

精进：如何成为一个很厉害的人

作者：采铜

目录

[序 用更勇敢的方式去生活](#)

[01 时间之尺 我们应该怎样对待时间](#)

[活在“全部的现在”从当下出发，联结过去与未来](#)

[对五年后的自己提问 如何解决远期未来与近期未来的冲突？](#)

[我们总是在重复地抓起沙子 把时间花在值得做的事情上](#)

[“快”与“慢”的自由切换 为什么我们的时间永远不够用？](#)

[02 寻找心中的“巴拿马”如何做出比好更好的选择](#)

[从终极问题出发 以人生最高目标作为第一原则](#)

[逃离隐含假设的牢笼 发现人生中的更多可能选项](#)

[克服天性中的选择弱势 选择太多怎么办？](#)

[人生是持续而反复的构造 校正选择，做出建设性的改变](#)

[03 即刻行动 最有效的，是即刻行动](#)

[“现在”就是最好的时机 不管怎样，只要开始就好](#)

[精益创业的行动启示 把“未完成”变成“已完成”](#)

[像Photoshop一样分解任务 从工作的核心区开始](#)

[三行而后思 在实践中，通过复盘积累智慧](#)

[04 怎样的学习，才能够直面现实 如何成为一个高段位的学习者](#)

[找到一切学习的向导 好的学习者，首先要向自己提问](#)

[不要只做信息的搬运工 通过解码，深入事物的深层](#)

[技能，才是学习的终点 你能够调用的知识有多少？](#)

[分离的知识，难以解答真正的现实 让不同的知识发生化学作用](#)

[05 向未知的无限逼近 修炼思维，成为真正的利器](#)

[大脑需要“断舍离” 简化，是清晰思考的前提](#)

[迎接“灵光乍现”的时刻 让潜意识为你工作](#)

[思考可以有自己的形状 将思维转化为图像](#)

[世界上没有轻而易举的答案 只有极少数的人能做到周密思考](#)

[06 努力，是一种最需要学习的才能 不断优化你的“努力”方式](#)

[努力本身就是一种才能 努力需要有效的策略](#)

[没有突出的长板最危险 专注发展自己的优势才能](#)

[你是“差不多先生”吗？ 绝不苟且，才能做到极致](#)

[挑战是设计出来的 不断为自己设计“必要的难度”挑战](#)

[不痛苦地坚持到底 只有深入下去，才能培养出真正的兴趣](#)

[07 每一个成功者，都是唯一的 创造成功，而不是复制成功](#)

[“学渣”与“学霸”都不是好选择 做一个主动探索的学习者](#)

[从“游乐场”到“荒野求生” 怎样从大学走向社会？](#)

[独特性，就是最好的竞争力 请坚持你的与众不同！](#)

序 用更勇敢的方式去生活

在老家的一间屋子里，有一台用了多年的挂钟。这钟看上去很寻常，毫无特别之处。但每次我回家看望母亲时，看到这台钟时就会觉得很放松，这与我看其他钟表的感觉很不一样。用其他东西看时间时，我只觉得时间走得好急，哎呀，都已经到这个点了，好多事情都还没做，怎么办，怎么办……可在母亲的房子里看到这个钟，就一点紧张感都没有，咦，原来才这个点啊，还早嘛，哦，稿子还没写，算了没事，慢慢来好了……于是，按照心理学里惯常的做法，我给这个现象取了个通俗的名字，叫作“母亲的挂钟效应”，而后又给了个学术化的解释：“归家的温馨感和母亲的关爱导致主观时间感变慢。”

可是有一次，我发现在这个解释之外，竟还有一个更“科学”的解释。那天母亲在阳台晾衣服，回过身问我：“儿子，现在几点了？”我抬头一看钟，“9点15。”又低头看手机。这时恰好有一条微信发过来，显示的消息发送时间是“9:20”，咦，怎么回事，刚才还是9点15嘛，怎么突然就20了？我又抬头一看钟，确实是9点15，再一看手机，确实是9点20……

手机的时间是实时联网校准的，不大可能错，哦，那就是母亲的挂钟慢了。可我之前竟然没有想到。

母亲的挂钟慢了，慢了5分钟，所以每次当我看这台钟时，它显示的时间总比我内心估计的时间要慢了那么一丁点，可就是那么一丁点，竟让我放松了下来，不再焦虑、紧张，觉得可以心安理得地多享受一点时光，像是意外收获了一种妙不可言的福利。

