

本文是 2023 年 2 月 11 号付费文章

我在 VIP 群跟大家聊过人生各个维度的话题。

我总结，人生想要过的幸福，我们只需要做好这三个方面： 健康、情绪、财富。

我这几年写这个私人公众号，几乎所有内容，都是在围绕这三点进行展开的。

看着不起眼的六个字，如果没有八卦镜，那么就会出现，五花八门的各式各样的专家和大 v 小 v，非常混杂，非常低效，浪费时间。

普通人最缺乏的一定是各个方面最底层，最常识性的知识，而不是假大空。

就比如健康，如果你去到知乎上搜索“健康”这两个关键字，下面就会显示非常多的健康小知识。

如果你仔细去看那些大v小v讲的话，你根本听不懂他们在讲什么。

而且就算知道他们讲什么，你也很难落实到实际生活里。

他们可能会告诉你，如果要养生，你需要每天早上起来喝一杯水，吃饭的时候注意饮食配比，饭后记得运动，要多亲近大自然，这样你的心情会好很多这些之类的。

总之，各种健康咨询看的你眼花缭乱，但是浪费了一天时间，好像生活没有任何改变，非常弱鸡。

再比如说情绪，如果你去知乎上搜索“情绪”，下面又是一顿大分析，说你肯定是情场受伤，你应该去学习怀柔之术。

你肯定是功利心太重，你应该学会放下。

你肯定是睡眠不足，你应该去睡一觉。

甚至还有有的叫你去心理咨询的。

总之他们都各有各的道理，看起来特别牛逼。

但是如果你去实践，什么效果都没有，你该痛苦还是痛苦。

最后再说财富，这也是个悖论，市面上有那么多博主和号主都在讲这个

财富的重要性，讲如何成为富人，如何学会富人思维，如何从自由职业者到老板，如何从打工人到自由职业者。但是又有几个人真正能靠这些视频和信息成功呢？

几乎没有。

这就非常奇怪了。

其实也很容易理解，大多数讲赚钱的人其实都不是有钱人。

你别看他们讲的昏天黑地的，特别牛逼的样子，但其实他们本身可能就是

**个穷鬼，怎么教你致富？**

**你想致富你最少要找一个已经从底层致富的老师学习吧，否则你不就成了绿油油的韭菜，任人宰割了。**

**说白了，这看似非常简单的情绪、健康和财富，但是里面包含了巨量的滥竽充数的信息还有个人，都在试图捞一笔，但是又对普通人没有什么用。**

**说到底，就是因为他们都没有说到本质上，都在一些浅显的地方纠缠。**

就像一棵树，如果你想让一棵树长的好，你应该去关注土壤和树根，而不是果子和树叶。

但是市面上大多数人所谓的致富信息，改善情绪的信息，都是在做表面功夫，不够直击本质。

但是普通人看起来很牛逼。

赚钱，他们会告诉你非常复杂的步骤，他们会告诉你，你要去学习人情世故，要学习和人打交道，教你要认真工作，但是就是没有人告诉你怎么直接赚

钱。

就好像很多人告诉你，你要赚钱，你不要打工，但是从来没有人告诉你，为什么不要打工，或者说，如何直接赚钱，他们从来不说。

所以说，如果你没有那种判断信息质量的能力，你没有抵御信息冲击的能力，你非常难以获取你最需要的信息，最本质的信息。

很多人一辈子都在这种信息浪潮里浪费了自己的青春年华，最后导致过的一塌糊涂。

好在，我有一把屠龙刀（不是钱），能够从这些繁杂无效的信息中间超脱出来，让你直击本质，找到江湖中那把屠龙刀，能够直接击穿自己心里的种种疑惑，达到通透的境界。

只要我们做好了这一招，把这把屠龙宝刀修炼在手，生活中所有的困境都会迎刃而解。

仿佛习武之人打通了任督二脉。

那么这个东西是什么呢？

下面我从赚钱、健康、谈恋爱、人际关系这四个方面详细讲一下。

就是看穿本质的能力，就是获取常识。

只要有了常识，生活中 80%的问题都没有了，丝毫不夸张。

为什么很多人关注我不到一个月收入就能提高好几倍，为什么很多老板进群一年，时薪就能翻四五倍。

那是因为他们本来就有积累，只是通过我获取了非常多常识，最后一通百

通了，不然的话，就只有用玄学解释了。

