

贰掌柜学习笔记（合集）

截至 2024 年 8 月份

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, 2024.1.1	9
贰掌柜学习笔记, 2024.1.2	11
贰掌柜学习笔记, 2024.1.3	13
贰掌柜学习笔记, 2024.1.4	15
贰掌柜学习笔记, 2024.1.5	17
贰掌柜学习笔记, 2024.1.6	19
贰掌柜学习笔记, 2024.1.7	21
贰掌柜学习笔记, 2024.1.8	24
贰掌柜学习笔记, 2024.1.9	27
贰掌柜学习笔记, 2024.1.10	30
贰掌柜学习笔记, 2024.1.11	32
贰掌柜学习笔记, 2024.1.12	35
贰掌柜学习笔记, 2024.1.13	37
贰掌柜学习笔记, 2024.1.14	39
贰掌柜学习笔记, 2024.1.15	41
贰掌柜学习笔记, 2024.1.16	43
贰掌柜学习笔记, 2024.1.17	45
贰掌柜学习笔记, 2024.1.18	47
贰掌柜学习笔记, 2024.1.19	50
贰掌柜学习笔记, 2024.1.20	52
贰掌柜学习笔记, 2024.1.21	54
贰掌柜学习笔记, 2024.1.22	56
贰掌柜学习笔记, 2024.1.23	59
贰掌柜学习笔记, 2024.1.24	61
贰掌柜学习笔记, 2024.1.25	63
贰掌柜学习笔记, 2024.1.26	65
贰掌柜学习笔记, 2024.1.27	67
贰掌柜学习笔记, 2024.1.28	68
贰掌柜学习笔记, 2024.1.29	71
贰掌柜学习笔记, 2024.1.30	73
贰掌柜学习笔记, 2024.1.31	75
贰掌柜学习笔记, 2024.2.1	77
贰掌柜学习笔记, 2024.2.2	79
贰掌柜学习笔记, 2024.2.3	81
贰掌柜学习笔记, 2024.2.4	83
贰掌柜学习笔记, 2024.2.5	86
贰掌柜学习笔记, 2024.2.6	88
贰掌柜学习笔记, 2024.2.7	89
贰掌柜学习笔记, 2024.2.8	92
贰掌柜学习笔记, 2024.2.9	93

公众号：贰掌柜信息精选

贰掌柜学习笔记, 2024.2.10	95
贰掌柜学习笔记, 2024.2.11	96
贰掌柜学习笔记, 2024.2.12	98
贰掌柜学习笔记, 2024.2.13	100
贰掌柜学习笔记, 2024.2.14	102
贰掌柜学习笔记, 2024.2.15	104
贰掌柜学习笔记, 2024.2.16	106
贰掌柜学习笔记, 2024.2.17	109
贰掌柜学习笔记, 2024.2.18	111
贰掌柜学习笔记, 2024.2.19	113
贰掌柜学习笔记, 2024.2.20	115
贰掌柜学习笔记, 2024.2.21	117
贰掌柜学习笔记, 2024.2.22	119
贰掌柜学习笔记, 2024.2.23	121
贰掌柜学习笔记, 2024.2.24	123
贰掌柜学习笔记, 2024.2.25	125
贰掌柜学习笔记, 2024.2.26	127
贰掌柜学习笔记, 2024.2.27	129
贰掌柜学习笔记, 2024.2.28	131
贰掌柜学习笔记, 2024.2.29	133
贰掌柜学习笔记, 2024.3.1	135
贰掌柜学习笔记, 2024.3.2	137
贰掌柜学习笔记, 2024.3.3	139
贰掌柜学习笔记, 2024.3.4	141
贰掌柜学习笔记, 2024.3.5	143
贰掌柜学习笔记, 2024.3.6	145
贰掌柜学习笔记, 2024.3.7	147
贰掌柜学习笔记, 2024.3.8	149
贰掌柜学习笔记, 2024.3.9	151
贰掌柜学习笔记, 2024.3.10	153
贰掌柜学习笔记, 2024.3.11	155
贰掌柜学习笔记, 2024.3.12	157
贰掌柜学习笔记, 2024.3.13	159
贰掌柜学习笔记, 2024.3.14	161
贰掌柜学习笔记, 2024.3.15	163
贰掌柜学习笔记, 2024.3.16	165
贰掌柜学习笔记, 2024.3.17	167
贰掌柜学习笔记, 2024.3.18	170
贰掌柜学习笔记, 2024.3.19	172
贰掌柜学习笔记, 2024.3.20	174
贰掌柜学习笔记, 2024.3.21	176
贰掌柜学习笔记, 2024.3.22	178
贰掌柜学习笔记, 2024.3.23	180
贰掌柜学习笔记, 2024.3.24	183

公众号：贰掌柜信息精选

贰掌柜学习笔记, 2024.3.25	185
贰掌柜学习笔记, 2024.3.26	187
贰掌柜学习笔记, 2024.3.27	189
贰掌柜学习笔记, 2024.3.28	191
贰掌柜学习笔记, 2024.3.29	194
贰掌柜学习笔记, 2024.3.30	197
贰掌柜学习笔记, 2024.3.31	198
贰掌柜学习笔记, 2024.4.1	201
贰掌柜学习笔记, 2024.4.2	203
贰掌柜学习笔记, 2024.4.3	205
贰掌柜学习笔记, 2024.4.4	207
贰掌柜学习笔记, 2024.4.5	210
贰掌柜学习笔记, 2024.4.6	212
贰掌柜学习笔记, 2024.4.7	214
贰掌柜学习笔记, 2024.4.8	216
贰掌柜学习笔记, 2024.4.9	218
贰掌柜学习笔记, 2024.4.10	220
贰掌柜学习笔记, 2024.4.11	222
贰掌柜学习笔记, 2024.4.12	224
贰掌柜学习笔记, 2024.4.13	227
贰掌柜学习笔记, 2024.4.14	229
贰掌柜学习笔记, 2024.4.15	232
贰掌柜学习笔记, 2024.4.16	235
贰掌柜学习笔记, 2024.4.17	237
贰掌柜学习笔记, 2024.4.18	239
贰掌柜学习笔记, 2024.4.19	241
贰掌柜学习笔记, 2024.4.20	243
贰掌柜学习笔记, 2024.4.21	245
贰掌柜学习笔记, 2024.4.22	247
贰掌柜学习笔记, 2024.4.23	249
贰掌柜学习笔记, 2024.4.24	252
贰掌柜学习笔记, 2024.4.25	254
贰掌柜学习笔记, 2024.4.26	256
贰掌柜学习笔记, 2024.4.27	259
贰掌柜学习笔记, 2024.4.28	261
贰掌柜学习笔记, 2024.4.29	263
贰掌柜学习笔记, 2024.4.30	266
贰掌柜学习笔记, 2024.5.1	267
贰掌柜学习笔记, 2024.5.2	269
贰掌柜学习笔记, 2024.5.3	271
贰掌柜学习笔记, 2024.5.4	272
贰掌柜学习笔记, 2024.5.5	274
贰掌柜学习笔记, 2024.5.6	276
贰掌柜学习笔记, 2024.5.7	278

公众号：贰掌柜信息精选

贰掌柜学习笔记, 2024.5.8.....	280
贰掌柜学习笔记, 2024.5.9.....	282
贰掌柜学习笔记, 2024.5.10.....	284
贰掌柜学习笔记, 2024.5.11.....	286
贰掌柜学习笔记, 2024.5.12.....	288
贰掌柜学习笔记, 2024.5.13.....	290
贰掌柜学习笔记, 2024.5.14.....	291
贰掌柜学习笔记, 2024.5.15.....	293
贰掌柜学习笔记, 2024.5.16.....	295
贰掌柜学习笔记, 2024.5.17.....	296
贰掌柜学习笔记, 2024.5.18.....	297
贰掌柜学习笔记, 2024.5.19.....	299
贰掌柜学习笔记, 2024.5.20.....	301
贰掌柜学习笔记, 2024.5.21.....	302
贰掌柜学习笔记, 2024.5.22.....	304
贰掌柜学习笔记, 2024.5.23.....	306
贰掌柜学习笔记, 2024.5.24.....	308
贰掌柜学习笔记, 2024.5.25.....	311
贰掌柜学习笔记, 2024.5.26.....	313
贰掌柜学习笔记, 2024.5.27.....	314
贰掌柜学习笔记, 2024.5.28.....	316
贰掌柜学习笔记, 2024.5.29.....	318
贰掌柜学习笔记, 2024.5.30.....	319
贰掌柜学习笔记, 2024.5.31.....	321
贰掌柜学习笔记, 2024.6.1.....	322
贰掌柜学习笔记, 2024.6.2.....	324
贰掌柜学习笔记, 2024.6.3.....	326
贰掌柜学习笔记, 2024.6.4.....	328
贰掌柜学习笔记, 2024.6.5.....	329
贰掌柜学习笔记, 2024.6.6.....	332
贰掌柜学习笔记, 2024.6.7.....	333
贰掌柜学习笔记, 2024.6.8.....	335
贰掌柜学习笔记, 2024.6.9.....	337
贰掌柜学习笔记, 2024.6.10.....	339
贰掌柜学习笔记, 2024.6.11.....	341
贰掌柜学习笔记, 2024.6.12.....	342
贰掌柜学习笔记, 2024.6.13.....	344
贰掌柜学习笔记, 2024.6.14.....	345
贰掌柜学习笔记, 2024.6.15.....	347
贰掌柜学习笔记, 2024.6.16.....	349
贰掌柜学习笔记, 2024.6.17.....	351
贰掌柜学习笔记, 2024.6.18.....	353
贰掌柜学习笔记, 2024.6.19.....	355
贰掌柜学习笔记, 2024.6.20.....	357

公众号：贰掌柜信息精选

贰掌柜学习笔记, 2024.6.21	359
贰掌柜学习笔记, 2024.6.22	361
贰掌柜学习笔记, 2024.6.23	363
贰掌柜学习笔记, 2024.6.24	365
贰掌柜学习笔记, 2024.6.25	367
贰掌柜学习笔记, 2024.6.26	368
贰掌柜学习笔记, 2024.6.27	371
贰掌柜学习笔记, 2024.6.28	373
贰掌柜学习笔记, 2024.6.29	374
贰掌柜学习笔记, 2024.6.30	376
贰掌柜学习笔记, 2024.7.1	378
贰掌柜学习笔记, 2024.7.2	380
贰掌柜学习笔记, 2024.7.3	382
贰掌柜学习笔记, 2024.7.4	383
贰掌柜学习笔记, 2024.7.5	386
贰掌柜学习笔记, 2024.7.6	388
贰掌柜学习笔记, 2024.7.7	390
贰掌柜学习笔记, 2024.7.8	392
贰掌柜学习笔记, 2024.7.9	394
贰掌柜学习笔记, 2024.7.10	396
贰掌柜学习笔记, 2024.7.11	398
贰掌柜学习笔记, 2024.7.12	400
贰掌柜学习笔记, 2024.7.13	402
贰掌柜学习笔记, 2024.7.14	404
贰掌柜学习笔记, 2024.7.15	406
贰掌柜学习笔记, 2024.7.16	407
贰掌柜学习笔记, 2024.7.17	409
贰掌柜学习笔记, 2024.7.18	410
贰掌柜学习笔记, 2024.7.19	412
贰掌柜学习笔记, 2024.7.20	414
贰掌柜学习笔记, 2024.7.21	416
贰掌柜学习笔记, 2024.7.22	418
贰掌柜学习笔记, 2024.7.23	419
贰掌柜学习笔记, 2024.7.24	421
贰掌柜学习笔记, 2024.7.25	423
贰掌柜学习笔记, 2024.7.26	424
贰掌柜学习笔记, 2024.7.27	426
贰掌柜学习笔记, 2024.7.28	428
贰掌柜学习笔记, 2024.7.29	430
贰掌柜学习笔记, 2024.7.30	433
贰掌柜学习笔记, 2024.7.31	435
贰掌柜学习笔记, 2024.8.1	437
贰掌柜学习笔记, 2024.8.2	439
贰掌柜学习笔记, 2024.8.3	441

公众号：贰掌柜信息精选

贰掌柜学习笔记, 2024.8.4	443
贰掌柜学习笔记, 2024.8.5	444
贰掌柜学习笔记, 2024.8.6	447
贰掌柜学习笔记, 2024.8.7	449
贰掌柜学习笔记, 2024.8.8	451
贰掌柜学习笔记, 2024.8.9	453
贰掌柜学习笔记, 2024.8.10	455
贰掌柜学习笔记, 2024.8.11	457
贰掌柜学习笔记, 2024.8.12	459
贰掌柜学习笔记, 2024.8.13	461
贰掌柜学习笔记, 2024.8.14	463
贰掌柜学习笔记, 2024.8.15	465
贰掌柜学习笔记, 2024.8.16	468
贰掌柜学习笔记, 2024.8.17	470
贰掌柜学习笔记, 2024.8.18	472
贰掌柜学习笔记, 2024.8.19	474
贰掌柜学习笔记, 2024.8.20	479
贰掌柜学习笔记, 2024.8.21	482
贰掌柜学习笔记, 2024.8.22	483
贰掌柜学习笔记, 2024.8.23	486
贰掌柜学习笔记, 2024.8.24	488
贰掌柜学习笔记, 2024.8.25	490
贰掌柜学习笔记, 2024.8.26	493
贰掌柜学习笔记, 2024.8.27	494
贰掌柜学习笔记, 2024.8.28	497
贰掌柜学习笔记, 2024.8.29	498
贰掌柜学习笔记, 2024.8.30	501
贰掌柜学习笔记, 2024.8.31	503

贰掌柜学习笔记，2024.1.1

1，在一个人取得成绩成就前，说的话是没人会在意的，TA 的喜恶也毫无价值。

而有了成绩成就之后，随便说的话都会被拿来当座右铭。有成绩成就做背书，大家就会注意你在乎你，你的喜恶也容易被大众接受和尊重，甚至自带广告效应。

所以，在这之前就少发表言论，尽量低调，还能让自己显得不那么廉价。

2，老伙伴来找我喝茶，他瘫坐在沙发上，一脸颓然，总结自己的 2023 年：放开后，准备大干一场，结果被大干一场。

我说你这是帮大部分人都总结了。

3，当你有了观点的时候，你就有了敌人。

尼采说：“更高级的哲人独处着，不是因为他想孤独，而是周围找不到他的同类。”

你懂的越多，懂你的人必将越少。

不要和你价值观相差甚远的人争论，因为他永远不可能理解你，反而认为你傻，这是人性。

4，一个人只要不炫耀不嘚瑟不装 X，能减少 60%的人际关系问题。

不抬杠能减少剩下的 40%。

5，你的一生可能就是有三个问题决定了全剧的剧本：

1.你的记忆里，你最刻骨铭心的事情是什么，正向的还是负向的？

2.这件事对你的意义是什么，你是如何看待这件事的发生的？

3.你是如何做决定的，你的价值取向的第一性是什么？

性格决定命运，判断改变人生。

6，香水 95%都是水，只有 5%不同，那是各家秘方。

其实，人也是这样，95%生活基本是相似的差别。

每天要处理各种琐事，要休息，要一日三餐，要应付人机关系，真正能有效率利

公众号：贰掌柜信息精选

用的时间，不过是一天的 5%，也就 1-2 小时。

有的人拿这部分时间去满足自己的欲望和快乐，或者是用来消极对待，抱怨痛苦。

有的人则读书实干反省等方式来淬炼自己，让自己逐渐拥有独一无二的味道。

日积月累下去，两类人的差距就越来越大，成了 10%，20%，50%，乃至 100%。

7，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。

8，被人民日报的这段话激励到了：

“那些在别人看不见的地方也自律的人，真的连老天都不忍辜负。请相信：在暗处执着生长，终有一日馥郁传香。”

所有努力都在变得清晰，总会在将来的某一天，让你看到坚持的意义。

我今天在想，要自我表扬一下，例如我朋友圈运动打卡。

风雨无阻，日复一日。

我就在想，我做了很多个日复一日，随便摸出来一个，都可以在一些领域称王。

可是，遗憾的是，我依然默默无闻。

9，这世界上大部分的失落，都是因为我们自己没成为更好的自己，却奢求着别人成为更好的别人。

10，做任何事，一上来就对自己很严格的人，基本上都会失败。

比如减肥，今晚订了个计划，明天一早就开始水煮鸡胸肉、晚上就撸铁 2 小时，相信我，一般不超过 3 天就要宣告计划失败。

很多时候，你的计划没有完成并不是毅力不够，而是高估了自己、低估了难度。

一开始，你需要不使用意志力就可以完成的计划。

贰掌柜学习笔记，2024.1.2

1，合适的致歉程序包括：承认错误、回顾原因、提出补救措施、阐述避免措施。

而不是：敷衍致歉、为自己开脱、明示或暗示责备对方、质疑为何不原谅。

2，人到了一定层次就会开始礼貌但虚伪，表面上非常温文尔雅，非常绅士有气度，即便和对方有再大的差距，哪怕是王子公主对着乞丐，都还是能展现他们的美好亲和。

但心里却严防死守，绝不让一个不同层次的人进入自己的生活圈。休想有交集，更别提进门。

这点演技都没有，装什么贵族大户。不像咋咋呼呼的暴发户，反而有机会去哄骗跪舔。

3，在任何繁荣，进步，向上的时代，都会有很多失意，失落，悲惨的人，会有很多跟不上时代发展，或者为社会发展付出代价的人。

他们或许不是社会的主流，少人关注，但他们同样是历史和社会的一部分。

影视和文学作品真实的记录下这些人的生活，并不是负能量，也不是抹黑，更不是给谁递刀子，而是让我们明白社会的多样和复杂，人生的艰辛和不易，多一些同理心和悲悯心。而这也同样是对历史负责，对真相负责。

4，当一个人困于生存和劳碌时，自然是无暇思考的。

但是有思考才有未来，未来是思考出来的，绝不是努力搬砖搬出来的，多准备几条后路才不会无路而选，自己一定要有意识的保持能力提升，不断去挑战超过自己能力范畴外的事情，只有这样你才能拥有更多的选择。

能力越强、选择越多。

5，以我有限的经验来看，世界上没有“等一等就好了”这种事，你感觉不对的关系、环境一定是有问题的，只是你暂时没法获得足够的信息，辨别出问题在哪里。

你开始觉得不对的时候，其实就是最早脱身的时候，千万不要先质疑自己是否太冲动、不成熟之类的…

公众号：贰掌柜信息精选

6，很多人不知道，对别人进行共情和情绪按摩，是非常耗损人的精力的。

精力、注意力和时间是人最宝贵的东西之一，最宝贵的东西只能给予最有价值的事情和最值得的人。

在社会上、职场里，始终秉持的是利益交换法则。放弃拯救别人和被别人拯救的妄念，是一个人成为社会人的开始。

7，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。

8，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。

9，**成功是一场有预谋的精心策划；能够获得成功的人都有一致的几个特性，比如都非常勤快，不让自己呆在舒适区，非常自律，对自己的要求都很高。**

有一项或几项拿得出手的专业，无论家境好坏也会精心包装自己，这个跟虚荣心无关，因为人们普遍认为家境好的人更值得信赖。

不会把自己打造成处事圆滑，谁都不得罪的人设，有朋友有敌人，有共同的敌人才会有共同利益。

记忆力超强，能记住每一个你曾经见过人的姓名，必要时甚至能记住别人生日和喜好，这是为人处事的一种态度，眼里有不如心里有。

在必要时愿意暴露自己的弱点，有弱点的人才能让别人觉得对和你之间的关系有掌控感，而且多数人更愿意和简单一点的人打交道。

会给自己培养一些兴趣爱好，不需要太精通，共同的兴趣最能拉近人与人的距离。

10，**对创业者来说，切记不要追风口，普通人能踩中风口的一定是在这个行业耕耘很多年了，然后恰好碰到行业爆发；**

第二个是初次创业尽量不要加盟，不是说加盟不好，只是在毫无经验的时候，不一定能选到适合自己的项目；

第三个是能接受失败并承担失败带来的后果，创业一定有风险的，对金钱的渴望，既是目标又是目的，不要忘了这个初心；

这是我给初创业的朋友的一点小小的忠告。

贰掌柜学习笔记，2024.1.3

1，想起来之前看到的一句话：

其实，很多父母犯了严重的教育失误。不是因为第一次当父母缺乏经验，而是因为**第一次品尝到权力的滋味，于是都不知道怎么当人了。**

2，对一个做生意的人来说，决定成败的，表面上看是经营能力和机遇，实际上是看和谁形成了利益共同体、看代表了谁的利益。

对一个普通经营者而言，就是你必须要和你的潜在客户、目标人群形成利益共同体，只有这样，你才能成为目标客群心智中有价值的人，如果经营者能理解这一点，必将无往而不利。

3，有些人之所以伴侣一直出轨，辱骂羞辱自己，自己还不离开。

是因为你一方面没有生存能力。一方面你有许多恐惧，比如担心父母不高兴，担心自己以后没人爱等等。

你自己没能力或不努力，你活着就只能全凭运气，你不是你人生的船长。

所以，不要轻易做全职宝妈，一个是没有财政自主权，一个是接触的世界变小了，小事也容易成大事。

4，**重要的并不是自律，而是建立一系列不需要思考就能够执行的生活习惯。**

因为一旦善的念头升起，就意味着恶事实上并未远离。

一旦给生活本身该有的正常习惯贴上“好行为”的标签，就意味着“坏行为”仍然在我们的心中徘徊。

5，有网友问海参哥，他第一桶金是怎么来的，为什么想到卖海参？

海参哥说，很简单，因为我买了辆宝马嘛，然后加了烟台的宝马俱乐部，他发现里面最挣钱的两个年轻人都是做海参的，然后就跟着做了，就是很简单道理：**不管做什么行业，其实就取决于我们的朋友圈和阅历，想想你能认识的，搭得上话的，最赚钱的人是谁，去找他，请教他，跟他合作，辅助他做大做强，请**

他授权给你开分舵。

我现在也是这样，我从咨询我的人手里拿到了咨询费，一分不存，全花出去，去向比我更厉害的人求教，求人家带带我，给个机会。不然人家凭什么听我说话，凭什么花时间来了解我，给我出谋划策，鼓励我。

什么都不图的，就一个王盐 charles，我们那是多少年的好朋友了，个例。

就连最近恶魔奶爸跟我聊天，也是从我买了他的写作课专栏开始，他明显高兴了很多，说明我对他的认可不仅仅是口头的赞美，也是真金白银的支持，他肯定不图我那两百多块钱的专栏费，但是他一高兴了，跟我说了很多专栏外的小技巧，点拨一下，很多事情的效果立竿见影。

人就是这样的，社交动物。

之前我看万能的大熊的分享，说他之前最红的时候，有个人非要来见他一面，从北京的最西边打车过来，大熊老师说你给我转 1000 块钱，我就见你，那人没转，就硬是打车又回去了。

结果前两天，大熊老师来上海参加发布会，主动约我见了一面，去的时候我还心里发怵，心想我是不是要转 1000 块钱呀，结果到了之后大熊老师直接毫无保留的超值分享了一顿，给了我三个路子去走，每一条我都茅塞顿开。

回家想想，受惠良多，提前买了一门大熊老师准备出的课，我说大熊老师我实在不敢白嫖你，怕你骂我没格局，大熊老师笑笑说不会的，赚钱在我这里不是第一目标，事情做好了，自然就赚到钱了，给你的价值太多了，你自然就不好意思就把钱付了，这才是我的赚钱理念，**不过度承诺，也不精神打压，那样的钱赚不长久。**

这一顿操作我就悟了，思路打开了，你们看，有时候啊读万卷书不如行万里路，行万里路不如名师指路。

6，人家的年度计划都是去旅游多少个地方，赚多少钱，你们都是跳多少绳，写多少文章……

我说，其实那都不是年度计划，只是我们的日计划。只是随口开玩笑而已。就是这本身就是我们的生活常态。

你知道为什么大家的计划只是计划，难以落地吗？不是太大了。也不是别的。就一个原因，没有拆分成可执行的日计划。若是可执行，并且能坚持。什么计划实现不了？！

7，水果做好的前提是，选品，售后。售后核心是姿态。就一个原则，只要不满意，就全额退。

不管这个不满意是主观的还是客观的。这应该是我未来的一个核心发力点，都说生鲜难做，其实就是品控+售后，解决了这两大问题，都不难。

8，哪里有文明，哪里有安全，哪里就是你应该定居的地方，不要考虑民意，考虑别人，你就是你。若是国内选，就选上海+深圳。上海是国内唯一有国际主流思想的大都市。

主流国际思想是什么？尊重，爱！你看看日本地震后网友们的评论，就不难理解，为什么我们现在被全球孤立了，麻木而冷血，与世界相悖而行！有没有不同意见的？有，都保持了沉默！不是说怕什么，只是不愿意惹一身骚……

9，价格战，前期是利于消费者的。等于把代理商的价格让利给了消费者。但是，当价格战打到深处，就不利于消费者了，因为会出现劣币，它以低于成本价冲击市场，或者是亏本甩卖，或者是以假充正。

10，问：董老师，顺带提问一下，我现在风雨无阻，日复一日，跳绳 95 天了，每天有截数据图发朋友圈。但是，点赞的人非常少。大家是装没看到，还是嗤之以鼻，还是觉得我太嚣张了呢？

答：是从内心深处，佩服了你。

贰掌柜学习笔记，2024.1.4

1，拥有行动力的人很容易看清楚他人的软弱。

他们可能说不上三句话，但吡溜吡溜就做完了。回头再看那些雄辩又滔滔不绝的人，就好像翻过了一座山。

擅长调动情绪和言辞的人，有蛊惑人心的力量；而不擅长表达的人，拥有实干的力量。

如果从“那种信息更有助于我的发展”的角度看，后者的三言两语，很可能胜过前者的长篇大论。

我们能够保有精力，用全力冲刺目标，无非都是行动催识认知，认知形成筛选，大浪淘沙的结果。

2，王兴说得真好：我们犯了很多错误，交了很多学费才知道了，这个世界没有神话，只有一些很朴素的道理：

便宜的打败贵的、质量好的打败质量差的、认真的打败轻率的、耐心的打败浮

躁的、勤奋的打败懒惰的、有信誉的打败没信誉的...

3, 我以前遇到和我看法不同的, 我会觉得对方是傻叉, 我想改变他们。

现在不一样了, 我成长了。我现在再遇到看法和我不同的, 我会觉得我是傻逼, 我应该离别人远点。

谁是傻叉重要吗?

不重要的。

不在一起玩最重要。

4, 大家要把搞钱放在比较重要的位置上。

有小伙伴提醒我, 搞钱在我们这里是贬义词。

搞钱在我们这里不是贬义, 也不是褒义, 算是中性的。

但我觉得他提醒的对, 中国很大, 文化差异也不小。

如果把搞钱换成:

打磨自己稀缺价值, 扩大影响力辐射范围, 建设拥有生产资料, 实现长期复利增长。

这就好听多了。

5, 我观察很多人平时东学一点西学一点, 没有系统, 一堆碎片, 课程买了一大堆, 但是最后面对自己生活问题时候根本不知道用哪一部分。

所以要构建自己的知识体系, 有一个主干, 生活的问题都可以通过主干的知识和方向去理解, 然后在延展学习就可以。

而主干类的知识, 必然是底层逻辑类的知识, 这样的知识才能过帮助我们理解我们真正的问题所在。

6, 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。

7, 做事, 先动起来, 再一步步完善。

8，在一段关系中，男方如果对女方时不时提一些要求和建议，比如说希望你减肥，希望你穿裙子等等，其实十有八九都是因为想跟你好好过下去的。

姑娘们不要玻璃心，看到这些要求就觉得对方挑剔自己，不爱自己，自己 hold 不住啥的。男人短择姑娘根本不会提要求，你好不好他都无所谓，反正之后也要分手的。若你玻璃心，那只能去找短择了，短择你的男人会说你啥都好，完美 100 分，不这样怎么把你快速哄上手。

9，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。**

10，选择，是一项非常重要的能力，可是大多数人做选择时都是平均用力的，人生 80%的结果，来自于 20%的关键选择，很多人认为只要够努力就能改变命运，在每一个细节上都做的极其用心，但在做重大选择时，却反而是草率的、漫不经心的；**做正确选择的核心标准就一个：放弃眼前利益，以长期利益为导向。**

贰掌柜学习笔记，2024.1.5

1，我小叔才 50 岁，就已经被社会淘汰了。

1，他几乎没有朋友，根本就没有人找他玩，或者吃饭喝酒什么的，他也不主动去找别人玩，平时除了上班，就是下班回来呆在家里哪都不去，不是看电视刷手机，就是在家睡大觉。一天到晚手机都不响，如果响的话不是 10086，就是骚扰电话，要么是我有事找他。

2，他从来就不发朋友圈，为人非常低调，再高兴的事也不会让别人知道，也不会去炫耀，别人发朋友圈，他也只是看看，偶尔点个赞或评论一下。

3，他很少社交，从来不去参加同学聚会，即使叫他也不去，只是婉拒，觉得那样的聚会也就是互相攀比，炫耀，阿谀奉承巴结有权有势之人，不喜欢那样的场合，同事聚餐能推就推，今天你请我，明天我又请你，吃吃喝喝没啥意思，有这些钱不如和家人好好吃一顿。

4，他每天按时上班，准时下班，不巴结领导，不会拍马屁，老老实实本本分分做好自己的本职工作，与自己无关的事情也不抢着干，不想升官，也不想晋升，不挣不抢，顺其自然，该是你的就是你的，不该是你的也抢不到。

5，他喜欢独处，在单位干好自己的事情，寡言少语，很少评论别人，回到家里，躺在沙发追剧或刷抖音。

公众号：贰掌柜信息精选

6，不喜欢走亲戚，即使回到老家也是呆在家里，很少出门，也不和村民在外面聊天，只是见面后打一下招呼而已。

7，节假日也不喜欢旅游了，说是没啥意思，以前还喜欢去外地逛逛。现在一点都不感兴趣了。

8，现在的生活几乎是两点一线，除了上班，就是家里，要么晚饭后我们一块出去转转。

我觉得他才 50 岁就完全被社会淘汰了，与社会脱节了，不知道他这样正常不？有没有和他一样的？

2，不吃早饭对身体有啥不好的影响吗？您只要觉得身体没啥不适，就无所谓。关键是一个适应过程。现在轻断食很流行，一些比较前卫的医学工作者，甚至每天只吃一餐。

一切以一个为标准，身体是否适应？若是觉得活力满满，您吃不吃饭，都无所谓。

适当的减少摄入，会提升寿命。目前这个算是医学界的一个共识。评判标准很简单，您觉得身体很舒服，那就继续保持，觉得不舒服，再去改变。

3，在资本市场里能赚多少钱，与技术没有任何关系，就是与您是否懂量化交易，是否懂 AI，都没有关系，只与两样东西有关系：

第一，您的天赋。

第二，您的训练。

所谓的训练，可以简单到一句话，您有没有赔到 500 万，若赔到了，说明您成熟了，可以准入了。有技术就有反技术。

所以，能胜出的，都是少数人。资本游戏是赢家通吃。

4，量化交易跟计算机没有半点关系，量化交易的本质，是背后的公式。程序员只是帮着实现了这个公式而已，而且任何量化交易的背后，其逻辑都是动态变化的。今天可以用，明天就未必能继续用了。

500 万以下不理财，只存款，把所有精力都用到如何去赚钱上。

5，北方人都很屌，尤其是山东人，因为太热情，属于奸诈系列。上个月，我让同事去买 GL8，同事没买到，跟我讲，仿佛自己欠销售的钱。后来，我反馈给了 4S 店。4S 店经理拍着奶子跟我讲，咋可能呢？现在卖个车这么难，来个人我们都当祖宗供着。但是我还是相信同事，今天我去逛了这一圈，彻底相信了。

县城这些 4S 店，都该倒闭。但是，有独特的生态。你若是热情了，一群小孩就去乱试驾，去调戏，所以，他们只能保持冷冷的。

6，你知道北方的服务员是什么样的吗？就是很高傲，你跟她说话，她绝对不会热情，因为她觉得，热情了容易被撩。

7，我现在很冷血，不可怜任何人，我觉得要尊重每个人的生命轨迹。相反，要预防跟失落的人在一起。**如何设置防火墙？就是不要让不合适的人走入自己的世界，让错误的人，走入自己的人生就是错误。**

8，成功和幸福都是少数个例，其实都是无法复制的，复盘和学习基本没有意义。

失败和痛苦都有很大的共性，研究共性可以避免很多问题。

但是人类从来都是只想复制成功，不愿意避免失败。

9，穷人（包括中产阶级）富养孩子是这世上最可怕的事情之一。

你纵容了孩子的欲望，却没有能力给他买单。在他的成长过程中，孩子是没有买单意识的，因为你一直在竭尽全力给他买单。

直到有一天，他突然接二连三的大单来临，你毫无招架之力，悲剧就这样上演了。

我的几个乡下表弟就是这样的悲剧，从小娇惯。现在快三十了，啥本事没有，吃饭还要管农民工的父母要钱。

一个孩子，人生的第一堂课就是有买单意识。

每个人都是自己人生的第一责任人。

10，那种心里极没有 B 数的人，都是没有真正参与过社会竞争/没能力参与社会竞争的人，他们压根也不懂得获取资源的难度，所以信口开河，天天批评那些比自己混得强一百倍一千倍的人。

反而那种自己稍微干出了一点成绩，事业上有一点成就的人，就比较容易看到那些比自己有成就的人的优点。

贰掌柜学习笔记，2024.1.6

1，我不怕在这个时代中沉默，怕只怕，我和很多人一样，醉心于愤恨与狂欢。

不去读书，不去思考，学不会倾听和宽容。以至于有一天，当好的时代来临时，

我发现自己两手空空。被厌倦与荒凉拖垮了身体，竟然拿不出任何像样的东西，献给饱含热泪的生命。

2，家庭教育的最终检验是什么？

——孩子的婚姻质量。

婚姻，是一道复杂的综合题。好的婚姻需要的能力很多。

3，**如果你有原创性，就可以回避竞争。**基本上，如果你与别人发生竞争，那是因为你们在做同样的事情。如果每个人做的事情都有所不同，就可以减少竞争，或者不存在竞争。所以，不要模仿他人。

4，网络上有一张流传很广的「人生顶配」清单：

①成长在父母长期双全的家庭。

②父母期待你的出生，接纳你的性别，注重你的教育和培养。

③父母有正常范围内爱和关心人的能力。

④家里有能达到小康的经济能力，能供你读书，支持你的兴趣特长。

⑤你的智力正常，能够达到中等以上。

⑥你的相貌中上，人群中不扎眼，一打扮也能进入美女帅哥行列。

⑦你的身体健康，没什么重大先天疾病。

⑧能够顺利地至少拿到本科学历，甚至努力努力可以再冲一下。

⑨在 18-40 岁之间，能够足够幸运，遇到彼此真正动心，相知相惜的伴侣，如果还能结婚，那必须是前世积德。

仔细比照一下，也许在你看来每一条都简单至极，每一项都轻而易举，可有的人却一生难求。

你以为的平凡普通，其实是足够幸运而已。

5，**成年人友好相处的 3 条原则：1.不评价别人;2.不给别人建议;3.没有共同利益，不必追求共识。**

6，**真正厉害的人，是只做狠事，不说狠话。**

公众号：贰掌柜信息精选

7，懒惰有两种：一是思维懒惰；二是行为懒惰。

思维很难调整或改变，行为容易调整或改变。

很多时候，是行为倒逼思想的改变，比如，先行动之后，经历会让人有更多的认知。

8，我以为，“美丽”的另一层意思，其实是“自我”。

任何一个人的美丽，都是自己一点一滴，雕刻塑造出来的。美丽的人，自己是创作自己的艺术家，自己也是那件被创作出来的艺术品。

这是一条自我选择，自我实践，自我负责的道路。美丽绝不是安全的道路。也不是可以把自己藏起来，混日子的道路。

一个真正美丽的人，ta 的一生，就是一条开发美丽，开发自我的道路。ta 不需要属于任何人，也不需要占有任何人。ta 在自己的道路上，安静地打磨自己，馥郁芬芳。

前些天和一朋友聊天，我问她如何熬过饿的感觉？

她说，那哪是饿的感觉，是变美的感觉。

9，有位在养老院工作的护工说，她看过那么多老人，但凡晚年过得好的，都是退休金高的。老来啥都没有的，一定是最惨的；光有房有存款的，也不见得好，你想啊，周围的人盼着他走了继承遗产呢。

人性就是人性，不能跟人性对着干。

10，一个女性问自己的母亲：如果我不结婚，会如何？

她的妈妈回答：一个人的生活状态是由自己决定的，要自己给自己找事情做，要勇敢面对生活里的无助，要有一颗坚强的心。

从某方面来说，生活的不如意，和婚姻无关，他人无关，只关乎自己。

贰掌柜学习笔记，2024.1.7

1，不要幻想什么惊天大变局。不要以为换个环境就一定会更好。

大多数人，对当下再不满意，也是没有能力承受巨变的。

怎样过好当下，怎样在苦日子里挖掘一点甜，怎样让自己更强大，怎样解决具体的问题，才是最重要的。

哪里有什么桃花源，就算有，你去了，大概率也是底层，也是外人。

2，很多老人抱怨儿女不孝，特别是儿子，一般成家后很少顾及父母。

其实是因为儿子本身也是弱者，为了应付社会和小家庭，基本使劲尽了全部力气。何况他还有子女，有余力时，一般会更对子女付出心力。

如果儿子比较幸运的在四十岁左右就“成功”了，有了足以覆盖小家庭的资金或关系，那么可能会泽及父母一些。一般人就不要想了，四十岁正是比较忙碌繁杂的时期，基本上是顾不上父母的。

之前分享过，无论是在国内，还是国外，爱，是往下一代传的。

这是人性，我们也要理解这一点，因为我们也有做爷爷奶奶的一天的。

3，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，都在以自己的认知和真实的能力，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，最终保护好自己的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。

这样也蛮好，淘汰的速度在加快…大浪淘沙，唯进则金。

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。

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。

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伤害。

4，少关注和讨论没有目标的人，和搭伙过日子的感情，不听，不接触，也少给建议。

多看你喜欢的生活，向往的博主和喜欢的明星。

你经常看好的，向往好的，潜移默化就会改变自己的观念，提升自己认知。

看到别人的好生活，你就会努力去争取过这样的生活。

如果你不相信自己能够过这样的好生活，你就不会去努力，也就过不了这样的生活。

5，分享一个丈量自己和别人差距的办法，

你如果没办法一下子分辨对方比你好还是差，那就是他比你厉害，如果你一下就知道对方比你厉害，那就是他比你牛多了。只有你一下就知道对方比你差，那才是真的比你略逊一丢

6，逐渐懂得的两个很有用的道理：

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。

7，“耐烦”的能力、“承受”的能力、“闭嘴”的能力、“不居其名”的能力，都是在长期逆境、如履薄冰中训练出来的。

顺境往往让人懒于思考，只有逆境才能锻炼出一个人的强大心智。

但往往是强者才能在逆境中被塑造、而后开始崛起，弱者就直接被挫折干翻在地再也起不来了。

8，人到中年，不要主动去吃苦，因为各种事情会自己找上门来。学会怎么化解苦，是非常重要的技能。放松休息，锻炼身体，健康饮食，还要保持愉快，保护好自己心不要被伤害。

没事的时候多休息放松储备能量，有事的时候才能撑住不被打趴下。

我们要分辨出什么是不该吃的苦，有规避风险能力，过更好的生活。

9，一位中型创业公司的老板，刚开始创业的时候说要做一家“良心”企业，后来调整了目标，要做一家“不作恶”的企业；过了几年又调整了，要做一家“不率先作恶”的企业。

每个准备创业的人，都是最有良心的时刻，你问他会阳光纳税不？都会。

认为自己一定要百分百开票，为什么一开始创业就变了？

他没变，而是现实打他的脸。

10，人啊，要学会随着你兜里的钱的增减过日子，有钱大吃大喝没毛病，没钱就勒紧裤腰带省吃俭用，不要拿“由奢入俭难”当借口。没钱了，你没法及时刹住车，还在大吃大喝买买买，你不倒大霉谁倒大霉。

人的生活状态就是要随着自己的能力和大环境，随意切换的，你切换不过来，坐吃山空负债累累是很容易的事。既要有过好日子的能力，又要有过苦日子的觉悟，搭配上忧患意识，这才能应对自如最近几年的日子。

贰掌柜学习笔记，2024.1.8

1，从某种程度上说，智慧就是接受自我建议的能力。实际上，给人提出好的建议很容易，但听从建议则很难，即使你知道这是个好建议……如果有人拿来一张清单，上面写满了我确实存在的种种问题，我很可能会揍他一顿。

——蒂姆·费里斯《巨人的工具》

2，时常审视一下自己所用的词汇和语言。奥威尔有句名言：败坏思想的捷径是败坏语言。

如果你总使用腐坏的语言，你的思想自然也会腐坏

3，人走茶凉是职场常态，同事永远是同事，不应该有过高期望。

只有茶凉了，才能让人把精力放在新的关系上，迅速建立一个稳固的团队。很多人恰恰相反，总是怀念老领导、老同事，然后对新人看不上眼，每天怀念以前的时光。除了让自己难受以外，没有任何好处。

为什么老是怀念过去呢？

从某方面来说，现在过的不如过去。

如果你在新环境待的比过去好，你大概率不会怀念过去。

4，在内心“平静”甚至“冰冰冷”的情况下，做出的决定是最好的。

心中充满焦虑，或者当你感到兴高采烈和热血沸腾的时候做决定，就肯定不是什么好事，先暂作保留吧。

如果你养成检查你的“心灵温度计”的习惯，犯的错误会少一些。

5，整个民族都把幸福看成是“做人上人”的时候，其实灾难就已经定了。因为，这里一定会蕴藏着等级、特权、权力本位，以及掠夺与被掠夺的丛林法则。

6，有些人有个思维误区，就是喜欢小概率事件。

比如你和高的人结婚，就容易生下长的高的孩子，这是一般生物规律，是大概率事件。

你和矮的人结婚，也可能生下高的孩子，但这是小概率事件。

小概率事件永远存在，但生活要做大概率选择，要走大路走宽路。

盯着小概率的人，就是歪门邪道，小聪明。

之前分享过，我们要尊重概率。现在网络上太多小概率事件，导致很多人认为那就是很普遍的事。

但其实它最多就是帮助你多打开一个思路，最终你还是要回到大概率事件上来。

7，看到一句挺有意思的话：**每个长期主义者，最后都会被更大的周期所消灭。**

被更大周期消灭的，不是长期主义者，是被长期主义者所依赖的某一个规模稍小的周期模型。

而从终极角度来看，就不应该依赖于任何模型，无论是什么尺度。

只要“有所待”，那就一定走向“寂灭”，无论是“鲲”还是“大鹏”，法尚应舍，何况非法？

8，老罗讲：过了五十岁，你要盯着死亡做事。要去安排好后半段人生。

我其实年过五十之后，一直在避谈“老”，说自己是 70 后，但其实我是 70 后面最大的，今年多大，你其实能算的出来。

我之前就了解过日本人提倡的一个概念：“**终活**”。

这是近些年一直在日本流行的文化，为了迎接人生终点所进行的准备活动，从 40 岁开始就对物质进行断舍离：

40 岁，开始减少各种日常用品持有物。

50 岁，处理家里大型器械工具和家电，大部分的书籍、唱片、手办等。

60 岁，处理不动产。

70 岁，处理掉汽车，开始依靠公共交通；处理各种收藏品。

80 岁，逐步解约各类网络的 ID（注销各种社交媒体账号，邮箱等）。

年轻有各种追求，贪求物质的丰盛，但到了一定岁数，要学会给物质做减法。人内心的空间就那么大，装满了物欲，快乐和幸福就无处安放了。

我理解终活就是随时可死，拎包就走。

但我到目前还没做任何安排，看来后面要逐步计划起来了。**未来不给孩子、政府添麻烦，让一切变得从容，最后后静静等待人生终点的来临。**

当然我也没有这么悲观，我理解的“向死而生”是，我要给自己未来确定目标：让自己的后半生活出自我，活出乐趣，活出反差。

虽然生活可以简单化，内心淡定化，说去养老院拎包就走，不给社会和儿女留垃圾和负担，但后半生我依然要：活出价值。

我只是把死亡都在我们的规划和控制之内，实现终极的乐观主义。

9，我今天跟朋友聊天，说了一个观点，就是我根据多年观察，发现啥样的夫妻可以一直过下去，啥样的早晚要散伙——也就是高质量婚姻的定律。

一直能过下去的，是：“理念一致，但是领域不同的。”

举个例子，假定夫妻中一个人是程序员，另一个人是画家。

但是他们俩都坚信“简洁就是最美的”：一个人喜欢简洁的代码，一个人喜欢简洁的画面。——这种一般就可以一直过下去。

因为：

第一，他俩领域不同，事业上谁也不能给谁当爹。

第二，他俩底层理念一致，所以在理财，装修，带孩子等生活方面，能够基于这些一致的底层理念，进行沟通。

同样地，如果夫妻双方一个搞金融，一个搞时尚，但是底层理念都是“奢华繁复就是美”：这也能过到一起。

因为他俩也是领域不一致，但是理念一致，所以对花钱、对时尚、对生活方式可以协调。

公众号：贰掌柜信息精选

怕就怕领域一样，工种完全一样，却正好理念完全相反的两个人结婚。

比如都是搞投资的，一个偏保守，一个偏激进——那就是天天打架。

因为既可以互相当爹，又完全无法调和。

或者都是演员，一个认为应该炒流量多接综艺，一个认为应该钻研剧本多演话剧——那也很郁闷。

同样地，前者觉得后者冥顽不化，后者觉得前者利欲熏心。

这就是互相能当爹，但是又完全无法调和。

所以，这就是为什么高质量婚姻对于大多数人来说，是一件很难的事儿。

因为这就要求你：

1.最好别找一个领域一个工种的人。

2.而且要跟不是一个领域一个工种的人主动交流，多有耐心，了解对方是不是跟你底层理念一致。

这就要求很强的社交能力。

10，发现一个现象，有些人的负面能量不会用来内耗自己，而是用来外耗别人。

这类人会把自己对人生的焦虑和恐惧全部传递给他人，通过给他人洗脑，成功让他人相信自己所焦虑和恐惧的事情后，自己的焦虑和恐惧就减轻了。

比如我注意到一些博主，可能因为多次情感关系失败身受重伤，就开始向粉丝传达情感无意义，不要动真心，要么做独立大女主，要么将异性当工具人的言论。

当粉丝都认同自己的这一套观念后，自己的安全感就上升了，因为周围多了很多同类。

这个发达的网络世界充斥着各类创伤后的非理性发言，大家要注意甄别。

核心是要诚实面对自己的感受，真正帮助你成长的内容，一定会让人感觉到真实且放松，而不是带着你穿上一身盔甲掩盖深层次的脆弱。

贰掌柜学习笔记，2024.1.9

公众号：贰掌柜信息精选

1，愚昧从来不是天生的。

那么有些人的愚昧到底是从哪里来的呢？

人的愚昧只能从父母中来，从亲戚朋友同学中来，从愚昧的书本中来

2，**世界上的事情总是一再重复，人头脑中的想法也总是一再重复。**

天底下没有新鲜事，轮回而已。

这也是一件好事，意味着你其实不需要总是面对新问题。你把老问题考虑清楚了，你的生活就改变了。

3，**成年人要为自己的行为承担后果。**

如果一个人在做决定时不能预见可能的后果，等到出了事之后还想找别人来承担自己引发的后果，那就太不懂事、太巨婴了。

其实在生活中这样的人还蛮多的，表现出来的形式也是多种多样的，前几天我还遇到了一个，**当一旦发现自己遇到了这样的人，最好的应对方式就是快跑。**

自己引发的错误，然后想找别人与自己一起承受，这叫无赖。

4，如何提高和他人交往的好感度呢？

第一位就是做人要真实。

人真实不真实，别人都是能判断出来的。但是一般人都不会跟你讲，当他认为你不真实，只会不动声色的疏远你。

大家大概率都见过那种把自己包装得很高大上的人，大家不会当面说：兄弟其实你没那么厉害。而是会说：大师你好厉害。

当我们这样去吹捧一个人的时候，其实是不愿意跟他交往的。

真实来自于自信和充分的准备。

5，女性，重点解决心理和情绪的问题；

男性，重点解决思维 and 选择的问题。

女性是很容易受到缺乏安全感，而被情绪影响，做出不明智的决定。所以慎重关注自己的情绪与心理。

公众号：贰掌柜信息精选

男性注重抓大放小的能力，这取决思维出发点的正确与否。总体来说，关注自己，关注能力，关注创造价值，关注赚钱和责任。这样就不会偏离幸福生活很多。

按我目前的理解，女性思维、情绪不如男的，比如女生数学不好很正常去学文科吧，这都是从小灌输的带偏见的概念，反复灌输，就信了，就自我催眠了，就不尝试改变了，某种程度来说，我们都是巴甫洛夫的狗。

6，人就是活到老，学到老。其实没有什么成长期、中年期，人就是一直去适应，一直去学习。当你学习能力衰退的时候，还要尽全力学习，生命的本质就是学习。

7，任何决定都有错误的风险，所以一个人做决定必须有一个前提，那就是愿意对自己做的决定负责，愿意承担错误的决定所带来的所有后果，不怨天尤人，还有就是要有能力对自己做的决定负责。

8，很多女人说，我不缺男人。

其实她们只是不缺底层男人追。

10000 个底层男人，比不上 1 个卓越男人。不管这个卓越男人是一个已经成功者，还是一个 30 岁靠自己已经小有成就的、证明自己的超级潜力股。

当然了，大部分所谓的潜力股只是意淫型选手，到 30 岁一事无成的人，基本人生定型就没戏了。

9，一个服装店老板娘是如何催眠自己的？

我如果不勇于推销来我店的客人喜欢的衣服，他们就有可能转头去别的店买一些他们不喜欢的衣服，浪费感情，浪费时间，浪费金钱。

所以我们应该勇敢站出来，为客户创造价值，欣然赚他们的钱，对他们而言，不想赚他们钱的人，才没有帮到他们。

所以，赚钱就是帮人，赚钱就是救人，赚钱既是修行自己也是渡别人。

10，疏比堵强，这个理论听起来很容易理解，但是真去做，很难，例如你老公好色，你真敢纵容他去找吗？不敢。恨不得天天查手机。

可是，越查，他越厉害。

因为他觉家里养了个母老虎，没有共同语言，自然想去外面寻找，去安放自己受伤的心。你看，多少人离婚时因为出轨。

一位律师说过一句很经典的话：男人是被自己的女人推到别人床上的……

贰掌柜学习笔记, 2024. 1. 10

1, 别动上层人的利益, 也别动下层人的观念, 动上层人的利益犹如要他性命, 动下层人的观念犹如刨他祖坟, 而下层观念正是上层利益的来源。

受到不对称信息限制的普罗大众, 宁愿相信谎言, 也不愿意相信真相。

因为谎言, 更符合自己懦弱、苟且、从众、短视的心理。

2, 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。

3, 观察一下身边真正的有钱人, 就会发现他们有一个共同的特点:明明知道这个人不行, 但是他不提醒、不指点不好为人师, 即便是他的认知经验都超过了对方, 他也不会给对方的提建议。

因为无论你是指点、说教, 都是需要消耗能量, 情商最低的行为就是不停的讲道理, 智者戒口, 愚者指点江山。

能说服一个人的从来不是道理, 而是南墙, 能点醒一个人的从来不是说教, 而是磨难。

4, 历史是由粗疏的人创造的, 但历史的评判却是由精细的人做出的。这也是人类存在过程中永难克服的一个矛盾。

5, 有两种类型的消费:

公众号：贰掌柜信息精选

1.购买这个商品来服务自己

2.购买这个商品来证明自己

人们往往把对自己的蔑视，转化成证明自己的消费冲动。

可是，一旦人们用某种商品证明自己，其实也在宣称这个商品就是自己的上限。

而且，当你拥有了商品，商品也拥有了你。

不知多少人买车后没开几次，却在保养、停车上大费周章。

投资的成功，是拥有更多的选择权，而不是陷入证明自我的牢笼。

消费可以带来自由，也可以带走自由。

6，不要总是被人一点就炸，尤其是你已经看透了他们的套路。

就像明星的黑粉们，多年过去骂来骂去不也就还是那几句话、几件事？能伤害到人家吗？谁在乎啊。

情绪掌控力太差，总希望别人理解你的委屈、接纳你照顾你的感受，你反而更容易被牵着鼻子走。但其实当你看穿了一个人之后，就应该站在更高的位置俯视他，不再让他轻而易举地气到你、影响你。

能屈能伸是一种厉害的本事。很多时候都是，会低头会服软的那个人，或许正牢牢掌握着主动权。而看似被哄抬在高位只会骂骂咧咧的人，反而只是虚张声势，更离不开。

7，每个人都有自己的天花板。

曾经的牛人，从前你仰视过他，现在却发现他不过如此：还在重复当年，还在原地踏步，甚至已经退步。

不是每个人都能不断突破天花板的。

8，在一个被污染的关系环境里，基本特征是彼此的语言体系也是被污染的，开口就是把彼此导向于消极的、失望的、无力的、无意义的。

有的时候，学着不去答应某些负面的话题，也是一种心灵上的隔离病毒和自我保护。

9，丛林里的动物们聚在一起讨论，如何建立一种丛林里的新秩序。

公众号：贰掌柜信息精选

兔子抢先发言：“丛林里的动物应该一律平等，丛林里的事情应该大家一起讨论，再根据少数服从多数的原则来决定。”

兔子的发言得到了麋鹿、山羊、松鼠等许许多多小动物的热烈支持。

就在大伙儿要鼓掌通过这个决议的时候，狮子发言了，它亮出自己的利爪大吼一声：“我反对！”

于是，小动物们纷纷四散逃跑，丛林又恢复了它原有的秩序。

安提西尼这则寓言，被称为最早提出的“丛林法则”。用它来比喻人类低级阶段社会形态，便叫丛林社会。

在旷野原始丛林里面，动物很多，大致可以分为两大类，一是以狮虎为代表的食肉动物，另一类是以马牛为代表的食草动物。

食肉动物大部分时间在休息，饿了才去找食草动物捕杀吞食。

食草动物一天到晚都在啃草填饱肚子，快点长膘，好不容易长到膘肥体满，猝不及防遇到个狮子或老虎，立马变成它们的一顿美餐。

这便是丛林中的基本生存法则：弱肉强食。

10，现在网络上有种声音，都希望房价崩盘，甚至更多的人希望发生战争，一切都推倒重来，这是为什么呢？

因为现在很多人都意识到一点，即使穷极一生，也无法达到别人的起点。

当人与人的差距大到无法通过努力填补的时候，有些人只有两种极端的想法，第一就是自我毁灭；第二就是毁灭一切。

贰掌柜学习笔记，2024. 1. 11

1，对于三观不合的人，可以不和 ta 做朋友，但也不必诋毁一切。

有时候对方身上也有值得学习的东西或者值得吸取的教训。

能跟三观不合的人交流，从对方身上学到东西或总结经验，并且仍然保持独立思考能力，才是一流智慧。

2，人的精神有三种境界：骆驼、狮子和婴儿。**第一境界骆驼，忍辱负重，被动**

公众号：贰掌柜信息精选

地听命于别人或命运的安排；第二境界狮子，把被动变成主动，由“你应该”到“我要”，一切由我主动争取，主动负起人生责任；第三境界婴儿，这是一种“我是”的状态，活在当下，享受现在的一切。

3，有的人总想着占有和索取，却从来不想着如何去舍，去给别人提供价值。

豁达大度，给别人提供方便，这样的舍，是有大回报的。

不断成长，持续成长，其实是坚持的力量，眼界开阔，肯下笨功夫，十年一剑。

习惯决定成败，若资质平平，可是有个好的习惯，生活的也不会太差。

哪些习惯是好的，大家都知道，找出几个来，逐步培养起来，然后坚持下去，比如：强制储蓄，按时睡觉起床，谦卑勤劳，阅读写作等等。

4，把付出当作筛选的过程，找到值得你深入交往的对象。

当你想要判断一个人是否值得往来，可以主动向他人示好。

一个值得建立关系的对象（不论是爱情、友情、合作关系）一定会回应你的好意，而不是想当然地觉得“这样的小事，占点便宜不挺好的”。

主动地筛选，能帮人建立起对社交的掌控感，因为是你决定要和什么样的人来往，而不是被他人推着走。

有人担心先付出会吃亏？

没关系，吃小亏，换取少吃大亏。

5，其实，从古至今，几乎就没有过孝顺的儿女，只有孝顺的爹娘。

养老社会化，让专业人士拿钱给你养老，才是解决老有所养的长久之道。

6，选择比努力重要。这是前半句。

后半句是：“选择”本身就是一种需要大量练习、大量努力来磨练的技能。

我们必须努力学会真正清晰地思考和决策方式，才能让自己是“做选择”，而不是“做赌博”。

7，“不论交友、择偶还是育儿，抑或每一种合作关系，都要找那种稳定性强的人。

稳定性强就是，人格独立、立场坚定、情绪稳定、生活安定，也即对生活有长

公众号：贰掌柜信息精选

远规划，做事情有持久目标，并且自律，不会因为一时意气就突转了心性。

可托付之人，该如磐石，而非云彩。

否则，美则美矣，风一吹就散。”

说的很好，但有个前提，你自己首先要是个稳定性强的人。

否则别人为啥和你交友呢？

为啥和你合作呢？

对吧。

8，人们对着不了解的世界高谈阔论，仿佛一切尽在掌心。

自我的溢出，无聊透顶。

9，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。

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。

我以前不认可这个观点，但是牛哥经常讲这样的话，他说人生只需要抓住十年一次的翻倍机会就可以了。

也就是鳄鱼战略。

大部分时间，都是蛰伏，一动不动。

我觉得，人生应该是持续前进的。但是，我现在回头看看，其实大部分人，包括我们，高光时刻或者行业的高光时刻，就那么两三年。

有这么两三年就足够了。

贰掌柜学习笔记，2024.1.12

1，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。

2，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。

3，我也是今年才悟出来，优质圈子是要花钱买的。寻找老师，跟随老师，肯定要不停地交学费。如果真的是对自己助益良多的老师，你只会怕他活的不够久。

免费的圈子，亲戚朋友这一类里，绝对，很少有志趣相投的。另外，靠共事凑到一起的（比如同事，比如我做流浪动物公益认识的人），看起来是在做同一件事，但是每个人出发点不同，也很少有能沟通的人。不是没有，可能一两个是有的，碰运气。

但是付费的圈子里，都是价值观比较一致的，而且是你真正欣赏的人。虽然要花点钱，但是每天跟他们打交道，就是一个快乐。而且，如果自己能在里面发挥点价值，让别人感到受益，那这关系就不是纯粹以学费维系的了。

当然了，最好的是为自己建立收费圈子，俗称创业。

4，人是有猎奇性的，比如人物传记讲个人故事，很穷的时候的经历，吃不上饭的经历，负债的经历，离婚的经历，很多人都很喜欢看。

这是一个误区，其实应该去读方法，也就是他在遇到这些危机的时候，做了什么，怎么脱困的。要把焦点放在方法上。

这是我们读人物传记要有的一个基本基调。

5，去做点有增长性的，不要搞网赚，不要搞创业培训。

就是若有真本事，只把功力用到自己身上，不去割韭菜。一定会被反噬的。

6，问：感觉对什么事情都没有特别的热爱，也没有特别的爱好，怎么去挖掘自己可以打心底想去做的事情？一直感觉只是被生活赶着前进。

答：这是 99% 的人的常态，接受即可。不是所有人都能找到天赋并且能把爱好与事业挂钩。

7，还是那句话，你更关注什么，什么就留住你。什么留住你，你就是一个什么样的人。

你所热爱的就是你的生活。

8，人最大的智慧不是解决问题，而是防患于未然。

比如最重要的不是研究怎么和人品差的人打交道，而是尽可能不和这种人打交道。最重要的不是研究哪家医院好，而是改变抽烟喝酒槟榔这种生活习惯。

防患于未然寂静无声，智慧却深不可测。

9，哈佛调查，发现一个反差极大的现象：

越是富人和精英阶层，越喜欢采用补充型的娱乐方式，比如健身、跑步、阅读。

而越是穷人越是底层阶级，越喜欢采用消耗型的娱乐方式：比如打牌、打游戏、追剧。

永远不要让自己成为那只疯狂的老鼠。低级的快乐靠放纵，顶级的快乐靠自律。

读书很枯燥，但一页一页啃，才能内化为知识，生发出智慧；健身很痛苦，但

汗一滴一滴流，才能塑造更强健的体魄。

多巴胺只能带来片刻的欢愉，苦熬过后内啡肽带来的快乐，才能有持续一生的回甘。

10，很多土老板特别“爱学习”，特别爱上各种总裁班、国学班之类的大道理特训营。因为他们心虚，知道自己肚子里没料，担心自己被淘汰，被甩下财富转盘。

实际上搞钱这件事很多时候压根不需要懂啥大道理，也许只是命好某个亲戚朋友带着进了某条赛道稀里糊涂跟着干就发了财。

大部分商业 ip 都只不过是个相声演员，除了讲故事说段子他们懂个屁。

贰掌柜学习笔记，2024.1.13

1，一个人，30 岁前的人生是父母给的，30 岁后的人生是自己给的。

父母对我们的人生有一定的影响。

你的父母是市长，和你的父母是农民，你的人生肯定不一样。

但我们绝大多数人的父母，基本上都在一个水平线上，既不是那么高，也不是那么低。

别把自己的出身卑微的责任都推给父母和环境，一个人与其因为失败而发愁，不如说是因为失败后找不到借口而发愁

2，信息越来越多，人却越来越没智慧。

因为总有人觉得某人说的有道理，然后固执己见。因为信息只有三大类，好的，中庸，坏的。你总感觉自己对，因为网上有人跟你一样想。

所以有些平台的算法是很可怕的，你喜欢什么就给你推什么，而不是推科学的，常识的。

聪明的越聪明，傻的越傻，都是自己的选择。

3，务必确保自己的信息能量场在高维，这是普通人成本最低的提升能量的方式之一。

这只需要大幅度减少手机使用时间，避免信息和热点对心智的侵占，转向深度阅读和思考、记录，整理，保持和自己的内心对话，整理并享受居家生活空间

等等。

4，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。

5，当一个人自己没有拥有过某种感受时，ta 也没办法接收到来自他人的相应的感受。

生活实际，情感冷漠的人，也许是因为没有被好好对待过，情感体验有缺失。

那么，养育孩子的时候，就需要注重 Ta 的情感丰富程度。

6，男女关系中，一开始过于强烈的爱，容易变成恨。

为啥呢？

因为过于强烈，通常是理想化投射，并不是真实的对方。

等看清了对方的本来面目，失望或恨意很容易就产生了。

7，做事的态度很重要。

想要年入百万，抛开外界因素来说，起码自己要有年入百万的工作节奏和精气神。

天天懒散堕落等着天上掉馅饼，钱只会离你越来越远。

群众的眼睛都是雪亮的，你对外传递出来的精神状态，直接决定了你能得到多少机会。

网上找卖东西的人，我也会选择每天都勤劳营业的，他们让我觉得很靠谱，是实实在在想赚这份钱的，那么把事情做好的可能性就更大。

三天打鱼两天晒网的根本就不在考虑范围内，我怕他们收了钱就消失，消息也不及时回复。

赚钱赚到后面就明白，很多时候似乎都不是你在赚钱，而是钱来找你，因为做人做事做得都好。

财富就是到了一定阶段必然会收获的馈赠。

状态就是最好的风水，你是什么样的人，就会有怎样的结果。

8，上满杠杆的人生要不得。

在未来的几年周期内，如果你还有高杠杆人生无异于饮鸩止渴，有多大的头戴多大的帽子，你不上杠杆你只是赚不到杠杆的多余利润，该吃吃该喝喝该买买心里舒畅的很，小日子过的幸福的不行，你上了杠杆可能一个变动就随时会要了你的命把你打到解放前。

想要赚钱，首先要保证不亏本钱，这是个最基本的道理。

9，做人不能太心软，心太软在一定程度上就代表无福，代表无尽的麻烦。

因为心软之人常常是委屈自己，也要成全对方，即便对方做的很过分，也会选择容忍和原谅他们。

面对外界的索取，做不到取舍分明，看上去很豁达，很善良，实际上是懦弱。是没有能力去拿捏自己的人生，把握自己的边界，处处妥协，不断退让，经常给别人伤害自己的机会。这种情况下，就算福气降临，也会被冲散。

所以做人真的不能太心软，留一句“不要心软，取舍分明”，愿大家都能对自己好点，保护自己。

10，工作除了挣钱，还有一个最重要的功能是，阻止你无节制地胡思乱想。

写方案比倾诉有用，做报表比买醉划算，人固然不是机器，但偶尔就拿自己当机器，却是对情绪最好的维稳。

贰掌柜学习笔记，2024.1.14

1，无法改变的根源是不够疼

因为不够疼，所以不想根治，不愿意思考洞察，没有意识到真正的问题是什么，只想一次次吃轻度止疼药，或者用精神药物麻痹自己，暂时缓解疼痛。

不敢面对真相，怕真相太疼，其实只要去看，真相也可能只是个纸老虎，一戳就破，不敢面对是你把他想象的太恐惧。

往往这样的人喜欢特效药，希望一招见效，这样的人也是骗子最喜欢的，因为只有骗子能满足他们的需求。

2，关于赚不到钱

公众号：贰掌柜信息精选

有人说自己赚不到钱，是因为这个那个，大环境不行、奸商太多、为富不仁、劣币驱逐良币……说了一大堆，就是没有自己的问题。

看了这段文字，有人可能觉得是这么个理，是我太懒，我懂了，我要动起来。

但是回到生活，还是要骂资本家心真黑，这就是人性爱偷懒的显示，能靠骂别人两句解决表面问题，就坚决不动手。

劳资才不要逆自己人性成长，那样只会变得更优秀去被资本家剥削，只有躺平摆烂才是在剥削资本家。

3，我走 99 步，提供环境，提供内容，以身作则，你走剩下 1 步就行，做个俯卧撑、原地蹦一下、翻一页书，你连这个 1 步都不愿意迈出来，指望我给你嚼碎了喂到嘴边，事无巨细，天天催你，扛起你带你飞，那不可能。

你不能指望所有外部事物、人际关系全按你理想条件发展、围着你转，太阳都没法让彗星永远不脱轨，何况是人？

改变自己的才是神，指望别人为自己改变那是深井冰。

4，当了一定高度的男人，为了保证儿女婚姻的稳定性，会在关键时刻强力干涉，甚至暴力干涉。例如闺女遇到了一个农村娃，就是想嫁，闺女看到的未来全是甜蜜的，而父母看到的全是痛苦的，怎么办？强力干涉。你以为是去劝？不是。是直接去男孩家，把男孩的父母都掌掴了。还当亲家？我就是想跟你当世仇！爹娘都被打了，这姑娘还能娶吗？野蛮、粗暴，却，无比的正确。这才是真正的爱，孩子才活了几岁？懂个 P，一腔热血，最终全是悲剧。

5，女人，一旦没有独立的经济能力。问题一大堆，无事生非。关键是自己没有朋友圈，没有人际交往。整天围着家转，那么焦点自然在男人身上，我都等了一天了，你也不回来陪我说说话？所以，俩人一见面就会开战，她觉得自己委屈，他也觉得自己委屈，我在单位挨了领导一天的骂，回来再来哄你开心？

6，学习是一个完整的动作，学是输入、内化，习是输出、应用，学以致用。

记忆是单纯只是给脑子里输入一些东西，如果不洞察被记忆的东西，对大脑来说不是成长，是负担。

比如原生家庭的记忆，如果不能洞察，不愿分析这段记忆的真相是什么，那这段记忆就会成为困住自己的枷锁，永远走不出来，还会传给下一代。

7，多数人活的不是人生

他们活的是观念，是欲望，是别人灌输给他的一套又一套理论、概念，活在恐惧、迷信、虚荣、渴望里，将这些东西杂糅起来命名为环境，让自己成为环境的奴隶。

8，质疑所有有名之物，接纳所有无名之物。

物体有名，被定义，就去失去原有的真实全面性。要质疑，要批判。

物体无名，未定义，就需要深入体会它的生命力。要接纳，要洞察。

说眼前这是个人，有名，就可能忽略他身上兽性一面，说他是男人，就可能忽略他脆弱一面，说她是女人，就可能忽略他坚强一面。

说不知道眼前是不是东西，就会怀着婴儿般好奇心去了解他，接纳他存在的一切，不先入为主，不妄下定义。

9，为学日益，为道日损。

把自己身上标签、定义一个个撕掉，不被有名定义，才有机会获得自由。

自由是无名的，无法被定义的。

10，行动起来的人，他为决策付出的思考可能是常人的 10 倍，超出认知外的事情他翻阅的资料可能是常人的 10 倍，他为目标落地执行付出的努力可能是常人 100 倍。

互联网唯一不变的就是不断变化的信息，和生活一样，不愿意或者不敢接受变化的人，是耐不住打击的。

学会复制，学会像素级的复制，学会紧贴式的跟随，学会深入式调查，做项目务必学会复制。

贰掌柜学习笔记，2024. 1. 15

1，和你利益不相关的人，如何看待你，根本就不重要，你俩半毛钱关系都不会有。

和什么人搞好关系，取决于你和这个人的利益关联，相互之间能提供的价值，在明知不可能有利益来往的人面前，适当冷漠更能保护好自己，树立边界感。

2，想要获得别人的好感，试试做一个生机勃勃的人。

有自己喜欢的事情并为之投入大量精力，不干涉别人的事情并保持交际边界感，不炫耀自己，不挖苦别人，情绪稳定，与人为善。

3，改变，往往只是一瞬间的事，俗称，开窍。

思想积累到一定程度，嘭的一下，脑子就突然想明白了之前不明白的那些东西，此后有坚定的行进方向，别人眼中的你还是你，但你的内心已经不是你了。

4，投资人贝索斯说：有一次我问巴菲特，你的投资理念非常简单，为什么大家不直接复制你的做法呢？”

巴菲特说：因为没有人愿意慢慢地变富。

5，不是赚了钱才能去投资，投产比最高的投资，人人都随时可以做，那就是投资自己。

把自己的时间和注意力，用在能够最大限度提升自己的事情上面，少刷和专业、爱好不相关的视频，多读能赚钱、改变认知的书籍、文字。

日复一日积累下去，回头看，变化天翻地覆。

6，不在一个层次两个人，无论你做什么，在他看来都是错的。

这里的层次不是地位、财富，而是人品和认知，人和人之间，只有识字方面看上去相同，对于文字和输入大脑的信息处理方式却是天差地别。

不在同一层次，底层逻辑不一样，处事方式也不一样，只有同频的人才能相互吸引，感受到对方的内在。

7，不管是历史还是现实，无数事实证明，富人比穷人团结。

为什么呢？

因为富人的背叛成本更高，他有家底，敢背叛，违抗大多数人达成的共识，别人就有法子利用共识团结起来去掏空他的家底。

穷人不怕，他本来就什么都没有，靠背叛赢了本金之后，也会开始害怕。

8，本地有个新晋网红，我看已经有 300 多万粉丝了，小县城的网红，几乎没有能够靠才艺出名的。就两大主题。要么，奶大。要么，腴大。

最早出名的那个网红，是奶大。现在出名的这个，是腴大。而且，都有一丝暗示，要么就是镜头对着奶，一颤一颤的，要么镜头对着腴，连丁字裤都看的一清二楚。

为什么靠才艺出名很难？因为，才艺是亿里挑一。

9，真正的自律，尤其对中国男性而言，很难做到的就是管好自己的嘴巴，不要浪费时间跟别人讨论不重要的事情。重要的事情，就是自己的学习、工作和生活。

人从小到大，从单纯到世故，我不认为是一件坏事。不得所愿而自知，尝遍辛苦而自制，这就是一个去毒的过程。

我对孩子教育就两句话：第一、少年穷则中年贪婪。第二，一切都在基因里。

10，稳打稳扎，不高负债，不盲目扩张。发展的可能慢，但是沉稳，死不了。就怕盲目扩张。现代企业，都是扩张扩死的。若是按部就班，都命不至死。

我在互联网圈子里这 20 年，见过无数人的沉浮，应该说是浮沉，就是曾经春风得意过，然后沉没了，几乎没有人能翻盘。成年人的跌倒，基本就是一蹶不振。

贰掌柜学习笔记，2024.1.16

1，想要靠提供情绪价值去换取别人的利益，非但不容易换来利，反而容易被人觉得你是一个廉价的人。

价值交换，一定是你先有能力，然后情绪价值才会显得有价值，如果你没有能力，提供情绪价值就像是当个垃圾桶、备胎，即用即走，不值得他们留恋。

2，为人父母，要多爱自己的孩子，不然进入社会以后，他就是 PUA、杀猪盘最好的对象。

为啥呢？

因为对小朋友来说，家就是他的世界，小时候在家里没有得到该有的爱，就会产生全世界的人都不喜欢自己的感受。

成长期间如果没有干预，成年以后，会保持这种感受，如果有人对他表达爱意，他会诚惶诚恐，觉得自己配不上，觉得自己要倾尽一生去回馈这份爱意。

患得患失，走向不归路。

3，一个人的精力极其有限，非必要不证明自己，无利益不说服别人。

把精力用在真正重要的事情上，关注自己的变化，比关注别人怎么看自己要重要的多。

公众号：贰掌柜信息精选

4，女生大多有很强表达欲，不管是开心的事还是不开心的事，都想要找个人倾诉一下，但是大多数女生，都不愿意找男生倾诉，你知道这是为什么吗？

因为女生倾诉，只是想要表达，只是想要把心里这些东西倒出来，最好还不要让太多人知道，并不是想让谁帮她解决问题。

男生一听到女生倾诉，就想显摆自己的能力，老是一本正经帮她分析问题，试图找到问题的根源，多数情况下，女生倾诉不是想要这个结果。

听女生倾诉这事我比较有经验，安静倾听+适当附和，表达你听懂了+记住了她说的东西，而且不对第三个人说，会获得好感。

这种情况下不要讲道理，会破坏氛围。

5，一个人最终的境遇，取决于他的决策质量。

决定决策质量很重要的一部分，是获取信息的质量。

就像追涨杀跌的散户玩投资游戏，是不可能玩得过那些能拿到一手信息的公司和个人的。

想要获得较好的境遇，必须有意识筛选自己的信息源，长期接触高质量信息，事情出现转机是早晚的事。

6，人年轻的时候，千万不要太局限自己，在网上也不要动不动就三观正不正来评价一个人。

除了违法犯罪那些大家有共识不能做的事，很多其他事情的争论，就像喜欢不喜欢吃香菜一样，不至于上升到三观。

每个人都有自己的活法，尊重人和人之间的差异性，接纳人的不完美，你会发现世界还是很有趣的。

7，思考未来，而不只思考现在。

比如你只思考现在，现在好吃懒做很舒服，现在耍小聪明可以占便宜。

但是你学会思考未来，你就会知道自己真正正确的活法是什么样。你会更加注重平时的积累，以及明白靠谱很重要。

只思考现在，并且美名其曰活在当下的人，本质上都是傻逼。

8，主动汇报，真的是给领导留下好印象最好最便捷的方式。

公众号：贰掌柜信息精选

你如果哪天真当上领导，哪怕是个小领导，你也会有这样体会：**领导真的会偏爱主动汇报的下属。**

因为领导那么忙，压根不会注意到某个人在做什么、以及做得怎么样。

如果一个人是闷头干活不爱汇报型，领导大概率会根据他的最直接的工作结果来形成对他的印象，然而很多工作是过程性的，根本不会有结果，无论工作期间付出了很多尝试和努力，领导都不会知道，这就亏大了。

善战者无赫赫之功，领导就真的会认为你没有功。

所以说汇报什么？形成的阶段性成果、付出的努力、克服的困难、解决掉了的问题、感想与收获……

很多人喜欢报喜不报忧，这也很亏，俗话说爱哭的孩子有奶吃，让领导知道你的工作不好做、降低对你的预期这是很重要的，而且，你还可以及时向领导提示风险，融入你的思考，这样会让领导对你刮目相看。

9，外卖、滴滴这些低门槛的领域，遵循的是那句话。

准入门槛越低的领域，进阶越难。

这些行业收入平均值，无限接近于当地的平均工资，关键是，没有头部，因为算法早已经给你算到极限了。

有时间，有精力，不需要动脑子的行业。

若是能月入 1 万元？

全中国的人都会去排队！

10，生活，与炫耀有关的，应该减少。炫耀什么大概率是因为这东西对自己来说是稀缺的。一般情况下，人会选择晒鲍鱼龙虾，而不会酸菜炖五花肉。相反，与展示有关的，应该增加。例如坚持运动，保持阅读，努力工作，这些都属于加分项。

贰掌柜学习笔记，2024.1.17

1，李银河这句话挺狠的：

只要认识到空无的道理，生命就无往而不胜。生命想透了其实与一个晚期癌症病人无异，什么都不必太过执着，喜欢干点什么事就干点什么事而已。

很多人都执着于有，一直在追逐别人定义的概念，不把别人定义的概念从脑子里清出去，很难找到自己真正喜欢做的事情。

2，尝试把“心疼”“同情”这样的情绪从脑子里剔除。

这种情绪，要么是面向弱者，要么是弱者发出。用一句“同情”就忽视了别人在这场苦难里做出的努力，能够走出来的，不需要同情，走不出来的，你同情也没用。

换成鼓励、理解、尊重、敬佩、支持一类情绪，会更有用。

3，人和人的承受能力不同，有的人越挫越勇，有的人一次不顺就一蹶不振。

没有人喜欢挫折，但是挫折来的时候，只能扛着。

想要减少点挫折是可以的，要努力去接近那些宽松、友好的人和环境，远离那些喜欢 PUA 的人，人生之旅会顺遂许多。

4，总有人无法原谅自己过去的失败，觉得如果当初能如何会更好，会觉得遗憾。

但能产生遗憾的根源，在于这个人变强了，能够意识到过去的错误了，如果水平没有成长，只会觉得自己当初的决策真他娘的正确，别人都是傻子就他一个大聪明。

5，要少和经常抱怨的人在一起，这种人会感觉全世界都在针对他，全世界只要不按照他的意愿发展，那就是这个世界错了。

而且他们还会对外传达这种糟糕的情绪，只要你接近他，他就会把一切不舒服的问题怪在你身上，转而攻击你、贬低你，把你的情绪搞糟糕之后，他才能获得快感。

每个人室友里好像都有这么一号人，见不得别人好，要别人和他一样糟，才满意。

6，观察一个人，最好的方式是看他遇事时的态度，是积极解决，还是消极逃避？是勇于承担，还是推卸责任？

俗称，别看他说了什么，看他做了什么。一个人敢扛事才能成事，每天只会在那打嘴炮，给你一大堆海誓山盟，终生承诺，那是啥，那就是个成语，不看成语看疗效，看他是怎么做的。

7，如果你崇拜谁，或者觉得某个异性特别完美，那你大概率是脑子有问题的。

公众号：贰掌柜信息精选

这种人最喜欢理想化别人，把别人想象成一个完美的人，哪怕出现很明显的缺点，也要被他理想化成缺点，想想那些明星的脑残粉，大概就是这种状态。

如果你意识到别人很优秀，可以向他学习，但不能把他当成自己的救世主，要学会对别人祛魅。

想要成长，最后关注点一定要收回到自己身上，而不是寄托在别人身上。

8，你把时间和注意力用在哪，就更容易成为什么样的人。

每天刷情节高频反转的短视频，就会变得易喜易怒，情绪不稳定，每天阅读能引起思考的文字，就会锻炼一双看破真相的眼睛，不喜不悲。

9，男人的性饥渴是由性匮乏导致的，就是不管干什么，出发点永远都把“性”放在第一位，迈不过这个槛是不可能成事的。性占据了他的大脑。他无法理性、独立思考。

同理，他也这么认为别人，把一切人际关系都理解为了性关系，漂亮女人只要身居要职，第一反应，这是靠肉上位的。跨过性是成才的第一阶段。第二阶段是跨过钱。从而，就坚硬无比了。也就是所谓的，无欲则刚。

10，我跟你这么讲吧，人与人的差距，就是精力的差距。企业家，政府领导，哪个不是精力满满？一个人想改变命运，就应该从健身开始，所谓的健身不是去练成肌肉男，我们说的健身，其实就是帮你养成一个日复一日运动的习惯，可以是跳绳，可以是跑步，可以是爬楼，你自己选择，群里只是提供了一种氛围，每个人都在日复一日。你自然也会被感染。这些都只是基础。

你只管行动，大家自然默默的追随，他们这些人又慢慢成了自己朋友圈里的偶像，被无数人崇拜。

贰掌柜学习笔记，2024.1.18

1，什么人才能真正做自己不在意别人的看法？

纯种的傻 x 和真正的牛 x。

这两种人都活在自己的世界里，不在意别人怎么看，傻 x 活一天算一天，牛 x 活一天爽一天。

2，不要为了卷而卷，看见别人在做什么，就跟着一股脑去做，人家做好了靠已有资源变现了，你跟着去做烂手里傻眼了。

公众号：贰掌柜信息精选

卷自己的长板，把已经优秀的做到极致，让别人无法超越，而不是拿自己的短板去和别人的长板比，越比越怀疑人生。

在不擅长的领域，你再卷，也比不过那些在这个领域像玩游戏一样自在的人。

卷对方向，努力才有意义，卷错方向，累死累活最后打白工。

3，缺乏边界感的人，凡事都以自我为中心，谁的东西都是他的，别人的秘密也得是他的，他自己的还是他的不能给别人，你不愿意分享，不愿意浪费自己时间去做他的事，他就觉得你不够意思，到处叨叨你这人人品不行。

远离这种人，这就是不定时炸弹，不远离迟早会炸到自己。

4，大多数人需要的不是解决办法，而是需要安慰，需要人告诉他是问题的错不是他的错。

坚强的人是少数，时间用在面对现实解决问题，没工夫找谁倾诉心情，所以放眼望去，似乎遍地是求安慰的人。

比如有的人认为认知/选择比努力重要，没有努力，哪来的认知和选择？

绕开问题，去提升认知和找选择，问题还是不能解决，只会越积攒越多。

5，人如果能照顾好自己，不给别人添乱，就已经非常优秀了。

老有人说看新闻谁谁又怎么样了，关心远在天边的陌生人的生活，自己的生活却一塌糊涂。

要知道，新闻之所以叫新闻，就因为不常见，都是亿分之一的概率。

人得学会掌控自己的情绪，把注意力放在自己身上，放在方圆一丈之内的小事上，那是最重要的。

6，总有人说自己懂了很多道理，却依旧过不好一生。

为啥过不好？因为他根本没用这些道理，或者说还是不够懂。

你知道骑自行车比走路快，但是你不花上三五天、摔上几次，是不可能做到真正快起来的，一直知道又有什么用呢？

知道和做到之间，隔着一座山呢，不翻过这座山，当然见不到美好人生是什么样的。

7，经常翻各大平台网友讨论，不难发现他们的思维特点：

一、宏大叙事，喜欢站在特别高的视角去看问题，而不是站在普通人视角去看问题，有一种割裂感，经常自己拿刀把自己送上菜板。

二、立场比事实重要，一旦选定立场，会寻找所有能佐证这个立场的证据，没粉丝自媒体胡诌的证据也算，而忽略真实信息。

8，要把气话当真看，因为那就是一个人素质的体现。

之前听人说一些很重的话，有人找补说那是气话。直到自己经历过类似的事情并且很不巧还撞上了我自己 pms，才意识到，状态最差的时候也不会说这种话。

理智会让我用尊重别人的语言沟通，实在不行我闭嘴，但一定不会出口伤人。

所以今后别人的气话也要认真听，因为那不是气话，那就是这个人的素质的真实体现。

9，把分散你注意力的人和事，当成对手盘看、不能大意，不能宽容，更不能妥协。

注意力在这里散失一点，在那里挥霍一点，一不留神，一天就啥都干不了。

今天干不了了，明天任务就重了，到了后天就压力大了，之后就干脆彻底不干了。

损失的不是那一点点注意力，而是你的节奏，你的目标，你从容的心态，你平衡的情绪，你和你家人的希望。

这怎么可能是一件小事呢？

当人被专业人士设计着，把你的注意力当成血包投喂给资本时，又怎么可能有自由呢？

另外，当一个人不希望你过得好时，已经不需要明晃晃的使坏了，他只需要不停的扯散你的注意力，你就与想要的生活无缘了，一个涣散的人，生活状态又能好到哪里去呢？这么看，那些人那些事，还能不是你的敌人吗？

10，一个人的阅历是否丰富，他的交流状态就能体现。

你跟他交流起来，沟通顺畅，对答如流，对于生僻的领域，能深入浅出的给你讲明白。

如果你是某个领域的小白，对方不能通过简单的交流，让你简单理解他的这个擅长领域。

根本原因，要么是对方装 x 故弄玄虚，要么就是对方本来水平就不行。

信心比一切都值钱，内驱才是动力源。

贰掌柜学习笔记，2024.1.19

1，涉及利益的问题，一定要从别人的利益视角思考，而不能只考虑自己的利益。

富兰克林那句话很经典，“你要说服别人，要诉诸利益，而非诉诸理性”。

自己关注事情的时候，要看“和我有什么关系”，没关系的事不碰。

想让别人关注事情的时候，要想办法告诉他“这事和你有关系”，他自然就会被吸引去做。

有人觉得加上微信就是朋友，经常以很亲近的口吻来问我能不能免费帮他 xx，就属于搞不明白这事和我有什么关系，只想着他自己的事。

2，无法拒绝别人，很多时候是因为恐惧。

害怕别人被拒绝后不高兴和自己断绝关系，害怕别人因为不满意而打击报复自己。

实际上呢？

你越是敢拒绝，别人越觉得你有价值、不好惹，越是什么都答应，越是让他们得寸进尺，觉得你便宜，适合拿来凑数。

年底了，树立自信和边界，从拒绝借钱开始。

3，利己，没问题的，很正常的现象，只要不损害他人利益，就不用担心别人说自己是精致的利己主义者。而且，**真正精致的利己主义者，根本也不在意别人怎么看，还能反过来说是别人不够努力。**

如果有能力，利己之外做些利他的事，会有很多人反过来利你，利他另一种形式的利己。

4，总有人问我，这个世界是不是越来越冷漠了？

有时候我会反问他们，你对这个世界热情了吗？

如果你对别人热情一点，这个世界是不是就离冷漠远一点呢？

公众号：贰掌柜信息精选

最近看《生命之书》也有这个感悟，很多人都能从理性上知道克里希那穆提描述的世界和人生更好，也知道达成方式，但是感性上都不愿意去做，没人愿意迈出第一步，都在等着环境改变，自己才愿意去变。

真实的世界有美好，也有很多不美好，希望得到什么，就去接近什么，人终将活在自己亲手打造的世界当中。

5，善有善报恶有恶报，多是无能为力的咒骂。

人生还有其他可能的话，尽量避免用这句话来自我安慰，努力靠个人能力给出善报恶报。

6，想在互联网快速赚大钱，吃透消费主义、性别对立、贩卖焦虑的玩法，就够用。

对应的，带货，忽悠年轻人买新奇特，忽悠中老年买保健品；打拳，忽悠男人学红丸觉醒，忽悠女人学上位技巧；**卖没用的东西，老人怕死，女人怕丑，年轻人怕被孤立，连狗都开始比生活质量。**

都是低成本、高溢价的东西，一本万利。

7，越是面对比自己高阶的人，越是要真诚简单，因为你玩过的套路他都玩过，你没玩过的他也玩过，他能一眼看透你所有伪装。

虽然态度上可能对你没什么变化，但是心里早就把你拉黑了。

有些人喜欢到处夸大自己的实力，说到底还是自卑，怕别人看不起自己。

实际上，真诚自有千钧之力，谁都是从小白过来的，没必要硬装自己，能力和欲望匹配时，才能真正不卑不亢。

8，不少人已经中了“长期主义”的毒，想要“做时间的朋友”。时间抛弃他的时候，从来不会告诉他。

比如某些产品，动不动就三年五年十年起卖，告诉你要做时间的朋友，实际上他之前没有做成过任何一件长期的事，根本不知道这个长期意味着多重的交付，刚上路就把自己劝退了，留下花钱的“长期主义者”原地发呆。

不要纠结于长期短期本身，长期也是由无数的短期连接起来的，能够做到每一个短期都有增长，也是另一种形式的长期，比如赚快钱，把所有赚快钱机会都抓住，就是赚快钱的长期主义者，没必要十年磨一剑，因为每天都在磨剑用剑。

9，我读过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。

10，发言权这个玩意，还是经济实力决定的。

势差足够大的时候，不仅仅是听话的问题，做牛做马，甚至命都是你的，倘若我们生活在封建社会，皇帝赐我们死，我们能不死吗？

立刻，马上。

所以，那些上嫁的女人，若是自身成长跟不上，补不齐这个差距，那么一生都是痛苦的，真不如找个水平差不多的普通人，例如你是工厂妹，那么就找个工厂小哥结婚，不要跟厂长结婚。

但是，谁又能遇到肥肉而不要呢？

贰掌柜学习笔记，2024.1.20

1，你仔细思考下自卑这个现象，会发现，自卑不是不把自己当回事，而是太把自己当回事。

自卑的人要考虑太多，要在意别人怎么看自己，希望在别人眼中树立一个成熟稳重的形象，如果不能就干脆不开始，最后往往是想了一大堆，什么都没做。

2，人活的其实是脑子里那些东西，所以，一个人是否快乐，和他拥有什么外物、是什么身份、有什么能力，并不是强相关，而在于他脑子里到底怎么想这些东西。

如果每天都活在和别人比较里，那确实比较难快乐，因为总会有过的比他好的。但是如果活在自己的获得感上，保持好奇心，会发现每天都能接触到新东西，充满惊喜，每天都能获得快乐。

3，当你停止创造，你的才能就不再重要，剩下的只有品味。品味只会排斥其他人，让你变得更狭隘。所以，要创造。

当你追求确定性，追求安全感，追求一个已经被写死的概念，就会忽略生命的意义，无法再成长。

4，一个人在当下做一件事的时候，脑子里却一直在想另一件没做好的事，就导致当下做事的时候精神无法集中。

比如你在玩的时候，总想着作业没写完，就会玩的不那么痛快。你出门上班，忘

了自己锁没锁门，就会一天都担惊受怕，做不好工作。

要学会专注于当下，当下不能干预改变的事情，想再多也没用。

5，有些人虽然能当神枪手，但是不一定能当好团长。

为什么呢？

因为神枪手会觉得弹无虚发是很容易的事，为什么这帮人就做不到呢？怎么就给自己分配一群这么差的手下呢？

团长不是来抱怨的，是来解决问题的，手下打不中，要么换手下，要么加强训练让他打得中，解决不了问题，说明他不适合当这个团长，而不是别人不适合做神枪手。

6，和大部分人接触，时间久了，结局都不会太美好，这不是偶然，而是现有环境塑造出来的人性制造出来的必然。

自私、贪婪是多数人的常态，只要涉及利益足够大，多数人很难保持初心，初见时礼貌有分寸，只不过是了解对方价码才保留的体面。

只有少数人能够遏制住自己人性里那些脏东西，获得持久的良好关系。

时间不语，却能回答所有问题。

7，不要总觉得自己比不上别人。每天进步一点点，一年后回头看，变化天翻地覆。

如果每天只和别人比较，但一点也不改变，那内耗确实是活该。

8，以前经常有人说，天才是 1%的天分+99%的努力，1%的乐趣+99%的枯燥。其实，真实的情况是，如果你感觉这些是枯燥的事情，就最好应该退出。

因为专业的会把你觉得枯燥的当做乐趣，也就是 120%都是乐趣，没有枯燥~

这才是区分专业与不专业的分界线，专业的是靠乐趣驱动，不是忍受。

9，人其实有两大需求，一是让别人喜欢，二是让别人尊重。

让别人喜欢，你就要满足别人的需求，甚至要讨好别人，因此，你可能会变得不开心，甚至抑郁。

让别人尊重，你就要做个强者，要把自己的感受放在第一位，是自爱，不是自私。

10, 有些人一天实际没几个事,但总觉得自己忙的不行。这是因为我们自我虚弱,心里稍微有件小事,这件小事引发的焦虑就把我们占满了,我们就会觉得自己非常忙。

人生短短几十年,能自我感觉良好也是幸福。如果你很忙,除了你真的很重要以外,更可能的原因是:你很弱,你没有什么更好的事情去做,你生活太差不得不努力来弥补,或者你假装你很忙,让自己显得很重要。

贰掌柜学习笔记, 2024.1.21

1, 普通人有一个很严重的问题,就是傲慢。

看不上这个也看不上那个,总觉得:我上我也行,但是我不屑于去做这种上不得台面的事,富人都是剥削人的资本家,我不要那样。

眼高手低,最后一事无成。

解决问题有效的方法不一定高大上,没有那么多的不传秘技,也不用那么多互联网黑话才能说清,总是在追求秘诀、高大上概念、找暴富项目的人,是骗子偏爱人群,因为只有骗子能满足他们。

2, 一段关系,最重要的不是拿捏对方的心,让对方对自己死心塌地,不敢也不愿做破坏两人感情的事。

而是对方破坏感情的时候,你有没有能力从里面走出来。

把自己的安全感寄托在别人身上,必定会患得患失,结局往往不会太美好。

3, 保持身心健康的目的只有一个,就是免除被健康打扰的风险。

脑子和身体不健康,做什么事都会效率大减。

4, 人,能承担的责任越大,要承受的委屈就越多,也就是任怨。

如果你不想有所成就,自然可以逃避责任,远离指责,打翻牌桌,否则,就要努力适应环境,把手上的牌打漂亮些。

指望环境和人都是自己理想条件,干体面事、赚体面钱,那得投个好胎,普通人没那机会,好事没那么容易轮到普通人身上。

5, 有时候我们不喜欢某个观点,不一定是因为观点本身有问题,而是讨厌提出

公众号：贰掌柜信息精选

观点的那个人。

如果你对一个人有偏见，大概率会对他所有一切怀有不好的态度，俗称，对人不对事。

比如仇富的人，看见有钱人说出什么观点，都会本能反驳，觉得他是为富不仁，站着说话不腰疼，反而是邻居张姨说出类似观点，会觉得她说的真对。

多关注事实，少被情绪干扰，实事求是，是一生的功课。

6，人常常高估一个月的成就，却低估十年的发展。

比如阅读写作，每天读 10 页书，写 1000 字，一月才看 1 本，写 3 万字，实在是太少了，不及高手一天的量。

但是十年坚持下来这个简单动作，就是 100 本书，400 万字，可以吊打大多数写作者，这就是时间的力量。

对于普通人来说，别说 10 年，就是 10 天，也很难坚持下去写作这个动作，很快就会消耗掉之前所有的积累，这之后再想持续输出，必然要持续输入内容，要持续思考总结。

这个过程，除了积累的数据，大脑的灵活性也会大幅度提高，好处不可估量。

7，一个女人，如何保持婚姻的幸福感？

很简单，找一个你崇拜的男人结婚。爱一个人是坚持不了多久的，非血缘关系的亲情也是不可靠的，但是崇拜是持久的，因为崇拜，所以无条件尊重老公的意见，所以很少争吵，所以很幸福。

8，到了大 BOSS 这个级别，只要不是老婆死缠烂打要离婚，一般没人离。各玩各的也行，你爱怎么折腾就怎么折腾，就是不能离婚。

为什么？原配并且家庭和睦是一个人成功的重要标配。离婚对仕途是有绝对影响的。

你看，有不少人，原本仕途一片光明，结果跟原配离了婚，娶了个社会名媛，再也提拔不起来了，众人对这个事怎么看？

大跌眼镜。

9，我理解的最好的爱情就是两句话，第一句是：你将看到我的伤疤，知道我曾受伤，也曾痊愈。第二句是：爱情不是一个拼图碰到另一个拼图，是一个圆碰到另一个圆，双方都有自足的人生，两个完满的圆走到一起，不是嵌合，而是

同心的扩展，扩充彼此的半径成为一个更大的圆。

10，作家苏芩曾说过一句话：“一切的不快乐，大多是因为缺钱或缺爱。因此，必须奋斗，才能幸福。”

说实话，很多时候我不快乐，根本原因就是因为我没钱。无法在物质上满足自己，就不要指望精神上能有多好。所以我的梦想逐渐变得很俗，就是：赚大钱。

贰掌柜学习笔记，2024.1.22

1，当初发明阳台的人，一定是一位乐观外向的天才，才会突破家居的局限，把一个幻想的半岛推向户外，向山和海，向半空晚霞和一夜星斗。

2，一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！

3，好孩子是生出来的，不是教育出来的。今晚，我再次感受到了基因的强大。

饭店老板是一个混混出身，年轻时是个大混混，年龄大了，混不动了，就安心炒菜，我见过他跟老婆对打。

今晚，我又见了他跟儿子对打，儿子骂他就跟骂孙子似的，一口一个，我操恁娘。他孙子也是这么个东西。

我就在想，这就是基因，这就是传承。一点就炸，炸的时候，谁都摠不住，孙子数学考了6分，小学三年级。

我一直都坚信这个观点，好孩子是生出来的，教育是没用的。

我上学的时候，到初三，有三分之二的学生提前毕业了。我要表达的是，就是再穷的家庭，只要孩子学习好，也一定能考上大学，很少有学习很好而没有考上大学的，家庭贫困不是理由。

这就是我的答案，选择大于努力。

我昨天不是刚分享过嘛，你若是选个 185 的老公，身体强壮的，何必今天天天催着儿子喝牛奶？喝也没用。

为什么很多人不相信基因论？因为，他没念过书，从来没跟学霸正面竞争过，从来没接受过学霸的碾压，总觉得差距只是努力之差，实际上，这种差距是无法靠努力弥补的。

人为什么好好赚钱？就是具备选择权。

4，再优秀的人，长期处在环境和关系都很差的地方，也会被磨掉精气神。

鹤立鸡群，是鹤的错，要想办法离开那群鸡，早点找到鹤群，或者干脆独舞，而不是想着把那群鸡变成鹤。

5，“见不得别人好”是很多人都有的一问题，在穷人身上更明显，大家都穷的时候，同生共死，有谁突然富裕了，也要想办法把他拉下来，把他的财富瓜分掉。

就像有些人炒股、做项目，看见别人赚钱比自己亏钱还难受。

人不患寡而患不均。

查理芒格也说过类似的话，“驱动这个世界的不是贪婪，而是嫉妒。”

6，现在好多大佬分享说做事要以终为始，有些人就真学来去给自己定目标，然后不计手段去达到。

结果呢？

往往是急功近利，越走越偏。

以终为始是对的，就像做个好人总不会有错，可是，以始为终也没有大毛病不是？

大道至简的最大问题，就在于太简了，其中细节、实现过程被简化掉，会让人误以为实现大道也会很简单。

公众号：贰掌柜信息精选

有目标是好事，但没必要只盯着目标，也要接受在追逐目标的过程中可能会跑偏的结果，享受过程，时刻调整，进一步有进一步的惊喜，就算最后目标没达成，过程中有收获，也会不枉此行。

7，钱是很贵，但是没有精力、注意力和时间宝贵。

你自己不珍惜注意力和精力，就会被算法平台拿去，以及其低廉的价格打包卖给广告商。

你不尊重自己的时间，就会被烂人拿去随意挥霍，把你当情绪垃圾桶和做事工具人，免费甚至要你倒贴的那种。

要学会把时间和精力用在有价值的人和事上面，你把时间用在哪，你最终就会成为什么样的人。

8，伸手党最让人厌恶的地方在于，他们总想不付出任何代价，就获得一个解决复杂问题的简单答案。

经常有人加上我微信问我，“我怎么改变自己”“我怎么才能赚到钱”“我怎样才能让女朋友离不开我”……

我要是能三两句话就解决这么复杂的问题，不成首富，也得是个得道大师。

于是就出现一种怪象：伸手党一边白嫖看上去好欺负的人，和他们说实话会被吐槽你能力不足；一边又会花重金找骗子开灵丹妙药企图一招见效，这时不见效就成了自己药吃少了。

9，让我们恐惧的，往往不是面对的问题本身，而是对于恐惧的恐惧，放大了问题的严重性，把洒洒水的问题想象成汪洋大海。

当你能具象化问题，把问题准确描述出来，而不是因为恐惧就逃避问题，就会发现答案也跟着出现，会发现问题远没有自己想象中那么大。

遇到问题的时候，想一下，这个问题会不会让我死？不是社死的那个死，没那么多人会在意你的面子和你要钻哪个地缝，如果不至于死，那就是小事。

生死之外，都是小事。

10，话如水，要“软”做事如山，要“硬”

说话当如水，要软要柔。做事座如山，要硬要稳。

说话软是态度，是情商，是智慧。

做事硬是手段，是本事，是能力。

一个柔软而有实力的人行于世，方能游刃有余。

贰掌柜学习笔记，2024.1.23

1，有人说“人生如赶路”，但是对照现状，会发现大部分人没有赶路的自由，不能想走就走，想停就停。

大家都是在**大江里面漂着，随波逐流，远离岸边，遇到什么样的风浪，自己说了不算。**

2，父母家人亲戚，只是靠血缘关系凑在一起的一群人，并不意味着一定有共同语言、一定能交心、一定要成为亲密关系，毕竟，有钱有矿的家庭衣食无忧，也不妨碍他们反目为仇。

如果抛开这层关系，可能对方一辈子都不想和自己有交集，**能够真正交心，是小概率事件。**

所以，如果你觉得你的家族氛围不适合自己，不用怀疑自己，每个人都该有自己的人生。

3，“我们不能站在后来的角度，去评判当时自己的选择。”

事后诸葛亮，站在上帝视角看问题，谁都能上，但是**当时当下，凭有限信息和认知，即便重来一次，我们可能还是会做出同样的选择。**

4，**凡事都要讲究个顺序。**

比如古代先贤讲修身，齐家，治国，平天下，你先把自己折腾明白，把身边小事折腾明白，人际关系搞清楚，才有能力去做一些大事。

现在网上多是反着来的，自己的生活一塌糊涂，却总想着指点江山，张口闭口国际大事，就是不愿意想法子多提升一下自己硬实力。

5，人总是感觉到痛苦的原因之一，是总想和别人作比较，和别人争个高下。

只要不改变这一点，就总会被欲望裹挟前进，劳碌一生，活在别人给他的定义里。

当一个人不再和别人进行比较，会发现处处是惊喜，日日有进步，活得会更轻松自洽。

公众号：贰掌柜信息精选

6，不要轻易泄露自己的底牌，要让人对你有神秘感，人对未知的事物才会保持敬畏感和边界。

就像哪怕你现在成就再大，和你一起长大的人也会觉得你在他面前光过腴，这些成就没什么大不了的，不光没有敬畏感和边界，还会到处揭你的短。

7，2023 年，如果要我给自己总结一下，那应该是下面一句话：

有人说生命始于三十岁，有人说生命始于五十岁。其实都不对，生命始于你不再取悦围观者的那一天。

8，观察一下身边真正的有钱人，就会发现他们有一个共同的特点：明明知道这个人不行，但是他不提醒、不指点不好为人师，即便是他的认知经验都超过了对方，他也不会给对方的提建议。

因为无论你是指点、说教，都是需要消耗能量，情商最低的行为就是不停的讲道理，智者戒口，愚者指点江山。能说服一个人的从来不是道理，而是南墙；能点醒一个人的从来不是说教，而是磨难。

9，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。

10，她没学会如何跟比她优秀的男人打交道。

比你优秀的男人的做事方式是什么？

你越不要，越要给。

你越要，越不给。

而且，前者，男人是从内心深处去尊重你。

后者？

根本不把你当回事。

很多时候，我们都是小聪明了。

对于优秀的人，我们就一个动作就可以了，别考虑什么亏本赚钱的，你比我优秀是吧？那我就求回报的对你好。

这就足够了。

贰掌柜学习笔记，2024.1.24

1，选择伴侣时，要选一个成熟的男人。

一个男人成熟的标志，是他有明确的边界，在结束一段关系时，他就知道不应该再跟过去纠缠。

2，如何维持一段长久的恋爱：

1、永远不要和任何人分享你们之间的所有事情，因为知道的人越多就会把你们之间的矛盾无限放大。

2、男生的三大核心需求是：被崇拜，被认同，被支持；女生的三大核心需求是：安全感，仪式感，被偏爱感。任何时候无论发生任何事情都要把满足对方的需求放在第一位。

3、无论谁对谁错，女生哭的时候，男生就要停止抱怨先低头。

4、适当的保持距离，不要去侵占对方的全世界，你们彼此是恋爱关系，又不是签了卖身契。

3，对于有钱人而言，女色属于过剩资源，不可能这么有耐心的陪你聊天，主动晒给你。

工薪阶层的这些女性，一是缺爱，二是没有见过真正的有钱人，总是心存幻想，白马王子骑着白马来追求自己。

其实，白马王子不缺女人，至少不缺普通女人，他是不会朝下找的。

凡是送上门的白马王子，都需要谨慎。可是，女人总觉得自己是例外。

4，成功是一场有预谋的精心策划；能够获得成功的人都有一致的几个特性，比如都非常勤快，不让自己呆在舒适区，非常自律，对自己的要求都很高。

有一项或几项拿得出手的专业，无论家境好坏也会精心包装自己，这个跟虚荣心无关，因为人们普遍认为家境好的人更值得信赖。

不会把自己打造成处事圆滑，谁都不得罪的人设，有朋友有敌人，有共同的敌人才会有共同利益。

记忆力超强，能记住每一个你曾经见过人的姓名，必要时甚至能记住别人生日和喜好，这是为人处事的一种态度，眼里有不如心里有。

公众号：贰掌柜信息精选

在必要时愿意暴露自己的弱点，有弱点的人才能让别人觉得对和你之间的关系有掌控感，而且多数人更愿意和简单一点的人打交道。

会给自己培养一些兴趣爱好，不需要太精通，共同的兴趣最能拉近人与人的距离。

5，童年生活匮乏太过贫瘠，长大后通过自己的努力打拼出一片天地后，都会对自己有补偿心理。报复性消费和纵情享乐，这都很正常。

有能力补偿自己是好事，吃那么多苦赚那么多钱不就是为了活得开心一点嘛。有能力才报复性消费，没能力的只会报复社会。所以不必再有任何自责愧疚，别花点钱就有负罪感。

人生的底气都是自己给自己的，体面也是。也要珍惜自己卑微时期的耻辱感，知耻而后勇，就是因为曾经的不甘心，后面才有改变命运的决心和勇气！

人生不易。长大后也要抱抱小时候的自己。

6，朋友上个月结婚了，没有办酒宴，没有通知亲朋好友，只是双方父母一起去一家餐厅，愉快地共进晚餐。双方父母各给了他们 50 万，让他们可以随意选择地方旅行，购买心仪之物，好好享受新婚的日子。

很多人办豪华婚礼，虽然看起来气派，充满面子，但实际上并不意味着太多。那只是一场为了给别人看的戏，除了亲人之外，几乎没人真心为新人感到祝福。婚礼仅仅是一种形式，有与无都无所谓。出去旅行是很好的选择。

结婚是两个家庭的事情，并不需要过多地迎合他人的目光。父母愿意直接将钱给予孩子们，让他们自由享受生活，自主分配。不得不佩服这样的父母太通透了。

7，负债百万。负债的人，很多时候，心理已经扭曲了，我采访过无数类似的人，我问的最多的一个问题是，有没有过绑架的念头，多数都承认，有过，但是不敢实施。

负债的人，性格或能力缺陷，因为守成才是智慧。

若是再补充一个原因，就是，我们只跟幸福的人在一起。永远不让运气不好的，命运悲惨的，性格极端的人靠近我们。

真有能力的人，即便是负债累累，也不可能去开代驾。

8，我很喜欢员工和我谈涨薪，我是站在老板角度说的。

员工找我加薪，我一般都是 YES，我觉得，能提出来，就是好事，说明他愿意继续在我这里干，我又能接受，若是我不能接受，我也会商量一下，能否降一下？

9, 我以前经常说的一句话是, 若是我们这么勤奋的人都赚不到钱, 那就说明这个世界有问题。

我们如此的勤奋, 如此的努力, 而大家呢? 整天吊儿郎当的混日子。就是我们获取的一切, 都是应该的。

10, 要想保持精力充沛最关键的要素是什么?

