

怎么才能把兴趣变成职业?

每个人穷极一生都是为了找寻能让自己感受到快乐与意义感的事物，其中用以承载这份使命感的词，就被叫做「兴趣」。

没有兴趣的生命实在是无聊的不行，而我刚好也是致力于和这种无聊感战斗的定位，于是在许多可能大家都觉得很无聊的时间段，许多人也带着这份无聊也来找到了我，抛出那个永恒的灵魂问题：

「我觉得自己的生活很没意思，而且我对什么都没有兴趣怎么办？」

这个问题我在这几年里，在不同的人身上，反反复复地听到。

而且不仅仅是刚毕业两三年的年轻人，许多 30 岁前后的人，其实也有同样的困扰。

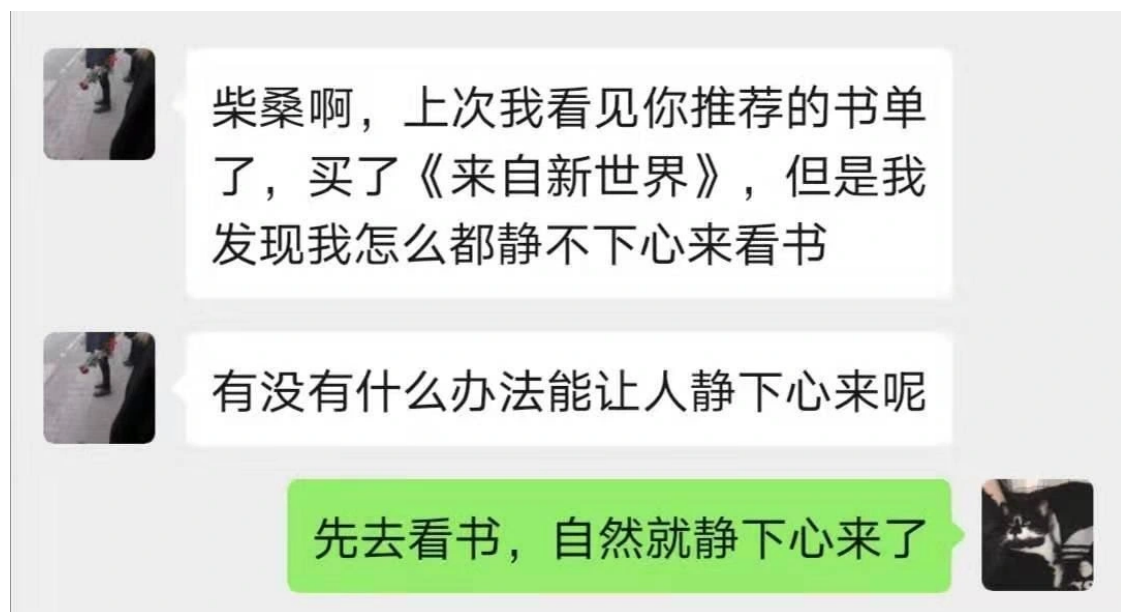
询问日常：划水上网课，上班刷微博，吃饭睡觉打王者。

那么不如就借助这段你现在感觉无聊但也不想浪费的日子，来教教你如何找到自己的兴趣吧~

如果你也觉得每天都过得很无聊，也找不到能让自己整个人都燃起来的兴趣，那就好好看看这篇文章吧~

01

我有个读者很有意思啊，他前一阵子给我留言说静不下心来看书，我是这么给他说的：



加载中...

过了半个月，我问他书看没看完：



加载中...

害，说白了，就是感觉没兴趣所以做不下去，但是又找不到兴趣。

不只是日常生活找不到事做，如果这种习惯保持到你毕业，进入社会，你的生活差不多就长这样——

A、如果去一线城市里打拼

——收入还行，但每天 996，下班就只想瘫着。也想过要有自己的精致生活，却一直缺乏动力，周末就是看剧点外卖睡觉，等到周一新一周的循环。

B、如果回老家的三线小城市



——守着一个无聊且清闲的岗位，家里管吃管住，但生活也朴实无华且枯燥。被困得烦了想着要有一些变化，但又限于身边的圈子，不知道从何着手。

没吓唬你，醒醒吧，如果找不到兴趣，这种枯燥无味的生活可能会陪你几十年，就像和一个不会说话不会动的植物人每天都执手相看干瞪眼。

那么问题来了：为什么老是改变不了这种生活状态？

答：还不是因为没有兴趣。没动力去干。

我：那你就去找你感兴趣的啊？

答：但是我现在对什么都没有兴趣。

我：.....