我没有把这个发现告诉母亲。如果我告诉她，她一定会把钟调准。而钟一旦调准，不仅我所享受的轻快闲适感会没了，更重要的是，母亲家这个优哉游哉的世界也会消失不见。只要我不告诉她，她就可以一直生活在比别人慢5分钟的世界里，在这个世界里，她不仅没有失去什么，反而得到了更多。

记得我读小学的时候，母亲就说，手表要故意调快几分钟，这样不容易迟到，并且做任何事情都容易抢在别人的前面，对此我一直深信不疑，就像其他很多我们从小被教育的事情一样。而就是这样一类信念，迫使我们在同一个方向上奔跑，然后越跑越累，越跑越迷茫，越跑越痛苦……

令我惊奇的是，这样一种“表要调快”的观念竟如此顽固却又悄无声息地存在着，框住了我们的思维。更令我惊奇的是，一旦这个框被敲开一个小口，竟会有如此出其不意的效果。

是的，我们从来没有想过一种反过来“把表调慢”的可能性，毕竟，这看上去太异想天开了，并且显然一定以及肯定是“错”的。可就是这样看上去荒诞的事情，一旦付诸实施，或者只是像“母亲的挂钟”一样无意间实现了，可能你的人生就会呈现出另外一种别致的模样。甚至，就像你发现了一把你寻觅已久的钥匙，这把钥匙意味着可以用另外一种全新的视角、经验、智慧去审视我们既有的生活，而这种审视本身就意味着生活的改变。

我恍然大悟。生活就像一面多棱镜，它有不只一个镜面，相应地，也有不止一种可供观察和理解的视角。它应该不只有一种标准、一种模式、一种状态，它应该是多元的、丰富的，并且有着具有不同纵深的内涵。这就意味着，我们看待自己和世界，看待现在和未来，看待情感和理性的时候，存在着远比我们已知的更多的可能性。

是的，我们总是在惯性中生活，在教导下学习，在成规中思考，在劝解中决定，并在无助的结果中自责。我们着实需要一种智识和能力，去观察、反思自己被局限的生活，去发现和实践更多成长和成才的路径。可问题是，大多数时候，当我们对眼前的一切习以为常时，我们连这种“需要”都没有意识到。于是，我决定写这本书。

这是一本特别的书。说它特别是因为，它是某种复杂的混合物，里面有我的经历以及对经历和思考，有心理学，也有不同学科、不同实践领域的经验和知识。但我希望这种混合并不突兀，在我看来，经历和学习，经验和知识，实践和理论，这些都并非是截然两分的，而是应该互相印证、互相补充的。更进一步，阅读、思考、写作和生活本身也应是浑然一体的，见解并非存在于僵固的教条里，而是鲜活地生长

在流动的生命中。

在这本书中，我打开了我们人生的七个侧面，它们分别是时间、选择、行动、学习、思维、才能和成功。时间是我们的坐标，我们做任何事都离不开这个坐标，所以，处理好与时间的关系，是我们生活、成长和改变的前提；选择往往发生在人生的十字路口，它令我们迷茫、无助和焦虑，而学会选择也就是学会认清自己以及自己在这个世界中的位置；行动是生命力的象征，也是解决一切问题的归依，而令人不解的是，现代人行动的步伐越来越沉重，无力感不断蔓延，所以我们更需要行动的勇气和智慧；学习是人之所以为人的一个标志，对很多人来说更是融贯一生的修行，学习的规律和技巧正是很多人需要补上的一课；思考发生在生活中的每时每刻，但是对思考本身的思考却显得稀少和珍贵，当我们欲要解决工作和学业中的各种难题时，你便会发现它的价值；在这个激烈竞争的社会里，一个人的才能是立身之本，但如何获得不凡的才能对很多人来说是一个难解的谜团，解开这个谜团需要打破一些流播甚广的迷障；成功是一个让人爱恨交织的字眼，无数人为了所谓的成功变成了他们原本讨厌的人，而我更相信，只有坚持做一个你所喜欢的自己，你才可能实现真正意义上的成功。