第一, 天赋。第二, 每天锻炼。

有人问, 如何养生。我们传闻的是, 说他们吃的都是特供食品, 所以他们寿命那么长, 其实, 不是。

这么说吧, 与长寿有关的习惯, 他们一个都没有。压力大不? 超级大。熬夜不? 都熬夜。喝酒不? 多喝。抽烟吧? 多抽。他们没有一个好习惯。

但是, 为什么寿命还那么长? 其实只有一个答案, 命里有。

这个命, 不是我们想象的那个可以算的命, 而是一种类似基因的玩意, 命里没有的, 适应不了高强度的, 都在 30 来岁过劳死了。

大家可能没研究过这群初创团队, 在延安, 30 来岁的, 累死了多少, 所以, 精力这个东西, 我认为第一是天赋。

我不知道大家有没有跟领导们在一起工作过, 企业家, 领导们, 都有两个特点。

第一, 记忆力非常好。第二, 精力超级旺盛。

大年三十值班到凌晨 4 点, 早上 6 点又西装革履的出现在了办公室里了, 带着红包去给老干部拜年。我接触的所有领导, 都是精力超级旺盛型的。这玩意, 绝对是天赋。

所以, 什么做事效率, 精力, 我认为, 都不可培训, 不可管理。

贰掌柜学习笔记, 2024. 1. 25

1, 人要做的事大体分两类, 一种是自己喜欢的, 有意思的事, 一种是别人喜欢的, 有意义的事, 除此之外, 多是荒废时间。

如果有意思的事和有意义的事能重合, 那将非常幸福, 如果不能, 尽量先做自己喜欢的事。

2, 父母眼界的上限决定了孩子事业的下限, 他们能传递给孩子的经验止步于此, 如果孩子跨越阶层, 这些经验可能会对孩子起反作用, 越是眼界低的父母越是执着于用陈旧的经验指导孩子做事。

我们附近村好多爹妈为的就是养儿防老, 孩子想离开本市范围工作, 爹妈就会要死要活去挽留……直到他们愿意在家附近工作。

3, “世界上最宝贵的资源是信用, 要赢得别人的信任, 我们必须兑现承诺, 并付出更大的努力, 去守护这份信用。”新加坡总理李显龙说。

越是信任崩塌的环境, 你能取得的信任就越显珍贵, 就越该爱护好自己的羽毛。

4, 信息不发达的时候, 可能存在怀才不遇, 甚至等到有才的信息传到对的人耳朵里, 大才子已经带着才华入土了。

互联网时代, 所谓怀才不遇, 本质上就是不够有才, 只是他觉得自己有才而已。

你看抖音的江南好, 从不说自己有才, 也没埋怨过平台限流, 没学过自媒体运营, 就是每天炸油条分享日常, 却获得了 30 万粉丝和文学届的认可。

人若无名, 专心练剑。

5, 沉没成本不是成本, 那些用不上的东西、失败的项目、无法维系的感情, 越是舍不得放弃, 就越会被浪费更多的时间和金钱。

人生是一场无限游戏, 承认一时一事的失败, 开始新的征程, 也是一种成功。

6, 越是纯粹的人, 越容易成就大事。

他们不一定是没有心机, 而是不屑于去搞心机, 把所有精力投入到做事当中, 获得专注, 这才是真正的大智慧。

有点小聪明, 爱耍心机的人, 很难有所成就, 还会给自己不停挖坑。

7, 当你在一个地方待过一年的时间, 却都没有什么起色和进步的时候, 那就说明这个地方不适合你。你要做的并不是坚持下去, 而是果断放手, 选择别的路。

8, 按目前的解释, 人生所有所谓的难题, 大多是经济问题, 增加收入是最快速有效的解决方法。

9, “你错过的, 别人才会得到。正如你得到的, 恰恰也是别人错过的”

错过的也不一定都是好东西, 得到的或许也有坏东西, 汝之蜜糖, 彼之砒霜。

10，算命/星座/塔罗/人格测试之类东西能够火爆的原因，还是大多数人不敢面对真实的自己，不愿意改变自己，只愿意找别人和环境的问题，上进和上班之间，还是上香最轻松。

“不是你不行，是你命犯太岁，遇到了小人，与其反思自己，不如指责别人。”

年轻时上香不上进，二三十年后，好不容易存点钱，又是保健品和诈骗套路主要消费人群。

贰掌柜学习笔记，2024.1.26

1，有些人在某个行业工作一段时间后，会觉得这个行业太乱，想要换个行业。

其实换个行业，也还是这些东西，那些美好多是刻意宣传和外行的想象。

最好的解决办法，还是提高个人综合实力，做超级个体，想干什么自己说了算。

2，很喜欢杨幂的这段话：

你可以不喜欢我的性格，不喜欢我的样子，不喜欢我说的话，包括我的一切你都可以不喜欢，没关系，但麻烦你不要来告诉我。我没有按照你喜欢的方式生活，那就请你远离我，不要来指责我，别用你的思想来嘲笑我的不足，因为我生来就不是为你而活的。

走自己的路，让别人说去吧。

3，要允许别人歧视自己。

我们可以用很高的道德标准要求自己，不去歧视任何人，接纳一切不完美，但是我们不能以自己的道德标准去要求别人，每个人都有自己的思维认知的局限性，我们管不了别人脑子到底怎么想，只要不影响到自己利益和身边人，任他说去。

尤其是做网红、明星、自媒体这些公开表达的人，赚的钱本就有一部分是挨骂的钱，允许别人，就是放过自己。

4，想要平均，就不要想着公平，想要公平，就不要想着平均。

人类历史上所有的冲突斗争，就像是面多了加水，水多了加面，永远达不到想要的平衡。

5，这两年多，不要轻易创业，除非你有足够的试错资本可供你挥霍。很多赛道，

不是你付出了时间，精力，金钱，就能赚到钱。但是，不付出，就是零损失，也不能创造更多的价值。

是不是很矛盾，一点也不矛盾。我一直都提倡创业的，但是提倡轻创业，小步试错，最坏的结果，都能承受的住才行。

80%的精力，做好现在赚钱的生意上。20%的精力开拓新的赛道，设置好止损线不断去试错去尝试。

6，赚钱，前提必须得是——你做了利他的事情，他人愿意买单。

但是，同时我也发现了一个很悲哀的事情。

大部分人的关注点，更多的，在“术”的层面，而不在于“体”。

什么叫做“体”？

“体”好比我们要修建一栋房子的时候，打的地基。

欧教授思想体系的第一块砖，就是“生存”，就是“活下去”。

他的任何理论，都是建立在“活下去”的基础之上的。

无论是娃本位，还是砖本位。

7，刻意练习多个目标的平衡。你的人生不是只有赚钱，赚钱只是达成目的的手段。伴侣、子女、父母、朋友、自我成长……都是你需要全盘考虑的事情。任何一角出现问题，都会影响到你的生意，以及你的幸福感。持续内观，探索自我，尤其是对男性来说。同龄的女性，普遍比男性更注重内在的成长，这一点男同胞们需要向她们学习。探索自己是一项很有难度、持续不断的系统工程。做好心理准备。

8，钱对多数人的意义，并不是任意消费，而是赎身券，能够买到人生的选择权，不去做不想做的事。

如果赚不到钱，每天为温饱发愁，理想也就只能想想。还要被人嘲笑你的认知变不了现，读那么多书有个锤子用。

9，互联网是个没得感情的杠杆，能放大优势，也能放大劣势，眼界开阔的人利用它变得更聪明，视野狭小的人因为它变得更愚昧。

大家在互联网的海洋里各取所需，此后走上完全不同的道路，最后还要发出灵魂一问，都是一样的老师，咋就成绩差那么多呢？

因为人只愿意看见自己愿意看见的东西，最后大家都是求仁得仁，成为自己希望

的样子。

10，人最性感的是大脑。

虽然有些人长得一般，但是给人的感觉就是很有吸引力，要经常给自己大脑输入“我很性感”的心锚，会由内而外影响自己的气质神态。

贰掌柜学习笔记，2024.1.27

1，阿德勒心理学说：“当一个人和另一个人在一起时有种无拘无束的感觉时，这种感觉就是爱。因为在这个人面前，你不会自卑，也不用强行展示优越感，能够保持一个平和稳定的自然状态。这就是真正的爱。”

按这个理解，你和谁在一起的时候很放松、不端着，两个人的感情一定很不一般。

2，成长的敌人不是无知，而是自以为知道，然后放弃了继续求知。

很多人越是能力和认知水平低下，就越是在自己不知道的领域有莫名其妙的自信，打工涨一百块工资都找不到门路，却能开口闭口指导马云做淘宝，相信自己能够理财实现财务自由。

无论如何，一定要保持开放心态，持续学习，人学的越多，越会发现自己的无知。

3，你往网上看去，越来越多人开始“宽于律己，严于待人”，明明自己一身问题，却总期待别人是个完人，少反思自己，多指责他人。

按他们的说法就是，逃避可耻，但有用。

问题不会因为逃避开、被掩盖，就变得不存在，它一直在那，早晚会因为掩盖不住来一把大的，比如毕业到35岁之间不精进技能，一直在抱怨环境、抱怨同事，然后就被公司毕业只能去干体力活。

我经常和别人说这句：多折腾自己，少嚯嚯别人。

4，有人说自由是想干什么就干什么，也有人说自由是不想干什么就不干什么。

你看自由这两字，满是条条框框，自由是边界之内，按自己的想法去活。

孔老夫子总结过，从心所欲不逾矩。

5，关于放下。

有人觉得放下，就是舍弃一切，归隐山林，开始过清汤寡水的生活。

宗萨仁波切说的放下是，接受一切，享受一切，并做好放弃一切的准备。

从不觉得自己拥有什么，也就不需要去考虑放下什么。

6，门槛之所以存在，就是为了筛选掉愿望不够强的人。

放眼望去，越是低门槛的事，越是高度内卷，互相厮杀，稍微有一点门槛，就能筛选掉大多数，也会体面很多，门槛高到极致，就是垄断，谁来了都得敬你三分。

7，真正的思考，绝对不是用新概念替换旧概念，也不是用新理论替代旧理论，这不过是从一个框架到了另一个框架，并不是思考，还是在找权威替自己思考。

那该怎么做呢？

而是采取行动，逐步修改已经成为习惯的那些行动，行动中会有真正的思考。

8，很多人觉得自己一个劲夸对方，从衣品到样貌都夸个遍，就是在提供情绪价值。

其实这种廉价的情绪价值对别人来说可能是个负担，甚至会觉得尴尬。

无事献殷勤，非奸即盗，想着拿这种情绪价值去换取高额回报，很不明智，还会起反作用，让人会本能远离。

9，虚伪的本质，是企图用别人的眼光来证明自己，需要别人来认可自身价值，而不是靠自己真实价值去与人相处。

因缺有需，人越是缺什么，就越希望索取什么。

10，中国人，得意时信儒，失意时信道，绝望时信佛，信仰随时可变，本质就是没有信仰。

贰掌柜学习笔记，2024.1.28

1，关于误解

一开始，是受不了任何人误解，总想和别人解释个明白，自己到底是怎么样的，

公众号：贰掌柜信息精选

就像网上的杠精一样，总想着让别人认同自己。

后来，是受不了被自己信任的人误解，希望能够解释清楚，解开误会。

现在，无所谓了，**别人爱怎么看自己就怎么看，自己不内耗就好。**

2，别人能给出什么样的承诺，是别人的课题。

是否相信对方的承诺，要给出什么程度的信任，是我们的课题。

无论如何，都不要把自己的安全感寄托在别人身上，要有自己的判断，并且要有承担作出决定导致一切后果的意识。

他说投资稳定盈利 20%，你不顾常识跟着冲了，亏到底裤都不剩再去埋怨他辜负了你的信任。为什么不一开始就做出理性判断呢？

3，不管你嘴上说有多想要一个东西，只要你还没有为这个东西开始有具体行动，那得到它的可能性就不会太高。

人足够渴望一个东西的时候，行为模式是一定会有变化的，没有行动，说明就是还不够想。

那些天天在网上说想赚钱，到处找项目的，基本赚不到钱，真想赚没工夫找那么多项目，找准一个直接就扎进去了。

4，有些人的心防很高，因此朋友不多、爱情也少。不过他们仍是坚持自己的原则：**高墙巨垒，翻不过来的都是路人——只要能用心翻过来的，都是一辈子。**

5，**很多人嘴上说自己有边界感，却总是在干一些没有边界感的事。**

那些别人没有主动对他说的话，基本就是没打算和他分享的事。

比如工作和收入，一回家被七大姑八大姨问起来，总觉得厌烦，但是回到了工作地，又总是喜欢打探别人的工作和收入，人家说个模糊的数，他还非得追着问个具体。

逼别人说不想说的话，本质上是在索取对方情绪价值。

遇到边界意识强的人，会直接把这个人心里拉黑。

你看那些相处起来很舒服的人，从来不随便打探什么，没有那么强好奇心，别人说给自己的话也不会流入第三个人的耳朵里。

6，**执行力永远大于自己的能力。**

能力大家都差不多的情况下那么拼什么？拼执行力。如果我们能力相当，但是不会把能力和现实融会贯通，没有快速高效的办事能力，基本上就把能力也会淹没了。

什么是执行力，就是你看到一件事后，在你脑子里马上能浮现这件事能不能做，怎么做，什么时候做？当你一旦搞清这三个问题后，你能快速的行动起来，就是执行力。

执行力也是专注的一种表现。很多开始是不需要太多额外的努力和精力的，因为大部分人在判断一件事可以做的时候，精力和时间都能配合的了。那最大的阻力就是执行力了。

拥有超高执行力就是目标性很强的人。就是把自己当成工具人，因为大脑喜欢简单的事情，特别是在接收了每天很多信息后，大脑会优先选择容易程度最高的一件事先做。比如说，晚上熬夜写报告和打游戏，大脑一定会告诉你，打游戏很放松，所以我先打会游戏，报告太难写了，我拖到明天去公司找找资料抄抄也行，反正后天才交报告来的及。

执行力也是机会，越高执行力的人，他越看到的永远是事物的机会。

7，走通商业模式，那是第一位的

我听一位资深的温州生意人说过：**做生意最要紧的，是先走通那个赚钱的模式。也就是找到一条路，能赚到钱。这是最要紧的。**

而不是追求那些体面、高大上、牌面什么的。

在现实中，有些人做的生意，看上去店面高档，装修豪华，但是现金流为负。还比不上路边一个早餐摊，虽然它看上去不起眼，但是现金流却是正的。

所以说，普通人在尝试做生意的时候，一定不要从外部去观察，而是从内部去分析。

注重现金流的正负。这才是赚钱的关键。

8，人是环境的产物，人生低谷也在框架之内，时也势也命也运也。

走出低谷的方法很简单：换风水！

风水可分为“自然风水”和“人文风水”。

自然风水很容易理解，山川河流，气候温度，空气质量，这些其实没那么重要，云南山林多，空气好，西藏几乎未被污染，但这两个地区的人口寿命排全国倒数，这两个地区的人都很穷。人口寿命最长，收入最高的是一线城市！

自然风水不重要，人文风水才决定一个人的未来，身处低谷，首先考虑换人文风水。

1.换到一线城市，机会多。

2.断舍离，远离过去的劣质朋友，多和优秀的人交往。

3.保持阅读和学习，你就是自己最大的风水，在迷茫的时候，阅读是确定性最高的正确事情。

9，“出来混”最重要的是什么？是“出来”啊。写作最重要的是什么？是写啊。这个世界写的比你好的多的是，但是你的世界只有你自己才能写出来。在我看来，大道理别人说了无数次，已经烂大街，真正有价值的，是每个人的独特经历、独特感悟。

10，为了避免和婆媳发生冲突，我是小心翼翼，战战兢兢，生怕这个婆媳又要发神经。有一次，我有点热，开了空调，婆媳进来说不要开了。我就跳起来去关了，千方百计压抑自己，换取和平共处。

我也在想，我为什么要如此忍辱负重，想了半天，我发现应该都是为了娃。人生嘛，有得就有失，为了三代还宗，老子认了。（摘自：财宝宝微博）

贰掌柜学习笔记，2024.1.29

1，“女人最蠢的行为，就是不好好读书上进，而早早地谈恋爱，在低层找烂男人，被低成本的付出感动！”——冯唐

深有感触，当初我们学校一学霸，爱上了小混混，高二有孕，爹妈劝不动非得退学结婚，五年仨孩。

你看那些青春恋爱影视剧，多是乖乖女爱上小混混，黄毛的社会阅历对没出过社会的学生，简直就是降维打击，知道那么多她没见过的世界，很难对小混混没有倾慕之心。

除非家教一直给她灌输对黄毛的刻板印象，从根上远离。

黄毛有没有可能会像电视剧里那样做坏事但是心善良？

有，但是极小概率事件，为什么要去赌博呢？好好活着不好吗？

2，和不同频的人交流，会影响你的情绪和思路，极大消耗个人能量。

如果你是有意去体验别人的思维方式还好说,就怕你以为对面和你在一个频道,有基础逻辑,对某些话题能达成共识,否则就是你说城门楼子,他说胯骨轴子,毫无逻辑可言。

3, 有热心肠爱帮人不是坏事,但是这些表面上的帮忙,有时候可能是帮倒帮,别人非但不会谢你还会记恨上你。

什么是表面上的帮忙?

有人赌瘾上来了、欠了一屁股债,找你借钱,你觉得关系不错就借了,这就是把他推上不归路,还有可能反过来绑你票。

什么是内在的帮忙?

理解他,改变他的错误认知,引导他走出内心的死结,从跟上解决问题。

赌狗就算了,救他可能会把你搭进去,除非你有为他而死的觉悟。

4, 实力不够的时候,别纠结心态和细节问题,先往上冲,上手干再说,边做边学,否则越是打磨细节,就越会没勇气开始。

5, 人还是要往高处看,这个高处不是非要结识多少领导、贵人,而是你视野能到高处以后,再往下看,那些错综复杂的东西,会无比清晰,这样以后遇到什么样的人 and 事都能平静对待,被困在局里不知所措。

6, 很多人从小被教育“强者要击败他人”

所以,一直以来,人们都是活在和别人的比较里,要比别人强,才算是成功。这样永远没有尽头,因为人外有人,总会有更强的人在前面。

真正的强者,对手从来只有自己,每一次胜过自己,都是巨大的进步。

7, 看到别人走错路,不用着急去劝,也不用去给什么建议,他走错路的教训,就是最好的经验。

你说一百遍,不如他自己亲身经历一遍。

8, 网友发的一个非常有意思的帖子:"小时候学历史,学了一句话:落后就要挨打,今天看俄乌冲突,巴以冲突,胡塞武装,我发现一句话:落后就要打人”

看看今日之世界,整天炫耀武力的都是些什么样的国家/组织,你很难不同意他的话。

公众号：贰掌柜信息精选

再深究一下，生活中最爱喊打喊杀的，动不动就要踏平这个、灭了那个的，似乎可以用类似的话来概括。野蛮落后势力总想消灭文明，但最终会被文明消灭... 正所谓世界潮流浩浩荡荡...

9，有人不喜欢你，你也要立马不喜欢他，这是做人的基本礼貌。要从喜欢里，得到力量和快乐，而不是用尽力量和快乐去喜欢。

世界上就是有人讨厌香菜，不喜欢桃子，不爱喝汽水。对他们而言，优秀的香菜和差劲的香菜，甜美的桃子和烂掉的桃子，都是一样的。

有人不喜欢你也很正常，因为喜欢和“你多好”本来就没有关系。你要去认识喜欢你的朋友，去爱不会让你流泪的人，去自己想去的远方，去完成心仪的梦想，去成为最想成为的自己。

10，如果你是一个普通的父母，没什么资源，没有什么太多的文化，不知道怎么教育孩子。你就多鼓励他多认可他，多表扬他，多理解他，多支持他。不要把自己的认知、焦虑、恐惧、愤怒、委屈强行转移给孩子，就是对孩子最好的教育。孩子若是平凡之辈，那就承欢膝下；若是出类拔萃，那就让其展翅高飞，接受孩子的平庸，就像孩子从来没有要求父母一定要多么好一样。记住：穷不怪父、孝不比兄、苦不责妻、气不凶子。

贰掌柜学习笔记，2024.1.30

1，没有路的时候，我们会迷路；路多了的时候，我们也会迷路，因为我们不知道该到哪里去。

大差不差，先选一条路走着，是不是适合自己的路，得走过才知道。

2，真正内心丰富和强大的人是不需要同伴的、不需要朋友的，虽然有时和人们在一起，那也只是为了随后欣赏自己的孤独。相互黏在一起是内心不够强大的表现，是精神孱弱的表现。

老有人把孤独和寂寞划等号，其实孤独是很爽的一种状态，能主动选择孤独的人，大多乐在其中，没工夫寂寞。

3，普通人有一个很大的问题是，总觉得自己是爽文主角，是天选之子，离不普通只差一个天降外挂，于是自命不凡，身边小事处理不好，却总幻想自己能解决大事，别人都是草台班子，自己到那个位置能做得更好。

这种人轻则被各种和自己不相干的事收割注意力，重则被各种精心包装的骗局收割财富和人生。

承认自己的普通，接纳自己的能力有限，这一刻才开始变得不普通，然后像大多数普通人那样努力，才能真正远离普通。

4，城里人总是喜欢对农村生活抱有幻想。

如果你只是去农村送钱送祝福的，那农村确实会向电视剧上那样给你足够的温暖，但是你稍微和这里的人有一点利益纠葛，你会发现自己成为了电视剧里活不过三集的那种角色，最淳朴的就是你。

5，生活是由许许多多不如意的细节构成的，完美主义者都是心力交瘁的苦命人。

充满不确定性的生活，才是活生生的生活，想追求确定性，不如直接去脑后插管进入游戏世界，一刀多少奖励，都是有准确数据的，处处都是完美，除了人不像人。

6，不要妄想等待大环境改变，再去等着环境改变自己。

要尝试给自己营造适合的小环境，信息环境、关系环境，这些都是你可以主动改变的。

不关注负面新闻，不靠近负面情绪的人，经常用积极心态暗示自己，你一定会越来越厉害。

7，你去看那些最终能过的不错的人，一定都是对自己狠的人。

就是不管外界如何变化，他都要折腾自己按照自己预想的方向去成长，没工夫抱怨环境和别人怎么样。

有人说自己赚不到钱、成不了事是因为对别人不够狠。

就算对别人够狠能赚来钱，但是舍不得对自己狠，能守住这个钱的人几乎不存在。

能成事的人，一定是能战胜自己身上那些弱点的人。

8，“过于忙碌的生活绝对是骗局。”

如果你一直很忙，很有可能是被别人下了套，进了别人的局，像被蒙上眼睛拉磨的驴，感觉走了很远，其实一直在原地打转，而蒙你眼的布局人在获利。

如果你在负重前行，一定是有人在替你岁月静好。

9，有些人是不会和烂人建立长期关系的。

因为你有自己的原则，遇到喜欢贬低自己的人，遇到说一套做一套的人，你不会给这种人机会。

如果你长期和烂人做对象或朋友关系，你本身一定有需要成长的部分。

10，告诉你一个秘密，人生赢在气势，赢在气场，真心想要做一件事情时，整个宇宙都会来帮你。

道家文化中有一个九字真言：临兵斗者皆阵列前行，

本质上是在强调在做事前整合激发自己的身心能量，召唤一切的天地万物资源为自己“助阵”，这样的场，这样的势，就可以意到气到，无坚不摧，无事不成。

当一个人全面心脏，志在必得，在内在力量的驱动下，他自己就是一支队伍，表面不动声色，风轻云淡，心中早已是千军万马，所向披靡。

贰掌柜学习笔记，2024.1.31

1，很多人在谈及自己付出的时候，总是喜欢细数自己的苦劳。

但别人要评价一个人付出的价值，多是他对别人的功劳，他往相反的方向用尽了所有苦劳，不挨骂就不错了，还指望有奖励，那是做梦。

你愿意吃苦是你的事，你对别人有价值，才是别人的事。

2，真正喜欢付出的人，是不会有付出感、牺牲感的，他享受的就是付出这个过程，是一件很纯粹的事情，根本不在乎所谓的付出感在别人那得来的回报。

这才是真正富足的人，这样的人，不可能不幸福。

有人总喜欢拿“好人没好报”来反对付出。

好人最大的好报就是成为一个好人，期待其他的好报，那是交易，就不要给自己加太多冠冕堂皇的理由，还不如踏实谈钱来得实在。

3，没有人能顺风顺水一辈子，如果遇到问题只想着抱怨和逃避，只会让自己陷入更大的问题中。

人活着，就是会遇到各种各样的问题，在解决问题的过程中，才会体验到活着的意义。

4，高情商不是一个劲降低底线去讨好所有人，这种人叫烂好人，对别人来说是消耗品而不是价值品。

高情商是一种工具，对别人、对自己有价值，能帮人更有效解决问题的工具。

5，不是掌握了几句金句就叫有认知，认知是一个系统，金句只能算是引子、启发点、开启认知系统的钥匙。

如果抱着钥匙当成宝贝，而不去打磨背后的整个系统，那是舍本逐末，哪天换个锁芯就无家可归了。

6，越是什么都不懂的人，越希望别人给他一个大道至简的道理，用三两句话概括一件完整的事的启发。

按图索骥的故事，小学就学过，那就是大道至简，索回来个癞蛤蟆，根本没法骑。

7，福塞尔说过，执着于社会阶层的话题本身，就是社会阶层比较低的表现。

喜欢谈社会阶层的人有一种幻觉，就是认为上层阶级都是儿时早慧，整日为维系自己的阶层甚至提升阶层而努力。

其实这个阶层也有很多普通人，躺平摆烂、胡作非为也大有人在，能不被带坏就已经谢天谢地了，更不要说提升阶层。

正因为智慧不能传承，普通人才有机会靠智慧逆袭，放在数学上讲，这叫智商的均值回归。

8，人和人能够长期相处，不是靠多大的能力或魅力，而是能够互相给对方一种安全感，情绪上的安全感和空间上的安全感。

互相本分，不越界。

9，如果没有目标作为支撑，只是虚幻地想象着提升自己，那么我们就像是在演戏一样，会觉得自己不是自己。

一个人不健身，不早起，TA 依然可以是一个非常自律的人，每天朝着自己既定的目标循序渐进往前。

一个人每天健身，每天早起，但 TA 依然可能不知道自律是什么，没有具体目标，追求自律的形式。

“真自律”是成为自己想要的独特样子，实现人生具体目标，“伪自律”是各种形式的约束和勤勉，但依然浑浑沌沌。

10, 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。

因为大部分人都舍不得花力气去钻研, 自动淘汰, 所以你执着的努力, 就占了大便宜。

世上从不缺努力的人, 缺的是努力到底的人, 越是难的时候, 越要坚持住, 不要輕易的否定自己。

贰掌柜学习笔记, 2024. 2. 1

1, 我跟你这么讲吧, 人与人的差距, 就是精力的差距。

企业家, 政府领导, 哪个不是精力满满?

一个人想改变命运, 就应该从健身开始, 所谓的健身不是去练成肌肉男, 我们说的健身, 其实就是帮你养成一个日复一日运动的习惯。

可以是跳绳, 可以是跑步, 可以是爬楼, 你自己选择, 提供了一种氛围, 每个人都在日复一日。你自然也会被感染。这些都只是基础。

2, 我们总说, 孩子要放养, 真放养? 完全尊重孩子的意愿? 那完了, 他什么都不想学。他的人生是希望每天都在玩耍中度过的。孩子不可能有内驱力。

大多数孩子大概率是一个没有内驱力的人, 哪怕成年后也是如此, 因为这就是多数人的常态, 真正有内驱力的人, 早晚都会出人头地。

3, 李宇春刚出道时, 关于她的段子太多了, 全是讽刺的。但是, 李宇春现在是王者。拥有着最神秘、最铁杆的粉丝群体。为什么? 她一直在修行, 刚开始红, 她立刻就去韩国学跳舞, 不断的前进。

人, 必须要有绝活。否则? 一切粉丝都是暂时的。网红为什么总是如此的昙花一现? 因为, 绝活过于单一。

4, 普通人的恨。都是羡慕嫉妒的升级版!

小恩小惠都是起反作用的, 因为有惯性, 就跟送礼一样, 要么不送, 要么让人记住。

工作多少要有点奉献精神, 否则任何事情都不能全情投入, 结果就是做不好任何事情, 所以, 想要升职加薪, 就不要有这种局外人的心态。

公众号：贰掌柜信息精选

5，生活，与炫耀有关的，应该减少。炫耀什么大概率是因为这东西对自己来说是稀缺的。

一般情况下，人会选择晒鲍鱼龙虾，而不会酸菜炖五花肉。

相反，与展示有关的，应该增加。例如坚持运动，保持阅读，努力工作，这些都属于加分项。

6，您看老板，一看一个错。老板看您，一看一个准。所以看人的问题，本质是位置的问题。

就是您在一楼还是十楼。不需要刻意修炼，修炼也都是错的。赚到钱了，看人自然准了。

县长看你，三两句闲聊，就把你摸个底朝天。你看县长，不是贪污就是玩女人。这就是视角问题，一个俯视，一个仰视。就是人在俯视状态时，就是上帝视角，看的一清二楚。

所以，抛开高度谈看人，没意义。有句话是非常准确的，贫穷会限制人的想象力。

7，关于找对象，我谈谈自己的看法。

第一点，理性。理性，就是我们只是把找对象当个生意去看待。我们是什么高度，能匹配个什么高度。

第二点，感性。就是最终，您有 N 多条框框，一旦遇到了她，什么都不管用了。她小学没毕业，你就爱她，就娶她。

真正的高手，都是第一类，理性系列。他会先给自己打分。把自己放在婚恋市场上，上中下，三等。

上，可以挑别人。中，可以互挑。下，只能被挑。

8，那怎么才能成名？

技巧不重要，绝活最重要。

就是你到底有什么价值，是你有，别人没有的。

互联网只是杠杆，放大了你的优势。

但是前提是，你必须要有这个优势。

公众号：贰掌柜信息精选

单纯的靠勤奋，靠推广，靠采访，都没用。

9，赌徒，就应该是章子怡对汪峰的态度。哪怕是孩子的爹，也要拜拜。

人只要陷入了赌徒模式，就两个结果：

一，没有一句真话。

二，他心生歹念了，我采访过多位赌徒。

我问了一个最直接的问题，有没有想过绑架。

都回答，有过。

但是为什么没去实施？

一是怕坐牢，二是胆怯。

所以，朋友也好，亲戚也好，哪怕是亲爹亲娘赌博，都一定要选择离的远远的，让其自生自灭，不要去拯救。

没人能戒的了赌博。

我继续说赌博的事，抖音上有个女的，手都没了，赌博还是那么溜。

没有人能戒的了赌。

谁帮他，他骗谁。

10，女人，一旦参与不进男人的事业中去，你就永远无法与男人共情，因为你不知道生意有多难做，你不知道他负担有多重，你只在意他赚没赚到钱，回家就是一肚子气，你咋可能懂他呢？站在外围看别人赚钱，总觉得，咋那么简单呢？那是因为，你没走近看一看。

贰掌柜学习笔记，2024.2.2

1，美貌加任意能力都是王炸，能加快人生发展速度，但是美貌单出是死牌。

2，会吹牛的大佬，都是语言艺术家，把话说出去，无论结果如何，自己都能圆回来，好事在他们嘴里能被引导成坏事，坏事在他们嘴里能被引导成好事，动不动就格局打开，眼光放远。

普通人尽量别学这一点，他们有圆回来的资源和人脉，怎么吹都没事，普通人吹牛要上税的，还是要踏实做事。

3，一个健康的人，没法想象一个病人的无力，精神上和身体上都是。

感同身受的前提，是你真的有过对方的经历，否则就是经验下的臆想，往往是不准确的。

为什么那么多人觉得抑郁症就是矫情？

就是因为他们没有过那种感觉，只觉得是情绪，而不知道那是一种神经改变的疾病。

4，不愿意对自己负责的人，遇到什么事情，总会抱怨是别人的错，是环境的错，唯独自己没有错，多年过去，寸步未进，增长的只有抱怨能力。

愿意对自己负责的人，凡事向内求，有错就是我的错，改变自己能改变的，接受不能改变的，每次遇事都能进步一点点，直到拥有选择环境的权力。

5，明哲保身，已经成了很多人的信条。

利益不相关，绝不发声，就静静看别人吵破天，只有涉及到个人利益的时候，才会站出来“为民请命”，站在道德制高点，义正言辞指责别人的不作为。

6，作为一个成年人，要清楚，相处是个互惠互利的东西，别人对自己的帮助，你要有偿还的能力。

别人不是你的父母，能够不顾一切为你好，养你小再养你老。

总想着靠“朋友”俩字就无穷占别人便宜，没人愿意做你的朋友。

7，如果一个人，到了 30 岁，依然穷困潦倒，纵然你送给他个项目，他也做不起来，因为他赚不到钱，不是项目的问题，而是他做事的风格有问题。

所以对于培训行业的低端低门槛培训是没有未来的，因为改变一个穷人是最难的，他赚不到钱，一定是自己根深蒂固的原因。

8，过去高速发展的经验告诉我们，步子要迈得开迈得快。但意外降临的时候，高负债、高周转经营模式的脆弱性就体现出来，企业的风险管理能力，往往决定了企业的生死。

不仅是企业，当黑天鹅事件就发生在我们身边，我们的风险意识过关吗？问问自己，断供三个月，自己活得下去吗？家庭的生活水平能够维持吗？

没有战略，没有战术，只是盲目地上，那就是瞎搞，无论打工还是创业还是投资，都会一塌糊涂，日复一日的混日子而已。

需要理性的“想”。投资一定要可控，包括防火墙的可控以及地域的可控，把本土生意做好就不得了。

9，不要跟大于 30 岁了，还依然没有成功的人合作，要么说明他运气的确差，要么说明他有性格缺陷。

要跟运气好的人合作，要跟有成果的人合作，不要把钱交给没有成果只是畅想未来的人。

你可能被骗 10 万次才能遇到一个马云，即便是马云年轻时也不是等闲之辈，能当学生会主席，能留校，能是普通人吗？

这些企业家里，你仔细梳理一下，很多都是学生会主席出身，例如郭广昌、李国庆。

10，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？

只要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！

贰掌柜学习笔记，2024.2.3

1，顺势而为，势不在了，就要学会守，先瘦身，裁员，不要急着寻找下一份事业，可以先等一等。

2，止损，是件反人性的事。

一个是，止损意味着你投入的时间和金钱收不回来。

另一个是，止损意味着你要否认自己当初的决定，承认自己做错。

沉没成本不是成本。不学会止损，舍不得逆人性，你会跌入人性的无底洞，损失更大。

3，那些能在一件事上拿到结果的人，一定是把大量时间和精力都用在这件事上。

赚钱也好，学技能也好，不投入时间和精力去做，只在那空想、幻想，抱怨别人挡路，永远不可能做成。

4，不是做什么事都一定能得到正反馈、要正向增长，负反馈也是反馈的一种，负反馈证明此路不对，要换个方向。

平常要多积累正反馈，建立做事信心，也要防止负反馈，设置止损节点，不要让负反馈带走正反馈的积累。

5，不是所有人都能在父母的影响下走出来，很多人奋斗一生，发现还是活成了父母的样子。

只有少数人，在挣扎之后，能够觉醒自我意识，按自己的想法去活，而不是按照世俗定义的成功模板去活。

6，很多人所谓的思考，是想着怎么去消费，怎么消磨时间，为了研究游玩攻略、买个新手机，可以花上几周几月精力去研究。

而不是怎么去提升自己，让自己的时间更有价值，比如思考人生中最重要的事，自己想成为什么样的人。

明明是后者更重要，对自己影响更大，却不去思考而轻易把决策权教给了各种“导师”。

“他说的都对，我听话照做就行。”

人为了逃避真正的思考，愿意做任何事。

7，不要轻易给自己下定义，也不要随便给别人下定义。

人生是一个动态变化的过程，存在很多变数，终局未到，谁也不知道谁最终会是什么样子。

8，很多人总希望能有个人为自己和世界上的问题负责。

把自己的安全感、在乎的东西，寄托给自认为信任的人。

把自己的恐惧感、厌恶的东西，放在那些讨厌的人身上。

不管是什么，一个人把自己人生的主动权、情绪的主动权交给别人，意味着自己就没办法完全做主。

此后，患得患失，喜怒无常。

9，一个人免费和付费的界限在哪里：你为之生存的事情绝对不能免费，举个例子，你是一个摄影师，你绝对不能免费拍摄。企业家能力的四种体现：对不确定性的承担，对创新的洞察，超强的执行力和极致的协调能力。

10，赚钱是有捷径的，捷径就是近距离模仿那些成功赚到钱的人。

贝索斯说，如果你做的每一件事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，2024.2.4

1，如果你能真正理解日复一日的力量，你就会发现，不再想试图改变谁了。

不管是人，还是事，现在的状态都是日复一日积累起来的，这只是积累的结果，不是积累的原因，你想要改变这个结果，得坐着时光机穿越到过去，从他开始积累那一刻去改变，咋可能呢。

他自己不愿意在这个惯性里走出来，你试图去改变，反而会把自己搭进去，何苦。

2，文字是抽象的概念，只代表文字本身，不代表其他，你要有自己的判断。

比如，我敲出一段“我是一个守信的人”。

这仅仅是一段文字，不代表我这个人守信的人。

不要看别人的标签和概念，他说了什么、写了什么，要看他的行动，他做了什么、时间和钱用在哪。

3，不管是做事还是学习，从一开始就详细制定好每一步计划，考虑到每一个细节，想要严格执行就达成想要的目标，是不可能的事。

你需要的是一个向着目标的大方向，加上底层逻辑和计划，在计划执行的过程中，依据事实反馈进行适当调整。

试图从一开始就掌控好一切，最终一定会事与愿违。

4，网上常论资源差；认知差；信息差。

其实资源差和认知差的本质，也是信息差，资源和认知，都是你信息系统的一部分，别人为什么愿意成为你的资源，因为别人脑子里有“你对他很重要”这一信息。

最终的问题，还是如何获取更多优质信息。

5，刚开始做一件事，你会感觉周围全是对手，想出头很难，你把这件事做上十年，回头看，同行入屈指可数。

在时间面前，人会暴露出是否真正热爱一件事。

6，很多人喊了一辈子“祸从口出”，还是忍不住去和别人争个是非。

明明身边小事都没处理好，却每天去为国际大事、豪门恩怨、网红明星的事情争个不停。

一个人如果真的知道自己在做什么，要做什么，哪有时间把口水浪费在这种事上面？

有那时间，多赚钱点，多和身边人沟通感情，那才是对自己有实际好处的事。

7，年底了，骗子都在冲业绩，各种新骗术也开始冒头，你没被骗，说明还没遇到适合你的骗术，不要有侥幸心理。

线上，不借钱，不投资，不随便打开别人发过来的文件。

线下，不要让人随便拍自己，不轻易接陌生人的物品，不冲会员卡，不参加各种路边抽奖、返现活动。

守好自己的钱袋子，过个好年。

8，十年前的韩国，首尔很多中小型餐馆的面积都不大，只有一个主菜，比如安东炖鸡，就找一个主打菜。我很困惑，韩国人吃的这么简单吗？因为那时国内

的餐馆都是规模又大，品种又全的。

时间过了十年，现在国内那些规模又大，品种又全的餐馆纷纷开始倒闭了，取而代之的是跟韩国差不多的商业模式：水煮鱼，酸菜鱼，椰子鸡，牛肉火锅，只有一个套餐或者主菜。大型餐厅营业面积很大，装修、租金固定成本很高，菜品花样繁多，意味着材料采购、使用成本巨大，还需要一个人工很高的厨师团队。

社会消费持续疲软，这种模式是很难生存的。

小规模、小而美，专注、聚焦一个单品菜式，才能形成竞争优势。

很多企业聚焦单品爆破活的就很好，比如麦片品类单点打透的“王饱饱”健康食品品牌。目前已经完成数亿元 C 轮融资。

人一定要区分：什么是生意？什么是事业？不要做生意，而是要做事业。

生意和事业的区别是什么？生意是以短期赚钱为导向，事业是以人生高度为导向。

人的记忆对什么最深刻？味道！做餐饮两点最重要：第一、要做接地气的菜，不要去弄那些花里胡哨的。第二、要专，要精，吃过以后，就直接划等号了。

9，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。

不要輕易的进入陌生领域。都是要交智商税的。

外行看到再大的机会，也是坑。

10，人成功有两个必要条件：1、口紧；2、执行力强。

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。

贰掌柜学习笔记，2024.2.5

1，当一个平常不受待见的人，突然被重视起来，大概率是需要他来背锅，这是明知必死，自己人不好下手，换个利益不相关的人去献祭。

天上不会掉馅饼，无事献殷勤，非奸即盗。

2，投资可以自己玩，但是千万不要带着别人去玩。

投资赚了钱，是他们自己英明，没你什么事，赔了钱，是你瞎支招，都是你的错。

韭菜就是韭菜，想赚钱又不想动脑子，只想找个大神去跟随，在后面躺赚，天天幻想这样的好事，他不被骗谁被骗？

你的钱也好，人生也好，做决定的都是你，只能是你，要有自负盈亏的意识和能力，总想着找个人替你决定，那就要有随时被坑死的决心。

3，我最喜欢的内容创作者都遵循同样的原则：发布你自己也想消费的内容。如果试图用噱头来博取关注，连你自己都会感到厌倦和反感。

算法平台就有这个优势，不管多么冷门的东西，只要你坚持发，总能匹配到合适的观众，皆大欢喜。

悦人者众，悦己者王，在自己熟悉和热爱的领域持续输出，成为自己领域里的王。

4，愤怒是一种十分值得注意的情绪，产生愤怒的时候，意味着某种需求没有被满足，或者自己的原则底线受到了侵犯。

理解愤怒的原因，愤怒自然会被消除，而不是去试图掩盖、压抑自己的愤怒，这样并不能真正解决问题，而是会越积攒越多，直到有一天再也无法掩盖，直接爆炸。

5，总有人认为，是环境，是别人的错误，导致了自己现在的处境。

有这种想法，意味着自己不想承担该有的责任，把自己的命运掌控权交给了环

境和他人。

吃的苦、受的罪，也不是为自己而受，是为别人而承受，什么都是为了别人。

如果不改变这种凡事在别人身上找问题的思维，很难获得真正的成长。

6，有些人觉得别人做了某个和世俗相悖的决定，就会不幸福。

对不同的人来说，单身的人很幸福，恋爱的人也很幸福，有幸福能力的人，会让自己幸福，而不是非得按照某种既定路线去做事，才能幸福。

觉得别人不幸福的人，逻辑只能想到这里，因为他就是没有幸福的能力，所以看别人都是不幸福的。

7，喜欢的事≠正确的事。

什么是正确的事？

那些能够让自己变好的事，是正确的事，没谁生来就是为了变得奇差无比，比如深度阅读提高思考能力，锻炼身体保持充沛精力。

什么是喜欢的事？

那些能让自己开心，但不一定能对自己有实际好处的事，比如打游戏，追爽文，短时间内会很爽，但是冷静下来会觉得浪费时间，会有后悔情绪。

坚持做正确的事，才会真正树立自信，有更多做事的决心和动力。

8，相对来说，踏实的人比聪明的人更容易做出成绩。

因为踏实的人没工夫想太多，做好眼前事就行，聪明的人通常是不满足于眼前小事，总想着搞个大的，急于求成，没有耐心。

聪明固然重要，但是做不好小事，打不好基础，大概率也做不成大事。

9，日复一日做那些在别人看来枯燥无味的事情，做到极致，既锻炼毅力，也去除浮躁之心，慢慢就会和那些无法坚持的人走上两种不同人生路。

10，男人发财，其实就是三五年功夫。赚第一个 100 万也许比吃屎都难，但从 100 万到 1000 万，可能就是一转眼的功夫。一个风控意识一流的人，绝对安全。

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。

贰掌柜学习笔记，2024.2.6

1，尊重别人的信仰，别人信什么不信什么是他的自由，非得指着别人的信仰说那东西是虚的，他信这个就是脑子有问题，有些越界。

每个人都有自己的人生课题要做，尊重他人命运。

2，不要有嫉妒这种情绪，别人过的比自己好，能力比自己强，并不代表自己过的不好。

向比自己优秀的人学习，而不是远离优秀的人，每天进步一点点，才会变得更优秀。

3，现在生存压力越来越大，照顾好自己已经非常不易，普通男女很难提供高质量的爱情。

两个人能不成为互相的负担，再有余力给予一些支持，就已经是非常高质量的关系了。

不要按网红的标准要求身边人，你指望一个头上长摄像头的人跟你展示真实生活，还不如去相信猪会上树。

4，一个人最核心的能力，是持续的自学能力。

没有谁生来就掌握一切能力，自学是“元能力”，有这个能力，可以掌握其他任何能力。

很多人已经习惯了有个人每天给他们划重点的学习方法，一旦离开了校园环境，就再也没有学习能力，只能被老板催着前进，等到三四十岁被社会大学再毕业一次。

5，**不管是处什么关系，都一定要远离那种动不动就要死要活的人。**

这种人内心匮乏，容易极端，自己没有底线，对别人更容易没有底线，和这种人在一起，就是身边埋了一颗随时会炸的雷，你不知道哪天他会以什么形式爆掉。

每个人都是独立的个体，没有必要为了谁去死，也没有必要让谁为了自己去死。

6，人站的层次越高，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。

闲聊破财。那些漫无目的或者不坚持做事的人，往往有个通病就是“爱闲聊”。初级财富的核心靠赚，所谓的初级财富，就是 1000 万为门槛，在这个基础之上，才可以研究理财，一定不要搞反了，搞反了有个弊端，就是容易上杠杆，办信用卡，搞融资。

7，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。

8，没文化、无知、想赚钱，一是容易卖假货，二是容易做传销，传销也分两类，一类是真正的传销，一类是类传销，只要是拉人头才能赚钱的，不管是几级代理，不管模式上理论上违不违法，只要做大了，早晚挨抓。

9，年入百万以下的群体，不要研究理财，只研究如何赚钱就行了。

一是钱太少，基数太小，例如你就 1 万元，翻 10 倍不过才 10 万元，你想想什么理财能翻 10 倍？

二是眼界太低，眼界取决于收入，学到的也是韭菜术。

10，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。

贰掌柜学习笔记，2024.2.7

1，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。

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，只要是投资，你就必须要考虑“跌”的选项，并且要有应对方案。

无论是什么投资，都是超高门槛的，若是只是盲目的上，都是赌徒，赚了也早晚吐出来，逻辑很重要，但是逻辑又不重要，投资最重要的是定力，定力的前提是绝对的自信，你涨我有策略，你跌我有应对，你大涨大跌我都有条不紊，

步伐稳定。

3，未来最有竞争力的公司，一定还是重资产，重模式，可以是研发团队，也可以是专利等，轻资产是不存在竞争力的。

任何行业，都不要迷恋商业模式，核心还是产品好，有竞争力，而非模式本身。

未来各种竞争会越来越多，一个社会的竞争越充分，各种利润接近于零，**那么未来你靠什么赚钱？未来你只能赚两种钱：1、价值的钱，别人对你价值的充分认可。2、时代的钱，你顺应或引领了发展趋势。价值的钱可以解决一个人的温饱，时代的钱才决定了一个人的成就。**

4，**直销是不是未来的趋势？错了！商业模式的最终的趋势只有一个，就是品牌商与消费者无缝隙对接。**

天猫、京东等电商直供平台就是典型代表，直销非得在品牌与消费者中间插进几层代理，这是为什么？

无非就是让你们玩击鼓传花。否则这游戏咋玩？

一双鞋，出厂价 50 块钱，天猫电商可以直接卖 80 元，但是通过直销则要卖 800 元，否则咋给代理分钱？

把直销当事业去做的人，最终多数都会成为炮灰，金字塔游戏的核心就是你处的位置决定了你的终极结果，与你是否努力没有太大的关系。

多数品牌是愿意拿直销牌照的，因为拿到直销牌照就等于拿到了鸡血牌照，无数人为你推广，真是因为你的产品好吗？还真未必，为什么如此的用心推广？因为利益。

5，**做领导，最重要的就是隐藏自己，不要让自己锋芒毕露，而是让他们去表现，我只出制度就可以了。**

想做好班长，必须要懂副班长是怎么想的。

既要利用他的服从，又要满足他当班长的虚荣心，那我隐藏了自己，让你做一段领队，**看似是你打下的整个战役，对不起，江山是我的。**

6，一个经常立志的人，通常也是一个一事无成的人。

这种人一年会做很多计划，过一段时间发现做不到，就又换一个计划，反复无常，没有恒心。

真正想做好一件事，事前一定会对个人能力做一个相对准确的评估，确认做的

事在自己能力范围之内或者稍微跳跳脚能够得到。

就像跟风投资的人一样，他们只是被情绪驱动，根本不知道自己在做什么，自己的能力边界在哪里，只知道追涨杀跌，看别人行，就认为自己也行，实际上，一地鸡毛。

7，总有人希望别人先对自己如何，自己再以同样的方式对待别人，以真诚换真诚，以揶揄换揶揄。

但想成事，最好的方式是先给后拿，先给出真诚，先展现大方，然后看对方反馈，再决定后续交流方式。

你希望自己在一个什么样的氛围里，就要主动展现出你是一个怎样的人，自然会吸引更多同频的人来组成这个氛围，而不是一直在找这样的氛围在哪里。

不认不识的，别人凭什么要带你？

8，做事前，做好充分准备很重要，但也必须知道，永远不会有最充分这个选项，总会有一些遗漏之处，所以要同时做好犯错的准备。

只想着赢和胜利的姿势，没想过输和退场的姿势，那是赌徒，最后一定会输得很惨。

9，人一直在追逐和打拼的，是权和钱吗？

你有钱和权，一定会有比你更有权和钱的，这个追逐过程没有尽头。

对大多数人来说，追逐的是尊严。

你不随便冒犯别人，别人不随便冒犯你，就是很好的社会了。

但问题在于，生活处处是冒犯，甚至冒犯还被一些人整成了艺术。

没有尊严，于是，就用高人一等、当人上人，来迫使别人给自己尊严。

10，你對自己縱容，縱容的結果就必然會反過來使你狀況變得更糟糕。

想要呵护好自己，就一定要让生活有序，人生主线清晰。如果个人状态下滑，那一定是哪个环节出了问题，失去了秩序，要及时调整。

错的人，错的事，及时止损最重要，而不是被牵引进更大的错误之中。

贰掌柜学习笔记，2024.2.8

1，身处现世，靠谁的保护都不管用。人生的路，靠自己一步步走去，真正能保护你的，是你自己的人格选择和文化选择。反过来，真正能伤害你的，也是一样，自己的选择。

每个人都是自己人生的第一责任人，不管别人如何建议，最终给人生走向下决定的都是自己，要有自负盈亏的意识。

2，**那种总是喜欢打击你、否定你的人，一定要远离。**

他们打击你，并不是因为你做得不够好，而是因为没有按照他预想的方式去做，他怕自己失去对你的控制。

如果你变得更好，说不定他还会对你使阴招，让你变回之前的样子，回到他的掌控范围内。

3，人大多喜欢展示自己强悍的一面，不愿意展示自己软弱的一面。

实际上，**示弱背后才有更大的智慧和力量，避其锋芒，引而不发。**

别人短时间高看自己一眼，并不重要，重要的是，你能否达成自己想要的目标。

4，**越是将历史拉长了看，我越是相信，决定人类发展轨迹的是普遍规律，每个国家的特色只会在普遍规律下开花结果。**

普遍规律不以个人意志为转移，但是个人意志如何思考，也可以不受普遍规律影响。

虽然个人到了规律里只是一粒沙，但是个人的人生对自己来说是一幅画卷，活的到底如何只有自己知道，规律无法完全解释。

5，总想让万事万物都在自己控制范围内发生，追求极致确定性，不允许一切失控，是不够自信的表现。

生活中充满了不确定性，有机会也有大坑，能够应对不确定性，才能真正锻炼到自己。

6，两个真正理性的人交流，最后结果一定是某个人说服另一个人。

如果最后不欢而散、没有结论，说明至少有一个人不讲理。

现在不讲理的人太多，连基础的因果逻辑都搞不明白，你说哪哪出了问题，他不

公众号：贰掌柜信息精选

提哪哪，不提问，偏问你难道那谁谁谁就没问题吗？

少和别人争吵，他说 $1+1=3$ ，告诉他是对的就行，去和得出 $1+1=3$ 的人争吵，大概率说明你也没什么脑子。

7，赚钱是入世最好的修行。

倘若你是个普通人，不要培养耗费你金钱的爱好，而是把赚钱当成你的爱好。

自信是不需要培养的，你有钱了，自然就自信了。

8，做生意，把每个朋友都要当成潜在客户去对待，但是不刻意，只是单纯的想对人家好，就可以了。

现在做生意就两个出路，要么是粉丝经济，要么是回头经济。好的产品，坚持上三五年，服务好每个客户，慢慢地做，细细去做，用心去沉淀。

9，创业赚钱，成功案例是最有杀伤力的。

资本市场兵败如山倒，没有翻身的机会。

资本游戏有个特点，你可以赢一万次，但是输一次，就可能全输了。因为，人胆子越来越大，杠杆越来越高。

10，一个女人，如何保持婚姻的幸福感？很简单，找一个你崇拜的男人结婚。

爱一个人是坚持不了多久的，非血缘关系的亲情也是不可靠的，但是崇拜是持久的，因为崇拜，所以无条件尊重老公的意见，所以很少争吵，所以很幸福。

贰掌柜学习笔记，2024.2.9

1，别人突破了你的边界的时候，就别想着温良恭俭让了，冲突是当下最优解，只有对外展示自己的边界，才能让那些不怀好意的人远离你。

你一直降低自己底线，任他人侵略你的空间，反而会让那些原本对你有好感的人远离，因为他们害怕会被你牵扯进去，受无妄之灾。

2，翻篇的能力很重要，一事一议，不该因为一时一事的失败，就永远不相信自己能成功。

已经发生的事情无法改变，已经造成的损失无法挽回，如果不能这些损失里总结经验避免以后更大的损失，才是最大的损失。

3，真想把事做成的人，是不会给自己找各种理由的。

节假日、社交、娱乐、消费，这些根本就不在他们考虑范围内，除了吃饭睡觉运动，所有时间精力都用在做事上。

有这个决心，很少有做不成的事。

所以，为什么大多数人做不成事，赚不到钱，因为他们不够想，总是既要又要还要，这种贪心的需求只有骗子能满足。

4，时间有一个有意思的地方是，大人看你长大，你也看着他们长大。

十年，二十年，三十年，那些小时候对你不咋样的人，你大概率也会见证着他越混越差，他的孩子沿袭他身上一些习惯，混的也不如你。

根据我的观察和身边数据库的反馈，把时间线拉长，做一个善良的人，综合回报率会更高。

5，傲慢是很多人的出厂设置，如果不加干预，总会习惯性去追求那些“我是对的，我比你更好”这些表达。

大多数人就是会不自觉傲慢，如果你跟每一个傲慢的人都去表现出负面情绪，那是给自己的生活添堵。

自己努力成为少数人就好，远离大多数是更好的选择。

6，当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，遵循特劳特先生的教诲，让自己不断“涨价”。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。

7，一旦房子砸自己手里了，那么债务就死了，一个普通人，普通上班的，若是背负上 50 万的债务，想翻身都是以十年计。

8，不管任何行业，其实都是互相模仿，互相照抄的过程，如果我们要想更厉害，我们必须做的基本功，就是关注几十个乃至上百个比我们自己还厉害的同行。模仿同行业的案例和思路，来弥补自己的行业的不足。

9，现在做电商也好，做直播带货也好，一定不要有情怀，例如想搞高附加值，甚至想搞个高端品牌出来，别想这么多，咱做不了，玩不转，就一个原则，找个细分不能再细分的领域，就做这个领域最物美价廉就足够了。

10，出入社会，发现酒桌上全是荤段子，于是自己也想入乡随俗，也学着讲，让怎么配合也配合，觉得这才是打成一片，其实不是，无论什么年代，无论什么社

会，男人特别是优秀的男人，都喜欢有原则的女人，哪怕得不到，也欣赏。

贰掌柜学习笔记，2024.2.10

1，总能看到有人感叹，十几年前赚几倍、几十倍的机会真多，现在赚钱难，遇不到那样的机会。

这种感叹属于事后诸葛亮，那些十年前能赚几十倍的人，当时也不知道回报会有那么高，运气来的时候，凭能力抓住，就起飞了。

感叹的人属于，股票涨停了，他知道买了，彩票开奖了，他后悔为什么要改原来的数字了。

实力没有，只想靠运气，那叫赌博，不叫机遇。

2，人要允许自己有缺点，尤其是成年人。

成人社会拼的是优点，木桶理论的长板，这是你能给别人提供的价值，而不是拿自己的缺点去和别人的优点比，然后拼了命的补短板。

3，仇恨是一种奇怪的东西，在文化程度最低的地方，你总是发现它最强烈。

——歌德

越是无知的人，越觉得自己掌握了真知，受情绪驱动，靠信仰生活，从来没有把自己当成一个独立个体来看，只有把自己融入集体之中，信仰之中，才能感受到存在感。

4，每个人的起始条件不一样，拿来对比意义也不大。

你看他潇洒生活，动不动就整顿职场，可能人家独生子，爹妈都有退休金，他裸辞去当全职儿女，也能生活很滋润。

有人无根无萍，裸辞之后吃饭都成问题，有什么可比性。

人能比的只有自己，起始条件没变，比昨天优秀了，这就是成长。

5，成长阶段，优先把时间用在有用的事情上。

比如，锻炼身体、充足睡眠，就比花花草草、熬夜追剧有用的多。

先打好基础，再考虑上层建筑。

时间用在哪，你就会成为什么样的人。

6，一个人有价值，持续对外释放自己的价值，才会吸引到同样优秀的人。

抱怨别人太现实，嫌贫爱富，不如想想如何提高自己的能力，成为富人。

7，合伙人之间，一定要多沟通，就跟婚姻一回事，很多人不喜欢表达内心真实的想法，总觉得这样别人猜不透自己的内心，其实这是吃亏的，因为你只能单向输出你的信息和想法，感情自然越来越疏远，感情还是需要无缝隙的碰撞，彼此都敢于表达，积极碰撞。

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，用时间悄悄的做杠杆。第二，找到优势，用效果不断的做叠加。

8，你有拜师的心，很好。但是，不能盲目地拜……从身边人找师傅，找那些稍微比你强点的人，从身边着手，不断地学习师傅，超越师傅，更换师傅，别想的太远。

每个人都有自己的生命轨迹，穷也是，富也是，都是他该修的命。

9，人负债了，就是贱命了，女人还好点，至少有的卖，男人你能卖什么？无非就是卖肾或者犯罪，总要二选一。人有两种情况下，人就不再是人了，没有尊严，没有自由，逆来顺受，一是吸毒到一无所有时，二是偷渡加入犯罪团队时，无论是贩毒还是搞网络赌博。

10，送礼：不那么重要的人、太重要的人，其实都不用见面，前者不值得见，后者呢？太忙，觉得见面也是浪费时间，什么是感情？真金白银就是最好的感情。这个到了，别的不用说。若是想聚，有空的时候，喝个小酒，但是要尽量规避节假日。

贰掌柜学习笔记，2024.2.11

1，别人突破了你的边界的时候，就别想着温良恭俭让了，冲突是当下最优解，只有对外展示自己的边界，才能让那些不怀好意的人远离你。

你一直降低自己底线，任他人侵略你的空间，反而会让那些原本对你有好感的人远离，因为他们害怕会被你牵扯进去，受无妄之灾。

2，翻篇的能力很重要，一事一议，不该因为一时一事的失败，就永远不相信自

己能成功。

已经发生的事情无法改变，已经造成的损失无法挽回，如果不能这些损失里总结经验避免以后更大的损失，才是最大的损失。

3，真想把事做成的人，是不会给自己找各种理由的。

节假日、社交、娱乐、消费，这些根本就不在他们考虑范围内，除了吃饭睡觉运动，所有时间精力都用在做事上。

有这个决心，很少有做不成的事。

所以，为什么大多数人做不成事，赚不到钱，因为他们不够想，总是既要又要还要，这种贪心的需求只有骗子能满足。

4，时间有一个有意思的地方是，大人看你长大，你也看着他们长大。

十年，二十年，三十年，那些小时候对你不咋样的人，你大概率也会见证着他越混越差，他的孩子沿袭他身上一些习惯，混的也不如你。

根据我的观察和身边数据库的反馈，把时间线拉长，做一个善良的人，综合回报率会更高。

5，把一个人捧上神坛，把他神化，在一定程度上，等同于把他妖魔化，最后都属于要被制裁的行列。

因为你没把他当一个真实存在的人，而是当成一种信仰，一种不存在的东西。

没有自己的思考，只跟随信仰的思考，总会有信仰崩塌的时候。

6，傲慢是很多人的出厂设置，如果不加干预，总会习惯性去追求那些“我是对的，我比你更好”这些表达。

大多数人就是会不自觉傲慢，如果你跟每一个傲慢的人都去表现出负面情绪，那是给自己的生活添堵。

自己努力成为少数人就好，远离大多数是更好的选择。

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。

你仔细观察一下，大部分人的落水都与投资有关。不管是什么，需要拉人头的，我们都归类为一类，就是人脉内耗型事业。

公众号：贰掌柜信息精选

8，一个人什么时候最有力量？就是亲眼看到时，因为你就信了。

什么还能比的上亲眼见证了？**只要你知道一个方向是能赚钱的，你就是瞎摸索也能摸索到路，在创业过程中，相信是最难的，有句话，你仔细品品，是绝对真理，那就是贫穷会限制人的想象力。**

9，一个人，不一定是千里马才会引起别人的关注，一个人格外的勤奋和好学，拥有一流的加速度势能，一样会引起别人的关注的，我们现在不是千里马不要紧，我们正在成长为千里马，一样是可以引起别人的注意的。

所以当你去做一件事的时候，不要怕没人去关注你，也不要怕没人会喜欢你，只要你是一个拥有学习能力和上进心的人，你会受到格外的关注的，因为你每天都在变化，你的变化是有能量的。

10，人性是很贱的，你从来不帮忙，偶尔帮别人一次忙，别人感动的痛苦流涕。

你是个好人，帮了很多次忙，偶尔有一次没有帮忙，别人就记恨在心，这就是人性。

少说伤害人的话，少攻击人，少抬杠，多赞美人，多顺从人性，多遵循利益，放过别人，也放过自己。

越是落后的、敏感的区域。越不能实行 AA。因为，面子最重要。在所有的关系里，AA 是最长久的，谁也不欠谁的，也不牵扯到面子问题，谁也不需要有负担。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 12

1，当你主动的去否定一个人，或者只看到他的缺点的时候，你就会反感这个人，从而反感他身上的每一处。

所以你不会去认真研究他的优点的，更谈不上学习，所以你很难进步。

相反每个人都有自己的优点，每个人都有值得我们学习的地方，所以我们要积极的看的起每个人。

要记住，**每个人都比我们强，这样的心态才是一个成功者应该具备的心态。**

一个人命运的改变，都是环境主导的，什么环境？家庭成长环境，父母的教育影响，走上社会身边交往的人的环境。

2，我看身边这些社会人，他们基本都困于了社交，每天都忙于社交，没有时间思考。

滴滴司机说现在一个月能赚 6000 左右，但是可悲的是什么？大概率十年之后，他还是这个级别的收入，根源是什么？他没有时间思考，已经是拉磨的驴了。跳不出来了。

3，“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。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。

4，向上容易，是指的向上的努力从来都不是最苦最难的。因为尽管有时很艰难，但是你还是选择，还有希望。

而向下难，指的是当你跌落到低层、底层，你很难有更多翻身的机会，你将没有太多选择的权利，周遭的环境会对你的前进产生很大阻力。

除非是家庭背景深厚，资源丰富，否则，放弃努力，就势必要深入接触到比你低很多档次的人。

换句话说，普通人放弃了努力，是要掉入更低的社会层次的。你的环境、你的生活、你的每一次选择，都变得无比艰难。

努力，是为了不让自己掉入低层，不必忍受那种让人崩溃的环境，更是为了自己能有更多的选择。

5，大多数在追求的平等，实际是希望得到自己没有的东西，而不是准备给出自己比别人多的东西。

不平等才是常态，什么都平等，等于什么都没有，从这个角度看，原始社会更平等，但没人想回到原始社会。

6，人这一生，就是时间和注意力分配的过程，你把时间用在哪，专注于什么事，你就是什么样的人。

对普通人来说，投入大量时间专注于精进一项技能，更容易突破重围。总是把精力分散在错误的人和事上，很难有大成就。

7，"你是活了一万多天，还是仅仅生活了一天，却重复了一万多次?"

很多人矛盾的地方在于，既不想过那种一眼看到头的生活，又想要有一个稳定不会有太大变动的工作。

8，现在好多人什么技能都想速成，希望三五天内就拥有别人在一个领域沉淀多年的专业能力，却不愿意用上三五年，去专注提高一项技能。

三年转眼即过，如果现在不开始专注提高技能，三年后碰上事的时候，还是会有速成的想法。

9，一旦尝试过日更，就会发现，日更比偶尔更新会更简单一些。

因为，偶尔更新，你总能找到各种借口不去做，日更不会找借口，会想办法调动脑子里一切素材来做成内容去更新，多数情况下，有找借口的那功夫，可能已经完成日更了。

而且，有日更这根弦在脑子里悬着，你会提高对生活的敏锐程度，时刻留意有没有什么经历可以成为自己的素材。

10，真正厉害的人都是长期主义者，当下发生的细微事情，不能动摇他们的核心。

比如我今天说错了话，给人留下了不好的印象，当下可能觉得尴尬，难以接受。

但长期来看，它们都是无关紧要的。

因为人是由很多方面、很多时刻组成的整体，即使在某个点上做了一些不靠谱，或者太惊艳的行为，时间也会逐渐把他们拉回到真实的水平。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 13

1，使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。

但是大多数人都喜欢谈论远方的高山，而不愿意动手把鞋里的沙子抖出来，说比做容易，更容易获得满足感，有抖沙子的功夫，谈论完十几座高山了。

2，不要什么事都期待有回报，你期待回报，等于被回报奴役，患得患失。

做事对自己来说本就是一个闭环，你对别人好，得到的结果是你是个好人，你是在满足自己。

别人给你的回报，算是意外之物，不是期待来的。

3，做事一定要给自己留退路，太乐观的结果往往是以失败告终。

人生就是充满各种不确定性，没有面对不确定性的能力和勇气，那是赌博。

4，思维的固化，很难改变。

多数人总是习惯性用旧的认知体系评判新接触的东西，如果与认知体系相悖，那就是新东西有问题。

就像发小总是以十几岁对你的了解来看你，而不觉得你现在是有巨大的进步，所以两个人也会逐渐没有共同话题。

5，普通人真正刚需的技能，比如如何赚钱，如何面对社会压力，如何正确与人相处，如何从零开始做好一件事，都是学校里不教的知识。

6，“越炫耀什么，说明他越缺什么”

反过来想，越缺什么，越觉得别人在炫耀什么。

别人可能只是分享自己的日常，在自卑者看来那就是在炫耀，让他不舒服的，往往是他求而不得的东西。

7，你只是来体验生命的，你什么都拥有不了，也什么都留不住，不需要证明什么，更没有什么事是一定要实现的。

你能做的就是不断尝试、收获、感受，然后放下…我们来到这世间，只是为了看花怎么开，水怎么流，太阳如何生起，夕阳何时落下。

经历有趣的事情，遇见难忘的人。

生活原本就很沉闷，但跑起来，就有风了。

8，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。

9，朋友圈怎么就算经营的成功了？让你的好朋友们，每天都有主动点开你头像的冲动和习惯，这就可以了，而且好友基数要大。

很多人习惯用一句话来标榜自己很牛 B：我很少加人。

你以为你是王思聪？我们都是普通人。

对于普通人而言，什么是财富？有多少人信任你，信任到什么程度，这就是你的身价。

10，犯罪心理学老师，长期给刑警做顾问，曾说过，**男生追求你的手段越激烈，后面分手，会用更激烈的方式伤害你。**

很多情杀都是这样，女生如果遇到这样的人，要心存警惕，不要冲昏头脑。

一直都记得这个，看到那种男生跪地求饶，男女抱头痛哭原谅的场面，深深为女生感到恐怖。

分享一个男人的话题，**就是你若是想保持长期的感情，一定要找旗鼓相当的女人，就是背叛砝码跟你差不多的，彼此制约的，谁也不会乱动，也不会借钱，也不会要钱，甚至不谈钱。**

贰掌柜学习笔记，2024.2.14

1，**我们做投资，一定要进入自己最擅长的赛道，而不是大家普遍认为最正确的赛道。**

任何领域的投资，包括房产在内，想达到 10%的年化收益率，都是高门槛的。

包子的价格应该是动态的，肉涨价包子就涨价，若是肉涨价了包子价格没涨，那反而会吓着大家的。

大家会质疑，你用的是什么肉？猪肉涨上天了，你还是原来的价格？要么，就偷工减料，一个包子只有一块肉，全是面，体验不好。

2，**你们知道什么样的男人最受女人喜欢吗？就是有精英感且同时又荷尔蒙的纯爷们儿。**

这个标准，不分南北方，几乎是全国女性的最爱。

精英感的塑造，大概需要学历、工作、收入、谈吐、衣着这些东西进行包装。但荷尔蒙这个东西，还真的是包装不起来，更多的是一种感觉，通俗的说法就是“像个男人”。

最好的荷尔蒙，就是在尊重女性的前提下的男子主义。请准确理解这句话。简单点说，一个男的，不磨磨唧唧，不娘炮，不拘泥小节，不抠门，舍得花钱，愿意主动承担责任，愿意主动帮助别人，00XX 能力不错，这就是一个有荷尔蒙的男人。

精英感，让人有距离感；荷尔蒙，让人有亲近感。

3, 任何一本书, 任何一个课程, 任何一个人, 如果宣称能若干天内就改变你, 一定是胡说八道。

人的改变一定是循序渐进的, 即使看似突然的改变, 也是量变产生了质变。

宣称三天或几天能彻底改变你的, 只是在刺激和利用你急功近利的动物性。

4, 站在 100 楼, 告诉 1 楼的人一件事儿, 1 楼的人为什么听不懂? 因为从 1 楼到 100 楼是需要一块一块的砖, 一根一根的钢筋往上搭的。他没有那些一块一块的砖, 一根一根的钢筋, 你跟他说什么他能懂? 他根本懂不了。

上楼这个过程, 不是坐火箭, 是一块砖一根钢筋积累的。如果说好像是“坐了火箭”, 也是因为在底层积累了很多的砖瓦, 很多的钢筋。没有这些东西, 怎么到的 100 楼? 1 楼的人是听不懂的, 因为他缺的不是说一条道理, 一个理论, 他缺少的是砖块和钢筋。

我看到这段话, 恨不得拍手鼓掌, 碎片化的认知和道理越多, 越容易有一种错觉: 听到=懂了, 但实际上, “认知并不是一种很虚很玄的东西, 而是解决过很多问题, 看过足够多案例, 经过足够多的思考, 养成的一套思维逻辑。本质上是需要花大量的时间, 多干、多看、多想, 自然会成为解题高手。”

一线有神灵, 要在做事中, 提升认知, 搭建属于自己的高楼大厦。

5, 能干事, 不一定体现在这个人有多少钱、有多大本事, 心里能藏住事, 也是一种能干事的表现。

有些话、有些事, 不说, 还有回旋余地, 决策权还在自己手上, 说出去, 不管是说给陌生人还是家人, 决策权就交给了别人, 担不住。

6, 什么都指望有人来教, 而不是主动去探索、学习, 很难有所大成就。

改命从来不是一件被动、等来的事, 是自己的事, 不是别人的事。

觉得环境对自己造成影响不好的时候, 就该想想, 自己该怎么主动改变, 才能脱离这个环境, 而不是在那抱怨, 等着别人去给自己打造一个更好的环境再扎进新环境。

7, 不要再把时间当作抽象概念了: 实际上, 从你出生的那一刻起, 时间就是你拥有的全部。它是你唯一真正的资源。把时间浪费在非自己选择的战斗中, 是最愚蠢的行为。

时间、注意力, 才是一个人最宝贵的财富, 你把它用在哪, 就会摄入什么样的信息, 就会形成什么样的大脑, 进而会成为什么样的人。

公众号：贰掌柜信息精选

8，很多人追逐的所谓公平，是希望自己能 and 比自己强的人拥有同样的东西，而不是给出自己拥有的去和比自己差的人实现公平。

一个身体健康的人不会要求自己去和残疾人实现公平，自断手脚，但是他会希望自己能 and 运动员享受同样待遇。

我们可以追求局部上的公平，比如同一套试卷、同一套评分体系，但是没法追求全面公平，比如禁止有钱有人脉的家庭私下补课。

意识到不公平才是人生常态之后，人就不会去追逐那些太过虚妄的东西，不去和别人比较，渴望拥有别人的东西，而是和自己比较。

晚上回顾一天，比早上优秀了一点点，就是进步。

9，我现在很少会说“永久”“一定”这样的极限用词，给出这种承诺，把时间线拉长，最终一定是以失信收场。

没有什么永恒不变的，越是轻易给出承诺，越是容易失信于人。

10，有些人一天实际没几个事，但总觉得自己忙的不行。

这是因为我们自我虚弱，心里稍微有件小事，这件小事引发的焦虑就把我们占满了，我们就会觉得自己非常忙。

人生短短几十年，能自我感觉良好也是幸福。

如果你很忙，除了你真的很重要以外，更可能的原因是：你很弱，你没有什么更好的事情去做，你生活太差不得不努力来弥补，或者你假装你很忙，让自己显得很重要。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 15

1，我常说，不要看他说了什么，要看他做了什么。

这句话不光用来警醒自己不要被别人花里胡哨的标签骗，提防恶意，也可以用来感受别人的善意。

比如，父母经常转发一些自己看上去一眼假的养生文，这并不代表父母要害我们，只是他们表达关心的一种方式，提供了他们认为有用的内容。当我们纠结于信息本身的时候，就容易忽略父母真正想表达的好意。

很多误会就是来自于表达双方的不充分理解，你的表达和别人对这个表达的解

公众号：贰掌柜信息精选

释，是两套系统，如果不能同频、在大多数词语上达成共识，误解才是常态。

反过来想，如果我们想要准确表达对方可以理解的内容，就一定要站在对方的解释角度思考，提供对方需要的信息。

2，经常有人说信息差太初级，你要追求能力差和资源差。

没有信息差，哪来的能力差和资源差？三者互为因果。

有效信息越多，能力越强，资源越多。

能力越强，资源越多，有效信息越多。

资源越多，有效信息越多，能力越强。

3，给别人指出问题，是非常累心的一件事。

你不仅要花时间精力解读他的行为，还要接纳和引导他的情绪，如果最后对方不接受你的建议，还有可能闹掰。

自以为是的指点，在别人看来就是指指点点。所以我都是能不说就不说，发现问题也当不存在。

4，想要工作上有所提升，负责更多业务，任怨是很重要的一部分工作内容。

上面埋怨你，对你不满意，下面埋怨你，对你不理解，你身上责任越多，承受的委屈就越多。

越是不需要脑子的的工作，就越不需要你任怨，只要任劳就够了，你不爽了想整顿职场，领导随时能替换你。

钱多事少离家近的活，那是领导亲戚，好赚的钱，好做的事，谁上都行，凭什么要轮到你呢？

5，只要东西好，稍微贵一点不要紧，不要总是把自己逼进价格战，以后，在吃的方面，只要价格不是太离谱，在意价格的人越来越少……喜欢吃，一碗牛肉面不在意是 12 还是 15。

6，你看那些做民间借贷的高手，疫情一来，他们做的一件事是什么？回款。

谁把钱放在他们那里，他们把钱退给谁。把利息一起付了，意思是今年困难，钱放不出去，不好意思了。这是主动降杠杆，反人性的。

大部分的企业家，死因都是相同的，全是撑死的！有 1000 万的家产，去上了 1

公众号：贰掌柜信息精选

个亿的项目。

不死，等什么？！当然，也有幸运的，1000 钱秒变 2 个亿，那也不过是侥幸而已！遗憾的是，人们只能看到侥幸的案例！

7，在爱情方面，人类有一个大趋势。男人眼里的理想伴侣要像牛奶，越嫩越白越纯越好；女人眼里的理想伴侣要像奶牛，越壮越好，并且能让自己用最少的力挤出最多的奶。

表面上，每个男人都喜欢有风尘味的女子，总觉得能占点便宜，但是内心深处更愿意尊重自尊自爱的女人。

8，为什么在县城做直销、保险的很多女人不受待见，真的是职业歧视吗？不是。而是过于展示、使用性别优势。

在职场上，女人要想获得尊重，最有效的办法就是隐藏性别优势，结果又产生了另外一个结果，你越隐藏，男人越信任越疼爱，结果又成了最大的性别优势。

9，将就买东西，随便接触人，糊弄做事情……是对自己的不自重不负责。

随随便便的结果，不是东西将就着，人将就着，事情将就着，而是明确告诉别人：

自己不值得被尊重，不配被认真对待。

因为你对自己就是很随便很将就很糊弄啊，生活会按照你对自己的方式对待你。

10，人需要有长线思维，例如我这个年龄，应该能看到 60 岁左右了，就是那个时候，在没有意外的前提下，也就是说大概率方向，我会是一个什么样的人。

我朝那个方向努力就好。

多数人都是短线思维，真正能拉开距离的，就是长线思维。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 16

1，生活中有太多人对金钱很拧巴，羞于谈钱，包括曾经的我也是如此。觉得谈钱伤感情，觉得谈钱会被别人看作小气/势利/计较……

而有这种想法的人，我没见过一个是可以赚到大钱的。因为他们本质上对金钱不认可，觉得金钱是肮脏的，赚钱是不道德的；同时他们也不认可自身的价值，潜意识觉得自己只配免费，自己不配收到哪怕正常的劳动所得……所以有这样心态

公众号：贰掌柜信息精选

的人，他的潜意识会逃避一切能让他真正赚到钱的机会。

免费对彼此都是一种伤害。

你一直免费提供服务，你会有怨气，你更会被剥削。而对方，也会潜意识里觉得你的服务不值钱，体现在行动上就是不会真正听取你的建议，毕竟免费的东西，人的本能就是不珍惜。

我非常倡导大家可以坦坦荡荡谈钱，大大方方开出自己的劳动报酬，坚定的毫无羞愧感的拒绝掉那些冲着你免费来白嫖你的人……这样意味着你离自我认可，离赚到更多的钱，又进了一步

2，查理芒格的职场三原则：

一、不要卖任何你不会买的东西；

二、不要给你不钦佩的人打工；

三、与你志同道合的人一道工作。

3，去看了滚烫热辣，亲眼看到贾玲的腹肌确实挺震撼的,但我觉得这不可能是真的，贾玲的肌肉造型，基本就是按照 MMA 运动员标准去制作的，**大肌肉，可能一两年就起来了，小肌肉线条，都是需要以十年为单位的。这就是逻辑学。**

大家为什么会信，总觉得有什么科技狠活或者神秘力量，例如饮食团队，教练团队，或者一天锻炼八小时，这东西就是拔苗助长，肌肉生成是需要时间的，很多人都缺少了逻辑学。

4，对大多数人来说，幸福不是一种固定结果，而是对比出来的，不只是和别人比，也是和自己比。

饿过肚子的人，就会体验到吃饱的幸福，生过病的人，就会体验到健康的幸福，缺过爱的人，就会体验到被爱的幸福。

站在这个角度思考，有过痛苦的人，更容易感到幸福。

生在福中不知福，是真的，他与生俱来的东西，是别人一生都求而不得的东西。

5，不要被卷入意识形态的斗争，远离二极管和 U 型锁，生活质量会有大幅度提高。

遵纪守法，谨言慎行，利己但不损人，会避免很多不必要的麻烦。

6，**对于身边不合理的东西，不管是人，还是事，都要学会主动脱节。**

没有逻辑的人很危险，你说城门楼子，他说胯骨轴子，如果你是准备收割他，那无所谓，顺着他的逻辑去说就行，**如果你是准备长期和他打交道，那你大概率会被卷入他的逻辑当中，逐渐失去深度思考的能力。**

7，曾国藩曾说过：“天下古今之庸人，皆以一惰字致败，天下古今之才人，皆以一傲字致败。”

庸人就是普通人、一般人，已经很普通了，还懒，不愿意动，咋可能成功？

有才华的人，不正视自己的才华，老天爷赏饭吃，但不珍惜粮食，最后会有人替他吃那碗饭。

8，创业的路，有导师的人是最容易成功的，有导师的人也是最幸运的。

如果你想从一个人身上学习到最多的东西，就要最大程度的崇拜他，崇拜一个人的时候，你会在乎他身上的每一个细节，从而慢慢的影响到自己。

向老师学习时，一定要绝对信任，绝对崇拜，绝对服从，绝对学习，如果有怀疑的态度，那你是学不到东西的。

9，人值多少钱，在两个领域里最冰冷的。一是车祸，二是工地。

死了就死了，都有严谨的对应流程，第一步怎么做，第二步怎么做，也不需要哭，也不需要闹，不会不给的，也不会多给的，一切都有严格的法律文件，轻车熟路了。

真进了这个行业，你就会明白，工人的生命损耗也是建筑成本之一，在预算范围内的，有概率的，也有严格的对应策略。

为什么类似的事，都建议开庭？白纸黑字，大家都认。

10，夫妻之间分为两种维度：

1、初级关系。相当于合伙开个家庭公司，两个大股东，赚钱，花钱，互相利用，物质维度。

这种关系一破就碎，没钱就碎，诱惑一多，就碎。

2、高级关系。也是互相利用，但彼此已经随着岁月的磨砺，消除了自己身上的所有棱角。

这个阶段也是在互相利用，但不同的是，这个阶段是利用对方，修行自己。然后，一起进入精神状态。

婚姻不是 $1+1=2$ ，而是 $0.5+0.5=1$ 。即，两个人各削去一半自己的个性和缺点，然后凑合在一起才完整。

夫妻俩过日子要像一双筷子，一是谁也离不开谁，二是什么酸甜苦辣都能一起尝。

爱情之酒，两个人喝是甘露，三个人喝是酸醋，随便喝变会中毒。

贰掌柜学习笔记，2024.2.17

1，过完年，明白了为什么赡养老人这么难

走了 N 家亲戚，见识了多个老人后，我终于明白了：**为什么有些子女不愿意赡养老人。**

绝对不是这些子女不孝，而是老人想要的赡养，子女们真的给不起。

子女们能给的赡养：无非是给老人好吃好喝，丰衣足食。

而老人想要的可不仅仅是吃饱穿暖，他们还想当你的家，做你的主；

甚至还想用自己有限的认知，来指挥你、监督你，而若你稍有不从，就会被扣上不孝的帽子。

所以老人想要的，不是赡养，而是报恩。

既然是报恩，就不能仅仅好吃好喝，情绪价值还必须到位。

比如老人可以随时不开心，但你不能，你必须陪着小心时时哄；

老人可以随时有需求，你必须施展三头六臂、72 般变化来响应，否则就是“孩子大了，指使不动了。”

老人可以朝令夕改，可你必须像最忠诚的下属，对每一个指令都随叫随到，甘之如饴的执行。否则就是“你挂个脸给谁看呢？不想干可以不干。”

当然，通情达理的老人，绝不会有上述任何一个问题。

但有一个通情达理的老人，是可遇而不可求的幸运，他们的子女在上辈子一定拯救过银河系。

2，大明刚刚一统江山，朱元璋刚刚坐上龙椅，觉得还是心情不舒畅，偶然兴起，

公众号：贰掌柜信息精选

写了一首诗吐露心声：

百官未起我先起，百官已睡我未睡。

不如江南富足翁，日高五丈犹披被。

诗传出去之后，一片恭维，掌声此起彼伏。唯有一个叫万二的富商嗅出了弦外之音：圣上这是要对“江南富足翁”大开杀戒啊。

于是赶紧变卖家产，带着妻儿老小远走他乡。一年以后，朱元璋一声令下，江南富商和大族的财产全部被没收，还有很多人被以各种名义治罪。只有万二因为嗅到了诗中的血腥，方此而躲过了劫数。

3，不要用单一维度看世界，每个人都有自己的立场和思维偏见。

我也经常看不惯很多事，除非自己有改变的能力，看不惯的事一直改到自己看的惯为止，否则就要淡然处之，接受世界的多元性。

换个角度想，世界正因为复杂多变，不可捉摸，才会显得有意思，如果什么都是一样能够看到头，那是 NPC 的世界。

4，“人不需要活太多样子。你认真做一件事，会解释所有的事。”——樊小纯

人生没有意义，人把活的这个过程做过的事，创造过的东西，赋予了它意义，人生如果能够十分投入的做一件事，这件事给自己带来的意义，能让自己有动力去做其他事。

比如我跳绳，看上去没什么特别的，就每天十几分钟去动一下，日复一日。但实际上这件事让我做其他事也有信心——不就是日复一日吗，又不是没干过，一年后必然会有所成效，干就完了。

5，人对信仰也没那么坚持，信仰不如愿的时候，他们就会试着找新的信仰。

世道好的时候，人人都像打了鸡血一样努力奋斗，世道一般的时候，就想办法找到强者带带自己，世道变差的时候，就开始信命等天上掉馅饼，实在没的信了，活着就行。

6，财力上扶贫，别人对你可能还有感恩，想要智力上扶贫，强行把自认为好的观点给别人，换来的可能是他人的叛逆心，浪费你大量时间和精力。

尊重自己的时间，把精力用在值得的人身上。

7，**没有价值的关系很难长久**，刚开始大家接触可能相互礼貌，充满新鲜感，但是时间长了之后新鲜感会散去，如果互相不能提供对应价值，就不要怪对方狠心

公众号：贰掌柜信息精选

去找能给自己提供价值的人。

8，不管多厉害的大佬，说到底还是个人，人的那些弱点，他们身上大概率也有，再牛的人，也会有心智不健全的一面。

比如，我们这种做自媒体的，挨两句骂，稀松平常，还能笑着说别人骂得好，但是换个学业有成的老前辈来，可能就受不了别人瞎评论，希望读者能理解他，不理解，干脆就不写了。

9，成功，说复杂很复杂。

说简单，很简单。

不管落下多少任务，平静的，一项项写下来，无情的，一件件做下去，做一项，划掉一项，不给空间情绪作妖，冷静到自己也怕，就没有什么完不成了。

10，长期主义不是简单地重复劳动熬时间，而是持续试错，持续探索。

任何成功都是有概率的，根据事物发展规律把时间拉长，从而穿越运气、周期、波动，从而收获成功的确定性。

偶尔的小胜不值得骄傲，流水不争先，争的是滔滔不绝。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 18

1，后来我才明白，别人尊重我，不是因为我很优秀，而是因为别人很优秀…

什么时候，名人明星能公开说句“圣诞快乐”而不被唾骂，CCTV 播音员能在节目结束时向世界问一句“圣诞快乐”，那我们就真的内心强大了。

2，朋友兴高采烈的向你推荐一部电影或电视剧，但你已经看过了，而且觉得很一般，你会怎么做呢？

我的答案：以前我会直接说我看过了，觉得很一般，告诉朋友我为什么不喜欢，它不好在哪里哪里，因为 123…吧啦吧啦…

但现在我变了，一般都是说：好的有空看看，谢谢推荐。或者：哈哈已经看过了，挺不错。(轻松表情包)

是我变虚伪了吗？我觉得不是，就是渐渐意识到自己的个人喜好其实没那么重要，或者只对自己重要，而朋友难得，愿意跟你分享糖果的朋友更难得。

所以，朋友跟你分享糖果的好意更重要，不让朋友扫兴更重要。

3，向上社交，不是靠提供情绪价值来的，而是实打实做出一些能让别人入眼的事，亮眼的履历，在做的事情和他相关性，而不是热搜随便找个大事来问问他怎么看。

你说愿意不收钱给他跑腿办事，这种事都要白嫖的，你信他有价值吗？

换句话说，能用钱解决的问题，他为什么要欠一个素不相识的人人情？

自己的时间比钱有价值。

没有亮眼履历怎么办？

去做。

4，永远记住，在任何争论或讨论中，沉着冷静是你最好的防御。

不要让情绪主导大脑决策权，每一次情绪影响个人决策之后，很少有不后悔的。

5，明白道理但是做不到，原因无非是这两点：

正反馈不够，没有在上面得到足够的好处，奖励不足以支撑自己去践行。

负反馈不够，没有在上面吃到足够多的亏，总抱着侥幸心理告诉自己下次一定改。

通常大多数人开始真正践行早就知道的道理，都是在吃够亏之后。奖励有没有，都还能照旧生活，亏吃到影响生活，那就疼到他不得不改了。

所以，比起激励，惩罚和恐惧更容易催动人去做事。

6，好多人的敌意，都是因为自卑才出现的，自卑的人会预期别人看不起自己，为了保护自己不被轻视，就会首先释放敌意，让人不敢接近。

7，消费高不代表收入高、眼界高。

有些人总是喜欢模仿有钱人的消费方式，就误以为有钱人会觉得他和自己是一个阶层的。

其实你一开口，人家就知道你是怎么回事，有钱人这么好忽悠，他不会变得有钱。

拆迁户、中彩票的有钱人倒是容易和这种人共鸣。

所以，要警惕那些动不动就晒收入和高消费的人，多含有不良目的。

公众号：贰掌柜信息精选

8，人是应该独立思考，但是每天把独立思考挂在嘴边，用这个词来标榜自己的人，一种是不独立思考的，一种是找到这种不懂独立思考的人准备收割的。

就像人遵纪守法是常识，没谁会每天说自己是个遵纪守法的人，那些每天把“我遵纪守法”挂在嘴边的，多不是什么好东西。

9，气场是什么呢？气场不是你穿得人模狗样，昂首挺胸就可以假装有的，而是当你内心可以容纳很多自己不喜欢的事物时，这才叫做气场。

你要明白，发生在别人身上的事儿，99%和自己无关，相应的，自己的事儿，99%别人也不敢兴趣，只有当你学会接纳，你才会和99%区分开来。

10，所谓财运，不过是人的性格。

所谓财运好的人，不过是善于观察世界，总结规律，用于试错，并且在做错之后承认错误，重新努力的人。

所谓无财运之人，不过是眼界狭窄，思维懒惰，胆小如鼠，贪婪并且愚蠢，最重要的是，自负，不认错，到死也不认错的人。

贰掌柜学习笔记，2024.2.19

1，很多人对这个世界不满，对环境不满，对别人不满的最大原因是，他没在对方身上占到便宜，总想凭空获得巨大收获。

这个世界是讲交换的，拿你有的换你要的。

你想要别人那值100块的东西，就做好付出150的准备，而不是想着拿50就去换回来，以小换大是贪心，只有骗子能满足。

2，记住吸引力法则，你好了，周围一切才会跟着变好，你不好，再好的东西也和你没什么关系。

3，想提高幸福感，可以多在网上看正能量的内容，看那些能给自己认知和技能带来提升的内容，远离那些会让你情绪波动，消磨意志的东西。

你把时间用在哪，你就会成为什么样的人。

4，当一个人在持续学习，不断精进，超越自我的时候，人生就开始进入正循环，能量变得更强大，优秀的人也开始被他吸引，周围形成越来越好的氛围。

公众号：贰掌柜信息精选

反过来也一样，持续自暴自弃，消磨时间，就会霉运不断，正常人会远离他。

5，懒并不一定是不求上进，有些人的懒，是一种习得性无助，总觉得努力也没用，所以干脆不努力，如果他能通过努力获得自己需要的东西，一定会越来越努力。

为什么会出现这种情况？

因为他，或者他周围的环境，给他定的目标太高了，他就一年存 5W 的能力，短视频天天给他推出身不如他的人一年存够 50W 是轻轻松松的事，当他发现自己无论如何努力都无法达到这个目标的时候，就会倾向于摆烂。

一定要给自己设置适合自己的目标，先看到正反馈，再持续精进。

6，创业，说难很难。说简单，很简单。

简单成一句话：**你有没有让人欲罢不能的产品？**

有，就成功。

没有，就不成功，哪怕你营销策略再好都白搭。

张朝阳在反思搜狐没落时说了一句，这些年，就是太重营销没重产品！

7，爱情剧是剧毒，使人们误以为爱情是很常见的，只要努力就能追寻到的，觉得人活一生必须要有一次轰轰烈烈的爱情，于是把大量的时间、精力都困于爱情的迷失和忧虑中。

实际上，**真爱虽然没有硬性标准，但是它很稀有，甚至可以这么说，大部分人一辈子都遇不到爱情，是大部分，咱的父亲遇到了吗？咱的母亲遇到了吗？都是相亲、凑合、磨合，与爱情无关。**

8，**多赚点钱没坏处，经济独立可以带来很多很多的好处，可以说，经济独立就是一个人独立的必要条件，贫穷，往往会夺去一个人的尊严。**

9，**每个人都是自带运气属性的，有的人就是运气好，有的人就是运气差。**

跟运气好的人在一起，特别是一起做事，自己也会变的幸运。特别是财运方面，所以我现在招人合作，都是找有钱人合作，因为他们运气好，我们也沾光。

若是跟倒霉的人在一起？我们也跟着倒霉。

10，**一个人最有魅力的时候，是他对自己身边的一切都知足感恩，散发出很愉悦的光芒的时候。**

这就像一个磁石一样，能吸引极多的好东西。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 20

1，**实干家很少活在一堆概念里，因为现实会教育他不实事求是的后果。**

各种课程的讲师们则不同，他们不需要面对现实，只要能让逻辑闭环就能发明出一套又一套的概念，去颠覆你的认知，然后借此敛财。

2，朋友是个稀缺品，同阶层都不一定能成真朋友，怎么有人敢幻想能和高于自己阶层的人做朋友呢，那种老干部偶遇热血青年就给他个机会的情节，只发生在小说和电视剧里。

所以，一个阶层高过你的人说要和你当朋友，听听就行，认真你就陷进去了，先把自己实力提高才最重要，朋友不是求来的。

3，**越往上走，越能碰到真正厉害的人，承认别人优秀，向优秀的人学习，超越原来的自己，才有机会接触到更多优秀的人。**

清华大学的学生，同学都是清华学生。

4，生理舒适度会影响心理幸福感，缺失的东西得不到满足，就会一直念着，影响正常做事，满足之后，才有可能放下欲望，静下心来好好做事。

一一体验，才有可能一一放下，见猪跑和吃猪肉，是两种完全不同的感受。

5，交朋友只看外貌和财力，不看人品和性格，时间一长很容易厌倦，因为没有共同语言。

端茶倒水、嘘寒问暖这种只是低级技能，有手就能上，为了这种东西感动就忽略了对方面人品上的问题，很容易把自己搭进去。

6，每当你想开口批评别人。千万不要忘记，这个世界上并不是所有人都具备你的优越条件。**不要苛责那些不如自己的人，如果你拿了他的牌，在他的成长环境下长大，你遇到他那些事情，不一定有他做得好。**

你觉得自己比他强，可能只是运气比他好一些，同样的开局，不一定谁比谁强。

7，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。

公众号：贰掌柜信息精选

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。

8，保险，朝两个方向发展了。

大城市，越来越透明，买家开始占主导了，自己有需求，主动去对比，去寻找，卖家越来越有服务意识，以科普为主，不再需要打感情牌了。

大农村，保险开始入侵了，需求还没有被启蒙，更多的是打感情牌，把原本想存银行的存到保险里。

农村做保险还需要最原始的包装方式，就是我入行了，我赚钱了，开上好车了，在城里买房了，然后就会有越来越多的人追随。

他们怎么开始业务？先给自己买上，先劝亲戚朋友买上。

所以，最俗的方式，就是最有杀伤力的。

什么最俗？炫富！

9，在婚姻的问题上，父母都是爱孩子的，我们不该不听父母的。

很多时候书上鼓吹宁愿在自行车上笑，不愿坐在宝马车里哭。

其实，你见谁在宝马车里哭过？而往往在自行车上是笑不出来的。

所以，观念一定要反过来，尽量找有钱的姑娘，找有钱的小伙子，家境越优越，家族智商越高，情商越高，眼界越高，越包容，不要拔高自己爱上穷小子的道德高度，什么俩人白手起家？起个屁！

白手怎么能起家？马云是白手起家的吗？王石是白手起家的吗？马化腾是白手起家的吗？去网上查查就知道人家的家庭背景了。

10，我们互联网，移动互联网普及这么久了，你仔细想想为什么电话短信营销还是那么多呢？

因为流量的世界获客成本太贵了，一个点击平台不同，几毛到几块，一些行业甚至几十块一个点击，按照点击率到成交来推算，一个成交客户的成本是令人咋舌的天价。

所以，并不是推销电话 LOW，过时了，而是，从成本控制来说，电话和短信销售反而是最划算的。

贰掌柜学习笔记，2024.2.21

1，股票场是财富的再分配系统。它将金钱从那些没有耐心的人身上夺走，并分配给那些富有耐心的人。

普通人炒股，炒的就是情绪，追涨杀跌，跟着感觉走，跟着大V的判断走，没有自己的判断和逻辑，和赌博没什么区别，能赚到钱才是稀罕事。

2，如何判断一个人值不值得交往？

看他如何对待身边最亲近的朋友，以及如何谈及曾经最亲密的关系就可以。

深入交往以后，这就是你的结局，很少有例外。

换句话说，他已经对身边多数人做出过反馈，你就不要奢望自己成为例外。

如果是结婚，你希不希望未来的孩子就是他那样？如果是合伙，你放不放心把钱交给他？

3，人生是一个动态变化的过程，所有一切，都将会过去，痛苦会过去，快乐也会过去，没有什么永恒，天长地久、永远如何是个词语，是个奢望，不是一个事实。

你拥有的一切，不管是痛苦还是快乐，只是当下拥有，不代表未来会一直拥有。

想通这点，对于很多东西就会没有那么执着。

4，知识最难的一点在于，我不知道那些我不知道的东西。

别人一个引子、一个启发，就能拓宽我认知边界，我可以顺着启发去找系统知识。

所以不要随便排斥那些自己看不懂的东西，学习，就是学的未知，学已知的东西那叫复习。

5，交朋友，多交上进好学的朋友，他们能帮你有精神或物质上实打实的成长。

那些一直在给你造成精神和物质损耗的人，及时拒绝才是最好的选择，你拖着一群拖油瓶前进，优秀的人会害怕被你牵连进去而选择远离你。

对那些对你好的人，要加倍回报，对那些不珍惜你的人，有多远离多远。

6，努力本身就是一种天赋，人活着不能图省力，正确的道路一定是用力的方向。

如果活的太轻松，要么自己方向选错了，要么是自己努力程度不够，浪费了努力天赋，做了很多无用功。

比如阅读，如果只读让自己舒服的文字，很多时候都是自我的简单重复，并不能带来成长，那是复习，不是学习。只有那些需要自己凝聚注意力去主动思考、读着不那么舒服的文字，才能帮自己带来切实的改变。

7，事业高潮与低谷，不是报应关系，而是一种天道曲线。

就是你赚了钱不是坏事，但是要区分，你做的事是不是对的。

若是对的，赚的越多，越好。

若是错的，那么就会有必然的因果关系。

8，饭店其实很简单。

健康、好吃、卫生，就可以了。但是，做到，太难，太难！

根源是什么？

老板，普遍，没有这个觉悟，没有这个意识，总觉得能糊弄过去就糊弄过去，没有作品精神，没有想过就餐环境，哪怕你给设计的很好，也白搭。

他内心有天花板。

这就如同有些会所，在装修的时候，就已经决定了他的档次。

为什么？老板审美不行，又欣赏不了别人的设计。

9，互联网是今天最大的杠杆，若是还是传统的思想，开个店就是服务一个社区之类的，就太狭隘了。

我们要反过来做，店虽然在这里，但是我们面向全球市场，我们需要做的就是怎么让人知道我们、相信我们。

贫富差距会再次撕裂。

而且，更加的彻底，你想多少人还在月薪三五千，而有的人，一旦加上杠杆，一天都不止三五千，这就是赛道的选择问题。

10，优秀的人，从年轻时就优秀，绝对不可能平凡了 40 年，突然大器晚成，这不现实。

跟高能量场的朋友在一起聊天，你会有一种感觉，那就是吸氧，心旷神怡。

这个世界对女性成功是有误解的，包括一些女性的官员，总觉得凭她的能力是不可能走到这一步的，一定是靠美色上位。

其实，错了。

他们比我们想象的更加的强大、睿智，对于初级选手而言，美色是有助推作用的，对于高级选手而言，美色是起反向作用的。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 22

1，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。

不懂没钱人的世界不可怕，可怕的是不懂有钱人的世界。

2，在单位混，不要做无用功，一定要先有了领导的注意，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。

3，如果一个人找不到自己的兴趣找不到自己的焦点，充其量是活着而已。这，不叫完美的人生。

完美的人生必须要找到自己的使命，并且去践行，而且要痴迷，要疯狂，要投入。

不要担心没人发现你，终究有人会被你感动，资本会进来，市场会进来，什么都会进来，因为他们可能寻觅几年也找不到像你这么出色的痴迷人。

这，就是行业的魂人。

4，员工之所以不愿意工作，就一个原因，钱给少了。

例如 996 的公司也是门槛最高的，大家想进都进不去。

你不想 996 很简单，你辞职不干了就是，可以大家又不舍得。

996 是一种福报，是一种肉眼可见的多劳多得。

5，人到中年以后，必须要多线程设计自己的人生，健康、事业、家庭、读书、旅行，每一个线程都要有想太多优先级，这样自己的生活可以有条不紊。

因为每天依然在读书，在健身，在陪伴家人，不至于突然特别的空虚，但凡是突然空虚者，都是太专注的人，太专注其实是贬义词。

6，经济低迷时，要做长远打算，不求大富大贵，至少能安全度过，活过去，这期间别乱折腾，不要盲目投资，包括房产。

非刚需，不折腾。

除了这些，还要做一些相应的预案，包括防抢防盗防绑票，失业率和负债率上升必然伴随着犯罪率上升，没钱了总要弄点钱，上哪弄？

谁有钱，找谁弄。

甚至还有报复社会的极端情况，这些都要预防。

7，决定一个国家，一家企业是否强大的根本是什么？

浅一点讲是人才，深一点讲是制度！

是否有足够多的高手愿意围绕在你身边，跟你一派，他们为什么愿意追随你？是因为你给设计了一个很好的发展，是一个相对公平、优胜劣汰的机制，这样慢慢地自己有独立造血，生存繁荣的能力，这是最关键的。

光靠阴谋诡计，而没有自身独立造血能力的公司，迟早会因为一次扰动而迅速崩盘。

造血能力，就是吸引人才的能力。

8，作为过来人看年轻人，其实就一句话，对于普通家庭的女孩子而言，最高性价比的投资就是读书，能读多高读多高，这直接决定着未来男人的高度，孩子的高度，以及你一生的高度起点。

9，势差足够大的时候，不仅仅是听话的问题，做牛做马，甚至命都是你的。

倘若我们生活在封建社会，皇帝赐我们死，我们能不死吗？立刻，马上。

所以，那些上嫁的女人，若是自身成长跟不上，补不齐这个差距，那么一生都是痛苦的，真不如找个水平差不多的普通人。

例如你是工厂妹，那么就找个工厂小哥结婚，不要跟厂长结婚。但是，谁又能遇到肥肉而不要呢？

10，创业、当官，都是徒手攀岩，一步有一步的风景，但是随时都会跌落深渊，有些时候你可能什么错误都没犯，只是来了一阵龙卷风，你也必须掉下去，所以一定要小心再小心，谨慎再谨慎。

但是也没有绝对的安全，若是追求绝对安全就什么也别干，只是打个工，上个班，一辈子不追求提拔，那是可以的，只是穷点，窝囊点，你若是追求更高的东西，就注定了是个危险的游戏。

贰掌柜学习笔记，2024.2.23

1，男女只要深入的接触，就很容易产生暧昧，但能不能产生暧昧的前提，是双方有没有利用价值。

真正的高手都是身在其中，从不动情，你去看那些生意做得好的男人，大部分在感情当中，都可以随便抽身出来。但绝大多数的女人，却容易深陷其中，无法自拔，这就是目的和尺度没有把握好，或者说经历的太少。

当女人很难动情的时候，那么恭喜你，你已经进入人生的巅峰状态了。因为这个世界，没有什么比爱情更具有杀伤力，一旦动了情，再强势的女人也会沦为失败者。

真正强大的女人，都是身在情中不动情，武则天为什么能成为一代女皇？因为他不爱男人，只是用，这叫无欲则刚。所以女人要记住，谁爱谁？谁受伤；谁动心？谁受伤。

2，人生要向上，不一定是向上社交，而是要提高自己的内心世界的维度，高维看低维，再遇到低维的问题就能一眼看到本质，也能理解别人思维局限性在哪。

3，不借钱，丢个朋友，借出去钱，钱和朋友都丢。

人很难经住考验，如果是小钱，朋友可能觉得关系比钱重要，虽然不一定按时还，但还是有还的可能，如果数额太大，可能失去你这个朋友更划算。

4，能在一件事上拿到结果的人，一定都是把大量时间用在了做具体的事上面，哪怕暂时没有拿到结果，这一次的经验也能帮助下次做事少走弯路。

以前遇到和自己价值观不一样的人，总想着和他分个高下，现在遇到价值观不一样的人，尤其是那种很难理解的价值观，我会选择心理上远离，甚至对他隐

瞒自己的价值观。

5，一个人的品行，不只看规则覆盖到的地方，因为在阳光下的各种规则，绝大多数人都能遵守，更要看那些阳光覆盖不到的地方，比如面对绝对弱者时他们的态度，在摄像头覆盖不到的地方的行为。

潜规则的定义，就是利用自己手上的权力尽可能为难人，它说出来不算违规，但是让人不舒服。

6，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。

7，赚钱难是这样，举例来说例如你一年赚了 100 万，想第二年多赚 50 万，努努力也许可以。但是你想翻倍，比如 200-300 万甚至更多，其实也找不到更好的办法。并且这个时候是最危险的，容易上当受骗，因为满脑子想的是增长，想的是提升，很容易找一些不靠谱的项目，认识一些骗子。

几乎所有外部看起来势如破竹的公司，内部看都是一团乱麻。高增长解决一切烦恼，这些混乱都是必然且有解的，怕的是不增长或负增长。

8，经营好自己的个人魅力。

你要正向，要有趣，就是每天不翻翻你的朋友圈就觉得少了点什么，最关键的是要有用，有价值。

不断打造自己的魅力，不断地积累优质客户，从而越来越好。

只需要思考一点：一个什么样的我，是值得我自己崇拜的？！

我都崇拜我自己，自然，别人，也会。

9，普通人要想成名，应该走不露脸的路线。

就是用游戏成名。

设计一个让众人觉得不可思议的游戏。

然后，拉长线，兼职去做。

这个游戏要不可思议到什么程度？你跟别人说了，别人没信的。

你实现的时候，关注你的人跟他们的朋友讲，他的朋友们也没人信，那么你就必然会火。

可以以天为频率，也可以以周为频率，日复一日，周复一周。

你坚信一点就行了，普通人除了睡觉吃饭外，没有一样东西能做到日复一日，你只要随意完成了一个，就可以当偶像了。

10，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。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 24

1，成长型的人，即便身处痛苦之中，也能选择做正确的事，把痛苦当做自己学习和成长的一部分。

很多人做不到这样，他们一旦进入痛苦之中，身边人都是可以转移痛苦的对象，不管关系远近，都想把自己的痛苦给出去。

2，很多人潜意识里都有依靠心理。

在家的时候依靠父母，上学的时候依靠老师，工作的时候依靠领导，甚至希望依靠社会，认为自己现在的一切，社会都该为他负责。

按《天道》的说法，这叫文化属性，弱势文化的属性，典型的等靠要心理，希望给自己找个救世主。

按《巨婴国》的描述，这是潜意识里想给自己找个妈，对不得不脱离家庭的妈宝男来说，新娘也是娘。

人不会因为涨了岁数，赚了钱，结了婚，就自动变成强大的人，只有自己是自己的救世主，只有自己能一次又一次把自己从水火之中拉出来。

3，一个人，越是身处低谷，就越该支棱起来，让别人看到自信的你，只有这样才有翻盘的可能。

如果对外展示出一脸倒霉相，或许会获得别人的同情，但没人喜欢和弱者合作，他们会在同情的同时选择远离。

4，如果和朋友不是一个世界的人，适当保持距离，不要强融，互相尊重，否则一定是以一方的崩溃收场。

5，见过世面之后，就知道天外有人，也就不会太把自己当回事，会谦虚很多。

有时候，一个人认为自己优秀的地方，对别人来说，一点价值都没有，他的狂妄自大只会让别人远离他，那些能力很强且谦虚的人，总能获得更多尊重和帮助。

网上那些每天嚷嚷着大嗓门拍视频的博主，群里、朋友圈晒高额收益的讲师，在真做过事的人眼里，是小儿科、忽悠人的把戏，会在心理上把这种博主拉黑。

6，一个人成为今天的样子，不是因为一个昨天，是因为一连串的昨天，从小到大的思维方式和行为习惯塑造出来的，想要改变，大多数人也不可能只靠一个明天就彻底完成，需要一点点改变。

为什么听了那么多道理还是过不好这一生？因为旧的思维方式不允许自己去践行新道理，只是听听而已。

7，带杠杆这件事非常值得年轻的职场人学习和攀登。

尤其到 35 岁之后，专业技能的重要性就没那么大了，核心竞争力更多的体现在：行业影响力、能力、人脉、沟通、表达、组织管理、决策，当然，其实拼到最后还是体力。

你要在这之前多修炼：领导力、沟通与表达、思维和决策这些方面。

所以，人到 35 岁，应该学会演讲或写作。

8，城市孩子，建议找门当户对的伴侣，双方父母都是知识分子、干部。

不要跨越阶层寻找伴侣，你会失望的。

出身，决定一个人的性格、品性、命运，这句话你可以放在 30 年的时间里检验。

恋爱都是有伪装的，家庭生活才能考验一个人的品质和本色。

俩人谈恋爱，什么不匹配都容易匹配上，就一样东西最难，就是受教育的程度。

如果上了大学，气质、学识、工作、人生观价值观各方面都会和现在不一样的。

每个民工都是被耽误的公务员、科学家、教授……，这种差距是事实存在的。

但是，没受过高等教育的人，不认可这种差距的存在。

其实，就是完全是两个世界的人。

9，在单位里没有什么事情是搞不定的，如果有，那说明你官不够大。

具体来说，管人，管钱，管业务的，都是关键人，老板的心腹。

很多年轻朋友都有技术崇拜，认为专业人才是最重要。其实，专业人才就是干活的，根本不稀缺，你也没牛到全国第一吧。

不要瞧不起搞关系的那些人，要想想如何搞关系。

10，赵本山与范伟谁的演技更高，范伟是优秀，赵本山是卓越，他们俩不是一个量级的，赵本山配得上艺术家这三个字。

一个愿意带徒弟，电影还有演的痕迹，并且能让徒弟吃上饭，甚至能让徒弟红遍天的人，绝对是大爱之人，这需要绝对的能量场，否则带不动。

贰掌柜学习笔记，2024.2.25

1，总有人觉得，自己只要变坏就能有钱，现在没钱是因为不够坏，大钱都让坏人赚去了。

其实做坏事是一条窄路，你可以变坏赚来钱，别人就可以更坏从你身上赚走钱，甚至不是赚，是骗，是抢，你想比坏，比下限，是没有尽头的，总有人能比你底线更低。

收入是你的信用变现，你能积攒的信用越多，能赚到的钱就越多。

靠变坏，就是玩一场没有信用的游戏，你坑我，我坑你，到手的钱没谁知道自己能拿多久。

2，一个成熟的人，不会在不涉及自己核心利益的问题上和人争论，尤其是不与自己认知不同的人争论。

任何问题可以讨论的前提是有相同共识，比如逻辑能力，比如同一件事的知识

储备，否则就是鸡同鸭讲，有争论的时间，不如去看几页书。

3，一段关系中，很重要的一点是，你能为别人做什么。

很多人直到被社会毕业都没想清楚过这个问题，抱怨公司，抱怨亲人，抱怨朋友，总觉得世界该围着他转。

世界围着一个东西转，说明那个东西引力很大，引力，就是你的价值，你能提供的价值越大，能帮助的人越多，愿意围着你转的就越多。

那些天天抱怨、只索取不给予的人，就是个只进不出的黑洞，正常人都会离得远远的，防止被伤到。

4，为什么吃苦太多的祥林嫂变得麻木，没有吃苦的鲁迅却变得激愤？

就因为鲁迅吃得苦不够多，他还有精力，且没有把这个精力放在享乐上，而是去呐喊。

祥林嫂的精力早就被耗尽，没有余力做别的事，愤怒是很耗能量的一件事，而“麻木了”却只需要消耗很少能量。

就像，很多人不是不想长期主义，而是光活着就已经要耗费全部精力和时间，没有开始长期的本钱。

5，通过物质享乐到一定程度之后，就会发现，真正能给自己带来快乐的，是随着阅历增长带来的一点智慧，能够看清很多之前不清楚的事情。

每天都在学习分享，发现昨天的自己有这里那里做的不够好，感受到今天的进步，这就是我的快乐。

6，面对那些和自己成长速度不一样的“老友”，一定要记住，**人混的越差，就越在乎面子，因为他没有里子，只有面子还可以维护一下。**

你可以内心看不起一个人，但面子一定要给够，多说几句客套话，就能让他们很舒服。否则的话，他就可能会用拳头来维护自己的面子，对你来说太亏。

7，在高人面前装可怜，他可能会同情你，但是经常装可怜，他大概率会远离你。

高人很懂得维护自己的能量场，不会让一个满是负能量的人靠近自己。

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，比请客喝酒便宜，关键是时间成本低。

9，跟企业家打交道，不需要掖着藏着，把钱赚在明面就可以了，他们都理解，相反，你无比热情的去帮忙，还不要钱，那才是有病……

一个人，人生轨迹发生了折线级的变化，一定是因为遇到了某个人，或是从此堕落，或是从此腾飞。

10，穷人与富人在一起吃饭，穷人应该抢着买单，因为富人是不会占穷人便宜的，当吃了穷人一顿饭时，他会回报更大的价值给穷人，但是多数人都认为富人买单是应该的，其实这是最错误的想法。

一个人，是不是适合做生意，一眼就能看个差不多，咋看？就看这个人的行为行为方式是付出模式还是索取模式。若是付出模式，有前途。若是索取模式，没希望。

一个人，进入了一个圈子，才是蜕变的开始。

贰掌柜学习笔记，2024.2.26

1，自律绝不是自找苦吃，而是一种心甘情愿地投入。

心甘情愿才能理所当然，理所当然才能义无反顾。

福格教授说：“**成效最佳的改变来自于感觉良好，而非感觉糟糕。**”

搞不清这一点，就会陷入一个死循环：设定目标➡坚持两三天➡继续咬牙坚持➡放弃➡自我攻击。

2，和挑剔的人在一起，是一种具大的情绪内耗。

比如有些父母整天说你胖了，打碎一个碗就无限放大，见了亲戚孩子没有打招呼就大惊小怪。这种家庭即使非常有钱，也是一个精神猪圈，有能力以后减少联系才是正确的方式。

3，所有家庭矛盾的核心都是一条：缺乏边界感。

小事不计较、大事一起扛、互相多体谅。

如果能大致做到以上 3 点，家庭和谐也没有那么难。

公众号：贰掌柜信息精选

4, 喜欢傅首尔的这段话：他有多爱你，他就有多自律，所以我现在不会管他管的很严了，也不会让他和其他女生保持距离，他要是爱我就会处理好身边的任何事情，如果没有处理好，那他就是不爱，犯错犯的不是错，而是他的选择。我没有权利让你身边没有谁，但我有权利让你身边没有我。

5, 如何避免内耗，提高效率？我的一个合伙人真的做到了，他实现了生活自动化：

1.每天固定穿那几件衣服；

2.每天吃同样的餐厅、类似的菜；

3.起床、睡觉、锻炼非常规律，根本不用闹钟。

其他小事，他从不纠结，顺手就办了。把宝贵的注意力用在有价值的事情上，我经常想，这小子不是个机器人

6, 每天均匀的努力就是养生。

急冲急停的做派，偶尔为之，是增加刺激，如果总处于这种节奏，是磨损身体，给心灵增负担。

实现一个好的成果的最佳路径，是每天都有做，每天都不透支，也不懈怠，把它变成日常。

起步早，持续长，累积多，于是你还有时间休闲，有时间稍微浪费，有时间锻炼身体，有时间调整，有时间修正。

每天做，每天休，就在当天修复，可持续的循环。

不疯狂不要紧，在关键处持续做功。看上去也不跌宕起伏，可心态平稳，抓地扎实，成果突出。

第一、日计划。

第二、一张一弛，文武之道。

7, 大多数情况下，这个世界给你的回报，都是看你贡献了多少功劳，而不是看你贡献了多少苦劳。

你提供了价值，别人才有所获得，才愿意给你回报。

你提供了吃苦，可能是你爱吃苦，不该拉着别人跟你一起吃苦。

公众号：贰掌柜信息精选

很多人就是感动于自己的苦劳，每天吭哧吭哧低头干，一直在做无用功，总是吃些没必要的苦，而不去想想自己能不能做出什么功劳，对别人、对自己有价值的事。

8，一个人的成长，一定要学会：不拉扯小事，少关注大事。

人一天的精力是有限的，你把精力放在鸡毛蒜皮的小事上，为了三五毛优惠和商家争个半天，或者用在关注离自己太远的大事上，每天看豪门恩怨国际争执，那用在成长上的精力就会对应减少。

安静下来，做自己该做的事，只要不涉及自己利益，不要去和三观立场不同的人争论任何事，这样你一定能过好自己的人生。

9，自媒体，不是一个行业，也不是一个职业，它就是一个工具，一个杠杆，能够帮你把自己的能力放大。

在线下，你的技能一次只能对一个人，在线上，你的技能可以一次对多个人，一次时间赚多次钱，这就是杠杆的魅力。

没有能力怎么办？

把学能力的过程当做能力来展示。

10，出问题先在自己之外找问题，是很多人的常态。

比如网上常出现的知识无用论，学了那么多知识还过不好这一生，就说学知识没用。

知识是死的，人是活的，学来的东西自己不去用，不努力让自己活的更好，就怪知识没有用。

也就是知识不会说话，否则一定从棺材里跳出来怼他两句，这大黑锅知识可背不动。

不要试图和蠢人相互理解，甚至在看到蠢人认同你的时候，你都该好好反思下，自己是不是哪里做错了什么。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 27

1，越来越尊重巴菲特芒格段永平他们的理念。他们对价值的定义虽然狭义，但我理解恰恰是一种阅历后的减法，是一种阅尽千帆后的自我诚实，是一种取舍。

他们把自我的叙事、幸福、家庭亲密关系也都处理得很好。

2，宗庆后是非常不错的企业家

1.他没有靠银行借款扩张，像有的企业完全是靠银行融资做大，最后把风险转嫁给银行。

2.他没有高价上市，更没有减持。这就比市场上 90%的公司要好的多了。

3.他创造了就业，创造了税收，在消费市场做出了自己的品牌。

已经很不容易了。

若说唯一的瑕疵或者舆论点，就是当年跟马云争论实体兴国还是互联网兴国

3，在人们的普遍印象中，英国在二战后就是一个日落西山的国家，只会在国际事件中跟着美国刷存在感，是美国的跟班和附庸。甚至有人说，英国是美国的第五十一个州。真的是这样？与普遍印象相反，**在一些国际大事上，是英国最早做出决断和行动，指明方向，然后推动美国跟进，而美国在最开始往往是犹豫不决的一方。**

4，**还是古龙懂女人，他说在女人眼里没有一个成功男人是丑的，这是一条铁定的法则。**

5，一个人混的不如意，主要原因在哪？

在于他爹妈、爷奶也不怎么如意，还把那套不如意的生活哲学当做至宝传给了孩子，孩子稍有偏差，爹妈就会把孩子拉回到自己那一套生活逻辑上。

想改变自己，首先要在空间和时间上隔绝原生家庭，才有可能去思考自己到底要什么，而不是再重复一遍父母的老路。

6，**在不违法的前提下，别人爱好什么是他的自由，要尊重别人的爱好。**

他喜欢刷抖音，你喜欢看书，你可以说自己不喜欢刷抖音，但是没必要非得说服他看书更好，每个人都有自己的命运。

7，**朋友是阶段性的，除非你们能一起赚钱、一起进步，否则随着两人认知和圈子的变化，必然会越来越没有共同语言。**

不必挽留，也不要想着改变，该来的会来，该走的也留不住，过好自己的人生更重要，不要把自己的情绪和安全寄托在他人身上。

8，**遇到想不通的问题，从利益的角度去思考，往往更容易找到答案，如果只考**

虑情感和道德，那就会越思考越迷茫。

9，想对别人好，要首先把自己变好。

你变好了，自然会有人接近你，你自己的生活过的一塌糊涂，别人又凭什么相信你有帮他变好的能力？

10，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。

贰掌柜学习笔记，2024.2.28

1，打工创业的合伙人：你资金入股，我技术入股，他人脉入股，好兄弟有钱一起赚，有麻烦一起扛。

知识付费的合伙人：你资金入股，我的课你随便听随便卖，卖出去我还给你分成，有钱我赚，有麻烦你管好自己，不要滥用我的 IP 背书。

一个不负责任的推测，这两年市面上打着长期主义的知识付费合伙人，3 年内多数会一地鸡毛。

已经看到有哄着学生分期入合伙人的角儿了，真牛。

2，有人觉得别人靠割韭菜赚了钱，目前也只有割韭菜才能快速赚钱，于是就觉得自己上也行，然后专门盯着那种忽悠人的项目去做，尤其灰产、擦边之类。

结果呢？

就是一次又一次交学费，钱没赚着，身份信息搭进去一大堆，阈值越来越高，总觉得自己离赚大钱就差一个骚操作。

他们始终没想明白一个问题，好赚的钱，非亲非故凭啥教给他，没谁愿意一个能稳赚 2W 的操作 1W 就卖出去。

如果放眼望去没有傻子，那自己就是那个最大的傻子。

公众号：贰掌柜信息精选

3, 现在各种套路、骗局越来越多, 未来信任一定是越来越贵, 有信任, 才可能有成交。

怎么积累信任?

