多了，就基操勿六了，麻溜麻溜的，丝滑得一皮！

这就回到一句话了，天才在于积累，聪明在于勤奋，说来说去，还是要做个有心人，你没事就别玩游戏，别看八卦，能不能像我一样，眼睛扫一圈，很多东西就入脑入心了。

玩味出真知！

8，阅历多的人会知道，其实人上升的过程，平时靠的是常规赛，它可能就是你日常业务上的努力和积累，是对外性质的，但是**真正让你翻身的一战，往往是关于内部的竞争。或者是斗争。大家不会讲出来的，因为不体面**

9，逻辑怎么培养呀？

刚开始谈不上什么逻辑，就像小朋友，做事都是没逻辑的，思维也都是不集中的，随时布朗运动式的切换，让人触不及防。

你需要做的就是强行具体化！

写文章要强行分段，说话要强行分点，结构要强行分成总分总的模式，讲故事要强行按照起因、经过、结果的节奏来讲。一个大的事件，套入这样的框架，

是不是你就要梳理自己的思维了？

这就是逻辑建立的过程，就了就习惯，而且如果谁没有逻辑，你会非常讨厌，听三句话想打断，一起共事会想骂娘。

10，每个县城都有无冕之王的年轻人，他们看起来很普通，很平常，但是看起来，深不可测，最大的原因就是借用了互联网这个最大的杠杆，直播啊，供货啊。他们与外界很少联系，从而成了很神秘的一群人。日常又不装逼，不高消费，开个小破车。

11，无名之辈的逆袭之路，一定有一条就是专注，足够专注。因为专注，所以专精。作为一个无名之辈，你想要实现逆袭，就不能什么都做，只能做一件事，不然就等于自己放弃了无名之辈的一条逆袭路，一个重要的优势被你自己抹杀了。所以，务必专注专注再专注。

牛人富人，精力被瓜分的支离破碎，无名之辈不被人需要，其实是一种巨大的优势。

当你还是一个无名之辈，你每天所有的时间精力就是用来全身心地磨练自己，这样你的成长进步会非常快。

一旦一个人变成牛人、富人，手里有权、有钱、有资源之后，他就没办法再保住自己的时间精力，他的时间精力会被很多人瓜分。

12，婚姻嫁的完美的女人，秘诀就在于找的配偶都高度善于“承担家庭责任”。只需遵循这一条，婚姻幸福的概率直接就是奔 90%以上去。

很多女人很幼稚，也很情绪化，总觉得爱的重要性高于一切。

这种认知，如果被但凡有点阅历的女人听到，肯定是扑哧一声笑出来，然后再以同情的眼光看待的。

殊不知，在漫长的人生过程中，爱的褪色最快。

真正能支撑一段姻缘长久和睦，一个家庭幸福安康的，从来也永远是责任心。一个男人，有责任心，那么就算情爱不再深厚，他也会尽职尽责的做好自己身份应该做的事。

比如作为丈夫应该为你做到的遮风避雨，作为父亲应该为孩子做到的悉心教育等等。

责任心在，上述这一切就都会在，偏偏责任心这东西，是拥有一天就会拥有一辈子的，要远比情情爱爱靠谱的多。

13，房子的事儿，总结起来也很简单：

二三线城市的房子，已经彻底没希望了，无止境的人口和资源外流会让那里渐渐迎来衰老。

二三线估计先腰斩吧，之后就是停滞，最后跌的一文不值。

只有 4+7 才有房产，而且越是当地的改善盘，这个房子的“产”会越丰厚。

只对聪明人说一句，城市会造就人，城市也会把人拖垮，别再耗下去了，当断

则断。

倒也不是说二三线城市糟糕到哪里去，但客观来说，也就是能“质朴且简约的活着”毕竟基础设施建设都不差，所以如果你能接受这样的状态，那也没啥问题。

14，大多数急富群体最容易犯错的一点，就是从来只谈个人努力，而不关注时代的大势。

然后徒有一腔“我要拼搏！我啥都愿意付出！”的热血，却没有谨慎运作珍贵本金的脑子。

结果，就是在一阵花拳绣腿的折腾后，喜提“亏钱、失败、负债、自信心毁灭”的四重套餐。

这说穿了就是没有大局观，没有大局观，那就别说风口了，甚至就连风向在往哪里吹都不清楚。

那请问，你见过几个人，是在这片土地上逆风而行，还能获得成功的？

15，做事情，持续的靠谱。答应别人的事，时时有着落，件件有回音，时不时来个小小的超预期。切忌把话说得太满，办不到会难堪，能办到的也要留有余地。比如能两天办成的，你答应别人三天，提前一天交卷，贵人就觉得你超靠谱了。

贰掌柜学习笔记，2023.7.11

1，近一年对我影响最大的一句话是，你同情谁，你就背负了谁的命运。

不要同情谁，也不要试图劝服谁，因为每个人的经历都不是不同的，说句通俗的，恨过的人不一样，爱过的人也不一样，上的学不一样，见过的人也不一样。

你同情谁，劝服谁，不只是牵涉眼前的这个人，而是背后的学识、家境、见识和人情圈，复杂得多。

所以，在自己能量还不够大的时候，独善其身就好。

2，善待自己。允许自己。

我们需要允许自己不带丝毫罪恶感、负疚感地去做那些（以不伤害他人为前提的）“不自律”的事，慢慢地，才会自动渴望那些“自律”的事情。

3，不是不想努力，是身体不允许啊，精力也是一种基因彩票。

成功就是博概率，精力旺的爱折腾的，只要策略大方向没问题，都是能增加成功概率的

4，体验好东西会让你变得自信。

比如你睡过金城武，再看其他男性，必然自信。

比如郭广昌没钱的时候，就要凑钱去上海最好的酒店喝咖啡。

再比如特朗普一个朋友没钱的时候就做头等舱，就是为了提升配得感，结果后面发展的很好。

记住，体验好东西的本质不是东西本身，完全是精神性的。会极大的提升你的自信或配得感。还有不需要重复体验，一次就够。

5，大部分的偏见，来自于确定性。第 2 条，是人类永恒的痛。

大脑的三种本能：

1) 求生性，警惕所有来自外部的危险、威胁及负面信息。

2) 确定性，找到一个确定的答案或解决方案，尽管没有。

3) 一致性，必须要与自己的想法一致，否则就去否定它。

6，不知不觉就到了年中，新的一年一下子就过去了一半。想到时间的流逝，仿佛看到一条小河奔流不息，不舍昼夜，心中是隐隐的痛楚和无奈，近乎麻木的感觉。

7，说点真心话，如果你选了一个有魅力的人，无论男女，Ta 肯定有过很多经历，认识你的那一刻身边也肯定有很多关系复杂的异性。**珍珠就是珍珠，有没有慧眼都看得到都想要。**如果你很计较的话，就不要去选择去追求这样的人。如果你选了，你看 Ta 最终的选择和慢慢斩断其他丝线的决心就行了，不然就是跟自己过不去。

8，你把悲惨的经历说给男人听，只会让他们觉得你不过如此，不配被爱。不管什么时候都要说身边人对你有多好，前男友对你多大方多珍惜。树立一个模版让他去对你好，让他知道你值得。不要弄的像淋雨的小狗，渴望人爱，**你在信任的情况下说出的弱点，很有可能变成日后别人伤害你的刀子。**

9，精简步骤，降低难度。人只会在遇到困难的时候才拖延。有的时候是步骤太多，失去了耐心；有时候是难度太大，看了就心生畏惧。走神拖延和躺平的时候，多半就是太难了。太难了，咱们就把它变容易一点。**标准太高就先降低一点，不要那么完美，先及格了再说。给自己的限制太多，就放松一点，允许自己时间拉长一点，慢一点。**太难的问题就先搁置，或者先做容易的步骤。整体的思路就是认识到，不是我故意要偷懒，而是我现在还没找到办法。不是要去批评谴责自己的态度，而是深深的理解自己的状态，然后全员降低难度，自己帮助自己开始。

10，什么样的人才是真贵族，什么样的人不是贵族，只是假贵族。

自媒体给了一个非常好的案例。

如果有人曝光你的丑事，有理有据的那种。

你对此毫无办法，只能灰头土脸出来道歉，甚至还要接受调查，还有入局子的风险。

那你就不是贵族，只是自以为是的假贵族。

但如果你可以在几分钟内就把这人的号干掉，甚至不需要你示意，有人帮你代办了。

那你就是真贵族。

多用这个例子想想自己，没事不要太嚣张太自以为是。

11，**父母首先是确信愿景和信念有巨大力量的人，确信，人就会矢志不移，就会从孩子很小（五岁以前）就引导他们寻找自己的愿景和信念。**这种引导是十年如一日的战略性的（父母在孩子脑中展开的全息图景）。其实同样的规律也发生在我们自己身上，所谓想象要狂野，就是这种愿景到底有多宏大，到底有多清晰。

12, 做事情, 要以目标为中心, 而不是以情绪为中心。

就是你做事情的时候, 常常会遇到没有素质的人, 不讲道理的人。如果你忘记目标, 停下来和这种人置气, 就彻底本末倒置, 折在了半路。

而且你要明白, 没素质或不讲道理的人, 就是现实世界的一个很大的组成部分, 常常并不是针对你, 没有必要耿耿于怀。

记住, 做事情以目标为中心, 而不是情绪为中心。

13, 学着经常说——“都是小事”。

不管遇到什么事情, 在气势上先把事情压住。

你把所有事情都看成小事, 看成纸老虎, 你就会更有自信和能力。

因为事情本身是没办法让你焦虑的。让你焦虑的一定是你对事情的想法。

都是小事, 都是小事, 都是小事。就像荣格说的, 改变一个人的词汇, 某种程度就可以改变一个人的命运。

14, **我这一辈子只做两件事, 一件事情是去发现什么是有效的, 然后持续去做。另一件是发现什么是无效的, 然后坚决避免。**

——查理·芒格

15, **君子固穷, 几乎就是肯定地说做君子, 你就别想着转运发财, 有权有势。你根本就不能得到社会的肯定, 得到世俗的成功。甚至就连圈子都不能认可你, 所以才有“人不知而不愠”, 不亦君子乎? 但是为什么还要当君子? 虽然君子固穷, 但还可以不身败名裂。而小人则是穷撕烂矣, 要啥有啥, 金紫满屋, 但过不好日子。**

16, 读到: 悲观不需要天赋, 人人都会。消极不需要努力, 一停下来就会油然而生。积极, 乐观, 凡事往好处看, 劲往不可能的可能之处使, 从徒劳里熬出一点点成绩, 这些才需要努力、耐心和盲目自信。**绝对不提前放弃。这是失败者与幸运儿的分野。**

17，很多事情并不是需要勇气，而是需要钱。裸辞？要钱。到新的城市发展？要钱。如果你的经济条件和人际关系能帮你承担风险，那遵从本心、勇敢探索并不困难。如果你没有安全网，那任何变动对你来说都会非常困难。

18，互联网真是个好大好大的杠杆，把人性的善和恶都放大了。尤其是恶。

19，有力量感和生命力的美，而中年人最缺的是，始终保持仿佛没受过毒打的活力和对这个世界依旧满的热情。

贰掌柜学习笔记，2023.7.12

1，男子因为家庭琐事跳楼，孩子在旁边哭喊说「爸我求你了」。

有个热评说，我不抽烟，不喝酒，不沾赌，从来没出过轨，我老婆还经常跟我吵架，为什么？

其实答案很简单，甚至跟穷富没关系，人不对，做什么都是错的。

2，跟大家分享一个我的心境调整大法。

这个办法其实我以前也经常用，时灵时不灵。最近不知道怎么的，突然变得很灵了，好像任督之脉打通了一样，突然有种豁然开朗宛如新生的感觉。

这儿办法很简单，就是“明天就挂了”大法。基本上就是不管遇到什么让你烦躁的，不安的，生气的，愤怒的事，你就想想“我明天就要挂了，我的今天还要为这个事生气吗？”这么一想，立马这些事就连 P 都不算了。。

真的，要是明天就要挂了，今天小孩不肯学中文又怎么样呢？要是明天就要挂了，他们今天多看了两个小时电视又怎么样呢？要是明天就要挂了，某人犯事惹我又怎么样呢？要是明天就要挂了，这个申请没中又怎么样呢？要是明天就要挂了，多花了点钱又怎么样呢？诸如此类。。

用这个办法的关键是不能只假设自己明天要挂，而是要真实不虚地，设身处地地，从另一个空间穿越回来一般地知道自己明天会挂，心境立马就不同了，立马就云淡风轻了，对那些事都不在意了。

当然了, 99.99%的情况下, 第二天并没有挂, 对吧。

那样, 就更值得高兴啦! 因为本来今天是要挂掉的嘛!!

3, 有时候, 会发现一个问题, 自己对了, 啥都对了。或者找到一个认为你对的人

4, 接下来 20 年, 每一年劳动力人口比例减少 1%左右。20 年后从现在的 70%降到 50%左右。这是很恐怖的。每年新增 1%人口从劳动者变为拿退休金的, 一来一去就是 2%。现在的退休金体系还能支持多久?

5, 任何一个雄心勃勃的创业者或者投资者, 都应当依照第一性原理, 以一种极为残酷的诚实态度, 不断剖析自己, 制定一个可以最终比肩, 甚至超越巴菲特或者 Elon Musk 的五十年发展计划。

这个计划的目标很可能无法达到。但是实践这个计划本身, 会是一个有价值并充满乐趣的事情。一旦有了这样的计划, 从五十年后倒推到今天, 你日常决策和思考的参照体系会马上改变: 它会强迫你挖掘出最大的潜能, 而不是被动的毫无觉知的在环境中随波逐流。

你在战略高度上会非常挑剔也非常现实: 你拒绝参加任何没有结构性优势的赌博; 你会更加果断并习惯, 去定期淘汰自身的过时的行为模式或者业务。每一个落后习惯的迅速纠正, 都意味着更大的结构性优势和更快的积累速度。用这种态度去实践, 你会发现战术上越来越容易了, 因为你是用指数级别积累的结构性优势, 不断去碾压以前以为高不可攀的困难和障碍。

6, 网上最理直气壮的挺俄理由就是, 俄国一倒, 美国和其盟友就会集中精力对付中国。

那么问题开了, 咱们干嘛偏要和美国较劲呢? 搞好关系, 发展经济, 把全民免费医疗做好, 把全民社会福利保障体系做好不香吗?

7, 互联网大厂人的缩影。

刚面试了一个阿里 P8, 今年被裁的。人确实不错, 学校学历, 项目履历, 谈吐啥的都很好, 也跟人力说了, 打算给他发 offer, 只是我们公司薪资低, 只能给他之前薪资的 60%, 不知道他会不会来。

最后闲聊的时候, 我问他, 你在阿里这十年, 钱应该也没少赚吧。他开始给我倒苦水, 说他跟的业务线不好, 升得慢, 年终奖股票啥的拿得少。

最近这三年职级上来了, 但是股票又跌得不像样子了, 工作十年攒了几百万, 但是因为买房晚, 在北京交完首付也没剩多少存款了, 每个月还得还接近两万的房

贷。

他说因为知道是吃青春饭的，所以感觉很焦虑，整天累的跟狗一样，孩子也不敢生。他说互联网大厂人听着好像很不得了，其实也分人，大部分都没有外面传的那样光鲜亮丽。

8，我为什么说张雪峰说的也不一定对呢？因为事物是向前发展的。

就比如，我们大学班里现在最有钱的，反而是图里他说的这样的人。

天天打游戏，还经常通宵去网吧。毕业了去了一家游戏公司，干了几年来单干，刚好碰到 2014 年那一波 a 股手游热，公司被一家上市公司十几个亿收购。

后来我去找他，想说开拓点业务，结果没成。因为大学的时候我就像张雪峰说的这样跟他没啥交集，跟他没啥交情。

反倒是有两个跟他一起打游戏的，后来都去他公司投奔他，也跟着喝了点汤。

那问题来了，现在去打游戏行不行呢？当然不行啊，因为手游风口就那几年，现在进去连渣都没了。

归根到底事物是发展的，有些观念现在听着挺对，没准过几年等你毕业，又变天了。

9，人间清醒张雪峰：

一、只有社区医院永远缺人，进三甲大医院比考 985 难！

二、几乎所有好单位，子弟占八成(电力烟草)。

三、计算机卷到离谱，付出前辈成倍的努力也许只能换来温饱！

四、文科的尽头是考编，大一就可以开始准备了！

五、学金融家里没资源，只能去做临柜！

每一句话，都很现实！

10，生意的本质之一是信用。哪里人信用好一点？

一大早，就看到这条评论。我只能说，按照地域，人种划分信誉，是小学生的思维。天真的，不知道是不是该说“可爱”。

仓廩实而知礼节，很古老的一句话，都没学过？也许吧，毕竟这个好像是初高中

的课程。信用的本质，是有没有钱还，无他。

乐视的假药停一直待着美国，也没见他守信用优先还国内的债。福建、广东的暴雷房企，也没见他们像之前一样高品质，按时交付。

等等等等，费脑，不再想案例了。多赚点钱，努力做个诚实守信的人吧。

11，感觉大部分人都生活在自己的想象中，想象别人的贫穷，想象自己的能力，想象有钱人的生活，想象社会的不公。。其实人家没那么穷，你也没啥能力，有钱人没有那么大方，社会真 TM 公平的要死。

12，不管是什么专业职业，不管道德光环有多唬人，都首先是一门“谋生”的生意。

不管在哪一行，只要市场中诚实守信提供好产品好服务就是为社会做贡献。

越早明白这个道理越好，别末了感觉受欺骗心理扭曲变本加厉利用自己的权 S 搜刮社会。

13，网友说："中国的酒桌文化，是权利强奸奴才的产物。这话虽然难听，但好像很多时候是那么回事"。越是有权势的人，越是热爱酒桌文化，越是在酒桌之上，越能显出权威。打着平等的名义，每人要把酒倒满，这首先就是强奸。原来很多不能说的话，酒桌上可以呈尽侮辱言语，话里话外渲染的都是忠心耿耿于权势。

14，一个人即便能够轻松获得很好的资源和机会，但如果因为能力或者德性无法真正去经营和把握，因为大概里只会把一把好牌，慢慢变成普通牌或者烂牌

所以莫不如自己一点一点积累的资源，一点一点能力和德行能够承载的部分，这才是可以伴随自己永续价值

15，几乎所有以稳定为卖点的工作机会，其实并不太值得放那么优先，因为稳定是以发展机会为代价的。人只活一次，想不明白为啥那么多人刚一毕业就要稳定。

贰掌柜学习笔记，2023. 7. 13

1，长大是什么？

是我们有足够的认知、资源和勇气去面对自己的身份以及命运

2, 阻碍人们进步的一个障碍是, 不能果断持续抛弃(或者外包)那些毛利率(gross margin)较低的经营活动,这样自己就永远无法腾出时间来专心精进毛利率较高的产品或服务, 让自己真正上一个台阶。

不能抛弃的一个原因是担心短期收入减少, 但恰恰是因为自己耗费时间在低利润率的经济活动上, 就没有时间提升自己, 也就缺乏自信去给自己的产品开出应有的价格。

比如说, 很多零边际成本的数字产品, 一般毛利率接近 100%, 尤其值得值得精心打磨。据说同一类别的产品(比如 YouTube 上的视频),如果你多花 10%的时间, 质量比别人好 10%, 你的视频的收视率可能是别人的四倍。

生物进化似乎也存在能量效率高的结构或者群体不断淘汰能量效率低的群体的规律。人类从可以取火利用火那一天开始, 就自然站到了食物链的顶端。

3, 如果你不断积累自己的各种独特的结构性优势, 你就可以创造完全属于自己的细分市场, 在这里, 你没有竞争, 只有持续的积累。反之, 如果你追求在一个已经定义好的市场里和别人竞争, 重大的风险在于, 你会不断消耗自身宝贵资源和比你具有结构性优势的对手硬拼, 持续消耗, 到最后变成一个穷光蛋。

在持续积累的过程中, 你甚至有可能把原来的细分市场越做越大, 然后成为这个市场里制定规则而且无人挑战的垄断者。

持续积累, 更容易增加一个人的自信, 因为你经历了白手起家, 一步步演化进步的过程, 完全理解底层逻辑, 所以不会为外界的各种忽悠的说辞所动。反之, 胡乱在市场上硬拼, 屡屡失败的随波漂流者, 对自身毫无自信, 大脑逻辑混乱, 外人稍微编个故事就容易上套。

有过这种体验后, 对有类似特征的少数公司或者实体也会极为敏感, 很容易把他们和其它模仿者区分开, 并通过参与对其长期投资, 获得丰厚的回报。

4, “正是被理解, 带来了改变的力量。一个人在主观世界的深处, 把这种被理解编织成了对成长的渴望, 于是新的组织经验得以扎根。”

读到文献上的一段话, 觉得真美。

5, 一件事情如果不纯粹, 那么宁愿不要去做, 否则太多七七八八的事情干扰你

的判断和进度。

太磨叽的事情，最消耗人的精气神。

6，短信影响着我们的思维，让我们习惯了更快速的回复。它像老虎机，追求即时满足。如果没收到信息，整个人就都不好了。收到短信后让对方等着，是打造单身者吸引力的不二法门。

7，把所有的力量全部用来拯救自己

与你无关的事，别看，别听，别掺合

一定要养成少倾听，少见面，少扎堆，少说话的习惯

8，命运真的可以反转，只要你坚持做好自己，就算在长达十年的人生低谷中也没有停止学习和思考，也在坚持自律和锻炼。虽然没有赚到钱，但是得到了一个年轻的相貌和气质，这些都是很值钱的…人生一旦反转，全是鸿运和贵人

9，人很多的困扰，在于各种观念在头脑中的自我互博，人脑提供了战场，但却常常控制不了战争的局面，因为对各种角色都入戏太深。但人可以不是下场厮杀的那些无数的分身，那些观念不是自己，自己应该成为凌空掌握这一切观念的主人。

10，马斯克给年轻人的三条建议：

第一、去做对人类有价值的事情，不要为了成为领导者去做事或者类似的为了创业而创业。

第二、阅读大量的书籍，尽可能多地吸收信息，多和来自不同领域的人交谈。

第三、找到你的天赋和感兴趣的事重叠的部份。

公众号：贰掌柜信息精选

11, 不管是考大学还是专业选择还是事业还是恋爱还是婚姻…任何事你只要能扎扎实实吃到几年短期红利, 你就已经非常幸运了。啥事都想着吃一辈子属于又懒又贪, 总想一口吃成胖子一劳永逸, 一次选择保终身, 那根本不可能。

花无百日红是常态, 有红利的时候卯足劲拼命吃, 同时也要想着怎么最大化守住这个红利, 不要这头吃那头花, 十年红利期最后啥也没守住, 又回到了原点, 除了白白老了十岁, 啥也没得到。

12, 刘慈欣, 1985 的大学生, 学了当时特别好就业的专业, 毕业后直接工作, 电站的收入在娘子关这种地方, 属于收入天花板。

这算很理性很好就业的选择了吧, 然而, 娘子关电站后来不行了, 刘慈欣面临下岗危机, 后来换领导以后, 甚至让他一个工程师去干力气活儿。

这就是几乎做对了所有事情, 享受了时代红利, 专业红利的大学生的路线, 也就是说, **你报对了志愿, 做对了所有事情, 只要你还想老老实实上班, 只要你还想靠工资和工作, 那就一定是平庸的 99%。**

真正让刘慈欣崛起的是写作, 是他的兴趣, 我现在能看到的, 我身边混得好的人, 包括我自己, 都是真正对一个东西感兴趣, 并一直在做这件事的人, **那些屈从于社会, 想干好找工作好就业的人, 大多数已经成为很平庸的大多数, 被房贷和生活压得喘不过气来。**

在今天 99% 的专业是坑的时候, 如果还是做一个平庸的选择, 还是去屈从于所谓的好就业, 那大概率, 只能继续平庸地下沉。

13, Tronick 和 Weinberg(1997)的研究发现, 婴儿和看护人之间的情感同步并不是导致人格健全发展的突出因素。相反, “互动失误的补偿动作是健康发展的关键过程, 而不是同步或积极影响本身” (p.65)

这个说法在很多不同的发展心理学家和依恋心理学家口中听到。也就是说, 让一个人心理健康发展的是互动失误后的补偿动作。比如大人在没控制情绪对孩子发了火, 若能及时且真诚的修复, 那么这次从破裂到复原的体验过程, 就能形成一次心理强韧。

换言之, 让一个人人格健全发展的核心要素, 是从不同频到同频的再调节过程, 是从互动失误到重新建立调谐关系的动态同步过程。只有错位不行, 完全的满足也不行, 孩童必须体验到一定的情绪张力, 以及随之而来的张力解除。

听起来像是一个很复杂的过程, 实际上它是自然而然的, 因为只要是人, 就会有

公众号：贰掌柜信息精选

自己的情绪，就会因为自己的状态波动而失去与孩童之间的情感同步性，关键在于养育者对于修复的敏感性。

而这个延迟和差值给予孩童的是，失望是可以忍受的，挫折是可以承担的，恐惧是可以被安抚的。一个人的安全感，是在体验到一种经验不适后，紧随而来的自我调节能力——源自于过去被重要他人的调节经验。

这里需要注意，这并非挫折教育，这一过程里不包含任何人为制造的挫折体验，因为在孩童的成长过程中，挫折是无处不在的。

14，按照产品的思维，把自己推销出去，是一种能力。

静下心来想想，自己的长处是什么？自己的短处是什么？自己现在干的行当（公司）需要的是什麼？自己的竞争对手是什麼？

想清楚这些，再想想自己要什麼，谁能帮助自己得到这些。满足客户需求，才能得到客户认可，自己能用的手段（方法）是那些？

这些都想明白了，年复一年的突出长处，合适方法推销自己，一定能比别人好一点。

不过，这样做，人生很苦，何必呢。没意思。

15，多维度多信道的开放架构是避免自身思维模型老化的关键

道的本质是间接的，让自己不停迭代的路径也是间接的

就如这些年国内的改革，一直都在强调靠开放倒逼，孟母三迁也是靠环境倒逼

人性如斯，指望着靠超强的意志力去对抗自身的懒惰，即使有天降神人，大概时间也不太够用，毕竟跟自己作斗争已经花去了大部分时间

广连邓立军：孟母这个例子好！“昔孟母，择邻处”，孟母三迁本质是通过给孟子换环境（信息输入渠道）来改变输入的信息，进而改变思维模型，从而塑造更好的孟子。

贰掌柜学习笔记，2023.7.14

1，笑点，揭示了一个人的价值观、品味、心理状态、甚至是对世界的理解。

笑点是思想大坝的泄洪口。

2, 有的年轻人, 你别看他还在创业公司打着工, 其实上一轮炒币已经一个多亿美金在手。

这一代的人挣钱和上两代不同, 低调、接地气的很多。

毕竟受教育程度不同、知识架构和价值观都不同了。

3, 因为社会很残酷, 所以家长需要对孩子狠心, 历练他们, 而不是成为他们的避风港。然而事实是, 正是因为社会很残酷, 孩子才更需要在家里得到关怀和爱。孩子在家里学到了什么是爱, 出门在外, 就能识别出什么人对自己好, 什么人对自己不好, 从而更好地保护自己。不要给孩子不必要的苦难和伤痛。

4, 尽量不去随波逐流, 这种事情只能要求自己, 只能是个人的坚持, 你的尼采老师有这样一句话: 在自己的身上, 克服这个时代。因为大多数人都不克服所以你稍稍克服一点就挺好的了。

5, 硅谷王川: 我的几个原则: 1.这是不是一家全方位领先竞争者的公司? 2.这不是一个快速增长, 有着清晰增长路线图的公司? 3.这是不是总体上在你的认识范围内最佳的选择? 第三点可以过滤掉很多平庸的选择。

6, 纨绔子弟平时问题都有父母罩着, 看上去很潇洒, 失去父母的庇护后, 就会迅速暴露其弱不禁风, 愚不可及, 不堪一击的本质。

7, 没经验的房地产投资者常犯的错误, 是把房地产的外观和内饰等同于其价值。但是房地产其实最重要的因素是位置, 位置, 位置。

8, 追求成功者总是想“更高, 更快, 更强, 更多”, 但长期成功的关键似乎是“反脆弱, 反脆弱, 反脆弱”, 因为反脆弱才可以生存, 而在某个单一维度上更快更多

却不一定能在环境变化时活下去。

9, 安静, 平静, 净化, 宁静, 纯洁, 简朴, 纯真, 欢乐。这就是梭罗的生活方式和生活态度。如果你想使自己的幸福生活, 就应当保持这样的生活态度。这就是我追求的生活。

10, 赚钱的路无非就是几条:

1.成为牛逼的人, 创造价值;

2.成为吸血的人, 掠夺价值;

3.和牛逼的人与吸血的人一条船, 分点汤喝; 这也是对普通人来说最靠谱的路径。找到你想扑腾的行业中吸血、噶韭菜最猛的企业, 想办法和它成为利益一致的群体。

如果 20 世纪对普通人来说最伟大的发明应用是互联网, 那 19 世纪对普通人最伟大的发明就是有保障的资本市场。给了没有资源但是有点脑子的普通人改变生活的机会。

认清自己的能力圈, 少做蠢事, 你失败的概率就会降低很多; 如果有幸能与优秀的人在一条船上, 那你成功的概率就会大大提高。

11, 人和人之间相处, 其实有时候就是那个比较固执的人赢, 你想要一个东西, 你足够想要, 别人就拦不住了。所以我决定了, 从今天开始, 在真正想要实现的事情上做一个固执的人, 花百分百的心力, 让宇宙明白, 甭管是什么, 都得为我的愿望绕道。

12, 很多底层男性被讨厌的原因, 是因为他们把一切都和下半身扯上了极大的关系。比如工作、读书、赚钱这些事, 本来就是人人都要做的很普通的事情, 他们做的也不怎么样, 却会把这些事和下半身紧密联系起来, 认为自己只要赚钱了, 什么女人都搞得定, 只是因为现在自己没钱所以没人爱...

就是你感觉他们由于常年性资源和性选择匮乏, 脑子里容不下性以外的任何事情。他们生活的原动力就是性, 占据他们脑子 90% 的内容, 就是性, 生下 10% 是生存, 而生存就是为了性。

13，一将功成万骨枯，那些豪情万丈又出人头地的人，都是死人堆里爬出来的人，这得有多辛苦啊，他们是怎么坚持住的？

光靠理想，是不行的，太虚无缥缈了。

还要靠汹涌澎湃的好胜心，还要靠光芒四射的“报复力”。

14，我们害怕的不是比较，而是在比较中沦为输掉的那个。

15，任何事情，起步都是困难的，特别是前期的积累，但是一旦熬过前期的积累，后面就会迎来爆发，世界没有免费的午餐，但是一定有辛劳的犒劳！

贰掌柜学习笔记，2023.7.15

1，人生在世，有两件事是最难的：

一是，能分辨出哪些事是无法改变的。

二是，坦然接受这些无法改变的事。

2，如果做投资，所有标的物（房子，股票，存款，黄金，外汇，期权，数字货币等）都只是工具或者载体，没有好坏之分，只有合法（规）、不合法（规），赚钱、亏损区别。

从事一份工作，还有价值观，喜好的区别。做投资，应该更冷静，不要和投资工具谈恋爱。

3，我特别特别喜欢销售这个概念，我觉得整个社会的本质就是销售，sale everything。

说服别人，是把你的理念卖给对方。让自己养成好的习惯，是把科学的生活方式卖给自己。

4，总想证明自己，总想赢别人，接受不了自己的错误、失败和被否定，说明内在的自我否定太多。**自我成长以后，随着自我接纳度的提升，慢慢会变得平和，容纳别人和自己的不足，依然上进，但不再需要以胜出别人来防御内心的虚弱，从需要别人包容自己到自己能涵容别人——内心开始变得真正强大。**

5，在我读大学的时候流行一句话：**优秀是一种习惯。**

现在发现，当你试图践行这句话，一般抑郁不远了。

6，有两种情况下，人都可能无所适从。一种是自己的选择被限制，生活在一个狭窄的环境中，无法自主，人就会焦躁难受。另外一种相反的环境，一个人处于过度自由，有海量选择的生活环境中，人们也会因为无法做出合理选择而变得纠结。简言之，**人们既期望自由，又期望避免选择的痛苦，所以，人们其实只能接受有限的自由，这才是真相**

7，男的不要总强调自己是男的，不要用男的都这样那样为自己开脱，女的也不要总强调自己是女的，不要觉得女的就该怎样怎样。如果大家都把自己当作进化了一阵子的人类来看待，相处起来会非常棒。

8，请记住，如果你曾把注意力转向外在、讨好任何人，你必然会毁坏自己的生活框架。

9，没有人会在一帆风顺的情况下拖延，没有人会在有充分掌控感时回避，没有人会在充满认可的环境中恐惧。要想改变自己的行为或者改变孩子他人的行为，与其喊口号，不如想办法铺台阶。铺台阶就是把一个高高的跨越，变成一个缓慢的坡，就是把事情变容易。**事情如果本身不能变容易，那就把目标先降低。先做一点小事，先拿到一点反馈再说。**还有，老生常谈的爱，其实是一个人的原动力。对自己充满认可、肯定、接纳，会形成愿意行动的自信；对他人用认可的语言，用接纳的心态，也会帮他增加勇气。什么事情都可以发生，错误不可避免，但是我们最后能行。

10,「**亚当·斯密（Adam Smith,1723—1790）出生的那年，大清雍正皇帝刚登基不久，帝国开始普遍推行摊丁入亩政策，这是赋役制度的一项重要改革措施。到冬季，雍正帝下令把全国各地的传教士一律驱逐出国，大小教堂要么拆毁，要么改为医院，一个与世界潮流无关的、独断而农耕繁荣的时代开始了。**

在欧洲，以“理性”为旗帜的启蒙运动正进入如火如荼的时刻，人们开始追求各种形式的自由——免于专断权力的自由、言论的自由、贸易的自由及审美的自由。用康德的话说，人类第一次宣称自己要成为一个独立的、负责任的存在。」

11, 最近生活里可以说奇迹频出，有很多很好的事情发生。然而最大的心得体会还是，**一切好东西，都需要有一个好身体，去接得住。否则看起来再好的机会，可能都是引发新一轮身心问题的导火索。最近总体来说，休息得不够，休息得也不够好。接下来继续认真调整与感受吧。**

12, **我们通常所说的贵人，指的是那些能够赏识自己，给自己提供机会的人。而有一种贵人，ta 并没有直接给予你任何利益层面的帮助，却深远地影响了你。**

换言之，这样的人，让你看到了先前不曾看到的人类样本，映衬之下，也让你探查到了自己不曾觉知过的可能性，ta 也许没有直接向你表达什么，回馈什么，却让你不由自主地想要模仿、趋向，又或是以某种方式重新认识世界，重新审视自己。

13, 这个妹妹很幸运，用很低的成本学会了重要的道理。人性有方差，但没有例外。**人性中至少有 50%就是动物性，谁也别伪装，谁都跑不掉。不要把自己的幸福建立在对别人的期待上。向外求的结果只能是一场空。**

14, 同情是一种弱者的心理。

一个坚强的人，自己受过痛苦，并且能够忍受痛苦。他知道痛苦的价值，往往希望别人也不要看轻痛苦，他出于对别人的尊重而不会轻易流露同情。

“不要用同情让他人的痛苦变得平凡”

15, 网友说：这个世界被厚厚的谎言（魅）包裹，求知即祛魅。把自己的魅（偏

公众号：贰掌柜信息精选

见)，别人的魅（伟光正），统统祛掉。**普通人几乎所有的认知和常识，几乎都是熟知，而不是真知。**都是稀里糊涂狗跟猪的事。不较真，就这么过，以前还行。今天已经几乎都是苟延残喘，不好凑合将就了。再往下就是生不如死，度日如年。

16，圈子这个事，听起来让人感觉很势利眼，但其实每个人都有自己的圈子，大概是周围十几二十个人，能够完成你工作、生活等等，比如你的生意伙伴、同事、朋友等等。这十几个人的收入，其实也就基本是你的收入了，多一点少一点这样。

所以为什么有些人要攀龙附凤，就是为了进入到更高的圈子，其实冯小刚当年也是这么干的。

但不是说简单进去就完了，而是说你要待住。比如悉尼也有富二代圈子，经人介绍，我也可以去结识一些，但我能做啥呢？比如对方爱好可能是跑车，平时工作可能是投资一堆生意，都是我参与不进去的，只会给自己带来尴尬。

我的圈子，现在就是悉尼靠谱小老板的圈子，大家有一定资源和技能，然后人品都不错，也愿意往更大的地方发展，于是大家一起就天天交流如何创业做大，到处去找机会，找产品看品牌店等等。

如果我们成功了，就是自然而然上升一个圈子，比如会有做得更大的老板，和我们一起合作在悉尼开连锁品牌店等等。而不是说我硬去蹭一个圈子。

所以其实圈子这个事，最后还是取决于你自己，自然而然产生的。在没有能力之前，你主动去拓展圈子，其实也没有什么效果。而具备升级的能力之后，圈子也就自然而然升级了。周围经常来往的人，也是自然而然就会发生改变了。

17，网友说：这个世上所有的人生道理，最高级的生命智慧，大师们的开示，任何成功的秘诀……要落实在自己日常生活的行动中去，不过只有八个字：**“打开觉知做事专注。”**

一个人如果时刻都在践行着这八个字，什么身心健康，什么宽容慈悲，什么正知正见，什么人生境界和格局，什么快乐和幸福，什么才华和智慧，什么平安和富贵……都会自然而然地在自己生命里发生、发展，全部跑到自己身上来。

贰掌柜学习笔记，2023.7.16

公众号：贰掌柜信息精选

1，记忆是神经元的赋值，思考是神经元的连接。

从脑科学的一些研究成果看，思考是把新信息和已有知识的模式不断比照，从而产生新的模式。

只是记忆，不反复思考这些信息之间的关系，则没有真正掌握知识。

没有把知识结构化的过程，就没有思考。

结构化来自于类比，深刻的类比带来洞察，洞察那些记忆/信息/知识之间的关系，从而开始建立新的模式。

2，一个事实：**当你总是在考虑对方的感受，而没有了自我的感受时，收获的将不是对方的尊重和重视，而是对你的嫌弃和藐视。**

自己先无视自己，于是，也就在世界上失去了存在感。

3，“**生活中的灾难，源自你接触了错的人，到了错误的环境。**这种情况下，你再有能力，再有能量，再善良都无济于事。”

4，对于头脑型的人来说，很难找到人生的乐趣和意义。

原因在于，乐趣是在投入的生活中感受到的，意义是在找到乐趣后赋予的。

理性常常阻隔人的参与，而人生的答案常常是在参与中得到的，而不是隔岸观火的思考结果。

这句话怎么理解呢？

乐趣是在投入的生活中感受到的，就像打游戏一样，看着游戏规则是找不到任何乐趣和意义的，但玩起来的场面却常常热火朝天。

意义是在找到乐趣后赋予的，科学家研究一辈子，最后证明此路不通，此路不通也是有意义的。

5，许多人缺乏把一件事做到极致的精神。

如果你能把一件事做到极致，你一定会在这件事中获得很大的成就感，而且也

很容易有钱。

这方面的榜样是李叔同。李叔同的性格就是要么不干，要干就会干到底。因为这种精神，李叔同音乐、书法、文学都特别好，最后皈依佛门也成了律宗大师。

抓住一件可持续发展的事情，不停的往里面堆时间，就是成功之道。

6，做事情的路上，你会遭遇失败、拒绝、别人的不理解、嘲笑，这就是做成事情的正常路径。

如果你无法穿越这些东西，遇到这些就妥协，就停下来，你可能一件事情也做不成。这就是永不放弃的重要性。

就像村上春树在《海边的卡夫卡》中的那句话：“**当你穿过暴风雨，你就不再是原来那个人**”。

7，若她涉世未深,就带她看世间繁华;若她历经沧桑,就带她坐旋转木马……

这种痞里痞气对贵小姐太有杀伤力了，《泰坦尼克号》上的杰克就是靠这招泡到的肉丝。

8，婚姻登记，登记的是社会关系、监护权属（夫妻彼此的、未成年孩子的）、财产分配机制，登记的不是“感情状况”。

然而很多人去结婚登记的时候，都没有被培训这些基本的、框架性的、核心性的社会知识。

9，哈佛大学心理学教授艾伦·朗格和她的学生做过一个“时空胶囊”的实验，实验发现：衰老常常是一个被灌输的概念。

只要“相信“自己不老，就真不会衰老，除非你真的觉得自己老了，放弃了“年轻”的念头，你的身体和思维就会向衰老靠拢。

经常有人说：“我都三十几岁了，四十几岁了，我现在重新开始已经来不及了……”其实，不管什么时候都来得及。在我看来，50岁，才是生命绽放的开始。

艾伦·朗格说：“**如果你是一个懂得专注力的人，年龄从来不是问题。无论你20岁，30岁，或者60岁，你都在体验当下，在自己的时间里加入生命的体验。**”

限制我们生命的从来就不是年龄本身，而是来源于自己思维和行为模式。

10，刚看完小说《强制执行人》，以一个法官助理的视角讲述法院执行局的日常工作，对许多人来说挺新鲜。执行法官最讨厌民庭的案子，因为太多扯皮拉筋的事，被执行人要么消失在人海，要么烂命一条滚刀肉，苦主这边也难以安抚，每天上班都是一地鸡毛。碰到不要命的被执行人，法官还有人身安全风险。即使有国徽加持，也不容易啊。

11，我很认同一点，真朋友是要过事过钱的。

过了事过了钱才能看清谁到底值得信赖。

胡图图 ss：看过不少人说我一直拿他当朋友，结果他居然这么对我。有没有可能这个人根本就不靠谱呢？**没事的时候你好我好大家好，酒肉朋友罢了。**

12，人与人之间的关系，本质上都是价值的交换，所谓的贵人提携大多数只是锦上添花，而不是雪中送炭，大家都知道烂泥很难扶上墙。

人们似乎都很同情弱者，但是真正发自内心的愿意帮助弱者的人并不多，暗地对弱者甚至是鄙视的，因为人性本能的崇尚强者；

当你很弱时，大多数人是匆匆而过的陌路人；

当你充分的了解人性后，你就不会再对任何人抱有不切实际的期望和幻想。

13，在心满意足的时候最容易感到意义缺失，往往是因为在欲望未满足时顾不得想意义，只顾着拼命奔向心中的目标。在万事顺遂之时，才能注意到意义的缺失。

14，真正聪明有本事的人，不管做出了多大成就，会把自己调成静音模式，所谓的大智若愚就是这样，不显山不露水，这种人小事迷糊，大事心狠手辣，而有些沉不住气的人动不动跟别人炫耀自己取得的成就，结果看似有人吹捧你，实际上这些人的心里却满满都是羡慕嫉妒恨，巴不得你马上翻船，好痛痛快快踏上一脚。

15，**一事情抓大头。抓那个能出 80%成绩的地方。越是忙的时候越要这样。**

如果你有大把时间和精力，你当然可以卷细节，完美主义工匠精神。但如果你是时间精力都有限，本钱有限，但希望产出更多一点，那就一定要正视现实。去尝试用更高效率，回报更高的打法；放弃一些细节，不要再去磕了，这不是你不认真，而是你胜率大幅提高的迹象。你会把大量的时间和精力节省出来，放到投入产出比高的地方。用这个视角再去看你所做的事，你所交往的人，你就会发现，如果你对它/他投入再多，产出也有限，那就果断换。卷有卷的打法，不想卷的人也自然有自己的出路。

贰掌柜学习笔记，2023. 7. 17

1，这几天见到了好几位真正的聪明人。思考下来，总体而言这些人有以下共性：

1、宽广的视角，能够从各个角度出发来思考一件事，显示出较好的判断和决策能力。

2、能够与其他人很好地交流信息，非常敏锐地察觉出他人的感受，展现出很好的社交能力。

3、知道从哪里着手去解决问题，懂得抽丝剥茧，有很好的判断力。

4、能够对金钱和资源进行妥善管理和最大化整合利用，不会被丢弃或闲置。

5、敢于尝试他们以前从未涉足过的任务或领域，而且几乎不犯大的错误，解决问题手起刀落、精准高效。

三人行必有我师。正反都可以是。

2，说一个真相，很多人以为网上什么都有，其实网络是一个茧房，无效信息多。就拿服装来说，**中国第一大服装批发市场杭州四季青，这里的服装种类，款式，不夸张的说，是网上的一千倍！线上很难找到好货说真的，排名靠前的，都是“运营的成果”。**

3，为什么要生孩子呢？

公众号：贰掌柜信息精选

知乎上有一个非常高赞的回答，说出了非常多家长的初心，他说：当你在三四十岁的某一天，你会突然的发现，生活中那些最美好的事情都已经发生过了，剩下的只有重复和老去。一天天一年年的，而孩子能够冲走重复。他让你牵挂，让你烦恼，让你欢喜，让你惊。

让你能够再次回到童年，让你能够明白当年父母的心境。让你有理由去买当年求而不得的玩具，让你能够在痛苦中坚强，在危机中冷静。看到他们勇敢、好奇、局促和不安，从而更好的理解自己，然后接纳你。**父母养育了孩子，孩子陪伴了母。孩子和父母相互的滋养，相互的成长在飞逝的时光中，他让未来有所期待。**

4，我不知道什么会导致“成功”。但**我知道是什么导致了“不成功”：不停抱怨+永久的受害人心态。**

5，**随机朋友也可以认为是一种弱关系，他们可以将你连接到其他群体的人。**

我们的弱关系，也就是网络中的随机朋友，由于连接了具有不同兴趣和信息的社区，从而发挥了重要的信息作用。

因此，社会学家很强调弱关系的力量。

6，**2021 年，全国有 2687 万初中在校男生，和 2331 万初中在校女生，全国平均性别比达到 115.3：100，性别比失衡现象比小学生更严重。**

7，网络一些人无法接受真实的情况。现实中我给国内博士生上课，都不会讲一个敏感例子，大多念书，照本宣科。以后在公共领域也尽可能这样。

以下为转：

普通人通常在 35 至 40 岁才会明白社会运行的真相和逻辑，但这时的人们正好被钉在生活的十字架上，无力挣扎。

而上层阶级出生的人，早在 20 几岁时就已经通透，而且还不用考虑过多的试错成本，那是一种传承，用几代人的智慧浇灌出来的。

人生最大的浪费不是金钱的浪费，而是时间的浪费，认知的迟到。辗转半宿，刚摸到枕头，天却亮了，带着一点可怜的家底，你不输，谁输？

（来自十年前天涯论坛上大神的顶级观点）

8, 分手的人重新复合的概率是 **82%**但是复合后能走到最后的概率只有 **3%**剩下的 **97%**就会再次分手和第一次分手一样的理由

9, “所有的战争片都有一个反战的主题。但反战只是暴力的包装。包装很重要, 让观众能心安理得地欣赏暴力。如果没有这个包装, 观众就有着直面自己欲望的尴尬, 无论是对人还是对己, 承认自我是个暴力狂都是件难堪的事情。“哇~太对了, 这正是心理学 101 的内容: **人的善意是表意识, 恶意是潜意识。**

10, 相亲网站上, 评分方差最大的女生 (就是有些人很喜欢, 有些人很讨厌, 粉和黑都非常多的人), 是收到私信、约会和好处最多的。

另一个女生即便平均分比她高, 但是由于没有“争议性”, 收到的私信、约会和礼物都会少。

明星也是如此。都是毁誉参半, 粉黑皆成群的人, 才有最强的商业价值。

没有争议的人, 无人议。

11, 我这一代人, 要感谢中国 **2001 年加入 WTO**, 那时很长一段时间, 各行各业几乎没有失业率这一说。考公是最末的选择

我以前写过一段话, 说改革开放给中国带来了腾飞的机会

有研究经济的朋友给我科普, 中国真正的腾飞是从 WTO 开始的

12, 七八十年代的供销社系统, 属于垄断并烂透了的躺平经济体, **90 年代中期, 在国家下决心破除化肥农药棉麻糖酒土特产专营的特权后, 开启了中国改革开放的市场新路径, 这是同农村大包干相辅相成的两条腿走路, 从此人尽其能物尽其用, 中国经济打开了新局面, 继而走向了世界!**

13, 希望女孩子们尽早明白, 无论多么独特高雅、给人以优越感的“爱好”和“兴趣”, 其实都无法真正给一个人抬咖。

公众号：贰掌柜信息精选

这个世界不会因为他喜欢二人转、你喜欢贝多芬，她爱聊明星、你喜谈政治就尊重你、善待你的。不要对此抱有任何幻想。

喜欢什么，无法帮助一个人立足，创造出什么，你才能证明你是谁。

再重复一遍，一切不产生实质价值、一切无法达到专业水准的“爱好”和“兴趣”统统属于自娱自乐的范畴，无论政治经济，还是插花绘画。而娱乐方式不可能帮助一个人获得真正的尊重。不，可，能。

用最适合自己的方式娱乐，但不要在娱乐里寻找个人价值，永远记住去做真正重要的事。

14，无论承不承认，无论有没有资产，问了身边所有的女孩子。无论是普通家庭还是 A10 富家女，几乎所有人都是，从 25 岁之后，异性缘的行情都是断崖式下跌。

可能钱多的那几个追的人会比较多，但是，她们说的，行情和 20 左右没法比。质量和数量近乎腰斩。

到了 30 之后就两极分化了，要么遇到的男性就质量挺高的，家里有钱剩下的和离异恢复单身的质量较高。其他的都是各有各的大病一言难尽。

15，想想曾经的自己，没事都会来瓶冰啤酒下饭，有事更是茅台论斤喝，应酬大鱼大肉，觉得好吃再来一份…

现在的自己已经 193 天滴酒不沾了，烟更是戒了好几年了，不必要的应酬基本全推，跟朋友聚餐挑着吃控量吃，会下意识地控制摄入量，这种生活方式不知不觉也就习惯了，体重和身体状态都是近 20 年最佳了。

换衣服跑步去了，下午练胸去。

16，无论是男女关系，还是朋友关系，一定要学会筛选。

但筛选需要建立在你本身优秀或有主动的能力。

如果你长时间困在一些垃圾关系中走不出来，不用怀疑，你就是一个垃圾。

17，大家每年必须检查低螺旋 ct。肺癌是男性第一癌。

18，大家有没有发现一个很奇怪的现象：保安就是为难外卖员。。。

都他妈的是社会最底层的人。为什么要这样呢？

保安一手抓三元：只有外卖员、快递员和再生资源（收破烂的）有求到他的可能。别的他不敢为难，被投诉搞不好开除个球的了。

贰掌柜学习笔记，2023.7.18

1，人是情绪的动物，我们没法控制情绪的发生，也很难把情绪消除。

但我们能接受情绪，认识情绪，管理情绪，理解情绪背后的原因，设法解决导致情绪的问题。

尤其要保持这样一种意识，就是**要避免在情绪状态下做出非理性的决策和行为，减少情绪的破坏性。**

去表达情绪，而不是用情绪去表达。

更不是用情绪去解决问题。

2，很多人聚在一起，最喜欢谈论的是两件事，

一件是别人的倒霉，然后用叹息来显示自己的善良；

一件是别人的走运，然后用指摘来显示自己的正直。

既热衷于同情别人的痛苦，又热衷于妒忌别人的幸福，其实是一种德性的两种表现。

3，何为人脉呢？人脉的核心又是啥呢？

人脉的核心是价值。

你能为别人提供什么价值？

倘若你是县长，全县所有人都是你的朋友。

4，弱者常常是被控制的：

被荷尔蒙控制。

被情绪控制。

被有限的认知控制。

被懒惰、恐惧和依赖心控制。

人生的三座大山：跨过性，跨过钱，跨过情绪。

5，从理性的角度分析，一段感情里，你想要得到什么就必须付出什么。

无论男女，要让对方持续为你付出的前提，必然是你也在持续的给予。

这是人性，也是一段关系能长期维持的基础。**所以那些满脑子想着怎么让对方付出更多，自己少付出些可以多占便宜的人，把对方当成傻子，但时间线拉长回头看，其实自己才是个傻子。**

切忌小聪明。

6，我觉得一个人成熟的标志之一，就是明白一个道理：**别人对你的评价，跟你没半毛钱关系。**

因为当别人在评论你的时候，表面上是在对你评头论足，实质上展现的是他们自己的内心，你不过是他们内心的投影仪，投射出的是他们最真实的内心，他们对你评价的每一句话甚至每个字，都是他们内心最真实的反映。

你在意的人，对你的评价，你可以关心一下。不在意的，那就算了。

马云不会在乎我对他的评价的。

7, 我老大哥送我的那句话, **不要轻易跟 40 岁以上的人交心, 因为你不知道在他的过往人生里发生过什么.....**

健身房妹子认识了个中年男子, 说这个人很有实力, 这个中年男子跟着一个富婆, 这个富婆是某位大 BOSS 的情人, 富婆居间一次就能收入 1 个多亿, 说是这个中年男子占 3 成, 一次就可以收入 3000 多万。

妹子跟我感叹啥?

说, 人家赚钱咋这么简单?

我心想, 你啊, 真是没有半点逻辑, 他说这些, 只是为了睡你。

8, **凡是能被大家识别到的情人, 都不是情人, 都是假的, 真正的关系, 都是包藏的很深, 甚至给人的感觉很恶劣.....**

能当白手套或者在白手套团队里工作的人, 嘴都是缝过的, 谁都不会说, 咋可能满口跑火车呢?

9, **如何判断一个男人的经济实力?**

第一, 开什么车?

但是呢, 这个也不一定准确, 应该是看他有几辆车, 尤其是媳妇开什么车?

第二、住在哪?

这个, 其实更重要, 也是最容易被忽略的。

还有, 靠直觉就行了。

直觉里有衣品, 有言谈举止.....

10, **他什么时候让你觉得有如沐春风, 从来没轻浮过, 能让你念念不忘时, 那他才是真正的高人。**

对于高层次的男人而言, 性资源是过剩的。

公众号：贰掌柜信息精选

是说普通的性资源。

县城健身房里的这些姑娘，都属于普通性资源，真正的稀缺资源是高能量场，高事业的女人，那需要用心才能追到。

凡是，宣称自己一不小心赚了几千万的，你就需要谨慎了，因为他能如此平和的跟你对话，大概率，你们是同一水平。

只是，你从来没这么想过。

幻想了.....

11，心直口快不属于一个好的性格特点，**你永远要记得保持自己的神秘感。**

和一般人交谈，只说百分之三十的真相就够了，和熟人最多说百分之五十的真相，和亲戚朋友交谈，也只能说出百分之七八十。

只有你拥有了属于自己的秘密，才会让别人多一分了解你的欲望，这能让你在人际交往中始终保持主动地位。

贰掌柜学习笔记，2023.7.19

1，人生什么事最苦呢？贫吗？不是。失意吗？不是。老吗？死吗？都不是。

我说人生最苦的事，莫苦于身上背着一种未来的责任。

2，始终相信，慢就是快，当你积累还不够的时候，就想着快速成长，这相当于什么呢？就相当于一栋房子，地基没有打稳就快速地往上建，我相信这个房子的质量肯定好不到哪里，而且建到一定高度时候就会塌。

足球是这样，高科技也是这样，其他领域也不少类似现象。

比如说，到底能不能赚到块钱？

肯定有人能，但他在赚快钱之前，肯定经过长时间的积累

3，渠道优势大于价格优势。

公众号：贰掌柜信息精选

宝马奔驰为什么不通过微商卖？

因为个人衬托不起品牌高度和信任度

当年微商很火的时候，格力曾经想进军微商领域，喊了一群微商大佬去珠海。

其中就有某某，某某还因此跟董明珠合了个影，为什么很快就叫停了？

就是一做，发现，微商群体根本没原则，什么都敢承诺，什么都敢说。

我的观点很简单，**为什么受骗的总是我们？**

说明，我们有问题。

4，“越是在低谷的时候，越是要有所坚持、越是要为梦想奋斗、越要坚持长期主义。”

其实这些话都是毒鸡汤，都快活不下去了还在坚持的话，不是 si 的更快吗？**在低谷的时候千万不要东挑西拣，只要能赚到钱的就干，先活下来，才能有机会做长期规划，绝对别和大趋势硬碰硬，要学会低成本折腾，在折腾中寻找机会。**

5，**你年纪轻轻，千万不要学那些老油条看破红尘，要学那些小可爱颠覆红尘。**

要接纳要臣服，然后去创造变化

6，稻盛和夫：一个人开始变强的五大表现，

1、开始认识到这个世界靠得住的只有自己。

2、开始节约时间，集中精力做一件事。

3、坚持锻炼身体，雷打不动。

4、开始反省自己的问题，找自身原因，不再发脾气。

5、坚持学习，始终保持空杯心态。

7，**当你为某事感到焦虑不安时，问问自己最坏的结果是什么，写下来。**

答案可能会让你冷静下来。因为恐惧的反义词是具体。

公众号：贰掌柜信息精选

就像你之所以怕鬼，是因为不知道鬼具体长什么样。

宁愿被鬼掐死，不要被鬼吓死。

8，有钱赚的项目，就会有人复制！

不管是互联网还是线下，不管是高端的区块链还是低端的地铁口卖唱。

你守不住秘密的，你吃肉了就一定会有人和你抢，早晚的事。

所以成熟的品牌其实不太做营销，他们很多动作其实不算严格意义的营销，更多是为了抢用户心智，做差异化，最终形成品牌壁垒。

9，真正的强大不是杀生，而是止杀！

在江湖上，绝大多数人为了生存，武功被视为绝密，但主角却愿意倾囊相授，说明他学武功不是为了杀人。同样，我们强大，并不是为了欺负人。

一个有大成的人，一定是心胸开阔，容纳万物的。这是一种见自己、见天地、见众生的境界。

10，商家间比拼的是真正的实力，真正的实力拼的是产品和供应链、拼的是服务和信誉、拼的是品牌和营销。

在信息差越来越小的互联网环境里，谁也不能再守着自己那点所谓的“赚钱小秘密”，就想着永远赚钱是不可能的，更多的是要走出去，去学习，去分享，去交流，见识更大世界，才能不被淘汰。

11，说到伤人，也是没有安全感的表现。因为穷惯了，自尊心特别强，也特别敏感，一点点小事就能伤着。

穷人，特别容易受伤。因为太弱，这种弱是从实力到心理全方位的弱。

12，我这里没有标准答案，你要的答案其实就在你身上，你心太躁了，隔着屏幕都能感觉到你的躁，平时要多读书。

我们需要多点内观、自省、自律，我们是自己唯一的救赎者。

尽量不要把希望寄托在别人身上，因为唯一能对我们人生负责的只有我们自己。傻子才把自己的人生交给别人的“标准答案”

13，多肯定，少否定。不说假话，选择性说真话。无法全做到，尽力而为。

14，人拥有多少，和承受多少，是必然关系。

你有异性缘，有钱，做自己想做的事，就一定会有人议论你嫉妒你，会道德绑架你污名化你。

你能承受的越多，你就过得越好。你什么承受不了，这个世界对你来说就是地狱。

15，再也不要抱怨“怀才不遇”了，适应环境，让别人发现你，用你，本身就是才能的一部分。

贰掌柜学习笔记，2023.7.20

1，你“能”做什么，你“要”做什么，可能是完全不同的概念。

“能”是客观的，是基于你的资源、人脉、个人能力等，制定出可行的方案，去落它；

“要”是主观的，往往就是一时冲动，随便想想，很难落地。

2，问：“我读过很多书，但后来大部分都忘记了，那读书的意义是什么？”

我曾经看到一个人回答这个问题，感觉很好：“当我还是孩子时，我吃过很多食物，现在已经记不起吃过什么了。但可以肯定的是，它们中的一部分已经长成了我的骨头和肉。读书对人的改变也是如此。”

3，**成长意味着你能自如地面对不确定。**如果你总是在追寻一个确定的成长路径和结果，很可能意味着你并非真的想成长，而是在寻求更隐蔽的依赖。

4，张嘉佳分享过一个超强心法：**遇到事情就问自己，会不会死？不会，那去 TMD，试试就试试。**

这里的事情说的是你认为应该做的事情。

公众号：贰掌柜信息精选

其实很多事，并没有想象中那么恐怖，是我们的心魔，给事情增加了难度。

有什么大不了的？大不了摔一跤，倒了再爬起来，反正我们有的是时间再来一次，下次说不定就试着了呢？

你遇到很糟糕的事，心情超差，就问问自己：我的人生，会因为这个受影响吗？不会。

那还有啥可烦的？这种单一、不可复制性事件，不值得我们浪费眼神。

没皮没脸一点，能让你更快乐。

其实，**痛苦远远没有我们强大，只要我们直视它。**

5，互联网时代，才华变现的渠道很多，真有才华，赚大钱可能还要看运气，养活自己至少没有问题。

有些人，吃饭都成问题，他们所谓的怀才不遇，实质是从前只会消费不会生产，原本只够在外行面前装逼的才能，在市场优秀的检验机制下，原形必露而已。

之前是存在怀才不遇的，但在互联网时代，怀才不遇的概率很低了。

6，过去不会告诉我们应该做什么，而是告诉我们应该避免什么。

7，男人的成长是终身的。

男人，可以不帅，但是不能不努力。

成长，就是为了让你的脑子有东西，做一个有智慧有趣的人。

为了让你的口袋里有东西，做一个不管是生活还是内心都富足安定的人。

8，切勿用道德去绑架别人。而且作为多数个人自媒体，只有盈利了才能有能力强输出更优质的内容。

其实我只是想表达一件事：**当一个人的爱好、生活、赚钱能浑然一体的时候，这**

个人无敌！

找到自己的爱好，将爱好融入生活，发自内心热爱自己的生活，再让自己的爱好成为自己的事业，可能是我们毕生的追求！

9，远离不断损耗你的人，远离让你贬值的人，更要远离用道德绑架你的人。

有些人习惯性不当别人的付出是一回事，习惯性贬低别人的价值。

他们觉得你帮他就是理所应当，你不帮他他就用人情道德指责你。甚至煽动身边的人来一起用舆论打压你。

对于这些人，我们要敬而远之。美好生活，从拒绝这种人开始。

拒绝这种人难吗？不难！

不行就是不行！你和他们多讲一句道理，都算你输。

他们站在狭隘的个人世界里，觉得自己是这个世界的中心，不断榨取和损耗身边人的价值，并用最大的敌意怀揣别人的善意。

如果自我愿望得不到满足，就会变本加厉的指责身边的人。

这种人，很可怜！

你改变不了他们，但是你可以选择远离他们。

10，单纯从文学角度来讲，金庸不算高手。

因为他的文笔很粗糙，他以前在报纸上写过杂文，如果你翻出来读读，一塌糊涂。

所以，金庸只适合写重的，写大的。小的，他玩不了。

谁适合玩小的？

鲁迅，你读读鲁迅的文章，若是仔细推敲一下，每个字都是恰到好处。

11，大多数中年人需要面对的，是劈头盖脸的压力。这时候，心态是否稳健就

公众号：贰掌柜信息精选

特别重要。在一天的各种破事儿后，还是要和爱人相拥说笑，或者在独处时发掘内心的喜悦，这些功课必不可少。

一旦心灵不再流动，凝成了铁核，那么其实再多的“健康生活方式”也救不回来。不管一年打多少次热玛吉，一星期跑多少步，人都是迅速老去的……哪怕脸上一根皱纹也没有，老相也极其明显。

心老，才是真的老。

12，优秀的人才值得被认识。

有的人，就跟太阳一般

让每个靠近他的人，都温暖。

13，李瓶儿和潘金莲聊天时说：莲妹妹，记住姐一句话，这世上的事儿，凡是禁止你而他自己又干的，往往是有好处又不想分给你的；凡是提倡的，大概率是有坑想你去填的。

贰掌柜学习笔记，2023.7.21

1，不出五年这些大厂就会干掉 50%的员工，现在还在学计算机的，毕业肯定是失业了，供远远大于求了。

大厂一个岗位几千人竞争，一大堆清北的简历都不看了。

只可惜大家还是挤破脑袋学计算机，说句实话，没有几个人喜欢代码的，枯燥乏味无聊痛苦。

还是学一门手工技术活比较好，学医护理厨师以后会很吃香。

2，民企对中层管理者，更讲究忠诚。

除非是那种，中层只是螺丝钉的大民企（不能独立成事），大部分对核心技术人员和核心销售团队负责人，都要求忠诚。经常会看到，很多重要岗位是亲属、老乡等等现象。

很简单，民企的管理层能干到一定程度，会跳槽的。负责一个省销售 A 电器的，

公众号：贰掌柜信息精选

转身去卖 B 电器。一个毛利很高的产品，很快边上很多做同类产品的企业，这样的现象比比皆是。

越能干，破坏力越大。再说，大部分时候，换个人也不一定不能干。

3，要对那些标榜道德与正义的人保持清醒。

财富，是极难伪装的。

才华，是极难伪装的。

美貌，是极难伪装的。

凡是难以伪装者，都有一个共同点，它们都是最硬最硬的干货，干到榨不出水来。

而道德制高点，是极容易占领的。

一句表态即可，不需要开发票，不需要八股文，不需要千万人追随。

极容易获取的，都会飞速被获取，飞速贬值。

纸币如此，玻尿酸如此，文凭如此，山盟海誓如此，都会不值一提。

劣币驱逐良币。

最后那些真正道德者，微乎其微，打着灯笼都找不着。

偏偏如此，有德者俯拾皆是，但在概率上，都是狗屎。

4，贝索斯：最重要的东西，是不会有大变动的东西；**最重要的东西，是稳固的东西，是你未来要依靠的基石，你知道它肯定会在那里。**

这就是任正非所说的**以规则的确定性来对付未来的不确定性。**

人性是不变的，自己的使命和理想是不变的，信心不变，坚持不变，追求卓越的愿景不变，以客户为中心的价值观不变。

只要我们能够坚持应该坚持的东西，那不管风吹浪打，自然就能岿然不动。

5，突然想起一句话，大部分人都愿意在甜言蜜语中死去，也不愿意在忠言逆耳中重生，忘记是那个博主说的，很有道理。

有些话就和商机一样，要分享给对的人，才会有效果，不然别人对你的评价就是 4 个字，坐而论道。

6，纳瓦尔说，要产品化自己。

产品是什么？

是苹果手机，你解锁就能顺滑畅游移动互联网

是好口味潮汕牛肉火锅，推门进去就能吃到新鲜的雪花牛肉

是秦老伯酱酒，打开盖子必定酒香扑鼻，浓郁悠长

产品化自己，就是能给别人提供确定的价值：输入需求，输出成果。

不管刮风下雨，情绪高低，事情难易，你总能标准化的满足需求。

在这个过程，你又从产品化积累美誉度，品牌化了自己。

别人都说，这事，找他准没错。

7，交朋友，无所谓了，反正不是结婚。

如果结婚，你应该去查一查对方的历史，仔细查，看看对方是不是做过小三、二奶，是不是被人包养过，是不是打过胎，是不是在很多不同人之间不停的换手，你要查一下的。

很多人看起来像个人，其实经不起查的。

交朋友也一样的，如果你打算和某人深交，也要看一看的，吸毒的，赌博的，做鸡的，怎么走上这条路的？基本上都是朋友介绍的。

如果不打算深交，那就无所谓了。

8，什么是务实？大家往往会把容易的事当做务实，其实不是，**做正确的事才是务实，短期投机不是务实。大力出奇迹是务实，刨根问底是务实，抓住本质是务实，尊重用户是务实，认识世界的多样性是务实。**

我们的团队，无论是在锦秋家园有形空间里想象很大的事情，还是普通话都说不好的同学拿着 APEC 卡去印度调研，都是很浪漫的事情。甚至我们的字节范就是最浪漫务实的体现。**“追求极致”是浪漫，“开放谦逊”是务实，“始终创业”是浪漫，“坦诚清晰”是务实，“务实敢为”既务实又浪漫。**

还有什么务实浪漫：有同理心是务实，有想象力是浪漫。

——张一鸣

9，财富和实力就是底气。

没钱没做出成绩的时候，不够自信、任人摆布，身上流露出的是怯感。

事业有成之后，体态和神态都会越发舒展，自然贵气十足。

这也是为什么明星随着名气增长，都会越来越好看的原因之一。

之前看过一个说法，从小蜜罐子里泡大的和先苦后甜的富贵花，气质不一样。确实不一样，但又有什么关系呢？反正最后都成了富贵花。

世人向来只看结果，没人关注过程。

过程只是对你自己的奖励。只要最后能够长成参天大树，狠狠地扎根长成枝繁叶茂，中途的细枝末节零碎繁琐，都不再重要。

之前有人问我一个问题，如何变美？

我说，变成富婆。

有钱，自然就美了，有钱会散发出一种从容，关键是有钱会使你经历很多美好的东西，你的审美自然就在线了。

视野好，心胸好，见识多，不八卦，关键是能给我赞赏的……

10，不参与到任何人的决策中去。

包括自己的父母和孩子。

想参与的时候问问自己：参与了你能担责吗？

11，一句忠告：当你存了点钱，几万十几万几十万的时候，最好的方法就是继续攒着或者出去旅游放松放松。最笨的方法就是想拿去创业盘个店开开。

如果你非常聪明家里有从商基因当我没说，现在这种大环境普通人拿钱创业基本就等于捐了。

12，那些看似宽宏大量的人，不是没有情绪，而是他们清楚目标比情绪更重要。

情绪，情绪，一定要控制住自己的情绪。

之前一个店的老板被一个挑事的酒蒙子打了。

酒蒙子嘛，肯定是控制不了自己的情绪。老板呢，控制住了，没有还手。

如果别人打我一下，我也不会还手的，我会跑。

13，我认为每个人都有属于自己的天赋，只不过有的人早早的找到了、有的人一辈子都没找到。

天赋就是你对什么事情有感觉，而且这种热情在任何状态下都不会被影响到。

在顺风顺水时、在绝境迷茫时，都不会减弱你的热情，热情能给你带来源源不断的动力。

所以真正能让你热爱并坚持下去的一定是你的天赋。

贰掌柜学习笔记，2023.7.22

1，能上攀“雌竞”成功的女人都是情绪稳定，目标清晰，主旋律永远是自我向上发展。参考王永庆三太李宝珠，一个会所妹的逆袭之路，啥都没有啥都不会到英语流利台塑集团大佬。

很多大佬的女人不见得外貌多出众，但一定温柔体贴善解人意似江南的春风，这

公众号：贰掌柜信息精选

就是情专爱用的词提供充足的情绪价值。

绝大部分女人还是做不到，特别发生关系后，会变得没了自我，稍微有个风吹草动，开始疑神疑鬼说话怨声怨气，真发现了一二三四五开始内核大崩盘。

读懂高段位的人除了能精准把握人性还得克服女人天性中的“情绪化”，女人的攀缘之路看似捷径其实不易，普通人真不见得做得来。

2，前几天看访谈，今日资本徐新投资刘强东的时候说了句话：投资人给钱的时候不要觉得现在钱够，我不需要，要想到经济不好的时候到哪都融不到钱。

对个人也是，**财运好的时候，爸爸们给的钱、天上飘来的钱、努力工作的钱，etc. 努力拿盆接，别耍脾气不拿主动送上门的钱。下个十年谁知道啥样子。**

反正最近周围的人都蛮emo的，觉得赚钱难，头也更秃了。

3，一个感受。

身体知道如何照顾好自己。需要做的就是学会去聆听和遵从她自己发出的信号。

4，很多上司对你的技术，能力，人品，工作态度（勤奋与否）其实是并不在意的。他们更在乎被忠诚的感觉！

5，一个人的生命质量体现在两点：

1.不给钱也愿意干的事；

2.没做什么特别的事，去什么特别的地方，也愿意静静呆在一起的人。

这两点比物质，美食，美景，更体现生命安住当下的链接意义，发自内心的快乐。

6，知行不能合一的一个原因是，“知”是一个人格，“行”的时候，却被另一个人格接管了。了解控制“行”的那个人格的动机、需要，以及过往的经历和创伤，促成人格的整合，才可能达到知行合一。

知行不合一的一个原因是，自以为知，但并未真正知。

必须深化、细化知，把知落实为可以指导行的具体步骤，方可能达到有知即有行。

7，想起一个发言：这个世界分为三类人：天龙人，天龙人的服务员，穷人。

普通人奋斗一生也不过是想当上服务员。

吃得苦中苦，伺候人上人。

8，提问有一个技巧，就是要习惯性的追问，刨根问底，最大化的利用别人的思维模式。问问题的核心，在于引导。您可以把自己想象成审讯人员。大家没坐过

牢没经验，我坐过 4 年半牢，看守所 6 个月，做过 N 次笔录。我后来在想，**每位预审人员，都是问题专家，从一个很小的问题开始问起，在问题中去调整被问询者的情绪和态度，大家要学习这种精神。**

9，我谈过一个点，不要把学习本身当学习渠道，而是把做事当学习渠道，例如把赚钱当书去读，把赚钱遇到的人与事当书去读。我不是跟大家开玩笑，我是真不读书，我可能与大家唯一的不同，就是我喜欢采访。就是我总充满了无数个为什么，我喜欢问别人问题，我觉得问问题是成长最快的方式，我也喜欢被人问问题，但是几乎遇不到。

我的核心学习渠道，是采访。就是遇到谁，采访谁。小姐，我也采访。我认为，要保持好奇心以及要有足够的社会知识储备。聊天最重要的一点，就是要掌握主动权，不断引导对方去回答一些问题。

10，其实，旅行本身，很难吸引人。真正吸引人的，还是您的深度。说的再直白一点，**我关注您，崇拜您，只取决于两点。第一，您的精神，感染了我。第二，您输出的价值，让我学到了很多。**若是搞直播，您是否能成名，能收获什么，很大程度要看天赋，就是镜头前的您，是被人喜欢，还是不喜欢。若是根据别人的意见来决定是否走这些？我认为意义不大，**必须要有绝对的霸气，就是没人喜欢，我自己也走完。有这样的力量，一定无数人支持。**

贰掌柜学习笔记，2023. 7. 23

1，分享一个非常重要的，但却是不少人会忽略的，避免“赶走”贵人的一个小常识，**能百度出来的问题，就不要去请教别人，自己动动手搜索下答案就行了。**“贵人”们不喜欢回答这种有标准答案的问题，这样既浪费了他们的时间，又体现不出他们的价值，还会显得你自己“又懒又一丁点都不动脑子”，非常降低印象分。

2，阅读不是最好的方式，最好的方式是直接和作者面对面的交流，但我们没有这个机会，阅读对我们来说就是最好的方式。

阅读不是没有用，而是你看的那点数量太多，一定要多看，全领域的看。

每本书，都是一个点，你看的少，那就是一个点，看多了，带你就变成线，变成面了，也就形成了自己的知识体系。

3，**有的人是极度不稳定的，随时会因为外界的一句话、一个眼神，而在瞬间裂成碎片。**

有的人则拥有天体一般的质量和规律，永远以自我的原则为核心平滑运转。

但表面上看起来，前者也许更“自我”。

4，为啥越来越焦虑呢？

今天和某些人聊天之后，我发现焦虑的答案之一，不行动。

而且懂得的正确道理越多，这种焦虑就会越多。

5，想不到吧？

唐伯虎与“文艺复兴三杰”达芬奇、米开朗琪罗、拉斐尔，居然是同一个时代的人物。

6，人生一大有意思之处在于：你跟谁靠近，就如同间接的体验了那个人的生活的方式，仿佛进入了一个全新的平行宇宙。

所以，选择什么人，就等于选择了哪种生活。

你选择了关注谁，你就选择了什么思维。

7，普通人家的孩子，有一节重要的人生课是缺失的，就是舍弃。背后原因是普通人家的人际关系和资源都很有限，没有机会给你练习。

在这种情况下长大，人对人对事就很容易变得像守着一口不出水的井，还拼命往下挖。

其实一旦学会舍弃，你会发现换一口井打出水很容易。舍弃背后其实是对自己的付出更尊重自尊更高，而普通人家孩子往往就处于一种低自尊，所谓“我努力就一定有收获”或者“我对别人好，别人就会对我好”的状态。

我一个表妹辍学后，去工厂打工。

每次回来，我爹都这么叮嘱她：只要你在工厂好好干，很快不就提拔成车间主任了吗？然后是副厂长，最终整个厂子都是你的。

今天，想想，就觉得挺搞笑的。

很多路径，并非努力就会有结果.....

例如，有很多人去当兵，父母总觉得只要孩子能留在部队，总有机会当师长，却忽略了一个问题，对于小兵而言，士官就是最终归宿。

至于说提拔成营长？

概率非常低。

8，选对方向，选好赛道，不一定真的会一夜暴富，至少能获得更快速的成长，提升自己的赚钱能力。

组建一支团队或者加入一个团队，多打团战，不要单带。保持专注，不要多线作战，一个人一个阶段 All in 一件事。

虽然每天都能看到很多人赚到快钱，但其实世界上没有那么多快钱可挣，多一点耐心，踏踏实实的，可能最快。

9，长期反复朗读一些经典的句子，可以提升自己写金句的能力，切记，一定要读出声来。

读书的时候，不要只看正文，其实很多书的封面、封底、目录、序言等内容都特别讲究，多看看，能很好地提升自己的营销能力。

找到优质同伴共读某些书，隔段时间聚一次，交流分享，是促进自己好好读书的绝佳办法。

10，洛克菲勒曾经说过，这世界上有两种人能挣钱，一种是善用自己能力的人，一种是善用别人能力的人。前者是作家、歌手、演员、科学家、发明家，后者是资本家和企业家。

天才有可能一事无成，但是凡人坚持个几年多少都会有所成就。

慧极必伤，情深不寿。太聪明，格局太大，其实对于穷孩子来说是一种诅咒。因为他看到了更高更好的风景，他需要为此付出巨大的代价，过程承受巨大的煎熬。

11，做什么就关注什么，关注的时间长了就通透了，人长期浸泡在一个东西里，早晚是要有点建树的。

很多财富的案例当故事听听就好了，千万不要太上脑，更不要把自己代入进去，每个人都有自己的路要走，别人的事仅当一个参考而已。

那些主动买单的人，刻意做韭菜的人，其实一点都不傻。他们很明白自己要的是什么，消耗一点小利益选择上车，后面必定回收获更多的东西。

12，想让孩子成为什么样的人，自己先成为这样的人。喜欢阅读的父母，孩子也喜欢阅读，喜欢交际的父母，孩子也喜欢交际。

流量是兜兜转转的，如果一个地方没有他们想要的东西，他们就会奔赴下一个地方。

自己做流量做蓄水池，打造属于自己的被动收入，前期要铺设管道还要挑水一定是非常辛苦的。但是**坚信大方向是对的，掌握了基础技巧之后，日拱一卒就行。**

贰掌柜学习笔记，2023. 7. 24

1，那些无法产生能量交换的朋友，本质是已经不是朋友，耗尽了交情前一定要疏远，任何关系之间都存在一个现金流模型，一旦这个模型不健康，迟早耗尽现金流，耗尽之前尽早断舍离，还可以留下一些基本的体面。**朋友圈层不迭代这是没有流动性的表现，没有流动性就不会有成长，或者说没有成长圈层就不会具备流动性。**

2，**普通人最起码的标准：平凡而不平庸，普通但不愚蠢。**只不过大多数人还是停留在“礼不下庶人”的阶层。虽然住上了豪宅，开上了豪车，实现了财务自由，但还是没有摆脱庶人的基因。更别说刚解决了温饱的庸众屑小之辈，就开始了吃喝玩乐，幸福生活。其实是无事生非罢了，总有姑姑姐会处处显现，小事麻烦不断。

3，**出色的德州扑克玩家知道何时放弃手牌。更出色的德州扑克玩家知道何时放弃扑克。**

4，香港一个节目问张家辉有没有考虑过出轨，张的回答是“无时无刻不想，但一想到快乐那么一小会，几十年的积累就毁于一旦完全不划算。

5，我不希望我的孩子回忆时说：“我妈妈经历了很多磨难，她真是个坚强的人。”我希望孩子能够说：“**我妈妈一生平静而快乐，她真是个幸福的人。**”

6，人最重要的并不是勤奋和努力，勤奋和努力是很多人都能做到的，是必要条件但不是充分条件，一个人最重要的是选择的能力，你既要懂选择自己的目标，又要能选择实现这个目标的起点和路径，人跟人之间最大区别是在重要的节点上能不能做出正确选择，每个人都有选择的机会，多一点少一点罢了。

7，一个人，如果道德感很强，规则意识很强，秩序感很强，那么，一定要努力混上去，否则，这样的人，即使本事高强，在社会底层，也往往沦为被欺负的对象，因为只有在稍高的社会阶层才讲究秩序，讲究规则。即使这个人是武松。

8，凡是站在道德高地上的人都是两面人。因为所有人本质上都是普通人，都有饮食男女和贪嗔痴慢疑。普通人也可以有高尚的追求，但你不能把自己道德化。你想当道德化身，必然会道貌岸然。

9，正常人谁张口闭口的仁义道德。这种人要远离，尤其是这种商人。他们比那些合作前斤斤计较的人，违约的概率要高得多。

10，社会底层男屌丝对于上流社会女性精英是有强烈的侵犯欲的，恨不得立马冲过去把她们强奸再分尸，为了掩盖这种原始兽性冲动，男屌丝一般会使用民族大义、抓汉奸、抓特务等借口进行掩饰。

11，所谓乡愿，都是一派道德景象，背后却都是龌龊肮脏。今天底层道德现状，不是五千年的文明，而是乡愿德之贼。

大家都是景观社会，扮猪吃虎，见面说的都是无限美好，实质上的操作，都是无所不用其极。

底层的言谈话语之外，都是深不见底的沼泽。别小看底层的普通人，越普通坑人越深，没有底线，但表面和善。

12，看到一段非常精辟的话：一个人在思考什么就已经决定了他未来的人生，三流的人每天都在思考过去的事、二流的人思考的是今天的事，一流的人每天都在思考未来的事。我觉得不管怎么说，我们应该把时间精力都用来操心自己，别人的事不需要你操心。

13，出人头地最好的方式就是让自己变得有价值，你有了价值，别人才会对你有所图，才能给你带来各种机会，你的价值越大，就有越多的人需要你，就会有更多的收获，你的成就取决于你能影响到多少人。

做人一定要做个贵的人，不能成为一个便宜的人，矿泉水要钱，喝的人很多，池塘里的水不要钱，但没人会去喝。

14，自然界本质，就是一个修罗场，动物之间见面，只有几个动作：

公众号：贰掌柜信息精选

相互吃掉、杀掉，还有一种，就是交配，征服掉。

很难有温馨的一面，这就是动物性，更多是残忍的一面。

至于春回大地、万物复苏，一派生机盎然、落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色，都是人类脑补出来的。

为什么能脑补出这些？

前提就是吃饱了。

否则，那个落霞抓不到，但孤鹜肯定是要被烧烤。

要珍惜科技进步、效率提高、暴力减少的时代，我们生活在一个，不用打打杀杀也能生存的时代。

而越是人类聚集，经济越是发达，暴力越是减少，即使在战争期间，这条定律也是符合的。

经常有人，把这事，给忘了。

15，自媒体，是你的专业阵地。自媒体，并不是你发泄情绪的阵地，更不是你情绪化地表达的阵地。

你的自媒体，并不是你个人的，并不是你的私密空间。你的自媒体是一个公共场所，一个公共空间。只不过由你管理而已。

自媒体里，反而更不能乱说。如果乱说，被发现后，责任就是你一个人的。人家那些真正的大媒体，有成千上万员工，责任可以分摊。

很多自媒体怎么死的，一旦稍微做大一点，就以为自己的是皇帝，开始指点江山。

但江山可是你能指指点点的？

就你的两下子，思维的局限性，还指点啥呢，你的下场就是被封号，被约谈。

这里和什么言论自由没有关系的。

16，很多热点事件甚至案件，老有人表态说自己“支持谁”或“不支持谁”。也有人私下里问过我，我的答案是：我谁也不“支持”。我不是当事人，不知道真相，我一没能力二也没义务去了解真实情况，所以我哪边儿也不“支持”。而且，通常是相反——我哪边儿都怀疑。

贰掌柜学习笔记，2023.7.25

1，提问的核心：是你真实困惑的问题，或者好奇的问题。问题太开放，没人能回答的了。

就是说，**有的问题，并不是真实遇到的问题，而是假设出来的问题，用假设去验证假设，没太大意义。**

2，这个时代的最大好处是，你可以跟志趣相投的人聚集，远离三观迥异的人。你一定要跟后者纠缠，是你的问题。

互联网拉近了人与人空间的距离，你可以找到千里之外和你志趣相投的人。

这在没有互联网之前，是难以想象。

3，人生的成长很艰难。

因为什么才是成长、成长意味着什么，是没有固定答案的。

如果有固定的答案，那就只要像工具人一样围绕别人说的去做，就可以了。

成长没有捷径，因为连问题是什么，常常都需要自己去探索。

每一步都是选择，都会导致不同的结果，你能走到今天这一步，是前面无数个选择的结果。

4，你看到的，往往都是别人想让你看到的，你以为的，往往都是别人想让你以为的。

包括你的观念，你的预判，甚至是非，都是别人植入你大脑的。

很多人其实都没有想过，你追求的幸福到底是幸福，还是别人先入为主的让你觉得那是幸福，然后你才那么去追求。

这个范畴的话题叫什么？叫做命运。

事实上多数人的命运都不由自己主导，尽管我命由我不由天那句台词很火爆。

这个命运的不可掌控不仅仅体现在你的运气，你的经历，更重要的是，连你想要什么，也未必是发自你内心的。

很可能就是被植入的。

5,《木心谈木心》这本书里说：“当没有人理解你时，你自己不要出来讲。”

这句话真的说到心坎上了，我发现人在放弃“自我解释”之后真的轻松很多，因为人和人之间的理解太难了，一旦开始解释就要不停地解释不停地自证，到头来只为了向别人证明“我是我，我是这样的。”

理解你的人不用讲，不理解的人讲得越多越成为他攻击你质问你的把柄。跟这样的人，解释不通，通了也没用。

反而不如把精力用来自洽，用来取悦自己，用来面对高质量的孤独。我一个人便是山川河流，大海星空，我可以容纳自己的所有。

6, 现代医学认为，大脑的奖励机制会分泌两种激素，一个是多巴胺，另一个是内啡肽。

不费吹灰之力，很容易马上得到的快乐，就是多巴胺在起作用。这类快乐来的快，去的也快，并且还会伴随着快乐之后的空洞和失落。为了持续获得快乐，只能不断重复追求获得快乐的行为。这就是很多人刷短视频停不下来的原因。

当人们需要付出持续性的努力，最终得到好的结果，产生了满足和充实感，这种成功的喜悦就是内啡肽作用的结果。

自制能力强的人，并且对自身行为后果有清晰的预见，常常能压制住多巴胺的诱惑，追求通过努力达到目标之后的内啡肽带来的满足感。

7, 很多东西是必经之路。

比如刚到一个新城市会感觉到孤独，交不到朋友，租房子遇到弯路。第一份工作时紧张，会搞砸一些东西，会笨手笨脚等等。

这些就是正常的必经之路，不是你个人有问题，千万不要以为自己是极个别倒霉蛋是笨蛋，不，你不是。

进入新领域新阶段的必经之路，就和小孩刚走路会摔倒，刚学英语会和汉语拼音混淆一样正常。

当成新手村蓄力期，熬过去就好了。

公众号：贰掌柜信息精选

9，大家都说，我要做自己。

什么是做自己呢？

就是琢磨自己。

什么是琢磨自己呢？

第一，反思自己，批判自己。

第二，雕琢自己，磨炼自己。

这两点是很难很难的，大部分人说做自己的结果也一定是做了别人。

10，一定要和新的人重新开始，而不是和那个对你不好的旧人反反复复重新开始，别抱有幻想，本性难移才是人性。

11，在男人看来，女人的最大价值是什么？

高端一点的男人，看重女人的学历，工作能力，家世背景，年轻漂亮的身体和健康的生育能力。**普通男人关心的是你能为家庭做出什么贡献，比如洗衣做饭打扫房间。你想象中的热爱旅行，读书，听音乐，健身跳舞插花，在男人那里什么都不是。**

12，容貌焦虑主要和两个原因有关。

第一，是过于把自身价值建立在长相上面。其实长相只是你价值的一小部分，不是主要，更不是全部。

第二，过于喜欢扣长相的细节。比如自己有点痘印、脚大或哪里不是很对称。

其实别人感知的是你的整体和气质，不是细节。细节没有那么重要。

13，有位作家说：“最好的关系是，人与人之间能够达成相互滋养，如此，那些非常重要的关系，才能陪伴你走很久。”

生活中，有的人身处泥沼，也能把日子过得有声有色；有的人鲜花着锦，仍觉得生活无滋无味。和言语暖的人相处，每天都有好心情；跟情绪稳定的人同行，生活会有松弛感；跟心态好的人交往，会变得积极乐观。

被人滋养，是最大的幸福；滋养他人，是顶级的修养！

14，见的人多了就越发感慨，生活就是冷暖自知。看起来光鲜，不代表内心就不焦虑。

一个家庭只要出一个虚荣心很强的人，其他成员都要跟着一起付出代价。

人生在世最难得的就是人间清醒。从迷茫焦虑前途未卜，到越往后拥有的东西越多，人生就是这样慢慢步入正轨的。

日子可以越过越好，房子和车可以越换越好，存款可以越来越多，伟业也都始于微末。只是不能急于求成，急就容易出错，容易走歪路，可以多给自己一点时间。

清醒的人都在努力生活。随着年龄增长越活越踏实，是一种能力也是本事。

15，我以前写过的那句话，不知道是否还有人记得，一个人若是有 **300 粉丝每天追随，已经是明星级了。**

但是，却很少有人相信这是真的。

微博是全球人都在用，铁粉超过 1000 人的，只有 8000 个人。

大家可以观察自己，你发个东西，你分享篇文章，有十个人关注你吗？

没有，你根本没有观众。

所以什么面子，那个这个，都是自我意淫。

16，**止损就是一种赢：承认他就是一个烂男人，接受自己改造不了他，过去的损失自行消化。**能做到的女人有看透人性的智慧，知道他的烂和自己无关；有接纳亏损的底气，因为你不是一个穷途末路没有选择的人；对自己狠，别人才伤害不到你。

17，一个人成熟的重要标志是：相信逻辑。

这个道理很简单，**一个事情之所以能够发生，必然有背后的原因，这个就是逻辑。我们要相信这个逻辑，要遵循这个逻辑，要利用这个逻辑，而不是违背逻辑。**

一件事，如果它不符合逻辑，我们就不应该相信。

一个人，如果做事不讲逻辑，我们就应该远离。

18，年少无知时，觉得二八定律是什么鬼玩意，“怎么可能 80%的人都是愚蠢的，只有 20%的人是清醒的”

而后，看了太多的自我欺骗，不断装睡，越无知者越爱大放厥词，不信人性甚至妄想忤逆人性……之人后，不得不感慨：二八定律真 TM 贼准～～

贰掌柜学习笔记，2023. 7. 26

1，遇到事情的时候，有些人会长时间沉浸在事情带来的情绪中。

比如为什么会这样，我怎么运气这么不好等等，这样越想越一团糟。

应该把注意力放在解决问题上。

思考自己怎么想怎么做，才是真正有用的。

2，《被讨厌的勇气》中有一段话：

只要不关注任何人的动态，不揣测任何人的想法，不去设想一些没发生的事情，简单点，顿一点，慢一点，你会发现你过得很自在。

3，作家经常讲一句话，书写完了，也就相当于婴儿出生了，一个人有一个人的命运，一本书也有一本书的命运，你看好它，它未必火，你不看好它，它可能被拍成了电视连续剧在央视黄金档播出。建筑物，大概也是如此。作家说那句话的意思是什么？你只管用心写，它有它自己的命，是你左右不了的。

4，尹烨，“试图永生的没有一个有好下场……生命总会找到缺口，这不仅仅是博概率的问题，我们生命的随机出错机制就不允许你一直厉害，一直牛，但可以允许你一直善良”

5，沉湎于虚幻的梦想而忘记现实的生活，这是毫无益处的，千万记住。

——J·K·罗琳《哈利·波特》

6，最近我发现一个问题

之前我写过，**创业是需要天赋的。**

一些人想创业，私信我，这个那个行不行？

一般来说，特殊的除外，项目没有行与不行一说

主要看人行不行。

一些人，动不动就想资源整合

以此以小博大一本万利，但商业世界是非常现实的，你首先要考虑自己有什么有价值的资源？

因为你想去整合别人的资源，别人也在想着整合你的资源

所谓资源整合其实就是价值交换

那么对创业者来说怎么做才是正确的呢？

集中全部精力找买家。

7，**人要想自己过得舒心，就不要随意跟人产生链接。有些人能量高磁场好，你链接了会很舒心自己内在能有收获。**

有些人磁场脏乱差垃圾晦气，整个人哪怕化了妆也是一团污气浊气，沾上你也晦气。因为互动多了对方的言行举止会影响你，也就是产生一种能量场的交换。一旦自己的能量场被对方不好的能量场入侵，自己就容易招惹是非倒霉晦气。

觉也不能乱睡，睡错人也容易倒霉。有些男/女就是很垃圾磁场很差，睡完不是折损钱财就是折损健康。为毛古代选妃要请风水师看相算八字，因为1号人物睡了不好的人容易祸国殃民晦气的面太广。

磁场这个东西也不是时时都好，能量再高的人也需要及时休憩清理自身，因为人每天不断的从外界吸收各类信息，和不同的人交换磁场所以能量也会有盈亏。

一命二运三风水，自身的能量场和磁场就是我们的运。坏磁场就是破坏自身的风水。所以买水晶也好、诵经、晒太阳补阳气、运动瑜伽、冥想、修心养性都是为了保持我们的好能量场。

最后就是，轻易不要跟不熟的人产生链接。如果跟能量比你好的人建立了联系，

公众号：贰掌柜信息精选

一定记得感恩，因为对方是你的"好风水。"

8，一个人，如果道德感很强，规则意识很强，秩序感很强，那么，一定要努力混上去，否则，这样的人，即使本事高强，在社会底层，也往往沦为被欺负的对象，因为只有稍高的社会阶层才讲究秩序，讲究规则。即使这个人是武松。

9，发现自己错了，要及时认错，大家不会因此而怪你，千万不要为了点面子死不认错，一条路走到黑。

人无完人，一个人的进步，在于不断给自己找茬，而不是躺在功劳簿上洋洋得意。如果你擅于给自己挑毛病，并且不断改正，那一定能赚到钱！

10，嫉妒别人是可以的，想嫉妒谁就嫉妒谁。

我们需要做的是，不要因为嫉妒某个人，而说出诋毁别人的话，或做出伤害别人的行为。这样我们就做到了界限清晰。

11，克服年龄焦虑唯一且最好的办法就是，随着年龄增长各方面都同步提升，而这时候你的选择权也一定会更广！

我曾写过，年龄从来都不是硬伤，没有与年龄相符的经济实力、社会地位、心智、阅历、智慧情商和气质等等这才是硬伤。

你会因为年龄自卑焦虑，总担心别人介意你的年龄，那是因为心里也明白，这些方面并没有随着年龄增长而同步提高，这些年你没有成长起来。

人生没有一刻会允许我们躺平是真的。一个人在年少时候的智慧就体现在，不以自己的长板沾沾自喜，以及努力补齐自己的短板。

这样你才会拥抱年龄给你带来的智识财富，人生才能扶摇而上！

12，年纪大了才觉得，年轻时候认为的那些“各人自扫门前雪”“斤斤计较”“自私自利”的原则，才是整个社会稳定的基础。那些华丽的宏大的慷慨激昂的语句，其实最终解释权都不在自己手里。

贰掌柜学习笔记，2023.7.27

公众号：贰掌柜信息精选

1，有些人很喜欢在网上和别人抱团取暖。

比如抱怨社会、挖苦异性、颂扬躺平等等。

其实你要明白，没有人会为你负责，没有人会白给你一分钱。你自己过得好不好，也只有自己知道。

取关一切愤世嫉俗、怨天尤人的博主，和这种垃圾划清界限。关注这种人就是自我破坏，自取灭亡。

只关注能给你能量，让你心智获得成长的博主。

因为你的关注列表，就是你的成长环境场，你会和你关注的人越来越像。

知道这种博主，哪个领域最甚吗？

财经博主。

唱衰中国是他们的主旋律

只有这个才有流量

只有这样才能贩卖焦虑

然后告诉你，怎么破解？

买他们的产品，课程之类的。

唱衰了近 20 年，我们现在依然不是很好嘛。

2，一个人、一段关系是不是真的“对你好”，不是看这个人说的好不好，甚至也不是看这个人做的好不好，关键是你跟这个人呆在一起以后的状态。

如果你的精气神越来越好，身体越来越轻盈，越来越有活力，越来越能折腾自己的生活和小日子

那这个关系对你而言就是好的。

如果你的精气神越来越颓，心里的负面念头越来越多，脚步越来越沉重，人越来越拖沓，越来越不能自理

那这个关系对你而言就是黑洞。

3，回头看，30岁之前的许多认知是错误，25岁之前错的更多，即使持续学习，也需要时间来形成接近正确的世界观。

对于年轻人，建议多阅读书籍，相比书籍，网络短文和短视频难以把事情说清楚。

世界观不成熟时，看问题容易局限，容易冲动，容易发表过激言论，容易被媒体或者大V洗脑。

如果没有养成阅读和持续学习的习惯，独立思考会很难。

4，不敢看别人眼睛，实际上是一种低等级动物的表现。

其实你只要敢看别人眼睛，你的心理地位马上就会变得和对方一样，马上就会变得自信。

换句话说，只要敢看别人的眼睛，你必然会变得自信。

5，有些人会觉得“不讨好别人，别人就会不高兴”。

尤其是面对一些有力量的人，有些人这个信念就会变得非常活跃，然后不自觉卑躬屈膝，在别人面前变成一个小丑。

这个信念其实是为了避免你受伤害。但你越是讨好别人，越可能吸引极少数人欺负你，因为你已经做出了可以欺负的样子。

不要用讨好别人保护自己，而是尊重别人与人为善的同时，性格最底层要有杀手机心。

就像加拿大心理学家乔丹·彼得森说的：“学会残忍”。

7，先成为而后拥有，吸引力法则。

人生的秘密比想象中简单。

你的目标只会一点点慢慢实现，但在心理状态上你已先到达那里。

从麻雀心理变成凤凰心理，全然不同的人。

公众号：贰掌柜信息精选

飞跃。

那天，一个胖女人问我一个问题，如何快速减肥？

我说，先告诉你一件很悲伤的事。

那就是，很少有胖人变瘦，你这么想，你身边胖子多吧？有几个变瘦了？

你是有性格的，是有态度的。

性格、态度的外在表现，就是你的习惯，其中，肥胖就是与你的习惯有关，吃的多，动的少。

那，什么人能对抗得了习惯呢？

要么，孩子等着你捐肝。

要么，你被心爱的男人骂肥猪了。

那么，我们怎么通过自我暗示去实现逆转呢？

你给自己假设一份美好，这份美好必须是触手可及的，不虚幻的，例如你有个男神偶像，可能是你们本地的抖音大 V，你想明年夏天去睡他，你想想自己穿着性感小短裙的样子，总不能跟今天似的，160 斤把男神直接压死吧？

还可以这么假设，明年元旦，你要负责主持单位的晚会。

你要成为最耀眼的明星。

你要先给自己假设一个场景，那么你自然就有动力了。

而且，这个场景对于你自己而言，是很有诱惑力的。

没有绝对动力的前提下，人很难瘦下来，核心是运动加控制食欲，这个才是反欲望的。

8，性感是必然需要承受敌意的。

因为你性感的话，会让有些人自卑。自卑就会变成指向你的敌意。

9，智慧=选择+坚持

在这纷繁复杂多变的世界、扑朔迷离的过量信息包围之下，选择，显得尤为重要

和有难度。

坚持，更需要智慧，在错误的道路上，跑的再快，再努力也没有用。

10，道德首先要具有判断力，不能见好事就做，但恰恰我们说的都是助人为乐。道德还要具备独特的把握力，不是一哄而上，要根据自己的实力和处境，但我们提倡的都是舍己为人。道德一定要能近取譬仁之方也，适合自己，力所能及。小农道德恰恰相反，你越是克服了千难万险，越是有了坚定的意志，你才是越有道德。

11，理记当了 18 年记者也当过主持人，当然接触过不少异性同行。有句话叫女记者女主持人不好嫁，与其他职业相比，女记者主持人在很年轻的时候就能跨 n 个等级森严的社会阶层接触到其他职业同龄段接触不到的有财富有魅力有地位的高端男性，还能在一起谈笑风生，甚至被恭维说上句。人一旦吃过猪肉，就很难满足于看猪跑。

参照标准太高，降 n 级接受另一半就非常难。选车如选另一半，当你亲身感受到精致优秀的国产纯电车，就很难再回去闻汽油味儿。

人如果总往上看就会使幸福指数严重降低，理记某阶段接触高人多了，就会跟谭秦东吃顿饭进行对冲。女记者女主持人也要尽量保持职业性，尽量避免工作之外与已婚男性密切接触，保持专业性，这是保护别人也是保护自己。

12，真的是越长大越喜欢平和的人，知道了平静的生活的可贵，只愿意和好好说话做事情绪稳定的人相处，不想为随时随地都可能被另一个人的尖刻，乖戾拉扯进情绪谷底而郁郁寡欢

13，随机朋友也可以认为是一种弱关系，他们可以将你连接到其他群体的人。我们的弱关系，也就是网络中的随机朋友，由于连接了具有不同兴趣和信息的社区，从而发挥了重要的信息作用。因此，社会学家很强调弱关系的力量。

14，还是希望女孩子专注搞事业、努力赚钱、提升自己。当你站得足够高、见得足够多、拥有足够大的个人能量，你就能客观平视乃至俯视任何男人，而不是通过弱者的想象把任何男人都捧成莫须有的神。

贰掌柜学习笔记，2023.7.28

1,

怎么样，这是不是你？一次次说自己要开始改变自己， 要开始学习、锻炼、早睡、改变生活习惯， 一定要想方设法变得更好。可是每次要开始前，你都要给自己一个预备的时间去准备， 你去看下手机、你去回个微信、你去领个游戏奖励、你去看个今日头条、 你总觉得自己“将要”变得更好， 但你从来没有魄力来让自己“马上”变得更好， 为什么不能是马上呢？你明明没有那么累， 你明明不需要休闲， 你明明没有那么多的借口。 **所谓的“明天” “等会” “很快”， 这都是放屁的话， 都是用来搪塞别人，自欺欺人的话。这个社会上，没人会真的在乎你变得强不强， 所以千万千万不要再自欺欺人了， 你是你自己唯一的买单者， 人要想成功，要想富有，要想变强， 统统都是把自己逼出来的**

2,

“在我国，无论你是吃什么饭走什么路， 要想功成名就， 大哥这个社会职称就是你通往伟业上不可或缺的一步。所有亿万身价的人， 只要在中国，不论他们最终是被称为老板还是老总， 他们的人生中永远有一段时间， 被人尊称为“大哥”，他要是得不到这个称号，就代表他做不大。” **真正的大佬人脉全都是用钱开路的，无一例外， 不是因为他只会用钱开路， 而是大家社会上混久了就知道，“能用钱搞定的事儿，是最有效最低成本的”。**

3,

很多人不理解自由职业，觉得它很轻松很舒服。其实它更需要自律，自我管理，自我鞭策，自我激励……自己不断忽悠自己往前，一条道走到黑。 **我时常问，自己是不是比别人聪明？答案是没有，那我的核心优势在哪里？苦干，积累，复利，深耕！很多人觉得复制粘贴很简单，大家做一次表格就知道了，坚持不到两个小时人就会奔溃。越是简单的事，其实越难。因为人的注意力是非常难集中的。**以前是玩 qq 空间，现在都在玩知乎，玩抖音，玩小红书……世界没变，东西还是那些东西，只是平台和形式变了。闲鱼一开始其实也是拼文案的，什么舔狗失败，什么情侣分手……东西不要了，贱卖！这个套路以前在分类信息网就是这么搞的。大家去闲鱼免费送金毛狗试试，一样有女粉加。

4,

客服其实不复杂引流系统，也不复杂产品体系，他们只是简单的复制粘贴收钱。客服到底值不值钱？咱们不好说。但是每个人都喜欢自己像客服一样收钱轻松。客服可以不思考，但是操盘手不能不思考，他要去做布局，搭建系统，研究对手，优化话术，研究复利，还有回流。 **自身的问题解决了，才能解决团队的问题。自己打透了，才有机会打透别人。遇到问题，一定要保持搜索的习惯，不断挖掘，我们自己能解决大多问题，就能有多大为。大部分时间要自己做自己有把握的事，但也要利用小部分时间去冒险**

做点自己没把握的事。做有把握的事是为了基础温饱，做没把握的事是为了蜕变和突破。

5,

我们有幸生活在一个快速变化的时代，很多年轻人难免焦虑。要避免焦虑，就要认清楚一个人赚的钱到底是因为什么。我们赚的钱可以分为三部分，总结成一个公式，就是回报 = Beta+Alpha+Luck:

1. Beta，是时代带来的，来自于我们的选择；
2. Alpha，是自己努力超过同行和竞争对手带来的，来自于我们的 努力；
3. Luck，就是运气，来自于随机性。

6,

如何通过知识付费半年营收百万以上？

1. 找到用户需求和自身资源的交集点；
2. 总结用户需求痛点，不断优化调整产品形态；
3. 搞清楚人群画像，深入研究产品服务于哪类人群；
4. 确定引流渠道，先求质，再求量；
5. 制作引流内容，用用户能读懂的语言去告诉他们想要了解的信息；
6. 重视转化的每个环节，只要真的给用户创造价值，就可以勇敢迈出第一步。

7,

人生是有限的，如果不学会抓重点，很容易忙忙碌碌，一事无成。对于打造个人品牌来说，对外输出是很重要的。输出，不仅指的是写文章，还包括讲东西，做咨询等，在输出方面，我每年的工作量是非常巨大的。除此之外，打造成功案例也是很重要的，因此，我得重点盯一些人，关注他们的情况，给他们提供支持。还有一点很重要，那就是经营人际关系，因为单靠自己，资源、能力都很有限，有很多人帮你，成事会更容易。关于经营人际关系，最重要的一点是，找到未来能跟你互帮互助、共同成长的人，给他们提供价值，成就他们。很多人没有做到这一点，却急于索取，所以看似很努力地在社交，实际上却一败涂地。能很好地输出，有多个不错的成功案例，并且有很多人愿意且能够帮你，你的个人品牌自然不会差。

8,

8,

公众号：贰掌柜信息精选

对于很多老铁来说，最好的获取流量的方式之一，是跟有流量的人合作。
不要以为别人关注了你、加了你微信，就能怎么样，最起码，你得迅速让别人知道你能给他提供什么价值，为什么你能很好地提供这些价值。一些人会这样做：为抢占注意力，他们会尽快将一个性价比超高的产品卖给新人，让新人有赚到的感觉，迅速建立初步信任，然后再成交高利润的产品。
过往的经验告诉我，务必重视促进老用户转介绍这件事。让目标用户留电话，让销售人员联系他们，给他们提供咨询答疑，仍然是很好的转化方式。把人聚到线下再成交，转化率一般会远高于线上。

9，
不要用恶意揣摩别人，牢记这句话，会遇到更多好人。要做到这一点，还需要 4 个支撑：

1. 自己遵纪守法
2. 不交浅言深
3. 不贪小便宜
4. 被伤害一次后，立刻拉黑，绝不手软。

10，
跟朋友说了一个词：惯性向上。
认真做事做到一定程度，就会被推着往前走，越做越好，越做越轻松，停不下来。

贰掌柜学习笔记，2023. 7. 29

1，
只要不违法乱纪，您干啥都是对的，干啥都可以，去干吧，多几千少几千，多几万少几万，无所谓的。千万不要怕，有口饭吃死不了就行了。人的本质就是过程，就是经历，各位，你写下：人只要一经、一阅、一放，这个人马上就强大，智慧境界马上就开始生长。

2，
一个人想提升自己，第一件事就是破圈，远离那些毫无逻辑思维能力的低认知群’体，这世上人与人之间的差异之大远超想象，低认知群‘体非但不能给你提供任何价值，反而会把你的认知拉低到和他们一样、还会打击你的进取心，久而久之你就会成为他们中的一员，浑浑噩噩 庸庸碌碌一辈子。

3，

公众号：贰掌柜信息精选

今天刚好是我写微博第五年，这一路见到许多网友（包括自己）起起落落，作为财经博主，我现在觉得**最靠谱的投资，还是投资自己的技能，倒也不是为了发财，就是为了行情不好的时候有口饭吃。**

掌握 1-2 个能和互联网结合的技能，日子就不会太差，投资的话，拿身家的十分之一左右的钱，不影响生活的前提下去投资理财。不要头脑发热，不要受外界影响，**做一只怂怂的老狗，最稳。**

4，

帮别人的事，顺便挣钱

人，时时刻刻都在心里进行趋利避害的计算。

把单细胞的草履虫，盛放在一个容器里面，如果容器的一头滴上糖水，草履虫就会往容器的一头游过去。

反之，如果在容器的一头滴上盐水，草履虫就会远离那一头。

单细胞生物尚且知道趋利避害，何况人类？

人类当然也知道。

我们是高等动物，和单细胞草履虫的区别在哪里呢？

单细胞草履虫是凭借生物本能，趋利避害，我们不一样，我们会思考。

我们如何能尽量在自己获益的情况下，不给他人造成损失。

更好的想法和做法是，在这个过程中间，大家还可以合作共赢。

一个人如何才能赚大钱？

必然有买卖双方，不管是卖一斤苹果一斤梨，还是卖腾讯会员王者荣耀的皮肤道具。

你想赚更多的钱，就必须有更多人愿意付费给你。

付费的前提是——你能为他人带来价值。不然就是抢劫。

$DT > 0$ ，交易产生价值。

这才是社会能够繁荣稳定运行的真相。

5，

人类都是慕强的，后世只会仰望他的英雄伟大，现在提起李世民，谁人不称赞？si 几个人，又算得了什么。

最后，如果是我，遇到昨晚上的事情，应该怎么办？

首先，我会尽全力保证自己不去那种地方吃饭，尽全力不和不怀好意的人发生口角之争。

大部分肢体冲突的起源，都是斗嘴。

那么，就这要求我，有比较好的经济条件，住在更好的小区，夜间睡在更安全的地方。

吃饭能够尽量去商场里面，价格贵点，有保安，人多的地方吃。

其次，如果实在碰到了恶人，我会立刻认怂，毫不犹豫，绝对不拖泥带水。

穷人的命不值钱，所以他们经常会搏命。

我为什么要为了他们，搭上自己？

实在太不划算。

再次，我不会反抗，如果找得到跑的机会，就逃跑，如果找不到机会就大声呼叫。如果实在没人救我，我只好想办法，装晕倒或者装死。

女人面对男人，那就和兔子碰到老鹰，没啥俩样，不要企图拼死反抗能干得过对方。我更不会站在道德高地去激怒他。连这个念头，我都不会有。

像章北海那样，活下去，才是第一要务。

6，

灏泽有一句个人总结想要送给你，即“恩宜在短，仇宜在长。”仇恨这东西，并不会像电影中那样世代代留存下去，时间一久，心结和恩怨是大概率被化解的，唯利益永存，所以如果你和某人结了不可化解的梁子，不要冲动报仇，争取冷处理，然后伺机化干戈为玉帛，这才叫漂亮。恩情这东西，就不同了，一定要在彼此相认的时间里把自己的形象和人设给做足，时间越短，你的形象就越辉煌，时间一久反而会导致光环褪色。

