

本文是 2022 年 12 月 6 日付费文章

作者:张情三

本文是付费阅读文章，在我三个付费群聊里的读者，不需要再付费查看，晚一点，我会将本文整理成 PDF 文件上传到群文件夹里。

另外，顺便说一下，还有 20 天左右，我的 2023VIP 群和写作群就要涨价了，现在还有名额：[加入我的 2023VIP 群（年底涨价）](#)

生命中两个永恒的主题就是时间和金钱。

1.生命的流逝一般都是用时间来衡量的。

无论是在互联网上还是线下，经常会有人问我说，为什么我感觉人生大多数时候都是痛苦的，是没有意义的，终生皆

苦吗？

每天都不知道自己要干什么，迷茫痛苦，焦虑抑郁，累啊。

我想说，99%的人其实每天都是这种状态，穷忙，既穷又忙，不然满大街都是富人了。

为什么呢？

因为他们局限的思维决定了自己的人生的高度。

能看到的東西很少，能做的事情很少，选择很少。

至于为什么思维很局限，很落后，在这里我就不方便多说了……

如果你去问他们，你是怎么赚钱的啊？

那还用问，拼命加班呗。

累死了。

一个月累死累活，还要全勤才能拿 5000 块，要是有什么时候，迟到或者做事不利，还要扣工资呢！

那放假了怎么放松啊？

那还用说，肯定要打游戏、看小说、睡觉、旅游、看电影、谈恋爱啊。

看起来选项很多，其实在我看来只有一种，都是非常廉价的多巴胺，而已。

这是废物的养成之路。

这种事情做起来有一种特点：爽的时候不是特别爽，只是有点快乐的感觉，但是做完以后，整个人会陷入无尽空虚，而且下次需要更大刺激才能达到同样的快乐。

说的不好听点的，这和 xx 没什么区别。

如果你每天做的都是非常廉价的事情，长期下去，你就会变成一个廉价的贱人。

我从来不会说，你每天需要做很多事情，你这是横向发展，没有用，这是自欺欺人，是低级的思维，只会把自己的时间和生命白白浪费掉。

你说你每天列七八个计划，你自己觉得都完不成，觉得焦虑，你怎么可能实行呢？最后一定是以给自己找借口而结束。

我每天做的事情非常少，但都是需要我努力才能完成的，大概我会花 7-8 小时做完每天的工作，剩下时间就用来感受生命的美好。

而且这 5-6 小时带给我的成就感以及金钱，完全能够支撑我和我家人们的生活

和欲望了。

我根本不必因此加班。

为什么？

因为我做的事情成本很高，而且越到后面，成就感以及金钱回报会越来越丰厚。

而那些廉价的事情，做的时候有些爽，但是只要你一直这样搞下去，用不了几年你就会达到一个临界点：以前感觉有意思的事情，现在觉得都非常无聊。

为什么会这样？

因为这些选择的成本太低了，所以带来的快乐不可能持久，甚至还会让你越来越空虚。

什么选择的成本高呢？

写一本书，环游世界，创立一家小公司养活四五个员工，在互联网上为 1 万个

人提供精神食粮.....这些事情的都非常高，甚至会花上你几年的时间。但是呢，它们带来的回报也是连绵不绝、无穷无尽的。而且在以后的人生节点里你会不断感慨：我当初选择这条路太明智了，我太有成就感了！

