



# 现代社会中的努力：可控变量还是心理安慰？

## 1. 概念模型：拆解“努力”“回报”与“可控性”

努力（Effort）可以建模为一个多维向量，包括以下可测变量：

- **强度（Intensity）**：投入的时间和精力量。例如每周工作小时数、练习次数等，可通过日程记录或时间跟踪衡量<sup>1 2</sup>。强度越高通常意味着产出动力越强，但边际效益递减（如每周超过50小时工作后单位产出下降<sup>3</sup>）。
- **方向（Direction）**：精力投入的具体领域和任务。例如是否将努力用于**技能提升、关系拓展、资产积累、作品创作或考试准备**等。方向决定努力能否匹配价值产出：把努力投向生产率更高的领域往往回报更大<sup>4</sup>。反之，方向错误可能导致“南辕北辙”式徒劳。
- **策略质量（Strategy Quality）**：采用的方法和反馈闭环的有效性。同样的强度，不同策略效果迥异。例如是否进行刻意练习、有无定期复盘改进、方法是否科学。高质量策略能显著提高单位努力的收益<sup>5 6</sup>（观点：心理学家安德斯·艾利克森的研究认为，刻意练习比机械重复更能产出专家级技能<sup>7</sup>）。
- **持续性（Persistence）**：长期坚持和抗挫折能力。即能否在困难和延迟回报的情况下继续投入。例如创业者多年坚持不放弃，或科研人员长期追踪一个课题。可用项目完成率、坚持天数等指标衡量。持续性是“**复利效应**”产生的前提：很多成就需要多年累积，半途而废则前功尽弃<sup>8 9</sup>。
- **杠杆性（Leverage）**：努力产出的可复制和规模化程度。同样1小时努力，有的人只能完成固定任务，有的人借助工具或系统影响成百上千人。如编写**可重复使用的代码/内容**，建立团队/资本，利用媒体放大声音。这种带杠杆的努力能产生超线性的回报<sup>5 6</sup>。杠杆性的观测指标包括：每单位时间影响的人数、收入的被动成分占比、成果是否可批量复制等。

回报（Return）可以拆分为多个维度：

- **金钱**：直接的经济收益，如工资、奖金、利润、资产增长率等。可通过收入和财富指标衡量。
- **地位**：职业层级、社会声望、专业知名度等。例如职位头衔、同行评价、作品引用和粉丝数等指标反映地位回报。
- **自由度**：时间支配权和选择权的大小。包括工作-生活平衡、财务自由、职业选择灵活性等。自由度高的人可以更自主地安排生活（例如自由职业者相对朝九晚五上班族，在地点和时间上更自由）。
- **心理收益**：内在满足感和安全感，例如意义感、自我效能感、自尊水平、幸福度等。可通过心理量表或主观报告评估。有些努力虽然钱少，但心理回报高（如公益事业带来的意义感）。
- **长期风险**：回报中的负向部分，包括健康透支、人际关系受损、机会成本等长期隐患<sup>9 10</sup>。回报需要扣除这些隐性成本才能算净收益。例如，高薪工作若导致健康恶化或家庭关系紧张，这些风险也是“回报”的反面部分。

可控性（Controllability）则衡量个人对结果的影响力有多大，相对于系统环境、运气和宏观因素的影响。可控性可分为三层：

- **输入可控**：我能直接决定投入什么和投入多少？例如努力的时间长短、采用何种学习资源等。在大多数情况下，输入是个人最可控的层面（强度和方向往往由个人选择）。评分上，可用0-10分打分，数值越高表示个

人对投入量/内容决定性越强。大部分技能学习情境下输入可控性很高（≈8-10分），而社会资源受限时则较低。

- **过程可控**：努力过程中影响结果的关键机制，个人能否控制或预测？这涉及系统规则和中介变量的透明度。例如升职过程受公司政治和评价体系影响，个人只能部分控制绩效指标，但无法控制评审偏好，可控性中等。<sup>11</sup> <sup>12</sup> 又如内容创作依赖平台算法分发，过程黑箱较多，可控性偏低。我们可以设计一个**过程可控评分**，考虑系统透明度、噪声大小等因素来打分。
- **结果可控**：最终结果多大程度由个人努力直接决定？这往往取决于外部随机性和结构因素。例如销售业绩在经济萧条期可能受大环境决定；创业成功包含运气成分<sup>13</sup>。“结果可控”可定义为结果变异中由个人因素解释的比例。若结果高度可控，努力和产出几乎线性相关；若不可控，则存在“**努力-回报错位**”现象<sup>13</sup>。在评分上，中彩票这类结果几乎不可控（≈0分），而完成一个明确指标（比如跑步达到目标配速）几乎完全可控（≈9-10分）。

**可控性的评分方法示例**：针对某项努力，我们可以分别对输入、过程、结果三个层面打分，然后取加权平均作为“可控性指数”。例如，一个求职者准备面试：她能控制准备的努力程度（输入可控性=9分），但招聘流程中竞争对手和面试官喜好她无法控制（过程可控性≈5分，结果可控性≈5分）。则此情境的总体可控性大致=(9+5+5)/3≈6.3分，属于中等偏可控。通过这种评估，可以帮助个人理性预期回报，把精力投向更可控的方向。

**因果路径示意（文字版）**：个人将“努力向量”的各维度投入到某一目标上（如职业发展），通过一定**转换机制**（如教育培训提高技能、人脉积累带来机会），最终产生多维“回报”。这个过程中，还受到**系统滤波器**的作用：例如劳动力市场状况、平台算法、社会资本分配等<sup>14</sup> <sup>13</sup>。在机制顺畅且环境有利时，努力的大部分维度可以转化为回报（箭头“努力各维度” → “回报各维度”相对通畅）。但如果系统噪声大或偏差（如学历膨胀、赛场拥挤、经济下行），则出现**努力-回报的不对称**：努力投出去了，但只有一部分变成了回报，其余被系统“蒸发”或被他人瓜分。这种不对称若长期存在，会削弱个体的控制感，滋生挫折和焦虑情绪（见第5部分焦虑机制模型）。

综上，努力并非单一维度的抽象“苦干”，而是由强度、方向、策略、持续性、杠杆性等组合而成的行为向量；其回报也超越金钱涵盖地位、自由和心理满足等多方面。而在现代复杂系统中，个人努力与结果间往往夹着多层中介与噪声，哪些因素可控、哪些由系统/运气决定，是我们理解“努力是否值得”的关键。

## 2. “努力”的四种形态拆解

现代社会的努力形态丰富多样。我们将其归纳为四类，每一类分析其定义、常见场景、转化机制、高回报条件、失效条件、结构性风险和可替代方案。

### 2.1 技能型努力

**定义**：把主要精力投入在提高**人力资本**和个人**技能**上，包括接受教育、专业训练、刻意练习、积累工作经验等。这类努力相信“能力提升→收益提升”，典型格言是“技多不压身”。

**常见场景**：考取学历和证书、参加职业培训、自学一门编程语言或外语、在岗位上刻意练习提高产出效率等。也包括研究人员苦心钻研专业知识，创作者打磨创作技能等等。

**转化机制**：技能型努力的核心机制是**人力资本回报**和**信号作用**<sup>15</sup> <sup>16</sup>。一方面，技能提高直接提升劳动生产率，使个人能创造更大价值，从而获得更高收入或更佳绩效评价<sup>17</sup>。例如掌握稀缺技术的人往往薪酬更高，这是技能的直接溢价。另一方面，技能和学历作为能力的**信号**，在就业/合作市场上帮助匹配优质机会（用人单位将高技能、高学历视作高能力的信号）<sup>15</sup>。因此技能型努力通过提高“硬实力”和“被认可度”两条路径转化为回报。

**高回报条件**：在以下条件下，技能型努力容易稳定转化为回报：1) 技能处于需求上升领域，具备技术或认知门槛且短期内不易被替代（例如AI时代仍紧缺的高级数据分析能力）<sup>5</sup>；2) 所学技能具有可迁移性和长寿命，可以反复在不同场景复用（例如逻辑思维、编程思维、外语等“通用技能”半衰期长<sup>5 6</sup>）；3) 技能复利效应明显，即技能越用越熟练、产出指数增长（例如机器学习工程师随着经验增长，可以驾驭更复杂项目，产生倍增效益）；4) 存在公平的技能回报机制，如技术型企业有明确的职级体系和薪酬梯度，确保技能提升会带来职位和收入提升。满足这些条件时，技能型努力相当于在构建“复利资产”：每一点投入都会以利滚利方式积累（推断：正如IBM报告所言，‘耐久技能’半衰期7年以上，可长期积累价值<sup>7</sup>）。

**失效条件**：并非所有技能努力都有效转化。一些条件会让技能型努力变成“明日黄花”或无效内卷：1) **技能过剩或过时**：当某技能供过于求或迅速被新技术替代，个人投入难有回报。例如曾经热门的Flash开发技能很快被淘汰，投入该技能的人回报骤减。研究显示当今很多专业技能的“半衰期”已从以往的10年降至5年，技术技能甚至只有2.5年<sup>5</sup>——技能过时速度加快意味着努力若押错赛道，很快贬值。2) **学历通胀**：过多人取得高学历使其信号作用贬值，如本科文凭变得像过去高中学历一样普遍<sup>18</sup>。在学历膨胀环境中，个人考更多证、读更高学位可能只是保持不被淘汰的“防御性努力”，而非获取超额回报的途径（典型“内卷”现象：大家都这么做，回报门槛水涨船高）<sup>18</sup>。3) **行业衰退/景气度低**：哪怕技能很强，如果所在行业整体不景气，岗位有限，努力也可能“僧多粥少”。4) **结构歧视**：有些群体获得技能后仍受玻璃天花板限制（如性别或种族偏见），回报被系统性压低，这种情况下技能努力的转化效率大打折扣<sup>19 20</sup>。

**结构性风险**：技能型努力面临的系统风险包括：**技术变革**（AI自动化可能让部分技能贬值甚至无用，这是当下最大的变数<sup>21 22</sup>）、**行业周期**（经济衰退时哪怕技能好也可能失业）、**制度环境**（如果社会缺乏对技能的公平回报机制，如关系户盛行，技能努力会受挫）。例如，AI预计在2025年前取代约8500万工作岗位，同时创造9700万新岗位，但新岗位多要求更高技能<sup>21</sup>。这意味着低技能劳动者即使很努力提升旧技能，仍可能被淘汰（事实：一项2025年研究表明，高度受AI影响职业的年轻从业者收入显著下滑13%<sup>23</sup>）。这些风险提醒我们：技能型努力最好瞄准那些难以被技术替代且具有前瞻性的领域，并及时根据环境变化升级自我，否则辛苦学来的本领可能变成夕阳技能。

**可替代方案**：当直接的技能努力回报不佳时，个人可以考虑**转换赛道或附加杠杆**。例如：1) 将专精技能转换为更高层次的通用能力（如从掌握某特定软件转为培养学习新技术的能力），提高适应性；2) 把个人技能用于创业或自由职业，跳出传统雇佣市场以获取更高溢价；3) 结合**社会资本**，通过人脉推荐获得机会而非完全依赖技能信号；4) 引入**资本或工具**作为杠杆，比如开发一个能自动执行自己技能的小型软件卖给他人，以实现“睡后收入”。这些策略都能在技能之外增加额外回报渠道，以弥补纯技能努力在内卷环境中的不足。

**必须回答**：哪些技能像“复利资产”，哪些像“耗材”？根据以上分析，可概括为：**通用、基础性技能**（如分析能力、编程思维、沟通技巧）因为适用范围广、半衰期长，能不断叠加，属于复利资产<sup>7</sup>；**可规模化的创造性技能**（如写作、设计作品可积累为作品集长期收益）也具有复利属性。相反，**高度具体、易替代的技能**（如某单一软件操作、体力技巧）容易过时或被复制，类似耗材，一段时间不用价值就衰减<sup>5</sup>。简单来说，“底层技能/元技能”复利，“表层技能”耗材——前者值得长期投入，后者则需谨慎投入并保持更新迭代。

## 2.2 顺应系统的努力

**定义**：遵循现有**制度规则**和**评价体系**来努力，以在既定框架内胜出。典型如在教育、职场或组织内部，通过考试、考核、KPI竞赛等取得高分或排名，从而获得相应回报（名次、头衔、晋升）。这种努力可以称为“**锦标赛式努力**”：游戏规则已定，参与者竞争看谁更拼、表现更好。

**常见场景**：学生努力刷题以在考试中胜出、考公务员/考研拿高分；员工加班完成KPI争取年终优秀、晋升名额；科研人员拼发论文数以评职称；公司内部业绩排行榜前几名才能升职；还有在社交平台按算法偏好创作迎合流量等等。凡是**有明确排名/筛选机制**的情境，都属于这类顺应系统的努力。

