

《时间贫困》——纵横四海

大家好，欢迎来到纵横四海，我是 Melody。今天要讲的书叫时间贫困，happier hour，作者是 Kathy homes。她曾是沃顿商学院的教授，研究幸福领域，颇有成就，还有一个四个月大的儿子。这位福尔摩斯教授觉得自己一直在疲于奔命，而且这种忙碌并不让自己开心，老觉得自己在很疲惫应付各种事情。这时她就陷入一种困惑，觉得这件事情确实是我想干的，我也不算不成功，在一所声名显赫的商学院里面任教授，研究的领域又是自己很喜欢的，要去参加这些讲座、研讨会，给学生授课答疑等等，所有的事情都是爱干的。回家我要照顾我的儿子，这是做妈妈非常幸福的事情。为什么就是我做的大部分的事情，每一样我觉得都很合理。但为什么合在一起却让我整个人生活的好好像不是很开心？

可能很多人都跟福尔摩斯教授刚开始有很大的共鸣。我们人生中的很多角色，都很想去体验，无论是做妻子或丈夫，对家庭尽责任，享受家庭生活，跟伴侣共度爱的时光；还是维持好的友谊，做一个好的朋友；在工作上追求有建树有意义的事情；我们也希望拿出一点时间来成为一个好的社会公民，做一些能够帮助他人的事情。这些全部都是我们想要追求，而且每一项好像都很合理。但是所有的这些事情加在一起，就会觉得时间不够用，哪有那么多的时间去做这些事儿，可能有些人就觉得唯一的方案就是取舍，可是真的我们能取舍吗？如果我们把以上这些对我们人生其实每一项都很关键的这些东西，任何一项拿走它是不是也会减损我们的快乐呢？

比如你说要想要一个孩子，想要做妈妈、做爸爸，尤其是你对女性来说，想要做一个妈妈，那是不是最少就是说朋友就见的没那么多了，维系友情就很难维系了。不能在朋友需要我的时候，就能够在我朋友的身边至少参与朋友生命中重大的事件。那想要做一个成功的事业，女性是不是就要放弃在生活中追求其他的爱好，那我这个精力账户上就是一条直线了，它不是一个切换，它没有资料，那我怎么办？如果说要跟孩子、跟伴侣共度美好的时光，是不是就没有时间再去探索自己，充分学习或者建立更广的社交网络，更广的视野，就爱情、亲情、友情自我探索成长，对有意义的事业的追求、回报社会等等，其实每一个都是幸福的元素。如果我们一定要从取舍这个角度去看它的话，一定要舍弃其中的一个的话，我们的幸福就会减损。我们的人生，就是会缺了一块。但是如果真的完全不取舍，都不放弃，忙成那样也感觉不到幸福。所以这就是作者的以及我觉得是我们很多人的中卡在中间的一个瓶颈。到底我们应该怎么办呢？今天这本书其实就是给大家解决方案。

首先我们要讨论一个叫做可支配时间的概念。作者说，我现在已经在一个非常不舒服不开心的状态中了，但是所有的事情都是我想追求的，要解决这个问题，作为数据驱动的人，那我先用数据来调研一番，看看大家的时间都是怎么样？大家的幸福指数跟她们每天的忙碌程度到底都成一个什么样的关系。所以作者就搞了一个调查，然后建立了一个数据库，记录了数万美国人一天的生活，以及她们对这一天的满意程度。这是一个叫做美国人时间使用情况调查的一个调查表。在这些收集来的数据基础上，它就计算了我们刚才所说到的那个可支配时间的总量。

可支配时间就是等花在做想做的事上的时间，就是你想干嘛就干嘛的那种时间。比如说你想要放空看电视都行，或者你想要出去运动看电影，或者说你想要去看一场比赛，这种比那个纯粹放空，纯粹看电视更加积极一点的活动。甚至也包括说我想花更多时间跟朋友相处，跟家人相处，总之这段时间之内你想干啥都行，这个就叫做可支配时间。

这个可支配时间不包括我们要花在必要事务上的时间，比如说工作肯定你不是可支配时间，或者说是我们要做家务，或者说是要看牙、看病这些没有办法不做的事情，这些就不属于可支配

时间。把这些东西全踢掉，把必做不可的事情踢掉，剩下的时间里边你可以自由的去做你自己想做的事情，那个叫做可支配时间。作者就看了就算了一下，就是每一个人的可支配时间是多少。其次她就测试了可支配时间和生活满意度之间的关联。结果这个数据是一个倒 U 型，就是当可支配时间非常少的时候，就像作者原先的那个情况一样。她做了这么多的事情，其实对她来说她感觉上都是必做不可的。然后她把这些非做不可的事情全做完了之后，她整个一天她就没有自己的时间了，没有这个可支配时间。所以当你的可支配时间越少，也就是说我想做什么就做什么的时间越少的时候，当然生活的满意度就会越低。

随着可支配时间的增加，生活满意度就会上升。所以在这个数据的最开头，它的确就是一条向上的一条线。但是到了一个点，这个增长就是这个向上的趋势就停止了。那在这个点后面的一段时间，开心程度都是差不多的。就这个时候当你的可支配时间增加的时候，生活满意度并没有随之增加。在这个平台上保持了一段时间，到了另外第二个点，我们第一个点就是增长停止了。第二个点上往后随着你可支配时间继续增加。生活满意度反而下降了，就是你的时间越多，其实反而越不开心。

那这第一个点和第二个点的数据分别是多少呢？第一个点是 2 小时，第二个点是 5 小时。也就是说，当我每天的可支配时间少于 2 小时，我就很不开心。我的时间越多我越开心。到了 2 小时以上，一直到 5 小时之间，这 3 小时的距离它其实没有太大的区别。有 2 小时做我自己喜欢的事情，我很开心，用 5 小时做我喜欢的事情，我并没有比两小时开心那么多。这个区别是可几乎可忽略的。过了 5 小时之后，随便做啥都行的那个时间越多，我反而越不开心。

相信这种感觉大家也不陌生，可能很多人都有过这种突然之间有了很多的时间。比如说突然之间 take 了一个 gap，gap year 了，或者说突然之间放假了，或者说突然之间这段时间闲下来了，什么事也不用干了。这些时间之内，其实最开始的时候好像觉得一天想干嘛就干嘛，想象起来就很开心。但是实际上当你真正拥有了这么多的时间，你每天都可以自由决定要干啥的时候，其实这个时候反而就是不开心了。所以如果说我们可支配时间每天低于 2 小时，就会陷入这本书的名字时间贫困，就会陷入这种状态了。

一项心理学、社会学、经济学的跨学科调研显示，时间贫困这种状态，也就是每天真的没有时间去去做我自己想做事情的状态就会让人感到沮丧、焦虑，而且在情感上会感到精疲力竭。就等于每天好像是在一个自动巡航的状态，不是在自己最好的状态。每天就急于忙于应付生活中的做的事情，我其实很不开心。这个就是时间贫困，陷入时间贫困的人其实真的非常多。

很多研究表明，无论是在美国还是很多其他国家进行调研，都发现有一半以上的人经常表示自己是没有时间去做自己想做的事情。我觉得我也是一样，经常觉得没时间太忙了，忙到没时间去想做自己想做的事情，这个就是低于 2 小时。刚才不是说还有第二个点，那高于 5 小时怎么办呢？高于 5 小时虽然不在时间贫困内，可是一旦有这么多的时间，就会失去目标感和成就感。这个其实也很容易理解，就是无所事事并不是一个很愉快的状态。倒不是说你一定要工作，而是说我们要找到让自己找到成就感、目标感和意义感的事情，你要保持一定的忙碌程度，比如说我们去做志愿活动，它也能够给人目标感。比如说培养优秀的孩子，经营和睦的家庭，同样也可以获得目标感和成就感。如果说你有一个很大的爱好，把时间就放在追求这个爱好上。总之人不可以无所事事。在毫无意义的工作那一期，其实我们已经花了很长的篇幅在解释为什么当我们有大把的时间在手上，就工作非常的闲，然后一直坐在那啥事也不用你干。但是如果你觉得你是无所事事，你是没有意义感，没有目标感的话，这反而是一件很痛苦的事情。

建立完数据库，做完调研后，作者发现，我们至少有两个增加快乐，让我们过得更幸福的启示。第一个启示就是我们要至少我们要在一天中找到让我们不限于时间贫困的这个时间，就理想的话至少是 2 小时以上。实在不行，咱可以变成一个半小时，就是 90 分钟。从我们忙碌的生活中找出 90 分钟，一定要做一些自己想做真正想做的事情，这个相对来说是有一定的可操性的。

比如说对作者自己来说，是怎么调整的呢？作者刨出了 90 分钟的时间，包括早上起来花 15 分钟抱抱儿子，下班回家的路上花 25 分钟跟朋友通话，然后晚上花 30 分钟跟丈夫共进晚餐。她说本来就希望这个时间会稍微久一点，但是一旦超过 30 分钟，儿子哭闹，各种其他的事件就经常会打断。所以没有办法就是跟丈夫的晚餐至少保持 30 分钟，是跟丈夫认认真真的吃饭去交流的。然后晚上睡觉之前，花 20 分钟唱歌哄儿子睡觉，这个时间她总是感到又美好又静谧，一共这加起来是 90 分钟的时间，是她一定要给自己每天留出的时间。而且她说我这 90 分钟，她好像不用对我原来的生活做出翻天覆地的变化。当然了，对另外一些人来说，可能这个正好是相反的对我相信对绝大多数人来说，我们首先要做到的是找出这个 90 分钟或者 120 分钟。

对于另外一些人来说，手上拥有太多的时间，那就要把空余时间控制在 5 小时以内。比如说刚退休的朋友，手上突然之间有大把的时间。比如突然放了个假，突然之间有了 gap，没有提前规划好要做什么的时候，一开始就手上有大把的时间，这些人就需要把每天可支配的时间控制在 5 小时以下。因为一旦超过 5 小时之外，无所事事，你每天都是想想起来想吃什么，想看电视看电视，想摊着就摊着，就是没有这种固定的事情去忙碌的话，那其实幸福指数也不高。所以我们第一个启示就是我要把我们的可支配时间控制在 2 小时到 5 小时之间。

调研的第二个启示也很重要，就我们前面说过，在 2 小时和 5 小时这两个点之间，快乐值或者对生活的满意度的数值几乎是没有任何区别的。那就说明在这一段时间内，幸福和时长就可支配时间的时长是没有关系的那你在这个时间段内的幸福指数取决于你如何利用你已经有的时间而不取。由于我要增加时长，也就是说我有这么一段时间是可支配的那我要提高我的快乐指数，我不能再去怎么增加时长了。一旦超过两小时增加时长就不会再带来额外的快乐了。我们今天更下一步要做的是看看这两小时我们应该怎么使用能够让我们更加快乐，这才是重点。

换一个角度来理解，就是我们一定要非常珍惜我们的时间是怎么度过的。在金钱学心理学的那一期，我们讲过，时间自由就是财富能够带来的最大红利。金钱的本质它是干啥用的呢？它是用来买时间自由的，那金钱就是服务于你的时间的。如果你买来了这个时间自由，但是这些时间却花在并没有让你快乐的事情上，其实这个时间就浪费掉了，对吧？所以我们最终衡量我们整个人生幸福感的，既不是金钱，也不是时间本身，而是我们怎么度过这些时间。要把时间而不是金钱作为我们人生的关键性的资源。换句话说，金钱只是一个工具，它是服务于你如何度过你的时间的那所以我们的所有的关注就是我们人生最重要的资源，最重要的目标。所有围绕的中心就应该是我怎么度过我的每一段时间。

认识到这个重要的原理之后，作者就毅然决然做了一个人生很大的决定。她决定从沃顿商学院辞职，加入 UCOA 的 Anderson 商学院。后面我们也会讲到为什么作者要改换地点，因为她从小就是在加州出生成长的，喜欢更有阳光的地方，所以需要她的每一个时间更好的更快乐的度过。因此她决定搬去加州，然后在加州也更容易进行自己喜欢的一些户外的兴趣活动。

第二个除了地点之外，她还改变了授课的重点，就是为了得到更大的目标感。你看我们前面两个启示里边讲过，人生是需要目标感跟意义感的。你的目标感跟意义感越重，快乐指数越高。

所以她为了获得更大的目标感，也就是让自己的人生过得更快乐，决定一定要把工作上的所有的事情尽量的围绕目标来转，不要再去花那么多的时间做一些离目标其实不是那么近的事情。比如那么多研讨会，那么多教授们要参加的交流。她先要确定自己的目标就是喜欢帮助人变得更加幸福，在研究幸福的领域、让人变得更快乐就是我的目标，所有的研讨会，所有的工作都必须朝着这个目标去进发。

她也决定只教授跟幸福有关的课程，她这个课借鉴了心理学、行为经济学、市场营销学、组织行为学等领域同事的深刻见解。然后基于作者自己的研究和大量数据，还记得吧？前面说作者自说自己是一个数据狂魔哈她就是帮助学生通过精心安排自己的时间是怎么度过的，小到每时每刻，大到整个人生，怎么度过这些时间，能够变得更加的幸福。

所以做了这两个大的调整后，她仍然是一个很忙碌的商学院的教授，也没有大幅的削减某些时间支出，也没有做我们前面说的一定取舍，就是一定要放弃自己其中的一个身份。她作为母亲、作为妻子、作为女儿、作为朋友走向学院教授，吧？作为事业型的女性，这些身份她都没有放弃。但是她改变了她时间的使用方式，她也改变了她单位时间内的快乐的感受。

讲到这里我们就知道时间贫困指的其实并不仅是可支配时间小于 2 小时，它指的也是一种感觉。时间贫困是一种主观的判断，是一种我自己内心深处的这种快乐的感觉。假设如果我每天的可支配时间是 2 小时，但是这 2 小时我没有好好的利用的话，其实我的快乐指数也很低。反过来说，如果每天的可支配时间不一定达到 2 小时，可是如果在所有的不可支配的时间，比如说我一定要去工作，我一定要去做这些事情，这些事情每一件事情都做的非常开心的话，那么可支配时间有没有达到 2 小时，其实也不是一个重点。

所以总体来说，时间贫困不是一个数字，不是一个硬性的指标。它是一种我们的感觉我们每天自己好像被迫在忙碌一些，自己不是特别想忙碌的事情的时候，那种感觉就是时间贫困。反过来说，你们去看会看到有一些人她特别忙，每天要完成很多很多的事情，但她整体来说非常快乐。她完成的事情还比大多数的人多，整个人又不觉得自己特别的忙碌，这种主观上的感觉就是她没有在时间贫困中，她实际上是在一种时间非常充盈的状态中，一种幸福感中。那既然时间贫困是一种主观的感受，是取决于我们一天中每一个时段是怎么度过，每一个时段的快乐有多少。那我们就知道，如果我们要拯救我们自己与时间贫困的感觉，就是天天忙这忙那，忙的整个人都不好了，好像没有在好好的过自己的生活。我们想要从这种状态中脱离出来，第一步要做的就是改变我们对单位时间花出去的那个个人的感受，就是对时间的感受。

心理学上其实有一个叫做积极聚焦理论或者预防聚焦理论，认为我们有两种基本形式的动力。一种是聚焦于积极结果，我们就把它叫做积极聚焦。另外一种聚焦于回避消极结果，我们就把它叫做预防聚焦。也就是说一种是我去追求美好，一种是我去躲避不美好。

我们上一期讲就是讲拖延那个部分的时候，正好讲过拖延背后的心理机制其实很简单，就是逃避做不愉快的事情，寻求做让自己愉快的事情，以让自己的感觉好一点。那这里我们引入积极聚焦和预防聚焦的概念，我们就更容易去理解拖延这件事情会给我们造成什么样的伤害。因为在拖延的时候，我们最大的动力实际上是预防聚焦，也就是说我正在躲避不愉快的事情。但其实同时我对于去寻找愉快的事情的这个动力，它其实是就是寻找的都是一些短刺激。我不是去真正的去放眼未来，去聚焦于一种积极的结果。如果我聚焦于积极的结果的话，我就会去努力读书了，对吧？我就不会拖延了。所以你看拖延背后的心理其实是一种预防。

聚焦的表现就是更加聚焦于去躲避让我不愉快的事情，导致我整个结果、整个体验是不好的，我其实整个拖延的过程我是不开心的，并没有积极的去对待这件事情，对吧。那时间贫困其实也是一样，当时间很充裕的时候，我们就会倾向于积极聚焦。也就是说我们对一切的信心都会提升，对一切都会感到乐观跟兴奋。这很好理解，时间如果很多，我们就不会感到很大压力。就不会那么的焦虑，觉得说那我肯定来得及，我肯定能把这件事情做成，我的信心就更好。这种信心、乐观和积极的态度，反过来会影响你对时间的感觉。你会觉得说我很乐观，我对这件事情充满信心，我就会采取一种积极的方式去对待我的时间。我就应该直面我的任务，而不是去拖延。我就觉得总体来说时间是充裕的，我是不紧张的。相对来说如果时间很紧张的情况下，我们就更容易去陷入到预防聚焦，也就是说去逃避那些不愉快的事情。

时间越紧张，人的心理越是聚焦于预防，就是逃避不愉快的事情。所以大家有没有发现很奇怪的是，你的DDL越到，你其实心里面越想要去拖延，越不想要面对这件事情。因为那个时候你觉得时间一紧张，你的整个心理的状态、驱动力就不再是积极的对待这件事情，而是消极的对待这件事情了，就是要去躲避这种当下的不愉快，于是转向了寻求短刺激，于是我们就进入了拖延和耍手机的这种状态。那大家就知道了时间贫困的这种感觉。

也就是说我老觉得没有时间去去做很多事情，这种感觉实际上可能并不是真的没有时间。就好像我一直在觉得没有时间去健身，但我要看一看我的日历记录，其实会发现每天至少拿出半小时出去走一圈，我肯定是有这个时间的。所以我为什么老觉得自己没有时间呢？就是因为在这种时间贫困的感觉下，我是聚焦于消极应对的。我并不是积极的去应对运动这件事情。大家就知道，既然你的心理状态变成了消极聚焦，也就是只有预防聚焦，那你不愿意去探索，不愿意尝试新鲜事物，不愿意结交新的朋友，不愿意去积极的直面我们的任务，你的生活圈子就会变得越来越窄，人生体验就在不断的减少。所以总体来说就会让我们的生活体验变得越来越窄，越来越受困，有时候甚至她还能让我们做出非常愚蠢的决策。

举个例子来说，如果你给自己的孩子找个老师，那你在有充裕的时间的情况下，可能会非常积极的去应对这个任务。花很多时间去给调研这两个老师的背景，跟这两个老师谈话，找一个最适合自己的孩子的老师，而不是根据单一的标准去评判。但是如果你的时间非常的紧张，你总觉得有一种焦虑，你整个人都陷在时间贫困的感觉中，那你的整个心理状态是不一样的，你就很想要逃避这个任务。逃避的意思就是说我想要赶紧把这件事情干成，我不想要去积极的面对她，我想要去消极的面对她，那么你可能就会做出一些非常草率的决定。比如说我其实我真的就是不想花这么多时间去调研老师了，我就找一个名师。这个名师可能是靠谱的程度可能更高。但是口碑好的老师并不一定是最适合你的小孩的对吧？

所以大家看但凡你进入到了时间贫困的感觉，请注意，我们的重点是感觉它是一种个人的感觉，并不是真实的。就像我前面说的，我感觉自己每天非常忙碌，根本没有时间去运动。但是如果我看一看我的日历，就发现我一定会能找出30分钟去运动的。当然我们不是说每个人都是一定能找出30分钟去运动。可能有些人她真的就是到最后一分钟的时间都非常的忙碌，给自己的压力，给自己的任务实在是太多了。这种情况下真的就非常需要去调整一下，给自己这么大的压力，给要从自己身上减负。

但总体来说，我相信对大多数人来说，其实时间贫困更加是一种主观的感受，而不是客观的限制。也就是说你多多少少能匀出一些时间来，但是你自己却老觉得我没有这些时间。那好消息就是既然它是一种主观的感觉，至少一定程度上是一种主观的感觉，那么我们也一样可以从感

觉上去转变。也就是说我们可以去感受起来我们的时间更充裕，从而让我们自己的心理状态产生改变，更积极的、更美好的去体验生活，而不需要说硬性从自己的日历上挤出额外增加这么点时间，拿出来给自己做额外的事情。我们只要改变我们的感受，就是在改变我们的活动之前，先改变我们的感受就可以了。

我们可以从开源节流这个词儿来理解，每天一共就 24 个小时，所以我们当然是可以节流。节流的意思是，我不要花这么多时间刷手机，不要花这么多时间做一些浪费时间的事情。把这个时间节省下来，这不就是节流吗？那节出来的时间就是你的可支配时间，你的幸福指数就会上升。

但是一天只有 24 小时，对吧？我们怎么开源呢？就是我们怎么增加更多的时间呢？这个物理上的时间是没有办法增加的。这个时候开源指的就是主观，节流指的就是客观。你把这个时间省下来，开源指的就是从主观感受上，我们感受到我们有更多的时间，这个就是开源。

好，从开源和节流这两个角这个词儿来理解时间管理的话，我们就只要做这两件事情。第一，从你的你觉得浪费时间的事情上去节省出多的更多的时间去做你真正想做的事情。第二，从你对时间的感受上，不断的去增加你的主观感受到自己更有时间的这种感觉。

那到底什么才能让我们感觉拥有更多时间呢？影响我们感觉最大的一个因素其实就是你的自信心。前面讲过，没有时间的时候，会削减一个人的时机自信心，让人从积极聚焦转换成预防聚焦，生活越来越窄，生活体验就越来越差了。反过来也是成立的，信心会影响一个人对时间的感受，就是你对自己的信心越足，就越觉得自己时间充裕，就越不会陷入时间贫困的感觉中。毕竟你说我相信我这事儿能成，某种程度上不就等于说咱还有时间，咱一定来得及那种感受吗？

大家想想是不是这样，就是当你碰到那种整体非常自信的人时，你会发现这些人对大部分事情是比较松弛的，哪怕她一天到晚做了这么多事情，你都不觉得她是一个疲于奔命的人，不觉得她是忙到完全没时间去搞自己喜欢事情的人。你总觉得这种充满信心的人，好像看起来很忙碌，但为什么她这么松弛呢？为什么总感觉她的人生又有时间去玩儿，又有时间享受生活，又有时间去做这做那，对吧？是不是大家经常也观察到这样的人，这就是因为信心这件事情，能够让她感觉到她的时间很充裕。在信心这件事，有一个常见的概念叫做自我效能感，指的是一个人相信自己可以做到自己想做的事情的那个信心的程度也就是说我有多大程度相信我能把这事儿做成，就是一种感觉。它不是一个理性分析推理的结论，它就是一种感觉，我感觉我能做成，这个叫自我效能感，效率的效能力的能那影响自我效能感的因素，有这么三个因素是很主要的。

第一个是过往的经验，也就是说你自己过去这件事情成功不成功。这个很好理解，如果过去这件事做成了，当然就能很大程度上增强信心，让我觉得下一次这件事情还能做成。反过来，如果这件事情一直失败，连续好几次失败，那可能我对于下一次这件事情还能不能成功的自我效能感就会降低。比如连续遭遇过几次渣男渣女这种感情创伤的朋友们，可能到了某一个点上会对感情失去信心，觉得说我是不是有什么问题，为什么我就是不成功呢？在感情上为什么我就找不到那个良人呢？这个其实并不一定是一种合理的自我怀疑，只是你的自我效能感降低了，所以你开始觉得我就是没有办法找到合适的人。其实更理性的去看，也许前两次就是运气不好。

第二个影响自我效能感的因素也很重要，叫做替代经验。也就是说如果你能够观察到别人成功地完成了类似的任务，尤其是当成功的那个人跟自己有相似之处时，这个时候你的自我效能感也会提高。比如说我们碰到一些人生中的挫折，然后在面对这个重大的考验的时候，我们经常

