

刘媛媛 / 著
PRECISE
EFFORT

刘媛媛的逆袭课 精准努力



那些会努力的人，

到底厉害在哪里？

寒门女孩高分逆袭北大
《超级演说家》全国总冠军
“媛创教育”90后CEO

刘媛媛

耗时两年打造“人生逆袭课”

成功路上人越来越少
千万不要离场太早

湖南文艺出版社



扫描全能王 创建

Preface

自序 我不想死于一事无成

/ 001

Chapter One

目标篇

- 别把宝贵的时间，浪费在有用的事情上 / 002
- 二十几岁的你，一定要想明白这三个问题 / 007
- 目标制定：为什么你制定的目标，从来完不成 / 016
- 你拥有的那些，正在毁掉你 / 022
- 甜蜜点和能力圈：不懂的事情，一定不要做 / 027
- 为什么我说，喜欢的事情不要选 / 034
- 位置选择：你所在的位置，决定你的价值 / 039

Chapter Two

策略篇

- 财富系统：从今天开始，想想赚钱这回事 / 048
- 成功三角形：逆袭必备的三种技能 / 054
- 加入杠杆：让你的努力，带来翻倍的收获 / 072
- 六步循环：让你没有做不成的事 / 081
- 人生错题本：最好用的进步神器你有吗？ / 098



扫描全能王 创建

Chapter Three

执行篇

- 笔记和 GTD: 消除内心声音, 提高专注度 / 118
- 根治拖延症: 亲测有效的及时行动方法 / 127
- 精力有限理论: 时间花到哪里, 哪里就是你的人生 / 146
- 热爱: 懒惰不是你人生的死敌, 不热爱才是 / 158
- 深度工作: 专注的时间, 才有意义 / 163
- 永不放弃: 让坚持变得更容易 / 174

Chapter Four

心态篇

- 焦虑自愈: 过得太舒服, 可能是因为没有进步 / 184
- 练习幸福: 这些小方法, 可以让你更开心 / 201
- 心智成熟: 有勇气面对现实的人, 才是真正的勇士 / 207
- 性格自由: 做自己的资格, 不是每个人都有的 / 213
- 学会不生气: 别让情绪成为你进步最大的阻力 / 226
- 重塑大脑: 只要成功六次, 你就能成为自信的人 / 247

Chapter Five

社交篇

- 不强大的人, 怎么社交才有用 / 262
- 社交关系分层: 别把最好的时间, 给了不对的人 / 271
- 印象管理: 成为你想成为的人 / 280
- 说话交易理论: 如何说话才能受欢迎 / 292



Chapter Six

学习篇

- 背景知识：阅读理解能力，
是最基础的能力 / 300
- 深度思考：把问题想明白，然后解决掉 / 313
- 吸星大法：那些学得快的人，
到底厉害在哪里 / 322
- 学习就是加速度 / 328

End

写在最后：
年轻没有用 / 338



别把宝贵的时间， 浪费在有用的事情上

28定律
重点
次要矛盾

有两种人喜欢说“慢慢来”。

一种是心里没数的人，当他看到周围人进步都很快的时候，会安慰自己，慢慢来不要急，一步一个脚印。实际上他根本没有高瞻远瞩的能力，不知道应该做什么，与其说一步一个脚印，不如说只能走一步看一步，想到什么做什么。

另一种是心里有数的人，这种人知道自己的目标 and 路径，有属于自己的做事节奏和速度，全心全意地向着自己的目的地奔跑。因为知道自己在做的事情到底有什么意义，所以并不会被周围人影响。

第二种人当然是少数的聪明人，第一种人就是“伪踏实人”。

踏实是个好品质，但是有时候我们赋予它的赞美，掩藏了问题本身。许多人就在这种思维之下，踏踏实实地做了许多无用的事情。

不是每一件事都是当下最值得做的事情。

产品质量管理当中有一个法则叫作“重要少数法则”。

这个法则是由质量管理专家约瑟夫·朱兰提出的，他的名字有点长，我们就叫他朱兰好了。



朱兰认为，大多数品质不良的问题能够形成，可以归因为重要的少数，其余的小瑕疵，才是属于不重要的多数造成的。

所以我们在处理质量问题的时候，应该先处理重要的少数。

他用大量的统计分析证明，在发生质量问题的时候，20%的问题是由基层操作人员的失误造成的，但是80%的问题是由领导者造成的；而80%的领导问题，又是在20%的重要环节上造成的，这就是质量管理当中的“二八原则”。

这个原则对我的人生产生了很重要的影响。

每次开始做一件新的事情的时候，都会经历一个逐步完善的过程。

刚开始大家总是漏洞百出。

比如那时候去参加《超级演说家》的比赛，发现自己从发型到着装，从演讲气场到演讲内容，通通不对。

在这样的情况下，人会做出两个选择：

第一个，告诉自己慢慢来，先从发型开始改变，再改变着装，再去抓演讲内容的质量等等。

第二个，抓瞎，手忙脚乱。

但其实这两个选择都不够明智，当你方方面面都在崩塌的时候，你应该静下心来想一想，接下来的精力到底花在哪里，才能有效地解决大多数问题。

我当时的选择是改变内容。

自己说话的节奏还不错，加上好的内容，还是有取胜的可能的。

果然内容改变之后，大多数问题都被解决了，剩下的就是一些不影响大局的瑕疵。

人很容易落入“只要有用”的陷阱。

如果你认为一件事情只要有用，不管是能提升生活质量



值得去做，你会很容易陷入努力的沼泽。

无论怎样投入，都得不到想要的收获。

有用不等于值得。

我在《非你莫属》上遇见过这样一个选手，考研、考公务员、考事业编，考了两年结果都没有考上，当主持人问他浪费了这两年是什么感受时，他说：“这段时光也是很有意义的，并没有浪费，在这个过程中自己也收获了很多，所以觉得值得。”

