

情商最低的 3 句話,永遠不要說

接觸的人越多發現,語言,是一把雙刃劍,說得好,利人利己,說得不好,傷人傷己。自古以來,智者慎思,賢者慎言。說話,對於許多人而言,是一種本能,而會說話卻是一種本事。一個人想要在社會上立身處世,就要懂得講話的分寸,無論什麼時候,有三句話永遠不要說出口,會顯得你情商很低。

直話

愛好面子,喜歡溫言軟語,是多數人的共性。與人交流,你若講話太過直白,不顧及接受者的面子,很有可能遭到對方的反感。

一位年輕的律師,畢業於名牌大學,剛參加工作不久,就接了一起很重要的案子,成為其中一方的辯護。辯論中,法官作為代表正在發言,話還沒說完,年輕的律師就打斷了他,直接指出法官言語中的錯誤,借機表現自己的勇氣與學識。原以為會因此得到法官的賞識,結果卻是,法官每次看到他表情更加冷漠嚴肅了。一般來說,年輕律師的行為並沒有錯,只是說話太直,沒掌握好分寸。在那樣重要的場合,不留餘地的指出法官的錯誤,令對方顏面掃地,下不來台,事後,法官如何會給他好臉色。

心直口快,傷人而不自知,是最糟糕的事。有些人,可能本身性格直率,但這不能作為口無遮攔的理由。無論如何,說話不分場合,不講究方式,就是一種低情商的行為,最終尷尬了別人,也讓自己陷入吃力不討好的局面。

大話

古希臘哲學家蘇格拉底,非常善於演講,不少人慕名前來向他請教。一天,一位青年前來求教,在自我介紹時,青年為了表現自己,便在蘇格拉底面前,侃侃而談,大發議論,強調演說如何重要。在他說完後,蘇格拉底向他索取了兩倍的學費。青年疑惑的詢問原因,蘇格拉底回答他:“因為我除了要教你講話以外,還要教你如何閉嘴。”

一味高談闊論,各種自我夸大,以為這樣可以讓自己看起來高人一等。殊不知,過分的吹噓自己,不僅得不到別人的另眼相看,還會顯出自己淺薄無知,故作虛偽。

常言道:“知人者智,自知者明。”人勝在有自知之明,真正厲害的人,往往都不露鋒芒,沉穩謙遜,寧願去踏踏實實的做事,也不願花功夫在嘴上自我標榜。人生於世,還是謹慎慢言,低調做人的好,切勿班門弄斧,妄自誇大。

閒話

一直以來,看到有不少新聞報道,芳華正茂的男女因輿論而輕生。在這一場場鬧劇背後,推波助瀾的多半是一群事不關己之人的閑言閒語。

言無刀鋒,卻能殺人于無形。要知道,你的每一句閒話,對別人來說都是一場精神折磨。凡事只會道聽途說,習慣背後談論抨擊別人,這種行為既是沒有品德的表現,也是做人的失敗。正如《離騷》中所說:“來說是非者,必是是非人。”

即一個人總熱衷於議論是非,說明他自己本身就有問題。不管在什麼情況下,不說閒話,不搬弄是非,不惡意詆毀,既是寬容別人,也是

周全自己的口碑。語言是一種回聲,你說出什麼話,將會收到什麼樣的回饋。你說一句閒話,人品就少一分;你說一句大話,人心就少一份;你說一句直話,格局就低一層。所以,人際交往中,要記得慎言慎行,不該說的話永遠不要說出口,你只有學會管住自己的嘴,才能更有力掌控自己的人生。



快樂的 3 把鑰匙:睡得早一點、在意少一點、期待低一點

有句名言說:“人們需要快樂,就像需要衣服一樣。”但成年人的生活,總有著數不盡的煩惱和說不清的壓力。很多時候,快樂的契機是我們自己創造的,幸福生活的密鑰掌握在自己手中。不妨試著睡得早一點,在意少一點,期待低一點,快樂就會與你不期而遇。