喜欢去看一些励志的故事，就是大家从困苦中能够拖出来那种故事，像肖申克的救赎为什么这么火？一部分肯定是因为每个人人生中都会碰到一些挫折，或大或小。而你看着一个人从这么大的人生挫折中，自己慢慢的自我救赎，然后就是非常沉稳的一步一步走向成功。这个别人的成功经验就能够提高我们的自我效能感，也就是提高我们对人生的信心。尤其是当这个人跟你很相似，你可能觉得我们都是草根，都是没有什么人帮我们的。我们都可能面临人生中这种被冤枉，自己什么都没有做错，但是却一下子打入谷底。这个我们非常能够产生共鸣，尤其是当这种时候，你会觉得这个人的故事能很大的激励到我。所以这里我们的一个启示是，当你人生陷入低谷时，你现在觉得自信心很低，对人生失去一些信心，我们就应该大量去看励志的作品，好的优秀的作品。尤其是如果你能够看到一些自传，或者是你看到一些跟你更相似的问题的那些人，她们是怎么一步步的抗争去得成功的那这个替代经验就能够提高我们的自我效能感。

然后第三个因素叫做言语劝导，也就是来自他人的积极反馈。你看刻意练习中我们讲过，有一种高动机的语言，也就是说泛泛的肯定你是最棒的，这种是起不到激励作用的，反而会提醒人们她无需努力，让她们逃避挑战，这就是无效的表扬。但是像是那种积极反馈的意思是说你好努力干的不错兄弟，干的不错姐妹，这种其实是一种很普通的积极反馈，但它是对于你做出来的事情，是有激励的作用。一旦你从你得到了这种看似很普通的反馈，这种积极反馈就能够增加你的自我效能感。除了以上这三个元素之外，还有比如说情绪和生理的状态。就是当我在感觉良好的时候，放松的时候，那我的自我效能感就是高。以及还有社会和环境因素，也就是说整个大环境大文化的影响。如果整个大环境是非常积极向上乐观活泼的那我们整个社会的自我效能感都会提高。如果整个大环境是非常压抑，看不到希望的那我们整个社会的自我效能感都会降低。当然了，在一个大的环境下，我们也可以给自己创造出小的环境，对吧？就看到希望，看到乐观，看到积极的东西，然后得到各种积极的反馈。看看别人的成功经验，用这些因素，以及经常去想一想，你自己过去其实也肯定有成功经验。不要聚焦在最近的失败，聚焦在曾经的成功上，这些都是非常有用的，它能够立刻提高你的自我效能感。

总结一下，第一，想想自己过去成功的经验。第二，寻求他人成功的经验，跟你越类似越好。第三，寻求朋友的鼓励和支持，朋友不需要给你分理性分析你的问题，直接上来就说真的你太不容易了，兄弟你太不容易了，姐妹你做的真棒，你这个努力真的是不错的，我觉得就够了。你去寻求朋友这样普普通通的积极的反馈和支持，这些都是能够提高自我效能感的那自我效能感提升也就是信心提升，就是产生时间充裕感觉最基本的这个因素了。

我们后面有一些因素都是建立在增强信心基础上的。刚才我们已经讨论过自我效能感了，还有什么东西能让我们增强信心呢？下一个让我们产生时间充裕的感觉，也就是增强信心的因素，就是运动。

听到这个大家不意外，有研究表明运动会提升我们的自我效能感，让我们产生一种时间充裕的感觉。就是说其实你越运动越会觉得自己的时间很充裕。像我这样是一个恶性循环，我越觉得自己没有时间运动，我就不运动，我不运动我的自我效能感就降低，自我感觉就不好。这个时候我就越觉得自己没有时间，就下一步的更加不会去运动。

反过来，如果你先去运动，不要想那么多，不管有没有时间，反正就是硬性的拿出时间来运动。运动会增强你的自我效能感，你会觉得自己时间充裕，整个人变得更松弛，这时候你就越乐意花时间去运动，进入一个良性的循环。所以我们应该换一个角度，换一个思维来对待运动。不是我有没有时间、去决定要不要运动，而是我运动完之后，我就知道我会有时间的。当然这个

时间指的是主观上的感受。我知道对有些忙碌的人来说，真不是在找借口不运动，是真找不出时间运动。但是我自己本身觉得是一定能找出时间运动的。我不运动，通常是我觉得我对运动这件事情所带来的效果的自我效能感非常的低。那我们为什么老觉得它不能成功呢？

除了我过去经常反复的这些失败经验之外，其实是在我脑中，老把它想成一个需要很多时间去配合的东西。比如饮食是不是要搭配？如果不搭配饮食，运动的效果是不是就白搭了，辛辛苦苦的运动回来吃一顿就全给吃回去了。再比如说运动前后肌肉酸痛的时候，会不会影响我别的工作状态。要去跟教练约时间的时候，不一定每一次都能够约到你自已最方便的时间等等。

所有这些影响因素加在一起，会导致觉得健身这件事情是个大工程，它的成功率就没有那么高。就是长期坚持运动，并且看到很明显的效果，我心里面觉得这件事情没有办法实现时，我就会下意识的觉得没有时间，这个是双引号，没有时间去做这件事情。其实真正的这个感受不是没有时间，而是我没有信心。如果我有信心，我一定能找得出时间。既然明白了这个原理，其实我就转换了一下我的思维。就是我们可以从更小的目标，也就是说你知道自己一定能够实现的那个目标，那自我效能感不就上去了吗？自信心不就上去了吗？

比如我每天走路 30 分钟，这件事情是不是相对比较容易成功？我以前其实看不上走路 30 分钟，就是因为 again 就是自我效能感低。我觉得就说走路 30 分钟有用吗？就是好像还不如把这 30 分钟省下来，比如说每天走 30 分钟，两天 1 个小时，我不如隔一天去一次健身房，也是 1 小时。就是以前有一种这样的想法，但是前面说过了，我有没有信心长期能坚持下去，又没有信心健身能够带来效果。总之我觉得一切都源于我对这件事情产生效果是没有信心的。

这个时候就像我们前面说的思维转变，别管有没有信心，别管你觉不觉得你有时间，做了再说。我每天先去走个半小时，先满足这个目标。所以我做的一个调整是，我每天会有很多的电话，然后我在打电话其实是没有必要都坐在桌前，那些不需要盯着文件的电话，完全可以走在一边走一边打。所以我每次打电话我就出去溜一圈儿。通常我的电话都是 45 分钟到 1 个小时，所以你要满足每天去走 30 分钟这个目标非常的容易。当你一开始发现，你完成了目标，整个感觉真的就顺间变好了，然后我就觉得这一天我有时间去干很多别的事情。

没走多久你就会发现，确实对整个身体的状态有改变。比如快走这件事情，也就是一边走路一边说话，稍微有点喘的那种，快走其实效果非常好，我迅速的就减肥了，过去穿不上的裤子就能够穿上了。当你获得了这是第一次的成功，你看我们前面说过，过往的成功经验是能够提高自我效能感。那我提高了信心，我就会觉得更有时间去走路了。以前每天只走 30 分钟，现在可能每天有几次都想出去走一遍，甚至连没有电话，我都愿意出去走路了。大家如果说不像我这样经常打电话，其实播客也是一个好的激励。就是给自己说好，我接下来每天要花半个小时去听我自己特别想要听的，甚至我要去安安静静的有半个小时的时间听书。可能有些朋友会说我每天通勤时间已经很长了，一直在听播客。但是总有那么一些东西是你想要更加专注的去听的。也许通勤时你没有办法非常专注听一些你想听的，或者有一些播客可能很想一边听一边思考，那你把花一点时间认真听的这个东西跟走路结合在一起，这样子你可能每天走完半小时，会觉得说，天哪，半小时就结束了吗？我还没有听完，我还想继续听。

所以如果你是一个没有运动习惯的人，在这里为了我们的时间管理，为了产生更多时间充裕的感觉，从把自己从时间贫困中拯救出来，给大家一个任务，从现在往后七天内，请大家坚持至少每天找出半小时，打电话也好，听播客也好，听书也好，拿出半小时的时间出去走一圈。

三个影响时间感觉的因素，前面我们讲了两个了。第一个是你直接自己去想一想过往的经验，听一听励志的东西，它就能够提高自我效能感，直接从信心入手。第二个是从运动入手，也能够提升你的自我效能感。第三个因素是行善，就是帮助他人做善事。

前面我们讲运动时讲过一个很有意思的现象。就是你越是觉得自己没有时间运动，就会越陷入时间贫困的感受，然后就越觉得自己没有时间运动。反过来，如果你直接去运动了，你就会觉得自己有更充足空余的时间，你就更容易把这些运动坚持下去。在行善这件事情上也是一样的。当一个人陷入时间贫困时，就会吝啬花时间在他人身上，对他人的态度也会变得很冷漠。帮助他人其实是一种能够显著提高自我效能感的活动。因为你能帮到他人，就说明你们认同自身的能力，会让我们看到我们对别人生活造成的影响，增加我们的目标感，成就感，意义感，会让我们觉得我还是有点用的对吧？我还是对别人有点影响的。因此它跟运动一样，是两边的一个正向循环和负向循环。你越觉得自己没有时间，你对周边的人的态度就会越冷漠，你就越不愿意花时间去帮助他人。在这个时候我们应该停止这个恶性循环，我们应该直接先去帮助他人，就是做一件做一个友善的人，就是要去主动先做善事。当你做成了善事之后，你的整个自我感觉就会提升。你自我感觉好的时候，你就会觉得自己时间比较充裕。那我们就开源了是吧？

这些都是开源的方法，作者也做了实验，她给学生随机布置了两项任务。第一个是在晚上十点之前，花 30 分钟为别人做一件自己本来不打算做的事情。第二个任务是在晚上十点之前，花 30 分钟为自己做一件自己本来不打算做的事情。这两项任务是随机给出的，所以一半的学生收到的任务是花时间在他人身上，很多人就是先帮助亲友，比如为爱人做一顿美味的晚餐，或者把邻居屋顶上的门廊上的雪给铲掉，或者去帮朋友清除她浴室瓷砖上的粘东西，或者有的学生坐下来给祖母写了一封信，所以可以帮助亲友是最简单的。然后也有一些人去帮助了陌生人，比如说可以在附近的公园捡垃圾，她们虽然不是帮助某一个陌生人，但是捡垃圾这个行为就是帮助了整个社区。

花时间在自己身上的人通常都做了什么呢？比如说没时间泡澡，那就去好好的泡个澡，去找个人做个按摩，做个足部的护理，或者坐下来读一章小说，看看电视。因为一共就只有 30 分钟，所以也不是很多的事情。然后做完这些任务之后，作者就让每个学生给自己的时间充裕程度打分儿，就是一种感觉，我感觉我有多少时间，结果很不意外，发现把时间花在他人身上的人感觉自己的时间更多。这是不是有点反直觉？就是你把时间花在自己身上的时候，你反而觉得我的时间是不够用的。你把时间不花给自己，你花给别人了，你反而觉得你的时间是更多的。

另一项相似的研究也发现了同样的结果。在这项研究中，作者让一组实验对象在完成所谓的实验内容，实际上那个内容是假的。完成这个所谓的实验内容后，就请她多留 15 分钟，说你能不能留下来帮一位高中生修改一下她的入学申请书。然后另一组对象是可以提前离开的，她其实相对来说就获得了 15 分钟额外的自己的时间，然后再去调研，她们也会发现提前离开，也就是没有把时间花在帮助别人身上的人，反而是觉得自己的时间更紧张的。而花了 15 分钟去帮助那位高中生的人，会觉得自己的时间更加的充裕。

其实这个反直觉的现象背后的原理也不难理解。因为我们人都是具有一致性的，当你愿意去帮助别人时，你就会自然而然觉得我一定是有时间我才会去帮别人的，所以主动做善事儿，其实是把我们从时间贫困的感觉中剥离出来。因为时间贫困它更多的是一种主观的感受，它不一定是你真的一分钟都没有，大多数的情况下我们就是有这 30 分钟的时间，我们就是感觉自己没时间，然后这个感觉就是很不爽，这个感觉的生活体验就是很窄，对吧？很差。

做善事其实是打破了这种感觉，我先去做了再说。运动也是一样，这些事情都是我做了再说。我做完了以后，我突然之间重新审视了我的时间，我会发现说我确实是有 30 分钟做善事，我确实是有 30 分钟出去走路，我的时间没有自己想象的那么差。

同时这些活动都能够让你产生目标感、意义感、成就感，就是让你自己的感觉整个变好。自我效能感、信心提升后，你对时间的感受就会发生很大的变化。前面我们给大家布置过一个任务，从现在开始往后的七天，每天至少抽出 30 分钟去走路。现在我们再给一个任务，就是本周抽时间随机做两件事善事，一件给你的亲友，一件给陌生人。做什么完全自由，你就是你自己决定。

比如说你可以在买咖啡时，为你的下一位买咖啡的人买单，或者你也不用跟钱有关，你可以去找一个同事或朋友，去赞扬她，或是帮助同事完成一个你通常不会去帮她完成的任务，或者你说没有什么原因，我就是想要今天想要请大家喝饮料，或者你给谁的桌子上留下一朵花，留下一个小礼物，写一个温暖的便条。或者你给朋友办一个惊喜的生日派对等等等等。这些就是有很多的方法，大家就可以去做一件为别人做的事情。无论多少，无论大小，其实都 ok。

影响我们时间感觉的第四个因素叫做超越极限。当我们产生一种我们超越了我们个体的极限，产生了一种敬畏心时，我们就会感觉时间变充裕。比如大家想一想，跟回忆一件快乐的事情相比，你回忆一件让人心生敬畏的事情，是不是突然之间就觉得时间静止下来就没有那么匆忙了。

比如同样是花一个晚上去看一部电影，然后 A 电影也会让我很开心，它是一部我喜欢的那种娱乐电影，而 B 是一部纪录片，让我感觉到对大自然充满了敬畏。大家肯定有过相似的体验，就是你看了那部敬畏心纪录片时，你会觉得整个晚上好像时间变得特别长，时间流逝变得非常慢。看完这部电影后，我仍然沉浸在对大自然的敬畏中，心中那一刻是松弛的，平静的，是没有觉得我没有时间做这、没有时间做那，暂时就不会回到那种匆忙的时间，贫困的心态中去。而反而会生出我有很多的时间，我的人生有更大的梦想，更大的理想，我可能想要去做更多的事情。

除了大自然的纪录片外，其实敬畏就是一种当你接触到某种深更大的事物时候所产生的感觉，是会改变你对世界理解的那种感觉。我社交互动也是可以获得敬畏感的，就当我们进入到一段高质量的很深的人际关系，突然之间让我觉得这段关系超出了我们个人的界限。我们的感情和思想和他人的感情和思想产生了链接，就会产生一种轻微的敬畏感。大家有没有这种体验，就是你有时候跟朋友对话，甚至碰到陌生人，你们突然之间聊到一个很有共鸣的话题，聊得非常的开心，火花四溅，聊完了之后心中就会有一种轻微的哇哦的那种感觉，那种轻微的敬畏感。意思就是说人类之间的相互火花四溅，交流真的好有趣。人类之间的交流有时候真的能让人大开眼界，让你处在一种我对于人和人之间的链接这件事情充满敬畏的那种感觉中。

再比如说一个人给了你一个非常有力的拥抱，这个时候其实你会突然之间感觉到这个拥抱里面蕴含的力量是如此的强大。简单的一个身体接触，一个真心实意的拥抱，居然能够让我感受到这么多的一种生命的支持和力量，这件事情也会让我感到有点敬畏。再比如说有时候怀抱一个婴儿，你会觉得就是生命，这种神奇也会让人感到敬畏。总之就是一个人类相连接，我是其中一环，我超越了我自己，整个生命是如此美好，那种感觉就是一种敬畏，对吧？

然后再比如说除了大自然以外还有艺术，艺术肯定是能让你沉醉其中的。那种产生共鸣的艺术总是能让让人平静下来，忘记时间的那每个人都可以找到最打动自己的艺术形式。比如说对我来说除了音乐之外，音乐是比较相对来说比较大众的，能打动人的一种艺术形式。对我来说

就是舞蹈，就是舞蹈中蕴含的那种生命力、那种美，那种人体的极致的表现，其实她经常非常能够打动我。

大家可以去寻找能打动自己的艺术形式，不要听到艺术两个字，就下意识地想起一些很高级的，我们看不懂的，什么那些展、画，高级的对话。不是的。就是艺术就像大自然一样，它融入在我们生活中的方方面面，找到最能打动你的那种艺术形式。你就有时候在这种艺术形式中会感到一种轻微的敬畏感。比如说脱口秀也是一种艺术形式，有些朋友就喜欢看脱口秀，她有时候会觉得说这个人说出来的这个点真的好妙。或者说有些朋友喜欢看辩论，有些朋友喜欢看一些别的东西。总之这些艺术形式都会让你感觉到说妙。那种轻微的敬畏感就能够让我们平静下来。

成就这件事情不是你自己的成就，是人类所取得的成就，它也能够让我们产生敬畏感。比如说激动人心的体育赛事，或者说一个富有启发性的人类发现。当我们看到人类的天赋和努力能够创造无限的可能性的时候，我们总是会备受鼓舞，也会感到敬畏的。以上就是能够影响到我们对时间感觉的几大因素。总结来说大家有没有发现，直觉总是告诉我们说，我要有更多的时间，我才能够减少时间贫困的感觉。

的确有些事情就是要少做，如果你连刷 5 小时手机，那就是可以节流很多的时间。可是我们忙碌人生中有许多东西是没办法节流的，节流也就只能节到那儿，一天也就 24 小时。所以我们不能只关注节流，而要关注开源。也就是我们不要去想自己有没有时间，就直接冲上去，先把前面提到的几个因素都做了，运动、做善事，产生敬畏感，都能够让人感觉到时间更加充裕。

说到这里，顺便大家有没有感受到一个宇宙规律，其实往期的节目中，我们经常也会发生这种宇宙规律，包括习惯的力量，刻意练习等。就是宇宙中其实存在着很多的两种循环，要不就是良性循环，要不就是恶性循环。这两个时间漩涡，你踏出的每一步它都不是独立存在的，它都是踏进了一个或良性或恶性的循环。比如运动，今天你做的这个运动的决定就是踏进这两个循环中的一步。如果我不想运动的话，并不是今天我不运动这种独立事件的存在，而是你踏入了一个恶性循环，你不运动你的感觉不好，你感觉不好你就觉得自己时间贫困，时间贫困你就觉得没有时间运动，没有时间运动你就更不运动，你看就踏入了这个恶，更容易踏入这样的恶性循环，它不是一个独立事件。反之，如果我现在决定去运动，我觉得她是一个良性循环。我运动完了以后，我的自我效能感会提升，我就会觉得我的时间更充裕，时间更充裕的情况下，那我的明天也更有信心能够继续运动，我能够做更多的事情，我的生活朝着美好的方向进发。

宇宙是熵增的对吧？所以踏出恶性循环的那一步远远比踏出正向循环的那一步要轻松非常多。所以每次我们踏出那一步的时候，总觉得说，就这一次有什么关系。可是如果我们能够转换思路，会明白我们踏出的每一步，其实都在做出一个正向循环和恶性循环的选择的时候，不是今天就算了吧，而是一个循环。我去今天选择一个负面循环还是一个正面循环。如果我们总是能够想到这一点的话，可能做出每一个决定就不会那么的轻易了。我们就可能会用一种长痛不如短痛。我今天虽然迈出这一步我要很辛苦，可是我就踏入了一个正向循环。你看就是用这种心态来鼓励自己，可能我们做出好的决定的这个动力就会更足。顺便就在这一点上跟大家共勉。

总结来说，有三个因素会影响我们的自信心。所以从现在开始，我们就可以做这三个改变。第一，每天至少保证 30 分钟走路时间。第二，每周做两件善事，一件对亲人，一件对陌生人。这些善事其实不像大家想的那么大，都是一些随手可做的，给人家带来一点小美好的事情。第三，每周给自己创造一些敬畏相关的东西。比如纪录片，看一些跟大自然相关的画册等。

我本人就很喜欢看画册，看画册时，画册要不就是艺术的，要不就是大自然，就很容易产生一种敬畏感。看这种书时，总会觉得时间比较安静，比较静止。出去看树或是跟高质量朋友对话，就是思维滋滋的火花。或者用心观察孩子，突然之间感到对生命力的这种敬畏，人类大爱，可能无限。那些演讲、视频，那个方面泰的视频 TED 哈泰的视频就是最合适的。这些其实都会给我们带来敬畏感，这些敬畏感都会让我们感到自信心上升，以及我们的时间更加充裕。

讲到这里我们已经讲了，要调整我们对整个生活幸福感，或者对时间充裕的这个感受，其实是第一节流，就是要至少给我们找出两小时的可支配时间。第二开源，就是从这三个因素上让我们自己感觉到时间更加的充裕。这样的话，我们的心理驱动的动力就会从预防聚焦转到积极聚焦，我们就会更加积极乐观的去探索生活，我们整个人生体验就会拓宽。

接下来，除了在开源节流之后，我们是不是在时间的感觉上已经都能做的都做了。接下来我们应该做的是什么呢？是我现在一共有这么多时间，我要把每一个单位时间的幸福指数提升，这样的话我们这一天不就最快乐了吗？这里我们有一个非常重要的概念，叫**快乐是一种主动选择**。在解释这个概念前，给大家做一个快速的思维实验，请大家现在用我没有时间来造句，就是我没有时间叉叉叉，不要想太多，第一时间蹦到你脑海的，我没有时间做什么。你像我前面就一直在提到说，我以前一直觉得我没有时间运动，对吧？那如果让我在一张纸上把这个东西写下来的话，我能够我发现我能够瞬间写出很多。

比如说我觉得没有时间练字，我一直想把字写得更好看一点，我没有时间学日语，因为我每次去日本去滑雪都觉得希望能学一些能跟当地自由交流的基本日语。再比如说我其实想学编程，想学跟 AI 相关的东西，chatGPT，AI 制图，其实对生活有很多的帮助，但是这些潜力需要进行一定的学习才能充分发挥出来，我就没有时间去研究。还有我以前很喜欢读有趣的科普文章，经常随机看科技界、科学界发生了什么意思的事，可是我现在读文章的时间减少了。虽然我每年读书时间还是很多，但是读这些科普文章的时间减少了。还有我长期有写日记习惯，可是总觉得好像每天都有很多东西值得记，就是不可能每天找出很多时间来写日记。在其她的东西就更多了。如果从爱好上来说的话，我没有时间去滑雪，没有时间去上跳舞课，没有时间去旅行。我现在有就好几本写书的计划，我觉得我也没有时间写书。我其实也想把音频节目做成视频，做一些更好的科普作品，但是这个投入肯定更大，我也没有时间去做这件事情。我也没有时间写更多的文字，写更多的文章。我甚至都没有时间去玩我的手机的功能，这件事情其实以前我很喜欢做的，就是我很喜欢去钻研手机还能怎么好好的用，因为它是一个我常用的工具。我也没有时间去折纸，其实我也很喜欢折纸。总之大家 get 了，你们自己在纸上写一下，你们就会发现你们跟我一样，一下一口气能写很多。你要让我再继续写下去，我还能给你继续写下去。

总体来说，我对自己写下来的东西做了个分析，发现除了运动之外，主要分为以下几类：第一个是拓宽自我，提升自我的东西，我做的好像比较少。我现在的自我提升主要是来自工作上的积累、读书、高质量的朋友和互联网家人的互动，这些都源源不断给了我很好的东西。这部分的成长确实很棒很好，我很喜欢。但是这些渠道除了读书之外，其实都是互动类的。

我其实希望有一些安静的时间做一些搜索类学习，或者是更随机的开拓眼界的学习。比如说我很喜欢去搜索我感兴趣的话题下的一个东西。比如说我们上面说的这个 ChatGPT 怎么用才能够用的更有效率？她的这个咒语应该怎么念，现在 AI 发展到什么程度了？下一步 AI 的趋势是什么？这些其实是需要通过主动搜索，你不能够等到被动的进来，被动信息进来那是很浪费时间的对吧？

前面说过，我的三个主要信息渠道，读书、搜索和高质量互动。现在其中的两个，特别是搜索，我是做得比较少的。然后我也想在读书方面，去主动拓宽一直想学的东西。比如日语，甚至进一步提升英语，我老觉得我的英语水平现在在谈论非常深入话题的时候有一点瓶颈，不能像母语一样把它谈的这么细，那些很微妙的东西，我的单词量不够，这些全部都是我想要自我提升。

