



文|曾少

大学生成长通关指南

作者：

曾少

公众号“曾少贤”（ID：tobefun2017）的创始人

知乎排名前 0.00001% 的顶级大 V

所写的文章，累计在知乎获得 88 万赞同，近 100 多万的收藏

影响了数百万人

他正在做的事情：

写有趣有用文字

致力于思维方式，自我提升，沟通技巧等话题的创作

不定时邀请大咖前来分享牛逼的历程

和你们一起成长，以最强大的心态

目录

1. 就因为这三点，大学比高中还要累
2. 读大学，有哪些相见恨晚的道理？
3. 有这 5 个习惯，你将比同龄人更加优秀成熟
4. 少年，请停止你所谓的努力
5. 如何成为一个内心强大的人？
6. 有哪些相见恨晚的沟通思路？
7. 就这一次，我们来谈谈拖延症。
8. 想要心智成熟，你得养成这种思维方式

-1-

就因为这三点，大学比高中还要累

01

这两天，我在后台收到一条私信，大概的内容是这样子的：

XXX，你好。

我是一名大一学生，刚刚步入大学校园的时候，对未来充满了好奇和期待，有怎么也花不完的精力和热情。

可到后来，我参加了一些社团，也开始谈起了恋爱，不知为什么，现在每一天都感觉很累。

每天都围着社团、班级、女票打转，上课也集中不了注意力，晚上回到宿舍，也都是打打牌，和舍友吹吹牛逼，拖到很晚，才睡得着。

感觉大学，一点目标也没有，活地比高中还要累。

我该怎么办。

我看完之后，感慨万千。

因为，我经历过，知道他的那种痛苦与不安。

这两天，记忆在脑海里，如同翻滚的岩浆，一直在涌出来，里面夹杂着，也是和他相同的苦恼和不堪。

我试着来理一理，为什么大学，比高中还要累。

02

迷茫

你得到你高中时代，时刻梦寐以求的东西：自由地支配时间。

但你却没有一个明确的方向，你像在夜色朦胧的大海里，驾驶着一条孤零零的船，岸上连，一个灯塔都没有。

你背单词，学专业，进社团，所有的这些努力，看似很值得称赞，但实际收到的效果，却十分虚空。

人一旦把自己所有的精力，分散到四面八方，结果，往往是竹篮打水一场空。所有的东西，都要靠自己去争取，别靠什么师兄师姐，辅导员老师，父母和亲戚。

大三之前，一定要明白，自己想要什么。

考研？就业？出国？换不换专业？这些事情，一定要在大一大二的时候，想清楚，做出决定。

一旦明确了目标，才会为努力赋予意义。

才知道熬夜做 PPT，是为了今后能够在职场中，做得出色。

才知道通宵做英语习题，是为了今后能够考取个好的成绩，去到自己理想的国外名校。

才知道应该要做什么，什么事情才是有意义，有价值的。

03

评价体系不再单一

高中三年，衡量一个学生优劣，很大程度上取决于该学生学习成绩的高低。

你想取得老师平时对你特殊的照顾、父母日常生活中无微不至的关心、年末亲戚朋友往你手上塞的红包、以及一朝成功天下知的高考，你就得努力学习，好好读书。

因为评价体系如此单一，你要做的，就是适应整个社会对你强加植入的评价体系，不用再去分散有限的精力，顾及其他。

但你到了大学，发现这里的评价体系如此多元，而自己却十分贪心，想要包揽下这个世界所有的美好的事物。

女神跟你说，只要你能灌篮，我就跟你在一起；

辅导员暗示到，只要你拿下今年的 XXX 科研第一名，我就保你到 XXX 大学；

师兄师姐以过来人的身份，跟你说，社团工作一定要搞好，这是踏入社会的第

一步，会极大地帮你积累人脉；

同样的还有来自舍友、父母、老师、亲戚朋友的各种评价体系.....

你想取悦于各种人群，你不想让他们失望，你不甘心，你什么都想要，到头来，却什么也抓不住。

你用别人的评价体系、好坏标准来要求自己，最终只会让你迷失方向，变成别人要的模样。

所以，不要让别人觉得你要怎么样，怎么样，你生来是自由的，没有任何意志，可以强加在你身上。

如果有人跟我说，你只有走这条路，你只能通过这个方法，你唯独要这样子，那我肯定会甩出一个胳膊，狠狠地，给他一个巴掌。

我难道就不能靠自己的思维方式做出属于自己的判断吗？

别用你的道德标准，来绑架我的判断。

平生最憎恨的，莫过于，那些被人一鼓动，就热血沸腾，被人一打击，就一蹶不振，被人一吹捧，就立刻上天的人。

04

贪婪

我知道，大学给了你无限的可能。

各种样的活动和社团，各式各样的花边消息，可以说是大开眼界，以及怎么也满足不了得内心欲望。

到了大学，你才知道什么叫做：

欲壑难填。

你想门门功课绩点都 4.5 以上，教授和辅导员，都围着你转；

你想交际能力突破天际，成为学校人人都知晓的人物；

你想握着宝剑去屠龙，又想着隐居山林，吟诗作赋。

天下哪有那么好的事情！

你想要做出一番成就，都必须有所放弃。

全才终究是少数，只有不断地收缩自己的欲望，保持住自己的初心，才能有所作为。

感谢阅读。

-2-

读大学，有哪些相见恨晚的道理？

01

你可以努力，但别把你的热血溅到别人身上。

到了大学，每个人都来自不同的地区，每个人都有着不同的成长环境，他们对于努力的定义，自然是不尽相同的。

有些人认为岁月静好，刚刚到了大学，就应该好好玩乐一把，等期末或者要毕业这些 deadline 降临的时候，才去好好弥补之前欠下的债。

而有些人秉持着年轻就得好好珍惜的信念，恨不得每天有 42 小时，日日夜夜都想着如何才能得到更高的绩点，考研进入顶级的 985 学校深造。

不同的选择，造就了不同的人生。

沉迷于玩乐的人，成绩不如一心学习的同学，但他的父母可能为他的将来，打点好了，一毕业就可以回去继承家乡的厂房；一心学习的人，可能出身贫寒，只能通过努力来实现进入中产阶级的梦想。

