



EP38 《时间贫困》

时间贫困的概念

可支配时间

- **可支配时间 = 花在想做之事上的时间**
 - 包括放空、放松、看电视这样的放松娱乐
 - 也包括运动、出去看电影、现场看比赛等等更积极的休闲运动
 - 还包括跟家人、朋友相处这样的社交活动
 - 不包括花在必要事务上的时间
 - 比如工作时间
 - 家务、看牙看病做杂事等非做不可的时间
 - 总体来说就是：想做什么就做什么的时间
- **支配时间和生活满意度之间的关联**
 - 在每日可支配时间少于2小时的时候，开心值不高
 - 随着可支配时间的增加，变得越来越开心，在2小时达到顶峰
 - 2-5小时之间，满意度变化不大
 - 5小时以上，满意度又下降了（也就是说，时间太多，不开心）

时间贫困



- **可支配时间少于2小时，就会陷入时间贫困**
 - 时间贫困会让人感到沮丧、焦虑，在情感上精疲力竭
- **可支配时间高于5小时，会失去目标感和成就感**
 - 人都不太喜欢无所事事的感觉

- 不是一定要工作，而是要找到让自己获得成就感的事情，保持一定的忙碌程度
 - 志愿活动也可以给人目标感
 - 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
 - 追求爱好、参加体育活动也是
- 如果没有目标感和意义感，人就会很痛苦（《毫无意义的工作》那一期讲过）

增加快乐的两个启示

- **第一个启示：让幸福感达到最大值的可支配时间区间是：2-5小时**
 - 作者做的调整：每天找出90分钟
 - 早晨花15分钟抱抱儿子
 - 下班回家的路上，花25分钟跟朋友通话
 - 花30分钟跟丈夫共进晚餐
 - 晚上，花20分钟唱歌哄儿子睡觉，这个时间感觉美好又静谧
 - 注意这90分钟不需要是一次性，这里15分钟，那里30分钟，其实比较容易实现
 - 对另一些人来说，则是把这个时间，控制在5小时内
 - 比如刚刚退休有大把时间的人
 - 或突然放假，突然gap的人
- **第二个启示：2-5小时之间，快乐值几乎没有区别**
 - 那就说明，在这一段时间内，幸福和可支配时间的长段时无关的
 - 过了2小时，重点就不再是增加时间，而是如何利用已有的时间
 - 《金钱心理学》：时间自由是财富能带来的最大红利
 - 金钱最大的内在价值，是他能赋予你掌控自己时间的能力
 - 我们要将时间，而非金钱，作为人生的关键性资源

时间贫困的开源节流

1：第一层级最高级；：次要层级（在段落内会用「-」和「序号」来分）；：一些补充描述

1 时间贫困会缩窄你的人生体验

★积极/预防聚焦理论

- 心理学上有一个「积极/预防聚焦理论」，认为我们有两种基本形式的动力：积极聚焦型&预防聚焦型
- 拖延背后的心理机制：逃避做不愉快的事情，寻求做让自己愉快的事情，让自己感觉好一点

💬 其中其实主要是预防聚焦，就是逃避做不愉快的事情，越是预防聚焦，越不愿意去积极面对任务

• 时间会影响我们的聚焦模式

💬 时间很多时我们倾向于积极聚焦，我们会积极探索不同的方法，会更有勇气挑战一些突破自我舒适区的选项

💬 时间有限时，我们就倾向于预防聚焦：过于保守的态度，回避消极结果；不愿意探索，不愿意尝试新鲜事物，不愿意结交新朋友；你的生活圈子就会越变越窄，你的人生体验就在不断减少；有时候还会让我们做出很愚蠢的决策

★时间贫困是一种感觉

- 哪怕你有足够的物理时间，当你「感觉」到你没有时间时，你的心理模式一样会变成预防聚焦
- 我们不但要从客观上，增加可支配时间；也要从主观上，增加自己「有时间的感觉」

💬 换句话说就是开源节流：

- 节流：就是从客观上增加可支配时间（比如少刷手机）；
- 开源：增加我们主观上觉得时间充裕的活动

2 什么能让我们「感觉」拥有更多时间？

★自信

- 你信心越足，就会觉得自己时间越充裕

💬 某种程度上，拥有自信等于「咱还有时间，没问题」

💬 当你整体是一个很自信的人时，你对大部分的事情都比较松弛，你对时间的紧张感也一样会大幅降低

很多外人眼里看起来非常忙碌的人，自己并不一定觉得自己忙到冒烟

★自我效能感

- 「自我效能感」，指的是一个人相信自己可以做到自己要做的事情的信心程度成
💬我有多大程度相信我能把这事儿做成（一种感觉，而不是理性分析推理的结论）
- 影响自我效能感的因素：
 - 1.过往的经验
 - 2.替代经验：观察他人成功完成任务，尤其是成功的人跟自己有相似之处时
 - 3.言语劝导：来自他人的积极反馈
 - 4.情绪和生理状态：感觉良好、放松的心态
 - 5.社会和环境因素：大环境、文化影响

3 那什么能让我们增强信心，从而产生「时间充裕」感？

1 运动

越运动，越觉得自己有时间；反过来，你越觉得自己没有时间运动所以不去运动，你越会觉得自己没时间，而且长期不运动，也会影响体能账户，会进一步削减精力，陷入一种时间贫困的恶性循环，可以从更小的目标开始，比如，每天找出30分钟时间去走路；

2 行善

当一个人感觉陷入时间贫困时，就会吝啬花时间在他人身上，对他人的态度也会变得冷漠，帮助他人是一种能显著提高自我效能感的活动。作者做了实验，随机布置两项任务，然后让每个人给自己的时间充裕程度打分，结果发现，那些把时间花在他人身上的人感觉自己的时间更多；