包括前面说的写作，做更多的事情，写书这些都是自我提升。所以这个是第一类。我觉得我没有时间去把自我提升这一块这个部分就是学习的这个部分以及有主题的专题学习的这个部分，我觉得我是没有时间去做的。我现在只能保证读书和互动这两块。

第二个是工作上，我发现有很多重要不紧急的事件，我觉得没有时间做，这个大家都能理解。开发一些已经有想法的大项目，可能我的进度比较慢，总觉得脑子里有想法，可是落不下去做。其实这些重要非紧急的工作上的项目，第一肯定是提升你的思维账户，因为这些大项目才是最能够让你思维泵发火花。第二当然这些项目能够让你的职业发展更好。所以这个是我想花时间，可是总是被别的事情占据了时间，而没有真正的在这个上面花足够的时间，也不是说我不做。

第三是爱好和旅行，就是没有功利目的，只是纯粹沉浸其中的那种享受。我生活中小的沉浸式的享受是肯定有的。比如泡澡，比如有时候我一个人在家里面吃一顿火锅都觉得非常开心。天气好的时候出去骑行，或者是把头埋在哈奇的身上，哈奇就是我的猫，埋在她的身上感受到她的那种温顺，感受到她的那种柔软，这些其实都有。生活中有很多这样小的沉静时刻，可是有时候我觉得我需要更大的沉浸时刻。比如度假，滑雪，出去旅行，在一个更大的爱好上花更多时间。那你在比如说这个爱好是要坚持长期投入时间去做的。比如说学跳舞或者说是学做饭。以上三类我发现其实都是我特别想做的事情，但是我却觉得自己没有时间去做的。

可能大家的答案跟我有一些相同，有一些不同。也许大家的答案里包括没有跟孩子一起玩儿的时间，没有跟爱人一起约会的时间，没有能跟父母更多的待在一起，或者也有可能有一些朋友会觉得说我太忙，没时间真正慢下来去照顾自己的心理创伤，甚至都没时间去约心理咨询等等。总体来说其实我们都可以理解，它跟精力管理的四个账户相关，比如我们维护重要的关系，建立新的关系，这些都是情感账户，我们留出足够的时间做属于自己的阅读、思考、创造这些思维账户的东西，对吧？甚至有时候要做很多的类型，那就是意志力账户。比如说我们没有时间去好好的照顾自己，这个就是跟体能账户相关。再比如忽视了自己的兴趣，让自己变得越来越不有趣了，觉得自己这个人不够丰盈了，其实也是意志力账户，也就是我要做一个什么样，想成为一个什么样的人，有没有在成为这样的人的路上，以及思维账户，我有没有在做一些有趣的、更有创造力的事情，更有活力的事情。这些其实都跟精力管理的四个账户有关。

大家有没有发现，当我们造句我没有时间叉叉叉的时候，其实我们损失的是在维护和充盈这四个账户的这些活动。但是扪心自问，我们是真的没有时间去做了这些事情吗。如果大家有记录时间的习惯，从你们记录的日常上会发现，就像前面我说的运动一样，不是抽不出 30 分钟运动，15 分钟练字，而是不知道把时间花在什么地方去了，或者是我们总是想不起来要做这件事。

哪怕现在是有时间，我也想不起来要做这件事情，对吧？大家细想想这其实是一件很奇怪的事，因为这些都是对我们来说很重要的、也是让我们快乐的事。当我们用我没有时间叉叉叉的句式来造句时，第一时间浮现到我们脑海，当然就是我想做的事情，当然是让我们快乐，是我们心底真正想做的事情。这么快乐的事情，为什么就是想不起来去做呢？咱是不是应该考虑先把这些事填满我们的时间呢？做完这个思维实验，再来讲我们前面说的概念，大家是不是更有体会。

快乐不是我们的本能，快乐不是我们下意识就一定会做的事情。快乐其实就是一种主动的选择，或者说快乐是一种需要后天培养的能力，而且是需要主动经常想我要做让我快乐的事情，我要主动去管理我的快乐。

可能很多人会觉得说，不对，因为人的本能是趋利避害的。请大家注意这个利不一定等于快乐，这个趋利避害的利主要是生存，甚至都不是你个体的生存，而是你这个物种基因的生存。生存本能的确有一些是跟坏直接相连的。比如说吃到一些真正质量很高的，很好的食物时，我们也会感觉到快乐。比如说我们有好的社交关系时，这有利于我们的生存，我们也会比较快乐。比如说我们进行到一些比较高质量的 doI 活动的时候，我们也会比较快乐，对吧？

但大家一定要注意，并不是所有的生存本能都跟快乐联系在一起。而且生存本能很多时候真是我们去做一些让我们很不快乐的事情。尤其是我们这么多期里面，经常有节目讲说我们的大脑，我们的身体机能，我们整个进化根本就还没有适应，才刚刚出现了几十年的如此现代化的社会。你看在现代社会，生存本能能够驱使我们去吃那种高盐、高糖、高油的垃圾食品。她就是我们来说其实并不是真正快乐的。再比如说多巴胺劫持了我们的注意力，让我们一直盯在手机上，而不是盯在真正对我们重要的事情上。然后多巴胺还会产生 craving，就是渴求一种内心深处的渴望，一种意志力很难纯粹靠意志力很难控制的这种深度渴望，让我们对坏习惯上瘾。

在习惯的力量那一期我们讲过了。酒瘾、烟瘾、毒瘾都是如此。总之快乐很多时候其实是需要我们去关注、去注意、去付出努力，主动做出选择的。

那怎么去主动努力呢？很简单的方法是一定要把自己的时间花在快乐的事情上，尽量去做这些事情。这件事情是不是就很具象化、很简单了，没有那么抽象的答案。一天 24 小时，你的每一个小时是花在了什么事情上，而这件事情让你有多快乐，这个原理非常重要。也就是如果我们想要快乐，绝不能被潜意识牵着鼻子走，绝不能不知不觉花我们的时间，让本能牵着我们走。因为本能有很多时候并不让我们快乐，我们一定要非常有意识的去选择怎么填满我们一天 24 小时，每 1 个小时。

更具体的说，为了实现这个目标，我们要做这两件事情。第一记录你的时间，第二记录你每一个事件的快乐值。关于第一步记录自己的时间，作者在书里给出了一个时间记录的表格。但是我个人是觉得用多年来实践下来日历记录更简单。在以前的节目里面我提过很多次、很多朋友催我。所以这里我们终于要开始来讲，我是怎么记录我每一天的时间的。

首先让我们来看一下工具，我使用的是苹果日历和谷歌日历。总体来说，如果我是在苹果电脑，我就会用苹果电脑自带的日历。但我使用很多不同的 pad、电脑、手机，既有 MAC 又有 PC，既有 ipad 又有安卓机型，总之我需要所用所有的设备同步数据，就直接使用谷歌的日历。其实用什么日历不重要，但是我探索过好几个日历的 APP，包括有些系统自带的，有些手机自带的。我到最后发现最好用的真的就是苹果日历和谷歌日历，这是我们记录时间的主要的工具。

这里还有一个工具，一个好用的备忘录。无论是你喜欢随手带一个小本本，还是在手机上有一个非常容易打开，随手记录的小备忘录。比如不打开电脑时，有时候就在小本本或备忘录里记下，我这段时间在干嘛，大概花了多长时间。这些记录不需要做的很精细，只要能很快的记一下就行了。语音输入的话就更快了，也不需要讲究格式，因为这个备忘录你最后是要删除的。

到了第二天或者下一次打开电脑时，就把这个东西放在电脑上。如果我出门很长时间，其实不会在手机上随时编辑日历，会很累，但有时候我会随手调出备忘录，在上面记一笔。总体来说为了节省时间，我更多的会用一个备忘录，记录今天几点到几点之间我干啥，几点到几点又干啥了，等下次打开电脑，再把这个时间重新补到日历上就可以了。

如果出差或者是度假，我记得就不会这么细，因为我记录的总体来说是我日常使用的时间，更能看我的习惯，看看日常能节省出什么时间。如果是偶尔的出差，那么我也不会把一天都记成出差，可能会分几个大段。比如大部分时间在忙工作，但是如果出差间隙去见了一个朋友，去逛了一个什么东西，这个我会单独把它记出来，那所有剩余的时间就统一记录出差。度假也一样，虽然整个时间都是度假，但我通常会把度假的内容在那一天结束的时候去记一下，说今天我做了些什么样的事情。然后这样的话，你就能够感受到你整个度假每一天的快乐值。或者我以后回想起来的时候，你会想起来这个度假我当时开不开心，为什么？每天做了什么事情。

如果说在度假的过程中我工作了，这个我是会单独记的，但是这个时间不一定要这么的准确。比如可以是我今天工作了 2 个小时，它可能是零零散散的 2 个小时，我在日历上我懒得记得那么确切是哪几个时点，就会统一挖出一个两小时的石块，说今天工作了 2 小时，然后剩下的所有的时间把它标为度假重点。就是说记录真的不用很精确，所以它就会比较容易。

说完了工具就是日历和备忘录之外，咱们下一个是要注意的点是我是以 15 分钟为单位来记录的。什么叫做 15 分钟为单位呢？其实就是说无论做什么事情，最小单位就是 15 分钟。如果是 2 小时，我当时就记 2 小时。但是这件事情如果我只做了五分钟，我就当她没做过。如果我做了十分钟，我就当它是 15 分钟，就是四舍五入，这个叫做以最小单位。所以我的日历上最小的一条就是 15 分钟。并且我所有其他的事件一定是 15 分钟的倍数。

要不然就是 30 分钟、45 分钟、60 分钟、2 小时、3 小时，对吧？这个就叫做以 15 分钟为单位，这么记为有什么好处呢？首先它就是容易，就一切都要以长期能够轻易的进行为目标。苹果和谷歌的日历，它其实随手一拉的一小格就是 15 分钟。你如果添加自动添加一个新的事件，它默认其实就是 15 分钟起，它比较好拉。然后如果你要拉个五分钟、八分钟、七分钟，你去调时间的那个那个东西很烦，但 15 分钟非常准确，一拉就能够拿出来，所以这个是第一个好处。

第二个好处是当你的整个事件是 15 分钟的倍数的时候，其实你整个时间的分布会比较好算。你在你的日历上也会比较一目了然。我们真的不需要精确到那那几分钟的精确的地步，我觉得精确到 15 分钟已经非常好了。你大概就了解一下我的时间大概都花在什么地方就可以了，对吧？

我发现我这么用了之后，还会还多出来一个额外的好处。就是比如说我看看了 25 分钟，这个时候我已经想要做下一件事情了。这个时候我一看说还有五分钟对吧？那与其你说你直接给她拉满 30，反正我记录时间肯定是记录 30 分钟的，我绝对不会记录 25 分钟了。所以我干脆就再看五分钟，五分钟之后我看完这 30 分钟，我就目忘到下一个目标上去。

我们前面以前的节目也讲过，人体自理里面的韵律的周期基本上也就是 90 分钟为一个周不起。所以这样做的话，你可以在事物事件跟事面之间的切换会做的比较顺滑。就是不会这里 20 分钟，那里 40 分钟，就是很难交接。我的时间基本上都很干脆很清晰的，是以 15 分钟为单位来展开的。如果你的日历不支持 15 分钟，而只支持 30 分钟是最小单位的话也 ok。那你们就用 30 分钟为最小单位，我觉得也是可以的。我个人觉得 15 分钟最好用。

可能有些朋友会觉得 15 分钟很小很琐碎，记录起来麻烦。15 分钟记一次，其实就是一种很好的监督管理，你是不是过于频繁切换任务。因为如果你总是 15 分钟回邮件，下个 15 分钟再打电话，再下个 15 分钟再刷手机等。连我换成是我，也会觉得这样记时间非常的烦。可不这就告诉你，你这样使用时间是错误的吗？就应该有一些任务是坚持很久的，要坚持一小时两小时你才切换任务的。如果你一天中所有的任务都是 15 分钟的任务，那别说是你没有时间，就是没办法坚持记录了你这整个自己时间使，难道你自己不觉得不烦躁吗？

我自己有时在记录特别频繁的时候，就是怎么一会儿又要去记了，一会儿又要去记了。我这个时候就会问自己说怎么了？为什么这个是 15 分钟，15 分钟做事儿干啥呢？你在这个时候偶尔这样是可以的，这长期这样做的切换成本就太高了，对吧？有很多的注意力残留，每 15 分钟切换一次任务的话，我们的代价就会很大。每一个半小时 90 分钟切换，甚至每 30 分钟切换，其实我们的代价都会更小。所以我们就是大家不用担心说这个单位太小，记起来太烦。

总体来说，我们是希望能够达到一个不需要频繁记录时间使用状态的。我们讲过的工具，讲过最小单位，接下来就要时间记录的内容。其实内容很简单，就是写下这个时段你在干啥就行了。当然我们后面会讲类别，我通常会把类别写在前面，然后冒号，后面写我做的事情。记录尽量详细一点，因为这个记录是为了对自己的时间使用有更清晰的认知，对自己有更清晰的认知。如果记录太笼统的话，就不方便我们以后回来回顾，我们会很快忘记我们会做的什么事情。

我很喜欢自己记录时间的一个额外好处是，当我很久没时间写日记，但是我知道我有很多非常棒的思想想要记录下来，通过写作去整理。以前如果我不详细记录每天发生什么，就是过了一个星期我再想要去记当时我想记录下来的东西，就失去那种灵感了。这个时候我总是觉得很可惜。后来我做在日历上写的越来越详细，每次一回到那个详细记录，我其实马上就想起来当时想到什么。什么叫详细呢？比如以前我只记跟朋友 A 吃饭，但是现在我会记得更详细一点，就是今天跟朋友 A 吃饭，括号我们谈论到了某个点，特别有启发。其实你不需要记很多，对吧？就是把重点挑出来，记下来就行了。可能当天我想通过写作整理的，就是跟她讲到这个点有启发，我想回头来看一下，或者回想回头整理一下。过了两个星期我再回头去写这篇日记的时候，我仍然看到这个记录。对那天我们讲讲这个点我特别有启发，我就可以把这个思路给整理下来。

你记详细了之后，其实对于怎么度过时间会有一种更深刻的情绪体验，整个生活体验也会更好。比如说我以前只会记这个时间拿来泡澡，因为我还蛮喜欢泡澡的，但是有时候我会把这个细节记上去。比如说这次泡澡，好像我感觉听森林的音乐比听雨声的音乐更好，对吧？或者说今天泡澡泡的时间太长了，我更感觉下次可以怎么样一点。其实大家随心所欲，不需要记得很长，你只要随手把当时的那种感受，你想记录下来的东西，都放在上面就行了。日历相当于是一个备忘录，备忘录你还要到处去找。但是日历其实这个事件附带的那些信息你都可以寄上去。

再比如有时候我跟朋友聚会，以前是不记地点的，我觉得朋友把地点发给我，我就直接去了。去完了以后回来说今天跟朋友聚会了怎么样。但是我后来发现，我要是想要记那天跟朋友去吃什么饭，在哪个餐厅，我要翻半天才能够搜到这个信息。如果说是很久之前的聚会，可能手机上都是过期信息了。但是我后来就学会了在日历里把地点写进去，括号写这个餐厅是否好吃。这时我只要记得那天跟朋友 B 去吃这个餐厅，特别的好吃，然后我在日历里搜朋友 B 我就立刻能够搜到说，对对对，就是那天就是那次去吃的那个餐，那什么餐厅来着？我一看就能够搜到这个餐厅，你看是不是日历的记录，它其实不光是时间的记录，它就是一个非常有用的时间的小的时间生活笔记的一个记录。所以大家在记录的内容上你就记录的尽量的详细一点儿。

接下来我们要讲一讲分类和颜色，为了让日历更方便使用，让我们的时间分布更加的一目了然，不通过数据分析就知道我的时间有什么问题，我们尽量要给不同的时间安排上不同的色块，这个色块就对应着不同的类别。比如睡眠时间灰色，整段灰掉。这个时候它不占日历太多的色彩上，不但不占太多的注意力，让我明白这是一个灰色的睡眠时间，我是不会空着任何时间的，就是一天 24 小时我一定会塞满，哪怕是睡眠的时候我都会把它把这个色块拉上去。睡眠一方面可以看到，每天是几点钟入睡，七点钟醒来。另一方面也可以做一个小记录，如果有一天睡得不太好，我可能会括号记录一下，说今天换了一个被子，我觉得这个被子太厚了，晚上热醒，或者括号今天换了一个枕头，这个枕头很好睡，等等。

这些是我的整个时间，而且如果你一天填满 24 个小时，其实你导出时间的时候做后面的这个计算会比较容易。如果说你所有的时间都是 24 小时，那加起来就应该你所拥有的所有的时间。再把这些时间除以这个总时间，就能够非常清晰的得到时间的占比。当然要做到这件事情，你就不可以有二个事件是重合的。就算你边走路一边听播客，你必须把这个时间分布只记录其中的一项，或者你把这个时间一分为二，把这个时间记录一半儿走路一半听播客。我是这么处理的，通常我会把这个时间记为运动。因为就算我不听播客，我其实也希望自己这个时间是拿来运动的。就算今天出去以后，耳机电池没有了，我可能也没有办法，我就必须要把这半小时给去走完。对吧？所以我会把这个时间记录为运动。但是有时候有些电话非常的重要，所以我就会把那个时间就会记录成电话时间。总之大家自己可以去做一些自己的取舍。我们之所以同一时间段不记录二个事件，是为了让我们的整个时间占比的计算更加的容易，让我们一目了然。

这个日历上你一看就知道这个色块比较大，那个色块比较小。尤其是我们前面说过了，色块是以 15 分钟为单位的。你扫一眼就会发现这个色块是七个单位，那个色块是一个单位，你就会知道你一天的时间大概用在哪里了。所以这个是我为什么没有在同一时间段记录二个时间。

好，我们说回分类和色块。睡刚才说睡眠是灰色，那工作我会觉得是比较像蓝色。然后如果是家务，洗澡这些就是叫做我把它叫做 meals and care。就是说吃饭三餐和照顾我自己的那些事情，包括家务其实都是这个 category，就是各种类。所以这个是绿色生活，跟生活相关。娱乐因为我其实有一段时间是想要卡掉我的娱乐时间，所以我希望这个纯娱乐。纯娱乐的意思不是那种特别有意义的滋养型的娱乐，我说的是纯粹的，比如说没有任何目的的刷刷、刷手机、玩游戏这些，我希望这些时间尽量在一个合理的范围之内，所以我就给她一个醒目的大红色。因为我一看日历上如果今天有一大段的大红色，我就觉得不妙，今天到底是怎么回事？到底为什么会出现就连刷了 5 个小时的剧这种事情？再比如说我希望能够有一些亲友互动，所以我就把亲友互动变成温暖的黄色。总之大家可以根据自己对色彩的偏好来给你自己做一个大的分类。然后每一个大的分类对应一个颜色，一目了然，一看就知道是什么内容的那种色块。

当你这么安排之后，你就会发现在日历上你一看就知道我今天工作了多长时间。因为所有的蓝色都是工作。你一看就知道我的家务大到底要占我多少时间，我每天吃三餐要吃多久，我每天做家务要做多久等等。其实你一看绿色你就知道了。然后再比如说你看黄色，你就看到说我每天其实黄色隔三差五才会出现，并且它出现的时长都并不是那么长。这是不是就应该要引起你的关注？因为我们知道人际互动对我们来说是非常重要的，大家能够 get 这个 idea。色块能够通过不计算的情况下，迅速的让你掌握你一天时间的分布。如果你有特别想要缩小的色块，就像我一样，你安排一个醒目的颜色。如果你想要有增加的色块，也就是说想要增加亲友互动的的时间。比如说哈那我们就注意给她安排一个我喜欢的温暖的黄色，然后你留心观察这个色块在你的日历上有没有经常的出现，对吧？所以这个就是我们的分类和色块的原理了。

在整个分类跟四块的安排中，其实它是一个实践中不断调整的过程。大家千万不要说我一开始的时候就要花很多的时间一下子给它弄清楚，总是在随着你使用的过程中，它不断的在进行调整的。我最后大的分类可能最后一共也就分成个十来类，不会那么多。

除了前面我们讲过的那些，我还增加了一类是专门给运动的。这个颜色一种也算是绿色，因为也是健康类的。但是它跟刚才生活家务那一类就有相对有有很明显的差别。比如说三餐生活类的、照顾类的是深绿色，那么运动类的就是一个相对来说浅绿。然后休假和旅行这段时间，我的时间比较记录比较少，我的睡眠是浅灰，这些不是很详细的记录内容就把它变成了一个深灰。

还有一些是跟学习和个人成长有关的。比如说个人财务规划，我要去想一下我的理财产品，我要做一些我的个人的学习。学习不是读书，读书是对我来说是单独的分类，就是说整个读书就是一个单独的类目，我说的这个学习是比如说背单词，学日语这些学习。还有我觉得日程规划，你要花时间来安排自己的时间，这件事情非常的重要，非常值得去花时间。这全部我觉得是一个个人成长，个人的知识知识库的扩充。所有的这些东西，我就把它变成一类叫变成紫色，这是我们纵横四海的主色了。在刚才说过的阅读是单独的一类，然后日记对我来说也很重要，所以日记也是单独的一类，这个就大概就是我的所有的分类了，这些颜色基本上我就能够把它分开。

我们分类比较多，但是有些颜色是比较相近的，像阅读、日记对我来说都是一些个人心灵滋养，个人提升的东西。所以我其实全部都是类似的这个浅蓝绿色，比较舒服的蓝绿色，包括运动的颜色都是比较相近。因为它我觉得它都对我的身心健康很有关系的，都是类似的颜色。所以分类跟颜色也不是一定要有一一对应的，这个区别就看你自己。在这个大类中其实我还会分出很多的小类。如果大类分的太细，那么你日历上的颜色太乱太眼花缭乱，其实是不太利于我们去判断我们的时间是怎么使用的。所以我在大类里面分小类。

比如说工作就是一个很好的例子。有些工作是我觉得需要深度思考的，所以那些工作我可能就把它变成深蓝色。有些工作虽然也需要深度思考，但是我觉得她的创意的部分非常的多，而且我觉得她很开心。就是我希望我自己能够多做一些创意类的轻更轻的这种天马行空的思考的活儿。这一类我可能就会偏向于浅蓝。

总之在工作中我可能会有六七个不同深浅的蓝色，每一个蓝色对应一项不同的子分类的工作。这个时候你一看这一天，你不但能看到这一天工作是有多长时间，而且你会看到这工作里边是蓝色的，深浅程度是不一样。你就会知道说这一天你做的更多的是 A 类的工作，还是更做了更多的 B 类的工作呢？还是做了更多的 C 类的工作等等。那在这些分类的使用过程中，我有时候逐渐的发现说其实有很多东西其实需要有一些微调整。比如说我本来一开始为了分类尽量少，把所有的生活类的东西全都拢在一起叫做生活对吧？就是包括刚才所说的三餐、泡澡，所有的这些家务，全部都拢在一起。但是慢慢的我就发现，其实你怎么看待，或者说你怎么分类，你日历上的时间体现了你对这些事件的态度。我的工作分类非常的细，里边有很多的子类目。因为工作总体来说就是一个很有意义感，很有目标感，对我来说都很快乐的事情。并且我在上面投入了大量的关注，就是我的关注在哪里，我的子分类就会比较细。但是反观我生活，所有的东西都拢在一起变成一个类目，那就说明我肯定对于生活的关注度是不高的。所以在我发现就从去年风控开始，我希望能够我对生活的关注更大更高、更深、更细。

因为这样你才能够更好的体会到生活的美，才能把自己的生活过得更加快乐，才能够过一个更有意义的生活，而不是只关注工作。那么我自然而然就需要在生活中分出不同的类目。所以我

