

# 专注的真相

李笑米 著



SPM

广东经济出版社

## 目录

前言.....	3
第一章 多巴胺不是什么快乐物质.....	4
第二章 极易被劫持的多巴胺系统.....	9
第三章 更便宜更隐蔽更普及的毒.....	15
第四章 不知不觉失去的都是什么?.....	21
第五章 多巴胺系统被劫持的恶果.....	28
第六章 家里有婴幼儿就扔掉电视.....	34
第七章 最具价值稀缺资源是什么?.....	39
第八章 不可抗拒的诱惑来自哪里?.....	45
第九章 恐惧也可以是有有效的防御.....	52
第十章 一定要重视文字，善用文字.....	59
第十一章 为自己洗脑也不是不可以.....	67
第十二章 用来做这个就不能用来做那个.....	74
第十三章 都不是超人，却有可能过人.....	82
第十四章 冥想不一定最有效最普世.....	90
第十五章 你没想到最该专注的地方.....	98
第十六章 另一顺序决定质量的例子.....	105
第十七章 判断是否值得的终极标准.....	112
第十八章 总结.....	120

# 前言

时间的形状其实是一个可以被理解为一根越来越粗的管道，而在每时每刻管道的直径本质是效率。

这一点请参阅财富的真相，效率的前提是做事不做事，效率就无从谈起，选错施做错事，这效率越高。效果就越差，所以一定要用正确的方式去做正确的事情，这才是时间管理的核心。这一点请参阅把时间当作朋友选择了正确的事情，开始做正确的事情，效率就会自动出现吗？

谁都知道，并不一定。那么我们应该如何提高效率呢？这方面有无数的书籍，无数的专家，无数的建议，有无数的方法论都很不错。

都有一定的作用。然而人们遇到的最大的苦恼，其实是无法做到专注，专注的程度和质量，对效果，成绩甚至成就的影响最大。可是谁又不想专注呢？

谁又不知道专注的好处呢？我让我们从一个相当惊悚的事实开始讲起，在看过一连串越来越惊悚的事实之后，再让我们进一步仔细研究专注的真相。

# 第一章多巴胺不是什么快乐物质

人类的文明建立在内部而不是外部，即人类文明实际上是建立在大脑皮层。科学家们所说的额叶皮层之上的。至于我们在物理世界里看到的，我们周遭的一切属于人类的创造，都只是他们的展现方式之一，真正的起点和终点，真正的用处和效益，本质上都是发生在人类的大脑之中。从这个角度望过去，我们作为人类终生一切有意义的所作所为，不过是在不断建设自己的大脑皮层。

那么我们的动力又从何而来呢？我们当然可以用理想梦想甚至追求去描述。然而，从脑科学家们的角度望过去，我们每个人的动力来源却是一个跟这些词汇全无关系的物理器官之间的化学物质，以及它们之间的化学反应，它叫多巴胺系统。

多巴胺是一种看起来非常简单的化学物质，很难想象它在人类文明建设过程当中竟然充当着极其重要甚至不可或缺的作用。在人类的大脑中，大约只有差不多的脑细胞会分泌多巴胺及其相关的另外一些化学物质，包括内啡肽，催产素，血清素等等。他们是多巴胺系统中最重要、最重要的化学物质，这些脑细胞集中在黑质和纹状体被盖区的区域，它们是我们大脑里的物理器官，这些物理器官分泌的化学物质，它们之间

的化学反应被我们称作多巴胺系统。

这个系统会生成人类所谓的动机，而这个动机呢，进而引发可能非常复杂的感受，思考，甚至可能非常重大的决策。上个世纪年代末，多斑这种物质刚刚被发现的时候，它曾被科学家们错误的定义为是一种快乐物质，因为那些在大脑里装上了电极的小老鼠，在受到轻微电流刺激的时候，这种物质开始分泌。然后他们就显得很爽的样子，渴求再次获得刺激，乃至于对其他所有活动都失去了兴趣。

最后呢，看起来是爽死了，太爽。所以他们想要一直爽就不吃不喝的，一直爽，甚至连交配都懒得去做到最后呢，筋疲力尽而死。多年之后的今天呢，在大众媒体里依然习惯于将多巴胺，内啡肽，催产素，血清素等物质一并合成为快乐物质。但是大众媒体是如此固执，乃至于很难纠正。

说实话，这也怪不得大众媒体因为大众媒体的本职工作就是贩卖二手知识嘛。在这里我们也没有可能在短短的几十分钟之内就把自己变成脑科学专家，所以我将用最简单的说法去解释关于多巴胺的几个重要事实，以及多巴胺失调症的起因和解决方案。首先大家需要知道的。

第一个事实是多巴胺引发的是想要满足欲望的冲动，而至于快感是别的化学物质引发的，与多巴胺无关。

而第二个事实是什么呢？导致多巴胺分泌或者大量分泌的原因是对上一次愉悦的预测，错误的记忆，这里要稍微费劲点解释一下我们的大脑，时时刻刻都在对未来将要发生的事情做着预测。当一个预测错误发生的时候呢，我们的注意力会不由自主的被吸引，然而这个错误如果竟然是愉悦的，那么大脑就会记住这个特殊的错误，以后再遇到的时候就会产生对愉悦的期待。

所以引发多巴胺分泌的原因也不完全是所谓的欲望，这是大众媒体里的另外一个高级一点的误解哈。比如说你饿了的时候充满了赶紧吃饭的欲望，但这个欲望本身不会刺激多巴胺分泌，因为到了饭点就得吃饭，或者一会儿吃完了就不饿了，这个事实一点都不意外，所以无论如何无法产生愉悦的预测错误。换言之，最直接刺激多巴胺分泌的其实是惊喜的可能性，在英文中被评为最优优美的词汇是serendipity.

那个意思大概是意外的好运。另外，在德语当中有个比较特殊的词汇是five 坏的，他的意思是说对快乐的期待，即所谓的anticipation of joy.所以呢，关于多巴胺的机制，用这两个词表达的话，多巴胺呢，是由曾经的 serendipity 的记忆或

者经历所触发的，而后它引发的是福尔福后来的体现为冲动或者欲望。

当然了，纯粹的用中文去说的话，换个说法就是说多巴胺是对惊喜的记忆所触发的，进而对愉悦的期待会产生一定的冲动或者欲望。另外从细节上来看，欲望是多巴胺分泌的结果，而不是多巴胺分泌的原因。发生在上个世纪年代末，著名实验里只大脑里被插入了电极的小老鼠，不吃不喝也要不停的按下电钮，到最后真正累死他的不是因为太爽了，而是不断被刺激出来的冲动。

那个电极恰好直接触发了多巴胺的分泌，进而让老鼠产生了还想要的冲动，于是他就只能不停地按冲动是如此密集且强烈，乃至他顾不得任何其他事情了，任何冲动产生的欲望被满足，或者同类欲望被满足之后。都的确会产生快感，那不是多巴胺的效果，多巴胺刺激的是冲动产生的结果，是欲望，但欲望获得满足之后的快感，就与多巴胺无关了。快感是研究人员们后来才发现的另外三种化学物质，内啡肽，催产素，血清素这些东西组合着起作用。

至于多巴胺，我们倒是可以称之为冲动物质，而将其成为快乐物质的话，那就错的有点离谱了，让我们继续冲动产生的欲望被满足之后的快感，它主要有两个问题，第一个呢，

就是它消失得越来越快，即持续的时间越来越短。第二个就是他的感受程度及所谓的爽感会逐次递减，直至为零，所以当老鼠第一次的时候当然爽，但是随着它不停的按下按钮，产生对多巴胺分泌区同样的电击，给他带来的爽感消失的不仅很快，还越来越快。而爽感也会不断降低，直至为零，那他是不是爽死的呢？

最初的一段时间里，研究人员们拿误解了，所以才会把多巴胺成为快乐物质，而几十年后的现在答案呢，就很清楚我们已经知道了那些小老鼠并不是爽死的。他们是被累死的，更准确的解释是他们的多巴胺系统被劫持了，原本快感减少的时候，多巴胺分泌也就应该相对受到一定的抑制，可外界却提供了一个直接执行冲动，并且有可能瞬间满足欲望的可能性。于是他们就会不断按下按钮，那些小老鼠当然不知道那个按钮引发的电击会快速放大他们的冲动和欲望，那只不过是一种物理器官分泌的化学物质之间产生的化学反应，即便是在快感已经逐步消失的情况下。

所以呢，实验其实非常的残忍，因为那些小老鼠在他们最终被累死之前的相当长一段时间里，他们不仅不爽他们，事实上一直处于烦躁不安的状态。

才对。

## 第二章极易被劫持的多巴胺系统

多巴胺的机制原本非常精巧且神奇，它的反应对象呢，只有且只是对愉悦的预测，错误的期待，而不仅仅是愉悦，或者仅仅是期待，也不仅仅是预测，或者仅仅是预测错误，它是什么呢？它是 fiveheadofserendipity, 对意外惊喜的愉悦的期待。人类的一切探索和最终的一切进步，其实都跟多巴胺有关，向外部延展来看，人类要不断探索新的可能性，若是没有多巴胺精巧且有神奇的机制，人类就不会从采集浆果进步到狩猎，人类就不会发展出农业，工业。

更不可能有今天的信息产业。人类也不会发现什么新大陆，更不可能探索外太空向内部深入来看，没有多巴胺精巧且有神奇的机制。人类连最基本的好奇心都不会有那么什么冲动，欲望，动机以及更高级的憧憬向往理想追求等等等等，都无从谈起。

千万不要误以为我们自己的境遇比那些小老鼠强多少，在大自然里就为我们设计的实验，正如设计人员为小老鼠设计的实验那样，也许对人类来说，最古老的多巴胺系统劫持实验，那就是毒品了。不要误以为毒品是现代社会问题，也不要误以为那是鸦片战争时代之后才有的事情，误认为是近代社会的问题。这毒品的历史甚至可能比人类的文字历史都

更为悠久。

在新石器时代，人类就在小亚，细亚及地中海东部山区发现了野生罂粟青铜时代后期呢，传入了埃及公元初，传入了印度至世纪的时候，传入中国除了野生罂粟之外，还有很多菌类，蘑菇都有置换作用。还有一些生物的表皮上也有相当于今天我们所说的毒品的置换物质，比如亚马逊的原住居民普遍有在外人。看来极为诡异的爱好，他们会闲着没事抓一只蛤蟆，蹲在那里舔舔他们，其实在吸食天然毒品，到了现代化学知识太普及，化学物质合成太容易，也太便宜，乃至形成了今天全球毒品泛滥的局面。

毒品在人类大脑中的作用就好像是小老鼠被装上了个电极一样，只不过那个电极刺激更大，大到能够瞬间炸毁整个多巴胺系统的原油机制，又由于多巴胺和其他化学物质依然可以照常分泌。于是他们之间的化学反应以及相互作用的机制只能被重建，但新建的机制与原有的机制完全不同。乃至整个人，事实上从某一瞬间开始，彻头彻尾的变成了另外一个人，我们在很多纪录片里看到过的落网的毒贩，他们通常也是瘾君子，在被判决的时候，他们的母亲悲痛欲绝，流着眼泪，说着同样的话。

说他原本不是这样的，那些可怜的母亲，其实并没有说

谎，这瘾君子在第一次吸毒之前和之后，的确不是同一个人。如果多巴胺系统变了，人也就跟着变了，若是多巴胺系统彻底重建了，那么人也就彻头彻尾的变成了另外一个人。简单讲，产生多巴胺，内啡肽，催产素，血清素这一系列化学物质的物理器官主要是黑质和腹侧背盖区，他们我们之前所说的占脑细胞不到的部分，这些化学物质从那里被分泌出来之后，主要有两个回路。

第一个回路叫欲望回路，在示意图当中，终点是粉色的，在黑质与纹状体之间。另外一个叫控制回路，在示意图当中，终点是紫色的，在前额叶，皮层和复测被盖区之间。这里有一个天然的物理距离问题，那就是控制回路的距离远比欲望回路的距离更远，还要考虑到那应该是往返距离，所以呢，就更远了嘛，我们之所以一致的能够感到理智，很难战胜冲动。

其主要原因就是天然存在的距离差异造成的纹状体相对更早，能够受到刺激而后能够更早进行处理反馈，也就更早到达。与之相对的控制回路的终点前，额叶皮层更晚受到刺激，就算能够处理也是更晚处理，就算处理完了反馈也只能更晚到达。形象的讲毒品瞬间炸毁的其实主要是控制回路，起初的时候毒品相当于把两个回路都给炸毁了，让一个发展了多年的大脑一夜之间回到了初生的状态，起码在多巴胺系

统方面。

毒品的刺激又是巨大，于是欲望回路被迅速重建。首先，回路距离更短，对大脑来说，这也很简单，也很快。因为只要重复使用几次就可以了，但还是由于毒品的刺激巨大，乃至大脑完全不可能重建，控制回路。又由于大脑原本就具备极强的可塑性，于是他又快又简单地完成了自以为是，但只能是残缺的重建工作。

于是，整个多巴胺系统变成了另外一个样子，你可以想象一下，一架双轮马车突然之间没有了车夫，突然之间只剩下一侧的轮子。如此简单，如此迅速，毒品劫持了多巴胺系统之后，人的整个价值观就完全不一样了，这所谓的价值观没有多复杂，就是什么更重要嘛，对瘾君子来说没有什么比毒品更重要。工作，家庭，友谊，金钱统统都得排在其后，从更深层次来看，更为微妙的是，多巴胺系统再也不可能那么精巧了。

多巴胺不再只对对愉悦的预测，错误的期待产生反应，它与毒品产生了几乎唯一紧密的联系，于是人只想要更多的毒品，随后的反应是一切都与毒品关联起来。大脑开始相信一切情绪的解决方案都是毒品高兴，沮丧，紧张，放松，恼火疲惫亢奋无奈，反正都一样，都必须用毒品解决，那感觉

上也的确瞬间就被解决掉了，甚至有些关联极为出人意料。有报告提到，一位戒毒失败的人在任何地方只要看到卡通形象就想吸毒，到最后调查人员发现向他贩卖毒品的毒贩总是换着穿各种印，有大卡通形象的t恤。

无论毒品的种类对人类的多巴胺系统来说都同样是毁灭性的，被认为轻度的大麻对大脑多巴胺系统的轰炸和海洛因其实并没有太多的区别。了不起是炸弹和原子弹之间的区别，反正都是轰炸现代社会的重大问题之一，就是一方面物质更为丰富，与此同时，所有的物质都更为廉价，毒品泛滥的核心原因之一，就是毒品越来越便宜。不仅价格上便宜，获取上也越来越方便。

过去河边抓个蛤蟆或者到林子里找个蘑菇，还需要一定的知识，体力和时间。现在在地球，很多地方都可以通过外卖足不出户的无脑获得从多巴胺系统望过去戒毒，其实是不可能的。因为人类没有任何手段把被毒品摧毁的多巴胺系统恢复到之前未受影响的状态，过去没有，现在没有，将来也不大可能有，除非我们能像用电脑一样，每时每刻渐进的备份大脑里的状态。

最后竟然可以随时完整的恢复到过去某个时刻的状态，这不大可能。所以说呢，毒品绝对不能碰，这是所有父母要

想尽一切办法做好的家庭教育，父母要了解原理，也要想办法讲明白原理，并且还要反复灌输，怎么重复都不过分，甚至吸食过毒品的人都一定要远离，因为压根就没有戒毒成功。这一说你别说吸毒了，烂赌和酗酒都一样，只要有过一段那样的经历，就再也回不去了。这样的人通通都要远离，没有例外，没有余地。

### 第三章更便宜更隐蔽更普及的毒

人类史上出现过的能够劫持多巴胺系统的东西实在是太多了，绝不只是毒品而已。另外两个常见的是赌博和色情，这两个都被人们称为地球上最古老且最持续的职业。除此之外，更为日常的烟酒糖茶其实都是劫持多巴胺系统的东西，还有更多，比如说购物癖，切无匹电子游戏，甚至直播打赏等等。

只要是对人类无益，却竟然可以令人上瘾的东西，本质上一样都是因为他们可以轻松劫持多巴胺系统，劫持多巴胺系统的方式永远是一致的。那就是加强欲望回路，进而削弱控制回路，甚至让控制回路干脆不起作用，或者干脆消失。如果不深入讲解的话，恐怕没有任何人会认为永远在线是一种毒。可实际上，他对多巴胺系统的劫持，从程度上来看绝不亚于任何毒品，从广度上来看却早已经远远超过了毒品，永远不可能达到的高度。

一切不是瞬间发生的，但确发生的极快。年初，国际电信联盟曾表示，未来五年内，移动互联网的用户会超过桌面互联网用户，到了年一月，美国的移动互联网用户就超过了桌面互联网用户，只用了四年的时间年三月，小米公司成立。算是创建在移动互联起步的开端。

到了年，中国移动互联网用户规模突破亿大关。要知道，根据年民政部的数据，年年末，全国人口约为亿，从年中国正式进入G时代开始，移动互联网的流量价格越来越低。从最初大家要想尽一切办法蹭WIFI开始，到后来再也没有人在意手机流量的价格，那也就是几年时间而已。于是突然之间，人类多出了一个器官，手机是一个有着平方厘米左右屏幕的移动智能设备，核心就在于它永远在线，永远在线的设备，突然之间把每个人和整个世界，你别管是真实的还是虚幻的，连接了起来。

至少是感觉上连接了起来，突然之间人们发现自己再也不会丢手机了，以前用非智能电话的时候，可不是这样，那时候手机虽然更贵，但丢手机实在是太常见了，可现在永远在线的智能手机几乎不可能丢。因为智能手机用户几乎时时刻刻都在拿着手机，或者在查看手机，有人在年前后做过调查。手机上的开关键平均每天要被按下次次，这什么概念？

按照每个人每天清醒时间是个小时计算的话，每小时分钟，那就是总计清醒分钟抽一，就相当于每点分钟就要按一次开关键。换言之，关掉手机最久的时间，它不过只有点分钟，这还不算这期间因为放置一边的时间不超过一分钟，所以不需要按开关键就可以直接继续使用的情况。我们都知道人类的大脑有神奇的内化能力，无论什么，只要是用的足够

多，足够久，大脑呢，就会把它理解为或者等同于自己的器官，而那些用得少的，即便长在自己身上，大脑对他也可以不闻不问。

这就是为什么画家的手足球运动员的脚可能对那些人的大脑来说，相当于其他器官或者相对于其他人的手和脚，更像是个真实的器官的原因。同样的道理，相对于其他器官，画家手里的笔足球运动员脚上的球对他们的大脑来说也都更像是一个真实的器官。当然对别人可不一定，普通人也有这样的感受，开车开上一段时间，车上的方向盘就会被大脑内化内化为好像长在自己身上的一个器官一样对他的控制，完全是随心所欲的。

