

# 安越下午茶

每周五的  
职场舒心之旅

一个人层次不断提升的  
4个迹象



## 01 懂得下“笨”功夫

小时候看《射雕英雄传》，对郭靖的笨印象特别深刻。

金庸写郭靖：“这孩子学话甚慢，有点儿呆头呆脑，直到四岁时才会说话……”

江南七怪第一次见到郭靖，韩小莹一声长叹，眼圈儿不禁红了，全金发道：“比武之事，咱们认输算了。”

朱聪道：“这孩子资质太差，不是学武的胚子。”

郭靖学功夫笨得出奇，六个师父的本事，学了十年，只学了个皮毛。



郭靖初出江湖时，各种被虐。但是当他碰到洪七公，学降龙十八掌时却一气呵成。后来学各种上乘武功，也都毫无障碍，最终成为一代大师。

有人说，这是因为江南七怪教的太差，其实，郭靖后来学得快，就是因为他前面的基础扎实，笨人郭靖，十年来风里雨里不停练，会与不会，他始终坚持。

万维钢在《高手》里提到，人有两种成长曲线，一种是对数增长，一种是指数增长。

对数增长，是指初期增长非常快，效果立竿见影。



指数增长，是指开始你根本看不到效果，可能很长很长时间，你感觉自己寸步难进，但是日积月累到某一个临界点，你豁然贯通，跳到了一个曾经渴望的制高点。

肯下笨功夫的人，经历的就是指数增长。

王阳明说：成大事者，都是“笨人”，因为笨的人，不着急，能守住初心，一步一步，铿锵有力。

我小时候有段时间，特别害怕背课文，从来没有在课上完成当天背诵任务，需要课上课下背几十次，才能最终背给老师听，就那样，也很难像其他聪明的同学一样流利。



每次沮丧时，我都会拿郭靖来安慰自己——他那么笨，都学成了一代武学宗师。

后来我逐渐发现了背得慢的好处，背得慢，忘得也慢，期末考试时，我不需要再去花大量时间复习课文，而那些聪明的同学又得重新开始背。

另外，背诵的东西内化到了脑海里，写作文时，遣词造句逐渐甩出同学一大截，作文经常被评选为范文，贴在教室里的墙上。

**世界上最不怕的就是笨，笨人的慢功夫，是世间最大的远见。懂得下笨功夫，这是一个人层次不断提升的第一个迹象。**



## 02 剔除冗余的物质，关注内在体验

我曾经以为拥有越多，人就能活得越幸福。所以，我全方位的追求“多”，衣服要多、家里用品要多……

每次买东西时，确实有一种淋漓尽致的爽感，尤其是东西刚到手上的那一瞬间，但是这种感觉往往转瞬即逝。等到下一次，还是会继续买更多的东西。

最后发现，家里东西越来越多，心里却有一种膨胀的空虚感。

后来看了《少即是多》，我领悟到，物质做加法，并不能换来人内心的丰盛，摆脱物质的束缚，增加体验，人才能向幸福靠近。



我开始做减法，物质方面不再追求多多益善。衣服越来越少，却件件合乎心意。家里的用品，也添置得越来越少，只买真正需要和喜欢的经典款式。

**梭罗说：“把一切不属于生命的内容剔除，简化成最基本的形式。”**

当我把“冗余”剔除，从“多”中彻底抽身出来，开始懂得关注精神的需求。

我不再像以前有时间就线上线下双管齐下的买买买，我把更多的时间花在看书上，花在旅行上，花在和至交好友的聊天上。

当我开始向内探寻后，内心越来越丰富了。



**人最大的错觉，可能就是以为拥有越多，人的幸福感越高。**

事实上，试图通过外在来提升内在体验的做法，都是缘木求鱼。人的大脑中有一个奖励系统，当一个人做有利于生存的事，比如购买更多的东西，大脑会分泌多巴胺，感受到多巴胺，人就会觉得兴奋、刺激，接下来，大脑会要求你继续做这样的事。

奖励系统的可怕之处在于，你下次能感受到愉悦，需要比上一次刺激的强度更大。

所以，如果人通过物质刺激自己的愉悦感，就需要不断加大砝码，这次买五件衣服，下次就需要买六件、七件.....