公开表达, 让人看到你是一个真正的长期主义者, 在一个领域专注、深耕, 三年五年后看, 你还在那, 你就会比同行更容易获得他人信任。

4, 同学、同事、邻居、亲戚这些关系, 都只是凑巧在一起而已, 没有谁离不开谁, 没必要太当真, 尤其是对于一些落后的关系, 只会给你带来各种麻烦的那种, 要用于舍弃。

之所以摆脱不了, 大概率是没有更好的选择, 然后自我欺骗这段关系很重要, 结果越陷越深。

5, 生活中最重要的事, 一定是首先关于自己的: 稳定的情绪、健康的财务、良好的作息。

而不是, 谁爱不爱你, 谁如何看待你, 哪个东西自己一定要买到……

一个人把生活的安全感寄托在他人或者外物上, 永远不会获得真正的安全感。

6, 很多人都想赚大钱, 但是却从来没思考过: 你有啥绝活? 有什么对别人有用的事你做起来比大多数人都轻松?

能赚大钱, 说明他在这个领域比别人优秀, 哪怕是骗子, 他也能有一套专业的、多数人模仿不来的骗术。

啥绝活都没有的人, 咋可能赚到大钱。

7, 如果你的父母过得并不算好, 那么他们的建议, 只是听听就好, 不用去践行, 不要反驳, 也不要试图改变他们的观点。

如果你真有本事, 就把自己努力成富一代、官一代, 然后反过来反哺原生家庭, 让他们看到你可以过的更好。

千万不要把自己一事无成的原因, 都归结在父母没给自己个好的起点, 没用。对普通人来说, 未来只能靠自己的双手, 抱怨不能解决问题。

8, 对抗人生不确定性的方法之一, 学会思考, 开始写作, 开始记录。

写作和演讲, 是把思考具象化的过程, 哪怕每天写个三五十字, 录音一两分钟, 也能逐渐帮自己思考更有条理性。

而且，随着可输出内容的减少，你会主动输入各种信息，进而强化思考能力。

9，不要在烂人身上多浪费一丁点精力和时间。

当你确定对方是个烂人的时候，及时拉黑，不拉黑，你越和他吵，他就越开心，因为那就是他的生活方式，千万不要让它成为你的生活方式。

10，看了好几百个赔钱的故事，总结起来有四种：

1、投资亏钱，炒股，比特币，P2P 等。

2、借朋友创业亏钱，担保亏钱。

3、进入做自己不熟悉的领域亏钱。

4、贸然扩大规模亏钱。

贰掌柜学习笔记，2024. 2. 29

1，肤浅的、没有内在价值的人，越是注重外在的东西，只会拿外在的东西来衡量和评价别人，因为这些人认知只能到这个层面，只能看到有形的东西，看不到无形的东西，即使看到了也无法判断和预测，而且这种人认知水平和思维能力严重不足，会排斥一切未知事物。

2，一个再出色的人，长期在差的关系和环境中浸泡打滚，也会变得黯淡无光、神经兮兮歇斯底里。人要能到托举和滋养他的地方去。

3，人生中绝大多数事情，没到最后一刻，没人知道它是好事还是坏事，比如，现在吃的亏可能会避免你以后吃更大的亏。

与其在意大环境如何，不如多想想如何让自己身边的小环境变得更好。

大环境无论好坏，普通人都无法改变，小环境却是自己努努力就可以让它变得更好。

4，价值观不是一句口号，是去践行、去取舍的结果。

很多人所谓的价值观，只是一种幻想，或者说是欲望，只考虑美好，不考虑成本。

为了自己的价值观不愿意做任何付出，只想着靠价值观标榜自己来获得更大收益，这叫忽悠人，不叫价值观。

公众号：贰掌柜信息精选

就像我之前吐槽的常说真诚、利他这两词的人，大多不怎么真诚，一言一行全是各种利己的套路。

5，精神独立、不缺爱的人，才有能力去爱。

自己精神是一片荒漠，对别人的回应患得患失，那不是爱，那是缺乏安全感的索取。

每个人都是独立个体，先自爱，再爱别人，这样就不会害怕别人的拒绝和离开。

6，都说要向上社交，结交一群大佬，借势让自己获得快速成长。

但是他没想过，大佬凭为什么要和他结交，关系的成立前提是有交换，什么都不拿就想换大佬的帮助，那是做梦。

能成为大佬的人，没几个是简单角色，他在大佬眼前的一言一行，大佬都知道是怎么回事，与其每天想着去哪抱大腿，不如先试试练练自己的大腿，哪天能帮到大佬，一点点建立联系。

7，自私和做一个好人不矛盾。

尊重自己的利益，划清边界，树立原则。和人相处的时候，力求做到互惠互利，而不是只拿不给。

愿意和这种自私的好人做朋友的人多的是。

8，人一定不要被任何关系绑架，有些关系一旦发现不对劲，该断就要断开。

这就需要你必须把自己培养成一个独立个体的人，经济独立、精神独立，随时都有说走就走的底气。

如果做不到，那就不要抱怨被关系裹挟无法前进，这是你自己的选择，你不愿意改变自己，没人求着你改变。

9，关于理财，个人财富在 500 万以下，把焦点放到如何多赚钱上。

因为你的财富值太低，基数太小，理财收益也太少，关键是你的财富值低了以后，你的眼界也不行，准确的讲理财能力也很差，基本就是韭菜。

500 万以上，再考虑理财。

还有，不要替家人理财，不要替别人理财，因为钱不是你赚的，你对这个钱的感觉不深，很容易拿不住。

10, 说从小穷, 家里穷, 现在穷, 这是很多人容易犯的错, 特别是跟朋友初识的时候, 喜欢谈这些, 意思是你看我已经逆袭了, 其实**贫穷的背后是恶, 就是你随时都会露獠牙, 大家不会跟你深交的。**

贰掌柜学习笔记, 2024. 3. 1

1, 我们总是在嫉妒, 在羡慕。

然而都是假想敌而已。

其实, 路是自己选的, 自己总是掌握着方向盘。

再多的人, 只是催化剂而已。

十年, 甚至五年之前我都不能清晰的知道自己要什么, 要过什么样的生活, 但是一步一步的路让未来生活的轮廓越来越清晰。

我不知道我要什么, 但是我能知道我不要什么。

2, **真正强大的人, 并不是人见人爱的人, 而是能承受否定和拒绝的人。**

因为别人怎么想怎么反应, 你是控制不了的。

你能提升的是, **有人否定或拒绝你时, 能不能越来越宠辱不惊。**

3, 人一定要皮实, 不能玻璃心。

穷的时候要皮实。要经得起历练。此时, 要放下面子。

苦的时候要皮实。**不要一吃苦就唉声叹气, 一起唱衰。你要想得到某个东西, 你得相信自己能配得上它。否则就是缘木求鱼。**

烦的时候要皮实。做一件事情很难, 常常要处理很多繁琐的细节。一定要提醒自己, 重要的事情再麻烦, 也要心甘情愿。人不可能永远可以找到轻松的、甘之如饴的事情。恐怕大部分事情都很琐碎, 有时候会很烦躁。那这时候切记要耐得烦。曾国藩说一耐字极有意味, 要千万忍耐, 千万忍耐。

受到委屈的时候要皮实。大部分你以为是委屈实际上是更好的自己在和现在的你撕裂, 就像成长的疼痛一样。你的自我越大, 越容易受伤。其实, 没有多少人愿意和你对着干。你觉得欺负你的人越多, 你的器量越小。

身处黑洞期的时候更要皮实。不要轻易地被打击, 开始怀疑自己。要记住, **一件事情能够坚持去做, 就往往会做正确。梁启超评价曾国藩不求近效, 铢积寸累,**

实际上就是延迟满足。毕竟大部分事情都不是嗑了瓜子皮就马上可以吃出瓜子仁的。

4，我的经验是，碰到任何困难都要赶快往前走，不要欣赏那个让你摔倒的那个坑。

我不一样，多数情况下我会去欣赏一下子，玩鹰的让鹰啄了眼，会有不甘心，总得琢磨明白这个坑怎么挖出来的，要不然以后大概率还得栽在同个地方。

整体上看时间投产比，如果琢磨这个坑的时间用在赶路已经够我到终点，那就没工夫欣赏。

5，今年想通了一个问题，情绪稳定，不是没有情绪。

允许情绪的存在和波动，但是要在自己可以接受的范围内，不要忽上忽下，干扰正常判断。

6，很多迷茫的人问题所在，就是不知道自己的目标在哪，甚至希望谁来给他一个目标，如果不能给他一个具体目标，还会反过来怪别人没有能力，从不在自己身上找问题。

没有目标的时候，试着把找目标当目标，多尝试不同的事物，不要怕三分钟热度，三分热度三分收获。

7，不涉及个人利益得失的话题和人，尊重别人的选择就好，不要随便干预。

人的所有精力，都该优先放到自己身上，其次才是他人，人是先有了自爱能力，之后才可能有爱人的能力。

无我利他那种神级人物，几十亿人出不了几个，普通人就不要有这种不切实际的想法。

8，你可以想一下，自己有没有做出过一件别人看到都会说“你很牛”的事。

如果没有，现在就可以带着这样的意识去找这么一件事去做，用一年甚至三五年的时间去积累，到时候就是真牛。

要不然，三五年后，你还是没什么拿得出手的牛事，别人还是不知道你能干什么。

9，总有人说大环境越来越差，好机会都在几年前、几十年前。

对于这种人，你让他带着他现有的知识储备，挑历史上任意一个时期去穿越，大概率还是会一事无成。

行的人，到哪都行，不行的人，到哪都是环境不行。

互联网时代对普通人来说，就是最好的时代，不存在怀才不遇，只能是才还不够。

10，最好的投资，不是买这买那、每天盯着各种数据，而是多学习、多给脑子充电，提升自己的智慧，不然即便能靠运气赚来钱，也没有守住这笔钱的能力。

想赚钱，不要动不动就租个门面卖点什么，试试先去这个行业打工，看能不能把上下游都摸清，估算下自己有没有独立在这个行业成事的能力。

好多人是啥都不懂，看人说免费加盟就能躺赚，哐哐就把钱砸进去了，然后一地鸡毛。

好赚的钱，凭什么随便谁都能来赚？

如果钱是赚钱唯一的门槛，那普通人永远不可能有赚钱机会，毕竟他再有钱，也比不过银行。

贰掌柜学习笔记，2024.3.2

1，夸自己可以，不要靠贬低别人来夸自己。

而且在背后尽量说别人的好话，你说别人的坏话，听到的人会觉得你是不是也在背后议论他，对你产生戒心。

还有一条广告常识，淘宝的详情页靠拉踩同类产品来突出自己产品优秀，是违规的。所以，人这么干，也不怎么地道。

2，关系，是相互的，想要从别人身上得到些什么，一定要想着自己能给对方提供些什么。

一段只能单向索取或者给予的关系，一定不会长久。

3，穷人为什么很难改命？

因为他们潜意识里会找经济实力和三观相同的人做朋友，仇富是常态，尤其是抱团后会强化仇富的认知，动不动就“万恶的资本家”，不能理性思考，期待一夜速成，接受不了认知之外的人和事。

这种人，也是骗子的最爱，只要顺着他们的认知去说些让他们开心的话，就能

把他们的钱骗出来。

4, 有些人误以为有趣、温柔就能获得良好的人际关系。

其实, 情绪价值的可替代性很强, 真正能建立深度关系的关键, 是你能为别人解决问题的能力, 情绪价值只是个附属品。

比如, 谁要是愿意骂骂咧咧随便给我一百万, 要个锤子的情绪价值, 我都怕他骂的不够。

5, 理财, 个人财富在 500 万以下, 把焦点放到如何多赚钱上, 因为你的财富值太低, 基数太小, 理财收益也太少。

关键是你的财富值低了以后, 你的眼界也不行, 准确的讲理财能力也很差, 基本就是韭菜。

500 万以上, 再考虑理财。

还有, 不要替家人理财, 不要替别人理财, 因为钱不是你赚的, 你对这个钱的感觉不深, 很容易拿不住。

6, 有的人今年赚了 100 万, 可是他不满足, 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。

7, 老百姓不要把精力用在研究股票上, 研究房产上, 研究投资上, 你靠这个获取财富自由的概率极低, 但是当韭菜的概率更大。

而是要把精力用到如何赚钱上。

你不理财, 至少丢不了钱, 老百姓理财就两个结果, 要么理少了, 要么理没了。

8, 蔡澜写食评有两个原则:

一是别人请客不写, 必须自己掏钱。

二是家庭小店不好不再来就是了, 绝不写差评, 人家的生计饭碗, 不要随便打烂。

9，有些女性，一是缺爱，二是没有见过真正的有钱人，总是心存幻想，白马王子骑着白马来追求自己。

其实，**白马王子不缺女人，至少不缺普通女人。**

他是不会朝下找的。

凡是送上门的白马王子，都需要谨慎。

可是，有的女人总觉得自己是例外。

10，准入门槛越低的领域，进阶越难，这就跟抖音似的，人人可以发布视频，但是要想让视频火，还是很难的。

在先天条件的前提下，能火就一个原因，坚持拍，坚持发，慢慢就找到方向了。

大家为什么坚持不下来？

对增长有认识误区，总希望突然有几万几十万的涨粉，其实那都是你被洗脑了。

若是每天能稳定增加 10-20 个粉丝，就已经很不错了。

只要有增长，就一定能火，只是时间问题，大家都喜欢追求速成，所以必然没有结果，真正的自信不是三个月五个月建立起来的，而是三年五年十年二十年，优势一旦确立，没人能撼动你。

普通人要想成功，必须拥抱时间。

贰掌柜学习笔记，2024.3.3

1，过去发生的任何事对未来都没有绝对影响，关键在于你如何赋予你的经验以不同意义。

每一个当下都是新的，如果你决定不用旧的那些记忆和概念束缚当下，那它们就只是过去，并不会改变你的现在。

2，随着人的可活动范围扩大，以前靠血缘、地缘、同学维系的关系，将会逐渐被三观一致替代。

以前的关系都是巧合，又不得不那么选，现在人们都有的选，只要他想，可以选择更适合自己的关系。

3，**赚钱这事，不能一开始就期望值特别高**，尤其是不要和短视频上那些动不动就月入十万的博主对标，期待越高，心态就越不稳，就越容易被骗子趁虚而入。

赚钱，要有从赚小钱开始的决心，先赚到 1 块钱，再去计划后面怎么多赚，一步步来。

不愿从零开始积累，就算一下子赚到很大一笔钱，也守不住这笔钱，因为会对钱有一个错误认知，钱是你为这个世界和他人提供价值的奖励，而不是世界随机分发的馅饼。

4，**学习新东西，最难的不是找到新方法，而是放弃旧方法。**

谁都知道向有成绩的高手学习，但是能够一直按高手的方法去做的少之又少，都是学一点觉得自己懂了，剩下的按照自己的旧方法去做。

改变观念，如同重装自己的认知系统，很难，很痛苦，愿意做且能做到的人很少。

5，**人生会遇到的问题有很多，如果只想不做，那问题永远是问题，如果开始行动，问题就会逐渐具体，变得不再是问题。**

想都是问题，做都是答案，一定要动起来。

6，**自己的时间和精力，应该首先用在能丰富自己的事情上面，而不是关注别人身上乱七八糟的事上面。**

要有给自己时间定价的意识，比如一个小时值 100，那为了抢一张 5 元优惠券、或者十几块的减免，去蹲一个小时，就很不划算，用在烂人烂事身上，就更不划算，一般都还得倒贴钱。

7，**自信，不是稍微改变下思维方式就能获得的东西，而是一次又一次看到正反馈，从内心深处认可“我也行”这件事。**

好多人问过我培养自信的方法，我都是推荐他按照《小狗钱钱》里的方法写好事日记，每天给自己心理暗示：原来我也这么行。

8，**两个人能聊下去，一定靠的不是一个话题，而是相同的逻辑。**

因为同一个话题很有可能会有不同的观点导致吵起来，但是逻辑相同就会越聊越认可彼此。

再想往深了聊，那就要看双方的认知能力是不是能到一个等级，要不然看到的東西不完全一样，会聊不下去。

9，没有什么是完美的，也不可能什么都等到万事俱备再开始。

有了目标以后，先试着开始做，在做的过程中，你会逐渐对目标和路径越来越清晰。

出来混，重要的是先出来。

10，越是社会底层的人，社交能力越差，懂人情世故的人不多，单纯以为把事情做好，就能弥补人情事故上的缺陷。殊不知，你越是往上爬，越会认识到，大部分社会上层的人，其实是在研究人，而不是在琢磨事。

贰掌柜学习笔记，2024.3.4

1，想要让一段关系延续，一定要有处理差异的能力。

每个人都是独一无二的，不可能有两个人的思维、观点完全相同，接受人和人的差异性，不强求谁认同自己，也不硬去改变谁的思维，各自做好自己就好。

接受世界的参差，才会和世界建立更多的联系。

2，现实社会，你只有先让自己变得更好，别人才愿意接近你，而不是自己一塌糊涂，总希望有谁能来拉你一把。

你不尊重自己的时间、人生，沉迷在自己的颓废生活里，一个在变好的人，是不愿意再进入深渊的。

都知道远离赌鬼酒鬼，颓废鬼也一样，不值得别人靠近。

和人打交道多好，没谁愿意找个鬼。

3，人生所有的一切，都是自己选择的结果，哪怕是别人替你做决定，也是你自己同意了别人替你做决定，之所以不敢自己做决定，只不过是主动承担结果，出了差错好找个人怪罪而已。

人如果放弃了改变自己、让自己变得更好，不想活的更像个人，那就只能被周围环境塑造，被别人改变，随环境变化而变化，从来没有自我，随波逐流。

每个人都是自己人生的第一责任人。

4，很多人在做事的时候，总是想着要做一件一鸣惊人的事，然后人生来一次翻身，实际上，如果能绕开所有坑、不做傻事，就足够超越绝大多数人了。

很多时候就是这样，不一定是一个人多优秀才出头，而是同行太差、太马虎，就衬托出他非常优秀。

人生这场游戏，只要守住底线，不下牌桌，总会有轮到你赢的时候。

5，《天道》丁元英有句台词，“忍人所不忍，能人所不能，这两者之间，就是你的生存空间”。

忍是你能比别人承受的下限低，吃别人吃不了的苦，挨别人挨不了的骂。

能是你能比别人做到的上限高，做别人做不了的事，想别人不敢想的活。

一下一上，你就比别人生存空间大，能力范围广，真能做到这两点，想不成功都难。

6，正常人的思考方式，一般都是，因为我如何，所以导致了我怎样的结果，比如，因为我没好好学习，所以赚不到大钱。

有一部分人的思考方式有点不同，他们是，因为他如何，所以导致了我怎样的结果，比如，因为他让我加班，所以我被剥削了，赚的钱都给他娶嫂子去了。

而不是，因为我能力不够，所以只能靠加班才拿到这工资，解决办法是**想办法提高自己的能力，提高自己的议价权，能力在那，老板不加钱我就炒了他去找个愿意加钱的老板。**

7，如何找到灵魂伴侣？

首先你得有灵魂，其次是有爱的能力，最后要有运气。

想找到足够好的人，想拥有足够好的物，前提都是，你得有识别出他的能力和配得上他的能力。**能力不够，再好的东西到了你手上，也不会懂得珍惜，更不可能长久拥有。**

8，情绪稳定不是靠控制出来的，你把情绪憋在身体里，只会把自己憋坏。

想要情绪稳定，最好的办法是提升心智，你能把一切都看透，就不会因为出现变化而有太大情绪波动。

当你的心智水平超过身边人的时候，你自然就是这群人中情绪最稳定的那个人。

9，想做什么，就安静去做，不用到处立 flag 告诉别人自己要做什么。

很多大变化，都是闷声不响实现的，朋友圈经常出现那种，沉寂一阵子，再出现

就换了一个人一样的狠人。

冷暖自知，没有感同身受这回事，你做事的决心，不可能靠别人来给。

10，资本游戏的特点是什么？你可以对一万次，但只要错一次，就再也起不来了。

玩资本游戏的，基本没有全身而退的，最终自己都会被反噬进去。

做生意要用品牌带自己，而不是自己带品牌，你看这么多加盟店，那些加盟杂牌的基本都死了，而你看人家加盟锦江之星，如家的，都起来了。

贰掌柜学习笔记，2024.3.5

1，给别人建议的时候，一定要避免“我要说服他”这种心态，对于有自己固有思考方式的人来说，你越是坚定，越是苦口婆心，他越是容易怀疑你目的不纯。

而且成功与否和你关系不大，成了，是他有眼光，败了，是你瞎嘞嘞，或者是你当时不能用足够理由说服他。

人教人，你说一百遍也不一定管用，事教人，一次就会，只有他自己亲自去碰一下南墙，才能知道路要怎么走。

尊重他人命运，把自己能做的做好，剩下的交给时间。

2，永远不要低估一个高估自己的人。

什么意思呢？

就是那些高估自己的自大狂，往往能做出超人意料的大事，虽然让人不爽，但是你不能否认这个事实。

但是芒格同时还说，他不会雇佣马斯克这样的狂人。

这是芒格生存哲学的一部分，他尊重世界的多样性，但是涉及到自己，要让安全在自己的可控范围内。

他常说的还有一句，如果 he 知道自己会死在哪，就绝对不会去那个地方。

惊天炸雷能让世界瞩目，也可能让自己无法瞑目，芒格不是赌徒，他不会主动让自己置身于险地。

公众号：贰掌柜信息精选

3，看历史的时候，多数人总喜欢代入宏观视角，把注意力放在君臣商贾和朝代变迁上，很少代入普通人视角。

实际上呢？

哪怕带着现代知识穿越到古代，我们也大概率先从底层刨坑的角色开始，根本就接触不到那些人，更不要说扭转历史结局。

所以，**我们普通人要爱身边人、具体的人，爱自己，不要总是关注那些宏大叙事，那些东西离自己太远，关注不关注，对自己影响都不大。**

4，为什么有些人每天时间被占得很满，忙来忙去，但还是没有什么大的进步？

因为没有找到自己的核心问题，每天都在纠结一些小细节，把时间用在和主要目标关系不大的小事上。

玩游戏，都是先明确主线任务，有明确升级方向，副本、支线、隐藏，都是为主线服务的，不能喧宾夺主。

人生这场游戏也一样，**先确定自己的主线任务，找到清晰的大目标，让所有小事都为大目标服务，不相关的任务暂时丢在一边。**

5，**遇到不同频的人，保持距离是最好的选择，一定不要再有太多交流和争辩，和这种人交流会对自己精力有很大损耗。**

但是，你可以站在远处观察他的行为，把他当做样本，总结这种人的行为逻辑和共性，而不是可以交换能量的同类，被牵扯进他的场里。

6，**如果你想达到超人的成绩，你想赚钱，你想赚很多钱，那你要记住，从第一天开始，你就要以你想达到的那种人的标准来要求自己。**

你要把你周围所有人的教育、观念、思维，全部放弃，并不认同他们，并反对他们，并坚定自己。

7，要学着做一个结果导向的人，对工作是这样，因为本质来说，工作有结果才有价值。

比如你是老板，员工起早贪黑，但他什么也做不好，你用他其实是不合算的，苦劳值得同情，但不值得付费。

对自己也是，如果你天天含辛茹苦，但生活总是一团糟，什么也没有得到。

那么你就需要调整自己的行为模式，看自己的瓶颈到底在哪里，然后调整和努力。

公众号：贰掌柜信息精选

结果导向并不是让你不择手段，也不妨碍你活在当下，而是会让你活的更有力量。

赚大钱的主要心法是 focus，用足够的时间汇聚到一点上的能力，如果这一点恰好找对了，就赚大钱了，当然还需要点运气。

可惜大多数普通人回家看电视刷抖音了，娱乐了。

8，真正想赚钱的人是不会迷茫的，让会争分夺秒地做好每一件力所能及的事，会无时无刻的思考，去琢磨，去联系可以帮助自己的人，会试水那些可能赚到钱的项目、工作。

他在跟时间赛跑，玩命的干，能抓住什么就做什么。

9，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，有品位的，看起来要比实际年龄小很多很多，你若是深入去了解她们的生活规则，你会觉得，人家活该这个优秀。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。

如今，我很讨厌别人找我倾诉，全是鸡毛蒜皮，在我看来，这些问题的根本原因就是穷，这是一个稍微用点心就能赚个千儿八百的时代，何以解忧？唯有暴富。

不管你处于什么层次，总有镰刀恭候着你。

10，欲望要略低于实力，会更好一些。

本地有个朋友，非送孩子出国留学，但是又没有匹配的经济实力，贷款+卖房，硬是把自己搞成了负债累累，拆了东墙补西墙，原本很老实的人，嘴里没有一句实话了，马上还，马上还……非去幻想不属于你的世界，你以为去了上海就是许文强啊？

其实，到了上海你才发现，普通老百姓就是蝼蚁。

贰掌柜学习笔记，2024.3.6

1，产生家庭矛盾很重要的一个原因：没有边界感。

夫妻都是各自的一半，要时刻在一起，绝对坦诚，不能有任何秘密。

孩子是家长的归属物，日记、书包、房间都不该对家长有隐私。

一段关系抓的太紧，会让人有窒息感。

2，允许自己做自己，也允许自己做别人。

每个人都是独立的个体，当你阅历增多，能够把自己看透的时候，也就可以开始理解他人。

没有那么多的对错是非，每个人都是基于当下自己掌握的信息，做出了认为对自己有利的决定。

3，对那些不理解你的人，没必要解释太多，及早远离他们，把更多精力和时间用在自己身上，用在路上找同频的人，让自己变得更好，才是第一要务。

4，人一定要管好自己的嘴，嘴漏风的人，也会把自己的运气漏掉。

每一句你说出去的话，解释权都不在你自己身上，传来传去，一定和你想表达的本意不一样，所以，有些话，能不说就不说。

说出去的一句话，如果不能给自己加分，就一定会给自己减分，谨言。

5，打败焦虑的最好方式，是认清你到底在为什么焦虑，你只有知道问题具体在哪里，才可能有具体的行动来解决焦虑。

很多人的焦虑属于担心天会塌下来、地球会爆炸，问题确实是存在的，但是不够具体，这种问题，往深了挖，是自己时间应用失衡的问题，找到自己热爱的事情，把时间分配过去，就没工夫去担忧天塌的问题。

6，很多人都说自己是终身学习者，但是你看他的行为，其实是只学不习。

用看了多少书、见了多少人来标榜自己的好学，却从没实践过学到的知识。

我以前也这样，废了好大劲才把这个观念扭转过来。

抬头看天，低头赶路，共勉。

7，一定要以结果为导向去处理问题，而不是以情绪为导向。

你看有的女人，回家没命地闹男人，那，你到底是想离婚还是不想离婚？

想离婚，那没必要讨论谁对谁错了，处理后事就行了，你要孩子你要房子，咱怎么分割，去讨论这些。

不想离婚，那，你不该这么闹，你这不是把男人往外推吗？

你需要先思考，我想要的结果是什么？然后，反向去朝这个结果努力。

往往是什么？不想离婚的，闹着闹着离婚了。

8，减肥的本质就是能量转化，摄入与消耗的能量差，别的都是胡扯蛋。

真正的减肥只有一个捷径，就是去找个健身教练，指导你训练、饮食。除了这一条路？很难。

你为什么肥胖？习惯。

人是对抗不了习惯的。

若是超过 300 斤，就是找健身教练也白搭，因为很快就回去了，这种情况下要想瘦只有一个办法，就是切胃，抖音上那些蜕变的大胖子，有一个算一个，都是这么蜕变的。

吃减肥饼干瘦了，还会胖。因为，对抗的是食欲。

9，人生在世有三不笑：不笑天灾，不笑人祸，不笑他人得疾病。

10，一个人情商如何，不用见面就知道了，几句话就能感觉到了，什么是高情商？

让跟你接触过的人感觉到很舒服，这就是。

高情商的第一原则是：尊重别人的时间、空间。

贰掌柜学习笔记，2024.3.7

1，除非对方掏钱掏心主动请你给他建议，否则，就不要随意干预他人选择，而且，不管真诚与否，都是你说的越多，他越觉得你便宜没好货。

每个人做出的选择，都是基于自己已有信息做出的当下最有利的选择，既然做出了选择，自己就该认，承担选择的后果。

事教人一次就会，有些弯路，他必须亲自走一次才能知道。

2，爱不是说出来的，不是强迫出来的，要靠示范和行动做出来的。

比如，如果想让孩子有爱，那父母就该首先对孩子有爱，在孩子面前做示范，

长期影响，潜移默化，孩子自然懂得什么是爱。

如果天天在那说大词，什么海誓山盟、无我利他、都是为了你好，但就是不行动，对方也会有样学样，说一套做另一套。

3，年轻人组成家庭，什么都需要一个从无到有的过程，这时候如果双方家庭插手，用自己过来人的经验干预小家庭的成长轨迹，只会越来越乱。

如果爹妈是王健林那个档次的，插手王思聪完全没问题，但如果爹妈是普通人，和孩子保持距离，偶尔帮个忙、走动一下，就挺好，大人孩子都省心。

每个人都有自己的人生路要走，哪怕是至亲之人，也要给他足够的自由空间。

4，很多人都缺了一个意识，那就是，你的人生，只有你自己能负责。

对待任何事、任何人，每一个重大决定，包括允许别人替你决定，都是你自己做的选择，不该有后悔这种情绪。

害怕主动选择，背后原因是害怕担责任，只能活在他人的口中，没有主见。

你自己都不能对自己担责，别人又怎么可能一直替你担责。

5，对绝大多数人来说，你每一个阶段赚钱与否，赚了多少钱，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。

要保持专注，就记住两点。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，可以扔在一边。简单粗暴，非常有效。

6，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？投资的本质，是认知游戏。

7，普通人的人生轨迹，在排除奇才的前提下，要想逆袭，只有一条路，就是高学历，能多高就多高，你是本科生与你是博士生，轨迹就会不同。

但是很多农村的家长，看不了那么远，也扭转不了那个弯。

总觉得早点参加工作早赚钱，也没指望子女能大富大贵，钱也不要那么多，简单幸福就好，关键是有钱能幸福吗？

8，很简单的一句话，你那么优秀，咋一个月只能拿个几千块？人家那么笨，为什么能月入几十万？收入是什么？你劳动价值的体现！

转过这个弯来，很难，有很多观点，一旦被从小植入，很难再去反向思考，例如咱上学接受的教育是什么？

你要找份好工作，富人都是利欲熏心、狼心狗肺，钱对于幸福没有那么重要……长大了，穷困潦倒了，才意识到。

妈的，被骗了那么多年。

9，不管别人的钱是以什么方式到自己手里的，不要在自己手里久了，就觉得是自己的了。

这种心理变化，很微妙。

你知道吗？出色的人都是绝对自信的。

甚至，很自负！

10，说从小穷，家里穷，现在穷，这是很多人容易犯的错，特别是跟朋友初识的时候，喜欢谈这些，意思是你看我已经逆袭了，其实**贫穷的背后是恶，就是你随时都会露獠牙，大家不会跟你深交的。**

贰掌柜学习笔记，2024.3.8

1，你担心别人会怎么看待你，就等同于希望用别人的眼光来奴役你，**你越是渴望得到什么，就越容易被渴望的东西所奴役，患得患失。**

自信不能靠外部事物给予，只有你内心强大，从内心深处充分认可自己，才能获得自由。

2，网络上讲的情绪价值，多是用讨好的技巧去满足别人，把对方当个巨婴一样哄着捧着，让他放弃思考，就能趁机从他身上获得你想要的。

好的情绪价值，该是像恒星一样发光发热，让别人像行星一样想靠近你、成为你，感受到你身上的能量，成为更好的自己。

3，能做大事的人，多有延迟满足的思维，**都是真正的长期主义者。**

他们不会纠结于眼前小事的成败得失，而是把精力放在最终目标的实现上，愿

意放弃一部分眼前利益来获取未来更大的利益。

4，长期主义不是说出来的，是做出来的，即便说上一年“我是长期主义者”，但就不去行动一下子，能骗得了别人，但是骗不了自己。

一些自称长期主义者的人，还喜欢说自己是狠人、猛人，结果全是对别人狠，对自己是舍不得狠一点。

5，年龄的优势之一，就是让人知道时间的重要性。

如今的环境下，人们定力不足，都期望速成，结果每一次期望之后都是失望。

经历越多，越知道不能短期速成，知道至少需要用几年的时间 and 计划才能去做好一件事。

可以试着把自己慢成的过程记录下来，会影响到很多人，让他们看到你的改变，真正相信时间的力量。

6，人一定要保持对这个世界的好奇心，要经常学习接触新东西，不要封闭自己。

一旦封闭自己，拒绝新事物，就会有各种你无法理解的新骗局把你拿捏，被别人轻易降维打击。

7，以前我会指名道姓骂人、挂人，在网上这样，在现实里也这样。

现在为啥不骂了呢？

因为我去骂人，只能暴露出我情绪不稳定、关系不稳定，会把那些原本想靠近我的人吓跑。

一句话说出去，一件事做出来，如果不能给我加分，就一定会给我减分，还是要多做些能给自己加分的事。

8，看多了战争片以后，特别是现代战争，你就会明白，身先士卒是错误的，例如我是大将军，我骑着马，冲在了最前面……若是我挂了呢？都完了。

真正的指挥者，是应该躲在幕后的，是必须绝对安全的，将在，战斗力在，将不在，战斗力就没了。

9，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。

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，他们都是在各球队中间跳来跳去，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。

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。

10，浓度很重要，老板为什么比一般人更容易发财？就是接触的人才浓度高，眼界就打开了，机会就有了。

人想改变自己，必须要把自己置身一个略高于自己的圈子。

太高了，也白搭，人家发出的信号，你收不到。

太低了，全是内耗。

贰掌柜学习笔记，2024.3.9

1，越是没有内在核心价值的人，就越是喜欢重视外在的东西，只能通过物品和标签来向别人证明自己。

2，自己人生一塌糊涂的人，往往更喜欢指点别人的人生，望子成龙，望夫成龙，望网友成龙，鸡谁都比鸡自己有动力。

这就像没有驾驶证的人指挥正在开车的司机一样，不管司机有没有证，司机如果不把他一脚踹下去，这车就没法开，要不迟早会翻。

3，总有人想着抱大腿，找个大佬带自己玩，想借势一飞冲天。

大佬喜欢什么样的人？

聪明的老实人。

聪明，能帮大佬解决问题。老实，能帮大佬保守秘密。

像《天道》的叶晓明、刘冰，聪明，但是不老实，总想着在丁元英身上捞一笔，最后把自己坑了，欧阳雪、肖亚文，聪明，在大哥面前也老实，直接被带着起飞，乌枪换炮。

大佬没得选的时候，不聪明，但老实、认干，也成，冯世杰那样的，踏实做事，

公众号：贰掌柜信息精选

别人都看得到，总有熬出头的机会。

4，世间万物都存在不确定性，一切都在变化。

积极点看，任何好事都有可能降临在自己身上，消极点看，任何坏事也可能发生在自己身上。

所以，要过好当下，努力提升自己，才能在好事来的时候接得住，坏事来的时候扛得住。

5，做生意讲究和气生财，不轻易树敌，把朋友变得多多的，把敌人变得少少的。

即便是功利性交友，也要尊重那些不能给自己带来利益的人，因为有的人不一定能帮你成事，但绝对可以坏你的事。

6，人脉，不是你认识多少人、加多少人的微信，而是你能影响多少人、让多少人愿意帮你做事。

不管你是砸钱，还是砸时间，又或者用情商、思维、做事去改变别人对你的看法，只有为对方提供价值，对方才更愿意去帮助你。

网上一堆人天天在那学厚黑、人性的弱点，净想着怎么折腾别人，怎么白嫖，怎么在别人身上咬块肉下来，正常人都会躲着走，没谁愿意做他的人脉。

7，任何一个人、一本书、一门课，宣称能让一个人短时间内获得巨大提升，如改命、赚大钱、转运，不用想，一定是骗子。

饭得一口一口吃，事得一件一件做，很多改变看似突然，实则是日积月累积攒的能量在那一瞬间爆发。

8，有些人性格和能力似乎都不错，但似乎人生就是无法出彩。

这是因为他没有过在一件事上做到极致的经历，换句话说，没有在一件事上奉行过长期主义，能力和性格没有最大程度的被应用。

满地砖头再好用，你不花时间去把它一块块垒起来，也成不了高楼大厦。

9，从创业的角度而言，四处找项目，测试项目，然后推出培训，自己赚信息费，技术费，培训费。

别人搞招商加盟是赚陌生人的钱，怎么忽悠都可以。

但是，若是你赚的都是熟悉你的人的钱，那么你就要做到，别人回去了，赚钱了，要对你说一声谢谢，这一句谢谢就是对你最大的肯定。

10, 对于一些人来说, 离婚会不会是一种选择? 若是实在痛苦了, 你从婚姻中得到的痛苦大于幸福了, 那么止损是一种很好的选择。

我们都是普通老百姓, 老百姓获取幸福的一条重要渠道就是: 减负。

不合适的人, 不合适的事, 跟他们说拜拜, 而不是纠缠不清。

贰掌柜学习笔记, 2024. 3. 10

1, 关系, 一定是相互的。

如果一方停止了主动, 另一方就不再联系, 这不叫关系, 这叫工具。

就像你找语音助手聊天, 它有问必答, 但是语音助手不会主动找你, 算不上和你有关系, 它只是个没得感情的工具。

2, 想要锻炼思考能力, 可以试着每天输出点什么, 拍视频、写作、录音, 都行, 这有利于把你的思考过程具体表现出来。

只有把表达落到看得见摸得到的实处, 才能看清表达的优缺点具体在哪里。

等到表达不出来又想要表达些什么的时候, 你自然会想着去哪里输入些新东西, 来进行新的思考。

很多人都是误以为自己有思考, 实际上脑子里是一坨浆糊, 只要不开始表达, 就总能自满于自封的逻辑清晰, 事实是什么, 不重要。

3, 进入一个新环境、新平台以后, 一定要先了解环境里的规则和资源。

了解规则, 可以知道哪些能做、哪些不能做。

了解资源, 可以知道哪些东西可以是你的。

不先了解规则, 就得靠碰的头破血流, 自己总结出不一定适用的规则。

4, 谦能自保。越是赚到了超越同阶层的钱, 越不要在他们面前炫耀。你赚的钱没分给人家, 人家没必要配合你表演来满足你的虚荣心, 反而还可能反过来吃你的大户, 反正你钱来得快, 借了不还, 你也不差这点钱。

别人连馒头都吃不上, 你有肉吃, 就别吧唧嘴了, 容易挨揍。

5, 很多时候, 计划完不成, 不是没有毅力, 而是目标太高, 高估了自己的能力。

我也一直觉得我挺牛的, 但刚开始跳绳也不敢托大, 就先跳 100 个, 每天加 10 个, 用一年的时间达到日跳 3000 个。

如果一开始就需要消耗很多意志力来做一件事, 每天去做这件事的时候都很痛苦, 那这件事很难做到长期。

6, 有些人无法向强势的人低头, 却会被弱势的人绑架, 尤其是弱势的人把他当神一样崇拜的时候, 他会为了当好这个神来放弃自己的边界去满足对方。

原因是他没有真正的自信, 活在别人的看法里, 需要别人对他认可才能获得存在感。

7, 如何才能自律?

只要你足够想, 你就能, 做不到是不够想。

让人愿意做事的方法, 一种是激励, 一种是恐惧。

激励的, 跳绳一下, 给一块钱, 一年跳一百万个, 就给你一百万, 跳不跳?

恐惧的, 你现在得了绝症, 每天五公里就能不发作, 停下来会死, 跑不跑?

而且, 往往是恐惧比激励更容易驱动一个人。

8, 当欲望和野心得不到满足, 总想向外界证明自己过得好的时候, 不妨认清一个现实: 别人并不关注你过得好不好, 每个人最关心的都是自己。

别人也不那么在意你经历了什么, 他们只在意跟你相处时, 自己的感受。

所以不要希望别人理解你的辛苦, 也不要渴求外界认可你的牛 B。你没有那么多观众, 但当你明白这一点时, 才能活得更自由。

9, 大家一定不要辞职做副业, 有全职工作的时候做副业, 经济上压力小一些, 心态不容易崩。

做副业, 需要牺牲大量业余时间的(能苦中作乐, 乐在其中), 让自己切换到"无限游戏"的思维方式。

做副业不一定都能成功, 不要想着做一段时间副业收入就能和主业收入相比, 如果这样想你一定不行, 还容易陷入焦虑。

做副业就是播种希望, 看着副业慢慢成长, 这是捕捉和抓住机会的过程。做得

越久，雪球效应越大，让雪球多滚一会儿吧！

10，很多人追求上进纯粹是性格使然。他们本能的想要变成更优秀的人，想要看到更大的世界。

如果你也是这样的人，请记住，你追求上进和什么买房结婚成为人上人等等世俗成功都没有关系。**努力就觉得充实，躺平就觉得焦虑，这就是你的本性。唯一能让你感到平静与满足的，就是不断的学习、做事。**

这就像是登山，你爬到山顶能获得什么特别好处吗？其实也没有。但当你站在顶峰的那一刻，你会觉得一切都是值得的。

贰掌柜学习笔记，2024.3.11

1，现在很多人把人生的不成功，都归结于原生家庭，怪父母没有把自己培养好。

我以前也这样，别人的父母如何不好，我的父母如何好，总是会忍不住去对比。

其实想明白以后，就会发现，他们也有他们的认知局限性，很多东西也是站在他们的角度给了孩子最好的。

成年以后的人生，要学着盈亏自负，不要妄想去改变父母的思维，把主要精力用在提高自己上面更有效。

一个家族里面，总要有第一个跳出原有家庭束缚的人，你可以试着去做第一个。

2，就算你知道的很多、经历的很多，哪怕有点石成金的能力，也不要轻易去改变别人，包括身边亲近的人。

除非别人主动请教你，确保你说了他能听得进去，愿意照着做，有为自己人生负责的能力和勇气。

否则，你说的再多，他得来的越容易，就越不会把你说的当回事，甚至会觉得你聒噪。

让花成花，让树成树，尊重每个人的命运。

3，聪明的孩子会从自己的错误里学习，超级聪明的孩子会从别人的错误里学习。

这句话是小猪佩奇的台词，感觉很多人活的不如一头猪通透，那么多反面案例在那，他视若无睹，非得自己撞一次南墙才愿意相信墙真实存在。

公众号：贰掌柜信息精选

4，有些人觉得自己很现代，看不上那些老古董的行为，实际上自己也在做老古董那一套，脑子里充满了等级观念，还把这叫做成熟。

比如，遇到职位高一些、财产多一些、名气大一些的人，就会不自觉低声下气，还把这当做尊重、守礼节。

他都不把自己当回事，咋可能指望别人把他当回事呢？

要学会不卑不亢。

5，不是自己的东西，不要随便拿，别人想拿自己的东西，也不要随便给。

举个例子，很多付费群喜欢让新人进群先发红包，促活，这种红包我一般不会领，我拿了红包并不会给对方提供什么价值，而且那些开挂领红包的账号，会在我心里评分很低。

同样，别人有问题问我，想占我时间，如果不发红包，我就懒得回答，如果点开朋友圈一看还屏蔽了我，或者问的是和普通人半毛钱关系没有的大事破事，还会顺手拉黑。

除非是那种好问题，回答他的问题也能让我获得一些新知识，这种，我给他发红包都成。

但是，很少遇到好问题。

尊重别人的时间，尊重自己的时间。

6，很多人都说不要和好朋友做生意。

其实恰恰相反，如果想要和朋友长期维护关系，最好是有点利益往来，只靠感情维系，随着距离和时间的疏远，感情也会变淡，就像你上学时玩得好的同学，毕业后很多连名字都想不起来。

而且，感情这个东西，都说无价，无价就是没价，就是 0，你说它是什么它就是什么。

空气也无价，但是卖不出价格。

7，利他再具体一点，可以转化为思考这个问题:我如何帮助别人成功？

每天起床，每天走出门，带着这个角度去开始你的事业。

有些人可能内心见不得别人成功，甚至我还遇到过一种阻碍别人成功的人。

公众号：贰掌柜信息精选

当你切换为:我应该如何帮助别人成功? 此时, 你的格局已经抬高了一个档次, 你不再嫉妒别人的好, 甚至你会为你身边别人做的比你好, 你为受你帮助从而取得比你还好的人而高兴。

8, 赚钱的核心=找准一个项目长期持有+不断的流量来源。

除此之外好像别无他法。

没有不赚钱的项目, 有的只是烂人, 懒人, 眼瞎, 腿瘸的人。

项目定了, 心就定了。

9, 赚钱就是收割信任, 有多少人信任你, 你就能赚到多少人的钱。

最有效的方法就是让你对方占到你的便宜。

无论你做什么生意, 永远只有两种市场, 一种叫熟人市场, 一种叫陌生市场。

如果你的策略和流程, 无法让陌生人买单的话, 那你永远只能赚点小钱, 做点小生意。

要想赚大钱, 必须要不停的有陌生人向你买单, 只要没有陌生人跟你买单, 你的生意离结束就不远了。

10, 最愚蠢的妈妈就是总是在孩子面前弱化父亲的形象, 你看你爸, 干什么都不中用……结果是什么?

有一天, 老头老太被儿子当街打, 是必然的。

没有树立该有的权威。

被女人一点点给瓦解了, 女人觉得可以站男人头上拉屎, 孩子觉得自己也可以, 反正爸爸是个软柿子, 谁都可以捏。

我要跟所有的女性朋友讲一句掏心窝的话: 你老公再弱, 再蠢, 也一定要维护他在孩子心目中的伟岸, 一个孩子若是不尊重父亲, 你放心, 也不会尊重你这个母亲, 早晚会把你们老俩口的头皮扇的啪啪响。

贰掌柜学习笔记, 2024. 3. 12

1, 对于普通家庭来说, 女人最好不要做家庭主妇。

公众号：贰掌柜信息精选

第一，中国的工资结构决定了，一个男人的收入不一定能撑得起这个家的全部开销，这个开销包括意外。

第二，作为一个母亲，有自己的社会身份，能让孩子看得见的社会身份和价值，是很重要的一件事。

2，大部分女人，不缺男人追，这个就和去菜市场一样，货比三家，性价比最高的摊位，人越多一样。

但是和卖菜不同，女人的时间只能出卖一次。

一生只有一次，只要第一次婚姻嫁的不好，不仅不会阶层上升，在婚姻市场还会大幅度贬值。

3，选择伴侣时，要选一个成熟的男人。一个男人成熟的标志，是他有明确的边界，在结束一段关系时，他就知道不应该再跟过去纠缠。

4，想拿下一个优秀的男人，只需三个步骤：1、蜕变 2、造势 3、怀孕。

蜕变是什么？就是他讨厌你什么地方，你改变，他喜欢你什么地方，你加强。他嫌你邋遢，你变得不邋遢，他嫌你丑，你去化妆，实在不行就整容，整容不行就换头。

造势是什么？是积极进入他的朋友圈，就以女朋友的身份自居，不允许外人插进来。

一个女人，一旦错过了最佳的婚育年龄，就不要再天真的追求什么爱情了，应该把婚姻当事业去对待。

选择伴侣就是选择事业伙伴，感觉这个人不错，比较靠谱就行了，不要总是在意有没有爱情，爱情是奢侈品了。

5，关于找对象，特别是女找男，一定要规避炸弹，比如原生家庭有问题的，本人低学历的，低收入，有前科的，有恶习的……，这些都是炸弹。

6，一个人为什么会不断地找副业的项目，因为主业不赚钱。

判断一个人经济实力的方法。当一个人不赚钱的时候，就往往扭来扭去，今天做这个，明天做那个。

7，不管是找合作伙伴，还是找员工，又或者找人生伴侣，都不要指望手把手带他出来，希望自己能够改变他，要直接选那个本来就适配这个位置的人。

逆人性改变这事，对自己可以，对别人，那是自讨苦吃，他只会觉得你多管闲事，

公众号：贰掌柜信息精选

限制他自由。

和那些本来就很好的人为伴，不要试图改变几十年还没有变好的人。

8，很多人对成事有一种错觉，认为只要得到某本秘籍，得到一个杀手锏，遇到一个贵人，就能成。

事实上，能成事的人，到哪都能成事，而且也不是一下子成的，是多年的积累和经验，在一件件事上的深耕，才让他们有成事的能力。

不能成事的人，你给他堆再多资源，他也不一定懂得珍惜，只会觉得你堆的不够多。

9，越是没什么能耐的人，越是喜欢宏大叙事，关注那些离自己很远的事，只有把自己投入到更大的事情中，才会有存在感。

越是做成过事的人，越知道要把注意力放在自己身边的小事上，越是具体的事，就越容易在做事的过程获得成长。

10，人是有作品的，比如，这条路是我修的，这栋楼是我建的。

这是我目前对商业的一个崭新的认识：人一定要有作品。

另外一个认识是什么？

人，要逐步筑建自己在朋友心目中的分量，一定要越来越重。那么，就要把朋友圈打造好。怎么打造？

核心有两点：第一，要有追剧的感觉。第二，要输出绝对实力。

哪怕一个人，每天输出一张漂亮的照片，也能收获不少赞美。

只是，人们容易低估了日复一日的威力。

这是一个自由舞台的时代，我们要把生活当成舞蹈。

贰掌柜学习笔记，2024.3.13

1，网红直播为什么那么火？

其实根源就是做了这么一件事，往上追溯了源头，拿到了更低的价格，甚至说是全网最低价。

2，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，人很容易着急的。

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，这是一个变加速的游戏。

3，只要舍得花钱，肯定能省心。比如，装修房子，选装修风格，同时找两家公司设计，选择其中一家，装修全程交给装修公司。

越省越穷。注意力全在细枝末节上，会造成巨大的浪费。

4，结婚一定要得到父母的祝福，没有得到父母祝福的婚姻注定是悲剧，因为这个世界最懂你的人就是父母，他们为什么极力的反对？不是你看对了，而是他们看对了。

5，女性愿意和一个男性发生关系，是对这个男性价值的认可。

男性愿意给一个女性提供情绪和物质支持，是对这个女性价值的认可。

相反的，女性对男性的残忍，是除了没有性婚姻其他都像伴侣。

男性对女性的残忍是除了性其他都不像伴侣。

6，一个人之所以变成现在的处境，不单是因为一个昨天和前天，是因为从小到大的记忆和思维方式一直在影响着他，成为了不假思索、不愿改变的习惯。

行为和环境，都是根据自己的习惯做出的选择，几十年的习惯雪球越滚越大，却总有人指望三言两语、一门秘籍就能改变这股惯性，那咋可能。

人一口气吃不成胖子，也不可能一瞬间变成瘦子，用了多长时间吃胖，就要有用多长时间变瘦的预期，放在思维习惯上也是这样。

性能再好的车，也得有刹车距离，不可能骤停。

7，你做的任何一件事，说的任何一句话，都会成为别人对你评分的参考，决定了别人会对你有多少信任。

比如，一个说话做事踏实、靠谱、负责的人，到什么领域都更容易获得他人信任，建立长久联系；满嘴跑火车做事不牢靠的人，多数人都不愿意和他建立联系。

8，口舌之快一定要戒掉。

这种爽快是建立在别人的不爽之上的，和睦和谐很重要，大多数情况下大家愿

意与你相处也不总是因为你正确。

喜欢在社交中通过损害别人能量，来证明自己的正确、牛逼、不可违抗，往往会是那个赢了游戏输了朋友的人。

9，每天刷短视频、看满是感叹号的文章，让这些高频情绪化的内容反复刺激大脑，会有一种每天都很忙的错觉。

长此以往，很难再静下心来深入思考，做什么事都没什么耐心。

还总觉得一天忙忙碌碌，没有功劳也有苦劳，怎么就是不涨工资。

看他到底忙了个啥，可能一直在帮倒忙，没裁他已经对他很仁慈了。

10，按部就班的轨迹，读书、工作，会有相对比较稳定的婚姻，你看一点就行了，学校老师基本都是同龄人找同龄人，很少有老头娶了小媳妇。但是，社会就不同了。

所谓的原则、修行，在绝对实力、阅历优势面前，不堪一击。最好的办法是，物理隔绝。不接触他们。

贰掌柜学习笔记，2024.3.14

1，如果你运作的是相对隐秘的事情，那中间人介绍对接上之后，项目细节就不用老是去扯中间人了，因为有些信息越少人知道越好。人家只是穿针引线，不是事主双方，你只需要把大概进度跟他讲就行，别扯他进来。

最好的中间人，是对目标人有重要影响力的人，例如决定他命运的上头老板，或者私交非常好的朋友同学，又或者他听得进意见的亲戚家人等。有些中间人很会吹牛，你要看效果反馈，再去问清楚他们关系，才好做工作。

2，不管你放到哪段历史来说，都不存在绝对的稳定，何况现在是三年一小变，五年一大变，不到 60 岁，谁也不敢说谁比谁过得好，即使坟头草两丈高了，你还得操心儿孙是不是被死对头的后代给踩下去了。

古人是很讲究进退智慧的，就是该你上的时候要上，不该你上的时候要识趣的退下来。我们现在讲究的不是这些王侯哲学了，而是顺应发展规律，不与趋势为敌。

3，选择大于努力，很对。

只筛选不改变，也很对。

但这不是一个人不努力的理由，想筛选，想选择，前提是有的选。

不先努力去拿几张好牌，指着手上那一堆烂牌在那喊口号，选个锤子，只有被选的份。

4，我经常翻各种社交平台，发现人和人之间的信任成本已经非常高，绝大多数人不会轻易相信一个陌生人，对于主动接近的陌生人，都有很强戒备心。

反过来，做一个诚信的人，长期深耕一件事，爱护好自己的羽毛，更容易获得他人的信任。

5，凡有完美，必有谎言。一个人越是把自己人设包装的特别完美，真善美、极致利他、每日感恩、不差钱交个朋友……

越说明他问题大，可能是精神问题，也可能是动机问题。

如果你一直在追寻或者期待谁是一个完美的人，那你以后还要吃很多苦。

6，绝大多数人，都是普通人。

再有才华的人，最好也把自己定位成普通人，因为这样才有机会观察别人，观察自己，而不是和别人在心理上拉开距离，让自己不接地气。

如果你把自己定位成天选之子，觉得没成事儿是因为怀才不遇，小事看不上，大事做不成，然后一直不开始，眼高手低，那很难真正成事儿。

互联网时代，所有的怀才不遇，都是才不够。

7，什么样的人会给一种靠谱的感觉？

外观上，运动，让对方看到一个积极向上的状态。

谈吐上，慎言，让对方知道你不会泄露他的秘密。

8，没有得到父母祝福的婚姻，多是悲剧，所以多听父母的，他们不会害你的，若是你父母极力反对，你就三思。

门不当，户不对，最终多是悲剧收场，完全是两个世界的人，生活习惯都有着天壤之别。

9，女人，特别是漂亮的女人，很容易陷入一个误区，无论你是 18 岁还是 38 岁，身边总是一群舔狗，女神女神的叫着，所以总觉得找人结婚很简单。

其实，是没有区分。

这些舔狗，是想睡你的，不是想娶你的。

10，到了大 BOSS 这个级别，只要不是老婆死缠烂打要离婚，一般没人离。

各玩各的也行，你爱怎么折腾就怎么折腾，就是不能离婚。为什么？

原配并且家庭和睦是一个人成功的重要标配。

离婚对仕途是有绝对影响的。

你看，有不少人，原本仕途一片光明，结果跟原配离了婚，娶了个社会名媛，再也提拔不起来了，众人对这个事怎么看？大跌眼镜。

贰掌柜学习笔记，2024. 3. 15

1，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。

2，在这个高杠杆的时代，一个人可以从屌丝到资产过亿，也就是三四年的时间。

也就是说，抓住了一个机会，我们也可以瞬间能改变一个家族的命运，所以一定要知道风口在哪里？

不管行不行，先追上再说。

风口是三个节奏：电商，微商，直播。

不是说，每个人都必须去做主播之类的，而是要以商业姿态进驻这个领域。

3，爱情如果不落到穿衣、吃饭、睡觉、数钱这些实实在在的生活当中去，它是不会长久的。

人，总是很难止损。

特别是付出过情感后，总觉得，我失去的，要从你身上加倍拿回来，你若是敢逃避，我就弄死你……

男人必须要明白的 3 个秘密：

- 1、当你越来越有钱的时候，自然会有人喜欢你。
- 2、当你不把感情当回事的时候，你的痛苦就会减少很多。
- 3、伤害你的不是对方的绝情，而是你心存幻想的坚持。
- 4、穷人没有爱情，只有算计。

全是这些鸡毛蒜皮的事，你让咱想想，咱耽误了什么也不可能耽误了抚养费，可是抚养费却很少有人按时给……

两个原因。

第一，离婚了，就是仇人，等于给仇人打钱。

第二，多年不跟孩子生活在一起，感情淡了。

5、告诫女性：1、婚姻绝不是人生的退路。2、对任何男性不要抱有任何幻想（两个任何都很重要）。3、生孩子不是绑定男人，是绑你自己。4、**人生头等大事是生存，解决这个问题意味着解决人生 80%的问题。**

大部分女人接受不了自己的男人有小妾，并不是因为她们不懂这个道理，而因为她们内心的虚荣。她们总是想独霸一个自己没有资格独占的男人。**她们人生的悲剧来自于实力和欲望的不匹配。**

6、**你关注什么人，选择与什么人为伍，就更容易成为什么人。**

这种影响潜移默化，一两天感觉不出来，回顾一两年前，就能感受到变化，是变好还是变坏，都是自己选择的结果。

7、有些人总是害怕别人对自己不满意，面对别人的不满意，要么委屈自己，要么情绪崩溃。

让别人满意，不是你的义务。

别人的满意与否，是别人的课题，你對自己满意与否，是你自己的课题，不要轻易背负别人的课题。

8、不要总想着说服谁，尤其不要拿着某个大 V、高人的言论，指着别人鼻子说牛人和你一个观点，要让对方听你的。

每个人都有自己的思维局限性，你信什么，去做就好了，别人看到你做事的过程，自然会有自己的思考，选择信与不信。

只在那说，却没有行动，或者把高人的话当自己的话，无法用自己的语言总结高手的观点，很难获得别人的信任。

9，我对任何唾手可得、快速、出自本能、即兴、含混的事物没有信心。我相信缓慢、平和、细水长流的力量，踏实，冷静。

人应该明白一个道理，这世间一切关系都是有来有往，讲究交换的。

如果一个人对你好，那他一定有求于你，钱、权、性、人脉，如果你的回报不能满足他，他翻脸也会很快。

有价格的东西不一定好，但是能让人消费的明白，就怕他付出一点自以为有价值的东西，就觉得值得你为他付出一生，你给的不够，他就毁了你的一生。

10，遇到赌狗、毒狗、贷狗、酒蒙子，最好立马躲得远远的，他们嘴里的话一个标点符号都不要信，不要试图去鉴别，更不要试图去拯救，否则你一定会把自己搭进去。

贰掌柜学习笔记，2024.3.16

1，成年人，首先要做的，是正确的事，而非喜欢的事。

正确和喜欢，小概率是重合的，大概率是背道而驰的。重合是幸运，背道而驰是人生。

你知道什么是正确的事，你未必喜欢它，甚至深恶痛绝。但它是你必须做的，那就努力做好它。

把正确的事做好，不断得到正反馈，你就会开始喜欢它。

2，小时候交朋友才会说：我们要一辈子当好朋友噢。

后来就逐渐明白，告别是件常常发生的事情，我们会不断认识新的人，也会跟一些重要的人说再见。

很多时候没有正面冲突，大家也不是故意的，但回头一瞧彼此已经隔得很远很远了。

3，钱，其实根本不是挣来的。

它是一种资源的流通方式，是一种价值的体现。也可以理解为，钱就是当你帮别

人解决问题后，对方给你的回报。

如果把这句话理解透了，那么钱就会反过来追着你，而不是你拼命去追它还总也得不到。

这个社会所体现出来的各种问题就是每个人的痛点，痛点就是需求。

比如，男人怕穷，女人爱美，老人怕病，小孩怕笨，穷人想暴富，富人又怕死。

这些都是需求。你帮这些人解决了需求，他们就会给你回报，钱就来了。

4，直播，要说建议，就一条，不要想品牌，不要想长线，就是低价，就是性价比。

网民需要的很简单，就是 10 块钱包邮 10 只正宗的阳澄湖大闸蟹，必须是活的，顺丰包邮，一个有巴掌大的。

掌握这个原则就可以了。

别扯概念，别扯情怀，就是便宜，还有就是必须要积累客户数据库，不要把客户留在直播平台，而是一定要加到微信上，或者是把流量买在微信上，再建群，让他们进直播间。

总而言之，客户数据库是唯一的价值，可以反复薅羊毛的，有了这个，越做越轻松，一年到头，不断换产品就行了。

5，矫正和金钱的关系，多和财运好或爱赚钱的朋友交往，他们做事认真、专注、有智慧，有远见，博学多才，有爱心，有包容。

你慢慢会领悟：原来，有钱，不一定就是丑陋的嘴脸，真接触有钱人后你会发现，他们比你想象的要谦虚，要温和。

6，当了一定高度的男人，为了保证儿女婚姻的稳定，会在关键时刻强力干涉，甚至暴力干涉。

例如闺女遇到了一个农村娃，就是想嫁，闺女看到的未来全是甜蜜的，而父母看到的全是痛苦的，怎么办？强力干涉。

你以为是去劝？不是。是直接去男孩家，把男孩的父母都掌掴了。还当亲家？我就是想跟你当世仇！爹娘都被打了，这姑娘还能娶吗？

野蛮、粗暴，却，无比的正确。这才是真正的爱，孩子才活了几岁？懂个 P，一腔热血，最终全是悲剧。

公众号：贰掌柜信息精选

7，有些人看上去很容易害羞，且对他自己评价也不高。

其实他不是在所有的人面前都害羞，至少在熟人面前不会害羞。

害羞的原因之一，是害怕一段关系里会被伤害，或者说，面对比自己强的人会有些不自信，怕被攻击，把他看的太重，表现为了害羞。

对强人祛魅，是很重要的一门功课，没有谁离不了谁，强人也有他的局限性，不该用害羞这个词来掩盖内心的恐惧，错过改变自己的机会。

8，不要轻易承诺自己做不到的事。

承诺做到，短期内会给人一个很高的预期，看到结果不如意以后，又会拉低在别人心中的预期，你觉得自己给出了诚心，在别人看来，你就是个说谎的骗子，只会吹牛。

轻诺必寡信。

9，村里出来的大学生，从小接触的东西少，见识少，在社会上跌跌撞撞才能摸索出一些规则，但发现自己局限性的时候，可能已经步入中年，觉得自己来不及改变，就把希望寄托在下一代上。

所以，良师益友对他们来说很重要，但大多数又不愿意承认别人的优秀，会仇富，会看不起城里人，会和更多农村人抱团，加深自己的刻板印象，推开原本可以接触到的贵人。

而且，那些能闯出来的农村人，非常看不起这些抱着旧观念不变的人，不会拉他们一把，生怕他们再把自己拽回去。

10，一些人喜欢把缩衣节食当成吃苦，然后美化吃苦的意义，让自己的行为有价值。

吃苦，是为了达成目标而放弃无意义娱乐、消费、他人理解，本质上是一种自控力，越是靠自己变富的人，越有吃苦的能力，但他们不一定会在物质上吃苦。

贰掌柜学习笔记，2024.3.17

1，**搬运是难度系数最低的生意。**当你学会了多跑，就像打开了新世界的大门，某种程度上，网络不但没有消除信息不对称，而是加深了信息不对称。

你看到的東西，都是別人想讓你看到的。

公众号：贰掌柜信息精选

真正的好东西，靠眼见为实，要靠两条腿跑出来。

电商和跨境电商，很多新手到老鸟，做得好的，都是一开始搬运，到后面全国各地到处跑的，做得不好的很多都不怎么跑。

2，未来个人的机会在哪里？不要把焦点放在某一款产品上了。而是把焦点放在影响力的打造上，让自己有属于自己的信徒。

从而能实现什么结果？就是卖什么都赚钱，自己是可信的，又有足够多的人信任自己，这不就是最好的事业吗？

什么都可以卖！影响力该怎么打造？

第一，要选一个适合自己的输出方式，自己擅长写？擅长读？擅长出镜？

第二，要选一个适合自己的输出领域，喜欢摩托车？喜欢科普？喜欢珠宝？喜欢艺术品？什么都可以，哪怕你不专业也可以，一边学习一边输出也可以。

只要坚持，就没有问题。

3，在单位上班的女人，普遍都比较富有，因为有正式身份的女人，一般都能平嫁或者上嫁。

而男人呢？多是平娶或下娶，所以开好车的多是女同事，男同事普遍拮据。

4，王者不是培养出来的，而是天生的，你要会闻，就是一接触，你就知道他的未来不平凡。

60 后、70 后，一般都是大学毕业以后才腾飞。

80 后、90 后呢？在校园里就开始腾飞了，根本关不住他们。

优秀创业者，基本都有通性，就是在大学里已经是王者了。

5，很多女人说，我不缺男人。其实她们只是不缺底层男人追，10000 个底层男人，比不上 1 个卓越男人。

不管这个卓越男人是一个已经成功的成功者，还是一个 30 岁靠自己已经小有成就的、证明自己的超级潜力股。

当然了，大部分所谓的潜力股只是意淫型选手，到 30 岁一事无成的人，基本人生定型就没戏了。

6，如果你能在自己喜欢且擅长的领域持续深耕，成功是早晚的事。

很多时候别人愿意信任一个人，不是一抬头看见他在那，是每次抬头，都看见他在那，相信他随着时间积累的能量和专业。

但是，互联网传播了太多速成的例子，七天逆袭，三十天改命，不愿意相信人是慢慢改变的。

7，**穷人仇富这种心态，不是一天养成的**，小时候的生活环境，先让他心底认同了这样一种思维，然后成年后又不去思考这段思维的正确性，选择圈子、信息也会更倾向于找仇富的同道中人，更会强化这种心态。

怎么改？

一种是，让他变得有钱，让他站到富的阵营里，屁股决定脑袋。

一种是，让大 V 们闭麦，让他看不到仇富正确的信息，潜移默化扭转。

8，**人和人的差距，就是觉醒早晚的差距。**

一个人真的醒悟，而不是在纸面上自我安慰的醒悟，这份觉醒自然会转化为动力，驱动他去做事，会越来越好。

为什么那么多人知道那么多道理还是过不好一生？

就是因为他不是真的知道，他只是觉得说的是那么回事，但是自己和道理之间还差点什么，不愿意去行动。

就像是，知道金条有价值，也囤了一屋子金条，但就是不愿意走两步出门买个馒头吃，最后抱着金条饿死自己。

9，**很多人对金钱的看法有些拧巴。**

一方面，觉得钱是王八蛋，谈钱伤感情，这小事我动动手就能解决，bro 免费。

一方面，又觉得自己的好心被利用，浪费时间精力，还让人觉得自己便宜没好货，不给自己好脸色。

我以前也这样，结果就是遇到了不少烂人，他白嫖我的劳动成果，再转手高价卖出去，还要吐槽我脑子有泡。

给自己明码标价以后呢？

来的都是客客气气的好人，给你钱，还给你情绪价值。

谈钱不伤感情，能被钱伤到的感情，也不是真感情。

10，现在一些项目动不动就是收五年十年永久的钱，要陪学员一辈子。

不说永久这种根本不存在且违反广告法的期限，说句不好听的，谁能保证一年后自己一定是活蹦乱跳的？

哪个年龄段，把基数放大，都有各种不幸，没谁能保证自己未来一定会如何。

但普通人就是喜欢这种伟大的东西，不存在的东西，说出去很浪漫。

《贫穷的本质》里面有一个观点也是，穷人偏爱花钱买浪漫，而不是优先改变自己。

贰掌柜学习笔记，2024.3.18

1，写作需要保持在线，也就是每天必须写，因为读者是没有忠诚度的，只要你一段时间不写，就失去了他们，所以哪怕当微博去更新，也要保持在线，不能隔三差五的更新。

还有，文章今天能否获得传播，不是好不好看，而是好不好用，就是能否给别人带去价值，比如，具体的知识，可执行的建议，有价值的思维认知。

还有，写作风格要佛说家常事。

2，25 岁以前的女人可以挑男人，25 岁到 30 岁的女人可以设立几条标准，例如不抽烟的，不赌博的，只要不含有这几项，那么可以考虑。

大于 30 岁的呢？有人不嫌弃你，你就应该开心地跟着走。

可以这么理解，过了 30 岁再谈爱情，就有些奢侈了，虽然这个话很伤人。

3，成功的企业家不是一方面牛，而是面面都牛，在各方面都能处理的非常好，包括男女问题方面，哪个企业家在自己的世界里都是皇帝，但是对外都是很和谐的，女色在他们这个层次是过剩资源，根本不缺，遇到真正喜欢的女人，他们更喜欢当朋友、贵宾去相处，睡觉是最低廉的相处方式。

4，世上没有绝对准确的筛选法，效率比较高的方法就是歧视，先把大块面有问题的群体用歧视法在内心深处闷声筛光光。

5，不是所有黑人都是黄赌毒，但总体黑人犯罪率高。

你是用人单位你没有时间一一甄别, 你就可以直接不用黑人。

不是某地域都懒惰成性, 但某地人懒, 名声在外, 你是用人单位你没有时间一一甄别, 你就可以直接不用某地人。

不是某地域男人都家暴, 但某地男人家暴名声在外, 你是待嫁女子你没有时间一一甄别, 你相亲就可以直接不见某地男人。

6, 多数真正赚到钱的人, 很愿意和别人交流赚钱机会, 只要不涉及个人隐私就行。

但有些看不懂赚钱机会的人急于赚钱, 遇到这种大腿就恨不得把人家底细掏空, 希望大腿手把手带他赚钱。

那咋可能。

越是大腿, 时间越珍贵, 能在关键节点聊两句就不错了, 指望从行业起步聊起, 就该出门买套保姆级课程长长教训。

7, 总有人觉得多读书是为了赚钱, 其实读书多的不一定能多赚钱, 他们学到的是看这个世界的方式, 给自己的人生多几个选择。

另外一点, 人赚到了钱以后多读书, 不容易返贫。

8, 信任比金钱要珍贵。

金钱虽然很贵, 但是有量有价, 不容易改变。

信任需要不断维护才能保持, 一旦被破坏, 就很难修复。

就像两个人一旦开始大吵、释放负面情绪, 很容易说出一些冷静下来想会后悔的话, 这样两人的关系就会有裂痕, 很难修复如初。

人一定要管好自己的嘴, 少说狠话, 保持情绪稳定, 才能保持关系稳定。

9, 女人, 心里都有秤。男人对自己是真好还是假好, 明镜似的。舍得花钱, 就会真好。越简单的道理, 越准确。

为什么有的人总遇上渣男, 因为采用的是另外一套逻辑: 对我好, 给我做饭, 给我洗脚, 我受欺负了他能去对方暴揍一顿。至于有没有工作, 有没有存款。不介

意。结果呢？吸引来的全是渣男。男人最廉价的就是一无所有时的温柔。

10，你总觉得把群搞的活跃了大家就喜欢了，高素质的人觉得乱，主动就退了。

你一定要让大家能学到东西才可以。其实呢，这些还是术，一个人的文章之所以能吸引人，还是因为作者站的层次高，想的跟我们不一样，能给我们颠覆式的认知。

那么，作者层次提升，是靠多读书吗？读书，没用。需要多赚钱……

一个口袋里只有 5 万元的人，和有 500 万的人，写出来的东西是完全不一样的。

贰掌柜学习笔记，2024.3.19

1，很多内心恶毒的人之所以没有做出惊天动地的坏事，并不是因为他没有坏心，而是因为他的懒惰。

很多人在灵魂深处都是恶棍。他们之所以能够安稳的活在这个世界上，完全是因为他们没有执行力。

所以那些道德高尚的人才应该加强执行力。

道德水平低下的人，懒惰是对他的一种保护，也是对世界的保护。

2，认识谁不重要，重要的是有多少人认识你。别人牛逼，终究赶不上自己牛逼。

做实体生意，投个几十万一点水花都不起很正常。做网络项目，一分钱不花肯死磕几个月，通常都能干出点事情来。

3，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。

4，让要想越来越好，除了努力，还需要聪明。

公众号：贰掌柜信息精选

因为努力有时作用很大，有时劳而无功，有时努力是副作用。

虽然道理上工作不分贵贱，但有些工作是不能长时间做的，最多只能过渡。比如流水线、螺丝钉式的，没有成长空间的工作。

所以不要老是在起早贪黑吃苦耐劳中自我感动。你没有脑子，和驴拉磨有什么区别。

5，年龄不是一个人的硬伤，没有随着年龄增长去提高自己的心智、阅历、经济实力、社会地位这些，才是硬伤。

为啥那么多人一到 35 岁只能去干体力活？

说明他十几年没有精进任何一项技能，没有一技之长，只能去卷这种低门槛的事，公司有他没他一个样。

心灵幼稚，内心善良，有一颗赤子之心，不是坏事，但是没有与之匹配的能力，这些就会成为自己最大的弱点。

想克服年龄焦虑，就要每年都让自己有所收获，有所成长，不要幻想到了哪个年龄就自动解锁什么心智这种好事。

6，一个人的强大，不是敢于对抗，而是允许和接纳。

允许别人不理解自己，允许遗憾发生，允许世事无常。

没什么是在自己掌控之内的，某种程度上来说，你也不属于你。

7，很多人会习惯性和别人比烂，你底线低，我就比你底线更低，这样你就伤不到我。

这种想法很可怕，不一定会把别人如何，但一定会毁了自己。

没有底线的人，很难获得他人信任，也不可能有良性关系发生，无法拥有真正的幸福。

8，碰到没素质、不讲理的人，千万不要有和他们纠缠、改变他们思维的想法，及时拉黑才能最大程度保护你的精力。

这种人不是针对你，他们是无差别针对所有人，包括他的爹妈儿女，这是几十年养成的习惯，不可能你用三两句话就改变了他。

而且有意思的是，别人对他不讲素质的时候，他能说出一大堆别人的不好，却没想到这些话完全可以用来描述自己。

9，思考和健身一样，越练越好用，越思考越能发现新大陆，一旦停下，以前很熟悉的思路，也会变得不流畅。

而且，健脑比健身更重要，很多人是反着来的。

10，女人在寻求安全感的时候，往往喜欢朝下找男人，喜欢被跪舔。

女人总是对自己说，找个对自己好的，大家活着都不容易，天天想别人滋养你，纯属弱智。而是应该换个标准，找个我欣赏的，有才华的，甚至能让我产生崇拜的，也不求什么天长地久，此时此刻，我很爱你，这就足够了。不爱了，咱再换下一个。

嘘寒问暖的男人，多是 LOSER。有焦点的男人，咋可能把心思都用到女人身上？

贰掌柜学习笔记，2024.3.20

1，调查显示，在视频时代能成名的大 V 的共性是什么？是颜值？不是，共性就是坚持拍，坚持发。

也就是说，保持在线,终究有一天，闪电会劈中你。

若是你每天能更新一个视频，哪怕是一张照片，你已经超越了 99.99%，因为 99.99%的人都做不到，剩余的就交给时间和运气。

2，在网上，我们的名字、头像、朋友圈，就是我们的脸。

有些人用小丑做头像，或者很古怪的头像，自己可能觉得没什么，身边朋友都熟悉了，接纳了。

但是初次接触的人，还是略有提防，因为会这么想，你为什么用这个头像？你可以做自己，你可以特立独行，这都可以，没有问题。

你若是做生意，需要把别人口袋里的钱装进自己的口袋，那就需要迎合多数人的审美，不能让人启动防御模式。

3，朋友圈的分享内容，透露着你的层次。你只需输出一点，你是值得信赖的。

所谓的正能量，不是说非得高大上，又是做公益，又是献爱心，其实不用这些，就输出恒心、可靠、自律等信息就够了。

如何塑造影响力或者传递信任感？就是持续做一件事，自律，每天，润物细无

声。

4，为什么大家一想到创业就是开店以及保险还有直销？

就是信息渠道的事。能想到的，就这些。

未来，直销会继续下潜，到农村，为什么？

城市化的一个结果是，同城人脉越来越淡，大家聚到一起的机会都少，哪有时间听你给洗脑？

直销必须建立在高频面对面聚会的前提下。

现在，县城还可以。未来，只剩农村了。

5，你活到现在，觉得自己一直过得都挺顺，也没有遇到什么像样的困难？那基本上也就等于你也没有什么像样的努力，以及什么像样的目标。

所谓的风调雨顺，不过是苟且偷生者的错觉，真到了马云那个层次，每天都是提着脑袋过日子。

什么人在变穷？不努力的上班族在越来越穷，而努力的人呢？越来越富有，而且富有是有加速度的，所有资产都在升值。

6，关注自己能力范围之外的大事、大环境，没什么意义，你改变不了它，还会被它影响情绪做当下事。

把注意力放在自己能够改变的小事上，你的生活会越来越精彩。

7，长期自律是一件反人性的事，能够坚持下来的人，一定是在其中得到了正反馈，或者是发自内心的热爱。

反过来想，你想坚持做一件事，一定要找到这件事能有正反馈的地方，实在不行，找个夸夸组，给够你坚持的情绪价值。

8，接触的人越多，越喜欢那些情绪稳定，爱好稳定，价值观稳定的人，外面的世界再嘈杂，也和他没什么关系，过好自己的小日子，比什么都强。

你如果放下关心大事的心，你会发现，周边跟过去没什么不一样，反而还因为你把关心大事的精力省下来，情绪会变得更稳定，事业上也能更精进。

你若是天天关注大事，每天都会感觉天要塌下来，情绪起伏极大，什么事都做不好。

公众号：贰掌柜信息精选

9，古代有一套处世哲学，权要显摆，财不外露。有了权势之后，大多数人是对此存敬畏之心，不是冲人，是冲这个人手上有主宰别人命运的能力，想搭便车的，想找门路的，谁知道以后会不会用得上呢，所以会趋炎附势的来讨好，先来报个到，至少表面上收获的，大多是友好、尊敬和优质一面

但如果是发财，尤其是原先跟他是一个阶层，甚至是比他还要低的阶层的人，找到了门路混出点名堂，搞到钱了，这时候收获的，多半是眼红嫉妒，逻辑在哪呢？

不帮，有钱也没见你分点出来接济接济我，臭嘚瑟；帮，这么有钱才给这么点，打发乞丐呢，那还瞎显摆个锤子，多招人恨啊！所以**要么你能帮他，要么你就别刺激他，拉开距离净化圈层，索性就是闷声发财，向上结交**

10，吃亏就一定是福吗？

是的，从长远来看一定是的，但这个是有别于讨好和委曲求全

不能让自己吃暗亏，什么时候都吃暗亏或哑巴亏，那是被人阴了或被占便宜，得反击

好的要宣传，不好的也要懂声明，在销售工作里，就是经常强调的，要会说，会唱，你讲出来了别人才知道

好比，对方欠了你人情，可以不去过分追究，但你得让对方和第三视角知道，他欠你的

贰掌柜学习笔记，2024.3.21

1，很多家长的成功定义是**100分或第一名**，那么孩子基本上是无法成功的。

如果把成功的定义改为“超越自己”，那么每个孩子都可以成功，而且会越来越好。

这是很简单的道理，而不少家长迷失了。

2，靠比别人早学一步，人为制造的“优秀”，是没有意义的，是假的优秀。**真正的优秀，是思维方式上与他人的根本不同，是独特的看待世界的方式，是人格上的高贵和出众。**不是你提前给小学生教了微积分，他就能学到这些。

一定要保持正向的节奏。如果你一直有一种工作和生活的习惯，而这种习惯一直带给你正向的收入和成就感，真的不要打破它。

3，不论是职场的斗争，还是国家之间的竞争，如果你的水平高，那你对对手的水

平也不会低，你们互相之间，很难直接把对方摁死，最后比的就是谁不出错，谁走得稳，谁最后的身心健康，寿命长。

为什么我说我们国家是有前途的，我们四十年改开的成果都不能叫做盛世，最多算是一个小高潮，往后还会有一次波澜壮阔的盛世，大概就在 90 后掌权登上历史的舞台，也就是 2040 年以后，再往后还会有一次中兴，那就是我们子孙后代的事了。

4，能把任何细节做好的人，都不是一般人。比如，司机。优秀的司机是怎么给领导开车的？夏天，很多时候一般不能下车，就坐在车里，开着空调，车子一直都处于点火状态，车头朝外，能看到酒店大厅出口，一看到领导出来，立刻开过去，下车，开门，同时把所有窗户放下，便于大家打招呼告别，启动，出发，再关上全部窗户，几乎不放音乐，即便放，也很轻柔。

同样是给领导开车，为什么有的人提拔了，有的人没提拔？是机会不同？不是。是人不同。

一定程度上讲，多数司机，都只是司机。

在单位干了一辈子，还是司机，最初给领导开奥迪，后来车改开 GL8，现在呢，开单位的面包车，越换越差。除了会开车，你什么都不会。

5，现在各种套路、骗局越来越多，未来信任一定是越来越贵，有信任，才可能有成交。

怎么积累信任？

公开表达，让人看到你是一个真正的长期主义者，在一个领域专注、深耕，三年五年后看，你还在那，你就会比同行更容易获得他人信任。

6，人在手上有一丁点权力之后，多数都会无意识中开启一种恶：为难他人。

网上的权力，评价权、管理员之类，工作中的权力，拖延时间、摆脸色之类。

行使这个权力为难人，不一定能让他有经济上的收益，但一定能有精神上那种人上人的满足感。

反过来想，不要轻易得罪手上有点权力的人，他不一定能帮你成事，但大概率可以坏你的事。

7，我大部分的价值观，都是在工作以后被社会摩擦、和各种不同人打交道改变的，这个过程到现在还在持续，每隔一段时间都会有变化。

出身农村的孩子，很多价值观、思维方式错到离谱而不自知，而且为了维护价值观，一般会去找同样穷苦出身的人做朋友。

我和十年前的我是没法对话的，让现在的我穿越过去告诉十年前的我要做什么，我也只当这是个老登骂他几句然后走老路。

我太了解自己什么德行了，就为了那份“我没错”的面子，人教我，说再多都没用，事教我，也得来几遍，才意识到自己是错的，但还是要怪在环境和他人身上，维护那所谓的面子。

8，目标感强的人，更容易过好自己的人生。

有目标，就会让你忽略目标之外那些相对不重要的东西，别人的评价、环境的变化，都不会影响你追逐自己的目标。

大部分人所谓的目标，只是欲望，比如，想要有钱，又不想提升赚钱能力。

怎么定赚钱目标？比如，想年赚百万，那就每天琢磨怎么能日入三千，在那个上面能不能赚到钱，其他事都不重要。

9，多数底层出身、没什么成就的人都在追逐这种东西：厚黑隐学、人性天书，企图通过掌握什么秘籍来逆袭翻身，当人上人。

结果就是被卖秘籍的骗了一次又一次。

天涯倒闭近一年，各平台打着天涯神贴幌子卖各种杜撰出来的明王语录、kk 预测依然爆火，以及教学“天涯神贴月入十万”开课收徒，大行其道，都是这帮追逐秘籍的人提供的土壤。

有句话叫，我就是世界，我身边的环境都是我亲手塑造出来的，我满脑子都是贪念，那我周边就全是利用我贪念的人，强化我的贪念，然后我会认为世界就是贪念组成的。

10，人要时刻警惕自己情绪的变化，不管是好情绪还是坏情绪，当情绪主导个人思考的时候，最后做出的选择，大概率以后会后悔。

坏情绪，愤怒时大骂，算旧账，和他人互相揭短，互相伤害。

好情绪，开心时得意忘形，激情下单，答应不合理要求。

所以，尽量远离那些会让你情绪波动太大、经常带来负面影响的信息和人。

贰掌柜学习笔记，2024.3.22

公众号：贰掌柜信息精选

1, 什么才是吸引眼球的？第一，有变化的。第二，这个变化是可望不可及的。

这是一个眼球经济的时代，但是多数人都没 GET 到精髓所在，精髓就是人们同情弱者，臣服强者，你想被人关注，核心需要成为强者，哪怕是扮演强者。

虽然说互联网时代人人都有机会，但是没有机会的基本就没有机会了，折腾也是瞎折腾。

2, 有些人，的确就是“木头”，无论你怎么带他们，都不会改变他们的，人与人不仅仅生下来就有差距，活着仍然有差距，用物理术语讲，就是“初速度有差别，加速度也有差别。”

任何事，都可以给予我们经验和教训，好的我们要吸收，不好的我们要学习其中优秀的东西然后在吸收，再给予良化，事情和人一样，都具有两面性，不能直接说一个人是好人或者坏人，同样一件事，也要说好的一面和不好的一面。

3, 不要去试图改变谁的观念，包括父母的观念，几十年形成的思想钢印，不可能靠谁几句话就扭转回来。

最好的方法，是尽可能远离观念不同的人，对有血缘关系但观念不同的人，尽量只保留有限的浅层联系，不要让对方干预你的人生。

4, 一段关系里，谁痛苦，谁改变。

你觉得对方不尊重你、对你不友好、不在乎你，你为此感到痛苦。

你可以离开这段关系，可以选择不为这段关系痛苦，主动权在你。

5, 很多大 BOSS 说的话，我们看上去感觉是笑话，其实人家说的是真事。

比如东哥说过不知道奶茶妹妹漂不漂亮，能和东哥打交道的女人，哪有不漂亮的，被这样一群人围着，也没法分辨谁漂不漂亮。

很多道理，我们看，是鸡汤，是废话，但是在大佬看来，那就是他们一直践行的道理，并靠此成为现在的样子。

我们觉得是废话，是因为境界没达到大佬那个程度，接受不了。

6, 很多人都会阶段性迷茫，找不到人生的目标和意义。

这时候我们可以做些什么？

做好手头的事，照顾好身体，把找目标当目标。

公众号：贰掌柜信息精选

7，不要总希望别人能按自己说的做，任何关系都是这样，你把精力浪费在改变别人身上，事情不如意就会增加内耗，你不执着于改变别人，别人可能偶尔会给你创造些小惊喜。

学会课题分离，别人是别人，自己是自己，尊重人和人的差异性。

8，当你特别焦虑，或者特别喜悦的时候，不要去做重大决策，不管是结婚、辞职，还是创业、投资。

靠情绪做出的决策，一定会忽略很多影响决策的重要因素，很少有不后悔的人。

9，喜欢一个人，喜欢一个宠物，喜欢一件商品，多会有一个靠情绪驱动的热情期，有个新鲜劲，热情期过去，就没那么喜欢了，随便一点小变化，都可能会丢了他。

人对宠物的关爱能够持续下去，多是靠的责任，而非情绪。

流浪动物那么多怎么来的？

大多数都是所谓的爱猫爱狗人士养几天新鲜劲过了就扔的，撸毛的时候很爽，除毛的时候很烦。

反过来想，通过宠物就能看出一个人的责任心，不要看他说自己多爱一个宠物，要看他把宠物打理的有多好。那种没责任感的人，一定要远离。

10，怎么做才能掌控情绪的主动权？

不要和别人比较，自己身上的很多事，对别人没意义，同样，别人身上的很多事，也对自己没意义。

多和自己比较，定期复盘自己的成长和变化，如果能够看到自己的进步，就不会焦虑，就不会太在意别人的看法。

情绪本质上是思维方式的差异，你不想让别人会影响到自己情绪，他就影响不到你。

贰掌柜学习笔记，2024.3.23

1，互联网时代，只有一个游戏是值得玩的。那就是，让越来越多的人信任你。

一是数量越来越大，二是质量越来越高。

公众号：贰掌柜信息精选

那你就需要超长线的表演，事不在于小，在于不可思议，在于能为别人带去价值，比如，有些人加微信已经开始收费了，朋友圈开始卖广告位了。

你要做的，就是如他们一般。另外，不要限制自己的天花板，有钱人的很多操作是超出你的想象的，若是非要给自己加个极限值，我就告诉你一件事，有个土豪给一个女主播打赏了 6000 万。

2，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。

3，家庭教育，90%是生活方式，10%是刻意启蒙。

陪孩子聊天、读书、散步、游玩，不预设目的地互动。生活方式所承载的信息量，极为庞大。

大人在家做事、读书、讨论问题，孩子看在眼里，记在心里。随风潜入夜，润物细无声。不经意间的耳濡目染，才是家庭教育的主要部分。

冰山 90%潜在水底，10%露出水面。

语数外启蒙、刻意地教知识讲道理，是剩下的 10%。这很容易看见、摸到、评估，但对孩子整个人生长成的影响并不大。

4，人有三境界，不同的时间和阶段，具有不同的意识的；**第一境界：看到人，先看到其反面的东西，或者看到别人的缺点。**

第二境界：看到人，能够比较客观的评价。

第三境界：看到人，能够看到积极向上的东西，并且能够学习其优点挪为己有。

如果你想做一个成功者，以后就要可以的去培养自己的这样的习惯，看到任何人，先看到他的优点，再去考虑去学习为自己用，看到任何人，先分析其优点，再学习其优点，看不见他的缺点。

5，好好工作，赚点钱。一个服装店老板娘是如何催眠自己的？

我如果不勇于推销来我店的客人喜欢的衣服，他们就有可能去别的店买一些他们不喜欢的衣服，浪费感情，浪费时间，浪费金钱。

所以我应该勇敢站出来，为客户创造价值，欣然赚他们的钱，对他们而言，不想赚他们钱的人，才没有帮到他们。

公众号：贰掌柜信息精选

所以，**赚钱就是帮人，赚钱就是救人，赚钱既是修行自己也是渡别人。**

6，任何道理，都有时空的局限性，此时此地此人适用，换个时间点换个地方换个人，就不一定管用。

有仇不报非君子。君子报仇十年不晚。

冤冤相报何时了。冤家宜解不宜结。

7，要学会走直路。

缺钱就去赚钱，而不是在那假清高说自己看不上钱，缺爱就去求爱，而不是在那贬低异性诅咒别人的关系不会长久。走错路就及时刹车，而不是非得证明自己没错去撞南墙。

很多人越是缺什么，越不好意思说自己缺什么，得让别人猜，给他屁颠屁颠送过来。

越逃避，问题就积攒越多，直到这些问题压到他不得不直面这些问题，才愿意改变自己。

8，**能赚到大钱并且守住这笔财富的人，都很少被情绪左右，在逆境中也能守住自己的底线，保持理智。**

对于无法掌控自己情绪的人，天降横财不一定是好事，财富和能力不匹配，很快就会把财富败光。

由俭入奢易，由奢入俭难，潇洒过后，很难再回到拥有横财之前的心态，总想着再来一笔横财，结果就是把自己折腾没。

9，不要总看网上自媒体博主动不动就教人月入五位数六位数，就觉得每个月不赚五六位数，就是失败。

对于普通人来说，每个月能多赚一两千，就是一笔非常可观的收入，能够极大程度改善生活。

很多人为了五六块钱佣金的刷单也能挤破头，为了 20 块钱的金币提现，能持续刷一个月短视频，如果有人能确定性帮他们一月多赚一两千，他们是愿意交学费的。

但是，大割们看不上这点小钱，觉得拉低自己水平。

10，关于婚姻找对象，有些人害怕别人八卦自己，其实你想多了，除了你自己，没人真正在意你。

高能量场的男人也好，女人也罢，你真心喜欢，真心想走近，只要做到三点就可以了：

第一、喜欢就表白，没人会讨厌别人喜欢自己。

第二、积极的付出，不要看重自己的性别优势。

第三、尊重其轨迹，例如对方有家庭，不要试图霸占，也不要试图生活在一起，我仅仅是喜欢你，仰慕你，你知道你身边有个人在默默的爱你就可以了。

贰掌柜学习笔记，2024.3.24

1，你做久了就会懂，你有爱，包裹就有爱，打开的人就能感受到，你说你很用心是没用的，客户打开的那一瞬间，什么都懂了，给我们打包的，挪箱子都必须搬动，而不是推动。咱自己都不爱这些包裹，别人能爱吗？**顺丰为什么牛B？有快递员因为用脚推箱子，被开除了。**

一个真正爱自己事业的人，他是爱自己的作品的，容不得别人粗鲁对待。你觉得这是一件艺术品，你对它的态度都体现在一举一动上。

2，人不需要太多优点，也不需要太完美，有一个出类拔萃的优点就足够了，毕竟绝大多数人，什么突出的优点都没有。你有出类拔萃的一面，才有可能引导别人。

3，智慧的人用一切机会来反思自己，提高自己，愿意为自己身上发生的一切事情承担责任。愚蠢的人从不反思自己。他发生任何事情，都会把责任推给别人。所以愚蠢的人会永远愚蠢下去，智慧的人则会不断地变得更有智慧。

人的重心一定得是在自己身上的，当你把重心放在他人身上时，你整个人就倒了。

4，越优秀的人，越有偶像，而且是各方面的偶像，体育的，艺术的，财富的，文学的……人，还是要多感受一下高能量场。

这样，才能知道自己有多么的渺小，才能更有干劲，不至于动不动就来一句：我觉得自己的人生挺满足了。

你就是再优秀，也要知道有些高压线是绝对不能碰的，作为老百姓，一定要知道，红线在哪里

5，在非洲大草原上，你可以看那些小鹿，哪怕四周风平浪静，它要去河边喝水，

也会左顾右盼，先侦查敌情，确保绝对安全再喝水，当然也要预防鳄鱼。

那些马大哈呢？早挂了！

人，其实也需要有这种基本的安全意识。世界，依然是丛林法则。

6，喜欢的事，不一定是正确的事，尽量多做正确的事。

什么是喜欢的事？熬夜追剧、抽烟喝酒，没人催自己也要去做。

什么是正确的事？早睡早起、保持运动，持续做对自己有好处。

如果喜欢的事和正确的事能够重合自然最好，否则的话，要多想一下自己喜欢的事究竟能给自己带来什么，自己究竟是喜欢这件事，还是借这件事逃避什么。

为了所谓的自由，只考虑喜不喜欢，通常是不负责任的人。

7，在山底、山腰，去想象山顶的景色，通常会有偏差，站在山顶的人，眼中风景都一样，只是表述方式不太一样，是追随者去分门别类把它当成信仰造成了区别。

优秀的人，终会在顶峰相遇。

8，有人会觉得，不回复，是一种不礼貌。其实，不回复，也是一种回复。

别人回复与否，是别人的课题，你如何看待别人的回复，是你的课题。

而且，有些人，有些事，确实没必要回复，回复只会消耗你的心力。

9，要培养自己一种心态：看得惯。

哪怕别人拿钱到处撒币，那也是他的自由，不用跳出来指责人家浪费钱，或许人家有更大的野心。网上乱七八糟的事那么多，那也是别人家乱七八糟，外人没必要去干预，更没必要被影响情绪。

多关注自己方丈之内的小事，那才是和自己切实相关，能真正影响自己人生的事。

10，勤劳是成事的标配，没有勤劳，连选择的权利都没有，只能不停被人选择，不停去卷那些没什么门槛的事。

初中生和博士生都在送快递，初中生是只能去送快递，但对博士生来说，送快递只是万千选择中的一个。

一个人，能有持续做一件正确的事的耐心，就能超过 99% 同期做这件事的人。

这个耐心不用太长，一年就能见成效，没耐心、总想速成的人实在太多了。

贰掌柜学习笔记，2024.3.25

1，好为人师，爱抱怨

相信所有人都不喜欢，这样的一个形象，啥事都能侃上几句，都有自己的一番独到见解，有点像保安亭里的老大爷一般，扛着收音机听着世界局势，回到现实生活，不是骂骂咧咧碎碎念，就是跟你分析俄乌局势教你做人

有时强调说的格局，尤其是男人，重点说的就是忍受委屈的能力

心情不好，车里一首曲，楼下一支烟，自己默默把问题解决就行，不能总是觉得这个世界哪哪都是问题，就没反思过自己，长此以往身上的戾气就会很重，是很难把身边的人际关系处理好，更别谈什么遇到大的机会

没有备选方案的建议和没有代入思考的提问，在优势一方看来，都可以定义为是抱怨，因为问题大家都知道，需要的就是能解决问题

2，绝大多数人的成功并不是他比你厉害。我从来不觉得马云爸爸比我厉害多少。就那个二本子，他只不过做对了人生选择题。仅此而已。

选择大于努力。选错了方向，你越努力越悲剧。我们每个人都会遇到选择题，最难的两道压轴大题是，买房和结婚。很多人面对好几个选择，不敢拍板。我告诉你一个简单的办法，缺啥补啥。

大家可能没见过金矿。绝大多数金矿就是，一大块杂质包裹了一粒金子。也就是说，世界上没有完美无缺的答案，无论哪个决策，或多或少都有你讨厌的成分。

你就选你最缺的那个。例如这个女人漂亮，但是家里穷。如果你特别喜欢漂亮，你就拿下。如果你家穷，你就选择陪嫁房子的黑胖花。

人生没有一成不变的事情，先解决主要矛盾，再解决次要矛盾。先解决有没有，再解决好不好！

3，我认识的有钱人，一半靠继承房产，一半靠嫁给继承房产的，只靠创业成功发大财的，真不算多，也就 5%。做生意赚了大钱的，如果没买房置产，过十几年也就赔回去了。那些继承房产发大财的人，他老爸当年也是做了生意赚了钱，买了房置了产，几十年一路涨上去，你可以笑他拼爹，但人家爹至少拼过，还守

公众号：贰掌柜信息精选

住了，他爹拿命在拼时，你爹在干嘛？如果没有爹可以拼，会嫁人也是一条路，创业发财难，精准投胎难，找个人嫁了容易的多。

4，世界少了你，不会停；多了你，也不会转的更快。想清楚目的地，专注的走下去。

人若无名，专心练剑；若已成名，偏执聚焦。

尝试新的业务过程中，在有 1 块钱收入的地方，小步快跑，及时复盘。

如果有做大的可能，扬长避短，抓大放小去做，一步一步去迭代。

“修炼”说真话的勇气，听真话的能力。

找到创业工作中，能让你热爱的那个点，有的人是为了坚持而坚持，有的人是因为热爱而不放弃。更好地解决客户问题，挣钱就是顺带的事。

5，也不要羡慕大卖家，至少这两年，做大风险反而更大，一是平台规则风险，比如去年封号事件，二是市场变化风险，比如疫情发不了货。三是风口行业红利期短。环球易购做到上市还不是一样凉了。

我和大卖聊天，他们办公室都有那种装饰字画，上面“天道酬勤”啊，“乘风破浪”啊这种很多的，现在都在考虑换成“船小好调头”“怂如老狗”这些了。吃到苦头了。

6，不要和心胸狭隘的人合伙，你们早晚会有一撕，不要和低情商的人合伙，他把人都得罪光了，你来给他擦屁股，不要跟输不起的人合伙，万一亏了就是造孽，要跟有钱的，富二代合伙，输了也不过相视一笑，还能一起玩。

7，现在我在改的一种思维是，不轻易对别人输出自己的价值观，懂得人不用说，需要说的人也不多，对不懂的人去说，对自己来说就是灾难。

别人来质疑我说的对错，我就给自己打个补丁“我说的全是错的”，有思考能力的人会自己得出答案，没有思考能力的人，你说再多也没用。

现在朋友圈也开始精简，每天就是早起、英语、运动、读书，删除屏蔽我的和广告号。

不谈价值，多做少说，剩下的交给时间。

8，不管想做什么事，一定不要只停留在想，先迈出第一步，开始行动。

很多事都不是按照一开始的计划完成的，而是在做的过程中，根据实际情况进行调整，逐渐发展成自己想要的结局。

9，一个人一辈子要有两次新生。

第一次是出生，来到这个世界。

第二次是觉醒，认识这个世界。

很多人不是没有获取第二次新生的机会，而是开始对世界有一些客观认识的时候，觉得自己年纪、精力不允许自己做出改变，于是把希望寄托在孩子的新生上面。

但是他自认为的客观认识并没有实践经验，于是，孩子大概率会重复一遍他的老路。

10，生活面临打击，感觉自己走不出来的时候，可以试试去翻几本自己认可的伟人的传记。

你会发现，再光辉的人，人生也不是一帆风顺，会有很多至暗时刻。

心情丧点没事，不要逼迫自己一定快速恢复，但是一定要提醒自己，低谷一定会过去，未来会更好。

贰掌柜学习笔记，2024.3.26

1，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。

2，如果我爱你，而你也正巧爱我，你头发乱了的时候，我会笑笑地替你拨一拨，然后，手还留恋地在你头发上多待几秒。

但是，如果我爱你，而你不巧地不爱我，你头发乱了，我只会轻轻地告诉你，你头发乱了哦。

3，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。什么都不是。

有个问题，只有男人能理解，女人理解不了。这个问题就是：凡是向女人开口借钱的，无论是有意还是无意的，都是穷鬼，但凡是他有一点点本事，他也不会开口的。女人谈恋爱永远都是第二次做爱，男人谈恋爱都喜欢说自己有洁癖，一般女人看不上，这都

是情场高手，用次数或洁癖来表现潜台词：我是干净的。

4，人，为什么要好好读书？就是远离底层生活，底层生活是不能窥探的。为什么让孩子好好读书？就是远离那些危险岗位，拿命换钱……

全世界只有两类人，穷人、富人，穷人过着相似的生活，富人也过着相似的生活。

还有一点，就是年薪 100 万人民币，在中国属于高收入精英群体，在全球也是，包括美国。所以，也不能光听抖音上怎么说，仿佛人人都是年入百万。放眼全球，也是极小比例的。

5，选对赛道重要吗？人与人的差距，在一定程度上讲，就是赛道差距。

你看连接在上海，在深圳，有不少名校毕业的，这些毕业生咋堕落到这个地步了？当中介了？你要反过来想。

第一，他们的出身决定了，他们进入这个领域，就是焦点，自带光环。

第二，若是能成为业绩王，那收入不得了。这是真正大智慧的选择。

当同学一个人拿三万五万时，你一个月拿三五十万，等于你的人生宽度是他们的十倍。

6，总有人说，要找到贵人，要链接贵人，才能实现从线性成长到跨越式成长。

但是他们很少提一个问题，贵人凭什么要帮助他？

凭他足够惨？凭他足够懒？凭他会拍马屁？凭他说掏钱？凭他爱幻想？

贵人愿意帮一个人，大概率是在他身上看到一些闪光点，觉得“孺子可教、未来可期”，指点一下对贵人自己来说不需要付出太多成本，却有可能在未来收获巨大回报。

7，以前朋友推荐我一个东西，比如影视剧、书、商品，如果是我知道的，我会咔咔一顿输出说这东西哪好哪坏，然后质疑下他眼光和智商。

现在我不这么说了，一般是让对方说这东西好在哪，真好且需要，就去买一份，不那么好，就说些客气话。

是我变虚伪了吗？

我觉得不是。

我是觉得自己的喜好在朋友的分享欲面前，不那么重要。

这年头愿意和你分享的朋友不多，不让朋友扫兴更重要。

8，和人聊天的时候，越聊具体细节，越容易聊下去，话题越聊越深，感情也越来越深。

如果总是聊一些笼统大概念，就是不告诉你细节，说明对方没有聊下去的欲望。

反过来，如果你不想和一个人聊下去，也可以用一些笼统回答来敷衍，也算是另一种形式的拒绝。

9，一个人对外展示自己情绪不稳定，就等于在公开暴露自己的弱点。

心怀歹意的人只要把情绪不稳的人当孩子一样无底线宠爱，很容易获取信任，骗走他们想要的东西。

10，如果一件事很卷，只能说明这件事门槛很低，有门槛的东西不会太卷。

反过来想，如果一件事靠门槛建立护城河，爬门槛的过程会变得更卷。

贰掌柜学习笔记，2024.3.27

1，不要轻易暴露价值观。你不知道对方是什么见识层次的人士，可能比你低级，也可能比你高级，反正没那么容易认同你

不要轻易赞美对方。对高位者尤其要注意这条，大人物是不需要你来表扬的，也不是你能表扬得来的，关系不到位，没有具体事例呈现，赞美会显得虚假轻浮，还有谄媚。

不要暴露对别人的情绪。这条对复杂单位尤其要注意，不要以为不主动议论你不爽的人就好，哪怕就是在别人那暴露对他的情绪都不行，容易被人利用，传开了会引起议论和误会。

2，财富和权利是最好的春药，为什么一把年纪还要去追逐小姑娘，小奶狗，去吸食那些违法的快乐，都是在追逐一种年轻的感觉。

公众号：贰掌柜信息精选

赚钱就是无时无刻不在做买卖一样，职场是什么，职场就是无时无刻不在向上级表现自己，你多做一件，就多一次接触上级的机会。

你越级露脸的机会，你不去营销自己，不去刷脸，不去反向洗脑你老板，你闷在办公室干什么。

3，二八法则从我们读书时代就适用，中考每年 15-20%能考上重高，浙江高考每年 15%的人能考上一本；到了职场，每年 20%左右的员工能加薪升职；就连炒股也是 20%的人在赚钱。

创业则难度更大，只有 20%赛道是好的，20%赛道里面又只有 20%的人能赚钱，我们尽量找到这个行业前 20%的优秀玩家，向他们学习，让自己成为行业前 20%的玩家，并不断加厚自己前 20%的壁垒。

4，不要在矮子面前踮起自己的双脚；我的理解是在和比你层级低的人打交道时，不要俯视而是要平视，要时刻记住天外有人、人狂必有天收；做人低调一些能更好的保护自己，也更利于达成自己的目的，善于隐藏自己的锋芒和聪明的人，才是真正的狠角色；行高于人，众必非之。

一同行生意遇到困难，想借钱渡过难关，但是没想到一圈下来借到的钱离需求还很远；所以说只有你不缺钱的时候，才容易借到钱，但在缺钱的时候，只能想办法去拼命赚钱、在各个环节上省钱，不要指望自己遇到困难时有人会雪中送炭，有这样的朋友就一定要好好珍惜，毕竟喜欢锦上添花的朋友并不值钱。