3 敬畏感

当我们产生一种敬畏的感觉时，我们也会感觉到时间变充裕了。

产生敬畏感的事件：社交互动、自然、艺术、成就

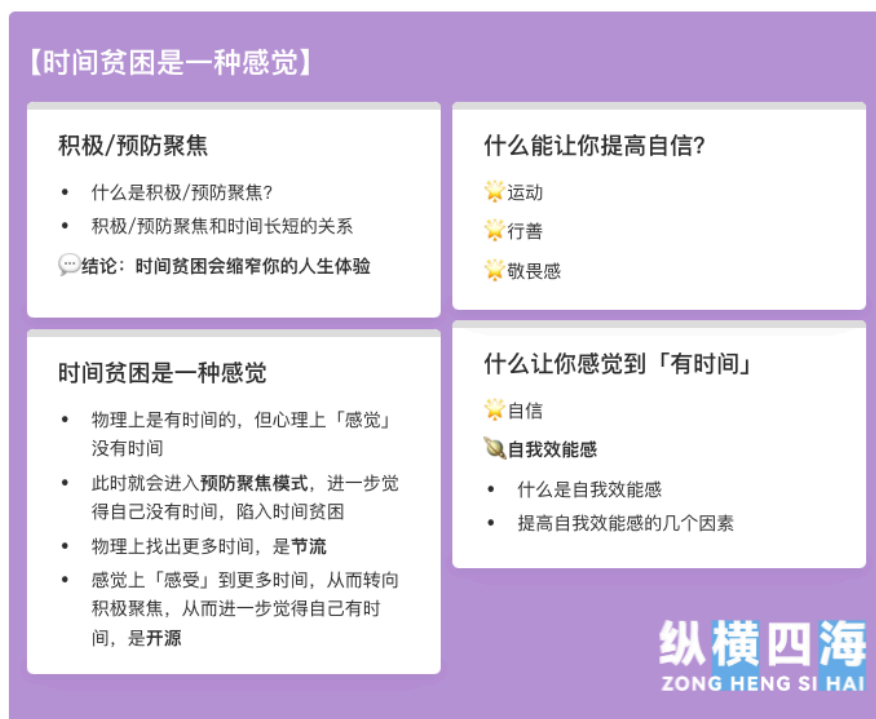
4 总结

所以时间管理的核心，并不是少做，而是多做（对，很反直觉），多做这些能让人感觉平静、放松、健康的事，比如运动、做善事、产生敬畏，能让人感觉到时间更充裕。

5 做一个小计划

- 从现在开始，每天运动30分钟
- 每周做两件善事，一件对亲友，一件对陌生人
- 每周看一个跟「敬畏」相关的内容/做一件有敬畏感的事：

🗨️ 自然科普的书、纪录片；高质量的朋友聚会和对话；用心观察孩子，突然感受到了生命的敬畏；人类大爱、人类无限可能得那些演讲、视频（TED最合适）



宇宙的两种循环

① 宇宙充满着良性循环，和恶性循环这两个时间漩涡，你踏出的每一步，都不是独立存在的，而是踏进了一个或良性、或恶性的循环。

举个例子：

- 你不想运动→影响你的心情，影响你的自我效能感→不运动影响你的体力→越来越没有精力和时间去运动，进一步影响自我效能感
- 反过来，你去运动了→提升心情，提升自我效能感→让你做出更多探索和尝试→长期来说会充盈你的体力账户，让你能完成更多事情→进一步提升自我效能感
- 你踏出的不是这一步，不是「今天就算了吧」，而是踏进了一个循环

② 由于宇宙是熵增的，踏出走向恶性循环的一步，远远比踏出走向正向循环的一步，要轻松很多很多。

- 所以总是要经常勉励自己，长痛不如短痛
- 每一次的「短痛」，就是你要进入真正的游乐园的门票（《金钱心理学》讲过的），付完门票，就进入了正循环的游乐园
- 不愿意付门票，当下看起来很轻松，但踏入的就是游乐园外的恶性循环漩涡了

大家遇到过什么类似的例子呢？

快乐是一种需锻炼的能力

一个快速思维实验

用「我没有时间」造句

- 不用多想，第一个蹦到你脑海的
- 我没有时间：
 - 运动
 - 练字
 - 学日语
 - 学Python、AI
 - 学用ChatGPT4和AI制图

- 读有趣的科普文章（Medium）
- 写日记
- 滑雪
- 跳舞
- 旅行
- 写书
- 拍视频
- 写文章
- 玩手机新功能、玩电脑新功能、手工折纸等

和精力管理的四个账户结合，我没有时间：

- 维护重要的关系，更不要说去建立新的关系（情感账户）
- 留出足够的时间做属于自己的阅读、休息、思考和创造（思维账户和意志账户）
- 无法好好照顾自己（体能账户）
- 忽视了自己的兴趣所在，也让自身变得越来越不有趣了（思维账户和意志账户）

快乐是一种选择

- 人的本能是趋利避害，但这个利，并不是快乐，而是生存，甚至，都不是你个体的生存，而是你的基因的生存
 - 生存本能的确有一些跟快乐直接相连
 - 但是生存本能很多时候，也会驱使我们去做一些会让我们很不快乐的事情
 - 生存本能驱动我们去吃高盐高糖高油的垃圾食品
 - 多巴胺劫持我们的注意力，盯在新鲜事物，而不是对我们来说更重要的事物上
 - 多巴胺还会创造craving（一种纯粹用意志力很难控制的深度渴求），让我们对坏习惯上瘾。酒瘾，烟瘾，毒瘾，都是如此
- 为了实现「尽量把时间花在让自己真正快乐的事情上」，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

时间记录

工具

- 苹果日历，谷歌日历（全平台同步）
 - 苹果日历app中可以加入谷歌账号，所以两个日历其实是同步的
- 备忘录（手机备忘录，flomo，便利贴等）
 - 在不打开电脑的时候，用备忘录记下大概什么时段做了什么事情
 - 等到第二天打开电脑再记录进去
 - 记录不用很精确，以容易坚持为主

以15分钟为单位

- 苹果和谷歌日历随手一拉的一小格就是15分钟，比较好拉，我们要尽量让记录变得很省力嘛
- 一个小时4个15分钟单位，一目了然，很好判断花了多少时间
- 太精确对我们的时间管理来说没有什么额外太大的价值
 - 15分钟是四舍五入的。如果小于10分钟，一般就当没有，如果大于10分钟，就当15分钟
- **这也是一个很好的管理监督你自己是不是在过于频繁地切换任务的方法**
 - 在记录的很频繁的时候，就会问自己，为什么要15分钟15分钟地做事？偶尔这样可以，老这样切换成本太高了，有很多的注意力残留，太浪费时间了是吧？

记录内容

- 事件：这个时间段你在做什么。尽量详细一点，呈现更多细节，当做一个生活记录
 - 在忙碌的生活中，我们常常会变得对生活细节很麻木，会记不住发生了什么，会觉得一年过得很快，也不知道自己这一年到底过了个啥
 - 但看看日历，很多当时的记忆就会重新浮现出来
 - 我经常没时间写日记，过几天就忘记要写什么了，但因为日历上有详细的记录，比如：今天去串台啦，聊了啥，有什么感悟，简单的几笔；或今天看到书上讲一个什么道理，那有空的时候，就完全可以还原到当时的想法，记录下来
 - 即使不写日记，看看自己过去几周都做了什么，哇原来我那天去做了这个，哇原来我最近完成任务挺多，等等，也非常有趣啊

- 地点：比如想记住的餐厅
- 人物：和谁在一起
- 心情：当时的感受（可记录也可不记录）
- 快乐值：1-10分，按你的感受评分

分类和颜色

- 为了让日历更方便使用，让我们的时间分布更一目了然，我会给不同类别的事件分类，并给他们安排上不同的颜色
 - 比如睡眠是灰色，工作是蓝色，家务是绿色，娱乐是红色，亲友互动是黄色等
 - 这样只要看一眼日历，就知道最近的睡眠情况、工作时长、娱乐时间、家务时间等等
- 先分大类
 - 工作：蓝色
 - 娱乐：红色
 - 生活琐事、家务等：绿色
 - 亲友：黄色
 - 运动：绿色
 - 休假和旅行：深灰
 - 个人的其他事宜（比如个人财务规划、学习、日程规划等）：紫色
 - 阅读：蓝绿
 - 日记：蓝绿
 - 睡眠：浅灰
- 我会在一些比较大的大类中再分小类（阅读和日记这种就不会再分了）
 - 比如工作肯定是有许多不同类型的，可以继续分出是哪类型的工作
 - 不同的子类型，用不同的深浅来区分
 - 我会把深一点的蓝色给那种需要非常认真，比较累的工作；把浅一点的蓝色，分给创新的，有趣的，或相对轻松的工作
 - 根据颜色深浅，也可以一目了然看到今天有没有做我想要的那个深浅的工作
 - Tip：你想要做出什么样改变，你就要分出相应的类型

