

问题：如何做到极致规律的作息？

某种意义上，人有一个设计、探索和磨合生活方案的过程。

整个过程走完，你会达到一个稳定态，这主要包括以下几个指标：

1. 一个几乎固定的食谱。
2. 一组几乎固定的爱好。
3. 一个基本稳定的起居布置。
4. 一组基本稳定的劳动工具。
5. 一组基本固定的妆容、服装风格。
6. 一个基本固定的人际关系圈。
7. 一个基本固定的处事法则。

在这个基础之上，作为其结果，你会拥有以下几个稳定的指征：

1. 一个稳定的体重、肤色、血压、近视程度……
2. 一个基本固定的作息规律。

所谓设计，是指在上述的一系列基础事项上作出不同的决定。所谓磨合，是指一些特定的基础方案组合会导致后面的两个结果不断的“漂移”。

例如体重越来越重 / 越来越轻，近视越来越深 / 散光越来越大，血压越来越高。

以及睡得越来越晚、醒得越来越早。

这个漂移一般不是无限的，例如体重，就会和你的全部其他方案相适应，最后停在一个值上，在这个体重指标处，你每天必然会在某个时刻饥饿、必然在某个时刻困得受不了、必然在某个时刻自然醒过来。仿佛在所有的方向上你都摸到了“石墙”，并且被铁钉钉住了手脚。

每一条都止于极限，因为是那个点不能不睡、到那个点不能不醒、于是到了几点一定饿得受不了，到了几点就忍不住要抽烟、喝咖啡……全部钉死了，于是体重也钉在了 180 斤，眼睛度数也就停在了左眼 750、右眼 280。

你仿佛失去了控制，因为你几点犯困，几点饥饿、几点尿急，仿佛都是被逼被迫的。你想提前犯困根本做不到，即使硬躺在床上也会翻腾到那个点才会困到睡着。

这还不是问题，问题在于，你的体重在这个锁死状态并没有稳定，而是在稳定的、单向的增高，你的发量没有稳定，而是日复一日的在减少。你事实上越睡越晚。

你在“漂移”，你还没有沉到底。

所以你要问“怎么办”。

这个“办法”的要害，并不在于后面那两条，而在前面那七条。

是前面那七条——你穿了什么、使用什么操作系统、用什么香水、午餐吃了什么菜、如何对待冒犯和辜负、和谁来往、桌子靠墙还是靠窗、业余是玩手办还是钓鱼……在决定那后面的两条。

前七条是输入，后两条是输出。

改变输入，才是真正影响输出的关键，而不是直接去干预输出来改变输出。

当输出作为指标呈现时，足以造成变数的因素早已发挥过作用了。就像铅球早在塔顶释放时就已经被决定了最后的落点，你站在塔底想靠眼疾手快来拦截力有千钧、动能充沛、惯性巨大的铅球，基本是徒劳无用的。

你要在早得多的源头处，在塔顶抓住那只释放铅球的手腕，要把它拉到另一个窗口去投球。

换一种香水、换一个常吃的菜、理一个不同的发型、换一个不同的穿搭风格、交一个不同的朋友、换一个不同的爱好。

尤其是——重中之重的、先于一切的——强化自己的社会化水平，进一步的厘清自己的伦理混乱。

因为这会带给你选择伙伴、朋友、配偶、事业的主动权，而一旦你选定，你也有强大得多的主动能力来保证它们能稳定存在，而不是三天两头出人意料的摩擦、背叛甚至斗争。

社会关系的不稳定，一定会导致爱好、居住条件、工作内容……等等一系列的关键事务的不稳定，从而导致你迅速丧失一切余量，最后因为资源枯竭而被被动锁死——在这种情况下，你最后做了某份工作，不是因为你喜欢某份工作，而是因为你每天四点才睡得着，而这份工作是唯一不会因此而丢掉的工作。

而相应的，你的穿着、言谈、爱好、妆容甚至食谱、选的香水、工具……其实都需要是围绕你的伦理观，价值观而挑选的。

你主张朴素、主张勇敢，主张谦卑，或者你主张及时行乐、引人注目、默默无闻不如即时毁灭……这会全面的影响你的衣食住行的选择，进而影响到你能交的朋友、能选的伙伴，进而决定你的作息、你的体重和你的近视度数。

