

25 岁，开始害怕 30 岁还碌碌无为，却不知道如何前进，该怎么办？

无论你天赋多高，有这 4 种思维习惯的人，100% 平庸一生：

- 红灯思维
- 达克效应
- 盲目合群
- 低水平勤奋

01

红灯思维的人

首先，红灯思维到底是什么？

不知道你身边有没有这样的人：当别人看法与他不一样时，就喜欢反驳对方。

比如：

当听说某人年纪轻轻就赚到钱，有人会说：「怎么可能，假的吧」，或者是，「那是因为他家里的关系吧。」

同事工作遇到困难，大家提出改进建议时，他总是提反对意见，说这样不行，那样也不行。

印象很深的一次，我在头条发表了一篇影评文章，按道理，影评类的文章，主观性较强，不同人看了感受会不一样。但底下有人留言：你的格局也就这样，我认为应该是
.....

这种一听到不同观点，就习惯性否定的现象，叫做红灯思维。如果不好理解，我说个词大家一定懂：杠精。

有红灯思维的人，总是固步自封，总觉得自己才是对的，所以拒绝接受新的观点和知识。

他们的大脑就像安装了红灯一样，止步不前。

一旦别人和他的看法不一样，就会不加思考的反驳。

我们知道，无论看书、学习，还是和别人交流，都是分享经验、交换观点，都离不开思维层面的交流。

不会的可以学，不懂的可以问，但这些都是建立思维交流的基础上。假如你把自己的大脑关闭了，拒绝接受新的观点，谈何学习进步呢？

所以，这类人总是在自己的世界里自嗨，进步非常缓慢，难以适应现在的社会，很容易被淘汰。

而且，他们也很难抓住人生中的机会，看着机会白白从自己身边溜走，这样的人，会一直处于社会的底层。

红灯思维是一种心理学现象，叫习惯性防卫。

当我们的观点，尊严受到挑战时，为了避免暴露自己的缺点，第一反应不是思考对方这么说是否合理，而是直接反驳。

《第五项修炼》里也说：习惯性防卫的根源是害怕暴露出我们想法背后的思维。

因为害怕暴露自己的缺点，从而不愿接受不一致的观点，这会使我们失去变优秀的机会。

举个例子，当同事说：「你这个 PPT 做的太烂了」。

我想你的第一反应是认为同事说你这个人不行，然后触发你的习惯性防卫，马上反驳回去。

有红灯思维不可怕，怕的是，并不知道自己有红灯思维。这时你天赋再高，再努力，进步也会非常缓慢。

那么，如何改变这种思维呢？

《好好学习》里指出，要建立绿灯思维，即学会去接纳一些不同的观点，这恰好和红灯思维相反。

具体来说，分两步。

第一步，别急着反驳

你不可能什么都懂，多想想对方为什么这么说，很有可能自己还没意识到，或者理解错误。

但很多人是下意识的否定，如何解决呢？

