

Good friends, good books and a sleepy conscience: this is the ideal life.
- Mark Twain

林嘉澍作品

敢吗

改变人生的日记书 #01

ganmabook.com

I'm Feeling Awful

I'm Feeling Lucky

The unexamined life is not worth living.
- Socrates

《敢吗》官方网站

<http://ganmabook.com>

现在开始，启用这本日记书

去做那些匪夷所思的事

把「非同凡想」的经历

写在日记本中空白的地方

所有相关的微博、图片、音频、视频

一旦加上 ganmabook 这个标签

就会出现在《敢吗》官方网站 ganmabook.com 上

这一年的起点，将由你自己选择

8888 年 88 月 88 日

将上方数字 8 中的笔画用黑笔抹去

变成 1、2、3、4、5、6、7、8、9、0

记录下开始的日期

然后，坚持52周，完成这神奇的一年吧

「敢吗?!」是我几个月前接受的挑战。
现在轮到你了。#ganmabook



about 6 months ago from web

Delete



flypig

Steven Lin, Author of this book

《敢吗》全年无休时间表

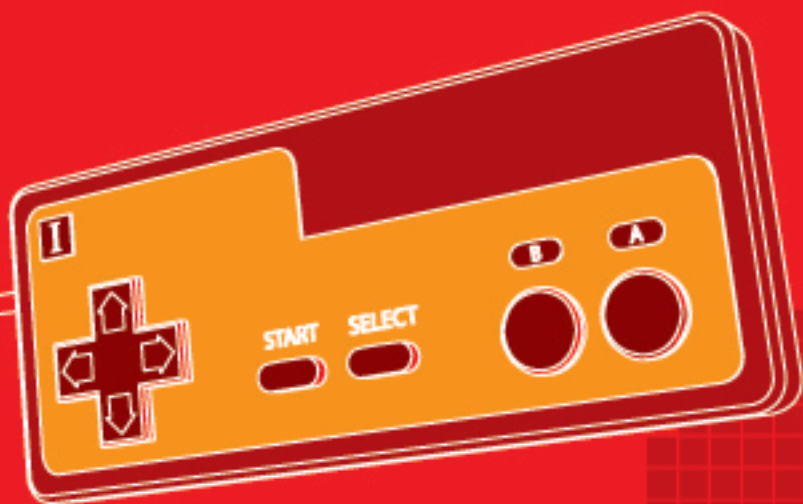
- 第01周：再次体验红白机的乐趣
- 第02周：每天100个俯卧撑
- 第03周：看破面相，拆穿谎言
- 第04周：做个间谍
- 第05周：拿出学外语的劲头恶补方言
- 第06周：每天注册10个新马甲
- 第07周：把本周开销洒给父母看
- 第08周：为最讨厌的人做好事不留名
- 第09周：发明自己的手语体系
- 第10周：在精神上飞往纽约
- 第11周：在办公室大声朗读《人民日报》
- 第12周：去大西洋寻找「海洋之心」
- 第13周：拍下身边所有13
- 第14周：「登上」外刊封面，获得美国签证
- 第15周：编造完美理由，放每个人的鸽子
- 第16周：在Twitter上假扮名人
- 第17周：学100个复杂点儿的汉字
- 第18周：走进朝鲜
- 第19周：在家里治疗网瘾
- 第20周：开创一个人的品牌
- 第21周：连续七天，只吃垃圾食品
- 第22周：大家都去休息吧，活儿我一个人干
- 第23周：把老板的硬盘格了
- 第24周：把拖鞋变成乐器
- 第25周：冒着被打死的危险，把剧情透露给别人
- 第26周：伪造外星人视频，掀起全球媒体报道

