

领悟力 - 2020-05-19

星球创建成功。

这里有一份重要资料：

<https://help.zsxq.com/howto/faq/kol>

更多星球运营推广技巧在「星球学院」：

<https://t.zsxq.com/zVfAYvz>

领悟力 - 2020-05-23

如何成为时间管理高手

总是习惯听高手谈“时间很贵”。但其实很多人并不知道时间对自己意味着什么。

很多时候，我们拿出了一系列计划，但却根本没法按计划进行。比如计划去跑步，可是当朋友打来电话，我们就忍不住放弃计划，一起聚餐。

从心理学上来讲，这叫行为性依赖——人长期处于一种习惯中，很难在短期内改变。比如吸烟、喝酒、打游戏等等。

计划被打乱，往往是因为我们潜意识做出了选择。

意识到自己的行为性依赖，并有意识的对抗它，可以帮助我们从普通人变为时间管理达人。

(1) 启蒙

吉田穗波出版的《就因为没时间，才什么都能办到》风靡各地，对我影响颇深。

她是四个娃的妈，也是一名妇产科医生。每天都要承担大量的工作和生活压力，体力极度透支。但是，越是忙的不可开交，她越是有更多的“渴望”。

她渴望获得更好的职位，获得更多的资金来改变这样困窘的现状。

她做了一个大胆的决定——离开日本，去哈佛留学。

在常人看来“这几乎不可能”的事情，却被吉田实现了。

(2) 实践改变轨迹

吉田让焦虑变成改变自己的助燃剂。她说：“正是因为忙，所以才会激发心中想要改变一切的想法，不要等一切都准备好，因为等待会消磨人的意志。”

当你面对内心的渴望，不要敷衍它。事实上，越渴望什么，越有力量得到它。

3、学会进入心流状态。

每个人生活中都有多线程事件，比如吉田面对的是育儿，留学，工作这三件事。往往很多人喜欢把事情分开独立去看，但吉田却说：“对我而言，三大事件并非完全独立，它们就像交叉的丝带。”

她为了能早点回家陪孩子，就会在工作中提高效率，这样一来，她的工作更有起色，也没有耽误下班。

当她回到家，就会抛开工作的事情，专心陪娃，不回邮件，不考虑工作。工作的烦心不能影响她，她可

以做非常棒的妈妈。即便有时候带娃烦躁了，她也可以利用回到工作岗位的时间，用繁忙的工作将育儿的焦虑，烦躁冲散。

这就是，工作和生活中的平衡艺术。

其实吉田的这种状态，之所以可以切换自如，是因为进入了“心流状态”。心理学对这一状态的解释是——当个人精神力完全投注在某种活动上；心流产生时，人会会有高度的兴奋感及充实感。在这种状态下，不仅会提高效率，而且不会有疲惫感和痛苦。

4、分割时间、高效利用，设定时间期限。

可以利用的碎片的时间，充分利用。比如早上 6 点——8 点。两个小时内，洗漱，吃早点的间隙以“听”为主。最好是听一些新闻早报，或者是与工作相关的专业技能方面的。晚饭后的时间，可以继续划分成小块，比如：交流时间 + 读书时间 + 副业时间。并且设定好时间期限，这样会增加时间利用的效率。

周末，假期是弯道超车的好时间。如果不加班，大把空余时间可以利用起来弥补未完成的计划。

5、学会借用外力

吉田取得了这么多让人不禁点头称赞的成绩，但她总是愿意承认自己一路走来的跌跌撞撞，愿意承认自己并不是外人幻想中的“女强人”，更难能可贵的是，她抛下了“求人帮忙是找人麻烦”的念头，备考期间，她有请家庭保姆定期来照料小孩和做点家事，留学期间遇到的社保和租房等各种问题，她也都曾向别人寻求帮助，到最后拿毕业证发生的“小乌龙事件”，也是在身边人的帮助下才顺利解决。

6、相信自己会成功

只要踏出小而稳定的一步，自然会挤出时间、排除万难，继续做下去。吉田也是这样践行的，一边慌乱，一边却在前进。

如果自己没有毅力和动力，建议抱团。一群人互相督促，互相交流，是不错的办法。

领悟力 - 2020-06-22

创伤并非过错，亦非缺陷，而是导向罗盘，帮助我们学习理解生命和人性。当你开始将目光放于自己、放于当下的时候，这就是对自己最珍贵的慈悲。



领悟力 - 2020-06-22

身为一个做了宝妈的职场女强人，在“时间管理”上可谓是费了心思。

面对千头万绪的工作，琐事缠身的家务，要如何“利用”好身边的小工具，提高效率？
接下来，和大家一起分享一下六样“法宝”。

(1) 电子便签 + 电子日程提醒

五颜六色的便利贴，大家都不会陌生。但是纸质版的便利贴其实也有它的缺点，比如粘不牢固，书写麻烦，不便收集整理。

所以我通常会使用电子便利贴。比如 Sticky Notes，小孩便签等。每天打开电脑，我就可以看到桌面上便签提示。而且可以利用电脑快速将便签内容转换成工作日志，也可以用不同颜色进一步划分出重要程度，办理顺序，进展情况，存在问题。相当于一个“开机秘书”。

