

## 第六章 行动力——没有行动世界只是个概念

### 第一节 清晰：一个观念，重构你的行动力

时常有人夸我行动力强，说我在这个年纪，还能克服惰性、抵制诱惑，在大家都熬夜、刷手机的时候坚持早起锻炼、读书写作，甚是难得，并得出结论：周岭是个自制力很强的人。

不不不，这完全是表象！事实上，我的自制力一点也不强，我甚至认为自己喜欢舒适、简单、新奇、有趣的天性比一般人更强。即使是现在，一旦看起手机信息，我也不敢保证能全身而退，更别提以前了。

曾几何时，我也成天玩游戏，成宿刷微博，被一个个热点不断牵引，心里根本没有成长的念头。每天醒来做的第一件事就是拿手机，并总指望着在舒适的状态下开始一天的工作，结果总在琐事中虚度时光。尤其是在完全自主的时间里，我发现自己几乎什么也做不了——明知道有更重要的事要做，但脑子里总有个声音在告诉自己先去找点乐子。整个人浑浑噩噩的，就像一条无人掌舵的小船在生活的洪流里随波逐流，根本无力掌控方向。

终于有一天，在极度自责之后，我决心奋起自救。当时想到的最好的办法是培养强大的自制力，我认为只要有了自制力，就一定能改变现状。我尝试了很多方法，均无功而返——人的惰性实在是太强大了！

在经历了无数次的失败之后，我终于发现与天性对抗是没有出路的，也隐约感觉到自制力强并不代表行动力强。在随后的探索中，这个猜想逐渐得到证实：真正的行动力并不完全来源于自制力。明白了这一点后，我开始用新的机制重构行动力，慢慢地蜕变成了另一个自己。

#### 珍惜每天的礼物

或许你并没有意识到，每天早上醒来，我们都会收到一份礼物——纯净的注意力。不管你昨天经历了什么，经过一晚的睡眠，你的精力总会得以“重启”。然而很多人并不把这当回事，在一天开始的时候，一头扎进手机信息或是自己觉得有趣的事情中，然后迷失其中。这好比把这份珍贵的礼物直接摔在了地上，长此以往，自然就得不到命运的眷顾了。

为什么这么说？因为生命是个复杂的系统，好坏自有其运行之道。《系统之美》一书的作者德内拉·梅多斯告诉我们，世界上有一个底层的系统规律叫“增强回路”，它的发生就好比两个小孩子发生了争执，一个人打了一拳，另一个人就更用力地踢一脚，他们每一次的反应都会强化矛盾，升级暴力。[注意力的使用同样遵循这个规律，最初的选择会影响行为自动增强的方向](#)。

比如，如果我们起床后做的第一件事是看手机信息，那我们的注意力就很可能被有趣的消息、好玩的视频、吸引眼球的标题一路吸引过去，每一次点击都会让人产生更强烈的点击欲望，回路不断增强，注意力呈无限分散的状态。同时，情绪一旦适应了轻松有趣的状态，便会期待获取更多轻松有趣的信息，这样又形成了一个情绪增强回路。一天才刚开始，注意力和情绪就受到了影响，面对困难、枯燥的工作时，就不容易进入状态了（见图6-1）。

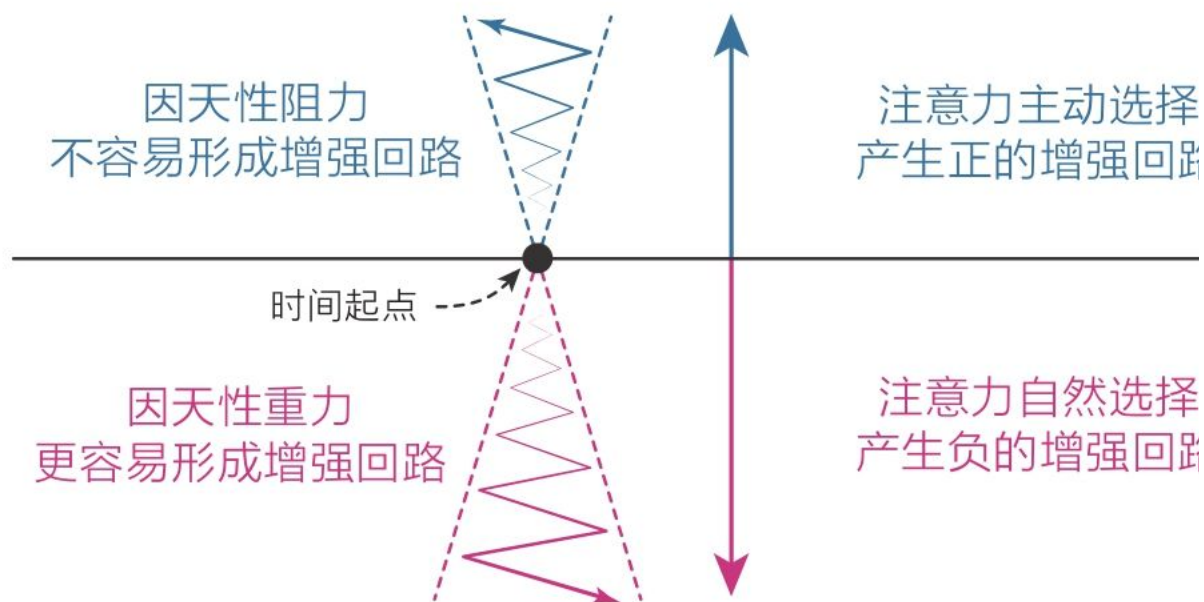
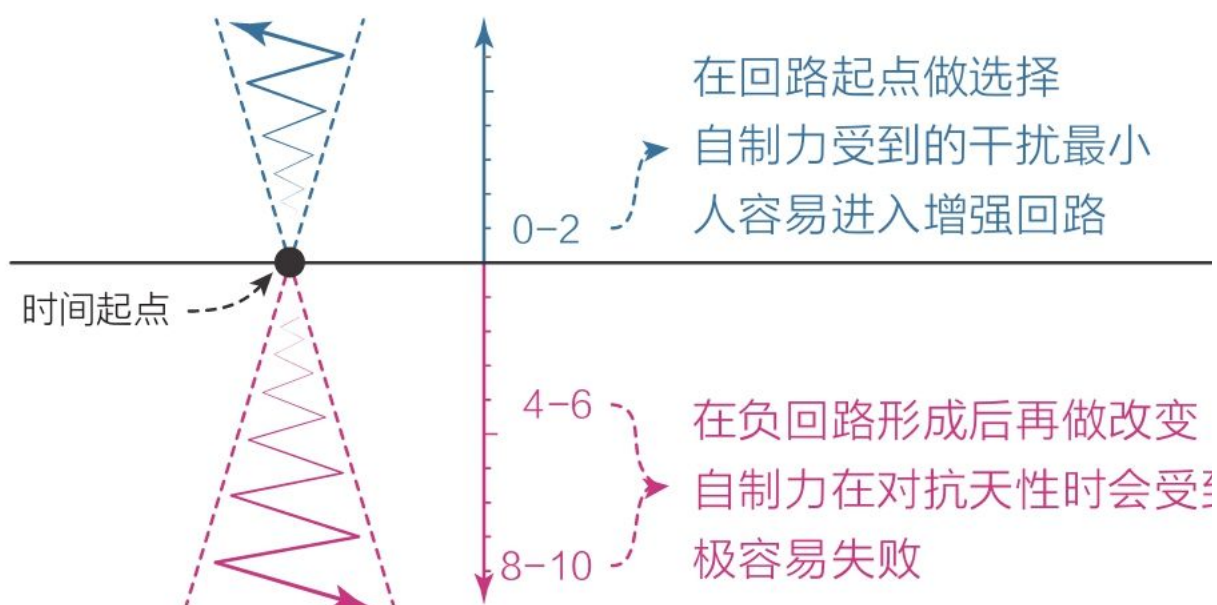