可是不能有一点收获就觉得值得，不管多么错误的事情，人类都能从中思考出意义来，但如果没有做这样错误的选择，我们本来可以收获更多。

所以值不值得，要把机会成本考虑进去。

我也曾经落入过这样的陷阱。

大学期间比较迷茫，觉得自己处处不够好，处处是问题，所以总是盲目地要求自己去看很多信息，我的电脑里收藏了许多新闻网页，从政治到娱乐，从经济到军事，仿佛每天看这些就可以打开所谓的格局，拓宽所谓的眼界。

我还要求自己学许多东西，寝室的墙上贴着“要学英语”，但其实也不知道学英语的目的是什么；

要求自己读书，可是读书的范围也不确定，在图书馆只要看到好书，就觉得对自己有用，借回来之后乱看，并未形成什么知识系统。

毕业以后才发现，那个时候最重要的事情反而没有做，能够改善未来命运最关键的20%的事情没有做。

那就是去寻找未来的职业方向。

我应该多去尝试、了解和探索自己的兴趣和特长；选定未来的职业道路；为自己的选择做充分的准备。

这个问题遗留到大学解决其实已经很晚了，然而大多数人仍然没有意识去



做最重要的事情。

我邀请过一位成功的职场人来做讲座，她是一家世界 TOP 20 的跨国公司的高管，说到自己的大学生涯，她说从大二就开始搜集各种求职信息，去接触学长学姐，了解到了一些行业和职位的情况，最终结合自己的英语特长和专业锁定了几家外企，充分地研究这些企业的招聘要求。大四一毕业，轻轻松松地就从上千名应聘者里脱颖而出。

为何你的努力和别人的努力总是有差别？

因为任何事情都有它重要的 20%，二八原则告诉我们：80% 的成果都是由 20% 的努力产生的。

如果能够抓住关键的环节，就可以以更少的投入，收获更大的回报。

这并不是教大家怎么投机取巧，我们只是在追求有效。

人的专注力、时间、精力都是有限的，这件事我会在本书当中反复提及，一直到它成为你全身每个细胞都记住的事情。

所以我们必须选择一种有节制的、更专注的努力方式，去追求更高的效率，追求有用功。

带着这个思路去做事情，就能排除那些不重要的事，甚至排除很多根本就不必要的事。

我来举个具体操作的例子。

昨天我的公众号后台有粉丝提问。

他说，自己的性格很懦弱，总是被别人欺负，就连刚来的新人也看不起他，人际关系让他很苦恼。雪上加霜的是他的业务做得也不够好，加上不太会说话，导致领导也不喜欢他。这一切导致他很自卑，他问我应该怎么改变自己的性格，是不是应该去学习一下沟通和表达？

我说，不要轻举妄动。你先分析一下，在这些问题当中，性格懦弱，跟同



事处不好，不会说话，业务不好，领导不喜欢，自卑苦恼，哪个部分是关键的部分？³ 解决哪个部分就能解决大部分问题？⁴ ⁵ ⁶

我认为关键的 20% 是把自己的业务能力提高，只要把业务能力提高，就能解决所有问题当中的 80%，就可以增强自信，得到同事跟领导的尊重。

如果天天去讨好同事，那就南辕北辙了。

所以在不知道什么问题是关键问题的时候，要把通往目标遇到的所有问题全部列举出来。

问自己：

是哪些问题，导致你对现在的生活不满意？

其中的哪些问题是你认为的主要问题？

这些问题的解决，是否可以促进其他问题的解决？

通过自问自答，圈定其中关键的部分，然后在这 20% 的领域，投入 专注 80% 的卓绝努力，去得到 80% 的收获。

改掉只要有有用就去做的思维，也可以反过来思考这个问题：如果我只做三件事，我应该做哪三件？

如果只做一件呢？

这一件对促进解决其他问题是不是有用的？

我们这辈子都在和问题打交道，一堆问题向你涌来的时候，你必须识别出关键的问题；一堆事情要做的时候，必须确定最重要的事情是什么。

拥有这种思维的人，才能赢得更快。



二十几岁的你， 一定要想明白这三个问题



一开始我对去大学做讲座充满热情，因为我是从这个阶段走过来的，我太知道他们的困惑了，对于如何度过这段时光，我太有心得了。

但是逐渐地我开始觉得，其实我说再多也没有用。

我有答疑解惑的耐心，可是他们未必有解决问题的耐心，即便得到了答案，他们还是会翻来覆去地问。

只问，也不行动。

二十几岁的时候，我们困惑的问题大概有三个：

第一个问题，**不知道自己将来干什么。**

人活着要做什么，这个问题我也想了好久好久。

小时候躺在妈妈身边，睡不着，会想着和妈妈的相处时间在一分一秒地减少。

她每呼吸一次，就过去了两秒钟，那么她的余生和我的几秒钟。

我们离彼此的死亡，又接近了两秒钟。



顿时就变得焦虑起来。

那时候才10岁出头，在外地求学，轻易不回家，我和妈妈一个月只见面两天，所以与她相处的时间真的太珍贵了。

我有时候会愤恨，老天爷派我们人类来到世界上到底是为了什么，难道让人活着，就是为了让别人遇见爱，然后再遭受离别吗？

我大学四年都像个幽魂一样，不知道自己的将来在哪里，只知道自己不要什么。

偶尔看到一个优秀的人，一个名人，或者成功的人，就会把他们样子当成我的梦想，直到真正去实践，才发现不现实和不合适。

好在我知道自己为什么会这样，所以虽然焦虑，但是不至于惊慌。

我们大部分人，20岁之前的人生只学会了一件事情，就是考试。

学习根本不是学习，读书也不能称为读书，在学校的全部生涯就是考试、考试和考试。老师不会带你去看大自然，不会给你讲原理，他们只会告诉你知识，以及正确的答案。

在上学期期间，我们拼的是谁能快速解题，谁能快速地找到那个唯一的、正确的答案。

没有人问过你喜欢什么，可能你学习成绩不好，但是除此之外你也一无所长，你被安排着学习一切，又被训练着去模仿老师找答案，所以当你突然从那一道门迈出来，看到选择，看到大千世界，一下就迷茫了。

