

做事没恒心容易放弃，该怎么电？

原创 九边 九边 2019-11-20 07:58



戳蓝字“九边”关注我们哦

最近发现两个问题，发现“舒适区”这个观念其实特别好。

我年轻那会儿吧，特别激进，比一神教都激进，经常想做什么事就想几天搞定，结果可想而知。

年龄稍微大点，又陷入了另一个极端，总想干自己觉得舒适的事，跟自己妥协，说服自己不要太冲动，做事越来越依赖以往经验，越来越消极，偶尔还把这种状态当成成熟。

有时候经常一整年，除了上班，好像没做一件让自己感觉“今年没白过”事，因为总觉得吧，反正坚持不了多久，索性算了，不要太为难自己，反正也为难不出来啥。

不过还有几件事，一直却坚持了下来，天天做也就没感觉竟然成了习惯，哪天没干心里状态很不正常，比如我坚持每天看二十分钟的纪录片，每天总要看两页书，溜达半小时，写几百字等等。

这些习惯都产生了巨大的收益，嗯，远远超过了我那些激进的举动。

所以忍不住想反思下，为啥这些事能坚持下来，其他事却不行？

想了很久，慢慢发现了，其实关键就在舒适区。

以前总想摆脱舒适区，去挑战自我，后来发现越挑战越证明自己很怂，除了那种工作上迫不得已要去做的事，其他自我挑战基本都以可耻的失败终结，尤其是需要长期坚持的，基本都完蛋了，反倒是一些没挑战的，竟然混到了现在。

这让我陷入反思觉得人生真特么纠结的同时，也忍不住思考一个问题，到底怎么样的坚持才算是坚持，毕竟如果一个坚持只能持续一星期，做的这事再牛逼，也没啥可吹牛逼的。

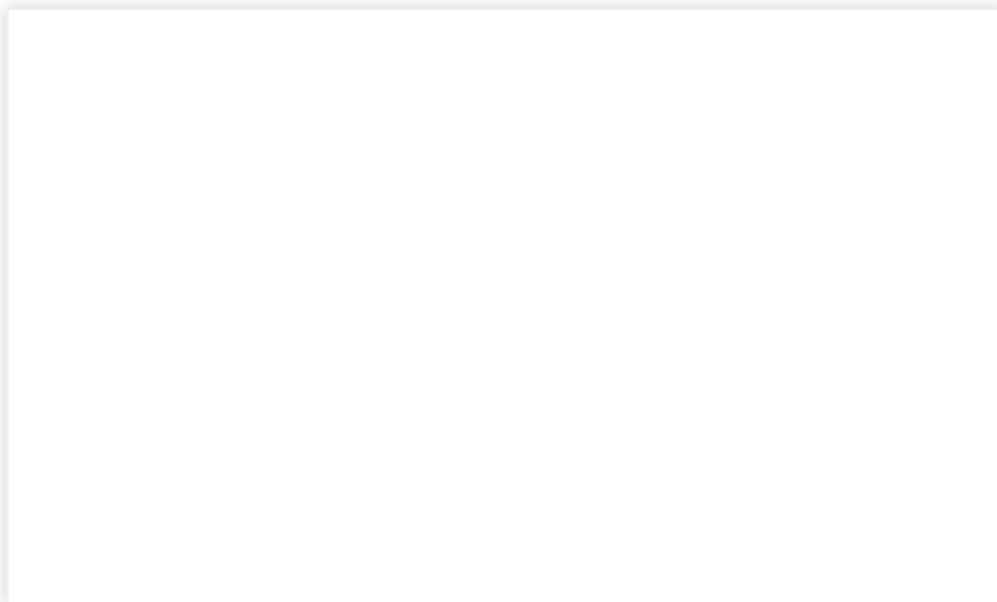
反过来，一个很无足轻重的事，积累了好几年甚至十几年，产生的效果那就是翻天覆地的效果。

