


《纳瓦尔宝典》摘录

 朱俊帆 评论 纳瓦尔宝典
2023-08-05 15:49:37 已编辑 江苏

这篇书评可能有关键情节透露

1

如果还不知道自己应该做什么，那么你先要弄清楚这个问题。在这之前，不要盲目发力。

科技就是一套尚未完全发挥作用的东西。某种东西一旦得到广泛应用，它就不再是科技了。社会总是需要新事物。如果想变得富有，你就要弄清楚你能为社会提供哪些其有需求但无从获得的东西，而提供这些东西对你来说又是轻松自然的事情，在你的技术和能力范围内。下一步是思考如何规模化，因为只提供一个产品或一项服务是远远不够的，必须提供成千上万个，甚至几十万、几百万、几十亿个，最好人手一个。

在“成为自己”这件事情上，没有人能比得过你。其实，人生大部分时间都是在寻找，寻找那些最需要你的人，寻找那些最需要你的事情。以我为例，我喜欢阅读，也喜欢科技。我学得很快，但非常容易喜新厌旧。如果我的工作是对一个问题研究20年，那么我肯定做不好。我现在的职业是风险投资。要做好风投，就需要迅速跟上新科技的发展速度（由于新科技层出不穷，我“喜新厌旧”的个性反而是件好事），所以做风投与我的专长和技能相当契合。我拥有一定的销售技能，这是一种专长。我拥有一定的分析技巧，会研究如何赚钱。我痴迷于数据，擅长搜集数据，尤其擅长拆解数据。我也喜欢研究科技。所有这些对我来说就像玩耍一样轻松有趣，但对别人来说却需要付出努力。要积累和发展专长，就要发挥自己的天赋，研究自己真正好奇的东西，追寻自己的热情所在，而不是选择一个当下的热门专业，然后在毕业后进入投资者宣称的热门行业。

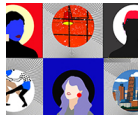
最好的工作是终身学习者在自由市场中的创造性表达。时代的发展日新月异，必须在9个月内掌握一门新专业，而这门专业在4年后就过时了。但在专业存在的这3年里，你可以变得非常富有。如今，在9到12个月内成为一个全新领域的专家比在很久以前选择了“正确的”专业要重要得多。只有掌握好基础知识，才能不忌惮任何书籍。有些东西你需要深入研究，否则你只能做到“样样都通，样样稀松”，无法实现人生目标。一个人只能在一两件事上做到精通，而这一两件事通常是让你痴迷的事情。

个人声誉方面也存在复利效应。如果一个人声誉良好，数十年如一日，不断打造和积累自己的声誉，这个人就一定会得到关注和重视。而如果一个人才华横溢，却没有利用声誉的复利效应，相比之下，注重声誉的人的价值就会高出其成千上万倍。与人共事也是同样的道理。如果你和一个人一起工作了5年、10年，依然乐在其中，那么显然你对他是信任的，即使小有缺点，也瑕不掩瑜。在商业关系中，有了彼此的信任，所有的常规谈判都可以化繁为简，因为你知道合作定能成功。

我很喜欢跟他共事。原因就是，我知道在交易过程中，他会竭尽全力为我提供额外的利益。如果交易另有好处，他一定会把好处给我。如果产生了多余的成本，他就会自掏腰包，甚至对我提都不提。因为他毫无保留地对我好，于是我几乎所有交易都会找他，尽量让他参与其中。我也会不计成本地对他好。这种互信的关系就充分体现了复利的价值。一旦找到正确的事业和一同前行的人，就要全身心投入。接下来，持续精进几十年，就能从人际关系和经济利益上获得巨大的回报。因此，复利效应非常重要。

