

接下来我要说的这几件事很无聊，但请相信，如果你能坚持下去，会超过 90% 以上的同龄人。

1、复盘

复盘这个词，相信你听过很多遍了，不管是书上还是一些大佬讲话，都会告诉你复盘很重要。

但是，很多人却没能坚持下来。

因为它太单调、太枯燥了，而且短期内根本看不到效果。

因此，那些三分钟热度的人，根本就没这份耐心，很快就会放弃。还在坚持的那部分人，更多是走走走过场，当成任务来完成。

很明显，这种形式的复盘，没有任何意义。

那么真正的复盘是怎样的呢？

复盘是围棋术语，指的是，一盘棋下完之后，重新在棋盘上走一遍。对过去发生的事进行推演，分析原因，总结规律，从而持续做正确的事。

复盘的威力巨大，因此成为联想公司的重要方法论。

不仅如此，一些大佬也对复盘十分重视。

比如说罗胖，他曾在自己的公众号里面卖月饼，一下卖出去几万盒，这也让罗胖尝到了甜头，卖货的生意，比起苦逼的做内容来说，来钱容易多了。

但这件事却引起了罗辑思维用户的抵触，他们觉得，你一做内容的，转行卖月饼算怎么回事？

后来他们开始复盘，罗辑思维 CEO 脱不花反思道：

「我们是不是犯傻了，这么辛苦的生产内容，有了流量以后开始卖东西。如果是这样的话，当初就不应该苦逼的做内容，直接买流量就好了」。

复盘的结果，是重新回到内容本身，然后推出了「得到」专栏。这也带动了其他同行，从而形成了知识付费的风口。

而我自己也从复盘获益匪浅。

我曾经沉迷于游戏、小说，根本懒得去尝试自己喜欢的东西，结果毕业几年越来越迷茫，工作频繁换，后面根本找不到好工作，只能拿一些和应届生差不多的薪水。

为了弄清楚自己想要什么，我做了很多尝试，然后坚持复盘，最终才确定了人生目标，现在的我，每天都动力满满。

那么问题来了，该如何复盘呢？

引用《复盘：对过去的事情做思维演练》这本书的一些内容，详细的复盘方法，大家可以看下本书。

复盘的几个步骤：

- (1) 回顾目标：以终为始，知道我们要往哪里努力；
- (2) 叙述过程：全面客观的审视整件事的过程；
- (3) 评估结果：将结果与目标对比，找出其中的差别。
- (4) 分析原因：分析最终目标和结果之间差别的原因
- (5) 推演规律：总结一些规律，提出一些解决办法

可以说，复盘是让你少犯错误，通向牛人之路的利器。坚持做复盘，你一定会受益匪浅。

2、自我意识

自我意识就是对思考的思考。OK，不套娃了。

用简单的话来说，自我意识相当于大脑内部的一套监控系统，无时无刻不在监控你的思维和行为，以防走偏。

当你在学习的时候忍不住玩手机，监控系统检测到你分神了，于是反馈给大脑中枢，大脑收到信号之后，就会把你拉回来，重新把注意力放在学习上面。

但是，假如你的自我意识很弱，这意味着你大脑里的监控系统罢工了，那么，你很难意识到自己在干嘛。

所以，有些人在工作或学习的时候，下意识的拿出手机，一玩就几个钟头。

等自己意识到的时候，恨不得抽自己几个大嘴巴子。「我在干嘛，怎么会玩起手机来了，不是在学习吗？」

很多人认为是自己意志力不够，于是想办法提升自控力，但效果不太理想。

事实上，有些人自我意识很弱，在分心的时候根本意识不到。

因此，最关键的应该是提升自我意识。

看到这里，相信你也知道了自我意识有多重要了吧。自我意识强的人，能够意识到自

己的问题，并努力去改正。

而一个人意识不到自己的问题，才是最大的问题。