7，

关于人脉和财富的取舍：在宋江还时任公务员，作为宋押司时，曾救过黑社会团伙晁盖一行人的性命，为表恩情，晁盖曾委托手下赤发鬼刘唐向宋江送来一百两黄金的酬金。一百两黄金的价值换算至今天的来讲，有将近人民币五百万的购买力，那么这时候又要向你提问了，换做你，救了别人性命后，别人想要拿钱来作为回报，你收还是不收？标准答案是：你要评估对方的未来成就，因为他送你这一百两黄金本意就是还了你的救命恩情，你接了，以后再委托他办事儿，小事儿还行，但是大事儿就肯定公事公办。可是如果你这一百两黄金不收，对方也不放心，你这是指着别人日后给你还个更大的人情。所以宋江就颇有心计的收了其中的10两，这其实是一种心照不宣的共识，即“我知道我对你有恩，你也知道你欠我一份情，彼此都有分寸，咱们青山常在，绿水长流，缘分还远着呢，不急”，看看，这就叫漂亮和手段，再解读的难听一点“你想花钱就把我的救命之恩给还了？这机会我偏不给你。”

8，

你感觉疼痛，锥心刺骨般的痛。巨大的压力压在心头喘不过气来。每次想想如山巨额债务，好好的人不做偏去做鬼。

当我们回首历史里程时，我们清晰地感受到：“那些坐办公室的，真是一群懒虫”。那些坐办公室的，以为他们天天去上班。而事实的真相是，他们处于“脑睡眠”状态。因为他们每天做着接近重复，千篇一律的事情。

虽然各自挂着“经理”，“VP”的抬头。可是他们的工作，是高度限定没有创新的。凡事皆有代价。学会付出代价，才是成年人的标志。神魔皆以血饲。

9,

欲张者翼伏

我小时候观察鸟，它要飞之前翅膀都是缩起来的，从来没有看见哪只鸟是把翅膀张开直挺挺飞出去的。所以，欲张者翼伏。

一个人，一个团队，不要怕价值被人家低估，应该怕被高估，不仅对公司是这样，对员工也是这样。

10,

我的观察，内向的人优势越来越大了，因为很多社交移到了网络上：1. 能够坦然的独处，而不会一个人烦躁；2. 受到外界干扰少，所以更有专注力；3. 善于倾听，吸收知识快，经常脑洞大开。内向的人通常心思细腻，更适合写作，通过文字表达自己。比如我，就很内向。

11,

我在生活中交朋友的标准，第一个考虑的就是，气量，这个很关键。

有的老板生意做的很大，但他没有多少交心的朋友，因为气量太小了，容易得红眼病。见不得别人比自己好，表面笑眯眯的，但背后喜欢悄悄的，使绊子。

到了线上以后，我也开始到处交朋友，给几十位大V私下送过礼物，搭建一下基础的人脉圈子。

多数遇到的还是很靠谱的，在起盘阶段他们帮了我很多。

后面需要我帮忙的，能力之内的同样也会全力以赴，一来二往，变成了熟人。

自媒体时代，无论是文字还是短视频，我觉得有几个位引路人，这样可以少走很多弯路。

贰掌柜学习笔记，2023.7.30

1,

当你越来越好的时候，你身边原来的朋友自然就会越来越不亲近，这并不是你的问题。

2,

公众号：贰掌柜信息精选

为什么要读历史——人对世界的理解，主要是被经历塑造的，你见过什么，经历过什么，就据此作出判断。这也是所谓的“眼界”。

但在大的时代变化中间，绝大多数人无法跳出自己生命周期的局限。但我们的整段生命，在人类文明历程中也不过只是一瞬，**读历史会让你有更宏观的角度，也会有更健康的忧患意识和敬畏之心吧。**

3，

你必须聚焦于自己的思想和目标；

你必须不断重复大量的行动才能得到你想要的任何东西；

你一定要保证你的行动能够为别人创造和贡献价值。

4，

1.机遇是达尔文世界的法则，实力是霍布斯世界的法则，权利是威尔逊世界的法则。法则不能跨越边界。

2.如果经验不能形成完整的认知图，失败就不是成功之母，只是更大失败的上游。

3.时间和路径是世界历史的主人，智慧和能力只是主人的化妆师而已。

5，

“重要的是，有一个健康的身体、一颗感知清风明月的心和跟人说话时不会躲闪的眼神。”

——韩梅梅《今天的我有点热爱生活》

6，

真正的成熟，不是学会按压自己的情绪。而是懂得如何将自己的感受用恰当的语言和方式表达出来。即使在非常生气的情况下，仍然能合理有效地自己的情绪。

7，

公众号：贰掌柜信息精选

如果你还年轻，就不要放弃任何努力，更不要放弃任何成功的可能性，但是你要找准这个成功的定义，这个成功就是让自己的生活变的更美好，如果不以这个为目标，你就会迷失方向，你可以随便找个借口，因为现在整个宏观环境就是如此，我多努力都没用，干什么都没劲，但这个就背离了你要把生活过的更美好的目标，一切为生活服务。----摘自今天刚刚听完的某位油管博主，这也是我非常喜欢的一位博主。

因此，在你最好的身体状况，最好的年龄阶段，就不应该放弃任何可以让你生活变得更美好的努力。

但是我希望年轻人**永远保持“真诚善意美好”的初心，无论怎样永远不要出卖灵魂。因为你一旦养成劣习，你就会变成一个肮脏的人，永远也洗刷不干净了。**

8,

无限游戏和有限游戏的一个区别是，前者没有唯一的标准的精确答案，而可以有很多适合不同人的个性化玩法。

和一个朋友某次交流投资问题时，总觉得说话很吃力，后来意识到他是执着的想寻求某个最优化的精确答案，然后不断把思路朝这个方向上引，这在开放系统里是个不可能的任务。

联想起 1890 年到 1914 年德国的外交风格，就是不断以工程师的思维，想寻求对方精准的承诺，甚至一厢情愿的为了获得对方的精准承诺，而过早的猴急的做出不必要的让步。这在私下遭到英国外交官的无情嘲笑。

无限游戏里，战略布局上保持一定模糊，是一种艺术，也是最大化自身选择权的必要。

9,

在解决问题时，人们很容易简单、直接地给出建议，从问题直接到方案，而跳过识别问题、分析问题的过程。

比如，家人说：我睡不着，你说：你放松点不就好了。

比如，朋友说：我高兴不起来，你说：你想开点不就好了。

实际上，不对问题进行探索、展开和分析，就是对问题的不尊重。如果这个问题是你家人和朋友的问题，你直接给出轻飘飘的答案也是对他们的不尊重。

这就是有时候聊天过程中让人感觉不舒服的地方。

对对方的困惑进行更深入挖掘，帮助对方分析问题，甚至提出更多问题，都比直接给出答案要好很多。

10,

不管你有没有灵感，习惯可以一直让你坚持下去。习惯可以帮助你写完并打磨你的故事，灵感则不能。

| 奥克塔维娅·巴特勒

11,

「放弃了最爱的人会变得『冷血』，这就是心理学中的『贝勃定律』了。」

12,

任何人，不管他在你的生命中多重要，只要他的言行还影响着你的情绪，左右着你的喜怒哀乐，你就没有好好爱自己。

这种情况，不管你在经济上是否独立，至少你的精神没有独立，很大一部分还寄存在另一个人身上。

别人有力量伤害你，你就没有做自己。不做自己何谈爱自己？

爱自己意味着你在意识上是独立的，别人奈何不了你，不管他是谁；你在精神上是无惧的，没什么人和事可以动摇你，不管你外在多么温柔随和。

13,

不要迷恋及时奖励。多做那些需要做很长时间才能有回报，但是回报非常丰厚的事。

14,

什么样的人宝藏？不是特别有钱的，是情绪极其稳定，且包容能力足够强。你观察好了，这样的人，什么都不说什么都不做，最后躺赢。话有时候越多越错，事吧有时候越做越错，两个人慢慢就散了。

贰掌柜学习笔记，2023.7.31

1，我发现有些女人上了点岁数，确实有世俗化的趋势。

很容易变得眼界狭窄，唯利是图，变得自私，说教，抱怨，控制欲强，曾经明艳开朗的人也不能免俗。

这也是中年女子跟青春期子女，配偶关系变差的原因之一。

一些女人结了婚之后，不进步了。

而男人还在每天进步。

这样就容易产生距离。

2，希望女孩子们尽早明白，无论多么独特高雅、给人以优越感的“爱好”和“兴趣”，其实都无法真正给一个人抬咖。

这个世界不会因为他喜欢二人转、你喜欢贝多芬，她爱聊明星、你喜谈政治就尊重你、善待你的。

不要对此抱有任何幻想。

喜欢什么，无法帮助一个人立足，创造出什么，你才能证明你是谁。

再重复一遍，一切不产生实质价值、一切无法达到专业水准的“爱好”和“兴趣”统统属于自娱自乐的范畴，无论政治经济，还是插花绘画。

而娱乐方式不可能帮助一个人获得真正的尊重。不，可，能。

用最适合自己的方式娱乐，但不要在娱乐里寻找个人价值，永远记住去做真正重要的事。

3，等你活到一定年龄，足够了解自己之后，就知道这世界上很多人你相处不来，很多倾诉你没必要去当垃圾桶。

很多执意走开的人，本来就不该挽留，只有你自己的时光最宝贵，比什么都值得珍惜。

4，问：我跟我老公结婚十年，他在地创业，一直是异地分居状态，我孩子快

公众号：贰掌柜信息精选

九岁，他基本没带过一天孩子。我跟我老公在一起的时间加起来也不到一年。这婚姻还不知道要不要继续了？

答：您靠他养着，那么，一切都是您自己的选择，您不仅仅要把孩子带好，还要把铁裤衩穿好。

若是您自己能养活自己，又有独立成长的空间，您是王菲，为什么会选择吊死在此呢？

我认为，能稳定持续十年，就说明这种关系您是认可的。

若是不认可，您早走了。

所以，答案在心中。

5，有些男性会讨厌自信或性感的女性。

因为这种女性不在自己可以够得着的范围。

自卑会导致讨厌。

女生也一样，我曾经采访过一个女生，她就很讨厌帅哥

她的理由是帅哥一定是渣男。

6，判断你是否真爱一个男人？很简单，看你愿不愿意让你的孩子，也成为他那样的人。

你是否觉得他的基因本身，就值得你付出。

这比看学历、长相、身材、经济条件有用多了，因为光环忽隐忽现，指不定哪天就不好用了，不确定性太高。

而基因、品格，才是跟随人一辈子的东西。

光看这个人，你是否希望孩子像他一样，做事够坚韧、做人有底线？

如果一个孩子，结合了你俩的优点，又同时共存缺点，你是否觉得孩子本身就足够期待。

如果不是，那这感情就经不起时间的消磨，总有一天会被鸡毛蒜皮的小事，消耗得一干二净。

7，无论是男女关系，还是朋友关系，一定要学会筛选。

但筛选需要建立在你本身优秀或有主动的能力。

如果你长时间困在一些垃圾关系中走不出来，不用怀疑，你就是一个垃圾。

8，要不断不断不断的给自己的注意力做减法。

把不重要的 APP 全部删除，把不重要的兴趣爱好砍掉，包括有些无关痛痒的书也要划清界限。

你越善于做减法，你的注意力自然就会集中在真正重要的事情上。你的注意力在哪里，结果就在哪里。

你一无所长的时候，是没资格发展许多兴趣爱好的。

9，我很喜欢“命运的齿轮开始转动”这句话，因为无常才是常态才最迷人。

10，只有在“改变别人”这场仗里输得彻底，落荒而逃，才能认清现实，决意为自己做点什么，成为自己的王。

11，最精细而深藏的柔情

都不曾高调外露

隐性的热爱在等待珍贵的时机

不遗余力

12，精确和优化的习惯到了极致，就会异化成教条主义。极度自信到了极致，遇到陌生情况就注定会变成极度绝望。统计力学里面正无穷的温度，和负无穷的温度，本质是等价的。

13，英雄难过美人关，但是英雄一定要过得了美人关。

多年前一个大哥从帝都调往外省的时候，他老大对他的叮嘱就是“你一定要在财、色这两个方面把持住，特别是美人关，只要这两方面都能守住底线，你前途无

量的。”他牢牢记住老大的话，这两方面都把持住了。

贰掌柜学习笔记，2023.8.1

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，生活里，确实有一类人，你越尊重他，他越蹬鼻子上脸，从观点来说，我们真的应该尊重每一个人，但是，从现实看，有太多的人其实不值得尊重。

2，“你认为你帮助别人是因为你爱他们吗？好吧，我想要告诉你的是，你从来没有爱过任何人。你只是爱上了你对那个人的偏见和希望。”

安东尼·德梅洛

3，当你以一生为投资周期，看到的是时代、人性和规律。

当你以十年为投资周期，看到的是常识与规则变化。

当你以三～五年为投资周期，看到的是胆识和眼光。

当你以一年为投资周期，就会相信天赋和能力。

当你以一天为投资周期，什么也看不到，就只能寄望于奇迹和运气。

4，富人根本不像你想的那么精明，哪怕是白手起家的富豪也一样有认知盲区，而且这个盲区并不小。更何况许多小富人，他们根本不知道自己怎么富起来的，完全就是时代东风，所以他们的脑子也没有同步升级。

这样的人被吃干抹净，太正常了。

5、以下行为都是在羞辱孩子：

·贬低：你就知道哭

·说教：好孩子才不这么做

- 年龄：你都多大了还这样
- 性别：娘娘腔
- 能力羞辱：你没希望了
- 比较：看看 xxx，再看看你自己

6，个性都是随着实力提升而改变的。越往上走，越会少有倾诉欲、解释欲和争辩欲。

可以观察下人群中最有本事的那些人，一定都是给人感觉最人狠话不多的，他们的逻辑思维最简洁表达也最利落，因为时间精力最宝贵。

强者有时候不去共情弱者，并非冷血，而是因为知晓世间万物的发展规律，而且精力有限且宝贵，要全力冲向目的地，忽略途中的枝枝节节。

当你越来越有话语权和主导权的时候，你身上就不会再有唯唯诺诺的气息了。而曾经的那些缺点，拧巴、又卑又亢、各种焦虑之类的，也会随之不见。

这就是人生所有的翻盘，都是靠实力，而不是靠心态。所以别老喝鸡汤，踏踏实实去努力。

7，用心做事业，就是为了让自已拥有更多的选择权，而不是去和什么人攀比；跟弱者交往，你必须时刻关注他们的情绪，怕一不小心打碎他们的玻璃心，弱者的特点是说话做事总是带着情绪，动不动就被自己的情绪弄得 si 去活来；而跟强者交往，哪怕是优柔寡断的人都会变得果断，纠结的人也会变得很豁达。

8，猫是没什么分别心的，它既咬塑料袋，也咬爱马仕铂金包；既爱挠旧货市场淘来的椅子，也爱挠梵高波洛克蒙德里安。猫也不想那么多，此刻想做什么就做了，脑子里并没有那些评判与计算的声音。我们值得向猫学习，它们是很好的老师。

9，不要做情绪的奴隶，不要变成一个总是胡乱共情或随时能被激怒的情绪开关，要刻意训练自己切换角度思考和随时抽离的能力，能做到这些就已经超越很多人了。

情绪稳定是优秀又稀缺的品质，是让自己变得更好的得力工具，是择偶和择友时的重要条件。

找伴侣不要看他对你如何嘘寒问暖关怀备至，比如什么经期送温暖感冒伴床头之类的，这些其实都特别容易装出来。**主要还是看一个人的眼界，审美以及稳定的情绪，这三样是装不出来的，需要投入长期的极高的时间成本才能收获。**

10，**“鼓起勇气”这个动作属于弱 b，对于强者来讲，勇气是如呼吸一般的习惯。**

人生处处需要勇气，不是鼓起那一两次就能糊弄过去的。

11，秦攻六国，理由是“六国暴乱”；后金努尔哈赤攻打明朝，理由是“七大恨”；很多侵略者都要找借口，以求师出有名，只有赵匡胤不装，不找借口，直截了当，攻打南唐时，南唐使者说“南唐无罪，对大宋恭恭敬敬，你为何要攻打？！”赵匡胤说：**卧榻之侧，岂容他人鼾睡！**（我就是要南唐的土地，不需要理由！）

12，不要相信完美人设的人，凡有完美，必有谎言。

也不要相信从天而降的好处，比如别人带你赚钱，你什么也不用操心。

这个世界永远有人骗你，永远有人道德绑架你。如果你做不到头脑清楚，做不到坚强，无论你看起来多优秀，你的脸上都写着

贰掌柜学习笔记，2023.8.2

1，**为什么长期关系里面，一定要选择和情绪稳定的人一起，这个本质上是保护自己安全。**即便按照经诊断确认的数量，有精神疾病患者的比率在中国都有大个数，更那么大部分情况下，多数是不会去诊断精神疾病，基本都是当自己情绪问题，想想中国庞大的人口基数，多么可怕。精神疾病的核心就是无法理性思考和控制自己行为。怎么判断呢，核心还是情绪不稳定。好了，为了保护自己安全，也要和情绪稳定，哪怕是冷淡的人在一起了。

2，**“信仰就是攀登并不存在的山峰。”**信仰是一种天赋，就像乐感。而如果每次都企图寻找词语来表达信仰，一定以失败告终。现在的词语都上过学，学校里全都破坏了信仰的能力。知识者的知识都来自他人，而信仰者可以立足自身。

3，**财富掌握在意志薄弱、缺乏自制、缺乏理性的人手中,就会成为一种诱惑和一个陷阱。**

4，老公出轨不出轨，首先没发现前各种猜是吃多了撑得慌。其次，出轨了发现了，自然就有之后的处理办法。离不离纯粹看女方觉得离划算还是继续划算。最

后，男方能处理好财产问题/孩子抚养问题，离婚也没很大事。**这年头，一生一世一双人的爱情观本来也不怎么靠谱。应该舍弃这种幻想。女的一把年纪了还没有一点接受情感变动生活变动的心理准备，不见得是什么好事。**

5，人的一生，都是命中注定的，每个人都有各自的命运，

币圈曾有个老人，人称北方老师，

B 安早期投资人，手握大量 bnb，但在 bnb 一刀的时候卖了，狠狠地大赚了一笔，然后去搞 eos，实在接受不了现实打击出家为僧了，

如果他没有抛售 bnb，今天的身价将高达百亿，最高时几百亿。

6，做事情要目标导向，而不是情绪导向。

因为做事情过程中，很难完全顺利，也可能遇到烂人。如果你停下来和烂人纠缠，你很容易就折在路上了。

烂人有时也是实现目标路上的一部分，踩过去就行了，目标第一。

7，工作中的主线即个人发展之路。想在 A 方面取得进展，那么每做一件事之前，想想怎样完成这份工作才能使我在 A 方面取得进步，每完成一件事后，想想这为我在 A 方面取得进步提供了怎样的帮助。做了很多事但依然觉得空荡，很有可能是因为没有把做过的事情串起来或往主线上靠。**动手前思考，完成后复盘，会有帮助**

8，一个做过生意的人，就不会轻易地跟别人发生争执，因为对于任何没有具体回报的事，他都不会碰。但是那些一根筋的读书人就不一样，不管啥事他都一定会据理力争，非争个输赢出来不可。

9，龙应台说：没有任何一个人能以“奉命行事”作为无罪的借口，因为人唯一所该奉的“命”，是自己的良知！

有网友说：**洗脑带来的最大的变化，便是作恶者带着使命感去害人，而受害者却带着感恩之心在受虐。**

10，1644 年，清军占领北京后发布“剃发令”，但阻力很大，于是“留头不留发，留发不留头”，甚至屠城。

1912 年，中华民国临时大总统孙中山发告《大总统令内务部晓示人民一律剪辫文》，阻力也很大，比如在各个城门要道都有士兵或执勤人员把守，对于没有剪辫子的人，一律不得通行，机关工作人员不剪辫子就没收工作证，军人不剪辫子就不发军饷，学生不剪辫子不得进入学堂。

1644 年留发不要辫子是传统文化，1912 年有辫子是传统文化。在当时国人看来，1644 年爱大明是爱国，1912 年爱大清也是爱国。

11，可以称之为工业革命的伟大进程，在漫长的人类历史上一共发生过三次。而在 A 股历史上，今年一年就发生了两次：分别是人工智能和常温超导……热烈期待下一次。

12，昨晚睡前又瞅了几眼《芒格之道》这本书，有一章是讲“形势比人强”。

书里是这么说的：

“这个经历让我懂得了一个深刻的道理。决定结果的主要有两个因素：一个是形势，另一个是人。形势太强，任凭你有多大能力，都无济于事。”

“如果伯克希尔不服输，坚持和纺织业走下坡路的大势对着干，不断往里投入资金，这个纺织厂能把伯克希尔的资金耗尽。打得过就打，打不过就跑。”

13，房地产在过去是怎么拉开财富差距的。

有这么三个年轻人，他们的财富和收入都差不多，存款大约都是一百万。

a 不买房。

b 贷款一百万买了个老破小。

c 找六个钱包加亲戚朋友借了 100 万，又贷款四百万买了个品质更好的房子。

过了几年，c 的房子涨到了 1500 万，净资产 1000 万，b 的房子涨到了 400 万，净资产 300 万，a 要是不理财暴雷不炒股那应该还能有 100 万净资产。

现在房价不涨了，所有人都只能当 a。

14，这波医疗反腐力度有点大，除了医院管理层、医生之外，企业也被带走了不少人…

15，我昨天还是前天分享过一段话，大家可以翻出来看看，就是最近几年对我们最大的教育意义是发现，我们对未来的确是未知的。例如洪水不来，我们觉得在河边建房子没有问题，甚至在河里建公园也没有问题。例如沂水也酒店直接就建在了河道中间。这都基于一个前提，没有洪水。所以，我们要时刻可控，要知道未来未必是线性的。不用看别人，我看我自己过去的生活，我现在就理解不了。过去我一天赚 10 万元我觉得也不过如此，没啥。我现在一天若是能赚 200 块钱，或者谁给我发个 200 元的红包，我能陪伴他一天。我现在一个月连 5 千都赚不到。

16，某客人来到启功先生家拜访，进家落座后，先生照例礼让茶水。客人见先生

年迈，为免劳顿，便紧张地客气道：“您老别麻烦了，我出门不喝水的。”

先生应声说道：“你这不是‘进门’了吗？”客人顿感亲切。

17，有一说一。

这波降雨。

北京城区平原地区，水量最多算往年正常体量，直观感受根本没啥超额水量。

我家小区前二环内，有一段洼地，往年大雨几十年来就两次，因为排水系统不堪负荷，出现积水。这段排水系统几十年也从来没有修缮过。

这次降雨，我特意观察了那段洼地，一直没有出现积水。

当然，北京的地势，是围绕皇城的高慢坡，也就是紫禁城那块地势最高，东北高，西南低，本身走势就是一个天然的水流，泄洪。更何况，门头沟，房山那些地方，自古就没啥人住，是山区。

至于，再往什么，天津，保定，万年大计流，那纯粹就是天然地理走势使然，你就不让流，水也不可能凭空消失，必然会找个流向，这也是不让下流泄洪区泄洪，就淹正常水流走势的上游。

另外，天津，原名叫【天津卫】，白话就是屯兵的卫所，起源于明成祖朱棣靖难，就是为了屯兵拱卫北京，监视南方的。

门头沟，原来就是北京的产煤区，最贫困人口的聚集地。

房山，密云最早就是军营，北京驻军的地方。起源于明万历年间，戚继光首先驻军。后满清清剿三番，抗击蒙古葛尔丹，周培公设立三大营，成为永例。哥，吧啦吧啦说这么多的意思就是，有的地方就不是普通屁吊草民的适宜居住地。

中国人，经过几千年的繁衍生息，基本能住人的地方再被填满了，中原地区至今还人口稀少的地方，必然有其内在因素，几千年的中国人的求生欲望，智慧沉淀，难道还不如几个所谓的废物砖家叫兽扯淡放屁，就你聪明。

18，我之前说过 35 岁是一个坎，除了心态更加佛系了之外，还有一个变化：

那就是明白自己的财富所得，不过是时代的红利罢了，跟个人的努力关系不大。

19，想成为美女子，起码是人群里一眼小美女的话，主要搞两个东西：头发和皮肤。

发量多皮肤白，哪怕五官稍微逊色整体看上去都有至少 70 分，但发量少，皮肤

黑，一眼望去就是营养不良生活艰苦的模样。

说白了，美女就是呈现“富养感”，那种不缺钱的自内向外的满足感，而失去了这两样，就只能五官抗打了。

贰掌柜学习笔记，2023.8.3

1，我现在想明白一个问题，结婚一定要找个让自己过得舒服点的对象。生活，不就是为了舒服点么。爱不爱的，迟早不爱，但是舒服是长存的。从这个角度来讲，贪图对方强壮的身体，钱，地位，都没啥毛病。只是要衡量，是否能带来舒服的长期价值。所以，在婚姻里，心甘情愿四个字，很傻逼。说出这四个字，就意味着不舒服。

2，事实是，人和人之间本就很难互相理解，有时候只言片语的理解已属难得。没人能真的主动揣测你的需求，大家都不会只会按照自己的方式生活而已。

3，如果美国有 985 将是这些学校

现在有好多个高校排行榜，但高校真正的实力，是历史形成并得到公众和专业人士广泛认可的。

中国最好的大学是 985，如果美国也有 985，将是这些：

第一档：哈佛大学耶鲁大学斯坦福大学普林斯顿大学麻省理工学院，简称哈耶斯普麻。相当于国内的清北。

第二档：芝加哥大学哥伦比亚大学宾夕法尼亚大学康奈尔大学约翰霍普金斯大学加州理工学院。相当于国内的华东五校，即复旦交大南大中科大浙大。

第三档杜克大学西北大学布朗大学达特茅斯学院加州大学伯克利分校密歇根大学卡耐基梅隆大学乔治城大学。

其他学校包括：莱斯大学弗吉尼亚大学加州大学洛杉矶分校北卡罗莱纳大学教堂山分校圣母大学范德堡大学圣路易斯华盛顿大学埃默里大学佐治亚理工学院塔夫茨大学

以及德州大学奥斯汀分校南加州大学纽约大学威斯康星大学麦迪逊分校伊利诺伊大学香槟分校西雅图华盛顿大学加州大学圣迭戈分校普渡大学威廉玛丽学院波士顿学院马里兰大学德州农工大学。

其中，哈佛大学耶鲁大学普林斯顿大学哥伦比亚大学宾夕法尼亚大学布朗大学达特茅斯学院康奈尔大学就是著名的八大常春藤盟校。

4, **每一个生命，都是许多日子组成的，一日又一日。**我们通过自身往前走，一路遇到强盗、鬼魂、巨人、老人、年轻人、媳妇、寡妇、慈爱兄弟，但永远都会遇到的是我们自己。

——詹姆斯·乔伊斯《尤利西斯》

5, **虽然还有 100 多天就是 2024 年了但我对 2020、2021、2022 还是没什么实感，过去三年像一场梦**

6, 张维为说，大国崛起，看机场建设。

其实，城市建设，不一定要看机场建设，苏州没机场，不影响成为一座很不错的大城市，又或者，**一场大雨，就可以检验一个城市的建设情况。**

7, 整理采访录音，想起和采访对象聊开后他讲的一个故事。他年轻时在工作中认识一个女性朋友，对对方的工作能力印象深刻。关系熟了之后两人聊起，对方告诉他，别看我不是大学生，我当年也是参加过高考考上复旦的。

所以为什么没去复旦呢？她的妈妈是上海知青，被分配到陕西，嫁了当地人有了她。返沪政策出来后，她妈妈得到了一个返沪的户口指标。她回上海后就进入了一个事业单位工作。但年轻人总归对自己有更高期望，瞒着家人去参加高考，考试成绩也确实很不错。但她妈妈坚决反对她去读大学，一是因为工作了能赚钱养弟弟妹妹，二是毕业后如果再被分配到外地工作，全家好不容易拿到的户口指标就浪费了。

重听一遍这个故事依然感到唏嘘。

8, **贱民的一个重要特点就是永远讨厌甚至痛恨比自己或比自己所属地域有钱的人，村，城市，乃至国家。比自己穷的人、村、城市、国家他们也讨厌**

9, 看 MacTalk 说张艺谋的一段话：

“命运就是机会和抓住机会的能力。你没有办法辨别什么是机会，没有人能长一双慧眼，看到机会的来临。你只能做各种各样的准备，往往是准备之后你做了临时性的选择、不知深浅的决定，正是这些准备，让你的各种选择和决定改变了命运。等你若干年回过头看，你才恍然大悟，原来那次抓住的就是机会。”

10, **只有越来越赢才能越来越赢，自信就是由过往大大小小的胜利堆积起来的。没有大赢就给自己机会小赢一把，胜利带来的快感让人沉迷，跑不了十公里就先跑三公里，背不了一本书就先背大纲，PPT 讲不了十分钟就先讲三分钟，总而言之先赢一把，赢了就是爽，爽了就会把更多的注意力和时间放到这件事上。**

11, **公园里遛弯，发现他们播放的吹奏的歌唱的，凡是抒情的悠扬的旋律感强**

的，基本都是少数民族歌曲，尤其是蒙古族藏族。汉族人的歌曲大多有节奏没什么旋律感，偶尔有的，也都是对少数民族歌曲的借鉴，比如《天路》。

12，现在没有涉水险了，只要损失在保险金额限度之内，泡水后没有继续行驶的，保险人都可以做到百分百赔付。

13，小孩才做选择题，成年人全都要；但现实是当你什么都想要的时候，往往什么也得不到，鱼和熊掌不可兼得，做人必须懂得取舍，世间万物，完美与缺陷本就共存，某名人说世界上的事情最忌十全十美，天上的月亮一旦圆满了，马上就要亏欠、树上的果子一旦熟透，马上就要坠落；凡事总要稍留欠缺，才能持恒。

14，投资理财刷单被骗的大部分是女性，约炮被骗的全都是男青年。

是不是有点反常识？

男青年们要保护好你们的贞操。

小姐姐们要保护好你们的钱包。

15，不要相信完美人设的人，凡有完美，必有谎言。

也不要相信从天而降的好处，比如别人带你赚钱，你什么也不用操心。

这个世界永远有人骗你，永远有人道德绑架你。如果你做不到头脑清楚，做不到坚强，无论你看起来多优秀，你的脸上都写着一个大大的“惨”字。

16，愚蠢的朋友比聪明的敌人更糟糕。愚蠢的敌人也比聪明的敌人更糟糕。

聪明的敌人，知道损人要利己。能跟他打，也能跟他谈。

而酒蒙子有核按钮，你就根本不知道他会干什么。因为他会干什么是随机的。从一屁股坐到核按钮上到把核按钮拆下来当跳棋都可能。

17，"看多了商业史你就会发现，很多公司其实败就败在了不知道可以“不作为”，不知道事情可以不办。或者说，没有取胜的策略和把握的时候，不出战也是一种选择。

很多人接受不了这一点，觉得必须有所为，实际上是患了一种“行动焦虑症”，觉得必须干点什么才安心。至于干的这个事情对还是不对，有没有意义，好像已经不重要了，而消除自己内心的焦虑感反而最重要。

但万事都有代价，“有所作为”也是有代价的。在该蛰伏、该“深挖洞、广积粮”的时候非要出击，很多时候就是最大的败笔。”——张潇雨《商业经典案例课》

18，**高速最安全的速度就是主流速度。**

大家跑什么速度，你跑什么速度。

你慢了，大家都超你，你快了，要超过所有车。

你与别车交集的频率越高，事故概率越高。

游戏就这么简单。

还有一个小细节，例如前面出现了车团，因为几辆车速度慢，这个时候要适当加速，摆脱他们。

若是可以用无人机观察，就会发现，高速上的车子是团状分布的。

所以，正确的速度是，大部分时间跟着主流速度，只要遇到车团，则超越或减速。

一个高手司机，他能确保，看似繁忙的高速公路上，他永远都在清闲路段。

车团的形成就是略低车速造成的，例如限速 120，有的车跑 110，大家跟着减速，又觉得没必要超

从而成了假拥挤状态

不是说 130，140 不能跑，也可以，例如超车时。

19，大地是包容的吗？喜水的草籽在旱地上会干死，盐碱地或常年冻土上容不了多数生物。

水是包容的吗？大水经常冲走或淹死诸多生命。

包容是优秀的内在品质，但总是祈盼外在的包容和接纳是不成熟的表现。

纵是读了千遍“水利万物而不争”，最好还是要学会游泳，把主动权牢牢掌握在自己的手中。

活得无意识的一个特征是，不是活在别人对自己的评价里，就是活在自己对别人的评价中。

20，每一句话背后的潜台词很重要，没说的话比说出来的话更重要。

听一个人说话，不仅要听她想要表达的意思是什么，更要听她潜意识里想要表

达的意思是什么，因为潜意识里的想法，大部分人没有经过刻意练习，是很难发现的。

贰掌柜学习笔记，2023.8.4

1，对于中下层而言，拒绝被忽悠的一个捷径就是不要相信任何宏大叙事。

如果非要想些事情，就只想和自己及其亲友有关系的事情，多根据自己的日常经验做出决定，想想对自己好的人有几个他们为啥要对你好，想想你做成了几件事情为啥能做成？

然后要记牢几条代代相传的朴素道理，比如天上不会掉馅饼、杀头的生意有人做亏钱的生意没人做、咬人的狗不叫、羊毛出在羊身上之类，大概率避免被忽悠。

据我观察，忽悠人的一个常见手法使用一套高大上的概念体系把你套进去，让你进入一个完全脱离生活经验的主观世界，然后他们告诉你一个逻辑，你无从辨别，就被骗了，亏了钱也亏了身体。

2，你站不到别人的位置，就看不到他的风景，这是无法靠描述、同理心解决的。

因为天天看猪跑的人，如果不吃猪肉的话，也绝不会想象到猪肉的味道。

所以别总想着让别人理解你，你也不用总幻想别人的世界，任何人的经验都只能做参考。

3，不熟练就是不会。不会就做不好，赚不到钱。

数量没做够，就不可能熟练。数量就是质量。先做够数量再说，没有捷径可走。

4，把事情做到极致。

做事情要么不干，要么就干到底。把一件事做到极致，对你的心智是极大的磨练和成长，会让产生很强的自我效能感，而且你也容易很有钱。

做到极致的方法可以参考：简单、专注、持久，甚至一辈子只做一件事。

如果你做事情总是左右摇摆，不好意思，你离把这件事情做好还有很长一段距离。。

5，才华、趣味和魅力这种事儿，就像黑暗中的光一样，只要你有，哪怕非常微弱，都会被人发现，都会有人会被吸引。

公众号：贰掌柜信息精选

如果某人觉得自己特别不凡，又没有被任何人发现，最大的可能性，是此人的认知能力还不足以认识到自己并没有……

怀才不遇的本质是才不够。

我再科普一点，也**不存在有才华而贫困潦倒的人，因为在今天，所有才华都可以兑现，不要总是试图挖掘潜力股，哪那么多潜力股？**

但是，总有女人遇到一些才华横溢的男人，觉得特别惋惜，这么有才华的人为什么没钱呢？

6，我前面说过心的力量是所有力量中最强大的，但从这几年的事我看到大多数人的心并不强大。

包括我自己也是如此。

如果每个人的心不强大，那么整体的力量也不会大，这是非常自然的道理。

有人可能会觉得外界的事物，比如科技这些才是强大的。

但如果能仔细分析分析，就会发现并不如此。

过去两年通过对佛学的了解，**当我发现不管时代如何变迁，但一些经典仍旧只字不改，一些寺院仍矗立山巅时，我的心便大受震撼，知道真正的力量其实是源自人的内心。**

这个心怎么理解呢？

信念，信仰，精神。

7，不论这个世界多麼糟糕，你自己的世界一定要精彩；不论人心多麼黑暗，你的内心一定要明亮。

不要用糟糕去对付糟糕，不要用黑暗去对付黑暗。

8 问：自己本身很屌丝，如何去提升自己的赚钱能力。身边没有贵人可以拜师学习。心甘情愿带钱去拜师。看抖音视频的交钱学习，算不算割韭菜呢，想让自己有一股往好的方向的信念。就像催眠自己一样。

答：**身边咋可能没有贵人呢。**

您若是舍近求远，就是标准的屌丝。

您要这么想，您在县城是首富吗？

在你们村，你都不是首富。

任何一个比您富有的人，都具备点石成金的能力。

跑到广

相反，你东去学什么社群，学什么抖音，那才是屠龙术。

能看见身边人比自己优秀，承认他们比自己优秀，并且以崇拜的心态去学习，这才是真正蜕变的开始。

9，我们对世界的认识，只是某个角度，或者某个维度的认识，是既正确又不正确的。每个人的认识都是如此。

所以当我们听到别人的观点，首先要有个意识，就是在 TA 的位置上，是正确的。

如果希望 TA 认同我们的观点，首先要做的可能是，邀请 TA 到我们的位置上来，而不是强行告诉 TA 错了。

我们一说话就暴露了自己的位置。

就好比在黑暗中，看似是我们拿着手电筒给别人指路，但实际上最能确定的位置是我们自己。

有时候我们也能指出别人所在的位置，那是由于我们曾经经过那里。多数时候，我们是靠猜测来判断别人的位置的，猜测的那个位置，其实是自己的某个位置。

10，越是思维简单的人，越是纠结「好」「坏」。

但好坏是流动的、复杂的，这个世界不是非黑即白的，而是灰度的。

而且有时候好和坏，也不是由本人决定的，时势使然罢了。

就像在《大明王朝 1566》里，裕王问弥留之际的嘉靖，在大明朝，谁是贤臣？

嘉靖说，没有谁是真正的贤臣，贤与不贤有时候也由不得他们，贤时便用，不贤便黜。

我们要做的就是审时度势，采取一种实用主义的态度，好的就继续用，不好的就快抛弃，抛弃错了就改回来，反正普通人也是船小好调头。

最害怕的是不知好歹，头铁不改，这样的人是很难生存的。

11，后来才知道，人生中大部分的告别是悄无声息的，甚至要很多年后自己才明白，原来那天的相见，竟然已是最后一面。此后即便不是隔山隔水，也没有

再重逢。

12，大多数人都在寻找简单的赚钱方法，累的，难的不想碰，这其实是一个悖论。各个赛道都挤满了人，看上去越简单的，越内卷。要不就写在刑法里。

就拿短视频来说，好物混剪门槛最低，不用自己拍，因此几十万人做，零食门槛高一点，只需要拍，十几万人，美食需要拍+烧，几万人，露脸美食需要拍+烧+演，只有几千人。

门槛越高，人越少。技术也是门槛，努力提高自己的本事，将护城河越堆越高，这样对于别人难于登天的事情，你却相对轻松。

13，人一定要在现实中检验自己。

如果你觉得自己成熟又聪明，但财务和亲密关系总是困难重重。

你需要意识到自己可能没有那么正确。

或你确实是正确的，但仅限于头脑，还在纸上谈兵的阶段。

14，想起来全是问题，干起来才有答案。

不要总是问怎么办、也不要问怎么做才能干成事，许多问题只要行动起来就能找到答案，纠结是因为不愿意操练、挫败是因为太好高骛远，有多大肚子吃多少饭、有多少能力干多大的事，如果能干成最好，没干成也能知道此路不通，不要开着拖拉机去跟法拉利比速度，慢慢来。

我经常会被问到，抖音应该怎么做，公众号应该怎么做？

我会问，你有号码？发过作品吗？

如果回答的是没有发过作品。

那么咱们就没有讨论的必要了。

15，别说人与人之间不可能完全共情，就我的成长而言，每一个阶段的我都不能共情另一个阶段的我。

贰掌柜学习笔记，2023.8.5

1，其实情爱市场唯一准则：

你提的要求，有人接受，愿意成交，那你的要求就不高。

反过来也成立。

你觉得你的要求不高，但没有一个人接茬，但就是高了。。。。

用结果反推是最有说服力的。

2，问：什么样的男的有魅力？

答：心理有数的男的。

能搞明白这世界上真没有几个女的喜欢我的男的。

3，穷人或者穷过一次的人，才知道人心的凉薄，才能看明白社会的现实、身边人感情的善变、以及人心的叵测，这是露骨的现实也是最真实的社会。

人心向来如此，你成功的时候，别人都来吹捧和奉承你，你落魄时所有人都来嘲讽你、都会远离你，当你真的变穷了，也许还会有人会帮你，但不愿帮你的人更多。

之前分享过，东山再起的人，没有朋友，没有亲戚，他们很“冷漠”，他们轻易不会被别人骗到。

4，张扬的聪明人绝对不是真正的聪明人，真正的聪明人都是内敛而心机极深的。

你要比别人聪明，但不要表现得比别人都聪明；在人际交往中把自己的聪明藏好了，才不会得罪人和伤害到自己、才不会因为你的聪明反衬出别人的愚蠢、才不会轻易的让人能看透自己的心思、才不会招致别人的嫉妒。

5，有些人建立的一些关系，其实是不太健康的关系。

随着你的自我成长，界限越来越清晰，你和人相处的模式也会改变，这就会使得一些旧关系疏远或分离。

换句话说，你成长以后，关系必然也会新陈代谢，看起来像代价，实际上是你**在变好**。

成年人，要学会做减法。

6，大佬的妻子往往并不是颜值极其出众的那种类型。但都有个共同特征：就是一种踏实可信赖感。

美貌不实惠，大佬想的话随时可以获得，而枕边人却需要信任，没谁想过怀疑和麻烦不断的生活，过日子还是要图安心和踏实。

一旦完成了信赖感，就基本上是人生赢家了。

其实选员工也是如此。

7，很多人的通病都是心态上太急功近利。

比如感情里以前作天作地，后来意识到自己的问题，稍微做出一点改变，都希望收获立竿见影的效果。只不过状态好了一点点工资高了一点点，就觉得是实力也提高了，他理应给自己更好的待遇，结果就是很失望。

要不就是从不花心思维护同事关系，等到有一天被排挤了才开始想收敛，表现好了几天发现大家并不买账，又觉得是人家都对不起自己。

如果你希望洗刷别人对你的坏印象，那你起码要维持好的状态和表现三个月以上，这样别人才可能开始相信你或许是真的变成熟了，才会用新的态度对你。

别把别人都当傻子。当你抱怨一件事情没有变好之前，先看看自己做的够不够多吧。

8，不要试图和所有人都成为朋友。

想和所有人都成为朋友，你必然会失去自我，必然会变得软弱。

还有就是，有些人其实根本就是无法取悦的，在错误的人身上努力就是浪费时间。

想和所有人都成为朋友，什么样的人才会有这样的想法呢？

即便是人民币也不是所有人都喜欢的……

9，高手与普通人最大的区别是格局吗？是境界吗？是出身吗？是学识吗？

是基本功。

不把基本功练到如丝般顺滑谈不上进阶，更体会不到大道至简的境界。

10，为什么一直倡导要自我接纳自我允许？

一个人若不接纳自己，一定会有很多负面情绪出现，比如自责，比如懊悔，比如抱怨等等。

负面情绪越多，自责的越厉害，就越会低自尊。

而低自尊的人没有改变的动力。

先自我觉知，后接纳自己，再尝试改变，并鼓励自己

这样改变就会自然而然的慢慢发生。

11，一个问题可以反复问自己：

自己所做的一切，究竟是为谁服务，谁在获益，自己和对方是否觉得值得？

12，为什么你总是失败？

因为你总是在寻找捷径，捷径才是人生最大的风险。

你去看那些稳健成长的人，他们都在用时间换空间。

时间，是化解风险最好的方法，慢慢的磨，就是最好的风险释放。

哪有什么捷径，一步一步走，就是最快的捷径。

13，真正能传承的是社会关系，权力和财富，以及由此带来的教育资源和试错成本。

认知本身很难传承，或者说固定的认知传承之后也作用有限，否则也不会有“富不过三代”的说法。

还是要终身学习，不断更新与时代相符的认知。

14，年轻人很多时候喜欢到处分享自己的生活，以为别人会为了自己高兴，殊不知在你兴高采烈的时候，危机已经埋下。

有个上过新闻的例子，某女考上了公务员，本来是很高兴的事情。但是在公示期却被举报了，举报理由是违反计划生育。

怎么违反计划生育了呢？因为这个女生结婚的时候只办了婚礼，生完才办了结婚证，为了给孩子办户口。这就违反了计划生育条例，虽然不会罚款，但是公务员的职位就没了。

最神奇的是，这个举报人有备而来，各种出生证结婚证日期对比甚至照片都有，按照时间顺序整理的明明白白。

那么问题来了，他是咋查到的呢？

很简单，就是这位女生自己发到朋友圈和网络的…那些好友中，不乏有心人。如果这位有心人刚好有亲戚朋友和她竞争这个岗位…

1.见不得身边的人好，这是人性，你可以好，但不能比我好，卖惨保平安，满招损，谦受益

如果你考上了家乡小地方的公务员，不要总跟别人聊自己在名校/大城市/大机构的经历，别人问也不要多说，学会糊弄学。

2.如果要在小城市扎根，在搞清楚当地的权力结构和现金来源之前，不要轻举妄动。

3.小城市权力/金钱结构间的纽带，一般就是血缘/婚姻/战友/同学，尽量靠上一个。

4.穿衣打扮行为举止甚至发朋友圈，都尽量和身边人保持差不多，不要过于出挑，这不是挥洒个性的地方

15，想起东野圭吾的一句话：

“世界上最好的保鲜就是不断进步，让自己成为更好和更值得爱的人。”

贰掌柜学习笔记，2023.8.6

1，一直觉得翻篇是很重要的能力，你不能因为摔了跤就一直待在原地不起来。你要做的是**彻底斩断自己的不甘以及后悔，不要再去纠结那些已经发生的，无法改变的陈旧破事，让过去过去，让伤口愈合，然后再重新长出新的温柔和勇气。**

2，遇到困难了，才知道高朋满座只是泡影，雪中送炭的人寥寥无几。遭人冷眼相待了，才会明白终究是高估了自己与他人的关系。我们和任何人的关系，并不在于你对别人有多好，而是取决于自己有多强大。**人为什么要辛苦赚钱？不是因为有多么爱钱，而是这辈子不能因为钱对谁低三下四、是因为求人如吞三尺剑。**

3，**被病痛折磨者，才有更大概率接受健康建议和培养健康习惯，因为这是对人阻力最小的方向。**一个人或组织的阻力最小的方向，是它有可能获得最大正反馈的方向，这取决于他和外界连接的网络特征，和这些网络连接给他带来的选择权。**选择权诚实的决定了阻力最小的演化方向，这比任何主观上信誓旦旦的赌咒发誓都更准确。**这里的“正反馈”包括虚假的正反馈。就好比一个没有见过世面的人，遇到一些小恩小惠很容易就上钩并且跌跟斗。而如果自身缺乏选择权，下次遇到

类似的陷阱，仍然没有抵抗能力，阻力最小的演化方向仍然是上钩。

4，人很容易把自己看到的一角当成是整个世界，这是一种本能，很难改变的。如果能做到不轻易把这种局部视角得出的结论强加给别人，那已经是谢天谢地了。所以**人一出生就是不完整的，我们需要把散落在世界各地的碎片捡起来，拼成完整的自己。**

5，“**人和人之间，有过一些片刻就足够了**”没有人是一成不变的，不要过度留恋过去的点滴，请及时梳理身边消耗自己的关系。一定要和新的人重新开始，而不是和那个对你不好的旧人反反复复重新开始，别抱有幻想，本性难移才是人性。**止损就是一种赢：承认他就是一个烂人，接受自己改造不了他，过去的损失自行消化。能做到的人有看透人性的智慧，知道他的烂和自己无关；有接纳亏损的底气，因为你不是一个穷途末路没有选择的人；对自己狠，别人才伤害不到你。**

6，**人生在世，要么写点别人愿意阅读的文字，要么做些值得别人写的事情。若能两者兼顾则功德圆满。**

7，一个人要真想做成事，就不要给自己任何理由。除了吃饭、睡觉和运动，其他时间都用来做事。**放弃节假日，放弃社交，放弃娱乐，一门心思去做事，很少有做不成的。**

8，当你能往上走的时候，抓紧时间发展自己，不要扯三搭四的。**一个人的大运一般只有几年时间，少则三五年，多则十年八年，抓住了三年顶十年，错过了就没有了。人生顺遂很短，崎岖很多，能挣钱的时候先不急着躺平，狐朋狗友三姑六婆的，等你干不动了再一起玩也不迟。**

9，**成年人，遇到问题，是先把问题解决了，再去分析原因，追究责任。**小孩子，遇到问题，先哇哇叫，谁干的，为啥干，然后小问题变大问题，有时候，爸爸妈妈也帮不了。

10，鸡娃是一种催熟，既违背了儿童身心发育和学习认知的基本规律，又伤害了亲子关系。**当满世界都是被打激素催熟的娃时，那个身心健康、人格健全、精神独立，拥有完整、充实、快乐童年的娃，本身已经胜出。当然，那个娃并不看重这些，因为对于他来说，生命不是用来比较的，而是用来完成的。**

11，人要做成一件事情，是因为鼓励，绝不是因为打压。别人都说你不行，但你觉得可以自己可以，你就会成事。**多夸奖自己，鼓励自己，现在得不到的没关系，以后会得到！要怀抱这样的信心。不要讲自己的坏话，“自己”也会被 PUA 的。**

12，**男人要养成一个本事，就是情绪稳定，没有脾气。**他们多数都开悟了，知道发脾气是拿别人的错误来惩罚自己，也明白做大事首先要解决情绪。**唯有宁静方能致远。**

13, **永远不要因为害怕别人看不起, 而去证明自己。**比如我们可能听过这种故事。一个人衣着寒酸逛楼盘, 被销售爱答不理看不起, 然后愤而一下全款买了几套房子。销售发现原来这是一个大老板, 变得卑躬屈膝。其实这是一个证明自己的陷阱。**真正强大的人, 根本不会证明自己, 你爱怎么想怎么想。**

14, **进入一个行业, 当你了解 30% 的时候最有自信, 感觉到处都是机会; 了解 70% 的时候彻底崩塌, 我怎么啥都不会了? 了解到 90% 以后, 发现思考的一切问题, 都已经有人思考过了; 过了 95% 的时候, 你会发现没有几个对手。**

15, **两个人聊得来, 靠的不是相同的话题, 而是相同的逻辑。但两个人要聊得深, 靠的不是相同的逻辑, 而是相同的认知能力。**有多少人喜欢你, 可能就有多少人讨厌你。没人讨厌你, 那可能意味着你没什么可取之处。

贰掌柜学习笔记, 2023.8.7

1, **一个人在 30 岁之前, 他的事业、感情不顺, 大概率是由父母造成的, 责任在父母, 父母不行, 娃就不行。**

40 岁后混的好不好, 责任就在自己了。

40 后还混不好, 以后也不会有机会混出名堂, 如果出身不好, 翻身的机会集中在 30 岁到 40 岁之间, 这十年如果混吃等死、怨天尤人, 这辈子算真的废了。

聪明人要抓紧时间赚钱, 不放过任何一个翻身的机会。

一个人要获得理想中的成功, 其实真的不容易, 需要付出的太多太多了。

罗翔说: “我们一生中 95% 事情可能是自己决定不了的, 但是我们依然要用 5% 的努力去撬动那 95% 你无法决定的事情。”

正如 30 岁前的自己, 往往就是活在那身不由己的 95%。

然而我们凡事还是应该尽力而为, 但求无愧活过一回。

2, **安全感来自永恒的信赖, 孩子知道他永远不会失去父母, 朋友知道他们永远不会失去彼此, 情人知道他们永远有心灵的默契。**

3, **企业老板用人, 一定不要谈忠诚, 员工是奔着利益来的, 你只需要告诉员工能拿到多少钱。**

其实你只要敢给钱, 就会有一大堆表忠心的人蜂拥而至, 但要是你连工资都无法准时发放, 办公室的扫地阿姨都会看不起你。

所谓忠诚是最廉价最没有意义的, 招聘员工只要把责权利分清楚, 让他知道干多少活能拿多少钱。

小公司怎么样才能让员工有归属感?

创造一个努力就会有回报的环境。

这是最简单的, 也是最难的。

4, **成长很重要的一点, 就是不固执。**

意识到自己的想法不成立的时候，随时可以改正或放弃。

固执是简单的，每个人都可以抓住自己的想法不放。而不固执，就相当于你有了一个自我修正系统。

确定的笃定的这种感觉对人很有吸引力，打破自己的认知，走出舒适区很难，在一个充满巨婴的环境里更难。

5，一个负责任的男人更多的是考虑车子，房子、老婆孩子的生活费。

还在演下跪扇巴掌晚上楼下等一夜这种戏码的，要么是屌丝。要么女方价值极高，高到男人舍不得放手，一般也是凤凰男居多。

真正优质的男人很少跪舔异性，大多也就是追求期低低头，一旦关系进入正轨了，他还是会回到他的世界厮杀。

6，如果你观察的人足够多就会发现，被骗，才是绝大部分人的刚需。

他们最不喜欢的东西就是真相和实话，最喜欢的就是骗术。**而很多行业的本质，就是包装，想尽各种办法把平淡甚至丑陋的现实包装的美轮美奂，让人掏钱。**

如果你精于此道，能实现低成本快速个性化包装，产品满足许多客户的需求，那么你应该已经财富自由了。

7，结婚，就是双方拿出自己的资源，一起办家庭企业，签的是终身批发的期货合同。

也许每个人的资源不一样，作用不一样，功效不一样，但一定是互相出力，实现双赢。

婚姻和公司一样，你在其中要有核心价值，要有被别人需要的能力。

8，有些话不要提，你对人家好，人家自然会回报。提了，反而侮辱人家智商，更容易让感情看起来变味

9，凡是可以通过一时努力得到的东西，都会陷于内卷的结局。

只有经过七年以上持续努力才能获得东西，才能超越内卷。

到这个等级，卷的人就少了。

10，所有人的看法和评价都是暂时的，只有自己的经历和成绩是伴随一生的。

几乎所有的担忧和畏惧，都是来源于自己的想象，只有你真的去做了，才会发现有多快乐。

11，真正的关系，应该是旗鼓相当，没有高位与低位，谁离了谁都能很好，但是也知道结合起来更厉害。

在男女恋爱及关系建设上，中国社会普通的价值观太毒害了，但是也没办法，也是一种 28 理论，甚至说 8 都低估了，极少数人能认知清醒。

12，物以类聚，人以群分，朋友往往是另一个自己。

所以，最重要的不是去刻意结交那些优秀的人，而是把自己变得优秀。

正所谓“花香蝶自来，梧高凤必至”。

公众号：贰掌柜信息精选

13, 如果有人经常在你面前说你有多么多么的好、说别人这个不好那个不好, 你感觉别太良好, 他在别人面前肯定也是这么说你的, 这样的人一定要敬而远之。其实交朋友也是如此, **如果一个人刚接触时感觉不太好, 但接触多了感觉还不错, 说明这个人是可以深交的。**

反而那些热情过头的人, 很可能翻脸比翻书还快。

14, **守口如瓶。**

嘴漏风的人, 会把运气也漏掉。

一件事情的展现和炫耀, 不应该是在事前, 也最好不要是在进行中, 而是在事了之后。

完整的展现成品, 这比什么都有说服力。

嘴就是能量的大门, 守不住, 可不仅仅是失去机会。

守住嘴, 时间就空出来了, 精力就集中了, 眼睛能盯着结果了, 阻力也变小了, 运就在身上流转了。

15, 不要被聊天给葬送了, 也不要被辩论所诱惑, 这都是孔子说的“言不及义”。

底层生存, 民间百姓, 最容易掉进去的陷阱, 就是聊天和辩论。

没有一点意义, 非常的消耗一个人的精气神。

不要辩论庸众屑小的问题, 这样会把自己绕进去。

不较真, 不较劲, 要记住, 好奇害死猫。

自己不回答, 也不就是笨, 反而最好。

贰掌柜学习笔记, 2023. 8. 8

1, **会赚钱的人总是大体相似, 而赚不到钱的人也是各有千秋。**

比如说眼高手低、自命不凡。小事都干不好, 还想着做大做强。玩儿起来一个顶俩, 干点正事却总怀疑有没有意义, 大量的时间拿来精神内耗。

热衷消费, 虚荣心强。贪图享受, 执行力差。总在乎别人眼里自己的姿势好不好看, 名号好不好听, 却不思考当下处在什么阶段, 做什么才收益最大。

而能成事的人, 只需要做到两点: 平静和专注。

这两点会形成强烈的目标感, 让你自动屏蔽掉很多东西, 甚至忽视掉前进的速度。但回头看看, 一定是不知不觉已经跑出了很远的路。

2, **“贫穷陷阱”理论认为, 穷人之所以是穷人, 是因为将来的收入总是低于今天的收入。随着时间流逝, 人就会从 A1、A2、A3 最终陷入 N 点, 越来越穷。**

想要逃脱贫穷陷阱, 就要控制欲望, 做减法, 积累财富, 超越 P 点才行。超越 P 点以后, 抵御风险的能力增加了, 达到 B1、B2、B3 进入 Q 的富裕均衡点就指日可待了。

但是, 调查发现, 穷人的首要选择总是——让自己的生活少一点儿乏味。不愿意忍受更高级的痛苦。

要投资一些能产生现金流的项目, 可持续的。

3，心理学上有一个词叫“逆火效应”，如果更正的消息与人原本的看法相违背，它反而会加深人们对错误信息的信任，这就是逆火效应。而更正信息的行为就像是一把逆火的枪，虽然没有射出子弹，但却“击中”了谣言，让更正后的（或原本）真实的信息更加没有市场。

当人在被动的接受信息轰炸时，会有一种保护自己的既有观点不受外来信息的侵害的本能。慢慢的，逆火效应就会让你对自己的怀疑越来越少，最终把自己的看法当做是理所当然的事实。

这也就解释了为什么我们经常看到，一些人受骗后非要打钱给骗子，警察和银行怎么解释都不信，怎么拦都拦不住。亦或是老人喜欢保健品，而子女摆一堆科学道理甚至是产品欺诈的证据也无济于事。

4，当人在被动的接受信息轰炸时，会有一种保护自己的既有观点不受外来信息的侵害的本能。慢慢的，逆火效应就会让你对自己的怀疑越来越少，最终把自己的看法当做是理所当然的事实。

第一点，这类似于学霸和学渣的故事。

第二点，真正能躺平的人其实并不多，富人躺平是降杠杆不扩张不投资，捂紧荷包。普通人的躺平主要还是节流，拼多多数据很有说服力。总体来说，大家都在捂紧荷包，没有以前的干劲了。同时，老板的战线收缩了，不少公司也不用加班了，很多人是被动躺平。

第三，拼多多第二季财报显示，净利润同比增长 268%。几家欢喜几家愁，省吃俭用的人越来越多。

5，新手奢谈“大道至简”，寻找捷径，是一种想偷懒的奢望，是人脑信息压缩的本能，是一种事后诸葛亮的幻觉。

实践上如果没有持续的花时间每天学习研究，无法真正理解客观世界的复杂度，欠的账迟早要还的。

脑容量不够的人喜欢简化思考，支撑不了多变量。所以他们最喜欢的词是“大道至简”，用于掩盖认知障碍。

6，新手奢谈“大道至简”，寻找捷径，是一种想偷懒的奢望，是人脑信息压缩的本能，是一种事后诸葛亮的幻觉。

7，实践上如果没有持续的花时间每天学习研究，无法真正理解客观世界的复杂度，欠的账迟早要还的。

脑容量不够的人喜欢简化思考，支撑不了多变量。所以他们最喜欢的词是“大道至简”，用于掩盖认知障碍。**没有可怕的深度，就没有美丽的水面。**

8，去大城市好，还是在老家小城市好？

这是我经常被问到问题。

凡是建议你去大城市或者在老家的，都是扯犊子，他知道你具体情况吗？不知道的话，那不就是瞎扯吗？

在哪分为几种情况。

第一，在小城市，家里有资源，孩子的自身还行，到外面去闯没问题。

第二，孩子自身不那么行，那就留在老家，挺好。

第三，一穷二白，有志向，那就大城市。

反之就在老家了。

大城市不好混，但你别以为老家就好混。

资源越匮乏的地方，资源越掌握在少数人手里，越集中。

什么意思呢？

在上海深圳，律师事务所可能有 12345678 个。

在省会可能有 12345 个。

在县城，可能只有 12，连 3 都没有。

不是不让开业的意思，是资源都掌握在那两个事务所里面，第三个可能连喝汤的机会都没有。

9，不非议他人。

除非就事论事，不非议他人。因为**非议他人，本质上焦点出了问题，你浪费了许多时间和情绪，自己得不到一点点成长。**

对于糟糕的人，解决问题或划清界限，然后把焦点放在自我成长上。

10，当人特别焦虑的时候，无论这种焦虑的来源是什么，只要你在特别焦虑的时候做出重大利益决策——无论是结婚、还是生孩子、还是投资、还是创业，一定会后悔。

100%失败，没有其他可能性。

因为你不是因为真的想要这个东西而去做的，是因为焦虑推着你去做的。等你冷静下来的时候，你一定会后悔。

短期的情绪决策，无法支撑一个事情的长期价值。

11，其实人生要想要过好，就是一个「去不良」的过程，不良关系，不良资产，不良工作，不良爱好等。

如何判断「不良」？

有两个标准：一个是会纠结痛苦，一个是会纵欲沉溺，前者是每天劳心损神，后者是慢性毒药。

当发现有这种趋势，不要拖，不要逃避，要当机立断。

12，**心胸狭窄本质上是因为恐惧。**

就是觉得别人比自己优秀的话，就等于自己不够好，或别人就有能力毁了自己。

13，害人之心不可有、防人之心不可无。

很多高手都会玩心计，但玩心计不是为了去伤害别人，而是为了更好的保护自己，心计不是放冷箭耍阴招，而是能让情况变得对自己有利的谋略。

在处理事情时如果能善用心计，那么困难的事往往就会变得简单，有心计的人做什么都能左右逢源，而没有心计的人容易处处碰壁。

我被很多人坑过，我也知道很多坑人的方法，现在很少有人能坑我，那些方法我也不会用。

公众号：贰掌柜信息精选

罗翔也曾经说过，如果我想犯罪，你们能抓到我，但判不了我。

14，多看富一代的摸爬滚打，少看富三代的餐桌礼仪，更不要以为餐桌礼仪是发家致富的秘籍。这是我跟朋友们聊天时常说的话。

意大利人阿里吉说过一句类似的：**漂亮的话，锃亮的刀，都比脏脏的钱好记。**
大名鼎鼎的英国经济学家希克斯谈起意大利文艺复兴（背后是北意大利原生资本主义家族间上百年的明争暗斗）时，说过一句更文绉绉的：**人们只会铭记这些果实，但结出果实的时候，秋天已经来了。**

15，为什么我老是讲普通人？

这是一个定位问题。

你就是再有才华，也最好把自己定位成普通人。

你把自己定位成普通人，那你就会观察别人，反思自己。

为什么别人可以做到，我还差什么，我要学习什么，要磨练什么技艺？

慢慢的，你就进步了，你有了进步，就有了信心。

这个世界是看输出的，看战绩的，不是看你多有才的。

相反，你觉得你自己有牛，很有才华，是天赋之人，是 The One。

小事不屑于去做，只有大事才符合你的身份。

结果大事迟迟不来，你也没有任何输出。

你再牛又怎么样呢？

就是关在家里 YY，别人看不见你的任何才华。

就像写网文，写 300 万字和写一篇文采很好的文章。

这是两回事。

你能写出一篇文采很好的文章，你大概率不能写 300 万字。

才华不能当饭吃，只有输出，才是别人看到的東西。

事实上，绝大部分认为自己有才的，其实没有什么才。

16，人生低谷的时候，比如穷、爆痘、体重超过 160 斤以上。最好不要谈恋爱，也不要跟自己瞧不上的男人上床。

因为比你档次低的男人，一旦和你产生过链接。以后你的事业发展好了，你嫁得好了或者你瘦下去了变大美人了，你本人成了明星或者大网红，出名了，有名气了。那你会一辈子，成为那个人的谈资。

他甚至会在网上搜索你的照片。然后像别人展示说，这我前女友，或者我以前睡过她。

不要低估了人性的下作。

白富美和家里米多的。千万不要找凤凰男和屌丝男，因为他们会一辈子在外面说，当年他差一点就有钱了有钱有势的老岳父。

你一辈子是他的高光点，而他一辈子是你的污点。

人在心情不好的时候，能量低气场弱的时候，在生活低点的时候。只适合在绝情谷底默默修炼，不适合进入婚恋这种修罗场。你的弱点只会激发对方的恶来拼命压榨你。

随便碰男人只会让低谷期的女人会更不幸。

17，一个人遇事的第一反应里，藏着他的学识、见识、品格和修养。而这个反

应，也决定了他的生活品质。

贰掌柜学习笔记，2023.8.9

1，男人忠诚与否，主要取决于价值观，爱情的影响微不足道。段正淳对每个人都是真爱，都爱得要命。

更不用说无论你哪方面让他爱得死去活来，世上总有许多人，在这上面比你强十倍；又或者还有别的方面能让他更爱百倍。

所以，如果你对忠诚很看重，那么关键不是看他多爱你，而是看他在所有方面的道德自律。

2，不要追求任何人理解自己，尊重自己。

当你成熟到一定程度，当你对自己每个心理背后的动力或恐惧非常清楚的时候，你会发现你根本不需要任何人的理解。

还有只维护自己的利益，至于别人心里是不是尊重自己，根本不重要。

期望任何人理解自己或尊重自己，都是在和别人纠缠，都是对别人的心理依赖。

3，文明只对文明人才能产生最大的效果。同样，逻辑的力量也有限，它只局限于相信逻辑的人，因为逻辑并不是所有人的必需品，有的人可以只靠偏见和迷信生存。——王小波

思想文化启蒙的难度就在于此，不在于启蒙者怎样高明、怎样努力，而在于对象的”质地”和水准。

这就像在荒漠贫瘠的土地上，纵然有充足的化肥和灌溉，也难以生长庄稼；阿 Q 即使有一流的启蒙大师，也难以转变为现代意义的”公民”。

4，越是弱小的人，越喜欢追求宠辱不惊的状态。越想宠辱不惊，越是没办法行动。

其实真正的强悍，不是你总是非常从容，而是不害怕露怯和尴尬。

人根本不需要宠辱不惊，而是要脸皮厚的自己都想笑自己。

树不要皮，必死无疑，人不要脸，天下无敌。

其实还是那句话，不要把任何人看得太重。

5，人竭尽全力的追求与命运漫不经心的指向总是南辕北辙。

现在不少年轻人越来越不爱学习老年人的那一套”知识”，因为很多人认为那是泪与累的根源。

小孩旅游其实锻炼不了什么能力，长不了什么见识，住宿、吃饭、去的景点，全部都是大人安排好的，住五星级酒店，去景点拍拍照片，稍一转就回酒店休息了，像一架相机去外地转了一圈，没啥意义。

其实绝大多数成人旅游也是这样。

我觉得去到一个城市旅游，应该先去比较大的菜市场转转，看看菜价，在周围吃吃饭，找当地人聊聊天，了解下当地的产业，再去博物馆逛逛，从各方面对这地方有一个立体的认识，才能算真正的旅游。

当然了，可能这要求太高了。

两边都得罪，这就是艺术家。想得罪任何一边，不管哪边，也算是磊落。想两边都不得罪，还想从中赚点个人名声，就是鸡贼。最后弄巧成拙，就是傻逼了……

我们需要敌人，特别是当我们痛苦的时候，我们希望有敌人可以憎恨。如果想到我们的痛苦只是因为自己的愚蠢，那就更让人感到压抑了。

太难了，怪不得酒店疯狂涨价

2022 年初中国大陆地区客房总数 1346.9 万间，对比 2020 年初，两年时间减少 415 万间客房，房间供应消失了近四分之一

6，压抑久的，释放了，那个地方就被「展平」了；被展平的地方，没有张力与牵扯，自然也就少了一些紧张；紧张少了，身体和心态都打开了，就有空间让新的东西进来；新的东西进来了，生活就会有点不一样，然后很多事情就随之变化了。**压抑久的，总要释放，这就是很多好事发生的起点了。**

咋么释放呢？找个人倾诉，我就经常充当这样的人。

7，智慧和聪明，是两码事，完全不是同一个层级，就像大海和湖泊之间的差异，看似都是水，实则深度与广度都无法比拟。

聪明，是智商，是与身俱来的。聪明意味着思维敏捷，学习能力强，脑子活络……而智慧，更多的是后天修炼，是悟出了“道”。有智慧的人，可能并不聪明，可能反应不快，甚至可能略显笨拙，但 ta 掌握了底层逻辑，能够找准正确的大方向，然后没那么多花花肠子的专心致志的往前走，有耐力，抗击打，脚踏实地。就像龟兔赛跑里的龟，是可以胜过聪明的兔子的。

房地产市场依然以肉眼可见的速度下行，7 月 24 日政治局会议提出“适应我国房地产市场供求关系发生重大变化的新形势，适时调整优化房地产政策”之后，两周时间过去了，各地各部门密集表态，但政策出台磨磨蹭蹭。郑州打响了省会城市第一枪，但却不是取消限购而是取消限售，还准备试点现房销售，真不知道是怎么想的。其他还在相互观望的城市就更不用说了，连郑州那点紧迫感都没有。

8，**什么叫做救自己呢？就是忠实自己的感觉，认真做每一件事，不要烦，不要放弃，不要敷衍。哪怕写文章时标点符号弄清楚，不要错别字。这就是我所谓的自己救自己。我们都得一步一步救自己。**

李嘉诚不准备赚走最后一个铜板，加快撤离香港。李嘉诚的核心步骤：一是抛售楼盘。这次 7 折新楼，震撼全港；二是普通人看不懂的合并。长江和记与沃达丰 (Vodafone) 合并，交易价值 150 亿英镑。沃达丰持有合并后实体 51% 多数股权，而和记黄埔将拥有剩余 49% 股权。**通过合并，长江和记事实上变成了英国公司。资本主义都跑了，我们独立自主建设一个繁荣昌盛的香港。**

9，**08 年展示出来的开放、包容、自信、团结真的刷新了很多外国人的固有成见，也让很多真正爱这个国家的人感到朝气蓬勃，未来可期。**

人类对于改变自己的恐惧，仅次于死亡。

因为不肯改变自己，所以要求世界改变，来适应自己。

人世间最愚蠢的行为，最无解的痛苦，莫过于此。

10, 做事情要学会站在未来看现在。

就是现在做的事情，对一年以后的自己是有帮助的，就多做。对一年以后的自己没有帮助，就尽量少做。

你有这种思维，就会比许多人看得更高更远。

这段话，真的好

11, 职场多年，其实我认为 PPT 才是最锻炼一个人思维能力的。

每页放什么内容，如何言简意赅表达清楚自己的意思，还让外人不觉得累赘，如何布局让整个汇报显得流畅又富有逻辑性，其实这很考验人的能力。

可惜，现在很多公司都热衷于当 PPT 美化大师和文学大师，大家都争先恐后关注好看的样式，各种听不懂又很高大上的词，比如“聚合”“抓手”“倒逼”“赋能”等等。

内容是什么，反而没人在意了。

12, 大运会上个别国家退赛，理由是中国运动员的身份和资格问题，其实，资格问题不是问题，因为参加大运会的都是在校大学生，他们质疑的是，我们有些运动员其实都是世界冠军身份，但是，规则上并没有说奥运冠军不能参加比赛。中国运动员一般在退役后，都会安排到大学学习，这个也是惯例。外国是大学生运动员，中国有个别是运动员大学生，就是这个差别，但是不违反大学生运动会规定，通过了资格审查。

贰掌柜学习笔记，2023.8.10

1, 据说"富不丢猪，穷不丢书，三代不读书，一屋都是猪"。所谓富不丢猪，越想长治久安，就越要坚持勤靡于劳。摆脱了体力劳动，并不是享福，更多的是埋祸。所谓穷不丢书，越穷越是要行有余力则以学文，否则就是越过越穷，家有诗书必不穷。今天的生活状态，已经走到生活的反面，以好吃懒做为主流，不劳而获。

2, 刷到的一张图，以前我在医院点外卖也经常被偷，因为外卖送到的时候，医护经常还在忙，比如手术，比如抢救病人。等忙完再去取外卖就发现被别人拿走了，说实话这样的感受真的很不好，辛辛苦苦忙碌半天，有时候晚上五点多点的外卖，甚至忙到八九点才有时间吃饭，结果饭被偷了。现在我们医院已经安装上外卖柜，再没遇上这个事情了，如果这些人的道德无法进步，只能靠科技了，感谢外卖柜。坏人做的每一件坏事，上天都会帮他记着，迟早有一天会报应到他自己身上

3, 按照均值回归法则，高学历父母的子女智商会趋于低于他的父母，低学历父母的子女相反

4, 你的虚荣心和优越感正是其他人利用你的工具, 比如拼娃、比如六个钱包加杠杆。

5, 之前有人问我为什么在中国选择北京而不是上海或其他城市, 说北京不行, 我没回答, 当真发生些啥事时, 无论是疫情、洪水, 北京的地位和资源其他城市无法比拟, **NOT EVEN CLOSE, 首都就是首都**。当然北上广这些一线城市, 生活成本不低, 很贵的房价对追梦的年轻人来说无法承受。
当时在北京读完书选择来上海, 还是觉得上海开放, 不过疫情期间让人觉得有点失落
不知道你们看问题的角度时什么样的, 就疫情期间得表现而言, 你要说物资分配啥的肯定是首都百姓占尽了便宜, 但是, 百姓表现优异的绝对上海啊, 没有上海和广州百姓, 估计峰箐还在持续, 想想都可怕, 感谢他们
确实失落, 但重点不是上海怎样, 而是**原来上海也是可以随便被牺牲, 经济龙头算个 p**

6, 人在世界上生活, 要力求两个简单: 一个是物质生活的简单, 一个是人际关系的简单。有了这两个简单, 你的心就会宁静。
情绪在某种程度上影响着一个人的命运, 不要火一点就着, 水一浇就灭, 碰到一点点事情, 就闹得惊天动地, 这种太容易大喜大悲的人, 自己才是最容易受伤的, 弱者易怒如虎, 实则内心如猫, 强者平静如水, 实则暗流涌动。

7, 通信运营商、设备厂家、终端厂家共同努力, 把覆盖、网费、手机价格做倒最低最好, 移动互联网才能下沉到基层, 然后催生了整个底层互联网生态

8, 生病最大的福报, 就是提醒你健康时的时间是多么可贵。

9, 饭桌上听人说, 讲现在偷电瓶比 10 年前少很多。
因为以前是铅酸电池, 现在是锂电池普及了, 很多不通用甚至有加密程序, 偷来的同型号也很可能被锁。
被他们一讲, 貌似现在偷手机事的也不怎么听说了, 更别说还有以前常见的各种丢钱包, 就小偷啥的肯定还有, 但真的比以前少很多。

10, 做小事, 努力比选择重要。做大事, 选择比努力重要。普通人面对的都是小事。

11, 当我们是弱者的时候, 我们总是渴望法律是平等的。
当我们认为自己是强者时, 总是希望凌驾于法律之上, 甚至可以动用关系来按照自己的意愿去处理一些纠纷……

12, 生意人还是老百姓!

平时吹牛的时候, 可能给你一种错觉, 他跟某某领导关系多么铁, 他一跺脚整个城市都晃悠。实际上呢? 根本没人鸟他。

13, 人, 站的越高, 越要敬畏规则, 不要把希望寄托在别人身上……

14, 别总是想着腾飞, 而是先沉淀, 在车架不够硬的前提下, 盲目的换发动机是没意义的, 只能使自己死的更快。

15, 我觉得这一代娃成长路上最容易跌进的坑是电子产品成瘾。不是说成长路上只有这一个坑, 而是说这个坑最容易掉, 可能路过 10 个有 5 个会掉进去。

别问我为什么知道, 我目前看到的情况就是这样。

问题一般在小学高年级至初中低年级时开始显现。从青春期前期开始, 家长规定打游戏/看短视频时长、没收手机/Pad 等种种方法渐渐不好使了。孩子出现戒断反应, 反抗起来家长打不敢打 (因为孩子会还手, 谁打谁还不好说), 骂不敢骂 (孩子能骂得比你更难听), 也不敢撒手不管 (孩子沉迷成啥样都有可能), 愁得要命。

这种已经成瘾的情况, 真的很难解决。矛盾的激烈程度, 看得我都胆战心惊。

16, 《财经》:2006 年段永平以 62 万美元拍下了巴菲特的午餐, 带你去见巴菲特。当时你 26 岁, 那天对你来说是个重要的日子吗?

黄峥: 巴菲特讲的东西其实特别简单, 是我母亲都能听懂的话。这顿饭对我最大的意义可能让我意识到简单和常识的力量, 人的思想是很容易被污染的, 当你对一件事做判断的时候, 你需要了解背景和事实, 了解之后你需要的不是睿智, 而是面对事实时是否还有勇气用理性、用常识来判断。常识是显而易见、容易理解的, 但我们各种因为成长、学习形成的偏见和个人利益的诉求蒙蔽了我们。

17, 我们聊了一个简单的话题, 就是影响孩子学习成绩的关键因素是什么大家一致认为, 是手机。

她们的观点是, 从初中到高中, 孩子是一点手机都不该碰。

举个例子, 能否让孩子做完作业后玩 10 分钟?

不能, 因为他次日会想。

一整天都在构思。

希望这个能对大家有所启发

我问, 若是管不了怎么办

他们的观点是, 就看你舍不得

18, 看了数据,
全国地产公司有近 10 万左右,
初步统计总负债规模达 90 万亿。
其中恒大、碧桂园、融创、万科、上海绿地,
前五就占 8 万亿。

ps: 碧桂园今年将到期 937 亿, 目前还不是还本金, 是利息也已经拿不出钱。市场已找不到买房接盘的, 前方就是终点站了。

19, 我们一定会被人讨厌。
越早接受这个事实, 生活越轻松。

社会有其风俗文化, 评判标准, 道德准则, 这些是为了让社交成本降低, 管理成本降低。符合这些准则和标准, 容易融入大环境, 被喜欢, 被接纳。但是这样的喜欢和接纳是很浅层的关系, 你好我好大家好, 只能是社交关系的第一层, 比如同事, 同学, 不太联络的亲戚。深层的关系, 极好的朋友, 亲密的合作伙伴, 伴侣, 子女, 都不是靠这些标准建立起来的。

如果你要追求很多人喜欢自己, 要建立宽泛的人际关系, 可能你就要让自己去贴合大众的标准, 当这些标准和准则, 跟你的生活、个性匹配起来比较融洽, 你就很容易适应, 花费较少的代价获得比较多的泛泛之交和大众喜爱。

但是如果你本身跟这些标准是不太匹配的, 你就得花很大的代价去符合这些标准和定义, 这个买卖是非常亏的, 你耗费了自身的精力换来的是不那么亲密的关系, 并且这个关系和喜欢随时会跟着别人的想法变动。

而很多人没法放弃这份泛泛的喜欢和人际关系, 就是因为心里存着一个幻想: 我可以控制别人对我的喜爱, 我可以掌控关系, 我可以拥有不被讨厌的生活。

人民币还有人不喜欢呢。

无论你怎么做, 都会有你不匹配别人标准, 不被喜欢的时候。有些被喜欢, 代价非常大, 并且付出了不见得换得来, 早日放弃幻想, 早日获得幸福。

20, 有些人老觉得人很难改变。

实际上, 就像美国脑科学家诺曼·道伊奇说的: “人的每个想法, 每个经验都会改变大脑连接”。这就是神经可塑性的基本原理。

你之所以不能改变, 是因为你脑子里重复的都是旧想法, 你并没有真正的学习新观念。

贰掌柜学习笔记, 2023.8.11

1, 药企普遍重销售, 轻研发。据统计, 2022 年步长制药的销售费用是 74 亿, 研发费用是 2.8 亿; 白云山的销售费用是 58 亿, 研发费用是 8 亿; 华润三九的销售费用是 50 亿, 研发费用是 6 亿; 太极集团销售费用是 46 亿, 研发费用是 1

公众号：贰掌柜信息精选

亿；云南白药销售费用是 40 亿，研发费用是 3 亿……

2，记得去年和同事一起去上海出差，两个人开了一间房，同事一进房间就把空调电视和水龙头全部打开了，整个晚上水一直哗哗的流，我去关他非不让，他说：“这么差的酒店竟然收我们 699 元一晚，他什么成本都不出，我们太吃亏了，我浪费一点水电，心里好过一点舒服一点，对待无良商家就该这样整治！”

我百思不得其解，他怎么会这样？你说开空调吧我还理解，放人家自来水有啥好处？感觉他有点不占便宜就是吃亏的心理。

远离这种心理阴暗的人。

3，**现在产科真的够呛，产科床位使用率仅 60%左右。**

好处是大家再也不用去抢床位了，但时代一转身，拉都拉不住。产科是最先感知的，

后面，幼儿园、儿科、涉及儿童的行业，可能要早点做好了。

（ps：对于生育意愿问题，你们说的都表示尊重和理解。但**对于行业问题，建议妇幼方向的行业，早做准备。**）

4，贷款本来就是一种杠杆行为，房价涨的时候是聪明的决定呢，房子又不是不能租着住，与其说是蠢，不如说是输不起

“我在想过去的事情，明明可以翻篇了，但是有时候忍不住去讲，就是因为委屈还在，人心里东西很难像石头一样利落的搬开。”

有些人在充满负面暗示的环境中长大，所以根本没能力正确的认识自己。

实际上，你比你想象的还要好。

你比你想象的还要健康，你比你想象的还要可爱，你比你想象的还要有办法，你比你想象的还要好看。

5，朋友问我账上有多少现金才会停止焦虑。

我心里正在想着，大概一千万吗？

她说：“对我来说五千万。有这个钱，我就彻底解脱，彻底自由，每天都会很快乐。”

哇哦，可以，我脑子里已经飞快分配好了五千万都干什么。真的是彻底解脱、彻底自由，拥抱快乐。

5000 万，每年有 150 万的利息。

500 万的话，每年只有 15 万，相当于月薪 1 万的工作。

6，大海为什么最大？因为它低，所以河川都流向它。很多人觉得如果我不争不抢岂不要落后？也许一开始是这样的，但在长久的环境中，你会取得周围人的信任。就像一个好的家长，ta 不会担心孩子超越自己，因为 ta 有信心孩子是尊重自己的，我们不需要时刻去证明自己，更不需要去贬低别人来证明自己。

7，前几天我写过一段话，现在每个景区都有对应的网红导游。

粉丝都是几十万+

核心就两点。

第一，专业。

第二，有爱。

还有，就是发自内心的爱这个景区。

一点都不少赚，例如抖音上的网红导游，你随意问个，让陪着爬山，没有低于 1800 的

8，北大教授李玲：我们国家“以药养医”的制度已经很多年了，这是跨国公司带进来的，叫做医药代表。“带金销售”拿回扣非常普遍。这些年国家一直在打压，但是层出不穷，它有各种各样的方式来实现。所以，医药反腐要治本就是真正地让医务人员有阳光的体面的收入，如果他还做腐败，那么成本极高。

9，以我的经历，这辈子最快活的时候大约就是 40 岁后那十年，20 岁大学毕业当老师，穷，买不起彩电结不了婚；30 岁在央视，开始攒钱买房子买车，在这两个大宗怪物面前，工资还是太低了；40 岁，房有了，车有了，北京也在筹备奥运会，吃喝不愁，往来好多当时的大鳄和明星；一到 50 岁，啥都不行了，开始为 60 岁后找工作，并每天计算养老金，假如我活到 90 岁怎么办？找啊找，找不到，算啊算，算不够。就想，40 来岁那会儿多好啊，好像每天都在恋爱，唯一的缺点就是太快了，快乐的时光都短，所以，汉语有个绝对牛逼的词：快活。

10，不要吹嘘自己在面临人生重大的选择时，做出了正确的决定。应认识到，在面临重大选择时，你有一个“正确的决定”可以选。并不是每个人都有这份特权。

11，恒大出问题，早在意料之中。当年多元化战略，烧掉不少钱。碧桂园可是监管层标准衡量优秀的公司，如果再出问题，对整个房地产信心影响很大。今天，

碧桂园股票依然暴跌，已经跌破 1 元，持续下去恐将退市。昨天，经济观察报发文称：“对碧桂园，该拉还得拉一把”。你怎么看？

12，有朋友关心马来西亚森林城市项目，恰好有认识的朋友买了，他说现在整个项目还在施工，但施工缓慢，因为配套不行，住的人就更少了。

朋友买的 1 期，当时花 300 万买的，还算比较幸运，19 年已经交房了，但已经三年多没去过了。曾经想过出售，但项目想卖的人多，库存大，根本无人问津。

现在房子租给了当地人，1 个月 2000 块，他算了一笔账，预计回本需要 125 年。

13，肺部最严重的不是肺癌，有一些比肺癌更厉害，一个月从健康到病重

很多人都知道肺癌很难治愈，患上之后，除非是早期，否则基本上不可能根治，最好的结果是带瘤生存，但其实**肺癌并非肺部疾病中最可怕的一个，有一些疾病比肺癌更加严重，甚至可能导致猝死，下面列举一下。**

1、肺栓塞，这是一种可能导致猝死的肺部疾病，主要的原因是肺和心脏之间的血管也就是肺动脉被血液当中固体的栓子堵塞造成的，堵塞在大的血管一下子血液就断流了，相当于心脏停跳。

2、呼吸窘迫综合症，这是多种肺部严重损伤的共同结果，比如新冠感染导致大白肺，在严重一些就是呼吸窘迫综合征，病人常常死于严重缺氧。

3、无肌炎性肺炎导致的间质性肺病，这是一种少见而又严重的疾病，我曾经见过两个女性病人因为劣质焗油膏染发而触发了该病，一个月从身体健康到病危，这种人血液中可测到一种罕见自身抗体叫做 MDA5 抗体。

14，为何香港是中国经济的命脉？因为通过香港进入中国的投资占外资的 60% 到 80%。今年第二季度，外国投资者仅向中国投入约 50 亿美元的新资本，这是自 20 世纪 90 年代有公开数据以来的最低水平，但当时中国经济的规模要小得多。2021 年，每个季度还有接近 1000 亿美元！**外资之前为何把资金存放香港？这个还用解释吗？**

15，爱情观、婚姻观也不同，我现在渐渐的觉得，祝俩人白头偕老，其实是一种诅咒，因为人的一辈子很长，会遇到不同的人，而且产生火花就是一瞬间的事，人是应该在不停的恋爱，一场又一场，而不是非要一辈子只绑定在一个人身上，我们这一代人让大家逐步接受了一点，离婚不是什么丢人的事，我们下一代的任务是什么？

不婚不是什么丢人的事。

至于生不生孩子，也无所谓，谁想生谁生，我娃若是说不生，我觉得很好，他可以一直在恋爱，换了一个又一个，一辈子都很幸福，都很有爱。

你仔细观察一下高能量场的人，普遍如此。

是因为，人性如此。

同时呢，他们又具备冲脱人性束缚的实力。

家庭主妇会越来越没有市场，男人喜欢什么样的女人？漂亮的？温柔的？其实都不全面，男人喜欢有力量的女人。

这个力量，也可以理解为实力。

你看姜文，他爱的每个女人都很有力量：刘晓庆、宁静、周韵都是……

王思聪，我就很欣赏他。

我希望他别婚。

至于什么传宗接代之类的，到了王健林这个修行境界，他也并不在意，活好今世就足够了，管那么多干嘛？我看过赵德发老师写的一篇回老家过年的散文，过年要去祖坟烧纸，就谈到了生儿生闺女的问题，赵德发老师就对这个问题谈了自己的看法，他认为人就是一辈子，也就是说，就是当下，至于未来有没有人给自己上坟，没有什么意义。

16，优秀的人为什么那么优秀？

因为，活该！你可以看看大 G 车友里的女车主，哈雷车友会里的女车主，所谓的女车主，就是不是跟随男人而去的，而是自己的车，这些女车主的共性是什么？

瘦！

包括大家对富婆的印象是什么？

《功夫》里的包租婆。

实际上？

富婆多是瘦的，有学历的，有品味的，看起来要比实际年龄小很多很多，你若是真的深入去了解她们的生活规划，你会觉得，人家活该这么优秀。

是文学作品、影视作品，丑化了她们的形象。

觉得，她们又胖又笨又彪悍。

每个有钱人，都是值得学习的，包括干黑社会的，你要这么想，手下的全是狼，能与狼共舞的人，更不是一般人，靠狠？

靠爱？靠管理？靠名气？

这都是大学问。

别听那些月薪三五千的人瞎 BB，钱是什么？是你劳动价值的真实体现，你这么牛 B 咋没赚到钱？

17，过了 60 岁，思维也跟不上了，另外成名后，特别是在中国成名后，各类应酬太多了，这方面有个人是值得学习的，就是易中天，就是直接把自己封闭在了一个小村子里，专心去创作，以一己之力重写中华史，易中天未来会被历史记住的。

18，在巨额资产面前，伦理是不堪一击的。

我想起了《夜宴》里的章子怡，她喜欢太子，结果被皇帝看中了，成了皇后，跟太子成了母子关系。皇帝驾崩以后，皇帝的弟弟继位，也就是太子的叔叔，章子怡又成了皇后，最后呢？

章子怡成了皇上。

在权力面前，别说是伦理了，连亲人的性命也只是砝码而已。

《夜宴》里那句话很有道理：比毒药更毒的是人心。

贰掌柜学习笔记，2023.8.12

1，群众不借钱过日子了，企业不借钱生产，老百姓不借钱消费，当前的环境，抱怨不抱怨都在那。苦练内功吧，现在这么多优秀的公司跌的价格那么低，练就自己的慧眼，熬过去，这几年的苦熬说不定会得到较大收获。

2，经历过 15 年一天两次熔断，18 年的去杠杆大低，去年俄乌战争的狂跌。今天算什么，和风细雨罢了

3，今年暑期不光各景点“一票难求”，有的旅行社在半个月内将导游日薪从 600 元涨到 1500 元，但是旅游市场仍然“一导难求”。过去 3 年，大量导游转行加上导游资格考试延期，导致市场上导游缺口较大。虽然许多专业技能过硬、热爱旅游的导游逐步回归，但回流规模与速度难以填补现有空缺。苏州大学文化与旅游发展研究院院长、旅游系主任黄泰认为，解决现阶段导游人才紧缺问题，需要加

公众号：贰掌柜信息精选

强对导游人才的长期培养，恢复旅游专业学生及行业从业者对旅游市场的信心。

4，看到报道说，上海最大的中美移民中介公司外联出国顾问集团负责人和数名重要员工被捕，涉嫌非法买卖外汇行为。买卖外汇过去可能在这个行业里广泛存在，法律规定范围内个人一年只有 5 万美元的换汇额度，投资移民过去至少 50 万美元起，现在更多，那怎么办？

谁能帮助客户完成资产转移，谁就能拿下客户，这可能是移民中介公司的一项核心竞争力，同时也是重要的利润来源。

有不少转移资产的办法，譬如前些年新闻里有一些眼花缭乱的海外并购、收购、投资，有的初看是比较傻的行为，明显不靠谱的海外项目，也动辄多少亿美元起的砸钱投过去，其实人家聪明得很。

问题是，所有这些方法都可以被认定为违法，因为最终解释权在上面。就像避税，你以为是在做合法的税务筹划，其实，任何避税都可以被认定为非法。原因同上。

又一个行业的风暴要开启了吗？

5，在 dy 上看直播，有个来连麦的女生，算是个白富美吧，目前在国外上大二，最近家里突然破产了，她跟主播说最近的生活费一下子就少了很多，她确实没办法接受自己的生活水平下降，毕竟好日子都过惯了，由奢入俭难呀，看看主播有啥办法能给她找个金主能供她继续过以前的生活。

主播劝她在国外顺便去做个代购，毕竟也能赚点钱，家里又不是完全不给生活费，也不至于把自己给饿死了，当然她也不一定能听的进去，毕竟欲望太大了，能力还没跟的上（人的很多痛苦其实都是由自己的价值观带来的）。

只能说，富养的孩子要确保自己一直富着，否则遇到这种情况一下比普通家女孩差了，因为吃不了苦心理打击度会很厉害，反倒还更容易想要靠走捷径去维持表面虚荣的生活。

6，人生真是很残忍。

我有一个女朋友，年轻时候非常漂亮，已经 51 岁了，保养也非常好，但这个年纪总是老了。

她十几年前离婚就没有再嫁了，现在还是很少女心(也是被男人宠过来的)，总是跟我说，最看重的是爱情，但发现现在的爱情好像没那么有意思了。

她之前去参加一个啥活动，在那个群体里面，她还是个美女，因为里面大都是同龄人，她在那些女的里面依然是美女。

然后她看上了那个组织的男的。

那男的刚满 40 岁。

男的就总是夸她怎么表现好舞跳的好之类的。

她就看上了这个男的，总觉得他再跟自己搞暧昧，那阵子每天乐呵呵的。

后来鼓起勇气去表白，男的赶紧委婉拒绝了。。。

她很气愤，把我揪出去吐槽，拼命说不喜欢她就不该跟她搞暧昧，他总是夸奖她，跟她跳舞啥的。。

其实，我觉得对这个男的说，他夸奖她的真实意图是表扬这个大姐挺配合我举办的活动，各位富婆大姐们好好玩。。

他 40 岁，51 岁的女人对他来说，只是「这个大姐还挺有活力」。

爱情并不是越来越没意思。

而是 50 岁的女人的爱情越来越没意思。。。

女人 20 岁男人主动追，女人 35+ 以上得反过来追男的，女人 50 岁要花钱买男人。。

这是一个基本趋势。

7，这次在上海抓了业内知名的移民中介何梅，在移民圈引发了极大焦虑。你要是读书留学出去的也就罢了，投资移民的，哪一个资金是规范出去的？就 5 万美元一年这种额度，凑多少年能凑到 80 万的移民门槛？正规渠道很难走通，基本上不是拆分就是走地下钱庄。照着 EB5 申请一抓一个准。真的是人人都有原罪。

8，汉字的象形性，让贯穿千年的文字只要稍加辅助系统，有人解释，每个人就能迅速意会。人际交往也有相似的地方，信息源越宽泛，底层性越扎实，理解度就可以无限扩大，比如黄永玉、汪曾祺先生的杂文，不存在阅读障碍；丁肇中、杨振宁先生演绎的物理也可以由浅入深。

人与人之间的代沟也有相似之处，蓄意扩大年龄之间的代沟和联系，实际上就是思维懒惰的另一种方式，看上去更加有见地，也顺理成章的把不自知的傲慢表达得相当隐晦。

9，今天和一位学者聊了一会，说到国内经济的一些新状况：面临通货紧缩，房地产行业多个企业暴雷，一线城市开始跌，外贸进出口下行明显，放开后出境游增长迅速但入境游几乎没变……加上没有好转的失业率问题，他说感觉很不乐观。

公众号：贰掌柜信息精选

我只有一个建议给在座的 230 人，仔细听。认真听。储备 5 万元左右的现金，长期放在手里。其次，把存款转移到四大行。不是耸人听闻。因为小银行坏账率太高。高度捆绑于地产。我们能看到的都是大地产，其实小地产更难。

10，过午不食，现在已经瘦了十斤，我想了想我怎么长胖的，就是去新疆那段时间，每天晚上都是十一点吃饭，吃完睡觉，过午不食也是预防糖尿病最好的策略。等于下午 2 点到次日 8 点都是脂肪供能，生酮。

11，经济不能好好发展了，所以不断要强调「道德」，也或者说，因为越来越过于强调「道德」，所以经济更难好好发展了？

再翻一下以前的毒舌：成熟的人讲利益，幼稚的人讲情怀。

当然这句话容易被误解，真正有使命感、符合规律的情怀，自然是好，然而绝大多数情怀，不过是孤独的、自恋的产物。

12，认知和行为具有长期一致性，养成了冒这种风险捡便宜的习惯，这次不出问题，下次呢？下下次呢？我在买房上，没有捡漏的心态，我永远只买最安全的房子。

很多事情上都是这样，比如这几年创业做业务，跟别人合作，只要有明显的占便宜的成分的，我一般都不会做，我从来不会觉得便宜的是会轮到我，一定一定一定有我看不到的方面、不知道的信息、潜在的风险。

有人可能会问，如果确实有很多没问题的便宜呢？

还是那句话，那我也不占，因为认知和行为具有长期一次性，我真正关心的是，我会不会养成占便宜的习惯，而不是某一次便宜是不是有风险。因为人生很长很长很长。

贰掌柜学习笔记，2023.8.13

1，一定要保护好自己，让人觉得咱是个傻逼就行了，我现在连朋友圈都不发了。

2，平安保险 2023 年第 1 季度偿付能力季度报告摘要里面有个非常搞笑的事情，咱们来看看。

富赢今生年金保险，2023 年一季度退保率 919.64%，这什么概念呢？

就是卖了一份，退了 9 份！

有人问为啥会卖一份退 9 份？

因为这个产品是 **2021** 年底开始卖的，刚开始的时候夸的天花乱坠，客户不懂就买了，告诉收益多少，分红多少，后来发现，压根就不是那么回事，就在第二次交费大量退保了。

所以才会出现了买一份退 9 份，退保率 919.64%！

天上是不会掉馅饼的，保险公司给你这么好收益，早就破产了，就那天天还有人信！

3，一个能真正解决问题的人，本质上是因为她拥有解决问题的能力。

如果没有这种能力，换八百个问题给她，其实也什么都解决不了。这就像是一个自己不会游泳，天天给对方换游泳池，也是没用的。

在感情当中也是一样的，强者思维的女生，她只看我如何做选择，做了选择我就要做相配套的行为，直到把这件事情推向友好圆满的结局。

当我选择成为母亲，我就能承担起孩子的教育和责任，欣然接受做妈妈，坦然面对在孩子成长过程中所要面临的问题。

当我选择做事业，我就要在力所能及的范围内把事情做好，尽可能团结好周围的人，在自己有能力的时候先成为别人的依靠。只有这样，在真正风险来临时，才会有人愿意帮你。

因为在这个世界上：

没有无缘无故的爱，没有无缘无故的得到。

没有无缘无故的失去，也没有无缘无故的长久。

幸福，是一种能力。

4，特别不喜欢那些“小人物逆袭成为大人物”的历史小说，可能个人性格问题，对这种题材完全无法共情，也不觉得有任何励志之处。**在我看来，小人物对于历史上的枭雄，除了厌恶和恐惧之外，不该有任何别的情感。**

5，前紧后松。

前期越紧（严格筛选），后期就可以越松（让彼此做自己）。就和我们创业公司招人一样的道理。很多人都搞反了，喜欢前期先放宽条件，后期再去培养，到后面就变成了想要改变彼此的 PUA。

关键是筛选！筛选！筛选！筛选是关键。

怎么筛选呢，关键不是看物质条件，而是看你是否了解自己真实的需求，这一点非常难。比如我最近发现我真实的需求是：真诚、坦诚、勇敢、聪明。

就是要不怕前期去做减法，宁缺毋滥。这样后面才会越处越开心。

6，今天听一个大佬分析跨越中等收入陷阱的时期，**国内未来几年最有发展空间的行业，我觉得可以简单分享一下，他说的概括就是“文化”，当然我必须非常赞同。**

他说，不管是中低端消费业还是房地产业，都已经过去并且饱和了，目前能够几倍于国内经济增速的就是文化行业。**那么什么叫文化行业呢？我的理解，就是深耕目前大家所在的领域，把相关行业文化做深做透，赢取更高的文化附加值，这个需要比较长的时间。**

大佬列举了跨过中等收入陷阱的几个国家案例，确实如此。

虽然我已经概括了，但依然没有完全表达透彻，需要**大家再反刍一下。。。反刍大家应该懂，就是把吐的东西又吃下去再消化。**

7，**应该提高医生护士的技术费用，降低化验、检查、耗材和仪器费用，让医生的价值得到真正的体现！**比如做一个阑尾手术，单纯手术费只有 560 块钱，至少需要两个手术医生，两个护士，忙活一个小时，甚至是好几个小时。

而如果是做腹腔镜阑尾切除术，使用腹腔镜就需要加收 1000 块钱，这可比手术费还贵，因为一套腹腔镜系统要几十万甚至上百万，仪器的保养和维护费用也不便宜。

做腹腔镜需要在肚子上打几个小洞，腹腔镜和操作器械从这几个小洞进入到腹腔。打洞的这个设备叫做戳卡，如果使用一次性的戳卡，又要 1600 块钱。

如果再使用进口的超声刀，就还需要 3000 多块钱，超声刀止血效果好，分离粘连和离断阑尾血管的时候，使用超声刀可以事半功倍。

如果你做阑尾手术花了一万多块钱，手术费用才 560，而耗材，仪器使用费才是大头。

8，**100 岁的基辛格，驼背、肥胖、做过 5 次心脏手术、右眼失明、戴着两只助听器。他不仅可以乘坐十几个小时的飞机来北京出差，而且在短短的数天时间里，他的活动非常满，似乎并不受时差与年龄的影响。基辛格说，“长寿非我刻意求之，不过我欣然接受。”**

他精力充沛，连新冠疫情也未令他放慢脚步。自 2020 年起，他写完了两本书，并开始写第三本。今年以来，他已乘飞机在全球 15 个地方举办活动，或会见政

公众号：贰掌柜信息精选

治人物。这次到访北京，是他 100 多次到访中国。

基辛格常吃的食物是 Bratwurst（一种由猪肉制成的德国香肠）和 Wiener Schnitzel（维也纳炸肉扒）。基辛格参与的几乎所有的重大外交决定，也都是在压力下做决策。**基辛格唯一的爱好可能就是下国际象棋，如果这也算运动的话。他的生活习惯是熬夜、喝酒、油炸食品，每天工作 15 小时。**

他还是一位病人，有 40 多年的心脏病史。1982 年 2 月，58 岁的亨利·基辛格接受了 3 次冠状动脉搭桥手术，其后在 2005 年又接受了血管成形术。

2014 年 7 月 15 日，91 岁的基辛格在纽约长老会医院接受了主动脉瓣置换手术。主动脉瓣膜置换是一种以人工瓣膜替换原有损伤或者异常心脏瓣膜的胸心血管外科手术。

这段话，可能透露了他真正的长寿秘诀：

“我想我长寿的秘诀是，我有幸做一些我着迷的事情，我可以参与其中。我还没有退休，也不打算退休。我要研究我认为重要的问题，这就是我还在工作的目的。”

9，人从出生到他变成成年，被灌满了各种谎言，进入成年的第一件事是呕吐，把这些谎言吐出来，自己思考认识一个真实的世界。

10，有格局、有梦想很好，学过很多理论知识也很好，但唯有落地实施了才是真正的创造价值。

一定要尽早入世，在世俗中检验自己的所学。**唯有经过实践检验、踏踏实实让你赚到了钱的知识，才是真正理解到位的知识。**

再小的生意也是一门学问，赚到了钱不意味着搞明白了原理。随时让自己反思两个问题，

如果事做成功了：哪些经验是可以复制的？哪些是不可控的偶然因素？

如果事做失败了：造成失败的根源在哪？哪些我可以控制，哪些我不可以控制？我学到了什么？

明明白白的失败，好过糊里糊涂的成功

贰掌柜学习笔记，2023.8.14

1，对其他人的情感问题已经从“劝和不劝分”发展成了“别讲了，你随便怎样我都没意见”

当代人到的根本不是情感建议，而是一种别人对自己发疯的姑息养奸

2，有人说，上周最惨的人是：他的钱在信托，房在碧桂园，人是医药代表，还炒着 A 股……

我说这不是最惨的，最惨的就是，那些患了特殊病需要及时开刀的人。（如患有岩骨斜坡脑膜瘤，虽然是良性的，及时动手术可能效果会很好。）而能够动这手术的专家都在顶级大医院。大医院住院床位要排队，也不知道排到猴年马月……

以前，这种情况下，可以找一个有实力的地方医院，再请大医院专家在休息天到地方医院开刀，就是俗称飞刀。病人出会诊费，地方医院医生可以学习技术，专家有收入，三方都皆大欢喜。

现在，那些专家们两股战战，医学学术会议取消了，不用上台演讲了，开飞刀，不敢了。休息天，他们也必须得在家休息了。

这些病人，也只能慢慢等了。

要比惨，谁能比得过这些病人？

时也命也！

3，中国文化里，胖子通常被视为诚实可靠，瘦子通常被视为奸巧滑坏。美国文化正好相反，瘦高又被看作与诚实等同。到底是瘦子好还是胖子好？文化的主观性太强，主观性的东西只能主观判断。

4，柴静这样的人，你看到她还在工作和追问，本身就足够激励人，即便大家对世界的信心已经化了一撮死灰，她的动态就像一根木棍，拨一拨，这拨死灰又会不甘心地燃烧起来。

5，中国人没有为危机的到来做任何准备，无论是心理上的还是物理上的。越是全民没有任何准备，危机的后果就越重。就跟那个在雅安的河里跳舞的 11 个婆娘一样，她们临死也不知道危机二字怎么写。

6，看到前同事做的片子，想：人这辈子啊，温饱之外，主要精神，退，要给自己释然的理由；进，要自己做自己喜欢的事，尤其离开工作岗位后。我快离开工作岗位了，是不是也得琢磨做点有意思的事。

7，一个恒大，一个碧桂园，一个姚振华，前几年都很风光无限，大佬都做那么大了，还是不知道“见好就收”。普通人就更是难做到了。很多老板都是在最风光的时候还拼命发展，不知道那已经是最高点了，结果一地鸡毛。

8，说实话，医院不知道，但对比美国医生，普通中国医生的收入真的很低很低，

公众号：贰掌柜信息精选

工作强度压力也很大。专家级别的，或者做行政职务的也许不一样，不了解。（我说是明面上的，有人评桌子底下的，这个分人，我没证据不评论，是不是能说绝大多数医护应该没有这种机会）

9，关于做事的原则，费曼这么说：

“我没有义务去成全别人对我的期望。”同理，别人也没有义务满足我的期望。

10，哎，咱们就是个普通人，蝼蚁而已，

能不能不要动不动就上帝视角把自己代入人类的历史长河中自我感动？

一个人一生就 70 年，

0~22 岁在读书，

22~32 在奋斗赚钱，

32~50 又轮回在家庭的责任中了，

50 以后垃圾时间，

一个人的一生，脑子体力最旺盛也最有奋斗欲的时间，撑死了也就 20~40，大多数人过了 35 基本就摸鱼混日子了。

可以这么说，如果你 20~40 岁这个脑子身体最好的时间段内没赶上周期的经济爆发，这辈子基本也就过去了，懂吗？？

未来会更好，一百年后会更好，这跟你有什么关系啊？

11，发现一个互联网传播规律——

只要语气够坚定，不管说什么都一定会有人相信。

但正经搞科普的，为了严谨，要用到大量的“可能”“猜测”“不确定”，反而没那么有力和便于传播。

12，最近看嘉庆历史，嘉庆也不是没有雄心维持乾隆盛世，但是，所有的努力都被地方官员歪曲。无论怎么换人都不管用。。。白莲教起义，天理教攻击北京城，兵部大印丢失……一系列荒唐的行为。。最后 1820 年在承德避暑山庄打猎时被雷劈死。。

13，穷苦出身的漂亮女孩，其实是很不容易的，要避免很多坑才能修成正果，别的不说，从初中开始，除非成绩特别优秀（在中小学成绩优秀是道护身符），

公众号：贰掌柜信息精选

否则就要面对各类小混混的骚扰，面对塑料闺蜜和老太妹们的劝诱，只要一步错就步步错了

14，补课这事儿我看大家吵得挺凶，简单说几句。

顶级大学的孩子，或者说放宽一点，985 的孩子，不是补课能补出来的。这些孩子全靠天赋加自律。

那补课是不是没用呢？

不是，只要补课补得多，补出个一本没啥问题。这样就相当于花钱让孩子不至于滑落到底层。这就够了。

补课这事儿主要是造成了养娃成本的提升，跟人口大趋势相违背了，所以国家才重拳出击。

至于所谓的公平不公平，根本就不是政策的本意，这社会不公平的地方多了，也不见政策都管上。

15，看到柴静漂泊多年却还是在工作，有一种脚踏实地的鼓舞。这些年反反复复用沈从文在一九五二年这段话给自己打气：“**万千人在历史中而动，或一时功名赫赫，或身边财富万千，存在的即俨然千载永保……但是，一通过时间，什么也不留下，过去了。……另外一些生死两寂寞的人，从文字保留下来的东东西西、却成了唯一联接历史沟通人我的工具。因之历史如相连续，为时空所阻隔的情感，千载之下百世之后还如相晤对。**”沈从文还有一句简单得多的话：“**还是要做事。**”

16，曾经有记者问撒切尔夫人:为什么一定要搞垮苏联?