作息是最后被确定的东西，决定它的东西远在云端之上。

你的价值观要千锤百炼，要排除一切与自然法不适应的脆弱和乡愿，才能避免隔三差五的被无法抗拒的自然法则颠覆，你才能有一个稳定的视觉风格、嗅觉风格、饮食风格、言谈风格，才会获得和这些相适应的朋友，伙伴、团队、客户、事业、爱好，而这些方面的稳定，会给你一个作息、生理指标的稳态作为结论。

这就是所谓“相由心生”。

几点睡，几斤重，即是心生之相。

这也是为什么这整个历程，都始终围绕着“正确的社会化”这个伦理中心的原因。

因为这是首位的，中心的，先于一切的。

这意味着两件事——

1) 睡不着，换个发型试试。

换个发型、换个菜、换一个上班或者下班路线，看似“与此无关”，但却会经过整个混沌系统对最后的结果产生复杂的蝴蝶效应，常常比“早点上床”往往更效。

2) 在一切都被锁死的状态下，你看了某篇东西，自认为“努力实践”了，那么经过一定时间，你应该观察到自己在作息上、生理上的改变——改善，以及某种主动权的提高、窒息性的消退。

如果没有，那么无论你的自我感觉有多好，你都需要再进一步的考察自己的实践、贯彻的方式。

一般而言，你在伦理上有所精进，你就需要在这个新的认知下全面的考虑你的发型、服饰、家具摆放、食谱、对某些日常事务的反馈方案……要如何作出相适应的更改。

如果你看了某篇东西，自认为深受感动，但你的服装、发型、工具、家居、待人接物……等等所有的生活细节都没有任何改变，你的这些所谓“领悟”就仅仅是想象和扮演而已。

作为最后的结果，你的作息、体征也就不会有什么变化。

最后回到本题——绝对规律的作息，实际上是建立在高度自洽而与自然法则相适应的伦理观、基于这种伦理观的偏好选择之上。

后者稳如泰山，前者自然坚如磐石。

后者如果是稳如泰山的好，前者自然也坚如磐石的佳。

前者如果是稳如泰山的坏，前者自然也是难以救药的坏。

打通你的伦理观和自然法的关联，再通过你的偏好选择贯彻到你的生活方式，最后就会决定你的一切法相。

这其实就是所谓的“天人合一”。

合得好，拈花微笑，神采奕奕，兴致勃勃。

合得不好，咬牙切齿，形容枯槁，苦不欲生。

这就是为什么这几千篇要大量的看——它们都是这种贯穿合一的示范。

你不必和这一样，但你要知道这大概是一个什么规模的问题，什么样才像是靠谱的样子。

你自己的答案、方案，可以不同，但那同样要达到这样的规模，做到这样的强度。

---

补充一点实证：

军队和寺院的作息就出了名的高度规律。

这是因为军队和寺院都有完整的、经过长期打磨的完整而健壮的价值观，并在这个价值观之上建立了贯彻度极好的衣食住行、行走坐卧的制度规范，并为这些规范建立了周密的训练体系来加以实施。

到了何时该做什么事，该怎么做，什么是对，什么是错，这些组织有深厚完整的积累。

实际上，正统犹太教、佛教律宗、原教旨主义基督徒、穆斯林也会因为复杂的礼仪、节期、朝拜系统，呈现出超常稳定的作息时间。

其实你仔细想想，管理严格的监狱管教系统也有同样的效能。

这背后真正的要素不是所谓的“严格”——很多体系纯靠个人自觉——而是靠“完整而经得起生活、事业挑战的价值观”。

这是“作息规律”这个综合性的结果的根本原因。

编辑于 2024-04-20

<https://www.zhihu.com/answer/3472127031>

---

评论区：

Q: 健康的生活做为一张有弹性的网络，不可以僵死，也不可以没有着处。对这个网络的打造，就是对个人理念的实践，又因为人处于社会的巨大网络之中，与他人的网络连接是相互选择的结果，同时也是锚定个人社会位置的根据，个人的社会位置决定了自己的生存空间，进而限制了生活方式。想要规律的作息，先要有稳定的社会位置，稳定的社会位置又依赖于稳定的社会关系，也即做为社会中的一个稳定的节点而存在着。社会化进程，就是伦理观的成熟，也即与人交往的稳定高效的方式的迭代。

