



# 加餐: 天才的编辑 (如何日常书写/写作形成自己的系统, 长期复利)

我经历过无数次这样的情况:

- 你写的能行么
- 这个开头你想表达什么?
- 这个开头会有人看么?
- 你写的是什么东西?

无数次内心的评判者在我们仅仅是开头时跳出来, 阻止我们继续向下

可是, 一个很重要的概念是, 写作不是写下我们知道什么, 而是随着我们写下才会知道。

也就是说, 在写作之前、甚至是开始写作的时候, 我们都不知道自己要写什么。

而是随着写作心流的产生, 内心的想法自然而然涌现。

只有我们放松的时候, 内心的艺术家才敢于出现。

而“开头之后不知道如何表达”也是因为在学校时我们被教导一定要从开头写起, 一定要顺着时间线, 甚至连我们的生活也一定要按部就班的进行

不是的, 大家。大多数时候写作, 我们根本无法从头开始。不仅仅是内心的评判家, 更是我们不知道写作时会有怎样的奇迹产生。

我们只是让思绪流淌, 在创作时只是写, 不回去评判, 不去写一句看一句。

不假思索的, 只是写。先让内心的艺术家出场, 而后再去编辑。

我非常理解在开头时就无法顺畅写作的痛苦。然而, 开头也仅仅是我们对于写作结构的定义, 我们完全可以打破这个结构。

## 一、随时记录灵感

从养成随时记录灵感的习惯。可以参考“灵感的小猫”一课。我们随时捕捉灵感, 并把它放进软件中。哪怕只是几句话, 也要记录下来。久而久之, 这就是你源源不断的灵感库。

不要评判自己的灵感当下是否无用或是太平常。那是评判家在作祟。

你的每一个想法都很珍贵。

那些当下看似毫无作用的想法，日后或许会成为你作品的重要支柱。

珍惜你的灵感，这样它才会越来越习惯来到你的身边。

不管你当时在干什么，只要有想法、有灵感，都要记录下来。甚至这篇文章都是看到群内伙伴的疑问后有感而发。全称用手机编辑，也就用了三四十分钟，且写的非常顺畅，一气呵成

写作不是给予你的额外任务，也不是你每天要完成的to -do list

它应该全然融入你的生活，就像吃饭、喝水、呼吸一样。

不是今天心情好了写很多，心情不好就摆烂。

而是让记录、书写融入你的生活。

就是这么简单

## 二、连点成线

当你日常的记录逐渐变多，回顾时，你会发现许多地方有重合的地方。

例如你今天记录了焦虑的原因，明天记录长期主义，后天记录最小行动。这就完全可以连起来，形成一篇短贴，或是文章。不用很长，几十字、几百字都可以。

“因为时常焦虑，我探索了如何让长期主义沁入我的生活，让我不那么焦虑的同时又可以行动”。

时常练习，学会将看似不相关的点联系起来。

当你向回看时，你自然会发现自己的变化。

就像画画一样，我们要从直线开始

从一个旁观者的角度，细细品味、咀嚼当时想要表达的想法，看看现在是否有什么变化？

## 三、由线成面

随着短贴、文章的变多，你自然会发现，自己的意识在扩张，小宇宙也跟着扩张。

你在建立自己的体系。你不再仅仅是吸收他人的知识，而是将外在所有吸收的能量内化、添加自己的价值观，而后传达出去。

甚至这样的传达，会让你帮助某些过去和你有同样问题的人。

这个想法可以形成产品、开始自己的小小商业。

一点点由内而外，向外生长。

所以，书写不仅仅只是书写

从内看，它梳理自身

从外看，它与世界碰撞，拿到反馈。

就像滚雪球一样

越写，越清晰

越清晰，越有体系

越有体系，越能通过不断优化这个体系从而自我实现

从你写下的第一个字开始，你就是在为未来那个更强大、更有意识的你做准备

你写下的每一个字、每一段句子、每一篇文章，他们都会在未来成为你的体系。

它是一种持续的积累方式，更是让我们学会用作家的思维生活。

持续复利，直至我们老去。

## 构建写作系统

以下是我经历过无数次痛苦后，实践、修正出的构建写作系统的方法

1. 下载一个用于储存所有写作的软件。我用的是Notion和MWeb。Notion用于写课，Mweb用于记录灵感和写文章。



Notion的界面, 用来写课. 非常推荐大家使用Notion, 它的界面逻辑结构和刚刚讲到的连点成线、连线成面刚好契合. 且界面干净流畅、温暖, 非常适合写作. Notion也可以直接将页面导出为网页, 特别适合与文字相关的产品. Word会有一种僵硬、死板的感觉. 不太利于文字的流淌

文档库

- 所有文档 (215)
- 最近使用 (216)
- 未分类文档 (0)
- 废纸篓 (0)
- MWeb (0)
- 公众号 (63)**
- 创作策展 (73)
- 商业版图 (1)
- 抖音&小红书 (1)
- 极简商业 每月工作7天 (5)
- 随笔 (6)
- 偈语 (45)
- 书 (2)
- 《写作的内在游戏》(1)
- 《唤醒内心的艺术家》销售信 (8)
- 《以写入道·生命的内在游戏》(10)

+ 🔍 📁

↑↓ 最新增加在前

2026/05/17 · 公众号

### 创作 #卡点

人们通常认为生活是一连串的外部经历，而我们必

2026/05/16 · 公众号

### 创作 #每个人的五蕴都是一个独立的世界

在写这篇文章之前，我坐

2026/05/15 · 公众号

### 创作 #技巧

技巧是可以练习的，但心态不是 我们所有人的人性

2026/05/06 · 公众号

### 创作 #心

优雅从容的写，让内心的荒芜化作一片净土。今天

2026/04/27 · 公众号

### 创作 #写作

狂性自歇 歇即菩提 是《楞严经》著名的偈语。当你

2026/04/24 · 公众号

### 创作 #写作 #业力

创作的轮转体现着人生的轮转。“我”自身的眼耳鼻

2026/04/23 · 公众号

### 创作 #自由 #生长

极致的自由即极致的混乱。最近的一些经历让我更深

2026/04/21 · 公众号

### 创作 #写作 #书写 #出凡入圣

心里的世界与真实的世界

备

MWeb是一款专门码字的软件. 可以用#来分类管理. 页面简介, 没有其他任何的广告, 非常简洁, 适合完全沉浸的书写. 同样可以导出为网页. 我一般只是用最基础的功能——写文章、分类归档、记录灵感. 写课和制作网页Notion选择更多一些.

这两款软件都是可以手机/电脑同步的。即使在外面，有任何灵感，都可以及时记录大家可以根据自身情况选择

## 2. 按照类别，给所有记录的文字分类

3. **养成随时记录的习惯。** 哪怕是在外面，有任何想法都可以翻开本子抑或是打开备忘录. 珍惜自己的所有想法.

4. **把文字保存好。** 可能现在不会用，但是随着不断的累积，在未来某个时候，当我再回来看这个问题，我会用上，甚至可能产生新的思考。（这节课的所有体系，正是我随着碎片化的不断累积，由点成线、由线成面，最终诞生）

Notion下载链接: <https://www.notion.com/zh-cn/desktop>

MWeb下载链接: <https://zh.mweb.im>