



当前位置：读后感|读书笔记 (<https://reading.geek-docs.com>) > 互联网+ (<https://reading.geek-docs.com/internet-p>) > 张朝阳：我这几年最大的改变

张朝阳：我这几年最大的改变 (<https://reading.geek-docs.com/internet-p/20190427174028.html>)

2019-04-27 分类：互联网+ (<https://reading.geek-docs.com/internet-p>) 阅读(819) 评论(0)



搜狐创始人张朝阳是中国最早的一批互联网创业者。搜狐曾和新浪网易一起，并称为中国三大门户。不过，在门户网站的时代过去之后，搜狐并没有很好抓住之后如社交、视频等领域的机会。

大家对张朝阳除了商业上的好奇之外，还有关于他自身的进化。张朝阳是中国最早的互联网明星，名利双收，但之后却一度陷入抑郁。他一直通过类似于登山、瑜伽和行为心理学等方式来自我治疗。在接受腾讯深网的采访时，张朝阳分享了他从2012年之后的几年时间，通过学习行为心理学来改变自己的经历。

他把自己的改变，概括为一种价值观的改变。之前，用他的话说，他个人的成长环境和经历中，价值观的最高级就是“成王败寇的功利主义”和“自我个人主义”。现在，他的价值观变成了对人生角色的责任和本分。比如，作为一个公司的CEO，本分就是给股东带来价值。再比如，人生给了你一个躯体，那么，“你对你的躯体的健康也负有责任”。

他把这称之为一种价值观驱动的人生。在这种人生观下，“人会在当下这件事情上非常认真”。“每天参与人生，无论是学习新的东西，做一些事情，或者在生活中发展一些乐趣，都是参与人生的方式”。而且，“因为有价值，导致你做任何事情非常认真，不会懒惰。因为这是你存在的意义。”

张朝阳以“焦虑”为例来说明自己说的这种价值观。当一个焦虑想法产生的时候，人类倾向于去克服和解决这个焦虑。张朝阳说，这就是人类在放纵自己，是一种不守纪律。正确的做法是，接受这种焦虑，然后回到现实中，去看自己接下来应该做什么。

人生的很多可能性，其实是由概率决定的。包括你出生在哪里，父母是什么人，时代在发生怎样的变化。张朝阳说：“所有的这些事不是由你决定的，也都是公平的，哪怕对你很不幸。对于这些事情你要接受，不要抱怨。你只能说OK，这些不是由我决定的，人生没有时间浪费抱怨不公平。”接下来能做的，无非是去运用自己的能力，去思考、行动，让自己在这个世界上活得更好，包括给世界提供正向的推动力。这就是价值观。

价值观让人接受无常、痛苦和焦虑，然后再把人从这种无常、痛苦和焦虑中拽出去。

当把目标聚焦在自己存在的意义，或者说，“要活一个说法的时候”，人就会在价值观的驱动下，去完成自己的使命。在这个过程中，妄念、痛苦、焦虑都会减少乃至消失，人会得到一种精神上的愉悦和快乐。

以上就是企业家张朝阳这几年在想法上最大的改变之一。他从脑科学和行为心理学上得到启发，认为要建立一种价值观驱动的人生观。具体而言，就是接纳不确定和焦虑，然后专注于自己的人生目标。希望对你能有启发。

评论(1)

价值观驱动的方式也是不断提升认知的方式，认知的提升，才能让人在复杂环境下更好的应对。至于过程中的痛苦、焦虑等，那都是成长过程必须付出的代价。

评论(2)

吴伯凡老师的“物理立场——设计立场——意向立场”理论。多用物理立场和设计立场考虑问题，明确哪些是不可控的，控制可以控制的，避免掉进意向立场。

👍 赞(3)

分享到： 更多 (0)

上一篇

解决复杂问题时为什么不该太用力
(<https://reading.geek-docs.com/management/20190427173037.html>)

下一篇

《黑天鹅》(<https://reading.geek-docs.com/economic/the-black-swan-dedao.html>)

评论 抢沙发

你的评论可以一针见血

提交评论



昵称	读书笔记
邮箱	
网址	

昵称 (必填)

邮箱 (必填)

网址

