

## 时间的稀缺及匮乏

我认为到中产是不需要运势的，小富靠勤，大富靠命，但是段位比较高的大佬实际上是没有必要看这期的...我们追求的其实不只是财富，而是自由，我们要的是充分的自由，可以想拒绝就拒绝，积累财富只是获取自由的手短，而非结果。

目前我的资产量是 7 位数到 8 位数，进发没有得意的意思，我知道自己还差得很远，但我认为不需要跟别人比，我跟之前的自己比起来，我很厉害，我只是希望总结一下自己这段经历，弄成作品固化在这里我觉得一定能够帮助一些小伙伴，他们能够基于这些知识从底层杀出来，我觉得能帮助到你就好，仅此而已。

利益相关，我不会卖课，我只会接自己筛选过的优质广告，大概是寻单量的 20%，并且我会通过这种形式给我的观众提醒的，我是一个直来直去的人，我觉得只有真诚的表达自己才能吸引同号。我希望能过得特别好，有钱，有自己的思考。本视频一家之言难免狭隘，希望大家轻喷。不说废话，我们开始一底层现状，那么在底层，实际上这里的气候是非常恶劣的。首先你大概率有平庸的父母会在成长过程中对你附加一些真实伤害，你会反复陷入自怜、自卑、嫉妒等等垃圾情绪当中，底层存在大量互害的情况，你会在双重匮乏的情况下长大，没谁真盼你好的，你没有什么傍身的技能，只能依靠内卷获取很少的报酬，这些报酬还要覆盖支出，然后你的精力一定是被乐收割。

多巴胺在被高频次的调动，甚至大脑已经很难忍受无聊了，并且缺乏对于世界底层真理的了解，容易陷入投机。比如巴菲特的平均年化是 20%，人们却容易相信更高的年化，造成一辈子的积蓄被瞬间收割。这些东西常年的积在一块，就变成了一坨怪东西。这些我都经历过，我也有问题很大的，原生家庭，一路上垃圾学校，有情绪问题，在资源匮乏中长大。那么第一步我们别想那么多，我们需要抓住主要问题，解决主要问题，

长本事。我们需要尊重常识，万事万物，小到摆摊，大到顶级公司的收购案，这背后都有三个字，基本功。我之前也直接给方法，但我发现无效，因为很多朋友静不下心来，匮乏导致急功近利，动作变形。你面前越是一团麻，你越是要深呼吸，有耐心 1.2 吸去匮乏是如何让你心慌得无法进步？还记得最早我特别穷的时候，那时候对时间没有任何的概念。时间金钱的复利，知识复利什么都不懂，每天都在那算房租怎么交，今晚怎么吃便宜，脑子里想的都是怎么最大化利用自己非常少的工资，恨不得把一块钱掰成两半花。

之后当我解决了衣食住行问题之后，余下的时间我会用来打 CF 英雄联盟，再做一下手腕肌肉强化，很可能追个剧，然后之后就睡了，第二天重新赚微博的工资，算计着花钱，然后挥霍掉自己的时间。这套形成一个闭环，特别像一个仓鼠笼子里的小飞轮。我每天在这个轮子上原地踏步的感觉。之前看过香港的纪录片富豪底层重新创业的故事，富豪以为很容易，但 10 年之后发现太难了。

开局每天早上起床需要思考我要怎么吃上饭，我今晚住哪？而底层大量的生存问题占据了你的全部大脑长期的资源匮乏就导致大脑的注意力资源长期被稀缺的生存资源俘获，这种认知资源在稀缺这本书当中叫做带宽。带宽缺乏会导致人们过度关注当前利益，导致无法考虑长远利益。

你的大脑会非常敏感，因为你处理的事情，比如吃什么、睡哪儿是关乎性命的问题。那大脑的警报就天天被拉响去救火，大脑长期的慌乱，你会发现你很难沉下心来专心做事，谋划未来。看书就更别想了，完全静不下心来，做梦还学习，每天累都累死了。我当时也是这么想的，那么现在我们陷入了一个悖论，如果你不能突破这种匮乏，就无法获得长期的内心宁静，没有这种宁静，你就没有耐心长本事来破局。