迷茫是正常的。

考上大学，选个专业，并不是人生定向，一切只是刚刚开始，要花很长时间去自己探索和寻找答案。我，到底要做什么？

而许多人之所以浮躁，就是因为他们在刚刚拿到这道题目的时候，就想要



一个答案。就好比上学的时候，他们只要看到一道不会做的题目，就想着往后翻几页。

可人生已经没有标准答案了，甚至有些人连题目是什么都没搞清楚。只能自己耐心地去想，去看。

我找到的答案是这样的：

在我活着的时候，我有三件事情需要做。

首先，承担责任。例如赡养父母，给他们更好的生活。

其次，实现自我。人有实现自己能力的需求，我们必须感受到自我价值，才能幸福。我有许多梦，也有一些闪光的才华，更有许多不着边际的想法，所以我要找到属于我的麦田，挥洒我的汗水，彻彻底底完成自我实现。

再次，余力造福于人。一定要学会给予更多，给认识的、不认识的人。奉献是会让人感到快乐的。

这三条就是我人生的秩序，它不是绝对正确，但是符合我的性情和价值观，所以当我做选择的时候，会按照这三个标准从上到下去考量。知道自己要做什么，一切就有了答案。

如何实现自我？未来找到的那件能够让你充分绽放的事情，无非就这三种：

你喜欢的。

你擅长的。

你眼下拥有的。

听起来很简单，但是喜欢什么？擅长什么？能接触到的木



一个年轻人去想好几年了。

所以，一定要有耐心。

二十几岁的时候，我们困惑的第二个问题是，不知道怎么做自己。朋友跟我闹矛盾了，我该怎么办？去道歉，回头又嫌弃自己。刚到底，又觉得自己很没有气度。

类似这样的问题出现，都是自我比较模糊的一种表现。

我们不知道自己应该是什么样子，我们被社会的观念绑架，被父母的看法干扰，被朋友和周围人的目光挟持。

对自我的不确定性，让我们又不够欣赏和喜欢自己，于是这一切犹豫都变成了自我嫌弃。

记得上学时候朋友很喜欢聚餐，每每这个时候我总是来回摇摆。

其实我不想去，一方面我不喜欢在社交上花费时间，另一方面每个月生活费就一千多块，吃一顿饭可能就要花去十分之一。不过，我不好意思拒绝。一方面，我莫名其妙地认为社交是有必要的；另一方面，我又不想扫兴。后来我问自己的内心：你是不是真的很需要社交？

我读了很多书，确定了一个答案，那就是需要。不是因为功利，而是因为和周围人的联系，是你确定自己存在感的方式，和幸福本身有关系。所以不要盲目地被朋友圈鸡汤文煽动，放弃所有的社交。但是这个社交需求是不是只有通过聚餐才能满足？