每一个人都有属于自己的道路，成绩好的人，不用鄙视那些成绩不如你的人，大家都是成年人，都得为自己的行为负责。

你可以很努力，很上进，学习熬夜到吐，但不必在内心里，将你视为高人一

等，或者别人矮你三分，自由和平等，应该是大学校园，最该有的氛围。

你就做好你自己就行了。

02

圈子不一样，不必硬逼自己去融合。

有人的地方，就会形成不同的圈子。

喜欢读书的人，会组建成一个小团队，一见面就塞林格，卡夫卡，莎士比亚说个不停。热爱健身的人，会形成一个小组织，这里比比腹肌，那里捏捏肱二头肌，巴不得全身上下，都能长出一块块肌肉出来。

个体天生就会对有相似性的其他个体产生好感，正如有句古话说：物以类聚，说句不好听就是：臭味相投。

有些人，刚到大学，在面对四下无朋友的情况下，会迫不及待地想要融入各种群体，今天参加一下读书社，明天去耍耍健身群，其实这些群体，他都不感兴趣，但为了减少在学校的孤寂感，于是就不停地强迫自己融合，融合，再融合。

他还美其名曰为：

兴趣广泛。

你真的没有必要为了所谓的存在感，而强融进不感兴趣的群体，大学是给予你很多选择的机会，但并不意味着你可以事事都要。

用知乎式的话来说：

月亮你想要，六便士你还嫌少。

存在感是要自己去给予的，而不是等别人来施舍的。

03

宿舍是消耗你自制力的坟墓。

千万不要高估自己的自制力，这句话对于绝大多数人来说，是百分之百的真理。

你肯定会遇到这种情况，本来想在宿舍里好好复习微积分的，昨晚临睡前，也信誓旦旦对自己承诺：

明天我要在宿舍里将微积分给拿下 !!!

可第二天的事情，却完全变了模样。

学着学着，舍友叫你帮他拿一下 ipad；
学着学着，隔壁宿舍问要不要去球场打球；
学着学着，觉得累了，就不由自主地往床上躺。

宿舍是很难让你沉下心来学习的，因为这个地方，存在着太多的干扰源，而人的自制力又是有限的，当你投入大量的自制力来抵抗这些干扰时，自然没有多少精力可以用来做其他正事。

毕业后的我，如果想要读书的话，也会拿起书籍，奔向图书馆或者咖啡厅，很少会呆在家里，因为每次在家里看书看着看着，也不由自主地往床上躺。

宿舍本来就是一个睡觉和吹牛逼的地方，想要学习，请你背上书包，去自习室，那里有一堆人陪你奋斗。

04

别盲目攀比，想要什么要自己去争取。

大学生来自不同的家庭背景，各自自带的消费水平也不尽相同。

或许你过着省吃俭用的生活，只因为你出身工农阶级，父母供你读书，已经是使尽了全身的解数。在你读高中的时候，可能你一心读书，没有多少时间和精力

力去跟他人对比，但一上大学，当你看到别人一双球鞋，就相当于你一个月的生活费，一台顶配的苹果电脑，足以给你交两年的学费时。

你一下子就不开心了。

你嫉妒别人有的东西，你一件都没有；你抱怨别人的父母有钱多金，自己的父母却穷困潦倒；你羡慕别人隔三差五可以去旅游，而自己只能眼巴巴刷新朋友圈。

但你要知道，父母给你的生活费，已经是力所能及最大化的了，如果你想要其他什么的东西，麻烦靠自己的努力去争取。

外出兼职，做家教，派传单这些都是辛苦活，如果真正有想法的话，就好好学习，大学里各种奖学金还是比较丰厚的，几千块的奖学金可以让你一年的大学生活过得有滋有味了。

会攀比，有欲望是对的，但请你别让你的父母来填满你的欲壑，别给他们增加更多的负担，大家都是成年人了。

成年人的世界里，没有容易二字。

懂得时间的力量。

在大学里，平均每个学期有 19 周，其中你的成绩，是由考试前的最后 2 周决定的，而你与别人的差距，则是由另外的 17 周决定的。

很多人，都是在考试前才拼了命努力的，虽然大部分的临时抱佛脚，都能带来功德圆满的效果，但正如迅速赶工完成的高楼大厦，其实基础是非常脆弱的，经不起半点风吹雨打。

真正的学霸，都是从开学的时候，就保持正常努力的状态，他们深知长城是一块砖一块砖累积而成的，长时间的慢跑带来的消耗，要比突然加速小得多。

所以呀，我宁愿你每天保持正常努力的状态，一天背 50 个单词，一星期跑 35 公里的步，一个月认真看完一本书，也不愿意你到期末，发了疯地努力，最后累死自己。

大学四年，像极了马拉松，而不是 100 米的短跑比赛。

你要相信时间的力量。

-3-

有这 5 个习惯，你将比同龄人更加优秀成熟

01

新的一年，总有人许下许许多多的愿望，但很多人所谓的愿望，到最后，都成了打脸的巴掌。

为什么一年一年过，你还是这么幼稚和懦弱，说到底，你没有养成良好的习惯。

习惯能够帮助我们以最小的时间和精力，完成某件事情。

就像你每天早上出门，你用不着思考，就会穿好衣服，系好鞋带，收拾得漂漂亮亮的再去上班，这些动作，完全不用经过大脑，因为它们都已经成为了习惯。

好的习惯，能够在无形间，让你成为更好的人，而一个坏的习惯，往往能扼杀你于无意间。

02

追踪时间的去向

这个世界最为公平的东西，就是时间。穷人和精英阶级，每天同样都拥有 24 小时，但实际上，双方在产出上，却有质的不同。

精英阶层，对待时间，简直是敬若神明，他们对每时每刻，需要做什么事情，都有着强烈的计划意识，不会漫无目的地消耗时间。

他们要求投入相应的时间，需要有相对应的物质或者精神产出。对待时间越苛刻严格，越表明你时间的宝贵。

试着在 2017 年开始，每天记录时间的去向，例如工作消耗多少时间，浏览网页多少时间，吃喝拉撒占用多少时间，写字创作占用多少时间。

坚持一年，你会发现，原本有些看起来不起眼的事情，竟然会占据你那么巨量的时间，你会对时间，愈来愈看重，逐渐减少不必要的社交活动。

03

每天坚持阅读写作

这是一个快餐式的社会，任何人都想着以最小的投入，得到最大的产出。

读书和写作，因为需要很长时间的投入，所以很多人，对此并不是十分热衷。

这也是为什么有时候热衷于读书和写作，会被人骂成装逼的原因。

但我认为，只要你稍微有点时间和精力，你就得挤出一些时间用来读书和写作。

我们习惯于从知乎，微信，微博获取所需的知识，经验和见解，但如果你一味地依靠这些平台来汲取你所需要的东西，那你只能变成纯粹的「消费者」，而不会是「生产者」。

「消费者」只知道索取，缺乏系统的思考还有完备的逻辑思维，而「生产者」因为是知识，经验和见解的第一撰写者，他们知道知识网络的来龙去脉，也知道如何去加工，组合，输出知识。