我最熟悉的是硅谷的环境，但是整体而言，只要个人诚实正直，确实付出了努力，人们就会原谅你的失败。失败真的没有那么可怕，所以我们都应该勇于承担更多责任。

如果你是通过出租时间来换取报酬的，即使从事律师和医生等高薪职业，你能够获得的报酬也非常有限，不足以让你实现财务自由。而如果拥有企业股权，你就可以获得被动收入——即使你在度假，企业也在帮你赚钱。上班就是给人打工。而企业所有者在承担风险和责任的同时也拥有知识产权和品牌效应。所以，他们支付给你的报酬一定低于你创造的价值。为了让你工作，他们会给你提供最低限度的报酬。这个最低限度的报酬可能很高，但依然不是真正的财富，因为你退休后，这份收入将难以为继。要努力工作，直到有能力拥有企业股权。你可以买入企业的股票，成为小股东，也可以创办一家属于自己的企业。总而言之，要想方设法拥有企业的所有权，这一点真的非常重要。最终真正能赚大钱的人都拥有产品和企业的所有权，或者拥有知识产权。如果在科技公司工作，那么你可以先持有股票期权。这是一个不错的起点。



爱情可持续法则：三观不合如何维持长期亲密关系？
豆瓣时间

广告

> 纳瓦尔宝典



作者: [美] 埃里克·乔根森
出版: 中信出版社
定价: 68.00元
装帧: 平装
页数: 256
时间: 2022-4

> [侵权投诉通道](#)

如果一件事物一开始让你兴致盎然，后来又让你觉得索然无味，那么它只是暂时分散了你的注意力，并不是你心智上真正的好奇所在。请继续寻找。无论是创业、健身还是恋爱、交友，我始终都认为生命的意义在于专注于事情本身，体验过程，享受当下。神奇的是，当专注于事情本身时，你反而能做得更好。即使是赚钱，你也能成为赚得最多的那个。

我为自己创造财富最多的一年，实际上是工作最不努力、对未来最不关心的那一年。我做的大部分事情纯粹是为了好玩儿。我等于是昭告身边的人：“我退休了，不再工作了。”这样一来，我能把时间花在自己认为最有价值的项目上。由于只关心过程，我反而取得了最好的结果。对一件事情的欲望越小，顾虑就越少，执念就越少，反而会越顺其自然，遵循内心。你会以自己擅长的方式，始终不渝地做下去，工作质量也会因此提高。

资本杠杆的放大效应非常明显。管理资本要比管理人更容易，因为随着资本的不断增长，其管理难度会远远低于管理不断扩张的团队。最后一种杠杆是最新出现的，也是普通人最触手可及的。这种杠杆就是“复制边际成本为零的产品”。

而编程、写书、录播客、发推特、拍视频这些事情不需要经过任何人的许可。由此可见，新杠杆就像一个均衡器，极大地缩小了人与人之间的差距，让社会变得更平等。

无论处于人生的哪个阶段，努力的目标都是不断提高自己的独立性，而不是升职加薪。拥有独立性，为自己独特的产出成果负责（而不是像打工一样为投入的时间负责），这才是最理想的状态。

人生的一大目标应该是掌控自己的时间。理想的工作是利用杠杆效应的工作。在这种工作模式下，你可以掌控自己的时间，并能对自己的产出成果负责。如果你通过提供绝佳的解决方案给企业带来了神奇的转机，那么你必将得到金钱的回报。特别是，如果别人根本不知道你是如何做到的，他们就必须不断地付钱给你，让你继续提供这种产品或服务。而你之所以能够做到这一点，就是因为你的痴迷、技能或天赋。如果你有专长，有责任感，又懂得如何利用杠杆效应，社会为你提供的金钱回报就会与你的价值相匹配。这时，你就能节省下更多时间，进而变得超级高效。你不需要为开会而开会，不需要努力表现自己，也不需要通过汇报材料体现你的工作量——你只要关注工作本身就可以了。每周工作40小时是工业时代的产物。知识劳动者的时间安排与运动员如出一辙，有训练和冲刺的时间，也有休息和重新评估的时间。