于是我给这个拖延症起了个名字叫「守株待趣」。

这种思维是：兴趣就在我世界中的某个地方藏着呢，我只要把它找出来再发展就好了。真是个小机灵鬼，我到现在都还没找着。

但这种想法会让你走进死胡同，因为真相是：兴趣不是被找出来的，而是被创造出来的。

给你换个说法就明白你兴趣多难找了：我的灵魂伴侣 soulmate 就在世界上某个地方藏着呢，我和他天生一对没谁更配，但就是暂时还没找着。

可能有道理吧，但现在单身狗还是挺多的。

我们都曾听说美好生活必须具备一些东西，却也产生了这种错觉：能够让生活变得美好的东西是一个固定形态的，是需要我们踏破铁鞋去认真寻找的。

我喜欢的一部纪录片《徒手攀岩》，主角亚历克斯一直想在1000余米的酋长岩上进行无保护攀岩，也就是，没有任何保护措施，完全靠手脚和身体，爬到山顶。

在参演这部纪录片时，许多台摄像机跟着拍摄了他好几年，最终记录下他作为无保护攀岩的第一人，成功登顶酋长岩。



加载中...

(图片来源豆瓣)

很难评价这种行为的超常啊，但你能感受到这是一种做好了失去生命觉悟的动机，纯粹又疯狂。但也正因为普通人无法理



解，我们才能深切的感受到他的「兴趣」之炙热。

当然这也是他的工作，他因为攀岩有了很大的名气，并且有了不菲的收入。

所以很多人也质疑：他到底是一开始因为兴趣才敢去玩这么危险的徒手攀岩，还是因为日复一日的攀岩工作让他诞生了尝试徒手攀岩的兴趣？

所以我想引导你思考一下这个问题：

兴趣到底是怎么出现的？到底是先有了兴趣才去行动，还是先行动才找着了兴趣？

这个问题比先有鸡还是先有蛋要简单多了，想解开这个哲学问题，就继续看吧~

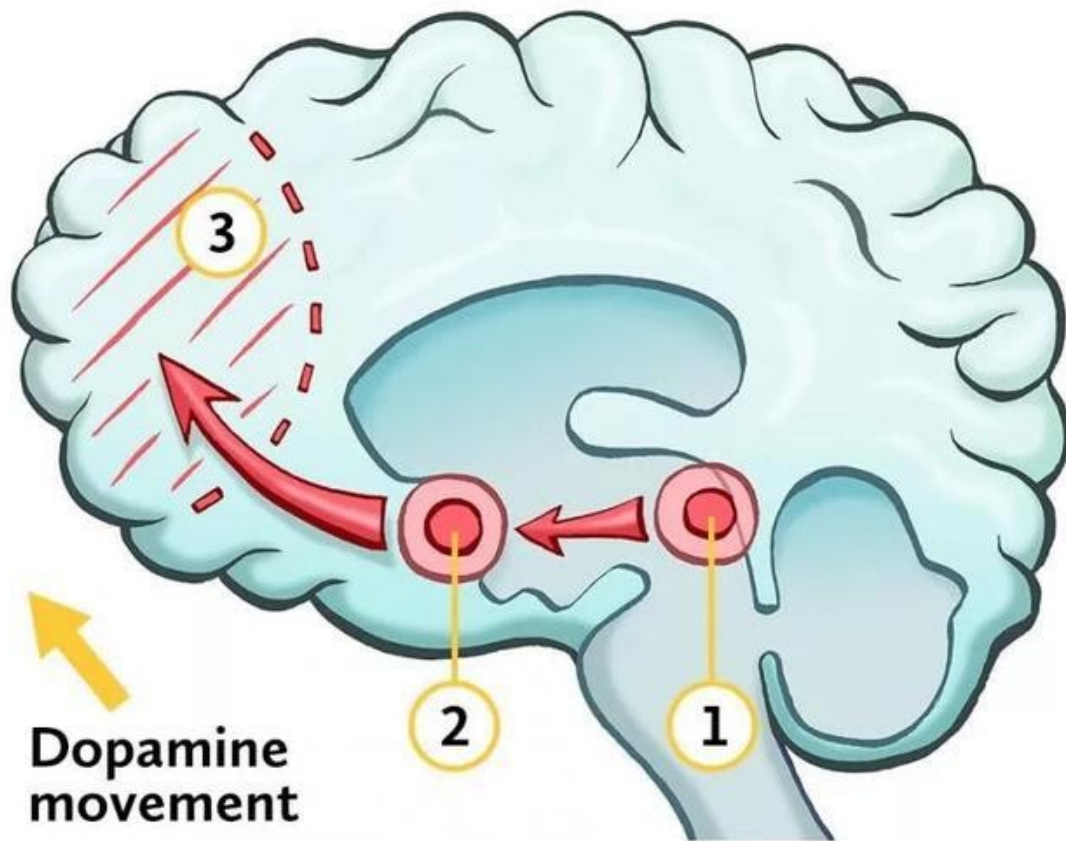
02

这里就来到了我最喜欢（黑）的脑科学了，众所周知大脑是个挺蠢萌的小东西，在寻找兴趣方面也不例外。

从人类诞生时，大自然就给我们预装了一套「动力系统」。

人类之所以存活进化至今，全靠了这套系统让我们能有动力去适应环境，主动探索，遇到强敌及时逃跑。

这套动力系统的动力来源于什么呢？就来源于大脑中的「奖赏回路」。



加载中...

(图片来源网络)

当我们的生存受到威胁 —— 比如饥饿、疲惫、恐惧、寒冷时，
