

[C1609]ScalersTalk成长会9月课

# 成长路上的情绪状态管理

@Scalers

2016.9.25



ScalersTalk成长会 ScalersTalk.com

**很多人打了鸡血上了路，然后就死了**

**因为管不好自己的情绪**

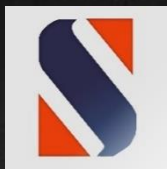
**本课需要先复习[C1603]**

# 几个关键词

- 成长和成长系统
- 学习系统和行动系统
- 输出倒逼输入
- 1000天持续行动三阶段特点
- 全连通、场景驱动、朗读流程
- 模仿的思路、流程和操作步骤
- 听力的三个尽量原则
- 求职准备、简历制作和面试关键
- 更多内容参见[C1601]-[C1608]，QQ群共享文件夹



**每期都要快速提一下**



# 关于Scalers



清华计算机系硕士毕业  
游走在口译世界的IT从业者  
笔耕不辍900余天，90万余字



代表作品：

《习近平主席谈时间管理：年轻人不要老熬夜，做到12点就去睡大觉》

《大学生上课为什么要认真听讲？》

《那一年，我去了清华园，你去了阿里巴巴》



建立千人ScalersTalk成长会，发起100小时口译训练计划

发起1000天持续行动计划、千人早起晨读团、瘦下来小组

40+



持续行动与成长研习实践  
口译与写作  
数据与安全技术

# 社群大本营

- QQ群：ScalersTalk成长会2016（大本营，**必选**），每月上课用
  - 千人群，人多消息多，偶尔有好货，**建议屏蔽消息提醒**，可定时查看
  - 多做深度探讨，少灌水闲聊
- 微信群（**可选**）
  - 分1群和2群，找Scalers个人微信(scalerstalker)，发送你的QQ号给S
- 其他小组均为ScalersTalk成长会旗下的子群



# 如何关注动态？

- QQ群邮件（课程与活动通知）
- QQ群公告、QQ群@全体消息，QQ群作业，QQ群红包
- 微信群公告、微信群红包、S微信朋友圈
- 我的微信公众号ScalersTalk、成长会微信公众号 ScalersClub
- 我的微博 @Scalers、成长会微博 @ScalersTalk成长会
- 关注以上任意一个或者多个，就不会错过重要信息，但是要记得看啊.....

# 成长课

- 成长会的最核心交付，由Scalers讲授
  - 时长2小时左右，通常每月最后一个周日晚20:00，提前通知确认
- 涉及话题：
  - 持续行动、成长双系统、英语及各个专项、时间状态管理、求职简历、利用IT技术提高效率等
  - 信息量大烧脑，请做好笔记
- 如果你再忙，也不要错过每月一次的成长课
  - 提供录音和PPT材料下载，在QQ群共享可见

# 1号帖子

- 群论坛置顶帖
  - [http://qgc.qq.com/3099\\*\\*\\*\\*/t/1](http://qgc.qq.com/3099****/t/1)
- 成长会任务、说明、加入小组方式的汇总
  - 提问前请先仔细阅读，基本上会涵盖你可能遇到的问题
  - 如果你要提问，请同时给出你自己的思考、判断或猜想
- 记住经常刷，我会更新哒.....

# 成长会 社群矩阵

2016v8版

## 英语口语等语言相关小组

口译100小时A/B/C、**听力零阶段、听力狂练**、信息安全听写小组  
笔译、**口译基础、交传**、视译、**新概念II朗读、外刊研究**、粤语  
德语、法语、日语、西班牙语、葡萄牙语、阿拉伯语、韩语、意大利  
语、千人早起晨读团

