

疫情这件事，已经过了将近 3 年了。

这三年的时间，弹指一挥间，过得飞快。

好像什么都没做过，什么都没有改变过，今天是 8 月 28，2022 年也已经过去 2/3。

昨天有个 VIP 群里的群友私信我，说自己女儿马上要上高三，压力大的飞起，崩溃了，让我提两句建议，要怎么给女儿减压。

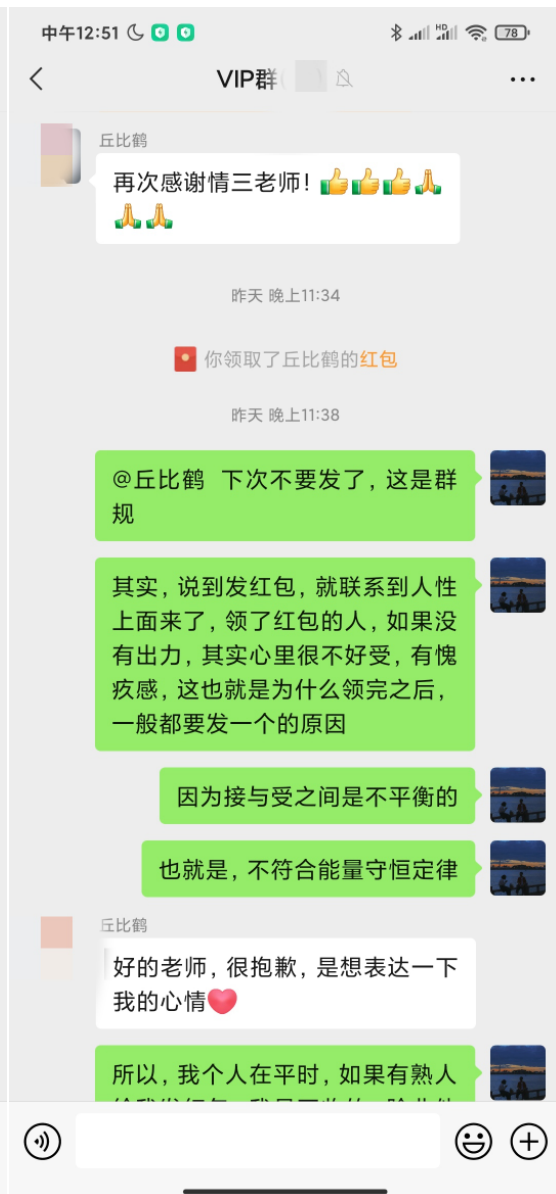
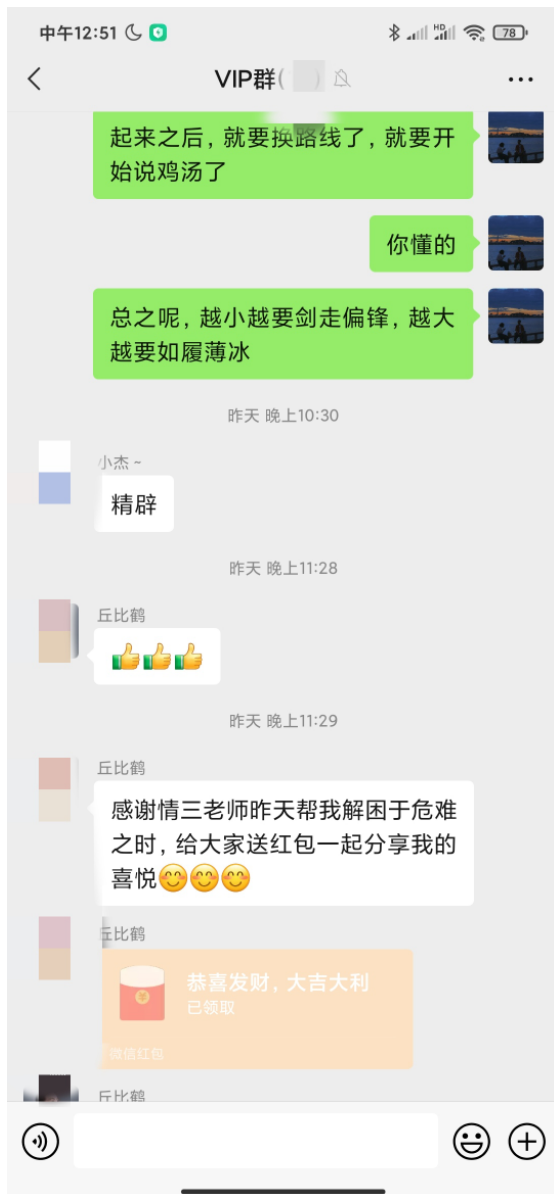
其实这种事情我也没有太多经验，于