我十分佩服每天都能挤出时间来阅读和写作的人，他们不单单有着惊人的毅力，更为可贵的是，他们知道自己想要什么。

如果你每天都挤出 1 小时来进行读书创作，那我相信在一年后，你会有宽广的视野，更为苍劲有力的文笔。

04

保持运动，均衡饮食

身体不健康的人，心理往往会滋生变态。

这不是危言耸听。

身体有重大疾病的人，往往把大量的时间和精力，用来同病魔做斗争，对待心理出现的各种问题，经常顾此失彼。

当然，身残志坚的人，还是有很多很多。

但如果你想保持心理和精神上的健康和愉悦，首先有一个强壮的身体。

任何好的事物，都需要我们花心思去维护。

身体也一样，想要一个健康的身体，那就得从今年起，好好跑步，坚持健身，均衡饮食，早起早睡。

这些事情，说起来空洞无物，但只有自己真正做到了，才知道它们给你带来的，不仅仅是强而有力的躯壳，更为重要的是，能够给你带来全新的自己。

05

困难的，优先解决

我们经常在年初许下许许多多的愿望，然后在年底的时候，被当时夸下的海口，一一打脸。

为什么许下的承诺，一个都没有实现？

原因大概就是你低估了实现这些愿望的困难程度。

我做什么事情，都喜欢从最为困难的那一部分做起，因为当我解决了最为困难的部分，剩下的，都是我可以轻松对付的，所以我越做越顺，越做越起劲。

而很多人就跟我相反，他们往往是从最简单的部分开始，做着做着，发现越到后面，任务的完成难度系数越高，已经完完全全超出自己可以接受的范围，于

是心里逐渐生起了退却的欲望，当这个欲望一旦萌生，这个任务也就算是玩完了。

所以啊，你可以学我，每一件事情，都从最困难的部分着手，当把它给拿下了，不但会大大地激发你求胜的欲望，更会让你明白，接下来的部分，都是小菜一碟。

这也是为什么「擒贼要先擒王」的原因。

06

培养成长式思维

每个人有着完全不同的思维方式，有些人用「固定式思维」来看待问题，他们用线性且一层不变的思维方式来看待问题。

美满的婚姻，不能存在吵闹；

别人的孩子，一定就是好的；

这种思维方式用起来固然是爽，因为它十分简单粗暴，不用添加任何的思考，就能得出一个可以贯彻到底的结论，实在是省心省力。

但如果你「固定式思维」当做是人生的座右铭，会极大地妨碍你的成长。

而「成长式思维」，就是承认每一段感情，或者每一个人都有不足瑕疵之处，不会用一层不变的眼光，来看待遇到的问题。

婚姻并不能给两个人美满的关系，打下任何包票，遇到感情问题，还需要两个人一起解决；

自己的孩子是有不足之处，但别人的孩子，也不见得有多好，教育要比批评责备，来得管用；

生活中，难免会遇到这样或者那样的问题，只有自己不断地培养「成长式思维」，才能在这些问题面前，保持足够的清醒和淡定。而不会每次都怨天尤人，自暴自弃。

想要比同龄人更加优秀和成熟？我相信，当你把以上的 5 个习惯，坚持一年的时间，你会发现，自己迎来了脱胎换骨的改变。

在人生前行的道路上，总有人不停地对你说这不行，那不行，你要用实际行动，给他们一记响亮的耳光。

赢的人那么多，为什么不能是你？

-4-

少年，请停止你所谓的努力

01

这些年我一直提醒自己一件事情，千万不要自己感动自己。

大部分人看似的努力，不过是愚蠢导致的。

什么熬夜看书到天亮，连续几天只睡几小时，多久没放假了，如果这些东西也值得夸耀，那么富士康流水线上任何一个人都比你努力多了。

人难免天生有自怜的情绪，唯有时刻保持清醒，才能看清真正的价值在哪里。

——于宙《我们这一代人的困惑》

我当时在知乎看到这句话的时候，当真被震撼到，尤其是这句：人难免天生有自怜的情绪，简直就是我四年大学生活的真实写照，一点都没有任何夸大不实的成分。

现在回想起来，很多所谓的努力，不过是在浪费力气罢了。

02

我前几天去学校看了一位师弟。

怎么说呢，他是非常努力的一个人，经常有忙不完的事情，想见他一面，都得在微信上，约了很久，才能实现。

也不是我有多么想他，只是毕业到现在，经常心心念念着学校外面的东北饺子馆，每次去，都要饕餮一顿，才能解馋。

按照惯例，我们见了面，就直接往吃饭的地方走，期间，他跟我说起，在学校所做的事情，总结成一句话，就是：

大忙人。

加入了三个社团，但每个社团混得都很一般，做的都是搬版抬抬的苦力活，更不用说参与什么上层决策了；

看到同学考这个证，他就跟着一起报名，看到别人报考那个证，他也二话不说，立刻就买了相关的复习资料，一头扎进考证大军。

健身、跑步、读万卷书、走万里路，什么东西他都想要，他恨不得揽下世界上所有的美好，但实际上，他忙忙碌碌，却一无所获。

人的精力是有限的，如果你在某一方面付出极大的努力，也就意味着，你不可能挤出时间来做其他事情，人总要学会放弃什么东西，来成全自己真正想要做的。

可他就是很贪婪，还美其名曰为：兴趣广泛，努力向上。

纪录片《寿司之神》的主角二郎先生曾经说过：

我一直重复同样的事情以求精进，总是向往能够有所进步。

我继续向上，努力达到巅峰，但没人知道巅峰在哪。

我依然不认为自己已臻完善，爱自己的工作，一生投身其中。”