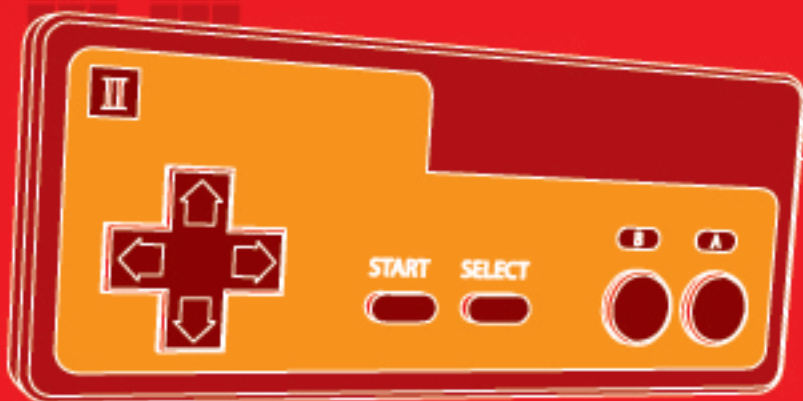
- 第27周：给本·拉登写封信
- 第28周：偷录噪音
- 第29周：和奥巴马攀亲戚
- 第30周：跨时区生存实验
- 第31周：删掉手机里的所有电话号码
- 第32周：送他/她一张亲手制作的Mixtape
- 第33周：在同一地点拍摄天空
- 第34周：用中英夹杂腔和长辈们说话
- 第35周：为星际旅行做好准备
- 第36周：将工资余额全部换成硬币
- 第37周：「做」个小偷
- 第38周：越不挨着越来劲
- 第39周：七天花光所有积蓄
- 第40周：养一只你最害怕的动物
- 第41周：给30年后的自己拍一支视频
- 第42周：给身边的一切人物事物列出排行榜
- 第43周：学习绵羊音，拯救全世界
- 第44周：给辛苦的领导们来杯「蒜蓉咖啡」
- 第45周：找出自己的第一封情书
- 第46周：把「免费拥抱」变成一门生意
- 第47周：电话拨号上网，下载高清电影
- 第48周：在公司楼下派发100个安全套
- 第49周：篡改你的公司LOGO
- 第50周：自制赛车、飞机、潜艇、机器人
- 第51周：只用磁盘交换文件
- 第52周：不忘革命本色，忆苦思甜七天

第1周：

再次体验 红白机的乐趣

敢吗？！





「上、上、下、下、左、右、左、右、B、A、B、A」这串拗口的「30条命」密码，曾经在电视机前被输入了成千上万次，带来了一个又一个不眠之夜，并为80后们留下了关于鸡毛牌子和「家庭暴力」的集体记忆。