图6-1 注意力的增强回路

但反过来，我们也可能进入另外一种状态。如果起床后我们能刻意避开轻松和娱乐的吸引，先去读书、锻炼，或者做些重要的工作，精力就会呈聚合状态，并自动增强。比如起床后先去锻炼，就能让自己头脑清晰、精力充沛，在这种状态下做重要的工作就会非常顺利，工作越顺利，状态就越好，回路逐渐增强；再比如早起后先去阅读，读得越多，脑子里的问题和感触就越多，反过来又会产生更强烈的阅读欲望，回路逐渐增强。行动回路一旦增强，我们会进入高效和充实的状态，此时我们哪还有精力去关注那些可看可不看的消息呢？**注意力的增强回路是正向的还是负向的，很大程度上取决于你最初的选择**，这也是老生常谈的道理：要事第一！

当然，启示还不止这些，如图6-2所示，**在增强回路的起点，做出有利选择所消耗的自制力是最小的，如果等负的增强回路形成，再想改变就难喽！**



好比你沉迷抖音已久、各路消息回复不迭的时候，再想心无杂念地工作学习怕是没那么容易了！所以，好钢要用在刀刃上，在初始阶段，强迫自己先做重要的事情，一旦进入正向的增强回路，你便能拥有强大的行动力——这正是增强自制力、提升行动力的秘密。这个秘密适用于所有人。

仅仅知道这个道理还不够，毕竟知道的人很多，但真正能够做到的人却很少。就像你明明准备第二天早起锻炼、读书或是做重要的工作，然而醒来后还是鬼使神差地拿起了手机——群消息、朋友圈、公众号、抖音、今日头条……一眨眼，半个小时过去了，你还躺在床上。实在没什么新鲜事了，还要把App再点开一次，看看有没有什么惊喜，等到刺激消耗殆尽，无聊渗透全身，再漫不经心地起床，此时的你精神萎靡，内心只希望用更多刺激来填补空虚，哪还有心思去做重要的事呢？

答案正是前文所说的“模糊”。

所以，仅仅知道要事第一是不够的，我们还需要拥有另外一种能力：**清晰力**，也就是把目标细化、具体化的能力——行动力只有在清晰力的支撑下才能得到重构。

知道了以上内容，我们的脑子似乎清楚了很多，但似乎还是无从下手，不过不用担心，清晰力的建立并不复杂，做到这三个字就可以实现：写下来。

1		2	
日期	星期	日期	星期
		2018.8.2	星期四
		① 写作《珊瑚刀》 ② 阅读《今日简史》 ③ 每日反思〈梦境〉	
		④ 取快递 ⑤ 标题图制作 ⑥ 网购火车票	
		第二步：	
		写下当天所有	
		并按权重标上	
		事件清单有助	
		目标变得非常	

3

日期 2018.8.2 星期四

① 写作《清晰力》	④ 取快递
② 阅读《今日简史》	⑤ 标题图制作
③ 每日反思《梦境》	⑥ 网购火车票

5:30-7:00 跑步+洗澡 [1:00]	<b>第三步:</b> 尽可能根据一切可用信息, 写下日程的具体时间段,提 高自己的预测能力
△ 7:00-7:30 阅读 0:30 (0:30)	
△ 8:00-8:30 反思 0:30 (0:30)	
8:30-10:00 电视电话会议	
△ 10:00-11:30 阅读 1:30 (1:20)	
11:50-12:30 手机+购火车票	
12:30-13:00 午睡	
△ 13:00-15:30 写作 2:30 (2:00)	
15:30-16:30 理论考试	
△ 16:30-17:30 写作 1:00 (0:50)	
... 夜间安排有略	<b>将可用的学习或提升时间统            计出来,瞬间变得心中有数</b>
△ 8:10 (6:50) + [1:00]	

注: △ 8:10 : 8小时10分, 为计划学习时间  
 (6:50) : 6小时50分, 为可用学习时间  
 [1:00] : 1小时, 为运动时间

4 使用后全景

日期 2018.8.2 星期四 待办

✓ ① 写作《清晰力》	④ 取快递
✓ ② 阅读《今日简史》	⑤ 标题图制作
✓ ③ 每日反思《梦境》	⑥ 网购火车票

计划完成	实际
5:30-7:00 跑步+洗澡 [1:00]	5:50-7:10 跑
△ 7:00-7:30 阅读 0:30 (0:30)	△ 7:10-7:30 阅
△ 8:00-8:30 反思 0:30 (0:30)	△ 8:00-8:30 反
8:30-10:00 电视电话会议	8:30-10:00 电
△ 10:00-11:30 阅读 1:30 (1:20)	△ 10:00-11:30 阅
11:50-12:30 手机+购火车票	11:50-12:30 手
12:30-13:00 午睡	12:30-13:00 午
△ 13:00-15:30 写作 2:30 (2:00)	△ 13:00-16:00 阅
15:30-16:30 理论考试	16:00-17:30 理
△ 16:30-17:30 写作 1:00 (0:50)	17:30-18:30 晚
... 夜间安排有略	... 夜
△ 8:10 (6:50) + [1:00]	△ 7:40 (