**转化机制**：顺应系统努力通过**锦标赛机制**转化回报<sup>24</sup>。系统设定了稀缺奖励（名额、资源），参与者投入努力提高排名。只要评价标准清晰且相对公平，努力带来更高绩效指标，就能提高胜出概率。例如：大学严格按分数录取，考生多背题多练习→分数提高→考上名校（回报）；公司升职看业绩排行，销售员拼业绩→超额完成→晋升加薪。经济学的**锦标赛理论**指出，在这种机制下个人会投入高强度努力争夺有限的奖励（类似赛跑夺冠）<sup>24</sup>。另外，这类努力也利用了**信号和信用机制**：比如考高分/拿名校文凭向社会证明能力，赢得更多机会。

**高回报条件**：顺应系统的努力在以下情况下“可预测地有效”：1) **评价机制透明且相对公正**：努力带来的成绩差异确实主导结果排序，避免黑箱和暗箱操作。<sup>11</sup> 当规则稳定透明，参与者可以理性投入（如国家公务员考试大体公平透明，苦读往往有回报）。2) **竞争尚未饱和**：如果竞争者尚不太多或多数人投入一般，那么额外努力能显著提高名次。此时存在“低垂果实”，努力回报率高。3) **边际回报递增**：有些体系里，稍微领先就能拿全部回报（赢者通吃）。如第一名和第二名待遇天差地别，则拼到第一价值巨大。这种情况下拼劲全力获得头筹回报率极高（**推断**：这类似**幂律分布**回报，头部获得大部分收益）。4) **系统奖励足够大且稳定**：如升职真的带来显著薪酬提升和地位跃迁，而且名额稳定存在，则值得投入。例如高校升上教授职称即意味铁饭碗和名誉，老师们就愿意顺应要求发很多论文。总之，在“规则清晰+竞争适度+回报丰厚”的条件下，顺应系统努力会被事实证明是值得的。

**失效条件**：当顺应系统的努力成为“内卷燃料”时，往往有以下情形：1) **锦标赛激烈到几乎纯拼运气**：当大部分人都极度努力，大家投入趋同时，胜负可能由微小偶然决定，努力程度不再是胜负关键。例如某热门岗位上千人同样优秀地竞争，最终入选可能靠面试官喜好或随机因素，此时个人多努力一点几乎不增加成功概率（典型的内卷：所有人一起浪费了额外努力）。2) **奖励价值缩水/名额收缩**：如果经过一番拼杀拿到的回报其实很有限，甚至不抵投入。例如学历贬值后，考上普通研究生并不能显著改善就业，但无数人卷其中，考研努力就变成一种心理安慰式竞争。又或者组织中晋升位子极少，大部分拼命的人依然原地踏步，这时顺从KPI加班的努力很多沦为空耗（**事实**：中国职场流行“内卷”一词，就是描述人人加班但升迁机会并未增加的局面<sup>18</sup>）。3) **评价指标异化**：根据古德哈特定律，“一旦指标变成目标，它就不再是个好指标”。在组织中若为了KPI而KPI，容易发生为了分数而刷量造假、短视行为，个人拼命达成指标却损害长期发展。**反例**是沃尔斯法戈银行员工为完成开户KPI大搞假账户丑闻，就是顺应指标努力走偏的极端案例（典型**指标替代目标**的危害）。4) **缺乏反馈或提升空间**：如果系统并不会根据你的努力提供成长（比如考了高分也只是暂时领先，之后没有更高层次挑战），那努力只是在原地打转，没有质变。

**结构性风险**：顺应系统努力高度依赖制度本身的健全度。**若制度不公**（暗箱操作、裙带关系），则努力无法战胜人脉；**若评价体系偏颇**，例如企业只看工时不看产出，则勤奋可能被滥用而非真正奖励；**若宏观变化导致规则改变**，之前的努力积累可能一夜清零（如政策改革导致某考试作废）。另外，它还面临**群体理性陷阱**：个人理性选择加入竞争，但全体加码导致人人收益下降。例如学历通胀、加班文化都是这种“公地悲剧”。**文化差异**也重要：在一些社会，论资排辈或随机性更强（比如某些岗位用抽签摇号分配），这会降低顺应型努力的收益确定性；而在崇尚meritocracy（精英制）的环境，此类努力更受推崇但也伴生巨大心理压力<sup>25 26</sup>。**逆向选择**也可能发生：当一个系统主要奖励盲目苦干而非创造性时，真正优秀人才可能逃离，留下的都是陷入内卷的人，使得系统回报越来越低。这些都是顺应系统努力的隐患。

**可替代方案**：当发现所处环境的顺应型努力回报递减甚至无效时，个人有几种应对：1) **换赛道**：选择退出过度竞争的赛道，寻找更有增量空间的领域。例如某行业内卷严重，不如转行去新兴行业从头开始。正如俗话所说：“与其在红海血拼，不如寻找蓝海。”2) **加杠杆**：在顺应之余另辟蹊径。例如一边遵守公司考核，一边利用业余时间提升真正的核心竞争力，以备将来跳槽或自主创业。这样不把所有筹码都压在当前内部竞争上。3) **构建合作**：把竞争环境变为合作共赢，形成联盟一起对抗不合理的规则（比如员工联合争取更合理考核，而非彼此内斗）。4) **降低投入匹**

**配收益**：如果判断晋升概率渺茫，不妨有限投入，把精力留给生活或副业，避免过度透支自己。总之，要么改变游戏要么跳出现有游戏框架，用更多元的方式定义自己的成功。

**必须回答**：顺应系统的努力什么时候“可预测地有效”？如前所述，当规则清晰、相对公平且奖励丰富时，它是有效的（比如经典的科举考试在相当长历史中确实相对有效筛选人才，一旦考中即“鲤鱼跳龙门”）；什么时候只是“内卷燃料”？当人人高强度投入但回报无法相应增大时，就是纯粹的内卷燃料。例如如今许多公司把加班当忠诚度考核，没有实质产出提升，只是耗尽员工，这是典型的把努力变成消耗品而非投资<sup>27 10</sup>。归根结底，如果努力主要是在横向跟人拼消耗而非纵向自我提升，那么很可能是在给系统烧“内卷的柴火”。

### 2.3 对抗系统的努力

**定义**：选择非传统路径、甚至挑战现有体制规则的努力形式。包括**创业**（不走给别人打工的路自己开辟新天地）、**内容创作/艺术**（不按主流市场公式创作，追求独立表达）、**独立研究**（不依附主流学术体制自行探索）、**社会行动主义**（挑战制度以促变革）等。简单说，这类努力“不按常理出牌”，试图以**非线性路径**获取成功或推动改变。

**常见场景**：辞去安稳工作创业做自己想做的产品；作家不迎合出版社套路而自出版作品；技术极客不按学校培养路线自学开发出颠覆性创新；草根发起社会运动试图改变不公政策；金融上，个人尝试通过非常规投资、制度套利来突破阶层限制等。还有一些是**制度博奕**性质，如钻法律漏洞或利用规则灰色地带快速牟利，也算一种对抗系统的路径（尽管有风险）。

**转化机制**：对抗系统的努力通常伴随**高方差和幂律分布**的回报机制。因为非主流路径往往**没有天花板**，成功者可以获得远超常规的尾部回报，但大多数人可能一无所获甚至遭遇失败。这种努力的转化不太遵循平均收益公式，而是**押注路径依赖与网络效应**：例如创业者如果抓住风口做出独角兽公司，几年内财富地位暴增几百倍；独立艺术家一旦作品被赏识，可能一举成名流传后世。但同时大量创业公司倒闭、艺术家默默无闻。在机制上，对抗系统的努力利用了**漏洞或新空间**：它要么创造新市场，要么利用旧系统未覆盖之处（如监管空白）获取优势。**资源门槛**也在起作用：成功常需要一定启动资源（资金、人脉）和**运气**。<sup>13 28</sup> 总之，这是一个高风险-高回报的模型，通过**探索式策略和差异化竞争**实现收益转换。

**高回报条件**：如何区分**有策略的反系统努力**和**浪漫化对抗**？高回报的对抗系统努力往往具备几个条件：1) **深思熟虑的策略**：行动前对行业或制度有深入洞察，找到**真正的痛点或空隙**。例如创业者研究市场发现未被满足的需求，制定独特商业模式，而不是冲动辞职“造飞车”。2) **风险管理冗余**：尽管是反常规，但优秀的挑战者会设计备选方案、保留后路，使自己在失败时不至全盘皆输（比如“试错成本低的小步实验”）。这类似硅谷文化所说的“快速试错、及时止损”。3) **资源整合能力**：有策略的反系统努力者往往仍会借用部分系统资源为己所用，而非完全孤军奋战。例如得到天使投资、导师指导、群众支持。**观点**：经济学者熊彼特认为创业者需要结合新组合资源引领“创造性破坏”，并非闭门造车。4) **择机而动**：高回报常在风口浪尖，时机很重要。如果判断宏观环境利好某种颠覆（如技术革命初期、政策窗口期），抓准时机全力一搏胜算更高。满足这些条件的对抗努力更可能拿到尾部厚利，而不仅是莽撞行动。

**失效条件**：所谓“浪漫化对抗”是指头脑发热、缺乏规划的逆风而行，这往往以失败告终：1) **缺乏客观评估**：高估自己低估困难，例如有的人轻信鸡汤“辞职去追梦”却没想清商业模式，最后梦碎财空。2) **无视规律**：彻底脱离现实，无视基本经济/科学规律，投入再多也无回报——比如违背市场需求硬造产品，或搞伪科学研究，这种努力基本与成功绝缘。3) **孤注一掷**：不计后果地投入所有资源，没有风险备份，一旦路线错了就万劫不复。4) **忽视合规**：有的人试图对抗规则但踩到法律红线，如投机钻营过度变成违法犯罪，那付出的努力不仅无回报还可能付出代价。浪漫化对抗常带有**幸存者偏差**：人们看到一两个叛逆成功者（如辍学创业的乔布斯）而忽视背后成千上万失败者，从而低估失败概率。实际上**事实**：研究模拟显示，在成功分布中，极少数幸运者往往胜出而许多更有才华者败给运气

<sup>13 28</sup> 所以盲目对抗大概率是炮灰。

**结构性风险**：对抗系统者是在和更大的环境博弈，因此结构因素影响更剧烈：**监管变动**可能突然掐灭一条出路（如网约车创业遇监管收紧）；**平台规则朝夕变幻**，你搭建在平台上的流量城堡可能一夜坍塌（如某些自媒体算法调整导致创作者流量腰斩）；**强权博弈**：有时你对抗的系统可能反击（如内部举报人可能遭报复、社会运动者可能被打压）。此外还有**资源垄断**：巨头可能复制你的创新并利用其资源击败你，这也是创业者常面临的“被巨头抄袭”风险。**地域和制度差异**也重要：在一些创业生态完善、宽容失败的地区（如硅谷），对抗式努力的试错成本较低，成功率相对提高；而在阶层板结、失败惩罚重的环境下，一次失败可能令你再难翻身，使得这种努力更为险峻。简而言之，这条路“风大浪高”，结构性的暗礁需要时时留意。

**可替代方案**：对抗系统并非只有豪赌一条路。替代方案：1) **小规模试验**：在保留主业或学业的前提下，小范围尝试自己的想法，用数据验证可行再逐步扩大。这样失败了也能全身而退。2) **曲线救国**：有时可先进入系统内部获取经验和人脉，然后再选择时机跳出来自立门户，比起完全从0开始胜算更大。3) **联盟合作**：找到志同道合者组队对抗，比单枪匹马力量大且分散风险。4) **接受部分规则**：聪明的对抗者知道哪些原则不可违，比如法律底线、基本商业伦理，坚持这些底线，在其他方面创新，减少不必要的阻力。**案例**：很多“颠覆者”其实先在大公司历练（遵守规则）然后内部创业或spin-off（对抗旧模式），取得成功。总之，可以**边缘试探**而不是彻底反叛，从灰度中寻求突破。

**必须回答**：如何区分“有策略的反系统努力”与“浪漫化对抗”？简要来说，看是否基于现实证据和周详规划。有策略者通常**小步快跑，快速反馈**，及时根据事实调整（体现理性试错），他们也会**务实利用体制资源**而不是一味反体制。而浪漫化对抗者往往充满情绪和理想化叙事，缺乏数据支撑，一条路走到底不知变通。这可以通过他们在失败时的反应看出：有策略者善于止损或pivot（转向新策略），浪漫者容易执迷不悟。引用硅谷投资人Peter Thiel的话：“**Brilliant thinking is rare, but courage is in even shorter supply than genius**（有远见的思考很少见，但勇气比天才更稀缺）。”其实勇气和远见都重要，但**盲勇不等于真正的战略勇气**。战略性的反系统努力需要勇气+智慧，缺一不可。

## 2.4 自我安慰型努力

**定义**：主要为了获得**主观心理安慰**而投入的努力形式，其客观产出和能力增长很低。俗称“瞎忙活”或“伪勤奋”。这类努力往往满足人短期的**忙碌感和安心感**，例如打卡式学习、机械重复工作、过度计划但执行不足等，让人感觉“我很难，所以心安”，却并不真正改变长期状态。

**常见场景**：典型如每天花大量时间整理工具/计划表、反复做容易的任务来获取完成勾选的快感，而回避困难但重要的事；又如刷很多网课/心灵鸡汤文章，自感在“成长”，但其实没掌握实质技能（俗称**情绪性学习**）；还有一种是职业环境中，为逃避更具挑战的任务而不停忙于行政琐事或无效加班（**忙碌上瘾**），表面很勤奋实际产出平平。这类场景屡见不鲜——朋友圈的“21天打卡”热潮、办公室里深夜对着电脑做无关紧要PPT的人，都属于此列。