- 比如精力管理的思维账户是要去做有创意的，有意义的长期项目，但这类项目很容易被往后推，重要非紧急，那如果你想提醒自己，每天都要在这类工作上花时间，就可以单独作为一类，给它一个你最喜欢的深浅（可以就叫「思维账户充值」）
- 或你想做一些工作上的自我提升，也可以单独分一类
- 反过来，你想要减少的工作内容，也应该是单独一类，这样你可以很容易看到最近花了多少时间，有没有在改善
- 在生活琐事中，必然不可减少的是洗漱啊，三餐啊，一些基本家务，所以我把这一类归在一起，变成meal & care，表示这些时间是不太可能压缩的（包括去医院，去做保养都在此列，care嘛），我就是要花这些时间照顾自己
 - 有一段时间我就只有这一个生活类别（亲友互动不在内），后来我有了一个新的目标，就是想要增加我纯粹享受生活的的时间，因为这些时间是滋养我的，而我经常很忙碌，忘记做这些事
 - 于是我就增加了一个类别，叫Live a Life！以前，泡澡，是在三餐和照顾中的，但现在就在享受生活中
 - 有了这个类别，我就会特别关注它在日历上出现的频率，出现的时长，如果这段时间不够多，而且人也感觉到疲惫，我就会意识到，Live a Life不够了
- 总之，你经常做但总觉得归不进现有类别的，或你希望自己给与更大关注，需要管理这一类的时间支配的，你就要单独做一类
 - 比如你想要少花时间在刷短视频，那你就要单独辟出一类叫「短视频」，然后每天忠实记录你在这一类上所花的时间
- 分类不宜太多
 - 随着你不断增加分类，分类会变得越来越，这样其实不方便管理，所以也不要分的太细，而且你一时间也无法专注去管理那么多类别的时间支出啊，所以要找一个平衡
 - 我个人是一共在20几类，其中有将近一半是工作细分
 - 大家要有耐心，经过一段时间的使用，慢慢去调整自己的分类，不是一次成型的
- 分类会影响你对事件的感受和选择
 - 以前我把看电影也归在娱乐，总体来说我想要减少连续大块的那种红色（而是希望它是一种短小的穿插），那我就会下意识少看电影
 - 但好的电影其实是滋养人的

- 所以后来我就归到了live the life了
- 分类是一个试错的过程，不能分好就很久不去动它，要在使用过程中不断思考，不断调整

同一时段不要出现两个事件

- 主要是为了导出计算方便
 - 这样所有事件加在一起肯定是24小时，计算时间占比比较容易
 - 但同时，这样在日历上也不会出现太多色块，容易一目了然地理解自己的时间使用
 - 而且这个时段到底要写什么，也是一种对什么更重要的审视，对时间的诚实思考
- 可以分割时间
 - 比如我如果是一边读书，一边做纵横四海的提纲
 - 那我就会根据大致使用时间，相应分配给「读书」和「纵横四海写思维导图」
 - 比如一共2小时，1.5小时读书，0.5小时写提纲
- 可以确定哪个为主
 - 比如做家务的时候听播客
 - 我不听播客也是要做家务的，这是必须要做的事情，播客只是让家务变得很愉快
 - 那么我就会记录为家务，但我会额外写出，一边叠衣服一边听xxx，好开心
 - 如果听到的播客真的很有意思，你做了一点小记录，那么就分割出15-30m给「播客」

记录时间的意义

- 记录时间的意义在于帮助你更好地理解自己的时间都花在了哪里
 - 人的时间花在那里是看得见的
 - 你的时间花在哪里，就是你的经历；你的经历，就构成了今天的你。你是你过去所有时间里所做的事情的总和
 - 而人对时间的主观感受是非常不准确的
 - 只有记录时间，看到真实的数据，才能对自己有一个更清晰的自我认知

- 提高效率
 - 帮助你发现效率低下的地方，找到提高效率的方法
 - 比如，这个任务的时长在多长时间内效率最高，连续做3个小时，可能最后一个小时效率已经不高了，只做30分钟，没有进入状态等，这样你就可以找到这个任务最好的一口气的执行时长
 - 再比如，记录时间多了，你会发现不得不做的那些事情，大概占据多少，发生在一天中的什么时段，你可以在其中穿插进什么事情
 - 大脑的休息是切换，熟悉了你做什么之后，也可以在日历上进行一些切换的提前安排
- 此外，记录时间还可以帮助你更好地平衡工作和生活
 - 让你意识到，自己花在家人和朋友上的时间，跟其他色块相比，是多么可怜
 - 让你意识到你上一次健身已经是30天前了
 - 让你意识到你需要安排优先级，先把这些做了，再去考虑工作
- 总之，时间记录的数据是非常宝贵的数据，它能揭露很多我们以前并不知晓的自我认知

记录=自由

- 记录成为习惯后，你对时间的判断会越来越准确，这也是一项长期锻炼出来的技能
 - 这个技能其实非常有用，能帮助你更准确地预估一件事需要的事情，更好的做出计划
 - 也能帮助你管理一天要完成的事件，判断能否完成
- 《写出我心》里有句话很喜欢：我原本以为自由代表为所欲为。自由其实意味着知道自己是谁，在这世上应当做些什么，然后切实地去履行自己的责任。
 - 你不记录，你就不知道自己是谁（人是由自己做过的的事，自己的经历组成的）
 - 你就不能最高效率地履行自己的责任
 - 不能空出时间来，在这些时间数据的基础上不断思考，我在这个世上应当做什么
 - 你其实是不自由的

快乐值记录

计算方法

- 10分制，分数越高越快乐，大家自己凭感觉就行
- 我自己是「我也不是不快乐」，不抗拒，但不必须做也不会主动去做的事情，就算6分
- 注意点：
 - **区分真正快乐和多巴胺驱动**
 - **要考虑这件事的长期影响，对未来的快乐值的影响**
 - 即使你当下做这件事一点也不快乐，但事后有所收获、感到有意义、有成就，就是快乐的
 - 反过来，你当下觉得玩挺嗨，但如果事后觉得那种表面的快乐是浮云，心中还是空虚，觉得自己花的这些时间，很没有意义，就是不快乐的

快乐因素

- 你的投入程度（接近心流，the zone，的程度），越投入感受上会越快乐
 - 而且投入大，对未来收益大，未来的快乐值也会增加
- 产生有质量的社交联结
- 产生目标感、意义感
- 产生成就感

快乐四象限

- 横轴和纵轴
 - 横轴是「意义」，我个人觉得哈，我们可以把它想象为「未来的快乐」
 - 纵轴是「快乐」，我们可以把它理解为「当下的快乐」
- **右上象限：又快乐，又有意义的事情**
 - 人际关系、锻炼、祈祷/沉思
 - 顺便，亲昵行为在这里很特殊，它的快乐值巨高，远高过于其他事件，但它的意义是零，既不是正，也不是负，就是没不是没有意义，也不算很有意义
 - 就是纯纯的当下的快乐
- **左上象限：快乐，但没什么意义的事情（也就是快乐值为正，意义值为负）**
 - 吃饭、休息、看电视

- 也就是说做这些当下还是感到一点开心的，但是这些事情不会为未来制造任何快乐，而且会减损未来的快乐（因为占据了时间，导致产生了时间焦虑）
- 其中，看电视的快乐值并不高，已经接近零了
 - 也就是说，当下制造的快乐值很低，还会减损未来的快乐，让你感到内疚
 - 卡尔曼的四象限图中没有包括社交媒体，它跟电视差不多，但快乐值和意义值都比电视还要低
 - 因为有很多研究表明，社交媒体和人们的自尊之间存在明显负相关关系（这个在《手机大脑》那一期，我们解释过背后的原理）
 - 所以刷的时候其实也不是真的很开心，刷完了就更不开心了
 - 完全就像是被多巴胺绑架着做自己实际上不情愿的事情
- **右下象限：当下并不算特别快乐，但很有意义的事情**
 - 烹饪、育儿、上班
 - 其中「上班」的快乐值最低，在纵轴的很靠下了，但是它的意义感排第一
 - 也就是，虽然上班很辛苦，但它带来了成就感、目标感、意义感，源源不断产生了一些长远的快乐
- **左下想象：既不快乐也没有意义的事情**
 - 购物/做杂事儿
 - 回邮件/上网
 - 做家务
 - 通勤