撒切尔夫人答:苏联的可怕，并不是它的军事力量，而在于它不守规则；它不仅不遵守国际的规则，它们连它们自己建立的规则都不遵守。

贰掌柜学习笔记，2023.8.15

1，一些让你快乐的小技巧:

1.不要对还没开始的事情附着过多不切实际的幻想；

2.已经决定了的事情就不要再反反复复的顾虑；

3.不要给自己正在做的事情泼冷水；

4.决定结束了的事情就要放下的干干净净。

2, 我个人的观点是要学习小红书, 就是**不管经济形式如何, 我们只看我们自己, 不管什么年代, 都有人过的很滋润。**

我们就要当这一类人。

3, 我在的几个车友会, 都是如此, 每天都在聊车, 从来不聊其它的, 经济形势如何, 与他们无关。这才是正确的生活。你何必担忧与你无关和你左右不了的东西呢。即便是真有什么危机, 能跑的也是有钱人。

你看看历朝历代, 只要一打仗, 达官贵族全移民了。例如西晋时, 为什么王羲之家族是临沂人却在浙江生活, 就是怕打仗跑到长江南了, 是各大家族都如此。

4, 当下你最大的毛病就是商务口和证券口都死死盯着你账户余额, 而当你看到两双眼睛盯着你时你却却没有信心甚至感受到了恐惧。

5, 年龄渐长, 越来越觉得这世上最亏的事情就是自己给自己下定义, 然后把自己给困住了。行与不行, 适不适合, 总要试试才知道, 不能白白浪费了机会, 还消磨了自信。**有时候质的改变就差“硬着头皮”那一下, 跨过去就是另一番风景。**

一直很喜欢的一句话: “未尝试荒谬, 难成就非凡。”

6, 一个人拥有的最有价值的东西: 第一, 是自己的心智; 其次, 是身体的健康; 其三, 是由前面两项东西带给自己的快乐。

7, 限购政策绝对不是影响楼市方向的主要因素, 甚至可能连次要因素都不算。所以放开限购本身而言, 并不构成什么利好。不过**交易应该市场化, 尽量减少不必要的干预, 所以该放开就应该尽快放开才是。**

8, 建议的本质, 是一种对他人想法或行为的否定。多倾听, 少建议, 除非对方主动要求你给。这段话, 很颠覆。

9, 坏的政治, 坏的领导就是利用人性的弱点啊。而好的政治, 好的领导是激发人性的优点。韩非讲使人服从的有两个手腕, 刑和赏。然后他讲为什么鲁国那么多人都服从鲁哀公, 而服从孔子的人只有三千, 三千里里面真正服从的只有多少? 七十。鲁哀公是下等君主, 孔子是上等之人, 孔子是最高的德, 而鲁哀公是最下等的君主。为什么服从下等的君主的人比服从孔子的人更多。韩非子说, 因为人性就是这样, 人性更容易服从于权势, 而很少去向往正义。有时候韩非啊, 我告诉你, 你读着读着吧, 你就信了他的, 你觉得讲的太对了, “人固易于服于势, 而寡怀于义。”人本来就是很容易服从权势, 而很少去服从正义。

10, 一个地方能不能吸引到投资, 大概有三个条件: 第一, 优惠的政策; 第二,

稳定持续的投资环境，出入方便；第三，投资渠道。

前几天和一个退休的老板聊天，他讲了刚改开时候的投资情景，在上个世纪八十年代初，深圳东莞的第一波投资多来自于港商，有的港商还是当年大逃港过去的，他们经过摸爬滚打有了一定的资金积累。

当时广东政府开出了很多优惠条件，但很多外资都在观望，并没有实际行动。当地政府为了吸引到港商的投资，就派人下基层走访，打听当地谁家有亲戚在香港，然后召集起来请他们吃饭，让他们去香港做工作，动员亲朋好友来投资办厂，说政府会担保港商的投资安全。就这样，通过当地人的家族关系，拉来了第一批港商的投资。再后来，就是其它观望的外资企业也陆续进场了。

11，早上在 b 站看今日说法，关于贩卖个人信息的案件。

原来这些个人信息的来源大概率是电信运营商、医院、保险公司、房地产、物业、快递公司等行业，我自己觉得其实还有网络平台。

每个人挣的钱，少的几百万，多的上亿。

我想到上个月和数据法学在读博士吃饭，他和我反复说，不知道为啥个人信息售卖还停留在把上述主体定义为普通民事主体，导致套用简单的民事逻辑会说不通，应该把他们定义为特殊主体，以义务清单为主，需要成立专业自律组织和第三方定期审查（其实我觉得这个还是不稳妥，会滋生腐败和权力寻租）。

当然本案已经涉刑了，是刑法规范，我知道，我只是想到上次对话。

根据这期新闻的介绍，基本上泄露个人信息的都是上述行业有一定权限的内鬼。更诧异的是还涉及到一个 985 高校教授，因为他是教通讯的，所以可以牵线搭桥。

而且这些个人信息其实不止用于电话推销，更多是注册后用于注册微信号后用于境外电信诈骗。

我看这个案子，他们支付报酬，还是比较淳朴的，就是转给自己亲戚朋友（那亲戚朋友也涉及帮信罪了？），后期变成现金交付，弹幕纷纷说，为啥不是虚拟货币，有可能是不想披露，怕犯罪分子学习。

对了，这期今日说法叫《揭秘黑灰产》，感兴趣的同学可以去看看。

12，河南黄河沿岸有句古早的老话，讨饭讨三年，给个皇帝都不换，这就是水灾过于频仍，带来的生活经验。

反正三年之期一到，都要被大水灾财富清零，均贫富，一起讨饭，不如吃吃喝喝，快活三年。讨饭的生活，也比天天卷快乐。

13, 做生意想长长久久, 有什么秘诀?

我会说, 最重要的, 是避开那些犯错就会吃龟苓膏的决策, 无论它有多赚钱。我看过太多生意人, 赚赚赚赚赚赚赔, 最后一个赔, 把前面几十年的成果全赔光了。H大、BG园、中直都是如此。

不懂的东西不碰、不借钱、不做空、不频繁决策、不短线、不要走捷径。其实你会发现, 到了一定程度, 不做什么比做什么重要, 可以啥都不做, 但不能乱做, 比如发动战争, 那个北方大国看来是打了一场现在后悔的战争。越高层级的人, 越不能犯错, 犯错的代价太大, 无法承受。

打工仔的路很清晰, 就是朝九晚五, 准时打卡, 中午想著吃什麼, 周末去哪儿玩, 大公司老板的路, 彷彿在一团迷雾中, 稍一不甚就坠入悬崖, 家破人亡。

14, 认识一个退休的, 他女儿和女婿都在东京, 女儿是早稻田大学毕业的, 女婿是东京大学, 他跟他爱人每年去东京住半年, 说那地方去了就不想回来了。

我在俄罗斯时, 跟我同屋的老头是济南的, 军人出身, 作息规律, 他跟我讲, 他到日本后, 很久没缓过神来, 这就是日本? 日本为什么是这个样子的? 感觉整个三观都碎了。

贰掌柜学习笔记, 2023. 8. 16

1, 感情本质是不存在的。

没有永远的关系, 只有永远的利益。

所有的关系都因利益的产生而开始, 因利益的消散而结束。

有些人和你越走越远, 并不是你做错了什么, 而是你对他来说没用了。

别人过去跟你交往说白了, 是利益关系, 而你却当成了感情关系。

有利益就有感情, 没有利益就没有感情。

利益是树根, 感情是树枝。

有了利益, 感情可以再长出来。

没有了利益, 有了感情也会断。

2, 什么是家学? 我们这辈子, 有两样东西能传到下去:

一是这辈子所造的业-善业也罢，恶业也罢，能传到下辈子；

二是我们这辈子所长的智慧，也能传到下辈子。让孩子多读佛经或哲学的书，效果是一样的，就是长智慧。你儿子这辈子长了智慧，下辈子就比这辈子更幸福。

3，你们不知道低调的好处，有时候表面上你很风光，不知不觉很多人会恨你，背地里捅你一刀，一下就死了。我经历过几次，所以**诚心建议大家，低调，把朋友搞得更多的，敌人搞得少少的。人生最大的任务，就是让自己和家人，平安度过。**

4，多看书，意义不大。

书看多了，你就没时间去实践了。而且，绝大多数人把自己变成懒汉了。**最好的方法是，干中学，学中干。没事拿个小本子记下来，反复琢磨。**

5，**只要不违法乱纪，您干啥都是对的，干啥都可以，去干吧，**多几千少几千，多几万少几万，无所谓的。千万不要怕，有口饭吃死不了就行了。人的本质就是过程，就是经历，各位，你写下：人只要一经、一阅、一放，这个人马上就强大，智慧境界马上就开始生长。

6，每一个阶段会有不同的感触的。

第一年最大的心得是：控制成本和专注专业。

今年的心得是：战略取舍和沟通无价。

客户 Y 也是很好的朋友，今年获得了一个非常有挑战性的职位，她跟我说：

“搞事业初期真的很狼狈，伴随一地鸡毛鸡飞狗跳和不优雅，直到手握核心竞争力，才有能力改变”

我说：

“每一个阶段熬过来都会有更多的心得体会跟收获，叠加起来就是牛逼的你”

7，**大实话，自媒体赚到钱的是少数。**注意这 3 个大坑：1.不顾自身能力，交高额学费报班，学了再多技巧，自己能力不够也白搭；2.刚有点收入就辞职，全职

公众号：贰掌柜信息精选

搞自媒体，内容枯竭、收入锐减；3.租办公室，招员工，成本激增，入不敷出。
自媒体是很好的副业，很不好的主业。

8，人很难从正确中学到东西，尤其是自己亲手作对的地方。真正有价值的，是从错误中学习，确定错误根源，并改正它，这样才能有所进步。

这也是 10000 小时定律最核心的地方，很多人工作了 10000 个小时，依旧没有成长，就是因为简单重复。所以，要大胆一些突破自己，用错误刺激成长。

打个补丁：**不要犯孤注一掷、永世不得翻身的错误。**

9，吃过大亏的创业者，总能提前嗅到危机

有一部分老板，他们的嗅觉是很灵敏的，会根据自己的商业周期，和洞察到身边的信息，来对自己的生意做出，判断和调整！

该进的时候进，该退的时候退！不带一点犹豫。

前几年，我就在微博上分享，自己要砍掉，信誉不好的，结账拖拉的，甚至拒绝一部分，有高利润的长账期客户。

一方面是胆子小，另外一边，是我发现身边会赚钱的高手，都在这么做。他们传递给我的信息只有一个，**“保命”要紧！**

当时这么做的时候，很多业务员不理解，为什么送上门的客户不要，辛苦维护的客户忍心砍掉！背地里骂我神经病！

我是个生意人啊，怎么可能有钱不赚呢？他们可能不知道，在不恰当的时机，暴露自己的贪欲，往往都是容易致命的。

10，男女之间是一场有缘分的游戏

我加入的其中一个付费社群里面天天聊的很嗨，说实话，里面干货知识很多，没用的信息也很多，我也就是偶尔浏览一下。

我看到里面讨论男女关系的问题。我就发表了自己一点看法，想要保持家庭的稳定：

1，男人有钱。女人要有当大房的心态。

2，男人没钱。男人要有头顶一片绿油油大草原的心态。

说完，我就不吱声了，有赞同的，我估计也有喷我的。

男女关系问题，也是众多问题之一。专注刨钱，专注提升认知，男女之间是可以相互成就的。

就怕那些，一瓶不满半瓶晃荡的人，不专注刨钱，不专注提升认知，任由荷尔蒙肆虐，很多事情就很被动了。

11，很多人失败的原因，不是因为不努力，而是因为没有接受自己是普通人的事实。

因为作为普通人，一定要珍惜挣钱的机会，现金流好的时候，不要作，因为你可能这辈子，都不一定能像你高峰时候那么赚钱。

普通人，一定要富一次，就要把一辈子的生活水平给稳下来。

现实生活中没有那么多东山再起，更多的是一蹶不振；现实生活中也没有那么多柳暗花明，更多的是穷途末路，不要相信奇迹，不要认为自己很优秀，生活更容易平稳，心态上也没有那么焦虑。

12，别人在努力，你也在努力，这叫内卷。别人在躺平，你还在努力，这叫躺赢。成功没有很难，因为躺平的人越来越多。

有个故事是说：两个朋友在森林中遇到了一只熊，其中一个人拔腿就跑，另外一位开口劝阻：「我们跑不过熊的。」拔腿要跑的那一位回答：「我不必跑赢熊，我跑赢你就好。」

人生或许也是如此。

贰掌柜学习笔记，2023.8.17

1，人缘不够好，大多数情况下，不是因为我们不够善良，也不是因为我们性格不够好。

而是因为我们没有实力。

实力有了，就是脾气稍微差点，身边也有很多好朋友。

什么是实力呢？

实力就是解决事情的能力和银行卡的数字。

2，拖延和懒惰是人的本性趋势，你要明白这不是你的错。谁不想这么热的天就躲在房间玩手机、吹空调、睡大觉。但是再热也要工作，工作使人赚钱，工作使人进步。

只有克服惰性和随心所欲，才能让自己往有利的方向发展，成为力争上游的少数人，这少数人就是厉害的人。你的竞争对手永远是自己内心那个好吃懒做、好逸恶劳的小孩子。

所以努力并不需要你比所有人都强，你只需要超过 60%的人，踏踏实实干任何事都多一份认真、那你就会超越世界上 80%的人。重复做正确的事、量变引起质变、笨鸟就会先飞。

3，人与人最大的差距，本质上都是能量上的差距。这是宇宙级别的差距，也是太阳系与银河系的差距。

所有的高手本质上都是能量上的高手，而不是认知上的高手。认知上的差距与能量上的差距相比，不值一提。

一个人的能量优势可以脱离家庭条件、学校学历、外型条件等一切外在的条件而独立。

如果这个人能量上不行，那么包括认知条件在内的所有外在条件，都不能把这个人拉起来。

4，平心而论，我特别喜欢目标感明确的女人。

这种女人就像出去逛街时，能清晰告诉你自己想要吃啥的好朋友，特别有助于你安排当天的行程，一点不拖泥带水爽气的很。

凡是能完成高嫁翻身的女人，为啥在婚姻初期都会呈现出非常刚劲的拼搏姿态？就是为了让对方体会到：这个女孩嫁进来，对我们家只有加分而没有减分。这一至关重要的感受。你想要做成功一件事，就绝对不应该听失败者的建议。

凡是高嫁的女人，各个都是男方身边的能量来源，能不停的给与男方十足的情绪价值积极肯定和各种鼓励与赞赏。

时间一久，不仅把男方拿捏的稳稳的，同时各种资金和家业，也都慢慢的落入自

己的囊中，毕竟就算是自私你也要有脑子啊。

5，我们的教育，始终在混淆着“贵贱”之道。自古以来，诛心最上。**要掠夺一个人的财富，抢夺一个人的金钱。最佳的办法，并不是拔出你的剑，冲进别人的村庄或城堡。抢劫最佳的办法，是给穷人们“洗脑”。摧毁他们的三观。让他们不知道“什么是重要，什么不重要”。**

6，有一张关于老罗的著名梗图，他说：“**一个人在他生命的每个阶段，都说了他相信的东西，那你要他怎么样。**”

大家调侃他为出尔反尔找借口，嘲笑每一个对自己过去言行不一致的人。

但活到今天，我越来越觉得这个话，其实在很多时候，都挺现实的。

环境、组织、人都时时刻刻处于变化之中，哪儿有什么永垂不朽，一切现实都其实都基于时间的流沙之上。

理想化的期待承诺兑现其实有些幼稚，校正预期，享受当下，也是一种成熟。

事后去计较某一个时刻的对与错，往往没什么意义。如果那个时刻是真的大家都很开心，那烟花虽然不堪载，终归也有绚烂一刻。

7，**最希望碧桂园爆雷恐怕非恒大莫属，可以转变性质和转移视线**，恒大先天下之爆是独爆，碧桂园如紧跟就成为众爆，后边再跟上几个头部的房地产企业，恒大问题就似乎不是问题了，或者问题就被普遍性问题给均摊了！

8，两名女子因生活琐事产生争执，一 30 岁女子将另一名 26 岁女子掐死。30 岁女子没有丝毫对法律、对生命的敬畏，没有自首而是选择再拉三人犯罪。叫来 34 岁的女子和两名 20 岁男子将 26 岁女子残忍分尸抛尸。

只能说帮忙分尸的三人也是藐视法律，没有任何是非观竟然发现杀人案后不仅没有报警反而帮忙处理尸体。**这种不敬畏生命的人放在社会上真是恐怖，法律一定要严惩，否则将人人自危，会对出现在身边的人保持高度警惕。**

核心是读书少，缺少敬畏心。

9，有钱这件事不需要朋友。

有些人觉得要想有钱必须有人脉，其实真正的有钱靠的是市场。

只要你的服务、专业能力或产品能很好的解决别人的问题，一定会有人给你抢着给你钱的。这件事上，你不需要朋友。

10，刚学的金句：“**尊重国家命运**”，然后自求多福。

获得成功的关键因素，绝对不在于你咬牙坚定意志，消磨意志，

没有几个人，能挺得住数十年的心神耗散、意志消磨，去完成一件事，

你必须顺应自己内心的感觉，只做最擅长、且喜欢的事，才能激发强大的内在驱动力，日日夜夜沉迷于工作，爱工作。

对别人来说工作是痛苦的，是压力，是不得已，于你而言，工作是无限的心流享受。

11，毫无疑问，运动是让人健康的活动，但是运动猝死也一直存在。每年每八万运动员中有一位会发生运动猝死，特别是男性足球运动员，这个比例更是高达每两万五千人中有一人。**运动猝死的最大原因是心肌炎。**

12，去小红书看看，怎么说呢~

每天跳绳 500，一个月瘦了 8 斤的

每天跳绳 1000，2 个月瘦了 20 斤的

每天跳绳 2000，3 个月瘦了 40 斤的

就感叹全世界的人类极限者和挑战医学、挑战运动极限者可能都在中国的小红书作者里面了~~~医学生应该申请进行集体解剖，好好保留这些珍贵的医疗标本

13，要把市场竞争和内斗分开，反竞争往往意味着价格联盟、这是以消费者为代价的，也一定会失败。协会要干的，是减少恶性竞争，不能偷工减料，提升员工待遇，或者环境改善，统一标准，比如充电、电池接口等统一等。各个厂家同样大小的电池最好以后逐步统一，除了容量，可以有能效一二三档，类似空调能效一样标识，但是能互换这话电池包就最好了，避免售后把消费者锁死，天价换电池包。

14，中午大家聊到了一个问题，就是当经济不行以及人心松散时，往往会发动 WAR 来实现凝聚力。

我持反对态度。我反对的理由有两个。**第一，有产阶层，中层以上的人，多是理性，看似人人都想打台湾，其实若是发自内心的回答，99%的老百姓都会选择 NO。****第二，历史上，只要一打仗，苦的就是老百姓。为什么战争每隔几十年就出来一次。因为懂懂写过那句话，和平久了，人们就会浪漫化战争。一战时，欧洲青年都手舞足蹈去排队参军。**

15，社交的本质就是交换，但绝对不是简单的等价交换，关系中一定要有一方欠另一方多一点，这样才能积累越来越多的交换筹码，关系反而更长久牢固；

公众号：贰掌柜信息精选

如果有人帮了你的忙，一定不要用请客吃饭的方式来作为报答，请客吃饭可以作为一种感谢方式，而报答一定要超过对方的预期，这样才会有下一次。

16，人到中年越来越少甚至没有朋友，并不是中年所致，人有没有朋友跟年龄无关，没朋友是因为自己对别人价值不高，否则，即使性格孤僻、吝啬、奇葩、自私自利的中年人一样会有朋友。你被需要到一定程度，就算跋山涉水翻山越岭还是去找你。

17，与快递小哥一起上电梯，想着他可能是一个大学生，甚至一个硕士、一个博士，便很是感慨，进而想到了我们每个人时间的价值。我的1小时当然是不能跟爱因斯坦、罗斯福等价的，因为我们各自的能力不同。如果让这两位来做跟我一样的事情，是不是一种资源浪费呢？答案是显而易见的。那么，如何才能避免让有能力的人不要做低于他能力的事情呢？一、不要去想着改造人；二、不要去想着改变经济规律。

贰掌柜学习笔记，2023.8.18

1，你要在精神上依赖，物质上依靠父母，你也是个弱者，就类似贾宝玉一样，你又凭什么让你父母对你低声下气，百依百顺呢？

弱者的弱，是全方面的弱，其中也包括和父母相处当中的弱势。要想和父母搞好关系，家庭氛围好，父母对你好，行为顺眼，语言顺耳，很简单，赚钱上，事业上，努力超越父母，甚至把父母远远甩在身后，摆脱父母的控制，变成强者，凭本事赢得父母尊重。

职场无正义，只有努力向上攀爬，规则由你定义，才有可能避免此类事情。职场无意义，另辟蹊径，早早实现财富自由，摆脱对职场的依赖，才是终极解决方案。

2，要说发家致小富，我认为勤劳加上合适的平台，就足够，但是要论人生高峰，一句能概括一切：大富靠命、中富靠运、小富靠勤。

我认为，对于人的一生来说，要想攀高峰时代进程、命运格局、个人能力，这三样都是缺一不可。就如同一栋宏伟的建筑，我们看到或许只的是其巍峨壮阔的外表，是一个整体，其落成，靠的是坚实的地基+极致的设计+优良的建材凝聚而成，是数个部分。你不妨了解一下我们商界和政界的所有风云人物，无一例外的都齐具了时代环境、命运格局、个人能力三大要素，越是往上攀登，三者越缺一不可，但凡少一样，就走远了。

3，你一定要把自己看作一艘强大的战舰。

能够保障你屡屡赢得胜利并建功立业的，绝对不是你的运气和侥幸，而是你真材实料的坚韧甲板和精准火炮。

公众号：贰掌柜信息精选

现如今，知识就是力量，知识就是内功，知识就是最大的资本。

既要专精一术，更要博览群书。

每座城市每个地区都有那么一批人是掌握了"生产资料"的，或大或小或多或少。接触他们，结识他们，借鉴他们，超越他们，周而复始你手上的牌面和资本就会越来越多。

基本上一个男人的黄金 30 年，就是从 30 岁而立开始的，以后会迎来一个慢慢加速的过程。

4，我觉得越是出身在家庭条件不好的人，越喜欢选择稳定的、看上去很体面的工作，他们觉得这种工作没有任何风险，他们对工作稳定抱有极度渴望、对风险又极度厌恶，他们非常渴望能得到别人的尊重；但稳定意味着会失去很多机会，风险偏好低、偏爱稳定和体面、喜欢做没有风险的事情，就很难有超额的回报。

5，绝大多数的生意人，最后都是死在库存上。不熟，不做。这个道理，看着十分的简单，但是很多人不交一遍学费，就永远不知道自己的边界。没有杠杆的生意，不是个好生意。杠杆的本质，是一种以小博大的模型。两千多年前的司马迁都懂这个道理，他在《史记-货殖列传》中写道，人生在财富追求上，分为三个阶段：无财作力---少有斗智---即饶争时。无财作力：当你是草根，啥也没有的时候，就安心靠出卖体力赚钱，没有资本积累，能赚大钱的路子基本上都写在刑法里了。贪心是会被反噬的。

6，段永平所讲的平常心，指的是回归到事物的本源状态的心态，即做对的事情，把事情做对，坚决不做明知是错的事情，发现错了马上改，果断放弃沉没的成本代价，而不被外界环境所左右。

这是一种以不变应万变的超然心态，不被物欲所迷惑，不被名利所困扰，不为得失所牵绊，以一种平和淡然的态度，去面对复杂的商业环境。

而他讲的本分，则是指在自己的价值观和能力范围内，该干嘛就干嘛，该是谁的就是谁的，只做自己本分内的事情，坚决不占他人便宜。

这是一种恪守本分、守土有责的责任感和自律精神，不越权、不越界，不抢功、不抢名，尽自己的本分，做好自己应该做的事情，拿自己该拿的部分。

7，女生的不可能三角：漂亮、能力（钱）、顺从（不是温柔）。其实也有可能，但她一定是多偶或者内心深处极度冷漠。

8，说我们的出口是废纸换回来的，觉得出口都没有必要了的那一群人，就是白痴。

这一点美国就川普看懂了，说真的。

货币只要我们内部可以流通，诚信还在，就没有太大问题，但是失去了产业，

只剩下印钞机的国家，就会空虚和无力。

服帛降鲁梁就是例子，所以生产力才是最重要的，粮食产能，生活物资产能，也将是战略布局。

9，为什么如此严防严打，还是有很多中国人被骗去缅北？

其实被强行绑去缅甸的中国人，只占极少数，超过 95%的人，都是自愿偷渡过去的。

自愿偷渡过去的人，又分两种。

第一种是受各种蛊惑，冲着正规高薪工作去的，但没想到被骗了，这种占少数。

第二种是对过去做诈骗一事心知肚明，他们之所以过去，就是想违法挣大钱，这种占多数。

河南都市频道、《中国新闻周刊》等媒体，以前做过暗访调查，伪装成中介人员，与一些偷渡者交谈。

记者：公司是专门做电信诈骗的，你们愿不愿意干？

偷渡者：可以啊，在赌场上班也可以。

偷渡者：国内上班一个月也就 4-5 千元，干什么干？累死累活都不够花，没有风险的话哪里会有高回报？

记者：割腰子也不怕？

偷渡者：去啊，肯定去，都准备这么久了。

所以，不要怪中国政府不营救，就像救援组织所说的：在当前宣传环境下，90%偷渡前往缅甸的人，都对做诈骗一事心知肚明。

10，朝鲜半岛同根同源，同文同种的两国，实行两种体制，结果判若云泥。可以说这么多年，也几代人了，人种也有点不同了。比如身高。从人均寿命来说，韩国人均寿命现在高达 82.5 岁，而朝鲜人均寿命刚刚达到 72 岁，两国相差 10.5 岁。从人均身高来看韩国比朝鲜要高 3 到 8 厘米。一个热知识：1970 年朝鲜人均 gdp 还比韩国高一点

11，为什么越来越多的年轻人不想结婚？

一，不想娶我妈那样的人。

二，不想做我爸那样的人。

三，不想孩子成为我这样的人。

12，相比国内的开发商，李嘉诚真的算是良心开发商了。

一李拿地的钱 80%是自有资金，只有 20%是银行贷款，而且拿地非常稳健，从不追求速度。而国内开发商反过来，拿地只有 20%是自有资金，80%是各种贷款。李的公司现金流非常健康，负债率在 10%以下。他从不坑银行，供应商，建筑商。

二李从没有开发过烂尾楼，他也搞预售，但他把预售资金帐户交给第三方律师事务所监管，从不挪用预售资金，保证专款专用，而国内开发商的预售资金监管经常形同虚设。你给钱，我保质保量交房，不烂尾，互不相欠，不坑购房人。

三李不赚最后一个铜板，在 13 年时就准确的判断出房地产上涨周期即将结束，果断出售套现 800 多亿离场。如果再晚几年，以他这么大的资产体量，恐怕还真不好找接盘者。规避风险，钱不赚尽，这是对公司股东和员工的未来负责。相比国内开发商前几年还拼命加杠杆拿地，导致现在债务爆雷，坑了多少人。

李作为开发商，当然是逐利的，他行事谈不上有多高尚，但他的做事底线和投资经营风险意识真的比国内开发商高出太多了，这绝对是在规范的市场环境和长周期的市场风险中历练出来的。如果骂他是奸商，我倒是希望这样的奸商能多一些。

13，长年健身和控食的刘德华精神头和状态真比梁朝伟好太多太多，看眼周/口周/皮肤/眼神和无敌下颌线。梁朝伟已经非常老人感，都眼皮下垂成三角眼了。人就怕比，而且刘德华还比梁朝伟大一岁，刘 61 年，梁 62 年。

年长月久的力量很可怕，永远敬佩长期主义，要做一个对自己有要求的人。

14，强者的人生态度和处事方式是：能迅速认错，然后迅速为自己的错误买单，然后就果断退场；而弱者会不停的在烂人烂事上纠缠不清，直到耗干自己。

15，对浙江人最不准确的刻板印象……就是因为有钱所以不在乎小孩成绩，考砸了爸妈也大手一挥说送你出国好了。

不是的。

一方面浙江做生意发家的人也都有钱了二三十年了，跟以前的暴发户已经不一样了，他们已经有“成为 old money”的自我追求了。

另一方面江浙本来就有读书传统。

所以还是很卷。

公众号：贰掌柜信息精选

很多家长都会放着自己家大别墅不住，缩到一百平学区房里陪读。我妈有个朋友就是一租租两套，自己住一套，司机住一套。

如果上一任租客考得好的话，那个房子还能涨价。

最近看大家在讨论，如果读书的回报率越来越低，家长还会不会鸡娃。我觉得这事对于浙江富人来说可能要单独讨论——就是父母未必不知道辛辛苦苦鸡出来的小孩将来也就是赚个零花钱，但对浙江人来说，这好像还事关面子。

小孩会读书好像暗示了“家风好”。

小孩如果读书一塌糊涂、最后送出去读野鸡学校，大家都会心照不宣地有点瞧不上——至少在相亲市场还是重大短板。

反正绝对没有想象中的那种豁达。

贰掌柜学习笔记，2023.8.19

1，一定要按需购买，不能因为超市水果便宜就买两箱，买回来吃不完坏掉了，实在浪费。看似低价，实则成本也不低。人一定要控制住自己贪小便宜的习惯。

中介本质上做的就是信息整合赚差价。中介在每个行业都会存在，因为人的时间和精力始终是有限，不可能每件事都非常了解，信息差是没有办法完全消除的。

商业模式一定是要设计的，不同的模式不同的天花板。但也**并不是赚钱越多越好，因为钱越多麻烦越多，擦屁股的时间越长。**

2，知乎回答，爆文是有框架的，找一个同类别的高赞回答，对着仿写，爆的概率还是很大的。

占有欲太强的人不会太幸福。你能占有多少东西，就有多少东西能控制你。鼓励大家享受当下，当下能享受的，才是你的。360行，行行都有赚钱机会。**对于普通人来说，首先要忘掉赚大钱的念头，应该是增长自己的能耐和本事。**

3，选对方向，选好赛道，不一定真的会一夜暴富，至少能获得更快速的成长，提升自己的赚钱能力。

虽然每天都能看到很多人赚到快钱，但其实世界上没有那么多快钱可挣，多一点耐心，踏踏实实的，可能最快。

4，有的人会用这种方式连接他喜欢的作者：经常打赏，以及，经常在其公众号

公众号：贰掌柜信息精选

留言区认真写读后感。

有的人上完一些老师的课之后，会很认真地写收获，并想办法发给老师。

有的人收到朋友的礼物后，会特意拍几张美美的照片，发给朋友，然后真诚地表示感谢。

有的人在得到别人的帮助后，会手写感谢信并寄给对方。

有的人每次回老家吃母亲做的饭，都会对妈妈的手艺赞不绝口。

在现实生活中，人们其实都希望得到别人的正向反馈，如果你是一个积极主动、善于给别人正向反馈的人，你的影响力自然差不了。

5，长期反复朗读一些经典的句子，可以提升自己写金句的能力，切记，一定要读出声来。

6，我们每天都有大量的碎片化时间，这些时间千万不能浪费。你要保持警惕，一定要想办法把它利用起来，不然它很快就溜走了。

做一件事情之前，要问自己一个问题：我为什么要做？长期这样问自己，你会少做很多不该做的事情，从而节省大量时间。

7，投资，说到底就赚两笔钱：一是，赚流动性溢价。也就是市场上钱很多，还很便宜，钱是生产资料，资本收益率远高于劳动收益率。说到底，用钱赚钱，借钱赚钱，要增加负债，要多买优质资产，多买房。**二是，赚内生价值。研究经济结构，研究经济周期波动，去做特定阶段，市场需要的事，比如我们进入到了健康和娱乐阶段。**

8，在工作态度上，发自内心地愿意多付出，少收入，不怕吃亏，就怕占了别人便宜；在工作方法上，排除废动作，始终服务于最终目的，每一个动作都知道自己在干什么，少干活，多挣钱。减少废动作，是丰田生产方式的核心；减少废创意，是比创意还重要多得多的工作。

9，其实，在我看来，不管多忙，我们都应该给自己预留独处的时间。独处不是什么都不做，独处的时候，你需要好好思考，好好反省，好好跟自己对话。

独处，不仅能让我们更好地了解自己，让我们想得更清楚，还能帮我们恢复能量，让我们有更好的状态去迎接挑战。好好独处，你将很难迷失自己，你的工作和生活质量也会高很多。

10，人如果太闲了，容易胡思乱想，容易颓废，容易不在状态。我近几年的不良情绪比以往要少很多，有一个很大的原因就是，日子过得太充实了！

公众号：贰掌柜信息精选

社群分享、给人提供咨询、外出学习这三件事情，就已经占了我大量的时间，哪里有什么时间胡思乱想。

11，在晚清的时候，洋人为了在中国得到更大的利益，总是去总理衙门去“拜访”，总理衙门的大臣们不敢得罪洋人，基本上是都答应。

但是把洋人送走的时候，是从侧门送出去，不让洋人走正门，这样就认为洋人没有面子。

洋人没有面子，中国人自然就有了面子，就是赚到了。如此，大臣们自觉有了面子的同时，顺带着还扬了国威。这个逻辑，近乎荒唐。但这就是当时的常态。

他们很像鲁迅所说的，**中国精神的纲领就是“面子”。只要抓住这个面子，就像揪住了阿 Q 头上的那根小辫子，牵他往东就往东，牵他往西就往西。**

12，我们的企业最擅长的是模仿，最让人反感的是模仿别人以后再反过来贬低被模仿者。

尊重创造者的价值以及对自己的帮助本来应当是基本的道德，但在很多中国企业面前，似乎只有让大家认为自己比被模仿者更出众才能显得自己多了不起。

别的领域暂且不讨论，就拿智能手机和电动汽车来说，以上说的特质就体现得淋漓尽致。顺应时代潮流，跟着优秀者前行本不是错的，但非要把自己吹得神乎其神比“师父”还牛，那是自卑和投机双重心理在作祟。也是极其不道德，极其不实事求是的表现。

这样这样的心态不消除，我们的企业就不可能成为真正的受人尊敬的企业，只要这样的行为还存在，我们的商业生态就不可能真正形成良性循环。

13，很多人对财富有不切实际的想象，认为自己有钱了什么问题都解决了，躺平了。

只要我净资产 600w/1000w/月薪 10w，就一切问题迎刃而解，做梦。

我只能说，这样的人，既不懂赚钱，也不懂投资，更不懂中国。

中植系暴雷，收割的都是富人，从几千万身家到几亿的不等，你要知道，他的信托基金，门槛是三百万，能拿出 300w 的人，资产肯定在千万以上的，这样的人，照样被坑，照样守不住自己的资产，那种躺着赚钱的生活根本不可能。

我见过的有钱人，都是有钱以后更忙碌，没有多少更轻松的。

贰掌柜学习笔记，2023.8.20

1，做生产的干不过做销售的；做销售的干不过做品牌的；做品牌的干不过做渠道的；做渠道的干不过做平台的，到最后大家都只是打工的。

人生中最谦虚的时候，往往容易结善缘。赚了一点钱，出了一点成绩就变得膨胀，是最惹人讨厌的。

尊重游戏规则，尊重平台规则，平台给你送流量，尊重圈子规则，圈子资源为你用。**对规则有敬畏心才能顺水行舟。**

2，当一个人的工作人人可做，他的薪资一定是低微的。当我们做的事只有自己能胜任，那么我们的收入是非常客观的。只要是稀缺的东西，一定值钱！

洛克菲勒曾经说过，**这世界上有两种人能挣钱，一种是善用自己能力的人，一种是善用别人能力的人。前者是作家、歌手、演员、科学家、发明家，后者是资本家和企业家。**

天才有可能一事无成，但是凡人坚持个几年多少都会有所成就。

慧极必伤，情深不寿。太聪明，格局太大，其实对于穷孩子来说是一种诅咒。因为他看到了更高更好的风景，他需要为此付出巨大的代价，过程承受巨大的煎熬。

3，服务别人你就是赚钱，被别人服务你就掏钱。想赚更多的钱，就多琢磨通过什么形式可以一次性服务更多的人。

团结一切可以团结的力量，同行是用来尊敬的，是用来团结的，不要搞窝里斗，只会两败俱伤。

一个人一辈子守住一个品牌词干就行，围绕一个品牌词做业务布局，做流量，做推广，做数据库，做沉淀，做成交。

4，买一个纸质的笔记本，遇到好的东西习惯性摘录下来，没事多翻翻，没事多写写，慢慢很多疑问就都解开了。

看到收入截图就蠢蠢欲动的人，一定要时刻记住一句话，行为背后有动机，他为啥要晒给你看。

5，**富孩子不会天然比穷孩子蠢。**

大部分情况，富人家孩子更加容易出彩。

因为现在的教育环境越来越依赖金钱。

如果你给我 30 万一年,我可以全天候陪你和孩子,配合学校把各个学科抓上去。不说考清华,985 的可能性是极大的。12 年就是一套房子了。但我为了你一个学生,也耗去了 1/3 的职业生涯。

6, 大学里的东西,在实践中基本没什么用。真正赚钱的办法,还是家学。例如,怎么带队伍,怎么找人才,行业规律是什么,产品奥秘在哪里,怎么和有关部门打交道,怎么避免被人骗,怎么看待各色人马,怎么投资等等。这些东西大学老师也不懂,他要是懂了,也不会去当老师混讲课费了。

7, 做什么就关注什么,关注的时间长了就通透了,人长期浸泡在一个东西里,早晚是要有点建树的。

很多财富的案例当故事听听就好了,千万不要太上脑,更不要把自己代入进去,每个人都有自己的路要走,别人的事仅当一个参考而已。

那些主动买单的人,刻意做韭菜的人,其实一点都不傻。他们很明白自己要的是什么,消耗一点小利益选择上车,后面必定回收获更多的东西。

8, 想让孩子成为什么样的人,自己先成为这样的人。喜欢阅读的父母,孩子也喜欢阅读,喜欢交际的父母,孩子也喜欢交际。

9, 养生最好的方式是睡觉,现在又 80%的人都是睡眠不足的,睡不好还去搞锻炼,还想靠吃补品来填补,其实很伤身。真的累了,就把手机关掉,好好睡个饱。

10, 不要以为别人关注了你、加了你微信,就能怎么样,最起码,你得迅速让别人知道你能给他提供什么价值,为什么你能很好地提供这些价值。

11, 出身条件不是很好的草根男,上进的基本是不待扬鞭自奋蹄,不需要你特地的盯他,但迫于找不到杠杆点,往往一时半会儿难做出大的成绩

家庭条件相对好的优越男,大多提前进入佛系模式,养身躺平,老婆是看着闺蜜家老公火速蹿升,急得血压爆表

人懒就是懒的,自驱力不足定了,激励机制就已经失效了

要靠环境倒逼才行,你要做的是适当提点大宗消费的压力,多带他去看看别人家的精彩,让他知道自己有多穷

不然后人到中年,错过了奋斗黄金期,就要做好被人超越的心里准备

中年危机不是你到了中年才有的,是在你放弃精进的那一刻,就注定了

12, 不要羡慕体制内了,大家看我前几条的评论区,很多体制内基层人员,比私

公众号：贰掌柜信息精选

企还忙。

体制外也是有忙有闲，在小企业，摸鱼很普遍的，大厂别看经常加班，也有不少所谓 996，实际工作不到 4 个小时，大多数时间在摸鱼。

老板也是，很多老板忙来忙去灰头土脸，却赚不到钱，有的喝着茶聊着天，钱就来了。

做牛做马，听上去很累，但草原上的牛马，每天就是闲逛吃草。

不要羡慕别人的工作，这玩意冷暖自知，你不满意现状，那就换一个工作。很多人羡慕闲的人，其实真闲了更难受，像我这种人，宁愿忙一点，如果没事做就会发慌。

13，郭德纲真正的“金主”，是北京广播电台一位名叫大鹏的主持人。那几年，正是广播电台红火的时候。大鹏在北京文艺台的相声曲艺节目中，不遗余力地推广郭德纲的相声。郭德纲的知名度，就此打开，从非著名变成了大红人。

那才是郭德纲赚到的“第一桶金”。

央视本来也可以成为陈佩斯的大鹏。可是，陈佩斯把央视告上法庭，说人家侵他权了。这还金个屁。然后，陈佩斯就去山里种树了（此处没有歧视深山植树事业的意思啊）。

不知道当初大鹏在电台播放郭德纲相声的时候，郭德纲索要了多少版权费。

顺便说一句：我本来以为，大鹏会和郭德纲结为死党。没想到，二人后来似乎渐行渐远，互不相干了。

于是我就知道，德云社的事情啊，也不能听信一面之词。

14，现实中见过的真的双方都不是省油的灯，我们北方小地方家暴很普遍，以我从小到大的所见所闻，这种情况的一般老婆都是个碎嘴子还很强势，但也并不是真的实力强，就是嘴强，嘴贱，几句话就能把男的说的蹭蹭冒，不挨揍都奇怪了。。当然男的更不是东西，半斤八两。

15，越是没有钱的人，越是把赚钱想得更简单。有些人要的不是赚钱，要的是一张彩票，写上一定会中的号码，一觉醒来，中 500w 乃至几千万。

我跟赚过钱的人交流，他会对我讲的私域、引流感兴趣，他们问的往往是具体的问题，关心的都是细节，问的都是特别细的方法，比如，有人问，账号违规了怎么消除，有黑粉一直给恶评怎么办，都是特别细节的问题，这一看就是做过，赚过钱。

公众号：贰掌柜信息精选

没有钱的人从来不问具体问题，听你说三句细节就烦了，都是直接来一句，费那事干啥，你就告诉我，多久我才能赚 100w。

所以他们不需要赚钱，他需要彩票。

16，“我不喜欢任何关于征服高山的言论，其实那是人的浅薄和短视。真正的高山不可能被征服，它只是在某一个瞬间，宽容地接纳了登山者，让你在他头顶歇息片刻，给你一窥真颜的恩赐。如同一只鸟在树梢啼叫，它敢说自己把大树征服了吗？山的存在，让我们永葆谦逊和恭敬的姿态，知道在这个世界上，有一些事情必须仰视。”

——必须要怀有一颗敬畏之心！

17，缅北所有电诈人员都是自己翻山越岭偷渡过去的，诈骗成功了就是一夜单车换摩托，没成功就到处卖惨，因为自己偷懒没有完成诈骗任务，所以会有惩罚。这帮人骗谁呢，就是骗国内同胞甚至自己的亲朋好友，他们每个人都知道自己去缅北干什么，无非就是法外之地可以胡作非为，这里面大部分也是人渣，即使被噶腰子扔水沟里也不值得同情。

那种说自己在老家被人千里迢迢绑架到缅北的鬼话不能信

18，接触的圈子决定一切，一切短期利益都很诱人，但是失去的就是未来的可持续性。你和怎么样人接触，为什么样人服务，赚什么样的人的钱，最后决定了你知道的思维方式世界观以及本人的气场和气质。用个最差的比喻，陪酒去素场和荤场，你未来人生造成的影响是完全不一样的。

贰掌柜学习笔记，2023.8.21

1，为什么要好好赚钱我特别佩服一位老师，他在面临很多我觉得特别困难的困难时，都能做到特别淡定，而且状态保持得非常好。

我问他：“老师，你的内心为什么这么强大？”

他说：“因为我有钱。”

刚听到这个回答的时候，我还愣了一下，很快，就有了醍醐灌顶之感。是啊！某种意义上，钱能帮我们解决很多问题，让我们活得更有安全感。

缺钱，少的是底气。缺钱，多的是烦恼。一分钱难倒英雄汉。

如果我们不好好赚钱，很多小事会变成大事，我们也会面临更多麻烦。

虽然说钱不是万能的，但如果有了钱，你就会发现，曾经的很多烦心事，真的

不是事了。

2，勿以利小而不为，不要放过任何有钱赚的机会，小钱也可能蕴含大能量。

保持好奇心，就是巩固赚钱的基础动力。

不要小看任何一个行业，你不信佛，但寺庙里从不缺上香的人。

不要浪费一场危机。

3，10 年前，别人会根据你父母的收入和地位来对待你；10 年后，别人会根据你的收入和地位来对待你的父母和孩子。

许久不联系，一联系就是借钱，这种人不拉黑，已经是最大的情分了。

懂点人性，能少奋斗一些念头。不懂人性的人，即使赚到了一点钱，后面也会慢慢消失。

我们在田里种庄稼，所有心思都释放在田地里，到了收获的季节，内心一定是欣喜的。

4，喜欢研究套路的人，最后一定会被套路所害，人不能一直靠漏洞生活下去。

人与人的链接源于交流，源于三观的碰撞，源于情感的共鸣，源于能力的相互传递。

道德对人的束缚永远是有限的，所以才需要法律、规则的引导和限制。赚钱一定要有底线，一定要在法律允许的范围内。千万不能看到同行越线，自己就放弃了底线。

5，我的教育理念：孩子在 25 岁之前，享受一下人生的美好（用我的钱），然后学个技术，安身立命。不要去想做大官，发大财。那种人生，其实很痛苦的。呵呵。你们也不会理解这种痛苦。坐在黑色奥迪 A8（专指这一款车）里面，发号施令的人，其实也是有痛苦之处的。

6，权力者听不进他人的意见，他们的意志反倒能极大地歪曲事实，使世界呈现出完全不同的面貌。当代中国作家阎真先生创作的长篇小说《沧浪之水》对权力和人性完全不抱希望。小说写道，“这使我把世界看得更清楚些，而对人性的评价也更低了。”小说中一再说“人总是人”，强调人性的永恒性对权力运作的决定作用。

小说主要人物池大为是一名清高的年轻知识分子，他没有身份却想受到他人以及社会的尊重，最终不得不屈服于权力话语体系，见风使舵，趋炎附势。可叹的是，正是在这般堕落下，他的噩运骤然扭转。从被领导放逐，到平步青云，最终当上

公众号：贰掌柜信息精选

最年轻的省卫生厅厅长。掌权之后，他也一心想为老百姓做点实事，但发现在强硬的现实规则面前，即使掌握了相当权力的自己，还是那么软弱，要保持现在所拥有的一切，他依然得屈从于现实规则，否则只有退出官场。

然而这不是个体的悲剧，没有谁能置身事外。所以说，《**沧浪之水**》是一部献给所有在尘世中对现实妥协、**委屈挣扎的灵魂的哀歌，也是给所有即将步入社会的人的理想脱敏手册。**

7，贫贱夫妻百事哀，不仅仅是贫贱夫妻，任何贫贱关系都是用来相互伤害的

8，你看现在的网红，明星，都有健身痕迹。她的瘦不是说单纯的身体小，而是胳膊上有肌肉，青筋。

9，两年前办的离婚案，刚才看当事人朋友圈，发现她又恋爱了，还开了一个甜品店。

我还记得当时她说以后就想一个人生活，她喜欢拍照、看剧和做饭。办案时，她和我说了几句话，大意是，她可能以后也不会喜欢任何人，也觉得当下这种把爱情当成利益衡量的语境下，也很难有人会爱她了。

但是，两年后的她，看上去又一次因为爱而快乐。

祝她幸福，也祝她别再受从前的苦。

其实多数分开都撕心裂肺，觉得痛失此生挚爱，但下一次心动，也还是有很大可能的。所以，别着急心死，生命没那么长，但也没那么短。

余秀华曾写到:一个能够升起月亮的身体，必然驮住了无数次日落。

.....

月亮升起来的时候，它又一次动了凡心。

10，国人，一般不会通过别人的疾苦看到自己可能会遭遇的灾难。只会通过别人的疾苦庆幸自己已有的幸福

11，上次在一个群里有人说他们老家有个风俗，好像重男轻女，男的入家谱，女的不入，，我当时就跟他说，这风俗是装b的，你生个女孩当了县委书记，实际上镇长就够了，家族长辈们哭着喊着跪求入家谱

12，长远来看，环境和别人困不住你的，能困住你的只有旧观念。

人真正的改变其实就是观念的改变。观念改变，你看待自己看待别人看待世界的视角就发生了变化，你就变成了另一个人。

13，如果投资能稳定赚钱，那没人去打工了。。

赌侠 1999 里面有句话，**你是想枯燥的赚钱，还是刺激的亏钱**

这行业凝聚了全世界的精英，像大 A 这种市场，大佬都亏钱，我有时候亏钱都原谅自己，本来就是靠天吃饭，尽人事，知天命。

14，没有价值交换的朋友，大多数只会渐行渐远，因为共同话题很少，情绪价值其实是利益交换的衍生品，经济基础决定上层建筑，价值是人际关系的粘合剂，人际关系中价值是本质，每个人都在奔波逐利，**所以不必羞于谈利益，很多关系的维护都是建立在利益之上的，包括夫妻关系，也是建立在家庭经济之上的。**

15，实际的情况却是命里不该你考大学的，你玩命要上，家长想的都是一旦考上，就是一劳永逸，万事大吉了。宣传炫耀的也都是，**谁家的孩子考上了名校，言外之意，就是旱涝保收，一劳永逸了。高考并没有改变命运，依然是尘归尘，土归土，哪打的耙子哪卸犁。千万别认为当了厂长处长就可以万事大吉，人事不可毕。**

贰掌柜学习笔记，2023.8.22

1，**文凭不是第一重要的，最主要的是孩子的一技之长，忍耐力和自律性。**

如果一心一意进入体制内，文凭很重要，体制内没有太多发挥个性特长的机

会，按部就班，混人缘，看情商。如果家里没这个特长和支撑，不要勉强挤进去。

李鸿章曾国藩，子女都不做官。大多数家长放不下面子，总认为炸油条不如

坐办公室。其实，香港李锦记可是数一数二的顶级富豪。周黑鸭也上市了，海底捞打遍天下无敌手。

2，**时代的新机遇，往往是以不太体面的形式出现的。**

80 年代的个体户，摆个地摊，炒个面条，我们国营厂的人，谁看的起这活啊？可他们第一批富裕了，而我们的父母可能后面下岗了。

我们也不是什么大富大贵的人，不要太在意面子。

劳动没有高低贵贱，先赚钱再说。

3，**你们看老板会不会用人，可以观察一个细节，就是他会不会重用“文将”**

什么是文将？很多厉害的管理者，都具备一个技能，懂的提前控制风险。

在他手里没有大起大落的，惊悚事件，就是什么任务都很顺。

就拿我们行业来讲，比如客户打款晚了，善于管理的文将，会立马去调研，查清楚原因，并用自己的办法，先悄悄的去催款，然后事情解决了。

但这个过程，可能只有公司少数几个人知道。

而那些武将呢？很早就知道客户有坏帐的风险，但就是先压着不说，等老板意识到风险了。

他开始大张旗鼓的去催款了，把黑脸角色当的很称职，同样事情解决了。『个别现象，有的的确很能打』

大家都夸他厉害，这都能收回来～～

你们发现没有？其实文将的管理手段更平稳，但因为不擅于表达或者不会邀功，在早期往往很容易被埋没。

4，没有一些外媒说的那么夸张，中国迄今为止不会出现雷曼时刻，影响还在控制范围。

为什么这么说？因为目前的债务主要都在中国，只有很小一部分在海外。

恒大事件也好碧桂园事件也好，都不具备“撼动全球金融市场的潜力”，这和美国华尔街雷曼时刻事件有着本质区别。

5，把自己当成一个重要人物。

同样一件事，你把自己看得太卑微，你就会觉得这件事无比沉重。事情已经把你压垮了，也没什么办法可言。

你把自己看成重要人物，这件事就会变得很渺小。只要把事情看得渺小，你就会有各种办法。

一个人能力高低的根本，就是你把自己看成了屌丝还是大人物。问苍茫大地，谁主浮沉？

6，没有什么神秘背景。德国瑞士公寓地下室里面都保存意面和饮用水，半年一轮换。在瑞士是法律。另外，网络时代哪天突然断网断电，地震，黑客，洪水，战争。电子支付不了，纸钞，有备无患！

7，坚持改革开放，完善市场经济，善待民营企业，保护公民权益。我们才能实现中华文明的伟大复兴。一一易中天

8，现在大学生不是不好找工作嘛，我有一计

去健身，不要走健美路线，而是自然健身路线

俗称农民工身材

然后去泰山当挑山工

用不了一年就火了

传统的挑山工，一是年龄普遍比较大。

二是肌肉类型不行，因为蛋白质摄入太少，碳水太多，又好酒，晚上又比较能吃，所以他们虽然力气很大，但是身材很差。

我不是开玩笑，是认真的，**昨晚睡觉前，我搜了国内所有名山大川的挑山工**

今天早上也搜了

没有一个身材好看的

这是当网红的捷径

而且泰山一直打造的都是挑山工精神

整座泰山就是挑出来的

开个账号，直播

我们这个年龄的人，练肌肉很难，大学生很容易

几个月就起来了

9，高铁上有三个小男孩，他们年龄相仿。但是却仿佛让我看到他们今后的三种人生。

第一个小孩跟爸爸在一起打打闹闹，尽情的玩闹，不在乎车里其他人的感受，他的爸爸并没有制止，也没有教育，只是用手臂在应对孩子的锤击。。。

第二个孩子是被妈妈带着，这位妈妈仿佛想通过每一件事告诉孩子一些道理，每

公众号：贰掌柜信息精选

一件事都有所嘱咐。在车上她给孩子看少儿动画片，防止孩子动来动去。

第三位母亲一直在睡觉，但她的孩子从一上车开始就一直在看书写作业，自己把那本书看了一遍后又重新看了上面的名词解释，然后反复练习题目。我看到他仿佛他身上散发着光，情不自禁拍下这张照片。他为什么会这么好学？可能这才是真正从心底接受和爱好学习的孩子吧？

10，我说过，自制力，专注力是智商的一部分。

根据我对人世间的观察，对人有一个总结：**靠谱的人，做什么都靠谱;不靠谱的人，做什么都不靠谱;靠谱的人，一直都靠谱;不靠谱的人，永远不靠谱...**

贰掌柜学习笔记，2023.8.23

1，**小公司不要去套，大公司的运营策略，容易栽跟头**

早些年，我业务飙升的时候，站在办公室楼上，看这下面堆满货的仓库，信心爆棚。

当时也想模仿行业的大佬德邦搞直营，所有环节可控，在浙江和江苏，铺了十几个网点以后，发现自己太蠢了。

因为管理根本无法复制，靠业务的生意就是做人的生意，和做肯德基不同，可以炸鸡薯条精准到几秒，简单培训下，谁来都能做出一样味道的产品。

远程指挥有个致命的问题，小团队会抱团，人性没有办法靠制度把持，一旦他们利益受损，自己的利润，马上跟着下滑。

最后算算帐，等于在帮员工打工，养肥了几个经理后来，果断放弃了。

后来换了个模式，和三方合作直接外包出去，反而轻松了，每天都是很多人，送钱来求我。

所以小生意，不用太在乎知名度，能降低风险，能赚钱就可以了，同一个生意，不用的模式，收益会有几十倍的差距。

鱼和熊掌不可兼得，这句话也很有道理的。

2，**男人们找对象，第一眼看的还是颜值，这跟女人找对象，是有一点区别的**

虽说大家第一眼关注的都是颜值，但男人在自己有本事之后，大多会骂骂咧咧的嫌弃当年条件不好，取了个糟糠之妻

而女人在多年以后，抱怨的通常是当年不肯嫁东风，无端端嫁给了个穷小子，一辈子受苦

大多数女人到最后，更为关注的还是生存条件，也就是今后的家庭生活质量

没办法，生活不易，成年人的崩溃，总是从大难面前的无能为力开始的

而女人一生的悲剧，通常是从年轻时选错了对象开始的

3，错过了黄金年龄怎么办？

要么继续坚持自己，但你得花更多的心思，去保持和提升其他方面的状态，比如工作，事业，才学，身材，原生家庭，社会资源等等，用以对冲年龄这个相对短板

要么是降低自己的择偶标准，也就是常说的向生活妥协，客观的自我认识，开始跟自己和解，冲着目标人群去，很有针对性的开始奔着婚姻去

一定程度上是要放弃掉你对爱情的一些美好想象的，这很不浪漫，但很真实

所以如果你不是心怀非得成就一番事业的野心，那就好好的规划一番，每一个人生阶段都有它对应阶段的任务

条件和能力允许，尽可能的超前，避免落单错过，有些事情就是一步跟不上，步步跟不上

4，创业者的状态是不要钱，也能一直保持干活的状态，打工者的状态是不给钱不干活，给多少钱干多少活，偶尔偷懒一把还感觉自己占了大便宜。

修正自己会简单很多，也是马上幸福的核心，修正别人非常困难，也是很多人痛苦的根源。

5，人要堕落，哪怕是短暂的几年，上帝就会以更快的速度收走的你的天赋和力量。人要往上，哪怕是短短几年时间，用心下来也能取得极大的突破。

一个人不会做事，社会就会教他做事，只是会以比较疼痛的方式。

6，浙江 12 岁男孩朱俊宇，历时 22 天，和妈妈从浙江沿着京杭大运河一路骑到了北京，总行程 2000 多公里！母子俩边骑边玩，将京杭大运河沿岸的城市用“脚力”串起来，对他们来说，这是一场奇妙又难忘的旅程！朱俊宇说，这是他送给自己的小学毕业礼物！

7，无论男女，找另一半都别找懒的。懒往往伴随着眼高手低和贱，好吃懒做。

我个人觉得上进心这个东西玄之又玄，有人天天想赌钱发财，他觉得他有上进心，有人天天想搞歪门邪道，想走捷径发财也觉得他很有上进心。但是上进心这个东西，我觉得不如转换为不懒。

他只要不懒在婚姻里，他都会有责任心的，其实我觉得有责任心比有上进心更重要，意味着这个人肯承担肯努力，再加上不懒的话，有时候做家务啊，男人都会愿意。**大部分男人其实不懒，就是说一些脏活累活加班熬夜，他也能扛得下去。但是有一些特别懒的男人，他作点事情，这又挣不了几个钱，哎加班熬夜又没几个钱。就是懒的人，几乎都有眼高手低的毛病。**

所以我觉得结婚无论是男人还是女人找另一半最重要的，就是不能找那种特别懒的，有些男的看得人模狗样的，但是就特别懒从小到大，衣来伸手饭来张口，垃圾桶倒了都不扶一下的。这种男的可能事业也不会好到哪去，而且相处起来就特别烦。**所有的大老板办公室都是很整洁有序的，本人也是特别爱干净。**

8，老担心别人看法的人，要牢记美国作家马克·鲍尔莱恩（Mark Bauerlein）的一句话。

就是“一个人成熟的标志之一，就是明白每天发生在自己身上的 99%的事情，对于别人而言，根本毫无意义”。

9，《让子弹飞》的六子，把自己的肚子剖开给起哄的人看，确实只吃了一碗粉。起哄的人散了。散了后干嘛呢？他们会因为冤枉一个人悔恨吗？答案是不会。他们该干嘛干嘛，该上班上班，该回家回家。只不过未来几天里多了一件奇闻异事作为谈资，仅此而已。

10，迄今为止，《封神》这个项目给我最大的启示是：

1、给自己六个月的时间，有点天赋和基础的人，就会达到惊人的脱胎换骨的效果。半年时间而已，为了自己想要去做的事情，值得搏一把极限。

2、以生命短暂为前提，以人生最好的十年为期限，去规划、实现一件真正想要去做的事，不管环境产生如何的变化，都不动摇自己的坚持，始终竭尽所能，做出能达到的最好效果。

首先扪心自问，自己心底最想做什么，其次想清楚，自己在各方面要去做哪些准备。

然后，就可以行动了。

真的就这么简单。

11，知行合一的反面，就是起个大早，磨磨蹭蹭赶个晚集。犹豫之中错失机会。

公众号：贰掌柜信息精选

尤其对于我们这些普通人，**一份思考，九分行动，小成本先试错**。从错误的复盘
中，获得认知。王阳明“事上练，破犹豫之贼”

12，世间本来就没有真庙假庙。我有一天看到个破衣烂衫的老太，腿都残疾了，
她知道县里有了庙，就爬着来进香。在山门口，她虔诚磕头，非常幸福。**庙是假
的，她的虔诚和幸福是真的。真庙假庙，都是一种虚妄。**

13，无论修持什么法教，都**要将昏昏欲睡、呆滞以及懒惰的感受加以舍弃；反之，
要披上勤奋精进的盔甲**。不管你领会了什么法教，切莫让自己远离此法教的意义。

14，我觉得上海这座城市真的很神奇，不管是有钱的人，或者没钱的人，过得都
不是很开心。有一些人看着很开心，但又能感觉得到是一种很表面的、挤出微笑
的那种开心，可能是节奏太快了，又或者是物价太高了，亦或者是人的欲望太杂
了，我很难讲清楚。

15，**不要和没有边界感的人打交道，你会很累；边界感不是洁癖，而是主动维
护底线和自我保护的意识**，比如你随便和别人共用一个碗吃饭，这种行为不是随
和，而是不懂保护自己和他人的健康，随意进入别人的私人空间、对别人的私事
发表意见，这种都是没有边界感的表现，缺乏边界感的人还会说都是为你好。

16，**只要不关注任何人的动态，不揣测任何人的想法，不去设想一些没发生的
事情，简单点，钝一点，慢一点，你会发现你过得很自在。**

17，从 60 分提高到 80 很容易，从 95 分提高到 100 分就非常难。按照正态分布，
绝大多数是普通人，不会太聪明，也不会太笨。**人生三个境界：承认自己父母是
普通人，承认自己是普通人，承认自己的孩子是普通人。**

18，**在经济形势不好的情况下，最佳方式就是启动防御，少开支，不折腾，哪
怕没有收入，花才花多少钱。**

19，1,李显龙是新加坡开国总理李光耀的儿子，含着金钥匙长大。

2,李显龙是数学天才，毕业于英国剑桥大学,曾获数学一等荣誉学位，以及电脑科
学优等文凭。

3,李显龙还会写程序代码，是全球为数不多的能写代码的领导人。

4,李显龙还在军队服役过，还获武装部队海外奖学金。

5,李显龙一点架子都没有，非常和蔼可亲，总是面带笑容，很亲民。

6,李显龙对感情很专一，痛失初恋和爱妻黄名扬，伤心过度，加上积劳成疾，先
后身患淋巴瘤和前列腺癌，依然带病工作。后遇新加坡广东华人何晶，并与其喜
结连理，生活重获新生。

7,李显龙从政以来从不徇私情,而且他高瞻远瞩,由于他的努力,新加坡政治和经济持续稳定向好,展现欣欣向荣之态,继而成为全世界最廉洁的国家之一。

8,自从他做了接盘侠,从政 19 年以来,一直如履薄冰,一刻也不敢懈怠,也不贪慕权位,由于找不到合适的接班人,他为此很忧虑。

9,他功成身退,选择移交权力,把这个重担交付给合适的接班人,而不是自己儿子。

李显龙确实是一位杰出的领导人。

贰掌柜学习笔记, 2023. 8. 24

1, 芝*哥大学一位教授, 几年前听讲座时认识, 互相加了联系方式和 ins。那时候他还是个男的。然后他忽然开始变性, 逐步就变成了一个女性身体。自从她 trans 成女的之后, 经常在 ins 上发自己的裸*照。全果, 一丝不挂, 关键点打个芝麻大的马赛克。

现在隔三差五打开 ins, 满屏都是这位芝大教授的果体。我并不觉得发果照猛, 或者 trans 猛。…我是觉得芝大教授成天发果照很猛…蛮好奇她带的学生们(比如博士们)心情如何……这类似于自己老板经常在朋友圈发自己一丝不挂的照片

想想如果我的导儿, 即我的老板, 成天在 ins 上发果照。我可能和他开会的时候会头昏

2, 有人提出过一个“成功公式”: **正面的思维+积极的情绪+强烈的渴望+坚定的信念+持续的关注=心想事成。**

3, 这个世界永远都是不平衡的, 经济学上称之为错配, 举个例子: **你没有女朋友的时候, 真的一个都没有, 孤独又难受。当你运气来了, 女朋友一下子来两个, 你又没法选择了…所以, 生命永远都是痛苦和无法解释的, 人生没有标准答案**

4, 看见说自己男朋友的恋爱脑, 理由是他把头像/壁纸/朋友圈背景换成我, 每天给我说早安晚安, 诸如此类。

我都想说真恋爱脑的是你, **男的恋爱脑的方式只有一种就是不停的给钱给资源扶持帮助, 其他的都是哄你玩的。**

5, 熊市就是资金不停从股市流出的过程, 直到只剩下打死不卖的那部分, 其它的都跑了, 就见底了。牛市又反过来, 就是资金陆续从别的地方搬家到股市里, 直到最顽固的存钱党也争先恐后跑进来, 就见顶了。

6，孩子的支出其实就是自己的支出，因为一个家庭的顶梁柱可能是男人，但是一个家庭的精神和情绪支柱是孩子

如果没有孩子，家庭很快可能就崩了

我们给孩子花钱，看着孩子开心，自己也开心，给家里买个 MPV，带着孩子出去玩，看起来好像是给孩子在付出，但是我们自己不屁颠屁颠的累并快乐着么？这不就是给自己的情绪支出吗

要没有孩子，老婆就是女朋友

我们中大部分活的没那么通透的人，包括我们的父母，可能一辈子省吃省用，给自己买东西都不舍得，但是一辈子积蓄都给孩子霍霍了

7，我很不了解我的妻子，想到她也很不了解我，心中并不十分难过……虽说我不爱自己的妻子，但我至少从未爱过别的女人……我根本不爱她，至少我对她丝毫没有所谓爱情的那种感觉；不过，若是把爱理解为温情，某种怜悯以及理解和敬重之心，那我就是爱她了。

《背德者》安德烈·纪德

8，很多年轻的网友可能不知道为什么王石这段恋情会被人笑。其实也不是他老了或是怎样，我觉得最主要是和他以前的形象反差太大了。

王石鼎盛时期，简直是中国成功商人中的偶像派。首先万科确实做得很好，业内都很佩服。同时他本人气质儒雅，瘦瘦的，那个时候就懂得健身，穿得也比较清爽，西服白衬衫，经常给大学生讲课，还喜欢登珠峰——印象里就是因为他，登珠峰一度成为富豪们的时髦活动。

总之，就是儒商啊，知性啊，精英范儿之类的词儿招呼他身上就没错。在大家的想象中，他如果离婚了找女友，也会是个精英女，事业女性，两口子都高高在上很冷峻，叱咤商海，总之他的整个形象会让人那么以为。

所以他离婚以后也找十八线小演员当女友就已经有点让人觉得“嗯原来王石也不过是个普通男人”，关键是田朴珺还很高调，天生是个 drama queen，各种夸张的营销买到飞起。什么陈可辛是她的男闺蜜，她如何出入欧洲上流社会啥的。而王石自从跟田朴珺在一起后，画风也变了很多，获封“笨笨”并且广为流传。

平心而论我猜，人家这段感情持续了这么久，应该真是挺幸福的。而且虽然大家看 drama queen 一天到晚整活儿觉得很夸张，但这也是一种生机勃勃。

总之其实也不是嘲笑，就是觉得，很喜感

9, 你必须要知道, 每个人都是独立的个体, 没必要捆绑, 不可能你爱别人也要别人爱你, 爱一个人的最高境界就是赋予对方不爱你的权利。

做事业也是一样。全力以赴, 也允许一切发生。但行好事莫问前程。

10, 1936 年鲁迅去世后, 作家苏雪林给胡适写信, 称鲁迅是刻毒残酷的刀笔吏。她以为被鲁迅讥讽了十几年的胡适一定很高兴, 然而胡适回信说: “凡论一人, 总须持平。爱而知其恶, 恶而知其美, 方是持平。鲁迅自有他的长处, 如他早年的文学作品, 如他的中国小说史研究, 皆是上等的工作。” **鲁迅活着怼胡适, 胡适从没反驳过。鲁迅死后, 胡适还助力许广平出版鲁迅全集。**

11, **下一个步入寒冬的行业应该是白酒了。**

2016 年的白酒年产量为 1358 万吨, 是历史上最高的年份。自此以后, 急转直下, 2018 年为 800 多万吨, 去年 600 多万吨, 几年内已经产量下降一半。

今年的数据更是惨不忍睹, 7 个月的产量仅仅只有 237 万吨, 一年的产量也能推算出来, 只有 400 万吨左右。

12, 成年人的世界大概就是一个除了上床睡觉以外, 其他时间都会觉得非常疲惫的地方。

我以前以为成年后的人生就是要不断面对一个接一个的危机, 而我错了, 原来是有无数个危机, 同时全部发生, 时时刻刻, 直到永远...

13, **到了某个年纪之后, 真正能让你走远的, 都是自律、积极和勤奋。**

14, “你不拿, 我怎么拿。我不拿, 耿专员怎么拿。耿专员不拿, 你我怎么进步呢...要懂得这个关系, 要抓紧加入到这个关系里面来, 从乡到县, 从县到省, 从省到...这就像一张网。”

大部分人需要十年到二十年社会经验才能体会这么深刻。

贰掌柜学习笔记, 2023.8.25

1, **就是中国是个很特殊的国家, 80%的人没有念过书。所以中国群体断层非常高, 一是 20%, 可以理解为世界级精英, 他们以一线城市为主。二是 80%, 可以理解为非洲也可以理解为印度。过去天涯的帖子为什么好? 因为 20%的人可以上网。今天评论区为什么是这样? 因为 80%的人占领了, 20%的选择了闭嘴。所以结果就是 20%的人, 只干, 不说。例如该去美国去美国, 该去旅游去旅游。**

2, 司马懿在曹爽陪同魏帝曹芳前往高平陵祭祖之时发动政变, 并指洛水起誓,

公众号：贰掌柜信息精选

只要曹爽放弃权力，回到封地，就保他富贵，不再追究。曹爽相信了，投降之后就被软禁，不久被诛三族。

3，晚年季羨林语出惊人：“**对世界绝大多数人来说，人生一无意义，二无价值**”。这该是他一生的思索吗？

4，每次听到人说，你的能力是你天生的，不是父母鸡出来的，我都想为什么？

因为可能我真的天生不聪明，天知道我爸妈在培养我的每一个习惯上花了多少心血。除了看大量的书，做大量的试验，还有大量的陪伴。我每天 6 点起来背英语的那 10 年，我爸就没在我之后起过床。他要应酬的晚上，喝了酒也要赶回来验收我每天的习作。

小学要跳绳比赛，我爸每天观察我跳绳，记笔记，总结手腕如何摆动能够更高效。最后研究出了最无痛的让我跳绳过关的方法。

我没走的学习上的弯路，是因为我爸都为了走了一遍，然后总结了最有效的办法教给我。

但是到了高二，我进入北京市重点的实验班的时候，我爸妈深刻地发现我跟班里那些永远前三的同学的区别。那就是，她们的父母习惯之好，学习能力之强，教育孩子之巧妙，以及在孩子身上花的时间，每一项都强于我的父母。

她们的父母，除了跟我爸妈付出一样的时间努力关爱，还可以直接用英文看教育文献，获得第一手关于科学与教育的知识来帮助孩子。我爸则只能看翻译本，用可能过时的二手资料加上大量实验来做我的学习模型。

很多人会觉得北京的题简单，学习压力小，但其实高二的时候，大家每天晚上都没有班主任看着自习到十一点。除了应试的内容，大家会自主学习很多别的知识，越学霸的人，在应试之外的方面也相应地强。我有很多高中同学，是几年前同时高考和申请国外大学，两者都能做很好。

那时，我爸妈开完家长会反而不焦虑了，说：我认了，在学习上，我就是没有给我女儿提供最好的方法和陪伴，那就得接受我女儿这个中不溜的成绩。

所以真的，如果一个人跟我说学习好是天赋，那我只想说你可能没进入那个全方面考核学习能力的环境。也就是说，在同城运动会上可能还能靠天赋轻松胜出，但在奥运会上就不行。因为没有看到那种父母花了无数心血，孩子也无比努力的环境，才会觉得获得能力、培养习惯，是可能天生就有的一件事。

5，**针对日本核废水这件事，智商越低，危害越大；学历越低，影响越深；认知越低，伤害越久。**

6，所以，**中国人缺少了一门科学，就是逻辑学。**

7，我的失败人生前三年怪疫情，未来三十年怪核废水

8，作为子女，不要同情父母！女孩特别容易犯这个错误，就是轻易同情母亲，轻易 PUA 自己。你的母亲过着啥样的生活，是她自己选择的，她只配得上这样的生活。你如果觉得母亲过得不好，你引以为戒就行了。不要同情她，不要试图拯救她，不要停在原地，赶紧远走高飞头也不回。

9，“太多的人，对不起他读过的那些书；太多的人，对不起他受过的磨难。”世界上最昂贵的税就是认知税，人的一生都在为自己的认知买单。

10，不会真的有抢盐的吧？排核废水茶余饭后谈谈开开玩笑可以，不会真有傻 x 当真吧？（国际原子能机构都信不过，只有多赚点钱以后跟马斯克去火星安全点。地球配不上你们。）

11，今天来帮我打包的是一位开民宿的，就是公寓里的民宿，很多人去开房，只是为了不用身份证，她跟我讲，干了半年，三观都被震碎了，有多个男人一个女人的，有多个女人一个男人的，上次我采访她，她说广场舞群体是主力军，这次她跟我讲，13~15 岁的初中生是主力军，因为这些孩子去别的地方开不了房，小女生不爱学习，就在 KTV 陪酒，赚了钱给男朋友花。我很好奇，那为什么不是问男朋友要钱花。她说，因为小男孩这个年龄赚不到钱，但是小女孩能赚到，我想了想，有道理。每个县城，每年都有一群考上 985 的，也都有一群坐牢的。都是同一年龄段的。

12，当你自己真正强大起来之后，你看到全世界都是笑容

13，亏钱的时候往往是一个聪明人成长最快的时候，只要付出总会有收获，哪怕是吃亏，最怕的就是一动不动啥也不试不干。

14，建行昨天的发布会上透露，因为个人住房贷款提前还款量增加，抵消了投放量增加的部分，建设银行个人住房贷款较上年末减少 729.04 亿元，为 6.41 万亿元，降幅 1.13%，占比由 30.57%降至 27.7%。建设银行副行长李运对居民提前还房贷也进行回应，“近几个月，新受理的提前还款需求总体上已经趋于稳定，相比 4 月份的峰值下降了不少”。

针对对存量房贷利率这个话题，建设银行首席财务官生柳荣表示：“按揭贷款利率按照市场化原则进行重新商定，确实会对各家银行产生一些影响。现在监管部门的具体细则还没出来，各家银行也在沟通，测算有一定的难度，总体上肯定会有一定下行压力”。

15，现在，互联网彻底干掉了小知识分子阶层，只剩下副高和教授了。他们有资格证书，质量至少是不会太差，整个社会的文明程度就大大提高了。现在，喜欢搞事的农民工，对劳动合同法的熟悉程度，不亚于半个律师。

所以，今后的年轻人努力的方向：专业技术人员，或者公务员。

什么都知道一点的半瓶水，已经彻底淘汰了。

成为副高，也不容易，希望家长们从小就开始培养，不要打散枪，什么学一年小提琴，一年画画，一年芭蕾舞，这个纯粹是浪费时间。艺术人文社会时政，到大学里去学。

贰掌柜学习笔记，2023.8.26

1，看南京大学法学院 2022 届毕业生就业质量报告。

总体就业率 95%，博士就业率 100%；

就业质量也比较高，绝大多数进入体制内岗位或其他重点单位。

这也符合基本规律：大城市一流名校、高学历就业情况更好！

正常情况下，付出和回报是成正比的！

2，刚看了柴静的纪录片，发现人类真的太 programmable。信教就相当于给脑子安了个操作系统，之后脑子只会在那个架构下思考问题了，非常机械呆板。作为人，没法做到机器般的冷峻。遇到框架内无法解决的矛盾，直接就放纵了。而放纵后又会有有一种罪恶，反复地自我厌恶之后又是一轮爆发。这时宗教的教义已经成为精神病毒，在这种反复中让教徒成为思想漩涡的受害者。

3，“当你回看历史的时候，你要是把自己带入到王侯将相，那可能感受到的是风云际会。你要是把自己带入到普通老百姓，那么从秦至清皆如炼狱。”

4，越来越意识到，别说预测未来会发生什么了，99%的人连过去到底发生了什么搞不清楚。

5，大约十年前，我写过一篇帖子，大体意思是，中国青年为什么与世界脱轨，根源问题，是我们的护照含金量太低，出国门槛太高，哪怕去泰国都很麻烦。

就是我们没有走出去的能力，10 亿人没坐过飞机，更别说出国了，也没有护照，从来没去看看外面的世界是什么样子

十年后，其实更难了，你看年轻人暑假了，去爬泰山，去爬武功山，但是又有几个去美国去欧洲看看的？

我们看不见世界，就会蒙蔽自己

今天，更难了，因为获签的可能性降低了

例如去日本，你没有足够的资金证明，你都签不了

2012 年，牛哥说，**什么样的旅行终身难忘，就两个。**

第一次去西藏，第一次出国。

6，有位客户和我吐槽，他手下有位得力的员工离职了，有点寒心。

感觉自己对他也不错啊，公事上经常表扬，私下当成朋友相处，没有想到是这样的结局。

提到名字还有很有印象的，当初压价都快把我公司的业务员谈哭了，尽心尽力的替老板节省开支，口才也是一流。

其实很多时候，老板认可员工的能力，在公事上夸奖，是没有什么问题的，但私下尽量保持距离，有些老实人，没有那么多的心机。不经意间分享出来，很容易得到同事的嫉妒。

而嫉妒，最后就会变成私下排挤搞小动作。我在很多规模大一点的客户那里，经常回遇到这样的情况，垮部门沟通起来很费劲，多数老板是没有察觉的『或者是故意的』但私下已经有小团队出现。

有能力的员工，私下走的太近，反而是害了他。当他选择离开后公司的时候，最后理由，一定不是内心真正的答案。

7，很多小老板想不通的几件事，都是因为太抠门，不肯花钱。

1.事无巨细都亲力亲为，疲于奔命，没效率。

2.一个人当三个人用，反而留不住人才，学会了就跑了，没效率。

3.对员工苦口婆心讲一堆大道理，企图感动对方，拜托人家只是冲钱来的好吗，更没效率。

在效率上应该舍得花钱，人尽其用的同时解决如何分钱。

小老板担心钱分多了利润会少 10%，但他们不明白如果公司效率提升一倍，利润也会翻倍。

做企业必须有合作的思维：说得好听点是共赢，说得难听是羊毛出在羊身上。

8，写作即思考。当我们尝试将自以为已经理解的东西写出来时，才会发现它在脑子里仍是一团糨糊。所以，写作最大的好处是倒逼自己的头脑——把意识里的东西线条化、结构化和系统化。

写作与阅读也是相得益彰的。有写作体验的人对好的文字更敏感，更能体会经典的妙处。同时，我们用写作视角来欣赏或审视图书中的表达，也会有别样的收获。

9，【金瓶梅】和【水浒传】是两个混乱世界。

金瓶梅是泛滥的性欲，男女们习惯了以慕强和交换好处的方式满足性欲。

而水浒传则是为了小集团利益随意施展自己的暴力能力。

这里的义气是极端狭隘的，是小圈子的人，则卖人肉包子开妓院也是好兄弟，反之不是他们小圈子的，哪怕你是善良的人，比如祝家庄招谁惹谁了？号称替天行道的梁山照样故意抢劫你，杀男而后奸女。梁山的黑暗并不少于高俅。

我们审视过自己的精神世界吗？我们今天的社会对比水浒金瓶又进化了多少？或许我们会长久停留在这两个混乱世界里，长夜漫漫！

10，你这辈子要往上走，就千万别想着做加法而是做减法。

不必要的人事应付就好。

宁要轻车上路，不要负重前行。

宝贵的精力请专注于这些事物上：

经营有效社交，阅读经典书籍，锻炼自身肉体，钻研投资与生意

若你的生活只有这四件“大事”。

放心，你必定会很成功，也会活得惬意轻松。

贰掌柜学习笔记，2023.8.27

1，我有个观点，大家最近可以买一些比较贵的深海大虾，降价厉害，等过上两年，大家买的，可能就是这两年积压的。

公众号：贰掌柜信息精选

2，女儿要去郑州上学了，花费如下，快要供不起了！

- 1.苹果手机 8000 元。
- 2.笔记本电脑 6000 元。
- 3.日常用品 1000 元。
- 4.买衣服 1500 元。
- 5.配眼镜 1800 元。
- 6.学费住宿费体检费 1.9 万元。
- 7.路费 200 元。
- 8.其他花销 1000 元。
- 9.一个月的生活费 1500 元。

3，**包容你的人其实就是比你高阶的人，对你的问题 and 无理取闹可以一笑置之，因为心里把你当孩子/宠物/玩具/sb。**会和你一直闹和作的，那么就是比你低阶的人，对你有许多诉求，有不安全感，把你当长辈/依靠/支点。我回顾以前无知的时候，所谓被爱着宠着的时候，自然就是第一种情况，现在我自己对身边人基本也是这样。

4，囤盐是杞人忧天

相声大师东方朔在下边办事时，发现了聪明的青年桑弘羊，推荐给武帝。

这人确实很有想法，比如提出了均输之法。也就是把各地运往长安的贡品的运费进行平均，离得远的地方少交点，近的多交点。又比如设立了平准机构，负责买卖贡品，平稳物价并从中获利。

他太能干了，武帝就让他当了大司农相当于今天的财长。

他最有名一件事，就是写了一篇文章，提出了盐铁专卖。盐和铁由官方经营，以保证安全和民众的需要，并增加岁入。

这些事都记载在 史记 里。这真是大智慧啊。

两千多年来，盐基本上就是专营的。不出意外还得进行下去。

今天，我们也在实行盐的专营制度。生产和经营盐得有许可证。

盐的供给能力几乎是无限的，比如湖盐，而你也不能经营以谋利。谁会买你的货呢？

只能自己吃。

WHO 的建议是每天食用 5 克，一年不到 2000 克。你怎么也得囤一大袋子吧，太少了值得跑腿吗，比如囤 100 公斤，那够吃 50 年的。要是囤一吨，就是真想再活五百年了。

唯一的后果是，后代可能会鄙视你。

5，上海 7 成以上的家庭夫妻俩年入 10 万出头，还有 1 成半多一点的年收入不到 10 万，只有一成半的家庭的年收入在 20 万以上

6，能让一个人快乐的，不是你的处境，也是别人，而是你的信念。

情绪是跟在信念后面的，快乐也是一种情绪。

当你相信“我很可爱”，这个信念会一辈子让你快乐。就像你相信“我是垃圾”，会让你终生痛苦一样。

7，可以给自己明确一点每天要做的事，不需要多，抽个半小时到一小时出来，固定一项内容，一定是对自己有益的。

比如健身。

比如读书。

比如背单词。

比如学习一门技能。

我觉得没必要强迫自己去做不感兴趣的，尽量选择自己有兴趣并且能坚持的。你并不需要在每个领域成为专家，你只要在一个领域里擅长就可以了。

健身久了的人会了解身体机能，了解实物，构成了解运动相关，其实拿出来分享也是一笔财富，或者他也可以驱动你往某一个职业方向去发展。

读书多的人会更容易写书，我身边有很多作家朋友，基本上都是非常爱看书的人，爱读书读的多可能后面就会影响到他发展到这个职业上。

我以前去做服装也是因为我喜欢。

去坚持做一件事，每天匀一点点时间就好，也许会带你走向意想不到的结果。

8，一个成长中的人，其认知半径要尽可能不断扩展，能力半径要尽可能逐步清晰，而行动半径要尽可能小但扎实持续。

9，每个人性格的形成、气质的养成，乃至思维方式和行事逻辑的生成，均是各自生命历程中各种要素不断堆积并发生耦合作用的结果。很多已经被淡忘的过往或者从来不以为然的日常，都默默地在你身体和生命中留下了自己的烙印。正是它们，那些冰山下的、不被觉察的、习以为常的，交织作用走成了你的命运。

所以，那句话“未经省察的人生不值得过”。从微观层面讲是“未经觉察的日常不值得过”。改变的可能性和起点，也在每个觉察的当下和瞬间。

公众号：贰掌柜信息精选

10, 网友说: "一切都是必然, 人还能有什么作为? 偶然性才是世界的本质, 也是自由的可能"。李泽厚也说过大概意思, **凡是能改变人生命运的都是偶然性**。疫情封控的时候, 曾经想过, 就是物极必反, 每天都想看看, 最后到底以什么形式结束。曾经想过一种情况, 就是越封控疫情传染的越快, 结果不出所料, 过犹不及。

11, **也许每个领域都存在一个隐形的门槛, 无论是你学会一种语言, 还是掌握一种能力, 哪怕是打通一个游戏, 只要你跨不过那个门槛, 那么无论你尝试多少次, 都会在同样的水平下无功而返。相反, 一旦跨过后, 那就是一马平川, 你有了在那个新世界周游的能力。这当然不是说你不会再遇到困难, 而是说, 你不再有那种尝试了无数次, 带着同一种感受离开的感觉。剩下的区别只是更多经验的积累, 是熟练度的问题, 因为你已经在那个轨道上了, 你已经拿到了入场券。**

人生可以被隐喻成一个有着自然消退机制的 RPG 体系, 累积 10000 经验可以升那关键的一级, 那么先前你无论多少次到达 5000, 6000, 9000 都不行, 因为熟练度会反复消退到 1000, 2000 的水平。而我知道, 很多人就是无数次的卡在了那 9000 以内, 但每次都要从 1000, 2000 这个位置开始。这个和自我接纳也没有关系, 因为你知道你遇到的困难并不是基于你对自己的苛求, 你的困难在于你无法为自己在乎的事情付出真正的努力, 无法将自己的活力与热情持续的灌注在同一个点上, 但你隐约知晓跨过那 10000 的门槛, 是你更重要的人生福祉。

贰掌柜学习笔记, 2023. 8. 28

1, **高考这东西, 用好了是一个非常重要的跳板, 从能量密度低的地方, 跳到能力密度高的地方去。**

去学习, 去生活。然后尽力留在那里, 为那里纳税, 从那里汲取福利。

再来一代, 再来一代, 一代一代积累, 一代一代迭代。

三代以后, 自己心里就会悟出来一个道理: 我家三代努力, 凭什么输给你十年寒窗?

3, 所谓的“明天”“等会”“很快”, 这都是放屁的话, 都是用来搪塞别人, 自欺欺人的话。

这个社会上, 没人会真的在乎你变得强不强, 所以千万千万不要再自欺欺人了, 你是你自己唯一的买单者, 人要想成功, 要想富有, 要想变强, 统统都是把自己逼出来的

4, “在我国, 无论你是吃什么饭走什么路, 要想功成名就, 大哥这个社会职称

公众号：贰掌柜信息精选

就是你通往伟业上不可或缺的一步。

所有亿万身价的人，只要在中国，不论他们最终是被称为老板还是老总，他们的人生中永远有一段时间，被人尊称为“大哥”，他要是得不到这个称号，就代表他做不大。”

真正的大佬人脉全都是用钱开路的，无一例外，不是因为他只会用钱开路，而是大家社会上混久了就知道，“能用钱搞定的事儿，是最有效最低成本的”。

5，很多人不理解自由职业，觉得它很轻松很舒服。其实它更需要自律，自我管理，自我鞭策，自我激励……自己不断忽悠自己往前，一条道走到黑。

我时常问，自己是不是比别人聪明？答案是没有，那**我的核心优势在哪里？苦干，积累，复利，深耕！**很多人觉得复制粘贴很简单，大家做一次表格就知道了，坚持不到两个小时人就会奔溃。**越是简单的事，其实越难。因为人的注意力是非常难集中的。**

6，遇到问题，一定要保持搜索的习惯，不断挖掘，我们自己能解决大多问题，就能有多大修为。**大部分时间要做自己有把握的事，但也要利用小部分时间去冒险做点自己没把握的事。做有把握的事是为了基础温饱，做没把握的事是为了蜕变和突破。**

7，关于经营人际关系，最重要的一点是，找到未来能跟你互帮互助、共同成长的人，给他们提供价值，成就他们。很多人没有做到这一点，却急于索取，所以看似很努力地在社交，实际上却一败涂地。**能很好地输出，有多个不错的成功案例，并且有很多人愿意且能够帮你，你的个人品牌自然不会差。**

8，之前我常说，**在野蛮崛起的阶段，用点小手段是难免的！也都能理解！**

但多多现在这么大体量的公司，还敢这么玩！有点想不通。难道用户太多了，不怕得罪嘛？

换个角度，人家对人性的拿捏的确厉害。

9，你可以观察一下，大城市的人焦虑比例很高，而三四线城市焦虑比例明显降低。为什么会这样？

因为大城市知道自己不知道，想要改变；而小城市不知道自己不知道，这才是可怕的。在我看来，焦虑是好事：

1.感觉到了变化，进而担心跟不上时代，知道自己的匮乏，于是焦虑。

2.希望改变现状，这是向上前进的源头，如果安于现状，不焦虑了，那也就止步于此。

所以，**焦虑不是大城市的问题，而是大城市的福利。大城市让我们有了焦虑感，进而思维更敏锐，走的路更快，效率更高，成为更厉害的人。**

10，肯定有不少人，老是在你耳边说这两句话，低调做人，高调做事

但怎么个低调法，怎么个高调法，估计没几个人能真正讲明白

其实真正的做人低调，是实力达到之后，风轻云淡的跟你陈述一个惊人的事实而陈述事实的本身就是在高调做事。

贰掌柜学习笔记，2023.8.29

1，**一个人最有价值的能力，就是在某个领域具备对别人碾压的能力，就是俗话说的降维打击**，不管你服不服，这个社会的真相就是自上而下的碾压，如果你无法在广泛的领域取得优势，那你就谋求在某个细分领域的优势，你就能在这个领域取胜，这就是降维打击的底层逻辑。

2，有丑才有美。如果丑的定义模糊了，美的定义也就模糊了。所以换个表述可以认为我们身处美丑不分的年代——**“一切有益于生存和繁殖的才是美的”，现在所谓的美与“三寸金莲”没有区别，扭曲的审美**

3，穷人家的孩子，要跳出原生家庭（家族）的思维，很难，一旦你有所改变，他们会跟你反目，视你为异类。**穷人固执，要面子，虚荣，自尊心变态的强。**

4，**一个人没有朋友圈，没有社交账号，跟家庭妇女被冲进了下水道一样**

5，好多人呢，会担心辐射导致的……癌症。

而且就算不担心辐射的人，也一定会在生活中遇到这样那样的致癌因素，比如寄生虫、病毒感染、化工污染、公司加班开会什么的。

但是，我们的确是有“无招胜有招，不变应万变”的好办法，应对一切致癌风险的。

就，还是说烂了的那两件事：

均衡膳食，积极运动。

人体每天都在产生少则几十个，多则上百个癌细胞，但这两招能让你的免疫系统充分警觉，即便上来一千个癌细胞，也能当天杀绝，根本无法积累。

6，我们要多看一些能给自己带来力量的东西。

比如我以前看过一部电影《斯巴达 300 勇士》，看完走在路上，就觉得自己特别强大。多看一些健美的短视频，感觉自己的身体也强壮了。

这是因为我们的大脑会不断吸收所看内容的信息和画面，然后整合成自己的。这种东西在佛教的语言系统中，也称为“触食”。

7，咱也不说欧美有没有偏见，单说如果**在海外，人家看你是黄面孔黑头发又彬彬有礼，大致会怀疑你来自地域的顺序是：日本或韩国、香港或台湾、大陆。还真别生气，生气你出去时提高你的素质。**

8，王石发一个抖音谈自己在健身的时候，耳机里也在听着英语的新闻。在外访学十年，学好的英语一直应维持下去。

成功的人，都有相似的习惯。某种程度上讲，从一个角度来讲，我们拥有和成功的人类似的习惯，我们也在不断贴近成功。

当然我也有类似和他的习惯。

9，**实力派从来都是大大方方的真小气，直截了当，简单粗暴**，跟你说事，就像给你一个冷冰冰的通知，并不会过多的考虑你的感受，只是知会你

而大多数普通人，喜欢虚张声势，顾左右而言他，小心翼翼的假大方，回避自己的真实想法，无法坦诚的面对自己，自然就容易露怯。

10，**我们真正要做的事情，是那些艰难而正确的事情**，比如你要想当大官，就要往省会城市考，往北京考；你要想发财，就去做那些做好了，能发财的事情，比如怎么运作大项目，怎么运作资本，怎么获取流量

贰掌柜学习笔记，2023.8.30

1，**不要低估了习惯的力量，不要高估了自己培养习惯的能力。**

2，**明星和网红的瘦，超出你的想象。健康的前提下，尽可能的瘦。**大家看一下自己肚子上，胳膊上，大腿上的脂肪，就知道你血液中的脂肪有多少，内脏中的脂肪有多少。

3，您有没有发现，您在生活中是一个不会为别人点赞的人。

有两个原因，

第一，您从来没发现别人的美。

第二，您觉得不好意思，内心是封闭带

其实，为别人点赞，才是心性训练的核心。

看到了，觉得不错，就点个赞，写个评论，赞美一句，但是不能违心。您会发现，您的世界都变了。

4，舞台可以简陋，人生必须精彩。我们进入任何一个领域，都必须带着八个字：君临天下，王者归来。

就是只要我们来，都让开。

你必须从内心深处把自己催眠。

坚信自己是王者，你才会是真正的王者。

只做让自己崇拜的事

5，人与人的差距，其实是日复一日的习惯。说的直白一点，就是，每天的成果。您可以现在问问自己，我今天做了什么，对事业有什么推荐，对自己有什么推进。

6，我每天的学习量，笔记量，应该超出很多人的阅读上限

7，穷人家的孩子要翻身，一定要去做那些看起来很难很难，但是做成了，就有百倍千倍回报的事情

8，现在都说寒门再难出贵子，为什么穷人家的孩子，想要富贵逆袭越来越困难

你想呀，人家已经发展了祖孙三代人，从z的当官当大了，从商的也赚了不少钱

资产、人脉、经验等各方面的积累，已经形成了很高的壁垒，普通人你区区寒窗十几年，一路从小镇开挂考学到大城市，就想这样逆袭赶超，岂不是比登天还难？

有一个残酷的事实，那些越是看起来容易的事情，往往是最难最难的，因为做的人太多，且天花板特别低，竞争无限大，到顶了也搞不出花来

要想超越，就不能循规蹈矩，你必须胆子再大一点，步子再野一些，搞不对称竞争，选择那些具有超级杠杆效应的赛道，本质上是相当于赌一个高赔率的项目

虽然很难，一旦你做成，回报相当于别人干十年，甚至二十年，你每隔几年这样爆发一次就不得了，**很多创业初期都是在赌一个，未来有巨大想象空间的事情。**

公众号：贰掌柜信息精选

9，好生意，就是你做了，但是人家不知道你生意好，或者看不出来你赚钱，或者看到你赚钱，但是没法模仿，然后你就可以偷偷猥琐发育了。

当然，选到这样的生意就需要极高的认知了。

大多数人能做的生意，也就是短时间赚点钱，赶快换。

10，俞敏洪说：“一个人如果八面玲珑、能说会道，特别会来事，并不是情商高。”

真正的情商高，是这个人，走到人前面后，被无条件信任、无限信任。

也善于把好的东西、友情分享给他人，在别人有困难时，也愿意去帮助别人。

这样的情商，把它放在人群中，永远不会被排斥。

所以我说，如果八面玲珑、会来事、能说会道，只是“术”的层面。

而道的层面，是人品、道德、品行，将心比心。

百术不如一诚。

贰掌柜学习笔记，2023.8.31

1，我越来越相信打造自己个人品牌的选择是对的。

看到我的几个平台收到了一些我非常佩服和欣赏的前辈，或者同辈关注，有一些进一步变成了能够互相交流的朋友。我感到受益匪浅。

假如我只是专注着打好一份工，安安静静地做个小螺丝钉是绝对做不到的，也不会被看见，更不会引起别人的注意。

我们一定要把思维扩散开，从狭窄的视野里走出来。只是追求名校，名牌大厂，年薪多少，并且引以为傲的视野是狭窄的，要从这里走出来。

关于个人成长，前期是和名校，大厂 **couple**，然后再 **decouple** 的一场过程。前期你需要名校，大厂的 **title** 去增加你的 **IP**。到了中期，是和平台互相成就。最后，再是回答，除了这个名校，除了这个大厂以外，你是谁，你有什么产品？你在做一件什么事？

2，一种方式适合不适合社会竞争都是结果论的。这种现实冲击的是很多人从小认知。我们这些普通人更多是离开家乡以一个独立微小个体去大城市工作的，所以“希望”社会是可能独立个体更有竞争优势。但是现实就是恰恰相反的。个体当然比集体脆弱竞争力低啊。

3, 学习结果是效率和时间的乘积

晚上熬夜, 可能感觉多了一点点时间

但是你可能把第二天 10 多小时的效率都影响了

这就是得不偿失。

4, 创造“心流”:

- 设定目标, 认清挑战, 确定实现目标所需的技能;
- 沉浸在过程之中;
- 关注正在发生的事, 而不担心自己做得如何;
- 学会享受眼前的体验, 享受那些丰富生活的小事。

-Mihaly Csikszentmihalyi

5, 和父母相处, 很重要的一点就是不期待。

可以尽可能沟通, 但不期待他们改变, 也不期待他们真的理解自己。

6, 王阳明与马丁.路德属于同一时代, 年龄也相仿。王阳明生于 1472 年, 57 岁去世; 马丁.路德生于 1483 年, 63 岁去世。

王阳明的王学思想主要集中在他所提出的“致良知”理论上, 即一切学问的目的, 都是为了获取良知, 人人心中皆有良知, 而知行合一便是将良知推广到其他事物之上, 从而实现儒家理想世界。

马丁.路德与王阳明一样, 都主张个人信仰, 反对外在束缚。耐人寻味的是, 二人同时分别在东西方发动的思想革命, 对于中华文明和西欧文明的历史影响最终大相径庭。王阳明不及当时的马丁.路德。

良知=性本善。刑罚=性本恶。哪个更有效? 看看新加坡和日本城市环境, 答案一目了然。

一个向内, 一个向外, 一个内求, 一个外化, 一个救己, 一个救人。

王阳明还是被儒家那一套限制住了, 否则会有更大成就

7, 所谓被骗去缅北的人, 办案警察说 95%是自己去的, 还是相对保守了, 说 99%

是自己去的算是很恰当的。缅甸有犯事了出去回不来的，有捞了一笔钱不想回来过正常日子的，有嗑药回不了头的。也有看到亲戚朋友在那捞偏门发财妄图加入一夜暴富的。

唯独极少的是，被绑架过去的。泰国是通道，不是目的地，所以在泰国被绑架，打针吃药给弄去缅甸的新闻，纯粹是缅甸诈骗狗和流量需要搞出来的。

8，限制高等教育，发展职业教育是历史性的错误

简单来说，中国制造业之所以打遍天下，就是因为饱和攻击。因为国内竞争无比激烈，所以走到国际市场上都独孤求败。

人才市场其实也一样，只有适度的过剩，主动的拔高，才能有更好的升级。比如，就是要让博士生去教中学，让大学生硕士生去当村官，甚至下厂房，只有这样，才能让治理水平，让装备水平和工艺流程，得到更快更好的发展。

这不是浪费，这是更高维度的竞争和对全世界的饱和攻击。

更何况，去看看现在中国很多地区的制造业，自动化程度已经很高了，职业教育根本承受不了。另外，去看看现在的制药、半导体、电子行业，都在缺工程师，缺真正有能力的高学历人才。

而人为限制高等教育，是对整个国家和民族发展的自我桎梏，是弱者的思维惯性，一定会被证明是历史性的错误。

9，vx 的好友数从 0 到人多，到人少，再到人多，再少一点，重复，最后到加满。质量比什么都重要。

10，很多人认为只要自己有钱了，有权了，别人就会尊重他，讨好他，这是典型的奴性思维。他的潜台词是你没钱没权我就可以不尊重你，欺负你。

11，长线+变化，短期没效果，后期会越来越火

12，什么是家学？我们这辈子，有两样东西能传到下去：

一是这辈子所造的业-善业也罢，恶业也罢，能传到下辈子；

二是我们这辈子所长的智慧，也能传到下辈子。让孩子多读佛经或哲学的书，效果是一样的，就是长智慧。你儿子这辈子长了智慧，下辈子就比这辈子更幸福。

13，你们不知道低调的好处，有时候表面上你很风光，不知不觉很多人会恨你，背地里捅你一刀，一下就死了。我经历过几次，所以诚心建议大家，低调，把朋友搞得更多的，敌人搞得少少的。人生最大的任务，就是让自己和家人，平安度过。

14，多看书，意义不大。书看多了，你就没时间去实践了。而且，绝大多数人把自己变成懒汉了。**最好的方法是，干中学，学中干。没事拿个小本子记下来，反复琢磨。**

15，《知否》里面有很多金句。

其中有一句是“不要在人前喊累，不然受累也不讨好”。

生活中有很多人会因为做事太累而抱怨，

抱怨会消耗掉自己的运气和势头，也容易消耗掉他人的愧疚和感恩之心，还会被别有用心的人拿来做文章。

相反，**踏实做事，积攒能量，会正向自我表达的人，更容易有好运和贵人缘。**

贰掌柜学习笔记，2023.9.1

1，创业不仅仅是一腔孤勇，而是需要足够的准备，除了资金以外，还要有成熟的商业模式，人才技术也要到位，不然只是拿着钱去创业，也很难成功。

尤其是对于普通人来说，创业的风险和代价一定要控制在自己能够承受的范围
内，进行小成本创业，而不是什么都不懂，仅凭热情去创业，这样只会输得很惨。

2，不要用恶意揣摩别人，牢记这句话，会遇到更多好人。要做到这一点，还需要4个支撑：

1.自己遵纪守法

2.不交浅言深

3.不贪小便宜

4.被伤害一次后，立刻拉黑，绝不手软。

3，跟朋友说了一个词：惯性向上。

认真做事做到一定程度，就会被推着往前走，越做越好，越做越轻松，停不下来。

4，今天和家人聊到，**人到什么时候都尽量不要有吃老本的想法。**

公众号：贰掌柜信息精选

家有余粮的特别容易陷入一个误区，我碰到什么事情没有收入了不怕，我有老底呢。如果有这样的想法，就很容易陷入滑坡的思维。想着动老本，其实就是放弃了再开源的动力。

而是应该把老本放在一边，在心里动态清零，在没有收入的情况下，盘算好自己的开支，在不动用老本的情况下，如何把这开支从哪个地方赚回来再说。这是生意人的思维，开源永远在第一位。

5，只要不违法乱纪，您干啥都是对的，干啥都可以，去干吧，多几千少几千，多几万少几万，无所谓的。千万不要怕，有口饭吃死不了就行了。人的本质就是过程，就是经历，各位，你写下：人只要一经、一阅、一放，这个人马上就强大，智慧境界马上就开始生长。

6，一个人想提升自己，第一件事就是破圈，远离那些毫无逻辑思维能力的低认知群体，这世上人与人之间的差异之大远超想象，低认知群‘体非但不能给你提供任何价值，反而会把你的认知拉低到和他们一样、还会打击你的进取心，久而久之你就会成为他们中的一员，浑浑噩噩庸庸碌碌一辈子。

7，我现在觉得最靠谱的投资，还是投资自己的技能，倒也不是为了发财，就是为了行情不好的时候有口饭吃。

掌握 1-2 个能和互联网结合的技能，日子就不会太差，投资的话，拿身家的十分之一左右的钱，不影响生活的前提下去投资理财。不要头脑发热，不要受外界影响，做一只怂怂的老狗，最稳。

8，在红利期，要打价格战。

但是过了红利期，价格战只有老大才有资格。

价格战老大，只是销量的老大，但是大概率又不是利润的老大。

利润的老大，是不屑打价格战的。

9，为什么一定要想办法多赚钱？因为有钱就可以去参加珠宝之夜、没钱只能参加超市大打折；有钱可以让自己在遇到问题时云淡风轻，没钱遇到困难只会狼狈不堪；不管你承认不承认，有钱能让一个人变得更自信，而一个经济困难的人做什么都是缩手缩脚的；这个世界上 90%以上的事都能用钱来解决。

10，牛人们，都有一项技能——快速渡过人生黑暗期。

这里说的黑暗期是，失恋/离婚/被失业/创业失败/考试失利/亲人去世等等。

普通人碰到这些悲剧，都不能坦然的面对，把自己埋在沙子里，蹉跎了很多时光。

牛人们昨天还在为悲剧而苦恼，第 2 天已经开始为另外一个目标在拼搏了。

贰掌柜学习笔记，2023.9.2

1，真正决定我们的，不是过去，而是思维方式。

如果朱元璋十八岁去看心理医生，有的心理医生可能会不停给他分析原生家庭。说他早年父母双亡、饥寒交迫，会形成强迫性重复，需要觉察等等。

实际上，经历本身不重要，你想法改变一切就都变了。

2，情商一定是让别人和自己都舒服。如果让别人舒服自己却很痛苦，那不叫情商，叫智障。

3，去百老汇实际上是主动的隐退，主动消失在大众面前。在某一个领域往上走的时候的确是最有兴致的，半懂不懂时干劲最大，一旦到顶了，实现了，就像风清扬一样，绝世高手只能选择隐退。因此必须想办法寻找下一个打怪升级的办法和乐趣，不然人生就很难再升起希望了。

4，时间最长的是文化，更长的是自然，最短的是人，比人稍微长一点是政治，比政治稍微长一点是经济，比经济稍微长一点社会，然后是人类文化，再然后是自然。

5，互联网是普通人，人与人之间拉开差距的根本所在。我被大家拉开了距离，我与同学拉开了距离，不是能力的差别，而是互联网杠杆的差别

6，你来自哪里不重要，你现在的处境也不重要，因为现实也是相当短暂的。

最重要的是，你想成为什么人，你想到哪里。因为生活不是一个发现的过程，而是一个创造的过程。

如果你觉得生活是一个发现的过程，你现在应该还是一个受精卵。

7，读书时看到一段话：“以前人们生孩子，是因为孩子长大后可以帮忙耕种、赡养老人等等。在现代社会就很难说人们为什么要生孩子了。他们也不工作，也不怎么能装点门面，只是劳民伤财，照顾婴儿简直是最艰难的活儿之一。即是这样，现代人还坚持繁衍后代，真让人颇为震惊。”这么一想，现代父母还挺壮烈。

8，我比较认可这一段：无人问津也好，技不如人也罢，你都要试着安静下来，去做自己该做的事，而不是让内心烦躁、焦虑，毁掉你本就不多的热情和定力！

9，刷抖音刷到鲍鹏山老师说“人们说防人之心不可无，害人之心不可用。有时候防人之心比害人之心对生命的戕害更严重。”时这句话让我陷入沉默。

10，我们总说，知易行难，实际上，不是。是知难，行易。很多事，我们为什么做不到。是因为，我们并不是真的知道。例如我们以现在的年龄和智慧去活自己的20岁到30岁，我们会发展的非常好。因为我们知道了更多，是真正的知道了。而过去是不知道的，知道了，那么行起来很简单，所以，改变认知才是最难的。

贰掌柜学习笔记，2023.9.3

1，有些人就是贱：你好好和他说话，他爱答不理；臭骂他一顿，反而老实了。这是慕强心理在作怪，不适合所有人，但适合一部分人。你总是做事碰壁，可以试一下这个方法。

2，做市场，一旦你觉得自己的计划非常完美时，这个计划就大概率会失败，都说市场如战场，战场是兵无常势水无常形，市场也是一样的，做市场方案时只要保证方向正确、只要模式能落地这两条就足够了，其余只需在落实时根据变化不断调整见招拆招，过于追求完美等同于僵化呆板，无法应对千变万化的市场。

3，每一个阶段会有不同的感触的。

第一年最大的心得是：控制成本和专注专业。

今年的心得是：战略取舍和沟通无价。

客户Y也是很好的朋友，今年获得了一个非常有挑战性的职位，她跟我说：

“搞事业初期真的很狼狈，伴随一地鸡毛鸡飞狗跳和不优雅，直到手握核心竞争力，才有能力改变”

我说：

“每一个阶段熬过来都会有更多的心得体会跟收获，叠加起来就是牛逼的你”

4，大力出奇迹：对普通人来说，做流量分发类平台（抖-音、小-红书）内容成本低，持续产出是核心竞争力。别人1小时做一个视频，你1小时做50个，做海量视频、海量账号，一个视频500播放，50个视频就25000，用基数对抗概率。

5，大实话，自媒体赚到钱的是少数。注意这3个大坑：1.不顾自身能力，交高额学费报班，学了再多技巧，自己能力不够也白搭；2.刚有点收入就辞职，全职

公众号：贰掌柜信息精选

搞自媒体，内容枯竭、收入锐减；3.租办公室，招员工，成本激增，入不敷出。自媒体是很好的副业，很不好的主业。

6，如何分辨找的人是不是弱关系

简单看两个细节

一、你通过几个人，才找到他帮你出面，这几个人在他那里是什么分量。二、接触之后，有没有跟你讲运作细节，过后有没有反馈进展，关键节点有没有跟你提具体诉求

7，人情世故这个点，其实没有想象中的那么复杂，遵循三个原则，不说你能左右逢源，八面玲珑

至少保证你人缘不会太差

琢磨事，琢磨人，出手大方

8，很多工厂，他们给大牌代工，赚微薄的加工费，材料涨了还容易亏。他们也希望也把自己的厂牌做出来，有点利润。但是小老板忙生产，不懂营销，不懂电商，不会做搜索，开直通车，不知道去哪做好看的详情图，但这不代表他们产品不好。

所以要多找资源，达人，博主，社群，一个达人，一次给你带货 1000 单，十个就是 1 万单，一百个就是十万单，每年做 2-3 次团购，足够养活工厂了。这就是现在许多工厂的新打法，至少不用天花乱坠的营销，**价格实在，口碑做好不断复购，我觉得挺好的。**

9，**一个女性这一生想要过得好，除了要踏实努力不要逃避成长，降低对爱情的幻想，还有最重要的一点：不要和烂人烂事纠缠！**

很多人都说李湘选男人眼光不好，但我记得她第一段婚姻破裂之后，没多久便又再婚开始新的生活，第二段婚姻结束也没有闹得很难看。

而且从她的状态来看，她是做到了人生越往后越不把重心放在男人身上，而是放在自己的身心健康愉快、孩子家人和其他更重要的事情上。

年轻时候不好好规划自己的人生，在渣男身上浪费时间，很大程度在影响自己的晚运，这是真的。年轻的时候恋爱大过天，一纠缠就是好几年，别人都在奋力奔跑你却在自我损耗，你的晚运能好才怪！

多少人的人生都是一步错步步错，一辈子都在吃爱情的苦，好几十岁了还在被短择为男人掉眼泪，还在纠结于他爱不爱自己，是不是更爱她。

痛苦也是一种舒适区。你在爱情的痛苦里沉沦，本质是在逃避成长。但命运的公平之处就在于，你偷的懒一定会在别的地方都让你还回来，不要让自己陷入这样的困境！

10，和人相处，只维护利益，不维护观点。**维护观点实际上是在维护我好、我对的自恋，内心强大的人务实不务虚，无关利益，可以上善若水。**

贰掌柜学习笔记，2023.9.4

1，说个很现实的事情，如果你的父母是处级以下，或者年收入低于 50 万量级，那么在职业生涯规划上，最好不要听他们的。

这在中国传统语境里，可能是很难接受的，但事实就是如此。

2，摆脱对他人批评的恐惧：这个世界上最滑稽的事情，就是因为害怕别人的看法，阻止和限制自己表达内心的真实想法。不要让别人的观点和期望左右甚至毁了你的一生。

但事实上，**除了少数关心你的人之外（一部分善意关心，还有一部分是恶意关心），大家都忙于自己的事情，并不会真正在意你身上发生了什么，所以完全没必要在意别人的批评。**

3，如果一个人总对你彬彬有礼，温文尔雅，说明你们的交情还不够深。啥时候能互飙脏话，说明你们的关系升华了。

4，帮别人的事，顺便挣钱

人，时时刻刻都在心里进行趋利避害的计算。

把单细胞的草履虫，盛放在一个容器里面，如果容器的一头滴上糖水，草履虫就会往容器的一头游过去。

反之，如果在容器的一头滴上盐水，草履虫就会远离那一头。

单细胞生物尚且知道趋利避害，何况人类？

人类当然也知道。

我们是高等动物，和单细胞草履虫的区别在哪里呢？

单细胞草履虫是凭借生物本能，趋利避害，我们不一样，我们会思考。

公众号：贰掌柜信息精选

我们如何能尽量在自己获益的情况下，不给他人造成损失。

更好的想法和做法是，在这个过程中间，大家还可以合作共赢。

一个人如何才能赚大钱？

必然有买卖双方，不管是卖一斤苹果一斤梨，还是卖腾讯会员王者荣耀的皮肤道具。

你想赚更多的钱，就必须有更多人愿意付费给你。

付费的前提是——你能为他人带来价值。不然就是抢劫。

DT>0，交易产生价值。

这才是社会能够繁荣稳定运行的真相。

5，“恩宜在短，仇宜在长。”仇恨这东西，并不会像电影中那样世世代代留存下去，时间一久，心结和恩怨是大概率被化解的，唯利益永存，所以如果你和某人结了不可化解的梁子，不要冲动报仇，争取冷处理，然后伺机化干戈为玉帛，这才叫漂亮。恩情这东西，就不同了，一定要在彼此相认的时间里把自己的形象和人设给做足，时间越短，你的形象就越辉煌，时间一久反而会导致光环褪色。

6，在宋江还时任公务员，作为宋押司时，曾救过黑社会团伙晁盖一行人的性命，为表恩情，晁盖曾委托手下赤发鬼刘唐向宋江送来一百两黄金的酬金。

一百两黄金的价值换算至今天的来讲，有将近人民币五百万的购买力，那么这时候又要向你提问了，换做你，救了别人性命后，别人想要拿钱来作为回报，你收还是不收？

标准答案是：你要评估对方的未来成就，因为他送你这一百两黄金本意就是还了你的救命恩情，你接了，以后再委托他办事儿，小事儿还行，但是大事儿就肯定公事公办。

可是如果你这一百两黄金不收，对方也不放心，你这是指着别人日后给你还个更大的人情。

所以宋江就颇有心计的收了其中的**10两**，这其实是一种心照不宣的共识，即“我知道我对你有恩，你也知道你欠我一份情，彼此都有分寸，咱们青山常在绿水长流，缘分还远着呢，不急”，看看，这就叫漂亮和手段，再解读的难听一点“你想花钱就把我的救命之恩给还了？这机会我偏不给你。

7，我们的生活中，需要很多种品德。除了“温顺，文雅，听话”之外。

还有“武德，勇敢，狡诈，智慧，残忍，忍耐，背叛”。

伟大领袖斯大林在《君主论》的扉页上题词：

“软弱、懒惰与愚蠢是恶德。余者都是美德”

判断“轻重缓急”，本身就是一项极端重要的超级品质。

道德是用来“自律”的。法律才是约束双方的。

8，男人说：“别工作了，我养你。”这可能是全世界最恶毒的情话了。事实是经济基础决定家庭地位。你要真想做全职太太也可以，但还是需要有随时都能自力更生的底气和能力。这是一种实力，你可以不用，但是得有。参考核武器。

9，永远不要放弃自我形象管理，尤其是在爱人面前。

不要觉得反正都结婚了，随意邋遢一点无所谓。

或者他爱我，就应该无条件全盘接受我的一切，这种毒鸡汤少喝点。

他是个有血有肉的有劣根性的人，趋利避害的人。这种毒鸡汤只会加速两人关系的灭亡。

10，你觉得上厕所不关门是不把他当外人，换衣服也当着他面也觉得天经地义，不管相处多少年，永远保持一丝神秘感。

喜新厌旧是一个人的本能，他是你也是。

解决办法是跟旧的人一起去尝试新的生活方式，而不是换一个人过旧的生活方式。

贰掌柜学习笔记，2023.9.5

1，我们的生活简单一点，每天保持为自己工作，就会幸福一点。一年 365 天都在为自己工作，做最有效的动作，把技能和心法练习到极致，那日子好起来是必然的。

热爱阅读，少说丧气抱怨的话，和正能量的人在一起劳作，保持独立思考，自律，断舍离，不断自我反省。

凡是别人嘴里说的暴利项目，基本都不可信，自己发现自己挖掘出来的暴利项目，尚且可以一试。

公众号：贰掌柜信息精选

数据库越大，收入越隐蔽，很多钱其实是看不到的。能摆在账面上给别人算的钱，其实都是小钱。

2，天下不是让出来的，是打出来的，人情世故恰恰相反，不是打出来的，而是让出来的。

天天在生意参谋上做数据分析，恶心不恶心？恶心就是对了，恶心还能不离不弃，才是真爱。天天写两三千字的文章，恶心不恶心？恶心就对了，恶心还日日坚持，必有大回报。

3，量力而行，做自己能力范围内最好控制的事，要比客户更专业，能哄能教；要比同行更勤奋，能打能磨。

抓住一类人的痛点，狠狠用力，聚焦专注，赚到第一桶金后再转移注意力，先低头赶路，然后抬头看天。

4，互联网最珍贵的就是注意力和信任，无论用什么手段吸引了别人的注意力，就要努力靠真诚和价值，加上信任，留住别人，不然就成一锤子买卖了。

捷径往往都是坑，别人告诉你的美好结果和万能法宝，都有超多超多先决条件，如果你不具备，就不要贸然行动，分析原因比看结果更重要。

胆子大一点，不设限，不矫情，不端着。你担心的丢人，别人可能毫不在意，你满心准备的出场，也没太多人关注。对于别人的事，世人只看结果，不在乎充满荆棘的过程。

5，不同阶段，赚钱的心态是不一样的

你是新手刚刚踏入社会，你是年轻的业务员，刚刚接触业务，那么先把眼前的事情做好，先把小客户的钱赚到，要的是及时反馈，而不是长期主义。

最近能感受到，有一部分人很焦虑，我也一样，公司业务不断下滑，乱七八糟事情一大堆。

特殊时期特殊对待，先解决目前的问题，保持好的现金流，积极拓展新客户，做些短线就能赚钱的业务。

不要挑肥拣瘦，太在意面子。不要去看那些，披着虚荣外衣的行业，不要羡慕那些，臃肿的重资产模式。

多关心自己，现在赚钱的速度。

6，大部分的人生都可以分为两种模式，一是倒吃甘蔗先苦后甜，二是先甜后苦越来越惨。

前者年轻的时候一定是付出了异于常人的努力，具备远超同龄人的胆识和魄力，不断积累财富和增长智识。如果也和李湘一样本身起点就不低，那简直人生赢家！

后者则是在最该奋斗的年纪选择了吃喝玩乐，逃避现实和成长，吃尽了爱情的苦头沉浸于情绪内耗虚度光阴。父母退休老去之后自己再也没有后盾，也没有创造价值的能力和抗压能力，不断被动挨打！

进步本身就是对自己下黑手。人生能够随着年龄增长扶摇而上，选择权越来越多，生活越来越爽，一定是因为年轻的时候谨慎走好了每一步，在每个关键节点都做了难但是正确的事！

7，一个女性这一生想要过得好，除了要踏实努力不要逃避成长，降低对爱情的幻想，还有最重要的一点：不要和烂人烂事纠缠！

年轻时候不好好规划自己的人生，在渣男身上浪费时间，很大程度在影响自己的晚运，这是真的。年轻的时候恋爱大过天，一纠缠就是好几年，别人都在奋力奔跑你却在自我损耗，你的晚运能好才怪！

多少人的人生都是一步错步步错，一辈子都在吃爱情的苦，好几十岁了还在被短择为男人掉眼泪，还在纠结于他爱不爱自己，是不是更爱她。

痛苦也是一种舒适区。你在爱情的痛苦里沉沦，本质是在逃避成长。但命运的公平之处就在于，你偷的懒一定在别的地方都让你还回来，不要让自己陷入这样的困境！

8，写文章，不是把你肚子里的东西输出，你肚子里不会有太多东西，一般人的知识储量顶多能写一个月，时间再长就白搭了。输出的核心在于输入，就是必须有大量的学习，而且是每天都在学习，这就需要你把写作当做一个巨大的工程，伴随一生的。

当我开始经营自己的公众号，深切体会到了输出的困难和自己知识的贫瘠。写了两个月，基本上就没有什么东西可以输出了。知识储量还是特别少，**需要不断学习积累，日复一日。**

9，不挑战任何概率。例如，闯红灯。你闯了一百次红灯没事，有可能第一百零一次就被车撞了。明天和意外不知道哪个先来，要看老天是不是今天又一次眷顾了你。再比如，谈恋爱遇到了海王。你以为你是那个例外，你就是个p！其实你只是鱼塘里的一条鱼，海王就是海王，不会轻易上岸。

10，人在春风得意时，很少有人意识到会有下坡路，总觉得明天会更好，但舞台是残酷的。生于忧患，死于安乐。

男女交往最忌讳的是什么？陪你聊几天你就喜欢他，谈恋爱没几个月你就想一

辈子，交个朋友稍微对你好点就想来往一生，难怪你怨气那么重，悲伤那么多，都是天真的代价。时间筛选了一些人，也留下了一些人。

贰掌柜学习笔记，2023.9.6

1，不要要求孩子感恩。

因为父母能理解孩子尊重孩子，和孩子关系自然会比较好了。单纯要求孩子感恩实际上是一种绑架，没有亲密只有愧疚。

优秀的父母不会对孩子提“感恩”二字。

2，对企业来说，不管是大企业还是小企业，或是小微商家，只要你不能在细分领域做到唯一，那么就大概率会陷入红海苦苦挣扎。如果你选择的是一棵小草的种子，无论怎么努力也只会得到一棵老草，只有具备全局眼光和战略思维的老板，才能真正做到出发即到达。

3，我上次直播聊天和大家说到，人这一生中，稳定能压倒一切。

这个稳，是多维度的。感情，身体，收入，投资，环境，关系。

比如谈恋爱和结婚感情稳定，收入稳定，创业后也没有大起大落，行业和大环境对你影响不大，就这样，真的是很幸福的标本了。

凡是大起大落，高峰低谷的，没几个人能接得住，也没有几个人能承受的起。

能把这些保持在稳定状态的人，个人不仅是有大智慧，而且在选择的时候更融合了自己和外界的优势结合，人和外界才能达到稳定状态，稳定的感情，稳定的职业生涯，稳定的投资，稳定的人际关系，行稳才能致远。

能理解这句话的人，至少要到 35 岁以上才会真正明白。年轻人可以酌情考虑这一条。

4，做好小事，熬过难事，静成大事。

5，咱们要明白一个道理。朋友不是固定的，是流动的，你换了一个大运，你身边的朋友几乎都会换一个遍，甚至和亲人关系都会由深变淡、由浅变深。

看开些，人各有志，有的人走着走着志向不一样了，有能力的朋友能带你进步给你资源，灵活讨喜的朋友给你情绪价值，陪你吃喝玩乐，其他的、辜负你的人，那不是朋友，那都是浮云。能量场不一样了就会散，你碍于情面留下来就是互相尴尬。

6，中国人是最爱买房置地的，这也是一种文化基因吧。最近几年，能把中国人买房的爱好彻底改变了，也真是厉害。

7，住郊区别墅，上国际学校，中间却有一个小时的车程。

每天这么搞，既无视家长的时间被过度挤占在无意义的通勤上，也不管正在长身体的孩子的睡眠时间被大量缩短，除了极度虚荣以外，想不出第二个理由。

我本以为这种从底层打拼上来的家庭，吃过苦，受过罪，知道该怎么踏踏实实过日子的，没想到比我们这种普通人家还浮夸，这叫什么，叫报复性满足虚荣心吗？

如果灵魂只能因贫穷而有趣，那说明这颗灵魂本就无趣。

8，跟任何人保持一个距离，人们就尊重你了。

别人说什么，你说考虑一下，这个事儿你不要马上去办，你缓一缓，让他多找你几次，慢慢的大家就

开始尊重你了。

就是你为难别人，别人就尊重你，你要是不为难别人的话，那么别人是不会尊重你的。

9，大人如果是发自内心的欣赏孩子，发出感叹，孩子会很自然感觉开心；大人如果是为了某种目的去夸奖，孩子感受到的是控制。

如果不能理解这句话的意思，可以假想有的领导为了让员工服从某项安排，拼命夸奖鼓励的样子，是让你觉得更有动力，还是更厌恶。

所以你会看到很多父母努力保持情绪稳定，找很多好听的话，想办法去鼓励孩子，但孩子似乎不吃这一套，甚至是一副蔫蔫儿的样子。

所有好听的话，只要离开了真实这一基础，都不会让人觉得开心。

有控制必有反抗，哪怕你自认为自己的控制藏得很好，那也改变不了事情的本质。

10，我们身边总有一些毫无血性的阴阳人，对上级，他当狗；对下级，他当狼；对同级，他当鬼。这种人却被称赞为“高情商”。

贰掌柜学习笔记，2023.9.7

公众号：贰掌柜信息精选

1，罗永浩说：我年纪越大，就越觉得那些一肚子心计，满脑子阴谋的人，是因为智力不够。尽管存在个体差异，但从整体上，足够聪明的进化得更好的人群，通常会倾向于选择公平和正义，更容易具有坦诚和善良的品质

2，不管处境如何，积累自己总是没错，或博览群书思辨而形成自己的知识体系，或训练自己的技能成为专业高手，这些积累会让你的生命变得有厚度。

等到被机会选中那刻，自己已经做好了充分的准备，然后开始一点一点释放自己的能量。

如没有这个积累，哪怕走运也不过是昙花一现，因为根本没有可以透支的资本。

3，短视频流量技巧：黄金三秒+怼脸拍+大呼小叫

黄金三秒，只要在 3 秒之内，能吸引人的注意力即可。

3 秒内，拿盆水泼在脸上，完播率暴增。

3 秒内，扇大耳瓜子，完播率暴增。

3 秒内，被平底锅追着打...