并不是。我有其他的途径可以和朋友亲近。

没有谁会认同这句话：一个人只要不经常和朋友聚餐，就不配拥有朋友。对吗？

一旦解决了这个内心冲突，我立刻变得舒服了起来，当接到聚餐邀请的时



通通没有。

人已经懒惰到这种程度，他有一个梦想，却连实现的方法都要问别人，连动动手指都不肯。

我告诉我那个有音乐梦想的朋友，我上大学时的一个师兄是怎么做的。

他是一个法律系的学生，喜欢音乐，所以努力成为学校合唱团的指挥，自己写歌，自己去找录音棚录制，然后上传到音乐网站，到现在已经有了二十多首自己的作品。

读研究生的时候也有一个师兄，同样是法律系的，喜欢音乐，他写出了我们法学院的毕业必唱曲子，现在在北大做音乐老师。

他们才是把音乐当梦想。

将来未必会成为歌星，但是他们用自己的努力证明了自己到底可以做到哪一步，以及自己是否适合。

即便那个答案是根本不适合，他们也是拥有答案的人，而不是拥有遗憾的人。

更何况，每条路上都有许多人，每一条路都很长，我们大众看到的仅仅是最前面的几个人，比如说到唱歌，你首先想到的是谁？然后伸出手指数一数，有超过十个人吗？

以前我一直都觉得做音乐、当演员、做主持人这种道路不靠谱，因为那些道路上的成功好像和运气、资源的相关性很大。

但其实每一行都差不多，站在金字塔尖的人，就那么些。

学法律的从大学毕业以后，成为普通律师的人也很多，所以学了唱歌的人没有成为明星，只是成为一个普通的音乐从业者，也很正常。

没人知道他们的名字，他们可能只是在婚礼和丧礼上唱歌，但他们可以养活自己，以唱歌为生，这也是音乐从业者。



我也是被励志故事激励过来的，从小我就很喜欢看名人传记，各种人的各种故事充斥在我的脑海中，鼓励我超越平凡走向更多可能。

但如果不够理性，只是片面地看到故事，而没有想到更为深刻的做事逻辑，就会成为励志下的牺牲品。

勤奋是一部分人的天赋，却是另一部分人的策略。

我从不鼓励人瞎勤奋，每一分努力都要有目的，早起有早起的意义，读书有读书的效果，绝对不要无目的和无策略地学习和工作。

做事的正确顺序应该是这样的：策略，勤奋地执行策略，然后成功。

如果没有策略的话，你坚持不下去，就算坚持了也没有用。

每个人都有自己的策略，但是这个策略，成功人士一般不会说，因为成功人士很喜欢把自己包装成勤奋的人。

当然，也有些人误打误撞做对了，但是根本总结不出来什么策略。

我来分享下我的考研策略，起码在这件事情上，我是成功的。

回顾整个过程，并没有想象中的那么苦大仇深。

我一天的有效学习时间只有三到四个小时，一年全程的有效学习时间加起来也不会超过三个月。

但我知道自己一定能考上。

因为在复习之前，我就去找了可以保证 99.99% 考上的策略。

首先，研究了历年真题跟北京大学的录取分数线。

北大法硕真的很好考，它历年的录取分数线一直都在 360 分左右浮动，没有超过 370 分。也就是说要保证自己可以考上，你至少得考到 370 分。

这 370 分应该由什么组成？

不考数学，只考英语、政治和两门专业课。

我英语很一般，就考个及格 60 分；政治按说是强项，让老师去复习，考个 70 分。

如果这样算的话，我的两门专业课加在一起要考 2



判断会用到哪一个知识点，还知道怎么用。

所以总结来看，一共是考三个东西。

1. 记忆 2. 辨析 3. 分析。

纯记忆的题目很简单，就是要背下来，复述下来整本书，就可以搞定；

辨析题要做对，不仅要把知识点背下来，而且还不能背混，背混了不会得分；

分析类的题目，要求把知识点结合到具体的题目上，你得知道这个案例对应的知识点，从案例反射到书上，给出判断和具体方案。

根据整个考试的要求，我就知道怎么搞定这本书了。

接下来，我就一步一步执行自己设计的方案。

首先，开始复述这本书。

我应该从头到尾认认真真背了三遍，一共五百多页吧，每天复述几页，一边复述新内容，一边复习老内容。

背得差不多了，就开始做测验题。做题的时候，肯定会出现错题和不会做的题目，我就把这些题相关的知识点标注出来，作为重点复习对象，因为这些题目可能会导致我达不到那 80% 的分数目标，所以我必须把它们干掉。

平时自己在背的时候，也会发现一些很容易混淆的和不好记的知识点，会特别留意，做出标记。

除此之外，选择题本身也会考察到这些容易混淆的知识点，题目里永远有错误选项试图迷惑你，于是我就对着题目的选项，把它们背后的知识点一点一点地找出来，对比记忆，这样就不会出错了。

按照上面的办法，复述，做题，一遍一遍地筛选哪里是没记住的，哪里是搞错了的。直到考前，做题的准确率基本上已经达到 100% 了。

剩下的只有分析题目了，分析题解决的是在具体案例里应用知识点的问题，所以当你把所有的知识点都记熟了，就好像你已经掌握了开车，下来只需要多开几次就好了。



这就是目标被解释的过程，从“我想考北大”到“我要考到240分”，到“我要搞定那些不会做的题目直到百分比达到80%”，到“我今天已经做了50%，还有30%”。

再比如“我要减肥”，我刚刚说了，这只是个想法，意味着我将来的体重要比现在轻，意味着我每天的热量摄入必须低于我的消耗。

如果有一台仪器可以帮我测量我的热量摄入跟消耗的话，我需要保证每天的摄入量减去消耗后是负数，我还得知道每天的负数是多少，才能保证能够达到我想要的体重目标。

模糊的目标，要不断地去解释它们，把它们转化成一個更具体的内容，这样我们才能够找到途径。

这个能力是大多数人都没有的，他们没有办法把自己的目标解释出可行性，所以只能跟自己的目标大眼瞪小眼。

关于第二点“只有这个才是你的目标”，是什么意思？

很多时候，目标之所以没有达成，就是因为目标太多了。

这一点我一直在反复说，还请见谅。

现代人一事无成的原因之一，就是太贪心。

你觉得读书重要，你觉得人脉重要，你觉得学英语也很重要，健身也很重要，方方面面都很重要。

但是你不可能每件事情都做到的。

于是就有人提出，一定要达到平衡。

平衡本身就是个梦，平衡本身就是消耗你，你看那些站在跷跷板中间保持平衡的人，是不是屏住呼吸累得要命。

所以最理想的状况是，一个阶段之内只考虑一个目标。

所以在你定好自己的目标之后，要告诉自己“我只有这一个目标，其他的都不是，所有的事情都要为这个目标服务”。



把我这个更苛刻的要求拒绝之后，就有可能答应我本来的要求。这样成功的概率就会提高。

反过来，当别人要求我做一件事情的时候，问我：“你做，还是不做？”这很让人为难。做，自己会觉得吃亏，不做，担心伤了情面。这个场景同样是谈判的场景，在谈判这个类别里，我记录过处理这种情形的技巧。