**转化机制**：自我安慰型努力的“回报”主要是**即时心理反馈**：完成某些琐事会释放多巴胺，让人觉得有成就感；坚持打卡获得社交认可，带来虚拟的进步感。这充当**心理止痛药机制**：当人面对不确定未来或自我效能感低落时，通过保持忙碌来减轻焦虑和内疚<sup>29 30</sup>。从行为心理学看，这是**负强化**：努力行为减少了内心痛苦（如焦虑感降低），因而固化为一种习惯。但是其**正向收益**很低，因为这些努力缺乏高质量反馈或难以产生积累。一些研究称之为“**生产力错觉**”或“**假勤奋陷阱**”<sup>31 32</sup>：人们混淆了忙碌和有效产出，以为忙就是有进展。短期内心理满足，长期看实际问题并未解决甚至自我效能受损（因为意识不到真正的提升在哪）。

**高回报条件**：严格来说，自我安慰型努力**本身**就缺乏客观高回报。但如果放宽视角，在某些特殊情况下，这类努力可以起到**积极的短期作用**：1) **情绪低谷/危机时的过渡策略**：人在极度焦虑或抑郁时，哪怕只是收拾房间、列计划这样的小事都能带来一点掌控感，帮助稳住情绪。这在心理治疗中类似于给患者一些简单任务找回成就感，是一种**自救机制**。2) **培养基础习惯**：有时打卡虽浅，但可建立起基本习惯，为将来更深层努力做铺垫。例如坚持每天

背10个单词，尽管方法低效，但至少养成了学习习惯，日后可能转向高效方法。3) **社交货币**：在某些社群文化中，展示忙碌和努力本身会换来同伴认可（一种地位回报）。比如朋友圈天天打卡健身，可能并没真练好身体，但在社交圈获得“自律达人”名声，这对当事人来说也是回报。总的来说，这类努力高回报仅限于**心理/社交层面**，且多为短暂的“**虚拟回报**”。

**失效条件**：长期来看，自我安慰型努力几乎注定是**负回报**的：1) **长期效果欠缺**：这些努力通常没有**有效反馈循环**（要么任务太简单得不到新信息，要么根本不检视产出质量），因此能力并未实质提高。例如每天重复熟悉的练习而不挑战难点，熟练度停留在原地。2) **机会成本高**：时间都耗在低价值忙碌上，真正重要但困难的事情被拖延了。短期情绪镇痛之后，问题更加严峻（如deadline将至才发现啥也没做）。3) **侵蚀自我效能**：长期假装努力却未见成果，个人可能逐渐丧失对真正努力也能改变现状的信心，形成“**习得性无助**”。研究表明，不断投入却无结果会降低自我效能感，使人更焦虑沮丧<sup>29 30</sup>。4) **强化错误认知**：自我安慰型努力给予**幸存者偏差式**的错误信号：比如看了一堆成功学故事以为自己也在进步，其实只是心理麻醉。这会让人低估真正有用的努力的必要性。可以说，这类努力是饮鸩止渴——短暂缓解不适，长期损害成长。

**结构性风险**：在现代注意力经济和绩效压力环境下，人特别容易陷入这种努力形态，这本身就是结构性问题的一部分：**平台设计**驱动碎片化投入——比如学习App故意用打卡、虚拟奖励机制吸引用户每天上线，用户以为在学习，其实停留在浅层，平台则收获流量变现（后面“努力叙事”部分详述）；**企业文化**方面，有的公司鼓励“看起来很忙”，将坐班时长等同勤奋，以致员工养成磨洋工又熬时长的习惯；**教育评价**很多停留在量化投入而非质变（如小时填鸭式补课），导致学生习惯用刷题数量替代真正理解。这些结构会**诱导个体把努力用在可见而无效的地方**。还有**宏观因素**：当上升通道狭窄时，人们可能选择自我安慰以避免直视残酷现实（这是一种社会心理自保）。不同文化背景下，这种倾向程度不同：一些强调苦干美德的文化中，人们不愿承认忙碌可能没产出，反而以忙碌本身为荣，更加剧这一现象<sup>33 34</sup>。

**可替代方案**：要摆脱自我安慰型努力，关键在于**引入高质量反馈和目标导向**。替代做法：1) **刻意练习**代替机械重复：例如学琴别只弹会的曲子，而要练习困难段落并及时听录音纠正；2) **输出驱动学习**：与其天天打卡看书，不如以能教会别人/写总结为目标，这会逼自己真正掌握；3) **20/80法则**：抓住最重要的20%任务优先完成，让自己忙得有价值而非随便忙；4) **设定KPIs**：给自己的努力设定明确可检验的成果指标，而非模糊的“我有在努力”。比如一个月内写出1000行可运行代码，而不是每天看两小时编程视频。再如健身与其每天打卡“去了健身房”，不如记录每周最大力量提升。这些举措都让努力更贴近实际产出，减少空转。心理上，可用**番茄工作法**、正念等保持专注，避免沦为同时忙十件事却都浅尝辄止的局面。此外，可寻求**教练或同行监督**，当局者迷时外界指出“皇帝的新衣”，帮助打破假努力幻觉。

**必须回答**：它如何提供短期情绪收益？——通过**立即的完成感和掌控感**来止痛，比如做完一件小事打上勾就觉得今天过得挺充实，缓解了“我啥都没做”的内疚<sup>35 30</sup>。为什么长期会侵蚀自我效能？——因为**投入-产出脱节**导致**归因偏差**：个人可能错误地认为“我这么努力都没用，可见我能力不行/命不好”，而非意识到是努力方式不对。<sup>29</sup> 这会降低对自身和努力的信念。此外，大脑习惯了虚假奖励后，对真正挑战性的任务更缺乏耐心，久而久之形成**低效努力的惯性**，遇到真正需要深度努力的情况时反而更容易退缩。这些都严重损害了一个人真正运用努力改变处境的信心和能力。

### 3. 努力如何被“货币化/工具化/叙事化”

努力不仅是个人品行，也被各种社会机制**商品化、工具化和叙事化**。现代社会把“努力”当作可以交易、管理、包装的东西来运用，从中牟利或控制人心。本节分别探讨：

### 3.1 努力的货币化：平台经济中的变现机制

在注意力经济和平台经济中，人的时间、努力、情绪被当作商品买卖。互联网平台通过设计，让用户和创作者投入大量努力，以换取少量收益，而平台攫取主要价值。

- **时间和注意力**：社交媒体、短视频平台通过算法让用户上瘾，不知不觉投入大量时间精力刷屏，这些努力被平台用来卖广告赚钱。用户本以为自己在娱乐或社交，其实是在用注意力为平台创造广告位库存。**观点**：学者称这为“劳动的游戏化”，用户在生产数据，平台变现收割。
- **内容创作**：YouTube、抖音等平台鼓励人人当创作者，投入创意劳动。然而**收益分配极不平均**：顶尖1%创作者获得绝大多数收入，绝大多数人投入很大却赚不到钱<sup>36</sup>。**事实**：数据显示只有约0.3%的YouTube频道月入超过5000美元，绝大部分连一分钱广告分成都拿不到<sup>36</sup>。平台通过广告分成或流量激励，将创作者的努力货币化为自身流量和营收，但大部分创作者只是免费的内容生产者（数字时代的“无偿劳工”）。这是一种赢家通吃的分配：努力转化为回报的**中介变量**包括曝光度和算法推荐，但这些受平台掌控，导致努力→曝光并非线性关系，而带有**显著运气和马太效应**。
- **情绪劳动**：在服务业平台（如网约车、外卖）上，劳动者不仅花体力时间，还被要求提供情绪上的服务（微笑、好评互动），这些努力也被货币化。由于劳动力过剩和平台垄断，劳动者议价权低，导致**报酬被压低**<sup>37</sup>。**证据**：美国网约车司机中位时薪算上成本仅约\$7，远低于法定最低工资<sup>37</sup>。平台把司机的长时间在线、超额接单（努力强度）转化为企业收益，而司机收入往往不随努力同比增长（因抽成和动态定价侵蚀了努力回报）。
- **中介变量**：努力→收益之间，平台插入了若干**中介**：**曝光**（算法决定谁被看到），**分发**（推荐机制影响受众大小），**定价权**（平台通常决定广告/任务单价），**议价权**（个体几无议价，只能接受平台规则），**网络效应**（有粉丝基础者越来越强，新人则寸步难行）。这些中介决定了个人努力最终变现多少。往往**平台攫取大部分价值**：YouTube抽走广告收入45%，Uber抽成甚至更高<sup>38</sup>。创作者/劳动者只能分得一小部分，从而出现**努力-收益倒挂**：投入很大，收入低微。
- **案例1：内容创作者的长尾分布**：某YouTuber连续几年每日辛苦制作影片，但因为订阅者少，月收入不到100美元；与此同时顶端网红轻松年入百万<sup>36</sup>。这个案例体现**货币化不均**和努力的不对称回报。
- **案例2：网约车司机过劳**：一名Uber司机每天开12小时仍难维持生计，每多开一单收入增加却很少（剔除油费和平台分成后所剩无几），大量努力的货币价值被平台算法和乘客溢价拿走<sup>37</sup>。司机的努力被压榨成平台补贴低价出行的手段。

**谁生产、谁获利、谁买单**：在努力的货币化链条中：

- 生产者：普通用户、内容创作者、零工劳动者在生产注意力和内容。他们贡献了努力。
- 获利者：平台公司和广告主。平台通过聚集用户注意力卖广告、通过任务抽成盈利。广告主获得受众注意力销售产品。
- 买单者：一是广告商付费购买用户注意力，二是**广义的用户/劳动者本身**——他们支付的是自己的时间、隐私和微薄收入。最终个人的大量努力被转换成平台的资本收益。

### 3.2 努力的工具化：组织对努力叙事的管理

企业和组织常把“努力”作为管理他人的工具，用来提高绩效、降低成本。具体手段包括：

- **KPI与绩效压力**：组织制定各种**努力指标**（工作时长、业绩数值等）作为考核。员工为达指标被迫努力加班拼命。这本应是激励提高效率，但现实中常出现**Goodhart's Law效应**：指标一旦绑定奖惩，员工就可能围着指标优化而忽视真正目标<sup>39</sup><sup>40</sup>。结果一方面员工更卖力（因为害怕完不成KPI失去奖金/前途），另一方面指标异化，组织得到了表面努力却未必得到真实价值，还可能引发造假和短视行为。**案例**：某销售公司只看季度销售额，员工为了业绩不择手段、透支客户信任，短期业绩上去了长期商誉受损。

- **加班文化：“996”**（朝九晚九，一周六天工作）等加班文化将长时间劳动美化成**敬业**的象征<sup>41</sup>。老板鼓吹“奋斗者”精神，要求无偿加班，实则转嫁成本。<sup>42</sup> 马云曾称“996是修来的福报”，把过度劳动包装成个人成长的机会<sup>24</sup>。这实际上是用**道德感和认同感**绑架员工，让他们心甘情愿贡献更多工时而不要求相应报酬。组织利用这种叙事实现超额剩余价值，而员工以透支健康为代价换取一份“敬业”的道德满足。**事实**：有调查显示，中国80%以上职场人感觉过劳且有明显压力症状<sup>43</sup>。加班文化作为管理工具，让“努力”变成一种**廉价资源**被无限索取，却以“忠诚”“拼搏”名义合理化了剥削<sup>27</sup>。
- **责任下放**：一些组织通过“赋予自主权”实则**推卸责任**。例如宣扬“你要对自己的业绩负责”，把任务目标层层下放到个人，完不成就是个人不够努力，与管理支持不足无关。员工陷入“我要更加努力证明自己”的循环，却没有意识到可能是客观目标不切实际或资源不匹配。这也是管理者利用努力叙事让员工自我压榨的一招。
- **奖惩叙事**：很多公司喜欢宣传“努力就有回报”，树立劳模榜样，大张旗鼓奖励几个拼命加班创造奇迹的员工，以此激励其他人跟风效仿。这其实是利用**幸存者偏差**的故事塑造：不提无数努力没有晋升的人，只宣扬个别通过极端努力成功的案例，让大家相信“我也许就是下一个”，从而自发投入更多努力。这类似“努力彩票”：用小概率成功来驱动大多数人的行动。
- **案例1：富士康流水线上的青春**。据报道，富士康等制造业巨头曾让大量年轻工人每日工作超10小时，月休2天，还宣称这是“勤劳致富”的机会。但后来频发员工过劳猝死、自杀，引发社会关注<sup>9</sup>。企业在工具化努力时忽视了人的极限和尊严，最终酿成悲剧。
- **案例2：某互联网大厂的OKR**。这家公司推行严格OKR，每季淘汰末位一定比例员工。为了不被淘汰，员工彼此竞争、疯狂加班冲刺指标。短期业绩数字提升，但长期看团队协作氛围遭破坏，创新停滞，因为大家只敢做稳妥能量化的事。这说明过度工具化努力可能透支组织长期健康。

