# 怎

知识量力量

## 第三期 怎样成为一个不冲动的人

自己管理不好情绪会被他人管理

"把坑挖滑"

产品经理通过管理情绪满足用户底层需求

控制情绪就是控制杏仁核

杏仁核和大脑颞叶控制着情绪

杏仁核总是赢的三个原因

产生早于大脑皮层

管理杏仁核的5种武器

设立边界

减缓速度

增加负担

客体化

放大尺度

反应速度快

帮手多

#### • 进化心理学家告诉我们 •

人类一路进化把那些动不动就要发飙和冲动的人已经淘汰掉了

你不管你自己的情绪,会有人替你管理你的情绪

## "把坑挖滑"

产品经理利用用户的"管不住"来赚钱



# STOP

# 这个世界缺了一个 停止键



看电视机,录像机,杂志 都会有完结的时候。





刷网页,手机,APP, 时间一会儿就过去了。

#### 这背后的原因是什么?



## 大脑皮层

更理性, 更符合逻辑 的一些判断



### 杏仁核

负责冲动、快速反应, 情绪中心

#### 为什么通常杏仁核总是赢?

产生早

反应快

「帮手」多/

## 「杏仁核宝宝」

就是这个话题真正的敌人



# 设立行动边界

在这个时代管理自己的情绪冲动, 我们往往需要他人的帮忙。



#### 普通人如何给自己设立边界?

提前设好闹钟,快结束的时候进行 总结收尾工作。

# 它还很可能是一个 〈 想象的边界

美国股神 巴菲特

我说的任何一句话,我都假设第二天这句话登 在报纸的头版头条上。如果现在我判断这句话 不适合登在头版头条上,我现在就选择闭嘴。

它往往能帮我们遏制杏仁核 假设那个边界是在远方,在心里去设定。

# 一减缓反应速度。

杏仁核有一个毛病

反应快, 但不能持久



战略出来了

#### 跟它拖时间



当我们要语言上攻击别人的时候, 先说一下我为什么生气,等描述完 那个火基本就消了。

## □ 增加认知负担 =

心理学家已经做过实验 如果你真的想听课 请用笔记

用笔去记,你的认知负担会比电脑记录更重,因为你必须在老师的话语流当中提取出真正有价值的部分。

→ 它有助于你吸取那些更有价值的信息 → 增加认知负担是心理学界的一个重要发现。

## "把自己客体化 =



#### 跳出画面去看画

每当他觉得快要发火了,他就试着抽出 来再来看自己一眼,看整个局面。

#### →这样你就获得了一个极其理性的视角→

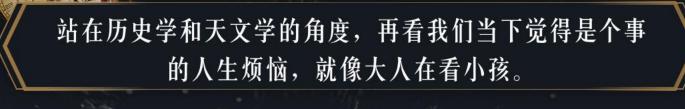
当你身在画面之中,你是会犯糊涂的, 你只有跳出画面,这个时候才能做到旁观者清。

## 

小小的烦恼放在那么大的空间尺度里, 它就是一粒微尘。

为什么杏仁核宝宝经常会情绪崩溃?

因为我们的世界太小了









#### 美国芝加哥大学神经科学专家 **克鲁尔&布西** Heinrich Klüver & Paul Bucy

他们实验发现了大脑的情绪 管理中心。



增加必要难度。

加州大学洛杉矶分校心理学教授 罗伯特·比约克 Robert A. Bjork





中国商界大神,"联想教父"

1988年创建香港联想

跳出画面看画。





扫码获取 节目完整文稿和书单