

心感悟

糖果定律

心理学教授沃尔特·米歇尔做过一项实验:让一群学龄前儿童坐在椅子上,面前放着他们最爱的棉花糖等零食。如果他们能坚持20分钟再吃,会额外得到一份零食;若马上吃掉,便不会有奖励。结果显示,只有一小部分儿童,能坚持到规定时间。

后来,米歇尔教授对这些参与者进行了跟踪调查。发现能抵得住即时诱惑、愿意等待的孩子,大多实现了自己的人生目标。面对复杂的人际关系时,也能处理得更好。

这个著名的“糖果实验”告诉我们:想获得更好的发展,便要懂得延迟满足。只是近几年,很多人对“延迟满足”陷入一个误区,认为就是一味地自我克制。

《人生算法》的作者喻颖正,分享过这样一件事:大学毕业后,他自己创业。公司发展到最后阶段时,他和一家上市公司有了很大的业务合作,做了一个令对方非常满意的项目。按照规定,他可以得到60万的服务费,足够他当时在广州买两套房子。但考虑到对方的资源和平台。喻颖正便放弃了眼前的服务费,选择和对方达成长期合作。

要想取得耀眼的成绩、达成人生目标,就不能追逐立竿见影的效果、一朝一夕的利益。相反,要耐得住寂寞、抵得住诱惑。唯有把眼光放长远,舍弃短暂的快感,才能获得长久发展的无限可能,迎来顶峰时刻。

马蝇定律

管理学中,有个著名的“马蝇定律”。意思是:再懒惰的马,只要身上有马蝇叮咬,也会变得精神抖擞,飞快奔跑。

在生活和工作中,我们不可避免地会遇到一些如“马蝇”般的压力。只是同样的压力,放在不同人身上,会产生截然不同的效果。

有些人把压力当成动力,激发积极性和进取心,督促自己前进;有些人把压力当成阻力,凡事还没开始做,就心生畏惧、否定自己。

世界格斗冠军张伟丽,自幼习武,曾拿过河北省青年散打冠军。后来因为伤痛无奈退役,先后做过幼儿园老师、收银员、健身销售等与散打和比赛无关的工作。

直到2013年遇到综合格斗,又燃起了她心中想成为冠军的火苗。于是她辞去了工作,开始打职业比赛。

作为一个初出茅庐的格斗小白,要想打败众多强大的对手,获得世界冠军,谈何容易,其中的压力可想而知。但是在她看来,与高手对战的压力,更是督促自己努力训练、实现目标的动力。

在训练过程中,她每天都在和自己“较劲”。在日复一日的努力下,张伟丽终于在2019年,击败了当时的冠军安德拉德,拿到象征强者实力的金腰带。

有句话说:“压力不一定是负面的,它可以成为我们提高效率和创造力的动力来源。”

人生来就有惰性,如果不通过压力逼自己一次,可能永远都不会知道自己究竟有多大的潜力。

适当的压力,不但可以帮我们走出舒适区,迎接新的挑战和机遇。还会使我们集中注意力,提升工作效率。

诺丁涵



智慧树

谁能为你“充电”?

■每晚 yebo



作家写过一段话:“跟不同人相处是完全不一样的。有的人给你充电,和他聊两句,你就满血复活了;有的人只会耗电,你跟他讲一句话,感觉能少活好几天。”

远离消耗你的人,多去靠近为你充电的人。当你得到了源源不断的能量补充,就能以充沛的精力去实现人生的蜕变。

1|情绪充电

日本作家古川武士在《65种微习惯》中提到一个说法:高能的情绪,需要减少放电,增加充电。

在他列出的“情绪充电清单”中,第一项就是寻找好情绪的朋友。

人与人之间的_{情绪}是互相流动、相互传染的。和一个常常微笑、遇事乐观的人在一起,就能驱散你的坏心情,滋润你的心田。

在电影《触不可及》里,白人菲利普家财万贯,喜欢到处旅游。可他却在一次跳伞事故中,摔成了高位截瘫,下半生只得在病床上度过。为了照顾自己的饮食起居,菲利普一连聘请了数位护工,但他们无一例外,连一周都没待上就被辞退了。反倒是一个野蛮粗鲁的黑

人戴尔,最后留了下来。

原来,其他护工都只是小心翼翼地照料菲利普的身体,对他的情绪视而不见,使得原本就郁郁寡欢的菲利普更加压抑。

而戴尔则不同——洗澡时分不清沐浴液和乳霜,他把脚霜涂在菲利普的头上;喂饭时光顾着看女助理,他把饭喂到菲利普的眼睛上;为了测试菲利普的腿是否有知觉,他把热水浇在他腿上……

