

本篇文章给大家谈谈3分钟了解，以及3分钟了解中医对应的知识点，致力于为用户带来全面可靠的币圈信息，希望对各位有所帮助！

Q1：《亲密关系》的理论支撑。

A1：作者克里斯托弗·孟和妻子相处过程中的感悟与体验。

Q2：亲密关系分为哪四个阶段？

A2：

- 1、浪漫阶段——满眼都是爱，缺点都是优点。
- 2、幻灭阶段——发现现实和理想差别过大，光环褪去感觉受到欺骗，期望过高又改造无果，开始幻灭。
- 3、内省阶段——对某一段感情感到厌倦，甚至想要结束感情，但因为能坚持到这个阶段，内心并不想真的分开。
- 4、启示阶段——真正的亲密，是一地鸡毛后的升华，是我们终于发现：对方并没有看起来那么糟糕。

Q3：感情中，我们有时候会明知故犯地采用不当措施，陷入哪些偏差行为当中？

A3：

- 1、企图引起对方注意——有意乱发脾气。
- 2、权利斗争——事事争论对错。
- 3、报复心理——故意伤害对方。
- 4、自我放弃——完全不去在意。

Q4：一旦陷入偏差行为中，有什么挽回的办法？

A4：尝试沟通，说出心中所想——让对方知道你受伤，直说原因和感受，不要让对方乱猜。

Q5：如果不愿意主动沟通，一直处于互相折磨的状态，该怎么办？

A5：再坚持一下——熬过幻灭阶段，进入内省阶段，进行自我救赎。

Q6：如果坚持完进入了内省阶段，该如何挽回关系呢？

A6：

1、使用旁观者视角，判断自己在亲密关系中扮演哪种角色？

①拯救者——高高在上，认为自己拯救对方。

②迫害者——喜欢指责对方。

③受害者——怀疑自己，认为自己受到不公待遇却又不采取行动。

2、倾听伴侣，反思自己——当你越下意识排斥，越证明对方说的可能有道理。

3、对自己负责，听从本心，做出选择——做出顺应自己内心的决定，若爱，全情投入，不爱，果断放弃。

Q7：历经幻灭、内省各个阶段，依旧坚持下来的关系，怎么判断这段关系是否“成熟”呢？

A7：

1、不经历风雨，怎能见彩虹——踏踏实实经历每个阶段的磨难，最煎熬也是最常规的方式。

2、被动等待灵光乍现——偶然机会突然开窍。

3、以爱之名，进行想象——从“爱”的角度出发，想象对方生活最美好的一面。

【如果等不来第二点，还做不到第三点，那就只能踏踏实实熬完第一点】

【内容】

1、意志力是有限的，会被消耗；工作和生活都会消耗同一账户的意志力。

2、控制思维、情绪、冲动、表现都会消耗意志力，意志力不足会放大情绪、增强渴望。

3、意志力消耗能量（葡萄糖），能量可以通过食物补充。

4、血糖指数低的食物，有利于保持稳定的意志力。

【感悟】

我们要理性看待意志力，既不要过于乐观，认为意志力“想用就有”。也不要过于悲观，认为意志力“没了就慌”。

【内容】

1、清单越长，相互冲突的事项越多，就会浪费意志力！

后果：愁得多、做得少、身心健康变差，失败概率变高。

2、决策消耗意志力，错误的决策安排浪费意志力。

后果：决策疲劳后容易做出拖延性的决定、选择短期回报、接受推荐值。

【感悟】

我们要找出生活中浪费意志力的节点和方式，有多少不合理清单和非必要决策，才能对症下药！

【内容】

1、意志力可以像肌肉一样通过锻炼来增强，通过集中精力改变一个习惯行为，就会提高意志力耐用度。

2、通过自我比较、自我量化，提升自我控制意识。

3、通过合理规划工作清单可以减少对意志力的浪费。

4、通过将需要调用意志力的难事变成无需调用意志力的习惯，减少意志力非必要消耗。

- 5、通过强化信仰、寻求外援，增加意志力的“虚拟”余额。
- 6、通过角色扮演的思维工具，坚持一致性的惩罚方式，提升意志力作用效果。
- 7、通过前置意志力以攻为守，将“度过危机”变为“避免危机”，优化对意志力使用方式。