其实这点我上个星期在那篇“第一性原理”里讲了一些，但不多，我举的是马斯克，埃里克森，还有新加坡总统李光耀的例子。

我讲了非常多他们自己领域的一些第一性原理的应用，相信看过的老板都有印象，都应该内化于心了，用过的都知道，威力非常大。

如果一个人不能看透事物的本质，就像是生活在充满迷雾的大海里，找不

到方向。

很可能前面是个暗礁，但是你身边的人告诉你，前面是开阔了，这个时候，你就要命了。

是非常悲惨的。

花半秒就看透本质的人和花半辈子都看不透本质的人，命运是截然不同的。

我们一定要做那个看透本质的人，而不是稀里糊涂被人卖了的人。

前段时间，我在 **VIP 群** 里讲了两个非常本质的点：

① 生活想要有安全感，收入必须要多样化。

有的群友分享了他过年期间经常是每天能收入两三千元，然后他才意识到我之前说的一个逻辑：年入百万并不难，每天收入 3000 元就行了。

难的是每天都能赚到这份钱，还有就是收入多样化很重要。我们的收入是来源于 1 个途径，还是来源于 10 个途径，两者抗风险能力差异很大：



## 2023-VIP群(



这个过程其实挺慢的，但是扎实，收钱很猛，这就够了



你已收款，资金已存入零钱

**¥ 3000.00**

零钱余额

转账时间 2023年01月28日 16:18:49  
收款时间 2023年01月28日 16:19:55



零钱通 七日年化1.94%  
转入零钱通，能赚又能花

转入

回报一下成果，开通付费社群第6天，收第一笔钱了，好开心，定价是三哥以前的定价VIP2000，写作1000，文章300

2023-VIP群(



收钱好猛啊

好的，谢谢三哥

谢谢群友@77，有粉丝，有阅读量，收钱的模板都是模仿三哥的，可以说是迷你版的VIP群，真的印证了三哥的那句话，收钱，只要你敢收，就有人敢给，没有别的东西，就是模仿了三哥的路径而已，收人文案也是照三哥的写的🤔

希望群里都大家都天天收钱，共同进步

不错，这就算是突破了我说的“日入



## 2023-VIP群



公众号名片

所以，大家要多花钱找到几个能够有正能量，收钱的圈子和地方，不断吸取内心的能量



这个是我的，目前已经涨到一万二的粉丝量

就像我上面说的，赚钱最大的其实跟内心的能量有关，跟智商没太大关系



另外，收入多样化也很重要，不以善小而不为，苍蝇再小也是肉。即使是每天只有几十块钱收入的流量主和赞赏，我都很重视，不会放弃



② 事物的源头和本质最重要，是 1，其他的点缀都是 1 后面的 0.

比如，你随便去一条餐饮街（即使是北上广深），里面 90%的店铺使用的大米和面粉都是特别普通、甚至是品质较差的，即使是人均消费 100 元的饭馆也不例外。

至于肉、鱼、蛋、菜的品质就更不用有什么高的要求了，能保证新鲜就不错了。

但是堆砌调味品这方面，一家比一家厉害，这也是我们所谓“传统美食”需

要突破的瓶颈。

实际上，好的米饭即使你就着咸菜吃，甚至是干吃米饭，你都会觉得非常香。

比如人均消费五六十元的日本快餐品牌“食其家”，他们家的菜我不做评价，但是米饭绝对是一绝。

你能明显吃出来他们米饭的品质跟日常我们吃的米饭完全是两个物种。

内蒙也有很多好的羊肉，直接用水煮，不加任何调料都会觉得非常香。

我去过很多个国家，说实话，外面的中餐馆，体验、品质和口碑都是在中等以下的，并不像大家想的那样，中华美食世界闻名。

米其林三星是餐饮界国际公认的最高标准，我们国内一共才 2 家，而东京这一个城市就有 12 家。

扎心了。

我觉得原因有很多，最重要的一条就是食材源头：



2023-VIP群



我最近的一个感悟是，很多东西的原料、源头才是最重要的。比如正宗日料里的大米都不是我们日常吃的普通大米，口感明显不一样。鱼、肉也是同理。我们所谓的传统美食，大部分原料都很一般，后期拼命往上堆调料而已。