手机永远在线的设备被人们用的太多太频繁，于是对大脑来说，它早就被内化成了一个好像是长在自己身上的器官，你说你有可能把你的一个器官弄丢吗？虽然也不是不可能，但很难吧，从用户角度出发。永远在线触发了一个人类固有的焦虑，人类永远害怕错失机会，这还有个专门的英文词，叫formal fomo, fear of missing opportunity, 因为永远在线，所以就有可能不错过任何机会。

于是人类的多巴胺系统就这样轻易地被劫持了。 Formal 是如此的强大，却又如此的隐蔽，乃至人们在不自觉之

间就会拿起手机做一番%的情况下，并没有任何真正收获的查看，也不知道这有什么危害，所以压根就没有想过应该有什么样的防范机制。永远在线之所以能够触发**formal**的根本原因在于说人类的一个思想漏洞或者一个思维漏洞，人们总是误以为更新的是是更重要的事实上判断，虽然有时候正确，当然是极少数的情况，但实际上却并不正确。

甚至谬之千里，这是绝大多数情况。这里的难点在于说你越是年轻，这个漏洞的作用就越大。人过了岁，总是能够反应过来，这一辈子看到的所有新闻都实际上跟自己没啥大关系，除了浪费了自己的宝贵时间，精力之外，注意措辞，甚至不是绝大多数新闻都跟自己没有关系，而是所有新闻都跟自己没有关系。

可问题在于说，没有人在年轻的时候可以对这个事实如此笃定，不是吗？我刚过岁不久，所以对这个问题我很清醒。我知道我现在是怎么想的，与此同时呢，其实我也不羞于承认年轻的时候，我的确不是这么想的。从外部出发，突然之间所有的人都多出了一个器官，所有的人都永远在线，于是刺激了一个新兴市场，叫做注意力经济 *attention economy*. 这个专有词汇的历史也并不悠久，迄今为止也不过年而已。

这个词汇是在年心理学家，经济学家郝伯特西蒙提出来

的，此人还给自己取过一个中文名字，叫司马赫，把大量人的注意力集中到一起，就能够赚到大规模的金钱。这虽然不是什么新鲜事，但是移动互联网造就的极致规模却的确前所未见。于是各路人马开始出动争抢，前所未见的巨量市场，游戏平台，弱关系，社交网络，强关系，社交网络，新闻聚合平台，视频平台，短视频平台，直播平台纷纷横空出世，都想在那平方厘米不到的地方里占据一个图标的位置。

衡量移动互联网产品的指标，不再只是用户数量。更重要的是，另外一个指标叫什么呢？用户人均使用时长。questmobile 的数据显示，截至年九月，用户在抖音，快手，微信的人均单日使用时长分别为一百零点分钟，一百零点分钟和分钟。可以预见的是，这个时长还会持续增加，并且想都不用想年轻人，下一代在这些应用上耗费的时间不仅会更长，还会长出许多经济效益呢，显然不可能属于那些花时间的人，他们除了免费付出注意力，没有任何其他的选择。

到最后赚到钱的，那肯定是别人让我们来看一组数据，这个表格当中，金额单位是一元人民币，媒体行业广告收入主要来自于这样几个分类，电商类广告，短视频广告，在线视频广告，社交广告，泛资讯广告等等。从年到年的数据，大家可以看到每一项都在逐年增加，合计在年的时候是亿，到了年亿，到了年又增长了亿，到了年是亿，这肯定不是什

么平等的交换公平的生意。

因为用户的多巴胺系统是被劫持的，如果知道原理和后果，那些用户不大可能会心甘情愿且完全无偿地贡献出自己的注意力，只是他们真的不知道游戏公司在研究和如何设计进阶系统，才能让用户欲罢不能。媒体更多的专门报道坏消息，才有更多的点击率和点击量，各种平台都加上了社交属性，并且根据用户行为定制相应的算法来确保用户看到的就是他们喜闻乐见的私下里那些产品设计者都懒得伪装自己。他们不把自己的工作叫做设计，而是用另外一个非常露骨的词汇叫做挖坑。

他们会说，我槽，今天我们搞了一个大坑，绝对是万人坑，深不见底。 这个月的奖金就靠它了，以上是原话，一个字都不差的原话，我并没有胡编乱造，也不是道听途说。我见过那些人，我听过他们怎么说话，我知道他们怎么做事，我知道他们怎么想事，他们怎么兴高采烈

。

## 第四章不知不觉失去的都是什么？

在好的家庭教育里，我们也讲过，专注是一种难得的心态。所谓的专注状态，从反向定义可能更好，因为它指的就是彻底屏蔽了外界之后的状态，彻底屏蔽了外界之后，整个人是不是在空转或者闲置呢？

也许冥想的时候是，据说那是一种很高级的修行。但更多的时候对普通人来说，并不是在专注状态下一个人虽然彻底屏蔽了外界，但大脑并没有空转，身体并没有闲置。事实上，在这样的时候，他的所有的注意力都集中在自己正在做的事情上，大脑正在积极地运转，身体在极为放松的状态下协调运作，一切的效率都处于最优的状态，请你回想一下你的昨天多小时之前的昨天。

你走在路上，你低头看着手机，回复着某个人给你发的微信消息，在发出一条消息之后呢，你就要等待回复，在这短短的你原本可以等待的几秒或者几十秒的时间里。你大拇指在屏幕的底端左滑了一下，切换到微博翻了翻你的时间，线上刚刚出现的一些消息，然后呢，你就被一个热搜所吸引，于是呢，点开接着翻了盘。弄不好你又点开了某个视频，看过之后，大拇指完全是自顾自地不断上滑，你一不小心看了好几个视频，然后呢，你想起来你的微信应该有回复消息

了，于是转过去看，发现对方的消息已经是好几分钟之前的了。

在这段时间里，你的脚步并没有停止，你在做刚才那些事情的时候，虽然心不在焉，但也间或把视线从屏幕移开，瞄一眼周遭，你凭着潜意识在多个任务之间反复切换来去自如，可是与此同时，天空很晴朗。空气里掺杂着雨过天晴的味道，喧嚣的城市里竟然也有色彩鲜艳的鸟从你身边飞过，你心仪的异性刚刚与你擦肩而过，他其实看到你了，但你没有看到他，所以他也没觉得应该打个招呼。

还有很多干脆无数的戏剧在你的周遭正在发生，然而你却并没有注意到，于是所有的一切在你的生活当中并不存在，并没有被你的注意力所纳入，于是对你来说那一切都和没有发生，没有区别。或者说在你的世界里，那一切实际上并不存在，并未发生好，这一点很关键什么呢？就是只有你注意到的，才可能是你的再重复一遍，只有你注意到的，才可能是你的。虽然即便注意到了，也不一定就真的属于你，但那些你并没有注意到的，无论是否发生，无论是否存在，其实都与你无关，甚至哪怕你的确拥有什么。

但如果你竟然不注意它，或者没注意到它连注意都没有关注或者专注，就压根无从谈起所谓的拥有，也只不过是一

个幻想，为了把所谓的注意力说明清楚，我们需要分辨以下四个词汇，第一个词汇呢，叫关心 interest. 第二个，就注意 attention. 第三个，叫故意叫intention. 第四个，叫专注focus. 前两个词常常被合并或者合成为关注，关心和注意。关注在这里，我们需要先把关注拆分为关心和注意中文的关注，倒是挺有意思的一个说法，其实也挺准确的，因为你注意不到你不关心的事情，所以呢，总是先要有关心才可能注意得到，有时候不小心注意到也是常见的。不过其后可以选择忽视，如果被注意到的东西很重要，在判断之后就可以从注意过渡到故意到了这一步，就多了一个主动引导注意力的步骤，如果它足够重要，你就可能专注于它及专门的专心地注意它。

甚至全神贯注地注意。它有趣的是，当你专注于它的时候，你可能开始关心更多关于它的方方面面，而后可以在任何条件下都能注意到它的方方面面，而后因此更容易对他专注。当我们讨论一个人的注意力是否足够强大的时候，准确的讲我们讨论的是基于关心和注意之后的故意，甚至专注的能力以及专注的时间长度。通常情况下，我们都知道能专注的时间越长越好，注意力被学者们注意到现在为止也不过是多年而已。

对注意力进行研究的先驱是被称为心理学之父的威廉詹姆斯年的时候，他出生于纽约的一个富有的国际大会家庭，

到了世纪年代中期，他受聘为哈佛大学教授，那个时候哈佛大学还没有心理学系。詹姆斯是一位多产的作家，他于年完成了长达近页的巨著，叫心理学原理。詹姆斯认为，我们选择关注什么是至关重要的，因为我们是这样构建我们的人生体验的数以百万计的外在事物，呈现在我的感官中，却从未适当的进入我的体验。为什么？

因为我对他们不感兴趣，我的经验就是我同意关注的东西，只有那些我注意到的东西才会塑造我的思想。如果没有选择的兴趣经验，就是一片馄饨。这是詹姆斯说的话，我们经常说，人生最重要的就是选择，这肯定没有错，因为一切都是自己选的，没得选，或者说所谓的人在江湖身不由己，最终只不过是绝大多数人的幻觉或者借口而已。

而选择的根基是什么呢？除了表面上的信息完整之外，再深入一点点，就是注意力了。因为你注意不到的东西不可能成为你的选项。

我再重复一遍，因为你注意不到的东西，他不可能成为你的选项。我们经常听到那句话说，谁谁谁有一双能够发现美的眼睛，实际上在说的就是这个方面美呢，就在那里，但别人却看不到，或者准确的讲，别人却并没有注意到，或者更刻薄一点。是实际上并没有能力注意到我们的关注，就是

所谓的关心和注意来自于两个方面，大部分基于先天的本能和%靠后天学习的认知，即靠的是本能和认知，作为长着眼睛的动物。

那我们会被亮晶晶或者闪亮亮的东西所吸引，你别说我们了，鸟都如此，乃至于是很多森林大火，其实都是因为鸟总是倾向于把那些碎玻璃带回自己的鸟巢所引起的，再比如我们会被香气所吸引，被臭味所刺。刺激被刺耳的声音所惊吓，乃至于是只要他们出现，我们绝不可能注意不到。无论在此之前，你有多么专注，你都会被他们瞬间拉回到现实，这就是基于先天本能的关注而赚钱的机会，会让所有人瞬间被吸引，这就是基于后天认知的关注。

我们无法想象，当然也没有见过看到钱就满眼放光的婴儿，对吧？再比如果你有机会去访问一个原始部落，那里的成年人不知道什么是钱，所以当他们听到赚钱机会的时候，不会有任何亢奋的感觉。很多人有感觉生孩子之前并没有注意到，但是自己有了孩子之后，突然之间就会发现，注意带引号的发现，他们会发现什么呢？满大街都是小孩，这就是自己的认知变了，随之而来的是我们的关注，也跟着变了。再比如说我们会感觉知识吸引更多的知识，同样也是因为我们的关注会随着我们的知识变化而变化。

当你认识到脑科学知识很重要的时候，你就会有更多的关于脑科学的书籍，文章或者消息会浮现在你的眼前。最近我经历的一个特别好玩的例子是我在教社群成员如何摆摊，因为这是普通个体能够从事的最小化，却又非常系统的生产，销售，投资一体化流程，那我会教他们地点的重要性，以及如何判断某个地点是否适合摆摊。其中一个判断依据人流量手里要拿着一个计数器，站在那里逐一的数，某段时间里究竟有多少人通过这个动作叫做踩点，几乎所有人的反馈中都有同样的一条，就是现在走到哪都会不由自主的想点，不错。

人流量好像很大的样子，应该值得专门来再踩一下。可是在此之前，从来不曾注意过，现在走到哪里都能够发现不错的点，因为无论走到哪里，脑子里就会不由自主的数人流量。当然在此之前，这一切好像并不存在注意力，就这么重要，因为它才是把整个物理世界和你联系在一起的关键所在。

没有他，你不仅什么都干不了，更严重的是如果没有他的话，你就事实上不可能拥有任何东西，怎么强调也不过分，怎么重复都不过分，还是那句话，你注意不到的，都不可能是你的。可是仅仅因为永远在线，仅仅因为一个平方厘米左右大小的屏幕，绝大多数人竟然把自己最宝贵的东西拱手相让，且不图任何回报，前端人口比例之高，波及范围之广，

影响程度之深，各个方面都无法不令人毛骨悚然。在不知不觉之中，人们失去的其实是自己的整个生活，可竟然毫不在意，在我看来，剧集行尸走肉更像是一个现实纪录片，而不是什么奇幻的故事。

把我们的注意力像倒垃圾一样扔掉，连走路都要低头看手机的人和行尸走肉有什么区别？他们真的什么都没有。不仅如此，还全然不自知，看起来当然没有僵尸那么恐怖，但若是真的看穿了，在我眼里更为惊悚。

## 第五章多巴胺系统被劫持的恶果

从本质上来看，一切不良的成瘾行为都是多巴胺系统被劫持的结果。而如果多巴胺系统长时间被劫持，进而引发的是多巴胺失调所产生的不仅仅是心理变化，更多的其实是不可逆的生理变化。格外严峻的事实被大多数人想清了，想浅了，甚至干脆就没当回事。

多巴胺分泌失调引发的大脑损伤，它不仅仅是心理层面或者精神层面的东西，它完全是结构性损伤跟肢体残损或者瘫痪，没有区别，甚至呢，更为严重。因为大脑是你的中枢器官，如果它坏了，即便你四肢健全又怎样呢？这些结构性损伤，包括但不限于白质组织，不良灰质体积萎缩，大脑皮层厚度减少，认知功能区域受损，请你仔细看看这张图。

这两组大脑横切面扫描图是不是看起来很像，几乎一模一样。而左图这一组是一张著名的对照图，是齐奥塞斯库被枪杀之后，罗马尼亚孤儿引发了全球的关注，在罗马尼亚有大量的孩童被抛弃，在孤儿院几乎无人照料。其中的左边是正常三岁孩童的大脑，而右边是三岁罗马尼亚孤儿的大脑，我们可以直观的看到，那些长期无人照料的罗马尼亚孤儿的大脑发育严重不良，与正常的同龄儿童差别很大。

连体积差异都很大，而右面那一组是同一个人的大脑的横切面，扫描图是一个短视频成瘾者每天刷短视频超过六小时，连续三年之后的对照。请注意每天刷六个小时并不是罕见的，相反是今天很常见的短视频平台使用时长，人们通常在若干个短视频平台之间反复切换，右面一组看起来非常惊人。仅仅三年的时间，虽然表面上还是同一个人没有缺胳膊，没有少腿，但他的大脑结构却发生了很大的变化，乃至于一个正常人，仅仅三年之后就变成了罗马尼亚孤儿似的，核心就在于这里，我们自己的大脑是一个内部器官。

是自己看不见，摸不着，甚至无从体验或者观察的东西。如果他要是受伤了，我们自己并不知道，甚至无从知晓，这跟我们摔倒了骨折是不一样的，他不会一身冷汗，不会疼到晕厥，不会惊慌失措，甚至不知道应该如何应对，也没有什么医生可以帮忙诊断或者提供治疗方案。极为可怕的地方在于说，这不是什么坏习惯而已的东西，这是重症，并且还是绝症，虽然大脑有一定的可诉性，但过了一定的程度，就只能是不可逆了，没有办法。

这不是表面的问题，是大脑结构发生了变化，受到了损伤，没有任何办法可逆，只不过是绝大多数，对此完全无知的人，无论如何都分辨不出差异而已。你仔细想想，看吧，哪一个多巴胺系统被劫持的人，竟然会觉得自己已经残疾了，

他能吃能睡，能说话，不疼不痒，不难受。这怎么可能是所谓的病了呢？

是不是？与此同时呢，他们用他们自己并不知道已经发生了结构变化，或者其实应该被称为结构损伤的那个大脑，去感知自己和周遭的世界。于是进而引发了很多精神层面，心理层面上的相关扭曲。我们之前提到过多巴胺系统被劫持，不是因为最近几年的短视频平台出现才出现的，历史上电视的崛起，数字媒体的崛起，社交网络的崛起，短视频平台的崛起，带来的是一浪又高过一浪的多巴胺介质。

他们比黄赌毒更为可怕的地方，在于他们更加隐蔽，人们对他们的认知也更加肤浅，甚至干脆完全无知，所以也就全无防备。而受害者不仅包括成年人，也包括更容易受伤的幼童和青少年，更包括广大中老年人，你只要稍微留意一下你自己的亲戚群，看看那些老年人整天在看什么，在转什么，就知道个大概了。如果你之前没有听说过，不妨到网上搜两个网红的名称，一个叫秀才，一个叫一笑倾城。

前者是中老年女性杀手，后者是中老年男性杀手，让我们继续下去，先看看一组数据。目前人群当中的ADHD 患者及所谓的多动症，是一种注意力缺乏的典型病症。这种ADHD 患者越来越多，他们的比例在不断的提高。

根据美国疾病控制和预防中心的数据，被诊断为ADHD及多动症的儿童的比例从年的将近%上升到了年的%，从时段上来看呢，这个时段互联网崛起和移动互联网崛起的过程中。这位置说ADHD 病例相当于每年平均增加%。另一项分析表明，美国至岁儿童的多动症发病率增加了%至岁儿童，增加了%，而至青少年的多动症发病率更是惊人地增加了 %adhd 抑郁症甚至帕金斯症，这类疾病再往下深入。

从大脑的本质上来看都有同样的一个特征，或者说同样的根源其实都是注意力功能受损，或者是注意力功能缺失。心理学家们现在用注意广度，即所谓的 **attentionspan** 去衡量一个人集中注意力的能力。更为可怕的是，日益增加的屏幕数量，而且都是永远在线的，你看看我自己现在有一大一小两个苹果手机，家里还有一个用来当做遥控器和门卡的安卓手机，因为苹果手机不支持红外，不支持nfc 嘛，我还有一个 **ipad**。

一个苹果笔记本电脑，两个苹果台式机，其中一个台式机还外接了第二块显示器，客厅，卧室，工作室各有一台大屏幕，索尼电视，这就林林总总加起来总计块屏幕了。如果我出门开车的时候，那特斯拉的中控还是一个大屏幕，实际上这并不是我一个人的特殊情况。今天绝大多数人都是如此不知不觉之间，也几乎是瞬间我们面对的屏幕数量弄不好，

一下子增加了好几倍，甚至可能是十倍或者十倍以上。

更为严峻的是，未成年人目前正在面临或者经历的情况，全球一样的你别看短视频平台是从中国崛起的，可实际上，中国还的确是目前全球唯一一个立法限制未成年人屏幕时间的国家。继两年前中国立法限制未成年人的屏幕时间之后。年月日，中国再次公布移动互联网未成年模式建设指南征求意见稿。这多少引发了全球知识界的广泛羡慕。

