

20讲执行：从坚持到持续，再到形成自己的节奏



有了一个目标后，我们通常会做好全方位的计划，并满心期待启动它，本想着朝着既定目标“一骑红尘飞奔而去”。但计划赶不上变化，很多时候，执行了一段时间后，我们可能会觉得比较累，有种快坚持不下去了的感觉，然后就半途而废了。这种场景我们每个人应该都不陌生。

其实，在执行过程中，容易半途而废的一个很可能的原因在于节奏出了问题。

计划的节奏

一个计划被制定出来后，我们通常会根据它的周期设定一个执行的节奏。

长期，就像长跑，跑五千米是长跑，跑马拉松（四万多米）也是长跑，但我们知道跑五千米和跑拉松肯定是用不同的节奏在跑。

一个长期的目标可以是五年，也可以是十年，因目标而异。要精熟一门技能领域，比如编程，确切地说应该是编程中的某一分支领域，对于一般人来说，可能就需要三五年不等了。而像精通一门外语，可能需要的时间更长，我是从初中开始学习英语的，如今二十多年过去了，别说精，可能连熟都谈不上。

于我而言，可能因为编程技能是要解决吃饭温饱的需要，刚需比较强烈；而英语这么多年，都是考试的需要，刚需太弱，故二者的学习和练习节奏完全不同，最后学习掌握的能力也相差甚远。

一个**中期**的目标，也许是一年。比如，计划用一年时间写一本书，假如一本书 20 万字，那每周大约需要完成 4000 字，再细化到每天就是800 字左右。这就是我们做一年计划的方式，计划成型后，相应做出分解，分解到周这个级别后，基本的计划节奏就出来了。

一个**短期**的目标，可能是几个月。比如，我这个“极客时间”专栏，计划就是几个月内完成的事情。它上面已经形成了每周三篇更新的节奏，这样的写作节奏对于我来说基本已经算是全力冲刺了，所以时间就不能拉得太长。

不同周期的计划，都会有一个共同的问题：计划总是过于乐观了，现实的执行很难完全符合计划。

你可能也遇到过，计划的节奏总是会被现实的“意外”打断，每次计划的节奏被打断后，都会陷入一种内疚的挫败感中；然后就强迫自己去完成每日计划列表中的每一项，否则不休息，最终也许是获得了数量，但失去了质量。在这样的挫败中纠结了几次后，你慢慢就会发现，现实总是比计划中的理想情况复杂多变。

不过，这才是真实的人生。偶尔错过计划没什么大不了的，如果人生都是按计划来实现，那岂不也有些无聊。

万维钢有篇文章叫《喜欢 = 熟悉 + 意外》，这篇文章下有位读者留言说：

贾宝玉第一次见到林黛玉说的第一句话就是“这个妹妹好像在哪儿见过似的”。有点熟悉，也有点意外，这就是喜欢了。

所以，当“意外”出现时你不必感到太过闹心，试着换个角度来看，这偶尔出现的“意外”也许会反而让你更喜欢这样的人生呢。

计划更多是给予预期和方向，去锚定现实的走向，但在行进的过程中，“意外”难免会出现。所以，你要从心理上接受它，并从行为上合理地应对它。

下面我就来说说我是怎么应对这些“意外”的。

按程序员的思考方式，我会为所有计划中的事情创建了一个优先级队列，每次都只取一件最高优先级的事情来做。而现实总会有临时更高优先级的“意外”紧急事件插入，处理完临时的紧急事件，队列中经常还满满地排着很多本来计划当天要做的事情。

以前，我总是尝试去清空队列，不清空不休息，但实际上这很容易让人产生精疲力竭的感觉。如今，我对每个计划内的事情对应了一个大致的时间段，如果被现实干扰，错过了这个时间段，没能做成这件计划内的事情，就跳过了，一天下来到点就休息，也不再内疚了。

举例来说，我计划今晚看看书或写篇文章，但如果这天加班了，或者被其他活动耽误了，这件计划中的事情也就不做了。但第二天，这件事依然会进入队列中，并不会因为中断过就放弃了。只要在队列里，没有其他事情干扰，到了对应的时间段就会去执行。

计划的节奏，就像中学物理课上假设的理想无摩擦力环境，而现实中，摩擦力则总是难以避免的，所以你要学会慢慢习惯并适应这真实而有点“意外”的节奏。

他人的节奏

跑马拉松的时候，一大群人一起出发，最后到达终点时却是稀稀拉拉。这说明每个人的节奏是不同的，即便同一人在不同阶段的节奏也是不一样。

同理，就拿我的写作节奏来说，在七年中也慢慢从每月一篇提升到了每周一篇。当然，有些微信公众号的作者写作速度一直都很快，可能是每天一篇。但如果我要用他们的节奏去写作，可能一开始坚持不了多久就会放弃写作这件事了。

所以，从写作这件长期的事情中，我收获的关于节奏的体会是：每个人都会有自己不同的节奏，这需要自己去摸索、练习，并慢慢提升。如果开始的节奏太快，可能很快就会疲惫、倦怠，很容易放弃；但如果一直节奏都很慢，则会达不到练习与提升的效果，变成了浪费时间。