当时就开始在这个生活中开始想说，我希望能够把它分成什么样的，我把它分成刚才的这个 meals and care，就是吃饭和自我照顾的时间，它还是可以成为一类。但是生活中有很多东西不光光是吃饭跟自我照顾。比如说泡澡，到底是一个照顾自己还是一个生活享受呢？所以我后来就单独辟出了一个专栏，叫做 live life，好好的生活，好好的去生活，好好的体会生活。所有让我生活变得更加美好的东西，我全放在这里面。这里面单独做出一个分类，就是为了提醒自己，我要主动的去管理快乐，主动的去选择让我的生活过得更加充实、更加有意义、更加接地气、更加生活化的那些事情。所以这个类目出来了之后，我就会经常去看我这一周有多少小时是在这个类目上的。这个类目包括比如说看了非常有意义的一部电影作品。以前其实我一向也会非常笼统的把看电影这件事情归在娱乐的类目里面，就只有一个类目，没有子分类。但是现在就会发现，刷刷的快乐和看一部非常精品作品所感受的敬畏感，快乐程度完全不可同日而语，根本就不在同一个种类里面，而且对以后对我自己个人产生的影响也是不一样的。这两类东西怎么能够放到一起呢？所以你看这个就从娱乐那个里面把这个东西也剥出来，放在 live life 里面。就是说我要好好生活，那大家就可以，这只是一个例子，我自己个人的例子。

大家可以随着你的使用不断的去进行思考，不断的那去进行调整。看一下你希望把你的时间用在哪些地方，你就会生出不同的类目。如果类目太多，你觉得管理不过来，你就会慢慢的合并一些类目，在这个调整中渐渐的你就会找到你自己最好的分类和最好的颜色。在这里提醒大家有一些类目真的是需要你自己思考过才能够知道。比如说我有一个类目叫做 PKM，叫 personal knowledge management。这个类目其实以前很难一下子会存在在脑海里。那为什么我会单独出现这样一个类目呢？就是因为我觉得我以前做学习，我有一些读书笔记。读书就是做读书笔记我就放在 reading 就是读书里面，学习我就放在学习里面。但我觉得有一些东西，它不是学习，她也不是读书笔记。它就是对于我所有学习的东西，现在要做一个整理，一个梳理。

比如说我希望能够把这段时间我对于某一个概念，某一个话题以上认知这个知识卡片给大家说一说。这其实我会花很多的时间在里面。我每次花进去这个时间，我就会觉得说我到底花这个时间我也不是在学新的东西。比如说我不是在学日语，或者我不是在学 ChatGPT，学 AI 或者学单词，我是在整理我已经学会的东西。那这个东西到底应该叫什么呢？所以我后来想了一想，觉得建立一个个人知识库是非常重要的。而这个时间非常值得花，所以我就单独给她 P 了一个类目。听到这里我相信朋友们你们会意识到，就是你的时间分类其实体现了你对什么事情，或者说她掌控了你对什么事情愿意给出时间。

当我没有这个类目存在的时候，我不太愿意给出时间，因为我不知道怎么去分类，我每次做这件事情就觉得浪费时间，这个你也你要我把它标成学习，我觉得不是学习，我就是觉得尽快把这个东西整理一下，它就是一个琐事，你知道吗？但是现在你有了一个新的类目，就会发现 personal knowledge management，也就是个人知识管理这件事情重不重要？重要。既然很重要，你为什么这么吝啬在上面花时间？我们就是需要花很多的时间去管理？去去进行这件事情。这就是我们的笔记的力量那一期讲过，我们所有的笔记都是 baby notes，就是小婴儿。然后我们要不停的去照顾它，让不停的去蒸馏它，让它不断的长大，grow 它。然后这个就是 growing notes。我的 PKM 的时间其实都是拿来做 growing 的，拿来去耕种，拿来去维护，拿来去让我的心灵成长，这是非常重要的事情。因此我就单独辟出了一块叫做 PKM。就是我的个人知识，管理这些事情，所有的建立新的数据库，想想数据库之间怎么关联？然后把这些笔记不断的进行一些整理等等，有很多整理的时间，而不是重新学习的时间。我就把它放在 PKM，请大家注意，这个跟学习是有区别的。如果你把这个笔记做的很好，这个话题上的学习就是学习。

不要忽略那些整理的时间。比如说你做了很多备忘录，我们前面笔记的那一期讲过，我也经常有 flomo 随时随手记下很多的感想。如果我长期不回去整理这些感想的话，可能就堆的很多，我就整理不过来了。整理笔记的时间就是 PKM。这些整理的时间才会进入到我 PKM，这件事情是重要的，所以我们叫你在日常使用中，我们一定要对自己的分类进行反复的思考。要想一想我愿意把时间用在什么地方。一旦这件事情值得你花时间，你就一必须要为她成立一个新的分类。这样才能够保证你花了足够的时间有数据追踪的，花了足够的时间在这件事情上。

在记录时间的时候，请大家一定要诚实，以及很多时候记录时间是会调动我们的思考的。比如说就是我我为了陪爸妈，那肯定要调一个新的这个类目叫做亲友类目，这亲友是非常重要的那我在晚上大段的时间都会陪爸妈一起看电视，然后有时候我就经常每天有一两个小时的时间都能够用黄色标上亲友时间。但是写着写着我就发现自己有点心虚。我会想说我是真的在陪爸妈吗？我是真的在进行亲友的有效的高质量互动，我这个时间是花在这里了。

但是比如说我吃完晚饭后，我们一家人坐到了电视机前，陪着爸妈一起去看电视，整个过程难道这么多小时我都是在认认真真的陪她们。就当我做这个记录，每天因为假期在家，不就是每天晚上都能做这样的事吗？当我做这个记录的时候，我就会很心虚，因为很多这样的时间我是在刷手机，是在手机上回复别的东西，甚至在手机上在看一些别的东西。所以每次记录就会提醒自己说，陪父母的时间就要老老实实陪父母。如果今天刷手机了，就不能够把整个比如 4 小时都标黄。我必须诚实，其中只有 2 小时我一边看电视一边跟她们在讨论剧情，另外的 2 个小时我在刷手机，我就会诚实的记录下这 2 个小时是刷手机的时间。然后你就会发现今天你有 2 个小时红色在刷手机的。我就会问自己，我好不容易回家了，为什么要在这个时候刷 2 个小时？我回上海以后再刷不行吗？这个时间是不是应该尽量的拿出来去陪父母，或者尽量的有一个在家度假的这个空闲这种安静的环境做一些自己的思考。

所以你看，诚实记录你的时间，其实会非常帮助你认知自己，面对自己，帮助自己去进行一些更有意义的思考。你的整个时间花的就会更加有高质量。我很喜欢一句话叫人的时间花在哪里是看得见的。记录时间的意义就是帮助你更好的理解你的时间花在了哪里，你的时间花在哪里，你就会肉眼可见的看到自己成为一个什么样的人。你的经历构成了今天的你，对吧？What happens to you 那一期我们讲过，你是一个什么样的人是由所有你过去的经历所组成的。而你所有过去的经历本质上就是你如何花掉你的时间的。只有你记录你的时间，你有了真正客观的数据，你才会真正的发现原来我是这样的人。主观感受是非常不准确的。我们经常会要求我们的学员去记录她们的学习时间，你就会发现这有多么的不准确。

很多学员会告诉我说非常努力，本周只有一天朋友从外地来了，所以出去吃饭那天没有复习。然后第二天我觉得稍微调整了一下状态，我也不是不复习，就是复习的少了一点。但是所有这一周其余的每一天我都复习的非常努力。她感觉上觉得偶尔一次没关系，但你只要记录下时间，并且将它平均一下，就会发现这一周每天平均下来，由于缺勤了两天，你平均下来每一天你的平均复习时间就是 2 个小时。这根本就不能算非常努力，只能算你做了，你努力了。

大家经常会非常吃惊的发现，只要拉长线以后，我原来花在这件事情上的时间并不如我自己想象的那么多。我也经常有这样的感悟，就记录时间之后，这就是为什么作为一个大批人我这么多年一直坚持记录时间，记录下来。因为她给我的感悟，她给我的自我揭示、自我认知简直就太有价值了。直到今天我始终是在我的时间记录上会发现很多关于我自己想不到的，或者是纠正我对自己的一些主观的认知。

我以为我是一个如何的人，那我就要回过头去对照看看，我是不是在这方面花足了足够的时间，我以为我是一个持续学习的人，但是你除了读书之外，你有没有在像我刚才说的背单词，提升自己的英文水平，然后学日语，就是学一些新的技能。你老觉得我老觉得我是一个这样的人，但是你看看你有没有在这上面花时间呢？至少在过去的几年中，我不能够说我是一个这样的人，因为我根本就没有在这上面花多长时间。所以真的记录时间一个非常重要的意义是帮助自我认知，帮助自己面对自己。然后你想成为什么样的人，她也会变成一个很简单的事情。如果你想要成为这样的人，那你的策略就是在这样的事情上，在这个类目上多花时间就可以了。

如果你号称自己是一个重视亲友关系，重视朋友、重视亲人的人，那就要看一下你的日历上这个色块有多大。如果你将来想成为这样的人，也很简单，只要你能够满足，每天往这里面花时间就可以了。等到你记录时间记得熟了之后，其实它还能够帮助你提高效率。然后它会会她会揭示她就是真的时间记录，会提供很多你意想不到的信息。

真的这些都不需要很复杂的计算，你只要看到日历上的色块就行了。比如我有时候经常看日历，就想说为什么这件事情我花了这么多时间，这个事情居然做了 5 个小时。我非常希望这件事情能够在 2 个小时内完成。那我就会想说，那天我真的很困，状态非常不好，所以导致我做这件事情就是东磨西磨。我虽然每次都摸个两分钟，所以 40 投入我都没有记录对吧？但是其实我就是注意力相当的不集中。而且注意力一旦不集中，就是我的精力受到了影响的时候，我的自我效能感就降低了。就是我就是很不想做这件事情，我就老拖延。虽然拖延，我还是逼自己坐在那里去做，但是每写一句话我就觉得特别的累。总之导致一个 2 小时的任务做了 5 个小时。

所以其实你看这个时候，就会让我深刻意识到，昨晚多睡 1 小时，我并没有多得到 1 个小时的生命。反而额外损失了 2 个小时，对吧？因为这 3 个小时都是额外损失掉的，就算我昨天晚上得到的那 1 个小时加起来，我的损失还是比较大。有了这个感悟后，其实我对于按时上床睡觉这件事情顿时就没有那么抗拒了。以前我每次晚睡，都是觉得这一天我舍不得它结束，晚睡一点我就多得到一点时间。你把它时间拉长线放在日历上看你就会发现睡眠不充足，或者说由于你睡的时间太晚，不符合你自己自身的生物钟，导致你第二天的这个状态下降的程度。其实你浪费的时间永远都比你头一天晚上节省的时间多。反过来说我也能够观察到在这个日历上有一些天数上，我就是效率特别的高，状态特别的好。然后通常那个时候你的状态也会比较快乐。通常就是因为前几天你一直睡得很好，所以你看睡眠是不是就非常的重要了。那你记录你的时间不光光是能够了解你个人，还能够帮助你，给你更多的动力去把你的作息调整的非常的健康。

还有另外一件事情，我是一个大 P 人，所以我是喜欢随心所欲的跟着当时的状态去安排我当下要做什么的，很多时候就是工作一时兴起，因为我的工作毕竟相对来说是比较有趣的，进入心流状态后，我就很想要把这个事情一下子做完。甚至也不一定是心流，只是你开启了一个任务之后，你就很想赶紧把这个任务今天就做完。我想一口气，我不想要分割，好几天做。有时就会做到深夜，不一定说是深夜 2.3 点，可能是深夜 11 点钟，然后回家稍微收拾睡觉也 ok。可是当你记录的时间的时候，就会发现，首先我 11 点钟回家，我绝对不会在 12 点钟之前睡觉。因为我发现人一天的娱乐时间和工作时间，就是要成比例的。就算我非常热爱我的工作，就算我工作到 11 点做的都是我自己开心的事情。可是这种开心跟你放松娱乐滋养生活的那种开心，它就是两种不同的开心两个比例。它就是不能够互相取代，你一定要有一定相当的比例才行，这是第一个感悟，所以我后来就是一定要留出这一天的娱乐时间来。

第二是你会发现这一天的效率非常高的情况下，做得太多，真的会严重的影响到第二天的效率。

如果两天加总在一起，其实你就相当于头一天的这个高校就被抵消掉了。那何苦？我为什么不前一天稍微做少一点，有种意犹未尽的感觉，我第二天再高效，通常你每一天都保持一种稳定的高效，你整个效率就是最高了。总之像这样子的发现，在我的日历记录中这么多年来是不断出现的，所以我一直非常感激自己从很早的时候就养成了这个习惯，这么多年来就一直在记录。

越记录，越得心应手，越觉得从中得到的信息非常多，越能够进入一种我们前面说过良性的循环。你越不记录，越觉得这件事情非常的烦躁，非常的繁琐。你越会以不断的在你原来的原有的时间使用的习惯中去绕圈子，而没有一些好的改变。所以记录时间这件事情真的非常重要。它所要付出的努力就是长痛不如短痛，是你踏入正向循环必须要付出的门票。你不能因为省这点点的门票钱而踏入了另外一个负面循环。我个人是非常推崇大家一定要去做这件事情的。

我经常讲时间记录时，总有人说这也太累了，或者说把自己时间记得这么详细，她太不自由了，真的就是这点累。这个门票算什么呢？你缺乏时间管理，缺乏对自己时间分配的认知，导致你效率不高，导致你浪费了大量的时间，导致你错过了跟亲友维护的时间，你没有主动的去管理。

我们前面说，快乐是一种主动做出的选择，就像爱是一种主动做出的付出一样。你要是不主动去做这件事情，有很多东西它就遗失掉了。这个损失岂不是比记录要大？非常多。而且进入是一个习惯，一旦习惯养成，它就是一个自动化自动运行的东西，它根本就不费力。前面说过。又不用记得很细，偶尔有忘记的，偶尔我那一天没有记，我也都是瞎填的，就靠感觉就行了对吧？所以我一个这么细的人我都能够这么多年坚持下来，可见大部分的人真的都一定有做到。

如果你觉得时间记录很累很繁琐，很不自由，就是没有意识到你对于时间的判断有多么不准确，也没有意识到我们人类是天生不擅长让自己快乐的，都是被生存本能驱动着走的，很多时候我们会做出伤害自己的事情。如果你没有意识到这两点的话，你就不会有动力去记录你的时间。但凡你意识到这两点，你就会觉得我的感觉是不准确的，我需要主动去安排我的时间以获得我的快乐值，就会很有动力就觉得时间记录是一件必须的事情。而且当记录变成一种习惯之后，其实你对时间的判断会越来越准确。因为这就是一种锻炼，是锻炼出来的能力。

本来我们对时间的感觉就是非常主观的，我以前更加主观，因为我是一个随心所欲的人。但现在我对时间的判断非常准确，这其实是一个很有用的技能。比如做演讲时，我能感觉到时间控制在什么点上了，或者我能非常准确的预估出这个任务需要多长时间。以前没有时间记录习惯时，我总是预估非常的不准确，导致做计划就很烦，而且经常计划失败。现在虽然我们也是一个动态计划的制定过程，但是我会非常准确的预估出我熟悉的任务大概需要多长时间，不熟悉的任务我就不去预估它的时间，就是动态调整。这个时候比如以前经常在一天安排太多任务，导致不能完成，导致心里受打击，没有那么大成就感。现在我会更加准确的安排明天的时间，大概什么时间点我能完成什么。你看，其实时间记录并不是让你不自由，时间记录反而会让你更自由。因为你能够更准确的预估你的时间应该怎么使用，你就能够更自由的去掌控你的时间。

我很喜欢的一本书写出我心里有一句我很喜欢的话，作者说我原本以为自由代表着为所欲为，自由其实意味着自己知道自己是谁，在这世上应该做什么，然后切实履行自己的责任。我觉得特别有共鸣，真正的自由并不是为所欲为、随心所欲，而是非常清楚我是什么样的人、我想要什么，并且能够向着我的北极星进发，履行我在这个世界上使命，这就是真正的自由。如果你不记录自己的时间，对自己的认知不准确，就不能最高效率履行自己的责任，不能空出时间在这些时间数据的基础上不断的思考，我在这个世界上应该做什么，你其实就是不自由的。

好的，以上就是所有的我的日历记录方法，其实很简单。不过就是分类，分色块，然后把这个事件记下来，以 15 分钟为单位，养成一个记录的习惯就可以了。记录时间是我们的第一个任务，第二个任务就是记录我们的快乐值了。我们可以以十分制来记录，一分就是不快乐，十分就是非常快乐，分数越高越快乐，大家自己凭感觉，这没有什么标准答案。我个人是这样子，就是我把那种我做这件事情我也不抗拒，我也不是说不快乐，但是你说我做的特别快乐吧，我也没有特别的快乐，那种这种类型的事情，我把它定义为六分、就是及格分，这件事情算及格。所以如果说还是觉得还是挺想做的，就是七分对吧？好开心、就是八分，我开心死了、就是九分。极致的快乐事件就是十分。

反正这个事情大家靠感觉就行，它跟时间记录一样，不需要很精确的。这里要注意的是，我们一定要区分真正的快乐和多巴胺驱动。快乐其实分成两个层级，就是当下的快乐和未来的快乐。如果是快乐的话都可以，有些事情我当下快乐也可以，我不是一定要去看未来的，有些事情我当下可能不是很快乐，但是我觉得做了这件事情之后，未来会快乐，所以这个事情总体来说也是快乐的。但是如果说这件事情是纯粹多巴胺驱动的，比如说刷手机刷社交媒体，有时候其实当场也不快乐，事后也很内疚，可是我当时就是放不下来。比如说我刷手机的时候，看到的头几个视频是非常可爱的小猫猫，这个时候我是真心的快乐，可是头几个视频会让我不断的陷入到后面的那些非常没有营养的视频，甚至有时候就会刷到重复的视频。你说我看这些视频的时候真的很快乐吗？根本就不快乐。你说我事后会快乐吗？我事后会得负分，就是我会觉得快乐值非常的低。因为它让我很内疚，我浪费的时间。所以你看刷手机经常对我来说是一件不快乐的事情。这就是因为你要区分开，是多巴胺促使你去做，还是你真的享受到的那个快乐。

有时候我就会把娱乐这种东西分成好几段儿。虽然它是同一个事件，可是如果我真的不小心，比如说我今天不小心刷了 3 个小时，那我可能会把前面的 15 分钟这一段单独辟出来，这个 15 分钟是快乐值是 7 或者是甚至有时候是 8。但是剩下的整个两个多小时，我就会把快乐就放在 3 或者是 2，这个就是纯粹的浪费时间。你经常做一下这样的记录，你就会能控制一下自己被多巴胺驱动的这个时间。所以大家记录快乐值的时候，一定要注意区分真正的快乐，还是无论是现在的还是当未来的快乐，还是你是纯粹受到多巴胺的那个原理。如果不知道多巴胺驱动，多巴胺劫持原理的，请大家去听一下手机大脑的那一期，里面解释的非常的详细。

总体而言，真正让你快乐的事往往是这几个因素连在一起的。第一是投入程度，比如心流就是因为你投入程度很高。还有一种说法叫 in the zone，就在这个区域内。反正就是当你投入程度越高的时候，你的感觉上就会越快乐。而且你投入的话，你不但当下比较快乐，你得到的成果比较好，对将来你也比较快乐吧。所以第一，真正快乐的事情通常就是投入程度很高的事情。第二是产生有质量的社交链接，这个不用多解释，大家都懂。第三是这件事情产生了目标感和意义感，第四是产生了成就感。总之真正的快乐我们把它分成三类比较好记。

第一投入程度很高，做同样的事情，你的快乐值是不一样的。如果我陪父母，我在跟她们很积极的互动，我这个快乐值就可以是十分。但是如果我坐在那里玩手机陪她们，我这个快乐值我就把它分成两分。因为本质上我其实这段时间是在玩手机。第二个是有质量的社交，第三个是成就感、意义感、目标感，这三个这些都是真正的快乐。但凡是这样的，你就可以把它快乐值弄高一点。但凡跟这三种元素无关的，你就要问一下自己是不是多巴胺驱动吗？是不是真正快乐呢？

当我们记录了快乐值，我们就知道怎么去使用我们的时间，就是怎么能够让我们一天有限的时间过得更加快乐一点。首先我们最好用的不是说我要去做多快乐的事情，是我们先把不快乐消

消掉。请大家记住，第一步，我们可以先把不快乐的事情削减掉。在我不知道大家有没有注意到，如果你的这一天有大部分的事情都是在六七分，其实这一天你也觉得过得还行，并不需要说这一天一定要出现一个十分的事件。但是反而反过来说，如果这一天你大部分的事件分值很高，哪怕我今天有一个十分的事件，可是如果出现了一两个就是低分的事件，你的这一天也可能被你毁掉。比如说我明明中午出去跟朋友吃饭，聊得非常的开心，这是一个十分的事件。

我还得到了很多的启发，我回家以后我就开始瘫在沙发上，然后开始刷刷手机刷了 5 个小时，这 5 个小时就是一个低分时间。然后这一天我觉得虽然早上很开心，可是下午就被我毁掉了，对吧？所以大家请记住，寻找快乐的第一个目标并不是去做更多快乐的事情。请记住，我们首先要削减那些让我们不快乐的事情。

那最常见的不快乐的事情是什么呢？写过思考快与慢的诺贝尔奖得丹尼尔卡曼教授做过一项著名研究，追踪了很多职业女性一天中的情绪起伏，以及跟情绪起伏对应的所有的事件。包括比如说工作、社交、锻炼、沉思、祈祷、带小、做饭等等，把所有的这些事件放在四个象限中。

这个象限的横轴是意义，我个人理解是未来的快乐，就是我做这件事情当下虽然不快乐，可是这件事情非常有意义。所以我就把它放在横轴，越往右是越有意义的事情。我们纵轴就是我们的快乐值，我这件事情我当下就是很快乐的。所以如果说我个人是觉得说意义就是未来的快乐，纵轴就是当下的快乐。好，我们不同的事件大家会分布在四个象限呢？

首先又快乐又有意义，其实就是我们的顶级快乐事件，也通常是我们的快乐分值里会得到 8 分、9 分、10 分这种事件，通常都是当下很快乐，然后长远也很快乐，它是一件很有意义的事情。比如说什么呢？比如说最大的一项就是社交，有质量的高质量的社交。那你说如果我跟朋友跟亲友在一起，我本身当场就是很快乐，所以这个快乐值是正的对吧？而且这件事情长远来说，就是我觉得我内心觉得把时间花在这样事情上，我内心感受到了一种意义感。我觉得这件事情对我个人，对我的幸福是有意义的那这个事情就是一个快乐的事情。这个人际关系，包括亲友，当然也包括我们前面说的去帮助他人。无论是帮助亲友还是帮助陌生人，其实都属于社交人际关系的这个范畴内。它就是一件既快乐又有意义的事情。它就是在快乐的顶分。通常这种事情发生的时候，我们给它的分值都是九分 20 分。

再比如说运动，我们前面解释过当你锻炼时，自我效能感会提升。自我效能感会让你觉得时间更宽裕，产生一种我有更大的信心把人生过好的感觉。你说它是不是当下非常的快乐，运动本身又会分泌一些让你快乐的荷尔蒙。但是运动这件事情对你未来是不是有意义？就是会不会让你未来变得更快了？当然会了，因为运动能够让我的体能账户不断的充盈，我的精力不断的变好，我的信心不断的升高，我的感受不断的变好。你说是不是一件很有意义的事情。所以这也是一个快乐事件解释运动也是一个八分、九分、十分的事件。

然后再比如说是那个沉思，就是这里面它叫祈祷 slash，意思就是说其实对有信仰的人来说，祈祷的时候是一种内心一种敬畏，把自己给予更高的存在。如果你是一个没有信仰的人，那你沉思的时候就是在把自己交给整个宇宙，也是交给一个更高的存在。在这种情况下你产生了一种敬畏心，它其实也是一个有意义的事情。信仰与否都是我们在擦亮自己北极星的过程，对吧？如果我们把北极星当成我们信仰的话，那么这个在信仰上不断的沉思，想我的人生意义是什么？我应该做什么样的人我应该怎么样的坚持。这些祈祷或者沉思的时间也是当下也感受到很平静快乐，长远也是有意义的。这些就是我们最想要的东西，我们的快乐值肯定是最高的。

