

Dan Koe 千万级神文：如何停止假努力，在 24 小时内开始重启人生。

原创 Just Ray [BusinessCreator](#)

这是顶级创作者 Dan Koe 在 X 上又一篇超千万级阅读的神文：《How to fix your entire life in 1 day》。

如果你每年都在下定某种决心，想在新的一年里做出一些改变。看着做好的计划，感觉热血沸腾，可最后都没有实现。Dan Koe 这篇文章是值得一读。

当然，我并不能保证看完这篇文章，你就能发生改变。

我能看得出 Dan Koe 是用心提供真实可行的建议，但做出改变是很难的一件事。对于大多数人来说，改变是痛苦的，人们更想要直接获得一个结果。这也是为什么《7 天完成 xxx》《24 小时做 XXX》如此火的原因，但同样的，也是你能与别人拉开差距的地方。

如果你读过之后，只是当下激情，但第二天睡醒之后，打回原形，没有付诸任何行动。那么这篇文章对你来说也只是爽文而已。

下面是我对 Dan Koe 这篇文章的策展，文章很长，可以先收藏下来反复阅读，会有不一样的收获：



标题：《如何在一天内修复你的人生》

作者：Dan Koe

如果你像我一样，可能会觉得“新年决心”挺蠢的。

因为大多数人改变生活的方式完全错了。他们制定这些决心只是因为大家都在做——我们在这种地位游戏中制造了一种肤浅的意义——但他们并没有满足真正改变所需的要求。

真正的改变，远比仅仅说服自己“今年我要更自律或更高效”要深刻得多。

如果你是这些人中的一员，我并不是要贬低你（虽然我写东西时往往有点刻薄）。我放弃的目标比我实现的目标多十倍，我认为这对大多数人来说都是常态，但这改变不了一个事实：**人们试图改变生活，却几乎每次都彻底失败。**

不过，尽管我认为新年决心很蠢，反思你所厌恶的生活总是明智的，这样你才能像我们将要讨论的那样，把自己推向更美好的未来。

所以，无论你是想创业、重塑身材，还是想冒险追求更有意义的生活，而不是两周后就放弃，我想分享 7 个你可能从未听过的关于行为改变、心理学和生产力的观点，帮助你在 2026 年真正做到这一点。

这将是一篇全面的指南。

这不是那种你读完就忘的文章。

你会想要收藏它，做笔记，并专门留出时间来思考它。

文章末尾的方案（旨在深入挖掘你的心理，揭示你在生活中真正想要的东西）大约需要整整一天的时间来完成，但它的影响将持续更久。

让我们开始吧。

I 你之所以没有到达你想要的地方，是因为你还不是那个能到达那里的人

在设定宏大目标时，人们往往只关注成功的两个要素之一：

改变你的行动，以推动目标进展（最不重要，二阶要素）

改变你的身份认同，从而让行为自然流露（最重要的，首要要素）

大多数人只是设定了一个表层目标，给自己打鸡血在最初几周保持自律，然后便毫不费力地回到了老样子，因为他们试图在腐烂的地基上建造美好的生活。

如果这听起来不好理解，我们来看个例子。

想一个成功人士。可以是一位拥有完美体格的健美运动员，一位身价数亿的创始人 CEO，或者一个充满魅力、能在人群中谈笑风生而毫无焦虑感的家伙。

你觉得那位健美运动员需要“痛苦坚持”才能吃得健康吗？那位 CEO 需要靠自律强迫自己出场并领导团队吗？在你看来，表面上或许如此，但真相是，他们无法想象自己过另一种生活。**对健美运动员来说，吃不健康的食物才是一种折磨。CEO 必须强迫自己赖床错过闹钟，而且他们会讨厌赖床的每一秒（这里当然有细微差别，但这只是为了举例，请暂且听我一言）。**

在某些人眼里，我自己的生活方式似乎有点极端和自律。但对我而言，这是自然而然的，我这么说并不是为了贬低其他生活方式。我只是单纯享受这样生活。当我妈跟我说应该休息一下，出去走走，找点乐子时……我强忍着没告诉她：“如果我不觉得这很有趣，我又怎么会做我现在正在做的事呢？”