其实说到这里，接下来一句话就说清楚了：

如果你下定决心做什么事，而且这事全凭你个人的耐心和克制去做，建议把每天的目标定的如此之低，以至于你甚至不需要毅力去做。

举个例子大家就知道了。

大家知道这个动作不？



对，波比跳，很早以前就听说，这个动作非常好，每天锻炼有助于提升心肺能力，锻炼腿部胳膊腹部肌肉，有助于缓解颈椎病和改善膝盖状态等等，简直无往不利，而且看了一个B站小视频，说是一个日本小哥通过每天练习四分钟这个动作，竟然达成了快速减肥的效果。

小视频我附在文末了，大家有兴趣可以去看看，那个视频说每天只需要锻炼四分钟，八组，每组8个，总共64次，我一看觉得还好，轻松愉快，然后练了64个，差点当场卒了，建议非专业人士请勿模仿。

后来下定决心也要折腾这事的时候，就留了个心眼，觉得如果太难，会不会大脑拒绝执行呢？

所以决心每天只做十个，后来又觉得压力太大，和自己妥协下吧，改成了5个，没想到真坚持下来了，现在我可以一口气做两百个，体质也有了质的变化，当然了，目标还是每天五个，细水长流，如果当天状态非常差，就随便做五个打卡完事拉到，如果状态好就多做几组，如果状态大好，就做两百个。

不过发现一个新问题，也就是偶尔状态特别不好，根本不想锻炼，但是开始练五个后，发现状态竟然还不错，一口气来个几十个后发现状态竟然好起来了。看，我们根本不了解自己这幅躯壳。

这件事尽管微不足道，但是启发了我一件事，**就是不要太跟自己过不去**，如果某件事是短期的，那随机处置，**如果是长期的，定目标的时候一定不要偏离舒适区太远**，否则大概率是自取其辱。

大家不知道有没有一个体验，如果不想或者不情愿做什么事，总是自己给自己找理由，会让你自己非常为难，坐在那里一边刷手机一边自己纠结，一直玩到太晚或者要去干别的什么事，就可以心满意足地不去做了。

而且如果一件事，哪怕坚持了很久，但是如果连续断开三天，可能这一轮的尝试也就到此为止了。

说到这里大家明白了，对于培养长期习惯来说，可能应该聚焦的是“**每天都能顺利去做**”，而不是做多少，不要断开，长期就能达到极高的高度。

而且大家应该都有个体会，有些事实在是不想去做，但是如果开始做了，就发现比之前想的容易的多，所以这也是为啥我们应该把每天的目标定低一些，这样每天都能轻松地去做这件事。

等到每次完成了当天的份额，可能状态也好起来了，最大的心理障碍已经克服了，本来准备做一个俯卧撑，一口气做了五个，做完还不过瘾，又来了十个波比跳。看书也一样，每天配额五页，看完之后如果有事就去继续忙，如果没有就多看会儿，说不定一口气看半本，你会发现本来一本书预计读三个月，可能两周就读完了，如果一开始计划一周搞定，大概率今年都搞不定。

大家都可以去试试，如果想做一件事，不要把目标定得要往低定，要追求每天“**从容的开始**”，而不是一天取得十天的效果。再强调一遍，制定目标的时候，一定要容易，具体操作的时候，每天把目标先达成了，然后再自由发挥。

按理说这个话题说到这里，已经可以结束了，因为该说的已经说完了。不过我们还是想在展开说两个话题，一个是继续聊一下舒适区。

一般我们习惯性地觉得“舒适区”这玩意好像不太好，要去克服舒适区，不过我这些年反而有个感触，舒适区才是你真正的核心竞争区。

比如我之前的那个小伙伴，他技术一流，后来领导让他去坐管理，突破下自我，果然突破的一塌糊涂，在管理岗管的天怒人怨，现在又回去做技术了，在技术领域搞得风生水起。

后来唠嗑的时候他就反思这个事，说人在自己的能力圈里一个小时要顶外边的100个小时，后来他又说这话不是他说的，好像是那个芒格说的。

对于这一点我也特别有体会，很多事都是这样，找到哪些事你做起来状态很好，然后在这些领域加大投资。这也可以回答大家长久以来的一个问题，不少人问博主，怎么做到工作之余还能写文章呢？