再搭配上电子日程提醒，就可以完美的应对“没有秘书”的忙碌日常。而且可以练就出“十个指头弹钢琴”的工作本领。

(2) App 学习强国

手机上很多 app 都有音频功能。我常用学习强国软件中的收音机功能，每天早晨起床洗脸刷牙的一段时间里，就可以听听最新的时政信息。

这对于我的职业而言，很有帮助。基本上不会占用额外的时间，最重要的是电台收录超级齐全，信号非常好。而且手机听广播很方便，还可以戴上耳机不影响别人，真的是非常省时好用。

(3) 智能家电

智能的最大好处就是可以“提前”或“滞后”。时间可以自由控制。比如预约煮饭，烤面包等等。完全不用因为时间忙碌而担心吃不到可口食物。智能家电对于女人而言，只有更多，没有最好。

(4) 手持蒸汽熨斗

上班，出差穿衣服熨烫很麻烦。落地的蒸汽熨斗笨拙难收拾，而且不能便携携带。迷你手持蒸汽熨斗就不错，对于普通的衣服基本都可以搞定。而且不占地方，操作方便，很节省时间。

(5) 夜间补水免洗面膜

素颜还是化妆，都需要好的皮肤状态。好的皮肤，可以让花在脸上的时间大大缩短。不熬夜，注重夜间护肤，可以缩短次日早晨梳妆打扮的时间。

。

(6) n 本教会你“陪娃”游戏的书

如果你天资聪颖，也许一本就够。学会陪娃做游戏可以减压，也可以增进亲子关系，还可以通过游戏力提升锻炼宝宝的情商，智商发育。尤其是对于不知道怎么陪娃，身心疲惫的家长，更是需要一些有趣游戏做支撑。高质量陪伴，其实不需要很复杂，有时候玩儿好一小时游戏比说教一晚上的效果好上百倍。

雪儿：可以分享下陪娃游戏的好书吗？

领悟力 - 2020-06-25

樊登老师在《陪孩子终身成长》书中里写道：无条件的爱里，没有交换、没有恐吓和威胁。

对孩子真正的爱，来源于父母的积极关注，来源于父母的接纳和理解。勇敢地表达爱，表达对孩子的欣赏，孩子才能变得更加自信快乐。

用爱养大的孩子，才能撑起更幸福的人生。

领悟力 - 2020-07-06

影评

《银河补习班》—— 爸爸≠父亲，教≠育

马飞不爱学习，父母离异，遭受着校园霸凌，母亲羞辱，还有老师同学的歧视。

爸爸坐牢的七年，他孤独的熬着灰色的青春期。

好在，“替人背锅”的爸爸出狱了。

马皓文替代了焦虑暴躁的母亲，接过了家庭教育的接力棒，成为影响马飞人生的“辅导员”。

马飞表现不好，成绩倒数。

教导主任当众讽刺马飞：“煤球再怎么洗，也变不成钻石。”

妈妈也说：“这孩子本来就笨。这孩子没救了。”

但马皓文明白自尊对于孩子的意义，他反对妈妈羞辱儿子，直言：“狗剃了毛都知道不好意思！”

他抱着儿子对他说：“不要相信他们的话，你是地球上最聪明的孩子。”

成绩稍有进步，他便鼓励马飞：“你看，稍微努力一点都能考倒五。”

他用鼓励与无条件的爱，陪着马飞每天读厚 0.1cm 课本，去感受自然中“草色遥看近却无”的意境，带马飞去工作现场感受“知识改变命运的力量”，在被别人驱逐的时候表现出男人的气魄。在被别人质疑时，保持独立思考的能力……

马飞变了。开始变的好学且自信。
但是这还远远不够。

面对孩子漫无目的的求学，马浩文问马飞：“人生就像射箭，梦想就像箭靶子，如果连靶子都找不到，每天拉弓又有什么意义？”

思想的开悟，让马飞不惜一切去寻找自己的梦想。最终成就了自己的航天梦。

行胜于言，懂胜于疑。

爸爸不仅是生他的爸爸，还是养育他的父亲。

马皓文的智慧、耐心、宽容、真诚、行动、勇敢在孩子心中凝固成父亲伟岸的身影。并以此带动孩子不断向一个父亲靠拢，以至于后来，马飞才会满怀骄傲与渴望的写下那张字条——爸爸，我要像你一样。