日本社会强调的“匠人精神”，就是用一辈子的事情，努力做好同一件事情，不一味地要多，要强，而是服从内心真实的想法，持续性地做好。

人总是贪得无厌，喜欢用各种新奇独特的感官享受，来刺激自己的神经，这件事情还没有做好，就立刻想要开始新的征程。

师弟还是依旧很忙，忙得快要疯了。

如果他明白：大学四年，专心做好同一件事情，毕业后，可能会有翻天覆地的转变这个道理的话，也就不会天天在瞎忙中，迷失了自己。

忙是生活充实的显现，但如果是瞎忙，只能证明自己愚蠢之极。

03

知乎上曾经大热过这样的问题：

为什么我每次跑完步，将公里数截图发到朋友圈，会收到别人的冷嘲热讽？

通常在朋友圈 PO 图来证明自己日渐变得优秀，经常会以失望告终。

因为现实中，除了父母还有几个特别要好的人之外，没有谁会真心实意地盼着你好。

但大学还有一种人，每次都用朋友圈来证明自己。

刚刚开学的时候，他们就在朋友圈晒在新的一年里，自己将要多么多么努力了，配上几个奋斗的表情，当然，这样的豪情壮语，通常会收获不少的点赞，但这些点赞，并没有给他们带去任何变化。

点赞的效果，往往不能维系十天半个月，该睡懒觉的睡懒觉，该吹牛逼的吹牛逼，该逃课的逃课，该挂科的挂科。

所谓的努力，不过是在朋友圈达到颅内高潮而已。

一点屁用都没有。

越长大，我越来越认为，真正的努力，通常是不露声色的，越想向他人证明自己有多努力，往往等不到自己成功的那一天。

想想自己本来可以多背几个单词，结果在等朋友为你点赞的过程中，浪费多少精力和时间。

别人疯狂点赞，自己躲在一旁，笑嘻嘻，
别人置之不理，自己暗自神伤，惨兮兮。

或许这个社会太过于浮躁，大多数人，还没有将一件事情给办妥，就迫不及待地想昭告天下。

所谓的努力，不应该只单单存在于朋友圈，更应该是你自己在心里许下诺言，
然后靠自己内在的驱动力，去将想要的事情，一一实现。

你可以一声不吭，但你要做到一鸣惊人。

04

说到这里，又有人要开始骂我了。

你这人，懂个屁啊，年纪轻轻就开始在这里传授什么鬼人生经验，喂什么毒鸡汤。

我写了这篇文章出来，早就料到会有人来喷我，跟我在知乎遇到的，一模一样。

人总是通过反对他人，来彰显自己的特立独行和清新脱俗，但其实骨子里，还是为了反对而反对。

就像文章开头说的：

这些年我一直提醒自己一件事情，千万不要自己感动自己。

但你觉得自己因为努力，而感动到快要哭的时候，往往是你一厢情愿地用战术的勤奋，来掩盖战略的错误罢了。

-5-

如何成为一个内心强大的人？

01

无意间在知乎上看到这样的一个问题：

怎样做一个内心强大的人？

题主高中时期对人际交往方面的门路甚不清晰，失去了一个可以谈心的好朋友，从那以后便对这方面尤为小心，生怕别人不喜欢自己，做事情也总想让人陪伴，不太独立，但是这几年没有交到兴趣爱好相通的好友，所以经常一个人彷徨，怎样才能独立地做更好的自己、拥有一个强大的内心不被这些事情困扰呢？如何才能一个人也不感到孤独呢？

