

看了身价52亿CEO的日常行程表，我顿悟为何要戒掉低层次的努力

一读 3天前

以下文章来源于精读，作者夏穆

精读

精读

每日精读新概念，持续精进自我





One
reading



每天陪你，一路读行

文 | 夏穆

出处 | 精读 (ID: Jingdu999)



前几天，“张朝阳一天只睡4小时”的消息冲上了热搜。

原来，搜狐CEO张朝阳在最新的采访中，罕见公开了自己的日常行程。

你可能很难想象，这位在去年底发布的《2020中国品牌人物500强》中，身价约52亿的企业家，并没有你以为的那样悠闲、惬意。

3:00 起床

4:00 驾车出发

4:30-7:00 看新闻使用产品

7:00 早餐

7:30-12:00 工作

12:30-13:00 直播

13:00-16:00 午餐、工作

16:00-18:30 运动

19:00-20:00 工作

20:00-24:00 个人安排

看完张朝阳的日常行程表，让网友最为吃惊的是，张朝阳的睡眠时间似乎少得可怜。

关于睡眠，张朝阳在采访中专门解释道：自己一天只睡4小时，平时都是3点多起床，在家先睡三小时，大约5点到6点在公司补觉一小时。

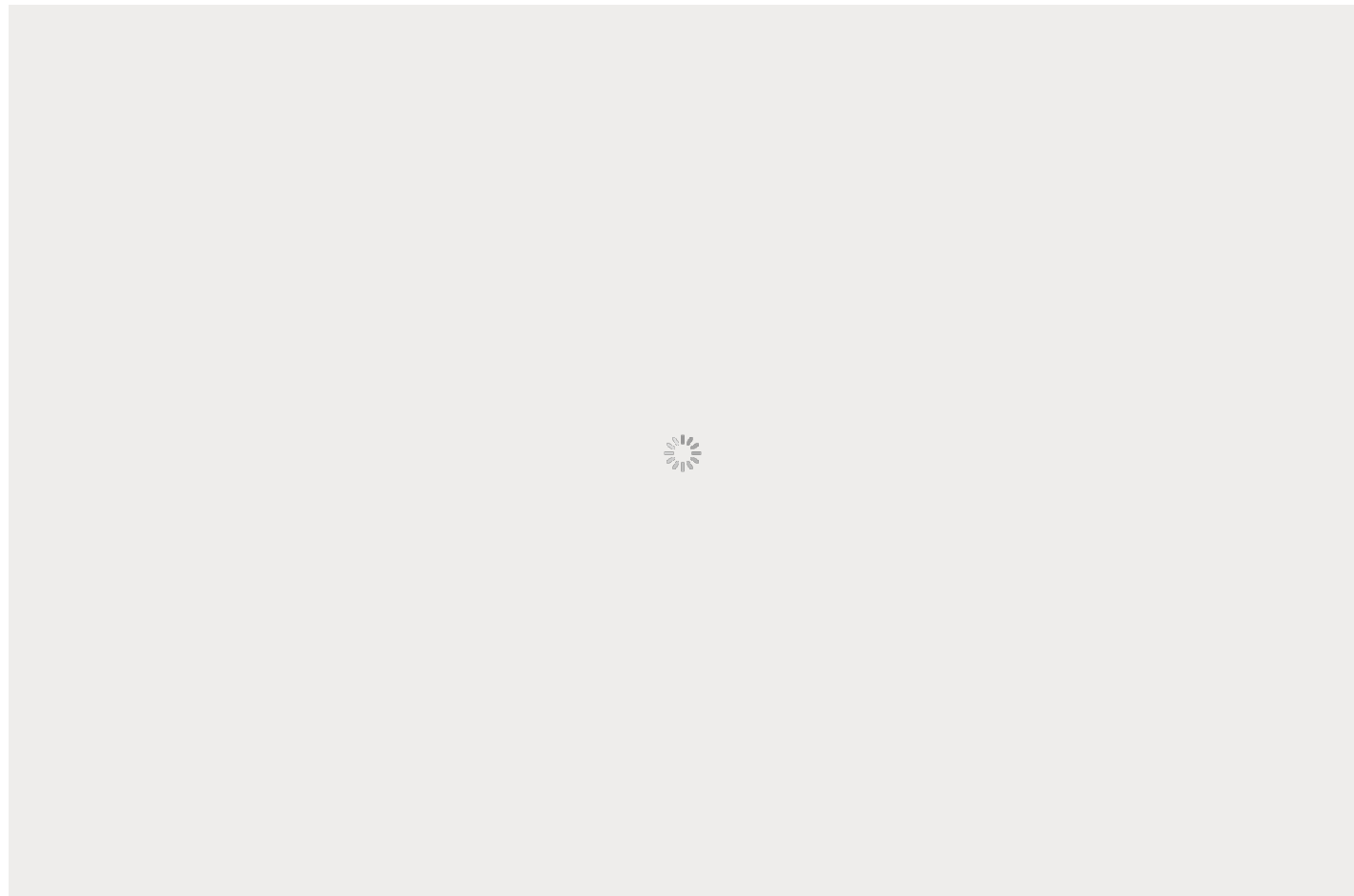
许多网友看完始终不敢相信：“这个岁数的人还这么拼，年轻人还得怎么努力了？”