怎么办呢？我的方法是先躺平。对，躺平。你不是觉得自己特别穷吗？应该特别害怕回到解放前吧？那你就主动回到解放前，你需要体验成本最低的生活方式，首先需要

搞定一个房子，这个房子能取暖，然后且安全，还能睡觉。我在四线住过最便宜的房子是 50 块钱一个月，50 块钱一个月是那种村子的自建房，又在城市里面。现在很多躺平的小城市，几百块钱可以住得很好，关键词就是躺平，那么你需要低成本的把自己的生活过美了，过出花来。你需要查怎么 100 元把空间弄得贼温馨，弄个小夜灯什么的。在咸鱼买点二手家具能够补，直接照上之后自己做饭买米买蔬菜，查询 50 元怎么搞定一天这种菜谱？自己带杯子灌水，用帆布包穿帆布鞋，尽量别追剧了，看看纪录片，还得适度的断网，能换成诺基亚最好。

我觉得网络带给人们的困扰远远大于带来的便利，这一步很重要，这样。你才能从廉价的多巴胺和奶头乐中解放出来，你才重新变得无聊，这是关键点啊。你只有真的这么做了，才知道我想表达的意思。我曾经有三年的时间每天在玩游戏，追剧刷垃圾的这个信息流，我觉得自己废了，但当我真的开始舍得关机之后，我只读了三天的书，生活的节奏就感觉好像自己又抓在手里面了。那空出来的时间你可以看纪录片纸质书豆瓣 TOP100 的电影。其实读书和有余弦已经是奢侈品了，系统冷静思考的能力，拥有的人越来越少，别人嘴里叼着哪头乐，那才好呢？此消彼长，你才跑得更快吗？不是，如果不上班，设置硬，那就是早上 8 点钟一定起来，困成猪也起来，有空就跑步，每次吃完饭遛个弯，如此实践一段时间，你会发现自己做饭你吃得很健康。

警惕网络，你大脑很清明，极低的花销会缓解你的焦虑，你并没有那么匮乏，实际上你拥有健康就拥有一切。你的最低生活成本不过如此，那么最差，你也不会那么慌了，你会发现好电影免费、好音乐免费、散布免费、电子书免费、运动免费，而且你用的物品都有边际递减效应，比如一个桌子 200 块钱，跟 5,000 元的这个胡桃木桌子相比，都可以满足你的学习要求，而多出来的 4,800 元，更多的满足的是情绪价值。人的欲望制造出来的需求是最贵的，而免费的这些才是真正昂贵的，只不过我们不自知，幸福是一种状态，而非物品的战友。此时起 BGM，如果你能跟着音乐摇摆起来，那

么无关财富水平，此时此刻，你就是全天下最幸福的人。不要慌，一步一步来抱抱你。我们继续往下说，接下来是这个精神匮乏，如何缓解精神上的匮乏往往是环境导致的，就你的身边没有懂你的人。我自己的经验是这样，通过聊天软件从网上沟通，这种感情的交流是空的，是可以随时清零的，比如一个拉黑这个人就消失了。所以友谊最好是肉身沟通来建立的，你缺朋友，缺另外一半，需要找善良的。

慢慢来，朋友的话环境很重要。我之前在东营是找不到朋友的，三年的时间异常的孤独，然后来了杭州这边，我发现全是朋友一起喝酒聊天、运动晒太阳，这边做自媒体的很多，所以环境真的超级重要，树挪死，人挪活，找同号准没错。精神匮乏。第二个方面，知识匮乏的同时还没有办法安静下来读书。信息流中毒了，你需要过上极少信息流的生活，所以我出门是一块能回微信、能打电话的手表，加上一个墨水瓶就走天下了。有具体的这个型号可以在评论区问我，因为我是 ADHD，我非常容易分心。我之前被这个信息流投毒，这么搞了一星期之后，我发现自己的输入和输出有显着的提高，那么你平时需要工作、需要回信息等等，你可以不用那么极端，但是你也可以弄一个最小屏的手机，比如这个 S E 3，你别让自己在这个数字时代那么舒服，你会发现你的物质其实很丰盈。

开心的生活没有任何问题，只要别跟别人比较谁比谁难受啊。你想想我们努力一辈子，还没一些人好，爹给的这个初始资金多呢。但不能这么想，咱投胎技术不行，就得从这个方法论上找补，还要停止对亲人的期待，尝试降低生活基础花销，看看能否换一个自己喜欢的环境，警惕数字媒体带来的便利。