执行长期计划，就如同跑马拉松，本来是一群人一起出发，慢慢地大家拉开了距离，再之后你甚至前后都看不到人了。是的，正如《那些匀速奔跑的人你永远都追不上》那篇文章所说：

匀速奔跑的人是那些可以耐住寂寞的人，试想当你按照自己的节奏持之以恒默默努力地去去做一件事情时，是极少会有伙伴同行的，因为大家的节奏各不一样，即便偶尔会有也只是陪你走过一段。

但有时，我们看见别人跑得太快没了踪影，心里会很是焦急。我们身边有太多这样的人，把一切都当成是任务，必须要在某个确定的时间做完它，必须要在一个规定的时间内取得它应有的效益。

的确，我们的世界变化太快了，快到我们都怕浪费一分一秒，快到我们被这个世界的节奏所裹挟，所以就逼迫自己去努力，去完成，去改变，但却完全失去了自己的节奏，直到我们决定随它去吧，和大家随波逐流就好。

有时太急迫地“追赶”，最后反而阻挡了你稳步前进的步伐和节奏。

自己的节奏

找到并控制好自己的节奏，才能长期匀速地奔跑，才能更高效地利用好自己的时间和注意力。

对于每日计划的执行节奏，我自己的经验是：**把自己的时间安排成一段一段的，高度集中和高度分心交叉分布。**

假如某段时间需要高度集中注意力，就可以处理或思考一些比较难的事情。比如，50 ~ 60 分钟，集中注意力处理工作事务，远离手机信息推送及其他各种环境的打扰；然后休息一会儿，10 ~ 15 分钟左右，回复一些聊天或邮件这类其实不需要那么高注意力的事情。

有时，当你想去处理一件复杂困难的事情，比如写作，这是一种短时间内需要高度集中注意力的活动，但这时脑中总是在同时想着其他很多事情或者被动地接收一些环境信息（周围的谈话声之类的），还控制不住，很难集中注意力。这种情况下，就不用勉强开始，我通常会通过切换环境，从外部去排除一些干扰。

另外，如果感觉是比较疲惫，则更不能马上开始了，这种状态下，一般我都是立刻去小憩片刻或者闭目养神一段时间（20 ~ 30 分钟），进入一种浅睡眠状态再恢复过来，精力的恢复感会比较好。

恢复精力，我的感觉是浅睡优于深度睡眠，一是因为进入深度睡眠需要更长的时间，二是因为从中恢复过来也需要更长时间。所以，一旦进入深度睡眠，中途被人打断叫醒，会感觉非常困倦，我想很多人都有过这种感觉，俗称：睡过头了。

而另外一种中长期目标的执行节奏，控制起来可能要更困难一些。

比如，我们大部分人人生中第一阶段的奔跑目标：高考。为了奔向高考这个目标，我们有十二年时间进入学校，按照固定的节奏学习。一开始轻松些，跑得随意些；慢慢长大后，学业的压力开始明显起来，竞争的味道开始浓厚起来。特别是进入高中后，所有的同学都开始加速奔跑，以这样一种被设计好的节奏奔向目标。

这高考之前的学习节奏，更多是被整个社会和教育体系设计好的。我们只是在适应这个节奏，适应得很好的学生，高考一般都会取得不错的成绩；当然也有适应不了的同学，甚至有到不了参加高考就已经离开了赛道的。

在这个过程中，外界会给予我们一些期望的节奏压力，但要取得最好的效果，我们还是要找到自己的节奏。节奏是我们能长期持续奔跑的很重要的因素。还好高考结束后，再没有一个固定的时间点，也没有那么强大的外部环境去制约甚至强迫改变我们的节奏。

有时，只需要有一个目标，制一个计划，然后持续按自己的节奏跑下去。

找到自己的节奏，就是在每天略感挑战的状态下，形成不断加速前行，直到一个最终接近匀速的状态。匀速是我们能长期坚持的临界点，它能让我们跑得更久，跑得更远。

至此，关于计划一节的内容就全部结束了，我在文中分享了一些我的长期计划。那你有怎样的计划呢？是在用怎样的节奏去执行并完成它呢？

程序员进阶攻略

每个程序员都应该知道的成长法则

胡峰 京东成都研究院 技术专家



精选留言



李正阳Lee

老师的比喻很生动。执行计划时找到自己节奏，效率会很高。

关于读书经历过的三个节奏：

- 1) 买书如山倒，读书如抽丝。为了读书而读书，漫无目的，收获甚微。
- 2) 东施效颦，效仿他人快读、跳读、略读。为了快速读完，模仿别人读书节奏，身心疲惫，效率低下。
- 3) 带着问题读书。不为速度，不为读完，只为解决问题。

(这里书是非虚构类书籍)