5，空巢老人日益渐凉薄。

对任何人的态度都一样：不讨好，不解释，不说服，不挽留。合则聚，不合则散。

不再努力维持任何人。个人的成长和提升才是最重要的。内心的自由和自洽才是最重要的。

当然也感恩，也念旧，也以诚以善待人。但绝不委屈自己。一旦觉得不舒服，就马上离远点；还是不舒服，那就再离远点。

圈子是用来离开的，熟人是用来疏远的。

你离开了糟糕的关系，才有可能得到更好的关系；你离开了错误的人，才有可能遇到对的人。

况且，你完全可以自得其乐。

6，有些人总害怕惹人不开心。

一种是，共情能力很强，惹别人不开心以后，认为别人会痛苦，而且觉得是自己造成的这一切，就会比别人更痛苦，所以，很多情况下，宁愿自己痛苦，也不会惹别人不开心。

一种是，害怕被报复，因为见过对方报复别人的样子，或者见过类似案例，会觉得让别人有了情绪，自己会受到伤害，于是会选择讨好、隐忍。

本质上都是对害怕的事没有客观的认识，对自己没有准确的认识，关联了一些不相关的因果关系，加剧了内心的恐惧，害怕的不是眼前的人和事，害怕的是自己想象中的不存在的结果。

7，总有人说自己知道了很多道理，但就是过不好这一生。

都不用看实际行动，让他去解释他理解的道理，就能发现他理解的道理和道理本身的含义南辕北辙。

也就是说，他根本就没有懂那些道理，只是误以为自己懂。

没有经过实践的道理，多是妄想。

8，你经常接触积极乐观上进、做事有底线的人，你慢慢也会变成这种人。

你经常接触消极厌世抱怨、做事没边界的人，你慢慢也就会被卷进去。

你说你定力够强，可以出淤泥而不染，那是你高估了自己。

就像，舍不得和毒狗划清界限的人，最终都会把自己搭进去。

所以，一旦发现一个人不靠谱，有把自己拉下水的可能，就该及时远离。

9，互联网是普通人最好的杠杆，只要你愿意分享，就会收获观众，日积月累，观众会对你产生信任，愿意购买你背书的产品。

很多人的问题是不想积累，总想一步升天，那焦虑是他应得的。

10，总有人觉得，要看别人如何对待自己，再决定如何对待别人。

其实应该反着来，你希望别人如何对待你，就该首先用何种方式对待别人，这样就把主动权握在了自己手上，如果别人的对待方式是你不认同的，你无愧于人，还可以尽早抽离。

贰掌柜学习笔记，2024.3.28

公众号：贰掌柜信息精选

1，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。

2，不管是网上还是现实里，一些人问我重大投资决定，不管是人生还是资产或是项目，我的回答都很模糊，不会替谁做决定。

重大决策是有门槛的，你掌握的有价值信息越多，越容易做出有效决策，听谁一句话就脑子一热的决定，都会以后悔收尾。

普通人，投产比最高的标的，就是投资自己的成长，这东西随着时间的推移被收走的可能性极小，只会越积累越有价值。

3，每个时代都有杠杆可以利用。

这个时代，其实不太容易再利用金钱的杠杆，也就是贷款，借钱。各个时代都有适应它的模式。

现在更流行的，也更加适应市场环境的是轻装上阵，轻资产创业。

这个时代，轻资产创业更快了，你选一个人更多的平台，起一个账号，就可以做起来了。然后转而利用流量的杠杆，让整个地区，或者跨越地区的人认识你。

这一种杠杆，降低了让人认识你的成本。也渐渐挪除了，需要有别人引荐，才能认识某些人的条件。

4，人和世界的关系，都是自己主动选择的结果。可以试着给自己打造一个积极的氛围，选择和一些积极的人、事、物建立关系，你的人生就是积极向上的。

那些情绪不稳、精神有问题、爱抱怨、爱占便宜的人，要及时远离。

有血缘关系的家人也是这样吗？

是的。

5, 人才不是教出来的, 是靠自我驱动锻炼出来的。

你给普通人灌输再多的知识, 他也不可能比 AI 学习量大, 但是 AI 没有主动能力, 而有自我驱动力的人才可以根据学到的东西主动实践和总结, 实现自我进化。

6, 不要觉得每个人的人生都有理想有追求, 很多人一过 40 岁, 基本就是得过且过, 没有什么真正热爱的事业和爱好。

所以, 不想虚度人生, 要想办法找到真正热爱的事业。

如果暂时找不到热爱, 可以试着多和年轻人打交道, 多接触新鲜的东西。

7, 讨好别人并不会让你变得更好, 反而会拉低你在别人心中的评分, 因为你展现出来的就是可以人人欺负的样子。

尊重别人, 尊重自己, 不卑不亢, 才可能建立真正的关系。

8, 即便是非常优秀的人, 有时候也脱离不了普通人的心里弱点, 比如, 在乎别人如何看待自己。

人一旦在乎别人如何看待自己, 就会被别人的看法奴役和左右, 很难体验真正想要的人生。

9, 很多问题在低维度就是无解的, 就像三体问题, 无论你付出多少代人的努力, 就是算不出来。

但是你跳出当前问题, 放在更高维度, 三体问题根本就不值一提, 不去解决也不影响三体人生存, 甚至可能获得更好的生存环境。

要试着给自己的思想升维, 不要在底层消耗太多精力。

10, 只有经历过极端绝望的人, 才知道苦难是一件多么煎熬的事情, 不是每个人都挨得过那种极端黑暗的日子。

如果你的心智不够, 熬着熬着可能就熬死了, 或者熬偏了。

但是从另一种角度来说, 苦难有它很好的锻炼意义。

它本身就是恶魔, 一点都不是财富, 但是它恶魔的另一面, 也是磨砺一个人在艰苦环境下的意志品质。

所以恶魔和财富, 是它这枚硬币的两个方面。

贰掌柜学习笔记，2024.3.29

1，现在大部人一提到要赚钱，就能想到两条路：线下的，跑滴滴，送外卖；线上的，投资，做抖音。

心里想的就是，要么踏实吃苦，干力气活，要么躺着赚钱，一夜暴富。

门槛越低的工作，想做出大的成就就越难，因为谁都是有手就上，你在其他领域多年的积累，在这里不能给你创造价值，那必然是最后和一群人卷到勉强混个温饱。

反过来想，这些人可能多年来也没积攒下什么技能，一直在重复一些低水平的工作，等到被社会大学毕业，才意识到自己值多少钱。

如果现在不打磨个技能呢？十年后可能连滴滴都卷不过年轻人。

2，很多长期原地踏步的人，都有一个思维定式，就是认为只有准备得足够充分，才能做一件事。

只可惜，这个世界，一开始做事，需要的是完成，而不是完美。

作为一个一开始缺钱，缺资源，缺关系的人，能碾压资源优胜方的仅仅有，通过多折腾来赌概率。

赌天时，赌地利，赌竞争对手还未嗅到先机。

当别人还未准备好，已经在干了，日积月累。即使后来竞争对手入场，早形成了壁垒。也只有这样，才能跟天赋型选手平起平坐，要是运气好点，弯道超车。

而恋爱，同样道理。

一个等自己足够优秀了才去谈恋爱的人，大概率没有恋爱能力。因为，恋爱能力和做事能力都一样，不仅需要能力，还需要心力。

你必须要有足够丰富或一段深度的关系作为样本，不断去摸索，领悟，根据外界的反馈镜映出真正的自己。

最重要的是，每个阶段的需求都不一样，而只有走过一个阶段，才能进入下一阶段。

这个世界，胆小鬼是没有机会，没有爱情的，是不敢进入关系，也不敢及时止损的。

真正强大的人，可以赢，可以输，可以笑，可以哭，可以颓废，可以失落，也可以被骗被伤害。

我们通过足够多的尝试，摸清了自己的真实样子，也摸到了现实世界的门道。在这个基础上，你在内心是坚定的，也是可以拥有想要的一切的。

3，怎么改变自己？

大道至简，想要改变自己，就像学开车一样，只能通过无数次的练习，让大脑长出新的神经链接，安装一些新的程序。

从不运动的人，试一试开始运动；

从不看书学习的人，试试开始看书、学习；

离不开手机的人，试试放下手机；

无法独处的人，试一试让自己独处；

忙碌不停的人，试一试给自己固定的闲暇；

从不冥想的人，试试每天冥想；

从不留意大自然的人，每天都去观察一下花草树木；

从不真诚和投入的人，打开自己的心灵，投入到每一件事里去；

从不欣赏和赞美别人的人，赶紧发自内心地欣赏起来，赞美起来……

每一个人的大脑，都可以生长出无穷无尽的神经链接，大脑是目前人体最神秘、最未知的领域。人生的一切可能性，就是大脑的可能性。

但是这些，需要的是一个人实实在在的行为，只是一些知识和道理，大脑里是不可能长出新构造的。

就像是开车一样，你需要重复的、专门的练习，大脑里才会生长出新的结构，新的神经链接才能形成，才能逃出旧的程序去更新自己，产生新的欢愉。

4，人生很重要的一项能力：屏蔽力。

要及时拉黑、删除那些会影响你情绪的人事物，不让他们出现在自己的视野里。

一边看着负面内容，一边去吐槽，看上去你成了正义人士，但实际上并不会让你变得更好，你的注意力还是浪费在了没有价值的事情上面，你本可以把这个

注意力放在个人成长上的。

5，有些人觉得父母掌控欲太强，自己没有自由，就会通过自毁的方式，去报复父母，因为父母给他灌输了一种父母和他是一体的思想，伤害自己就等于伤害了父母。

如果觉得和父母在一起太压抑，就该想着如何早日实现空间和经济独立，和父母拉开物理和心理距离，才能不受父母太多影响。

6，**总有人抱怨说，好人没好报，只有人狠心黑才能在这个世界上立足。**

短期看，是这样的，人狠心黑才能快速获利，比别人进步突出。

长期看，如果你认可了人狠心黑这套游戏规则，就总会有比你更黑的人来抢走你的财富，互相伤害，没有尽头。

那些一步一个脚印、不求速成、待人友好的人，随着时间的积累，身边更能积累下值得信任的人脉和资源，获得正向增长。

7，**不要让别人的看法左右自己的人生。**

同样一件事，不同的人观察角度不一样，给出的评价不一样是很正常的事。

同时，**不要把自己看得太重，没那么多真正关心自己。**

8，**如果你的注意力总被各种负面消息带走，总是纠结于错的人和事，那你迟早会被这些东西污染，慢慢变成你讨厌的样子。**

吐槽负面能够显得我很正面，这也是一种不健康的心态，如果我不去琢磨明白这件事，及时作出调整，那我迟早被带偏。

9，**不要妄想靠付出自己的一切来改变一个人，比如总想着一个人以前就很暴力，吃喝嫖赌，希望结婚了、有孩子了能收敛点，换个性格，开始顾家。**

这种概率很小，你更应该从一开始就找个顾家的人。

就像那些说戒毒不难，非要给毒狗做个示范的人，没有不被毁掉的。

从一开始就选择远离，才是最好的选择。

10，**经常被欺负的人一般是这两种，**

一种是，家里教育很好，父母教他要听话，要与人为善，不要到处惹事。

一种是，家里环境很差，父母总是贬低他，导致没有自我，习惯看人脸色。

与人为善确实很不错，但是碰到对自己不善的人的时候，就必须得让他知道自己的底线，否则他就会一直来找麻烦。

换句话说，别人欺负他，是他自己允许的。

贰掌柜学习笔记，2024.3.30

1，如果一个女人告诉你，我不是嫌你穷，只是对你没有感觉，那她绝对就是嫌你穷。

2，人们有两个热衷，一是热衷于塑神，二是热衷于倒神，腾讯的小马哥就深得其法一直都是努力躲避镜头，能不发言就不发言，能不出席就不出席，更不会随意出一些语不惊人死不休的言论。

你看这些年的意见领袖，几乎所有的头部意见领袖都翻车了，人们怎么把你捧起来的，就把你怎么打倒，最近几年韩寒、薛蛮子、咪蒙。

3，单纯的读书是很难提升一个人的眼界的，因为人是跳不出自己的舒适区的，你喜欢男生，非让你去读一本女生爱女生的小说，你接纳不了。

就是一读到挑战自己道德、思维的东西，要么开启了保护盾，要么开启了迫击炮。

单纯靠读书，人是很难成长的，还是要多交流，多经历，关键是多自省，多去察觉，你看那些书呆子，依然呆呆的，仿佛什么都懂，其实什么都不懂。

4，接纳失误。设计谋S的时候，什么是最重要的吗？

执行任务最重要的是，设计逃跑路线和对策。

成了，怎么跑。

败了，怎么逃。

5，今天，世界走向了一个我们不喜欢的方向，关键是我们对此无能为力，这种感觉使人很痛苦，但是呢，应该怀揣什么心态呢？不管世界朝什么方向，我们都朝向阳光的方向，喜欢的方向，无论什么年代，都有人生活的很平静。

6，情绪稳定，不是想象出来的，不是追求出来的，是经历出来的。

公众号：贰掌柜信息精选

你经历过大喜，也经历过大悲，知道情绪的阈值在哪里，就会逐渐见怪不怪，自然而然情变得绪稳定。

7，人在和他人冲突之后，一般就三个选择，要么干死对方，要么被对方吓怂回家到梦里干死对方，要么把对方当个屁，完全不当回事。

怎么才能把别人当个屁？

你有把别人干死的能力，但是你选择不用。

8，什么叫知易行难？

天上不会掉馅饼这句话，基本是大多数人从小就都知道，但是一旦遇到那种别人上赶着来送的好事，就容易忘了这件事，总想着自己这次是个例外，是天选之子。

人不被骗几次，很难真正去践行这句话。

9，强大和勇敢，不是说你见谁都能怼回去，跟谁都能掰头一下。

真正的强大和勇敢，是不把这些破事当回事，无论发生什么，都能好好吃饭、睡觉、学习、赚钱，不管别人如何对待自己，都能过好自己的人生。

10，车友群、吃瓜群的生意一直很有市场，这种群的主要基调，就是每天分享谁谁过得不好，哪哪又出破事，一起抱怨社会，挖苦别人。

长期处在这种群氛围下，他们不觉得这样有什么不对，而且会对现实中的人也表现这种态度，交不到真朋友，又反过来抱怨人心叵测。逻辑闭环，越活越糟糕。

就像之前说的，我即世界，我身边的关系都是我自己选的，我的世界一团糟，那一定是我主动选了一堆一团糟的关系，怨不得别人。

很多事的发生，都是个概率问题，在算法和追逐流量的自媒体的加持下，好像什么事的发生频率都很高一样，你越关注负面内容，它就越给你推荐负面内容。

反过来，你去关注积极内容，你就会发现世界很美好，比如抖音的精灵球收七龙珠，经常看这种视频，翻翻评论区，你就会觉得有很多积极乐观的人，心情也会跟着变好。

贰掌柜学习笔记，2024.3.31

公众号：贰掌柜信息精选

1，说谎的最高境界，不是靠谎言骗人，而是每一句都是真话，组合起来能诱导别人得出一个错误结论，比如：我在做自媒体。我赚了一百万。我教过三个朋友做自媒体已经做到了年入十万。

再展开详细加点底层翻身、裸辞致富的情绪化故事，这就是一个很好的招生文案，给人一种跟他学做自媒体能年入十万的错觉。

实际上呢？我的一百万收入构成是什么？我三个朋友的基础是什么？他们受我影响占比 1%还是 99%？不会告诉你的，都告诉你就没法给自己打广告了。

想提高甄别能力、少被别人忽悠，可以去读《批判性思维》《学会提问》《思考的艺术》《超越感觉》之类讲批判思维的书。

2，恶意到处都有，陌生人身上有，熟人身上也有。

但是如何对待这份恶意，决定权在你，你可以让这份恶意奴役你，也可以选择反击这份恶意，还可以选择无视这份恶意，甚至可以尝试用善意化解这份恶意。

如何对待他人，是你的课题，别人如何对待你，是别人的课题，你无法干预别人的课题，但是你可以选择做好自己的课题。

3，我少不更事的时候，经常几小时几小时地劝别人干这干那。

我劝过别人辞职，劝过人分手，劝过人转行，劝过人创业。

我一直觉得自己道理讲得可对了，对方也全听明白了，但之后大家多半还是会选择在原地受苦。

后来，我明白了，劝人就 5 分钟。5 分钟没说动的事，就不再劝了。而是应该想想，捆住他手脚的是什么，是什么把他压在那里，让他无法前行。

所以，我看到有人在一个没啥前途的公司岗位上待着不辞职、不转行，在一段没有爱的关系里呆着被折磨而不离开，不是对方对她好，有承诺，而是对方抓住了她的恐惧。

所以，知道道理，依然过不好这一生。

后天的知识技能道理逻辑都是一个一个的 App，而你内在的愉悦、恐惧才是操作系统。有时候你不是缺某个 App，而是你的操作系统，只能支撑你到这里了。

看到一个人的恐惧，你就基本上知道他的边界在哪里。很多人，我都知道他的恐惧是什么。

4，长期苦闷会产生以下影响：

- 1.消极看待一切。这是一种保护机制，以保护自己避免更多的失望。
- 2.凡事指责别人。无法面对内化的自我羞辱，便将对自我的指责投射到他人身上。甚至可能会在几年或几十年后还在责怪他人和环境。逃避责任成了他们的应对方式。
- 3.缺乏未来规划。如果一个人认为自己对生活没有控制权，通常不会规划或改变任何惯例。
- 4.人际关系问题。很难与人相处，缺乏情感连接能力。

如何应对心怀苦闷的人

- 1.别把它当回事。他们的交往方式会让你感到挫败，但这不是你能解决的问题。
- 2.设定边界。**为了自己的健康，限制与他们共处的方式和时间。**
- 3.**不与他们分享对你来说很重要的事情。与一个沉浸在苦闷中的人谈论你的事情，会感到很沮丧。**

归根结底，心怀苦闷的人是痛苦的，你无需加入他们的行列。

5，人的一生需要很多资源，才能过上好日子。

有的人用权利获得资源，有的人用金钱获得资源，有的人牺牲自己获得资源。

其实，自己有一技之长，资源就会向你聚集。

6，**吃点喝点，不会让富人变穷，但是乱投资，有极大可能会变穷**，创业、炒股、担保，以及各种形式的被骗，杀猪盘、骗财骗色、赌和毒，都可能一下子就返贫。

屁股决定脑袋，没钱的该想怎么博，有钱的该想怎么守，人最终都会获得与认知相匹配的结局。

7，**一个没有一技之长，没有根基的人，去找一个远超自己财富的富哥富姐当对象，除了能在消费上满足点虚荣心，得不到其他任何实际保障，爱情、财富、关系，都不属于他。**

那种王子爱上村姑，公主爱上黄毛的故事，不是写给王子和公主看的。

8，影视剧和小说里，经常看到那种受过良好教育的乖乖女，爱上受教育程度低的社会人的故事。

公众号：贰掌柜信息精选

现实中或许会找到几个类似案例，但绝对不多，都是**因为贪恋一时的情绪价值而放弃了思考，这种结合，婚后基本一地鸡毛。**

门不当户不对的婚姻，很难善终。

9，你活着的时候，没有几个人在观看，你死了以后也不会有几个人记得你。亲爱的，请相信我。除了生病以外，你所感受到的痛苦都是你的价值观带给你的，而非真实存在。

你现在要在乎的无非三件事，你的钱，你的健康，你内心的平静，不要相信压力会转化成为动力，你的压力只会转化成病例。保持快乐的秘诀是无所谓，没必要，不至于，内心一旦平静，外界便鸦雀无声。人生最好的贵人，就是努力向上的自己。

“生活不会辜负一个一直在努力的人，愿我们充满斗志的去读书，去运动，去爱人，去奔赴你想要的生活。”

10，**过度善良是一种是懒惰**，是想用善良这一招，来搞定人际关系中的复杂性和多样性。

想用善良摆平一切的人，内心往往还隐藏着单纯而偏执的控制欲。这种控制欲就是，我对你善良，你也要对我善良，你对我不善良，那你就是坏的。人性本身的复杂性和多样性决定了这种控制欲很难实现，于是持有这种控制欲的“大善人”内心往往都有一个委屈巴巴的受害者剧情。

贰掌柜学习笔记，2024.4.1

1，曾经有个前辈和我说过一句话**“每个人都会有一个非常特殊的低谷期，在那段时间里，一定要潜龙勿用。”**

后来我才真正明白了他的意思——**在真正的低谷期里，我们的储备资源+时运早就全被耗尽了，所以做任何决策和做任何执行大概率都是错的，大概率都是损耗，徒增沉没成本。**

在那个喝水都塞牙缝的特殊时期，做啥都不对劲，没办法，这就是每个人一生里都会遇到的、真正可怕的、粮草耗尽、时运不济的低谷期。

在这个低谷期里，我们不能做孤注一掷的押宝，妄图一把翻身；也不能真金白银四处做中高成本的高频试错。

唯一应该做的就是——高频零成本搜集信息+高频低成本实践试错（不做长期重大决策，只做高频盲测）。

公众号：贰掌柜信息精选

搜集和摸索出的大量宝贵信息，就是在积攒属于我们新的资源储备，等新赛季的新版本来临之后，时运也就来了。

2，人一生要处理三种关系，最低的是人与物的关系，中级的是人与人的关系，最高级的是人与自己的关系。

确实，人与自己的关系决定了我们一生的走向。

所以当我们因为某个事情受到伤害，在不甘心的同时，一定要及时止损，与自己和解，不要让不甘心左右了自己。一生为不甘心买单是蠢货。

3，我都大学毕业了好久，才发现一个事，国内中学教育缺了很重要的一个类目，就是除了通史之外的其他史，可以有：科技史、数学史、艺术史、文学史等等，不用学得很复杂，可以是极简史。

如果能在中学时代就学一些，对一个人未来将极有帮助。

中学时代，背了很多名言，却不确切知道那人究竟干了啥，在所处专业地位究竟如何。

4，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。

把圈子变小，把语速放缓，把心放宽，把生活打理简单。用心做好手边事情，不恋尘世浮华，不写红尘纷扰；看天上的月，吹人间的风。过平常的日子，该有的，总会有。

5，一段关系，如果不能给你带来正能量，那就一定会带来负能量。

关系之间，能量会流动，不存在透明人、没有存在感的人。

如果一个人内心充盈对外发光，身边人也会跟着积极起来。

如果一个人内心匮乏犹如黑洞，身边人也会进入情绪黑洞。

6，有些人会把比自己优秀的人当敌人，觉得对方会看不起自己。

对方会不会看不起他不好说，但是他一定会看不起比自己差的人，这是以己度人，会觉得别人和自己都一样小心眼。

如果自己待人充满善意，凡事从善揣测，一定会有更多人回馈这份善意。

7，一个男的，如果对女的说，不在乎她结过婚，有没有前男友。

公众号：贰掌柜信息精选

这说明他是在乎的。

如果不在乎，他就不会提这回事。

为什么要口是心非？

为了压价，让她觉得有愧于他，更容易拿捏她，以后做点出格的事也好拿这事当挡箭牌，“我当初都不在乎你 xxx，你现在竟然觉得我 xx 不好？”

不信的话，试试和男的说，不在乎他短平快，爱的是他这个人……

8，向别人提问，最好是不要问隐私的东西。

什么是隐私？

只要对方不愿意说的，都算隐私，就别追着问个没完。

比如有人总是开口就问女人年龄多大，问男人收入多少。

想聊的下去，可以多问和自己相关的问题，少打听别人生活如何。

9，想要有所成就，该做有难度的事，而不是有风险的事。

有难度，你做得了，别人做不了，你就有相对优势。

有风险，可能把自己搭进去，一开始就不该碰。

很多人是反着来，偏爱难度低且风险大的事。

10，普通人的最优解，不是搏一把，是学习阿甘，做能靠时间加持的事业。

从智商来说，普通人之间智商差不太多，不顶尖，也不太笨，事业差距大的原因，是毅力。

有的人总是做着自己行业想着其他行业的好，频繁换行业，事事干不好，有的人就深挖一口井，多年打磨一项技能，越做越好。

三年五年过去，回头看，那个在一个行业能待得更久的人显然更容易获得信任。

贰掌柜学习笔记，2024.4.2

1，君子不立危墙之下。

任何需要拿命玩的游戏，我们都需要谨慎再谨慎。

什么是拿命玩的游戏？

一，冒险类运动。

二，任何形式的投资。

吃点，喝点，都不会使我们陷入贫穷了，但是，错误的投资，会。

2，女人理智的一面是什么？能把“对我好”从好男人选项排除掉，因为今天对你这么用心，明天可能就会对别人这么体贴，“对你好”会打乱你的逻辑。

原本说单亲家庭长大的不嫁，结果因为他对你好也嫁了；原本说初中毕业的不嫁，结果因为他对你好也嫁了；原本说个子矮的不嫁，结果因为他对你好，1米6你也嫁了……

从男人的角度，为什么不愿意娶一个贫穷家庭出身的女孩？因为，是有需求根源的。

穷人家的女孩，嫁给的初衷就是要享福了，意思是以后可以随便花钱。

富人家的女孩，是希望俩人能够在有钱的基础之上，更好地成长，包括理财。

一个是想散，一个是想守。你是男人，你选哪个？

3，人是有层次之别的。对于我们这些普通老百姓而言，唯一的攀升机会就是通过财富积累。

4，真正的文化自信是什么？不评判别人的私生活，不因为别人的评判而影响自己的私生活。

人，赚不了自己层次以上群体的钱。一是不敢，二是不懂。

不知道他们在意的消费点是什么？人朝下看，是透明的。人朝上看，是懵懂的。

5，真的“极度渴望成功”的人其实并不多，符合“愿付非凡代价”的就更少了。

遇事，有些人是能降温的，有些人是能升温的。

在接受处罚时，大声的解释也是一种顶嘴，不服。

遇事不怕事，认真去解决，去协商。你的诉求是什么？咱能否从对立关系变成合

作关系？

任何人，都可能突然产生意外，也都存在变数。

6，一个健身 up 主说：如果你的训练量别人都能承受，那冠军凭什么是你？

尊重常识，十年的事十年做，不要只看到别人的结果，就想着一步登天得到和别人一样的结果，多关注别人的过程，没那么多天选之子，大家都是普通人，想成事就要有一步一步来的准备。

7，成年人很重要的一点，是克制自己纠正别人的欲望，把注意力放在改变自己身上，对朋友、亲人都是如此，对陌生人更该如此。

谁让你不舒服，就要及时远离，不要试图改变对方，能改的话，他早就改了，轮不到你来教育。

8，一个连自己生活问题都解决不了的人，很难有吸引力。

放下期待，放下依赖，自己的事情自己做，积极面对现实，亲手解决一个又一个问题，生活重心才能稳。

每天盼着谁来帮帮自己、等个救世主来拯救的人，生活通常是一团糟，和这种人离太近，生活也会跟着变坏。

9，那些常说选择大于努力的人，把大量时间用在选择上，其实是为了逃避努力这件事。

他们一般还喜欢自称完美主义，只要不开始，就可能有好结果，自己只是没做，要是自己做肯定比谁谁做的都好。

每天活在梦里。

对普通人来说，只要足够努力，在哪条路走下去，结果都差不多，就怕经常换来换去，吃着自己碗里的觉得别人碗里的更香。

10，做事、处关系，都不要依赖运气。

尊重常识，尊重概率，把眼前的事做好，运气来的时候，才有抓住的机会。

运气不在人的可控范围内，依赖一个不可控的东西，人生也会失控。

贰掌柜学习笔记，2024.4.3

公众号：贰掌柜信息精选

1, 为什么我们做生意必须签合同, 不是不信任彼此, 而是为了更好的信任彼此, 等于给双方都系上安全带, 是好事, 不系安全带看似更加信任, 其实不然。

2, 我发现了, 那些让我忍不住想亲近的人, 他们总是能很好的保护自己身上的特质。

无论认识一年还是十年, 经历怎么样的岁月变迁, 身上那股不同于常人的精神力量仍然可以感染我。

他们总是富有生气, 有追求的梦想, 严于律己宽容待人, 心态平和, 语言温柔, 心里有一股不服输的劲, 又沉得住气。

偶尔遇到一两个这样的人, 都很珍惜, 总希望可以和他们一直好下去。

3, 在现代商务活动中, 带太太或携全家一起参与是很正常的事情, 而且是拉近关系、表示亲近的举动。

又不像以前, 男的去谈生意要装成快乐的单身汉, 喝酒喝到彻夜不归, 提老婆就跌份, 更别说带老婆了, 老婆打电话来, 还要粗声粗气骂两句, 显示自己有地位……

现在不流行了。

现在的逻辑是这样, 男人在外越是表示出对太太的尊重, 就越说明这个男人是个厉害人物, 否则怎么会有这么能干、聪明、贤内助、或个人事业做得好的老婆和他在一起呢?

花花轿子人抬人, 拆老婆的台不就是拆自己的台吗?

4, 当一个人觉得肤浅的快乐无法满足自己, 但能力又无法让自己获得高级的快乐时, 焦虑就开始了。

适当焦虑, 能催人变好, 过度焦虑, 能让人崩溃。

5, 成年男人, 如果没有事业或目标, 就总会想着把别人的事, 组织的事, 国际的事, 当成自己的事, 每天焦点都不会放在自己身上, 关注离自己太远的人, 还会折腾靠近他的人。

成年女人类似, 如果没有自己的爱好或者事业, 就会把注意力放在男人和孩子身上, 把他们当成自己的世界, 一丁点变动就会疑神疑鬼, 觉得天要塌, 然后自证预言, 真的把这方天地给搞塌。

人一定要首先把精力放在自己身上, 自己变好, 周围的人和事也会跟着变好。

6，任何东西，都需要熬，欲速则不达。

要停止做“不该做”的事。停止一定有代价，但是越早停止，代价越小。

7，很多人说，我想先做事业，不想把精力放在谈朋友上，等我事业发达赚钱了，什么样的不好找，但事实上，按照这个思路走的人到最后基本都是事业也没发达，对象也没搞好。

人的成就大小是：思想和习惯的产物，思想和习惯决定人的一生。如果你养成好的习惯，一辈子都享不尽它给你带来的利息；如果你养成了坏的习惯，一辈子都在偿还无尽的债务。

8，复盘总结做的越多，越会发现，人的日常生活感受往往囿于感性；我总是不自觉地在一些意义不大的细节上消耗过多精力和情绪，而忽视对长远规划，关键问题的关注。

生活是具体的，但理想应该从细节中抽离出来。

9，**人口最终肯定要南移的，不仅仅是经济问题，还有气候问题，鸟都知道的道理人能不知道？**

过去是被土地拴住了，而如今，人自由了，那么南移就是必然趋势。

长三角的机会在断头路上，一体化必须是交谈便利，但是上海这些年一直是比较闭塞的，没有主动建立与周边的连接，你看深圳，过去与东莞，如今与东莞，路都打通了，缺路修路，缺桥修桥，这样才能实现一体化，例如昆山到青浦，过去基本就是断头模式，一旦打通了，沿途的房价接着就起来了。

10，被骗是愚蠢贪婪短视的必然结果。**所以如果一个人被骗了，应当认真反思自己。骗子一定也是有积极作用的。他能帮你认识你自己。如果没有被骗，也许有的人一辈子也无法了解自己。**

走上坡路的时候，连空气都是甜的，一旦走下坡路，空气里全是土。

贰掌柜学习笔记，2024.4.4

1，说点比较刺痛的真话：**松弛感背后一定离不开经济能力的支撑。**

我小时候，打破一只碗，我妈一定会骂我，因为家里每人就一只碗；糖果打破一只碗，我可以笑着说碎碎平安，因为多买一只碗是随手的事情。

我辛苦打扫了家里，孩子转眼酸奶洒了一地，我很难控制不生气，因为打扫的人

公众号：贰掌柜信息精选

力只有我自己；阿姨或者机器打扫家里，孩子连面带汤泼到了地上，我可以心平气和，因为我不用再徒手去处理这一地油水。

松弛是种珍贵的人生态度，但它不是浮在空中的。底层的物质是稳的，才有可能去追求更高的精神状态。

不谈背后的钱，单单评价你太紧绷了你不够松弛，我认为这是一种变相的绑架。肚子都没吃饱，怎么从容优雅。

关于养育，我觉得现在的养娃，已经普遍从我小时候的严厉端，完全冲到了宠溺端，这点不管在老家还是上海，趋向都非常明显。

尊重孩子的所有要求，对孩子不敢有希望，孩子就是“快乐就好”，跟孩子不能谈野心，躲避背后“看不见的手”，对孩子的感受重视度完全压过对老人，我不赞同。我自己不会这么养娃。

社会是怎么运转的，我会用我的方式，逐渐平铺到我女儿眼前。

岁月静好背后，全都是努力和拼搏。

2，一个人，如果他真的很聪明很通透，能够三言两语的开解别人或给别人指明将来发展的方向。那么他压根用不着在人际里面不请自来的去给别人指点江山——会有人在找他询问时主动提出请他吃饭或送点小礼物。

不是说这个人就不可以无私无邪的帮助别人，而是说他如果真的有能够高于别人看问题的视角以及把话说清楚的思维，那么一定会有人主动去找他。

而主动去找他的人里，一定不会缺愿意为此或多或少付费的存在。

你讲一番话到底能不能为人创造价值？跟你是否提出收费没关系，跟有没有人主动找你且愿意主动付费有关系。

3，我们对别人的评价，不一定是真正的别人，但一定是真正的自己。

别人对我们的评价，也不一定是真正的我们，但一定是真正的别人。

对待欣赏赞美，要感恩别人内心的卓越美好；对待嫉妒攻击，要怜悯他们遭受自我否定自我厌恶的折磨，痛苦都溢出来了。

4，一个简单判断对方心智成熟度的方法：当有人对他涉及的事物表达不喜欢时，观察他的反应。

一般来说，**心智成熟的人能够接受别人与自己喜好不同。而心智不成熟的人，会将你的不喜欢，视为对其人格的攻击或否定。**

5，服饰行业看着门槛很低，只要一部手机囤一堆货就可以赚钱了。但事实上，要是供应链没优势，退货率肯定高，最后就剩一堆库存。有人想直播带货，卖了一千多万，退了 900 多万，最后亏 300 万。

这两年做电商的有个共识，不再追求规模优势，开始关注利润。

6，世界有钱人过着相似的生活，没钱人也过着相似的生活，你遇到什么人，什么素质，很大程度取决于，你自身是谁，与地域无关。

7，为什么有些家长觉得自己孩子小时候特别聪明，长大后却做不出什么事业？

因为很多家长评判孩子的聪明是调皮、能说，而**成年人的聪明是专注力和学习能力，能说会道那只能算小聪明，大多会被用在抄作业和糊弄人上面。**

8，思维转变，缺点也能成优点。

能打一天游戏不觉得累，说明精力充沛，如果把这个精力用在读书上，就能比别人读的久。

能追明星八卦把他们底裤什么颜色都扒干净，这个好奇心用在探索新领域上，必定比别人琢磨的深入。

把上瘾的劲头，迁移到能给自己带来提升的领域，提升速度也会很惊人。

9，人是立体的，如果只看到一个人的长相就爱上他活着憎恨他，给他盖棺定论是一个怎样的人，那大概率会在这上面吃大亏。

有些人看着很有亲和力，实际上干得龌龊事能超出普通人想象力极限。

对一个人身份、标签、职业、外貌、穿着这些摆出来的东西祛魅，去看他做人做事如何，才可能真正了解他。什么人群里都有坏人，顶尖大学出来的人，也只能证明学历，不能证明人品。

10，最近我观察了很多圈子活跃用户的情况，长期主义找长期主义，互相帮扶一起成长，短期主义找短期主义，互相挖坑能赚就赚。

有意思的是，一些短期主义开始跑到长期主义的圈子里，用长期主义的概念收割他们。

现在，只看个人介绍，谁都是长期主义，恨不得认识就是一辈子的交情，但是再看他们做的事，长期主义就是个用来自我标榜的词，和主义无关。

贰掌柜学习笔记，2024.4.5

1，当欲望和野心得不到满足，总想向外界证明自己过得好的时候，不妨认清一个现实：**别人并不关注你过得好不好，每个人最关心的都是自己。**

别人也不那么在意你经历了什么，他们只在意跟你相处时，自己的感受。

所以**不要希望别人理解你的辛苦，也不要渴求外界认可你的牛 B。你没有那么多观众，但当你明白这一点时，才能活得更自由。**

2，**怎么能获得能量？**

锻炼专注力就可以。

只要达到心流的状态，就能获取巨大的能量。

虚无本身是能量源头，人类要从虚无中获得能量就得使用媒介——“专注”。

一旦专注，即可对抗虚无打败虚无，从虚无中夺取力量。

3，大家一定不要辞职做副业，有全职工作的时候做副业，经济上压力小一些，心态不容易崩。

做副业，需要牺牲大量业余时间的(能苦中作乐，乐在其中)，让自己切换到"无限游戏"的思维方式。

做副业不一定都能成功，不要想着做一段时间副业收入就能和主业收入相比，如果这样想你一定不行，还容易陷入焦虑。

做副业就是播种希望，看着副业慢慢成长，这是捕捉和抓住机会的过程。做得越久，雪球效应越大！

4，**什么是失败者？**

并不是考不上大学，也不是把公司开倒闭，更不是没钱；而是在犯错后不内省、不探究，觉得难堪，听不得批评，试图解释自己的错误而不是用新的信息丰富自己，并开始新的历程。

失败者很容易把自己伪装成“受害者”，一切从外部找原因，都是别人的错。

5，有人问我：普通人怎样才能赚大钱？

普通人永远赚不了大钱。不要说“大钱”，就是比别人多赚一点钱，你都要先

让自己成为一个不普通的人。

什么是普通人？

出身一般，父辈没办法给你提供资源和智力支持。你没有什么特别的天赋，没有特别擅长和喜欢做的事。

你缺乏自驱力，需要别人管着、逼着才能勉强学点东西，勉强做点事。

你害怕失败，不敢试错，甚至跟人沟通都觉得紧张。

你缺乏抗挫折力，遇到困难就想逃避、甩锅。你总活在别人的评价里，担心别人对你有什么看法。你总在抱怨社会不公，觉得自己倒霉。

如果你是这样的普通人，那你凭什么赚到大钱？

所以，你不应该问我“普通人怎样才能赚大钱”，而应该思考“怎样才能不做个普通人？”

6，现在生存压力越来越大，照顾好自己已经非常不易，普通男女很难提供高质量的爱情。

两个人能不成为互相的负担，再有余力给予一些支持，就已经是非常高质量的关系了。

不要按网红的标准要求身边人，你指望一个头上长摄像头的人跟你展示真实生活，还不如去相信猪会上树。

7，经历足够多事以后，你会发现，所有事情的变化，都没有你期待的那么好，也没有你恐惧的那样坏。过往经历的感觉，都会被时间和新经历稀释、冲淡，很多当时觉得这辈子就完了的错事，回头看，也不过如此，自己照样扛过来了。

8，做事不要有情绪，而是要以结果引导情绪，你想把事情恶化，你就使劲激怒对方，你想把事情抚平，就和风细雨。

9，年轻的时候多努力，年老的时候就少受苦，年轻时喝的酒多了，年老的时候就喝不了了，现在努力是希望以后儿女不嫌弃咱。

10，我们都不自觉的对自己有个定位。如果你把自己定位的太低，把自己想象的太渺小，毫无疑问的，你的言行举止都会流露出你的渺小来，近而影响别人对你的看法。

你需要意识到，**不是你怎样对待别人，别人就会怎样对待你。**

而是你怎样对待自己，别人才会对待你。

所以你必须给自己一个高的定位，把自己看成一个优秀的可爱的人，一个可以不断进化更好的人。

所有事情中，尊重自己和善待自己都是第一位的。

相反的，把自己看的一无是处根本不是什么自知之明，是智力无限低的表现，是赤裸裸的精神自杀，你是想把自己变成行尸走肉。

贰掌柜学习笔记，2024.4.6

1，不要参与他人的因果，不要扰动他人的气数，否则，损耗的是自身，你渡不尽天下人，故医不叩门，师不顺路，法不轻传；不问不说，记住，成年人的世界，没有筛选，没有教育，只有选择，没有改变，烂泥烂得好好的，你非要给他扶上墙，咸鱼躺的好好的，你非要给他翻个身，一块朽木，你非要给他雕成才，别这样，一定要克制自己，去纠正别人的欲望，天雨虽大，不润无根之草，道法虽宽，只渡有缘之人。

2，我们想要的一切，一切相对健康和持久的东西，都需要投入时间和心力去创造。

你的时间在哪里，你的能力就在哪里，你相应的获得就在哪里，时间是我们在这个世间交换某些东西的硬通货。

这也意味着，只要你的生活是被一些事情占据着，就不可能有别的事情发生，无论你多么期待新奇的体验，只要它在时间和心理意义不存在冗余，不存在空间，新的事情就不可能发生。

3，普通人研究如何赚钱，高手研究如何让自己更有影响力;普通人研究如何做流量，高手研究如何做内容;普通人研究如何超越阶层，高手研究如何让自身更圆满。

贵得东西不一定好，但好的东西一定是贵的、稀缺的，任何东西都是要等价交换的，望成年人周知。

4，成年人，首先要做的，是正确的事，而非喜欢的事。

正确和喜欢，小概率是重合的，大概率是背道而驰的。

重合是幸运，背道而驰是人生。

你知道什么是正确的事，你未必喜欢它，甚至深恶痛绝。

但它是你必须做的，那就努力做好它。

把正确的事做好，不断得到正反馈，你就会开始喜欢它。

5，要预测一个人的未来，通常只要了解他的过去就可以了。

大多数人终其一生都没什么变化。

我们的过去会影响我们说话的方式、看待问题的角度，以及生活方式。

有些人不仅要承担自己的过去，还要承担他们父母的过去。

痛苦经历会在家庭中代代传承，我们只有理解了这种传承机制，才能从痛苦中得到解脱。

6，一个人不能无条件地对另一个人好，当情债或者钱债欠到无法报答的时候，对方就倾向于找到瞬间一笔勾销的机会，或者在你给的某个鸡蛋里拿放大镜挑一根骨头，或者以某次没有得到你的援助为借口，都可以成为决裂的理由，哪怕你没有要对方回报的打算。

你以为对方是和恩情决裂，实际上对方内心觉得是和债务决裂。

7，人一定要有忧患意识，尤其在特别顺利的时候，不可得意忘形，认为会一直顺利下去，比如存一些钱，提高一下生存技能，培养一些跨周期的能力。

否则环境一旦变化，之前的积累很可能瞬间清空。

8，人一旦落魄，很容易有对身边人下手的想法，谁愿意帮助他，就死死缠住那个人，拉这个人下水。

这年头用各种软件借钱很容易，如果这都不能帮他渡过难关，身边人大概率也帮不了。

没有抵押物的借钱请求，尽量拒绝，银行财大气粗都不愿意借的人，你凭什么认为自己足够幸运能看到回头钱呢？

9，总有人想把别人的成功之道迁移到自己身上，当成自己的大道，认为这样一定会成功。

这是在找一条不存在的捷径。

别人的成功之道，只有站在终局看，才知道那是成功的，走同样道路失败的那

些人，只是没有被看到而已。

自己的大道，一定是在实践中，和世界反复摩擦修整出来的，不是靠想象出来的，每个人的大道都不完全一样。

成功如果能够按照清晰路径培训，那世界上应该遍地成功人士才对，数据告诉我们，不是这样的，能被清晰路径、同一条大道培训出来的，只有螺丝钉。

见路不走，不想成为大多数，你就得找到那些大多数人不会走的道路。

10，比起激励，恐惧更能推动一个人的行动。

也就是说，比起让一个人获得什么，不如让他知道失去这个东西的代价，害怕失去，他就会努力去获取。

之前说过的例子，你告诉一个人天天运动会让身体更健康，他可能无动于衷，但是你告诉一个病人只要天天运动就不用花天价医疗费，他肯定能风雨无阻。

贰掌柜学习笔记，2024.4.7

1，真正的天才，就是捧出来的，就是纵容出来的，就是把局部的优势给肆意的放大。

像文体，像科研，像创新，就是要给他们简单的环境，简单的手续，极高的包容度，还有让他们拥有浪费钱的条件。

你收紧一点，动作就变形了，生气就没有了，心里就别扭了，做起事情来，着实不痛快，就谈不上聚焦和专注了。

2，做什么一定要专注，一定要想方设法给自己营造一个专注的环境。

——如果不能完全，那也要尽量。

齜齜牙，对别人和自己都狠一点，谁再烦你，手机一关，谁都不爱。

因为人的成功，最直接的原因就是，一个时间段内，只做一件大的事情。

尽管我们做事务性工作时总是强调，要像弹钢琴一样，打地鼠一样，分清轻重缓急，哪里冒头打哪里，手脚并用一起上。

但是，要有项目思维，像串糖葫芦一样，扣扣子一样，攻城拔寨一样，先拿下哪个，再集中干哪个。

先拔掉那些骚扰你的爪牙，再痛痛快快往死里打。

先理顺内部关系，再下场开干。

理不顺的，就别管了，像恶性肿瘤一样，你只能整体切掉再说。

优秀从来都不是一种习惯，而是一种刻意。

小时候靠家庭，长大靠自己。

3，木讷代表了什么？

他们的眼里的世界是灰色的，他们的精神世界一片荒芜。

这样说好像太矫情了，换句话说就是，他们根本没见过有钱的生活有多好，他们身边都是穷人，他们根本不会去想、不敢去想、也没办法去想，自己有一天会不会也成为那样的人，也可以成为那样的人，因为他们就没见过身边人发财逆袭之后的震撼。

4，情商低的人是因为吃亏吃得还不够多，还不足以让他静下心来反思自己的问题。

有句话老话叫，静坐常思几过，闲谈莫论人非，讲的就是一个反思习惯。其实哪里是人家情商有多高呢，只不过是人家小心翼翼的照顾你的感受而已。

5，在社会上混，有一条铁律，就是你说点好话，就能搞定 50%的人。你给点东西就能搞定 70%的人，说点好话再给点东西，你就能搞定 90%的人，投其所好的话+恰如其分的好处，你就会搞定 99%的人，剩下的那 1%就不用考虑了。

6，你紧张是因为准备不足，当你真的用同样的方式做了 100 次同样的事情后，就很难再感到紧张了。行动是缓解焦虑的最好手段。

7，果断拒绝那些给你制造不安的人，远离那些让你经常陷入负面情绪的人，失去他们，是你幸福的开始。

8，看一个人未来有没有成就，就要看他把自己的时间用在消费上，还是用在生产上。

一个人每天除了睡觉都在思考怎么创造，怎么赚钱，怎么为别人创造价值，很难没有成就。

一个人每天想的都是怎么娱乐，怎么消费，那他大概率没什么主见，一直在被

别人定义的概念左右，很容易活得一塌糊涂。

9，人生越不如意，就越喜欢用一些大道理来麻痹自己，不愿意接受真实的自己。

他们一般会对外宣称自己的言行是符合大道理的，自己不如意，是因为太多人不按照大道理做事，错的不是他，错的是世界。

道理没有经过自己的实践得出结果，大概率是假道理，只有在实践中不断修正道理，才能把道理化为自己的经验。

10，要跟对方扯一些冠冕堂皇的话术，细数对方对你的再造之恩，相比之下，你为对方做的一点事情，就显得微不足道了，这样对方才好接下你的好意。

赵匡胤黄袍加身的时候，他应该也不好意思，不过他的下属一定是告诉他，老板，您这人什么都好，就是不爱惜自己身体，天凉了，属下给您添件衣服。

诸葛亮在出师表中，写来写去，讲的就是两件事，一件是知遇之恩，你爸三顾茅庐把我从山里带出来，另一件就是，你亮叔我不会造反，我要去帮你北伐卖命了。

贰掌柜学习笔记，2024.4.8

1，情绪也是成本，比金钱更重要的成本，情绪病（乳腺、甲状腺）太多了，所以不要在不值得的工作、友情、爱情上浪费情绪。

2，有了钱，你的审美会提升，审美提升后，会给你打开一个全新的世界，涉及到方方面面，渗透到每个角落，包括你的穿衣打扮，装修风格，开的车子，坐的板凳，用的碗筷。核心在于多体验。

什么可以算得上小康水平？最高赞的是：买头等舱，不心疼的时候。

所谓的不心疼，不是买得起，而是习以为常，不在意，觉得这就是自己标配的品味以及审美。

3，知心的合格的朋友是什么样的？“无求”的状态，不求朋友办事，也不给朋友添乱。

4，一定要让孩子好好学习，你什么成绩就会有什么同学。

龙种也是一分为二的，有 50%的概率是街溜子，吊儿郎当的混日子，为什么本地企业一接班就完了？就是因为孩子不行。

大户家的孩子，即便是街溜子，可能没有斗志，但是还有一个共性，就是没有

太阴暗的一面，不会想着算计朋友之类的。

5，学护理，学收纳，学贴瓷砖，都能到万元的月收入，大家为什么不愿意干？

本质，是高估了自己。

觉得，自己受过高等教育，不能干这些。

送外卖，开滴滴，都是缓兵之计，一方面送着外卖，一方面继续找工作，最近我经常遇到新外卖人，很多人智商情商都不在线，而且这个群体鱼龙混杂

6，生气是最消耗身体元气的行为，所以少生气就是养生。

我没有说不生气，因为人活一辈子怎么会遇不到烦心事呢，这种伤身行为一定要少。

还有就是生气后不要扩大战场，反复咀嚼，过去就过去了，你当时可以气，之后气必须越来越小，直到平复；可好多人是越想越气，火苗子越来越大，这种必须改。

7，学习，不是往脑子里灌输别人的知识就可以，一定要有自己的理解，才能把学习的内容化为自己知识系统的一部分，灵活运用。

如果只是复述别人的知识，很难判断自己是否真的掌握，等到真用上的时候，会发现有很多漏洞没有掌握。

想要通过学习获得快速成长，可以尝试公开表达，把思考写出来、讲出来，不要害怕错误，爱挑错是人性的一部分。

每一次外界的反馈，都是成长的机会，有则改之，无则加勉，会比自己闷头思考效果好得多。

8，绝大部分人都更倾向于挑简单的事情做。

比起通过阅读主动思考学习，他们更喜欢通过视频让知识主动往脑子里灌，学没学会不重要，把时长刷够，感觉学会了很重要。

通过高频重复没难度的事情，会给自己一种没有功劳也有苦劳的自我满足感。

同样是行万里路，驰骋的马虽然要经历各种坎坷，但能看遍大好风光，拉磨的驴可以一直走平路，却只能看到眼前的磨盘。

9，迷茫，是因为没有目标，或者目标太高自己完全够不上。

可以试着给自己定一个具体的够得上的小目标，然后反推每个阶段的任务，把时间精力集中在解决追逐目标遇到的问题，没工夫再想东想西。

10，普通人改变人生的两个工具，销售和杠杆。

销售，能确保你无论到什么行业，都吃得开，能琢磨透怎么把产品卖给合适的人，不愁没饭辙，去打工，本质上也算是把自己的时间技能打包卖给老板。

杠杆，能帮你把自己的能力放大，普通人不要碰资金杠杆，因为输一次就很难再翻身，可以用的是互联网杠杆、编程杠杆、人力杠杆，原本服务一个人的技能，通过杠杆，可以服务多个人，哪怕降低单价，也能获得更高收入。

贰掌柜学习笔记，2024.4.9

1，聚会，尽量不超过六个人，若是认真聊点事，不超过四个人，喝酒的话？也尽量的控制在三四个人，法制节目，这里面有很大比例的案子与醉酒有关，要么是醉酒肇事，要么是醉酒后意外身亡，家属起诉同饮者。

人少，不需要频繁的敬，很难喝多。

人多呢？你一杯，我一杯,就多了。

2，在大城市读大学，这个人会完全蜕变的，一座城市，一所大学，对孩子的改变真是立竿见影，发型也帅了，人也洋气了，说话也得体了，见女孩子也不羞涩了，跟大人聊天也有很多共同话题了。也有自己的理想了。

3，保险是替你承担你可能无法承担或不想承担的意外，对于普通工薪阶层，得了肿瘤，可能就是无法承担的，那么应该买大病险，但是对于有钱人而言，这个钱不是太重，可以承担，那么有钱人需要买的是什么保险？

财产传承、资产保值、紧急避险。

还有一类保险呢，是买概率，以小博大，例如车险，车险里最要重视的是第三者，要买最大额，最起码 100 万，如果有更大额的，就买更大额。车撞坏了是小事，你若是撞死了人呢？

4，多赚点钱没坏处，经济独立可以带来很多很多的好处，可以说，经济独立就是一个人独立的必要条件，贫穷，往往会夺取一个人的尊严。

5，要把复杂的事简单化。

大事化小，小事化了，表面看是怕事，其实是为了更省事。

层次高的人是什么样的？遇到任何事，他们喜欢用中性词，只描述，不判断，不评价。

所以，不需要去挑剔别人的瑕疵，更别妄图去改变，那是别人的修行，因果也是他自己的，

也就是那句话：尊重每个人的生命轨迹。现在回头看自己，都会觉得好幼稚。

6，年轻的时候，会觉得外貌还有聪明与否最为重要，现在就不会这么认为了。

决定一个人能走到何种高度的，往往是信念；因为有信念，更容易让人有一种决绝与勇气。

在一个不确定的时代，决绝与勇气比聪明重要得多，所谓狭路相逢勇者胜。

很多人由于遇到一点挫折就改变原来的方向，我会觉得比较可惜，天赋被浪费了。

实际上，即便是大家都认为没有路的地方，凭着自身的坚毅与勇气，也是有可能趟出自己的一条路来的。

非要有一个确定的结果才愿意努力的人，更像温室中的花朵，而且这样的算计，往往会构成对自身发展的限制。

坚毅与勇气就像催化剂，也许在某个时刻就会催化涌现出一些新的东西，成为人生中的惊喜。

但若是从一开始就冲着某个具体的目标，按控制的思路来应对人生，往往事与愿违，尤其是在不确定的时代里。

人生是一个系统，而不是一台机器。

7，要远离那些试图往你大脑中植入对他人的仇恨和对生活的怨恨的人。

这种东西就像呼吸，你只有吸入有营养的氧气、呼出有害的二氧化碳，才能健康成长，经常吸入怨气，身体和心灵都会受到毒害。

8，人首先应该照顾好的，是自己。

强调自己为别人活，对别人来说，是一种负担。

为了孩子、为了家庭、为了恋人、为了父母，这种舍弃自己为别人的活法，潜意识里是希望别人也舍弃自己为他而活，对方达不到他的预期，就会反过来用道德绑架别人，让人窒息。

9，人不是到了一个年龄以后，就自动拥有什么能力。

比如总有人觉得一个人到了中年，就该有各种人脉和资源，能够解决很多小年轻解决不了的问题。

能力要靠积累，不能靠幻想，只有年轻时提升技能、帮助他人，到了中年，才会有人脉和资源可以被自己调用，解决别人解决不了的问题。

10，要试着把自己当成很棒的人。

很棒这种东西，没有客观评价标准，你觉得很棒，那就是很棒，就会带来自信，然后变得更棒。

不要陷入和他人的比较里，一山更有一山高，和别人比，没有尽头，只会越来越焦虑。

贰掌柜学习笔记，2024.4.10

1，**当你经常觉得时间混乱时，很可能根本原因是：你还没找到自己真正喜欢的事。**最高效的时间管理前提，是你把时间投入到有价值的事情上，否则不论怎么调整，也是一本烂账。

时间管理其实是个伪命题。时间管理的本质，不是对时间进行管理，而是对行为进行管理。

做正确的事，永远比把事情做正确更为重要。

2，以我的阅历和认知，基本上看谁都是一眼看透，也特别能理解什么叫做你的气质里藏着你读过的书和走过的路。眼神面相气场和性魅力都是无法伪装的，伪装也只能骗骗小白。

一个人的眼神定，气场稳中带着松弛，面相舒展大气，这都不是一般人，说明有足够的底气立足于这世界。如果身姿也矫健挺拔，那更是狠人才能做到的不管多忙，也能极致自律。

内心没有力量能量不足，尤其是还有生存焦虑的，眼神里一定都会透着怯弱或鸡贼。修心路漫漫，根本就不是学点套路就行的。

如果觉得修心很难，那不妨先从打理好自己开始。练好体型仪态，把功夫下在别人看不到的地方。努力赚钱，断舍离务必要快，不要随意耗费心力，不要逃

避每一次成长。

不要追求表面功夫的速成，而是厚积薄发！

3，人还是要踏实点，好好做事，用时间积累自己的门槛，互联网时代，没有怀才不遇，只能怀才不足。

有的人做了一周的视频发抖音就 100 浏览量，然后就怀疑人生，质疑规则，抱怨别人不懂欣赏，遗憾自己怀才不遇。

这不叫怀才不遇，这叫正常开局，一条视频就冲热榜的，要么是人民币玩家，要么是天选之子，和才不才的反而关系不大。

4，自由职业虽然会不可避免地经历收入断崖式下跌，但，有一个点很爽。

当你真正开始使用自己的名字去社交，去赚钱，你会找到身处于这个社会的真正位置。这是一个很妙的过程。

你比想象中弱小，小到不值一提。

你也比想象中强，强得足以独立给别人提供帮助。

这段时间，我基本不再过多思考“我是谁”和“成为谁”的问题了，而是更专注地埋头开垦耕耘，等待秋收时刻，很好的人生新体验。

5，时间对所有人都很公平，没有人会永远高光，也没有人会永远低沉，在时间面前，所有波动都会有被抹平的时候。

如果有人觉得自己可以永远停留在高光时刻，时间一定会给他个教训。

6，很多人压根就不会提问，一开口，要么是打探别人隐私，要么是问一些很大的问题，没话找话。

打探隐私，问感情状况，问工作情况，是在对对方人估价。

提大问题，问怎么赚钱，问怎么恋爱，是在浪费对方时间。

本质上都是自己活的一塌糊涂，不了解自己，不尊重自己，没有逻辑，没有目标，浑浑噩噩。

这样的生活状态，不把自己当回事，自然也谈不上尊重别人。

7，多数人认为成事的秘诀，就是找秘籍，遇高人，企图一招致胜。

真正做成事的人都知道，练基本功才是关键，能成事，唯手熟尔。

8，人焦虑的最大原因，是欲望远大于实力。

想要的太多，想付出、能付出的太少，很容易投入骗子的怀抱。

9，投资要可控，包括区域的可控性，人一定要有自己的逻辑，并且不断地加强，训练，但是前提是你的逻辑是正确的。

正确的标准是什么？

能使你的事业、生活，很有序，很有质量。

若是逻辑不准确，别人一洗脑一个准，比如，疫情概念股，区块链，数字货币……
每个人相信什么，就能看到什么。

10，每个人的科学素养不同，所以看到的世界也就不同了。

不管你承认不承认，中上层和中下层已经基本实现了绝对的剩余隔绝，可能会交配，但是谈婚论嫁，基本没有可能了。

贰掌柜学习笔记，2024.4.11

1，你们知道，出于对安全感的渴望，我们会忍受一些丑陋的事物。

这时，这些丑陋的事物会看起来变得美好，因为这是一种自我保护的方式；否则，我们可能会受伤害，我们甚至可能完全被毁灭。

所以我们眼睁睁的看着那些丑陋讨厌的事物渐渐变得“美好”。

2，人只能自救，你不想救自己，你找来的帮手即便伸手过来，也不知道怎么拉你出来。

如果觉察到自己深陷泥潭，身处不好的关系、环境当中，就该及时撤离、切断关系，而不是试图净化泥潭，改变他人和环境，想当救世主，只会把自己搭进去。

3，人的注意力极其有限，能够专注的时间更是不多，要用在值得的事情上面，而不是总被人牵着走，被手机提醒打扰，被热门事件吸引，被烂人烂事缠身……

你把注意力用在各种喧嚣上面，情绪就会随着喧嚣而波动，被喧嚣污染。

4，人民币也做不到人人都喜欢，人怎么能妄想和所有人都成朋友呢？

你先做好自己，自然会吸引到同频的人和你成为朋友。

你总想着链接、找朋友，为了交上朋友去改变自己，变来变去，很容易把自己搞丢。

5，学历、前工作单位，这是进入新工作的敲门砖，敲开了门，砖头该丢哪就丢哪，然后投入新工作，解决新问题。

一直把敲门砖当块宝拿在手上反复说，只能证明手上大概率没别的绝活，就剩下这点东西值得炫耀，不是什么好事。

6，总是关注自己能力够不上的宏大叙事，人生很容易失焦，能力和欲望不匹配，眼高手低，最后连眼前的小事都做不好。

而且，要有一个基本常识，能在大事上做决策的人，他们掌握的信息一定比普通人更多，能够做出决策会更准确，那些自媒体只是拿着倒了很多手的边角料再多倒一手，信息传来传去早就变了味。

7，大部分人，都是普通人，没有什么惊艳人的特长，能够拿得出手的最大的优势，就是阿甘精神，坚持做一件有用的事，积累自己的护城河，改变自身的能量场，影响到身边更多人积极乐观面对生活。

8，做事能否成功的核心战略是什么？

你所处环境的财富浓度、人才浓度。

你是否有一颗成长的心。

就是我愿意学习，我愿意改变，赚钱既然是一门学问，那么谁能赚到钱，我应该找谁学习……

财富浓度是什么意思？

你周围全是月薪 3000 元的，你也就这水平。

你周围若是全是年薪百万的呢？

你也不会太差。

9，如果你很穷，口袋空空，以后别人再问你的爱好是什么？不要再回答，喜欢看书，喜欢看电影，喜欢听音乐之类的爱好了。

你最缺的不是这些，你缺的是钱。

别人问我的爱好是什么，我都回答是赚钱。

10，韩寒以前写过一篇文章，叫做《我也曾经对这种力量一无所知》。韩寒觉得自己打台球不错，于是有一次和世界冠军九球天后潘晓婷打球。

他本来以为虽然实力有差距，但还是有一线机会的。但是，韩寒开了球之后，潘晓婷就一路打到全部进洞。最后，整个晚上韩寒只在做一件事情：开球。

这就是民间力量对专业力量的无知。每个行业里，真正专注的力量是外行无法理解的。在学校里开过小卖部，总觉得自己洞察零售；有一两个拿手菜的，总觉得自己可以开餐厅；看到别人做自媒体，觉得写篇文章拍个视频谁不会。

每件事都可以做到极致，极致的力量，你难以想象。

贰掌柜学习笔记，2024.4.12

1，在大外企做总经理二十多年了，最大的心得是孤独，你每上一个台阶，都会变得更孤独。

木秀于林、风必摧之，行高于人、众必非之，绝大多数人，眼里只有吃喝玩乐，小富即安，你要包容他们。

很多人没有意识到，诋毁本质上，是另一种仰望。你会去费劲诋毁一个乞丐么？不会。人们诋毁的绝大多数人，都是出于嫉妒，是对方优秀于自己，而自己接受不了，却又无可奈何。

这是一种消极的情绪，是 Loser 的行为，要尽快戒掉。

多花点精力，去研究对方是怎么崛起的，少花时间去吐槽和 diss，空耗时间，浪费生命。

打不过对方，就要和对方做朋友，这是一种实用主义，不看利益，只看口号和意识形态的家伙，最后都玩崩了。你身边如果都是成功人士，都是有钱人，他们即使不教你，你就是跟着看，跟着做，你也不可能是个穷人。

2，父母努力了，娃就幸福了。

绝不当那种，自己吃光喝光、没有远见的劣质父母。人生是场接力赛啊。

教育上，以身作则就是最好的教育。父母是孩子最佳的榜样。能够鸡自己的父母，娃也差不到哪里去。

具体教育目标上，把娃教育得身心健康，不扭曲，乐观上进，爱求知，就够了。

读书考试是需要天赋的。积极帮助娃发现他的天赋，顺着他的天赋发挥和培养。

即使娃在中考分水岭上，上不了高中，那说明不是读书考试的那块儿料，就扎实学个他适合的技术，选择权给娃。出来好好上个班，在岗位上深造。

作为当爹妈的，要做的就是，拼命鸡自己。

例如：可以给娃留下足够的房产，而且是一线、老家省会强二线，核心地段的好房产。

3，越来大的老板，越像老实人，他们看上去就感觉，很好欺负，很好骗。

你会想不明白，他们怎么能，把生意做的这么大。

其实呢！多数的人的表情，是无法控制的。他们会随着周围人态度，产生不同的情绪。

这些人，只要用点策略，捧杀一下就上当了。被卖了还在替他们数钱。

那些有点阅历的老板，他们吃的亏足够多了，上的当也足够多了，见过的人就更多了。

他们的情绪是可控的。就是对任何人，表面上都是非常好说话。

只要对他们，有潜在的利益的，当面会让你很舒服，和电视剧里面，演的霸道总裁演的不一样，表现的得体低调。

其实呢，这就是他们的伪装。商场混久了，锻炼出来的技能技能而已。

哪怕我看你不爽，也不是轻易的去得罪你。

4，为什么大佬们面对任何事情的时候都不慌不忙，因为大佬们经历了底层争斗，流着血，踩着别人尸体爬上来，对任何场合，任何突发状况都见惯不怪。

人不能被说服，只能天启，至于这辈子启不启，全看造化。

所谓造化弄人，大抵如此。

世界上最难的事情就是：把自己脑子里的东西装进别人脑子里，把别人口袋的钱装进自己的口袋里。人教人，教不会，事教人，一次就会。

公众号：贰掌柜信息精选

5，站着赚钱，是需要实力的。

少关心国家、国际大事，咱只关心咱能关心得了的，不要关心那些我们左右不了而又左右我们情绪的事，最终会被操纵的。

你改变不了这个世界，也改变不了这个国家，甚至你都改变不了这个县，你要做的是适应环境，而不是去改造环境，不要成为那群义愤填膺的人，你就好好读书，别的什么都别想，也别多管，咱就是老百姓，苟且生存而已。

6，永远要相信一点，比我们优秀的人，永远不会占我们便宜的。只会让我们占便宜。比如我一个朋友是银行的VIP客户，就是那种宝马M试驾会或梦之蓝品鉴会都会邀请的那种，梦之蓝，每人送两瓶。你会发现，大品牌全是这么做活动，每人还送一个纯金的纪念币。

我们要跟有成果的人产生合作，建立感情链接，标准就是产生具体的金钱往来，甚至是买卖，只是微信上好，白搭。

感情好的标准是什么？有来有往，有生意合作。

7，造神的和毁神的，通常是一批人。

先把别人捧上神坛，然后就可以站在道德制高点，无限放大神的瑕疵，再把神赶下神坛，他们很热衷这种游戏。

普通人，不要有成神的想法，对别人抛过来的“大神”称呼，笑笑就行，别当真，那是准备白嫖你，让你替他担责任。

8，一个男人以任何理由找女人借钱，除非他对女人有什么大恩大德，过命的交情，否则，这个男人基本就可以拉黑。

负责任的男人需要借钱，先后顺序一般是平台、家人、朋友，借到女人头上，要么是一开始就没打算还，要么是走投无路实在借不出来，不管哪种，都不是什么好事。

但是总有女人觉得自己是例外，觉得他借钱是为了让两个人未来更好，最后不是杀猪盘，就是跑路狗、赌狗，没有好结果。

一定要给自己心里种上这个心锚，不要借钱给男人，否则一定会变得不幸。

9，和人做事情，要学会把丑话说在前面，开始的时候，就把可能出现最坏的情况说清楚，定好底线，做好利益分配，否则最后很容易散伙。

在商言商，对北方人挺难的，一开始总是好面子，觉得聊那些破坏感情。

刚开始，利益少的时候，感情重要，还能压得住变数，利益足够大的时候，感情就开始不够重了。

10，如果你恐惧某件事，总是为这件事感到焦虑，可以试着把事情写下来，把最坏情况预测一下，看是不是在自己承受范围内，能承受，你怕什么？不能承受，你怕有什么用？

解决恐惧的问题就是让问题具象化，很多人恐惧的不是问题本身，而是恐惧未知，意识里放大了未知的可怕程度。

贰掌柜学习笔记，2024.4.13

1，求人办事，很大的忌讳就是，让对方知道我们还找了别人。

甚至有一类人，特愿意炫耀，还找了谁谁谁，以显示自己关系网比较牛。这都是很笨的做法。

想办成事，就抱住这一条大腿。我不找别人，我只认识你，我没有别的路子

可走，我只能找你。我宁可缠着你。我愿意下重注。这事我一定要办成。我

不会中途退缩突然不办了，让你找的人也都跟着坐蜡，我不会让你坐蜡。我

可以押保证金。不是每个人，在财富增加、创业、投资、选行业的过程中，都能得遇高人指点，开天眼，少走弯路。

创业是历经九九八十一难、过五关斩六将的一件事。

创业，是平地起高楼，天底下，能把事儿做成的人，是少数

高质量圈子，自动屏蔽掉无效的信息，带来高质量、高价值的信息。直接讲，就是离钱近、离坑远、离那个“透”比较近。

2，请记住，在学习任何一门学科的知识时，在学习任何一项技能时，有一个很重要的事情，那就是在最短的时间内，搞清楚学习这门学科或技能有哪些「最少必要知识」。

然后呢？迅速掌握它们。当你完成了这个动作，就意味着你完成了“快速入门”。

这时候，很多人脑海里会冒出一个问题，我怎么知道学习这门学科的「最少必要知识」有哪些？我的建议是，找到这个领域的牛人专家，为知识付费。

所谓的“把时间当做朋友”，意思是说，如果你掌握了「最少必要知识」，掌握了正确的做事方法，就意味着你一定会有进步，只不过需要时间。你需要做的，无非就是滴水穿石，静候佳音。

3，大家对人生困惑的事，一定要去问“有结果”的人，这是指在某一领域作出了一些成就的人。

大家如果要做自媒体，至少要问自媒体粉丝多点的，在自媒体上搞到过钱的人的意见；

脱单也是，总归要去问婚姻幸福人的意见。离了好几次婚的人，很多人对异性满满的怨恨；

很多其他事情的逻辑类似。

4，如何看一个人是穷人还是富人？

听他问的问题就能够判断出来，富人的问题往往是比较大的问题，长远的问题，方向性的问题，全局性的问题。

穷人问的问题是很小的问题，很细节的问题，只解决明天的问题，不想未来的问题。

富人学东西，往往会只找对我有用的部分，忽略没用的部分。

穷人学东西，往往盯着对自己没用的东西挑刺，然后一顿杠精，还以为自己很独特。

5，不要考虑理财，就傻乎乎的选择银行私人保本理财就可以了，把焦点放在赚钱上，没有什么只是只涨不跌的，甚至房产只有一类人是稳赚的，就是做培训的，做中介的，做垫资的，其他人全是韭菜，韭菜能不能赚到钱，全靠命……老百姓为什么理财赚不到钱，因为不管是什么类的投资，他们都值热衷于一个行为：追涨杀跌！为什么现在都风口的去深圳？因为在涨。

6，越早意识到自己是普通人，越能踏下心来做事，慢慢改变自己，普通的家庭，普通的成长经历，普通的外表，普通的能力……

总幻想自己是天选之子，觉得自己离成功就差一本秘籍，就很容易眼高手低，看不起别人，信了世界就是草台班子那一套，觉得别人就是运气好、家庭好，“我上我也行”。

贬低别人不会让自己变得优秀，踏实、肯学，才能让自己变优秀。

7，互联网培训博主们给普通人一种预期：赚钱很容易，在网上赚钱很快。

公众号：贰掌柜信息精选

于是很多普通人就盯着各种赚快钱的机会，不愿意积累，不愿意慢慢来，总希望花个三五千学费，就能获得暴富秘籍，然后换了一个又一个老师去学。

这就是普通人赚的第一桶金，教训。

从教训中，会得到第二桶金，认知，知道别人到底靠什么赚钱的，不再相信天上掉馅饼这回事。

之后才能真正开始赚到钱。

想要看自己有没有在一个行业赚到钱的能力，最简单的方法就是去这个行业打工，老板给你发工资，还教给你一线实战经验，没必要花钱给别人打工。

8，普通人，尤其是农村出来的普通人，想要脱离原来的环境，首先要改变的一个思维就是，不要仇富。

谁凭本事赚到了钱，就主动靠近谁，赞美他，向他学习。

有些普通人到了三四十岁还每天把“万恶的资本家”挂在嘴边，碰到这种人最好的方式就是远离，否则他的现在就是你的未来。

9，普通人可以追求高尚，但是千万不要试图站在道德制高点，谁都有不堪的一面，越是试图掩饰，暴露出来的后果就越严重。

反过来，一定要远离那些把仁义道德挂在嘴边的人，他们大概率是在用这些话掩盖一些肮脏事。

10，有些句子，看起来很平淡，但真去深入了解，会发现有无穷力量，比如：流水不争先，争的是滔滔不绝。

如果没有强大的心力，足够的韧性，很难做到滔滔不绝的状态，自然也就每天都在想怎么能争一下先，心力分散，导致更没有足够心力去滔滔不绝。

贰掌柜学习笔记，2024.4.14

1，让他知道自己有多穷

自己的另一半比较懒，有没有什么救治良方？

回答这个问题之前，先跟大家讲一个我观察的现象

出身条件不是很好的的草根男，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

2，一个人能认识到社会阴暗面的同时，还不影响自己坚持做一个好人，才是最高境界。

请你记住：“做一个好人”和“看透世界真相”是两件独立的事。

看透世界的真相，丝毫不影响你做一个好人。

相反，它只会让你更加强大、富有、幸福，并且乐善好施。

但是你没有看透世界的真相，那么你永远无法真正做一个好人，因为你会被欺负、四处吃亏，最后满大街哭喊：好人没好报。

3，跟有结果的人取经

失败是不是成功之母这个不好说，但成功的经验确实值得学习

理论可行的事情，就值得你认真的去试一试，何况这个是已经验证过的

你去跟一个从未见过螃蟹的人，讨论吃螃蟹的流程；去请教一个从未买过房的亲戚，到底要不要入手；找男朋友都还没有的闺蜜，求取御夫之术；得出来的结论，实际指导意义不大

想避坑过弯超车丝滑，一定要找个老师带，一个有结果的人，他也许显得不够真诚，但他的结果却是实实在在的

向上结交，向下兼容，同一水平线上的，就向拔尖冒头的靠拢

不少人搞反了，向上畏惧，向下倾轧，差不多的处成狗咬狗，把生活工作搞得一地鸡毛

4，跟年长的人交际，跟有结果的人取经

多跟这两类人学习，进步速度快到吓人

跟年长的人交际

老江湖才是实干家，你可以学习很多好的经验和习惯，他可以带你见识更多给你机会的前辈，能在他们的故事里，汲取到你成长的养分

即使那些混得差点意思的老大叔，听一听他们过往踩过哪些坑，如何错过一次又一次的机会，案例分析，反面教材，吃得透也会收获不少

不要怕跟他们打交道，不厌其烦的贴上去，你是后辈，他们不会嫌弃你，他们只会认可你是一个积极服务老前辈的进步青年

5，多数人最大的问题，就是不会说话

这里指的不是开口说话，而且过脑子的说话，察颜观色的说话，会赚钱的话术。

能做到让客户心甘情愿的把钱，从口袋里面掏出来，能做到让商场上的前辈，愿意把自己的看家本领毫无保留的说出来，甚至把身边资源拉出来，托举你上道。

钱是万能的，但有钱不会说话是绝对不行的，这是行走江湖基本的技能。

接触的人足够多了，会发现很多老油条，永远都不会说出收不回的话，那怕是逼近他的底线，也会想方设法的吧话提叉开，这里不是怂，而且智慧。

老句老话说的很好，想赚钱，不要让自己的脾气大过自己本事。

6，赌，说的好听，叫搏一搏，说的不好听，就是能力不足，妄想走捷径。

即便可以靠运气赚到超出自己能力的钱，最终也会因为能力不足都输掉。

勤奋、好学、踏实、上进，对高手来说，不是优点，而是基本功。

每个人都有，也就显得不那么突出，就像没人会把每天吃饭睡觉当优点。

有这些基本功，也不能保证他们一定成功，而是在一定程度上提高成功概率，能够适应更多变化，不容易被挫折打败，保持不下牌桌。

反过来想，连这些基本功都做不到的人，却想着和高手一样，还真只能去赌。

7，未来就是充满各种随机性的，下一秒来到自己身边的，可能是好运，也可能是坏运。

想要迎接好运，重要的是不被坏运打倒，永远留在场上。

保持健康，不要 All in，持续学习精进，在随机性里增加确定性，能人所不能，你就比别人多一口气。

8，对什么人什么事都去共情，只会加速毁了你。

世界人口 80 亿，每个人都占你一秒去共情，每天都活在别人的情绪里，你自己还活不活了？

人，首先要照顾好自己，其次是家人，由近及远，而不是反过来。

每天关注那些离自己太远的事，只会让自己的生活越来越糟。

9，残棋的原则是什么？

破解局很简单，要逆向思维，普通人的思维是什么？就这么几个棋子了，一个都不能丢，而残局真正的突破点是什么？

就是丢子。

你越没有了，越丢，所以你要朝这个方向去思考，看看丢掉哪个，有可能赢，以这个作为战略思想，没有破不了的残局，残局真正限制住你的，不是你的棋术，而是你的思维模式。

10，真正能改变我们命运的人，一定是处于更高维度的人。

你仔细想想，在日常生活中，我们与高人几乎是物理隔绝的，没有机会接触，即便接触也很难坐在一起，坐在一起也没法交流，人家也不愿意浪费时间在我们身上，所以我们需要改变思维模式。

学会让他们为我们服务。

你想要的任何东西，都在别人手里。

你要做的事情就是找到他，给他不可抗拒的理由，让他心甘情愿的帮助你。

贰掌柜学习笔记，2024.4.15

1，普通人跃迁的根本，首先要从提高信息密度和知识层面开始，为什么你一直循环反复，脱离不开那个圈子，因为你懂得太少，时间都浪费在表层劳动上了，

公众号：贰掌柜信息精选

脑子里没得到真东西。

认知升级首先要给脑子里灌输大量的，最新的优质信息，这需要你放下手头一切工作，专门去深造，深耕，**千日造船，一日过江，获得智慧没有什么捷径，就是多读书多学习多观察多思考。**

2，**其实老板没有钱了以后，也会穷生奸计的。**

老板赚钱的时候，确实各种大方。员工的各种福利和供应商的付款也从不拖欠。

但我也知道当一个企业不赚钱，老板负债累累的时候，相当于把一个人逼上梁山，以前讲究什么仁慈道义基本上要放一边，生存才是第一位。欠的供应商的钱员工的工资怎么办？

刚开始都是拖欠，后面就是要无赖，最后就是赤裸裸的，你去告吧，反正我没钱。没有差别，我已经见的太多了。

人不要自己逼到绝境的时候，为了生存那个时候的丑恶嘴脸人神共愤。穷生奸计富长良心这句老话是对的。

3，跟高能量场的人建立链接，不是说指望人家为咱做什么。**高能量场的朋友只有一个价值，就是言传身教。**

若是再奢望一点，就是人生迷茫的时候，让指个路。

一定要多跟有钱人交往，在老百姓眼里，有钱人都是丑陋的。

我经常问大家一个问题：你有钱后，觉得自己更文明了，还是更野蛮了？

你对照自己，就是群体的答案。

4，当看不惯别人时，我们应该学会宽容别人，因为每个人都有自己的活法，我们要尊重别人的选择。

当我们自己要做出抉择时，不需要过多的考虑世人的眼光，因为我们需要为自己活着，我们有权利允许自己与众不同，很多人之所以痛苦，就是因为一直活在别人的标准里，而不是活在自己的幸福里。

5，在学习的过程中，付费是最有效的模式。

第一，你会更加珍惜，也会学的认真，收获也会最大。

第二，老师也会更重视，也有义务输出更多价值，双方双赢。

不要输出免费的服务，因为你自己都认为自己的东西没价值，别人更不会珍惜的。

6，多次被人坑的经验告诉我，发现一个人是烂货之后，一定要及时远离，不要妄想拯救，因为他身边一定还有一群同样质量的人抱团，相互洗脑，你拉不出来他，还有可能被他拉进去。

7，张三学习了解到读书运动对自己有好处，然后开始了日复一日健脑健身，这叫认知。

李四也发现了读书运动能有不少好处，然后发条朋友圈立 flag，之后就去炫饭刷短视频了，这不叫认知。

知道的事没有转化成行动，其实就是脑子里多了个概念，没什么实际作用，甚至还可能起反作用，比如，有些人知道太胖对身体不好以后，炫饭会没有以前那么开心。

8，到了一定年龄，有了一定阅历之后就非常坚信一个道理：

只要你走正道，人生就一定会是一个逐渐迎来厚积薄发、苦尽甘来的过程。

我经常说人这一生的得失是守恒的。你接得住那些招数和侮辱，放得下架子、面子和脾气，路才能越走越远，最后才能站在山顶。

你能承受多少诋毁，才能配得上多少赞美。你能熬过黎明前的黑暗不被打倒，才能接得住磨难之后的大福报。

一个人在转运之前，一定都会有一些征兆的。跌得越惨，才越能迎来否极泰来！多给自己一些时间。如果觉得不幸，那就再努力一点，直到忘记那些幸与不幸。

9，就是女人只盯着婚姻，妄图一次婚姻就让自己成功翻身过上养尊处优的生活，男人呢则是只盯着偏财，希望一次机会就让自己从此上岸拥有金山银山的财富。

急，太急了，可越是这样急，越是最后什么都得不到。

甚至于还会把自己之前辛苦积累的一切都搭进去。

其实吧，你只要调整一下自己的思维结构，很多人生的大难题就会迎刃而解了。

10，吃不穷，喝不穷，造是真会变穷。

那对个人来说，什么是造？

就是，跨行太远，去一个自己压根就不懂的领域，跑到人家的地盘和人家拼认

知，然后就被割了。

一个词汇：相邻可能。就是清晰知道自己的基本盘、能力圈，自己开疆拓土、向外扩张的时候，要慢慢开拓，不能跳脱太远的。

因为能量场、现金流、认知、所有补给线，统统都跟不上，步子太大，容易扯着蛋。

贰掌柜学习笔记，2024.4.16

1，当你经常觉得时间混乱时，很可能根本原因是：你还没找到自己真正喜欢的事。最高效的时间管理前提，是你把时间投入到有价值的事情上，否则不论怎么调整，也是一本烂账。

时间管理其实是个伪命题。时间管理的本质，不是对时间进行管理，而是对行为进行管理。

做正确的事，永远比把事情做正确更为重要。

2，恋爱的时候，不能对与错，也不要动不动要求对方反思。就是生活也好，交往也罢，一定要往后看，就是过去的事，不提。

还有一点，绝对不轻易揣摩别人，即便是揣测，也是从善揣测。这样自己会心情好，从而对对方心情也好。

不要去探讨理论，过具体的生活。不要总是试图去纠正什么，去探讨什么，过日子是具体的事，去研究具体的事，不内耗。

只要不能给我们带来财富的人，都属于蝼蚁。他们可能有属于自己的事业，属于自己的辉煌，但是对于我们而言，就是路人，就是蝼蚁。

3，没有足够多的好处，人就没有足够多的动力。

若是有天，有比我们有钱的人，愿意指点我们的时候，我们一定要摒弃自己的想法，人家说什么，咱信什么。

4，对中小学生的学习环境而言，智能手机就是彻头彻尾的毒品，不光是沉迷游戏的问题，还有色情诱惑，以及各种花边分散精力的碎片信息，娱乐视频等等。

凡是家里给配备了智能手机的，大多都精神恍惚，一离开手机就六神无主，一拿起手机就精神飞扬。

而且，一旦用上了，想戒还戒不了，家长如果把孩子的智能手机没收了，孩子能疯了。

好学生没有用智能手机的，家长从来不开这个头，一直到高中毕业。

5，越优秀的人，越会“去赌性”。

大部分人也做理财，但是炒股的不多。

为什么有钱人做投资收益越好？

因为，淡定。

纯粹是闲钱理财，理着玩，若是把定投或理财当成了饭碗？那么久被反过来控制了，涨了手舞足蹈，跌了气急败坏。

6，有钱的人就一个特点，就是他的业务很简单，几句话就能讲清楚，他是怎么赚钱的。

而且他那个业务的买卖和收款，都不麻烦，你听他接打电话都能听出他生意是什么规模了。

复杂的都是人为的表演而已。

7，对外做的善，别人回馈给我的时候，我就坦然接受，对外作的恶，别人打回来的时候，也得老实挨打立正。

种什么因，结什么果，无非是自己几年前开出的一枪，几年后打到了自己头上，得认。

人生这场游戏，得玩得起，赢得起也输得起，自己如何对别人，就要允许别人如何对待自己。

8，有太多朋友被微商代理费坑过，所以我一直对各种类型的微商没什么好感，尤其是保健品类，为了把货卖出去，什么违反广告法的功效都敢说。

如果产品质量真够硬，完全可以去淘宝京东这种送免费流量，有完整销售机制的平台，比起引流到微信下单，哪个效率更高、更容易获得口碑传播，一目了然。

不合逻辑的事情背后，大概率会有见不得人的事。

9，怂就怂点了，有正经工作和事情的人，不可能跟下三烂的一般见识，感觉要被打就拼命跑，跑不了就怂，怂不了就尽量保护尽量躲，身体不受伤害是第一

位的。千万别去打人，打伤了犯刑法的，工作什么的都要丢，还有不良记录。跟别人对打也不行，那叫互殴，也是犯法的。

10，尊重每个人的生命轨迹。

修行在红尘。这个红尘不是夜总会的意思。就是人世间。

世上最难的修行是赚钱，你为什么赚到了钱？因为你为整个世界创造了价值，所以，你若是真想修行，就什么也别多想，使劲赚钱，这是年轻人最好的机会，时代给予的不可多得的可逆转家族命运的机会窗口，错过了就真的错过了。

贰掌柜学习笔记，2024.4.17

1，在中国社会中，纯粹的书生是成不了事情的，书生最大的问题是有情怀，但是不接地气。纯粹的土匪也是成不了事情的，土匪的问题是接地气，但没有情怀。真正能成事的，是接地气的书生。

曾国藩面对自己的时候，是一个问心无愧的圣徒；而当他面对整个官场的时候，他又是一个圆滑的务实的政治实干家。

曾国藩是一个兼顾理想主义和现实主义的人，他做事不重虚名，重视效果。他知道以一己之力，无法扫除千百年来的陈规陋习，因此，为了完成自己的事业，他甚至只能一定程度上和势利小人同流合污。

2，一个对风险把控能决定你走多远，风险把控特别好的时候再探索可能性。验证过的好的业务可以持续走。关注赚的多，更关注赚的久。本应该 3 年赚到的钱，非要 1 年赚到，容易造成内伤。

3，不要做一个领奖的人，而要做一个发奖的人。

领奖的人，再牛逼，也是在别人的规则里玩的好而已，对方把规则一改，你就抓瞎了，白忙活。

小的操盘手，这辈子就是找人、找项目、给其他人发钱。

把自己，活成别人的靠山，变成一个制定规则，能给别人带去利益的人。

即使做不到，也要惦记着，哪天能做到，做哪些事，才能做到？

这才是自我教育，书本里，从来不教。

得靠家学，没有家学，就得靠自己琢磨。

4，我们和同行的关系，不是竞争和差异化，而是模仿与反模仿。

模仿与反模仿，不是我厉害，他模仿我，我不让他模仿。

模仿，是指任何人有任何好的、有价值的想法和做法，我都要马上模仿！一分钟都不耽误！

反模仿，我既然模仿他，也知道他会模仿我，我要提高他的模仿难度，而提高模仿难度的方法，就是创造一组环环相扣的独特的经营活动，他有一环模仿不了，就不成立。

5，年轻时做企业的时候，有位高人跟我说过当你发现某个方法可以扩大利润，那别的方法都不用折腾了，就朝现在这个方向猛搞，类似**你挖井找水，挖了好几个都没有水，突然有个出水了，那接下来咋办，对，就猛挖那个。**

6，很多人理解的“见世面”，就是和那些有钱人享受同类型生活，买奢侈品，玩高级货。

这是在模仿表面，这种世面见多了，会让人更虚荣。

真正的见世面，是懂人，懂规则，懂利益，那些消费只是附属品。

7，如果不知道自己热爱什么的话，就去赚钱，在赚钱过程中，你会和世界各种关系打交道，逐渐认识到世界的规则和真相，月入三千和月入三万，能看到的**东西绝对不一样。**

当你收入提高以后，你就会意识到自己的时间很值钱，不会轻易把时间浪费在烂人烂事上面，不断和过去消耗自己的关系说再见，把时间和精力优先用在自己身上。

8，**成长越多，自我认识越深刻，抱怨就越少。**

在成长过程中，人会看到自己的能力边界，也会理解他人能力有限，不会轻易责怪谁。

没什么成长的人，对自我没有清晰认知，遇到什么事也总喜欢怪罪在别人身上，经常抱怨环境和别人不行。

9，轻易不要在公开场合提自己的收入，也不要随便让谁知道自己在做什么副业赚钱。

因为大多数人都爱比较，如果你赚的比他们多，他们想的大概率不是让你带带，而是想着怎么让你少赚点，和他回到一个水平线，或者找你借点钱花，反正你

钱来的比他容易。

人不患寡而患不均，公司不让打听同事收入，不是没原因的，很容易让人心里不平衡，影响工作效率。

10，做自己擅长并且能赚到钱的事，让自己和家人过得好一些，就属于好公民，如果能多纳税，那就是妥妥的爱国青年了。

做业余自媒体，绝对是这个世界上最好的几件事之一，很少有什么事既可以不断提升自我，又可以给生活增加一部分可能性，属于成本极低的冒险。不过要是全职搞，我劝你别冲动。

最关键的，决定做啥事，都要以年为单位，不然大概率不会出效果，世界上没有快速致富的教程，如果有，那只能是帮助卖教程的人快速致富。

贰掌柜学习笔记，2024.4.18

1，信息不对称，套利空间才大。越是畸形的市场越是有钱赚，但是一般而言这样的市场很快就会被纠正到正常状态。

凡是咨询时间越长的客户，成交率越低。很多人努力说服他，我不会，因为客户不是用嘴巴说服的。价值够了，东西够好了，他就自然买单了。

2，商业其实是一场开卷考试，它允许你抄人作业，也允许你找人问，找人帮忙。但是很多人连抄都不会，也不愿意问人，更不会找人帮忙。

一个人做项目，其实试错成本还是非常低的。一个人的时候不大胆一些，勇敢一些，等到团队经营了往往死的很惨。一个人务必吃过足够多的亏，试过足够多的错，他才有办法帮助自己带领别人往前走。

3，如果想做自媒体，根本不用花钱去搞什么培训，直接写就行了，或者直接去剪视频就可以了，就跟划船或者游泳似的，先下水，在水中不断调整来慢慢前进。

几乎所有的大号都是从零开始做出来的，他们没啥可以教你的，所有技巧都是明摆着的，只能是一直写，偶尔有爆款，慢慢积累粉丝。不过需要注意的一点是，自媒体能不能做起来，跟能力并不是强相关，主要是挂钩的是运气，所以尽量不要全职干。

不过如果说自媒体有啥好，那就是人的精神需求是无限的，你只要找到一个非常非常小的细分就可以了。

找到自己的兴趣点，慢慢深挖，慢慢耗，至于能不能做大，长期输出能力和运

气占了绝大部分。

4，我就希望三十岁能成为你人生鸿运的开头。

你能让自己所有的一切，都在冥冥中走向井然有序和越来越好的状态。

于婚姻，你渐渐知道了自己的责任，能够发现爱人的优势，也尊重爱人的付出，两人一起携手把这个家庭经营的有声有色。

于事业，你渐渐知道了自己的边界，什么是可以持续发展的，哪些是超出能力掌控的，从此稳中有进只有向上没有倒退。

于人生，你渐渐知道了自己的本心，不会再被单纯的金钱二字蒙蔽双眼，明白了人生的幸福是多元的，事业稳定家庭和谐健康平安才是无价之宝。

只要你悟透了这几点，年龄就不再是你的负担而是你的滋养，同时你也越活越通透稳重而优雅。

5，现在的铁饭碗，对围城外的人来说，进入越来越难，对围城内的人来说，貌似这饭碗，也越来越不香了。

不管家庭有钱还是没钱，尽量不要逃避现实压力，因为想延缓进入社会的时间而考研考公，因为越到后面一定会越难。

人生经历的痛苦是守恒的，先经历痛苦，游刃有余一辈子，而先经历悠闲，可能会痛苦一辈子。

离钱更近的地方，听听纸币翻动的声音，那是梦想的声音。

6，很多普通人被向上社交的概念洗脑，总想着结识个高人，盼望自己就能从此改命。

他们没想过一个问题，不能给高人提供价值，高人凭什么要向下社交？

所以，想要向上社交，起码得先有自己的一技之长，能够帮到别人，做出成绩，你变得优秀，身边自然会围绕更多优秀的人。

7，普通人很少有一鸣惊人，多是厚积薄发，有了正确的大方向以后，拆分成年计划、月计划、日计划，然后坚定执行，这个过程会锻炼一个人的韧性、耐心。

几年之后，量变达成质变，看似是瞬间变化，但只有自己知道，那是几年积累的结果。

8，得过病的人，才知道健康的重要性，才更愿意相信那些保持健康的建议有用，

才有动力改掉不良习惯。

有些事没有亲自经历过，就容易有侥幸心理，认为别人只是运气不好，不是不良习惯造成现在的后果，于是纵容自己的不良习惯。

9，普通人，可以把投资知识用在投资自己上面，但是轻易不要碰投资。可以把琢磨股票和基金的时间精力，用来提升赚钱能力。

对普通人来说，在现实中赚 10 万，要比在资本市场中赚 10 万容易得多。

10，烂泥烂人好的好的，你非要非给他扶上墙；咸鱼躺的好好的，你非要给他翻个身；一块朽木你非要把它雕成才。你做的这些都是在违背自然规律，你同情谁，你的潜意识就会背负谁的命运。

请克制已纠正别人的欲望，不要随意介入他人因果，成年人的世界只有筛选，没有教育，只有选择，没有改变。

贰掌柜学习笔记，2024.4.19

1，三十岁左右，一定要做一次全面的大扫除，不仅仅是生活空间要做到窗明几净，人生那些不必要的事物与关系，也要做一次彻底的清洁。

不要觉得惋惜，也不要觉得舍不得，快刀斩乱麻宁可从头开始也不要负重前行。

三十岁是你人生刚刚起航的开始，轻装上阵不负累赘，就一定能行路轻便舒适。

2，在一个抬头不见低头见的组织，你需要不断放低自己的态度，努力取悦大家。

而在一个快速变化的时代，你就该把目标，放在更快、更高、更强上，因为大家相处几年，就要分别了。

能让大家舒服，是一种能力，如果你不具备，就去干点别的，让自己身上多一些其他价值，可以被利用，也可以产生合作。

3，一对好的父母，不但不能提前规划和子女划清界限，更应该在城市选择、择业等关键时间节点提前规划和给予帮助。

父母和子女的在工作方面永远不要想着割裂。

父母比子女多在社会上摸爬滚打 20 多年，经验一定更老道，及时给予子女正确的建议。

公众号：贰掌柜信息精选

父母在社会关系方面混迹 20 多年，在校招、社招时给予一定人脉上的帮助，子女可能起步就会提升一大阶。

父母在社会关系方面混迹 20 多年，在子女工作时及时引荐一些关键人物。

那么子女从基层到中层，这一级最难的“海选”阶梯时间可能会缩短很多倍。

在某些企业，早一年提拔，未来职业天花板升高 5 倍。

父母在社会关系方面混迹 20 多年，提前耳濡目染，言传身教，教会孩子职场真实的生存法则，能让子女更会得心应手的混迹职场。

作为父母，如果以上四点你大部分都做不到，你还指望娃干嘛？

4，各行各业的专业人员，多学一些流量和传播技术，就能够将自己的技能放大。多一份收入。

也许你觉得卷，但是没办法，天下无不散之宴席，大厂都在裁员。

我认为不存在铁饭碗，体制内也不一定稳，而且体制内技能相对单一，万一流落民间，生存能力是很弱的。

反而那种野生小老板，个体户，因为一直风吹雨打，啥都会干，脸皮也厚，抗压能力也比一般人强。所以生存能力也强。

5，**永远不要借钱创业，创业最重要的是活下来；**

前期最重要的是走通最小盈利模型；

一个项目如果很努力的尝试了 3 个月还没起色就放弃；

如果你全身心投入做一个项目时，把控权不在你手上，那就不如不做；

自己的核心竞争力，不是某个产品，应该是能持续做出好产品的能力。

6，**不要轻易替任何人做人生决策，包括家人。**

或者说，不是自己承担责任的决策，不要去做，谁最终承担责任，谁拍板决定。

7，能不能赚快钱？

肯定有很多人能赚快钱，但是你要同时看到，他能赚到这个快钱的背后，是多年的积累和沉淀，不是报了什么课、跟了什么高人，就一下子突然有了赚快钱的能力。

没有基础的小白，一上来就是暴富梦，想赚快钱，就像一个地基都没有打好的房子，突然想越过前四层盖个第五层出来一样，很容易不明不白把家底全砸进去。

8，**付费能够买来经验和知识，但是不能买来行动和改变，自己不去行动，知识对自己来说只是一种负担，导致眼高手低，想要的太多，能做的太少。**

反过来想，如果有人收钱说铁定能帮你改变，那大概率是在忽悠。

9，我常说，我无法和十年前的我对话，同样，十年后的我，大概率也无法和现在的我对话。

人生不是一条水平线，逆水行舟，不进则退，要么我在成长，要么我在堕落，十年前和现在比，变化很大，十年后和现在比，依旧会有很大变化，可能是想象不到的好，也可能是想象不到的坏。

10，独立思考是好事，每天把独立思考当口头禅，不是什么好事，恰好说明无法独立思考，正如没谁会把我每天正在呼吸挂在嘴边，只有呼吸不畅的时候才会说我在呼吸。

独立思考出来的结果，不去经历和验证，很多时候只是空想，没什么实际作用。这也是为什么那么多人思考出了很多大道理，但依旧过不好这一生的原因。

贰掌柜学习笔记，2024.4.20

1，与人交际时，还要记得，不要因为自己略有小成，就踩低他人，你永远不知道他人会不会记恨，相反，广结善缘，多助他人，反而会在以后拥有看不见的新人脉。对此，借刘德华刘天王的一句话**“赚得就要分于人，学的就要教于人”**三十年天王之路，业内外所有人交口称赞，诀窍何在？一切尽在此言中。

2，**爱，分为大爱和小爱。绝大部分人，拘泥于原始家庭，拘泥于各种情面，在真正抉择面前，被亲情、爱情，友情，处处掣肘。即使知道哪个方向，有利于整个家族的崛起，但就是无法推动家族成员往前走。越是高能量的人，越不受普通道德约束，越不受各种情谊影响。**“一切为了胜利，有什么是我们不能放弃的？”这句话，是职位更高的周恩来，在长征期间，劝另外一个人叫博古，一起退位，共同支持职位较低的毛泽东上位说的。

3，**人到中年要明白，身体越用越废，就像一辆车开久了一样需要保养。**

什么年龄段该做什么事，遵循自然规律我觉得不会出什么大错。

如果硬要和年轻小伙子们去比拼身体素质而不是专业技能，无异于对自己谋财害

命

4，一个家族，只要明悟一次，在不绝嗣的情况下，不管经历什么打击，条件一到，就会再次迅速崛起。中国历史上，不乏绵延昌盛持续过百年的家族，这就是家学的作用。

家族当中产生明悟的第一人，是非常艰难的，传承更难，内忧外患。没有渊源家学的人，迅速暴起，必会迅速坍塌。

眼见他起高楼,眼见他宴宾客,眼见他楼塌了。每个昌盛家族的心法，都会经历数代人的实践总结，既秘而不宣，也很难为外人所理解。活下来，不是胜者为王，而是剩者为王。

这个世界上最聪明的人会告诉你，与其追逐得到财富，不如采用逆向思考，力求做到不“爆掉”，这么做难度更小，你实现财富和幸福的确定性会更高。

5，一个人成为今天的样子，不是因为昨天做了什么，而是每一个昨天都在做什么。

所以，不要指望你几句话，就能改变对方几十年积累下来的行为和观念。

如果对方没有明确向你求助，千万不要试图干预对方的人生，很多问题如果他想改，早就改了，不会积攒到今天再改。

6，年龄越大，越能理解叔本华那句“人类所能犯的最大的错误，就是拿健康来换取其他身外之物。”

牺牲健康换取的物质，最后都会因为健康连本带利还回去。

绝大部分把健康问题甩锅给工作的人，你去观察记录他的日常，发现最严重的问题一定是生活习惯不好，而不是工作节奏有问题。

7，绝大多数家庭，往上数几代人，都是普通人，为什么少数家庭能够跨越阶层，实现逆袭？

因为至少有一代人没有听老话、走老路，做出了改变，给后代打下了基础。

不一定要成富一代，只要能成富 0.1 代，后代就有了基础，不至于再去走老路。

8，以前普通人和有钱人的差一百万，可能普通人是 0，有钱人是一百万。

现在普通人和有钱人的差距，可能是二百万，因为普通人可以轻松负债一百万。

各个平台都在推网贷广告，稍微有点流量的平台也在做自家的贷款业务，骗子和

公众号：贰掌柜信息精选

营销大师们都盯上了普通人这些可以透支的钱，用尽各种套路忽悠他们去贷出来。

所以，如果有人找你借钱，很有可能是各大平台都不愿意借给他了，你借出去，就不要想着他还能还回来。

9，如果一个人工作以后，还经常觉得自己是天生之子、只差伯乐的千里马，不认为自己是个普通人，那他一定会过的很痛苦。

意识到自己是普通人，父母是普通人，孩子大概率也是普通人，人就会踏实许多，活在现实里而不是幻想里。

10，富姐独生女嫁给凤凰男育有一子，后癌症去世，凤凰男拿孩子要挟丈母娘分家产，观众听得都心疼。

门不当户不对的结合，意味着一方的背叛成本极低，当利益诱惑足够大的时候，他就会倾向于背叛这段关系。

另一个角度看，成长环境给人造成的底层思维，极难根除，不同阶层的人即便可以短期强融，时间长了之后也会爆发出各种问题。

贰掌柜学习笔记，2024.4.21

1，上层，拥有足够的信息与视野，知道最大的目标，就是保持自己的阶层不跌落，并尽可能在阶层内继续小幅攀升，他们清晰地知道自己该做什么。上层之间的婚姻联姻，就是这种清醒的最好体现。

基层，一切注意力，都聚焦在生存。电焊、夫妻贴瓷砖、夫妻送快递做家政，除了攒钱就是攒钱，一年能攒下二三十万。各个，都在家乡城市，买了房子。城市化，就是把这类农村基层，转移到城市，成为准中层。择偶，基层们，也会选自己力所能及，能选到的最好条件。

而中层，还在追求爱情、追求感觉，相亲还要追求眼缘。中层，非常容易被各种曾出不穷的新鲜玩意，吸引走注意力。中层，不容易有清晰的目标。

2，你和公司只是短暂的合作关系。工作是手段，赚钱才是目标。

职务性是赚钱，但是手停口停，永不得闲。

财产性收入不断增长，才是通往财富自由的阶梯。

3，好的资产好的投资，都不是买定离手后，当场见分晓的，而是十年十五年甚至二十年后，才能显露出其可怕威力的。

人生在世，宁为生产者不为消费者，宁为积累者不为挥霍者。如此，恒富必得财运必至。

什么意思？就是千万别被消费主义收割了，就算再富有，也要学会量入为出，并把财富投入到优质资产上，让自己越来越富。

4，许多事真没什么捷径可走，无非是投入大量时间、精力和财力，去学、去做、去琢磨、去行动，去试错。

投入不足，说什么都没用。

你有没有比你圈子里的人更优秀？

如果没有，那你根本没有资格抱怨。

承认自己能力不够，努力不够，就算有更好的平台，更好的机会，你也成不了什么事。

有些人以为自己认识的人就是人脉，其实不是。

人脉是相互的。你对别人有用，别人才会是你的人脉。

当你成为资源，所有资源都会涌向你。

真想做事，一定能找到时间，找到方法。

不想做事，一定能找到理由。

5，安全感来源于以下四点：

1.有钱，自己有能持续赚钱的本领。

2.要身体健康。

3.有事做，并且喜欢做这件事。不闲着，有钱闲着也没安全感。

4.有人不离不弃你，友情爱情亲情都可。

其它的带不来安全感了

6，**凡是需要咬牙坚持的事，都不会长久。**

想要日复一日坚持做某事，要么是足够热爱这件事，要么是能够明确在这件事

上看到正反馈。

吃饭睡觉不需要坚持，因为会让身体状态更好，学习工作不能坚持，是因为最后的反馈不是自己想要的结果，才总想着放弃。

7，不是只有拿钱投资才能产生复利，你的时间和精力用在有积累的地方，也能产生复利。

提升技术、学习知识、广结善缘、对外表达，都有复利，都会让你越来越值钱。

8，判断可能会堵车，就早几分钟出发，这样就不会因为迟到而怪罪路况、自我责怪，还可能有余时间做些妥当安排。

求人不如求己，与其指望环境、他人按自己心意发展，不如提前为可能存在的改变做好准备。

放弃对别人的期待，就会促使自己变得越来越强大。

9，对普通人来说，互联网是能够接触到的最大杠杆，无论你是做什么的，都可以通过互联网这个杠杆，持续对外表达、输出，影响到更多人，来放大自己的收入。

互联网这个杠杆，用和不用，两种人生。

10，大生意必须计算违法成本，包括阿里巴巴、腾讯在内。

老百姓首先考虑的是道德问题。

但是，做生意首先考虑的是盈利问题，有些规则就是绕不过去的，你触碰就要挨罚，挨罚只是行政处罚，也不要紧，计算一下，罚多少，得多少，当生意去做。

老百姓为什么做不了大生意？

光道德绑架就把自己绕晕了，这样的事咱哪能干？

一切都是生意。

贰掌柜学习笔记，2024.4.22

1，想到就做的人，因此会获得更好的财运。而没去做的人总会说：“哎，某人运气真好，其实这件事我早就想到了。”

这就是收入差距十倍的原因。

想到了去做，一次次因“运气”而获得的附加收益增加，时间长了，十倍差距就出来了。

你观察下，你身边，收入增长快的人，是不是都普遍有这个特点？

2，读大学是一种选择。

条件好的家庭，读大学相当于买一件昂贵的花瓶，不管有没有用，买了再说，摆在家里，至少有个面子。

一般家庭能不能也这样？那就要问问了。如果你有把握，这个花瓶能够给你带来巨大的荣耀和财富，坚决入。

如果不行，一进一出几十万，你就要掂量掂量了。

3，江湖上，有人说过一句话，多交税的生意，才是好生意，不交税的生意，不是赚钱少，就是风险高。

能伤害你的人，都是你的身边人；有能力伤害你的人，大概率都是你信任的人。

无论大家是打工，还是创业，想做大事，都要筛选团队，都要笼络强者，都要把牛逼的人，团结在自己的周围。

你每天奋斗的状态，对工作和生活的态度，个人的努力当然很重要，更重要的是，你的状态，决定擦肩而过的贵人，愿不愿意带你一起玩。

说服一个人，从来都不是嘴皮子，而是实打实的利益，每个尝到甜头的人，都忘不了赢钱的游戏。

4，当你发现，你在与二代们竞争时，恭喜你，你阶层上升了。当你发现，你在和基层人士竞争时，说明你滑落了。这就是真相，否认没有意义。

我一直讲，人一生，最重要的节点，大约有四五个，一个是高考选择城市以及填报志愿，一个是就业的第一份工作与城市，一个是与谁结婚，一个是买对自己人生中第一项大型资产：房产。

5，做人要厚道，不善交际没关系，但说出去的每一句话，都要真诚，做出来的每一件事，都要实在，给人留有好印象，人就会适时地拉你一把，说不定能少奋斗好几年。

不要看不起小钱，赚钱忌讳眼高手低。聚沙成塔，集腋成裘，涓涓细流，汇成大

公众号：贰掌柜信息精选

河。关键是要找到赚小钱的方法论并将之复制，别人越看不上的，越可能是自己的机会。

6，不管平时再说什么说感情深，真正涉及到利益的时候，也一定要划分清楚，把丑话说在前头。

我可以花一千请你吃客，但你借我的一百不能不还，感情和利益是两码事。

7，对没有家底的人来说，不是有钱了才变得心宽，而是心宽才能变得有钱。

不心宽，就会把精力用在算计一些鸡毛蒜皮的小事上面，反过来就必然少了用在提升更大自己上面的精力，无法从心窄的泥潭里爬出来。

赚钱是一种修行，见自己，也见众生。

8，以前感谢人，喜欢用请顿饭、喝顿酒来表达谢意，那是因为物资相对匮乏，吃喝一顿是一种享受。

现在感谢人，还想着用请客喝酒来表达，更多是对别人时间的一种占用，因为谁都不差那口吃的，甚至好多人还在节食，被请客是负担。

一定要有时间很贵的意识，自己的时间很贵，别人的时间也很贵。

9，日常聚会时，经常旁听到一些人接到了老家人的求助，然后第一时间去给落实，实际上，你越界了，干涉了别人的内政，这是别人的工作，除非你有绝对能力来掌控全局，否则连话都不要说……关键是没有利害关系。

10，我们已经进入了抛物线下行期。最重要的，不是继续进攻了。

而是，守成。守成的核心是什么？不做任何错误的投资。

不做错误投资的前提是什么？少认识高人，少认识男人，多结交女人，男人认识我们，多是合作或投资，女人认识我们，无非就是打打球，聊聊天，出不了大问题。

你可以观察每个人的人生起伏。无论是起还是伏。

都是同一个原因，认识了一个人。

从此，命运齿轮开启了转动……

贰掌柜学习笔记，2024.4.23

公众号：贰掌柜信息精选

1，什么时候才能最大化地读透一本书，就是你能找到这本书的漏洞时，说明你真的是用心了。

无论是什么书，都有漏洞，因为他只是一个人在脑子里胡思乱想的结果，漏洞是少不了的。

2，未来的方向，实业轻量化，资产一线化，要把家里这些重资产逐步转移到一线城市，门面该卖的卖，置换成同等价值的一线房产。

海外房产投资，日本、美国这些是可以的，其它地区的，包括欧洲、澳洲、加拿大、新西兰这些地方去投资都有资产的沉没风险，这些地方不是很好的选择。

3，人真的忙起来，根本没有太多复杂情绪。

人太闲，才会把鸡毛蒜皮当回事。

农村习惯没啥危害，但是农村思维才是最可怕的，会让你在自己的阶层里转圈，也就是一个人的宿命。

什么是宿命？就是人被卷在自己思维和行为的漩涡里，转啊转啊转啊，越转越出不来。

4，出事的老师，都是因为收了不该收的礼物，什么样的礼是危险的？

穷家长的或学渣的。

这是两个群体。

都不能收。

富裕家庭的或体制内的，都放心收。

5，大部分人的婚姻，风平浪静，未必和谐，但是也能共处，没有大的矛盾，抱团取暖，但是呢，怕事。

怕什么事？

大事。

超出了夫妻俩人生阅历和掌控力的决策。

以及，经济大事。

只要遇到大事，婚姻立刻就动荡。

几乎，没有例外。

与爱不爱，没有关系，而是夫妻俩里，没有一个真正的主心骨，主心骨是需要阅历、魄力、实力，三者缺一不可。

俩人旗鼓相当，过平静日子，非常好。

一旦遭遇了大事。

就不行了。

处理事，很容易极端。

6，很多假如的问题，除了浪费时间，毫无意义。

假如你有五千万会不会退休？假如你回到十年前会不会重新选择？假如你是我会做什么选择？假如吃一坨屎给你一百万你吃不吃？

本质上都是在逃避现实，不敢深究问题的根源，**一个人真正想做的事，不需要假如。**

7，想要维持一段长期关系，首先要做到的，就是情绪稳定，能够在遇到冲突的时候保持理性，关注问题本身，不让情绪牵着走。

大多数关系出现裂痕，都是始于情绪主导决策时说出的话、做出的事，冷静下来之后才知道后悔。

8，想成事，稳定性和持续性缺一不可。

稳定性，能让你不骄不躁，保持平和情绪，专注解决眼前问题。

持续性，能让你战胜时间，积累足够优势，建立自己的护城河。

9，我们和别人的关系，不在于对别人有多好，而在于自己有多优秀。

你足够优秀，身边就都是好人，你自己一身问题，身边就围绕一群挑你问题的坏人。

愿意雪中送炭的关系终究是少数，锦上添花才是多数人的选择。

10，普通人想要变得富有，必须要改掉的一个观念就是仇富。

仇富，会让他们觉得富人都不道德，穷人更讲道德，所以更愿意和穷人报团，

一起用道德大棒去批判别人。

其实恰好相反，大多数富人都是有爱的，越往上，人越善良，刻薄的多是暴发户、凤凰男，身上那层底色还没褪去。

你看下自己就知道，是不是钱包变鼓以后，更能客观看待世界，更能礼貌待人了？

反过来，一个人不能客观看待世界，待人总有戾气，对人总是从恶揣测，也不可能变富。

贰掌柜学习笔记，2024.4.24

1，要选择一两个方向，长期投入、拼命进攻，打穿、打透，成为最专业的人，然后你不仅不会被骗，还能赚到外行人的钱。

中国人有三座大山，教育、医疗、房产，能干一辈子的行业，是永远的热点。

你选的攻击点，是什么？准备干多久？你能干多久，不认输？进入一个领域，要找一个偶像，作为对标。

找到偶像，学习偶像，打败偶像，这是对偶像最大的致敬，这是对偶像衣钵的传承。比如某个细分领域，偶像年长、能量强，我就数量大、频率多。

偶像比我多写了 2 年，多积累了 2 年，我就把时间跨度拉长，以十年为期进行决战，到时偶像的积累是 12 年，我的是 10 年，已经相差无几了。

当然，更大的可能是，偶像做着做着，自己就放弃了，干别的不去了

2，上层，有明确的目标，因为见过星辰大海，也见识过权势的巅峰，知道自己要奋斗。

底层，也有明确的目标，为了生存不遗余力，尽最大可能。

偏偏中层这个群体，没有目标，时常分不清楚什么是重要的，什么是不重要的。

人的成熟，真的不在于年龄。

首先别当吃光喝光的劣质父母，然后，想一想，什么才是重要的。

上层，一直在努力降低基层升入中层的门槛！保持中下层之间的流动性。

公众号：贰掌柜信息精选

站在个体角度，好在，中层偏上这个群体，已经觉醒了对资产的追逐，知道只有资产，可以传承。

3，向上社交的时候，是不要自卑，而不是傲娇

过分客气的时候，就在无形当中抬高了对方的身份，矮化了自己的人格，就会严重降低价值感，对方极容易把你当舔狗看

要向上结交，想高速进步，总是要跟很多比自己地位高的人打交道，身心两方面肯定会很辛苦，但你会成长得快

4，希望大家减少杠杆，怂如老狗。房地产的好日子一去不复返了。

增长可以掩盖矛盾，一旦增长放缓甚至停滞，那些积累的问题，矛盾，愤怒容易爆发，就像家庭一样，赚的少了，两口子就容易吵架。

5，你弱小的时候，你说的是错的，做的是错的，睡着了是错，吃饭是错，连呼吸都是错。

你强大的时候，之前看不起你的人要靠近你，之前讨厌你的人想拉拢你，之前当你是空气的人想要听你传授致富心得，之前距离你远远的人也想来和你交朋友。父母，兄弟姐妹，朋友也是人，遵守共同的人性法则。

努力让自己变强，赚钱效应就是最好的示范。

6，一般来说，一个人比较自律、做事目标明确，是不太可能建立一段来消耗自己的关系的。

如果你觉得一个人很自律，但是他身边的关系乱七八糟，那说明他不够清醒，大概率生活一团糟，就像有些人在外面光鲜亮丽，但是一进他的屋里，满地垃圾，臭味熏天。

7，要多给自己种下一些有关底线的心锚，比如，远离赌狗，不要担保，生命至上。

不要去挑战小概率事件，还有很多美好的事值得去经历。

8，觉得自驱力不足，又渴望改变，一定要试着把自己送到一个好的环境中去。当身边的人都动力十足的时候，自己也会被推着前进。

环境对大多数人的影响都很大，很多人一直到四五十岁，都没能从十来岁的原生家庭的影响里走出来，甚至要把那些错误的观念传给下一代。

9，没必要去否认自己过去的经历，做出的选择、遇到的人、学到的东西，都是

成长的一部分，现在得到的成长，都是建立在这些经历上的。

就像，吃第五个包子吃饱，不是只吃第五个包子就行，前面每一个，都在充实自己。

10，互联网是有记忆的，也可以没有记忆。

一个人在网上说的每一句话、做的每一件事，都会留下痕迹，你自己记不住的东西，互联网都替你记着。

反过来，一个人的账号被封，网友对他的一切记忆就会随着关注更多其他账号而逐渐消失。

在网上和在现实中应该一样，谨言慎行，只谈和自己有关的小事，不去指点自己够不上的大事。

贰掌柜学习笔记，2024.4.25

1，国人的政治正确：挣钱。

比如我前段时间写随笔，就有人很不屑的直接问：挣钱不？不挣钱。

但是，为什么，非得考虑挣不挣钱？挣钱，是中年人唯一的政治正确？写完了，自己嗨，不也挺好吗？

自嗨，是一种很高的人生境界，你看看你身边有些人，都压抑成啥样了。

前提是，我很知道自己在自嗨，这个时间，值得浪费~

2，所谓的管理是要先管好自己，所谓的改变也是要先改变自己。

做好示范，树立良好的榜样；以身作则、保持积极的正能量，才能影响到别人。

这就要求我，遇到任何问题，首先想到的是先从“我”自己身上去解决，而不是简单地把问题推给别人。

这也要求我要更积极主动，展示自己的能力，让别人看到自己的行动示范，从而发挥自己的影响力。

3，就像富二代，吃喝玩乐是败不了家的。就怕乱投资。

地方债务一样道理，只要不太过分：吃喝、包括冗员，其实都是小问题。

冗员，某种程度上也是为社会安定做贡献。

最怕的，就是各种无效基建或者超前建设等乱投资。

当年超前建设，可能反而是好事。

但现在再这么搞，就是以后的负担：光维护成本，就撑不住。

4，尽量不要“通过晒单晒转账招学员。”你吸引人的方式和你能吸引到的人是匹配的，你用这种方式吸引到的，都是急功近利想赚快钱的，赚不到就要找你麻烦。你用踏实的交付吸引人，吸引来的都是踏实学习稳步成长的人。

5，赚钱最快的方式，

不是创新，而是复制，

复制已经拿到结果的人，

就像上学抄作业一样，

谁学习好就抄谁的

6，当一个人不再有道德洁癖，不再有人品毫无瑕疵的观念。

如果他放得下身段去赚钱，接受只要合 F 赚到的钱就是真金白银的时候。

那么，他大概率不会继续穷下去的。

7，借钱给别人，一定要有这钱不还的预期，舍不得就直截了当拒绝，真朋友不会为难你，为难你的也没必要继续做朋友。

同样，也不要轻易找人借钱，尤其是消费类的，现在各种分期购、花呗白条都很方便，如果这都不能解决自己问题，就不要去为难别人了。

8，最亲密的人，也不一定能理解你。

比起亲密度，没有谁比你比自己更亲密了，你自己都没有理解自己，又怎么能指望谁来理解自己？

如果你足够了解自己，也不会那么渴望谁再来了解自己，别人如何看待自己完全不重要。

放下对他人的期待，把注意力收回到自己身上，先爱自己。

9，网上那些头上长摄像头的博主拍出来的视频，多是有剧本的，如果你把他们拍出来的生活，当成自己生活的参照，把期待拉高，那你对自己的真实生活一定会充满失望。

绝大多数人都是普通人，没那么多精彩的故事，能照顾好自己，就已经很优秀了。

10，优秀的人不会斤斤计较，大多能做到一事一议，不会刻意针对谁，也不会过于在意谁。

卑劣的人才会觉得别人总是看不起自己，总是针对自己，因为他就是那样的人，才误以为别人都是这样。

从善揣测，很重要的功课。

关系闹掰了，没必要到处说对方坏话，不做朋友，还得做人。

你在别人面前说另一个人的坏话，这个人可能会觉得你会不会也在其他人面前说自己坏话，很难对你有真正的信任。

通常，一句话说出去，不能给自己加分，就一定会给自己减分，要多做给自己加分的事。

贰掌柜学习笔记，2024.4.26

1，现在我看到一本牛 B 的书，一套牛 B 的课程。

我想的不是去分享，去用它引流，而是想着怎么翻录成课程，流传到市面上，源源不断的帮我引流。

当你总想着把别人的东西，变成自己的东西，你就开悟了。

很多人，他们就没有开悟，一辈子都在卖别人的东西，从来没想过卖自己的东西。

有一天，他们想翻录别人的东西，结果被自己的道德否决了，自己先把自己干死了。

我只想说，**没有什么东西是原创的，都是在前人的基础上改良的。**

要学会站在巨人的肩膀上起飞，你要想在犄角旮旯里起飞，是飞不起来的。

2，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。

3，升阶，最重要的动作就是，降低消费、积聚资产。

富人，普遍都有储蓄的能力，以及使用储蓄，购买优质资产的能力。

就像我经常给身边的女性朋友们说，找结婚对象，首先看，对方家庭，有没有准备好婚房，或婚房的首付。

排除极端情况以外，如果答案是肯定的，就说明，这一家人，有储蓄的能力。

仅这一点，就反映了这个家庭，很多正向的品质，并且先排除了奇葩家庭。

毕竟家学渊源，最终一定包括婚姻的选择。

在未来的时代里，你知道什么会让你，迅速地从中产跌落到底层吗？

一个就是乱投资，一个就是错误的婚姻。

4，真正的善良不是无底线的对谁都好，而是有选择的对值得这份好的人好。

明大是大非，守底线原则；体察他人不易，理解各方苦难。

先自强，而后利他，在不伤害大局的前提下，尽可能的去成全他人，这也算佛心。

菩萨心肠渡众生，霹雳手段治恶人；善良如果只剩善良，反而纵容作恶。

你的善良，必须带点锋芒，没有智慧的善良，结局就是愚蠢。

5，很多生意人，都想做轻资产。

其实这个世界是能量守恒的，你希望生意轻资产，那你其他方面，必须足够厚重才行。

比如你的能力，技术，圈子，社会地位，或者你有一个牛逼的爸爸。

6，很多人总是把要健康挂在嘴上，然而你去看他实际行为，熬夜、酗酒、不运动，完全不把自己的健康当回事。

只有失去健康的时候，才会意识到健康的重要性，开始后悔当初为何不培养健康习惯。

但是，没有后悔药，损害健康是不可逆行为，总会留下些病根。意识到了，就该立马开始。

7，人性确实有善良的一面，但是在足够大的利益面前，善良也可以被标上价格。

所以，对人性不要有太高期待，尤其涉及重大利益的时候，一定要用健全的机制排除人性的影响。

8，如果你不把自己当回事，做事只考虑别人的感受，完全不考虑自己感受，这不叫情商高，这叫卑微，也不会收获别人的尊重，只会让别人觉得你没什么价值，随时都有可能被抛弃。

先爱自己、先尊重自己，才有可能好好爱别人、尊重别人，而不是反过来。

当一个内心变强大，对自己足够了解以后，自然会对外表现出尊重、友爱这些好品质。

9，发现错误，第一时间认错、改错，别人反倒不会过于怪罪你。

但如果为了面子死不认错，完全拒绝真实的情况，那么一定会在上面吃大亏。

一个人的进步，就是看到了之前的不足，进行改正，而不是每天都觉得自己非常英明，做什么都对。

如果你觉得过去的自己一直很正确，什么都对，那只能说明现在的你没什么成长。

10，你足够精致，情绪稳定、经济独立，你就拥有了无与伦比的气质。这种气质可以让你拥有强大的吸引力，充满贵气。

外表精致的背后是高级感，情绪稳定的背后是安全感，经济独立的背后是坚韧强悍的生命力，更是自由的意志和性感的灵魂。

每一项都命中了别人潜意识里面的底层需要，产生了致命的吸引力，拥有这种吸引力，你就可以掌握天地众生，接近你就会快乐，离开你就会痛苦。

贰掌柜学习笔记，2024.4.27

1，很多家庭，明明不幸福，爱情早就木有了，但还在继续苟且，归根到底，还是血缘和财产制度，在发挥余热。

很多制度，设计出来，就是让人服从的，不是让你挑战的。

你服从，就给糖吃，不服从，就把你彻底打服。

教育制度、户籍制度、积分制度、财产制度、婚姻制度，甚至包括各个城市的汽车牌照制度，都是如此。你反对？你怎么反对？你找谁反对？去办事窗口摔热水瓶么？有个毛线用

觉得要留在北京，城市大于职业，这个见识，不是每个人都有的。

你们也别和我杠，一杠你们就是对的。

2，起步最难相处的关系，反而是最安稳的生意

门槛是基础，所以我不喜欢做门槛太低的生意，那永远都有打不完的竞争对手。也不喜欢去交，随便就可以认识上的朋友，没有任何意义，手机朋友圈多了一个头像而已。

做生意也好，打关系也好，起步太轻松就不是好事，那怕碰运气遇到了，也要时刻保持警惕，不要飘，赚钱没有那么容易。

有机会一定要趁早，建立自己壁垒，人脉，技术，资金……让新人同行起步，暂时无法跨越，做到进可攻，退可守，才是最理想的挣钱状态。

3，创业公司，不过多地谈诗和远方，先活下来是第一位。

项目本身没有高低等，抓住小众领域，用自己的方式赚到钱，一样开心。

创业初期的项目，可以借鉴同行已经成功的案例，运营过程中，再慢慢加入自己的理解。抄都抄不好，抄不到精髓，不如趁早放弃。

赚钱之后的公司规模，一定要进行控制，不要盲目扩张。小公司，不要过多地讲究人文情怀，企业文化。先赚钱活下来。多和一些线下传统行业的人接触，有很多传统项目，利用互联网，是可以玩出新的花样的。

抓住需求，满足社会的需要，才是赚钱之道。

有时候，项目能维持生存，已经是很大的胜利。心态很重要。时代的风口很多，

你不可能全部占全了。整理一下自己的资源优势，专注于属于自己的风口。

保持自律，从思想的自律认知到行动的自律实行。克制沉迷于短线快钱的快感，清醒认识谋求长线的发展。

4，公司里开会，和你抱怨问题的人有 100 个；

能抓住主要矛盾、问对问题的，只有 10 个；

能再进一步，给出解决方案的，可能只有 1 个。

你先闭嘴，你能停止抱怨，就挤进 Top10%了，要是再能给出点解决方案，那就是绝对的 1%人才。

而这 1%的人才，很多都集中在领导岗位，无论是企业高层，还是政府内部，因为他们必须每天硬着头皮，去分析问题，去解决问题，没的退，没的选，只能硬着头皮往前冲。

5，抽时间把单位的工作手册认真的看一遍,知道自己该做什么,不该做什么。免得以后被老资格忽悠过来忽悠过去的。

年轻人,如果家中没有特别重要的事,尽量早一点来,晚一点走,平日里八个小时,谁高谁低、谁敬业谁懒散,领导看不出来。但是如果你坚持在八小时之外找机会,一天不行两天,一个月两个月,一年不行两年,领导一准会发现一个敬业的你!