视频在平台是否能热门，跟剪辑手段、后期推广关系不大，只要你的视频真的有意思，发任何平台都能同时上热门



我们找女朋友，找对象，核心是你这个人，是你有没有价值，有没有钱，有没有魅力，而不是你对她好不好，你付出了多少



大部分人会认为，米饭是主食，不需要有什么味道，实际上口感区别



## 2023-VIP群



大部分人会认为，米饭是主食，不需要有什么味道，实际上口感区别超级大。



这些都是细节，都是基础，甚至比点缀都重要



得到任何一个东西或者一个人，可能会高兴两三个月，之后所有的交往都得有“使用价值”支撑，否则就只能分道扬镳，得到一句，你变了



所以，最基础的，才是最根本的核心，一个人的内核是收入，养好身体的关键，一定是主食，蛋白质，一个视频或者回答爆火的原因一定是真的能引起共鸣，有价值



苹果的手机和电脑，不需要任何花



**现在是自媒体时代，每个人都可以发声，都可以建立自己的影响力，然后在此基础上输出价值、营销变现。**

**很多人做自媒体时困难重重，在我看来都是基础、源头没有做好。**

**换句话说，做自媒体最不能缺少的能力，就是做好基本面的能力。**

在道的层面，你写作的话题、拍视频的核心观点，是不是大多数人想看的？是不是能帮助到很多人？是不是能引起很多人共鸣？是不是能给别人耳目一新的感觉？

比如我在公众号里写的这些文章，完全不符合传统的“文学标准”，完全没有章法。

但是呢，很多人看了之后会上瘾，还会觉得之前关注的那些公众号都索然无味了。

我不是让大家都模仿我，而是说，你要找到属于自己的“独一无二”，找到属于自己的“1”。

以上是写给做老板和做自媒体的朋友看的，需要看透的本质。

下面我分别从赚钱、健康、谈恋爱、人际关系详细说一下大家真正关心的话题，你只需要做好这一招，就可以改变人生了：

① 赚钱的核心是收钱

我在VIP群和知识星球里面，讲了很多写作、引流、自媒体相关的知识和技巧，但是我非常清楚，这些能落实到纸面上的技巧根本不是赚钱的核心。

真正的核心，是需要你自己克服心魔，自己悟到赚钱的真谛。

也就是说，我讲再多的技巧，都属于“术”的层面，而“道”层面的东西，只能你自己去悟、去领会，我只能起到一定的引导作用。

**比如，我经常强调一句话：赚钱的本质就是收钱，而不是引流、文案、技术、平台、趋势、营销、用户心理这些细枝末节的东西。**

**研究这些东西有用吗？**

**也有一定作用，但是这些加在一起也  
不足 10%。**

**最重要的步骤就是收钱。**

**换句话说，想要在网上赚到钱，要么  
开个电商直接卖产品（或者直播带  
货），要么设置付费阅读文章，要么  
在文章里放上收钱的二维码，要么放**

**上社群报名微信（加上就能转账）。**

**你越早迈出这一步，你就越早找到收钱的感觉，这时候你才会发现，之前自己做了那么多的努力都是徒劳，浪费了那么多的精力。**

**要是早点意识到收钱的重要性就好了。**

**比如，我之前说过，只要在我付费微信群里的成员，我都授权了他们可以仿写我。**

于是有很多人就直接仿写我，而且设置了付费阅读，效果也都不错，经常一篇文章能收到三四百元。

要知道，这些人之所以能做到每篇文章收入三四百元，并不是因为他们引流做得有多好，文案写得有多妙。

他们的流量并不多，因为每篇文章的阅读量也就三四百。