对吧？你可以参见MIT 的科技，要闻回顾连成年人的多巴胺系统都很容易被永远在线的设备所劫持，为成年人的多巴胺系统呢？未成年人的多巴胺系统甚至不用被挟持。因为他们的大脑皮层及所谓的前额叶皮层压根就没有发育完整，所以那些永远在线的设备，甚至不用炸毁控制回路，因为没有控制回路，而是直接管了欲望，回路之后就可以无限制地抑制控制回路的发展了。

很可怕。

对于成年人来说，多巴胺系统被劫持的结果完全是器质性损伤，即所谓的结构性损伤，相当于是物理设备损坏，而不仅仅是心力损伤。对未成年人来说呢，用器质性损伤或者结构性损伤这些词都无法描述的足够准确，因为损伤毕竟得有个前提，那就是之前还是完好的，于是对应着之后被损了，

运气好，还可以修复，但是未成年人之前就就没有发育完整。所以对未成年人来说，相当于是一栋楼还没建好，在建设过程当中就一直被破坏，甚至还在打地基的过程当中，就已经在被破坏，还是在不知不觉之中，被破坏的非常彻底的那种。

虽然身体还在长，毕竟现代社会很难有饿死谁的情况，但无论身体长成了什么样，大脑却从一开始就是烂尾楼，你把这种损伤称为损伤，实在不太恰当，因为这和天生残疾干脆没有多大区别。另外你还记得那些在实验室里被累死的小老鼠吗？一切多巴胺系统被劫持的人一样爽感，开始的时候会非常的强烈，比较强烈，但很快就会逐步递减，直至很难再有什么爽感，也就是说做了并不爽，但是不做就会非常难受。

比如吸毒者刚开始的时候会有很强烈的爽感，但没有多久就不再爽了，可是不吸的话就会越来越难受，到最后所谓的爽只是因为摆脱了难受才有的瞬间的解脱而已，临终的时候可比那些类死的小老鼠惨太多了。

## 第六章家里有婴幼儿就扔掉电视

今天的父母们，他们所谓殚精竭虑的控制，或者所谓科学管理的那些屏幕，在他们的意识里都是触摸设备，智能手机或者平板电脑。可实际上呢，电视才可能是更大，更狠，更隐蔽的敌人。年的一项调查研究显示，看护人平均让八个月到两岁的儿童观看超过五小时的背景电视，每天五个小时电视就开着，管他看还是不看，叫背景电视。

年的一项调查研究发现%的家庭当中，电视总是开着或者大部分时间都开着，到了年，这个比例已经有%提高到了%。研究表明，电视在损害人类注意力，集中能力方面绝不亚于各种小屏幕的智能触摸设备。即便到了智能时代，电视依然是家中最普遍耗时最多的屏幕。

虽然电视越来越多的被当做背景，声音或者背景画面，但调查研究表明，这并不削弱它对大脑的实际影响。如果呢，家里的小朋友正在成长的话，那么就把家里的电视消灭掉是极其划算的。因为如果竟然舍不得那个电视的话，那么将来花多少钱给孩子报多贵的辅导班上，多炫酷的国际学校，事实上完全没用。

因为电视真的降智，降低智商，降智电视能一直潜移默

化的降至有一个相当著名的案例。在上个世纪末，欧美流行过各种寓教于乐的幼儿教育节目，美国的爱因斯坦宝贝，莫扎特宝贝，伽利略宝贝，莎士比宝贝，英国的天线宝贝等等，当时大受欢迎。爱因斯坦宝贝这个节目赢得了无数大奖，巅峰时期节目出现在以上的有两岁以下儿童的美国家庭之中。

年的时候，这家公司以极高的价格卖给了迪斯尼年呢。儿科杂制发表了一篇论文，研究人员召集了多名两岁或两岁以下的儿童的家长，对他们的孩子的观看习习惯进行了调查，并进行了一个简短版本的语言测试。该测试已经得到广泛认可，用于评估儿童的早期预言能力，最终的数据显示，婴儿至个月的婴儿每天每观看一小时的视频内容，其语言习得能力就会显著下降，这种影响对最小的孩子尤为明显。

婴儿学习语言的速度不仅没有加快，而且有证据表明他们正在落后。这篇论文引发了热议。年月日出版的时代杂志激励的批评了爱因斯坦宝贝及其类似的节目，最终迫于压力迪斯尼史无前例的提出，为家长们购买的 DVD 退款节目制作者和家长们当时误会了一件事情。

他们以为幼儿目不转睛地盯着屏幕，表示他们正在全神贯注地学习。换言之，对某事极感兴趣和全神贯注并不保证学习和学习效果，比如沉迷游戏或者赌博上瘾，在兴致盎然

的全神贯注地做百害而无一利的事情。面对屏幕婴幼儿全神贯注，倒是的确存在，因为不断变化的光和鲜艳绚丽的彩，这是所有具备视觉的动物都喜欢的东西，明亮跳动的光彩，绚丽的色彩。

不停变动的画面和夸张或者梦幻的声音的确同时占据了幼儿多个输入器官，比如眼睛和耳朵，但在他们的大脑当中，真正有意义的学习并未发生。也就是说注意力全部被掌握了，但大脑不仅没有因此更好的发展，反倒因此严重受损婴幼儿。在相当长一段时间里，无法理解在二维平面里展示出来的三维世界。如果你有过于两三岁孩子视频通话的经验，你就会知道的，他们会反复绕到大人举着的手机后面去寻找画面里的人。

究竟在哪里？即便是大人们已经对他们讲解过若干次在相当长的一段时间里，他们缺乏将屏幕上的信息转化为对自己所在的三维现实世界有意义的知识和认知技能，我个人的工作室里面虽然有十多块屏幕。但我们家孩子成长的环境里呢，压根就没有电视，我个人呢，比较容易做到这一点，因为我相对特殊一点，我虽然是年出生，但是年之后我就再也没有看过春节联欢晚会，再后来甚至连电视都彻底不看了。

虽然我也看电影追剧，但我从来不看那些不断插播广告

的电视节目，我们那一代人里像我这样的可能极为罕见。我老婆跟我在一起那么久，也早就习惯了，压根不看电视。所以我们家在彻底去除所有孩子成长环境里的电视，这一方面呢，毫不吃力。

岁之前不看电视，真的一点坏处都没有，不会落下什么，不会失去什么。相反，大脑健康茁壮成长，尤其是大脑皮层健康茁壮成长才是最重要的，不是吗？退而求其次，是十岁之后，如果一定要看电视的话，有一个建议，就是只看纪录片，可能是个很好的策略。现在的纪录片拍的的确很棒，好的纪录片看都看不过来，在大脑发展相对健全之后呢，那些内容还真的算不上是浪费时间，浪费青春。

有位朋友把我的建议进一步修改成了只看英文纪录片，我觉得也有一定的道理。在这方面，千万不要区别对待成年人和未成年人，不能父母的卧室里放着一个电视大人，晚上看电视却坚决不让孩子看电视，这种不公平最终会集聚起来，变成谁都无法控制的所谓的逆反。千万不要去尝试，我告诉你，天下就没有能够打过自家孩子的父母，如果再退一步觉得有些剧集必须看，有些节目必须看，那也不是没有办法，也不是没有建议。

最佳建议和最佳实践是大家一起聚精会神地看，在看的

时候手机要静音，水和杯子要提前准备好，尽量不要中途上厕所，尽量保持安静，尽量不打搅别人，尽量不互相说话。就好像全家在一个公共电影院里规规矩矩的看一个电影一样，甚至为了避免广告的插入，不看实时的电视节目，除了他们必然插播广告之外，看他们还得配合着他们的时间表，这实在是太不划算了。我告诉你说这好故事，好节目的确很多，如果必须看的话，也的确可以给他们足够公平的，与他们的高质量对等的待遇，不是吗？

另外专心致志，沉寂一两个小时，甚至更长的时间，不仅是很棒的一种体验，也是一种锻炼。关于这一点呢，以后我们会重新审视，即便是家里没有孩子，电视这个东西也没有什么不能割舍的，我们不会因为不看电视而错过什么。恰恰相反，花很长时间看电视才是人们错过很多重要的东西，甚至错过青春以及岁月的真正原因之一。

不管人们是否认同事实事实，不看新闻，不看综艺，不看剧集，就算完全不看，我告诉你，谁的生活都一样，都不会受到任何实际影响。

## 第七章最具价值稀缺资源是什么？

那么之前呢，我们提到过为了把所谓的注意力 attention 说清楚，那么我们就必须要分辨以下四个词汇，第一个呢，是关心 interest，第二个是注意 attention，第三个是故意 intention，第四个是专注 focus。在此基础上再向你介绍一个词汇，之前也提到过叫注意广度 attentionspan 指的是什么呢？指的是一个人不管是主动还是被动，他的注意力被吸引了之后，接下来他能够保持注意力集中的时长，毋庸置疑。

注意广度是随后故意或者关注的基础，如果一个人的注意广度很短，他很难做什么真正有意义的活动？还记得之前的另外一个数据吗？说人们每点分钟就要按一次开关键，可这已经是很多年前的数据了。

随着时间的推移，这个时间早就又已经缩短了许多，现在肯定连点分钟都不到了。换言之，今天的世界里有很大比例的成年人群注意广度，它不超过两分钟的根据年的一项研究数据，三岁儿童的平均注意广度约为点分钟。换言之，今天有很多成年人的注意广度更接近三岁孩童，而不是成年人该有的样子。

又换言之，所谓的巨婴越来越多，注意力受损，无法长

时间集中注意，广度太短，是现在很多人极度缺乏共情能力的唯一根本原因。缺乏共情能力，不像很多人误以为的那样，是人品问题，它更像是一种大脑缺陷。因为注意广度太短，所以无法体会各种事物之间的关联，无法理解他人与自己的关系，无法理解他人处境和自我处境的关联。

它不仅如此，甚至连他人的表情都无法全部观察得到。这些最底层的细节和关联，都因为注意广度太短而无法感受到。别说共情能力，事实上任何有意义的判断都做不出来，因为压根就没有依据和线索存在，怎么去判断呢？

人群中绝大多数人的注意广度持续下降，并且短到压根不够用的地步，引发了很多其他的问题，比如说易怒，焦躁。一乏缺乏同情心，缺乏共情能力，无法深入思考，拒绝使用文字，容易被外界左右一不小心就被蛊惑等等。更为严重的是，如果仅仅是少数个体不幸如此就罢了，如果是很多人甚至是大多数人都是如此的话，那么还可能变成或者已经变成了极为严重的社会问题。

之前提到过注意力经济这个概念的提出者叫司马赫，说过这么一番话，注意他是在年说的，在资源丰富的世界里，资源的丰富意味着其他东西的困乏，资讯消费掉的东西的稀缺，资讯消费掉的是什么？显而易见。他消费了资讯接受者

的注意力，因此大量的资讯造成了人们的注意力的贫乏，因此需要在过量的消耗注意力的资讯来源当中，高效地分配注意力，资讯越丰富，注意力就越稀缺，又物以稀为贵。

这许多年过去了，司马赫说，这番话的时候是年，比我还大一岁，我是年出生资讯，到今天不知道丰富了多少倍注意力的价值，就不知道增加了多少倍，并且显然会越来越贵。曾经人们之间最大的差距是是贫富差距，财富上的贫富差距，后来人们之间最大的差距是知识上的差距，现在又进阶了，将来更是如此。人与人之间最大的差异是注意力上的贫富差距，我再重复一遍，现在是这样，将来更是如此。人与人之间最大的差异是注意力上的贫富差距，多巴胺系统受损，甚至被劫持，最终导致大脑结构的器质性损伤。

这意广度短到不可思议。如若这般的后果不仅是我们失去了整个生活，我们甚至失去了所有可以进步的机会，哪怕给我们机会重建大脑皮层，我们都会因此束手无策，因为真正意义上的学习，无论是学习，练习，应用，还是创造。其实都需要相对极长的注意。广度两分钟肯定不够分钟才算勉强及格，这是番茄时间管理法的提出者。Franciscosirilaw 凭直觉估计，设定的时间段我们就姑且直接搬过来凑合着用分钟才算作勉强及格。

一般来说，为了能够学习，为了能够进步，注意广度如果低于分钟，就等同于毫无意义做任何有意义的思考，有意义的练习，有意义的实践，有意义的复盘和改进，都需要至少分钟甚至更长或者很长的主义广度。所以呢，给你一个不等式哈，你记住这个有意义的，注于广度，它就是大于分钟的。曾经注意广度差不多，可达至分钟，这是青少年在学校里练出来的本领。

上学的时候，一节课分钟设计依据就是所谓的青少年连续三次注意力集中的极限，那就是分钟著名的语言学家陆谷孙先生。陆谷孙，大家可能知道英汉大词典的编撰者就要求自己在一分钟的课堂上必须做到，让学生起码大笑三次，哪三次呢？也差不多是至分钟一次。然而现在的教师们不得不在间隔越来越短的时间里不断插换打科才可以勉强吸引足够多学生的注意力，整个世界正在加速两极化，一方面是有越来越多的人注意力受损，多巴胺系统被劫持。

另外一方面是少数人正在变得更聪明，更能干，更具创造性，并且他们还有越来越强大的人工智能辅助，整体上来看人类所拥有的知识正在爆炸。根据 openI 创始人 samal 特曼提出的新版的知识摩尔定律，他是这么说的，人类的知识正在每个月翻一番。上个世纪年，英特尔公司的创始人 goddonmoore 提出集成电路上可容纳的晶体管数目，约每隔

两年就会增加一倍。而英特尔的首席执行官 **davidhouse** 认为说，预计个月将芯片的性能提高一倍，即更多的晶体管使其更快。

时至今日，摩尔定律依然适用，如果三奥特曼的知识，摩尔定律竟然长期适用，实际上很可能究竟会发生什么呢？大家看看这张图，我给它起的标题叫做知识的高峰。过去人类的知识高峰就好像一个小土包，并不高，也不陡峭，所以大多数人都可以骑马爬到半山腰。

那现在呢，人类的知识高峰越来越高，也越来越陡峭，能够爬到山顶的人呢，当然就越来越少。

那未来呢，未来人类的知识高峰会越来越快，地船高呈几何，基数级的速度攀升，同时那山峰当然也会越来越陡峭，到最后还是会有人能够爬到山顶的，因为山峰人堆砌出来的，但山顶上的人的比例一定越来越小。不仅如此，山腰上的人的比例也会越来越少，到底谁最后能够攀到山峰？不知道。然而呢，我们确定得知道的是注意广度只有两分钟不到的人，最终只能呆在山脚下，他们不能学习，他们不能生产，不能设计，不能创造，不能组织，甚至连销售都做不好，他们的时间始终毫无价值。于是所谓的财富将终生与他们毫无关联。

至于这个事实，为什么我这么笃定呢？我告诉你，你最

好一步去参考财富的真相。那门课程以上并不是危言耸听，事实上我只觉得这个词汇描述的程度还不够，一切会发生得非常快。

我年出生跟我差不多岁数的人，可能会感觉自己经历了人类史上最为迅猛的发展和变化。我们常常用日新月异去形容自己经过的岁月，比如说交通工具，我就经历过从，只见过牛车马车，后来见到解放卡车，火车，小轿车，摩托车，飞机，新能源汽车，自动驾驶，新能源汽车，通讯工具呢。我就经历了从需要贴上八分钱的邮票才能寄出去，且不知道对方什么时候才能收到的信件开始，到后来有固定电话，传呼机，移动电话email,到现在的移动智能手机，微信等等，你看有多快，你看有多。然而现在的说辞用日新月异已经不够了，那现在的说辞是什么呢？

现在的说辞是未来呼啸而来，发展的速度不仅快，还附加着越来越快的加速度，所有的这一切都指着同一个方向，那就是注意力。

越来越稀缺。注意力越来越宝贵。注意力于是也越来越重要，不可或缺。

## 第八章不可抗拒的诱惑来自哪里？

市面上有很多关于如何修复注意力的建议，那归结下来呢？其实大同小异，无非是以下几点或者他们的变体，比如说不要在社交平台上浪费时间。注意使用即时通讯工具，包括电邮，尽量回避多任务，又或者养成冥想的习惯，或者尽量多运动，青少年要尽量控制智能设备的使用时长，等等等等。

这些建议显然都很有道理，显然都值得采纳。然而仅仅到此为止而已，再这些明显很有道理的建议，事实上并未发挥作用，看起来并不难，但常常并未执行，最终变成了常见的好说不好做的东西。今天和昨天没有什么不同，手机还是两分钟不到，拿起来一次即时通讯工具在手机上安装的越来越多，多任务时刻不停。至于冥想和运动嘛，肯定试过几次，然后呢，后来就忘了。

至于什么时候开始，彻底忘掉的也想不起来了。真的是所谓的诱惑太大了吗？是自己太懒吗？

是莫名其妙吗？说实话，还真的不是治病不能治标，不治本标是病症，本是是病根，只关注病症，可最终对病根探究不彻底，或者理解不准确，治疗效果当然很差，甚至聊胜

于无让。我们从看起来最普遍且最显然的诱惑太大开始。说起这事，还是跟多巴胺系统有联系，因为一旦感受到诱惑的时候，多巴胺就开始分泌产生相应的冲动，以及需要被满足的欲望。这时候呢，还没有什么快感等冲动执行完毕，欲望被满足之后才有其他化学物质开始参与，包括内啡肽，催产素，血清素等等。

这个时候多巴胺系统将启动两个回路，大家都知道了，路程短一点的是欲望回路到达纹状体再回来，路程长一点的是控制回路最远，要到达前额叶皮层，为什么让作为父母的你。出于保护孩子成长中的大脑之目的，扔到家里的电视相对看起来执行上没有任何困难呢？因为这个时候你的控制回路更起作用。

因为这时候你的欲望回路甚至没有被激活，因为你想要切断的不是自己的欲望，而是孩子的欲望，即别人的欲望吗？又因为你的欲望回路，甚至没有被激活，所以即便是你的控制回路不被激活也无所谓。这就是为什么绝大多数人会不由自主的说一套做一套的最深层次原因，因为说的时候没有压力，因为说本身常常并不需要控制回路，启动并起作用。

或者控制回路的确启动了，但自己的欲望回路并未激活，所以也无需切断。可是做的时候就很不一样了，压力自然就

出现了。压力来自于欲望回路已经被激活，并且还工作效率相对更高，但这个时候控制回路即便是同时被激活，也要相对更慢才能完成，更何况弄不好在压根就来不及完成的情况下，行动已经开始了。

并且当然是按照欲望回路的指示，行动的很多家长都是如此，不让孩子看电视，自己却忍不住回家，第一件事就是坐在沙发上打开电视，然后拿出手机，而后在手机屏幕和电视屏幕之间频繁切换，请问是什么？在起作用。欲望回路，那什么被切断了？控制回路，日常生活当中，我们多少都有一定的语言认知，知道自己的大脑里起码部分活动，有时候我们会开玩笑或者形象的描述，这种情况说我们的脑子里天使和魔鬼在打架。