6，敢于谈钱，给自己的时间标价，本质上是在谈界限，尊重自己的利益和时间。

羞于谈钱，很多时候是不够自信，过于在意别人如何看待自己，害怕失去关系。

7，很多人在网上看了自媒体编出来的致富梦以后，开始变得野心很大，要学厚黑，要逆天改命，不要打工要创业，搏一搏，单车变摩托，到处报课找能赚大钱的项目。

这种人，基本最后以负债收尾。

真正有创业天赋的人，在大学就崭露头角了，根本就不需要别人催促自己什么，也没那么多的纠结。

8，钱不是靠省的，是靠赚的。

一个月挣三千块钱，你怎么节约也只有三千；一个月挣两万块钱，你花掉一万还有一万；一个月挣十万，你花掉一万还有九万。

把心思花在怎么赚钱上，与其降低你的开支，不如试着增加你的收入。择一业

公众号：贰掌柜信息精选

谋食养命，等一运扭转乾坤。

富在术数，不在劳身，利在局势，不在力耕。

9，在生命最初的 30 年里，你养成了习惯；在生命的后 30 年中，习惯决定了你。

人生，不过是无数习惯的总和。

你的每一次努力，都在雕刻生活；每一个习惯，都在塑造人生。

10，富裕家庭出来的人，是什么感觉呢？

干净，安静，自然。

没有我们这些暴发户身上的那股邪气。

每个人必须要有自救的能力，否则一旦陷入泥潭，就等死吧。

认识谁都没用，认清自己最重要。

贰掌柜学习笔记，2024. 4. 28

1，只要是要花钱，就区分，这是投资还是消费。

是投资，就要分析风险性。

是消费，就要分析是否可以砍掉。

保证最简单的衣食住行，然后集中资本去滚动。

2，男人的性饥渴是由性匮乏导致的，就是不管干什么，出发点永远都把“性”放在第一位，迈不过这个槛是不可能成事的。

男人成才有两个阶段，第一是跨过性，第二是跨过钱。

从此，无欲则刚。

3，当你主动去否定一个人，或者只看到他的缺点的时候，你就会反感这个人，从而反感他身上的每一处，所以你不会去认真研究他的优点的，更谈不上学习。

所以你很难进步，相反每个人都有他的优点的，每个人都有值得我们学习的地方。

公众号：贰掌柜信息精选

所以我们要积极的看的起每一个人，要记住，每个人都比我们强，这样的心态才是一个成功者应该具备的心态。

4，任何事情，高利润的背后必须是高付出，低付出结果就是低收入，这是基本的规则，不会因为你所谓的低价仁慈而改变。

任何一个项目，赚钱的总是赚钱的，不赚钱的还是不赚钱，赚钱与项目无关，与人有关。

任何一个项目，大约只有 20% 的能够赚钱，而且不管换什么项目，都是这 20% 的人在赚钱，赚钱的人，做什么都赚钱，不赚钱的人，做什么都不赚钱，就是这么一个规律。

5，日本民族为什么强大，就是因为他们有自省的意识，所以我们要学习养成自省的习惯，犯错不要紧，下次不犯了，就可以了，敢于面对自己的错误是一种进步，面对自己的错误并且下决心去改掉，更是一种进步，哪怕你错误再多，一天天的改，也会变的缺点越来越少的。

6，和人交往，掌握分寸感很重要，尤其是涉及隐私、缺点的事，人在不同阶段不同场景能开的玩笑话不一样。

比如，我们几个朋友年轻时总说要以吃上软饭为目标，因为没有，所以随便吹牛，但后来真有人吃上软饭了，就不能总在他面前提这事，会让人难堪。

总是拿别人的不足开玩笑，容易给人一种不靠谱的印象，以后会少很多合作机会。

7，普通人能不能赚到大钱？

不能，因为能赚到大钱的人，一定不普通。

所以，想要赚大钱，就首先要做到不普通。

怎么做到不普通？

做大多数普通人都做不到的事，能人所不能，忍人所不忍，你就比普通人做大事多出很多可能性。

你不能一边做着大多数人都正在做的事，又一边想着能有大多数人享受不到的待遇，那是占大多数的普通人才爱做的梦。

8，向下社交，一定要谨言慎行、客客气气，向上社交，反而可以适当和大佬开玩笑拉近关系。

为什么？

向上，你只要不动人家利益，人家就不当回事，向下，你不能动人家面子，否则就会教给你什么叫损人不利己，就为了个面子。

9，踩中红利的人很容易有一种心态，就是觉得成功完全是自己奋斗得来的，和平台、用户、时机关系不大。

于是会对那些竞争中的失败者和没有踩中红利的人比较冷漠，觉得他们是不够努力。

其实，红利期就像一部上升的电梯，有人在里面仰卧起坐，有人在里面闭目养神，大家最后都到了顶层，不管他怎么夸大自己仰卧起坐的作用，都不能否认电梯才是那个最重要的因素。

10，怎么判断自己的逻辑好坏、正确与否？

看它有没有让自己的生活变得更有序、更有质量就可以，若是生活越来越差，精神状态也不好，大概率是逻辑的根源上出了问题，该静下心来解决这个最重要的问题。

贰掌柜学习笔记，2024.4.29

1，家里谁读书多教育孩子的问题就该听谁的，这个观点适合双方都受过高等教育的，若是一方是初中生？他能固执的惊人，坚信自己掌握戴氏真理，越没文化的人，越僵硬，越喜欢接受一些新奇特的捷径。

2，普通人怎么优化基因？

足够，有钱，用来增重自己的择偶砝码……凡是与“觉”有关的，无论是听觉还是嗅觉还是味觉，只要是顶级的，都是超级烧钱的，最高级的是什么？触觉、嗅觉、味觉、听觉交织在一起的盛宴，例如，跟偶像睡一觉……嗅觉也是？

是的，例如闻香，三五好友，焚一炉香。

3，人，不合作的时候是一个样子。

合作的时候，是一个样子。

不能跟没有学历，没有文化的人合作，这是基本原则，说的再好也不行，因为他没有契约精神。

4，人的差异，来自于系统的差异，系统的差异，决定了人生的高度。年幼的时候，系统受制于父母、师长的水平，而成年以后，通过事实建立认知，通过例子丰富大脑，逐步形成思维方式，做事方式，这就是构建系统。这些完全可以自主

公众号：贰掌柜信息精选

完成，没有谁可以埋怨，成长的责任人是自己。

5，小地方揣的生存法则还有丛林色彩。

我们对人的揣测，还是以从恶为出发点，而别人呢？则从善揣摩。

我从高中到大学。

很是不适应。

竟然没有打架的？

体育生竟然也不打架？

人与人之间竟然都用尊称？

仿佛突然进入了一个文明世界。

很是不适应。

其实，从初中到高中时，也很不适应，初中，我在镇上读的，什么校园欺凌？那不是家常便饭吗？哪天没有打架的？我读初三时，从东北转来一个小伙，他改变了整个格局，过去都是拳打脚踢，从他出现后，就开始动刀子了。

丛林，底色就是斗争。

农村人也是，邻居打，亲戚打，甚至父子打，兄弟俩动了锄头，我同学的爸爸拿刀追她妈，就差半米就刺上了，磕倒了。

学生之间打死人的，咱没见过。

但是，打的头破血流的，很常见。

是真的常见。

我经常叮嘱富裕女们，不要轻易爱上凤凰男，在风平浪静以及岁月静好的时光里，他是安全的，一旦跌落了，他身上所有的丛林底色就会显现出来，什么他都会做，因为他从小接受的就是这类教育。

想分手？

想离婚？

我不杀你全家才怪！

要选什么样的男人？

哪怕离婚了，他也会祝福你的。

选好人，而不是选对你好的人，嫁给老大的女人，哪个不挨打？挨了打还不敢回家说，娘家人敢吱声？岳父小舅子一起挨打。

6，越是不太聪明的人，越觉得自己聪明，自我感觉良好，觉得别人都脑子不灵光，自己可以随意拿捏。

越是聪明的人，越觉得自己不够聪明，感觉别人身上有很多比自己强的地方，要向他们学习。

7，生活，向来是冷暖自知，很少有感同身受。

很多人看起来光鲜，让人羡慕他那样的生活，但只有他自己知道，内心充满焦虑，想要维持光鲜，要投入更多精力。

只有经历重合度高的两个人，才有可能出现感同身受这事。

8，别人的成功路径，只能做参考答案，不能做标准答案。

时间、空间、信念、环境，都不一样，即便你能像素级模仿他的做事路径，也不能成为下一个他。

必须把自己琢磨明白，才有可能找到适合自己的成长之路。

9，人生重大决策，不要轻易做决定，多听一些其他人的意见，掌握更多有效信息，更容易做出有利决策。

很多人往往是反着来，十几块钱的东西，多平台比价，能省则省。几万几十万的消费、人生伴侣的选择，经常是让销售员甜言蜜语给点情绪价值就直接定了，到手才发现过度宣传，自己被坑。

10，现在讲师教人做自媒体，一般都是告诉学员要找对标账号，先抄后超。

实际上，每个人的成功都是多因一果，账号内容显示出来的只是冰山一角，真正要对标学习的是他冰山底下那些积累。只模仿表面，永远不可能学到精髓，更谈不上超越。

但“先抄后超”这套逻辑很符合想暴富的人的思考逻辑：简单，照做，就能短期改变命运。

事实是，如果真有一套方法能够轻易改变一个人的命运，一定会被垄断，普通人根本不可能有接触到的机会。

贰掌柜学习笔记，2024.4.30

1，你实力不够的时候，别人指着你鼻子骂几句，说你肯定没出息，你会玻璃心会自我怀疑难过很久。但当你跳上几个台阶，曾经骂你的人大概率再也没机会和你说话。

人在跑起来的时候，耳边听到的只有风声，而不是别人的骂声，每一个全力以赴过的人肯定都深有体会。

有些事情曾经让你耿耿于怀，但当有一天你又突然想起来的时候会发现，原来已经过去了这么久，原来这么久都不曾想起，想起了也已无感。这就是轻舟已过万重山！

2，稻盛和夫：**你一天收入 100 元，有人骂你，你很生气；你一天收入 1000 元，有人骂你，你会不屑；你一天收入 10000 元，有人骂你，你会毫不在意，甚至同情骂你的人。**

3，能挣到钱的人

这个世界上没有任何一件事，比赚钱更能真实反映出你的综合能力，这里面就包括你的智商，情商，胆识，为人，思维，判断，还有福报。

也没有一件事比挣钱更有意义。赚钱是你继续活下去的无限动力与源泉，包括你的生计，尊严，体面，观念，坚韧，勇敢，自律与毅力。

所以一定要跟"每天努力赚钱"的人做朋友，因为赚钱的背后藏着一个的认知、经验、圈子、自律、上进心。

我们在赚钱的过程中不断提升自己的认知，会发现原来书本和学校教的东西都是错误的，和社会完全是两回事，当你能认识到这一点的时候，恭喜你，你的思维已经走到了正确的道路上。

4，**你尽管冷漠，可以解决 90%以上问题，因为，你会知道时间和效率的关系。**

至于要赚到大钱，如果你学不会冷漠，不会筛选屏蔽无关人和事，尤其是垃圾，你一生穷鬼。

5，**给自己一个综合评分，包括事业、家庭、健康、人脉，身份等等，再给自己**

最好的 10 个朋友一个综合评分。

如果自己的分数高于 10 位朋友的平均分，那么说明自己身处一个低能量场。

相反，说明自己身处一个高能量场。

6，人天生抗拒不确定性，害怕变化，希望什么都在自己掌控之内，但，充满变化才是人生常态。

过刚易折，过于稳定的东西受到丁点波动，就可能会被摧毁。

很多骗局就是把高风险的项目包装成了能稳定赚钱的样子，来卖给那些想躺赚的人，他图骗子利息，骗子图他本金。

7，人要有上进心，这个上进心，不是要去结识多少牛人，而是让自己变得更优秀。

你在变优秀的过程中，会重新认识这个世界，重新认识自己，也会重新认识他人。

因为经历过很多，所以能够和不同性格的人平静相处，理解他们的处境和行为。

8，减少内耗，很重要的一点，对那些不重要的人和事，不要多浪费一丁点精力在他们身上，及时切换注意对象，多看他们一眼，都是对自己时间的不尊重。

9，有些人对于自己出现的焦虑、悲伤这些负面情绪，会想要压制下去，不允许自己出现负面情绪。

其实最消耗自己的不是负面情绪，而是和负面情绪的对抗，负面情绪出现的时候，去洞察它产生的真实原因，才有可能从根本上解决问题，一味压抑情绪，只会让负面情绪越积攒越多，直到压不住，瞬间爆发，伤人伤己。

10，关注投资的人都知道的一个常识，当大部分人都知道某个标的在上涨的时候，其实它已经涨了很久了。

提升自己也是这样，当大部分人看到一个人变优秀的时候，他一定不是突然变优秀的，而是长期积累的结果。

所以，做正确的事在短期内看不到回报的时候，千万不要放弃，扛过低谷，才有高峰。

贰掌柜学习笔记，2024.5.1

1，一个人情商如何，不用见面就知道了，几句话就能感觉到了，什么是高情商？

让跟你接触过的人感觉到很舒服，这就是。

高情商的第一原则是：尊重别人的时间、空间。

2，命运有几个转折点呢？

你的原生家庭。

你的伴侣夫妻。

强大自己崛起的那一刻。

如果你没有出生在优越的家庭，也没有得到称心如意的伴侣，那一定要唤醒那个强大的自己来实现人生的逆袭。

3，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。

4，读书并不能让人一夜暴富，为什么还要读？不读书，世界就和纸一样单薄。而读书的人，则能从每本书里看到这世界的不同侧面，学识与情感都在阅读中自然丰厚。读书，正是为了遇见更好的自己。

5，精力旺盛的人，他做的是自己的事，他带着强烈的目的性和企图心在做事，他的力量感就非常的足，而且他能够收获到大量的积极反馈，这是一种巨大的获得感。

我们人的精力，一方面当然来自于身体素质的基本盘，就是我们强调的，饮食，运动，健康，另一方面，就是我们心理、神经、激素的调节了，这就是你的身份、你的工作、你的环境推着你跑。

6，真正让人疲倦的，不是没得选，而是不上不下的选择。

比如，一份工作，没前途也没钱途，但比较安逸，老板事少。

继续工作下去吧，前途堪忧，害怕被优化，不继续吧，又舍不得这份安逸。

食之无味，弃之可惜，整天纠结。

7，一个人，越是想逃避一些问题，那些问题就会离自己越近，给自己造成越多的困扰。

公众号：贰掌柜信息精选

一个团队、一个组织也是这样，很多问题不会因为逃避掉就消失，越是想掩盖，就越容易积攒成更大的问题。

8，不要轻易批判谁，很多时候的批判，只是以我们的价值观去判断别人的行为。

接纳世界的多样性，接纳不同人价值观的差异，把注意力放到能在别人身上学到什么，多发现别人的优点，少抨击别人的缺点，才能让自己获得更好的成长。

9，人有了大的成就之后，很难再融入之前的阶层，因为你的巨变，对他们其中一些人来说，是一根刺。

人不患寡而患不均，穷的时候，大家可以都是好兄弟，你要是突然富了，那就是价值观不符，你成为了万恶的资本家，看不起穷弟兄们，赚了那么多钱，借你钱不还，还当回事到处去说。

10，原则上，应该只和有常识有逻辑的人来往。

在不涉及利益分配，没有重大变故发生的时候，一群人可以互敬互爱，都是一家人，异父异母的亲兄弟。

但是把时间线拉长，遇到超出预计的事情，这时候如果队友里有拎不清的人，就很容易坑你，轻则散财，重则殒命。

比如，草根大网红因为借钱问题被发小坑杀，上市老板因没照顾好下属情绪被下毒，知名高校学生因舍友嫉妒被造谣。

贰掌柜学习笔记，2024.5.2

1，最终，人无法通过鄙视他人来尊重自己，也无法通过恨别人来爱自己。

自尊、自爱不是喊喊口号就能做到的，人必须要通过一次次的积极行动，切实让自己感受到“我”是一个值得被尊重、被善待、被爱的人。

2，成功不是靠单打独斗，而是要“高认知力+高执行力+好时代”三合一。

所以，当时代还没那么好的时候，别傻等，先锻炼好身体，修养内功，等待风起时，一跃成为时代的弄潮儿！

3，捞偏门的钱可以赚，因为确实有很多人是因为“横财”而富起来的。

但是不能对这种小概率的事情上瘾，不能把机缘巧合汇聚在一起的结果当成是自己的能力。

最怕养成了“赚快钱”的习惯，却始终无法具备赚这种偶然性收益的能力，到最后两手空空，只剩下了对当初这份运气的回忆。

4，世上所有的幸福都来自于希望别人快乐，世上所有的痛苦都来自于只让自己快乐，任何用心计和手段只为自己好的行为最终会反噬。

5，要走出家门，多和外部的真实世界建立联系，才能真正认识这个世界。

只读书不够用，只听别人讲故事不够用，只有实打实和人打交道，和物打交道，才能收到真实的反馈，修正自己对世界的认识。

就算想要出世，也得首先认识到真实世界的边界在哪里，才可能出得去，否则，那不叫出世，那叫逃避。

6，遇到有人和自己意见不同，不用急着反驳，也不用非得他认同自己，有则改之无则加勉，可以多关注他的意见能给自己什么启发，少关注如何改变他人。

7，如果脑子里没多少东西，还想要保持在他人面前的魅力，一定要少说话，多微笑，尽量不发表任何观点。

否则，一开口别人就能探出成色，说得越多，评分就越低。

8，有些事，错了就是错了，甚至无法弥补。

逃避无用，只有承认错误，在错误中总结教训，继续上路，才能不继续错下去，而且，或许以后还有弥补错误的机会。

做错事不可怕，就怕为了证明自己没做错，要做更多的错事来证明自己，最后酿成大错。

9，很多人更愿意买单的产品，是满足自己贪婪和愚蠢的产品，为情绪和感觉下单，而不是为实用价值下单。

比如，想瘦下去，不想靠少吃多动这种生物学常识，而是想靠吃药、电动抖肉这种自己什么都不用干就能瘦的黑科技。

10，花钱买别人时间。花钱对方不接受，是嫌少吗？不是的，是嫌你人不行，不想和你有关系。

很大一批人，现实里，找人给自己办私事，知道要送礼，网络上，找人替自己解决私人问题，就总想着不花钱、不花时间。

对真正想办事的人来说，不怕人家收得多，就怕别人压根就不收。

贰掌柜学习笔记，2024.5.3

1，坐在指挥台上，如果什么也看不见，就不能叫领导。

只看见地平线上已经出现的大量的普遍的东西，不过平平常常。

只有当还没有出现大量的明显的东西的时候，当桅杆顶刚刚露出的时候，就能看出这是要发展成为大量的普遍的东西，并能掌握它，这才叫领导。

2，女人可以付出吗？可以。但是女生付出的程度，要以自己“没有怨气”为标准。

就是说，就算对方不回报你，你也不会心怀怨恨。

这很像投资的理念：你只能拿你的闲钱去投资。如果投资有点波动，你就患得患失/辗转难眠，那你就不要投。

怨气一产生，就要停止付出。感到自己有了索取感，就要警铃大作。

3，很多人内心没有力量，本质上还是不相信，如果发现相信的路上只有自己，那他就会自我怀疑，连自己都无法说服，自然也就无法说服别人。

内心有力量的人，相信自己在这件事上是王者，哪怕孤身一人，也要闯他一闯，才不在乎别人怎么看自己。

4，受不了小城市的压抑和无发展，就把肉身迁移到大城市试一试。

想出海掘金，就不要整天看什么资料，选定一个坐标，先把肉身移出去，看海外那帮人到底怎么赚暴利的。

人改变最快的法则，就是改变眼前的环境。

因为一开始谁都是看到才相信，相信了才去做。

穷是抄来的，富也是抄来的。

5，很多人宁愿吃生活的苦，都不愿意吃高价值自律的苦。

为了不动脑子、避免思考，他们宁愿做任何苦力活，来逃避这种主动思考的痛苦。

人的基因里天生就有懒惰的属性，愿意去做一些不动脑子就能活下去的工作。

但这种忍耐的工作没有门槛，也是大多数人一窝蜂挤进去的出路，最后想赚钱却只能活得平庸，被迫遭受生活的毒打蹂躏、被迫受穷。

本质上还是自己不愿意突破惰性的结果，跟吃苦无关。

6，向上链接，向下兼容，不要搞反了。

有人是向下链接，总是和情绪不稳定的人共鸣、求认同。向上索取，总觉得别人比自己富有就应该白给自己点东西。

7，和人相处，多用陌生人框架，一事一议，在商言商。

如果用熟人框架，你去买个东西，还要照顾卖家情绪，就算买贵了也抹不开面子去主张自己的权益，如果这样，这个熟人，不要也罢。

涉及到利益的事情，不管有多熟，都要试着丑话说在前面，否则很可能会从熟人变成仇人。

8，降低期望，处处惊喜。

对人对事对自己，期待值太高，把时间线拉长，大概率会发现事实达不到期望，然后期望变成失望。

把期待值降低，因上努力，果上随缘，不后悔自己做过的事，无论出现什么结果，都是惊喜。

9，学渣很容易有一种误解，认为学霸是书呆子，只能学明白课本上的知识，只会读书考试，而自己除了读书考试什么都可以很优秀，学霸到了游戏、恋爱、工作等其他领域、就比不过自己。

其实学霸是全方位的强，学什么都快，少数低文凭闯出大事业的，你去看他的经历，也会发现他学东西很快，只是因为外部因素没能继续学业而已。

10，专注自己以后，很容易变得不合群，不被人理解，甚至被嘲笑，这是正常的。你有自己的生活 and 向往，你不能因为和发小聊不明白母猪的产后护理而痛苦。

贰掌柜学习笔记，2024.5.4

1，发现错误，第一时间认错、改错，别人反倒不会过于怪罪你。

但如果为了面子死不认错，完全拒绝真实的情况，那么一定会在上面吃大亏。

一个人的进步，就是看到了之前的不足，进行改正，而不是每天都觉得自己非常英明，做什么都对。

如果你觉得过去的自己一直很正确，什么都对，那只能说明现在的你没什么成长。

2，总是“着急”的人，大概率会输给长期不着急的人；那些“有所求”的人，大概率会输给“无所求”的人。

你每一次“着急”，每一次“所求”，都在付出相应的代价，都在选择一个长期来看比较差的解

世间万物，都早已标好了价格，只是你当时意识不到。

因此我理解的巴菲特，或者说与之思想一脉相承的段永平，就是长期坚持做正确的事，并且把事情做对，那么自然会有你应得的回报。你越着急，所得到的回报长期来看就会越差。

3，天上不会掉馅饼的，掉馅饼也不会砸咱头上的，只要是免费送的东西，不管是谁给的，咱就一个原则，不要。

不伸手，就不会被骗。

也不会被牵制。

4，交朋友，不可跨级进行，主要是消费跟不上。从而内心凌乱。

主要是价值观会直接产生对立，当价值观产生对立时，要么，我们全盘无脑接受，例如人家建议咱要打扮的时尚一点，出门要坐头等舱，住五星酒店，人家怎么建议咱怎么来，发现自己跟不上节奏。要么，就直接产生了对抗，直接启动了乌龟壳模式。

5，中国美女最多的地方是哪？北上广。

而且，越来越美。

因为，基因组合。

6，一个人，只知道闷头努力，却不知道提升自己能力，增加不可替代性，结局可能就是靠“没有功劳也有苦劳”给自己辩解。

比如，一个人加班时长拉满，早到晚退，但每天都在重复同样的动作，没有任何实质性长进，只是看上去很努力，苦劳即便再多，遇到需要裁员情况，首选一定是他。

7，每个人都有可能遇到各种各样的问题，第一次遇到问题，解决它，此后同类型问题就会成为经验，如果遇到问题之后就逃避问题，下次遇到还是无法解决。

知识易学，刷短视频也会给自己一种知识获得感，但是不去经历，知识很难成为经验，无法真正解决问题。

8，开始工作，和需要涉及到利益的人和事打交道以后，你会发现，能把自己的需求表达清楚、把一个人的表达内容准确传达给另一个人的人，少之又少。

逻辑清晰，能把话说明白的人，到哪都是人才。

9，很深的一个感悟，不要干预任何人的的人生决策，也不要让谁对自己的人生指手画脚。

每个人都是自己的人生第一责任人，自己的人生，只有自己能够负责，干预别人的人生决策，意味着要为别人的人生负责，很容易遭到反噬。

10，很多人对有钱人有一种误解，觉得他都有那么多钱了，我和他认识这么久，借我点钱去消费，对他来说应该是洒洒水的事。

有钱人之所以有钱，就是因为他们不随便乱花钱，自己靠本事挣来的钱，即便是洒洒水，也一定是要满足自己的某些需求和目的。

而且，把钱花在只会索取的烂人身上，非但不会给自己增加关系亲密度，反而会增加很大的风险，让对方有一种缺钱就能来自己身上免费取用的错觉。

贰掌柜学习笔记，2024.5.5

1，好的关系诚恳、信任、真实，差的关系猜忌、比较、打压。

思维同阶才能建立关系，厚道本身就是高智商的表象，没有智慧所表现出的“人品”，不过是平庸，不说什么“品德高尚”这些虚词，跟人相处越久越让人放心，做人靠谱就是美德，能量高有格局的人，让人信任、安心，因为他们身上散发着温和、坦荡、磊落的气息。

能量低的人总是遮遮掩掩、鬼鬼祟祟，自以为聪明神秘，却处处透着是小家子气，认识一个月讨巧卖乖会受到喜欢，认识一年有能力会受到赏识，认识五年人品厚道会得到信任器重。

短期看套路，中期看能力，长期看人品，好的关系是信任，好的人品是被信任，一个人的成功是从赢得信任开始。

2，有没有钱，不能从数字来区分。

穷也不一定就是一点钱都没有。但是觉得自己很没保障，丝毫不敢用钱，天天过日子都在将就和熬的，就是穷人。

跟这样的人在一起生活，一定会越来越穷。而且一般都不会有好心情对待孩子。孩子长大了不是无能就是小有能力但是很暴躁，赚钱持续性很差。

那些很精心体会自己生活，吃的舒服，穿的舒服大方，每天整齐体面，不爱狂言妄语炫耀自己的人，越到中年越是富足。因为这些人的精力都是拿来办正事的，比如好好工作，带好孩子，提升自己。

这些人哪怕现在钱的总数不多，面容也是很从容的，做事是很认真的，以后越来越有钱。

3，真正聪明的人，从来不说难听的话，因为人性不需要听真话，只需要听好听的话。

一定要有“万物不为我所有，万物皆为我所用”的气魄。

一个真正聪明的人一定不是声音最大的人，而是思维缜密，且头脑清晰的人。

因此，你得学着去做一个有温度且睿智的人，不相为谋但我照样能心平气和，冷眼相待我照样可以风生水起。

4，一定要明白一个道理，世间多是狼心狗肺之辈，一定要积攒实力，实力才是硬道理，手里有铁棒，你遇到得才都是好人，因为他们怕你，他们不敢惹你，所以他们会对你和颜悦色，有实力你才有价值，一旦你没实力了，让他们感受到你弱小的一面，所有人都会撕开绵羊的面纱，露出穷凶极恶的虎狼面目，一拥而上，将你生吞活剥掉。

人性既不是善也不是恶，人性只会锦上添花，或是落井下石。

5，混不好的人，一般都是儿童心智，没有耕耘思维，没有过程思维，没有时间思维，没有长期主义思维，所以容易着急、焦虑、悲观。

什么是“儿童心智”。儿童心智指的是一种缺乏耐心、远见和责任感的心理状态。它表现为对即时满足的追求、对困难的恐惧以及对失败的无法接受。

这种心态源于我们童年时期对世界的认知模式，那时我们依赖即时的反馈和简单的快乐。然而，随着年龄的增长，如果我们未能发展出更成熟的思维模式，就可能在成年生活中遇到困难。

能不能以十年，甚至更长的时间，做一件事情，很重要。

6，网上总是喜欢传高手在民间，只是被某种力量压制住了他们的发展。

实际上，这只是一种符合爽文的幻想，任何领域想要获得较高成就，都需要投入大量时间精力去练习，这是民间几乎不具备的条件。

这年代没有怀才不遇，只有才不够，如果真是高手，不会被埋没，即便住在深山老林也会被踏破门槛。

7，不要被别人定义的道德标准束缚住自己，世界是多元的，每个人的道德标准都不一样，不伤害别人，就是最大的道德。

8，每个圈子都有很多八卦，甚至每个人身上都有很多八卦，作为高能量的圈子，应该遵循一个基本原则，不讨论八卦。

就是你可以知道，但是不要讨论。

因为同圈子的朋友讨论八卦，对于朋友关系全是减分的，有松动作用，而高能量场的人是讲究抱团取暖的，那么讨论八卦就会起反作用。

所以，很忌讳谈这些。

9，知道为什么那么多人在喷衡水一中变态式的时间管理吗？因为，这些人一辈子没读过高中，不知道高中时需要争分夺秒的，是每分钟都要用来学习的，那是一个人的体力、精力极限。

10，决定你家庭高度的生活方式，不在你生活在哪里，而只取决于一点，你的家庭财富高度，在县城前 100 名的家庭，其生活质量、社会眼界、生活阅历，都远远秒杀大部分一线城市的居民。

贰掌柜学习笔记，2024.5.6

1，很多时候，并不是别人在折磨我们，而是我们用自己的价值观去评判对方的是非对错，是我们自己在折磨自己。你折磨自己干什么？

2，人要想幸福，就要远离给自己负能量的人，不管这个人跟你是什么关系，哪怕是父母，你也要远离。

人要学会割舍，不要那么念旧，更好的在前面。

什么感情是最深的感情？舍得分享胜利果实的，钱就是胜利果实。

3，高速不同于别的，只有一次机会，经验很重要，经验有两种，一种是吸取了别人的经验，转化为了自己的日常驾驶习惯。二是自己用经历换取，但是高速上的经验若是用经历来换取，代价太大。

第一，出发前，看一下导航模拟线路，把重要的几个节点记录下来，高速公路上，最容易出大事故的地方，就是换道，要么是换高速要么是下高速，你若是不重点关注，很容易跑过，一跑过要么容易倒车，要么临时跨几个车道变道，你以为后面车能刹住，其实刹不住。

第二，无论出了多大的事故，车子能开，就开到应急车道，开双闪，然后在 150 米处放三脚架，人必须站在外面等。

第三，控速，不要自信，尽量把速度控在 110 以内。

4，一个人痛苦是因为他没有高度和格局。

高度不够，看到听到的都是问题。

你站在 1 楼，有人骂你，你听到了很生气。

你站在 10 楼，有人骂你，你听不清楚，你还以为别人在和你打招呼。

你站在 100 楼，有人骂你，你根本看不见，也听不见。

5，你永远赚不到，超出认知范围外的钱。

未来，人和人最大的差别，是认知的差别。

认知突围，是一个人立于不败之地的根本，也是人生逆袭的绝佳途径。

认知体系的形成，只要分为 4 个部分：

1、自己思考，亲身经历，亲身实践。

2、大量读书，广泛阅读。

3、行走。

4、向前人，向先进学习，高手指路。

你所赚的每一分钱，都是你对这个世界认知的变现。

你所亏的每一分钱，都是你对这个世界认知有缺陷。

6，你永远靠运气赚到的钱，最后往往会由于实力不足而亏掉。

这个世界最大的公平就在于：

当一个人的认知不足以驾驭他所拥有的财富时，这个社会有 **10000** 种方法收割他。

直到你财富和认知匹配为止。

7，人什么时候才会成长？

遇到疾病，积极的去现代的、高科技的医院时，才是真正的理性。

但是，多数人都走反了方向。

8，30 岁前，请逼自己成为一个珍惜时间的人。

有这样一个词，叫“红桃皇后定律”，它指的是：**在这个国度，只有不停奔跑，才能让你保持在原地。如果你要抵达另外一个地方，你必须以双倍于现在的速度奔跑。**

只有掌控好时间的人，才能掌控自己的人生。

30 岁之前，请逼自己成为一个有钱的人。

9，有了自律能力，没有什么事情时你做不到的。

克制会让欲望变得简单，会让自己更加专注地去生活，更加享受每一次身处其中的过程。

10，不要去跟能量低的人要任何东西，要钱、要爱、要时间都别去，因为他们的心实在太穷了。

把喜欢的东西分享给不懂的人，是一种自取其辱式的孤独。

三观其实很具体。你把钱花在哪里？你把时间花在哪里？我和你三观不一致，说白了其实是我们钱花的地方不一样，时间花的地方不一样。

贰掌柜学习笔记，2024.5.7

1，过了 30 岁之后，发现自己更注重当下的感受和判断，对真实的依赖性却越来越

公众号：贰掌柜信息精选

越减弱，接受了谎言是生活的一部分，跟世间的爱和恨一样，它总会存在。**越来越意识到智慧的重要性，用智慧去应对谎言，才是更行之有效的办法。**

2，人是需要一些物质性的嗜好，包括烧钱的物质性的嗜好。把自己对人的情感分一部分出来，转移到物上面，转移到自然上面，转移到艺术上面，这样可以减少被洗脑、被圈粉、被 PUA 的风险，也可以让自己不要过于沉溺于某些过于强烈的感情。

即使被卷进去了，也还能够保持自己的一份小小的独立和自由。

3，家庭失火的主要因素是什么？抽烟吗？

大部分都是电路问题。

要定期检修吗？

最好，把一些杂牌插座换成公牛的，三无小电器、充电器，能不用的就别用，电器只要不是常用就需要把插头拔掉。

电瓶车电池燃烧的多吗？

有概率，但是发生率不高，但是一发生就是大事，因为这东西从冒烟到着火就是几秒的事，

身边又没有能灭火的玩意，火苗瞬间就窜起来了。

4，居家预防主要是三方面，一是防盗，现在科技这么发达，可以安装无线监控，设定好时间，例如深夜，只要出现人影，自动报警。

二是防火，查找安全隐患，常备多个灭火器。

三是保险，要买房屋财产险。

靠侥幸是不可能幸运一辈子的。

无知者无畏，不知道车祸才是人类第一杀手。

人需要敬畏心。

5，毒品离我们每个人都很近。我们每个人身边都有瘾君子，只是我们不知道而已，经济越发达的地区，毒品越年轻化，例如在浙江，中学生就开始流行笑气了，再过几年，等我们的娃长大后，不说别的，大麻可能跟今天的美国这么普及了，一个孩子能从小到大健康的走完一生，是很不容易的，远离烟酒黄赌毒暴力肥胖传染病，若是世界上真的有神值得我们朝拜，只有一个，就是我们的身体，

值得我们用心呵护，去足够敬畏。

6，没有涉及到个人利益，尽量不要评价别人做出的决定，因为每个人做出的决定，都是基于当下自己的认知做出自认为对自己最有利的决定。

就像，同一件事，十年前的你和十年后的你，看法可能完全不一样，认知的改变，需要自己亲身去经历才有用，别人说再多也起不到太大作用。

7，算法和游戏如果发心是追求利润最大化、向善，普通人是没有招架之力的。

算法和游戏的背后，是一群精通人性的产品经理和营销大师在干预，他们每天都在研究用户心理和行为，普通人很难靠自己和一个时刻在分析自己数据的精英团队对抗。

如果算法和游戏对你的负面影响大于正面影响，最好的选择，是立即卸载，你打不过他们的。

8，不是非得去关注国际大事才叫有格局，尊重别人、不随意评价别人，也叫有格局。

普通人可以多提升一些自己够得着、关于身边人和事的小格局，那种国际大事的格局，让别人去操心就行。

9，不要低估一个凭自己本事长期赚到钱的人，不管他外表多么儒雅随和，内心一定坚韧有狠劲。

赚钱最能考验一个人的综合实力，如果他是个软柿子，或者只会嘴上放狠话，他都不可能长期赚到钱。

10，永远不要拿利益去考验人性，在足够大的利益面前，友情亲情爱情都可能靠不住，如果不信的话，可以多看刑法博主的科普和今日说法节目。

想要让一段关系稳固，最好的方式是成为利益共同体，一荣俱荣，一损俱损，每个人为了自己的利益，都会尽可能去维护关系。

贰掌柜学习笔记，2024.5.8

1，把大量时间精力放在获取一个人的信任上面，是效率很低的一件事。

提高自己能力，主动对外公开表达自己的善意，你有能力帮到更多人，就会有越来越多人会信任你，形成良性循环。

做 IP，别做舔狗。

2，不配得感，在一定程度上会拒绝优秀的人靠近自己。

从善揣测，不要觉得别人的夸奖都带着目的，坦然接受别人的夸奖，承认自己的优秀，也承认别人的优秀。

3，有些人喜欢展示自己的通讯录、微信好友人数，好像那都是可以随时帮自己解决问题的朋友。

其实，比囤积好友人数更重要的是，提高自己的个人能力，你能帮得上别人，别人才更有可能成为你的朋友。

4，做事的成本会随着「利润+坚持」而逐渐降低

真正的目标用户，一定是一开始就有需求+有花钱意愿的人。

所以，在一开始就明码标价，然后持续卖东西就是最直接最简单的方式。而你发内容只不过是去增加信任和让他知道你价值的过程，内容既筛选。

5，你是怎样的人，你就有更大概率会遇见怎样的人，更倾向于和怎样的人建立关系。

你勤奋、好学、乐观，你身边也大多会是友善大方的人，内心邪恶的人受不了这样的光芒，总会恶意揣测，会远离你。

如果你改变了自己，那你身边的人也会随着改变。

“我即是世界”，你和你身边的关系，构成了你的一方小世界，你是什么样，你的世界就是什么样。

6，如何识别真朋友？

看一点就行，对方是索取型，还是付出型。

如果一个人把你当朋友，他一定会考虑到你的感受，更愿意对你付出，对你的付出也记在心上，懂得礼尚往来。

反过来，借钱、跑腿的事找的上你，赚钱、潇洒的事找不上你，那就是把你当工具，你对他更多是可被替换的利用价值。

7，人有情绪波动是正常的。有人希望自己只出现正面情绪，不出现负面情绪，甚至刻意去压制负面情绪，这才是不正常的。

公众号：贰掌柜信息精选

去观察情绪背后的事实，情绪就不再是问题，总是和表面的情绪对抗，只会给自己造成更多消耗。

8，日拱一卒，不是简单的重复，而是在前一天的基础上，有所精进。

驴子拉磨再熟练，每一天也只是在原地转圈，没有新的进步。

不要拿宏大的口号掩盖自己没有改变的事实，改变是自己的事，骗谁都骗不了自己。

9，赚钱的本质是为他人创造价值的反馈，想要收入更高，就要思考如何为他人创造更多价值。

一个方向是精进，提高个人能力，一个方向是普惠，为更多人提供价值。

10，很多问题思考不明白的时候，可以试着写出来。

大脑空间就那么大，丁点问题想不明白，都可能觉得大脑要爆炸、天要塌下来，因为未知，所以越想越觉得问题可怕。

写出来，把问题具象化，天塌下来的问题也不会超过一张纸，对问题降维打击，易如反掌。

贰掌柜学习笔记，2024.5.9

1，那些喜欢抱团取暖不愿意靠自己、渴求抱别人大腿就能一飞冲天的人，和韭菜没有区别。最后的结局，还是被更聪明的人忽悠。

只要你不成为自己领域控“场”的人、为自己能独立负责的人，你交再多的朋友、认识再多的人，都是没有意义的。

人珍贵的生命精力，就青年和老当益壮的中年，这些时间是有限度的。

错过了最佳机会，年龄每上一个层级，赚钱的难度就会呈指数级攀升。

20 岁开始努力和 40 岁开始努力，带来的效果必然截然不同的。

人生转运变强的秘诀，就是持续做对自己高价值的事，才能收获想要的东西。

2，永远要记住，一个人必须学会当自己的老板，你才能当别人的老板。

学会当自己的老板，这就要求你严格约束自己，严格控制自己的言行举止。

这样，自身的能量慢慢提升上来了，当好别人的老板，自然也是一件水到渠成的事情。

人与人之间的关系，也是能量状态决定的。

底层里的穷人，每天都在为周围的人际关系发愁。

为啥？

因为他自身的能量太低了，低到别人可以忽略不计的地步，别人当然不会考虑一个弱者的感受。

3，好的伴侣会一直照亮我们前行的道路，而错误的伴侣只会让我们在疲惫中迷失自我。

如果没有遇到，宁可单着，可以做自己，成长为自己想要的样子。

我们的路还很长，千万不要因为父母亲的压力而将就和委屈自己。

当你厌恶你身边的人，表达厌恶最好的方式不是和他们争吵，而是自己勤快点儿，加把劲离开他们。

4，带货的意义到底是什么？也许就是让我去田间地头，去苦难里学会商业。

就像悟空可以一个筋斗就翻到西天去，但是师徒四人还是历经九九八十一难，走去西天取经。

经，不是意义，取经的过程才是意义。

5，很多人都活在和别人的对比里，你过得好一点，就会有人嫉妒你，甚至给你使拌，这是正常现象。

你只有继续向前走，和他拉开距离，让他再也接触不到你，才能不继续受他干扰。

你越把他当回事，他对你的影响就越大。

6，不要迷信任何人，任何标签。

大师、大V也是人，也要拉屎放屁，有各种缺点，人设这种东西，几行字的事，谁都能包装，出门在外，身份是自己给的。

我每天看上去写的文字这么情绪稳定，谁知道我现实中是不是个疯批，有没有

什么奇怪的癖好呢？

展示出来的东西，都是有选择性的，你可以把展示出来的东西当做自己的目标，但是不要把展示东西的人当成迷信的对象，要挑对自己有用的部分。

7，算法会强化你的偏好。

你每天关注负面内容，它就会反复给你推荐负面内容，甚至评论区也是算法干预，优先给你展示你更喜欢看到的评论，长期浸泡在这种内容中，很容易滋生出一些极端思维。

你关注什么，你就会成为什么，另一种形式的自证预言。

8，容易情绪化的人，喜欢以个人好恶推断别人行为，而不是基于客观事实，做事经常只关注眼前个人利益得失，而不在乎他人死活。

远离情绪不稳定的人，这种人就是一个定时炸弹，爆炸的时候先伤到的都是身边人。

9，想要让一段关系长期延续下去，就不该对关系中的某些事习以为常，要有回应，有来有往，才叫关系，单向给予单向索取，都无法长久。

10，社交能力不强的人怎么和别人建立联系？要不要学套近乎、变幽默？

没那么复杂，你能给对方提供价值就行。

贰掌柜学习笔记，2024.5.10

1，什么叫情绪稳定呢？大抵指这些：

遇到问题时不容易发火或沮丧，而是能立刻切换到解决问题的视角；

心情不会大起大落，而是能够大致保持平静，心如止水；

遇事不容易内耗，不容易钻牛角尖，能够更豁达地看待问题……

在很多人眼中，「情绪不稳定」是许多问题的根源，而一旦情绪稳定了，许多问题就能迎刃而解。

判断一个人是否成熟，最主要就是看他的情绪是否稳定。一定要远离情绪不稳定的人，也一定要让自己成为情绪稳定的人。

2, 不知道你发现没, 混得很好的人, 朋友往往并不多, 她们看起来优秀但孤独。

或者可以这么说, 曾经同一层次的朋友, 看到你风生水起后, 要么在暗自比较中心有不服, 要么在强忍嫉妒中故意疏离。

当你踏入新的圈层, 也是与过去告别的时候。

真正的强者, 与实力相匹配的, 正是强盛的内核。

她们会很快适应新的圈子与氛围, 而不去纠结过往脆弱与虚假的友情。

内心贫乏的人, 才需要在人群中寻找乐趣, 而精神世界丰盛的人, 则会自己搭建包罗万象的宫殿, 承载一个人的春夏秋冬。

3, 人生想要大概率顺利, 一方面运气很重要, 一方面就是提前做好防范措施。这个时候, 可以做三件事:

1、**不受伤害: 保护身体、财富、情绪。**我们的危险来自于接近的人, 来自于切身的环境, 莫言在《知恶方能向善》写到, “只有知道人在特殊环境下会变得多么残酷, 只有知道人心是多么复杂, 人才可能警惕他人和自我警戒”, 稍微有点不对劲的人, 都要远离不见。

2、**找点小乐子支撑:** 成本低点的, 又有娱乐性的, 这个时候需要多哄着自己, 人生的坎很多, 也许一个不慎, 就绊倒不起了。

3、**要是有可能的话, 尽可能提高自己的价值。**

4, 人生的本质, 就是对于时间的投资。你选择投资在某个方向获得结果, 必然是以失去另外的方向带来的结果作为代价的。

5, 想做成一件复杂且难的事情, **要确保自己发心正确, 能站在大局和长期的角度想问题, 但同时也要付出时间和精力**, 确保能让更多的人理解自己。沟通在此时比任何技术层面的努力都更为重要。坚持以上两点, 并保持长期有耐心, 再难再复杂的事情最终都能搞定。

6, **如果只能和天天抱怨的人抱团取暖, 最好是早点断开关系放过自己。**

环境对人的影响很大, 你在什么样的人堆里, 就更容易成为什么样的人。

7, 人怎么才叫通透?

放下对人性的幻想, 放下对他人的期待, 明确自己的目的, 看清自己的行为逻辑, 能倒推别人的行为目的。

事情想不通的时候，从利益角度思考，会清晰许多。

8，潜力股一般都能在早期识别出来，他们不是突然就拥有了巨大的能力，而是很早就在折腾，一直有自己的想法，有热爱的事情。

有些人看上去是大器晚成，其实是有了足够积累之后的厚积薄发。

反过来，一个人每天生活按部就班，却总说着要改变世界，谈论的都是国际大事，别信，快点逃。

9，很多当下看上去是要死要活的大问题，被时间稀释后，都算不上问题。

7 岁时掉地上一块糖，能哭半天，17 岁再掉一块糖，能拍照发个朋友圈自嘲一下。

但是，你没法强行按着 7 岁的自己去相信这不叫事，只能让他亲自去经历十年，经历更多问题，才会从内心深处认可，那确实不叫事，因为后面有更大的事在等着自己。

活着，去经历，人生才有无限可能。

10，判断一件事、一个项目是不是适合自己，看两点，

一，自己是不是热爱。只有热爱，才能不顾别人看法，不怕遇到困难，坚持做下去。

二，自己是不是擅长。每个人都有自己的优点，只不过过去一直是看总分，单科没优势，很容易忽略掉。

很多人都是在按照别人定义的路径在生活，追逐的也是别人热爱和擅长的东西，要试着停下来，找自己热爱的东西，在自己的赛道上成长。

贰掌柜学习笔记，2024.5.11

1，老好人变成熟，大多会经历一个黑化的过程。

这个黑化，不是说要用什么厚黑、狼道去伤害别人让自己获利，而是划出自己的边界，不让他入无底线侵占自己的利益，该计较的时候绝不心软。

2，有些人总觉得自己成长太慢，其实你可以找张纸或者做个 Excel 表格，把自己每天时间用在哪里都给记录下来，看用在成长上的时间占一天的比例有多高。

你的时间用在哪，你的结果就在哪。

3，每一次时代巨变来临的时候，是会有人来拍拍你肩膀说“嗨，大巨变要来了哈”。

相反，**聪明人只会紧跟天气的变化，赶紧做好对应的安排，然后让自己轻松惬意的享受来自时代红利的夸张推背力。**

这种推背力，你只要做到受力角度合适，那你只要顺着它，就真的是能做到一年顶十年的进步。

当然，这种提醒，普通人是一辈子不会理解的。

4，**确保自己的事业不要陷在即将被淘汰的夕阳产业，而是要尽可能的让自己的事业始终处在强势发展产业上，只有这样你的机会、贵人、运气才会好才会多，而不会陷入越来越辛苦却又没有意义的内卷之中。**

不要在向下的时代作妖瞎折腾，也不要是在向上的时代放弃躺平，没有一个人能依靠反着国家趋势走来取得成果，而所有获得成果的人，无一例外都是顺着国家趋势走的，而且能越走越好。

5，**我们的未来就会像所有其他国家一样，绝大多数的优质资源，最终都会高密度的汇聚在有限的几座城市里。**

你如果不在这些城市，那么除非你是县城婆罗门，否则未来的发展和机会，就大概率会和你彻底诀别了，这是几乎没有悬念的事儿。

6，正所谓**“人微莫入众，言轻莫劝人”**，你都无法理解，这种人是哪里来的自信认为自己的思路 and 观点是正确的。

经过整整几十年的高速经济发展，如果一个人至今都没有在经济上获得一定水准的财富自由，那么就说明至少往上数三代基本都不是脑子和思路很清楚的，那越是这样你就越是要客观理性的争取进步，少说多听认真踏实的积小胜再获大果。

而不是呱噪的叽叽喳喳，用自己尖细却又毫无存在感的嗓音，去说一些没人认可的奇怪思路。

7，之前写边界感，有种想要改变别人边界的想法，其实没必要，能守住自己的边界就行。

比如有人喜欢打探隐私，对我来说越界了，我一般都是选择不回复，不接招，他这招就没用，完全没必要去教育他什么叫边界。

8，普通人，最好是要有个能持续赚钱的路子，工作也好，兼职副业也好，都行，

得有自己的钱，生活才能有自由度。

否则，一分不赚，总是花爱人、爹妈的钱，很容易受制于人，这事那事行不行，自己说了不算。

9，不要迷信“选择大于努力”这句话，能选择的前提是有得选，没得选的时候，先努力，做好眼前事，积攒资本，以后才可能可能有得选。

10，平常可以给自己贴一些积极标签，或者说，给自己种一些积极的心锚。

比如，自己很优秀，未来不可限量，运气变好了……

不知道贴什么，可以先学《小狗钱钱》写好事日记开始，给自己建立正向的反馈，能加强做事的动力。

反过来，如果每天负能量爆棚，看见的、想到的，全是负面内容，整个人很容易堕落下去。

每个人都会成为自己想成为的样子，好的、坏的，都是自己引导自己往那个方向发展的。

贰掌柜学习笔记，2024.5.12

1，金钱只是通向最终价值的桥梁，而人无法栖居在桥上。

钱是手段，不是目的，再大的桥，也是为了去对岸。

2，普通人和精英的区别在于，普通人要先抹去长辈植入脑子里的错误观念，还要去到处摸索新的、有用的规则，才有可能有所成就，而精英从小就在制定规则的环境下长大，即便不去刻意摸索，也能招招致命。

3，凡有完美，必有谎言。

如果某个人、某个产品打造出来的形象，没有任何瑕疵，无所不能、包治百病，那你一定是遇到了骗子。

反过来想，如果你觉得某个人、某个产品很完美，说明你并不了解他。

4，我觉得做一件事，无论失败与成功，经历就是一种成功，你去闯一闯，不行你还可以掉头；但是你如果不做，就像晚上想想千条路，早上起来走原路，一样的道理。

5，道德优越感越强的人，越有一种“严于待人，宽于律己”的习惯。

他们并不是真的在意道德，而是喜欢站在道德制高点的权力，以此来要求他人，慷他人之慨。

6，很多困扰，其实都是自找的。

晒幸福有人酸你怎么办？不晒就行了，幸福不是靠晒出来的，心里有就行。

立志要做某事，别人打击你怎么办？不说就好了，默默去做，反正事情好坏都是做给自己的，和别人无关。

越是把注意力集中在自己身上，越容易成事，在乎谁谁怎么看自己，就是在分散自己的注意力。

7，一个常识，好人不会把我是好人挂在嘴边，把我是好人挂在嘴边的，大多有其他目的。

同样，一个人把感恩、真诚、利他挂在嘴边，也大多有其他目的。

越缺什么，越要显得自己有什么。

8，每天觉得精力不足，觉得又累又困，很可能不是身体问题，而是内心没有目标，缺乏好奇心，潜意识里觉得醒着太累。

一个爱打游戏、看爽文的人，可以连轴转，很少休息，因为他对后面剧情充满了好奇心，又有足够高频的刺激激励他继续下去。

同样，如果能够找到真正热爱的事，对新事物充满好奇心，在上面得到正反馈，就会有充足的动力去坚持做事，不会懒散。

9，决定做不做一件事情，不要看多数人同意还是反对，而是要看这件事是否符合常识和逻辑。

什么是常识？一分钱一分货，十年的事十年做。

大折扣、速成，就是违反常识的事，原价 998 现价 9.9，说明他 9.9 还有的赚，不说明这东西真值 998。技能和经历都是靠时间积累出来的，告诉你 30 天就能顶别人 10 年的成就，只是学了一个错觉。

什么是逻辑？大前提为真，小前提包含在大前提里且为真，符合小前提的结论才为真。

李四自媒体能赚钱为真，张三通过自媒体赚到了钱也为真，但是张三的经历不完

公众号：贰掌柜信息精选

全在李四自媒体能赚钱里面，所以这个小前提无论如何补充，得出的结论都是片面的，都是张三的个人经历，不代表另一个人做自媒体也能赚到钱。

大多数人是只看得到别人想让他看到的结果，不去深究过程，不去质疑合理与否，不看常识和逻辑，所以总是在摇摆，今天一个立场，明天一个立场，不看事实，跟着情绪走。

10，现在最大的收割套路之一，就是卖给穷人希望，副业超越主业、菠菜致富、理财改命、躺着赚钱……

你越是告诉他不可能的事很有可能，就越容易在他身上骗到钱，因为常识和逻辑对他们来说太难理解、太痛苦，而白日梦很容易做。

但是，收割穷人，一定会被反噬，是一定，时间已经证明了无数次。

贰掌柜学习笔记，2024.5.13

1，人的抗压能力，是要一点一点提升的，小时候觉得丢了几块钱就是大事，长大后被骗几万也能扛得住，如果让小时候的自己一下子被骗几万，估计直接就崩溃了。

抗压能力提升后，非但不能崩溃，还要想办法把属于自己的钱追回来。

2，信念感很重要，你内心有一个自己一定能做成的信念，就可以无视很多和信念无关的事情，专注于做事。

但内心没有信念感，就总想着停下来看看这个摸摸那个，消耗大量精力在不相关的事情上。

3，不要在别人身上太用力，把注意力收回到自己身上，你变得优秀，做好榜样，你身边的人自然会跟着变优秀。

4，只是日复一日的努力，改变不了自己。

要经常停下来观察下自己，是不是在做无用功，是不是在用努力掩盖自己不愿意思考的事实，发现方向错了就要及时改正。

没有谁比拉磨的驴子更努力，但只是日复一日的重复，用处不大。

5，有大目标不是坏事，但是不要渴望一步到位，把目标拆分成足够小，一步一步去实现。

比如想要养成每周看一本书的习惯，不要一开始就非得强制去实现，可以先从每

公众号：贰掌柜信息精选

天看一页书开始，先养成看书习惯，再逐渐增加看书时长。

6，越是喜欢宏大叙事的人，越是过不好自己的小生活。

对他们来说，把自己融入很大的话题当中，就可以稀释自己身上的不足，远处的大事够不上，近处的小事不想管，很好地避免了直视自己能力不足的痛苦。

想要成长，多关注方丈之内和自己有关的小事，那是能切实给自己带来改变的事。

7，有些人不愿意做长期主义、扛不住短期诱惑的原因是，长期主义的奖励来的很慢，短期诱惑的惩罚也来的很慢。

比如抽烟喝酒嚼槟榔有害健康，但是一两次看不出什么伤害来，等到看到伤害的时候，基本已经来不及改正了。

8，一个人一旦找到了真正热爱的东西，无效社交、娱乐之类和热爱无关的东西，自然会被抛到脑后。

找不到没关系，继续找，保持对世界的好奇心，多尝试多体验，总会找到的。

9，有情绪的时候，不要做重大决策，不管是正面情绪还是负面情绪，都会干扰理性判断。

比如，一个女人有负面情绪+痛经的时候，很容易被一杯热水感动，做出后悔终生的决定。

10，对世界了解的越多，越容易发现自己的无知，知道要谦卑。

反过来，对世界了解越少，越觉得自己无所不能，狂的没边。

贰掌柜学习笔记，2024.5.14

1，朋友都是阶段性的，每个阶段身边的朋友，都是和自己相匹配的。

你优秀，身边也都是优秀的人，你堕落，身边也全是堕落的人。

2，幸福的家庭，都有一个共同点，家里没有控制欲很强的人。

3，世间很多烦恼原因是"即要...又要"，"即想当...又想立..."，这样往往全部落空。如果坦然接受了不同阶段果断坚决做取舍的残酷现实，反而会发现路越走越宽。

公众号：贰掌柜信息精选

4，教育就像农业一样，需要一个缓慢的发展过程，需要很长的一段周期，不像工业上的批量生产，迅速出炉。农业是一个复杂的过程，每个孩子就像农作物一样，有自己的成长规律和生长季节，需要静待花开。

5，妓女何很难从良？

因为人一旦习惯了瞬时反馈，习惯了赚快钱，那么她就很难再接受延迟反馈了。

她们已经习惯了一小时赚几百块，你再让她去做那种一个月才能拿几千块的工作，她是不可能接受的。

这就是为什么小姐会一直干到色衰，即使卖不上高价了，沦落到 50 元一次，她也不会去找正常的工作。

6，打工者习惯线性思维，总想着天天赚钱，月月赚钱，所以他的规划都是短期的。

只要有一段时间赚不到钱，他的节奏就开始乱了，就开始胡乱折腾，直到把自己搞崩溃。

而那些赚过大钱的人都知道，“时机”比什么都重要，所以他们大多数时间都在等待，直到时机来临的那一刻，他们就会立即行动起来，狠狠地抓住机会捞一笔。

就这一笔，就是普通上班族一辈子也无法企及的。

7，所有层次低的人，都是不爱学习、拒绝成长的，也懒得摸索。

他们喜欢在免费的平台上问来问去，习惯性浪费别人的时间，以为别人的时间和他的一样不值钱。

而稍微有一些追求的人，肯定是付费向有结果的人请教。听到、看到后就去学习，自己摸索，慢慢就懂了。

所以，如果碰到层次低的人，不要试图去解释什么，这些人最终会让你很恼火，既然如此，那还不如选择沉默、远离。

8，拒绝别人没想象的那么严重。

我们经常会邀请参加社交活动，比如参加婚礼、一起聚餐等等。有时你虽然不愿意去，但是“不”这个字也很难说出口。

有 70% 的受访者会接受本不愿意参加的社交活动。因为担心拒绝会带来不好的后果。

然而研究发现，人们往往会高估“拒绝别人”所带来的消极影响，其实没自己想象得那么严重，不必过于担忧。

9，在思想上要特立独行，但在语言和行为上要随波逐流。

做生意就是大家在一个牌桌上，你不能让别人一眼就看得出来你会赢。这样就没人愿意跟你玩了。

适当地表现出愚钝，是为了让更多的人坐在这个牌桌上，然后下更大的注。

10，厉害的人都懂得闷声干大事、闷声赚大钱。

突然就结婚了，突然就升职了，突然就发财了……让所有人惊掉下巴。他们不会跟别人掏心掏肺剖析自己、让自己赢得“真诚”的虚名。

能被看到的都是结果，而过程全是暗中默默的努力。

所以，收起你那廉价的倾诉欲和表达欲，偷偷努力、闷声搞钱才是最美妙的感觉。

贰掌柜学习笔记，2024.5.15

1，思考问题，把问题逐渐变清晰。

对少数人来说，是一种享受，他们乐在其中，思考越深入离本质越近。

对多数人来说，是一种痛苦，他们不想面对，经常用难得糊涂来把自己糊弄过去。

2，一些圈子出来的人，每天光想着怎么链接别人、向上社交，看见微信就想加，看见大腿就想抱，屁用没用。

链接的本质是给对方提供什么价值，而不是光想着怎么在别人身上榨取价值。没有价值，就该先去提升自己的身价，有点拿得出手的东西。

3，看见一些文凭低的网红比上过大学的人赚得多，又有人开始宣称“读书无用论”。

这就是典型读书少的表现，读不下去书的人才到处说读书没用。

文凭是做一些高门槛事的敲门砖，有了文凭就能多个选择，读过书，见过世界，

选择范围就更广一些。

真正的读书无用，不是读了书没用，而是读了书不用，显得好像是书的问题，其实读了不去用，是人的问题。

4，尊重是相互的，你不能指望打压一个人来获得他的尊重，也不能指望跪舔一个人来获得他的尊重，同样，PUA 和跪舔，都不是尊重一个人的形式。

不卑不亢，平等对待，才能相互尊重。

很多人所谓的尊重，只是尊重权威，倒不如说是畏惧。

5，讲诚信，谁都会，但是只有需要付出代价的时候，才能看出来一个人是不是真诚信。

一个对自己都不诚信的人，说到的事做不到，总找各种理由拖延、放弃，大概率不会对别人诚信。

6，人到中年，还是少想些升官发财的事，能够避开那些让自己被拉下水的事，就已经很成功了。

7，不要总想着万事俱备再开始，有三五个条件，就可以先开始做着，边做边解决问题。

无论准备多充分，在做的过程中，总会遇到各种新问题，而且，需要边做边调整，很多事做到最后，往往和一开始预设的结果不一样。

8，一般人们在自己做过的领域，都很有自知之明，比如马拉松、数学，跑不了就是跑不了，学不会就是学不会。

但是在其他不可量化或者陌生的领域，越是不熟悉，就越觉得自己能成行业大明白。

国际大事、社会民生，张嘴就来。投资理财、创业开店，贷款就冲。

越是对不懂的领域，越该有敬畏之心，不要妄想一个纯小白进场就能抵得过别人在行业里几年几十年的积累。

9，人格独立，不是完全和所有人划清界限、不再有联系，从此独来独往。

而是，不再依赖谁，该合作就合作，允许别人的离开，也接受别人的背叛。

10，一个人的命运，很大程度上取决于嘴，自己经常说什么，自己就更容易成为什么样的人。

经常抱怨、自我否定，说自己脑子不好，遭遇不好，就会形成自证预言，真往这个方向发展。

和别人的关系也是这样，经常说别人不好的人，别人也会逐渐远离他，真正成为他说的“不好”。

贰掌柜学习笔记，2024.5.16

1，战略上，可以藐视问题，战术上，一定要重视问题。

比如，再大的问题，你都可以说“小问题”，因为自己总会把它解决，但是你不能真把它当个小问题去忽视它，狮子搏兔亦用全力，轻视问题很容易被问题绊一跤。

2，我不认为世界上有很多人被拒绝过 30 次。我所有的只是坚持，像阿甘一样，我不抱怨，无论成功还是失败。如果一个人失败后老是抱怨别人，那么这个人永远不会成功；如果他一直反省自己，那么他就有希望。

3，如果对现状不满，一定要给自己换一个相对积极的环境，物理空间上可能暂时没法改变，但是数据空间可以改变，关注优秀的博主，和努力的搭子同行，在一个积极向上的环境里，你就不好意思吊儿郎当了。

4，没有人可以做到突然进步，那些看上去突然的进步，都是量变达成质变，长期积累的结果。

每天进步一点点，回头看，你就不再是原来的你了。

5，有些人总是舍不得断开那些糟糕的关系，认为自己在这段关系中投入了感情、金钱、时间，如果断开，意味着之前的投入全都打了水漂。

实际上，这就像你买了一份难吃的饭一样，胃部空间就那么大，强忍着恶心吃下去这份，只会让你错失遇到其他美味的机会，看似节省、重感情，实际上是花钱给自己找罪受。

6，一些没有过亲密关系的人，很容易有一种自卑感，觉得自己只有变得完美，容貌、身体、性格、财务都不缺，才能和别人在一起，以至于觉得自己配不上别人，不敢接受别人的好意。

实际上，只要你敢对外展示真实的自己，怎么样的你，都会有人喜欢。

7，有一种说法是，现在的普通人，生活状态开始接近历史常态，整日劳作，勉

公众号：贰掌柜信息精选

强过上普通生活，没什么消费能力，一些低沉本的娱乐内容更适合他们拿来消遣。

区别是，以前的普通人储蓄最差是到 0，现在的普通人被消费主义一洗脑，储蓄很容易成负数，透支未来的钱，更焦虑。

8，对于一个有价值的人而言，如何才是迈过一个槛就上了一个新台阶呢？这个槛就是：给自己的价值标上价格。

9，关于捐款，捐款其实是另外一种形式的消费。就是你的爱心消费。是你的自发行为。有这个爱心，很好，但是有个前提，就是要量力而行。捐款是公益行为，所以对于公益行为要掌握一个原则：只可以要求自己，不可以要求别人。特别是不要绑架任何人，任何企业。不要道德绑架别人，也是很高的境界。

10，少举报，少投诉，一是少给别人带去烦恼，二是少给自己带去烦恼，你砸了一个基层工作者的饭碗，你能想象出他如何对你吗？宽恕了别人，就是宽恕了自己。

贰掌柜学习笔记，2024.5.17

1，我们最优秀的的朋友能提升我们，我们最差劲的朋友能拉低我们。

你身边有什么人，你就会成为什么人。

什么东西最有力量？我们相信的东西。眼见为实。

2，没有特殊的天赋，就好好赚钱吧，毕竟这是一个对天赋要求最低的领域，是人就能赚，科学家能赚农民工也能赚。

3，没事就多挣点钱，富裕之后呢，人会思考，道德、责任、信仰……什么是战术？

战术就是需要做事的时候，知道该做什么。

什么是战略？战略就是没事做的时候，知道该做什么。

4，一个人心地干净、思路清晰、没有多余情绪和妄念的人，是会带给人安全感的。因为他不伤人，也不自伤。不制造麻烦也不麻烦别人。从某种程度上来说，这是一种戒持。

5，只要身边有人沾上了毒、赌，离得远远的，千万别试图去感化，劝说，你是把自己往火坑里推。

公众号：贰掌柜信息精选

幸福是一种能力，靠近让你感觉到幸福的人，远离让你不幸福的人。

6，时间的力量很伟大，每天进步一点点，汇集起来也是巨大的能量。

要学会拥抱时间，做时间的朋友，不急于一时一事的得失，日拱一卒，日日精进，时间会给你回报。

7，对他人生气，最底层的原因，是我预先把每个人都当成了健康人，在交流过程中，预期落空，发现对方没法用正常方式沟通，所以会有情绪。

实际上，很多人只是看着正常，四肢健全，只要身边有人沾上了毒、赌，离得远远的，千万别试图去感化，劝说，你是把自己往火坑里推。

幸福是一种能力，靠近让你感觉到幸福的人，远离让你不幸福的人。

、五官都在，脑子里面却全是问题，没有常识，没有逻辑，被植入了大量错误的答案却当成真理，这种病比身体疾病更严重。

8，有些人选择读书，不是为了求真，而是为了逃避思考，为了去书中找认同，就像算法平台一样，通过神圣化书籍，主动给自己打造一个符合自己固有认知的信息茧房，不愿意接受和自己认知不符的新知识。

如果读书只是为了强化自己的偏见，还不如不读。

所以，**只看一个人炫耀自己读了多少书没意义，要看他做出了多少改变，是否比之前变得更有见地，思考更有深度。**

9，**千万不要有“谁帮助自己是理所应当的”这样的想法，哪怕是再亲近的关系，对于别人给出的帮助，也该适当予以反馈和回报。**

当不能给出实际价值回报的时候，可以给一些情绪反馈，把成长过程告知对方，让对方觉得自己是值得帮的人。

10，**正常赚钱的逻辑是，先赚小钱，看到流程可以跑的通，再考虑放大赚大钱，而且现在能赚钱的事，以后不一定还能赚钱，要有及时止损的意识。**

但是没有真正赚过钱的人，很容易只盯着别人的结果看，不看过程，渴望一夜暴富、立马赚大钱，最好还没什么风险，可以一直赚下去。只有骗子能满足他们的需求。

贰掌柜学习笔记，2024.5.18

1，很多普通人一想到创业，就总想整个大的，气派的办公室，响亮的名头，高

公众号：贰掌柜信息精选

端的产品……不亏到还不上贷款，不承认自己创业失败。

实际上，没有独立赚过钱的人，第一次创业，大概率会失败。

想要增加创业经验，可以先从摆摊开始，这个过程中你会学到做生意的基础知识，还可以通过和各种人打交道学会沟通方法。

2，普通人的赚钱逻辑很简单，你能把什么事做好，对别人有价值，别人就愿意为你支付价格。

很多人是反着想的，认为什么行业钱多，自己进去就一定能赚到钱，总是想着追风口追热点，就是耐不下心来打磨基本功，最后往往是做什么都做不好。

3，有一个识人避坑的方法：如果一个人出手大方，但是他本人并不参与任何价值创造，生活一片岁月美好，那一定是有人替他负重前行，可能是爹妈，可能是伴侣，可能是其他追求者，还可能是未来的你。

如果你的钱是亲手打拼来的，最好尽量避免和这种人深度合作，否则你迟早会被他拉下水。

4，有些人走在人群中，总觉得有人在盯着自己，甚至觉得有人在评价自己、对自己指指点点，所以会抬不起头，不自信。

仔细想想，是不是你经常是盯着别人的那一个，如果不是，你为什么觉得别人会盯着你呢？

你没有那么多观众。

5，商业导师，理论派居多，关注的更多是宏观走向，讲正确的道理，可以参考但不要全信。

下场实战的人，会遇到各种想象不到甚至怀疑人生的问题，这些在理论中学不到，只能亲手去解决。

6，人成熟的标志之一：管住自己的嘴，不参与任何人的的人生决策。

参与就意味着要承担责任，成败都有你一份，成了，对方可能不会感谢你，但是，败了，对方一定会怨恨你。

所以有人问我选择什么的时候，我的建议都是选他喜欢的，这不是敷衍，而是真诚的建议，选择喜欢的，起码做的时候是开心的。

7，很多人找工作，都是站在自己的角度去思考，最好是钱多事少离家近。

公众号：贰掌柜信息精选

但对私企老板来说，员工都是成本，发的工资就是买的员工的劳动价值，员工不能为老板创造价值，自然是说砍就砍了。

8，其实，整个世界的圈层不是以地理位置划分的，而是以收入、影响力。

全世界富裕的人过着相似的生活，全世界贫穷的人也过着相似的生活，上海就是标准的六世轮回，有人在天堂，有人在地狱。

9，车到山前必有路，只要你保持高速发展，昨天看起来仿佛天塌了的问题，现在回头想想，好小好小，很多问题之所以那么大，是因为我们不够大。

10，大家为什么那么喜欢八卦？

太闲了。

因为，你的劳动价值，只值那个钱，你的时间是非常廉价的，廉价的时间凑在一起，都是廉价的游戏，例如大家约酒怎么约？一起坐坐，玩玩。

先打牌，后喝茶，再喝酒。

全是浪费时间。

贰掌柜学习笔记，2024.5.19

1，如果自认为不能给别人提供价值，可以少在别人面前刷存在感。

在别人面前做一件事，不能加分，就一定会减分，不能提供价值还频频打扰别人，还没等到有合作机会，印象分就已经是负数了。

2，不要对人承诺自己做不到的事情，即便你的初心是好的，但是做不到，只会让别人觉得你不靠谱，耽误了他去找可以做成的人的机会。

可以先去做，你变得优秀，能做成的事越来越多，需要你的人自然也会越来越多。

3，我们总在说，不要被年龄限制住，有些事，18岁能做，80岁也能做，每个人花期不一样，绽放时间也不一样。

但绝大多数人的脑子里，已经刻入了一套年龄价值体系，每个年龄段有每个年龄段必须做的任务，只有达成任务，才算没有虚度这一段时光，错过对应年龄再去做那些事，就失去了意义，所以才会经常在和同龄人的对比中产生焦虑。

4，情绪平和，不是脾气好，而是脑子好，能够想得通一件事值不值得，情绪就不会轻易被干扰。

人不会和动物去吵架，但是会和与自己认知不符的人吵架，本质上还是觉得和对方是同一个物种，其实人和人的差距，有时候比人和动物的差距要大得多，认知差距太大的两个人，也不是同一个物种。

5，人要学会对大词祛魅，越大词，就越容易被骗子拿去忽悠人，比如，感恩、利他、道理……

解释权在他们手上，你怎么理解和他怎么解释和应用，往往是两回事。

要多关注具体可执行的小事，做自己认为有价值、能带来改变的具体的事。

6，真诚不是一种说辞，而是一种能力，一种接纳真实自我的能力。

一个人对自己诚实，才有可能对他人诚实。

反过来，一个人总是糊弄自己，做什么事都是糊弄过去就算完事，那就要对他的真诚打个大大的问号。

7，想要让一个人变得不自信、没有主见，比起用强权压制他、命令他做不喜欢的事，更有效的方法是，不断否定他，不接受任何他的提议，让他怀疑自己。

反过来，如果你想要变得自信，必须得有自己的主见，要去主动实践自己的想法，而不是总在期待别人的认可。

8，生活过的有声有色的人，要么特别会搞钱，并且喜欢搞钱，要么心理特别健康，生活安定而富足。

为什么感觉现在一年比一年快呢？

因为时间对我们一年比一年重要。

9，有的时候孩子不听你的话，是因为不想成为你的样子。

人这个世界上，应当由一个直取核心的态度。在世上万千实物中，只要那个最实在的东西：

吃东西就吃自己最喜欢的；住房子就住那个最舒适的；交朋友就交那个一起待着最舒服的；

恋爱就爱那个动了心的。

父亲不应该教儿子怎样面对生活，而是以自己实际行动让儿子知道怎样面对生活。

10，便利并非天经地义，若有一天，外卖、快递不再是赚钱是生意，我们可能会无比怀念这个时代的生活。

进步不是理所当然的，人类的经历，多数时候是艰难生存，繁荣才是偶然。

贰掌柜学习笔记，2024.5.20

1，犹豫比做事要消耗人。

比如，原本三两句话就能说清楚的事，犹豫十天半个月要不要说、会不会被拒绝、别人怎么看我，这十几天实际上都是在消耗自己。

犹豫不决的时候，不如先开始做，在做的过程中，接受到真实的反馈，再进行调整，很多迷茫的地方就会变得清晰。

2，谈钱伤感情，是因为钱让人看到了人性的另一面，两个人对于金钱的认知不一样，才会伤到感情。

想要谈钱不伤感情，不要试图扭转他人的金钱观，而是要找到那些和自己金钱观匹配的人。

和更喜欢谈感情的人去谈感情，和更喜欢谈钱的人去谈钱，不要触碰别人观念的敏感地带。

3，不想成为普通的大多数，一定要有意识把自己培养成一个生产者、创造者，而不是一个只能享受他人劳动成果的消费者。

成为生产者，意味着你有生产资料，有自己的主观意见和审美，能为自己、为别人提供价值，不会成为一个任人摆弄的空心人。

4，最近在思考《天道》的强势文化和弱势文化之分，把顺应规律定义成强势文化，在一定程度上，是为了满足某些人“我强你弱”的优越感，让自己站在制高点来评判别人。

比如，在现实世界，弱肉强食，强大的人掌握话语权，更像强势文化的强者顺应规律做事。在舆论世界，强肉弱食，弱小的人掌握更多力量，更像弱势文化的我弱我有理，不按规律做事。

都是规律，水能载舟亦能覆舟，把水势分成强弱、属不属于自己，就是把它的一

公众号：贰掌柜信息精选

部分推向了自己的对立面。

要警惕单一价值评价体系，综合看待问题，不该轻易贴标签。

5，心胸狭窄，是恐惧的一种表现，会觉得，别人过得比自己好，就等于自己过得不好，自己过得不好是因为对方掠夺了本该属于自己的东西。

人不患寡而患不均，你让他见识了世界的多样性却触摸不到，他就会倾向于毁了世界让大家重回同一条起跑线。

6，不要理想化任何人，理想化一个人的背后，必定会有很多自己不愿意面对的现实。

可以先把人预设成一个自私的人，在这个基础上观察他的所知所行，才能看到立体的人，对那些理想化的标签祛魅。

7，被欺骗过的人，很难再相信别人，甚至会嘲笑那些愿意相信别人的人。

信任是一切关系建立的基础，培养信任很难，信任崩塌却可能在一瞬间，要珍惜那些愿意信任你的人。

8，多数人为了逃避真正的思考，愿意做任何事情，这其实是很多年轻人的常态，他们盲目地自信，以为可以用肢体上的勤奋来掩盖思想上的懒惰，以至于终日瞎忙，陷入了低成长的陷阱。

人生最大的悲哀，莫过于把一辈子的聪明都消耗在肢体勤奋上。殊不知，没有深度的思考，所有的勤奋都是徒劳的。

9，现在不愿意花费时间去创造自己想要的生活，未来一定会花费更多时间去应付自己不想要的生活。

10，赚钱一点都不俗气，不谈钱倒是俗气了，收入是一个人的价值表现形式。

贰掌柜学习笔记，2024.5.21

1，大多数人的问题是：没有亲自挣过钱。我说的是工资收入以外的钱。

他们每天满足于上班打卡，周末再去网红店打卡，从来没有想过自己去生产一个产品或服务，再销售、挣钱的过程。

恰恰这个过程才是开天眼、知晓人性的必经之路。

公众号：贰掌柜信息精选

2，旅行是最劳顿、最麻烦、最叫人原形毕露的时候。

经过一个月以上旅行而彼此不讨厌的人，才可以成为真正的朋友、伴侣。所以，很多人都把“新婚蜜月”的顺序搞颠倒了。

应该在婚前先共同旅行一个月，经历过一个月的舟车劳顿以后，双方如果还没有彼此看破、彼此厌恶，也没有吵架翻脸，那么这种夫妻以后也很难离婚。

3，受苦，只要没超过能承受的极限，都可以忍。

但是要改变的话，那就太麻烦了，有一大堆的事要推倒重来。

人本质上都是懒惰的，既不愿动脑筋，也不愿动手。

结果就是，拖着拖着，一辈子就过去了。

4，普通人的存款天花板是多少？不是 200 万，也不是 100 万，而是 30 万。

因为普通人一旦有了三四十万的存款之后，就天真地以为，自己大显身手的时候了。

他们可能会买车、买房、炒股、买保险、开店……总之呢，30 万这个金额，足以让普通人开始心里痒痒，生怕钱放在手里会贬值、缩水。

等到把钱折腾没了，他们也就消停了。所以，普通人的存款上限就是 30 万。

5，从理性到感性，放下防备、表达真诚即可。

从感性到理性，却需要刻意练习、重塑认知。

6，不要一直让自己的精神绷得太紧，过刚易折，给自己的压力太大，人很容易崩溃。

觉得累了就适当放松一下，睡觉、发呆、散步、读闲书……做一些对自己没有消耗的事，很多事不急一时，大脑空下来、静下来，才能塞进去新东西，有新的思考。

7，遇到事情后，关注焦点在哪里，对一个人影响很大。

比如同样是吃亏，有人关注的是自己亏了东西，总觉得要是当时如何就好了，活在后悔里，有人关注的是自己得了教训，避免了以后更大的损失，活在未来。

那些自己无法改变的事情，再怎么纠结，也不会时光倒流，能够在上面有所获得，这段经历才不算白费。

8，马斯克说过一句话：Hold on to your horse as the carousel of destiny spins ever faster（当命运的旋转木马越转越快，请牢牢抓住你的马）

这个 horse 可以理解成信念、原则、常识那些底层的東西，外界变化越快，就越需要掌握那些不会轻易改变的底层逻辑。

9，不要把任何关系当成自己的唯一关系，如果有人要求你只和他一个人建立关系，然后断绝所有和他之外的关系，被孤立的你很容易被他洗脑和控制。

发现有这个苗头的时候，赶紧逃，否则等待自己的只有深渊。

健康关系建立的前提是，尊重彼此是独立完整的个体，而不是谁的占有物。

10，对大多数人来说，钱才是自己最大的底气，有钱能让自己过上相对体面的生活，很多东西都是拥有后才能不在意他人的看法。

有热爱的事业，就去追逐热爱的事业，没有热爱的事业，不知道做什么，就先考虑赚钱，有钱之后，看到的东西会变多，选择性也会多一些。

贰掌柜学习笔记，2024.5.22

1，干点自己热爱的事，不为钱，不为利，只要你找到这个点以后，你就会发现，感情游戏，肉体游戏，都是很低级的，那种为一份热爱而痴迷的体验才是最美好的，也就是所谓的废寝忘食。

2，凡是没读过书的人，无论男人还是女人，都有共性。

就是有学习障碍症。

不愿意学习。

不愿意提升自己在某方面的技能。

3，对于中国而言，第一杀手就是交通事故，我国每年车祸死亡人数在 8 万人以上，相当于一次汶川地震，你想想，我们身边能数出多少个因为车祸走的？

安全驾驶，安全的第一原则是什么？

要从大概率上预防事故。

例如恶劣天气、高发线路，高发时间段，这些才是根本，包括你技术不行，经验

公众号：贰掌柜信息精选

不足，也不能轻易独自上高速，因为你只有一次机会，错了就没有机会改了。

可是。人，又普遍的，很自信！

你看一定就行了，优秀的人，特别是事业有成的，无论坐前排还是后排，上车都是先系安全带，你可能说，你身边没有这样的。

那说明，你该进步了！

4，我们这些自命不凡的人，别说县城首富了，在村里当首富都不可能，所谓的认命就是渐渐地发现，我们不过如此。

年龄大小怎么判断？

最简单的办法，看脖子上的皱纹。

若是道行再深一点？

看眼睛。

眼睛的清澈度与年龄成反比。

5，普通人逆袭的唯一渠道，就是有钱。

别的，都是扯蛋。

什么出家，成仙，修行。

安慰剂罢了。

6，控制欲强的人，不一定有控制能力。

很多人是对自己的人生没有掌控感，试图通过控制别人来找到掌控感。

所以网络上会有那么多人热衷于给别人当爹当妈给建议，自己却生活一塌糊涂，现实里有那么多爹妈自己没什么成就，却总是给孩子特别大压力。

反过来，你会发现，那些能够很好掌控自己人生、自我管理能力强的人，对别人都比较包容，尊重别人的选择和人生。

7，能力不够强的父母，会经常用禁止性指令要求孩子：别做这个、那个不行、你不够好……

孩子从小到大被植入这些概念，就很容易成为和父母一样的人，变得不够自信，

然后在下一代身上延续自卑感。

8，“钱流向了不缺钱的人，爱也流向不缺爱的人，苦难都留给能吃苦的人。”有人觉得这是残忍的社会真相，当成自己不能翻身的理由之一。

以再往下想一步，这些东西为什么能流向他们？

因为他们对已经有过的东西，没有太强得失心，能以平常心对待，所以更能识别和抓住机会。

而没有这些东西的人，会患得患失，情绪干扰判断，越满脑子是钱，越容易限制自己的视野，错过真正的赚钱机会。

9，凡是与“觉”有关的体验，都是分上中下的，味觉，嗅觉，听觉，触觉，感觉。

女人与女人的差距与女人与狗的差距都大，那可不是单一的觉，而是听觉，触觉，嗅觉，一场盛宴，关键是还有爱觉。

10，男人，就喜欢开饭店。

一想创业就是开饭店，若是酒桌上遇到一个经历丰富的男人，他在回忆自己做过的事业时，

一定会提到一句：也开过饭店。

我们看到的、熟悉的饭店，都只能理解为幸存者偏差。

多数饭店，还没等我们知道，已经 OVER 了。

贰掌柜学习笔记，2024.5.23

1，滴滴司机，外卖小哥，也是欠债群体高发区，很多人是因为事业或债务陨落而去干外卖。

年轻人做事情，一定要警惕“穷人思维”。

比如，交朋友时，不要占小便宜。而是要合作共赢，这样才能发展长远的关系。

2，一个人动手赚 1000 万，对世界的看法就会变得成熟。

赚钱这件事，是有能量级的。

10 万和 1000 万之间，底层的逻辑不同。

赚钱的道理很难讲清，只有实践过才能知道。

王健林的小目标，是有道理的，因为他是给自己讲的，赚 1 亿和赚 100 亿，逻辑不同。

可惜普罗大众拿着赚 1 万的思维，嘲笑赚 100 亿的思维。

钱是有能量级的，赚到那个层次，看世界的眼光自然不同。

3，能成为艺术家的人，一定是站在财富基础之上的，不是说她是靠钱捧起来的，而是她从小就没为钱发愁过，就会有追求上班以外的追求，例如成就一番艺术事业。

到了如今这个时代，也该破除高学历=有钱赚的刻板印象了。

高学历不一定有钱，有钱的都是特别喜欢钱又擅长赚钱的。

高学历只是给了普通人一个提升阶层的跳板，但能跳多高，最终还是看个人能力和机遇的。

4，普通家庭的孩子，还是要考虑清楚职业回报。没有金山银山托底，出了校园后，一切花销靠自己。这时候，**最可靠的就是职业带来的经济收入。想赚钱不可耻，只要合法合德就行了。**

当你家境普通，你会发现，你永远避不开钱的问题。既然避不开，不如面对。

其实一句话就可以概括，你想赚钱的前提是你喜欢钱并且不认为赚钱是羞耻的。

5，**情绪稳定不是没有情绪，也不是压制情绪，而是允许情绪在一个合理的范围内波动，能够知道自己正在情绪中，不让情绪干扰自己的决策。**

6，**想要改变自己，可以从自己的语言系统开始。**

你平常说的话，其实就是对自己的一种“洗脑”，因为语言本质就是思维的显化，你说什么，往往就是在想什么、认同什么。

刀子嘴的人必定刀子心，豆腐心的时候大概率是可怜别人，在体验道德优越感。

经常否定别人、贬低别人，自己也会变得不自信。

经常赞美别人、鼓励别人，自己也会变得更自信。

7，不管是想做什么，一定不要只停留在想，要去做，去实践，才能知道自己想的对不对。

只想不做，会有一种完美主义的自我欺骗，通常会这么想：

“我只要开始就一定做到最好，如果不能做到最好干脆就不开始，我没做到是因为我没做，而不是我做不好。”

逻辑一闭环，就能自己把自己骗过去。

事实是，确实什么都没做，只是在那浪费了很多时间去想，想完这个想那个，想了一大堆，一个没开始。

8，很多事，我经常是觉得，发现错了，立马就改，很简单的一件事，所以**对于那些明知道自己错了但还是不愿意改的人不能理解，非得错上加错彻底无法挽回，没得选的时候，才去改。**

我又想了以前一些固执的时候，其实就是经历没到，不觉得这个错能给自己造成多大的影响，反而为了面子要极力掩盖自己犯的错，有过几次这样的经历，以后就能举一反三，说改就改了。

9，**可以试着无所求的对他人说谢谢。**

有些人说谢谢，本质上是在期待别人的认同，如果别人对他的谢谢没反应，他会觉得自己受到了冷落，不开心，开始犹豫下次还要不要说谢谢。

无所求的谢谢，是自己内心足够美好，发自内心的感谢，别人如何反应并不重要。

10，**一个很重要的感悟，除非对方明确开口需要帮助，否则我会闭好自己的嘴巴，绝不多管闲事。**

以前总觉得看到别人的问题直接指出来，对他会有帮助，实际上没少得罪人，大部分人需要的不是改变，而是有人给他情绪按摩。

你叫不醒一个装睡的人，对方没有改变的想法，你说的越多，得到的埋怨可能就越多，对方不会感谢你的。

贰掌柜学习笔记，2024.5.24

1，网上论坛，有个姑娘发了个帖子，算是吐槽她妈的，她读大学时不允许谈恋

公众号：贰掌柜信息精选

爱，对她的规划就是好好读书，然后回来考个公务员，然后找个门当户对的公务员老公，过小日子……而她呢？

想自由创业，搞什么教育产业。

把她妈妈跟她的对话都发出来了。

下面，一片支持声。

支持她。

认为，什么年代了，还是老传统，不考公务员仿佛就不是人，就没有出息……其实，事情需要一分为二，理性思考。

A、倘若你自主创业。

成功的概率只有 5%，也就是说，你大概率会失败，赚不到钱，甚至要赔钱，一直都在瞎折腾的状态。

在小地方，这个状态的你，能找个什么样的男人？

跟你一样在折腾的。

大概率，是个初中毕业生。

B、倘若你考了编制。

至少，你会选择一个有体面工作的老公，学历不错，也受过高等教育，你虽然赚不到大钱，

但是至少生活稳定，也受人尊敬。

父母都是最爱孩子的，也最了解自己的孩子。

父母为什么那么建议你？

是疼你，爱你。

在 A 与 B 之间，最佳选择应该是 B，很多人选择 A，要么是天赋异禀，要么是被 B 淘汰，你看到的年纪轻轻开着豪车的成功者，那都是万里挑一，你？

大概率，不会是。

为什么？

若是，你读大学时，已经与众不同了。

你以为林丹、邓亚萍是到了国家队才是佼佼者吗？

不是。

而是从小，就是打遍全球同龄人的无敌手。

天赋是藏不住的。

一天都藏不住。

2，闹的都是社会最底层的人，他们的存在对经济结构不产生任何影响，过去存在商品垄断，现在存在人才垄断，就是极少数人掌握极大比例的行业财富。

未来，不管哪个国家，财富对立都会越来越严重的，要么有钱，要么没钱，而且没钱的人的声音越来越弱。北师大的一份研究报告说，中国近 43%人口的月收入在 1090 元以下，月收入在 5000 元以下的人口比例更是高达 95%左右。

3，一切都是中性的，没有情绪的，凡是能立刻让你无比舒服和无比愤怒的时间，都是需要小心再小心的，谨慎再谨慎的，十有八九，是违背真相的，情绪都是人为操纵的。

4，不管什么时候，凡是需要变现人脉的游戏，都要谨慎再谨慎。

虽然人是可以活出自我的，但是你这个活出自我的方式是拉大家下水给你垫背。

5，只要比你优秀的人，愿意要你的东西，对你而言，就是恩赐。

6，很多人所谓的舒适区，不一定舒适，可能天天加班、熬夜、挨骂，落一身病，就是一毛钱工资都不涨，每天内耗，难受得要死。

这只能算是在一个相对熟悉的环境里，比较有安全感，比起难受，他们更害怕改变，或者说已经习惯了难受，害怕跳出现在的环境看自己。

温水煮青蛙，彻底磨掉自己的好奇心、上进心，直到被毕业，才不得不重新面对真实的世界。

7，对于有些人，你去主动给予帮助，想要帮他变得更好，得到的不一定是感谢，而是怨恨。

因为改变是很痛苦的一件事，你让他认识到自己的不足，让他去痛苦，而他已经习惯了麻木，那他会怨恨让他痛苦的你。

8，一个人说话算不算数，也不完全看人品，还得看实力。

他人品再好，没有给自己承诺兜底的能力，说出去的话也没法算数。

9，每天上网，让很多人对财富有了错误认知，认为年赚百万很容易，认为普通人换个万元手机很正常，认为大学生每天一杯奶茶很省钱……

其实，一杯奶茶钱，可能是普通人一天的饭钱，一万块，可能是大学生工作第一年勉强才能存下的钱。

不要总是把生活标准放在那些脑袋上长摄像头的博主身上，多关注身边人，关注自己的生活。

10，一些人为什么抗压能力差，容易焦虑？

就是因为能力和欲望不匹配，想要的东西离自己太远，越想要就越焦虑。

多思考多复盘，提升自己的能力，一步一步来，让自己配得上那些想要的东西，而不是试图靠那些想要的东西来给自己抬身价。

贰掌柜学习笔记，2024.5.25

1，现在，有些大佬回家，但是谁也没联系，悄悄的来，悄悄的走，现在大家都怕小涟漪，任何链接产生的小涟漪都可能成为惊天骇浪。

我说，独善其身成了主流。

他说，是的。

2，过去人无完人，今天，需要我们是完人，内心可能有一些杂念，但是表现出来的，一定是完人，这就是为什么大家一参加工作，朋友圈就停更的缘故，我不更新，总不会有把柄落在别人手里吧？

3，作家要有一个基本功，包藏祸心，把要表达的东西，藏于字缝，而不是字面。

在县城里，在非工作状态下能做到守时的人，凤毛麟角。

凡是需要考验定力的策略，都很难被很好的执行，因为本身就是反人性的，我们做投资必须顺性，就是整个模式使我们很愉悦。

4，仓廩实而知礼节，永远是真理，地区如此，国家如此，个人更如此。

山东有三大不孝，不考研，不考编，不生二胎，为什么大家会有如此保守的观念？说明，这是效益最好的选择，尤其是女孩子，可以依此获取更好的婚姻。

5，任何人，任何事，任何信仰，都不值得你拿生命去捍卫，在这个基础之上，**别违法，我都是支持你的，你只需要向我承诺，你是安全的就可以了。**

6，看《段永平传》，一个人自己厉害、能超越很多人、能打败很多人，不算什么。

能够成就他人、帮助别人成功，让他人心甘情愿跟随自己，才是真的厉害。

7，很多人所谓的舒适区，不一定舒适，可能天天加班、熬夜、挨骂，落一身病，就是一毛钱工资都不涨，每天内耗，难受得要死。

这只能算是在一个相对熟悉的环境里，比较有安全感，比起难受，他们更害怕改变，或者说已经习惯了难受，害怕跳出现在的环境看自己。

温水煮青蛙，彻底磨掉自己的好奇心、上进心，直到被毕业，才不得不重新面对真实的世界。

8，**对于有些人，你去主动给予帮助，想要帮他变得更好，得到的不一定是感谢，而是怨恨。**

因为改变是很痛苦的一件事，你让他认识到自己的不足，让他去痛苦，而他已经习惯了麻木，那他会怨恨让他痛苦的你。

9，每天上网，让很多人对财富有了错误认知，认为年赚百万很容易，认为普通人换个万元手机很正常，认为大学生每天一杯奶茶很省钱……

其实，一杯奶茶钱，可能是普通人一天的饭钱，一万块，可能是大学生工作第一年勉强才能存下的钱。

不要总是把生活标准放在那些脑袋上长摄像头的博主身上，多关注身边人，关注自己的生活。

10，一些人为什么抗压能力差，容易焦虑？

就是因为**能力和欲望不匹配，想要的东西离自己太远，越想要就越焦虑。**

多思考多复盘，提升自己的能力，一步一步来，让自己配得上那些想要的东西，而不是试图靠那些想要的东西来给自己抬身价。

贰掌柜学习笔记，2024.5.26

1，能跟高素质、高层次的人打交道，这本身也是学习的机会。

时间一长，只要别太笨，自然就变了。

接触的人才浓度越高，眼界就打开了。

2，你的眼界，不取决于地理位置，取决于你的财富高度。

欲望要略低于实力；无知+穷=无解。

钱是最好的验金石；免费的午餐大多都是陷阱。

3，今天在一家医院做内镜治疗，结果发现了两个癌，一个是 70 多岁的老人，胆总管结石，胃里是晚期胃癌；一个 50 多岁胆总管结石，结果十二指肠降部可疑癌灶。这两个人肯定都没有做过胃镜。

例如大家都在 40-50 岁之间做胃肠镜筛查，国人的平均寿命会增加一两岁没问题吧。即使自费做，也就两千块钱左右的事。

4，成名这个事？

偶成，是运气。

常青？是实力。

普通人，离成名太遥远！

说句很难听的话，上班族是理解不了创业需要付出什么的。

你想象的努力极限。

只是创业者的最低配！

人，能成多大点事。

核心就是天赋。

所以什么孩子教育，什么那个这个，从婚前就决定了，你选了一个什么智商的伴侣，就代表着孩子是什么未来。

5，人们看历史的时候，很容易把自己代入成功者视角，然后把失败者的失败原

公众号：贰掌柜信息精选

因简单归于性格、选择失误，类似《人类群星闪耀时》那种一个小失误改变人类大命运的说法。

每个能写进历史的人物的失败，都有很多原因，普通人和这些人物如果在同时期，大概率是没有名字的炮灰。

6，想和人处好关系，没那么复杂，管好自己的嘴就行，尊重他人生活习惯和个人爱好，不指手画脚，不轻易承诺、做到说话算数。

与其学那些厚黑、小聪明，拿捏别人，不如真诚一点，互相建立信任关系。

7，改掉坏习惯，不一定非得盯着坏习惯去纠正，可以试着培养一个好习惯来替代。

比如每天在短视频浪费太多时间，可以试着增加读书、运动时长，忘掉短视频那些东西。

8，三人行必有我师，不是只学习正面例子，看到反面例子，也要反省自己身上有没有。

抱着这种心态去接触人和世界，每天都能学到新东西。

9，你知道皮肤衰老的第一杀手是什么吗？

就是太阳照射。

所以，防晒才是保养的第一要素，包括阴天也要防晒。

战略大于战术，战术大于技术，就是必须要知道根源在什么地方，然后从大方向去规避。例如运动、防晒，还有就是不揉搓。

揉搓，都会导致脸部皮肤松弛、下垂。

也就是说，洗脸动作要小。

10，朋友之间怎么证明关系好？

有金钱往来，才是真好！

至少有链接。

贰掌柜学习笔记，2024.5.27

1，什么叫好朋友？

愿意跟你有经济往来和成就你的，才是。

2，收礼绝对是一门大艺术，同时，也可以反过来说，送礼更是一门艺术，如何被人信任？愿意收下。

送礼才是回报率最高的投资。

3，破圈最大的意义是向有结果的人学习，每次我碰到厉害的人，总是想办法和他链接。

很多时候遇到麻烦事，其实给一个方向就够了，就是这么简单。

一个人总是想保全自己，只配当一个 LOSER。

4，回想起，我们父辈有很多勤勤恳恳做事情的人，由于各种原因错过了房产红利，现如今受穷的还有不小。而那些好像没努力，因为赶上时代红利的炒房客，反而盆满钵满。

这是不公平吗？是，这是智力的不对等。

同样，如果一个人一辈子都只在一个点上耕耘，尤其这个点附着的面和体在走下坡路，那即使再努力，也是一个勤奋的穷人。

5，人生的底色就是苦。

生、老、病、死，当你直视它们，哪一个不是浸透了苦楚和虚无？所以啊，**一定要找一个你真爱的人，做一件你真爱的事，才能让人生变得值得。**

6，成长带来的变化之一，就是你身边的人也一直在变，会有人比你跑得快，也会有人比你跑得慢，还会有人停止不前，**如果你身边的人一直没什么变化，说明你这些年没有太大成长。**