他们的文案也并没有多么妙笔生花，只不过把我的一些思维用他们自己的语言描述了出来。

**最重要的一步是：他们听我的话，早日开设了付费这个门槛，并且对优质内容进行大胆仿写。**

**只要收到钱的人都应该明白，流量不重要，粉丝数不重要，阅读量不重要，文笔不重要，最重要的是：敢于收钱。**

**虽然文章的精髓也重要，但这不是最重要的，毕竟仿写文案（哪怕是原创文案）也只需要花费一两个小时。**

**但是“收钱”这个动作，很多人花了 10 年的时间依然不敢迈出第一步。**

张情三就认识一些大老板，外表看起来都是很憨的。

他们无论在线下听课还是线上学习，很多都是听几句就离开了，因为他们听到对自己有启发的点，就立刻去执行了。

而有些傻货，整天到处瞎学习，还会记一大堆笔记。

今天学习引流技巧，明天学习营销文案，后天学习社群运营.....最终你会发现，只要你没迈出“收钱”这一步，

那么上述的那些动作都是无用功。

## ② 健康养生的核心是补充蛋白质

我之前说过，大部分人口中所谓的脾胃不好、阴虚、阳虚、肾虚这些玄学词汇，本质可能都指向了一个原因：营养不良。

而 99%的营养不良，其实都是缺乏蛋白质，也可以说是缺乏氨基酸（蛋白质的组成成分）。

糖、脂肪、蔬菜这些东西，现代人基本都不缺乏了，甚至过剩了，但是缺

**乏蛋白质的人仍然非常多。**

**比如有的人节食减肥，有的人喜欢吃素（又不刻意摄入植物蛋白），于是就出现了所谓的脾胃不好、阴虚、阳虚.....**

**因为身体的每个器官、每种激素的主要成分都是蛋白质，它们的日常运转，也都需要大量蛋白质的参与。**

**长期蛋白质摄入不足，会导致各种器官的衰竭、病变，每个腺体的分泌都会异常。免疫力下降也可能是缺乏蛋**

白质导致的（免疫球蛋白）。

甚至皮肤变差也是因为缺乏蛋白质（胶原蛋白）。

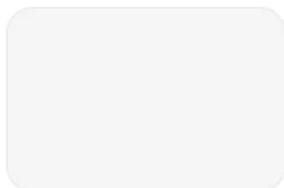
顺便说一下，吃胶原蛋白（比如猪蹄）并不能直接补充胶原蛋白，因为你吃任何类型的蛋白质，消化之后都会变为各种氨基酸，然后再重新组合成各种各样的蛋白质。

而猪蹄里的氨基酸成分并不全面，吸收效率也并不高。

所以，你吃鸡蛋都比吃猪蹄要对皮肤更好。

这不是我胡说，大家可以上网随便查询。

### [胶原蛋白属于优质蛋白吗?适合肾友们吃吗?](#)



2020年7月27日 [胶原蛋白](#)中含量最丰富的氨基酸是甘氨酸,其次为丙氨酸、谷氨酸和精氨酸,大家很容易就能看出,它里面含有的必须氨基酸的量非常非常少,所以[胶原蛋白并不是优质蛋白](#),也就不适合需要进行...

肾泰网

### [专家提醒“胶原蛋白不是优质蛋白” 健康新闻 健康一线](#)

2014年7月15日 之所以之前很火的[胶原蛋白](#)一直不被专家认同,就是因为[胶原蛋白](#)在分解后,缺少一种人体所必需的氨基酸,不可能单凭它们,合成人体建构时所需的[蛋白质](#),因此[胶原蛋白](#)...

健康一线视频网

### [健康新常识 胶原蛋白并非优质蛋白质 - 民福康健康](#)

2011年11月11日 但是学术界对于[胶原蛋白](#)在护肤上的效果并不认同。从营养学上来说,[胶原蛋白](#)主要只含人体必须氨基酸中的7种,属于不完全[蛋白](#)。专家说,不管哪种花样,提取自哪里...