用朴素的文字描述的话，我们将其称为内心的冲突，这样的時候我们所描述的对象，所谓的天使，指的是控制回路或者前额叶皮层，而所谓的恶魔，指的就是欲望回路或者纹状体。换个角度，换个说法，那就是虽然每一次你的确真的很想改变这些想法，只能出自于前额叶皮层那里才是负责理智思考的地方，但最终你的前额叶皮层还是被纹状体打败了，反正这也不是第一次习惯了吧。

医院里的医生经常见到另外一种现象，比如心血管科的大夫对戒不了烟的说法不屑一顾，常常戏谑着说撤淡，等检查出绝症，一下子就好了，因为他们几乎天天能见到若干起瞬间成功戒烟的实例。确诊的病人被吓到了，甚至干脆吓倒了跟命比起来，烟算什么千真万确的，屁都不是。值得注意的是现象，事实上轻松地指出了真正的根源，只不过来自一个几乎所有人没有想到的方向，价值观。

价值观说穿了很简单，只不过就是一个人认为什么更重要，什么最重要，拥有价值观需要判断力，需要思考，知道什么是什么，知道什么应该和什么比较，知道比较的判断依据，知道怎么比较才更为合理。关于这些最基础的能力，请移步参阅思考的真相，让我们继续这平日里烟当然更重要。文创体能讲出一万个歪理，可是一旦被确诊了很严重的疾病，甚至是绝症，这个时候烟这个东西和命比起来是实在是太无足轻重了，因为无论如何，对绝大多数人来说，命干脆肯定是最重要的东西。

之前没有比较过就算了，一旦这个比较真切的出现，这就是前额叶皮层在开始工作嘛，结论实在是太显而易见了，也太过震撼，乃至于纹状体直接退下了，说实话，他又不是彻底不讲理的家伙。所以从更深层次来看，它不是诱惑太大，而是缺乏判断，比较不够严肃，比较结果不够严重，换个说

法就是价值观不够坚定。当人们说自己无法抵制金钱的诱惑的时候，关键并不在于说金钱本身是否具备诱惑，关键在于说在被诱惑的人的前额叶皮层里，金钱的地位如何与金钱相比较，其他的东西哪个更重要。

如果一个人的脑子里竟然有很多比金钱更重要的东西，甚至其中还有一些超级重要乃至金钱。与之相比，屁都不是。请问就算金钱真的有诱惑，能诱惑得了他吗？另外我们还可以仔细想想就会发现，这同样也是不同金额的金钱会造成不同程度的诱惑的根本原因。

金钱如此，无论金额大小，美色也是如此，无论男女一切所谓的诱惑，其实都是如此诱惑，这个东西不是来自于某人，某物，而是生于自身，自身的价值观决定了诱惑是否存在，以及如果存在的话，那诱惑的程度究竟有多高。这个观念值得重复一遍。就说诱惑这个东西，它不是来自于外部的某人，某物，而是生于自身，自身的价值观决定了诱惑是否存在，以及如果存在的话，那诱惑的程度究竟有多高。

另外一个更为隐蔽的根源，就是压根没有价值观。价值观是认真比较过而后产生的，而没有价值观呢，就是压根没有比较过，或者甚至不知道该和谁比较怎么比较，很多人不是没有脑子，即脑壳里也有前额，叶皮层也有控制回路，他

们只是没过脑子，即没用上控制回路。也没用上前额叶皮层。  
为什么呢？

因为他们的前额叶皮层并未存有相应的认知，于是即便是多巴胺系统激活了控制回路，化学反应一路到达前额叶皮层之后却空手而归，什么指令都没有，所以呢，欲望回路哪怕是被迫都要开工。如此看来，诱惑的两个来源底层来源是什么呢？首先是价值观脆弱，另外一个可能就是价值观缺失，比如说行尸走肉这部电视剧，**thewalkingdead** 里面的僵尸其实是个很有趣且很精确的设定，那些僵尸脑子坏了，身体还能凑合着用。

起码可以移动，但没有任何思考。同时有着极强的吃人欲望，那你看用脑科学家来讲，那就是前额叶皮层彻底损坏，纹状体依然在工作，无论是哪种情况，无论是黄赌毒还是烟酒糖茶，还是永远在线或者被屏幕包围并左右。抑或其他的什么，只要是某人的多巴胺系统已经被劫持，此人就大致符合僵尸的定义，没想过就算了，因为没想过，就没有认知，没有认知就无从判断，那就属于我们之前提到过的价值观缺失。

但是现在已经有人提醒过了，也知道了，无论如何，自己原本也有一些可用的判断依据。那么请问当个正常人好呢，

还是当个僵尸好呢?这个做事不过脑子，不就等于没脑子吗?  
那和僵尸有什么区别?

另外把眼睛再睁大一点，仔细看看现实吧，这样的人真的和僵尸一样，真的成群结队，并且真的在四处咬人。被咬过之后，真的会变成和他们一样的僵尸，你不害怕吗?反正我怕比较过后，我非常害怕医生笑嘻嘻的说怕就对了，怕就好了。

## 第九章恐惧也可以是有有效的防御

事实上，能够刺激多巴胺，甚至劫持多巴胺系统的东西有很多，它不仅仅是对愉悦的预期，错误的期待，众多能够刺激多巴胺，甚至劫持多巴胺系统的东西当中。包括一个预装在我们大脑里的一种情绪，叫做恐惧。

之前呢，我们就提到过，说新闻聚合系统以及社交平台为什么能够轻松地劫持人们的多巴胺系统，那是因为form害怕错失机会的情绪而无所畏惧，并不像单纯的人们以为的那样，都是一种美德，恰恰相反，无所畏惧。事实上，可能很危险，生活里有一个现象，女性从基因上就被设计为对疼痛相对无感，因为这多少直接成功生育的保障，女性大多数对疼痛相对无感直接导致的结果之一。很多女生身上动不动就青一块紫一块的，可是他们自己却不知道到底是谁，什么时候，在哪儿，怎么弄的，你看这就是对疼痛无感带来的麻烦。

同样的道理，这无所畏惧，也可能会带来很多麻烦。如果你熟悉司法系统或者经常阅读法律年鉴，那你也会知道的。很多人违法犯罪到最后被判重刑，真的是因为无所畏惧，并且其中的绝大多数是因为压根就不知道那是犯罪，所以也不知道应该害怕，然而呢，法治往往却做不到，不知者不怪。

因为这个原则不大可能适用于整个社会所有情况。所谓的formal,就是害怕错失机会的情绪一直以来就是各种劫持多巴胺系统技术掌握者手中最强大的工具，无论是游戏设计者还是社交平台设计者或者是新闻工作者，媒体工作者甚至是直播工作者等等。然而虽然恐惧看起来一直是我们被左右的根源，但是请问，请你思考一下它本身是否能够成为我们自慰的工具呢？

所谓的深入思考，最难的往往并不是深入，甚至不是思考。因为实际上最可怕的不过是没想到或者没想过而已，很多事情就是这样的，你没有想过就罢了，一旦想到只要再稍微进一步，弄不好就会得出极具价值的结论。所以呢，还是开始想想吧，既然已经被提醒了，请问谁有没有前额叶皮层呢？

其实我们已经有过一次实践了，当时你并没有注意到而已，但是在此之前，你基于恐惧已经做出了正确的决定，因为你脑子里想我可不想成为僵尸。你看恐惧的用处其实很多且很重要，其效果也的确立竿见影。我讲一个我生活里发生的事情，许多年前我老婆是没有读书习惯的，基于他的原生家庭条件与情况，这也非常自然。

直到他中专毕业参加工作，家里哪怕一本杂志都没有，

他也不是不知道应该读书，但是也的确就是过来的。所以呢，也一直实际上觉得并无所谓，他有轻度的洁癖，受不了任何乱七八糟，于是经常帮我收拾工作台，每次都把我弄得很恼火，因为工作台虽然看起来乱，但是我的大脑知道什么东西放在哪里。所以是别人看起来乱，我自己却用着极有效率，每次他收拾完工作台，他自己挺高兴的，我只能暗自郁闷，只能在找东西上花更多的时间。

后来有一次他彻底把我弄崩溃了，那天我回家突然发现他把我的整个书柜整理了一遍，是按照书籍的尺寸大小重新排放整齐的，我当场就疯了。情急之下只说了一句，我有急事要出去办，就呼啸而出。我知道如果自己不冲出家门的话，必然要面对着一张无辜的脸大发雷霆。可我疯了，这事对他来说其实的确是无妄之灾，过了好久我假装没事回家了，接下来每天我都要花更多的时间去找书，找资料，那时候还不像现在这样，几乎全都是电子书，那时候我的书柜很大，差不多整一周过去。

书架才真正变回了我的书架，这事就这么过去了，隔了好几年，一次玩笑当中我提起这件事，前后说清楚之后，我老婆很不好意思逼我发毒誓，再也不提起此事，那我就假装答应，然后又接着聊下去。就聊起来读书，这事的意义我跟他说，读书相当于增加寿命，你想你读不读书，这时间呢，

都会过去的，你一年读十本书，关键不在于你到底读了几本，关键在于说你读那些书要花一年时间，别人读那些书也要花一年时间。然后呢，你连续读了几年书，其实你等于比别人多活了几年，因为别人想要补上这其中的差异，那就是需要年一蹴而就，不可能的。

这不就聊开了吗？收不住了，我就接着讲，还有另外一个层面，你想咱读一本书了不起一个月，有的时候一周可人家可是花了好几年，甚至一辈子去研究才写出来的，所以读书这事有点像武侠故事里的吸星大法。要是说难听点，这不是偷光，简直是在偷命，你想我去年读了本书，咱就这样简单算，平均下来，每个作者要花两年时间才能写出来，我这一年就相当于向天偷来的，这还没完。

从小我就看各种书，闲书不算，从大学毕业开始算起，我这前后又读了十多年书了，就算每年本，那这么算就已经是向天偷了年，这一下子差不多是宋代出生的老妖怪才有的寿命了。这要是我真的做到了，小时候的愿望，我这一辈子好好读本书，当然了，这后来也做到了，到那个时候，我的寿命已经相当于是西汉出生的老妖怪了，所以说人和人的区别呢，真的很大准确的讲是时间上的久远。所以呢，人与人之间个体上的区别真的比人和猴子之间的区别，时间上更为久远，真的有很多人其实不过是猴子而已。

他突然嘟囔了一句，我可不想当猴子，当时我也没把他说的这句话怎么当回事？接着胡说八道去了。当然了，在其后的许多年里，我还是会间或地拿着整理书架的事儿，反复开玩笑，现在回头看，这一晃好多年过去了，我老婆好像早就变成了另外一个人，在过去的许多年里，他的阅读量很大，也越来越大。最近一两年已经到了每年，能略微超过本书的地步，乃至他有很多微信好友屏蔽了他的朋友圈，说是一块喝酒很开心，但是看朋友圈太闹心，为什么呢？那个微信读书它可以分享到朋友圈嘛。

我再回头仔细想想那句他当初嘟囔着说出来的，我可不想当猴子，其实是真正的起点，对他来说可当时我也确没有想到，所以说当我们需要戒掉什么坏习惯，或者当我们需要养成什么好习惯的时候呢？这是恐惧。其实是最有效的工具。

我们实际上根本就找不出什么比他更有效的东西，因为恐惧的作用是天然的，与生俱来的，任何后天的外部的手段或者劝诫，都不如他有效，你知道吗？杜绝危险驾驶的方法。最有效的方法它不是教导，也不是考试，甚至不是普法，哪怕交规再严厉一倍，因为危险驾驶而发生的交通事故也不会因此减少多少。最有效的方法是强制新司机长时间观看各种交通事故的录像。

哼，我就是这么自我教育的视频网站上，你只要搜索一下交通事故，就会有无数的结果，也有不少已经编辑好的集锦，可以值得收藏。不仅新司机一定要花足够的时间去看，老司机也应该时不时拿出来温习一下。再比如果你有亲戚朋友非要买摩托车，觉得骑摩托车很帅很飒，你知道那很危险，但是你无论怎么劝他都是没有用的。你试过就知道了，用话语说服几乎是不可能的。

那怎么办？有办法你去制作一个摩托车交通事故集锦，你逼着他看完最好多看几遍，一个字都不用说就能彻底搞定。你看这恐惧的力量，不仅根深蒂固，它还会开启大脑的自动驾驶模式，在不知不觉当中，他就可以帮你完成各种筛选，在不知不觉之间，它还能帮你规避各式各样的危险。包括你自己定义清楚的危险，甚至也可以，包括一些你完全没有意识到的危险，很多不好的事情，危险的事情在你不知道的情况下，你压根就没有做过，在此之前，我之所以并没有急着给你提很多的建议。

除了大多数建议其实是流于表面的陈词滥调而已，更为重要的是，什么更为重要的是，我其实在很早的时候已经开始向你的大脑里播下了恐惧的种子。我知道它会发芽的，我知道它会暗中起作用的，我知道它就算开启了自动驾驶模式，你自己也并不知道，甚至不需要知道，但它会起作用，

也就是说李笑来最该干的，李笑来早就干完了。你还记得这张图吗？

反复看多少次都不过分，我告诉你，我最怕的其实是你真的完全无所畏惧，你看你要是啥都不怕，那别人就没有办法了，你如果连大脑残疾，大脑器质性损伤都不怕，甚至也不怕自家孩子变成这样。那请问李笑来还能做什么呢？我说什么都没有用，别人说什么也都没有用，无论多么权威都不管用，无论是多少本书，无论是多少节课，也一样通通没用。

并且如若果真如此，你的大脑完全不知道你变了或者哪儿变了，反正呢，尸体看起来是完整的，看起来是完好的，你要是去照照镜子也看不出来什么，什么都在，什么都没坏。

## 第十章一定要重视文字，善用文字

让我们再换个角度思考一下。在绝大多数人的注意广度都萎缩到两分钟以内之后，整个社会发生了什么变化呢？这个现象很普遍，很重要。

越来越多的人在不知不觉当中放弃了文字的使用，你看两分钟都不到的注意广度，根本无法进行任何有意义的阅读，哪怕是一条微博都不大可能仔细看完。与此同时，也显而易见，两分钟都不到的注意广度，也干脆无法进行任何有意义的深入思考。文字对人类实在是太重要了，人类之所以最终可以站在地球上，整个食物链的最顶端，根本原因之一就是人类拥有了文字，几乎所有动物都有属于自己的语言。

蚂蚁在路上散发的荷尔蒙密封的八字舞，小鸟叽叽喳喳的叫声，海豚吹出的复杂哨声，这人类人类之所以不一样，是因为人类除了可以用声音表达之外，还可以用文字记录这个文字呢，突破了语音的很多局限。文字可以不受空间限制。你看现在的文字，可以传播的越来越远，可说话就不行，你的声音再大，传播距离也相当有限，而文字呢，也可以不受时间的限制，说话是话音一落就结束了，就消失了。文字你今天写出来的东西，明天被看到，和年之后被看到，都可以。

我们现在就有机会读到孔子说过的话。苏格拉底说过的东西，那可是多年前的文字。文字给了人类一个经验，可以跨代传播的能力，这可是其他所有动物都不具备的能力，仅靠基因遗传传递经验，不仅太慢太低效，也实在是太局限了，压根就不可能传递大量的，复杂的，甚至系统的经验。

但人类使用文字完全不属于生物特征的东西，完善了自己，拥有了这个原本生物体系里原本不可能存在的能力，你说这文字重要不重要，人类使用文字不断积累知识，同时还不断使用文字继续抽象，归纳，总结，组织知识。一路走到今天，这还不够。除了天天使用的自然语言之外，后来人类还发明了所谓的毫无歧义的通用人工语言，比如数学，比如编程语言，现在人类已经可以用人工智能去理解文字，甚至生成文字。

不管是自然语言文字还是人工语言文字，人类相对于地球上其他物种早就可以用那个词形容了，叫一骑绝尘，不使用文字或者不能使用文字，会给一个人带来巨大且不可逾越的局限。即便是今天，我们还是能够看到一些文化比较低的人群，仔细观察他们，你就会发现，他们的思维局限非常大，解释起来也非常简单，因为他们不使用文字或者不能使用文字。所以他们压根就没有办法理解足够多的抽象概念，复杂概念，乃至他们也无法进行够抽象的思考，足够复杂的思

考。

于是他们就自然而然地却又不知不觉的被限制在一个格外局促的精神空间里。通常情况下，我们把那些不识字的人称为文盲，因为他们不能使用文字，这实在是太耽误整个社会的效率了，所以呢，几乎所有的现代国家都花了大量的人力，财力，物力去做同样一件事情，就是死扫盲。还有一些国家为了降低扫盲的难度，甚至动用举国之力对本国文字进行了所谓的简化运动。

举例来说，中国大陆的人群现在用的是简体汉字，而台湾地区用的是繁体汉字，那是我们原来使用的汉字，可实际上那些尽管识字却基于这样那样的原因而并不使用文字的人，从行为模式上来看，与文盲事实上并无差异。因为他们事实上和文盲一样，不用文字输入，不阅读他，不用文字输出，就是不写作，不管是主动放弃还是不知不觉就变成了那个样子。他们的最终行为模式都是一样的，你可以观察一下很多所谓受过高等教育的人，在一定岁数之后就开始压根不阅读，压根不写作，他们也是只用语言不用文字的人。

所以说他们虽然的确识字，可实际上他们和所谓的文盲其实干脆就是同一类人，都是只用语言不用文字的人。从电视的出现开始，一直到短视频平台的横行，这一次呢，科技

进步带来了一个人类始料不及的副作用和副作用，整个人类为了提高生产力，努力了一两百年的扫盲运动的成果，最后竟然几乎在一夜之间就被消灭殆尽。刚才提到过，这一代年轻人的注意广度只有大概两分钟左右，压根就不够用来使用文字。

如果需要进行有意义的阅读，而不是那种每分钟给你一次刺激，满足感的互联网爽文。注意广度，东西若是低于分钟，就相当于聊胜于无。事实上，这就是绝大多数人不阅读的真正原因，他们不是不想，而是不能，真的是做不到而已。仅此而已，至于理由嘛，可以编出个一，万个，每个都可以异常的理直气壮，这就好像人们在买不起某个东西的时候，总是能够找到一个理由去自圆其说一样。

他们别说认真阅读了，如果你仔细观察一下，今天越来越多的人已经对长达两个半小时的电影都失去了兴趣，他们在电影院里根本坐不住。对青少年来说，不使用文字或者不善使用文字更为可怕，因为文字可是他们在好奇心最强，精力最旺盛的年代里，学习的最基本工具，在学习的真相里，我就讲过学校里的课程只有一种，那就是语文课。因为哪怕数学本质上来看，还是语文课，只不过那不是模糊含混，却又美不胜收的自然语言语文课，而是精确毫无歧义，甚至有点枯燥的人工语言的语文课。