我想在成长的过程中，每个人多多少少都有遇到这样的问题。

过于在意别人的想法和感受，以至于做什么事情，都战战兢兢。失去了朋友、恋人、社会关系，就以为会天翻地覆，从此孤单一人。

02

先来谈谈如何克服过于在意他人的看法。

人活在这个世界上，与其他动物有一个非常大的区别，就是存在着外部评价，这个评价体系，来自于其他个体、社会团体、道德与法律。

在狗的世界里，根本就不存在什么外部评价，吃喝拉撒，交配繁衍后代，这些东西，都可以由着它来。

但人就不行。

随着社会日渐演化，个人的差异性，越来越受到大众群体的干扰，外部的观点和评价体系，越来越渗透到个体的骨子后面去。

前段日子刷遍朋友圈的“罗一笑事件”，很多人之所以会转发，就是看到朋友圈里，与自己有社会关系的人，都在转发。

自己如果不转发，就会被扣上冷酷无情的帽子。

转发一下，又不会消耗自己太多的时间与精力成本，还能落得富有同情心的美名。

二者选其一，傻子都知道怎么去筛选。

实现内心强大的最重要一点，就是只在乎自己内心真实的想法和感受。

你可能会跳出来，指着我的鼻子骂道：

我草，你怎么可以那么自私，一点都不在乎别人的感受，这和禽兽有什么区别。

但现在好好回想一下，你活到现在，有没有真正为自己而活过？

你担心和朋友相处地不好，会被同个圈子的其他人孤立起来，怕自己成为一个孤岛，于是你小心翼翼地记下他们的喜好，说什么话，都要经过反复几次斟酌。

才能出口。

别人一点赞，你立刻心花怒放，别人两三天没有理你，你立马就开始自我检讨。

自己这两天是不是说错话了？我做错什么事了吗？为什么他不理我了？

说到底，你还是太过于在意他人的反馈。

但人不能依靠别人给予的反馈过日子，不然就如同上了线的玩偶，所有的喜怒哀乐，都掌握在别人手中。

不要过于在乎他人的反馈，关键还是要降低对他人的期望值。

你邀请别人一起去登山，你就要做好别人拒绝你的准备，只有这样，别人去还是不去，你都不会太过于失望；

你暗恋一个男生，能和他一起吃顿饭就已知足，他答不答应和你在一起，其实已经不那么重要；

你做好自己的事情，也要做好准备，迎接别人的冷言冷语，因为不是所有的人，都达到你想要的期望值。

当你想通这一点，你所有的顾虑和担忧，才能最终释怀。

不然整天自己画牢给自己坐，迟早要出大事。

03

再来说说朋友。

我之前就说过：朋友是有阶段性的。

儿时，有一个同乡一起长大的朋友，可以算的上是铁打的兄弟了。

那时候，放学后，我们每次都去打篮球，打到夕阳西下，才伴着阵阵秋风回家，路上还不忘买个烤红薯，分了吃。

他用手肘夹着篮球，小心翼翼地把热腾腾的红薯递给我，毫不犹豫地说：

给，这一半应该比较甜。

就这样，我们一边吃，一边走回家，临走前，他戏笑着说：

我们要做一辈子的好朋友啊，有红薯，也要分着一起吃。

今年年中的时候，突然收到一份请柬，红色的封面上，出现的金色字体，正是我那儿时玩伴的名字。

那时候，才蓦然想起，原来我们，早已断了联系。

只有发生重大的事情，才会走一下形式主义，告知对方。

生活中的其他酸甜苦辣，我们再也没有一起分享过，各自走各自的路程。

在《亲爱的安德烈》里，龙应台对儿子说：

人生，其实像一条从宽阔的平原走进森林的路，在平原上同伴可以结伙而行，欢乐地前推后挤、相濡以沫，一旦进入森林，草丛和荆棘挡路，情形就变了，各人专心走各人的路，寻找各人的方向，那推推挤挤同唱同乐的群体情感，那无忧无虑无猜忌的同僚深情，在人的一生之中也只有少年期有。

是啊，人生就是这样，不断改变着。

伴随着思维方式的日渐成熟，我们渐渐明了，所谓的好一辈子，不过是结伴走一段路而已。

生活环境的不断变迁，彼此思想观念的悄然改变，令曾经多少打算相伴到老的朋友，各自飞散。

这完全不能把日渐疏忽的责任，归咎于彼此，只能说，一切都回不到过去那个时候了。

所以啊，当有朋友走出你的圈子，真的没有必要为了 TA 而感到伤怀，人生本来就是单打独斗，你只是看起来，很热闹而已。

毕竟失去了共同的环境、情趣爱好、目标理想的朋友，坐在一起，也是说不到几句话，就只能用玩手机，来化解尴尬。

当失去一个朋友，那就坦然接受吧，大声在心里说：

虽然我们不会再联系，但我希望你能好好的，去吧！

不要两眼汪汪地哀求，不要恶语相向地告终，也不要自欺欺人，期盼还能回到旧日的时光。

就说一句：祝好。

然后彼此匆匆上路，各安人生。

04

成为内心强大的人，必须对自己有清晰而又坚定的认知。

但人一旦置身于群体中，为了博取他人的赞同，步步丧失对自己的正确认知，成为后面拉扯着皮线的玩偶。

他人给予的意见和反馈固然重要，但如果次次都被别人的眼色左右，每每都以他人的行为做模板，那无论你站在多高的山峰上，都只是虚幻一场罢了。

真正的内心强大，

就是不要过分在意外界的反馈，降低对他人的期望值。

对朋友，好时倾心，散时祝福。

-6-

有哪些相见恨晚的沟通思路？

01

人的语言，是一种十分之神奇的东西。

它真真正正是让人又爱又恨，因为它可以让人感到如沐春风，神清气爽，也可以让人感到凛冬将至，心如死灰。

人际交往过程中，确实有些人，掌握着过人的沟通思路，他们有着思路清晰的方法，在与他人沟通的过程中，既能正确无误地传达自己的观点给别人，别人也不会心生恶意。

但也有这样一种人，在沟通的过程中，经常得罪于人，还被冠以「聊天终结者」，「沉默收割机」的称号。

沟通能力优秀的人，究竟有什么样的思路，值得我们去学习？

我们接着往下看。

02

不要一味地逼问，试图验证他人的感受。

人类有着比其他物种更为稳定牢固的亲密关系，建立这种关系，需要花费不少的时间和精力，但一旦确立这样的关系，能够极大得减少人类的决策成本。

试想，在工作和生活之中，你一旦遇到任何难以解决的事情，首先想到的，是你的父母、兄弟姐妹、伴侣，等待他们给予你帮助和鼓励。

这种决策成本的降低，来源于彼此真诚的信任，你不必花费时间和精力去担心自己会受到伤害，相反，你还会得到对方的帮助。

但这种亲密关系确立后，有一个比较大的弊端，就是对方可能会以关心你的名义，对你进行逼问式的聊天。

这样的聊天方式，常见于男女朋友，已婚人士。

陷入恋河的男女双方，如果有一方本着关心对方名义，过分逼问对方的话，往往会适得其反。

举个例子。

有些男生，在交往的过程中，经常会这样问他的女朋友：

「你怎么又生气了？」

「我都这么做了，你还满意？」

「你是不是不相信我？」

事实上，你的女票并没有生气，她对你所做的一切，也没有不满的意思，她也很信任你。

但被你经常这么一问，她心里就有点不舒服了。

于是男生越逼问，女生更加不想解释，越不解释，误会就越深。

于是吵架变成冷战，冷战演变成分手，分手后，成了陌路。

为什么会这样？

因为人类有很强的自我保护意识，认为自己对事物的感受，就是既成的事实。

有没有一种聊天方式，可以改善这种问题？从而避免基于爱的关心，变成恨的形同陌路。

这就需要采用验证式的聊天方式。

验证式聊天，包含了三个基本的因素。

第一步，描述对方的行为。

第二步，列出出现这种行为的可能解释。

第三部，请求对方做出澄清。

照样举个例子。

依旧是男生问女生：

「你是不是生气了？」

可以换成这样子提问：

「我这两天发给你的信息，你都不回」（描述行为）

「我也搞不清楚，是不是之前我做错事，惹你生气了」（第一种解释）

「也有可能是大家都要毕业了，你忙着写论文」（第二种解释）

「但我真的很在乎你，你能告诉我怎么了吗？」（发出请求）

验证式的聊天，可以直接避免直接质问带来的不适和尴尬。毕竟当你多次被身边的人，询问当时的状态，多多少少会不爽。

03

在未知情的情况下，少用评论的语句，多用观察的语句。

印度哲学家克里希那穆提曾经说过：

不带评论的观察是人类智力的最高形式。

事实上，当我们在沟通的过程中，经常带着评价的语句。

今天你穿红色的裙子，看起来有点肥胖。

昨天和你去吃的那个餐厅，恶心到我了。

那个男孩子纹了身，一定是个叛逆的家伙。

看到裙子，我们评价别人肥胖；

说起吃饭，我们觉得很恶心；

看到纹身，我们觉得他人叛逆。

在和别人聊天的过程中，应用评价式的方式，虽然可以第一时间表明出自己的态度，让别人一下子就知道自己是什么样的人，知道自己的偏好，但缺点也十分明显，那就是很容易掩盖被观察物体的真实性。