对刚打开本书，准备寻找更好的生活、成长和改变的方法的你来说，应该已经发现，这七个侧面并不是各自独立的，而是相互交错、交织，共同构成一个整体。我们的生活不应是割裂的，它有不同的侧面，有不同的解读，有不同的路径，以及不同的期待。即便在对每一个主题的讨论中，我也尽量呈现出对同一主题的不同视角，也就是说，在多棱镜之中还嵌套着多棱镜，在不同的折射光路之上还折射出不同的光路，我想，这便是我们五光十色的人生吧。

我是一个思考者，我思考如何才能获得一种丰盈、独特、完整、自足的人生，思考如何才能摆脱内心的禁锢，以更勇敢、更开阔的方式去生活。我推崇当代思想家苏珊·桑塔格的生活方式，她说她会思考生活中遇到的每一件事情。并且，我也明白在这个过程中，实践、表达和思考一样，占据着同等重要的位置，而写一本书，就是能同时承载三者的理想行动。

我希望在这本书里，展现了一些你原先未曾想到、未曾看到又殊为重要的东西，这些东西开始一点点撬动你头脑中某些坚固或者凝结已久的结构，使它们开始松动，并发生新的可能。

如果这样，那这本书的目的就达到了。

01 时间之尺 我们应该怎样对待时间

一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。

活在“全部的现在”从当下出发，联结过去与未来

时间是一种宝贵的资源。每个人每天拥有相同的时间，可对待时间的方式却千差万别。而一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。

有些人面对时间的态度是茫然的，他们有大把空闲时间，却不知道用来干什么，整天荒废度日；有些人面对时间的态度是焦灼的，他们和时间赛跑，永远有做不完的事，连一点空隙都不留给自己，他们的人生变成了一连串密集而又无法停歇的鼓点；有些人面对时间的态度是无助的，他们虽知道时间的可贵，也有重要的事情要去完成，却在行动上逡巡不前，眼睁睁地看着机会随时间流逝而去；有些人面对时间的态度是随意的，忽而兴致勃勃、全情投入，忽而意兴阑珊、松垮懒散，人生就如一片片落叶，随风飘散，无所依归；有些人面对时间的态度是投机的，他们总是四处打探，寻找能把时间转化为金钱的机会，一分一秒都不放过……

那么，一个人应该怎样对待时间呢？

向孩子学习“郑重”的态度

对于这个问题，民国时期的大学者梁漱溟先生曾以两字作答：“郑重。”郑重是这样一种态度：不敷衍、不迟疑、不摇摆，认真地聚焦于当下的事情，自觉而专注地投入。

郑重的态度既不急功近利，也不消极避世，它更像一个孩子所常常持有的态度。可能有人会问，孩子怎么会“郑重”呢？我想，长时间和孩子相处过的大人们，不会怀疑这一点。和其他孩子一样，我儿子也会经常问一些千奇百怪的问题，什么“恐龙要不要上学”啊，什么“火车有没有后视镜”啊，很多问题一问出来就把我逗乐了。可是每次他的神情中却一点嬉皮笑脸的意思都没有，反而非常严肃，像是在说，“我是在学知识哪”。还有，他玩起汽车来也是一丝不苟，他喜欢把几十辆小车沿着桌子的四条边依次排开，一辆一辆首尾相接排得笔直。如果有辆车被碰歪了，就要立刻一分不差地复原回去，一点差错都容不下。

孩子用“郑重”的态度玩耍，反倒是成年人用戏谑的、游戏的态度去度过自己的人生。谁说我们不应该向孩子学习呢？

郑重是这样一种态度：因恪守本心而知事情轻重缓急，因尽全力无保留而使其事竟成、光阴未曾虚度。梁漱溟14岁时开始“好用心思”，有了奋力读书、钻研学问的自觉，他带着多病体弱之躯，终日不敢懈怠，终于自学成才。24岁时只有中学学历的他登上北大教坛，便是极好的示范。

不同场合，不同的时间视角

如果说“郑重”是人文学者从个人经历和学识出发内省而来的洞见，那么现代心理学则采用科学方法，给出了关于人与时间关系的更深入的见解。斯坦福大学著名的心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）提出用“时间视角”这一概念表示人们对过去、现在和未来的不同态度。他发现，根据不同的时间视角可以划分出五种人：

第一种是积极过去视角，具有这种视角的人总以积极的心态往回看，他们是怀旧的，经常怀念过去美好的事情，珍视亲情和友情，对已经拥有的东西怀有感恩之心。但这样的人容易忽视当下的快乐。