所以语文不好的话，其实啥都不行。到后来，为了融入世界，在科学的海洋里遨游地球上，许多国家的人还要再多学一门外语呢，就是英语谁都知道，那很关键。可说到底，那不还是语文课吗？

一直以来，知识界有个难解的悖论，那什么呢？为什么在信息传播，成本获得成本几近于零，信息几乎完全开放的时代里，越来越多的人竟然反过来被束缚在更狭小的信息简房之中了。这个看起来百思不得其解的现象有个特别简单直观的解释，那就是短视频的流行几乎瞬间抹杀了人类多年的扫盲努力，相信你肯定会同意的，这些人在比例上一定是占绝大多数的。每天大量消费短视频的人群，他们不使用文字的人，他们的输入是画面是什么音？

他们的输出是无声无息不动口舌的，手指滑动，甚至比原始人相互沟通都少了至少一步，即自己不用开口说话。所谓的回应要么是多看一会儿，要么是伸出手指点个赞，顶多转发一下人类的大脑娃就是这样的，用进废退。在短视频平台上消费的每分每秒，大脑都是被动的，大脑与身体上的那些精密器官，比如口舌，手指之间的协调和动作，都是闲置的。

大脑完全处于不应状态，所以大脑事实上每分每秒都

在退化，而不是进化。注意广度过短直接导致的结果之一，就是缺乏自制力。反过来，缺乏自制力的人更容易被短视频这类东西所吸引，进一步会形成一个负向飞轮，自制力越差越容易被短视频吸引。

注意广度就越差，反过来注意广度越差，自制力越差，自制力越差，注意广度越差，负向循环。从另外一个角度，短视频内容的制作者或者其他意欲劫持多巴胺系统的内容制作者，他们的直接目标是赚钱，而不是建设更好的社会。他们搞的可不是什么慈善，所以当发现什么内容更吸引肤浅的观众的时候，或者反过来说，肤浅的观众就是占整个市场的绝大多数的时候，对制作者来说，最明智的选择很清楚。

制作更肤浅的内容才是更划算的嘛，窍门倒也很简单，这可是有心理学研究支持的，不是随便拍拍脑袋就想到的，但窍门也的确简单。只不过是在尽量短的时间里给出足够多的刺激而已，或者换个说法奖励无关大小，只要密度足够就可以了。至于这么做会不会导致内容消费者多巴胺失调，那根本就不是他们关心的事情，或者干脆对他们来说，观众的多巴胺系统越失调越好，同时呢，失调的人越多也越好，不是吗？在这里呢，我就不去评论时事了。

但我也确可以用一个相当不客气的类比。至于这个类比准不准，狠不狠，是否过分刻薄，大家自己判断，觉得不好，就忽略今天的短视频内容生产者做的更多的其实是名副其实的饲料。说实话呀，极大程度上这也压根怪不着他们，因为时代如此，环境如此，事实如此，而他们也只是做出了对自己最有利的选择而已。很遗憾，人类一路进步，整体上高歌猛进，却突然之间发现，竟然回到了一个文盲。事实上，数量最多，比例最高的时代也因此，这很可能是文盲影响力最大的时代。

反过来，今天有很多人奇怪，为什么有那么多的人拒绝思考？想多了，不是有那么多的人拒绝思考，而是那么多的人，甚至没想过要拒绝什么，因为他们的注意广度决定了，说他们压根就无法思考。就好像之前说很多人不阅读，其实只不过是真的读不起而已一样，很多人不思考，其实只不过是真的想不起而已，因为他们的注意广度实在是太短了，听起来有点夸张，可的确就是回事简单，令人绝望。

然后呢，你再想象一下，现在呢，已经有了人工智能的加持，这个饲料的制作成本进一步雪崩式的降低，那会发生什么？科技的发展，它总是这样的，不仅有好的一面，也会有意想不到的坏的一面。我们见过很多次了，不是吗？

但是无论如何还是请你自己认真问自己一句，是要好好吃饭，还是一直就那么欢乐的吃饲料，吃到死呢？

## 第十一章为自己洗脑也不是不可以

洗脑，就是所谓的 brain washing, 是个普遍被认为带有邪恶含义的词汇。从它常见的用法来看，也的确邪恶之极。不过，洗脑与恐惧一样的，虽然在大多数情况下是我们被左右的手段，但是如果我们认真思考一下的话，就会发现我们自己可以把它用得更好，用到好的地方去发挥好的作用。

到最后呢，洗脑也好，恐惧也罢，只不过是我们可以选择使用的工具而已，和医生手中的手术刀没有什么区别，让我们以读书或者阅读为例，绝大多数并不读书或者并不阅读的人，其实呢，并不一定讨厌阅读。甚至他们中的绝大多数也曾经反复下决心改变自己，变成爱读书，爱阅读的人，只不过他们总是以失败告终，这只不过是是不随己愿的常见经典案例而已。我们再以戒烟或者戒酒为例，绝大多数誓言

贪杯的人其实也都知道吸烟，喝酒的危害，当然他们中的绝大多数同样曾经反复下决心改变自己，甚至曾经度成功，只不过几乎无一例外的都是以失败告终。

事不随己愿的又一个。另外的常见经典案例而已。好了，我们现在要问真的是不随己愿吗？

脑科学家们并不这么认为，因为大脑没有办法欺骗自己，

虽然他经常被外界所欺骗。原理上来看，大脑更倾向于相信自己想出来的东西，而不是从别处听到的，看到的东西甚至久而久之，大脑就会开始只相信自己想出来的东西。随着年龄的增加，人们会变得越来越固执，就是这个原因。

所以那些知道读书，阅读有用，但是无论如何都做不到的人，之所以无论如何都做不到，是因为那道理并不是他们自己想出来的东西，而是听来的，看来的。那些知道吸烟，喝酒对身体只有坏处，没有好处，却依然誓言贪杯的。人之所以竟然反过来变本加厉的抽烟酗酒，还是因为那道理并不是他们自己想出来的东西，而是听来的，看来的，所以他们的大脑因为无法欺骗自己，所以事实上并不相信，也并不接受。于是大脑只能按照他自己的想法继续行事，到最后这不是事不随己愿，而是恰恰反过来是是世事随己愿，甚至干脆就是所谓的随心所欲才对。

天鸭式教育，虽然很多人对嗤之以鼻，可实际上它非常有效，甚至有效到惊人的地步。为什么呢？因为填鸭式教育和洗脑用的方法其实是一模一样的，它分两部分，第一部分是我说一遍你的大脑自然不会相信，也不会接受，而下一个部分是，但是如果我说无数遍，短时间内足量的重复呢。

从大脑的物理结构上来看，洗脑就是通过短时间内足量

重复把思考，判断，行动的流程直接固定在纹状体内，相当于是通过强化欲望回路，进而悄悄的劫持了控制回路。思考与判断压根就无需经过前额叶皮层直接由纹状体指导行动。好了，现在我们知道基本原理了，那我们应该如何为己所用呢？

如果某个道理听来看来之后，自己觉得有道理，不能就那么过去了，一定要加上一个极为关键且不可或缺的步骤，叫做复数。什么叫复述呢？就是用你自己的话，对自己再讲一遍。不仅如此，还要讲很多遍，并且还要换很多种说法，换很多个角度，还要时不时就给自己再复述一遍。

格外有趣的是，一旦你开始用自己去复述某个道理的时候，你的大脑就会瞬间开始分不清到底是我从别人那里听来的东西呢，还是我自己想出来的东西，他倒是不会慌。他会自然而然的认为，那只能是我自己想出来的东西，于是他会自然而然的更倾向于相信这个，我自己想出来的东西，而其笃定的程度会瞬间达到另外一个层次。虽然也有例外，但整体上来看，教师群体相对来看自我要求更高。

说实话，更高尚也不是他们故意的，其主要原因在于说他们是那些讲述道理的人，准确的讲更多的时候其实是负数倒立的人。对，虽然道理并不一定是他们的原创，但他们毕

竟要复述，还要反复复述，久而久之，他们对那些道理的笃定程度与台下被教育，被告知，被建议的那些人差别很大。毕竟人类的大脑都一样，无论是谁的大脑都更倾向于相信自己想出来的东西，同时也对自己想出来的东西更为笃定。

如果你参加过读书会，你就会有更深刻的观察和体验书，真正被读进去的只有在台上分享的那个人，其他人不过也就是一听整本书大概率会沦为耳旁风。有时候人们会轮番上台，那么那些在台上分享过某些片段的人，对那些被复输过的片段不仅印象更深，同时也会被那些辐射过的片段影响更深。其实呢，这还是同样的道理。

换言之，短时间内足量重复的向自己复述重要的道理，甚至还要多角度反复尝试，是真正改变自己的最有效方式，起码是最有效方式之一，因为你已经用上了天下最狠的手段。什么呢？就是给自己洗脑，若是你竟然还有更有效的方法，你不妨告诉我，我也没有什么不服气的。然而复苏并不容易，这压根就不是不擅使用文字的人能够做好的事情，不善使用文字的人甚至干脆就无法做到。

你看看有多少人，甚至大概率也包括你自己。看完某个电影之后，兴高采烈，可是一旦被别人要求转述一下那部电影到底哪好看，哪那么精彩的时候，我那尴尬的样子你就明

白了，这事儿没那么容易，绝对值得重复很多遍，一定要重视文字，善用文字。一定要重视文字，善用文字，一定要重视文字，善用文字复述呢，当然需要足够够的记忆容量，当然在此之前要有足够长的注意广度作为基础，要足够的总结归纳能力，要对逻辑要素重新排列组合的能力。

也要有一定独特的表达能力，甚至它干脆是一种特殊形式的生产和创创造，因为做好复述，最好还要有一点点的创意才可能真的不只是一字不差的死记硬背。原本复述应该是天下所有语文课当中的最重点训练项目，甚至干脆应该是唯一重点训练项目才对。可遗憾的是，学校里从未如此实施过，没有办法僧多粥少，学生太多时间太少，课堂上背诵可以集体背诵，复数可就得一个一个来，遇到胡说八道的还得等上好久才能分辨出来。

所以复述训练虽然极为重要甚至最重要，也被很大比例的语文老师认为超级重要，可实际上就是没有办法在课堂上展开实施，所以就一直被事实上忽略，乃至于是说%的人在接受多年的所谓的教育之后。依然是复述能力几近为零，不得不慨叹，并且重复多少遍都不过分，一定要重视文字，善用文字，哪有什么不用文字的复述，就算你会画画，会拍视频又怎样？首先大部分场景并不适用，更为重要的是极大概率上来看。那肯定比写字说话更费劲。

虽然对别人负述并不容易，但是对自己负述要简单很多，因为可以慢慢做嘛，可以点点滴滴积累着做嘛，也没有当众讲话的那种紧张致死的威胁，要准备的只不过是一个本子里对开的两页。一边写着种种的好处，另外一边写着种种的坏处，你看如果他是好事的话，把这件事做好的种种好处列在一边，而另外一边列的是不做这件事或者做不好这件事的种种坏处。

那如果是坏事的话呢，可能只写一边就够了，因为不做这件事或者不继续做这件事情的种种好处，因为他是坏事嘛，那就不用写了嘛，你只需要写另外一边，因为它是坏事，做这件事情或者继续做这件事情的种种坏处。然后你就要尽量详细的罗列，尽量生动且毫不留情面的描述关于如何做到尽量详细，尽量生动毫不留情面。其实这门课里面已经有很多实例了，你就不妨自己揣摩一下，而后还要时不时拿出来回顾一下，时不时想到更深入的或者更准确的或者更狠的，那就补充进去，相信我不断补充的过程可以很长很长。

因为随着大脑的接受程度的变化，大脑的自动驾驶能力也会逐步加强，随之而来的是不同的体验，不同的反馈，不同的观察，不同的思考，总有一天你会突然发现，在你不断补充的这件事上。很可能已经很少有人能像你那么深入思考，毕竟深入靠的并不是聪明，而是时间和积累。很多人读了那

么多书，听了那么多道理之后，还是像原来一样的苟活着，那只是因为他们读书听话之后，漏掉了一个原本不可或缺的环节而已。

他们从来都不服输，所以他们的大脑其实从来都没有真正接纳过那些他们花了何止是时间，干脆就是生命去阅读的东西，因为他们的大脑知道那不是自己的，不是自己想出来的，是别人的。而大脑更倾向于相信自己想出来的东西，相信我很多。碎碎的建议不会真正的改变你，但是复述这个方法会彻头彻尾的改变，你先不说，我用这个方法到底改变了多少人，单说我自己，它的有效性，我自己是清清楚楚的体验了很多年，亲测超级有效。

另外呢，这是为什么？为人父母，对很多人来说竟然是一次重生机会的根本原因，很多人都是在有了孩子之后才拥有了人生第一个复述对象，然后只有其中的少数才会反应过来，语文不好真吃亏，不仅自己吃亏。还连累着下一代一起吃亏。关于如何重塑自己的语文能力，请大家一步参阅参考李笑来的写作课。

## 第十二章用来做这个就不能用来做那个

选择，意味着放弃，反过来说放弃一部分是为了选择另外一部分是为了把宝贵的，有限的时间，精力，注意力，意志力留给他们，反过来也是一样的。因为时间，精力，注意力，意志力这些东西都跟钱一样，都是排他性资源，所以呢，你用它来做这个，就不能用它做那个，所以与坏习惯作斗争，很多的时候并不见得是优势策略，反过来做可能更有效。纵容好习惯会有有效的抑制坏习惯，我再重复一遍，纵容好习惯会有有效的抑制坏习惯，正如我们之前看到的那样，克制或者控制其实是相当耗费整体脑力的。

很多年前我很难举出恰当且准确且又足够重要的例子去说明这一点。过去的几年里，我一直在维护一个社群，现在经过多次更名，现在被称作富足人生社群，核心关键字随着时间慢慢沉淀下来，竟然逐步变成了一个系统。他们分别是自学生生产，销售，投资与追求，最初的时候，社群起源于我的一本在网上开，原来的免费书籍名称叫做定投，改变命运。

在这本书当中，我提到了一个事实，说钱有两个用处，一个是所有人都知道消费，另外一个少有人去做的投资，在这随后的几年里，我一直收到的是相当重复一致的反馈。

读者说，现在想起来呢，以前真的是太大手大脚了，消费起来完全不知轻重，且自己还不知道，一旦我看过书，开始投资之后，突然之间就失去了消费的欲望，那我想呢，无论是谁，其实都知道大手大脚不合适吧。可是就是忍不住或者干脆就是没有在意，但是有一天竟然不小心知道了另外一个钱的用处之后呢。

投资用处就开始全方位排挤，消费用处是不需要克制，不需要控制，不需要节制，这些词或者这些动作突然之间，一切一切都变了，一切都不一样了，毫不费力。同样的道理，一旦我们把时间，精力，注意力，意志力用在一个更好的地方的时候，我们就确不大可能剩下什么，还可以用在更差的地方，不是吗？前提是什么呢？知道什么好，知道什么唱，知道什么和什么比起来更好。

什么最好？好钢当然要用到好刃上，你说这能有多难呢？这就给了我们一个思路，去解决所有父母都异常头痛的问题。

如何控制孩子的屏幕，时间，各种媒体，各种专家的建议，想必大多数父母早就参照过了，大家都一样，能找到的大同小异，本质上都是退而求其次，因为外界的影响太大了，虽然父母们了解到新科技的危害也不是一天两天了。于是早就殚精竭虑的想了很多相同的方法，这里我罗列出三个，比

如说呢，直接限定使用时间，比如说每天使用手机不能超过两个小时，第二个是什么使用奖励进行限定。比如每天跳绳锻炼，每超过十分钟就可以换取看电视，玩手机的时间，五分钟或者每天阅读时间，如果超过了分钟就可以换取看电视，玩手机十分钟等等。

第三种就是所谓的变着花样进行限制，比如每天给孩子发分钟一张的电视手机票，两张由孩子自行安排看电视。玩手机的时候把票交回来，但票用完之后就不能再看了。说句实话，我都懒得评价这些建议的质量，反正只要退而求其次就已经彻底输了。比尔盖茨曾经分享过他们家里的屏幕政策，其中有一条是很重要的。

3岁之前绝不允许使用手机这一条其实是由脑科学研究依据作为支持的。人类的大脑要到岁才能够发育得足够完整，这个时候除了大脑皮层之外的部分全部发育完成，而大脑皮层要继续发展，要一直到岁前后才彻底发育完整，在岁之前，青少年，婴幼儿的大脑实在是太脆弱。发育被影响，被干扰的可能性。干脆%之前呢，我们就用过一个很恐怖的类比，你还记得吗？

岁之前就已经沉迷手机这类设备的话，那么大脑皮层早就是烂尾楼了，你不妨回去再看看那张图，重复看多少次都

不过分。我们要做的事情不仅要给孩子们讲清楚道理，还有什么呢？千万别忘了让他们反复做不可或缺的环节，复述不仅必须复述，还要反复述。除此之外，还有没有其他真正有效且有意义的解决方案呢？

我告诉你，只要肯想，仔细想，总会有的，不然的话，人类岂不是都要整体灭绝了吗？这答案很简单，也很直接。什么呢？就是想尽一切办法用其他有意义的活动占据孩子的注意力。

我再重复一遍，想尽一切办法用其他有意义的活动占据孩子的注意力。我告诉你，这压根就不是孩子的问题，这是你作为父母与孩子所面对整个世界的斗争。外部有大财团支持的大公司生产这种抢夺注意力的设备，还有大量的公司设计相应的软件在设备上抢夺用户的注意力，请问孩子有？

什么能力战胜这场战争呢？他们甚至连最基本的辨别能力都没有，因为他们的大脑皮层，尤其是前额叶皮层尚未发展完毕，而作为父母，你不抢，全世界就联合起来去抢。我就问你抢还是不抢吗？

你既然要抢，反正得抢，哪有功夫抱怨呢？又何必商量整天花时间跟自己家孩子商量，从商量变成争吵，甚至变成争斗，你搞错对象了吧？敌人到底是谁？分不清吗？我们当

然还会讨论更多的对策。

不过呢，在这里先说一个最直接，最朴素的，那就是户外活动，父母要想尽一切办法带着孩子去做户外活动，户外活动的时间越长越好，孩子越小，越是如此。另外，户外活动有助于预防甚至治疗近视，这是很多父母可能没有想到的脑科学的研究，告诉我们近视往往不仅仅是眼睛器官的问题，更是整个大脑器官的问题。治疗近视的最佳方法不是到最后不得已去做一个手术，而是有足够的时间暴露在空旷的环境里，而不是像很多人那样宅在家里。