如果不约束自己,先做重要的事情, 菲尔·瑞!  
 那些不重要的事情就会占据你的时间!  
 87456 87:19-18:41

图6-3 日程规划

第一步：找一本普通的A5卡面抄，将纸页对折；

第二步：在上方写下当天所有要做的事，然后清空大脑，按权重将列出的事项标上序号，这样，目标就变得清晰可见；

第三步：收集一切可用信息，在页面左侧预测性地写下在某一时间段做什么，然后在底部统计“计划学习时间”和“可用学习时间”，这样，时间也变得清晰了；

第四步：在页面右侧记录当天的实施情况，一天过后，对学习时间和学习成果进行统计，时间利用率便一目了然。

整个页面分为以下4个部分，呈现“工”字形。

- (1) 待办事项
- (2) 计划完成
- (3) 实际完成



#### （4）备注

这一方法几乎包含了时间管理手账的主要高频功能，而且这种手账可以随意写画，比如备注区可以随时记录灵感或信息，用完即弃，不用花精力在手账的形式上，时间和经济成本都非常低廉。

如图6-4所示，从2017年2月开始使用到截稿前，我快用完9个本子。通过持续的规划和记录，我对自由时间的掌控变得越来越强。我能够主动约束自己，我总知道下一步要做什么、什么事情最重要，即使不小心被各类消息牵绊，也能在自我提醒下快速跳出来，这一切得益于清晰力。

我曾把这个方法告诉过很多人，但大多数人并不愿意真正去做，一来他们觉得这种方法太老土，二来他们认为这点事用脑袋想想就可以了，写出来完全多此一举。而现实往往是：不行动，就体会不到这种方法的好处，体会不到好处自然也就觉得这种方法没什么用，所以，只有真正做过的人才能体会到**写与不写，完全不同**。很多时候，人与人之间真正的差距可能就体现在最后那一点点行动上。



图6-4 我用过的卡面抄

2019年5月6日，读者“Amy曹”发来反馈，她说：“我把每天要完成的事情认真地写下来，效果还真不错。以前虽然知道这个方法，但并不重视，没有认真写过计划，但是2019年5月1日之后，我开始认真对待这件事，发现这样做事情很有控制感，而且不用老是着急、害怕、担心完不成，即使中途会调整计划，但大方向始终在自己的掌控之中。”

“写下来”就是有这样神奇的效果，因为“写下来”会清空我们的工作记忆。当我们把头脑中所有的想法和念头全部倒出来后，脑子就会瞬间变得清晰，同时，所有的想法都变得清晰且确定，这样一来，我们就进入了一种“没得选”的状态，在过程中不需要花脑力去思考或做选择。

行动力最怕模糊，如果我们的头脑中一直有很多模糊的选项存在，我们就需要花心力不断做选择，而做选择是一件非常耗脑力的事情。我们的大脑有可能为了省点力气，而不自觉地选择那个它最熟悉、最确

定的选项——做那些轻松、愉快但不重要的事情。

除此之外，人们通常还会有这样的疑问：把计划做得这么僵硬，会不会让自己变得很死板？事实上并不会，[因为做规划的目的并不是让自己严格地按计划执行，而只是为了让自己心中有数](#)。如果当天计划有变也没关系，有了这份预案，你能够在处理完临时任务后，把自己迅速拉回正轨，但如果没有这份预案，你极有可能在目标和时间都模糊的情况下选择娱乐消遣。所以，做规划十分有效，平时遇到干扰只要及时调整计划就好了。

这种形式特别适合自由时间比较多的人，也适合在室内办公的人，如果你需要时常在外面跑动，则可以灵活借鉴，通过其他方式清楚目标。我喜欢在头天晚上睡前留出10分钟来做这件事，第二天早上再拿几分钟回顾，工作过程中不时地查看、调整。

一天24小时，在开始的时候多花点时间想清楚什么任务是最重要的，并提醒自己投身于此，这样，工作效率之高会超乎想象。

## 成长是个系统工程

至此，认知和方法都清晰了，你可能为此欣喜不已，但我依旧要提醒你：不要把这一方法视作救命稻草。行动力的提升不能单纯指望“要事第一”或是“提高清晰力”这样的单方面，因为成长是一个系统工程，必然是多要素共同作用的结果。比如一个人若是缺少人生目标，那么一味追求行动力无异于缘木求鱼。

[从某种程度上说，有自己热爱的事，比行动力本身要重要得多](#)，因为一旦有了热情，你就会自带“要事第一”和“提高清晰力”等各种属性。所以除了清晰力，我们还需要拥有寻找目标的感知力、掌控自由的匹配力、指导万物的元认知能力，等等，把它们联系起来，才能从内心深处真正地提升自己。

## 一切源于“想清楚”

[你陷入怠惰、懒散、空虚的情绪中动弹不得时，往往是因为你的大脑处于模糊状态](#)。大脑要么不清楚自己想要什么；要么同时想做的事太多，无法确定最想实现的目标是什么；要么知道目标，但没想好具体要在什么时候以什么方式去实现。

不管你处在什么状态下，只要拿出笔和纸，写下目标、写下时间，你的元认知能力就能迅速提升，你就会动力满满。归结起来还是那句话：认知越清晰，行动越坚定。

正如爱因斯坦所说：“如果给我1小时解答一道决定我生死的问题，我会花55分钟弄清楚这道题到底在问什么。一旦清楚它到底在问什么，剩下的5分钟足够回答这个问题。”

聪明的思考者都知道“想清楚”才是一切的关键，在“想清楚”这件事上，他们比任何人都愿意花时间，而普通人似乎正好相反，喜欢一头扎进生活的细节洪流中，随波逐流，因为这样似乎毫不费力。于是在普通人眼里是“知易行难”，而在聪明人眼里是“知难行易”，这一点值得我们反思。