第二种是消极过去视角，具有这种视角的人总以消极的心态往回看，他们经常回忆人生中的负面经历，沉浸在以前的伤害中无法自拔，因而出现心理问题的风险比较大。

第三种是享乐主义视角，具有此种视角的人总以享乐的心态看待当下，他们认为及时行乐是第一要务，回首过去和展望未来都无太大必要，尽情享受当下便好了。他们的幸福感比较高，但出现成瘾行为如吸烟、酗酒或暴饮暴食的风险比较大。

第四种是以宿命的观点看待当下的人，即具有宿命论视角，他们对现时发生的事情感到无能为力，认为一切都是命中注定，自己只能顺从和忍受外界的安排。

第五种是习惯往前看、为未来谋划的人，这种视角被称为未来视角，他们具有前瞻性，更关注有待完成的目标和任务。为了完成未来的目标，他们愿意舍弃当下的享乐，时间的利用更有效率，因而更容易取得比较高的成就。但是由于一直为未来担心，所以幸福感并不强。

观众在欣赏一幅油画时，用不同的角度和距离去观察，会得到截然不同的感受。类似地，对于看不见摸不着的时间，不同的内心视角也左右着我们对它的感知，进而影响着我们对人生的看法。

津巴多建议不要维持单一的时间视角。因为这五种时间视角里每一种都不是完美的，都有各自的缺点，所以最好采用混合和折中的方式：多采纳积极过去视角、享乐主义视角和未来视角，并且在三者中取得平衡，少采纳负面作用明显的消极过去视角和宿命论视角。并且，在采纳前三种视角时还要“随需而变”，即根据不同现实场景加以灵活选择。

在工作场景中以未来视角为主是合适的，因为大多数的工作强调计划性、执行度和效率，未来视角使工作有条不紊，让当下的行动更好地满足工作目标，时间利用更有效率。所以当你坐在办公室里时，采用未来视角是合适的。但是反过来，当你拖着疲惫的身躯下班回家，是不是仍旧要为明天还要开什么会、写什么报告而操心，甚至寝食难安呢？大可不必。在非工作时间，你就应该放下工作，专心享受工作之余的闲暇。这个时候考虑未来不仅没有必要而且有害，转而采用享乐主义视角更为合适。

积极过去视角适合在与家人一起时引发。很多人逢年过节才有难得的机会与父母长辈团聚，这时不必急着去想新一年的计划，而是应该多想想曾经与家人一起走过的时光，这样才更有意义。

由当下向过去与未来延伸

同样研究时间视角的瑞典心理学家林德沃（Lindvall）提出，具有平衡式时间视角的人，在内心具有一种“延伸的当下感”（extended now），既可以“从当下来审视过去”，也可以“视未来存在于当下”，他应具有囊括“过去”和“未来”的包容性。

这种既不疏离过去也不漠视未来的当下感，显然与享乐主义视角差别明显，它显示了一个人对时间所应具有的责任感，即以更严肃（虽然不一定更迫切）的态度来对待时间。这与梁漱溟先生的“郑重”一说便不谋而合了。近百年前人文学者的自我审思与新近的基于实证的科学观点实现了相会，这是件多么奇妙的事！

从“平衡时间观”和“延伸的当下感”这些观点出发，林德沃提出了更好地对待时间的十条建议。下面是这十条建议以及我对每一条建议的阐释：

- 1.生活在当下——不瞻前顾后，不左顾右盼，不患得患失；
- 2.严肃地对待时间——审慎、郑重地思考时间对我们的价值并用好它；
- 3.留意自己拥有的空间并享受它——找到自己的“独享时刻”，不要疲于奔命；
- 4.反思自己和其他人的时间视角——认识到自己和他人时间视角的异同，换位思考；
- 5.从现在出发联结过去——过去并没有远去，它对今天仍具有意义；
- 6.并不完全沉浸于过去——比过去更重要的是现在；

7.制订实现目标的计划——未来视角让我们的行动更加有序；

8.平衡计划和非计划时间——由于随机性和不可预见因素的影响，我们的生活并不能完全被计划，平衡计划和非计划就是在未来视角和现在视角之间找到平衡点；

9.视未来存在于当下——未来并非遥不可及，它就出现在即将到来的每一分每一秒；

10.对未来保持积极的态度——既然未来难以预测，那么以积极的心态面对它能让我们在当下更有行动力。

对五年后的自己提问 如何解决远期未来与近期未来的冲突？

“想想五年后你会干些什么，过什么样的生活？”