宅才是近视的罪魁祸首，如果竟然在这过程当中找到了孩子喜欢的运动项目，那就更好。因为多运动几乎可以解决一切问题，重复多少遍都不过分，多运动几乎可以解决一切问题，其实也并不是没有例外。比如霍金那样身体孱弱的人才，但是普遍来看，体力真的就是脑力的基础。一般来说，体力更强的人相当于拥有更强的续航能力，相应的他们精力更为旺盛，抵抗力更为强，抗压能力更强，所以学习能力也就自然而然地更强。

无论是从历史上来看，还是展望未来，基础事实不会有所改动，体力从来都是一个个体之间的竞争的基础。过去的几十年里，人们的平均寿命不断延长，百岁人生已经是非常

普及的了。多十年寿命，不知道能多做多少事情，更为关键的是学习的难度。事实上一直在下降，早就有了电脑的辅助，后来有了互联网的辅助，现在又开始有了人工智能的辅助，这些不断增加且更加强大的各种辅助正在不断降低学习的门槛，将来对人们来说。

学习的真正门槛其实不是天分或者智商，而是体力健康和寿命。反过来，智商更可能是健康长寿的结果之一，和过去真的不一样了，将来很难再见到以前人们以为的四肢发达，头脑简单了，世界早就变了，知识获取太过方便，与过去相比也更为廉价。于是理论上谁都有习近平等的知识获取机会，但体力这个东西，每个人可没办法一样练的，就是比不练的强。于是这两个词之间的关联不再是因为四肢发达，所以头脑简单，而是反过来。

因为四肢发达，所以更有机会。头脑并不简单，或者反过来四肢不发达。头脑更大概率倾向于简单，我通常也会建议家长们关注一下，最好让自家孩子在十岁之前，最晚岁之前养成每天跑步的习惯，就这么一个简单的习惯，对健康帮助非常大，可能减少未来无数的麻烦，并且不贵。家家都负担得起，了不起，多买几双鞋而已的事情，跑步一跑个半小时到一个小时，这个过程中是不可能刷手机的，跑步它就是一个不得已，也要注意广度很久的活动，跑着跑着就进入了

全神贯注的状态，很自然。

还有一点就是运动习惯，如果小的时候没有养成，成年之后是很难重新建立运动习惯的，小时候爱运动，那就一辈子运动长大了，因为身体不好，进入健身房极大概率坚持不下去的。少数能够坚持的也有很大概率会因为各种原因受伤而后不得不放弃运动。另外一个必须面对的是来自孩子的疑惑或者不公情绪，所有孩子都有手机，就我没有不公平同辈压力，从来都是问题，毕竟我们生来就是社交动物，那解决方案是什么呢？

解决方案是尽早教会孩子编程。请注意不是那种专门为孩子设计的什么少儿编程语言，而是大人用什么他们就直接用什么的。编程语言，比如python, 比如javascript, 甚至可以更高级LISP 什么的。换言之，小朋友属于他自己的第一块屏幕必须是一台电脑，一台连着键盘的电脑，而不是那种触摸屏设备。

从一开始就让他们在电脑上使用文字，无论是自然语言还是人工语言，这个编程语言呢，就是精确且又毫无歧义的人工语言。从一开始就让他们在电脑上使用文字，这是硬性要求。很多家长听到这里一定会心里打鼓，可是你千万不要害怕，编程这事没多难，只不过是你们自己还没有开始就把自

已吓倒了而已。

关于这一点，请移步参考我的另外一本书籍，叫做自学是门手艺。事实上，人人都可以很快学到使用的地步，无论是大人还是小孩，这个建议的原理呢，其实还是同样的策略，孩子拿着智能设备时间，精力，注意力，意志力都被消耗在编程和学习编程上。或者其他文字上就不会剩下什么可以花到游戏之类的地方。

说实话，游戏也不是不能玩，可是只要小朋友们学会了运用编程去创造，游戏就会变得没有趣，也不大可能令他们沉迷。因为让机器听话这事本身实在是太令人痴迷了，这编程不就是指挥机器做事吗？多有意思，这一辈子都玩不腻的。

## 第十三章都不是超人，却有可能过人

其实我们每个人都一样的，都会不由自主的倾向于过高，估计自己。说实话，这也没什么办法，太不自信了，肯定会非常影响生活。

但反过来太自负了，却说实话，真的影响相对较小。有一个经典的玩笑说，竟然高达%以上的人认为自己的驾驶水平处于平均水平以上，只有当大脑看到冷冰冰的数字的时候，才会真正的冷静下来。即便难以接受，也不会强词夺理。

所有人都不會高估自己的存款数量，因为数字就在那里，不容争辩，高估自己的注意力，或者我们在这一章里换个说法，叫意志力高估自己的注意力或者意志力呢，显然非常普遍。因为通常我们无法准确的量化自己在这方面的能力，但是有一些数字可以让我们冷静下来，平静的接受事实，不会触发大脑的逆火效应。这个逆火效应指的是当一个错误的信息被更正之后，如果更正的信息与其持有者原本的看法相违背，那么他反而会加深人们对这条原本错误的信息的信任。

康奈尔大学的研究人员经过统计发现，我们每天需要做出的决策数量远远超出我们自己的想象，仅仅在饮食这一件事上，平均下来，每个人每天要做七个决策，大体上每个成

年人每天大约要做出个有意识的决策。进一步这个决策大多其实都是鸡毛蒜皮，即便是决定吃什么，看哪个频道，到哪儿去，知道什么该看，穿什么衣服，要不要买什么新东西等等，都是这其中重要性。占前%的内容。那你想想看，剩下的有多鸡毛蒜皮，在这个决策当中，大约平均可能有个决策是迟疑的。

之所以迟疑，是因为他们显然更为重要，或者没有统一答案，又进一步这个决策当中至少可能有，会引发后悔，也就是说你每天差不多有多个决策是后悔的。新生儿的母亲之所以必然焦虑，其中的重要事实之一就是在孩子出生的第一年里，因为母亲要做出个艰难的决定，包括给孩子取什么名字呀，是否母乳喂养。是否应该训练宝宝的睡眠呢？

如果应该的话，又应该如何去做呢？遇到自家宝宝给出的反应并未在专家讲解的范围内的時候，又应该怎么办呢？要不要在社交媒体上发布自家宝宝的照片呢？宝宝生病了。要选择什么样的医院或者哪个医生呢？家里的成年人意见不一致的时候，又应该怎么办呢？

如何解决来自各方面的时间冲突呢？等等。等等。问题之多，问题之繁杂，乃至单把问题列出来，不包括解答，都有可能超过一本书的长度。

不像说我们时间有限，我们的精力也有限，我们的注意力也好，意志力也罢，相对更是有限。甚至我们其实完全没有资格去讨论如何避免分神，因为我们时时刻刻处在过载状态，我们就生活在一个一切都在抢夺我们注意力的世界，在这种现实下不分神，专注注定是不可能完成的任务。就好像著名的电影系列名称一样。

Mission impossible,而我们不是超人，我们不是superman,拿着自己的肉身扮演超人，弄不好会丢掉性命的。所以我们得先承认自己的普通，承认自己的局限，那肯定是更为安全的策略嘛。如果竟然可以找到一些方式获得相对优势的话，虽然依然只不过是人，却有可能成为过人之仁。

所谓的overman 想要夺回自己的生活，掌控自己的注意力或者意志力，甚至成为过人之人，即所谓的 overman. 首先要明白一个，无论如何，谁都改变不了的事实选择，意味着放弃，再重复一遍。选择意味着放弃，很多人的终生尴尬，通通都可以归结为一句话的总结，就是他们既要又要还要，反正都要，这是不可能成功的。

他们的失败并不是因为他们性情太懦弱，或者是他们的信心不够坚定，又或者是他们的意志力不够强大，或者是他们的注意力注意广度不够广，他们的什么什么，怎样怎样，

我告诉你，唯一合理的失败原因是叫做四个字。天理不容他，不是他们不行，我告诉你是谁都不行，这世界就没有完人，放弃做个完人行不行呢？当然行，不仅行到最后，谁都一样会对此有越来越清楚的认知，这干脆就不是什么行不行的问题。这是这世界压根就不允许他竟然不行，刚才就说过这世界没有完人。

我们的注意力也好，我们的意志力也罢，实在是太有限了。如果你肯诚实面对自己的话，稍微统计一下，你就会清醒的知道整整一个月下来，平均来看，每天专心致志做事的时间不大可能超过六小时的。对很多人来说，三个小时就已经超长，甚至是极限了，并且真的很累，至少我自己是这样的，我发现我自己压根就没有办法做到从各个方面都对自己严格要求。

因为严格要求自己本身就是相当耗费，原本就相当有限的注意力和意志力的。有人研究过美国前总统贝拉克奥巴马，那你看哈，从各个角度来看，他都是一个自控能力相当超群的人，在这方面他绝对是overman. 然而最终人们发现奥巴马竟然会背着他人偷偷吸烟，这时代周刊呢，不知道从哪搞来了一张少年奥巴马抽烟的照片，顿时搞得举国华人奥巴马十岁开始吸烟，那么多年的戒烟尝试都以失败告终。

即便是在面临举国舆论的压力下，到最后只能诚实且又羞愧的承诺。在电视节目里承诺说，以后我坚决不在白宫抽烟，无论如何，我们每个人到了一定的年纪都会因为这样那样的原因染上一身坏毛病。而后所谓终生的努力，绝大多数，绝大部分是实际上与这些小时候染上的坏毛病斗争。

很遗憾，这就是事实，请注意，我的意思是说，为了变成更好的自己要做的，很重要的决定是放弃改正一些坏毛病。我再重复一遍，放弃改正一些坏毛病，我知道的，这可能和市面上所有的建议都相悖，然而呢，只要你稍微思考一下就会接受，因为这才是真正现实的建议。

事实上呢，即便是大大方方地承认自己有一身坏毛病，本身就已经足够解脱了很多注意力。专家或者意志力专家都劝诫人们，一定要尽量回避多任务，我通常不以为然的理由，一会儿再说。然而从某个极端上我是同意他们的，你想想看有什么多任务比时时刻刻伪装更累，要伪装，这就是多任务嘛。一方面要做自己，另外一方面呢，要表现成另外一个样子，时时刻刻两个任务，同时并行，甚至还要切换。那你想想看，有什么多任务比伪装还累呢？

好了，我补充一下哈。为什么我对回避多任务的建议呢？不是很以为然哈，至少有两个原因，第一个呢，是这样子的，

首先呢，多任务更可能是一种能力，而非一种禁锢。比如说我经常边开车边听书，我边跑步，边构思文章，甚至写文章的时候，不仅用两个显示器，还有个电视在边上放着放剧集，但是真的完全没有影响我的多产。第二个，我对回避多任务的建议并不是很以为然的重要原因。还有另外一个更为深层次的就是我认为说专家们要求回避的多任务呢，都有点太过鸡毛蒜皮，不值一提。

例如刚才我就说伪装这个多任务很严重的，他们怎么就略去不提呢？再比如说我可以举一个更狠的例子，更狠的多任务，很多人终生的压力，纠结甚至抑郁，都来自于什么呢？他是为别人打工，而不是为自己做事。这两个东西要是不能重合的话，那这一辈子可真的是时时刻刻都在天壤之别的任务之间切换来切换去，你看跟这样的多任务相比。

是不是看一眼手机真值得那么大动干戈吗？所以呢，我对专家们的建议不太以为然，原因就在这里了，因为我对他们的评价是一贯的，避重就轻，不管他们是不是故意，这就是我对那些所谓专家们的客观评价。好了，话说回来，我们坏毛病很多，可总有大小之分吧，小一点的，那就算了，扛着吧，扛一辈子也就扛着了，比如小一点，像我这样说话，常常带一些脏字，那带就带没什么了不起的。

如果遇到实在讨厌我这么做的人，那我以后躲着不见了嘛，或者再大一点，哪怕贪财好色，这种被人们广为不耻的性格特征，我也不觉得是一定要改正的，太累了，了不起，以后稍微抬高一点标准嘛。我也没办法知道别人私下究竟是怎么处理的，我也懒得花时间去研究，但是我对我自己就忍了，再比如说我还是戒不了烟，肯定不应该引以为荣，但也不太引以为耻，保持礼貌就好，不影响他人就好，随他去吧。因为我有限的时间，精力，注意力，意志力应该有更好的去处，到最后这更像是一个复式账簿，他有支出，他有收入，反正谁都做不到，完全没有支出。

到最后要看的是收入能否超过支出收支平衡，最好收入要是远远大于支出，那就更好。如果收入远远低于支出，不是收入的问题，也不是支出的问题，那就是决策者的问题。分不清轻重，请问那能怪谁呢？所以如此看来，虽然做一个超人肯定不可能，但做一个过人之人不仅可能，甚至还可能挺容易。

因为人群之中绝大多数人是没有自制力的，他们连自己的多巴胺系统被劫持了，都不知道，所以不用跟他们比。剩下的少数里，竟然绝大多数是心甘情愿搞内耗的人，效率根本就提不上来，所以也不用跟他们比到这就差不多了吧，你已经属于剩下的极少数了，还比什么呢，不用比了，专心做

自己的事就好了。请问怎么活不是一辈子呢？

## 第十四章冥想不一定最有效最普世

市面上只要是有关注意力的书籍，无论是如何管理注意力或者是如何避免干扰，还是如何超级专心，到最后大家会一致地推荐一个有助于提升注意力管理效率的活动。那就是冥想。平时突然想要主动做到注意力集中，其实是很困难的，因为外界的干扰因素实在是太多，这也是为什么冥想或者打坐其实是很高超的技艺的根本原因，因为冥想的目标就是注意力高度集中。

与此同时，超级冥想还有另外一个要求，注意力高度集中的同时，还要身体超级放松，在学习的真相里，我推荐家长们一定要想尽一切办法带着孩子们养成朗读的习惯，甚至形成朗读的爱好。从原理上来看，朗读其实是非常接近冥想的的活动，因为他们都一样的，做的人只能注意力高度集中。传统的冥想是通过关闭各种器官，比如说关闭听觉，视觉，嗅觉，味觉，触觉，逐步感受不到他们的同时，把注意力只集中到某一个事物上，比如自己的呼吸，比如自己的一个念头。

那我们来看看朗读呢，朗读用的是另外一个方向，它不是要关闭各种器官，而是通过尽量占用更多的器官，以及协调更多的器官，最终达到外界无法干扰的地步。到最后二者

的效果从原理上来看其实是一致的，都是注意力高度集中，并且呢，还是不由自主的注意力高度集中，与此同时，身体超级放松，并且还是不由自主的超级放松，因为不够放松的话，就无法做到高度协调。我们再来看看朗读和跑步是一样的，其实呢，是可以做一辈子的事情，青少年朗读有很多好处，除了能够提高注意广度之外，更为重要的是，它会自然而然的提高语言能力，尤其是记忆能力。

记忆力是一切学习的基石之一，到了成年，想要学一门外语朗读也是最有效用，也是最有效率的学习方法。到了老年，朗读任何内容都对预防老年痴呆有极大的作用。除了朗读之外，我自己有经历和经验的，也是我经常推荐的玩玩吉他，唱唱歌这个简单且容易上手的活动，对注意广度的需求很高，而且还是不知不觉的就要求很高。

你想你身上需要协调的器官有多少？很多弹唱肯定比朗读的时候需要协调的器官多得多。你的大脑要处于活跃状态，因为它是总指挥，它是中枢，你的眼睛要用来看法或者看歌词，你的喉与舌要用来唱歌，你的肺与鼻要控制呼吸和气流，你的耳朵要监听控制自己的声音。

你的左右手，两个手，十个食指都要配合着去弹奏，你的脚可能在打着拍子，如果有观众的话，那你的脸还需要做

表情管理，你看弹唱要比朗读需要协调的器官实在是多太多了，冥想和弹唱这两种活动，其实我个人都经常做。从我的感受来看，这两个活动的体验走到终极，其实是一样的，都是超级愉悦的体验，都是超级愉悦的放松，两个一样的累，也就是说同样消耗体力，两个也一样的轻松，因为不知不觉就经过了相当长一段时间。

一小时两小时甚至三小时都是一晃而过，如果你自己试过了，就会知道了，哪怕是调用器官相对少很多的朗读，也一样很容易因为同样的原理，让人不由自主的注意力高度集中的同时，身体超级放松。也就是说弹唱，朗读，跑步等等很多活动，只要真心喜欢，做久了都是很容易进入，像大师冥想般一样的状态。而最近人们流行讨论的所谓的心流，就是flow指的也是这种状态，另外一切的文艺活动，比如说唱歌，跳舞，弹奏，乐器，其实都是很好的活动，这些活动和很多的体育活动是一样的，他没有办法边刷手机边干。

它都需要很长的时间广度，做着做着就进入了全神贯注的状态，或者所谓的心流状态。Flow 的状态对大脑的健康发展实在是太有帮助了，在这方面呢，太多的家长过分短视了，只盯着那些能够提高升学竞争力的文体活动，认为最重要的是课本内容和考试成绩，剩下的都是不务正业。可实际上最后走得越远的人，不务正业的越多，我在学习的真相里也提

到过这一点，你当然知道爱因斯坦会拉小提琴，可也许你并不知道的是，人家弹钢琴也是艺术家的级别。

事实上，很多伟大的科学家同时是艺术家哥白尼伽利略，麦克斯韦费曼等等等。等有人调查过现代科学早期的总计名科学家，其中有名及一半以上被认定为是多才多艺的艺术家。有的化学家同时是画家，有的诗人同时是物理学家，有的音乐家同时是历史学家，更不用提你知道无与伦比的天才莱昂纳多达芬奇不一而足。这种例子非常的多，更为普遍的是俗所有的注意不是几乎，而是所有的所有的科学家都有自己的业余爱好，且与他们为之知名的领域毫无关系，需要家长们注意的是文娱活动不能太功利，也容不得所有人都很功利。

你能做得很厉害，当然很好，但仅仅作为自娱自乐的生活方式之一，就已经是足够的福分。我自己自娱自乐的玩吉他这么多年，太知道这个从音乐上来看，我实际上做的实在是超级差的活动，又实际上对我自己有多大的帮助了，单单精神上的自娱自乐已经是超级的幸福了。许多年后，我越是了解脑科学知识，就越是庆幸自己小时候竟然误打误撞的养成了一个超级治愈的习惯。

他对我的大脑尚未发生结构性损伤做出的贡献实在是难以评估，与很多人误以为不一样。文娱活动其实是非常抑

致的，必须事先改变观念，才能深入了解这个观点。文娱活动非常益智，因为一切的学习其实都是体育课，都是脑体协调。刚刚我们看到了哪怕注意力集中，到最后也一样是脑体协调。

文艺活动不仅抑智，他们通常也是互质的手段，就是保护智力。互质的手段因为好好利用，他们会让你不由自主的长时间注意力高度集中。本质上来看，这就是大脑在做有氧活动，或者相当于大脑在健身房里撸铁，你的大脑会因此相对更加强壮。请家长们注意想办法仔细跟自家的孩子说清楚。