事件的快乐三类

- **快乐的时间**：既快乐又有意义（社交、运动、沉思）
- **无聊的时间**：有趣，或有意义，但两者不同时存在
 - 也就是要么当下觉得挺好玩，但完了就完了，事后会觉得没啥意思，无聊，比如玩游戏，看电视
 - 要么就是当下不开心，但总算是长远有意义，就也还好，比如很多人工作的当下，是会觉得无聊的
- **浪费的时间**：既不快乐又没有意义（比如通勤、家务）

- 刷社交媒体，也应该属于这个类别，如果不是有目的的、有收获地寻求信息，只是刷短视频的话
- 减少不快乐：
 - 首先去尽量减少浪费的时间
 - 然后再来努力减少无聊的时间
 - 把这些时间都用在快乐的事情上

快乐追踪

- 做一个快乐追踪的小练习：
 - 写下你最快乐的三件事（可以使用刚讲过的标准，既有当下的快乐，又有意义感的事情）
 - 写下你最不快乐的三件事
 - 找到这两类事件的共同点
- 写的时候，除了自然会记录时间和事件之外，也要写出地点和人物
- 作者自己做了这个练习后就发现：
 - 地点：让她快乐的事情仰赖一个明亮的环境
 - 要不就是户外活动，或者在大窗子旁边，或者在室内但是室内色彩是浅色的比较明亮，或者就是在办公室明亮的灯光中，等等
 - 考虑到作者是在加州San Diego长大，她的这个偏好不难理解
 - 所以她后来决定从费城的沃顿商学院，搬去UCLA，回到加州，享受更多阳光
 - 人物：作者发现，让她快乐的社交，必须是一对一的交谈
 - 而且在交谈中，她必须有机会加深对一个人的了解
 - 当闲聊只是闲聊，而不涉及到加深了解时，也就是纯表面社交的闲聊，她的打分非常低
 - 一听作者就是个I人是吧
- 我也做了这个练习，我的快乐共通点：
 - 地点：大自然
 - 人物：维护亲友关系，进行有意义的互动（能拓宽彼此边界或加深深度的那种）

- 内容：创造、自我认知、学习成长、分享、写作

最快乐的事：人际关系

- 作者让她的学生也做了这个练习，发现大多数人最快乐的事情，就是亲友社交
 - 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则正好相反，80%的时间是独处，只有20%左右的时间跟人在交往
- 用精力管理的四个账户来理解，其中一个支柱就是情感账户，这必然是跟人的交往；而思维账户说实话，也应该有相当一部分是跟人的互动，总是自己一个人思考，其实思路是很有限的，跟人互动所激发出的思维占比会大很多
 - 再说，有创意的大项目，通常也是要合作才能实现嘛
 - 意志账户中，也有跟人互动的部分，比如做一个付出者是我的北极星，就需要跟人互动
 - 四个账户中至少有三个是必然包含了人际关系的，那肯定人际关系就是快乐的最大一块基石了
- 《爱的起源》那一期，讲了我们哺乳动物，都需要跟其他哺乳动物进行边缘脑共振，否则整个机体功能都会逐渐紊乱
 - 孤独对我们哺乳动物来说是一种绝症

人际关系的小练习

- 那既然人际关系是快乐最大一块基石，我们就应该主动选择快乐，也就是主动选择花时间去培养、维护、参与有意义的人际关系
 - 这里的重点是重质不重量
 - 加深彼此之间的亲密度是关键，这就需要非常高质量的谈话
- 作者会在自己的课堂上玩一个小游戏，叫「亲密关系诱导任务」
 - 她把学生两两分为一组，互相回答三组问题
 - 2分钟回答第一组问题，这些是基本的问题，比如：你叫什么名字，你来自哪里
 - 5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：
 - 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？

- 8分钟回答第三组问题，这一组问题就开始更加私人了，比如：
 - 认识新的人对你来说是困难还是容易，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？
- 虽然这三组问题加起来才15分钟，但总是能建立起新的友谊，互相回答的两个人在15分钟后，立刻就比之前感到更加亲密
 - 我觉得我们以后办线下活动，就可以来玩一下这个游戏
 - 也可以准备一些这样的更私人的问题，去问伴侣、朋友、亲人
 - 下次朋友聚会你们就可以这样试一下

第二快乐：户外

- 作者学生们的「快乐清单」中，共同点除了人际关系外，还有一个是：户外
- 而且这个因素不太受所做的事件的影响哦，也就是说，一模一样的事件，你只要到了户外，总体来说就是更快乐
 - 不过这个元素我个人觉得是有地域差异的
 - 作者是美国人，美国总体来说是大农村，哪怕是在大城市，户外也跟自然比较亲近
 - 有条件的餐厅，也都设置了户外的座位，鲜花绿植环绕，的确是很舒服
 - 我在老家就很喜欢户外，但我在上海其实并不是那么享受户外
 - 一个很大的原因就是人流、车流、噪音、和灯光污染，反正就是人太密集的各种表现
 - 我非常不喜欢走在路上跟人摩肩擦踵
 - 我去新疆就非常非常快乐
- 精力管理里也讲了嘛，我们需要大自然的韵律
 - 所以我觉得这个「户外」，我们就可以理解为「大自然」

最不快快乐的事

- 三个关键因素：任何阻碍了这三件事的，都会不快乐
 - 关联性（就是人际关系，跟他人产生了真正的联结）

- 自主性
- 能力（自己感觉自己有能力）
- **阻碍关联性时，我们都会感到孤独**
- **阻碍自主性时，我们都会感到痛苦**
- **阻碍能力感时，我们会感到啥呢？**
 - 这可以反过来想：当我们感到自己有能力时，往往是什么时候？
 - 应该就是产生成就感（看，我有能力做成一些成就），和意义感的时候（看，我做的事情是有意义的）
 - 那反过来，当你产生一种「这纯粹是浪费时间」的感觉时，就阻碍了你的能力感
 - 这会带来一种「时间如此宝贵，却被浪费」的痛苦
 - 在作者学生的快乐追踪中，头三样大家感到浪费时间的事件是：
 - 不必要的工作会议
 - 漫无目的地刷社交媒体
 - 通勤
 - 大家觉得这是不是对你来说，最浪费时间的三件事呢？

情绪兴奋剂

- 还有两件事，虽然不属于「最快乐的事」，但每次做都能大大改善心情，我们可以把这两件事叫做「情绪兴奋剂」，你高兴的时候它们能让你更高兴，你情绪低落的时候它们能让你高兴起来
 - 这两件事就是：运动和睡眠
 - 运动让人快乐大家都明白了，其实睡眠带来的快乐，不亚于运动
 - 试试提高你的睡眠质量，或只是让自己睡眠充足，你会发现你的心情其实有非常大的提高（如果你记录时间和快乐值，就会有很直观的数据体现）
 - 推荐大家听《我们为什么要睡觉》那一期

总结一下

- 让人快乐的有：人际关系、大自然、深度思考、运动、睡眠、做爱
 - 其实都是精力管理里说的，让我们跟自然的律动，一起律动起来的事情

- 包括深度思考，你进入到那种忘我的境界的时候，其实你的心率、呼吸，是跟周边的环境最融为一体的，类似于冥想状态
- 包括睡眠，是有周期，有明显律动的
- 相反，那种把我们的情绪总是吊在一条直线上的，比如短视频的持续刺激，是反自然律动的，是让我们从边缘共振中断开的，它让人不快乐