无需逻辑、无需因果、只要能吸引观看，就能显著提升完播率。

怼脸拍，就镜头怼脸，这一步没什么技术含量。

大呼小叫，拿着提前准备好的文案，扯着嗓子使劲念，情绪爆满，像个沙比，就符合要求。

就是这么简单。

4，当你感到畏惧和痛苦，支撑不下去的时候，你应该同时意识到，决定你命运的时候到了。

因为畏惧并不是消极的，事实上，他是一个人真正强大的开始，也是成为英雄的起点。

人生的分界线就在这里，跨过了这一步就是英雄，退回这一步就是懦夫！

5，曹操的思维：

1、脸皮够厚，什么事都做得；手段够狠，什么事都能做成。

2、干大事，就不能要面子，穷的都没饭吃了，面子能换来馒头吗？

3、成功前要厚，人们才帮你；成功后要黑，人们才怕你。这个顺序，不能颠倒。

4、做人做事，一定要找一个道德制高点，让别人无话可说。

5、认准一个目标，那么遇事要忍，出手要狠，善后要稳。

6、你不理直气壮的坚持得到属于自己的东西，没人会主动帮你。

6，买房的时候三注意：

一，客厅要大。

客厅大的话，家里面的人格局才会大，心胸大。

也就是客厅的整体面积要比家里任何一个房间的面积都要大。

二，阳光充足。

要阳光可以照射进来的房子，那种成天阴森森不见光的房子不要买。

三，卫生间和厨房的位置。

卫生间和厨房的位置不能出现在正东，正西，正南，正北的位置，要偏一些。

买房子的话避开这三点，基本就不会踩很大的坑。

7，曾国藩家训里说：一个陌生人欺负你，如果没触及你的底线威胁你的安全，能让则让，因为转身就是陌路，此生再也不见；一个熟人如果欺负你就必须反击，有一次就有无数次，一次不反击就一辈子被欺负，甚至习惯成自然，代代被欺负。

8，记住想把未来财富守住的话，就一定要遵循天道，如果突然暴富了赚了一大笔，一定不能去庆祝的，也不要奖励自己，这是很多人常犯的错误，很多时候意外得财属于是不劳而获的，最忌讳漫无目的拿去消遣，一旦这样做了，其实有违天道的，你意外得来的，相当于是你配不上的，应该怎么做先存起来，存一个月，这一个月内还像以前一样生活，观察一下自己的变化，如果没有什么意外发生，拿出来还掉之前的欠款，买一些自己应该买的物件，财富是用来守的，不是随意散的，你尊重他，他才能尊重你。

9，不要担心别人会超过你

多数人是无法长期坚持，持续专注的，聚焦目标，长期坚持你的对手并没有那么多，需要担心的是被生活中的琐碎模糊了目标，被工作中的小挫折整的心慌意乱，无法坦然面对工作和生活中无法避免的试错成本和短暂失败，执着于节点完美而忘了自己最初的目标。

10，人要活在自己的世界里，不必谋求外界的认可。

看了采访“当年明月”的一个视频，他说他上大学时候，从来没在外面吃过饭，也没怎么吃饭，同学说他像神仙一样，从来找不到他，因为他一直在自习室里，不断的看书。

他说人终有一死，人生的乐趣就是不断的看书，变得通透智慧，那是一种狂喜状态。

看了另一条视频，教员搬家的时候，所有私人物品，一个平板车就拉走了，但他的书籍，用 50 个人整整搬了 6 天，因为他的书有七万四千七百六十三册。

牛人的大脑认知，无一例外，都是“知识流”刷出来的！大量阅读，生活极简，断绝无用社交，深度思考，疯狂输出。

贰掌柜学习笔记，2023.9.8

1，一切舍不得的本质，都是因为你没有使用过更好的。你舍不得一个男人，放不下前任，表面上看是因为真爱，因为喜欢，因为念旧。

其实你不是太爱了，而是太缺了！

打个比方就像猪圈里全都是猪，咱看了也没啥稀奇。如果你在荒野里，好不容易看到一头猪，就觉得又肥又胖又可爱，当个宝贝一样爱得死去活来。

你敢不敢承认，你的世界里除了他你找不到更好的选择？你的生命贫瘠到只剩下这一个男人？所以你只好自己骗自己说我太爱他了！爱个蛋

如果他离开你，你一转身就能嫁给吴彦祖、刘德华、你还会舍不得吗？你只会心中窃喜：“太好了！赶紧滚！老娘可以换个更好的！”

你会连滚带爬离开前任，跑得比兔子还快！失恋瞬间就好了！

2，我身边有几位情商很高的朋友，有一个共同的优点，喜欢互相抬举人

比如，小圈子聚会，他们带我见陌生的新朋友，做为中间人，不会让现场气氛冷掉，出现尴尬的情况，刚开始见面就会把在场的朋友的，身份，职业，亮点，都讲一讲。

快速链接到能沟通的话题，让在场人都知道彼此擅长的行业，有些话从他们嘴里讲出来，是很稳的，不会低调也不会浮夸，大家彼此都有面子。

有饭局邀请的，还会照顾到所有人的细节，不用问就知道，那位不喝酒，那位不吃海鲜，那位不喜欢吃葱花，甚至那位是妻管严，知道几点必须放他回家，分寸拿捏到位。

高水平的组局者，是很辛苦的，收获的信息量也是最大的。

3，眼界也是一种实实在在的能力，眼界开阔等于信息掌握全面，掌握的信息越全面越能促使你做出正确的判断，只有一次一次的在人生十字路口做出正确判断，才能让你每一步都走的稳如泰山，**当然眼界只不过是信息搜集能力，精准的判断力和强大的执行力，才是能不能打赢人生牌局的关键。**

4，**女孩子还是矜持些好，面对自己再喜欢的男人，都要禁得起诱惑，沉得住气，不要一上来就缴械破防了，要把持住自己。**

把前期考察的周期拖长一些，多接触，多感受，切忌因为一时的新鲜感和甜言蜜语荷尔蒙上头，不要听他说了什么，要看他做了什么，以及他这么做的真实动机。

广撒网的骗 p 渣男，追求的是速战速决，他是没有足够的耐心和精力去搞定一块难啃的骨头的，耗时劳民伤财，还讨不到吃。

5，穷人家庭家里基本没有课外书，家长没事就爱刷视频，家长是孩子的榜样，所以孩子也爱玩手机打游戏。**知识分子家庭，一般家里书多，家长也有看书的习惯，孩子受环境的影响，自然爱上阅读。一线城市很多孩子出生就英语启蒙，农村的孩子有些三年级才接触英语。寒门难再出贵子！**

6，稻盛和夫的这段话很有力量。

“你不会的东西，觉得难的东西，一定不要躲，先搞明白，后精湛，你就比别人优秀了，因为大部分人都不舍得花力气去钻研。自动淘汰，所以你执着的努力，就战了大便宜。

不要烦，不要依赖别人，不会的就去学，查资料，看视频，慢慢摸索，无论过程多么困难，以后就有可能成为自己傍身的一项技能，凡事想着蒙混过关，困难只会越来越多。”

7，厉害的人都有一个共性：**那就是有了目标之后，不犹豫，不等待，执行力惊人，效果不好就复盘优化，效果好就乘胜追击，不断深耕。**

很喜欢村上春树的这句话：“**有限的目标，能让人生变得简洁。”**

做好了计划就去执行，而不是用太累了当借口，今天不想跑，所以才要跑，这才是长跑者的思维方式。

我们总是有无数理由来放弃，比如今天很累，所以不想跑步；今天身体不舒服，所以不想学习；今天心情不好，所以不想背单词。但今天不背的单词，不做的真题，不看的书，将来的某一天都要照单全收。

公众号：贰掌柜信息精选

切记，逃避和摆烂只会让你越来越差，不会让你变好，踏实和努力才会让你变好。

长久地坚持一件事，时间会看得见。

8，你只看到人性的善，做一个好人，你就会成为一个处处被欺负的烂好人。你能看到人性的恶，再做一个有手段的好人，你就是顶尖高手。

低手研究产品，只能成为高级工人。高手研究人，纵横捭阖，翻手为云，覆手为雨。尤其是当你位置越来越高的时候，你要不断研究人心、人性。

上到王公贵族，下至饭夫走卒，都可以海阔天空，共话桑麻。这才是人中龙凤。前提是你能读懂他们，无论是底层百姓、中产阶级，还是亿万富豪。

就像渣男，为什么可以骗到很多女人？因为他见得多，谈得多，体验得多，他对女人的想法感知力强、敏镜度高，因为他懂女人，所以能搞定女人。

只有见多识广、阅人无数，才能洞察人心，洞悉人性。

9，在亲密关系里，女孩子相处起来攻击性太强，是内在能量太弱的外在表现。

所以你会发现那些经常笑成月牙状，懂得好好沟通的女孩子，往往外柔内刚，在关系里稳如老狗，占尽便宜，即使分手了别人还会认为她好。

而那些看起来不好惹，得理不饶人，一言不合就去撕的内心就是小白兔。不断用逞强来掩饰内心虚弱，用嘴硬来逃避恐惧被拒绝的挫败。常常吃力不讨好，明明眼泪都要掉下来了，还敢说自己没事，不打紧。

这个世界，弱者才不断逞强，强者从来都懂示弱。

10，老实家庭出来的孩子，一定要好好读书，读个好大学，毕业进好公司工作。那么你遇到的工作环境，福利待遇相对都是友好的，同事也都是文明有素养的。

你一个老实巴交的孩子，你不好好读书改变命运，将来毕业去一个相对底层的工作环境里，那里同样有一批当年不好好念书，不服从老师管教的学生，他们虽然不会读书，但他们会算计整人，欺上媚下。那样的环境里，你这个老实巴交的人，怎么玩的过他们？

贰掌柜学习笔记，2023.9.9

1，大城市整体是逼着你前进，你稍微慢点都会受惩罚，这在小地方非常难以想象。这方面，大城市自带危机感和差距感，非常适合自虐，年轻的老爷们儿，适合去大城市接受一番洗礼，这样在后半生才能坦然面对生活的重击。

2, 根据我的观察, 身边内向的人居多, 包括我自己也是, 能不说话尽量不说, 喜欢坐在角落静静的看着大家聊天。其实, **内向的人思考更有深度**, 经常和“内秀”联系在一起, 再配合小陈的社交技巧, 会给人带来一丝神秘感, 塑造沉默内敛的稳重形象, 别人会对你更感兴趣。

3, 读书的意义: **不在于你成功的时候有多风光, 而在于你挫折的时候、低迷的时候, 你是不是有勇气继续前行**。只有非功利性阅读, 才能给我们提供一种真正的人生勇气, 去面对人生的大风大浪。**读书是性价比最高的自我投资, 带你破圈, 打造自己的人生底色**。

4, 无论我们恋爱也好, 结婚也好, 不结婚也罢, 只要两人建立亲密关系, 一定会存在一种权力的格局。**而拥有权力格局优势的一方, 千万不要滥用自己的权力, 千万不要仗着自己厉害就欺负对方**。

5, 随着岁月的沉淀你会愈加发现: **朋友在精不在多。那些凭吃吃喝喝维系关系的朋友们渐渐远去, 留下来的都是可以随时随地喝一杯深聊的知己好友**。同样, 越成熟越难信任他人, 社会上摸爬滚打久的人哪个不穿着厚厚的壳? 若有能快速打破他人壳的能力, 在短时间内可以让别人抛开寒暄客套, 与你聊点心里话, 那此人必定有着极强的魅力。

6, **年轻人, 没有特殊经济困难, 永远不要用体力换钱, 这是非常非常愚笨且目光短浅的做法**。

年轻人最大的资产就是时间、精力、注意力。你把时间用在体力劳动上, 对你的思维认知, 创业, 营销, 当老板的技能, 没有任何提升。时间消耗了, 体力弱化了, 挣的比不上花的, 你怎么办?

一定要把时间精力、注意力还有一点点资金, 投入到思维领域。用时间累积, 打磨那不可替代的本事, 越来越赚钱且值钱的本事。

你应该学习、思维、认知、提升执行力, 迅速赚钱并且长期能赚钱的文化。而不是用体力打工。

7, **如果没有大量的羊, 狼吃什么? 如果没有大量的穷人, 有钱人吃什么?**

有钱人培养孩子, 都会让他精通人性和权谋秘术。穷人培养孩子, 只会天天报各种辅导班和学习技能。

您的孩子舞蹈再好, 供有钱人享乐。你的孩子分数再高, 也不过是“996”, 为富人掏空身体。

从古至今, 有一条颠扑不灭的铁律: 劳心者治人, 劳力者治于人

这个世界既不是有钱人的世界, 也不是有权人的世界, 它是通人性者的世界! 权和钱都会变化, 唯独人性不变, 亘古如此!

8, **做生意, 没什么秘诀, 就是模仿已经成功的人, 你不是龙头你就抄龙头, 你已经当上龙头你就抄海外的龙头, 在你当上世界第一前, 没必要搞太多创新**。

抄谁? 抄你最痛恨的对手。你恨你家老板就抄老板, 你恨同行就抄同行, 你恨日本就抄日本, 恨美国就抄美国, 国内抄完抄海外, 同业抄完抄异业, 越恨谁就抄

公众号：贰掌柜信息精选

他越狠，抄到他怕，抄到他发抖，抄到他打压你，你就快赢了。**只要不违法，啥都可以去做。**

9，这个世界的真相是，如果你是一个勇敢且敢于承担的人，那么这个世界就会一直变着法儿的来奖励你，并且命运也会不断给你安排一些一些惊喜的好的礼物，它们就在前面等你，直到你自己拿到那份原本就应属于你的奖励。

无论是在创业，还是面对情感方面的选择，又或者是对孩子的教育方式……等等，在人生的很多方面，勇敢的人，敢于承担的人，一定能拿到的东西是多于那个逃避的，不敢面对的人，这就是人生的铁律。

好在这个时代上真正勇敢的人还不多，特别是女生，所以只要你身上稍微有点这种品质，就能轻松甩开周围 70%以上的人了。

10，**和人交往，你给我多少我好处我回馈给你多少好处，你有多高价值我付出多少资源，多余的事一件都不要做，多余的操作一个都不要有**，主打的就是一个公平合理平衡，一码归一码，你要经常琢磨着这个人对你而言，此时此刻他到底还有多少价值，你要采取什么态度对他，听起来很累，但这个思维能保护你不在人际关系里吃大亏。

贰掌柜学习笔记，2023.9.10

1，如何从底层杀出？下面是一些思维方式。

1、**尽量别去打工，实在不行就一边打工，一边找个靠谱的产品卖起来，只要你开始卖东西，就会快速进入到最真实的社会模式这样你成长速度才能最快，能看到最真实、最客观的世界。**

2、如果刚开始必须要打工才能生活下去，那么也要以老板的心态去打工。

3、业余时间多看商业营销、社会学、心理学方面的书籍提升自己的思维认知。不要看那些情情爱爱、无病呻吟的书。看错书比吃错药更可怕。

4、多说别人的好话，多帮助别人，多夸奖别人，多赞美别人。少抱怨别人，少说别人坏话，少得罪别人。

2，**职场上不管是谁，除非是心腹或者贵人，主动告诉你的消息**，要不是为了打探虚实，要不就想引发你的心理波动挑拨离间，间接导致你行为失据；要不就是想通过你的嘴传播对 TA 有利的观点。

最好的回答是“你听谁说的”

3，**你不一定非要年轻时赚到钱（当然赚到更好），但你一定要在年轻时吃过亏**，这样你才更大尺度的探到世界的下限，待有一天你迎风而起，这个世界的宽度和

公众号：贰掌柜信息精选

广度对你来说，一定跟其他人完全不同，**你的最低点和你的最高点之间，就是你的视野和疆域。**

4，拒绝职场 PUA 小技巧：

请牢记：**无论领导怎么批评你不称职，能力差、效率低，你为公司创造的总价值都远远超过你的工资，并且短时间内没有人可以替代你，不然无情的老板会早就把你换掉了**

所以不用太在意领导说你什么，你只是来赚钱的

5，一些刚入职、有些怯懦的新人容易低能量，唯一可以反抗的方式，就是推脱、黑脸、低气压，容易让人觉得不好相处、不够恭顺。

请学会用明快高能的方式表达，哪怕对方是上级，在外给你难堪时，**不要挂脸，不要不做声，有模有样地说，温柔和气地说，有理有据地说，不卑不亢地说，不要怕被打压，相反这可能是你赢得尊重的最好方式。**

你只有被认为是一个有脑子、有手段的人，周围人才会真正把你当一盘菜。

6，莫言：“**男人好色，女人慕强，人的本性。女人上半身是诱惑，下半身是陷阱。男人上半身是修养，下半身是本质。十男九好色，无关人品，十女九虚荣，程度不同。有七情六欲的那是人，没七情六欲的那是物，能够掌控七情六欲的那叫做人物。在这个现代社会中，色和慕强已经成为了一种普遍现象。**”

莫言的这段话揭示了男人好色和女人慕强的普遍现象，并从人性的角度深刻剖析了这一现象。他认为这是人们本性的体现，男性的好色和女性的虚荣是人性的一部分，与人品没有直接关系。

莫言进一步指出，十男九好色，十女九虚荣，程度可能会有所不同。这表明男性和女性的好色和虚荣程度在普遍存在的基础上会有个体差异。莫言也提到了七情六欲的概念，认为能够掌控自己的欲望的人才是真正的人物。

7，**女人，年轻时靠的是基因，爸妈给的脸蛋儿，后半生的美貌来自老公。**

婚姻，金钱，心态，才能维系姣好的容貌。

爱，真的很重要。如果没有爱，就得有钱。

女人中晚年，好的婚姻太重要了，婚姻不行，想明白了只有钱也 ok。

8，**人一定要注意积德，其中口德是很重要的，这个口德不光指说话，也指吃东西，病从口入，祸从口出，吃东西该吃的时候吃，不该吃的时候不吃，不要乱吃东西，乱吃东西除了短暂的发泄情绪以外，只会得到一身赘肉。**

公众号：贰掌柜信息精选

而乱说话就会招致不好的运气，整天唉声叹气愁眉苦脸的，财神爷见了你都会躲着走，说话，要么能给人带来思考，要么说好听的话，说赞美的话认同话，否则宁愿不说，

对待自己也是一样，多肯定自己欣赏自己赞美自己，多做一些给自己心理上精神上物质上能带来帮助提升泵事情，心情和物质都会越来越好。

9，这个世界的真相是，如果你是一个勇敢且敢于承担的人，那么这个世界就会一直变着法儿的来奖励你，并且命运也会不断给你安排一些一些惊喜的好的礼物，它们就在前面等你，直到你自己拿到那份原本就应属于你的奖励。

无论是在创业，还是面对情感方面的选择，又或者是对孩子的教育方式……等等，在人生的很多方面，勇敢的人，敢于承担的人，一定能拿到的东西是多于那个逃避的，不敢面对的人，这就是人生的铁律。

好在这个时代上真正勇敢的人还不多，特别是女生，所以只要你身上稍微有点这种品质，就能轻松甩开周围 70%以上的人了。

10，你要记住：凡是在你最无助的时候，把你丢下的人，不管他们是亲戚朋友还是恋人，都没必要再继续交往了，他们明知道你在煎熬，却能做到冷眼旁观，甚至落井下石，因为当你强大的时候，他们就会遗忘了你的弱点，当你虚弱的时候，他们就会放大你的缺点，这样的人，永远都不值得深交和原谅，所谓“未曾清贫难做人，不经挫折永天真，人情似纸张张薄，世事如棋局局新”人在落魄时，才知道谁的手最暖，情在吵架时，才明白谁的心最软

贰掌柜学习笔记，2023.9.11

1，别惦记前男友现在身边到底有没有其他女人

与其拼死拼活和情敌抢一个未知的男人

不如把心思放在自己身边

成就自己，没有什么比得上自己开心

毕竟多关注自己盘里的桃花，多关注自己的成长

你才会拥有质量更高的人生

2，读书多，见识广，思考有深度，谈吐幽默，自然有魅力

3，真心建议大家，未来几年，多多节约开支

平时喜欢买各种名牌的，经常花钱在服装化妆品上的，喜欢靠信用卡提前消费透支的，平时没有啥积蓄的伙伴，记得时刻捂紧自己的钱包，多多储蓄现金

各行各业，在肉眼可见的未来两三年，都是更艰难的。盈利下滑，裁员收缩都是非常可能，过去很赚钱的公司很多都举步维艰

就好比整个社会都在卸杠杆，潮水退去的时候，会看到大量的人在裸泳

现在多赚点过去「看不上的钱」，切换下消费习惯，用点平实的国货，再过两三年回头看，你会感谢自己现在所做的一切

4，统一不了思想，就统一目标

阅历经验不同，看问题立场不同，且人短时间内是很难说服另一个人

拿搞业务来举例，我不管你们什么方式，走技术路线，稳扎稳打

还是走商务吃喝派，简单粗暴短平快

在安全拿单的前提下，给他们权责明确，定具体任务量，都奔着这个目标去

其他的细枝末节和摩擦，都要为此让路

他们怎么想的，你不用管，你只需要告诉他们，能做到什么程度，他们能拿到什么样的回报即可

5，再回头看西游记，我认为孙悟空只有一个师父那就是菩提祖师，唐僧不算。

这是悟空的开蒙恩师，赐他姓名，传授本领，他是悟空心里唯一一个想念却不敢提及的人，不需要金箍束缚，心甘情愿臣服。

最心疼的就是人参果树那里他被污蔑委屈的不得了，最后他谁也想不到唯独去了菩提老祖那里，那是他最想念的地方和人。

师父和师傅终究是不同的。

6，“熟人多吃四两豆腐。”如果你做生意，熟人是一定要来占便宜的，你赚了熟人钱，熟人就很不舒服。

我现在做什么事，也会找熟人。但肯定不要人优惠。按标准付费，熟人更值得信任，会把活儿干好。

公众号：贰掌柜信息精选

我现在跟人合作，肯定首先想人家怎样赚钱，能赚多少钱，怎样让人家多赚一点。这样合作才能长久。

7，人很难从正确中学到东西，尤其是自己亲手作对的地方。真正有价值的，是从错误中学习，确定错误根源，并改正它，这样才能有所进步。

这也是 10000 小时定律最核心的地方，很多人工作了 10000 个小时，依旧没有成长，就是因为简单重复。所以，要大胆一些突破自己，用错误刺激成长。

打个补丁：不要犯孤注一掷、永世不得翻身的错误。

8，吃过大亏的创业者，总能提前嗅到危机

有一部分老板，他们的嗅觉是很灵敏的，会根据自己经历的商业周期，和洞察到身边的信息，来对自己的生意做出，判断和调整！

该进的时候进，该退的时候退！不带一点犹豫。

前几年，我就在微博上分享，自己要砍掉，信誉不好的，结账拖拉的，甚至拒绝一部分，有高利润的长账期客户。

一方面是胆子小，另外一边，是我发现身边会赚钱的高手，都在这么做。他们传递给我的信息只有一个，“保命”要紧！

当时这么做的时候，很多业务员不理解，为什么送上门的客户不要，辛苦维护的客户忍心砍掉！背地里骂我神经病！

我是个生意人啊，怎么可能有钱不赚呢？他们可能不知道，在不恰当的时机，暴露自己的贪欲，往往都是容易致命的。

9，那些号称对我们好的人，并不是真为我们好。

那些常说对别人感恩的人，也不是真感恩。

吃一堑就要长一智。绝不要一个地方跌倒两次。

三观不一致，走得太近，反而相互伤害更厉害。

职场要懂得保持安全距离。

只有自己安全，身边人才感觉安全。

10，自省：“一个房间几天不理，都会乱得不成样子，何况我们的精神世界？每天我们都要面对外界的各种影响，如果不加甄别一股脑都接受，很快我们的精神

世界就会变得和棺材房没什么区别——阴暗、狭小、无序、杂乱，找不到需要的信息，也拿不出完整的精力。”

贰掌柜学习笔记，2023.9.12

1，孩子就是父母的镜子。总在背后说东家长西家短的父母，培养出的是嫉妒心极强的孩子。总是瞻前顾后，“悔不该当初”挂嘴里的父母，培养出的就是怂包。**要遗传坚韧和毅力，首先自己做到，其次，孩子做不到的时候，鼓励他，并对他说“不怕”。**

好的教育就是，言传身教，身教重于言教。成为孩子心中的榜样。

2，什么是有价值的知识？

如果一个二本子，睁开眼睛就逼逼，天下格局，海湾风云。那是蠢货。你是啥成色，心里不知道吗？这些事情是你该想的吗？

村东头狗蛋，拎着两瓶口子窖，过来拜年，想和你学几招。这才是有用的知识点。让别人过上好日子，才是好知识，其他都是 just so so。

能给别人提供价值，价值也能成就你。

3，**远离原生家庭，是在某个阶段，没有办法的选择，因为那个阶段你在爬坡，在攻坚，在努力跨阶层**

由不得你再腾出多余的精力去应付这些，他们在影响着你的进步，要果断，要坚决，要义无反顾

但从长远来讲，不管最终如何，你都是要尝试跟父母和解的，也许之前已经互相伤害得很深，你也无法改变一个事实，他们是你的生身父母

生前无法和解，不久之后他们走了，或等你为人父母之后，慢慢的你也一定会恨不起来，最终能占据你记忆大多数的，还会是那为数不多他们好的一面

4，**性格要强，嘴不饶人这是硬伤。**

不给人面子，让人下不来台，自己肯定不会有好结果。终有一次遇到狠人，从此歇菜，再不会有将来。

只有把身段放软，职场才有竞争力。

5，**哪些性格适合做投资？保守，节俭，不算计人，不骗人，能让的就让，大方**

向一定清晰，但小细节一定要模糊。

我可以肯定，生活中喜欢消费，喜欢娱乐的人，不适合做投资，他们的心事都不在这些上面。他们喜欢花钱带来的快感和虚荣，但这种性格不适合做投资，而且这种人有一个致命的东西，什么事情都要马上得到，短平快。

不算计人也很重要，很多人喜欢算计别人，而且小细节他盘算的很仔细，生怕自己吃亏，把账一分一毛算的很清楚的人，赚不了大钱，格局往往不行。

还有一点，**生活中人必须诚实，很多事要学会让别人，要学会谦让。性格上不让，表现的很强势，什么都不让，这种人一定不行。**

6，创业初期，最好一个人干，不要合伙：

- 1.决策迅速，劲往一处使；
- 2.能倾尽全力，因为赚了都是自己的；
- 3.防止盈利后，分钱不均，鸡飞狗跳。不要鄙视夫妻店，夫妻店能解决上述问题，很稳定。

初期可以采用提成制，给核心员工高提成，这样能保持控制权，同时激励员工。

7，生命的时间太有限了，还有无常。

所以，我们要时刻提醒自己，少做事情，把事情做好，快乐做事。

我为什么不去大公司而是选择创业，并不是大公司给的钱少或者容易裁员，恰恰相反，我觉得大公司会占用我过多的时间，耽误我做其他的事情。

而创业可以让我把公司和自己的事情结合起来，这个结合点就是产品、创作和输出。

少做事，精做事。这就是半生感悟。

8，被别人误解、被人嘲笑怎么办？最有雄辩力的理由，不是言语争辩，而是选择这条路后，把自己过得越来越好。人都是慕强的，当初不理解、不认同的人，也就服气了。

再俗一点：当你成事了，所有的苦和累都可以传为佳话；如果没成事，所有的苦和累一文不值。

精进自己，一骑绝尘。

9，善良、正直以及其他一切美好的品质，绝对会被看见，永远都在闪闪发光。是的，即使是在那些不具备这些的人眼里。

就算程度只有千万分之一吧，我敢笃定，最穷凶极恶的人，其实也会欣赏大慈大悲。最奸诈狡猾的人，在忠义老实面前，也有肃然起敬。

深陷泥潭的时候，或许不会觉得自己脏，但无法否定星月明。不觉得自己不正确，但看到真正的“正确”的时候，会不自觉点头。

从这种意义上来说，正义，真的是无敌的。

老实人，不吃大亏。

10，自嘲其实是一种对自我处境的接纳，即，我知道现在处在糟糕的境地，并且接纳了，同时还可以做到自如的谈论自己的窘迫。

对自己糟糕的毫不避讳，意味着一种精神上的强大。

穷而自知，丑而自知，丢人而自知，懒惰不上进而自知，并能像调侃他人一样调侃自己几句，人生会因此豁然开朗。

先接纳才能改变，先承认才能扭转，先不把自己太当回事才能冲破自己。

贰掌柜学习笔记，2023.9.13

1，你的人生中，什么最重要？最重要的是“高尔夫球”，是亲人，是梦想，是事业，是健康。延伸到写作上，最重要的是什么？研究所有的技巧，都不如闷头写下去，当你写够100万字的时候，对自己的了解、文字的把握、粉丝的喜好，会上升到一个新高度。还有一个排序：注意力>时间>金钱，也要牢记。

2，再提醒大家一句，预售款不是利润，是负债，是负债，是负债，吃的多吐的更多，不要听那些营销大神胡扯。

好好琢磨一下，送出的利润，靠什么赚回来？不是靠后面拉新的现金流维持，就是靠高利润的产品，磨平！如果靠前者，那么真的很危险！你会感觉自己手里有钱，其实呢？完全是在做，亏本买卖！

3，海水就是海水，盐碱不是海水，甚至水也不算海水，这一切的总和才是海水。

所以生活就是生活，挫折不是生活，快乐也不是生活，不要纠结某一件具体的事情，也不要轻易说自己太苦了，诚实地体验生活，遍历每一件事，才是生

活。

4，对于没背景没资源的普通人，大城市是最好的天堂。

腾讯曾经做过一个蛮有意思的调查，他们调研了北上广深来自全国的 5334 万的外地用户，有 12% 的人春节假期结束后没有再回来，而是去到了广东、江苏、河北、山东、湖南、浙江的一些城市。

但是在诸多逃离者中，仍然有近 30% 表示最终还是会回到一线城市的。

为什么明明很多人觉得一线城市对于没背景、没资源的人太不友好，光是房价就让一大批人望而却步。

但却仍然有几千万年轻人涌入一线城市，甚至在饱经“不友好”对待之后的人，离开后又回来了。

事实上对于没背景、没资源的年轻人来说，想要出人头地，一线城市恰恰就最好的选择。毕竟二三线城市以下，什么都要讲关系，大多数普通人想要出人头地真的是不容易。

望不到前途的人生，那才是真的不友好。

虽然也有很多不公正的地方，但在普通人层面上的竞争无疑还算不错了，只要你足够有能力，勤奋、好学，你总归有机会。

对于那些刚毕业一穷二白的年轻人来说，显然是讲规矩的城市更适合发展。

这大概就是几千万年轻人蜂拥而来，而很多人来又走，走了又来的秘密了。

5，亲戚一般都是什么样的？

不排除有一些真心希望你好的亲戚，但是大部分亲戚都是那种希望你过好，但不要比他好。

因为过好了，你不会去占他便宜，有时候还可以互相帮忙，但是如果你比他过的还要好，那就不要来往了，亲戚想的是以前都是你来求我的，现在怎么可以换过来了。

当然，你过的太差，也不会跟你来往，害怕你找他借钱。

还有就是你如果过的非常好，亲戚望尘莫及的那种，那么亲戚也愿意跟你来往，来的时候还不会空手，都是来求你帮忙给表弟妹，表哥，表姐安排工作的。

简单来说就是：你倒霉了，别连累我，你发财了，一定带上我。

6，产品做广告是很正常的，但是有些产品做广告喜欢和宫里挂上钩，特别是一些所谓传统补品和所谓传统美食，在我看来这种宣传手法实在是 LOW 得不要不要的，广告是一个企业的企业文化和产品思维的外在体现，象这种非常明显的骗你没商量的说辞，他们的产品好不到哪儿去，可笑的是有很多人就信这一套。

7，微观情况需要根据你自己的实际情况来操作，不要无脑抄作业，抄作业也要动脑子！如果你想贷款，尽量搞清楚以上的避坑逻辑，如果智商不够，那就傻傻的去执行就好了。因为贷款和房子选筹不同，很多是刚性的东西，没有太多回旋余地。很多贷款中介吹牛逼各种情况，都可以给你搞下来，最后却只想喊你——加钱。然并卵，加钱也办不下来。因为贷款审批人，并不是中介，是 YH。执行过程中必然会发生各种各样的意外情况，一个一个解决意外，慢慢你也就成为了专家。就像我现在比较排斥使用信用卡，因为我确实玩过——

薅羊毛、多核、零账单、空档接龙、尽量多闪付少刷卡……等等，说线做泪。

不过，没有实操过的人，完全没有资格评价一件事情的好坏。

如果你能耐心看到这里，你也是很幸福的人，钝哥已经很认真的在分享贷款的底层逻辑和常见的一些坑。**守拙执行，你已经打败 90%的人。**

8，所谓裁员，是把企业内部的“种子”小组，都给炒掉，裁掉了。

种子尚未成熟，青稞不可收割。

虽然从“账面”上讲，企业减员了，削减了开支，增加了盈利，华尔街满意。

但企业失去了未来。

一个企业，如果失去了“种子”小组。他就永远只剩“拳头产品”。

可是任何一款 App，都会过气，都会腻味。

以前玩陌陌的，现在只剩油腻大叔。

曾经的百度，现在只剩广告。

哪怕连王者荣耀，都无可挽回地日渐流失用户。走向原神。

“淘系”电商的份额，跌得比大众汽车还快。

因为天时地利，桑塔纳曾独占中国汽车市场，80%市场份额。

没有新产品，上海大众就是一坨 X。

整个世界，大概每 20 年，就会更换整整一代人。

80 后的口味，和 00 后，和 20 后，截然不同。

不要相信一款 App，妄想能拥有“二十年”的生命力。

失去了种子，互联网企业就失去了未来。

不要相信“中钙股复兴”，未来即使有 Big5，也大概率不是现在这几家。

9，巨眼英雄。

你不要看到英雄两个字，就以为这个是指男人，这四个字是形容女人的。

一个女孩子，你不要老等着别人追，搞不好追你的都是战五渣呢？

原因在于，**真正的牛逼好男人，不当舔狗。**

他们会把精力都用到提升自己上，形成稀缺，成为某个垂直领域的首领。

对于女人这块，哪有什么精力去当舔狗？

你以为他们看得上那些搔首弄姿的唐脂俗粉吗？

我倒不是说女人去主动追男人，而是你对你的人生要有主动性啊。

你的老公，你自己去挑啊，干嘛把自己当白菜,等别人来拱呢？

看见好的，你得自己用点女人的隐晦的方法去靠近他啊。

这不跟投资一样么？

林黛玉有一首诗是这样的：

长揖雄谈态自殊，美人具眼识穷途：

尸居余气杨公幕，岂得羁縻女丈夫。

10，随着你越爬越高，你的眼界越来越高。

越高的眼界，带来更多的不安全感。

朋友圈判断贵富的标准，主要是“赞叹”。永远不要炫耀

能承受原价的才是有钱人，打折的大衣不算。

生活中的这种无效率，才是构成有钱人的真正壁垒。

不要依靠他人，人生本就孤独。

凡是入场前，就知道自己从事“正和游戏”，称为投资；凡是入场前，就知道自己从事“负和游戏”，称为投机。

平淡的事情没有记忆，特殊的行为，才值得记录。

屌丝生活。全称：象狗一样生活。

贰掌柜学习笔记，2023.9.14

1，
客户越是被你养成巨婴，他越不可能离开你。

认清自己不是社会的主角，是成长的第一步。能克制奸商的，只能是另一个奸商。

在整个职场中，最最祸害你的，或许是那句：“改行是不可能改行的，一辈子都是个白领”。这是何等灰暗沮丧一眼望不到尽头，注定折磨苦难倦怠惨淡经营的红海一生啊！按我的建议，中国人在其一生中，至少应该“改行”一次。

不是跳槽，而是改行。彻底地转变行业。时间大概是 Life+17.5 年左右。以 22 岁毕业，也就是 38~42 岁之间。

打工者的路，起点缤纷多彩，终点差不多的平淡。做任何事情，一定要记得“将士分享”。利益均沾的事情，才会有人帮你抬轿。胸襟越是宽广，生意才能做得越大。

成年人和巨婴的区别，是成年人得为国与家负责。

这个世界真正的勇气，是看清了世界的真相，依然热爱地活下去。哪有什么岁月静好，不过有人替你负重前行！每一套房产证的获取，皆堪称斑斑血泪。说线做泪！

2，
创业需要先跑通模式，赚到第一块钱。昨天与社群里一位想做社区团购的小伙伴聊了聊，这位朋友急着想先花几万块做个团购小程序，通过拉小区人群进社群进

公众号：贰掌柜信息精选

行团购销售转化变现。小程序重要吗？重要，但肯定不是现阶段最重要的。文字接龙可以用吗？别的团购小程序可以吗？无需重复制造轮子，大多数时候，上来什么都不干先开发小程序或者 app，通常都打了水漂。**最重要的是先跑通模式，走通最小路径，赚到第一块钱，获得正反馈，而这才是对咱们创业者心态最好的激励。**

3，

人群几乎决定了绝大多数的事情，为什么知乎能做起来，悟空问答就挂逼了，主要是因为知乎种子用户好，裂变出来的人群都是相似的。悟空问答的种子用户都是头条的，下沉市场人群较多。

纵观很多牛人，郭德纲，赵本山，罗永浩.....都是十年甚至几十年磨一剑。用前半辈子不断积累，下半辈子不断释放，顺其自然，一切就水到渠成。

很多人意识不到，其实教育是商品，越是下沉的教育越是明码标价的。**教育的第一道门槛其实就是钱，第二道门槛才是心智。**

推送的新闻，我只是瞄一眼，但是自己主动搜索深挖的东西，我会研究很久很久。推送有时候是投喂，不一定有很高的价值含量，主动搜索挖掘才能找到价值。

4，

你要想财源广进，就必须打开胸襟格局。

对于女人来说，嫉妒就是你赚钱路上最大的拦路虎，而要想制服这只拦路虎，唯一的武器就是如山高如海宽的胸襟。

一旦你克服了嫉妒，你就能慢慢的让自己变得越来越谦卑冷静且充满了理性，而后这份嫉妒就会慢慢褪去它的尖锐外壳露出其香甜的果肉。

你难道没有发现吗？

但凡能够赚钱能够赚大钱的女人，性格往往都充满了谦卑冷静与包容？

同时也都特别懂得做人也特别懂得容人？

就是因为她们早已明白，嫉妒别人是毫无意义的，除了毫无意义的宣泄外，换来的只有疏远和孤立，然后就是断了的财路和穷酸。

5，

穷女人的身边永远围绕着口蜜腹剑却同样寒酸的无用闺蜜，这种女人的一生都注定充满了不幸与负能量。

而富女人的身边则永远围绕着比她更优秀更富有的人脉，虽然也会互别苗头但终究是彼此抬轿互相助力，一起发财并向上成长。

公众号：贰掌柜信息精选

那么你自己想成为哪一种，我想就不用再给你指路了吧？

6，

无效社交是指没有任何意义和收获，并且浪费时间的社交叫无效社交。

其实生活中，有些社交还是要参加的，但没有必要把时间浪费在吃吃喝喝这种没有成长的事情上面，该社交的就去，不想浪费时间，觉得没有必要的就不去。

除此之外，独处不一定是好处，长期独处你的社交圈子就会越来越小，不见得是一件好事情，所以该社交的时候就去社交，谁知道现在没有什么帮助的人，以后会不会有呢？都不一定。

该独处的时候就独处，让自己能够保持清醒，知道自己是个什么状态，好及时调整。

7，

杠精最后是咋完蛋的？遇到了另一条杠精。

绝大多数的杠精是没有好下场的。他们的一生，就是一场免费表演的杯具。世界上最不缺的就是杠精了。每一条杠精都会像吸铁石一样，把附近 3 百米的其他杠精引出来，大家扭作一团，谁也混不出来。

聪明人就是不要当杠精，悄咪咪的跑到前面去。

8，**做了这么多年生意，我一直的心态都是，兵来将挡水来土掩。**但这次下游运营的大部分网点，被要求整体停工，还是让我嗅到了另外一层危险！

我不是给大家添乱啊，这条是写给自己看的。

9，

情感问题放不下的，多半是没想透一个点

它不是一道证明题，是不需要太多的验证

验证到最后，就是人性了，而人性恰恰是不能够拿来试探的

所以它是不会有最终的标准答案

连以前我们的试题答案，都还强调，只是参考答案，偶尔还给你来个略，你说气人不气人

如果是一段非常规的爱恋，弱势一方的你必须时刻保持清醒，一定要有所求，千万不能幼稚

在这点上，不问对错，只看利弊

10，
挣钱的意义。

可以给自己和所爱的人想要的生活，没有约束的选择，可以做父母和亲人的后盾。

贰掌柜学习笔记，2023.9.15

1，警惕快餐效应：如果你经常吃快餐，人会不自觉的变得急躁、没有耐心，甚至花钱都会大手大脚。我的体会：短视频也有类似效应，整个人是悬浮的，快乐阈值越来越高，刷完后会陷入无尽的空虚。**要尝试做一些慢的、为自己注入能量的事情。比如散步、读书、和人聊天。**

2，中年妇女怎样才算过上好日子？有三点最后一点最重要哈哈。首先是肉蛋奶蔬果足量供应营养有保证。其次是家务劳动时间每天不高于2小时。第三要有自由支配的时间，用来锻炼身体和发展兴趣。要求不算高，但是我身边能做到的只有十之一二。

3，老生常谈的问题：人家几代人的努力，凭什么输给你的十年苦读？

答案：**人家几代人的努力当然不会输给你的十年苦读。**

但是，如果你通过十年苦读，把自己送到稍微高一些的起跑线。

同时，你的头脑已经被武装过了，而且有搞定超复杂问题的决心和方法。

如果在毕业后依然保持积极性，踏踏实实做事。

最后，还有运气加持的话，你的前景谁都没法想象。

4，宝玉为了引起贾母奖黛玉，有次特意说林妹妹伶俐口齿，能说会道。哪知贾母根本不接他的茬，话锋一转，说道：“提起姊妹，不是我当着姨太太的面奉承，千真万真，从我们家四个女孩算起，全不如宝丫头。”

估计此时贾母心中直骂宝玉蠢，**这么多人跟前，有必要把自己真正喜欢的人召告天下吗？这不但让被喜欢的人招人嫉恨，以后操作一些事情也会阻碍重重。**

5，所谓的榜样是什么？就是那个人所拥有的生活，正是我想要的，我可以按照那个人来对自己制定要求，然后去努力。跟自己想要的那种人生连接，最后我

才有可能过上自己想要的人生。

6，别嫉妒那些比你厉害很多的人，你要庆幸自己没吃他们吃过的苦。

把基础工作做到极致，不是超过 80% 的人，而是超过了 99% 的人。

7，外貌决定有没有可能在一起，

性格决定适不适合在一起，

物质决定能不能稳定的在一起，

尊重决定能不能长久的在一起。

8，商王帝辛，一直认为手下的周族是隐患，于是抓了姬昌，却在周的怀柔攻势下，又放了，最终被姬昌和周武王弄死。

明朝皇帝朱允炆，一直想干掉朱棣，结果朱棣装疯卖傻，朱允炆就放弃对朱棣动手，最终被朱棣弄死了。

帝辛，直接杀掉姬昌，灭周，就没后来的悲剧。

朱允炆，直接杀掉朱棣，干掉诸侯国，自己就不会死。

对于潜在的祸害，要么别动手，维持融洽的关系。

要么以雷霆之势，直接灭掉。

最忌讳，事情做一半，既触怒的对方，破坏双方关系，又没有把敌人彻底灭掉。

对待敌人，事情要做绝，万不能给还手的机会。

9，曾国藩用尽一生写给后辈们的 5 句话，真是句句箴言，牢记这 5 句箴言，后半生非富即贵。特别是前 2 句，一定要让孩子牢记。**少年经不得顺境，中年经不得闲境，晚年经不得逆境。利可共而不可独，独利则败；谋可寡而不可众，众谋则泄。**

10，**做企业也是需要抱团取暖的**，我就参加了一个横跨多个行业的企业互助会，我们平时有什么采购需求都是先在内部找，大家互相支持肥水不流外人田，经常聚会分享各自行业的情况，总之是一个非常有价值的小组织，原先有一百多个小企业，随着这两年市场越来越不好做，两年来只剩下七十多家了。

贰掌柜学习笔记，2023.9.16

1，情执重的女人很容易碰到别有用心的男人，因为普通男人很难喂饱你的情感黑洞，而能提供情绪价值的男人很贵，你得拿你的身体，感情，金钱，资源去交换。

2，值得打印出来的八字育儿法：随时表扬，定期批评。定期批评：小学阶段一周一次，初中阶段两周一次。坐下来和孩子正式谈话，先说说近期优点，然后郑重其事地指出最近的缺点，和孩子谈好整改目标和方法。
表扬要多多益善，做到不怕重复，逢人便夸，坚决不要停！——北京十一学校校长李希贵

3，什么是中庸？易中天定义为：中，就是不走极端；庸，就是不唱高调。儒家讲究的是庸常、常态，就是常人所能做。不走极端不等于不追求极致。极端是偏激，极致是到位。我的观察是：**把基础工作做到极致，不是超过 80%的人，而是超过了 99%的人。**

4，我看到一个关于孤独的解释，你看孤独这两个字，拆开来有孩童，有瓜果，有动物，有飞虫，这足以支撑起一个场景，孩子在嘻笑，老人们坐在路边悠闲地吃着瓜果，狗和猫逗来逗去，小虫子在空中飞舞，而你却觉得，你只是路过，你与这一切都无关，这便是孤独。

5，赚钱的本质，就是赚到钱就行。

推门进去，儿子说在网上给别人答疑解惑，我说你什么时候能做人生导师了？他说不是，网上有个同学问他一个正在他学的一门学科中的问题，我看聊天记录，上来就是说给我讲解一下这个题，给你 20 元。

儿子说花了十分钟讲解完了，这钱赚的爽快。我说没用的，你这不能复制，十分钟 20 元，客源单一无法复制，注定了是一锤子的买卖。儿子说，相对而言，我赚的是信息差，我学的再好，他不懂这个题他上网一搜就能找到答案，只不过要花时间整理出来，他花 20 元买我十分钟，我觉得值。

于是我抛出经济学原理，告诉他这种赚钱模式的利与弊，真正能赚钱的是，是可以复制源源不断的模式。我问他，你知道赚钱和出钱人的本质在哪里吗？

于是我又告诉他，本质在于解决问题。就像我卖产品给客户，本质是解决了客户的问题。饭店是解决了人的温饱问题，娱乐是解决了人的情感问题，各种美容产品是解决了人的爱美问题。。。当我吧拉吧拉长篇大论时，儿子抛出一句：

赚钱最基本的本质，就是赚到钱就行。**解决了这么多问题，但是你自己没赚到钱就是没解决你的问题。**

嗯，一句直击中心。

6，我一直觉得氛围很重要，你出身在浙江周围，所有的朋友亲戚都是生意人，每天聊天的都是各种各样的生意套路！

那么你大概率就是一个生意人！你出身在北方，身边人讲究的是人情世故，体制内的社交应酬！那么你的梦想是选择，当一位体制内的，小领导也没有问题！

这个懵懂期很难改变！就好像你让温州人去上班，他们宁愿摆地摊，睡地板！

有的时候，**很多网友也私信问我，怎么提升自己的商业思维啊，怎么变成生意人啊。**

如果你没有经历足够多的刺激是很难培养出来，因为你一旦做了，和周围人不一样的事情，就会变成另类，就会受到排挤！

7，赶上红利，小成很容易，最早的时候你豁出去，开家小厂，摆个地摊可以赚钱！耐得住寂寞，守一家实体3年，赚个几十万没有问题！你有点灵敏度，开家网店，也有不错的收入！。。。。

小成靠的是什？初生牛犊不怕虎的胆气！我起步几次赚到钱的经历，靠的都是胆子大，输光了也不怕！一个人背着包去山东开店！自己带着2位工人，干同城物流。

在一个行业有崛起潜力的时候，问再多的人能不能做：大家都是委婉的讲：还是不要了啦！万一亏了呢！为什么这么说？道理你懂得！身边熟人，谁想当坏人呢？

8，我一直坚信，做任何一个行业，那么肯定会有一个大坑等着你！所以你接触到**那些有钱的大佬，他们做事情的风格，激进中带着保守。**

激进是明白好的商机转眼就没有了，发现了当然要很贪婪的赚钱。保守是，会留好备用金，留好止损线，调研好同行的增长比例，赚到预期的比例，慢慢的往下脚步！

9，如果说第一次开窍是靠自己，那么第二次开窍多数都是靠贵人！

也没有大家想的玄乎，这里的贵人指的是，优质伴侣，一路引导你的前辈，挑剔难搞的客户，随口一句抱怨的路人，实力碾压你的同行！从未谋面的大 V

很多时候**钱是可以驱使一个人前进，但‘贵人’可以让你事业更上一个台阶！**

10，我发现好多人夸我，不要夸我，很多人因此对我恨之入骨，我只是一个想赚钱的自私小老板，赚钱是第一位的，不过现在是保命第一位，把我捧太高，我就离死不远了。

贰掌柜学习笔记，2023.9.17

1，上学的时候，总有一些看似努力的同学。他们会一遍一遍的抄公式、抄习题、背单词、背定理，把笔记本写的花花绿绿、漂漂亮亮，但成绩始终不好。

这种“自我麻痹”式的努力，没有思考，没有总结，看起来感动，其实很糟糕。

这是在回避困难，**花费了全部时间用来做简单的事情：抄写、背诵；而避开所有复杂的事情，如思考和总结。**硬生生把学习这个脑力劳动，变成了体力劳动

2，失败人生的五种思维，1、我不想做。懒散和懈怠是生活毒药也是失败人生的基因；**2、我没想到。**成功者总是留意任何情况下的每一种可能；**3、我尽力了。**尽力不等于尽心竭力；**4、这不可能。**如果相信美妙，美妙生活就在眼前；如果自我设限，限制就会无处不在；**5、没人帮我。**成功者本身都是一个巨大磁场有些中高层经理人也挺牛的，

3，除了高薪以外，还要向老板要情绪价值，那就是：

你不要跳过我直接跟我的下属谈事。

老板多精啊，

他愿意给你那些情绪价值，是因为你能创造更多价值，且没有其他不良嗜好，比如帐务不清。所以，有些上司，你只能要么服他，要么走人。

4，我们都是很怕麻烦别人的人，特别希望友情纯粹，也可能觉得什么事儿最终也都得靠自己解决。而常常我们也怕求助时被拒绝，我们像珍惜爱情一样珍惜友情，这很可贵。但后来我发现我的朋友，或者说想和我们成为朋友的人，根本不怕被我们麻烦，在一次次互相麻烦互相支

持互相帮助中，友情坚不可摧，友谊地久天长。**好的友情，就是在我们需要支撑时，不拒绝别人的靠近，然后必要时回馈同样的幸福。**

5，能发财致富的人，都特会忍。

忍别人所不能忍，当忍功超对手一个身段，就能获取稀缺资源，最终成就一番事业。

工作条件艰苦，同事冷嘲热讽，老板排挤打压，下属摸鱼撂挑子，客户百般挑剔，都要看在赚钱的份上，才能勉强忍住。

想赚大钱？实力不够，忍功来凑。

忍到大功告成，就是王者归来。

忍到无欲无求，那开始掀桌子吧。

6，自信是一个人最坚定的内核。充分地相信自己，是感觉自由的前提。因为对自我的坚信，是抵抗来自外界影响束缚的最大武器。

自信并不仅仅是对自身优点的信心。世上并无百分百全方位完美的人。真正的自信，来源于对自我的全方位接纳。

我知道自己哪里好，也知道自己哪里不好。我笃定自己能战胜自己缺点，这是一种自信，当然很好。

但我更欣赏另外一种自信：我知道自己的不足，它实在难以克服。但即使如此，我还是笃定，即使带着这些缺点，我依然能过好这一生。

就好像行走在黑夜中，还是知道方向，因为心里有光。

7，学会延迟满足，收获比预想的大

做个假设:你有两个小时的时间，有一项有助于你个人成长的工作任务需要完成。这个任务仅需要一小时就能完成。剩下的一个小时你可以自由支配，比如看手机、玩游戏。

你是选择先玩一个小时的游戏呢，还是先完成工作任务呢？

如果先完成工作任务，再去玩游戏，会很有成就感，再去玩游戏的时候也玩的心安理得。结果是:任务也完成了，游戏也玩儿了，心情大好。

8，德行最重要、心性最重要，这个只有经历过的人、智慧境界非常高的人才能理解，德行心性甚至比才干都重要。**小胜靠智，大胜靠德。**其实，到了一定的地位、境界，不再是靠能力和聪明了，而是靠您的德行、您的心性。

9，谈单和文案输出，是一套组合拳。

好的文案，把单谈得差不多了，谈单只是临门一脚。

但好的谈单和文案一样，都是基于好的洞察，正确的预判，认知和解决问题的能力。

10，热烈的奉承，虚假的忠诚，隐忍的臣服——许多人就是被这三件套套牢，从而被价值远低于自己的“追求者”拖入泥沼。

无论是选择事业上的合作伙伴，还是生活中的伴侣，一个人只有不重表象、不看表演，而只尊重人格本身、尊重价值本身，才可能获得增值型关系，而非损耗型关系。

11，什么叫偏文？擅长死记硬背，不爱思考、不爱推理、不爱发问。喜欢老师给的标准答案。因为可以直接背。偏文就是具象思维。更接近原始思维。偏理就是抽象思维。更接近高级思维。具象思维、原始思维占主导地位的思维方式，不擅长推理、不擅长数学。数学是对抽象思维要求最高的学科。

贰掌柜学习笔记，2023.9.18

1，当父母的，要着重培养女孩子的抽象思维、逻辑思维。尽量全面发展。
小的时候，不可以偏科太严重。到高中以后，再根据兴趣、特质，以及时代的风口、赛道，来选专业。

2，水至清，则无鱼，每个人，每个利益分配圈层，自有自己的滋润取巧法门。很多时候，**睁一只眼，闭一只眼，获得的利益，更大。**

3，钱流向了有钱、爱钱的人，苦流向了能吃苦的人。有一些人，在努力的奋斗着，干医疗的、睡在车里送餐的、在半夜送水果的。都比以前，赚的多。**疫情之后，看待核心资产涨跌的态度，可能会拉开更大的差距，这也是眼界，决定的。**

**4，如果你还没有钱，就不断的提升自己，刻苦成长，拥有赚钱的能力。
如果你有了很多钱，就去拥有更多“爱”吧，寻找更多懂你的人，去爱
更多像你一样可爱的人。**

**如果你有了钱又有了爱，就去点亮别人的人生吧，照耀更多人生的道路，
世界和历史都会记住你。**

5，稀缺跟短缺是两个概念，稀缺是物以稀为贵，短缺却是受情绪影响人为制造的。稀缺不会成为新闻事年，短缺却可以就像黄金钻石本就是稀缺的东西，大家习以为常，一般不会有哄抢的现象发生。

而超市里的蔬菜就不一样了，这些生活物资的供应一般都是充足的，但一旦有疫情类突发状况，大家就会不约而同的去囤去抢，短时间的囤与抢，就会造成短缺。

房子也一样，本来都够住的，可经不起少数人的抢，一抢，大多数人就买不起了。

所以，情绪是比物资短缺更可怕的东西。

6，传统的经营渠道，销售模式，提前的入局者都是行业的“话事人”，关系根深蒂固，新人想要分一杯羹，对不起，得按照人家制定的规则玩，他们拥有了绝大的，话语权，定价权，能做到一招锁喉。

现在不一样了是新的时代，**渠道每天都在迭代，有流量，会运营的年轻人，是有随时掀桌子，重建规则的能力，**

不要抱怨了，细心观察的话，对比之前的环境，现在真的公平很多了。

7，每个人都是自己一步步走入了自己编织的困局的，想要走出来就需要自己想办法。**面对不利处境，我们反思就能明白，当初有过机会的，只是当时被恐惧控制，选择了在舒适区待着，后来可选择的路越来越少。想清楚这些虽然不会让我们的现状立刻好起来，不过可以让我们避免今后的路越走越窄。**

8，喜欢冯唐是因为他很真实。“比如说，我不花时间给不好看、不好玩的人，我不去无效社交。

这些社交的对象又不好看、又不好玩、又不能给我钱、又不能给我名，我为什么要跟他花时间呢？没必要。”

所以活着，要么好看，要么好玩，要么肯花钱，要么有资源，不然人家都不愿意跟你玩儿。

9，职场人际关系“十诫” 1、融入同事的爱好之中；2、不随意泄露个人隐私；3、不要让爱情“挡”道；4、**闲聊应保持距离**；5、远离搬弄是非；6、低调处理内部纠纷；7、切忌随意伸手借钱；8、**牢骚怨言要远离嘴边**；9、**得意之时莫张扬**；10、不私下向上司争宠。

10，**房地产市场上只有一个卖家：政府，一个买家：购房人，其他人都**
是产业链上的打工仔。

想着卖家把房价打下来便宜你？你还不如梦想 Angelababy 哭着喊着一定要嫁给你。

贰掌柜学习笔记，2023.9.19

1，影响百年哈佛学子一生的 10 句箴言

1.思考：你能想多远，你的成就就有多大

2.阅读：**无论走到哪，随身携带一本书**

3.选择：适合自己的才是好的选择

4.财商：哈佛大学的堂经济学课

5.借力：借助别人的力量让自己强大

6.锻炼：在体育运动中茁壮成长

7.诚信：美好品格的代言

8.挑战：狭路相逢勇者胜

9.感恩：**让自己快乐，更让别人感到快乐**

10.和谐：建立黄金般的美好友谊

2，**人生最大的行善，就是先管好自己，善待自己，爱自己。这不叫自私，这叫『穷则独善其身』。**

凡无视你糟糕现状，非得道德绑架亲情绑架，让你牺牲奉献的，一律又蠢又坏，不会有误伤。

3，不要纠结，不要内耗，不要担心。

能聚焦最好，不能聚焦就先随便找一个方向管他娘的先干起来。

写不好就写不好，想法不高级就不高级，观点不新颖就不新颖，不要管别人怎么看怎么说，怎么嘲笑怎么鄙视，只管干起来，坚持干下去。

4，说到“舒适区边缘”，我对这个概念很有感触。平常我带孩子或者是带学员也是应用了这个原理。在教学当中会给孩子们有意识创造一些小挑战，但是又不会让他们挑战特别难的内容，在舒适的边缘区循序渐进。这一点我相信有经验的老师们都有体会。难度太大的，孩子们信心受挫；总是学简单的，孩子们无法进步。把握好这个尺度，让他们在舒适区边缘呆着，既不觉得累又有成就感。

在欲望上急于求成，总想一口吃个胖子，导致自己终日在困难区受挫。在行动上避难趋易，导致自己在现实中总是一无所获。如果**我们学会在舒适区边缘努力，那么收获的效果和信心就会完全不同。**

5，**“没有问题”的状态，很多时候其实是有问题的。**

职场上，管理者觉得没有问题，可能因为他已经丧失对一线的嗅觉和对未知的尊重；员工表示没有问题，可能不过是多一事不如少一事地偷偷在躺平。

家庭中，丈夫眼里的没有问题，可能不过来自于他长久以来对很多事情的习惯性忽视。妻子表现出来的没有问题，可能不过是一次又一次压抑了真实的情感 and 需求。

所有和平表象下的欣欣向荣，是不是其实隐藏着暗流涌动。如果有，就让它爆发吧。解决问题的第一步，是要看到问题的存在。

6，最近也算是看了一部分**私域卖货群**了。品牌类的，基本上是从 tx 附近推加进去的，有很标准的 D 流模版流程。线下连锁店，实体店类的，就是店里面企业 VX，个人 VX 加进去的。

有的是在行业展会加的，做线上招商。这种比较有看点。

还有很多是从各个平台的广告付费流量渠道里面看到，为了感受被成交的流程加的。这里面有一些很厉害的项目，还没完全看懂。

共同点，就是简单粗暴，在群里 m 货，发点福利，没什么内容。

但是真正吸引的还是有强需求的群。

7，很多年轻人，工作多年还得不到提拔，归根结底，还是学生思维。仔细观察，职场人和学生党，最大的区别，1、高效解决问题的能力

学生党喜欢“跟随”而不是“主导”。出了问题，希望别人带着她/他解决，而不是自己主动去解决。这里，高效解决问题的能力包括：

定位问题 | 分析问题 | 解决问题 | 反思问题

2、工作闭环的能力

工作闭环 = 可靠。**职场中，可靠是社交“货币”。领导和同事，都喜欢办事“事事有回音、件件有落地”的同事。**这样的同事得到提拔一点不奇怪。这包括：

跟进 | 反馈 | 结果。

8，每一个**创业的人**都擅长时间管理，因为创业的人最清楚时间就是成本，而且时间成本非常之高，创业者无时不在计算每一天每个月需要做多少业绩、赚取多少利润才能让自己的公司活下去，每一天都是战战兢兢，似乎是在悬崖边缘行走，**要是这一天没有进账就是亏掉了一天的支出和浪费了一天时间。**

9，平台期有长有短，根据目标的难易程度、个人的努力程度、个人的资质阅历，有些人半年，有些人要 10 年。怎么熬过去呢？一旦用“熬”这个字来坚持，大概率会放弃。**要先办法找到小确幸，进一步有进一步的欢喜，不断积累正反馈，这才是升级之道。**

10，说话只要声音一低，你的声音就会有磁性，说话只要一慢，你就会有气质，你敢停顿，就能显示出你的权威。

贰掌柜学习笔记，2023.9.20

1，每一个**创业的人**都擅长时间管理，因为创业的人最清楚时间就是成本，而且时间成本非常之高，创业者无时不在计算每一天每个月需要做多少业绩、赚取多少利润才能让自己的公司活下去，每一天都是战战兢兢，似乎是在悬崖边缘行走，**要是这一天没有进账就是亏掉了一天的支出和浪费了一天时间。**

2，你是屡战屡败，还是屡败屡战？

屡战屡败的人，看待问题时比较容易关注负面信息，从而更容易对自己和未来陷入悲观情绪，产生悲观预期。

屡败屡战的人，看待问题时比较容易关注正面信息，拥有一种“站在负向看正向”的思维模式，可获成功。

3，**爱情是会涨价的**

如果是大学生，你谈个女朋友，节日了买束花，生日了买个蛋糕，周末看个电影，生病了床前端杯热水，都能让妹子感动的稀里花拉的。这时候，你只要懂浪漫就能轻获芳心。

如果是打工崽，你想感动个妹子，不能只是浪漫了，哪怕是九千九百九十几朵玫瑰也不见得香了。

如果你的米不够多，面 ZI 不够大，连个安放浪漫的地方都没有，还想把妹 PUA，要么白眼怼你神经病，要么癞蛤蟆想吃小公举异想天开。

青春老了不值钱，爱情越老越贵。

4，**身份即立场。拿人俸禄、替人说话，这叫做敬业。否则吃着别人的米，还砸锅，就太没有职业精神了。**

5，**普通人必须得在不犯错，少犯错的前提下，再谈收益。**

骚扰流就不一样了，如果没有打电话给客户，顶多收益为零。

打了电话给客户，如果客户把你屏蔽了，拉黑了，收益顶多也是零，电话费可以忽略不计。

打了电话给客户，如果说错话了，客户把你大骂一通，损失的是情绪价值。

每天打几百个电话，被客户骂是常事，这点损失也可以忽略不计。

只要 100 个电话里面，有 1 个客户成交，则收益急剧上升。

6, **那男人之间的欣赏，需要见面、认识、交往么？不用。通过作品、言论、行为、思想，远远瞩目，千里之外，就够了，神交已久。**这种情感，在古代，是可以让人冒生命危险，往秦始皇车上扔大石头的。

7, 那么未来考公考编培训行业，还赚钱么？叔觉得，只要绝对数量在增加，还是有发展的。未来这些考公辅导机构，需要加快转型，调动消费意愿。而选择了考公这条道路的人，也不要被庞大的数字吓到。**敢于选择做难而正确的事并且为之付出的人，你们已经战胜了大多数。**

8, **找准一个可以为之奋斗 5 年、 10 年甚至更久的目标。**这是一种最理想的状态。因为一个清晰的目标，可以让你的职业成长围绕着一个点去积累经验，而这种日积月累的经验积累，也是你日后升职加薪的筹码。虽然经验并不一定与能力相关，但如果没有经验的积累，你的能力也基本没有提升的可能。

9, **那你还想赚钱，怎么办？只能去信息不透明、壁垒比较高、管制比较多、新兴行业的领域。**有哪些？比如，达叔所在的医疗行业，你即

使知道达叔做的产品，你也知道型号，你在网上搜中标信息。你能看到中标价格么？你看不到。在外面喧嚣的世界里，看似互联网塑造了很多行业，其实仍然有一些行业，对互联网几乎是无感的，至少被塑造的速度极慢。**那如果你就是在传统行业，原本的地域差、信息差，就是被快速抹平，利润空间就是不断下降，怎么办？想赚钱，就只能靠预判。什么是预判？就是面对同样一个事，你得提前判断走向，往前快走几步，提前布局，在那个地方，等着财富到来。**每一道题的预判，背后蕴藏的财富效应，都比你辛辛苦苦的工资，都多得多。

10，等我们慢慢变的有钱之后，才突然发现，真正赚钱的事，都不辛苦。但凡很辛苦的事，几乎都不赚钱。这个逻辑，是不是挺难接受的？难接受，就对了。所有在社会上，被痛骂的概念，都要拿出来好好研究，那个玩意，为什么常年被骂，却常年存在。任何一个人，只要在大组织里讨生活，**当短期利益和长期利益冲突时，谁又对太长期的目标、太长期的利益，在意呢？能把当下活好，就谢天谢地了，能把当年指标扛过去，能把自己的任期，完满谢幕，就感谢上帝了。**你掌握了这个逻辑，就掌握了时间的概念。什么叫谨小慎微，留有余量？就是我做所有的生意，永远只做核土地相关的生意，离开土地，生意多好都不做。

贰掌柜学习笔记，2023.9.21

1，谈谈我认为的厚积薄发是啥意思。

我的意思，就是指**今年的你与其在当下就闯出名堂，倒不如把时间省下来 好好读几本书 好好调养身体 再把自己的朋友圈子与前辈们都梳理一下 约出来聊聊天 探讨下有什么靠谱的副业能一起做的。**

千万别觉得这样的状态就不够上进，现在的你就应该追求“无过就是功”。

我其实是很期待你在今年能选择放下逐财的执念，转而踏实修炼自己内功的。

你想，等过一段时间大环境真正的回暖了，你再以最好的状态去打拼，那不仅不耽误任何事儿 同时还拥有了事半功倍的作用，多好呀。

2，一位职场人，必须要有资源整合的能力。

充分整合所有能整合的资源，才能成为一位优秀的职场人。

家里有资源，不应该成为你反感的理由，而应该让这些资源，成为你的垫脚石，为你铺路，尽快往上面走。

一个人，要被人利用，才有价值——这句话，是真的。其实，向上管理的核心就是等价交换。

你奉献了你的灵魂，点头哈腰，俯首称臣，给领导提供了情绪价值，在部门带节奏。你奉献了你的时间，鞠躬尽瘁，春蚕到死丝方尽，给领导提供了实实在在的业绩，在部门树立标杆。

3，归根到底，**这个世界还是属于“学霸”的。**

那种顶尖学历背景出来的，智商远超常人，如锐刀入黄油，无以争锋。

唯一的区别，你要抹掉所有的经验值。

从 Lv1 开始，重新打一遍进度

既然是真人才，想必是不介意这小小的考验的。

4，所谓公平，既不是偏袒你，也不是偏袒我。

什么是阶层，阶层的分界线。**A 阶层眼里“天大的事”，到了 B 阶层眼里“那都不算事”。我们大致认为，3 倍是一个阶层。**

财富靠的是几代人的积累，慢慢的，一步一代人上一个台阶。这虽然看起来缓慢，却是正途。用一句震耳发聩的话来说，“人家爹在拼的时候，你爹在干嘛？”

我们的教科书，勤恳本分的父母一辈子都不会教你一个道理，都不会告诉你一个事实；“生产+抢劫”，是二条主线。有利益的地方，就有抢劫。

他们永远不会告诉你，我们所生活的真实世界，他其实是二个战场。

一个是“文”的。生产制造劳动贸易，凭借着工商业产生财富。自由交换。一个是“武”的。这个战场的核心是“权力”。争夺的是对 zf 的控制。拼的是抢劫赃品，污秽而又血腥。

5，在公域做流量，一定是有套路的，而且永远是套路得人心。在私域做流量，务必真诚，真诚不会让你马上赚钱，但是会让你立于不败之地。

新手在网上混，目标很简单，不要一上去就想着赚钱，而是要想着赚经验，赚眼界，赚认知，这些东西到位了不怕赚不到钱。

这个时代变了，以前是人越多越赚钱，大家拼命搞团队。现在是人越少越赚钱，一个人一个电脑一个手机一年搞几十万的人非常非常多。

做任何项目我都喜欢用电脑，对着个手机点点点实在太累了，操作也不方便。

6，不要介意别人复制我们，别人复制我们证明我们的东西有价值。有人复制我们表明我们熬出来了，当所有人都在复制你的时候，表明你已经是顶流了。

很多人实操项目过分追求自动化，过分追求软件工具，这样是不对的。软件是帮助我们提高效率，但它不是全部，太过依赖反而容易弄巧成拙。

7，尽快跑到自己的认知边界，只有深刻认识到自己的不足，才有动力把这个边界往外扩充，个人成长就是个人认知边界的扩充过程。

8，大胆地为小众产品定价，因为小众产品有天然的稀缺性，正因为这个稀缺性，痛点就会被放大。定期提高小众产品的销售价格，这是一个常被忽略的增长秘密。行动胜于规划，第一时间把产品展示给用户。

9，真正的强大，来自于在开放环境下持续的，不被打断的，看似貌不惊人的迭代造就的复杂网络系统。和外表的智商/抖机灵没有关系。

充分理解这一点后，就会产生极为强大的自信，知道只要保证自己的迭代成长不被干扰打断，只要争取能够迭代很长的时间，你可以超越你现在觉得不可企及的所有目标。

而很多看上去的聪明人，往往因为过于急躁耗尽资源，导致没有足够长时间继续迭代；要么因为环境因素，迭代被强行中断，成果突然被损毁，而他们的故事和真实教训，很快就湮灭于历史的记忆之中。

10, 知识是指数增长的, 初期很慢, 等到后面, 学会的东西越多, 再学新的东西就越来越快。**很多人没有熬过积累期, 然后换赛道了, 始终在低水平重复, 导致一事无成。**

这也是聪明人诅咒, 学什么都半桶水, 很快转移阵地; 反而不如普通人, 扎扎实实越走越高。

贰掌柜学习笔记, 2023.9.22

1, 骆驼成功穿越了沙漠, 成为野外求生方面的专家。

马儿也想穿越沙漠, 便虚心向骆驼请教。于是骆驼讲了一堆求生方面的技能, 还有坚持和努力。

学完以后, 马儿信心满满上路了, 多天后, 人们发现了它躺在沙漠上尸体.....

骆驼教的那些技能都对, 但唯独没告诉马儿: 它有驼峰。

就像那些成功的大佬, 不会宣传自己的家庭背景一样.....

2, 想让客户忠诚是很难也不现实的, 你只有对客户忠诚才对。

就像诺基亚手机, 当苹果出来的时候, 曾经的忠实客户几乎一夜倒戈选择了后来者。

关键在于**你能不能为消费者, 带来持续的创新价值, 只有你忠诚为客户, 持续提供, 不可或缺的价值, 才不会被抛弃。**

3， 分清楚需求和欲望的人生，会轻松很多。

吃饱是需求，

黑珍珠、米其林是欲望；

穿衣保暖、整洁干净、愉悦自我、满足场合需要是需求，

过度追求品牌、一定要比 XX 好看是欲望；

亲密关系真心喜爱、彼此陪伴、共同成长、满足基本职能是需求，

一定要对方完成某个指标、变成自己想要的样子是欲望。

人生的基础是需求，能力匹配欲望的基础上，适当满足而不是过分放纵、一味追求，平衡就是生活幸福的智慧。

4，现在是中小企业最难的时候，我每天要面对许多求助的小老板，**希望大家不要焦虑，现在不是靠个人努力就能解决的，我认为熬过这阵就好了。**最近这段时间，不妨躺平休息一下，小老板们忙忙碌碌，难得休息一下。

5，这个世界真实的运营规律是，**帮别人解决各种痛点，这样也许别人可以帮我们解决痛点。**

这个世界，出生就起一手好牌的人不多，起一手烂牌的人满坑满谷。一手烂牌继续烂下去是常态，将烂牌打好的，就是牛人。

穷人的真正能拿出来积累&搞钱的时间太少。

穷人基本上都是打工，打工消耗了我们太多心力，回到家还要做家务，陪伴家人。

对自己如果再放纵点，网游，抖音之类的奶头乐也会消磨我们很多时间。

真正能静下心来搞钱的时间太少太少。

6，你要**主动发掘和珍惜身边比你优秀很多的人**，他可能是你的同事或者之前的同学。**做一个巴结狗一样尾随着他。请他吃饭、喝酒，在他面前低下头，这都没什么好羞耻的。**

为什么？你脑子没他聪明，你平时需要去吃喝玩乐，没时间像他一样学习钻研。给他点小恩小惠就能满足他的展现欲，把他苦思冥想多年总结的所有东西通通告诉你，想想，这是件性价比多高的事情？

而且，你可以随时向他提问，他也愿意把自己亲身经历展现给你。你知道吗？掌握理论是一码事，真眼见识到别人怎么实操才是最能带动你的方法。

7，学什么？

一般地，除了高考、考研、公考等几个重要考试之外，最值得学的是，赚钱。钱作为一般等价物，是综合能力的体现，也能实实在在解决大部分烦恼。

学编程、学口语、学健身、学 ppt、学写作、学 pua、学烹饪，等等，有没有用呢？也有用。但通常地，都不如学赚钱。**既然很多最终目标都是为了变现，那就不如直捣黄龙，不要那么弯弯绕，直接学赚钱就是。**

8, “教育就是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂”，如果你是一个勤奋、积极、自律的大人，你的孩子一定不会是一个懒散失控的小孩。**总之你想让孩子成为什么样的人，自己就先奔着那个方向努力。**

9, 耐心有好几个层次：1.相信自己能做到，只是进展慢一些，所以愿意坚持；2.承认自己是普通人，不寄希望于绝招/秘籍；3.懂得概率思维，实事求是，不相信狗屎运能砸到自己身上，也就很少被割韭菜。**世界上，从不缺少聪明人，缺少的都是肯花笨功夫的耐心人。**

10, 人生没有过不去的槛，永远不要放弃自己的追求。不怕挫折，勇敢去奋斗拼搏，去寻找适合自己的路。勇敢面对解决问题，才能不断成长。每个人都有自己的功课，所有障碍都要自己去克服。如果一件事情来了，你没有勇敢地解决掉，它一定会再来。**生活会让你一次次地去做同一门功课，直到你学会为止。**

贰掌柜学习笔记，2023.9.23

1, **做人、做事，不要把自己推到幕前。**

这是这些年摸爬滚打，用钱和血泪换来的认知。

只要站在幕前，就有 50%的概率成为幕后者的炮灰。

而站在幕后，棋子死了，还有下一颗棋子。

真正的聪明人，默默地在搜集材料

默默地在理清逻辑，默默地预判和规划每一颗棋子的布局。

2, **节省自己宝贵时间和精力，可以从少看新闻开始。**

俊哥已经好几年没刻意看过新闻了，看新闻就是在浪费时间，本质上跟看肥皂剧一样。

如果是重要的新闻，朋友圈，热搜，V 信群，身边人的讨论等等，都会让我们知道的。

新闻界存在很大的基础就是流量，而流量最好的方式就是“人咬狗才是好新闻”。

大家可以试着用下这种方法，会突然发现自己每天多了很多时间 & 精力。

言语就像箭，一旦射出去，你就无法收回。所以，不要说出任何会让你后悔的话语。

显示自己的能耐和地位，不一定要靠咄咄逼人或高高在上的言语。

说话前先思考，反而会让你更有深度。

智者在说话之前，通常会退后一步，先了解后再考虑如何说话。他并不急于开口发表意见。

他意识到言语的重要性，只有在他确信时才会说话。这样，他说的话才会有意义，让别人知道他的智慧。

3，开过线下实体生意的都懂得，不到万不得已，是不会放弃自己苦心经营的生意。

但很多时候，也会受这种传统思想的影响，明明不赚钱啦！还想坚持一下，还想借钱挺一下，反而越陷越深。

只要把账算明白，再算算时间成本，心里划一条止损线，真的到了，可以就算啦！

不要在乎面子，不要问身边人怎么做，跟着自己的判断走就行。

要知道结束，也是新的开始。全身而退，也是一种成功。

4，我很羡慕同行一位前辈

手里掌握 2 家外资工厂的货源。他的公司没有司机没有分流场地，团队只有几个人，租一个漂亮的小办公室。

所有业务，都找有实力的物流公司，分发外包出去，每天朝九晚五，还有周末双休，每年有过百万的净利润。

刚开始发现的很兴奋，但深挖以后才发现，我根本无法复制！

第一，很难再找到毛利，这么高的大客户。

第二，人际关系太复杂，一般人都搞不定，潜规则太多了。

第三，每个月要垫资过百万，没有底子出点岔子就歇菜了。

所以很多模式要拆开看，单纯看表面赚钱没有用！

那些轻资产利润又不错的生意，除非在红利期，不然背后一定会些核心的资源，或者无法复制的壁垒。

5, 「如果当你把自己赚钱的方法毫无保留地公布于众时,大家都觉得你是一个骗子,那这个方法肯定不可持续。**如果把赚钱的方法一点一滴毫无保留告诉所有的人,大家都觉得你这个赚钱的方法真对,真好,我佩服,这就是可持续的。这就叫大道,这就叫正道。**」

6, 自私是刻在人性 DNA 里的。

不要因为别人的自私而怨恨,不要因为自己的自私而自卑,真的没必要。我们只是一个个普通人而已。

自私的基因是自然选择的结果,不自私的基因很多都灭绝了。

大部分人都自私,但不喜欢别人自私。

但,目前文明社会,明面上的自私很多时候会让我们人生的路越走越窄,最好的办法是**自私藏在心里,默默的帮别人解决痛点,静静地等待别人善的回应。这也许是在zg非常好的生存之道。**

7, 没有信任度的小网商,能否在视频的开头与结尾都加上一句话,能让客户产生信任感的话,哪怕只有一句?

很多小网商为了拍视频而拍视频,从开头到结束都是讲产品性能,而且都是正确的废话,因为这些性能同行都有,至少客户听上去如此。

没有对比,没有客户见证,没有信任背书,这样的视频可以不拍。

8, 赚钱和人的成长是相辅相成的

人在什么阶段,在什么层次,就赚什么钱

一个人通过不断打磨自己，让自己变美好了，变成熟，变牛逼，变强了。

本质上就是在赚钱了，只不过这个钱不是马上变现，而是会在未来某个时间点回报你。

可能你现在真的是在走衰运，但是你现在所做的一切，都会影响你好运的起点

9，100 万当然不多，不值得吹嘘，但这第一桶金的意义很大。一个只是偶尔琢磨怎么赚钱的人，和一个每天都琢磨如何赚钱的人，赚到的钱，注定是不同的。

婚姻的维系，绝不能完全靠爱情。必须与金钱、孩子、名声、前途等利益紧紧捆绑在一起，并且辅以亲情和道德绑架，才能相对稳固。

10，对我们每个人真正重要的是：前进！小步快跑，不断优化与迭代！让自己变得再强大一些，抵抗风险的能力，再强一些！因为日子总要往下过。

做当下能做的事，打磨自己的技能，精通一门手艺，建立自己的 IP、线上矩阵。小钱再小，也蕴含着生意的底层逻辑，与商业的思维。小钱看不上的人，很多时候，大钱也赚不到。

贰掌柜学习笔记，2023.9.24

1，如果你弱，那么就不得不活在别人的规则里，因为**规则是强者制定的，但强者自己却活在规律中；规则是人制定的是人道，规律是自然**

存在的是天道，明白了这个道理就能用天道去走人道，一切规则都是强者给你制造的幻想，打破这个幻想就是打破原有的规则，打破原有规则后再给别人制造一个新的幻想，好玩不？

2，穷人一直处于弱势地位，正因为这样，哪里都比不过人家，所以妄图在道德上面，给对方致命一击。

所以**穷人最喜欢的就是，梗着脖子，和人家讲道理，有钱人觉得穷人难缠，就在于此。**

3，**把一件事分解步骤，把一件难事拆分成好几步去做**，比如，把作文分解成五步。也可以根据你的理解和习惯去拆分。

教孩子其他的方法，也要尽可能分解动作教孩子。体育老师，舞蹈老师，音乐老师，全都是分解动作教孩子的。

4，「如果当你把自己赚钱的方法毫无保留地公布于众时，大家都觉得你是一个骗子，那这个方法肯定不可持续。**如果把赚钱的方法一点一滴毫无保留告诉所有的人，大家都觉得你这个赚钱的方法真对，真好，我佩服，这就是可持续的。这就叫大道，这就叫正道。**」——查理-芒格的合伙人李录

5，自私是刻在人性 DNA 里的。

不要因为别人的自私而怨恨，不要因为自己的自私而自卑，真的没必要。我们只是一个个普通人而已。

自私的基因是自然选择的结果，不自私的基因很多都灭绝了。

大部分人都自私，但不喜欢别人自私。

但，目前文明社会，明面上的自私很多时候会让我们人生的路越走越窄，最好的办法是**自私藏在心里，默默的帮别人解决痛点，静静地等待别人善的回应。这也许是在zg非常好的生存之道。**

6，没有信任度的小网商，能否在视频的开头与结尾都加上一句话，能让客户产生信任感的话，哪怕只有一句？

很多小网商为了拍视频而拍视频，从开头到结束都是讲产品性能，而且都是正确的废话，因为这些性能同行都有，至少客户听上去如此。

没有对比，没有客户见证，没有信任背书，这样的视频可以不拍。

7，阅读可实现闻道，可免于体力劳动，维持体面的生活，对应白领阶层。

写作可实现知道，游刃有余，收入颇丰，对应中产阶层。

实践可实现见道，得心应手，心想事成。

至于得道，哥哥还没悟到这个层级，理应打破桎梏，实现大自由。

8，赚钱和人的成长是相辅相成的

人在什么阶段，在什么层次，就赚什么钱

一个人通过不断打磨自己，让自己变美好了，变成熟，变牛逼，变强了。

本质上就是在赚钱了，只不过这个钱不是马上变现，而是会在未来某个时间点回报你。

可能你现在真的是在走衰运，但是你现在所做的一切，都会影响你好运的起点

9，100 万当然不多，不值得吹嘘，但这第一桶金的意义很大。一个只是偶尔琢磨怎么赚钱的人，和一个每天都琢磨如何赚钱的人，赚到的钱，注定是不同的。

10，对我们每个人真正重要的是：前进！小步快跑，不断优化与迭代！让自己变得再强大一些，抵抗风险的能力，再强一些！因为日子总要往下过。

做当下能做的事，打磨自己的技能，精通一门手艺，建立自己的 IP、线上矩阵。小钱再小，也蕴含着生意的底层逻辑，与商业的思维。小钱看不上的人，很多时候，大钱也赚不到。

贰掌柜学习笔记，2023.9.25

1，如果你弱，那么就不得不活在别人的规则里，因为**规则是强者制定的，但强者自己却活在规律中；规则是人制定的是人道，规律是自然存在的是天道**，明白了这个道理就能用天道去走人道，一切规则都是强

者给你制造的幻想，打破这个幻想就是打破原有的规则，打破原有规则后再给别人制造一个新的幻想，好玩不？

2，穷人一直处于弱势地位，正因为这样，哪里都比不过人家，所以妄图在道德上面，给对方致命一击。

所以**穷人最喜欢的就是，梗着脖子，和人家讲道理，有钱人觉得穷人难缠，就在于此。**

3，**把一件事分解步骤，把一件难事拆分成好几步去做**，比如，把作文分解成五步。也可以根据你的理解和习惯去拆分。

教孩子其他的方法，也要尽可能分解动作教孩子。体育老师，舞蹈老师，音乐老师，全都是分解动作教孩子的。

4，就业，并不是把一个毕业生，直接扔到社会上。

象牙塔和真正的现实社会之间，是一场硬过渡！

现实中，能给年轻人提供帮助的人，少之又少。

正因为这样，父母才一定要顶上去。

所有的本事、资源、见识、脑力、体力，全部拿出来！

5，勤劳致富。

不少人认为，这句话太扯了，因为现实中，很多人辛苦一辈子，也没富。其实，**勤劳不仅仅指体力劳动，更指脑力劳动；不仅仅指战术，更指战略。**

那些看似偷懒的人，战略上大概率是勤奋的。

6，**关于赚钱，我有个体会：如果抱着试试看的心态做事，大概率以失败告终。**“尝试”纯粹是一种借口，你还没做，就已经想好了退路。不能试验，你只有两个选择——做或者不做。**个人投资有很多陷阱：信用卡透支、庞氏骗局、助学贷款、赌博和退休，看视频少踩坑，不赔就是赚。**

7，不诉苦，不抱怨

成年人基本都有这样的自觉。

因为你的遭遇，只对你自己刻骨铭心。其他人，即使是关心你的人，也很难感同身受。说多了，给人添堵，招人厌烦。

所以，就**咬牙硬扛吧，用结果说话。只要扛过去了，所有人不会吝于捧场：看，我就知道你可以！**

8，“当别人不给你面子，别恼，说明你还没有那么大面子，再讨，只能自找无趣。当别人给足了你面子，别笑，想想人家为什么给你那么大面子，低调，面子下面就是最易撕破的脸皮。”**生意人我觉得可以在舍弃面子和保持底线之间取一个平衡，太要面子放不下身段挣不了钱，太没底线面子当纸容易翻车众叛亲离。**

9，搞钱的路子之一，多积累些可以跟人交换的资源。俊哥写一些，给大家抛砖引玉下。

比如**自媒体，差不多级别的博主，可以互推互转下，只要内容不是太差，粉丝量阅读量等等都可以螺旋上升。**

还有 V 信疯狂加好友，稍微经营好自己的朋友圈，这也是流量的来源，也可以跟人交换。PS，俊哥自己的思路，**最好的流量是通过我们的才华，德行，价值等等吸引别人来加我们。**

还有各种 V 信群，只要不是僵尸群，都会有流量。有了流量就可以跟人交换。

俊哥还是非常推荐大家用互联网拓宽人脉，如果聊的很好，就可以线下面基，夯实交情。**默默的给人提供价值，给自己攒人品，江湖上大部分人都是投桃报李的。**

俊哥发现，帮人后，我们可以理直气壮的寻求别人的帮助。这个跟借钱一样，我们借过钱给别人，我们找他们借钱时，也可以更加理直气壮。如果他们无理由拒绝，我们也需要审视我们之间的关注了。

10, **如果是件值得一做的事情，而你却想等做得，尽善尽美以后才去做，因而迟迟不动手，你就可能永远都做不成了。**

完美主义者是大病，会无限削弱人的精力，使人陷入拖延。

贰掌柜学习笔记，2023.9.26

1, 穷人一直处于弱势地位，正因为这样，哪里都比不过人家，所以妄图在道德上面，给对方致命一击。

所以**穷人最喜欢的就是，梗着脖子，和人家讲道理，有钱人觉得穷人难缠，就在于此。**

2，活了三十几岁，俊哥深深的发现，**想在这个世界取得点成就，只靠勤奋是不够的，还需要很多天赋。**那些取得很大成就的人，说自己的成功最重要的原因是勤奋，那只是他们的自谦之词，我们呵呵一下就算了，不要入戏太深，否则我们就成了戏里的那个小丑。

发掘自己的赛道，就是多去尝试，通过正反馈来修正自己的天赋赛道。

3，**任何一类资产，在你没有卖出，没有变现之前，所有的盈利，都是浮盈，都是纸面富贵。**

决战在二手，你要能卖的掉，除了盈利性，就得考虑流动性，接盘的人，越多越好。

4，**送礼，利益输送，是获取其他人帮助，最快的方法，没有之一。**

俗话说，吃人嘴短，拿人手软。

要想自媒体大佬关注你，文章打赏，直播发红包，进对方知识星球，用实实在在的钱支持人家。

要想搞到业主电话，就悄悄给物管塞两条烟。

要想中介帮你拼命砍价，悄悄塞个红包，事成之后再给个大红包。

要想领导喜欢你，升职加薪，帮领导擦屁股，背黑锅，投领导所好。

要想医护人员对家人多关照，给医生护士买水果，送锦旗，送花……。

要想请朋友帮忙，不要老是说“谢谢，麻烦您啦”，记得多用实实在在的物质回馈人家。

一个人，如果总是没人愿意帮你，多半是因为很抠门，只进不出。

或者满脑子都在算计，总是想花最少的钱，办最大的事。

要么就是想一本万利，发大财！

任何组织，都不是铁板一块，滴水不进。

任何人，生活在世间，都应该相信，人是一种很主观的动物。

千万千万不要相信，对事不对人这句看似非常正能量，却极其错误的话。

5，万人如海一身藏。

所谓，闷声发财，躲在角落里赚钱。很多高手，在五境之外、九地之下。《孙子兵法》云:善守者，藏于九地之下。

6，**外行不要轻易与内行合伙创业。**

最好是内行创业起步了，到一定程度了，规范了之后，外行带着先进的财务制度、审计制度、内部控制制度，连同资金，一起投资进去。

与人合伙，你要默认你的合伙人，会隐藏利润。

你能情愿让他占你的便宜，你就与他合伙，否则，你就不要与他合伙。

7，在前几年，有个人，叫高晓松，特别火，最近这几年，节目被下架，又到处被骂，处境比较尴尬。

他在节目里，说过很多言论，其中一句，大概的意思是，**小知识分子警惕统治者，大知识分子警惕民众。**

8，前段时间，去一个商学院，听了一些课，其中有一个教授，在介绍自己的时候，说了这么一句话，很有意思。

他在美国读书，在美国大公司工作过，回国之后，去了这个商学院，选择去教书。

教书赚的多么？

比在公司做管理层，赚的少。

那为什么选择去学校教书？

他的理由有 2 个：

1、可以一直学习，在商学院可以研究很多案例，享受这种智力上进步的感觉。

2、可以避免和人打交道，不喜欢带团队。

达叔当时在下面听课，顿时就把腰杆坐直了，这么多年，还第一次听到有人，这么解剖自己。

9，王阳明立志要成为圣人，所以以圣人要求自己，圣人说可以格物致知，去格竹子，结果格了七八天把自己格倒了。

虽说很可笑，道理是相通的。

首先要找个标的，成为什么样的人，然后以这种人或这个人的标准要求自己。

遇到困难了，想想要是这个人会怎么做？想放弃了，想想要是这个人会不会放弃？要抵抗人的本能反应，用标的来改变心态。

10，无论什么时候都不要上满杠杆。

晚上和一个元器件的朋友吃饭。他说去年芯片大涨的时候，钱太好赚了。有几个各种贷款拉满杠杆屯了很多芯片，今年砸到自己手上了。

贷款要还，出货亏损，一下子把自己的弦拉断了。最惨的是倒闭了欠下了一屁股的债。如果当时不那么贪心，不把所有的资金砸在高位接盘囤货上，而是正常生意操作，就算囤在高位，最多是把以前赚到的钱吐出来而已。

感觉和高位接盘炒房异曲同工。上周和一个银行行长朋友吃饭，他说欠银行钱还不上的人越来越多。银行抵押物法拍房也屡创新高，看淘宝和京东的数据，这几年法拍房至少多了几倍。很多人都是把杠杆拉满，唆哈至死。

赚钱是这样的，当时让你赚到了的时候要有点知足心，不要孤注一掷倾家荡产上杠杆，别说意外来了你只能倒闭，老天爷不会眷顾这样的人，否则遍地都是富翁了。

杠杆上满基本概率死路一条。

贰掌柜学习笔记，2023.9.27

1, 年过三十

1, 想到什么事马上去做, 千万不要等, 先搞起来再说。在持续的反馈过程当中再成长, 进步。

2, **用一切办法提高自己的眼界, 有钱可以去旅游, 多出去走走。没钱, 可以多在家看看书, 实在看不进去书, 也可以看看纪录片, 看看电影。**

3, 30 岁以后, 最不能挥霍的就是时间, 你的事业, 伴侣, 父母, 孩子都会消耗你的时间, 留给自己的时间并没有多少, 所以还没有做的, 尽快去做。

4, **学会理财, 一定要有存款。适当享乐没有问题, 但是不能放纵。因为父母, 孩子, 家人所有的开销都是越来越多, 在你困难的时候, 一定要有足够的存款, 才能让你有停下来的勇气。**

2, 记得有位博主写过, **博主当久了容易的抑郁症! 第一是会被数据裹挟, 太在乎的流量的多少, 第二, 就是私信可以看到人生百态!**

之前我不信啊, 等我有点流量以后开始懂了!

现在负能量太多了, 我知道有一部分朋友的确很难! 但不要被带坏节奏。

适当的时候, 放下手机, 隔离垃圾信息, 做点自己喜欢的事情吧!