所以说，时间管理其实是个伪命题，各种技巧方法学了很多年也没有什么卵用，思维才是根本。

你需要选择的不是很多事情，而是说，你只需要选择一件高成本的事情，每天坚持下去，你的生命就会得到蜕变。

你以前总是看别人写小说，看完之后，都是空虚后悔，那么以后你试着自己写小说，看看体验有没有不同呢？是不是更爽呢？

你以前总是看我写文章，看完了觉得很爽，但是就这么算了，下次你拿去实践

一下，自己也试着写文章试试，看看有什么不同的感觉呢？是不是更充实呢？

你以前总是花钱，问父母要钱，以后你自己赚钱，然后给父母钱，看看又是什么样的感觉呢？是不是感觉自己真牛逼呢？

你会发现，后面这些选项，都是需要你自己的努力，有成本的选项，这些才是我们生命所需要的挑战。

波澜不惊的人生，很无聊，不是吗？

跟别人无关，只跟你自己的感受有关。

毕竟每个人都希望自己过得开心快乐。

你以为开心快乐是吃吃喝喝，但那种快乐啊，从前的我，也觉得美好，后来就觉得，真的没意思，还是努力得来的成

**就感，金钱带来的自由更爽。**

**再后来，我就完全抛弃这些低级快乐了。**

**从三年前，我基本就切掉了以前喜欢玩的英雄联盟、戒掉了短视频、戒掉了和垃圾朋友一起扯淡的快感、戒掉了低质量圈子合群带来的认同感，成为了现在看起来冷血、唯利是图的商人。**

**你觉得我很难受，很痛苦？**

**其实啊，每天的生活太爽了。**

**不用看任何人脸色，想走就走，就来就来，每天情绪很好，很快乐，事业也是蒸蒸日上。**

**所以，切断这些廉价的多巴胺，真的能让人生光明很多很多。**

有人曾经问我说，为什么你能做到自律，每天赚钱呢？

我说，什么自律？

我没自律啊。

谁说我自律了，谁踏马要自律？

我只是觉得做这些需要努力的事情真的很爽，比看小说、看视频爽的多了，而且爽完之后，甚至还能继续爽，仅此而已。

比如，每天我都特别享受我写文章的这1-2小时，我完全沉浸在写作的世界里，内心是非常柔软且舒服的，完全没有不适的感觉，写完以后，还有金钱方面的回馈，被人认可的成就感，这些让我每天都活在幸福里，自然喜欢写作。