**指标替代目标**（Goodhart定律）<sup>39</sup> 在这里值得强调：当组织用量化指标代理复杂目标时，员工的努力方向可能偏离真正产出，反而**顾此失彼**。例如医院以手术量评医生，医生可能避免棘手病例以提高数量；学校以升学率评老师，老师可能放弃培养综合素质专攻刷题。这些都是努力被扭曲利用的例子。

### 3.3 努力的叙事化：成功鸡汤与个人可控幻觉

大众传媒和自媒体充斥着对“努力→成功”的叙事包装。这种**鸡汤/成功学**话术有一套标准结构，用故事和道德说教营造个人**可控幻觉**，从而掩盖更复杂的结构因素。

- **标准故事模板**：一个出身平凡甚至逆境的人，通过不懈努力和毅力，克服重重困难，最终取得非凡成功或财富地位。从穷小子到富豪、学渣逆袭清华、单亲妈妈创立企业等等。这类故事突出**个人奋斗**，常弱化环境帮助或运气因素，把成功完全归功于主人公的品质（勤奋、毅力、乐观）。结尾往往上升到**道德高度**，暗示成功者值得尊敬，失败者应找自身原因。这一模板迎合了大众对“公平”的心理期待（just-world假设）：相信世界是公正的，成功必然因为努力，失败则因为不努力<sup>19</sup> <sup>20</sup>。这实际上是一种**道德化叙事**，将社会成败简化为品格审判。
- **归因套路**：成功学叙事有几个常见归因技巧：1) **选择性讲述**：只讲成功者当初多努力，**不提**可能的机遇和他人的帮助，更不提同时代多少同样努力的人没成功（**幸存者偏差**）。2) **结果导向归因**：从结果倒推原因，成功的人说“因为我努力所以成功”，可事实上可能努力只是必要不充分条件<sup>13</sup>。而失败者没有发声机会，于是被默认“不够努力”。3) **刻意淡化结构因素**：很少提及家庭背景、人脉、时代红利等。例如某创业英雄故事里，会轻描淡写他父亲是高官或她赶上了房地产大发展，只强调他每天只睡4小时如何拼。4) **放大神秘特质**：有时把成功归于一些可模仿的习惯如早起、阅读量，用这些易复制的“努力细节”让大众觉得“我也能通过学这些成功”，从而忽略那些不可复制的优势（天赋、资本等）。这些归因套路共同营造出**成功=努力**的强关联印象。
- **道德化/羞耻化**：鸡汤文常带有强烈的道德评价：努力被视为美德和义务，**不努力就是懒惰可耻**。比如流传的名言：“你今天不努力，明天就要努力找工作”“不奋斗，你要青春干嘛”。通过道德羞辱，塑造一种社会压力，迫使人们相信必须不断努力才配获得基本尊严和机会。这掩盖了社会可能存在的不公：即便一个人非常

努力，系统问题也许仍让他上不去台阶。但在这种叙事下，失败者除了自责别无他法，因为“不够努力”就是原罪。**引用**：APA心理学家研究30多年发现，“社会处方式完美主义”（即他人期望我完美）与抑郁焦虑有显著关联<sup>44</sup>；成功学叙事正是社会对个人的完美要求的放大。

• **个人可控幻觉**：成功鸡汤的核心产品是希望和可控感。它不断重复一个信息——“你的命运掌握在自己手中，只要足够努力，就没有达不成的目标”<sup>45 46</sup>。这话听起来给人力量，但也是一种危险的**幻觉**，因为它忽视机遇随机性和结构限制。<sup>13 20</sup> 心理学上说，这是迎合人们的**控制错觉**（illusion of control）：人宁愿相信世界是可预测可控的，好过接受运气和体制影响巨大这样的无力感。努力叙事满足了这种心理需求。然而，当现实不如人意时，这种幻觉反噬个人心理——要么陷入更疯狂的努力循环（想“我一定是还不够努力”），要么崩溃（“我如此拼命却失败，怀疑人生”）。**事实**：不少陷入MLM（传销式多层营销）的人，被洗脑“努力就成功”而投入全部积蓄精力，最终血本无归且背负失败羞耻<sup>47 29</sup>。

#### “努力叙事”生产链：

- **生产者**：成功学作家、自媒体鸡汤号、企业HR、公关部门、甚至政府宣传机器，都在大批量生产“努力神话”故事和格言。他们有各自利益：作者卖书点击赚钱，企业和政府塑造勤劳氛围以提高生产或维护稳定。
- **获利者**：这些叙事的生产者本身获利（金钱或权力）；另外，精英阶层作为整体受益——**维持现有秩序**。正如一项哈佛研究指出，“精英鼓吹的精英神话掩盖了制度障碍<sup>20</sup>”，让大众相信现状公平，从而减少对不平等的质疑<sup>19</sup>。企业获利于员工相信努力就会有回报而卖力工作；培训和成功学行业更是**生意红火**，2025年全球自我提升市场规模已达约461亿美元<sup>48</sup>。
- **买单者**：广大普通人就是“买单者”。他们在金钱上直接购买成功学产品、课程，在时间上花大量精力追随成功信条，在心理上承受“唯努力论”带来的焦虑和内疚。当个人无法达到叙事描绘的成功时，还倾向于自责，陷入更深的压力。这种内耗本质上是个人为维护**努力神话**付出的代价。

#### 案例（跨国跨行业）：

1. **某直销/传销组织的成功学大会**：很多国家都有类似案例。会上“成功者”上台分享逆袭故事：从负债打工仔变年入百万销售冠军，全靠努力+正能量。台下新人听得热血沸腾，当场投入更多金钱精力卖货拉人。然而**事实**：FTC报告揭示，99%加入者实际亏钱<sup>47 49</sup>。这个案例说明传销组织用**成功叙事**诱导群众投入，获利者是顶层，买单者是绝大多数失败者，他们被灌输“是我不够努力”而不是质疑游戏本质。
2. **中国互联网公司“奋斗者协议”**：某些企业要求新员工签署自愿加班协议，并在内网宣传某某员工通宵达旦救火项目的事迹，公司给予“奋斗奖”。这一系列叙事让员工产生“公司视拼命者为英雄”的认知，纷纷效仿，最终公司得到集体996的高工时。员工获得的只是精神嘉奖和不确定的前途。这体现了努力叙事被企业精心设计为控制工具。
3. **媒体上的“寒门状元”故事**：各国媒体都爱报道底层苦孩子考上名校的传奇。例如某矿工儿子悬梁刺股考上北大，传播甚广。社会对此津津乐道，仿佛这证明了教育公平和努力有用。然而统计显示，大环境下教育回报受家庭背景影响巨大，多数寒门子弟仍难以逆袭<sup>20</sup>。这些报道在功能上**掩盖了结构性问题**，用少数幸运例子安慰大众“努力会有好结果”，从而淡化了对阶层固化的批评。**反例**：最近一些媒体开始反思这种报道套路，指出其幸存者偏差和对普通穷人困境的漠视，但这种声音相对弱小。

总之，努力叙事已经形成**产业链**：故事制造—>舆论传播—>大众消费（信奉）—>行为模式改变—>再制造故事。它标准化生产希望和幻觉，在宏观上起到稳定人心、提高劳动力投入的作用。因此被社会各方主动或被动地维系着。理解这点很重要，因为它提醒我们：很多我们耳熟能详的“努力成功”故事背后，并非纯客观真理，而是被筛选、润色和放大的叙事产品。

## 4. 统计与结构层面：哪些努力有长期复利？哪些是心理止痛药？

本节我们从数据和文献出发，辨析不同努力形式的长期收益特征，力图以证据而非直觉回答这一问题。将努力行为视为一种“投资”，我们关注其预期回报（均值）、不确定性（方差）、反馈周期（多久见效）、可逆性（失败成本）和机会成本，并纳入结构性变量考量（家庭、地域、行业、制度、周期、AI风险等）。必须强调因果：以下引用如非严格因果推断，均以相关性解释，并会注明。

### 4.1 具有长期复利效应的努力

**可迁移技能 (general transferable skills)**：此类努力如提升认知能力、学习能力、元技能等。预期回报：中长期较高，因为这些技能在不同岗位和环境都适用。例如沟通、编程思维，可在多行业创造价值。**均值回报**体现在更低失业率和更高生涯总收入上。方差：相对低，因为需求稳定；个人掌握后不易被完全淘汰。反馈周期：较慢，往往需要几年沉淀才能在职场上看到明显优势。但一旦发力，可持续迭代。可逆性：高——学习此类技能失败的成本低（顶多浪费一些时间），而且可重新来过或转换学习方法。机会成本：中等——花时间学元技能，短期少赚点钱，但长远收益可能多得多。**结构因素**：教育环境和个人背景影响很大。有良好教育资源的人更容易培养这些技能，这在数据上体现为高学历者毕业收入显著高于低学历者<sup>50</sup>（尽管这部分也包含学历信号效应）。**因果证据**：一些采用双生子研究的方法表明，认知和非认知技能的提升对收入有因果作用，而不仅是相关（因为控制了遗传和家庭因素）。总体看，投资可迁移技能类似滚雪球，越滚越大，在不确定时代反而是低风险、高回报的选择。

**可规模化资产 (Scalable assets)**：如作品集、代码库、专利、内容库等，可反复利用或出售，不随个人时间线性受限的成果。预期回报：潜在很高且指数级，因为一旦资产成功，它可以同时服务成千上万人而非与你的时间挂钩，比如一款软件上线后每增一用户几乎无额外成本。方差：高——大多数资产（一本书、一个发明）可能默默无闻，但少数爆款回报极高。收益分布呈幂律。反馈周期：中等到慢。创作一个资产往往需要前期投入，然后较长时间才见回响（一本书可能出版后几年才广为人知）。可逆性：中等——投入创作的时间不可逆，但如果失败，资产本身可能还有部分可重用价值（代码模块可用于新项目，论文经验可指导后续研究）。机会成本：高——这些努力通常占用大量时间精力，期间可能放弃短期收益机会。如创业者为开发产品放弃了稳定工资。**结构变量**：平台规则对可规模化资产的回报影响很大，如App要依赖应用商店生态、创作者依赖出版/流媒体渠道；知识产权保护力度也决定了回报率（盗版横行的地方原创者收益被稀释）。**实例数据**：内容创作领域数据显示头部创作者作品长期获利，如音乐版权可多年收版税。但绝大多数作品销量很低。这强调了选品方向和质量的重要——影响资产成功与否。**因果性**：难以用传统实验得知，但历史上大量案例表明可规模资产一旦成功，后续收益无需成比例努力付出，有滚雪球效应（例如软件公司初期开发辛苦，后期每卖一份几乎纯利）。故这类努力一旦成功具有复利。关键在于成功前的巨大不确定性。

**社会资本**：即构建人际网络、建立信任和声誉。预期回报：高——强大的人脉网络可以带来机会溢价。研究表明，通过内推获得工作的几率和起薪往往高于一般途径<sup>51 52</sup>。人脉广者在商业谈判、资源获取上也更有利。**均值回报**是广泛的，包括隐形好处，比如获取信息、规避风险的能力都有提升。方差：一定程度上看，社交网络越大**方差越低**，因为“朋友多路好走”，在各种情况下都能找到帮助，不容易断崖式崩落。但过于集中在某圈子的人脉有风险，一旦圈子没落整体受影响。反馈周期：慢热型。关系需要时间培养，信任建立可能以年计。但在关键节点，一个多年老友的支持可能立竿见影改变命运。可逆性：高——关系维护失败通常不会使你境遇比没努力更糟，只是少一次机会而已，故结交人脉的失败成本较低（厚脸皮去联系未果，损失很小）。机会成本：中等——花时间社交可能挤占专业精进的时间，但聪明的做法是两者结合。**结构因素**：家庭出身对社会资本有初始影响（寒门子弟缺少高端人脉起点），地域也重要（大城市更易结识各界优秀者）。**因果证据**：具有挑战，因为社交网络与个人能力互相影响。但一些实验如让随机一组失业者接受社交技能培训+扩圈，结果发现他们重新就业率和薪资明显高于对照组<sup>53</sup><sup>54</sup>。这支持了社会资本提升对经济回报有因果作用而非仅仅相关。**长期复利**表现为：网络越大，你越容易认识新朋友（弱联系搭桥原理），机遇呈指数增长<sup>55</sup>。因此投入社交的努力具有积累效应：早期也许看不到收益，但人脉达到一定临界点后，几乎每隔一段时间都会有意想不到的机会出现。