以领取月薪的打工者为起点，志存高远，不断提升目标，努力获得更多杠杆效应，承担更多责任，学习更多专长。将这些结合起来，再加上复利效应的神奇作用，假以时日，你就可以变得非常富有。

对初出茅庐的年轻人来说，最重要的事情是什么？最重要的是，要在重大决定上花更多时间。人生早期有三个重大决定：在哪里生活，和谁在一起，从事什么职业。我们把大量时间用于工作，却很少花时间想清楚自己应该从事什么样的工作。居住的城市几乎可以完全决定一个人的生活轨迹，但我们很少花时间认真思考哪个城市更宜居。如果你将在一个城市生活十年，一份工作干上五年，或者跟一个人相伴十年，你就应该先花一到两年的时间认真思考再做决定。这些都是非常重大的决定，是人生的三大关键决定。

找到自己擅长的领域，然后用自己的技能去帮助他人：提供免费的产品或服务，主动向世界传递善意。好人终有好报。只要始终如一，假以时日，付出就一定能获得相应的回报。但不要计较自己付出了多少——一旦开始计较，耐心就会被消耗殆尽。曾有上司告诫我：“你永远发不了大财。因为你的聪明显而易见、有目共睹，所以一直会有人给你提供‘刚刚好’的工作机会，让你觉得弃之可惜。”

在人类社会形成之初，每个人都扮演着狩猎者或采集者的角色，自己劳动养活自己。农业社会伊始，社会等级开始形成。工业革命和工厂的出现极大地强化了社会的等级划分，因为没有人可以凭一己之力拥有或建立一家工厂。但由于互联网的诞生和发展，现代社会越来越回归到每个人为自己劳动的时代。我宁愿成为一个失败的创业者，也不愿成为一个从未尝试过创业的人。因为，即使是一个失败的创业者，也拥有独立打拼的技能。

任何游戏的赢家都是那些沉迷于游戏的人，即使获胜的边际效用越来越少，他们也会继续玩下去。

硅谷最成功的人分为两类。第一类是做风险投资的人，因为他们非常多元化，控制着曾经是稀缺资源的东西。第二类是极为擅长识别公司发展阶段和前景的人。这些人会精准地找到下一个多宝箱或爱彼迎，在公司的产品和服务刚刚与市场需求相衔接时加入它们。我在硅谷见过的最成功的人往往在职业生涯早期就实现了突破，比如被提升为副总裁、董事或首席执行官，有些人转去创业也很快就实现了良好的发展。如果年轻时没有在职务上有所突破，职业生涯后期就很难后来居上。所以，在小公司创立之初就加入是一个不错的选择，因为此时没有那么多阻碍提前晋升的硬性条件。

有人纯靠运气发现了宝藏。他们过来找你挖宝，并分你一半，这就不是完全靠运气了。是你的潜质创造了自己的好运。其他人没有给自己创造机会，而你把自己放在了一个可以利用运气或者吸引运气的位置。有果必有因，为了不靠运气致富，你就需要找到确定的因果关系，而不是听天由命。

如果你建造的东西很有意思，那就会有更多人想要了解你。在经营业务之前先试图建立业务关系完全是在浪费时间。我的人生哲学会让人觉得更舒适：“做一个创造者，创造出人们想要的有趣的东西。展示你的技能，练习你的技能，最终会有合适的人找到你。”

“但行好事，莫问前程”不容易，不仅不容易，而且难于上青天。“只求付出，不求回报”是人生中最难做到的一件事，但也是让人收获最大的一件事。那些从小锦衣玉食、游手好闲的人，很难找到人生的意义和价值。人生真正的履历，其实就是一生所承受痛苦的集合。如果临终前要直面真正的自我，回顾这一生做过哪些有意义的事，那么你能想起来的一定都是你所做出的牺牲和迎接过的挑战。

