

《精进》: 意志力不可靠



采铜 著 江苏凤凰文艺出版社 2016年4月

赐予我力量的,是激情的驱动,而不是意志力的鞭策。

当一件需要长期坚持的事情摆在我们面前时,我们总喜欢谈论意志力的重要性,好像只要你意志力足够强,你就能坚持到底一样。我从没有相信过这种意志力的神话。在我看来,意志力是非常不可靠的,你越强调它,越依赖它,你中途放弃的可能性就越大。因为意志力总有可以承受的极限,就像一根已经绷得很紧的绳子,若是再用力的话,随时都会断裂。

如果我能够长期坚持去做一件事,一定是这件事带给我的丰盈感和满足感超过了我的所有付出,一定是这件事日日夜夜萦绕在我的心头让我欲罢不能,一定是这件事唤起了我内心深处最强烈的兴趣。也就是说,赐予我力量的,是激情的驱动,而不是意志力的鞭策。

这种想法不只是我独有,科学研究也证实了这一点。心理学家爱德华·德西(Edward Deci)通过实验发现,在兴趣这种内部

动机的驱动下,人们完成同一任务的表现比在物质奖励的驱动下更好。可现在这个时代,很多人同时患上了“兴趣饥渴症”和“兴趣寡淡症”。人们很想知道自己到底喜欢什么,所以做了很多尝试,但是不论怎么尝试,过不了几天、几个星期最初的激情就差不多消失殆尽。

如果对一件事的了解不深、不透,总是浅尝辄止,那自然会体会不到这件事的妙处,也自然不会产生持久的兴趣。这让人容易滑入一个死循环:了解不够导致兴趣不足,而兴趣不足又无法加深对它的了解。

另一个原因是,人总是喜欢轻易地作评判、下定论、贴标签,用过于简单的概括来代替细致深入的观察。这像是另一个死循环:由于了解不足而判断失误,而判断失误又妨碍了深入了解。

越是急于寻找自己“真正的”兴趣,就越是寻觅不到,因为这个急于求成的心态,常使我们浅尝

辄止或者妄加评判,消耗了我们原本就不多的耐心,使我们离“真正的”兴趣越来越远。

改变这种局面是有一些方法可循的。

一是放弃对“兴趣”的执念,不把“兴趣”作为做事的先决条件。宁可傻一点、笨一点,去做一些并不特别喜欢但看上去又富有挑战的事,或者去做一些少有人做但又看上去很有意义的事,并且咬咬牙,多坚持一段时间,或许就能把死循环的闭环打破,开启新的良性的循环。不以兴趣作为先决条件,并不是说不再追求兴趣或者忽视兴趣的重要性,而是调整一下顺序,不再要求先有兴趣再努力做事,而是先努力做事再在努力的过程中获得乐趣和热爱。

二是提升“浸润”的深度:尽量让自己全身心地投入到所做的事情里面,不只用冰冷的理性,更用温暖的情感和良好的心理体验来激发兴趣。

三是增加互动,变单向的信息流动为双向的信息演绎,或者变纯粹的知识获取为技能上的操练。

当代作家冯唐的小说语言带有鲜明的古文特色,这与他曾阅读大量史书有关。小学高年级时他就受一个老师影响开始读史书,初一时更是发下宏愿要把《二十四史》全部读完,要知道《二十四史》共计4000多万字,要读完几乎是不可能的,可最后他竟也读完了三分之一。冯唐读史书一点都不觉得辛苦,反倒是兴味盎然,他的诀窍是把史书当作练习题集来读。什么意思呢?读的时候假想自己就是那一朝那一代的皇帝,只要书中一出现大臣在殿上奏的内容就停下来,遮住书页,想想自己会做什么样的决定,然后再和书上的记述相对照。这种方法,让冯唐能更加主动地思考历史,更加深入地分析和评价历史人物的得失,从而训练了自己的判断力和决策力。

生活直通车

广告刊登: 66069071 66069072 QQ:2724050545

- 搬家服务 ●老年公寓 ●保洁保姆 ●疏通钻孔 ●旧物回收
- 电脑维修 ●家电维修
- 装潢/拆除 ●防水治漏

保洁/保姆/点工

- 家旺** 保洁、擦玻璃、打蜡、地毯。52307973
- 永佳** 保洁,擦玻璃,粉刷。52209593
- 家顺** 专业保洁、满意付款。52253092
- 诚心** 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821
- 温馨** 保洁,保姆,点工。83285341
- 美家** 保洁,美缝,洗外墙。15251823154