3, 最近我看了一篇文章, 结尾有一句话写的真好, 快乐是一种能力

接触过大一点的老板就知道了，其实和他们交流，聊成朋友，聊到最后，不会听到很高深的，赚钱思路或者管理手法！多数都是鸡汤。

做大生意的，不管做的再好，公司盈利能力在牛逼，肯定会有人一群人不喜欢他们，追着骂他们。面临这种各样的挑战，各种背叛，各种人性的对抗。

心态就是他们最后的绝招！情绪越稳定，心态越来越看到开，胜算就越大。

钱没了可以再赚，心态蹦了，整个人就废了

4，紧张的最好应对方式是什么？

是熟练。

最立竿见影。

哪怕紧张到一片空白，哪怕意识已经僵了，凭借那种非人的熟练也可以达到足够好的表现力。

这个方法同样适用于其他领域，很多人抱怨无技巧、无捷径，其实那句话是有道理的：**以大多数人的勤奋程度，真的还轮不到所谓技巧和捷径。**

5，什么是以发展的眼光看问题？

1990 年的时候，即便是罚款、扒房，还是会有很多超生游击队。

2000 年的时候，仅罚款不扒房，超生游击队已经明显减少。

2010 年的时候，虽然还是在计划生育，可人们已不需要强制。

2020 年的时候，先别说什么生孩子，要不要结婚，都得慎重考虑。

房子也是一样的道理。

6，现在硕博毕业，工作下，就 30 了。如果读书时忽略了个人问题，30+母胎单身很正常。

我周围挺多这样的女孩、男孩。但是，这不妨碍他们 30 以后找到对象、结婚啊。

根据数据统计，28 岁以后结婚的，婚姻更稳定。因为，人的大脑到 25 岁才发育成熟，心理成熟就更晚一些。

成熟的人，情绪更稳定，更清楚自己要什么，把控爱情的能力、找到真正合适自己的人的能力更强！

如果你 30+，无所谓。只要保持 open 的心态，主动拥抱生活，和异性正常往来，你成熟又青春的魅力，再加上一定的财务基础，一定会吸引到命中天子/天女的！

7，创业不是必定能成功的，过份坚持有时会变成一种偏执，创业者既要有韧劲、还要有巧劲和理性，要给自己设定好一个止损点，给自己和家庭留一条后路，这才是负责任的态度，同时也是为自己下一次创业做铺垫，**做生意只要你觉察事情不对，及时止损就是最理性的选择。**

8，职场什么时候该高调，什么时候该低调？

在职场上，我赞同高调做事，低调做人！

什么是高调做事？

第一、展示特长要高调，比方说你擅长做 PPT 啊，擅长做直播策划啊，或者是销售啊等等，这是可以大大方方告诉每一个人，不用担心别人知道你有能力。

你的能力越突出，大家有什么事情就找你帮忙，你的个人品牌反而越响，对不对？

第二、接受任务要积极，领导布置任务，就是要敢痛痛快快的接下来，不要怕任务难，就怕任务不能锻炼人。

第三、做事汇报要主动，事情有了结果，无论好坏，都要及时汇报，没做好大大方方的承认，痛痛快快的改正。

做到这三点，叫高调做事，同意请点赞啊，那如何低调做人呢？

说白了就是一句话，**有了成绩，要感谢别人的帮助，继续踏踏实实做事。出了问题，不推诿责任，有担当，让人放心，这就叫低调做人。**

很多人恰恰是做反了，做事不高调，吹牛他第一，你身边有没有这种人？

9，被坏人坏事无语到了的时候，我总是想：他怎么那么蠢呢？他不可能那么蠢吧？然而事实总是告诉我，他还真就那么蠢[二哈]

不过仔细想想又不奇怪了，坏人就是普遍比好人蠢。因为道德法律、公序良俗这些东西，是整个人类社会经过千百万年的反复试错才基本确定下来的，虽不一定完全合理，但至少是符合大部分人在大多数时候的

利益的。遵守它们，往往损失小、收益大；而自以为可以绕开它们获取暴利，往往也真的只是“自以为”而已。

做个好人，是一种选择，一种让自己让他人让社会普遍获益的选择。

10，事出反常必有妖。

如果你（女生）去相亲，男的对你爱答不理，他妈妈却把你追得很热情，甚至愿意出高额彩礼。

如果你答应了，你大概率就找了个异性闺蜜，而不是找了个丈夫。

这么明显的挖坑行为，还是有不少感知力弱的女孩子跳进去的。等婚后生了孩子，一切问题才会爆发出来，那时就晚了。

反正，**看着明显不正常的事情，都要三思的，尤其是婚姻。**

贰掌柜学习笔记，2023.9.28

1，从某种程度上来说营销是注意力的游戏，**只要你能抓住客户的注意力，你就有机会一步一步的去影响客户**，因为注意力给了你影响对方的机会和时间，注意力在哪里，结果就在哪里；顾客购买产品的目的并不是想要产品，而是想得到一个结果，那么你可以通过展示成功案例的方式，让他看到获得产品后的完美结果。

2，如果我们打开历史的长一镜一头，混乱、战争、停滞不前、阶层固化、优胜劣汰，才是世界本来的样子，而繁荣只是其中窄小的片段。

让每个人都富足，每个人都高兴，从来不会实现，也从来不是真实的目标，倒有可能成为奶头乐的说辞。

这是一个快速变化的时代，最好的铁饭碗永远是持续给他人提供价值，让自己变得像 Wifi 一样受人欢迎，无论是体制内，还是体制外。

3，**真正的修行就是修心，修炼一颗平静的心。**我们的心不安静，外在的营养、卫生搞得再好，对身体也有伤害。而我们的心平静了，心情好了，身体自然而然就好。放下内心的那些妄想执着，也放下那些分别心，尝试着去战胜自己那些不好的妄念。把心放正，一切都会一帆风顺。

4，**童年的任务不是向外延展，而是向内积累。**一个人内在力量强大，才能很好地把控自己，未来才有可能处理好自己和世界的关系，在人生事务中获得主动权——这才是培养竞争力的正常顺序和逻辑。

5，几句鸡汤：人这一生，头顶光环、英明神武的时刻非常少，大部分情况下，都是灰头土脸、艰难跋涉。你会不断遇到问题，不断面对挫折和失败。

但是有什么关系呢？**做事越多，肯定错得越多。做力不能及之事越多，肯定错得越多——但，也进步更多。**

6，**别指望你家小孩遇上一个牛逼的老师从此焕然一新，你家小孩咋样主要和家庭及遗传有关。**

绝大多数老师都是合格教师，没啥特牛逼的，名校也一样。校长和老师不是一伙的，教育局和老师也不是一伙的。

学校食堂就是该学校话事人的良心体现，**名校牛逼主要是生源好，家长只看毕业成绩来判断学校好不好就是傻鸟，你咋不看入学成绩呢？**

7，贫穷是慢性毒药，我是绝对不相信任何苦难教育的，觉得那玩意，只会剥夺人的尊严，无限拉低人的下限。如果我长大，**不想吵架，想过安宁平静的日子，就是好好赚钱，赚的足够多，就能赎买到安宁平静。**所以我看到，各种书里劝年轻人，要安贫乐道、要视金钱如粪土，达叔都觉得他们牛逼，你牛逼你的，我不相信。我这十几年，整个状态就是告诉自己，你现在的当务之急，就是“粪土”不够。后来，我就经常在想，一个贫穷的男人，生活到底会多么不堪呢？爱情、性欲，不是男女关系的归宿。**男女关系的最终归宿，就是婚姻，是利益共同体。**

8，“如何靠打造个人 IP 赚到 10 万、100 万、1000 万？”

我想分享的第一句话是：

“永远不要按照自己目前月入 5000、月入 1 万的思维模型，去思考如何赚 100 万，低维度的模型，肯定一定百分百不会让你得到高维度的结果。”

我读高中时就明白，一个规划着怎么考个二本的人，绝不会一不小心考上了 211、985。

怎么办？

跳出来思考。跳出现状，跳出当下。

所以第二句话是：

想去哪里，就直接从哪里开始。

第一个“哪里”指的目标结果，第二个“哪里”指的是思维模型上。

9，我们这个世界，黑暗血腥宛如永夜森林，而不是纯洁的白雪公主小白兔。厮杀与争夺，阴谋和轨迹，才是我们这个社会的主旋律

真正的“贵族”，不需要别人教导你什么是好的，什么是美的。我说这个是美的，他就是美的。我说松露是垃圾，他就是很难吃。我说现代派艺术都是一堆 Shit，他们就可以扔进垃圾桶去。不需要你来教我，我说了算。

Marketing 中的一条铁律：“甲之美酒，乙之砒霜”。

“你最宝贵的资产。其实是你的小本本。上面记录着你这些年接触过的客户，CEO 和 CFO，他们的电话，联络方式，喜好和搭讪方法”。

“信息，信息才是一个高级管理人员最宝贵的珍藏”。

道教的核心教义是“天地不仁以万物为刍狗”。

你不能对一事物去“仁”。你去关心了，去关怀了，就打破了事物的平衡，只会遭致更严重的后果。美国的圣母逼照顾黑人，结果黑人泛滥了。最后直到把整个美国吞掉。

10，我拍着对方的脸蛋说：“**知道为什么你没什么钱，而哥哥比你有钱得多么**”。“**因为你太内向了。你只想过那种下了班赶快逃回家，然**

后躲在房间里死宅死宅的生活”。“因为你向往孤寂，所以你赚不了钱。阿宅”

只要“处房情结”还存在，我们就认为房价是偏低的。而且是极度偏低的。小白领愿意为“处房情结”支付的幅度，代表着房价被低估的程度。以及我们要提价的幅度。

卖房子之前，一定要把租客赶走。把所有能扔的东西都扔（藏）掉，一直扔到象五星级酒店一样的简洁程度。

先发财，比什么都重要！

如果你要对过去十五年做一个总结的话，那么是：

“如果你不买房，无论你从事任何职业赚多少钱，你都是输家”。

贰掌柜学习笔记，2023.9.29

1，分手后会给前女友发所有账单的男人，无非就是输不起还爱玩儿。只强调自己的付出，用钱抹去了女生的一切时间精力价值和付出。

我今天还写到，女生在感情里面道德感不用太高，不要给自己设立条条框框。如果你脸皮薄心又软，那就很容易被拿捏利用和敲竹杠。

恋爱期间他心甘情愿给你花的共同开销，本来就不叫为你花钱。他也享受了这个过程，你的青春成本更贵，承担的风险也更高。更何况他吃的喝的大概率比你还多呢。

所以分手后也不必去为他的不甘心买单。每个人在感情中都应该做到：愿赌服输。玩儿不起就不要玩儿，谁也不欠你的。

当初只是因为某些价值需求匹配而在一起，价值交换结束后，就是一别两宽、各自欢喜，互不相欠。

2，今天和在儿童服务中心做社工的朋友聊天，她说起她所在机构服务的孩子们几乎都有移民背景，6-10岁左右。父母们大都不会说德语，孩子们的德语却非常流利。一起玩的时候，其他小朋友总喜欢欺负俄罗斯裔的小朋友，一个俄罗

公众号：贰掌柜信息精选

斯小朋友每次都恼羞成怒地说，“我家不是俄罗斯人，是乌克兰人！”然后他又会故意激怒巴勒斯坦小朋友说，“我最喜欢以色列了！”**儿童服务中心就像社会的一个微型投射场，尽管孩子们没有真正的国际政治意识，却在复刻着柏林这个移民社会中的种种政治游戏。**

3，群众被动员起来且有了革命意识与没有被启蒙过依然认命顺从不修今生修来世，是天壤之别。最直观的，人力资源有着数量级的差别吧？最关键的一点，**人民群众是中国的基本盘，基本盘从内心深处认可了你，天自然就亮了。**所以，我党最注重的是什么？群众自发。解放前土改，有人提议让工作组代劳，上层坚决反对，主张一定要发动群众，形成群众自觉，否则即便分了田地，也不算成功的土改。**历朝历代那么多口号，巅峰之作就是 5 个字：为人民服务。**

4，大部分人都是普通人，5%的好看的，5%的不好看的，我们遇到的绝大多数都属于中间的 90%。就是认真打扮，或者仔细端详，也不错，我属于那 5%，不好看的，实际上，**即便是不好看的，若是足够自信，坚持晒和输出生活，也会很多人关注。展示积极向上的生活，才是最重要的，这就是为什么很多人拍照不好看，但是现实中你一碰，觉得，哇，好有感觉。这种感觉就是一种综合气场。**

5，岁数大了，越来越厌恶那些描写豪杰枭雄的小说，什么帝王心术，什么权谋天下，什么乱世逆袭，看一眼都觉得恶心。这些作者无一例外都是摇笔杆子的绵羊，却偏偏憧憬狼的世界，编出来的也都是乱七八糟的意淫。

6，任何一个基金经理，都不值得我们托付。许家印不就是最大的基金经理嘛。钱存四大行，你别嘚瑟的前提下，还是你的。拿出来，就未必了。

7，什么叫认识本质，我们自己是普通人，我们的父母是普通人，我们的孩子是普通人，同时，我们的国家也是一个很普通的国家。十几年前，甚至 20 年前，李连杰如日中天时，他在接受采访时说自己只是中产。大家就觉得，哇，太低调了吧。其实，你只有爬上来的时候才知道，我们是如此的弱，如此的不堪。

8，我们要清晰的认识自己，我们就是一只蚂蚁，安心心的过小日子，娃鸡不鸡的，真就那么回事。另外，多看小红书，**看看两耳不闻窗外事的人，是多么幸福的生活着，其实这才是正确的姿态。**

9，跟中年人在一起的感觉，是能感受到对方的疲倦和低能量。

面对很多事都很容易“算了”，一颗心是麻木的。

吵架时真的就如《婚姻故事》里那段拍的一样，会一拳砸在墙上，含着泪说：“我真的永远恨你，我希望你去死。”

但这样一个对你痛下恶言的人，还是会在天没亮时就赶紧梳洗带你去医院检查，也担心你身体出问题。**人到中年，健康变得比什么都重要，年纪甚至变成了**

每天叫醒自己的时钟。

年轻人的爱总是看似浓烈纯真，但经不起任何考验，就算表面爱得多赤诚，一遇到需要负责的事也就胆小跑路了，往日海誓山盟都变得讽刺。

中年人的爱是沉闷无言的，问他“你爱我吗？”能得到的多半是沉默。在很多个瞬间，都能感受到他的犹豫不决和摇摇欲坠。看似这么虚弱的爱，却总能在关键时硬着头皮拽你一把向前走。

辛辣、苦涩、复杂、仗义…这是跟中年人爱恋的滋味。

10，一个男人曾经有钱到许家印那个程度，其实，这辈子无论最后的结局是什么，也都很值了。

许老板的事恰好也告诉女人，嫁什么样的男人都会有风险。哪怕你嫁的是他儿子。可能也会有风险。风光的时候肯定是众人艳羡呀。但是现在阶下囚了，基本上就是树倒猢猻散。

风光的时候。国内很多所有的老板，所有的女明星都受过他的恩惠。许老板以前指甲缝随便露一点，就够普通人过一辈子。

贰掌柜学习笔记，2023.9.30

1，你在炫耀什么，就暴露了你的层次。

为什么网上争论哪个手机的声音最大，有所谓的苹果粉，华为粉，而且恨不得把对方贬低为小姐，但是为什么没有宝马粉，奔驰粉，奥迪粉。

实际上，一个车的粉丝当然也有，就是喜欢一个车的品牌，以前的汽车论坛这种争论也不少，但是，你要成为奔驰宝马粉，至少你要花几十万的。

如果说车粉还有，房粉就更少了，绿城粉丝有没有，房子质量又好，设计又合理，肯定有，但是这样的人在互联网上就没有声音，因为要跟他共情，你得掏几百万出来。

买一个手机买出优越感，甚至逼逼赖赖，就是每年换，一个万把的块钱的东西，值得投入这么多感情吗？

2，韩国初印象：

1 老人好多，小孩好少

2 韩男还是很干净整洁, 便利店小哥清一色都很清秀, 身材好的挺多的尤其看到几个兵哥双开门

3 大家衣服都好暗, 黑白灰深蓝所以不用猜就知道多巴胺穿搭是中国人哈哈

4 高铁好安静安静到我跟朋友只能用微信聊天

5 地铁高铁完全不用安检。地铁还好, 高铁也不用检票有点太相信我了吧! 一路畅通爽死!

6 韩国跟日本比, 还是脏

3, 南北分水岭变大, 反而是这十年全面开放拉开更明显。北方城市天津沈阳青岛不给力, 全部跌出前十城市了。后续就看西安、郑州能否发展超越了; 尤其天津直辖市, 去年的社保基金居然需要外部调入, 相当于自己养不起自己老人的当前待遇, 这是很要命的。

不仅仅 GDP 总量拉开, 实际上人口负增长最大的东北, 部分省人均 GDP 被西北的陕西、西南的云南这些过去远不如东北的地方拉开。从地利看, 陕西和云南是不如东北的。

4, 一个老警察谈过一个观点, 我也认同, 就是不能随意翻案, 因为很多案子是特定时期的特定产物。若是以现代技术去看包拯判的案子, 多有问题。时代产物, 就让过去。不断的打补丁, 防范未然才对。

5, 恒大的是真正背后的原因还是房子卖不动了, 房价也实在抬不上去, 能用的招都用过了, 银行认为关系地产的贷款已经难以收回, 如果房子卖的好, 大家看到房价还能涨下去, 就没有理由贷不到款。一个楼盘如果有一半卖出去了, 也没有理由交不了楼, 除非把钱挪用到别处。垫资给地产商做工程拿不到钱, 前几年在某些省会城市就有了, 不是不给钱, 要等房子卖出去才行, 拿房子抵工程款, 兑现要打很大折扣, 就这样对外宣传的都是房子供不应求。房子卖不动还是和收入有关, 房租最能体现收入增长程度, 近十多年房租只涨了一倍多, 房价翻了好几翻, 就是把十年二十年以后预计会增长的收入都算进房价了, 如果收入没有按预计增长下去, 房子会成负担。但是我相信这种困境只是暂时的, 总之前途还是很光明的, 大家一起努力。

6, 许老板履历, 35 岁失业, 39 岁才成立恒大, 60 岁左右玩完, 感叹很多东西, 命运, 时机, 人心的力量。但这一辈子也很值得了。

7, 将任务分解成可操作的小步骤。集中精力完成一个步骤。完成一步, 再继续下一步。确保在任务中保持专注, 并始终处于运动状态。

8, 前段时间排废水的事闹得沸沸扬扬, 本以为这个国庆假期游客应该少很多, 但这两天飞往东京和大阪的航班全都满员了, 走在东京街头, 到处是说普通话的

游客，相信京阪神奈地区也是一样。这说明啥？**出国游的人跟网上义愤填膺的人几乎没有交集。世界不是平的，而是一个个互不相干的部落。**

9，不知道有没有人做过保研的户籍摸底，但我的体感是，保研名单里江浙沪的同学往往是最多的。不是说他们不努力，也不是说没保上的不努力，就是出身这个东西，很多时候他有着一定的影响因素。**对很多大省的小孩来说，他们享受的不光是一种资源，而且是建立在资源上的远见，比如说大一就知道要做什么，大二就知道要做什么。很多落后地区的小孩上学是不知道这一点的，因为对他们来讲，能从大专、职校、辍学中挤破头读到更高的学历就已经非常不容易了。更别说要适应从一个很小的平台跨越到另一个平台时的兼容。有时候不是要对某种先天的幸运做 check，但你要先承认，承认这些东西也不难。**

10，婚姻的复杂程度，实际远超人的想象好的婚姻，对方是你最亲密的伙伴坏的婚姻，对方是你终生无法摆脱的劫难。

“门当户对”是天下最好的婚姻模式，因为这种双方对等的婚姻，虽然不是完美的但一定是最安稳的。

因为说到底，大家都是脚碰脚的同层人，能极大比例降低无谓的猜忌与怀疑。一个完全听老婆的老婆奴，和一个完全听老公的拜夫女，都远远胜过貌合神离的妈宝男和小公主。

也请切记，在婚姻中摆在台面上的争吵，也远远好过藏在面皮下的不满。

前者是稍纵即逝的暴风骤雨，后者是静水深流的分崩离析。

所以如果有矛盾，吵出来骂出来，也不要憋着，切记。**因为藏得再深的情绪与不满，也终究瞒不过枕边人。**

贰掌柜学习笔记，2023.10.1

1，**现在的舆论风向就是，谁站国货对立面，谁就是民族罪人。**这两天，美团王兴被“网暴”了，因为之前与华为相关的争议言论被扒了出来。一些华为手机用户在应用商店开始给美团打 1 星评分，甚至还有说要卸载美团 APP 的。

2，**突然想起贾跃亭，要是许家印当时提前溜出国，现在是不是还能拖下去？正是贾老板跑在前头例子，才引起对许提高警惕防止他跑，要是贾老板没跑也许许老板就跑了。最开始防着老王，后面老王把很多资产变现还债，基本没什么问题了！老王眼界比同时玩儿足球的其他几个地产商高太多了，及时割肉止损避险。**

3，**什么叫富有？就是当你一无所有，也不觉得缺少任何东西。**禅者正是过着这样的生活。他们在水边林下坐卧经行，静坐观心，因为没有束缚而自在，因为自

公众号：贰掌柜信息精选

在而欢喜。这种内心富足是任何物质无法带来的。

4，都知道长假第一天会堵车，但是大家毅然决然选择了第一天开车上路。请问这是为什么？其实，这就是一个基本盘的问题，**大家都以为财富自由，时间自由很简单。其实，无论什么朝代，过去，今天，未来，95%的人都决定了时间属于别人。**

5，充分体会**贫穷就是混乱。物品混乱，思绪混乱，语言混乱。**

6，**玩资本游戏，最难的其实是全身而退。**

7，“吃得苦中苦，方为人上人”这句话，大多数出身普通家庭的孩子说它的时候，**绝不是想做骑在别人头上，欺负别人的人。而是想做像宇航员，奥运冠军一样在一个特殊领域达到别人难以达到的高度**，为大众服务，推进社会进步的人（就像“出人头地”一样）。揪着一个字眼批评它并不能促进人人平等，反而是否认普通人以平等的努力和热情取得自己心中的卓越的良好愿望。

8，【关于许家印的看法】

1、经典的华夏梦，经典的红顶商人周期。2、**成也权势，败也权势；胜在狼狈为奸，败在能当替罪羊。**3、周期规律的智慧是势来时胆大，势去前即时抽身逃顶。4、房地产浪潮的造势者是地方权势，有阶段的积极意义，但是泡沫过头的危害也是一场大的。5、王石的伟大和精明更加凸显。6、**房地产的时代彻底过去了，别在存有幻想了。**

9，梁启超把辛弃疾的一句词和姜白石的一句词集在一起，便是一副浑然天成的绝美对联——

燕子来时，更能消几番风雨？夕阳无语，最可惜一片江山。

10，大佬任何遭殃的消息，都是老百姓喜闻乐见的。几乎是普通人的一种本能反应，我怀疑是刻进了基因。**读遍二十四史，善终的不多啊…刻进了骨子里的，木秀于林风必摧之，寿终正寝才是真正的牛逼。**

11，乡愁不仅是地理上的也是心理上的，不仅是时间上的也是空间上的，还是身体上的。乡愁是对一切已经、正在、将要消逝、变迁、死亡的遥远事物的徒然哀悼和挽留……

所以，我虽然生活在这片土地上，却满怀着对一个我试图拥有却从未有过的故乡的乡愁。

只有通过阅读、观察和思考才可以“透过现象看本质”，因为它是一种有逻辑的理性行为。

12，**催婚催生是最没用的，只会起反作用。好比催人吃饭睡觉一样，一个人不**

公众号：贰掌柜信息精选

吃不睡不是吃饭睡觉不好，而是没条件吃饭睡觉。年轻人被重重压榨的都出油了，还问他们为啥不结婚生育，这不就是何不食肉糜么。

13，人的眼界真的很重要，关乎生死……

许家印和潘石屹的差距，首先是丁玉梅与张欣的差距。许家印的太太丁玉梅，年轻时是漂亮，但毕竟就是钢铁厂车间的。潘石屹的太太张欣可是在华尔街混过的，又有剑桥的学历。

所以，潘石屹和张欣夫妇，在 2013 年前就开始策划撤离房地产了，几乎与李嘉诚同步。

那几年，许多中国富豪一方面在疯狂拿地，另一方面嘲笑那些移民出国的人。

目前，潘石屹和张欣在好莱坞投资电影，与许家印和丁玉梅的恒大歌舞团，形成强大的反差。

潘石屹夫妇每年的大半时间都呆在美国，慷慨地向哈佛和耶鲁捐款，并将两个儿子成功地送进了哈佛和耶鲁。

14，无论男女，花点时间好好学习下形象改造的知识，摒弃百元衣，宁可多花点钱，不要整天懒着，多运动和控制饮食。形象改造是我所见过的最具性价比的人生升阶方案之一，是标准的，累在眼下，福在一生。六块腹肌精气神干练的小伙，和身材玲珑神韵妩媚的姑娘，绝对都是”升阶“可能性最高的人。人的幸福，并不来自于拥有什么，而来自于心境得成熟与沉淀。

15，财富和能力高你好几个段位的人给你的建议，你可以听但不一定完全按照这些建议去做。每个人面对的情况不一样，对你来说是问题的东西，可能对这些人来说根本就不是问题。还是要实事求是，结合自己的情况去解决自己的问题，否则容易学歪了。模仿有钱人的消费行为没有任何意义，除了满足你内心的那一点不值钱的虚荣感之外。要模仿就模仿他们赚钱的思路，解决问题的方法，管理的经验。

贰掌柜学习笔记，2023.10.2

1，很大V拿潘石屹和许家印对比，两个人两种结局，潘石屹和许家印的学者圈子是不一样的：

潘石屹的学者圈子包括：吴敬链，茅于軾，资中筠，秦晖，张维迎

许家印的学者圈子——任泽平

公众号：贰掌柜信息精选

2, 原人民大学副校长吴晓求最近就指出了一个人震惊的事实: **80%的上市公司没有创造利润。这些公司整天想着通过上市来套现, 成为亿万富翁, 却从来没有想过拿走几十亿来好好经营公司, 回报社会和投资。**

1, 如果数据是真实的, 那么 ipo 发行数量那么大, 发行市盈率那么高, 意义何在?

2, 1 元盈利能力, 发行市价高达五六十元, 解禁期一过, 就大规模减持, 这么丰厚利润, 大股东哪来的心思经营公司? 这也是排队上市的根本原因!

3, 指数十年如一日, 一直在 3000 点徘徊, 上市公司数量全球第一, 质量呢?

4, 不能打着注册制旗号, 只为原始股东牟利! 股市不仅仅具有融资功能, 还具有投资功能!

几亿股民财富与消费, 与国民经济增长密切相关!

3, **今年十一朋友圈, 没见一个去日本(典型的中产热爱之地)的。**

目前刷到的: 两个非洲(肯尼亚、坦桑尼亚), 一个墨西哥, 一个汤家, 一个菲律宾。

其他都在国内游玩。

感觉旅游也开始 k 型分化了, 未来消费的大方向。

4, **看到一个心理学研究说人感受爱只有三个途径:**

1、和颜悦色

2、柔声细语

3、搂搂抱抱

这是科学研究的哦

很多女人爱男人的方式都错了

给他花钱+围着他转, 他感受不到爱, 只能感觉到你廉价+窒息

望夫成龙, 改造他+鞭策他+挑剔他, 他感受到的是嫌弃+压抑

费力、不讨好、惹人烦

其实男人真正想要的爱是：

给他空间，你自己就能开开心心（把自己放在首位），稳定和谐的 x 生活

5，希望你尝试如下事情——

1，夜里关了灯，一个人坐在黑暗里。

2，一个人旅行。

3，认真地做一顿饭，认真地一个人吃。

4，一整天不联系任何人、不关注任何人。

5，一鼓作气地看完一本书或一场电影。

在以上这些时候，你会无比真实地感受到自己，并且喜欢这样的自己。就像沉沉夜色里，看见明月升起。

6，优秀的导游说：

中国把优秀的商人当海盗，

欧洲把优秀的海盗当商人。

尊重不尊重商人，保护不保护商业，事关国家兴亡！

7，中美中加航班，疫情前中美每周直飞超 300 班，目前每周 18 班。疫情前香港飞洛杉矶、温哥华往返最低 3000 多人民币，目前得 15000 左右。

8，太平军的宣传纲领之一：“有田同耕，有饭同吃，有衣同穿，有钱同使，无处不均匀，无人不饱暖”。这些宣传对于吃了上顿没下顿、经常处于饥饿威胁的人们，显然有非常大的吸引力。民以食为天，吃饭问题从来就是中国的头等大事。对于贫苦、没有文化的游民和农民最有吸引力的，莫过于解决吃饭问题。由于灾荒、人口压力、贪腐等原因，导致社会广泛贫困化，吃饭问题更加突出。后来李秀成在供词里也说“实因食而随也”，说出了绝大多数人追随太平军的根本原因。

9，很多朋友发现，孩子过年回老家，整天都在看电视，或者抱着手机、pad 不放手，好像突然变了一个人。

这没什么奇怪的，人很大程度上是环境的适配器，适应环境的方式有时精准得像机器。

公众号：贰掌柜信息精选

生活环境一换，孩子的行为也可能突然 180 度转弯。

这时候，父母更容易理解蒙台梭利的话，“在教育上，环境所扮演的角色相当重要，因为孩子从环境中吸取所有的东西，并将其融入自己的生命之中。”

在充满诱惑的环境中，问题行为更容易发生；在充满智力惊奇的环境中，孩子自然会好学善问。

孩子的很多问题行为，看起来是孩子本人的问题，实际上只是环境设置的问题。

设置环境因人而异，共同的一点则是父母需要花心思和时间去安排。

10，遇到高手，请付费学习。即使暂时付不起费，也不要想着转化人家。至少，先加上微信，默默学习。大方谈钱。曾经我也自诩为文人，对“钱”这种俗物又爱又恨，也不敢谈，生怕玷污自己，哈哈~但是后来我发现，钱这个可爱的小东西，你越是讳莫如深，它离你越远。所以我们不如大方谈钱，钱才能来。不拜高踩低。你产品的好，是客观的好，与别人无关。

11，一定不能忽视口碑的力量，口口相传的东西才长久。每个优秀的人一定都经历过一段默默无闻、黯淡无光、不断自我打磨的岁月。公众号有什么技巧？先写上一年再问技巧。刚学射箭就问如何如何命中靶心是没意义的，射上几千箭有感觉了再谈技巧才有意义。

12，职业技术学校出来很少听说找工作难的，反而是那些大学生很难找工作。主要是综合思维没上去，专业能力也没培养出来。赚钱嘛，样子还想很高雅，确实有点难。

贰掌柜学习笔记，2023.10.3

1，父母能给孩子最好的礼物，就是不让自己一辈子未完成的梦想，成为孩子一辈子的累赘

2，好像是易中天老师说过，文言文的功能之一就是文字加密，百姓就算得到也看不懂，而古代的文盲比例是很高的。当下呢，前人保留下来的，甚至是冒着生命安危穷尽一生所成的作品，那些宝贵的知识、智慧、真相平静的躺在图书馆里、资料库里，少有人愿意翻开它们。

3，通胀到极致，就是一个馒头能换个黄花大闺女，这是除了馒头之外，所有的东西降价致一个馒头之下，围长春时一个金条换一根油条，你能说这是通缩吗？这时候你能因为娶媳妇便宜饿着肚子娶仨大姑娘吗？所谓通缩，只是那个有好几个大闺女彩礼三金县城楼房不能少的丈母娘遇见大饥荒，你只是饿得没力气的那个

4，**潘石屹也有半年多没发过微博了，这帮人以前是日均数条的网瘾患者。互联网时代，很多名人包括互联网大拿们和大鳄们不再网际活跃很久，不止不来微博，是全网自我禁声，说细点人言多必失，说白点就是跟你们说不上。**

5，**出去旅游一定要注意安全，包括饮食安全**，比如如果去潮州或顺德，这两个地方的鱼生比较出名，很多游客去了会吃，但最好不要吃，淡水鱼生吃，有寄生虫风险。这两个地区是寄生虫病的高发地区。

6，**人之间的智商和认知，是有秒杀级别差距的**，有些人每次做的重大决定都是错的，比如选专业，选行业，谈恋爱，择偶，买房等。**而父母的认知，又无法提供正确的选择指导。**

7，**混江湖，人脉的本质是资源交换。**

俊哥有个朋友，很喜欢参加社交活动。俊哥曾经跟他去上海环球金融中心，参加过一次“36 氪”举办的活动，活动上的确很多大佬，但这跟我们有什么关系呢？

那些大佬，俊哥认识他们，他们不认识俊哥，跟他们也没什么交情，也不是一个 level 的。

俊哥觉得，去跟那些大佬联系，我们至少在一个维度跟他们有交换价值比较好。比如自媒体，俊哥可以先去研究他们的自媒体账号，如果我们调性相近，跟他们在自媒体上混个互关，然后线下去见他们。

提供其他方面的价值，也行。俊哥有个房产大 V 朋友，他有个粉丝对上海楼市很熟，粉丝强烈邀请他有空来上海考察豪宅，他们还真一起看房 200 套。

带着自己的价值/资源混江湖，我们会发现江湖对我们很热情。反之，就是冷漠。

8，为什么我老说普通人，普通人怎么保卫自己的财富，普通人怎么买房，普通人买房怎么跟中介打交道。

因为我们就是普通人啊，我的文章也是写给普通人看的。

我们没有路子，拿不到批文，拿不到内部项目，拿不到优质贷款。

我们没有关系，**职场上升不到多高的程度，副处级就是 99% 的人的天花板。**

我们没有资金，起步只能靠父母的支持和自己小家庭的一点点积累。

9，商业的底层逻辑是人性，营销就是顺应人性，做销售的就是客户的心理需求；这个世界上最不缺的也许就是好产品，很多时候所谓产品价值其实就是客户的心理幻觉，只要你能意识到这一点就笃定能赚钱；成交是客户产生幻觉后的必

公众号：贰掌柜信息精选

然结果，就像追女孩一样，要先让女孩产生从当下状态到理想状态的幻觉。

我们没有运气，期期买彩票，期期都失望。

我们都是没有路子，没有关系，没有资金，没有运气的普通人。

没有这些，普通人只能踏踏实实去积累，最靠谱的实现财富积累，实现资产升值，实现阶层上升的路径只有买房，一二线优质城市的优质房产。历史已经证明并且还将继续证明这点。

10，不管对方说的多好，也不要把命运交到他的手上。**1.结婚以后，不要完全靠另一半，自己也能养活自己；2.不要妄想在公司干一辈子，你要有随时离职的能力；3.尽早搭建多管道收入，除了工资，还有副业、理财、房租，争取 50 岁以后，被动收入超过主动收入，不要过分期盼孩子养老。**

手握王炸，自废武功，祈求别人保护，本身就是弱者心态，摇尾乞怜能得到什么？不上去踩一脚就阿弥陀佛了。

贰掌柜学习笔记，2023.10.4

1，现在的市场不是靠政策、大放水一剂猛药就能立马回阳向暖，春光返照，而是先要疗伤，解决烂尾症，恢复信心。

就像病入膏肓。不是立马就给人参、鹿茸、十全大补丸就能一力降十会，妙手回春，而是固本培元，徐徐图之。否则虚不受补，有害无益。

2，小红书账号将显示 IP 属地，网络也需要真实。

网络非法外之地。

在不久前微博有选择的展示 IP 属地后，抖音、今日头条、知乎、快手、小红书等先后跟进宣布账号将展示 IP 属地。

这对建设风清气正的互联网环境来说很重要，**每个人都需要对自己的言行负责，减少网暴，减少水军。**

3，如何对待上司对你的使唤和压榨？

使唤这个词怎么说呢，他找你办事，某种意义上说明，你还是有价值的

要正确对待这个事情，什么事情都不带你，边缘化了你才知道什么叫难受

职场初期，如何进步最快，有个靠谱的师傅带你。但并不是每个师傅都是那么靠谱的，所以在这一点上，我们要学会算自己的总账

被使唤和压榨，在此过程中，如果你投入进去，相当于是从底层做起，所以的细节把控和完整操作流程，吃透击穿，那你在这个阶段一定是进步最快的

通过这个事的过程，跟老师傅的互动过程中，悄无声息的把他的本事和经验学到手

这对你后面的发展十分有利，因为你的基本功扎实啊

所以从心里上我们要清楚一点，对你的使唤，对你的压榨，只要不是细耍白嫖，都是值得的

那怎么判断这点呢？

就看他是否教你东西，你的业务环节他是否帮你打通，你在操单项目是否给予支持

如果有，那你能学到东西，那他也算是你的领路人，顶多算个不太好说话或有点恶心的师傅

肯教，暂时留下来或忍他负重前行，学成之后再说

咱换个思维，外人不是父母至亲，是没有义务无偿教你帮你的，尤其是在工作场合，做任何事情你都可以从利益角度去剖析

使唤你，说明你还有价值

压榨你，你权当是交的学费

4，在网上吵来吵去特没意思，我从来不与别人撕逼，不得罪人，不代表我怂，我经常得罪一些大厂，不止一次收到警告。说不定哪天号就没了。但我坚持自己的观点。

我没有骂过任何一个博主，我觉得撕逼的样子很难看，我曾经很喜欢一个姑娘，她长得特别漂亮，有点像唐嫣，那时我正在追求她，有一次去她单位接她，她正在骂一个顺丰快递小哥，脸红脖子粗，那一瞬间所有的好感都烟消云散，我不爱了

5，感情中一直在付出、一直在让步的一方，才是真正有主动权的。因为他（她）可以选择付出和让步，也可以选择不这样做。

而一直享受对方的付出和让步的一方，如果不主动去反思和改进，一旦对方选

择不再付出和让步，则将面临巨大的落差。

6，对于副业，

一是跟主业有相关性。这种相关性可以是专业上的，也可以是资源上的。

比如她卖高端保险，面向的最好对象就是她做猎头时，帮助跳槽找到高端岗位的人。客群有了，又有信任基础，何愁生意不来。

二是副业要当成副业来做。副业不是主业，收入一天没有超过主业就还是副业。

不少人做了副业就把主业丢了。完全不求主业上进，甚至彻底放弃主业。

但是副业能够做起来的可能性并不大，你的副业很可能是别人的主业，你凭什么就能获得超过别人主业的收入。

因此做副业不要急于求成，心态要放稳，在做好主业的前提下，把业余时间花在副业上。做不起来也无所谓，万一做起来了再把副业变主业。

7，技术上成功的人一定有单纯的一面。

社会上成功的人一定有复杂的一面。

不单纯，就不会静下心来钻研。

不复杂，就无法抵御人世沧桑。

8，尽量不去托人办事，你托人办事就欠了人家一个人情，还债容易还人情债难。

花点钱就能办成的事没有必要弄得这么复杂，能用钱解决的事情绝不要用人去解决，我非常认同这个观点，不求人才能活得更洒脱。

9，朱门酒肉臭，路有冻死骨，大部分时代都是这样的。

我们个人无力改变这种现状，能做的只能尽量离朱门近点。俊哥认识的一些房产博主，房子多到需要用 Excel 表来管理房租，房贷等等的状态了。他们这些房子也不是天下掉下来的，有的来自于继承，更多的是他们自己跪银行，跪房东，跪ZF，假 LH 等等慢慢来的。

我们不能只看他们的酒肉臭，更多的要看看他们付出的代价，也更多的要向他们 study。

而同时，很多人不说买房，连房租都快交不起了。

公众号：贰掌柜信息精选

俊哥这两年知道了一些大 V 的故事，当他们还是小 V 时，也是各种抱大 V 们的大腿，这种不丢人。只是等他们混出头了，他们就不大去提这段经历了。

10，不少人工作上，绝对是很卖力的，工作能力也是非常 OK 的，但跟老板或领导处得吧，总是差点意思

换作大客户销售里的说法，就是客情关系没做到位

讲得官方一点，就是不懂汇报工作，缺乏向上沟通的技巧

讲得简单点，就是不会说话

这里讲得会说话，不是大家日常见到的口若悬河，高谈阔论的侃爷

而是面对关键人物，你能一对一的有效对话，并最终引导对方进入你的节奏，获得对方资源的实际支持

所以只要涉及到跟人打交道的工作，最终都会转换成沟通问题，打工人的工作尽头，就是熟练掌握应景话术

一两句好话，一两句狠话，什么场合，什么时机，讲出来的威力和效果大不一样

这需要一个长期的训练过程，没有人天生就会，一开始都是从模仿开始的

从哪里模仿，模仿谁？

最直接的就是模仿你的领导，模仿你身边在这块做得好的同事

话术背下来，找机会尝试去说，多几次情绪带入，慢慢那个感觉就出来了

贰掌柜学习笔记，2023.10.5

1，养孩子这事，也不是越用力越好。影响因素太多，结局不完全可控，还是“但行好事，莫问前程”吧。

当然，不过度焦虑不等于不努力，普通人也是有门槛的，如果不努力，说不定连普通人都做不成呢。

2，我们做家长的，要替娃想在前面。户口，纺子车牌，一水的备齐，这样的娃相对就从容了。娃还小，他一个人面对不了复杂的社会，我们要做好铺路石。

3，还有什么市场没有打通？

挺多的。但是，大部分都是上游企业，和你没什么直接关系。说几个你能够听懂的事，

一是金融。做大生意的，卡债不算，一般不能垮地区贷款。这个相当于自己做饭自己吃。这个合理吗？见仁见智吧。我也不想和你讨论。你是 who 啊？

二是交通。现在发达地区和隔壁北几县，道路往往是不畅通的。或者只有一条很小的路，难以满足需求。例如，环这个，环那个，很多这样的。

三是基础生产资料。例如电力，能源。

你也不要想这么多了，这不是你该操心的。你还是想想老婆孩子比较好。

4，其实一个人的出身，是会影响到你的认知边界，但还是有机会去挖掘和拓宽这个边界。

一个人不管出身再差，也总是能间接捕捉到很多有用信息，就看你是不是那个有心人，有没有那种干大事的想象力。

它需要有狼性，这个狼性主要是指的是敏锐性，给你一点点竹竿，就能顺着往上爬的能力。

通过去观察那些做得好的人，他们的升官发财的关键环节在哪里，他们有什么与众不同的地方，去挖掘出来，搞清楚，吃透它，然后模仿山寨他们。

5，知道和做到，差了十万八千里。

我从来不吝啬自己的经验，我也不在乎你知道。因为，你知道，不一定你做到。十几年前我就告诉你买婚房了，你也无所谓。大家都知道刘翔是怎么成为世界冠军的，但你去试试看。你就算知道，也做不到。

我现在过上了很不错的小日子。因为我是倒插门，你做得得到吗？你连早上六点起来都做不到。买房不难，你去工地上贴砖，干十年就有了，你会去吗？不会的。你想的是，我要和小老板打官司，投诉他。你最希望祖上三代为我付出。你放心，就你家这个样子，没有的事。

你要做的是，从自己开始，努力为家庭，为老婆孩子，好好拼搏一下。你就是个丝丝，就是一粒尘埃。拼掉自己，为娃娃做点事情，下一代就幸福了。

6，我们能够获得超额回报的部分，来源于比竞争对手做得好的地方。

根据这个逻辑，我们要想比竞争对手做得好，有两个方向：

一个就是选择竞争对手少的领域。

另一个就是选择新的领域和赛道，或者是比较小众，细分的市场。

7，不需要去羡慕目前能力还够不到的东西，它们要花巨大的心力去获得。比如择偶、减肥、考一个“应该考，但是能力还差很远”的证、甚至读个过于艰深的学历。

即使真有这个心力，如果集中火力去做一些力所能及又很舒适的方面，可能早就有数倍数十倍的回报了。

真的，选择重于改变。

8，脱贫远比脱单重要!!!

25 岁以后，人生中的各种大事会接踵而来，恋爱、结婚、买房、生子

年轻的时候你还可以说不爱钱，要寻找爱情

尤其是八字官特别得力，但是浪费自己的好姻缘好机会的女孩子

结婚以后，都会被生活逼的上蹿下跳

她们可能看到为了几万块彩礼钱一哄而散的情侣，见过被柴米油盐、奶粉尿不湿逼疯的夫妻，觉得不屑一顾

但是最终会发现，这么多问题都是因为没钱引起，

而自己也是个人，也会为这些事情最终所困

她们远远低估了生活的残酷，高估了男人的誓言

9，考上好大学，是一个家庭合力的结果。

俊哥高中同学，高考分在湖北只能读个专科，去海南高考，读了个 211 计算机专业；俊哥西南某省的大学同学，高考分比俊哥低 100 分。

还有的高中同学，一直都是汉族的，突然有一天变成少数民族了。

生个学霸，学神的孩子，概率很低，是不可控变量；而去那些高考洼地，香港，或者国外，家长们都是可以努力给孩子们拼搏一把的，是可控变量。

高考有两个战场，一个是孩子们自己拼的，一个是父母们拼的。自己躺平子在

哪里，“儿孙自有儿孙福”的父母们，不配得到他们的孩子们发自内心的尊重。

10，生意场上有利可图才会众星捧月，做生意就是做人气，没有人气你的产品再好也不会火爆，你要先让你的大小客户、合伙人和员工能看得见自己的利益，你还必须要敢于分钱，让跟随你的人拿得多一点，自己拿得少一点，这样众人才愿意把你托起来，**这世界上没有人会永远忠诚你，但他们会忠于给他们带来利益的人。**

贰掌柜学习笔记，2023.10.6

1，这是从产品本身来看的，从另外一个角度，只要是山旮旯的企业，股票一律不要碰，例如东三省的、大西北的、山东这些县城的……监管不严，利益输送。问题多多。选股票要选大城市的，有成长空间的，有人不是画了张图嘛？投资不出南宋，后来还补了一句：感觉投资不出南宋还是过于宽广了，非常“3+1”吧，“江浙沪+粤”不能再多了。潜台词是什么？我们应该持有基金，特别是指数基金，指数基金没有老鼠仓的概念，与基金经理水平高低也没有直接的关系。

2，我们是普通人，你要这么想，你在自己的领域里，高手未必那么多，你都成不了绝对的佼佼者，到了天才云集的资本市场，你就能成高手了？只要有“判断式”投资，那你就是送人头的，因为你判断的肯定不准。所以，**我们不要去判断，要去赌性。如何才能去掉赌性？拥抱时间。**

3，我们都是普通人，普通人只要保持高频输出，就一定能俘获很多关注，但是这个前期很难，没人关注的时候，人是容易着急的。互联网经济的特点是什么？十年钱一年赚，就是前面十年可能是基础，真正爆发的时候，一年就把前面所有的亏欠都给你找回来了，这是一个变加速游戏。

4，我在群里是这么讲的，不管您是从事什么行业，做的是成功还是失败，一定要学会展示，学会分享，一方面是总结经验，一方面是推广宣传，一方面是可以获取很多有效反馈，当影响力达到一个量级时，你就到了另外一个境界，就是你干什么都很难失败，因为你有庞大的买单群体。

5，感情里会赢的人，不是特别貌美的人，也不是特别有钱的人。

是特别不在乎的人。don't care anything's.

你有钱有势，我无所谓。你家财万贯，我不稀罕不动心。你万人迷，跟我没关系。你不爱我很好我也不爱你了。没有什么事能伤害我，除非我主动让你伤害。

无欲则刚。

6，有人说经济增长放缓没什么问题吧，不是还有 5%嘛，比发达国家高多了。

但现代经济其实是个债务经济，前面一些年的高增长其实是靠高负债拉动的，而这些债务之后是要还本付息的。如果经济增速都低于贷款利率，那么你的实际债务规模反而是扩大的。相当于一个公司的营收增长，还不够支付公司的利息，这就非常危险了。

低增长下，如果是国企，还可以借新还旧，但如果是民企，财务状况不好，银行不会让你有再借钱的机会，甚至直接抽贷，这就会导致产业链上的很多企业直接债务爆雷。

所以为什么这两年央行一再降息，因为经济增速下降，很多企业连负债的利息都还不起。

7，一直以为在上海北京高考是特别容易的事，按照比例来说，在上海参加高考的有五万多人，本地 985/211 的招生计划有六千多人，相当于上 11% 的概率，这是不是听起来太羡慕了。

然而，在我详细研读了各类魔都鸡娃爸妈的帖子，搞清楚了什么是“三公”招考，各个区的梯队学校之分，头部民办和公办的实力以及教学成果和招生要求之后，我发现，能在上海挺过中考，就已经是非常不容易了！因为，按照上海这座城市的尿性，拥有户籍的新上海人，拥有房产的有钱人，以及祖祖辈辈都在这里的老钱，哪个家庭是等闲之辈？小学三年级的娃就能自主阅读原版哈利波特，are you kidding me？

以前我以为只有极个别的学校的学费和招生要求比较夸张，比如宋庆龄幼儿园这种，后来我发现宋庆龄根本都不会出现在各类鸡娃名校清单里。

别的地方是卷孩子，上海这种城市是卷父母。学校三四点放学，但是考的东西一样也不少，去哪儿学，你猜？

不仅父母要有钱能赚钱，还必须得有一个高学历的父母退出职场，全程陪读，这是什么样的家庭才能支撑这样的生活，我不敢想象。

盘算了半天，在上海的新上海人，如果是在体制内或者国企甚至民企打工，就是死路一条，毫无意义，还不如回老家有人帮衬，在上海要想生存下去，做生意且成功盈利成为一个资本家，是保持家庭温饱体面生活的唯一出路，唯一。

8，如果你的存款达到 50 万，就能被称为有钱人，说的是存款不是资产，不要以为 50 万很少，你可以看看周围，以及亲朋好友，能一口气拿出 50 万的人真不多。

再说个扎心的事实，我国存款超过 50 万的人，大概有 420 万，存款超过 100 万的人，大概只有 125 万到 160 万之间，我们可是有 14 亿人口，一对比就知道，这个比例很小。

能够全款买房的人也很少，目前房价虽然有回落，但仍然处于较高水平，我们五线小县城一平要 7000 左右，一套房下来，上百万，而大家普遍工资 4000-5000 左右，买套房一个家庭半辈子积蓄没了。

9，所谓有趣的灵魂，实际上就是，这个人的信息密度和知识层面都远高于你，并愿意俯下身，去听你说那些毫无营养的废话和你交流，提出一些，你没有听过的观点，颠覆了你短浅的想象力及三观……有趣的灵魂，一半是学识，另一半是支撑你风骨的涵养…

10，淘宝为什么那么器重那个闹出轨的 CEO，是因为他把首页改成了推荐，这样有很多人没事愿意去刷商品看，增加了流量。但是这是在抖音出现以前。抖音出现以后，这些无聊的人，都去刷抖音了。所以从背后看，淘宝的流量是下滑的，而且这个下滑没有什么办法挽救。为什么马云要回来，我觉得跟这个都有关系。他们内部肯定比我们感觉更强烈得多。今年双十一，我从一些朋友反馈来看，预测是下跌非常大的。

贰掌柜学习笔记，2023.10.7

1，刷到了那个什么迷笛的灾难公关，简直是一款全新的发疯文学范本。

1.安保没做到位一笔带过，最后变成一个网民“发布违规信息”的错

2.想要快速翻篇，“放大抹黑”这种词都来了

3.求助的时候嗷嗷让转发，求助完了“一删了之”、“流量鼠辈”、“网上喷子”

评论一水的“牛逼”、“太他妈帅了”，批评重点竟然不是居民素质而是教育网民，颇有一种你们多管闲事的语调，这种既口语化又土味的谄媚想迅速了事的作风，第一次开创了公告骂街的先河，观感和花西子的发疯团队没什么区别甚至有种花西子小编再就业的感觉，笑晕…

2，太平军占领南京后，对南京人民来说，面对的就是繁重的劳役。由于清军的多次围困、进攻，全城始终笼罩着战争的阴影。

许多青壮年被征用到城外建营垒、砌石墙、挖沟濠，在城内大街小巷造望楼。同时，还有大量的的劳动力投入到建造天王府。

前者是太平军生存的需要，后者是因为洪秀全需要享福。

南京城中的百姓，尤其是妇女老弱，原先是不用从事扛大石头之类的重体力劳动的，现在这些重体力劳动都落在他们身上了。

在军队的监督下，吃不消也得干，谁敢埋怨发牢骚，让监督者听到了，他们小命就没了，就会被一刀斩了。

3，以后都别再说，村民都很纯朴……之类的鬼话了。**真正纯朴的是，从小被保护得很好、没接触过社会阴暗面的中产及富家子弟。老百姓是最没有契约精神的。**

4，**相比许家印，王健林清醒很多，2017 年，王健林以 6 折低价抛售酒店、文旅资产，降低债务。另外，王健林不让儿子王思聪参与公司业务，即便有一天万达出了问题，他的孩子也不会受牵连。**许家印过于高估自己，还把两个儿子都安排在公司做高管，大儿子曾经是恒大地产副总裁，小儿子则主导恒大财富。现在，小儿子已出问题，大儿子也躲在外面不敢回来。

5，**去牙医那复诊，才意识到自己根本不懂怎么刷牙。**

第一步，先用温水漱口，保证食物残渣掉落得差不多。

第二步，拿起牙刷，不沾牙膏，用 15 秒把牙齿粗糙刷一遍。

第三步，把牙刷清理干净，保证多余水分不再残留。蘸小节牙膏，配合巴氏刷牙法开始干刷流程。

最起码要保证至少 2 分钟，最多 5 分钟的清洁。

刷的敷衍，牙齿上的软垢没那么好掉落。

刷的太久，也会过度清洁导致牙齿本身损坏。

要把牙齿的正面侧面背面都刷一遍，过程中尽量不要含水，避免影响干刷自带的清洁力。

昨晚第一次体验真正刷干净牙的体验，才发现这么基础的生活常识活到现在才知道，很惭愧。

不过也没关系，我知道了，以后就知道怎么教小朋友刷牙了。希望之后尽量多走些弯路，这样才能跟小朋友说妈妈的解题思路。

6，**想摆脱最底层的生活命运，就得疯狂的自我进化**

过去的自我无论是知识储备，人生阅历，个人素质，心理韧性，社会资源都无法支撑自己走向更高能级的生活

所以**如果没有疯狂的自我净化，就很难击穿一个一个的障碍和壁垒，导致大量**

低效和无效的挣扎努力，而生活只是在原地循环

7，北京老城如果不拆，将是世界上最大的古城。

在这一点，不得不佩服巴黎，保留老城，另辟蹊径，在凯旋门 5 公里之处，建设现代化的新城区 CBD 拉德芳斯。

六七十年前，我们既穷又急，所以在帝都上面出错，可以理解。三十年前，我们进步，醒悟了，所以才有了保护苏州老城、东西两翼发展，尤其建设湖西 CBD，颇像巴黎的拉德芳斯了。

8，国庆旅游经济爆红！

2023 年中秋国庆假期期间，全国旅游人均消费支出为 873 元/人，较 2019 年同期增长 5.1%！

数据不错，走出过去三年的疫情低谷！

三个因素：1、社会秩序正常化。2、积压需求释放。3、类似口红经济。

9，中国要是真的能出头，接下来几十年最大的一桩生意就是……

对外贩卖生活方式。从饮食、服饰、娱乐、消费品、艺术、审美到词汇、概念、价值观、思维方式……好的坏的都卖。

不要觉得“思维方式”这种东西不能卖钱，这是最值钱的东西。什么穷爸爸富爸爸，犹太人的智慧，不都是卖价值观么，还是残次品。

新东方可以做语言和留学培训，就可以做价值观培训。他们那口才教啥不是教啊。中式精神注入棒嘛。

说通俗点就是有钱的王八大三辈。我们也可以做有钱的……咳咳，玄武嘛。

不知道这波大潮谁能捞到。

10，情欲带来的冲动本身就不持久，荷尔蒙总有减退或者消散的时候。所以肉欲太浓的关系，最后能进入婚姻的反而少。

真正想进入长期关系，要把情欲的味道减少。把其他的体验增加上来。最好是有恩情，再有爱情，然后加一点点情欲，就是完美的长期关系。

贰掌柜学习笔记，2023.10.8

1，只生活在一种环境中，是无法看到自己的局限性的。

鱼儿只有跃出水面，才能发现自己生活在水中。

2，不要替父母决定人生，他们也有自己的人生课题要完成。吵了一辈子也不离婚的多的是，不离自然有不离的理由，你劝说无果就不要再管了。我经常说所有关系想要相处融洽，都要做到三个字：不干涉。连自己都掌控不了还总想对别人指指点点，那你只会徒增烦恼。

如果觉得父母是猪队友，那就不要听他们的话。除了要不断增强经济独立的能力，还要尽可能多地寻找自己的良师益友。珍惜一切能给你有效人生建议的人，保持内心的野蛮生长。对父母也不要软弱，暴力沟通是必须的。

每个人都是独立的个体。在你变得强大之前，应该思考的是如何挣脱束缚，而不是如何和解。无法和解那就不必和解，保持距离就好。

没有得到过爱，也不必回馈爱，这又何尝不是一种自由。原生家庭缺失的，都得自己补回来。

3，许老板想跑说明了一个比较棘手的问题。

我国历史上其实楼市有过非常艰难的时刻，比如 2008 年比如 2014 年，也是楼盘大面积烂尾，开发商老板跑路。但是后面楼市好转，老板们又都回来了。

这次国家对许家印其实也是一样的思路，先不处理你，让你自己化解问题，时间换空间，等过几年形势好转，恒大问题慢慢就解决了。

我相信这个解决思路，应该是给许老板通过气的。许要做的其实很简单，就是等，静待楼市形势发生变化。毕竟恒大手里还是有很多土地的，到时候房价涨，地价涨，恒大手里的这些土地增值，一切问题都解决了。

结果许老板想跑，那就说明他其实从心底里不相信房价能够再起来。或者至少不相信，恒大重仓的二三线城市房价能够起来了。

4，从《天龙八部》看人生目标

慕容复奋斗一辈子的目标，是段誉一出生就拥有的。段誉追了整部剧的女角，却是慕容复一开始就可以得到的。

丁春秋害了多少人想得到的东西，虚竹轻而易举就得到了，而丁春秋最后被关少林寺里边，却是虚竹梦寐以求而最终却不可得的梦想。虚竹一心想留在少林寺修行，却回不去了，丁春秋一生作恶多端却能在佛门之地终此一生。

段誉不喜欢练武，却成为了绝世高手，鸠摩智一生追求高境界的武功，到头来却

武功尽失。。。

我们每个人都有自己的人生目标，且都在为早日实现这个目标努力着。最后发现，原来别人一直努力奋斗的，却是自己已经拥有的东西。自己努力拚搏去争取的，别人早已实现。-----天龙整剧，爱而不得，求而不得，恨而不得。

5，人类社会无法预测的只有技术爆炸带来的改变，其他那点俗事，吃喝拉撒睡、生老病死、爱恨情仇、社会百态、自我认知、三观塑造，历史上与你情况类似的人太多了。

不要太追求潮流，这种东西几年一变，盛行一时也易烟消云散。多关注些经典、永恒的东西。这些过去不变，现在也不会。掌握好规律，面对未来。

6，有一个规律，就是社会阶层越往上，口味越轻。社会阶层越往下，口味越重。

我们这些年观察到的餐饮业整体的口味变重，是因为餐饮业的主体客群发生了变化。

打个比方吧，就是我们在 1990 年代刚上网那一会儿，互联网上的人都很客气。不像现在这样。

那时候 BBS 上流行的表情甚至是直接用英文表示的。那个时候流行的小说是《第一次的亲密接触》。

现在流行的小说呢，就非常重口味了。为什么会这样？是因为上网的主要人群变化了。

7，普通人的什么人脉，赚钱，上位，别想走捷径，你只能把一门业务搞得会会的，让那些有话语权的人，根本没办法回避你的存在

我们现在最佩服的就是两种人，一种是专业能力顶呱呱的人，还有一种就是绝对真实不做作的人。我们做不到的，我们就愿意捧一个这样的人上去，为我们普通人争回一口气。

8，研究公司的游戏规则，杀不到头部，是因为没有想过当第一。

操老总的心，被人看到身上的才华，给机会是测试题，拿到机会后要拼命做，回报知遇之恩。

有没有当第一的欲望，拆解目标，超额完成目标，超出预期，拼执行，用额外其他的方法，脑子思路开不开阔，勤不勤奋，

欲望，拆解，执行，反馈，多做一些额外的事，遇到欣赏的领导。

9，外地的生活一定是短暂的，积攒的人脉毫无价值

哪个单位会用心培养一个未来不确定存留的外地人呢？总有一天，你要回到你之前的城市，只是时间长短的问题。

那么你在外地积攒的一切，都会随着时间消逝而基本变为零。

无论是推杯换盏的兄弟之情还是互相利用的利益团体。我保证在你离开后同样 1 年，交往就会锐减。

所以，一定不要浪费太多时间在交际上，能够保证你的正常工作开展就够了。

10，关于钱，ZZ 正确的一句话是，钱不是万能的，没钱是万万不能的。

实际上这是句空话，没有东西是万能的，钱当然不是。

但就像常说的以多数人的努力程度之低，还轮不到拼天赋，那么以多数人的有钱程度，还轮不到觉得钱不是万能的。

古往今来，关于钱的名言多如牛毛：

有钱男子汉，没钱汉子难。

有钱走遍天下，没钱寸步难行。

不信但看筵中酒，杯杯先劝有钱人。

富在深山有远亲，贫居闹市无人问。

天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。

富贵如龙，游尽五湖四海。贫穷如虎，惊散九族六亲。

人民群众的经验实打实的告诉我们，对于普通人，就去赚钱好了，就觉得钱是万能的好了。

贰掌柜学习笔记，2023.10.9

1，打工十年，创业三次，第一次赔光积蓄，又打工 2 年才缓过来。

第二次，没赔，赚小钱。第三次，做了重资产投入，赶上疫情，目前还

活着，呈上升趋势。**吃过职场的苦，死都不想再回去打工，宁愿吃市场的苦，做自己命运的主人。**

2，你要比客户自己本身更了解他们，甚至在他们自己都没察觉前，你就已经知道了他们最想要的是什么，客户哪里痒你就挠哪里、客户需要什么，你提供什么、对方需要什么价值，你就在你的产品上，附加什么价值，商业就是研究人性，赚钱就是利用人性，只要你能透彻了解人性，那么任何市场问题，都难不倒你。

3，不少人觉得躺着得到想要的东西最幸福，其实不然，那样的快乐很短暂，而且可能会把侥幸心理带到以后，贻害无穷，好吃懒做，不再思考，只想守株待兔。

只有恒久努力后的得到，才能带来大大的满足！

但我们如果从没努力过，会得到“后悔”，比如后悔工作后没努力争取好工作，上学时没努力追女同学。

努力后即使没结果，也会从中汲取经验教训，得到成长。

只有恒久努力后的得到，才会感到真实的、持久的、大大的满足！

4，有些事，没经历过，就会一直惦记，内心一直想尝试。但一旦经历过，发现不过如此，就不会再心心念念。

而还有一些事，没经历过，就能克制欲望，而一旦经历过，却一发不可收拾。

要知道自己对各种事的真实态度，只有去经历过，才会知道是不过如此，还是不可收拾。

5，送礼，利益输送，是获取其他人帮助，最快的方法，没有之一。

俗话说，吃人嘴短，拿人手软。

要想自媒体大佬关注你，文章打赏，直播发红包，进对方知识星球，用实实在在的钱支持人家。

要想搞到业主电话，就悄悄给物管塞两条烟。

要想中介帮你拼命砍价，悄悄塞个红包，事成之后再给个大红包。

要想领导喜欢你，升职加薪，帮领导擦屁股，背黑锅，投领导所好。

要想医护人员对家人多关照，给医生护士买水果，送锦旗，送花……。

要想请朋友帮忙，不要老是说“谢谢，麻烦您啦”，记得多用实实在在的物质回馈人家。

6，北大博士考上北京街道办城管，想起了龙应台的那句话：孩子，我要求你读书用功，不是要你跟别人比成绩。而是因为，我希望你将来会有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。

书读的越多，选择的权利才越大。

7，赚钱这事得有欲望，得日思夜想，得心里有团火。

什么事情要干好，要有结果，非得想着念着不可，赚钱也一样。

没有赚钱的欲望，对钱佛系，推一推动一动，大抵赚不到什么钱。

有些人说喜欢钱，那只是喜欢花钱，喜欢花钱的感觉。并不是喜欢赚钱，**赚钱是极为耗费心力、体力、甚至屈辱的过程。**

赚钱的欲望可能是天生的，也可能是后天激发的。

比如我，是十多年前在北京工作了，为了买套北京的自住房落脚，开始到处看房子。海淀、朝阳、丰台，东南西北无头苍蝇一样乱看。

看着看着房子的过程中，我发现为什么这个房子地段小区户型都好，比那些差的要价还便宜。二手房真是有意思，一房一价，业主报价怎么没规律呢。

就这样，边对比边研究，突然触动了我对于买房赚钱的闪念。我记得 09 年的那一晚，我想的整夜失眠。

后面的事，就自然而然了，以后再说。

8，去外地工作的核心逻辑就是挣钱，不要羞于谈钱，不然出去干嘛呢？而且理想的话要挣出本地工资的三倍才值得。一倍相当于你在本地时的工资标准，一倍解决你自己生活开销和解决寂寞的超额花费（你一定会比在本地花费更多来补偿自己的无聊），一倍是给老人和老婆孩子的各种补偿。如果挣不到这个数字，抓紧回来找个本地安稳工作，尽好你在家庭的义务和责任。

9，我的观察，内向的人优势越来越大了，因为很多社交移到了网络上：1.能够坦然的独处，而不会一个人烦躁；2.受到外界干扰少，所以更

有专注力；3.善于倾听，吸收知识快，经常脑洞大开。**内向的人通常心思细腻，更适合写作，通过文字表达自己。**比如我，就很内向。

10，我在生活中交朋友的标准，第一个考虑的就是，气量，这个很关键。

有的老板生意做的很大，但他没有多少交心的朋友，因为气量太小了，容易得红眼病。**见不得别人比自己好，表面笑咪咪的，但背后喜欢悄悄的，使绊子。**

到了线上以后，我也开始到处交朋友，给几十位大 V 私下送过礼物，搭建一下基础的人脉圈子。

多数遇到的还是很靠谱的，在起盘阶段他们帮了我很多。

后面需要我帮忙的，能力之内的同样也会全力以赴，一来二往，变成了熟人。

自媒体时代，无论是文字还是短视频，我觉得有几个位引路人，这样可以少走很多弯路。

贰掌柜学习笔记，2023.10.10

1，人生最大的失败是，你没有努力拼过一次。只要够勤奋，你还有下一次机会。不要把自己看的多重要，你就是个路人甲。

2，做事情，同情心是负资产。

比如张朝阳自我反省因为有些软弱，不好意思降职或开除能力不行的人。

结果能力强的人，比如现在优酷的老板、爱奇艺的老板本来都是他的下属，因为

没有发展空间，后面都走了。

做事情和私人关系不一样，必须尊重规律。规律就是做事情要用有能力的人，同情心可以用在私人领域。

3，真正成熟的状态，是对别人的期待为零。

只沟通不期待，因为期待本质上就是依赖。期待和自我负责完全南辕北辙。

对他人期待的一个深层动因，是恐惧。

恐惧面对现实，想要活在幻想里。

4，我怎么知道我是否真的喜欢这件事情呢？

就是假设自己财务自由了，最想长期做、不计代价地做、乐此不疲地做的事。

现在无论有钱没钱都支棱起来、循序渐进。

选择什么样的良师、益友、伴侣也是，假设自己什么都不缺，最想选什么样的人做老师、做朋友、做伴侣。

用极限假设法，去了解真实的自己。

5，现在贷款、网贷这么轻松，银行天天催着贷款，没有借钱给别人的理由。

当一个人，选择与身边人借钱，而不是到平台上，就说明财务可能出现大问题。

当一个与你你不熟悉找你借钱，就要考虑，他为什么不是找熟悉的人借钱？

说明熟人关系可能已经借不到，这大概率也说明，他的财务状况出现很大的问题。

关于借钱，借急不借穷。熟人在我这会有一个“信用额度”，他值这个钱，有借无还在一定程度上避免未来我更大损失，而且有法律兜底能撕破脸皮要回来，借三五百、一两千的那种，基本就是不打算还的，不借，或者借过去就当丢了来堵他嘴。

6，强者身上确实有很多特质是强而不自知的。比如自律、坚持、越挫越勇的勇气，不自知是因为并没有把这些当回事，早就习惯了。但在别人看来，却是可望而不可及。

自律，我曾经写过一个观点。

第一，我们要逼着自己先自律起来，一定要逼。

第二，一定要从自律中找到乐趣，正面的反馈。比如逼着自己健身，半年后身材好了，能穿好看的衣服了。

这就是正反馈。

有了正反馈，就有了源源不断的内驱力。

如果找不到乐趣和正反馈，强逼着自律，是不可能完成的。

我是真心觉得，每个领域到最后拼的都是些许天赋、体力还有积累沉淀的时间。

所以每天都会保持输入、尽可能涉猎广泛，以及思考、输出和运动，保持活力满满和开阔思维，不断给自己注入新鲜的血液。

你觉得做不到或者很难做到的事，总有人能当作吃饭喝水一样习以为常。

保持成长是种习惯。

7，我想学习怎么为人处世怎么和人打交道怎么混社会，应该这么做？

我经常遇见这样的问题。

答案其实很简单。

看书可以，但我更推荐你向你身边的牛人学习。

你亲戚当中，没有牛 X 的吗？

你领导都不牛吗？

你老板不牛吗？

我领导有关系！我领导拍马屁！我领导不学无术！都是吹吹捧捧上去的！

那么问题来了，人家不学无术都能靠吹吹捧捧拉关系上去，你如果真的有术，再学学他那套搞关系，岂不是可以上天？

绝大部分人的困境是，既看不上搞关系，自己的业务能力又牛 X 不到不搞关系也

公众号：贰掌柜信息精选

可以混的很好，然后还羡慕搞关系的人分到的蛋糕，又不能控制自己的情绪，从羡慕转成了嫉妒，在背后阴阳怪气说怪话…

传到人家耳朵里，给你穿小鞋不是很应该吗？谁会喜欢一个说自己坏话的人？

这种人你让他去学习一下搞关系和人交往，他一定跟你说自己看不上这一套，毕竟这样就能掩盖自己能力不足实际上搞不来关系的事实…

8，真正的亲密关系，基本的配置是真诚、敞开、合作。

如果人在一段亲密关系里偷偷的沽价、抬价、钻营……算盘打得噼里啪啦，这其实已经不是亲密关系了，这是套着亲密关系的壳儿的博弈关系。

9，我发现，最后走出来的，往往不是最有才华的，也不是最早抓住风口的。而是那种有些才华，也抓了点风口，但是能一直坚持的。为什么呢？因为最大功率和平均功率不是一回事。走捷径就是典型的最大功率很高，很有新闻效应，但是平均功率不行。比如割韭菜，看起来好像很风光，其实后面的破事不少。

我们从输出的角度谈谈两种功率的区别。**输出一两天，几个月，效果超级棒，这个输出叫最大功率。这种看似有轰动效应，其实根本就不稀缺。长期坚持比较高水准的输出，这个叫平均功率。这种才非常稀缺。**

10，走捷径，80%的情况下都会变成韭菜，那有那么多好事轮到你？关键是，捷径走得习惯了，无法长期保持比较高的平均功率。

我们在判断一件事情自己能不能做的时候，一定要从两个角度思考一下：最大功率决定了你是否能一战成名。平均功率决定了你是否能活下来，将这件事情变成一个真正的生意。在这个过程中，年复一年的重复劳动，也许就是关键。

贰掌柜学习笔记，2023.10.11

1，好几位大V和我说过，被人肉、被网暴、被误解，气的吃不下饭、掉头发、抑郁好久，这些信息不要轻易透露：**1.工作单位 2.家庭地址 3.家人背景，工作、住址、身份、照片 4.家庭条件，不炫富不卖惨 5.未成年子女信息 6.个人生活轨迹。**
闷声发大财，扮猪吃老虎

2，真正爱学的人极少，而爱学的人里真正能学会用起来改变人生的少之又少，绝大部分人爱上的是我在学的感觉。
所以知识付费卖理念、卖认知总是能赚到钱。
尽管这些理念认知学了P用没有。

还不如好好学下 Excel，当好团长造福邻里。

3，进入一个行业，当你了解 30%的时候最有自信，感觉到处都是机会；了解 70%的时候彻底崩塌，我怎么啥都不会了？了解到 90%以后，发现思考的一切问题，都已经有人思考过了；过了 95%的时候，你会发现没有几个对手。

4，做人要有平常心，企业亦如是。

往往，企业规模越大，要保持平常心就越难。

对一个新企业来说，他唯一的目标就是生存。小企业去尝试一件事的时候，它的机会成本很低，失败了，再来过，谈不上有多大的损失。

但是在企业有了一定规模的时候，管理者要保持平常心就有了一定难度，因为他可选择做的事情多了，选择的范围大了，同样，他犯错误的可能性也大了。

大企业比什么？比谁犯的错误少。

5，其实微博还好，做起来以后每天的流量平台给的都差不多。但抖音不一样，流量和粉丝的体量是不挂钩的，加上有的热点是可以挂上小黄车直接变现的。所以，很多博主每天会焦虑，会为了流量可以做到不择手段。记得有朋友对我说过一句话，感触还挺深的。视频里的我，不是真正的我！

6，利用婚姻上位，不是把婚姻当终点，好吃懒做，坐吃山空，依赖丈夫生存。而是嫁给生产力强的优秀的另一半，用他的人脉、平台以及资源耕耘自己，默默提升竞争力，然后去实现自己的梦想。

只有这样，才有可能成为婚姻的赢家，而这才是真正的利用婚姻上位。

7，我们这一代人很多并不是原生在一线城市的。

从外地来到一线城市打拼一点一点地立住脚，已经是当中的佼佼者。

从租房子到买房子，从外环向内环一点一点地迁移。

最后攒下一星半点自以为是的资产留给后代。

8，我们无法控制别人，只能控制自己，尽量不要落入到，比你底层的人手上去。不管你交税多少，为社会做了多少贡献，对他曾经有多少恩情，在关键时刻，说你通奸，你就是通奸，百口莫辩。

9，不管是模仿，打补丁，还是科技树升级，都需要付出成本，才能获得。

成本包括但不限于：时间，心力，金钱，情感等，残酷的地方在于，即使你付出了，实践了，也没人保证你 100%成功。

不付出，就是零损失。劳动人民往往选择：零损失。

10，要注意自己“下意识”。有句著名的鸡汤：一切是最好的安排，以前我很不理解，凭什么是最好的安排？现实有很多不公平、很多坏人，简直是在忽悠我。慢慢明白了，“最好的安排”和“挨打就要立正”是一个意思，现在的不如意，在 10 年前已经不知不觉的种下了种子，这个种子就是“下意识”。我们平时聊天、做事，都是基于某个准则/共识，你甚至意识不到。

怎么找到“下意识”呢？答案是两个字：写作。记录一天的生活，记录你是怎么

做决定的，有些下意识一时半会感觉不到，记录的时间长了，你会长出“上帝之眼”，站在 2 万米高空提醒你：小兄弟，这个“下意识”不好哦。

贰掌柜学习笔记，2023.10.12

1，“输出”和“持续稳定输出”完全不是一件事情。

写几篇文章，甚至是 10W+ 的文章，并不难，很多人都可以做到。但是如果一个人，不管刮风下雨，心情好坏，杂事多少，还能一直坚持写，连续写几年，那就完全不是一回事了。如果大家单枪匹马，想做点事情的话，持续稳定的输出是一个很重要的素质。如果你组建公司，那么如何让一个团队持续稳定的输出也是一门重要的学问。

一时的才华和风口，都不足以形成一个养家糊口的生意。长期稳定的输出才能成为一门真正的生意。一旦能长期稳定输出，那就不是小生意，而是会产生很大的溢价。为什么？因为稀缺啊。

2，你多花的那么一点点成本，就会给你带来更多的复购、更多的转介绍。

以及，更多的快感。

我们都知道细节很重要，细节里藏着魔鬼和金钱，你看到这里，就知道此言非虚了。

3，做过生意的都知道，主动找上门来的客户有多难能可贵。

就好比男追女隔重山，女追男隔重纱。

你找客户推销，就是男追女。

客户主动找你，就是女追男。

你觉得，哪种方式更容易成交转化呢？

我们做自媒体，去发声，就是为了消除和客户之间的势能差，让我们有平等对话的机会。

4，只筛选，不争辩。我们其实并不会活很久，抓紧时间搞钱。

我没有那么多宏伟的目标，搞钱的目的，是为了让自己，和家人过得更好。

一个人，先对自己和家人负责，才有余力去帮助别人，甚至帮助整个群体。

5，当对手出现问题的时候，那么备胎的机会也就来了

尤其是线下的业务，很多时候除了要耐得住性子，还要在适当的时候主动出击。

这几天我让业务员给，各自的客户打电话，第一，是特殊时期维护下关系，收集一下反馈，看看那里有服务不到的地方没有。

其次，是预防同行翘单，因为现在的确不能保证，让每位老板都满意。

不要小看一个电话，一句关心，起码态度摆在那里了，这些日常的细节，都是可以获得客户好感的。

6，一个人如果只是靠劳动，按照目前的货币计价，基本终身价值只能在百万级别。这还是有劳动技能积累，以及身体健康支持干完整个工龄（18/21-60/63）。

看官会说，那多少人干半辈子了，也存不下钱啊。

确实是这样，因为**大多数人，其实是因为“需要钱花”，才去工作的。通俗点说，要不是为了这点钱，谁干这个活啊？也正是这种心态，使多数人，并不会去寻找工资性收入以外的机会。**干保安的看到纸壳子不捡，因为他不是来干保洁的，老板只给了他保安的薪水。

这样被支出怂着去上班的人，眼里只有工资性收入，即使有超额收入，也是想着花哪里怎么花。多数人都做过中彩票的梦，做梦的模式，不外乎是这笔中奖的钱，多少用来买房多少用来买车，多少用来旅游。总之没有一个人会做梦，这个钱来了，怎么生钱。

最多最多得了浮财最会盘算的模式是，存银行里，每年多少利息，然后怎么花利息。似乎这个世界上不存在通胀，本金可以存进去等于多少黄金，吃完利息取出来，还等于多少黄金。

钱是有生命的东西，他追逐利润。只要在谁的手里，不产生利润，那么钱就要走，去找能生利的新主人。大多数人没有百万级的财富，是因为他们压根不会支配这个财富，钱只是用来花的，那么自然没有积累，没有财产性收入，更没有复利。比如，透支信用卡买包的人。

能站上百万级的，并且站稳了不下滑的人，一般都有一项较强的劳动技能，同时学习能力，执行能力都不错。且，不是拿了这个钱想花掉，而是拿着这个钱，想继续跃迁的人。拿到钱想躺下花掉的，基本都滑落回原来的位置。

在以往，高速发展阶段，财富受整个社会的β影响较大，比如说你买个房，可能就跃迁了一半。但**随着高质量发展的到来，跃迁的门槛就会高很多，不信去看这**

几年能杀进百强榜的，基本都受过比较好的教育。

或者更为通俗地说，当全社会的 β 高的时候，个人的 α 门槛就没有那么高。但全社会 β 下降时，高 α 只会去找高 α 来抱团。优质社会资源总是有限的，抱团的头部往往会先拿到。这个在历朝历代古今中外都有，财富快速增长后，会出现要素的集中，社会资源的集中。

那么在这个背景下，百万级的要到千万级，想靠平均主义是没有任何希望的，谁也不欠你一个千万富翁。更多是要找到自身的 α ，找到愿意与你价值交换的人或者群体。一个孤立的窗口，叫做机会。一个愿意接纳你的群体，叫做机遇。

百万级的品质是勤劳肯干，千万级的品质是积极主动。

而再往上，要再上一个量级，一定要注意，首先不能犯错，不能犯错，不能犯错。更多是不断地拓展能力圈以获取更多的机会，然后不断地进行风报比评估。一旦风报比到位，那么该上要上。而不到位的，系数当做试错来积累经验。这个过程，先是做加法，然后是基于试错，做减法。也可以概括为：看完更广阔的世界，然后做更深度的自己。更通俗一点，先找趋势，后冲浪。

这些道理，其实高度浓缩一下，还是太史公那句话：**无财作力，少有斗智，既饶争时**

7，大部分落马贪官的一生是这样的——

一个贫苦的童年，

一个奋斗的青年，

一个堕落的中年，

一个手抚铁窗孤独落寞的晚年……

8，冤冤相报是个死结，**战胜对手最好的方式是让自己强大。但是强大的背后是价值观，所谓“得道多助、失道寡助”。**二战中盟军掌握了原子弹技术，不是没有道理。

9，**未突破自己的小镇做题家一般会缺三个东西**

一个是广阔视野和完整的知识结构，因为过去的做题思维只会局限自己为考试而学习，并没有自发的探索欲和求知欲

第二个是野蛮生长的勇气，太多的规训和黑白世界观，自己内在的黑暗父母很严重，让自己很多事情不敢接触，不敢去做，成为非常退缩的小我

公众号：贰掌柜信息精选

第三个缺乏关系的能力，在底层的层面，自己是鄙视关系的，认为好好做事就不用搞关系，搞关系的人都是投机取巧的人，这反而导致了自己连基本的「人情世故」能力都没有，反而因为自己的所谓直率经常令身边的人尴尬

10,《天道》，王志文与大师五台山论道，高境界对话，但是这一段在播出的时候被删减了。

五台山论道，是全篇最经典，最精彩的部分。王志文饰演的商界奇才丁元英，与智玄大师的对话，道出很多人一生都参不透的人生哲理。

这一段篇幅较长，我只拿大师愿意接见王志文以及刚见面的这两点来说。

一：以诗为媒，拜见大师

王志文拿钱求见大师，被大师谢绝。两次的试探让王志文心里有了底，于是他拿出一封信。韩楚风很不了解，觉得 20 万元都敲不开大师的门，一封信能有多大威力？

令韩楚风没想到的是，大师竟请他俩进去。这让韩楚风很好奇，信上究竟写了啥，比 10 万元还值钱，这一看才发现是一首诗：**悟道休言天命，修行勿取真经。一悲一喜一枯荣，哪个前生注定？袈裟本无清静，红尘不染性空。幽幽古刹千年钟，都是痴人说梦。**

王志文说的啥？就是人人都可成佛，我是看得起你才和你探讨佛经，寺庙里我看都是在用一本佛经逃避凡尘，没看到真修佛道的高手。

智玄大师看了此诗后，自知对方道行高深，绝非凡人，因此接见了：“什么是真经？修行不取真经又修的什么行？”

丁元英回答道：“大师考问晚辈自在情理之中，晚辈就斗胆妄言了。**所谓真经，就是能够达到寂空涅槃的究竟法门，可悟不可修。修为成佛，在求。悟为明性，在知。修行以行制性，悟道以性施行，觉者由心生律，修者以律制心。有信无证者虽不落恶果，却住因住果住念住心，如是生灭不得涅槃。不昧因果者无住而住，无欲无不欲，无戒无不戒，如是涅槃。**”

这一段很晦涩，但很关键。寂空涅槃没那么玄乎，**就是一个人独立可以找到自己的意义，一样可以满足自己。那些认为我找到值得爱的人才能幸福，挣钱才能快乐的人，叫做修行，是在不断努力寻求结果，是在求。而那些在想：我找不到值得爱的人，就在于我不够优秀，外形，沟通舒适度等吸引力还不够，我先把自已变好，这种叫做“悟”，是为了“明性”，让自己清澈。**

修行呢，用理性管理感性，做该做的事，悟道呢？用感性引导理性，我想干嘛干嘛，犯错之后再反思自己。所以悟道的人是愉悦地接受改变，由心生律，而修行的人呢？按照规则不断压抑自己去适应，就是苦行僧的路。有信仰，又可以无我

公众号：贰掌柜信息精选

的人，可以没有恶果，但是心里思考太多的因果，太多的戒律，所以永远无法涅槃。而因果清澈的人，在任何状态下都有自我，丢了任何东西也无所谓，你叫我守规矩我就守规矩，心里尊重外界但不为外界所困，自己就是自己的宇宙，才可以涅槃。

二：什么是佛？

智玄大师含笑而问：“不为成佛，那什么是佛教呢？”

丁元英说：“佛乃觉性，非人，人人都有觉性不等于觉性就是人。人相可坏，觉性无生无灭，即觉即显，即障即尘蔽，无障不显，了障涅槃。觉行圆满之佛乃佛教人相之佛，圆满即止，即非无量。若佛有量，即非阿弥陀佛。佛法无量即觉行无量，无圆无不圆，无满无不满，亦无是名究竟圆满。

这话丁元英有点咄咄逼人，何为圆满？我觉得把事做齐了，心安了，自己依旧充实幸福，就是圆满。他说有圆满就是有量，佛应该是无量的，这叫抬杠。我现在觉得心意足了，觉得圆满，我以自诩圆满收获快乐，不行吗？过一阵子，我心不安了，我再追求，我不圆满了，但我有目标了，不行吗？大师也是嘴笨，回不上来了。

续丁言语：晚辈个人以为，佛教以次第而分，从精深处说是得道天成的道法，道法如来不可思议，即非文化。从浅义处说是导人向善的教义，善恶本有人相、我相、众生相，即是文化。从众生处说是以贪制贪、以幻制幻的善巧，虽不灭败坏下流，却无碍抚慰灵魂的慈悲。”

丁元英有点霸道，说你的道法就应该在哪里都对，我的道法就可以不同情况不同解释。觉得自己把对方看得透透的。杨修水平。

智玄大师说：“以施主之文笔言辞断不是佛门中人，施主参意不拘经文，自悟能达到这种境界已属难能可贵。以贫僧看来，施主已经踩到得道的门槛了，离得道只差一步，进则净土，退则凡尘，只是这一步难如登天。”

丁元英说：“承蒙大师开示，惭愧！惭愧！佛门讲一个‘缘’字，我与佛的缘站到门槛就算缘尽了，不进不出，亦邪亦正。与基督而言我进不得窄门，与佛而言我不可得道。我是几等的货色大师已从那首词里看得明白，装了斯文，露了痞性，满纸一个‘嗔’字。今天来到佛门净地拜见大师，只为讨得一个心安。”

丁元英是随心随性之人，自己的感悟还没到收敛自己的地步，还没有“由心生律”，而大师呢？却是以律制心，觉得丁元英应该按律修行，道不同，故彼此别过，江湖不见。

丁元英知道自己境界差了点，满纸一个“嗔”字，就是怒气。怒什么呢？就要用自己的小聪明在这个世界讨得一个自以为的白衣飘飘的人无我有的虚荣，才觉得愚弄了世界，才觉得收获了自己。

佛教总让人寻来世，在六祖慧能开禅宗先河至今，当下的佛教开始落伍于时代，避祸克己已经不是人生的重心，如何愉悦自己才应该是精神宗教的主旋律。

11，这几年在微博或者小红书或者即刻都有尝试过，但是大部分都是浅尝辄止，没有长期主义做下去，我写了三年微博才有 1w 粉丝，近乎日更，**如果你坚持有效输出 1000 天，一定发生天翻地覆的变化**

12，对于多灾多难的巴勒斯坦人民而言，目前的苦难，是以色列造成的吗？大家放眼看看中东的阿拉伯国家，号称民族独立和解放的多的是，有哪一个真正的步入了现代文明？除了几个靠卖石油炫富的，剩下的哪一个对人民算是福气？**所以当我们真正热爱一片土地的时候，应该想想怎么从制度上去谋求长远的规划和建设，怎么样真正保障生活其中的人民安身立命、安居乐业，而不是仅仅纠结于宏大的国家、民族或者历史的概念——那些东西，往往是野心家的蜜糖、普通人的砒霜。**它打什么样的旗号不重要，重要的是，我们祖祖辈辈为之流的血和汗，能够真正开出文明之花。

贰掌柜学习笔记，2023. 10. 13

1，弱关系中的朋友，很多时候找他们帮忙/他们找俊哥，大部分都会很爽气。他们里面很多人，**线上线下都很优秀，默默的观察/模仿他们，学他们的大气，格局，勤奋，搞钱，涨粉等等。**

这就是俊哥线上线下劝很多人写自媒体的原因之一，**自媒体可以拓宽我们的弱关系人脉，给我们的江湖社交打开一扇新的大门。**自媒体对我们还有个好处是，很多主动认识我们的人，都是看我们的自媒体，觉得我们三观相近，这样我们相处起来就比较顺畅。

2，很多人都认为大客户是低三下四跪求得来的，或者是靠着孜孜不倦锲而不舍的去打动对方，这么说这么想的人大多不是实战派，**大客户们往往都是主动找上门来的，大客户的意义不仅体现的是销售额，更是**

长期而稳定的持续性，第一次给小单子的不一定是小客户，也有可能是先给一个小单子测试一下的大客户。

3，创业的人生才有味道。

在创业的道路上，请看护好你的激情和理想。在这个怀疑的时代，我们依然需要信仰。

创业跟年龄无关，无论何时开始都是适合的时机。

创业是一种人生状态，最初可能是为了温饱，实现财富自由，甚至光宗耀祖。但过程中心态会发生变化，创业就是生活，是信念。

屡败屡战，是创业的常态，不要气馁，只要有着一颗强者的心，成功会到来的，加油。

4，只要不违法的事，都可以大胆去试。

为什么跳不出底层的怪圈？或许是你给自己加了很多限制。

做生意、卖产品、开店、直播带货、拍短视频，都能赚到钱，都是成功的模式，没人说不可以做，也没人觉得丢脸，除了你自己。

5，大多数人缺乏的是认定一件事，并持久专注地坚持下去的能力。

很多真正有意义的事，在短期内看不到回报；但如果能专注坚持下去，回报则会呈指数上升。比如健身一个月看不出任何变化，健身半年体型的线条感会出来，健身一年气质会焕然一新。

你要做的就是**选择一件热爱的事，持久地去深耕，坚持下去，你会发现获得的回报远比你想象的多。**

6，我一直百思不得其解，为什么好人命不长，祸害遗千年？

随着年纪增长，我慢慢明白了，**好人没有好报，是因为好人不是强者。**

好而不强的人，容易沦落为烂好人，软柿子，被别人揉捏。

我们想当好人之前，应该先成为一个别人惹不起，不敢惹的强人。

7，达叔好多年前，就发现这个人是一个强者，并且积极主动的去靠近他，向他学习，助他成长，让他尽快当上自己的老板。人，一旦发现有一个在各方面都比自己优秀的家伙，就要想尽办法，利用比较优势，和他成为合作伙伴。这里需要各位的眼力、运气、胸襟和执行力。如果你看身边所有人，都不行，那问题就大了。一种是，人家很厉害，你这个眼力不行，发现不了美；一种是，周围真的都不行，你待在这个地方，大概率你也不咋地。真正的强者是打压不了的，与其和他竞争，还不如向他投资，让他成为你的平级，甚至助他成为你的领导。即使他比你各方面都有绝对优势，你也可以利用比较优势，和他产生合作。真正的强者是打压不了的，与其和他竞争，还不如向他投资，让他成为你的平级，甚至助他成为你的领导。即使他比你各方面都有绝对优势，你也可以利用比较优势，和他产生合作。

8，人类回报最丰厚的是“担风险”的事情。发财最快的，是你担了风险，并且押对了方向。

模式决定了人的最终高度。别看人家前几年不发财，那是在做准备！赚钱这种事，关键看模式。框架比勤奋更重要。

对于做官的人，他最重要的行为准则，甚至全部的核心利益，概括起来就是：“把这官当下去”，贬官丢乌纱帽，才是当官人最害怕的事。除此之外，其他皆可抛。

9，“什么样的生意赚钱。交税多的生意最赚钱。越交税越赚钱”“不交税的生意千万别去做，赔死你，亏死你”。这句话显露的智慧和实战经验，绝对是五星级的。

社会风气“体面”的习俗，导致的最终结果是什么呢。导致结果就是“一代更比一代好”。但是一代比一代人少。

在刘慈欣的《三体》之中，有这样一段话：“失去人性，失去很多。失去兽性，失去一切”。

在《大时代》中，刘青云他师傅有一段话。**“投资之道，无非是一个借字。借钱，借势，借虫”。**

如果说 1000W 是“第一桶金”，是有产投资和无产阶级的分界岭。“第一桶金”意味着“安全”。则 5000W，意味着“财务自由”。财务自由意味着“幸福”。

财务自由意味着你不用受老板的气，可以不用阿谀奉承往上爬。公司里一切恶气，你都可以不用受。上班对于你，不再是一个饭碗。而仅仅是不想和社会脱节的遗骸。

财务自由后，你可以去做喜欢的事。会有人专门来讨你喜欢。而且你的所有滋润，还能传给你的孩子。

10，说到裂变说到搞流量很多人都比小县城的媒婆厉害，但他们搞相亲赚钱绝对没有媒婆厉害。媒婆的方法就是靠真实的强关系，虽然笨但是好用，信任感强。所以做项目流量是一方面，信任感和交付强也是非常重要的一方面。

一个人谁都不崇拜是非常可悲的，因为他可能觉得自己最牛逼，谁都看不上，最终的结果就是他一辈子都走不出“自己”，没办法看到更大的世界，到达更高的地方。

28 定律，我们一定要熟知。永远是 20%的人在吃肉，另外 80%的人看着。做项目不是说复制就有用的，还得花心思琢磨，100 个人做，自己如何成为那 20%。

贰掌柜学习笔记，2023.10.14

1，每个月去掉所有运营成本，稳定收入在 1 万元以上就够了。别贪多，慢慢来，后面就稳步上升了。

宠物粮食很多人知道，但是宠物皮肤病，宠物骨灰盒，宠物美甲.....知道的人很少，做的人更少。需求是不断挖掘出来的，市场是不断被发现

的

2，钱，既是价值的体现，也是操控资源的能力。赚钱，要么创造更多的价值，要么就控制更多的资源转化成钱。过去决定现在，现在决定未来，**每个人只能赚到认知之内的钱。如果想要赚到现在认知之外的钱，那么，第一步应该是认识自己，找到边界，其次是突破自己的认知边界。只有通过交易，才能赚钱。**所以，交易的模型里，任何一个点都值得无限深挖和提升效率。

3，**最稳定和最健康的自尊建立在当之无愧的来自他人的尊敬之上，而不是建立在外在的名声、声望以及无根据的奉承之上。**

4，**一个人若总是关注自己无法控制、改变的部分，就会形成“无助——绝望”的恶性循环。**无论你想做什么，坚持在自己能控制的部分发力，才有可能让局面得到改观，哪怕事后证明之前的选择是错的，那也比什么都不做，只是担心“选错”好得多。

5，**整天工作的人，是发不了财的。财富是对认知的补偿，而不是对勤奋的奖赏。**

6，希望父母们能知道：

小孩「报喜不报忧」不一定是因为他成熟。

而是他觉得，无法跟你分享负面情绪或者很久以前他分享过，但被你否

定了。

7，性躁皆因经历少，心平只为折磨多，只看专业史不看社会史，固然比完全不看书的笨蛋对世界的理解要深入几分，但若做起事来，恐怕就非常容易低估现实世界里可能遇到的困难，一遇挫折就可能心灰意冷变得丧气。

8，在职场，一个人的身价取决于他的价值。能为别人创造什么价值？有没有绝活，能不能帮企业创造价值？谈其它的，都是瞎扯淡。

老板给的薪水，不是买这个人，也不是买的时间，而是买劳动价值。

从私企老板角度而言，员工都是成本。

成本不产生价值，自然就砍掉了，不需要什么圆滑。

老板要的是劳动价值，是结果，不是高情商，也不是鞍前马后，情绪价值没有太大意义。

9，做任何事，当然都有捷径。这句话也许是对的。但我越来越觉得，到了最后，你用来傍身的，一定是那些没有捷径的、让你耗费无数心血、千辛万苦去学习、去磨炼、去试错、去无数次重复，才能得到的东西。

你投入的时间、精力、智力、财力越多，这个准入门槛就越高，别人没办法进来，那就是你独有的优势，就是你的护城河。

10，不要谈钱。在任何时候，金钱都是一个吸睛的话题。不信你打开网

站，在那些最火爆的话题里，总有一些是关于钱的。

比如，“如何在一年之内，收入翻 10 倍”，“如何一年赚到 3 年的钱”，“如何月入 X 万”。这些话题，都非常火爆，这也是人性所在。

如果你在单位谈了钱的话题，那你一定会吸引很多人的关注。这里面，不全是善意的。

如果你财力丰厚，那你吸引来的，可能是别人的嫉妒之心，也可能是恶意。如果你财力不丰，那你吸引来的，就是他人的奚落、看不起。

不是之前就有过例子吗？小年轻刚上班，领导问了一句：“小王，你车多少钱啊？”结果小王的车，比领导的车还贵，领导能不生气吗？

所以说，在单位里，永远不要主动谈钱。别人问你，你也低调一些，万不可据实相告。

钱的形式有很多，包括了你的副业收入、家庭情况、你的消费水准，等等，都是危险话题哦。

贰掌柜学习笔记，2023. 10. 15

1，一件事情，在信息量有 100%的情况下。你能做出的判断，一个拥有决策模型的机器人都能做出。

而当信息量只有 90%时，很多人就会开始犯错。错误率甚至可以高达 50%。

当信息量只有 60%时，大部分人的决策基本靠猜。

判断力，不是指你有没有优秀的决策模型，而是在你只有 20%~30%信息量的时候，如何做出大概率正确的决定。

2，学习本身就是一件很辛苦的事情。但正是因为难，才会造成人与人之间的差距，你也要相信，自己能够做到。通过一些其他方法，帮助自己坚持下来。怎么做呢？下面是两条建议。

第一，用他律来自律——加入一个学习小组。

如果你想读书，那么你就可以去找一群也想读书的人，大家形成一个读书小组。大家规定：每天读书，输出笔记，交流心得。做到了，有奖励；做不到，有惩罚。通过这样的方式，大家互相监督，互相鼓励。在一个学习氛围中学习，才是更有效的学习。这样你就不会轻易半途而废。真正坚持下来，一年读完几十本书时，你也会有极大的成就感。

第二，充分利用碎片化时间。不要把学习搞得太神圣化，我们应该在任何地点、任何时候都能学习。在机场的休息室里，在去高铁站的路上，在前往下一个会场的专车上，这都是我们的碎片时间。这些时间我们很容易忽略，一不小心就全部浪费了。

3，你做过的那些看似没有用途的事情，会在生命的某一时刻连接在一起，形成一条价值线。这条价值线会指引你，走向你想要的生活。君子不器，你想把自己塑造成什么样的形态，你说了算。

4，为什么如此谦卑？因为他们见过更优秀的人。优秀，没有极限。所以，见过这些优秀的人，常常自愧不如。更可怕的是，这些优秀的人，比你更加谦卑，比你更加努力。

如果真的想获得比别人更高的能力，就要比别人更勤奋。格局同样如此，见识过，经历过，方知人外有人，天外有天。站得越高，才能看得越远。多经历，多见识，多反思，多复盘，多承受委屈和磨难。你的视野和格局才能得到提升。

5，拥有好奇心的人。就像一块海绵，不断吸收新的知识，获得更快的成长。他们总是关心更优秀的人是怎么做这件事的，这件事还能做得更好吗，这件事情背后的运行规律是什么。听到跟自己意见相左的观点，他们的第一反应不是反驳，而是产生强烈的兴趣：他为什么会这么想？这背后有什么合理性？

6，和人相处，多用陌生人框架，而不是熟人框架。

陌生人框架就是就事论事，而不是过多考虑对方的情绪。

记住，你不需要所有人都喜欢你。

经常去的小店餐馆脸熟以后，总有店主觉得给熟人点差的产品可以理解包容自己，于是老顾客越来越少，可能到倒闭都不知道为什么。

7，真正的进步是每天进步一点点，没有人可以做到突然进步。

即使表面上的突然进步，其实也是因为量变产生了质变，仅此而已。

就像哲学家约翰·杜威说的，进步总是零零碎碎的。它只能零卖，不能批发。网文爽剧看多了，总有一些人觉得自己和成功者差的是秘籍、是金手指，于是一次又一次被骗子忽悠，什么绝密人性天书，什么和大咖 XX 交朋友。谁强都没有自己主动变强来的实惠。

公众号：贰掌柜信息精选

8，内心缺乏深刻体验的人，更容易与“爱”、“感恩”、“慈悲”连接上，并由此产生“高大上”的良好自我感。

只是这种良好的感觉是基于想象建立的，其脆弱性不可避免，经不起别人的稍许质疑，以及现实困境的检验。

多数网友在评价别人的时候有道德优越感，自己的生活却一塌糊涂~

9，人际关系其实没有那么复杂，也没有那么多的勾心斗角，适当隐藏自己的真实想法、不主动去给人指手划脚、尊重别人的生活习惯和人生态度，不轻易承诺、更不要去敷衍别人、轻视别人，你的所言所行别人都看在眼里，有些行为是人际关系的毒药，与其耍小聪明不如真诚一点，真诚才是优质关系的基石。

不轻易承诺，是保持良好关系的开端。

10，如果你经常关注一些消极的东西，你就会变得怨天尤人；

如果你听信了错误的价值观，例如买个贵一点的包就变成上流人士，你会变得虚浮。

吃的东西是食物，你关注的东西是精神食物。消极的信息会使你混乱沉重。从现在起，**有意识地改变自己的注意力，选择有益的读物/环境/朋友。**

为什么说你天天关注消极的东西，你也会杞人忧天，消极呢？

假如说，祥林嫂，一天把她的事情和你说八百遍，你会是啥感受呢？

多关注有意义的、帮你进步的东西，你会变得清澈而有力量。

11，人，为什么越优秀越温顺？

不是说他内心没有恶了，而是他敬畏的东西越来越多，敬畏对手的能量，还有就是害怕失去现有的一切。

为什么要把权利让给优秀的人？因为优秀的人心里有别人，有足够高的修行，真心想做点事，甚至把自己放在后面。

而普通人呢？都是满足自己的欲望。

当我们做坏事不需要惩罚的时候，你看看那时的我们有多坏，你都想象不到，这也是为什么我们要跟优秀的人在一起的缘故。

而且，优秀的人的犯错代价大，更在意口碑。

贰掌柜学习笔记，2023.10.16

1，**30岁之后，会发现，大部分友谊的结局，都是无疾而终。**

大部分小学，初中，高中，大学同学，工作前几年的同事，我们都几乎不联系了，也许我们当年跟他们玩的都很好，记忆还在眼前，也许已经几个月，几年，甚至十几年都没有联系了。

曾经密切的感情，在时间面前都那么脆弱，一段时间不联系，慢慢就成了习惯，最好朋友圈都不想看到他们。友谊的崩塌也许是从朋友圈一句评论不回，也许是约饭约不上，借钱借不到，等等开始的。

还有，也许是随着时间的流逝，社会地位，财富，价值观等等发生了天翻地覆的

变化,我们都不是当初的少年了。

交了新朋友不忘老朋友,变成了“旧的不去新的不来”。

自己刚开始变成这样,也许还有些感慨,渐渐的,就习惯了。也许,这就是人生的一部分吧——我们彼此成为对方人生中的过客。

2, 做生意挣钱都是不容易的,尤其在自己不熟悉的领域更是如此,对创业者来说**最致命的诱惑是那些看上去很容易、似乎一伸手就能挣回来的钱,会导致你分心和分散自己本就不多的资源,多元化大概率不会有好的结果**,多元化就意味着不聚焦,反而会耽误自己的主要业务,很多人的失败就是因为抗拒不了这种诱惑。

3, **一个知识越贫乏的人,越是拥有一种莫名其妙的勇气和自豪感。**

因为知识越贫乏,你所相信的东西就越绝对,因为你根本没有听过与此相对立的观点。

夜郎自大,是无知者、好辩者的天性。

永远不要和认知水平低的人争辩,因为他们会将你拉到同样的水平,然后用非黑即白的逻辑,击败你,让你崩溃。

你说中国历史上存在夏朝,他说你没去过,你怎么知道?