7，很多人总是把自己现在的遭遇定为“命中注定”，把一切不愿意面对的问题都交给命运，这只会扼杀自己的主观性，越觉得这辈子就这样了，这辈子就越有可能真变成这样。

我相信有命运这个东西存在，但不是未卜先知的命运，而是盖棺定论的命运。

站在现在看未来，一片未知，没谁能保证一定会发生什么。

站在未来看现在，一切已知，命运就是一条清晰可见的成长线。

你希望未来的自己是什么样，希望未来的自己如何看现在的自己，就该往那个方向努力，而不是完全交给命运去撞大运。

8，学的道理再怎么觉得有用，不去实践，不去内化成自己认知系统的一部分，也只是一种“觉得”，并没有实际作用。

很多产品卖的就是这样一种“觉得”的错觉，买个驴牌包就有名媛的感觉了，买了一门课就有改命的感觉了，事实不会因为感觉的变化而变化，如果回头看自己没有切实改变，那这种钱就是冤枉钱，买了一种自我欺骗的感觉。

9，自信，是允许自己失败，接受事与愿违。

比如在赚钱的事上，可能昨天、今天都越赚越多，但是明天就突然不赚钱，甚至可能赔钱，但你有自信只要自己还在路上，就一定能再赚到钱，你能看的更远，知道这些只是途中的波动，不代表终局的结果。

10，一个人做一件困难的事，决定他能否坚持到最后的的关键一点，不是年龄、精力、财富、环境、机会这些外部定义出来的东西，而是他是否真的热爱这件事，是否有强烈做成这件事的愿望。

很多人说自己想赚钱，但就是赚不到钱，其实这就是不想赚钱，你看他时间都用在了哪，就知道他为什么赚不到钱。

贰掌柜学习笔记，2024.5.28

1，想要成长，一定会面对不确定性，什么都想确定性发展，说明你并不是真的想成长，而是想要用确定性来掩盖自己害怕变化的事实。

要学着接纳变化，拥抱变化，对普通人来说，变，才有机会。

2，我们为什么变得越来越善良了？

因为我们越来越富有了，能看到更多善良的人、本分的人，开始回归常识，知道正和博弈才是长久发展的基础，对人从善揣测，活在有爱的世界里。

反过来，每天琢磨厚黑、底层互啄的人，会被深深限制在一个零和博弈的游戏里，对人从恶揣测，觉得天底下所有人都要害自己，活在恐惧里。

3，很多大学生看多了创富故事，在学校的时候都有一种毕业工作就能赚大钱的错觉，把目标定在几年内就能年薪百万，看不上赚小钱机会。

真开始工作才发现，自己一个月工资还没有爹妈给的生活费多，想象的世界和

公众号：贰掌柜信息精选

真实的世界有了对比，一些人选择逃离真实的世界，觉得世界和想象中不一样，错的是这个世界，于是躺平、啃老，或者继续考试，觉得换个世界就不是这样了。

但，总是要面对的，或早或晚。

4，**微信什么人都加，确实是挺危险的一件事**，前段时间有人把我拉进一个群，一看就是诈骗性质的，但是描述的东西很好、很有诱惑力，群主的 title 也够响亮，普通人很容易上当。

我现在微信基本不加新好友了，把新好友来源最大的微信号搜索也关了，加了他回复不及时要挨生气，删了他还要生气，干脆不开始。

每天再删删被屏蔽朋友圈的陌生人，删删广告号，到今天删了七百多人，尽量只留下真实的人，断绝一些潜在风险。-

以前觉得有人说是我粉丝，我会很开心，但是现在谁来说是我的粉丝，会觉得惶恐。

我理解说是别人粉丝的想法，我以前也是很多人的粉丝，现在的我，发自内心觉得，每个人都是自己的粉丝，不该是我的粉丝。

5，**如果你越来越冷漠，你以为你长大了，其实没有。长大应该是变得温柔，对全世界都温柔。**

我的理解是，温柔是因为看透了、看淡了，知道自己为什么变成现在这样，也理解别人为什么会成为现在的样子，不再苛责谁。

6，**和人观念有冲突的时候，不要试图用道理去说服他，而是要谈利益，告诉他怎么做会得到什么，会失去什么，利益诱惑对他来说足够大，就能扭转他的想法。**

7，**互联网信息爆炸，看似信息获取更容易，信息差更少了，其实爆炸的是垃圾信息，现在有 AI 辅助，垃圾信息更多，普通人无法鉴别信息真假，加上算法加持，只会被更多垃圾信息包围，更难获取有用的信息。**

8，**不要后悔对一个人好，对一个人好，不代表对方有多好，而是你很好，哪怕是被辜负，也是对方辜负了你的好，这不是你的错。**

总有人说这世道好人没好报，其实好人最大的好报就是成为一个好人，想要其他的经济、人情方面的回报，都是贪欲，有没有，都不该改变你對自己做好事的评价。

9，**对女生来说，美貌加任何技能，都是王炸，但是只有美貌，就很容易被利**

用和操控。

家境普通又有点小漂亮的女生，比起长相一般只能奋斗的普通人，要面对的诱惑更多，更容易跌入深渊，所以，成长中最该牢记的一课就是，靠自己，戒掉对别人的依赖，才有可能活出自己的人生。

10，拒绝一个人，不会让正常关系变得不正常，只会让那些不正常关系远离你。

通过拒绝来展现自己的边界，你才是一个具体的人，正常人才能更好和你来往，没有边界，不知好坏，正常人会害怕被吞噬。

贰掌柜学习笔记，2024.5.29

1，做事不能逆潮流，国家不让炒房了，你还去炒房，就是逆潮流，国家不允许比特币交易，你还去玩，就是逆潮流，**人要顺势而为，不能逆流而上。**

2，**这世界上没有任何的商品能像存款数字一样带给你安全感与生活的底气。**

所以，买车买房都不如储存更有意义。

储存给人能量罐的感觉。

3，人生最后悔的事第一是选择伴侣不谨慎，第二是没解决家庭关系问题。

年纪越大，就会对家庭看得越重，越能意识到人生的幸福其实主要看家庭经营的怎么样，其他都是次要的。

4，**看多了暴富神话，很多人已经没有缓慢前行的耐心，只想少年成名、一飞冲天、先享受世界，指望有个金手指、好项目、好大哥，就能帮自己一夜改命。**

不把这种想法从脑子里移除掉，迟早会落入骗子的圈套，钱没赚着，信用卡、花呗、借贷软件全被刷爆，余生活在悔恨和抱怨里。

5，**你和一个人关系的好坏，不取决于你对别人多好，而是取决于你对别人还有什么价值，当没有剩余价值的时候，很容易被他人断舍离。**

反过来也是一样，很多关系对你已经没有价值的时候，你也会做断舍离，否则就可能遇上那种十几年不联系的前同事、老同学这种关系来找你借钱。

6，**向上链接，不是让高手成为你的人脉，而是要想办法成为高手的人脉，帮高手做一些他做不到或者不愿意做的事。**

公众号：贰掌柜信息精选

肖亚文有自知之明，也认识到了丁元英的价值，就想着办法能替他做点小事，**能有个保持联系的由头**，这样在关键时刻，才可能用的上丁元英这种人脉。

7，有些事想不明白的时候，可以试着代入一些极端情况，能够预测到极端下的结果，就能知道眼前事要怎么做。

比如，每天抽烟，戒不掉，极端情况是，持续下去大概率得肺癌，再看看那些肺癌的图片和人，就可能吓得自己抽不下去。

8，不管是现实中，还是网络上，都能肉眼可见的看到一些人戾气越来越严重，以前还只是口头上的冲突，现在好多人已经发展到了肉体冲突、器械冲突、极端报复。

想要最大程度保证自己的安全，就要远离戾气太重的人和环境，每天搞对立吵架的线上社区和群，小混混扎堆出现的凌晨烧烤摊……

同时，自己要保持低调，轻易不要对人动怒，不要刺激别人，谁也不知道的爆发点在哪，可能一句话不对劲，他就开始拿刀追人了。

9，人能否轻松度日全是心性习惯使然，在没有做事压力的情况下，有的人可以无所事事轻松度日，有的人就必须分秒必争不肯须臾虚度。

后者比前者肯定会有更大成就，却未必比前者更加快乐。

10，理财是个高风险的难题，不可能上几节课就成为理财高手的，女人应该要意识到自己的短板，不行就是不行，非坚信自己行，一定是撞南墙。

女人跟男人合伙做生意，只要女人出钱的，十有八九拿不回来，无论当初是情人还是同事还是同学……忙，治一切矫情。

贰掌柜学习笔记，2024.5.30

1，一个人在往岸上爬的时候，千万不要接触任何人，就是闭关状态，不要让任何人干扰，诸葛亮七出岐山，将死之时，点了七星灯续命，但被魏延冒失进寨，踩灭主灯，随后留下锦囊计，教王平诛杀魏延。

一个人在上岸的过程，任何干扰都是致命的，尤其被突然打乱节奏计划，干扰你的成本很小，付出的代价太大，一定要痛下狠心。

向包括关心你的人讲明白，离我远点，不要干扰我，干扰我就是害我，有太多牛人，毁于猪队友蠢队友。

2, 当你不断的精进, 越来越专注自身的时候, 你就会变得越来越清醒, 在长达一两年的时间内, 你会攀援到一个新的台阶, 会和很多人告别, 会刹那间想通很多事情。

3, 凡是体系化的组织, 员工都会工具化。

工具就是工具, 就是用的, 甚至是可以用来玩弄的, 你会对一个办公用品生气吗? 这个逻辑广泛适用, 和不再一个层次的人不需要争论, 不值得生气。

生气了说明他还能触动你, 说明你还没跳出那个层次。

4, 现在欧美有一个趋势, 大城市的人会在退休以后, 卖掉所有资产去小城市甚至去发展中国家生活。那么原来普通人, 会在这些地方成为比较富裕的群体, 就是因为大城市房子始终是在一个高位, 而小城市, 发展中国家相对的, 生存成本的差价, 会让这些人的生活上一个档次。

所以, 出身在全世界一线城市, 就是超过了全球 90%的人类了。

就如蔡澜先生所说, 人生只有两样东西是必要的, 一个是钱, 一个是勇气。

钱就不用说了, 你就是进火炉子的那一刻也需要; 勇气就是我们敢于尝试体验人生各种可能的勇气, 直到最后, 同样要有走向死亡的勇气。

5, 你之所以能看穿一个人, 是因为你在他身上看到了自己的影子。

想要快速改变自己, 实现弯道超车, 做到这三点。

第一, 找到你自己的内在动机, 这件事你非做不可。

第二, 跳出固有圈子。

第三, 抓住一切提升自我的机会。

做到这三点, 将会脱胎换骨。

6, 人们很容易高估某个时刻对自己的影响, 也很容易低估每天微小改变对自己的价值。

可以试着把想要达到的目标拆分成日计划, 每天进步一点点, 回头看, 你就不是原来的你了。

总期待某个时刻的瞬变, 一直不行动, 只会让自己眼高手低更不愿意改变。

7, 我们对别人的评价, 大概率不是真实的别人, 而是真正的自己, 是基于自己

的认知、经验做出的主观的判断，而非客观的事实。

所以，经常欣赏赞美他人，不一定是对方有多好，而是你的内心很美好。

8，总有一批人，看到别人赚钱，第一时间想到的不是学习，而是嫉妒和恨，觉得对方钱来的不干净，否认对方的一切，恨不得看到对方栽跟头，去证明自己见识的正确性。

正确的做法该是，学习对方身上自己有用的部分，没用的部分就忽略掉，不在上面浪费时间和精力。

9，先模仿，再超越，你想做的很多事，都有人做过，不知道怎么开始一件事的时候，可以去找到优秀的人和事，先学习模仿他们，等到学出自己的心得，再去试着超越，走自己的路。

10，只做大量阅读，输入大量知识，但是不内化成自己认知系统的一部分，不对外输出，不进行应用，这些知识反而会成为负累，阻碍自己在事实上的改变。

输入的知识就像一块块砖头，你不用自己的认知系统把它整合起来，它永远不会变成房子。

对别人，多肯定，少否定，面前选择性说真话，不说假话，背后说好话。

你能得到他人信任会越来越多。

贰掌柜学习笔记，2024.5.31

1，很多人总是抱怨阶层固化，普通人永无出头的机会。这世上没有白嫖的道理。想过好这一生又不愿意去付出，那真的太天真了。

空想无用，行动最可贵，执行了才会有结果。

2，干大事的人，不仅仅要自信，而且要有“天命在我”的自信。有潜力的人，一定是有“我生来就是干某事”的自信，因为有这种自信，所以这种人做事往往不疾不徐，有一种超乎常人的笃定，凡事按自己的节奏来。

3，彩票是绝对的负和游戏，因为返奖率在开奖以前就已经定好了，全体购买彩票者注定是要整体性输钱的，这是大数定律的问题，身边的有点钱的人基本都不会买彩票，反而是低收入者踊跃缴纳智商税，当然你也可以说是奉献爱心。

4，一段关系，只有经过了钱这一关，才能真正变得牢固，很多人怕影响关系不去谈钱，问题不是没有，只是被掩藏了起来。

谈钱可以不伤感情，能被钱伤到的感情也不是真感情。

5，赚钱难度变高，短期主义、投机者越来越多，做一个长期主义、逐步积累信任的人，会更显价值。

6，很多行为的第一次，都需要突破心理障碍才能做到，比如第一次拒绝别人，第一次主动约人，第一次维护自己利益等等。

有了第一次，才可能有第二次、第三次，之后越来越熟练，越做越简单，不再自我设限。

7，想要让一段关系长久维系下去，就要学会适当自私，不要一个劲只付出，也要接受对方为你付出。

有来有往，才叫关系。

8，圈子、人脉确实重要，都知道要向上社交，因为高手可以给自己提供很多资源和认知。

但是，反过来，你愿意向下社交吗？你愿意成为保安、保洁的人脉吗？

能向上社交的前提是，你对对方有价值，而不只是因为对方对你有价值。

谁有需要，谁去付出。

9，翻篇是很重要的能力。

你不能因为失败一次，就彻底否定了自己的人生，从此活在悔恨里。

你要做的是在失败中汲取教训，保证不再犯类似错误，然后带着经验上路。

10，你若不想做普通人，就要看，自己平常有没有一些不普通的习惯。

你不能指望做大多数人都在做的事，却超越大多数成为少数人。

想要改变，就要有意识培养一些不普通的习惯，改掉那些大多数人都有的坏习惯，做别人做不到的事，才能过别人过不上的生活。

贰掌柜学习笔记，2024.6.1

1，不要去轻视任何一个作为普通人起点在 40 岁之前混出头的明星或者企业家，这些人都是非常非常厉害的，有手腕的人，他们能够在赤手空拳下，集合那么多

公众号：贰掌柜信息精选

的资源，把自己和公司捧红了，非常不容易，失败者实在是太多太多了。

面对一个某领域比我们厉害很多的人，不存在辩论，要么请教，要么闭嘴。

2，说实话，日本本质是一个现代的西方国家，其次才是东方国家。除了一些传统习惯和语言，社会规范和瑞士区别不大。**日本算是整个亚洲真正意义的发达国家。**

3，站的越高，越意识到自己是屌丝。

在这种时代，尤其推荐“三不要”法则：

1、不要做不想做的事。

2、不要跟不喜欢的人来往。

3、不要去思考改变不了结果的事。

能做到“不要”，才能更好地达成想要的。

4，人总是喜欢自欺欺人地以为，如果一切能从头开始就可以改变命运。

如果命运可以重来，项羽在鸿门宴上杀了刘邦，就没有了汉朝；李治如果没有接武媚娘回宫，也就没有中国第一位女帝。

但是，这个世界上没有如果，也没有后悔药。一切发生了，就是发生了，永远不可能改变。

5，不要总想着每天都能有很大进步，每天能学到、反思到一个很小的地方对自己有用，就是在进步。

只要你在思考、在行动，就会发现每天都有这种进步。

6，原生家庭对孩子的影响，大概率会传递到下一代，因为很多行为和思维，已经被原生家庭刻在了大脑里，并且从来不去质疑这些东西的真假，就像上学考试一样，总觉得记忆里的东西都是用的上的，不做分辨。

站在这个角度看，择偶的时候，一定要看对方的父母是否恩爱，如果父母有明显缺陷，孩子大概率会遗传这些缺陷，只是暂时没有暴露出来。

7，觉得别人说话总是话里有话、害怕和人打交道，应对这种现象，有一种办法，真诚，持续真诚。

谁都喜欢有效率的交流，但是有些时候逼的他们不得不学会了另一套话术体系，

公众号：贰掌柜信息精选

当别人用时间见证了你确实是一个真诚的人，就会对你少一些弯弯绕绕。

换句话说，**真诚的人身边更容易聚集真诚的人，打哑谜的人身边更容易聚集打哑谜的人，你想跟什么人打交道，取决于你是什么样的人，想成为什么样的人。**

8，做事的人，很容易遇到理论派的否定、嘲笑，这是成长过程中不可避免的，如果你不能摆脱他人的看法，可能最后什么事都做不成，最后成为一个嘲笑他人的理论派。

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。**

9，**斯人若彩虹，遇上方知有。**

优秀的人值得主动结交，因为优秀的人通常能自给自足，你不主动，就很难有靠近对方的机会。

10，总带着情绪和偏见看人，是很愚蠢的行为，只会徒增自己的负能量。

发现别人身上优秀的地方，避开别人身上的错误的地方，才会让自己变得越来越优秀。

贰掌柜学习笔记，2024.6.2

1，有个作家说过，每个人都需要一间属于自己的屋子。

为什么大部分人不能学习，没有属于自己的屋子，没有独立空间。

学习对独立空间和时间要求非常高，绝对独立。

2，世界上从来没有绝对正确的选择，只有靠你的聪明和努力，让当初的选择变正确。

当整体不再进步，个体就开始绝望。

经济下行，个体开始内卷。

人若随波逐流，在形势好时，乘风破浪，把趋势当能力。但形势变换，遇逆水而行，才觉力不从心。

整体进步，是因为所有人朝一个方向努力，每个人感觉顺水。

公众号：贰掌柜信息精选

整体不再进步，一定是同一个方向上人没那么多了，比如疫情影响，无法开工，老龄化退出工作。

整体进步的密码，再简单点说，就是所有个体努力赚钱。

各个行业的人，都有工作，每个人享受到他人工作带来的便利。物质丰富，每个人做出贡献。

整体不再进步，一定有一部分人不再有工作，生存环境变坏。

3，一个成熟的人，不会在农夫与蛇的故事中抱怨蛇的恩将仇报。

他会负起全责，怪自己不能辨识蛇的本性，怪自己缺乏风险意识。

相反，那些喜欢抱怨的人，一般都是因为缺乏边界感，缺乏辨识的智慧，看不透社会的运转规律，参不透人性的本质。

4，活了 30 多年，我养成了一个好习惯：平时要么不与人联系，一旦与人联系，必向对方提供好处。

这里的“好处”，要么是经济上的好处，要么是情绪上的好处。

凡是消耗别人时间、金钱、情绪的事情，我早就不做了。

5，每个人前进的路上，都伴随着怀疑、挖苦和冷嘲热讽。

不管是改变世界的马斯克，还是默默无闻的你和我。

这个世界就是这么不尽如人意，一小部分人忙着改变世界，而大部分人却忙着在旁边冷嘲热讽。

6，如何判断一个人是否比你聪明？

如果你跟他讲了一大堆话，他用两三句话就给你总结出来了，你还觉得很有道理，那他就是比你聪明。

反之，如果你觉得两三句话就能讲明白的事情，他跟你掰扯了半天，那么说明他没有你聪明。

7，有梦想、有事业的人是不会老的。

因为自己的成就超越同龄人越多，越不会觉得自己老。

只有当一个人的状态、境遇平平、没有达到自己的预期，甚至不如同龄人时，才

会深深地感受到岁月的无情。

8，想要赚到大钱，一定要利用好杠杆。

以前是资本杠杆、资源杠杆，普通人基本接触不到，碰了也是个死。

现在是互联网杠杆、自媒体杠杆，人人都可以免费使用。

不管你做什么，都要尽量用上互联网这个杠杆，撬动更大的可能。

9，做事情，一定要尽量排除情绪的干扰，关注于问题和事情本身，而不是情绪、觉得、认为那些主观的感受。

永远不要试图说服、改变和自己利益不相关的人和事，把注意力收回到自己身上，放在具体的事情上。

改变自己的是神，试图改变别人，是深井冰。

10，越是亲近的人，越容易受到情绪的干扰，外人搞你情绪，怼回去、直接拉黑都没问题，亲人搞你情绪，你要考虑的东西就多了，要不要彼此伤害，要如何平复情绪，以后如何对待这段关系……

最好的方法是，一开始，就不要亲近情绪不稳定的人。

贰掌柜学习笔记，2024.6.3

1，不要在任何人面前暴露自己的真实财富，尤其是在没有稳定工作的人面前，当他没有钱花但是知道你很有钱的时候，你很容易成为他的小金库。

稳定工作的人有背叛成本，什么都没有的人，不怕多背叛几次。

2，如果我们不能确定自己应当做什么，那么至少应当确定自己不做什么。“不做什么”的意思，就是不要让自己做一些错误的事。

3，我们经常听到的一句话，慢慢变富。

巴菲特也经常提到这句话，多数人没有理解这句话。慢慢变富并不是指，持有一个股票很长时间，所以叫慢慢变富。慢慢变富是指一个人需要长期艰苦漫长的积累，这种积累包括见识、理念、认知、思维的渐进式进步。需要你通过积累，不断的穿越各种逻辑，直达事物的本质。

选对大方向以后，还需要耐心和执行力，这些因素加起来，叫慢慢变富。

4，我们的人生会遇到很多十字路口与判断题，我们对好朋友的使用，其实就是一句话，他帮我们做选择题。有 ABCD，有 YES OR NO，等于我们用别人的头脑去做选择。

知识是不值钱的。

认知付费。

成年人，不应该去补短板。

而是发挥长板。

因为，在这个世界上，不会因为你各方面比较均衡而记住你。

只会记住你最长的那一点。

5，处关系，尽量不要找和自己条件差太多的，因为一旦关系破裂，你过往很多秘密就成了他的把柄，他背叛成本比你低，对你来说是一个潜在的巨大麻烦。

7，成年后很可怕的一个点就是，你会突然意识到自己有一些父母身上的缺点，而且曾经极其厌恶这些缺点。

如果你发现自己的生活没有变好，事业没有起色，能力没有精进，那你就要考虑下自己是不是被自己的思维困住了。

改变现状的第一步，就是正视自己身上那些缺点，你看得到它，才能防着它去干扰你。

8，一定要远离那些会用尽办法套你私人信息的人，任何一条隐私，都可以成为他们攻击你的手段。

没有这个防范意识，就干脆不要跟任何人打交道。

9，在一个被定义好的市场里和别人竞争，竞争到最后，就是拼价格，拼卷的程度，拼谁底线更低。

反过来，积累自己独特优势，投入大量时间，在细分领域里做到极致，自己定义细分领域的市场规则，你就看不到竞争对手了。

见路不走。

10，做生意的人，轻易不会跟人吵架，因为他知道这事没有投产比，如果开始

吵架，一定是希望通过吵架获得什么利益。

杠精不一样，他只有通过吵架才能找到存在感。

贰掌柜学习笔记，2024.6.4

1，我们说的扶贫，付的只是囊中羞涩的，真正的贫都在都市里，就是那些负债累累的人，很多人的债务已经远远超出了自己一生的偿还能力，这种人叫债务性死亡，就是他已经死了。

借贷路径越畅通，类似的人越多。

2，支持一个人的最佳方式是什么？他卖什么，习惯性买什么就 OK。

跟一个人做朋友，先交易后交心。直接交心，人家一般会将我们过滤掉。

3，最具有吸引力和杀伤力的就是富有。

平庸太折磨人了。

现代焦虑，归根结底，不能接受平庸的自己：一方面是穷富阶层物质与精神巨大差距的直观刺激，另一方面就是对这一差距的缩小无能为力的憋屈。

人在富有的前提下，一定要做一个有才华的人，活成自己的偶像。

平庸太折磨人了。

现代焦虑，归根结底，不能接受平庸的自己：一方面是穷富阶层物质与精神巨大差距的直观刺激，另一方面就是对这一差距的缩小无能为力的憋屈。

4，不知道找什么工作，没想好以后做什么，就先去做销售，做任何你可能感兴趣的行业的销售，和很多人打交道，能够让你对这个社会的组成部分了解更快一些。

本质上做什么工作都是在销售，找工作无非是把你的时间技能打包销售给了老板，想卖个高价，就要提高个人能给老板创造的价值。

5，很多人就属于那种，你在小事上对他谦让，他就会觉得你好拿捏，在大事上也想着得寸进尺。

换个角度，积极点的表达，就是网上常说的那种，一个帮助过你的人，会更愿意继续帮助你。

不要被任何人带节奏、道德绑架自己，一事一议，树立边界，按自己的节奏做事。

6，一个快毕业的女大学生问我步入社会要注意什么。

一，保护好自己，任何方面的。可以发生性关系，但是做好防护措施，不要未婚先孕。可以去淘宝京东的 HIV 试纸下面翻翻评价，不要相信一个靠下半身支配大脑的人的任何话。

不要和陌生人独处。前两天就在抖音刷到一个 cos 接委托被掐到几乎死过去，被强上的例子。

二，大学毕业证只是敲门砖，敲完之后就忘了这块砖，开始工作以后拼的是实践能力，不要让大学成为自己人生最高光的时刻。

7，一个正常人，生活过的不如意，应该做的是，反思造成现状的原因，改掉那些坏习惯。

但是你可以看到，那些过得不如意的人，大多在找比自己更不如意的人，以此作为自己不用改变的借口。

改变是很痛苦的一件事，不被逼到没有退路，很多人不愿意走这一步。

8，要学会把注意力收回到自己身上，不关注离自己太远的事，找到适合自己的发展方向，日日精进，坚持下去，才能活出自己想要的人生。

9，有人会好奇，网上那些教人每月赚一两万的项目一眼假，为什么还是那么多人被骗？

因为很多人就是缺乏常识的，不管别人说什么，只要感觉上对他有利，他都愿意信，尤其是不劳而获、小投入大回报的玩法，很多都有一个天选之子的梦，只有骗子能替他圆这个梦。

10，任何关系，友情、亲情、爱情，其实都不存在永恒这种说法。

换了时间和空间，总会有一段关系断开，也会有一段新的关系建立。

向前看。

贰掌柜学习笔记，2024.6.5

1，做事要盯着自己的目标，而不是别人的进度。

别人是别人，自己是自己，不要在和他人的对比中迷失了自己的方向。

2，不要觉得人家有钱有势，就不在乎利益，幼稚。

好处从来不会嫌多的，如果人家给你介绍了生意，看你具体赚了多少，合理的回馈人家，哪怕就是买个车险，办个健身卡，带个伴手礼总是不错的。

3，什么叫走运？

多出去走走，多学习接触自己不了解的新东西，提高遇到好事的概率，就能走运。

活在信息茧房里，什么改变都不做，运气即便来了，也是擦肩而过，你看不见。

4，抄近路，很多时候其实都是在走弯路。

比如，有人信多了网上讲师们年少成名的故事，然后研究他们发家史都沾点灰黑，就跟着去做。

看上去自己也能短时间赚一波快钱，但是来得太容易的钱一是不懂得珍惜，二是随时有吐出去的风险，可能剩下的日子都要去弥补这段时间犯下的错。

5，抛开出身这些不可更改的元素，人和人之间拉开距离最大的影响因素，就是时间，你把时间用在哪，你的未来就在哪。

6，想要获得增长，要学会主动做减法，减掉耗费时间精力的人、事、物，集中精力在更重要的事情上。

如果拖拖拉拉、害怕损失，等到不得不减的时候才愿意正视这些问题，到时候造成的损失一定是早做减法的数倍。

比如，碰到家暴、出轨一次的，看见他磕头认错就给他个机会，舍不得做人的减法，后面一定还会有很多次，严重的话，可能会把自己的小命搭进去。

5

现在很多人焦虑的原因，不是自己赚的钱不够多，而是拿自己的赚钱能力，和网上的成功学导师们比较，你一个月累死累活赚五千，他动动嘴一天收五千，有了落差，有了不切实际的欲望，才会变得焦虑。

怎么不焦虑？

不和别人比较就没有焦虑。

多刷点能给自己切实带来提升改变的内容，和过去的自己比。

少去看每天离了感叹号和大嗓门就不会说话的博主，太吵了容易让人心烦。

6，别人愿意为你付出，送你东西，一定是觉得你值得他的付出和给予。

如果你非要可丁可卯的还回去，一毛便宜都不想占，那就有些伤人自尊了。

大方接受别人的给予，也是一种自信。

7，选择一段长期关系，一定要找情绪稳定的人，情绪不稳定，意味着他就是个不稳定的雷，随时可能爆掉，会对你造成不可逆的伤害，相处时间越长，沉没成本越多，伤害就越严重。

所以，为了保证自己的安全，一定要远离情绪不稳定的人。

8，很多老登说，人到中年，理想被摸工作磨灭了，每天行尸走肉，像个 NPC，世道不公，没有伯乐给他个机会追逐理想。

实际上你回顾他的过往，就会发现他从来没有过理想，有的那些都是幻想，裸考上岸，彩票中奖，老家拆迁，富婆借精，理财躺赚……

一个真正有理想的人，他会享受追逐理想的过程，无论成败，经历过，就不会后悔。

从这个角度看，大部分人其实都没什么理想，也谈不上被磨灭。

9，想请人帮忙，不能想当然，总觉得对方一个电话，就能搞定的事情，轻轻松松不费什么劲。其实别人是花了人情的，是有成本的。

这里面要有两点理解。

一是要理解别人的难处，不是什么事都能办成的，不要勉强别人，做他做不到的事情。

二是不管成与不成，都要感谢，你开口了就是想开挂，开挂就不能想着白嫖，事先主动打消对方帮助你的顾虑，心里顾虑和成本顾虑，都要考虑到。

10，情商低的人是因为吃亏吃得还不够多，还不足以让他静下心来反思自己的问题。有句话老话叫，静坐常思几过，闲谈莫论人非，讲的就是一个反思习惯。其实哪里是人家情商有多高呢，只不过是人家小心翼翼的照顾你的感受而已。

贰掌柜学习笔记，2024.6.6

1，一个闭塞的人，是不可能创造多大价值的，因为他的世界就那么大……**没有人可以蹲在家里紧紧靠上网看看文章教教交朋友就能成功，必须要走出去，跟别人发生交集，这样故事才可以继续下去，否则永远都只能是买单者。**

2，我说，之前，XX 做保险，我跟他讲，**身边谁比自己强就请谁吃饭，不要去小饭店，就到大饭店的大厅吃，既便宜又场面，不要想着送礼或反复拜访，就一个原则，崇拜谁，喜欢谁，就请谁吃顿饭，吃什么菜无所谓，全是青菜也可以，但是要喝点小酒，酒要不错，两三百块钱的就可以，天之蓝、海之蓝都行。**

他说，能做到的，不需要教，需要教的，都做不到。

3，**人一定要去文明的地方，文明与意外是成反比的。**

4，我们对有钱人有误解，觉得这点小钱根本看不在眼里，其实都看在眼里，至少是一个态度问题，当天我就写了一篇文章，**跟有钱人一起吃饭，应该谁买单？。其实，越穷的越应该买单。因为，有钱人不会占我们便宜。**

5，**真正好的东西，高端的东西。**

一定是，大道至简。

参考茅台、獭祭、拉菲。

张裕 XO 系列产品，一看就是一群土鳖设计的，完全是农村人审美，瓶子怪怪的，包装怪怪的。什么时候，张裕能用最常规的瓶子去装 XO，用最简单的外包装，甚至没有外包装的时候，张裕 XO 就真的走向世界之巅了。

6，一些人做“人上人”的念头是从小就被植入到脑子里的，凡事都要和人比较，只有在比较中找到优越感，高人一头才能显得自己优秀。

比不上行内精英，就去和部门同事比，比不过同事，就去和亲戚、家人比，比不过家人，就去和陌生网友比。

表现出来的形式，就是总喜欢教人做事，觉得自己比不如自己的人懂得多，可以给他当爹。

7，**无论是什么关系，都一定要学会筛选，匹配和自己合适的关系。**

如果你觉得自己长时间被困在一段垃圾关系中走不出来，不用怀疑，这段关系就是适合你的。

说难听点就是，你本身也是一个垃圾，才会长期处于一段垃圾关系中。

8，有些人害怕拒绝别人，害怕惹别人不开心，希望别人能一直喜欢自己。

不存在这样的关系，人民币也不是人人都喜欢，也不是每个人都会一直喜欢。

把注意力收回到自己身上，先去喜欢自己，喜欢自己这件事，只要你想，就可以做到一直。

9，时代是变化的，每一代人的价值观和生活方式，上一代不理解，下一代也不理解，没必要去强融。

而且要试着去切断当代一些不太健康的价值观向下一代继续传播。

10，听真话，能帮你认清世界，但是只认清，不行动，世界还是与你无关。

知道和做到之间，有很长一段路要走，而且只有真正做到，才能验证自己是不是真的知道。

贰掌柜学习笔记，2024.6.7

1，聪明和智慧，是两回事。

聪明更多体现在先天的智商上面，学东西学得快。

智慧更多是后天积淀下来的悟性，看东西看得透。

2，阻碍个人成长的障碍之一，是在一些不能带来成长的事情上沉没成本太高，舍不得放弃，导致被动投入更多成本。

只有每天都有革新自己的意识，及时割舍掉不值得的东西，才可能持续获得成长。

但是，太难了，革自己的命、丢掉属于自己的东西，是很痛苦的一件事，没多少人愿意天天折磨自己。

3，把复杂的游戏简单化:先做人，后做事。

有两种事应该尽量少干，一是用自己的嘴干扰别人的人生，二是靠别人的脑子思考自己的人生。

公众号：贰掌柜信息精选

4，你学过的每一样东西，你遭受的每一次苦难，都会在你一生中的某个时候派上用场。

以后就是这样，经济越穷的地方，越难处好企业，好不容易有个像样点的企业，当地多少双眼睛盯着，多少双筷子想往里边伸，直到吃垮，所以越富的地区，企业营商环境反而更好。

5，社会上有两套逻辑，第一套浮在表面，往往围绕道德展开，他们只说不做；第二套潜在水下，往往围绕利益展开，他们只做不说。

6，一定要多接触幸运的人，好运的人更有可能继续好运。

这不是迷信，好运的背后是见识、性格、逻辑的加持，一定有过人之处，才能经常好运。

反过来，那些经常走霉运的人，一定是底层逻辑出了问题，陷在认知缺陷的漩涡里爬不出来。

7，有的人把能说会道、会来事，当做情商高。

实际上这只是一些表象，底层是能够和他人将心比心，待人真诚、能被他人信任。

做的事对别人有益，就是能说会道，对别人有害，就是油嘴滑舌。

8，对大多数人来说，观念比事实重要，正面观念、负面观念都是这样。

比如你觉得穷人很辛苦，应该多体谅，可能另一个人就觉得穷人是活该，是因为不努力才这样。

事实是什么，没人不在乎，他们只是在表达基于自己立场的观念，没工夫去从头研究那个穷人是怎么成为穷人的这个事实。

9，当不确定性成为主导的时候，首先该考虑的不是怎么找到机会让自己变富，而是**该考虑如何避免风险使自己变穷**。

10，把一个很大的目标，拆解到马上可以行动，这叫落地，只定下一个目标，然后就在那把目标当口号，这叫幻想。

看一本书，这是目标，每天看一页书，这叫落地，否则一想起来要看几百页书，就会畏难，不敢开始。

每天执行一点点，改变一点点，就会离目标近一点点。

贰掌柜学习笔记，2024.6.8

1，仇富的人都挺矛盾的，一方面希望自己有錢，一方面又觉得富人的錢都来的不干净。

思维不改变，也就不会有实际行动，更不可能变富。

于是他们变富的方式就是，幻想中大獎、天上掉馅餅，最后总是会钻进各种不劳而获的骗局中去。

2，鲁迅《狂人日记》里有两句话，对我影响很大，一直记得。

一句是：“凡事须得研究，才会明白。”

另一句是：“从来如此，便对么？”

全是情绪，全是营销，没有事实

3，大 BOSS 曾经跟我谈过心，其中谈过两个观点：

1、考入了公务员，大部分人依然会一生平平，这个领域不是二八定律，可能是一九，甚至比例更低。

2、不是有关系才能上，而是有能力才能上，那些能脱颖而出的人，都是把工作当自己事业去干的人，没日没夜，真的把集体当家了，这个世界上没有白干的活，总觉得领导很好糊弄，其实领导朝下看，是透明的，一清二楚的。

不仅仅要把集体当家，还要有信仰，就是真的觉得自己是在为人民服务，自己定位自己是服务者的角色。

混日子？

我们现在都是老板，表面都很傻，其实看员工，看的清清楚楚，谁干了什么，谁值得信赖，

心里跟明镜似的，只是很少说而已。

只是人们有惯性，都觉得领导是傻逼。

4，舍不得斩断过去的低质量关系，哪有机会和精力连接和迎来高质量的人生。

我接触了很多科级干部，甚至有级别更高的，有一点是非常重要的，只要是没有在一个部门干过一把手的，永远都是半瓶子醋，就是他没有决策过，没有拍

板过，没有真正领导过一个队伍，他不是个成熟的干部，就是说话办事可能很客套，貌似也很有能力，但是离真有能力还有很远的距离。

我的观点是，珍惜在基层工作的机会，更要争取主导权，包括村长，人人都觉得自己能当的了，其实很难当……应该说，绝大多数人，都没管过 10 个人以上的团队。

但是呢，这里面还有个矛盾，特别是新入职的，若是一开始就在基层，很难有机会提拔，特别是在一线的，因为你所有的工作都是如何开展具体的工作，领导是一门艺术，是一门学问，只有核心群体的才能学到，例如办公室群体，所以你看提拔都是从办公室从文职开始的，而一线基层人员呢？很难有机会被提拔，我采访过我骑友，我骑友的答复是两点：

第一、近水楼台先得月。

第二、领导也是一门艺术，需要耳濡目染，你只有在决策周边，你才能学到这门艺术，你让一个狙击手当团长，他是干不了的。

所以，对于从办公室到基层，也要两方面看待，是长线下放还是短线锻炼，当然这些也都是次要的，核心是有没有人在培养你，有没有人决定重用你。

5，财富浓度是什么意思？

你周围全是月薪 3 千的，你也就这水平。

你周围若是全是年薪百万的呢？你也不会太差。

6，太在意朋友怎么看自己，反而更容易失去朋友。

再亲近的关系，也要有边界，一味退让妥协，并不会让关系更融洽，而是会埋下很多引而不发的雷，等到积攒到一定程度，一起爆发，开始算旧账。

7，人和人渐行渐远才是常态，因为每个人的成长速度和节奏不一样，时间价值不一样，你高峰的时候他可能是低谷，你匀速成长的时候他可能在飞速成长，认知、圈子、财富、心态这些东西都不一样，坐一起也聊不出什么共同话题来。

不要总是留恋过去的老朋友，要学会在路上结识新朋友。

8，人和人的认知系统不一样，输入同样的语言和事件，得出的结论也不会一样，人和人无法相互理解也是正常的事。

反过来想，如果想要交流一件事，一定要在基础概念上达成共识，否则就是各聊各的，完全不在一个频道。

9，不要因为害怕犯错，就不敢开始做一件事，人的成长，就是在一次次错误中认识到的。

换句话说，如果你回头又看觉得自己没有做错过任何事，说明你没有成长。

10，怎么能把道理内化成自己认知系统一部分？

试着去表达，去创作，去实践，不要只当一个消费者，去当生产者。

在生产、创作、实践的过程中，你会逐渐理清自己的思路，产生自己的想法，新认知和旧认知反复摩擦、融合，道理就能从认识到理解到内化，成为你认知系统的一部分。

只有你自己去经历、去实践出来的道理，才是自己的道理，否则就只是一句话、一个词，和自己没太大关系。

贰掌柜学习笔记，2024.6.9

1，把复杂的游戏简单化:先做人，后做事。

有两种事应该尽量少干，一是用自己的嘴干扰别人的人生，二是靠别人的脑子思考自己的人生。

2，社会上有两套逻辑，第一套浮在表面，往往围绕道德展开，他们只说不做；第二套潜在水下，往往围绕利益展开，他们只做不说。

3，每个人都很珍惜生命，至少道理都懂，但是随着环境的改变，自杀慢慢的就成了一个可选项，天平越来越倾斜时，他就会选择这条路。成了必选题。

所以，准备跳楼的人，你就是就下来，他还是会去死的。

因为，他已经绝望了，生无可恋了。

要么，脑子短路了，要么，彻底绝望了。

4，没谁有义务免费帮你，多想自己能给对方提供什么价值，多想自己如何回报别人的帮助，路才会越走越宽。

5，长期对自己有益的事情，短期都很难看到效果。

阅读、运动、深耕技能，长期看都很有意义，但短期可能会因为看不到成果就一次次劝退自己。

短视频、爽文、吃瓜新闻，都是短期高频刺激，反馈强，很难戒掉，于是更不愿意去做长期的事。

能逆自己人性的人，终究是少数。

6，和别人沟通，要先肯定对方情绪，认同对方现在状态是合理的，才能继续下一步，进行疏导。

但大多数人是反着来的，否定对方，告诉对方要冷静、不要生气，本来气头没那么大，你非说他做错了，那他就更要反抗你的偏见，证明自己的情绪是对的。

7，有些人迟迟不肯选择，不开始做事，是在等一个完美的选择，既能获得选项 A 的好处，又能获得选项 B 的好处，且同时避开两个选项的坏处。

这种完美的选择是不存在的。

人生是一个变化的过程，总会有这样那样料想不到的事情来干扰已有的节奏，要修炼出强大的内心和解决问题的能力，才能无惧选择带来的坏结果，勇敢上路。

8，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！

心定，生法门，当下财富。

魂定，生战略，未来财富。

9，有些规则，其实早就画好的，我们跳是跳不出去的。

我们长大的最大标志是，我们有内驱力了。

小时候，没有内驱力，一切都是被逼的。

若是人能倒着活，多数都能成为伟人。

真正有内驱力的人，早晚都会出人头地。

10，体育人的人生轨迹，顶级选手，超级顶级的，能成为世界冠军的，多混的不错，最差也能回地方上当个官。

次顶级，例如国家队选手，省队主力。

是混的最差的。

公众号：贰掌柜信息精选

因为，一心在主业上了，没思考过别的，退役后呢？又需要自谋出路。

除了会这个，别的什么都不会。

当教练吧？

又不是顶级选手，很难被引进。

性价比最高的一群是什么样的？

顶级里的二流水准的，例如长期坐板凳的，他们知道自己走体育路没有太大的前途，从而早早的开始为自己的人生进行铺路，有的进了大学，有的做了生意。

这些二流水平，很多人比顶级选手都混的好。

贰掌柜学习笔记，2024.6.10

1，不要轻易主动帮人，你一主动，本来是他的事，现在成了你的事，你做的稍微有点不如愿，他还要反过来埋怨你。

2，网上经常炫富的有两种人，

一种是穷人，通过炫富来掩盖自己自卑的内心。

一种是靠炫富赚钱的人，通过这种方式给人种心锚，贩卖焦虑，兜售产品。

真正有钱的人，从来不会说自己赚了多少钱、存了多少钱，怕被查，怕被借钱，怕被绑票，怕被精准诈骗……

穷人就不用怕炫富，因为被搞也没多大损失。

3，一个人看上去很容易被欺负，大概率是因为他从小到大身边就没有一个能给他信心的人，或者身边总是围绕着会欺负他的人，觉得那就是常态。

脾气好，但不容易被欺负的人，一定有自己的强大内核，有原则，别人不碰自己底线就任别人吵闹。

4，一见钟情，一般都是钟的外貌，日久生情，才是真见人品、见内心。

一些条件一般的人能匹配到看上去高于自己的人，内在一定有远超常人的过人之处。

公众号：贰掌柜信息精选

类似的一种例子是，一群全是顶尖大学的同事里出现一个二本生，这个二本生一定有什么绝活，最不该轻视。

5，不该总是以看健康人的视角去看别人，每个人或多或少都有点病，身体疾病、心理疾病。

如果你觉得不该去和一个病人吵架，那就不该和任何人吵架，每个人都有自己思维局限，局限也是一种病。

6，没有价值交换的关系，很容易随着时间推移变得越来越淡，因为共同话题变少了，连接就不会太紧密，就会有聊得来的新关系插入进来替代旧关系。

7，大多数人都是普通人，想要建立壁垒，就得靠时间去一点点堆起来，深耕一个行业，十年磨一剑。

但是大家看多了网上编造出来的精英的生活，总想着找到风口，利用杠杆，快速致富，不愿意慢慢变好。

等到蹉跎十几年才知道常识：踏实，本分，诚实，勤劳致富。

但大多数人又无法接受这样的现实，于是买彩票、玩投资、去博彩……还想着以小博大。

8，你学过的每一样东西，你遭受的每一次苦难，都会在你一生中的某个时候派上用场。

以后就是这样，经济越穷的地方，越难处好企业，好不容易有个像样点的企业，当地多少双眼睛盯着，多少双筷子想往里边伸，直到吃垮，所以越富的地区，企业营商环境反而更好。

9，一斤天赋大于一吨努力。

任何领域，都是如此，你之所以不服，是因为你没近距离感受过天赋对努力的绝对碾压！

10，人死后，总是会被世人拔高很多，死了才发现那么多人关心你，在世的时候却是寥寥几人知你而已。

我希望我死后，没有人会记得我，因为对我来说没有一点意义。在世的时候对我好一点，我们该爱该恨，红尘作伴潇潇洒洒快意恩仇一点才痛快。

至于死了，就永远不要再想起我提起我了。

贰掌柜学习笔记，2024.6.11

1，一代人有一代人的赛道，不属于我们的赛道就是不属于，我是看着电商时代起来的，整个电商人里，几乎就没有 70 后，哪怕 79 年的也极少，全是 80 后，微商时代呢？又全是 90 后，现在抖音上那些热门网红，你看看年龄，很多都是 00 后了，一代人有一代人的赛道，不属于我们的就不是我们的。

是你 GET 不到那个点。

还有一点，一代人有一代人的意识盲区，海尔、格力，都错失了手机赛道，后来决定发力已经晚了，是真的错失了吗？

不是，是他们年龄的局限性限制了他们。

2，大放水的结果，就是贫富差距再次拉大。

是不是水都放给了有钱人？

不是，而是财富是朝上流通的，就是你给每个农民发 1000 万贷款，最终富的依然是城里人，因为农民拿不住，关键是这样的，放给农民的钱是负债，而朝上流通以后呢？是财富，是利润，是积累。

按照这个逻辑，股市也不会持久太长时间。

钱不是凭空产生的，是借了未来的钱放在了今天的市场上，对应的肯定是未来某个时间段资金枯竭。

穷就是恶。

3，什么是一般人呢？就是你看到一个人，他讲自己的生命历程，讲着讲着，眼泪就流下来，你就知道这是一般的人。

4，你想跟别人学习，首先要做到的一点是什么？尊重别人的时间。

我很欣赏一个人，他从不关心身外事。

既不关注八卦，也不关注新闻，也没有儿女情长，只有专业问题。

5，不要总是问“什么项目靠谱”“什么行业有前途”，这些东西对普通人没有太大参考意义，每个看上去靠谱的行业，都有可能变得不靠谱，重要的是，让自己变得靠谱，人靠谱，干什么事都能靠谱。

6，一定要坚持做一些能给自己带来提升的事，哪怕暂时看不到回报，也不要停

下，未来一定会给你带来巨大的回报。

如果平常喜欢坚持的事都是消遣类的，比如刷短视频，可以试着多走一步，开始试着做短视频，站在创作者角度和站在消费者角度看同一个视频，收获也不一样。

7，怎么讨一个人开心？

有一个简单的方法，记住他说过的话做过的事，偶尔在他面前展现一下，给他一种你关注他、了解他的感觉，此后他就会逐渐把你视为知己。

8，一定要有自己冠名的作品，文字也好，产品也好，让自己有独特标签，才是突破内卷、和大众不一样的方式。

现在可能还没有，但要培养自己的 IP 意识，IP 和普通人的区别就在这，他有值得被记住的地方。

9，趁年轻，多赚点钱，别等咱老的时候，如此的狼狈，而且赚钱还有个优点，比同龄人老的慢，你看董明珠的同龄人，抱孙子抱孙子，住院的住院，而董明珠呢？依然思维活跃，显的年轻，这一点看管员更明显，只要在位置上，春光灿烂，一退休，瞬间焉了。

10，年轻人，先别考虑健身，也别考虑恋爱，就一心搞钱，钱有了，什么都有了，人生是个抛物线，过了 35 岁，你想搞钱，时代都不会给你机会了。

贰掌柜学习笔记，2024.6.12

1，财富真正给人们带来的，是选择的自由，有一个舒适的居所，不被房贷胁迫，能从事自己热爱的工作，不为五斗米折腰。

2，每个人都有自己的属性，适合就是适合，不适合就是不适合。

比如，保险，直销，微商行业。

保险从业人员属于中介角色，互联网本身就是去中介，所以，未来中介的市场空间会越来越小，比如以前卖车险的很多，现在呢越来越少了。网上，电话，都可以直接下单，更便宜，何必去找人呢？

3，只关心自己的小日子，这就是真正的成熟社会。

爱小家就是爱大家，而我们习惯性的焦点只有大家，没有小家。

大家聚到一起，都在操心超出自己范畴的话题，很少去探讨如何把小日子过好

4，我们保护自己的一个重要原则，不参与到任何人的重大决策中去。

就如同很多女人鼓励闺蜜离婚。

真离婚后。

肯定撕逼，因为闺蜜越想越觉得自己今天的悲惨生活起源于别人的怂恿。

5，和人发生矛盾，尽量就事论事，把道理和逻辑说透，关系还在。

千万不要靠情绪解决问题，觉得谁嗓门大谁有理，情绪失控，很容易上升到人身攻击，翻旧账，抱怨个没完，就是不提当下解决问题的事，这么一搞，关系基本就结束了。

6，大部分人对一个人的评价，都是根据结果倒推过程。

同样是肥胖，有结果的人是压力太大、不得已而为之，没结果的人就是懒惰、干什么都干不好。

不要被他人评价左右，过程怎么样，只有你自己知道。

7，想要获得成功，一定不是靠咬牙坚持得来的，十几年去苦哈哈做一件看不到回报的事，早就把自己精神搞崩溃了。

你必须找到自己热爱的事，把做这件事的过程当成对自己的奖赏，成功就是自然而然的结果。

8，穷给人带来的，自卑、敏感、小气、胆怯、刻薄。

只有穷过的人才能理解这种感受，没穷过的人永远无法感同身受。

其实，大多数闯出来的草根，是最不愿意同情穷人的，甚至他们其中一部分就是踩着无数穷人成功的。

而且，草根成功后的第一笔大宗消费往往就是换辆好车，彰显身份，和穷人划清界限。

9，和父母相处，可以沟通，可以倾听，但是不要期待他们会改变，也不要期待他们能理解自己。

活了几十年，如果能改变的话，早就改变了，不愿意改变，也不是你几句话就能扭转的，理念冲突，只会吵起来。

10, 我个人认为, 未来一大热门领域是健身, 不是我们理解的健身, 可以理解为运动医学, 就是把运动当医学去对待。

另外一大赛道, 就是粤菜。

粤菜在整个中餐领域, 鹤立鸡群。无论是做法还是颜值, 都是独一档的存在。

川菜不行吗? 川菜, 湘菜, 都是调理负责出彩。粤菜是真正的追求食材本来的味道。调理=调料。

贰掌柜学习笔记, 2024. 6. 13

1, 一个人可以赚到超出能力之外的钱, 但一定会在市场上凭着本事亏掉。

那些赚到钱后再返贫甚至无法翻身的人, 有个特点是: 无缘故的加杠杆, 再赌一把运气。

2, 每个阶段都会有不同的人参与你的生活, 所以要主动洒脱地和那些不合适的人说再见, 别把时间和精力浪费在不值得的人身上, 你又不差, 好好珍惜懂得彼此的人, 对即将到来的充满期待与热忱, 这才是人生。

3, 你人际关系的好坏, 并不取决于你对人家有多好, 而是取决于自身的强弱。

你活的不快乐的原因, 是既无法忍受目前无能的状态, 又没有能力改变这一切。

被恨的人, 是没有痛苦的; 去恨的人, 却是伤痕累累。

生气是拿别人的做错的事来惩罚自己。

4, 要不断的给自己的认知祛魅, 慢慢发现, 很多人都是普通人, 例如导师也是有口臭, 也阳痿, 也变态。

40 多岁的人了, 一定不要从头再来了, 而是要把自己的长处发挥到极致, 你擅长播音, 就去播音, 而不是去卖面膜之类的, 你要不断地给自己暗示: 我是播给自己的女儿听的

对于一个习惯拿工资的人而言, 突然没了收入, 她会慌张的, 慌张就会乱了步伐, 乱了步伐就全盘皆输。

5, 孩子初中毕业绝对不能让在家待业, 待业的结果就是早晚进去, 要么去当兵, 要么去读技校, 要么进工厂, 要么去学厨师, 只要在社会上游荡, 大哥一点拨, 很快就进去了。

6，要试着站在未来看现在，现在做的一件事，如果站在未来视角觉得对自己有帮助，那就去做，如果站在未来视角觉得没用，就尽量不做。

经常这样思考，就能看的长远一些，少栽跟头。

7，出现负面想法的时候，不要总是想着消灭它，应该试着把注意力引导到积极的想法上面，就逐渐忘记负面想法了。

放在习惯上也是，培养一个好习惯，把时间和精力用在好习惯上，就会逐渐忘掉坏习惯。

8，环境和关系对人的影响很大，因为彼此会相互影响，你在什么样的环境中，接触什么样的人，就更容易成为什么样的人。

不要把某个圈子、某个人的价值观奉为真经，要多接纳不同的价值观，兼听则明。

教人赚钱的圈子，没教出来几个靠项目赚钱的，出来一堆靠教人赚钱来赚钱的。

要多看他做了什么，而不是只看他说了什么，事实胜于雄辩。

9，改变不了物理环境，就更换自己的互联网环境，你在网上关注什么博主，给什么内容点赞，就更容易成为什么类型的人。

情绪稳不稳定，日常焦不焦虑，通常不是物理环境和身边人给你的，都是你在网上关注的内容给你的。

10，觉得自己做事马虎，不够细心，总是容易忘记一些细节导致产生绝大失误，可以试试列清单，把要做的事全都列出来，做到哪个就勾掉哪个，就不会遗忘。

做事过程中，加上清单核对这个简单的动作，能救命。

贰掌柜学习笔记，2024.6.14

1，成年人都在学着闭嘴，不是人麻木了，而是见过足够的案例证明了“说了也白说”，很多坑，必须得亲自去踩一遍，他才愿意相信那是个坑，你说的太多反而容易招人烦。

有个理论叫治未病，防患于未然。

都知道这是好事，但是，因为事情没发生，你没法证明是你的提前防备起了作用，还是事情本来就不会发生。

事后，他就会想，万一当初没做防备去踩了那个坑，现在是不是会更好，尤其是看到真有万一的人出现，之后就会开始记恨你之前挡了他财路。

2，人类本可避免的苦难往往不是由愚蠢，而是由无知造成的，尤其是我们对自己的无知。

3，很多自己感觉到痛苦的事，别人是无法理解的，除非有相似经历的人，才能感同身受，从过来人的角度思考你身上的痛苦。

但是倾诉出来，可以在一定程度上缓解痛苦。

我平常就收到很多倾诉，一般不是来找我解决问题的，是希望被看到，只要给予他肯定，给些积极的回复，他就可以带着信心离开。

4，读书很重要，是因为很多常识都有人在书里总结过了，只要你能尊重常识，按规律做事，就能避开很多坑。

如果不想通过读书获得这些常识，一种方法是有贵人带、亲自教你这些常识，一种方法是去现实里撞南墙，自己去总结经验。

还有另外一种方法，不做事，就不会犯错，活在自己封闭的小世界里，就不需要真实世界的常识和规律。

5，人是环境的产物，你选择什么样的环境，环境就会反过来塑造什么样的你。

对信息、朋友、工作的选择，能反过来显示出你是什么样的人。

虽然有些人嘴上说要上进、要赚钱，但身边围绕的全是负能量的人和事，那他就不可能上进。

打开抖音小红书快手，看看每天推送什么，打开手机后台使用时间，看看每天都把时间用在那些软件上，就能看出来他真正想做的是什么。

大数据比人更了解人，因为数据记录的真实行为不会说谎。

6，看一个人判断力准不准确，要看他大脑内是否能同时容纳多种不同声音，是否有多个信息来源。

很多人只能以一种思维模式来思考，只接受自己能接受、愿意接受的信息，做出的判断也多是基于立场和情绪的判断，和事实不沾边。

也正因为判断标准单一，认为因果关系足够简单，这些人反而总是能充满自信。

公众号：贰掌柜信息精选

7，人生很重要的一个思维是底线思维，要时刻提醒自己不去碰那些风险大到可能让自己一夜清零的事。

比如遵守交通规则，远离赌狗，不去凌晨的烧烤摊，不暴露财富。

多看反面案例，知道别人怎么没的，自己就要尽量避免走同样的路。

8，大学生进入社会要改的一个思维是，不要什么事都等着有个老师来手把手把自己教明白。

很多人已经习惯了学校那种老师一步一步掰开揉碎给自己讲明白的学习方式，到了工作发现没人教，就会抱怨公司不够好、同事不够好、环境不够好。

每个人都是自己人生的第一责任人，想变得更好，想学会东西，得自己主动去找方法。

成年人了，要为自己负责。

9，常说人在外面都是戴着面具，看不到真实的人。

怎么才能变真实？

经济独立，没有社会角色，不在乎别人看法。

自己身上一个标签都没有，也就不需要谁来定义，也就能按自己的想法活。

多数人想要在社会里谋求什么，就必然要做对应的身份、标签要做的事，戴着面具更容易被一眼认出来。

10，总有人觉得嗓门高，做事强势，就是自信的表现。

其实越是嗓门大，越是强势，把自己武装的特别坚强，就越是体现自己内心的脆弱，害怕被伤害。

贰掌柜学习笔记，2024.6.15

1，一看到“利益”二字，很多人就容易联想到剥削、万恶的资本这种不好的内容。

不是只有剥削来的利益叫利益，寻求共赢使双方获利也是利益。

2，有人问杰米·科恩：“人类最有趣的特征是什么？”

科恩说：“是矛盾性。我们急于长大，随后却渴望追回我们失去的童年；我们为了赚钱而让自己病倒，然后把钱都花在养病康复上；我们对未来想得太多，以至于忽略了当下，既没有体验到现在，也无法经历未来；我们活着时好像从来不觉得自己会死，死去时却发觉好像从未好好生活过。”

3，人跟人的区别在于开悟，你什么时候开悟？

早慧的人理性坚强，心智早熟，凡事快人几步，别人尚在虐恋中虚耗元气，在游戏、偶像剧中消磨光阴，他已看透生存逻辑并为之奋斗，早早占领了制高点，甩出同龄人一大截。

晚熟的人浑浑噩噩，美其名曰：“我只要当个幸福的普通人。”等中年危机时蓦然惊醒，你要的普通中蕴含最大的风险，而人生已过半。收拾残局重头来过的不多，自暴自弃消沉认命的不少。

“未曾清贫难成人，不经打击老天真”，有人年少成名，有人大器晚成，或早或迟，“开悟”就好，只要开始，就永远不晚。

4，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。

5，每一个当爹的，都要告诫自己的儿子，出门不要喊，“我爸是李刚”，否则，李刚的职位就没了。

而一个男人，你如果娶不到一个情绪稳定，生性温良的女人，你无论职位做的有多高，你能控制好自己的风险，你能控制身边这样的炸弹么？不能。

经常有女人，指责男人有问题，男人心中的三大愿望：升官、发财、死老婆。还有一些渣男，取得成功后，就飘了，要离婚了。

当然，是站在道德的角度，也是批判这种行为的，但是，这种行为的背后，有没有一丁点的合理性？有的。否则，从民国开始、到新中国成立，你能看到的、有头有脸的正面人物，身边人都换过好几茬。

有人骂么？没有。

但是，一旦换成你身边的主任，换成你们公司的李总，你立马就骂了，为什么？

因为发生在你身边，他们的能量密度不够，无法对你形成震慑。

换成有头有脸的，你就觉得理所应当了。

6，有些人来问方法的时候，其实内心真正想问的都是奇技淫巧，想走捷径。

你告诉他要相信常识，没有捷径，他就觉得你不能点石成金，是水平不够，转头继续找捷径，就是不愿意停下来看看自己到底什么水平。

7，美国作家马克·鲍尔莱恩说过一句话，“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”。

不要总是担心别人怎么看自己，你没有那么多观众，也没几个人真正在意你，你不需要靠别人的认可来证明自己的价值。

8，你接触过的人足够多之后，就相当于有了一个庞大人群的数据库，再见到新人，通常一眼就能看出来他是什么样的人，他的伪装在你面前根本不起作用。

经常有人加我微信说是我铁粉，我后台一看，0 点赞 0 互动，不知道他铁了个什么，然后这人基本就进了我内心黑名单，不会和他多说一句话。

跟一个人耍小聪明，说明你内心觉得他比你笨，觉得他看不透你，觉得自己靠这种小技巧能换来认可和回报。

如果自己真正聪明，其实不用找人，自己就该有解决问题的能力。

你觉得某个人比你优秀，有你值得学习的地方，最好的交流方式就是真诚，有什么事就直说，清晰表达，效率最高。

9，聪明用来形容小孩，是个褒义词，用来形容成年人，一般都带点负面含义。

现在网上就是很多聪明的人看不起努力的人，聪明的人靠抓住红利快速发展，努力的人还在那傻乎乎低头干。

红利退去之后，聪明的人还在习惯找红利，找捷径，努力的人早已建立起了自己的护城河。

10，不管是网上还是生活中，碰到蠢货，最好的方式不会回怼，而是立马拉黑、远离，并警醒自己千万不要变成他们那样。

你和蠢货吵架，只能证明你和他一个水平。

贰掌柜学习笔记，2024.6.16

1，通常情况下，当众只给一群人中的某一个人赠礼是不合适的。因为受人礼会

有受贿和受愚弄之感，而且会使没有受礼的人有受冷落和受轻视之感。

2，人，从下朝上揣测时，多是错的。人家想的，跟你想的，截然不同。

级别越高的人，身上越没有级别，就是越来越像一个纯粹的人，而且个顶个的博学多识！

3，高端二手车，打的概念就是幸福的车。比如名人的车，领导的车。大家觉得这是明星做过的车，是领导做过的车，幸福感满满。所以就有高溢价，卖家就愿意掏腰包。

4，我一直都坚信，中国不会走回头路的，因为，群体的整体意识在觉醒。

这个才是社会的中坚力量，朝代是一个不断的归零游戏，一个倒下了，一个起来了，仿佛整个游戏在不断的重新开局，其实民间思想、艺术、发明都是在不断的进步，这一点从历朝历代战争的武器更迭就能看出来，到明清时期，热武器取代了冷兵器。

5，有没有可能重回那个时代？

绝对不会。

第一，绝对不会出现吃不上饭的情况。

第二，中国经济整体而言，依然是内驱力最强的，看电动车对汽车行业的颠覆就行了，类似的领域很多，手机、笔记本。

第三，无论谁领导，初心都是好的，就是希望老百姓过上好日子，这个初心不变，整个大格局不会变。

第四，中国也在高度美国化，什么意思？过去，所有人都知道县长是谁？省长是谁，现在大家既不知道谁是县长也不知道谁是省长，这说明什么？整个社会已经形成了非常稳定的运行秩序，这个秩序不是谁能轻松改变的，即便改变，也要以数十年为统计单位。

所以，放宽心。什么都不用担心。

6，都说要知行合一，只是口头说说的认知，不叫知，那是别人的认知，只是盲目乱窜的行动，也不叫行，那是别人的路径。

严格来说，每个人都在按照自己的所知去行动，每个人都是知行合一的，只不过他们一边唾弃自己的知，一边又按照自己的知去行动，所以才会陷入内耗。

一边说游戏、短视频害人不浅，又一边把大量时间用在上面，然后自我说服那是在放松，不是在毒害大脑。

刷短视频有益放松和内耗才是他们的真知真行，害人不浅那是他们说说的，不能当真。

7，赚钱这事上可以有一些自知之明：

经济好的时候没赚到大钱，经济差的时候更不太可能赚到大钱。

轻松赚钱的事一般都是能找到漏洞的团队内部消化，轮不到一个外人，不带自己人偏教网友轻松赚钱的，都是骗子。

被套牢的人很多，这年头能做到不亏，那就是赚。

8，真正有做事能力的人，基本不会抱怨环境和他人，因为抱怨就意味着放弃了自我，把原因归到外部，能让自己很轻松，但也失去了努力的动力。

9，你觉得自己思绪混乱，总是内耗，最大的可能是，你当下还没找到自己热爱的事。

热爱的事，一定不是消费型的，而是创作型的，你会乐在其中，把所有精力投入进去。

刷短视频不算，做短视频才算，打游戏不算，做游戏才算。

10，一个人每天为生计发愁，很难有稳定的情绪和爱。

情绪稳定是建立在生活稳定上的，如果每天吃了上顿没下顿，担心明天去哪赚钱，焦虑才是常态，更没有多余的精力去爱谁。

贰掌柜学习笔记，2024.6.17

1，“赌”本身就是能力不足，而妄想走捷径的心态。

有能力的人，通过做确定性大的事，会在某个时刻赚到与之匹配的回报。

赚钱的能力，不是学会的，而是凭着认知，在市场上不断试错获得。

2，我觉得年轻的时候被交税，也是正常的，只要交完税之后有收获，就好。千万不要年轻的时候，一直被人保护，到老的时候开始交税，那才真是惨透了。

3，喝酒喝的并非是酒本身，而是一套体系，例如同是一瓶茅台，你装矿泉水瓶子里，这就是普通酒，卖 100 元都很难，哪怕你告诉别人，这就是从茅台瓶子刚

公众号：贰掌柜信息精选

倒出来的，也没人买单。

所以，拿别的产品跟茅台谈口感。

怎么说呢？

飞天茅台已经是硬通货了，现在正常渠道 2500 元一瓶买不到，等于你现在的通过微商渠道做了一款比茅台酒口感还好的酒，价格也便宜，还可以定制……这很不茅台。

做酒的人，总喜欢说一句话，懂酒的有几个？

那问题来了。

既然都不懂酒，那么你就要思考，如何把好酒卖给不懂的人，大家为什么喜欢喝茅台？就是觉得贵，招待客人有面子，只有贵宾才值得贵酒，什么是贵酒？就是你我共识的酒，就如同，你说这瓶酒比茅台还贵，那我就问你，你为什么不用茅台招待我？

简单直接，不要走歪门邪道！

相信品牌的力量。

请客，送礼，就用硬通货。

别拿那些乱七八糟的概念。

品牌加持，不是一个很虚的东西。

而是很实。

同样的鞋，可能没有标，是 NIKE 出品的，你就觉得很舒服，若是没有 NIKE 加持，就是赶

集买的，你就觉得不舒服。

事不在于大小，在于谁干，怎么干。若是人愿意降维，别把自己太高估，卖个水果卖个蔬菜啥的，还真不得了。

4，在中国，不少人觉得自己好高贵，无非就是觉得自己有钱了。在中国，如果你的家庭背景没有到省部级或者比省部级更高的级别，你根本谈不上有多高贵。再有钱的人，在权贵面前，都要毕恭毕敬，这就是中国社会。在中国，谈高贵，家庭背景必须省部级以上。

公众号：贰掌柜信息精选

5，以前的我总以为没有什么能难倒我，只知道进不知道退。

现在的我知道了又很多能难倒我，知道了进退；更懂得了对抗趋势是不会有好果子吃的，要懂得借势和顺势；也不再说不怕走弯路，因为走弯路是要付出代价的。

赚钱是最难的艺术。

6，堵死自己上升天花板的一件事，就是过早给自己下定义，给自己设限。

有些事能不能行，只有做过才知道，总是觉得这不行那不行，给自贴上一堆负面标签，消磨自己信心，本来能行的事也让自己说的不行了。

7，感觉现在网上的女性主义在往一个不好的方向发展，很多博主们的话题都在往消费、报课、医美、厌男方向引导。

人真正的成长，该是超越性别标签，或者说，雌雄同体，当一个不被定义的独立个体，而不该是用性别、身份、外物来标榜自己。

越强调什么，就越缺什么，物极必反。

8，想要降低内耗，关键不在于消除内耗的念头，而在于把精力用到一件愿意去做的事情上面，就没工夫内耗。

9，别人骂你，你会生气，说明你和他在一个水平，还是给了他接触你的机会。等你跳过几个台阶，他再想骂你，你压根就看不到。

我吐槽马云，但凡他看我一眼，都是他输了。

10，大部分人想要的成功，并不是提升什么技能，创造什么价值，而是，钱多活少离家近，不想努力了。

看起来多数人每天 996 卷的要死，实际上 70%的时间在摸鱼，心思不在工作上，每天有效工作时间不会超过 3 小时。

贰掌柜学习笔记，2024.6.18

1，想知道自己是一个什么样的人，或者想看清楚别人是一个什么样的人，不用看他说什么，就看他平常喜欢和什么人交往，不喜欢和什么人打交道就知道。

你看网上那些自己 title 里加合伙人、私董会、某社群成员之类的人，多看几个同样标签的人，就能判断出来他是个什么人。

2，多反省，常自省，时刻告诫自己不要太贪婪，有点权力时一定要克制，不能滥用权力，就如邓晓芒所说的，做一个有反省精神的中国人。

3，以前春晚演什么，然后就火什么。

现在火什么，春晚就演什么……教科书上的历史，读起来真短！

几十年的历史就是一页纸！

我们大部分人都是历史漩涡中的一个水分子。

《大明宫词》里说的好：把男人放在女人的位置上，那就成了女人。

同理，把女人按在男人的位置上，女人就成了男人。

就如同农村，有些男人出去打工去了，女人也能开拖拉机也能耕地。

4，埋头苦干，沉迷于穷忙。从不思考总结，只是机械地重复工作。工作的时间越来越长，但效率却从未增长。废掉的是你的进取。

虽然人生确实挺难的，但我可以负责的说，你只要稍微努力一点，就能超过全国80%的人。

你要是坚持以高三那个强度学习工作，除非遇到不可抗力，否则这辈子你绝不可能贫困。

5，为什么很多人焦虑？因为他们清楚每天做的事毫无意义。

当你真正开始做一些困难的，有价值的事情时，你的焦虑会慢慢消失。

只有去开始了，美好的一切才有可能到来，糟糕的过去也才能结束，所有的一切才会有更好的进展。

6，有些人只要看到到一件事有难度，内心就会觉得自己做不到，很容易放弃。

有难度和做不到，是两回事。

让你不做任何改变，银行卡凭空多出一百万，这个做不到。

让你定个十年计划，凭个人能力存到一百万，这个有方法。

但很多人总是更喜欢幻想凭空多出一百万的事，不愿意去做慢慢攻克难题的事。

公众号：贰掌柜信息精选

7，很多人开始写作、拍视频，发现做上两三周，就词穷，写不出东西来了。

这很正常。

经验很容易过时，学习能力不会过时，想要有持续不断的输出，就要有源源不断的输入，要每天更新自己的知识库和思维。

8，和没边界感的人打交道，会很累。

你的隐私，你的安全，你的空间，在缺乏边界感的人看来都是不该存在的，你和他就该是一体的，当他自己崩溃的时候，会连带着毁掉你。

守住自己的底线，远离没有边界感的人。

9，做不好事的人，基本都有急功近利的心态。

用十几年把自己吃胖，希望两三周就能瘦下去，于是开始信网上各种神药。

三四年在感情里作妖，希望两三句好话就让对方回心转意，觉得感情挽回大师那有绝招。

不要总是抱怨事情没有按自己预想中变好，要先回头看下自己做的是不是足够多。

10，人很重要的一个能力，是销售能力。

不管是赚钱，还是处关系，本质上都是把一个产品销售出去，然后获得报酬。

人也是一个产品，可以拒绝别人物化自己，但是要有主动物化自己的意识，**给自己定价，有了价格之后，会发现很多事不值得去做，很多人不值得搭理。**

贰掌柜学习笔记，2024.6.19

1，女人，绝对不能朝下找，你去县城捣鼓捣鼓那些富婆多好，非去找农村老娘们，全是炸弹。（男人一样）

2，今天，网上总有人感叹，说二三十年之前，那时的创作自由度比今天高，很多作品若放在今天是不可能上映的，包括《牧马人》这样看起来很纯粹的电影。

错了！

真回到那个年代，我们普通老百姓是没有任何声音的！

例如普通人，凭什么有资格写文章？

是因为时代。

若是纸媒时代，大家写的东西是不可能发表的，整天在家写呀写呀，最终就成了个笑话。

《乡村里的中国》的主人公叫杜深忠，他就有写作梦，还去上过写作研修班，也写过小说，根本没有机会发表，过去全是投稿制。

不要抱怨太多，这已经是最好的时代了，只要你真的有才华，每个人都可以有属于自己的舞台。

商业的本质是人流，人流在哪里商业机会在哪里，今天人流在哪？在屏幕前！

3，真正能消除焦虑的方法，恰恰是勇敢的去做让你焦虑的事情。

任何形式的逃避只会让你更加焦虑。

焦虑-逃避-更焦虑-更逃避，很容易陷入无穷无尽的恶性循环。

4，什么叫高人？历经很多艰难、痛苦、磨难之后，谈笑风生的讲自己故事就像讲别人故事一样，结果讲完啦，就像在你面前留下一段历史。他已经走出了那段痛苦了，说白了就像描述别人痛苦一样。

5，很多人以为“买买买”就是爱自己？别傻呵呵的被消费主义洗脑了。

消费主义陷阱，简单的说，就是让你去消费那些你本来不需要，甚至是不具备相应消费能力的商品。

消费主义陷阱的原理，其实就是奶头乐，资本家们通过意识形态上的蛊惑和琳琅满目的商品，给你洗脑，让你享受消费，享受攀比，甚至让你觉得只有消费，才能提升自己的生活品质。

6，之前说租房有不可能三角：房租低，离公司近，住着舒服。

类似的还有，高考分数低，想进好学校，想去大城市。工资收入少，工作能力低，想被老板重视。

人生很多选择，都存在不可能三角，多个因素之间相互矛盾，不能既要又要，只能优先选择相对重要的那一项，比如为了离公司近，愿意多掏钱，或者愿意住的差一点。

7，只要有利益，敌人也能变朋友，没了利益，朋友也可能变敌人。

这里的利益是中性词，不分好坏，放在具体的事上，合作共赢的利益和唯利是图的利益才分好坏。

想要和别人建立关系，多想想自己能给对方提供什么价值，想说服一个人，也不要的道理，要用利益。

8，越是普通人，就越要优先把注意力放在自己身上，而不是助人为乐，操心国家大事。

修身，齐家，治国，平天下。这是顺序，很多人是反着来的，自己过的稀里糊涂，却觉得自己每天能把国家大事操心明白，还用“别人都是草台班子”来证明自己的合理性。

9，焦虑的原因之一：有很多想做的事，但期待都能立马看到结果。

10，真心觉得，像这种国内头部大佬的太太或子女们，如果不是真的出去做事需要抛头露面的，还是越低调越好，自己不是董明珠心里没点数吗？

就像王思聪、董花花，都是出来转一圈之后，吃了亏，最后都不吱声了。包括华为那个姚安娜，没有那个天赋硬要上，舆论的力量很强大的，还不如就及时止损，回家安心做公主，对大家都好。

破解方法，找到重要且紧急的一件事，先扎进去做好这一件事，再回头看，别的事可能就不是那么想做了。

贰掌柜学习笔记，2024.6.20

1，今天，有个老年人说了两句话：

1、所有国家控制和限制的行业，都还有机会。最大的暴富机会在刑法写着。

2、只要三四线城市没饱和的生意，都还有机会，特别是农村人还买的。

2，减肥就是个很好的例子，地球人都知道其实就是管住嘴迈开腿，但是真的扔给你一个食谱，能照着吃三个月的，万中无一。

3，认知一旦得到突破，思维就会彻底打开，不仅可以看到一个更加全面、真实的世界，还能一眼看到本质，瞬间抓住要点。无论是社交、恋爱还是创业、投资、运营、管理，只有高认知的人才能一眼看穿。

花半秒钟就看透事物本质的人，和花一辈子都看不清事物本质的人，注定是截然不同的命运。

4，一个优秀的人是不会抱怨的，抱怨是失败者的专利。

人不能按照好人坏人来分，而是应该一个人好的一面和坏的一面来分，根据一些事直接判断一个人是好人还是坏人，是不正确的，这样容易让自己失去一些学习别人优点的机会。

5，段永平和他的徒弟们经常提的三个词：平常心，本分，常识。

都是很普通的道理，但普通人基本不用。常识，平常人不认识。

6，觉得一件事很大的时候，可以让自己变得更大，来稀释事情的大小。

一个是空间上，把自己想象成一个重要人物，代入偶像视角，这个问题在偶像面前就是小事，自己也一定能搞定。

一个是时间上，想象十年后再看这件事，肯定早就解决了，迟早都会解决，也就不会恐惧。

7，一个人性格、思维、做事逻辑成为现在的样子，不是一天一夜就变成的，是过去所有经历组合起来才变成现在的样子。

你想要改变他现在的样子，要改变的不是他的当下，而是他过往所有的积累。

所以，你劝不了父母，也改不了朋友，只能在路上找同频的人。

8，孩子的起跑线不是补习班，而是父母。

你是富一代，孩子自然就是富二代，把鸡娃的能量用在鸡自己上面，效果会更好。

9，知易行难，这句话成了很多人不行动的借口，其实应该是知难行易。

因为很多人所谓的知，只是说说，不是真知，真知才是最难的，就像谁都能点评几句国家大事一样，都是说说，实际上他知道个锤子。

如果真正知道，发自内心认可，就会带来行动，像吃饭喝水一样自然。

10，苦难存在的意义，就是让你从眼高手低、心高气傲变得踏踏实实，从小做起。

公众号：贰掌柜信息精选

那些每天进步一点点，多赚个 500 块钱都美滋滋的人，都过的挺不错，都会越来越好。

反倒是看不上小钱的，都死的很快。多少大品牌，当年也只是个小作坊，街角的夫妻店。

而你在后面所收获的每一个好评，每一份惊喜，也一定都是你当初用真诚和努力去埋下的种子。**没有谁是突然成功的，都是在你看不到的时间里，在你想不到的细节上，悄悄去挥洒了汗水，去做到位。**

贰掌柜学习笔记，2024.6.21

1，如果一个人每天跟你讨论淘宝京东的战略，俄乌的战局，国家政策走向，你要头也不回的打车跑……

这种人就是指望用宏大叙事来掩盖自己的无能和懒惰，顺带骗个对象。

淘宝京东的战略你都背下来能买房吗？俄乌的难民能给你孩子安排学校吗？国家政策给你爸妈在三甲挂号？

我们这一代人，只要稍微勤奋一点，都不会穷。

2，所谓格局，就是懂得什么是鸡毛蒜皮，什么是鸡零狗碎，不纠结于 3 分、1 块，把没有意义的事搁置一边，格局就有了。

3，作为大 V 在传播理念时，要有两大原则。

第一，不要左右大家的投资方向。

第二，不要让人购买超出自己实际消费力的商品。

特别是涉及到投资理财，一不小心就会使人倾家荡产，你咋知道你永远是对的？这是一个任一领域随时都会暴雷的时代。

还有一点，无论是男人还是女人，若是真的想理财，只理属于自己的，不要总是想去替配偶理财，有时你看很多企业很傻，特别是上市公司，那么多闲余资金竟然只存 4%的大额理财，为什么不配置一部分股票？为什么不选保险产品？为什么不选信托？

你要相信，他们比你聪明。

4，灵魂三问：

1、你是否有超越他人的学历或学术训练？

2、你是否有超越他人的家学渊源？

3、你是否有超越他人的事业成就？

如果都没有，你却以为别人都是傻瓜，都是韭菜，就你知道真相，你思想高明。

那么恭喜你，你把自己都骗歪了。

5，学世界，学历史文化，你只要学英国、美国、德国、法国这四个就可以，丹麦、瑞典、瑞士、荷兰也很棒，其他的不用看了，没有价值。人类现代社会 99% 的发明创造都是这几个国家完成的。

只有承认落后，才能面对不足。

6，多说自己的好，多用积极的词汇，可以增强自信。

同时，不要说别人的不好，这会给自己增加一些不必要的仇人。

优秀是自己的事，不用建立在贬低别人的基础上。

7，原生家庭对人的影响，是在一个人最没有防备的时候，植入大脑最深处一些思维、概念、记忆，此后十几年并不质疑大脑里这些东西的合理性，也就一直被影响，在错误的道路上越走越远。

好处是，意识到了这是思维、概念、记忆对自己的影响，可以改。

坏处是，这些东西扎根太深，很多人不敢质疑自己，也不愿意改。

再往深处想就是，门当户“对”，“对”的就是家长、家庭，原生家庭不幸福的人，也大概会有一些病态的逻辑，遗传爹妈身上的一些问题，为了自己的安全，遇到这种人，要选择远离。

8，一个人若是想规避一些不确定的倒霉事，最好的办法就是什么都不干，安心上个班。

只要你想做点事，你就需要与各类高压线碰撞，有些是无意的，有些是不得不为的。

9，最近网上又起了另一种声音，高考不能改变人生。

对于有家底的人来说，高考作用可能不大，但对于底层孩子来说，高考，以及

持续读书，依旧是改变命运的机会，不一定要成为多优秀的人才，但大概率不会继续愚昧，人生可以多出很多选择。

而且高中三年还会锻炼人的抗压能力，每天早六晚十，抽不出时间吃饭、玩乐，经历过这些，面对其他压力，不至于轻易被打垮。

换个角度想，如果步入社会后还能以高中的学习状态要求自己，很难不成事。

10，远距离的社交与近距离的社交区别在于，远距离的社交首先看到的是精神世界，而近距离的社交首先看到的是物质世界。

我们都是在爬楼，要不断的跟楼下告别，跟楼上打招呼。

贰掌柜学习笔记，2024.6.22

1，自己没混出来时，不要到处交朋友

当你还是个穷鬼时，你身边聚集的一定也是穷鬼，不会有例外的。

而穷鬼最擅长做的一件事，就是阻止身边的人崛起，一有苗头就会把你拉下水。

你在他们眼中的形象越好，那么你在深渊里陷得就越深。

一个人上路就好。等到自己强大了，优秀的人自然会被你吸引过来。

2，厉害的人向来都是孤独的

想要成为厉害角色，你的想法必然是普通人所难以理解的。

身边的人都会否定你。

如果没有一条道走到黑的决心，你就会被他们的情绪影响到。

你如果觉得他们都是人生中的失败者，那就不要在乎他们的任何看法。

总之，永远不要和低层次的人讲废话。

很多优秀的人，都被亲人和朋友以爱的名义杀死了灵魂。

3，男人必须要保留自己的血性

一个人之所以能从恶劣的环境中脱颖而出，一定是因为他冒了更大的风险、参与

了更激烈的竞争。

而不是因为那些不够激烈的东西。

很多人以为自己天天在家里看书，研究身心灵，妄想着可以让自己变成一个更强大、更厉害的人，这本质上是在逃避竞争。

最后你会发现，失去人性，失去很多；失去血性，失去一切。

神魔皆以血饲。

4，真正的强者从来不依赖灵感

无论在任何行业，想要成为顶级高手，绝不能依赖妙手偶得的灵感，也不能依赖与生俱来的天赋。

灵感会枯竭，天赋会消失。

想要达成一项事业，靠的是日日打磨，日日精进。

大多数情况下，赚钱都是死磕出来的。

找到一款产品，找到一个赛道，然后就是夜以继日地死磕就行了。

5，高手永远选择主动出击

一旦嗅到一丝机会，一定要主动把你最好的一面展现出来，把你的欲望和决心展现出来。

即使最后没成功也无所谓，不过是一条消息、一个电话、一顿饭局的事。

但是由于你的主动，大佬就记住你了。

一旦日后有其他机会，你很可能会出现在“备选名单”的最上方。

6，一定要找到旺自己的“场”

俗话说，金鳞岂是池中物，一遇风云便化龙。

有才干、志向远大的人，一定要走出来，多体验各种各样的场。

一旦找到了属于自己的场，就不要回头了。

7，男女关系，一定要警惕誓言类的大词，一见定终身、海枯石烂、灵魂伴侣，

公众号：贰掌柜信息精选

平常越是喜欢整这些虚的，等冷静下来的时候，关系就越容易有裂缝，因为总要回归现实。

还是那句话，别看他说什么，看他做什么，发誓谁都会，能做到的，寥寥无几，真正在做的，也不需要靠发誓来证明自己。

8，如果你讲述自己的不幸，只是为了证明自己不幸，很多人就会远离你，因为害怕你会波及到他，把坏运气传给他。

如果你能分享自己在不幸中学到的教训，展示自己的坚强，一些人才会靠近你，学习你身上的优点。

苦难无意义，从苦难中得到的东西才有意义。

9，很多人对学习的认知是，学校毕业那一刻，或者达到某个目标之后，这辈子就不用再读书学习了。

自我提升没有尽头，人是活的，一些人不接受变化，不愿意改变，不去经常更新自己脑子里的概念，此后的时间只能算是重复，不能算是活着。

10，遇到比自己优秀的人，很多人会下意识挑毛病，找到对方身上某个不如自己的地方，然后就有了一种对方整体不如自己的错觉。

千万不要这样，看别人优缺点的时候最该思考的两点是：见贤思齐，见不贤内省。

要学习对方身上的优点，避免出现对方身上的缺点，贬低别人并不会让自己变得更好。

贰掌柜学习笔记，2024.6.23

1，读历史不是目的，从历史里读出什么，才是目的，比如，可以避免犯别人犯过的错，可以学习别人做过的好的决策。

一些人读历史是为了宏大叙事，显得自己很牛，实际上真回到历史上，或者遇到历史上相似的事，他更大概率是那个被时代的一粒沙淹没的无名氏。

2，有些人来找我问问题，与其说是问题，不如说是妄想，他总想着让我支一招，用几句话，就弥补他十几年偷懒落下的功课。

骗子最爱这类人，也只有骗子能满足他们的需求。

3，人可以务虚，谈遥远的理想，谈伟大的抱负，但务虚一定要建立在务实的基

础上，你要有为自己理想买单的能力，而不是慷他人之慨，等着别人来给自己买单。

4，能让一段关系维系下去的关键，不是你曾经为对方提供了什么价值，而是你还能给对方提供什么价值。

比如，累死累活给老板打工 15 年，之后不能给老板创造利润，一定会上裁员名单。

这种现象体现在很多关系中，情感上想不通的时候，想想利益和价值，会离真相更近一些。

5，独立思考的根本在于批判性思维，尤其要质疑利益相关方说的话。

比如有人说某个产品效果特别好，只在微信售卖，淘宝京东都看不到，你就要思考，为什么品牌方放着淘宝京东的免费流量入口不用，偏要高佣金雇一批外行去夸大功效、败坏产品口碑的方式去售卖呢？

两种可能，一个是，品牌方是傻子，不懂电商，一个是，用户是傻子，没有常识。

有一个事实是，如果我放眼望去全是傻子，没一个人比我更聪明，那我一定是那个最大的傻子。

另一个角度思考就是，回顾过去我做的所有决策都很英明，没犯过傻，只能说明我没有成长，成长就是建立在认错改错的基础上的。

6，强者和弱者并不是绝对的，在现实世界里有钱有权的强者，在舆论世界里，就是能被唾沫星子淹死的弱者。

保持谦卑很重要，人越是觉得自己无所不能，就越容易死于无所不能，下雨天湿鞋的都是打伞的人。

7，要试着找准人生的节奏，顺境时，多行动，要敢拼敢干，逆境时，多蛰伏，不碰不懂的东西，养精蓄锐，等风来。

8，群体力量的体现之一是，群体中最恶的那个人的行为，会成为群体的底线标准。

比如网络上，以前上网门槛高，所以很少有撕破脸、人肉谁的情况发生，现在随便谁都能上网，吵架成了常态，打探他人隐私也成了见怪不怪。

比如现实中，一个宿舍的整体作风，会取决于底线最低的那个人。

当作恶没有惩罚的时候，你我都有可能成为恶人。

9，我们越来越明白，对人类文明威胁最大、破坏最惨烈的，是不受制约的权力，其次才是自然灾害和人类的无知。

10，什么最悲哀？就是我们瞧不上的人收入竟然比我们高……但凡是发生了经济往来，友情总是会受波动的，要么加分，要么减分。什么环境产生什么气场，造就什么行为模式。

贰掌柜学习笔记，2024.6.24

1，拼多多对各行各业都是屠杀式的破坏

等于过去的价格体系全乱了

但是，谁也没办法，经销商压货，为了求生存，必须低价出

从而成了破窗效应

2，县城里的人，为什么总是一波又一波的陷入网贷之类的理财案。

第一，看中了高息。

第二，相信了推荐人。

推荐人又一分为二，一是具体的推荐人，二是已经参与其中的，谁谁曾经是某银行的行长，他投了多少，谁谁曾经是某某局的局长。

他们，就一定有逻辑吗？近 20 年出现的神医，都是同一个原因，给 xx 看过病。

其实，道理是相通的。

3，我提供的服务是榜样+陪伴。

我做到了吗？非常优秀。非常合格。但是……成功率很低。虽然，日复一日的跟随者无数，他们也在各自的领域成了偶像，日复一日。

但是呢？其实六成以上，都放弃了。六成，都说少了。对于六成人而言，他们觉得这个钱，白花了。我就觉得，这不是个好生意。算了。

若是一个群，就能使一个人养成健身的习惯，那，这个群无敌了。

实际上，能坚持下来的人，是本身就已经坚持的很好的人。

4，我们是普通人，普通人是不配在更大的舞台上，如蝼蚁，我和媳妇一个月两万元的工资，好在吃住不花钱，但是也攒不下，父母治病，孩子参加各类辅导班，平时人情世故，这些事都不能想，一想就觉得自己太失败了，在老家人眼里，觉得咱不得了了，之前我一回去，很多让我给找工作的，我都不好意思说实话，我算个P呀？！

5，焦点就是字面意思，你的焦点在哪里，命运就在哪里。

像我爹我娘这个年龄的人，回村里，聊的全是世界大事，到我这个年龄的，偶尔也有人会聊，例如去小酒馆，隔壁桌可能在谈世界格局，什么红海，什么北约。

实际上，更多的实干家就如同我一般，只关心自己，不关心任何人，当我们都这么想的时候，我们就真正崛起了

6，不要拿自己的短板和别人的长板比。

看到别人的长板，可以学习，不要因为暂时达不到而自卑，长板能成长板，都是经过长期的刻意练习才达到的。

要在认识到自己长板的基础上，以长板为主，适当补充短板，而不是全面发展，多数人的时间精力经不住全面发展的消耗。

7，不要说刻薄的话，对熟人、对陌生人都是如此。

对熟人，刻薄会破坏关系，对陌生人，刻薄会结下仇恨，对自己来说都很亏。

如果觉得对面不值得你的耐心，最好的选择是远离，不要在他身上浪费一丁点精力。

8，一到暑假，爹妈就开始为孩子不能自律发愁，想让孩子养成习惯。

很简单，爹妈能养成自律习惯就行，到点熄灯睡觉，在家不玩手机不看电视，孩子向来都是有样学样，言传不如身教。

9，中年男人不自知的一个油腻点是，对于自己看不懂的东西，总要发表几句高见，然后在自己的人生经历中找几件沾点边的事，来证明自己的正确性，期望以此获得他人的高看一眼。

我以前也有这毛病……慢慢扭转过来，不多嘴

10，很多人都知道时间的重要性，但很少有人能正确利用时间，去积累自己的护城河，而是一直在选择做一些没有积累、有手就能上的事。

于是,三十岁迷茫,后悔二十岁怎么没做某事,然后去开滴滴,四十岁继续迷茫,后悔三十岁怎么没有改变,接着去送外卖。

贰掌柜学习笔记, 2024.6.25

1, 卷是基本的生存技能, 你以为美国的小朋友就轻松吗? 那些顶级选手, 例如谷爱凌, 比我们所有人都卷, 把每一分钟都填充的满满的。

美国那边学习游泳的高中生, 早上天不亮就去训练, 训练完了去上课, 下午放了学继续去训练。

本来就如此, 勤奋是精英群体的基本标配, 家长就要激发孩子们的 ENJOY。

这个, 太难了。

其实, 你不愿意花心思去投入, 从而找借口不去激发罢了。

2, 任何人, 任何事, 任何信仰, 都不值得我们拿生命去捍卫, 在这个基础之上, 别违法, 保证我们是安全的就可以了。

3, 很多人, 很多事, 因为咱没有对应的生活、工作环境, 从而无法真正的感同身受, 只能是敬而远之, 来玩, 热热情情, 但是很难深交。

因为底层价值观还是有冲突的, 经济基础决定上层建筑, 当经济基础足够低时, 人性的阈值也低。

今天刚看了一期法制节目, 俩闺蜜是在医院干保洁认识的, A 找 B 借钱, B 不借, A 邀请 B 到家里做客, 然后给 B 吃了安眠药, 然后推到河里淹死了, 然后拿 B 的银行卡去 ATM 机取了钱……

所以, 一旦你周围有个贫穷的闺蜜/铁哥们, 是很大的隐患。

4, 一些比较成功的女性, 普遍都是上嫁。

在县城里, 卖一套房子的难度跟卖一棵白菜的难度是相同的, 要想赚到钱必须进入标的额大的领域, 第一选择是房产, 第二选择是汽车, 第三选择是保险。

前些年, 县城里的这些房产销售员, 一个月一两万收入是常态, 她们不仅仅是卖房子拿提成, 还会参与炒房。

这是女性。

前些年的男性呢？则要进军建筑、工程领域，县城属于转移支付系列，上海的钱，广东的钱给了国家，国家再扶贫下来，扶贫下来就是搞大基建，那么就会成就一个链条，总包，一包，二包，三包，具体干活的……

5，事业型的女人，不是个温柔体贴的贤惠女人，风风火火的，可能连方便面都不会泡，在家里都是丈夫做饭，丈夫从来没尝试过温柔女人什么样。

这样的女人太强势了，这个强势不是性格，而是优势，若是让外人给评判，只会劝女人，快离婚吧，咋找了这么个男人？

有时候，我在想，男人与女人之间，最高的境界就是无性别交往，就是我只把你当好朋友，不考虑那些乱七八糟。就是老师之前说的，男人一定要剔除自己的恶臭感，不要什么事都朝屌上想。把对方当个人，不要当个炮筒。

6，先照顾好自己，有余力，再去帮助别人，否则，帮了别人，自己落得个生活不能自理，整体并没有变得更好。

7，你的表达，尽量是对别人有正向价值的内容，把朋友搞得更多的，不要轻易树敌。

说出去一句话，不能给自己加分，就一定会给自己减分，多做给自己加分的事。

8，每天的热搜，各平台的广告，卖家们的营销手段，很少有传播事实的，而是在传播情绪，在讲故事，利用情绪，给你营造一个场景，来干扰你对事实的判断。

换句话说，爆款内容，易传播的内容，一定是带有情绪的。

做决策的时候，你要有意识远离那些情绪化的东西，包括远离易情绪化的人。

9，穷人家的孩子，想要脱离原有环境，很难，因为每一次你想要脱离，就会被他们打感情牌给拉回去——城市水太深，把你拉回来是为了你好。

比如，同样是朋友圈晒运动数据，那些会拉你回去的老朋友会觉得你有病，有那精力干点啥都比这强，而不在这个环境的人，会给你真诚的赞美。

10，有些人遇到喜欢的人或物，会有一种不配得感，或者自卑。

想要提升配得感，一种是向内求，搞定自卑的源头，内心富足，一种是向外求，权、钱、影响力占一个，自己能支付得起，也就配得。

贰掌柜学习笔记，2024.6.26

1，什么是真正的富有？

是当你物质上归零的时候，依旧不觉得缺少任何东西。

向外求，永没有尽头，向内求，找到自己，从此心就安下了。

2，以前骗子的目标人群都是有钱人，穷人在骗子眼里没有价值，累死累活骗不出几个钱。

现在穷人对骗子也有了价值，各个平台都提供低门槛借贷业务，再穷的人也能撸出来几十万。

而且穷人对骗局鉴别能力差，更容易被忽悠，给男的卖赚钱梦，给女的卖真爱梦，很容易骗到，基数足够大，积累起来不比骗有钱人来钱少。

3，很多人一把年纪还没有社会化，并不是他看不懂社会，而是不愿意不按自己意愿发展的社会，不接受真实市场给自己的定价。

比如，不接受等价交换，信奉会哭的孩子有奶吃，因为这样能让自己看上去获利更多。

比如，35岁后找不到理想工作，就抱怨公司没有尽到这样那样责任，却不思考自己这些年有没有积累值钱的东西。

通常这种人也是骗子最爱的人群，打工赚不到，那就加盟、创业、考证挂靠，想贪便宜，那就10元卖他价值9999的课程。

总有一个符合他们想象的大饼在等着他们。

4，股市赚钱分两种：

趋势投资者，识别到趋势不好，跑得快。

价值投资者，不管市场情绪，能熬得住。

但多数人是反着来的，

市场好的时候，说自己是价值投资者，拿得住，一旦持续下跌，情绪就占了上风，成了趋势投资者，割肉跑路。

5，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。

6，一个人如果八面玲珑、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。

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。

但是，不要犯孤注一掷，不能去犯永世不得翻身的错误。

8，你要改变的，不是当下的自己，而是过去的自己，比如，有某个缺点，想要改掉，有某个优点，希望加强。

这个优点和缺点，一定是过去已经发生的事，现在才能说出个好坏来。

因为只有过去才可盖棺定论，当下和未来充满变数，不可未卜先知，没谁能定义你当下这一刻的好坏，更没法说出你未来的好坏。

于是，想要改变自己，就该看清楚过去的自己是怎么回事，才能知道改哪不改哪。

怎么看清楚自己？靠记忆吗？

记忆靠不住，它要是靠得住，人也不会一毕业就把学校的东西全还给老师了。

9，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。

10，穷人生活在这个世界上，存在着两大幻觉：

一件事情是追忆我当年，另外一件事情是觉得自己变坏就有钱。

想减少穷人思维和习气，想变富变成功，多反省自身，少谈“我当年”。从现在做起，立足当下，立刻改变，那么你当年没有成功，不代表未来无法成功。

回忆满满这几个字，是毒鸡汤，谁喝谁知道。

贰掌柜学习笔记，2024.6.27

1，无论通货膨胀有多么夸张，谁赚 1000 元都不容易，哪怕是王思聪。

不要觉得别人的钱是大风刮来的。

2，大家对咨询律师有误解。

总觉得，我找你问点事，不用花钱。

错了。律师跟算命的是一样的，就是靠嘴，只要开口就必须给钱，哪有什么免费咨询？

除非是新律师，希望能通过咨询产生成交。

3，有贵人缘特质的人总是有一些共同点：自身能力是基础，靠谱稳定是加分，懂得感恩会让人保持在有贵人的频率里。

4，借民间借贷的钱，如同刀口上舔血，随时可能被识破。

不管什么事，都是有概率的，要保护好自己，跟动物学习，时刻让自己处于最安全的状态。

为什么要跟优秀的人在一起，因为优秀的人犯错的成本比我们高，他们对我们是没有威胁的。

5，我们每个人都是品牌，只是影响力或大或小，我们再弱，我们在孩子眼里也是巨人，我们的每句话，每件事，其实都是打着我们 LOGO 的。所以，把自己当个品牌去经营。

6，有些人总是在抱怨，或者看到别人的抱怨会有相同的感受，对人，对产品，对组织，充满了各种不满意，但是这些人却从没想过为抱怨的事做些什么改变。

反过来想，别人的抱怨就是你的机会，抱怨，说明有需求没被满足，你如果能去帮他们解决抱怨的问题，就能从中得到回报。

也不是什么抱怨都要满足，比如，有一批人抱怨的问题是钱多事少离家近，这种需求只有骗子能满足。

7，一个人愿意把十年时间用在精进一件事上面，未来他一定会是这方面的专家，有着多数人达不到的门槛。

你的时间和精力用在哪，你的未来就在哪。

8，要警惕那些会成为习惯的事，不管是好习惯还是坏习惯，都意味着你大概率会不经思考就去做一件事，自己可以用，别人也可以利用你这个习惯。

比如，你觉得日行一善是习惯，有些事顺手就帮了，但是在机场有陌生人让你随手带个行李，你如果不思考一下，打断一下自己的好习惯，就是很危险的事。

9，普通人很难变得有大钱，很重要的一个原因是，他们总是盯着眼前的利，不愿意去考虑三五年之后的事。

他们已经习惯了这种干一个月，领一个月的钱的赚钱节奏，领着领着领不到了，被裁员了，才反应过来十年前要做什么改变，但是这里那里都要花钱，又说服自己，再去选择能够每月拿到钱的工作，陷入死循环。

10，要主动选择那些会让自己变得更好的环境和关系。

好的关系，对自己来说是一种滋养，坏的关系，就是一种消耗。

当然，前提是，你要有主动改变自己的心，能成为别人希望拥有的好的关系，配得上更好的环境。

如果觉得一个环境对自己来说是消耗，想要摆脱，那就要每天革自己的命，学习所向往的环境需要的常识和能力，不断自我革新，不在意当下环境的人如何看待自己。

贰掌柜学习笔记，2024.6.28

1，每一位高级干部级别的人物，都有些非常特别之处，那种在机关长期训练的素质太高了，情商、智商都是一流的，反应速度、敏捷度，特别不一样，没有一个是酒囊饭袋，包括落马的那些。

2，今天这个经济环境下，若是一个家庭依然穷，没有别的原因，就是：懒，笨，蠢。

3，在培训的课堂上，要做一个很清醒的人，就是知道自己想要什么，具有分辨力。

培训学习就是个工具，修心，看自己，看他人。

我喜欢一种培训课程，和风细雨，润物细无声，就像是下细雨一样，下了一夜雨，地湿的透透的，这种课程可能没有大风，也没有大雨，老师也很平静，学员也很平静，没有哭喊，也没有疯笑，甚至没有热烈的掌声。

这是一种思维意识的深度思考学习课程，这类课程，每个人都适合去上。

4，健身群体，也要一分为二，那些忙里偷闲，把健身当休息的，才是真正的高素质群体，工薪或者没有工作天天泡在健身房的，多是废物。

你这么想，一来一回，三小时吧？

一天拿出三小时来锻炼身体，说明什么？

你一天有三小时的机会成本浪费掉了，之前有人写过一句话，我觉得很偏激，但是后来想了想有道理，年轻人一身腱子肉说明什么？说明没脑子，因为你的肌肉代表着你的时间、精力都用到了何处。

5，在整个求学生涯里，高中三年，是最重要的。

压力，同学，知识密度。

大部分人，一辈子最博学的时间点，就是高考前后。上知天文，下知地理。

不信？

你找出当年高考试卷，你看看你还会做几道题？全是天书。

6，并不是每一次改变都能清晰可见，更大的可能是，你一直在路上，在努力，在挣扎，很多天以后，才能感受到变化，这时候回头看，发现自己已经不再是以前的自己了，说不清具体从哪一天开始变得不一样的。

正面想是，进步不是哪一晚，是每一晚，反过来想就是，压死骆驼的不是最后一棵稻草，是每一棵。

7，懂得某个道理，能复述某个道理，并不等于这个人的行动融入了这个道理。

说和做，是两码事，比如，大多数家长教育孩子都能一套一套大道理，到自己身上却从来不用那些大道理。

8，有些“弱势”群体，并不是真的弱，他们只是看到了卖惨给自己带来的红利，利用人的同情心来实现自己的欲望。

最近在看抖音霍达的视频，更深刻理解了什么叫要帮助那些真正值得帮助的人，授人以鱼不如授人以渔。

9，很多人在读别人故事，读历史，读传记的时候，更倾向于把注意力放在离奇的事情上面，然后把故事当做谈资，而不是主人公在遇到问题的时候思考过程和解决方法，就觉得主角解决问题是一件理所应当的事。

乔布斯也不是事事顺利，雷军也迷茫过，马化腾当初拿着 QQ 也赚不到钱，他们怎么走出来的，对读者借鉴意义更大。

10，没有人能真正启蒙别人，不让他亲自去经历，你对他说再多，对他来说也只是信息的积累，只有亲自经历到，才会深刻体会到那些道理在讲什么。

换句话说，只有经历过类似的事，才能对同样一句话、一个道理感同身受。否则就是自我感动，别人压根就不理解你。

11，肌肉生长这个东西，就跟庄稼一样，需要时间，欲速则不达，你非说一年就能长出 1 米粗的小叶紫檀树，那咱还能说啥？大体重减肥，两点非常重要。第一，阻断摄入。第二，割皮。

贰掌柜学习笔记，2024.6.29

公众号：贰掌柜信息精选

1，什么是家学？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。

2，如何可以赢？

首先要有必胜的信念，然后在下棋的过程中考虑对方每一步棋的目的+思考自己的应对策略+分析失利的原因，最后打败对手。

这是一套标准化的公式，**其实，任何事都可以总结出一套公式的**

一旦养成了好的思维模式，你想输都难。

1，进入任何一个行业的标准流程：

1、先研究基本的原理。

2、再研究别人的经验、技巧。

3、找到这个行业里的高人进行指点。

3，人生、事业的失败始于降低要求！

找低层次的人群合作，是你的累赘，而且无论你怎么培训，都很难改变他们的命运。

找高层次的人群合作，是你的资源，而且无论你怎么懒惰，他们自己照样改变命运。

4，理财的第一步是本钱，但很多人存不住钱，是因为把一个公式搞反了：

收入-支出=储蓄，而实际上应该控制消费，每个月先强制存一笔钱，剩下的钱再消费，收入-储蓄=支出。

思路很重要，顺序很重要。

坚持做一件小事肯定能火，要让别人习惯有你，而且**你一定要做到“精选”，就是你要有自己的品位。**

5, 普通孩子, 普通天赋, 不要选艺术生或体育生赛道, 因为最终难以靠“艺”吃饭, 关键是会耽误了文化课的学习, 文化课是人一生的逻辑地基, 你若是没有打好这个地基, 最终就是新时代的文盲。

6, 很多人当下焦虑的原因, 是短期内无法实现别人长期才能做到的目标, 总想几天就能追赶别人几年的努力, 只看到了别人的结果, 没有思考过别人的过程。

把时间线拉长看, 人和人都只是阶段性在一起, 只要人还在成长, 身边的关系和环境就会有变化, 和一些人的分别和重逢也是必然, 不管接不接受, 它都会发生。

7, 什么事都讲人情, 是一种“不配得感”的体现, 害怕谈钱会失去别人, 觉得自己的付出不值得那些回报, 短期看会被人高看一眼, 但长期下去, 自己就会觉得委屈, 觉得不被重视。

反过来想, 碰到那些喜欢和自己讲人情、不求回报的人, 不要当做理所当然, 要多珍惜, 多回报, 给他自信, 告诉他值得, 他一定会给你更多。

8, 学习, 运动, 赚钱, 都是一件长期的事, 保持连续性更重要, 如果用力过猛, 很容易超出自己承受极限, 无法再继续。

想学习, 就从弄明白一个概念开始, 想运动, 就从每天运动一分钟开始, 想赚钱, 就从独立赚到一块钱开始, 目标小, 易实现, 才能增强自己的做事动力。

从 0 到 1, 就是从无到有的质变, 开始比完美更重要。

9, 过去的自己和未来的自己可以看成是两个人, 如果你总舍不得对过去的自己的身份认同, 就很难获得成长, 很难成为更好的自己。

过去是用来当垫脚石帮自己走的更远的, 不是用来当成包袱始终带在身上阻止自己前进的。

10, 想要忘记过去的某件事某个人, 最好的方式不是每天想着怎么忘记它, 而是把注意力放在一些新的事情上, 自然就没工夫去想那些让自己不开心的事。

就像有人跟你说, 别想那只大象, 此刻你脑子里就已经出现大象了, 想要忘记这句话, 就要去做点别的事。

贰掌柜学习笔记, 2024. 6. 30

1, 没有任何人、任何事可以永远不变, 所以做选择的时候, 绝不能把“稳定”作为首要考虑因素。

公众号：贰掌柜信息精选

求稳定，就是在把自己的安全寄托在外物身上，外物随时可能变化，让自己失去这份稳定。

真正的稳定，是自己足够强大，能够应对任何变化。

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，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。

4，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
5，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。**

6，大学和电视剧里演的大学，是两回事，不要带着电视剧的滤镜去看大学。

你的大学室友不一定能成为朋友，你的教官不一定有你情绪稳定，你的恋爱可能是杀猪盘，你的学长学姐给你领路可能只是为了高溢价卖你垃圾东西。

上大学就轻松了，是高中老师给你画的饼，因为你的大学他们不需要继续负责，你真放松，毕业后有的是压力给你。

7，不管面对熟人还是陌生人，都要守住自己的边界，不愿意做的事，就直接拒绝，不要不好意思，是别人先好意思为难你的。

一旦你轻易让谁突破自己底线，打破自己原则做事，得来的大概率不是感恩，而是得寸进尺。

8，一个有原则的人，更值得交往，因为能够坚守的原则都是深思熟虑的结果，原则越清晰，越容易打交道。原则变来变去的人，就是一颗不稳定的雷，随时可能把自己带走。

对团队、组织也是如此，他自己说的话自己能不能守住，很重要。

9，以前看到不顺眼的人，还想着教育一顿，说他哪里做的不好，哪里冒犯我了，哪里冒犯别人了。

现在看到不顺眼的人，都是直接无视，拉黑，删除，不愿意在他身上浪费一点注意力。

或者说，拉黑就是我在教育他冒犯到我了，但能被拉黑的人，基本不会意识到自己的错，只觉得除了自己别人都是脑子有问题。

成年人只筛选不教育，还会被杠精刺激到，很显然就是有人没活学活用，只是当时记住了一句让自己爽的话，没有把它内化成自己行为的一部分，换个场景就不会用了。

10，考上好大学，是一个家庭合力的结果。

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。

贰掌柜学习笔记，2024.7.1

公众号：贰掌柜信息精选

1，现在发生的事，当事人说的是一个版本，旁观者说的是一个版本，传言又是一个版本。我们对一件事情已经失去了辨别是否的能力，所以**把事情当成故事光听一听，不辨别是否，单纯做自己就好。**

2，现在什么人办事最好使，答案是“钱+临时工”，背叛砝码低，关键是具体经手，胆子也大，**越是有身份的，体面的，有能力的，越不会违规做任何事，因为背叛砝码太大了。**

3，撒谎的最高境界就是**99句真话，一句假话。**

但是，这句假话恰是最重要的。

4，赚钱，不管是投资还是创业，本质是相通的。

一个人，从幼稚到成熟的转变，就是从创业开始的，哪怕开个小卖部也会对社会，对人性有全新的认识，从而整个人越来越通透。

真金白银才是真正的试金石。

别的，都是假的。

5，每个人入职后，都是落差满满，觉得自己被埋没了，被低估了，关键是想象中的工作与实际工作场景出入太大，从而不满，想逃。

问我支持不？我都是绝对的支持。

我总是说，你们是天之骄子，是国家栋梁，**人生不该沉没于小县城，小县城人口是减量的，现在的班级未来削减一半都招不满，关键是生源越来越差，到了今天，父母多是70末、80初的，竟然四分之三的家长没念过高中。**

