**能量、熵、負熵、精神熵、意志力、自制力、目標、計劃、執行力**

能量、熵、負熵、精神熵、意志力、自制力、目標、計劃、執行力，當你看到這個標題時，其實有點大，但認知框架君將用2218字來談這個議題。建議讀者【慢讀】。

每個人都有夢想，我想.........。

我想.........。

有些會比較明確。

可以把【我想】轉化成清晰的目標。

我想【減肥】。

可以做個轉化，我想減肥轉化成一個清晰的目標，我想在一個月內減肥5斤。

有了目標，就可以用【執行意圖】這個思考工具去設計一個達成目標的計劃。

執行意圖的表述方式：如果\_\_\_\_\_那麼\_\_\_\_\_\_.

如果晚上回到家裡，那麼我就穿上運動鞋子去跑步20分鐘。

如果一天吃的食物熱量超過1500卡，那麼我就禁止進食。

不是所有的【我想.....]都能轉化成如此清晰的目標。

不是所有的【我想....]都能定義出如此清晰的執行意圖【計劃】。

目標-計劃-行動，如此清晰，如此明了。

人心總是有欲望的，欲望指向目標，就是動機。大抵拿減肥而言。

外在動機【獲得美人垂青、得佳人人垂眼】亦或.......羅列一框。

內在動機【擁有一個健康的身體】。

若是那些外在動機【若無美人垂青、若無佳人人垂眼】，所謂減肥云云，亦早棄之九宵雲外。

若是那些內在動機，只為自己，亦不假借外力，源源不斷。這樣寫偏之美好。即使是內在動機、有時也是早早放棄。

在此不得不提令人煩惱的一個字眼【熵】。

文科生初見此字【熵】，一定雲里零里。

理科生也好不到哪裡去。

熵，就是無序的能量亦或者社會學意義的混亂、無序。

再增一字【熵增】，所謂熵增，其實比較無奈，在一個封閉或者被隔離的系統，該系統每天的混亂程度【無序】都會增加，直至達到最大熵增，寂滅。

再增一字【負熵】，在此很多人讀到此處，會望而卻步。所謂負熵，就是有序、結構化的一種量度。正好是站在【熵增】的對立面。比如，植物從太陽那裡獲取能量，而使植物自身內部的結構有序化、結構化。凡是【生命自身】是負熵，是有序的。而這個生命自身的【有序】是建立它外的無序之上。能量守恆決定的，任何有序不能【不需要能量】就能建立起來。而能量來自它處。可以這麼理解，此處的有序就是它處的無序。而【此處+它處】整體會朝向更加的無序，這是熵增【牛頓第二定律】所決定的。

再增二字【精神熵】，更是不知所云。所謂精神熵，精神的混亂程度、無序程度。也就是指【思想的混亂程度、無序程度】。如果你處於，焦慮、亢奮、壓抑、抑鬱、無感、冷漠、緊張、諸如此類等等。這些無序的精神狀態會導致你熵【增】，會導致你的混亂、無序，而能量就是耗散在【無序、混亂】的思想之中。

所有的生命都是負熵【有序】，從機體上是負熵【有序的組織】，從思想上是負熵【有序的思想】。有序的機體、運行有序的思想，維持人這個系統的負熵【有序】，其意義在於人這個系統自身【所耙散在自己身上的能量達到最低】，維持人自身系統低熵【混亂程度】的運行。

一旦人自身耗散在自身的熵【最大】，也就是生命【有序】的瓦解，可以指向兩個方面【機體有序組織的瓦解、思想有序的瓦解】，當這種無序達到最大程度時，就是死亡。

因此人一生從機體上來說，吃的【食物】是負熵【有序結構】的食物。

因此人一生從思想上來說，吸取的【思想】是負熵【有序的思想】的食物。

如果我們讀一些思維混亂無序的書，你也很難想像從中建立負熵【有序】的思想。

人一生就是為了達到自身最大的有序而奮鬥。

任何有序的思想，【是不能不勞而獲的】，終生學習的意義在於構建有序的思想，維持著自身最低的熵增。

在此我不惜筆墨，就是為了構建更有序的【思想】。

為何我要寫這些【熵、熵增、負熵、精神熵】，我想讀者一定在猜測。我還是亮出視角。

能量-構建人自身的負熵【有序】。

人自身的負熵【有序】要去實現目標。

外在系統輸入的能量，要最低耙散在人自身的系統維持。

並把多餘的能量作用於【目標】，作用於【計劃】，執行【計劃】完成【目標】。

從更細的層面來說，人要執行計劃，要有行動力，一定需要有【意志力】，一定需要有【自制力】，目標的實現要靠人的【意志力】 【自制力】去推動人自身的行動去執行【計劃】。