**健康与认知资源**：投入锻炼、作息管理、心理建设等属于提高“人本身产能”的努力。预期回报：非常高却常被低估，因为健康直接关系工作可持续性和效率。**事实**：WHO报告曾指出工作过劳导致中风等疾病风险大增<sup>9</sup>。保持健康等于减少未来病假和医疗花费，并延长高产出年限。很多统计显示，健康良好者职业生涯累计收入显著高于健康不佳者，即使剔除教育等因素影响（因为后者容易中年退出劳动力或精力不足）。方差：低——健康带来的好处是全方位的，很少有负面效果或不确定性（除了不可控的遗传疾病）。投入运动90%情况下都会有正面效果。反馈周期：中等——坚持运动和睡眠管理可能几周就让人感觉精力充沛（短期反馈较快），预防慢病等长效需要几年甚至几十年才验证（长期反馈长）。可逆性：部分可逆——如果一段时间荒废健康，还可以重新锻炼追回，但有些健康损失（比如严重慢病）不可逆。因此早期投入预防比后期治疗成本低得多。机会成本：较低——锻炼每天1小时长期看换来更多精力和寿命，收益远超这1小时其他活动收益。**结构因素**：工作环境、食品安全、医疗条件都会影响个人健康努力的回报。例如生活在污染严重地区，你的健康努力效果可能被环境抵消一些；医疗体系好坏决定你是否能及时通过体检预防疾病。**数据证据**：一项针对英国公务员的长期追踪（Whitehall II）发现规律运动者在老年认知功能和工作寿命上都显著优于久坐者，控制了社会阶层后这种差异依然存在（即运动本身的贡献）<sup>3 56</sup>。所以健康努力有真复利：越健康的人往往越有余力赚取经济和社会资本，形成正向循环（健康→高效工作→更好的资源→更健康）。反之亚健康削弱努力成效，如俗语“身心是1，事业是后面的0”。

**议价权建设**：指提升自己在劳动力市场或合作谈判中的相对地位的努力，如培养稀缺专长、建立个人品牌、参与行业标准制定等。预期回报：高——议价能力强意味着在同样努力下可索取更多回报。例如自由职业者如果建立个人品牌，就能对客户喊出更高价而客户接受；员工在掌握核心技术或持有职业证照后，有更大底气要求加薪或跳槽。<sup>57</sup> 提到的加州Prop22案例，平台将司机定为合同工使其议价权极低，工资长期受压。反之若司机有集体谈判权，收入可提高。方差：中等——议价权是相对概念，与市场动态有关。如果行业突然供需逆转（人才过剩），即使你有品牌议价空间也缩小。但平稳状态下，拥有议价权的人收入稳定性和水平都更高。反馈周期：较慢——个人品牌建立、专业认可度提升需要较长时间甚至要靠资历沉淀。但一旦形成（如成为业内专家、KOL），**后续每次交易你都能拿到溢价**，回报凸显。可逆性：议价权一旦养成，很难完全消失（除非声誉崩坏）。它不像技能会过期那么快，但要保持声誉需要持续努力。机会成本：是要在本职工作之外投入时间提高曝光和行业参与，比如写专业文章、参加协会等。然而这些通常也有附带好处如开拓视野。**结构因素**：行业垄断程度、劳工组织化程度影响个体议价余地。例如在一个买方市场（供过于求），即便你努力提高品牌，仍受制于大环境薪酬上限。这就需要集体行动或政策保障来提升整个群体议价权（如最低工资立法等）。**数据**：有趣的是，一些研究表明跳槽频繁的人往往工资增长更快<sup>58</sup>（在2023年前的经济环境下），因为他们抓住外部机会提高议价；而2025年趋势短期反转（经济收缩时跳槽溢价减少<sup>59</sup>），但长期看能主动求变的人职业收入曲线更陡峭。这提示议价权来自**信息差和选择多样性**——懂得市场行情并有备选机会，你就能为自己的努力要更高价。这方面努力包括持续关注市场、拓展职业选项等，也是一种带复利的投入（信息和人脉越多，下次议价越有筹码）。

**总结**：上述努力类别都有一个共同点：**投入带来的收益能持续累积或放大**，而不是一次性消耗。这些努力往往在早期产出平平，但随着时间推移，曲线开始陡峭上扬。这就是复利效应——收益在复用中增长。选择这些努力，相当于**积攒可持续资本**：技能资本、声誉资本、社会资本、健康资本。这些资本又会互相促进，例如健康使你更有精力学习技能，技能又增强你的议价能力。**边界条件**：即使是复利努力，如果碰到极端结构阻力（如战争、行业毁灭性衰退），效果也会大打折扣。但相比一次性努力，它们更抗风险，因为资本可以迁移（技能可转行业、人脉可借资源）。**因果识别**：虽然很多研究是相关性的，但我们观察自然实验（如政策改变教育年限）或随机对照试验（如职业培训项目），大多支持这些投入对收入和发展有正向因果作用。哪怕存在部分内生性（如天生聪明的人更爱学技能且本来也收入高），**提升这些资本至少不会错**，因为没有证据说更聪明反而应该不学东西或不健身——恰恰相反，优势叠加效应显著<sup>60</sup>。

## 4.2 充当心理止痛药的努力

**低反馈质量的努力**：比如前述自我安慰型努力——不停忙但不检视效果。其预期回报几乎为零甚至负值，因为努力没有转化为能力或成果。方差倒不大，因为基本都是无效，没有太多不确定性：你忙十次依然没成果。反馈周期：

很快给你错觉上的“完成”反馈，但真正有效果的反馈几乎不存在，形成即时满足陷阱。可逆性：难，因为时间耗掉了且错过了提高的机会。这些努力本身不像赌博有一夜暴富或暴亏，但累积的机会成本和拖延导致隐形损失。机会成本非常高——把宝贵精力投在原地踏步上，相当于失去用这些精力获取真成长的机会。**结构因素**：现代信息茧房和碎片化环境助长了这种努力——例如短视频学习让人不断看知识点却缺乏系统训练，平台乐见其成因用户停留时间更长<sup>46</sup>。还有些企业环境下上下都不注重结果，只看过程态度，于是员工养成装模作样的忙碌习惯。这些都会让低质量努力盛行并被强化。**数据**：难有直接统计，因为这更多是质性现象。但职场调研发现，大量员工感到每天忙碌却缺乏成就感，这和繁琐会议、无效流程有关（一些咨询公司估计白领每天约40%的时间耗在无价值任务上）。**可举实例**：某市政府机关推广一项改革，要求干部日日写工作日志以示努力，结果大家每天主要“努力”就是编写详尽日志而非真正下基层解决问题——这是典型形式主义努力，满足上级检查，实际上耽误了真正工作。

**高替代性、高同质化竞赛**：如过多人涌入某低门槛领域，彼此努力只能互相抵消，不产生增量。预期回报：很低，因为蛋糕大小固定而人多，每人分到极少。比如大城市有成千上万骑手接单，骑手再拼命也只能抢到有限订单，单位单价还不断被压低<sup>57</sup>。方差：低，对于绝大多数参与者皆如此（除非转做不参与卷的少数）。反馈周期：即时且陷阱性，因竞争中你稍一松懈马上业绩掉，于是持续焦虑努力但始终只能拿微薄收入，陷入不停踩踏的跑步机。可逆性：低，投入多年在内卷行业，个人竞争力很局限，在别处不一定适用（比如在某卷厂拼资历多年，一旦行业衰退，你之前耗费的努力没积累出可迁移技能，想跳出很难）。机会成本：极高——青春耗在你死我活的内斗上，错失别的出路。**结构变量**：这明显与宏观供需和市场结构相关。当前劳动力市场两极化，中低技能岗位供过于求，高技能供给不足，低端岗位的内卷尤其严重。技术（AI）会进一步提高替代性，如果不提升技能/换轨道，努力程度再增加也敌不过算法和廉价新人。**实证**：如墨西哥玉米农民或孟加拉成衣工等，在全球市场中可替代性高，他们拼命工作但利润被供应链上层挤压，长期贫困。国际劳工组织数据也表明，这些领域加班时长与收入并不呈正比关系（常是无偿加班）。**推断**：对个人而言，如果发现所处竞争自己完全无法通过合理努力脱颖而出（如全行业几乎无升迁空间），那么此时的努力更多是在维持现状而不是改变它。除了少数幸运儿，大部分人的努力只是防止掉队。这是一种机会成本型陷阱，最好的破局是退出这种竞赛或改变游戏规则，否则越努力越被困。

**沉没成本锁定**：当投入越多反而越不舍得止损，就会继续砸努力进去，例如在一个走下坡的项目/行业上不肯抽身，结果越陷越深。预期回报：负，因为客观上已经证明前景不好，但人心理不愿承认失败而硬撑，最终损失更大。方差：最终结局往往一致，就是失败，只是时间早晚而已。反馈周期：前期或许有一些希望的迹象（否则不会投入），但越往后负面影响越明显，然而投入者因沉没成本效应选择无视，继续等待转机。可逆性：随时间推移递减——早停损也许还保留实力转向别处，拖到后来损失无法弥补，错过其他机会。机会成本：极其高，因为你把本可成功的努力浪费在无望方向上。**结构性因素**：文化上“坚持就是胜利”的信条有时反而害人，使人难以承认策略错误及调整；另外缺乏社会安全网的人更倾向沉没成本赌博，因为没有失败保障，他们宁赌一把奇迹。因此贫困者反而更易在错误方向上死磕（例如贷款开店亏损却借高利贷续做）。**实际例子**：股市里散户被套牢不止损、企业开发失败产品已投几亿仍不停追加，都是沉没成本锁定的努力误区。**数据**：经济行为学大量实验证明人有沉没成本偏误，但要量化有多大人口因此浪费多少努力很难。不过我们可看到宏观上资源错配的例子：有些夕阳产业国企，上万工人十几年努力生产没人要的产品，这不仅是个人悲剧更是社会效率损失。

**忙碌成瘾**：不少现代人把“很忙”当成生活方式，一刻闲下来就焦虑。他们追求的是忙的感觉，而非忙的产出。预期回报：负，因为长期过度忙碌会引发健康问题、决策质量下降<sup>8 3</sup>。忙碌成瘾者通常把注意力分散在许多琐事上，反而无暇专注重要目标。方差：这种行为模式往往稳定持续（上瘾嘛），除非外界干预，否则一直忙下去直至精力衰竭，没有大的变化。反馈周期：即时的——每完成一个小任务就满足，但没有宏观进展。可逆性：要摆脱这个习惯不容易，因为已形成行为上瘾，但理论上通过心理辅导可以扭转，所以也并非不可逆（不像沉没成本最后血本无归那种不可逆）。机会成本：巨大——这可能是一生的光阴都搭进去却没成就什么事。**结构因素**：数字时代信息过载让人时刻有事情可做，内外卷压力让人不敢停下，加上社交媒体强化“勤奋人设”，忙碌成瘾几乎成为一种群体心理现象。在一些职场文化里，不忙等于懒散没有前途，这进一步强化了忙碌的人格成瘾。**研究**：哈佛商学院的一篇论文指出，当代社会把忙碌与地位关联（越忙仿佛越重要），导致人们自我强化忙碌<sup>32 33</sup>。长此以往他们失去休息和深度思考能力，创新力下降。这从企业层面看也是损失——员工变成疲于奔命的机器，缺乏创造性产

出。**应对**：这类止痛药努力非常难自察，因为社会还褒奖你“好勤奋”。必须从组织高层改文化，以及个人强制反省，才能打破循环。

**其他心理止痛式努力**还有很多，如：**拖延型努力**（先忙不重要的小事逃避重要事），**情绪劳动过度**（把精力耗在取悦他人但自己不成长）等等。它们共同点是**即时减压，长期无益**。比如有人吵架后努力打扫卫生来平复情绪，这短期降低焦虑，但问题本身没解决（除非打扫这个技能有用，可多数时候只是转移注意）。长此以往，这种模式让人**回避真正挑战**，习惯用勤劳填补内心的不安，却不直面需要改变的现实。

### 每项努力的参数概览（汇总）：

- 可迁移技能：均值回报中高，方差低，见效慢但稳，失败低成本，机会成本中，结构变量：技术进步/教育资源；**因果**：较强。
- 可规模资产：均值回报潜在极高，方差极高（重尾），反馈慢，可逆性中，机会成本高，结构变量：平台/IP规则；**因果**：成功样本推动总体收益。
- 社会资本：均值回报高，方差低中（视多样性），见效慢（网络效应需要规模），可逆性高，机会成本中，结构：社会开放度/文化；**因果**：多研究支持。
- 健康认知：均值回报高（尤其长期），方差低，反馈中等，失败可逆性随时间下降（错过窗口难挽回），机会成本低，结构：医疗/环境；**因果**：确凿。
- 议价权：均值回报高（持续溢价），方差中等（市场波动），反馈慢（声誉积累），可逆性较高（除严重声誉损害外），机会成本中（需额外投入学习/社群参与），结构：市场竞争度/制度；**因果**：部分（与能力交织）。
- 低质忙碌：均值回报≈0或负，方差低，反馈即时假象，可逆性难，机会成本高，结构：信息环境/文化。
- 高替代卷：均值回报低（除头部个例），方差低，反馈即时（保持位置），可逆性低（投入越多越难走），机会成本高，结构：供需/科技。
- 沉没锁定：均值回报负，方差低，反馈扭曲（初期正后期负），可逆性随时间递减，机会成本极高，结构：文化（失败羞耻）/保障。
- 忙碌成瘾：均值负（过劳损失），方差低，反馈即时（爽），可逆性取决于干预，机会成本高，结构：卷文化/数字媒介。