三个女生，在等地铁的时候，因为蹲了下来，被人拍到放上网上，有人批判三位女孩子没有素质，不注意个人形象。

就因为蹲下来等地铁，你站在道德的高地，批判她们没有素质，是不是掩盖了事情的真实性？

下次，在聊天过程中，尤其是与陌生人谈话，多用观察的语句，看到什么就说什么，不用处处附上你的个人观点。

永远要记得，在沟通中，阐述事实，要远比宣泄情绪重要。

04

合理地表达自己的愤怒。

这一种情绪，就是让别人确确实实知道，自己真的已经生气，对方需要对这种情绪，做出反应。

但如果在聊天的过程中，盲目使用愤怒情绪，不但起不到任何正面效果，反而会让局面，往坏处发展。

表达愤怒有以下的四个步骤：

第一，停下来，除了呼吸，什么也不要去做；

第二，想一想，究竟是什么让自己如此生气；

第三，体会自己此时此刻的需要；

第四，表达自己的感受和未满足的需要。

很多人可能会问，我发个脾气，都要经常这么多步骤，那做人得有多累啊。

但你知不知道，真正牛逼的人，不是那么会发脾气的人，而是那些能控制脾气的人。

谁都知道，被惹毛了，要暴跳如雷地反击回去，但恰恰是这样，才暴露了你的低情商。

黑社会真正的老大，往往都是那些脸如深海，波澜不惊的老男人，他们看惯了风云变幻，早已知道趁嘴巴一时之爽快，并不能带来任何的好处，反而会惹火上身。

当然，我不是叫你去当黑社会老大，我想说的是，控制好自己的脾气，不要成了它的俘虏。

-7-

就这一次，我们来谈谈拖延症。

01

我们为什么拖延？

说起拖延症，其实，每个人都是受害者。

西游记里面的妖怪，每每把唐僧给抓住，也不是第一时间就把他给煮了、烹了、煎了，而总是无厘头地来一句：

把唐僧给我绑起来，大王我明天再把他拿来下酒。

于是，按照套路，明天孙行者就来了，唐僧又逃过一劫。

可怜的妖怪，次次都要拖延，于是次次都吃不到唐僧肉。

胡适先生，也深受拖延症的困扰。

不信？看看《胡适留学日记》就知道了。

7月12日

新开这本日记，也为了督促自己下个学期多下些苦功。先要读完手边的莎士比亚的《亨利八世》……

7月13日

打牌。

7月14日

打牌。

7月15日

打牌。

7月16日

打牌。

7月17日

打牌。

7月18日

打牌。

胡适先生，您变了。

那究竟是因为什么，造成我们遇到一些重要的事情，都不自觉地开启拖延模式？

专业人士和我分别有不同的观点。

博客写手 Tim Urban 就指出，所谓的拖延症，其实可以分为两种。

一种是有 deadline 的拖延症。

如何理解呢？

假如你即将参加期末考试，这个考试，无论你怎么拖延，到 deadline 的时候，你就会乖乖地去自习室学习，无论之前多么傲娇。

另外一种是没有 deadline 的拖延症。

如何理解？

假如你在 2017 年 1 月 1 号，发誓在接下来的日子里，要拥有八块腹肌、学会乌克兰语、习得编程等等所谓的要变得更好的目标，但这些目标，是完全没有 deadline 的。