其实根本不需要多投入就可以写，因为我的舒适区就在这里，写文章这事就算没人看我也能做到天天写。

说到这里大家应该明白了博主的意思了吧，我们不是要克服舒适区，我们是要去开拓新的舒适区，比如通过锻炼让自己每天都精神饱满等等。

此外还有一件事，大家都知道那个复利法则。

这玩意被从称为地球上第几大奇迹来着，但是相信大家和我一样，很难理解生活中怎样才能让复利法则发挥作用。

这几年慢慢反应过来了，你没法去控制那玩意。

不过有意思的是，我发现你不管做什么事，只要天天做，随着数量的积累，在某个时间点上复利突然就出现效果了。

学习编程的小伙伴都有此类感受，一开始模仿别人写，写着写着感觉就上来了，就可以自己写了，到了一个高阶状态后，可以下笔如有神，自己都不知道自己怎么能这么顺利就写出这么牛逼的代码来，实现那种之前自己想都不敢想象的功能。

小时候看武侠片，发现他们偷窥别人功夫的时候，看一眼就记住了别人一大团的复杂套路，很纳闷记性怎么那么好，后来等到搞编程这事，才彻底明白了，经常是那种几千行的代码，我看一眼我也能给写出来，并不是我记性好了，而是积累到一定程度，就不需要再去尝试记一招一式了，里边大部分的东西你都是知道的，只需要直奔你不懂的那部分，或者直接找关键点就可以了。

这我理解就是复利效应，**规模积累到一定程度，会涌现出完全想象之外的东西**。而且很多新玩法都是依赖规模才能玩的。

再举个例子大家就明白了。

上次有个专业的教练关注了我公号，跟我唠嗑聊了下健身的事，他说对于去健身房天天健身的人来说，前三个月都不会有明显效果，属于筑基过程，每天自己好像很疲劳，其实客观的讲运动量并不大。

直到三个月后，你的才能一口气做到摇几百次哑铃，做几十个引体向上，这时候才真开始健身了，到了第二年的时候，身体已经完全适应了高强度训练，到那个时候，一次的训练量能顶的上两年前的一个月的，这就是复利。**规模越大，得到的也就越多**。

再说一个例子，最近听说的非常多。

给你一个选择，什么都不干，直接给你100万，或者弹一个硬币，猜对了哪个面给你1000万。

你选哪个？

这个例子是要给大家普及“穷人思维”和“富人思维”，说是前者是穷人思维后者是富人。

其实狗屁不通，想想就知道了，对于一无所有的人来说，确定的100万无论如何也比不确定的1000万要强太多。但是等到你已经有了1000万，再让你做这个游戏，你可能大概率

就选后者了，因为确定性的那100万对你来说本身也没那么大吸引力，你更愿意去试试手气。

有谁会没钱但是选后者吗？也有，赌棍肯定这么选。

所以说吧，这个游戏更靠谱的说法是“穷人玩法”和“富人玩法”。等钱积累到一定程度，大家就本能地对风险不那么厌恶了，因为输得起嘛，很多玩法对于普通人来说是承受不了的，不是说这个人思维不到位，而是还没到那一步，如果输得起去赌，那就叫投资。如果没有资本硬赌，那就是赌棍。

大家看出来了吧，复利的另一种体现就是“**玩法也有升级**”，不仅玩法有升级，道具也有升级，比如你可以找专业人士来帮你玩。

文末想总结下：

- 1、积累总是第一位的，很多玩法都是积累到一定程度才能解锁，这个是“复利”的范畴；
- 2、积累的关键是每天都能去做，而不是单次做多少；
- 3、如果想每天都能去做，最好的办法是目标定低点，这样每次开始的时候心理负担能低点；
- 4、坚持每天做一件“低目标”的事会让你达到很高的高度。
- 5、如果能找到一个领域，自己在这个领域很舒适，努力会让你生活变美好，在舒适区努力会让你达到想都不敢想的高度。

-----全文完，多谢大家阅读，如果喜欢，请点“在看”，或者分享到朋友圈。

往期阅读：

承认平庸可能才是进步的第一步

成年人毕业后如何继续抓学习

为什么绝大部分人都掉进了坑里



[阅读原文](#)

喜欢此内容的人还喜欢

接下来的斗争只会更残酷

九边