

什么样的人一眼看去前途无量

那些有很强的目的性，对心力的消耗向来锱铢必较的人。对任何一个一穷二白的人来说，心力和专注力就是最后的翻身武器，也是个体从平庸走向卓越的法宝，一个人越是珍视自己的心力和时间，最终多半成就会越大。

这个世界看似复杂，但所有事情归根结底都是和自己的相处，你是急不可耐还是耐心踏实，取决于你如何运行自己的大脑操作系统。那些现实里拿到大结果的人，都普遍有一个共性，那就是做事条理清晰，有秩序感，不急躁，这种有条不紊的“慢”，恰恰成了通向结果的捷径。

其实很多人从来都是三心二意的，比如今天心血来潮要做自媒体，刷了无数个教程视频，照着拍了一两个作品，发表出去后台显示浏览量才几百，心气就泄了，打算偃旗息鼓了。他们不爱吃无聊和短期内没有反馈的苦，只追求一种手拿把掐的确定性。这样的人做事有一个显性特征，就是喜欢沉迷于追求浅层技能，兴趣爱好太过广泛，但样样通样样松，对很多事情都是浅尝辄止。

你让他们去找到一个目标深耕下去，他们做不到的，内在的散漫和缺乏延迟满足的定力，最终演变成了一次又一次的三分钟热度。所以人想成事，笃定的目的性是很有必要的，极度聚焦就会极度专注，会逼自己进入一种特定的精神场域中，推动执行力的正循环。

养出强心力的关键，就是精简一切消耗你的人事物，本质上都可以纳入精简的范围当中。把当下最值得你allin的事情摆上台面，聚心于一处，对外不回应、不解释、不参与，就能开启内观，抽丝剥茧地看清很多事的本质，从系统性的角度去补充自己缺失的部分。

真正的高手不会觉得这个世界应该是怎么样，他们会按照客观规律来，找出掩藏在背后的底层逻辑，通过无数次的实践来调整自己的偏见，从而达到和客观世界的吻合。这个过程往往耗费大量精力，甚至搞到最后只是为了验证像是1+1等于2这样的问题，但完整走过一遍这种推理路径的人，和最终引用别人的论证成果的人，本质上成长密度是不同的。前者务实，相信无用方为大用，做事干脆，擅长通过数据做决策，后者往往人云亦云，跟在别人后面跑，一切思想都是从外界继承来的。

这种“拿来主义”有弊端，就是会让结论来得更容易导致自己心里始终是浮躁的，总想一劳永逸解决问题，于是耐心就无法生长，不认可做小事的价值，开始在各种各样的诱惑面前反复横跳。三天两头更换手里事物的优先级，搞到最后自己都不知道什么是核心什么该排后了，于是心力就在这种飘忽不定的状态下耗尽。

我一直都觉得人一段时间内只能干好一件事，分散就意味着心不专，一个真正想源源不断喝到水的人，挑中一口井深凿1万米就够了，没必要去挖无数口1米深的浅坑。不混乱的人，心系统才强，所谓心系统，指的就是你身心的统一度，有些人执行力超强，能指哪打哪，做事干脆不拖延，本质上就是自己指挥得动自己，是身心和谐的外部表征。反观一个心系统混乱的人，在这个时代是被电子产品和各色信息填满的，时

间早就被切碎，打包卖给了互联网广告投放商，想静下心来做点什么，专注时间也是很难找的。自己心里没紧下来一根弦，就很难做到快速集中，也就是“入定”的一种状态，这种类似心流的感官体验，只有品尝过才知道有多美妙。

不知你发现没有，人其实多数时候内耗的根源不来自于做事本身，而是做事之前的反复拖延和踌躇，明明撸起袖子就可以快速做完的事情，非得拖到内心戏演完才开始勉强动手，此时心力已经消耗大半了，哪怕开始做事也只是草草完成。于是“完成主义”就带来了平庸，甚至进一步演化成内卷，现实里低纬度的竞争基本就是这样展开的。

当然，一个人要想保持不混乱，不轻易被外界的节奏带着走，是要回到内在和本性做斗争的。人的本性就是喜好八卦加懒散、不爱思考，这是身体为了节能而做出的本能反应，但除此之外，人身上还有超越本能的神性，这套可以自我驱动的进化系统，来自于你对专注力的刻意训练。你越是自我约束，就越感觉身心轻盈、自律自由，做起事来目的性极强。

真正的强者，很擅长搞定自己的身体，精力是一切的起点，一个人事业前途的高度，约等于自我经营的能力的强度。现实里要看一个人是不是真的有野心，有成事的欲望，不用看ta怎么高谈阔论，只要看对方如何对待睡眠、运动、饮食，以及一切容易让人陷入沉迷的东西。一个把照顾身体和心力作为第一优先级的人，本质上事业也差不到哪里去的，能主动选择和混乱的生活方式划清界限，其实就可以称得上真正的成熟。每个成年人貌似都在随着自己的心意做选择，但其实不是的，大多数人虽然脑子是自己的，但做决策的方式却是外界灌输的，看似是个人意志，实则是对外的无意识继承。这就是典型的没有自建价值体系，所以对待自己最宝贵的时间和心力资产是不重视的会挥霍，**缺乏目标，野心也只不过是膨胀过后的欲望**，不是自己内心真正的渴求。人的身体、心灵、大脑、行为，某种程度上就是四位一体的，一个能在社会竞争体系下拿到大结果的人，总归来讲少不了“好身体”这一环。你要是能搞定自己的身体，不乱造不自我毁灭，保持持久高效的战斗力，那生活中的一切挑战基本都算是鸡毛蒜皮。