

我的自媒体写作经验

**11 years in the trenches,
what have I learned?**

How did pull it off?

**How I cut my teeth on putting
pen to paper?**

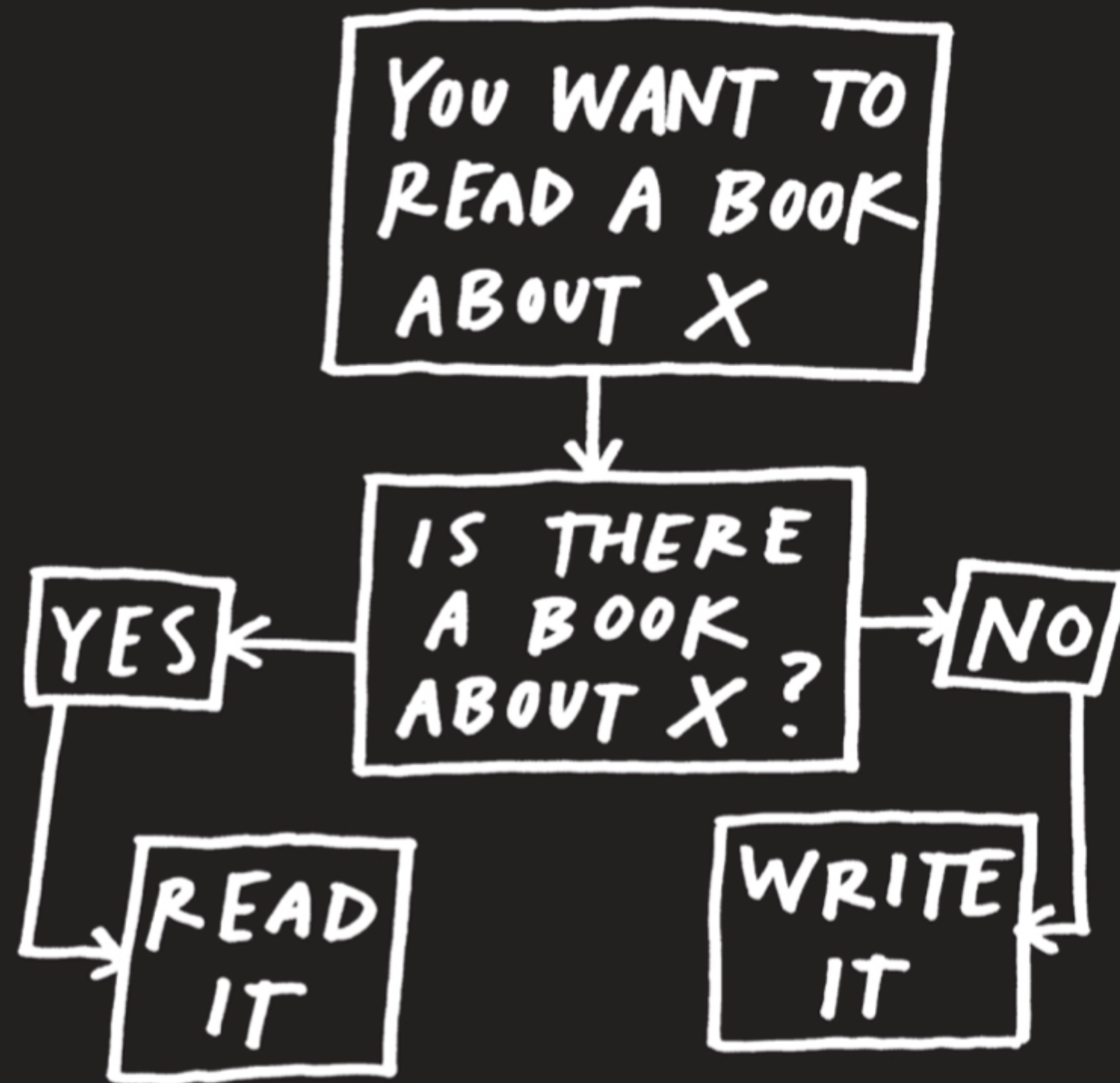
Wha to write?

- What excites or interests you that you'd like to share with your friends?
- What lessons did you learn the hard way—ones that took you a long time to grasp?



**“What important truth
do very few people
agree with you on?”**

**- Peter Thiel,
Entrepreneur and Author of Zero to One**



Start from a complete idea.

为什么我说这些表达“你一定要会”？

Original 张海露Eric 张海露Eric 2022-09-02 22:41:22 手机阅读 𠄎

今天是「9月夜读词汇课」第二天，直播课结束后，有位同学问：

有机会想听Eric说说那些直播里提到“一定要会”的词，背后的原因是啥呢？比如是期刊杂志里经常频繁出现，不会的话可能无法很好的理解文章？还是说职场里可能遇到，不会的话对话起来就很尴尬？

Hans

想到有一天自己也要学会判断这个词，我是不是“一定要会”，所以想学习一下判断的方式方法是什么，如果有的话

平。就阅读而言，想读什么就读什么，只要行动了就会有收获，行动多了就知道该怎么做了。

10分钟前

作为老师，我会用自己的专业知识和经验帮大家参谋把关。但作为学习者，我自己从不会问「适不适合呀？」「这个一定要会吗？」我会自己试。别怕吃亏，即使不合适，一定也会有不少收获。

说了这么多，总结几个 tips 吧。

- 1) 羽翼未丰的时候，别求捷径，多学多查多记多用，别怕吃亏；
- 2) 以后查英语表达，除了词典和搜索也可以试试在微博、公众号中搜索（也可以选定一个公众号/微博搜索，比如我的😄）。这样你会看到更多学友的记录和分享，不仅加深对一个表达的认识，也会鼓励自己「他会，我也要会呀！」；
- 3) 2022年了，我依然相信我们可以用无处躲避的社交媒体记录、分享、学习。8年前我开始用社交媒体记录我的英语学习和成长，有兴趣你可以翻翻我2014年的公众号文章和微博，看看我的经历和变化，可能对你也有启发；
- 4) 这篇文章里提到的英文表达，你一定要会呀🔥



张海露Eric

因为热爱，无需坚持。In haze, we blaze 🌟

1792篇原创内容

公众号

1.

一位同学问我如何读一本英文书，我是这样回复的：

比如，我用汉王读的，可以点这个词，出词意，翻译，

是很方便

但是，我发现即便这么方便，我总是这样停下来，也很影响读书的速度

12:40

你可以先读一下我写过文章。我不建议使用任何让阅读更方便的工具，这样的方便对你长期的提升没有帮助。你要明白为什么要查词典、为什么不查这个基本的逻辑。如果你的目的是提升阅读能力，我会建议你先读上三五页，遇到不认识的词句先标记，不要查，都不懂就读不懂，先读下去，读完这三五页再把标记的地方查清楚。这样一来可以



警惕使用这种翻译工具，它的方便会害了你，我从来不会用这种工具。你可以更主动的利用词典、搜索引擎、AI 解决问题，这样的方式没那么方便，但会帮助你提升能力



警惕一切让阅读变得更方便更简单的工具，从根本上提升解决问题的能力，把自己打造成更强的学习者、阅读者。

学习的捷径是早些认识到 The trick is there is no trick。

一开始可以有一个 crutch，但不要依赖任何工具任何人。学习意味着承认自己的无知，意味着不断发现和解决问题。学习从来都不是一件轻松的事情，也不需要是一件有趣、热闹的事情。

故意给自己加一点难度，故意多做一点，当你爱上了这件事情、尝到了甜头，学习自然会变得有趣，甚至会感到轻松。



张海露 Eric 🏆

我刚写了这篇文章，今晚的直播分享中，我会用这篇文章作为例子讲一些有关排版的经验，大家可以提前读这篇文章，顺便学习/复习 10+ 个英文表达。



张海露 Eric 🏆

感受一下什么是“一词一世界”

在生活中遇到的 10+ 英语表达



张海露 Eric



Echo

这篇文章中的好多词会让我想起第一周的书 “The Mom Test” 比如 fluffy、adult、be a fly on the wall、crutch、way to seize the morning

张海露 Eric 🏆: 📄 感受一下什么...

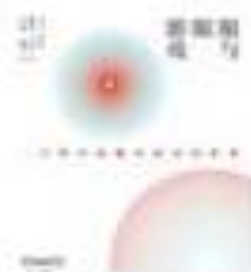




可乐 Coratann

《有限与无限的游戏：一个哲学家眼中的竞技世界》[美]詹姆斯·……

在这本书中，卡斯向我们展示了生活中两种类型的「游戏」：「有限的游戏」和「…



微信读书



可乐 Coratann

感觉这本特别好！但是翻译比较糟糕，eric能够看看值得带我们一起读原版吗



张海露 Eric 🏆

每个月选的书我有我的考量，书海无涯，想读就去读，我这里也只是一种方式。我带大家读书的目的是让大家自己读书，少一个crutch。



张海露 Eric 🏆

我先看看，合适的话下个月一起读，不合适的话我也读读写成笔记



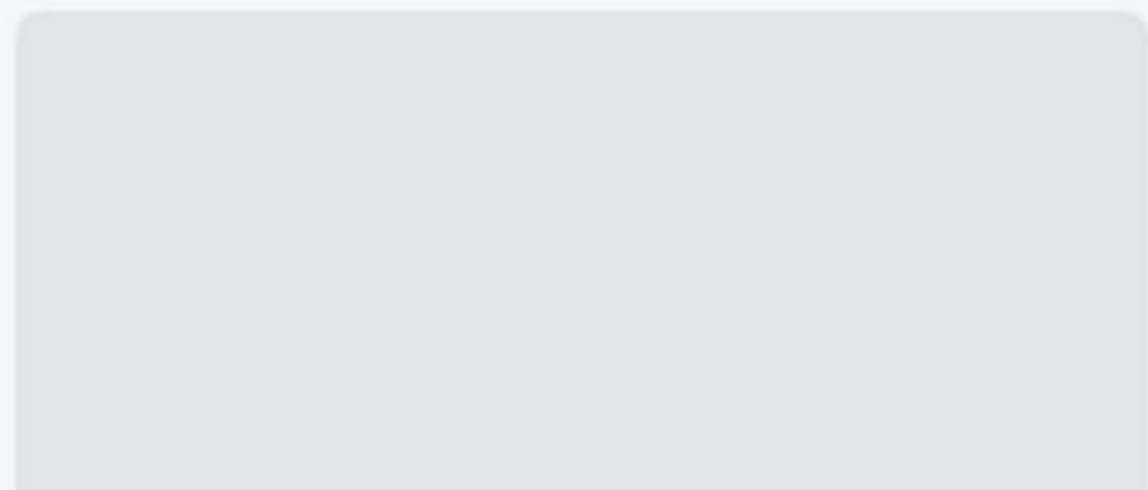
Echo

我也读了一些这本书，你分享了之后我又继续去读了，好奇你怎么发现翻译的不好的

可乐 Coratann: 🔗《有限与无限的…



What's the workflow?



布考斯基夜里找我去鬼混

更新于 2024年10月30日

🗑️ ✎️ 📄 发表

真的是喜欢英语吗？

读东东枪的《文案的基本修养》时，但言喻这样
段话：“我一直很怕那些在求职简历里 [永久预览](#)