顺便提一下，就是亲昵行为对吧？就是可能 doI 类型的行为在这里很特殊，它的快乐值非常高，比刚才我们提到的三个的快乐值都高，远高于任何其他事件。但是它的意义值是零，既不是正也不是负。在做这件事情的当下你感到很开心，但它也不是没有意义，也不是有意义，反正就是纯纯的当下的快乐吧。

好，这是第一个象限，右上的象限。我快乐但是没什么意义的事情是什么呢？大家记住横轴是意义，所以快乐但没什么意义是在我们的左上的象限，那就是快乐。当下的快乐只为正，未来的快乐只为负。吃饭、休息、看电视这些的，其实是很多人是认为这种每天必做的事情。当下你说快不快乐？行，还行，我吃到好吃的东西我也觉得挺快乐的。但是对未来的快乐值有没有任何的贡献呢？没有，就算不是负，这个快乐值至少也不是正的对吧？

我不是说吃饭这件事情没意义，但我不觉得今天吃 A 还是吃 B 还是吃 C，有什么特别大的意义。所以三餐还有啥也不干的休息，就是我累了坐那儿一会儿这种，不产生意义感。看电视也是，当下看着还是觉得挺开心的，但是不产生意义感是不是？这就是快乐但没什么意义的事情，甚至会减损未来快乐的事情。就是我当下很开心，可是我觉得未来由于这些是没有意义，所以如果我一旦在这件事情上花了太多时间，我就会产生愧疚，产生愧疚就会减损未来的快乐。

我们以看电视为例，我看前 15 分钟我很快乐，看半小时可能快乐值也挺好，至少还在正的上边。我看到 1 小时、2 小时、3 小时，明天想着我有这么多更好的事情可以干，为什么要花三个小时在电视上。这个时候未来是很不快乐的，它就减损了未来的快乐值，对吧？这就是一件没有意义的事情。所以这一类的事情都是你当下做着，好像似乎有一点快乐，可是你要想到她在这上面多花时间是没意义的。因此大家一定要注意，衡量当下的快乐跟未来的快乐做少一点，享受当下的快乐做多一点，未来的快乐就会吞噬未来快乐的负值，就会吞噬掉现在当下的快乐。

在这儿我们已经说到了左上限，我们来到了右下的这个象限，就是意义值很高，可是我们的快乐值并不那么高。比如做饭，这里做饭不是那种享受做饭，把它当成一个爱好，我们这里就是说给家人做饭，天天重复这个家务劳动。再比如很多杂七杂八的育儿劳动，比如工作这件事情，其实烹饪、育儿、上班这三件事情就是很多人觉得当下做着并不快乐，因为这件事情很辛苦。但是由于它很有意义，长期来说我觉得这件事情是快乐的，对吧？大家感受一下，哪怕现在的工作对我来说我的工作已经非常有趣了，但是大部分的时间你必须要把这个事情真正执行下去，你说如果有的让我选的话，我现在是选去做去运动，还是去滑雪、冲浪，我可能会选滑雪冲浪，因为它更更好玩。但是由于工作带来了很大的目标感、成就感、意义感。所以当下的快乐值不重要，有时候我给工作一个 10 分或 9 分或 8 分的分值，真的不是因为当下有多么的快乐，而是因为我我觉得我今天这件事情我做了以后，未来会产生一个什么样的影响。我特别有成就感跟目标感，这件事情让我感到非常的平静，这个就是意义对吧？更偏向于意义。

再比如为家人做饭、在育儿上花了很多的时间。很多的妈妈都会说，再让我选一次，可能我就不生了，但是生孩子是我不后悔的一件事情，我从孩子身上得到了很大的幸福。其实这种描述多多少少就是这个意思，就是当下你有很多事情要做，可是你心里不后悔，因为你从 ta 身上得到了很大的幸福。包括我养猫其实也是同样的体验，我每天要伺候她，尤其是富贵，很喜欢在我的床上的沙发上尿尿，每次帮她收拾残局的时候我也很辛苦，我当下一点儿都不快乐。可是总体来说，拥有富贵这件事情让我感到非常的幸福。所以这个就是我们右下的这个象限，是你当下不一定很开心，可是长久来说，长远源源不断的产生意义感和幸福感的事情。

大家有没有注意到我们讲过的这三个象限，右上的这个象限就是既快乐又有意义，是最好的。剩下的两个象限，无论是左上还是我们的右下，它都只占了其中的一项。要不是当下很快乐，要不是未来很快乐，总之它只占其中一个。

最后一个种类就是我们既不快乐，也没有意义的事情。那这件事情是干啥呢？就是很多杂事儿，家务如果我能不干的话我就不想干。当然某种程度上我是享受做家务的。但是我们现在说的是那些我不想干的家务，就是我觉得是一个这种负担的，每天在重复的家务，家务活太多了，这些事情其实我是不想干的。我觉得既当下既不快乐，对未来也不产生任何意义，不就是为了家里保持整洁而不得不干的事情吗？再比如很多时候我必须回一些邮件，或者通勤。如果我通勤时间很长，没有别的选择，没有办法，我要上班，我就必须要花这个时间。但你说我花进去的这个时间本身它产生了什么意义吗？你说工作是有意义，但是这个意识已经放在工作那个部分了。通勤本身是没有任何意义的，而且有很多人通勤本身是不快乐的对吧？所以这个象限里就是快乐值也不高，意义值也不高，这就是我们尽量想要避免，或者想办法改善的部分了。

根据以上四个象限，分为三类事情，第一类是右上象限，既快乐又有意义，也就是社交、运动、沉思这些叫做快乐的时间，这个不用想，无论是现在还是未来肯定都是快乐的时间。第二类是只占两个条件，就是快乐和意义只占其一的，我们称为有点无聊的事情。比如看电视，当下觉得挺好玩，可是未来很没有意义，所以其实看电视既好玩又有点无聊；比如工作很多时候是有意义的，但是当下这个事情好像也有点无聊，所以我们就把这两类叫做无聊的事情。最后是既不快乐又没有意义的，那当然就是浪费时间。我们希望我们的快乐值增加，其实第一步首先要去处理的，就是浪费的时间这一类里边所有的事情。

以上是我们做的调研里，大部分被调研的职业妇女的分类，不是这个分类对每一个人都一样，大家可以根据自己的情况分类。比如说对我来说，家务就不在浪费的时间里。我做家务时感到是一种大自然的韵律，比如洗碗、洗菜，对我来说都是一种韵律。因为我的家务并不重，然后我又从中得到了切实生活能力的一个锻炼，所以我并不觉得它是不快乐的事情，甚至有时候觉得它很快乐。所以每一个人其实对这些事件的分类都不一样。总之在你自己的这个象限里边，每个人都有自己的意义值，每个人都有自己的快乐值。

你自己根据这四个象限来分类，哪些事情是你在右上象限里的那就是你既快乐又有意义的事情。哪些事情是快乐和意义只占其一的那就是无聊的事情。哪些事情是两者都不占的那就是你浪费时间的事情。这里我们可以做一个快乐追踪做一个这样的练习，你会更明白哪对你来说这些事件都在你的哪个象限。

首先我们可以写下最快乐的三件事，你可以运用刚才的标准，就是对我来说又快乐又有意义的三件事。我建议大家不要思考这么多，就是下意识的直接就想出来。如果你想不出来，咱们不着急做这个练习，你可以今天开始记录时间，往后的一周你不但记录你的时间段，而且你把每一段时间在当下凭感觉有一个分值。一周之后，你去搜索最高分值的是哪些事情，那个比你现在想会更准确。因为那个确实就是更客观的数据，会告诉你。我就是去搜分值的，做这个锻炼的时候，我就去搜了一下我的分值最高的都是哪些事情，然后写下十分分值的三类事情。

好，这是第一个，写下最快乐的三件事。第二个是写下你最不快乐的三件事。这个练习很简单，在你最快乐的三件事和最不快乐的三件事上分别去找共同点。每一件事都要写出时间、地点、人物、事件。时间很简单，我们已经记录了，接下来就是要注意记录到地点、人物、事件。

那个作者自己做了这个练习后，她首先看自己快乐的事情有什么共同点，地点、人物、事件，事件和时间其实不重要，就是我们都记录下来这个时间做了什么事情。共通点是作者就发现她所有让她开心的事情的地点都有一个特点，就是户外，或者说她让她快乐的事情仰赖一个明亮的环境。要不是户外活动，要不是在一个光线很充足的大窗子旁边，要不是室内活动、但是室内的色彩比较浅，比较明亮，要不就是在办公室非常明亮的灯光中等等。我觉得我这也跟作者非常像，我也是喜欢明亮的环境。然后考虑到作者说自己是在加州，她这个偏好不难理解，因为她是在阳光充沛的地方长大的，后来她决定从费城的商学院沃顿商学院搬去 UCLA 的 Anderson 商学院，回到加州享受更多阳光。其实你看这里就解释了为什么她最初做出了一个重大的人生转折的一个决定。作者发现她需要明亮的环境，阳光充沛的明媚的环境。

第二个是她发现让她最开心的事情，一个是地点，在人物方面她发现让她快乐的社交必须是一对一的交谈。而且在这个交谈中，她必须有机会加深对一个人的了解，这种交谈对她来说才是快乐的。就是说她其实不愿意自己说很多话，她想要听到对方说有一些有意义的，加深对方了解的话，那种纯表面社交的闲聊，她的打分就会非常的低。一听到这里，大家就明白作者肯定是个 I，对吧？这一听就是一个 I 人非常典型的表现，总之作者发现她享受的那种人际关系。

所以这两点都对她的转变发生了很大的影响。第一个是她搬回了加州，第二个是前面我们说过她专攻教授幸福的课程。然后她的做的很多研讨会也好，她在工作中跟学生一对一也好，她都要拿这两个条件去判断。第一，这是不是一个深度的对话。第二，在这个对话中，我有没有更加了解我的学生？有没有更能够帮助 ta 寻找快乐，管理幸福。如果只是一些表面的闲谈，她会发现我既然对这类事件的评分非常低，那我就不应该去参加这一类的活动，对吧？

我自己也做了这个练习，现在在我的日历上能够被标为十快乐值的，大多真的都是社交。我果然是一个百分之百的 E 人，但是确实某种程度上跟作者是相似的，就是必须是那种加深相互链接的社交。但是我确实是不限制一对一的，就是在很多人的活动中我一样能够得到乐趣。而且有时候不一定是我能够增加对他人的了解，可能我们就一个话题讲的很深，或者甚至在这个对话中，只要我自己在讲一个概念的时候，我从对方的表情和身体的反应中得到了一个正向的反馈，她们鼓励我讲的更多，我觉得我讲出去的事情对她们有帮助。对一个 E 人来说，E 人就是要按头分享是吧？ENFP 就是这样子，所以这个过程其实我也是快乐的。这个就是我对自己的这个人物仿照作者做的一个人物的分析。哪怕她不是我的朋友，跟陌生人之间一样，我也可以达到 10 分，只要聊的内容对我来说有意思有启发就行了。

其实播客的串台来往就十分快乐，因为整个过程就是很有思维的激发，而且线下肯定比线上更快乐。但是总体来说是要以聊天或内容为主。如果线下聊的很无聊，那肯定还不如线上聊的很有趣。然后在社交事件中，除了刚才说的这些，以聊天内容为主的。如果非常有思维性、启发性，那么是多人还是一对一，是谈的是了解对方，还是了解世界，还是了解宇宙，这些其实都不是很重要，只要这个对话的内容有趣就行了。

在这个社交种类中，还有一个比较特殊的是，帮父母做事这个互动。我爸偶尔说文件搞不定了，你给我搞一下，图片插不进去了，你帮我插一下，怎么怎么地，你帮我弄一下。就这种父母很偶尔的拜托，对我来说都非常的难得，因为我很少有地方能够帮上她们。所以这些事件我发现就是在我的日历上都标注为十分事件，这是第一类。就是对于一些大 E 人来说，所有的十分事件几乎都是社交事件。第二类比这个第一类的十分事件少很多。比如说我十件十分事件里面可能有八件都是刚才所说的社交事件，剩下的两件事情其中有一件可能是深度思考。

如果大家看我的微博就会知道，我微博经常会写一些思考。主要是看书之后的一些感想，打动我的故事，记录等等。写这样的微博其实本身是一种思考的过程，并不是我脑子里面已经有我想说的东西了，我微博上只是把它给写出来。其实要把脑子模糊的东西写清楚是要很费劲的，就是一种写作练习。如果这种写作练习结束，有时候写的特别好，我就会觉得它是一个十分事件。如果没有写的特别的完美，那我觉得它就是一个八分或者是九分的事件。然后写日记也是一样，就如写到一些真的特别好，特别有灵感的東西，它就是十分事件。但如果说是总体来说就是纯粹写作，那就是八分九分。当然它也很高，我们可以把这第二类全都总结为写作就是让我快乐。

写作如果真的写到很有灵感的東西，它就是一个特别让我快乐的事情。接下来就剩下的那一件，可能就是一些当下让我非常快乐的事情，比如说滑雪。但是我又后来想了一下，我觉得滑雪绝对在我心中是一个十分的时间。但是我在想说滑雪的这个十分儿，它是不是真的就只是滑雪这个运动的十分呢？滑雪这个运动我肯定也是很喜欢的，当下的快乐值很高。可是通常你去滑雪的时候，都是跟亲友一起去的，都是一帮朋友，哪怕跟不是朋友，你参加一个陌生的团，也可以在滑雪的这个地方天南海北认识很多雪友，在雪道上可能也会遇到一些其他人。所以滑雪的快乐，之所以是在我心中是一件如此当之无愧的十分事件，可能就是因为运动本身也很快乐，然后社交本身也很快乐，这是 double 快乐，double 是双十。

再比如我喜欢大自然，所以其实回到老家的时候，有一些爬山，或者说是去这边是溪水那边是山的这种绿道上非常舒服的骑车和跑步，或者是爬到我们家门口去摘桂花，或者是在妈妈的阳台上跟她一起聊着天摘茉莉花，摘各种水果等等等等。就这些事件的肯定也是一个十分事件。很遗憾的就是我生活在城市里面，所以这样这种十分事件在我的整个日历上，虽然我很希望她更多的发生，但是我也没有那么大的能力能够真的经常去发生这件事情，我们只能说尽力。我不知道讲到这里，大家自己有没有也听着播客一边想着对你来说你的十分事件是什么？对你来说，你最快这三件事是什么？她们的共同点又是什么？但我相信虽然每一个人都有很大的差异，可是让我们最快乐的，如果是最常见的回答，那肯定还是人际关系。

作者确实也发现让她的学生做这个练习，大多数人最快乐的事情就是人际关系，好的人际关系。而且她还发现总体而言，比较快乐的那群人花在跟人在一起的时间几倍于独处时间。而不太快乐的那群人正好相反，80%的时间是独处的，只有 20%左右的时间是跟人在交往的。这里我要稍微提醒大家一下，就是不要误解说独处就等于 I 人，然后交往就等于 E 人。这是对 E 和 I 一个很大的误解。其实爱也很喜欢社交，而且甚至有一些 I 它的社交能力比更强，那要看社交的种类不同，以及单次社交持续时长的不同，这些才是 E 人跟 I 人的区别。在天生不同的那一期我们有更详细的讲解，所以可以大家去听一下那一期。

总之在这里，作者区分出来的独处时间和花在跟别人有效社交的时间，其实并不是根据外向跟内向，不是一个正向的关联。它只是说如果你很多的时间是在一个人独处，和你很多的时间花在人际关系上。请大家一定要注意，这种人际关系不是说参加社交活动，就是你跟室友、你宅在家里，你跟朋友打电话，你在网上跟朋友聊天，这些其实都叫人际关系，所以花在人际关系上时间越多的人越快乐。

其实用精力管理的四个账户来理解，其中我们有一个支柱，四个支柱就是情感账户。所以这必然就是跟人的交往必然是让人快乐的。你说思维账户，虽然说这里是一些你思想上的一个创意，一些思考，可是他是不是也很大很多时候是跟人有关的。就是我跟人在争辩的过程中，或者说我在创意项目的过程中，总是少不了讨论、交流、合作的，总是自己一个人思考，思路很有限。

然后再比如意志账户中是不是也肯定有跟人互动的部分，比如说做一个付出者就是我的北极星，那你说我做一个付出者，我肯定需要跟人互动。你说四个账户中这个体能，就算体能也有很多的体育运动是跟人家合作的对吧？这四个账户其实多多少少都在跟人际关系有关。那你说你肯定人际关系是让我们快乐的，就是你看快乐是不是跟精力管理是不是就互通起来了。它完全可以当成是一回事儿，让你经历账户越充盈的事情，显然就会让你越快乐。

四个账户里边多多少少都包括了人际交往。所以人际交往必然对大多数人来说最快乐的一件事情。所以我们前面我们说过，快乐是一种主动的选择。在这里既然我们的人际交往有高质量的人际交往，对我们来说是最重要、最快乐、最有意义，以及亲密账户最应该去充盈去维护的这么一个事情。那我们是不是就应该在上面最主动的花时间呢？大家有没有发现这个就是记录时间的好处了。当你记录时间，当你回顾的时候，你到底花了多少时间在真正高质量的人际交往上呢？如果你发现这个人际交往的时间是不够的，是不是就应该反省一下，或者说你是不是就能非常清醒的认识到，快乐并不是我们的本能，是一件我们需要主动付出努力去管理的事情？

哪怕像我这样的这么 E 的 E 人，其实有段时间我也是在记录时间、色块安排之后，才发现原来在这个色块上花了这么少的时间。我总觉得我是一个非常喜欢社交的人，但你会发现很多时候我从周一到周五就沉浸在工作中，根本不会出去跟朋友吃饭。我甚至发现我不停的在推掉社交，因为我周末可能会很累，总之有一段时间我并不是在一个非常良性的循环中，在恶性的循环中。

当发现我自我相信的我自己的自我认知跟我实际花的时间并不相符时，那就需要做出调整了。所以我经常每周都去看我这一周有没有出现黄色，黄色的时间有多少。我希望自己去开拓新的关系，认识新的朋友。所以现在已经好多了，因为我确实在认识很多新的朋友。之前我其实是把已经熟的亲友跟出去认识新朋友分成两种颜色，一种黄色、一种橙色。所以我每周都要去看我有没有在做橙色，也就是去社交，有没有在做黄色，也就是维护我已经有的亲友的关系。如果时间很少的话，我就会意识到上一周做的不行。我就会主动给我爸妈打电话，主动去要求朋友出来吃饭，主动去做一些亲友维护的事情，然后主动去参加一些我本来可能会宅在家里面不愿意出门都活动。我发现这样主动做了以后，我的快乐值确实升高了。

这是第一个我们要去做的人际关系小练习，就是记录自己的时间，看看你这个色块有多大，是不是像你预期的这么大。第二个是当然就是投入在当下。其实在手机大脑的那一期我们也讲过了，但凡你的手机放在桌上，它就是会吸引你的注意力。所以我们出去跟朋友聚会的时候，手机都应该放在包里，根本就不要拿出来放在桌上。

甚至大家可以在一起吃饭时，有一段时间直接关机，把手机放在一起收集起来，对吧？你在家天天在家跟爸妈在一起，或者天天在家跟小孩或者伴侣在一起的时候，尤其要注意这件事情。你可以稍微分清楚几个场合，并不是说所有的时间都不能在家，所有时间都不能用手机。分清楚一些事件的性质，比如说吃饭的时间内就不要看手机，再比如说聊天的时候不要有一搭没一搭的聊着看手机。你我们干脆就是所谓的看手机的时间，干脆咱们就纯粹的看手机。如果你真的很想刷一刷，你就给自己安排 1 个小时去刷它。如果你真的是很想要看某一些无聊的事情，那你就专门安排 1 个小时去看她都可以对吧？但是我们不要在人际关系的同时去刷手机。

然后还有一个会增加大家从人际关系中得到快乐的方法，叫做亲密关系诱导任务。这是作者在自己的课堂上也会玩的一个游戏。她会把学生两两分成一组，互相回答三组问题。首先用两分钟回答第一组问题，这些是很基本的问题。比如说你叫什么名字？你来自哪里？五分钟回答第

二组问题。这些是个人兴趣、目标、经历相关的问题。比如说你喜欢做什么？你的爱好是什么，如果你可以去世界上任何地方旅行，你会去哪里？为什么？你最想改变的一个习惯是什么？这是第二组问题。然后剩下的八分钟回答第三组问题。这一组问题开始就相对比较私人，比如说认识新的人对你来说是困难还是容易呢？为什么？描述你最近一次感到孤独的时刻，你最害怕的事情是什么？最近有什么让你感到自豪的事情吗？这些就是第三组八分钟的问题。

这三组问题加起来其实一共才 15 分钟。但是在这短短 15 分钟内，总是能够建立起新的友谊。互相回答的两个人在 15 分钟后立刻就比之前感到更加的亲密。所以我觉得大家自己以后朋友聚会，或者是以后我们做线下的听友会，我们都可以来玩一下这个游戏，而且我们把这个游戏稍微改一下。还可以去增进情侣之间的关系，或者是用来做公司的团建的活动都可以。网上有那种情侣入门或者关系入门问题卡，就有很多这种问题就是增进尤其是在暧昧期的两个人，或者是刚刚恋爱的两个人，增进两个人之间的亲密度。

大家可以自己设计一下，下次朋友聚会，咱也不一定要玩这个游戏，但是你可以提前想几个更私人的问题。到时候在朋友聚会的时候，在一个比较安全的环境下，你可以去问朋友。我们不要总是在谈有没有什么搞钱的机会，有没有就最近大家都发展成什么样子了，你最近在家里不要老只谈表面的东西，我们去谈一些深层的灵魂的东西，去准备一些这样更私人的问题。你最近一次如何是什么时候？在这里跟大家顺便分享一个小故事，就是我们学校每年都会搞一个新生的欢迎会，就是已经录取了的新生，我们就会把她叫来，然后叫很多校友。被录取的同学就能够问很多问题，然后校友也会提一些建议，学校之前我把它叫做 stand off，就是欢送会，送 ta 们去上学。有一年我们申请的文书题目里，是有一个题目叫做最近一年让你最自豪的一件事情。然后那一年的欢送会，我就提议说，既然今年录取的新生，你们每个人都回答过这个问题。所以如果你们愿意的话，请大家就分享一下你们最自豪的一件事情是什么。当然校友们如果你们愿意分享的话，你们也可以分享一下最自豪的事情是什么。

那一天活动真的到现在我的记忆都很深刻。每一个来参加这个活动的人参加之后都非常的动容。因为我们听到了非常多感人的故事。你会感慨说，大家的生活原来是这么丰富的，每一个人跟人之间是这么的不同。这些事件并不是多么不平凡的事情，但是你这么真诚的讲出来的时候，哪怕这个题目听起来并不那么的私密，只是一件让你感到真正对自己感到自豪的事情。可是这种非常个人的真正的分享，真的很能触动人心跟心和心之间的链接。我建议大家下一次你们可以自己试一下，就是找一群朋友聚会的时候，我们讲一讲最近一年以来，最近一两年让我最自豪的一件事情是什么？或者我整个人生我真心的去做分享，让我最自豪的事情是什么？或者说最近一年以来让你最快乐的一件事情是什么？大家在聚会的时候，人际交往的时候，经常去问一些这样的问题。其实真的就是能够迅速的增进你们的亲密关系的同时，会把当场的那一场相互之间的沟通互动会变得非常的难忘。然后快乐值会非常的高，意义值也会飙升。

除了人际关系之外，作者的学生们所票选出来的最最经常令她们最快乐的事情的第二名是户外。前面就是我们这个人际关系，就是人物，其实地点就是户外。我跟作者其实也很有共鸣，需要一个明媚的环境。户外这个事情其实也很好理解，对吧？因为我们人总是希望能够进入到大自然的韵律中的。这个精力管理那一期我们也讲过了，不过我觉得这个元素是有一些文化差异的。因为作者是美国人，美国总体来说是农村，哪怕在大城市，户外跟自然也比较亲近，有条件的餐厅都会设置户外座位，就是鲜花、绿植环绕，的确是很舒服，在城市里的户外也能够感受到大自然的感受。可是我觉得我们的城市里面不一定能够感受到，所以我们要定义一下这种户外。至少在我的理解里，户外就是真正接触大自然的地方，而不是走到房间的外面去。