下面这句话听起来可能很简单，但令人费解的是，竟然有那么多人不明白这个道

理。

如果你想要生活中的某种特定结果，你就必须在达成那个结果之前很久，就已经过上了能创造那个结果的生活方式。

如果有人说想减掉 30 磅，我通常是不信的。不是因为我觉得他们没那个能力，而是因为太多时候那个人会说：“我迫不及待想减完肥，这样我就能重新开始享受生活了。”

我很不想打击你，但如果你不能终生采纳那种让你得以减肥的生活方式，并且找不到一个比你把你束缚在旧习惯上的理由更具“地心引力”的理由，那么你会直接回到原点。届时你只能痛苦地承认，你浪费了一样永远无法挽回的资源：时间。

当你真正改变了自己，那些无法推动你向目标迈进的习惯就会变得令你作呕，因为你深刻地意识到，那些行为经过复利积累后会造就一种怎样的生活。你之所以能安于现状，是因为你并没有完全意识到你的标准是什么，或者它们会将你引向何方。我们稍后将讨论如何揭示这一点，但我们需要先做些铺垫。

你说你想改变。你说你想“实现财务自由”和“变得健康”，但你的行动却背道而驰，这是有原因的。而且这背后的原因比你想象的要深刻得多。

II 你之所以没有到达你想要的位置，是因为你根本不想去那里

“只相信行动。生活发生在事件的层面，而非言语的层面。相信行动。”

—— 阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler)

如果你想改变自己，你就必须理解心智是如何运作的，这样你才能开始重塑它。

理解心智的第一步，是明白所有的行为都是目标导向的。这就是“目的论” (teleological)。仔细想想，这似乎显而易见，但当我们深入挖掘时，大多数人并不想听到这个真相。

你向前迈出一步，是因为你想抵达某个位置。

你抓挠鼻子，是因为你想止痒。

这些例子很直观，但大多数时候，你的目标是无意识的。举个简单的例子，你可能没有意识到，当你大白天坐在沙发上时，你其实是在试图打发时间，直到下一个责任到来。

在更深层、更复杂的无意识层面，你追求的目标可能会伤害你，但你会以一种社会可接受的方式为自己的行为辩护，以免让自己看起来像个失败者。

举个例子，如果你无法停止拖延工作，你可能会用“缺乏自律”来为自己辩解，但实际上，你正试图达成一个目标，就像你一直在做的那样。在这种情况下，那个目标可能是为了保护你免受完成并分享工作后可能面临的评判。

如果你说你想辞掉那份毫无前途的工作，却没有任何正当理由地赖着不走，你可

能会开始认为自己不够勇敢，或者觉得自己从来都不是一个“冒险者”。但真相是，你正在追求“安全感”、“可预测性”以及一个借口——不让生活中那些把拥有一份死胡同工作视为成功标志的人觉得你是个失败者。

这里的教训是，真正的改变需要改变你的目标。

我指的不是设定一些表层目标，因为设定这种目标的行为本身就服务于一个实际上正在伤害你的无意识目标。这在生产领域已经被说滥了。我指的是改变你的观点。因为这就是目标的本质。目标是一种对未来的投射，它充当了感知的透镜，让你能够注意到那些有助于你实现该目标的信息、想法和资源。

现在让我们挖得更深一点，因为如果你不理解这一点，想走出来只会变得更加困难。

III – 你还没到达你想要的位置，因为你害怕到达那里

你需要记住的是，无论你从哪里得到这个想法，或者它来自哪里，这根本不重要。你可能从未见过专业的催眠师。你可能从未正式被催眠过。

但是，如果你接受了一个想法——无论是来自你自己、你的老师、你的父母、朋友、广告，还是任何其他来源——而且，如果你坚定地相信这个想法是正确的，它对你产生的力量就和催眠师对被催眠者的语言产生的力量一样。– 麦克斯韦尔·马尔茨