我相信，你若真的想清楚了，就会主动实践，重构自己的行动力。相信我，一旦做到了，那感觉真的不一样！

## 第二节 “傻瓜”：这个世界会奖励那些不计得失的“傻瓜”

我一直在想，一个人开始斩断幻想、踏实行动的起点在哪里？想来想去，我得到一个不可思议但又在情理之中的答案：大概是因为我们有幸做了一次“傻瓜”……

我敢打赌，凡是买了一堆书没读、报了一堆课没上、心中有无数欲望的人，几乎没有主动做成过一件事，比如养成早起、跑步、阅读的习惯，练就写作、画画的技能，考个好成绩，开个好公司，有高收入，

等等。这个判断是我基于很多人的经历做出的。

当然，我非赌徒，深知凡事都有例外，平时很少说绝对的话，之所以用“打赌”开场，只是希望引起你的注意和思考，而非争论。毕竟，现实中有太多人终日心怀变好的愿望，四处探索努力，结果不仅毫无起色，甚至徒增很多焦虑。

我知道这一切是怎么回事，因为自己有过这种经历。在那个时候，我心里始终萦绕着两个念头：一是凡事必须在看到明确的结果后才行动，如果前景不确定、不明朗，即使别人说得再有道理，我也不愿意投入；二是如果一个道理或方法不能让自己快速发生变化，就不是最优的，所以要不断寻找，这样才有希望找到最好的方法。

当时觉得自己能这么想还挺聪明的，现在回头看，发现自己是精明过了头。这种精明让自己在成长的路上遇到了阻碍，就像一道无形的门槛把我挡在了成长的门外，怎么也跨不过去。

直到有一天，我无意中打破了障碍，径直地跨了过去。然后，一切开始改变了……

成长中的悖论

2016年9月，我在“得到”App上订阅了李笑来的《财富自由之路》专栏，按照他“只字不差”的阅读要求，我竟鬼使神差地做了一个决定：把文章全部用键盘重敲一遍，包括文后重要的留言。一年52周，每周4天，每天约2小时，我就这样“读”完了这些内容。

此前，我从来没有这样用心“读”过“一本书”。如此践行，我极度认真地思考了维度、价值、复利、耐心、元认知、刚需等一系列重要的概念，以及对写作的认知。

2017年2月，我读了成甲的《好好学习》一书，对书中“每日反思”的做法很受触动，于是开始实践。我写着写着，竟一口气写了160天，然后很自然地萌生了写公众号的念头，便于这一年7月开通了公众号“清脑”，因为这160天的每日反思，我认真地审视了自己的状态和目标，也切切实实地体会到写作给自己带来的好处。这个习惯保持至今，截稿前，反思文章超过了1000篇。猛然回头，自己竟然写出了人生中的第一本书。

一次是傻傻地敲键盘，一次是傻傻地写文章，我看到了创造文字的好处，进而主动做成了这件事。而以前的我爱耍一点小聪明，总希望能先看到结果再行动，反而浪费了很多时间。

这真是一个成长中的悖论：**想先看到结果再行动的人往往无法看到结果**。耍小聪明的人会因为结果不明朗，担心付出没有回报，所以不愿行动，以致永远停留在原地（见图6-5）。

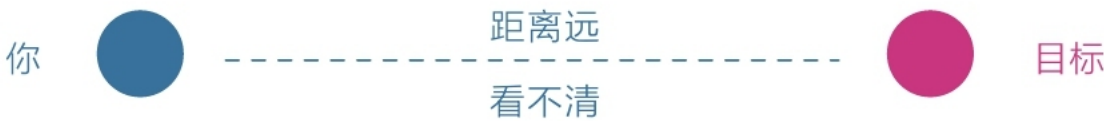


图6-5 距离太远，看不清目标

事实上，只要道理正确，就别在乎那些小聪明，带着不计得失的心态向前走，你会发现目标越来越清晰（见图6-6）。



图6-6 走近了就能看清目标

这道理其实很简单，但我们有时就是对它视而不见。这倒不是说我们不明白这个道理，而是在行动前后，我们看待这个世界的视角是不同的。在能主动做成一件事之前，我们眼里的世界是二维的、扁平的。然而在能主动做成一件事情之后，我们就能够从侧视的角度，看到三维的、立体的世界，注意到人与人在认识水平上的差别。

在立体的世界里，处于高层次的人和处于低层次的人对同一个问题的态度往往有天壤之别，比如《刻意学习》一书是这样描述的。

你觉得学英语没用，是因为你看不到生活中有需要英语的地方。只有英语学好了，和英语有关的机会才会慢慢地出现在你的周围。你觉得学历没用，是因为你根本不知道学习对你的生活轨迹能带来多少改变，你只是基于当时的场景，认为自己手里只是额外多了一张纸。你觉得锻炼身体没有用，正是因为你不去运动，所以感受不到它的价值……

没错，这个世界是有认知层次的。处在下一个认知层次的人往往看不到上一个认知层次的风景，因而只能用狭隘的视角来判断：这些东西虽然很有道理，但似乎看起来并没有什么用。

这些东西在他们眼里确实没什么用，因为人们无法证明一件没有发生过的事。想要打破这个悖论，只有让自己行动起来，将认知提升到更高的层次，才能做出不同的判断。

我此前一直强调“想清楚”的重要性，但当我们绞尽脑汁去想却仍然想不清楚的时候，就要依据前人的假设先行动起来，只有这样，我们才能更接近目标的本质，才能想得更清楚。

很多人总是希望先找到自己的人生目标再行动，事实上，如果不行动，我们可能永远也找不到自己的人生目标，毕竟依靠低维度的认知和经历，我们很难看清自己真正想要什么。只有先依据前人的假设走到更高的层次，人生目标才可能慢慢浮现。