其中有一个技巧是：当别人让我做二选一的决定的时候，其实不一定非要在他的两个选择当中选一个，我可以想想，是否还有第三个选择。

比如员工做这份工作不给力，不见得只有“离职”和“不离职”这两个选择，其实还有第三个选择——帮他调动岗位，或者降薪。

当你去分门别类记清楚的时候，就很容易把当下的情况对应到曾经记录的类别里，从具体的类别中找到对应的条目，就能解决当下的问题。

最后想跟大家说，我们纠正错误的方法，可以一直不断优化。

我曾经说错了这句话，记录了一个对的办法，但这个对的办法不见得是最好的，后来我又学习了更厉害的办法，就可以将原来的办法优化。

慢慢地，你所有的做法、说法，都被反复升级到最好的状态，这样的你去对付生活中那些还在用初级武器的人，轻而易举就能赢。

用了电子笔记以后，我就把错事本和错话本合并，变成了人生错题本。这个可以说是我最宝贵的成长秘籍之一了。

《穷查理宝典》里说过一种思维，叫作逆向思维。

如果要明白人生如何得到幸福，首先得研究人生如何才能变得痛苦；

要研究企业如何做强做大，首先要研究企业是如何衰败的。

大部分人更关心如何在股市投资上成功，但作为一个成功的投资人，查理·芒格最关心的是为什么在股市投资上，大部分人都失败了。



你了。

这就是我说把你的念头写下来会有用的原因。

写下来，集中处理，对大脑来说就是实施计划。只是这个方法不够彻底。有时候即便写下来了，由于没有确定具体的处理时间，你还是会想它。

或者是没有给出具体的处理方法，你也会继续想。对有些人来说，生活当中的待办事项真的太多了，思绪多到写个不停。除此之外，即便你把生活当中的待办事项减少到哪怕只有两三项，你仍然无法专心。

考研学生的生活已经足够简单了，除了复习以外，其他的事情对他们都不重要，但是即便我们假设所有的其他事情都已经被消除，他们仍然会在到底学习哪个科目上纠结，学英语的时候会想政治，学政治的时候会想专业课。

解决这个问题的方法到底是什么呢？

第一步，断舍离。

第二步，GTD^[1]。

断舍离这个词，大家已经听过太多次了。

我们可以分人、事、物三个维度去整理自己的人生。

物品方面，保持一个原则，那就是用什么留什么，不要因为可能会用到，

就不肯丢。

★ 之前看过一个整理方法很绝，把自己所有的东西都先收纳到箱子里，然后分门别类地摆放整齐。

需要用到哪个物品，就去找出来，用完以后归类到房间里。

那些在一个月内都没有使用过的，就可以丢掉了。

这样一来，你的家居生活会简单清爽很多。

那些堆在桌子上的杂物，衣橱里的过季服装，淘宝买的待退物品，通通是你的待办事项。

[1] GTD，即 Getting Things Done，把事情做完，是一种时间管理方

断
舍
离
的
How



根治拖延症： 亲测有效的及时行动方法

提了意志力之介
(小诀窍)

有一本很著名的书叫作《拖延心理学》，被视作战胜拖延症的“圣经”。这本书在出版的时候，因为作者的拖延症，面世的时间比约定的时间整整晚了两年。

就在这本书终于完稿之后，作者们如释重负，决定开车出去玩。

然后发现，她们的车被拖走了，因为一直拖着没有交停车费。

这说明什么？

就连拖延心理学的专家，也战胜不了拖延症啊。

它好像一种新型癌症，难以治疗，容易反复，患病之后，耽误终身。

在学生时代，你一定经历过这样的事情：

放假第一天，你下决心一定要先把作业写完，可是当你真正动笔的时候，你并不想写，考虑到假期还有很长，你就去玩了，去打游戏，去看电视，随着假期一天一天地度过，你越玩越焦虑。

不过就算焦虑，也比写作业开心，所以你就一直玩到了假期的最后一天，当你发现截止时间马上来临，拖到无法再拖的时候，就会疯狂地赶作业，你彻夜不睡，终于在最后一刻，连蒙带抄地把作业赶完。

那个时候你的感觉是什么样？



我读高中的时候，几乎每周一测，每次测试的结果都会被老师做成榜单，贴在整個教学楼入口处，有时候只用大红纸贴出排名前五十名的成绩，我每次学习累了，大脑当中就会浮现出自己去查看榜单的画面，想象自己的名字排在前三，那种激动和自豪的感觉会让你的学习停不下来。

那时候我的努力很快就能看到反馈。但是工作以后就不一样了，大多数人不知道自己每天的努力工作到底能够带来什么好处。

只是有隐约的念头，那就是赚钱、赚钱。更要命的是，这种模糊的好处还不确定能够得到。因为不知道自己做得怎么样，也不知道必须做成什么样，更不确定即便做到了那个样子，是不是一定能得到对等的回报。所以就会拖延。

