

安越下午茶

每周五的
职场舒心之旅

高手是持续性自律
而你是间歇性自虐



01 对高手而言，自律只是一种生活方式

一位写作圈的年轻朋友，常和我交流。他文笔不错，才华满溢。但从笔两年，仍粉丝了了，爆款平平，来向我求教。

我说写作这东西太个性化，没什么好建议，但有一点，就是寻找一个榜样。小伙问我的榜样是谁，我说了一个自媒体作家的名字。

对方很惊讶，“老师你仰慕他啊？他的文章都是阳春挂面，没啥看头，每次就写千把来字，回答一些读者的问题而已……”

我说：“可你知道吗？人家每天都会写一篇，坚持了15年，有几个人能做到？这就是我佩服的地方。”



那位作家是我MBA教授的朋友。在深圳聚过几次，情况比较了解。

他不仅要写作，还要管理生意。

十几年来，每天坚持6:00准时起床，跑步，写作，阅读，工作。直到晚上10:00，喝杯小酒，睡觉。

正是这种机械的、枯燥的日常，支撑了他在自媒体领域，成为一个别人唯他马首是瞻的人物。

而且最有意思的是，有次我问他，这种极致的自律是如何修炼的？

他很诧异的回我：这不是什么自律，就是一种生活方式而已。



我当时就被雷到了。那些我们无法忍受的人间炼狱，竟是别人的茅厕一角，如此日常，不需要动员。

其实想想，见过诸多优秀之人，貌似都是如此：

团建之后，仍赶回公司伏案做报告；节假日仍然无休止的写作；无论多晚，必须敲完最后一封回复，才能安然睡去。

这些高手的勤奋和自律，不需要额外的补贴，不需要意志力调动，不需要去晒朋友圈，不需要自我感动，更不需要自我说服和强迫。他们的自律，完全是一种巡航状态，持续、稳定、没有磕绊，自然而然.....



02 间歇性的热血沸腾不可能成功

那位请教我的年轻人，两年文章也就40多篇。虽有质量不错的，但还撑不起他想要的名分。那些文章，如同一个个散点，极不规则的分布在时间横轴两侧。有时两个月发不出一篇，有时又一周连发5篇。

这种落差极大的节奏，想必也对应他的心境。有时云中漫步，悠然南山，有时又鸡血满格，踌躇满怀。

这应该也是多数人的常态吧？总是游走于热血沸腾和得过且过之间。

镜中的小肚腩，让你懊恼似火。发了毒誓，下了KEEP，朋友圈晒了3天，然后，就没有然后了.....



狭窄的知识面，让你自惭形秽，花了重金购书一堆，半年过去，折页永远停留在序言.....

老板的恶嘴脸，让你觉得够了。你要主宰命运，报了一打线上课程，20分钟的学习，感到身心俱疲。好吧，吃两把鸡，补偿一下.....

大多数人不都这样吗？挫折之后，狂虐自己两把，风声刚过，便云淡山青。这种场景，一味上演，犹如推巨石的西西弗斯，嘿咻嘿咻的推上去，哗啦哗啦的滚下来。无限循环，永无止境。

而很多人，胀满了野心。想靠这点激情澎湃，就去兑换人生顶点。哪有这么便宜的事？



03 工作拼的不是才华而是持续和稳定

这世界上有两种力量，一种如璀璨烟花，一种如流深静水。前者短绚弥散，后者涓涓不息。

前文那位作家说过一段话：

“写作这东西，貌似拼的是才华，其实拼的是稳定。如果这是你的职业，你就不能靠灵感来维持。就像一个面包店的师傅，客人都在柜台等了，你却说，不好意思，我今天没灵感，做不出来……”