民福康健康

### [胶原蛋白不是优质蛋白?-美容美体网](#)

2017年12月6日 的[胶原蛋白](#)一直不被专家认同,就是因为[胶原蛋白](#)在分解后,缺少一种人体所必需的

请良你的大脑

你看那些鱼翅、燕窝、鲍鱼的广告，介绍这些“补品”的第一句肯定是：富含丰富的蛋白质和氨基酸，然后才会介绍其他的微量元素（宣传微量元素已经属于玄学范畴了）。

如果深究氨基酸种类的话，你会发现吃鱼翅燕窝跟吃鸡蛋并没有本质区别，甚至还不如鸡蛋的吸收率好。

.....

总之呢，说蛋白质是生命精华一点都不为过，但是大多数自称养生人士的

人都对这一点毫不知情，非常讽刺。

如果在外太空发现水的存在，并不能说明什么。但是如果发现有蛋白质的存在，那基本上能断定那个星球上有生命的存在。

所以说，养生保健的核心就是一招：补充丰富的蛋白质（当然也不能过量）。

### ③ 找对象的核心是迈出第一步

很多没有谈过恋爱的人，在找对象之前会设置很多门槛，比如对方的家境、

身高、收入、长相、学历等等，一大堆条件。

但是呢，如果你真正遇到了那个人之后，你会发现你之前所设立的条件全部被推翻了，但是自己感觉还很美妙。

缘分的神秘之处也就在于此，不期而遇的才最美好。这也是为什么很多人是排斥相亲的，因为用各种条件筛选别人和被别人筛选的感觉并不好。

**(结婚和恋爱是两码事)**

所以说，对于从来没有谈过恋爱的人，U君的建议是，先别设置那么多门槛，

**你先敞开心扉去接纳遇到的人。**

**只要你这样做了，你会发现每个人都有自己的闪光点，都有特别吸引人的地方。**

**情人眼里出西施就是这个道理。**

**从某种程度上来说，找工作、选择城市也是一样的道理。**

**④ 处理好人际关系的核心是离开**

**我在文章里经常会写“物理隔离”“永世不见”这种字样，因为我非常清楚，**

很多人是没法沟通的，只有“离开”这一个办法。

假如你的家人、朋友跟你的价值观差异非常大，聊到任何话题时都不能达成共识，那你最需要做的就是离开他们。

求同存异、和平共处？不存在的。

因为彼此听到对方吐出来的每个字都会觉得这个人有病，而且病得不轻。

收入高一点的人，还是可以做到求同存异的。

**但是大多数底层的穷鬼是做不到的，他不仅要反驳你说的每句话，而且还要据理力争，让你必须同意他们的观点，否则就跟你没完没了。**

**如果你的话触动了他们最底层的观念，他们会跟你拼命的。**

**最后，我再说一个扎心的真相。**

**如何才能做到有气质、有修养、遇事坦然、处变不惊、对任何类型的人都能微笑面对？**

**换句话说，如何才能做到不容易被冒犯、点火就着？**

**你的月收入能突破 5000 美元就行了，这是个硬性指标（达不到这个收入的人我压根不会接触的）。**

**无论来自全球任何一个角落的人，只要大家的收入高于 5000 美元，那么就可以坐在一起，有说有笑地聊婚姻、聊中医、聊正治、聊棕教、聊华为、聊美国、聊鹅乌战争。**

**即使大家的观点有冲突，也只会微微一笑，绝对不会被冒犯到。更不会彼**

**此争论不休，试图说服对方。**

**反之，收入低的人，无论他有多高的学历，有多高的修养，在这些“大是大非”的话题上如果遇到持异见者，也会跳起脚来骂娘的。**

**最后你会发现，能让人消除所有偏见、坐在一起有说有笑的因素，只有钱。**

**总之呢，不要太相信“调整心态”这件事，没有“脾气好的人”这种蠢货说法。**

**如果你的环境、接触的人都比较差，那么你的心态再怎么调节都好不了，**

**你最需要做的，是离开这个环境，努力给自己创造新的环境，接触新的人群。**

**换句话说，在自己处境很差的时候，去学习国学，学习放下，不如多去研究一下怎么搞钱。**

**微信公众号:重启你的大脑**