意志力、自制力是要消耗能量的，一個人要有足夠的能量維持思想的負熵【有序】，才會有強大的意志力與自制力。最後才會有【執行力】。最後【設計的計劃】才能被執行。

從能量守恆定律來說，人生是要專注的。因為如果把能量耗散在多個目標之上，每個目標所獲得的能量都是不足的，因此有太多的目標，就往往連一個目標都不能被實現。因為沒有足夠的能量提供給人的意志力與自制力，沒有意志力與自制力，最後就不會有執行力，沒有執行力的目標，就談不上實現目標。

能量從一種有用的形式轉換到另外一種無用的形式就是熵增。最大參數變化的熵增其實就是思想。無序混亂的思想，很快就會把人的能量從一種有用的形式轉換成另外一種無用的形式，讓人缺少能量去實現目標。能量也是可以恢復的，

一個人自身達到最佳的負熵【有序】狀態，就如佛家所說進入了禪定，自身的能量消耗最少，可以維持長久的不進食。

有序--無序--有序--無序，如斯而已，終至無序。

還有一種【我想......]是存在著未知，存在著未知而帶來的不確定性，存在著不確定性帶來的風險。

未知、不確定性，某種意義就是熵增【混亂】。

把未知變成已知，把不確定性變成確定性就是負熵【有序】。

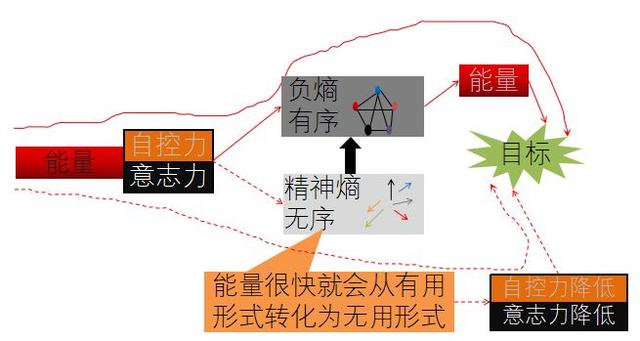
目標的有序，一定要耗散思想的能量，耗能掉【意志力】【自制力】的能量。

此處【目標】的有序，是以它處【意志力】【自制力】的無序為代價。

你不能奢望一整天都有很強的自制力、意志力，但可以奢望天天之中可以保持【兩三個小時】的意志力與自制力。因為意識力、自制力耗散掉了，是可以恢復的。

所謂理性，就是思想有序，把能量引導到目標之上。反之，不理性，就是把能量耗散在種種刺激與反射之中，最終不能把能量導向目標，導向事物。

能量、熵、負熵、精神熵、意志力、自制力、目標、計劃、執行力。認知框架君寫於2018-6-20晚10點。



[點我分享到Facebook](https://kknews.cc/news/lro2ab2.html" \t "_blank)

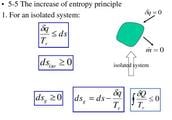
**相關文章**

[](https://kknews.cc/news/39vgy8y.html)

**[生命就是一個有序的耗散結構！如果被打破，就會生病，甚至死亡](https://kknews.cc/news/39vgy8y.html)**

[2017-04-06](https://kknews.cc/archive/20170406/)

一、生命的負熵生命是高度的有序。我們把相對有序的東西稱為負熵，反之稱為正熵。那麼，在一個熵增的宇宙為什麼會出現生命？現代物理學顯示，局部的有序是可能的，但必須以其他地方的更大無序為代價。人生存，就要能量，要食物，要以動植物的死亡(熵增)為代價。萬物生長靠太陽。

[](https://kknews.cc/science/y23rabj.html)

**[熵概念的進化與泛化](https://kknews.cc/science/y23rabj.html)**

[2017-12-28](https://kknews.cc/archive/20171228/)

對於孤立的熱力學系統（與外界無能量交換的系統）內部的熵增加會引起系統內最終達到「熱寂」狀態（熱力學系統崩潰處於不工作的無序狀態）。這是熱力學第二定律（熵增加原理）描述的情況，它是對孤立系統內的分子運動的統計解釋。熵概念發端於物理學並不斷被物理學家完善。

[](https://kknews.cc/science/g269ekl.html)

**[宇宙正不斷向外膨脹，整個宇宙的熵增作用是大於熵減作用的](https://kknews.cc/science/g269ekl.html)**

[2017-01-18](https://kknews.cc/archive/20170118/)