睡得早一點

知乎上曾有一個熱門話題:“早睡為什麼這麼難?”話題一出,每個人似乎都有自己不得不熬夜的理由:

白天被各種工作和家庭瑣事支配,只有夜晚的時間屬於自己,根本捨不得早睡;

白天忙著周旋於各類人際關係中,只有夜晚互道晚安後,才能享受不被社交困擾的自由;

白天精神高度緊張,壓力無法排解,只有夜晚是充電樁,才能在娛樂軟件中放鬆自我。殊不知,熬夜就像一副慢性毒藥,不僅傷害身體,還影響精神狀態。

博主 @ 夏知非 FiFi 分享過自己的經歷。

在剛開始做自由職業者時,她幾乎都是日夜顛倒,凌晨三點睡,隔天下午才起。一覺醒來,只會情緒低落,非常焦慮,熬夜並不能給她帶來放鬆的快樂。後來她聽了很多朋友的建議,痛定思痛,決定早睡早起,這對於資深熬夜黨而言,一開始真的難如登天。她狠下心倒逼自己早睡,堅持大半年後,自己的生活也發生了翻天覆地的變化。她7點起床,跑步、吃早餐、寫東西,基本11點就能完成一天中最繁重的任務。她發現自己的可支配時間變多了,現在每天多多出好幾個小時,享受愜意的生活。她感覺到自己每天的精力都變得很充沛,早睡後大腦和身體似乎都很輕,工作效率也大幅提升。不僅如此,她的心態和心情也變得很好,焦慮、迷茫、恐慌等各種負面情緒都煙消雲散了。現在的她對未來更加充滿信心,整個人都變得自信陽光,樂觀向上。

正如富蘭克林說的:“我從未見過一個早起、勤奮、謹慎、誠實的人,抱怨自己的命運。”

沒事早點睡,只有把身體調整到正確的作息里,所有的負面情緒才有可能一掃而空。當你看過早上六七點的太陽,便不會驚艷於凌晨的月亮有多美。與其熬夜被時間追著跑,不如早睡早起,掌控時間,收穫健康、高效的生活。嘗試放下手機,睡得早一點,當你擁有自律健康的生活習慣,快樂也會更容易。

在意少一點

在生活中,你是否經歷過這樣的時刻?

在路上,不小心摔了一跤,便慌張地四處張望,害怕被旁人看到自己的狼狽模樣;

開會時,無意間說錯了話,便擔心上級會不會有想法,同事們會不會私下議論自己;

聚會時,特意穿了一件新衣服,被朋友調侃不好看顯胖,內心便暗暗生出了自卑之意……過分在意別人的看法,真正難受的是自己,對他人毫無影響。人生在世,只有放下對外界眼光的過分在意,才能在自我世界中尋得快樂。

記得曾在書中看過這樣一則故事。在愛丁堡的一個小鎮里,住著一個喜歡唱歌的年輕人。路人經常能看見他帶著一把破舊的吉他,在街頭小巷演唱。朋友十分不解,便問他:“既然你這麼喜歡唱歌,為什麼不買一把新吉他呢?這樣會讓人們對你的印象加分不少!”年輕人笑笑,不以為然地說:“反正沒人認識我,不會有人在意我用什麼吉他的。”他絲毫沒受影響,依舊每天用著他的破舊吉他,自由地彈唱著他心中的樂曲。幾年後,年輕人成了當地一位小有名氣的歌手。一次演唱會前,朋友忍不住又勸他:“你現在



是個公眾人物了,去演唱的地方都是大場合,該換一把好點的吉他了。”

年輕人搖搖頭說:“既然大家都認識我了,就更沒有人在意我用什麼吉他了。”說完,便拿起自己的吉他在場表演了。

狄更斯所言極是:“選擇好自己的路,不管別人的流言蜚語,最重要的是,做最好的自己。”