更新于 2024年10月30日



当我们谈论爱情的时候

在吉隆坡的诚品书店买了本 What We Talk About
When We Talk About Lov

更新于 2024年07月16日

清迈来信01

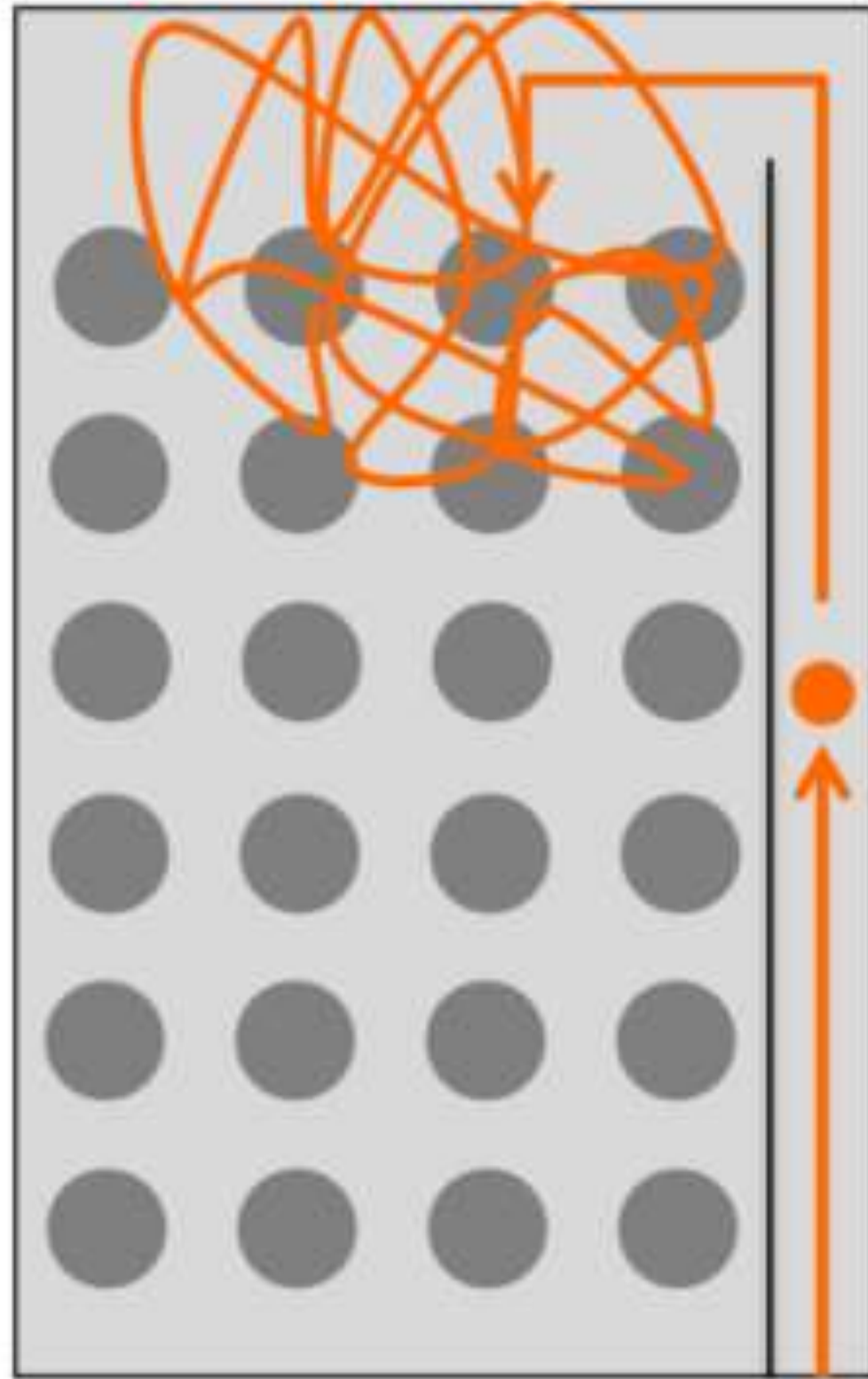
更新于 2024年06月04日

我做了个小众语音课

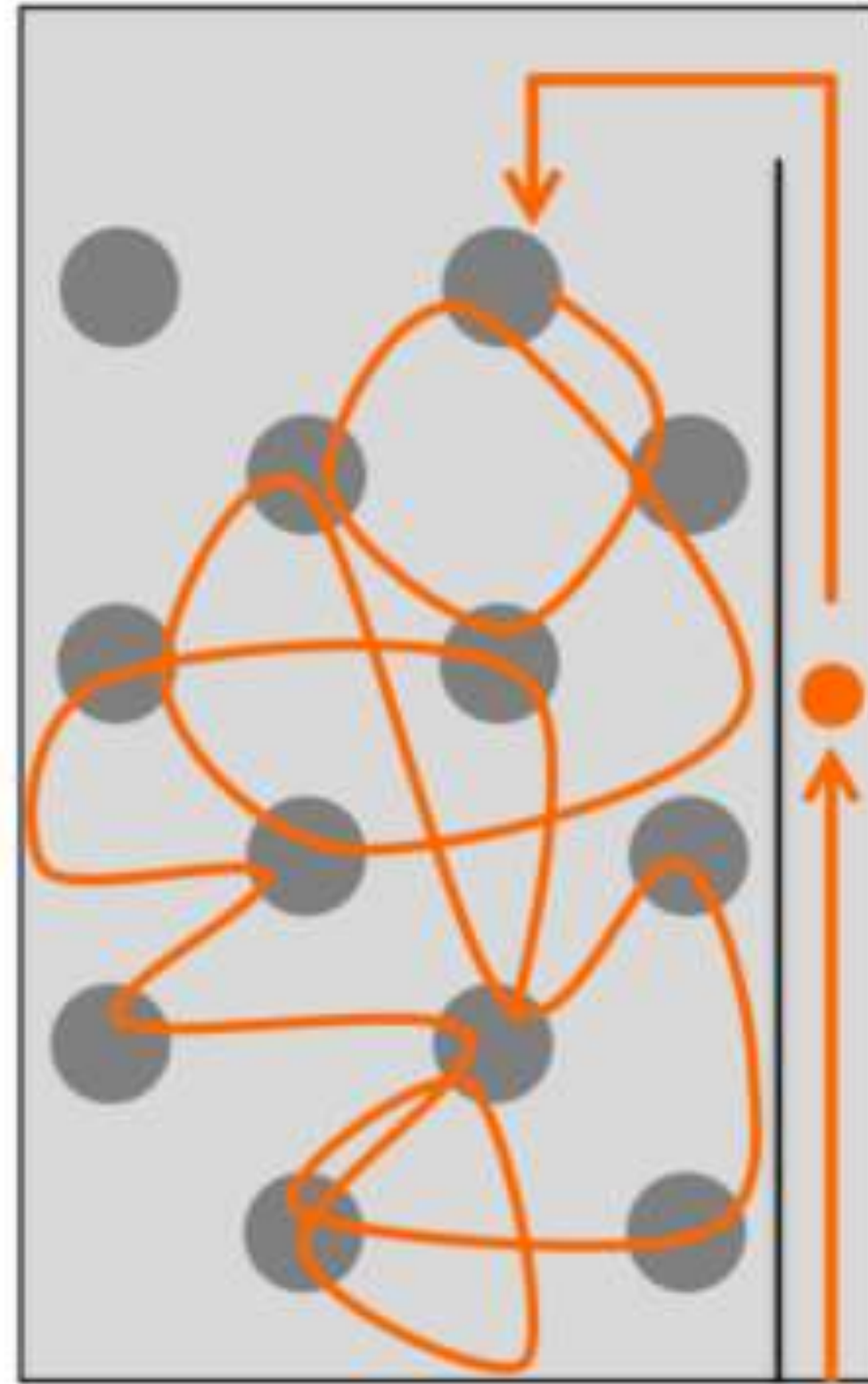
昨晚直播，有人问语音该如何练习？我的回答是：
1) 先把最基础的字母和数字念准；2) 找老师给...

更新于 2024年05月20日

Two ways of thinking



focus



diffuse

You use focus when you do a specific task. You work concentrated and determined.

Diffuse thinking is more relaxed. You are not focused.

Both are equally important.

Consider it done.

**当你「想」做一件事情的时候，
这件事情就「已经」做完了。**

How to gain traction?

- Leverage/Cash in on headlines
- Study and emulate the big guns in the arena
- Address the most pressing issues
- Offer a better solution or a fresh perspective (with your stories)
- Make gifts and diversify your approaches
- Scratch your own itches, and scratch a few backs along the way
- Give credit where credit is due, and pay it forward

**Now that you've got 1M followers
under your belt/in your pocket,
what's next?**



感受一下什么是“一词一世界” 原创 已修改

👁 837 👍 26 ➦ 23 ❤ 5 💬 0 ✍ 0 💰 ¥0.0
在看率 0.60% 留言率 -



警惕让学习更轻松的一切工具 原创

👁 5,406 👍 211 ➦ 222 ❤ 40 💬 10 ✍ 65
在看率 0.74% 留言率 -



做自己的“产品经理” 原创

👁 2,374 👍 91 ➦ 145 ❤ 20 💬 2 ✍ 45
留言率 -



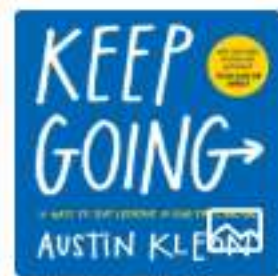
写是在纸上思考 原创 已修改

👁 2,852 👍 107 ➦ 95 ❤ 22 💬 2 ✍ 55 💰 ¥
在看率 0.77% 留言率 -



墙的存在不是为了挡住我们 原创

👁 5,831 👍 196 ➦ 273 ❤ 68 💬 8 ✍ 37
留言率 -



我翻译了一本英文书

👁 4,873 👍 137 ➦ 77 ❤ 24 💬 7 ✍ 27 点



2025社群 | 3月读书报名 原创

👁 2,123 👍 21 ➦ 36 ❤ 3 💬 1 ✍ 10 0
留言率 -

02月17日
已发表 ▾



读完了比尔·盖茨的自传

👁 3,252 👍 77 ➦ 93 ❤ 11 💬 1 ✍ 19

02月15日
已发表 ▾



“如果可以，你想对18岁的你说些什么？” 原创 已修改

👁 1,580 👍 53 ➦ 46 ❤ 15 💬 10 ✍ 39
在看率 0.95% 留言率 -

02月14日
已发表 ▾



听了本有声书，学了句咒语 已修改

👁 2,504 👍 57 ➦ 61 ❤ 13 💬 1 ✍ 16

02月13日
已发表 ▾



一小时读了5本提升幸福感的英文书

👁 4,623 👍 168 ➦ 185 ❤ 32 💬 1 ✍ 5

02月12日
已发表 ▾



Dance With Me

👁 3,200 👍 93 ➦ 27 ❤ 19 💬 2 ✍ 0

02月09日
已发表 ▾



打网球和学英语，关键是不要“太用力”

👁 7,180 👍 115 ➦ 340 ❤ 24 💬 5 ✍ 7

**Write to discover your talents and
define your goals while enriching your
toolbox and building your systems.**

How to monetize?

- Ask “Why me?”
- Define your income streams
- Productize your knowledge
- Play the long game

Money is a transaction, wealth is a foundation. Know the difference.

How to “keep going”?

**You don't have to.
There's no "shoulds".**

Takeaways

Q&A

The mantras

Perfect is the enemy of good.

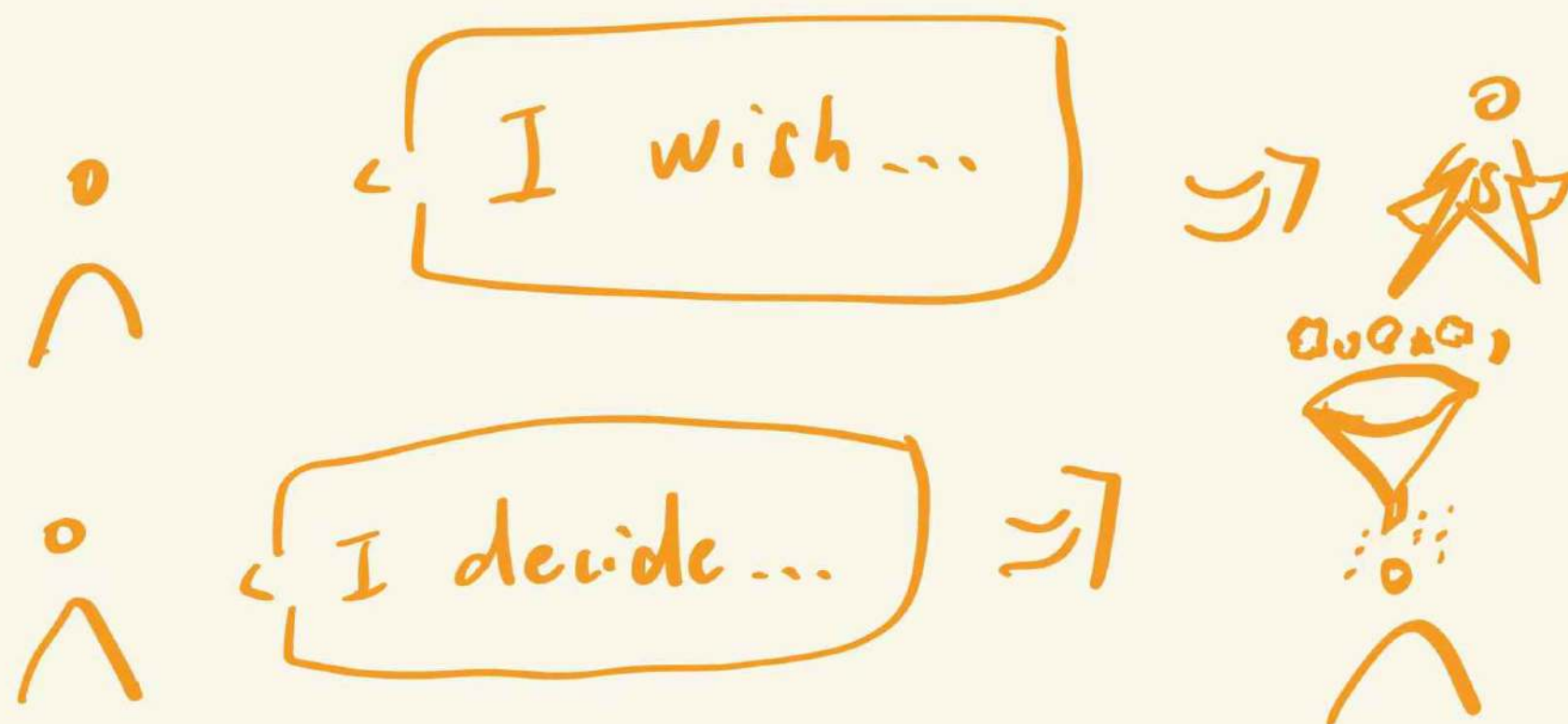


张海露 Eric

两种做法。

一个是等着自己变得自信、勇敢、确定、强大后，再去做那件想了很久的事。有了这个想法后，会把没有行动归因为我还不够好，我还没有准备好。会安慰自己给自己鼓劲说，每个人都有自己的节奏，慢慢来，比较快。

另一种是你做一个决定。比如决定一件事，决定成为一个什么样的人。你是否做得好是否自信都不重要了，就像化茧成蝶一样是一个自然的过程，那些痛苦和迷茫都是信号在指引你发现一些什么。你相信你会从中学习，变得更强大更灵活。你会允许自己失败，允许不确定不自信。最终这个事可能还是差强人意，甚至半途而废，但你的生命多了一些体验。在寒冬来临的时候，可能会多一些希望和从容。



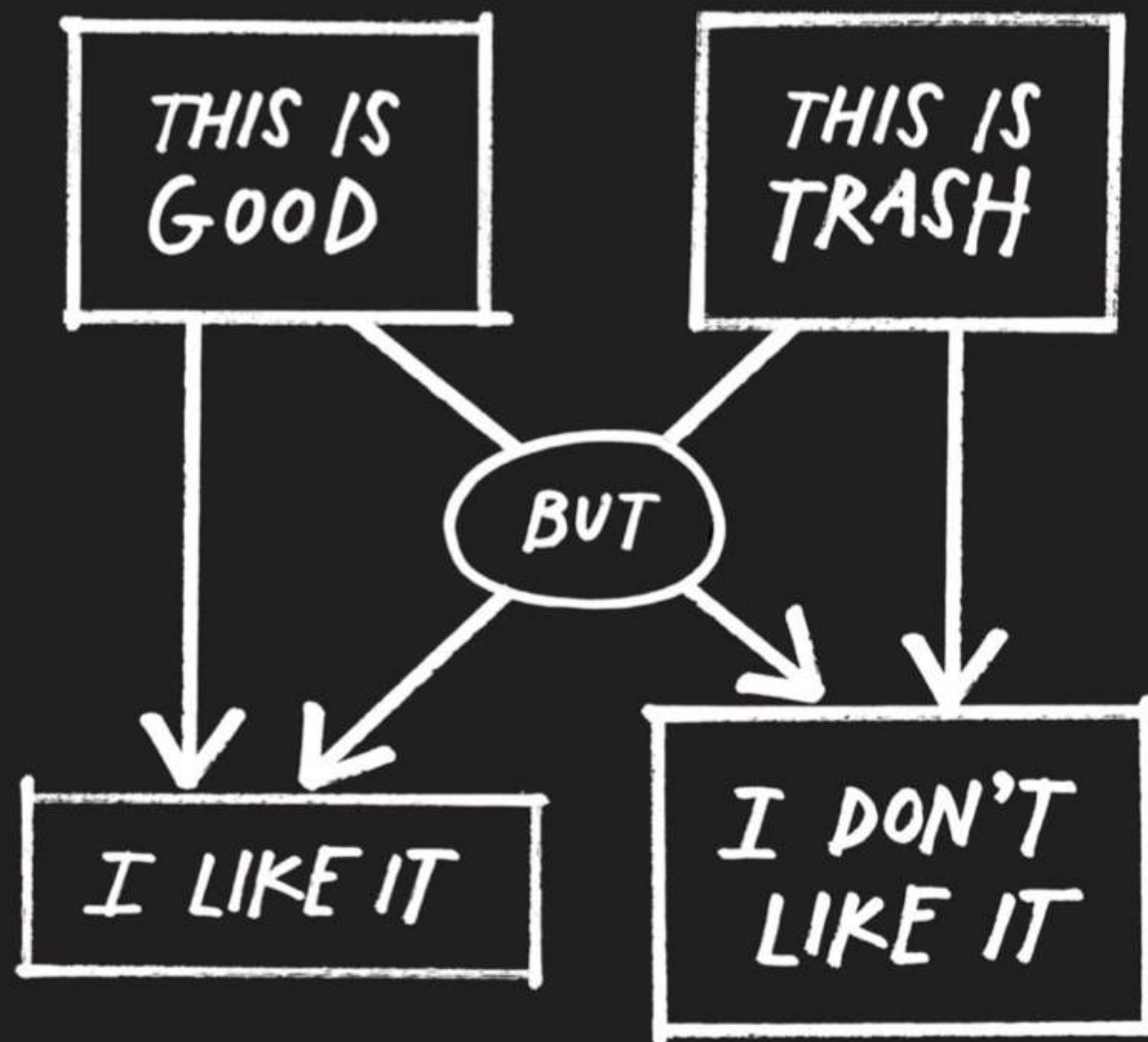
IGNORE THE NUMBERS.