我觉得这一步最重要，别把自己的时间倒进垃圾桶里面，增加阅读量以及优秀电影的摄入匮乏一定会被击退或者是缓解的。而且你有了一个可以静下心的好脑子了，还静不下来，那就是 a， d 是 d，去看医生执行其实是特别难的。这样呢？你就从这个无暇思考未来，目光短浅中跳出来了，那咱们就开展时间这一部分，想明白我们的资源到

底是什么？三、时间，我们每个人都有很公平的一项资源，时间在每天睁开眼的一瞬间，一笔固定的款项就会打到你的账上，每个人都是如此。如何利用时间是把他们变成垃圾，还是专心搞钱，全凭你的心情。

为什么很多人一生稳定的贫穷呢？因为每个人都一定是消费者，衣食住行、娱乐等等的最低花销已经摆在那里了，我们一定会消费，但是我们的时间大部分人卖的都不怎么样，比如我们点一单外卖小哥取餐送过来，这一路上承担了交通的风险，真的是拿命在赚的，3块钱还付出了自己的时间和物理载具的这个成本。一单赚3~5块钱，一小时可能只送几单。

我没有瞧不起的意思，而是确实把自己的时间卖的太廉价了，因为完全没有任何门槛，会识字，会骑电动车，能说话就可以参与竞争，进入行业的门槛太低了，就造成了极其内卷的状态，过度劳动这本书就把该职业困境直接铺开了，这是一个无法积累门槛的行业，跟网约车是一样的，绝对不可以做。

我相信观众大部分人都是上班的，这一步在人生初期是无法跳过的，那上班其实就是把自己的时间打包一个月卖出去的形式，而且。我们大概率卖的比较稳定，这种卖命方式是最直白的，就像在商业社会直接卖原材料一样。举个准确的例子，时间就像混凝土，有的人会把自己直接当混凝土卖了。有的人会把自己变成房子卖了，弄成房子卖掉，需要智慧以及其他技能等等整合，但这两者其实材料70%是相似的，而剩下的30%的区别决定了10倍的溢价。那把自己的时间当混凝土卖掉的人已经贱卖了自己了。

那下班之后还有娱乐为主，把自己的注意力喂小猪，那可不穷嘛，而且上班稳定贫穷的另外一个原因在于你服务的老板，他的结账逻辑是这样的，先花出去钱采购原材料，拿到之后可能要付技术费、知识产权等等，然后雇有很多的员工进行生产，生产出来之后找销售人员进行销售，或者找QL进行投放，然后人群或者是大客户买单。

这是水泥变成房子的这个粗劣过程，但从各个环节来看，材料先收钱出材料，然后

出技术费，接着分给销售，之后 QL 拿钱做营销，这些钱全部分完了之后，项目的所有者盘一盘，剩下的钱最后一步才是给员工。你可以理解为普通的员工离项目是最远的那一端，也是分钱的最末尾，所以你拿到的工资一定是小于你实际产出的工资的，只上班是不行的，破局的点就在于下班之后我们怎么把自己这些混凝土的原材料加上那 30% 的东西给它弄成一个房子打包卖了，这就需要我们利用时间，也就是注意力，注意力在哪它就在哪产生价值，把注意力投入到能够进化的地方，增加自己的竞争门槛。拥抱人生的三大杠杆，用杠杆做成房子售卖才是经典的公式。三大杠杆和化学的配比，后面我们都会聊到，咱们作为打工人，需要建立自己的人生护城河。

4、如何建立人生护城河？如何尽量减少内卷？我们观察这个世界，你生活的地方一定有捡垃圾的，捡垃圾赚的钱可能吃饭都费劲。我们拆解一下捡垃圾的这个流程，你需要移动到垃圾桶旁边，用工具 and 手把那换行的垃圾拿出来装到袋子里面之后移动，然后卖给收费品的人。