在逢游戏必3D的年代里，红白机上粗糙的快感反而珍贵了起来。您有如下方法可以重温童年的美好时光：

1

用「游戏名+模拟器」或者「游戏名+flash版」之类的关键词，到百度上 Google 一下，可以在您的电脑上直接解决问题。

2

如果您有一台 Wii 游戏机，可以在该游戏机内置的网络商店中，购买一些红白机版本的复刻游戏，比如「超级马里奥」。

3

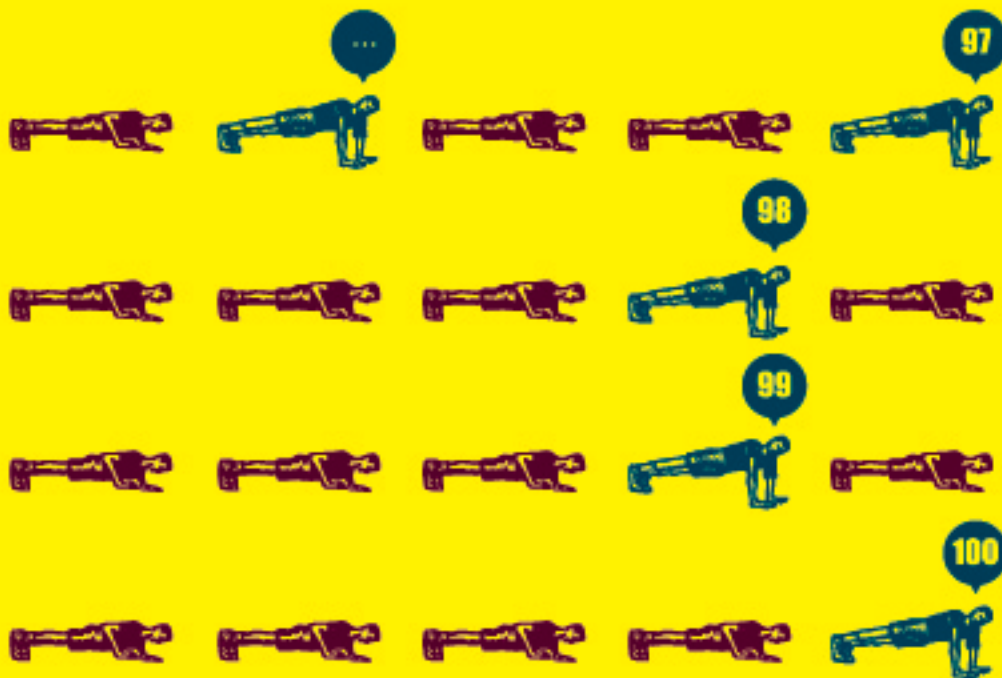
100% 原汁原味的感觉，自然还是来自真正的红白机。您可以在家里的储藏室里翻箱倒柜一番，或者去淘宝上高价求购古董！

听起来像是奥运冠军才能干的事情，其实，你也能做到：

美国有个叫做「100个俯卧撑」的网站可以帮助你完成这个强身健体的任务。请注意：这原本是一个持续6周的长期任务，你也可以精简为1周，但是请购买意外伤害保险。

登录 hundredpushups.com，可以看到非常详细的俯卧撑训练指引。你需要完成：

- 完成基础测试，看看自己一次可以做多少俯卧撑；
- 网站会根据你的基础测试成绩，为你提供一份持续6周的训练表格；
- 每周你需要完成3个训练日，每个训练日包含5至9组小练习；
- 该网站提供了一个俯卧撑训练登记系统，可以记录每一天的锻炼情况；
- 如果你是 iPhone 用户，还可以下载手机应用，实现智能计时功能；
- 不可半途而废，否则前功尽弃。



第2周：

每天100个 俯卧撑

敢吗?!



第1周 WEEK 1

星期一 Monday

星期二 Tuesday

星期三 Wednesday

星期四 Thursday

星期五 Friday

星期六 Saturday

星期日 Sunday

星期一 Monday

星期二 Tuesday

星期三 Wednesday

星期四 Thursday

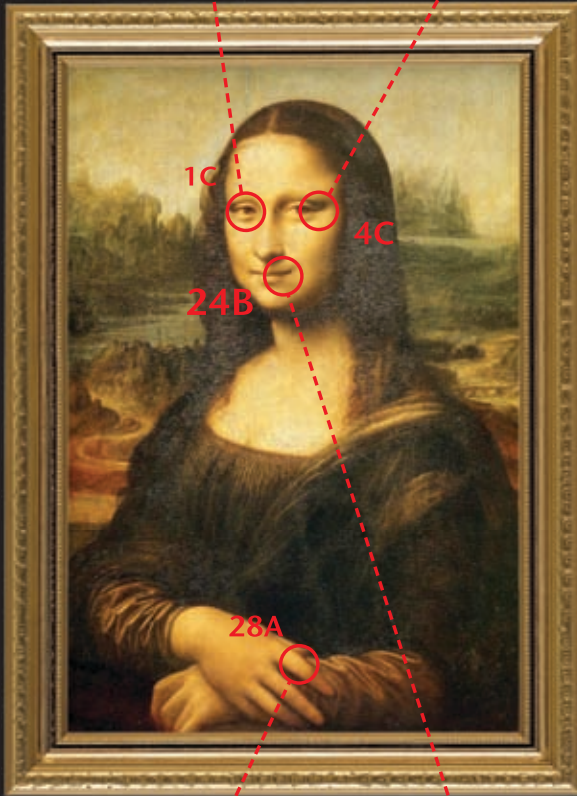
星期五 Friday

星期六 Saturday

星期日 Sunday

虚情假意时，微笑不会眨眼

假装微笑，眼角不会有皱纹



两侧表情不一样，
很可能在伪装情感

不完全相信自己说的话，
会下意识轻抚自己的手

第3周：

看破面相 拆穿谎言

敢吗?!