反之，如果我每天就是看小说、看电视、逛街，我可能都会抑郁成疾了，那种生活我知道是多么无聊。

因为每个人都经历过，就是普通人的生活。

很多人都对赚钱和自律有误解，认为那不是一般人做的事情。

但其实，所谓的自律，就是你对自己做的事情感觉爽，上瘾，不断重复而已。

只不过区别在于，普通人上瘾的是廉价的多巴胺，我们上瘾的是高级的内啡肽。

那种惨无人道、痛苦不堪的自律？

没必要，也没人会坚持下去。

自律者一定是享受这个过程的，不然就谈不上自律了。

另外，为什么人到中年或者说年纪大了，就感觉没拼劲了，想躺平了？

其实不是真的不行了，正是当打之年，怎么不行？又不是踢足球。

只是啊，以前喜欢做一些需要努力才能做成的事情，后来将就将就，觉得人生不容易，每天活着懒懒就挺好的，反正也饿不死，就降低了要求和标准。

但其实呢，你觉得放松才好，闲暇对身体也好，都是假的。

没点事情做，或者说做的事情太廉价，多生活的标准太低，你的生命会迅速枯萎，一旦你懈怠下来，老天也会迅速收回你的天赋，让你沦为一个庸人。

身体是越用越好，脑子也是，生命也是。

你总是拿躺平、“平凡是真”来欺骗自己，但你自己的感受，你自己是清楚的。

你所谓的轻松，不过是空虚+少许快乐的混合体，在你睡觉的时候，你的内心深处都会觉得自己很失败。

我们不需要在意别人的眼光，只是这种生活方式，对你自己来说，也是无聊透顶，难道不是吗？

我为什么要强调赚钱？

因为赚钱比躺平爽 10000 倍啊，就这么简单。

如果不比躺平爽，谁踏马还要赚钱？

你以为我要跟你灌什么迷魂汤吗？

我没那么无聊。

所以说，时间这东西，对每个人来说，天差地别，有的人生命闪闪发光，有的人生命黯然失色，灰色的世界，体验感也完全不同。

关键在哪儿，就是思维的不同。

长期关注我的朋友都知道，我的思维跟普通人的思维不同，甚至可以说是完全相反的。

普通人认为的要合群，我就喜欢一个人带着，写写文章觉得挺好的。

普通人认为的有节假日，而且节假日就是放松的，我的心里没有节假日，每天都是赚钱的好日子，而且越是人多的地方，越是人多的时间，我就越远离。

所以，平时我如果有旅行计划，我都是安排在工作日，因为可以跟乌央乌央的打工人隔绝开。

普通人坐经济舱，我坐不惯，我非得坐头等舱，不就是贵几千块钱吗？

就花几千块钱，体验感一个天上一个地下，为什么不呢？

普通人觉得旅游就是旅游，要完全放松，找我却这么认为，不管在哪儿，都必须思考和工作。

因为我很清楚，完全放松是灾难，思考和工作才有生命的感觉。

你说是什么造成我们之间的巨大差距。

不就是这些看似不起眼的思维吗？

我在网上经常看到有人说，花几千上万块就进一个微信群，进一个社群，简直是脑子被驴踢了。

其实呢，我就是这样的“经常被驴踢”的人。

从毕业出来到现在，七八年时间，我参加了至少上百个付费社群，有几百的，上千的，几千的，甚至几万的，在学习方面花的钱那更是数不清楚，太多了。

为什么呢？

我是冤大头吗？

肯定不是，不然我今天也不可能混的风生水起，你也不可能看到我的文章了。

只是我知道，我和比我厉害的大佬之间的差距，就是思维。

人与人在空间和物理层面几乎没有什么不同。

都是人，两个眼睛，一个鼻子，两条腿。

我需要进化的，就是我的脑子。

只要我的思维进化了，我就能过得更好。

所以呢，在学习上花钱，我从不小气，也不担心，因为我知道，这种花钱，只会越花越多。

很多人进群的小伙伴当天就赚回来入群费，有的不到一个月就赚回了十几倍，进群的群友都知道这是真的。

而大多数人呢？

恰恰相反，要是你让他去玩、去旅游、打游戏，那上千块根本不眨眼，皮肤买

的根本不犹豫。

但要是你让他付费学习，20 块都舍不得。

不，说错了，95%的人连在网上付费 1 块钱都觉得自己被坑了。

这就是大多数人平庸的原因。

其实，花钱学习，本质上也是不断提高自己生命利用率的过程。

思维犀利了，人生就清晰了，很多时候就不在意了，更会聚焦在有价值的事情上面。

各位老板应该都知道我说的是什么意思。

当然，如果你不认可，抓紧取关就行了，道不同不相为谋，同道中人，一看便知。

时不我待；时光如梭；一寸光阴一寸金；少壮不努力老大徒伤悲：逝者如斯夫，不舍昼夜……

从古至今，所有的人类都在找寻时间的意义，都想让自己有限的生命时光过得更有价值，都想多一些“沉浸其中、忘记时光流逝”的时刻。

但现实是很残酷的，大多数人都把自己的生命时光给贱卖了。

我之前说过一个观点：一个漂亮的公司前台，买断她 1 个月的工作时间，只要 6000 元；买断她 30 年的工作时间也只需要两百多万元。

在这期间，你必须按照公司的规章制度做事，能做什么、不能做什么，一清二楚，没有自己发挥的空间。

其他各个行业的打工者，本质上也都差不多，半斤八两。