这套流程有任何门槛吗？只要有基础行动能力的人都可以完成。正因为如此，捡垃圾的人特别累，但赚的钱特别少。那么关键的问题在哪呢？在于门槛如何提高？自己从事职业的门槛越高，赚的越多，进入的人群越少，内卷就越小。这时候我再举一个例子，我最近看了一个油管的博主比较多，他拍摄的镜头电影质感我特别喜欢，我们可以看一下这些镜头，仔细拆解他的工作相关的能力。首先他具备选题能力，内容的输入和输出能力，有着极好的英语表达。他的妆造看着很舒服，他掌握相机的完整使用，并且懂得拍摄后期全套流程，能自己弄出电影的质感，然后懂得做粉丝粘性，且会公众表达。那么这些技能背后每一个其实都是门槛的，每附加一种东西就会筛选掉一批竞争对手。他的视频审美真的很好，是我的榜样，后面的收音我可能都会转成索尼相关的，那么我现在自己在专项突破的是英语能力，以及这个拍摄出电影质感镜头的能力，这些我在杭州可以找到专业的人去解决这些问题。那么顺着这个解题思路，那么你自己从事什么行

业呢？你行业的天花板是谁？你能不能找到在行业内部比你厉害的人，向他学习专业的知识，并且认真的反馈给老师，这就相当于自己给自己找一个教练，我认为宏观的、抽象的知识看书就好了，但是微观的行业智慧必须向厉害的人请教和学习才可以。

那有人说了，问题是我怎么找一个合适的教练呢？花钱，我们的人生初期，我们兜里的钱很少，而且时间好像很多，这样看好像挺亏的。但实际上钱是赚不完的，我们需要尽快的成长起来，能多快就多快，我们不要自己从 0 去试错，我们需要请人告诉我们哪些坑可以绕开，还有哪些坑一定要跳进去，但是怎么爬出来心里有数。咱们应该把注意力放到提升自己的事情上，让这件事比你拿出注意力。这个时候最明智的投资就是学习相关，可能你 50% 的钱都投到这里是明智的，不用有创伤啊。

我不卖课，我自己买书是从来不眨眼的，哪怕是 1,000 多的书也是直接付款。那么我买课会谨慎一些，一个是我筛选老师会特别的严格，垃圾的这种圈钱老师全部淘汰掉。另外一个特别贵的课我一般也不上。你比如说超过 3,000 的我都会思考思考，我觉得附带点智商税那种最好的老师，他不会奔着圈钱去的，他如果自己的主业干的特别好，他本身就没有那么缺钱，而极度缺钱的人一定是主业干的不好的。我身边很多高学历的人，顶尖的那种，他们掏十几万去找那种小课上，我实在是无法理解。我在身边观察，发现这钱花了他们也没有什么大的变化，我只能理解说交给大学弄个 MBA，这种我是理解的，比如四五十万，所以大家挑选老师一定要多关。

查这个也有方法论，第一是你先看行业内比较优秀的书籍，你可以直接关键词在豆瓣搜索，豆瓣的这个书籍评分体系是比较准的，我一般只看 8 分以上的还可以再得到。强的是你可以通过关键词查找全书的内容，而不仅仅是书名啊。这俩解锁完肯定有优秀的书，找到这些优秀的书之后，你可以先看，看完之后你会对自己这个行业有一个非常基础的认知，你能辨别谁是大忽悠。那么到了这个时候还有一个问题，你会发现小城市是没有任何学习资源的，所以你需要通过网络的形式去报课，或者参加学习小组，找到

自己的小伙伴，然后你们共同分享行业内部的信息，比如谁厉害，谁在哪个城市开课，哪个城市对我们这个行业是最好的，那么咱们需要找行业优秀的人，然后他还开了这种课程教学的之后就简单了，付钱，然后多问、多学、多思考，这是建立我们这个壁垒很重要的一环啊。我们需要持续的训练行业的基本功，把事情做到优秀，也就是活好。

咱们不可能说什么价值都提供不好，还小很多钱，其实当你开始学习的闭环的时候，你可以转头看身边的人，我说句不好听的话，大部分人会用行动的勤奋掩盖思维上的懒惰，你只要上心培养自己的技能，就一定能够成为更赚钱的少数人。那随着学和实践越来越多，你更能无他为首尔啊。你这样工作了，钱可能还是不涨的，因为新员工和老员工他这个涨薪是另外一套逻辑。那随着技能的精进，骑驴找马不要有任何的这个负罪感，就是骑驴找马这个链路，如果你自己碰到具体问题，就记住一个事就行。

