

本文是 2022 年 9 月 10 日付费文章

作者:张情三

我见过身价千万的老板，太过劳累，缺乏休息和锻炼，导致躺医院做手术的，他们告诉我，赚钱很快乐，但现在我很痛苦。

我见过身体健康，皮肤黝黑，八块腹肌的工地工人，每天必须五点起床，十二点才能睡觉，家里面的儿子女儿要上学，自己不能停，再热的天也没办法，吃饭只能馒头加腌菜，他们说自己很不幸福。

我还见过，农村出身，身价百万，每天坚持运动和健身的 90 后老板，我认为他已经很成功了，但他说，自己因为不知道如何处理和同事爱人的关系很痛苦。

这些人，都是我们自己或者身边人的缩影。

其实，我们终其一生，不过就是要让自己过得幸福。

好在现在的我，已经彻底摆脱了这些诅咒，过上了自己想要的生活，内心

宁静且幸福。

只要内心宁静了，其他的根本就不重要了。

那如何才能过得幸福，获得内心的宁静呢？

我总结，人如果想活得幸福快乐，安详平和，只需要把这 3 件事管理好即可：健康、财富和情绪

只要打造好这 3 个指标，那么人生就会轻松愉快很多，烦恼也会越来越少。

当然，如果非要细究的话，人生还有很多其他的方面可以进行考量，比如事业、人际关系、思维、成就感、心理健康等等。

但是呢，人的精力、注意力都是非常有限的。

很多人光是应付日常的学习、工作和家里面一堆烂事就已经心力憔悴了，哪里还有精力去考虑健康、财富和情绪，以及其他的维度？

所以人生过得一塌糊涂。

好在，有一样东西(不是钱)，只要我们把它研究好了，其他的几个方面就像多米诺骨牌一样，瞬间会全部击破，一通百通。

仿佛练武之人打通了任督二脉。

那么这个东西是什么呢？下面我跟大家详细讲一下。

这个东西就是“常识”。

常识，也就是常见的知识，广为人知的共识。遗憾的是，真正的常识，其实并不常见，所以很多常识就变成了

愚人嘴里的“智慧”。

最终你会发现，很多人所推崇和探寻的智慧，其实都是常识而已。

很多大师所说的开悟，其实就是了解了足够多的常识，甚至是理解了常识存在的逻辑，不再被假象所迷惑，坚守本心，万物归一，就是开悟。

而常识来源于好奇心，而且是非常理性、冷冰冰的东西，所以很多人根本接触不到，或者接触到了也会非常排斥。

下面我从健康、财富、情绪这 3 个维度跟大家分析一下，探寻和掌握常识到底有多重要。

1.健康

学过高中生物的人应该都清楚，人体 6 大营养元素是:蛋白质(氨基酸)、脂肪、水、维生素、无机盐(矿物质)、碳水化合物(糖)。

只要你了解了这一点，你就知道市面上很多商品、保健品其实都是智商税。

比如，水的营养价值主要是水，我们

不需要从水里获取任何矿物质、微量元素。

因为矿物质、微量元素这些营养主要来源于食物。“主要”的意思是:99.99%。

所以，那些卖“功能水”“保健水杯”的，都是智商税。

至于矿物质这些，更是扯淡，如果指望从矿泉水里获取矿物质，简直是痴人说梦。

你吃一个西红柿，摄入的矿物质含量

相当于喝 1 吨的矿泉水了。

当然，大量出汗的体力劳动者，在夏天需要通过淡盐水、茶水、功能饮料补充电解质又是另外一个话题了。

再比如，很多人身体出了问题，核心原因就是蛋白质(也就是氨基酸)不足。

