

问题：如何彻底改掉粗心大意的毛病？

某种意义上说，你是改不掉的。

人的真实水平，就是在最粗心大意的状态下的水平——也就是“无所用心”的那个水平。

基本上脑袋放空、脚踩西瓜皮滑到哪里算哪里的水平，就是你的真实水平。这个水平高，你就是真水平高。

靠“提升注意力”，“蹦起来”达到的水平是假的。

第一是不可持续，第二是实际上多半只是“空做姿态以免被抓到不认真的样子挨骂”而已。

也正因为是假的，所以你听了爹妈老师的话憋着“认真”了 n 回都没拿到更好的成绩。好成绩没拿到，但你有一项新收获——你发现了，“用这个姿态拿同样的分数，老师和父母没法骂了”。所以你才学会了“做认真状”的“认真”。

你还别说，做认真状本身就很累的了，会给人一种“充实感”。

久而久之，就学会了“不是我不认真，而是我就是这么笨”——把自己自我塑造成了一个常年正襟危坐的、自我坚信的傻瓜。

这种所谓“认真论”说实在的贻害无穷。

问题的关键不在于“认真”，而在于切实有效的、严谨的工作习惯经过长期的练习习惯成自然。

走路，迈一步就练一次；骑自行车，蹬一脚、拐一弯就是练一次；游泳，你换一次气就练一次。

你有很认真的走路、骑车、游泳吗？

无他，唯手熟尔。

说句实话，现在的教育体系大纲对知识的安排过于密集，导致基础技巧——语言能力、逻辑能力的练习次数被大量的知识点摊得太平了。刀还没没磨好就赶上山砍柴，还要太阳下山之前砍完整个山头。

要形成走路、骑车这样的完美效果所需要的练习的时间资源远远不足。

这不是孩子们“不认真”。

“你不够认真”这样的表达反复出现，实际上是老师、家长们因为长期摸不着头脑，进而自然而然的、下意识而做的一种“放弃的仪式”。

因为责怪你不认真，你是解决不了的，接下去你势必会学会做认真状，一旦你熟练掌握了做认真状的技巧，你、你的父母、你的老师、教育系统就都可以长出一口气——“不是这孩子不认真、也不是我们不努力，而实在就是笨”。

于是大家就都解脱了。

我倒不是说世界上不存在天资有限问题，但说句实话，在认识清楚这一点的情况下，有很多人可以不必是自己所相信的那么笨。

这些人走上了工作岗位，常常在实际工作的直接反馈的引导之下“突然变聪明”——因为实际工作里算错的题的后果就不是抽象的了，而是有东西要倒塌、有产品会报废、有客户会退货的了。而且 ta 们也不必再不停的追赶新知识点，而是有了多得多的时间反复练习手里这点业务。

ta 们中的很多人都变成了熟练工、老师傅甚至企业主或者业务骨干精英。

最悲剧的是，这帮家伙看到职场新人和自己子女，还是他娘的觉得 ta 们的问题是“不认真”。

“你们一定要认真哦。”

认你 X 的真啊！

金句大总结：

1) 不认真都能搞定，才叫真搞定。“认真”才能搞定，叫假搞定。你需要更多的持续观察和改进，直到找到傻瓜式的可靠办法可以搞定，并且有足够多的练习直到不用想太多都能搞定为止。