有个方法，别人讲完后隔 3-5 秒，你再发表自己观点。别看只有几秒钟，这段时间很多事情都能想清楚。

第二步，区分「我」和「观点」

「我」指的是我们自己，「观点」指的是我们的想法，观点。

很多时候，别人反驳的只是我们的观点，但我们却理解成了别人对我们的否定。

就像乔布斯说的：「我特别喜欢和聪明人在一起工作，因为最大的好处是不用考虑他们的尊严」。

聪明人不是没有尊严，而是他们能分清「我」和「观点」，能够接纳别人的观点，这样才能快速进步。

而同事说，「你的 PPT 做的很差劲」。

实际上，同事只是说你的 PPT 不好看，并没有说你这个人不行。

如果不区分「我」和「观点」，就非常容易触发习惯性防卫，从而拒绝接受别人的建议。

明白了这些，就能从容接受别人的观点，才能真正的学好。

02

「什么都懂」的人

《人类简史》这本书里有个观点让我记忆深刻。

作者论证了这样一个问题：

为什么近代中国会走向衰落，成为落后国家，而欧洲国家却能强势崛起？

最关键的因素，就是当时的欧洲人有一种心态：承认自己的无知。

他们常常对着地图说，「我不知道那里有什么」，于是，他们觉得自己必须走出去，寻找新的发现。

反观近代中国，觉得自己无所不知，无所不晓，一切尽在掌握中，所以慢慢丧失了探索的勇气。

而欧洲人，一直保持这种敬畏的心态。他们不断求知，不断探索，一步步走向强盛。

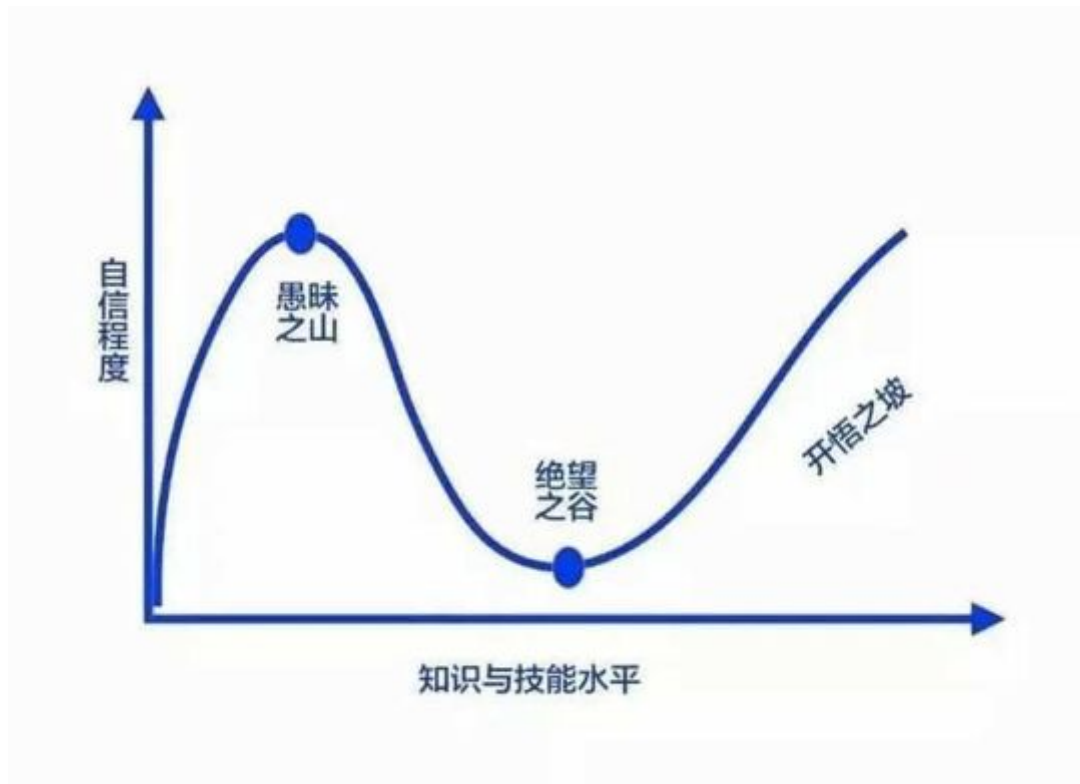
作者的这个观点令我感悟很深，国家间如此，作为个人也是一样。

在我们周围，这种情况也很常见。

有些牛人一直保持空杯心态，虚心学习，非常的低调。而有些人刚好相反，明明自己一知半解，却迷之自信，到处炫耀，总

觉得自己很牛逼。

这是一种心理学现象，叫做「达克效应」。它告诉我们：越没能力的人，越是高估自己，而那些真正厉害的人，反而低估自己的能力。



看起来，红灯思维和「什么都懂」的人很相似，其实区别还挺大的。

有红灯思维的人，很容易触发习惯性防卫，因为他们害怕暴露思维背后的缺陷。有些人可能意识到自己是错的，但他就是嘴硬，要跟你杠到底。

而「什么都懂」的人，是真的无知，错把无知当自信。

生活中这样的案例随处可见：

看王者荣耀直播的时候，很多人的段位是黄金，却觉得人家王者的操作很烂； 很多人只有 5 分水平，却觉得只有 8 分以上的异性才能配得上自己； 令我印象深刻的，有次我在知乎看到一篇大 V 写的关于知识付费的文章，观点清晰，引人入胜。不过底下却有人留言：这种类型的文章，我一天可以写 10 篇。