什么样的言传身教才能让孩子勇往直前，不畏艰辛？

就是马皓文这样，给予足够的信任与人格尊重，展现自身的优秀与进步的能力。有脾气就该让孩子看到，有志气也要让孩子看到，有信念更要让孩子看到。

教育，不仅仅是教，最重要的是育。

教，可以是死记硬背，可以是题海战术，可以是技巧掌握。
但育不行。

育是身心的发展，是承载一个人走向何处最重要的“指引”。

能不能感受到自己的价值和美好。

能不能减少与自己情绪的内耗。

能不能和世界握手言和，充满力量。

这些深邃而不易看到的“庞大能量”，来源于我们最早期的人格形成。

而塑造源泉的最大的功臣，不是别人，正是父母。



领悟力 - 2020-07-07

职场

职场压力，何处安放？

明明是好心帮忙，去被人误解成多管闲事。
明明是领导安排，却被人当做刻意抢功。
明明是队友犯错，却被领导骂个狗血喷头

.....

一眨眼，抱负和梦想都泡了汤。
职场成了地狱。

自己明明是个天使，为什么非要活在魔鬼之间？

想不通，逃不开。
心结越来越多，仇恨越来越浓。逐渐觉得，身边似乎没有什么好人。

真的是这样吗？

我也曾是职场新人，也曾经对此迷茫、失望过。
但磨练不是教会我“憎恨”，而是“观察”。

当我去观察人与人，人与事的关系时，我发现了很多有趣的地方。

第一，是角度。

古时月明。
走夜路的人看到头上的月亮，不由感叹：“月亮真好啊。没有它，我就回不了家。”

盗贼看到月亮说：“月亮真讨厌！害的我没法行窃。”

圣贤感叹：“连神灵都无法造出令所有人满意的美好事物。何况凡人。”

每个人的家庭背景不同，经历不同，立场不同，身份不同。对于事物的认知和角度自然也会不同。

同样一个表格，业务部门觉得要做出简洁明了的效果，财务部门觉得要做精细详实。这个时候，业务部门会骂财务部门画蛇添足，不嫌事多。财务部门会骂业务部门只懂皮毛，不够专业。

彼此眼里只有自己的时候，是看不到别人的。

当你能够看到对方的角度，才能拥有看透世界的玲珑心。

如果业务部门能够认识到重点数据详实的好处是方便领导掌握，以便更精准的谋划下一步工作。

如果财务部门能够认识到数据太多会削弱重点，领导无暇阅读。

彼此交换角度，就会找到不一样的风景。

同时，也会为谈判赢来更大的胜算。

第二，是内在小孩。

一个人如果小时候没吃饱“爱”，成人路上的修复课程就会多起来。

同样一句“你的衣服不适合你啊。”

A. 听完无所谓，大笑“哈哈，真的吗？可是我很喜欢啊。”

B 嘴上不说，心里却在嘀咕：“你以为你穿的有多好看？比我还丑。”

C 直接攻击：“要你管！管好你自己。”

人与人对待事物的差别就是这么大。

一个人如果持续在职场上人际关系紧张，很有可能就是“心”出了问题。

那个躲在你潜意识里的内在小孩，没有被好好安抚。

这一点，可以去听听“疗愈内在小孩的课程”，或者直接找心理咨询师。

不要觉得心理咨询是丢人的，难以启齿的。

其实那是一条温暖而又明媚的成长途径。

我自己就是心理学的受益者。在自我成长的路上，遇到过温暖的人，温暖的字。我的很大一部分治愈力，来源于读懂自己，读懂人性。

第三，是情怀

与没有情怀的人相比，有情怀，会更加豁达而迷人。

辛苦劳作的两个农民，一个怨声载道，不是天太热，就是干不动。另一个人却怡然自乐的享受阳光，享受土地的芬芳，临了还痴痴望着麦田傻笑：“好家伙，又能喂饱一家人了。”