我们会主动去探索和觅食来缓解紧张感。

而当吃到好吃的，或者创造出能让自己生活变得更好的东西，
大脑就会分泌多巴胺向大脑发出一个「快乐」信号来奖励你的
这种行为，以此驱动我们持续去做它，强化它。

久而久之，这种持续探索和创造的行为就会成为我们的习惯。

于是，文明建立。

可以说正是奖赏回路，使得人类不满足于茹毛饮血，一步步发
展到现代社会。

但也正是现代社会，使一切都变得太方便，饿了可以定外卖，不必亲自做饭，无聊了可以打游戏，不必非要去探索创造，于是当「吃」和「闲」的需求都能被外界其他东西满足，而不是靠自己时，奖赏回路就有点迷惑了。

于是，大脑也懵逼。——「emm 虽然该满足的都满足了，但我该奖励你点啥呢？」

在这种情况下，我们不必背负什么压力了，但也失去了满足感。

大脑的奖赏系统刺激分为两种：内源刺激和外源刺激。

在科技还不那么发达的时候，我们时常需要自己动手丰衣足食，其收获的前提都来源与付出，这也是奖赏系统正常运作的状态——付出行动→得到奖赏→强化行动。

假如你现在把你家吸尘器搁起来亲手用扫把打扫一个小时，你也会从这种看似「无意义」的腰酸背痛中诡异地感受到一丝成就感。

而外源刺激则是我们无需付出就能得到的收获，比如信息流广告，娱乐综艺，游戏电影，这些东西能暂时欺骗你的大脑得到刺激，但却没有形成能够强化行动的回路。

所以，许多人丧失兴趣的本质是：

1、生活水平不差，至少不会到「吃了上顿没下顿」的程度，没什么探索的压力和动力。

2、过往生活比较循规蹈矩，读书吃饭住校都有人给安排得明明白白，无需自己去思考和试错。

3、生活太便利，习惯了从外界去获取外源刺激，从而抑制了从自身发掘潜力与满足感的动力。

这个过程往往不知不觉、潜移默化，等察觉到的时候往往就已经是一条咸鱼了。

03

那么，兴趣长什么样子？

了解以上后，我想告诉你——

兴趣这种东西不是生来就有的，就像你在没遇见某个人之前从来不知道自己的理想型是什么样的。甚至说你原本有自己的一堆规矩，结果遇到某个人后，去你的，你就是我的规矩。

毕竟在不了解的时候，怎么可能知道自己到底是真的喜欢还是讨厌呢？

我之前那位酷爱螺蛳粉和臭豆腐，讨厌粉色和甜食的朋友，她谈恋爱以后我问她等会下午茶要吃啥，她居然说「草莓布丁」.....