「普通人在每十分钟的谈话中会说三个谎话」。

在美剧《千谎百计》(**Lie to me***)中，主人公莱特曼博士可通过分析一个人的面部、身体、嗓音和言辞来发掘真相。

这个「识谎术」是有科学依据的。《千谎百计》的科学顾问保罗·埃克曼出过一本名叫「说谎：揭穿商业、政治与婚姻中的骗局」的书，系统讲解了这部剧集的理论依据。

根据此剧及此书的双重熏陶之后，你就可以准备拆穿老板与同事们的弥天大谎了。

- * 人在撒谎时并不会转移视线，而会有更多的眼神交流。
- * 双眉上挑，向中间靠近，是害怕的表现。
- * 嘴角下垂、眼睛往下瞟是尴尬的表现。
- * 张大鼻孔，紧咬嘴唇是愤怒的体现。
- * 摸耳朵、咬嘴唇都是试图控制焦虑情绪的表现。

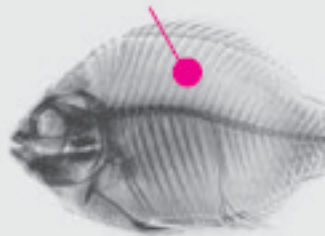
在美剧《千谎百计》的官方网站上，你可以找到更多关于「识谎术」的入门知识：<http://www.fox.com/lietome/>。在豆瓣网上，有篇《不说谎的身体：Lie to Me 笔记》也是很好的学习材料。



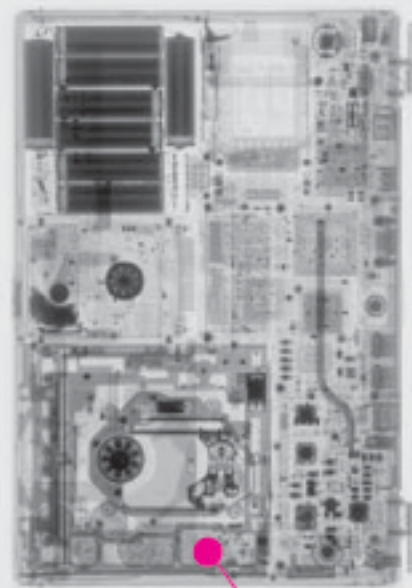
指纹采集膜
收集杯壁上的十个指纹



窃听器
伪装成鱼的形状



吐真药丸
服用之后无法撒谎



键盘敲击记录软件
获取必要的E-mail/QQ/MSN密码

宠物电击环
在必要时进行刺激以制造混乱



第4周： 做个间谍 敢吗?!

通过进行简单的采购，再掌握一些家电维修技巧，就能迅速成为一名入门级间谍。还在为不了解同事的底细而困惑？还在为抓不到老板的把柄而苦恼？行动起来吧！

间谍装置并不神秘，在2007年出版的中文图书《小型电子探测装置制作》中，就介绍了101种小型电子探测装置的制作方法。该书主要章节包括：监听和录音、电话设备改造、数码相机改造、摄像机和视频、隐藏摄像、监听器和信号发射器、打造小型视控间谍机器人等。建议各位读者在实际行动之前购买一本并仔细阅读。

振动感应器

准确判断此人是否睡觉



针孔摄像机

远程监视此人一举一动



GPS

找到此人行踪



星期一 Monday

星期二 Tuesday

星期三 Wednesday

星期四 Thursday

星期五 Friday

星期六 Saturday

星期日 Sunday