也有不少网友在自省后总结道：“或许成绩不够，是因为睡得太多了！”

但其实，情况却并不是大家所想的那样。

张朝阳在采访中解释道：

“之所以每天只睡4个小时，不是因为4个小时睡眠省了很多时间，让我做更多的事，而是为了睡得更好。”



原来，张朝阳的睡眠模式是，前两个小时是深度睡眠，但是超过两个小时之后，就会进入浅度睡眠，就会经常做梦，影响休息。

谈到对于当下年轻人的建议，张朝阳还特意在采访中告诫年轻人：

“不要努力过头，每个人都要研究自己的机会在哪里”。



此话让我想起了一句话：要努力，但不要急功近利。

竞争激烈的时代，或许没多少人敢躺平，但比努力更重要的，绝不是埋头苦干，而是有效的努力。



知乎网友@平锅 曾描述过他身边一位“十分努力”的大学同学。

早上6:30分，他准点起床，用军训时的神速完成了洗漱。

不到7:00，他已经在图书馆门口，一边啃面包，一边排长队等开门。

图书馆开门后，他迅速抢到了一个黄金位置。接着他拿出纸笔，写下了当日的学习计划。

7:30分，刚开始读书不久的他遇到了一个陌生概念，便决定上网搜搜相关内容。

刚拿出手机，他看到了好友发来的微信，虽然不是重要的事情，他还是及时回复了，一来一去闲聊了几句，发现时间过了大半小时。

于是，他赶紧关掉微信，开始搜索资料。他对着搜索引擎，翻了一页又一页，看了许多却还是懵懵懂懂。

11:30分，放下手机，他看了看时间，心想：还是先吃午饭吧，下午再说。

饭后，他还是去了图书馆，困意正浓的他决定放下书本先睡一会。

14:00，他醒了，继续上午的学习任务，把网上查到的资料，整理成十几页的文档。

16:00，他打开视频听课。

18:00，到了晚饭时间，他用最快的速度吃完饭，然后又径直走回了图书馆。

他开始整理下午的听课笔记。两小时的视频课程，他花了整整三个小时终于梳理了一遍。

23:00，图书馆闭馆了，他摸黑走在空荡荡的路上，夜里的寂静让他始终不明白“为何自己的勤奋并没有换来相应的成果”。

他很无奈地掏出了手机，拍了一张校园的夜景，发了一条朋友圈：你见过半夜的北京吗？



这位“十分努力”的同学，让我想起了一个概念“伪工作者”，说的是忙碌于低价值事物的工作者。

伪工作者并不是懒人，恰恰相反，表面上看伪工作者忙碌一整天，甚至还加了不少班。

但他们依旧缺乏竞争力的关键就在于，始终停留在低层次的重复。

成年人的世界里，辛苦是最不值得炫耀的，可偏偏有太多人沉浸其中而不自知。

你早出晚归，你废寝忘食，只是辛苦，并不是努力。

没有成效的努力，大多时候，都是没有意义的。

仅仅流于表面的勤奋，只会掏空了你的精力，让你变得盲目且疲惫。



网上看过一句话：高手都是持续性习惯，废人却是间歇性自虐。

太多时候，我们对“努力”的误解真的太深。

以下3条建议，希望能帮你戒掉低层次努力，开启不一样的人生。

1 遵循优先级，剔除不必要的事

有一天，教授为一群商学院学生讲课。他说：“我们来个小测验”，然后拿出一个广口瓶，放在他面前的桌上。

随后，他取出一堆拳头大小的石块，仔细地放进玻璃瓶里。直到石块高出瓶口，再也放不下为止。

他问道：“瓶子满了吗？”所有学生应道：“满了”。

教授反问：“真的吗？”他伸手从桌下拿出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃瓶壁，使砾石填满下面石块的间隙。