【感悟】

- 1、我们要通过改变一个习惯行为，锻炼意志力的耐用度。
- 2、我们要学会科学的使用方法，提升意志力的投产比。

【内容】

- 1、设置不合理目标陷入“计划谬误”，再多意志力也不够用。

解决方案：设置合理目标。

- 2、乱下“决不”的决心陷入“去他的效应”，让意志力形同虚设。

绝决方案：用“稍后”代替“决不”。

【感悟】

我们要理性地认清自己，不要高估自己的决心和能力，小火慢炖，才是意志力的真谛！

看了《最强大脑》20170317这期，不禁为13岁的数独少年胡宇轩的精彩表现点赞。

通过节目，很多人对“数独”游戏产生了兴趣。我们就用3分钟来认识一下。

数独（Sudoku）游戏，最普遍的形式就是九宫格，即在9格乘9格的大正方形（大宫）中有9个3格乘3格的小正方形（小宫），一些空格中已被填上数字（1至9），玩家需根据这些已知的数字，推算出剩余空格应填入的数字（1至9）。

规则是大宫每一列、每一行及每个小宫的数字都不能重复。即：

- 1.每一行都用到1到9，位置不限

2.每一列都用到1到9，位置不限

3.每个 3×3 的小宫都用到1到9，位置不限

难度越大的数独，题面给出的数字信息就越少。从严格意义上说，只有具有唯一解的才叫数独。所以，难度越大的数独，题面的生成其实比解答更难。

了解了数独的基本规则，我们可以从标准数独衍生出很多花式数独。比如格子数量上可以简化成也可以增多，比如内容上可以采用图形、汉子，大宫小宫的形状也可以变化.....，这里就不展开了。

需要区分的是，数独和我们中国传统的九宫格游戏不同。九宫格起源于河图洛书，是 3×3 的九个方格，填入1~9的数字，使横向、纵向、斜向三条线上的三个数字之和皆等于15。在《射雕英雄传》中黄蓉破解九宫格的口诀就是：“戴九履一，左三右七，二四有肩，八六为足，五居中央。”

数独的解法很多，但从规则来看，基本解法无非就是以下两类：一是从所缺的数字入手，看行、列、小宫还差哪些数字，进行推演，我们叫唯余法；一种是从数字的位置入手，看数字可能出现在哪些地方，习惯上叫排除法。

唯余法：从所缺的数字入手

最简单的，就是当某行、某列或某小宫中已经出现八个不同数字时，最后一格即剩下还未出现过的第九个数。这个很好理解。

进阶一点，我们要知道，每一小格会受其所在单元中其他20格的牵制，假如这20格里面已经出现了1-8这8个数字，我们就可以断定这格一定是未出现的唯一数字9。如下面这题，可以判断出目标格中的数字为1。

排除法：从数字的位置入手

在每个单元（行、列、小宫）中，每个数字只能出现一次，那么也就意味着，如果一行已经出现了一个1，这行的其他格就不再有1。下题中，题面的3个1排除了绿圈中1的可能性，那么灰色小宫中的1只能出现在五角星★位置。

把行、列、小宫结合起来，能显著提升排除法的威力。如下面这题，从题面中最多的数字7入手，通过题面已有的6个7的位置（绿圈），排除冲突的位置，可以迅速推演没有7的小宫中7的位置（红圈），把剩余3个7的位置全部确定。

综合运用和余数测试

将上述两种方法综合运用。如下题，E2为6，那么同行另两个小宫的6不能出现在E行，只能在D行和F行。由于最左边第6小宫的F行已经填满，故第6小宫的6只能出现在D行，即D7格。第5小宫的6则在F行。又由于4列和6列都已经出现6，则只能出现在第5列，即F5格。

当出现某个小格出现多个可能解时把可能解记下来，后面再进行排除。如下面这题，在第2列和第8列中，候选数7都出现且只可能出现在行A、B行中，那就可以从A和B中的其他位置单元格中把7排除掉。B1格排除掉7后，可能解就只剩下1和8。

了解了上面几种方法后，我们就可以开始解数独题了。一开始可以从单个数字开始找，在题面现有的数字中通过个数最多的数字入手，逐步展开。更多的技巧，可以参考“独·数之道”社区的解题技巧板块：

推荐的数独网站和App

除了上面提到的“独·数之道”社区（[http://www.dushuzhidao.com](#)），再推荐一个网站——欧泊颗数独，里面有入门级、初级、中级、高级、骨灰级等各种难易程度的练习题，还可以关注oubk微信号，手机玩每日数独。

手机上还可以装一个数独游戏App。我安装的就叫Sudoku，只有几百K，占用空间不大，闲暇时根据时间长短选择不同难度解一题，既消遣时间又健脑益智。

数独游戏能够全面考验参与者解题的观察能力和推理能力，玩法简单，但能有效训练头脑逻辑思维能力和专注度。来吧，就从刚才的一个例子入手，先玩一题吧。计时开始：

3分钟了解是很多人头疼的问题，尤其是在理解和现实的冲突方面，3分钟了解中医也同样面临着相似的问题，关注我们，为您服务，是我们的荣幸！