## IT技术相关小组

**Python小组、Java小组**  
**机器学习小组（深度学习）、算法小组**

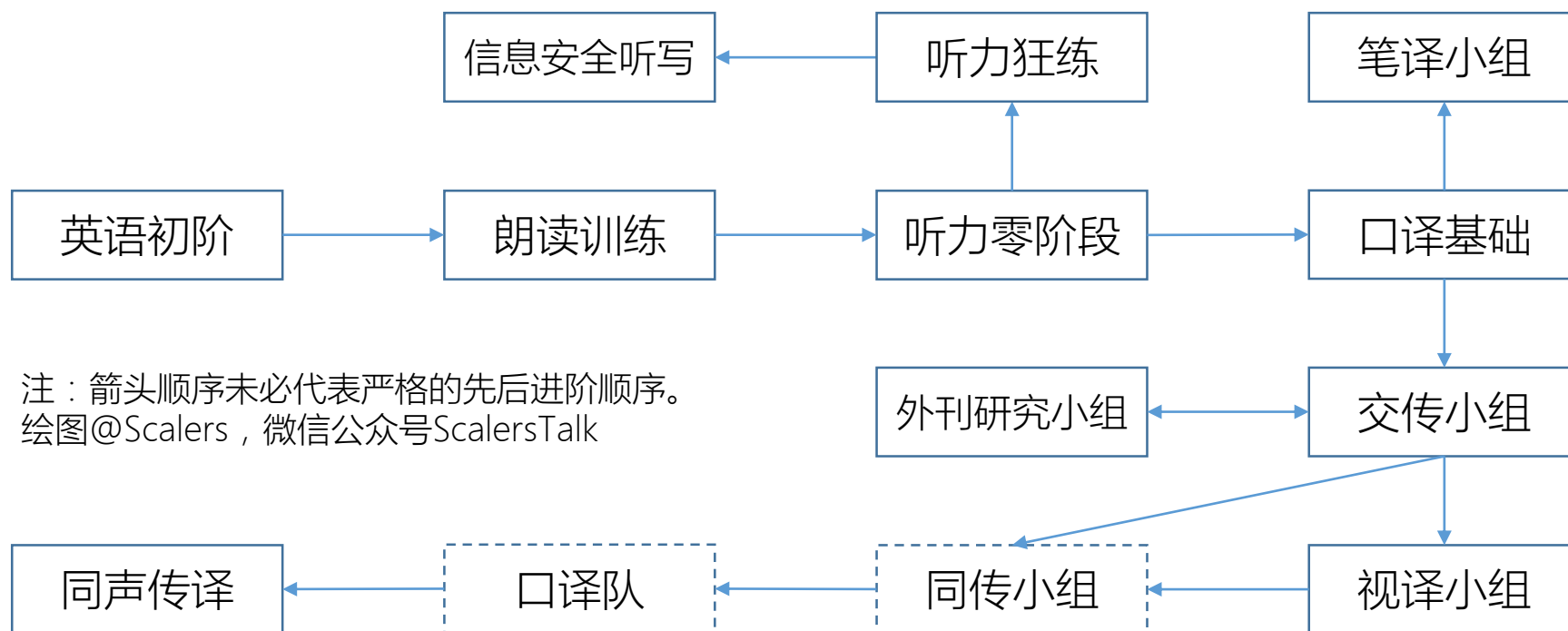
## 综合主题相关小组

**行业论坛、播客、写作、书法、数学、应届生、考研、  
运动、海外、妈妈、北京、上海、深圳、广州、重庆、  
西安、哈尔滨、天津、南京、社群电商、瘦下来、CPA**

红色标注为成长会内部小组，仅面向成长会内部开放

# 从英语初阶到同声传译

## ScalersTalk成长会 “从英语初阶到同声传译”框架



# 目录

- 再论成长
- 谈谈情绪
- 状态管理
- 作业

# 你对成长有什么新的体验？

- 原来你以为这个事情是怎样的？
  - 原来你对成长是什么概念？
  - 你为什么来到成长会？
  - 你来了以后做了什么事情？
  - 这些事情对你有什么改变？
- 现在你的想法，和你之前的想法有什么样的变化？
  - 产生这些变化的原因是什么？