思考很重要，但光想不做，贻害无穷。

事实上，你只要做上一次就会发现：做成一件事真得很不容易。

这揭示了又一个悖论：当自己从来没有主动做成过一件事情的时候，总会以为做成一件事很容易，于是生出很多不切实际的欲望和想法，而欲望越多，就越做不成事（见图6-7）。

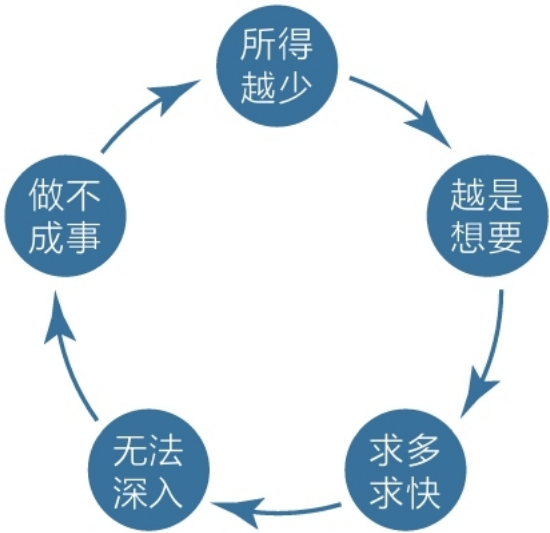


图6-7 “做到”和“想要”的怪圈



反过来说，只有当我们真正做成一件事之后，才会知道自己能做的事情其实很少，这样就不会想要那么多了，而欲望一少，焦虑消散，我们反而能更专心地做好手头的事情。

凡事看结果。当你从现实结果中得到成长的真相时，什么“学习焦虑”“三分钟热度”“知而不行”就都不算事了。你会主动斩断幻想、专注一点、静心行动，因为除此之外，别无他法。

不要垂涎别人二十几岁身家百万，不要羡慕别人一夜成名，他们的故事若无法真实地改变你，那对你而言都是幻想。还不如踏踏实实地用行动让自己一点一点变好，毕竟，现实结果才是最好的“评判师”。

突破阈值

打破这些悖论的方法就是不计得失地先行动起来。有些人并不完全同意这些观点，因为他们行动后依然看不清结果、体验不到好处、消除不了欲望。

如果是这样，我想你有必要先审视一下自己的行动量，看它是否突破了发生改变的阈值。因为付出的努力必须达到某种程度才能影响一个体系，而努力程度低于这个阈值时，你的行动就会收效甚微。

比如广告行业就存在阈值效应：广告投放不足时不会产生多少效果，要让受众对广告做出回应，就必须让广告投放量超过阈值。

我们在行动时也应如此，我们要专注、要持续行动，直到突破阈值，这样才能看到更高层次的风景（见图6-8）。

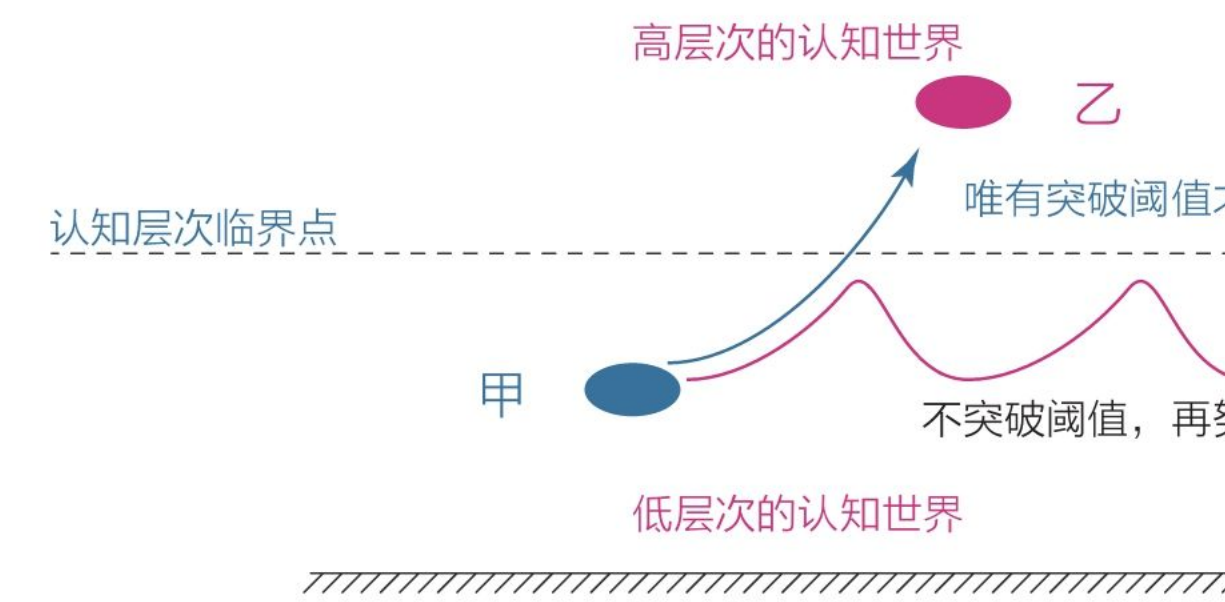


图6-8 行动量需要突破阈值

我在这方面体会颇深。如果我想养成一个习惯，通常不会以21天为标准，而是要求自己至少做半年。我相信一件事情要是能被持续做180天，它就会成为习惯。

比如我开始早起和跑步的时候，起初是有一些痛苦的，但扛过去之后，我就体会到了早起和跑步给自己身心带来的不可思议的体验。回头想，最难坚持的时候可能就是突破阈值的时候，幸好自己当时没有放弃。从那以后，要是哪天没有早起跑步，我反而会觉得难受。我知道，当自己停不下来的时候，表示已经突破了阈值，上升到了一个新的层次。

用同样的路径，我养成了阅读、写作，以及每日反思的习惯。

做一个有理有据的“傻瓜”

之所以在“傻瓜”这两个字上加上引号，说明我并不认为这样的人真的傻，有时反而是一种聪明，这里的“傻”，并不是盲目和冲动，而是有原理、有依据的坚定。

行动力强，是因为自己赞同行动背后的原理、依据和意义，而不是别人说做这个好，自己不深入了解就跟风去做，那才是真的傻。

换句话说，如果你觉得别人讲的道理有理有据，而自己暂时无法反驳，碰巧自己又非常想做这件事，那就相信他们说的是对的，然后笃定地行动（见图6-9）。

在实践途中，你自然也要保持思考，用行动反复验证他们的理论，不适则改、适则用，直到自己真正做到为止。届时你不仅能做成那件事，还能探索出自己的理论，成为别人眼中的高手。