對立的世界觀在19世紀，科學家有兩種互相

**能量、系統、目標、熵、負熵**

[**2018-12-08**](https://kknews.cc/archive/20181208/) *由 認知框架 發表于****[資訊](https://kknews.cc/news/)***

我們來定義一下什麼是熵，信息熵表示無序的信息，熱力學的熵表示無序的能量。

熵在社會學上的應用可以理解為【混亂程度】或【無序程度】，在物理學上也可以定義無用能量的總和，比如一塊煤燃燒後，其實能量從一種可以用的形式轉換成一種無用的形式。能量雖然是守恆的，但煤燃燒後是以一種不可以用的能量形式存在。熵增原理，在孤立系統中，一切不可逆過程必然朝著熵【無序】的不斷增加方向進行。

[有通膨？不投資變成最大風險？](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=4B16eskGIS_729hjsXt9vICmD5VzIgsqXU7GNJMNoZsA5vO5fxeevEhEA7__aXEzJJwbksseDQu9CK8VaTY1_smwRJMgh7n9TI4FU_9T7RvvcPMpCeA0l45R0tiVJ_LPFanQ0GLnmcw9A8SKJ4yeAMqpb79AyCrsvN0oKHaDoXwV.Xx4bU3VICf6cmwRDWpQHWWu4_PZlXvz4zvU5A5DRp6GEJku47iZ0SOC1IDPxzff4nkMAHafnvCosDGYKQnldhvybYl4wrCGzj2wkqG2TakcVqpV2yGSAgRjGk8WaQS26NWnQbnZiI.21g_Oi7FXQ0RaYaBaJ2FQ6_ZYYtj5uq5vLaJO3aSEX7R6KnhLh1pDELHWrdxL2ORHnCfKnHrHXl1inucyQi1DO9cEBvKSu.VnRPBa.TwYO6bFLg630uMTEzPSJivGFLaO_.mlj5RkLvHP36PSc8puaXKNzN2rYqPxrlLjalgGKYPHhQe5rSgnefCf67tpwjx5VE4MuyPKcL49XYkFkFVb_SIHYcVWrKGPgkQBtF1GTdR7_TKdtm5SSZ7JIa3G.854T9D04Gmtr0Exiv3EYtSoYeYviDhVOez8lOtDpLntPCLiJTEJXDp0SslkdJm.sPc9Oie_r8LPdelo1Tm0KoFjf9iW0QAmNou20qcn03pBc.2XAhO2XIuvlbt3hhoZoTYt9D7HnE_EnbvWPDnFnQj9sddLwZBEpff.z43Tl2hwdIh4.jLmKhSxTLRNPSA.un4KZbZG1lCZurF4TVCYuuZY3N.qhnF9f8te14YI0PpYhid5)

Sponsored by [**摩根投信**](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=4B16eskGIS_729hjsXt9vICmD5VzIgsqXU7GNJMNoZsA5vO5fxeevEhEA7__aXEzJJwbksseDQu9CK8VaTY1_smwRJMgh7n9TI4FU_9T7RvvcPMpCeA0l45R0tiVJ_LPFanQ0GLnmcw9A8SKJ4yeAMqpb79AyCrsvN0oKHaDoXwV.Xx4bU3VICf6cmwRDWpQHWWu4_PZlXvz4zvU5A5DRp6GEJku47iZ0SOC1IDPxzff4nkMAHafnvCosDGYKQnldhvybYl4wrCGzj2wkqG2TakcVqpV2yGSAgRjGk8WaQS26NWnQbnZiI.21g_Oi7FXQ0RaYaBaJ2FQ6_ZYYtj5uq5vLaJO3aSEX7R6KnhLh1pDELHWrdxL2ORHnCfKnHrHXl1inucyQi1DO9cEBvKSu.VnRPBa.TwYO6bFLg630uMTEzPSJivGFLaO_.mlj5RkLvHP36PSc8puaXKNzN2rYqPxrlLjalgGKYPHhQe5rSgnefCf67tpwjx5VE4MuyPKcL49XYkFkFVb_SIHYcVWrKGPgkQBtF1GTdR7_TKdtm5SSZ7JIa3G.854T9D04Gmtr0Exiv3EYtSoYeYviDhVOez8lOtDpLntPCLiJTEJXDp0SslkdJm.sPc9Oie_r8LPdelo1Tm0KoFjf9iW0QAmNou20qcn03pBc.2XAhO2XIuvlbt3hhoZoTYt9D7HnE_EnbvWPDnFnQj9sddLwZBEpff.z43Tl2hwdIh4.jLmKhSxTLRNPSA.un4KZbZG1lCZurF4TVCYuuZY3N.qhnF9f8te14YI0PpYhid5)