社会关系稳定——工作稳定——收入稳定——居所稳定——饮食稳定——生活空闲时间稳定……作息稳定。

追本溯源，要想黄河水变清，需从黄土高原的水土流失治理着手才是。

常常来看，让人失眠的正是对人际、前途出路的担忧，人很清楚自己该在乎什么，而生活作息，总被拿来当做为着服务前者而进行变换的模块而被决定着。失眠了，夜深人静时，那就反思吧，可惜的是，刷手机找刺激转移焦躁情绪对人来说是个有很大诱惑的总是要经历的一个时期。记得开灯。另外，也不如想想，既然暂时控制不住地“摆烂”“下坠”，那该要怎么做些措施，防止某些一连串的恶劣的不可挽回的后果出现，小小的预防，虽然不能立刻逆转境况，但是可以在触底尚有欣慰可持。

---

Q: 这篇救了大命。

最近半年为重新建立良好的生活秩序做了许多努力，总体有所改进和成长，比如乱买东西的频率在降低，以前看到心动的东西，直接就买了，导致家里堆了很多使用频率低或者干脆用不到的物品。现在买东西基本只买目前能用到的，长期能使用的物品。暴饮暴食的频率在降低，以前不开心或者焦虑了，就会买很多蔬菜肉类自己煮饭，吃饱了还会继续吃，直到胃里实在放不下了才罢休，有时候还会喝点酒。现在心情不好了，会自我觉察：刚才发生了什么事情，事情的哪个点引起了我的情绪波动，我为什么会对这个点情绪反应激烈，会意识到我现在正在生气/沮丧/嫉妒/愤懑/恐惧/自责/难受等等。通过这种自察，感知到自己的情绪，去看见，去理解，去接纳，这一个流程下来，身体会对食物和酒精渴求的强烈度降低，这样暴饮暴食的频率会随之降低。家庭整洁度上升，以前的家居卫生用三个字形容：脏、乱、差，换下的衣服在沙发堆叠，看完的书随手放在茶几上，书桌上，床上，垃圾灰尘毛毛满地，物品摆置混乱，锅碗瓢盆一水池，简直没眼看，现在会固定将换下的衣服挂在衣架上，看完的书固定放在书桌上，基本每周一次大扫除，地板也亮堂了，吃完饭固定立马去洗碗，水池也很干净无异味，如此一操作，家庭整洁度直线上升。尽管如此，生活秩序有时候还是会因情绪管理不到位和做事效率低下在某个点崩盘，就只能再重新开始，反复循环。

你之前说过：要做艰难而正确的事情。那维持生活的秩序就是一件艰难而正确的事情。在这个事情上失败了好多次，也曾情绪崩溃过，干脆不维持好了，就这么混乱的生活下去。活着或者死了又有什么大不了。可是啊，夜深人静时，我躺在床上，回想过往，以前遇到那么多糟心事，都活下来了，父母日渐衰老，我已经不是小孩子，得扛起肩上的担子去照顾他们，让他们生活的轻松一点。

临睡觉刷视频看到山区的孩子们，穿着脏乱的衣服，脸也因为干农活脸上蹭了好多灰，住的地方几块木板拼起来就是床。我要是能挣更多的钱，就可以多给他们买一些生活用品和书，我要是有更强的能力，就能帮助他们走出大山。

晚上回家遇到的买蔬菜的老爷爷，都十点多了，外面零上五六度的天气，还守在摊位前，我要是再多一些钱，就可以全部买下来，让他早点回家。

晚上下班遇到的公交车叔叔真贴心啊，在没有红绿灯的路口，减速停车鸣笛示意让我先过马路。

等车时站在我后面的男孩真好心啊，下雨见我没打伞，便把自己的伞悄悄向前移。

白天遇到的小姐姐真优秀啊，我也想要像她那样优秀，说话言之有物，做事进退有度，从来不说丧气的话，认真做事的时候整个人发着光。我也想发光。

僕（ぼく）が死（し）のうと思（おも）ったのは  
まだあなたに出会（であ）ってなかったから  
あなたのような人（ひと）が生（う）まれた  
世界（せかい）を少（すこ）し好（す）きになったよ  
あなたのような人（ひと）が生（い）きてる  
世界（せかい）に少（すこ）し期待（きたい）するよ  
走出抑郁第一步，重建良好生活秩序，规律作息。