于是你的脑海里，虽然给自己画了一个大饼，但实际上，你却从来没有行动过。

没有完成目标，你看似很不在意，其实骨子里，弥漫着都是懊悔、不甘、自责的味道。

总感觉有些重要的事情，没有完成。

这也难怪，很多人在步入晚年的时候，最为后悔的，不是那些年轻的时候，犯下的错误，而是当年立下的目标和誓言，一个也没有完成。

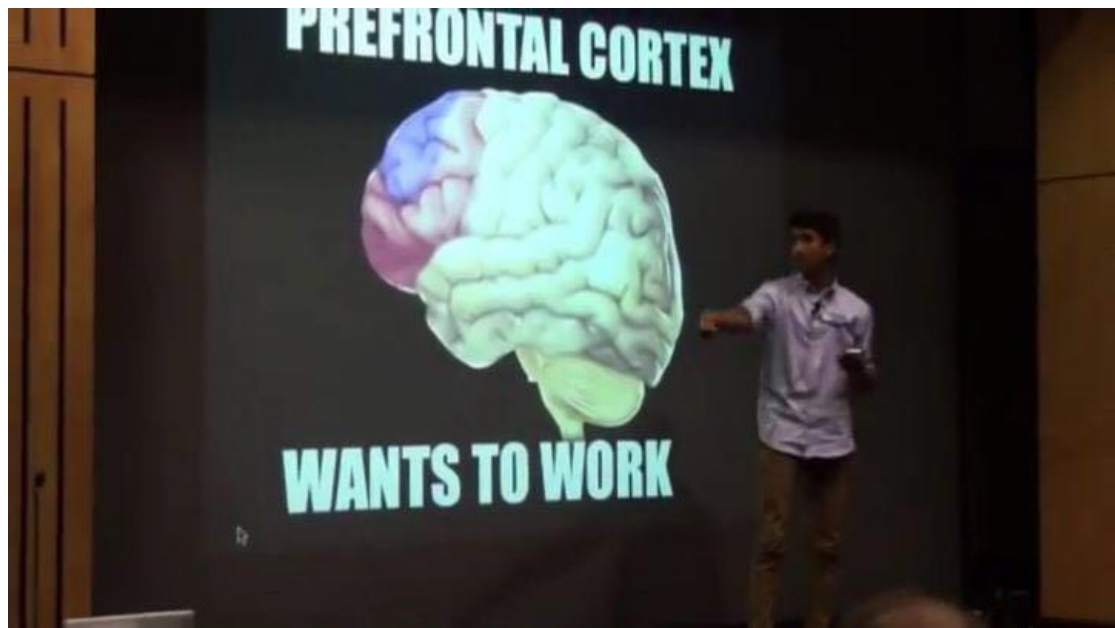
知乎上曾经有人提过这样的问题：

你听过最心酸的一句话是什么？

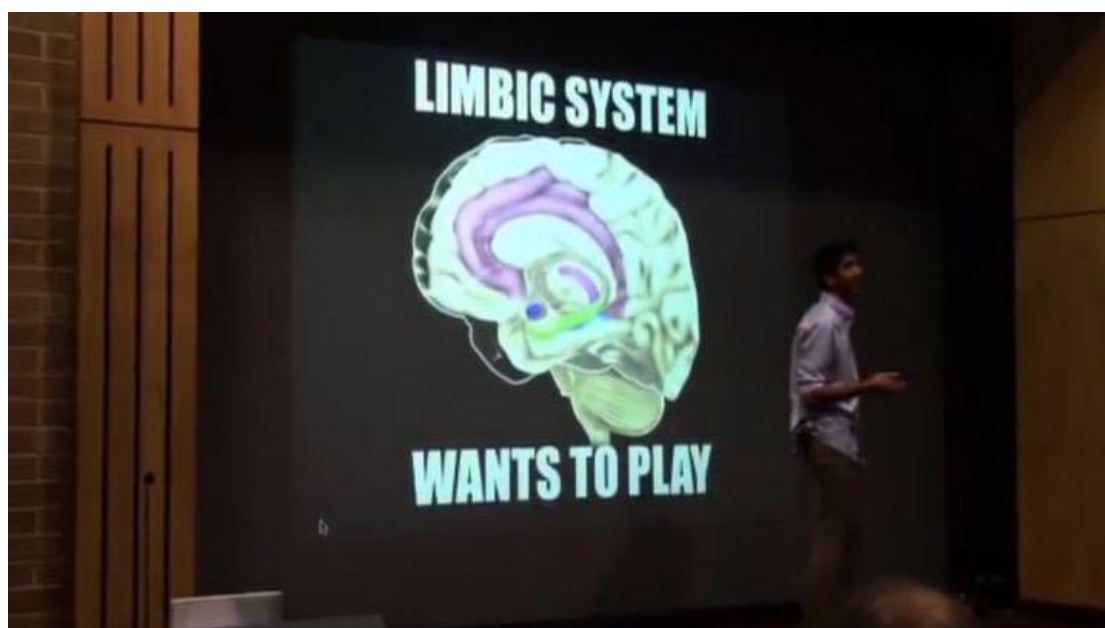
网友的一句话，深深地触动过我的心：

我本可以。

年轻有为的 Vik Nithy 则从科学的角度出发，来阐述造成拖延症的原因。



上图就是我们大脑中的前额皮质（prefrontal cortex），它主要负责督促你，你应该工作啦，你应该学习啦，你应该睡觉啦，等等。



很不巧，我们大脑里面，有一个边缘系统（limbic system），这个系统，会在你准备开始工作、学习，或者睡觉的时候，蹦的一声，跳出来对你说：

要不，先把正事放在一边，刷刷朋友圈、微博、知乎可好？

如果说前额皮质和边缘系统是两个小人的话，那每次做决定的时候，都是前额皮质被打倒在地。

然后我们就把正事放在一旁，不断地拖延、拖延、拖延。

Coursera 里面有一门课程，叫“Learning How to Learn”，也包含了拖延症这个话题。

课程提到，我们之所以会拖延，比如要去学习微积分，是因为我们本身对于微积分，是抗拒的。

大脑遇到抗拒的事情，痛苦区域就立马被激活，于是你就把注意力转移到不那么痛苦，甚至是快乐的事情上去了。

专业人士的观点，已经列举了差不多，现在该到我了。

我啊，其实可以总结成一句话，不对，是一个字。

那就是：

懒。

英文叫做：

laziness !

02

如何终结拖延症？

1，利用帕金森定律来管理你的时间

留给你的时间越多，你做一样事情就会倾向于慢慢完成。



这就是为什么当你只剩下最后 5 分钟的时候，你的工作效率会大大提高的原因。

因为当你分配给某个任务的时间越多时，你付出的努力就会越少。

所以，知道你为什么会有拖延症吗？因为你给自己太多的时间，解决拖延症的好方法就是给自己设定一个最后期限（Deadline）。

2，把巨大的任务分解成细小的目标

这个方法要比帕金森法则来的实用，我们之所以每每拖延任务，例如完成一份调查报告或者开始写一本书，抑或学习一门新语言，是因为这个任务包含了无数的小任务，无数的小任务压在你身上，给你带来了超载感，于是你就宁愿推迟，也不愿开始。

何不现在就开始细分，而不是等帕金森法则发挥作用呢？

以完成一份报告为例：

想出 5 个创意，把它们写下来

想出 5 个或者更多的创意，把它们写下来

把这些创意收窄成 3 个

为第一个创意上网搜索相关的资料，并做好笔记

为第二个创意上网搜索相关的资料，并做好笔记

为第三个创意上网搜索相关的资料，并做好笔记

寻找更多适当合适的创意思路

在网上搜索这个话题的相关研究成果、调查报告、学术论文等

查阅第一篇文章，并做好笔记

查阅第二篇文章，并做好笔记

查阅第三篇文章，并做好笔记

回顾所有已经记下的笔记

构想报告大概的思路

创建报告具体的轮廓

开始写一段文字

等等

如果你真的按部就班的话，其实真的不是一件辛苦的事情。

对于一个人来说，想出 5 个 ideas 不是一件难事，收集一些资料和相关的学术文章更不是难事，只有把重大的任务分解成一个个小的任务，你才不会有那么大的精神超载感，也不会对一个任务一拖再拖。

03

说起拖延症，我们都是羞愧的。

人人都讲求及时享乐，人人都想着先把重要的事情缓一缓，将来再说吧。

现在可以玩玩手机，刷刷剧，为什么要强迫自己去做一些痛苦的事情呢？

古人尚且知道，今早有酒今朝醉，人生得意须尽欢。

远古的人类，一看到蜂蜜等甜食，还不是丢下手头上的活，立刻就冲上去饕餮一顿，那管你什么紧张不紧张。

确实，面对各式的诱惑，我们的抵抗力是十分之有限的。

但我始终相信一句话：

比起将来舔舐悔恨的苦果，我宁愿选择 Just do it !