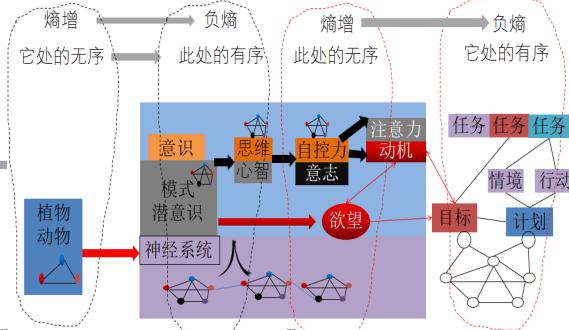
今天剛剛讀了一本書，關於這本書的知識在有腦袋裡還是有序的、有用的一種聚集態。如果你隔置一段時間，腦袋裡關於這本書的知識就會趨向混亂和無序。如果什麼都不做，這本書會從腦袋裡有用的知識最終變為腦袋裡無用的知識，這就是熵增。

今天你學習了【逆向思維】，如果你隔置一段時間，腦袋裡關於【逆向思維】的知識，就會趨向混亂和無序，這就是熵增。

在開放系統中，與外界交換能量與物質，形成自身的有序【有序化、組織化、結構化】，這就是負熵，負熵是物質系統有序化、組織化、複雜化、結構化狀態的一種量度。

植物吸收太陽的能量，以一種負熵【有序】的方式存在。

生命體以【負熵】的形式存在。



這個議題【要用到熵】，那什麼是熵呢，熵簡單的說【可以理解為事物的無序程度或者混亂程度】，在一個【封閉的系統】內，事物會自發的從【有序】變化到【無序】，是一個不可逆的過程，這就是熵增。

[【手機放大螢幕】手機屏幕放大5倍，液晶光學鏡片，抗藍光保護眼睛！](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=Gqxa6sUGIS9h8RUj_Dt.rZwd4MiTeF_ftv.d42odbGSbPP_qjHplIjWYvvKI7QeyOCpgSsB3By2fgP1nAjbcRvGcDDEWQ3KJUqOKihbZOtpaYTQGbU.wSd8P418_0V.j0fO9j41TIuk6uQkKX5fJpqrsIjUFl1X2xNMU4wj10sNlFk6XlOgSz0yb20_qjynQn1cdo7EFxiJsDr3XFKh4lhv6AnorvPhywX4PqyUW.kiqY5Cdwo93AYzp5W8R4sxzH0TfLty_YyqGvpc0aLdT1srI.8Y6A4lloVPJKe2153FhFs6CO6LtbDJZeXIOah_3AkLSWHCeGfwUMXhEii9HBmVO6HUaY3RxHU0dKm0c0nV2vX6NpayJFJ2UrnQABh_zCbr5b5.We2srIyu3qXrKbylHSQ.eQACHLQk2fQOgBjuzYrgoGvEv8y..jkyli2nK.igPQilaSYnvv7Qggy5OyJP9kXns9KIe.tMbeYiPkTEmpXXxT602k2BlHIK8MzqR_gnmU.yhaVdr_i0u1.CDaoCrWbEjKmTw_fBkWnzta.TPbYPnWxapT3M919qvTLyJlvA-)

Sponsored by [**DD天天商城**](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=Gqxa6sUGIS9h8RUj_Dt.rZwd4MiTeF_ftv.d42odbGSbPP_qjHplIjWYvvKI7QeyOCpgSsB3By2fgP1nAjbcRvGcDDEWQ3KJUqOKihbZOtpaYTQGbU.wSd8P418_0V.j0fO9j41TIuk6uQkKX5fJpqrsIjUFl1X2xNMU4wj10sNlFk6XlOgSz0yb20_qjynQn1cdo7EFxiJsDr3XFKh4lhv6AnorvPhywX4PqyUW.kiqY5Cdwo93AYzp5W8R4sxzH0TfLty_YyqGvpc0aLdT1srI.8Y6A4lloVPJKe2153FhFs6CO6LtbDJZeXIOah_3AkLSWHCeGfwUMXhEii9HBmVO6HUaY3RxHU0dKm0c0nV2vX6NpayJFJ2UrnQABh_zCbr5b5.We2srIyu3qXrKbylHSQ.eQACHLQk2fQOgBjuzYrgoGvEv8y..jkyli2nK.igPQilaSYnvv7Qggy5OyJP9kXns9KIe.tMbeYiPkTEmpXXxT602k2BlHIK8MzqR_gnmU.yhaVdr_i0u1.CDaoCrWbEjKmTw_fBkWnzta.TPbYPnWxapT3M919qvTLyJlvA-)