那如果在合作中或公司中遇见了这样的人,怎么办? **遇到烂人,及时抽身;遇到烂事,及时止损。**

如果你觉得生活中到处是烂人,那是因为你生活在烂人的圈子里。

让自己配得上更好的圈子,而不是改造那些烂人,更不是变成比他们更烂的人,才是正道。

工作如果全凭演技,那就算片酬再高,也要尽快离开。

4, 相信自己有赚钱的资格感

看到一篇文章大概意思是,很多人觉得自己没有资格挣很多钱,觉得自己资格感不够。这样的想法不对。

你有一个技能,而且这个技能很好,完全可以用这个技能做收费模式。就相当于你是一个优秀的男人,完全可以去找个女神,但是你觉得自己配不上女神,最后女神被癞蛤蟆抢走了。要赚钱,就要先获得赚钱真正意义的资格感。

法不轻传,道不贱卖,医不叩门,师不顺路。

5, 很多生意,你能想到,别人也会想到。我做销售的时候,最核心的工作是引流。我们一块起步的同事,最后我的成绩最好的。具体方法,就是拜师学艺,长期坚持,正确的重复。

聪明人很多,我能想到的,你也能想到。最后能做出结果的,拼的就是能不能坚持,就是有没有恒心。

不走捷径,不走弯路,想要有大成就,就要做个长期主义的人。**持续做出成绩的,都是长期主义者。**

6, **集中精力与时间做最重要的事,其他的随缘任用,来什么接什么。多余的心念与情绪均消耗人。有效的行动是全神贯注于一件有建造性的事情,忘记外围**

公众号：贰掌柜信息精选

7, 女孩总容易被男人的温柔、体贴所打动。温柔、体贴有点类似情商。实际上？

在现实生活中，在绝对的智商面前，情商啥都不是。

怎么理解？

情商是那个润滑油。而智商，则是那个器。

8, 真正强大的组织和个人，都是依靠自己的主动性发展成长起来的。

战术上，局部上，阶段性地向别人学习是正常的，但主要思想和意志力肯定是靠自己。

9, 一个人对自己的掌控，一定是从管住嘴开始的。病从口入、祸从口出是真的。不该吃的东西不吃，不该说的话不说，不该问的问题不问。你的生活会少很多不必要的烦恼。

皮肤身体出问题一定和饮食有很大关系。前两年体检检查出来我有点甲状腺结节，自此之后就很少吃辛辣刺激的食物。果然去年再体检时，医生说我的结节已经小到几乎看不见了。

控制饮食就是第一步，如果连这都做不到，那后续花再多功夫可能也是白搭。还有我们做的皮肤管理项目，如果不忌嘴，恢复期发炎、效果大打折扣，也都是注定会承担的后果。

管住嘴是掌控自己的基础，它最简单但也最困难。人生就是三个字：忍、等、狠。万事想有质变，忍都是第一步。忍不了的人，也无法掌控自己的人生！

10, 做小事，努力比选择重要。做大事，选择比努力重要。

普通人面对的都是小事。

贰掌柜学习笔记，2023. 10. 17

1, 对生活现状的不满，加上又经济收入的正反馈，才是坚持下去的动力。

如何把自己从原地踏步，到小步快跑，再到撒腿狂奔呢？答案就是：别把自己太当人。

2, 读书时，要勇于“停下来”。读书并不是页数的累加，更重要的是吸收了多少。看到精彩之处，要赶紧停下来，问自己：1.最大的收获是什么？2.有没有类似的场景？3.对自己的行动有何指导？不要大脑的短暂高潮，而要行动的持续进化

3, 过去屌丝是没有价值的，因为兜比脸还干净，为什么一夜之间杀猪盘都盯上了屌丝？因为屌丝可以贷款了，可以负债了，那么屌丝群体就突然变成了香饽饽，而且又没有分辨力，没见过有钱人，总觉得有钱人就应该是每天在朋友圈更新健身、旅游。

4, 今年国外大事很多，之前俄乌战争，现在巴以双方又在打仗。群里很多所谓

公众号：贰掌柜信息精选

“砖家”吧啦吧啦又在讨论形势，有人说对中国有利，有人说对中国不利，为此还经常争论、吵架。

我觉得这种讨论真没意义，还有点无聊，不如多花点时间讨论讨论业务该怎么做？

1.首先，个体命运与祖国命运紧密相连，祖国的立场就是我们的立场，祖国任何决策我们都得支持。但是我们没得选择，我们创业本身就是基于国运。

2.其次，不要沉迷于政治议题不可自拔，不要推演任何国际形势，不要看政治公众号，不要看直男键盘文章，真的没有意义。你猜对了又如何？除了嘴爽一时，能赚到一毛钱么？

3.群里少讨论这些东西，因为任何观点，都有一半人反对。争来争去，你可能会丢失一半潜在朋友。

5，我觉得人生最大的错，就是把时间浪费在不值得的人身上，做自己喜欢做的事，不活在别人的评价里，这点在美国比较容易做到，文化就是这样，比较自我，不好的地方也有，真是都没人管了，寂寞。

6，大学毕业几年后看到大家的差距越拉越大，就更能够深刻体会到什么叫做性格决定命运，认知格局决定了你今后要走的路和能站的高度。有人一手烂牌全靠自己能屈能伸不服输，小日子越过越滋润，有人则是再好的先天条件也白瞎，还有人是越来越穷，脑回路都不可思议。

我在看了很多人和事之后也是无数次感叹，人各有命是真的。人生的下半场看的就是有没有脑子，这决定了你能否把人生经营好。

没有谁能轻轻松松得到自己想要的，只是别人的付出你看不到就是了。而因为赢在起跑线就沾沾自喜停止成长的人，人生其实早就再难翻盘。

命运不公平吗？命运其实很公平。你把精力花在哪儿就在哪儿开花结果。人生很长，下一个十年过得好不好，取决于你这一个十年在干什么。

7，不论你现在在哪个层次，哪个段位，都要尽你最大努力，让脑袋带着自己的眼睛升到 10000 米的高空，让自己站在上帝视角看问题。

只有这样，你才有可能摆脱周围平庸噪音和行为的影响，你的境界才会真正打开，你才会有源源不断的成功方法和最短的行动路径，你才有年入 1000 万甚至更高的机会。

8，若有机会近距离接触大领导，你会发现，那都是人性大师，没有绝对的清廉，也没有绝对的大贪，两个绝对在初期就被淘汰了，不可能继续往上走，能继续往上走的，都是人性艺术家，就是也拿也占，但是知道什么该拿什么不该拿，剩下的，那都是运气了。

整体是两大原则：

第一、拿大不拿小。

第二、拿强不拿弱。

9，为什么我们找大人物办事，送礼送不上？我们被划在了红线以下，属于有隐患的钱，但是还有一类钱，也是小钱，但是属于可以收的，就是自己带过的兵，自己的下属，还有归类为礼尚往来的，这种算是维系感情的，无欲无求的，绝

对安全的，特别是自己提拔过的人，收的再多，也可以理解为年度分红，绝对安全，自己人。

10，优秀的人的世界里，没有勤奋，没有坚持这两字。只是生活的常态而已。我们是看到未来的人。普通人就是苟且生存而已，上个班就行了，哪那么多天赋，又有几个人靠自己的天赋生存？

贰掌柜学习笔记，2023.10.18

1，明星离婚真是小事，就跟谈个恋爱分手一样，可能都离了好几年了，为了配合宣传才爆出来，否则根本不会让你知道。

普通人离婚可是大事，共同房子、财产、孩子、社会关系的分割，离一次婚破一次产，大伤元气，不客气的说，人生倒退十年。

少吃瓜看明星笑话，普通人的婚姻和明星的婚姻根本就不是一种东西。

明星的婚姻是强强联合，分开了两人依旧牛逼闪闪。普通人的婚姻是相互依靠，分开了就是公司破产重组。

不是说普通人不要离婚，两害相权取其轻，有时该离还得离，只是说离婚对普通人意味着什么。

2，勤则百弊皆除，随着年龄的增长，越来越崇拜曾国藩，越来越认可“尚拙”办事巧妙，越少费力气走捷径当然好，但是很多人都追求高效率，顾此失彼不择手段，反而不能获得预期的效果。

跟自己和解，明白自己不是天赋绝伦，聪明绝顶，多下笨功夫，时间久了就能体会到其中的好处：

大多数人智力想差不多，所以要比别人更虚心，更肯付出；

接受的失败多了，挫折多了，因此逆商指数就会拔高，抗击打能力无限增强；

不投机去上，不走捷径，遇到问题直面硬钻，做事不留死角。

3，结婚后，经济是家庭关系的基石，巧妇难为无米之炊，经济过关非常的重要，从结婚的角度来说，其实比感情还重要。

除了经济之外，两人的三观，性格，相处方式，生活方式，可以有话聊也很重要，这些都要比长相，身高重要的多。

4，重复做正确的事情。

比如健身是正确的事情，就要重复做。比如“我比我想象的还要好”这个信念可以让你产生自信，就要通过每天自我暗示强化。

大多数事情根本不可能也不需要一气呵成，真正的能量在重复之中。

5，每个人对自己、对别人、对事物、对未来都有一定的期望，但是期望一定要合理。

因为大部分的负面情绪都来自于期望和现实的落差，而落差则来自于不合理的期望，落差越大、所产生的负面情绪就越激烈，而落差越小，所产生的负面情绪就

公众号：贰掌柜信息精选

越温和，就类似于托亲戚朋友办事，期望越大失望就越大、心里就越郁闷。

放低期待，实事求是，一切从实际出发，踮起脚尖能够得着的，最多跳一下能够得着的目标，大致属于合理可行的。

6，结婚，就是双方拿出自己的资源，一起办家庭企业，签的是终身批发的期货合同。也许每个人的资源不一样，作用不一样，功效不一样，但一定是互相出力，实现双赢。

婚姻和公司一样，你在其中要有核心价值，要有被别人需要的能力。**好的伴侣是人生的盟友，共同经历风雨也承担责任。齐头并进是最好的模式，拖后腿和挖坑的，早晚会解散。**

7，**有些大佬说自己不是为了赚钱，要么是他钱已经赚够了，要么是他为了赚小利背后的大利，你要是学他绝对会死得很惨。**

很多人想赋予年轻人所谓的历史使命，让大家觉得「利己主义」是有害的，但是改变世界的时代不在了，以为倡导年轻人完全不利己，专门只利他才是有害的。哪怕有些历史人物，到了现代可能也只能做个 UP 主、小老板，因为改变历史进程的条件不在了，还不如想办法赚点钱。

我反而觉得，大家应该直指本心，**想赚钱就说赚钱的事儿，别总是挖空心思证明自己不爱钱不赚钱正能量，那就是伪君子了。**

8，**被环境改变性格的是少数，大多数还是会依照个性找到适合的环境，骗子总是有下家，懦者总是有靠山，偷鸡摸狗的也总是能找到鸡和狗。**

人的工作也一样，你会发现，做直销的，他们跳不出直销这圈的，可能不做安利了，去做无限极了。

搞培训的也一样，终身都搞培训，之前搞微商培训，现在搞直播培训。搞金融的也一样，之前是 P2P，现在是小额贷，校园贷各种贷。

9，**预计中国房地产销售将继续低迷，明年销售额将再下降 5%。评：不止 5%，有的企业能不能活到明年这个时候，还不一定呢。**

10，**人一定要给自己的生活做减法。**

因为你的时间是有限的。你这个喜欢那个也喜欢，一天八百个方向，最后都是什么也做不好。

简单点，**尽可能把生活过得简单点，才是生活的真谛。**

贰掌柜学习笔记，2023. 10. 19

1，**很多时候，人的感情并不相通。你很穷，你很惨，关我屁事。**

人的财富，地位，人生经历，造成了每个人的差异，这样每个人的同理心不一样。

公众号：贰掌柜信息精选

多经历一些事情，可以拥有更强的同理心，设身处地的为别人想想。也能知道，我们生产资料很少时，为什么别人不鸟我们——因为我们价值低，被人看不起很正常，没必要抱怨，生活本来就这样。

每一个阶段熬过来，都会有更多的心得体会，跟收获，叠加起来就是牛逼的你。

2，想办法增加自己的收入，在有限的职业生涯里，快速积累自己的第一桶金，永远是个迫切又现实的问题。

如果你刚踏入社会，有正常的工作，你想增加收入，就要想方设法，快速提升自己的业务竞争能力，成为不可或缺的人，要么成为管理层，享受到行业与企业发展的红利。

如果你的工作进入了瓶颈，你就要想办法开源，增加自己额外的渠道性收入，除了必要的理财，你可以发展自己的第二职业或是副业，现在的自媒体写作、短视频，也是个很好的渠道，利用自己多余的精力，赚点外快，发点小财。

你也可以选择创业，前提是你有一个好的商业模式和盈利能力，有行业人脉、资源的积累，或者你有不传的秘方。

3，内涵和深度，这个不需要去刻意标榜，别人怎么说，也别太在意

这玩意儿，是自己的事，双方接触起来，很多东西讲的是彼此的同频感受

之所以叫内涵，是因为它有那么点像内裤，别人就算说你没有，你也不能随便掀起来给他看

懂的，自然懂，不懂的，你就是穿个七彩蕾丝，也跟他没关系

4，男孩子总是有一个骑马仗剑天涯的梦想，创业不正就是这样么，充满了风险，充满了不确定性，这就是现代的侠客。现阶段，对于普通人来讲，最好的创业机会，就是自媒体。

5，铺了轨道的地方，基本都是地质条件优越路面平坦，最起码没有大坑沼泽沙漠泥石流，有山给你通隧道，有河给你架大桥。轨道确实就这点宽度，方向是定死的，但是你坐在高铁上，最大的烦恼也就是熊孩子逼逼赖赖，你几乎不会担心掉沼泽里出不来。

而如果你到了旷野上，大概率走两步，你就掉进坑里了...很快你会发现，达到你的目的地最快的方式，还是修桥铺路，只不过这一次，你得自己来了。

6，人性是有局限的。人要不为恶，必须有所“限”——道德的自律与制度的他律。

无论在哪种“文化”、哪种“主义”中，一个基本的常识是：所谓正义，所谓善，归根结底都是对“某些事情做不得”的承认。

墨子所谓非攻，孔子所谓勿施于人，摩西所谓十戒，都是对某种“限度”或底线的持守。

7，同学之前月薪 2 万，现在被裁员了，房子面临断供。她找到我，希望我能借给她 10 万，让她缓口气。我婉拒了，理由其实很简单，她现在的情况，根本没有还钱的能力，我要是真的借钱给她，估计就打水漂了。

另外 10 万也不是小数目，这事我自己也做不了主，还得跟妻子商量。她要是知道我给女同学借钱，那肯定也不会同意。同学见我拒绝，说我见死不救。她说以前工资高，不懂得存钱，现在后悔也迟了。她说她是真没办法了，她不怕找不到工作，现在就是想借点钱缓冲一下。关系挺好的，她这样我也难受，大家说，这种情况怎么办？

借此，我想告诉大家，**成年人最大的自律就是存钱。不要赚多少花多少，一旦出现意外，没钱真的太难了。**

8，“运动能让心情变好”，这话不完全对；但“缺乏锻炼身体不好就会莫名心情低落情绪爆炸”，这绝对是真的。**有没有想过 5 年后的你会成为什么样的人？这个问题其实是可以打印出来静静思考的。**

9，**30 岁，最晚 40 岁，就必须思考养老问题。否则越来越被动。因为，人生是抛物线状态，40 岁就是我们人生的顶点。**

我身边一个亲人，年轻时在乡镇上做生意做的非常好。但是没有理财意识，也没有其它意识。产业越来越落后，慢慢赚不出工人工资来了，然后两口子自己干。后来设备都卖了。

就是从我读小学到大学，我都以成为他那样的人为榜样。家族里的大小事，都是他出面张罗。现在，已经在县城打工了，流水线的工人。

10，昨晚和一个银行朋友聚餐，她告诉了我一个事实，大涨我的见闻。

在银行柜台工作了 10 来年，对人物的判断有一定了解。

老板 95%是来取钱，而不是存钱，如果你有存款 100 万，你绝对是妥妥的“富豪”。

最近半年，普通老百姓取大额的人，几乎是还房贷的，100 万存款的几乎没有，85%的普通老百姓存的是 20 万左右。

80%的普通老百姓，工薪阶层，这一生都拼命努力工作，也不一定能存到 100 万

现金。

11，现在不允许辅导班了，驻家才是王炸。大学生都找不到工作，咱给他 5 千元，让辅导晚上以及周末，不是很好吗。平时他该考公考公。我了解到的学霸是什么样子，一放学，有做类似一对一家教的老师，直接把学生接回自己家了，辅导作业以及给做饭吃，到晚上，父母去接回家。现在中考题目这么简单，你不卷就被别人卷走了。

贰掌柜学习笔记，2023. 10. 20

1，**创业就是用牙签撬动地球**。我说过，创业就是空手套白狼，有人脉，有资源，有背景，那不叫创业，真正的创业是可以做到无风险低成本的。如果能做到无风险低成本，那你就不怕亏。

只需要一个开头，找到一个小小的点，不断的积累放大，慢慢的用牙签撬动地球

自媒体直播带货跨境电商都是光明正大能赚钱能翻身，而且是高杠杆的行业。

为什么成功的人少？是因为他们害怕失败呀，是因为他们不懂得坚持，是因为他们不知道前期做铺垫的意义是什么，他们不知道如何以小博大。

所以只能打工啊，但是打工是做不好任何事情，以打工者身份参与的项目，做不好，或者做不到极致效率。没出钱，没有恐惧、绝望、痛苦，就逼不出人的潜能。

2，正确的认知对一个人来说太重要了，两个认知完全不同的人沟通必定是一场灾难，面对一个相信鸡蛋是树上长出来的人，就算你抱来一只母鸡现场给他下个蛋，他也一样会视而不见，不管你给他摆了多少事实和证据，他都会说你在弄虚作假，因为这种人的认知是信息垄断下的产物，你和这样的人辩论永远都是输。

阅人千面，阅尽铅华，仍留心中净土。修正三观，扩大见识，提高认知，实现突破。

3，**生意人，多数都不会有躺平的想法，哪怕是达到了财富自由的状态，也很少会有。**

除非是他的圈子和心态，越混越垃圾，选择躲在舒适区，享受不如自己那群人的，不断捧杀。

4，一个我早年赌气的教训。**见好就收，有时候也是成熟生意人的智慧。**

对方是我的账期客户，刚开始合作挺愉快的，

公众号：贰掌柜信息精选

后期慢慢的，被他拖出了 3 个月的账期，差不多有 13 万块，眼看着要不回来，我就停止了合作，开始追应收款！

老板被我逼的太紧了，最后坦白说自己搞副业，亏了！商量着想办法，先付我一半，剩下的钱分期，慢慢还。

我不服气啊欠了这么久，不要利息就不错了，付一半什么意思啊？就没有答应。

后面关系闹僵了以后我就起诉他，对方也破罐子破摔，无所谓了。

折腾了好 3 年，挤牙膏一样，的可算把钱拿回来了，去掉各种费用，浪费的时间成本，一算账。

有点后悔了。如果当时选择了妥协，后期自己在跟紧一点。我想肯定比，硬刚打官司要好的多。

5，水至清则无鱼”，越是气质“清”的人越容易刻薄，眼睛里容不下一点瑕疵，心眼小，也就容不了人，也没什么感情可言，所以清官杀人杀的比贪官还厉害。

但是人和人相处，发展长期关系，无论是合作关系，上下级关系，夫妻关系，朋友关系，最重要的一点就是包容，有情。所以我宁愿找一个有瑕疵的人，比如好色，比如笨一点的人打交道，也不和气质太清的人打交道。

6，如果你过得比别人差，别人就会看不起你，如果你过得比别人好一点点，别人就会嫉妒你，那么既然如此，你还不如努力让别人嫉妒你，要是你过得比别人好一大截，别人就会崇拜你，你天天在路边吃五块钱的炒面，别人都会说你真实没架子，如果你一事无成天天在路边吃五块钱的炒面，别人只会嘲笑你穷酸。

人性的崇拜与嫉妒是这样的，远的崇拜，近的嫉妒，够不着的崇拜，够得着的嫉妒，有利益冲突的嫉妒，没利益冲突的崇拜。

7，关系中，尊重是第一位的。亲情爱情友情，都要放在尊重后面。因为没有尊重，亲情友情爱情很容易以爱之名，变成道德绑架或伤害别人东西。《明朝那些事儿》中有句话总结的很好：所有的错误，我们都知道。然而终究改不掉。能改的，叫做缺点；不能改的，叫做弱点。

8，要学着和别人建立互利互惠的关系，但内心深处不要对任何人抱任何期待。

对别人有任何期待都是立足点出了问题。都是界限不清，都是一种自我放弃，都是对自己的不负责任。

永远期待他人的爱是婴儿行为。要从自身产生力量，只有自己是自己人。

公众号：贰掌柜信息精选

把自己的心情或者任何实际问题的解决建立在对别人的期待上，本质是一种赌博。

而赌博很难赢，绝大部分都输的一败涂地。

如果建立互惠互利的关系，体现自己的价值，在价值交换的前提下，别人看到你的价值，会来主动呵护你的心情解决你的问题，为的是你具备为他们解决问题的价值。

9，对于有结果的家长，孩子在身边长大更好。但是对于劣质家庭，相反，自己没混好的话，就让孩子多跑跑。

我曾经跟大家分享过一个故事，青岛人在沂水当 BOSS，孩子和妈妈在青岛，理由是青岛教育更好一些，当时咨询了一位大姐大，大姐大跟这个妈妈说，你必须带着孩子生活在爸爸身边，因为即便是在青岛，孩子也没有可能接触到爸爸这个级别的人。例如现任大 BOSS，就带着孩子一起过来了，孩子在这边读高三，这是对的。

倘若王健林是咱爹，咱不上学也要寸步不离，这就是一本康熙大字典。倘若我爹是个酒鬼，我娘是个野鸡，我最好的办法是全寄宿。人与人之间，最好的状态，就是永远在一起，但是又不是真的在一起。

10，2023 年是中产返贫元年。这不是制造焦虑，而是陈述事实。

我一直说，中产维持阶层有两大支柱：高薪工作和房产。

高薪工作提供现金流，房产沉淀资产，两者相辅相成，缺一不可。断一条掉阶，断两条返贫。

内外部情况早已经发生了深刻变化，不能说得太具体，之前打压教培、医疗、房产三座大山，外企撤离，金融也限薪，很多人跟着叫好，但你可能没想过，这些行业其实是中产从业集中的行业。

房产就更不用说了，京沪到现在都还没完全止跌，更不要说别的城市。

担心楼市，其实担心的不是房子那堆砖头，而是在担心自己，如果失业，还能不能还得起房贷？房子占中国家庭资产的 70% 以上，房价回撤等于资产缩水，如果房子不行了，那还剩下些什么？

房价焦虑，本质是对未来的担心，是人的焦虑。

70 后、80 后中产经历了 20 年的经济繁荣，全球化、城市化带来了大量机会，升职加薪叠加房产升值，只要不是自甘堕落，无非是小赢，中赢，还是赢麻的区别。

90 后就会惨一些，如果没能抓住芯片、新能源、直播、AI 等少数风口，也没能

公众号：贰掌柜信息精选

进入体制庇护的话，10 年 996 换来一个大裁员，确实头大。

就算中间可能已经买房，显然也不会买在太理想的点位，很多甚至还在浮亏，加上房贷失血，能保住工作资产已属不易，能考虑改善的算发展得好的。

00 后就更不用讨论了，相当一部分甚至不能正常进入职场，毕业即失业，有份工作就不错了，很多只能自谋生路。

家里有矿的毕竟是少数，大多数连返贫都谈不上，是一直贫。如果没有原生家庭支持，买房更是几乎不可能，养活自己先苟着吧。

当然，这是时代带来的普遍性情况，每一批人都有优秀的个体能脱颖而出，跳脱出来。

但普遍来说，工作和房产两条支柱严重承压，如果说之前还能靠“放开就转好”的念想麻醉自己，现在很多人连心气都磨没了。

很多经济上升期的旧时代经验再也没用了。

返贫元年，需要再思考，再出发。

贰掌柜学习笔记，2023.10.21

1，我们行走在社会上，一定要兼具做好资产性收入和劳动性收入。**收入好的时候不要全部拿来消费，而是布局优质资产。**

这样年景不好或者发生变故时，资产性收入才会反哺劳动性收入。

而从长期看，资产性收入的效率要远大于劳动性收入。

所以，摘掉眼罩很重要，有意识的远离磨盘也很重要！

2，**不断扩大眼界向高手学习的好处就是，有时候让你头疼了很久依旧不能有效解决的问题，高手们只是偶然叨逼叨了几句自己的心法，然后就把具备普适性的问题原理和解决方案都给倒出来了。**

你能看到这样的心法是你的运气，但你能拥有这种运气的前提是自身愿意不断扩充知识范围、了解这个世界真正规则的野心。

3，**没有钱，便意味着丧失了主动选择权，有钱，才能有跟命运叫板的勇气。**

一穷二白不会路遇白马王子，只有实实在在的经济实力才是最好的安全感。

好好挣钱，无论何时，永远都是正经事。

4，与一个客户沟通合作的事情，因为餐厅咖啡厅都不能堂食，就约好去客户小区，到了小区后门卫说非本小区人员不能进门。

正在给客户发信息时被边上一辆车突然的喇叭声吓了一跳，转头看到一个小孩坐在一个男人腿上拼命按喇叭，吵得四邻不安的。

没想到信息发出去后我发现那个人就是客户，我立马打消了和他洽谈的念头，能够如此放纵自己孩子的人，自身素质也好不到哪儿去。

5，学习就是反人性的，需要自律，需要坚持。自律和坚持真的不快乐。

真正快乐的，是获得学习的成果。人都有虚荣心，或者更高级说就是自我实现的价值，碾压别人才是快乐的。

学习的时候痛苦，但考了年级第一就快乐了，考上清华就快乐了。

这种快乐分泌的多巴胺，会促使你继续坚持痛苦的学习。

6，80 后的轨迹可能是：35 岁之前 996，35 岁到 45 岁在陆续失业和就业之间反复，45-65 岁打零工或者躺平，65 岁领退休金，然后发现退休金少的可怜，孩子又得啃老，于是不得不又出来工作……一直到卒。

7，看了一眼今天 A 股，想起了一句名言：自从进入 A 股，除了第一天想赚钱，其他时间都是想回本。

8，做正确的事情，而不是喜欢的事情。

什么是正确的事情呢？

你對自己战略规划。比如健身、提升专业技能、建立完善自己的原则等等。

什么是喜欢的事情呢？

你想做的各种事情。比如你可能喜欢健身，但也可能喜欢吃了睡。

正确的事和喜欢的事有时候是一致的，这个很好。但正确的事常常也会和喜欢的事相冲突，这种情况下做正确的事是第一原则。

做正确的事才是真正的自我负责。

9，没人爱你，你就自己好好爱自己。

一个人所有的遭遇都是自己长期行为的结果，不要怨天尤人。

把自己当宝贝一样珍爱的人，一生都不会有多少坎坷。

特别是女孩，对于爱更要有清醒的认识。一旦只等着被爱，那就是不幸的开始。

10，老板都是目标导向，抓大放小，在信息的海洋中筛选对自己有用的即可，而杠精喜欢挑毛病，沉迷于自己“见微知著”的意淫。

互联网上又不是写论文，挑刺总会有，浪费的是自己的人生，杠精不是大多比较穷，而是每个都真穷，因为他们的时间不值钱。远离杠精。

贰掌柜学习笔记，2023.10.22

1，找老婆，什么职业比较好？

年轻时候，中小学女教师比较好。

人到中年，内科女大夫比较好。

老了老了，最好是农村妇女，不会把你甩了。

老婆漂亮不漂亮，年轻时候在意，看久了，也不那么重要了。关键一条，要藏好私房钱。我已经存了几十个了。但上次被我家那个泼妇剿了，心里不服。

你们一定要吸取教训，有了私房钱，千万不要炫耀。女人最看不得男人手里有点钱了。

2，虽然房住不炒，虽然房价不涨，还有烂尾楼，还有维权盛行，这已然是这个时代特色，我们无力改变什么，但这些终究只是外因。

我们要的，只是在这个时代，通过努力，如何让自己和家人过得更好。

哪怕只是搬砖，只要方向正确，没有什么不可以。

3，自尊心引发的叛逆心理。

人天生就是逆反动物，会因为受拒绝而感觉自尊心受损。

尤其是在恋爱中，可能在工作中被客户拒绝或者在生活中被朋友拒绝，你感受的挫败感只是来源于你工作能力差或者你人缘不好。

公众号：贰掌柜信息精选

但是被自己喜欢的人拒绝，你就会感觉你完全是个失败者，你哪个方面都不够好，这种拒绝会导致你对自己的全盘否定。

当被拒绝之后，我们再去做一件事，可能后来的目的不再是当初那个，更多的是为了挽回面子。

4，我一直认为，**做人的底线是不伤害别人**。为自己利益发声的前提是不牺牲别人利益。如果振振有词，是建立在损害他人利益上的，说的再好听，得到的结果可能是反噬。

人类历史无数次证明这一点。就算逃了这一次，下一次也会如此。

5，**爱自己有两个要素。第一个要素是自我，你要先形成一个圆满的、独立的自我，然后才谈得上爱**。第二个要素是爱，不要去爱希望中的自己或者幻想中的自己，要爱真实的自己。也许没有那么完美，肉体上、精神上、性格上有什么缺点，但这就是你的自我。

6，新加坡地处热带，曾经有大片沼泽。为了让新加坡人摆脱疟疾的折磨，李光耀决定把所有沼泽地抽干。他可没有婆婆妈妈地考虑某些鱼类可能灭绝什么的。李光耀甚至不允许居民的院子里出现水坑。发现谁家院子里有积水，警察会立即开出重磅罚单。于是，疟疾在新加坡绝迹了。

李光耀是一位善于思考的人。在治理吸毒问题时，他参考了世界各国的经验，最后借鉴了美国的办法。李光耀效仿美国军方，他安排检查人员，随时随地进行尿检，不合格的人立刻被送往强制隔离戒毒所。于是，吸毒的问题解决了。

只要发现恶劣现象有蔓延的苗头，李光耀就会以雷霆万钧之势将其斩草除根。

他对各种社会毒瘤毫不手软。李光耀是个疾恶如仇的人，他做的事情很对。

7，努力学习的意义究竟是什么？

《认知觉醒》里有句会让你身价倍增的话：“**知识的获取不在于多少，而在于是否与自己有关联，以及这种关联有多充分。**”

有点讽刺的是我以前带过的实习生前脚给这本书的一星评价是：“书里都是我都会的正确的废话。”后脚在工作中就犯了一个书里解读的常识性错误。

我想这也是验证了书里的：“知识的获取不在于多少，而在于是否与自己有关联，以及这种关联有多充分。”虽然这些常识他可能全部知道，但是没有转化到自己的知识结构里。

学习思维和自学方法很重要，造成迷茫，收获不佳的三种情况：接触不久以为全面，掌握不多急于推翻，领悟不够夸夸其谈。**学习最重要的是谦逊和耐心。**

8，王志文有一句经典的台词：**高手是没有情绪的，动不动就生气的人，没有一个智者，真正的高手是说软话做狠事！**

9，现在编制内的也不好混了，不能说编制内的工作就绝对很香，比如规矩多，比如不自由，比如有的单位很压抑，比如有的单位加班也很多，比如人际关系很沉闷，比如碰到个不好的领导要忍几年，比如按正规的路径发不了财，比如升职的空间太低，比如最好酒量要好，你可以说出很多缺点。

但是比起社会上的打拼，体制的保障就香很多了，很多人一进去就生孩子，一上岸就生二胎，我以前就说过，综合福利、心情、强度、关怀、社交面子的角度来说，里面的工资要乘以 2 到 3 来算才跟外面的比较，当然系数跟具体位置有关。

所以才会那么多人往里冲，不都是想去当馆，也不是都想着什么额外收入，现在那么严格，一个小卡拉米的，群众拿杯娃哈哈给你，你都不敢喝。**进去就是为了得到一个壁垒保障，典型的严进宽出。**

10，不要把自己置于死地了才去翻身，看起来可歌可泣，但是相当煎熬。**一定要在自己光景还好的时候，就准备第二条赛道了，轻装上阵反而做得更好，尤其是文体类的，进入时越玩票结果越好，当然上道了还是要勤快。**

贰掌柜学习笔记，2023.10.23

1，我没有什么大本事，我就一个想法，房读传家。一是考试。我这些年做了一个有意义的工作。把我从小到大用汗水换来的考试经验提炼出来，给娃用。二是婚房。乌龟还有个壳，咱也不能太寒酸了。考试是阶段性任务，不是人生的全部。到最后，还是看人品。

2，为什么有钱人不太愿意跟穷人在一起交往

并不是因为他们看不起穷人，而是时间成本太高

因为富人和富人之间，他们懂得价值交换

做穷人的生意很痛苦，因为他买不起本来需要的东西

做富人的生意不同，因为他可以买得起他根本不需要的东西

女人找男人也是一样，没有事业心，又穷的男人，

除了嘴巴甜一点以外，买糖给你吃都困难

他们除了用所谓的“深情”实则是跪舔

用这些来圈住你，其他的啥也给不了

3，强者都是独来独往？

经常听到这句话，据说胡适说的：狮子与虎永远是独来独往,只有狐狸与狗才成群结队，这句话很不认同。

现在是协作社会，一个人再强，也要其他人帮衬。雷军、马云、任正非，都是牛人，他们身边，聚集了和他们同一段位的朋友。

1.有些牛人，表面上孤僻，不愿聊天，只是因为他没遇到想聊的人。比如马云遇到雷军，肯定能聊很多

2.如果他不愿意和你说话，这时候要反思自己：是不是比人家低了太多，以至于人家不屑与搭理你。如果马云遇到我，肯定不搭理

3.还有那种半吊子，谁都看不上，也自诩是狮子，就是真的独来独往了。因为，他看得上的，不理他；想和他聊的，他看不上。

4，**人脉就是人情世故。**

老大哥请我过去喝茶，聊了几句话锋一转，有朋友托他找我，让我把前段时间扣在温州的几十吨货让厂房老板处理掉，回款以后给我结清运费。这个原因之前有讲过，前段时间客户拖欠了我几个月运费，为了防止坏账，我把他货扣了，到现在也没有联系过我。

因为之前欠过老大哥大人情，开口讲了没有办法，即使不给我运费也要放货了。我也没有问任何原因，很痛快地答应了。

很多话不一定要问到底，有因有果。很多事情，你即使在拼命费劲都做不到的事情，也许别人一句话就可以搞定。这就是人脉，你来我往。

5，**几乎所有的教材都在教你如何坚持，很少有人鼓励教你尽快放弃，能跑的早点跑，及时认怂，是能保命的，这才是真正的教育。**达叔之前在文章里讲过机会成本的概念，用来做选择，机会成本是你干一件事而放弃的另外一件事，逻辑是两件事进行比较时如何做选择。今天聊的也是做选择，毕竟很多时候，选择大于努力，方向都错了，努力越多，跑的越偏，甚至努力过头了，死的更快。沉没成本，是以往已经发生的，与当前决策无关的费用。我们脑海里，如果有习惯性的思考，一个事是不是沉没成本，很多事就不至于一错再错。在人类历史上，但凡整个社会都满嘴仁义道德者，往往是大奸大盗之徒，社会秩序崩坏；而保护个

公众号：贰掌柜信息精选

人产权、尊重个人的社会，往往是有秩序和繁荣的。人人平等的穷，才刚刚过去没几年，就开始不让人好好说话了，这是不对的。

6,「有人问我美国有直播带货吗？」很少，几乎没有，不仅没有普通人带货，一线明星做代言广告也少，不是没有，是日常生活中我们美国人很少看到明星的广告。

因为大家都不太愿意做，有钱谁不愿挣，为什么不做？以我个人观察，主要有两点：

一是法律不一样，在美国直播带货和明星代言，在性质上都属于“证人广告”，对于这类广告法律有严格规定：凡是证言性质的广告，内容必须有真人真事为证，即向消费者推荐产品或服务的证人，无论是明星、名人还是专家或普通人，都必须是产品的真实使用者，如果自己都没用过就信口开河推荐，一律按虚假广告处理，会被执法部门重罚。

还有就是法律责任重大，代言、带货的东西出现问题就不是退款退货那么简单了，可能会引发集团诉讼，那赔偿可是天文数字一样，赚多少都不够赔的，很多人就觉得不划算，自然不愿碰。

还有一点，就是文化不同，美国人从小在批判性思维教育下长大，老师鼓励学生挑战权威，用逻辑独立思考，再加上美国人比较自我，特立独行讲究个性，所以即使网红、明星带货，民众也不会无脑信、无脑跟，这样商家得到的回报少，自然也不愿再出钱搞这事。

李佳琦很庆幸他生在中国，应该感恩

7, 第一学历是硬门槛，高考的含金量是最高！我们招聘只看第一学历，硕士还是有水分的！。

8, 我来听了一个企业家论坛。

我个人感受哈，富一代和富二代的认知差距，一旦他们都上台演讲，作为听众，感受差异还是很明显的。

富一代企业家，往往穿衣土，口音重，但是整个演讲逻辑清晰，全是一步步血泪教训，每一个决策都靠逻辑推演。

富二代倒是口齿清晰，穿衣潮了，但真的一张嘴就是情怀，工匠精神，自己的付出，都快把自己说哭了那个劲儿。各种感动，跟拍纪录片似的。

全是感情，没有一点逻辑和商业技巧

9, 10月21日，湖北武汉。网友发视频，一女子在汉口江滩景区游玩被无人机

公众号：贰掌柜信息精选

砸伤眼部。目击者称，当时突然听到左边女孩叫了一声，就看到一个无人机在地上，女孩一直捂着眼睛和脸，手上都是血，后面被 120 接走送医了。**无人机就是血滴子，看到无人机，一定要躲的远远的，千万不要好奇，不要站在下面，尤其是对孩子。**

10，借钱这事，真是左右为难。

不借是本分，借是情分。可是很多人，把你的本分当成是不仁不义，不借就是各种翻脸道德绑架。你要是不借，在他心中可能就是一个假情假义的朋友，心眼小的给你记上一笔，老死不想往来都有可能。

多少关系止在借钱上。很多人向别人借钱，一旦没借到，心里就会划上一个界线，这个人亲疏立马显现，恋人之间，朋友之间，亲戚之间，借不到没有心里没疙瘩的。

人家的本分，硬生生的被扣了无数个帽子。

好了，借给你是情分，可是很多不按时还钱的人，或者说干脆不还的人。他不记得借钱人的情分不说，连自己的本分也做不到，催的紧的到最后翻脸打官司屡见不鲜，自己没有了本分，又没有了情分，真让人气愤。

我觉得啊，谁要向谁借钱，现在这种经济情况下的行情，就是打算翻脸了，就看谁先翻了。

贰掌柜学习笔记，2023.10.24

1，一个人只有肯努力，才能获得上天的垂青，实现人生的价值。早年的曾国藩并不聪明，科举考试接连失利。在一次乡试中，甚至被湖南学政当众羞辱，他屡试不第，考了足足七次才成为秀才，可谓命途多舛。

曾国藩是家里的长子长孙，本身就承担着巨大的家族压力，心中况味可想而知。智力不如别人，就只能一点点努力，进步一点是一点，他时刻检省自己，书本不舍，日课不辍，坚持了几十年。

曾国藩对自己儿子说：“熬过此关，便可少进。再进再困，再熬再奋，自有亨通精进之日。”

困境之中，勤奋刻苦，一步步走，慢慢熬过去，自然可以不断精进！

不仅对自己如此，曾国藩对子孙后代的教育也是这样。

所有的曾氏子孙必须自己洒扫庭院，从小杜绝他们好吃懒做的坏习惯。

一份耕耘一份收获，付出才有收获，努力才有回报。

只想着走捷径，耍小聪明，可能会得意一时，但终将原形毕露。

机会总是留给有准备的人，刻苦努力，才能抓住机遇，一飞冲天。

2，**红利来的时候要野蛮生长，拼执行力；红利消失的时候，谁的运营更细致谁的赚钱能力更强。**构建起学习型组织，远比一堆牛人相互内耗要强，人心不齐要想赚钱难上加难。赚自己认知范围内的钱。如果一年能和 10 个认知超过自己的牛人同频，那么离赚钱也就不远了。**如果起点不如别人，努力不如别人，方法不如别人，还指望赚钱就是异想天开。**

3，**如果你经常性的情绪低落，怎么办？每天记录生活、工作中的三件好事**，这么做以后，大脑会不由自主的寻找积极事件，把影响心情的小烦恼和小沮丧推开，**每天记录十分钟，持续一个月后，你会更多的感受到快乐。**罗曼罗兰说“生活中并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛”

4，一个真正强大的人对手永远是自己，不断超越昨天的自己是强者每天都在做的事情，有些人天天喊着我要成长，却不知道什么才叫成长。

成长就是持续去做你不敢做的事情，任何事情你听一百遍不如亲自去做一遍，听懂了知道了是没什么用的，还必须要去做到才行。

学而不行，其实也是一种懒惰，行而无果更是在浪费时间，弱者会把自己的失败归咎于外界的诸多客观因素、归因于竞争对手太多。

实际上是弱者自己在自作多情，那些高手根本不会把你当作对手，甚至没有兴趣看你一眼，强者目光盯着的始终是比他更强的人。

强者不会因为失败而否定自己，更不会去仰慕和嫉妒别人，他们很清楚自己的强大比什么都重要，知道经验教训要用自己的汗水去交换。

5，为了达到特定目的，在短时间内让渡出去的那部分主动权，必定会在其它方面以另一种让你彻底满意的方式补偿回来。

如果你有胆子直面自己内心深处的自私和龌龊，你就会深刻明白，“不要考验人性”这句话，背后的含义其实根本不是教你给他人留一个机会，而是在给自己保留一个未来能下得去的台阶。

6，以前听过这样的一句笑话：“**所有的努力，闻起来都有加班的味道。**”

对于大多数人来说，想要提升自己，想要生存下去，就必须用力奔跑。

公众号：贰掌柜信息精选

可人生是马拉松而不是百米跑，年轻时拿时间换钱，等老了，就只能拿钱换时间。

透支身体换来梦想，消耗健康博得成功，永远是最不可取的做法。

一个优质的人生，身体健康永远排在第一位。

无论在何时，都要好好吃饭，好好睡觉，好好运动。

当你能做到这最简单的三点时，你会发现身体、状态、精神真的大不一样。

7，耐得住寂寞，摒弃形式主义

不要到处宣扬自己的内心，也不要到处宣泄自己的痛苦。

耐得住寂寞是一个人成熟的标志。看了那么多成功的故事案例，每个人都会经历一段孤军奋战的黑暗时刻，只有熬过去了，才会见到黎明的曙光。

寂寞的时候，我们也能更好的看清自己。走出时代的骗局，静下心来倾听自己的内心的声音吧。

别盲目跟风，让自己陷入“形式主义”的无效努力之中，而应根据自身的情况，找到对应的问题和适合自己的方法。

8，“到底什么是学问呢？我有一个你从来没有听过的答案。**人家问什么，咱就学什么，这才叫学问。不懂就问，永无止境。而人家问什么，咱就学什么；人家学什么，咱就卖什么；人家需要什么，咱就提供什么。只要你这么做，想穷都穷不了！**”有点道理。

9，一个真正智慧的女人，懂得怎么避开错的人，选择对的人，经营好自己的感情，并在出现问题时及时化解危机，懂得让感情不影响生活，而是为生活注入活力。她们不会围着男人转，反而会想办法让男人甘愿为家付出。

女人的聪明，也不是赚很多很多钱。会赚钱的女人的确很厉害，但聪明的女人不只会赚钱，还懂得让男人赚钱。聪明的女人不会因为男人成为家庭主妇，会有自己的事业和爱好，并且会让男人尊重自己的选择。

10，**出人头地最好的方式就是让自己变得有价值**，你有了价值，别人才会对你有所图，才能给你带来各种机会，你的价值越大，就有越多的人需要你，就会有更多的收获，你的成就取决于你能影响到多少人。

一个人在思考什么就已经决定了他未来的人生，**三流的人每天都在思考过去的事、二流的人思考的是今天的事，一流的人每天都在思考未来的事。**

贰掌柜学习笔记，2023.10.25

1，普通家庭、普通智商、普通外貌，这样的人通常只能一辈子打工，活不好，饿不死，苟延残喘。**普通人唯一的改命机会，就是创业。**

丝丝一穷二白，如何创业？家庭出身差，只能做试错是成本低的事。

没有多少钱，只能做资金依赖小的事情。没人脉关系，只能做不依赖人脉的事情。智商很普通，只能做勤能补拙类的事情。

什么样的事，才符合这种标准？内容创业和技术创业！

2，有些老派人，坚持的讲究和体面，我是发自内心的佩服的。

当年，由于疫情原因。多数教授都是在家里上课，有位大佬教授（上过百家讲坛），坚持站在空无一人教室的讲台上，授课 2 天。

很多朋友都是销售和业务相关，一年到头衬衫不离身，有几位无论天气多热，都会在衬衫里穿一件打底，哪怕汗流浹背。

还有朋友的爸爸，领导，不仅一年四季都是西装革履，他认为西裤的料子吸到腿上不礼貌，所以哪怕 40 度的高温，也坚持穿秋裤。

我发自内心的敬佩这样的人。

在别人看不到的地方，坚持自己的体面。

3，做人当然要有野心，没有梦想与闲鱼何异。

野心、雄心、梦想、理想基本是一回事，只是不同语境的称呼。

自己都对成功没有野心，没有追求，不心心念念，怎么可能成功。成功又不是你家的，非要砸在你头上。

成功的过程，就是争取资源的过程。而资源是有限的，优质资源更是稀缺的。

领导职位就那么多，别人占了一个你就少了一个，离中年危机又近一步。

二环房子就那么多，换来换去，最终能够住进去的就是很少一部分人。

说白了，社会竞争就是这么残酷。野心就是要争取更高的生态位。

公众号：贰掌柜信息精选

现在逼自己一把，自己以后以及后代能舒服一点。

当然有野心也不需要表现的人尽皆知。

木秀于林，风必摧之。人性都是一样的。

当你远超周边人的时候，他们只会仰望你。

当你略超周边人，又表现的有野心，那你就倒霉了，会有很多手来把你往下拖。

4，赚钱不丢人，损害别人利益赚钱才是

很多人喜欢走捷径，因为捷径来钱快啊。试过一次非常轻松地得到一笔钱，你就会很难再为赚钱付出努力。慢慢地，不会再愿意去学习其他的技能。你的生存能力就会废掉了。比如一些灰产就是这样。

有个同学，生意做的风生水起。大家聚会的时候，明显觉得他很 man，他的一言一行很有气质，尤其是几个女同学对他时不时投来复杂的眼神。受大环境影响，原来很多细节都不太符合规定，都暴漏了出来，他又回到了 jie 方前。而且为了躲债，不敢露面了。

赚钱，除了要控制好现金流，更应该控制好法律风险，敬畏市场，敬畏法律，要克制短期的快感。提倡多渠道创收，在做的每个项目，首先要想的就是这个项目的风险点是哪些？上下游渠道打通好的关键点是哪些？最后才是盈利。

不要羡慕哪些能赚大钱的人，而是要羡慕哪些能攒下大钱的人。

5，美债到达 5%就是非常重要的一个指标。

对全球市场来讲，对大资金的配置来讲，5%是对任何资本市场的大利空。

而且，美债历史上，是有超过 5%的记录，假设美债突破 7%，简直无法想象……

所以很多时候，对冲很重要！！

现在的债股比例，至少要上 80%的债才能对冲资本市场的利空！

因此，你想想，股的部分还有多少可以下调的比例？

这个问题想明白了，你就知道怎么操作了。**总之，不要和市场对抗。**

6，基金经理真的不靠谱，兴全经理，今年先是调研了韵达，然后高位接盘了。第一重仓是快手，从 400 多跌倒了 50 元。前段时间又重仓了工业富联，现在又连续跌停。所以，还是指数基金比较靠谱。

7，章、汪两个巨星的离婚，其实所有的分析都不对，这就是很多人分析错的原因，大部分人都是在隔岸观火，但是当事人，是真的在火中取栗，是真的有火在烤你。

这两口子离婚，大概率，是一方在家守基地，一方要出海了，而且可以确定的是，女方要出海去开辟新天地。为什么是女方？因为女方有国际基础，国际章不是白叫的，脸是有辨识度的，而且演员这个职业，只要碰到好剧本好导演，总是有市场的，现在很多大陆明星和港台女星在韩国，借助韩国宽松的氛围和在流媒体的分发能力，再碰上一个两个好剧本，章这种级别的女星出去，不说是大杀四方，那也是能闯出一片天的。

而中文歌手在国际市场非常有限，从来没有成功过的先例，固守国内继续收割基本盘，才是合理的，而女方在国内现在的娱乐市场，电影现在全是拼盘和主题，没有大制作也没有真正的好剧本，电视剧已经演过了，口碑翻车，综艺能适合她的已经很少了，你让她去跟辣目洋子这样的上一台综艺，可想而知，画面有多难看，品牌的损失会有多大，不出海已经不行了。这两口子从结婚就不招待见，没有路人缘，现在吃瓜庆幸这两口子终于离了，甚至奔走相告看笑话的，其实都没有看清布局。

这两口子的离婚，说明出海，不仅仅是企业的选择，会成为中高端家庭的共识。

8，要快速成长，你必须尽最大努力，找到你所认识的最厉害的人，和他一起做事，免费的也行。初期可能只是打杂，但要观察他如何思考、如何决策、如何行动的。这么干两年，你会发现脱胎换骨了。

9，现在卖车不赚钱，就是赚分期，要么是手续费，要么是银行返点

10，凡是对你说不用付出代价就能获得回报的人，这种人你要离他远点，你要么付出时间、要么付出钱，有的时候甚至两者都要付出，不存在天上掉馅饼，天上只会掉高空抛物。

不用付出代价，就得到回报？除了至亲对你的爱之外，还有吗？

卖肉的躺着就把钱赚了？他是不是也需要哼哼几声配合一下呢？否则下回也没人点他了嘛。

贰掌柜学习笔记，2023. 10. 26

1，“接纳”和“认命”，是完全不同的两种感受和磁场。

认命是消极的，是负能的，是逃避，是退缩，是放弃。

接纳是积极的，正向的，是圆融，是智慧，是大爱，是用无比包容的方式，往前走。

接纳是顺势而为，认命是随波逐流。

2，想摆脱最底层的生活命运，就得疯狂自我进化

过去的自我无论是知识储备，人生阅历，个人素质，心理韧性，社会资源都无法支撑自己走向更高能级的生活

所以如果没有疯狂自我净化，就很难击穿一个一个的障碍和壁垒，导致大量低效和无效的挣扎努力，而生活只是在原地循环

3，一个圈子的破裂，两种形式是最快的。

一是群里有人带头做了直销或保险。倘若有三分之一从业了，那么剩余的三分之二没有跑。一定是全军覆没。

二是群里相互之间有合作了，有经济往来了，有借贷关系了。最终一定时撕 B 收场。

我做过很多群，也解散过很多群。

主要原因就是上面两种，外加 P2P 的和约炮的，约炮对于单身男女来说还好，但对方有家室，甚至弄出孩子来，这就不好了。

4，天之道，不争而善胜。

很多事情是争不出对错的，因为每个人的认知层次不一样，三观也各不相同，所以争论的结果都是白费；假如你看不惯一个人，不必非要去争出个长短高低来，更不必为了不值得的人去浪费口舌，不要因此影响自己的心情，只要远离这些是非对错，你就赢了；永远不要为别人的错误买单。

道不同不相为谋，做好筛选

5，有一个规律，就是社会阶层越往上，口味越轻。社会阶层越往下，口味越重。

我们这些年观察到的餐饮业整体的口味变重，是因为餐饮业的主体客群发生了变化。

打个比方吧，就是我们在 1990 年代刚上网那一会儿，互联网上的人都很客气。不像现在这样。

公众号：贰掌柜信息精选

那时候 BBS 上流行的表情甚至是直接用英文表示的。那个时候流行的小说是《第一次的亲密接触》。

现在流行的小说呢，就非常重口味了。为什么会这样？是因为上网的主要人群变化了。

6，你和谁在一起，看到的世界就是什么样的。

反过来说，你看到世界是什么样的，就会和谁在一起，这东西是双向的。

7，长期生活拮据，极大的一个坏处是很多感兴趣的东西逐渐模糊。想要去哪里玩吗？没有。想去做些有用的事情吗？没有。其实并不是真的心如槁木，而是习惯性拒绝的行为，压抑了鲜活的本能。**要慢慢地活起来，去做一些喜欢的事情维系自己的能量，一直向往的事情，从来没有做过的事情，只要在经济允许范围内，都去尝试一下，不要以任何理由拒绝自己，年龄大了，没有天赋等等，都不要管。这件事做了，就是要让自己开心。**

8，真正的考验不是在已知的风险面前进退，而是在唾手可得的欲望面前进退。知进退是一种智慧，也是一种勇敢，敢于跟自己的欲望抗争。

胜利是暂时的，探索与挑战才是无尽的。有时候，我们以为自己翻越了山丘，看够了繁华盛景。但过不了多久，又发现自己停不住向往下一个山丘。因为山虽然在那里，而理想的山峰却永远在心中。

9，很多人不会成功的原因在于——

一是不懂得资源是需要交换的，会帮你的贵人绝不会从天上掉下来凭空给你资源祝你成功，一定是你有可以与之交换的部分。

二是即便想明白了前者，却缺乏换位思考的能力，抓不到对方需求，尽做些吃力不讨好的事情。

10，和牛人最重要的学什么？

我自己会观察这几点：

1.对方是如何看待这件事情的？

这是学习对方看问题的视角和维度，以及对方从一件事情里抽取了什么不一样的信息。通常这些会极大的提升我们看问题的高度和颗粒度。

2.对方处理问题的策略和方向是什么？

这里学习的是对方的应对策略，每个人都有一套应对世界和事件的方式，牛人

的经历和阅历丰富，往往处理起来更周全，或者更有值得学习的微操。

所以这是向上学习的精髓，而不是直接问别人自己该怎么办，我们需要的是拓展自己的视野和颗粒度，再去个性化的做出自己的选择。

贰掌柜学习笔记，2023.10.27

1，要警惕那种一把年纪还拎不清自己，还在做梦干大事，还要怂恿你也去干大事却不会为你兜底的人。

什么是普通人？就是认清自己、接纳自己的局限性：自命不凡、不甘平凡，最后却也接纳平凡。

接纳自己这一生都不会风生水起、而是在平凡的岗位上踏踏实实地过。接纳自己的选择权没有那么多，大部分时候都是被选择。

做到这些就是活明白了，生活的幸福感也会更高。毕竟很多人的焦虑都来自实力跟不上野心和欲望。逼逼叨叨世界这么大，要去干大事，到头来也就是打一輩子工。

不普通的人，年少时期学生时代，就已经崭露头角了。务实一点，也踏实一点。

2，不要老想着什么衣锦还乡，落叶归根。

发了点小财就想着回十八线乡下老家去炫耀，向同乡、隔壁二狗子展示优越感之类，是最低级的且开始开倒车的人生。

老家，是回不去的老家，坑大无比，忘掉他。

忘掉二狗子，忘掉村里那个叫小芳的姑娘。

只要你敢漏财，八竿子打不着的人就能来找你借钱。

3，关心周围的人，本身也能提高幸福感。

这句话什么意思呢？

意思是，对于那些对你比较重要的人，关注他们的情绪变化，对他们的要求、不满、疑虑，不要下意识轻视、否定、拒绝、贬低。

让周围人，感受到自己是被关注的，没有被下意识忽视，感觉自己被照顾得很好，幸福感就会提升，会给你自己营造很好的人际环境。你们的共振会更好。

这既是利他，也是利己。

4，看到一句话，感慨特别深。

无数人忽略了一个真相，那就是很多事情不需要有意义，吃喝玩乐不等于虚度光阴，吃苦耐劳也不等于意义非凡，当你焦虑内耗时，请一定记得，人生只是各种体验的叠加，只要你想，你就可以去做那些看似无意义的事，比如发呆，看日出，数星星，你的体验就是最大的意义。

人生并不是一定要去做大家世俗认为有意义的事，意义是自己赐予的。

5，大佬为什么看上去都像老实人呢？

我接触过很多，工厂老板，企业高管，政府一把手，有一个共性非常好说话，起码当面会让你很舒服，和电视剧霸道总裁演的不一样，他们表现的异常低调。

其实也是他们的伪装，一个企业做到一定规模，或者做到一定的职位，有些话狠话不能说，有些表情不能用。私下怎么发泄都可以，但在交际的时候不可以，这是大忌。

因背后眼红的人太多，强劲的对手也多，有无数双眼睛盯着呢。

巴不得你犯错，露出破绽，好找茬，取而代之。

接触的那些暴发户，如果后期开窍了，都会变得很斯文，看书，带眼镜，说话慢条斯理，穿着打扮也没有那么多讲究，从表面到内心的退化，这种状态做生意会活的很久。

那些有点钱就飞扬跋扈的土老板，遇到高手会死的很惨，那点小心思都表露在脸上了，做局，下套，一环扣一环，当当不一样，被卖了还在替对方数钱也是常态。有再多钱没有用，守不住的。

6，别着急，20年一个大运，人生至少有2个大运等着你。但，不能跟错人。

有一些人经常会说：要是能给我一个重新选择的机会，今天的我就一定是怎样怎样了；对这种话我是绝对不信的，因为人总是喜欢去美化当初没有选择的路，其实他自己也心知肚明，就算时光倒流重来一次，以他当时的认知，还是会做出同样的选择。

7，股市下跌没什么好惊讶的，这种事情总是一次又一次发生，就像明尼苏达州的寒冬一次又一次来临一样，只不过是平常的事情而已。

如果你生活在气候寒冷的地带，你早就习以为常，事先早就预计到会有气下降到

公众号：贰掌柜信息精选

能结冰的时候，那么当室外度降到低于零度时，你肯定不会恐慌地认为下一个冰河时代就要来了。

而你会穿上皮大衣，在人行道上撒些盐，防止结冰，就一切搞定了，你会这样安慰自己一冬天来了，夏季还会远吗？到那时天气又会暖和起来的！

成熟的选股者和股市下跌的关系，就像明尼苏达州的居民和寒冷天气的关系一样。你知道股市大跌总会发生，也为安然度过股市大跌事前做好了准备。

8，财富未必能得到传承；但是果报，业力，一定不会传错人的。尤其涉及婚嫁，一定要考察对方家族。比如，对方家男人短命的、得癌的、破产的，女人精神状态差、自杀的。也许婚恋对本人无甚影响，但共同孕育的子女却不一定，家族业力传承可不止一代人

9，其实日本就很值得去，亚洲唯一的发达国家。从文明秩序而言，领先美国 30 年以上。看一点就行了，日本足球现在跻身 TOP10 了。

10，层次越低的人，越容易为情绪类的小事生气、纠结。有贵气、层次高的人都更关注目标、结果、好处，当然他们也很重视自己的心情。把心思用在于己有益的事情上，生活越来越顺遂幸福，这就是聪明人的生活之道。

贰掌柜学习笔记，2023.10.28

1，你永远赚不到超出你认知范围之外的钱，除非你靠运气。

但是靠运气赚到的钱，又往往靠实力亏掉。你所赚到的每一分钱，都是你对这个世界认知的变现。你所亏的每一分钱，也是因为你对这个世界认知的缺陷。

最大的公平在于：当一个人的财富大于自己的认知时，这个世界有无数种方法来收割你，直到你的财富与认知相匹配为止。

2，顶尖的运动员、身边取得世俗成功的朋友，心态上有很相似的地方：

很少抱怨环境，总是看到事情的积极一面，用自己的努力去改变可以改变的东西。

有强者心态不一定都有好成绩，但反过来一定是成立的。

你看林丹，每次打球，都很有霸气，在气势上就领先了。

相反，抱怨、自怜的受害者心态，对人的成长破坏极大。

公众号：贰掌柜信息精选

多关注积极的内容，人也会变得积极，还可以做些积极的事情，比如写好事日记。

3，很多人向往创业，觉得唯有创业才能真正拥有自己的事业，打工都是帮别人数钱。

但事实上，他们向往的仅仅是创业成功后的财富和生活，而非创业本身。

第一，不说大公司，咱就说小老板吧，你观察一下你的同学，那些创业成功的，在大学期间是不是就有所有不同了。

第二，打工人是无法理解创业人的勤奋和激情的。

第三，最舒服的不是创业者，而是高级打工仔。

有创业能力的人不会去问别人能不能创业，自己咋咋就开干了，根本就不在意别人看法。

4，判断一个人是不是真的靠谱，体现在他（她）能不能 200%先为自己的人生负责。

在任何问题发生的时候，有没有 plan B 计划，有没有兜底的能力，能不能为自己的选择负责任。

从未思考过以上几个问题的人，基本上都可以划为不靠谱的那波，男女同理。

我一直告诉自己的是，好好活的前提是不死，失败可能的后果控制在自己承受范围内，不被沉没成本牵扯，及时撤离，不碰可能赔掉家底的事。

5，古人有一句话，叫做择善而交。

大家记住这句话，这句话对你的帮助，未来一定是巨大的。

这是古人的智慧哈，什么意思？

你说人会不会因为别人对我好，我就拿他当朋友？会吧？我告诉你，这是一个很愚蠢的行为，就是智力还没有打开的人，他才会做这样的选择。

古人的意思是，我们选择交朋友，第一条是我们一定要看这个人善不善良，这是必须要去做的一件事儿。

大多数人会认为好人吃亏，小人得志。但是呢，物以类聚，人以群分，当你善良的时候，你虽然眼前会吃亏，但你会遇到越来越多的好人，你的路会越来越宽，当你邪恶的时候，你虽然眼前会有利，但你身边会布满了小人，你的未来将

公众号：贰掌柜信息精选

会很难预料。所以呢，善良，不是一种性格，而是一种选择，一种理想。只是太多的人，并不具备这种素质。

6，三年前阿里 8600 亿美元，现在只剩 2000 亿美元左右，而拼多多从 1080 亿美元增长到 1360 亿美元，京东从 1200 亿美元掉到现在 380 亿美元。

以前是阿里一家独大，后来淘京拼三足鼎立，现在阿里掉了四分之三，拼多多反超京东逼近阿里。全球消费趋势都在往低客单走。

7，日本房价泡沫破灭的四部曲

- 1.第一波降价是房企撑不住开始暴雷，房企为了回流资金保命，新房开始降价。二手房因为原业主的购价高，不愿亏钱降价，造成二手房有价无市局面。
 - 2.第二波降价是经济形势不好，很多人陷入困境，大量房子沦为法拍房，银行为回笼资金规避风险，降价集中上市，加剧房价下跌。
 - 3.第三波真正的二手房降价，投资客见市场没回暖希望跑路了，慌不择路逃跑还剩点渣渣。
 - 4.第四波日本 1992 年开始征收固定资产税(房产税)，多余的房子如果租不出去，要交物业费和房产税，彻底沦为负资产，造成不计成本、不计代价的降价销售，形成第四波降价，导致日本房价彻底崩盘。
- 日本缺失的三十年从此而来。

8，有些人永远搞不懂，让晚年悲惨的不是无子，是穷。

9，如果你尚年轻，未来你的人生都是靠实力说话的。你今天深陷其中的感情的鸡零狗碎早晚都会过去，变成一地鸡毛，你目前的人生主线应该是不遗余力的提升自己的学识和教育水平，打磨自己的硬核技能，接近最优秀的人，才会让你在未来不慌张，从容有力量的应对人生

10，所谓“大道至简”：中国历史上，但凡一个时代的政治比较“简”，让老百姓休养生息，就会被后世称为“盛世”。改革开放以来凡是成功的重大改革，其主线都是“删繁就简”。而如果某一项改革或举措把事情复杂化了，效果基本上都是反向的。

有些话还是值得一记。

贰掌柜学习笔记，2023.10.29

1，关系有用吗？大多数时候，没用。关系的本质是，创造一个利益交换的氛围。假如你和长途汽车站的小队长狗蛋，关系好，大家互帮互助，你请我吃老家糯米饭，我给你代买一张紧俏的平价车票。但是，当你拿不出可以交换的价值，氛围再好也没用，别人也不是老好人，一看你没花头，也就散了。

2, 人生很漫长, 也很快。普通人的黄金期大概是 22~48 岁, 一共 26 年。你混上一个副高, 打底就要 20 年。珍惜现在的生活, 不要去搞什么虚头巴脑的事情。

3, 我和泼妇, 几十年夫妻, 从来不吵架。原因是吵不过, 也没什么好吵的。贫穷夫妻百事哀。一个家庭有钱了, 基本就没事了。

4, 你是二本子还是 985, 与你后面取得了什么业绩, 基本没有关系。我已经是大叔了, 看过了二十年的风风雨雨, 我们那几届的熟人, 在后期发展极好的人, 985 占三分之二, 大专子占三分之一。倒也不是 985 厉害, 而是很多 985 反应快, 早几年看清楚了规律, 自己调整好了心态。

5, 智商太高, 可能在考学的时候是个优点, 但工作后, 智商高大概率是缺点。因为智商高的人, 往往容易忽视别人的情绪, 他只看事情, 不管别人高不高兴, 这就不好了。举例, 我以前 kpi 考核永远是第一名, 而且是第二名的十倍。那时候, 我可太尼玛得意了, “老子厉害吧, 服不服?” 可想而知, 这种人哪里会有好下场。

我用一个 985 半辈子的努力, 给你打了个样。注意与人为善! 依纺子买好了伐?

6, 什么都想要, 那你有什么来换? 什么都没有, 或者只有一两样, 那你凭什么都要。

各种事情的基本逻辑就是这么简单。

我和我身边的朋友, 经常提到一点, 你想要什么都不为过, 但是一定要想清楚用什么来换。

而且你要想清楚, 你用来换的那个东西, 一定是很重要很宝贵的东西才有效, 你想得到的越多, 那你做好失去准备的东西就越多。

别拿不相干的没价值的东西跟这个世界交换, 世界又不是傻叉。

7, 小孩每天都接触新东西, 有新体验, 所以天天有期待。

大人原地打转, 了无生趣。

所以在有条件情况下, 应该每年都学新东西, 新技能。

8, 做长期计划显然是正确并且必须的, 但是, 并非每个人都有制定长期计划的能力。

不要一上来就制定过长的计划, 哪怕制定一个星期的计划都不是很容易的事情——实际做一下就知道了。

另外要把计划进行拆分，日计划，周计划。

把大梦想转化为一个个可实现的小目标，相信时间的力量。

9，人一定要给自己的生活做减法。

因为你的时间是有限的。你这个喜欢那个也喜欢，一天八百个方向，最后都是什么也做不好。

简单点，尽可能把生活过得简单点，才是生活的真谛。

10，什么是智慧，是在高人眼里是高人，在傻子眼里是傻子，因为有一些人情愿在甜言蜜语当中死去，也不愿意在忠言逆耳当中重生。

如果你知道这个人干啥啥不行，千万不要提醒和给他建议，这绝不是冷酷而是一种理智，如果对方是个高手，那你尽管提醒对方，因为对方能明白你的想法。

智慧的人借用别人撞的头破血流的教训作为自己的经验，愚蠢的人是非用自己撞的头破血流的经验才叫经验。

同时这里面也存在一个问题，生活中有一些深刻而又简单的道理，如果直接讲给你听，你根本不会当一回事，不会去应用也不会懂。

但是如果先收你 10 万块钱，再讲给你听，你就觉得很有感触，马上执行，收获非常大。

行为能改变态度。

交钱是一种门槛最低、最暴力、最普适的行为。

你想让别人听你的经验，并且按照你的经验去做，简单的办法就是要钱。

贰掌柜学习笔记，2023.10.30

1，史书看多了就知道，一个机构中，真正的老大并不是敢说“不”的人，而是那个能说“是”的人。

有权力否定的能量很大，但有权力扶植的能量更大。

我们要当自己的好老大，勇于对自己说“是”，勇于给自己赋权，扶植自己、栽

公众号：贰掌柜信息精选

培自己，让自己一天天变得繁荣富强。

2,一个过得还不错的中年人，更有必要意识到运气对自己目前还不错的状态所起到的重要作用，更有必要想起那些其实自己觉得很优秀的人在面对的苦境，更有必要记住一些自己生活中无法解释，恰好就是有的资源或时机。

此外，最重要的是，知道还有那么多的人，那么多的活法的存在，而不是力图展示自身的卓越性。

当然，如果一路走来颇为一帆风顺，要有这些意识是很难的。**温柔基本上是经历了足够多的痛苦和劫难的人，才会真正具有的属性。**

两种可能的走向：

1.奉行“悲剧止于我”，继而温柔。

2.奉行“媳妇熬成婆”，继而残暴。

3，正经经济学家谁会去开抖音、B站？搞这些的所谓学者都是跑江湖卖艺的。

我现在判断网上「专家」说的是否靠谱，只有一个标准，就是他是不是靠流量赚钱。只要是，就不信。

非常武断，但有效。

4，很多人每天都很忙，但其实很多人并不知道什么是自己最重要的事。

可以试着这样来培养自己，每晚临睡前问自己，第二天最重要的三件事是什么？并把它们给写下来。

坚持做 30 天，下一阶段进阶挑战，每周一的时候问自己，本周最重要的三件事是什么？

坚持一个月，继续问自己，每个月最重要的事情，每个季度最重要的事情，每年最重要的事情。

这样的问题，我们可以持续问自己。

不过，大部分人，都过不了第一个阶段的 30 天的“每天问自己”。

5，穷人喜欢提高认知，但不喜欢赚钱的技能。

的确是这样。提高认知多简单啊，看一篇文章，甚至是一条百字微博，有所触动，“刷”一下认知就提高了。

但是掌握技能，这就难了。只是“知道”是没有用的，必须去“做到”才行。你需要去行动行动再行动，练习练习再练习，重复重复再重复，坚持坚持再坚持，枯燥得很，无聊得很。

为什么懂很多道理，却依然过不好这一生？

主要原因就是，懂得道理，只是提高认知；但你不行动，不去坚持，不去掌握技能，懂再多道理也没有用。

提高认知当然很重要，但是掌握技能更重要。尤其是赚钱的技能，更重要。

喜欢偷懒，习惯满足于虚妄的获得感，而不肯去付出足够的努力，掌握必须的技能。这是大多数人的通病。

6，一位酷爱拉小提琴的少年，却为不能成名而苦恼。老琴师把他带到花园，说：世上有两种花，一种花能结果，一种花不能结果。**不能结果的花往往更美丽，它们在阳光下开放，没有目的，只为快乐，因为快乐本身就是成功。少年深受启发，他仍然天天拉琴，只是不求成名，只为快乐。**

这个少年叫爱因斯坦。

7，非常佩服连岳老师，虽然自己是坚定的丁克一族，但不妨碍连岳老师天天在隔壁做促生，催人生孩子教人怎么带孩子。连岳老师啊，是我辈楷模，每一个年代都精准找对了赛道，给连岳老师鞠躬。

连岳老师更让我佩服的一点就是天天宣称日本有多可怕，一看 IP，啧啧，我不入地狱谁入地狱？

8，二次房改（14 号文），其实就是新加坡模式：

底层购房需求由政府托底（廉租、共有产权、保障房等），有钱人购房则通过市场满足（贵）。

如果房产去金融化，那么房子就是消费品。

消费品趋势之前讲过不少，未来会是 K 型---而且上面是短撇，下面是长捺。

如果房子回归商品属性，未来也会是 K 型（现在已经有苗头了）：

1.最好最贵的一小撮房子会上撇，保值增值。

2.其他大部分房子会下捺，随着折旧越来越不值钱。

公众号：贰掌柜信息精选

京沪也不会例外。

9，现在年轻人关于房子的想法是真变了。

对于我们这个年纪的人，一辈子不买房简直不敢想象。二环买不起买五环，五环买不起买六环，六环买不起那就买天津，买老家省会，买燕郊固安。

总之就是必须买房，万家灯火必有一盏为我点亮。

但是现在跟我们公司的年轻人聊，大家普遍的想法就是管那么多干啥？买得起就买，买不起一辈子租房也没啥。

吃喝玩乐旅游买手办买 iPhone 买包包不香吗？

10，「『复利』体现在三件事情上。

第一时间的复利，持续专注在一件事上。

第二专业的复利，比如手艺人每天不断精进自己的专业。

第三美德的复利，这一点不容易有回报，但是要有耐心投入，“做好人的回报在更年期以后，做坏人的回报在青春期之前”。

不断在这三件事上累积，人生会很不一样。」 by 冯仑

11，人生的秘诀，不是你多么努力，多么聪明，而是你要积极帮助别人。

假设有两个人，A 君，天天加班的大厂码农，他是博士喔！B 君，每天在你家门口打扫卫生的小区清洁工。你有一份节日礼物可以送人，你会给谁？你肯定选择 B。因为 B 对你有实际意义。A 再尼玛聪明，关我什么事？

换句话说，如果你让人喜欢你，你就有人生发展的机会。怎么才能让人喜欢你？真心实意的帮助别人。很多丝丝，特别是丝丝家庭出来的人，生怕自己吃亏了，什么事情都是针尖对麦芒，斤斤计较。每一个事情，他都算计的分毫不差，这样的人，到了我这个年纪，他就是一坨悲剧。

如果你能够帮别人小忙，你会有非常多的朋友，优秀的口碑。

如果你能够帮别人赚钱，你就是下一个马爸爸。

千万不要斤斤计较，生怕吃亏了。就算不吃亏，也发不了财。

贰掌柜学习笔记，2023.10.31

1，自尊 3 个层次

最初是外界的评价，后面是自我评价，最高级的是没有任何评价。

我存在就是了不起，慢慢进阶的。

2，慢慢意识到，成长过程中的主要矛盾，是日益丰富的思维框架/观察角度，和患得患失/急功近利/缺乏想象力的直觉本能之间的矛盾，本质上还是直觉本能影响判断力和急于追求短期套现。

长期利益兑现的精确时间点无法准确预测，但定下心来研究理解长期趋势后，你会知道它有大概率会在某个时间段爆发。

最难做到的是等待忍耐，和抑制短期患得患失的情绪。

3，把小东西做深。当你能够把小的东西做深，深到无可取代，在那个赛道上你就是唯一的定价者。这一点，的确是，只是大家总喜欢抓大的。

4，目标和空想的最大区别是背后有没有一个行动计划在支撑。什么意思呢？

一个目标背后是一整套的操作流程。而且这个流程一定要你具体化，数字化。

比如：

最低端的空想是：我想有一份高收入的工作。

稍好一点的情况是：我想有一份高收入的工作，工程师这个职业不错。

再好一点的情况是：我想有一份高收入的工作，工程师这个职业不错，我要学好专业技能。

目标是：我想有一份高收入的工作，工程师这个职业不错，尤其是会这些技能的，比如数据分析/专业软件/编程语言，我计划每半年学完一个，每周必须拿出 8 个小时学习，我打算每周用四天，每天学 2 个小时。

5，这句话好残忍：普通人的人生，怎么选都是错的，在垃圾桶里捡什么吃都是残羹冷炙。

6，不同的自我认知阶段，决定命运的东西是不一样的。从社会学家的数据统计结果来看，70%的人是环境决定命运；20%的是个性决定命运；10%的人使命决定命运。

总之，改变命运这件事，3 分天注定，7 分靠打拼，还有 90 分靠运气。那么，努力还有个屁用啊？不努力，你连屁都不是。

公众号：贰掌柜信息精选

7，那些在事业上取得非凡成就的人，并非天生强者，只是他们在面对逆境的时候，从来不曾悲观和绝望，他们之所以能够达到那样的高度，全是因为他们吃了别人吃不了的苦。

同样是黑夜行路的人，有人想到的是孤独、黑暗与漫长。

而有人看到的是，波澜壮阔的大海、夜空闪烁的星光。

8，从家族爬阶的角度来讲，我希望身边的亲戚，朋友，都越来越好，越好越富有。

那句话怎么说的来着？

一个人的平均收入，等于周围最常交往的五位朋友的收入水平。

这句话提示我们，要多和聪明人，多和有钱人交朋友，去学习他们赚钱的观念和思维方式。

9，生意，是有门槛的，其中很重要的一个门槛，就是信息差。

这个信息差，不是说行业内的人，有什么地方故意瞒着你，而是你觉得你看懂了，实际上只看到一点皮毛。看起来，都很容易，做起来，都是痛的领悟。

最好的生意永远都是不道德的，但是不违法。

暴利的生意都写在刑法上，所以暴利往往是不长久的。

10，每个生意人心里，都应该算好一笔账，就是在不可控的环境下，有实力亏损半年，一年的情况下。

亏掉的这笔钱，要用多久才能赚回来？其实算下去年同期的，净利润就清楚了。

很多行业，收入也是有天花板的，不会出现翻倍的暴涨。如果浪费了几年的时间，还搞得负债累累，那么就要果断放弃，找找新的机会。

贰掌柜学习笔记，2023.11.1

1，生活用品会大幅度涨价，涨幅是 20%

商品房随便玩，2024 年会有买点，可以盯住了，万科最近不要买，有风险。

国家会无死角对金融进行深度的监管，以后贷款会非常非常难。

2，若有耐心独立完成一个作品，就表示能坐得住。

延迟满足感的具体表现，就是坐得住。

学渣与学霸的区别，就在于是否坐得住。

学霸可以坐四个小时不出屋，学渣每十五分钟就要出去喝水、尿尿、吃东西，或听见门响问谁来了。

坐得住，需要从短到长慢慢培养。

比如揉面做披萨、完成自己画作的客厅布展。

比如整理玩具书本、看完一本书。

3，个人能力再强，当你处在的地方，包括时代，是在能量级别低的时间和空间，无论你个人再怎么优秀，也只能还是沦为芸芸众生，平庸之辈。

出生于低能量级别的地方，如果想改变人生困局，唯一的路径，就是走出你的生活小城，或者你内心的舒适区，尽快走向能量级别更高的大城市。

4，心态要开放，只会闭门造车你是很难实现赚钱并一定不会赚到大钱的。

选定 10 个比你强的大佬，先期给他尽量多的提供你的价值后，主要邀约吃饭见面，认真取经才是最能提升你能力的好方法。

有时一个点拨远超你自己冥思苦想一个月的价值。

10 个人同时点拨，便可以节约你小一年的努力。

5，聪明人不是能赚到大钱的人，而是能够攒下大钱的人。

所以你看的那些红极一时就快速陨落的人没啥值得羡慕的。

赚钱除了控制好现金流风险更有控制好法律风险，懂得敬畏市场、敬畏法律、克制短期的快感才是聪明人的行为。

6，人有一种本能缺陷，即在遇到短期利益和长期利益出现矛盾时，大概率选择“短期利益”。

以职业发展为例，大部分人在“高工资”和“高成长”之间总会默认选择“高工资”，因为前者看「得到」，而后者缺少「确定性」。

7，很多人失败的原因，不是因为不努力，而是因为自己没有接受自己是普通人的事

实。

因为作为普通人，一定要珍惜挣钱的机会，现金流好的时候，不要作，因为你可能这辈子，都不一定能像你高峰时候那么赚钱。

普通人，一定要富一次，就要把一辈子的生活水平给稳下来。

现实生活中没有那么多东山再起，更多的是一蹶不振；现实生活中也没有那么多柳暗花明，更多的是穷途末路，不要相信奇迹，不要认为自己很优秀，生活更容易平稳，心态上也没有那么焦虑。

8，扎硬寨，打死仗

很多人都喜欢用曾国藩的这句话。它是曾国藩打仗的一种战术。

什么叫扎硬寨呢？要扎营就要扎硬寨。

曾国藩当时跟太平军打仗，他规定湘军行军，到了一个地方，不管多晚，不管多累，也不管天气怎么样，要做两件事。

哪两件事？第一，不能休息，第二，不许主动挑战太平军挑战。那干嘛？先挖壕沟。

曾国藩要求，哪怕只住一晚上，也必须做“坚不可拔之计”。太平军想来偷袭没门儿。这叫“扎硬寨”。

他说：“但使能守我营垒安如泰山，纵不能进攻，亦无损于大局。”

9，做当你选择和穷人合伙的时候。那么就要做好，赚钱以后，随时翻脸的准备。

当你选择和，小心眼合伙的时候。那么就要做好，失败以后，被他念半辈子的准备。

当你选择和，同情心太强的人，合伙的时候。那么就要做好，被对手打趴下的准备。

经历过的都懂，你们说，是不是这么回事呢？

10，真正赚钱的秘诀，在于一个人，能力模块的建设，以及排列组合。

这些都还不够，还需要在实际业务当中，去千锤百炼，直到完成最后的动作——收钱。

收到钱，揣到兜兜里面，才算是迈出了，赚钱的第一步。

贰掌柜学习笔记，2023.11.2

1，那么我们应该如何未雨绸缪，避免陷入人生尴尬？

一是以诚待人。你在单位里的朋友分为两种，99%是狐朋狗友，就是来拉关系的。1%是看上了你这个人，例如讲信用，为人正直，技术好。

你在单位里，很难分清楚，这些人到底是什么心态。等你毕业了，你也傻眼了。所以，你要尽可能以自己人品吸引朋友，而不是你以原来的单位便利。

我当年毕业后的第三个月，打了一圈电话，发现只剩下一个朋友还愿意见面，几年后，人家也消失了。

二是有个一技之长。这是你万一虎落平阳后的吃饭家伙。送外卖也需要一定的力气，你能干几年？

三是安排好份子。毕业后醉直接的影响是，你不可能再买了。所以，份子这个事情要早点解决。

四是讨好婆姨。毕业后的人生，是非常悲催的。如果婆姨再对你背后砍一刀，你就完了。你在好的时候，尽可能巴结一下婆姨。这一点，我做的可好了。我已经在家里蹲了很多年了，婆姨也不找麻烦。嘎嘎嘎。

2，很多人并不是不行，而是没有人告诉他，满级才是游戏的开始。

等到他明白的时候，岁月蹉跎，为时已晚。

这种感觉就像考试的时候，你很快地写完了试卷，然后东张西望，无所事事。

别人却在奋笔疾书，你露出了骄傲的微笑。

等到考试结束的铃声响起来的时候，你突然发现，在试卷的背后角落还有一道大题没做。

而你，没有看到。

满级，游戏才刚刚开始，而不是结束。

满级之后，需要学习的东西远比满级之前要学的东西多得多。

3，阶级才是永恒的。阶级才是比战争，更底层的规律。

这就是为什么，我看到一则谚语说：

在战争中，政治家提供弹药，富人提供食物，穷人提供孩子。

战争结束后，政客们取回剩余的弹药，富人种更多的粮食，穷人寻找孩子的坟墓。

4，有了自驱力，才是改变的真正起点。

如果人过 30，还没有这种觉醒，我只能说，要么是有真矿，要么是心真大。

不管怎样，对普通人来说，这个阶段点燃内心奋斗的小宇宙，是非常必要的，不一定有冲动，但一定要有冲劲。

5，我是一个比较理性的人，注定发不了什么大财，风险意识太高了。

而我身边那些“爆发户”朋友，他们胆子都很大，几年翻个身价都正常正反面欧，什么都敢玩，只喜欢做刺激的生意。

问就是一句话，富贵险中求。不知道大家身边有没有，最后他们怎样了，赚到大钱了嘛？

6，杨德昌电影麻将里有一句台词让我印象很深刻，他说人一定要真正想清楚自己到底要什么。这个世界上有太多的人不知道自己到底要什么，而是等着别人来告诉他们自己到底要什么，他们不愿意为自己的选择负责，最后有理由把错误和失败都归罪于别人。

所以这个世界才会有那么多骗子，装作所谓人生和心灵导师，来告诉你需要什么，只要你绝对相信他，一切都可以实现。

7，道理，我都懂，为什么就是做不到？

这种情况的“懂”，充其量只是了解一些，还没内化于心。如果你真懂，就一定做得到。

一个人的所作所为不可能超过他的认知范围。没有内化的东西，就不属于他的认知。

做不到就是只懂皮毛，不懂具体操作步骤，那还是不懂。关键是懂具体操作步骤，而不仅仅是懂道理。

8，所谓的活得明白

最重要的一件事就是，绝不把评判标准交给别人，一旦把评判标准交给别人，

你就被对方控制了。

我们不必太在意外界对你的评价，他们不用对你的人生负责，但是你必须对你的人生负责。

大白话就是，**不要活在别人的嘴巴里，人生无非两件事“关你屁事”和“关我屁事”。**

9，私域流量很重要，真的很重要。

私域流量，一定要沉淀，再沉淀。沉淀的方法，就是你要能给他们持续的提供价值。

我每天分享学习笔记，我的目标是让大家看学习笔记成为一种习惯。

我要做的是给大家提供价值。

不一定能帮你赚到钱。（赚钱的底层逻辑）

但肯定是积极向上的，善的能量。

自媒体最难的是信任的问题，但当你不断的、持续的输出价值的时候，信任问题已经解决了。

10，到底什么是造成贫困的核心？

我认为就是思想，**思想不能解放，贫困就永远如影随形。**

什么是制约思想解放的，传统，道德，人情，宗教都是。越是贫困的地方，这些力量永远越大。

贰掌柜学习笔记，2023.11.3

1，不是越坦诚就会越好，即使是你的另一半

不少人守不住自己的秘密，搞到最后，坑的就是自己

谁都年轻过，谁没遇到过几个人渣呢，谁没曾经小小的放纵过呢，谁还没点黑料污点呢

不存在完美的人，从心理层面上，自己曾经做过点什么不光彩的事，或有过什么小私心，自己就是一个坏人，人家一踩到你的尾巴，就着急的自证清白

我们评价一个人，包括同事，朋友，甚至是你的另一半，主要看他身上呈现出来的主流风格，要理解每个人本来就是不完美的，这样才能有一个好的人际关系认知

2，男人身上永远有两道逆鳞，不建议你主动去碰

一是对方过去细节，二是被拿来跟前任对比

哪怕心里你真的有在对比，如果奔着成事去的话，你也不要说出来

过去的事情，就让他过去，只要不是欺骗，就不要去把那些陈年旧事拿出来讲

对方实在追问，你是可以选择回避，或选择性的一笔带过

不然你讲得越多，今后你们哪天闹矛盾的时候，就会发现彼此之间有多膈应

我们最该坦诚面对的，应该是我们自己，接受真实且不完美的自己，放下过去向前看

3，捂紧钱包过日子、节约消费、屯粮屯水、绝不辞职、绝不创业，每天互联网上捡瓶子搞点副业，老板还没你过得爽，这年头聪明年轻人就该这么过日子。

4，育儿的意义或在于，让我们有机会用孩子的目光再看一次世界。

5，单纯把注意力放在挣钱上，整个人就是飘的，焦虑和浮躁不可避免。

把注意力放在做好事情上。把事情做好，挣钱就是自然而然的结果。

而且把注意力放在做好事情上，抓的是因，会更有掌控感，而不容易焦虑。

6，当一个人自我纵容时，会做很多不爱护自己的事情，包括一些不良的行为习惯，对生活和关系有破坏性的事情。

从体验的角度来说，接纳包含着深刻的谅解和非评判，它因为能够许可和宽容，所以才能释怀敌意，拿掉武器，终止有伤害的行为。

而纵容意味着潜在的苛责和评判，意味着正在被纵容的自己是不好的，他只能用放纵、闯祸、叛逆、敌意，来寻求一种强制意义上的豁免，它假设了这些行动本身是不可取的，但却能被自由执行。

7，想兼顾许多事情是不可能的。

有些人会想家庭事业平衡，其实如果你事业很忙的话，你给家庭分配的时间一

定会减少。

同样的，如果你想同时做许多事情，比如滑板、钢琴、英语、跳舞、看书等等，你大概率一件事也做不好。不要想着兼顾许多事情。有所为，必须要有所不为。

选你认为最重要的事情来做。

8，《富爸爸穷爸爸》中，穷爸爸的口头禅是“我可付不起”，富爸爸则坚持让孩子习惯于说“我怎样才能付得起？”

作者说：这两句话，一句是陈述句，另一句是疑问句。

一句让你放弃，而另一句则促使你去想办法。

富爸爸告诉作者：当你下意识地说出“我付不起”的时候，你的大脑就会停止思考；

而如果你自问“我怎样才能付得起”，则会让你的大脑动起来。

专注于思考失败的可能性，理所当然地，你会选择逃避；专注于分析怎样才能成功，你才会想办法去解决问题。

9，有人私信我说，我每天的分享，他分享给朋友被说是鸡汤。

我没觉得我分享的是鸡汤，我分享的是对我有启发的，有些可能不正确，但是一定会引发思考，是同级的人看到会有共鸣的内容。

而且，越是那些看上去和自己三观有冲突的话，越要深入思考，为什么他要这么认为？

我每天都在迭代升级，让我现在去看一年前的内容，也会觉得自己当时咋这么傻叉呢。时间的力量。

10，无论我多刻苦，总有干不完的活，总感觉时间不够用。我很羡慕别人时间大把可以浪费，有些人说他很遗憾，30岁了连一点简单的梦想都没有实现。我说是遗憾了点，但现在起步其实也不难，毕竟你得活到七老八十，还有四五十年可折腾

贰掌柜学习笔记，2023.11.4

1，如果你在单位谈了钱的话题，那你一定会吸引很多人的关注。这里面，不全是善意的。

如果你财力丰厚，那你吸引来的，可能是别人的嫉妒之心，也可能是恶意。如果你财力不丰，那你吸引来的，就是他人的奚落、看不起。

不是之前就有过例子吗？小年轻刚上班，领导问了一句：“小王，你车多少钱啊？”结果小王的车，比领导的车还贵，领导能不生气吗？

所以说，在单位里，永远不要主动谈钱。别人问你，你也低调一些，万不可据实相告。

钱的形式有很多，包括了你的副业收入、家庭情况、你的消费水准，等等，都是危险话题哦。

2，互联网时代，表达者是有红利的。1 对 N，N 理论上可以接近无限大。

表达，不局限于专业知识，例如，靠谱也是。甚至，**靠谱在很多领域更重要。你聪明、有钱，其实对合作方的意义，很多时候还不如靠谱。**

3，赖账是不对的，慈善是危险的。富长良心，穷生恶，一旦生了恶，更想赖账，更不想还钱，信用评级更差。进入恶性循环。作为普通人，你能做的是什​​么？逃跑，到更好的城市去。为什么没有中间商赚差价，大家只会变得更惨？什么是企业文化？别那么复杂，企业文化，很多时候，就是大老板的文化。他包容，这个企业就包容，就容易人才济济，他不包容，容易秋后算账，大家都是聪明人，很快这个企业，就会出现一堆沉默的高管。啥事都不发表观点，都等着老板发言，你说啥，俺就去做啥，对不对不重要，老板满意最重要。这种人，不当昏君，也是很难的。

4，年少有为的没有一个是单纯的运气好。而是无一例外的“高度自知”，因为**只有高度自知，才能明白自己缺什么，明白自己缺什么，才会去补足、借力、掩盖，进而拥有更强大的力量。因此，当你步入大学后，我希望你能明白，自己的志向与欲望何在，随后在不触犯道德底线与法律的前提下，竭力的去努力争取。**最重要的是，万不要和身边的绝大多数同学去公议太多。

5，**普通人，要想活得好，还要活得久，千万不要碰灰产。**现在是法治社会，对于打死不还钱的老赖，没有人敢暴力催收。

况且，垫资服务费这种事情，本来就不一定非常光明。

在很多人眼中，世界非黑即白。

而世界运行的底层逻辑，其实有很多灰色地带。

6，真正重要的事情只有一件。

就是尽可能把自己选择的事情做好，而不是老想着做全才。

比如巴菲特说自己喜欢投资有关的知识，但对于天文学完全不懂。

再比如你是一个外科医生，但你把许多时间花在历史上面。那么没有人敢用你做手术，怕你一刀划到瑞典。

7，富士康科技集团发布郑重声明：近日网传“富士康被彻查，需补税 1800 亿，约 2 万足球场的土地将被收回国有。”等内容的消息，均为谣言。个别自媒体无端造谣生事，肆意捏造事实，在多平台渠道发布失实内容，严重侵害了我集团声誉，造成了极大负面影响，性质极其恶劣。**富士康始终坚持合法合规经营，目前，集团生产经营正常有序。请广大网民明辨是非，勿信谣传谣，果断举报。我集团将保留对相关谣言发布者和账号追责的权利。**

8，大佬之所以能成事，他并不是一无是处。哪怕他私德有亏，白璧有瑕。哪怕他这个人并不完美，他一定身上是有一些值得学习并吸取的东西。

相信章奶茶愿意以这么大的年龄差，嫁给这样的一个人，不光是金钱，名利，地位，一定是两个人有着相似的地方，男人身上一定有吸引她的品质。他们的目光应该是看向同一个地方，有同样的目标才能走得到一起。成为一家人。

9，沉没成本不是成本，机会成本才是成本。

前半句这么理解：过去已经发生且不可改变的事情就是沉没成本，不应该为这些事情过度影响现在的决策。

后半句话这么理解：当做选择的时候，被放弃不选的就是机会成本。比如同样的时间，用来玩游戏而不是学习，学习就是这里的机会成本；两个人追一个女生，选了一个就不能选另一个。

多学点经济学思维，确实有助于重塑世界观。

10，农民的唯一风险就是天灾，但是商人的风险多数是人祸。

中医市场永远都值得做，如果大家有实力有交付有资质有资源，不用想直接上，耕耘三五年，绝对吃香。

楼下的小儿推拿按摩开了很多年了，这些生意都是不紧不慢，细水长流的。

财不入急门，越是着急等钱用，越赚不到钱，也越容易被骗。

贰掌柜学习笔记，2023.11.5

公众号：贰掌柜信息精选

1, 任何主体都会沿着阻力最小的方式运动, 除非他们能够感知到某条道路未来的阻力。

换句话说, **如果你有两个差不多的选项, 那么在短期内更痛苦的选项或许更好。**

因为其中一条道路需要短期的痛苦, 而另一条路则会在未来带来更远的痛苦, 而我们的大脑会下意识的高估短期的痛苦。

2, 有一些人经常会说: 要是能给我一个重新选择的机会, 今天的我就一定是怎样怎样了。

对这种话我是绝对不信的, 因为**人总是喜欢去美化当初没有选择的路, 其实他自己也心知肚明, 就算时光倒流重来一次, 以他当时的认知, 还是会做出同样的选择。**

3, 有些人老觉得自己成长的太慢。

其实你可以思考一下, **自己一天花在学习的时间有多少, 花在看土味视频或精神小伙的时间有多少。**

你的注意力在哪里, 结果就在哪里。

4, 人长大以后, 有了自己的思想和三观, 一切过程和结果, 其实都是与自己博弈。自己想通了, 全世界都会绕路。

自己画地为牢, 便会万劫不复。真的, 一定要心大, 一定要想得开。

照顾好自己的健康和情绪, 这场人生你就赢了一大半。

其余的, 人生自有安排。

5, 参加一个葬礼, 通过葬礼可以看到, 普通人一生结束的时候, 会有 **200-300** 个人来参加告别会。但在告别会上, 真正悲痛欲绝的只有几个人: 父母、伴侣、孩子。

也就是这几个人, 与我们的生活紧密相关, 可以说彼此互相决定了对方的生活质量。重视这些关系, 其他的人无关紧要。

6, **项目不是最值钱的, 运营系统才是。不要追着项目走, 要一直沉下心打造自己的运营系统。**有舍有得, 当我们摒弃一部分垃圾流量看似亏了, 其实我们是赚了。很多人吃一顿饭几百块不眨眼, 你让他花 **50** 买一本书试试? 他要思前想后纠结和肉痛很久。产品一定要认真设计好, 不然客户想送钱给你都没地方送。**很多人赚不到钱就是因为忙着做流量, 忽略了产品打磨。**

公众号：贰掌柜信息精选

7，没有深入调查过 10 个同行以上，就没有一点点说话权。这个世界上没有怀才不遇，有的只是过份高估自己。不管是什么行业都要以客户为中心，只有让用户喜欢，他才会自愿给你钱。产品思维和运营思维都很重要，程序员能写那么牛逼的程序

8，失业的人，也不要心灰意冷，先全方位提升自己的能力和技能，时刻保持清醒的头脑，机会都是留给有准备的人。

老年人，一定要看好自己的老本儿，守好自己的老窝，照顾好自己的老伴儿，这三样是自己老年生活的最基本保障。

中年人，不要再疯狂地鸡娃了，如今教培都取缔了，减负都落地了，中考都分流了，不是学习的材料再鸡也没用了，还不如让孩子健健康康地成长。三百六十行，行行出状元，孩子长大后，说不定比那些上大学的还有出息。

9，结婚要不要听父母的？二八定律。

如果你的父母是社会前 20%的优质人才，一定要听。因为他们有生活阅历。可以帮助你更好的看待生活。

若他们也就是后 80%，那就算了，他们自己脑壳也不好使。

你一定要想清楚，缺啥补啥。我公司原来有个山脚下的丑姑娘，千方百计去相亲，结果嫁到了徐泾。

10，就算你非要博弈，好歹跟筹码相当的人博弈。

没有筹码的人，只会消耗你，PUA 你，浪费你的时间、精力、财力、资源、感情，

最后还会因为你不小心碾压他、吊打他，而被“圣母们、键盘侠”道德指责、被光脚的人用阴招报复。

对那些有毒的人，多跟他说一句话，都是你不对。

贰掌柜学习笔记，2023.11.6

1，如果你不确定娃能不能飞起来，那么就给他一个确定的干货。我已经准备好了。以我家近百年的生活经验，在大城市，最要紧的是结婚房子，有了这个，饿不死的。一旦情况好转，立马飞起来了。

2，能平静的活在自己世界里的人，都接受了自己；

不能接受自己的人，一定有么蛾子，一定会折腾身边人。

3，问：您好，我是一个只读完初一的人，自学考了6年才拿到大专毕业证，有人说自考无用，可我向往研究生学历，您觉得还要坚持吗？

答：**做您自己认为对的事，不要做别人认为对的事。**

希望您能够理解这句话。

4，最近在想，人之间的很多事根本不值得浪费时间和情绪，也没必要为谁和谁翻来覆去。

接受有人爱我就会有人不爱我，有人想和我在一起就会有人要离开。一个人能得到的爱就那么多，身边能容得下的人就那么几个，谁来谁往都不奇怪，我们不必为此一直介怀。

很多事细细想来真的没必要，没必要和自己过不去。你拿出了你该拿出的东西，你对得起某段关系，你做出过努力，这些就够了。

5，**真实的幸福会让人十分谦卑。甚至会有些微负罪感。何德何能，怀璧其罪。**是小心翼翼沐浴在柔光中，怕自己并不具备长期拥有的素质，怕命运一时醒觉便将其夺取的谦卑与罪。

这种感觉是珍惜。珍惜中绝无炫耀之心。通常我们所炫耀的，是我们十分渴望但从未真正拥有的东西。

6，我认识很多脑袋没有很好的老板，简单形容~就是看起来憨憨笨笨的那种。

他们获得成功的原因跟智商通常没什么关系，而是因为独特的人格特质。有些是很有耐心、有些是很能吃苦很有毅力，有些是很会带人心。

我也认识很多脑子很好的老板，智商超群、心机过人，但生意却没有很成功，一天到晚在混圈子、找机会、蹭人脉，却始终没做出什么，当然也没赚到钱。

后来我明白一个道理，**太聪明的人往往没甚耐心，嫌别人赚钱太慢，喜欢找快速致富的门路，喜欢钻漏洞走捷径，然后掉进坑裡，不断重复掉坑。当然，更多的人是又笨又没耐心，俗称9菜。**

7，**普遍存在的问题：**

学习没有实用性，大脑中堆积了一堆没有价值的信息碎片；

没有知行合一，懂得很多道理，自己从来没做成过什么事情；

学的东西大而泛，在某一细分领域缺乏纵深。

8，做生意就必须把朋友变得多多的、把对手变得少少的，做生意从另一角度来说就是交朋友，朋友越多财路就越广，人脉越丰富财脉自然就越丰厚，但是**在生意场上交朋友千万不能单纯的为交朋友而交朋友，单纯的打感情牌是没有多大作用的，生意场上交朋友更多的是靠价值交换和利益捆绑，对此要有清醒的认知。**

9，工作对接的时候，上面的人还好说话，但下面的小喽啰各种不配合怎么办？

第一，不要把下面的小喽啰，真的就是一个办事人员，有句老话说的，别拿村长不当干步，执行环节的经办人，他们是属于帮你成事不太可能，但要坏事的话，那是分分钟的事，**对他们的态度，基本原则是不要去得罪他们，给点实质性的好处，采取拉拢的方式**

能尿到一壶那是最好，过手肥肉总能沾点油花，如果不能，那就拿东西堵嘴，就是你可以不认同我，但你别跳出来反对我就行

第二，油盐不进的，找他上面的那个人出面协调，上面下面你总要占一头，两头你都没能做通工作的，那你这项目不好搞，做不进去的。上面协调完之后，千万不要拿着鸡毛当令箭，对下面的人喝来喝去，缓和下来，还是参照第一点来做工作，之前如果搞得太僵，那就换个人来对接他

10，**人可以在乎输赢，但不能脑子里灌满输赢。**这会让你冲昏头脑，容易被外界影响，被他人干扰。专注成长发展，坦然面对起伏，克服阻碍“生存”的每个具体问题。只有这样，才能获得终极的“赢”，也就是——“活到最后”。

贰掌柜学习笔记，2023.11.7

1，**有些人老纠结身体虚或不好。**

实际上，人体作为一个进化不完美的有机体，是不可能完全健康的。而且人也不可能一直状态好，有时状态好有时状态不好，就是正常状态。

只要你没有影响寿命的身体问题，只要你还能正常走路吃饭说话，你就是身体健康。

你就是一个猛男、猛女。

2，**要快速成长，你必须尽最大努力，找到你所认识的最厉害的人，和他一起做事，免费的也行。**

初期可能只是打杂，但要观察他是如何思考、如何决策、如何行动的。这么干两年，你会发现脱胎换骨了。

3，层次越低的人，越容易为情绪类的小事生气、纠结。

有贵气、层次高的人都更关注目标、结果、好处，当然他们也很重视自己的心情。

把心思用在于己有益的事情上，生活越来越顺遂幸福，这就是聪明人的生活之道。

4，别让孩子输在起跑线上是不是最大的谎言？

怎么说呢？有些话就是正确的废话。

孩子的起跑线是啥？

父母。

你天天折腾孩子，不如天天折腾自己（这句话是对于还没有孩子来说的）。

你的经济能力，学识修养，道德三观，眼界品味，决定了你的孩子从哪开始跑、往哪跑、怎么跑。

高考之后，我爹我娘让我报考警察学校和师范学校，不是说这些不好，而是在他们的世界里，这就是天花板了。

5，过好自己的小日子就行，少关注一些坏消息。

认真工作，锻炼身体，吃点好的，做点让自己开心的事。你没有那么强大，你改变不了这个世界。你救不了别人，你甚至很容易毁掉自己。

有太强的同理心，关注太多的坏消息，很容易造成严重的心理问题，先救自己吧。

6，这个世界永远有恶意。

一个人都痛苦到不想活了，还有人希望吃人血馒头。你过得好，热爱生活，更有人希望你倒霉，因为你有别人没有的东西。

无缘无故的恨就是客观存在的，不需要找自己的原因。我们能做就是强大自己，而不是自证，或希望所有人都喜欢自己，这绝对不可能。

想在这个世界上活着，每个人都必须承受恶意。

7，巴菲特合伙人芒格说过一句话：我们不需要新的思想，我们只需要正确的重复。

什么是正确的重复？

第一，选对方向，用时间悄悄地做杠杆。

第二，找到优势，用效果不断地做叠加。

真正的聪明人都在下笨功夫。

什么是笨功夫呢？坚持十几年这样去做事。

什么时候能稍微看到点成效呢个？

基本上在第三年的时候，你已经看见门槛了。

这种笨拙，急功近利的聪明人是做不成的。

8，学会用离开的方式善待自己……

离开某些人，不是因为他们不好，而是因为跟他们在一起时，我的状态不好。

如果他很容易激发我的脆弱、焦躁和不安，而我又无法改变时，也许离开才是最好的选择。

主动选择离开，这个方式也主动又干脆。

9，有过创业经验并取得成功的人，都能理解这样一句话：今天很残酷，明天更残酷，后天会很美好；行百里者半九十，艰辛并不可怕，可怕的是功亏一篑，没有坚持到最后；你要想取得好的结果，就必须坐得住、稳得住、忍得住，成大事者都具备极强的忍耐力，默默蛰伏等待时机；大多数失败都是因为急功近利。

关于急功近利，有些人在运动方面表现得淋漓尽致。

10，越蠢的人越相信赚钱可以轻松躺着赚、掏钱当甩手掌柜，每月坐领几分利。天下哪有这么好的事，都是骗子洞察人心贪婪愚蠢懒惰的套路。“**理财产品收益超过 6%就要打问号，超过 8%很危险，超过 10%就要做好损失全部本金的准备。**”至理名言！但沙雕财迷心窍就是听不进，投资一爆雷，一家人一辈子的积蓄，瞬间没有了，一辈子血汗钱进了别人的口袋。

贰掌柜学习笔记，2023.11.8

1，普通人改变命运的秘密，无非是终生学习、持续成长、保持耐心、有超强的执行力，并且付出不亚于任何人的努力。

阅读和自学是一个人最重要的元技能

当你越迷茫越不知道干什么的时候

就越应该储备知识

我们永远都要有积极的人生态度。

2，所谓的“东方”和“西方”是一种很蠢的说法，只会降低你对问题的理解能力。

记住，这个世界只有：中心和边缘，文明和野蛮，复杂和简单。

3，许多事情，你知道中长期的必然结果，只是不知道在什么节点发生相变和飞跃。就像你知道三分钟内那个红灯必然变成绿灯，两个小时后现在大街上拥堵的交通一定会顺畅，五年内自动驾驶技术必然商用化。

太多聪明人绞尽脑汁试图预计那个"相变"的精确时间点，这是我拒绝参与的游戏。

更有意义的，应当是思考，这些"必然"结果之后的衍生出来的机会，放松，耐心去准备其到来。

对创新的渴求，需要真正的探索。你需要不停地尝试，失败，这样才可以用新的工具，技巧和洞见提高你的见识。

可悲的是，第一个创新往往没有太多用，但是它可能给你找到通往有用的创新的路径。

这个认识，乔布斯在他的书，"好的想法从何而来"里面，叫做"临近的可能"。在无知的迷宫中探索，需要你先开启一扇门，进入一个已知的房间，从那里，你可以开启更多门，到更多房间里，搜寻它们之后隐藏的更深的洞见。"

4，如何在当今的大环境下还保持积极的心态？

专注自我。

不过度关注新闻，不因新闻报道起心动念，因为改变不了。

个人改变世界的唯一方式是改变自己，提升了自己世界就会变好。

自己变好，就是把这个世界一个小部分变化。很了不起了。

5，我们为什么一步步越来越善良？

因为我们越来越富有。

一个人成长的过程中，要敢于去淘汰劣质的朋友，敢于去高攀比比自己强的朋友。

在所有的修行里，承认别人优秀是最难的，承认的前提是有爱。

管理的艺术其实就是群体催眠的意识，要引导所有人一起共同做某件事，最重要的是什么？达成共识。

一起鄙薄他人比一起称颂他人更容易使议论者有亲密无间和勾结在一起的感觉。

人什么时候会变得斤斤计较？当认为付出不值时。

6，方向错了，停下来也是前进。

焦虑源于想得太多，要先放空，才能看清到底要往里面装什么。

7，在自媒体上，如果要想保持持久的输出，内容是需要慢慢迭代的。

从最早的，分享自己最擅长的，到分享用户喜欢的，再到挖掘用户需要的。

8，怎么避免员工重复犯错，其实并不是三令五申，也不是赏罚这种传统管理手段。

说不允许，或者说，尽量避免，都是一种管理的懒政。

前者是用权威掩饰无能，后者试图用感性掩饰无能，结果都是无能。

我以前也犯过这种错误，现在我的经验就是用我一直强调的 **sop**，**和员工一起制定出可操作化的标准流程，路线图，让路线图傻瓜化，标准化。**

绝对按照路线执行就可以了，路线图上没有的，员工没有做，属于我的错，路线图上有的，都应该是有执行力就能做的，只要匹配执行力好的员工就好了。

9，越蠢的人越相信赚钱可以轻松躺着赚、掏钱当甩手掌柜，每月坐领几分利。天下哪有这么好的事，都是骗子洞察人心贪婪愚蠢懒惰的套路。**“理财产品收益超过 6%就要打问号，超过 8%很危险，超过 10%就要做好损失全部本金的准备。”**

公众号：贰掌柜信息精选

至理名言！但沙雕财迷心窍就是听不进，投资一爆雷，一家人一辈子的积蓄，瞬间没有了，一辈子血汗钱进了别人的口袋。

10，避坑的能力，人生最关键的能力之一。

这个世界上，大多数的坑，其实都是明摆的。

有的人，这辈子就没看到过坑，但是他发现坑的形状，跟路面的其他地方明显不一样，而自己的目的是赶路，于是就绕开了。这是聪明人。

有的人，看到前面有人走着走着走着，就掉下去了，因此推断那个地方，去不得，也绕开了。这也是聪明人。

贰掌柜学习笔记，2023.11.9

1，有种痛苦的根源在于，自己没有能力得到想要的东西，却要坚持认为那个事情应该属于自己。

小学 6 年，中学 6 年，大学 4 年，有明确标准的考核都没法拿高分，到了没明确标准的赚钱上，总有人觉得自己是天才，啥项目学一个月就能轻松月入 5 位数，年赚百万不在话下。

是谁给了他们这样的错误预期呢？退学创业的扎克伯格比尔盖茨拉里佩奇吗？那也得看人家是退的什么级别的学额……

这想法就像，我和马云都用筷子吃饭，啥时候我也能去搞个淘宝。

2，见的人多了，我得承认，那些身上自带稳定与秩序感的人是最吸引我的。纷乱的世界与他们无关，他们有稳定的日常、稳定的爱好、稳定的阅读与稳定的价值观。他们有内生的锚，与外在无关。我正朝着这方面努力。

3，在自己的世界里，自己永远是第一位。同时在别人的世界里，也要允许别人做第一位。在自己和别人产生交集时，那么这个时候自己的需求和别人的需求是同等重要的。

不是掐灭自己的需求，一味满足别人，也不是无视别人的需求，要求别人来满足自己。

这样的关系才能够长长久久。

4，专注导致轻松。

很多人认为专注就是如临大敌的紧张，这是一种误解，会让你对专注敬而远之，而体会不到其中的快乐。

专注其实是对自己的一种保护，是在各种试图撕扯你、干扰你、甚至打败你的杂音里面，让你得以找到秩序的有规律又动听的旋律。

人在专注的时候反而是最轻松的，你人为的对那些干扰你的人和事，果断的拒绝。这个时候你是自己的主人，你选择说不说这句话，跟不跟随别人的情绪，你选择此刻什么最重要，你有牢牢的自主权。

那些时刻分散你注意力的，看上去很有趣，但是那就是你人生一个又一个的小便宜，不会给你带来什么大的收获。小便宜挣多了不好，同样会占据你的精力。专注就是搞几票大的，然后还心里很平静。

专注其实很好理解，当你做一件事情的时候，抬头一看表，我靠，一个小时过去了？这么快，你这就专注进去了。

抬头一看表，我靠，才过五分钟，这就没进去。

专注会轻松吗？

当然。

你在打一款喜欢的游戏时，你是不是很专注，很轻松呢？

5，给自己立一个贪财好色不要脸的人设。

因为这个人设就在地板上，不会崩塌。还有你本来就是这种人，内心会变得很通畅。

相反的，你之所以活的很累，原因之一就是喜欢装逼，把自己拔的太高。

我就是这样的人设，我比他还多一点，看中利益。

所以我的人设永远不会崩塌，没有比这再低的了。

另外还有个好处是，一旦别人和你相处，他会发现，原来你不是那样的人。

他会另眼相看。

6，作家以前坚守的观点，后来却被自己否认，这是常有的事，创作谈里能找到许多“变节”的痕迹。这种自相矛盾并非说谎，不过成长与变化。

认为作家应始终忠诚自己的理念，相当于要求一个人终生像婴儿一样只喝奶。

也不要怕批评。只有追悼会上，才全是好词儿——那不是因为谁改好了，而是因为再也改不了了。

这话说得很对，我现在的一些观点和以前也有很大的不同，也有截然

相反的。

假如我们只以十八岁的言行去判断一个人，那么几乎没有人可以从羞愧中存活。**善变是进化的权力，为了强行维持前后一致性而保持精神固化，将是对自我潜力的巨大浪费。**

7，和终身学习一样可以终身勉励自己的就是，试图去改变别人这样的自私。这样的建议大概有 99 次都是出发点好的，但你无法决定哪几次只是过过嘴瘾。

日常中有意无意的过嘴瘾，完全可以作为反省自己谨言慎行的教材。不是为了做一个至高无上的圣人，而是通过自省认识到自己无法触摸的局限，作为一个立体的人，拼图才可以不要求完整。

8，普通人之所以很难变得有钱，一个很重要的原因是没有结构化的思维习惯，经常东一榔头西一棒地对待金钱和欲望。

比如酱香拿铁火了，那我肯定要跟风喝一杯尝尝；

最近三亚旅游的人多啊，凑个假期我们也去看看；

这件衣服好喜欢，对自己好一点，趁自己年轻漂亮还穿的下；

既然换手机了就换个最新款的高配，一次到位，体验一下高科技，反正我买不起车买不起房，那跟富人一样的手机我还是买得起的；

他们的想法东一出西一出，根本没有全局视角和全盘规划，到最后往往就算实现了一两个愿望，又因为无法形成系统和合力，花费作废。

比如咬牙送孩子去了好学校，却没有配套的辅导能力，也没有更多的

钱卷那些有钱孩子的课外培训和家教，害得孩子只能在富人圈子里吊车尾，搞得抑郁自卑。

知道自己是谁，是什么阶层段位，配套的系统化的挣钱和花钱策略是什么，对很多人来说是很难的一件事，而他们又往往把一切简单的归因为没钱，而不去做策略和盘点。

就这么稀里糊涂地穷一辈子，还带着一点天真。

9，找美女找帅哥没有问题，但帅哥美女毕竟是稀缺资源，当我们作为普通人找不到美女帅哥的时候，是不是考虑低下头，看看身边的普通人。

看看他们除颜值以外的东西，比如善良、温柔、热爱生活等特点。

再说，就算和九天玄女、潘安在一起，别忘了还有个叫审美疲劳的东西。

但这个观点在社交媒体上基本上是消声的，高赞评论毫无例外是“我们是颜狗，我们只看脸”。

甚至普通颜值在社交媒体上是被嫌弃的，被嘲讽的。比如我经常收到来自女性的外貌羞辱。

10，我有两个朋友，是一对新疆的夫妇，俩人都是我们学校医学部的，我和他们关系不错。

他俩都是新医大毕业后自费去的日本，宝宝也在日本生的，经济比较拮据，俩人平时都打好几份工，一边照顾宝宝一边打工一边做实验一

边写论文。

他们后来在札幌北区租了挺大一个房子，房租很便宜。因为这房子以前有人自杀过，属于凶宅，很多人都不太敢租。

他俩都是学医的，觉得没啥好怕的，果断就租了。

结局是，俩人虽然生活不太富裕，但是几年倒也挺顺利，都顺利拿到了博士学位，一家人去了东京快乐的生活。

我一直记得两句话，一句原话具体怎么说我记不清了，但是大致意思是，**相比起穷来说，鬼根本算不得什么。**

还有一句话是，**你所害怕的每一个鬼，都是别人朝思暮想却再也见不到的人。**

贰掌柜学习笔记，2023.11.10

1，人的成功和环境机遇有很大的关系。勇敢的去尝试一下小的风险，只要不是倾家荡产的事情，就没什么可怕的。

只要你去做了，在做的过程中，你就会接触到形形色色的，你以前闻所未闻的事情，然后你就可能找到意想不到的机会了。

越年轻，试错成本越低。但是，任何年龄段都值得合理范围里的尝试。

尝试的前提是做好防火墙。

2，不少朋友不清楚什么是情商。

这个情不是感情的情，而是情绪的情，尤其是关键时刻对于自我情绪的控制能力，以及关键时刻做出理性选择的能力。关键时刻靠得住，咬牙时刻拿得下，拼命时刻放的开。

公众号：贰掌柜信息精选

赢家特点，在无关紧要小事上，可以让步，装糊涂，无所谓输赢，让给别人。在关键时刻，最关键事件上面，必胜。输家特点，在平时无关紧要小事上争得面红耳赤骄傲，而关键时刻则掉链子。

第一，怎么可能事事都赢呢？

第二，让步，是为了最后的赢。

最近再看大明王朝 1566，里面的胡宗宪把这一点玩的明明白白的。

一般人玩不明白还好，但在官场，玩不明白会引来杀身之祸的。

看完这本书发现，凭我的智商，当不了官，即使当上了，也是被人算计，做个老百姓挺好的。

3，很多人喜欢关注豪门的所谓优雅和高贵，甚至能把别人族谱如数家珍，可是真正的优雅与高贵又哪里是几个优雅 pose 或者合影能诠释的，也不是所谓的风度能体现的，这些都过于表面。

很多人的优雅和风度，其实艺术成分都很高，不过是没有触碰到 ta 的核心利益，仅此而已。喝咖啡喝不出优雅，凹造型凹不出气质。真的优雅和高贵是自己的内心，立在天地间，请参考钱氏家族。

4，这辈子也没见过一个坏人变好过。以为只要忍气吞声俯首贴耳，坏人就会放过你，这根本不可能，坏人之坏，在于他们残忍冷酷，得寸进尺。你的泪水与顺从，只会激发他更加嚣张的邪恶心理。

季羨林先生这段话，入木三分

5，北方人的共性，喜欢让别人猜。

其实，您可以把负责的事情简单化。我有什么，我要什么。

这么说吧，所有的北方人，都讨厌北方人的这些套路。北方人全是话剧专家，就是每个人天生都会表演，喜欢说言不由衷的话。

但是，您可以用最真诚最简单的方式去打交道。我要花什么代价跟您交换什么。还要反复签订契约，因为北方人是最不守契约的群体。

举个例子，一群人约定下午 6 点聚会。您放心，6 点半能到的，都是极品。

6，时间才是人生最大的敌人，

时间也是梦想最大的敌人。

接受自己，接受他人，平安一生才是真实。

那年，有朋友跟我讲，一个人的优势不是长期存在的，任何人的人生都是抛物线，有上升，有顶点，有下降。

当时，我还不以为然，现在不年轻了，就觉得，真有道理。

没有事业是一直稳步上升的，你看李彦宏，包括看马化腾，包括我看一些前明星级的大腕，一旦退休后，都仿佛人间蒸发了。

7，如果你尚年轻，未来你的人生都是靠实力说话的。你今天深陷其中的感情的鸡零狗碎早晚都会过去，变成一地鸡毛，你目前的人生主线应该是不遗余力的提升自己的学识和教育水平，打磨自己的硬核技能，接近最优秀的人，才会让你在未来不慌张，从容有力量的应对人生。

8，给聪明人说几句，人生的关键点。

我曾经和你们一样，也是县一中的尖子生，985，大单位，小卷王。我曾经的 kpi 是第二名的十倍。可惜，一点用也没有。**人生的关键是，你要会与人相处。你不是生活在真空的，你的一切成就，都是要别人提拔你的。但是别人为什么要单单提拔你？**

因为你让别人高兴了。你一定要把 99.99%的时间，用于琢磨人，搞好关系。不要傻乎乎的去卷 kpi，没有一个单位是看 kpi 的。

如果你不太会人情世故，那么我给你一个简单办法，学会说好话。

你每天把办公室所有的人都夸一遍，不出三个月，你就不一样了。夸人，要因势利导，不能硬来。如果你学会了，你就是下一个副总。

9，有些人之所以不断成长，就绝对是有一种坚持下去的力量。好读书，肯下功夫，不仅读，还做笔记。**人要成长，必有原因，背后的努力与积累一定数倍于普通人。所以，关键还在于自己。**

10，一个数据供大家判断：

碧桂园 2022 年十月份，房地产销售 333 亿。

2023 年十月份，房地产销售 63 亿。

一年时间销售同比下滑了 80%，碧桂园作为龙头企业之一，数据还是有一定的参考意义。

反正大家自行判断，一手房都卖不出去，天量二手房要卖的难度就更大一些。

写在最后：加入贰掌柜学习群，围观贰掌柜分享的学习笔记，每天都会更新 1 期，您只需要拿出 2 分钟阅读一下加粗标红的文字，坚持 1 年，保证您有肉眼可见的变化。

贰掌柜学习笔记，2023.11.11

1，天赋和绝招外，写作表达就是把聊天转成文字，从每一句话开始，不断的写下来，语句不通顺、词不达意都是正常的。作为学习者，甚至遇到好的句子，模仿抄袭也可以。

写文章，也不必一本正经给自己下套，要追求完美。文字的锐度和节奏，还是需要时间历练的。实在头疼，把每一个段落都想象成是在回答一个问题，几个问题回答下来，一篇文章就写成了。

把写作当聊天就好。

2，有些人做事情志向很远大，一上来就很想搞个大的。

比如减肥，动不动就要一个月减掉 20 斤。

有这种思维的人，基本上都是一惊一乍，虎头蛇尾，然后浪费时间。

做事情正确的路径是积累小成果，比如今天运动了 20 分钟，这个星期手臂结实了一点点。

积累许多个微不足道的小成果小胜利，时间就是你的朋友。一年以后，你已经不是一年前的自己。

3，不要随便干涉别人，包括家人和好朋友；

不要让别人随意对你的人生指手画脚。选择什么、往哪去，都应该由你自己决定。

清晰的界限感，是我们很需要的技能。

4，看到一个“痛苦来自哪里”的问题，很多回答都在抖机灵，其实大师早就回答过了，人类千奇百怪的痛苦只有三个源头：大自然的无情，身体的必朽，能

力的不足。

看过一个说法：除了自身的病痛，和亲人的离世是真实的痛苦外，其他的痛苦都是你的价值观带给你的。

温饱之上，生死之下，一切痛苦都是由价值观决定的。

5，好多人说的“兴趣”其实都是被包装后的消费品和玩具。你玩这个东西的时候，也没有啥 KPI，纯粹就是放松，当然很喜欢了。但是让你去当生产者，那就未必那么惬意了。

最典型的就是历史，我国到处都是历史爱好者，但是这等于他们对历史感兴趣吗？

当然不是。

我赌一根辣条，99%的中国历史爱好者无法正常阅读文言文，他们也不打算学习这项历史研究甚至吃古代瓜的必须技能。

你扔一本帝王本纪给他，甚至一段墓志铭，马上就能给他看睡着。

大部分人喜欢的，只是八卦故事而已，本质上和古代老百姓去看才子佳人忠孝节义的戏曲故事是一样的，图的就是一个暂时跳出蝇营狗苟的日常生活。

看看别人的轰轰烈烈精彩人生而已，这不叫喜欢历史，这叫喜欢听故事。

我看历史也是看故事入门，比如《明朝那些事儿》，再开始读翻译对照的书，再去尝试读古文，凡事需要一个过程。

6，最卑劣无耻的一句名言：世界上没有永远的朋友，也没有永远的敌人，只有永远的利益。

——这句话否定了良知、道义和信仰，违背了人类文明，引导人们走向极端自私自利。

有意思的是，朋和友这俩字在古意上本来就有利益和友情的意思，朋曾经被用作货币单位，也有勾结的意思，比如朋党这个词里的朋。利益加感情才算得上是朋友。有一种说法是孔子的“有朋自远方来”是远方来的合作伙伴，而不是来讲感情叙旧的友。

7，穷人，闲着也是闲着，还不如低成本的多折腾。

折腾的好处是，给自己多争取几次开盲盒的机会，中一次大奖就发了。

公众号：贰掌柜信息精选

俊哥老家很多人，一辈子连荆州市都没出过，死了会埋在荆州的一块墓地里。

祖国的大好河山，各种美食，一些发财的机会，还有很多有趣的人，总归要尝试了解下吧。

有人天生贵族，因为他/她爷爷，爸爸是贵族；有人天生跪族，因为他/她爷爷，爸爸是跪族。

俊哥有时想，等自己老了，夕阳下，跟自己的孙子做在板凳上，讲讲爷爷年轻时，牛逼的故事，肯定很幸福。

还好，还有二三十年时间，可以折腾下。

8，知识付费本身就是一个好生意，付费是成长最快的方式。用一点点钱买高手几个月甚至几年的经验，如果是你自己研究，等你研究出来了红利都没了。

花钱学技术，不需要闭门造车，不用承担大量的时间成本；

花钱涨见识，拓宽认知，少踩坑少花大冤枉钱；

花钱混圈子，结交高手；

只有两种人，可以不用花钱：

1.给大牛提供价值。一个人能为别人提供价值的方式有很多，最简单的就是做一个工具人。

2.自主学习。大部分人做不到，遇到一点问题就会放弃，除非你是天玑-无极领域这样的大才。

人是很容易逻辑自洽的，你把自己定义为韭菜，那你看谁都是镰刀。

9，黑夜给了我黑色眼睛，我却用它去寻找光明。汗水凝结成时光胶囊，独自在这命运里拓荒。单枪匹马与世界对饮，历经磨难亦不忘初心。

这是我打工阶段，上下班经常听一首歌的词，谁唱的不大记得了，词是矮大紧写的，我觉得写得很好，很喜欢，歌名叫荣耀，以前华为或荣耀的手机铃声，经常能听到

10，对创业者来说，不管你自己以为自己有多么优秀，都不要去挑战高难度，而是要时刻避免犯错，创业最重要的是尊重常识；

经营的核心就是一种交易，招聘员工、找合伙人、把产品卖给客户，这些都是交易，初创业者一定要下到一线去看看用户的真实需求；

不管什么模式都必须先到市场去检验，每个成功的创业者都有独到之处，有其独有的一套赚钱模式，这套模式来源于专业设计和市场实践。

贰掌柜学习笔记，2023.11.12

1，探讨问题，不探讨理论。

陈嘉映的博士生讲过一个例子，说陈教授牛在哪，就是跟卖菜的阿姨，也能谈哲学。

佛说家常事。

想要知道的理论，一定是通过家常来获取的，去谈一些具体的事，反而就能知道我在一些事情上是什么观点。

多问与自己成长有关的，不为了问而问。就是我对您的价值，应该是功利性的，可以产生具体价值的，而不是陪着八卦，打听我的各种隐私。

2，如果一个人必须完成一件自己不喜欢的事，最好的办法就是尽快做好，然后结束。

3，人生的许多道理，要亲身经历之后，才能自然地醒悟；没有亲身经历的时光，别人说再多，也总觉得蒙着一层面纱。

4，我们是很容易陷入到低维的勤奋里的，我们很少花时间去思考，什么事情是更高维的；或者因为认知受限，不知道这件事还有更高维的做法。

更致命的是，有时候我们知道什么是更高维的，由于大脑老是喜欢保持原状，我们也不愿做出改变。

5，在日常生活中，能够让自己越来越身心平和，放松的练习，就是说“谢谢”。

我们买东西，结账的时候，可以说谢谢。吃饭，上菜，点的外卖来了，都可以对服务人员说谢谢。

甚至你在路上，看到其他人，你也可以在心里对他们说“谢谢”，“谢谢你们的存在”。

这样，一天到晚，也就自然而然地说了好多个谢谢。越是说，自己的气场就会越来越稳定，柔和，身心放松，没有不满。

这句话说的真好。

其实可以说三个字：谢谢你。

我现在每天都在教自己这么做，尤其是对外卖，服务员。

6，伤害你的人只会反复伤害你，他们根本就不在乎。不要浪费时间原谅他们，也不要浪费时间怨恨他们，但是你自己要在乎，他们把你丢在冷风里，不在乎你发烧，更不在乎你发飙，他们离去了，连分手的原因只字不提。

留下你自我怀疑，不要自我怀疑，不要自我否定，要相信我值得被爱，我值得被善待，你要相信付出真心没有错，真心对一个人好没有错，你不爱我了，但我还爱着你呢，这也没有错，我们今天过不去的无非是频繁两个字嘛，总是遇到错的人。为什么我每次都当真，但这又如何呢？爱情不就是我敢喜欢又敢离开，得到时我珍惜所有失去时我努力释怀，电光火石，我没放过。遍体鳞伤，我不认错。我觉得爱情就是随机的缘分吧，然后拥有了就珍惜，失去了就释怀。”

7，一个家庭最可怕的不是穷，而是有一个善于制造内耗的人…

几块钱的碗打碎了，青菜买的不新鲜了，鞋子放的位置不对了，煮饭水放多了。明明是很小的过错，这种人却觉得如临大敌，在家大吵大闹，仿佛天就要塌了。就算是家里有一些好事，也总能从鸡蛋里挑骨头，找到机会制造矛盾，传播垃圾情绪。

家庭成员时时刻刻都精神紧绷，没有丝毫松弛感，精神能量被一点一点的耗光。这种家庭内耗有着极其隐秘且恐怖的传染性，会慢慢的把家里变成一座精神刑场。家庭成员充满了怨气，委屈，指责，互相埋怨，失去应有的爱与活力。

在内耗环境下而长大的人，内心容易缺乏安全感和极度敏感，做什么事都如履薄冰，甚至可能一辈子都在内耗中度过。所以家里有个内耗王简直就是一场灾难。

8，越自律就会越自由，但是你要分清楚是真自律还是伪勤奋。真正的自律，靠的是内心的驱动力，是自己想要去做，而不是因为外界种种压力逼迫去做。

真自律的前提是你爱上这个目标，只有热爱，才能在以后的日子里勇敢的和困难与挫折作斗争。不然的话，就是为了自律而自律，为了忙而忙，怎么说呢，那只是画地为牢，越努力越焦虑，越拼命越丧气，你必须丰富自己的内平，才能摆脱与其他人生活表面的相似。

9，一个强者，跑到一定程度后，是不会有依靠谁的概念的，最多就是哪个节点上，他需要谁的支持，需要用到什么资源，但也是要他主观去引导，去安排，去协调来的，总体上是为他的大局服务的

万事别想着指望谁，回归到本质，最终实践做事，还是要落实到人

领头的，哪个不是孤勇者，要不怎么称之为孤家寡人，狠起来首先就是对自己

单枪匹马与世界对饮，只不过被谦虚的描述为依靠的是群众力量

10，曾经有位前辈经常开导我，生意场上男人过了 30 岁以后，需要一身体面的行头，不错的车子，说的过去的手表，着装得体，谈客户的时候会有加分。

后来我经常开导年轻的业务员，跑业务对待老客户的时候，尽量恢复到一次见面谈判的场景，不要在物质上炫耀，见面，朋友圈，短视频，能被看到地方都不可以。

碰到小气想法多能力差的老板，会认为你在他身上赚走了很多钱，心里不爽的，很容易就把客户得罪了。

我就吃过大亏，刚换新车的跑到老客户的工厂结账，那年结果运气不好，老板苦哈哈的干了一年，没有赚到什么钱，结果给他整这出，受刺激了。

第二年了直接取消合作了……冤枉不，生意场上喧宾夺主，是大忌，有钱得偷着乐去。

贰掌柜学习笔记，2023.11.13

1，希望各位老板谨记华妃这句话：“实打实的银子赏下去，底下人才好为你办事。”她还在公司整体缩减待遇的情况下偷偷给自己人补贴油水，世兰是懂得收买人心的。

2，富商刘銮雄罕有召开记者会，谈到了最近大家关注的楼市，他坦承现在土地拍卖情况不好，很多人有钱都不敢入市，本报问及楼价会不会继续往下跌，他说如果政府不再努力推出一些措施的话，楼价不祇是往下跌，整个楼市会崩溃，可能很难再好起来。会一沉不起。但是他说政府其实也处在一个很矛盾的位置，楼价低对经济不好，但是楼价高的话，很多人又没有办法上楼。

最近华人置业也有卖出一些物业，东角道地铺以 9,700 万的价格卖出，刘銮雄直言，比起几年前最高的两亿多的价格，卖出的价格是比较低，但不代表价值低，因为现在环境不好，大家的消费能力也降低了，比如以前可能会消费 100 块钱，现在有些人可能消费 40 块钱。所以现在的 9,700 万的价值，可能比两年前的 2 亿多又更高。

3，最近我在思考，为什么很多人容易因为一些小事而不快乐

公众号：贰掌柜信息精选

其实你会发现，**很多不开心乃至抑郁的人，其实条件都很好，或者说在外人眼里完全可以开心的活着，但是他们就是会觉得生命中有太多灰暗的部分，而我们认为他们可以快乐的部分，并不会让他们觉得那是特别大的价值**

我想里面可能是一个原因，就是我们认为的小事，其实在他们眼里是大事，根本的原因是：这些小事摧毁了他们的核心价值感

比如一句别人攻击我们的话，一次失利的考试，一段感情，或者被领导批评，同事指责，室友欺负，最后被我们认知为，因为我很糟糕，所以才会有这样的结果，或者我很无能，无力应对我的人生

所以外人看来是一件小事，对当事人可能是一次崩塌，对自己核心价值的怀疑，当这样的小事累积起来，会形成更大的负面循环，我确实很糟糕，什么都做不好

即便很多事情她们做的比别人好，也会被当前的事情困扰，因为那个怀疑自己的声音一直在，而所谓的小事情，不过是像放大镜一样，让我们内心这个声音，凸显出来。

所以人为什么很难理解别人的痛苦与快乐，因为看别人我们只是看外在的事实，而看我们自己只在乎自己真实的感受

4，清醒从直面自己的愚昧开始，**清醒三个必要条件：有悲天悯人嫉恶如仇的天性良知；有条理清晰又洞察秋毫的逻辑思维；能接收到外界多角度的信息。**

5，这个世界上，只有一种人能做到绝对的强大。那就是知因果，**懂规律，看透人性本质的人。忠于因果，敬畏规律，顺应人性。说起来很大，其实做起来很简单。**

你只需要，倾尽全所有的人都活在自己编的故事或者别人编造的故事当中，无一例外。

故事/叙事，是人类社会发展的动力。

6，大家一定要认识到一点，就是每个人都是有局限的。

我们要有圣人无常师的心态，而不是动不动就把某个人奉为圭臬。

要向别人学习，也要敢于质疑任何人，这才是有独立思想。

其实还是那句话，每个人多多少少都是一个傻叉。

7，当你发现一个六边形相亲选手出现的时候，先别高兴的太早...大概率这么多年，他身边的女人总不能都傻....

