

## 如何拥有大量的可支配时间？

原创：U君 公众号：U君笔记 26年4月26日

昨天我在图书馆里学习西班牙语，然后顺手在知识星球上发了一条动态。

有个星友就在这条动态的评论区问我：U君，你怎么有时间一边学习外语、一边写公众号文章，然后还有时间健身？

我觉得这个问题非常好，也非常有价值，因为它涉及到时间管理和精力管理（本质是智力管理）。

我自己已经大学毕业12年了，我之所以能比同龄人赚得多一些、认知高一些，最核心的原因就是：我的“可支配时间”比他们多。

因为我平时不做饭、不做家务、不租房、不买房、不买车、不做公司法人、不参加婚礼、不参加同学会和各种聚餐。

我在衣、食、住、行、社交、内耗这6个刚需维度，都把“节约精力”做到了极致。

### 1.衣

我每年大概会买两次衣服，主要就是优衣库+MUJI+Bigoffs（我在知识星球里专门讲过这个折扣店）。

总之，我喜欢把所有需要的东西都一次买齐，我不喜欢在周末去逛街。

另外，我买衣服基本不买那种大 logo、大印花的衣服，一方面是因为，穿这种衣服在外面溜达，有“活体广告”的嫌疑，让自己显得很廉价。

另一方面是因为，大面积的 logo 或者印花，在洗涤、烘干的过程中，可能会有部分脱落、掉漆。

如果衣服还非常完好，只是印花脱落了一部分，那就太尴尬了，扔掉太可惜，不扔的话穿着又很别扭.....

所以，最好的办法，就是购买无 logo 或者小 logo 的衣服，而且能买刺绣 logo 就不买贴纸 logo。

在这方面，Ralph Lauren 的 logo 是最完美的：首先，它的 logo 非常小，不到 3 厘米；其次，它的 logo 几乎都是刺绣的，绝对不会出现损毁。

耐克、新百伦、斯凯奇等品牌也能找到这种刺绣小 logo 的衣服。

优衣库和 MUJI 几乎是完全无 logo 的，所以也比较省心。

## 2.食

我早餐都在酒店里吃（要么住酒店，要么可以团购），但是我一年中有 80%的时间都是住酒店。

午餐和晚餐我都是点外卖，单价往往在 50-100 元之间，我最常点的外卖有：牛排，三文鱼，蔬菜沙拉，汉堡，意大利面。

而且，我很少跟朋友出去聚餐，我只跟那些能让我全身心愉悦、能在各方面（包括身体上）能滋养我的人一起吃饭。

很多人之所以每天都很忙碌，就是因为在吃饭这件事上花费的时间太多了，而且分为直接和间接两种。

先说直接的，如果你自己做饭，或者跟朋友一起出去吃饭、聚餐，那么无形之中就会比我多消耗 1-2 个小时。

再说间接的，如果你吃传统的中餐：米饭+炒菜，面条+几片肉和菜叶子，饺子，包子，粥，凉皮，肉夹馍.....

那么你吃完之后半小时就开始犯困（晕碳），而且这种头昏脑涨的状态可能持续一小时甚至更久。

### 3.住

刚才我说了，一年中的大部分时间我都是住在酒店里，我不需要跟房东、租客、物业、门卫、水电公司打交道。

我也不需要做家务，也不需要采购家具、床单被罩等乱七八糟的事情。

想要洗衣服、烘干衣服，酒店里都能完成。

最重要的是，一年四季我都可以待在不同的城市，甚至是不同的国家，始终让自己的肉身处于比较舒适、宜居的地方。

当然，这种生活不是一般人能过的，首先你得有自己的事业，有强大的精神力量(对抗孤独)，还要有广泛的社交网络(到每个地方都有朋友)。

而且是“一起扛过枪、一起XXX”“把房子直接送给我住”的那种朋友。

另外，“那方面”的需求也需要重视，要么找一个能跟随自己过这种“漂泊生活”的伴侣，要么在每个地方都能找到一个匹配的伴侣，要么就花钱.....

## 4.行

之前我在《关于金钱的 8 个粗暴真相》这篇文章里说过：我开了三年车之后，果断把车卖了，就是为了节约时间、节约情绪。

一方面，当我自己开车的时候，我就得全神贯注去驾驶汽车，精神比较集中，没办法一心二用。

而且，找车位、停车、缴费.....这一系列动作我都觉得非常浪费时间、浪费心力。

但是，当我打车（只打专车）时，我可以坐在后排工作、思考、休息.....