6，很多人都想要追求一种无忧无虑的人生，客观上这种人生根本就不存在，你越希望无忧无虑，就越会因为细微的变化而忧虑。

接纳变化，把每一次变化当成对自己的锻炼，也就有了抵抗忧虑的能力。

7，网上一些教人成熟的博主，都在讲人要变得事故，要变得自私一点，说屠龙少年当恶龙也是不得已。

人变得成熟，不该是变得世故，而该是能对自己的情绪、行为、人生负起全部责任，拥有解决问题的能力。

8，一定要试着去公开表达，公开表达能让你发现很多之前没发现的视角，很多问题只是你以为自己想明白了，但发现说出来完全是另一回事。

公众号：贰掌柜信息精选

比如，同样一句话，有人会理解为善意提醒，有人就会理解为看不起人。

一句话说出去，解释权不在你，在他人，如何把自己的话让不同认知系统的人理解，是很有挑战性的一件事。

在这个过程中，你会观察人越来越细致，对人的理解越来越透彻，这些东西只在那闷头读书、思考，是感受不出来的。

9，如果你总是用过去自己的失败经历，来给自己贴上一些负面标签，就更难走出失败的阴影。

过去的经历已经成为不可更改的事实，给了你一个参考答案，用来指导你未来的方向，想成为什么人比过去是什么人更重要。

10，人情也是一种资产，且很容易被消耗。

如果用到人情，一定尽量做到双赢，不白嫖别人的时间和资源，这样关系才能持久。

但多数人是反着来的，只谈感情不谈利益，没有边界，把别人的东西当成自己的东西，有借无还，事前跪求事后大爷，最后人情消耗殆尽，还要感慨一句世界太冷漠，别人太势利看不上自己……

贰掌柜学习笔记，2024.7.2

1，他人即地狱，一定要远离一切旋涡，当面说真话，背后说好话，什么人什么菜，越是优秀的人，越允许你说真话，对于不如自己的人，只赞美+远离。

2，芬兰整个国家才 500 万人，中国每年毕业的大学生 700 万，一个国家的精神面貌的底层就是教育，教育起来了，经济自然就起来了，何况中国人出奇的勤奋。

所以不需要对未来有任何担心，经济永远是朝上走的，我们这一路走来，听了无数次崩溃论了，事实证明，一年比一年好。

3，你要把身体肥胖的群体当镜子去照。告诉自己，我不能成为这样的人。

身材臃肿，农村小媳妇，有一个算一个，腓就跟磨盘似的。

因为，农村生活条件好了。

生活条件好了，第一结果就是人胖起来了。

4，师范专业，相对来说是一个比较保守的赛道，对女孩子，尤其是不思进取系列，非常好，而且可以嫁个不错的人家。对于男孩子来说，以后从事教育事业，在中小学当个老师，想走仕途，更有优势。

5，什么时候，算是合格的生意人了？

第一，能在商言商了，不谈别的。

第二，朋友们出去玩，能接受 AA 了。

AA 是一个风向标。

很多人一起出去玩，都抢着买单，最终都觉得自己吃了亏，而且都觉得别人欠自己的，倘若 AA 呢？即便没有下次，谁也没有意见。

6，不要总想着追求永恒，一切都是阶段性的，关系，事物，承诺，没有例外。

正面想，不管多难的事，多讨厌的人，都会过去的。

反面想，不管你拥有多少美好，多舍不得放下一些东西，最终也都会逝去。

珍惜当下。

7，男人不想讨人嫌，要少聊三种话题：国际大事，我当年，荤段子。

一些老哥把这些东西是刻在 DNA 里的，总是忍不住聊，尤其是荤段子，线上门槛几千的社群里经常看到有大哥张口就来，线下一些老板们闲聊，也管不住那个嘴。

8，能成大事的人，都是雌雄同体的，不会拿性别说事。

千万不要被自媒体每天男权女权带偏，不要陷入他们的争论之中，不是女性独立，不是男人自强，这些标签是自媒体吃饭的东西，你不该当他们的食粮。

要脱离那些对立标签，成为一个独立完整的人，而不是被谁定义的什么概念。

9，想要让关系持续下去，不管是和陌生人关系，还是和熟人关系，可以试着每一次多付出一点，他欠你一点，你欠他一点，才能为下次联系找个建立机会，有来有回，关系才能更紧密。

那种，你请他一块、他立马还你一块的关系，往好了说是边界感强，往坏了说就是，在拒绝别人。

别人愿意多给你一些，或者你愿意多给别人一些，说明你值得，或者你觉得别

人值得，非得算的明明白白的，会加深自己的“不配得感”。

10，最近互联网上焦虑、消极情绪越来越严重，如果你发现自己确实被影响到了，变得焦虑，对未来没有希望，建议卸载所有有热点功能的软件，因为易传播的热点向来就是情绪化的内容，就是会越看越焦虑。

你还有很多重要的事要去做，不要让历史的垃圾时间，成为你的垃圾时间。

贰掌柜学习笔记，2024.7.3

1，江苏女人有两个特点，一是身材娇小，永远的少女感。二是身上香香的。

山东与江苏、浙江比，GDP可能差距不大，但是民间差距非常大，因为山东是大企业多，民间经济活力比较差，整个山东还是大农村，这一点最直观的对比是青岛对宁波，看数据，不相上下，看现实呢？完全是两个世界，青岛又土又丑。

2，我不愿意养鱼，养狗，养猫，散养可以，最好是自生自灭状态，我喜欢的时候，你跑过来，我互动一下，觉得不错，但是别指望我伺候你。

我们要守护自己的核心精力。养宠物，既给人带来乐趣，也拴住了一个人的牵挂。

穿越无人区的时候，车友总惦记自己的鱼缸。

一有信号，先问媳妇鱼什么情况。

还有个朋友，在北京住院，肝癌晚期了，叮嘱陪床的，回家一定别忘记了遛狗，她养了两只大狗……

3，农村孩子，受到最坏的一个催眠，就是乡土情结，其实这个是错的，会使一个人总倒着跑，真正先进的思维是走到哪都能落叶扎根。

4，人类预测不到的大趋势，只有技术大爆炸，关于人的那些东西，爱恨情仇，生老病死，自我认知，历史已经循环了无数次了，你的喜悦与困惑，都能在过去找到和自己经历相近的人。

潮流几年一变，大网红一年换好几波，把注意力用在这些东西上面，最后注意力已就会成为沉没成本，白白浪费。

要试着多关注那些不变的东西，掌握好底层规律，才能更好面对未来。

5，建立信任需要做好两点：

一，不损害他人利益，好多网上合作损害他人利益来获利的团伙，最后也会因为利益分配不均而散伙，尤其是宣扬狼性的团伙，最后咬起来自己人也是最狠的。

二，长期知行合一，你说的和你做的，能对的上号，别人能够看到信任你带来的稳定，知道你大概率不会变卦。

6，哪怕别人再怎么笑话你，只要你能沉得住气，不暴露自己的情绪，把时间线拉长，一定能看到笑话你的那些人的笑话。

7，有些人觉得茫然，大概率是做得太少，想得太多，什么都想要，但是又觉得自己精力分配不过来，所以干脆都不开始，就在那空想。

看名人传记，即便是事业有成的人，也不是一开始就知道自己真正热爱的事业的，都是先做着，多尝试，慢慢才找到自己热爱所在。

8，如果你看到一个人言语中透漏出他的道德感很强，不要盲目崇拜，要去看他是不是真的在做一些道德的事。

大多数看上去道德感强的人，都是利用自己站在道德制高点的不败之地，慷他人之慨，劝别人大度，喊名人捐款。

涉及到他自己利益的时候，立马变成最狠的那个，道德就消失不见了。

9，有时候没必要过去相信自己的能力，意志力。

比如，你不想湿鞋，就别雨天出门，即便你有伞。

比如，你不想沾赌，就不要和长期泡在牌局上的人打交道，即便你觉得输点小钱没什么。

君子不立危墙之下，淹死的有很多游泳能力强的。

10，不要暴露隐私，不要暴露感情状况，不要暴露地址信息，不要暴露财富情况，不要和人起冲突……

多看今日说法，学会避开那些可能给你带来生命危险的人和事。

贰掌柜学习笔记，2024.7.4

1，过去中医受排挤，主要是不创收，手术多赚钱，中医给人针个灸推个拿，收

公众号：贰掌柜信息精选

个十块八块的，有什么意思？后来呢？反过来了，喜欢中医的人越来越多，挂中医号的越来越多，中医科室带来的检查收入占医院总收入的比例越来越高。

2，越是权力部门，内部角逐越厉害，有些明着，有些暗着。

家里都不愿意跟媳妇离的太近，但是在办公室里呢？大家就在一个狭闭的空间里相处，容易滋生喜欢，也容易滋生厌恶。

很多婆媳之间，尽量不要相互之间插手彼此之间的事情。

如何做？表面功夫要做好，给买衣服，买东西，但是就是不允许靠近，除了逢年过节，基本不私交，用这种很尊敬的方式去控制距离，其实是可以避免婆婆插手自己的事情的。

3，我对儿子就三大期待，一口健康的牙齿，身高 170 以上，能考上高中。

我觉得，很完美了，别的不奢求。

只是这三大期待也很奢侈。因为，人生就是四个字：事与愿违。

4，上高速注意什么？

A，一定要系安全带，无论是前后排，都必须。

B，开个稍微好点的车子，20 万起步，交通安全一半来自主动安全，一半来自被动安全，20 万是个分水岭。

C，绝不超速，沂水到青岛这条线，限速 120，其中刚转到济青南线那几十公里是限速 110，不过按照 120 跑也没有问题，因为没有测速。

D，绝不龟速，超速是频繁超过别人，龟速是频繁的被人超，我们的车子与别人擦肩而过的频率越高，事故的概率越高。

E，不与他车长时间并行，要么超了，要么被超。

F，与前车保持足够的车距，前车刹车灯一亮，你必须跟着踩刹车，目的是预警后车，防止被追尾。

G，通过导航，预知未来 2 公里的行驶线路，是需要切换高速还是下高速还是保持直行？高速事故最常见的除了追尾和被追尾就是错过了高速口，要么减速停车被撞要么倒车被撞。

把车子开好，是个系统的工程，你能意识到自己水平一般，并且愿意虚心的学习，我认为就很牛逼，若是以后经常上高速，应该系统的学习一下，教材很简单，就

公众号：贰掌柜信息精选

选交规法就可以了，因为每条交规法都是用血写成的。

在自驾这个问题上，每个人都很自信，其实 99%的司机都不合格。

就一个变道打转向灯，就淘汰掉 80%。

绝对敬畏规则。

敬畏规则的前提是，知道规则。

大部分人是卡在并不知道那是错的……压根就没学过。

一个男人，能规范、安全的行车，是非常有魅力的，会散发着一种独特的安全感。

5，你发现没有，如果一个男人，不吸烟，不喝酒，不嫖娼，不赌博，性格内向，不喜欢社交。从不参加同学聚会，没有酒肉朋友，不巴结，不讨好，不会阿谀奉承，每天只会埋头工作赚钱。

生活看似枯燥，自己却乐在其中，仿佛早已与社会脱轨，但自己却乐的自在。

6，只是看视频，哪怕是看长视频，看科普，也很难“透过现象看本质”，因为视频的逻辑性远不如文字，你的注意力会被视频牵着走，不一定有精力去主动思考。

看视频更多是一种知识上的获得感，不管你动不动脑子，视频都能播完，不会增加太多思考能力，阅读文字，你不动脑子，真的就读不下去，会倒逼着自己去思考去理解。

7，现在的互联网赚钱圈子发展有点危险，以前天天喊着真诚利他的人，也开始去碰那些危险的项目，仅退款、骗老人、招代理、撸运费险……

因利而聚，也因利而散，每天盯着钱，人就会浮躁，忘了风险，忘了人性，赚的那点钱最后不够赔的。

8，孩子不该是家长的生活重心，家长首先要做好自己，孩子才会有样学样，而不是定个望子成龙的目标，就把所有资源砸在孩子身上，家长就一丁点不努力了。

很多家长都是孩子生病的时候，才会说健康就好，别的不重要，等到病好了，就会又开始施加压力，要这要那，不管健不健康。

9，普通人碰投资，和赌博没什么区别，就是在玩猜涨跌，根本不考虑逻辑和财报，完全跟着情绪走。

公众号：贰掌柜信息精选

对普通人来说，靠投资赚钱的难度比工作赚钱的难度高的不是一个等级。

如果工作都赚不到钱，说明不了解市场，不了解供需，更不可能搞明白复杂度更高的投资。

你不理财，才不离你。

10，有些人看起来轻松，其实是躲掉了好几种责任，比如照顾家庭，赡养父母，独立赚钱。

反过来想，你有一定积蓄，且不用承担那些被忽悠着担下的责任，这贷那贷，这债那债，就能过上相对轻松的生活。

你岁月静好，是有人替你负重前行，你负重前行，是有人替你岁月静好。

贰掌柜学习笔记，2024.7.5

1，人无法确定别人是否真的喜欢自己，但是你可以决定的是，让自己喜欢自己。

其实，很多人根本就不喜欢自己。

可以想一下，如果选择做朋友，或者给家人选对象，会不会选自己这样的人。

不管是找对象，还是处朋友，要先让自己配得上那段关系。

2，获得诺奖的女科学家卡里科在一段采访中说道：

我试图告诉其他女科学家，你不必在家庭和事业之间做出选择，你不必过度帮助你的孩子，**你的孩子会以你为榜样。**

3，现在大学中医专业，其实接受的基本是现代医学教育，也上解剖课，也学药理，跟中医院是一个道理，中医只是一个旗号，其实内部都是现代化的，是这些年，中医需求大了，人手不够了，一方面转化民间中医，一方面从中医院毕业的医生里转化。

4，当父母的以后可要慎言慎行，自己一言一行都代表了儿女。

5，不管从哪个发达国家飞回来，落地北京，都有一种强烈的反差，虽然我们经济发展的确实快，我们普通居民在全球都属于高收入家庭。

但是，我们的综合素质以及城市人文氛围，离世界发达国家还差了十万八千里。

与日本，单单一个卫生？至少 50 年的差距，更别说穿衣得体了。

6，多观察，少评判。

评判，就是用自己的主观观点在评价一个自己不了解的东西，一定会有偏见。

观察，要抛开自己那些先入为主的观念，观察自己的想法，也观察眼前事物的变化，不评判，才能客观。

7，科学，佛学，玄学，神学，人类图，性格测试……所有的理论体系，都在做一件事，解释这个世界。

区别是，科学，允许质疑，不需要信仰，可以复现，有参考答案，有确定性，需要你主动思考。

直觉有用，感性也有用，但应该把逻辑思维作为基础，要有自己的思考能力，没有逻辑基础的感性和直觉，你分不清是自己的，还是别人植入你脑子里的，很容易被人操控。

站在巨人的肩膀上，是为了看得更远，对世界了解更透彻，不是为了停下来把肩膀当信仰，任何学科都该如此。

8，一遇到什么热点事件，总有人想聊聊，到处找人问“你怎么看”。

你应该给自己的注意力设置一个门槛，和自己无关的事，自己改变不了的事，选择不看，专注于当下对自己有用的东西，自己能改变的事上面。

换句话说，你怎么看那些事，都不会影响事情的发展，这些乱七八糟的事，历史已经无数次重演了，没什么新鲜的。

9，小时候看动画看电视，经常做的就是分好人坏人，好人要学习，坏人要打倒。

长大后才发现，没有那么多的好人和坏人，都是普通人，有好的一面也有坏的一面，那种脸谱化的角色设定，只有故事里才会有，现实里都是立体复杂的人，不能用好坏来区分。

10，想变得优秀，一定要培养一个习惯：多看见别人的优点。

很多企业招聘都会问一个问题：你如何看待前公司、前老板。

如果你开始吐槽前任的不好，那现任大概率会放弃你，因为你只看到了缺点，眼睛里发现不了优点，这样的态度会给人一种和你共事很麻烦的感觉。

换句话说，前任如果真烂成那样了，你还和他在一起那么久，也从侧面体现了你

是什么样的人。

能成事的人，一定是不抱怨的人。

贰掌柜学习笔记，2024.7.6

1，若是逻辑学走进课堂？很多东西都不再有生存环境。若是用逻辑学来推理，那非常简单。

第一，今天，有中医的地方，人均寿命，没有中医的地方，人均寿命。

第二，中国，古代，纯中医时代，人均寿命。

第三，假设，突然没了中医，人均寿命会有什么影响？

这么一推理。要砍头！这就是逻辑学，当然，放宽心，十年内，逻辑学走不进课堂。

2，自己的愿望是媳妇哪怕一个月赚 200 元你也很欣慰，其实这是错的，只要她收入比你低，你就永远看不上她，这是天生的鄙视链。

我老公一个月七千多，在本地事业单位属于高收入，他职称高，补贴也多，家里什么钱都不用他掏，房子、车子都是我买的，日常家用全是我出，他娘住院做手术都是我花的，他能养活自己在我眼里已经很牛逼了。

我看他，到处都是愚蠢，

这个愚蠢是他意识不到的，单位内的尔虞我诈，生活中的一些小习惯，在我看来都是很幼稚的行为，他们却乐此不疲，我心疼儿子，从而爱屋及乌，对他爸爸好一点，维持恩爱的形象，也是给父母一个交代，其实我最主要的是爱自己，我也不渴望什么白马王子，也不渴望什么轰轰烈烈的爱情，我就当责任式的养活着一家人，仅此而已。

3，作家跟普通人看东西是有差别的，作家看到一个东西，会第一时间 GET 其中可以写的部分，然后迅速收集起来，会时刻思考，时刻提问，

4，你只有到了大城市才发现，人与人之间原来可以是有爱模式，而不是提防模式，而且你会常常为自己的一些狭隘的想法而内疚。

感慨，一线城市的高度文明以及县城曾经给自己带来的狭隘惯性。

5，在学校里，要坚持运动，要么跑步，要么跳绳，这才是未来的核心竞争力。

学校应该有健身房，去健身，跟着每天健身的师兄弟学习。

我对你们的期望是成为国家栋梁之才，我对他的期望就是能考上高中，仅此。

6，想看一个人靠不靠谱，先看他能不能为自己的人生负责，对自己的人生有没有兜底能力。

一个人如果不爱自己，不对自己负责，却表现出爱众生，对外很负责，离他远点，没坏处。

7，一个人的本性如何，不用五年七年去考察，只要一起住上三五个月就能看出来。

他的生活习惯、消费观、朋友圈子、和父母关系这些影响到以后两人关系的因素，都会显现出来。

很多人直到三五年才忍无可忍，不愿意继续忍受对方的本性，不是当初没看出来，而是选择性忽视了，更贪图他身上自己缺的某个部分，觉得自己能帮他改掉缺点。

这东西就像劝赌狗毒狗回头一样，谁一开始都会信心满满，但最后只会把自己搭进去。

一个人几十年养成的坏习惯，很难被几个月几年就轻松改掉的，尽早放下不切实际的幻想，不要把时间浪费在不值得的人和事上。

8，只会给你端茶倒热水半夜熬电话粥的人，不会成为最好的伴侣。

你不是在找满足自己懒惰的保姆，而是在找人生合伙人。

端茶倒水这种低级技能极易习得，很容易作假，一个人真正有价值的地方在于谈吐、知识面和事业，这些东西都需要长期的积淀才能有，培养成本极高，轻易做不得假。

9，普通人，没那么多捷径可走，都是先当孙子，以后才有可能当大爷，一开始的目标就冲着当大爷去，只有骗子能满足这种要求。

先拥有一技之长，有被人利用、被人当工具人的价值，逐渐积累自己的资本，才能有选择权，才能过自己想要的生活。

这就是普通人的成长路径，只不过互联网造富神话太多，让很多人误以为捷径很多，其实那些捷径全是编神话故事的人的目的，你想走他们编造的捷径，得先给他们交过路费。

10, 长期主义不一定是很久后才能看到结果, 更像是一种未雨绸缪, 防患于未然。

比如从今天开始不抽烟, 十年后一直在抽烟的人大概率会不健康, 而十年前就戒烟的人身体就大概率不会有问题。

如果你希望活到 80 岁以后还能有活蹦乱跳的能力, 现在就该开始考虑做一个健康方面的长期主义者, 改掉一些坏习惯, 越早开始越好。

贰掌柜学习笔记, 2024. 7. 7

1, 如果想向过去有过联系, 但是现在已经没什么联系的老同学, 老朋友咨询问题, 问题发出去的同时, 红包也要发出去。

人家收不收是他的事, 你发不发是你的事。

红包是大是小都不是大的问题, 你咨询的事大, 那就不妨大一点, 你能力有限, 那能发就行。

这是你对对方的尊重。

尊重到位了, 答案才可能是干货。

2, 学会付出, 被别人说声谢谢。

1 块钱就可以训练, 1 块钱的门槛很高。

反过来呢? 只要不是定向发给你的红包, 一律不要点, 除非是很熟悉的朋友, 这是另外一方面的训练。

不是我的东西, 哪怕只有一分钱, 我也不要。

3, 人, 读高中是一个样子。不读高中, 是另外一个样子。否则? 一生都为此买单。

4, 规定是规定, 执行是执行, 没人管, 但是, 我觉得咱也要照镜子。

比如禁止燃放烟花, 但该放还放, 一是思考, 是否有安全隐患? 对自己? 对周围环境。

二是思考, 是否有噪音, 会影响到他人?

你没在农村生活过不知道, 我之前生活在农村, 若是房子后面有人放鞭炮, 就感

公众号：贰掌柜信息精选

觉地震了，农村人不觉得放鞭炮是噪音，也不区分时间，例如有人结婚需要 5 点过门，天还不亮，大家还没起床，照样燃放，不考虑别人，我们是在这样的环境下长大的，更要时刻提醒自己，我是不是影响到别人了？

要有基本的公共道德。

她说，**觉醒，还是需要时间。**

5，历贬值，清华北大一样受波及。

若说北大清华有不同的地方，就是最后选择才是考编，第一选择还是科技强国，想为国家做贡献，推进现代化工业文明。

大家都有出国深造的想法，但是终极目标是回国报效。

6，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。

7，什么是有价值的知识？

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。

8，有一类“努力”的中等生，每天学习到深夜，可成绩始终上不去。

这时要检查：

1.始终做简单题，在舒适圈晃荡；

公众号：贰掌柜信息精选

- 2.死磕难题，丢掉了基础分；
- 3.沉醉于题量，没有及时复盘和总结；
- 4.身体在课桌前，大脑早就溜走了。

努力也是分等级的：不要假装努力，结果不会陪你演戏。

9，“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。

10，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！

贰掌柜学习笔记，2024.7.8

1，亲兄弟明算账，父母跟孩子明算账，还有一点，谁不干涉谁，尊重每个人的生命轨迹。

为什么过年是家庭矛盾爆发的集中期？就是每个亲戚朋友都觉得自己有权有义干涉他人的生活。

2，所有生意都值得用互联网思维重做一遍，所有文字内容都值得用短视频重新做一遍，所有视频内容都值得用文字重新做一遍。这3句话价值巨大，望细细琢磨！

在互联网商业世界里，比商品本身更重要的是怎么打动人心，怎么满足更多人的情绪需求，怎么满足更多的身份认同！

只要耐心一点，耐操一些，50%的项目是能落地赚到钱的。在一个项目上耕耘时间长了，都会有收获。

3，不被人所知，才是高手，但是呢，这个有点反人性，毕竟，我牛逼了，我需要让别人知道，别人不知道，我不是白牛逼了吗？

过这一关，才是最难的。

需要的是？

一一经历，一一放下。

4，事实上一个老总，协调利益的时候，是需要倾听和解释的，有些话有些难处要讲一讲，你不说透，对方不一定会理解，只会觉得你不公平。

其实真实的律师工作没有那么高大上，办公室堆满了大摞大摞的材料，庭上也没有律政佳人的锋芒，普通话标不标准还得另说。

律师这个行业，本质是大客户销售，既讲专业经验，也讲关系资源，头部赚大钱，基层跑断腿。做得久，自然有。

5，县城房子的未来，就是今天的宅基地。

6，赚钱的是往往时候很小的事情，而赔钱的事一开始我们都觉得他是非常宏大的事。只要把小事做得足够好，就能接近他要赚的大钱。

生意其实一半靠运气，一半靠努力，不努力成功的概率就会大大降低。出门不一定会捡到钱，但是不出门永远捡不到钱。

不要总想着做第一个吃螃蟹的人，默默跟在有结果的人后面，默不作声，也能把日子过得非常好。

7，一个个精彩的人。

人与人的碰撞，才可以产生火花。

火花就可以连接下一句，星星之火，可以燎原。

你看每个人的命运齿轮发生了转动，都是同一个原因，遇到了某个人。

可能，从此，飞黄腾达。

可能，从此，一落千丈。

8，二十岁时过得不好，可能是因为家世不好，三十岁了还过得不好，那就是二十岁时没明白一些问题。

公众号：贰掌柜信息精选

如果是出身家庭很糟糕的，那就要以经济建设为中心，跟时间赛跑，一天当成两天来花，瞄准那些熬出头了有超额回报的领域。

工作很多时候就像龟兔赛跑，比的就是谁更专注，谁更不浪费时间。

所以一开始就要想好，你是要稳、还是要狠的人。

按部就班走技术或者行政路线的，就是稳；想赌的，那就看看是不是个豁得出去的人；最怕的就是三心二意、风吹两边倒的人，最容易一事无成。

9，男人嫖完后，没有一个不后悔的，这就是为什么要先付钱的缘故。

若是后付费，百分百逃单。

事前的男人与事后的男人，绝对是两个动物。

前，多少钱都行，就是精虫上脑。

后，草，10块钱不值。

10，一将功成万骨枯，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”。

要说人的进步成长，没有一点嫉妒攀比的刺激，那也称不上什么光芒万丈的动力，因为都不知道自己要对标的是什么。

贰掌柜学习笔记，2024.7.9

1，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。

2，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。

3，人，真的活一口气。

这个气，体现出来，就是精神状态。

不管是什么人，只要是濒临死亡或已经死亡，都没法看。这就是为什么明星家属恨痛恨偷拍的记者，我们看到的明星是他精神饱满时，而在日常生活中，是截然不同的。

不是有个说法嘛，大叔的堕落是从不运动开始的。也就是没那精神气了。

4，真正的理论和文化学习，基本在学校里已经完成了。买了那么多书，在学校里都没养成看书习惯的，基本你这辈子也不会是个喜欢看书的人了。

5，一个人想提升自己，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。

6，想要获得超出预期的成功，不是努力到极致，而是平常多帮人，积攒小善缘。

换句话说，你帮助的人越多，喜欢你的人就越多，愿意成就你的人就越多，如果你平常愿意帮别人点小忙，你就会积累起自己的好口碑，以后做什么阻力都会小很多。

千万不要什么都斤斤计较、害怕吃亏，你吃的亏未来一定会以某种方式回报给你。

7，一个人最大的底气不是家里给多少钱、找多少人、学历多高，而是实际解决问题的能力有多强。

你能解决问题，对别人有用，别人才更愿意捧你，不少人一把年纪了，一遇事还是会慌会逃避，本质上就是解决问题能力弱。

越逃避越弱，为了对冲自己这股弱，就会把注意力放在国际大事上，点评起来一套一套的，好像自己又行了。

8，普通人，最拿得出手的，就是时间。

用时间去积累自己的护城河，精进技能、保持输出，解决更难的问题、帮助更多的人，当积累达到一定程度后，就会量变达成质变，获得超额回报。

成功不是哪一晚，是每一晚。

9，很多大学生不是找不到工作，是找不到理想工作，不能像自媒体宣传的那样轻松赚钱，总盯着人扎堆的地方。

比如放下学历包袱，去做上门保洁一类多数人嫌累的工作，错维度竞争，主动朝

下卷，沟通和做事能力强，学历优势就能体验出来。

10，拜师学艺，不是看谁在培训就去找谁学，是看谁在这事上有结果，去找谁学。

理论满分的人碰上实践，不一定能拿到实践高分。

网上遍地的讲师，多是理论经验丰富，但实操经验欠缺的，如果卖课是他们的主要营收来源，就不要指望他能有多少实践经验。

贰掌柜学习笔记，2024.7.10

1，不要把自己的精力用在讨厌谁上面，如果不能在讨厌他身上学到自己做什么不要做什么，他对你一点启发都没有，那直接在心里拉黑他、不关注他任何动态才是最好的选择。

站在未来视角看现在，如果你三五年后足够优秀，大概率早就不把他当回事了，现在也没必要太把他当回事，他早晚会被自己遗忘，不要让他占据自己内心空间。

2，少管别人，少些烦恼。

越界了。

这也是很多婆媳问题的根本所在，就是婆婆管的太多了，儿子都已经成家立业了，你还象操纵他以及他的家人，这不是手伸的太长吗？应该给你剁去。

所以，你活该有那么多烦恼。

3，生活，与炫耀有关的，应该减少。

炫耀什么大概率是因为这东西对自己来说是稀缺的。

一般情况下，人会选择晒鲍鱼龙虾，而不会酸菜炖五花肉。

相反，与展示有关的，应该增加。

例如坚持运动，保持阅读，努力工作，这些都属于加分项。

4，木讷代表了什么？

他们的眼里的世界是灰色的，他们的精神世界一片荒芜。

公众号：贰掌柜信息精选

这样说好像太矫情了，换句话说就是，他们根本没见过有钱的生活有多好，他们身边都是穷人，他们根本不会去想、不敢去想、也没办法去想，自己有一天会不会也成为那样的人，也可以成为那样的人。

因为他们就没见过身边人发财逆袭之后的震撼。

5，30 岁到 35 岁这个年纪，是命好的人和命苦的人的分水岭。

对于命苦的人来说，你 35 岁之前没有钱的话，你去做公务员，去做医生，你整个就是一个漫长的爬坡的过程，你会看着一些家境好的人，毫不费力的跟你混得一样好，你是要往死里干的。

6，如果一个人做坏事不需要惩罚，你想象不到他到底可以有多坏。

所以，要多接触优秀的人，他们的犯错成本高。

7，一个人如果不想活的太累，一定要想清楚一个问题：自己当下最重要的事是什么？

赚钱，亲密关系，个人成长，或者别的什么，最重要的事，一定是只有一件，围绕这件最重要的事，你会区分什么是当下需要优先解决的问题，什么不是那么重要。

想既要又要，最后就是什么都要不到，平衡生活和工作，那是自媒体博主拍出来的故事。

8，很多人觉得复杂等于深刻，会刻意去追求复杂的东西。

实际上，把一个道理讲的复杂的人，要么是自己不懂，要么是故意让别人听不懂。

越是能把道理用简单的逻辑讲给普通人，越能见一个人对道理的理解能力。

9，看一个人未来是什么样，就去看他的父母现在是什么样，二十年后，他大概率会和他父母有同样的优缺点，你要看着他父母的样子，想象一下自己要不要和二十年后的他生活。

只有极少数人能够摆脱原生家庭的影响活出自己的人生。

10，那怎么才能成名？

技巧不重要，绝活最重要。

就是你到底有什么价值，是你有，别人没有的。

互联网只是杠杆，放大了你的优势。

但是前提是，你必须要有这个优势。

单纯的靠勤奋，靠推广，靠采访，都没用。

贰掌柜学习笔记，2024.7.11

1，越是紧要的时候，越不能出现人和事上的真空，只要人不在，一切都可以弄成另外一种截然相反的局面。因为一切煮熟的鸭子飞了，都是从被人惦记开始的。

不要放过任何一个让你的衣食父母看到你，了解你的机会，现在真是哪哪哪都是机会，哪哪哪都能赚钱的呀！你这里搞一点，那里搭一下，不一样的，几年之后，你原来的朋友圈，你自己都看不上了。

2，我觉得长久盈利的阈值是积累 1000 个客户，如果大家已经成交过 1000 个客户，并且持有这些数据，日子就会很轻松。

但积累 1000 个用户的过程是痛苦的，要经历非人的折磨，但想想以后的回报吃些苦也是合理的。

3，您看老板，一看一个错。

老板看您，一看一个准。

所以看人的问题，本质是位置的问题。

就是您在一楼还是十楼。

不需要刻意修炼，修炼也都是错的。

赚到钱了，看人自然准了。

县长看你，三两句闲聊，就把你摸个底朝天。

你看县长，不是贪污就是玩女人。

这就是视角问题，一个俯视，一个仰视。

就是人在俯视状态时，就是上帝视角，看的一清二楚。

所以，抛开高度谈看人，没意义。

有句话是非常准确的，贫穷会限制人的想象力。

4，一个勤奋上进的人，不可能贫穷，也不可能把日子过不好。

我每天的运动量，思考量，写作量，阅读量，若是平铺开，绝对很炸裂。

关键是，天天如此。

下午我还去打了六局男双，对不起，吹牛逼了。

我爹年轻的时候抽烟，突然有一天决定不抽了，就再也不抽了。

我说戒酒，突然说不喝了，就再也不喝了。

前几天喝了一次，是没办法的办法。

但是马上又回到了轨道上，不喝了，不参加任何聚餐。安心工作。

5，我一直有一个观点，内向的人、社恐的人，往往内心的力量更足，对自己的要求也更高，他们可能要做到比常人高得多的成绩，才敢有一点点沾沾自喜

6，行动上自律的人有很多，去健身房就能看到，思维上自律的人不多，因为要反复审视自己脑内观念，挑战过去的自己，否定过去的自己，经历思想上的折磨和痛苦，才有可能发现真实的自己。

人为了避免思考可以做任何事，包括用别人定义的自律来定义自己。

7，让人涨见识的，不是“旅游”“行万里路”这种概念，而是路上见过的人，经历过的事，解决过的问题。

现在很多自媒体把旅游定义成了特种兵式打卡拍照，这种玩法，对很多人来说只是被忽悠着换了个地方消费，对阅历增长作用有限。

8，守护自己的精力，要学会不纠缠，不和是非纠缠，不和不同频的人纠缠。

和烂人烂事纠缠，只会消耗你的精力，不会给你带来任何正面价值，远离才是上上策。

9，千万不要把别人的道理当成自己的道理，别人一句话的背后，可能是十几年经历和思考的总结，没有同样经历，道理就只是信息，不会成为自己认知系统的一部分。

对于认同的道理，要去实践中验证，直到内化成自己第一部分。

10，创业、当官，都是徒手攀岩，一步有一步的风景，但是随时都会跌落深渊，有些时候你可能什么错误都没犯，只是来了一阵龙卷风，你也必须掉下去，所以一定要小心再小心，谨慎再谨慎，但是也没有绝对的安全，若是追求绝对安全就什么也别干，只是打个工，上个班，一辈子不追求提拔，那是可以的，只是穷点，窝囊点，你若是追求更高的东西，就注定了是个危险的游戏。

贰掌柜学习笔记，2024. 7. 12

1，关于找对象，我谈谈自己的看法。

第一点，理性。

理性，就是我们只是把找对象当个生意去看待。

我们是什么高度，能匹配个什么高度。

第二点，感性。

就是最终，您有 N 多条条框框，一旦遇到了她，什么都不管用了。

她小学没毕业，你就爱她，就娶她。

真正的高手，都是第一类，理性系列。

他会先给自己打分。

把自己放在婚恋市场上，上中下，三等。

上，可以挑别人。

中，可以互挑。

下，只能被挑。

2，我开长途有个特点，我会采取闹钟倒计时，只要上车就定两小时，到时间一定进服务区。

还有一点，我开车是低能耗模式，一般不会疲劳，低能耗模式就是多数时间都处于放松状态。

公众号：贰掌柜信息精选

人为什么会紧张？

要么钻来钻去频繁超车，要么就是超速行驶，人只要高度紧张了就很容易进入疲惫状态，钻车底也就不意外。

还有，我有防困神器，四川的那种朝天椒，犯困的时候咬上一口，立刻神清气爽。

3，美女+任一专业，都是王炸。

单纯，不是。

例如，美女+骑行，美女+炒菜，美女+五金……

我们可以把这个模式简化一下，女人+任一特长，都是普通人里的王炸，这个特长不一定是很长，比一般人强那么一丢丢就可以了

4，不要自作聪明的想跳过中间人。你以为是买二手车啊，没有中间商赚差价。有时为了巩固好一个管用的中间人，哪怕不是他的功劳，我们都还要给他分一点，为的就是留住他。

如果你运作的是相对隐秘的事情，那中间人介绍对接上之后，项目细节就不用老是去扯中间人了，因为有些信息越少人知道越好。人家只是穿针引线，不是事主双方，你只需要把大概进度跟他讲就行，别扯他进来。

最好的中间人，是对目标人有重要影响力的人，例如决定他命运的上头老板，或者私交非常好的朋友同学，又或者他听得进意见的亲戚家人等。有些中间人很会吹牛，你要看效果反馈，再去问清楚他们关系，才好做工作。

5，想要把一件事做好，一定需要一个动力，可能是钱，可能是热爱，也可能是本能觉得要对自己做的事负责。

成年人，如果还在被人催着做事，很难把事做好，一边做一边埋怨，只会加剧自己的内耗。

6，要有意识把自己的时间、金钱消费分成纯消费和积累生产资料的消费。

你买一个手机玩游戏，这是纯消费，你买一个手机直播玩游戏涨粉赚钱，这是积累生产资料。

你花时间看一场电影，这是纯消费，你花时间看完一场电影后写一篇影评发到账号，这是积累生产资料。

你是一个创作者，你有生产资料，就有能往外卖的东西，通过给别人提供价值来换取回报。

否则，没有生产资料，你只能一次次拿时间换钱，拿钱换资源，最后开滴滴还卷不过萝卜快跑。

7，虽然很多人抱怨网络上垃圾信息太多，很难找到有价值的内容，但是，没有人愿意回到信息闭塞、查个资料还要去图书馆、托关系的时代。

信息过载，你只需要善用搜索，找到自己关系的那一小部分对自己有关的信息就好，这是普通人获取学习资料最容易的时代，只要拥有自学能力，你可以学习任何你想学习的知识。

8，精神健康，身体健康，财务健康，其中，精神健康是基础，哪怕身体残缺、负债累累，只要人能想得通，人生就不会太差。

但是如果精神不健康，强壮的身体和丰富的财产，就可能是一颗雷，害人害己。

9，思考，不是在那闷头想，是学会提问，对自己提问，然后自己去解答，去搜索答案，这个过程就叫思考，连续提问，就开始了深度思考。

10，越是赚不到钱的人，自尊心就越强，就越要分出更多精力去维护自尊，不敢面对现实，别人说点什么，都容易戳到他的痛处。

如果身边有这样的人，适当保持距离，给予尊重，不要激发他的负面情绪，人情绪不稳定的时候，很容易无差别伤害他人。

如果你发现自己有这种倾向，及时警醒自己，放下面子先去赚钱，把注意收回到自己身上，不要从恶揣测他人，不要觉得谁在针对自己。

贰掌柜学习笔记，2024.7.13

1，同一件事，不同的人去描述，结果可能完全不一样。

事实不会以人的意志为转移，但是理解和表达会以人的意志为转移，对同一件事的看法，很少有人描述事实，大多在根据自己的知识和经验描述自己知道的概念。

2，对普通人来说，学厚黑不是捷径，真诚和善良才是。

把时间线拉长，真诚和善良会帮你积累信任，会有人帮你变强，而厚黑一路都在树敌，厚黑越久，越难有真朋友，每天都是算计和被算计。

3，不知道自己热爱什么行业，或者不能选择自己热爱的行业的时候，你还可以

选择热爱自己的当下，干一行爱一行，获得认真做事的能力。

谁也不知道自己当下被别人丢过来的一手烂牌，未来会不会成为创世纪的好牌。

4，你永远也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往往靠实力亏掉，这是种必然。

你所赚到的每一分钱都是因为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。

这个世界最大的公平在于当一个人的财富大于自己认知的时候，这个世界有一百万种方法来收割你，直到你的认知与财富相匹配为止。

5，真正高层次的人，一般都比较平易近人，比较和善，他不会对人特别强势，根本不需要浑身是刺的碾压。

你就看他对陌生人的态度，反而是想方设法的降低姿态，特别尊重，段位越高的人，他的性格就越收敛，因为你对他毫无价值。

一般能达到那个段位的人，容忍度都非常大。他对所有的人和事没有那么多看不惯，因为他也是从那个阶段过来的，他能够宽容吹嘘者的外强中干，能理解穷人乍富的傲慢和囊中羞涩的窘迫。

有层次的人一般都大智若愚，对外基本都是扮猪吃老虎，如果说真的有人触碰到了他的利益，那就是雷霆手段，在他暴露段位的那一瞬间，基本就是一招致命，你挠我一下，我戳你一下，没有任何意义，要么不出手，要么就一棒子捶死！

6，很多人在搭建人脉上有一个误区，怕给人添麻烦。

其实，适度麻烦别人，帮助有来有往，关系才能更稳固，不添麻烦和不联系差不多，双方的关系基本靠猜，等到再联系，不麻烦也成了大麻烦。

7，大多数普通人都能躲过的危机，不叫危机。

危机就像疾病，能躲过疾病的，不是在生病的时候才开始躲，而是至少几年前就在建立自己的健康系统防范疾病了，有这种意识的，都不普通。

8，赚快钱的核心，信息差+执行力，你知道别人不知道的东西，你比别人行动快，别人还没反应过来，你先跑马圈地赚一波，等他们反应过来，信息基本就泛滥了。

赚慢钱的核心，长期+利他，你得持续为别人提供价值，一天不信你，一年两年看到你都在做同样的事，就开始信任你了，进而相信你的产品。

赚快钱，见好就收，赚慢钱，细水长流。

持续赚快钱，也是一种长期主义，是对自己执行力和信息挖掘能力的自信。

9，人的底线多是被一点一点拉低的，一开始，要做一个善良的人，后来，要做一个不作恶的人，再后来，要做一个不首先作恶的人。

而那些一开始就作恶的人，则是利用了别人的善良大量为自己牟利。

10，大多数社交、线下交流会，对普通人没什么用，你不能给别人提供价值，认识再多牛人也没用，最后能够聊得来的，多是和自己一样提供不了价值的普通人。

可以把去社交的精力留给自己，先耐心打磨一个技能，做到能给别人提供价值，再去利用社交杠杆放大自己的能力。

贰掌柜学习笔记，2024.7.14

1，成大事者，不可能既往不咎，而是睚眦必报。暂时的宁静，是为了争取时间和保存实力。

你想躺平？没人拦你。你想出人头地？那拦着你的人可就多了。

2，“你还年轻，还有大把的机会”只是一句客套话而已。那些大器晚成的人，年轻时也很努力、很优秀，只是你没看到而已。

一个人一旦养成了热爱赚钱、随手赚小钱的习惯，就会发现处处是商机，处处能赚钱。

3，你越有距离感，别人对你越敬畏；你越好相处，他们就越得寸进尺。人性就是这样，距离感是绝对的保护。

4，人要成事，要么带着爱，要么带着恨，要么带着极致的欲望。这3样东西才是长期主义的源动力。

5，普通老百姓一辈子遇到最大的坑，就在婚姻和合伙上，因为你给了流氓合法坑你的机会。

所以为什么再怎么样，要找个条件好的男人，为什么要找个知根知底的男人，为什么要找个人品好的规矩的男人。

因为法律上是没有为这种情况设置一个退出的绿色通道的，你就得煎熬上那么两

公众号：贰掌柜信息精选

三年，而且就算你离脱了，以后他以探视权的名义来骚扰你，搞破坏，你也是完全没有任何办法。

6，对于理财，一定要在自己最擅长的领域，而不是别人擅长的领域，并且不能跟风，不能盲目的追随。

而是一定要做绝对的确定性，参考李嘉诚与王健林与许家印的区别

7，美国貌似很乱吧？给人的感觉是民不聊生，为什么股市一直在涨？因为闹的都是社会最底层的人，他们的存在对经济结构不产生任何影响，过去存在商品垄断，现在存在人才垄断，就是极少数人掌握极大比例的行业财富。

未来，不管哪个国家，财富对立都会越来越严重的，要么有钱，要么没钱，而且没钱的人的声音越来越弱。北师大的一份研究报告说，中国近 43%人口的月收入在 1090 元以下，月收入在 5000 元以下的人口比例更是高达 95%左右。

8，为什么我说穷 IT，富金融，不穷不富就学医。

但是到了 35 岁的年纪，父母的职务，资源以及半辈子积累下来的人缘，已经消耗得差不多了，命好的人就开始出现一些波折了。

普通家庭上去的人，前半截就是痛苦的，你要挖空心思的搞钱，你要千方百计的巴结领导，你要补贴原生家庭的弱势，你要到 35 岁左右，才能把自己拉到跟他们一样的起点，这个时候，你们的事业已经是平起平坐了。

35 岁前决定的是人生的下限，就是能不能中产，35 岁后决定的是人生的高度，就是能不能富贵。中产在勤快，富贵在雪坡。

9，女人，一旦参与不进男人的事业中去，你就永远无法与男人共情。

因为你不知道生意有多难做，你不知道他负担有多重，你只在意他赚没赚到钱，回家就是一肚子气，你咋可能懂他呢？

站在外围看别人赚钱，总觉得，咋那么简单呢？

那是因为，你没走近看一看。

10，上班族为什么创业很难成功？

要么，喜欢寻求捷径，喜欢加盟，喜欢代理，喜欢一劳永逸。

要么，太懒，总觉得生意会主动找上门，拿平时上班的心态来创业。

其实，上班族是改变不了的。

若是能改变，早改变了！

两个字：太懒！

贰掌柜学习笔记，2024. 7. 15

1，不管从哪个发达国家飞回来，落地北京，都有一种强烈的反差。

虽然我们经济发展的的确快，我们普通居民在全球都属于高收入家庭。

但是，我们的综合素质以及城市人文氛围，离世界发达国家还差了十万八千里，与日本，单单一个卫生？至少 50 年的差距，更别说穿衣得体了。

2，中餐未来的流行趋势，一定是从南向北，深圳是目前中国饮食文化的制高点。

就凭一点就足够了，公筷制的普及程度，几乎是全民共识了，在北方，还很遥远……

3，现在很多大佬回老家，谁也不联系，悄悄的来，悄悄的走，现在大家都怕小涟漪，任何链接产生的小涟漪都可能成为惊天骇浪。

独善其身成了主流。

4，我主要看视频，人物传记、纪录片、法制节目，我最喜欢的还是法制节目，因为那是人性碰撞的窗口，有暖，有寒。

别人的教训也可以很好的指导我们生活，很多坑不是恶人才会踩，而是普通人也会掉进井里。

《天网》偏侦探，《今日说法》偏科普，《现场》偏庭审，我都很喜欢，都是真人真事，每一期都应该看看，可以让你更有敬畏心里，警钟长鸣，可以更好的保护自己。

5，人口出生率的下降，首当其冲的从来就不是大城市，而是农村、县城和三四线小城市，加剧这些地区人口的流出是必然趋势。

每五年，给自己做一次系统的清理。债务。情感。忏悔。也叫，五年死一次。然后，翻篇，开启新的人生。

现在我把一切都控制在力所能及这四个字的范围内。

6，焦虑很多时候来源于恐惧，恐惧来源于未知。

把未知的东西变成已知，就会减少恐惧，把焦虑的原因具体化，写下来，焦虑就成了一个具体待解决的问题，这时候注意力就会放在如何准确描述问题和解决问题上，减少焦虑。

7，人有积蓄、富足的时候，更倾向于感恩身边的人，人有负债、匮乏的时候，更倾向于嫉恨身边的人。

就像，一个人丢了东西，就会有一种看谁都是贼的感觉，等到发现东西在自己手上，又会觉得身边都是好人。

8，想要让身边聚集成功的人，有价值的人，首先自己要做到成功，有价值。

社交、人脉是杠杆，能帮你放大成绩，实现 1-100，但是从 0-1，必须要你自己闯出来。

看到你有价值，多的是人来为你锦上添花，看不到你的价值，没谁会上赶着雪中送炭。

9，人不能总是想着既要又要还要，人生每个阶段能够找到一个主要目标去坚定执行就已经很厉害了，想要的太多，最后的结果往往就是什么都得不到。

10，越是面对比自己聪明的人，就越该简单真诚，因为你做过的事，他大概率都经历过，你的伪装在他面前根本就不起作用，看到你的虚伪，很有可能在心里早就把你拉黑了。

真实自有千钧之力。

贰掌柜学习笔记，2024.7.16

1，过去人无完人，今天，需要我们是完人，内心可能有一些杂念，但是表现出来的，一定是完人，这就是为什么大家一参加工作，朋友圈就停更的缘故，我不更新，总不会有把柄落在别人手里吧？

2，在县城里，在非工作状态下能做到守时的人，凤毛麟角。

凡是需要考验定力的策略，都很难被很好的执行，因为本身就是反人性的，我们做投资必须顺性，就是整个模式使我们很愉悦。

3，小红书是中国所有社交软件里，唯一真正拥抱全球的，里面有太多有思想的年轻人，他们的活动半径是全球化的，思维是全球化的，消费是全球化的。

4，海南是全国范围内，为数不多的热资源，仅限于，五指山以南。

现在看似开发的很密集，但是相对于美国、欧洲这些类似维度的海岛或城市而言，开发的不够。

我们的开发受限于两点，第一填海，禁止。第二，农田保护，红线。还有机场。

未来的海南，一定是别墅、度假村如上海城市建设一般，密密麻麻。大家到了冬天，就飞去了。

5，国产电影目前存在的问题，基本就是抖音短视频化。若是想看优质影视剧，首选还是英美剧，其次是日韩。

6，一定要给生活做减法，你的时间有限，你的金钱大概率也有限，要试着删减掉那些不必要的投入，把时间和金钱优先投入到对自己最重要的事情上。

7，成功没有标准答案。

认为某种人生是成功人士是很危险的想法，一旦有这种想法，就会被人利用，投你所好，然后利用你的欲望来获利。

人生有很多值得体验的东西，没有什么是非做不可的。

8，多数行业，还没轮到拼天赋的程度，只是努力这一关，就筛选掉了一大批人。

就像平常考试，大多数都能拿及格分，少数人通过努力能拿优秀的分数，想要回回拿满分，那就得看天赋了，不是努力就能实现的。

9，每个人的道德标准不一样，对自己的标准和对别人的标准也不一样，但最基本的该是一样的——不损害他人利益。

如果想要拿高道德标准要求所有人，总是追求上限，那必然会出现一群伪君子，而明确不能做的下限，人人都能按自己的标准做事，反而更容易出现愿意提高自己标准的君子。

10，从利益角度思考问题，可以让很多看不懂的问题变得清晰，但前提是，对利益的分析要建立在事实和逻辑的基础上，而不是空想，或者只看到了和自己有关的利益，而不考虑利益相关者的利益。

同时，需要警醒自己的是，利益不是人生的全部，不用什么都和利益沾边，能力范围内，可以做一些利益之外的事。

贰掌柜学习笔记，2024.7.17

1，人和人沟通，最重要的不是事实，而是情绪，同样一个事实，用不忿的情绪和温和的情绪表达给同一个人，对方接受度绝对不一样。

所谓情商高，有一部分就是说话让人听着舒服、愿意听下去的能力。

2，恨意，是一种消耗自己的情绪，真正的解脱，不是报仇，而是让恨意从心中消失，远离让自己产生恨意的人和事，不再想这些东西，否则，你每一次出现恨意，都是在用对方的过错惩罚自己。

有些地方会灌输仇恨教育，你去观察这样学出来的人，会发现他们身上充满戾气，不满除自己之外的人的一切，到处给自己树敌，强化自己的仇恨意识。不要成为这样的人。

3，限制住一个人的，是他自己。

因为人的思想、行为，都是自己选择的，哪怕是被别人灌输，也是他允许了别人的灌输行为。

很多人容易被别人的看法左右，本质上是他们连自己也不喜欢自己，才想要成为别人眼中的人。

如果你能发自内心爱自己、接受自己，别人自然就无法干扰你，你也就能不受他人限制，活出自己的人生。

4，很多夫妻，应该说九成以上的夫妻，虽然生活在一起，但是从来没有真正走入过彼此的内心。

夫妻、朋友、搭档，都是如此。

每个人都有自己的秘密或隐藏的情绪开关，从来没跟任何人展示过。

5，农村人最信仰的一个东西，就是上坟。尊老爱幼，其实只信尊老。例如腊月二十九，不管你在外面混的多好，哪怕当了美国总统，今天也要回家上坟。

农村人信这些东西最虔诚，磕头时掂掇的最高，但是又是最穷最愚昧的群体，说明，有些东西是值得思考的？

人，越来越现代了。

风俗，慢慢也就淡化了。

农村最大的问题其实是噪音+尘土+寒冷。

6，内心压制住很多痛苦的人，更容易有施虐倾向。

把时间线拉长，人的情绪一定是个平衡态，压抑越多，爆发起来就越狠。

比如，有些人在外面受了气，一直压着，就很容易把气出在家人身上。

7，如果你想对一个人好，当你对他好的行为结束之后，你的表达就结束了，之后他有没有给你回报，不重要。

如何对待一个人，是你的课题，别人如何对待你，是别人的课题，修好自己的课题就好，不用在意别人如何看待自己。

8，任何问题都不是孤立存在的，你遇到的问题，一定有人曾经遇到过并且给出过解决办法。

试着去找高人，学历史，读传记，看他们遇到同类型问题都是如何解决的，然后结合自身，就能有一个相对清晰的答案。

9，愚昧不是天生的，而是后天环境培养出来的，见过的人、读过的书、经历过的事，都在塑造一个人的认知。

如果身边全是烂人烂事，一个人就很容易被影响成烂人。

10，不管是指点，还是说教，都是很消耗自己能量的一件事，非必要不说服他人。

真正能说服一个人的，从来不是道理，而是磨难，事教人，一次就会。

贰掌柜学习笔记，2024.7.18

1，出了社会人就不看教科书，但是社会生存指南又没官方版，只能靠自己摸，谁折腾得多谁爱琢磨总结，谁脑子里的指南就牛逼一些。

2，千万不能比价格低，一比生意没法做了。拼多多上一个 led 灯 2 元还包邮，你怎么和它拼？所以一定要另找出路，找到差异化的地方，才能找到利润点。

茶叶一个精准客户的获客成本在 100 元左右，大家写茶道的文章，每拿到一个客户，就相当于首先赚了 100 元，后面的利润另计。

公众号：贰掌柜信息精选

3，你们就是在电梯里，在食堂，走道上，碰到领导，有个十秒钟，就要举着工牌做一个自我介绍，这就是上帝给你安排的广告位，极为珍贵的。

一个人运气最好的时候是 20 岁，越往后为什么越不好了，包括桃花运也是，年纪越大越不好匹配对象了，感觉哪哪哪都不合适

所谓认知太深，也不见得就是一件好事，倒不如就斯德哥尔摩综合征一些，环境不好，也不要怪它，要尝试去和解它，做一个肯定的判断。

4，我们能活到今天，真是幸存者偏差，小时候坐着摩托车进城，哪知道什么头盔？而且骑摩托车的谁不喝酒？我上高中时，坐着拉砖的拖拉机进城，要么就是坐在微卡后斗里。

仓廩实而知礼节，永远是真理，地区如此，国家如此，个人更如此。

山东有三大不孝，不考研，不考编，不生二胎，为什么大家会有如此保守的观念？说明，这是效益最好的选择，尤其是女孩子，可以依此获取更好的婚姻。

5，你姥爷这个人，真的很好，实事求是的讲，比你爷爷高了 N 个段位，你姥爷毕竟是念过中专的人，你姥爷谈起谁，都是赞美，鼓励，你爷爷谈起谁，都是嘲笑，你爷爷的三大习惯是，讽刺，打击，挖苦，你爷爷不是个例，农村人普遍如此。

你爷爷，从来没活过。

就是世界这么精彩，你爷爷从来没体验过，也从来没认真读完过一本书，你爷爷对这个世界的认识，就是村民模式，新闻模式，什么都不知道，什么都看不到。

极度的，闭塞。

根源是？

没有进化能力。

没有进化的原因是没有学习能力，既可以说是没有学习的窗口，也可以说是没有学习的动力。

6，上网不意味着你需要对任何一件事表达看法，你完全可以在自己不了解的话题上保持沉默，而不是被博主断章取义的内容引导着发有利于他的评价。

看到人性的阴暗面，是为了让我们避开自己身上的阴暗，更意识到光明的重要性，而不是加入阴暗，把自己身上还在闪耀的光也给灭掉。

只要你能持续发光，你身边一定会围绕越来越多相信光的人，你不会再期待光，因为你就是光。

7，做任何事，都该给自己留有退路，不能在一棵树上吊死。

生活、事业、爱情，都是如此，持续提升自己，确保自己不被一棵树限制住，随时有挪窝的能力，生存质量不会太差。

8，你想改变行动，应该找行动力强的人问，而不是找话说得多的人问。

你想教人做事，应该找话说得多的人问，而不该找行动力强的人问。

你得先分清自己想做的到底是什么，很多人都是反着来的。

比如，

你想做自媒体，不该找教人做自媒体的博主学，而该找在做自己感兴趣的领域内做成的自媒体博主学。

你想教人做自媒体，就得学讲师们每天去拆解那些做成的自媒体，哪怕起号逻辑和原号主原意八竿子打不着，说得多了，总有人信你。

9，有些人总是会陷入情绪里，是因为对情绪没有具象化的感受，看不见情绪，觉得自己在被一种无形的力量操控。

想看见情绪，可以试着把自己当下的情绪写下来，然后向上求因，找到是什么事影响了情绪，向下求果，发现情绪导致自己做出了什么事。

如果情绪带来了正反馈，可能以后就会强化情绪的作用，如果情绪带来了负反馈，以后机会倾向于减少情绪对自己的干扰。

但一切的前提，是对自己有清晰认识。

就像有的人靠撒泼打滚能获得不属于自己的利益，这对他来说是一种正反馈，但长期来说，会损失更大利益，不该经常出现这种情绪。

10，想得到一件东西，最好的方法是让自己配得上它。

这是查理芒格的智慧之一，把自己的成长、健康放在第一位，自己变得足够优秀，才能配得上优秀的人和事。

贰掌柜学习笔记，2024.7.19

公众号：贰掌柜信息精选

1，只要不核查线上数据库，就不是真的查，你们以为那些工作人员不懂么，他们才懒得管，工作要求不必须核查，他们就不会查，监管方太懂这里面的管理分寸了，都是心照不宣。

对于会办事的人来说，他就是知道哪些审核是认真的，哪些审核是做样子的，在这些缝隙当中，他就能像泥鳅一样滋溜一下过去了，这也是双方的一种默契。

2，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。

3，人到中年以后，你就会慢慢看着身边那些老人，长辈，看着他们一个一个的死去，你也会意识到，你正在朝着这条路走去，这种孤独感和无助感常常会吞噬你。

那如果你有新鲜的生命注入进来，你能够看着那些蹦蹦跳跳的娃娃，你的晚年就会快乐很多。

4，如果总结一下过去这些年我个人比较大的失败，往往都是我在负面心念（贪婪、匮乏、恐惧、盲从）的加持下，错误地认为为了某个领域的具体发展规律，是可以超越更大的自然规律

5，原先对定投的定义非常的清晰，一是攒钱，二是游戏，三是退休。

从而，心思没在上面，关键是，大部分时间要么亏损，要么微利，也不值得关注，

结果呢？今年德国、美国、日本股市都创新高了，人不怕跌，怕涨，一涨就乱动，从而乱了阵脚。

需要深刻，反思。

好在，我是一个不断犯错，不断纠错，不断再犯的好同志。

6，人生是一个不断学习接受的过程，接受别人的离开，接受事与愿违，接受一切，允许一切发生。

不要沉溺于失去的东西，也不要过于担心会失去什么，都会失去的，享受拥有的当下更重要。

7，现阶段的我认为，人最重要的有两件事。

公众号：贰掌柜信息精选

第一位的是健康，身体健康、精神健康，人生才有更多可能，规律作息，保持运动，良好饮食习惯，对保持健康很重要。

其次是要有些存款，尤其是不要有负债，人不为生存问题发愁，才能更好培养自己的健康习惯。

8，一定要警惕占小便宜的思维。

谁都不是傻子，你总是占别人便宜，别人下次就不带玩了，看上去是你赚了，实际上损失了更大的收益。

9，不是进股市、买基金才叫投资，投资回报率最高的一种，是投资自己，持续学习，长期主义，把时间、精力、金钱花在提升自己上面，未来的回报率一定会高到超出想象。

10，很多人认为，能说会道才能做好销售，实际上，话太密的人，恰好做不好销售，真正的好销售，是能安静下来听顾客需求的。

好销售不是用尽各种话术给和尚卖梳子，而是洞察满足用户真实需求。

贰掌柜学习笔记，2024. 7. 20

1，什么人可以不在意他人看法做自己？

一种是无知的人，对真实世界和他人没有感知，活在自己的世界里，根本不知道“在意”是个什么概念。

一种是看透世界规律的人，知道别人无论如何都不会影响自己，能够更加随心。

2，你我都是俗人，贪财好色，人性弱点，身上全都有。

没必要刻意掩盖自己的弱点，在他人面前打造一个完美人设，只要做到不让自己的弱点被别人利用就好，把人生的主动权握在自己手里。

3，大佬都精明得很，什么样的吹捧都见过，不是喊他几句大佬、吹捧几句，人家就给你便宜占、带你玩的。

大佬都讲究价值交换，你能为他提供什么价值，很重要。

真诚也是一种价值。

4，一二三线城市放开限购就是对县城最大的利空，你别着急，无论炒股还是炒

房，一旦趋势形成，短时间内很难扭转，真的不要急，相信我。

5，我觉得年轻人，可以尽情的体验一切可以体验的，但是呢，有两个原则，一是健康方面保护好自己，这就是我让你打 HPV 疫苗的缘故。二是隐私方面保护好自己，别轻易拍照、录像。

6，种心锚和洗脑，没有褒义贬义之分，说的是一回事，都是给脑子里植入一套概念，甚至让这套概念成为自己的信仰，作为自己的行事准则。

分好坏看利用洗脑做的什么事，做的是好事，洗脑就是好事，做的是坏事，洗脑就是坏事。

就像一把刀，本身不分好坏，拿来手术就是救人的好工具，拿来砍人就是害人的坏工具，区别只在人怎么用，好坏是人根据行为定义出来的。

我每天在朋友圈发早起学英语运动阅读数据，同样是一个心锚，只不过有的人看到了我的稳定和坚持，朋友圈也开始晒数据，有的人看到我在装 13，嘲讽拉黑了我。

把公众号文章第一张配图改成早起，也是在种心锚，每天凌晨阅读的人，脑子里会植入一个早起的概念，要么越来越拧巴玩的不痛快取关我，要么放下手机去睡觉也逐渐养成早起习惯。

7，不管你想不想，只要你还在接触这个世界，就总会被各种各样的信息洗脑，有好的信息，也有坏的信息，这些信息都在塑造你。

而且，你回顾自己的一天，如果发现每天输入的信息都是被动的，那大概率是被更多坏东西洗脑，人生会越来越差。

比如刷手机完全交给算法，对他人的要求从来不会拒绝，从来没有选择过自己喜欢什么，不喜欢什么，只要来的就照盘全收。

这样，最后脑子里就会被洗成一坨浆糊，没有思考能力，别人塞进来什么都是对的，没有主见，任人操控。

8，为什么很多老师很自信，却出不了名吗？因为，活不行。

但是，他自己不承认。

中学历史推荐“苏辙糖”的网课，他是深圳中学历史老师、港中文的博士，我自己算是历史知识比较丰富的了，也很爱看

这就跟健身教练一样，每个健身房都有，若是全国海选，一个省都选不出一个

公众号：贰掌柜信息精选

懂解剖，懂营养，懂肌肉，懂骨骼

9，不要把电动车推上楼，不要跟电动车同电梯。

有时候碰到，不自觉的，又不好意思说。

碰到不要紧，自己不要跟他一班电梯。

10，自己隔几个月就扔一次东西，甚至包括自己上学期的书。她说，很多东西，看似有用，或者你觉得以后有用，其实没用了。

在一个酒局上，清醒者就是犯罪者，因为他能记住很多不该记住的话。

我们不能主动或被动参与到别人的人生决策中去。不规劝，不建议。

他说什么，咱就附和什么，只是在心里感叹，这是一个缺少社会经验的人，活在自己的世界里，意淫自己属于社会的中上层。

贰掌柜学习笔记，2024. 7. 21

1，越没文化，没能力的人，在县城里越自信，自诩是县城王。

对于普通人而言，有钱是觉醒最快的渠道

2，不要借钱给任何人，尤其是地产相关领域的，宁愿辞职，也不要借。

3，相信我，不用担心，一切都会越来越好的，你去高消费场所看看，歌舞升平，一切都很美好。

去泰山，去华山，去长城，当你心情不好时，觉得天要塌了的时候，去看看，发现，世界其实一直都按照本来的样子在运转。

不需要担心，哪怕是下行，我们也要当一位上行者，你就坚信一点就行了，这是一个饿不死人的时代，所以，放心生活，认真学习。

唯一把自己作死的是错误的投资。

4，大多数人基于过去做现在的决策，少数人基于未来做现在的决策。

尽可能做后一种人。

倒退式决策，我要过什么样的日子，想要什么样的人生

例如我想胳膊粗粗的，那我就抓紧去撸铁。

5，什么是真友情，能把钱放在面上谈，AA，谁也别大包大揽，有什么想法直接说，我们一起沟通，不要让人猜，保持界限感，不过度热情。

南方人在处理人与人感情上，合作上，比我们北方人，领先了无数年。

大部分北方人，没有界限感。

6，这几年最大的成长不是赚钱，而是能看清自己，知道自己真实想法和能力了。

以前总想做大事、赚大钱，眼高手低，后来发现，能把小事做好就很不容易，把每一件小事都做好，就是一件大事。

7，谁赚钱都是赚自己能力圈内的，如果没接触过一个生意，却被别人告诉很容易，大概率里面藏着大坑。

赚能力圈范围内的钱，好处是，能够积累技能和资源，建立起自己的护城河，坏处是，有些圈一进去就再也出不来了，比如直销、微商，产品换来换去都是那些套路，有些知识付费圈子也让微商们带的搞囤课和招代理的玩法。

赚过容易的钱，很难再去选择赚慢钱。

8，做事一上来就对自己很严格的人，很容易失败。

比如运动，一上来就要跑步 10 公里，跳绳 5000 个，坚持不了几天，就懒得动了。

改变是个循序渐进的过程，开始比完美更重要。

9，学会让生活变得简单，一个是，要远离烂人，不让他人消耗自己的情绪，占据内心空间，一个是，减少拥有实物，不让太多东西占据周围空间。

牵挂的越多，心就越累。

10，不管一个人嘴上说着多渴望一个目标，只要还没有为目标改变生活方式，就不可能实现这个目标。

走老路到不了新地方。

每天坚持做一件事，比偶尔去做一件事更容易。

因为偶尔做一下，就总会给自己找理由拖延，拖着拖着就彻底放下了。

可一旦开始形成惯性，这件事就会成为你生活的一部分，你会想尽一切办法去完成它。

贰掌柜学习笔记，2024.7.22

1，时间分配要以“结果性”、“重要性”来决定。

就是必须问自己，我今天做成了什么？而不是做了什么。

要对自己的理想有具体的推进，而不是单纯的日复一日，就是我能切身感受到，我又进了一步，这一步是很具体的。

2，何不食肉糜是上对下的基本认知。

这世界哪有什么感同身受？

再反过来想，我算什么？一个县城小屌丝而已，我都这么认为，在我之上的，又何尝不是这么觉得的？

3，成名是一个系统的工程，日复一日的文章轰炸，也是一种捷径，但是劳动量有点大。

当你以专业的学习姿态进入一个陌生领域时，只要你稍有点天赋，你很快就会成为专业选手，甚至异军突起，鹤立鸡群。

4，有些人驾照是买来的，他开的再熟练，我也认为是马路杀手，出事故只是时间的问题。

因为他不知道交通规则是什么，他总觉得没事，一直都是靠侥幸，靠侥幸是不可能幸运一辈子的。

5，高考，可能是那些清北人生最高光时刻。

其实，不会的。即便是高考是你人生最高光时刻，也值得骄傲，因为大部分人的高光时刻，可能是幼儿园，可能是小学，可能是初中，真正能在高考中高光的，都算人生赢家了。

6，刚才看到一句话，写的真好，歌舞升平时不得得意忘形，哀鸿遍野时仍看到希望所在。

7，人的成长，就是一个不断和解的过程，和自己和解，和原生家庭和解，和工

作环境和解。

你看透了某些东西无论你接不接受、和不和解，都不会改变，也就会改变自己来适应这样的世界。

8，很多事情，只有把时间线拉长，把视野放得足够远，才能看清真相。

你站在地球上，地球是平的，你到了太空，直接就能看出地球是圆的。

某些生活习惯，一两天看不出对自己的影响，把时间线拉长，持续一两年、七八年，变化会很明显的。

9，互联网是平民可利用的最大杠杆，普通人之间拉开差距，就是看有没有用上这个杠杆。

利用互联网能放大自己的优势，同样的技能，原本在小山村只能服务几十号人，利用互联网，可以服务几万人，哪怕单价降低，收入也是以前的模式永远无法达到的。

10，成功除了一些必然因素，还要看时机和运气，很难凭借别人成功的必然因素去完全复制别人的成功。

失败除了运气不好，也有一些必然因素，学会避开失败的必然因素，反倒可以提高自己的成功率。

贰掌柜学习笔记，2024. 7. 23

1，你去读历史，读传记，会发现，每一部历史，都可以看成是当代史，很多历史上的事，当下正在发生，换汤不换药。

是坏事也是好事，坏事是，坏的历史会重演，好事是，你可以避开一些不必要的坏戏份演到自己身上。

2，不管是现实，还是小说，你都会发现，越往上走，遇到的人就厉害。

凡人修炼几百年才有可能飞升，仙界生下来就是仙，要永远相信人外有人，自己以为的人生终点可能只是别人的起点。

3，认知不是智商。人的智商和身高一样，是正态分布，再高也高不到哪去；可是人的成就却是幂律分布的——是一系列苦练和正反馈积累的结果——差距如同云泥。

成就到了一定程度，你就算把他所有的资源都拿走，他想必还是能像穿越小说里的主人公一样干一番大事，因为他已经积累了大量的智识。

4，穷人家的孩子是最可怜的，他们根本不懂人情世故，也不会搞钱，因为没人教。

但是，那些穷鬼长辈们又很离奇地希望这个孩子“懂事”，希望他能改变家族命运。

孩子在长大的过程中，莫名其妙地就背上了各种各样包袱和枷锁：法家锁喉，儒家捏肋。

最要命的是，那些老穷鬼们还想吸食孩子身上为数不多的能量。孩子如果不允许他们吸食，他们就会开始中伤、攻击孩子。

5，骆驼独自穿越沙漠，成了野外生存专家。驴子很羡慕，就虚心向骆驼求教成功秘诀。

骆驼讲了很多野外生存方面的技能，又强调了坚持和努力的重要性。驴子学完以后，信心满满上地路了，这一去就再也没有回来。

其实，骆驼教给驴子的那些技能都对，但它唯独没告诉驴子，自己有驼峰，能储存大量脂肪和水。

最后你会发现，别人的成功是很难复制的，因为真正值钱的那个秘诀，他们从来都不会向外透露。

6，要做那种一开始比较难、越往后越容易的事；不要做那种一开始很容易、越往后越难的事。

比如，打工一开始很容易，越往后越难，因为年龄越来越大，工资要求越来越高，但体力越来越差，所以老板越来越不愿意聘用了。

反之，自己搞钱一开始很难，但一旦做起来，打通了收入渠道之后，越往后就越容易。

这就是为什么有本事的人都不愿意给别人打工。

7，我们有稳定的事业，所有的投资，决定成败的，一是杠杆，近十年死掉的企业家，都死于杠杆。

县城里的企业家，最终都是撑死的，自己可能没有上市计划，县里要求上市，大量的借贷，数据造假，最终死掉了。

公众号：贰掌柜信息精选

二是心态，荣辱不惊，你只有真的到了战场，才知道这是什么意思。

8，玩感情一定会被反噬的，你有身份有工作，相当于蛋捏在她手里，小时候被人捏过蛋没？生疼。

我给推荐一个真正的好酒，獭祭，日本清酒，度数低，米香味，这就是日本的茅台。

在学校里，要坚持运动，要么跑步，要么跳绳，这才是未来的核心竞争力。

我对你们的期望是成为国家栋梁之才，我对他的期望就是能考上高中，仅此。

9，抖音的算法决定了，让幸福的人看到更幸福的人，让痛苦的人看到痛苦的人。本质是，让相同的人看到相同的人。

10，不拿不占是很高的境界。不拿不占，是大部分人都需要做到的修行

贰掌柜学习笔记，2024.7.24

1，趋势一旦形成，很难扭转。

经济形势不好，别乱折腾，吃点喝的玩点，花不了几个钱，别想着创什么业了，能活过去，就是王者。

2，生活中吃饭主动买单，主动搞关系的人，都是懂得人性的人，他们适合创业做生意。

不要总去试探别人，这样一无所得。

欲成大器者，谨记以下四律：①觉人之诈，不愤于言；②受人之侮，不动于色；③察人之过，不扬于他；④施人之惠，不记于心。

3，贵人并不是指全方面扶持你，把你从一个弱鸡扶成牛人，也不是指那些特别厉害的人，贵人其实就是你身边那些很平凡常见的人。

郭德纲年轻时候在天津处处碰壁，郁郁不得志，和一个比他年纪大的老友彻夜长谈，反复给他点一句话，“你要离开这里”，就这一句话，他悟了，毅然决定北上并立下不做一番事业绝不回头的决心“退无可退，死战不退”，

对于一些人来说，离开就是开始，不要在原地内卷。趁年轻，早点脱离原有圈层，断舍离以往的一切，方为古往今来的年轻人，逃脱内卷，攀援发展的正确谋略。

4，恨人有，笑人无，这种现象，并不是只在普通百姓身上才有，大人物身上也一样如此。

你的事业和爱情贵人，一定要在比你自己高几个档次的人里边找！

人的机会永远在于，大佬们挑剩的。孙悟空在蟠桃园偷吃，一个果子咬一口扔掉，你就在后面接住。你要是整天跟猪八戒混在一起，他自己都不够吃，你费尽口舌，也是讨不着半点好处的。

在矮个子里挑高个，是一件无比困难的事情。反过来，在高个子里挑矮个，就没人跟你抢。什么东西只要抢的人一多，就变得撕心裂肺般的困难起来！

5，这些年我有句经验一直没敢写：**一个上班族为什么只赚 3000 元/月，因为他的劳动力就值这些钱，如果他真的值钱，老板不会只给他 3000 元，同样的道理，你是用 3000 元的做事态度去博 100 万的市场，咋可能呢？你自己不上心，谁都改变不了你。**

6，当外界不确定性情况太多的时候，人很容易焦虑，想要对抗这种焦虑，可以**试着用自律去给自己建立一种内在安全感，找到自己的节奏，避免被外界环境裹挟。**

7，网上有一种多数人都在痴迷于搞钱的氛围，但比搞钱更重要的是，自己的钱如何不被别人搞走。

你有搞钱的欲望，就能有人利用这个欲望在你身上搞钱。

你有搞到钱的结果，就有想不劳而获的人在你身上搞钱。

仓廩实而知礼节，已经看到好几个之前还算正经的博主开始用一些不正经的手段搞钱了，一定要注意人身安全和钱包安全，你晒出来的每一份美好，可能都会被人觉得是在吧唧嘴，会有人来抢你的肉。

8，先把基础打牢，再去考虑上层建筑。

很多人是反着来的，因为课本上教的全是上层建筑的事，思维惯性让他们也习惯思考上层建筑。

但是，没有基础的上层建筑，就是空中楼阁，想象中会很美好，却很容易破灭。

9，对没有家人托举的普通人来说，少谈些理想，多关注现实。

可以先解决温饱问题，再去考虑情怀的事。

10，女人，不是你泡到多少才算牛。一定不要在垃圾堆里找女人。你找的每一个，都必须是给自己加分的，如偶像一般崇拜的。能学到东西，能照耀自己。如太阳一般。

贰掌柜学习笔记，2024.7.25

1，气场第一课就是，不要过度客气，尤其是不要过度对服务员客气，你又不是没付他们钱，你又不是打骂他们。

你们看大老板的司机，助理，都是怎么对接服务人员的？就是把自己当成一个甲方经办主任的角色，去要求和督促服务人员。

2，“涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深，故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。”

不要说什么人情练达即文章，为人处世的最高境界，还是朴鲁。

如果要给社恐们总结两点心法的话，一是怎么想的就怎么说，二是伤害别人自尊的不要说。就这样就够了，你们反而会很可爱。

3，身边如果有一个执行力很强的人，是福气，要靠近他。你跟在他身边，就会像他一样有执行力，被他影响。

跟一堆执行力差、没耐心、轻易放弃、消极负能量、混日子的人交往联系，你也会是那样子。

4，遇到实力强的同行，一定要像素级复制他。遇到不如自己的同行一定不能打击他们，要帮助他们，整合他们，谁明天能富贵都说不准。

不做事的时候养精蓄锐，做事的时候全力以赴。

5，要让客户的每一次交易都变成一种享受，不能有任何的不愉快。

能有回头客吗？如果有，那么就做，如果没有，那么不做。

想把服务搞好，真是一个系统的工程，每个细节都要考虑到。德邦和顺丰员工的衣服比其它快递公司的要干净。

6，想要看到自己的成长，可以每天问自己这个问题：今天又做成了什么事？

还可以试着每天写好事日记，看到自己能够持续做成事，内心就会树立起自信心，有做成其他事的动力。

7，注意自己的情绪，不要把情绪消耗在不值得的人身上，哪怕是愤怒。

如果错在对方，愤怒不是在惩罚对方，而是在惩罚自己，浪费自己的心力。

8，一个人基因再好，能力再突出，长期处在一个坏的环境中，也会逐渐沦落下去。

不要觉得自己意志力足够坚定，不会被环境影响，人是环境的产物，就像，劝别人戒毒、想要亲身证明戒毒很容易的人，没有一个能戒毒成功的。

9，大多数人贫穷的原因，不是因为欲望少，而是欲望太强烈，忽略了事实和逻辑。

他们学习一样东西，投入一项资产，都希望立马能看到成效，如果不能快速变好，就是学了没用，项目不行。

任何领域的快速见效，都是只有骗子才能满足，所以他们为了即时满足花了太多的冤枉钱在骗子身上，就是不愿意静下来打磨一样技能。

10，人生中出现的一切，都无法拥有，只能经历。深知这一点的人，就会懂得：无所谓失去，只是经过而已；亦无所谓失败，只是经验而已。用一颗浏览的心去看待人生，一切的得与失，隐与显，都是风景与风情。

贰掌柜学习笔记，2024.7.26

1，生意不在于大，不在于小，在于能不能创造个人价值、社会价值，是不是积极向上的，是不是稳定的，是不是心安理得的……

2，一个很有魅力的男人，你能感受到他很诚实，很踏实，也不是那种油嘴滑舌系列。

一个女人，绝对优秀，绝对卓越，优秀与卓越到远超出了自己的同事分数线，那么她一定会被更高级的男人猎取。

优秀的人，不能拿世俗的“道德”标准去卡，因为越优秀，这方面越自我，越随性。

3，创业成功的根本在于修心。

其实也不是被颠覆了，而是我认可了。

过去，自己内心是缺少爱的。

那么传递给读者也是冷冰冰的，别人感受不到我的温度，因为我压根就没有温度，甚至总是充满了不耐烦。

当我用心、用爱去对待读者时，发现整个格局都变了。

4，我们要把事情做好，要让别人买单的同时还要说声谢谢，感谢你提供了我需要的。

“把事做好”是上班或创业的，核心所在。

5，老师总结了学霸与普通孩子的区别：

第一，基因，这个要占九成。

第二，见识，这个要占一成里的九成。

第三，性格，多是社牛，也玩手机，也谈恋爱，也熬夜看小说。

6，我问了老师这个问题，家长跟老师多联系好还是少联系好？

他思考了片刻说。

多联系好。

要知道孩子在学校的动态，有些家长定期跟老师通个电话，有些家长呢？孩子在这里读了三年书，都不知道老师是谁，甚至不知道在哪个班。

7，钱对人生的意义，不在于消费，而在于选择权。

如果没钱，每天思考的都是如何生存，不得不做自己不喜欢的事。

有一些存款之后，你就可以拒绝那些不喜欢的事情，远离不喜欢的人，选择自己更喜欢的环境和人。

8，想要防止被坑，要经常给自己种一些防范性心锚：**好事不找我，找上我的多是倒霉事，沉没成本是损失不是成本，赚钱快容易导致亏钱也快。**

9，很多人无法养成好习惯的根源，在于不能短期内看到好习惯给自己带来的回报。

就像运动，运动一周看不见长肌肉，看不见掉赘肉，就觉得运动无用，于是劝自己放弃。

还是要尊重常识，肉不是一两天长出来的，也不该想着一两天就消下去。

10，自私和做好人并不矛盾，尊重自己的利益，树立自己的边界，不让人过度打扰自己，才能更好保护自己。在这个基础上，与人为善，合作共赢，别人才愿意和你玩。

说自己无私的人，通常不是拿自己的东西无私，而是慷他人之慨，比如，一出事就逼着别人捐款，自己分币不出还能在别人的捐款上赚点名声或者利益。

贰掌柜学习笔记，2024. 7. 27

1，不靠谱的人，爱说谎话、没有担当、爱占小便宜、情绪不稳定，最好远离。

可能有人会觉得这种人偶尔会有靠谱的时候，在某些领域也很有本事，可以适当接触。

这种人从不吃亏，给你一块，一定想办法在你身上想办法套回去十块，和这种人接触多了，会有霉运。

2，很多人创业、干点小买卖，总想着加盟个什么，觉得起步快，自己能少走弯路。

这么说吧，十个加盟九个坑，还有一个门槛极高，普通人根本加不进去。

如果钱是做一件事的唯一门槛，普通人压根就不会有入局机会，比有钱没谁比得过银行，银行都不愿意去碰，说明一群高智商的人测算过，风险大于他们承受能力，亏本可能性大于盈利可能性，那么高风险，普通人又咋可能接受得了，去加盟大概率就是把家底都砸进去。

3，做事没必要总想着一步到位，而是要持续。

越是渴望快速看到结果，就越容易浮躁，就越做不好事情，一开始看上去精力十足，过几天看不见结果，直接就蔫了。

4，任何一个人、一门课，如果承诺能够短时间就让你获得巨大改变，一定是坑，是在利用人性急功近利的弱点控制你。

21 天快速减肥，30 天月入过万，60 天觉醒人生……

学过写作课程的都知道，一个小数字和一个大改变放一块，设置对立，制造冲突，标题党的基本操作。

5，有些人会害怕别人给自己发信息，觉得别人发过来，自己不回会显得不好，但又不想回，觉得是在被人逼着做什么事一样，陷入内耗当中。

其实，不是所有信息都需要回的，不回复也是一种回复。

同时，也要允许别人对自己对自己这样。

6，没有硬技能的人，想独立赚钱，大概率会被身边人拉下水，直销、微商、开店，因为他们觉得上了年纪，不想去做苦力活，又想要体面，又想要轻松赚大钱，只有忽悠人不打草稿的人，才能满足他们的想法：名人合影，豪车名表，旺铺转租……

7，能从原生家庭阴影中杀出来的人，都不是一般人。

这样的人一般都能成事，因为大多数人都在被原生家庭源源不断地内耗，无法自拔。

强者绝不允许任何人、任何事来消耗自己的生命精华。

8，要想爬得又高又快，必须要学会听有本事的人说的话。

其次就是在高手面前要保持真诚，不要玩任何花花肠子。

最后就是，**模仿比你厉害的人，学习他们说话和做事的方法。**

9，想成为强者，就必须要锻炼自己的心性。

如果总是因为一些小事就惊慌失措、乱发脾气，那你的命运就会永远掌控在别人手里。

过度敏感、无法掌控自己的情绪，都是大忌。想要成事，必须克服。

10，俗话说，**慈不掌兵义不掌财，心软的人做不了生意。**

即使心善、心软，也要用对地方。

比如，一个外科医生，既要有共情能力，更要有职业素养。共情能力是让医者仁心，职业素养是动刀子的时候手不会抖。

医生的手一抖，患者就疯了。

贰掌柜学习笔记，2024.7.28

1，对于传统农村的父母来说，什么样的孩子算是成功？当然是肉眼可见的，有实际收益的，才算是成功。

2，商业上没有什么奇迹的，要么你有让人绝对仰望的技术护城河，品牌壁垒，你十倍利润还是百倍利润随便你开价，要么就是庞氏骗局，借钱借出来的一个虚假繁荣，尤其是金融属性强的行业，哪个势头飚得猛，就是哪个骗钱骗得厉害。

3，恋爱时你价值高，他想得到你，他就表演得很好。

结婚后，你价值降一半；生娃后，你身材走样，价值又降一半；如果再没有收入，更加没有价值。不是男人变了，而是你的价值太低，男人不想表演了。

很多时候，婚姻和事业没有经营好，不是自己不努力，而是大部分人头脑中被植入的思想体系就是错的，而我们还不自知。很多女人多么可笑啊，天天用道德感情绑架自己，绑架别人，如果你没有实力，你不强大，你再爱别人，有什么用呢？

强者只用价值跟别人建立感情，要什么情啊爱啊陪伴啊，不好意思，没空。反而这样建立的感情老坚固了！

记住：去独立，去强大自己，不要相信任何关系，只相信价值交换，这是人性铁律！

4，如果自知原生家庭不好，不要想着去渡自己的父母。

你要能允许她是她，你是你，他们做他们，而你不会被他们所影响改变，就算是修行非常高了。

大多数人都是渡不了自己亲近的人，自己也被拖下地狱。能从地狱救出父母的，除非自己有很强的能力，你的父母有他们自己的课，你也有你的功课。

5，一流的人才在政界，二流的人才在商界。政场和商场，是两套完全不同的学问。

政场，追求的是平衡，即使有斗争，也不能摆上明面，

上午还在一起吃饭的两个人，下午可能就成了审判官和罪人。政场，表面风平浪静，底下暗流涌动。

商场，追求的是共赢，所有的竞争，都展现在公众面前。上午还斗得激烈的两

公众号：贰掌柜信息精选

家公司，下午可能就成了合作伙伴。权力和利益，是两个完全不同的东西。有权利就有利益，但是有利益，不一定能拥有权力….

6，我们的职位职称、学历文凭、智商心机、考试技能，都无法传承，

你个人在这社会上的所有成就，最终，都会化为泡影。

唯独能传承的，是你打拼积攒下来的资产，以及你的家学渊源

作为家学，就要涉及到方方面面的一些主题，目前，我们已展开了这些话题：

1、跃升阶层：阶层的真实存在，与社会运行的底层逻辑

2、优质资产：房产是最好的资产

3、人情送礼：怎么验证对方是真的大佬？

4、政府公关：如何与官员打交道

5、投资解析：如何读解读文件，如何辨别项目，如何避坑

大家已发现，这些都是“生产型”的话题，没有“消费型”的话题。

包括我们讲，一个富二代，吃吃喝喝是吃不穷喝不穷的，但是一旦乱投资，

把硕大家业挥霍一空的例子，近年来不要太多。

包括我们讲，中层跨越到上层，目前最好用的捷径，就是联姻，没有之一。

7，择师、择书、择友、择邻，应是为人父母重要的原则。

古人讲：爱其子，择师而教之。

要好好选择你的孩子的老师。

就好像现在家长们热衷择校一样。

孩子的读物、课本，当然应该由家长过滤一遍。

读物，相对来说容易筛选。

而课本若很邪门儿，但又是强制的统编教材，那么：

除了及时反馈给教育部门以外，更为重要的是，给孩子做好心理调适。

这是家长能做的，而且是立即会有效用的！

总之，装进孩子头脑里的思想，家长要格外谨慎。

当然，装进我们大人脑子里的思想，同样要格外审慎。

对孩子的教育，是时时刻刻的。

生活中的一切，都可以成为教育的素材。

学会把坏事变成好事，把好事变成更好的事。

万事万物为你所用。

同时，坚定相信自己可以利用好这个素材，完成一次高质量的认知教育。

8，要想在一个领域做到顶尖，需要投入海量的时间和精力，很难在工作、家庭、兴趣间取得平衡。

比如事业有成的老板，可能夫妻关系、亲子关系一团糟。

我甚至有些纠结：到底希望儿子成为顶尖高手，极少回家；还是希望他普普通通，常回家看看。鱼和熊掌不可兼得啊。

9，普通老百姓，还是要想方设法结交一些医生的朋友，有些事情，没人提醒指路，真的不行，不是”行不通“的不行，而是人要完蛋的不行。

10，富人嘴上喊着躺平、喊着经济不好赚不到钱，第二天照样继续工作，甚至比平时还要拼命，穷人听说大家都躺平了，就真的安心躺平了。

富人的躺平只是在假装颓废，就像捕猎的狮子老虎一样，是在等待机会一跃而起，而穷人说躺平，只是为自己的懒惰或懦弱找借口，这就是为什么穷人永远是时代红利的旁观者。

别人在躺平，你还在努力，这叫做躺赢。

贰掌柜学习笔记，2024. 7. 29

1，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。

2，任何的学问，都分为显学与密学。

能广泛传播的，都是显学。

教育方面的显学，就像是小学中学大学课程。

教我们懂礼貌、守规矩、有安全意识、懂得待人接物。

显学，让我们平安长大，不祸祸父母，不拖累身边人。

这是教育对我们的最低要求。

教育方面的密学，就像是研究生课程。

密学，教我们真正利用好世间一切规则。

主动地去改变自身处境、他人处境。

在这个过程中，获得财富，同时晋身更高的社会阶层。

上述用小学大学研究生来打比方，是想说：

显学与密学的顺序，是不可以颠倒的。

十岁以内，不讲道理，只有规矩。

如果规矩不管用，那就雷霆手段。

往往雷霆手段，是立竿见影的。

比说教一千句都管用。

3，我劝过很多朋友，如果不是迫不得已，当下真的没有必要去创业。

公众号：贰掌柜信息精选

尤其是向往自由职业，或者自媒体/短视频，创业的。一旦脱离了原来的岗位或者行业，很难在写出有意思的内容，素材没有了，灵魂就没有了。

对普通人来说，就想搞个副业提高下收入，总结下自己的技能。

换个场景，学习下基础的平台逻辑，那么就可以吊打多数的同行。

4，所谓的差距，就是被部分同学远远甩在身后，甚至，他们当中，当年学习没你好，大学没有你学校好，工作单位没你好，但是，职位比你高，赚钱比你多，为何？

先且不说家里积累资源的帮助，现在任何一个好职位，任何一个好的赚钱项目，并不是仅仅有家庭的帮助就可以，有人带你上路只是通向成功的起点而已，后面的打怪升级，需要你综合各种资源，携带各种装备，去一一克服。

其中，最重要的一项就是，被社会毒打，然后在各种逆境中历练心智，成熟，成长。

什么能被定义为社会毒打？我觉得超出心理预期之外的困难，都算。

5，很多人总是说这个卷那个卷。

其实在中国，只要是相对公平的行业，都是卷的。

就像做生意一样，普通人能做的生意，都是竞争激烈。

你要多赚钱，只能超过大多数人，这个是没办法的。

要想不卷，要么有关系，要么有天赋，要么有颜值，要么钞能力。

其实颜值也卷，帅哥美女太多了，2018年那批网红，现在剩下的没几个了，新人一茬一茬冒出来。而且我发现颜值的维护成本也非常高。

要么润出去，竞争的人少，好一点。

6，接触的人足够多之后会发现，最后能过得好的人，一定是对自己狠的人，能逆人性做事，不被自己人性弱点控制。

有些人为了自己过得好，专门对别人狠，学厚黑，学狼道，短时间或许能取得不错成果，但玩零和游戏，最后一定会被更厚黑的人取代。

7，一般来说，越成功的人说话越谦虚，不是谦虚让他成为大佬，而是他在成长过程中明白了谦虚的重要性，因为越厉害的人，对手也越强大，一句气话，就可能把之前的积累全部输回去。

公众号：贰掌柜信息精选

那些说话咋咋呼呼的暴发户，都是成功来的太容易，错把运气当本事，误以为自己能力很强，钱来得快，没得也快。

之前文章也写过，我平等讨厌任何写文章频繁用感叹号和拍视频大喊大叫的博主，会影响情绪。

8，讲厚黑、屌丝逆袭、躺着赚钱这一类内容的博主，吸引的大多数都是年轻的穷人。

这种内容，不需要常识和逻辑，就像爽文一样够刺激就行，让观众情绪上来，就能放弃思考，误以为自己也可以成为爽文主角。

不思考，就会被随意操控，钱包里的钱就不是自己的钱了。

所以这些领域里骗子很多，因为靠那些东西教不出来真本事，只能骗。

9，越是认知水平不足、没有内在价值的人，越注重外在的东西，评价别人也只靠外在的东西来衡量，因为他们只能理解这些东西。

再往深里挖，对他们来说都是未知的东西，会恐惧，会本能排斥。

10，经常刷短视频、不看文字的人，是没有逻辑的，他们只能张着嘴被投喂别人掺了料的东西，无法主动思考哪些才是真正适合自己的东西。

他们的脑子里只有情绪和好恶，没有事实和逻辑，被博主操控，一会儿维护这个，一会儿贬低那个。

文字，就是一种门槛，读的时候不主动思考，文字就进不到脑子里去。

贰掌柜学习笔记，2024.7.30

1，欲想登峰造极、必先脱胎换骨，不要贪图享受生活，尽量要把自己放置在一个偏高压或者充满挑战性的工作环境之下。

人其实很有趣，在不同的环境下，真的会表现出完全不同的生活状态和个人能力，最精辟的一句话就是**用进废退，老虎和狮子这类猛兽，一旦被圈养数年，一样会失去在野外的生存能力，这就是佐证。**

2，职场中的一条大原则，任何时候都适用

实事求是，真话不全说，假话全不说

公众号：贰掌柜信息精选

能够做到客观和管住嘴，谨言慎行的专注业务，至少甩开 80%的同行者，经常的当背锅侠的，认真践行这条，可以少背 90%的委屈锅

很多同学的职场困惑，分析拆解捋清楚之后，就是从这点开始没做好，然后一步错，步步错

3，对于一个毫无背景的普通人来说，认认真真把<毛选> <商君书> <盐铁论><贞观政要> <货币就业与利息通论><家庭 私有制 和国家的起源>等骨架级书籍吃透。

每天保持良好的体育运动，注意自己的饮食健康，然后再确保自己的朋友圈子干净上进，工作也尽可能认真负责 同时不停的找机会开拓上级关系。

我可以在这里拍着胸脯跟你说，你 99%就能成为一名比上不足 但比下有余的妥妥社会中层了。

4，考试就是一直刷题，刷题，刷题，做项目就是一直发文章，发视频，发音频。累了休息一下继续干，一直做一个动作，效率是最高的。

5，影响力就是变现能力的放大镜。

个人品牌是收益翻倍的最佳杠杆。

一个人上班，他的时间只能卖给一个人，只能拿一份收益。一个人的时间如果可以卖给千万个人，他的收益就会放大千万倍。

6，现在很多人已经把活在当下当成了自己摆烂的口头禅。

活在当下，不是只计较当下得失，而是珍惜当下拥有的一切，不迷恋过去，不恐惧未来。

只计较当下得失，会让人变得短视，无法获得成长。

另一个角度想，一句话说出去，不管初衷有多好，都可以被人曲解含义，因为解释权不在自己手上。

7，一个人想做什么事，如果有自己承担后果的勇气，放手去做就可以。

很多人之所以到处找人要建议，本质上是害怕自己担责，如果是别人给过建议导致自己失败，到时候起码可以有个埋怨的对象。

8，想要更好保护自己，最好的方式，是不期待他人对自己的回应，不在意他人如何看待自己。

公众号：贰掌柜信息精选

对别人期待越高，往往对方给自己的伤害就越大，没有期待，才能宠辱不惊，活出自己。

9，指出别人的问题，是一件受累不讨好的事。

每个人做出的选择，都是基于自己的认知做出的对自己有利的选择，就像有些人每天吐槽老板但就是不离职，说明他离不开这份工作，没有更好的选择。

这时候去指出他的问题，否定他的选择，既要化解他的对抗情绪，又要用他能理解的方式表达自己的想法，稍有差错，对方可能就会反目成仇。

非请自来的指点，对别人来说更是指指点点。

做好自己，不要好为人师。

10，经常关注什么人什么事，人就容易成为什么人、做什么事。

这相当于在主动给自己选择一个环境，一天两天看不出来变化，把时间线拉长，人终将被环境里的信息同化。

贰掌柜学习笔记，2024.7.31

1，我是大专女生，性格柔弱，怎么找对象？

看看周围三公里有没有 211 名校，去找数理化多的，男生比较多的系，去找另外一个，地主家的儿子，赶紧扑倒。

2，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。

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。

3，和这个世界，没什么好聊的，脆弱的人太多，在中国目前的舆论场里，大 V 必须死，没几个有好下场的。

说的令一些人满意，他拍手叫好几声，说的不令他满意，赶紧举报，封杀，这种遗毒，令人恐惧。

公众号：贰掌柜信息精选

前面启蒙者的阵地，很多都消失了，仿佛从来就没存在过，白茫茫一片大地真干净。

我没那么大野心去做启蒙者，当然很多人也不配被启蒙，只能被天启，或者被雷劈。他在悬崖边徘徊，你想伸手拉他一把，他本能的反应是，你今天洗手了么？

没有执行力的思想，即使是真理，也是错的，这是图书管理员都懂的道理。

不要争论，一争论，你就是对的，大家都忙的很，没时间和你辩论。你永远是对的，好好玩去吧，祝你永远快乐。

4，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。

5，对于 90%的人而言，教育是谋生手段。

大学的起源是，富人孩子为了追求精神享受，或者科学怪才推动科学发展，这是极少数人的事情。现在搞笑了，农夫的孩子不种地了，去追求历史沧桑感了。

平民的孩子去学习企业管理了，你的企业在哪？

教育的目的是激励人，培养人，鼓舞人，而不是为了淘汰某些请不起家教的孩子。我们的青少年，读书是为了知识吗？可能更多的是为了淘汰其他同学。

全社会选拔出千分之一去清北，3%进 985，12%进 211。

你有没有知识，有没有人品，无所谓，这个不考。

6，都说女人随着年龄增长而魅力减弱，其实那是针对大部分人而言的，有些女人越老越有味道，越温柔了，越儒雅了，越博学了，越有气质了。你若是实力，永远都有人爱你。

7，2 年而已，一眨眼就过去了，哪个行业没有两年的入门期？立竿见影的行业说明不成熟，你能立竿见影别人就能立竿见影，最终的结果是市场乱了

8，为什么说海底捞你学不会？因为，那些服务员都是带着爱、带着心在服务，你能感受到他们，你从来不会觉得他们陌生，仿佛就是自己的兄弟姐妹，你能

不满意吗？

像你这样的失败者太少见，因为你的人格魅力是不打折的，你其实是成功者。

修心是一切的根本，包括创业、做人。

大家写文章，为什么难，总想写出美的东西，就是不能做到，如说话一般去写作。

9，我跟儿子讲，人生在世，做一个不给亲戚朋友添麻烦的人，已经是一个高尚的人了，有多大能耐穿多大裤衩，不要去做超出自己能力的事。

人死亡有多种，其中离正常人最近的就是债务死亡，一旦你负债超出了你的偿还能力，你就债务性死亡了，在很多人眼里，你已经不是人了，是鬼，你自己也一直活在这种复杂的纠结里。

我对欠我钱的，不报任何希望了，因为人只要负债了，就没有一句实话了。我只是可惜，又丢了一个好朋友。

10，是你业务的确专业，自然追随你的人多，你业务不专业，你吹上天也没用，核心我认为是内功。

这是一个不再重视营销的时代了，就是营销越来越不重要了，产品本身很重要，但是，大家的问题，99%还是在寻找营销捷径。

贰掌柜学习笔记，2024.8.1

1，人生最大的智慧，是让自己在三十岁后，越活越轻盈通透，而不是越来越压抑焦虑。

要做到这点的确实不容易。因为随着岁数上去心念就杂了，牵挂的东西也多了，而且由于要同时兼顾生活中的诸多焦虑和压力，如此种种，自然让你忧心忡忡。焉有不累之理？因此务必要周期性给自己做一次内心清理。

2，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。

3，孩子早晚是要吃苦头的，晚吃苦不如早点吃苦，早点吃苦一则可以锻炼心性，让孩子知道天外有天，人外有人，只有努力付出才能收获，哪怕我们这样的家庭，也不能样样唾手可得；二则，还不如放在他成长的这十几年，慢慢吃，苦吃得平

公众号：贰掌柜信息精选

缓点，量也够了，既能让他成长，体会人性和世情的冷暖，也不至于一下子无法接受。

人生在世，该吃的苦，一分不会少，那些含着金钥匙出生的人，父母早已洞悉真相，在该吃苦的年纪绝不捡漏，反而是部分条件普通的家庭，不知不觉将孩子养成了“公子哥二代”，进入社会以后，所有的苦，要么吃到孩子崩溃，一蹶不振，再也无力反抗，要么凤凰涅槃，一飞冲天，当然，社会事实往往是前者远远多于后者

4，周围的亲朋好友，在你没有出人头地，没有赚到大钱，没有到一定的位置上的时候，是不会觉得你是个牛人的。

所以，初始阶段，不要吹牛逼，拿出具体事儿来。比方说我名下3套房2商铺，还有一定存款。比方说，我主政一方了。等等。

这时候，你的成绩，也会带动他们向上成长的野心。人都是慕强的，也都想成为强人的。

5，在单位上班，太精明了，也不是很好，容易错过大的机会。

大的机会，往往需要点拙，需要点愚。

比方说，你很费劲做的一个项目，协调的一件事情，你愿意和领导或者同事一块算功劳吗？

太精明的人，很难做到，这就是格局，是否精明决定了格局，格局往往有决定了运气。

6，人和人沟通，大部分时间都是在沟通情绪而非语言，要通过语气、表情去猜测真实表达含义。

很多时候，你在微信聊天框输入的文字想表达的是某个意思，因为认知系统不一样，到另一个人那里解读出来就是另一个意思。

所以，有些时候，还是需要面对面交流，才能更好理解对方想要传达的意思。

另一个角度想就是，别网恋，线下面对面接触，才能知道真实的他是什么样的。

7，自律不是固定时间固定地点做固定的事，比如看见别人早冥读写跑，自己就硬跟着做同样的事，这只能算是模仿，把手段当成了目标。

自律该是根据自己情况，制定适合自己的目标，然后形成自己的节奏感，知道自己做什么，把该做的事都做好，最后是内心的稳定。

8，现在钱都不好赚，于是各种骗局、套路就又都冒出来了。

越是这样，未来信任就一定越珍贵。

想要积累信任，就该爱惜好自己的羽毛，在一个领域深耕，公开表达，让别人看到你是一个真正的长期主义者，别人就更倾向于信任你。

9，逻辑是智力的基础，聪明的人，首先得想得明白，脑子里不能是浆糊，今天信张三的逻辑，明天信李四的逻辑，就是没有自己的逻辑。

很多自称身心灵导师的博主，就是没有逻辑的，只有感想，他们的逻辑更像“今天左脚出门，明天就能中彩票”这种强加上去的因果，美好的愿景，但实际根本讲不通。好人一定有好报，那谁谁做好人，躲过了一灾，那谁谁不做好人，

他们还经常会有类似表述：家财万贯也治不好自己的疾病。

如果你有逻辑就会推算，好人有好报，好人有坏报，坏人有好报，都是概率问题，只不过好人得到好报的概率相对较大而已，绝不代表做好人就一定有好报。

换句话说，做好人的初衷如果是为了获得好报，那就成了交易，没必要拿好人来标榜自己。

10，小公司赚钱模式是比较简单的，一切可控，哪怕出了问题，可以调整过来。

规模一旦做大，很容易失控，看不到的地方太多了，看到做不到也是常事，一但出现裂痕，很容易被同行发现一起围剿，吃掉市场份额。

老板硬抗一年，亏掉的钱呢！可能几年都赚不回来。现在的行情，不要为了做大而做大，那样很危险。

大方向做减法，小细节上做加法。

贰掌柜学习笔记，2024.8.2

1，网贷，赌博，沾上了和吸毒都没什么区别。

特别是年轻人，在各种 App 上随手贷，却没上想这些利息高达 30%到 50%的都有。你弟已经掐准了你们会出手，所以肆无忌惮。

把财产分成三份估计也分不清，你就是一套房子难道卖掉一人一份？你父母给弟弟多少钱，你弟弟没有钱怎么问回来？

最好的方法是大家狠下心来，事不过三，先不管不问。有人逼债上面挨打你们能忍住不出手，三番四次地就无药可救了。

我有一个土著朋友，白石洲的拆迁户，儿子赌博把拆迁了几套房子都输了。只剩下最后一套父亲狠下心来不卖，不帮儿子还债，儿子在外面搞了几年吃了几年苦，现在乖乖的回来开水店了。

只要有人兜底，这些陷进去想就不会有底线。从情理上劝弟弟，从经济上封锁，多多关注防范，亲情不能放弃关注，但是从理智上你要做割断。

2，赚钱有波段性，也有阶段性。同一个赛道，趋势向上时，能吃一波是一波。但花无百日红，有时要转型或变换赛道，才能再顺利吃到下一波。

既然有高波，就会有低谷。赚进来的钱，别轻易花掉，别因为多领了几笔分红，多赚了几倍利润，就大幅消费升级，因为你不晓得什么时候会遭遇低谷。

尽量攒下来、尽量买好资产，尽量提升自己，让这些钱和经验积累成下一阶段的基石。

赚钱的阶段则可以用有无杠杆和复利效应来区分。

3，要用下班时间，学一门可以安身立命的技能。不要多学，就学一门，因为一门技能也需要 10000 小时的刻意练习，大约 5 年。注意，逻辑重点不在学而是习，习是一切。

比如做生意的技能，要分别学营销、推广、销售的技巧，而习的具体动作是写推文、拍视频、做直播。习，是日日不断之功。

4，社会富足的标志是，允许一部分人没有压力的生活。这些人中，会有一小部分找到自己的热爱，迸发出强大的创造力。这位交满 15 年社保的小伙，经过几年的无聊，也许会是一个当年明月、刘慈欣、手工耿。

5，如何撩一个白富美？很难。

低端打高端，就像你对天放一枪，很难打到一只白天鹅。这里有运气的成分。说白了，也是大数法则，但是，你周围没有那么多白富美。假如成功率是 1%，你就要先找到 100 个白富美。事实上，你根本找不到那么多白富美。

我的意思是，多管齐下，看到白富美就当是去摸个奖，也不要错过了，万一行了呢？重点放在同段位的女宁，这个基数大，你去撩二十个，一天发五个微信，保证你一个星期解决困难。

百鸟在林，不如一鸟在手。先用起来，以后的事情，以后再说。（财宝宝）

6，一个人看上去像容易被欺负的样子，不等于他就是被欺负的那一个。

有些人很会利用自己的特点伪装，知道人们更容易同情什么样的人，比如家里的老么，看上去弱小无力容易被欺负，却是最容易跋扈的一个。

7，如果一个人只和你谈格局，谈感情，就是不谈价值和利益，一定要远离他。

这种人很容易慷他人之慨，只要不涉及到他的利益，就会到处大方。

给价值标出价格，才是对价值的尊重，别人可以不要回报，但是不能不给。

8，自信的人一般不会时刻表现出强势，越是强势，越说明内心虚，害怕事情失去控制，所以要以自己比别人强的高压姿态去面对。

你看短视频平台上大嗓门的成功学、商业博主，都是看上去强势，现在基本已经塌了一圈了，碰上冷静有逻辑的人，他们根本接不住招，只能靠大吼转移注意力，拉回到他们不讲逻辑的舒适区。

9，人在顺利的时候，需要有忧患意识，提前准备一些突发事件的应对策略，否则，很有可能一次冲击，之前的积累全部清空。

用《超越百岁》的健康理念来说就是，对自己的健康人生，要防范于未然，知道人老了会大概率因为肌肉无力跌倒致死，就要从现在开始锻炼肌肉，保持力量。

10，当你觉察自己状态不对的时候，一定要及时找到根源，做出调整，不要在烂人烂事上耽误太多时间，要把注意力放在自己身上，尽早把自己托举到更好的环境里去。

贰掌柜学习笔记，2024.8.3

1，和人相处，要尽量少一些占便宜的动机，没谁一直是傻子，大家心里都有杆秤。

当觉得一段关系付出远大于回报的时候，他一定会重新审视这段关系，要不要继续下去。

占便宜，小聪明，本质上都是觉得对方在某件事上看不透自己的操作，自己比对方聪明，能在对方身上赚到。

最后小便宜占到了，但是人品和信任却丢了。

2，语言不代表意志，情绪和行为更能代表意志。

俗称，不看一个人说了什么，要看一个人做了什么。

说的东西很容易伪装，做的东西都是下意识习惯性的，不好伪装。

一个人内耗的时候，也是想法和潜意识有矛盾，为无法逆转自己长期以来的习惯而感到痛苦。

3，每个人都想成功，但很少有人想经历成长。

成功从来没有标准答案，所有被说出来的成功，都是别人的成功，不一定要成为自己的成功，在人生这个过程上的经历和成长，才是每个人独一无二的财富。

4，走到人生的某个阶段时，我决心要成为一个富有之人。这并不是因为爱钱的缘故，而是为了追求那种独立自主的感觉。我喜欢能够自由地说出自己的想法，而不是受到他人意志的左右。

5，没有人托举的普通人，想要改命，第一步是改变自己的思维方式。

一个人表现出来的行为，都是根据长期环境下塑造出来的思维方式行动的，如果之前的环境没有让自己变得更好，说明之前的思维方式有问题但是自己没有发现。

如果不改正，即便未来运气好有钱有权了，也握不住，迟早会因为原来的思维方式亏干净。

6，选择大于努力，很对。

但是不该把这句话当成不努力的借口，不努力，很多人根本就没有选择的机会。

我也知道选择生在罗马很重要，但牛马是初始设定没得选，只有足够努力，才可能有选择罗马的机会。

7，很多人的情绪，都会受到周围人和环境的影响，比如某个人表现出对自己不耐烦，那自己内心很快就会升起一股对抗情绪，想要表达负面情绪。

但实际上你去想，他不耐烦，说明他是那样一个人，大概率对谁都这样，和你没什么关系，但是自己的负面情绪，对自己影响却是实打实的，所以没必要去给自己找不痛快。

8，想要和他人维持好关系，很重要的一点是，当面说真话，背后说好话。

你当着 A 说 B 的坏话，不管能不能传到 B 的耳朵里，A 都会怀疑你会不会背后也说自己坏话，最好的选择就是，一开始就不说别人坏话，多观察学习别人优

点。

9，神话某个人，把某个人的言行当做信仰，是一种没有自我的表现，不想主动思考，只想在精神上找个依赖，让别人替自己思考。

信仰别人的结果，通常是信仰一次又一次崩塌，信偶像，就是塌房，信理论，就是质疑人生意义。

你没必要成为什么信仰的信徒，你只能当自己的信徒。

10，如果一个人很烂，千万不要有拯救他的欲望，因为这时候大概率他身边围绕着一群烂人，你不是在和一个人对抗，你是在和他的环境对抗，很容易被拉入到他的环境里，成为烂人。

贰掌柜学习笔记，2024.8.4

1，朋友其实就俩用途，第一、是学习别人的优秀习惯，耳濡目染，第二、关键时刻，我们借他们的大脑做判断题。

除此之外，不要想太多，又是朋友关键时刻捞你，又是那个这个的，都不切实际，我们把优秀的朋友当老师就好了。

2，赶集的小商贩，没有一个等闲之辈，都具备随时跟对方拼刀子以及破热油的能力，这个问问城管就行了。

3，男人不同于女人，男人最不值钱的就是一无所有时的温柔和陪伴。对于孩子，他需要的是榜样+言传身教，若是我可以做美国总统，一年不见一次，他也很开心。

4，老大对于手底下人，其实只看两点，一是把本职工作干好，二是事少。

5，官大半级，其实你们信息是完全不对称的。老板什么都知道，但是老板什么都不说，谁干多了谁干少了，谁值得信赖自己有一本账。

6，具有可持续性的正确目标，才能爬得更高。

有时候动力和执行力，来自于每一步目标都触手可及，这种目标才会充满诱惑力又不让人迷失方向。

7，弱者易怒如虎，强者平静如水。

真正厉害的人，早已戒掉了情绪，情绪就像心魔，你不控制他便吞噬你，情绪稳

公众号：贰掌柜信息精选

定是一个人的顶级修养，一个人情绪稳定的背后，是实力，也是格局，简单事不争吵，复杂事不烦恼，发火时不讲话，生气时不决策。

8，永远不要做羞耻心太重的人。

一流红尘高手，都是极其我行我素的存在，他们羞耻心几乎都是 0。就是不管别人说什么，不管别人怎么看他，他都能心安理得，而且必要时还要强势反击。

羞耻心是一种巨大的弱者心态，会极大消耗一个人的能量和精气神，让一个人变得非常猥琐，严重限制一个人发展的可能性。

9，抱怨是什么？是你的吸引力，你抱怨什么，你最终就成了什么。你可以咨询一下心理学老师，他会告诉你一个很有意思的现象，孩子讨厌父母中的谁，往往成了谁，你可能最不喜欢你妈妈，但是你发现你长大以后，你成了你妈妈那样的人。

10，假如我的产品是“文章”，借助互联网这个平台去发布，那么我不需要考虑推广问题，因为互联网的特点就是渗透力特别强，我什么都不用做，自然就慢慢发展起来了。所以，不需要谈什么渠道，不需要谈什么推广，那都是术。道是什么？拥有具有核心竞争力的产品！

贰掌柜学习笔记，2024.8.5

1，把生命中的一切都做个衡量，增长补养自己的留下，消耗掏空自己的减去。如今的我，自认为已经把很多人和事都彻底想明白了。

所以凡是让我感觉不舒服的事，让我感觉不合适的人，我都不会再为了面子而刻意去迎合，微笑婉拒给予一些意思意思的帮助，衷心祝福却不深度参与，能应付过去就结了。

这点能够做到，才能三十岁后越活越年轻越活越恬静越通透。

反过来，则会过的越来越累，心念越来越重最终变为一口胸中吐不出来的郁郁浊气。

我希望你能把自己的人生视为一个大大的房间，房间里不需要很多的琐碎杂物。必要的重要的东西放置好擦拭干净，剩下的空间则越是空旷开阔越是令人身心舒畅。断舍离增福气，窗明几净福财自至。

2，越有雄心壮志且越在体育上表现出色的男人，越是在个人成就上容易取得成绩。原因无他，雄心被彻底激发出来了。且外练筋骨皮后内练的一口气会更加纯阳至臻。

可凡是能屡败屡战最后逆袭成功的，那都是涂口吐沫砸个坑，定了承诺就必有回响的铁汉子刀马旦。

靠谱可靠真诚可信，都会让你像一个太阳一样，依靠引力不断的汇聚宇宙的能量与星球渐渐围绕你展开旋转。

3，兄弟你身为爷们儿，你这辈子其实只有两张地图是需要烂熟于心的。

一张名为政治，咱称之为红图；一张名为经济，咱称之为蓝图。

红图的智慧，精简如下：

善于和人达成利益互换，不要盲目树立敌人；懂得运用信任和忠诚，让更上位者认可自己；拥有不可替代的竞争力，始终处于被需要中；避免张扬傲慢好色等恶德，成为自身的弱点；善于挖掘他人人性的薄弱，拥有超强的共情。

蓝图的智慧，精简如下：

手头资源的高效运用，比如买时间和卖人情；沉淀自己的核心资产，不被投机的暴利诱惑；避免不必要的花拳绣腿，只深耕擅长的领域；尊重复利，它并非滔天巨浪但不会让你失望；等比追重要守比攻更关键，真高手都很能熬。

4，青少年抑郁，跳楼，轻生等案例近来越来越多。父母并没有觉得自己给孩子施加了什么压力，但是孩子抑郁种子早已经埋藏在父母平常的行动和语言当中。

为人父母，就要竭尽全力，即使觉得社会有各种不公平，也要尝试去改变自己，缺钱就想办法挣钱，缺资源就想办法链接资源。

而不是，拿着死工资，躺在家里，打着手机游戏，对着孩子呼来喝去。

作为成年人，你现在都没有办法解决的问题，你觉得孩子以后能解决？

这辈子努力让孩子成为富二代，而不是将富一代的梦想寄托在孩子身上。

5，生物的本能，天道就是适者生存，拼命繁衍。

如果你在年轻的时候没办法理解到这些，你就不明白为啥奶茶会找强子。

再次，剩女们的人生，在时间的安排上面，错配的厉害。

很多年轻女性，对时间的安排，往往是该紧的时候很松弛，该松弛的时候很紧张

年轻女性，应该少花时间追剧，看娱乐节目，适度消费，发动身边的资源，多社

公众号：贰掌柜信息精选

交，早日找到自己的意中人，这个关系到后半辈子的幸福，马虎不得。

6，最近看一些减肥、健身有关的话题，感觉很多已经脱离了正常人的训练范畴，有博主说自己运动三个月瘦 50 斤，有博主说只靠吃不运动就能瘦，点进去一看，全是卖课的，信的人还不少。

每一个你焦虑、担忧的事，都有人能收割你，没被骗不能说明你反诈意识强，只能说还没有碰到适合你的剧本，只要你有欲望，就总会有被骗的时候。

今天在抖音还刷到一个研究生发期刊被骗的例子，骗局也在升级，防不胜防。

7，想要自身获得良好成长，首先要做到远离风险，比如远离情绪不稳、欠债、赌博、爱白嫖、爱抱怨的人。

在网络上遇到这种人，直接拉黑，如果是现实中遇到，尽可能内心屏蔽，及早断联。

8，最近在思考断舍离的本质是什么，我觉得是不缺，一种是物质上的不缺，一种是精神上的不缺。

物质上的不缺，分两种，

一种是，用够了，用腻了，拿着也不会再用，还不如送人或者卖掉或者丢掉，不让它继续占地方，才能放进来新东西。

一种是，不缺钱，丢了的东西随时可以买回来，所以无所谓哪个物件在不在、有没有被偷，就像抽烟的人总是找不到打火机，医院的人笔总是不够用，因为不够贵，随时能买得起，所以送不送人丢不丢也就不会太在意。

精神上的不缺，是真的看透了拥有的本质，

一切物质、关系，都只是经过自己，并不会永久属于自己，所以对人对事，也就从不渴望一直拥有、不执著什么，只要经历过就很知足。

9，所有中产阶级，你的知识、职位、变现的工具，几乎全部无法传承。

你的主任职位，能传给儿子么？你的工程师职位，能传给女儿么？你的财务总监、销售总监，能传给孩子么？

全部都不能。

能干的，就是一点家学，这个家学，也就是比穷人好一点。在自己的细分领域，比别人少走一些弯路，孩子早知道一些社会真相。

穷人家的孩子要被社会暴击好几年，才懂的道理。你家孩子很早就懂了。

10，财富来之不易，却取之有道。

想做事的人，必然是主动出击的个性，必然接触的机会多、诱惑也多。

你一定要明白。强强之间，才有合作联手。

强弱之间，只有利用欺瞒。

最后考验你的，就是你的取舍。

真正有路子、有强硬关系的人，是绝不会主动揽事的，因为找他们的人太多了。不堪其扰。

因为，二十件找过来的事情，一般得推掉十九件。因为，绝大多数，求人办事的人，都是不合格的。大佬心知肚明，烦不胜烦。所以主动揽事，才怪。

贰掌柜学习笔记，2024.8.6

1，对于女人而言，最真实的感觉就是生理性喜欢，想拉拉手，想拥抱，想贴贴，想 **FUCK**，若是真的对你有意思，不可能你拉她的手，她没命的甩开，这不是装矜持，是她真实感受。

2，我跟你这么讲吧，人与人的差距，就是精力的差距。企业家，政府领导，哪个不是精力满满？一个人想改变命运，就应该从健身开始，所谓的健身不是去练成肌肉男，我们说的健身，其实就是帮你养成一个日复一日运动的习惯，可以是跳绳，可以是跑步，可以是爬楼，你自己选择，群里只是提供了一种氛围，每个人都在日复一日。你自然也会被感染。这些都只是基础。

3，我们总说，孩子要放养，真放养？完全尊重孩子的意愿？那完了，他什么都不想学。他的人生是希望每天都在玩耍中度过的。**孩子不可能有内驱力。**

儿子大概率是一个没有内驱力的人，哪怕成年后也是如此，因为这就是多数人的常态，真正有内驱力的人，早晚都会出人头地。

4，本地有个新晋网红，我看已经有 **300** 多万粉丝了，小县城的网红，几乎没有能够靠才艺出名的。

就两大主题。要么，奶大。要么，腩大。

最早出名的那个网红，是奶大。现在出名的这个，是腩大。

而且，都有一丝暗示，要么就是镜头对着奶，一颤一颤的，要么镜头对着腓，连丁字裤都看的一清二楚。

为什么靠才艺出名很难？因为，才艺是亿里挑一。

5，李宇春刚出道时，关于她的段子太多了，全是讽刺的。

但是，李宇春现在是王者。拥有着最神秘、最铁杆的粉丝群体。

为什么？

她一直在修行，刚开始红，她立刻就去韩国学跳舞，不断的前进。

人，必须要有绝活。否则？一切粉丝都是暂时的。网红为什么总是如此的昙花一现？因为，绝活过于单一。

6，对帮助自己的人，虽然对方嘴上说不需要你的回报，但是你不能真不给，甚至要给超出对方预期的回报。

如果总是白嫖别人的帮助，还当成理所应当，别人以后很难再帮助你。

反过来也一样，远离那些总是白嫖你的人，影响财运。

7，想要减少内耗，做好两点，

1，减少猜测别人的隐藏意图，不分析别人是不是有什么别的动机。

2，不解释自己，不自证清白，别人怎么看你，都是基于他的认知系统做出的判断，展现的是他的想法，不是真实的你。

内耗，归根结底还是脑子里想得太多，要少想些杂七杂八的看法，多想些和生活有关是实事。

8，求人办事，一定要降低预期，每个人都有自己的难题，不要把别人的拒绝看成对自己的蔑视，毕竟是自己主动给别人添难题在先。

反过来也一样，不要怕拒绝别人，他好意思为难你，你就该好意思拒绝他。

9，很多家长觉得自己孩子小时候很聪明，长大后却很多事都做不好，是因为，他们看到的聪明是调皮捣蛋、机灵善辩，而真正的聪明，是专注自律、目光长远。

10，你觉得有道理的观念，要试着经常说，或者写下来放在自己每天看得到的

地方，给自己种心锚，反复在内心强调，人就会越来越知行合一。

这算是一种自证预言。

反过来，要少说一些负面的话，因为同样会影响到自己的认知系统，而且比正面的话影响见效更快。

贰掌柜学习笔记，2024.8.7

1，自己不掌握任何生产资料，自己手里的资源，完全无法传承，自己取得的那些成就，转眼就化为泡影。连渣都不剩，人走茶凉。

我们努力的方向，从来都不是指望下一代怎么样，而是老子这一代，就要追求真正能传承的，下一代就是个憨憨，也能体面的过一生。

要兜底，要传承，要做好对方就是个笨蛋的准备。每晚睡觉前，就问问自己，老子真的尽力了么？

2，处处都是机会，根据自身情况抓住一两个就够了，别想都抓。我们都是普通人，必须承认自己能力有限，啥都做，啥都想试，大概率就是竹篮打水一场空。

学会深度思考分析每一件微小事物的底层逻辑。越是看起来不起眼的事物，背后蕴藏的底层逻辑，可能更有价值。我们经常遇到的难题，解决方案其实往往就在这些看起来不起眼的事物中获得。

不要急，不要急，不要急。坚持付出，才有可能有收获；不付出，大概率不可能有收获；今天付出，明天收获这种好事情，大概率上轮不到我们。我们是普通人，要学会等待，要习惯付出。俗话说“傻人有傻福”，不是让你装傻，而是告诉我们，太聪明太会斤斤计较的人，他们坚持不了持续做好一件事，而普通人的我们，不斤斤计较的我们，坚持的我们，才会有福报。我傻，我开心。别在意别人说我们傻。

3，没有感情的创业，等于自虐；

如果创业和幸福之间有且只有一条路，答案就是=用兴趣取代创业；你将从这个绝对失败的角度，看到一个绝对成功的答案。就是你要把创业当成是一种修炼和兴趣，欣喜于每一个阶段自我的蜕变，你谋求变得越来越好，越来越充实，不论赚钱还是不赚钱，你都开心。

4，不论你是谁，若是报考本科志愿，城市第一，专业第二，学校第三。

一个北京的 211 大学，比东北的 985，更值得。

无他，北上深，每年诞生的新赛道、新风口、新岗位，数十倍于二三线城市。更容易诞生独角兽，若你在其中，你自己也更有机会，跟着水涨船高。

阶层固化，能源、金融、通信，大量传统行业，利益格局早已铁板一块。

新的赛道，才是你作为新人，弯道超车、跨越阶层的机会。

5，读书分两种，读厚，读薄。

读厚，就是大量的做笔记，写总结，适合今后去当教授，做院长，吹牛逼。

读薄，就是掌握思想，今后做老板，你骗不了我就行了。

读书为什么?读书为了"学以致用"，不是最后去北京开出租。

我读过的书，包括金融法律税务塑料桶，都是为了实战。要读就好好读，读出书本背后的含义。

人的精力有限，看看闲书可以，但不要沉迷于闲书。我为了搞清楚一个细节，经常查阅大量论文和规定规范，这才是读书态度。

当然，买了房就可以不读了。

6，男人靠近女人，无非就是想睡罢了，不信你一直不让他碰试试。

女人靠近男人，无非就是物质需求、精神需求，不信你一直不给她满足、不给她关心试试。

这些都是刻在基因里的，男女之间不会无事献殷勤。

7，真正的强者都是熬出来的，身上的本领也都是硬生生磨练出来的。

强者之所以能成为强者，最关键的点就是：他们在最低谷、最难熬的时候，没有选择消沉下去，而是振作起来，正面硬刚各种磨难。

强者的选择，就是别无选择。

8，年龄越大越会发现：那些“高冷”的人一般都很好相处，也值得深交。

这种人看似不好接触，其实他们的三观正，人品好，圈子干净。

反之，那些自来熟、没有边界感的人才需要远离。

9，做事之前先把退路想好，完不成作业先把借口找好，进货之前先把销路找好。

既然是奔着结果做事，就要先拿着结果进行反向推理，这样可以避免很多毫无意义的损失和伤亡。

10，教父柯里昂说：“花一秒钟就看透事物本质的人，和花半辈子都看不清事物本质的人，注定是截然不同的命运”。

一个人，无论男女，如果太老实、道德感太高，就会被边边角角的框架狠狠锁死。这类人思维太轴，满脑子这也不能做，那也不合适，到最后别人什么都有了，他只是个好人。

他们无法为了目的曲线救国，也无法接受自己撒点无伤大雅但利己的小谎，随便干点什么都一副担惊受怕的样子，生怕遭天遣，生怕显得自己不是个好人。

其实成年人的世界，你接受不了灰色地带，非黑即白。就相当于提前出局，被社会淘汰。真正高能量的人不仅能接受社会规则，还能创造小规则以适应大规则，自古以来都遵循着弱肉强食的道理。

贰掌柜学习笔记，2024.8.8

1，钱就像水，会绕过很多障碍，最终都会往，核心城市和核心资产上汇聚。在京定居，门槛会越来越高。

强烈建议，在你创业之前，一定要在北上深待过，在这样的城市，狠狠锤炼自己，你见过大世面，有过高眼界，结识过优秀的人，混过牛逼的圈子。你的天花板，就比别人高。

基层人士，若没有一技之长，那就干一份服务性质的工作，那一定要来一线、新一线等富裕城市。

挣富裕群体的钱。这里，人力工资高，只要是靠双手劳动的，在大城市，收入一定远比老家多。

基层人士不必想着，在北上深置业定居。就一个目标，狠狠攒钱，之后在家乡城市，买房。

避开县城，最好在省会。有技术的蓝领，就更吃香了。

2，大部分孩子都是普通娃，没天赋，学习主动性也不强，自律能力一般，你怎么能保证你家孩子能够在这种教育现状里面，学到足够多的知识呢？

心里发慌咋办?