公众号：贰掌柜信息精选

择偶不可能三角：人品、外貌、物质，如果你觉得自己遇到了小说里那种完美恋人，那绝对后面有更大的坑等着你。

8，无论你和同事关系有多好。都记住不要在他们面前炫耀你自己有多有钱、多有本事。财不外露，才也不外露。有钱、有本事自己知道就好了，说出来炫耀，等于在打别人的脸。

在与同事合作某件事情的时候，可以搬出来“吃亏是福”来约束自己了。同事找你帮忙的时候能帮就帮，不要一开始就想着帮了别人怎样获得别的好处。工作上的事情，能帮就尽快帮，反正下次你再找别人帮忙的时候，对方也会帮你的。

9，我是不太相信做自媒体要垂直细分的。往往是，你越垂直，就越没有流量。

有点不太确定的想法：

做 B 端，你不需要多少客户，垂直细分容易变现；但做 C 端的话，垂直细分就是找死。你要做的不是垂直细分，而是破圈，让更多人看见，才可以筛选出更多目标客户。

客户可以垂直细分，内容未必。

个人定位，与大众关注的话题，怎样结合起来，是要努力研究的问题。

10，发现很多人做事是不带着目标的，就像猴子看见了人类上班，于是也拎着公文包在大街上走来走去。你要问他在干什么，他反而要瞟你一眼，觉得你莫名其妙，挑战了他存在的价值。

贰掌柜学习笔记，2023.11.14

1，有些人觉得长期主义是很久以后才能获得结果。实际上，长期主义是一种未雨绸缪。

比如今天不抽烟不喝酒，今天身体就会更健康，也给以后打下来了很好的基础。

长期主义是，今天给明天打基础，这个月给下个月打基础，今年给三年以后打基础，越往后越从容。

2，如果你期待能在一夜之间，就掌握了别人年复一年的努力才掌握的技能，这对于他们来说就有点侮辱人了。

我们总是期待一种线性的进步。

其实进步往往是断断续续的，在取得进步之前还会经历长时间的停滞不前，甚至是退步。

3，如果投资能稳定赚钱，那没人去打工了。

赌侠 1999 里面有句话，你是想枯燥的赚钱，还是刺激的亏钱。

这行业凝聚了全世界的精英，像大 A 这种市场，大佬都亏钱，本来就是靠天吃饭，尽人事，知天命。

4，人要多关注自己以及身边的人与事，别动不动指点江山。关心属于您该关心的，不要去关心不属于您关心的。

茶馆里最好的四个字，莫谈国事。

说白了，还是自己太 LOW 了，农村人最喜欢谈这些。

您多赚钱，多学习，就没心思搞这些了。

我觉得这就小红书为什么那么牛的原因之一。就是不谈衰退，不谈政治，什么都不谈，只谈美美的生活，只分享美的。

我觉得，这就是最值得我们学习的生活态度。无论什么环境下，我们都是优雅的，美着。

5，大手大脚花钱，可能以后日子不好过；抠抠搜搜过日子，当下可能就没劲。

凡事要适度。

6，全球都进入了“历史的垃圾时间”。问题在于，宝贵的生命遇到这样的时代，如何自处？巴菲特和芒格的故事告诉我们，活得久意味着一切，因为活得久才能见证无数可能性。现在国际形势空前复杂，规律生活，保持健康，延长寿命，见证历史。

7，自信是一种刻意训练后的发现，一个人获得自信的最好是幼年，其次就是现在。如果你没有自信，那就刻意多学多练，对产品更了解，对客户更了解，即使是乙方，也要平视、平和地阐述价值。卑躬屈膝的生意，在今天的市场，不仅仅是不赚钱的问题，而是根本不再成立。

8，人生有两个年龄阶段最难熬：

1.二十出头刚出社会，满腔抱负但是现实残酷，这个阶段很容易因为现实挫败，被狭隘的价值观引导，成为键盘侠愤青杠精；

公众号：贰掌柜信息精选

2.四十以后中年危机，上有老下有小束缚重重，而人生需要重新定义寻找意义，容易让人喘不过气，也是婚姻危机发生的高峰期。

9，考上好大学，是一个家庭合力的结果。

俊哥高中同学，高考分在湖北只能读个专科，去海南高考，读了个 211 计算机专业；俊哥西南某省的大学同学，高考分比俊哥低 100 分。

还有的高中同学，一直都是汉族的，突然有一天变成少数民族了。

生个学霸，学神的孩子，概率很低，是不可控变量；而去那些高考洼地，香港，或者国外，家长们都是可以努力给孩子们拼搏一把的，是可控变量。

高考有两个战场，一个是孩子们自己拼的，一个是父母们拼的。自己躺平子在哪里，“儿孙自有儿孙福”的父母们，不配得到他们的孩子们发自内心的尊重。

10，做副业不要告诉公司同事，这是大忌，再好的同事也不说。老板的心态是这样：喔~xxx 你在做副业啊！是嫌公司给太少？还是工作量不够？你都有副业收入了，那就不用加薪啦！机会我留给别人。你心思都不在工作上，也不用想升职了。一个同事知道，全公司同事就知道了，老板也知道了，纸包不住火。

真的很不幸被同事发现了，就打死不认，说我这是被盗号、那不是我妳看错了、赖不掉就说我做著玩的没打算赚钱、我没有用公司资源与上班时间、我的工作表现突出未辜负领导期待、道歉发誓绝不再做副业(下下策)。

做副业不要用公司网络、不要开同城、不要開啟通讯录，最好找一支新手机。大数据太可怕了，防不胜防，躲无可躲。这是很多人的惨痛教训心得总结。

贰掌柜学习笔记，2023.11.15

1，复利体现在三件事情上。

第一时间的复利，持续专注在一件事上。

第二专业的复利，比如手艺人每天不断精进自己的专业。

第三美德的复利，这一点不容易有回报，但是要有耐心投入。

做好人的回报在更年期以后，做坏人的回报在青春期之前。

不断在这三件事上累积，人生会很不一样。

公众号：贰掌柜信息精选

2，你是一个选择命运的人还是一个被命运选择的人，看一点就知道了，是你挑选的配偶，还是配偶挑选的你？

怎么选伴侣？

无论男女在选择伴侣的时候，给你倒一杯热水，半夜去买几次烧烤，过节给你送束花，这些都是很容易做到的事情。

在实现生活中，有些人就是会被这些低成本的付出感动的死去活来的。

其实真正稀有的是对方的认知，谈吐，掌控全局的能力。

还有一点很重要，就是我一直强调的，稳定的情绪。

千万不要小看这些特点，一个人想要培养出这些特点，所消耗的成本都是相当大的，那不仅仅是金钱上的成本，还有时间成长，更可怕的是需要花费大量经历成本。

大部分是在犯了重大错误之后，或者是在人生暮年时，才能具备这些特质。

所以，最佳的伴侣，是你人生战场上的盟友，而不是去找个人，满足你的懒惰和巨婴。

策略性的引导对方付出，比你付出有时更有效，人们只会在乎自己跋山涉水去见的人，而忘记跋山涉水来见自己的人。

男人最廉价的就是一无所有时的温柔。

女孩总容易被男人的温柔、体贴所打动。

人穷的时候，不仅仅志短。

3，人心真难猜，你能感受到对方给的爱，也被同一个人伤害。

所以说不一定非要找爱你的人，一定找他本身就是好人的人。

不要看他对你的态度，要看他对事对其他人的态度。有的好人会变坏，有的好人只对特定的人好。

4，喜欢白 piao，看到别人赚大钱只会嫉妒，甚至觉得别人是骗子，这是典型的弱者心态，这种人基本上没救了，天生就是个巨婴，以为全世界都在围着自己转呢。

那么强者心态是什么样的呢？看到别人赚钱，会学习别人的商业模式，看看自

己能不能借鉴，面对各种复杂信息，对自己有用的就学习，没用的就忽略。

有的人不相信别人，本质上是因为不相信自己，他们不相信一切自己认知之外的事物。

本质上是因为他们知道自己全方位的弱。

5，当我们想做到些什么，有时，最好的做法是“背道而驰”。

追求自由，必先自律。追求真爱，必先清醒。要往高处走，得躬身入局。想有淡泊心，需遍历世上的浓艳无俦……

经历过，才谈得上超越。超越了，才能放得下。能放下，才能拿得稳。

6，任何一个领域里，有所成就的人都是长期主义者，敢进窄门，能走远路。

你的身体知道不应该接近谁。直觉从不说谎，逃跑反应从不说谎，“如履薄冰感”从不说谎。在与某人交往后，关注自己的身体感觉，并做出相应调整，这是顶层的自我关怀。

语言的力量超乎想象。尽量多用平和客观的陈述句，反问句用顺了人也会变得越来越杠精。

7，**赚 100 万靠拼，努力拼就可以比较简单。1000 万只有命里有财，努力加运气加天赋，然后拼搏个四五年也可以的。**

一个亿小目标那需要命，加命里有财运，加天赋。达到十个亿，那是大命大财运加贵人，就可以可能不需要太努力。

100 亿纯天命了，天命之人有好有坏，好的时候风光四起，坏的时候跌入谷底有可能自己命都没了。

8，**这个时代，赚钱赚的就是信息差。对于爱学习的人会学习的人来说，信息差是不存在的。只要想学，就能找到各种渠道去学。**

但是，对于那些不爱学习的人来说，信息差会越来越大，安全边际会越来越小。爱学习的人，对世界的眼光是好奇的事温和的。

爱学习，是一种欲望，是一种比生理本能更高级的欲望。能让你对“风水草动”做出最优的判断

9，读书的时候，只要能考 60 分就行了，就不挂科，就能顺利毕业。但是毕业后开始朝九晚五刨食的时候，才发现**把工作只做到及格不行，社会上遵循的是二八定则，一九定则甚至更悬殊的定则，而不是在学校的四六定则。**

在做销售的时候，充分认清一点，只要把流量搞定就能做出好的成绩。只要让客户觉得物超所值，就能让客户有复购。于是我就死死抓住这两个点，努力引流和让客户觉得自己占便宜了。于是，销售业绩交出了不错的答卷。

竞争中胜出，就是增强回路的任督二脉，要知道在哪里，还要知道如何打通才行。

10，**当老板不能按时发工资的时候，其实在员工的心里，就已经失去了威严。**还是一条，**公司遇到难处，不要借钱给老板。**钱还的起，但这个人情他是还不起的，遇到心眼小的。后面生意好了，不但不会感谢，反而会想办法排挤你。因为心里总会觉得，有个小辫子捏在你的手里，自尊心那道坎过不去。

贰掌柜学习笔记，2023.11.16

1，**人第一重要的是让自己幸福。**

其实就是自私一点，先要把自己照顾好，这样就不会成为别人的负担。

比如父母如果能照顾好自己，孩子也会活的轻松。

如果父母完全是为了孩子而活，孩子一定会觉得不堪重负。

一行禅师曾经说过，禅修时，第一回向的应该是自己，“愿自己平安和安详”，然后才是亲朋好友。

过于强调都是为别人而活，其实是在互相绑架，最终谁也活不好。

允许自己自私，我们对别人的自私也会变得比较宽容，这样我们和世界的关系也会变得更融洽。

2，世界太复杂，影响结果的元素多得要命，更让人绝望的是你终其一生都无法穷尽的影响元素组合。

看得越多信得越坚定也许死得越惨，没有风险意识一意孤行，彻底失败的概率100%。

3，人生在世，有两件事是最难的：

一是，能分辨出哪些事是无法改变的。

二是，坦然接受这些无法改变的事。

还有件事情也挺难的，承认自己是个平庸的人，自己的父母是个平庸的人，自己的下一代大概率也是个平庸的人。

4，“死者为大”对应是非不分；“都不容易”对应道德绑架；“来都来了”对应秩序缺失。

5，穷人家的孩子成长是很晚的，所谓早当家其实也只是早会做家务，等看清世界的时候人也已经老了，但能从底层杀出来的个体，对人性的理解会深刻很多。

相反，成长条件好的孩子理解世界的起点高很多，熟悉社会规则也快很多，但在人性上容易踩大坑，更适合赚“规律”的钱，而不是“人”的钱。

人类得到资源的两条主线，永远是生产与掠夺，从未变过。“好孩子”只懂得生产，但意识不到现实群狼环伺，镰刀随时可能从角落伸出来；即便是最熟悉的人，在利益面前随时会变成掠夺者。甚至，好孩子们的“生产”也往往是被动的，非主动性的“创造式生产”。

6，四五十岁的妇女，就好好过自己的，好好吃饭锻炼养生和睡眠。千万别担心这个那个的，没人需要你的担心，也不需要你过多的关心。作为一个弱者，你没有能力 cover 别人的命运，你的担心和关心都是负担，会让人更加厌烦。

7，没有钱，把赚钱放在第一位。有了钱，把学习放在第一位。

大人物使人变大，小人物使人变小。赚不到钱，只因为不想。你想赚钱吗？都想。

但是这个想，不是很多人说的那个想，这个想，是认真的思考，思考怎么才能赚到钱，而不是单纯的欲望，这个想法是要得出具体的方法、步骤，而一般人的想只是欲望。

不要轻易的进入陌生领域，都是要交智商税的。

8，在创业中要成为一个什么样的人？做一个自私的人。

所谓自私，就是你一定要学会区分自己的事，别人的事，老天的事。

创业者每天都在生死存亡之间游走，只能时刻关心自己的事，才能把事做好。那些平庸的人，把精力用在关注老天的事。那些无聊的人，把时间用在关注别人的事。如果你是创业者，一定要学会只关心自己的事。

9，成年人，特别是小有成就后，一定要做到一点：不挑战概率！安全最重要。赚钱并不难，前提是，你想。并且，你知道谁能教你。你愿意拜师。你直接、大胆的去拜访，去学习，只要有心，心诚，没人拒绝你。

10, 普通人要想成功, 唯一的可能, 就是拥抱时间, 长线思维, 日复一日, 持之以恒, 你要有疯狂的想法, 但是要拆分为日计划。所有的网红博主, 大家都猜想是才艺是天赋, 其实就四个字, 坚持不断。

贰掌柜学习笔记, 2023. 11. 17

1, 有的人八面玲珑能说会道, 掌握各种人际交往的方法技巧, 其实这种都是术的层面, 而道的层面, 靠的是人品和德行、智慧和真诚, 是能够将心比心的同理心, 特别会来事并不是真正的情商高, 真正的情商高, 是这个人能够被人信任, 善于和乐于跟人分享, 在别人有困难的时候, 非常愿意伸出援手帮别人一把。

2, 永远不要将自己依附于某个人、某个地方、某个公司、某个组织或某个项目。只将自己依附于一个使命、一个召唤、一个目的。这样你才能保持你的力量和平静。这对我来说非常有效。

3, 真正认知提升, 除了学习新的认知, 更重要的是重复已学到的有用认知。

比如“你不需要和所有人都成为朋友”。你认同这句话, 这句话并不能改变你多少。但你经常提醒自己这句话, 这句话就会让你生活越来越简单轻松。

4, 对自己耐心一点, 态度好一点。太急于求成和破罐子破摔都是现在大多数人的毛病, 对自己生活状态期望不该是“要么就赶紧好起来”和“要不就糟糕到底吧”。

其实环境也有关系, 现在的信息流给你传递的东西太多太快了, 你首先得知道自己要什么, 该朝什么方向进行努力, 就不会慌这慌那了。

而且每个年纪都会有每个年纪的困扰, 要有压力但不要过度, 在该进步的年纪里一点点进步, 沉淀、累积和学习。

5, 历史上很多惊天动地改变进程的大事都是突然发生的, 之前悄无声息风和日丽一切正常, 但从发生的那一刻起历史洪流瞬间转向, 滔滔泛滥淹没一切摧枯拉朽, 也改变了很多人的一生, 甚至几代人的命运。普通人能做的真不多, 覆巢之下无完卵。

凡你所想象的都不会发生, 发生的一定都在你的想象之外。谁也干不过历史, 人的命运就是历史的偶然, 而非历史的定数——历史没有定数。

6, 我们和金钱的关系, 折射了我们和这个世界的关系。能够去拥抱这个世界的人, 才能够拥抱金钱。布施, 不等于捐钱。什么才是布施呢? 给人方便, 给人信心、给人欢喜、给人力量。

很多人把创业当作是，娱乐赚钱两不误的好事情。

比较典型的是，直播带货，网络创业，微店链接，小饭店，小花店，咖啡店，奶茶店，服装店，小民宿。这些服务业，小老板自己也需要。他想的是，一边玩，一边把钱赚了。开心啊。举例，我能不能去大理找个山清水秀的地方，我每天看风景，听音乐，玩摇滚，顺手开个小民宿，一边赚钱，一边享受生活。住宿有员工给我打扫，吃饭有自己餐厅给我服务。我只要每天拍拍照片，写写小红薯，忽悠悠忽悠悠客户就行了。

世界上有那么简单的事情吗？那些民宿的原主，不会享受吗？**做生意的本质是，非常辛苦，压力非常大，一个人顶三个人，一点一点把利润抠出来，这里面还要一点点运气，例如你的民宿没有遇到什么破事。破事多了，洗碗大妈在后厨摔残了，你怎么办？**

只有什么都凑巧了，一个人才会躺赢。

7，我一朋友有次说，他从不憎恨那些借他钱不还的人，因为这些人一定过得很惨。都沦落到这个地步了，生活能好到哪儿去呢？从玄学的角度来说，这些人也分走了他的一部分霉运。我觉得就是如此，钱是最好的试金石。

有时候我们损失点钱，及时认清了对方的本质，其实是避免了之后更大的损失。虽然当时心里不爽，但是那些利用他人善良、昧得他人钱财的，肯定过得更不爽。

我很相信因果报应和得失守恒，谁也躲不过这一定律。目光长远点，犯不着为眼下的得失太过生气，记住这次教训就好。

钱没了可以再赚，但是为此损失了长远的利益，搭上了自己运气的人，才是最得不偿失。

8，从来不会看不起家庭条件不好起点低的人，原生家庭不好但依然是黑马的大有人在，我非常喜欢和有清晰目标并努力的人交朋友，和我一起做事的合作伙伴都是起点不怎么高但超级、超级无敌努力的人，我特别欣赏他们

看不起的是那种家庭靠不上、自己啥也不是、啥也不会、浑身上下没有一样东西有市场竞争力，还要学富二代摆烂啃老奢靡生活的装逼人类

真实情况就是富二代都很少有那么拉垮的，至少人家从小的教育里琴棋书画至少有一样是精通的

9，如何成为某个领域的专家？

1.把这个领域的所有书籍、课程，全部看一看一般有 100 本书左右，有些可能更多。重要的内容尽量背下来，即便有些不理解，先背下来。

2.到网上搜索，关于这个领域的关键词，看完前 100 页内容，这样可以让你了解，该领域的新的、旧的情况。

3.把该领域的论文，看个几十篇、上百篇

4.关注该领域的实时新闻、圈子活动、会议、文章、论坛、代表人物、头部同行等等，坚持 1~3~5 年。

5.尽量多研究案例，结合你了解过的理论和记忆的理论，对案例进行分析，总结自己的经验。也就是用案例验证理论(最好能从案例中，总结出新的经验)，用理论来推导案例。

6.主动结识该领域的人才，跟他们交流、合作,融入圈子。

前提:你不能是小白，脑袋空空，或者只知道一点点。起码要有一定的基础

7.实践测试，不断优化自己的知识、实践经验。以上 7 点不是按顺序执行，而是同步混合执行。尤其是实践测试，一定是贯穿所有环节，千万不要想，都学完了再去实践，必须一边学习一边实践。

10，一切成功都是策划出来的。一件事的成功，核心在于策划，其次在于测试，两者缺一不可，我们做事，往往忽略了策划与测试，盲目的往前冲，看似很有干劲，其实是盲干。

贰掌柜学习笔记，2023.11.18

1，无论现实中，还是网上，都不要想着所有人都喜欢自己。或觉得有个重要人物关注了我，我得想一想他喜欢他听什么，完全是本末倒置。

敢有自己的思考，敢说出自己的观点，你才会变得有质量。

想要所有人都认同自己，本质上就是一个傻叉，等于没有观点。

2，自律并不是说你要保证 8 点吃早餐，8 点半出门。自律是如果你有某种设想，那么你要决定它是否值得去做。如果它值得去做，你就尽你最大的能力，去得到它逻辑上的结果，这叫做自律。即使其中有些地方招人不喜欢，你也要坚持过去、去做。

3，对于普通人来说，“术”比“道”重要，能力比认知重要，赚到钱比争对错重要，做好手边的事比关注世界局势重要。

公众号：贰掌柜信息精选

意思是如果不是在大平台、大单位，那些高认知人群的收入不如一个炸油条的熟练工是很正常的。

4，亲戚之间相处，不怕穷，也不怕富，也不怕富的变穷了，就怕穷的突然变富了。

原先那家人过得不如我，突然出息了有钱了。以往穷的鞋搭拉袜搭拉的，一下就换房了，换车了，挣得比我都多了。以前还捡我的旧衣裳穿，现在穿的戴的都是贵货，名牌包包也背上了。

生气，一想起来就生气。哼，打扮上了也摆脱不了穷酸相，山鸡变不成凤凰。竟然还让我去你家挑衣服穿，呸，你也配。老子看见你就生气。-

突然富了要低调。

继续夹着尾巴做人，别显摆，不然人人背后说你坏话。

再说了，你穷的时候什么样大家都清楚，除非你能提携亲戚们，否则想翻身这辈子都没门。

5，人生最重要的一件事：如何把一生的能量，精力，注意力导引到一个既充实个人，又有利于社会的目标上。

人生很多问题和烦恼都是因为没有这个目标，所以欲望，杂念，争斗层出不穷。

有序地做事，有方向的前行，被他人需要，有价值地活着，这个目标对生命来说很重要，像一根绳索把人从熵增的混乱无序中拉扯出来。

我心光明。

6，人的能量会在升级打怪中迅速变强。

如果你不是个特别容易感到丧气的人，有自己的目标和冲劲，那么相信我，你的能量一定会在面对困难时迅速变强。以我为例，我就是个典型的愈难愈强的人，比如受到不公正的待遇，比如费尽心思要开拓新项目，比如想要做成一件事，那么在这个过程中会变得不知疲惫不怕事，动用全身主观能动性把目标达成。

当然，可能结果不一定是 OK 的，但很多事情，早经历、早历练，大有裨益。这些都不是白走的路。

所以从今天开始，**如果你正在经历人生的 hard 模式，正在为一些问题发愁头疼，都要转变一种思路，这些事情不是坏事，正是帮你养成强人体质的手段而已。**

熬过去了，走过去了，脱胎换骨。

7，我向来都是说让大家活得踏实一点，接地气一点，别沉浸在自己理想化的精神世界里还看不起其他人，这样就不会总是被渣男骗，还要被割韭菜了。

那些虚无缥缈的东西会让你暂时逃避现实的辛苦，却会永远毁掉你的人生。

你终究都是要走出来面对现实，也是活在现实的。

自信和成长从来都不是靠自欺欺人得到的，而是靠你在完成一个又一个小目标的过程中积累来的对未来生活的底气

8，真正的道德只有一个，就是不伤害别人。

除此之外的“道德”背后基本都是恐惧，当一个人充满恐惧的时候，就会追求道德上的确定感。

9，有的男人娶老婆，只是因为购买力不足，只能凑合先找个人给他生孩子，他没有别的交配机会。

有的女人嫁老公，也不过是想找个长期稳妥的饭票。她可以听话顺从不出轨，也只不过是一心指望着对方给自己好处，而已。

现实中，这两人过在一起，也能形成相濡以沫的情感。

因为彼此都没得选，这俩的爱情源自于两个苦大仇深的屌丝互相之间抱团取暖。

10，你在炫耀什么，就暴露了你的层次。

为什么网上争论哪个手机的声音最大，有所谓的苹果粉，华为粉，而且恨不得把对方贬低为小姐，但是为什么没有宝马粉，奔驰粉，奥迪粉。

实际上，一个车的粉丝当然也有，就是喜欢一个车的品牌，以前的汽车论坛这种争论也不少，但是，你要成为奔驰宝马粉，至少你要花几十万的。

如果说车粉还有，房粉就更少了，绿城粉丝有没有，房子质量又好，设计又合理，肯定有，但是这样的人在互联网上就没有声音，因为要跟他共情，你得掏几百万出来。

买一个手机买出优越感，甚至逼逼赖赖，就是每年换，一个万把的块钱的东西，值得投入这么多感情吗？

贰掌柜学习笔记，2023.11.19

公众号：贰掌柜信息精选

1，一个合格的前任就应该跟死了一样，不联系不打扰，不要一次次再去撩拨人家给人家希望。

最坏的就是那种明知道你不可能有结果，但就是不放过你的。说的都是很爱你还想你的话，但绝对不会去解决你们之间的的问题。早就跟别的女生打得火热了，还要时不时来你这儿刷存在感。

大半夜喝多emo了空虚寂寞冷了，就来骚扰你，第二天清醒了说不定还意气风发去相亲呢。你好不容易稳定下来的情绪就这样一次次被扰乱，都快走出来了一次次又被他拉回去。

有些人不是回头来找你，而是来你这儿找自信了。他知道你会在原地等他，勾勾手指头你就又会扑上去，所以他困住了你。他不是不知道这样会让你难过，他只是不在意。

别作贱自己，更不要给别人作践你的机会。你彻底离开他，情绪自然会更稳定！

2，曾国藩说大富大贵之人必有这四种迹象：

“端庄厚重、谦卑含容、事有归着，心存济物。”

3，1、不要太从众，要有独特性；2、走出舒适圈

4，很多中国人，很少对父母，对家人，说“我爱你”，对人冷漠，却动辄说“我爱国”。因为学校里，只有爱国主义教育，没有爱人主义教育

5，上过竞技场的人都格外谦卑，因为摸到了自己的天花板，只有看客觉得臆想自己也可赢得所有而不血刃。

6，说个适合普通人搞钱的思路。

刷短视频时看到一个人在模仿唐僧，接近100万粉丝，每天从早播到晚上，几万人在线，打赏满天飞。而他做的就是根据粉丝的礼物在那演戏。

粉丝送道具，他说，这莫不是女儿国的泉水吧。

粉丝送道具，他说，施主使不得使不得。

粉丝送扭脸，他挥挥手，施主自重，别调戏贫僧。

普通人没条件，就先去借势。

借长相的势，借平台的势，借时代的势。

公众号：贰掌柜信息精选

和明星像，就模仿明星；

平台流量大，就去折腾找机会；

有一技之长，就坚持深耕成专业。

机会是抢来的，不是等来的。

通过互联网想办法让更多人知道你的优势，与之对应的开发出变现方式（卖货、广告、打赏、培训、链接）都是选择之一。

你拥有了群众基础，也就有了跃迁的机会。

当然，一切的前提是

你要找到自己的优势，像谁，会啥，懂啥

你要掌握平台的规则，啥火，啥牛，啥不能玩

你要日复一日的坚持，这哥们也是模仿唐僧 3-5 年才有热度。

不下牌桌，拥有都有机会。

7，用心，沉淀，坚持。没有足够的欲望和认知，人呐，根本不可能努力！这句话满满的哲学辩证味道！还真的是这样的。

8，现在“努力”的意义已经不是追求更好的生活了，而是尽可能抵御一切未知的风险。

9，最近好的决策和坏的决策最终都归于两句话：

当上行空间巨大的时候，可做可不做就是可以尝试做；

当下行风险巨大的时候，可做可不做就是坚决不要做。

10，不要向消极的人请教事情。这种人有些是好人，有些会嫉妒你进步。但无论如何，和这种人请教事情都会降低你本来的行动力或信心。

实际上，和消极的人走的太近，本身就是一件消耗能量的事情，就像有人在拖你后腿。

贰掌柜学习笔记，2023.11.20

公众号：贰掌柜信息精选

1, 近两年来关闭了上海办事处的境外金融机构有：荷兰银行、花旗私人银行业务部、挪威主权财富基金、摩根斯坦利、加拿大基金、贝莱德、穆迪、先锋领航等。对于这种现象，上海政府没有任何办法应对，甚至都不敢尝试进行任何挽留。**金融如此衰败，写字楼空置率猛烈上升，上海经济当然就是一潭死水。**

2, 四季有序，人生有高低起伏，每件事也如放风筝一样有抑扬顿挫。**动物冬眠，储蓄能量。飞不起来的时候，就踏实生活，买菜做饭，静心读书，认真理家。在冬天攒够力气，明年又是一场好春。**

3, **日本人在亚洲人里，就是鹤立鸡群，衣品、状态。**十几年前，我在非洲时，大家一起坐全球最大的旋转缆车，桌山。一个缆车可以坐 N 多人，全球的人都有。但是日本人，一眼就能看出来。**他们站的直，穿正装，很干净，很得体。**

4, **长期忽略自己最深的内在，远离自己的身心，只活在念头和想法里，就好比一辆车不保养不加油，还在拼命轰油门同时还踩刹车。**

5, 一类大 V 只说你们爱听的话，天天给你情绪按摩，只宠粉。

另一类只说你们这个不行，那个不行，你看谁谁谁就这个好那个好，这么优秀还这么努力，多么让人崇拜？

还有一些独立 IP，虽然没有那么红，但人家只专注自己，很少有谈国家大事，很少议论别人怎么怎么样。在自己的专业领域不断输入输出，展示自己，爱自己，表现自己，玩的都是专业水准的。这些人铁粉占大多数，路人粉可能不多，因为你不是这个领域的很难 get 到人家的。

那么你更选哪个作为自己的偶像？

几年前，我就开始努力做独立的。

6, 大城市是普通人会相对公平许多，还能遵循勤劳致富多劳多得，因为权力已经不屑于那点油水了。我永远鼓励我的学生，**如果家里没矿，一定要去大城市，去了大城市还有选择离开的能力，回了家乡，就再也没有可能了。越是穷的地方越内卷，越封闭，越小可能性**

网上向往田园生活，想找个村子当归宿，说民风淳朴的，多是没在村里住过的，活在别人的故事里。

7, **一个人如果对自己的生活很满意，或者至少心境很平和，正常，就不会盯着别人的生活和想法，点评别人做得对不对，这是基本准则，就是过的好的人，能包容，也能接受别人和自己不一样。**

那种见谁都不顺眼的，生活中大概过得也很苦吧。

8，怎么快速的提升自己的认知？提高收入。

提高收入的过程，就是不断发现这个世界真理真相的历程

月入三千的认知和月入三万的认知，绝对不一样。

到了一定年龄，没有稳定的收入，没有存款，身边人遇到事情你拿不出钱，你就会明白，脸不脸的，情啊爱啊，都是浮云。

9，我一直信奉做一个长期主义者。学会坚持和努力，我们平日里所坚持的，所执着的，都是日后我们用来对抗生活中所需的勇气和利刃。在成长的过程中，这些东西植入内心和灵魂，终究会铭刻进我们的生命。

把你认为值得的事去常态化、轻松化、愉快化的安排在每天的时间里。坚持下去逐渐形成习惯镶嵌在日常的生活中，其他的只需要交给时间，就会有好的结果。

只有每天不断逼自己，才能看到更多可能性。当你回过头发现，最后闪闪发光的都是在灰头土脸的日子里，不动声色、全力以赴的结果。

10，事实、观点、立场、信仰，是不同的内容。

事实有真假，观点无对错。人如果有了立场，就不要与之争辩观点的对错，因为立场建立在利益之上。而信仰是在自己逻辑体系内自洽的，是无法用逻辑去战胜他的。事实需要不断澄清，观点可以有各自的看法。

所以在讨论问题的时候，得提醒自己去思考自己和对方的表达里哪些是事实、观点、立场、信仰。“你爬得高，走得远，不是为了给世界看到，而是为了看到世界。

贰掌柜学习笔记，2023.11.21

1，做事，是选择自己擅长的事，靠信息差和能力赚钱。

做事业，是一切以把事做成为第一目标，碰到不擅长的领域，也会去克服，碰到自己的盲区，也会去挑战，不断挑战自己的局限性，去获得时间的礼物，而不是能力优势。

大部分的成功，持续性的成功，都是时间的馈赠。

2，亲密关系的最高境界，是沉默时彼此之间依然有正向的情感流动。

公众号：贰掌柜信息精选

3，不要把人生过成苦大仇深模式。人和人之间往往没什么深仇大恨，很多事情也上升不到需要你忍辱负重、打碎了牙往肚子里咽，也不必总想着如何惩罚他人。有时候不是这个事情多重要，而是你过于放大了自己的感受。

虽然说向上走的路从来都不轻松，每个风水轮流转的背后都有人付出了极大的隐忍和克制，但这都只是人生的奋斗时期该有的态度，而生活从来不必那么沉重。

该干嘛干嘛，在关键的时刻保持清醒，能屈能伸、收敛脾气就行了。绝大部分人这一生都是平平淡淡的，根本没机会经历大风大浪。学会轻装上阵，不要总是较劲，跟自己较劲跟别人较劲。你可以既努力又松弛。

4，社会现实的映照，越是无能的人，越喜欢欺负弱小，将痛苦转嫁给别人。底层的人往往有一点权力以后，迫害底层比谁都狠。他们被生活的风霜，一点点腐蚀掉最基本的同理心。但凡手握一丁点权力，他们就会把自己受过的委屈，化作对别人的为难。

5，越来越觉得身体的很多问题，都可以追溯到坐得太多上面。人是动物，要动。万恶坐为首，百善走为先。给自己一个提醒。

6，远嫖近赌，对女人来说，也是一样的。就是：你要投机要冒险，要在熟悉的领域、地界和人群，这样你便于掌控。

你要发生短择性关系，要在对你陌生的领域、地界和人群，这样你便于脱身。

7，老年人做减法，眼界、心志、头脑逐年缩小。他们中一些人，唯一的关注是退休金会不会被取消，这是他们谨小慎微三缄其口的主要原因。

8，结婚要不要听父母的？二八定律。如果你的父母是社会前 20%的优质人才，一定要听。因为他们有生活阅历。可以帮助你更好的看待生活。若他们也就是后 80%，那就算了，他们自己脑壳也不好使。

9，一个人最大的底气从来都不是来自于家里给了你多少财富，你有多光鲜的外表和多高的学历，而是你解决问题的能力有多强大。你能解决的问题越多，才越能立足于这个社会，并对自己的人生拥有更多掌控感和安全感。

为啥不少人一把年纪了，平常看起来挺高高在上的，但一遇到问题就慌了，一开口还是和 20 岁出头时一样急躁。因为解决问题的能力太弱了，所以 P 大个事儿都会认为是巨大的障碍。

永远都不要逃避自己的成长，不要惧怕漫长艰辛的过程，也别总是嫌麻烦就不做了。你在这里偷的懒，在别处肯定要还回来。你的装备越齐全，越不怕升级打怪！

10, 人生有三道窄门，高考、选工作、结婚，是改变命运的三大机会，一定要先努力再三思而后行。

从另一个角度说，如果你已经高考完、工作也选完了，结婚也结了，那这辈子基本就这样了，改变命运不是说不可能，只能说概率非常低。

我小时候，我爸妈常跟我说【我们这辈子定型了，你还有无限的可能】，我当时心想，你们不也才三十多岁吗？这辈子起码还能有几十年？还有无限可能，怎么能说就定型了呢？

我也是人到中年才明白，做一件事，有难有易，改变命运最容易的，就是靠我上面说的那三次机会。错过了，就非常难。尽管后半辈子还有几十年，但是确实很难再改变命运了。

直到这时，我才真正明白，【我们这辈子定型了】这句话的真正含义。

贰掌柜学习笔记，2023.11.22

1, 古代历史上最伟大的文景之治也就 40 多年，不要误以为一个人的一辈子都会生活在盛世里，看看历史，概率很小的

2, 总有一代人要努力

爷爷不努力，爸爸就活得艰难;爸爸不努力，你就活得苦逼;你自己不努力，你儿子又要重头开始。血脉的传承就像一场接力赛，你不努力，没有人替你赚钱。

爸爸得过且过混日子，儿子的人生就会被拖累，物质匮乏，精神紧张，考不上大学，35 多岁才勉强结婚，40 岁砸锅卖铁才勉强买房买车，人生的每一步都走得极其艰难，尤其对于智商一般，悟性差的穷孩子。

每一代的家庭中，只要出现一个拖油瓶，至少会让一个家庭的发展速度慢 5-10 年，碰到那种超级拖油瓶，卧病 20 年，脾气暴躁，又没收入，这种情况甚至会被拖累一辈子，本不富裕的家庭让儿女的人生发展雪上加霜。

一个家庭一定要有一个敢于破局的颠着者，否则永远活在贫穷与痛苦的泥潭中不能自拔。

互相抱怨，互相伤害，永无宁日。

3, 听过很多 211、985 毕业生感叹，毕业后最重要的功课就是认识到自己是个普通人。

公众号：贰掌柜信息精选

其实这不是失败和残酷，而是原本的真相和常态，只是从小习惯了接受制式的、标准化的教育，让我们误以为上一所好大学就可以功成名就，直到离开学校后，才发现，没有标准答案的人生才开始，我们都是普通人。-

世界上 99.99%的人都是普通人

但大家都认为自己是那 0.01%。

狼告诉羊应该成为狼，其实是想把羊忽悠出来成为自己的食粮，丑小鸭能变白天鹅，因为他本来就是白天鹅。

4，幸福是一种能力，无论处于什么环境，都要启动这种能力，而不是被别人左右了自己的幸福。

那天，有人问了我一个问题：你最低沉的时候是什么时候？是如何走出来的？

我说，我貌似没经历过。

我跑步的时候也在思考这个问题，**幸福是一种能力，我们必须修行这种能力，这种能力是自我修行的，再好的家教也未必能给，早上老师还给我发了条信息：好好爱自己，把想从别人那里得到的都自己给自己，这辈子才能自由。**

5，同情是一种弱者的心理。

一个坚强的人，自己受过痛苦，并且能够忍受痛苦。他知道痛苦的价值，往往希望别人也不要看轻痛苦，他出于对别人的尊重而不会轻易流露同情。-

不要用同情让他人的痛苦变得平凡

6，运气是什么？

运气是眼光，知识，思维，人脉，所处位置的混合产物。

把运气拆解后，发现有些运气是可以人工干预和影响的。

7，稻盛和夫在著作《活法》中提出一个观点：“人不需要远离凡尘，工作场所就是修炼精神的最佳场所，工作本身就是一种修行。”

在工作中混日子，是对人生最大的消磨。

在具体的事情中去修行自己，工作和生活都是好的场所。

之前分享过，**赚钱就是一场修行。**

公众号：贰掌柜信息精选

8，**做一件事，做到什么程度不是标准，尽心尽力是标准。**如果你的能力只能让你穷困潦倒，那么穷困潦倒就是你的能力。饿肚子时，只有一个想法，吃饱了，就有很多想法。

9，很多人的烦恼，是被各种各样的关系裹挟，生活和时间被各种关系占据了。各路亲戚不得不走动，同事喊吃饭不得不出席，老同学喊聚会不得不去，领导要聚餐不得不参加……当然有些人会从中得到乐趣，甚至是必需品，这不必说了；但也有些人不喜欢这些，但迫于面子不得不维系着。

其实我的经验就是如果不喜欢，该断就断，沉浸在自己的世界里，或者埋头提升自己的能力没有什么不好，什么不近人情、六亲不认所谓的负面评价都是一时的，久而久之人家也就习惯了，没什么“这些人情不维系以后有事不好办”之说。

事情好办不好办，只取决于你的实力或议价能力，或伤害对方的能力。而且大家都向人情里投入，人情就会贬值，而且时间一久，势必会卷入各种各样的派系、站队，抱团取的那些暖，最后总会被别人整个地掀了被子，最后反倒是那些日常六亲不认的窝在小角落里睡得香。

10，中午同事跟我说，人对更好的自己毫无抵抗能力。他几年前从 200 斤减到 190 斤，发现自己其实挺帅的，然后内驱力爆棚，给自己定下饮食和锻炼计划，又一下减到 180 斤，现在常年坚持健康饮食和锻炼，体重也很稳定保持在这个水平，而且完全不觉得自律苦。如果刚开始知道减肥需要这么自律，他就放弃了，根本都不会开始。所以有时候内驱力来得也挺突然，就是看过了一次更好的自己。

我想起身边也有不少类似的例子，都是**因为在某件事上突破了一次自我，都是非常小的突破，然后借着内驱力和惯性完成蜕变。**

贰掌柜学习笔记，2023. 11. 23

1，金庸说：“我写第一部小说时，根本不知道会不会再写第二部；写第二部时，也完全没有想到第三部小说会用什么题材，更加不知道会用什么书名。”他并没有一开始就计划写十四部武侠巨著，“飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳”。

计划是用低维打高维。你站在起点时，很难预知终点的模样，也无法想象路上的风景。事都是做出来的。先有一个大概的方向和方法，然后马上行动，一边做一边提升能力，一边寻找新的机会，做得越多，能力越强，机会越多。

做事越多，你就越会知道，计划往往是无用的。做任何事之前，你都无法完全预估它能做到什么程度。完全有可能：你设计的是无懈可击的逻辑，现实却会给你一记冰凉沉重的耳光。甚至你去复盘，都不知道到底错在哪里。

很大概率是：你本来准备做 a，因缘巧合却做了 b，最后做成了 c。事实就是：

江湖越老，胆子越小。做事越多，就越明白，做事由人，成事在天。努力、勤勉都是必须的，但真做成事，一定有运气成分——你恰好顺应了某个时代，某个趋势。对策就是：多去做事，不怕犯错。测试没问题，再去放大它。不孤注一掷。做好随时半途而废的准备。培养判断该坚持还是该放弃的能力——这是最难的。

2，真正重要的事情只有一件，就是尽可能把自己选择的事情做好，而不是老想着做全才。

比如巴菲特说自己喜欢投资有关的知识，但对于天文学完全不懂。再比如你是一个外科医生，但你把许多时间花在历史上面。那么没有人敢用你做手术，怕你一刀划到瑞典。

3，人只有对自己忠诚，他人才会对你忠诚

连自我都不敢肯定、连自我都无法直视，追逐得只可能是虚幻

修炼自我，也是排除杂质的过程

去伪存真，破而后立，否极泰来

4，社交到最后朋友还没有仇人多

5，总有一天，你会非常倒霉地和一头猪掉入泥潭，你能做的就是赶紧上岸，而不是在泥潭里跟猪打架。

6，人生使命不仅仅是生存，而是茁壮成长；

并且带着一些激情、一些同情、一些幽默和一些风格来做到这一点

7，以前我会害怕失败的，所以很多舒适圈以外的事情都不敢尝试，觉得没做好的话会很丢人

现在不会了，总共也没几个观众，失败就失败呗，大不了重新来过。再说了，万一成功了呢？

8，沉没成本不是成本，机会成本才是成本。

前半句这么理解：过去已经发生且不可改变的事情就是沉没成本，不应该为这些事情过度影响现在的决策。

后半句话这么理解：当做选择的时候，被放弃不选的就是机会成本。比如同样的时间，用来玩游戏而不是学习，学习就是这里的机会成本；两个人追一个女生，选了一个就不能选另一个。

多学点经济学思维，确实有助于重塑世界观。

9，我认识的富人太多了，真正的富人不会向没有投资经验的你推荐投资机会的。

因为大多数投资机会，一般人也把握不住，更别说是没有投资经验的同志了。

谈朋友，遇到富婆富帅，向你推荐投资机会，百分之百是诈骗，想都不要想，马上止损，报警。

10，人的一生或许有三个阶段。

第一个阶段非常无知，如饥似渴地学习。

第二个阶段觉得自己知道很多，用自己的框架去解释这个世界，而四处碰壁。

第三个阶段，则让自己“保持无知”。这时候犹如海平面在低处，溪流河川从四面八方自然而至。

三个阶段有两个分水岭。一个是自觉。一个是不惑。

贰掌柜学习笔记，2023.11.24

1，人，一旦负债了，慢慢地就会变得绝望，伦理、道德、诚信、底线，都会相继沦陷的。

之前分享过，在钱方面，任何人都不靠谱，不要把你的命运交到别人的手里。人必须要有自救的意识和能力，关键时刻，谁都靠不上。

2，很多人介意自己不够好，条件一般，对此感到自卑。

最好的解决方案就是忘掉自我，专注的解决问题。

一个战士，脑袋里只会想着怎么完成任务，他不会怀疑自己，也不会有自悲自怜的情绪。

专注的聚焦于任务本身，恰恰能避免你产生多余的负面情绪。

3，不要去证明自己是 loser。

比如，你说“这个时代是劣币驱逐良币”，并不能证明你是良币，却大概率能证明你是被时代驱逐的那个。

比如，你说“最赚钱的方法都写在刑法里”，并不能证明你有趣，却大概率能证明你是个穷人。

比如，你骂别人“吃流量饭恰烂钱”，别人未必恰烂钱，但大概率能证明你是既没流量又没钱。

批评和抱怨和情绪解压啥区别？

抱怨一般是因为无可奈何，只能忍受现在的困境。批评者要么事不关己，要么自己可以有选择可以拂袖而去。情绪解压则要问，是否给听众支付了咨询费用，来做“情绪垃圾桶”。

4，大家为了一个共同的目标，一起参与一件事的过程，才是关系。

猴子年做大圣时，与各路神仙称兄道弟，仅仅相当于参加产品展销会，四处发名片，混个脸熟。混个脸熟的见面缘分，与一起打过妖的联手并不一样，后者是同事，甚至是战友。

因为混个脸熟，人家和你之间没有共同目标。你说你是大圣，那么见面叫声大圣好，点头之交，到此为止了。

只有说咱们一起打妖，回头一起分功劳，你去灵山领功，我去天庭领功，这才是真正共过事的。

有一才能有二，有二才能有三，从此之后，关系才能建立起来——真正的关系。

融入了一个长期的事业，比如取经，生活有了真实的意义，人也才开始真正的学习，真正的进步，真正的交友，真正的理解这个世界。

5，亲密关系的最高境界，是沉默时彼此之间依然有正向的情感流动

6，有网友好奇问，怎么每个月才赚1万多的生意，会有这么多人掉进杀猪盘啊……

我只能说，你身边的朋友都太优秀了。你换算下去银行吃利息，每个月稳定拿1万的利息，需要准备多少本金？算完账，你就懂了。

怎么会没有诱惑呢？那是很大的诱惑好吧

短视频看多了，会把事情想的过于简单。那么多想做副业的年轻人，其实他们真正的需求，就是想每个月多，增加几千块钱收入就够了。

这个需求的用户，是海量的。

7，一件事值不值得坚持，更重要的是它带给你的性价比，许多不计成本的坚持和理想，很可能都是无意义的。

值得坚持下去的事只有两种：

一种带给你名利，带给你基本的物质满足；

另一种带给你喜悦，是另一个维度的自我实现。

一定要习惯于给自己创造尽可能多的选项。

8，只要是需要拉人头的游戏，无论多么正规，无论是谁在背书，都无法避免最终一地鸡毛，随之散去的，还有就是人对人的认可、信任。

9，找对象，择偶啊，大家得有点用户思维。

用户思维，就是要站在对方角度思考问题，怎样让用户心甘情愿的乐意接受你这个“产品”。

一般普通女生的择偶思维是，是只从自己角度出发：“我喜欢 xx 的样的男人”，但你要反过来问，“那这样的男人喜欢什么样的女人呢”？结果，就迷茫的一头雾水了。

段位高一点的女生有了心仪的男生，她们会怎么做？

只要目标明确以后，不会被动的等着男人发现自己找上门，尤其优质一点的男人，身边根本不缺异性，他们是不会上赶子去追女生的。

所以，她们会先站在男人的角度去思考问题，了解这类男人的需要。接着盘点自身资源，然后主动出击，投其所好的包装好自己，晃在男人跟前，去放大自己的竞争魅力点，一旦男人被吸引，就迅速一举拿下。

有时候雌竞，就好比商业竞争一样，真的是比段位和心力，而不是比谁更爱，又毫无包装的真心。

10，当一无所有的时候，最有可行性的突破路径还是成为某方面的专家，哪怕是很小的一个赛道，只要有市场就行。纯粹体力活或者简单重复工作也可以先干着，只要别上瘾、记得自己目标就成。

而不是听成功学去实践做生意，大部分穷人根本没有做生意需要的试错机会，除非机会超凡，别人给你跪下了，你不赚那个钱都不行那种。

最不可取的是抱怨或者喊口号，大家都很忙，谁理你？要想躺赢也不是不可以，

公众号：贰掌柜信息精选

去动物园成为大熊猫，啥都不做，就是国宝。

我们绝大部分人都是普通人，也不知道是谁教的，居然那么多人认为自己就是那个万中无一的高手，下凡拯救苍生为己任。

也不知道为啥，动不动就要赚大钱，不然就是卷、就是阶层固化。

没事的时候，年轻人最好还是少用点所谓高级词汇来喊口号：阶级固化、既得利益、社会公平、性别对立、利己主义、消除贫困……这里边的任何一个词的彻底理解都需要相当的社会阅历和眼光见识。

我们更重要的是快速培养自己解决问题的能力，而不是浪费精力有病无病都呻吟，搞得像就你一个人知道这个社会存在的问题似的。

要想对社会有点用，首先需要看看能否养活自己、养活家人，在不给社会增加负担的前提下再谈回馈社会。

其实，很多人的阅读理解能力都不及格，看不明白一个完整的句子，说话颠三倒四掰扯不清楚，你替人争取个毛的权利，确定你没被卖？

贰掌柜学习笔记，2023.11.25

1，当你一无所长的时候，是不适合发展许多兴趣爱好的。

正确的事情第一，喜欢的事情第二。生存能力第一，兴趣爱好第二。

本职工作做不好，但老想仗剑走天涯的人，最后都会变成愤世嫉俗的大爷老太太，因为一辈子没有学会负责任。

2，你以为错过是遗憾，其实可能是躲过一劫

往往最出色的人偏偏就会爱上毁灭他的人。

3，40 岁以上对生活还算满意的人，对年轻人的建议：

- 现在就开始为退休储蓄，避免债务；
- 不要掉进这个陷阱，认为生活必须是一个长篇叙事。人生最好的状态是，一连串快乐的瞬间。不要把你的生活写成小说，而是把它写成一本诗集；
- 重新开始永远不会太晚。如果你对生活感到悲伤、不安或沮丧，那也没关系。你还有时间，一切都会过去的。

- 每天使用牙线，每天锻炼。

- 保持友谊。二十年后，你会非常感激那些陪伴你走过婚姻、生子、疾患和康复的人。他们记得你年轻时的样子。

- 你无法改变一个人。无论是朋友还是伴侣，他们不会"变好"。不要把生命浪费在拯救一个人身上。

- 要接受事情不会总是按照你想要的方式发展，这没关系。重点是放松，享受旅程。为目标而努力，但如果不能在途中尽情享受，一切都不重要。

4，以前一直觉得人生的路径选择很重要，20岁时决定要做记者还是生意人，律师还是检察官，作家还是市场营销，去摇咖啡还是写PPT，这些都很需要对市场的洞察和对自己的深刻认识。现在我已经想通了，这个世界永远是销售为王，有些人卖的是课，有些人卖的是产品，有些人卖的是一种幻觉，有些人卖的是自己时间和尊严。这个世界，每个人都在把自己卖出去，有些卖的是部分，有些卖的自己的全部人生

5，四十年走完别人两百年的路，一个必然的结果是大部分人是无法安稳度过一个完整职业生命周期，尤其是半路上高速公路的。需要以5倍速赚取生活安全感，也会以5倍速失去职业护城河。所以，一有事干就很焦虑，一没事干就很抑郁；一没共识就内耗，一有共识就内卷。

6，赚钱最主要的三个前提

我时常对自己说：“可能是自己经历的磨难还不够，唐僧取得真经也要经历九九八十一难，我才经历了多少呢！等经历的磨难够了，总会起来的！”

就这样过了一年，我想着自己经历的磨难够了，结果还是没赚钱；又过了一年，想着磨难够了吧，还没赚钱……

后来，我明白了。能不能赚到钱是有前提的。最主要的前提有三点：

第一，老天有没有给机会，如果老天没有给机会，老想自己去创造机会，那是赚不到钱的。

第二，看懂了，还要做对，做对了，还要坚持，这样才能赚到钱。没看懂肯定不行，看懂了没做也不行，看懂了做错了不行，看懂了做对了但没有坚持，那还是不行。

第三，任何人不能逆天而行，必须顺天意、顺自然，只要是顺的，赚钱只是时间问题。

公众号：贰掌柜信息精选

7，以前我会害怕失败的，所以很多舒适圈以外的事情都不敢尝试，觉得没做好的话会很丢人。现在不会了，**总共也没几个观众，失败就失败呗，大不了重新来过。再说了，万一成功了呢？**

8，我现在回忆起自己一个观点，我觉得很有道理，像我们这种人，应该保持足够的储蓄，而不是资产。

因为储蓄是真正的安全感。

例如我有 1000 多万的房子，我卖不掉啊。但是我若有 1000 万的存款，我会无比的安全。

之前在群里讨论要不要个人交 xx 金，我说我是拿这笔钱给自己定投，不管是亏是赚，起码钱在自己手上，真碰上万一的时候，也是自己随时能拿出来的救命钱。

9，**别人借钱不还怎么办？**

没啥好办法，我借给别人的钱，就当丢了。当他还给我的时候，我就当捡钱了。有这样的心理预期，会好受一些。

反过来，当别人借给我们钱的时候，我们要记得还。

10，**高能量的人，经常在无关紧要的事情，关系以及冲突中采取省电模式，扮成群演，装成乌龟，不用力，不惹事，不回应。**

有自己的秩序，目标，方向的人，不卷入无意义的是非。每一格电量都很宝贵。

贰掌柜学习笔记，2023. 11. 26

1，一个说服技巧：当你在给别人做思想工作时，或者你代表单位同别人进行谈判时，不要只傻乎乎地告诉对方按照你说的去做可以得到什么好处，**更要给对方分析一下，不按照你说的去做将会给他自己带来多大的坏处。**

这样对方反而能容易被你说服。

正面说，反面说，双向说服技巧。

你跟他说运动能减肥，能让身体健康，他总能找出一大堆理由不去动。但是你跟他说再不运动就会死，他绝对比谁运动的都勤快。

适当的恐惧，也能转化成巨大的动力。

公众号：贰掌柜信息精选

2，其实，谁都不愿意让自己属于谁，谁也承担不起另一个人属于自己。

具体的行为就是，**自己为自己的人生决策负责，同时不参与任何人的的人生决策。**

3，在自我成长这一方向上真的有复利和滚雪球一说吗？我说句难听的，你提出这种问题，侧面说明以你目前你的水平，踏踏实实把基本功打扎实就不错了。

不要老想着走捷径，普通人有啥捷径好走啊。

市面上那些讲什么复利的，你自己打听打听，你见过有谁在靠什么复利走上人生巅峰的吗？

你看看你的上司，你上司的上司，你能了解到的普通背景出来工作的人，收入高的，哪个不是天天忙于工作辛辛苦苦赚钱的。

少看点网上的成功学，认真工作比啥都强。

4，想锻炼自己的表达能力，最根本的是要锻炼自己的思维

语言和思维其实是强相关的。若想表达清楚，首先得想清楚。想法转化为语言的过程本就会存在一定程度的信息损耗，**如果连想都没想清楚，那表达出来的内容铁定会很模糊。所以想锻炼自己的表达能力，最根本的其实是要锻炼自己的思维。**

5，宁愿被新的礁石割脚，也好过被同一块石头绊倒两次，好的，不好的，都往前走。想到的事情要去做，否则你的一生都在为过去买单。**努力改变，才会遇到喜欢的人，有快乐的生活。**

6，**女人不成熟的一个表现，就是三四十岁了，想要大学生式的恋爱，捧着花，点着蜡烛.....**

跟一位被骗子骗财骗色的女性沟通，她向我坦承：其实经常有人给她介绍门当户对的男人。她比较谨慎，担心这些男人不够真诚，总得考察三五个月。结果无一例外，男人们忍受不了这么长的考察期，纷纷不了了之。说实话，她要的真诚，可能就是男人的跪舔。

而正如她自己看到的那样，门当户对的男人不这么做。很多女性哭诉与凤凰男的不幸婚姻，往往要讲到：最开始怎么没看上对方，他怎么追求自己——你要是个他同村的农村姑娘，他就不费这劲了。而相应的，如果他是和你同阶层的城里孩子，他也不费这劲了。

很多女性会觉得这样热烈的追求，说明自己的独一无二，说明他对你深深的爱。但实际上我们大部分人是非非常普通的，深深的爱，我们得不到也给不出。

我们就是馒头，是每天早上随便就可以买到的食物。如果你想看到有人对馒头爱不释手，你得去饥饿、贫穷的地方，会有无数人上来争抢你，把你撕得体无完肤——这种撕扯，你真的要吗？

7，有句话很残酷，“很多时候我们已经失业了，只不过是企业还没有倒闭而已”。意思大概是，一个人在企业里，他已经不会做什么具体的事情了，已经算是某种意义上的“失业”了，只是这个时候，企业还没有倒闭。一旦企业倒闭，第二天，这个人就会真正地失业。所以我们不要也千万不能成为这样的人。不要被体制化。

8，“剩女”都是假的，女人只要不惦记高攀总是能把自己嫁掉的。剩女的剩，背后是态度问题。

“剩男”基本都是真的了，最底层的男性没钱根本娶不到老婆。剩男的剩，背后是能力问题。（当然也有那种自身条件很好所以很挑剔，迟迟不肯踏入婚姻的男人，但不会有人把他们称为剩男，他们的统一名号是钻石王老五）

9，就算你修行很高了，也不要轻易渡他人，包括这一世的父母。你要做的事情是让他们做自己，确保自己不被影响和消耗。有个残缺的真相，当你的正知正见超过他的认知和理解范围，他会本能的拒绝。除非他主动向你请教，否则你不要妄做一个救世主，我们每个人都是在受挫中成长起来的，你不能剥夺他人从痛苦中受益的权利，不要轻易渡人，成年人只筛选不教育。

10，有些人是舍得给别人花钱，舍不得给自己花钱。

因为对自己的需求有羞耻。满足别人则觉得等于自己是个好人，能得到别人的认可。

满足自己不是羞耻，是人最正常、最合理、最基本的需求。你对待自己的方式，就是别人对待你的方式。

贰掌柜学习笔记，2023.11.27

1，第一，不要经常说自己身体不好、脑子不行、命不好等等，这不是谦虚，这是自证预言。

第二，不要经常说别人不好。批评别人首先不能让自己变好，其次也会制造不必要的对立，给自己没事找事。

一个人说出的话，就是他的生活。

2，很多人上学的时候，不是不想做尖子生，也不是不想考试考个好成绩，只是

不愿意努力，长大了也一样，不是不想赚钱，想是想的，但是不想努力。

3，这个世界永远有恶意。

一个人都痛苦到不想活了，还有人希望吃人血馒头。你过得好，热爱生活，更有人希望你倒霉，因为你有别人没有的东西。

无缘无故的恨就是客观存在的，不需要找自己的原因。我们能做就是强大自己，而不是自证，或希望所有人都喜欢自己，这绝对不可能。

想在这个世界上活着，每个人都必须承受恶意。

4，做生意，要区分什么东西是可以拿来送的，什么东西是可以拿来卖的，什么东西是可以当礼品的，什么东西是可以真实消费的。

实际上，贵的东西，中国人消费的都是情谊。

每个人在贵东西面前，都会没有资格感。人对贵有着天生的敬畏感。

贵的东西有个好处，就是给人无比的尊重。

5，择偶其实跟办企业的底层逻辑一样，首先把自己当做一个产品，最终目标就是你这个产品怎样成功的卖出去。

首先，你要想你这个产品面对的客户是哪一群？客户画像必须很清楚，你要找那一类人？

其次，客户目标找好，就要想这样的客户群体，他的需求和痛点是什么？努力埋头打磨好产品。

然后开始大量扩展渠道，他们这种人会出现在什么样的场合。当然托亲戚朋友，同事介绍也是一个获取流量的渠道。

最后，有了大量的流量，就要看你的转化了，能否转化成交成功，关键在你的个人人设建设，也就是你的长期产品打磨，是否精准符合客户的口味和需求。

一旦转化成功，成交自然不在话下。

6，**要保证 80%的时间都用在自己身上，无论是读书，交友，还是工作，做自己人生的主角，而不去当他人的配角。**

特别是对委屈自己满足别人的这种性格的人，更要注重关注自己。

成为自我的人，是很重要的人生课题。

7，富人白手起家的习惯--坚持每天读书自学

文明的进步，有赖于把重要的事变成自然而然不假思索的举动，而不是不得不做的工作。

如果我们像对待工作一样对待运动，像对待工作一样与自己交谈，像对待工作一样与家人朋友互动。生活就变得很可怕，充满了拖延。

把有价值的事情坚持到形成本能，卓越就是一种自然的结果。

8，我见过很多想往上走的人，总是急急忙忙要证明自己多优秀，有能耐。而那些有点阅历有点成就的人，反倒是会把一件事情认认真真的去做好，因为他们知道，能把一个小事情做到极致，那已经非常非常不容易了，且回报已经非常非常大了

9，东西是谁给你的，日后谁就有权力拿走，不是自己努力得来的东西终不稳当。

这个社会的真相就是：只要你创造给予外界/他人“真正有价值”的东西，那么外界/他人就必然会“真正回馈”你！

“只有处于痛苦之中，你才会被迫接受现实，而只有接受现实，你才能做出有意义的改变，取得有意义的进步。由此可见，只有实事求是，才能不断改进，不断前行”

“在任何一個层面上实现自我认同，都会形成很多所谓的“稳定信念”

“从长远看，承受痛苦也是人生的必修课，它可以带来两大收获：一是痛苦可以让人接受世界的本来面目；二是痛苦可以大大改变一个人的自我，虽然过程非常煎熬。”

10，从玄学的角度看，只要你能沉住气，就更容易得到自己想要的。在心理学上，有一个你无法想象的真相：你该做的事情，只要脚踏实地的去做，就一定会得到积极的反馈。大多数人的处境是一边做一边怀疑和对抗，实际上，决定一件事情能否成功，很大程度上取决于你的信念强度，也就是说，你越相信自己，就越接近成功！

贰掌柜学习笔记，2023.11.28

1，获得新增长的一个要素和动力来自不断做减法，减掉耗费精力的人，事，物件，等等。

检验做减法是否足够的一个标准是，你是否曾经懊悔自己减得过多。如果没有这种懊悔，那肯定就是减得还不够。

如果你不主动去做减法，等到残酷的现实强迫你不得不减时，代价往往要高两三个数量级，只不过你那时候穷于应付，并没有能力去复盘做这种跨越时空的选择对比。

2，遇到事情，陷入焦虑时，可以自问：“最坏会发生什么”？把所有最坏的可能都写出来。

大家都怕鬼，你知道鬼长啥吗？

不知道。

在每个人心中都是一个模糊的样子，模糊的样子是最恐惧的。

写出来以后，鬼就现了形。这样你会变得更加理性，更有行动力。

3，和死磕短板相比，顺应自己的天性发展才是人生的更优解。

人们往往低估了死磕短板会造成的危害。持续的负面反馈会影响一个人的行动力，甚至会让人陷入习得性无助的状态，不敢再行动。

4，如何与社会底层的人打交道？

答：首先，不要因为他们过的很苦就过度同情他们。

其次，时刻保持警惕，不要给他们套你信息的机会。

最后，随时准备跑路或报警。

如果做不到这几点，就不要跟社会底层人打交道，否则你必被扒一层皮。

每个成熟的人都会经历从励志普渡众生到四处防小人的过程。

5，当自己的能量不够高时，需要尽力控制不合时宜的“付出欲”，因为我们的付出并不是真心希望别人舒适开心，而是绕个大弯来取悦自己。这时候还不如走本路，老老实实只对自己付出。不想做就不做，做也只为自己做，等自身的能量积累够了，慢慢再和外界去交换。

6，太阳照耀、温暖万物，却并不求一花一木的回报。一个人能量够了，发光发热不过是本性而已。这样的人其实一直在付出，却没有付出感；不需要索取，却源源收获着人们自发的热爱与礼赞。

公众号：贰掌柜信息精选

最终我们会发现，**实现自我，滋养他人，原是一回事。**

7，成年人一定要学会独善其身，最好不要参与到任何是非八卦撕 B 里面。除了身边极少数亲密信赖的人，跟其他人都不远不近就行了。切忌交浅言深，别上来就跟谁掏心掏肺。

尤其是你发现一个集体里几乎所有人都不是省油的灯时，更不要跟他们说你的任何私事，顶多拿一些无关痛痒的小事拉近一下距离。倾诉对象错了，你的软肋有一天很有可能被他们拿来攻击你。

谁跟你说别人坏话了，你听听拉倒别发表意见。总是说别人坏话的，也一定会在背后说你。不要觉得你们是朋友，他对别人那样对你是例外。

人一定要有清晰坚定的目标感，这样你才能把精力收拢起来用到真正重要的事情上，而不是惹一身腥还毫无收益，最后搞得里外不是人。很多人根本就无需交代，很多事也不用回应。

8，很多人买皮鞋运动鞋都知道精挑细选，但不太重视拖鞋。居家拖鞋第一重要的就是防滑。木地板也好，地砖也好，都比户外地面要滑的多。在外面穿的鞋大家都知道要防滑，在家穿的就更要防滑了。找专门为手术室医护人员设计的拖鞋，一般都没错。另外还可以在一些运动品牌里买泳池拖鞋，这种设计的时候也会考虑防滑性能。

9，想要快速调整自己的人生状态，就要明确一种信念，凡事发生必有利于我。

你的人生当中经历的每一件事，吃过的每一种苦，甚至是遭遇的所有幸与不幸，经历的所有负面事件，（悟性高的人）都能从中收获到专属于你对人世间的观察与反思，最终来帮助你成长，让你自己独立的人生逐渐的趋向幸福圆满。

从这个角度来说，人生没有白走的路，每一天的生活中所有的经历都会是你最好的老师，而我们都是在红尘中修行的一份子，所有的事物也都会有两面性，这世间哪有绝对的好与坏，善与恶呢？

10，不要打着兴趣、天赋的旗号自欺欺人，极少人仅凭天赋成功的。大多数是先低头猛干，有了一点点小成绩，形成正反馈；然后不断扩大战果，成为行业专家。很多年轻人没有死磕精神，一年换一个行业，始终低水平重复，等到了 40 岁，就中年危机了。

贰掌柜学习笔记，2023.11.29

1，不要相信完美人设的人，凡有完美，必有谎言。

也不要相信从天而降的好处，比如别人带你赚钱，你什么也不用操心。

这个世界永远有人骗你，永远有人道德绑架你，如果你做不到头脑清楚，做不到坚强，无论你看起来多优秀，你的脸上都写着一个大大的惨字。

2，观点不同没关系，我和朋友也经常争论。有一点很关键：态度和语气。

你是来讨论的吗？既然是讨论，就要有讨论的态度和语气，营造平等交流的气氛和心态。如果一上来就是嘲笑、鄙视、审讯的口气，那你不是来讨论的，是来寻衅滋事的，只能拉黑了。

态度和语气是一方面，之前分享过，不在一个层级是很难讨论一个问题的。

马云不会和我讨论阿里的发展问题和面临的困难问题，北大韦神也不会和我讨论高斯公式问题，杨振宁也不会跟我讨论物理问题。

真的不会吗？

即使会，那也不叫讨论，应该叫请教，咱向人家请教，然后人家说出他们的观点，咱能理解吗？咱能听懂吗？

3，家庭中最怕的是什么？是内耗。

夫妻双方互不赏识，互相拆台，互不支持，否定对方的想法，教子理念相悖，不闹独立闹对立，这样的家庭里长大的孩子很难成就大事。

夫妻双方为什么不赏识？

最常见的是两种：要么，收入差距太大。要么，学历差距太大。

4，从来没有一个运动员，是靠看奥运比赛看成冠军的。

同样的道理，没有一个人，可以光靠听真话，变成牛人。

听真话只是别人帮助你认得世界。可是真正要认识世界，把世界变成你的认知，是通过探索实践来完成的。

知道和做到之间，距离不仅非常遥远，且真正做过之后，才能验证之前的知道是否正确。

5，姜子牙只是个传说，就任正非来说，他虽然 47 岁创立华为，但并非那时候才开始发力。他一直就是个能力很强的人，前面都在积累，在打基础。

如果他没有干出这个惊天动地的事业，他也还是比普通人厉害得多，只是大家不知道他而已。

类似的刘邦 48 岁才起兵也是这样。外人看到的大器晚成，于其本人来说往往是水到渠成。

之前分享过，没有什么一夜成名的概念，有的只是之前无数的积累，在那一夜爆发了。

当然也要加上机会，可能有些人积累一辈子也没有爆发，就是因为缺少点机会或者说是时代。

6，在这个时代白嫖也能学到知识，但是你一定很难交到真正的朋友。

其实知识是没价值的，而且很多你认为的知识，实际上根本没用，真正的知识是人与人之间相处的质感跟关系。

你以为一个年轻人能拿到某个资源，真的是他天赋异禀，他的技术高超吗？错了，就是情商高，极其会做人。大哥看你听话，就给你来做这个事，其实技术操作上，换一个其他人，也能做。

7，人生最难的修行：遇事不怒，对错不辩，输赢不争。

8，无觉知的情况下，你对待小孩子的态度，基本上等于儿时父母对待你的态度

9，“夏虫不可语冰”，受制于时间上的局限。

“井蛙不可语海”，受制于空间上的局限。

“凡夫不可语道”，受制于认知上的局限。

语出自庄子的《秋水篇》：井蛙不可以语于海者，拘于虚也；夏虫不可以语于冰者，笃于时也；曲士不可以语于道者，束于教也。

10，一定要避免成为没有价值的好人。虽然这种人往往看起来很有人缘，但是，所谓的人缘，不过是别人不想做的事情推给他做，别人产生情绪垃圾的时候，把他当成倾泻的垃圾箱和树洞。这种人看起来很受欢迎，实际上最卑微。

贰掌柜学习笔记，2023.11.30

1，判断一个知识你是不是掌握，一道题目是不是真正理解，有一个很简单明了的标准：只有你能给别人讲明白，讲清楚，你才是真正弄明白了。不要觉得自

己给别人讲题，很耽误时间。将思路分享给别人的过程，正是你自己重新整理思路的过程。

2，我的精力有限，我只在乎三件事。能让我进步的事，能让我提高收入的事，能让我的家人过得更好的事。

3，网上有很多人就喜欢喷，诈骗那么多，小偷那么坏，为什么还是有毒品，应该把这些坏人全部杀光、抓进监狱。殊不知你想要杀光别人，别人就会具备反杀能力，提高警察的抓捕成本；你想要抓别人进监狱，就需要投入警力，别人也会反侦察增加警察抓捕成本（那些人可能也不知道监控需要花钱）。正义亦有成本，最后会有一个微妙的平衡，犯罪被压缩在一定范围内，因为再加码也加不起了。

你只要弄懂一个经济学概念，你一辈子，几辈子的忿忿不平，会烟消云散。这个概念叫 Marginal revenue product，即边际收益产品。简单一点翻译就是：初始总量递增，峰值后增量效用递减，临界值增量带来负值。边际收益产品，投入会非常不划算。

4，字节砍了游戏，阿里砍了研究所，互联网行业继续“降本增效”：不赚钱的业务部门，都没有存在价值。什么时候裁员真正结束？砍无可砍，砍到不能再砍。感觉这个冬天会很漫长。

5，什么叫未富先老？这就是。日本进入深度老龄化（65 岁以上人口占比 14%），人均 gdp4 万美元；哥们儿是 1.2 万美元。

我记得某经济学者说过一句话：经济繁荣时你都没赚下钱，那经济不好了还指望能赚钱？套用到这里就是：年轻时都没干到 4 万美元，年纪大了还做梦 1.2 万变 4 万？

6，我们犯了一个严重错误，那就是我们假定所有的人都会像父母一样爱我们。父母的爱是无条件的，他们甚至可以为子女献出生命。

我们从小习惯了这种无私的爱，长大后接触社会，发现无私的爱太少，世界并不像我们想象的那么好。我们犯的另一个错误是把自己假定为被社会宠爱的孩子。我们总是等着别人来爱我们，却失去了主动去爱别人的能力。

7，家长是一个家庭的标杆，也是孩子日常生活中的楷模，家长的一言一行每天都在影响孩子的一举一动，他们言行举止、做人做事的标准又决定了孩子的标准。

这个标准和学历的高低、家庭经济条件的好坏没有必然联系，更多的是和家庭的价值取向相关。认为读书重要的家庭会想尽一切办法让孩子读书，相信生活是一场拼搏的家庭会时刻提醒孩子要勇往直前，坚信平淡才是真的父母不图孩子大富大贵，只希望孩子健康顺利过一生。

8，清醒时做事，迷茫时读书

头脑清醒时去做你认为对的事情，迷茫徘徊时先放下手中的事静下心来，理清头绪，去读书，试图从书中寻找答案

也许你无意中翻开的某一页，某一句话，会带给你启发，为你答疑解惑。

在无数个抉择中，毫不犹豫地奔赴你想做的事或许你会取得漂亮的成绩，又或许会一团糟。不过那又怎样，只要曾经全心全意地努力过奋斗过，即便不成事也不会留有遗憾

9，问：你上学的时候就有具体的职业规划吗？还是阴差阳错走的现在的路径？

答：有个屁职业规划。其他人我是不知道，我是没有。我感觉每个人都是阴差阳错。

10，说一个观点，这个世界上从来没有无缘无故的爱，尤其是男人对女人的爱，一定是有原因的。

他爱你的吸引力，要么是外貌，金钱，学历，家境，地位，性格也就是你自身的高 B 格魅力。一般女生认为，前面的“爱因”比较俗，只有不看世俗条件，爱对方“有趣的灵魂”才最高雅。而且，女生往往认为，假如对方爱自己的灵魂，才是可靠的。

有趣的灵魂比鬼还难见，而那种说爱上你灵魂的男人，不是骗子，就是渣男。

假如一个男人说，喜欢你的颜值或其他可以具体衡量的优点，反倒算个实在人。

要知道，世俗条件本来就是吸引异性的要素之一，你期盼的灵魂之爱，只有在这个基础上才可能会出现。

贰掌柜学习笔记，2023.12.1

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，越来越不喜欢给别人输出自己的价值观，现在就算我眼看着一个人去做我认为错的事，只要不关乎我的利益我大概也不会去说什么。

第一，咱们没有资格去指导别人的人生和生活。

公众号：贰掌柜信息精选

第二，人家不需要的时候，咱的指点对人家来说，那就是指指点点。

第三，就算咱的指点是对的，说多了也会令人厌烦，费力不讨好的事还是少做。

2，经历过多年的社会毒打，发现上来就夸你，喊一声大佬，仰慕你很久了，下一步就是白嫖你。

刚认识就跟你三观特别合，一定是骗子。

反而是一上来对你态度不太友好的，比如严苛的领导，刁钻的客户，能偶尔指点你干货，才能真正有所进步。

真正的贵人未必是那种那种处处关心照顾你的人，那是你爸妈。

也不是那种说要无条件帮助你不求回报的人，那是来忽悠的骗子。

真正的贵人是那种能在你人生关键路上指点你方向的人。

3，希望各位老板谨记华妃这句话：

“最重要的就是要银子赏下去，人家才肯实实在在地为你做事。”

4，说出来没人信，但真的恍如隔世：82年以后，才分田到户；95年才实行双休日；02年以后，商品供应才逐渐丰富；06年才取消农业税；13年开始，智能手机才普及流行；18年开始，短视频才逐渐火起来。

5，有一个观点是拥有超过二十万的储蓄并能稳妥管理的人寥寥无几。一旦储蓄达到二十万，许多人便开始不明智地行动，首要任务可能是考虑购置房产或汽车，或者被吸引进入理财产品世界，相信储蓄会以复利投资的方式增加，变得更加长期主义。这时，富爸爸、巴菲特、芒格等人成为他们的精神偶像，随后成为新一批被操控的韭菜。

因此，年轻人应该铭记，当你储蓄达到二十万时，可能是你最容易受外界影响和最难听从建议的时刻。许多人谈论着韭菜，但却不了解成为一个韭菜也有门槛，而这个门槛就是拥有二十万的现金储备。

6，如果你想赚到认知以外的钱，你就要想办法链接认知水平远高于你的高人，融入他的圈子，成为他的人脉。

看清楚，是成为高人的人脉，不是高人成为你的人脉。

7，世界上最浪费时间的事就是给年轻人讲经验，讲一万句不如你自己摔一跤，眼泪教你做人，后悔帮你成长，疼痛才是最好的老师。

人生该走的弯路，其实一米都少不了。

8，能困住一个人的，有三：不变的认知；不变的行为；不变的感受。

这三个都一成不变，人就会被困在原地无法动弹，只要能改变其中任何一个，人都可以重新上路。

很多人都忽略了，每天我们都有改变的机会。

9，人在什么时候才能改变？

事故降临后；东窗事发后；重病缠身后；遭受失败后；撞到南墙后。

吃亏和吃饭一样，吃多了自然会成长。人们获得幸福的过程，其实就是学会接纳这个过程的过程。

如果没有什么是自己无法接纳的东西，就活成了这世上最大的幸福。

10，贝索斯说，**如果你在做一件事的时候把眼光放到未来三年，和你同台竞技的人很多；但是如果你的目光能放到未来七年，那么可以和你竞争的就很少了，因为很少有公司愿意做那么长远的打算。**

罗振宇延伸了这句话：那些只坚持了两三年的人，其实是在补贴坚持了七八年的人。因为他们在前面趟路，熟悉业务模型，培养用户习惯，提前发现风险，长期坚持的人可以学习吸收他们的经验和教训。

贰掌柜学习笔记，2023.12.2

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，**上班族，普遍不具备做生意的能力。**

大家平时口口声声说的，大不了我回家开个店，总觉得自己回来开个店就是人生降级，而且自己是君临天下，王者归来。你真开个试试？光是选址、调研、风险评估、谈判、接盘价格、签协议……就能让你脱一层皮，更别说具体运营了，上班你能上的了？比拼的是智商，情商。

大部分上班族为什么只能拿月薪几千元？你以为真的怀才不遇，其实，你就这么点本事。

开店？他们不具有这个实力。

2，变的有钱，其实很简单：抛弃身边没钱的朋友，走近有钱的朋友。

当然，走近之前，你要先找到他们，你总觉得你们当地没有值得你学习的人，很简单，你把开百万级车子的找出来就是了，路上不到处都是吗？只是你平时看到他们忙着骂他们装 B 而已，从来没想过要去拜师，去学习。

而穷人们是怎么丑化这群开豪车的？

别看一个人开着好车，其实可能一屁股债，甚至连油都加不起……

你说的这种情况有吗？

有，但是比例很小，大部分开豪车的人，都是真有钱！

人生最难的是什么？

承认别人的确优秀！

3，赚不到钱，只因为不想。

你想赚钱吗？都想。

但是这个想，不是很多人说的那个想，这个想，是认真的思考，思考怎么才能赚到钱，而不是单纯的欲望，这个想法是要得出具体的方法、步骤，而一般人的想只是欲望。

4，老板不需要亲力亲为，作为老板，只有两件事是最重要的，就是思考+决策，一旦你忙的团团转了，首先被你牺牲掉的是什么？

思考！

大家哪有时间思考？

光觉得自己挺勤奋的，还很感动。

这些年我一直提醒自己一件事情，千万不要自己感动自己。

大部分人看似的努力，连续几天只睡几小时，多久没放假了，如果这些东西也值得炫耀，那么富士康流水线上任何人都比你努力多了。

思考最重要！

公众号：贰掌柜信息精选

5, 大 IP 越来越大, 小 IP 越来越小。黄山, 泰山, 布达拉宫, 越来越火。蒙山, 沂山这些慢慢就凋零了。

饭店会朝向口碑方向发展, 就是谁把评分做上去了, 谁是赢家, 与大小没关系, 过去主流是坑蒙拐骗, 现在主流就是做口碑。过去对游客是鱼肉模式, 现在对待游客, 则是亲上加亲。

最直接的例子, 看五台山, 过去坑人的祖宗, 现在五台山能脱颖而出的饭店, 全是大众点评与美团评出来的, 他们家生意好到爆, 大部分饭店呢, 则在外面拉客。

旅游整体是上升的, 因为旅游富裕人群的生活, 现在老百姓越来越有钱了, 用不了几年, 8 亿农民也会成为旅游主力军的。他们也要去爬一次泰山和黄山, 甚至去一次拉萨。

总结起来三句话, 选大 IP 去开饭店, 若是饭店在小 IP, 则要关闭, 注意只做口碑, 让游客主动找过去, 看多旅游市场。

6, 女生, 选男人。男生, 搞钱。20 年后, 你们同学聚会, 女生差距, 不在于自己飞多高, 只在于您嫁给了谁。真正能靠自己出类拔萃的, 少之又少。

7, 男人最不值钱的付出是: 性、甜言蜜语。如果他不能用心对你、保护你、专一真挚、为你们的未来努力, 那他就不值钱。婚姻顺利的女生都是这样做的: 看重男人的使用价值, 而非情绪价值

8, 90 年代末的时候, 做安利的人给人做思想工作的时候最常用的一个例子是这样说, 你二十年后就是你现在领导的样子, 你是一个医生, 二十年后也就是个科室主任, 你是一个工程师, 二十年后就是最多就是一个设计主任, 这种一眼就能望到头的生活有什么意思, 为什么不出去创造你的辉煌。

现在想想, 那种一眼就能看到头的日子何尝不是一种安逸的日子, 何尝不是一种生活的享受。

以前的工作就像累积方块, 随着时间的推移必然有收获, 而现在则像是俄罗斯方块, 一切能瞬间消失。

当年的那个时代经济处于上升阶段, 每个人都有无限的可能, 每个人都可能创造奇迹, 而如今一切都结束了, 一个崭新的篇章开始了。

9, 一个普通家庭想要维持, 男的不能失业, 降职, 内退, 女的不能嫌累, 不耐烦, 态度差。都得有个铁神经, 铜身子骨, 谁也不能偷懒, 谁也不能掉链子。家庭就是如此硬核, 它不是惯着你的地方, 是你咬牙奋斗的另一个战场。

10, 自媒体广泛传播的现在, 同样很多人没有鉴别分辨的能力。他们只相信自己

听到的看到的，不管是否有道理，是否正确。

人，只要一缺钱，必鼠目寸光。你见过哪个穷光蛋既有视野又有格局？你的朋友一旦负债了，就是表现出负债了，一定要及时的切割，否则一定会炸到你的。他能表现出负债，说明已经是网贷，信用卡，都齐活了。

贰掌柜学习笔记，2023.12.3

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，我觉得人生是这样的，花点时间想想，搞清楚这辈子到底要什么，比急急忙忙下场做点什么更重要，一旦想好了，后面就坦然了，该追求什么放弃什么不会再犹豫。

想好了就去行动，行动起来必须坚决、决不轻易放弃。

2，一个家庭最可怕的不是穷，而是有一个经常制造内耗的人，不停地制造矛盾和争吵。生活在这样的家庭里，每个人的神经都很紧绷，生怕犯点小错误就会引发家庭战争。

家庭内耗是一种恐怖的现象。这种内耗不仅是对人际关系的伤害，更是对心灵的折磨。它就像是一只隐藏在阴影中的野兽，随时准备爆发并伤害所有人。

内耗具有很强的感染力，它可以轻易影响家庭中的每个成员，让破坏扩散到家庭的每个角落。

3，我从不后悔对任何一个人好，哪怕是看错人，哪怕是被辜负，哪怕是撞南墙，因为我对你好，不代表你有多好，只是因为我很好。

我曾对你好，只因当时认为你值得，从不期望回报，然而，一旦觉得你不值得，我会立即停止对你的好，也不会后悔曾经的付出。

曾经，我以为自己是唯一一个多愁善感的人，后来才明白每个人都有情感敏感的一面，同样地，如果我的行为让你感到不舒眼，放心那是有意为之，曾经我比任何人都善良，但现实教会了我，不可伤害他人但也要懂得保护自己，我只需做好自己，不必解释太多，除了我之外的一切都顺其自然。

有次我逛街遇到一个腿残疾的乞讨者，好心给了点钱就走了，等我逛回来就看到他站起来了。我直呼医学奇迹呀，我也没有生气，只想说：他造他的孽，我积我的德。

求仁得仁，何所怨？

4，依我看来，没什么必要经营人脉，你有利用价值时候不用经营别人也跟你好，你没有利用价值怎么经营也没人跟你好。

5，能够以四五年以上的长期趋势来思考和布局，是一种巨大优势。尤其是这种长期趋势，和大家看得到的短期的趋势，是截然相反的方向。

以

但每次和喜欢看短线的人讨论时，他们总会说，"虽然长期趋势会如何如何，但是因为短期会如何如何，所以我们要短期为重"。

虽然短期会如何如何，但因为长期趋势很明显会如何如何，所以要以长期为重。

所以大家只能都自说自话，互道珍重。

6，做不到赞扬别人，有两个原因。

第一，自恋受损。觉得赞扬别人等于自己很卑微。

第二，把赞扬等于成了巧言令色或人品差。

以前分享过，我们要学会赞美，发自内心的赞美，而不是虚情假意的赞美。

赞美别人是一种能力，是关系的润滑剂，也是内心强大表现。

当然，更重要的是，你能因此得到更多。

7，教你降低精神内耗的三句金句：1）不知道。2）不认识。3）没兴趣

8，要是没有绝对的利益关系，为什么要纠正对方的错误呢？

尖锐但不伤人自尊心的批评，是绝对的利益相关者才能享受的待遇。

对于那些利益不相关者，我们要么闭嘴不言，要么只说好话。

9，当你敢于对自己过去的愚蠢和失误哈哈大笑时，整个人都会脱胎换骨：

不在乎别人的看法，能接受批评也能接受表扬，宠辱不惊。

做事有分寸，不会一把梭哈，能承受做错事的代价。

用成长型思维，关注未来，始终有希望，相信未来会更好。

10，对于没有稳定工作的人，要谨慎交往。很多这种人都是地雷，解除他们，一不小心容易万劫不复。

稳定工作的背后，是稳定的性格和社会关系，不会轻易做极端的事情。

这段话，很重要。

稳定工作的人，背叛/极端/邪恶的砝码大。

如果一个人周围寸草不生，朋友、家人们都没有因为他而变得更好，那这个人，尽早远离。

除了交朋友，选老板、处对象，这一条也适用。

贰掌柜学习笔记，2023.12.4

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，思维上的自律，是更高级的自律。

行动上自律的人见过很多，思维上能坚持优质输入，丰富思考方式，反复挑战旧我，优化行为系统的人，很少。

尤其是信息爆炸的时代，能坚持筛信息、抗干扰、求根源、强输出，这是更大的自律，也是更高级的自律。

2，香奈儿有一句广告语我很喜欢，分享给你：

想要无可取代，就必须时刻与众不同。

3，不要不断去问：“哪个行业更靠谱，哪个职业更有前途，哪里还有红利”，对普通人，这些问题的答案可能都是错的。

今天已经不存在绝对靠谱的行业、岗位。找到一件“我认为一件事特别棒+特别想干好它”的事，长期去做就行了。

行的人在哪都行，干一行爱一行行一行，不行的人总觉得是行业不行，从不在看自己到底有啥绝活。

4，事情出来要抓重点，抓那个能出 80%成绩的地方。越是忙的时候越要这样。

如果你有大把时间和精力，你当然可以卷细节，完美主义工匠精神。

但如果你是时间精力都有限，本钱有限，但希望产出更多一点，那就一定要正视现实，去尝试用更高效率，回报更高的打法。

放弃一些细节，不要再去磕了，这不是你不认真，而是你胜率大幅提高的迹象。你会把大量的时间和精力节省出来，放到投入产出比高的地方。

宏大的粗糙，好过渺小的精致。

5，不要总把自己放在受害者的位置上，抱怨和质疑的心态没有任何帮助。

遇事先把别人往好处想，事情真的会简单很多。撇开一些极端小概率事件，大概率你会遇到更多的美好。

6，如果对自己的现状不满意，改变现状的第一步是重塑你的信息环境。

因为人是环境的产物。呆在什么样的环境、接触什么样的信息，会直接影响甚至决定你的思维方式和三观。

你的知识体系越完善，认知水平就越高，看透事物本质的能力就越强。

7，人是会变化的，两年前你们在同一起点。

两年后，你还在原地踏步。别人已经买车买房，你说别人怎么瞧得起你。

8，恢复信心只需要一句话，私有财产神圣不可侵犯！可是，这话说出来可真难。

9，芒格的人生诠释了《道德经》讲的原则：“为学日益，为道日损。”学习是做加法。开放性地学习各个领域的思维模型，积跬步，至千里；悟道是做减法。减少自己的傲慢，嫉妒，贪婪，侥幸，自怜……不断丢掉恶习，放下执念，每天丢掉一点点，就能一点点近道。

芒格早期是一名律师，他信奉“终身学习”，后遇到志同道合的巴菲特并成为一生的搭档，终成享誉世界的投资大师。芒格说过无数至理名言，“终身学习”是所有名言中的第一条。

咱很多股民都觉得自己比芒格聪明，比他更了解 A 股，而且说话比芒老真诚，唯一觉得自己可能活不过他。

10，长沙万科房价大跳水，业主抵制。万科是风向标，可以理解为一群人爬山，万科是经验与体能最好的一个，他都累的瘫痪了，其他人不说话不代表更厉害。

个人观点，**明年会更难，其实各地都已经是恒大了，只是身份决定了，硬撑。**

贰掌柜学习笔记，2023.12.5

(为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1，**除了生老病死，人生里真正重要的事，其实没有几件。没必要为了小事愁容满面，也没必要去跟小人争个长短，记得对自己好点儿。**

2，**警惕那种把你当物品炫耀的男人。**比如带你去任何场合都要你打扮得精致漂亮，经常往兄弟群里发你们的事迹，以及频繁在朋友圈发你身材好的照片。

有的人会觉得，天天发我照片难道不是证明他爱我吗？爱和炫耀还是有区别的，那种出轨 pc 的男的，很多连头像都是俩人结婚照呢。

3，对你无微不至的男人，不是最好的伴侣。**最佳的配偶一定是你人生战场的盟友，而不是找个人满足你的懒惰和巨婴。**

男人给你倒热水，半夜给你买烧烤，这都不是稀缺物种。而我就知道现实有女同学，偏偏为这种低成本的付出，感动的死去活来。而对真正重要的事，充耳不闻。

这正应了王兴那句话：大部分人，为逃避真正的思考，愿意做一切事情。

《巴菲特给女儿一生中的忠告》这本书中说，**真正稀缺的资源是对方的谈吐，知识面，商业和事业，对方控制局面的能力，当然，还有稳定的情绪。**

不要小看这些特点，要培养这些优点，所耗成本是极高的，可遇而不可求。而人的精力是有限的，顾此就一定失彼，只要他心里有你，根本不用在意那些细枝末节。潘驴邓小闲，讲的就是这种无微不至的男人，只会哄你开心，但绝对无法成为你的人生盟友。

4，**能量高的人都有一个特征:不纠缠。**

不和是非纠缠，不和旧人纠缠，不和伤害自己的人纠缠，他们洞悉这些人的本质，然后不与交集，**不把自己的能量消耗在这些无意义的事上。**

5，**那些靠情绪价值维系的圈子，是毫无价值的，越早脱离越好，**靠情绪价值维系的人，喜欢讲交情、讲关系，而不是讲利益、讲价值，这种圈子中往往充斥着负面情绪，**而高阶圈里的人是流动的，随时可以自主脱离，大家都明白有利益有价值就有往来，没利益没价值就脱圈，人与人的连接坚守筛选原则。**

6，生活让人谦卑，随着年龄的增长，你会停止追逐大事，开始重视小事。独处的时间充足的睡眠、良好的饮食习惯、长时间的散步以及与所爱的人共度美好时光。

简单成了终极目标。

7，一个成功者，首先是一个优秀的演讲者，这句话不是针对搞传销的人说的，而是每一个人都适合，演讲，改变人的不仅仅是展示自己，更重要的是可以让自己有了成功者的心态，关键是自信，自信的力量太大了。

8，如果一个人在某一个行业里，能够做到年收入百万，哪怕换了行业，他也可以做到同等水平的收入，因为他的意识和自信，就是这个水平的。

所以，有人说，赚钱的人，做什么行业都赚钱，不赚钱的人，做什么行业都难赚钱。

9，作为创业者，唯一的工作就是思考+决策，但是这个思考不是坐在家里闭门造层车，自己瞎琢磨，而是获取大量的高能量的信息，然后再去思考，去吸收，从而变成生产力。

这就需要我们去接触更高能量场的人。

人站的次越高，心态越开放，学习意识越强，慢慢开始拥抱越来越多的优秀人，那么获取信息的渠道越来越畅通，思考的越来越多，决策越来越精准，财富值就是这么慢慢拉开的。

10，人怎么才能赚到钱？

其实，很简单，从身边人学起。

我们为什么穷？

就是因为我们看不起身边优秀的人。

即使看到了，也容易开启攻击模式，总觉得你有钱有啥了不起？除了有钱你还有啥？……别人啥都没说，你把他贬低了一百遍。

形成了对立模式。不愿意去学习，因为学习就意味着承认人家比咱优秀……

那咋行？对咱自己的自尊是一种羞辱。

赚钱跟打球一样，也是一门手艺，讲究战术的，要以感恩、学习的心，不要有对立。

贰掌柜学习笔记，2023.12.6

(为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1，什么是真正的资源？

我们能看见的身边优秀人，都是，不仅仅要认识，还要拜师学习，愿意近距离、高密度的接触，建立最基础的物理链接。

2，我买东西，更希望买到不能讲价的。至少大家的价格是统一的，透明的。

既然你说肯定是最低价，就说明肯定不是，我心里会打鼓。

定价是有学问的：

第一，价格必须咬死，说什么价就什么价。第二，只涨价，不跌价。

其实这是一个心理学的问题。弹性越大，消费者越不开心。特别是高端产品，更要如此。

3，这是一个最好的时代，稍微努力一点就能赚到钱的时代，而且有无限可能，但是一定要规避一点，不要进入体力范畴，人一旦身体忙起来了，就没有时间去思考了，基本就被困住了，例如送外卖，开滴滴，发传单……

而是要学会思考，不要让人把自己的身体驾驭了。而是要用我们的思想去驾驭别人的身体，让别人为我们做事，例如接送孩子、做饭、打扫卫生、处理各类杂事，不都是可以找人来替自己完成吗？你为什么非得用亲力亲为来感动自己？那是你自我感动罢了。

4，评判男人，其实最简单的办法，就是从收入。因为收入是此人为社会创造价值的反馈。

他博学，会收入高。他聪明，会收入高。他是世界冠军，他收入高。男人的综合实力，只体现在收入上。

那有没有人，收入很低，但是却很优秀呢？

例如省长。工资肯定不算很高，这里面有了另外一个标准，一个男人的价值体现在其可调配的资源。省长可以随意调动几个亿，几十个亿。

5，若是对方是一个有成果的人，简单一点理解，县长找您注册公司当法人，您可以大胆的当。若是私企的小老板找您当法人，就要谨慎了。

若是对方能量远高于您，我认为是很好的机会，等于对方全盘信任了你，这是好事。

不要一听着做法人就立刻很警觉，有些人是值得赴汤蹈火的。

只需要拿捏住一个基本原则就可以了，违法的章，不盖。

那什么样品质的人才值得赴汤蹈火？

有成果的人。例如省长，就值得。

6，交朋友不可跨级进行。除非是马仔角色，同学并不是通行证。

当然，跟其中一个成为情人关系，这个是最捷径的办法。

所以，您是谁，已经给大家什么形象了，才是最核心的因素。

7，一个人若是想赚钱，并且确定是想通过抖音，那么他肯定会用心的研究、模仿、测试，终究会找到答案。

赚钱的人，只具备一个品质，我想赚钱。

我以前写过一句话，所有穷人都是因为同一个事，就是不想赚钱。想赚，咋可能赚不到呢？

8，最有本事的人，不是拿到好牌的人，而是知道几时离开牌桌的人。

9，对其他人的情感问题已经从“劝和不劝分”发展成了“别讲了，你随便怎样我都没意见”

当代人到的根本不是情感建议，而是一种别人对自己发疯的姑息养奸。

10，善于管理自己的情绪，保持情绪稳定。

多看书，提高认知，认识情绪，学会合理的表达情绪，而不是一味的发泄情绪或者一味的压抑情绪。

有情绪了需要释放，但要注意方式方法，对陌生人毕恭毕敬，对亲近的人乱发脾气，这是典型的情商低，大家都是成年人了，每个人都应该为自己的情绪负责，不要让自己的情绪影响到他人。

贰掌柜学习笔记，2023.12.7

(为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1，有没有可能你现在的烦恼在有钱人看来屁大的事都不算。

不要说对有钱人了，就是对于自己，你一个月之后或者一年之后再回头看看，也是屁大的事都不算的。

2，你有用，愿意被别人使用、被别人需要，别人愿意为你付费，这就是一个人的价值。

之前也分享过，有时候你被别人“利用”了，加引号的，也不要太悲伤，说明你还有利用的价值。

3，凡是想赚大钱的，必须要有好心肠和霹雳手段，里面有 3 个重点：

1、境界，这是降服高手的。

2、能力，这是降服普通人的。

3、手段，这是降服小人的。

我们从小到大，主要是学 2 个东西，一个是境界，另一个是能力，很少有人学习手段。

境界教我们如何做人，能力教我们如何赚钱，实际上大部分人连这 2 个都没学好，比如，大多数人一辈子都没学过赚钱这门课。

很多人认为有了境界，有了能力就够了，不需要手段，只要不懂手段的，最后往往都被小人害的比较惨。

4，穷人家的孩子成长是很晚的，所谓早当家其实也只是早会做家务，等看清世界的时候人也已经老了，但能从底层杀出来的个体，对人性的理解会深刻很多。

相反，成长条件好的孩子理解世界的起点高很多，熟悉社会规则也快很多，但在人性上容易踩大坑，更适合赚“规律”的钱，而不是“人”的钱。

5，跟行业内的大品牌合作，是不是利润比较高？

恰好相反，和大牌合作都是低利润甚至零利润的。

那合作的意义是什么呢？成为标杆。**你能成为大品牌的合作单位，这就是最好的名片，说明你的品控质量都是一流的，只要你做过几个大单后，很多目标客户自然而然就找到了你。**

6，其实很多看起来轻松的人，背后都是逃掉了一种或者几种责任。责任包括比如照顾自己的父母、照顾自己的伴侣、赚到相当收入支撑家庭、子女教育。

然后有些事，既是权利又伴随义务，比如找伴侣、要孩子。

如果你把一切责任都逃掉，那就是人到中年，赚钱技能成熟，有相当收入，但你却不用承担任何责任。是个人其实都可以过上悠闲富足的生活。

除了没有找伴侣的情况，还有些就是人到中年有钱了，抛弃伴侣和子女，就可以下半辈子享福了。

而相反，承担一切责任的人，在生活中看起来经常是忙碌尴尬的，而且没有人能把所有责任都做好，而是各种责任间找平衡。

7，您觉得去揣摩别人时，一定要从善揣摩。因为，反馈给您的，也是幸福。

因为从善，您看我也顺眼，自然我看您也顺眼，您看我不顺眼，很自然我也看您不顺眼，不要给自己加戏。

不去揣摩别人，有什么说什么。有一点非常重要，就是如实表达自己情绪的能力。

例如，您在健身房里，您看谁都在装逼。您就觉得，这些人不值得交往。但是您反过来呢？您问，老师您好，看您练的真好，我能请您吃顿饭吗，您问十个，八个会答应您，这就是从善的价值。

8，人一定要呆在自己的优势城市，不要为了孩子去做浮萍。其实，大部分一线城市人的生活质量，都跟县城人没法比。

很简单的一个问题，您是愿意在县城当县长，还是去上海当白领？

就是您的家在哪，孩子就在哪接受教育，孩子成长与学校关系并不大。

赚钱是一种能力，与地域无关。人一定要活在优势里。

9，父母高度不够的时候，每一次教育，都是错误的。

公众号：贰掌柜信息精选

留学可以放在本科后，出国只是了解一下不同的文化。

若是考上了哈佛大学，牛津大学，那大学就可以去，但是我推测，咱的娃离这个很遥远。

大部分孩子所谓的留学，都可以理解为野鸡大学。

留学不是过去的留学了，意义不大。过去留学的主力军是各地公务员的孩子，因为他们的父母曾经因公出国考察过，他们看到过外面的世界，现在，留学，多是一些小老板家的孩子，要么就是头部的学生。

10，有些人说话很刻薄，然后会自称是“真性情”或者是“为你好”。

但是在我看来，如果偶尔刻薄一下，可能是为了刺激别人反省。

如果经常刻薄，通常只是在释放恶念或恨意。

刀子嘴的人一般都是刀子心。

贰掌柜学习笔记，2023.12.8

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，其实讲点残酷的，所有关系本质都是利益交换。

思想、物质、情绪价值、陪伴感或别的，彼此都有所得，感情才不会枯竭。一个人拥有什么那是他的事，能够持续为你提供什么才是根源。

如果你在某段关系中一直扮演付出牺牲的角色，并且得不到任何想要的东西，那就可以思考一下这段关系是否还有继续下去的必要。

要分清一个人身上的利己属性和利他属性，别被花里胡哨的东西迷惑，也别被道德绑架。

你都觉得付出远远大于回报了，还不赶紧跑吗？

2，真正的奢侈品，是找到一个在某些方面比自己水平高的人，能够在一些你百思不得其解的问题上，点拨出几个你原来不懂，而且自己也很难琢磨出来的关键逻辑，让你终于茅塞顿开，而且极大增加了和世界互动的信心和勇气。

公众号：贰掌柜信息精选

可惜这种奢侈品没有公开的，打包的，一条龙服务的市场。

只能靠自己不断去摸索体验，集思广益，慢慢摸索积累出来。

3，你能卖什么？

你要深刻的思考这个问题，因为这是你生存的根本。

卖不是贬义词，卖指的是你能提供什么价值。本质上大家都是出来卖的。

比如你是唱歌好听、是律师、是医生、是老师、会修水电，还是你长的有观赏价值。

你身上可卖的东西价值越高，你就会过得越好。

另外一点，之前我也分享过，大家都是出来卖的，所以要专业一些。

4，无论是男女关系，还是朋友关系，一定要学会筛选。但筛选需要建立在你本身优秀或有主动的能力。

如果你长时间困在一些垃圾关系中走不出来，不用怀疑，你也是一个垃圾。

5，我一朋友有次说，他从不憎恨那些借他钱不还的人，因为这些人一定过得很惨。都沦落到这个地步了，生活能好到哪儿去呢？从玄学的角度来说，这些人也分走了他的一部分霉运。

我觉得就是如此，钱是最好的试金石。

有时候我们损失点钱，及时认清了对方的本质，其实是避免了之后更大的损失。虽然当时心里不爽，但是那些利用他人善良、昧得他人钱财的，肯定过得更不爽。

我很相信因果报应和得失守恒，谁也躲不过这一定律。目光长远点，犯不着为眼下的得失太过生气，记住这次教训就好。

钱没了可以再赚，但是为此损失了长远的利益，搭上了自己运气的人，才是最得不偿失。

6，无论有人不回你信息、讨厌你、看不起你、对你非常愤怒，还是对象和你提分手、出轨。

本质上都是外在这些事情，动摇了你内在的价值感和安全感。

如果你的价值感和安全感足够稳固，这些事情其实无法伤害你。

公众号：贰掌柜信息精选

一个安静的人，要么正在计划自己的成功，要么正在承受难以想象的痛苦。

7，前段时间和一位长者聊天，他说，普通人最好一生只做一件事。不能要求一个人很全面，这也会一点，那也会一点，结果就是什么都不精通，做不深。

除了少数天才，能做几个领域都有所建树以外，对我们普通人来说，找准一件事，用尽一生的力量，就能挖出一口深井。

如果你不能把一口井打通，就不要开始挖。永远不要开始你不愿意坚持到底的事情。

8，亲身体验，要想把事做好，需要一个动力，这个动力具体是什么没关系，但一定要有。

然后就可以靠自驱力每天持续的去做，才有可能取得成绩。

作为成年人，哪怕需要别人催一句，那这个事都成不了。

9，穷人的观念是打猎思维，最好自己不用花什么功夫，冲出去就赚大钱。

而富人都是农耕思维，春种夏长秋收冬藏，需要一个建设和培育的周期，再获得收获。

10，赚钱一定要主动，机会是抢出来的，不是等出来的。钱不是省出来的，也不是理出来的，而是，赚出来的。

为什么大家赚不到钱？是从来没想过赚钱。

你真想，并且理性地分析，制定严格的可执行战略，咋可能赚不到钱呢？不断地寻找能接纳自己的引路人就可以了。

是真想，不是空想。

真想，是需要理性的想，分析自己的核心竞争力，并且可执行，有耐心，任何事都欲速则不达，不管进入什么行业，三年的学习期是少不了。

这就跟炒股一样，为什么大家一炒就赔钱？

总希望，今天买了，明天涨停。

就是你的持股期限只有两天。再长了，等待不了。

贰掌柜学习笔记，2023.12.9

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，芒格说过一句话：

我们不需要新的思想，我们只需要正确的重复。

什么是正确的重复？

第一，选对方向，用时间悄悄的做杠杆。

第二，找到优势，用效果不断的做叠加。真正的聪明人都在下笨功夫。

这番话值得我们每个人铭记一辈子。

2，大部分人想赚钱了，就两个想法：

去送外卖！去开滴滴！

很少去深入思考一个问题：我能为这个世界贡献点什么价值？

准入门槛越低的领域，进阶越难。因为，人人都会。那么，你想成为高手就非常难。

送外卖、跑滴滴，在今天，准入门槛也几乎为零，那么，其收入就无限接近于温饱状态，在大城市可能四五千，在小城市也就是两三千。除非是有技术围栏的领域，例如牙医、催乳师、厨师、会计……就是一般人不能直接上手的。那么，收入会适当的高一些。

从侧面反映了一个问题，大部分人，都是没有一技之长的，仿佛什么都能干，言外之意就是，能跑腿，能卖力，但凡是需要动点脑子的活，干不了。

3，建议：**永远不要讨厌任何人!!!**

直到去年，我都会经常因为一些无关痛痒的小事，而讨厌某个人。

比如，有的朋友太爱炫耀，我也会看 ta 不顺眼，不仅在背地里跟闺蜜吐槽 ta，还会下意识地关注 ta 的一言一行，通过 ta 的朋友圈，来加深对她的恶意。

这份讨厌，真的让我损失惨重!!!