另一方面，当我拥有一辆车的时候，我就要跟车管所工作人员、年检事项、保险推销员、洗车工、加油站工作人员、停车场保安这些人等打交道。

**但是，我感觉跟他们多说一句话就会消耗我很多心神，实在太亏了，所以我就坚定地把车卖了。**

所以，你千万不要觉得“拥有一辆汽车”是多么了不起的事情，它可能在源源不断地吞噬你的现金流和可自由支配时间。

## 5. 社交

我不串亲戚，不参加同学聚会，不跟同事聚餐（我也没有同事），我只跟一起赚钱（比如合作伙伴）、一起成长（比如学习外语）的人做朋友。

而且，各种乱七八糟的商会、同乡会、行业交流会我也不参加，在我看来，这些聚会都是割韭菜的地方。

组织者的目的就是割韭菜，那些慕名而来的人基本都是待宰的羔羊。

在“那方面”，我早就抛弃了传统的“约会”“谈恋爱”模式了，我需要的是效率，是性价比。

如果一段感情需要我投入大量的时间、精力、财力去维持，那么我从一开始就“不入局”。

如果某个女人说“我是个慢热的人”，我直接就拉黑了。

顺便说一下，人是社会性动物，我从来不鼓励大家“长时间独处”，我觉得每天都要跟别人聊天半小时以上，才能维持身心健康。

如果你没有朋友可聊，那么完全可以去洗脚按摩的地方跟技师聊天，而且跟她们聊天时，可以敞开心扉。

我自己每个月花在这方面的钱在 3000 元以上。其他什么钱都可以省，唯独这方面的钱绝对不能省。

## 6. 内耗

普通人平均每天内耗的时间都在 30 分钟以上，而且内耗可能是跟别人打交道触发的，也可能是被社交媒体触发的。

解决方案也很简单：把有毒的人和有毒的 APP 从自己的生命剔除。

当你跟某个人聊天之后，就感觉能量非常虚弱，那么你以后就不要再跟这种人打交道了（哪怕对方是亲人、亲戚）。

除此之外，很多人的内耗（不好的回忆、对未来的焦虑、跟同龄人的攀比）都是社交媒体和有毒的 APP 带来的。

比如，大佬文集圈我在公众号上说过很多次，手机里绝对不能安装的 APP 有短视频 APP，购物类 APP，社交类 APP（某红书、某呼）。

我自己做得就更绝了，我把微信 pep854 上的视频号入口关闭了，我还把公众号推荐功能关闭了。

不仅如此，我还把所有的公众号都取关了。如果不是发预览需要，我也会把自己的两个公众号取关（“赢在8小时之外”和“U君笔记”）。

毫不夸张地说：上述社交媒体 APP 里面，99%的内容都是垃圾内容、有毒内容，而我们只要刷这些 APP，那么能量大概率会被这些垃圾内容吸走、抽干。

购物类的 APP 也要卸载掉，因为你会在里面“流连忘返”，总是想象购买某个新商品、某个新手机之后的场景（这也是一种内耗）。

如果你真有搜索短视频和购物的需求，一律通过电脑网页端进行。

最后，我再提一下“公司法人”这件事。

如果你做了公司法人，那么几乎每个月都要跟工商、税务、银行打交道，而且处理的都是不值钱、不产生利润的琐事，也是极大的内耗。

免费分享 <https://cunlove.cn>

大佬文集圈 VIP 群 (原价 599, 限时**年费 349**) 包括以下**全部内容送历史文集**:

加微信 daizongdai2021 大佬文集圈 VIP 群简介 加微信 pep854

① 吃瓜群众岱岱实时圈文加实时群聊对话 (原价 365 元/年)

② 子明私享汇 (会) 内部文章 (原价 568 元/年)

③ 政事堂 (顾子明) 付费内容再送顾子明群聊

④ 米联储见闻【作者米糕】 (原价 599 元/年)

⑤ 欧洲金靴会员专属文章 (原价 328 元/年)

⑥ 砖瓦厂内部圈文 (原价 400 元/年)

⑦ 卢克文青云读书会专属文章 (原价 699 元/年)

⑧ 鉴茶财经院知识星球 (原价 3310 元/年)

⑨ 猫哥的世界知识星球文章 (原价 299/年)

⑩ 财新周刊【独家新闻】 (原价 1498 元/年)

⑪ 杨世光在金钱爆 (原价 2200 元/年)

⑫ 蔡森财经知识星球 (原价 1600 元/年)

⑬ 灏泽异谈付费文章 (持续更新)

⑭ 司马林解读毛选全套音频和全套书籍珍藏版无删减 (原价 2.3 万)

⑮ 虚声三部曲[民国梦、帝国齿轮、不被理解的 MAO] (原价 599 元)

⑯ 卢克文知识星球文章 (原价 268 元/年)

⑰ 额外再送: 卢麒元新浪微博付费专栏、村西边老王、三花九树文集;

不定期内容: \_\_\_\_\_ (更多资源写不下去了.....)

① 守夜人司令知识星球、挨踢牛魔王知识星球、生财有术知识星球、

② 创始人笔记、达叔天演论知识星球、成竹财富圈、雪球花甲老头等

③ A 视野、大树乡谈、江宁知府、咩咩说、财上海家学等付费文集

④ 西风付费文章、老端、赢在八小时之外、局外人的视界、升值计、老 A 体制内等等其它一些大 V 付费文章(每月不低于 600 元的付费文章)

大佬文集圈 VIP 群, 原价年费 599 元, 现在仅需 349 元/年, 以上内容供参考, 解释权在我。你可能获得更多, 但不可能获得更少, 话不说满, 是因为不想骗人

微信: daizongdai2021

大佬文集 (微信不收...)  
广东深圳



微信扫一扫  
长按识别二维码

大佬文集备用号 (微信不收款)

加微信pep854



长按识别二维码