

#爱好工作#

问题：为什么不能以爱好为工作？

把爱好做成工作，会毁灭一种快乐。

把工作做成爱好，会获得一种快乐。

学会在工作中找到挑战的快感点。

搞赢了，你会得意到跳起来原地打转，自然会成为你的爱好了。

编辑于 2022-09-26

<https://www.zhihu.com/answer/2690271726>

---

评论区：

Q: 个人观点，把工作做成爱好，关键在于计算出那个神秘的进度条，就像升级打怪一样，每过一个阶段就做一次反思与复盘，将文字材料储存起来，日积月累，也是一笔不小的遗产。

B: PDCA 循环

---

Q: 在看完《心流》《上瘾》《微习惯》《刻意练习》《习惯的力量》后，我正在整合关于如何把事情做的有快感的方法，因为还没弄完，我还没到实践那步。

玩儿游戏上瘾与刷抖音上瘾是两个模式。

刷抖音上瘾与吃零食、性爱等的快感模式。我个人认为本质是一样的，直接刺激你的快感中枢。像大脑被装了电极的小鼠，疯狂按按钮的行为模式一样。

结构是：触发→行为→赏酬→行为→赏酬……直到其他事物让你停下来。

你能做的就是别接触，甚至让自己很难接触。

玩儿游戏上瘾与运动、工作、练武等技术性上限非常高的事情上瘾本质是一样的。这个触发的快感会让人更有活力，表现更有意志力的感觉。而依靠刷抖音，吃喝，性获得快感的人，表现的精气神偏弱一点的感觉。

快感点主要有：进步、突破、完美完结、完美应用技巧、高难度操作水平、成就感、充实感、价值感、沉浸享受、灵光乍现、行云流水般的见招拆招等。

做事获得快感模式应该是，设立一个明确的目标，分割成若干个子目标，每个子目标的难度要尽量与自己当下所掌握的技巧相匹配，在完成子目标的过程中你会获得快感。我也不知道完成到哪一步，多久会有什么样的快感，理论上说是这样的。

---

Q: 没有什么事是无聊的枯燥的无意义的。

答主的一篇画直线也能说明这个

---

Q: SOP、功夫、热爱，这三个词联系在一起太合适了。

<https://www.zhihu.com/answer/2663368662>

---

Q: 具体如何把工作变成爱好可以参考氪金游戏，

氪金游戏可以让人自愿坐在桌子前一直打下去，并且自愿氪金。

把工作做成氪金游戏的最大难点在于——无法很好量化每一项任务的工时，也就无法评估自己每一项工作做的如何、多久应该“打完一关”。

记得答主之前有一篇就是强调要把自己的专业做成能预估工时的地步（可以容忍误差），否则就不该作为自己的专业。至今却还无法做到

A: 给自己绘制专业成长地图

---

更新于 2022/10/26