成年以后，我一直努力让自己走痛苦的小路带来的结果变得清晰可见。

克服拖延，就必须让未来的利益展现在眼前。

首先，我在做事情的时候要给自己谋划正确的路径，不管有没有意外发生，在我心里，坚信只要彻底执行，一定能够成功。

其次，我会缩短反馈的时间。每个进度，我都会核算自己的收入。

最后，我还会把目标打印出来，或者具象化为一张图片，贴在日常可见的地方。

这些都会让我走痛苦的小路带来的未来利益变得更加清晰。

如果快乐的小路会带来坏结果，而不是得到快乐，你就不会每次都选择快乐的小路了。

你需要对这个坏结果十分恐惧和厌恶，或者让坏的结果马上就发生。

我一直在想，为什么小时候我们写作业特别快？

不只是我，班上一些学习一般的小朋友，也没人敢把作业拖到最后一刻，但是随着年龄的增大，我们在写作业这件事情上逐渐开始拖延起来。

后来我知道原因了，童年时期之所以那么快地写完作业，是因为幼小的我们认为写作业是一件天大的事情，我们害怕老师，恐惧被罚。

而成年以后，感觉老师没有那么可怕，或者说即便被罚也不是什么不能忍



有时候我静静待上五分钟，忽然回神，就会意识到我离自己的死期又近了五分钟。

我无法控制死亡，只是不希望自己在死亡之前该完成的未完成，留有遗憾。

生活中的拖延还可以挽救，即便最后一天你没有交上作业，你不过是挨罚一次，然后重新开始。

可是你不能把人生中最重要梦想，放在去世的头一天去完成，如果完不成的话，你就再也没有机会了。

时间根本没有我们想象的那么多。

理智上我们都知道人是会死的，但是无法确切地感知死亡，潜意识觉得自己好像是不会死的，无非因为死亡的时间不确定罢了。

可能是2025年，也可能是2075年，可能是今天，也可能是明天，由于这个时间不确定，它就会被我们假设成永远不会来。

但是如果你假定一个日期、一个时间点作为离开世界的时间。

比如就是五十年后的今天。

每过一天，你就失去一天，你可以在墙上把余生画成一个表格，每失去一天就划去一格，你会发现，时间真的太少了，我们真的拖延不起。

拖延的后果，比你想象的要恶劣得多，一旦你能够从终点反思自己现在应该做什么，不把死亡想象成一件很遥远的事情的时候，一旦你能感受到终点在哪儿，你就不会等着、消磨着了。

每每想到死亡这件事情，我都会忍不住要做余生规划。

前两天和我哥说到这件事情，我说，我这辈子其实就两件事情要做。第一就是赚钱，我希望赚足够多的钱给家人安全感，去提升他们的生活品质。

第二就是去赢得足够多的成就感，我是个以成就感为乐的人，所以希望自己在死前能够完成几件足以让人议论的事情。

说完的那一瞬间有点难过，我的余生这么短，我能做的事情也就这么多。



138
这种意识会一直驱动你不要停下来，不要让想做的事情往后延，你会希望更快一点。

快乐的小路会把我带向庸庸碌碌，我会死在庸庸碌碌中。对死亡的恐惧和感知让我停不下自己的脚步。

还有一些让坏结果很快发生的方法可以用，比如允诺他人。

本来应该周五做完的事，我会允诺朋友或者同事说周三做完，那么如果拖延的话，很快就会遭到朋友和同事的催促。

我会想，如果我不在周三之前做完，坏结果马上就要发生了。公司的同事会觉得，连老板都在拖延，连老板都不努力，连老板都有这样的坏习惯。而一直是他们表率的我，并不想这样的结果发生。所以，我就需要在周三之前努力地完成。

你也可以使用这个方法：把承诺结束的时间提前，可以跟小伙伴们约定互相检查对方的进度，等等。

允诺的时候，你会高估自己的能力，看轻任务的难度，你会很轻易地给出诺言，这件事情一点都不难。

当诺言一旦说出口，就会倒逼你开始行动，这样你就不会把任务拖到最后一天了。我们虽然懒惰，但是十分要脸。失信于人是一个不能承担的坏结果。

解决拖延的第三个方向，就是增加通往快乐的小路的障碍。

人如果想放纵真的太容易了。

以前我哥想打一次游戏，要先存足够的零花钱，再骗过我妈出门一个下午，然后到网吧里享受他的游戏，享受的时候还不可以被人发现。但是现在，你只要掏出手机，就可以随时看上小说、玩上游戏。

如果可以增加踏上快乐的小路的阻碍，有一个缓冲的时间，让理性战胜欲望，你和拖延之战就很有可能赢。

之前我跟人分享过很多次这个方法，想要克服玩手机的最好办法就是做物



高三时我有个朋友犯了网瘾，总是忍不住刷网页，后来干脆把电脑五花大绑送到她妈妈卧室的柜子里锁起来，然后把钥匙交给了她妈妈。

每次大脑中涌起玩电脑的冲动时，一想到要先觑着脸跟妈妈要钥匙，再给电脑“松绑”，光进行这个思考过程，就能让她的冲动冷却。

我在工作时，也总是忍不住先去处理一些乱七八糟的手机信息，由此造成工作的拖延，而对付这个问题最好的办法，就是把电脑版的微信退出来，然后把手机锁到柜子里。

没有更好的办法了。

然后等你走上痛苦的小路，开始工作之后，就会沉浸其中，看手机的欲望逐渐消退，到最后就彻底消失了。等你完完整整地工作了几个小时，你的工作取得了一定进展，成就感会驱使你下一次也把手机锁起来。

手机这种东西，不看也就不看了。

解决拖延这个问题的第四个方向——我们可以让痛苦的小路不那么痛苦。

其实我们本身就被一种天生的责任感驱使，让自己去做应该做的事情，但是有些事情实在是太痛苦了，痛苦的小路的入口实在是太令人心生畏惧了，所以我们会纵容自己去快乐的小路上放纵。

请注意，对付拖延症的黄金五星方法就要来了。

如果你需要做不想做的事情，如果你想迅速地进入状态，这个方法绝对可以助你一臂之力。这可以说是我用过的最好用的方法了。我就是用这个方法，熬出自己的毕业论文的。

我曾经被一个方法误导过，那个方法叫作“吃掉那只青蛙”。

这个方法的精髓在于，你一定要先做最难的事情，当你把这个最难的事情做完以后，你的一天就会变得很开心。

但是我发现，我根本吃不掉那只青蛙。

抱着电脑到了图书馆，没办法开始写论文，我会回信息，会宁愿去看一会



下去。

但是，这也比一直拖着什么都不做强。

同理，你可以把这个方法应用到所有拖延的场景里。家里很乱不想收拾，是不是可以先把所有的衣服收起来？不想写作业，能不能先把会做的题目做了？

我的经验是，一般这种情况下，只要你肯开始，事情就能做完至少一半。只是一定要注意：不可以用其他的事情代替，你必须要吃掉青蛙的一部分，而不是其他的什么东西。

降低难度的第三个方法就是：做微量计划。

许多痛苦都是自己加在自己身上的。

计划做得越满，执行起来越难，开始的时候就越想拖延。

基本上周六、周日我都是要加班的，但是刚开始加班的时候，发现自己计划的任务往往完不成，并不是时间不充足，而是如果在工作日，这个工作量是正常的，但是不知道为什么，在周六、周日就是做不完这么多。