为了发现 ta 的更多缺点，忍不住注意 ta，浪费我的精力；

我会和别人说 ta 坏话，占用很多时间，也很缺德；

变得内耗，在意 ta 会让我很不爽，却忍不住在意……

以前我总觉得，这种人太可恶了，他们做不好自己，还影响了我。

直到某一段时间，我因为忙碌减少了很多社交，也因为阅读大量心理、哲理的书籍，而停下了这种“对别人的讨厌”，我才突然发现，这样生活真的太爽啦！

学习、工作的效率也提高了，社交也没那么累了。

停止对任何人的讨厌，真的会让一个人得到不可忽视的巨大成长！

4，现在养殖领域的投资是最卷的。

就是所有人都在预判别人的预判，按理说，现在是猪肉最便宜的时候，应该是猪肉股最便宜的时候，实际上，已经涨了一大波了，因为大家预测可能有猪瘟，可以这么说，**养殖这个领域，无论是鸡还是猪肉，过去的经验都不再好使，例如所谓的四年猪周期之类的，都变了。**

养殖领域，头部越来越大，中小户，逐步出局。

目前中国头部养殖占全国市场的 17%左右，而其它的发达国家能到 50%左右，等我们的头部阵容形成以后，中国的猪周期就会变的越来越平了，因为，全是计划养殖，周期的波动性已经在计划范围内了，现在是混沌期，该跌的不跌，该涨的不涨。

养殖这个领域的长期看多。两个原因。

第一、头部逐步呈现，会取代中小市场。

第二、中国人均蛋白质处于低水平。

5，任何小产权都存在归零的风险，因为小产权只是一张纸，而且这个纸是国家不承认的。

小产权投资，在不拆迁的前提下，其涨幅远低于商品房。博拆迁的概率非常低。即便开始规划，从规划到拆迁，也需要十年。

6，对于绝大多数人来说，刚开始进入一个行业，最佳的方式不是创新，而是复制头部玩家成熟的模式，以保证自己能够在行业理解、团队结构、技术运营等能

公众号：贰掌柜信息精选

力上迅速度过冷启动期。

所以每一个互联网人，都应该有分析项目、拆解项目、复制项目的能力。

复制一个其他人正在盈利的项目，最简单的方式，就是复制信息流广告在投项目。

因为在“持续”投放信息流广告的公司，排除掉正在对赌期的公司，很多是盈利的。

7，男人的三大秘密。

一、男人不管处在什么年龄阶段，他都喜欢年轻漂亮的女人。

二、这个世界上没有老实的男人，只有余额不足的男人！

三、男人手机里没什么不可告人的秘密，只有不可告诉老婆的秘密。

8，因果必报，但需要时间。不要因为一时不见效果而焦躁，重要的是平日里不弛不倦，行善积德，坚持不懈。

9，20/80 法则产生于 1900 年左右，距今已有 120 多年，在我看来，已经过时，当下应该把它修正为 2/98 法则。

98%的人要关注自己的生存状态，不要去瞎起劲 2%的人怎么了，他们怎么了，与我们没关系。

你要想办法且努力干，先进入前 20%的人群，然后再看看自己命中有没有进入 2%的命，没有这个命，就不要勉强。命中没有，努力没用。

现在还没有进入前 20%，那就更应该学最基础的技能，干最基础的活，先脱了贫，再说以后如何。

脱贫是本能，不需要什么认知和格局。致富是野心，太需要高级认知和格局。

10，能强盛两代以上的家庭，都不是简单的聪明，而是智慧，并且有一定的品质和眼界，家里资源丰富，闺女回县城，第一是可以选个门当户对的婚姻。第二是可以接受整个家族的资源呵护。贾平凹的闺女为什么不去北京和上海发展？偏偏留在西安。

贰掌柜学习笔记，2023.12.10

(为了节省您时间, 贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1, **如果以后的人生中, 有幸遇到聪明又善良的人, 一定要珍惜**, 因为大多数聪明的人不能理解其他人为什么达不到这个要求, 继而变得刻薄起来。

2, **穷人家的孩子成长是很晚的, 所谓早当家其实也只是早会做家务, 等看清世界的时候人也已经老了, 但能从底层杀出来的个体, 对人性的理解会深刻很多。**

相反, 成长条件好的孩子理解世界的起点高很多, 熟悉社会规则也快很多, 但在人性上容易踩大坑, 更适合赚“规律”的钱, 而不是“人”的钱。

3, **大部分人, 已经不再接受常识启蒙, 所以只能靠灾难来唤醒。**

如果连灾难都唤醒不了的话, 那只能说, 这些人所遭受的苦难都是应该的, 自作自受, 怨不得别人。

4, **可以说 90%以上的社交都是没有用的, 越是想通过社交寻找机会的人, 其自身的价值越低**, 但是低价值的人想通过社交链接高价值的人, 基本就是在做无用功, 连接到的只能是和自己一样的低价值人, 而高价值的人本身就是一个社交平台, 凭自己的实力就能吸引别人主动来连接自己, 手中掌握着选择的主动权。

5, **2024, 几点预测。**

1、可能发行 3-4 万亿国债。水利、平急两用仍是重点;

2、A 股会有一次明显下探, 即使如此, 年内高点仍然不过 3300-3400;

3、房地产市场, 新的一年更多卖盘涌出, 二手房、法拍房、投机客为回血而抛售等等, 政策将在冻结流动性与放任下跌之间作出艰难抉择;

4、**理财信托等等违约消息不少, 相当数量的高净值将会回归老乡本色。好消息是, 四大行 50 万以下存款群众, 目前不用担心;**

5、油价、电价同时上涨;

6、会有更多的人返乡, 短视频平台可能涌现返乡创业或返乡躺平的内容热点;

7、出口难有明显改善, 对欧美出口下降, 对东盟、墨西哥出口略有增长;

8、新能源车出海会有亮点, 国内汽车品牌的海外市场业绩会有增长;

9、Tiktok、Temu、Shein 等等互联网出海平台业绩继续增长。与此相应, 抖音集团、拼多多等, 财务数据也会不错;

10、实体店、商业地产。除餐饮外，一塌糊涂。

以上都是我梦到的，不得作为投资依据。

6，我们要做的任何行业都已经有人悟道了，千万不要盲目的摸索，而是要把拜师当成创业之道。

无论什么层次，无论什么时候，这句话都是适用的。

一个人蜕变的开始，一定是从遇上老师开始的。

为什么我们赚不到钱？

因为，我们根本瞧不上那些稍微比我们强的同行！

7，一般人和精英家庭出身的人的差距，也就是落后了 10 年起步，普通人在社会的加速度是 1x，线性级别；

精英由于更早的积累和代际的蓄势，加速度为 1.5x，指数级别；

我们想追上去的话得把加速度踩到 1.8x 甚至 2x 以上，在普通人的资源和信息环境下从线性函数革新到指数函数，至少在 10 年里付出 2 代人的努力。

但由于精英不太可能比我们更不努力，所以一定程度上需要拥抱随机性博取正黑天鹅，以及需要从效率上追赶，效率上的追赶反过来说即降低努力的损耗。

只要你相信 50 岁的人仍可以像 18 岁的高考生那样快速学习，那就还有很多时间，至少能往上爬几阶。

8，在某一个小领域内，做到极致，做到王者，只是一维自信，有钱是多维。

例如你乒乓球打的好，我不如你打的好，但是我有钱，我也不会崇拜你的，只是觉得你在这个方面不错。

至于说成朋友之类的，不可能，因为我们玩不到一起，除非你到了顶级领域，例如林丹。但是话反过来说，任何领域顶级，都是高财富的。

9，有钱人之所以有钱，一定是操作系统跟我们不同。

你先把自己扇上 100 个巴掌，让自己理解一件事，就是开宝马的比骑自行车的素质高，而且高了无数倍，因为过去，你的理解正好是反的，现在是不是也不大愿意接受？

公众号：贰掌柜信息精选

发自内心承认有成果的人，你看，玩丰田的人不会跟玩长城的一起玩，但是，玩长城的会找出很多反例，说自己偶尔也会遇到。车队，一个长城都没有，50万以下的都没有，不是说不愿意跟这类车玩，而是车主不行。

但是你若是路上遇到个猛禽，你会觉得，又是个纨绔子弟，你真接触了，就会发现，每个人都很柔软。

穷人，最大的问题，就是总是寻求穷人，也就是同类人的认可。

10，那些企图伤害你的人，并不会在意你说了什么。

成年人无法被教育，不要试图说服任何人，你只能吸引那些原本就属于你的人。

成功的本质是放弃，放弃劣质客户，放弃劣质人际关系，放弃短期劣质项目，将时间用在真正的客户身上，眼光更长远一些，这样更容易赚钱。

新手推销员，入门必学的一定是“坚持”、“绝不放弃”、“口才”，所有销售相关的课程和书，都会围绕这几个词讲无数案例。

大一新生刚入学，所有人都会告诉他们，一定要参加社团，几乎每个大学生都经历过，发传单、拉赞助、跑腿打杂…

这些错误的知识信仰，决定了他们往后人生的悲惨际遇。

道理很简单，说服一个不是你客户的人，要付出的时间成本太高了，更重要的是，这些不是你客户的人，会将你的心态搞崩，让你陷入自我怀疑，最终一事无成。

贰掌柜学习笔记，2023.12.11

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，亲身体验，要想把事做好，需要一个动力，这个动力具体是什么没关系，但一定要有。

然后就可以靠自驱力每天持续的去做，才有可能取得成绩。

作为成年人，哪怕需要别人催一句，那这个事都成不了。

2，适当的冷漠，是节省能量，是不介入他人因果，是尊重规律，敬畏天道；

过度的仁慈，既没精力强大自己，也没能力拯救任何人。

仁慈和冷漠没有好坏区分，要平衡中道，做一个仁慈又冷漠，无情亦有情的人。

3，我们都是普通人。

普通人只要保持高频输出，就一定能俘获很多关注，但是这个前提很难，没人关注的时候，人是容易着急的，可能第一年都不赚钱。

但是互联网经济的特点是什么？

十年钱一年赚，就是前面十年可能是基础，真正爆发的时候，一定就把前面所有的亏欠都给你找回来了。

这是一个变加速的游戏。

不管你是从事什么行业，做的是成功还是失败，一定要学会展示，学会分享，一方面是总结经验，一方面是推广宣传，一方面是可以获取很多有效反馈。

当影响力达到一个量级时，你就到了另外一个境界，就是你干什么都很难失败，因为你有庞大的买单群体。

4，有时候老天爷故意让你发现一些事，不是让你难过，是觉得你被骗的太可怜，所以偷偷暗示你。

5，不要给别人借钱。有些人觉得这个原则冷酷无情，其实现在不是二十年前。二十年前的人，没钱就是没钱。

现在的没钱，说明他信用卡可能也刷没了。当然，如果有很好的交情，可以送给他一些不影响你生活的钱，其他没有办法。

6，我以前一直不喜“上岸”这个词，觉得它既不代表“成功”，也多少有些“不求（进一步的）上进”。但今年吧，经历种种，慢慢理解了这个词的意思。“上岸”不是说到达目标地了，更不是说明躺平了，只不过是——终于可以歇个脚喘口气了，不至于不去奋力甩胳膊蹬腿就会沉下去。

7，任何投资都是高门槛的，不要随意建议任何人，只要是你介绍的投资，最终都会与你绑定在一起，赚了还好，赔了呢？恨你一辈子。

8，在车管所，你仔细观察观察很有意思，一家老少一起排队的，多是低价车，那些豪车都有个特点，多是4S店的工作人员在帮忙挂牌。

穷人的时间不叫钱。

每当有身边人教育我要节约的时候，我都送对方一句话：建国后咱们勤俭节约了三十年，越节约越穷，改革开放后铺张浪费了三十年，越浪费越富。

一个人困于体力劳累，自然无暇思考，而铺张浪费对应的是替代劳动解放自我，有思考才有未来，财富是思考出来的，不是扛麻袋扛出来的。

9，只要是给钱，哪怕是一块钱，也是巨大的门槛。

当年有做电商培训的，学费就收 1 块钱，众人就觉得不理解，为什么只收 1 块钱？1 块钱算什么门槛？

算！而且，至少挡住了半数人。

因为，至少半数人，把买单看的比天还重，哪怕 1 块钱也不会付的，但是呢？但是呢？反过来讲，只要是能舍得花 1 块钱的，都是有付出意识的，肯定能做起来。

10，一切成功都是策划出来的。

一件事的成功，核心在于策划，其次在于测试，两者缺一不可，我们做事，往往忽略了策划与测试，盲目的往前冲，看似很有干劲，其实是盲干。

贰掌柜学习笔记，2023.12.12

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，做事，是选择自己擅长的事，靠信息差和能力赚钱。

做事业，是一切以把事做成为第一目标，碰到不擅长的领域，也会去克服，碰到自己的盲区，也会去挑战，不断挑战自己的局限性，去获得时间的礼物，而不是能力优势。

大部分的成功，持续性的成功，都是时间的馈赠。

2，你无法改变一个人。无论是朋友还是伴侣，他们不会"变好"。不要把生命浪费在拯救一个人身上。

3，人生使命不仅仅是生存，而是茁壮成长；并且带着一些激情、一些同情、一些幽默和一些风格来做到这一点。

4，人的第一资本是头脑和时间，第二资本是努力和金钱。

换句话说，就是战略比战术重要。还有，你现在再没钱，只要你有时间，以后也可能很有钱。

前提是把时间用在值钱、赚钱的事上面。

5，不要把人生过成苦大仇深模式。人和人之间往往没什么深仇大恨，很多事情也上升不到需要你忍辱负重、打碎了牙往肚子里咽，也不必总想着如何惩罚他人。有时候不是这个事情多重要，而是你过于放大了自己的感受。

虽然说向上走的路从来都不轻松，每个风水轮流转的背后都有人付出了极大的隐忍和克制，但这都只是人生的奋斗时期该有的态度，而生活从来不必那么沉重。

该干嘛干嘛，在关键的时刻保持清醒，能屈能伸、收敛脾气就行了。绝大部分人这一生都是平平淡淡的，根本没机会经历大风大浪。学会轻装上阵，不要总是较劲，跟自己较劲跟别人较劲。你可以既努力又松弛。

6，这些年我得到最大的经验就是，围绕自己擅长的领域，不要贪图别人眼中的“优厚待遇”，远离那些让你不痛快的人和事，老老实实修炼自己，安静等待属于自己的机会，傻傻地相信总有一天，会开出绚烂的花。

普通人改变自己的最优解是阿甘精神。

7，没技能没人脉没学历，干超市售货员嫌累，干保洁嫌侮辱自己，总盯着人家年入百万千万的比，很难不焦虑。

人必须要正确的面对自己的体重，几斤几两，从而就不再焦虑了。

我天天和互联网百万粉丝博主去比粉丝量，那我是不是天天要焦虑死。

焦虑的本质，不是大家常说的，经济形势不好。而是自己的实力与欲望，不匹配。

8，现在“努力”的意义已经不是追求更好的生活了，而是尽可能抵御一切未知的风险。

9，从事美业多年的我发现，越是漂亮的姑娘越注重容貌和身材的提升保养。因为美过的人知道美貌可以带来的便利和好处，一旦变丑这个落差是巨大的。

说句不中听的：而那些没享受过容貌带来好处的姑娘才会在变美路上犹豫不决，不肯花钱又担心各种想象出来的所谓后遗症。

公众号：贰掌柜信息精选

这就像，但凡享受到提升好处的人，就更容易惯性学习和提升；而从未努力提升也从未享受到这份更好处的人，才各种觉得学习提升苦，各种拖延或者找理由不去做。

10，作为一个常年销售冠军+学了多年心理学的人，我看人还是挺准的。比如，无论对方穿戴多少名牌朋友圈打造的多么高大上，但只要深入聊半小时，通过其思维认知逻辑反应等等，我基本就能判断出 ta 大致差不离的经济水平，那些打造出来绚烂泡沫都能被我直接挤掉。

但！但！但！特别重要的来了……

我只能判断出经济水平比我低的，若高于我或远高于我，就是：看不透，懵逼！

其实这是很合理的：从你站的位置往下看，是很清晰的，我们很容易就能看懂“弱于”我们的人，看到他们那些问题。但对于强者，我们的格局认知远未到对方的程度，所以压根看不清。甚至很多“弱者”会觉得“强者”是个骗子～，因为对方的世界你压根就没见过。

所以，若你遇见一个“灵魂伴侣”，觉得他哪哪哪都很懂你，那么通常情况是：人家只是对你向下兼容了～～

贰掌柜学习笔记，2023.12.13

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，你妈妈一辈子过的那么狼狈，说明，她的每一句人生经验都是错的，你不仅没有去剥离这种狼狈，反而想去顺从，女孩嫁到你们家，您放心，您的妈妈有拿皮鞭调教儿媳的欲望。

她能不被你妈相中，真是万幸。我都替她高兴。你活的也够窝囊的。

2，真正高消费的茶客，只喝品牌，真好的东西一定是品牌。

这个道理多简单？但是，就是很多人绕不过这个弯来。

不要逆潮流而去做事，这就是为什么刚才那个做酒的朋友问问题我没有回答他的原因，我也是配合他，因为他需要广告，他每天晚上都问一遍。

我回答什么都是无所谓的，他只是希望有人知道他是做这个的。我真正想给他的建议是，及时止损。

3，观念常常比事实重要。

比如你认为爱情很重要，爱情就会变得很重要。你认为爱情不重要，爱情就一点也不重要。

那客观上呢，客观对多数人来说不重要，意义是被人所赋予的。

4，看历史给我最深刻的感受是，我原以为的那些洞悉一切运筹帷幄的伟人——他们每个人都在经历大量的无端灾祸，至亲背叛，弄巧成拙，南辕北辙，至暗时刻，孤注一掷，机缘巧合，无心插柳……

当命运的车轮开始转动，每个人都被碾过，只不过是碾压的姿势不一样而已。

人是大海中的一滴水，谁也不可能凌驾于此。

5，想要快速调整自己的人生状态，就要明确一种信念，凡事发生必有利于我。

你的人生当中经历的每一件事，吃过的每一种苦，甚至是遭遇的所有幸与不幸，经历的所有负面事件，（悟性高的人）都能从中收获到专属于你对人世间的观察与反思，最终来帮助你成长，让你自己独立的人生逐渐的趋向幸福圆满。

从这个角度来说，人生没有白走的路，每一天的生活中所有的经历都会是你最好的老师，而**我们都是在红尘中修行的一份子，所有的事物也都会有两面性，这世间哪有绝对的好与坏，善与恶呢？**

6，人成功最重要的东西，不是学历，也不是外貌，而是精力充沛（身体好），内驱力强，双商（情商、智商）在线。

如果把人比做一台运动装置，在人生路上长跑。内驱力强(自我奋斗精神)是发动机，身体好（精力充沛）是燃料，双商在线是这个运动装置质量，可靠。

其他，都是这台运动装置附加东西而已。

从某种意义上说，人活的就是激素，人为啥不服老不行呢？因为年龄大了，激素分泌的就少了。这也是为什么很多人到老了都没有激情了。

这点我最服的就是俞敏洪和罗永浩。罗永浩还年轻一点，老俞 60 多了吧，还那么精神饱满。

情商是智商的一部分。

很多人可能会说，某某某智商很高，但情商很低。

我身边是没有这样的人。

您可以观察一下您高中的同学，那些所谓情商高的，学习是不是也很好。

反过来，那么学习好的，办事和为人处世是不是也很好呢？

7，三十而立不是说你三十要成名成家大富大贵，而是说你建立了健全的人格。当你有了健全的人格，就算你没有能力改变社会，社会也不能轻易的改变你。

8，做生意最重要的思维是什么？绝对，百分百，站在客户的角度去思考问题。

当你什么都经历了，你才发现，人生无论怎么精心策划，都抵不过一场命运的安排，命里有时终须有，命里无时莫强求。

9，逐渐开始明白，那些外界的质疑和否定，其实未必是你真的做错了什么，有时候只是因为你还不够优秀。毕竟人们总是愿意相信比自己更厉害的人，当你有一天站得足够高，那些山脚下的声音自然就会消失掉。

所以说啊，当务之急还是先努力让自己变得更好，到时候才有底气告诉别人:我做的是对的。

说白了，他们还是能接触到你。距离不够远。

10，一个人最大的底气从来都不是来自于家里给了你多少财富，你有多光鲜的外表和多高的学历，而是你解决问题的能力有多强大。你能解决的问题越多，才越能立足于这个社会，并对自己的人生拥有更多掌控感和安全感。

为啥不少人一把年纪了，平常看起来挺高高在上的，但一遇到问题就慌了，一开口还是和 20 岁出头时一样急躁。因为解决问题的能力太弱了，所以 P 大个事儿都会认为是巨大的障碍。

永远都不要逃避自己的成长，不要惧怕漫长艰辛的过程，也别总是嫌麻烦就不做了。你在这里偷的懒，在别处肯定要还回来。你的装备越齐全，越不怕升级打怪！

贰掌柜学习笔记，2023.12.14

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，人生有三道窄门，高考、选工作、结婚，是改变命运的三大机会，一定要先

努力再三思而后行。

从另一个角度说，如果你已经高考完、工作也选完了，结婚也结了，那这辈子基本就这样了，改变命运不是说不可能，只能说概率非常低。

我小时候，我爸妈常跟我说我们这辈子定型了，你还有无限的可能，我当时心想，你们不也才三十多岁吗？这辈子起码还能有几十年？还有无限可能，怎么能说就定型了呢？

我也是人到中年才明白，做一件事，有难有易，改变命运最容易的，就是靠我上面说的那三次机会。错过了，就非常难。尽管后半辈子还有几十年，但是确实很难再改变命运了。

直到这时，我才真正明白，我们这辈子定型了这句话的真正含义。

2，不同的人，要用不同的方式去养。

有的人，需要的就是你眼里有他，那么定期送个小礼物，逢年过节送瓶酒，一年可能只需要花个三百五百的，就已经很好使了，表面是他收了咱当小弟，其实他成了咱的兵。

有的人呢，需要的很简单，就是在商言商，不需要什么感情维系那些花架子，在一起就谈点实际的，甚至连饭都不用一起吃，逢年过节心理有没有也无所谓，只是需要把事情做好就可以了。所以，要因人而异。

3，有个竞争理论，就是进入一个行业，不做第一，而是做第二们，就是在一个产品分类里注册多个品牌，做不同的定位，不做最出色的，而是做高性价比的。

第一总是很容易被颠覆的，因为所有人都瞄准了你，但是第二第三一直到第十，都是安全的，闷声赚大钱的。

4，说起婚姻制度，一个挺有意思的事。

我 30+了，在北京没有一个朋友问我：“你怎么还不结婚？”。

可是，出去旅行一趟，路上遇到的人都问我：“怎么还不结婚？”，或者默认我已婚但是发现我毫无已婚表现以后，面露诧异。

这个反差非常明显，好在我妈已经接受了我的态度：我想结婚我愿意结婚的时候，我就结，我不想不愿意觉得没必要的时候谁也逼不了我。

有人说为什么那么多女孩喜欢呆在大城市不回来。

其实说白了这和张桂梅校长逼女孩子飞出大山是一个道理。

你只有脱离了你原生家庭所处的社会环境关系的时候，你才有可能全面掌控你的命运。

这个风险是巨大的，但也是值得冒险的。

你只要在家里你就会被各种各样打着为你好旗号的人安排你的命运，你横下心自己出走，只要走出来，你的命运就是你自己的。

谁规定了女人必须要结婚生子？结婚的意义又是什么？

结婚的目的是 $1+1>2$ ，而不是 $1-1$ 等于 -2 。结婚的本质是为了两个人能发挥出大于两个人的作用，而不是一个人承担两个人的困难。

古代惯例的男耕女织，那是基于社会制度的情况下强制分配的男女属性，但是封建制度树立的这个属性不平等，不适合现代社会早已形成共识。

女人也有出来工作的权利，为什么男人没有承担家务的权利？不合理分配家庭任务负担，不合理分配两性社会利益，这婚姻制度遵循祖宗之法崩溃是迟早的。

搞不清结婚的本质情况下，我是觉得婚姻制度崩溃就崩溃吧。祖宗之法也不见得就得一成不变。

5, **战略大于战术，战术大于技术。逆境就决定了，不可能乐观。**我曾经在球场上观察过 N 次，就是没有逆境中非常自信和乐观的。几乎没遇到。就是逆境就决定了，一定是悲观的。动作、技术都是变形的。

6, **每天做俯卧撑发朋友圈，目前是第三百五十多天，会附上二维码接受赞助。身边的人确实很佩服，可是没什么人赞助。因为，你除了这个外，一文不值。**

体育，热爱，坚持，只能成为加分项，是副线。主线一塌糊涂，没人会赞助您。

7, **穷人的父母，你看套路都是差不多，不是打压孩子的积极性、就是恨不得杀鸡取卵，动不动就是道德绑架，把儿女当成摇钱树，稍有不从就是一句不孝。**

你说穷人儿女难不难？太难了。我爸妈也是穷人，上面一些套路我爸妈也对我用过，我刚出社会就发现千万斤重担压在身上，我出社会后的前十年都在处理我爸妈外面留下的烂摊子，年轻人能不焦虑吗？我不怪我父母，因为他们的父母也没教他们，他们只是把上一代的事复制到下一代。

穷人的儿女如何破局?如何突破原生家庭的捆绑?只有一个方法，远离。

不是叫你跟父母切断关系，而是让你"保持着距离爱着他们"。合理的要求可以接

受，不合理的要求要拒绝，宁愿被爸妈骂不孝，也不要为了一个孝顺的虚名把自己人生弄垮了。

人不能选择自己的父母，但可以选择正确的距离。

不好的父母总想要在儿女身上复制自己的悲剧，强迫儿女照着自己的想法生活；好的父母引导儿女探索自我，尊重孩子的意愿，期待未来的中国能有更多好的父母。

8，有钱不一定幸福，没钱肯定不幸福

你在阴暗潮湿的出租房，就算一年发表五篇论文，你也谈不上幸福。老婆孩子在出租房冻的瑟瑟发抖，想吃一个日料也舍不得，和幸福没有一毛钱关系。

为人父母，一定要给子女留条路。你把孩子光溜溜的踢出去，太残忍了。娃还能怎么办？如果你不想听天由命，只能去倒插门了。

实际上，倒插门也很开心，啥也不操心。就是受点委屈。我每天吃剩饭，跪地板（有地暖），两三年后也适应了。没事滴，只要不让我出去干活，我就接受。

（摘自：财宝宝微博）

9，不能光让人家干脏活累活

直属领导让自己干擦边球的事，自己啥也没捞着，我该怎么办？

光让人家干脏活累活，回过头来自己一人独享的领导，很少

出于长远和安全考虑，一般是会主动拿出一部分，作为安抚和奖励，至少通过这个可以把两人拴在一起，一根绳子上的蚂蚱

你要做两个动作，一是主动索取，提醒对方

不管是资源还是利益，主动跟对方提，向上管理，反向点他

二是要风险提醒，保留证据，保护自己

当你意识到事情不太对劲，对方老是搞暗示什么的，你也装傻，就让对方明示

讲明之后，你要一副恍然大悟的样子，然后提醒对方，这么做的风险，反复多请示几次

以最终确认或工作请示的借口，然后形成文字性，要对方给一个回复

公众号：贰掌柜信息精选

10, 硬核的青春, 需要的是保持自己的心力, 随着不断经历不断磨砺让自己成长。

任何寻求安慰的行为都不会让你成长: 宿醉、旅行、甚至和朋友促膝长谈, 因为这些都只是让你在长期停留的茧房里感觉安全、良好。

成长其实是特别艰难的自省, 你必须抛弃所有说给别人和自己听的漂亮话, 正视你的无能和劣根, 甚至一遍又一遍被打破、割裂、推翻以前的所有观念和认知再重组。然后你才懂得成长真正需要的改变。

从“愚昧之巅”跌落到“绝望之谷”，慢慢爬上“开悟之坡”，最后站上“持续平稳的高原”，这是人的进化之路。

生而平凡，是绝大多数人的命运；生而奋斗，是每一个人活着的理由。把个人理想融入壮阔的时代，该是一件幸事

这么好的现在和未来，新时代青年凭什么不努力？

贰掌柜学习笔记，2023. 12. 15

(为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1, 降低内耗，很关键一点，就是不要太在乎与自己无关的真相。

对于一个强者来说，面对任何不可逆的结果，他们只需要做两件事，一是从容接受，二是自我归因。

接受能让你快速脱离情绪困扰，自我归因则可以让你迅速成长。

2, 我以前以为，人世间的纷争是因为交流不够、相互之间不够理解。

现在我觉得人世间大部分的纷争都是因为太多的交流、太多的试图相互理解造成的。

人活一世，没必要非要理解别人，也没必要非要被别人理解。

不交流还有美好的幻想，一交流吧，嚯～我只想弄死他你信不信？因为他也只想弄死我。

3, “很多人是称不上美的，那只是一时的世俗“时尚”而已，就现时而说，称的上美的人真的不多。

就女性而言，真诚、善良，眼睛里透露出一种对某些事物的笃定；不媚俗，不屑于她人的世俗夸奖和赞美，言谈举止中都透露出掩饰不住的自信与从容。

至于身材，我相信一个自律的人绝不会太过走形。”

说的真好。

什么是“美”？男人知道什么是“美”吗？女人知道吗？互相满足肉眼肉欲需求就可以了吗？

美丑是主观判断，并不是客观存在，每个人标准不一样。

4，“你只是涉水而过，不代表你拥有这条河。”

这句话说的真好。

什么意思呢？

就是不要以任何事物的主人自居，不要妄图去主宰任何人或东西的命运。

爱人，父母孩子，员工，他们不是我的所属物。

我们拥有相爱的时光，拥有这一世的缘分，携手走过一段互相扶持的路。

但是我不能认为他的每分每秒，一举一动，所思所想都归属于我，都符合我的要求。

你这么想，你自由了，他们也自由了。

5，一个人的本色到底是什么样，其实不用十年八年的，只要同居半年就已经能够看得非常明确了。

比如这个人的生活习惯、卫生程度、抗压能力、金钱观消费观、上进心、处理问题的方式、和父母的关系、朋友圈子、是否有不良嗜好等等，这些都很好看出来。

就这些事情决定了你们两个能不能长久地相处，而不是看那些约会时的态度，毕竟谁去约会不想拿出自己最好的一面呢？

人是可以装的，装个一天两天的没问题，甚至一个月都没问题，但是好几个月肯定装不下去了，演员拍戏都有中场休息呢

很多女生不是前期没发现问题，而是选择性忽视了，或者觉得他能改，就选择继续凑合过。

但是一个人二三十年来都是这个样子，你有什么办法可以让他在短短几天、几个月的时间里就完全改掉？

6，不要打着兴趣、天赋的旗号自欺欺人，极少人仅凭天赋成功的。

大多数是先低头猛干，有了一点点小成绩，形成正反馈；然后不断扩大战果，成为行业专家。

很多年轻人没有死磕精神，一年换一个行业，始终低水平重复，等到了 40 岁，就可以被输送社会当人才了。

7，张朝阳发表了自己对房子的观点！他说，如果大家都选择租房的话，就有闲钱养孩子了，现在的年轻人，都被房贷压得喘不过气来，没法养孩子了。这句话听起来就让人觉得心里酸酸的，现在的年轻人，承担着房贷的压力，又想养孩子，可真是难上加难！

不过，张大佬这句话也提醒了我们，要理性看待买房这个问题。房子是用来住的，不是用来炒的。如果年轻人把买房当成是一种负担，那么就会失去更多的机会和选择。

他说全世界好多国家的人，一辈子都是租房子住的，不用买房的。我们要好好思考一下，不要被房子困住自己。要记住，房子不是我们的全部，我们的未来还有很长的路要走。

8，赌博，根本就是一群没有自制力的人在玩一个需要有高度自制力的游戏。在赌博中赢钱走比较容易，输钱要走就比较困难，这是多数赌客的一个弱点。十赌九输就是这样来的。

9，一个女人的智慧和格局才会让一个男人敬畏。他知道你看穿他又不轻易戳穿，而是会根据他的行为去下决心做一些策略，这样的震慑才厉害。因为他知道骗不了你，如果他做出出格的行为，你一定会头也不回地走。

说教永远都是最无能愤怒的方式，不管你是严厉教育还是温柔引导，他都能看透你就是离不开罢了。只有当他来琢磨不透你的时候，才会害怕失去你。

要不怎么说厉害的人都是不露声色的，你永远不知道人家心里到底暗自做了什么决定，所以才无法拿捏人家，也更懂得收敛。

10，不知道大家有没有感觉到，身边越来越多人，不管是生活中还是工作上，都在以自己的认识和真实的能力，把过去十多年时代红运的钱在快速败掉。

就算暂时还没败掉，这些人陈旧的思维逻辑，资源导向的做事方式，和各种各样不靠谱的待人处事，也会让他们在不久的将来把自己大多数财富败掉…

时代不一样了，能持续成长持续迭代，最终保护好自己财富甚至能继续发展创造财富的人太少，但新一波能拥抱时代，拥抱科技创新发展的企业家其实也在快速崛起。

从“资源主导”的时代逐渐转化为“认知主导”的时代。科技为王，快速迭代。这样也蛮好，淘汰的速度在加快…大浪淘沙，唯进则金。认清自己，肯服输，别瞎折腾，时代红利挣来的钱，还是可以安安稳稳舒舒服服的活下去。

贰掌柜学习笔记，2023.12.16

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，人更喜欢和无私、善良的人交往，某种角度恰恰反映了人性自私的本质。因为只有那样的人才能确保自己的利益得以保障或者不受到伤害。

2，当一个人给你建议，你认真思考后觉得真心认可，就去做。

做了之后，不管结果如何，给对方一个反馈。

如果结果好，双方都高兴。且因为反馈这个动作，后续对方更加愿意给建议。特别是对于经验/维度高于自己的人。

如果结果不好，复盘下，什么原因。是建议有问题，还是执行有问题？

但不管怎么样，记住，决定是自己做的。

3，无论男女，都不要单纯因为对方长的好看，就持续的给对方提供情绪价值或长期给对方花许多钱。

这是违反“我本位”的。

对别人好要适可而止，或对别人好要基于互利互惠或情感。单纯因为好色投入太多，都是丧失自我的表现。

其实好看的人很多，只喜欢一个人的长相，都是不太聪明的表现。

4，成年人一定要学会独善其身，最好不要参与到任何是非八卦撕B里面。除了身边极少数亲密信赖的人，跟其他人都不远不近就行了。切忌交浅言深，别上来就跟谁掏心掏肺。

尤其是你发现一个集体里几乎所有人都不是省油的灯时，更不要跟他们说你的任何私事，顶多拿一些无关痛痒的小事拉近一下距离。倾诉对象错了，你的软肋有一天很有可能被他们拿来攻击你。

谁跟你说别人坏话了，你听听拉倒别发表意见。总是说别人坏话的，也一定會在背后说你。不要觉得你们是朋友，他对别人那样对你是例外。

人一定要有清晰坚定的目标感，这样你才能把精力收拢起来用到真正重要的事情上，而不是惹一身腥还毫无收益，最后搞得里外不是人。很多人根本就无需交代，很多事也不用回应。

5，友情也好，爱情也罢，真正的魅力，不是你给对方留下了美好的第一印象，而是对方认识你多年后，仍喜欢和你在一起。

也不是你瞬间吸引了对方的目光，而是对方熟悉你以后，依然欣赏你。更不仅仅是初次见面后，就有相见恨晚的感觉，而是历尽沧桑后，还是能由衷地说，认识你真好。

6，做有钱人的生意，就一个原则，用心。

要坚信一点，他们看我们就是透明的，他们不会听我们怎么说，但是会看我们怎么做，是否用心，人品如何，他们就跟明镜似的。

大多数人为什么做不了有钱人的生意？就两个原因：

第一，不懂他们的消费心理。

第二，把他们当傻子了。

7，在单位混，不要做无用功，一定要先引起领导的注意，如果领导有栽培你的意图，结合这个意图，再进行努力，做出成绩，这个成绩就是提拔的资本。如果领导看不到，默默无闻当老黄牛，自己的辛苦就成了别人提升的资本，不要做这种老实人，说真的，都没人会同情。

8，搞人的最高境界是赞美，是捧。

一般谁在公开场合赞美我，我就在微信上拉黑谁。并且，快速翻篇。我是谁，我自己没数吗？我自己整天都写文章黑我自己。

9，我的子女，若有困难不跟我表达，而是自己默默的去应对，我会很心疼。

一是心疼他吃了苦。

二是心疼我们的关系，他为什么有苦不能跟我讲？

您要坚信一点，父母是爱孩子的。只要您不是骗他们钱去赌博，您是正常的寻求援助，不需要考虑这么多。

10，人生长期目标。

人，还是要有个人生的长期目标。无论是希望财富增长，还是仕途进步，抑或学术成果，等等。不能外部环境稍有变化，长期目标就随着摇摆起来。

有的人很聪明、勤奋，但都花在短期目标上，炒短线，难以积累长期的势能。相反，有的人，也许天资没那么聪颖，但一直朝着一个方向，勤勤恳恳，做出了不错的成绩。

不要高估了一个月的变化，不要低估了一年、十年的变化。

贰掌柜学习笔记，2023.12.17

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，畏手畏脚的时候就念念杨幂的这段话：

这个世界，对于心态好的人，就是个大游乐场，越刺激越好玩。对于胆小鬼，那就是地狱，随时随地都会受伤。所以，你觉得自己在什么样的世界里，取决于你是个什么样的人。

2，人和人之间相处，其实有时候就是那个比较固执的人赢，你想要一个东西，你足够想要，别人就拦不住了。所以我决定了，从今天开始，在真正想要实现的事情上做一个固执的人，花百分百的心力，让宇宙明白，甭管是什么，都得为我的愿望绕道。

之前我在群里面分享过，你赚不到钱的主要原因是，你不想赚钱。

3，人只有对自己忠诚，他人才会对你忠诚。

连自我都不敢肯定、连自我都无法直视，追逐的只可能是虚幻。

修炼自我，也是排除杂质的过程，去伪存真，破而后立，否极泰来。

4，人和人的核心需求大相径庭。

有人总是被丰盛、充沛、力量、慷慨所吸引，有人总是被匮乏、索取、脆弱、控制所吸引。

在感情中，每个人最后都是求仁得仁。

5，我见过很多想往上走的人，总是急急忙忙要证明自己多优秀，有能耐。而那些有点阅历有点成就的人，反倒是会把一件事情认认真真的去做好，因为他们知道，能把一个小事情做到极致，那已经非常非常不容易了，且回报已经非常非常大了。

6，袁合荣，她是个中医博士，健身达人，她发的好多照片，尺度都不算小，而且她还有过黑历史，在洗手盆上，但是，她的粉丝依然爱她。

她下面的评论全是赞美的。

这就说明一点，你有实力，你上进，专业做的好，什么都无所谓。

为什么林丹以及李梦这些人出了绯闻大家也不说什么，因为他们有绝活，有本事，在自己的领域是王者，这些事算什么？

为什么娱乐圈不行。

娱乐圈对于粉丝而言，偶像就是自己养的玩偶。

你不能乱搞，你除了当我们的玩偶外，没有别的本事。

7，每次有难题要做判断，自己内心先做一个判断，然后听牛人分享他自己的判断和逻辑，最后对比自己与牛人答案之间的差异。

用这种方式训练很多次后，你会逐渐掌握牛人的思维模式。

之前分享过什么是贵人。

在你需要做选择的关键时刻，人生的十字路口时，他给你一些建议。

并告诉你他为啥给你这样的建议。

为啥么？根据什么给你这样的建议呢？

他的经验和他的逻辑。

8，其实让人崩溃的东西很简单：是说话的语气，是不耐烦的情绪，都是芝麻一样的小事，但满地的芝麻，足以让人捡到崩溃。

越是亲近之人，接触越多，越是容易出现这个情况，比如家庭中。

9，所罗门王有一枚戒指，上面刻着一句话：一切都会过去。

契诃夫看到这句话后说：当我高兴时，这句话使我忧伤；当我忧伤时，这句话使我高兴

10，乖或听话，是一个人能有的最糟糕的品质之一。

我们可以遵守规则，可以和别人合作，但乖或听话是什么东西？

当你过于乖巧，没有自己的想法和原则，这世界每个人都争着当你父母。

贰掌柜学习笔记，2023.12.18

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，总有一天，你会非常倒霉地和一头猪掉入泥潭，你能做的就是赶紧上岸，而不是在泥潭里跟猪打架。

——查理·芒格

2，这个社会的真相就是：

只要你创造、给予外界/他人“真正有价值”的东西，那么外界/他人就必然会“真正回馈”你。

3，有些人错误的理解了活在当下。

觉得活在当下就是今天快乐就行，今朝有酒今朝醉。

其实活在当下是一种纵深感，是好好做事情，珍惜眼前人。不是让你没有长远规划。

真正成熟的人，既能认真做事，活出纵深感，也能有战略规划，而且战略规划必然更重要。

天天所谓活在当下的人，多是吊儿郎当不负责任的傻叉。

活在当下，指的是放下我执，不念过去，不畏将来，可不是得过且过。

4，一个人最大的底气从来都不是来自于家里给了你多少财富，你有多光鲜的外表和多高的学历，而是你解决问题的能力有多强大。你能解决的问题越多，才越能立足于这个社会，并对自己的人生拥有更多掌控感和安全感。

为啥不少人一把年纪了，平常看起来挺高高在上的，但一遇到问题就慌了，一开口还是和 20 岁出头时一样急躁。因为解决问题的能力太弱了，所以 P 大个事儿都会认为是巨大的障碍。

永远都不要逃避自己的成长，不要惧怕漫长艰辛的过程，也别总是嫌麻烦就不做了。你在这里偷的懒，在别处肯定要还回来。

你的装备越齐全，越不怕升级打怪。

5，以前我总是把事情不够好归结为没有机会，类似的想法诸如”我都会啦，技能充足，就是没有机会，只是没有机会”。于是越来越被动。被动的想法只会让人不停的等，以为等就能等来机会。

后来，我改变了一个观念，不要怕问题缠身，因为：

发现问题=发现机会=开辟机会

当一个问题只有你先发现，当别人还在一头雾水理解是什么问题？只有你能够优先提供解决方案，那么机会也自然优先轮到你头上。

靠自己，取得抢先门票权。

6，一个建议：

当外界环境和生活事件的不确定性和非理想性较高时，人可以通过自律和秩序来给自己建立一些“内在安全感”，避免内在“破碎”和“无依”感。

给自己建立最小单位的确定性和秩序感，例如：稳定作息，能给人带来的稳定感；规律运动，给人带来的预期内正反馈等。

通过这些，把一件件确定的小事沉淀在生活的结构和韵律中，在无序的世界中多为自己创造一些有序的小空间。

同时，日常对自己的状态保持高度觉察，以一种主动意识去中断那些破坏自体内聚性的事情，维持住一定的心理效能。

7，看到一句话，太正确，“人们讨厌的只是无能，而不是'有罪'，真正强悍的人都会迎来赞美。”

如果董洁没有在小红书出来，那么董洁就永远是出轨的董洁，而一旦混上去了，成了头部，出轨的讨论就会变成另一种讨论方式。

章小蕙如果没有混出头，还很穷，那么围绕她的就依然是怎么败光前夫的钱不管孩子，但因为章小蕙是人肉挣钱机器，那么围绕她的话题讨论是用英文读诗。

混的好，真上去了，就什么都能被改写。

人并没有什么道德论调，只是那把刀对准弱者而已。

8，不要跟过得太苦的人来往，你永远不知道下一秒，他能扔出来什么样的回旋镖。

9，成长需要一个过程，要慢慢来，不能对别人揠苗助长，也不要对自己揠苗助长，也就像种庄稼一样，需要播种、施肥、需要阳光与水分，还需要时间，种庄稼不可能每年都五谷丰登，成长的过程也不可能没有挫折。也许你现在正在经历挫折，但是不要怕，慢慢来

10，一个人的发财往往就是那么几年，看看那些大 V 明星，一般火起来以后持续的时间都不是太长。

在最好的大运最好的流年里，很多人往往是几年挣了一辈子的钱。几年后就被人忘记了，我们见过太多这样的例子了吧。现在还有谁记得神仙姐姐，还有谁记得芙蓉姐姐？

非要让人说做长远考虑，考虑未来几十年。拜托啦，我们都是普通人，不是什么含着金钥匙出生的人，也未必有俞敏洪，曹德旺的命理格局，能一直发财，发个几十年。

普通人，或者格局稍微高一点点的，就是喜忌明显的，顺就很顺，不顺干什么都塞牙缝。在你最顺的时候，你就狠狠的去赚钱就对了，没什么不对的。

在齐天鸿运时期赚够钱，平时喝喝茶，看看书，做一两个固定赚钱的产业就已经很完美了。在喝茶、看书的时候悄悄等待下一个风口。

贰掌柜学习笔记，2023.12.19

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，一些感悟。以前看到小说电视剧里说，**对恨最好的解脱是放下而不是报仇，我非常不理解，满头问号，现在有点理解了：**

恨这种情感非常非常非常地消耗自己，而报仇得到的是短暂的快感和永久的自伤——因为报仇的行为（比如杀人）势必违背了你善良一面的天性，只是强烈的恨遮蔽了这一点，让你觉得痛快。

但是这种快感总会消散，就像醒了的酒，代谢了的尼古丁，它们的快感是一时的，造成的损伤却是持续终生的。

真正的解脱是你让仇恨从自己的心中消失，你不再被仇恨伤害，你自由了。

不过我觉得这个境界一般人达不到，因为我们会生出“凭什么”的不甘心——尤其仇人过得很好的时候——但其实这种不甘心折磨的也是你自己，而非你仇恨的人。在仇恨中被折磨的，从头到尾只有你自己。

2，**每当你觉得自己是个无名之辈无足轻重，每当你觉得未来黯淡无光没有希望的时候，请你记得，有 7000 亿亿亿颗原子只为你一个人而活，如果把你的 DNA 连成一条线，你可以从地球一直到冥王星，你自己就可以完成星际穿越。**

3，对于孟羽童和董小姐之争，大家之所以站孟羽童更多，是把自己代入了曾经被领导和老板画饼的位置上。

我感觉董小姐是一个嘴狠，行为上却不狠的老板。她更多是要面子，但不会真正死里压榨你。

真正的狠人什么样？从一开始进入格力，知道孟羽童要面对台前时，就会意识到这巨大曝光量已经送给她了，要把 MCN 签约主播的违约条款设定的足够骇人。违约金金额让她这辈子都还不上，但又必须要执行，要让她为自己的退出付出代价。

真正的狠人也不会去占嘴上的威风，更不会公开演讲 diss 小朋友，而是直接让她面对法律制裁，而自己始终观音作派。

这是头部 MCN 老板和明星经纪公司老板的常规操作，见识过的都知道，**能退出的基本都扒了层皮。**

面对镜头始终笑呵呵，但让签约艺人一辈子还不清钱，这才是真正的坏人。

4，愿意成为一名终身学习者的人，其素质都会比较好，也能过得更加充实。毕竟有精神支撑，对知识有渴望，就对生活有追求有期待。**不管是学习技术、手艺还是别的啥，先拿个 10,000 小时坚持学，到点了也就到了收获季节，之后不断升华自己，一生都在享受某一方面精湛的水准，这种快乐金钱提供不了。**

5，不要对富婆太好。一旦富婆察觉到你过度付出，反而会警惕，怕你有野心，跟富婆最近的距离是保持距离。身体近了，心就远一些；身体远了，就拉近一下心的距离。识大体，懂进退。你有边界感，她才有安全感，她有安全感了，会主动跟你拉近距离。

6，当你弱小的时候，你是以别人的看法衡量自己。

有人说你好，你沾沾自喜。有人说你不好，你忧心忡忡。

当你强大的时候，别人说什么都不重要，自己的价值观才是唯一的衡量标准。

很多人有一个问题就是，相信别人眼里的自己是自己。

7，这个世界上，精英是少数，坏人也是少数，绝大多数人是庸人。

好的社会，愚人庸人跟着精英走。

坏的社会，愚人庸人跟着坏人走。

跟着谁走，在于怎么引导。

8，大部分人又懒又笨，超越他们并不难。你并不需要做第一，也不需要做第二，你甚至不需要跟他们竞争。

只要超过绝大部分又懒又笨的人，你就可以过上相对较好的生活，然后在这个基础上迭代改进。

9，四季有序，人生有高低起伏，每件事也如放风筝一样有抑扬顿挫。动物冬眠，储蓄能量。飞不起来的时候，就踏实生活，买菜做饭，静心读书，认真理家。在冬天攒够力气，明年又是一场好春。

10，做事，是选择自己擅长的事，靠信息差和能力赚钱。

做事业，是一切以把事做成为第一目标，碰到不擅长的领域，也会去克服，碰到自己的盲区，也会去挑战，不断挑战自己的局限性，去获得时间的礼物，而不是能力优势。

大部分的成功，持续性的成功，都是时间的馈赠。

贰掌柜学习笔记，2023.12.20

(为了节省您时间, 贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1, 农村丫头, 嫁入了豪门, 跟保姆抢着收拾碗筷、擦地, 干什么都想着节约, 你以为会获取婆婆的赞赏?

婆婆觉得你不行, 你咋是丫鬟模式? 她希望自己的儿媳妇有属于自己的人生, 能为自己儿子以及家人所欣赏所崇拜, 有除了漂亮以外的能被拿出来炫耀的点, 而不是所谓的能干家务, 在更高阶层里, 体力勤奋不再是所谓的优点。

你穿衣朴素, 吃饭不讲究。觉得孩子长的快, 衣服很快就穿不了, 所以给孩子买便宜的衣服, 而在婆婆看来, 小孩子从小就要穿品牌, 气质是从点滴熏陶的, 孩子咋能穿杂牌呢?

你需要升级操作系统。

2, 40+对生活还算满意的人, 对年轻人的建议:

- **现在就开始为退休储蓄, 避免债务;**

- 不要掉进这个陷阱, 认为生活必须是一个长篇叙事。人生最好的状态是, 一连串快乐的瞬间。不要把你的生活写成小说, 而是把它写成一本诗集;

- 重新开始永远不会太晚。如果你对生活感到悲伤、不安或沮丧, 那也没关系。你还有时间, 一切都会过去的。

- **每天使用牙线, 每天锻炼。**

- **保持友谊。二十年后, 你会非常感激那些陪伴你走过婚姻、生子、疾患和康复的人。他们记得你年轻时的样子。**

- **你无法改变一个人。无论是朋友还是伴侣, 他们不会"变好"。不要把生命浪费在拯救一个人身上。**

- 要接受事情不会总是按照你想要的方式发展, 这没关系。重点是放松, 享受旅程。为目标而努力, 但如果不能在途中尽情享受, 一切都不重要。

3, 合村并镇是第一阶段, 未来有些县城都会合并。

例如整个山东, 未来就这么几大区域, 济南城市群, 青岛城市群, 淄博、潍坊城市群, 烟台威海城市群, 临沂市区城市群。济宁与菏泽会成一个城市群, 县城逐步都会被虹吸到城市, 济南与青岛会越来越大, 县城、乡镇、农村, 越来越小。

不要对拆迁，有任何期望。

例如要合并村镇了，要不要盖房子搏拆迁？不要。因为，农村房子，一文不值了。

农村房子过去能卖 20 万。现在 10 万都没人要，崭新。我们村没有一个孩子在乡镇学校读书，都在城里，这是一种必然趋势。

县城为什么也会消失？把县城看成企业就行了，县城收入与开支越来越不成比例，那么如何提升收入，只能加大税基，从而把本地企业逼走了。

每个朝代灭亡都是类似的原因，就是税基，基本盘出了问题，如何解决这个问题？那就是精简，合并。

不希望大家谈论这些很遥远，又没有太大意义的问题。一个原则，我们只关注方丈。何为方丈。就是与我们一米远近的事。

4，写作，不可培训。因为其本质是，观察+思考+输出。

每位本科生，都是写作达人。每位初中生，都是难产。写作，只是打字的能力，真正决定写作能力的是观察力+思考力，说的再深邃一点，是您能输出什么思想。而不是您擅长，写，这个动作。

5，听说过向下兼容，但没听说过向上兼容，一个能在底层混得很开的人，却很难挤入中高层，哪怕挤进去了也大概率会主动脱离；

因为适应不了那个环境，中高层跟底层是完全不同的，更讲规则和诚信，既重利也看重最基本的德，为了利益可以互相抬、互相捧；

哪怕产生利益争斗也会是平和的，绝不会剑拔弩张撕破脸，而底层的利益之争是赤裸裸的，是没有底线的，是会撕破脸去争抢的。

所以那些在底层混出来的人，不讲规则、行事没有底线已经变成习惯，而这种特性在中高层是难以生存的，因为游戏规则不一样了。

6，越来越多的地方卖房不限价了，这是对的，有交易有资金流动，上下游才能拿到钱活起来。

7，两个很有用的道理：1.任何自己当下经历的事尽量放在自己人生历史的长河中去看；2.不要既要又要还要且要，人生每个阶段能抓住一个主要目标去坚定执行拿到结果就已经很强了。

8，自学优于正规学习，方法是大量阅读敢于实践，有时，在我们的头脑里，确实也会偶尔冒出那么一点点的火花，但很快就熄灭了，其实当时只要稍稍坚持

一小会，然后立马去读去做，也许今天的你我他就是另外一个凡人了。

9，我们为什么要拼命智慧的赚钱？有钱的话一切都能暂时隐藏起来，将来还可能一步一步地改善改良。但是一旦没钱，所有矛盾都会很快爆发。国家、集体、个人都是这样。现代世界的主流是文明，光拼命做战狼可不行，更重要的是智慧，现代文明智慧的定义是，进步，科学，个性，开放，善良。

10，一个拥有创造力的人，首先不能匮乏，匮乏是难以产生创造力的，安全感都不足，底层需求都没满足，就无法创造。文艺复兴时期的大家都是由美第奇等家族资助的，创造力才能源源不绝。

一个总让孩子感到匮乏的家庭，他的创造力肯定创造不出来，他一天担惊受怕，吃也吃不好，衣服鞋子也不给买，还总挨打挨骂，他咋创造呢？要是这样的环境孩子还能拥有天马行空的想象力，那真是天意，这个家庭根本搁不下他，他要么会脱离这个家庭，超越这个家庭，要么被这个家庭毁掉。

贰掌柜学习笔记，2023.12.21

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，一个人出身穷学历低，对应的是全身劣根性以及邋遢的生活习惯。

看一个细节就行了，在路上几乎遇不到一辆很干净的面包车，车里乱的一塌糊涂。

但是豪车，都很干净，井井有条。

我怎么知道的？因为我就有劣根性，生活习惯也邋遢。即使有豪车，也没有人家豪车干净。

2，永远只为自己负责。

成熟的核心，是为自己负责，为自己犯下的错误负责，为自己的情绪和感受负责，为自己的需要负责，以及最重要的，为自己对人、事、物的回应和感受负责。

需要注意的是，这和把一切都归咎于自己是不同的。一味地“背锅”、忍气吞声恰好是一个人不成熟的表现。

3，《现代主义大师：贝聿铭传》中记录了贝聿铭的一个回忆。他说，1970年代，

公众号：贰掌柜信息精选

他偕夫人回苏州老家时，他见到了「穿着破旧蓝黑衣服」的亲戚们。他后来说：

“他们当中任何一个人可以是我，我可以是他们当中的任何一人。一切都是历史的偶然”。

同样的，查理·芒格在他 95 岁生日（2018 年 12 月 31 日）晚宴上，在送给前来祝贺的嘉宾的礼物上写着他的一句话：

“我尽量不对新来者太苛刻。我的祖先就是贫穷的宗教信徒。他们几乎不能阅读。”

精英的傲慢，容易把自己推向悬崖

4，什么才是真正的道德？

其实，不损害他人利益，是最基本的，其次才是帮助他人，如果没有前者，后者做的再好，也没有意义。

所以，现代观念推崇前者，而传统观念宣扬后者，这就是为什么，推崇前者容易出真君子，而推崇后者的，容易出伪君子。

这一点我认为非常重要，就是我天天跟大家讲的，**交朋友的前提是，不伤害对方，借钱也是一种伤害，等于你在分享对方的胜利果实。**

5，乔布斯说：“记住你即将死去”！

什么意思呢？

我们的时间是非常有限的。你就是天天看书，也看不了所有书的百分之一。

你就是倾国倾城，你也睡不了异性中的百万分之一。

一定要学会舍弃不重要的事情，这样你才能过得更加充实。

6，刘克亚在营销领域也是天才，他有三句话是非常牛 B 的。

第一句是，没有绝活，一切赚钱都是暂时的。

第二句，做任何生意，都要加上零风险承诺。

第三句，无论做什么营销，做什么策划，做什么定位，都必须 100%站在消费者的角度去思考，去设计。

7，最后，还是没有跟喜欢的人在一起，仔细想想其实也没什么遗憾的。

我们的一生中会遇到无数个喜欢的人，这些无数个喜欢的人里面遇到几个产生羁绊的人。

缘分一旦尽了，不管多遗憾都只能说再见。

以前我会觉得很遗憾，很可惜，回想起来会怪自己，如果当初不那么轻易放手就好了。

直到我看到一段话：

“你以为错过是遗憾，其实可能是躲过一劫。得到未必是福，失去未必是祸。各有各的渡口，各有各的舟，万般皆由缘，半点不由人。”

这个世界上人很多，星星有很多颗。

我的确会因为没能跟喜欢的人在一起而感到遗憾，但我不会因为这份遗憾影响我遇到美好的人。

8，能不能赚到钱是有前提的。最主要的前提有三点：

第一，老天有没有给机会，如果老天没有给机会，老想自己去创造机会，那是赚不到钱的。

第二，看懂了，还要做对，做对了，还要坚持，这样才能赚到钱。没看懂肯定不行，看懂了没做也不行，看懂了做错了不行，看懂了做对了但没有坚持，那还是不行。

第三，任何人不能逆天而行，必须顺天意、顺自然，只要是顺的，赚钱只是时间问题。

9，我主张的是父母是父母，孩子是孩子，相互之间不打扰。所以我不会要求父母帮我看孩子或者帮助我做什么。他们搞他们的，我搞我的。

若是他们真的有这个心，我请保姆的钱，他们帮我出点就好。但是，我这样的观点以及做法毕竟是少数。因为大部分中国人，最终都跟父母纠缠到了一起。

让父母成为一个独立的人，让我们成为一个独立的人，这是我们的课题。不要让父母年龄大了，依然主宰我们的家庭。

10，想得到一件东西，最好的方法是让自己配得上它。

这是查理芒格一个很重要的观点。就是**把优化自己放在第一位，其它事情就会变得容易。比如改变思维方式，提升自己的工作能力，锻炼身体，多关注优秀的人等等。**

如果你没把提升自己放在第一位，其它努力意义不大。

贰掌柜学习笔记，2023.12.22

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，不要对人性期待太高。

这个世界永远会有欺骗，永远会有弱肉强食，永远会有道德绑架。

愤世嫉俗是不解决问题的，根本方法只能是强大自己。

一个人只有愿意承受生命的打击，才能成为自己的主人

2，所有人的看法和评价都是暂时的，只有自己的经历和成绩是伴随一生的。

几乎所有的担忧和畏惧，都是来源于自己的想象，只有你真的去做了，才会发现有多快乐。

3，一个人，如果在现实里面过得不太如意，正确的方法，是应该反思自己，而不是到网上来杠，来冷嘲热讽一些事情，用寻求阴暗面的方式来安慰自己。

错的认知导致失意，现在把这种错继续放大，错的就是一辈子。

一个人年青时候失意，睡一觉就缓过来。如果年长之后，没地位没钱的失意，那就是一种从肉体到灵魂的痛苦，睡觉是缓不过来的。

没用的，人心的阴暗面听不进去这些。那些人都是为了面子，不去改变，然后越走越远。

4，永远不要试图去改变任何人，哪怕这个人是你的父母和枕边人。

到最后你会发现，就算用尽自己的一生，你也改变不了任何人。

到最后你会明白，外求终无果，内求皆自由。

5，你整天瘫在床上，不学习不运动，幻想天上掉馅饼，白天遇事唯唯诺诺，晚上熬夜为情伤感，怀念那点鸡毛蒜皮的小事，这样的你凭什么还认为自己自命

不凡？

6，不要把命运系在任何人身上，包括领导、父母或伴侣。**你只有把自我成长放在第一位，你才会始终有选择权。把命运寄托在别人身上，绳子断了，就是无底深渊。**

7，关于我们的经济大环境下面面临的挑战，绝大多数人的看法基本是一致的。但对于未来的走势，却是众说纷纭。

我留意到，其中一些持乐观心态的人，其作出判断的依据是：我们国人勤奋、隐忍、肯吃苦、节俭、服从的国民性终将让我们重新回到昔日那种蒸蒸日上的经济发展轨道。

我不认同这种观点。

勤奋、隐忍、肯吃苦、节俭、服从……这些优良秉性（暂且假设这其中每一项都是优良品质）的确是我们鲜明的国民特质，但是，这些国民特质难道在 1978 年之前就不存在吗？显然不是。

在我还很小的时候，我父亲就经常告诫我们：“我们家是从石头缝里发芽出来的”。父亲的意思是要我们时刻保持努力奋斗、顽强生长，并持之以恒，才有可能长成参天大树。

经过这些年，我对父亲口中的“石头缝里发芽出来”这个比喻有了更深层次的理解：原来，并不只有“地富反坏右”家庭的子女是从石头缝里发芽出来的，其实我们整个民族都是。

试想一下，如果没有改革开放（其实很多改革也是为了开放、为了与国际接轨），如果没有全球化的外部环境，尤其是如果没有在 2001 年加入“WTO”，即便拥有再优良的国民特质，其作用也极为有限。

8，成长很重要一点，就是不要让别人限制住自己。

如果别人说你不行、对你不满、嘲笑你，你就妥协，你永远到不了自己想要的地方。

如果你贪恋别人说你是个好人、正经、乖，你一样会被捆绑住，没办法很好的做自己和前进。

实际上，**只要你不把任何人看得太重，别人是没能力限制住你的。**

9，有些人，你只需要认识 TA，靠近 TA，保持联系，不必刻意做什么，时间久了，就会给你带来源源不绝的好运、启发和机缘。

怕只怕，你没能力看得见，认得出，留得住。

这倒也不是玄学。

比你高明的人，你经常看他在做什么，怎么做，时间长了，自然对自己有帮助。

简单说，就是得到信息，学会做事方法。

之前分享过，要认识几个收入是自己十倍的人，就是这个道理。但是，多数情况下，我们是看不到他们的。

10，要想保持专注，碰到乱七八糟的新闻时要问自己两点：

第一，这事与我有关吗？

第二，能来钱吗？

你就会发现 99.99%的事情可以扔到一边。

简单粗暴，非常有效。

贰掌柜学习笔记，2023.12.23

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，教育的重要目的之一，就是帮助孩子们破除任何的权威迷信和偶像崇拜，发展出他们的独立意识和理性精神，最终在**没有指导和监督下，孩子们依然有觉悟、有能力、有勇气运用自己的理性。**

2，人生很多的重要时刻，靠的就是一口气。

你撑住了，就过去了。撑不住，之前所有的努力就会瞬间化为乌有。

有这口气在，你就还没输。

这口气，可以理解为信念，盼头，等等吧。

3，人是很容易被身边人影响的，身边的人如果积极向上，自己的能量也会被调动起来，身边的人如果每天抱怨骂人散发负能量，自己的能量场也会被破坏掉。

对的，例如你加入一个抱怨群，一开始觉得很爽，有人迎合你的情绪，互相吐槽互相 diss 家人同事朋友。

但是呢？其实是放任自己的能量场被这些日常行为破坏掉了。

久而久之，人容易变得更丧，更悲观，容易有怨气，觉得全世界都对不起自己，严重者甚至有了情绪疾病，易燃易爆，焦虑抑郁等等。

一个人如果整天浸泡在这种小团体里，那么时间一长，离幸福会越来越远。

为啥呢？

因为这样东西，需要的都是那种积极向上的精神头，而组团抱怨会让人觉得积极向上是一种傻逼行为，这些人来到世界上就是对不起你。

人一旦这样想，就越来越 down，很容易演变成悲剧的开始。

4，判断一个知识你是不是掌握，一道题目是不是真正理解，有一个很简单明了的标准：

只有你能给别人讲明白，讲清楚，你才是真正弄明白了。

不要觉得自己给别人讲题，很耽误时间。

将思路分享给别人的过程，正是你自己重新整理思路的过程。

写作其实就是这么一个过程。自媒体时代，人与人的差距拉开，其实就是两样技能的差距。

一是写作能力。二是演讲能力。

都是写作，只是输出的方式不同，一个用笔，一个用嘴。

5，当我们还很弱时，任何人质疑我们，都不要去反驳，更不要劝别人改变他们的看法，这样根本不现实。

你想做，就去做，不用跟任何人交流，用结果说话。

6，语言和思维其实是强相关的。若想表达清楚，首先得想清楚。想法转化为语言的过程本就会存在一定程度的信息损耗，如果连想都没想清楚，那表达出来的内容铁定会很模糊。所以想锻炼自己的表达能力，最根本的其实是要锻炼自己的思维。

公众号：贰掌柜信息精选

7, 我曾写过, 男人不会有那么多内心戏, 也很少搞怀念那一套。他们不会为了感情天天茶饭不思、纠结内耗、好奇担心、胡思乱想, 分手了和兄弟去喝酒打游戏、撩新欢这才是常态。

不要用你小女生的思维去臆想他, 以为他也在痛苦万分忍着不找你, 他性格被动他不善表达他是回避型人格, 他发的伤感朋友圈是给你看的。

其实他不找你就是不想找你, 不回你信息就是不想回, 因为你不重要。发的伤感文艺朋友圈是在云撩妹, 其他女生也以为是发给自己看的。

他们是想法简单直接的物种, 做事以结果为导向。想找你就会一直找你, 分手了也想的很明白。你内心戏十足、长篇大论去各种猜测剖析他的时候, 他压根就没想那么多。

所以**别自欺欺人。现实残酷, 也要接受。**

8, 大部分人的精力为什么不值钱?

都被细小琐事所消耗, 毫无挣扎力, 忙着请酒, 忙着会客, 其实很多维护的关系, 毫无意义, 解决问题最好的方式, 就是明码标价, 比酒便宜, 关键是时间成本低。

9, 有的人今年赚了 100 万, 可是不满足, 总觉得明年应该翻番, 不管设计什么, 都喜欢用翻番一词, 这样的人很容易遇到骗子, 因为他总是想指数式成长, 实际上, 多数人都是线性成长的, 今年 100 万, 明年 110 万或 90 万都是正常的, 哪那么多倍增? !

能把收入稳定住、守住, 就很了不起。

10, **太节约的人, 太抠门的人, 绝对和钱越来越远, 市面上出来啥好东西都不知道, 也理解不到, 脱轨。**我自己来看, 最便捷的就是去消费, 因为现阶段能从我兜里赚到钱的, 背后的逻辑, 都是一整个成熟的、闭环的商业模式。

既然能从你手里赚到钱, 那么天下就有千千万万和你一样的消费需求的群体, 所以找到自己爱好的能赚钱的行业很难吗? 现在多少美妆博主整容博主, 最开始都是自己喜欢才做起来的, 我自己做服装也是当时自己爱买买买呀, 其实能为自己的爱好买单, 才是真的致富密码。

贰掌柜学习笔记, 2023. 12. 24

(为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1，不想做就不做，做也只为自己做，等自身的能量积累够了，慢慢再和外界去交换。

为什么生活中最受欢迎的永远是“小太阳”性格的人呢？

太阳照耀、温暖万物，却并不求一花一木的回报。一个人能量够了，发光发热不过是本性而已。这样的人其实一直在付出，却没有付出感；不需要索取，却源源收获着人们自发的热爱与礼赞。

最终我们会发现，实现自我，滋养他人，原是一回事。

2，谁见了也紧张。若是不紧张，那是因为势差不够大。所以，不需要刻意的去改变，紧张是人生常态。

若有机会，可以去接触生活中的他们。例如，请领导吃个饭，聊聊天，任何人，都是一个普通人。就是都有生活的一面。

3，其实作为爸爸妈妈，你们比任何人都了解他，创业是需要性格天赋，能力天赋，他有没有，或者他更适合干什么，你们俩比他自己都还了解。

我自己的娃，我是建议他首选公务员，你们这么想，背后有我们，衣食无忧，有个铁饭碗。多好。

创业，失败是主旋律，成功是幸存者偏差，或者这么说，想创业成功的人，是很难创业成功的。

创业成功的人，都是无心插柳。莫名其妙走了这条路。我们身边 99%的人，不都是普通上班族嘛，能创业的人又有几个？主要是，咱会心疼。

我的观点，汇总起来，其实就是一句话。做父母的，了解自己的孩子。就是他适合干什么，你是清楚的。

广东人，浙江人，经常说，我们这里的人，很少有兴趣考公务员。这是错的。

只要条件合适，首选依然是公务员，很多时候是孩子不认真读书，没办法。

4，有几句话希望大家记住：

一，经济好的时候你都没赚到钱，经济差的时候你就更赚不到了

二，凡是那些看上去容易赚钱或者投资不大感觉容易赚钱的事，大部分是陷阱

三，认清你自己，你也就是这个样子了。

5，一定要学会换自己在网上的圈子。

你的关注列表，就是你在网上的圈子，你会和这个圈子里的人越来越像。

你是变得进步，还是怨天尤人，很大程度在你的关注列表里。

前天骂富人

昨天骂异性

今天骂社会

明天骂人性

后天骂命运

关注列表里都是这种人，你想想自己的路在何方？

6，不是特别熟悉的朋友，或者根本不认识的网友，不要跟他们聊天，想咨询任何事情，都要让他们先交钱。

否则，你去帮忙的话，大概率只他们不会感激的。

7，俞敏洪曾无限感叹的说：

“我有两个大学男同学已经死了，一个抑郁癌症死亡，一个精神失常跳楼。都是家庭条件很好，成长阶段一路顺风，快乐健康的……但是他们，没有抵抗挫折和不幸的能力，而像我这样的，从黑暗中走出来，看得见星星和月亮，能享受那份满足幸福，也忍得了在黑暗里。”

8，人，只要一缺钱，必鼠目寸光。

你见过哪个穷光蛋既有视野又有格局？

还有一点，也是跟所有朋友讲的，就是你的朋友一旦负债了，就是表现出负债了，一定要及时的切割，否则一定会炸到你的。

他能表现出负债，说明已经是网贷，信用卡，都齐活了。

9，除了生老病死，人生里真正重要的事，其实没有几件。

没必要为了小事愁容满面，也没必要去跟小人争个长短。

记得对自己好点儿。

10，这个世界上不存在高光的人，也不存在纯粹的高光的人生。

所有的人、人生、生活都是明和暗的组合，都有看上去光鲜亮丽的一面，也都有千疮百孔的一面。就是因为我们都善于隐藏我们的痛苦，隐藏我们破破烂烂的一面。

我们没有得到挫败教育，所有最后真正的教育是什么？真正的教育是被社会毒打。

贰掌柜学习笔记，2023.12.25

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，减少要保持快乐所拥有的条件

叔本华说：我们要小心，不要把人生的幸福建筑在过于宽泛的基础上，不能要求拥有许多条件以保持快乐。快乐要是建筑在宽泛的基础上，最容易受到破坏，遭遇到不幸的机会也因而增加——不幸的事故总是随时发生的。

在其他的事情上，似乎基础愈广阔，安全性就愈大。“快乐”的建构所依据的蓝图，与前面所述的情况恰恰相反。所以，**把你的要求降到最低限度，是避免极端不幸的最可靠的途径。**

2，**超越三亚，西双版纳已成为越来越多东北人购房的理想之地。黑龙江广电节目嘉宾预计，将近 2.4 万东北人在 11 月份涌入西双版纳买房，甚至通过快手直播直接跨城买房，人在东北坐，房在版纳买。相比三亚，西双版纳的房价更低，门槛更亲民，生活成本与东北相近，使其成为许多东北人移居的首选。西双版纳，一个充满热带风情的新家园，正在热情迎接来自东北的新居民。**

3，打工是没有出路的。每天重复打螺丝钉的工作，拿着只够温饱不够买房的工资。

即使凑齐首付了买房，房贷也占据工资的相当一部分。每天过得战战兢兢的，一身慢性病。**普通人就需要积累个人资源和技能，假以时日能靠积累搞到更多的钱。**

但是，悟透这点，很难，大部分人的精力其实不是被工作所占了，而是被人情世故

4，看了看网友评论，表示“弄死游戏厂商，早该管管了”和“弄死股民，活逼该”的呼声也很高。在社交媒体上，弄死任何行业和任何人群，都会获得相当程度的网友支持。唯一的问题是，不确定下次被弄死的是不是自己。

这次的重点并不完全在于条例本身。重点在于发条例之前毫无风声，整个行业从上到下一无所知。然后忽然一道惊雷，整个行业大惊，进而所有人大惊。

5，20/80 法则产生于 1900 年左右，距今已有 120 多年，在我看来，已经过时，当下应该把它修正为 2/98 法则。

98%的人要关注自己的生存状态，不要去瞎起劲 2%的人怎么了，他们怎么了，与我们没关系。

你要想办法且努力干，先进入前 20%的人群，然后再看看自己命中有没有进入 2%的命，没有这个命，就不要勉强。命中没有，努力没用。

现在还没有进入前 20%，那就更应该学最基础的技能，干最基础的活，先脱了贫，再说以后如何。

脱贫是本能，不需要什么认知和格局。

致富是野心，太需要高级认知和格局。

6，人总是掂量不清自己在别人心中的位置，树叶只有树，而树有很多树叶。

7，一段关于自律的文字：

最安全的自律是经济独立，最养眼的自律是健身，最健康的自律是早睡，最实用的自律是攒钱，最改变气质的自律是读书，最顶级的自律是不管闲事。

8，自己都帮不了自己的人，帮别人时给出的想法建议大概率是毁人的，社交场合超过十分钟的聊天都是浪费时间，十分钟内是礼貌性听对方分享毫无关系的个人生活。

9，有个段子，就是那些从外面赚了大钱回老家的老板。

不想让别人嫉恨的话，就要装的穷酸一点，碰到不熟的亲戚或者外人，就多抱怨几句：哎呀！今年生意不好做，都没有赚到什么钱，只能混口饭吃。

这样一来简单示个弱，大家的关系就能保持的不错。

一老板每个月月初，喜欢点几份盒饭，然后发个朋友圈，矫情一下。

最关键的动作是什么，选择部分用户可见，再选择那些没有按时打款的客户。

这样一来，遇到懂事的客户再去要钱就会明显快一些，凡事没有点赞的，隔几天打电话轰炸。

这个动作叫什么？新潮一点应该说，私域精细化运营。

回家装的都是为了融资，哭穷的都是赚了实在钱的，真赚了钱又回家装的社会都会教育他们的。

10，痛苦并不能让人成长，让你成长的是复盘。

经历痛苦，你要反思自己当时的想法错在哪里，当时的做法错在哪里，怎么改进。

只痛苦，不复盘，痛苦绵绵无绝期。

贰掌柜学习笔记，2023.12.26

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，很多人十几二十岁的时候规划未来的生活，说等以后赚到钱了就如何如何。

我想说的是，你的那个计划完全是从自己当下的身心状态出发的，你和未来规划中的自己，差别只在年龄的数字上而已，其实不是的，随着年龄增长，人的喜好和心境会发生很大的变化甚至逆转。

所以，诗酒趁年华，现在想要就设法成全，否则，等有一天自己真的得到时就会发现，你已经不想要了。

2，看到这么一句话：**斤斤计较的人，只适合买菜，不适合干大事。**

你怎么看这句话？

怎么看？

做事，如果做不到精益求精（斤斤计较），恐怕什么事也做不成。

建议把做人和做事分开考虑。

做事，本来就应该精益求精、斤斤计较。

做人，尽可能不要斤斤计较。

3，人最大的运气不是捡到钱，而是某天你遇到了一个人，他打破了你原来的思维。提高了你的认知，既而提升你的境界，带你走向更高的境界，这就是你人生的贵人。

4，很多人在为了今年、去年赚钱了还是赔钱了，赚多少还是赔多少开心、难过。他们都大错特错了。

巴菲特绝大多数财产都是 50 岁以后赚的，说明与你未来的收益相比，现在的多一点少一点并不重要。那么什么才是最重要的？

对绝大多数人来说，你每一个阶段赚钱与否，赚了多少，可以说一点点都不重要。重要的是你在这段经历中学到了什么。学到的东西在接下来的投资生活中会不会让你做的比以前更好。太多人是赚钱的时候不明所以，赔钱的时候晕晕乎乎。一轮下来，不知道自己为什么赚，也不知道为什么赔。不知道为什么涨，不知道为什么跌。

5，靠投资赚钱的难度，远高于靠工作或事业赚钱的难度。

因为工作或事业有劳动的成分，而投资呢，纯粹是智力和定力的游戏。投资，说白了就是赌博。

若是赚钱真那么简单，谁还工作？

6，我曾写过，成年人一定要学会独善其身，最好不要参与到任何是非八卦撕 B 里面。除了身边极少数亲密信赖的人，跟其他人不远不近就行了。切忌交浅言深，别上来就跟谁掏心掏肺。

尤其是你发现一个集体里几乎所有人都不是省油的灯时，更不要跟他们说你的任何私事，顶多拿一些无关痛痒的小事拉近一下距离。倾诉对象错了，你的软肋有一天很有可能被他们拿来攻击你。

谁跟你说别人坏话了，你听听拉倒别发表意见。总是说别人坏话的，也一定会在背后说你。不要觉得你们是朋友，他对别人那样对你是例外。

人一定要有清晰坚定的目标感，这样你才能把精力收拢起来用到真正重要的事情上，而不是惹一身腥还毫无收益，最后搞得里外不是人。很多人根本就无需交代，很多事也不用回应。

7，想要快速调整自己的人生状态，就要明确一种信念，凡事发生必有利于我。

你的人生当中经历的每一件事，吃过的每一种苦，甚至是遭遇的所有幸与不幸，经历的所有负面事件，（悟性高的人）都能从中收获到专属于你对人世间的观察与反思，最终来帮助你成长，让你自己独立的人生逐渐的趋向幸福圆满。

从这个角度来说，人生没有白走的路，每一天的生活中所有的经历都会是你最好的老师，而我们都是在红尘中修行的一份子，所有的事物也都会有两面性，这世间哪有绝对的好与坏，善与恶呢？

8，不要打着兴趣、天赋的旗号自欺欺人，极少有人能够仅凭天赋成功的。大多数是先低头猛干，有了一点点小成绩，形成正反馈；然后不断扩大战果，成为行业专家。很多年轻人没有死磕精神，一年换一个行业，始终低水平重复，等到了 40 岁，就中年危机了。

9，要做对自己的成长有帮助的事情，尤其是事业成长性的，你在医院工作，就专心研究主业。这是我个人的观点。

年轻人，多面开花，只能说明一点：主业做的太差了。

尤其是成长期，一定要做到极致，哪怕下了班，都在刻苦钻研专业内容。不要去研究什么美食，跑偏了。机会只有那么十年，错过了就错过了。

10，尽管懂得了很多道理，但生活并没有因此变得更好。

这是为什么呢？

其中一个主要原因就是没有将所学的知识转化为实际的技能。

懂得很多道理只是提高了你的认知，但并不意味着你就能掌握这些知识并运用它们。

你需要不断地练习实践，才能将这些知识转化为技能。

如果只是停留在知道的层面，而不去行动，那么这些道理就无法转化为实际的行动和结果。

举个例子来说，学习骑自行车需要不断地练习和坚持。

如果只是学习理论而不去实践，那永远也学不会骑自行车。

同样的，如果只是懂得很多道理而不去实践，那就无法将这些知识转化为技能，也就无法过上更好的生活。

成功不是一蹴而就的，它需要付出足够的努力和坚持。

只有那些行动派的人才能坚持到最后并取得成功。

贰掌柜学习笔记，2023. 12. 27

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，人群中总有一些奇葩的人，他们就像陀思妥耶夫斯基所描述的那样，**没有权威，没有仰视，他们就无法说话，甚至无法活下去。所以他们把中小学课本上的东西，主流媒体提供的东西，当作天然唯一正确的东西。**

2，**10 年前我会觉得朋友贵在真心，10 年后的现在我会觉得只要你这一秒是真心的就好。**

没有什么永恒

3，5%其实也不错了，问题在于，如果你太想要一个彻底的、长久的改变，你就会被挫败、沮丧和自我否定压垮，最后的结果是连 5%也做不到。

所以，**我们先试试把 5%做好。不管怎么样，还是要先开始行动，行动会直接带来新的经验。**

剩下的交给时间，一切的秘密都是时间。

4，**无论工作还是生活，深耕自己都是最清醒的选择。**

5，和朋友聊天，我们感叹这年头还有好多人的观念是“觉得赚钱是可耻的”。

我们这类倡导提升的博主，每每写文说建议大家把心思多放点在赚钱上，有钱可以解决 90%的困扰时，下面总有骂我们“满脑子都是钱，没想到你这么 low”这类留言。

菩萨都需要人供奉呢，赚钱让自己和家人过的更好有错了？

其实吧，越介意什么，就越在意什么……逃避赚钱甚至鄙视赚钱的人，内心深层次的原因非常值得玩味。

咱们这一代人，80 后也好，90 后也好，大部分都是从农村出来的，包括我在内。

我总结了两点，农村孩子需要迈过两个槛。

第一，是赚钱不可耻。

第二，谁强跟谁玩。

我们都是反着的。

6，如何让身边聚集厉害的，有价值的，成功的人？

年轻的我曾经的答案以为是多社交，多聚会。然而，就算社交场合遇上某个人了，自身价值不到位，也只不过是加一个 v 信而已，最多过节说几句话，不会形成稳定的，可以互动的资源。当然，多聚会多社交有用，用处只会体现在增大一面之缘的朋友数量。

现在我的答案是，首先让自己变得有价值，持续在一个领域贡献，这样，可以吸引到更多有价值的人，这样可以让别人主动地，愿意地来看看你，或者和你交流这个领域怎么做。

区别是，转变为，带着一定价值，就会开始让别人主动愿意加你。

然后，再加上社交。当有了一定的价值，再走出去社交。此时是带着能量来的。这样遇到的朋友，会比起沉迷于聚会认识新朋友，质量更高。

7，哲学中有这样一个论点，就推动日常生活而言，恐惧所起到的作用远远大于希望所起到的作用，也就是说，跟想要去获得什么相比，担心失去什么才是那个让人从睡梦中惊醒的问题。

说到过日子，大家都觉得有点烦的，但还是争先恐后地去过起了日子。

你害怕的东西比你喜欢的东西更能证明你是谁，基于害怕做决定和基于喜欢做决定是两件事。

8，人为什么会犯法？

知法犯法的是小比例。

更多是不知法而犯法。

那，我要科普的点是什么？

您眼中的风平浪静，我眼中的杀机四伏，帮您刮开您的认知盲区！

例如，农村妇女骑电动车为什么会闯红灯？

她不珍惜自己的生命吗？她不珍惜后座上孩子的生命吗？都珍惜。她之所以敢闯，是因为她通过肉眼判断+大脑计算，得出了“风平浪静”的结论。

实际上，她的计算公式是错误的。忽略了几大客观参数：司机的视觉盲区，司机的反应时间，汽车的刹车距离。综合上这几大客观参数，她的“风平浪静”就成了“杀机四伏”，她能否躲过一劫，取决于上帝是否愿意再给她一次机会……

换句话说，在闯红灯那一瞬间，她已经把生命权交了出去，由他人来主宰！

我的安全驾驶理念可以归纳为一句话：把生命主动权掌握在自己手里。

安全驾驶需要心到、脑到、手到：心到是指你要有安全驾驶的初心，脑到是指你能熟记所有交通法则，手到是指你在路上要严格践行。

9，开车的最高境界是严格遵守交通法规。每条交规法都是用血写成的。靠侥幸不可能幸运一辈子。

10，一个人得到别人的认可有两种方式，

一种方式是你的确有才华，高度很高，

另外一个就是你没有才华，但是你很勤奋，时刻为大家着想，这样就是你基础差了一点，大家一样会理解你的，而且还觉得你很够朋友。

贰掌柜学习笔记，2023.12.28

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，我觉得愿意成为一名终身学习者的人，其素质都会比较好，也能过得更加充实。毕竟有精神支撑，对知识有渴望，就对生活有追求有期待。

不管是学习技术、手艺还是别的啥，先拿个 10000 小时坚持学，到点了也就到了收获季节，之后不断升华自己，一生都在享受某一方面精湛的水准，这种快乐金钱提供不了。

不拿一万小时也成，三分热度，三分收获，人活的就是个过程，只要不停下来

追寻的脚步，总会遇到真正热爱的。

2，人生都是走一步看一步，所以一个人最重要的能力就是纠错能力，只有不断纠错才能接近成功；还有就是及时止损，不要试图挽回。

3，我喜欢平静的人。TA 们从不高声喧哗。TA 们不是为了炫耀而活，而是以一种安静平和的方式存在，努力不去主动伤害任何人。我觉得这些人很鼓舞人心。

4，为什么高手普遍话比较少？

少言，寡语，是维护自我能量场的一个最佳方式。

我们普通人碰到不对的人，只要开了口，打开了话匣子，能量就会迅速流逝损耗，有的时候两三天都缓不过来。

而我们常常会由于自我本能会说出许多废话。

这会极大影响到我们的精神和物质体验。

丁元英买早餐先付了钱走时又被催讨，选择沉默付钱走人，避免争论，也是这个道理。

所以说三年学说话一生学闭嘴，这里面的学问很深。

话不投机半句多。

5，宗教和科学的区别：

宗教让你无条件相信它。

科学则鼓励你参考它、怀疑它、纠正它、完善它。

科学的本质就是不断地去伪求真。

如果某个事物或人，本身就抗拒让你提出质疑，恰好说明了这其中存在可疑之处。

6，中老年妇女感觉家庭不幸福，要做的不是改变别人，而是解除跟家庭成员的共生关系。

比如跟老公关系不和，那就少唠叨少管他更不吵架，在家里该干啥干啥，做家务洗澡面膜到点睡觉，作息不一致就分房间睡。他挣得多就多要钱，挣得少就让他多干家务活。反正不纠缠不强迫，多休息少费神，我若安好便是晴天。

7，以前我常常想不通，为什么有些人明知道自己现在日子过得并不好，却还是

不想改变？

真的想做成某件事，其实根本无需纠结，直接行动就可以了。并没有妖魔鬼怪拦着你的取经路啊。

为啥？

因为受苦比解决问题更容易。

8，假如一个人在该谈利益时与你讲道德，多半也会在该讲道德时满肚子想利益。

9，你高中爱上的那个人，会是你这辈子最爱的，这段感情没有小学的无知，没有初中的朦胧，没有大学的利益，没有社会的现实，它有的只是我们内心最真实的感觉。

10，我的经验表明，拥有超过二十万的储蓄并能稳妥管理的人寥寥无几。一旦储蓄达到二十万，许多人便开始不明智地行动，首要任务可能是考虑购置房产或汽车，或者被吸引进入理财产品世界，相信储蓄会以复利投资的方式增加，变得更加长期主义。这时，富爸爸、巴菲特、芒格等人成为他们的精神偶像，随后成为新一批被操控的韭菜。

因此，年轻人应该铭记，当你储蓄达到二十万时，可能是你最容易受外界影响和最难听从建议的时刻。许多人谈论着韭菜，但却不了解成为一个韭菜也有门槛，而这个门槛就是拥有二十万的现金储备。

贰掌柜学习笔记，2023.12.29

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，是否能够成为一个合格的销售人，有四个基本要求：自信、合群、友善、真诚。

销售行业的主要工作就是和人打交道，与其去学那些所谓技巧妙招，不如踏踏实实把以上几点做好。

2，一个普通家庭想要维持，男的不能失业，降职，内退，女的不能嫌累，不耐烦，态度差。

公众号：贰掌柜信息精选

都得有个铁神经，铜身子骨，谁也不能偷懒，谁也不能掉链子。家庭就是如此硬核，它不是惯着你的地方，是你咬牙奋斗的另一个战场。

3，90年代末的时候，做安利的人给人做思想工作的时候最常用的一个例子是这样说，你二十年后就是你现在领导的样子，你是一个医生，二十年后也就是个科室主任，你是一个工程师，二十年后就是最多就是一个设计主任，这种一眼就能望到头的生活有什么意思，为什么不出去创造你的辉煌。

现在想想，**那种一眼就能看到头的日子何尝不是一种安逸的日子，何尝不是一种生活的享受。**

以前的工作就象累积方块，随着时间的推移必然有收获，而现在则象是俄罗斯方块，一切能瞬间消失。

当年的那个时代经济处于上升阶段，每个人都有无限的可能，每个人都可能创造奇迹，而如今一切都结束了，一个崭新的篇章开始了。

4，**买车有两个层次的需求。一是，代步工具。二是，热爱生活的载体。**

现在车媒体对电动车的研究，多是代步工具。我买车只有一个原则。我喜欢！

我喜欢的原则又是什么？第一，要有历史传承，例如我经常在群里发几十年前的MINI。第二，要有设计美感，无论是外观还是内饰。

基于这两点，目前的电车，暂时没有符合我准则的。就是我一定要买一辆，我自己喜欢的车子。而不是什么省电，省钱，什么屏幕大，这些对我没用。

总结起来就一句话，在全面禁止燃油车之前，我是不会选电车的。

我为什么不买？因为，电车存在一个最大的黑天鹅，随时会自燃。

今天早上，我还跟一位女邻居争论了N久，她要推电瓶车进电梯，我不让，她说，我天天推，也没谁说不让，我说，我就是不让。倘若我觉得，无所谓，给别人个方便吧，万一，在电梯里自燃了呢？

我们活的如此小心的人，一个重要的原则是不挑战任何概率。我自己也玩电车，我有两辆电摩。但是我从来不在室内充电。

我儿子买了个电动滑板，我看了一下，类似三无产品，几百块钱，我提议，抓紧送人吧，于是，送人了。把家炸了咋办？

有一种东西，叫质感。当然，我只代表我的看法。

目前，我所有车友里，只有一位买了特斯拉的，而且被洗脑了，大G也不开了。

公众号：贰掌柜信息精选

他是唯一一个。

电车在南方比较多，在山东，比例非常低，春节时我写过这个，我观察了一下高速公路上，电车比例也就是百分之一二。很少。

MINI 比较值得买的是三门版。因为足够小。为什么一定要买个自己喜欢的车，而不是所谓的省油之类的呢？因为，你上去就是快乐的，充满幸福感的。

尤其是类似的版本，一点火，就仿佛要起飞了，整个人立刻精神了许多。

我以前经常发车子照片，大家很讨厌，说我装逼，我就很少发了。我是什么感觉，就是路过，就想拍一张，发自内心的喜欢。

人生本来就很苦，若是不去做一些取悦自己的事，岂不是更苦吗？

（摘自懂懂全集）

5，燃油车会退出历史舞台吗？我认为，不会。尤其是长江以北。

家用车，电车大部分客户都是受限于牌照。商用车，会是另外一个方式。

要么，换电。要么，氢能。

所以，重汽，潍柴，现在都在发力氢能，氢能才是电动车的未来。

为什么家用车无所谓？因为老百姓不考虑时间成本。晚上充上电就行了。

山东现在全力发展氢能，尤其是济南，潍坊。你做五菱，根本不需要考虑电车。现在面包车领域的电车，基本都是与货拉拉合作的。

6，自律没有问题，为了自律而搭上好心情才是问题。

《福格行为模型》这本书贯穿了一个中心思想：效果最好的改变只能来自“感觉良好”的状态，不要逼自己，不要打击自己，不要苛责自己。好习惯不会在坏情绪下养成。

人类看起来明白很多道理，知道做什么对自己好，可真正要做到，还得身体答应。

我们身体里的压力/情绪系统，就是为了帮我们避开有害的行为，重复有利的行为而进化出来的。

最后一道关，在它那里。

公众号：贰掌柜信息精选

7，一本书不可能每句话都是正确的，就像没有一个人是完美的。

但无论是书还是人，能让你了解你不知道的事情，让你想到没想过的东西，让你有了一些进步和收获，那就够了。

岂止是够了，简直是要非常开心，非常值得感谢。

你想想，你看了很多书，认识很多人，真正帮你成长的，又有多少。

一本书中有一句话能够影响到你，这就足够了。

我分享的也不可能每天都影响到你，但一年中有几篇能够影响到你，这就够了。

8，不管你在 30 岁前是靠男人还是靠工作，都要及时转化成有用的东西。比如一些资产，比如社会地位，比如履历成绩…如果这些都积攒不出来，35 岁以后就有好果子吃了，会感受到这个世界把冷雨拍打在你脸上是什么感觉。

每次想因为一些无关紧要的人和事浪费时间，就会想起这个叮嘱。

不要浪费时间，因为时间就是每个人最公平的弹药。

9，不够优秀的人会想办法避免麻烦。他们看到一个挑战拔腿逃跑。

讽刺的是，就在他们辛苦追求不要有任何问题的同时，他们给自己制造了最大的问题：贫穷和悲惨。

成功的秘诀，就是不要逃避问题，不要在问题面前退缩；成功的秘诀在于你要成长，让自己大于一切问题。

想想自己，平常是规避麻烦，还是主动接受麻烦？

10，世上多数人都痛苦，为生计劳碌一生，仅仅温饱而已。

一旦不愁衣食，很快陷入无聊，不知时间如何消磨，日子如何打发。

而遇到一个快乐的人、一个兴致勃勃做着某件事的人、一个对真善美充满内心冲动的人，这样的人才值得交往。

可惜，世上能够给人带来惊喜的人不多。万一遇到，一定珍惜。

贰掌柜学习笔记，2023.12.30

(为了节省您时间, 贰掌柜建议只看加粗标红的文字)

1, 为什么很多读书成绩好、学历不低的人, 创业成功率反而不高? 其实都是输在学生思维上, 习惯等别人给出正确答案后才去行动;

而创业者都是超级行动派, 只要大方向正确, 就先干了再说, 一边干一边迭代, 边干边寻找方法, 边干边解决问题。

学生思维是想得太多做得太少, 天天问一大堆问题, 等着别人告诉自己: 你的定位是什么? 你应该做什么样的选择?

他们不知道自己要什么、有什么优势、擅长做什么事情? 这些答案只有在干的过程中, 根据市场和客户的反馈才能知道;

学生思维的人还容易自我设限, 总是喜欢追求一个确定的答案, 不能接受挫折和不确定性, 否则就怀疑和否定自己, 陷入内耗;

做开创性的事, 一定要有测试精神。

2, **不要听一事无成的人给你的任何建议, 无论在学业事业感情生活, 都适用这个道理。**

一个一生平庸的人, 主动告诉你宇宙真理, 你敢信吗? 他已用他的人生证明他不行, 而你可以把他的建议当成反指标看待。

3, 想吃这碗饭就别吃那碗饭。

你天天把时间花在看电视上, 打游戏上, 刷视频上, 吃瓜上。

就不要羡慕别人能力好或挣钱多, 因为你不配。

4, **比起小城市的闲言碎语, 我更喜欢大城市人与人之间的分寸感。**

没有人批判你的穿着, 没有人议论你的行为, 没有人打量你的人生, 也没有人在意你成功还是搞砸、在哭还是在笑、做得正确与否。

大城市好就好在它自由包容, 恋爱结婚生子都只是一种选择, 你不会因为选择不一样的答案而成为奇怪的不合群的人。

5, **好做的事情凭什么轮到你做?**

公众号：贰掌柜信息精选

《投名状》里面李连杰说得很清楚，有希望打赢的仗，绝对轮不到我们上，让我们上，肯定是没有希望打赢的。

把没有希望打赢的仗打赢了，我们才有机会，你注意，仅仅是个机会。

你说很难，废话，不难轮不到你。

问题才是机会。

6，世界上没有任何东西可以替代毅力。

才干不可以，无所作为的能人十分普遍；

天分不可以，碌碌无为的天才尽人皆知；

教育不可以，受过良好教育的没落者更是随处可见。

只有毅力和决心是无所不能的。

有了决心和毅力，方法就会源源不断涌现到生活里。

7，**尽量少参与到别人的因果中去，好好过自己的生活。如果你有余力的话，可以帮助别人，但是救别人要谨慎，不要乱救，否则就是替人挡灾。**

之前分享过一句话，尊重他人的生命轨迹。

8，**女人保持一个最简单的原则就可以了，不管是什么样的男人，什么关系，只要开口问你借钱，你直接拉黑就行了。**

可是呢，傻女人偏不这么想：我终于有机会能跟他同甘共苦了。自己还把自己感动了一番。

9，老话讲，嫌货才是买货人，我接待过的大小客户不下几千人，觉得这句话不一定对！

成交的基础是信任，客户嫌货有两个主要原因：

一是你的货质次价高或不符合客户需求。

二是你和客户中有一方缺乏诚意。

我的经验是，**问得越多的客户成交可能越低。**

10，**高明的卖货人卖的不一定是货，他们不会喋喋不休的对客户讲自己的产品**

有多好，甚至不会向客户推荐产品，只要让对方知道自己是在做什么的就足够了——他们卖的是客户想要的结果；高明的销售人不会去研究什么销售技巧，他们只专注于拆解人性。

贰掌柜学习笔记，2023.12.31

（为了节省您时间，贰掌柜建议只看加粗标红的文字）

1，在日常生活中，特别是跟一些小老板聊天时，大家把“忠诚”看的特别重，甚至要高于能力，动不动就谈谁是否忠诚。

但是，牛哥分享了两个观点：

1、是否忠诚不重要，优秀的人是不会忠诚的，你可以看足球明星，他们都是在各个球队跳来跳去，有没有人从头到尾一直在一直球队里？也有，但是多数都是平庸者。

2、要用规则、流程去代替忠诚。要允许任何人背叛我们，背叛我们的原因是忠诚于他们自己的利益，我们只是立场不同而已，本质上没有冲突。

2，对你无微不至的男人，不是最好的伴侣。

最佳的配偶一定是你人生战场的盟友，而不是找个人满足你的懒惰和巨婴。

男人给你倒热水，半夜给你买烧烤，这都不是稀缺物种。而我就知道现实有女同学，偏偏为这种低成本的付出，感动的死去活来，而对真正重要的事，充耳不闻。

这正应了王兴那句话：大部分人，为逃避真正的思考，愿意做一切事情。

《巴菲特给女儿一生中的忠告》这本书中说，**真正稀缺的资源是对方的谈吐，知识面，商业和事业，对方控制局面的能力，当然，还有稳定的情绪。**

不要小看这些特点，要培养这些优点，所耗成本是极高的，可遇而不可求。

而人的精力是有限的，顾此就一定失彼，只要他心里有你，根本不用在意那些细枝末节。

潘驴邓小闲，讲的就是这种无微不至的男人，只会哄你开心，但绝对无法成为你的人生盟友。

3, 能量高的人都有一个特征:不纠缠。

不和是非纠缠, 不和旧人纠缠, 不和伤害自己的人纠缠, 他们洞悉这些人的本质, 然后不与交集, 不把自己的能量消耗在这些无意义的事上。

1、从不急着解决问题, 也不纠缠于解决问题, 而是升高维度让问题自动消失。越努力越可能节外生枝, 等待时机可能会迎刃而解。道, 就是高维的智慧, 用道的视角去解决问题, 都是降维打击。

2、把人生遭遇的一切艰难万险都当作是游戏。

如果想突破自我想崛起, 只需默默自己喜欢的事就好, 不要理会和他人怎样, 你积累到位了, 事自然会把你托起来, 想藏都藏不住!

3、谁让你痛苦, 谁就是来渡你的, 不要以为伤害你的人和事是你的劫难, 你能遇见其实是一次修行, 让你明白人生道理, 大彻大悟后才是涅槃重生。

4、换大运前感觉到很痛苦, 比如失恋, 利益受损, 友情, 爱情受到伤害, 因为你要替旧迎新, 之前不好的磁场要清理, 去迎接新的能量。

越痛苦新的力量越大, 之前所有的认知都会被颠覆,

等到结束这段磁场的紊乱, 新的大运到来, 你将进化成功, 犹如脱胎换骨一样, 会变得无往不利, 属于你的位置没人敢坐, 属于你的财没人敢拿。

4, 人这一辈子, 年轻时体力好的时候要尽量逆人性走上坡路。要跟自己的人性中的懒惰好逸恶劳做一下对抗, 所以走起来不会太舒服。

到了中老年, 就不要太为难自己了, 上半场前面有一定的积累, 这时就要顺着人性, 比较轻松地过完下半生。

良好的状态大概就是如此, 先苦后甜。

上半场逆人性, 下半场顺人性。

如果搞反了, 搞乱了, 人这一辈子大概就会过的就会比较艰难凌乱。

5, 雷军给母校武汉大学捐款 13 亿, 他说这么多年一直感谢母校的培养。

我不羡慕他有钱做捐款, 而是羡慕他能感受到母校的培养。

在坐的各位, 大家也都上过大学, 你们感受到母校的培养了吗?

公众号：贰掌柜信息精选

上课都是阶梯教室，一个教室上百人，老师讲完课就走，你下课就回寝室吃饭，平时跟老师几乎没有任何交集。

上了四年学，各科老师甚至连你的名字都不知道。

我寻思研究生是导师制，应该能感受到培养了吧？

研一的时候，导师丢给我几篇论文，让我翻译出来，理解透彻，然后实验室开例会的时候给大家讲一下。

讲完之后，导师说，你可以自己试着写一篇，投个稿。

我说，写啥呀？

导师说，你自己想。

我说，我不想想，然后研二就出去实习了，去公司找了个班上。

研三的时候准备毕业论文，我问导师怎么办？

导师说，你这一年也没在学校，我也不知道你在干啥，你自己看着办吧。。。

上中学的时候，老师起码还天天盯着我，管着我，月考、期中考、期末考，一旦哪门分数不理想，马上对我重点管教。

可大学上了七年，除了上大课，就是回寝室吃饭睡觉，准备期末考试，然后就没有然后了。

为什么雷军能感受到大学对他的“培养”，而我却感受不到？

我难道上的是假大学？

6，人们购物习惯发生了变化。例如我买啤酒，我会在天猫超市或者京东下单，而不会去商超了。

电商的本质，就是不断的去中间化。

所以，只要是代理商角色，生存空间就会越来越小。这是一个不可逆转的趋势。所以，应该顺应。

7，一个比较优秀的人，知识面广，懂很多东西，也很会赚钱，但是对周围的人不是很友好，不好接触，如何和他成为合作伙伴或朋友？他拒绝您就对了。因为您是个屌丝，他必须朝下物理绝缘您。否则就说明他是个废品。

公众号：贰掌柜信息精选

他高傲也好，装逼也罢，都是您给他的定义，您若真的接触一下他的朋友，您会发现，他的朋友也很优秀，而且对他评价很高，说他是一个很热心的人，很有爱心的人。

您对他友好，他就对您友好。

8，一般家庭的子弟，读到博士，可以进入高校，取得教职，升个副教授、副研究员，基本也算是阶层跃升，改变了命运！

普通家庭的子女，大学本科毕业或者机会好一点读了研究生，然后考取了公务员或事业单位，机遇好的话，可以获得副科职务，混个几十年，退休前应该可以解决正科待遇或者副高职称，不掌握重要权利，但是可以衣食无忧，至于是否算实现阶层跃升，看法就是见仁见智了。

9，咱们作为普通人，能追逐到一些风口浪潮发点小财，当然是很好的。

但是**开心太平和睦温馨的生活，才是真正意义上凌驾一切的幸福。**

10，赚钱真的不是人生的唯一主题。

赚钱这事儿，最终是为了你自己美好的人生舒适的生活而服务的。

如果因为赚钱而搞得自己心态崩坏，日子过得越来越差，那岂不是本末倒置了吗？

我也不止一次说过，赚钱尤其是赚大钱，靠的从来不是用力过猛。

而是顺应时代大趋势+踩准好的圈子+良好自律的自控+坚持不懈的试错。

如今，这道公式的第一关就已经有那么一点小小不确定了，那没赚到啥钱，也是自然。

没关系，该拼的时候拼，但该休息的时候也不能错过嘛。（摘自：灏泽异谈）

公众号: 贰掌柜信息精选