“为什么是五年？”

“两年、三年太短了，八年、十年变数又太大，你很难看清楚。”

这段对话发生在十年前，浙江大学的一场招聘宣讲会上。提出“五年论”的是一位心理学“大牛”，曾是浙江大学心理系的教授。他的经历颇有传奇色彩，在学术生涯一帆风顺之时他突然转投工业界，后来又在一家互联网巨头企业担任要职。当时听到这段对话的我旋即陷入了沉思：为什么要想五年这么久？五年后的我又该是什么样子？

对人生来说，“五年”意味着什么？

那时的我，算得上是做一天和尚撞一天钟，每天就想想明天要上什么课、有多少瞎玩的时间。我很少去盘算下个学期要做什么，到了明年又要学哪些新东西，要是看到了别人的全年计划还有点不屑一顾。所以又何曾想过五年计划呢？直到现在，当我的人生经历了无数犹豫、蹉跎、曲折之后，再次记起这段十年前的对话，我才渐渐领悟它的深意。

五年的时间通常会越过人生的“下一个阶段”，进入“下下个阶段”。毕竟本科也就四年，大多数上班族都会在三四年内完成至少一次跳槽，或者从底层员工走上管理岗位，从恋爱到结婚生子往往也用不了五年……

如果你是一个高三学生，五年以后，可能已完成本科学业漂洋过海到美利坚求学；如果你刚懵懵懂懂收获一份甜蜜的爱情，五年以后，你的孩子可能已经趴在你的后背上玩耍。“五年”还意味着你可以去精熟一门可以傍身的技能，或者在一个学术领域完成系统性的知识储备……它意味着你可以去思考有没有可能坚持做好一件有价值的事情，甚至把它做到极致。

如果你只愿随波逐流、随遇而安，沿着最普通最一般的人生轨迹往前走，那么你就不需要提前五年去思考。但是，如果你想走出不一样的人生，做一些不一般的事，那么以五年为期，你可以为自己制定一个长期的目标，并为之做出持久而坚实的努力，你需要好好思考一下，如何通过一点一滴的人生增量，完成个人核心竞争力的锻造。

如果把五年作为做成一件事的时间跨度，那么也意味着你需要忍受头几年的挫败、煎熬和孤独，乃至别人的误解、嘲笑和攻击。这个世界上多的是短平快、付出马上就有回报的立竿见影的事，也多的是需要长期投入、靠矢志不渝的坚持才有大成的事，只不过，对前一种人们常常趋之若鹜，对后一种人们却避之唯恐不及——而正因为如此，才更有去做后一种事的必要。

两种未来视角下的思维差异

有研究时间的心理学家把未来分为“近期未来”（near future）和“远期未来”（distant future），而“五年”恰巧是一个典型的远期未来的长度。

“远”和“近”本就是相对的概念，未来的几个小时、几天、几周可以说是近期未来，未来的几年则是远期未来。心理学家发现，人们对近期未来和远期未来的事件，会形成不同的心理表征，并采用不同的方式加以应对，也就是说，存在两种未来视角。这种现象最早由以色列心理学家里伯曼（Lieberman）和美国心理学家特普（Trope）于1998年发现，并用时间解释理论（temporal construal theory）来加以阐释。

远期未来的视角下，人们倾向于用抽象、概括的方式去思考。比如，一个刚入读心理学专业的大一学生，可能会定下“成为心理学家”这样的远期目标，但这个目标对他来说是抽象的，他甚至不知道该怎么定义“心理学家”，也不知道要通过怎样的努力才能成为“心理学家”。他之所以设立这个目标，可能只是因为这个目标足够“高大上”，能够满足他“实现人生价值”的期许。所以远期未来视角下的想法常常缺乏细节，更多考虑的是这件事情对自己的价值和意义。

而在近期未来视角下，人们更容易到具体的情境中去考虑，想得更多的不是“要不要做”，而是“怎么去做”。例如这位大一学生，在学习《普通心理学》这门课程时，就会提醒自己要做好课前预习、课堂笔记、课后练习这些环节，同时还要主动和老师沟通，甚至去摸清授课老师的脾气和喜好。而这些具体努力最终的指向可能就是拿到一个好分数，但是从长期视角来审视的话，拿高分对他来说，恐怕并不是最重要的。

