

中年覺醒

- 職涯走下坡：30 ~ 50歲-前額葉退化

印度人生四行期	學生期0~25Y	事業期26~50Y	林棲期51~75Y	盾世期76~100Y
智力變化	流體智力 ¹⁾		晶體智力 ²⁾	
美德追求	簡歷美德 ³⁾		悼詞美德 ⁴⁾	

- 擺脫成功的癮-別物化成功的定義
- 基因給我們的3個等式
 1. 滿足感 = 持續得到想要的東西
 2. 成功 = 得到的比別人多
 3. 失敗 = 擁有的比別人少

[→ Read more...](#)

2026/03/02 00:30 · admin

大人學-獨自升級

大人學獨自升級四關卡——

第1關_突圍：從卡關到突破 「我願意從零開始，夠狠了吧？」 盲目轉換戰場、願意從零開始不叫成長。真正的升級，是擴大舒適圈，而非不斷重來。

第2關_鎖定：精準前進的方向 「目標訂太高，不會更挫折嗎？」 瞄準月亮，即使打不到，也會身處星辰。目標訂太低，就會默默對自己寬容，在浪費時間後被現實痛擊。

2026/02/26 22:59 · admin

大人學-錢的本質

錢的本質是什麼？看透金錢的真面目，你才能讓錢為你服務，而非被它所奴役
伊隆·馬斯克[Elon Musk]曾說：「錢本身沒有價值，它只是分配勞動力的一串資訊。」這句話乍聽起來很顛覆，但在 AI 時代下，其實也點出財富的真正本質。這一集[Bryan 從工業革命、叫外送聊起，拆解金錢、勞動力與權力之間的關係，用熱力學的「熵減」作為另一種比喻。懂了這個觀念，或許能讓你重新理解錢的底層邏輯，與其盲目追逐存款，不如讓自己成為能「調動勞動力」的人！

2026/02/05 20:44 · admin

[work](#)

時間的朋友-2026跨年演講

羅振宇 2026 年《時間的朋友》跨年演講，比起預測未來趨勢，談更多的是關於「人」的定位思考。

面對席捲而來的 AI 浪潮，我們該如何自處？2026跨年演講 職人觀點 | 羅振宇《時間的朋友》2026 跨年演說：用願力，做一件只有你能做的事

第一問：我會被 AI 替代嗎？ 第二問：我還能幹什麼？ 第三問：下一代怎麼辦？ 第四問：未來，會用 AI 就夠了嗎？ 第五問：我怎麼能比 AI 強？ 第六問：1000 天後會是什麼樣？

這世上所有的美好，都是樂天派創造的。 且喜天壤間，一席亦吾廬。 在 2026 年，讓我們一起做個無可救藥的樂觀主義者，在AI的幫助下，我們正邁向徹底的富足時代。

2026/02/05 20:31 · admin
life

工作提效工具-DokuWiki

DokuWiki一款開源 Wiki 軟體。它最大的特色在於不需使用資料庫，所有內容皆以純文字檔格式儲存，這使其極為輕量且易於備份與搬移且系統對硬體資源需求極低。提供超過 1,000 種外掛與多樣化的模板，可用於企業知識庫、個人筆記或專案文件管理。我在工作上的具體做法，是建立好常用功能的模板之後，網站就具有固定的格式框架；在沒有資料庫的好處下，每個網站可以單獨以資料匣方式命名及備份(比如說114年度的工作日誌命名為114work)這樣比較方便日後查找及降低資料遺失的風險。

有幾個我超級需要的插件安裝上之後，功能簡直超越我付費在使用的HackMD筆記軟體：

Davcal-日曆功能：可以變成私人連結，再透過google日曆上訂閱同步 To Do-待辦事項：可設定截止日提醒，事項連結也可快速建立新頁面記錄細節 Struct-在頁面快速輸入結構化資料：格式化的資料模板可快速建立一致性的表頭記錄基本資訊，再搭配筆記詳細寫下內容 Mermaid-圖表語法生成：甘特圖、圓餅圖、樹狀圖生成。

2026/02/05 20:20 · admin
work

1) 流體智力:邏輯推理、抽象思維、快速辨識與解決新穎問題的能力 (20 ~ 30歲巔峰)

2) 晶體智力:長者的智慧

3) 簡歷美德:在履歷上列出的豐功偉業、技術能力與成就，是個人向外界展示的競爭力資本，如學歷、工作經驗、獲獎記錄等

4) 悼詞美德:指葬禮上親友緬懷的內在品格，如友善、誠實、勇敢、忠誠與同理心

From:
<https://km.s4a.tw/> - km.s4a.tw

Permanent link:
<https://km.s4a.tw/doku.php?id=addnewblog>

Last update: **2026/02/05 20:38**