专业的人干专业的事儿，比如说工作交替相关的事情，你自己有问题，你不知道怎么解决了，你可以找这个在行职场相关的人做一个付费的咨询，还可以找各个平台的大 v，就比如他们开了几百块钱咨询一次这样的一个渠道，你就直接问就好了，尽量少自己瞎琢磨，一定是对的。

慢慢的多了你会发现每个专业的人在自己的领域都梳理出了一套 SOP 和方法论了。跟他们交流你的心态会特别的稳定，你不用慌，你知道。唉，这上面是有一个梯子的一层，我就上去了，当我们从这个一穷二白慢慢的成长为一个业务骨干之后，那咱们就可以使用更后面的职场秘籍了，成为业务骨干工作翻身秘籍。我跟大家分享一个我自己反复思考的一个这个秘籍，PANZ 下坦克就是一般我们刚开始上班的时候，尽量挑大公司，把经验弄一下。等你慢慢成长能够独当一面之后，尽量进入一个中小公司，你会发现机会的。你作为这种初期的骨干，你是有机会在棋子的位置上看清整个棋盘的。也就是老板确实赚钱了，可能赚的还不少，每年起码几百万。如果你是老板，你的需求就是拆分自己的业务，想办法把具体的细则交给自己棋盘上的棋子分化，让这个链条自动化



运转，抽离自己的注意力，去寻找新的盈利机会。就是怎么把蛋糕做得更大，如果一个人公司上千人，那么每个棋子知道自己做的是什​​么，但是完全没有机会看见棋盘整体的局面的。大公司就身处大公司，你掌握的技能被刻意的分化了，就像你只在拧一个螺丝一样。但是如果这个老板刚发价，那么你就有机会亲自学习整个棋盘，每个棋子的功能。

当你把这个棋盘上面整个链路，比如说 a、b、c、d、 e 几个环节搞明白之后，你就可以单干了，也就是你把老板的赚钱链路抄过来了，这是我自己反复思考一个最快的方法。可能有些人有精神洁癖，说啊，这不行，不道德，但是我告诉你，商业模式本来就是抄我抄你的，我身边很多的博主朋友自己本身是某个频道的员工，后来经过一段时间的锻炼之后学习的差不多了，就自己开一个号单干了我身边好多，这是一个行业的正常趋势，反而是学习能力极强的一种体现。

这里是商业社会，没有论文，没有查重的丛林法则，然后你会发现把钱揣到兜里不容易，你能赚钱，这很重要，尤其是在人生前期，而且也不需要心理包袱，因为市场很大，你超了之后也垄断不了市场，你只是一个小趴菜，想要垄断市场是很难的，这是不可能的，大家良性竞争就好了。

那这里的要点是你找的这家公司火候要最合适，首先它一定能够赚得你比较满意的，这个盈利起码是百万级别，对吧？不盈利是没有任何学习价值的公司。第一美德是盈利，这没什么说的。第二个最好是老板没有树立起警惕意识的时候，当他手下跑了几个人单飞之后，老板会把棋子之间的隔断拉的特别远的，到时候你没有机会了，因为老板警惕了，那这个秘籍你自己悄悄的知道就可以了，一般外面你也学不到，也没人告诉你这玩意按照步骤来，一步一步的，那么。

杀出底层我们就有了初步的这个计划和行动，其实后面关于一个大的计划，五年计划、年度计划怎么落地、怎么执行，我们后面的系列都会有，但是建立人生的护城河还有一个很重要的点没有说，就像两条腿走路一样。你自己所处的行业这个技能粗壮了，

但你的常识思维、对世界的认知也要粗壮，你得两条腿走路，你兜里的钱是有生命的，你像是一个木桶，如果有一个特别大的缺口，那么这个财富一定会漏掉。比如过于信任他人，遗忘了底层互害现状。

担保投资还有很多坑，我们需要避免呢。那么这些常识性的问题怎么避免？思维如何提高呢？最可行的方式是阅读。是的，读书你是跑不掉的，你一定要读书。我在此求求了，求爷爷告奶奶，求你读书吧。真的，以我过来人的经历，读书真的有黄金屋，他真的能帮你赚好多钱，而且好处多。一个很明显的问题是，为什么巴菲特每天读书 4 个小时？作为地表最会用钱赚钱的男人，巴菲特每天都在干嘛呢？他每天都会阅读超过 4 个小时。巴菲特和查理芒格，他俩就像永远运转的学习机器，他每天晚上睡觉的时候都会比起床的时候更聪明一点。查理芒格在南加州大学法学院的这个毕业典礼上说，终身学习对于长期成功至关重要，没有它，我们就不会成功，因为基于现有的知识，我们无法走得更远。伯克希尔是一个公司的奇迹，而背后的掌舵人正是两个疯狂看书的终身学习者，他每天花在阅读和思考上的时间达到 80%。