只有这样你才能超越“认真焦虑”，并且获得真正的信心——不认真我就可以搞定，认真起来岂不是天都可以捅穿？

只有这样的心态才能骗你去冲锋陷阵。

“不认真就要出大事”的心态，你能干什么？

2) 找到这个方法的手段一直是想办法让错误变得更直观。犹如染色体在显微镜下看不见，就拿染料染一染，动手术之前不知道弹头在哪就照照 X 光。

把曲线画出来，把流程图画出来，把实验做出来。老师的口水和家长的怒吼都是透明的，不顶用。你要想办法让错误变成有形状的、有重量的、有硬度的、有气味有味道的。

下回你就可以用鼻子都知道这里错了。

3) 找到了路就要一直改进到不费吹灰之力，练到习惯成自然。

这是一件极其有趣的事情——本质上，这是在和上帝聊天——你根本不需要“认真”，因为这其中的乐趣本身就会让你足够上瘾。

废寝忘食好吗？

编辑于 2023-03-16

<https://www.zhihu.com/answer/1410603879>

评论区：

Q: 个人理解补充：「我放松都这么厉害，认真起来怕不是可以捅破天」

拥有这种想法的人，大多对放松本身的价值没有概念。就像对国画的留白没有概念一样。

放松的时候，一个人才拥有真实的发挥，放松本身也是发挥的一部分。紧张起来可能可以获取超常收益，但维持紧张所要付出的心理成本正常来说都 cover 不掉收益。简单说就是，坚持不下来。紧张状态的发挥，没有生产力上的价值。

所以，你文章中「这样的心态骗你冲锋陷阵」那个“骗”字真是神来之笔。日常赞叹。

谁来批斗说我这样是在对你搞偶像崇拜，我都得赞叹。顶着锅盖赞叹～

Q: 我认为，答主在本篇回答中指出，人的真实水平应当是有多余量应变时的平均水平。偶尔的高水平发挥和的低水平发挥应当予以排除。水平的提高有赖于长期反复地对细节流程的优化和改进，包括常态化，稳定化，自动化等。这一过程通常被称为养成好习惯。

认真是心流的表现而非心流的标志，心流是对上帝问问题，而非对自己和别人的表演。

认真可以是别人的借口，也可以是自己的借口，正视自己的水平，不要被一次高水平发挥，被过去的荣耀遮蔽了双眼，放不下架子。

如何对流程进行优化？

“知识来源于分解”——维克兹

将一个完整的过程进行分析和拆分，拆分得越细越好，越直观越好，对大脑越简单越好。因为这是一个把自己自动化的过程，务必要简单，有容错率，最好还高效。通过嗅觉，听觉，视觉，触觉，味觉去分别感知这个过程，感知这个世界，信号汇总至大脑与经验，理性进行综合判断，形成直觉，再将直觉锻炼为条件反射。

这样就完成了对自己的自动化流程，是工业对手工业，专业对不专业，标准流程对靠天吃饭的降维打击。

B: 感觉好厉害，做得到吗

Q: 全方位的提升要很久，局部的提升是不难的。

多观察，多思考，多尝试。

我觉得这个思路是可行的。

B: 我觉得很难，读完你这句话，我一头雾水"多观察，多思考，多尝试"

Q: 通过观察和思考，找出优化点，通过尝试，确认和固定优化点。

我举一个例子，比如我每天刷牙，我需要用最短的时间，用最少的力，最高效的路径来刷牙。那么我可以观察测试我需要刷多久，怎么刷刷的最干净，上网了解有关的资料和经验。通过观察和思考分析出一套刷牙方法并实践，对比。从中得出一个最好的路径，什么时候怎么做能达到我的目标。再把一个刷牙的过程拆解成手的动作，牙齿和牙龈的触感等，把刷牙这个过程变成一个不动脑子的本能，不靠意识去操纵它。

我的这一想法在理论和逻辑上应该是可行的，但我还没有通过实践去证明它。只是通过本能知道它是好的，下意识去靠近它，却缺乏信去把它完善，体系化，作为行为的准则。

Q: 最后的总结和举例挺好的，我就是一名工人，老是犯困，脑子想别的东西去了导致容易出问题，为了使工作方便，不用多认真费心就搞定，我给自己的 Excel 表格中整了很多公式，给自己的

工作来一套固定流程，当习惯成自然，我登记完分类后的东西后只用 F9 刷新公式结果看汇总条件判断结果是绿色还是错误的红色就好了。

在错误中曲折改进，每次改动感觉时间一下子就过去了，不像平时上班一样枯燥漫长。改动几次后，没那么费心劳神还容易出问题了，进一步增强我相信机器和程序的精准大过于相信习惯大过于自制力的倾向。