Money is not the only measurement that can corrupt your creative practice. Digitizing your work and sharing it online means that it is subject to the world of online metrics: website visits, likes, favorites, shares, reblogs, retweets, follower counts, and more.

It's easy to become as obsessed with online metrics as money. It can then be tempting to use those metrics to decide what to work on next, without taking into account how shallow those metrics really are. An Amazon rank doesn't tell you whether someone read your book twice and loved it so much she passed it on to a friend. Instagram likes don't tell you whether an image you made stuck with someone for a month. A stream count doesn't equal an actual human being showing up to your live show and dancing.

**Ask not “is it good”? Ask “are
you proud of yourself”?**

POTENTIAL REACTIONS





Writing is thinking on paper. Anyone
who thinks clearly should be able to
write clearly-about any subject at
all.

— *William Zinsser* —

AZ QUOTES

Some gnarly knots

I'll start writing when...

I don't care about the readership!
I don't do this for money!

I always.....

My readers always...

I am just being myself!



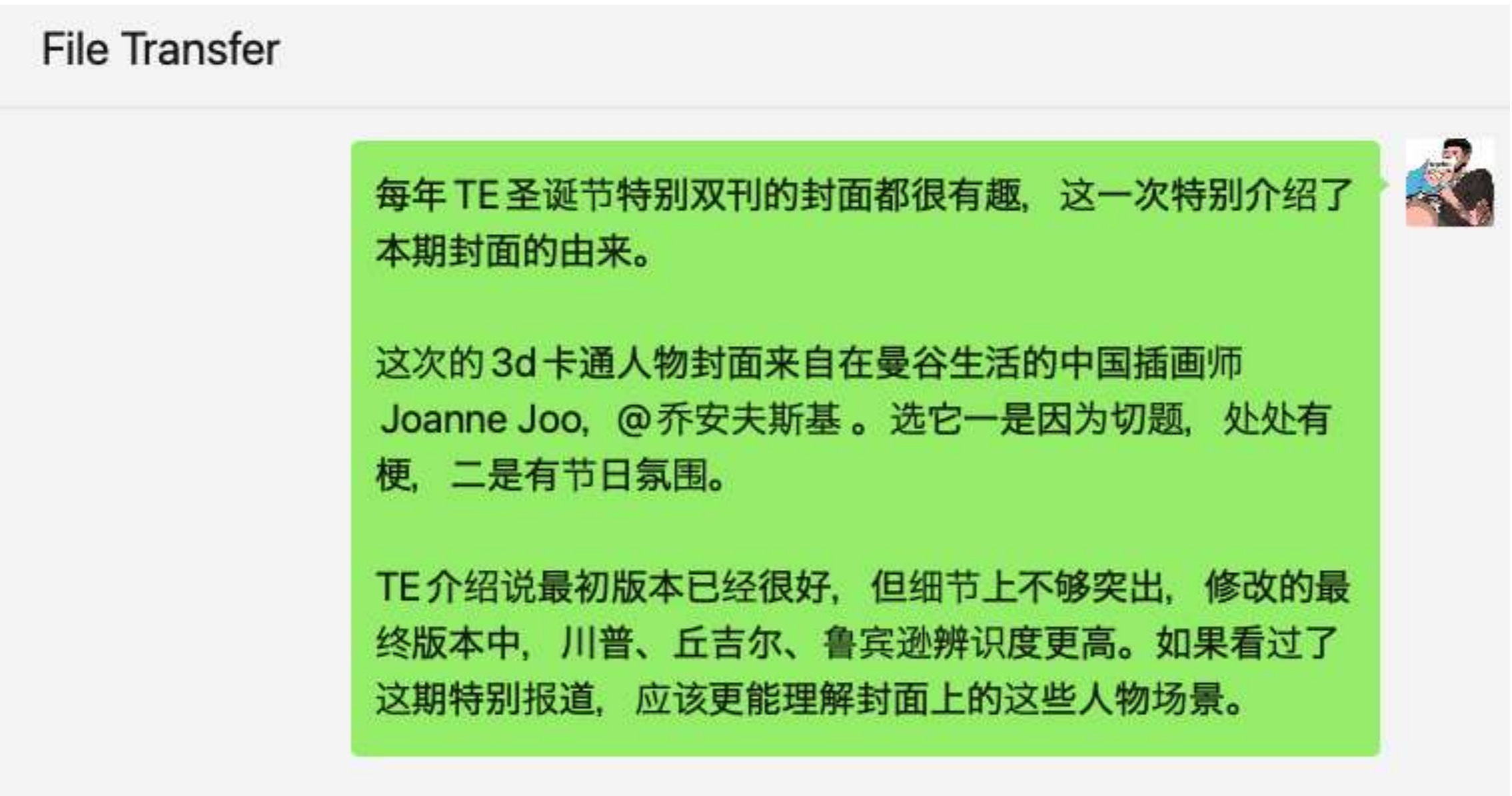
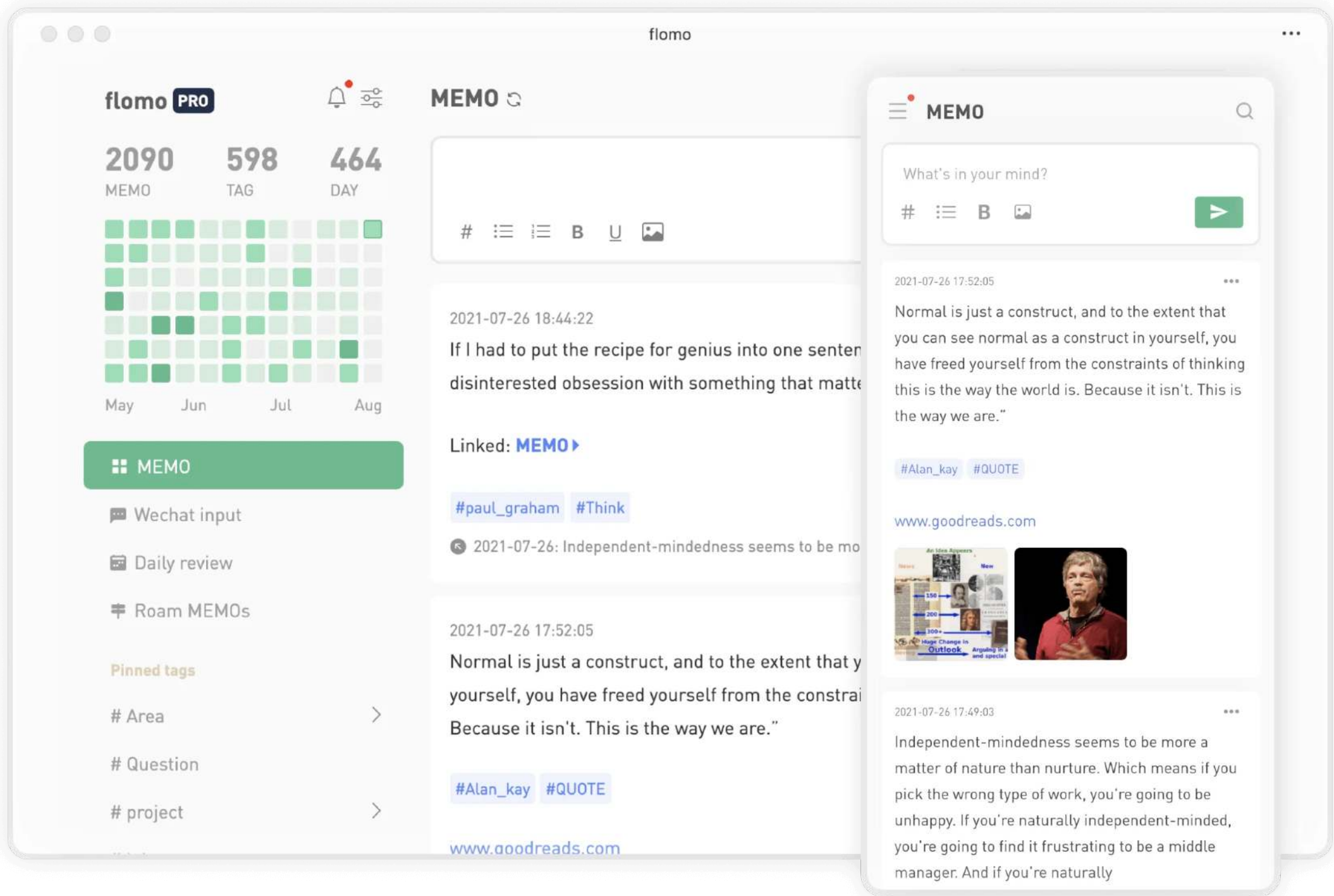
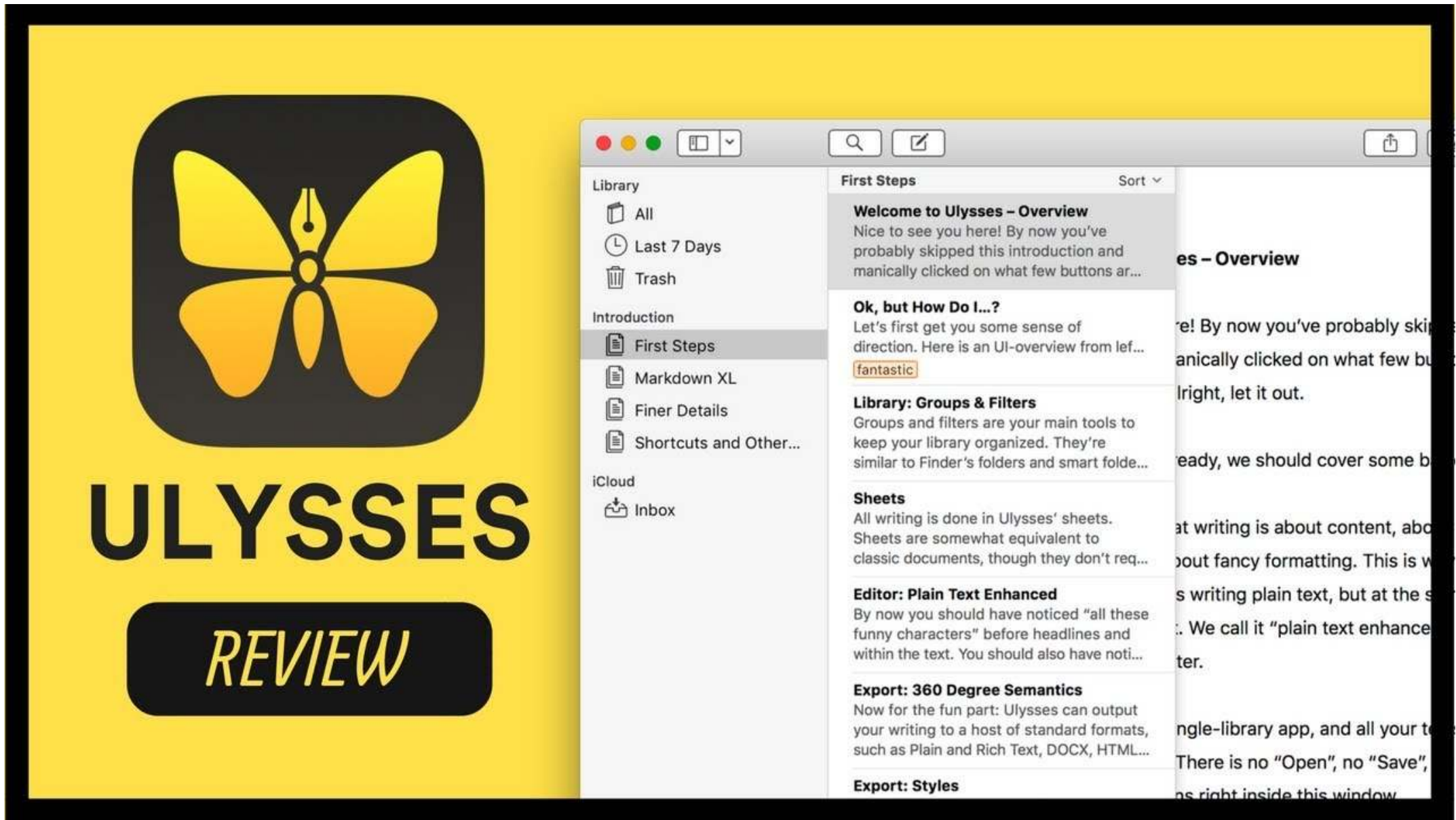
Writing is transcendental. It is a form of expression, a form of art that you can take anywhere. That you can do anywhere. It poses the deepest questions in the universe. It generates emotion. It elicits empathy, promotes learning, creates an intellect you simply cannot get from any other medium. For me, it is air.

— Darynda Jones —

AZ QUOTES

Get down to the nitty-gritty

Where to write?



Be medium-agnostic

Platform



The length

新的创作



文章



选择已有内容



图片/文字

墙的存在不是为了挡住我们

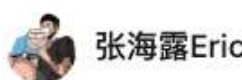
Original 张海露Eric 张海露Eric 2025-03-04 15:45:10 手机阅读 𐄞



十多年前，我刚学英语的时候，读到一段话，对我非常有启发：

The brick walls are there for a reason. The brick walls are not there to keep us out. The brick walls are there to give us a chance to show how badly we want something. Because the brick walls are there to stop the people who don't want it badly enough. They're there to stop the other people.