这就是一种情怀。一种对家的情怀。

常说“家国情怀”，这四个字巨大能量我在历史书上深有感受。今年的疫情，更是让我对此有了更深刻的

领会。

这种情怀力量是冲破辛劳，损失，委屈，直达高处的力量。

情怀之人不多，情怀之人少见。

现实难求，便于书中，影视作品中追寻伟人，感受情怀魅力。

与情怀碰撞

那一刻，没有疲惫，没有委屈，没有失落。

领悟力 - 2020-07-08

职场

职场人际（一）——与前辈的相处之道

不知道你们看过《三叉戟》没有。

《三叉戟》里有个年轻队长林楠，他对待老一辈的办法十分上道。不仅求的退居二线的老前辈屡次帮忙，还跟随老前辈学习一身本事。

林楠之道，和我悟到的方法如出一辙。

那就是“尊字当头，谦虚为首”。

先讲一个例子

单位有个老同事很喜欢用年轻人，单位的年轻人几乎都会被她“借用”。不过他确实是“艺高人胆大”，因为业务本领过硬，领导也要敬他几分。

是名副其实的“老坐子”。

可是，在体制内，用人哪有那么容易。

没过多久，有的年轻人就开始不愿意了。

小娟就是其中一个，一开始她的态度比较谦虚，领导安排“老带新”，她还能主动承担。

过了大概半年，她开始受不了。

私下里开始抱怨，凭什么老家伙自己不干，要指使她。老家伙又不是领导，凭什么吆五喝六。

结果没过多久，她的态度和埋怨，被老干部察觉。单位的几个老干部开始嘟嘟囔囔的议论小娟。

新人，究竟怎么办呢？

刚入职的时候，新人工作不是很多，基本上都以“学”为主。

所以那时候，新人会有很多时间可以聊天。

聊天不是用来八卦，而是有态度，有目的的聊。

和老同事聊他们最爱聊的话题，比如孙子的成长，他们年轻时的辉煌时光，他们对于单位的发展见证和看法……

聊天，是为了加强了解与情感链接。

聊的多了，一来二去，就能和老同事熟络起来。

这个时候，再去衔接工作，就会更加“顺水推舟”。

作为新人，领导安排“老带新”的工作，要主动跑着去“问”。

老同志眼睛不好，可以提前排版工整，字体放大，打好纸质版送过去。老同事改稿的时候，要谦虚仔细，重点听他的思路和指点。

不懂就问！

以一个学生的姿态，把老一辈恭恭敬敬的尊在前头。

尊重会让老辈人感受到“老带新”的成就感，被认可感。

老同事把培养新人作为一种有成就的大事时，会愿意倾囊相授很多“技术”。

和老一辈相处，不要把他们当成“废物”，不要把他们当成“累赘”。

每个人都有老的一天，我们也有老的一天。

也会有眼花头疼，体力不支的一天。

试想自己的父母在工作岗位上，如果被年轻人鄙视着，嫌弃着，做子女的一定是心里难受。

对他们，如同叔父阿姨。他们便也会待你如子女，如弟妹。

爱出者爱返，福往者福来。

发自内心尊重他们，体谅他们。

ps: 推荐《[三叉戟](#)》电视剧，除了一流的剧情，一流的演员。还可以学到里面两个年轻警察与老前辈相处的经验。





领悟力 - 2020-07-11

职场

体制内的干部，如何“善用”学习强国。

学习强国是什么？

一款 App。

还是什么？

体制内人手必备的政治理论学习工具。