可以说是把时间都虚度了。

但讽刺的是，那些最不擅长利用时间的人，总是第一个跳出来，说自己的时间不够用，每天都很忙……

其实呢,造物主给每个人的时间分配都是一样多的，每天 24 个小时。

甚至连很多动物也是公平的，比松鼠、鱼。

但问题是，很多 xx 人目前的生命质量连动物都不如。

20 岁之前为了考个好成绩拼命读书，参加工作之后还要为了买车买房、结婚生子而劳碌，甚至还会掏空 6 个钱包，让全家为你负债。

到了中年，上有老、下有小，自己也面临中年危机，随时都有被裁员的风险……

最后你会发现，那些一直狼狈成长的人，他们的时间流逝是飞快的，而且每一步都充满了焦虑和懊悔。

如果你能停下来想想，就会发现，一定是哪里出了问题。大环境就不说了，因为我们改变不了，只能不断提升自己，提高时间利用率。

但是呢，书里面、网络上，都有很多大 V 在讲时间管理、提升时间利用率的小技巧，你如果去实践就会发现，屁用都没有。

因为这些都是“术”层面的东西，无法带来真正的改变。

想要真正驾驭时间，拥有更多富足、快乐的时光，还是要从心态、思维、格局

上入手。

比如，今天我自己提出的“发达主义思维”，就能非常完美地解决这个问题。

一会我会细讲这里面的逻辑。

2.生命质量跟金钱是直接关联的。

无论你承不承认，我们在世上奔波劳碌，都是为了那碎银几两。

一般情况下，赚的钱越多，生命体验越好。

所以说，如果能花更少的时间、赚更多的钱，然后用这份钱去享受闲暇时光，这是所有人都追求的一种生命状态。

但现实是很残酷的，对于大多数人来说，能接触到的蛋糕就那么大，分蛋糕的人又超级多，这时候你多吃一口，别人只

能就少吃一口。

所以就出现了一种现象:很多人每天都在为了那刚好可以谋生的收入，而奔波劳碌。

需要购买的东西或者服务，一直精打细算，但是到头来自己并没有因此而变得更加富足、更加幸福。

那么问题出在了哪里？

我总结，原因就是自己的思维、格局太狭隘了。

有人会说:你有钱，你当然可以谈格局，谈境界，我现在吃饭都费劲了，你还跟我扯这些鸡汤？

我想说:大格局是有钱的结果，也可以是有钱的原因。

拿我自己来说，在我卡里只有一万元的时候，我就敢拿出来六七千块钱去趟韩国，见见世面(那次旅行对我的改变超级大)。

因为当时我非常清楚，韩国几乎是旅行成本最低的发达国家了。

当然，我并不是说出去旅游就一定能提高收入，我只是想表达一个观点：我一直在强化自己的“发达主义”思维。

那么这样做的结果是什么？

我对于时间、金钱的感知，都是发达、富足的。

也就是说，自从我意识到“发达主义”的重要性之后，我再也没有过忙碌的时刻，也再也没有出现过在金钱上捉襟见肘的局面。

下面我就详细说一下，这个思维是如何在时间和金钱上，让我实现蜕变的。

## 1.时间

我说过一些很玄的观点，比如:内心宽敞了，生命肯定也就宽敞了。

你敢向宇宙提出要求，宇宙一定会作出回应。

所以，想让自己的时间富足，首先你要相信，自己完全可以实现时间富足，从此再也不用忙忙碌碌了。

外国人可以做到这一点，松鼠和小鸟这些动物也可以做到这一点，我们为什么不能做到呢?完全可以做到。

具体操作的逻辑是这样的:你一定要不惜一切代价、想尽一切办法、不择手段地找到一两个不需要“用时间换钱”的

收入。

比如，不要跟大多数人去竞争。

大多数人是怎么做的？学英语将来做翻译，学金融将来做会计，学技术将来进大厂做技术员……你要知道，这些工作都是自己的时间换钱的工作。

这些工作只能起到保底、饿不死的作用。

想要靠这些技术过上轻松富足的生活，几乎是没有什么可能性的，只有痛苦和迷茫。

因为底层乌央乌央、密密麻麻的竞争者太多了，几个亿几个亿地涌现出来，一个一个地比谁更便宜。这就会出现一个内卷的现象，老板会说这样的话：4000元一个月，不想干就滚蛋，你不干有的是人干。

所以说，你必须开拓一个不是按照时间换钱的工作，或者说非线性的工作。

举个例子，如果你是学习视频剪辑的，你如果去公司打工，会按照月薪结算，一个月五六千、七八千这样。

如果服务甲方，可能会按照分钟计算，1分钟几十元。注意，凡是这些用时间换钱的工作，你都不要沉浸进去，无论什么价钱。

你要清楚，这类工作一定不能让自己过上轻松、富足的生活，因为赚的越多，一定越累，那又何必呢？

所以，你可以在业余时间，去搞自媒体，弄自己的账号。

粉丝多了之后你可以接广告、可以搞线上培训，这些工作的收入是没有上限的。

写作也是同理。

我在 VIP 群和写作群里说过，你在网上写作，一定要自己独立收钱，不要去用时间写稿来换钱，那样可能搞一年都不如我一天赚的多，群里的小伙伴都知道这是真的。

假设我去各大出版社投稿、参加各个平台的征文大赛，号称所谓的瓜分几百万奖金，每天忙来忙去，各种沟通、交流，最后获得 800 元稿费.....