当然，以上是定性概括，具体情况千差万别。比如技能类如果学错方向也可能收益为负；忙碌成瘾者有时也会偶尔撞出成绩。但从总体和统计上看，那些**可以积累、产生复利**的努力（技能、资产、资本等），长期回报分布倾向于正偏（大多数有一些收益，少数巨大收益）；而那些主要**自我安慰或无效竞争**的努力，长期回报分布更像零或负值（大多数人徒劳无功或消耗，极少有侥幸超额）。

**结构性变量的显式处理**：我们需要警惕，将“努力→回报”简单归因于个人，而忽视结构因素可能导致**假因果**结论。例如，相关研究发现高学历者收入高<sup>50</sup>，但要小心：部分原因是家庭背景驱动的机会而非教育本身（虽教育也有因果作用）。如果没有自然实验支撑，就必须说“相关≠因果”。再如，交际广的人往往事业好，这也可能因性格外向本就有优势。我们上述阐述已尽量结合更严格证据来支持因果推断，但仍有限。所以**决策应用时**，个人应结合自身情境调整——例如，如果所在国腐败横行，则你再提升技能可能也敌不过裙带关系，那么就需特别考虑移居或推动改革而非盲目相信技能的回报。

总的来说，**长期复利努力**之所以复利，是因为其产出可以再投入（知识越多学新知识越快、人脉越广机会越多……），形成**正反馈**；而**心理止痛努力**之所以成瘾，是因为它只提供即时满足却不改善能产生正反馈的关键变量。二者区别在短期和长期、表象和本质的权衡上，需要靠数据和理性来识别。当下一些流行说法如“卷不动就躺平”正是对此的反思——与其低效卷，不如保存实力另谋出路，即从止痛型内卷转向真正增值的努力。

## 5. “越努力越焦虑”为何成为常态：多层机制模型

如今很多人有这样的悖论体验：越拼命工作/学习，内心焦虑感反而越强烈。这并非矫情，而是**心理因素与结构因素共同作用**的结果。我们构建一个多层次机制模型，将个人、组织、平台、宏观层面的因素相加相乘，解释“努力→焦虑”的生成逻辑。

- **心理层面**：努力与回报脱节导致**努力-回报失衡**(Effort-Reward Imbalance, ERI) <sup>61</sup>。当一个人长期高强度努力却得不到相应回馈（升迁无望、成绩不理想），就会产生强烈的不公平和无力感。这是焦虑的温床 <sup>62</sup>。ERI model研究发现，付出多回报低的工作环境显著增加员工抑郁风险 <sup>63</sup> <sup>62</sup>。同时，长期高压下**控制感下降**：即觉得命运不由己，再努力也难以改变结果 <sup>46</sup>。心理学上内控感低的人更容易焦虑抑郁。这种情况下，人会陷入**完美主义和自我价值外包**：认为自己一定要通过更努力达到外部标准才能证明价值，否则就是失败。<sup>64</sup> 研究表明，社会期许型完美主义与焦虑抑郁呈正相关 <sup>44</sup>。当努力未带来期待的成果，完美主义者只会更苛责自己不够好，加剧焦虑。此外，**社会比较**起火上浇油的作用：通过社交媒体，人不停看到同龄人“岁月静好”或“成果辉煌”，容易觉得自己努力还不够，陷入比较嫉妒情绪 <sup>46</sup> <sup>65</sup>。**反馈成瘾**：现代人习惯即时反馈，努力后若没立刻见效，就坐立不安。这种短视倾向让长期努力更显得痛苦焦虑。
- **组织层面**：**绩效竞赛**环境塑造“永不满足”的氛围。在晋升锦标赛里，总有人更优秀，个体难以有安全感。**KPI异化**则让员工焦虑于达成各种指标，生怕稍不努力就被淘汰 <sup>39</sup>。**晋升金字塔尖锐**导致大量“悬浮状态”员工——他们努力却几年不升，既不甘心又无奈，长期处于竞争压力下焦虑易感（有研究称这类似长期处于失败地位，会产生慢性压力激素水平升高）。**隐性加班文化**更抹除工作与生活边界，造成**恒常压力**：员工下班后仍提心吊胆查消息、不敢放松 <sup>66</sup> <sup>67</sup>。当组织以“员工都是主人翁”话术将责任下放，每个人感到随时有做不完的事，否则公司会倒闭一样，焦虑进一步常态化。**组织支持缺失**也关键：如果没有心理支持体系，员工焦虑被视为软弱，大家只好压抑自己，形成集体焦虑暗流。现代企业高绩效导向在驱动生产力的同时，也无意中制造了大量焦虑者。
- **平台层面**：**注意力经济**放大了社会比较和极端案例。算法为了流量，优先推送夸张炫耀内容——最富最美最成功的人，以及引人共愤或悲惨的事件。这导致用户对他人生活的感知变形：要么觉得别人都功成名就自己很失败，要么对社会负面新闻过载产生不安全感。**情绪化内容泛滥**让人的情绪被不断拉扯，很难平静专注于自身长期目标。社交媒体还**名利可视化**：粉丝数、点赞数成了可量化的地位指标 <sup>46</sup> <sup>68</sup>。人们难免比较，谁努力发了新作品却没多少点赞，会感到挫败焦虑。**算法比较**甚至自动完成了打分排名，比如各种排行榜、热搜，把我们放在无处不在的评价之中。普通人被推上竞技场，自然焦虑。**极端赢家叙事**在网络传播迅速：如20岁创业亿万富翁的故事疯传，引导大众以不切实际的标杆要求自己。这让很多踏实进步的人也觉得“我是不是太失败”，从而哪怕努力也难满足。社交平台因此被称为“焦虑放大器”。**证据**：社交媒体使用和心理健康大量研究表明重度用户焦虑抑郁倾向更高 <sup>69</sup>（当然部分因社交比较和FOMO <sup>46</sup> 所致）。因此，平台层通过信息环境塑造，把焦虑渗透进每个人的碎片时间。
- **宏观层面**：21世纪的不确定性上升，强化了**机会稀缺感**和**危机感**。**经济周期**频繁震荡、金融危机、疫情、地缘政治等，让人觉得“明天和意外不知哪个先来”，必须抓紧当下拼命储备，这滋生一种集体焦虑，仿佛慢下来就没未来。**阶层固化感**在许多社会上升：年轻一代感觉比父母更难成功，上升通道狭窄。这带来的要么是躺平绝望，要么是更歇斯底里的努力（因为唯有超常努力才可能突围）<sup>18</sup>。两者其实都伴随焦虑：前者是看不到希望的低水平焦虑，后者是提心吊胆的高水平焦虑。**教育信号通胀**：高学历越来越普及但工作机会未同步增长，这让学生群体高度紧张，觉得不拿更高学历就没有基本保障 <sup>18</sup>。于是全民考研考证，但越考门槛越高，焦虑面扩散。**AI冲击**最近成为新焦虑源：大量白领担心自己的技能会被AI替代 <sup>21</sup>。研究显示相当比例员工已开始焦虑于AI导致的裁员风险 <sup>23</sup>。这种宏观趋势让个人对未来的不安全感提升，无论他们当前多努力，都可能担心“一夜回到解放前”。宏观层面还有**媒体渲染**：社会强调成功学，整个文化氛围把成功标准抬高，普通成就不算啥，这也让大多数人处于“未达标”的紧张中。**数据**：比如美国一项调查，年轻人报告“对未来经济前景感到不安”的比例创历史新高，即使经济数据在好转 <sup>50</sup>。中国近年“内卷”“躺平”流行本身就是对这种宏观压力的集体反应。

将以上因素综合，我们可以写出一个概念性的“焦虑生成方程”：

\$\$ 焦虑水平 \propto (努力投入/回报收获) \times (感知竞争强度) \times (控制感倒数) \times (环境不确定性) \$\$

用语言解释：当一个人付出很多却收获相对少（努力-回报失衡项↑），且感觉周围竞争激烈、他人皆是对手（社会比较/竞争项↑），同时觉得自己无法掌控局势（控制感↓，倒数↑），再加上外部环境充满变化与风险（不确定性项↑），这些因素相乘就会极大提升焦虑。相乘表示这些因素之间互为放大器：比如努力-回报失衡会降低控制感，控制感低又让人更在意竞争比较，竞争压力又因为宏观不确定而雪上加霜……最终陷入高焦虑状态。这模型也说明：即便努力本身是积极的，如果其他项严重，比如完全无法控制结果或外部冲击频繁，那努力也可能主要带来焦虑而非成就感。

**个体可干预点 vs 不可干预点：**

- 可干预（个人可调整）：**认知方式**。可以练习重新评估努力与成败的关系，例如认识到运气和结构作用，避免过度内责。这类似于心理上的**归因重构**，降低不合理的内疚感。**完美主义矫正**也是可干预的，通过心理咨询或自我反思，接受“不完美但足够好”，给自己松绑<sup>64</sup>。**社交媒体使用**可以减少，远离过度比较的信息源<sup>46</sup>。**时间管理和优先级调整**：学会区别投入的质和量，避免无谓内卷。**寻求支持**：与可信的朋友、导师讨论焦虑，获得情感支持和客观建议。这些都在个人努力范围内。
- 不可干预（个人难以直接改变）：**宏观经济和行业趋势**，个人无法改变全球或国家的周期和政策。**结构不公**：如阶层壁垒、地域歧视，一个人短期也难撼动。**他人的评价体系**：社会对成功的定义、公司KPI设定，这些由更高层决定，普通员工只能适应或选择离开。**平台算法**：个人无法控制抖音推送啥，这种外部系统只能通过**集体规范或监管**改变，个体无力。所以对这些不可控因素引发的焦虑，个人能做的是**调整自己所处环境**（如换工作城市）或**改变期望**（接受一些事情无法全控）。

因此，现代个体需要明智地分辨：哪些压力源是我可以通过改变努力方式或心态来缓解，哪些是外界环境施加、需要系统解决或者另寻环境。无差别地盲目更努力，只会在不可控因素上碰壁，加剧挫败感；而全然躺平放任也可能放弃了原本可改变的部分。**学界趋势**也强调组织和社会应该承担责任，而不是把一切压力归因于个人抗压能力。例如有研究呼吁工作场所应该重新平衡努力和奖励，防止ERI情况频发<sup>61</sup>，这就属于从系统层面干预焦虑生成。

综上，“越努力越焦虑”绝非个人神经质，而是**多因共振**的产物。理解这个合成机制，有助于个人和社会对症下药：个人层面调节心态、选择环境，组织层面优化制度避免无谓内卷，平台层面注重用户心理健康设计，宏观层面提供安全网降低不确定恐惧。唯有多管齐下，才能既发挥努力的积极价值，又不让努力者无谓地陷入焦虑泥潭。

## A) “努力—回报非对称矩阵”

下面的表格总结了四类努力的特征，从预期回报到常见陷阱，揭示努力与回报的不对称关系：

努力类型	预期回报 (均值)	不确定性 / 方差	反馈周期	杠杆性	可控性评分  (输入/ 过程/结果)	典型陷阱 (常见错误 投入方式)
技能型努力  (提升人力资本)	中等偏高： 技能提升通常带来收入和机会增长 <sup>17</sup> 。尤其通用技能具长期升值性。	中等：视技能类型而定。稀缺技能风险低，技术过时风险高 <sup>5</sup> 。总体相比创业等方差小。	较慢：往往需数月/数年训练后回报逐步体现（如升职加薪滞后）。	较低：多为线性回报，以个人产能为限，除非结合团队/工具。	输入：★★★★★ 过程：★★★★☆ 结果：★★★☆☆  个人可控制努力投入和学习方法，但就业结果受市场影响中等	学历/证书 内卷：过度追逐文凭信号，忽视实际技能；路径依赖陷阱：专精过窄技能，行业变迁时难转型。
顺应系统 的努力  (考试、晋升竞赛)	正常情况下等：胜出者可获较大回报（名次/升职），多数参与者回报一般。高度依赖规则公平和奖励大小 <sup>24</sup> 。	中等：如果机制透明，结果主要取决于努力（低随机）；但在激烈竞争或黑箱中，运气比重大（高方差）。	中等/偏慢：考试周期（一次定输赢），职场晋升可能需多年累计。	低：基本无规模效应，一次竞争赢了就是赢了，无法自动放大再赢更多。	输入：★★★★☆ 过程：★★★☆☆ 结果：★★☆☆☆  个人能努力准备和部分影响过程，但最终名额有限，结果受他人表现及决策者偏好	内卷燃烧：所有人加码投入但胜利者有限，大部分人只是被迫消耗；指标异化：为KPI而努力，忽视真正价值，甚至引发造假或健康透支。