有写作经验的人，应该明白这话的深意。有思想和才华的人很多，而时间更欣赏有才华还能坚持和稳定输出的人。



灵感这东西，谁都会有。谁没点特殊的经历，或者独到的观点？某次天作之合，一篇美文即可应运而生。

可最难得的是稳定的输出。那意味着，无论心情好坏，刮风下雨，头疼脑热，姨妈串门，或是小孩早恋……样样你都得丢下，一头扎入字海，物我两忘，天天如此。

所以，任何事情只要加上“天天”俩字，就厉害了。

日本著名作家村上春树便是如此。他每天早上4:00起床，跑10公里。然后写4000字的文章，几十年来，雷打不动。而时间回报他的，是畅销的出版书籍和等候他的忠实读者。



很多人说村上写作有天赋。其实人家根本不必拼天赋，就凭这种自律和稳定，足以碾压大多数人。

反观大众写手，开始写字前，莫不是先调试一下心情，选个舒适的环境，来几次深呼吸，再泡上一杯咖啡，然后不停自我建设：

“我要开始写了，我现在就要开始写了，今天我一定要写篇爆文！”

刚刚矫情没一会，微信频频闪烁，吃鸡战友呼唤，淘宝到货通知。

好吧，今天先到这里，再选良辰吉日，继续奋斗……

你看，这就是高手与庸者的区别。



04 持续性自律是高手的标配

不仅是写作圈，在商界更是如此，这种持续性自律简直就是标配。

看看李嘉诚，无论几点睡觉，清晨5点59分必起；然后读新闻，打一个半小时高尔夫，去办公室工作，一气呵成，延绵一生。

乔布斯，更不用说，年轻时就开始每天凌晨四点起床，九点前把一天工作做完，自律的像个瑞士钟表。

中国企业家明星雷军更是持续性劳模，但他还总是一山望着那山高。

一次，他去访问韩国三星集团。



谈及首尔高峰期堵车，三星几个副总裁都很木然，表示无感。追问后才得知，这几个副总裁几十年来，都是早上六点到公司，晚上十点回家。经常见识首尔的夜景，却罕见首尔的熙熙攘攘。

雷军也被雷了，感慨到：真是没有随随便便的成功。

所以，这个世界可怕的是什么？

是比你优秀的人，比你更勤奋更自律。

那么，这个世界最可怕又是什么？

是这些优秀而勤奋的人，还总觉得自己勤奋的级别太低。



05 你的勤奋是过去完成时，高手的勤奋是现在进行时

也许你会质疑，说那些大人物，之所以勤奋，是因为在那位置上，是不得已的事。

我觉得应该反过来看：正是因为他们自觉而持续的勤奋，才能将他们送到那个位置上。

所以，如果你身在职场，人微言轻，家境平平。那么持续性的自律和勤奋，就是你不多的出路之一。

我在500强时的一位领导，和我年纪相仿。所以他刚到任时，我颇有点不服。可他那股勤奋劲，却又让我胆寒。



早上最早来，晚上10点才走，老板的交待不离手。

最难忘的是，一次年终总结会，全公司去外地召开。大家喝得呼天抢地，满处污秽。宴会结束，各种叙旧相约，要么地摊撸串，要么酒吧干吼。可那位领导，独自回酒店整理材料，老半夜还电话问我数据。

当时我就服了，我要是500强老板，不让他当领导，让谁当呢？

所以，我们经常抓着自己的头发，一遍又一遍的问：我也很努力，为什么晋升的总不是我？

其实，区别就在这儿，**你的勤奋总是过去完成时，人家的勤奋是现在进行时，永远的现在进行时。**



我知道你想说什么过劳死，什么工作和生活的平衡.....

我只想回答两点：一是就多数人的勤奋程度而言，根本配不上“过劳死”这么光荣的称号；二是人生就是一场选择，你选择了安逸，就别去哔哔别人的努力。

想起电影《霸王别姬》一个桥段：

小癞子带着小豆子看名角儿唱戏，他满眼仰慕地问：

“我什么时候才能成个角儿啊？”

师傅说：“**人呐，得自个儿成全自个儿。**”

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