如果認真觀察世界，我們發現人們設計出各種【有序】的事物，這些有序的事物，從熵的視角來說就是【負熵】，人們把熵【混亂度、無序】很高的事物設計成負熵【有序】的事物。

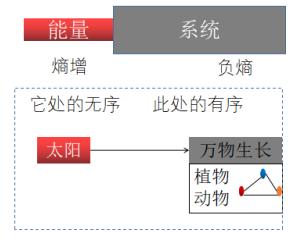
一個【人】可以視作一個超系統，也是一個開放的系統，由物質【神經系統】+意識系統【意識、潛意識】。能量從植物、動物輸入到人，來維持人的負熵【有序性】。

{!-- PGC\_COLUMN --}

人這個【超系統】要維持運作，這就不可避免要【熵增】。

想像一下，如果切斷能量輸入【動植物的能量輸入】，人這個【有序的】超系統就會解體，趨於混亂。

有生命的動植物，也是負熵的，植物的能量來自太陽，以太陽的熵增，維繫著植物的【負熵】，它處太陽的無序【混亂程度】來維持著此處的有序【植物生命的有序程度】。



[【破盤出清】德國高端破壁料理機，決定退出台灣市場割價出售剩餘貨品！](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=du2.btkGIS.uAkR8RuEjLxsCoFTgLNrKFJcSIGpIWapFcQvpogOM.JDbF7VV.XaaBElqr1pbCXp7PHH4LpGigAxAreqavs9NZ8CXd16Fa6gA.Pm7VHd4.4LwzXDsZ50azQ8ECSq7pgFz45Ey_odXoUW4xR_Dyxf8qxdcIWUu8M_rrszY8pnNp2ZuOMvrI7g7bybR.JoJMDOKSTDMxcIr8tBxhinKqIL0HR3AaKujidvDLl2MTfV0GkyO4vJrY4zdT_IWkNWP0gjpaeQdMPIG6DlZgn7o2BI8rTkrIs8O33.XgN6EVm5W9IMKRJ2y7pfsZOF6HrP1wt1QoVDm9Ec0Q1kGxqgfVF.HsAUzNc20CfJZNnT0S1ifSc1nwhcrWLG4IVbqVH5oxCanBSWAhZ8F_13CzqwNOTLuMrAy8gwODTnccrT71IKMCj2Insp5e0P4C842.1nM5ynWOQnfVbZjhL_g7gdkXHJa1rO.DAwlEbSDmYJBPYah3I0ih1JfDfT.iuLqpsOksXUVIrqEeMPZeo16Rk2h0e2JQkjc7OJtEiDwPhzgbtHD7Fl50lyksGs-)

Sponsored by [**亞馬豪商城**](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=du2.btkGIS.uAkR8RuEjLxsCoFTgLNrKFJcSIGpIWapFcQvpogOM.JDbF7VV.XaaBElqr1pbCXp7PHH4LpGigAxAreqavs9NZ8CXd16Fa6gA.Pm7VHd4.4LwzXDsZ50azQ8ECSq7pgFz45Ey_odXoUW4xR_Dyxf8qxdcIWUu8M_rrszY8pnNp2ZuOMvrI7g7bybR.JoJMDOKSTDMxcIr8tBxhinKqIL0HR3AaKujidvDLl2MTfV0GkyO4vJrY4zdT_IWkNWP0gjpaeQdMPIG6DlZgn7o2BI8rTkrIs8O33.XgN6EVm5W9IMKRJ2y7pfsZOF6HrP1wt1QoVDm9Ec0Q1kGxqgfVF.HsAUzNc20CfJZNnT0S1ifSc1nwhcrWLG4IVbqVH5oxCanBSWAhZ8F_13CzqwNOTLuMrAy8gwODTnccrT71IKMCj2Insp5e0P4C842.1nM5ynWOQnfVbZjhL_g7gdkXHJa1rO.DAwlEbSDmYJBPYah3I0ih1JfDfT.iuLqpsOksXUVIrqEeMPZeo16Rk2h0e2JQkjc7OJtEiDwPhzgbtHD7Fl50lyksGs-)

植物從【太陽光】吸收能量，太陽向植物提供負熵【有序】。但太陽內部趨向於【無序】，可以這樣理解，太陽向外提供的能量從一種有用形式轉換到另外一種無用的形式，這就是太陽的熵增。