计算

- 现在我们已经有了时间记录，和快乐值记录，我们就可以来对这些数据做一些分析
- 简单的分析，就是看看每种分类的事件（子分类），占你总事件的占比
- 更有信息量的分析，是结合你的快乐值的分析
 - 比如你会发现，相同的事件，快乐值可以是不同的，比如睡得好就是10分，睡得不好就可能是5分。你想要自己一天的快乐值提高，首先就必须睡好（因为睡眠权重很大啊）
 - 即使你知道自己喜欢什么，不喜欢什么，但变成分值之后，会对自己的喜欢和不喜欢印象更加深刻，然后就会开始主动规避不喜欢的事情
 - 比如如果你每次跟某一个人接触，你都会标注快乐值3分，很不快乐了，那就说明你要把这个人尽量屏蔽掉

减少不快乐

占据我们时间最多的三件事

- 通常是：家务、通勤、工作
- 而这三件事其实很容易不快乐，比如家务过于繁重、繁琐和重复；通勤时间过长而且往往没有太大的自主性（也没有关联性）；工作如果没有自主性、关联性、目标感就很痛苦
- 那我们应该怎么办呢？

家务：外包

- 一个简单的解决方案：外包。请一个阿姨，或定期找钟点工
 - 很多人没有请阿姨或钟点工，并不是因为经济原因，而仅仅就是因为，思维没有转变过来，觉得家务自己做就可以了，没必要请阿姨/或在爸妈的金钱观影响下，觉得请阿姨是浪费钱
 - 我们可以来做一个思维游戏

- 假设你现在感到压力有点大，每天很疲惫，甚至有点焦虑，总觉得自己没有时间做很多事，此时，我跟你讲，我有办法让你彻底放松一个小时，快乐值至少8分，只需要200块，你干不干？
- 如果有人跟我说付200块就能得到快乐的一个小时，我肯定是干的，我每个星期愿意至少购买一次这样的服务
- 那你知道200块还能买什么吗？
 - 能买4个小时的家政服务（有些地方可以更多）
 - 你每周能多出4个小时可支配时间，你爱干什么都可以
 - 如果你能主动选择快乐，把这4个小时花在人际关系、大自然、运动、睡眠、学习和自我成长等事情上，你就可以得到4个小时8分以上的快乐！
 - 这不是大大划算的事情吗？
- 如果你觉得家务对你来说是种负担，是你不喜欢做的事情，尤其是已经让你的可支配时间缩减到了危险的2小时以下，你又有一定的支付能力，可以考虑外包
- 也可以部分外包
 - 想要控制支出，你也可以只定期请上门钟点工服务
 - 你也可以只外包一项家务，比如做饭，或打扫，把你最不喜欢干的那项外包出去

捆绑策略

- 把喜欢的事情，跟不喜欢的事情捆绑在一起
 - 做家务的时候听播客，听有声书
 - 打电话的时候就出去快走
 - 通勤的时候听播客
 - 通勤的时候也可以给亲友打电话
- 或者，把你的通勤工具换一换。比如骑车就有了快乐元素「户外」

让工作变得更快乐

- 让工作变得更快乐的秘诀，就是找到目标感/意义感
 - 人就是需要目标感，意义感，才能感到快乐
 - 哪怕是高收入的工作，如果没有目标感、意义感，时间一长也是会很痛苦

- 如果真的无法找到目标感和意义感：
 - 一方面，从增强联结感入手，在工作上积极寻找朋友
 - 另一方面，可以把忍受这份工作，理解为为了实现未来目标而必经的一段路（产生目标感）
 - 在你提高自己，转向更理想的工作前，你需要这份工资
 - 或在你能gap year，能去读书前，这份工作是给你攒gap钱，攒学费的途径
 - 那你就有了新的目标感，工作就更能忍了
- 但在力所能及的时候，还是建议大家尽早转向真正有目标感、意义感的工作
 - 不要小看缺乏目标感意义感的痛苦，它长期忍受下去会让人麻木和抑郁
 - 赚钱不是人生目标，如果你觉得你做这份工作只为赚钱，你在工作上就总体来说是不那么快乐的。你需要找到一个更高层级的目标

Ask Why 5 Times

- 一个确定自己目标的方法，咱们借用一下Toyota的ask why 5 times法：
 - 除了问题要问至少5次why：为什么会出错？— 管道裂了。为什么会裂？— 没有发现一个小孔。为什么没有发现？— 维修检查不够频繁。为什么不够频繁？— 维修团队人手不够。为什么人手不够？— 招聘那边出了问题
 - 结果一个机器出错的表象，最终追查到的问题是HR
- 问自己，你为什么在做当下这份工作？（或如果你已经很明确自己讨厌这份工作，可以换成：你为什么想做你未来想做的那份工作？）
 - 第一个反应可能是赚钱，可能是这份工作比较常见的一些描述
 - 继续问第二个why：为什么这个对你很重要呢？— 答案比如是：因为它能帮助人
 - 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的人，而不是那样的人呢？— 因为我更能帮到这些人
 - 为什么你更能帮到这些人呢？
- **很多时候，我们以为自己已有答案，其实，我们的答案只停留在第一个why上**
 - 我们经常会连环追问我们的MBA学员，其中很多原本以为他们有非常清晰和逻辑的职业故事，经常在多问几个why的时候就暴露逻辑问题
 - 比如，学员会写，有这样的这样的问题，我未来希望通过投资来解决

- 问：为什么投资能解决？
- 答：因为有钱了啊（就能买设备、请人才、做开发等等）
- 问：那为什么这个问题现在还没有解决呢？
- 答：投资不愿意啊
- 问：那为什么未来你的LP就愿意让你把钱花这儿呢？你做的是私募、风投啊，还是慈善基金啊？
- 问的why越多，你越接近事情的本质

小总结

- 占据我们时间最多的三件事：工作、家务、通勤
- 工作上找目标感、联结感
- 家务能外包就外包，不能外包就捆绑（听播客，或一家人一起做家务，变成互动时间）
- 通勤更多使用捆绑策略，并尽量暴露在户外

享乐适应的四种应对方式

享乐适应

- 我们在持续反复接触一样事物的时候，就会产生一种适应性
 - 熟悉的事物是安全的，所以大脑不想给与注意力，大脑喜欢把注意力给新鲜事物；因此越是熟悉的人和物，我们的感官确实就是会越来越迟钝，情绪反应也会越来越平淡
 - 而且，适应性对我们的生存其实是很重要的：如果我们无法从情绪反应上适应烦恼和痛苦，我们就很难平静下来，产生韧性去对抗这些痛苦
- 但这种适应性也削弱了美好经历带来的快乐
 - 就像刚闻到好闻的香薰时，觉得非常美好，但过了一会就闻不到了
 - 吃到第一口冰淇淋时，觉得十分幸福，但吃到后面的幸福感就没那么强烈了
 - 有研究跟踪了彩票中奖者的16年，发现，收入大幅提高的最初确实会显著升高一个人的快乐程度，但4年之后，他们的快乐程度又变得跟以前一样了
 - 所以有钱真的不会让你长期更快乐，它只能让你快乐一会会