卡拉 OK 迪厅电子游戏这些都不算是好的文体活动，他判断标准很简单，请问做这些活动的时候，你主动调用的器官是不是足够多？你看着卡拉 OK 迪厅电子游戏其实都是一样的玩家，更多的器官是被动占用的。比如超级大的音乐声，特别沉重的低音闪烁，且斑斓的灯光，再加上酒精麻醉之后的一些反应，这样的状态下做到的不是注意力集中，而是大脑所有能力至少一定程度上的迷失。

这其中的差别实在是太大了，并且也没啥好处。至于坏处嘛，可能还挺多，否则就解释不清楚这个现象了。注意广度越短的人越喜欢玩这些东西，反过来也一样，反过来也一样，越喜欢玩这些东西的人。注意广度越短，而我们提倡的

那些活动，比如说户外活动，运动，朗读，弹唱以及其他的文体活动，或者文艺活动。

本质上除了有助于锻炼体力之外，更重要的意义在于他们同样也锻炼脑力和一个人能不能跑很久，跑很远能够展现此人的体力或者耐力一样。一个人呢，能不能极长时间的注意力高度集中展现的此人的脑力？当然同样至少是耐力，脑力或者耐力和体力一样的，很容易通过持续的锻炼提升，并且也很容易拉开人与人之间的距离，因为锻炼耗费的更多是时间。

时间除了是排他性资源之外，还有另外一个重要特征，它是不可再生资源，时间过去了就是过去了，他找不回来的，需要花时间才能获得的东西。大佬文集圈无论是谁都需要花差不多的同样的时间差异，一旦形成之后，落后者想要追上来，只会越来越难，直至毫无可能。你假想一下哈，人在出生之后，除了吃喝拉撒睡之外，唯一活动向某个方向移动，那么在这个假想下，有人呢，每天可能走一公里，有人每天可能走两公里，大家相互之间可能有一定范围的差异。

再后来有人懒一点，那就一天只能走公里。有人勤快一点，那就一天能走三公里。个体差异也就开始逐步拉大了。

再后来有人学会跑，而大多数人不会在别人平均一天走

个公里的情况下，会跑的人竟然一天能跑出十公里，有人肯锻炼，有人不肯，于是个体差异进一步拉大，懒人一天还是一动公里，甚至到后来干脆不动了。大多数人还是一天一公里，但是有人可能公里，另外有些人差一点也能做到公里，再后来有人学会了骑马，一天能够移动公里，还有人有了车，一天能跑出一千公里。

竟然也有人坐上了飞机，一天一万公里的情况下，竟然还可以休息很长时间，于是个体差异不断拉大，一年天一生三万多天，你想想看个体差异相互之间有多大呢？这个假想这个类比已经很形象了吧。脑力也是一样的，有和没有差别很大，被破坏和没有被破坏差异很大，训练过和没有训练过差异很大，学没学会使用辅助工具差异很大，活的时间长短，学的时间长短，实践的时间长短，同样会带来更大的差异。

如此算下来个体之间的差异何止十万八千里。所以呢，我的看法是这样的，除了冥想之外呢，有很多可以锻炼维护，提升脑力的方法，其核心都是一样的，尽量长时间的专心致志。我个人以为这一节提到的所有方法其实都比冥想更有效，也更普适，无论是谁都能做，有没有宗教信仰也无所谓，老少皆宜，男女不限，并且从实际结果上来看，也的确比冥想更好。

因为毕竟在锻炼的过程当中，不知不觉长出了更多的本事。当然了，冥想本身肯定没什么不好，只不过总是被社会上的一些人用来误导民众，搞什么灵修那一套骗钱的东西。

## 第十五章你没想到最该专注的地方

每时每刻地球上点亮着几十亿部带着平方厘米左右的屏幕的永远在线的智能设备。里面装着各式各样的APP 游戏平台，社交平台，新闻聚合平台，视频平台，短视频平台，直播平台，电商平台等等，每一个都在时时刻刻抢夺着用户的注意力，并且呢，事实上很多人手中实际上拿着的是一个以上这样的设备。虽然有很多人已经开始觉醒，但令人遗憾的是，仅因为绝大多数人并未认真思考他们的判断力，也有限于是关注了错误的焦点，得出的是不尽完善的结论，哪怕是各类专家，也都包括在内。

人们普遍误以为不断被干扰的，最重要的是他们的工作和学习，按照他们以为的优先顺序排列，被干扰甚至被破坏的，当然有很多工作，学习和生活肯定被干扰了，但如果按照重要顺序排列的话，我认为应该是这样的。睡眠运动放松学习，工作以及其他，请注意，你不仅要注意这个顺序，也要认真思考这个顺序。因为什么？更重要就是那个大词，价值观的核心，关键把被干扰的，按照先后顺序认为是工作，学习和生活，在我眼里算作是价值观脆弱或者价值观不坚定。

因为学习必须优先于工作吗？你可以想象一下，为什么我会如此笃定的如此认为答案？请参见财富的真相，在以上

先后顺序里，原本应该排在前列的睡眠运动放松，竟然在大多数人的意识当中并不存在。在我眼里，算作是价值观缺失，到最后判断错了的时候，自己不知道等严重后果展现的时候，也许会恍然大悟，竟然是因为想都没有想过，竟然要考虑那个才导致了这样的结果。

大脑是人体内最耗能的器官，每时每刻，上千亿个脑细胞当中的相当一部分在同时工作，而神经元之间的沟通靠的是放电，这不是类比，这不是比喻，这是和现实世界里的电网一样的放电。所以呢，大脑每天都需要充电，可奇怪的是，人们对手中的移动设备充满了电量，焦虑，乃至于一个充电宝租赁生意都可以做到上市的地步。可是，与此同时，人们却对自己的大脑全无任何电量，焦虑，请问哪儿出了问题呢？

我们来看看这个真相。大脑时时刻刻都在耗电，所以你必须拥有一个更大容量的电池。我再重复一遍，我们的大脑时时刻刻都在耗电，所以呢，你必须必须拥有一个更大容量的电池类比来看呢，这个睡眠对大脑来说就好像是在电池充电运动，就好像是电池扩容放松，就好像是电池优化。

所以无论是睡眠运动还是放松，都是值得刻意专注去做的事情。否则你智能设备，你的大脑无论CPU 多快，内存多大，应用APP 多高级，都没有用的缺电会导致什么都做不好，

什么工作学习，哪怕生活本身都过不好。一次夜间睡眠质量不佳，会导致接下来两三天的工作效率降低，就这么严重，人们还算清醒的时候所能感受到的压力，焦虑，烦闷等等，究其根源都可以归结到睡眠不佳，即睡眠时长不够，睡眠质量相对较差。

在睡觉之前翻几十分钟手机，然后把手机放在枕边睡觉，已经成了至少%的人的习惯，很多人不知道而已，看似不起眼的习惯对睡眠质量的打击相当严重。深度睡眠的时长会因为眼睛在睡前暴露在蓝光之中而缩短，至少。与此同时，这个习惯会不由自主的让人睡得越来越晚，进一步影响睡眠质量，绝大多数人对运动的态度既不可意也不专注。

事实上，绝大多数人压根就不运动，国内有一个大型的运动类社交APP 年上线，七年后累计用户两亿，这两亿用户里到底有多少是活跃用户呢？月活用户不到1%，并且这些月活用户实际上是流动的。下个月的月活用数量可能不变，但是其中的一些人被另外一些人替换了，由此可以估算出人群中持续运动的比例实在是极低，人们常常只有在生过大病，吃过大亏之后才开始重视锻炼，但无论如何也不可能坚持多久。

如果你闲着没事去公园里散散步，你会看到很多正在运

动带引号的运动的中老年人，他们的运动方式千奇百怪，闭眼甩手撞树，后行甚至爬行，越是实际运动效果差的方式，人数越多。运动是值得刻意学习的，并且运动习惯越早养成越好，当然没必要每个人都成为运动员，运动专家，但读读运动方面的书，看看运动方面的视频教学，平时条件允许的话，请健身教练，这些其实都是超值的。因为整个社会低估了这方面的价值，所以整个市场给出的价格就比实际价值低。

运动原本不是人类必须的活动，因为日常工作已经消耗掉了足够多的体力运动，某种意义上是现代人的特权和福利，因为现代人的日常工作消耗的体力相对来看越来越少。差不多一小时左右的主动运动对大脑来说，那不仅是大脑电池的充电，还是电池维护，更是电池扩容的活动形象的讲，很多人所谓的精力不够，他们的大脑电池容量低。大家普遍都是毫安，它可能只有毫安当然会经常觉得扛不住嘛，保持适量运动的人呢，他们的大脑电池容量可能会高达毫安差异就这么大，最后我们再说电池优化及所谓的放松。

太多的人连放松都搞错，甚至搞反很多人所谓的放松，他不过是躺着刷手机而已。至于姿势，可以多种多样，他们竟然以为这是在放松，仅因为他们以为那样可以不消耗体力，可是他们不知道的是，他们其实一直在消耗的是比体力更为耗能的脑力。他们在消耗大脑，电池的电量并且还是电池长

时间超负荷工作，要是物理手机早就发热烫到死机了，只不过现在是大脑在超负荷工作功耗天然比人类设计的电器强出不知道多少倍，所以他们自己感受不到而已。

并且更为严重的是他们的大脑电池一直在消耗，从来不被维护，而后只能是大脑电池容量越来越低，恶性循环放松呢，是大脑最需要的活动。发呆，泡澡，晒太阳，散步，唱歌，跳舞，小型活动等等等等都是放松的好方式，它关键在于说一定要专注放松，掺杂着任何多任务，都是非放松。做这些事情的时候，你要对自己好一点，你把手机静音，甚至干脆关机，或者起码放到包里，坚决不拿出来。

这不仅必须，还是必要的，放松的前置条件，在确保自己的大脑有个好电池，大电池，高效电池之后呢。我们再来看看你的那个智能设备，就是你的大脑究竟能怎样更好的做什么？当然是你已经知道的工作与学习了吗？

首先我的建议是以学习的方式工作，我再重复一遍哈，每个字都很重要，以学习的方式工作。你无论做什么事情，无论给谁做事情，都是为了学习做事的目标和结果，都是为了学习，以学习效果作为衡量自己工作质量的重要标准之一，你这么做好处是什么呢？在不知不觉之间，你调整了工作和学习的重要性顺序。学习放在前面，无论如何都是学习第

另外也是，无论在哪里，我都宣扬的一个观念就是人这一辈子一定要为自己做事，我自己这一辈子都是这么做的，不仅仅是这么认为，于是我也只能这样教我们家的孩子，其实呢，哪怕是在打工。也要打心眼里就把那工作当做自己的事，做很多人会以为做有点傻，可实际上今天的脑科学研究成果作为依据，我们认真思考，你就会发现那么做不仅不傻，反过来极为划算。因为打工的时候把工作当做自己的事做，相当于在生活当中剔除了一个最耗能的多任务。

我们之前讲过，剔除了这个多人任务之后，就不需要在两个任务之间反复切换，刚开始的时候也许要打工一阵子，但只要有机会，就要想尽一切办法彻头彻尾的为自己做事，在个体独立工作，机会如此丰富的今天。不认真考虑这个方向，实在是太可惜了。我个人呢，运气好，我这一辈子都是在给自己打工，哪怕是最初就已经如此，为自己做事，给自己打工的自由职业者，最大的特权是什么呢？

可能和很多人想象的并不一样，但实际上又非常重要。最大的特权只不过可以天天睡到自然醒，无论前一天工作到多晚，都不影响睡眠时长和睡眠质量，大脑从来都可以在电池供应充足的情况下工作，这多好。不仅如此，不仅可以多

睡觉，还可以想什么时候睡就什么时候睡。

说实话，真是完全想不出来，还有什么比更重要，更优越的事情了，提醒一下你自己呢，就是个智能设备，天下最精密的智能设备，没有什么厂家生产的东西比你更为精密，并且呢。没有什么其他智能设备，比你这个智能设备更为重要，不是吗？拜托了，一定要好好维护自己，你看看原来的你吧，天天维护你自己的手机，每年花钱更换新设备，走到哪里都不肯放下。

结果呢？结果是对你来说最重要，并且还是天下最精密的智能设备，却被你自己整天祸害，你好意思吗你？

## 第十六章另一顺序决定质量的例子

人天生就只能一点一点的逐步接触整个世界，你刚出生的时候视觉都不完整，勉强能够分辨人形，听觉也不完整。除了自己的照顾者的声音之外，一概忽略要花上一年多的时间才能够开始爬行，再过半年到一年才能逐步正常行走，你的活动范围一点一点增加，好不容易能说话了，才开始跟周遭的世界产生有实际意义的联系。

到你去幼儿园了，开始认识更多的人，有更多的交往，后来上学了，识字了，开始陆续掌握一些了解世界的系统方法，你认识的人越来越多，接触到的讯息也越来越多，终于呢，整个世界好像终于在你的面前全部展开。虽然还有很多都需要探索，在这个过程当中，如若无人提醒，所有人都是一样的关注的，重点顺序会由自身大于家人，大于朋友，大于同事，大于世界，不由自主的变成世界，大于同事，大于朋友，大于家人，大于自己，也就是说。

关注的重点顺序从刚开始自然而然的由内向外，不由自主的变成了由外向内，这其中的每一个都不是不关注，只是关注的顺序，关注的重点顺序变了而已。生活中，很多家庭里常见的窝里横的现象，最底层也是顺序发生了变化而造成的。因为对外界更加重视，所以在外面不敢造次的反过来，

又因为在外边不敢造次，回到家里之后，所有的压抑控制不住的要爆发。

最近的十多年里，突然之间多出来的一个永远在线的器官加速并拱过了这个转变，突然之间接收到的信息绝大部分都是来自外部，占比甚至超过%。几乎所有的注意力都被占用了，那么就没剩下什么注意力可以花在内部。你还记得吗？

你注意不到的就不是你的，哪怕那个东西就长在你身上，可问题在于外部的一切，只要注意到了，就是你的吗？不一定吧。是你的东西你注意不到，也不是你的，但原本就不是你的东西，你注意到了又如何呢？

反正不是你的，无论你花了多少注意力，那就不是你的。这也许听起来有点拗口，但你只要随便想想那些天天看美女性感直播的单身男性的真实处境，就明白了人群之中有很大一个比例，虽然很难估计究竟是多少，从年纪还小的时候就已经掉进了这个陷阱。他们会用鄙夷的态度对另外一些人说，你连都不知道，或者你才知道这背后是同一个思考缺陷，以为知道是重点或者终点，知道本身虽然并不全无价值，但是那只是起点，他谈不上是什么重点，并且肯定不是什么终点。

例如知道和得到以及做到之间，他就有着很远很远的距离，以及远远超出他们能够想象的工作量，我个人呢，并不

认为我们应该彻底扔掉所有的永远在线的智能设备，我也觉得那些向往无电器的原始社会的人。干脆就脱离了现实，但是我觉得我们必须看透一些事实，并且还要想尽一切办法让自家的孩子也达到同样深刻的理解，比如人们常常误以为新的重要的事实并非如此，人们常常误以为知道重点甚至是终点并非如此。绝大多数人并未意识到永远在线的智能设备当中的内容所展现的其实是一个虚假的世界，起码是相当不真实的世界。

你每天能看到的新闻其实是被编辑过的，被筛选过的。媒体工作者倾向于更多报道坏事，而不是更多报道好事。所以这资讯越发达，人们看到的坏事就越多，密度就越高，乃至人们普遍怀疑世界末日都快到了吧，真的是这世界变得越来越坏了吗？

不是的，整个世界一直在变得越来越好，你不管你相不相信，也不管你是否感受得到。他就是在一直变好，但是从感受上来看，显然是截然相反的，一方面是媒体只报道坏事，另外一方面是相对于从前我们被媒体吸引的注意力越来越多，甚至快达到了极限，你每天看到的社交媒体上的内容。无论是来自弱，关系社交网络，还是来自强，关系社交网络，也没有办法，是真实的发布者。在发布他们状态的时候，就经过一次筛选，大家都只发质量超出他们自己生活平均状态

的状态，难道你自己不是这样吗？

另外还有一股力量在你不知道的情况下运作社交媒体上的评论。大多数情况下都是算法筛选的，用来确保用户看到的是他们喜闻乐见的这一方面，是社交媒体平台运营的需求，一方面也是他们盈利的需求决定的，你看，首先是你自己就不知不觉地不真实，然后呢。社交平台的算法又制造不真实，还有另外一批人专门的不真实，那些以营销为目的的掘金者就是这样的，从一开始他们就擅长伪装，装作普通用户，发表各式各样的内容，或者装作普通用户，发表各式各样的评论。

甚至重复发表相互之间冲突的评论，以便两头撒网，最终目的只有一个，那就是逮到一个猎物，就一定要掏空他的钱包。你想想看吧，如果你竟然把你看到的一切都当作真相处理的话，那么你的优先级，你的价值观，你的判断，你的决策以及你的行动，他会靠谱吗？可能靠谱吗？

有一个现象可以当做一个重要事实的提醒，我们来先看看现象。年开始，智能设备上的即时通讯应用大批推出并迅速占领全局市场之后，人们使用电话的频率越来越低，到最后呢，电话卡的用处都是为了获取移动数据流量。至于电话嘛，现在已经很少有主动呼出了，你想想看你自己是不是

这样？

然后呢，几乎所有的呼入，它只有三种，一种是外卖，一种是推销，另外一种就是诈骗。虽然你的手机通讯录里有那么多人，你不要误以为这是中国的特殊现象，全世界一样，无论是韩国，日本还是欧美国家，所有国家的电信公司都还很赚钱，但他们的应用场景却缩小成了就那么几个。好了，这是现象刚刚提到的现象所能提醒，重要事实是什么呢？

外界很少有人真正关心你，我再重复一遍，外界很少有人真正关心你，若是竟然有人关心，那么他们所关心的还真的不一定是你，更可能是你的钱包而已。也许这个事实对成年人还算是容易接受一点，对年轻人来说就可能很难接受了，对青少年来说，父母们甚至有点害怕，告诉孩子这样冷冰冰且又残酷的事实。然而无论我们对此有什么样的态度，有什么样的情绪，事实就是事实，不会因为我们的看法而有所改变，如果你已经为人父母，那么你又要如何才能够尽量没有副作用的传递这个事实。

需要你发挥自己的创造力，去准确完成，没有任何其他人可以帮你。于是我们要想尽一切办法主动且又刻意地把关注的重点顺序重新调整回来，从压根就不划算顺序。世界大于同事，大于朋友，大于家人，大于自己，逆转为原来的