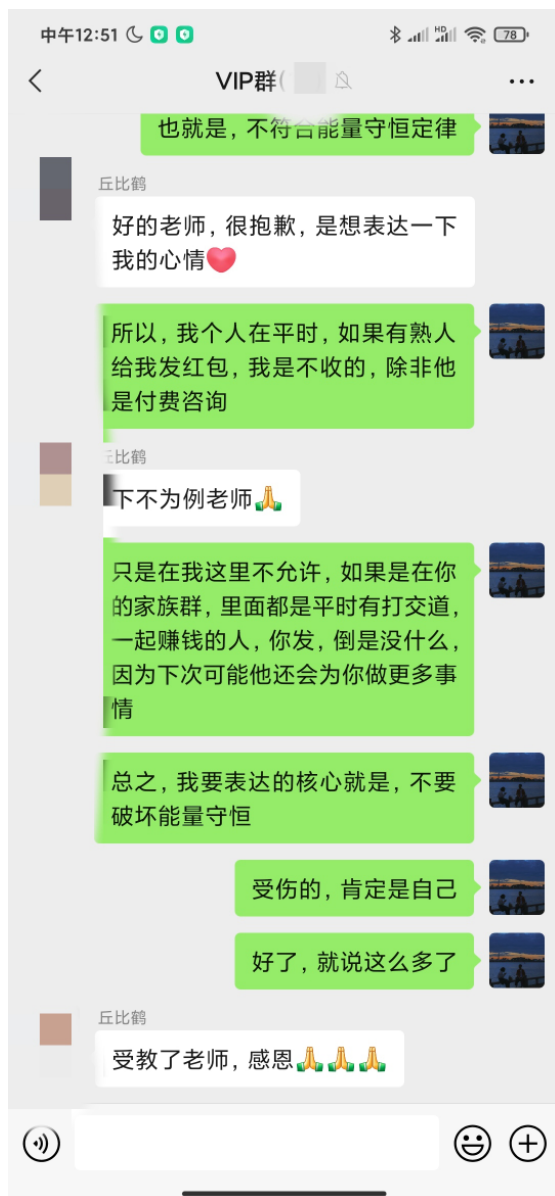
是，我就简单的说了几句，没想到效果很好，她给我发了个红包，我领了，因为我的原则是，不做免费的事情，付出有回报，天经地义。

过了一会儿，她太开心了，又在VIP群里发了一个大大的红包，我估摸着应该有两百块了。

其实，我收到钱的那一刻是很开心的，因为我感觉被尊重了。

但我不允许任何人在VIP群和写作群里发红包的，除了我自己。





说到高考，上次我有事情回了一趟家，回去的时候已经是中午了，刚好我姑姑和我表弟也在。

熟悉我的读者都知道，我对这种传统的亲戚朋友比较排斥，因为底层的小人物心里只有勾心斗角，人情世故，非常没意思，很早就走不动了。

只不过我觉得表弟是个可造之材，我记得那天，吃完饭，他在看电视，我在整理东西，他突然走过来跟我说。

表哥，学校里的生活真的是太无聊了，每天就是学习做题，学习做题，宿舍教室，能不能来点新鲜的东西，我感觉我都要老了，我想向你一样活的洒脱点。

他还说了一句，从上了高中以后，到现在已经五六年了，感觉自己都没活过，跟个死人一样，太 TM 无聊了，一点儿不刺激，人生难道就是这样吗？

我说的第一句是，你得先做到经济独立，学会自己赚钱，而且是不依靠打工的那种，不然你一辈子都要这样无聊下去，我看他没有反驳，也没有不情愿，反而很感兴趣。

然后，我就继续跟他分享了一些自己的见解和建议（他的脑子里屎还不是特别多，对我说的话也都比较信服，

不算白费口舌，可能跟我姑姑经常在他面前吹捧我有关系吧)。

他感觉特别新鲜，特别开心，生活也有了奔头。

上个月我见他的时候，他的精神状态已经好多了，整个人也活泼挺拔多了。

他一个还没毕业的大学生，给我发红包，**66** 块，我收了，因为他因为有了收获，给我回馈，我付出了，有回报，这是一个非常好的能量传递，不是缺这点钱，而是要尊重规则。

