

如何用一天重启人生

作者：Dan Koe

翻译来源：豆瓣（独居江南）

英文原文：<https://letters.thedankoe.com/p/how-to-fix-your-entire-life-in-1>

日期：2026年1月（原文发布于2025年12月）

如果你和我一样，你就会觉得新年决心很傻。

因为大多数人改变人生的方法完全错位。他们制定这些决心，只是因为别人也在做，我们在地位游戏中制造表面意义，但这些都不是真正重要的。我不是来指责你（我的文字可能有点尖锐）。我放弃的目标比完成的多十倍。我认为大多数人都差不多。但事实是，人们每一年都这样，这已经成了一个梗。

然而，即便我觉得新年决心很傻，反思自己讨厌的人生仍然是明智的，这样你才能朝着更好的人生前进。

人性是个婊子。最糟糕的感觉是，你对自己许下承诺，却忍不住打破它。你开始感到无助，如果你不知道自己正在做什么，你可能会觉得自己的人生毫无意义。所以无论你想创业、塑造身材，还是冒险追求更有意义的人生，而不是两周就放弃，我想分享七个你可能没听过的行动、心理和习惯。

这不是一篇看完就忘的文章。这是你会想收藏、做笔记，并专门留出时间思考的内容。

文末的协议（深入挖掘心理，发现你真正想追求的人生）只需要一天完成，但它的影响将极其深远。

一、你之所以没到理想位置，是因为你还不是那种人

谈到宏大目标，人们往往只关注两点之一：

1. 改变行为以接近目标（次要，二级因素）
2. 改变自我，让行为自然跟随（最重要，一级因素）

大多数人设定表面目标，前几周激励自己自律，然后不费力地回到旧习惯，因为他们试图在腐烂的地基上建造伟大人生。

举例说明：

想象一个成功的人：拥有完美身材的健美运动员、净资产上亿的创始人/CEO、能自在与任何人交谈的魅力型人物。

你觉得健美运动员需要努力去吃健康食物吗？CEO需要强迫自己出席领导团队吗？表面上可能看起来是这样，但实际上，他

对某些人来说，我的生活方式似乎极端且自律。但对我来说，这是自然的，我并不是拿它和别的生活方式比较，我只是享受这个过程。

如果你想在生活中得到特定结果，你必须在到达目标之前，就拥有创造这个结果的生活方式。

如果说他们想减掉30磅，我经常不太相信。不是因为他们做不到，而是太多人说：「我等减完肥才能开始享受生活。」

如果你不长期养成减肥所需的生活方式，并找到一个比旧习惯更强的动力，你会直接回到原点，并痛苦地浪费无法挽回的时间。

当你真正改变自己时，所有不助你达成目标的习惯都会让你反感，因为你深刻意识到这些行为会累积成什么样的人生。

二、你之所以没到理想位置，是因为你不想去那里

“只相信行动。人生发生在事件的层面，而不是语言。” — 阿尔弗雷德·阿德勒

如果你想改变自我，你必须理解心智运作，这样才能开始重新编程。

理解心智的第一步是：**所有行为都是目标导向的。**

你向前走，因为你想到达某个位置。你挠鼻子，因为你想止痒。

但大多数时候，**你的目标是无意识的。**你可能没有意识到，当你中午坐在沙发上时，其实是在消磨时间，等待下一项责任。

在更复杂的无意识层面，你甚至可能追求对自己有害的目标，却用社会可接受的方式为行为找理由。

关键教训：真正的改变，需要改变目标。

这不是设定表面目标，因为那反而服务于无意识的自我伤害目标，而是改变你看世界的视角。目标是对未来的投影，是一种

三、你之所以没到理想位置，是因为你害怕到达那里

“不管这个想法从哪里来，你接受它并坚信它，就会像催眠师对被催眠者一样对你生效。” —
马克斯韦尔·马尔茨

身份循环的运作方式：

1. 你想达成一个目标
2. 你透过目标的视角来看待现实
3. 只注意有助于达成目标的信息
4. 行动并获得反馈
5. 行为成为自动化
6. 这些行为塑造你的身份：「我是那种人……」
7. 为维护身份而防御
8. 身份决定新的目标，循环再生

不幸的是，要真正改变，你必须打破步骤6-7之间的循环，而这个循环从儿童时期就开始了。

一旦满足了生理生存需求，你开始在观念和意识形态层面「生存」。当你的身份受到威胁时，你会像身体受到威胁一样产生

四、你想要的生存在于特定的心智层次

心智会随着时间经历可预测的阶段发展。这里用80/20原则快速回顾**九个自我发展阶段**：

1. 冲动型：冲动与行动无分界，黑白思维
2. 自我保护型：世界危险，学会自我防卫
3. 从众型：群体即现实，遵守群体规则
4. 自我觉察型：发现内心生活与外界不一致
5. 有意识型：建立自我原则并遵守
6. 个体主义型：理解原则受环境影响
7. 战略型：在系统中行动，同时意识到自己的局限
8. 构造认知型：视所有框架为有用的虚构
9. 统一型：自我与生活融合

