

2023 年

EricChang

2023 年下半年个人成长

计划部署纲要

(知行合一 1.0 计划)

EricChang 计划与规划战略管理局

2023 年 6 月 10 日

一、计划的总体规划

1、EricChang 2023 年下半年战略与价值投资规划纲要组成以下分别为：深度思考、学习生活、得到成长、价值投资、深度反思、个人价值投资、社交价值投资。

二、指导思想以及深度思考

一、以“习近平总书记关于新时代青年的重要讲话精神”，“查理芒格的跨学科思维”、“一堂科学创业方法论”、“一堂深度知识库管理”“EricChang 深度思考”，“阳明心学”，“知行合一计划”伟大背后都是苦难等华为精神”，“樊登读书的终身学习成长”，“稻盛和夫的六项精进，不断磨练灵魂，提升心性”等指导思想作为基础指导思想以及体系。

二、“从零到一、坚持复盘，坚持深度思考，探究实践，复盘个人成长，以终身成长为目标精神导向”，“以佛学修行和苦难精为成长价值精神”。

三、以终为始。以王小则提出的“深度思考”以始为终的思考一个问题，如果自己 100 岁的时候，你会对人生做了哪些事情你不后悔；以一堂合伙人国帅提出的计算做事的 ROI 进行评估和思考，不断完善 ROI 评估体系；以许楚提出的构建知识管理体系，需要长期精进，迭代出知识体系。

四、秉承周子敬校长提出的“在商业面前大家都是普通人的理念”。

三、实施计划

一、基础学习能力提升

1. 以推动学习能力专业能力提升为目标，通过构建基础知识库体系，阅读《刻意练习》、《关键对话》、《低风险创业》、《原则》这四本书为基础进行深度思考并记录分析。并在EricChang知识库中迭代个人的思考笔记。

2. 以推动现有工作专业能力提升为目标，于4月28日报名华为认证(路由交换方向)，按具体张总和刘琦助教的计划进行学习和复盘，预计在2024年7月之前完成，主要规划：“坚持每个问题需要搞清楚，以教代学，健全和完善的数据通信相关课程的互学互惠体系搭建”，并进行实时迭代。

二、精进迭代成长计划：

1. 坚持一堂读书俱乐部每周二晚上的拆书会活动，以及坚持参加每周五的一堂的新课程内测，坚持每月至少参加两次一堂浙江学习中心、一堂总部、一堂华东区组织的活动。

2. 定于2023年9月进行一堂MBA大会员升级，坚持价值主张输出，以及培养自我商业迭代意识。

三、高效社交能力提升：

1. 迭代和完善社交模型 8.0 版本（即将全新改版、并微信同步改版）（完善社交模型搭建、并迭代高层次社交关系，秉承：拒绝无效社交，驱动高质量高发展社交，互利互惠探讨研究，知行合一、利他思维原则。）

2. 秉承社交原则一点：士别三日，当刮目相待，要给予他人充分的改进空间，相信美好的事情即将发生。按唐主任、程总的为人处世迭代本社交模型，秉承再大的事情都没有过不去的坎，秉承一切以和为贵的思维。

3. 建立社交黑名单制度：交友过程中把对方当做情绪垃圾桶的行为（经劝阻和开导无效者）。秉承一点：士别三日，当刮目相待，要给予他人充分的改进空间，相信美好的事情即将发生。

4. 社交过程中存在被害妄想恐惧症、玻璃心、不信任他人的行为（造成重大财产损失的、没有很好利他思维）交友期间存在不计算 ROI，不经过深度思考就进行信口开河的行为。（具体等级将按 8.0 版本迭代的模型要求）。

四、健康生活——打造健康生活认知提升

坚持每周三次参加晚上或早上进行运动，主要以减脂为目标，不断迭代的先天性运动表现能力比较差，以跑步、游泳、跳绳、居家运动为运动目标进行实施计划。

健康生活具体实施计划：7:00起床：每周三次坚持去健身房，完成至少一项运动或多项运动，设立8:30之前完成早餐摄入，严格按照减脂餐进行实时更新迭代，中午11:30吃午餐，严格按照摄入量进行薄荷营养师数据上报填写，计算卡路里，晚餐尽量按照相关饮食的比例进行摄取。（本项由葛正挺监督打卡，建立惩戒打卡制度。）