但不是每个人都会有人去点拨，也不是每个人都能找到方向。

据我观察，至少 99%的人都是这那种活死人的状态，一辈子浑浑噩噩，度日如年，对生活提不起一点儿兴趣，对时间的感觉极其模糊，模糊着模糊着，这辈子也就过了。

老了以后，再回首往事，其实自己什么都没做，可悲。

刚毕业的时候，就是这种状态，大家每天都无所事事，打牌，上网，上班，在公司和家来回，非常无聊，一不小

心一年就过去了。

我非常不喜欢这种浑浑噩噩的状态，
我估摸着我的血液里就有那种敢闯
敢拼的狠劲，停不下来。

这跟我后来辞职创业，我觉得有很大
关系。

创业就属于比较刺激的东西。

再说，疫情这三年，你问问自己，是
空虚呢？还是充实呢？是刺激呢？
还是麻木呢？

我想，大多数人连回答都没有，因为想不起来了，就相当于这三年是虚度了。

你问他做了什么？

不知道，好像.....

为什么会有这种恍惚的感觉呢？

因为这三年的时间，大多数人都是在重复相同的事情，从家到公司，教室到宿舍，两点一线，别的地方都不敢去，怕去了之后就被隔离、再也回不来了。

还有的人，大部分时间都在家里办公，大门不出二门不迈，每天过着日复一日单调的生活，过去两年跟过去两天没有本质区别。另外，即使没有疫情这件事，随着年龄的增长，我们每个人的时间流边巴会越来越快，这件事是有科学道理的。

比如，一个 5 岁的小朋友，长到 6 岁，这一年的时间，对于他来说非常漫长，又非常充实。

原因有两个：

①这个世界上有很多未知的事物等着他去探索，他每天都会有新的收获，新的发现，这让他的生命充满新鲜感。

②从 5 岁到 6 岁，他的生命增加了 20%，他的记忆也增加了 20%，这个增量比例已经是非常巨大了。所以他会感觉生命非常充实，时间过得很缓慢。

反之，一个 30 岁的人，长到 31 岁，这一年的时间过得飞快，几乎是一晃而过，没有什么感觉。

原因也有两个：

①每天重复同样的生活和工作。每天两点一线，不仅仅生活路径已经固定了，就连饮食、娱乐习惯，也都已经千篇一律了。

②从 30 岁到 31 岁，他的生命值增加了 3%，记忆也增加了 3%，可以说是微不足道的，在我们的记忆长河里根本激不起一丝涟漪。所以，大多数中年人才会感觉时光飞逝，又荒废了一年又一年。

收入低的人依然收入低，一事无成的人依然一事无成。

最要命的是，一旦养成了“对时间流逝不敏感”的习惯之后，过 10 年跟过 1 年的感觉差不多，一眨眼就过去了，自己仍然一事无成，只不过年纪增加了 10 岁，而且身体又多了很多毛病。