你看，有的人以为自己挺厉害，实际上他根本看不懂什么叫厉害。

讲真，这类人挺可悲的。

因为不能正确评估自己，他们产生了故步自封的心态，变得越来越膨胀。

在「众人皆醉我独醒」的状态中自嗨！

罗素说：

「这个世界的麻烦就是傻瓜非常自信，而智者总是充满忧虑」。

要打破现状，成为一个优秀的人，就要持续大量的阅读，不断丰富自己的大脑，提升认知水平，格局视野。

这样，你才会看到自己处于什么位置，知道自己和最顶尖的人差距在哪。

03

盲目合群的人

大学刚分宿舍的时候，我是不玩游戏的，但是几个室友开黑时常常找不到人，就会拉我入伙。

而我也觉得，这种方式可以更快的融入其中。慢慢的，我花在游戏上的时间越来越多。

人一到群体中，智商就严重降低，为了获得认同，个体愿意抛弃是非，用智商去换取那份让人倍感安全的归属感。

这样的案例并不在少数：

看到同学翘课，你也跟着翘； 很多人在群里聊天吹水，你放下学习加入其中； 大家经常在晚上 K 歌、撸串，而你也乐在其中。

这种盲目的合群让你失去了独处的时间，也没精力来提升自己。

结果，毕业的时候，你发现有些人家里已经安排好了去路，有些进入大公司，有些跑去读研，唯独你，还没着落。

你是砍柴的，他是放羊的，你和他聊了一天，结果他的羊吃饱了，你的柴呢？

不要因为孤独而放弃优秀，也不要因为有伴而随波逐流。

二八定律永远是最普遍的存在，80% 的人都在混日子，只有 20% 的人，不受别人影响，一个人朝着优秀的道路前进。

04

只会低水平勤奋的人

如果你总是一天到晚忙碌着，很少停下来休息，但却没取得什么明显的效果。那么就要好好想想，自己是否正在低水平的努力。

这样的例子常见。

有的人看起来非常上进，报了各种培训班，比如写作，短视频，理财，英语，摄影等等，业余时间都在努力学习。

可问题是，花了这么多时间，却没看到明显的改变。

是他们笨吗？明显不是。

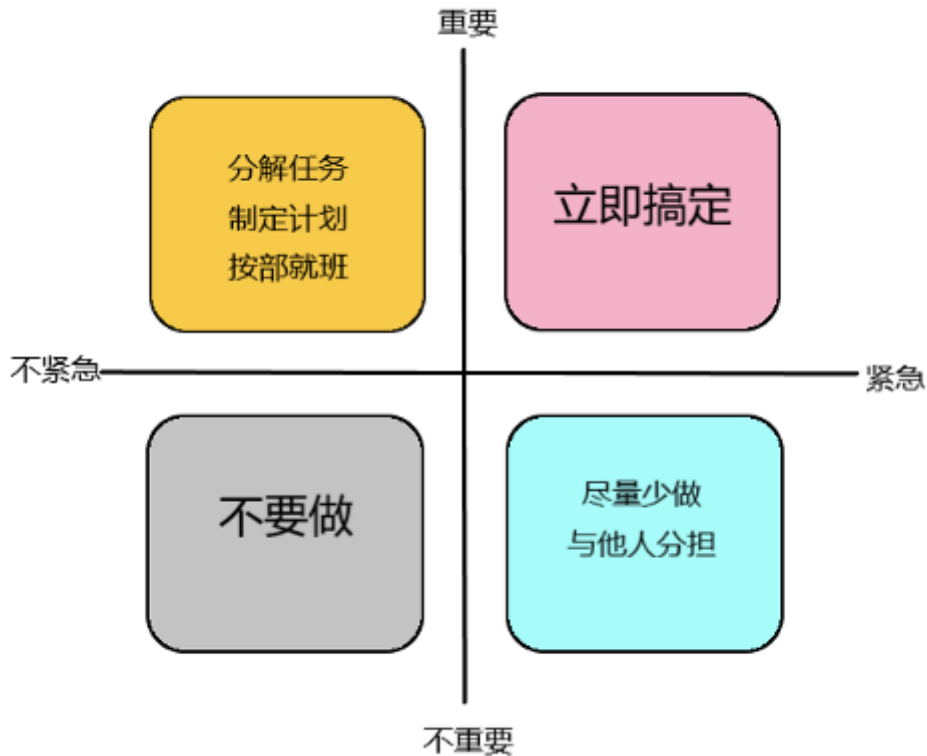
因为他们没搞清楚，哪些事才是重要的。像个机器人一样，一天到晚忙个不停，却没有去思考，为什么要做这些事。

只是机械般的执行，背完了英语单词，又开始学习理财。