那些砖墙的存在是有原因的。它们不是为了把我们挡在外面，而是为了给我们一个机会，去证明我们到底有多渴望得到某样东西。因为砖墙的存在，就是为了挡住那些不够渴望的人。它们是用来挡住“其他人”的。



张海露Eric

我翻译了一本英文书

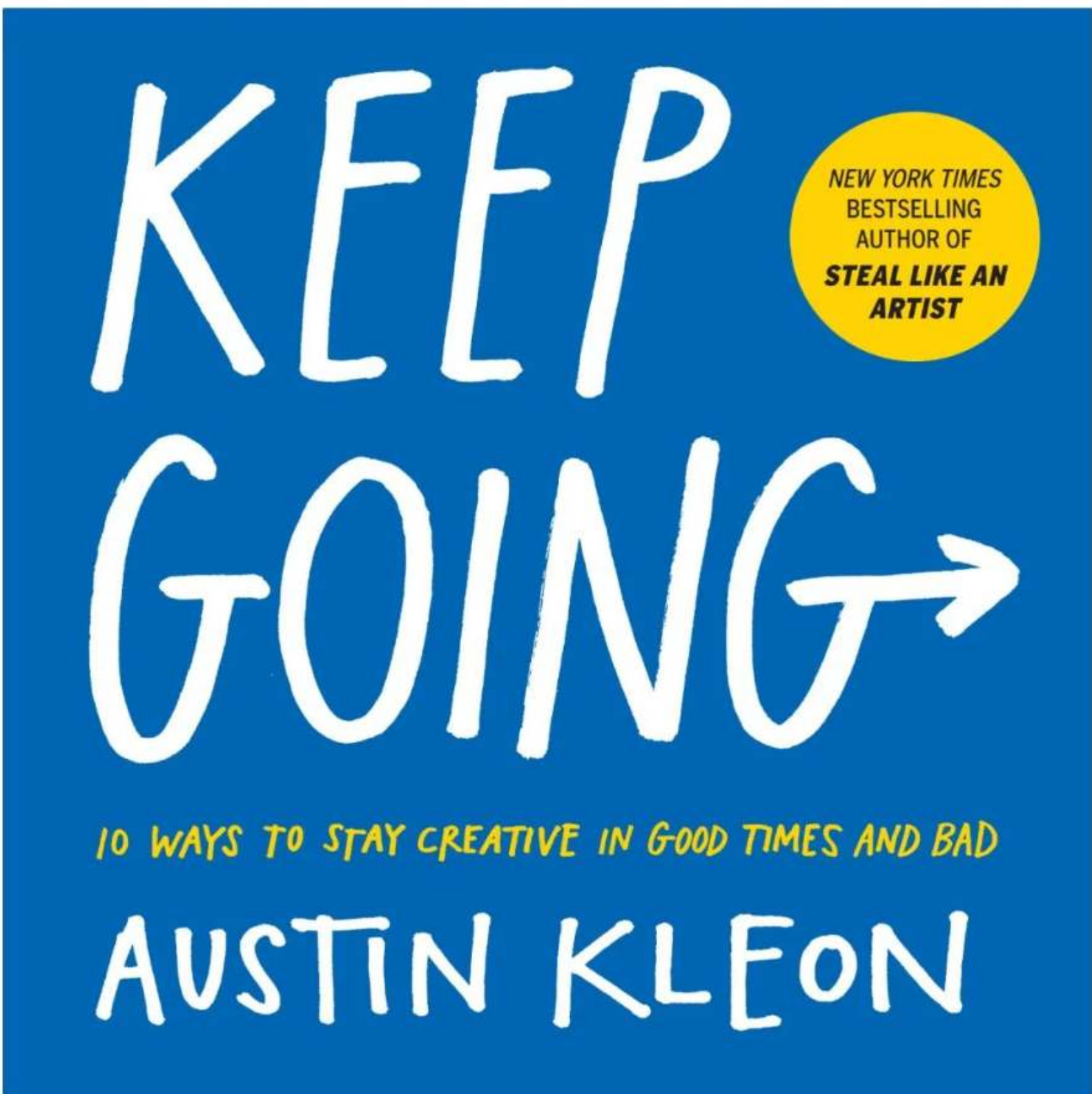
我很喜欢 Austin Kleon 的书——篇幅短，实话多，有创意。

之前推荐过他的 [Steal Like an Artist](#) 和 [Show Your Work](#)。我有幸翻译了作者 2019 年出版的第 3 本书——Keep Going。因为要翻译，这本书也成了我读得最认真的一本英文小书，上星期刚在社群里又读了一遍。

Keep Going 的核心内容是 10 条保持身心健康、持续创作的经验分享。看点是作者的表达角度。

比如第一章他提到了电影 Ground Hog Day，借电影剧情说明自己的创作理念：创作不是线性的，也没有什么终点。创作这件事情并不会因为熟能生巧越来越简单。每一天都是新的开始，要给自己主动设定日常惯例，接受「不知道该做什么」的必然状态，然后努力过好这一天。

作者在开篇说书中许多内容是他从别人那里「偷」来的，也欢迎我们从书中偷走一些内容。比如他从 The Power of Myth 一书中偷来了一个说法 bliss station，鼓励我们要有让自己安心创作的空间和时间。他从小说 Dept. of Speculation 偷来一个说法 Art Monsters，形容那些为艺术不顾一切的人。他还从导演 Ingmar Bergman 和女儿的对话中偷来了一章的标题 Demons Hate Fresh Air。



The frequency

Daily routine
Weekly plan
Monthly to-do

01月30日
已发表



2025社群 | 2月读书报名

原创

2,389 23 53 4 1 7 0

留言率 -

01月29日
已发表



保持必要的力量和清醒，去锻造你自己的幸福和尊严

3,580 193 131 52 15 16

留言率 -

01月27日
已发表



送你一副蛇年英语春联

原创 已修改

4,932 109 161 20 1 10

在看率 0.41% 留言率 -

01月26日
已发表



做正确的事，而不是容易的事

3,514 126 146 27 1 13

点赞率 3.48% 在看率 0.41% 留言率 -

01月22日
已发表



尽早脱离“学语言”

原创 已修改

5,424 189 181 22 13 38

点赞率 3.48% 在看率 0.41% 留言率 -

01月20日
已发表



一本如沐春风的英文写作指南

已修改

6,346 149 389 40 0 18

留言率 -

2024年12月21日
已发表



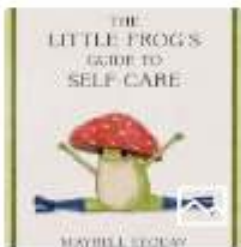
What's my age again?

已修改

4,829 152 40 16 13 6

留言率 -

2024年12月20日
已发表



推荐一本半小时可以读完的暖心英文小书

已修改

11,234 362 602 68 23 33

留言率 -

2024年12月19日
已发表



昨晚看了Ronny Chieng的最新专场

原创 已修改

4,767 133 141 18 0 10

在看率 0.38% 留言率 -

2024年12月18日
已发表



练习认真，也练习不务正业

原创 已修改

3,515 88 110 11 3 54

在看率 0.31% 留言率 -

2024年12月17日
已发表



咒语闪现，能量无限

原创

3,059 122 89 19 2 15

在看率 0.62% 留言率 -

2024年12月15日
已发表



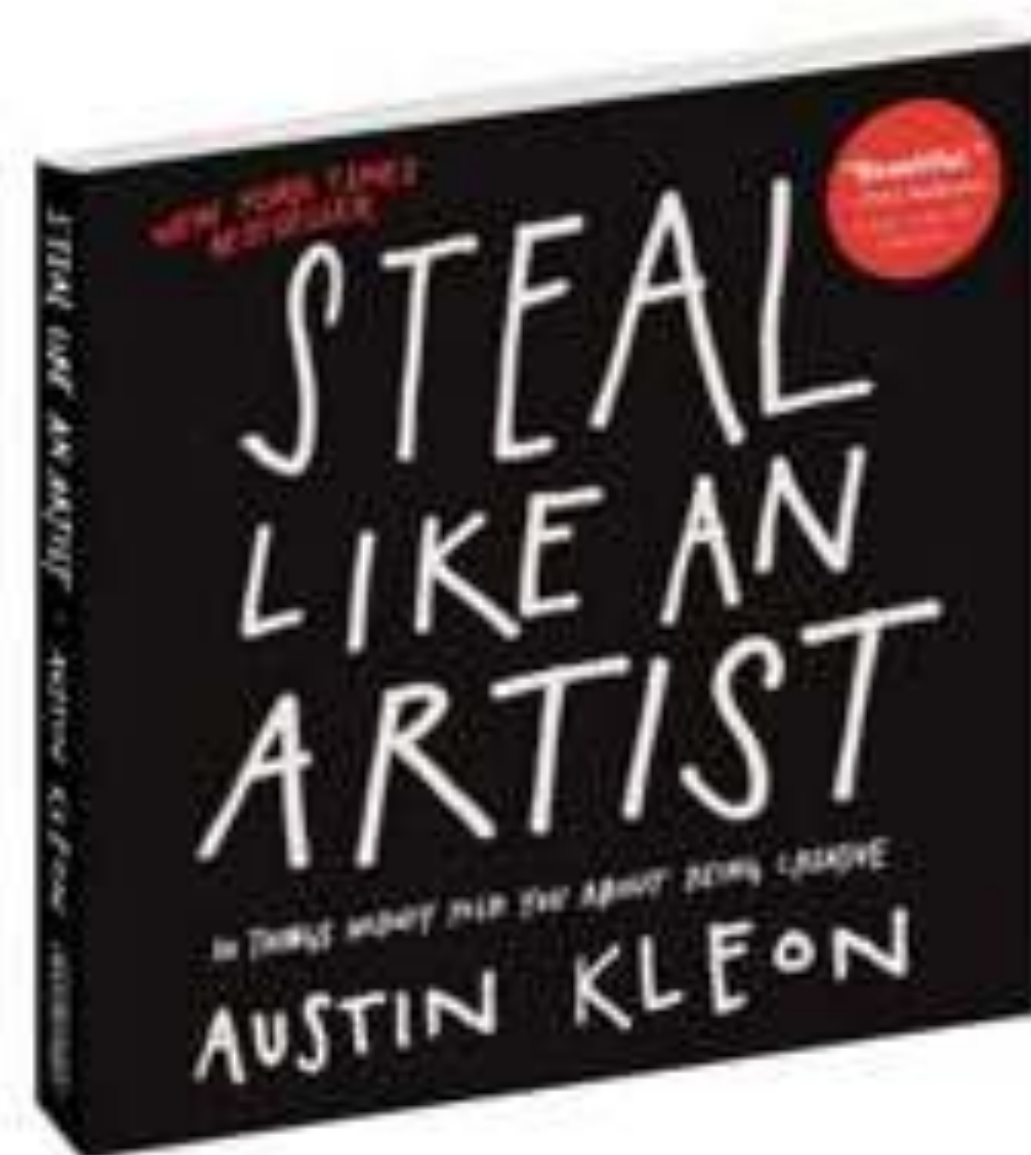
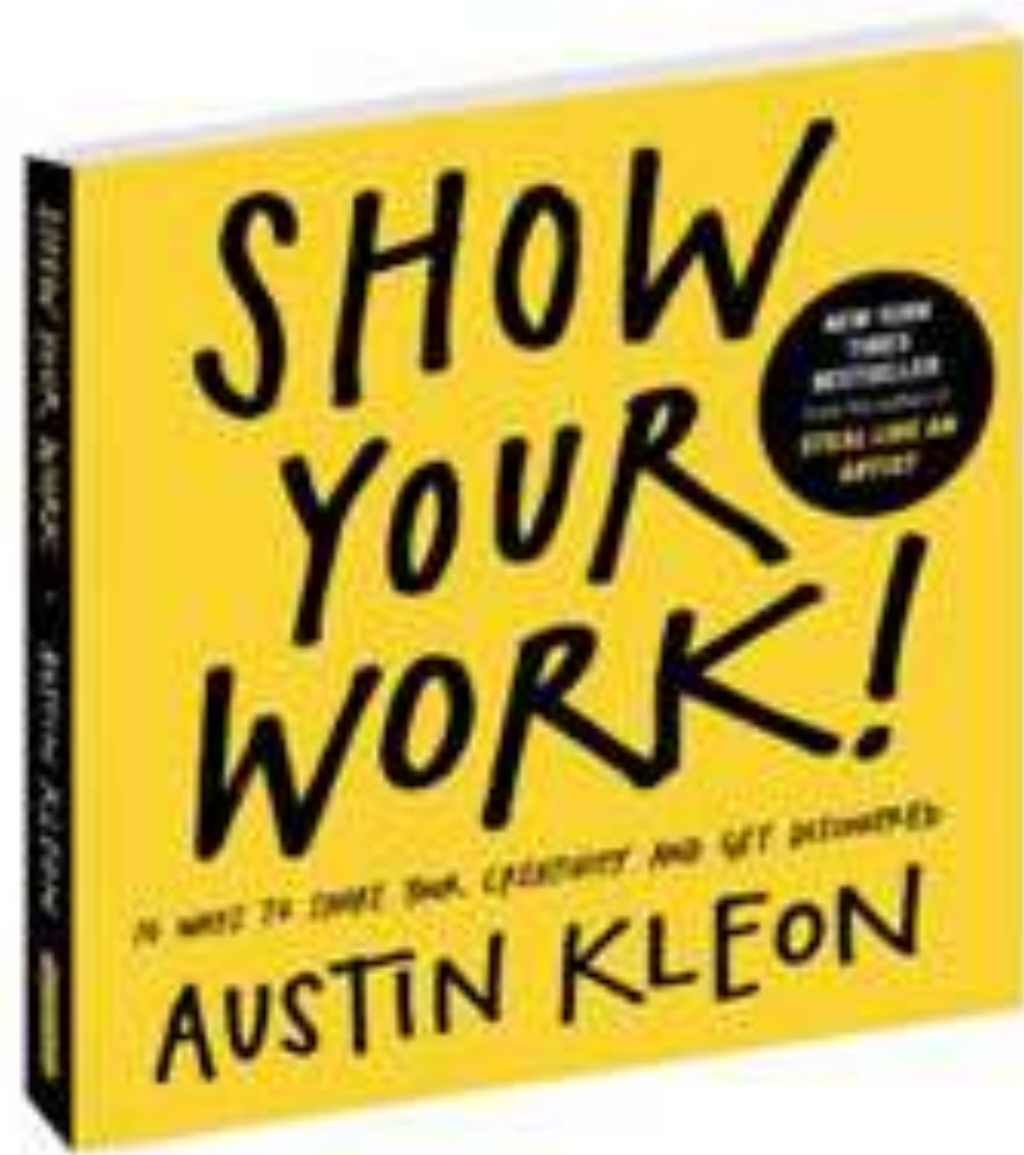
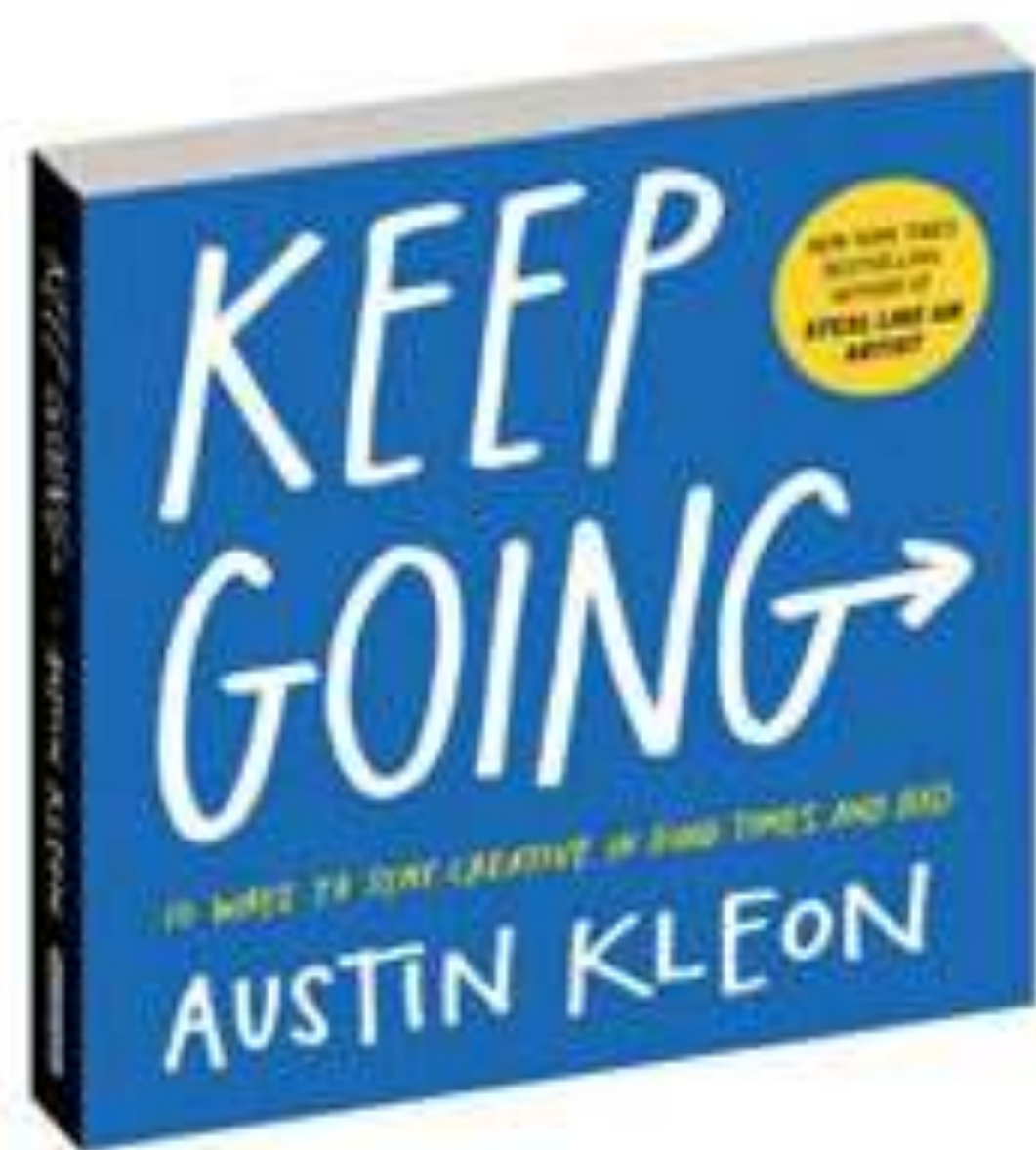
为什么鱼不存在?