这里是你如何成为今天的你，以及你将如何成为明天的你的方式。这就是身份的解剖学：

你想实现一个目标

你通过那个目标的镜头来感知现实

你只注意到那些能帮助你实现目标（学习）的“重要”信息和想法

你朝着那个目标行动，并收到反馈，你正在朝着它前进

你不断重复这种行为，直到它变得自动化和潜意识（条件反射）

这种行为成为你认为自己是谁的一部分（“我是一个……类型的人”）

你为了保持心理一致性而捍卫你的身份

你的身份塑造新的目标，重启循环，如果这个身份对美好生活不利，情况会很快变糟

不幸的现实是，你必须打破步骤 6 和 7 之间的循环，但这个过程从你小时候就开始了。

你的目标是生存。

你依赖父母教你如何生存，你必须顺从。而且由于大多数人通过奖惩来教育，除非你接受他们的信念和价值观，否则你会受到惩罚。直到你看穿这一点，你才能

真正独立思考。

但你的父母也一生都在经历这个过程，这就是危险所在。除非他们自己打破了这种模式，否则他们都是被工业时代被社会接受的成功观念所塑造的。他们也继承了他们父母以及他们祖父母最好的和最坏的条件。

深入一层来说，一旦你满足了身体的生存需求（这在当今世界很容易做到，你几乎一出生就处于安全状态），你开始在概念或意识形态层面生存。你可能不会试图保护和繁殖你的身体，但你绝对会保护和繁殖你的心灵。很容易看到互联网上的思想战争，参与者是个体和群体身份。

当你的身体感到威胁时，你会进入战斗或逃跑模式。

当你的身份感到受到威胁时，同样的事情也会发生。

如果你与某种政治意识形态高度认同（就像我们刚才讨论的过程那样），当有人挑战你的信念时，你会感到威胁。你确实能感受到压力。从情感上讲，你就像被人当面扇了一巴掌。由于大多数人不会去分析自己的情绪以寻求真相，你往往会陷入回音室效应，并加倍坚持那些伤害自己和他人主张。

如果你在宗教家庭长大，并且没有独立思考，你会在那个小小泡泡里攻击那些威胁你心理安全的人。

当你无意识地把自己看作律师、游戏玩家或不会采取行动来改善生活的人时，同样的事情也会发生。

IV – 你想要的生活存在于特定的心灵层面

心智会随着时间的推移经历可预测的阶段。

当你出生时，你就像一块小生存海绵，吸收你能吸收的任何信念（这些信念很大程度上由你的文化决定），以便感到安全和有保障。如果你不小心，你的思想可能会结晶化，这可能会使你难以过上有意义的生活。

在马斯洛需求层次理论、格雷特自我发展阶段理论、螺旋动力学和整体理论等模型中，这一点已经被充分记录，它们相互构建，但在社会中也很容易观察到。

我之前已经多次讨论过这些内容，并将它们总结成了我自己的 Human 3.0 模型，通过不同的 AI 提示来揭示你的发展水平和前进方向，但这里再简要回顾一下 9 个自我发展阶段中的 80/20 原则（因为重复有助于揭示之前未注意到的事物，而且还有新人在阅读这些信件）：

冲动型——冲动与行动之间没有界限。非黑即白思维。也就是说，幼儿生气时会打人，因为感受和行为是同一回事。

自我保护 — 世界很危险，你得学会照顾自己。也就是说，孩子学会藏成绩单，撒谎说家务做完了，还琢磨大人想听什么。

遵从者 — 你就是你的群体，并且群体的规则感觉就像现实本身。

也就是说，真正无法理解为什么有人会投票与他们的家庭或群体不同。

自我认知——你意识到你的内心生活与外在表现不符。例如，坐在教堂里，你意识到自己不确定是否相信周围人似乎都相信的东西，但还不清楚该如何处理这种感觉。

认真— 你建立自己的原则体系，并对自己负责。 例如，在仔细研究后离开家族宗教，采纳自己能够辩护的个人哲学，或者因为相信正确的努力会带来正确的结果，而制定明确的职业规划。

个人主义者—你意识到你的原则是由环境塑造的，开始更宽松地坚持它们。也就是说，你意识到你的政治观点更多地与你的成长环境有关，而不是客观真理，或者注意到你的雄心勃勃的职业目标实际上是为了获得父亲的认可。

