

“对抗无聊”的5个重要思路

20250510 U君



生哥付费圈

时政/财经/认知/热点

历史1万+付费文立即获取
请加微信: xuetaang7799

在我看来，人生中最可悲的不是英年早逝，也不是赚不到钱，而是自己生命中大部分清醒时间都被“无聊”所笼罩。

比如，过去的1个小时里，自己没有做成任何事，没收到什么钱，而且也没有有什么有意思的事情发生。

昨天、上周、上个月、去年……也都是这样平平淡淡度过的，没有任何值得自己兴奋的点。

如果你也是这种情况，说明你已经被“无聊”所笼罩了。

如果放任这种情况继续发展，那么生命度过10年跟度过1天，没有任何区别，即使长命百岁也没有任何意义。

“量”是有了，但是“质”非常差劲。所以，如何对抗无聊，如何让生命活得“带劲”，是每个人都要面对的重要课题，不管你是月入3千还是月入3万，在这方面都是平等的。

换句话说，能否让人生活得很有味道，跟钱多钱少关系不大。

更重要的是，你如何度过每秒、每分、每小时、每天、每周、每月、每年…

对U君自己来说，最失败的一天是这样的：没赚到什么钱，也没有实现任何成就，没有惊喜的瞬间，对生命也没有更加透彻的理解……

所以，我不允许自己这样浪费时间、浪费生命，我每天要做很多“对抗无聊”“让生命更加带劲”的事情。

今天我就跟大家分享5条对抗无聊的思路，全是我的实战经验。

1. 每天都要学习新知识，都要保持认知方面的成长。

就拿过去这两年(2023-2025)来说，我在很多方面都有成长、有突破，对世界、对人性、对身体理解的更加透彻了。

有的是被动接受的成长，有的是主动学习的成长。比如：

①我去老挝旅行的时候，被关了小黑屋，还遭遇了各种审问和调查。

然后我对海关、出入境、压力测试、审问套路、落后国家都有了一个更加深刻的认识。

以后再遇到这种情况，我也能轻松应对了，至少心里不会慌了。

②去年，我做了一次痔疮手术(全麻)，对于整个流程也熟悉了，对于手术也祛魅了。

以后再有需要手术的情况出现，我一点也不会害怕，绝对能勇敢面对。

③前年，我的膝盖出了一些问题，去医院拍片子也看不出什么问题。

于是我去做了康复训练，由专业的老师为我进行一对一指导训练。

然后我对“如何不给关节造成负担的前提下增加肌肉含量和骨密度”这方面，有了更加深刻的认识，也掌握了很多科学的训练方法。

毕竟，如何不让肌肉流失、如何不得骨质疏松，是每个人后半生都要处理的重要课题。

顺便说一下，如何健康饮食、如何维持身材，这些也都是非常有意思的领域，都值得我们终身去学习，去实践，去感悟。

④2024年我通过了日语的N3和N2考试(最高等级是N1)。

这不仅是对我“学习能力”的一次检验，也让我的思维变得更加包容、开阔，关键是，这也是我人生中一次重要的里程碑。

这就引出了下一个话题：

2. 多给自己的人生增加一些“里程碑”式的成就瞬间。

你可以回想一下，过去一个月，你有没有达成过什么成就？过去一年有没有让你印象深刻、回忆起来仍然记忆犹新、心潮澎湃的瞬间？

如果答案是no，那么过去这一个月、一年都被你荒废了，你很可能被无聊时光吞没了，而且没有“打造里程碑”的概念。

在U君看来，“里程碑”“仪式感”这些概念，对我们的人生还是非常重要的，它们能让我们的记忆更加充实，生命更加饱满。

我给大家举几个真实的例子：

①有的人每年都要解锁一个新的国家，那么当他看新闻、看影视剧、刷短视频时，一旦刷到他去过的那个国家，他的内心就会产生共鸣。

而“共鸣”这个东西，是穿越时空的一种存在，让你瞬间就神游到当初的那个时间、那个空间。

这种感觉是非常美妙的。

②有的人每年都要考一个证书，要么是职业资格证书，要么是一门外语的证书。

这些证书不一定能换成钱，但是“设立目标-努力争取-达成目标”的过程还是非常有意思的。

如果你每年都能经历一次这种正向循环，那么这一年过得一定非常充实。

③有的人每年都要学习一种交通工具（或者叫体验世界的方式）。

比如，去年学习骑摩托车，今年学习开赛车，明年学习开直升机，接下来是学习跳伞、滑雪、速降……

总之呢，每年都会多一个看待世界的视角，心态也会一直年轻、有活力。

结果就是，等你跑不动、玩不动、只能回忆过去时，你的脑子里满满的都是惊喜、刺激的瞬间，生命一下子就变得饱满起来。

3. 每天都要创造点什么。

要知道，“输入性”的兴趣爱好，很快就会达到天花板、达到兴奋阈值。

比如，让你尽情地看风景、看综艺、看剧、刷短视频、玩游戏、品尝美食，用不了几年，你对这些就会腻了，然后就会重新陷入无聊和虚无当中。