拆除

楼盛楼 专业拆除。13913019688

电脑维修

便民网 修电脑,彩电。86652816

家电维修

- 苏-宁** 专业空调移机,安装,维修,加氟。24小时服务热线85551477
- 零距离** 太阳能,彩电,空调,热水器,灶具,油烟机,水电。86624840
- 法制现场** 空调,冰箱,电视,洗衣机,热水器,灶具,水电,下水道。86311234

防水治漏

- 逢缘** 顶,卫,治漏(保十年)。13951835380
- 金屋** 防水。4009923608
- 泓盛得** 防水。13505186035
- 福旺** 专业防水治漏。18761682260

丧葬服务

久久 殡葬一条龙服务。13236536300

疏通钻孔

- 白下通、改道、水电。84619536
- 秦淮通、水电、抽粪、清洗。15261879981
- 白下疏通,抽粪。84592946(低)
- 白下通改、钻、治漏(低价)。84606359
- 白下通、改、水电、抽粪。84498223
- 全市通、改、抽粪。18502527118(低)
- 鼓楼疏通,钻孔,水。83608129
- 玄武疏通,水,钻孔。83320773
- 鼓楼通、改、抽粪、水电。83434278
- 江宁便民网:疏通。52106471

装潢

- 如意** 专粉刷、漆、翻新。83901944
- 彩康** 家装、工装、免费设计、量房,送效果图,先装修后付款。85327989
- 京瑞** 工装,家装,店装。13815411665
- 浩燃** 家装,工装,现浇顶。18551723449李
- 有缘漆、翻新,拆除。13914714370
- 手挽手装饰 三级资质、家、工、店(新、翻、改)。86620619

搬家服务

- 喜顺** 搬家86603346,专业拆家具,空调,红木,5米大厢。
- 喜顺** 正规83433888。全市低价,连锁
- 蚂蚁** 84440546,车大人多,搬家,单位,长途优
- 喜顺** 专业、搬琴、搬家。86455277优
- 喜顺** 河西、鼓楼、桥北。86279339
- 喜顺** 120元起,专业搬家,包满意。84490675
- 喜顺** 鼓楼、河西、桥北。86270339价优
- 喜临门** 服务好,拆装,家具,空调,长短途。84235348优
- 隆喜** 专业:搬家,厂,钢琴,长途优,52230990不加价
- 喜顺** 市区200,江北350,专业钢琴,家。84418520

- 金蚂蚁** 84846028,专业搬家,单位,拆装家具,空调,长途优
- 喜迎门** 400-625-6509,搬家,单位,钢琴,正规专业。84433128
- 江宁 厢。52159499
- 栖霞区 尧化门、仙林、马群、家。85331216优
- 下关 家。58817553
- 栖霞 仙林、迈皋桥、马群、下关。家厂,长短货运。83136658。
- 双喜 99起。52426462
- 金蚂蚁** 搬家,拆装家具,长途优。84234046
- 江宁 厢、价优、人诚。52153132
- 江宁 厢。52146520

旧物回收

- 全收 旧货。13913905048
- 全收 旧货。13655173737
- 高收 空调、酒店、厨具、办公家具。18351812553

商务信息

广告刊登热线: 66069071 66069072 QQ:2724050545

- 车辆信息 ●律师咨询 ●招商
- 车辆租赁 ●家教 ●寻求合作
- 转让汽车 ●社会调查 ●其他转让

求购汽车

- 高价购** 3-9米货车。13813860663
- 急购** 3-9米货车。13851423339
- 长期** 收购各种客货车和事故车。13813386986