【它處】太陽的無序【熵增】換來了【此處】自然界萬物的負熵【有序】

【在心流：最優體驗心理學】這本書談到【精神熵】。

內心秩序的混亂稱為精神熵。

與此相反【對立面】，【思想有序、思維有序】，有秩序就是最優體驗——心流【負熵】。

當思維混亂的時候【無序、沒有結構】，精神熵就比較高，人的能量很快就會從一種有用的形式變成另外一種無用的形式而消耗掉。

當思維清晰的時候，人自身構建一個【有序、結構化】。佛家通過靜坐、冥想降低【精神熵】，進入負熵的狀態。

降低【精神熵】，達到【心流】需要一些條件：

1. 第一是明確的目標【很清晰】

2. 其次是及時的反饋【有信息反饋】

3. 最後是一定的挑戰，【匹配難度】

心理能量圍繞著【明確、清晰的目標】來重構起來。某種意義這是一種【意志力、自制力】，把能量專注的分配在目標上。

[山楂桑葚條，完美融合，現做現發！每天嚼幾條，越嚼越健康](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=emyXlWQGIS.ZlF5VARCCZIKGmwFZDVQC9JbAl8BL7YKmXKIz1gzAQoPWuoqGOw5cb2c3MYFVMlZZI.06k_sVceAr7RUj_29EfaiSod3MzfqU3LNsfhdec2xjQQz0LZ6L4gfBljHu2DxLEQ6uQ_15vEAxmvkhgLmPYQrcsmY0tqt7XCcevWAxvnVI2_yI74diXVNn3nfMAGJb6lFT9EfG_hNm1_9gDKSzOuZl4LyB1zCztznDh5nwixRoQxqqFG2H6sYJNvA.Pa7fausk0rBOfaAs274CW_TQEEoJwWrohFZpMK8UqD1zYB6QfdoWrRAz_05gwylDeOHwnJW1BJSWSibbRjIA3YY2DSx_3gdQBRXFbhLHNq9n7mgWhm.rGvmDqkkFfT5_VASrzz8_GUNJ32_5.E9dYeFqZYmjcuzD0fW7r7K7IjVMcbSji559NzqVOizrixS6xIMDebw9u7vpOPghj_QDyzaxxjXKbdujtchttANAfqNDcvS2HF.KsSLLT9aabVA8rvkR.1qhdWpLBblLCOvuW3D_JMA6OIWd.pe9s0R2Ca4M9vnn)

Sponsored by **[PCone生活館](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=emyXlWQGIS.ZlF5VARCCZIKGmwFZDVQC9JbAl8BL7YKmXKIz1gzAQoPWuoqGOw5cb2c3MYFVMlZZI.06k_sVceAr7RUj_29EfaiSod3MzfqU3LNsfhdec2xjQQz0LZ6L4gfBljHu2DxLEQ6uQ_15vEAxmvkhgLmPYQrcsmY0tqt7XCcevWAxvnVI2_yI74diXVNn3nfMAGJb6lFT9EfG_hNm1_9gDKSzOuZl4LyB1zCztznDh5nwixRoQxqqFG2H6sYJNvA.Pa7fausk0rBOfaAs274CW_TQEEoJwWrohFZpMK8UqD1zYB6QfdoWrRAz_05gwylDeOHwnJW1BJSWSibbRjIA3YY2DSx_3gdQBRXFbhLHNq9n7mgWhm.rGvmDqkkFfT5_VASrzz8_GUNJ32_5.E9dYeFqZYmjcuzD0fW7r7K7IjVMcbSji559NzqVOizrixS6xIMDebw9u7vpOPghj_QDyzaxxjXKbdujtchttANAfqNDcvS2HF.KsSLLT9aabVA8rvkR.1qhdWpLBblLCOvuW3D_JMA6OIWd.pe9s0R2Ca4M9vnn" \t "_blank)**

什麼是自制力呢？自制力是依照目標採取行動的能力。它能使你抵制誘惑、專心投入、克服困難，從而堅持不懈。

目標為什麼要做【減法】，有很多目標的時候，其實就相當於什麼目標都沒有，因為人的【意志力、自制力】需要消耗能量，但把有限的能量分散在多個目標之時，什麼都做不成，更別談進入心流【忘我】的做事。