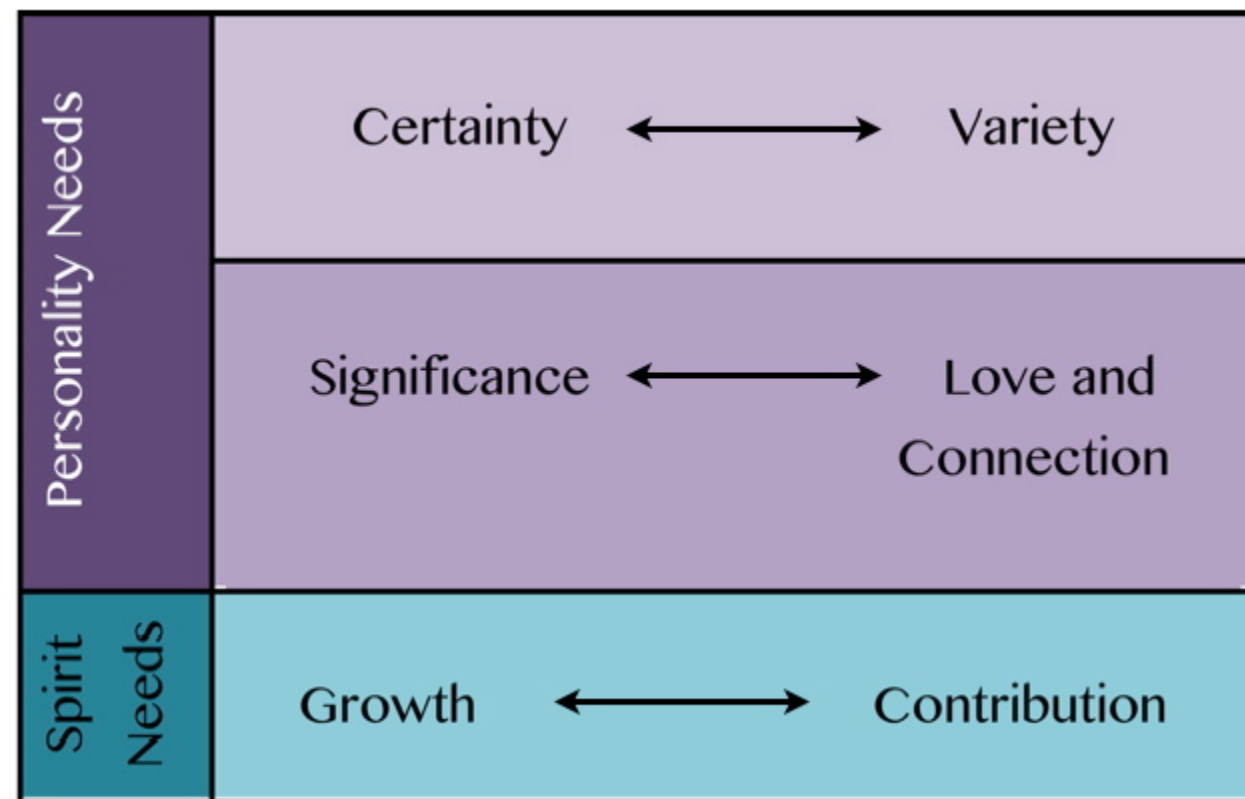
# 我们的认知

- 我们对一件事情看法的变化
  - 从“无概念”到“有概念”
  - 从“单方面扁平偏见”到“全方位立体感知”
  - 从“只是知道而已”到“身体力行深刻领会”
  - 从信息少到信息多
    - 一个逆流而上的过程，一个从低势能向高势能进发的过程
    - 从熵增到熵减的过程：熵增是必然的，熵减是需要克服的
    - 而这需要消耗能量，需要持续行动；NP完全问题；等价交换理论
- 我们最终的结局可能一样，但是能画成什么曲线却可大不相同
  - 这就是成长的意义



# 人的六大需求

- 确定性/不确定性
- 重要性/爱与联系
- 成长/贡献
- 成长的终极属性
  - 也许你会在底层挣扎，
  - 但是倘若你要变得好一点，
  - 我在成长会等着你



# 成长中的专家模式和小白模式

- 专家模式：
  - 有全局视角，知道细节，知道原理，知道所以然，情绪事实分离，冷血把事情做好，理智为主
  - 假设你知道许多前提，不做前置铺垫，直接硬上，处于高信息势能位置
- 小白模式：
  - 目光很局部，只知道眼前的一个小点，容易情绪冲动，激素控制行为，以自尊角度看问题
  - 两眼一发黑，需要即时反馈，不会动手想，处于低信息势能位置，但是不会也不知道攀登
- 生活中你是专家模式多还是小白模式多？
  - 你以专家模式为自豪还是以小白为自豪？

# 成长中的专家模式和小白模式(II)

- 在浸淫多年的领域中，通常容易变成专家模式；但是进入新领域时，很容易变成小白模式：这是一种人的固有属性
  - 学习成长的速度就在于从小白切换到专家模式的完成时间
  - 但是可以先切换态度，在态度上做专家，不要做小白
- 反向思考：为什么营销需要简单直接？大众传播需要短平快？
  - 如果你在推广一个商品或者理念，对于你的目标客户，他们其实是处在“进入新领域”的阶段，容易进入小白模式
  - 所以顺着小白的耐性做事，成本最低，反正成交就可以
- 在开启小白模式的时候，不要开专家模式，反之亦然

# 成长中的专家模式和小白模式(III)

- 在开启小白模式的时候，不要开专家模式，反之亦然
- 思考：以下场景开什么模式？
  - 你需要做一个公众演讲，面向3万听众
  - 你需要写一篇论文，投往领域顶级期刊
  - 你需要写一篇文章，整理下你的思绪
  - 你自己的成长进步