要知道，我们人体的肌肉、器官、血液甚至分泌的各种激素(比如胰岛素、甲状腺激素等等)，主要成分都是蛋白质。

很多节食的人，或者贫困地区的人，

之所以会生各种病，器官、代谢、激素水平出现问题，很大一部分原因就是蛋白质摄入不足。

预防的办法也很简单，那就是从小到大，保证蛋白质和钙的充足即可，不需要吃任何营养品。

肉、蛋、奶、绿叶蔬菜，每天能保证一定的摄入量就行了。

就这一句常识，你只需要实践一个月，你身上的毛病肯定都没有了，根本不需要那么焦虑。

如果家里面有人一开始就知道这些常识的话，剩下来的可不是一丁点了，是数十万的毛爷爷。

当然，以上还都是最基本的常识，但是我估计 80%的人不知道，或者不愿意相信(因为高中正常毕业的人比例还是比较低的)。

但是呢，他们却愿意相信市面上的各种割韭菜的营养品和保健品……

我最近几个月在玩 Switch 健身游戏，拉伸的时候屏幕上会播放很多健康、健身、饮食的小常识。

比如，我们吃饭时，开始咀嚼 20 分钟之后才会出现饱腹感，所以吃饭速度特别快的人最容易刹不住车，从而吃太多。

解决办法就是，吃饭速度不要太，嚼慢咽。

比如，吃饭时先吃蔬菜和肉类等升糖慢的食物，然后再吃主食，这样一方面能控制升糖速度，另一方面前面的蔬菜也会让我们产生饱腹感，从而减少主食的摄入。

比如，练肌肉有一个不为人知的好处：肌肉比例越高，基础代谢越大，所以同样是 130 斤的两个人，肌肉多的那个人，即使不怎么运动，热量消耗也很大，也更不容易变胖。

所以，我在家里的厕所外面安装了单杠装置，每次我写作或者谈完项目出去到客厅里面去倒水的时候，我都会习惯性拉上两个。

一天下来，几乎有几十个了，再加上每天我都会在固定时间小撸一下铁，跑跑步，有时间我还会再爬爬山，打打篮球，旅游时去到海滨城市，我还

喜欢潜潜水（自由潜），冲冲浪。

就这么简单的几个动作，长期坚持下来，导致我的肌肉含量还是蛮高的，基础代谢还是很大的，所以，我几乎怎么吃，都胖不起来，当然了，跟那些专业级健美选手，还是没得比的。

另外，运动这件事情，还是要放到日常里面，身体才能真正得到锻炼和保护，三天打鱼两天晒网是不行的。

怎么做到呢？

你只需要把锻炼身体的内容，变得和

吃饭喝水一样简单就行了。

比如，每天做十个俯卧撑，每天跑步 30 分钟，每天骑行 10 公里，都非常简单，而且运动过程很舒服，运动完也不会有不适感。

时间长了，自然就习惯了，再慢慢加大运动量即可。

反之，如果一上来就搞得自己很痛苦，那第二天估计你就不想搞了，根本没必要。

最快的速度，不是冲刺，而是坚持。

做事情也是一样，最高效的作息不是拼命熬夜，而是规律作息，按部就班，你急是没有用的，得能跟时间做朋友，经得起时间的考验。

再比如，运动带来的身体健康，是能带来心理健康的。

可以观察到，那些身材好的人，一般情绪比较稳定，气质和信心比较足。

一方面运动会带来快乐因子多巴胺和内啡肽，另一方面身材好对于自信心、存在感的提高有很大帮助。

用玄一点的解释来说就是，物质决定意识。

这个物质不仅包括金钱资源，还包括物理空间和身材。

比如，下次旅游的时候，你可以注意一下，如果你把自己置身在一个非常空旷的大草原或者平原上面，你就会感受到自己仿佛就是天空上的一只小鸟，与大自然融为一体了，烦恼瞬间消散了。