纵观整个人类发展史，太阳底下没有新鲜事儿，历史知识不断的循环往复，很多我们当下在思考的问题，某个比你更聪明的人已经思考过了，并且把它写到了书里面。跟历史中伟大的人交朋友是一种幸运，比如亚当·斯密、赛尼卡，世界上已故的人是生者的 14 倍。我们忽视了如此多的星星所积累的经验，他们的人生是怎么样的，他们也会面对死亡，面对人生的虚无感，他们如何面对悲惨的境地，他们又是如何跟自己的命运抗争的？你读书越多，就越能扩大你的思想储备，知识也会随着时间的推移而增长，新的知识和旧知识会形成网络连接起来，以复利的形式在你的大脑神经网络当中运转。

那么读书如此重要，如何有时间去阅读呢？现在我在白天的时候会刻意的制造无网络环境，你可以用智能插座控制路由器自动开关机，手机可以刻意的关机，在通勤的路上我会用墨水屏或者纸质书看自己感兴趣的，在散步的时候我会听博客，用手表连接这

个无线耳机，苹果手表的这个蜂窝板我觉得真的好好用，只要开了单独的流量，它能单独的微信电话，然后听歌，只要连接一个无线的耳机就可以运转了。

你真的可以试试，如果你的注意力特别分散，那么如此生活一段时间，生活贼美好。平时的缴费，比如说电网、煤气、话费这些我全开了，自动缴费，这些弄上之后你会节省更多的时间。如果你的工作很忙，哪怕一天只读几页书，你晚上睡觉的时候也会比白天早上起来更聪明，你还可以听书一部这个大部头真用听的其实很快就可以听完了。如果是看你一天只读 25 页书，多一页都不读，以这样的速度进行，一年你能读 13 部名著，人生就不一样了。当你读的书越多，你会发现未读的书越来越多，而不是越少，这是终身学习者的必经之路。走到哪儿都随身带一本纸质书，其实墨水瓶没有纸质书好，因为纸质书能够让人感到更宁静、平和。你只要带上一本书，你的所有的碎片，时间都有事情可干了。等地铁、等车，在飞机上、在火车上，只要你一翻开就是一个避难所，特别妙。当然我们也需要读一些稍微难一些的书，尽量是努努力就能读完的，就是在学习区不要到恐慌区的位置。

我觉得可以少看一些新闻，因为媒体的报道是噪音而不是信息，尤其是在投资这个领域，不要关注噪音，大量的信息造成了注意力的频乏，我们需要有意识的分配好自己的注意力，哪怕是一家特别小的书店，也比电视史上所呈现的思想更具价值。我们应该什么都读，投资、健康健身、商业经济、哲学、人类决策、历史、自我意识、个人成长、自我管理，就看的书越多越好。读书的方法就是如何阅读一本书，这本书里面的这个书的名字就叫如何阅读一本书啊。我建议大家早早的进入这个主题阅读的范畴。实际上本期视频的这个逐字稿也是基于主题阅读这种方式诞生出来的，读的多了，你就能够产生有逻辑的、能够帮助别人的思想，这种思想特别可贵，当我们意识到自己时间的价值，缓解了自己的匮乏，获得了宁静的心态和清明的大脑，懂得在自己的行业那如何成为骨干，然后揣着秘籍看看有没有机会用得上。

最后，辅以每日阅读的习惯，人生可不就好起来了吗？我们需要坚信，在任何领域最有才能的人往往是自学成才的，最终我们都是要成为复合型人才，我们会装着自己的思考，在人世间不断的行走和感受这个世界。好了，这就是第一期复利系列的视频内容，在下一期视频当中，我们需要找到自己热爱的事业，以及如何从零设计一个大的五年规划，如何把这个五年的大计划执行落地到每一天的执行，这是我们下期的内容，我是哥白，我希望这个系列能够帮助到你，我会一直陪着你的。