因为在城市里面走到房间的外面，很多时候是听到了光污染声音污染，然后就是摩肩擦踵的人等等，不一定是一个真正走到大自然中去的。当然如果你在城市中能够走到一条有着非常茂盛的树木的路道路，或者是走到城市中间的公园这些也是属于户外。总之我们可以把户外这两个字理解为跟大自然的接触。以上就是从人物和地点方面，我们会知道我们总体来说对大多数人来说，最快乐的事情都是由质量的人际关系以及跟大自然去建立连接点。

那我们看看最不快乐的事情会是什么呢？通常最不快乐的事情都是阻碍了这三件事。第一关联性就是人际关系，跟他人产生真正的链接。如果阻碍了这个链接，让你觉得你跟世界、他人没有链接，让你觉得孤独的，那肯定就是不快乐。第二就是自主性，这个很好理解。一件你自己本来自己做的是很开心的事情，别人命令你去做，你马上就不开心了。第三是能力，也就是说这件事情让我阻碍了我对自己产生能力，就是产生了自我贬低自卑的感觉，让我就是成就感的反面，那这个时候肯定是不快乐的。所以只要凡是阻碍这三件事的事情，我们通常都不快乐。

当我们阻碍关联感关联性的时候，我们就会感到孤独，对吧？但是在这里我真的希望重复重要的事情说很多遍。我们一忙起来，就会忘记去关联。快乐是一种有意识的选择。以我自己个人的经历来说，我是一个非常喜欢关联的人。但是我真的很多时候沉浸在工作中而忘记去维护关系，而忘记了去关联。所以大家一定要记住，快乐跟关联非常的相关。我们一定要主动的匀出时间去做这件事情，而且不要忘记帮助他人。做善事也是产生连接感的一个途径，即使你在做这些事情的当下，并不直接产生连接感。比如说作者的学生去公园捡落叶，但是你心中跟这个世界，跟你的整个人类社区产生了连秸秆它也是一样。我个人觉得看书也会产生这种连接感，因为就是你跟作者之间的对谈，当然播客就更产生这种连接感了。

在作者学生的快乐追综中，头三样大家感到最浪费的事件是这些，第一是不必要的工作会议，你看是不是就符合我们刚才说的这几个元素。首先不必要的会议，但是你必须参加，那肯定是阻碍你的自主性的。其次不必要的会议你在这参加，你不知道这个东西证明了你有什么能力。所以其实她让你觉得你很没有能力，她也阻碍了你的能力看，因此她肯定是一件不开心的事情。

第二名是漫无目的刷社交媒体上的信息。漫无目的是很重要的，因为对我个人来说，有时候我去有目的的去搜索信息。比如说我就搜猫猫狗狗，然后我就规定自己看 15 分钟通常是快乐的。但如果你漫无目的不断的刷下去的话，那就真的不快乐。我们在手机大脑的那一期，我非常清楚的讲过五羟色胺的原理，然后讲过为什么刷社交媒体这件事情当下也是让你不快乐的。你不要觉得好像很开心，实际上是一种多巴胺劫持，你没有区分真正的快乐和多巴胺劫持的感觉。所以刷社交媒体总体来说是当下轻微不快乐，然后总体来说丧失意义感，总整个人会变得越来越孤独，越来越先进，谨防和自卑的这么一种行为，所以她是快乐的第二名。

我们可以来看一下，它是符合上面哪三个元素中的哪一个。第一，我觉得刷社交媒体并不会让你跟别人连接的更紧密，反而会阻碍你的关联感。因为你会在社交媒体上发现有很多的阶层，有很多的信息茧房，有很多的分裂，对吧？所以这个肯定是阻碍关联感的。第二她是不是你这个自主性，虽然我们好像是自主在刷手机，但是你心里面知道这是多巴胺在逼你不断的呃呃呃的刷东西刷下去，其实这些也不好受。那你第三，你说你刷社交媒体，你会不会觉得自己很有能力感？你觉得时间在 1 分 1 秒的浪费，你却没有能力停下来，是不是它阻碍了你的能力感。因此刷社交媒体漫无目的的随便刷手机这件事情实际上是不快乐的。请大家记住，不要觉得我很想刷。她就是一个多巴胺推着你去注意新鲜事物的这么一个本能的反应，它不是一件你觉得快乐所以想做的事情。

然后学生评价的第三个不快乐的事情就是通勤。其实这个也符合我们上面的三个元素，对吧？因为通勤它是它并不是一个自主性，并不是说我今天想要 15 分钟就 15 分钟，明天想要 2 个小时在路上慢慢悠悠的走，就 2 个小时。你必须花那么多时间在路上，所以其实为什么通勤出现在不快乐事件上的这个概率很高呢？就是通勤时间如果很长的话，它就是丧失自主性的那在通勤的过程中，你也没有什么跟别人链接的机会，除非你跟咱们跟好朋友一起每天都可以快快乐乐的去聊天。在能力上我就我我也不觉得通勤能够增加你的什么能力感。如果你堵车堵在中间，你又无计可施的时候，她会让你感到自己没有能力。所以你看通勤这件事情也是不快乐的。

总结来说就是用刚才这三个元素，一个是不是阻碍你的链接感，让你更孤独。第二是不是阻碍你的自主性，就是老板是不是在事无巨细的管你，让你非常的不开心，哪怕工作本身是开心的，但是你不开心。第三，是不是在阻碍你的能力感，这件事情让你觉得自己很不行，自己无能为力。这些就是但凡符合以上这三个条件的，它就其中之一或者是多个的，它肯定就是一件让你不开心的事情。

好的，我们现在已经知道了让我们开心的事情是人际关系和户外和大自然。让我们不开心的事情是涉及了以上的三个元素。还有两件事情是情绪兴奋剂。就是咱们不管怎么样，做了以后都会觉得很开心。第一件事情是运动，我们已经说了很多了。第二件事情是睡眠，睡眠真的非常影响快乐，大家真的试一下。我以前也一直不觉得睡眠对我的影响会有这么大的。但我终于调整作息之后，我就会发现她对我的快乐值，不光光是精力值和效率，快乐值的影响是很大的。但凡我要是睡好了，我那一天就会非常的快乐。但凡要是睡得不好，我那一天就算不是不快乐。但是我的情绪整个就是很低，原本平时能让我快乐的事情也让我快乐不起来。虽然这个道理大家都懂，但是你只有亲身体验过个中的区别，你才会发现睡眠对快乐值的影响真的有这么的高。所以关于睡眠怎么能让你变成一个更好的人？怎么为什么会第二天如此大的影响你的情绪，影响你的一切？在我们为什么要睡觉的那一期有非常详细的讲，请大家回去听那一期。

好了，我们现在已经知道大部分怎么样能够让自己快乐，快乐的事情大概是有哪一些？快乐的元素大概有哪一些？又有什么事情会让我们不快乐？知道了这一切之后，我们就可以记录日历上的快乐值了。因此你们对日历上记录的每一件事情，你都应该要给她安排一个快乐值。

其实如果你觉得这样很烦，那些经常做的事情，你知道这个快乐值非常的稳定，每天一定都是这个快乐值，那种事情你也可以不记也没关系，但我个人还是会把所有的事情都记录快乐值。因为我发现哪怕是每天要做的事情，我可能真的每一天的快乐值多多少少还是稍微会有一些不同。所以我希望这些信息对我来说都是有用的。

总之大家可以根据以上所有的讨论，去诚实评估自己这件事情的快乐值。在评估的时候请注意，第一区分多巴胺驱动。第二你不但要想当下的快乐，你一定要想到未来的意义。这件事情现在我就是很不想做，但是我其实是知道这件事情有长远的意义，未来它能够给我带来快乐。甚至我知道这件事情她在锻炼我成长，我的能力在不断的提高。所以当下我锻炼的当下是很痛苦的。但是没关系，这件事情我还是会给她来上一个七分儿，安排一个七分儿或者是八分的这个分值，注意这两件事情。

诚实的面对自己，然后去记录你的快乐值。我们就已经有了整个日历记录时间，记录快乐的所有东西。有了这些记录之后，首先你记录时间以后，你一定会非常震惊的发现，你对时间的感觉是有多么的不准确。你会震惊的发现你以为花了这点时间的事情远远超你的预估。或者说

你以为你花了很多时间的时间，其实你真的花了时间很少。这是肯定是你记录时间之后，你一定会有一个很大的震惊的发现，请大家真的及早去记录时间，哪怕只记录一周两周，你都会有这样的发现。

第二个是在时间记录中，如果我们加入我们的快乐值的那个记录的话，你就会发现有了更多更有意义的信息，你会非常清晰的知道什么事情是自己要避免干的。而以前可能我一直在不知不觉的重复干这件事情，什么事情是应该我干的更多的。而以前我由于没有主动的去管理我的快乐，没有主动的做出快乐的选择，所以我却没有做很多这样的事情，对吧？

比如说如果有一个你，你跟她的每一次交往，每一次接触，你都是打 3 分 2 分，这个时候是不是很清楚，你接下来要做的就是把这个两分三分事件从你的日历上移除，那你就不用心里纠结或者内耗这么多，我到底应该怎么办了？日历和快乐值已经记录，已经给了你非常清晰的答案，想尽一切办法去躲避这个 2 分事件或者是 3 分事件，对吧？反过来说，对我来说，既然 10 分事件是跟朋友们交往，或者说其中有一个是帮我爸妈做事儿，那我是不是应该做更多的像我爸妈主动的去询问，有什么事情我可以再帮她们做一点，然后再比如说 10 分事件是我的写作，其实我意识到我的写作，我前面不是讲了吗？我没有时间又又又这个造句中有一项就是，我没有时间写作，这就是我想要做的事情。我就应该花更多时间去写作，即使当下我觉得写作特别耗脑，特别累，这些就是记录时间和快乐值之后，你会发现我应不应该去避免这件事情。如果一件事情的快乐值很低，但是你结合时长，你发现这件事情它时间不长，那就算了，无所谓的对吧？

比如说我们刚才说那个讨厌的同事，讨厌的人我躲避不了，那我没关系，我下一个就是我不既然不能够躲避这个两分三分事件，我可以把这个 2 分 3 分事件的时长给缩短，我尽量躲避？你看大家用日历时间和快乐管理之后，是不是一切事情都做得过得变得特别的轻易我自己本身还有一个感悟是这样的，就是同一个事件请大家一定要留意到，如果时间很长的话，留意到就这个过程中快乐值的改变。我们前面已经说过很多次，就是在你手机的头 15 分钟或者我玩游戏的头 15 分钟，它是快乐的。只要不超过 15 分钟，我发现我的快乐值的记录都很高。但是一旦超过 15 分钟，快乐值就会锐减。所以这个时候就要看你憋不憋得住，每次只玩 15 分钟，如果憋得住，你就可以允许自己玩儿，没有关系，如果憋不住就干脆不要玩儿。

第二个是比如说像看书这样的快乐时间，我通常会觉得看书这件事情是有趣的，可是每一次看的书是不一样的。我在不同的快乐值之间，我就发现说我喜欢这种书，我喜欢这本书，对吧？你就会更加清楚自己读什么书是快乐的，你就会更多的去读那个品类的书，或者具有那些特点的书。我又发现说在我读书读一口气读个两小时的时候，总体来说都很快乐。但如果我一口气读到 3 小时、4 小时、5 小时，这件事情在我身上是可能发生的。虽然不是发生的这么频繁，但有时候我会觉得说读书反正是我喜欢的事情。然后我说的这个 5 小时也不是一口气都不歇，可能中间起来玩个猫泡个茶什么的。

我发现如果这件事情我持续做的太长的话，她其实后面一半的那个时间的快乐是减损的这肯定就是大家肯定有相相相应的这个感觉。是因为我记录时间记录的快乐是我意识到了之后，其实我每一次看书的时间就会控制在相应的时间之内。甚至我有时候看半小时我都觉得很开心，而不像以前我觉得说是看书必须要空出两三个小时我才能够看。总之记录你的时间，记录你的快乐值，你会有很多很多新的信息，新的收获，你能够对自己有更深的认知，这真的是一件这件事情本身就很让人快乐。

讲到这里我们来一个小总结，用日历来记录时间，进行分类坑色块的描述。然后看日历就能够知道大概在什么色块上花了什么时间。并且如果你的事件记录够详细的话，它就是一个你的生活小日记。第二是在记录的时候，加上地点、人物，这样的话你能够有一些共通点。我喜欢在户外，我喜欢大自然，我喜欢跟谁，跟什么样的人，以什么形式去进行接触。然后第三就是经常做一做你这些快乐值的计算，你就会不断的加深自我认知，你就有了自主选择，快乐的自由。

好，我们现在已经知道了，我们要多做快乐的事情，少做不快乐的事情。但是如果有一些让我们不快乐的事情，就是没有办法走掉，就是一定会在那儿必须要做。那怎么办呢？比如通勤，如果我就是得通勤时间这么长。比如工作上如果没有链接感，没有上司或前辈帮带，后辈的感激和反馈，职场上没有朋友啊没有自主性，没有能力感。比如说总是被打压，总是被职场霸凌，对吧？就是这样子的话工作就很痛苦。再比如说我们前面也讲过家务，在家务繁重每天都要重复的时候，太多的家务就会让人变得很不快乐。尤其是这些家务在侵蚀你的可支配时间，让你的可支配时间已经降到了危险的 2 小时以下。你处在时间贫困的状态，它就会进入一种恶性的循环。就是你越感觉时间贫困，你越觉得自己没时间，越觉得没时间你越觉得时间贫困，对吧？然后整个人的心情变差，圈子变小，生活体验整个都变窄。那我们怎么去应对这些没有办法摆脱的不快乐的事件呢？其实还是有很多方法的，让我们来一个一个看一下。

首先让我们来看一下家务，如果你的家务劳动很繁重，很简单的解决方法就是家务外包，请阿姨或者定期找钟点工。我知道这件事情是涉及到财务成本的，我并不是何不吃肉糜的意思，我是想说很多人没有请阿姨和钟点工，不是因为经济原因，仅仅就是因为思维没有转变过来，就觉得就是这个钱好像花不出去，觉得家务自己做就可以了，没有必要请阿姨，或者说在爸妈的金钱观的影响下，认为就是请阿姨这件事情，心里面很很有愧疚感。我记得很早的时候，我在直播里提到我是请阿姨的，我也解释了我为什么要请阿姨。我说其实当然懒是一方面，但是我觉得这件事情很值得。因为我自己觉得我的时间非常的宝贵，我工作本身就很忙，工作剩余的时间本来就没有多少，我为什么要花在打扫卫生上？为什么不把时间花在让我更快乐的事情上？我当时就是这样讲的，隔了很久了，其实我收到一个私信，说在听你直播前，我根本没有想到要请阿姨。听完你的直播之后，我意识到说，对，为什么不呢？然后我就请了个阿姨，我现在生活的快乐指数直线上升，我就是后悔没有早一点请你看。就是我分享这个故事，就是因为我觉得很多人是意识不到自己本来是可以以及应该请阿姨的。

我们可以来做一个思维游戏。假设你现在压力感到很大，每天很疲惫，甚至焦虑，总觉得自己没有时间做这个，没有时间做那个。我告诉你，现在我有办法让你彻底放松 1 个小时，然后这个快乐分值至少也是 8 分起。这 1 个小时你只要付我 200 块，你干不干？如果有人跟我说付 200 块就能够获得快乐的 1 个小时，我肯定我绝对是干的。我每个星期甚至愿意至少购买一次这样的服务。但是你知道 200 块还能做什么吗？200 块还能买至少 4 个小时的家政服务，你每周能够多出 4 个小时可支配时间，你爱干啥都行。

如果你能够主动选择快乐，就跟我们前面讨论的一样，你把这 4 个小时花在人际关系上，花在跟大自然的融入上，花在运动，甚至花在睡眠上，花在那种对人生意义的思考沉思上，花在那些真正你觉得有意义，但是别人不觉得有意义，你但是你自己就是很想干的那些事情上，你就可以得到 4 个小时至少八分以上的快乐，这不是大大划算的事情吗？当然，我们不是说所有人都应该请阿姨，大家都懂我的意思。我只是说那些本来明明可以把家务外包出去，却因为各种思想桎梏而没有外包出去的人，是不是应该转变一下思维，想一想外包家务对你的快乐值的影响可能是很大的。

事实上我自己本人其实从去年风控开始是进入到了没有阿姨的生活，但这不是因为我的思路发生了改变，而是因为我需要通过没有阿姨的生活去锻炼我自己真正踏实生活的技能，并且我在家务上获得了很大的快乐。但是我也要告诉大家，总体来说，我一个人住的家务活是非常少的。我希望那些家务活儿非常繁重，尤其一整个家庭的家务活儿都放在你一个人肩膀上的朋友你们可以真的认真的想一想，是不是外包是一个更好的选择。就算不是外包，所有的家务你至少可以外包其中一部分，我们并不是鼓励不理智的消费，但是如果你把你所有消费的项目加在一起，你可能会发现你花在买轻松买愉快的上面的钱，她并不一定买来很大的轻松和愉快。但是如果你把这个钱省下来，去一部分家务外包，你得到的可支配时间。并且你好好利用这些时间得到的快乐，会比你用钱去买快乐快乐更快乐。

好，如果说我们没有办法外包，也就是说这个不快乐的事情始终肯定还是得自己干。没有办法，那这个时候我们就要开始采取策略二了。这个策略二也很好用，叫做捆绑策略。也很简单，就是把你喜欢的东西跟你不喜欢的东西绑在一起。比如说我家我没有办法，一定要做，那我做家务的时候就听播客，听有声书。因为我很喜欢听播客和有声书，或者说你看我总是没有动力去运动，因为我觉得运动总体来说多多少少有点儿无聊，那我就可以让我就把自己喜欢的事情跟运动绑在一起。除了我们前面说过的我一边打电话一边运动之外，因为打电话总体来说质量高的话我是很喜欢的那我也可以把听播客和听书跟运动结合在一起。今天如果没有电话，我没有走动过，那我就应该去一边听播客一边出去走一圈，一举两得。因为如果说我不出去运动的话，你让我单独找出半小时或 1 小时坐那儿啥也不干，就坐那儿听博客，那我觉得我可能也不会干这样的事情。如果你让我就是直接不听任何东西直接去运动，那我可能也没有什么太大的动力去做这样的事情。是把两者一结合，我就觉得两件事情本身都很快乐了。通勤也是一样的道理，可以把你自己通勤跟你喜欢的东西结合在一起，除了听书听播客外，像是你换一个通勤的方式。

比如我很喜欢骑车，虽然我不是那种很硬核的喜欢骑车，但是我总体来说就喜欢户外，喜欢大自然，喜欢风吹在我脸上的感觉。相比之下，其实我是非常不喜欢坐车，然后我有一点儿轻定位的晕车。但是自从我知道我喜欢骑车之后，其实去到骑车能到的地方我都会很快乐的。骑车就取代了打车去，这件事情就很让我快乐。但这是一种捆绑策略，就是你要去到这个地方，你肯定还是要得去，要总要有一种交通工具去。但现在它是一种让我快乐的交通方式。因此我用捆绑策略把一件原本我并不是特别想享受的事情，变成了一件我很享受的事情。

那其实占据我们一天最多时间，对大多数人来说就是三件事情，通勤、家务和工作。而且这三件事情是不得不干的。前面咱已经讲了家务和通勤了，我们最后来讲讲工作，工作上要变得更加快乐，咱也不能捆绑。因为工作的时候，你毕竟还是要工作，咱也不能外包，因为这事儿就是得你干，那怎么办呢？工作上要找到快乐，其实我们的方法就是找到你的目标感和意义感。

我知道这样说显得很理想化，但是很遗憾，人要人就是需要目标有感意义感才能够感到快乐。在毫无意义的工作那一期，我们已经非常详细的分析过了，为什么事少钱多离家近。你不但快乐，你甚至可能很痛苦。真的强烈建议大家去听一听那一期，彻底的明白为什么无所事事，为什么你没有意义感，没有目标感。即使你的工作回报非常的丰厚，人还是会很痛苦。

我知道很多时候现实会限制我们，因为我们要付房租，要吃饭、要吃生活，所以我们不敢放弃现在让我们不快乐的工作，也不敢去追求目标感、意义感。怎么办呢？就是我们还是尽量找目标感、意义感，不一定要当下，因为当下首限时限制。但如果说你想到说我现在做这份工作，我只是为了降将来实现我一个长远的目标跟意义，它是不是也比只看将来眼前的不快乐更好呢？

此外如果真的现实条件很难改变，那么我们还可以从另外一个角度，也就是增强链接感，来增加我们的快乐。那你就一定要在工作上积极的寻找朋友，在职场上一定要给你一种人际关系的链接感，才能够弥补你们缺乏意义感和目标感的那种痛苦。也就是说我们一边积极的在职场上寻求靠得住的能交往的人，一边在心里面要告诉自己目标感和意义感放得更长远。比如说我做这件事情本身很不快乐，但是我是为了攒钱去做更快乐的事情。或者我是为了攒钱去 gap 1 年，去上一个我很想上的学位。那些就是我长远的目标感和意义感。当我总是想着那个目标的时候，我现在眼前的这份工作就会变得更加能够忍受。当然在力所能及的时候，还是建议大家尽量的尽早的转向真正有目标感和意义感的工作。

真的不要小看缺乏目标感和意义感所带来的长期的痛苦，这种痛苦甚至会让人不断的进入到更加麻木跟抑郁的状态。由于你内心深处感受的那个开关在不断的关闭，因为你其实是很痛苦的，但是你不愿意感受的，所以你关闭了。那你对人生的体验其实也在窗一扇门的关闭。到最后你就会变成那种我们说的在时间中已经停住了的人。她不会再体验生活更深的东西了，更新的东西了。她好像就生活在非常的表面，然后应付一些非常表面的人际关系，从来不追寻自己的内心，从来好像也不觉得她特别的不快乐，也不觉得她特别的快乐那种。就是因为你的工作，你的整个人生中缺乏目标感和意义感所导致的一种自我麻木。

反过来说，如果你有一个清晰的目标感和意义感，你不但在工作上会更加快乐，而且它其实能够帮助你去让你的时间使用更加明智。我们可以使用这个目标过滤器，把你不在目标这条线上的东西全都过滤掉。就像作者一样，她的目标是让得到更多关于他人的信息，以及让他人变得更加快乐，所有跟这个目标不匹配的工作她都推掉了。所以你看我们一旦有了清晰的目标，是不是在整条路上，我们所花时间花在哪里就会越来越清晰。当你的时间不知道花到哪里去的时候，就说明你的目标不够清晰。从这个角度来说，咱们的目标就是想的越细越好。

比如说你看我们做纵横四海，往大了说，我做播客的目标是什么呢？是传播知识、分享故事、分享经验。但是知识有很多种，故事也有很多种，如果你的目标是分享知识的话，是不是什么知识什么故事都没差，因为都符合这个目标。比如如果你要说你喜欢讲故事的话，你为什么没有成为一个相声演员？为什么也没有成为什么小说家？导演也是讲故事的，编剧也是讲故事的，演员也是演绎故事的对吧？那如果你就想要分享故事的话，为什么你没有去变成这些人呢？甚至做博客你也没有做一个故事 FM 或者说你说我们要传播知识，我们要聆听大家的体验。为什么没有成为一个心理咨询师呢？没有把这个有用的知识通过个人咨询的方式去传播给大家呢？所以我们会发现你的目标其实虽然是一个很广的目标，它是符合的。但是在你个人层面你会有更细的目标。当你把这个目标不断的细化的时候，你就会知道什么东西才是在你这条路上的。

比如对我来说，我以前的目标，真的觉得就是传播知识，这些事情很有意义。但具体来说，要传播什么样的知识呢？以及用什么样的渠道去传播知识呢？这些没有想清楚前，其实我们没有办法去筛选掉那些不符合更细目标上的事情。当这些越来越清晰时，就能够把所有的精力都花在我可能要做一本人类使用说明书，这件事情对我来说特别有意义，这个目标对我来说非常的具体。所有能够帮助人类使用说明书进行更好的传播的事情，我都应该干，我都会有兴趣去干。如果跟这个目标并不在同一条线上，过去可能对我来说很迷惑。我会想说这个好像也是传播知识，也好像也是帮助他人，是不是这些事情我都应该干？现在我的疑惑就会比较少，因为我的目标就比以前更清晰，我更明白，我更擅长，或者说我更想要用什么样的方式去实现一个我的目标，什么事情我做了以后会更给我带来意义感和目标感。所以我觉得大家其实在确定你的工作上的目标感的时候，都要把它做的更加细一点，越细其实你越容易找到自己的目标感。