策略师 — 你在系统中工作，同时意识到自己参与其中。也就是说，领导一个组织时，积极质疑自己的盲点，或者在参与政治时，知道自己是片面的，并且受到自己无法完全察觉的偏见影响。

构建认知——你将所有框架，包括你的身份，都视为有用的虚构。也就是说，你以比喻而非字面的方式持有你的精神信仰，知道地图不是领土，或者带着一种温柔的乐趣观察自己扮演“创始人”或“思想领袖”的角色。

统一 — 自我与生活的分离消解了。 也就是说，工作、休息和玩耍感觉都一样。不再有人需要成为什么，只是存在对出现的回应。

对于大多数读到这条推文的人来说，我猜你们大多徘徊在 4 到 8 之间，这是一个巨大的差距。那些更接近 8 的人读这条推文，要么是为了学习，要么是为了以非破坏性的方式消磨时间。而那些更接近 4 的人，则真正在寻求改变。你觉得你注定要拥有更多，但你还没有完全理解这一切，因为显然有很多因素在起作用。

好的，事情是，你处于哪个阶段其实并不重要，因为通过任何一个阶段都遵循着某种模式。

V - 智商就是你能从生活中得到你想要的能力

衡量智力的唯一真正标准，就是你能否在生活中得到你想要的东西。

— 纳瓦尔·拉维坎特

这里有一个成功的公式。

一个因素是主动性 。

一个因素是机会 （很多人喜欢把它误认为是“特权”）。

最后一个因素是智慧 。

如果你有很强的能动性，但机会很少，你采取行动实现目标的可能有多大，这并不重要，因为这不是一个能结出丰硕果实的目标。

如果你有机会和能动性，但智慧不足，那你就永远无法完全从那个机会中受益。

我们之前已经讨论过能动性了。

在机会方面，我无法告诉你改变你的物理位置，但如果你看不到你眼前丰富的数

字机会，我不知道该跟你说什么。

所以说，我想重点谈谈在这些其他因素和这封信的背景下，**智慧**是什么。为此，我们得看控制论。

控制论源于希腊语单词 *kybernetikos*，意思是“掌舵”或“擅长掌舵。”

它也被称为“获得你想要的东西的艺术”。

所以，如果纳瓦尔对智慧的定义是从生活中得到你想要的东西，那么理解控制论能让你更快地做到这一点。

控制论阐述了智能系统的特性。

要有目标。

朝着那个目标行动。

感知你所在的位置。

与目标进行比较。

然后根据那些建议再次行动。

你可以根据一个系统在试错过程中不断迭代和坚持的能力，来判断其智力的高低。

比如一艘偏离航线后能自动修正驶向目的地的船只；一个感应到温度变化并自动启动的恒温器；或者是血糖飙升后分泌胰岛素的胰腺。

这与你实现人生所愿有何关联？

关系重大。

从“元视角”（*meta-perspective*）去行动、感知、比较并理解系统，是高智力的基石（基于我们此处采用的定义）。

高智力是一种迭代、坚持并理解全局的能力。而低智力的标志，则是无法从错误中汲取教训。

低智力的人往往被问题困住，而非去解决问题。他们一遇到障碍就会放弃。就像一位作家因为无法建立读者群而放弃，只因他们缺乏尝试新事物、进行实验并摸索出一套适合自己流程的能力（无论你的限制性信念如何，认为“不存在一套你可以创造出来的有效流程”这种想法，已被证实是谬误，这正是低智力的表现）。

高智力意味着意识到：在足够长的时间尺度上，任何问题都能被解决。现实情况是，你可以实现任何你下定决心要去达成的目标。

智力在于意识到，你可以做出一系列的选择，从而引导你实现想要的目标。你明白创意和理念是有层级的，你不可能一步登天，直接从莎草纸跨越到 Google Docs。即使那个目标在当下看似不可能，那也仅仅是因为你目前缺乏实现它的资源——而这些资源可能会在未来几年内被发明出来。

