

大部分人，其实是在“装忙”

原创 九边 九边 2021-09-03 11:17



戳蓝字“九边”关注我哦。

这两天有点懵逼，尤其是最近又要整改自媒体，我尽管是野生业余自媒体，不过也得想想接下来该写啥，今天写短点，说一个我最近的体会。

自从我的号看得人多起来，有一个问题也被日常问到，“博主你哪来的那么多时间又上班又写作？”，其实这个问题很奇怪，因为以我这些年的观察，真没有几个人忙到一个礼拜抽不出三四个小时的地步，甚至有太多人，一个星期认真工作的时间明明不到三四个小时，也认为自己很忙，这就更奇怪了。

不过前段时间我突然明白了一个至关重要的东西，也就是“注意力”，我画了个图，大概是下边这样的：



也就是说，人的时间是很多的，但是有一半左右在睡觉吃饭。精力也不少，至少十二个小时吧，但是注意力这玩意却很少。每个人又不太一样，据我观察，有些人的注意力真是少的可怜，每天真可能只有一个小时左右，专心干点啥，持续一会儿之后，这一天就没法再继续了，就得去干点别的，只能干那种不用额外耗能的那种事，比如刷一刷短视频玩会儿游戏什么的，反正是不能干正经事。

也就是说，“注意力”本身比时间更稀缺，用完了接下来就没法干正经事了。

大家注意下，我这里说的是“正经事”。

其实大家应该很早就注意到了，在中学里哪怕是最渣的学渣，看教科书完全看不进去，让家长以为他有阅读障碍，但是看小说却一个顶俩，分分钟治好了自己的病。大家自己也应该有体会，干一天活之后，虚得要死，但是还可以继续刷视频玩手游，一不留神能玩到凌晨两三点，依旧兴致勃勃，甚至想订个外卖吃一顿继续玩。

那问题来了，这两件事到底有啥差别？

其实就是我之前说的那件事，生产者和消费者的差别。

你玩游戏的时候，本身就是在消费，所有的消费，商品已经设计好了，加入了大量的“爽点”，就是为了让你爽，整个过程中不需要额外消耗能量，时间过得特别快。

而且为了做到让你爽，这事本身已经成了一种科学，比如网文江湖里，大神们就知道怎么安排节奏，每五百字一个小爽点，一千字一个大爽点，两万字一个爆点。

甚至我们看到的很多节目，里边嘉宾妙语连篇不断地能逗你乐，其实那类节目并不是现场发挥，而是精心策划反复录制最后精细剪辑而成。

一个跟我关系还不错的粉丝，他就是做这个行业的，他们平时一堆人聚在那里编段子，然后再跟嘉宾一起讨论哪些适合采用，台上讲几分钟，他们台下得折腾一个礼拜，有时候半夜想起来段子赶紧记录下来，现场录的时候中间不断停下来修正，一堆摄像机，拍好几个小时，有时候时间太长，中间还去吃个午饭，或者干脆下午就没观众了，最后才剪成几十分钟。而且观众和嘉宾也不是对应的，比如嘉宾讲个段子，台下哄堂大笑，可能这次笑是一开始录好的，或者补录的，还要找那种“现场感”好的观众，表情夸张的那种，如果台下一群面瘫，段子效果也会打折，这玩意就是工业化娱乐节目的流水线。

只有这么折腾，才能让大家看节目的时候根本停不下来，大部分消费性的产品也都是这么设计的。

但是干活的时候，甚至设计游戏的时候，这个过程需要调动你所有的知识储备，进行各种复杂的算计，一次次对自己的想法进行否定，这个过程本身就很熬人。

更重要的是，人对一件事情的感受，爽或者不爽，往往来源于“是否及时反馈”。

玩游戏的时候，每一次击杀，每一次升级，这种即时反馈都能带来巨大的欢乐。

而学习工作就不是这样了，尤其是学习一项技能，过程漫长，中间有大量的节点让人沮丧，而且实质性的激励反馈非常晚，可能要到学期结束考了个不错的分数，或者大学毕业找到个不错的工作，才能得到反馈，但是大部分人根本撑不到那时候。工作也一样，完成一件事也没人夸你，更不会立刻给你涨工资，动机自然会弱很多。