面对问题时采用这两种视角各有利弊。做远景规划时，人们通常会着重考虑目标的价值和意义。从价值和意义来看，这些远期目标的设定并无不妥，但是往往会缺乏可行性。而对于近在眼前的事情，人们会较多考虑事情的可行性和实施的步骤。但这种思路也存在副作用，就是它会让我们倾向于去做可行性更高、更容易实现的事，而回避更有意义同时也更具有挑战性的事。

从这个角度来看，“五年设想”实在是一个很有用的技巧，它让我们用情境化、具象化的方式来构想远期未来，把时间拉近到眼前，使未来鲜活生动起来，这就有利于从实施的角度去具体设计实现未来的方式。同时，也正是由于“五年”的时间跨度很长，我们就不会把可行性、便利性作为主要的判断依据，就不会因为一件事简单易实现就去做，而是从它的长期价值出发，同时考虑确实具有可行性后才去做。

如何解决生活里两种未来的冲突？

“近期未来—远期未来”的框架可以用来分析生活中的方方面面，生活中的很多问题，都是由“近期未来”和“远期未来”的不一致甚至冲突而导致的。

就拿拖延症来举例。产生拖延症的一个原因是，“远期未来”中有一个抽象且意义重大的目标，例如“完成博士论文，拿到博士学位”，而“近期未来”则遇上了实际的阻碍和便利的替代性活动，例如阻碍是实验结果不理想，而便利的替代性活动包括成天看电影和打游戏，借此逃避阻碍。在这种状况下，人们通常的应对方式是不断地强化远期目标的意义，“完成博士学业是我的全部”“如果博士退学就真的走投无路了”，但这不仅无法解决问题，还可能因为加大了“近期未来”和“远期未来”的冲突而使问题更加严重。

那该怎么办呢？

一方面，从“远期未来”的角度，我们应该“重战术、轻战略”，减少对价值和意义的强调，也不要一个劲地担忧目标没有完成怎么办，而是应该多思考实现目标的具体途径，把注意力放到“怎样去做”上，特别是放到那些立即可实施的行动上。另一方面，从“近期未来”的角度，应该提高逃避的成本，甚至可以采用一些“极端”措施，比如删除电脑里所有的电影、游戏，剪断网线，把手机换成非智能机等等。可能有人会说，电影删了还可以再下，网线剪了可以再接，手机换了可以再换，这个方法有用吗？有用。因为虽然可能会出现反复，但这种反复会使得原来简单且惯常的替代性行为变得更麻烦了，逃避的便利性大大减小，这便增加了当事人转而去实验、看论文的可能性。

除了拖延症这个大难题之外，其他许多事情也反映了两种未来视角的冲突。花长时间来习得一项技能、培养健康的生活习惯、采用环保节能的生活方式等，莫不如此。因为从长期来看，获得出众的才能、保持身心健康、保护地球环境这些事情的价值和意义都不容置疑，但是将它们放到较近的时间范围里考量，人们又会因为贪图一时的便利或满足一时的欲望而偏离这些长期目标。即便像生活垃圾分类投放这

样简单又很有意义的事，人们都可能为了偷一点懒而不积极配合，更何况其他事情呢？

又比如在学习时，独立钻研一道难题虽然会面临各种挑战，但整个过程中得到的收获也会很大，如果早早放弃、转而从师长那里直接获取答案，自己反倒失去了充分锻炼的机会。但是现实中，人们往往贪图一时方便，选择了后一种方式。这也提醒我们，应该有意识地克服近期未来视角下的“抄近路”心态，正面迎接挑战。

要想处理好“远期未来”和“近期未来”，我们可以采用下面两个策略：

- 1.使远期未来的目标更加具体化、情境化和可实施；
- 2.降低近期未来中的“非期望行为”的便利性，主动增加挑战的难度。

我们总是在重复地抓起沙子 把时间花在值得做的事情上

从小我们就被反复教导，要“合理利用时间”。可是对于如何做到“合理”，又没有人教给我们通用、有效的方法。简单地说，“合理利用时间”就是选择去做正确的事，把时间花在值得做的事情上。

如何评判一件事情是否值得做？

在分析一件事情值不值得去做、花多少精力去做的时候，可以从两个角度来评估：一是这件事在当下将给“我”带来的收益大小，这个收益可以是心智、情感层面的，也可以是身体、物质层面的，我称之为“收益值”；二是这项收益随时间衰减的速度，我称之为“收益半衰期”，半衰期长的事件，其影响会持续较久。

