https://www.douyin.com/video/7188845513381334312

标题: 哈佛大学的研究结论，非常有道理，值得好好收藏，可以反复提醒自己  
关键字: 废材#哈佛#犹豫不决#拖延#萧大业  
作者: 萧大业  
哈佛大学有一个研究总结了一个人成为废材的九大原因，非常的准确，你一定要好好听完。第一，犹豫不决，无论你其他方面能力如何强大，一旦你做事犹豫不决，摇摆不定，在关键的竞争中就一定会被那些坚定的人打败。第二，拖延，喜欢拖延的人总是计划很牛逼，但执行一塌糊涂，其实拖延就是逃避问题和懒惰，懒惰是个很奇怪的东西，他让你以为那是安逸，是休闲，是福气，但实际上他所给你的是无聊，是倦怠，是消沉。第三，三分钟热度，这个世界百分之八十的失败都源于半途而废，因为坚持的过程总是枯燥又充满挫折，的人的天性就是好逸不劳。第四，害怕拒绝，这都是过度的自尊带来的恶果，一个人能放下自尊去做事情肯定是专注目标，成果导向的人，而把自尊心放在第一位的人在人际交往做事情的时候总会关注他人对自己的态度，因此一个人越是百无一用的时候越执念于那些无足轻重的底线和弱小的自尊心。第五，自我设限，很多时候是我们自己杀死了自己的潜力，很多人在还没有去做之前就先否定了自己，还会给自己找一堆不付出努力的理由，所有的平庸和低成就都是自我设想的结果。第六，逃避现实，总喜欢做不劳而获的白日梦，激动的时候是骄傲的巨人，幻想着自己纵横天下，日常生活中，就算受到了欺凌也没有办法鼓起勇气去好好谈一谈。第七，总是找借口，他从来不会错，他是常有理，反正一旦犯了错，第一反应就是自我辩解，这种人都有一个共同的特点，没有强烈的事业心，没有执着的追求，人生没有一个坚定的信念，反正找借口是最容易办到的事情，这是掩饰自己无知的方法，然后从中寻找自我安慰。第八，恐惧，这是一种谨小慎微的懦弱，他们害怕被领导批评，害怕别人觉得自己无能，害怕被别人知道自己的缺点，在意他人的评价，害怕犯错，害怕自己的付出得不到回报，其实就是心智的弱小，不愿意面对挫折。第九，拒绝学习，学习需要费脑子，自我成长需要不断和自己说，冻成太痛苦了，还不如舒舒服服的躺在家里玩手机看电影。这九大原因，你同意吗？好了，我是肖大爷，关注我，爱大叔不如爱大爷。', refusal=None, role='assistant', audio=None, function\_call=None, tool\_calls=None)