那么，除了累积分数，完成考核任务之外，你是否真的找到它的价值呢？

今天和大家聊一聊学习强国这款软件。

(1) 培养你的政治敏锐

在职场上，我们常听一个词“政治敏锐”。

政治敏锐，不是天生的。

它不像嗅觉，不是与生俱来就能对味道有敏锐察觉。政治敏锐是一种能力，是后天需要不断提高与培养才可以获取的。

有些同志，爱开一些政治小玩笑，或者评论一下大政方针；有些同志喜欢捕风捉影，散播谣言；有些同志触碰红线，忽略底线，有些同志反对组织决定，与领导班子无法融合……

其代价

轻则被批评问责，重则触碰党纪国法。

究其原因，就是因为政治敏锐性不足。

政治敏锐

怎么破？像别人学？

可是“觉察”这种东西还真和“解题技巧”不同。就算你每天都跟在领导身边，也未必能真能求得领导脑袋里的东西。

而理论学习其实是提升政治敏锐性的最佳途径。

有人说我真的学不进去，政治理论太难了，比蜀道还难。

我不否认！

所以一开始，你没有必要去逼自己死磕那些干巴巴的文字内容，而是可以从比较通俗易懂的纪录片，正剧等开始探索，培养对于政治体制、理论等方面的领悟能力。

学习强国里，就有很多这类视屏。这些视屏经过一层一层官方审核，其真实性，准确性会高于其他自媒体撰写的内容。

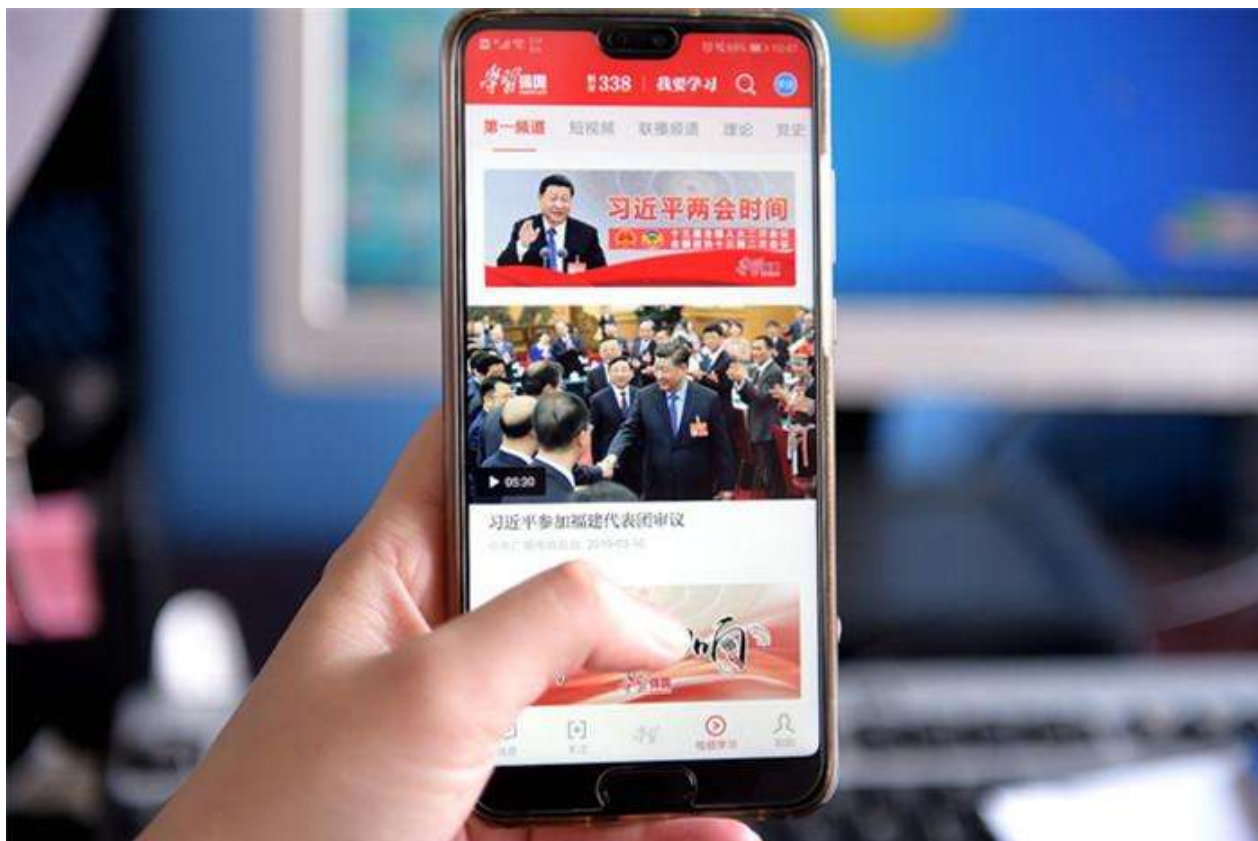
（2）巧用搜索功能

如果我想知道“黄河流域高质量发展”、“长江三角洲一体化”、“京津冀协同发展”的信息，除了百度，我还会到学习强国里搜一搜。

在这里，有最热门，最权威的信息资讯。还有来自全国各地的“模范案例”用这个平台，广开思路，积累资源，是非常不错的选择。

（3）听小喇叭功能

每天睡前都会和宝宝一起听小喇叭里的广播或故事，比如宝宝音乐剧，寓言故事等等。音频全部免费，而且音频质量很高，是专业录制出的音频，没有杂音，配音舒适。好过一些育儿 app. 的粗糙音频内容。



领悟力 - 2020-07-12

心语

当你长大以后，你会发现你有两只手，一只帮自己，一只帮别人。



领悟力 - 2020-07-13

心理学

总说“我拿人格担保”，你真的了解你的人格吗？

人格可以有很多描述模式。

近年来，研究者在人格描述模式上形成了比较一致的共识，提出了人格的“大五模式”。也就是五种人格划分：开放性、责任心、外倾性、宜人性、神经质性。

开放性（openness）：具有想象、审美、情感丰富、求异、创造、智能等特质。

责任心（conscientiousness）：显示胜任、公正、条理、尽职、成就、自律、谨慎、克制等特点。

外倾性（extroversion）：表现出热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观等特质。

宜人性（agreeableness）：具有信任、利他、直率、依从、谦虚、移情等特质。

神经质性（neuroticism）：难以平衡焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱等情绪的特质，即不具有保持情绪稳定的能力。