那么如果在没去做的时候，你又怎么可能知道自己到底感不感兴趣呢？

无论是兴趣还是爱好，都是在接触和深入的过程中，慢慢「生成」(generated) 的。

并不是我们因为喜欢一事物，然后才擅长它。其实不是的。大多数时候，我们是因为恰好擅长一事物，得到了奖赏和夸奖，形成了这个「付出行动→得到奖赏→强化行动」的回路后，才会持续的去做，并喜欢上它。

许多人回顾过往五年，都会惊讶的发现自己现在做着曾经完全没想到的事情，而且现在感觉也还不坏。

所以，兴趣从来都没有模样，你不可能根据脑海中的某个样子去找到它。

甚至，你脑海中有模样的那些东西反而会限制住你寻找兴趣的过程。

开始健身，想练出身人鱼线马甲线，感觉身材好了生活才会开心，但坚持锻炼了两天就想把健身教练拉黑，气自己三分钟热度。

开始学习英语，想着精通一门外语不仅可以出国自由行还能上推特认识帅气老外，结果几个月过去了单词还只记得 abandon，气自己三分钟热度 x2。

开始读书，想做一个像我一样（划掉）充满知识的人，天文地理无所不谈，结果要么浮躁地看不进书，要么看了跟没看一样，气自己三分钟热度 x3。

问题的关键在哪？是三分钟热度吗？是没兴趣吗？

不是。

关键在于，你没法从自己当下所做的事中，获得足够的愉悦、活力和成就感。你只想着要完成什么，却不能去享受当下，感受内在的充实感与自己的进步。

因此无论你做什么事，你最终都会觉得乏味、无趣。基于目标的失败，你甚至还会感到挫败，觉得自己不适合做这个。

听着，真的不是你没兴趣或者没毅力，而是无论你做什么事，你都无法从中获得足够的乐趣。而乐趣来源于享受当下，不是非要做成个什么事才行。

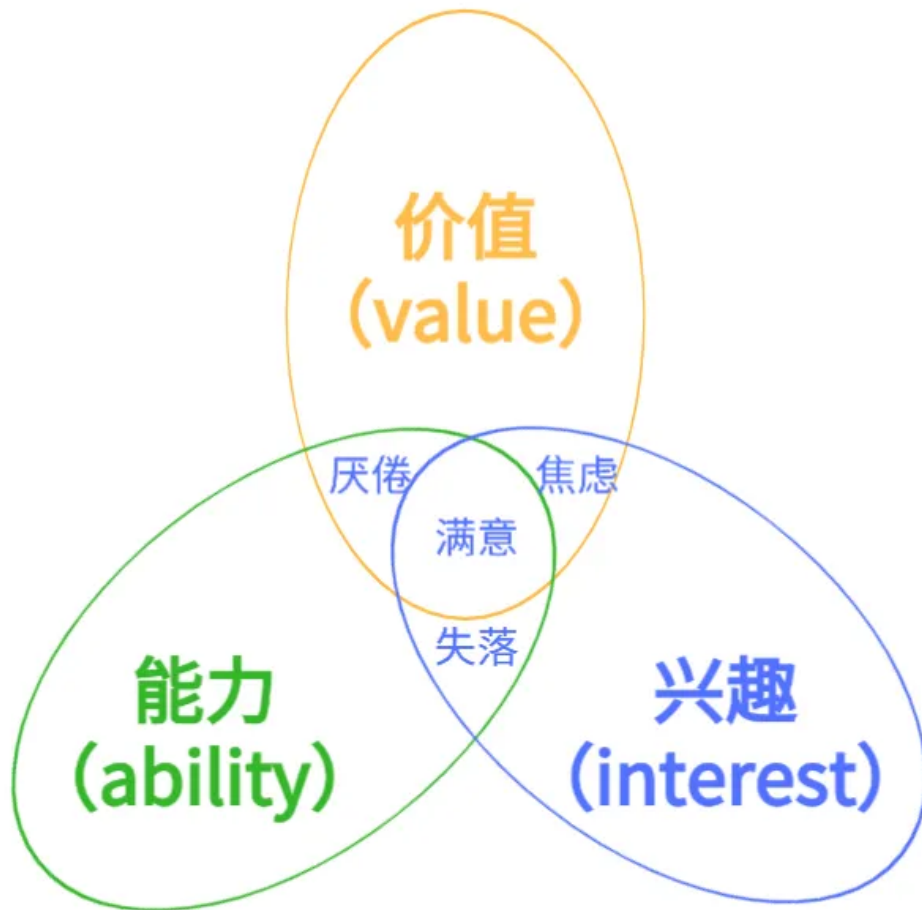
没兴趣是「因为」没动力做，不是没兴趣「才」没动力做。

所以，不要「守株待趣」，要「使舵见风」。

04

三叶草模型

将兴趣热爱发展为事业是许多人的终极目标，那么同理我们也能以此反推如何用事业规划兴趣，给大家介绍一个很有趣的模型——三叶草模型。



加载中...