样子，自己大于家人，大于朋友，大于同事，大于世界。

请你注意，我不是宣扬粗鄙的人，都是自私的，或者人就应该自私一点的那种观念。在我看来，能关心别人，能关心周遭的世界，甚至不应该用美德去称呼他，干脆就是一种难能可贵的能力，关键在于说自身首先要足够强大，自身要首先持续成长，才有可能去照顾好家人，朋友，同事。甚至周遭的社会或者整个世界，不是吗？

我们每个人都一样的注意力极为有限，而且注意力这东西跟钱还不一样。这零钱还有可能攒起来变成财富，那我们的注意力呢？这世界压根就没有注意力存储罐或者什么注意力银行浪费了，就没有了，错过了，就再也找不回来了。

不省着点用，不小心点用，你不害怕吗？在财富的真相里，我们讲过，人这一辈子所能够拥有的一切，本质上来看都是从自己的时间里挖出来的。可问题在于，虽然我们每个人都有差不多一样数量的时间，但那时间并不会自动变成财富，那时间要用来以正确的方式去做正确的事情，才可能变成财富。

请参照把时间当做朋友，进而无论是用正确的方式还是做正确的事情，从底层上来看，都是需要引导自己的注意力，才可以开始启动，

再深一步把自己的注意力引导到什么地方，那就是价值观所左右的了。正如我们在这一章里看到的那样，我们只不过是调整了一下顺序，很可能整个人生就直接开始彻底不一样了。

## 第十七章判断是否值得的终极标准

在财富的真相里，我们反复强调时间是我们的终极生产资料，进而我们这一生所有的其实都是从自己的时间里挖出来的。那么课程里有张图值得打印出，若干份放在自己任何可以直接看到的地方，直至把它彻底刻在脑子里，从起点上来看呢。我们应该把时间花到哪里呢？花到自学上自学，什么知识常见？有四种知识生产，知识销售，知识投资，知识其他知识对我们通过生产，销售，投资去创造物质财富，我们通过其他知识去追求精神财富。

然后这些都有了之后，我们才可以去做更多的事情，我们每个人拥有的时间格外有限，在此基础上，我们能够实际自由支配的时间更是少的。可怜在定投改变命运的课程里，出版物的名字叫让时间陪你慢慢变富。我做过这么一个罗列，如果我们按照我们每个人的平均寿命为年计算的话，睡觉时间加起来大概是年工作时间，其实只有年，这是大多数人可以出售的全部时间，花在各式各样的社交媒体上的时间有九年。

花在做家务上的时间有六年，花在吃喝上的时间有四年，花在真正接受教育的时间只有年，花在梳妆打扮上的时间可能有三年，花在购物上的时间有年，花在照顾小孩上的时间

有年。花在路上的时间有年等等，如此算下来，供你自由支配的时间只剩下了九年。年里，你仅有九年可以自由支配一天天，所以可供自己支配的时间只不过是天而已。

当然这么算多少有点过分苛刻，人们一般会说你这一生大概也就三万天左右，可如果这么讲的话，可听起来阔绰太多了，我们别太苛刻了，所以呢，我们不用哈，也别假装阔绰，所以也别用。我们折中一下，用即万分之一，这不过分吧？如果是这样的话呢，我就要问了，今天我要做的这个事情，真的值我一生的万分之一吗？

我再重复一遍，这是我每天都在问自己的问题。今天我要做的这个事情，真的值我一生的万分之一吗？不管做什么事情，都需要花我们极为有限的时间在此基础上，我们还要主动调用到我们更为有限的注意力。

想办法，不浪费我们的注意力，还要想办法保护我们的注意力，不被夺走，还要克服这样那样的困难，应对这样那样的意外，如果你没想过，倒也罢了，你想想就知道了，做事的成本不仅仅是金钱成本，还有时间成本。更为紧张的是注意力成本，请问当你意识到这些之后，你还敢大手大脚，自从清楚意识到之后，再加上反复的复述，你私下讲给自己听，讲给家人听。台上讲给学生听，台下写书写给读者

看，还要反复修订李笑来的复述方式，就是这么完整，全面和彻底，并且重复次数超级多，所以如此这般之后，反正李笑来我自己是再也不敢了。

不仅是选择手中要做的事情，可以用这个标准，其实这只不过是一个极其简单，直接，粗暴的并且有效的。是否问答题而已，选择与之交往的人时，标准也同样使用，同样有效与人交往，更需要时间，体力，脑力甚至金钱，要在轻松的时候一起共度时光，要在艰难的时候相互扶持。可问题是此人真的值吗？

所有人生大事，从某个特定的角度去总结，真的只不过是识人断物而已，做事要有判断标准，与人交往也要有判断标准。标准其实应该很严格，却也不过如此简单，到最后落实成两个字而已，值吗？注意力比钱更为宝贵，可是钱这个东西看起来更为灵活，因为钱是可以用来赚钱的钱，甚至可以是万物的存储。那么我们有没有什么办法用注意力赚取注意力呢？

第一个直接的方法是重视金钱，尤其是年轻的时候，这一点在这本书里就不过分展开，强调了，因为之前的书里有很多的讨论，并且呢，有足够详细和深入的讲解，值得反复。重复的是财富的唯一合理有效来源就是生产，所以注意力的

最佳去处是生产以及为了不断提高生产力而必不可少的前提，自学注意是主动的，自学而不只是被动的。所谓学习第二个重点是什么呢？是不仅要学会有效合理的赚钱，更要学会有效合理的花钱，花钱请人帮自己按照自己的要求做家务，花钱雇人帮自己按照自己的标准分担一些带孩子的工作。

花钱请教练监督自己规律运动，这些都是节省注意力甚至脑力的。关键在学习上不能省钱，以便提高自己的能力，在工具上更要舍得花钱，以便提高自己的效率，在吃的东西上没必要省钱，在睡的环境上更不应该省钱。至于社交嘛，如果你是个生产者，说实话真花不上什么钱，因为与你交往的生产者更在意的是你的产品或者服务，但如果你不是生产者，那就无法估算社交成本了。

更为高级且更为深入的境界是把持续建设自己的大脑皮层，当做此生唯一重要的任务，这是我们作为人我不管你是什么样的出身，不管你是普通还是杰出，其实都是一样的，我们作为人此生最重要。最应该首要关注的重点，千万不要误以为注意广度，竟然可以长达几小时专注的镜头，实际上认真做某件事情，做一辈子才是真正有意义的。专注这样的专注更强，却也更难，它的难度来自于两个层面，首先呢，一个难点来自于找到值得自己专注一生的事情。

当然了，很多人至死都没有找到的原因，只不过是因为从一开始就没有想到过应该去找，所以也没琢磨应该怎么找，于是也就稀里糊涂的把时间虚度而已。如果你觉得你自己实在找不到，请一步认真阅读财富的真相，他会给你一个虽然有些笼统但已经非常确定的方向，两个字而已的方向生产。当然了，更大的难点来自于说，既然要专注终生，那就面临一个问题，风险藏在时间里，一生虽然其实也很短，但一路走来却时时刻刻都感觉漫长，在长的时间里不是一天两天，不是一年两年，是十年年甚至几十年。

什么都可能出现，什么样的意外都不奇怪，什么样的挫折，什么样的灾难都有可能平白无故地降临到你的头上。从个体角度望过去，尤其是短期来看，那些看起来的确是偶然，但是如果你把时间拉长到一定程度，那本质上来看就只能是必然。很多人所谓的脆弱根源真的很简单，简单到令人慨叹，那只不过把必然理解成了偶然意外，不幸等等，而不是原本只不过自然而然的，必然很小的时候，我在那里翻书，我父亲笑嘻嘻的跟我说，你现在在书里看到的这一切。

将来都会遇到，尤其是那些坏事，一件都不可能落下的人都一样的。过了岁，天真这个东西就会自然而然的不复存在，因为这世界总是会在每个人面前不经意地露出他狰狞的一面，欺骗，背叛，坑害，战争，瘟疫，动荡，危机，甚至

浩劫在我自己的生活当中，有一个算一个，出现过，并且每一个一样。可一段时间就有重复，就有反复，这才是真正的挑战。灾难发生了，危机发生了，但你还要你还会你还能继续专注，你原本决定值得做一辈子的事情吗？

有一点成绩就忘乎所以，有一点失落就自暴自弃，这就是绝大多数人。更何况他们遇到天灾人祸之后呢？说来好笑，专注的真相这本书本身或者这门课本身就是我在遭遇一场灾难的过程当中写的，具体的灾难究竟是什么并不重要，只是它的程度非常惨烈。

我的社群成员可能都有所耳闻，甚至有一部分人与我有着共同的经历。然而这场灾难会反过来激活我的另外一个状态，我会想尽一切办法集中注意力，不让自己被灾难或者任何其他坏事改变我不止一次，这样的经历，所以呢，我也越来越娴熟。我要做到的是，我原来什么样子，我要尽量什么样子，我原来怎么想，我要尽量还那么想，原来做什么，我要尽量继续做什么，我原来怎么做，我要尽量还那么做，不仅如此，为了让自己不被灾难改变，不得不动用大脑更大的脑力。

至于人们把它称作注意力也好，意志力也罢，坚强也好，倔强也罢，对我来说完全不重要，我要的是自己在不变的情

况下继续下去，我再重复一遍哈，我要的是自己在不变的情况下继续下去，这才哪到哪，以后的路还长着呢。只要停下来时我就不会忘了向自己复述至少一遍。事实上，这样的时候没有人能够帮你的，没有人能监督你的，没有人能给你什么真正有效的建议的，甚至弄不好别人也一样。泥菩萨过河自身难保呢，哪有空注意到你，并且就算注意到又怎样呢？

除了你自己之外，没有人能够使上劲，因为一切都实际发生，且只发生在你自己的大脑皮层之上。有趣的是什么呢？每一次这类事情发生，都因为我自己主动调用注意力，并且刻意集中，所以最终都变成了我的脑力大增的机会，有机会把坏事变成好事。

难道不应该被称作不幸之中的万幸吗？我觉得应该，并且每每都因此觉得格外的庆幸，值得做的事情就值得做很久，甚至一辈子某件事做得足够久。之后长期持续真正的专注，不仅会自然而然的提高脑力的各个方面注意力，注意广度，意志力，自控能力等等，更为关键的是你会越来越有余力注意到很多，你之前压根就来不及，压根就没有能力注意到的细节。你能注意到的广度和深度也会不断延展到最后呢，

你就会像我一样反复发现，这天分智商，聪明机会，这些东西在长期持续，真正的专注面前，请允许我再次用那个粗鄙的说法。

屁都不是。

## 第十八章总结

让我们回顾一下这个世界的资讯是越来越发达的，资讯越来越发达，注意力越稀缺，到最后注意力成了最具价值的资源，注意广度极长，甚至能够长期持续专注的人。无论做什么都从根本上具备更强的竞争力，专注力，甚至可以被称之为脑力，是智力的前置条件，或者是底层支撑。现在我们的每个人身上都多出了至少一个永远在线的器官，而每个人的多巴胺系统也多多少少在不同程度上已经被劫持，因此我们大脑受到的器质性损伤，某种意义上，甚至与吸毒者非常类似，非常接近。

不仅成年人如此，青少年甚至婴幼儿更为惨烈。然而，并不是没有出路，不仅有方法，还有很多种方法。我们要理解脑力的核心属性，它是排他性资源用来做，不能用来做。于是，我们应该想尽一切办法用好的，几掉坏的，而不是苦恼于如何戒掉坏习惯。

又由于我们很现实，并且足够理性，我们知道选择意味着放弃，所以我们不妨忍受一些坏的，请务必超级重视文字。无论是自然语言还是人工语言，否则就真的会沦为僵尸。这压根不是什么比喻或者类比，而父母们要格外注意，绝对不能让自家的孩子的大脑皮层变成烂尾楼。

我们当然可以培养锻炼，维护自己的体力一样对待我们的脑力，到最后呢，个体之间的脑力差异要比体力差异大很多，可能是若干个量级的差异，培养锻炼，维护自身脑力的活动有很多冥想呢，不是不行。但是有更多，更有效，更普适且更有收获的方式，比如说朗读，弹唱，甚至创作，尤其我们要优先重点维护我们的大脑电池，要好好给它充电，那就好好睡觉，要想办法给它扩容，多运动，要时不时对他进行优化，就是好好的放松。

这时代变了，学习成本降低了，学习难度也降低了，辅助工具也越来越多，将来体力甚至可能比脑力更为重要，因为他们相辅相成，但是历史基础，甚至我们可以把那些多巴胺劫匪最常用的工具也拿过来为己所用。例如，利用恐惧让自己清醒，或者主动给自己洗脑，洗脑的方法是什么来着？复述，反正大家都不是超人，但是冷静想想，做个过人之人好像并不是很难该放弃的时候就放弃，尤其那些想要做个完人的念头。

反正我早放弃了，反正我这一生一直都是背着这样那样的缺点甚至缺陷走过来的，基本的回顾到这里，就好像结束了，可是以上并不是最大的重点，我们的讨论与外界最不一样的地方需要我在这里重新表述。价值观是脑力的灵魂，甚至是干脆整个人的灵魂。我再重复一遍，价值观是脑力的灵

魂，甚至干脆是整个人的灵魂，它也是最大最核心的关键。

价值观这个大词事实上很简单，一个人所谓的价值观，不过是他不断地问自己什么更重要而后得到的结论。问的多了，积累的久了，就没有办法，不知道，也没有办法，不笃定什么最重要，从来没有问过自己什么更重要，或者问过却没有仔细想过，那就是价值观缺失，不仅问了，还要反复问。直至对什么最重要，非常笃定，那就是价值观坚定。

除此之外，都是价值观脆弱到最后诱惑的根源在内部，而不是外部，其实都是价值观的缺失或者脆弱在制造或者招致诱惑。价值观这个东西就这么简单，却不仅至关重要，且不可或缺，对他的思考，对他的锤炼同样非常简单。简单到不可想象，到最后最主要的工作只不过是排序而已。

比如学习应该排在工作面前，再比如睡眠运动放松应该排在学习面前，又比如世界大于同事，大于朋友，大于家人，大于自己，这个顺序不对得干脆反过来。当然了，最要命的不是不知道应该怎么排序，而是压根就没有想到或者不知道那些应该放进来的东西。我们已经重复好几次了，当然是必要的重复与专注相关的词汇，就几个：关心 interests, 注意 attention, 故意 intention, 专注 focus.

他无论什么都是一样的，若是你不关心，你就注意不到，

你压根就不可能故意。当你竟然开始过意的时候，基于这样那样的原因，你并没有持续下去。那么你事实上就没有做到所谓的专注，因为我们所了解的真正有意义的专注是长期持续的专注，而这个所谓的长期肯定不是一两个小时或者一天两天那么简单。于是归根结底我们终究得决定我们应该关心的到底是什么，若是只有一件，倒也好办了，若是多个，那就得按照重要性排序，哪个更重要？以及依据是什么？

思考是很简单的。若是知道了哪个更重要，何必选择次要的？若是知道了哪个最重要，怎么才能够做到？竟然忽视他呢？请注意最要命的来了，在此之前，也许你从来没有想到过价值观与专注的联系。

所以你不知道，也压根就没有想过应该把价值观考虑进来。说实话，这事真的不能怪你，你可以到市面上看看，好像也没有什么专家或者书籍，课程什么的会把价值观考虑进来。然而一旦我们意识到或者被提醒过，然后再把价值观放进来一看，他不需要什么智商，不需要什么技巧，马上就可以看到它无与伦比的重要性和决定性，以及它绝对的不可或缺。

我们之前整个的讨论完全基于最基础水平的逻辑推理和思考，没有任何高级的内容或者手段，它只不过是定义分

类比较因果而已。某种意义上呢，专注的真相这一整本书或者一套课，其实是富足人生社群里的一个免费小课，叫思考的真相的一个应用题解答，相当于说如何深入思考，专注这件事。

其实呢，我想写思考的真相很久了，可他呢，就是非常难写，所以呢，屡屡中断，不断等待新的时机，等我写出来才发现，时间真的好快，恨不得十多年就那么转眼过去了，它太简单。所以读者会因为我知道或者谁不知道的错觉而轻视，甚至干脆忽视他，也是定义分类比较因果，这类东西谁会觉得自己竟然不知道，甚至不会呢，他又太基础了，乃至至于无论哪里都用得到它属性，反过来带来的结果。

他的每一处如果想要详细深入阐述，深入讲解的话，就会顺着某个话题延展出几本书的篇幅，到最后读者会迷失在新的话题里，忘记了最简单，最基础，却也最重要的那些内容。如果不是后来我陆续写了家教的真相，学习的真相，财富的真相，专注的真相，以及未来还有几本真相系列的计划，我可能想不到如何用最短的篇幅尽量明了的写完思考的真相。当我写完发现只有大概万字，如果印出来的话，可能是个很小很薄的册子，因为我把各种举例和延展的工作分布到了其他的书籍或者课程里，以上提到的所有书籍和课程，甚至包括李笑来的写作课。

其实都可以当做一个思考的真相的具体应用实例。如果你看过或者读过财富的真相，那么你就会明白，我这一生都应该最优先专注于生产，那么你也自然而然会想尽一切办法教会自家孩子，如此这般，甚至你干脆就没有其他的选项，随后你的价值观就发生了变化。用思考的真相门课里讲操作系统里的三张表都发生了变化，再你就压根无法否认生产的最高重要性，你甚至会害怕脱离生产或者远离生产，而后你更多的注意力就会被生产所吸引。

完全就是自然而然不需要督促，不需要鞭策，甚至不需要什么自律，你要知道自律也是异常耗费脑力的，而我们的脑力极为有限的，若是竟然有谁，竟敢阻挠你有效的生产，你恨不得要跟人家拼命的感觉，与生产相比。永远在线，算个屁，你读过专注的真相之后呢，你就多了一个判断，做什么事情，到底值不值的终极标准。在此之前，你或许早知道了个标准，只是你并没有真的当回事，看过就看过了，听到就听到了，你没有把它放到重要性排序之中，所以呢，你依旧是原来的样子，可这一次不要再那样了，你要把它放进你的大脑。

放到判断的最高优先级，在他面前，别说永远在线了，很多东西都是算个屁，到最后关于人们高度重视，甚至多少有点神话的自律，我值得多说几句。我肯定不会否认自律的

作用和重要性，我更不否认作为一个正常人，的确应该自律。然而即便是自律，不也一样要以笃定的价值观作为支撑。

价值观坚定，自律就自然而然，并且相对毫不费力。价值观脆弱，自律就需要耗费无穷无尽的脑力。最为可怕的是，若竟然是价值观缺失的情况下，那就惨了，脑力也费了，时间也花了，却什么都得不到，成为彻头彻尾名副其实的苦行僧。

真的好吗？希望以上所有的讨论对你的生活，工作，学习当然更重要的是睡眠，运动和放松都有帮助，最后重复一句，你可能要花一点时间才能在书里重新找到的话，深入呢，靠的其实并不是聪明，而是时间和积累。最后祝大家好运。