

06 怎样逼自己成为一个 上进的人



第六期

· 怎样逼自己成为一个上进的人

✓ 这个世界娇惯我们的人越来越多，必须逼迫自己上进

“别人家的孩子”那么优秀，也是外部力量逼迫出来的

✓ 设计“上进”模型

认真设计环境

寻求外部监督

获得不确定反馈

选择一条长远的职业阶梯

✓ 对于想上进的人来说，这是最友好的时代



提醒的闹钟

有时候自己很难醒来
按掉很容易

· 我们越来越需要这种东西

逼迫的闹钟

不起床把它拿出来按掉
它是不会停的



因为这个世界
娇惯我们的人越来越多



“别人家的孩子”

不是从小就优秀，从小就有上进心

是各种各样的逼迫，阴差阳错和特殊机缘，
才让他成为我们看到的那样的人

怎样逼迫自己成为一个上进的人？

➤ 设计一个上进模型 ◀

01

设计上进环境

02

寻求外部监督

03

获得不确定反馈

04

选择长远职业阶梯

01

设计上进环境

孟母三迁



环境的选择，对命运的影响，其实超乎我们的预料



检测环境

思考工具



傻瓜指数

觉得多长时间之前的自己
是个傻瓜



朋友指数

身边有多少优秀的新朋友

02 寻求外部监督



华杉
中国著名品牌咨询专家

做品牌的目的是为了让自己家
“被绑架”，就是让社会监
督自己的成本变低。



回头一看
你经常会向约束你的东西脱帽致敬



两千多天的
60秒语音

上千万个用户

几万个用户

几百个用户

几个用户

03

获得不确定反馈

所有的人都是被反馈喂养出来的，不确定的反馈魅力最大



对朋友圈不能自拔

你的朋友给你点赞和评论是不确定的，而这种不确定勾引着你去不断回去查看。

自由创业者很少回去上班

市场给的那种不确定的反馈让人沉迷，很难再回去干确定的事，拿固定的工资。



04

选择长远职业阶梯

把大目标切碎，变成一层一层的阶梯，拾级而上，目标清晰



契克森米哈赖
积极心理学创始人

心流

F l o w

做一件事突然忘了时间，沉浸其中特别喜悦

控制技能挑战比

· 做事难度

EASY >>>

在能力范围内一件事情有一点挑战，但是又不是太难的情况下最容易吸引你坚持下去

<<< HARD

怎么选择一个好职业？

这种职业特征：有非常绵密的、能清晰看到的、每一步都给你反馈的阶梯。



医生

- 台阶高耸入云，但每一级台阶又很具体
- 病人治好，马上有反馈



厨师

- 每次端菜上桌，客人的反馈都有很大的随机性
- 它有无尽的升级台阶

所有职业的高手，都能把职业做成无穷无尽的台阶，
而且随时随地能够给你不确定性的反馈。

学习社群

学习App

学习服务

学习音频

学习资料

学习节目

对于想上进的人来说 这是最友好的时代

每一个人的心里，都喂养着两匹狼

一匹代表着善良，奋进
向上美好的品格

一匹代表着狭隘，阴险
邪恶不好的选择

哪匹狼更强大，关键是看我们这一生喂养哪一匹



致敬时刻

TRIBUTE
MOMENT



新行为主义心理学理论创始人

斯金纳

Burrhus Frederic Skinner

不确定的反馈是培养习惯的绝佳手段。

“技能挑战比”

“积极心理学”重要发展人物

米哈里·契克森米哈赖

Mihaly Csikszentmihalyi



华与华营销咨询有限公司董事长

华杉

2002年与弟弟华楠共同创办华与华

利用外部监督来“绑架”自己。



扫码获取
节目完整文稿和书单

金句部分



这个世界，
娇惯我们的人越来越多。



人都是被反馈
喂养出来的。



EASY >>>

给自己设计一套上进机制，
关键要控制好技能挑战比。

<<< **HARD**



**行业高手，
都能把职业目标变成一级又一级台阶。**

学习社群

学习App

学习服务

学习音频

对于想上进的人来说，
这是最友好的时代。

学习资料

学习节目