大多数时候，为了赚到钱，他们必须承受极大的身心压力，毫不懈怠地努力工作，拼命保持自己的竞争力。即使这样坚持20年、30年、40年、50年，突然有一天实现财务自由了，你也无法在短时间内调整心态。因为你已经把自己磨炼成一个极度焦虑的人。有钱后，你必须重新学习如何获得幸福。

2

在人的一生中，如果想赚尽可能多的钱，如果想以一种可预测的方式致富，就要时刻走在时代的最前沿，学习科技、学习设计、学习艺术，成为行业翘楚。把时间花在省钱上是不会致富的。省出时间来赚钱才是正确的思路。努力的作用被大大高估了。在现代经济中，工作的努力程度并没有那么重要。那什么被低估了呢？判断力。时间的投入是必需的，但判断力更重要。在前进的过程中，方向比速度更重要，特别是运用了杠杆以后。在每个岔路口选对方向，其重要程度要远远超过前进的努力程度。人生就是选择正确的方向，然后朝这个方向奋力前行。

痛苦的时刻就是真相大白的时刻。只有处于痛苦之中，你才会被迫接受现实，而只有接受现实，你才能做出有意义的改变，取得有意义的进步。由此可见，只有实事求是，才能不断改进，不断前行。

对美好现实的渴求蒙蔽了对真实世界的认知。所谓痛苦，就是无法继续无视事实。你知道正确的答案，但你的朋友却看不到，因为他正在遭受痛苦，备受煎熬。他仍在期望现实会有所不同。然而，问题不在于现实。问题在于欲望与现实是互相冲突的，人总会因欲望而看不清现实，旁人的劝说都是无用的。

非常聪明的人往往都是特立独行的，他们坚持独立思考、亲力亲为，以厘清事情的来龙去脉。逆向投资者并非总是反对一切，事实上，反对一切是墨守成规的另一种表现。逆向投资者会根据实际情况独立思考，能够顶住盲目从众的压力。玩世不恭很容易，随波逐流也很容易。成为逆向投资的乐观主义者才最难得。

3

当感到生命中并不缺少什么时，大脑就会处于休眠状态，不再追忆昨天，也不再畅想明天，不会悔不当初，也不会谋求未来。在没有缺憾感的短暂时间里，你的内心会一片宁静。当内心宁静时，你是满足的，是快乐的。如果想获得内心的平和，你就必须超越对万事万物的善恶评判。幸福就是消除缺憾感之后的感受。

孩子通常都很快乐，那是因为他们真的会沉浸在周围的环境里，沉浸在当下，而不是期待环境来契合自己的喜好和欲望。我认为，中性状态其实是一种完美的状态。只要不沉溺于自己的想法、不执着于自己的欲望，你就可以获得快乐。

过去就是过去了，没有回忆，没有遗憾，没有放不下的人，没有忘不掉的旅行。既往不恋。人之所以感到痛苦，很多时候是因为拿以往和现在做比较。以往种种未能实现的欲念会带来现在的缺憾感，而我们又将弥补现实缺憾的希望寄托于未来。消除缺憾感会让人更容易活在当下。

我们的根本错觉是：总有一样东西会让我一直满足、永远快乐。欲望就是你跟自己的约定，约定的内容是：不得到我想要的东西，我是不会快乐的。

幸福就是满足现状。而成功源于对现状的不满，是对现状的改造。两者只能选一个。

真正的赢家是那些已经完全退出游戏的人，甚至根本不玩游戏的人，是那些已经超越了游戏的人。这些人的内心无比强大，有极强的自控力和清醒的自我意识，他们不需要从任何人那里获得任何东西。这样的人我也认识几个，比如耶日·格雷戈雷克。他就不需要任何人为他提供任何东西。他内心平静，身体健康，无论赚的钱跟别人相比是多还是少，他的心理状态都不会受到影响。我之所以认为他们成功，是因为他们完全退出了游戏，