继续补课。

那个时候机构也不好找了,私下找找老师补课,估计时间还得预约,还得偷偷摸摸,之前是公开鸡娃,现在是暗戳戳花了更多的金钱,更大的代价鸡娃。

3, 欲望在某种程度上,是人内心最有推动力的存在,当然你要学会适度的驾驭它。

同时,你要谨记,精美的物质生活,恰恰是催人奋进和保阶的最佳利器,没有之一。

当你品尝过豪车宝马豪墅名品的生活,你自己天然的就会催生一股奋进之心。

4, 在孩子少年时,尽可以给他略显奢侈的生活品质,包括一切吃穿用度,完全不必害怕他成为一个败家子。承认他的欲望,引导他的欲望,并最终让他学会驾驭自己的欲望。

能让孩子见识到这个世界,他会迅速的成熟和长大,而不会沦为一个毫无欲望的巨婴,没有欲望,就没有进取心这点毋庸置疑。

当然,为人父母者,更要教育,你一定要让他知道这些财富来之不易却取之有道。

相反,真正容易滋生拜金主义的,恰恰是那些从未见识过钱财却又在步入社会后突然接触到财富的“穷养孩子”,因为未曾见过所以心向往之。

5, 不要搞太复杂的东西,大众理解不了,对客户不友好。要做简单的东西,越是简单的东西越容易被使用,越难被超越。

现金为王,智慧为王,必须手里握现金,脑子有智慧。

6, 出门在外,能忍的事就忍,最好不要和任何人较劲。

现在很多人压力都不小,你不知道他情绪崩溃是因为经历了什么,能做出什么。

为了自己的安全,为了家人不提心吊胆,穿鞋的尽量躲着光脚的。

7, 阅人无数,行万里路,读万卷书,都是一种增强阅历,增加试错次数的过程。

见过的人多了,吃的亏多了,经历的事多了,自然会知道坑在哪里,馅饼在哪里,更容易做出选择。

8，在任何一个环境呆久了，都很容易被身边人和价值观影响到，要试着尝试在几个不同的环境之间切换，才能利用外部视角看到环境对自己的影响。

换句话说，不要试图扭转长期处在某种固定环境下人的观点，他之所以有那样的认知，是长期浸淫在这个环境下造成的，比起改变认知，改变环境更重要。

9，见过优秀的人优秀的事之后，接受自己是普通人，是很重要的一课。

这样才能踏实下来做好眼前事，不去关注宏大叙事，不去关注离自己太远的事。

不接受自己是普通人，总把自己代入爽文主角，幻想差个外挂就能逆天改命，成为一方霸主，只会被那些骗子一次又一次收割。

10，如果你想擅长一样东西，就必须得去学习背后的原理和方法论，基础知识足够扎实，才能真正擅长。

现在确实很多东西都可以交给 AI 一键生成，但是 AI 只能算是个强大的助理，遇强则强，支使它的主人如果对 AI 要创作的东西一窍不通，AI 也是巧妇难为无米之炊，已读乱回。

对基础原理的理解越少，就越容易对一些普通操作过分感慨。

深度学习一个东西，也是一个逐渐祛魅的过程，你能看得透，你也就不会畏惧，更不会无脑崇拜，不会被他人的宣传蒙骗过去。

贰掌柜学习笔记，2024.8.9

1，钱就像水，会绕过很多障碍，最终都会往，核心城市和核心资产上汇聚。在京定居，门槛会越来越高。

强烈建议，在你创业之前，一定要在北上深待过，在这样的城市，狠狠锤炼自己，你见过大世面，有过高眼界，结识过优秀的人，混过牛逼的圈子。你的天花板，就比别人高。

基层人士，若没有一技之长，那就干一份服务性质的工作，那一定要来一线、新一线等富裕城市。

挣富裕群体的钱。这里，人力工资高，只要是靠双手劳动的，在大城市，收入一定远比老家多。

基层人士不必想着，在北上深置业定居。就一个目标，狠狠攒钱，之后在家乡

城市，买房。

避开县城，最好在省会。有技术的蓝领，就更吃香了。

2，大部分孩子都是普通娃，没天赋，学习主动性也不强，自律能力一般，你怎么能保证你家孩子能够在这种教育现状里面，学到足够多的知识呢？

心里发慌咋办？

继续补课。

那个时候机构也不好找了，私下找找老师补课，估计时间还得预约，还得偷偷摸摸，之前是公开鸡娃，现在是暗戳戳花了更多的金钱，更大的代价鸡娃。

3，欲望在某种程度上，是人内心最有推动力的存在，当然你要学会适度的驾驭它。

同时，你要谨记，精美的物质生活，恰恰是催人奋进和保阶的最佳利器，没有之一。

当你品尝过香车宝马豪墅名品的生活，你自己天然的就会催生一股奋进之心。

4，在孩子少年时，尽可以给他略显奢侈的生活品质，包括一切吃穿用度，完全不必害怕他成为一个败家子。承认他的欲望，引导他的欲望，并最终让他学会驾驭自己的欲望。

能让孩子见识到这个世界，他会迅速的成熟和长大，而不会沦为一个毫无欲望的巨婴，没有欲望，就没有进取心这点毋庸置疑。

当然，为人父母者，更要教育，你一定要让他知道这些财富来之不易却取之有道。

相反，真正容易滋生拜金主义的，恰恰是那些从未见识过钱财却又在步入社会后突然接触到财富的“穷养孩子”，因为未曾见过所以心向往之。

5，不要搞太复杂的东西，大众理解不了，对客户不友好。要做简单的东西，越是简单的东西越容易被使用，越难被超越。

现金为王，智慧为王，必须手里握现金，脑子有智慧。

6，出门在外，能忍的事就忍，最好不要和任何人较劲。

现在很多人压力都不小，你不知道他情绪崩溃是因为经历了什么，能做出什么。

为了自己的安全，为了家人不提心吊胆，穿鞋的尽量躲着光脚的。

7，阅人无数，行万里路，读万卷书，都是一种增强阅历，增加试错次数的过程。

见过的人多了，吃的亏多了，经历的事多了，自然会知道坑在哪里，馅饼在哪里，更容易做出选择。

8，在任何一个环境呆久了，都很容易被身边人和价值观影响到，要试着尝试在几个不同的环境之间切换，才能利用外部视角看到环境对自己的影响。

换句话说，不要试图扭转长期处在某种固定环境下人的观点，他之所以有那样的认知，是长期浸淫在这个环境下造成的，比起改变认知，改变环境更重要。

9，见过优秀的人优秀的事之后，接受自己是普通人，是很重要的一课。

这样才能踏实下来做好眼前事，不去关注宏大叙事，不去关注离自己太远的事。

不接受自己是普通人，总把自己代入爽文主角，幻想差个外挂就能逆天改命，成为一方霸主，只会被那些骗子一次又一次收割。

10，如果你想擅长一样东西，就必须得去学习背后的原理和方法论，基础知识足够扎实，才能真正擅长。

现在确实很多东西都可以交给 AI 一键生成，但是 AI 只能算是个强大的助理，遇强则强，支使它的主人如果对 AI 要创作的东西一窍不通，AI 也是巧妇难为无米之炊，已读乱回。

对基础原理的理解越少，就越容易对一些普通操作过分感慨。

深度学习一个东西，也是一个逐渐祛魅的过程，你能看得透，你也就不会畏惧，更不会无脑崇拜，不会被他人的宣传蒙骗过去。

贰掌柜学习笔记，2024.8.10

1，日子过得不如意，没必要挂在嘴边，因为大家都有自己的生活，没谁会无缘无故替你担起责任，把抱怨不如意的功夫，用在提升自己上面，才能慢慢如意起来。

而且总是说自己生活不如意的人，会被逐渐疏远，因为不稳定因素对于别人来说，就是一颗不稳定炸弹，随时可能被波及到。

最后身边围绕一群不如意的人相互抱怨，然后接受了这样的环境给自己的暗示，觉得世界烂透了。

世界很美好的，要多接触不同领域的内容和圈子，试着换个角度看自己。

2，每个人，都只能陪伴你人生旅途的一段，而不是全程，每一次见面，都可能是最后一面。

接受这一点，就不会渴望永久拥有什么关系，不会被关系束缚住自己前行的脚步。

3，人生很多问题，本质上是无解的，大的比如世界和平、天下大同，小的比如慢性病、自然衰老。

人成熟标志之一，就是面对解决不了的问题，不再纠结非要找个答案，而是学会和问题共处，不内耗自己。

4，人不是突然变优秀的，每个当下看上去存在光环的人，一定经历过很多常人不能忍受的痛苦，伟大的不是当下的他，而是过去成长过程中每一刻的他。

马无夜草不肥，也不是吃一晚上的草行的，是每一晚。

每天晚上回顾，都要发觉自己比早上优秀一点点。

5，网络上、身边人，全是抱怨的声音，谈的全是和自己不想关的大事，国际大事、社会舆论、明星丑闻……

怎么办？

不加入，不关注，要把注意力放在自己身上，读书、运动，赚钱，多做对自己有用的事。

6，人长期处在单一小环境里，很容易内心变狭隘，比如宅家、宿舍、单位。

因为能够接触到的世界就那么大，眼前的一点小事儿，在这个小世界，也算得上是山崩地裂的大事儿。

只有脱离这个环境，才能看到自己的局限性，才能对事情真正的大小有清晰的感受。

每个小环境都是围城，要培养自己跳进跳出的能力。

7，拥有“成长型人格”的人不可能受穷：

他们做事考虑的不是面子，不是别人怎么评价自己，他们考虑的是，怎么样才能把这件事做好，怎么样才能把钱赚到手。

所以，当你拥有“终身成长心态”的时候，就再也不怕别人说闲话、不怕别人误会自己了，赚钱也会变得轻而易举。

8，神的力量从不来源于对人的恩赐，而是收回恩赐的权利。

只知道索取不懂得付出的是俗人，只知道付出不懂得索取的是愚人。

游走于两者之间的才是智者：付出是为了更好的索取，而索取是为了更好的付出。

9，那些真正出类拔萃的人往往都是狠角色。他们具备一种独特的特质：目标清晰，意志如铁，底线分明，勤奋不懈。

在处于劣势时，他们表现得极为谦逊低调，像一只温顺无害的小羊羔。然而，时机一旦成熟，他们便会毫不犹豫地展现出强大的行动力，犹如猛禽一般迅猛地扑向猎物。

尽管他们可能并不那么讨人喜欢，但不可否认的是，他们是最能顺应自然法则，最接近天道的人。

10，千万别对层次低的人太好，因为他们没有办法分辨出好歹。你对他的善良、礼貌和关爱，他会认为你在讨好他。

如果他在你这里没有占到便宜，就会想尽办法去诋毁你、伤害你、否定你。他们根本不会认识到你的初心有多么可贵，也不会对你心怀感恩。

这就是我们常说的：小人畏威而不畏德。

贰掌柜学习笔记，2024.8.11

1，为什么做过生意的人就不会再选择去打工？

因为做生意和打工是两种完全不同的人生轨迹：做生意追求的是人生高峰、功成名就，而打工追求的是固定、安稳、细水长流。

打工的特点是前期稳定，后期风险大，一生的积蓄可能一眼就能望到头。但是做生意前期很不稳定，后期要么穷困潦倒，要么一鸣惊人。

2, 不必太纠结当下, 也不必太忧虑未来。

当你经历过一些事情以后, 眼前的风景已经和从前不一样了。

人生没有无用的经历, 只要我们一直向前走, 天总会亮。

3, 工作多少要有点奉献精神, 否则任何事情都不能全情投入, 结果就是做不好任何事情, 所以, 想要升职加薪, 就不要有这种局外人的心态。

4, 我不赞成减肥论, 我们提倡的很简单, 就是习惯, 就是可以融入我们生命的习惯。

这个习惯总结起来就是两句话:

第一、刻进骨子里的, 能够日复一日很享受去执行的运动, 不在于方式, 不在于量大小。

第二、合理的饮食搭配, 不是刻意去吃健身餐, 而是高蛋白, 低碳水, 低盐低油。

5, 并非大家不会模仿, 也并非大家不会做事, 之所以不去做, 是因为没有带头人, 没有参照站, 当有了收入, 有了带头人的时候, 那么就是不让他们模仿, 他们也会模仿的, 原因就是有利润。

6, 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。

7, 越是基层工作者, 越在意被重视, 被看见。

这两年, 我经常跟一些优秀的朋友出行, 我发现他们多会在这些小问题上栽跟头, 例如一件小事跟营业员争论起来了, 跟保安也较真……

其实, 就是日常绿灯习惯了。

从来没看见他们。

8, 未来两三年, 各个领域的龙头, 可能陆续会暴出恒大式的问题, 企业在不指数级增长的前提下, 无法承担巨额债务……

稳打稳扎, 不高负债, 不盲目扩张。发展的可能慢, 但是沉稳, 死不了。就怕盲目扩张。现代企业, 都是扩张扩死的。若是按部就班, 都命不至死。

我在互联网圈子里这 20 年, 见过无数人的沉浮, 应该说是浮沉, 就是曾经春风

得意过，然后沉没了，几乎没有人能翻盘。成年人的跌倒，基本就是一蹶不振。

9，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。（懂懂学驾驶）

10，我看有人在讨论勤劳能否致富？

光靠勤劳肯定是不能致富的，真实的致富路径是：

勤劳、拥有选择权、选对了红利或者风口、更加勤劳的站稳风口、发财。

所以你看到了吗？光靠勤劳肯定是不行的，但是不勤劳也肯定是不行的。

贰掌柜学习笔记，2024.8.12

1，我现在很冷血，不可怜任何人，我觉得要尊重每个人的生命轨迹。

相反，要预防跟失落的人在一起。如

何设置防火墙？

就是不要让不合适的人走入自己的世界，让错误的人，走入自己的人生就是错误。

2，想到当年知乎上那个爆帖：如果有一天，你被查出绝症会怎样面对。评论区的人大多很平静，该吃饭吃饭，该治病治病。评论区≠真实做法

最需要买保险的是穷人，而穷人偏偏不买。

3，大部分人都把买家当傻子。谁把买家发自内心的当自己人，谁必然会成功。

人，一旦在众人心目中成了一个“靠谱”的人，做什么都赚钱。什么是靠谱？有品。真的，说的，写的，做的，都是真的。

4，凡是我们不能掌握货源以及发货环境的带货，都不该做，因为你不知道发给你粉丝的是什么？你把你的粉丝当孩子。在别人眼里，那就是一片韭菜而已。

5，海因里希法则就是，是美国著名安全工程师海因里希提出的 300：29：1 事故概率理论。

这个法则意为：机械生产过程中，每发生 330 次不安全行为，有 300 次未产生人员伤害，29 次造成人员轻伤，1 次导致重伤或死亡。

如何更通俗一点理解？可以直接把不安全行为理解为闯红灯。

6，我只买新车，因为你不知道一辆二手车在它的过往人生里遭遇过什么，迷信的说法是车跟人一样，是有能量场的。

当然有负能量就有正能量，我们当地有个开食品厂的朋友，他开着一辆破 PASSAT，这辆 PASSAT 的原主人仕途三级跳，朋友开上这个车后果然很神奇，业绩大增，不舍得换了，逢人就讲这辆车的故事。

信则有，不信则无，更多可能只是心理暗示。

7，你看你肚子多大了，需要减肥了。饿怕了的人，只要突然生活条件好了，一定会朝这个体型发展。

最典型的的就是大衣哥，几千万的存款要有吧？你看他那肚子。

我的建议是少吃主食，少吃咸菜。多吃肉。若是能忍住，一定要过午不食。不要喝粥。一碗粥就是一碗糖……家里又不缺肉，为什么非过“传统”的生活？

主食这个玩意，更多是心瘾。是自古以来的惯性。人年龄大了，只要肥胖了，

就是高危的。

8，人在困难面前，会无限放大困难，觉得谁若是能帮自己一把，就是再生父母。

但是，过后呢？越想越觉得困难不过如此，是自己吓唬自己而已。

觉得，当初你 80 万买走了这套房子，是趁火打劫。

所以，你宁愿让她把房子抵押给你，你借给她 50 万，也不要 80 万买这套房。

9，一位姐姐教育自己的老公，我们生活这么美好，一定要去安全的地方，认识安全的人。

不能因为一些烂人，而毁掉我们的美好。

什么是安全的地方？

凌晨的地摊，不安全。

优雅的酒店，很安全。

为什么比我们优秀的人，都主动物理隔绝了我们？

不允许我们加微信。

因为，我们对于他们而言，是危险的。

这个危险，不一定是杀身之祸。

10，整个体制内，唯一锻炼人的两个角色，一是一把手，二是办公室主任，其它角色都是打酱油的，就是你摸鱼也能混过去，但是这两个角色，你摸鱼一天都干不了。

贰掌柜学习笔记，2024.8.13

1，普通人突然多出来一笔横财，不一定好事，财富不是靠个人能力得来的，横财会让他误判自己的能力，对财富有错误认知，最后不光把横财赔进去，还有可能把老底搭进去，把身体健康搭进去。

自食其力，脚踏实地，可以有够得着的欲望，但是不要有不切实际的妄念，妄念会毁了自己。

2，不要试图拥有任何人，我们和别人只是算是暂时共同经历一些东西，最终都是有自己的路要走，谁也不是谁的归属物。

一个人本质上连自己都不拥有，只是暂时有这具身体的使用权，迟早要还回去的，珍惜还能体验的日子。

3，《天道》电视剧里加了原著里没有的一段，关于养儿防老的讨论，

如果养儿是为了防老，那就是可以计算的交易，别拿爱来绑架。

如果真的爱孩子，就该尊重孩子的选择，让他做一个独立个体的人，选择自己喜欢的事，而不是当成自己的所有物，去掌控孩子的一切。

4，有人年纪大了之后，就以记忆里变差为理由，开始拒绝学习。

实际上并不是大脑出了问题，很多研究都证明了脑细胞有可塑性，出问题的是人的注意力，每天把注意力放在国际大事上，放在应付工作上，难得一些空余时间，还要放松一下刷短视频。

脑子越不用就越显得不好用。

5，我提炼出了安全驾驶的精髓，三句话：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。我把这三句话提升到了信仰级别。

6，没有偶然的故事，只有可预防的伤害。

从另外一个角度，我觉得多赚钱也可以降低意外发生率，人类越原始意外发生率越高。

迟子建有本小说《额尔古纳河右岸》，讲述了生活在大兴安岭的游牧民族鄂温克人，我曾经梳理过里面人物的命运，能寿终正寝的都没几个，不是摔死的就是冻死的，或者被熊咬死的喝酒醉死的。

有时我在想，我们村车祸死亡了六七个，若是他们念过书或很有钱，他们都不会死。无知如影子一般时刻伴随在贫穷左右。

挑战概率者，必将被概率斩于马下！

7，日常参加各类宴会，上面摆的糖果，我一看牌子，马上就放下了，食品避免踩坑最简单的办法就是价格，价格说白了就是品牌，品牌就是品质。

8，一定要管理好自己的财富，不要赌，不要随意理财，一旦你负债累累了，对所有人都是累赘

9，他谈了三点。

第一，高层一定是心系老百姓的，这个出发点永远不会错的，所以不要担心初心的问题。

第二，很多人把经济低迷责任推卸到了政策上，实际上，这是一次全球危机，我们算是答卷好的。

第三，相信我们的纠错能力，若是研究中国近现代史，这一点最明显，每次感觉走错了路，瞬间就调头了，参考前两年疫情，从封的死死的到突然放开，就是几天的时间，没有任何缓冲。

10，其实，能跟老师保持密切联系的，一是班干部，二是学霸。

其它的，很少。

至于后排？能成才的概率很小，大家总喜欢拿个例当现象

贰掌柜学习笔记，2024.8.14

1，车损险这些都没有三者险重要，你即便不买车损险，无非就是你这辆车资产有清零风险，例如撞报废了没人赔。但是三者险呢？你若是撞了你赔不起的人或车，会使你倾家荡产甚至负债累累，三者险是帮你承担你无法承担或不愿承担的责任。

2，只要发生了交通事故，无论是对方的错还是你的错，不要理论，打电话报警，打保险公司电话报案，然后到安全区域等待就可以了。

理论对错是没有任何意义的，若是非想理论一番，那采取积极道歉的方式，对不起，我错了，不用担心因此多担责，责任认定由交警出具。

没有什么好理论的，也不要心疼车，车不过就是一堆铁，坏了可以修。

3，草根想要逆袭，没有 5~8 年的沉淀和迭代，是不太可能的。

首先、你要拥有干大事的野心和强烈的欲望。

第二、你需要不计一切代价地投资自己的成长。

你要像狼一样去嗅比你优秀的人，像蚂蚱一样把优秀的精华吸出来，变成自己

的营养!

第三、你需要把所学的内容去实践，去碰壁，去积累实战经验，你需要每天废寝忘食，魂牵梦绕，如痴如醉，全力以赴地投入工作，这样才能趟出一条路来!

第四、你需要珍惜身边的每一个贵人，你还需要找到和你一起向上爬的志同道合的合作伙伴。

当主动权在我们手中，没有了依赖，只会让我们的行动力变得更强，让我们得到更大的成长。

4，职场官场上永远都是两条运作小路，一条是台面上的程序，规定，会议，另一条是台面下的谋划，商量，迂回，和规避。

5，接下来的两三年，大环境都会很难，一定要捂紧钱袋。

钱的首要意义不是为了享受，而是为了消除或者减少生活中负面事件的影响：

工作没了，生意不赚钱了，一家人还能靠积蓄和被动收入生活几年。

得了重病能够有钱保命。

子女没本事，能够时不时接济他们。

所以，钱的作用首先就是安全垫，这个垫子不够厚的情况下把钱拿来投资、消费，等于在结冰的湖面行走，随时有跌入湖底的风险。

尤其是净资产少，或者纸面净资产多，但是流动资金少的人，支出方面尤其要控制，尽量少的为了面子花钱。保住赚钱的生意，砍掉不赚钱的生意，用小成本尝试下新的机会。

能够心无挂碍地享受寻常生活，才是幸福所在。

而虚荣和幻想，是抵消不了焦虑的。

6，对于新结识的人给予过高赞誉只会令你大失所望。

人大多是复杂多变的，没有人能够简单到被人看一眼就彻底被看透，所以不要因为别人留下的第一印象就给他贴标签，不管是好标签还是坏标签，真实的他和你凭第一印象理解的他一定是两回事。

如果对一个人期待过高，后续一定会以失望收场。

公众号：贰掌柜信息精选

7, 想要活得明白, 很重要的一点是, 不要把对自己的评价标准交给别人, 一个是不要用别人的成功标准来定义自己, 一个是不要被他人的观点左右自己的行为。

你的人生只有自己能够负责, 别人不会对你的人生负责。

8, 有些人总是会习惯性思考“要是 XX 能重来就好了”, 比如, 要是当初不炒股, 现在手上也有不少钱……

人每一个决定, 都是基于当下的认知做出的认为最符合自己利益的决定, 即便能够重来, 回到过去, 以当下的认知和环境影响, 还是会做出同样的决定。

如果不能在过去的经历吸取教训, 行为只会一次又一次重复, 然后再次想要重来, 没有丝毫成长。

9, 人什么书都不读的时候, 往往会认为自己无所不知。

人什么事都不做的时候, 往往会认为自己无所不能。

只有读书和做事、面对更优秀的人、遇到更复杂的问题的时候, 才能看到自己的真实能力。

10, 很多人在对待他人方面都有一个误区, 认为对方是普通人, 不配自己好好说话, 要等到遇到真正的大佬, 自己才会温柔下来好好对待。

之前说过, 媚上必欺下。那种温柔不过是强压自己本性的一种讨好, 之后会加倍在他人身上讨回来。

好好待人, 应该是一种习惯, 而非一种手段。

反过来想, 要和那些本来就很好的人打交道, 而非和那些面对自己才会变得很好的人打交道, 面对后者, 当自己不能给对方提供对方需要的东西的时候, 他们立马会换个态度。

就像, 有些人结婚前卑微舔狗, 结婚后很容易家暴。不是到手了不知道珍惜, 而是他本来就是那样的人, 这不是因为谁变得更好, 而是为了目的暂时隐藏了真实行为, 得手后才觉得没必要继续装

贰掌柜学习笔记, 2024. 8. 15

1, 打官司是中性的。

老百姓总觉得被人告了太丢人。

若是遇到了重大事故，正确的操作是什么？

前期垫付一些医疗费，然后就不再出面了，鼓励对方起诉自己以及保险公司，法院怎么判怎么赔。

倘若你总想负责到底，当老好人，哪怕你把房子车子都卖了，卖了 1000 万，都给对方，对方也不会满意的，觉得原本生活的好好的，都是被你撞的……

说句不讲人情的话，每个事故都有价格，最好听从法院判决，否则就是无底洞，永远都画不上句号。

用法律保护自己。

2，他问，在线路规划方面，你有什么经验？

我说，第一、避开导致事故高发的因素。大雨大雾大雪等恶劣天气，避免出行；节假日，选择当宅男；夜晚，避免出行；早晚高峰少出行，倘若我从上海回山东，我一般选择早上 5 点出发，这样可以完美避开早高峰。

第二、提前研究地图，把整个线路熟记于心，记住里面几个关键节点，例如在哪个地方换高速，在哪个地方下高速。高速出事的高频区就是上下高速以及切换高速。通俗一点讲，就是我们要比导航看的更宏观，脑中很清晰的知道接下来 10 公里是什么线路，绝对不能傻乎乎的跟着导航跑，你一走神，可能就已经过了路口。

你可以观察一下大 BOSS 的司机，他们是不开导航的，即便开也是放在口袋里用单侧耳机听，另外一只耳朵要时刻听大 BOSS 的安排，那如何规避走错路？

提前研究线路是他们的基本功，这一点貌似很少有人重视，其实这才是区分高手与普通选手的关键点。

3，以前，我总觉得，青春很长，养老这个话题离我们很遥远，但是我现在越来越深刻的意识到，每个人的人生都是抛物线走势，对于我们这个年龄而言，其实已经过了抛物线顶点了，开始走逆风盘了，要送父母走，要为孩子规划人生，自己又病恹恹的，若是 40 岁以前没有做好养老计划，真是越走越累。

4，对于一个企业家而言，什么是幸福？就是遇到事了，罚点就罚点，但是别进去了，你看着企业家一个个都牛逼哄哄的，其实弱不禁风，卑微的很。事情解决完以后，我去接我哥，路上我跟他讲，咱做生意，不求大富大贵，但是要守住底线，底线就是什么错可以犯，什么法可以违，一句话总结，人身自由是最后的红线。

5，社会越进步，越规范，对傻白甜越友好，因为真诚、契约、匠心反而成了核心竞争力，过去所谓的商业伎俩会起反作用。

但是，有个前提。

别，倒退。

一倒退。

一旦开启了丛林法则，傻白甜活不过两集。

6，迷恋一个人，不可自拔，不能说明他有多优秀，只能证明你没看透他，你在带着滤镜看他，坏的也被你想成了好的。

保持理智，近距离接触几次，聊一些有冲突的话题，滤镜就慢慢打破了。

最近喜人上好多演员的滤镜都被打破了。

为啥我基本不见网友，也总爱拿自己吐槽？

看着网上说起来一套一套的，觉得我很博学，实际上一见面发现我是个土鳖，头发都不长，容易觉得梦碎了。

被捧得越高，越容易摔得很惨，我先把自已踩在底下，就没那么容易跌跟头。

7，很多人都把“赚不到认知外的钱”当成自己赚不到钱的原因，然后拼命提升认知，报课觉醒，报课跟别人学怎么赚钱。

赚大钱确实需要拼认知，但每个月想多赚几千，执行力到位就行。

毛都没赚到，光琢磨怎么提升认知，最后很容易赚不到大钱也看不上小钱，还给老师们一个劲倒贴钱。

8，老板们用人很喜欢喊口号，告诉员工要感恩，要忠诚。

实际上，钱到位了，员工自然好好忠诚，赶都赶不走。

好多老板就是，光想着让自己员工去学习胖东来的员工服务多么到位，自己却不学于东来怎么对待员工。

9，一件很容易做到又特别给自己加分的小事：不对别人的人生指手画脚。

作为普通人，想要赚钱，不要想着创造什么需求、改变谁的消费习惯，只要去发

公众号：贰掌柜信息精选

现那些还没有被满足的需求，帮别人解决问题，就能在上面赚到钱。

发现需求的能力，不是报个什么课就能学出来的，得去琢磨人，琢磨事，琢磨问题。

不知道别人有什么需求，可以先从自己的需求开始，记录自己解决需求的过程，一定会有人遇到过同样问题，到时候你就能反过来帮别人解决问题。

需求不一定很大很高端，如何看病挂号，如何乘坐交通工具，这些普通的小事，也有很多人依旧不知道如何解决。

10，如果有人经常在你面前说你有多少，别人有多不好。

他不一定是真心夸你，而是为了在你身上得到什么，很有可能在别人面前，他也同样说你有多不好。

反过来也是一样的，如果你会当着一个人说另一个人的坏话，就会给人一种你会背后说人坏话的感觉，理性的人会逐渐远离你。

当面说真话，背后说好话。

贰掌柜学习笔记，2024.8.16

1，只要晚上一坐席，一喝酒，肥肉蹭蹭涨。

所以，我提出了那句话。

过午不食。

为什么我建议大家把跳绳+健身放在晚饭时间，甚至直接定义成晚饭，因为，当你这么搞的时候，你发现，肉眼可见的瘦。

2，重组家庭不要考虑爱情，我们是普通人，普通人就是搭伙过日子，所以，谁给咱的人生加分咱嫁给谁，会不会推动咱的事业？能不能给咱带来更好的物质体验？毕竟咱有社会身份，有标签，要把这个杠杆发挥到极致。

3，必须时刻计算投入产出比。

倘若你写了两三年，一篇文章就那么几十个人，分析一下浏览量变化图，发现曲线没有上升趋势，你自己也没有在写作过程中实现了反思和成长，反而焦虑为什么没人看时，正确的做法是，砍掉。

用价值去衡量一份坚持。

不考虑什么精神和装逼。

4，到我们这个年龄了，要做减法，凡是消耗精力的，不产生具体价值的，就要砍掉，至于说喜欢农庄，周末有个好去处，那太简单了，人家做的比咱好的农庄多了去，给钱就让去。

喜欢，何必拥有呢？

他不如我，还没放下执念。

5，《废都》里最精髓的观点就是求缺，意思是人生不能太完美，总是要有点缺憾的，太完美就容易走下坡路，参考抛物线顶点，所以古代人怎么形容蒸蒸日上？

未央。

未到中央的意思，这个中央就可以理解为抛物线顶点。

6，不要经常看坏消息，同理心越强，坏消息对自己的负面影响就越大，只会让自己的情绪越来越差。

因为是小概率事件，所以才会成为新闻，才会推送到自己眼前。

但是算法会加强同类型内容的推送，经常看这种消息，会给人一种世界上全是这种消息的错觉。

如果不能抵抗算法的话，不如回归现实，把注意力放在身边人身上，关注具体的人，而不是网上的数据和情绪。

7，可以试着给自己定一个长远的目标，然后倒推每一阶段具体的计划，有了详细的计划之后，你就有了聚焦的方向，除此之外，都是噪音和干扰，也就不会把太多注意力放在不相关的事情上。

没有目标，注意力就很容易发散，浪费在很多不值得的事情上面。

8，一个清醒的人，一定能够分清自己身边的事，哪些是可以改变的，哪些是不能改变的，然后把自己的精力和时间，都用在那些可以改变的事情上。

比如，自己是可以改变的，他人和大环境是不可改变的。

很多人恰好是反着来的，希望他人和环境改变之后，带动自己改变，而不是主动改变自己。

9，食草食肉的最大不同处，换另一种方式来解读，就是食草的依靠吃那些不需要动脑就唾手可得的植物就能存活，食肉的必须靠吃那些需要付出心力与血汗才能换得的猎物才能强大。

切记，人生的任何事儿，最怕的就是你去“钻研”还有“琢磨”。偏偏持续的钻研还有琢磨，是能够把最坚硬的禁锢，给撬开裂缝的神兵利器

10，普通人赚钱的初始阶段，是出售个人时间的打工阶段。你会升职加薪，但却无法获得增长的被动收入。

赚钱的进阶阶段，是被动收入增长的阶段。就看你是否能站在初阶的基石上，操作好杠杆，靠积累收获复利效应。

贰掌柜学习笔记，2024.8.17

1，他问，在高速上行车，你有什么与别人不同的？

我说，你坐我开的车应该能发现一个现象，虽然车流量很大，但是我们时刻处于一个比较宽松、安全的状态，前后都没什么车。

人的天性是喜欢跟车，喜欢走快车道，这个通过无人机拍摄是最直观的，高速公路上的车流量是呈团状分布的，一团一团的。

我的原则是，要么超过车团，要么慢于车团。

其实距前车 100 米跟车与距前车 200 米跟车，行进速度是一样的，物理学上叫相对静止，但是多数人都觉得离前车越近速度越快，所以他们喜欢紧跟车群跑。

这一点呢，讲道理大家都理解，但是实战中就会忘记，因为不扎堆属于反人性操作。

2，当老板的，或者职业经理人的，给人的感觉整天游手好闲的，其实非常忙，忙的是思考，是决策，是时刻在工作。

当然，老百姓判断忙与闲的标准是，是否在班上。

身体的忙。

是瞎忙。

脑子的忙。

是有价值的忙。

3，老大有两种，一种是带着大家往前冲的。一种是托底的。有些场景，前者更重要。有些场景，后者更重要。足球场上，这一点非常明显，有些队员可能技战术水平不是那么突出，但是他气场强大，只要他在场，大家就仿佛打了鸡血，嗷嗷的，这种就是托底式老大。

4，教小孩要教刑法，让他们知道 12 岁意味着什么，13 岁 14 岁 16 岁 18 岁意味着什么，教自己要教民法，要看婚姻法、劳动法和合同法、公司法。

现在经济环境不好，遇人不淑的概率，就更大了。所以市面上，为什么好的老公流通性都那么差，因为各方面都还好的人，本身就已经是少数中的少数。

5，很多人健身，都是日更模式。其实我做的没有他们好，他们是真正风雨无阻，甚至 ENJOY，我很多时候是敷衍，有些时候也偷懒，他们不。

但是，为什么他们又给我这么高的待遇？是因为，他们觉得我是这道光，每当偷懒时，想想，妈的，人家又日更了，又跳绳了，又打球了，瞬间有了力量。所以榜样的力量是最强大的。

当时我建群时，就说过，我只提供两点，第一，榜样。第二，陪伴。

其实这两点后期都不需要我提供了，因为头部有 N 多人能做到日复一日，他们顶替我成了偶像。

有个同样做学习群，有个叫做贰掌柜的，是我粉丝，做的还不错的人，他说，这么多年，我一直瞄准了你，给了我榜样，给了我力量。

6，你愿意在一件事、一个人身上花费大量精力和金钱，说明你潜意识里认为那个东西是对你重要的，是对你有价值的。

但是，这个潜意识，可能是别人利用类似沉没成本、破窗效应这种人性弱点对你进行的操控。

比如，你刷短视频停不下来，是因为你潜意识里认为自己这是在放松，认为这是一种情绪价值，表现为在刷视频的时候大脑不需要思考。

实际上是算法一直在强化对你大脑的高频刺激，让你大脑很兴奋，并没有放松。

对普通人来说，投产比最高的只有一件事，就是把精力和金钱用在提升自己创作和制造能力上，而非用在消费和消遣上。

7，借钱给别人，不管别人拿这笔钱去做什么，都相当于把风险转嫁到了你的身

上。

谁赚钱都不容易，别轻易找人借钱，也别不好意思拒绝别人借钱。

既然是风险，那要不要替别人担那么大风险，应该在借钱之前就考虑清楚，而非事后再补充各种协议，一开始就该做好借出去的钱还不回来的准备。

8，人成长很可怕的一件事是，发现自己以前看不上的很多观点和人的选择，都被证明是对的。

比如爹妈经常对自己说的那些道理，因为小时候叛逆，总是反着来，成年后还是慢慢变成了父母所说的样子。

反过来想就是，爹妈已经是过来人了，经常说的道理孩子听没听进去，他们应该是清楚的，但还是在用不被吸收的方法反复教育孩子，而且这种教育方法还在传承，是更可怕的一件事。

9，赚不到钱的人多了，情绪崩溃的人也会变多。

这种时候，更是安全第一，出门尽量错峰出去，少去人多的地方，不和人发生冲突，待人要客气，远离情绪不稳、存在风险的人群。

10，对普通人来说，这世间没有那么多捷径，不存在你抱个大腿、买套课程、读本好书，就能逆天改命从此过上不普通的生活这回事。

对普通人兜售这种可以简单改变命运的捷径概念的那些博主，有一个算一个，都是骗子。

轻轻松松就把命改了，那是收割注意力的爽文。

普通人，要日复一日做不普通的事，能人所不能，忍人所不忍，也只是增大改命的概率，不一定能成功。

要尊重常识，尊重概率，不要活在妄想里。

贰掌柜学习笔记，2024.8.18

1，她喜欢跟车，跟的很近。我经常跟她讲，无论是高速还是省道，必须把主动权掌握在自己手里，你跟车跟那么近其实是把主动权送给了前车与后车，前车一刹车你咣当就撞上了，你没有给后车足够的预警时间自然也会被咣当追尾。

而我的安全意识是什么？时刻盯着前面三辆以上的车，前车刹车灯只要一亮我

接着就刹车，刹车的目的不是刹死，而是与前车继续保持相对距离，这个相对距离多少比较好呢？确保哪怕前车突然原地刹死，我们也能刹死而不追尾。

但是这个理论不适合大都市高架桥。例如你在上海高架上这么跑？你发现所有车都插你前面。那么我们就需要学会变通，缩短安全距离，没办法的办法，这也是为什么高架追尾一追就追一片，谁都逃不掉，根源是太拥挤了。从安全驾驶的角度，最好的办法是错开这个时间段，但是上班又必须卡点，无解！

2，浙江人做生意的思维模式，领先山东、河南好多。至少一代人，看一个细节，一个店，长时间收支平衡，按照咱这边人的思维，肯定是继续熬。山东人也是，开个店不赚钱，也不关门，总觉得会熬到奇迹。浙江人不是，一看曲线是呈下降趋势，而且不可逆，接着就关店，甚至当时还处于微利状态，也关。

3，出门在外，要无比的冷血，只要不是“见死不救”的级别，都装没看见。不仅仅不停，连话都不要搭。

4，写作这个话题，我就一个观点，未来的方向，不可规划，不可预测，那句诗最合适，有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。

顺其自然，自己喜欢什么，就写什么。

若是你自己本身有事业，那么应该写随笔，以主业内容为主，从而吸引上下游成为你的粉丝，从而生意越做越好做，这样的例子微博上一大把。

若是你自己没有事业，就是想以写作为事业，不要去写什么情感，也不要去写什么审美，就做采访录。

5，外卖、滴滴这些低门槛的领域，遵循的是那句话。

准入门槛越低的领域，进阶越难。

这些行业收入平均值，无限接近于当地的平均工资，关键是，没有头部，因为算法早已经给你算到极限了。

有时间，有精力，不需要动脑子的行业。

若是能月入 1 万元？

全中国的人都会去排队！

6，一些人会有一种错觉，觉得人年纪大了，很多道理会自然而然理解，很多问题会自然而然被解决。

实际上，一百个人里能有三五个持续成长的，就很难得了，大多数人大学毕业

公众号：贰掌柜信息精选

之后，就基本不学习新东西了，以后的岁月里只是在重复旧认知，没什么变化。

7，一个人是否值得信任，不要只看他说什么做什么，还要看他是否富足，是否在意自己的名声。

有些人说的漂亮做的也漂亮，但是内心还是特别渴望利益，可能是负债，也可能是穷怕了，为了钱，还是会去做一些铤而走险的事，和这种人打交道，就很危险。

那些只谈利益不看人品的合作，最后也都会因为利益分配不均而散伙。

8，越是没有一技之长的人，越喜欢宏大叙事，越喜欢融入群体，因为他在自己身上找不到自信，就要去更大的平台上靠别人来给他自信。

但是这种自信是无根之木，平台根本就不会把他当回事，随时都可能抛弃他这种没有价值的人。

人首先要自强，才能有组织的强，没谁喜欢拖油瓶。

9，越有价值的人，单位时间就越贵。

如果有人说你对他有价值，但是不愿意为你支付价格，说明他只是想要白嫖，欺负你这个老实人，即便你免费给了他很好的建议，他也不会珍惜，还会反过来质疑你一大堆问题。

尤其是对律师、医生这一类知识壁垒高的行业，知识就是他们谋生的方式，想要占用对方的时间，让对方给出专业建议，就该支付对应的价格。

10，做事老是想着一气呵成的人，受不了波动和不如意，很容易中途放弃。

就像想要快速攻城一样，一鼓作气，再而衰，三而竭，自己就把信心耗光了。

反而是细水长流，慢慢做规划，更容易成事，这样，即便中间断一下，也能很快拾起来继续做。

阅读，运动，赚钱，都是如此，都需要一个缓慢积累的过程，可以中场休息，但不可能一步到终点。

贰掌柜学习笔记，2024.8.19

1， 高速什么时候最容易发生追尾？

车流突然从正常到堵车。只要前面有大面积红灯，我接着就会刹车同时开双闪

告诉后面车辆前面有情况。

一般情况我都是看到大面积红灯就开始减速，而不是临近一两百米才开始减速，目的是让我后面的车辆有足够的时间缓冲，我后面的车队越长我越安全，高速上被追尾很大程度就是没有给后车充分的预警，预警是行车安全里一项非常重要的意识，你看到了什么，你想表达什么，你想做什么，必须通过行车语言去告知你的左邻右舍，很多人喜欢让别人猜？咣当就给你干上了！

2，大学生，最容易热血，总想改变世界。

你算个毛？

乱世出英雄，这不是乱世，相反，是对于老百姓而言，最美好的时代，现在我们是什么状态？

家家户户住楼房，家家户户有小汽车。

过去，敢想吗？

3，中国 5000 年的历史，真正与众不同的一段，也就是近 40 年。

我小时候的农耕模式，跟秦始皇时代的，没啥区别。

我们这一代人，横跨了三大时期。

农耕文明。

工业文明。

互联网文明。

4，女人怎么才能变漂亮？

一，要变得有钱，要么嫁给有钱人，要么自己成为有钱人。

二，坚持健身。

有钱人，都耐看。

文人习惯了穷酸，你看文人写的富婆，全是丰乳肥臀，实际上呢？丰乳肥臀多是农村娘们，真正的富婆则是 40 岁看起来像 30 岁，身材好，皮肤好，颜值好。

5，当年，民间借贷很火的时候，有个讲风控的老师，先是很正经的讲了民间借贷与非法吸存的差别，然后，话锋一转。

说，以上讲的，都是错的。

核心就一句话，查你了，你就是。

不查你，你就不是。

与别的，都无关。

所以，**做民间借贷最核心的风控是什么？**

预防，群体事件。

只要有群体事件发生，哪怕你利息再低，手续再全，框架再严谨，法人代表是村里的老头老太，与你没有一毛钱的关系，但是你是实际控制人，该抓你还抓你。

6，对一个行业了解 30%以内的时候，最有自信，感觉到处都是机会，比如，谁都能教张小龙做微信。

%以上，才会有自己真正的洞察，看到别人看不到的东西。

了解到 70%~80%，会开始怀疑自己，感觉自己什么都干不了，别人做的都比自己好，没必要反复造轮子。

到 90

所以，**永远别相信外行人能把你教明白。**

就像一群自媒体讲师突然转行去教 AI，他自己都用不明白，但是发几个月帖子就敢把自己包装成 AI 专家。

想要在一个行业内有所建树，就去研究这个行业内在一线的人都在做什么，听外行瞎分析，只会离行业洞察越来越远。

7，一个人只有看得开，想的少，才能松弛下来。

每天脑子里一堆欲望，现实里一堆没完成的事，时刻要揣摩别人的想法，还要在意别人怎么看自己，松弛不下来是很正常的。

把注意力收回到自己身上，不过多揣测他人和世界，才能过好自己的生活。

8，做选择，不是光看自己能得到什么，还要看，你能给出多少。

从来都是，拿你有的，换你要的，而不是只想着要这要那，却没有拿得出手的交换物。

别人选择你，也不是看你做过什么，而是看你还能做什么，还对他有什么价值。

9，遇到杠精，如果第一时间想的是怎么怼回去，怎么维护自己的观点，而不是快速拉黑、守护自己的精力，只能说明你和他是一种人。

当你在网上看到一些对立话题的时候，第一时间应该想着远离，而不是加入进去说服谁。

杠精的最大乐趣就是和人互怼，你去回怼他们，恰好满足了他们的意愿，但是浪费了自己的还见。

想起那个故事，上山砍柴的和放羊的两个人相遇，砍柴的累了看到放羊的在那坐着，也就坐下和他闲聊起来，这一聊就是一天，最后天色渐晚，放羊的要赶着羊回家去了，两人分别，砍柴的才想起自己没有砍柴。

10，瑜伽，简单一点理解，就是晃凳子腿。

若是没有足够的力量训练。只是晃凳子腿。

那么对于整个骨骼、肌腱都是伤害，等于凳子腿越来越松，开始晃荡了。

若是有足够的肌肉作为支撑呢？

则反过来了。

就成了汽车减震，既有韧性又有行程。

单练瑜伽，百害无一利！

我个人的感觉是 40 岁以下，首选 CROSSFIT，40 岁以上选普拉提，CROSSFIT 带来的线条感，太好了，什么是美？

生机勃勃才是真正的美！

1，驾驭群体是最难的，驾驭的本质是催眠，催眠一个人容易，催眠一群人难，能管理千军万马的人，没有一个等闲之辈，你会发现，群体与概率的微妙关系。

例如每 100 个人里，必然有刺头，必然有领导者，有正的 5%，也有负的 5%，有保守的，有淫荡的，有富的，有穷的，有愤青，有躺平。

2，总有人问我如何选男朋友女朋友，我都是同一个答案。

选有钱的。

你知道吗？

因为，现在不是过去，过去信息不对称，政策不严谨，市场不规范，偷鸡摸狗也能成为有钱人，现在不是，现在市场越来越规范，能赚到钱的人，多是市场的正反馈，对他整个人的认知、能力以及对社会价值贡献的反馈。

他有钱，说明他是有智商的，有才华的，人品也错不了，因为他人品差不会有人跟他合作，即便是周鸿祎、李彦宏这类所谓的大恶人，你真的深入接触一下，内心也是火热的，有爱的，有家国情怀的，他真如网友分析的那么恶？

早没人跟随了。

任何一个能发展起来的巨头，包括老许。

内心底层逻辑都是爱。

只是，成王败寇，真正的大恶人，还没有发展起来的时候，已经被市场淘汰了，因为他没有诚信，为人不行，谁会跟他合作呢？

3，没钱的时候，就不要做傻事，不要假大方、穷大方，因为你没钱的时候，装出来的大方没什么实际用处，别人不会因为你的一点点小恩小惠，就真带你玩，你没有跟别人交换的筹码，再怎么大方都没有用。

4，驾驭群体，绝对是一门艺术。

例如我管理着上万人的群，看似很简单，其实不简单。

我以前写过一句话，都觉得县长谁都能当，实际上呢？普通人在那个位置上，一天都待不住，阿斗聪明还是诸葛亮聪明？诸葛亮若是绝对碾压阿斗，早取而代之了。

5，这个大环境下，谨慎再谨慎，不是阻挡你们成为亿万富翁，而是试错成本太高，倘若你们俩有 1000 万，扔个二三十万试错，那无所谓。

倘若只有二三十万，ALL IN 呢？

那不合适。

关键是，ALL IN 的时候，人们很容易不舍得认输，原本三个月不盈利就砍掉了，结果硬是支撑了三年，什么都赔上了。

6，追逐金钱和权力，是很容易看到及时反馈的一件事，快则一两天，慢则三五年，有正反馈，就知道方向对了，能继续做下去。

公众号：贰掌柜信息精选

而追求健康长寿，短期内基本看不到正反馈，尤其是身边都是年轻人的情况下，从十几岁到三十岁左右，十几年间，一般看不出太大差别，以至于很多人会忽略身体健康，更愿意把时间和精力投入到短期能看到回报的金钱和权力上面去。

基本要等到 40 岁左右，才能看出来健康的差距，到这时候，有钱有权的还好，能有余力慢慢调理，比同龄人强一些，就怕那些赚不到钱也把身体熬坏的，只能继续熬下去，恶性循环。

7，我对直销、微商一直有偏见，如果一个牌子够硬，它一定会进商超、在淘宝京东有自营，要维护自己的口碑和品牌形象。就像苹果这种品牌，自家官网也没有京东自营出货多。

但是微商、直销产品，在朋友圈几乎没有不夸大宣传的，任何人都可以无门槛加入分销，这对品牌来说就是很大的风险。

愿意冒这么大风险，说明它上面能获利更多，远超正规平台运营的利。

利从何来？肯定不是创始人卖车卖房给代理们分利。

8，爱任何人，任何事，都不能超过爱自己。

也就是说，你只有在爱好自己的前提下，才能更好去爱他人，爱事业。

反过来想，一个不自爱的人，是不可能真正爱他人、爱事业的。

尤其要远离那些靠伤害自己来博得他人爱与同情的人，这种人眼里没有爱，只有个人利益得失。

9，当你厌恶他人感叹世道不公的时候，别人可能同样厌恶你每天的斗志十足。

这世上没有感同身受这回事，每个人都会基于自己立场和环境做出反馈，冷暖自知。

就像，我看不起微商为钱不择手段，微商同样看不起我手握流量不去变现~

10，写作，拍短视频，是自己很好的备用计划。

目的不一定是赚钱，可以是锻炼自己的思维和表达能力，这是底层能力，可以迁移到工作、家庭等其他地方，也可以是给自己留一个发声渠道，当一些问题通过常规渠道解决不了的时候，你的账号很有可能会帮到你。

贰掌柜学习笔记，2024.8.20

公众号：贰掌柜信息精选

1， 驾驭群体是最难的，驾驭的本质是催眠，催眠一个人容易，催眠一群人难，能管理千军万马的人，没有一个等闲之辈，你会发现，群体与概率的微妙关系。

例如每 100 个人里，必然有刺头，必然有领导者，有正的 5%，也有负的 5%，有保守的，有淫荡的，有富的，有穷的，有愤青，有躺平。

2， 总有人问我如何选男朋友女朋友，我都是同一个答案。

选有钱的。

你知道为什么吗？

因为，现在不是过去，过去信息不对称，政策不严谨，市场不规范，偷鸡摸狗也能成为有钱人，现在不是，现在市场越来越规范，能赚到钱的人，多是市场的正反馈，对他整个人的认知、能力以及对社会价值贡献的反馈。

他有钱，说明他是有智商的，有才华的，人品也错不了，因为他人品差不会有人跟他合作，即便是周鸿祎、李彦宏这类所谓的大恶人，你真的深入接触一下，内心也是火热的，有爱的，有家国情怀的，他真如网友分析的那么恶？

早没人跟随了。

任何一个能发展起来的巨头，包括老许。

内心底层逻辑都是爱。

只是，成王败寇，真正的大恶人，还没有发展起来的时候，已经被市场淘汰了，因为他没有诚信，为人不行，谁会跟他合作呢？

3， 没钱的时候，就不要做傻事，不要假大方、穷大方，因为你没钱的时候，装出来的大方没什么实际用处，别人不会因为你的一点点小恩小惠，就真带你玩，你没有跟别人交换的筹码，再怎么大方都没有用。

4， 驾驭群体，绝对是一门艺术。

例如我管理着上万人的群，看似很简单，其实不简单。

我以前写过一句话，都觉得县长谁都能当，实际上呢？普通人在那个位置上，一天都待不住，阿斗聪明还是诸葛亮聪明？诸葛亮若是绝对碾压阿斗，早取而代之了。

5， 这个大环境下，谨慎再谨慎，不是阻挡你们成为亿万富翁，而是试错成本太高，倘若你们俩有 1000 万，扔个二三十万试错，那无所谓。

公众号：贰掌柜信息精选

倘若只有二三十万，ALL IN 呢？

那不合适。

关键是，ALL IN 的时候，人们很容易不舍得认输，原本三个月不盈利就砍掉了，结果硬是支撑了三年，什么都赔上了。

6，追逐金钱和权力，是很容易看到及时反馈的一件事，快则一两天，慢则三五年，有正反馈，就知道方向对了，能继续做下去。

而追求健康长寿，短期内基本看不到正反馈，尤其是身边都是年轻人的情况下，从十几岁到三十岁左右，十几年间，一般看不出太大差别，以至于很多人会忽略身体健康，更愿意把时间和精力投入到短期能看到回报的金钱和权力上面去。

基本要等到 40 岁左右，才能看出来健康的差距，到这时候，有钱有权的还好，能有余力慢慢调理，比同龄人强一些，就怕那些赚不到钱也把身体熬坏的，只能继续熬下去，恶性循环。

7，我对直销、微商一直有偏见，如果一个牌子够硬，它一定会进商超、在淘宝京东有自营，要维护自己的口碑和品牌形象。就像苹果这种品牌，自家官网也没有京东自营出货多。

但是微商、直销产品，在朋友圈几乎没有不夸大宣传的，任何人都可以无门槛加入分销，这对品牌来说就是很大的风险。

愿意冒这么大风险，说明它上面能获利更多，远超正规平台运营的利。

利从何来？肯定不是创始人卖车卖房给代理们分利。

8，爱任何人，任何事，都不能超过爱自己。

也就是说，你只有在爱好自己的前提下，才能更好去爱他人，爱事业。

反过来想，一个不自爱的人，是不可能真正爱他人、爱事业的。

尤其要远离那些靠伤害自己来博得他人爱与同情的人，这种人眼里没有爱，只有个人利益得失。

9，当你厌恶他人感叹世道不公的时候，别人可能同样厌恶你每天的斗志十足。

这世上没有感同身受这回事，每个人都会基于自己立场和环境做出反馈，冷暖自知。

就像，我看不起微商为钱不择手段，微商同样看不起我手握流量不去变现~

10，写作，拍短视频，是自己很好的备用计划。

目的不一定是赚钱，可以是锻炼自己的思维和表达能力，这是底层能力，可以迁移到工作、家庭等其他地方，也可以是给自己留一个发声渠道，当一些问题通过常规渠道解决不了的时候，你的账号很有可能会帮到你。

贰掌柜学习笔记，2024.8.21

1，准入门槛太低的领域，不可能有大的收入，养殖、种植都是如此，你现在想投资个几十万搞养殖或种植，弄好了赚个辛苦钱。弄不好？例如这几年养猪。赔死了。

2，北方人做生意，喜欢肉烂锅里。不算账。什么都是糊涂账。南方老板呢？很喜欢算账，对自己负责，对股东负责，对供应商负责。

山东人真的不擅长算账，什么都是糊涂账，咱投资出去，也不知道赚了是赔了，分不分红，分多少，全凭对方的感觉来。

3，我时刻提醒自己，一定不要在路上招人恨，反而要起到标杆作用，让别人骂咱时这么骂：你看人家这素质，活该开那么好的车！

4，越是弱者时，越要严格遵守交通法规，你要把行驶在马路上的一辆辆车看成射来的一支支箭，交通法规就是你的护身符。

5，家族发展是接力赛，底蕴是一代一代人积累起来的。

6，如果把学习当成一种投资，很多疑惑就能解开。

学了十几年的技能，实际上换不出来钱，是很正常的。

一个很没用的技能，突然就被人看上了，也很正常的。

投资就是充满了不确定性，学习也是这样，那些承诺学了什么就一定能得到什么的，是为了你的学费，不是为了你。

7，有些人思考问题，总是单向视角，或者说自我视角。

都是我怎么觉得、我认为，别人说什么完全听不进去，事实是什么也完全不重要，活在自己的小世界里，不允许任何人任何事打破他们的固有认知。

人是一直处于各种关系中的，关系是需要流动和交换的，他不把别人当回事，

却又希望别人能把他当回事，那咋可能。

8，虽然我们总是说不要物化人，但是，我们要有物化自己的意识，要给自己的时间和情绪明码标价，这之后无论做什么事，对于值不值，都会有个参考。

比如，给自己标价一个小时 200 元，那再去怼杠精的时候就会想，这玩意值不值的自己浪费 200 去争个对错。

很多事都不值当，时间和精力花在自己身上最值。

9，信任，都是靠一次又一次说到做到的靠谱行为积累起来的。

值得信任的人，从来不会计较一时一事的得失，对于答应过的事，哪怕自己吃亏，也会努力做到。

放在商业世界，就是契约精神，靠谱的人，永远不用愁没有合作机会。

10，我分享的内容，如果你觉得有用，一定要用起来，有切实的改变最重要。

如果只是看完觉得有道理，值得分享，那只能说明我做的很成功，不是你的成功。

为什么很多人读了那么多书懂了那么多道理，还是过不好这一生，不是“读书无用”，是读书“无用”，他没有去用，过不好才是正常的。

贰掌柜学习笔记，2024.8.22

1，人上了一定台阶后，他们评价人更正向了，我们对别人的评价，其实是我们自己照的镜子。

他们赞美我，不是我真的很优秀，而是他们优秀。

2，关于肥胖，我写过三句话：

第一，身材写满了你的阶层。

第二，在健康的前提下，尽一切可能的瘦。

第三，脂肪肝、血脂浓度，不需要体检，捏捏自己的肚皮就知道了。

3，她问，什么时候中国正式进入发达国家？

公众号：贰掌柜信息精选

我说，外国人能有机会参选上海市长时，发达国家的核心魅力是虹吸全球基因，并给他们提供全方位的舞台，科研的，从政的，甚至军事的。

4，我劝别人挺会劝的，一定要不断的做减法，凡是消耗我们心力的东西，都要一一剔除，剔除到什么标准？开个皮卡或面包车，可以直接拉走，这就是我们全部的人生，能减掉的就减，除了现金、股票外，所有资产都要减。

5，我们与富二代、官二代差了一代人的话题，我们都算是创一代，我们深刻的意识到，我们与他们的是差了一代人，这点不得不承认，我们身上很多行为都还需要用农村思维去解读，喜欢炫耀，生怕别人不知道自己牛逼，总想证明自己，还有最关键的一点，喜欢从恶去揣测别人，总是很在意别人的想法，后来得出了一个结论，傻白甜是对一个女人至高无上的赞美。

跟这些二代接触多了就一种感觉。

足够真实。

足够真情。

你不需要揣摩什么。

想什么，就表达什么，很简单，很纯粹，就如同木木、林薇薇，她们都是这一类人，你不需要去给自己或对方加戏，想什么就表达什么。

我做不到。

我还有伎俩的一面，有阴险狡猾的一面。

我儿子身上，就有她们身上的气息了，例如我儿子根本不在意爸爸妈妈爷爷奶奶开什么车过去接他，同学还有攀比，他没有，他一点都不介意爷爷骑电瓶车去接他……

跟这类人接触，很有安全感。

他们至少不害人。

6，要看一个人值不值得信赖，值不值钱，要看他的原则值不值钱。

一个能成功的人，或者说有价值的人，一定会有自己的原则和底线，有所为有所不为。

没有底线的人，或许能够短期获得某种意义上的成功，但是身边很容易寸草不生，靠近就是危险。

公众号：贰掌柜信息精选

7，读书能改变命运，不读书也能改变命运。

你做的每一次选择，都在改变你的命运，只是有些选择会给你带来更好的运，有些选择会给你带来更坏的运。

读书一定带来的是好运吗？

一个迂腐的人，读书只会让他越陷越深，离真实世界越来越远，这时候读书就是有害的。

读书也好，不读书也罢，都是表面的方法，人不一样，需要的方法也不一样，不顾个人实际情况，只想着怎么照抄别人的方法，很容易走火入魔。

8，改变孩子的思维和行为比较容易，但是改变成年人的思维 and 习惯就非常难。

一个人当下的行为，都是基于过去经历和记忆做出的选择，想要改变一个成年人，就等于要和他过去几十年的习惯对抗，要和他熟悉的环境对抗。

非亲非故，没必要做这种受累不讨好的事。

往小了说，是不要搭理任何平台的杠精，他们不是一两天练成的杠精，而是几十年来一直很烂。

往大了说，觉得一个成年人的三观和自己合不来，尽早远离是最好的。

谁痛苦，谁改变。

要和那些本来就很好的人交往、交流，不要去和那种为了自己变好的人交往、交流，更不要和烂人多说一句话。

9，如果一个人指责你是“利己主义”，说你太自私，不要着急肯定或者否定，可以试着观察下他的行为。

有一种人真是大爱无疆，无我利他，自己什么都不要，全都拿出去帮助其他人，所以会看不起那些自私的人。这种人值得敬仰，他指责也要笑着听，说他指责的对。

但大部分是另外一种人，他们只是在慷他人之慨，忽悠着你把你的利益分出去，他能得到一个好名声，比如一出事就开始讥讽明星捐多捐少的那些人。

永远不要只看一个人说什么，行动才能代表一个人最真实的想法。

10，我觉得，我们这些普通人，一定要学习作家的一个点，那就是作品精神，不断的规划作品，一一去实现，例如我这几年做的几条线，其实也是作品计划。

定投。

健身。

长城，京杭大运河，长征，长江，黄河。

实现作品的时候，很兴奋。

至少，我发过光。

哪怕，只是蜡烛头。

贰掌柜学习笔记，2024.8.23

1，平时在马路上和人发生了磨擦，哪怕别人有错在先，我都会很主动的退让三分笑脸陪人。

你说这是因为哥们我道德境界高？不是的，实在是因为我太明白，这个世界上没有什么是比和一个陌生人拼死拼活更愚蠢的事了。

其实你想想看，这人和人在生活中的矛盾，就算大到天也无非就是他踩了你的脚他插了你的队他抢了你的车位这种事儿。都是你过十分钟就再也记不起来的小事儿，值得吗？值得你怒火中烧要拔出拳头揍上去吗？值得你口吐恶言歇斯底里吗？都不值得，甚至于多看一眼都不值得。真正值得的，是你能平平安安的回到家中，和爱你以及你爱的人快乐团聚。

因此，平时生活中只要不伤害到我的家人，我秉持的人生准则就是忍一时风平浪静退一步海阔天空。就算被人骂一声傻逼，又怎么样呢？骂就骂了呗，我就是傻逼，所以呢？骂完就再见了，我还要回家陪老婆孝敬父母呢。

2，倘若一个人，没有落在深渊里煎熬，没有陷在极致的苦难里炼狱，他就感受不到人性的狠辣与阴险，就感受不到人性的卑鄙与龌龊。

在那种呼天天不应，叫地地不灵的艰难日子里，在那种独自经历着绝望，受伤、无助、心碎的时光，在那种身子宛若悬在半空中一直往下沉没有尽头的岁月中，眼泪只能偷偷的流，情绪也只能悄悄的化。

处在这种艰难的困境中，那种说了别人也没法理解，讲了别人也没感触的境地，只得一个人躲在角落里强忍着，硬撑着，独舔着伤口，熬过寒冬。

强不强大，不好说，反正就觉得此时此刻的自己，一个人活成了万马千军。

可以讲，这种毁灭性的打击，一般人还真的扛不住。能死扛过来的，也就差不多练就了一种黑色的生命力。这种力量，锐不可挡。它里面藏着的可是一个刀枪不入，强大凶猛的灵魂。

3，只要遇到团雾，我立刻鸣笛+开启双闪，降低速度，启用近光灯。

有年我去云南，走到贵州那个地方时，走山路真有在云彩中行走的感觉，走不了多远就有团雾。

后来我发现了一个更安全的驾驶方式，就是启用自适应巡航，雷达比肉眼更靠谱。

4，我只是很敬佩她，她走的每一步都是朝上的，咱这个年龄的人，你朝身边一看，基本都躺平了，没有那种生机感，但是，她身上有，很感染人，让咱自觉不自觉的跟着士气高涨。

生机勃勃，应该是对 40 岁女人，至高无上的评价，不仅仅是女人，男人也是如此。

一潭死水的生活氛围里，需要有人如光伴随着我们。

5，当粉丝数停止增长时，你必需很主动。你必需主动出击，跳离“舒适区”。

去野外觅食。

去蛮荒异大陆圈粉。

成功就象怀孕，每个人都恭喜你。

没人知道背后你有多努力。

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。

6，当未来充满变数的时候，一定要有意识培养自己跨越周期的能力，能扛住坏的阶段，也能抓住好的机会。

首先，要做一个终生学习者，不抗拒那些不懂的知识和领域，要始终对新鲜事物保持好奇心，不会可以学。

其次，要刻意寻找不同的观点，绝不偏信某一种观点，大脑要有容纳不同观点的能力，在所有他人给出的不同观察视角中，总结出最接近事实的视角。

公众号：贰掌柜信息精选

7，亲历历史，会比从历史书中学习经验更真实有效。

比如，对于历史人物，我们很容易给他贴上好坏对错的单一标签，但是我们亲历某段历史之后，会发现无法用单一视角评价某件事某个人。

不用看那些历史留名的大人物，只看自己的身边人，见过他的十几年成长变化，就知道根本无法用简单标签就概括出来他是怎样一个人，做过怎样一些事。

好好活着，见证历史，记录历史，感受历史。

8，很多人面对感情，总希望找一个各方面都比自己好的人，多财多艺多关心，同时要包容自己的各种缺点。

遇到这种人，正确的思维方式该是，这么好的人，我凭什么能遇到？

只要有这种警惕心，就不会被杀猪盘坑。

想要对自己身价有个具体了解，可以去相亲市场走一圈，那里才是最接近真实估值的地方，不要活在情感卖课老师的梦里。

9，长期的自律，一定不是被逼出来的，而是能够切实在上面得到好处。

很多人之所以不能自律，做事坚持不下去，很重要的一点，就是看不到自律的意义，得不到明显的正反馈，自律一段时间感受不到什么变化，就开始怀疑自己的行为。

而那些长期自律得到好处的人，不是因为看见了才去相信，而是因为相信了才会看到，才会看到越来越多。

10，人想要成长，在某种程度上来说，就是背叛过去的自己。

换句话说，人成长，就是觉得过去的自己做了很多错事，在那些基础上有了好的改变，才叫成长。

而想要成长，就必然要接受很多自己之前不了解的新思想新见识，用来反省过去的自己。

拒绝学习和改变的人，是不可能获得成长的。

贰掌柜学习笔记，2024.8.24

1，**这个世界最赚钱的行业，一定是新兴产业。**

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。

2，在意识里永远不要排斥金钱和资本

说出来的话也不要排斥金钱和资本。

你排斥金钱和资本，就站在了金钱和资本的对立面，金钱和资本的对立面，就是贫穷。

对耻于谈钱的人，不好意思谈钱的人，对看轻钱的人，对仇富的人，对恶意揣测富人、骂富人的人，甚至养不起自己和家人的人，都隔离掉，不跟他们抬杠，也不教育他们，我们只选跟自己同频的人交往，只跟赚钱能力强的人交往。

3，一个人是不是强者，看他的行为模式就知道了，如果是付出模式，这个人必然有前途，如果始终都是索取伸手模式，这个人位置和姿态不对，是不会有希望的。

4，嘴严，是一种美德。如果人们知道你是个嘴不严的人，他们会防着你。如果你被人防着，你怎么能跟别人处好关系？

5，不论是职场的斗争，还是国家之间的竞争，如果你的水平高，那你对手的水平也不会低，你们互相之间，很难直接把对方摁死，最后比的就是谁不出错，谁走得稳，谁最后的身心健康，寿命长。

6，知道和做到之间，隔着一座山。

没有一次又一次强化自己的认知去改变行动，很难真正做到。

所以很多人成了知道很多道理但不过好一生的人，因为他从来没有去践行自己认为正确的道理。

7，我们对自己进行的“洗脑”，才是最根本的改变方法。

如果一句道理有人 365 天在你身边讲，你最终一定会相信，如果这个人是你自己，你将成为自己希望成为的样子。

8，很多人做事情，第一个想到的不是自己能在上面获得什么，而是自己会不会丢人，会不会做不好，想了一大堆，回头一看什么都没做。

公众号：贰掌柜信息精选

经常有人看我朋友圈之后问我用什么跳绳，用什么软件，穿什么鞋，会不会伤膝盖，有没有变瘦……最终这些人一个没动起来，反倒是那些没那么多疑问的人，直接开始行动晒起了运动打卡数据。

而且，这种人还经常会做另一种选择，只要有人明确告诉他不用费力就能得到很大回报，他就可以完全不考虑那些负面影响，直接被骗被收割。

9，关于借钱，很多人都更倾向于借给那些看起来比自己有钱的人。

会觉得这种人有钱有能量，自己这算是雪中送炭，以后一定能获得超额回报。

实际上，这种基本都是包装出来的骗子，尤其是针对女性。

就记住一点就行了，和女人借钱的男人，非赌即骗，没有还回来的可能。

10，总是期待别人来帮助自己，改变自己，是很不现实的一种想法。

体验一些好东西，接触一些优秀的人，都会帮助自己增强自信。

因为拥有过、靠近过，就会对一些曾经觉得遥不可及的东西祛魅，会知道他们没有自己想象中遥不可及，只要自己足够想，也能够做到。

但是不要把拥有和反复体验当成最终目的，得失心太重，这些就都会成为自己前行路上的枷锁。

贰掌柜学习笔记，2024.8.25

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，摆脱贫穷，就像摆脱地心引力一样难。穷人的地心引力是，懒惰，胆小，虚荣，按部就班，目光短浅，坐井观天，等等。

每一个合法摆脱贫穷的人，都值得我们 study 和佩服。

有时候重感情，不是资本宿主应有的品质。反而是他们要摆脱的品质，这个不是绝对的，属于大多数情况。

3，当你觉得你状态不好的时候，有几个方法不妨尝试一下

第一、可以抱抱婴儿，因为婴儿是比较有灵性的。

第二、就是古树，可以摸一摸，比较粗的，壮的，百年以上的。

第三、就是没事上高档的场所溜达溜达，高档场，他的精神面貌就比较好，去多看看，接触接触，让自己的灵魂和精神得到提升。

第四、坐坐头等舱，高铁头等舱，飞机头等舱，坐一下感受感受。

因为这些场所的磁场都比较好，多接触一下你慢慢的可能会时来运转。

4，中国，以北上广深为中心，这是华人文明的制高点，文明之光，离这些地方越远的地方，反义词就越普遍，牧场里只有脏乱臭，淫乱，家暴，酗酒，坑蒙拐骗……

但是，适合给文艺青年造梦，告诉你，诗和远方很美。

前两年不是有个新闻嘛，有个女记者闪婚藏族养蜂男，最终被打的嗷嗷的，回来了。

5，我们要多接触现代人，少接触原始人，穷山恶水出刁民，永远是一句真理，不要总是迷信什么所谓的纯朴。

6，名师，可遇不可求。

世界上的很多事情，你到了退休的时候，自然也会明白。但真的晚了。

你都退休了，还能怎么办？

最合理的办法，是你在 30 岁还有机会的时候就明白。

可惜，这是不可能的。

很多事情，你只有彻底失败了，慢慢复盘，你才恍然大悟。“哦，我糙，原来是这样！”

如果你在单位里，遇到一些郁郁不得志的老板凳，你给他发支烟，吹他几句，

公众号：贰掌柜信息精选

收获大大滴！人家这些年，虽然没混好，但他基本也通过自己的悲惨人生悟出了一些东西。你要学会拿来主义。

7，北上广深，会不会出现贫民窟？

我的观点是，一定会。

贫民窟是特大城市的必然产物，全球每个大型城市都有，中国过去为什么没有？户口就是预防这个的，人口不能自由迁徙，你在上海流浪是吧？遣送回贵州老家。

未来为什么有？

第一，户籍管理，形同虚设了。

第二，贫民窟住的不一定是全国各地的乡下人，还有不断陨落的土著，不断有人破产，不断有人掉阶，他们自然不自然的就会聚集到一起，他们老家本身就是上海的，往哪遣送？即便是百分之一的掉阶率，也是几十万的量级！

所以，这是必然产物。

8，不做举报者。

哪怕你认为自己是正义的，也不要做举报者。

这不是做学生的底线，而是做人的。

网上不举报，现实中也不举报，即便是撕逼模式，也不举报，因为举报跟捅刀没有任何区别，你捅在别人身上的刀，最终都会反过来插进自己的身体。

9，在我们的人生里，第一杀手不是癌症，而是车祸，光中国，每年 8 万人丧命，断胳膊少腿的呢？更多。

第二杀手是心脑血管疾病。

日常我刷到抖音，无论前排还是后排不系安全带的，我都评论一句，应该系上安全带。

可能惹来博主的生气，多管闲事，但是也许他从此多了这么一个好习惯呢？！

10，粉丝只有转化到微信上，才是属于你的。

东西越简单越好，动作要简单，器械要少，倘若我带别人健身，哪怕是练全身，我也是跳绳+农夫行走+俯卧撑，进阶版的加个引体向上。

陪伴的核心是日复一日，如一日三餐。

额外建议，一少一多，少是少吃晚餐，最好别吃。一多是多睡觉。

一个人，只要从认识你以后，身材变好了？

你就是她心目中的 **HERO**。

贰掌柜学习笔记，2024.8.26

1，上海是我们的终点，但是对于身在上海的人而言，他们是全球化的一群人，东京，纽约，都是他们的未来，大家过去持有是因为有上涨预期，一旦没有上涨预期，那么不如配置到全球顶级城市，租售比能达到 5%左右，如东京的公寓。

2，超车是一个加速过程，超车时间越短越安全。

这里面 90%的人都会犯的错误是对转向灯的认识，觉得只是走个形式，甚至直接不打灯。

而我对转向灯的认识是什么？是信号灯，告诉前后车辆，我要变车道了，是重要的行车语言。

我一般提前 200 米打转向灯，你想想 200 米是多远吧？

不过，现在高速上多是客货分道行驶，那么超车时不需要刻意打转向灯，只需要预判被超大货车是否有变道需求即可。

3，做好分内的工作，让咱干什么，咱就把什么干好，心里装着百姓，装着这片土地，咱认为对的，有成就感的事，就跑的快一点，咱认为不是那么合适的，手就稍微宽一点，松一点，推进的慢一点。

4，深圳，人人都在努力搞钱，但是，钱不是上班搞来的。需要用脑子,需要用勤奋,需要有人带,三者，缺一不可。

5，我心态好了的一个重大变化就是。

谁优秀，我看好谁。

内心肯定谁。

把谁当朋友。

从而不再激发自己的嫉妒与恨了，反而当学习榜样了。

也会得到对方的积极回馈。

6，多用实际行动回报别人的价值。

如果你认为对方为你提供的帮助有价值，就一定要给出对应的反馈。

有来有往，关系才会密切，只进不出，那是黑洞，有点主动性的人都会远离黑洞。

7，总有人认为高手们话都少，实际上他们只是不愿意在不合适的场合说话，不愿意说废话，而是把更多精力投入到值得的人和事上。

天涯那样的氛围不会再存在了，以后愿意出来说话的也会越来越少。

8，如果你只能靠别人的催促或者命令，才能去行动，你以后只会越来越辛苦。

要学着变成能自我驱动的人，主动去赚钱，主动去运动，主动去读书，选择一些长期有价值的事情主动去做，和别人无关，只是想去做。

9，把情绪和精力用在和他人争论上面，是很没必要的浪费。

这世界上在意你的人没有那么多，你需要在意的人也没那么多，大家都是路人，和很多人一辈子可能就这一次有交集，没必要去寻求这种认可。

你会在意他人的认可，就会被他人的观点奴役。

10，很多人对年龄增长的恐惧，并不来自年龄增长本身，而是随着年龄的增长，自己的技能和财富都没有增长，全方位不如年轻人，这才是焦虑的根源。

总有人到了 35 岁，45 岁才想，要不要打磨一项技能，但是转念又一想，都这么大了，应该来不及了，算了，好好鸡娃吧。

实际上他们 25 岁的时候不是没想过，同样，现在不做改变，55 岁的时候，还是会想，只是想想，不愿意改变。

每一个当下的果，都是自己多年前亲手埋下的种子。

贰掌柜学习笔记，2024.8.27

公众号：贰掌柜信息精选

1，高速行车我有两个原则，一是不跟车不被跟不并行，二是确保别人超我们的通道畅通。

什么意思呢？例如高速是双车道，你与一辆大货车在长时间并行，那么后面所有车速快于你们的都被积压在你身后了，这种大家一般都能意识到，毕竟跟大货车并行自己也危险。

还有一种情况是大家普遍容易忽略的，就是你与相邻车道前后车辆的距离过近，不能给后面车辆提供顺畅的超车环境。

高速行驶不是你按照一个固定速度跑就行，而是要时刻调整你在整个行驶环境中的位置，确保自己不处于阻挡位。

安全驾驶是一个联机游戏，而不是单机游戏，当有人在后面闪灯时，说明你已经妨碍了别人。

2，赚钱要直接，去有鱼的地方捕鱼！每个人都有自己基本盘，清楚自己的定位与现状很重要，自己实力不足，认识那个大佬没用，被那个大佬认识才有用。

大佬们经历牛 X，思维也开阔，手段也高明。但是你去学，就可能碰钉子。

不是非要固执己见，是想不被带偏太难了，吃自己确实能吃到的肉比较实际，毕竟能翻江倒海的人是少数，请相信自己的判断。保持好奇心，善用搜索，能不能赚到钱，很多的时候是信息的搜索+组合能力。

发现商机，一边测试一边优化，不必等条件完备再开始，许多问题，都是在实操中遇到并解决的。

3，孝敬父母，最快的方式还是钱和基础保障，毕竟现在的人基本都抽不出时间陪伴他们了。很直白，但这是事实。

4，王守义去世时留下遗言：

“不准公司多元化发展，也不上市，不玩资本运作，更不准家人做房地产生意，挣惯了快钱，就不会再安心做实业了。”不知道大家有没有从中悟到一点什么。

5，一个名字，就是一个品牌，有时候代表了一切。取一个牛逼的，朗朗上口的名字，便于流传的名字，兴许人们更容易记住你。

个人品牌是无形的资产，一旦树立起来，它不会随着物价贬值，也不会因为时间流失而消失，反而像一坛酒，越久越香，越久越值钱。

所以很多有脑子的人，甚至不惜牺牲金钱物资这些有形的资产，也要打造出属于自己的无形资产。

6，对于自己不够了解，或者经常变化、被情绪主导的话题，最好是不要参与讨论，讨论不出结果来的。

7，百善孝为先，万恶淫为首。这句话被阉割过。

原文是，

百善孝为先，论心不论迹，论迹贫家无孝子；
万恶淫为首，论迹不论心，论心世上少完人。

类似的被阉割过的句子还有很多。

父母在，不远游，游必有方。

季文子三思而后行。子闻之，曰：“再，斯可矣。”

闭门造车，出门合辙。

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。

泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘乎江湖。

说明，传播学断章取义很早就有了……

8，见过足够多人，经历过足够多事之后，你会发现，一个人最终能否成事，心态很重要。

如果不能面对挫折，不能在一次又一次不如意中走出来，始终有重头开始的勇气，那么任他有再大的本领，也不足以支撑他们继续走下去。

9，不要高估人性，也不要随意试探人性。

别人如何，都不是我们能够掌控的，把期待放在别人身上，就等于把安全感放在他人身上，会成为自己不安的源头。

我们唯一能做的，就是过好自己的人生，正视自己的人性，尊重他人的人性。

10，如果和某个人打交道，会让你感觉特别累，对你来说是一种消耗，如果不是至亲至爱的人，最好的选择就是及时远离。

断舍离，不是只有物品上的，精神上和关系上也要经常进行断舍离，要远离占据和消耗自己心神的东西。

贰掌柜学习笔记, 2024. 8. 28

1, 专注安静做一件事, 是最佳的养生方式, 念头多了神散, 人就容易疲惫。所以我总是一段时间内把所有精力都放在一件事上。资本家都在研究如何利益最大化, 贪欲是无止境的, 受苦的都是老百姓。

2, 步入老年必须打的疫苗有两个, 一是肺炎类疫苗, 二是蛇胆疮疫苗。蛇胆疮折磨老年人, 真是痛不欲生。

3, 人在县城生活一定要预防自己被同化, 要时刻跳出来审视一下自己, 是不是沦陷了? 一语惊醒梦中人。这就是为什么我挪车也系安全带的缘故, 我就怕一两次疏忽导致自己麻痹。

4, 培养竞争对手其实也没错, 因为竞争对手会推动我们往前, 他们可能会研究出更新更牛逼的玩法, 人多力量大, 所以不要排斥同行。

人一无所有, 想重新站起来非常难, 所以不要把最后的资源耗尽, 有钱不要花尽, 有福不可享尽, 始终留一手。

5, 社会永远喜欢年轻美貌的女孩, 而社会更喜欢成功有财力的男人。

所以女性要善于运用自己的性别与年龄优势, 多多的和更高阶层的圈层交朋友, 这是一种飞速提高自己的方法, 只为年轻姑娘独享。

什么叫“听君一席话, 胜读十年书?” 不是这一席话的知识量, 能比十年书的知识量大, 而是这一席话的格局和眼界, 要比你所读的十年书更高更大气。

成为豪门阔太前, 你要做的, 是让他觉得能娶的, 只有你一个。

因为男人打天下, 女人要守住。

6, 人到中年, 就不要劝他干这个不干那个了, 很多人都该知天命了。

只要不碰黄赌毒玩命的那些东西, 不碰股票, 不做没底线的事, 如果能有个取悦自己的小爱好, 打打游戏, 当个钓鱼佬, 不是坏事。

7, 在人群中, 很容易看不到自己。

在一群优秀的人中间, 会误认为自己也特别优秀, 然后忘记努力。

在一群平庸的人中间, 会误以为自己比他人优秀, 也会忘记努力。

无论何时何地, 都要有跳出来看到自己的能力, 不以他人的标准看自己, 只看

和过去的自己比，有没有提高，有没有变好。

每天晚上都比早上的自己优秀一点点。

8，总是追求暴富的人，很容易看不起眼前的事，不愿意做有积累的事，总想着哪天有一次中彩票那样的暴富机会。

这类人只有把自己融入到更大的集体中，才能找到存在感，于是格外喜欢宏大叙事，国际形势如数家珍，却大多顾不好眼前的小家。

9，改运第一步，不要抱怨，不要和爱抱怨的人共情。

比如，人不能一边渴望美好的生活，又一边喜欢呆在乱糟糟的生活里，和爱抱怨的人共情，就是把自己拉入那个乱糟糟的生活里，没好。

10，想要改变自己，可以先从一个很小的地方切入进去，比如，对自己说出的每一句话，了解的某一个概念，去深究一下，探索下自己的理解和概念本身的含义是不是一回事，是自己想明白的，还是别人植入到自己脑子里的。

比如，打工赚钱是怎么回事。

是自己出卖劳动力换老板的施舍？还是瓜分着老板的小金库去学自己的东西？又或者其他方面的想法？

只有那些发自内心认可的东西，才能成为自己前进的动力。

贰掌柜学习笔记，2024.8.29

1，高速应急处理的关键是什么？

先急刹，速度可控再打方向，若是直接打方向，百分百翻车。

2，任何职业能成为王者，都需要一个基本内核，那就是受教育程度。

一个优秀的人，首先是一个学习好的人，学习不好又能脱颖而出的概率，极低。

前两天有个新闻，青岛有个保时捷女销售，一年卖了 170 台车，下面评论全是恶臭，说平均每两天要陪睡一次，实际上，今天房产、汽车销售，能做的出色的，全是高学历，她们胜出的点不是能陪睡，相反是不会陪睡，而是专业、可亲、诚实。

就是服务行业里，高学历在卷低学历。绝对的降维打击！

3，农民工身材不炸裂的根源，就是没有大重量刺激。还有饮食结构也不行，高碳水，低蛋白。

有人说，农民工的力量比健身房的死肌肉大。

你知道为什么拳击比赛要分重量不，差别就是肌肉量对应的力量。

抖音上有个挑战，带着 100 公斤的哑铃去工地找工人。

没有一个能成功挑战的，能挑战成功的，全是健身房出来的。

4，认知和执行力是鸡和蛋的关系，没有先后，只有结合起来事情才会顺起来。

不要太过于关心有时间窗口的套利，把时间尺度拉很长来看，最后活下来的都是在稳定提供价值的公司。

资金不雄厚的时候，有个及格线的产品就行，能跑起来就行。

而想要从 0 到 1，就老老实实先做好流量，活下来最重要，能活下来的时候再考虑从 1 到 100，打磨产品。

每个阶段做好每个阶段的事情，不要逾越了。

5，日日不断、终身精进

专研，有个最大的阻碍：三天打鱼两天晒网，半途而废，甚至刚上路就废，半途都没到。

曾国藩劝家人学习，不能因为忙碌而少学、不学；外出办公时，随身携带功课；不能因为清闲就多学，超前作业。贵在日日不间断，长期积累。

我们就夸张一点，忙碌时不能少学，清闲时更要多学。

绳锯木断、水滴石穿，在一个领域学一辈子，保持耐心，只抓取自己的机会，那么成功的机率，会比别人大很多。

6，传统生意太多赊账，你不赊账你就没生意，一年下来销售额看着很大，其实很多烂账。互联网不一样，付费一定是前置的，看不到钱，不会有交付。

7，少言，寡言，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。

8，物质的贫穷，能摧毁你一生的尊严。

精神的贫穷，能耗尽你几世的轮回。

人生没有白走的路，人生没有白读的书，

你读过的书，走过的路，会在不知不觉中改变你的认知，悄悄帮你擦去脸上的无知和肤浅。

书便宜，但不意味知识的廉价，虽然读书不一定功成名就，不一定能让你锦绣前程，但它能让你说话有德，做事有余，出言有尺，嬉闹有度！

读书，是最低门槛的高贵。

9，你知道为什么大家的抖音都不火吗，是你想美化自己，吸引自己同级别或者高级别的人去欣赏，这是错的，你只有降维才的对的。你是个城里人，你去拍农村，那才火。

县城，为什么会越来越空？看一个细节就行了。能考上高中的，留在县城的，有五分之一吗？

没有！

现在，读过大学的，能回县城的，除非是考了编，否则没有理由回来，健身房、球馆日常哪有什么年轻人？

不仅仅大学生不会回来。

本地有钱人，有权人，年龄大了，都会走。

为什么？

去大城市给儿女看孩子。

可以数一下本地已退休的各局长、校长，基本都生活在一线城市，偶尔回来聚个餐，还自我调侃，别管县长还是局长，退了休都是看孩子的命。

10，借给个人钱，一毛的利息都不算贵，因为有清零的风险。

在债务关系里，风险与收益未必是呈正比的，不是说收益越高一定对应着风险越大，风险大小与防火墙有关，与收益率无关。

贰掌柜学习笔记，2024.8.30

1，今年参加了免费的、付费的大大小的社群，从社群成员的感受来说，去掉各种花里花俏的噱头，做的好的社群核心点就 3 个：成长、链接、坚持。让群员有所成长，可以是认知的增加，可以是执行力的增强，也可以是多赚钱等。

横向链接同频的人，纵向链接大牛小白，向牛人学习，教导小白。60 分的人也可以教导 40 分的人，40 分的人也能指导 20 分的人，不断提供价值，价值是相互作用的力，输出的同时也是在提升自己的价值。

坚持下去，社群就会形成独特的势能，是护城河。

聪明能帮你赚钱，而知识能帮你把赚到的钱储存下来。

2，赚钱太容易人会飘，想冷静思考就变得很艰难。赚了点钱就变得很疯狂的兄弟我见了很多，现在都没影了。

日本为什么有匠人精神，因为他们内卷更厉害，只能拼服务拼精神。其实想想也没什么值得歌颂的。

3，不尊重常识的人，我们不要和他玩。

种田三天，问为什么还不收成的人，你和他说什么都是错的。

钱少了才是自己的，钱多了就是大家的，不要吝啬，不要贪，散出去的财一定会转化成其他财富积累在生命里。

4，衣食足而知荣辱仓廩实而知礼节，“正确”永远是你拥有物质基础后再谈的，你连生活温饱都解决不了，谈“正确”是件很可笑的事。

“良禽择木而栖，猛虎择山而卧。”工资欠发，整个公司的工作状态和士气都会瞬间崩溃，乃至彻底瘫痪。

要想重新振作起来，是一件极难的事，所以老板会竭力避免这件事的发生。

一旦发生了，那就说明老板可动用的一切资源都已经枯竭，做过商人的都明白，

公众号：贰掌柜信息精选

不怕项目失败就怕资源和人脉枯竭，所以遇到这种情况，不要有任何的自欺欺人想法，准备离职吧。

你走得越晚，你的沉没成本越大，两三个月的拖延，往往会断送你两三个月的精力和时间还有工资，无一例外的都是越早走损失越小，越晚走越是血本无归。

5，我从来不在室内充电。我内心是把这些东西定义为炸弹的，偶尔坐电梯，只要电梯里有电瓶车，我坚决不上。

6，在利益面前容易忘记风险。

高风险高收益，低风险低收益，这是常识。

但是总有人看到高收益会忘记高风险这回事，很多高收益的事就像两元博 500 万回报那样，有出无进。

借钱，赚钱，高攀，下嫁……涉及利益的问题，一定都会伴随风险，如果盯着别人允诺的回报，不看自己的风险，那对方要赚的，可能就是投入的本金，可能是钱，可能是人生，可能是命。

7，对于没有创业经验的人来说，创业导师的理论看上去都很对，但是真到下场实操了，一定不能照本宣科，而是要实事求是，灵活应对。

想要看一个人的真本事，不要问那些太大的话题：怎么赚钱，怎么找项目，怎么拉投资……这种话题去问 AI 都比创业导师说得好，而且能给你几百种方案不重样。

要去问细节问题，某个具体卡点问题，只有在一线实操的人，才能知道卡点问题出在哪。

8，人遇到一件事之后，第一反应，一般都是一种基于过往认知的习惯反应，条件反射。

第二反应，是对第一反应的思考和纠偏，是基于过往认知对做出应对的评价和调整。

第三反应，才是基于当下事实，综合多方因素做出的较为理性的判断。

实事求是，是对一个人很大的考验。

9，侥幸，是不可能幸运一辈子的。把交通规则研究透、严格按照交通规则行驶、养成安全驾驶的习惯。

研究安全驾驶，不可能让我 100%远离事故，但是至少可以把几率降低到最低，

对于身边的亲戚朋友，我给出同样的建议：仔细研究交通规则，不要迷信车技，淹死的都是会水的。

10，多花点精力，去研究对方是怎么崛起的，少花时间去吐槽和 diss，空耗时间，浪费生命。

打不过对方，就要和对方做朋友，这是一种实用主义，不看利益，只看口号和意识形态的家伙，最后都玩崩了。

你身边如果都是成功人士，都是有钱人，他们即使不教你，你就是跟着看，跟着做，你也不可能是个穷人。

贰掌柜学习笔记，2024.8.31

1，你每上一个台阶，都会变得更孤独。

木秀于林、风必摧之，行高于人、众必非之，绝大多数人，眼里只有吃喝玩乐，小富即安，你要包容他们。

很多人没有意识到，诋毁本质上，是另一种仰望。

你会去费劲诋毁一个乞丐么？不会。

人们诋毁的绝大多数人，都是出于嫉妒，是对方优秀于自己，而自己接受不了，却又无可奈何。

这是一种消极的情绪，是 Loser 的行为，要尽快戒掉。

2，原始积累，都是血腥的，不能对外抢劫，就得对内抢劫。

对外掠夺，是生意或职场的收入增长。

对内掠夺，是家庭内部达成一致，前期事业起步阶段，也是最爱玩的阶段，内部勤俭克己，交出劳动剩余，购买资产，完成原始积累。

3，做一个平静的狠人

你会发现，能成大事者，都有许多屈辱经历，只不过他们没觉得那是多么大不了的的事儿。如果你想成点事，先学会收起你的玻璃心，做一个能抗事儿的人，做一个平静的狠人。

大部分人都弱不禁风，而强者每次经历挫折都像打不死的小强。

苦难对于弱者是一个万丈深渊，但对强者是垫脚石，对牛人是一笔财富。

强者对待苦难和挫折，能让自己进入无关和局外，无关生智，局外生慧。你能够在多大程度上采用新视角看待挫折，你就有多大的机会从挫折中找到机会。你想过平庸的生活，

就会遇到普通的疼痛；你想过最好的生活，就一定会遇到最强的伤害。

人生就是由一个又一个意外构成。放下你的焦虑，浮躁，玻璃心，和虚伪的自尊心。我们一起，做一个平静的狠人。

4，放下不切实际的偶像包袱，用心经营自己的朋友圈。**朋友圈是打造个人 IP 最简单、便捷和低成本的平台，不用在意别人的眼光，真诚走心的朋友圈不会轻易被屏蔽，真会屏蔽你的人，也不会是同路人。坚持原创，认真做自己，不断成长和塑造自我价值。**

5，**当网红有两个阶段，一个阶段是泛粉阶段，例如我发了个视频，100 多万的播放量，1 万多人因此关注了我，这些不能给我生活带来具体的变化。**

倘若，我把他们转化为了微信好友，我通过朋友圈大宝天天见呢？

又会是另外一个结果，就是我成了县长，我想干什么，需要什么资源，只要我需要，立刻就有，做什么都是绿灯。

你看，我读者没有多少，一篇文章就是 1 万多人看，但是我卖什么都很火，作为同行也理解不了，自己的文章可能动辄 10 万+，为什么没有这个效果？

因为大家对你的熟悉程度不同，信任程度不同，我是大宝天天见，大家睡前都要刷一下懂懂的朋友圈，看看他今天干了啥。

6，**如果遇到一本可以作为人生指南的书，那么，请一定要读到滚瓜烂熟，熟与不熟，效果相差甚远。**

读某个主题的书，你可以把所有对你很有启发的句子、段落都摘出来，形成一个册子，反复看，甚至可以准备一堂小课，用自己的语言讲给目标受众听。

7，**谁有钱喜欢谁，钱是为社会贡献价值的结果，你非抬杠，小偷偷来的钱，贪官贪的钱也是价值吗？**

我说的是普遍。

很多从业群体普遍看不到自己的这个短板，就是酸臭味，仇富，仇官，又觉得自己是贵族，高高在上，而且这种攻击不仅仅是对外人，对自己人也是。

8，不能产生现金流的净资产其实是没有价值的，甚至是负价值。

我立刻有了醍醐灌顶感。

从这起，我就告诫自己，超过 1 万元的消费，谨慎再谨慎。

要反复的问自己，真的喜欢吗？真的去用吗？

有点钱，不要乱花。

除非是体验类的。

例如住个好点的酒店，吃顿好的。

至于现在有的，也要逐步做减法，该卖的卖……

9，人的精力是有限的，同时人的身价和地位也是和身边频繁来往的人脉直接挂钩的。

所以要学会掌握自己的交际精力投放，尽量少和比自己低阶的人有频繁来往，听上去虽然冷血，但有效，因为高阶人不仅仅能给你提供资源，他们更能带领你进入更高的思维领域。

千万不要吝啬自己的投入，这不是浪费这是投资，无数人愿意花四五个小时刷抖音看微博，却不舍得花两三千住一晚精品酒店。

记住，人是靠欲望生存的动物，用欲望来激发你的雄心壮志是最好的方式。

10，光搬运正能量，其实这是错的，任何你觉得读起来很难堪的内容，都是精华，包括所谓的日女人。

其次呢，我最讨厌的一种发文方式，就是重点突出，划线，加粗，其实呢，文章不存在重点不重点，每一句都是重点，每一句也都不是重点，所谓的精华提取，其实是小学生的阅读理解方式。

至于搬运，怎么搬都无所谓，也不需要提到我，你非提到我，我反而觉得不开心，仿佛是我让你这么干的。

还有一点，你搬着搬着就会恨我。

为什么？

因为，你发现，我成了你的竞争对手。

公众号：贰掌柜信息精选

其实，我还是那个我。

是你心态变了。

人很容易入戏，搬着搬着就觉得自己是作者本人了。