- 我们在说「钱的确能买来快乐」的时候，其实是在说「钱能避免一些生活困顿的痛苦」
- 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，在到达峰值后开始稳步下降，直至回到原来水平
 - 两年内，就会从「我们结婚了！」的喜悦，回到「只是结婚了」的平淡
- 这种心理学现象叫「影响偏差」
 - 就是我们容易高估一件事对我们情绪影响的持续时间
 - 事实上，无论一件事让我们多快乐，它都只会让人快乐一会儿
 - 当然，往另一面想，无论一件事有多糟糕，让你有多挫败，它也只会让你痛苦一阵。可能现在非常难熬，但熬过去了它一定会变好（也就是你适应了），这就是人类面对痛苦的韧性
 - 其实，我们的生活中充满着美，但这些日常之美给我们带来的快乐，总是会被我们适应，从而再也没有初见的情绪反应
 - 张爱玲那段很多人都听过的话：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黏子，红的却是心口的一颗朱砂痣。说到底，得不到的才是最珍贵的
 - 其实也是「享乐适应」

方法1：计算剩余时间

- 有限的时间，会让我们更加珍惜当下的幸福
 - 有研究就表明，年轻人给「不平凡的事件」，比如人生的里程碑事件、一生只有一次的旅行、去特别参加的活动、展览、音乐会等，赋予更高的快乐值
 - 但随着年龄的增长，人们给「平凡事件」，比如散步看到的大自然风光、跟家人共度日常时间、跟宠物玩耍等，赋予的快乐值会越来越高，直到到「不平凡事件」几乎没有差别
 - 35岁以上组，就已经没有差别了
 - 这也部分解释了，为什么中年人会变得越来越不爱出门，不仅仅是因为精力不够旺盛（35+精力一点没问题，甚至对有些人来说，因为作息的调整，锻炼的体质增强，比年轻时候还要有精力），而是因为，在家获得的生活之美，之快乐，跟出去追求一个不平凡事件一样多，那何必出门折腾一番呢

- 当我们意识到我们所拥有的东西不会一直存在，我们拥有它们的时间在减少时，我们就会越来越能体会到日常之美
 - 而这并不一定需要年龄的增长来实现
 - 在实验中，大学生被提醒在校时间有限的时候，也会立刻变得更加珍惜学生身份
 - 当被问到五块巧克力，哪块更好吃时，回答也总是：最后一块
- 所以，一个让我们立刻能感受到平凡中的快乐的方法，就是计算你在人事物上的剩余时间
 - 作者说，搬回加州后，她每天都送儿子上幼儿园。儿子总是在路上蹦蹦跳跳，这里停停，那里摸摸，她总是一边心里想着一天要办的那许多事，一边催着儿子快点跟上，不然就要迟到了！
 - 有一天，儿子把头埋进路边的白玫瑰花丛，朝她喊：妈妈，你看！她很急切地说：Leo，我们可没有时间停下来闻玫瑰花！
 - 这话一出口，作者自己惊呆了。
 - 那天以后，作者就开始计算，她跟儿子一起，走在去幼儿园的路上，还有多少剩余时间。当时儿子已经快毕业了，幼儿园进度80%，也就是说，她只剩下20%，能在清晨的阳光下，鸟儿的叽叽喳喳中，跟儿子一起把头埋进路边的白玫瑰，闻一闻玫瑰花了
 - 这么一想，作者就觉得，这样的时刻，每一次都十分宝贵
- 怎么计算剩余时间呢？
 - 简单的方法是：先计算你已经拥有了多少次这样的体验（或在这件事上已经花了多少时间）
 - 再预估你还有多少次这样的机会（或还会花多少时间）
 - 两者加在一起，就是你在这件事上的所有时间。再把剩余时间，除以这个总时间，得到一个剩余百分比
- 作者学生1，有一位好朋友，从小玩到大。但是他自己现在有了女朋友，朋友则已经结婚了，还有了年纪很小的孩子。现在他们要聚会已经不那么容易了，好不容易聚在一起，也很难再像以前一样，喝着啤酒看体育比赛
 - 他计算了过去跟朋友聚会的时间
 - 再预估了未来会跟朋友聚会的时间
 - 发现，他跟朋友的聚会，其实此生只剩5%了

- 他立刻去给他的好哥们打了个电话，两个人约了一个只有他俩的公路旅行
- 另一位学生计算了自己遛狗的时间
 - 他的狗是6个月的时候收养的，现在5岁了，他已经遛狗230次
 - 假设他的狗还能活5年（中间还会有他出差的时间），他计算完后，发现他的遛狗人生进度，只剩下了52%
 - 于是下一次遛狗，他并没有一边看手机，一边随便走一圈，他带着狗子去了狗子最喜欢的沙滩，认认真真跟狗子玩耍
- 还有一个学生，计算出，因为在另一个城市工作，自己跟父母共进晚餐的时间进度，只剩下1%了
 - 我们在生命的前十七八年，每天都跟父母在一起， 365×18 年，去掉一些父母不在的时候，是6000+次和父母一起晚餐
 - 等到上了大学，每年最多能跟父母吃几次晚餐？100次算多了吧？
 - 工作以后呢？如果在外地的话，有30次吗？
 - 想一想，你人生跟父母在一起晚餐的进度中，你已经用掉了几千次了，剩下的次数，每年也只有几十次了，我们的进度百分比，都已经来到了个位数
 - 是不是应该更珍惜呢
- 我建议大家，把自己想要好好享受的日常，拿出来，都计算一下
 - 我家附近有一棵很大的银杏树，我已经看它落叶看了5年
 - 未来我即使在这附近继续住上20年，但20年中，有可能落叶那几天我不在，有可能下雨不方便出门，有可能我这几天正好有事，总之，可能有一半时间都不会去看这棵银杏落叶吧，那最多，我也只能再看10次了
 - 我家两只猫已经6岁和7岁，即使我每天都能把头埋在haqi的身体里，享受把富贵抱个满怀的感觉，我跟它们剩下的进度，可能也只剩50%了
 - 也许做这样的计算，你会觉得惶恐不安。但你现在就计算，你就更能会从此更珍惜所拥有的一切，好过等你用完进度，回头看，才后悔自己没有珍惜吧

方法2：仪式感

- 仪式感可以让平凡的事情变得不再平凡，也就可以避开「享乐适应」
- 我比较常用的是三个仪式感：
 - 泡澡（音乐、香薰）
 - 餐具和茶具（要常更换）

- 看书（灯光、读书沙发、放热茶的地方、香薰等）
- 我很想为睡眠创造一个仪式感，这样就可以更早上床睡觉
- 然后我希望早上也有一个仪式感，能让我更珍惜一天的开启（现在只是泡一杯咖啡）
- 《精力管理》里也提到，下班时创建一个「下班啦」的仪式感，更能把工作和生活分开
- 大家想要创建什么仪式感呢？

方法3：中场休息

- 如果我们退出有香薰的房间，过一会再进去，之前适应的香味是不是就又闻得到了呢？
- 在我们的日常中，如果一件事持续发生，它带给我们的快乐就是边际效应递减的
 - 比如美食总是第一口最美味
 - 看电视总是第一个小时最开心；刷手机、玩游戏都是如此
 - 小别胜新婚，也是一个道理呀
- 我发现这个方法特别好用：同样的事情，同样的总时间，但快乐程度会很不一样
 - 比如我其实挺享受做家务的，一边做家务，一边听书或听播客，对我来说是非常舒服的休息，但我也发现，如果我连续做两个小时家务，后一个小时其实已经没那么开心了
 - 所以不如把家务变成半小时一次的单元，这半小时其实非常轻松又享受
 - 再比如，我很享受吃着美食看电视
 - 但我发现，如果饭吃完了，我继续刷刷刷下去，刷完了好看的，继续刷不那么好看的，就会觉得自己非常浪费时间
 - 有了中场休息这个概念后，我就会在一两小时之后，更能停下来，因为这只是「中场休息」嘛，又不是不让自己继续看（但往往中场休息之后，就不会想回来了）
- 大多数事情都可以使用「中场休息」的概念，不要一口气做太久
 - 但每个事件中场休息前坚持的时间是不一样的
 - 无脑游戏只有前15分钟是好玩的
 - 家务是半小时左右
 - 电视可能是1-2小时