输赢对他们来说并不重要。布莱士·帕斯卡说过：“人之所以有烦恼，是因为他不能独自安静地在一个房间里坐着。”如果你能坐上30分钟，同时保持幸福的心境，你就是成功的。这是一种超然物外的境界，不过极少有人能做到。

生命是一场有趣的游戏。在这场游戏中，唯一重要的事情就是，随着生命的展开，你要不断地体验现实。

4

人的一生会经历大大小小的事情，有好事，有坏事，其中大部分都会得到处理和解决，但还有一些会长久地伴随着你。随着时间的推移，这类事情会越积越多，就像藤蔓一样将你层层缠住。这些不曾解决的痛苦、错误、恐惧和欲望已经成为你的一部分，像藤蔓一样附着在你的周身，让你失去童年时的好奇心，失去活在当下、乐在其中的能力，失去内心的快乐。那怎样才能把这些藤蔓从身上扯下来呢？答案就是冥想。当冥想的时候，你只是坐在那里，不去对抗自己的思想。此时，这些事情开始在你头脑中翻滚。你就像面对一个充满了未回复邮件的巨大收件箱，这些邮件可以一直追溯到你的童年。问题一个接一个冒出头来，你不得不一一处理。你别无选择，必须去解决这些问题，而解决问题不需要你付出任何努力——只要静静观察就好。现在，你已经是成年人了，以往的事件已经与你拉开了距离，你可以隔着时间和空间，以更客观的态度看待这些问题，进而直面、解决这些问题。这样一来，你就会慢慢解决掉脑海中许多根深蒂固但尚未解决的问题。总有一天，全部问题都会得到解决，而到那个时候你再坐下来冥想，大脑就会进入“收件箱为零”的状态。当你打开大脑的“电子邮箱”，里面没有任何邮件时，那种感觉会特别奇妙。那是一种快乐、幸福、平静的状态。一旦拥有了这种状态，你就不想再放手。如果每天早上只是闭上眼睛坐着就可以获得一个小时的幸福，那是多么弥足珍贵，它会改变你的人生。

洞察冥想是在“调试模式”下运行大脑，最终你会意识到自己只是一个大程序的子程序。

大脑本身就是一块肌肉，可以被训练，可以被调节。但由于社会的随意破坏、随机塑造，大脑已经在我们的控制范围之外了。如果带着觉知和意图审视自己的大脑（这种审视应该是一个时时刻刻都要进行的长期练习），你就可以分析自己的思想、情绪、想法和反应。在自我剖析、自我了解的基础上，你就可以重新配置自己的系统了。你可以根据自己的需要重写程序。

社会认可是在群体内部进行的。如果想得到社会认可，就需要去阅读整个社会群体都在阅读的东西。而要想在群体中脱颖而出，就需要有一定的逆向思维和反叛精神，能够说出：“不，我就是要做自己选择的事情。不管社会结果如何，我就是要学自己觉得有意思的东西。”

只要是做自己想做的事情，你就不是在浪费时间。但是，如果没有把时间花在想做的事情上，既没有赚到钱，也没有学到东西，你就要问问自己到底在瞎忙什么。不要花自己的时间去取悦别人。别人快不快乐是他们的课题，不是你的问题。

自我意识和自我发现没有终点，是毕生的功课，我们在这条路上不断精进。人生没有一个有意义的答案，也没有人可以完全解决人生的所有问题，除非你成为一个大彻大悟的人。也许有人能最终做到，但我知道我不太可能做到，因为我已经卷入这场无休止的“老鼠竞赛”。在最好的情况下，我能做到偶尔抬头看看天上的云。我觉得大多数人最多也就是意识到，自己是一只竞争中的老鼠，仅此而已。

投诉

© 本文版权归作者 朱俊帆 所有，任何形式转载请联系作者。

1人阅读 编辑 | 设置 | 删除

有用 0

没用 0

赞赏

收藏

转发

回应 转发 收藏 赞赏



添加回应

☐ 转发到广播

加上去