半衰期最早是物理学中的概念，指放射性元素中半数原子核发生衰变所需要的时间，半衰期越短，衰变得越快；半衰期越长，衰变得越慢。不同元素的半衰期差别非常大，短的不到0.01秒，长的可达几亿年。后来，许多其他学科也沿用了半衰期的概念。医学中，药物的半衰期是指药物在生物体内的浓度下降一半所需的时间。元素的半衰期属于该元素的固有属性，不受环境影响，而药物的浓度半衰期则会因个体体质不同而有所差异。

在生活中我们常常只关注到一件事情在发生时带给我们的即刻的好处，而忽略了这一好处是否可以持续下去，产生长期的效果。就拿玩游戏来说，玩游戏带来的愉悦感是其他绝大多数事情无法比拟的，但一旦停下来，这种愉悦感就迅速消退了，于是有些人为了再次寻求这种强烈的愉悦感，就会继续不断地玩下去。所以玩游戏对大多数人来说，就是高收益值、短半衰期的事件。再拿观看综艺节目来说，很多综艺节目耗资巨大、设计巧妙、制作精良，又有多位大牌明星助阵，所以具有很强的观赏性，让观者身临其境、大呼过瘾，可是一旦节目结束，就会感觉失落，第二天能记起来的也不多，所以观看综艺节目也可以看作是高收益值、短半衰期的事件。

以此类推，我们生活、学习和工作中的大多数事情都可以从这两个角度来衡量，由此便可得到由这两个角度组合成的四类事件：

高收益值、长半衰期事件：找到真爱；学会一种有效的思维技巧；与“大牛”进行一场意味深长的谈话。

高收益值、短半衰期事件：买一件当季流行的衣服；玩一下午手机游戏；以“扶墙进、扶墙出”的方式吃一顿自助餐。

低收益值、长半衰期事件：练一小时书法；背诵三首诗；读懂哲学著作的一个章节；多重复一组技能练习；认真地回复一封友人的邮件。

低收益值、短半衰期事件：挑起或参与一次网络掐架；漫无目的地刷微博；使用社交软件窥视陌生人的隐私。

少做短半衰期事件

反躬自省一下，可能会发现，我们平时最喜欢做的、做得最多的，是“高收益值、短半衰期事件”，其次是“低收益值、短半衰期事件”，而另两类长半衰期事件，我们或者做得很少，或者做得很不情愿，或者不具备做的条件。

这个现象导致的结果，就是我们不自觉地陷入了一个短半衰期的沙坑之中。在沙坑里，我们总是一次次地把沙子抓起来，但刚获得一点快感，沙子就已从指尖滑下，我们不得不重新来过。即便这个过程重复再多次，我们还是得到相同的结果。每一天都是崭新的一天，但每一天都在重复昨天的“故事”。

但是长半衰期的事件就不一样，它的效益可以累积和叠加。即便每一次事件的可见效益微乎其微，但是只要它的半衰期足够长，这个效益就可以传递下去，成为奠定未来成功的一块小小的基石。比如背单词，背一个单词，尽管可能过几天就会淡忘，但是当你几天后重新背这个单词时，第一次行动留下的底子还是在那里，它可以降低你再次记诵的难度。

现代社会的快节奏、碎片化和功利性等特点，使得现代人很容易陷入“两个无能”之中，一是“选择无能”，二是“执行无能”：

选择无能：就是指我们很难判断两个事情哪个更重要，比如两本书看哪一本，两个证书去考哪一个。于是就成了布吕丹的驴子，在犹豫不决中寸步难行。

执行无能：就是指我明知道这个事情很重要，但就是不去做。对广大“拖延症患者”来说，往往一个事情看上去越重要，内心的恐惧感就越大，就越容易拖，最后一事无成。

而这些状况，都可能用一条简单的行动规则来改善，我称之为“采铜法则”：

尽量少做“短半衰期”的事情。

这个法则暗含着两层含义：

1. 收益值的高低无关紧要，只要不是短半衰期的事情，只要这个收益可以被累加，就尽管去做。
2. 不要只盯着那些“高大上”的事情。一些不重要、不紧急的事情，只要对你有长期的益处，仍旧可以去做。