# 商业和教育的分野

- 教育
  - 什么是教育？教化育人
  - 什么才是育人？使人成长成才
  - 这必然要开启专家模式。还要做什么？虐，往死里虐
- 商业
  - 什么是商业？赚你的钱。
  - 为了赚你的钱，要做什么事情？
  - 让你轻松无痛的接受一些观点，同时感到爽，极致的爽
- 在做一件事情时，想清楚，这是教育本质还是商业本质
  - 二者的近处分道与远处交汇

# 目录

- 再论成长
- 谈谈情绪
- 状态管理
- 作业

# 情绪

- 你的感觉怎么样？
  - 高兴、开心、感恩、希望.....
  - 愤怒、忧伤、压抑、无力.....
- 这是一种化学反应，是一种激素的分泌
  - 你因为外界产生的反应
  - 情绪来自你的专注点，控制好专注点就能控制好情绪

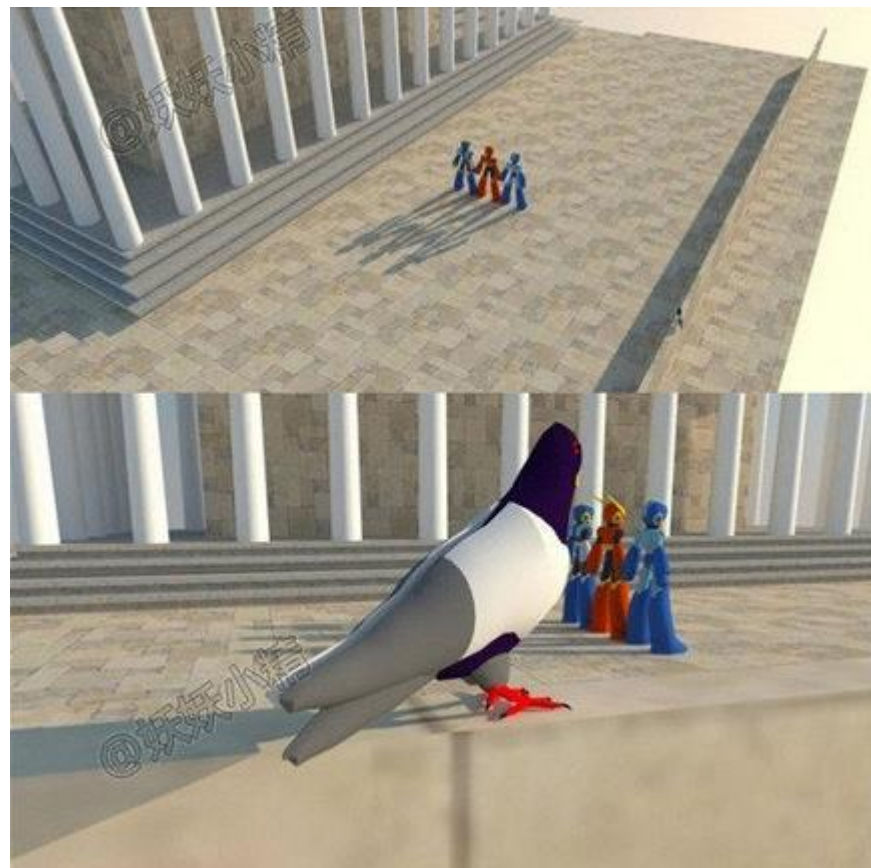
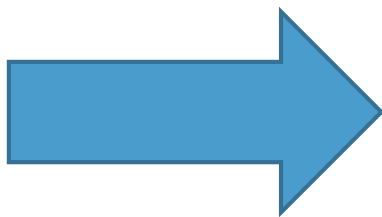
# 专注点

- 你在想什么？
  - 大脑里的图景是什么？对我们自己说什么？
    - 事件？物体？人？纠结的问题？
- 你是怎么想的？
  - 维度、色彩、声音的大小
- CPU当前在执行的指令序列，就是你的专注点
  - 试试快速地写下来



# 专注点和全局的关系

- 我们的意识无法同时处理这个世界上发生的所有的事情
  - 所以才有专注点，我们会删掉专注点以外的事情
- 但是我们的专注点看到的，未必就和真实的一样大小
  - 想一下照相机拍摄下来的照片和真实的尺寸未必一样，尽管看上去逼真
  - 专注点的对象可能会更大、更小、更严重、更轻微
- 我们容易有一种幻觉，以为我们所看到的这些局部的信息，就是代表了全局的信息
  - 于是我们会以“我周围的人”、“我看到的事”、“我没有听过”作为决策依据
- 但是这无法代表你应该做的事情，你要做的是沿着全局最优的思路来做，而非你以为最优的思路
  - 先验vs后验