菲利普的助理见状大为恼火,但菲利普却被戴尔搞笑的举动引得开怀大笑。

每当菲利普心情阴郁的时候,戴尔还带他兜风,教他约会。有戴尔在的地方,总是充满了欢笑。菲利普也在他的感染下,变得乐观开朗,重新找回了生活的乐趣。

2|能量充电

心理学教授大卫·霍金说过的一段话:“负能量的磁场则是紊乱无序的,令人烦躁消极;而正能量的磁场,能有序运行,会带给身边的人力量。而选择与正能量的人在一起,即便你身处低谷,也能获得源源不断的鼓励与帮助。”

编剧里则林与作家刘同相识时,还只是一个不起眼的学生写手。他的文笔好,写的文章生动细腻,却鲜有人知。大学毕业后,里则林的父母反对他继续写作,就停掉了他所有的生活费。正当他打算妥协,放弃写作的时候,刘同主动联系他,想帮他出版作品。

最终在刘同的人脉与资源加持下,里则

林顺利出版了自己的第一本书。收到稿费后,里则林决定孤身前往北京闯荡。刘同又想方设法地为他提供工作岗位,直到他在北京站稳脚跟,逐渐成名。

回忆这段往事,里则林充满感激地说,如果当初没有认识刘同,就没有今天的他。

其实生活中,人人都会遇到里则林的处境,那些难迈的坎、棘手的问题,很容易让人进退两难。

负能量的人会劝你放弃,举手投足间都是丧气话。而充满能量的朋友,无论你做什么,即便有天大的困难,也会帮助你,鼓励你,为你持续补充能量。

3|认知充电

著名商业顾问刘润说过一段话:“当你停滞不前的时候,就去找不同的人聊天,尤其是各行各业的高手。因为他们的认知水平远高于你,思想交流的过程,就是在给你的认知充电。”

当你拓宽了思路与认知,面对迷雾重重的局面,或许就会瞬间豁然开朗。

企业家刘昌仁曾讲过自己的亲身经历。他是一家百年烤鸭老店的店主,一直想做大自己的品牌。

当他家的老店被评为“中华老字号”,他迅速开了几家分店。还提出“百年传承”的口号,想要以此招揽顾客。谁知不到半年时间,分店竟纷纷濒临倒闭。

刘昌仁为此召集了员工开会讨论,却仍旧毫无头绪。直到一次饭局上,他意外结识了知名战略定位咨询专家顾均辉。

两人闲聊中谈及此事,顾均辉笑道:“简单,把你家烤鸭干又香的特点,放进广告中。”

刘昌仁听后,慌忙摆手:“千万不能提,周边有不少人嫌我家的烤鸭太干。”

顾均辉直言道:“众口难调,你的顾客应该是全国范围内喜欢干香的人。”

刘昌仁恍然大悟,回去之后迅速更改了广告。结果短短两年内,“干香”的口味就吸引了一大批顾客,连锁店年销售额破亿。此后刘昌仁经常找到顾均辉交流,每次交谈总有不少收获。

人生路上,很多时候,你所遇到的困境,说到底都是认知不够。你绞尽脑汁也无法攻克的难题,有些人却轻而易举地化解。你费尽心思也谈不拢的客户,有人换个话术,对方就能欣然同意。

开卷

永远都不要低估男人在分手时的冷酷,女人最傻的就是为所谓的家庭放弃工作,想要思想独立,首先必须经济独立,起码在曲终人散时还能有养活自己的能力,能让自己有尊严地继续生活!千万别在最好的年纪,把自己吃得贼肥,穿得贼丑,用得贼便宜。

——亦舒《我的前半生》

爱你的人如果没有按你所希望的方式来爱你,那并不代表他们没有全心全意地爱你。

——玛格丽特·米切尔《飘》

世事犹如书籍,一页页被翻过去。人要向前看,少翻历史旧账。

——莫言《生死疲劳》

走你的路吧,摔倒了不要怨别人!

——高尔基《童年》



妙语

●世间没有两片相同的树叶,你更不堪,也是独一无二,无须自轻自贱。

●世界上最恐怖的事情,就是拿自己的时间,去见证别人的梦想成真;最悲哀的事情,就是自己从不敢尝试,还去嘲笑奔跑的人。

●人生的路到底有多远并不重要,当务之急是珍惜生命的每一秒;不管事情变得多坏,在不远的地方,相信总会有一些美好即将来临。

●永远不要低估语言的威力,它既可以毁灭一个人,也可以重塑一个人。

●有时候我们不开心、不幸福,是因为能力跟不上野心,欲望越过了需求……

●相爱的时候,唠叨都是甜蜜的;不爱的时候,连问候都是打扰。

●不是你的何必去强求,那些离去的都将成为风景,而这些留下的,才是人生。

●昨晚多几分钟的准备,今天少几小时的麻烦。

●只要路是对的,就不怕路远。

●动力往往来源于两种原因,希望或绝望。

●赢家总有一个计划,输家总有一个借口。

●人生总是这样,你以为失去的,可能在来的路上;你以为拥有的,可能在去的途中。

●让人成熟的不是岁月,而是经历。