-8-

想要心智成熟，你得养成这种思维方式

01

我们经常有意无意地陷入单一的思维模式，无论在学习，生活，还是工作中。

单一的思维模式，应用起来，固然是爽，但却常常给我们制造很多的错觉，这种错觉，就是让我们自己盲目地相信：

我很了解自己，他人，以及整个社会。

究竟什么是单一的思维模式呢？

简单来说，就是非黑即白，非错即对。

这让我想起小时候看电视剧时，对电视剧出现的各种人物，只做两种分类：好人与坏人。

好人我希望他能得到上天的眷顾，长命百岁，坏人我希望他能立刻下地狱，不得好死。

每一个已经长大的人，都经历过这样的心理活动状态。

这大概是在人类的进化过程中，如果能对周围出现的各种情况，做出飞速且相对准确的判断，可以增加人类活下去的几率。例如，看到狮子，脑海里就出现它吃人的画面，于是人类就拔腿就跑，看到田野里出现了成群成群的绵羊，就做出判断，前去追捕。

快速对遭遇到的情况，做出非黑即白的决定，可以大幅度节省我们的判断时间和所需的精力，但也很容易让我们陷入单一的思维模式当中，无法自拔。

日剧《胜者即是正义》中就出现过这样的一幕，女主角黛真知子在地铁上要求男主角古美门律师给一位上了年纪的人让座。

黛真知子判断依据的是上了年纪的人，体力相对来说比较差，年纪轻轻的古美门，精力应该是杠杠的。但其实黛真知子当时秉持的，就是单一的思维模式，只看到普遍性，没有看到特殊性。

上了年纪的人，有精神抖擞，神采奕奕的，所谓的年轻人，也有遭遇不幸，身体有所残缺的，真的不应该一棍子打死。

02

单一的思维模式，给人造成最大的影响，就是让人丧失判断，从而舒适地麻木掉。

因为我们遇到问题，不是在自己的脑海里，形成自己分析，解决该方法的方法和回路，反而立刻启用单一模式这个套路，反而限定了自己独立思考的能力。

那有没有一种方法，是可以让我们一旦养成，就可以脱离简单化看待问题，对待世界的呢？

这就需要来引入一种我们经常提及的思考模式——批判性思考，批判性思考最早是由美国学者 Edward Maynard Glaser 提出来的，他认为批判性思考必须具备以下的三种特质：

1. 倾向以审慎的态度思虑议题和解决难题。
2. 对理性探索与逻辑推理的方法有所认识。
3. 有技巧地应用上述的方法。

Edward Maynard Glaser 的话比较拗口，而且只是说出了总体的意思和要求，分析拆解开来，想要养成批判性思考，你可以在以下的 5 个方面努力。

第一，明确你的问题。

一句话说来，就是知道你想要什么。我们经常遇到所谓的迷茫，以及常常被人牵着鼻子走，归根结底，都是因为我们不知道自己需要什么。

因为自己连自己都不知道想要什么，我们就把很多事情的决定权，交给了外界，例如神明，运气，和别人的三言两语。

但假如你明确了自己的需求，清楚地知道自己想要得到什么样的结果，那你肯定不会做出模棱两可的决定，以及不会把“随便”，“都行”，“你们决定吧”这样表面看起来随和，其实缺乏独立思考的言语，挂在嘴边。

第二，广泛地收集资料。

互联网看起来改变了整个世界，整个世界，铺天盖地都是各种各样的信息，但其实很多大学生，还有白领的信息搜集获取能力，都相当的低下。

就比如，你确定了第一环节的问题——有哪些提升情商的书单？基于这样的问题，如果你单单向自己的师兄师姐讨教这些书单的推荐，基于他们理解的局限性，推荐书单的质量，可能不会太高。

如果你清楚地知道其他获取信息的来源，你可能会得到更多，更理智的推荐：

1. 利用知乎，豆瓣等相对专业的网站，进行搜索提问；
2. 懂得科学上网，知道情商发起者对如何提高情商的建议；
3. 向年长的人请教，包括但不限于老师、父母等不同的群体。

广泛地收集信息，是为了基于这些信息，做出更为明智的选择，所谓兼听则明，说的就是这个道理。

第三，运用信息。

在搜集到各种各样的信息之后，面对这形式多样的信息，如何做出正确的选择？你需要自己给自己提关键性的问题：

哪些概念需要用到？

存在几种假设？

我对信息的解读符合逻辑吗？

例如你的老师向你推荐的书籍是——《人性的弱点》，那你可以从以下的几个方面，进行批判性思考：

为什么老师会向我推荐这本书？（假设的原因有几种）

老师做出判断的依据是什么？

基于老师的判断，这本书适不适合我？

只有通过这样的一种回路，我们才不会人云亦云，被人牵着鼻子走。

第四，考虑后果及影响。

不知道你们有没有这样的经历，原本打算上网看看公开课，学学英语，却不知不觉地逛起了淘宝和京东，原本发誓这个假期好好努力，发奋图强，结果却堕落三天，作业或者工作，都一拖再拖，毫无进展。

说到底，我们往往低估了后果的严重性和其造成的影响。

如果我们能够在面对问题的时候，将后果和影响给列为待考虑的因素，或许我们会少点冲动，多点理智。

第五，以对方的视角来思考。

这世上最为困难的事情，是要你站在对方的角度来思考问题，因为经过了解之后，一旦发现自己一贯秉承的信念或者观点，竟然是错误的话，对自己的打击，是无穷大的。

你可以看到身边一些人，原本的所作所为，极为错误，但就是不可能改变，因为一旦改变，自己身份的一致性，就会荡然无存，原有的自我认识，会轰然倒塌。

但如果你想更加理性地看待这个世界，你必须偶尔站在对方的角度，去思考问题。

老板之所以骂你，不是因为你懒惰，而是因为你没有给公司带来任何的价值，如果你确确实实能给公司带来收益的话，懒不懒，其实都是被骂的理由。

我们遇到的所有问题，如果能改变一下第一人称，以第三人称的角度来看待这个问题，或许能有更为深刻的认识和体验。

03

当然，以上提到的 5 个方法，也仅仅是我们为了更加了解这个纷繁复杂的世界所要掌握的工具而已，并不能保证我们能够做出完全理智的决定。

但只要我们存活在这个世界上，我们就要对周围出现的各种情况，做出反应，有些可能是鸡毛蒜皮，不值一提，而有些却足以改变我们一生的轨迹，影响我们一辈子。

在与别人竞争的过程中，我们不必寄希望于能够全胜，只要我们能够少犯错误，或许，就足以领先大多数人。