我们可以借用一下涂油塔的 5why 法，就是你要问五次 why，为什么为什么为一个一个的问下去。妥尤塔说的这个 5why 法其实就是说你一定要找到一个问题的根源，不能够停留在第一个 why 上。比如说有一个管道裂了，那我们的第一个 why 就是为什么裂了呢？好，我回答说因为没有发现一个上面有一个小孔。第二个 why 是什么？那为什么没有发现呢？维修检查的不够频繁。为什么维修检查会不够频繁呢？因为维修团队的人手不够，为什么维修团队的人手不够呢？因为招聘那边出了问题。你看当我们问到第 5 个 why 时，你就会发现管道有一个小小的管到裂了的。这件事情并不是叫维修部的人过来给她修好了完事儿，而是会追溯到公司的招聘流程发生了问题。这就是徒有她的 five ask why? Five times 就是用问五遍 why。

我们把这个借用在寻找目标上，问自己你为什么在做当下这份工作呢？当然如果你已经很明确很讨厌这份工作了。你可以换成为什么想做你想象中的那份工作呢？第一个反应可能是赚钱，可能是这份工作常见的一些描述。比如说这份工作能够叉叉叉，就很多人都能够第一时间讲出来，那你要继续问。第二个就是为什么这件事情对你很重要呢？就是为什么赚钱？赚钱对你很重要吗？所以为什么你觉得赚钱，或者说我们可以问别另外一个角度，为什么赚钱你就觉得就一定得是这份工作呢？对吧？再比如说如果你发现说第二个问题问出来了，我们第一个答案不是赚钱。可能第二个第一个答案是她能够给我带来一些，比如说我在这份工作上能够帮助人。

我们的第二个问题就是，为什么帮助人对你很重要呢？因为我帮助人的时候很快乐，那为什么你帮的是这样一批人而不是那样一批人呢？为什么你用的方式是这样的方式而不是那样的方式呢？因为这样做的话，我更能够帮助到这批人。以及因为我小时候有这样的经历，我的人生有这样的经历，导致我对这样的人更加的有共鸣，更加的有同情。或者说我觉得我目前所处的位置，我最擅长最适合帮助的也就是这批人。那你要问自己了，为什么你觉得更擅长更适合帮助这批人呢？你大家会发现你一直这么问下去的话，你就会真正的找到你做这件事情的意义。

很多时候我们以为自己已有答案，其实我们的答案真的只停留在第一个 why 上。这个在我们的主业，也就是 MBA 留学中其实真的很常见，很多人来找我们的时候会说我已经有了职业规划，我已经做好了这件事情了。但是你多问几个 why，马上她们的逻辑问题就会暴露出来。比如说有些学员说我想要做投资，我说她为什么要想做投资？投资能够解决某某社会问题，为什么能解决社会问题？问了第二个问题就暴露了她的答案，是因为有钱。为什么有钱就能解决这个问题？既然有钱就能解决这个问题，为什么现在的投资人不投这个问题？这个行业为什么？这为什么国家没有直接用钱砸钱把这个事情给解决了？可能就是有些学员在这里她就开始进行思考了。她说好，因为现在目前这个行业就是好吧，我现在我承认用钱单独用钱解决不了，现在这个行业不太适合投资，因为她有回报周期长，或者是投资追求热钱、热点这些问题存在。那你就接下去去问，为什么你觉得你做这个事情就跟别人不一样，就能解决你刚刚上述的这些局限呢？你要是做一个盈利的企业的话，为什么你未来的 LP 就能够同意你把钱投在慈善公益事业上呢？

所以其实很多同学觉得自己有清晰的职业目标有意义感，所谓的我为这个社会创造意义，实际上你多问几次，你就会发现这是一个空的意义，空的目标。它不是一个真正实的目标感，都是跟你自己个人的经历，个人心中内心真正看重的东西结合在一起的。除了在工作上找意义感和目标感之外，其实刚才这种问问五个为什么的方法，其实我经常会在别的地方，顺便跟大家分享一下因为它能给我揭露一些我不知不觉停留在表面而不深挖下去的这么一些信息。比如问一个问题，为什么你欠缺某一个生活技能呢？因为我小时候没有学过，那你已经独立生活这么多年了，你为什么不学呢？因为我懒。但是你在看书路上、工作上、学习上你就不懒。为什么你在这些事情上不懒，你在那个技能上就懒呢？因为这些事情有趣，你看，所以其实答案就已

经不再是懒，不是真的懒了，而是你觉得那件生活技能的事情是无聊的，有趣不有趣的那就继续问下去，为什么你会觉得那个技能是无聊的不有趣的呢？因为重复琐碎，没有新意，没有创造。可是为什么你的朋友 A 你的朋友 B 她们也是喜欢新鲜事物，也是喜欢创造，也是跟你很像的人，她们却喜欢这项生活技能呢？会不会是因为你对这个技能有一些不了解的地方，你没有看到她有趣的那一面呢？好，这个问题问到这里的时候就把我给问住了。于是我就要去问朋友 A 和朋友 B 我说你们为什么喜欢做这件事儿？然后她们就会说做这事儿的这个乐趣正是创造，它是一种创造的幸福，是一种心无旁骛的投入，是一种平静。于是我突然之间发现，其实什么事情本身不重要，是你对这件事情的投入程度，和你把这件事情当成渠道、当成工具、当成一个创造的对象的时候，其实它就会是一件有趣的事情。于是我对这个家务就完全改观了。总之问自己五次 why 是一个很有趣的游戏，大家都可以在各个地方先玩起来，对自己问起来。

好，我们来做个小总结，我们讨论了三件占据我们时间最多的事情，家务、通勤和工作。在家务上我们采取外包策略，在通勤上我们采取捆绑策略，就是把喜欢的事情跟你不得不做的一件不太喜欢的事情在一起做。然后在工作上我们就必须要寻找意义感和目标感，才能够让这个工作变得更加的快乐。

讲完了减少不快乐，我们现在要来讲讲怎么增加快乐。很多人包括我自己的，在很长一段时间里面想要得到快乐，第一反应就是那就做点让自己快乐的事情呗。而且前面我们不是已经讲了这么多让自己快乐的事情，我完全就是把那些事情做起来就行了。比如说增加我的人际关系，比如说增加更有意义更有目标感的事情，比如说去大自然中跟大自然接触等等。

但其实我们真的实操起来的话，会发现有很多快乐的事情，它不是那么的唾手可得的对吧？你说我们想要增加人际关系，但高质量的对话，那种思维的火花，它真的就能那么容易是你想发生就发生吗？比如说工作上，毕竟也有很多现实因素的局限。你说要去大自然，我生活在城市里面，我真的对大自然她也没有那么的容易。如果我说我快乐的事情是滑雪，快乐的事情是旅行，哪能一天到晚的说走就走，对吧？所以其实追求做更多快乐的事情，当然是我们应该做的事情，但是它只能做到一定的程度。你说我们做到这个程度，是不是只能停下来，没有别的让我们更快乐的方法了？当然不是，是我们其实应该把眼光放在更加平凡的琐事日常上，想一想每一天从什么地方能够得到更大的快乐呢？

要想达到这个成就，要想练就一番发现美的眼睛，发现快乐的眼睛，提升日常生活的这种快乐的感受，我们就一定要先来理解一个概念，叫做享乐适应。什么叫享乐适应呢？就是我们在持续反复接触一样事物时，会产生一种适应性。适应性总体来说是帮助我们生存的。因为如果我们不能快速适应痛苦的话，那种在痛苦下的应激会一直不停歇，我们就没有办法度过这个痛苦了。我们对快乐的事情也是一样，如果你老是不能适应，老是处在这种激动的状态下，那你就没有办法去探索新别的新鲜事物了。所以我们的大脑总是对熟悉的东西不太给予关注，因为熟悉的东西对我们来说是安全的，我们总是去探索新的东西，因此对于熟悉的东西，我们的快乐值就会逐渐的下降，这个就叫做享乐适应，它就会削弱曾经的美好经历给我们带来的感受。

这就好像香水也是这样的，我们刚刚闻到好闻的香薰的时候，会觉得这个味道真的很好闻。可是你处在这个气味中一段时间，你就会发现你的鼻子适应了，你不会再闻到它的味道了。因为鼻子要留给新的味道，去探索新的味道了。美食也是一样，通常都是第一口美食，是最让人感到兴奋，最让人感到幸福的。你吃到后来，你的整个美食的体验就一定会边际效益递减。

有很多研究都研究过享乐适应。比如说有研究就跟踪了彩票中奖者的六年，她就会发现大幅收入提高的最初确实会显著的升高一个人的快乐程度。但是过了四年之后，她们的快乐程度又变得跟以前一样了，哪怕她们变得比以前更加有钱。你看所以有钱真的不会让你长期更快乐，她只会让你快乐一会儿会儿。很多我们所谓的虚名，真的这个快乐它并不会让你快乐很久，它只会让你快乐一会儿。会有很多时候我们去追求那种虚名的时候，心里面要一定要想想，她是我承认我得到了，我会得到很大的快乐。但请注意这个快乐它不会持久。我们在说钱能买来快乐的时候，其实更多的时候并不是真的说钱能买来快乐，而是在说钱能帮我们避免一些痛苦。

还有另一项研究发现，在结婚的前两年里，人们的幸福感逐渐上升，在到达峰值之后开始稳步下降，直到回到原来的水平。也就是说，两年之内人们就会从我们结婚啦的喜悦回到只是结婚了的平淡中。这种心理学现象是叫做影响偏差，也就是我们容易高估一件事情对我们情绪影响的持续时间。本来我们以为这件事情都会我们影响很久，就会会会让我得到这份工作，我拿到名校的录取，我进入一个大公司大品牌，她一定会让我的人生变得很快乐。你来到的那个瞬间的确是快乐的。但是影响偏差的这个心理去就告诉我们，你快乐的时间可能比你预期的要短很多，你只能快一会儿会儿，你不能快乐很久。

当然了，往另外一方面想，这些好消息就是一件痛苦的事情，它持续的时间不像你想象的这么长，对这件事情会让你非常的痛苦。但是你当下的想象会觉得说我这一辈子都不会快乐了，我这辈子都不会再爱上这样的人了。其实你会发现过了一段时间以后，你又会恢复到平常的状态，这个就是一种人巨大的适应性。张爱玲那一段话不就描述了这样的适应性吗？

娶了红玫瑰，久而久之，红的变成了墙上的一抹蚊子血，白的依然是床前明月光。娶了白玫瑰，白的就会变成衣服上沾的一粒饭粘子，红的却是心口的一颗朱砂痣。说到底，得不到的总是最珍贵的这其实就是享乐适应。如果说我们没有办法，我们人类的本性就是所有的快乐都只能快乐一会儿会儿。再快乐的东西得到了，你都要永无休止的去追求新的东西，那这样的生活也太可怕了，我们应该怎么办呢？我们应该怎么能够从我们已经拥有的东西上，从我们生活的日常中去不断的挖掘新的快乐，去感受这个快乐的东西持续的给我们带来快乐呢？作者给出了这么几个方法，我觉得她的方法真的是非常有用，有时候某种程度上来说也很可怕。

第一个方法叫做计算剩余时间。我们刚刚讲过，得不到的总是最珍贵。实际上当我们感受到我们得到过，但是剩下不多了，我们一共没剩下多少时间，时日无多了，我们一共没剩下多少次她次数不多了当我们意识到得到的这个东西不是永远都在，我们跟她在一起的时间越来越少的时候，其实我们一样也会内心深处生出那种很珍贵的感觉。有研究能够证明这件事，就是有研究表明年龄更轻的人会更倾向于给不平凡的事件去给一个更高的快乐值。比如说人生的里程碑的事件，像是一生只有一次的旅行这个非常重大的一个东西要得到，去参加很特别的活动、展览、音乐会等等。就觉得年轻越年轻越会觉得这种所谓的不平凡的事情，很难发生的事情，大事件才是快乐的。但是随着年龄的增长，人们给平凡事件，比如说散步的时候看到的大自然的风光，跟家人的日常的共度，我跟你在一起就觉得很幸福，跟宠物玩耍等等。随着年龄的增长，人们对于平凡事件所赋予的快乐值会不断的升高，最终会跟不平凡的世界的快乐值等同。

这个调研告诉我们什么呢？告诉我们当你的年龄增长的时候，或者说当我们人生中碰到一些重大的危机事件的时候，比如说我们碰到了新冠疫情，当我们发现生命很脆弱，当我们发现我们随时都可能失去的时候，我越来越发现我不会拥有一件事情一辈子，我的青春不会跟我一辈子，有很多事情也不会跟我一辈子。你越来越意识到这样的时候你对这件事情就会越来越珍惜。

珍惜的一个结果就是你对这件事情所负富余的快乐值会是增加。既然如此，既然意识到我们所剩无多会让我们对这件事情体验到的快乐值马上增加，那我们就可以使用这个方法叫做计算剩余时间。那我们怎么计算呢？好，分三步。第一步首先计算你已经花在这件事情上的时间，如果有时间记录的话就更好了。没有时间记录的话，你就大概算一下这件事情做的频率是多少。过去这么多年加起来一共花在这件事情上的次数或者是时间都可以。第二步计算你未来预估会花在这件事情上的时间，这个就是跟刚才一样，但是你一定要更诚实的想到一些意外的情况。因为你过去已经做过的事情是已经发生了，比较好计算。未来你一定要开始根据过去发生过的那些数据基础。那你就一定要考虑到比如说我要出差，或者是我这个天气不好，会不会影响到这件事情。所以总之你对未来的预估一定要考虑到各种意外事件。然后预估一个比较合理的你剩下的时间或者是次数。第三步很简单，把两个时间加总之后，再计算一下，你剩下的没做的那个部分占总时间的比例。这就是我们计算剩余时间的三步。然后算出来你就会算出一个百分比，这个百分比就是你在这件时间上的进度。

作者自己就有这么一个例子，她说她儿子上幼儿园，她每天送她儿子上幼儿园的路上，作者很忙，她每天都在想着我做很多事情，然后今天要干嘛，她一天到晚的催儿子说，利用你快一点，你快一点，我们要上幼儿园要迟到了。她说有一天说儿子就像平常一样蹦蹦跳跳，这里停一下，那里停一下，然后就跟她说，妈妈快看作者回头一看，发现儿子把脸埋在一大堆的白玫瑰中。她当时就很烦躁的说，我们没有时间停下来闻玫瑰花儿。她说当时那句话一说出口，她自己都震惊了，她是一个研究幸福的教授，但是却对她的儿子说出了我们没有时间停下来闻玫瑰花。这其实就是作者提出的享乐适应的一个表现。当你在这条路上每一天都走已经走了三年，其实你可能不会觉得这件事情停下来闻一闻路边的玫瑰花，是多么需要去体验快乐，去珍惜的事情。

作者回去以后自己做了个计算，她说我儿子上幼儿园进度已经达到 80%了，就只有最后一年了。如果说他上了小学，我就不用再送他上学了，小学在另外一边，他可能要坐车去。那他上了小学之后，也不可能再跟我一起走在上学的路上，跟着我说，妈妈你看，跟我一起闻玫瑰花香气。所以她说当我想到我跟我儿子一起散步在这条路上的进度只剩下 20%的时候，我突然之间觉得每一天去幼儿园的路都非常值得珍惜。这个快乐值就一下子上来了。你看日常一个本来我们已经享乐适应的日常，立刻又重新恢复了她原先让你快乐的本来的面目。

作者把这个计算交给了她的学生，她有很多的学生就开始去按照这个计算看看自己做每一件事情的进度。比如说有一个女生计算了自己跟父母共进晚餐的所有时间，并且从现在开始往后去预估。她觉得商学院毕业之后肯定跟父母不在一个城市生活了。如果算上所有的假期，可以回去跟父母共度晚餐的时间，再算上这些假期中有可能会出差的时间，再算上父母都六十多岁了，假设还有 30 年，这 30 年中我一共能够回家陪父母吃多少次饭呢？算下算整个算完了之后，她发现我跟父母共进晚餐的时间，只是进度已经来到了最后的 1%。即使这个女生她才可能她才二十多岁，或者说 30 刚刚到 30 岁，但是她的进度已经到了 1%。

我心里对我对这个数字感到非常震惊。但是我自己算了算，我发现确实是如此。假设如果我 17 岁离开家乡，假设如果说大部分的同学是 18 岁，对不对？假设如果我们 18 岁之前几乎每天都可以跟父母一起共进晚餐。那在离家前的 18 年时间，其实我们至少有六千多次跟父母共进晚餐的份额。那这个份额在我们离开家去上大学的时候，就算你看大学期间，就算我们能够每把所有的寒暑假都回家，我们就算能够每年得到 100 次。整个大学四年是不是就已经进行了 400 次。把这个 400 字加在前面的 6000 次上，你已经用完了 6400 次的份额，这个时候你已经工作了。

假设如果大家跟我一样，跟父母不在一个城市生活，你每年能够回家的时间一共才多少？对我来说可能最多也就只有 30 天。如果说那如果如就 30 天平均算下来，如果说一年只有 30 天的话，算一算剩下的跟父母一起共进晚餐的时间是不是在百位数，而不是在千位数。如果是在百位数的话，那你跟之前的将近 7000 的比，是不是我们的进度已经来到了最后的百分之个位数呢？我这么算过了之后，我发现这位女生算的跟父母共进晚餐的时间已经来到了人生进度的最后 1%，真的非常的往心里戳刀子。但是非常的真实，所以我们如果是这么计算我们的人生进度，你就会发现每一次跟父母共进晚餐的时间是多么的珍贵，是多么值得让我们细细的品味其中的快乐。

还有一个作者的学生，养了一只宠物狗，这只宠物狗已经六岁了。她说假设如果我的宠物狗还能够继续再活六年，那大概算一算，差不多我跟她的进度已经来到了最后的 50%。虽然听起来还有一半儿这么多，可是你想我跟她的旅程已经走了一半了。所以她一旦计算结束以后，本来她每天遛狗的这件事情，她她算的是遛狗，每天遛狗她可能是一边遛狗一边看手机。可是当天她发现我跟我的宝贝狗的遛狗这件事情的进度只剩下 52% 的时候，立马就冲去宠物店买了一大堆好的玩具，然后带着狗子去了她最爱的沙滩。

还有一位同学算的是跟他好哥们在一起共度的时间。他跟好哥们儿从小一起长大，所以他们小时候非常喜欢互相之间一起喝啤酒看比赛，看体育赛，感情非常好。可是现在这位同学已经上商学了，而且他有一个女朋友，他的这个哥们儿已经结婚了，有一个年纪非常小的孩子。他开始发现说我跟哥们儿之间的这个聚会已经比以前显著的减少。有时候我们必须聚会的时候，也是带着自己的伴侣一起，并且还要顾他家小孩。像过去那样，就是两个人两个哥们儿一起，非常纯粹享受友谊，一边喝着啤酒一边谈着体育比赛的时间真的不多了。我再这么算一算的话，我发现我的一生，虽然这个同学年纪也不大，可是我一生中跟我这个好哥们儿共度这样的高质量的时间的进度已经来到了最后的 20%。当他算出这个 20% 的时候，他当时立马就给他哥们儿打了个电话，说，你抛下你的伴侣，抛下我的女朋友，我们两个人来一个公路旅游。

大家听到这些故事，是不是完全能感受到这个计算进度对我们真的有很深重的影响。我们立刻就能够意识到普通时刻的美。当我们用这样的思维去观察我们的日常的时候，其实你不需要计算，你马上也能够意识到。比如说跟爸妈在一起的时候，我经常在想，在夏天傍晚的清风中，闻着茉莉的清香，跟妈妈一起浇花的这种事情，我还能做几次呢？这样的场景每年只会在夏天某几天里面发生少数的几次，你加在一起，你一共还能够跟她做几次呢？再比如说有一次我跟我爸出去骑车碰上了小雨，我跟我爸就在公园里面给民众健身就是便民的那种健身中心停下来避雨。然后我跟我爸就在那个健身中心玩儿那些健身的器械，我爸看着我玩儿的就哈哈大笑。当时心里就想说，这样的场景剩下的人生中还会发生几次呢？哪怕我们每一年去看同样的一棵银杏树，每一年的秋天这棵银杏树落叶的日子是不一样的。落叶那一天的天气是不一样的我捡到的那片树叶是不一样的，那天我是不是真的能够出去也是不一样的。

有时候我在街上看到银杏的美丽，我也心想说在我的一生中，看到这么大的银杏落下了一束，像脱斗篷一样拖在地上。看到这样的场景，我的这件事情的人生进度又来到了百分之几呢？我人生是剩下 20% 的机会看到这样的场景，还是只剩下 1% 的机会能够看到这样的美景了呢？当我们能够用这样的思维去想，你就会发现每一件日常事情，每一件可能我们太忙碌而不去关注的事情，在我们眼中都变样了，你更能够体会到这些日常中的快乐。也许这样的计算，有些人会感到惶恐不安，我自己也觉得有时候心里面很炸，但只有做了这样的计算，你才能更珍惜所拥有的一切，总好过等你发现进度用完了，回头看才发现自己没有好好的享受其中的每一次，没有好好的去真正的得到其中的快乐吧，对吧？所以这个进度计算法对我个人来说非常管用。

第二个方法就是仪式感，这个大家应该非常熟悉。仪式感可以让平凡的事情变得不再平凡，因此我们就可以避开前面的享乐适应。年轻时说实话我真的是不太在乎仪式感这个事情。因为那个时候更多的关注外面的事，解自我的边界，各种探索。就像前面那个调研里说的，年轻人总是更觉得不平凡的事件带来的快乐值远高过于生活中平凡的事件。但是随着年龄的增长，我真的是越来越能够体会到生活中有一些就是你专门主动的制造一些仪式感，真能够让你在平凡的世界中得到的快乐，只是不亚于我年轻时候觉得那些不平凡的事件。

我比较常用的三个仪式感是在泡澡的时候，一定要做一个泡澡的仪式感。比如说光线、音乐、香薰，所所有的东西都要放好。甚至就是我喝什么喜欢的饮料，一定要放在泡澡池的旁边。再第二个仪式是我的餐具跟茶具。以前我真的是觉得吃什么喝什么，有杯子用就行，有碟用就行，好用就行，干啥一定要配套，一定要这么讲究。一定要常用常换呢？但现在我发现餐具跟茶具常用常换，换到自己当下喜欢的，真的是一个很大的仪式感。它能够让一日三餐这种非常平常的事情，产生很大的快乐。第三个仪式感，我之前的节目里面也提到过，是看书的时候我会创造一个看书的仪式感，使得这件事情变得更加享受。比如说我会 set 一个看书的灯光，专门有一个读书用的沙发或者读书角，旁边一定要有一个合适的放热茶的地方，吹上香薰和读书时候的白噪音，就是我喜欢的那个白噪音，是火炉的火的噼啪燃烧的声音。这些就是我常用的生活中的三个仪式感，这三个仪式感真的都给我带来了很大的快乐。

我现在就很想为睡眠创造一个仪式感，这样的话我就可以更早上床上睡觉。然后我也希望早上会有一个仪式感，能够让我更加珍惜一天的开启。我现在早上起来第一件事情除了洗漱之外，也不过就是喝个喝，做一杯咖啡，喝一杯咖啡。所以我很希望早上可以创造一个我今天起来了，开启一天的这么一个仪式感。精力管理里边其实提到说下班的时候，最好大家也创造一个仪式感。这样的话你就更容易把下班跟生活给分开，你的切换休息的切换就能够做的更好。所以大家想要创造什么样的仪式感呢？

第三个方法叫做中场休息。以我们的香味为例，如果你闻到一个香味，你觉得就是鼻子适应了，那你再次闻到它的方法是什么呢？退出这个房间，过一会儿再进去，你是不是就又闻到了。所以如果我们在我们日常的事件中，如果持续的时间过长，我们搞一下中场休息，那不就重新能够体会到了吗？所谓的小别胜新婚就是这个道理。