后来经过仔细观察之后确认，就是因为自己把周末计划定得太大了，太难完成了。

要知道，工作日我基本上都是早七晚十一的。

周六、周日的时候我的大脑不自觉地会认为这是休息日，会自动降低工作的积极性，在这个前提下，如果还是把工作从早七安排到晚十一，你会觉得压力很大。

一般情况下，拖延都发生在周六早上。周六早上醒来，一想到自己接下来要完完整整地工作两天，我就忍不住允许自己在周六的早上拖延一会儿，赖床，或者在家吃个很磨叽的早餐。

后来我就转换思路，周六、周日只要求自己工作三小时。后来慢慢加长，规定自己完成工作日的一半工作量。这样我会觉得自己能够轻松完成，根本不想拖延，反正完成了以后就解脱了。



永不放弃： 让坚持变得更容易



为什么人要坚持？

阈值效应大家都听说过吧，如果不坚持投入到一定程度，是看不到效果的。

而在这之前，人太容易放弃了。

坚持的对象主要是什么？

减肥、复习考试，或者是学习，对一些本身兴趣不足却要坚持做的事情，是需要极大毅力的。

人的意志力有限，对于这一点，每个人心里都是清楚的。

我在减肥这件事情上就经常无法坚持，录节目的时候涂磊老师总是喜欢拿我的体重开玩笑，他也问过我：“为什么能在其他事情上坚持到成功，在减肥上就不多下功夫？”

我曾经在参加《超级演说家》比赛的同时，拿到了司法考试的证书，同时还完成了交换生的托福考试，可以说是一个有超强毅力的人，而我减肥不成功的原因也很简单，因为我没有把意志力分配到减肥上。

我有太多其他重要的事情了。

意志力有限，而要做的事情没兴趣或者太难，这可以说是坚持不了的罪魁祸首。



置这两个环节，让坚持的事情能够有及时的，或者退一步讲，能有阶段性的反馈，然后有意识地去找到调整的方法。

在复习的过程当中，可以设置一些阶段性的测试，可以跟别人一起复习，大家彼此提问，这些都是能够让你得到及时反馈的。今天表现不好，总结下原因，调整下策略，这样明天就可以满怀期待地实验一下效果是不是更好。

第五个，周期性坚持。

周期性坚持，是不假设自己永远努力。不要要求自己一年三百六十五天都在坚持，只要求自己在一定的周期内坚持。

考研期间，我不会假设自己从第一天到上考场的那一天，全部都是努力的。把坚持分为几个周期，每个周期七天，在一周内坚持住不放弃，就算赢了。七天以后，就进入下一个周期，以后的事情我先不想，只专注坚持这七天。

我也试过二十一天习惯形成法，最后我发现最容易坚持的时间长度就是七天。

以七天为一个周期去坚持，有什么好处？

第一，因为你看到了尽头，特别容易坚持。永远过于遥远，一年时间也太长，如果只坚持七天的话，看得到成功的尽头，放弃的概率就很低。

第二，如果在这个过程中你真的失控了，比如在周四突然犯懒，这不会毁掉你的整个计划，你完全可以在下一个周期里拥有一个完美的开始，所以它会限制不自制的影响。

很多人之所以放弃，就是因为放弃了一次以后就破罐破摔。

除了自己的失控会毁掉计划之外，还有一些意外和自己没有办法控制的因素会让我们中途放弃，而周期性坚持就可以避免意外毁掉你的成就感。

第三，可以让你更有动力拒绝意外。

比如我本来坚持七天内学英语的，可是我在第四天的时候，需要外出办理其他事情。

这时候就可以告诉自己，不要着急去处理这个事情，再等两三天，我的周



期就坚持完了，我可以在周期跟周期之间去做意外的事情，周期之间的间隙就可以用来批量处理不紧急的其他事情。

周期性坚持这个方法很好用，可以降低坚持的难度，提高获得成就感的可能性。

第六个，只给自己一次机会。

高考之前，不要先假设复读。如果你知道还有一次机会，那么这次你一定会放弃的。

研究人员让减肥的学生去选择食物，喝酸奶，或者吃垃圾食品。

知道自己还有一次选择机会的学生，会在这次选择吃垃圾食品，因为他有自信，觉得自己在第二次选择中一定会选酸奶。知道只有一次机会的学生，选择喝酸奶的概率更大。

背水一战，能激发无穷毅力，因为没有退路，所以才能坚持。不要给自己太多次机会，不然次次都抓不住。

周期性坚持也有这个问题，如果你知道还有许多周期，那么在这个周期里很有可能就放弃了。这之后可以结合使用一个填格子的方法。

你可以把所有周期都放到格子里面，每坚持完一个，可以在上面画一个叉，或把格子涂黑。

对很多人来说，强迫症比拖延症要严重得多，他不能容忍自己留下空白格，会要求自己努力去做，然后把每个周期的格子都涂黑。

第七个，找人一起坚持。

这个方法有没有用，取决于你的性格。

像我，就是个掐尖要强力争第一的人，如果和人一起坚持，就容易坚持到底，我绝不允许自己成为群体里差的那个。

可是有些人的性格是喜欢跟差的比，如果他发现群体里有人放弃了，反而会觉得放弃的压力变小了，这样的人不适合和人一起坚持。

第八个，自夸和展示。



都整理好；第三周，把两年没穿过的衣服拿出来；第四周，看看这些衣服是不是可以捐掉。

每一次需要完成的任务都特别简单，所以他们都不拖延。研究发现，当这些人在小事上坚持完成了目标之后，就会取得其他的成就，比如他的饮食结构变好了，也养成锻炼的习惯了，还戒掉了烟、酒、咖啡等等。