当我谈论“目标”时——我会不断重申这一点——我并非从典型的“自助”（*self-help*）视角出发，尽管这种视角有时也很有用。

我是从“目的论”或希腊语中的“宇宙”（*kosmos*，意指秩序）视角出发——即万物皆有其目的，万物皆是更宏大整体的一部分。

目标决定了你如何看待世界。

目标决定了你将什么视为“成功”或“失败”。

你可以试着去“享受旅程”，但如果你追求的目标是错误的，你将无法享受其中。

你的心智是应对现实的操作系统。而这个系统是由目标构成的。

对于大多数人来说，这些目标是被指派的。它们就像代码一样，被编写进了你的心智程序中。

上学，找工作，动不动就感到被冒犯。扮演受害者，65 岁退休。这是一条行不通的既定道路。

想要变得更聪明，你必须：

拒绝既定道路

潜入未知领域

设定新的、更高的目标来拓展心智

拥抱混乱并允许成长发生

研究自然界的普遍原理

成为一名深度通才

我明白这可能不是对智力的传统定义，但这套步骤会在你的大脑中构建出非凡的连接网络，从而造就我们在生活中所观察到的那种“聪明人”。将这种智力与“能动性”（agency）结合起来，你就赢定了。

这也完美地引出了我们的下一个不分。

VI——如何在一天内开启全新的人生

我人生中最美好的阶段，总是出现在我对自己的停滞不前，感到彻底厌倦之后。

你如何深入挖掘你的内心？

你如何意识到自己受到的制约？

你如何触及那些能改变你人生轨迹的深刻见解和真相？

通过简单却往往痛苦的提问。

很少有人这么做，你可以从他们说话的方式或对特定话题发表看法时看出来。提问即思考，而真正思考的人寥寥无几。

我想给你一套综合的方案，你可以每年使用一次，以此来重置你的生活，并开启一段飞速进步的时期。这套方案能帮助你问出正确的问题。

这些问题将涵盖从宏观到微观的各个层面：你想去哪里？你需要做什么才能到达那里？以及你可以立即做什么来开始推动现实向目标靠近？

这将需要整整一天的时间来完成，所以我建议你严格按照这套方案执行。你需要一支笔、一张纸和一个开放的心态。

当我观察那些成功转变身份的人的模式时，发现这种转变往往是在紧张局势累积

后迅速发生的。具体来说，我注意到人们倾向于经历 3 个阶段：

失调（Dissonance）– 他们觉得目前的自己与当下的生活格格不入，并对自己缺乏进步感到受够了。

不确定（Uncertainty）– 他们不知道接下来会发生什么，所以要么尝试实验，要么迷失方向，感觉更糟。

发现（Discovery）– 他们发现了自己真正想追求的东西，并在 6 个月内取得了 6 年的进步。

所以，这套方案的目标是帮助你达到“失调”点，穿越“不确定”期，并“发现”你真正想要实现的目标，直到这种清晰感变得势不可挡，以至于分心之事再也无法动摇你。

这套方案的结构是为了让你能在一天内完成。早上，你进行心理挖掘，揭示自己隐藏的动机。白天，你通过自我打断来提醒自己脱离自动驾驶模式，并沉思你的人生。晚上，你将这些见解综合成一个方向，并从明天开始朝那个方向迈进。