人的精力非常有限，除去吃饭睡觉，一天就那么几个小时。你每天忙碌这么多事，分摊到每件事上面，花的时间其实很少。

《高效能人士的七个习惯》这本书，把所有事情按照轻重缓急分成了四类，分别是：

重要且紧急； 重要但不紧急； 不重要但紧急； 不重要且不紧急。



因为你不清楚哪些对你重要，哪些对你不重要，所以一股脑的全做，但人的精力又有限，因此只能把那些「十分紧急」的事情先处理了。

那些真正对你重要的事情，由于你没怎么花时间，渐渐也「升级」成了紧急的事。

所以，你每天都在处理危机，哪件事最紧急就先做哪件，忙的一塌糊涂。

就像救火队员一样，哪里火情严重就去哪里。而真正应该花时间去做的事情，却拿不出时间。

所以说，这种努力十分低效，每天看起来很努力，实际上是瞎忙。

如何跳出低水平的努力呢？

最关键的一点，是要明确自己的目标。

你不是为了努力而努力，而要知道为什么努力，这样你才会聚焦精力，不在事情上浪费过多精力。

我刚入职新媒体公司的时候，写篇文章需要很长的时间，大概 2-3 天才能产出一篇。

而周围的同事，基本都是一天一篇。当时我非常着急，害怕被辞退。

于是我每天早早的来到公司，一放下东西就开始写作，到了晚上又是最后一个走。饶是如此，我还是不能做到一天写一篇。

后来，我才明白，写作的效率和质量其实和积累有关，和工作时长没多大关系。

如果你的知识储备少，给你再多时间，你可能还是写不好。

搞懂了这点，我每天早上爬起来阅读，每晚学习优秀文章的写法，这才保证我现在源源不断的输出。

当你一直很努力，却看不到效果时，不妨停下来，好好思考「到底什么才是重要的」。

只有跳出低水平努力的陷阱，你的人生才会处于上扬状态。

05

最后，总结一下。

什么样的思维习惯，会让一个人变得碌碌无为。

第一，红灯思维会让你固步自封；

第二，「什么都懂」，会让你看不到自己处在哪个位置，在「众人皆醉我独醒」的状态中自嗨；

第三，盲目合群，会失去独处变优秀的机会；

第四，低水平勤奋，只会浪费大量时间精力。

希望大家不要踩这些红线呀~

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有