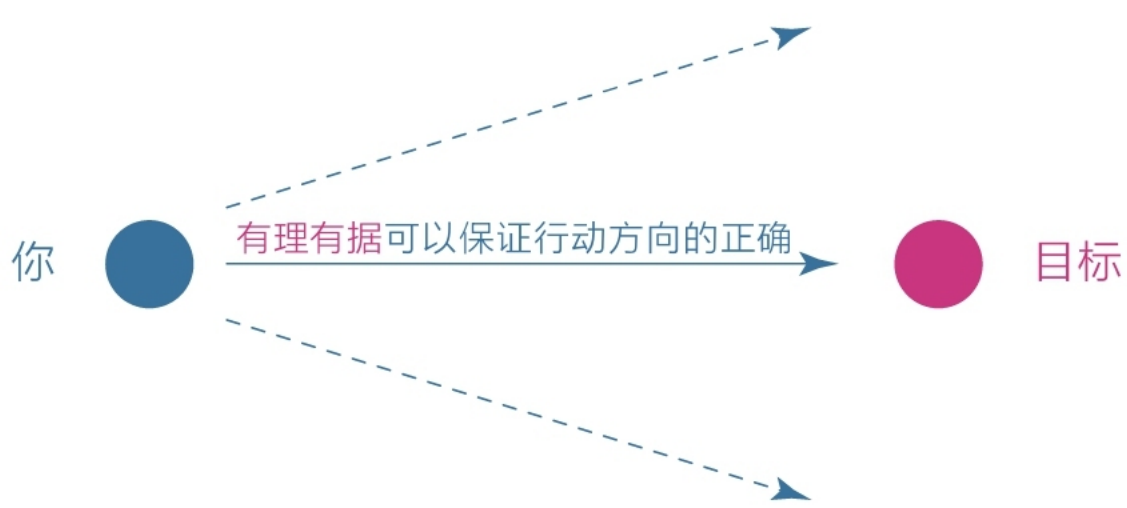


图6-9 有理有据的假设是一切进步的开始

当然，即便只是践行一个小小的理论，坚定的人也会有更多收获。比如我告诉过不少读者如何在舒适区边缘提升自己，多数人听后觉得很有道理却并不行动，而读者“如如大王”却严格执行了这些方法论，结果她用了两周的时间就把钢琴考试的节拍速度从160提到192，一扫考前焦虑的情绪。

再比如我在第五章提到了如何利用番茄钟进行主动休息，很多人频频点头，表示很有道理，却没有真正行动、体验，反倒是一位妈妈看到后立即让孩子用了起来，结果孩子发生了很大的改变。她说：“国庆假期用番茄工作法指导孩子假期学习非常有效。他自己设置闹钟，自己学习，自己休息，有时候只用2小时就完成了全部的作业，从此写作业时家里不再上演‘父子大战’。孩子有了更多的游戏时间，但在学习时也保持着极高的专注度。孩子这几天的变化真是太大了！”

同样的道理摆在面前，有的人觉得那是鸡汤，没什么用，而有的人却觉得那是干货，好用得不得了。如果你能够持续行动，我相信，这个世界一定会特别偏爱你。

第三节 行动：“道理都懂，就是不做”怎么破解

细数这世上的难事，“知行合一”肯定算一条。

有太多人想不通为什么自己“懂得那么多道理，却依然过不好一生”。这种困惑来得如此自然，每个人在成长路上都会不可避免地遇到。

有些人走出来了，有的人却始终困在里面。走出来的人看得透亮，而困在里面的人百思不得其解——为什么付出再多的心血也无法达成一次持续的行动？在他们心里，始终有这样一种执念：自己现在不做是因为还没有找到最好的方法，等找到那个方法以后，一切就会变得不一样。于是他们在寻找、搜集道理的路上越走越远。

他们阅读了很多有道理的书，收藏了很多有道理的文章，觉得自己无所不知，却始终不能俯下身去行动。因为他们总认为自己还没准备好，担心方法不是最优的，贸然行动会走弯路等，殊不知，这样的观望、等待本身就无效率可言。更使人困扰的是，道理知道得越多，行动力反而越弱，因为似乎总有更好的道理等着我们去发现。

“知多行少”就像是一个死结，越拉越紧，以至于眼看着自己成为“认知上的巨人、行动上的矮子”却不知如何是好。当他们看到同龄人，甚至是后辈通过扎实的行动功成名就时，那些懂得的道理就会一股脑地化为焦虑倾泻而出。懂的越多，焦虑越多，无力之下，索性就破罐子破摔了。

很多人因为缺乏耐心、急于求成，总想跳过行动环节，寻求捷径，最后发现：这才是走了弯路，真正的捷径正是那条看起来漫长且低效的行动之路。

不久前，读者“A丽”在后台留言下一个经典之问：“道理都懂，就是不做，如何应对？”我当时回答：“真想破解，方法也有，就一条：直接去做！”

这回答虽然没毛病，但现在看来的确有些简单，我想有必要再做一个更翔实、清晰的阐述。作为过来人，真希望每个迷茫的生命都能移去眼前的迷障，也愿你的知行困惑在此消除。

## 认知，其实是一种技能

曾几何时，我也是一个知而不行的人，凡事满足于知道，行动力极弱，很少主动、持续做成过什么事。真正促使我移去知行迷障的，是对大脑学习机制的认知，在这方面，我们每个人似乎都有很大的盲区。

在科学家看来，[学习任何一门技能，本质上都是大脑中的神经细胞在建立连接](#)。用神经科学的术语解释就是：通过大量的重复动作，大脑中两个或者多个原本并不关联的神经元受到反复刺激之后产生了强关联。

这一点不难理解。当我们还不会骑自行车的时候，看别人骑，会觉得那并不难——只要手把方向，双脚交替踩踏就可以了。然而真到了自己骑的时候就不是那么回事了——重心左摇右晃，方向左摇右摆，速度快不了，害怕会摔倒，紧张得厉害……

这是因为我们还没有进行足够多的练习，大脑中相关的神经元也没有受到过足够多的刺激并产生强关联，所以，即使我们能轻松理解骑自行车是怎么回事，但这项技能自己实际并未掌握。直到我们学会这一技能，再经过无数次的日常运用，大脑中相关的神经元连接才会变得异常牢固，我们才会真正掌握骑车这项技能。