努力类型	预期回报 (均值)	不确定性 / 方差	反馈周期	杠杆性	可控性评分  (输入/ 过程/结果)	典型陷阱 (常见错误 投入方式)
<b>对抗系统 的努力</b>  (创 业、独立 创新)	双峰分布： 大失败或大 成功。均值 看似不高 (因多数失 败)，但少 数成功者回 报极高 <small>13</small> 。适合 追求厚尾收 益者。	极高：不确 定性最大的 一类。市 场、监管、 运气都影响 巨大 <sup>70</sup> 。 成功概率低 但收益重叠 (幂律) 高。	偏慢：通 常经历长 期摸索或 多次尝试 后才有突 破。少数 爆红项目 除外但也 常有多年 积累。	极高：创 业、作品 等可通过 资本、人 力放大， 一旦成功 影响范围 指数级 (典型杠 杆收 益)。	输入：★★★★★  过程：★★☆☆☆  结果：★☆☆☆☆  个人可全情投入， 但过程充满不可控因 素，结果高度依赖环境 机遇	浪漫化反 叛：无视 现实规 律，只凭 激情对 抗，失敗 率极高； 孤注一 掷：不做 小验证就 押上全部 资源，一 次失败即 全盘皆 输。
<b>自我安慰 型努力</b>  (忙 碌感/伪 成长)	近乎为零甚 至负：客观 成就没有提 升，只获得 心理安慰 <small>29</small> 。长期 看可能因为 错失机会而 损失收益。	极低：基本 没有成功案 例的差异， 大多数投入 都难有成果 (除非误打 误撞学到东 西)。	快 (假 性)：当 下就有“完 成任务”的 满足，但 真正有用 的结果可 能永久缺 席。	无：对个 人成长或 产出不可 复制放 大，没有 积累效 应，停止 则收益立 刻停止。	输入：★★★★★  过程：★★☆☆☆  结果：☆☆☆☆☆  努力本身全由个人 驱动，但过程通常避开 挑战、结果基本不受自 己控制 (因为几乎没有 成果)	碎片化打 卡：停留 在记笔记/ 听课，不 进行深度 思考或应 用；瞎忙 拖延：把 精力花在 整理计划/ 清理桌面 等次要事 务上，核 心任务却 一直拖 延。

**如何读表：**表中每列展示了不同努力形态在关键方面的特点。例如，技能型努力预期回报较稳健但需要耐心积累，典型陷阱是陷入学历军备竞赛而不注重实际能力。反之，对抗系统努力虽然有杠杆高收益可能，但不确定性和失败风险极大，一般人需谨慎衡量。**可控性评分**用星级表示个人对该类努力的掌控程度：输入代表能否自己决定投入多少，过程代表执行过程中影响结果的自主度，结果代表最终成功出成果的掌控力。比如对抗系统努力，个人可以100%投入（输入★★★★★），但因为创业成败受市场等影响，过程和结果可控性很低（分别两星和一星）。这提醒我们，不同努力在“我努力了→就成功吗”这个链条上差异巨大。

**用表决策：**个人在做努力投入决策时，可将自己面对的情境对应到表中类别，评估其潜在收益和风险。例如，如果你发现自己目前做的事情很像“自我安慰型努力”——每天忙很多但对长期目标无实质推进——那就要警惕陷阱，考

虑调整策略。又如一个有创新想法的人考虑创业，可看到对抗系统努力高杠杆但高风险，要确保自己有抗风险能力和策略，不盲目浪漫从而避免成为失败统计中的一员。同时，表里“预期回报”和“方差”提示，在稳健和高风险高收益之间取得平衡：年轻时可以适当承担对抗型努力的波动，但也要有底线（比如给自己设置止损条件，参见决策规则部分）。**典型陷阱**一栏则是前人踩过的坑，提醒我们what *not* to do，比知道做什么有时更重要。通过这张矩阵，读者可以理清各种努力“投入—产出”的不同逻辑，在个人努力组合中做出更明智分配。

## B) 个人层面的努力决策规则

下面提供一套如算法步骤般可执行的努力决策规则清单。输入你当前的**目标、资源约束、风险承受度、时间窗口、以及所处行业/地区和AI替代风险等信息**，按照以下步骤评估并制定你的努力组合。

1. **明确努力类型**：将你的目标分解成需要哪几类努力（技能提升、在职竞争、独立项目还是仅维持日常等）。  
**若**发现大量精力在做无效忙碌 → **则** 跳至步骤10调整。
2. **评估反馈周期**：估算每项努力大概多久出成果（如考证需要1年、创业产品验证3个月）。**若**某努力反馈周期 > 6个月且投入成本高且不可逆 → **则** 先设计“小成本试验”验证关键假设<sup>21</sup>。例如先做最小可行产品测试市场，再决定是否大投入。
3. **估计失败成本**：考虑每项努力最坏情况损失（时间、金钱、机会）。**若**最坏结果你无法承受 → **则**为此努力设置**风险上限**：限定投入多少资源或时间止损。一旦达阈值无进展，坚决停止（Stop-loss机制）。
4. **判断同质化程度**：分析你从事的路径有多少人在竞争、门槛如何。**若**努力高度同质化且进入壁垒低 → **则**预期回报趋降<sup>18</sup>，应优先换赛道或增加差异化杠杆。例如转向细分市场，或学习让自己脱颖而出的特殊技能。
5. **评估杠杆和复利潜力**：问自己这项努力能否产生可积累资产或可复用成果。**若**努力能沉淀**复用资产**（作品、代码库、专利、内容库）→ **则** 提高其优先级，因为长期复利效应好<sup>6</sup>。反之纯粹卖力气、不产生长期积累的，可以减少比重。
6. **考虑AI和技术趋势**：审视目标所需技能/岗位未来的被替代风险<sup>21</sup>。**若**AI替代风险高（重复性强、数据驱动的工作）→ **则** 不要all in在这项努力上，必须腾出时间学习**不可替代技能**（创意、战略、人际等）或探索转型路径，以实现组合的**反脆弱**（环境剧变反而有新机会）。
7. **资源配置**：根据你的资源约束（时间/精力/金钱），分配努力投入比例。遵循“核心-探索”原则：例如80%资源投入较确定且你有优势的方向，20%用于试错探索新机会（保持选项开放）。这样即使主轨道受阻，还有备选方向，不至于全盘皆输。
8. **检测努力-回报可控性**：套用上表可控性评分或自己评估。**若**某努力结果严重不可控（如成功主要靠运气抽奖）→ **则** 只将其当作小概率押注，投入不宜过多（比如每年花固定小精力买奖券可以，但不能指望此致富）。把主要资源给那些**输入和过程较可控**的努力，让成功概率更高<sup>13</sup>。
9. **设定退出机制**：为每项努力预定观测指标和时间点，例如“半年内KPI提升<5%则考虑停止/调整策略”。到期严格执行，不因沉没成本一厢情愿拖延<sup>47</sup>。通过**预设退出规则**，避免深陷无效努力无法自拔。
10. **定期复盘并平衡组合**：每季度或半年审视各项努力进展和身心状态。检查是否有努力变成了低效内卷或心理安慰（如重复无意义加班）。**若**发现焦虑上升且产出不匹配投入 → **则** 调整：可能减少该项投入以释放资源给更有效方向，或在心理上降预期、休整充电。确保组合中既有**短期收益**项目（给你即时正反馈），又有**长期高潜**项目（打造未来增长点），并保持健康和家庭等基本面。
11. **整合成努力投资组合**：综合以上，确定你的努力“投资”在哪些方面，以怎样的比重和策略。比如：50%精力用于工作中可见升职路径（但设置每天不超过X小时以免过劳），20%用于业余提升新技能（复利资产），15%用于拓展行业人脉（长期回报），15%留给运动和爱好（保持身心健康）。这样的组合既追求上进，又控制风险并涵盖生活质量。切忌将筹码押在单一努力上孤注一掷，要像投资股票一样分散并动态调整。

通过上述规则，你将得到一个**努力组合建议**，而非单点押注。其特点：有部分**低成本试错**（探索新机会，积累选项价值），有**明确风险上限**（设止损避免深陷），追求**反脆弱性**（环境变动时某些努力反而获益，如学新技能在变革

期抢占先机），并始终保有**退出机制**（及时止损腾挪资源）。这如同管理投资组合：平衡稳健与成长、短期与长期，动态再平衡。这样一来，你的努力既不会全部付诸东流，也有机会在某条成功路径上取得超额回报。同时，也留出了个人生活空间防止燃尽——因为**长期可持续**本身就是努力产出最大化的必要条件。

## C) 对“努力神话”的系统性拆解结论

**结论1：“单靠个人努力就能决定成败”是一种神话。现实中运气和结构因素对人生走向的影响远大于人们直觉所觉。**

71 13

**证据链：**大量研究和统计显示，出生国家和家庭背景解释了收入差异的约一半<sup>14</sup>；模拟模型表明，**中等才能但幸运的人往往比极有才能却不幸的人更成功**<sup>70</sup>。学者由此警告“天真的精英论”低估了随机性的作用<sup>72</sup>。各领域成功数据也呈现极端幸存者偏差，如财富高度集中在少数人，显然非纯由努力差异导致<sup>73</sup>。

**适用边界：**在机会高度均等的比赛式环境（如体育短跑比赛）中，个人训练努力确实基本决定胜负。但放诸社会全局，大多数领域不是田径场，而更像扑克牌：拿一手好牌（背景机遇）往往比出牌技术（努力策略）更关键<sup>13</sup>。所以此结论针对的是宏观人生成功，不否认努力在微观技能提升上的作用。

**反例：**极少数逆天改命者通过超常努力跨越了巨大环境劣势，这些故事往往被传颂为“努力万能”的证据。然而仔细分析，这些人通常也获得了一定机遇（如遇伯乐）且有过人天赋，并不能复制。<sup>19 20</sup>他们是分布中的**异常值**，恰恰印证成功需要一些非凡因素，而不仅是刻苦而已。

**结论2：“只要你够努力，系统就不会辜负你”常被用作驯化工具，为精英和组织服务，而非真实规律。** 24 74

**证据链：**资本家和管理者屡屡鼓吹加班和拼搏精神，例如马云将996称作“福报”<sup>24</sup>。但事实证明，**普通员工996的收益主要体现在公司利润上**，而自身健康和幸福受损<sup>9 10</sup>。再如传销头目大谈“勤奋致富”，而99%底层参与者血本无归<sup>47</sup>。这些说明“努力→成功”的话语常被权力者用来让下层心甘情愿付出而不质疑分配不公<sup>20</sup>。努力神话掩盖了结构不利，把失败责任推给个人懒惰。

**适用边界：**在相对高透明、重实绩的组织文化中，努力和回报相关度高一些，此时管理者激励努力有正向意义。但在奖励稀缺且存在剥削的环境，此类口号更像麻醉剂。

**反例：**有些组织真正在兑现努力回报，如一些硅谷公司靠员工持股让奋斗者分享公司成长果实。如果利益绑定，努力叙事就不完全是工具化；员工努力确实可能提升自身财富。这种情况下努力话语有相对真实性。然而这些组织是少数，大环境下过劳收益多被资方拿走。

**结论3：“不停努力本身就是成功”是一种自我安慰陷阱。忙碌感≠生产力，反而可能阻碍真正的进步。** 31 3

**证据链：**心理学和管理学都指出**忙碌的悖论**：过度工作时间导致单位产出下降、错误率上升<sup>3</sup>。哈佛商业评论文章称“忙碌让人低估休息的重要，长此以往成效适得其反”<sup>31</sup>。脑科学表明持续多任务会损伤专注和创造力<sup>75</sup>。所以以为拼命忙就是有作为，其实可能只是重复低效劳动。

**适用边界：**对于新手，短期大量练习可以快速入门，因此前期忙碌有助于积累经验（努力和产出先成正比）。但过某临界点后，增加努力不再带来相应回报甚至负效应开始显现<sup>3</sup>。而大部分现代职场人其实已经逼近或超出这个拐点。因此结论针对的是持续超负荷却停滞不前的情形。

**反例：**艰苦卓绝的短期冲刺（如战时动员、项目最后期限前）确有必要且能创造奇迹。但这依赖于短期极限输出后有休整恢复，否则常态化就会磨损战斗力。所以不能把偶尔加班救急等同于长期盲目忙碌。前者在需要时有效，后者持续进行则弊大于利。

**结论4：**努力神话制造了个人可控的幻觉，反而加剧失败者的心理创伤，让他们没能认识到结构性问题。 20 29

**证据链：**社会学者指出，“**努力至上**”叙事将贫富差距正当化，使既得利益者安心享受特权，而弱势者被洗脑接受自身境遇<sup>20</sup>。美国大学的一项研究发现，相信 meritocracy 的人更倾向归因穷人懒惰，反对社会福利政策，这被称为“**功利乌托邦的陷阱**”<sup>19 20</sup>。个体层面，受这种叙事影响，许多失败者不去寻求外部原因或制度变革，而是一味责怪自己。比如MLM赔钱的人往往羞于求助，觉得都是自己没做好<sup>29</sup>。这种内疚和羞耻可能带来抑郁倾向，却掩

盖了传销本质问题。

**适用边界**：在适度强调努力的文化中，个人会努力改变自身并客观看待成败因素，这有益成长。但神话式过度宣传让人失去平衡：要么过度内疚，要么妄自尊大不承认幸运。在高度强调个人负责的社会，此结论尤其适用。

**反例**：注重结构因素并不意味着完全推卸个人责任。有人可能过度归因环境而不努力（习得性无助），这也是偏差。所以要避免另一个极端：觉得一切都是系统错，自己无能为力。健康心态应当承认个人努力重要，但也正视结构影响，不走两个极端。

**社会功能1：意识形态安抚** – 努力神话提供了“公平幻觉”，使社会成员相信现有秩序是正义的、个人皆有机会。这对于维护社会稳定和现行分配具有功能。统治集团需要这种叙事来防止不满者质疑制度<sup>20</sup>。例如“美国梦”一直强调努力奋斗，不论事实社会流动性是否下降，它作为信念让大众继续服从游戏规则。

