

## 叫醒自己的8条人生公式

□ 洞见·yebo

《平凡的世界》里有这样一句话：“每一个人都有一个觉醒期，但觉醒的早晚决定一个人的命运。”这个世界上，头脑混沌的人，无论怎么努力，一辈子都只能在底层挣扎；而人一旦觉醒，哪怕跌落谷底，最终都能直上青云。一个人从闭塞到觉醒，往往是有迹可循的。

今天，送给大家8条人生公式，彻底叫醒迷茫的你。

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$

1

积跬步以致千里，积怠惰以致深渊

《庄子·逍遥游》里说：“水之积也不厚，则其负大舟也无力。”水的聚积不深厚，就没有足够的浮力托载大船。

成长不是一蹴而就，所谓的人生开挂背后，不过都是厚积薄发。只有懂得静心沉淀，磨炼出真正的本事，人才能拥有立足于世的底气。刘慈欣写科幻小说30年，52岁才凭《三体》一举成名；郭德纲学相声26年，32岁创办德云社才开始走红；李安37岁执导首部电影，沉寂6年才绽放光华。

《后汉书》有言：“涓流虽寡，浸成江河；燧火虽微，卒能燎原。”这个世界上，从来没有白走的路。你每一次的练习，每一天的坚持，都会让你变得更加优秀。一个人要向上生长，就要先学会向下扎根。

戒掉浮躁与懒惰，在沉潜中不断积淀，你才能一步步接近想要的目标。

$$1.02^{365} = 1377.4$$

$$1.01^{365} = 37.8$$

2

多百分之一的努力，得千分收成

作曲家瑞有个学生，不仅被国外知名大学录取，还申请到全额奖学金。能拿到这种成绩十分罕见，曲家瑞便好奇地问他是如何做到的。学生回答：自己凡事都会多做一点。他知道那所学校不易申请，查了不少资料，才得知那所学校是下届伦敦奥运会组委会成员。于是，他又做了一个提案，把英国国家游泳队员的成绩做了一次数学运算。通过匹配他们历来的成绩、泳衣材质等，来推算出谁在奥运会上可能有更好的成绩。招生组看到后很是满意，便向他抛出了橄榄枝。

稻盛和夫说：不要因为自己的工作已经完成了99%，就觉得可以放松了，真正决定成败的，往往是那最后的1%。这1%的付出，看似微不足道，却足以改变你的人生。

往后，在力所能及的事情上尽量多做一点。只要日拱一卒，多做1%，你就能跑赢很多人，抵达人生的更高处。

$$0.99^{450} = 0.01$$

3

如果成功概率是1%，那么尝试450次，就有99%的可能取得最后成功

莎士比亚说：“本来无望的事，大胆尝试，往往能成功。”许多看似绝无可可能的死局，你再多试一次，或许就能迎来破局的转机。

科学家屠呦呦为了寻找治疗疟疾的药物，曾带领团队从数百部古代医籍里筛选出200多种中药。随后，他们对每一味药开展提取、实验。在这个过程中，失败是常有的事，仅提取方法的尝试就历经数百次。但屠呦呦和团队没有气馁，前后数年时间，他们尝试了400多次，终于在第411次时成功地从青蒿中发现了

抗疟效力极强的青蒿素。也因为这一发现，屠呦呦获得了诺贝尔医学奖。

爱迪生说：“每一次尝试，都是离成功更近一步。”总想着一次就成的人，永远跨不过失败这道坎；而肯反复尝试、坚持试错的人，才能在不断的探索中，把不可能变成可能。

别因几次碰壁就止步，敢于尝试、死磕，你终会等到命运为你亮灯的时刻。

$$1.01^3 \times 0.99^2 < 1.01$$

4

三天打鱼，两天晒网，终将一无所获

美国心理学家拿破仑·希尔说：“生活中的失败者，通常都有两大明显特点。第一，总是幻想不劳而获；第二，总是半途而废。”三天打鱼、两天晒网的人，不会取得任何成就。那些站在人生巅峰的人，无一不是历经艰辛，默默坚持下来的。

看过梁晓声创作《人世间》的经过。每日清晨，他都会削好一筒铅笔、摊开稿纸，然后展开长达10小时的写作。这样的工作强度，他整整坚持了5年。最终，经过无数个日夜的辛勤耕耘，总计115万字的鸿篇巨制《人世间》横空出世。它不仅改变了梁晓声的命运，更被誉为“当代中国的心灵影像史”。

作家沃尔特·米歇尔说：“在任何一个领域里有所成就的人，都是长期主义者，因为他们敢进窄门，愿走远路。”凡事都浅尝辄止的人，只会一事无成。那些真正厉害的人，都是长期主义者。

沉下心来，在自己的领域里深耕，待时机成熟，命运自会予你更多可能。

$$1.1 \times 10 = 11$$

5

不拘小节“一点”，错误放大十倍

1992年，百事可乐为了打开菲律宾市场，请来营销专家德佩罗。一上任，他就策划了一项营销活动：在可乐瓶盖内侧随机印上三位数字，按期公布中奖信息，最高奖4万美金。活动非常成功，百事的市场占有率很快提升了20%。当年5月，最新一期获奖数字公布前，德佩罗像往常一样，将定好的数字发给下属。只是，他将最高奖的数字“348”，误写成了“349”。获奖数字公布后，共有80万人手持“349”数字的瓶盖，换成奖金高达320亿美元。百事可乐无力支付，只好宣布数字无效。这让菲律宾消费者感到强烈不满，并发起了抵制运动。最终这一疏漏，给百事公司造成两千万美元的损失，而德佩罗不仅被解雇，还被告上法庭。