如图6-10所示，在[技能学习](#)的路径中，仅仅“知道”是无法形成反馈闭环的，只有经过大量的练习，让大脑相关的神经元形成强关联，反馈闭环才能经由“做到”这个节点得以形成。

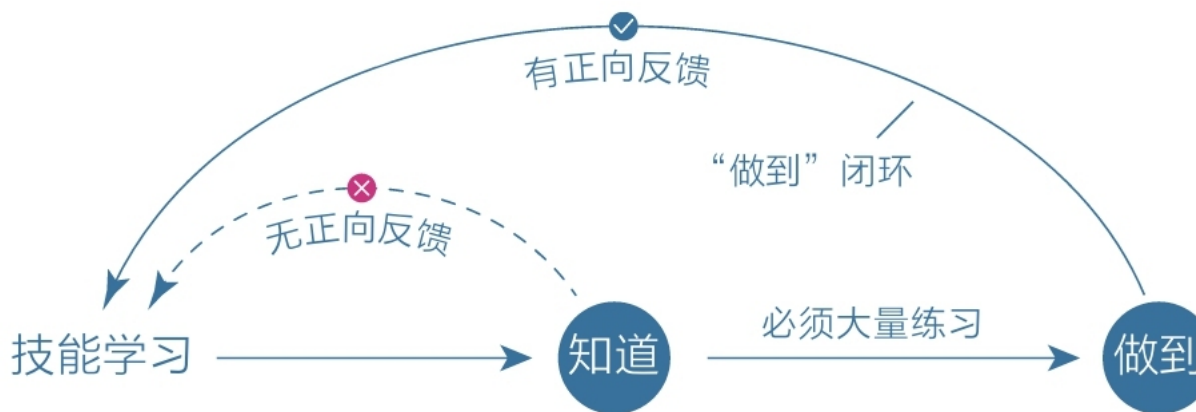


图6-10 技能学习路径

所有的技能学习都遵循这个规律，诸如走路、说话、画画、弹钢琴……技能学习需要经过大量的练习，直到可以利用潜意识自动执行。

但当我们进行**认知学习**的时候，却会产生一种天然的错觉——认为明白了一个道理就好像掌握了这项技能。比如当我们学会一个知识、明白一个概念或想通一个道理时，在“知道”的那一瞬间，我们确实提升了认知，甚至也能在短时间内“做到”。这种感觉非常美妙，就像发现了一个全新的自我，我们只需要在大脑中推演一番，就能体会到这个认知给自己带来的正向反馈（见图6-11）。

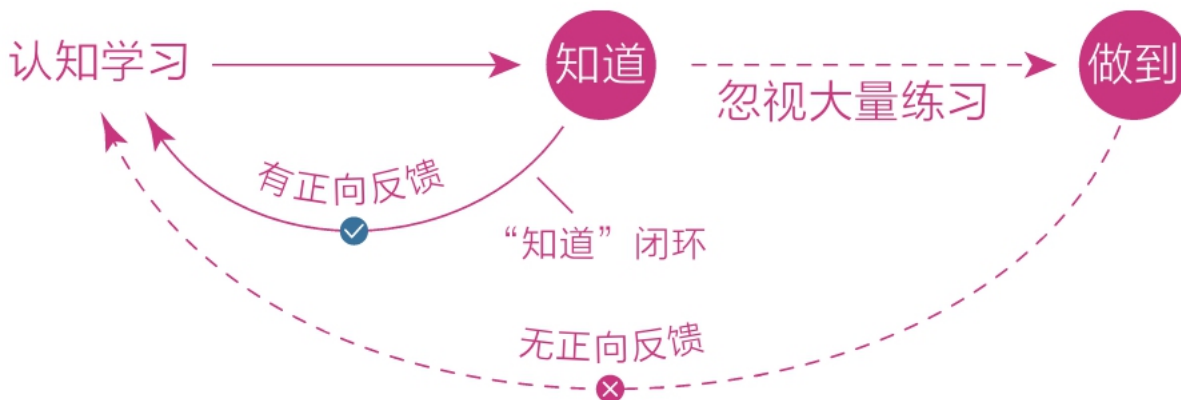


图6-11 认知学习路径

这个正向反馈在当时是真实的，但仅凭一次强烈的神经元刺激远远无法形成强关联，所以这种认知也是极不稳定的。而此时大脑已经接收到认知带来的正向反馈，认为自己已经掌握了、得到了，从而忽略或轻视后续大量的练习。

因此，绝大多数人在认知学习的过程中都会不自觉地停留在“满足于拥有或知道”的阶段。当我们下单买书的那一瞬间，感觉特别棒，就像已经拥有这些知识一样，但收到书后，可能就再也想不起去读它们了；当我们得知“元认知能力”这个概念时，惊叹原来这就是一个人最重要的能力，然而在真实场景里却又记不得去运用它；当我们领悟“一天不看手机也不会有任何损失”时，头脑一下子就清醒了，对手机信息的危害看得无比通透，然而没过几天，再次碰到这种情况时，我们又会把书放到一边，掏出手机开始玩。

道理再好，如果不去刻意练习，不去刺激相关神经元的强关联，这些美好的认知将永远不会真正对自己产生影响。



当然，如果你现在就是一个“知而不行”的人，千万不要自责，因为“避难趋易”是人类的天性，这种选择取向深深地刻在了我们的基因里，所以凡是能简单得到的，人就不会选难的；有短的反馈回路，人自然不会选择长的——这就是大脑做选择时的默认逻辑。在缺少觉知的情况下，我们很难察觉这一点。