原创 已修改

3,683 146 125 34 5 52

点赞率 3.96% 在看率 0.92% 留言率 -

The topic



THE BESTSELLING TRILOGY ABOUT CREATIVITY
IN THE DIGITAL AGE.

You're born an artist.

AI tools

解释一下wishbone这个词和它的用法

Wishbone 的意思与用法

Wishbone 本义是**“叉骨”，指的是鸟类胸部的 V 形骨头**，学名为 **furcula**。在美国文化中，愿骨 (wishbone) 也代表许愿的象征，因为有一个传统习俗——“拉愿骨” (breaking the wishbone) 。

1. Wishbone 的核心含义

① 物理意义：鸟的叉骨

- Wishbone 是鸟类胸部的两根锁骨融合形成的骨头，因其形状类似字母“Y”或“V”而得名。
- 常见搭配：
 - *A turkey's wishbone* (火鸡的叉骨)
 - *The wishbone of a chicken* (鸡的叉骨)

② 许愿习俗 (美式文化)

在感恩节 (Thanksgiving) 或其他场合，人们会从烤好的火鸡或鸡肉中取出 **wishbone**，两个人各抓住一端，用力拉断，谁拿到较长的一半，谁的愿望就会实现。

- 例句：
 - *Let's break the wishbone and see who gets lucky!*
(来拉愿骨，看看谁的运气更好！)

和女儿读书，学到一个 wishbone：



wishbone 指的是鸡、火鸡等禽类的叉骨，它也被称为「如愿骨」。

在感恩节或其他场合，人们会从烤好的火鸡或鸡肉中取出 wishbone，两个人各抓住一端，用力拉断 (break the wishbone)，谁拿到较长的一半，谁的愿望就会实现。

学到这个词后，还给女儿买了一条 wishbone 的小项链。

一个露营品牌为什么会用serotonin作名字？

如果一个露营品牌用 **Serotonin** 作为名字，可能有以下几种深层含义：

1. Serotonin 是“快乐激素”

📌 血清素（Serotonin）是大脑中的一种神经递质，常被称为“幸福荷尔蒙”，与幸福感、放松、平静和满足密切相关。

📌 露营本身就是一种能让人放松、享受自然、提升幸福感的活动，因此“Serotonin”这个名字暗示了品牌希望带给用户的愉悦体验。

✅ 品牌想传达的感觉：

- 户外露营 = 快乐 + 放松 + 充满活力
- 大自然让人释放压力，产生更多血清素
- 露营不仅仅是野外生存，而是一种提升幸福感的生活方式

2. 强调“户外 = 提升情绪”

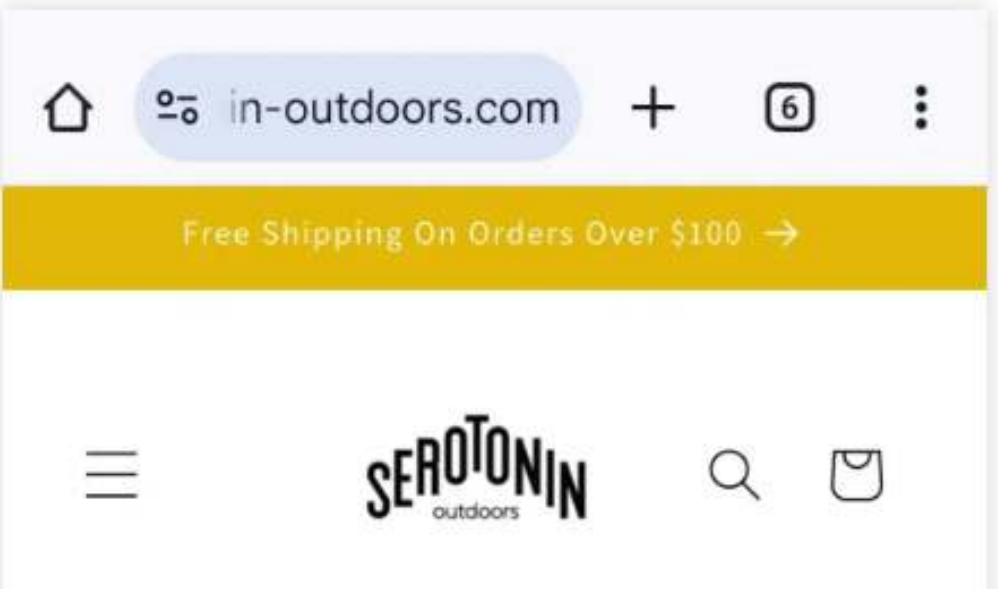
- ◆ 研究表明，阳光、运动、户外活动都可以提升 **Serotonin** 水平，让人更开心、更平静。
- ◆ 露营意味着远离城市压力，回归大自然，享受阳光和新鲜空气，这与 Serotonin 的功能完美契合。

📌 隐含的品牌理念：

- 露营 = 释放压力，增加幸福感
- 来露营，提升你的“Serotonin”

6. serotonin

发现一个小众露营品牌，名字很有意思，叫 serotonin：



Serotonin，血清素，是大脑中 4 大快乐化学元素之一（其他三个是多巴胺、内啡肽、催产素）。



Serotonin 主要通过调节情绪和归属感来让人感到快乐。

阳光、运动、户外活动都可以提升 serotonin 水平，让人更开心、更平静。而露营意味着远离城市压力，回归大自然，享受阳光和新鲜空气，这正与 serotonin 完美契合，真是个好名字！

你的文章整体上很自然、流畅，而且内容有趣，既分享了英语表达，也展现了你的个人学习体验和思考。但如果要进一步优化，我会从以下几个方面提出改进建议：

1. 文章的整体结构

✅ 优点：

- 主题鲜明：围绕“生活中的英语”展开，有条理地介绍了多个有趣的表达。
- 语言自然：你的表达方式很有亲和力，像在和朋友聊天，容易让读者产生共鸣。
- 学习+思考：不仅讲解单词，还结合实际生活和自己的思考，使内容更有深度。

🚀 可以优化的地方：

- 文章的逻辑衔接：虽然主题一致，但不同部分之间的过渡不太明显，可以加一些小标题或过渡句 来让文章更加流畅。例如：
 - “除了 adult，这些日常表达也很有趣”（引出 wishbone、thingamajiggy）
 - “不仅是单词，英语习惯用语也值得玩味”（引出 be a fly on the wall）
 - “语言与思考：从 astringent 说开去”（引出最后的深度思考）

2. 具体表达上的优化

💡 这里是一些可以优化的地方，让表达更流畅或更符合逻辑：

The layout

壹伴提醒：页面缩放比例不正确，可能会影响某些功能的正常使用。请尝试调整浏览器缩放比例为100%（快捷键"command"+"+"）

关闭

感受一下什么是“一词一世界”

14/64

标题评分

张海露Eric

5/8

去年年末，写了篇《I wish you a fluffy year!》，分享我在日常生活中遇到的英文。

最近又收集了一些「生活中的英语」，也把它记在这里和你分享。

1. adult

买了个一个文字挂架，上面写的是 I can't adult today，这里的 adult 被用作了动词：

常用工



导入文



手机传



标题评



渠道



短链生

推荐工



壹伴小



最近你遇到了哪些「一词一世界」？

Original 张海露Eric 张海露Eric 2020-05-12 07:52:52 手机阅读 𐄞



是的，看我的朋友圈也能学英文#31

上一篇聊了最近读的「快餐书」，今天聊聊最近在微博/朋友圈分享的一些英文说法。希望通过这些表达，你能感受到语言学习的乐趣。

一词一世界，越学越好奇。

1

The worm turns

读毛姆的《刀锋》(*The Razor's Edge*) 时有个说法印象深刻：But the worm sometimes turns。

这句话来自习语 **the worm turns**，用《新少林五祖》中李连杰教导儿子的话说就是：忍无可忍，毋须再忍。



别那么乖，别那么 nice，尊重他人也要求被尊重。

壹伴图文工具箱



张海露Eric

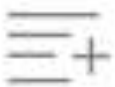


文章工具

已发文1小时



采集图文



合成多图文



生成长图



采集样式



查看封面

adult 被

裁剪

替换

自适应

超链接

小程序

圆角：

阴影：

尺寸：

旋转：

镜像：

粗细：

颜色：

裁剪图片 在线设计

常用工具



导入文章



导入Word



生成二维码



手机传图



配图中心



生成长图



标题评分



永久链接



违规检测



渠道码



往期推荐



营销日历



短链生成



AI排版

推荐工具



壹伴小程序



插入图表

清空文章

文章设置

The aesthetic



overthinking quotes



All

Images

Books

Videos

News

Maps

Shopping

More

Tools

Saved



Sandjest
250+ Overthinking Qu...



Grace Mastered
Free Yourself from Ov...



NotSalmon
31 Stop Overthinking ...



Pinterest
Overthinking Quotes



Bright Drops
59 Useful Overthin...



Instagram
quote #overthinking #p...



Parade
115 Overthinking Quot...



The Healthy @Reader's...
15 Overthinking Quote...



Power of Positivity
15 Quotes About Overthin...



Crazy Laura Quotes -
40+ Best Overthinkin...



Pinterest
90 Overthinking Qu...



Mirror Review Quotes
50 Optimistic Overthinking Quotes to ...



Crazy Laura Quotes -
40+ Best Overthinkin...



Power of Positivity
11 Quotes To Remember ...



Balmy Quotes
20+ Powerful Quotes On ...



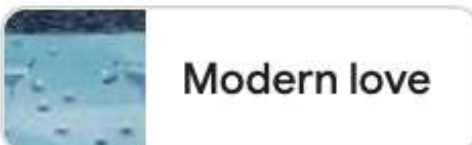
brian rea



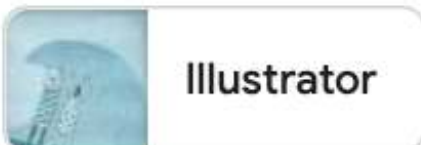
All Images News Shopping Books Videos Maps More

Tools 1

Saved



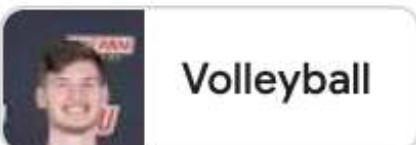
Modern love



Illustrator



Mural



Volleyball



Dallas stars



The New York Times
Meet the Man Who Draws L...



Creative Review
How I Got Here: Illustrator Brian Rea



Creative Review
How I Got Here: Ill...

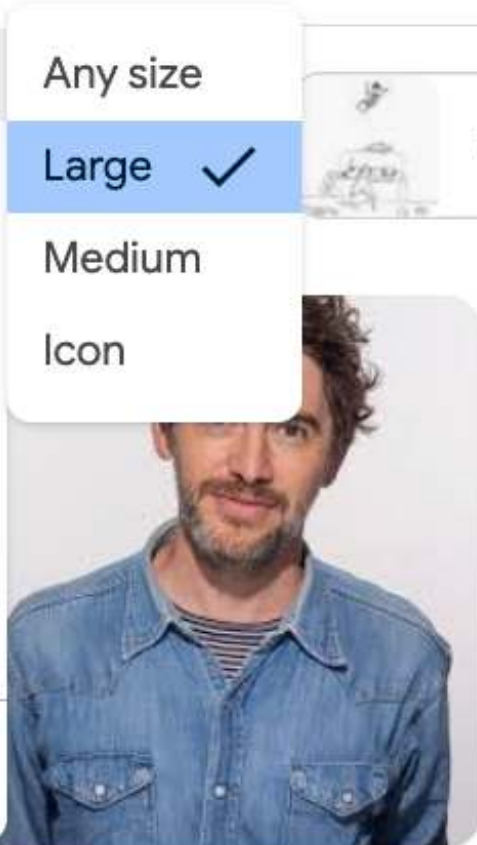


CicLAvia
An Interview with B...