還記得前邊談到人的【生命】以負熵【有序】的食物為食。

而思想也一樣，是以【有序】的思想為食、如果以無序的思想為食就構建不出【思想】的負熵【有序】性。

想一想佛家、道家，這些經典是可以讓人的的思想【有序】。

想一想，一些壞書，是可以做到增加人的精神熵【無序】。

人通過【交換物質、交換能量的方式，構建身體負熵【自身組織的有序】。

人通過【交換有序的思想】，實現思想層次的負熵【有序】。

談了這麼多，跟我們今天所講的議題【欲望、動機、目標、計劃】是什麼聯繫上的呢。

人可以通過向【目標】輸入能量，但這個過程因消耗能量，會讓人【變得無序】。

[自律神經失調新療法](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=kAEqwY8GIS.LdTSCG04.WD0n1eRPEZPOsioDCvHa9zbW88rUHGn9KWemJTuSNbhlvbHEWStTyETY1W3dgfyLSWQjl5sxt7fZkxq7gryRJa5RXgtMQvh7EXhIlHlnYPeX0.6D0HhCdv03wV221jmlEbJMOLHm9.hy1yXIgxjKvRy2Khruo5cTGP3hqm5szRo3Lt7cc83Qp3.hC1UrdKBr6AeuwaMuWafwtdClhkLRSInTThQskzoA3SOGLN663WfbvPtkxzCc6WEyOIpZCydqxMQjhqeNuzJJ.E7llS30JiqfZ3Bdn_1_8t_9mi4OWQSB7YImSlxolOhOeymmu.kGkrnhLv56Abkh.wQcD2nFb59cUlXYcRhPyYp7KfrZnaMpV3OY7REwqdkarcVbyvjvsYUDDoGAMSL.4S5XowNyei4vrJFCWWZ6s5xhQr5xHEukRgDNdxmimRMJv37cAIhe7mQjEoI1yeHiS1s_tZqdPOpaTVxljWKxLHaRxACtyLVYCbhHSswlRbL.lZdiD3psRPDuUTP75UnGQ8_5p.mDB5mEGmJ_q_OuqWZIqxj.s.NjsauYAU_O1Qx0LpJAurE0AKjL0V3zOHhEqkeIYjN8If2LekJZpTQfGKQQWpjSaySh2mfJw_Aan.3n.DhtSR9vKKtlj9UZMte0KtC0.u6JPCvJ6hkVhOnboydMjFtqpFPkQrKaBtr0JWCiw99g3mSNAg0DLn8lz8kXlK2d3PNMeuRzWA--)

Sponsored by [**拉菲爾醫學苑**](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=kAEqwY8GIS.LdTSCG04.WD0n1eRPEZPOsioDCvHa9zbW88rUHGn9KWemJTuSNbhlvbHEWStTyETY1W3dgfyLSWQjl5sxt7fZkxq7gryRJa5RXgtMQvh7EXhIlHlnYPeX0.6D0HhCdv03wV221jmlEbJMOLHm9.hy1yXIgxjKvRy2Khruo5cTGP3hqm5szRo3Lt7cc83Qp3.hC1UrdKBr6AeuwaMuWafwtdClhkLRSInTThQskzoA3SOGLN663WfbvPtkxzCc6WEyOIpZCydqxMQjhqeNuzJJ.E7llS30JiqfZ3Bdn_1_8t_9mi4OWQSB7YImSlxolOhOeymmu.kGkrnhLv56Abkh.wQcD2nFb59cUlXYcRhPyYp7KfrZnaMpV3OY7REwqdkarcVbyvjvsYUDDoGAMSL.4S5XowNyei4vrJFCWWZ6s5xhQr5xHEukRgDNdxmimRMJv37cAIhe7mQjEoI1yeHiS1s_tZqdPOpaTVxljWKxLHaRxACtyLVYCbhHSswlRbL.lZdiD3psRPDuUTP75UnGQ8_5p.mDB5mEGmJ_q_OuqWZIqxj.s.NjsauYAU_O1Qx0LpJAurE0AKjL0V3zOHhEqkeIYjN8If2LekJZpTQfGKQQWpjSaySh2mfJw_Aan.3n.DhtSR9vKKtlj9UZMte0KtC0.u6JPCvJ6hkVhOnboydMjFtqpFPkQrKaBtr0JWCiw99g3mSNAg0DLn8lz8kXlK2d3PNMeuRzWA--)

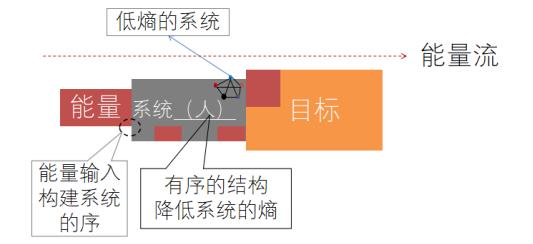
一個或多個【人生領域】里獲得巨大成功的人恰恰是把大部分【自制力】投入到了那些相應的領域中了。如果每天面臨很多壓力，無論是誰都會感到乏力，無法達到某些目標。