“现在瓶子满了吗？”他第二次问道。但这一次学生有些明白了：“可能还没有”。

“很好！”教授说。他伸手从桌下拿出一小桶沙子，开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和砾

石的所有间隙。

他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。

他再一次说：“很好。”然后他拿过一小壶水倒进玻璃瓶，直到水面与瓶口齐平。

抬头看着学生，教授问道：“这个例子说明了什么？”

一个心急的学生举手发言：“它告诉我们：无论你的时间表多么紧凑，如果你确实努力，你可以做更多的事！”

教授有些严肃地说道：

“不，那不是它真正的意思。这个例子告诉我们：如果你不是先放大石块，那你就再也不能把它放进瓶子里。

那么，什么是你生命中的大石块呢？

切切记得先去处理这些大石块，否则，一辈子你都不能做到。”



这就是优先级，即量化优先程度的参数。优先级高的先做，优先级低的后做。

无论生活还是工作，我们都要进行优先级的排序。

最有效的努力，就是删减掉那些次要的事，找到你的最优级，并全力以赴。

2 坚持自我反馈，调整努力姿势

心理学家罗西和亨利，把一个班学生分为3组，每天学习后就进行测试，测试后分别给予不同反馈方式：

第一组，每天告知一次学习结果；

第二组，每周告知一次学习结果；

第三组，只测试不告知学习结果。

8周后，将第一组和第三组反馈方式对调，第二组反馈方式不变，实验也继续进行八周。

最后实验结果表明，反馈方式改变后：第三组成绩有明显进步；第一组成绩逐步下降；第二组成绩稳步上升。

这个实验说明：有无反馈、什么样反馈方式，对于学习有不同影响。

同样的，有无及时反馈，什么样反馈方式，也会影响一个人的努力成效。

顾名思义，自我反馈就是自己给自己反馈。

自我反馈是一个人的加速器，只有在努力的过程中不断反馈，不断调整努力方式，才能让自己慢慢靠近目标。

相反的，如果自我反馈能力不足，无法及时给自己有效反馈，甚至给出错误反馈，就会影响努力的效果。



3 积极休息，提高效率

列宁说过：不懂休息，就不懂工作。

人脑类似于电脑，每天都得暂停运行，通过睡眠来消除疲劳、恢复精力。

但很多人为了赶工作进度，想通过熬夜加班来增加工作产出，但这样往往容易陷入低效率的死循环。

只有懂得休息，才能真正提高你的效率。

积极休息就是主动、进取的休息。比如说，脑力工作间隙，做一会体操，算是积极休息，换一种活动来恢复精力。



一般来说，我们可以从以下两个方面尝试积极休息：

1.培养运动习惯

运动项目有很多，从恢复精力角度考虑，要选择能够增强心肺功能的项目，例如跑步；

2.掌握轮休方法

例如“文理结合”式的轮休。举个例子，数学读累了，换成语文。这样一来，左右两个半脑都得到了充分的休息。

只有得到良好的休息，你才能更好地投入到你工作学习中。

原腾讯副总裁吴军博士说过一段话：

“成功的道路并不像想象得那么拥挤，因为在人生的马拉松长路上，绝大部分人跑不到一半就主动退下来了。

到后来，剩下的少数人不是嫌竞争对手太多，而是发愁怎样找一个同伴陪自己一同跑下去。

因此，我们能够跑得更远，仅仅是因为我们还在跑，如此而已。”

有效的努力，终会让你成为更好的自己。

共勉。



作者：夏穆，精读主创，个人微信号：夏穆的时光（ID：writesomething）。本文首发于精读（ID：jingdu999）。



点个在看
共勉

喜欢此内容的人还喜欢

让成年人爽翻天的9种看奥运姿势

锦鲤青年