Large
Color
Usage rights
Type
Any time
Advanced Search
Clear

Any size
Large ✓
Medium
Icon

About 4,880,000 results (0.40 seconds)



Berghs
Brian Rea - Berghs



Creative Review
How I Got Here: Illustrator Brian Rea



West is the Best



Creative Review



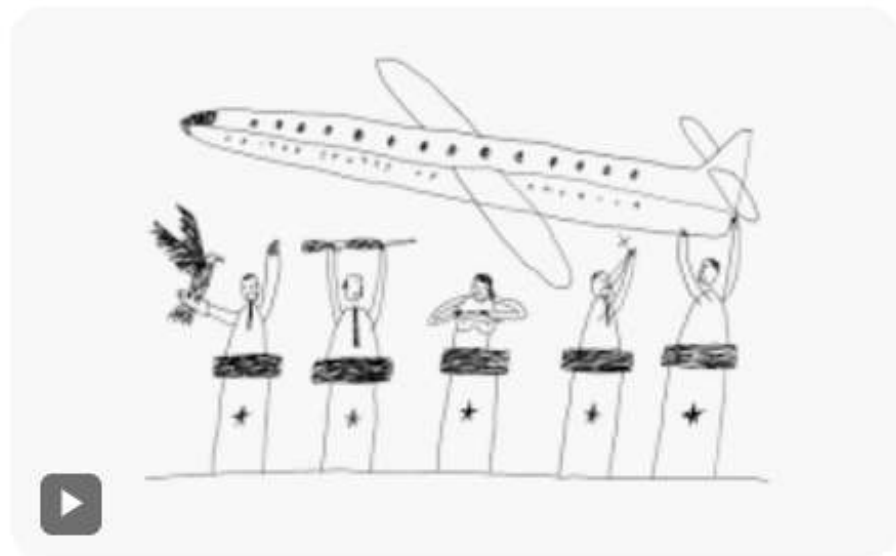
PRINT Magazine



The New York Times



PRINT Magazine



YouTube

Instagram

- Home
- Search
- Explore
- Reels
- Messages
- Notifications
- Create
- Profile

- AI Studio
- Threads



iuliastration

Following

Message

+ ...

612 posts

828K followers

608 following

iulia bochis

Art

Feelings on Canvas

www.iuliastration.com

Followed by happiness.library, artofpoets + 5 more



2025 Calen...



Daily Life



Book

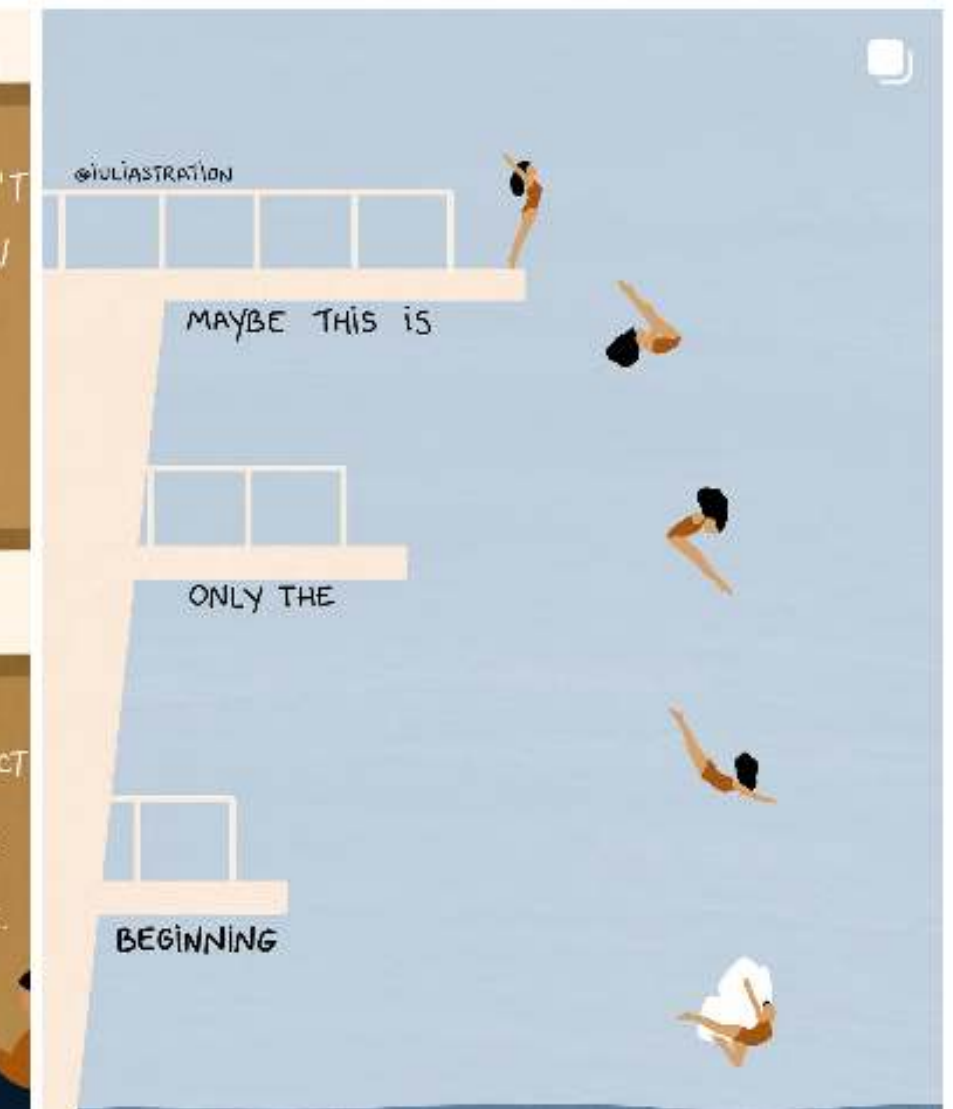


Prints

POSTS

REELS

TAGGED





Search

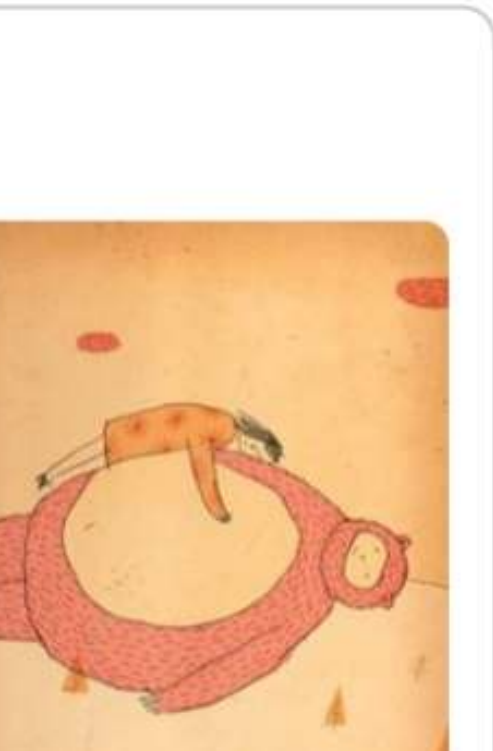
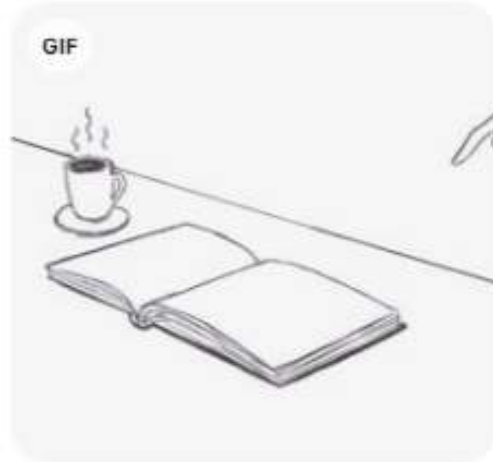
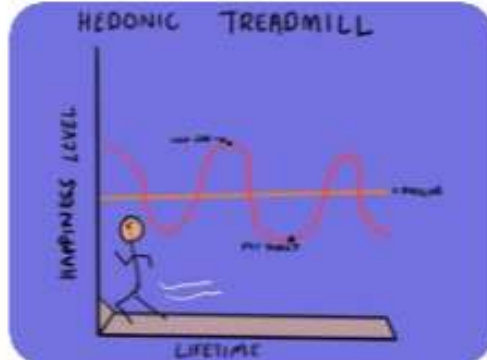


All Love illustration lesson plan Grammar Things to Read



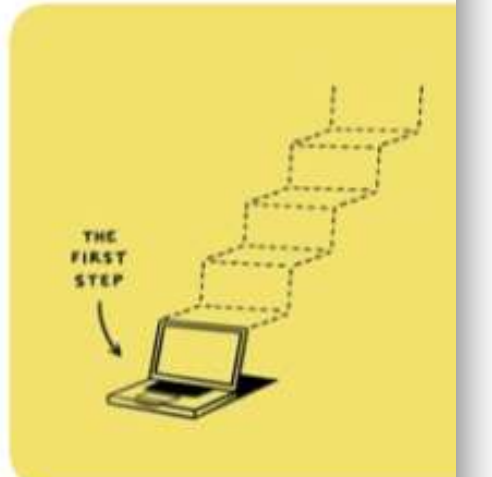
99+

1



Ideas for your board

Love illustration



99+

1

book gif

All Pins

Filters

Anime

Aesthetic

Animation

Magic

Reading

Close

Story

Open

Comic

Old

Pop up

Jungle

Spell

Burn

Green

Instagram

Explore featured boards



Reading aesthetic
Aesthetics
71 Pins · 10mo

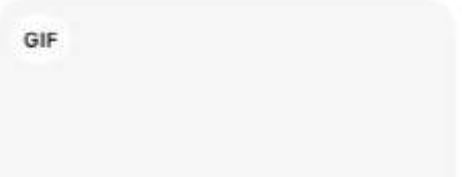


Book organization
Home Decor
24 Pins · 3mo

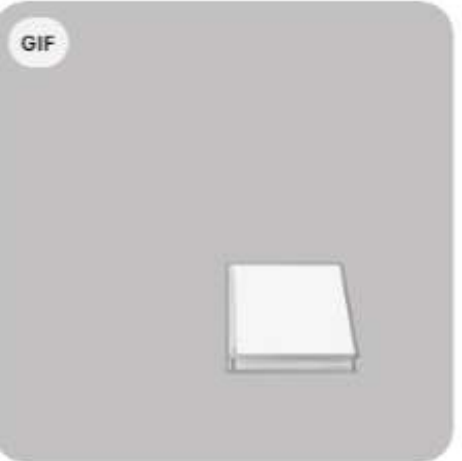


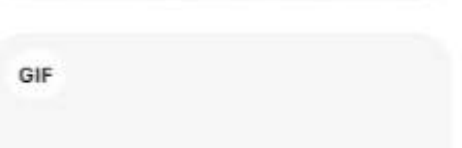
Castlecore reading aesth
Pinterest Predicts
50 Pins · 3mo

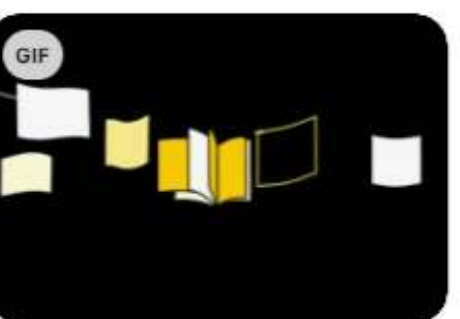
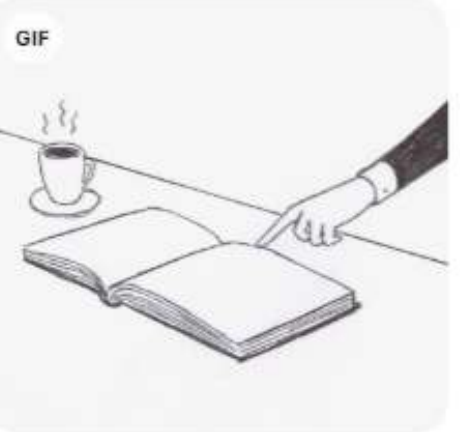