可能有人会问：我们需要应对的事情多到数不胜数，到底如何判断这件事情是长半衰期还是短半衰期呢？对于这个问题，首先要明确的一点是，与药物的半衰期类似，一个事件的半衰期也有个体差异，也与具体完成这件事情的方式有关。同一件事情，发生在不同人的身上，其半衰期可能天差地别。一个明显的例子就是旅游。有些人旅游是走马观花、“到此一游”式的，那么半衰期可能就很短；而另一些人旅游前就会做足功课，对游览地的文化、历史和地域特点做详细了解，在游览过程中又细致入微，仔细观察当地的风物，并认真撰写游记，那么对他们来说，旅游的半衰期可能就会很长了。

其次，有些收益本身就具有“长期保持”的属性，比如方法、技能以及具有稀缺性或者不可替代性的核心竞争力等，识别是否具有这些属性可以帮助我们判断事件的半衰期长短了。下面是根据这一思路，对长半衰期事件的一个不完全罗列：

长半衰期事件指南

- 积累可信的知识
- 训练实践技能
- 构建新的思维模式
- 提升审美品味

- 反思和总结个人经历
- 保持和促进健康
- 建立和维持相互信任的关系
- 寻找和获得稀缺性资源
- 探索、提出独创性的构思或者发明
- 获得高峰体验

.....

这个单子还可以继续列下去，大家可以在实践中慢慢体会、摸索。

当然，虽然名为“采铜法则”，但它并不是什么金科玉律，它只是一个思维工具，一项可以加诸内心的判断标准。它就像一把“时间之尺”，丈量出具有长远价值的事物，提醒我们避免沉迷于对短暂欲望的追逐之中。当然，它并不意味着要完全杜绝短半衰期的事，毕竟人还是需要当下的快乐和即兴的满足，只不过，它不应是我们生活的重心。清醒地意识到我们到底在做什么、要追求什么，才能作出让自己未来不会后悔的选择。

我们为什么要多读经典？

我们可以用半衰期看自己，也可以用半衰期看他人、看历史。

时间自有偏爱。回首历史，一些杰出的人物在历史上留下了独特的印记。即便星移斗转，时移世易，他们以及他们各自的经典作品，仍被今天的人们记起和谈论。

所谓经典作品，就是具有超长半衰期的作品。意大利文学家卡尔维诺写过一篇著名的文章《为什么要读经典作品》，在这篇文章中，他这样定义经典作品：“一部经典作品是一本每次重读都好像初读那样带来发现的书。”随后他又写道：“一部经典作品是一本从不会耗尽它要向读者说的一切东西的书。”简单地说，经典的价值，就在于你总是会从中找到新的东西，所以经典是怎么读都读不尽的。为什么经典作品会有如此魅力呢？按照我的理解，一部经典作品必然包含了某种接近“事物本质”的东西，也就是某种根源性的东西，所以世间千殊百异的人、事、物，最后都可能和这个根源性的东西发生共振。因此一部经典作品，就像一道特殊的光源，不同时代的读者去赏析它时，都会被这道光源照见内心中不曾被照亮的部分，即便是同一个人，在不同的人生阶段去读它，也会因为想法和境遇的改变而被照亮内心中不同的地方。

投资家塔勒布在《反脆弱》一书中介绍了“林迪效应”。按照他的表述，林迪效应是指：“对于会自然消亡的事物，生命每增加一天，其预期寿命就会缩短一些。而对于不会自然消亡的事物，生命每增加一天，则可能意味着更长的预期剩余寿命。”

辨别生活中的信息噪音

这个效应对经典作品正好适用，一部经典流传得越久，它就越可能在今后更长的时间内传承下去，继续发挥它的价值。就如同常青树，总是会长出新的叶子。

可是随着互联网渐渐主宰人们的生活，今天越来越多的人开始忽视经典的价值。微博、朋友圈无时无刻不在刷新，人们的阅读越来越碎片化，也越来越难以保留持久的兴趣。一个全民热议的话题通常也只能维持一两天的热度，随后就归于沉寂。这些碎片化、无价值的信息实际构成了一种“信息噪音”，干扰了我们对真正有意义有价值的信息的判断。正如波兰著名女诗人辛波斯卡在《一粒沙看世界》中写的：

时间飞逝，如一名携带紧急讯息的邮差。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)
文档名称：《精进：如何成为一个很厉害的人》采铜 著.epub
请登录 <https://shgis.cn/post/615.html> 下载完整文档。
手机端请扫码查看：