- 读书可以是2-3小时
- 大家可以自己去感受一下，然后给不同事件一个中场休息的时间点
 - 下次就可以定好闹钟，做到那个点，脑中响起，就「中场休息」一下
 - 如果你已经不再享受了，其实中场休息之后，你就不太会回来继续了
 - 如果你还是很享受，那么，中场休息之后，再回来，也没有损失呀~

方法4：多样性

- 增加事件的多样性，让它变得更多变，也是增加趣味性的方式
- 比如每周的约会，变成新餐厅的探索；每周的运动，都换着花样来，都会让日常事件变得更好玩

小总结

- 享乐适应：一件事情再快乐，它也只能快乐一会
- 应对方法：
 1. 计算剩余时间（珍惜剩余不多的机会）
 2. 创造仪式感
 3. 中场休息
 4. 增加多样性

活在当下的三种方法

方法1：像度假那样过周末

- 度假是非常美妙的体验。有研究表明，度假对满足感、健康、创造力乃至工作表现都有积极影响
- 在调研表单中，把度假的优先级排很高的人，通常在生活中就会表现出更多正面情绪，较少负面情绪以及较强的生活满足感
 - 这种幸福感上升的原因之一是假期让我们从繁忙的日常中解脱出来，腾出时间专门休息
 - 但我们往往过于沉浸在各种忙碌中，无法抽空度假

- 那如果把周末当做假期那样度过呢？
 - 作者做了个实验，对一半实验对象说，像度假那样度过周末（比如像度假那样规划自己要玩什么，吃什么，怎么开心度过）；对另一半说，就像你以前那样度过周末
 - 结果把周末当度假的实验对象在周末结束时感到更快乐、更轻松、也更满足。他们在之后的一周心情更愉快，也更享受周末时光
- 度假能如此神奇地转变一个周末的体验，就是因为「度假」就是一种当下
 - 当你在度假时，你就会自动把更多时间安排给快乐的事件，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：度假体验
- 我忍不住想，我出去度假的时候，除了游览当地景点，通常都怎么享受假期呢？
 - 我可能会稍微早点起床（平时是夜猫子，所以周末都是10点起床），收拾打扮，出去吃个brunch，边吃边晒太阳，观察当地的人，享受一天开启的仪式感
 - 然后出去玩一圈
 - 晚上会吃一顿好吃的，跟旅伴一起逛逛夜晚的城市或乡村
 - 滑雪的度假的话，我会在最后一趟下来后，在雪场附近的一家晚餐总是爆满的海鲜店，先吃一顿海鲜（因为4点左右晚餐预定的人还没来），然后回去洗一个热水澡，晚上跟朋友们去吃一顿好的，然后回来滑雪木屋，舒舒服服地在火炉边看看书
 - 那所以如果我要像度假一样过周末，我就可以摘取过去假期中我享受的这些事情，找出能在周末做的，去做起来
 - 比如比平时周末更早起床，出去吃个舒服的早午餐，晒晒太阳
 - 然后可以去骑车，去看展，去公园看花，就像旅行时看景点一样
 - 晚上跟朋友热热闹闹吃个饭，聊个天
 - 回来在家里点个蜡烛，窝在温暖的两只猫中间，看看书
 - 睡觉前泡个澡（为了创造度假spa感，我还可以买点花瓣！）
 - 想想都很开心呢
 - 我也会把一些我本来想尝试的日常的事，想象为度假时候做的事
 - 比如我想要周末在家做一次饭。本来可能就会在盒马上买菜，在家照手机视频做

- 但如果此时我是在度假呢？我会很兴奋地去探索当地的菜市场或海鲜市场，我会跟商贩们聊天，问他们这个东西应该怎么做，我会跟本地人聊天，请教怎么吃，然后回去民宿做
 - 那我也就应该走出门，去到菜市场，买好菜
 - 虽然没有「本地人」能问怎么做，但与其跟手机学，也是可以打电话给爸妈，给朋友，让他们电话教学，顺便也跟他们聊聊天的
 - 还可以请朋友或邻居一起来吃啊
- 突然就对学做饭这件事期待起来了
- 如果想要更有度假的感觉，周末去户外，比如徒步、露营，也都是很好的选择呀
 - 经常有这些度假，人就会不断去有意识地关注当下的「度假体验」
 - 也就会越来越形成一种活在当下的思维习惯

方法2：练习冥想

- 冥想能帮助集中注意力
- 因为我们是要体验当下，所以这里可以做一个五感冥想的练习
 - 在你的周围寻找：
 - 五件能看到的事物
 - 四件能摸到的事物
 - 三件能听到的事物
 - 两件能闻到的事物
 - 一件能尝到的事物
- 这种五感冥想，也能锻炼感受到实实在在的事物的能力
 - 这对我来说挺好用的，因为我很N（就是很直觉，但很不实感S），我总是在脑中想很多东西，但相对就不太注意到生活中实感的东西
 - 所以让我脑子停止思考，而是什么都不想地去看，去摸，去闻，就很有一种非常当下的实感，是很幸福的

方法3：每周断网一天

- 手机的危害，在《手机大脑》那一期我们已经讲的非常详细了，没听过的朋友，非常推荐你们去听一下，理解手机是如何劫持了我们的注意力，让我们变成真实生活中的行尸走肉

- 这里就不多展开了
- 要活在当下，我们就要开始数码脱瘾
 - 建议可以每周找一天时间，尽量断网
 - 结合前面「周末度假」，我们可以找一个周末，让亲人、同事、朋友都知道，这是你一周不会看手机的一天（至少是连续三四个小时不会看手机的一天）
 - 戒网的时候，真的生活也会变得特别鲜活

储时罐

大石头、小石子儿和细沙

- 我第一份工作的老板，曾经跟我讲过时间管理，他说，你想象一个小桶，里面装了很多大石头，装到再也装不下，然后问我：装满了吗？我说装满了
 - 他说，错，还可以往里面倒小石子儿。然后他问我：倒满小石子儿后，装满了吗？我这次学乖了，我说没有。
 - 他说对，我们还可以往里倒细沙
 - 最后还可以倒上水
- 老板说，时间管理就像这个桶
 - 当你先放入大石块的时候，你还有很多空隙
 - 你再放入小石子儿，你也还有空隙，可以让沙子进来
 - 放完沙子，再放水呢，水就能渗透
 - 但是如果你反过来，先把这个桶填满了沙子，那你就放不进石块了
 - 先把水倒进去，那后面再放石块或细沙时，水就会满出来
 - 所以呢，要给自己的工作任务划分优先级，那些重要的是大石块，其次是小石子儿，不重要的事情放在碎片时间做，最后的水代表你可以渗透进去的快乐心态