求购摩托车

高购 宁、外摩、助。13913981277

转让汽车

转让 10年5月东风天锦6.8箱车9.7吨。13914773445

婚介交友

梦之恋婚介 免费登记,成功率高。86856628

家教

名师 小,初,高。13739180557
南师 贫困生上门。84866126

社会调查

- 权威** 专业调查取证,寻人,维权,债务清收,诚信点低。18114486286
- 鼎诚** 专业10年调查取证,清欠,维权,成功收费。13770775332
- 永胜** 清欠,十点,成付,调查,法判未果。13851443889
- 成功** 专业清债,调查,找人,成付。13913011099
- 南京女子** 专业、调查、取证、心理咨询。65010069
- 权森** 调查、维权、寻人查址、清欠。18012979777
- 搜索** 调查,取证,维权,寻人。13451848090
- 必成 取证寻人,追债。83368230
- 保密 调查、寻人、支招,成付。57720255
- 其他转让** 转让 秦淮电玩证一本。13776563333

遗失

- 遗失 姜明志江宁区东山镇竹山路88号1-2A室《南京市商品房预售合同》正副本共4份,声明作废。
- 遗失 杨会军江宁区东山镇竹山路88号1-1A室《南京市商品房预售合同》正副本共4份,声明作废。
- 遗失 高学范 吴建华江宁区东山镇竹山路88号1-1C室《南京市商品房预售合同》正副本共4份,声明作废。
- 遗失 沈效操二级建造师注册证书,注册编号苏232131312531,证书编号00881618,声明作废。
- 遗失 苏峰职称计算机应用能力考试合格证,证书编号:2015090093,声明作废。
- 遗失 南京兴然集贸市场管理服务中心税务登记证副本,税号320105780659067,声明作废。
- 遗失 宋欣彤出生证,编号J321161300,声明作废。
- 遗失 房屋坐落:鼓楼区工人新村58号07幢502室,丘号:022043-IV-39,所有权人:陈宁芳,房屋所有权证编号:鼓转字第238550号,声明作废。
- 遗失 马宝年 就业证 3201021012002719,声明作废。
- 遗失 王榕 身份证 320830199808230026,声明作废。

- 遗失 本人缪伟,身份证号320621198709270717,遗失关于栖霞区沁苑二村十四栋201室的购房协议书,声明作废。
- 遗失 南京澳玛汽车维修有限公司,税字:320106093927955,01365271-01365271,01365275-01365276,01848746-01848746,01869258-01869260,声明作废。
- 遗失 南京松源物业管理有限公司税务登记证副本,税号:320121575930444,声明作废。
- 遗失 南京和波建筑安装工程有限公司营业执照正副本,注册号:320121000153977税务登记证正副本,税号:32012169835909X,声明作废。
- 遗失 长发客运公司苏A76203梁瑞斌服务质量保证金2万元收据,号:0000805,互助金壹仟元,收据号:0012023,声明作废。
- 遗失 南京后派装饰设计工程有限公司税务登记证正副本,税号320107759468979,声明作废。
- 遗失 杨逸民秦淮区红花镇武定新村35幢406室,宁秦19971387号土地证,声明作废。
- 遗失 南京后派装饰设计工程有限公司税务登记证正副本,税号320107759468979,声明作废。
- 遗失 杨逸民秦淮区红花镇武定新村35幢406室,宁秦19971387号土地证,声明作废。
- 遗失 程财喜就业失业登记证,证号:3201131015018651,声明作废。

- 遗失 和信投资控股有限公司营业执照副本(1/2),注册号:320100000107245,声明作废。
- 遗失 房屋坐落秦淮区武定新村35幢406室,丘号:380320-VII-35(原丘号:380320-8d-VII-35),所有权人:杨逸民,房屋所有权证编号:秦换字第004530号,声明作废。
- 遗失 瞻辉广告丢失江苏省南京市国家税务局通用手工发票三张,代码:132011570130,代码:03504723-03504725,声明作废。
- 遗失 商品房预售合同正副本,宁房预售合字2013302413号,预购人:孙学新,身份证号:320106196404161616。地址南京市浦口区天华南路5号天润城第十六街区20幢1单元1302室,首付款发票两张,发票号00693939,金额20000元,发票号00695039,金额202085.20元,声明作废。
- 遗失 南京月尚夜上海餐饮有限公司雨花分公司税务登记证正本,苏地税字:320114053269257,声明作废。
- 遗失 南京慧体健身有限公司营业执照,注册号320105000134665,声明作废。
- 遗失 傅茜会计从业资格证,证号320114199702261221,声明作废。