而如果你走在嘈杂，人多，非常拥挤

的街道，你的心情自然而然的会非常烦躁。

当然，每个人对每一种“物质”的感受都不同，所以，没事多出去走走，找到属于自己的“福地”，很可能会逆天改命。

风水中的方位，也是这个道理。

其实，我说的这些健康常识，只要你看一下高中生物课本，再关注一些正规医生、科普博主，就能获得。

至于我说的这些，则需要修炼到一定

境界的人才能领悟，当然，还需要付费，而且别的地方都没有，但一定是客观存在的，也是常识。

前提是你得有好奇心。

②财富

关于财富、事业、赚钱，也有很多常识，是很多人意识不到的。

比如，做生意的本质就是低买高卖，我们每个人在社会上都在卖，要么卖产品，要么卖服务。

在我看来，这个社会上只有两种人，买东西的和卖东西的。

金钱和资源就从买东西的人流动到卖东西的口袋里。

所以，大多数媒体和公司每天都在做的事情就是，在法律允许的前提下，下笼子，设置各种各各样的产品和套路，打造主流价值观，然后引导消费。

具体来说，就是到处打广告。

大多数人没有独立思考能力，喜欢浏览短视频，喜欢看新闻，殊不知，这

些东西的存在，就是为了引导你把口袋里的钱掏出去。

这群人就是我经常说的，穷人。

第二类人，就是聪明人。

他们看破了这整个过程，自己不参与，也不开口说话，自己还是做自己的事情，安分打工，自己生活，虽然说不上穷，但也绝对过得不算好。

第三类人，就是狠人，收 ge 者，富人。

这类人就是信息的生产者和发布者，他们告诉你，这个产品非常好，那个服务也不差，而且优惠便宜，然后不知不觉中就把你的钱给赚了，你买的开心，他收钱收的也开心。

整个社会其乐融融。

这就是，各类自媒体、新闻的本质，这在富人眼中，也是常识，只不过大多数人陷太深了，没有独立思考的能力，很容易被忽悠。

再比如，做实体生意，最重要的是经验，而不是资金、智商。

你如果想开一家实体店，最需要找一个有经验、成功开过几家店的人来指导你。

想让别人诚心指导你，要么对方是你的亲爹亲妈(亲哥亲姐都不行)，要么你能给对方巨大利益，或者进行利益捆绑(入股)。

做实体生意，开实体店，最忌讳的就是没有经验，全凭主观臆断。

你以为你做了 10 个维度的市场调研，信心一足，但是你如果真的去做了，

你会发现还有 90 个你之前看不到的点都冒出来了。

比如，会有 xx 来收变相的“保护费”，而且会不断骚扰你；

比如，这条街上的另外一家同行之所以能勉强活着，是因为那是他自己的房子，不需要交房租；

比如，同样是在商场里开店，那此在铺号牌(比如耐克、肯德基)是免租金的。

至每个月还有各种补助的，而你这家

小店的一切费用都是按照最高标准征收…….

最后你亏了几十万，血本无归，开始哭爹喊娘了。

那你当初为什么不尊重客观的市场规律，不尊重基本的常识呢？

另外，yi 情期间很多开实体店的人也陷入了走投无路的境地，但是你有没有想过，任何一位成熟的投资者和经营者，都不会把全部身家押在一个生意上。

因为任何投资人学习第一条原则就是，不要把所有鸡蛋放在一个篮子里，这也是最基本的常识。

在互联网上本质也一样，就是“卖”，有精准粉丝、有信任度、有营销手段，这些才是成交的关键。

这 3 点缺一不可。

③ 情绪

我记得有位哲学家说过类似这样的话：他人即地狱。

也就是说，一切坏情绪都来源于不好的人际关系。所以，想要拥有好的情绪，就要减少乱七八糟的人际关系。

现实生活中 网络上都要做到这一点。比如有的人抑郁了，你问他原因，他说愧对父母，自己混得很差，没脸见父母。

还有的人，一跟父母聊天就要吵架，就要生气好几天。

你为什么在意他们的看法？

你为什么不离开他们？

我在公众号上还说过一些比较极端的话：

xiao 道和 **ru** 家思想是两个最大的文化毒瘤，正是由于他们的存在，让一个家庭里父母怨、孩子苦、媳妇闹。

很多夫妻离婚的根本原因，就是因为父母干预太多。

自己的生活，自己的婚姻为什么要允许外人来干涉呢？

离婚不是贬义词，但是如果你不处理

好跟父母的关系，那么你结再多次婚，只要双方父母一掺和进来，还是得离。

除了父母之外，其他乱七八糟的人际关系也是越少越好。

跟穷鬼同事聚会、参加穷鬼同学的婚礼，这类鬼事情能避免就避免。在网上想要保持好情绪的关键也是减少跟别人互动。

比如，我就从来不跟未付费的人发生任何交集，他们的文字根本无法传到大脑。

我从来不贬低其他大佬，不结仇。

有人黑我的话，我也根本看不到。即使有人提醒我，我也当作看不见，从来不回应。

顺便说一下，有人在网上黑我、骂我，有我微信好友或者在微信群里的朋友千万不要提醒我。

现实是很糙蛋的，人性也是很贱的，但是我们完全不必陷入跟贱人的纠缠当中。

我在公众号里面也说过很多人际关

系的常识，比如：想要保持良好的人际关系，就不要随便跟别人分享自己成功的喜悦。

即使是家人也要慎重分享，因为人的本性就有嫉妒之心，谁都避免不了。

从另一个角度来看，如果你能打破常规、克服自己的本性，朋友如果有好事发生，你要克制住自己的嫉妒之心，衷心地为对方祝福，那么你的路一定会越走越宽。

最后我想说的是，没钱、没爱，哪怕有病有灾，这些都不算是真正的痛苦。

内心的煎熬才是真正的人间地狱。

最后，我再说点玄的。

多跟幸福的人做朋友，你会越来越幸福；多跟健康的人做朋友，你会越来越健康；

多跟运气好的人做朋友，你的运气也会越来越好；

多跟事业成功的人做朋友，你的事业越来越成功。

这些也是最基本的常识，不需要做任何解释。听话照做就行了。

来自微信公众号:重启你的大脑