五、深度工作和原则

1. 秉承：知行合一、实事求是的工作精神，要善于贯彻和进行实践，上述所有的目标行为，要做到设立最佳里程碑，给自己设立正向反馈机制，以及负向迭代机制，按本纲要的规划，设立具体实施方案。

2. 要坚持输出内容-学习最好的方式就是进行输出，按费曼的学习模型，以及刻意练习的迭代模型，按照最小可行性产品（MVP）模型，不断迭代不断打磨精益内容，不断分享自己的体会和体验，吸引人进行围观，做到流量和内容双输出，通过本增长飞轮，做到与高质量的人群共行共交流共成长。

3. 每天坚持读书一小时阅读《刻意练习》、《关键对话》、《低风险创业》、《原则》这四本书为周期计划进行每天阅读一小时。

六、个人财务规划计划-实践计划

以杭州财富管理：高加敏提出的保险计划为主要财务保险预算，

构建属于自己的财务预算计划。

1. 制定属于自己的个人财务分析模型，主要以保险、金融、债券、股票、基金，不以增长为主要投资目标，初期以测试MVP模型为迭代方向。

2. 测试并迭代最小可行性分析调研模型，以前期调研、计算结果为目标导向，测试其投资可行性计划，为后面的风险投资以及高质量价值投资测试MVP。

思考原则问题：

3. 完善价值投资，站在用户视角考虑问题：一个组织的价值主张在于解决客户的问题和满足客户的需求，是一家公司为客户提供的利益的集合或组合。价值主张：100%的用户视角，是“用户得到了什么”而不是“我提供了什么”，牢记价值主张是商业模式的核心。

七、复盘计划以及里程碑计划

1. 制定属于自己的个人复盘计划模型，主要以成长过程中的过往经历进行复盘，初期积极寻求王清姐以及一堂的同学的帮助，做好复盘，深度思考的工作。深度思考自己未来3-5年要做什么。

2. 开展评选EricChang成长道路上2023年度下半年最佳助力成长人物、最具价值投资人物、人生修行鞭策者名单，无效社交黑名单。（截止2023年12月10日之前选出）。

3. 搭建EricChang的个人知识库系统，通过学习知识管理系列课程，尝试搭建自己的新版1.0知识库，并进行1.0版本上线。

八、制定游玩计划

从这几个维度进行思考：目的地、时间、预算、交通、住宿、活动、餐饮、预订和订票、包裹和行李、旅行保险、行程安排。

具体咨询邹广俊同学，以下是具体内容规划：

目的地：确定你要去的地方。这可以是一个城市、国家、景点或旅行目的地。

时间：确定你计划游玩的时间段，包括具体的日期和旅行持续时间。考虑到季节、天气和目的地的旅游旺季或淡季。

预算：确定你可用于旅行的预算。这将帮助你制定合理的计划，包括交通、住宿、餐饮、活动和其他费用。

交通：选择最适合你的目的地和预算的交通方式，如飞机、火车、汽车或船只。考虑到航班、列车或汽车的预订、行程和交通时间。

住宿：选择合适的住宿方式，如酒店、民宿、度假村或露营地。根据预算、位置、设施和评价来做出选择。

活动：研究目的地的景点、活动和景观，制定一个详细的活动计划。这可能包括参观名胜古迹、参加文化活动、探索自然景观、购物、尝试当地美食等。

餐饮：考虑在目的地用餐的选择。研究当地的美食文化，寻找推荐的餐馆或特色小吃。

预订和订票：根据计划提前预订机票、酒店和景点门票，以确保你的行程顺利。

包裹和行李：根据旅行计划确定需要携带的行李和物品。考虑天

气、活动类型和行程长度来决定所需的衣物、鞋子和其他必需品。

旅行保险：考虑购买旅行保险，以保障你在旅行期间可能发生的意外事件和紧急情况。

行程安排：将所有信息整合到一个详细的行程安排中，包括每天的活动、交通安排和预订细节。这将有助于确保你充分利用旅行时间，同时保持灵活性。

预计：上海、北京、江西、南京、西安、等地方，具体看时间和行程规划。