所以，有人说“时间”是个主观的东西，也是非常有道理的。

时间对于每个人都是公平的，但是不同的人却对时间有着不同的感知。这就是时间扭曲。而大多数人，意识不到“时间扭曲”对自己的影响。

结果就会出现一种可怕的现象:自己觉得时间越过越快,对一件事的未来价值估计就会越低,我们就会越发感受不到未来的存在,而只关注当下怎么样。

所以才会有人产生这样的心态:学这个东西干嘛,5年、10年后都不知道这个岗位还存不存在。还不如先刷一会儿短视频,玩两局游戏。

最后你会发现,对时间的认知,会直接影响到我们的行为,进而会直接影响到我们对价值的判断进行扭曲。这

时候我们会变得短视，沉迷于即时满足，很难沉下心来，去做一件有长期价值的事情。

那么我们该如何对抗时间的扭曲，如何让自己生命流逝的不是那么快呢？

我有 4 个小建议，都是我自己的亲身经历。

如果你不知道如何管理时间，不知道如何让自己的生命更加充实，不知道如何利用空闲时间提高自己的收入
你可以看一下：

1.每天多做几件“正事”。

什么是正事呢？大多数人不能做的事，能给自己带来金钱回报的事，就是正事。

比如，我每天都会写几千字的公众号文章，写知乎回答，做社群朋友圈营销，这些都能给我带来影响力，带来粉丝，带来客户，带来现金回报。

我还会抽出半个小时做运动，因为运动能让我每天精力充沛，少生病，这也算是正向的回报。

这些都是“正事”。

什么不是正事呢？不用动脑子，只需要坐在那里、躺在那里就能完成的事。

比如，购物，玩游戏，刷短视频，这类能让自己短暂很爽，但是长期来看很空虚的事情。

另外，我觉得大部分上班族的 8 小时也都没有在做正事，都是机械执行上级命令、打发时间而已。所以只能拿几千块的月薪。

还有人问我：如何才能养成良好的习

惯?该如何做时间管理，不让自己的时间荒废掉?

我的回答是，你不需要刻意去学习时间规划和时间管理这些，太虚了。你只需要让自己的每天都被几件正事”所填充即可。

比如，我每天有 5 份固定工作是需要做的，每份工作都会占用我 30-60 分钟的时间。

但是呢，这 5 份工作都有两个特点：能给我丰厚的现金回报；能让我感觉非常充实、非常有成就感。

这 5 份工作完成之后，或者工小我也会休闲，也会娱乐，也会玩，但是我玩的时候是非常心安理得的，是没有任何后顾之忧的，而且我娱乐完之后，我没有任何空虚的感觉。

因为，完成“正事”给我带来的现金回报和成就感回报，仍然萦绕在我心头，让我感觉生命很美好。

反之，如果我每天没有什么正事，也赚不到什么钱，那么我即使学习各种先进的时间管理方法，也是徒劳。

一旦我把每天做正事养成习惯之后，我就会跳出圈外，思考更深层次的东西。比如，如何把收入提升一个量级，如何能把价值传递给更多人，如何让自己的生命体验更充实，等等。

之前我提到过《生活大爆炸》里的谢尔顿，他和几位科学家朋友，一周7天的晚餐是固定的：周一晚上吃披萨，周二晚上吃中餐，周三晚上吃泰国菜.....

你可千万不要以为这种人活得很悲，他们把大量的时间都放在科研上了，每一次取得重大突破，那种巨大的成

就感，以及众人敬仰的荣誉感，以及自己随之而提升的地位和权力，这些都比美食、美景、美女有意思多了。

或者说，众人所追随的所谓“美好”，都是转瞬即逝的，太短暂。

而自己的事业带来的成就感14/22感，却是实实在在的，甚至越来越充实，越来越持久。

2.每天抽出固定时间，去做一件有长期价值的事。之前有个大佬说过这样的话:每个人都需要给自己设计一个

长线业务，来对抗衰老。

大部分人是这样的：一眨眼，发现 10 年就过去了。

但是，如果你有一个长期坚持的事情呢？

比如，你回头一看，哇，我竟然写文章写了 10 年。

哇，我竟然跑步跑了 10 年。

哇，我竟然定投了 10 年。

总之呢，这类长线计划，时间越长，回报越丰厚。结果就是，你根本不怕时间的流逝，你反而会很期待，10 年后的我，会变成什么呢？

拿我自己来说，我过去几年一直坚持的事情，就是写作了，每天写 1000-2000 字，关注我的朋友越来越多，我的影响力也在增加，收入也在增加。

按照增长率来看，我能大概预判到，10 年之后我将会有什么样的成绩。

这个跟平台关系不大，而跟自己的能

量场关系很大。

假设我 10 年磨一剑，我的写作水平，驾驭文字、驾驭人心、驾驭金钱的水平如果到了一个高度，那么 10 年后知乎、微信这些平台还存不存在，已经不重要了。

即使今天的平台都消失了，随便一个替代的平台都能让我东山再起。

3.争取每个月或者每个季度都要给自己添一件新的“正事”，不要总是重复相同的事情。

要知道，越是一成不变的事情，大脑越倾向于遗忘这件事，因为没有营养和新鲜感。

所以，如果每天过着千篇一律的生活，那么我们会觉得时间过得飞快，人也会加速衰老。

在疫情之前，我每年都要出国旅行四五次，原因之一就是，我不想每天都活在相同的城市里。

我之前听一个经常旅行的朋友说过这样一个理论：如果你长期生活在这样一种环境里：晚上醒来想上厕所，然

后不用开灯就能走到卫生间，轻车熟路，没有任何悬念。那么这样的生活会让人加速衰老的，对生命的感知也越来越钝化。

另一个极端是，有的人经常飞来飞去，每天从床上醒来之后，先要努力回忆：我现在在哪个城市？这样的人，不论是在旅行，还是在忙自己的事业，他的生命都是非常充实的，鲜现在是特殊时期，不好到处飞，但是我们在互联网上也可以多尝试新的项目啊。