我不能保证这会对每个人都有效，因为我无法保证每位读者都正处于其人生故事中那个能让这些观点产生影响的正确篇章。你不能把高潮放在书的开头，还指望它引人入胜。

第一部分 早晨 – 心理挖掘 – 愿景与反愿景

首先，我们必须为你的大脑创建一个新的框架，或者说感知的透镜，让它以此来运作。

这就像制造一个新的外壳，离开旧的那个，并随着时间的推移慢慢长入其中。起初它会感觉不合身。这是好事。

留出 15-30 分钟（大概就是一个 YouTube 视频的长度……你可以做到的）来思考并回答这些问题。

不要试图把这种沉思外包给 AI，我要你打破你思想上的限制器。如果你不能立即回答，稍后再回来。

你已经学会忍受的那种沉闷而持久的不满是什么？不是那种深刻的痛苦，而是你已经学会容忍的东西。（如果你不憎恨它，你就会容忍它）

你反复抱怨却从未真正改变的是什么？写下你在过去一年中最常抱怨的三件事。

针对每一个抱怨：一个观察你行为（而非言语）的人会得出结论，你真正想要的是什么？

关于你当前生活的哪一个真相，是你最无法向你深深尊敬的人承认的？

这些问题旨在让你意识到当前生活中的痛苦。现在，我们需要把这些转化为我所说的“反愿景”（anti-vision），即对你不想过的生活的一种残酷觉知。

这样，你就可以利用那种负面能量，将你的努力引向积极的方向，并源于内在动机去行动。

如果在接下来的五年里没有任何改变，描述一个普通的周二会是什么样。你在哪里

醒来？你的身体感觉如何？你想到的第一件事是什么？谁在你身边？你在上午 9 点到下午 6 点之间做什么？晚上 10 点你感觉如何？

现在把时间拉长到十年。你错过了什么？哪些机会关闭了？谁放弃了你？当你不在场时，人们怎么评价你？

你走到了生命的尽头。你过的是那个“安全版本”的人生。你从未打破这种模式。代价是什么？你从未让自己去感受、尝试或成为什么？

在你生活中，谁已经在过着你刚刚描述的那种未来？那个在同一轨迹上领先你五、十、二十年的人？当你想到变成他们时，你有什么感觉？

为了真正改变，你必须放弃什么身份？（“我是那种……的人”）不再做那个人，你在社交上要付出什么代价？

你没有改变的最尴尬的原因是什么？那个让你听起来软弱、恐惧或懒惰，而不是听起来“合理”的原因？

如果你现在的行为是一种自我保护，那你到底在保护什么？这种保护让你付出了什么代价？

如果你诚实地回答了这些问题，并且如果你正处于人生的正确篇章，你会对你目前的生活方式感到深深的不安，甚至厌恶。现在，我们需要将这种能量导向积极的方向。

我们需要创建一个**最小可行愿景**（minimum viable vision），因为你的愿景就像一个产品。它起初并不清晰，但随着时间和经验的积累，它会变得更强大、更有效。

暂时忘掉现实性。如果你能打个响指，在三年后过上不同的生活，不是那种“现实”的生活，而是你**真正想要**的生活？一个普通的周二看起来是什么样的？细节程度要和问题 5 一样。

为了让那种生活感觉自然而非强迫，你必须相信自己是什么样的人？写下身份声明：“我是那种……的人”。

如果你已经是那个人，这周你会做哪一件事？

明天一早醒来，首先回答所有这些问题。

第二部分 全天 – 打断自动驾驶 – 打破无意识模式

那些日记练习很可爱，但我们要的是真正的改变。

坦率地说，如果你不打破那些让你维持现状的无意识模式，改变就不会发生。

在一整天里，我要你沉思你在第一部分中记录的所有内容。除此之外，我不希望你**忘记**去沉思。请认真对待这件事。如果你余生都做同样的事，你是不会改变的。你需要有意识地强行打破模式。

现在就花点时间在你的手机里创建提醒或日历事件。把问题包含在提醒或事件中，这样你就可以立即开始思考它。

提醒的时间越随机、与你的日程冲突越少越好。

11:00am:我现在做这件事是在逃避什么？

1:30pm:如果有人拍下了我过去两个小时的视频，他们会得出结论我想从生活中得到什么？

3:15pm:我是在走向我憎恨的生活，还是我想要的生活？

5:00pm:我假装不重要但实际上最重要的事情是什么？

7:30pm:今天我做的哪些事是出于“身份保护”而非真正的渴望？（提示：这包括你做的大部分事）

9:00pm:今天什么时候我感觉最活着？什么时候感觉最死气沉沉？

为了再加把火，把这些问题安排在你通勤、散步或闲躺着的时候。

如果我不再需要人们把我看作 [你在问题 10 中写下的身份]，会有什么改变？

在我生活的哪个方面，我正在用活力换取安全感？

我想成为的人的“最小版本”是什么，明天我就能成为的那种？

第三部分 晚上 – 综合见解 – 进入进步的季节

如果你遵循了这个过程，如果你没有至少得出一个能改变你人生轨迹的深刻见解，我会感到惊讶。现在，我们需要让这些见解显现出来，将它们整合进我们的生命，并据此行动，开始巩固我们将心智提升到新水平的旅程。