但是如果我做公众号，做知乎，那么我的收入上限就非常高了，单靠一个只有几万粉丝的公众号，年入 50 万都是很轻松的。

以上我只是举两个例子，其实做任何行业的工作，都有机会向外拓展，都有机会找到“不靠时间换钱、没有收入上限”的

收入途径。

时间利用率就是这么提高的。

就像我在上文里说的那样:现状跟思维是互相作用、相辅相成的。

很多人的问题就是思维太贫瘠，格局太小，奉行的是落后主义，跟发达主义背道而驰。

比如，你跟他提任何向外拓展的可能性，他都会立刻把你否定掉。

这些穷鬼会说:做自媒体、增加粉丝、变现，哪儿有那么容易。还是老老实实上班最靠谱。

这些人本质上其实是在否定自己，他根本不相信自己的时间可以变得很值钱，自己的生命很值钱。

那么结局也是很好预料的，他这辈子都

会在穷忙中度过。

## 2.金钱

我当初第一次出国就是去的韩国，属于发达国家里面一般般的，但是这次旅给我带来了很大的冲击，也引出了我后续的一次次出国。

比如，我去了非常富裕的英国、瑞士等等。

英镑算是非常值钱的货币了，1 英镑相当于 8 块多人民币，而美元和欧元才值 7 块多。

很多在国外的小伙伴都会说这样的话：出去玩要入乡随俗，第一件事就是不要换算汇率。

比如在伦敦，如果你买一瓶矿泉水 2 英镑，一个汉堡 10 英镑，住一晚酒店

100 英镑,这时候你就不要换算成人民币了,否则可能会心疼。

一旦适应了之后,其实也就轻松很多了。

但是我发现一个有趣的现象,回国之后,如果你还按照英镑在国内消费,就显得非常便宜了。

一瓶矿泉水才 0.2 英镑,一个汉堡才 3 英镑,便宜到令人发指。

当然,欧美人如果来中国之后应该也会有这种体验,去东南亚就会更甚,便宜到难以想象。

然后我就产生了一个奇怪的想法:我为什么不以发达国家的标准要求自己呢?

无论是收入还是消费,我都用“发达主义”的标准来要求自己。

比如，我之前提到过一个观点:无论在地球上的哪个城市(包括 xx)，想要过上轻松富足的生活，必须要在不加班的情况下，突破月入 5000 美元，这是最低的门槛。

同理，消费也是如此。

我曾经提到过“两个零”概念，大概意思就是，有钱人买苹果手机花了 8000 元，其实跟普通人花 80 元钱是一个感觉，也就是没有任何波澜(看我文章的很多老板都已经达到了)。

对于普通人来说，这个状态还是比较难实现的，但是我想让大家先从“一个零”做起。

就是说，在花钱的时候，先训练自己，把商品的价格除以 10。

头等舱价格是 5000 元，而且你必须体验，那你就把它想象成 500 元，就不心疼了。

日常的消费也是如此。

这样做之后，除了能让自己的体验最大化、潜能挖掘最大化之外，还能给别人、给自己留下一个印象：这个人真大方。

要知道，“大方”绝对是一个非常高的能量状态。只要自己大方了，很多小事就不会去计较了，心里就会宽敞了，那么自己的路也会越来越宽。

注意，我说的这个“发达主义”思维，不是让大家穷大方，也不是让大家去浪费。

而是说，通过这个思维，你可以把自己的心胸打开，格局打开。

这个世界玩的就是钱。

**如果你愿意打开钱包，整个世界都是你的，当你合上钱包，这个世界就跟你没有半毛钱关系了。**

**最后，你会发现:你用什么样的标准要求自己，你就会变成什么样的人。**