一个人的人格特质往往是比较稳定和持续的。

虽然，没有谁的人格是绝对稳定不变的，因为我们都会依据外在情境的要求或是为了实现某个目标而做出暂时性的改变，或“策略性改变”。

但是，本质性的人格特征，是潜藏深处最难被改变。

比如一个“内向”的人，在平时与同事领导相处时，往往会调动自己的情绪与感染力，尽可能与别人打成一片。但是，当他回到家时，他那种与生俱来的“内向”又会显露。

但是内向、胆怯、敏感真的都是不好的么？

辩证法告诉我们，没有绝对的优劣之分。凡事都有两面性。包括你的人格特点，也是一把双刃剑。

那么，你的特点是什么？

它带给你痛苦还是快乐？你是如何理解运用它的正面影响？又是如何管理它带来的负面影响。

分享一篇知乎文章。便于大家了解“人格海洋”，找到属于你的特质。

如何解读「大五人格测试」的结果？它对日常生活有哪些参考价值？ +-+ 知乎

净土 | 坚持自律 | 济南：做了测试，看不出能说明什么呢

净土 | 坚持自律 | 济南：

墨鸦枝上：搜一下尽责型的特质。

领悟力 - 2020-07-16

职场 # 帮助你认识自己的【行为测试】

很久以前测过，测试结果是孔雀。

昨天连续又测了两三次，结果都是老虎。

是老虎吗？

我想了想，很有可能。

经过几年职场的打拼，后天职场的磨练，让我拥有了更多【勇气】、【执行力】、【果断】。

变化一：坦然面对竞争

入职的时候，很害怕竞争。觉得竞争是一件非常可怕的事情。与竞争者在一起，感觉气压都会变低。这种害怕，是一种担心人际关系破裂的害怕。

谁不想在一个你好，我好，大家好的环境中生存？

但事实上，体制内只要有资源竞争，人际关系就会紧张。

在激烈的竞争中脱颖而出，需要承受更多的“不屑”、“嘲讽”、“诋毁”。但同时，也会收获一批批“认可”、“鼓励”、“信任”。

我逐渐发现，竞争关系其实没那么可怕。

在这种竞争中，伯乐正在细致的观察你处理矛盾的能力、你面对压力的调控能力、你对待竞争者的态度

和格局。

这种心理素质，其实比业务能力更难得、更重要。是一个人走向重要管理岗位的标配。
竞争，
这不是一件可怕的事情。
而是一种很棒的体验。

不要恐惧，这趟竞争的旅程，正是帮助自己进行人际关系筛选的旅程。什么人值得深度合作，什么人可以点拨培养，都会逐渐变的清晰。

变化二：更努力

很多人觉得我是学霸。
但其实我不是。
大学以前，我其实不太明白“学习”的意义。
直到两年前为人母，我才真正明白终身学习，以身作则，言传身教这些词语的意义。
思维一旦扭转，行动力便要紧随而上。
学习理财、资产配置，心理学…… 不分时间地点的去调动自己的大脑，看到更多，学到更多，用到更多。

越充实，越快乐。
越快乐，越强大。

变化三：更果断

在一些小事的决策上，不再浪费时间。
当断即断。
可以腾出更多的精力，思考更重要的事情。

变化四：敢于冒险

从小就爱犯错。
但一直知错能改，所以比同龄人经历多一点，成熟快一点。
现在也是如此，有想法就实践，错了也无妨。
每一次失败都是最好的“积累”。

领悟力 - 2020-07-17

心语

每一次穿越黑暗，都会得到一次光明的救赎。



领悟力 - 2020-07-19

育儿

不用背诗的夏天

今天和宝宝一起出去玩水。

走在湖边，看到湖里的荷花，不由得想起一首诗《小池》。

我顺口吟诵：

泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。

小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。

儿子饶有兴趣的跟着我一遍一遍的重复着。

大概重复了三四次后，他似乎没有背诵的兴趣，一溜烟跑到桥上玩。

我看着他跑远的身影，内心有一点小遗憾。为什么不能好好背完一首诗呢？

然而在同一时刻，内心有一个声音小声说道：“为什么一定要背会这首诗呢？”

我觉察着自己的内心 —— 那里站着一个小女孩，她拉着爸爸的手，骄傲的背诵着一首又一首诗歌。

年幼的我，喜欢诗歌，喜欢看着父亲以我为傲的样子。但那时的我，却并没有认真感受过自然世界里玩耍的乐趣。

因为每一次外出的“任务”，都有背诗。似乎只有背诗才能出门，只有背会才可以回家。

今时非彼时。

孩子，是我的孩子，不是我。

作为妈妈，此时此刻，我更希望听听他的声音。

我摸着他的脑袋，轻声问他：“你愿意背诗还是去玩儿呢？如果想去玩儿，那就去吧。”