原理是这样的，当你在一件小事上做改变并且坚持的时候，你的自控能力会增强，会让你在其他事情上表现也更好。

最后，一定要警惕道德许可。

对于这一点，大家应该都已经有所认识了。

为什么创业者容易发胖？除了意志力有限以外，跟道德许可也有关。

高效地工作了一天，觉得自己已经很棒了，深夜回到家就会点大餐。当你觉得自己做得很好的时候，就容易失去警惕，走上放纵和放弃的道路。越是觉得自己自控能力强的人，越容易失控。

我从不假设自己是自控能力强的人，所以我自己非常警惕。

如果一个人觉得自己自控能力强，就会丧失警惕心，就会允许自己暴露在诱惑之前，就会觉得自己以后一定能坚持住，反而会选择先放纵自己。

以上是我分享的一些关于坚持的方法。

“坚持”这个词，光看一眼就觉得很讨厌啊，它和不愉快、忍耐是有联系的。

如果你能及时开始不拖延，专注其中不分心，坚持很久不放弃，你就会成为行动的巨人，人群当中极少数的卓越者。

你会成为永远的人生赢家。



**焦虑自愈：
过得太舒服，可能是因为没有进步**

孟子：居安思危
生于忧患

我是很焦虑的。

创业就是一件无时无刻不焦虑的事情。

刚刚因为月度利润过百万偷偷在心里松了口气，还想着是否要庆祝一下，结果下个月业绩就下滑了，整个团队都眼巴巴地看着我想办法，然而我也不知道怎么办。

恰逢我哥来北京出差，约我吃饭，问我近况。饭还在嘴里嚼着，我眼泪就掉下来了。他都吓坏了。

其实不只是业绩这一个问题，方方面面都有问题，这些平时自己扛着都不是问题，忽然有人问你是否还扛得住，你才发现，其实自己已经很累了。

家人经常跟我说，我现在做到的，已经超乎他们的想象了。

他们眼中的我，应该心满意足、感谢苍天地躺着。

但我是真的焦虑，而且我很少掩藏这种焦虑去假装体面和成功，我只是反复跟自己说，越焦虑，越要努力。

我把这当成天分，也当成宿命。

这是我从小就领悟到的事情。



没有人能逃过焦虑。

人生的每个阶段都有每个阶段的焦虑，小朋友在焦虑期末考试成绩，成年人在焦虑车子、房子，焦虑自己的事业、婚姻、未来。

看上去再积极再乐观的人，内心也偷偷藏着崩溃的火种。

焦虑不单纯是一件坏事情。它会促进你进步，让你不要停下来，去改变现状、改变自己，这其实是一种生存本能。

人会害怕，所以才安全。

在森林里遇到老虎，恐惧就会刺激你快速地保护自己，或是逃避，或是把头抱起来。

不焦虑的人会被淘汰。

不恐惧的人会被吃掉。

恐惧、焦虑未必是我们的敌人，他们也是生存的必需品，我们不可能消除焦虑，我们只能和它在一起。

当你明白这一点，焦虑就会被控制在合理的范围内。

这很奇妙，越觉得焦虑不正常，就会越焦虑。

就跟我当年高考的时候一样，越到最后冲刺阶段，老师越喜欢强调心态最重要，很多老师都会说：“你最后几乎什么东西都学不了，所以一定要保持好心态，心态好一切都会好，心态不好学得再好也没有用。”

这些话除了加重焦虑之外，没有任何作用。

因为 99.999% 的同学到了临门一脚的时候，都很难保持平常心。

想想看，明明你的心态很差，别人天天跟你强调“心态好很重要”，你的心态是不是会变得更差？

所以我在高考之前不停地暗示自己：“我的心态就是不好，而且我没有办法心态好。”

谁若是在这个时候心态好，说明他学习特别烂，根本就不在意高考，或者这个人已经开始精神失常了。



话，我会告诉她，青春真的没有用。你总觉得年轻人有无限可能，但如果像你这个样子过着一成不变的生活，那未来只有一种可能：你会成为一个更老的自己，不会有任何其他的事情发生。

年轻人如果更早知道这一点的话，后来的人生会更从容。

现在我把自己后来知道的一些事情分享给你，希望对你有帮助。

关于工作：

第一点，即便年轻，也没有那么多试错的机会。

很多人喜欢说，年轻就是要多尝试。但就像我之前说的，时间是最大的成本，做事最好有连续性，在一件事情上积累一年和五年，感受是不一样的，资源也是不一样的。

有句话说，对于我们普通人，在一个领域去深挖是回报率最高的做法。

第二点，不要害怕暴露缺点，随时准备跳出舒适圈。

我录了几条抖音发到网上，结果好多人在评论里嘲笑我，说我不好看，说我胖，说我说话的姿态不优美。看完这些评论之后，我很庆幸，庆幸自己当时鼓起勇气去做了这件事，庆幸这些缺点暴露了出来。

人是怎么进步的？因为有缺点暴露出来，然后去改正，人才会进步。

在职场上也是这样，不会做的事情、做错的事情、麻烦的事情、不喜欢的事情，不要逃避和偷懒。这些事情就是你工作中的怪兽，打怪的过程能暴露出你身上需要增加的能力值，进而实现成长和蜕变。

否则，你有可能成为那些不敢跳槽的职场老油条。

第三点，老板只喜欢做选择题，而不是简答题。

千万别总是问老板，这个怎么做，那个怎么做。什么都问他，那