这就是为什么物质的丰盛，永远换不来内心的满足。

钱再多，东西再多，也无法让一个人保持内在的快乐。

子曾经曰过：“一箪食，一瓢饮，在陋室，人不堪其忧，回也不改其乐。”

**极简是最高级的活法。**

孔颜乐处，说的就是这个道理。

**剔除冗余的物质，关注内在体验，这是一个人层次不断提升的第二个迹象。**



### 03 适当为自己留白，体验安静的力量

《安静的力量》一书里，作者皮克讲述了一个故事。

他有一次坐飞机从法兰克福去洛杉矶，身边一位年轻女士在12个小时里，始终安安静静地坐着，真的是坐着，没有看书，没有睡觉，没有玩手机，后来，皮克和她交流，这位女士说她喜欢在飞机上释放身体内的压力，飞机落地后，她就可以满身轻松地享受假期，或者投入工作。

我们平时习惯把生活安排的满满当当，挂着一身疲惫和满心焦躁，紧锣密鼓中不断向前跑。



其实，静下来，适当为自己留白，体验安静的力量，我们才能洗净疲惫，焕发更大的能量。

我以前每天时间特别满，整个人慌张且混沌，有种乏意从骨头缝里汩汩往外冒。

后来，我每天都空出一段时间，让自己置身于安静之中，不做任何事情，让思想彻底放空，或者冥想。

一小时之后，身体的疲惫，内心的烦躁，都被带走了，我能感受到身体里蓬勃的活力，接下来，脑袋一片清明，做什么都会效率更高，激情更饱满。



畅销书《失控》作家凯文·凯利有时会到亚洲的一些村落旅行，一去几个月，不带电脑，不用智能手机，他说：“我尝试保持与各种科技的距离，这样我才能更容易记住我是谁。”

**静，是人生效能的源头。**让生活安静，不是在浪费光阴，正是为了更好的为自己的生活负责。

我们需要为生活留白，让心安静。让自己有机会想一想方向，听一听内心的声音。为自己留出时间，抛开杂念，冷静去思考前行的方向，探索生活的方式。

**懂得为自己留白，这是一个人层次不断提升的第三个迹象。**



## 04 懂得矛盾是生命的底色

《了不起的盖茨比》里说：“检验一流智力的标准，就看你能不能在头脑中同时存在两种相反的想法，而且还能维持正常行事的能力。”

作家王烁写过一篇文章叫《第一流的智慧总是自相矛盾》，里面提到人生有无数的难题，没有人能够永远做出前后一致的选择，很多问题在不同的人生阶段，答案可能都不一样，你还是你，但并不妨碍前后矛盾，因为一切都在变。

混沌大学创始人李善友在每次演讲前，都会说一句话：“我所说的一切，可能都是错的”。



我非常欣赏李善友教授的坦诚，生活这么复杂，哪来标准答案？今天说的时候，此时此刻，发自肺腑，也并不代表要终身奉为真理。

**今时今日的真理，有可能在未来是谬论。**

我曾经特别崇尚标准答案，也特别喜欢对一件事情或者一个人，下一个终极结论。

比如某个新闻出来，我会说这件事情的发生绝对是由于什么什么；关于某个人，我会说这个人坏透了，十足的恶人。之后，便始终如一地秉持这样的论断，不肯修改，不愿更新，以至于有时候错了就一直错下去了。



当我用确定的答案，了结不确定的人和事，就简单粗暴的阻止了自己探索的脚步。

王烁曾经说过：“所有人都有内在矛盾，在矛盾中感到不适的那是普通人，而在矛盾中自如转换的那些人，将其变成了创造力的源泉。”生活没有答案，甚至答案本身就相互矛盾，我们要一边前行，一边更新。

**懂得矛盾是生命的底色，这是一个人层次不断提升的第四个迹象。**

**一个人的成熟之路，是懂得下功夫、关注内在、为自己留白、认识到生活中的矛盾性。**

# 安越 下午茶

每周五的  
职场舒心之旅

一杯咖啡 一份甜点  
一次10分钟心灵按摩  
周末愉快  
积蓄能量再前行