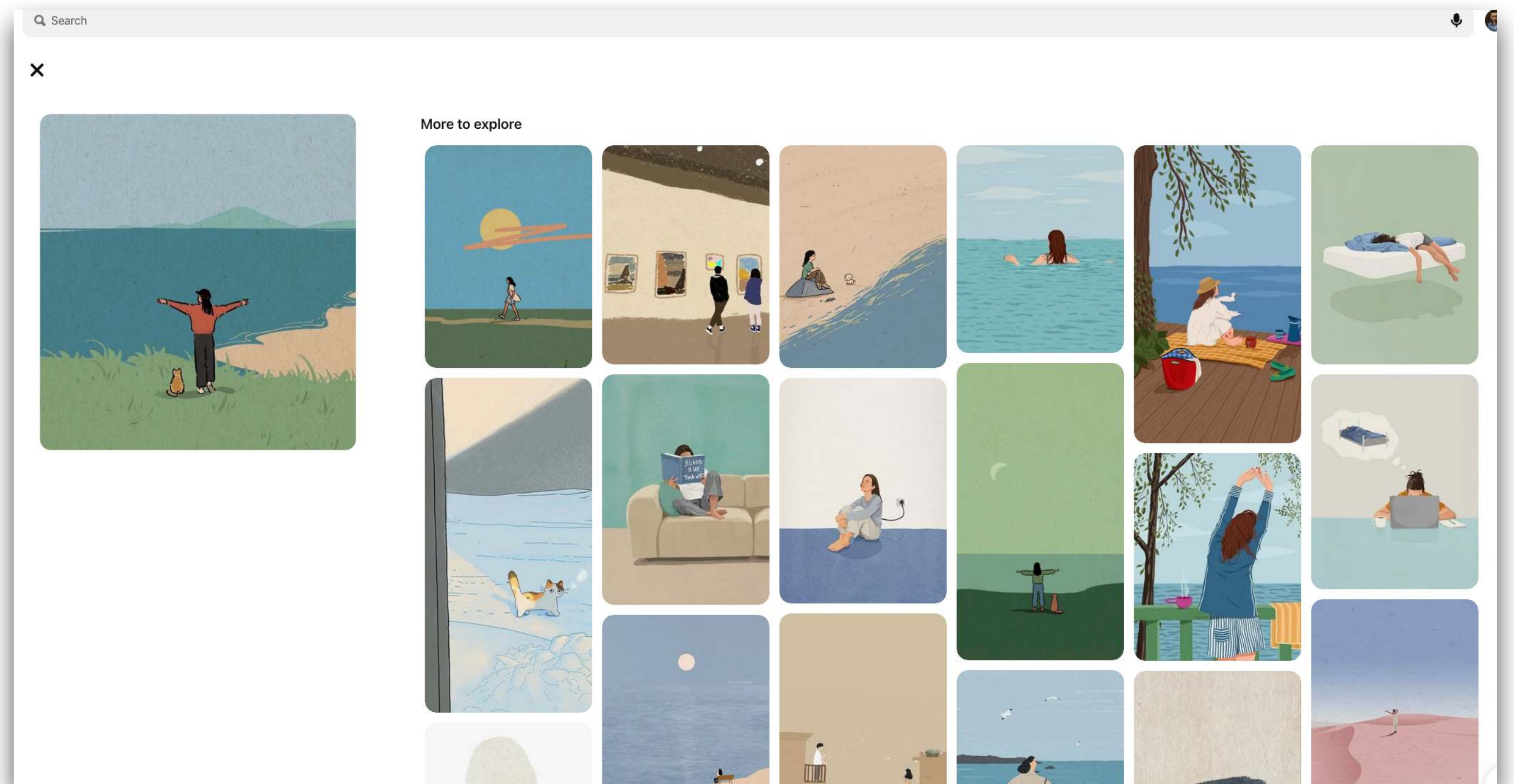
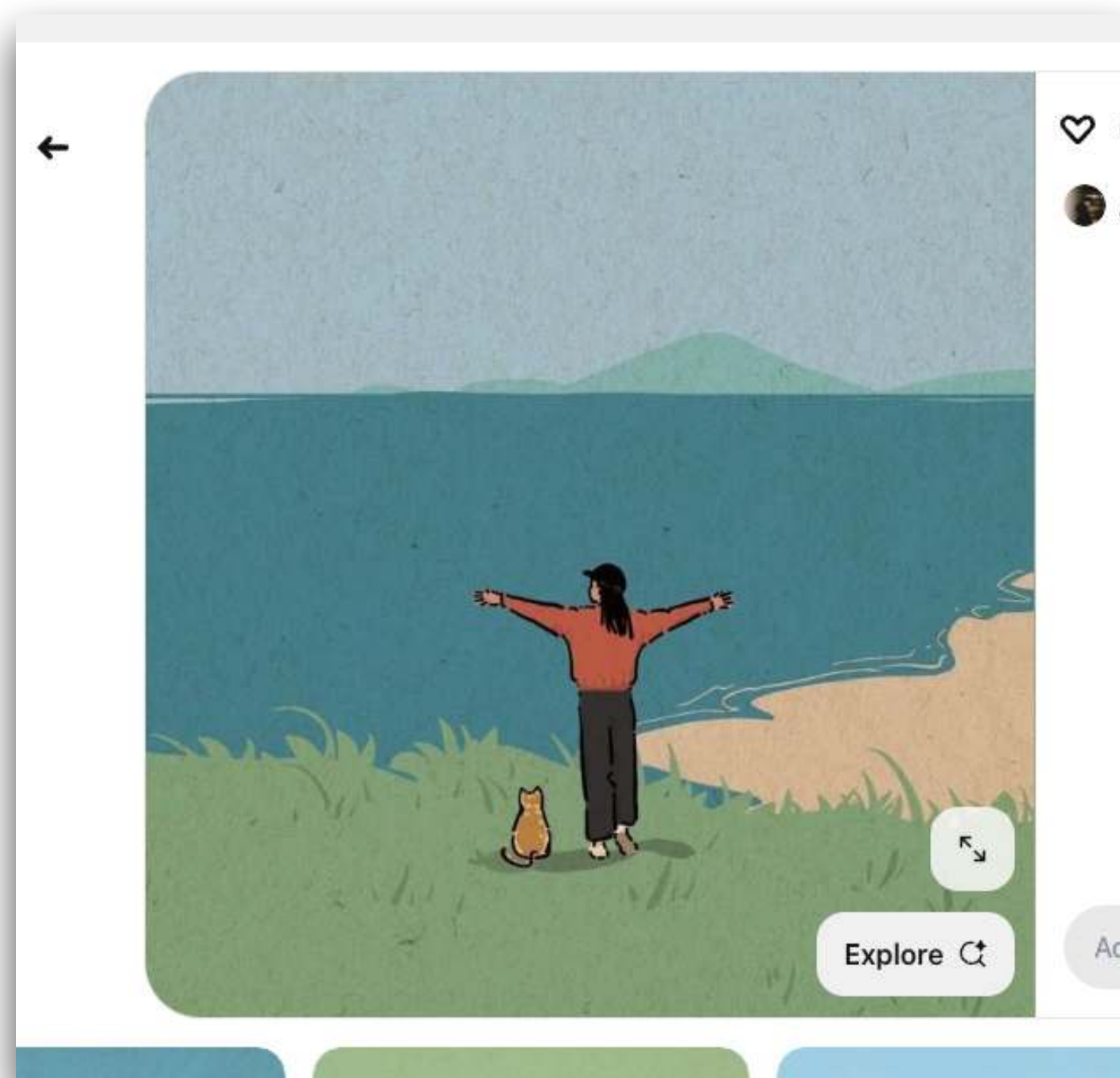


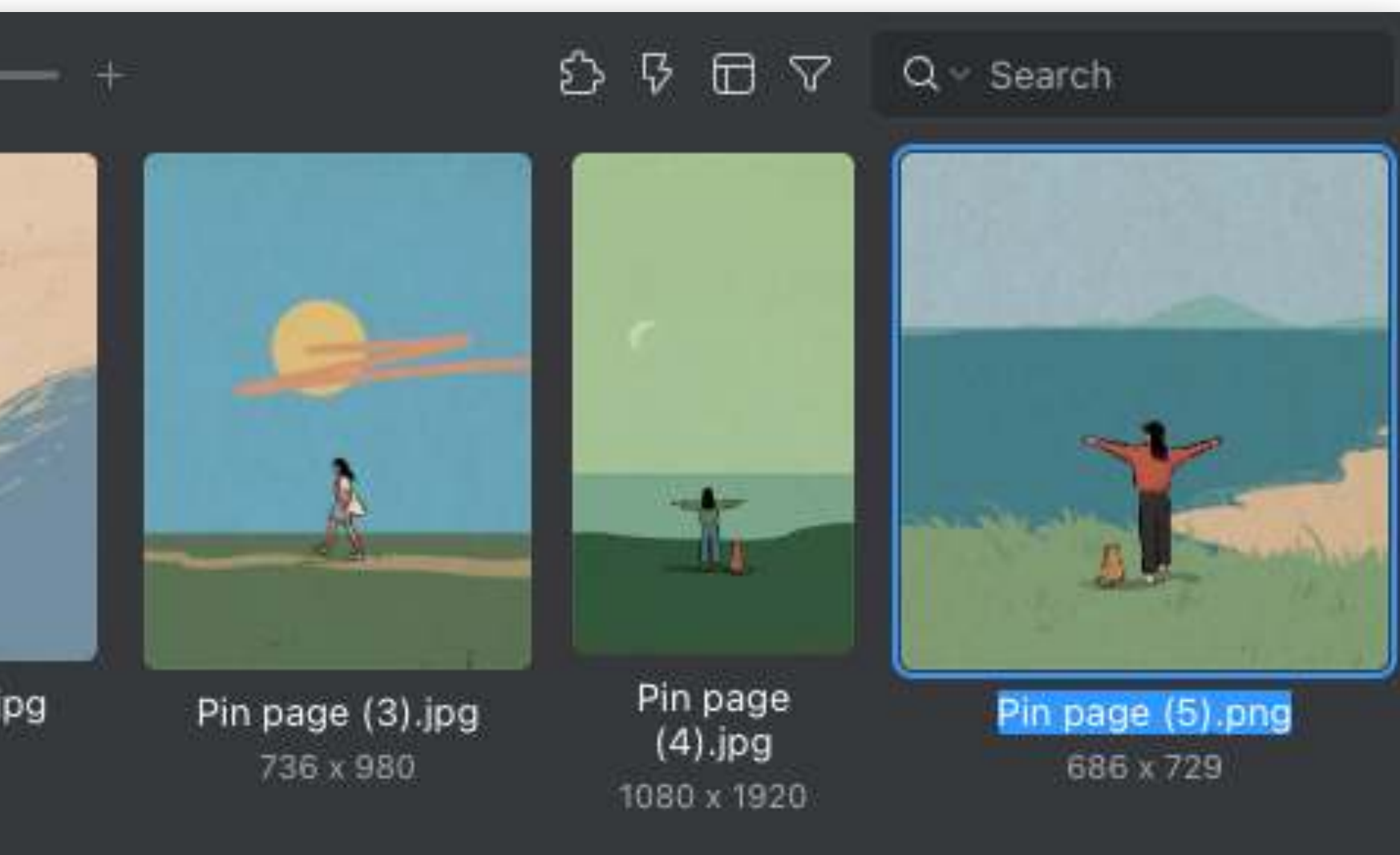












Google

pixle enlarge

× | 🔊 📷 🔍

All Images Videos Shopping Short videos Forums Web ⋮ More Tools

 Image Resizer
<https://imageresizer.com> › image-enlarger ⋮

Best FREE Image Enlarger To Make Photos Bigger

Free online image enlarger tool to easily upscale your photos. Enlarge photos by zoom factor or by exact pixel size.

 PhotoEnlarger.com
<https://www.photoenlarger.com> ⋮

Photo Enlarger - Enlarge/Enhance photos, images and ...

Enlarge or enhance your photos and images online without quality loss using 6 different enlargement algorithms, including an AI based one (esrgan).

 Bigjpg
<https://bigjpg.com> ⋮

Bigjpg - AI Super-Resolution lossless image enlarging ...

How does bigjpg enlarge images? Using the latest Deep Convolutional Neural Networks, **bigjpg** intelligently reduces noise and serration in images.

 Pixelcut
<https://www.pixelcut.ai> › uncrop ⋮

Uncrop & AI Expand Image

Uncrop and expand images online using AI. Simply upload your image, extend the size of the canvas, and click generate. Try it free here!

eagle

Organim

A better way to colle

Get Ea

requ

Graphic Design C

All2,522

Uncategorized2

Untagged1,856

Random138

All Tags41

Trash

Smart Folders (4)

Last Week36

Last 30 Days36

Red Ideas39

Blue Ideas

Folders (63)

Poster Design878

Illustration9

Flat99

Hand drawn73

Gradient34

3D27

Minimalist53



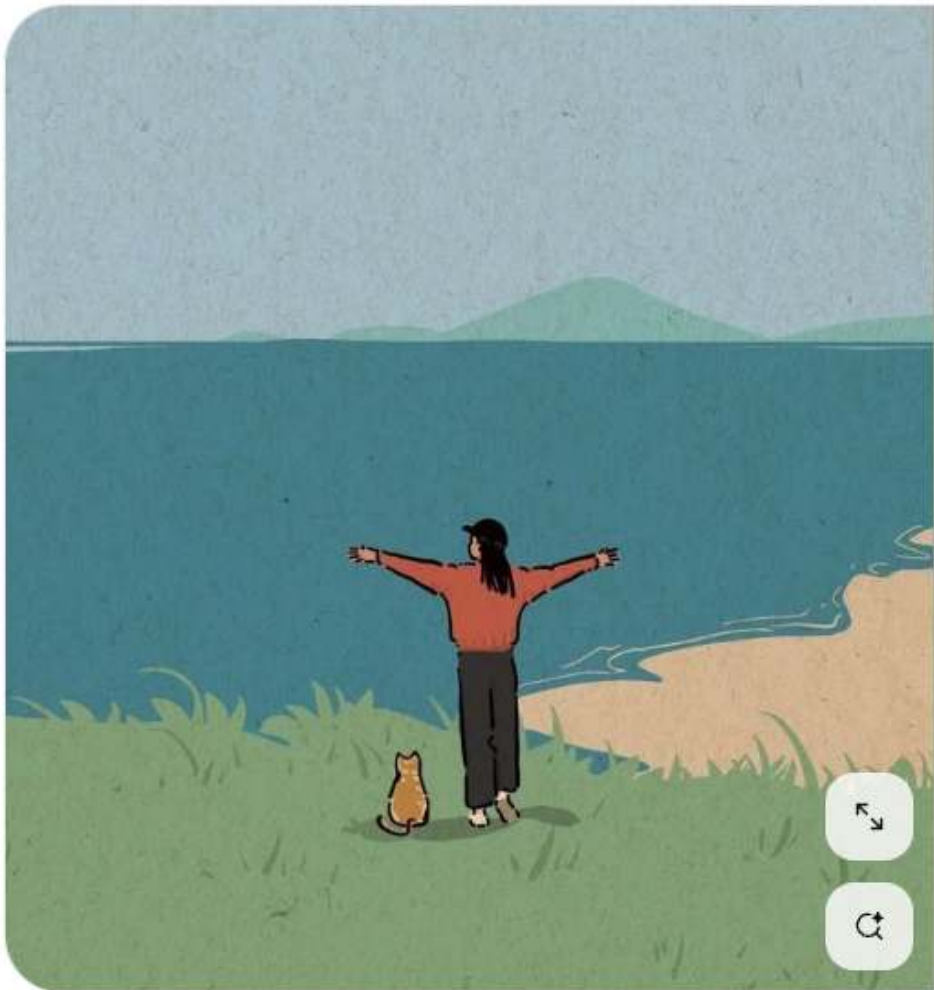
chrome://relaunch-to-update/

Relaunch to update

Chrome isn't your default browser

Set as default

Search



577

Profile

Save

Abhinash Sharma

Add a comment

Save Board's images

Save URL

Batch Save

Capture Area

Capture Visible

Capture Page

Drag Feature

Preferences

Shop sim



True Grit Texture...
Chromagraph
\$20.00



Etsy
Nature Art Print
Nature Walk...
\$15.00



Redbubble
Brain Fog Sticker
\$2.24



All the problems are stuck between
"Mind" and "Matter"

The sneaky trick

Serotonin, 血清素, 是大脑中 4 大快乐化学元素之一 (其他三个是多巴胺、内啡肽、催产素)。



张海露Eric

24-8-30 读物博主 Edited

去年读了一些有关happy chemicals的书, 学到人体有四大快乐化学元素: Dopamine (多巴胺), Endorphins (内啡肽), Oxytocin (催产素), Serotonin (血清素)。了解它们是什么, 有助于我们主动、科学地调节自己的状态。很多时候不是我们能力不够, 而是身体里缺少这些元素, 很难开始也很难坚持到底... [Full Text](#)



关于“我是谁”和这个公众号

猜你还想读:

- Productize Yourself
- 改变的根本是自己做选择
- 如何用英语挣钱?
- 为什么你没有感到“全宇宙都在帮我”?