**社会功能2：激励生产** – 从经济角度，努力神话作为一种管理工具，能激发整体劳动力投入度。相信努力有回报的人更可能勤奋工作，短期提高生产率（尽管长期可能引发倦怠）。对企业和经济体来说，这是有利的。<sup>24</sup> 比如在快速工业化时期，这种勤劳致富叙事促使工人农民努力工作，推动了增长。但这里的风险是被过度剥削而不自知。

**社会功能3：心理慰藉** – 对个人而言，努力神话是一种“希望商品”。它满足了普通人对掌控人生的心理需求，让人在逆境中有坚持下去的勇气。这也是为什么鸡汤文大行其道：它提供简单明确的因果观念以缓解复杂世界带来的焦虑不安。<sup>46</sup> 即便这种希望有虚幻成分，人们仍愿意消费，因为总比承认混沌无常要心里好受。

**对个体的风险**：努力神话在上述功能之外，对个体尤其那些处境不佳者存在严重风险：1) **自我归因错位** – 成功者可能过度归功自己而傲慢缺 empathy，失败者则过度自责导致心理问题甚至自我放弃<sup>29</sup>。2) **被系统性利用** – 个体成了组织和商人的“燃料”，比如无偿加班者透支健康、买成功学课的人金钱被骗，而信奉神话让他们甘之如饴不觉被骗<sup>74</sup>。<sup>47</sup> 3) **忽视客观筹划** – 过度相信努力万能可能导致冒险决策，如低估风险背景贸然投入（创业失败率高但鸡汤里听不到），或忽视必要的社会支持（如不争取政策保障，认为靠自己就行）。4) **刻板偏见** – 努力神话伴随的道德评判容易让人 stigmatize 弱者，个体若一时不顺，会感受来自社会的羞耻压力无形暴力，雪上加霜。总之，对于个体，努力神话就像一把双刃剑：适度相信提供动力，盲目信奉招致伤害。

最后，我们梳理努力神话的三种社会功能和对应弊端：它被需要和传播，是因为精英用它合理化既得利益、组织用它推动绩效、个人用它寄托希望。但其消费品味甜的背后，常常让个人承担了系统风险，风险包括对结构性不公的遮蔽、对心理健康的侵蚀和对理性决策的干扰。对此，作为个体，我们需要既保持进取心又具备结构视角，既努力也要睁眼看清游戏规则，不迷信单一信条。

---

**努力自检表**（10问，用于判断你的当前投入属于复利还是止痛药）：

1. 我目前投入的事情，是否在积累一种可沉淀的资产或能力？（Yes=倾向复利；No=可能止痛）
2. 如果我暂停这项努力1个月，成果会否大幅倒退或归零？（Yes=警惕止痛型努力，因缺乏积累性；No=说明有积累成效）
3. 这项努力有高质量反馈吗？例如有人专业指导、成果可量化改进？（Yes=复利路径；No=可能在假装进步）
4. 我的投入是否显著区别于大多数人？是否有差异化战略？（No=如果大家都在做类似努力，我可能陷入同质竞争）
5. 这项努力产生的价值别人容易替代吗？比如AI或新人可以快速顶替我的位置？（Yes=需转向更独特努力，否则努力回报随时被抢夺）
6. 我是不是主要为了缓解内心的不安而忙碌，而不清楚长期目的或没有产出验证？（Yes=典型止痛型，要调整方向）

7. 过去6个月我有哪些客观成长/成果可以归因于这项努力？能具体列举吗？（列举不出=可能效果甚微）
8. 这项努力给我带来怎样的心理感受？是健康的挑战兴奋，还是持续的疲惫焦虑却停不下来？（后者=忙碌成瘾征兆）
9. 如果环境发生变化（如政策、市场），我投入的东西会变得更值钱还是不值钱？（可考虑最坏情景，努力抗风险性如何）
10. 我有定期反思并调整努力方式吗，还是盲目用同样方法重复却期待不同结果？（若无反思=陷入了努力幻觉，需踩刹车想一想）

通过这套问题，你可以更清醒地审视自己的努力性质。如果多数问题指向“止痛”而非“增值”，就需要果断改变策略，把宝贵的时间精力投入更有复利潜力的方向。

**两周验证计划**（通用模板，在未知具体行业情况下也适用）：

目标：用最小成本检验当前努力方向的可行性和价值，以决定是坚持、调整还是停止。

**第1步**（Day 1-2）：明确你想验证的核心假设。比如：“我考的这个证书能否实质提高职业机会？”或“我研发的产品有人愿意付费吗？”。聚焦一个关键未知，否则验证无效。

**第2步**（Day 3-5）：设计一个微型实验获取直接反馈。确保用时不超过两周、成本低廉。例子：如果考证，去联系3位在该领域的前辈请教证书含金量；如果创业，做一个简易演示或Landing Page，看有多少潜在客户感兴趣<sup>21</sup>；如果写网文，发一小章节到论坛测试读者反应。

**第3步**（第1周结束前）：执行实验并收集数据。过程要认真但不超出限定资源。例如邀请目标用户在网上填写10题问卷或做一个A/B测试广告看点击率。注意**不要过度完美**，快速得到“雏形反馈”即可<sup>64</sup>。

**第4步**（Day 8-10）：分析结果。对照你的核心假设，反馈证明它还是否定它？例如只有1/10的受访前辈认为证书重要，则假设存疑；Landing Page有50人留下邮箱表示兴趣，则产品方向有初步市场验证。

**第5步**（Day 11）：根据结果制定行动：

- **如果验证信号积极**（假设基本成立）：制定继续投入计划，比如报名正式考试或投入下阶段开发。同时思考如何放大该努力的优势（如更多用户测试）。
- **如果验证信号消极**（假设被否）：冷静评估放弃或转向。也许换个证书/方向，或调整产品定位。关键是**敢于承认方向可能不对**，避免沉没成本情结。此时感谢自己只用两周发现了问题，而不是两年。
- **如果结果模棱两可**：可能是实验设计不足。决定是否再用一周优化实验重测一次，但切勿无限循环。第二次仍不清晰，就应考虑更大方向性调整。

**第6步**（Day 12-14）：无论结果如何，花2-3天**反思和规划**：总结学到的新信息，对比原先预期，更新你的努力决策树。然后将精力投入下一周期计划，让努力方向更有证据支撑。

**计划注意**：在这两周，不要投入过多资源在验证以外的冗余努力上。比如别因为不安又回到日常忙碌而忽略了验证任务。要像科学实验一样专注执行。并且要**提前设定衡量标准**（如“至少20%调查对象表达强烈兴趣才算假设成立”），避免事后主观曲解结果。

通过这“两周验证法”，你可以快速破除一些可能的幻觉，把努力建立在更坚实的基础上。它适用于任何领域：无论职业规划、小生意试水还是自我提升路径，都应有这样“小跑两步看前方路况”的过程，而非蒙头狂奔。

---

**结语：**真正“可用”的努力策略，不是鸡汤里那种喊口号加鸡血，而是需要既抬头看路又埋头苦干的智慧——上文通过模型、拆解和规则，为你提供了看路的地图和指南针。当我们拆除掉关于努力的种种神话，以事实和因果逻辑来武装大脑，你的每一份努力就能更踏实、更有方向，也更坦然。愿你的努力最终成为阶梯，而非枷锁。

13 20

---

1 2 4 Work Effort: A Conceptual and Meta-Analytic Review

<https://www.hermanaguinis.com/pdf/JOMEffort.pdf>

3 8 41 56 Why 996 Culture Isn't Sustainable

<https://www.reworked.co/employee-experience/996-doesnt-add-up/>

5 6 7 Skills Transformation For The 2021 Workplace | IBM

<https://www.ibm.com/new/training/skills-transformation-2021-workplace>

9 10 11 12 24 27 42 43 66 67 74 What's Wrong with Jack Ma Calling 996 A 'Huge Blessing' | Entrepreneur

<https://www.entrepreneur.com/en-au/news-and-trends/whats-wrong-with-jack-ma-calling-996-a-huge-blessing/332234>

13 14 15 16 17 28 70 71 72 73 The Role of Luck in Life Success Is Far Greater Than We Realized | Scientific American

<https://www.scientificamerican.com/blog/beautiful-minds/the-role-of-luck-in-life-success-is-far-greater-than-we-realized/>

18 JUE - Journal for Undergraduate Ethnography

<https://ojs.library.dal.ca/JUE/article/view/12047/10823>

19 20 Meritocracy myth | Research Starters | EBSCO Research

<https://www.ebsco.com/research-starters/political-science/meritocracy-myth>

21 22 AI Job Displacement Analysis (2025-2030) by Josephine Nartey :: SSRN

[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=5316265](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5316265)

23 Fact Check: Has AI already caused some job displacement?

<https://econofact.org/factbrief/fact-check-has-ai-already-caused-some-job-displacement>

25 26 64 Perfectionism Might Be Hurting You. Here's How to Change Your Relationship to Achievement - Harvard Summer School

<https://summer.harvard.edu/blog/perfectionism-might-be-hurting-you-heres-how-to-change-your-relationship-to-achievement/>

29 30 35 47 49 4 reasons not to turn to an MLM for an income boost - ABC News

<https://www.abc.net.au/news/2021-02-05/mlms-are-not-the-answer-if-you-need-money/100006992>

31 Are you productive? Or just busy? - Kellogg Insight

<https://insight.kellogg.northwestern.edu/newsletters/tbd-5>

32 How Being Busy Makes You Unproductive - College of LSA

<https://lsa.umich.edu/psych/news-events/all-news/faculty-news/how-being-busy-makes-you-unproductive.html>

33 Being busy and the illusion of productivity - Ness Labs

<https://nesslabs.com/illusion-of-productivity>

34 45 46 68 69 Instagram 'likes' are disappearing. You might like it. - Northeastern Global News  
<https://news.northeastern.edu/2019/11/15/instagrams-move-to-eliminate-likes-could-improve-mental-health-of-the-social-media-platforms-users/>

36 How Much Do YouTubers Make? (Earnings and Examples)

<https://riverside.com/blog/how-much-do-youtubers-make>

37 57 Exposing the Rideshare Industry's Misleading Wage Claims - Inequality.org

<https://inequality.org/article/exposing-the-rideshare-industrys-misleading-wage-claims/>

38 How Much Money Does a YouTuber Make? Complete Revenue Guide

<https://www.bluehost.com/blog/how-much-money-does-a-youtuber-make/>

39 3 mistakes sales leaders make when creating incentive programs

<https://www.thequota.co/articles/3-mistakes-sales-leaders-make-when-creating-incentive-programs>

40 Looks Like a KPI... Acts Like a Distraction | by Hamed Aliakbarimajid

[https://medium.com/@aliakbari\\_h77/looks-like-a-kpi-acts-like-a-distraction-a98c2594555c](https://medium.com/@aliakbari_h77/looks-like-a-kpi-acts-like-a-distraction-a98c2594555c)

44 Perfectionism and the high-stakes culture of success: The hidden toll ...

<https://www.apa.org/monitor/2024/10/antidote-achievement-culture>

48 Global Self-Improvement Market Size, Trends, Share 2025-2034

<https://www.custommarketinsights.com/report/self-improvement-market/>

50 The fading American dream: trends in absolute income mobility since 1940 - Equitable Growth

<https://equitablegrowth.org/the-fading-american-dream-trends-in-absolute-income-mobility-since-1940/>

51 Your Job Search Is 80% Networking and 20% Applying—And That's ...

<https://www.linkedin.com/pulse/your-job-search-80-networking-20-applyingand-thats-brian-fink-h6dee>

52 15 Networking Statistics Everyone Should Know (2025 )

<https://www.apollotechnical.com/networking-statistics/>

53 The Impact of Social Networks on Labour Market Outcomes - NBER

<https://www.nber.org/papers/w18786>

54 The Economic Effects of Social Networks | NBER

<https://www.nber.org/reporter/2021number1/economic-effects-social-networks>

55 [PDF] The Impact of Social Networks on Labour Market Outcomes

[https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w18786/w18786.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w18786/w18786.pdf)

58 59 Job-Hopping No Longer Pays: How to Rethink Your Recruiting ...

<https://www.shrm.org/executive-network/insights/job-hopping-premium-shrinks>

60 Party On: The Labor Market Returns to Social Networks and Socializing

[https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w27337/revisions/w27337.rev0.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w27337/revisions/w27337.rev0.pdf)

61 63 Effort-reward imbalance and problem drinking among workers

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953625002400>

62 Effort-Reward Imbalance at Work and Incident Coronary Heart ... - NIH

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5457838/>

65 Facebook use, envy, and depression among college students

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563214005767>

<sup>75</sup> Why being busy makes you less productive | World Economic Forum  
<https://www.weforum.org/stories/2015/10/why-being-busy-makes-you-less-productive/>