“去玩！”

儿子说完便跳到沙坑里堆起沙雕。

晚上回到家，临睡前，我帮他洗漱。

他看着流水，认真的说道：“《小池》，杨万里……泉眼无声惜细流……”

他一个人坑坑巴巴的背着《小池》，句子不完整，发音不清晰。

在我的帮助下，他又背了两遍。很快掌握了一首新诗。

我问他，为什么会突然想起来背诗？

他答不上。

对于一个不满三岁的宝宝，这个问题确实有点深奥了。

但这样的“突然惊喜”却是让我好奇万分。

他的小脑袋里究竟在想什么呢？

他是真的喜欢诗歌？是触景生情吗？

我想，或许是。

之前看到鸭子，他会背一首《咏鹅》，看到河流，就会吟《登鹳雀楼》，吃饭的时候，会念《悯农》。

也许今天，他在自然界感受到“水惜细”、“荷花”、“绿树”。才会在洗手玩水的刹那，又想起白天的风光，不自觉的吟诵起这首诗。

如果是这样，那就真的太好了！

我竭尽全力，就是想与他一同感受到诗歌魅力。

我不希望背诗成为一种任务，一种负担，一种炫耀，我希望他能真正体会到诗歌之美，诗歌之灵。

未来，在诗词歌赋中，也许他能找到与他相隔千年的知音知己。




领悟力 - 2020-07-23


稻盛和夫的思想精髓


思维导图专栏
3分钟，一张思维导图掌握一篇商业内容精选

 **笔记侠**

稻盛和夫：我活了88岁，总结为一个字



 **独家首发·思维方式**



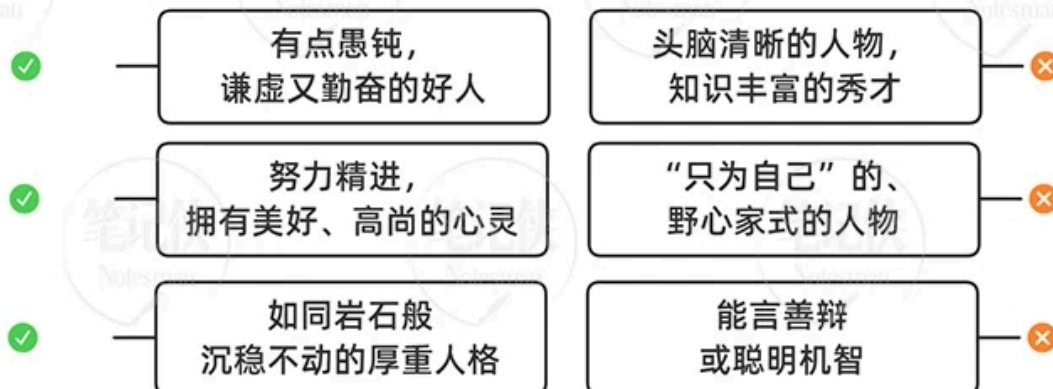


稻盛和夫 | 世界著名实业家、哲学家

稻盛和夫：我活了88岁，总结为一个字

一、什么才是leader最重要的资质？

领导者最重要的资质：“心”，也就是人格、人性



二、经营者重生的瞬间：怎样才是心灵应有的状态？

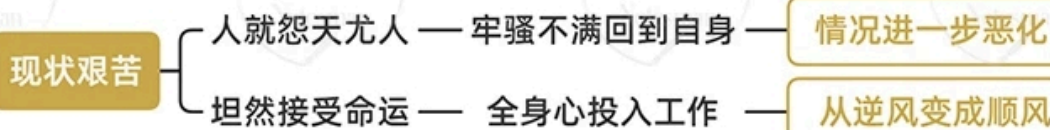
人应该如何活？=人应该持有怎样的心态？
在心中描绘什么，决定了将会度过怎样的人生



结论 —— 守护员工生活 —— 给他们带来幸福人生 —— 公司的使命和意义

三、只要活着就必须感谢

培育感谢之心的源泉，度过美好人生的根本，就是谦虚之心



独立个体

保障基本生存

水、空气、粮食

维持正常的生活

家人、同事、社会

四、不行的时候才是工作的开始

当遭遇前所未见、如同绝壁一般的巨大障碍时，
在那一瞬间，对自己说“一定能跨越”

稻盛和夫激励话术 —— 把“不可能”变为“可能”