在今天之后，关于你为何一直停滞不前，感觉最真实的理由是什么？

真正的敌人是什么？清楚地以此命名。不是环境。不是其他人。而是那个一直在主导局面的**内在模式或信念**。

写下一句话，概括你**拒绝**让你的生活变成的样子。这是你反愿景的压缩版。读它的时候应该让你有所感触。

写下一句话，概括你正在**建设**的目标，并知晓它会进化。这是你的愿景 MVP（最小可行产品）。

最后，我们需要设定目标。

再次强调，这些不是为了成就感而设定的目标，因为目标只是投射。它们不可靠，而且会让你觉得被某种必然会改变的东西所束缚。相反，把目标看作是一个视点（point of view）。一个你可以切换的透镜，用来进入正确的心智状态，去执行那些能让你远离你不想要的生活的行动。不要担心什么终点线，因为正如我们会发现的那样，它并不存在。快乐在于进步之中。

一年透镜：一年后必须有什么成为事实，你才能确信你已经打破了旧模式？一件具体的事。

一月透镜：一个月后必须有什么成为事实，才能让“一年透镜”保持可能？

每日透镜：明天你可以通过时间分块（timeblock）来执行哪 2-3 个行动，是那个“正在成为的人”自然会去做的？

这确实很多。

希望它有帮助。

但我们还有最后一块拼图来锁定这一切。

跟紧我。

VII – 将你的生活变成一场电子游戏

“内在体验的最佳状态是意识井然有序。当心理能量——或注意力——投入到现实的目标中，并且当技能与行动机会相匹配时，这种情况就会发生。追求目标给意识带来了秩序，因为一个人必须将注意力集中在手头的任务上，并暂时忘记其他一切。”

—— 米哈里·契克森米哈赖 (Mihaly Csikszentmihalyi)

你现在拥有了通往美好生活的所有组件。

现在，把所有见解组织成一个连贯的计划可能会有帮助。拿出一张新纸，写下这 6 个组件：

反愿景 (Anti-vision) – 我存在的祸根是什么，或者我再也不想经历的生活是什么？

愿景 (Vision) – 我认为我想要并且可以在努力过程中不断完善的理想生活是什么？

1 年目标 (1 year goal) – 1 年后我的生活会是什么样，这是否更接近我想要的生活？

1 个月项目 (1 month project) – 我需要学什么？我需要掌握什么技能？我可以构建什么来让我更接近 1 年目标？

每日杠杆 (Daily levers) – 哪些是优先的、能推动指针的任务，能让我的项目更接近完成？

约束 (Constraints) – 为了从头开始实现我的愿景，我不愿意牺牲什么？

为什么这如此强大？

因为这些组件实际上创造了你自己的小世界。如果你注定要在人生的这个阶段追求这个目标层级，你将别无选择，只能变得痴迷。你会感到被某种更伟大的东西所吸引。你不会把其他任何东西视为选项。

你把你的人生变成了一款电子游戏。

因为游戏是痴迷、快乐和心流状态的典型代表。它们拥有导致专注和清晰的所有组件，所以如果我们反向工程这些组件是什么，我们就能生活在一种更深层快乐、更少分心和更多成功的状态中。

你的**愿景**就是你如何获胜。至少在游戏进化之前是这样。

你的**反愿景**是赌注。如果你输了或放弃了会发生什么。

你的**1 年目标**是任务。这是你生活中的唯一优先级。

你的**1 个月项目**是 Boss 战。你如何获得经验值 (XP) 和战利品。

你的**每日杠杆**是任务（ quests ）。解锁新机会的日常流程。

你的**约束**是规则。鼓励创造力的限制。

所有这些就像一组同心圆，像一个力场，保护你的思想免受分心和“闪亮物体”的干扰。

你玩这个游戏越多，这个力场就越强，很快它就会成为你的本质，你也无法接受任何其他方式。

—Dan Koe