**情绪是一种底层感性活动  
专注点是高层的理智驾驭**

**不是说我们的生活不能有感性  
关键在于，你能否自由掌控？**

# 目录

- 再论成长
- 谈谈情绪
- 状态管理
- 作业

# 状态

- 状态是一种客观存在，包括不限于身体和心理方面的表现
- 身体的状态
  - 健康与否，吃饱穿暖
  - 体态姿势，精神面貌
- 情绪的状态
  - 积极情绪、消极情绪

# 状态感知

- 你现在是什么个状态？你的情绪怎么样？
  - 好/坏；积极/消极
- 什么触发了你的情绪？
  - 自己/别人
- 你能自发地意识到这个问题么？
  - 而不是我提醒你才注意到
- 给状态评个级，从0-10打分
  - 你需要到达你的目标，需要有什么样的状态，你在什么状态？



# 状态改变

- 你每天的生活状态，决定了你的生活通向何处
  - 所以我们需要有状态改变的能力
- 状态决定你的行为和表现
  - 好的状态发挥更多潜能
- 你可以改变你的状态
  - 通过改变状态，改变你的情绪
- 你必须为自己的状态负责
  - 改变必须由你自己触发，成长的最后一公里

# **情绪状态管理的两条思路**

## **通过体态改变**

## **通过专注点改变**

# 通过体态改变情绪状态

- 改变动作方式
  - 快速地调整你的动作，就可以改变状态  $\text{Emotion} = \text{E} + \text{motion}$
- 培养能量动作
  - 开发一些你的标准动作，做完以后可以改变状态
- 改变呼吸模式
  - 深呼吸：呼吸改变生理机制。为什么有人在紧张时吸烟？
- 改变面部表情
  - 尝试在持续微笑的时候感到忧郁.....

# 通过专注点改变情绪状态

- 注意力所在之处，就是你的专注点
  - 世界太大，专注点几乎决定了一切
- 你的感觉来自于你的专注点
  - 专注点外的东西都让你给删了.....因为管不过来
- 我们的专注点决定了我们的感受，而我们的感受会影响我们的行为
  - 状态改变就是在调整掌控专注点
  - 如何调整？如何主动调整？

# 提问的力量

- 向自己提问引导思考
  - 问好问题：如何做到？怎样做到？享受过程？
  - 差问题：为什么这样的事情总是发生在我身上？
  - 问一个更好的问题，你才会有一个更好的答案
- 思考引导关注点
  - 思考其实就是一个评估的过程，你一直在评估，这是什么意思？我应该做什么？
- 关注点改变状态
  - 看到的景色不一样了，你的世界也不一样

# 再说提问

- 如果我们持续不断地感受到同样的情绪，那是因为我们持续不断地在问自己同样的问题
  - 你看看是不是每天都会发作一些情绪，找到那些你在不停问自己一些傻问题
  - 你的生活质量，归结到你每天问自己什么样的问题
  - 不管发生了什么操蛋的事情，多问自己，我能从这个事情中学到什么？
- 所谓的“成功”，其实来自于一条，“状态管理”。

# 三说提问

- 问题三个方面的作用
  - 当你问其他人一个问题，立即可以改变他专注点，从而可以立即改变他的感受
  - 问题改变了我们从注意力里删除的事物
  - 问题让你开启自身资源潜力的大门，因为大脑会在你的能力范围内搜索相似的内容
- 你必须学会持之以恒地问自己更有力量的问题

**你现在需要做出决定，你每天把自己的专  
注点放在哪里？**



**为什么要有1000天持续行动计划？**  
**我们需要给一个专注点**  
**3阶以上的时间**

# 学以致用，回答以下问题？

- 我现在状态不好，可以如何改变？
- 我通过什么方式来管理我的状态？
- 我如果要比现在更好，要怎么做？

# A1609作业

- 在你状态不佳的时候，实践本课思路，让自己从状态中走出来，完成状态切换。
- 总结上述过程，形成一套行之有效的工具，下次频繁使用，让自己的情绪状态切换越来越快。

# 还有一个事

- ScalersTalk成长会2017年已经800+人



成长会(内部)2017



用支付宝扫二维码，加入该群

该支付宝二维码将在2016年10月02日失效



点击生成吱口令

发到微信、QQ，方便朋友加入群聊

**谢谢!**

**2016，一路成长，前程似锦!**