生涯三叶草模型就是由三个重要的生涯管理要素组成，分别是兴趣、能力和价值观。它们之间的关系是兴趣培养能力，能力兑现价值，价值强化兴趣。

其交集处就是一个完美的职业：好的工作应该是你喜欢的、能做好的、而且能回报给你想要的回馈的。

判断你的三叶草模型有没有停止转动，只需要问自己一下：

「我每天上班的时候有没有开心又期待？」如果没有，显然这份工作是你不喜欢，还一点价值感都没有的。

那么，如何让三叶草转动起来呢？



第一步、认知纠正

许多人的三叶草叶片最初都是卡死在了「兴趣」这块，而这也是这篇文章想告诉你的：兴趣应该始于行动。

所以你需要先调整自己的预期，让大脑为困难做好准备，不要期待立马就有所收获，当这样拨动第一片叶片后，工作中产生的成就感就可能会帮你找到兴趣所在。

功不唐捐。在每个阶段都全力以赴，最终这些成果会连点成线，整合成你无法想象到的效果,以及带来意想不到的满足感。

第二步、识别自己的情绪，专注提升能力

你感到无趣的情绪不完全来源于你能力的欠缺，而是来源于你没法从自己当下所做的事中，获得足够的愉悦、活力和成就感，过于目标结果导向，反而会让你连手头的小事都做不好，从而影响你的情绪和学习。

只有暂时放弃「一定要做到某个结果才能变好」的思维，才能稳定自己当下的情绪去专注提升自我能力，让第二个叶片转动起来。

第三步、从成就中挖掘价值感

通过工作去提升自己能力的过程中，你必然会从各种成就中体会到自己能力提升带来的收益，没准还会收到一些物质激励，比如奖状加薪。

但成就本身是僵硬的，重要的是，你要学会从中挖掘到自我价值感。比如你可以给自己不断设置一些小目标，在攻克它的过程中感受到价值感，或者给自己一点奖励，可以是给自己买一双鞋，吃一顿大餐等等。

另一个最重要的点，就是要懂得去多关注事物的积极面，及时感受当下自己的进步，并为之感恩自己。

如此才能让三叶草的三个叶片完全转动，形成正循环。

要知道，工作本身是没有意义的，是你的目标赋予了工作意义。

希望这篇文章能对你有一些鼓励。

其实许多想不开的事情，我是说许多，如果你无论如何都想不出解来，那就立即反向思考，你会发现瞬间就悟了。



柴桑柴



19-10-21 23:29 来自 HUAWEI... 已编辑

6009
阅读

推广

经常有人跟我说，兴趣不能赚钱所以坚持不了，工作没有兴趣所以干不动，然后问我，到底要怎么才能培养自己的兴趣啊？🤔

你就这么想吧：很多人想靠兴趣养活自己，我是想靠自己养活兴趣。

兴趣是很奢侈的啊，别指望它养你好吗？

更多的时候，是你先付出，然后它看心情回报一下。只不过一旦等到了回报，就会觉得值了。

加载中...

就像我开头说的，如果你觉得你静不下心来看书，那先去看书就行了。

如果你觉得没有兴趣不想做，那先去做一会就行了。

《高效能人士的七个习惯》里有一个小故事：

男士说自己已经不爱自己的太太了，问作者该怎么办？

作者回答，「爱她。」

男士一头雾水，再三强调自己已经没有了爱的感觉，没法去爱。



作者说，「就是因为你已经没有了爱的感觉，所以才要去爱她。」

「爱是一个动词，爱的感觉是爱的行动所带来的成果，所以请你爱她，为她服务，为她牺牲，聆听她心里的话，设身处地地为她着想，欣赏她，肯定她。」

爱的行动在先，感觉才在后。

最后送给你一句话，是哈佛首任女校长 Drew G. Faust 在 08 年至本科毕业生的演讲：

Go where you want to be and then circle back to where you have to be.

(感觉中文翻译不出来这意境，相信你能看懂，哈哈)

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有