2018-09-17 10:38

作者回复

恩，读一本书，能解决一个问题，已经非常好了

2018-09-17 18:39



third

心得如下：

- 1.把大目标拆解，分解为任务，达到当下可完成
- 2.计划是给予预期和方向的重要工具，使用而不是被控制，要有自己的节奏
- 3.应对意外，使用优先级方式，重要的事情，先做，集中精力做。用80%的时间和精力，做20%最重要的事情。其他事情，随他去吧
- 4.先做减法，减掉一些不重要的事情，然后对于要耐心，今天不行，明天继续，明天不行，后天继续。耐心点，再耐心点
- 5.成长路上，忍得了无聊与孤独，要耐得住寂寞。
- 6.补充：白天浑浑噩噩随大流，晚上偷偷摸摸求上进。被自己打击已经够惨的了，千万不要被别人打击。偷偷加油吧，骚年。

2018-09-17 16:35

作者回复

偷偷摸摸上进的感觉挺好的吧^_^

2018-09-17 18:51



无奈的瓶子

计划订好了没有坚持执行，我觉得是因为没有找到自己的利益结合部。关于技能提升方面的计划，定制计划时就想，这是为以后自己升职加薪和找工作更有竞争力做的计划。这样想就有动力执行了。跑步也是这样，去一次医院怎么也是小一千吧，跑步能使我们身体健康，少去医院，还不用受罪，变相给自己省钱，这样想就有动力跑步了。

还有就是在自己在计划执行不下去想放弃的时候，一定要暂停一下，这时候是不理智的。就像人生气的时候什么狠话都敢说一样，这时候人是靠本能再思考的，一定要缓一缓，等冷静下来再做决定。这不是很好控制的，但是要有这个意识，每次冲动的时候要有这个警醒。有这个警醒一两次后，再发生想放弃的想法的时候就会好很多，亲测有效。

自己10公里跑步的时候的感受是，当自己因为疲惫身体难受想放弃的时候，放慢脚步慢慢跑用心体会想放弃的感受和身体的难受，然后慢慢的跑，想着再坚持会儿，慢慢适应这感觉，5分钟后就没事。主要是这个体会的感觉。当你没有放弃并坚持完成了这个10公里的跑步计划后，你会有一种巨大的成就感。有了这一次的重大体会后，你的身体里就埋下了对抗放弃这种想法的种子。多跑几次10公里以后，你这个想法逐渐成熟后，当面对生活的各种挑战有巨大的帮助。最重要的就是第一次一定要坚持下来体会到那个想放弃人后坚持下来获得巨大成就感的感受才可以。

突然想到，我的这种体会和胡大上篇文章提到的灰姑娘的故事差不多。大起大落的感觉更能让人着迷。

2018-09-17 10:23

作者回复

能把长跑坚持下来，其他计划都不是事^_^

2018-09-17 18:42



godtrue

按照自己的节奏奔跑，这件事绝非易事，尤其是全靠自我约束和驱动。不过好多事情就因主动或被动的对待，就会产生天壤之别。

我现在层次还不够高，计划也是短期的控制的较好一些，不过也不能完全控制住自己的节奏，比如：现在在每天早起跑步，原本是计划每次半个小时左右，有时早上有些犯懒不想跑，会多躺一会，但是最终还是选择起来跑，哪怕十分钟也好，因为我的内心知道，如果这次不坚持，明天就会不再跑了，计划就断了，想想健康的重要，疾病的痛苦，还是坚持跑吧！

健康这件事情，平时常被忽略，等到生病浑身上下难受的时候，可能才会意识到它的重要性。我之前也跑过一段，回来觉得早上看书学习收益更高，就断了，只到我的季节性过敏性鼻炎发作了时候，身体又给予我提醒，我才又一次觉得健健康康比什么都要紧，每天跑跑就能获取为什么不跑跑呢？

2018-09-17 08:29

作者回复

恩。看过一个研究说，只要每周保持一定程度的运动，就挺健康的。每天跑还是挺难的

2018-09-17 18:48



亚林

事缓则圆。老师写文章的节奏，再快我就有点跟不上了。工作做记录，写文章是为了记录我遇到的问题和困难，避免下次再犯。

2018-09-25 14:21

作者回复

可以慢慢看，不一定要跟专栏的节奏哈，找到自己的节奏就好

2018-09-25 23:52



MapleShaw

之前看过一篇介绍进攻性日程表的计划类方法论，按照重要和紧急的不同搭配对计划进行分类，然后再日历上面按照时间长度展示出来，这样就可以避免误判你在当天，当周里面的工作量，还是挺有用的。

2018-09-18 11:39

作者回复

恩，而工作量的估计准确需要一个过程去试

2018-09-18 18:23



北风一叶

慢慢来，持续做

2018-11-29 13:47



绿鲤鱼与驴。

无论做什么，写文章，演讲，等等的事情不能乱了节奏

2018-11-25 16:16

作者回复

嗯，形成自己的节奏，不断去调优它

2018-11-26 19:58



helloworld

节奏很重要！

2018-11-02 08:02



汪玉斌

确实如作者所说，完成计划的质量比数量更重要

2018-10-04 09:48

作者回复

恩，是这个意思

2018-10-04 20:46