



“卷”不动的时候，读读这本书-精要主义

https://36kr.com/p/1742497353297542?channel=copy_url&utm_source=pocket_mylist

空白引用

神译局是36氪旗下编译团队，关注科技、商业、职场、生活等领域，重点介绍国外的新技术、新观点、新风向。

编者按：精要主义是一种人生思维方式和态度，意思是“更少，但更好”。若想要最大限度成就真正重要之事，就要切忌贪多求全，事事应允。有很多机会是不值得追求和把握的，不然就会被一直卷着向前走。觉得自己忙到迷茫，卷不动的时候，可以读读《精要主义》这本书。本文来自编译，希望对您有所启发。

我是一名读书博主，每天都在 Instagram 和 Medium 上发布文章，同时更新 Twitter 和 YouTube。为了获得客户，我还会在 LinkedIn 上建立个人品牌，每天都在那里发帖。我平时除了写书评，完成客户的工作，还会分享写作和自由职业的技巧。

我每天都很忙，忙得飞起。我想抓住的机会太多了，以至于无法进行创造性思考。结果就是，我在 Instagram 上的粉丝开始减少。我很沮丧，因为我明明工作很努力，到头来却什么也拿不到手。我很困惑，为什么自己的情况越来越糟。因为在我看来，我所做的是正确的——拼命工作。

直到我读了格雷戈·麦吉沃恩 (Greg McKeown) 的《精要主义》(Essentialism)。这本书让我知道自己做错了什么，并让我找到了解决方法。

什么是精要主义？

在当今的时代，信息严重过载。技术和社交媒体的发展让所有人都能表达见解和观点。这些信息很容易就能吸引你的注意力，对你产生影响。你想抓住每一个机会，我也在尝试做同样的事情。我想要成功，并认为成功意味着抓住每一个机会，努力实现每一个想法。

而精要主义的观点是要停下来思考“这个机会值得我注意吗？这个机会能把我带到我想去的地方吗？”

精要主义者并不是什么都不想做的人。事实上，精要主义者知道自己拥有选择的权力，所以想要更明智地选择把精力放在什么地方。可以说，精要主义者是知道将时间、精力和注意力投入何处的思想家。精要主义者有能力对无关紧要的事情说“不”。

精要主义是一种人生思维方式和态度，要做到“更少，但更好”。这意味着要培养一种心理能力，分析对哪些机会可以说“是”，对哪些机会需要说“不”。

在读这本书的时候，我意识到也许自己可以把任何事情都做得很好，但从来没有做到最好。这本书更深入地探讨了如何分析哪些机会应该争取，如何对其他机会说“不”，以及如何抓住能增加你在别人眼中价值的机会。

让我们看看用精要主义分析一个机会的三步法，通过这三个步骤，我们能衡量一个机会是否值得把握。

1. 探索

傻瓜才对每个机会都说“是”(我曾经就是这样)，更大的傻瓜几乎对每个机会都说“不”，而精要主义者会花点时间思考哪个机会值得关注。

社交媒体和成功的“典型”定义在我们的脑海中创造了一种错失恐惧症 (FOMO, fear of missing out)，这就是为什么我们觉得自己要对每一个机会都说“是”。但精要主义告诉我们要学会拒绝一些机会。那么，什么样的机会才应该拒绝呢？

社交媒体让我们感到困惑，剥夺了我们清晰思考的能力。此外，当你在过去因为做得越来越多而获得奖励时，就更难拒绝一些平庸的机会了。

“有时候，你不做的事情和你做的事情一样重要。”

一个真正的精要主义者告诉我们，第一步是探索你可以获得的不同机会。坐下，停下来思考并回答这些问题。

- 是什么让我深受启发？
- 我特别擅长什么？
- 如果我接受了这个机会，那么我怎样才能与他人有显著的不同？
- 我真的喜欢这件事吗，或者我享受做这件事吗？
- 还有其他机会比这个更值得关注吗？
- 这个机会能把我带到我想去的地方吗？

如果你能找到这些问题的答案，就能自然而然决定一个机会是否值得你花时间。

记住，在这个地球上有很多人拼命工作，还会有更多这样的人，但这个世界不会记住他们。

世界会记住那些只擅长一件事的精要主义者，他们可能会用这件事改变历史的进程。

重要的不是你做了多少，而是你能做得多好。

2. 消除

我从一开始就知道自己不可能做所有的事情，但却一直在做。为什么？纯粹是因为我不知道如何消除

那些对我毫无帮助的额外工作。

《精要主义》这本书说，你不能对不重要的任务说“不”的原因可能有两个，那就是：

a)你害怕说“不”

b)沉没成本偏差

害怕说“不”是很常见的，因为我们害怕会错过一些真正伟大的东西，害怕说“不”会伤害他人。这本书提出了一个简单而实用的说“不”的方法。作者说，当你说“不”时，要记住，你是在放弃机会，而不是放弃那个人。你想到的应该是“什么对你来说是重要的，而不是别人会怎么想”。

而沉没成本偏见有点类似于错失恐惧症，但比错失恐惧症更升了一级。当你已经在项目中投入了太多的金钱，时间或期望，就会很难放弃这个机会了。或许我们内心深处知道不会有什么好事发生，但还是继续做，因为我们希望得到预期的结果。

对我自己来说，我无法鼓起勇气暂停 YouTube 更新，因为我已经投入了金钱、时间和巨大的期望。我知道自己在一段时间后不能创造出高质量的内容，但还是像个傻瓜一样继续做下去。结果就是，我被太多的工作压得喘不过气来，以至于没有时间去衡量自己在其他领域的进步，没有时间去创造性地思考，也没有时间去提高工作的质量。

要克服沉没成本偏差，只有一个解决办法，那就是停下来，问问自己这个问题：

如果我之前没有在这项工作上投入精力，那么我现在会投入多少？

你的内心会给你答案。

3. 执行

普通人和成功人士执行任务和工作的方式是不同的。普通人会立刻抓住所有机会，而成功人士会先建立一个平稳的系统，降低所需的努力，提高自己的效率。在你开始采取行动之前，先停下来想一想：

a)你打算怎么进行

b)你每天需要准备多少小时

c)你会遇到多少障碍，什么样的障碍

d)如何克服这些障碍

做事前考虑好这些问题能帮助你消除借口，为克服障碍做好准备。

我希望在读完这篇文章之后，你能明智地选择机会，成为一个精要主义者，在你能获得最大回报的地方投入时间、精力和金钱。

译者：Jane