关于“我是谁”和这个公众号

猜你还想读:

- 《鱿鱼游戏2》口语书
- 是的, 看我的朋友圈也能学英语
- 最近你遇到了哪些「一词一世界」?

The credit

**Leave this world a little better
than you found it.**

Should you start writing?

25岁， 如何规划 你的人生

写给十年后不后悔的自己

松浦弥太郎

改变心路，才能改变出路！

北大、清华、人大等高校最希望年轻人读到的一本书！

范玮琪、郑秀文、张德芬诚挚推荐

全亚洲最受欢迎青年导师——松浦弥太郎
写给千万年轻读者最诚恳、最掏心的人生规划指南

新星出版社 NEW STAR PRESS

若你现在的收入不高，不妨省思是否被你感动的人不够多。我认为，待在家里做的工作，收入肯定不高。倒也不是说这样的工作不好，只是带给别人感动的质量相对也不高。

相反的，活跃于国际体坛的一流足球选手，之所以一年大赚数十亿，是因为世上多不胜数的人都为他出神入化的球技而感动。

收入多寡与公不公平无关，而是与能带给多少人喜悦、带给多少人感动呈正比。这是一种人间机制。

这三个要点看似简单，其实非常重要。年轻时的我不懂，25岁的你应该也不明白，请将这三个要点铭记于心，思考“50件自己想做的事”吧！

25岁正值人生起飞阶段，也是认真思考自己想做些什么的黄金时期，若这本书能成为你的人生良伴，将是我莫大的荣幸。

01

以成为社会的齿轮为傲

常有人说：“反正我只是社会的一个齿轮罢了。”“齿轮”二字给人消极的印象；但对我来说，这是一个非常积极的字眼，若能成为社会的一个小齿轮，是一件非常棒的事。

所以，我想先从成为社会的小齿轮做起。

为什么我会这么想呢？

因为基于“前言”提到的三个要点。容我再强调一次，“世上绝大多数求才若渴的人，随时都在寻觅千里马”，“人们随时都在寻找能帮助自己的事物”，“收入多寡，与带给别人感动的质量呈正比”。世上所有事物皆是以这三点为基础，只要有这三大齿轮，每个人都能让身为小齿轮的自己，抓到如何与大齿轮契合的

11 诀窍。或许这种说法有点抽象，但社会结构就是如此，不是吗？

虽然25岁的你已是成年人，但还不足以独当一面。一想到身为社会一分子该如何贡献己力、对社会有所帮助时，就会意识到：“自己是社会的一个小齿轮。”我认为这个意识正是开创未来的底蕴。

虽然只是一个小齿轮，还是要思考如何与比自己大一点的齿轮，甚至与社会这个大齿轮契合。正因为我们都是社会的一分子、组织里的小齿轮，才能参与所有社会活动。不妨将此意识当作一个目标，想象自己是公司某部门的齿轮吧！唯有成为齿轮，才能形成一股动力，并想象即便是多么渺小的存在，都要成为公司这个大齿轮的能量来源。

除了社会之外，还能变成什么齿轮呢？一个人无法构成社会，也无法建立家庭关系与人际关系。每个人都必须与别人互相配合，这与成为社会的齿轮，学习如何与社会契合，“才能在世上生存”的道理是一样的。

说得夸张一点，这就是我的人生信念，也希望年轻人能努力找到如何契合的诀窍，毕竟齿轮的质量只能靠自己努力打磨。我想，设法不让

齿轮耗损的整備功夫，就是面对工作、面对人生的一种态度。

我到现在还是认为自己只是社会的一个小齿轮。就算回到25岁，我也还是会这么想！而且越年轻，越要有这般认知才行。

从消极的齿轮变成积极的齿轮，只要有此意识，便能认知自己是社会的一分子。有此认知就是一种自我成长，不是吗？比起“自己只是一个小齿轮”的消极想法，积极面对自己是小齿轮的事实，才能为人生加分。因此，我想先从成为社会的小齿轮做起，总有一天，一定能成为最棒的齿轮。

02

累积“小小的成功”

要想闯出一番成就，努力的过程很重要。就像时薪1000日元的人，不可能突然调升至时薪10万日元，但若是历经从1000日元调升至2000日元，再调升至5000日元的过程，时薪变成10万日元也就不足为奇了。也许你很怀疑真的会有这种事吗？确实有。我认为累积小事等同于累积小成功，这一点非常重要，只要持之以恒地累积小成功，无论是谁，都能尝到成功的滋味。

这与第三个要点“收入多寡，与带给别人感动的质量呈正比”有关，而且感动的量与质一样重要。

那么，我们来思考一下什么是“质”吧。量与质量息息相关，只要质好，量也会增加。也许你以为高质量是很了不起的事；其实，所谓的高质量就是除了一般常识与能力之外，也兼具专业能力的意思。维持一

定质量所得到的成功，绝对能够让你成长。接下来的说明对于不擅长数理的人来说，可能较难理解，若以图表标示质量成长，便能显示出指数函数的变化。也就是说，显示出的不是线性函数（一次函数）的直线，而是曲线。

我再解释得清楚一点。图表的横轴代表时间，纵轴代表成长幅度。一开始明明耗费不少时间，显示出来的却始终是低空掠过，而呈现微幅成长；但从某个关键点开始，成长幅度却在极短时间内飙升，成了急速上升的曲线。

谁都有过明明拼了命地努力，却无法发挥实力，得不到评价的低潮期。就算苦撑下去，似乎也得不到周遭认同，因而犹豫是否要放弃。

这是迷惘的25岁最常遇到的人生难题。其实，只要持续积极向前，就算成长幅度不大也是成长，所以别急着否定自己。坚持并不容易，忍耐是必备功夫。

虽然一开始是平稳的曲线，但只要某个关键点来临，就会一口气飙升。我发现指数函数的曲线是一种原理，也适用于人际关系。虽然人与人之间的相处要花时间经营，但往往会突然从某个时期开始变得非常亲密，对吧？我想，大多数人都有此经验，也比较容易想象。

坚持很重要，唯有坚持，才能拉开与别人的差距，不过，千万不能将“重复”误解成坚持。好比每天重复做一件单纯的工作，很容易让人误以为是坚持，但这其实是你意想不到的陷阱。

培养独特观点

常有人说：“我在寻找自己喜欢的东西。”但真是如此吗？其实你应该早就找到了，只是无法通过“人间”这个过滤器，说出来而已。

想--想，你现在是否热衷于某件事呢？不论是电玩游戏也好，网购也罢，或是Twitter, Facebook.....

什么都行，这些东西或许给人负面印象，所以没人会说这是自己的专长。

不过，如果我集中精力，花两三个小时玩Twitter的话，它应该也能成为我的一项专长。因为沉迷于一件事，能让自己比别人更加了解，不管是面对什么题材，也都能深入探究、乐在其中，透过这段享受的过程，也许会发现不曾有人注意到的课题。

思考不想做的事，从中找到自我核心价值

25岁时，最常被问：“你的梦想是什么？有什么想做的事？”或许你也常常这么问自己，却仍答不出个所以然，我也是。

虽然现在被问到同样的问题应该回答得了，但还是没有勇气大声说出口。我认为，“想做什么”这件事，恐怕是一辈子的课题。

25岁的我，一直烦恼着该如何回答这问题。当时的我，满脑子想的不是自己想做的事，而是不想做的事，非常不可思议。

这跟想偷懒、不想听别人说教、不想被别人命令的感觉不同，这并非出于任性的意见，而是经过认真的思考。于是，我脑中浮现了几个答案，像是“不想

每天思考、烦恼各种事，其实是很重要的。尤其是25岁左右的年轻人，还有许多不明白的事，所以烦恼不见得不好。因为越烦恼，越能提醒自己去留意各种事，甚至激荡出灵感。

试着思考及烦恼各种事、各种可能，或是想想为何这件事让自己开心，那件事为何让自己悲伤。25岁的我，已经养成随手记录重要事情或灵感的习惯，也就是做笔记。脑中浮现的想法或灵感往往稍纵即逝，想记都记不住，为了之后还能审视、思考，最好随时写下来。

我经常检视自己随手记下的东西，也从中获得许多启发。因此，即便走在路上和别人闲聊，我也会随

身带着笔记本和笔，以便记下灵感。

现在人手一个智能型手机，随时都能记录或拍照，非常便利。其实，用智能型手机记录和用纸笔记录是一样的，不只是想法或灵感，随手记录情感或新发现也是一件美事。

随手拍下的照片越多，不但能回顾生活的点点滴滴，还能重新认识自我。此外，图像比文字感觉更真实，对你一定有莫大帮助。不可否认，拍照也是一种记录方式，优点是比文字更简便、真实。

养成随身携带纸笔的习惯并不是一件容易的事，但只要习惯之后，就会发现自己原来是那么有趣的人，进而认识意想不到的自己。

我会开始随手写下笔记，也是出于烦恼。尤其是25岁时，很容易因无法解决烦恼而不知所措，或是遇到各种不合情理的事，当我因此而闷闷不乐时，就会通过写笔记来纾解情绪。

当烦恼和复杂的情感逐渐纾解，无法进入自己的脑中，正因脑中排除了这些情感，洞悉事物的直觉力

模仿是塑造自我风格的重要过程

年轻的特权之一就是模仿。无论是装扮、措辞、说话口吻，找个崇拜的前辈，模仿他就对了。

我很容易受别人影响，好比早上遇到自己很欣赏的人，下午就会模仿他做些什么。虽然我也有自己的原则，但明白自己还不够成熟，所以会不断向欣赏的前辈看齐、学习。

最近，我终于有机会认识到一直很崇拜的糸井重里（日本知名作家、广告人、电子游戏创办人），有幸和他会谈后，深受他的影响，整整两三天完全“糸井先生上身”，但狡猾的我只挑糸井先生的优点模仿。

也许有人觉得模仿别人很逊，但“模仿”这字眼本来就是从“学习”这词衍伸而来，可见模仿就是一种学习。我希望年轻的你明白，模仿是一段塑造自我

335

风格的重要过程。

改变观点，才能提升层次

我从小学开始就经常在想：“为什么大人不这么做？”“为什么没有人发现这件事？”而且小小年纪的 我对自己很有自信，常想着“假设”自己是老师的话，会怎么做。“假设”自己是校长的话，又会怎么做。脑子里总是这么思索着。

即便长大成人之后，我还是拥有这个习惯。因此，要是我现在是个25岁的上班族，一定会想：“假设我是 经营者，我会怎么做呢？”养成从不同观点思考事情的习惯，从中发现目前需要什么，找到问题点，发现 新价值。

尤其是面对工作时，培养从不同角度思考事物的习惯真的很重要。要是没有试着从“假设”的观点想象一件事情，势必难以突破既有框架。

我经常提醒年轻人：“老是站在自己的立场思考每件事，人生永远无法成长，试着以‘假设’的观点来思考吧！”只要以“假设”自己是经营者或总编辑的立场来思考、行动，一定能发现目前最需要解决的问题。总之，试着改变观点，一定能带来好结果。

别总是把“没办法”“不会”挂在嘴边

17岁那年远渡美国，之后频繁往来美国与日本的我，直到二十二三岁还是没办法说一口流利的英文，经验和知识也很浅薄，总觉得自己一无是处，自然而然地便将“没办法”“不会”这些消极的字眼挂在嘴边。

这时，我读了一本某位脑科学家写的书，加上自己的研究后才终于明白，原来人类的大脑里有一块称为“安定领域”的部分，它会记忆自己说过的话，并加以定型。

就算这些话对自己来说并非事实，但经由口传入耳，再送达脑部，就会在脑中定型成事实。结果本来会的事却变成不会，也就无法发挥实力，所以大脑其实也会妨碍自己展现实力。因此，这本书提到：“千万

不能将消极的字眼挂在嘴边。”这对当时的我来说，是个莫大的启发。

自此之后，就算我觉得自己可能做不到，也不会说出“没办法”“我不会”这类消极的字眼，也告诉自己绝对不说什么“没时间”“没钱”的话，即便赌气也绝不说出口。因为我觉得一旦这么说就没戏唱了，所以直到现在，还是不会脱口说出这些

培养旺盛的求知欲

尤其是刚进公司不久的25岁左右的年轻人，更应该多看书，当作一种自我投资。自我投资不一定要花钱，也可以利用时间做些有意义的事。40岁之后，忙碌程度绝对比25岁时来得高，阅读时间也会相对减少。

我从书籍和电影学到许多事，若问我阅读什么样的书比较好，我会回答：挑你喜欢看的书就对了。若问我推荐什么类型的书，我应该会推荐历史类的书吧。

为什么是历史类的书呢？因为我们可以从中学到许多经验。综观历史，就算追溯到好几百年前，人类的本质还是没什么改变。所以阅读历史能让我们发现，人类总是重复做着相同的事，像是欲望、成功、失败等，这种发现与认知，也会影响我们的人生哲学。

我们或多或少能从历史中找到吸引自己的时代、主

题与人生道理。以我来说，我对镰仓时代的僧侣道元十分好奇，对于他将在南宋中国学习到的新知识、新型态的生活方式等，带回日本的传道过程很感兴趣。受到道元的影响，我对中国也很感兴趣，非常喜欢研究中国历史的古老传说。像这样由一个点出发，好奇心也跟着逐渐膨胀。

我在25岁时，突然悟出一个道理。那就是趁自己还活着时，应该多看书、多看电影、多参观艺文展览、多听音乐。抛开个人喜好的偏见，就算要花点时间也是值得的。

有些人终其一生都不晓得人生有那么多有趣的事，实在太可惜了。锁定一个自己感兴趣、想要研究的领域，就能将它变成美好的事物，不是吗？

打造自己专属的发声平台

如果我现在25岁的话，一定要打造自己专属的发声平台，无论是博客、推特还是脸书，只要能对外发声就行了。建立一个能针对不认识的人，或是不特定的多数人发送信息的平台，是一件非常重要的事。

而且一定要具名、露脸，否则根本没人晓得你的存在，只是做白工罢了。或许有些人不想具名和露脸，是因为担心引起什么麻烦。但麻烦也是一种经验，只要提醒自己别再重蹈覆辙就行了。具名虽然要负责，却也是促使自我成长的一大要因。所以选择不具名，真的很可惜。

我年轻时还没有互联网，但我一直都很想有个专属的发声平台，倒不是为了成名，而是想要更了解自己。

The trick is there is no trick.