通過負熵的視角，我們要讓自己本身更有序，變成一個【低熵】的人，就是熵增比較低的人，這樣子我們才能向目標提供更多的能量，去構造目標的【序】。

我們可以把目標視作一個系統，輸入能量讓【目標】先變得有【序】，讓實現目標的系統就變成一個【負熵】的系統。

我們也可以把人自身、目標都整合成一個超超系統，在這個更大的系統里去思考如何實現目標。

但今天所談的切入點就是熵的視角與負熵的視角來看待。



在上面曾經談到【精神熵】，人這個系統，如果【精神熵】，比如焦慮、擔憂、恐懼、冷漠，這些都會導致人這個超系統熵增太大，以至於沒有足夠的能量用於實現目標。

[Mad Neighbor Got Karma When The Couple Bought...](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=dIoKujsGIS93hIxkT_PU2iZprmRqg2gzPlu2SUfh4xXLDiPcM64.Xdh6A_SJESPthq3j6g54jOLYNoMzPnuaqZ7cW9sDE53IdPypItis3N5jS5gLXkDWzQD0xaSUMa1IBakD5MV2tmssdPP7Od5Tai27qEdiSaboPmjhjSwoJaHiIc9Ylv1euGTDX1pVnSC5oI5wDgbrrLcgLQzDCmauds24dodvxlyvI50UBoqYJFPE_r21B4E5oSfY_WE63SKsmBEGMb9UMf80vS6GABp7_fWGXu_VvqczwBswqKy8_qYjiSI5NRWnZxJBypDaAIF5eQIG.cGuo.ke.WHzn0_ju.XmMJG0W5XyMGQCo7lEDeZ2vvo60Htksf1LXlWNn7IVYtUCxrm8zhm8WkMU9bOTlF5Ccn0RRScbvHT.WvOachKYpDUoOUP_0WiX2soPVpjhbV0HMlzcEI7C3sSJyO4LLzwoBiHLgN459bNkXQ_4chASudTvER_UrSiYugrRfNPlP1U3uGbu4vaQ9xWYndazyyLuRLcCylO_VTSHBs9wZLKCt7Y911uZWt2qnjCh7M.zzTuPMAePFixvqKKSqVOI62AIZQeS0.GK0LOJvQPJfpZVNtjwZbGq1BxRWRUhH3.7168DpRTK.C0wAa90oQWyElcoPy1.GnSJMGASp5zS_pc2n7wiIiwkr_TLru88AhFnpuiJwfdVNQbESVZL7F8ZWUYB0mj37sSFPYdCDSu.ZAZaq1mtka0dJK5BdyDqZSAlQzSvPdr.mVWGcg--" \t "_blank)

Sponsored by **[Worldemand](https://beap.gemini.yahoo.com/mbclk?bv=1.0.0&es=dIoKujsGIS93hIxkT_PU2iZprmRqg2gzPlu2SUfh4xXLDiPcM64.Xdh6A_SJESPthq3j6g54jOLYNoMzPnuaqZ7cW9sDE53IdPypItis3N5jS5gLXkDWzQD0xaSUMa1IBakD5MV2tmssdPP7Od5Tai27qEdiSaboPmjhjSwoJaHiIc9Ylv1euGTDX1pVnSC5oI5wDgbrrLcgLQzDCmauds24dodvxlyvI50UBoqYJFPE_r21B4E5oSfY_WE63SKsmBEGMb9UMf80vS6GABp7_fWGXu_VvqczwBswqKy8_qYjiSI5NRWnZxJBypDaAIF5eQIG.cGuo.ke.WHzn0_ju.XmMJG0W5XyMGQCo7lEDeZ2vvo60Htksf1LXlWNn7IVYtUCxrm8zhm8WkMU9bOTlF5Ccn0RRScbvHT.WvOachKYpDUoOUP_0WiX2soPVpjhbV0HMlzcEI7C3sSJyO4LLzwoBiHLgN459bNkXQ_4chASudTvER_UrSiYugrRfNPlP1U3uGbu4vaQ9xWYndazyyLuRLcCylO_VTSHBs9wZLKCt7Y911uZWt2qnjCh7M.zzTuPMAePFixvqKKSqVOI62AIZQeS0.GK0LOJvQPJfpZVNtjwZbGq1BxRWRUhH3.7168DpRTK.C0wAa90oQWyElcoPy1.GnSJMGASp5zS_pc2n7wiIiwkr_TLru88AhFnpuiJwfdVNQbESVZL7F8ZWUYB0mj37sSFPYdCDSu.ZAZaq1mtka0dJK5BdyDqZSAlQzSvPdr.mVWGcg--" \t "_blank)**

然而精神熵的對立面，其實是【心流】，是負熵【熵減】，是有序的，這樣子我們才能把能量導到目標同時做到熵增最低。

原文網址：<https://kknews.cc/news/z8gqar3.html>