用刻意养成习惯，与程序机器相互适应，才是最舒服的。

然而，依旧学习不动，好玩的太多了，搜索一本书比搜索一本小说还难

A: 这才是正道。

B: 老铁能不能举个例子呀

听着云里雾里

Q: 多利用工具替代人做的一些事情提高效率，比如算账，你肯定用计算机比自己更快更精准不容易犯错，再进一步学些 Excel, Vba 或者其他啥的，用软件程序帮你提高效率，这方面学些适用范围广的或者容易上手的，你觉得降低犯错的风险节约的精力时间啥的相比付出更多就行。

将日常任务分析步骤考虑效率等等做成 sop，然后刻意练习，主动去提高熟练度，自然而然做过去，就好像自行车走路啥的，保持一个习惯的速度无论是快慢，你能习惯做起来自然不容易因为这个而心累。

就比如我出门老是忘记带钥匙。我肯定不可能长期主动注意所有东西，大部分时候都是靠习惯。那我就在一段时间内刻意注意带钥匙这件事情，让我潜意识觉得这个很重要，十几天后就逐渐养成了习惯，以后就不容易忘记了。

或者你注意整个流程，把钥匙挂门口把手旁边养成取放的习惯，经常看到就更不容易忘记了。你也可以利用科技手段，满足人出门，钥匙没出门就自动提示。或者干脆换指纹锁，直接将问题从根源弄掉，也是科技手段。

说白了就是做自己的利用科技手段工具重新编排写自己常做的事的 sop，然后刻意练习。

C: 我也感受到了，这个时代的工作者，有必要熟练掌握 excel，因为这是一个数据、大数据、数据分析的时代。

但，我还是没有想明白的是。上学时候计算马虎、是如何造成的，又该如何避免？一种猜测：正常水平的初一新生，10 以内加减法快且准，到 10 以上的乘除法，经常会出现错误，比如 14×5 和 15×4 就总容易错，难道因为训练次数不足？

Q: 不行，我还要重新评论一次，我之前的评论落于术，落于形了。

什么时候不粗心大意？你向上帝发问的时候，事关生死的时候，为什么？凭什么？

你渴望去知道，渴望去质疑，渴望去爱的时候，你绝对不会粗心大意，你绝对会如履薄冰，三思再三思。得不到个满意的结果就死不瞑目。

说到底，粗心大意的只不过是自认为无关紧要之事。

Q: 将一些最简单的技能踏踏实实的做好，不要盲目的追求的多与速度，层层递进会越做越好。

得以摆脱不认真就做不好的状态，避免成为傻瓜

所以要放下繁杂而让人痛苦的困扰，停下不停追赶的脚步，将最基础，最基本的事情掌握的非常熟练，不失为让人生变得更加快乐选择，不要追求一飞冲天，要追求踏踏实实。

Q: 不尽然。

从教多年，在同一个班级中一样资质的两个小孩，一个明白“当下的时间”和“未来的时间”的区别，认真完成学习内容。另一个只有当下不管未来，应付了事。最终的结果是有不同。

我一直在思考这份不同背后，也许更多的因素在于家庭教育氛围。

A: 你看到的并不是“认真”，而是心流状态

Q: 谢谢。我今天就是工作上又出现了低级错误，真的痛苦极了，这辈子从小到大都是粗心马虎的，甚至被老师下断语“你这辈子就是粗枝大叶，永远做不了重要的事情”。绝望愧疚得想就地消失。但是看了这个回答以后我思考了一下自己的错误，其实是页面上有太多彩色标注导致看错。如果让标注简洁的话，就不会看错了。这其实是习惯问题

A: 方向正确，继续努力

Q: 赞同一部分观点。同时觉得文中提到的把问题结果具象化、直观化，以及通过多次练习形成习惯动作的两种方法论也比较可行。但是想提出一点质疑，开头说从某种意义上粗心大意的毛病无法改掉，但是文中既然提到了人的能力可以通过后天的练习改变，那把粗心大意这个习惯造成的结果直观化，并勤加练习直到形成自然，是不是可以解决这个毛病？

A: 那不是“粗心大意的毛病”，而是“不能有效解决问题的毛病”。

更新于 2023/11/5