带团队上门销售被拒

一两次碰壁就打退堂鼓，那怎么行？
不管看起来眼前矗立的壁障有多高，
首先要想‘一定能跨越’

如果用手触摸一下，搞不好就会发现这个壁垒不是石头砌成的，而是纸糊的

如果是纸糊的，戳破它就行了；
如果是石头做的，只要思考如何攀登就可以了；
不思考这些，说一声‘做不到’就袖起手来，那只能说是怠惰了。

五、实现高目标就要想法一致

统一思想，团结一心 —— 以“人心”为本去经营企业

创办京瓷时

员工不足30名
老板无管理经验

小微企业
无资金、实绩、信用

重担将人压垮

探求企业经营什么最可靠？

召集员工，传达想法和目标

公司的使命
对事业的思考

连续讲1-2小时，
直到所有人理解

统一全员思维方式上

凝聚人心，发挥强大力量

六、结语：一切始于心，终于心

人生意义、价值升华

终于心

倾注利他之心

给社会、世人

使得

人性得到磨练后

降临幸福感和充实感

● 图片制作来自笔记侠思维导图分舵

● 导图制作：笔记达人 熊孩子不差！

● 导图审核：笔记达人 小猫妮

人生由“心”开始，到“心”终结。

昱言



黄莎



王菲

雕琢自我



领悟力 - 2020-07-25

职场

办公室主任需要提升的“四项能力”

众所周知，办公室主任是最锻炼人的位置。
能够做好办公室主任的人，可谓是“人精”级别。

优秀的办公室主任深受同级部门负责人或下级单位负责人的尊重，更是领导的左膀右臂。

优秀的办公室主任，需要具备四项能力。

第一，就是识人辩任的能力。

拥有这一能力，其实已经把绝大多数人甩出几条街了。

很多人根本分辨不清领导的性格、喜好。小到材料措辞如何正中领导心意，大到熟悉领导用人有何“讲究”。

培养这一能力，要有目的的“总结”。

一方面要很快熟悉掌握一把手、分管领导的工作习惯、意图、程序。最好提前有所准备，确保随时跟的上领导的思路。还有各个业务部门的工作职责。

因为正职领导对工作的推动，一般是通过副职去落实的，要让正职领导的意图尽快传达下去，办公室主任必须准确把握正副领导的工作途径和渠道。

帮助正副职润滑关系可以摆脱“夹心饼干”的困境。

第二个能力 保守秘密的能力。

作为办公室主任，信息是四通八达的。

正是因为知道的信息多，所以更要有“保密”意识。

牢牢记住“瞎话不能乱说，真话不能瞎说”。

碰到别人打听核心机密，几句玩笑带过这个话题，不可逢人就抛一片心。

保密约等于忠诚度。

第三个能力

材料把关能力

能写好材料，把好材料关不是一件易事。

尤其是白天有很多繁杂的工作需要协调、通知，精力很难集中。

但是也不能每天晚上加班改材料吧？

在这里，就需要自己有一定的时间管理能力。

我见过一个秘书长，他有时候会躲在闲置的会议室或者会客室。为的就是给自己的大脑腾出一个时间段，集中精力去做需要深度思考的事情。

很多办公室主任不是写材料水平不行。而是根本没有时间集中精力去思考。

东拼西凑出来的东西，也许可以应付一时的检查。

但是不是“提升本领”的途径。

第四，就是组织领导能力。

办公室主任传达任务其实也是一种协调能力的提现。

建立有效工作沟通的基本流程：

一要确定告诉别人的信息是否收到；

二要对方给出一个反馈的信息。他是否明白任务？是否还有哪些不明白的地方？沟通一下完成时间节点。让工作进展有一个相对的可控性。

三要在接近任务完成日期的时候提醒对方，让对方知道完成任务的时间快到了。



领悟力 - 2020-07-28

今天，星球人数突破 110 人。

这个数字，超乎我的想象。我没想到在短短半个月时间，会有这么多志同道合的朋友加入【领悟力】。

谢谢你们的信任和支持！[玫瑰]

再次衷心感谢！

领悟力 - 2020-07-29

第一条微头条，获得开门红。

10 万展现量，7000 阅读量。

中国移动 HD 4G

51% 12:00



流量

互动

数据概况

展现量 [?]

100,381

粉丝展现量

0

阅读量

7,372

粉丝阅读量

0

点击率

7.34%

平均阅读时长

44秒

流量分析

📅 2020-07-26~2020-07-27

平台

今日头条 ▾

位置

全部展现位置 ▾

展现量

74,775

阅读量

5,516

粉丝展现量

0

粉丝阅读量

0

点击率

7.37%

平均阅读时长

44秒



✔ 展现量

✔ 阅读量