《智慧书》中说：轻视小事的人，成功会一点一点离他远去。一个数字的误差，就能毁掉一份事业，一个人。那些常被他人忽略的地方，往往藏着巨大风险。

凡事从细节出发，认真对待每一件事情，精益求精，才能成就卓越的人生。

$$U = EV/ID$$

6

拖延症公式：  
任务完成程度(U)，等于对成功信心(E)乘以对任务愉悦度(V)，除以分心程度(I)再除以多久获得回报(D)

生活中，你是否有过类似情况：早晨闹钟响起，本想起床学习，却摁掉闹钟继续赖在床上；放假打算去锻炼，却坐在沙发上刷手机，结果一上午就过去了；领导让你写一份方案，你一拖再拖，直到

最后一天才打开电脑……

很多时候，明明是简单容易的事，但每当要行动时，我们总想再缓一缓。最终在拖延中，什么事情都没有做成。

《人间处方》里说：拖延，只会赶走你的运气。做事总是拖延的人，只能永远处于被动状态，即使有再好的机会，最终往往也会失之交臂。

奥巴马曾分享自己成功的秘诀，他说了四个字：总是提前。打败拖延最好的方法，就是遇事提前行动。

少一点懈怠，先一步行动，当运气来了，你才能第一时间接住。

$$X + 0 = X$$

7

空想不执行，青春只能在原地停留

作家李尚龙有个朋友，在一家小公司上班多年，薪资却停滞不前。这让他萌生了跳槽念头，并把目光锁定在待遇优渥的外企上。但进入外企，首先英语得过关。于是，朋友计划用30天回顾高中、大学的英语教材；然后再去网上看教学课程，学习语法；此外，他打算每日看一部英语电影、背诵30个单词、坚持半小时口语练习……朋友觉得差不多半年时间，就能有不错的成效。然而，第二天下班后他就躺在沙发上，单词未曾背一个，书更是没翻一页。多年过去，朋友依旧守着那份微薄薪水，生活丝毫不曾改变。

罗翔教授说：“人最大的痛苦，是无法跨越知道和做到的鸿沟。”再周全的计划，不干都是徒劳；再美好的梦想，不做则全是空想。站在原地不动的人，即使有逆天改命的机会，也无法掌控。永远记住：命运不会因为空想而给你报酬，只会看到你做了什么才给你奖励。

用行动去改变自己，才能真正实现人生的逆袭。

$$A = X + Y + Z$$

8

爱因斯坦的成功公式：  
成功=正确方法+艰苦劳动+少说空话

投资家冯仑讲过一个故事。一家牙膏公司的市场部总监，提出年销售额增长20%的目标。大部分员工抱怨，这样的销售目标简直是强人所难。相比这些抱怨的员工，一位实习生却开始主动思考，寻找方法。后来他发现，牙膏市场的竞争已经十分激烈，通过价格或技术很难获得优势。通过调研，他向总监提出一个方案：将牙膏口径扩大到6毫米。这个简单的方案，成功让客户提高了每次牙膏的平均用量。一年后，公司牙膏销量增长了32%。这位实习生不仅获得10万美元奖励，更在2年后升任经理。

《5分钟商学院》中有句话：如果你想取得一些小进步，那就改变行为；如果你想取得较大进步，那就必须改变思维。在这个复杂多变的时代，除了努力与实干以外，最重要的就是思维。如果我们不能改变思维，再苦干也难逃平庸。时刻保持思考，改变思维，才能找到正确方法，实现脱胎换骨的成长。

作家德田虎雄说过一句话：人，谁都想依赖强者，但真正可依赖的只有自己。每个人都会经历迷茫，遭遇挫折。在所有无助的时刻，真正能帮助你，只有你自己，真正能叫醒你的，也只有你自己。

读懂以上8个公式，学会转变思维，少想多做，持续深耕。在不断的磨砺与沉淀中，你将觉醒自我，彻底改写人生。

诗 绪

## 文瀛湖日出

□ 董晓纲

金 绸

第一缕金黄刺破  
晨光未至的靛蓝  
文瀛湖的冰面就醒了  
拓印出岸上的斑斓

黑云絮团镀着鎏金的光纹  
在湖面铺成流动的绸缎  
花喜鹊斜着掠过冻裂的肌理  
抖落冰纹间细碎的璀璨

太阳从林隙间跃出时  
把整座湖的寂静点燃  
冰与火在此刻相吻  
冷冽的骨血里漫出温热的浪

我立在时光的堤岸  
看城市揉着晨光醒来  
所有关于新生的叙事  
正顺着冰纹，慢慢铺展

冰 语

冰面是凝固的河  
日出前，把沉默捏成小山坡  
当橘色的笔意划过天际  
它便开始低吟  
昨夜长风与今晨朝阳的厮磨

每道裂纹都是时光的波浪  
裹着寒鸦盘旋的怅惘，和  
干芦苇在朔风里竖成的倔强  
冰层下封着半个冬季的絮语  
等一束光，撬开封印的篇章

冻住的气泡是透明的星座  
嵌在冰的肌理  
记着和风细雨的柔情  
也体量着一场雪的分量  
暖意渗进冰的脉络时  
那些静止的银泡  
开始微微发烫

直到红日倾落满湖光瀑  
所有冰的隆起  
都漫成金色的桥梁  
冰面飘来细碎的铃音，那是  
严冬在光里融化的吟唱



投稿邮箱：dtwbzl@163.com