---

Q: 价值观决定了你的社交，社交决定了衣食住行行为举止，然后它们决定你的起居生活。最后才有了你的模样。

B: 让我想到了姜文汉院士。现在在做的项目的老师的师爷，就是姜文汉院士。课余提及当时还是博士的时候，被姜老爷子一顿痛批，尽管是出于科研理念的不认同。这种严格贯穿了老爷子的生活，所以就算现在接近九十了，也依旧在科研上。学生是不怎么带了，因为年龄大了。

这样的故事其实不算少，就算是之前的央视宣传片，也很多。自身的经历，也不乏这篇里的内容。但直到现在，才有更深的体会。

---

Q: 再推一下答主知乎回答的备份，word 适合打印了看（同时写写划划）

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/681180266>

---

Q: 军训似乎能重新规范这七条内容，所以士兵和军训大学生在训练期间的作息会有极大概率变得十分规律

A: 不错，那首先是因为军人的伦理观完整而且坚固。

所以训练、驻守、作战，都围绕军队的价值观做了彻底的规划和严格的贯彻训练，而军队的制度也和这些做了严格的匹配。

最后自然会造就军人严格而规律的作息——这是最后的结果。

---

Q: 对中文价值观感兴趣，然后就会避免对不符合这个价值观的一系列事物的过度沉迷，包括服装、游戏、爱好等事物都有一个价值观的内涵。常常看到某套家居用品、服装是基于中国文化内涵设计的颜色、花纹等；游戏也有价值观，欧美游戏文化和中国游戏的文化基调大不相同，暗黑破坏神系列故事，是杀怪夺宝的游戏基调。而仙剑系列能看到的是仁爱、友谊、爱情等故事内涵，中西方的文化差异更体现在影视剧的价值观内涵。观看什么、使用什么、欣赏什么就是在表达我是什么。

一个人被长期的善良行为浸透，内心也会变得温和平静，饮食习惯也会随之变化，自然会变得清淡有度。

一个人的伦理观内涵能诞生出一整套的行为逻辑、饮食习惯、工作作风、社交伦理、起居穿搭、言语习惯。

去恶向善的调整之下，一个越来越清晰的通道就会形成，这个就是入道吧。

---

Q: 感谢“同问”(<https://zhuanlan.zhihu.com/p/693337545>)的产生，感谢作者。

很多不同的问题，往深处看其实只需要同一个回答。

我在同问上提出了一个看似截然不同问题，至今有 9 个朋友点了“同问”，大约是问工作面临选择，将会导致导致截然不同的生活方式，而且选择之间各有优劣，该如何去思考。

而看完这一篇，我其实已经有了答案。

工作也好，生活也罢，大家看到的因果只是表面。指导自己抉择的，不该是表面的原因，而是要去回顾自己的实践，并在未来的实践中，不停地检视和复盘自己的人生观如何，去梳理自己行为上的伦理矛盾。

我看目前的同问中，其实很多问题都可以通过这篇回答得以解决，比如第一性原理，提高精力，保证睡眠，大道理运用到小生活。

关键，还是要看大家能不能贯通。

---

Q: 以前很喜欢囤积图书不看，后来意识到这样不对，现在规定了每个月能花多少钱买书或者用看完一本旧书可以换一本新书，部分囤积的书能看就看，看不下去的就捐掉、卖掉，买一本就看一本真的轻松多了，阅读的内容变好了，精神状态也会好一些。

---

Q: 答主先生提到了在军队与寺院的作息是极度规律的，但如果，阅读者也是处在军队之中的，那么又该如何调节作息乃至于不断进步呢？[爱]

A: 当个好兵。力争全军嘉奖

---

更新于 2024/4/21