比如，上周我就开通了自己的知识星球，一方面是要增加新的收入途径；

另一方面是我想探索一下知识星球的各种玩法、运营逻辑，以及这个平台用户的特征。

4.争取每天做三件不一样的事情，不要一整天只做一件事情。

上次我看到李玫瑾的一个视频，她是这么说的：人口每天做至少三件，不同类型事情，这样心理才不容易出问题，对生命才会更加有体验感。

听起来很像鸡汤，其实我觉得非常有道理。

现在网上有很多这样崩溃的新闻，考研的，一个月天天死读，只看书，除此以外，没有任何生活选项。

这种情况下，极其容易让思维走进死胡同，出现负面情绪，摧毁幸福感和新鲜感。

很容易出现跟对象吵架，复习不下去了，崩溃等等情况，心理问题？就非常容易出现。

人长时间做一件事情会陷入一种泥潭的状态，身体状况、精神状态都会下滑，甚至崩溃。

比如那种只有工作的人，喜欢暴躁，看谁忍谁。他的大脑里只想着工作，思维僵化了。遇到其他事情，马上路径依赖，自发地用工作的思维来处理。

和朋友聊天也讲道理，逻辑分析 Q。但朋友之间的相处还是情绪价值为主。结果就是两人不欢而散。

谈恋爱时，如果你没有任何属于自己的事情，每天都是完全依赖你的另一半，很快，你就会崩溃。

所以每天做三件不同类型的事情，是

为了让思维及情绪进行切换。

我每天除了写作赚钱，还会去跑步，运营其他赚钱项目，回答群友的问题和付费咨询，这些做完以后，我一般都会去游泳，爬山，潜水，做按摩，享受生活。

每年我至少要出国旅行 4 到 5 次，最近几年出不去，我也是云南待了几个月，拉萨呆了大概一个月，海南呆了几个月，因为不至于在一个地方待久了，人变得呆滞了。

总之，不能每天只是学习，不能每天

只是工作，不能只是娱乐。

为什么打工人，看起来都很呆板？目光呆滞？觉得生活无望，钱途渺茫？

不是真的前途渺茫，只是因为日复一日年复一年的机械重复劳动，早已经把他的思维固化在一个固定的时空里了，让他看不到希望。

这样重复着重复着，一辈子就过了。

所以，我是极其排斥跟打工人接触的，因为你跟他们打交道，他们只能让你感觉到这世界如此无聊，只能在固定

时间做固定的事情。

而如果你收入高一点，跟老板和创业者接触，你就会发现，原来世界那么大，这么有趣，太刺激了，赚钱原来也可以这么轻松。

我的观点是，我不会听那些傻逼和傻狗说什么一根筋不错，一直读书就好。

我要在我有限的生命里，把所有美好事物尽可能都体验一遍，这样才不枉来这人世间一趟。

所以，我才努力赚钱，这样才可以没

事坐坐头等舱，住住五星级酒店，想坐飞机就做飞机，想做高铁就做高铁，况且，赚钱本身，就是一种非凡的体验，但大多数人一辈子都没机会体会。

因为他们的穷人思维，已经把自己所有的路都封死了，唯有多赚钱，提升思维，少点限制，放开生活，才能体验到这世界的繁华。

无论是酸的，还是辣的，是哭的还是咸的，都很不错。

至少到了老年，跟一些老不死的搓麻将的时候，你还有吹牛逼的资本，你

可以自信的跟他们说，老子年轻的时候，跟我们班最漂亮的姑娘谈过恋爱，房都开了，该看的也看了，该摸的也都摸了，你们呢？

去过欧洲，飞过美洲，坐过飞机，潜过水，上过天，入过地。

即使有些事情很幼稚很尴尬。

那又怎么样呢？

越年纪大，真的越能体会到有个名人说过的一句话：

人，只会因为在年轻的时候没有做过什么而后悔，而不会因为做过什么而后悔。