我发现这个特别好用，比如说哪怕我今天就是想要看电视，什么别的也不想干。但是我宁可把看电视的时间分成两段，一定要有一个中场休息。如果连续看 5 个小时，后面 3 个小时真的不是不怎么快乐的。可是如果你中场休息一下，看完 2 个小时你站起来，这时候并不是说我要禁止自己看电视，而是说一会儿我再回来，可以先去做点别的事情。这有两个好处，第一个好处是你可能就不想回来了，因为你已经享受到了今天应该享受的那部分的快乐。第二个是就算你回来再看，你的快乐值会比连续看到更高。

大多数事情其实都是可以使用中场休息的概念。因为我们现在知道了，切换很重要，以及我们要顺应我们身体的这个韵律。一般来说 90 分钟就差不多了，但是不同的事件其实它所用是用中场休息的时间是不一样。这个就看大家自己从实践中自己去摸索了。比如对我来说，我摸索了一下，我发现玩那种无脑游戏，像连连看那种 15 分钟是最佳的。玩 15 分钟之内真的很开心，只要 15 分钟之后我能够断下来，那我就允许自己去有这 15 分钟的娱乐。当然很多时候是根本停不下来的，所以干脆就卸载了。然后做家务，我发现通常是半小时到 1 小时，如果连续做家务 2 小时，我不是嫌累，而是我会产生一种我今天怎么花了这么长时间搞家务，是不是别的

事情来不及了，会产生一种轻微的、就是想花时间花在别的更有趣和更有意义的事情上的这种紧张感，因此做家务其实是半小时最好。如果我半小时做完了，会觉得特别轻松，特别的开心。我甚至播客还没听完，还想再听一会儿，接下来再做半小时，再做半小时，其实这样中场休息就非常感受就非常的好。比如说读书，我们前面说过了，我读书的中场休息最好是 2 到 3 小时，中场休息一下再读一本别的书。大家自己摸索完了之后，就可以给不同的时间设置闹钟。如果你一开始的时候不习惯中场休息，比如说你看电视之前，我就设一个两小时之后的闹钟，闹钟响了之后我就站起来先去休息一下，然后我再回来看电视。就算我今天还是会在电视上花这么长的时间，至少我获得的快乐会稍微比之前更多一点。

最后一个方法叫做多样性，也就是说让它变得多变，增加趣味性，我们就会更加的能够从日常中得到快乐。比如说你去运动，不要每次都一样的运动，你可以变着来。这个大家很理解，我们就不多说了。

我们来小总结一下，就是我们讲到了一个享乐适应的概念。一件事情再快乐，也只能快乐一会。我们的应对方法主要有这三个。第一个就是计算剩余时间，看看我们在这件事情上的人生进度已经来到了哪里。第二个是创造仪式感，第三个就是创造中场休息。

除了从平凡生活中找到更大的快乐之外，还有一个能够让这些日常快乐更上一层楼的方法，就是活在当下。前面我们也讲过，当你投入越高时，你的快乐程度就是越高。但是活在当下跟快乐一样，它是一个技能，是一个你需要你自己主动去做出选择，主动去锻炼的这么一个技能。当我们总是在追求效率，多线程的任务，然后总是在想接下来要做什么，一天中要做什么的时候，我们其实非常不容易，活在当下，我们总是在失去对当下事件的专注，更不要说你说手机夺舍对吧？被多巴胺驱使，注意力都在别的地方，根本就不在当下了。所以我们要怎么样才能够活在当下呢？作者也给了非常好用的我觉得几个方法。

第一个方法是像度假那样的去度过你的周末。度假肯定是非常美妙的体验，有研究表明说度假对满足感、健康、创造力乃至工作表现都有非常积极的影响。在调研表单中把度假的优先级排得很高的人，通常在生活中就会表现出更多的正面情绪，更少的负面情绪，以及更强的生活满足感。总结来说就是你对度假很重视，并且愿意拿出时间去度假的人，幸福感就是比较高。为什么度假让人这么幸福呢？当然原因之一是因为度假让我们的思维从繁忙的日常中整个抽取出来，解脱出来，用一种不同的角度，不同的心态去对待我们的日常，去看到新奇的东西，去真正的专注的在当下的享受度假的快乐。如果说我们把周末当成假期来度过，作者就做了个实验，她对一半的实验对象说像度假那样去度过你的周末，比如说咱们可以说在像度假一样去规划自己玩啥吃啥，怎么开新的度过。对另一半说你们就像往常那样，你平常怎么过周末就怎么过就好了。结果把周末当度假的实验对象，在周末结束的时候明显感到更快乐、更轻松、更满足。而且她们在之后的一周的心情也更愉快，也更享受她的时光。度假如此神奇的改变你的体验，就是因为度假就是一种当下在度假的时候，你就会自动把更多的时间安排给快乐，更少去做不快乐的事情。更重要的是你会更关注当下的体验，就是那个度假的体验。所以我就想了一下，我去度假的时候，我一般来说除了游览当地的景点，我都干啥呢？可能你看我会稍微早一点儿起床，我就不会像周末一样赖床，毕竟我是出去度假的。那我会收拾打扮，然后会悠闲的去吃一个当地的 brunch，就早午餐，边吃边晒晒太阳，观察一下当地的人，就享受那种开启一天的仪式感。我度假的一天开启了，我早上起来了，我出门了，我找个地方好好的吃一顿。我再开启晚上就是一天的旅游。晚上我可能会跟朋友吃一顿好的，然后跟旅伴一起逛逛夜市，或者逛逛夜晚的城市，或者逛逛夜晚的乡景等等乡村的景色。

如果是滑雪，我的度假干嘛呢？我通常会在最后一趟滑雪下来的时候，雪场附近有一家餐厅，总是预定爆满的这么一家海鲜店，特别新鲜，但是我最后一趟滑下的时候，大概就是不到四点钟左右，这时候其实六点的客人都还没有来，我就可以在那里吃到当天早上刚刚从海鲜市场过来的海鲜，非常过瘾。然后再回去住的地方洗一个热水澡，晚上再跟朋友们出去吃一顿好的。吃完了之后，通常我们就会在滑雪木屋里面，如果有壁炉的话是最幸福的。我们会蹲在壁炉前烘着烤着烤着炉火，有时安安静静的看看书，或者是安安静静地去听一会儿音乐。

好，我想象完我喜欢的度假做的一些事情之后，我就可以这样来规划我的周末。比如我的周末就不要赖床，周末就跟度假一样，度假什么时候起你就什么时候起。起来了之后，我们也不要说，反正在自己的城市里面，为什么每个周末要搞一个仪式感，出去吃饭很烦。还是可以像度假一样，挑一家你想要去的当地尝试的餐厅，提前预定好。我们度假的时候都是这样做的对吧？然后就去那家餐厅开启你一天周末度假的仪式感，你也可以在那里舒舒服服的吃一顿，观察身边的人，就像你是在这个城市来旅游一样。你会想说，我观察一下来吃 brunch 的人，这些人都是什么样的呢？这些人都有什么样的风格呢？我看看她们的故事，想象一下，这就是你度假的开启。然后我们接下来要去做度假的事情，比如说我们可以去骑车、看展去公园看看花，总之就像旅行时候看景点一样。你一定要承诺把时间花给出去，更做一些快乐的事情，而避免做不快乐的事情。在周末晚上可以跟朋友热热闹闹的吃个饭，聊个天然后也可以，不一定要在晚上在外面待到很晚。因为你看我们滑雪度假的时候，我说过我们吃完晚饭也就回家了。但是回去的时候，在度假的时候，回去了也不会做别的事情，而是在火炉前读书。

平常你跟朋友吃完饭，你也可以回到家点个蜡烛，弄一个非常温馨的地方，然后在周末在家好好的读个书，这也是一种度假对吧？大家就可以根据自己度假的偏好去规划一下，至少在两天周末中选取一天。或者如果不能每个周末都这么干的话，我们至少在一个月里边去抽取这么几天几个周末的时间，我们去把周末当成度假一样来度过。就会发现整个这些事情都别说是具体干了，就我刚刚在脑中想想都觉得特别的开心。如果你觉得我需要更加有度假的感觉，那你周末也可以去周边户外，也可以徒步、露营等等，这些都是非常好的选择。

作者推荐的第二个方法是练习冥想，尤其是一种她推荐了一个叫做无感冥想的练习。就不是那种我们认为一定要去闭上眼睛去做敏感的修行的那种冥想。而是你只要做这几件事情就行了。

在你的周围寻找什么呢？寻找五件能看到的事物，四件能摸到的事物，三件能听到的事物，两件能闻到的食物，一件能尝到的食物。比如我观察一下我五件能看到的事物时，我看到了一个烛台，我看到了一个香薰台，我看到了我装满各种五颜六色，插上文具特别多特别多笔的一个笔筒，旋转式的笔筒，我看到我用了很多年的耳机，以及我看到了堆在我左手边的三本书。这是五件能看到的事物，四件能摸到的事物，我可以去摸我的猫。三件能听到的事物就留心的听一下。现在我的屋外正呼啸着上海降温的大风，这个就是能听到的东西，两件能闻到的食物，当然可以去闻一下香薰，可以去闻一下食物的这个美食的香气，一件能尝到的食物可以拿起手边的，我这个瓶饮料可以喝一口。这个就是大家的练习，五感练习是不是非常的简单？在这种无感练习中能够锻炼感受到实实在在的事物，也就是这个当下的能力。

这个练习对我来说还是挺好用的，因为我是很的人，就是很 intuitive 直觉。但是我不太识感，就是 sense 那个 MPTI 里面 N 和 S 的那一组，我总是在脑中想很多东西，我脑中想着的时候，我就会忘记去观察现实生活中一些非常实感的，但是能够给我带来快乐的东西。所以这个练习对我本人是很有用。

我经常会说我现在周边看到了什么我平常不注意的东西物件，对吧？然后什么东西能摸，什么东西能听，什么东西能闻，在脑中给她描述出来。其实有时候你就会觉得，我突然之间从沉浸在脑中的状态回到了当下。

作者推荐的第三个方法是断网。其实就是戒网瘾。手机的危害在手机大脑的一期我们已经讲的非常详细了，在这里就不展开了。总之如果我们要活在当下，很重要的一件事情是一定要解脱刷手机的影响，我们可以每周找一天的时间进行断网，结合前面的周末度假，咱是不是两件事情可以一起干？既然在这个周末我们要出去度假了，那我们就应该提前通知好，如果实在做不到全天断网的话，至少你可以做到说在这个时间大家找我，不要期望我秒回，也不会很快回我。可能这个周末我只会早中晚看三次手机来回复消息，其他时间就不会看手机了。那你自己一定要做到在这一天中，所有的社交媒体都不要刷。如果我们每周能够断社交媒体一天，就这一天什么东西都不刷，你会发现自己的生活也会变得特别的当下和鲜活。

以上就是活在当下的几种建议。最后想跟大家讲一个叫做储食罐的概念，储藏时间的罐头。其实我第一份工作的老板就跟我讲过类似的时间管理概念了。她跟我说，说你想象一下一个小桶里装了很多的大石头，装到再也装不下了。然后问我说装满了吗？我说装满了，她说不行，那我们还可以在里面倒小石子儿是吧？然后她就问我说倒碗小石子儿装满了吗？我这次学乖了，我说没有。她说对，没有装满。我们还可以再往里面倒细沙，最后我们还可以倒上水。她说时间管理就像这个桶，当你放入大石块的时候，你还有很多的空隙，你再放入小石子儿，你还是可以填进去。你放完小石子儿之后，你会发现它还有空隙，能够让细沙再进来。放完细沙之后你再放水，水就能够渗透到整个桶里。但是如果你反过来，你不按照这个顺序你乱来。如果你在这个桶里面先把沙子填满了，那你是不是就放不进石块，也放进石子儿。甚至如果你把这个桶里面先把水倒进去，那你所有其她的东西进去的时候，是不是原来那个水就会满出来。所以她说时间管理就是一定要给自己的工作划分优先级。那些重要的东西是大石块，先把那个大石块填进去，然后在中间填小石子，然后再填细沙，然后再倒水，大概就是这么个概念。

这其实就是作者提的储蓄罐的概念，大石块代表着对我们来说优先级最高的事件，不一定是说项目最大占比时间最大，而是请记住，大石块代表的是对我们来说优先级最高的事件，要我们的时间要优先的放在这件事情上，比如说家人和健康这两件事情，是不是从重要性来说，就是大石块，它可能从时间上来说，假设如果我每天平均要花半小时给爸妈，那它的时间并不像是大石块，可是它的优先级，它就是大石块。这件事情无论发生什么，你都应该把它作为你第一优先级。小石子儿当然就代表优先级稍微次一点的事情。比如说我们工作上一些重要非紧急的项目，她们当然也很重要。但是她们跟家人相比，显然是家人更重要。所以大石块一定是对你来说特别重要的事情。小石子儿就是刺激重要的事情，细沙就代表可有可无的小事儿。我们一定要按顺序来使用我们的时间，就是先保证你的时间上一定定要有这些重要的事情。

我们前面提到过说运动，做善事，就帮助他人，都不是你问自己有没有时间去做的事情，她就是必须要做，无论如何要做做完了之后你再考虑你剩下的时间能够拿来干啥。所以其实你看在这里运动是不是就应该是我们的大石块，这个就一定要先做。你每天你不可能没有时间做，为什么？因为这个时候你的桶，你的储蓄罐是空的，这是你放进去的第应该你放进去的第一块石头，你怎么就会没有时间呢？你肯定绝对必然一定是有时间做的好。所以我们一定要在我们想做的事情上先做好优先级的分派。我们先把时间花给更重要的东西，做完了之后我们再做刺激重要的，这个就是储蓄罐的概念。

Get 了这个观念之后，其实我们就知道在这个过程中，我们一定要小心细沙陷阱。啥叫细沙陷阱呢？就是不知不觉的时候，我们把那些可有可无，不是那么重要的事情填满了我们的时间。那你的大石块儿，你的石子儿你就进不去了，是不是这个就叫细沙陷阱？

对很多人来说，刷手机就是最大的细沙陷阱。你说我什么重要的事情还没干，我就先刷手机了，然后这一天的时间就没了，这就是细沙陷阱。我们应该说所有的时间先去做所有重要的事情。如果你这一天剩下的还有时间，你剩下多少时间，你爱刷多久刷多久。反正填细沙可有可无，对吧？那我们心里就想着说，我不是不允许自己刷手机，我只是要先把今天所有的这些事情全做了，把事情填了，再来刷手机好不好？那你做别的事情只要更有效率，就能够给自己省出时间来上手机。冲着这个目标，就算你被多巴胺劫持了，你也可以这样来稍微规避一下，对吧？当然更好的是咱就把这个网瘾给戒了。

还有另外两个很常见的细沙陷阱。第一个是回复消息。我不知道大家有没有感觉，如果你不集中在一个时间段去回复，而是看到的时候就回。你记录时间的话，你会发现这种时间是很多的。你把这些时间全集合在一起，它就是细砂陷阱，它其实会占据你很多的时间。所以我们就应该把回复消息的这个东西，就集中在几个时段来做，这样的话是最有效率的。而且你说如果你一看到消息就回复她，浪费的不光是回复消息的时间，还有很多注意力残留的时间。手机大脑那一期里面讲过了，对吧？这就说明你的注意力一天到晚你都在手机上，哪怕你没有在刷短视频，但是你一天到晚的都在看朋友圈，都在回复人家的消息。这其实你自己算一下，我经常计算，我经常会发现说我回复朋友的这个消息。因为有时候朋友会有事儿找我，或者她心里有事儿找我，我不是说这事儿不应该干，我只是在说当你记录的时候，你会惊叹，其实这样的时间是很容易过的。你觉得你没回几句话，但是其实你已经在你的日历上，你已经记录了一个很大的板块了。这个时间花给朋友在需要的时候当然非常的必要。可是如果这个时间花在日常上，每天都是在回复各种各样的消息。明明可以集中在一个时段很有效率的处理，那是不是很浪费呢？所以这是我们的第二个细沙陷阱，就是回复消息。

第二个细沙陷阱叫做过度承诺，这个大家应该也不陌生，就是我们对时间的感受非常不准确，尤其是对未来的时间的感受。所以很容易过度承诺出去说我未来要做什么。比如说人家邀请你参加一件事情，你当下觉得好像是有点意思，反正就是那天还很空我就先答应下来。结果到了那一天你会发现说，我有很多比她更重要的事情，我为什么一定要去她这件事？好像很浪费时间对吧？就这种过度承诺，或者说有人来求你帮忙，这个不是当下的帮忙说什么时候你帮我做一下什么事情。因为是发生在未来，所以你随口就答应下来。因为你觉得不花多少时间，当你真正需要去帮忙的时候，你才会发现说花时间花的很多。并不是说我们不要帮人家，而是说你一定要知道你真正支付出去的是多少时间，一定要对自己的时间支配有一个很清晰的认知。过度承诺是付出者常见的一个问题，对吧？我们在 given to take 那一期讲过，要做一个真正的付出者，必须要先自立。只有自立的付出者能够做得长远。自立的一个表现就是选择自己喜欢的时间、地点和帮助的对象。

所以要解决过度承诺这件事情，我们就要这样想，就是我不是不帮你，而是如果我不把自己的时间安排好，如果我不先把自己你的大石块填满我的时间，如果我不谨慎的看待我未来的时间的话，那我其实会让自己陷入一种疲于奔命的、非常焦虑的、很疲倦的这种时间贫困的状态。是谁在这种时间贫困状态下都不太能够再帮到别的人了。那我不是就是在总数上来说，我能够给这个社会付出的东西不就减少了吗？所以从这个角度想，我们要做一个长期的、持续的、稳定的付出者，我们贡献给这个世界的价值才能够最大化。这样想的话，你就不会过度承诺了。

我们可以用两个过滤器来过滤这个细沙，谨防细沙陷阱。第一个就是我们前面提到的目标过滤器，我们已经知道目标感、意义感对快乐是非常关键的。人这一生追求快乐，就是要追求目标，就是要追求意义。所以一旦你有很明确的目标，你就能够过滤掉一切不在你这条目标线路上的东西。因为你知道这样的追求其实是没有目标感，没有意义感的对吗？就像作者说的，她以前可能什么研讨会都会参加，因为她觉得作为教授，这好像是她应该做的事情。但是一旦发现我的目标就是研究幸福，让人更快乐，那只有在这条路上的研讨会才跟作者有关。

道理是真的很简单，但我觉得很多人会忽略这个过滤器，因为总是这也想要，那也想要，总是没有意识到什么都想要的代价就是什么都做不好。我个人是经常用目标过滤器的，就在看这本书之前，我发现我自己已经在使用了。因为我非常相信什么都想要，结果一定非常不好，一定要有所取舍。而取舍的依据对我来说就是我的北极星，就是我的目标感，就是我的意义感。我希望我的人生实现什么使命，做到什么事情。所有的我的时间，我相信人的时间花在哪里是看得出来的，我的时间就应该花在这些事情上。

第二个过滤器更简单，就叫快乐的过滤器。咱在确保已经把大石块填进去，小石块填进去之后，剩下的时间我们是不是就应该更多的给那些能给我们带来快乐的信息呢？其实很多人有一种过度谨慎的态度，就是为了避免将来后悔，我会过度的延迟满足。你过度的自控，当然延迟满足很重要。但如果说你过于有远见，永远只顾未来而忽略当下的话，那你就没有一个当下的快乐，你就不活在当下。

曾经我是一个工作狂，我总是在沉浸在工作中，常常忘记去享受生活。直到我回忆过去，我发现我过得特别充实，特别不后悔的那些年。总是有一些快乐的东西在里边，而且快乐的东西不一定就是工作，可能是认识了新的朋友去滑雪，跟朋友在路上傻笑，在做一些发疯的事情。你需要很多很多生活的时间才能够体会到这些细碎的快乐。所以我发现我回忆过往工作上的很多事情，布莱尔就一片模糊，根本记不清了。但是生活中那些细沙的快乐，却像贝壳的闪光一样浮现在沙滩上闪闪发光。我经常回忆过去，发现有这样的感悟，就是我发现我记得的快乐事情，我觉得那一年没有虚度，都是我在玩儿，在有意义的玩儿。在我认识我在勇敢的去冒一些风险，去做一些当时看起来很疯的事情，去认识新的人。这个时候我就觉得我就工作狂，有时候是真的没有必要。过于有远见，过于延迟满足，其实是一种对生命的浪费。所以我觉得大家可以仿照一下，就是想象下一个给自己写这个悼词，想象你在人生尽头会希望自己的人生是什么样，或者就跟我刚才一样更简单了。从现在往回去看，你说我的你的人生最快乐的那些记忆，它都是什么？它是学习吗？它是工作吗？我相信对大多数人来说，最快乐的记忆可能是做一些人际交往，大自然的接触探索、自我沉思，对吧？做一些走出舒适圈的冒险等等。这些才是让你那一年觉得不虚度，让你能够想得起来人生是闪闪发光的时刻。我觉得我们把大石块、小石子都填进去之后，剩下的快乐过滤器要过滤的就是要给自己时间去做这些让自己能够快乐的事情。

好的，在储蓄罐的这部分，我们来一个小总结，就是我们要从过去的时间记录中，不断的发现真正让自己快乐的事情，不断的回想过去的人生。我们一定要排出优先级，专门腾出时间首先安排给优先级高的事件，也就是大石块，然后小石子儿，然后才是细沙，不是凡事都靠当下意识的去判断跟反应，这样的话就很容易浪费时间。好，到此我们就把时间管理跟快乐管理的原理跟操作都讲完。

让我们来做一个大总结。我们一开始讲到了可支配时间在 2 到 5 小时。如果低于 2 小时，我们就会陷入时间贫困。如果高于 5 小时，我们就会陷入缺乏目标感、意义感、无所事事的痛苦。

所以我们第一步是希望能够从这个节流这方面，找出每天至少可支配时间 2 小时。第二步是要进行开源，开源的部分是从主观感受上让自己更加感到时间充裕，包括运动，做善事，让自己感到有些敬畏感。

接下来我们就要记录我们的时间了。今天给大家分享了我是怎么用日历的工具来记录我的时间，以及在这个上面安排快乐值。那我们对于不快乐的时间，比如占据我们时间最多的像是通勤、家务和工作，都分别给出了让它们变得更快乐的方法。对于快乐的事件，比如说日常中的美、小确幸，我们也讨论了怎么能够从平凡中发现，持续发现美，去摆脱享乐适应的这个问题的方法。我们讨论了活在当下，我们也最后讲了这个储蓄罐的概念，储蓄一定要优先安排大石头和小石子儿。

今天讲的内容非常的多，但是如果大家只能记住一点的话，我希望大家记住的就是快乐不是一种本能。快乐是一件我们需要主动去管理，甚至主动去安排时间的事情。快乐是一种需要学习和锻炼的能力，不是与生俱来的。

希望大家从这个思路出发，把今天学到的东西用起来，用在日历记录和时间上。每隔一段时间都要去看一下自己的记录，然后做一个自我认知。当我们意识到快乐是需要主动去管理的时候，我们就会意识到记录这个数据是多么的重要。因为我们主观的感受是非常不准确的，当我们发现跟着本能走，有时候经常给我们带沟里的时候，你就会再次意识到记录是非常重要的。因为一旦记录了之后，你才能够提前安排规划你的大石块，去用快乐的过滤去真正的去安排你，把你的人生安排的更加的快乐。

然后我们今天讲了这么多东西，大家也能够意识到它都是一种快乐，是主动选择快乐，是锻炼的技能的一种概念。无论是我们用捆绑策略、外包等等的方式，还是说我们去做更多让我们快乐的事情，都是我们在做出很多切实的努力，让我们的快乐值提升。所以希望大家能够带着这样新的思路，而且是“用深层的快乐，也就是当下的快乐加上未来的快乐、两乘一的快乐，作为过滤器”，带着“快乐是一种我们需要主动去努力、努力管理的事情”这样一个思路来指引着自己的人生，就会过得更加幸福哟。

我们今天这本书就讲到这里，希望大家能够喜欢。老样子如果想要加入我们的亲友群，请在今天的 shownote 里面找加入的方法。还有如果对我们的歌单感兴趣的朋友，也可以在我们的 shownote 里面找到获取歌单的方式，我们就下期再见，拜拜。