如图6-12所示，我们把技能学习路径和认知学习路径合在一起，就能清楚地知道自己“知而不行”的原因了。

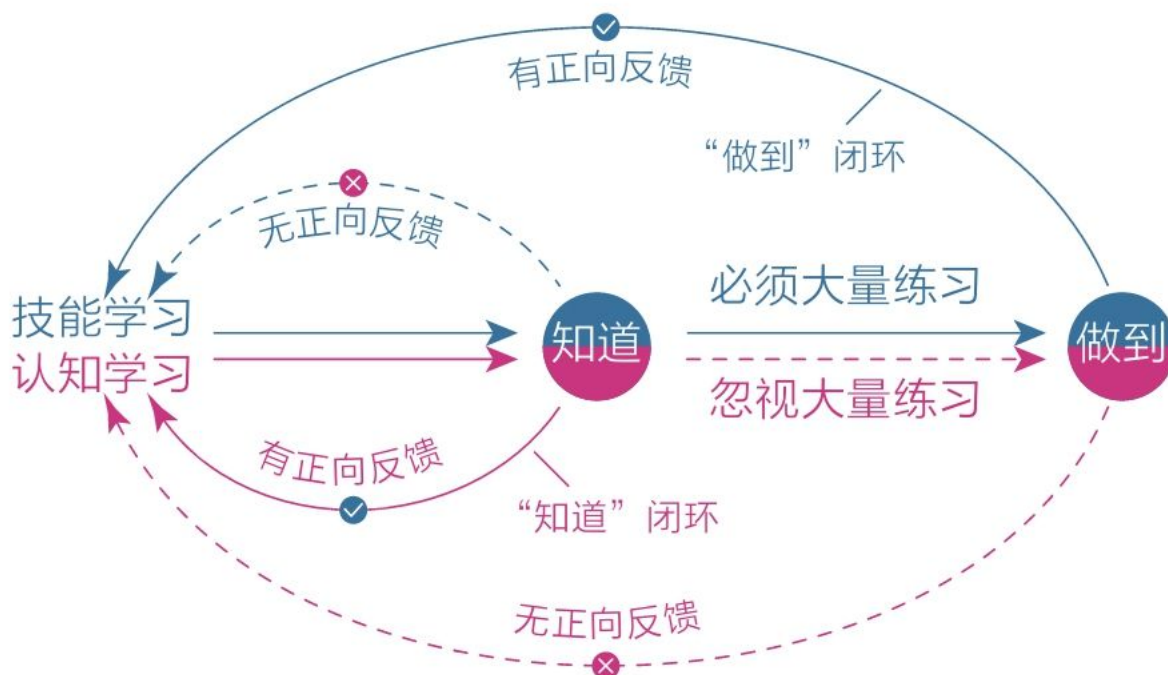


图6-12 认知其实是一种技能

好在我们可以觉醒。觉醒就意味着看清，意味着主动改变默认设置，并做出新的选择。从现在开始，把认知当成技能，知道或想通一个道理时，不要高兴得太早，想想后面还要做大量的练习，这样就不浮躁了。

#### 一开始做不好很正常

很多人不愿意行动的另一个原因是：在开始尝试的时候，总觉得自己做不好，看不到明显的效果，然后就放弃了。

这个观点看似合理，实际上非常可笑。从大脑的学习机制推断，无论学习一项技能，还是养成一个习惯，背后都是相关神经元从少到多、从弱到强的关联过程。那么在一开始、在神经元关联很弱的情况下，做不好是正常的。

我们无法在刚学琴时就弹出流畅的曲子，也没办法一下子轻松地坚持早起。在做不好的时候，我们要先想想自己的现实状况，给神经元更多的关联时间。如果一开始就能做好，我们还要学习什么呢？

但很多人认为自己必须有绝对优势或极大的兴趣和天赋才愿意行动，否则就直接放弃。就像小孩子在玩游戏时必须保证自己能赢才愿意玩，否则就不玩了。可是我们已经不是孩子了，我们应该学会用更成熟的心态包容自己最初的笨拙，即使做不好，也要持续练习，给神经元留够关联时间。

《思维导图》的作者东尼·博赞和巴利·博赞曾这样形象地描述养成习惯时大脑的工作情况。

当你每次产生一个想法时，带有这个想法的神经网络中的生化电磁阻力就会减少一些，就像在丛林里清出一条小路一样。一开始非常费劲，但是随着你经过这条路次数的增加，这条路也会开辟得越来越彻底，你所遇到的阻力也会慢慢变小。到最后，这条小路会变得平坦而宽阔。

这从侧面证明：只要不断练习，神经元之间的关联必然会越来越强，即使你感觉自己暂时在退步，也不要气馁，因为你可能进入了学习的平台期。

希望和耐心都藏在你的刻意练习里，藏在不断强化的神经元关联里，无论你是否喜欢这件事，只要持续练习，你肯定会一天比一天做得好，总有一天，你会真正体验到那种“做到”的快感。

### 我们能做的其实很少

对一些人来说，这部分内容有些打击人，因为我不断描绘了这样一个残酷现实：道理不可能很快实践，道理也不会轻松实践。所以另一个事实就是：我们真正能做的事情其实非常少。这也引出了人们不愿意行动的另一个原因：欲望太多。

面对“道理都懂，就是不做”这一问题的人通常不清楚真正做成一件事需要花费多少心力，因为他们很少真正主动做成过一件事，所有的想法都只在脑海中盘旋。但凡真正主动做成过一件事的人都知道那并不容易，无论是从学会弹钢琴到弹奏自如，还是从养成早起习惯到终身坚持早起，都是漫长的过程，不可能一蹴而就，所以我们要打破这个执念。而打破执念最好的办法就是着眼于现实改变，毕竟现实结果是最好的“评判师”，如果学习不能让自己发生真正的改变，那学再多又有什么用呢？

在两年多的实践中，我也深深感到：[不发生真正改变的学习都是无效的学习](#)。一篇文章、一本书就算讲得再有道理，倘若最终没有促成自己改变，我便认为读这篇文章、这本书的过程是无效的学习，因为在需要的时候，我却提取不出任何让我频频点头的道理，所以尽管它们讲的看上去很在理，但实际上与我没有关系，这样的道理我会大胆地舍弃。

当“改变”成了读书学习的最高标尺后，我们的学习量还有可能下降。比如当你真正明白“最重要的事情只有一件”这个道理时，网上所有关于“目标聚焦”的文章都不会再对你有吸引力了，但如果你并没有明白，那么你依然会在看到类似文章时觉得很有道理，然后一个劲儿地把它们往收藏夹里塞。

[现实和理论都告诉我们：懂得百点不如改变一点。真正的成长不在于自己懂得了多少道理，而在于自己改变了多少。](#)

所以，尽管放心地抛弃“懂得很多道理”这样的执念吧，在抛弃时，还要真诚地为自己开心，因为在这个世界上，知而不行的人实在太多了，只要你能有所行动，就可以超越一大批人。

对成长来讲，[道理都是“空头支票”，改变才是“真金白银”](#)。当你凡事都以改变为标准时，你的成长路径会更加清晰。