

熵增定律

基本概念

熵

- 来自热力学第二定律
- 描述一个系统内在的混乱程度

熵增

- 一个系统从相对有序的状态向相对无序的状态的演变
- 熵增的条件
 - 没有外力做功
 - 孤立系统

熵减

- 与熵增相反

熵增是一种不好的状态，最终会导致熵死，所以我们需要对抗熵增

成长性思维

概念

以一种积极的态度面对遇到的困难和挑战，不胆怯；勇于尝试

作用

使人积极努力，愿意接受挑战，不害怕失败；乐于用努力去解决问题，争取好的结果

误区

- 把自身的某一项优势称为成长性思维
- 接触了成长性思维后，就只盯着努力
- 有了成长性思维，就有机会成就目标

阻碍

- 成功的监狱
- 过去的监狱
- 表现的监狱
- 恐惧的监狱（害怕失败、被否定）

怎样成为一个有成长性思维的人

- 志存高远
- 勇于行动
- 坚韧不拔
- 积极乐观
- 承担责任

损失厌恶原理

概念

- 人的本性是趋利避害
- 面对相同的利益和损失时，损失会让人更加难以接受
- 本质是一种认知偏差
 - 例子
 - 促销活动，让你以为错过这次活动，会是你的损失
 - 买股票时，大家都会选择股价上涨

作用

- 可以利用这点来进行激励
 - 没有完成一件事情时，会有相应的惩罚，从而激励人们去完成这件事情，比如：deadline

从众效应

概念

- 从众效应是指个人受到外界人群行为的影响，因而他自己的知觉、认识和判断上都表现出和公众舆论或者大多数人的行为方式一致的行为
- 行动=动机 × 能力 × 触发
- 要素
 - 动机
 - 能力
 - 触发
- 害怕被群体抛弃，所以从众

作用

- 减少/戒除某种习惯
 - 可以从三要素出发，减少对应的频次
- 达成某种好的习惯或做成某件事（减肥）
 - 与上相反

破窗效应

一种对错误行为的从众效应

路径依赖效应