总结下，那就是：

消费者-即时反馈；

生产者-延时反馈。

同理你去学什么新技能，也是一样的，很快就会因为乏味和没啥反馈而放弃。这也是为啥太多人打着学习的名义在B站看各种沙雕视频，一看就是一整天。本来想生产，然后全程在消费。

而且拜互联网技术的大发展，现在太多人处于“过度刺激”状态，天天一起来就各种app上溜达，玩会儿游戏，看会儿短视频，再刷会儿朋友圈，时间过得飞快，而且脑子由于这种持续的“过度刺激”，干那些乏味的事死活提不起劲。最明显的是这几年公众号平台的流量持续下跌，流向了手游和短视频，因为太多人连看完一篇长文的耐心都没了。

有点像一个人天天瘫在沙发上看电视，喝瓶啤酒都让狗子去取，那时间长了干点重活自然是气喘吁吁痛不欲生，道理是一样的，长期的行为习惯不仅会改变我们的大脑，更会让身体机能发生变化，

而且干这些事会产生一种“时间过得飞快”的错觉，经常是一上午啥都没干，时间就没了，其实大家把手机放下仔细感受下，就能发现时间过得很慢，慢到你崩溃，有的是时间干各种事。

事实上手机改变了大家对时间的感受，越来越多的人觉得自己特别忙，因为每一个细小的时间缝隙都被各种娱乐软件给塞上了。

而且这种“过度刺激”还有一个更严重的后果是，本来就不多的注意力被切的稀碎，时间越久，越难以集中注意力。而注意力这玩意跟肌肉差不多，并不是一个稳定的恒量，如果平时不作用，慢慢的可调度的越来越少。

此外这几年严格的对比实验发现，人对“幸福”的理解主要来源于“落差”，粗茶淡饭一个月吃一顿肯德基，那也是大餐，**幸福感的本质是人脑为了奖励稀缺行为制造的幻觉**，不管啥事频繁做，大脑就不再奖励了，而且是一个向上兼容的过程，向下走一步就会分外痛苦，也就是说，如果一直希望自己爽，本身就是把路走窄了。

说到这里，大家应该也知道该怎么做了，如果检视一下发现自己确实处于“过度刺激”状态，还是要想怎么停下来，主动去做点无聊的事，降低下身体的“快乐阈值”。

此外我前几天看了一个外国小哥的爆款视频，他给大家解释了下他如何高效快速考入医学院的（美国医学院非常难考），他讲了自己持续处于“心流”状态的办法，我看了下，也是老生常谈了，不过还是要分享一下，万一大家用得着呢。

1、接下来几个月要达成什么目标；

2、目标要有稍微挑战性，并且分成宏观目标（长期目标）和微观目标（短期目标），目标要具体，而不是类似“我要有钱”之类没有确切实现路径的东西。

3、隔离干扰项。其实就是本文说的，尽量少碰那些让自己过度刺激的东西。

4、进入状态比较难，保持比较容易。人体跟个卡车似的，起步难，停下来也难，想做什么事，就先做起来，比如跑步，实在下不了决心，就让自己穿鞋下楼，第一步永远是最难的。

差不多就是这些，大家也可以思考下。

文末多说几句，尽管我自己是很不喜欢短视频和手游的，但是坚决反对禁掉这些东西，应该做的是不断地规范那个市场，一个成熟的社会人还是要自己对自己负责，多想想自己怎么解决问题（禁了不成熟的未成年人玩游戏和短视频没啥问题），而不是希望通过一刀切的行政命令来解决问题，如果那样的话，持续一些年之后，就彻底没得玩了。

全文完，如果喜欢，就给点个赞或者“在看”吧。

如果转载本文，文末务必注明：“转自微信公众号：九边”。



喜欢此内容的人还喜欢

印度因为支持俄国要被美国制裁？ 因为印度才是俄国真正好基友
九边