而且，这些输入性的爱好，跟年龄和阅历是有一定关系的。

等你过了30岁、40岁之后，“输入性爱好”给自己带来的惊喜和刺激会越来越弱。

这时候，创造、输出才是真正能把自己从无聊中拯救出来的神器。

如果你对那些输入性爱好也腻了，你可以像我一样，每天写点文章把自己的真实想法传达出来。

另外，你写的内容一定要让大家看到，不能只是记在自己的记事本上、不给别人看。

原因也很简单，你对这个世界的思考，也能引起其他人的共鸣。

如果别人能从你的文字中获得能量，那么他们也会给你正向反馈，然后你的能量也会变得异常饱满。

有人会说：写东西、拍视频都太难了，总感觉自己的功底太差。

我想说，创造性的事情就没有简单的，无论是写文章、拍视频、画画、作曲、做手工……

只要你在做“从零到一”的创造，那么过程一定会遭遇很大的阻力。

但是，人就是这样一种动物：只有克服困难、克服挫折，甚至经历千难万险之后，得到的胜利果实才最美味。

所以，如果你的一天都是平平淡淡的，大部分时间都很无聊，那么你就要客观地分析一下：

你在清醒的12小时里，有哪些活动是被动输入的，有哪些活动是主动创造的。

如果你想让人生变得不无聊，变得带劲，你必须增加“创造性”的事业和爱好。

这就引出了下一个话题：

4. 关注和金钱都能滋养人。

现在是自媒体时代，无论你是写文章的，还是录音频的，还是拍视频的，都可以发到各种社交媒体平台上。

如果你的内容火了，有很多人关注、评论，这时候你会变得非常兴奋，还会倍受鼓舞。

要是在30年以前，只有编剧、导演、演员、作家才能获得这种兴奋感：当一部电影大卖时，编剧、导演和演员都能收获巨大的成就感。

当一个作家的作品在报刊杂志上发表时，他也能获得巨大的成就感。

因为他们清楚，有数以万计的观众和读者认可他们，这种感觉才是最爽的。

而2025年的今天是社交媒体时代，是自媒体时代，每个人都可以在网上发声，每个人都能获得大众的认可，从而获得成就感和满足感。

所以，如果你也想获得这方面的成就感和满足感，你必须也要利用好各种

社交媒体平台，然后去上面输出、创作。

要知道，人是一种需要关注的动物，关注你的人越多，你的成就感和存在感就越充实。

除了关注度之外，收钱也很重要。

如果有人愿意给你钱(不管是打赏也好，还是从你这里购买产品或者服务也好)，都表示对你的认可。

而且这种认可是最真实的，没有任何水分的，也是最滋养人的。

所以，能收钱一定要及早收钱，再小的钱也不能放过(比如公众号打赏、流量主)。

我们之所以要收钱，不是因为我们要用这个钱去买什么东西，而是“被支付”“被认可”

这个动作能赋予我们能量。

举个例子，同样是两个公众号运营者，小A的公众号每天都有十几个人留言，支持自己，认可自己的观点(但是没人打赏)。

而小B的公众号每天没有几个评论，但是总会有十几个人打赏。

你们猜，谁获得的成就感和满足感更大？

肯定是小B。

因为在这个世界上，真金白银的支持才是最能给人带来能量和希望的。

U君以前经常说的一句话是：只要我们还在收钱，那我们的人生就充满希望。所以，想判断今天过得是否充实，你就要问自己：今天有多少人给我钱？

5. 挑战自己的极限。

有句鸡汤是这样说的：不要跟别人比，要跟昨天的自己比。

我觉得这句话说得非常有条理，人存在的意义，就是超越昨天的自己。

举个例子，昨天有人在网上骂你、攻击你，结果你跟对方辩论了两个小时。今天你看到了U君的文章，你明白了“越是有人骂、越容易火”，然后再有人骂你，你只会给他点个赞，然后内心里感谢他为自己贡献的热度。

这时候，今天的你就比昨天的你成长了很多，你的心胸更宽广了，你的营销思维也更上一层楼。

再比如，在2023年的时候，我在【赢在8小时之外】这个公众号上每周更新两三篇文章；

2024年的时候，我已经做到了日更，一年至少写了360篇文章。

没发表文章的那几天，要么我在医院做手术，要么我在飞机上。

到了2025年的今天，我的目标是：在这一个公众号上，我要输出500篇原创文章。

所以你会看到我经常一天更新两篇文章。

因为我就是要挑战自己的极限，这样才有意思，才带劲。

要知道，人的潜力是无穷的，大部分人拼尽全力才挖掘不到5%。

无论你从事任何行业，无论你做任何创造性的工作，只要你有“挑战极限”“超越去年的自己”这种意识，你会发现两件神奇的事：

①大部分事情都是熟能生巧，没有想象中的那么高不可攀。随着你不断挑战新的领域，不断增加挑战的砝码，你会对整个世界祛魅。

②当你真的超越了过去的自己，你会产生绝对的自信。而这种自信心，能驱使着你去做很多事情，也能支撑着你走很远。