对于大多数读者，我猜大多数人在4-8阶段徘徊。好消息是，阶段无论在哪，向前发展都遵循一定模式。

五、智慧就是获得你想要的人生的能力

“智慧的唯一真实考验，是你是否能够从生活中得到你想要的东西。” — 纳瓦尔·拉维坎特

成功有公式： - 一个因素是行动能力 - 一个因素是机会 - 一个因素是智慧

智慧在这里指的是学会像控制论系统一样行动： - 确立目标 - 行动 - 感知位置 - 与目标比较 - 根据反馈再次行动

智慧是迭代、坚持，理解整体系统的能力。低智慧的人遇到障碍就停下，高智慧的人相信任何问题都可以通过足够时间与方

成为更智慧的人，需要： - 拒绝已知路径 - 潜入未知 - 设定更高目标以扩展心智 - 接受混乱，允许成长 - 学习自然规律 - 成为深度通才

六、如何在一天内启动全新人生

“我生命中最好的时期，总是在对停滞不前彻底失望之后到来。”

这个协议帮助达到三个阶段： - 不协调期 - 感到自己不属于当前生活，对缺乏进展足够厌倦 - 不定期 - 不知道接下来会发生什么 - 发现期 - 发现想要追求什么，并在短时间内取得多年进展

第一部分：早晨 —— 心理挖掘（愿景与反向愿景）

设置15-30分钟思考并回答这些问题：

觉察问题： - 你学会忍受的持续不满是什么？（非深层痛苦，而是习惯容忍的） - 你一年里重复抱怨却从未改变的三件事？
- 每条抱怨中，如果观察你行为的人，会得出你真正想要什么？ - 你无法向深度尊敬的人承认的现实是什么？

反向愿景问题（5年）： - 如果未来5年什么都不变，描述一个普通周二。你在哪里醒来？身体感觉如何？第一个念头是什么？6pm做什么？晚上10点感觉如何？

反向愿景问题（10年）： - 你错过了什么？什么机会关闭了？谁放弃了你？别人会如何评价你？

身份问题： - 为真正改变，你必须放弃什么身份？ - 你未改变的最尴尬原因是什么？ - 如果你当前行为是自我保护，你在保护什么？

愿景问题： - 如果你能弹指间在三年后过上不同的生活，那会是什么样的？理想日常是什么样的？
你要相信什么，才能让那种生活感觉自然而然而非强迫？ - 写下身份声明：「我是那种人……」

第二部分：全天 —— 打断自动驾驶（破除无意识模式）

在手机上设置提醒，包含这些问题：

- **11:00am**: 我现在所做的事，是在回避什么？
- **1:30pm**: 如果有人拍下我过去两小时的生活，他们会得出我想从人生中获得什么？
- **3:15pm**: 我是在向我讨厌的人生前进，还是向想要的人生前进？
- **5:00pm**: 我假装不重要的事情，其实最重要的是什么？
- **7:30pm**: 今天我做的事情是为了保护身份，还是出于真正愿望？
- **9:00pm**: 今天我什么时候最有生气？什么时候最无力？

第三部分：晚间 —— 整合洞察（进入高效进展阶段）

经过一天的思考：

- 今天后，你为什么停滞最真实的原因是什么？
- **实际的敌人是谁？**（不是环境，不是别人，而是一直主导你的内部模式或信念）
- 写一句话总结你绝不允许的人生（反向愿景压缩版）
- 写一句话总结你正在努力构建的方向（最小可行愿景）

目标框架（作为视角，而非终点）：

- **一年视角：**一年后必须实现什么，才能确认打破旧模式？
 - **一月视角：**一个月内必须完成什么？
 - **每日杠杆：**明天安排2-3个行为，是理想自我会自然做的事。
-

七、将人生变成电子游戏

“最佳的内在体验状态，是当意识有秩序时出现的。当心理能量——注意力——投入现实目标时，技能匹配行动机会。”
— 米哈里·契克森米哈赖

现在，你已经拥有通向好人生的所有组件。整理到一个系统中，包含六个部分：

- **反向愿景**：我生命中的灾难是什么？
- **愿景**：理想人生是什么？
- **一年目标**：一年后我的生活会是什么样？
- **一月项目**：我需要学习什么？掌握哪些技能？
- **每日杠杆**：优先级最高、最能推动项目进展的日常任务
- **约束条件**：为实现愿景，我不愿意牺牲的底线

为什么这强大？

因为这些组件会构建你的微型世界。你把人生变成了电子游戏。

- 反向愿景 = 游戏中失去的风险
- 愿景 = 游戏胜利目标
- 一年目标 = 游戏任务主线
- 一月项目 = Boss战
- 每日杠杆 = 日常任务
- 约束条件 = 游戏规则

所有这些像同心力场，保护你的心智不被分心或诱惑打断。玩得越久，这股力量越强，最终融入你的身份。

原文链接：<https://letters.thedankoe.com/p/how-to-fix-your-entire-life-in-1>

中文翻译来源：<https://m.douban.com/topic/473635831/>

创建时间：2026-02-11