这其实就是储时罐的概念

- 大石块代表对你来说，优先级最高的事情
 - 我们的时间，要优先放在这些事情上
 - 比如家人和健康，从重要级来说，肯定是大石块吧？

- 小石子儿代表次要一点的事情
 - 比如工作上的一些项目，他们也很重要，但没有家人和健康重要
- 细沙代表可有可无的小事
- **我们一定要按顺序来使用我们的时间**
 - 先保证大石块，再来石子儿，最后才是细沙
 - 我觉得这个优先级的清晰真的非常重要。比如，我总是为了工作，推迟运动。但工作属于石子儿，运动跟健康有关，属于石块儿，我的时间是必须优先安排给运动的
 - 也就是说，「我今天太忙了没时间运动」，优先级是错误的
 - 正确的优先级是「我运动完了没时间再工作了，那也没办法，就晚一点完成，或从其他事情上调用时间喽」
 - 类似的还有：工作太忙太累，总是忘记给父母打电话，或总是想宅在家里，想不起来约朋友
 - 而家人、好的人际关系，都是大石块儿啊
 - 这个什么对你更重要的优先级，跟我们前面讲的让你快乐的事情，是重合的
 - 让你快乐的是人际关系、运动、沉思
- **对你最重要的也是人际关系（包括家人朋友）、身体健康（包括运动、也包括要在健康饮食上花的时间，当然也包括充足的睡眠时间）、学习（对应沉思）**
 - 你越是能够照这个优先级来安排你的时间，所有其他事情都要在大石块儿装进去之后再考虑，你就越快乐，也越不会长期忘记「重要非紧急」的事情

小心细沙陷阱

- 反过来，如果你不知不觉，让细沙填满了你的储时罐，那石头、石子儿，就都装不进去了
 - 我们可以把它叫做「细沙」陷阱
- **细沙陷阱1：刷手机**
 - 防沉迷软件、过了12点就黑白屏，把手机锁在隔壁房间抽屉里，这些操作都安排起来
- **细沙陷阱2：回复消息**

- 虽然每次回复感觉都没多久，但如果一直有消息进来，一直在回复，就等于细沙在不知不觉不断进入到你的储时罐，你就不会有大块专注的时间做重要的事情了

- 不要让这种不断进来的信息打断你的状态，最好都放在一些时段统一回复
- 社交媒体的消息也是一样。我有时候发了微博，就会很想要看到大家的反馈，也会经常过一会就刷新一下，过一会就刷新一下，然后看看记录的时间，轻轻松松两个小时就过去了
- 所以我会叮嘱自己，发完微博就去做别的事情，做完再回来统一看留言评论

• **细沙陷阱3：过度承诺**

- 我们对时间的感受是非常不准确的，如果是未来的时间，就更不准确了
- 我们总是觉得，未来会比现在更空闲（毕竟未来的日历还是空的，不像现在已经被填满了）
- 所以我们很容易给未来过度承诺出去时间
- 比如有人问我，哎两个星期后我们有个什么什么活动，你来不来，我会觉得，就一个活动啊不会花多少时间，去呗
- 但到了活动的当天，你就发现，工作也没做完，其他事情压力也很大，你还要回家换衣服，出门参加活动，心中100个不情愿
- 但你已经答应了人家，又不得不去
- 我这么不情愿地花出去了一些「过度承诺」的时间之后，就变得对承诺这件事谨慎了很多，反而就培养出了一种反向的谨慎心理：
- 如果你问我今天有没有空，我也许是可以有时间做的
- 但如果你问我将来有没有空，啊我不知道将来那一天我有什么事情，万一要是很忙，我不是给自己添堵嘛，轻易不能答应
- 过度承诺是付出者常见的一个问题
- 我们在《Give and Take》那一期讲过的，要做一个真正的付出者，必须先自利，只有自利的付出者能做得长远
- 自利的一个表现，就是选择自己喜欢的时间、地点、帮助的对象
- 所以要解决过度承诺这件事，就要这么想：我把自己的事情安排妥当，效率高的前提下，我就会空出时间，非常专注和快乐地去帮助别人；如果我因为过度承诺，把自己的步调打乱，让自己手忙脚乱起来，我会需要很多时间恢复元气，在这段时间内都帮不到人了，这多不划算哪

- 记住，做一个付出者绝对不能来者不拒，相反，做一个付出者，反而才更要守护自己的时间，因为你只有守护好自己的时间，才能真正有无穷的精力帮助更多人

两个过滤器

- 我们还可以用两个过滤器，来避免细沙陷阱
- 第一个过滤器是「目标过滤器」
 - 我们已经知道，目标感、意义感，对快乐是非常非常关键的
 - 人的一生，追求自己的目标是快乐的，偏离目标就是不快乐的
 - 所以，一旦你明确你的目标，你就不能什么都想要，就要拒绝掉不在这条目标路线上的事情，专心去做你目标上的事情
 - 比如作者以前什么研讨会都会参加，觉得作为一个教授，这是工作职责之一
 - 后来她明确了目标是研究和帮助人变得更快乐，那么跟这个目标无关的研讨会，哪怕是跟商业相关的，也是商学院教授常去的，她都会拒绝
 - 道理很简单，但真的很多人会忽略这个过滤器
 - 因为总是这也想要，那也想要，却没有意识到什么都想要的代价就是什么都做不好
- 第二个过滤器是「快乐过滤器」
 - 在确保已经把大石块填进去，小石子儿也填进去之后，剩下的细沙怎么填，也是要过滤的
 - 要记住，快乐是一种能力，一种主动选择
 - 很多人有一种「过度谨慎」的态度，就是为了避免将来后悔，会过度「延迟满足」
 - 虽然延迟满足是很重要的，但如果过于有远见，永远只顾未来，而忽略当下的感受，就是过度自控了
 - 我曾经是一个工作狂，总是沉浸在工作中，而常常忘记去享受生活
 - 直到我回忆过去，发现，我觉得过的特别充实、特别不后悔的那些时候，总是有娱乐在其中的，比如，这一年去了一次特别快乐的滑雪之旅，经常出去跟朋友聚会，花了很多时间去学唱歌等，会让这一年感觉特别鲜活
 - 相反，过于工作狂的时候，一年又一年就像一个blur，模糊的影子，都想不起来是咋的就一年过完了，总有一种人生被偷走了的感觉

- 在长线考虑，和享受当下之间，找到一个平衡，就是需要一个对快乐的清晰定义
 - 如果我们知道，人际关系、健康、旅行等对我们来说很快乐，那么我们就需要特别为这些事情留出时间，而不是过于自控，导致我们没有享受到当下
 - 更简单地说就是：一定要主动腾出时间，来做快乐的事
- 如果你觉得这个平衡很难找，可以试试「人生鸟瞰」
 - 比如给自己写悼词：想象在你人生的尽头，你希望自己的人生是什么样
 - 或你也可以问问那些年长的人，他们人生中最遗憾的是什么
 - 你会发现，大多数人在老年，在临终时，遗憾的都不再是世俗的成功，而是没有培养和维护的人际关系，没有去扎扎实实爱过，没有在拥有的时候享受当下
 - 我经常回头去看，我到目前为止的人生，最遗憾的是什么
 - 往往不是「没得到那次升职」、「错过了一个非常好的offer」这样的事，即使这些事在当下感受上非常难过，感觉对未来影响非常大
 - 但真的，随着时间的流逝，这些事情对我人生幸福感的影响，并没有那么大。反而是一些在当时觉得没什么的事，过了很久回想起来，却很后悔
 - 像是「因为工作太忙，没有跟爸妈一起吃饭」
 - 或者「因为工作太忙，一直想学的画画到现在都没开始学」，很遗憾我不会画画
 - 经常这么想一想，就真的会更放松，更享受当下

小总结

- 我们要从过去的时间记录中，不断发现真正让自己快乐的事情
- 然后排出优先级，专门腾出时间来，给优先级高的事情
- 而不是凡事靠当下的感觉，就很容易浪费时间