生活如人飲水,冷暖自知,太在意他人的目光,往往只會作繭自縛。每個人經歷不同,看法也有所不同,你不可能事事都讓所有人滿意。不妨學著在意少一點,凡事看淡看輕,做最真實的自己,才能灑脫自在。當你內心真正強大富足,任何聲音,都無法阻擋你前進的步伐。拋開外界干擾,不因過分在意而失去自我,餘生才會活得鬆弛快樂。

期待低一點

在《允許自己虛度時光》中,有一段引人深思的話:“我慢慢明白了為什麼我不快樂,因為我總是期待一個結果。”看一本書期待它讓我變得深刻,跑一會步期待它讓我瘦下來,發一條微信期待它被回復,對別人好期待被回以好,寫一個故事說一個心情期待被關注,被安慰,參加一個活動期待換來充實豐富的經歷。“這些預設的期待如果實現了,長舒一口氣,如果沒有實現呢,自怨自艾。”

凡事過猶不及,若是傾注過高的期待,便容易患得患失,陷入自我束縛的泥潭。曾有一個粉絲向一位博主傾訴了自己的煩惱,她覺得現在的生活一點也不幸福。博主便問她:“那你能告訴我三件讓你幸福的事嗎?”粉絲想了想說:“希望老

公能調到我在的城市工作,兒子考試能考進年級前五名,自己能瘦10斤。”博主笑著說:“這快樂門檻太高了,不妨先把起點降低,比如:希望老公先關注本地招聘信息,兒子成績有進步,自己先動起來。”後來,博主收到了這位粉絲的來信,信中表達了感激之意,粉絲說當她按照建議去做時,發現原來快樂是如此簡單。當她把自己的期待降下來,突然感覺如釋重負,生活也變得豁然開朗。

有時候並不是快樂太難,而是我們被自己制定的高目標束縛住了。期待越大,往往失望就會越大,期待一旦落空,巨大的落差感會將你瞬間擊潰。

正如《人間失格》里說的那樣:“倘若沒有過度的歡喜,便沒有極度的悲傷。”

想起經濟學中的一個公式:幸福 = 效用 / 期望值。意思是,當一個人的期待值越低的時候,就越容易獲得滿足感,更容易得到快樂。生活中不妨嘗試把期待降到最低,驚喜才會不期而遇,目之所及皆是美好。與愛人攜手不易,適當降低一下對彼此的要求,無謂的爭吵也會隨之減少;

陸職加薪路漫長,適當降低一下過高的目標,無處釋放的壓力也會逐漸排解;

孩子無須才華橫溢,適當降低一下過於嚴苛的標準,家庭氛圍也會更和諧。

人生不易,降低期待,懂得知足常樂,才是通往幸福的秘訣。

有位作家曾說過:“快樂是一點一點積累而成的,人生是一天一天經營出來的。”

百味人生也有苦,多加一塊糖便是甜,生活不在別處,過好眼前即是全部。睡得早一點,擁有飽滿的精神狀態,才能更好地迎接未知的每一天;在意少一點,看淡外界各種非議,才能更勇敢地做最真實的自己,期待低一點,凡事不必追求完美,才不會在不經意間收穫浪漫與驚喜。願你我都能緊握快樂的三把鑰匙,奔赴內心向往的星辰大海。

打開思維,能解決 80% 的人生難題

很多人都能想通這樣一個道理:解決問題最高明的辦法是,花小錢,辦大事。

曾有這樣一個猶太人,想租用銀行的保險櫃,保存自己價值 50 萬美元的股票。但大部分銀行的保險櫃租金都昂貴的離譜。這天他又來到一家銀行,詢問自己是否可以貸一筆錢。銀行回復他可以,只要有足夠的擔保,貸多少都可以考慮。最後猶太人選擇貸款了 1 美元,然後用自己的 50 萬美元股票作為擔保。一年之後,只要拿出 6% 的利息,也就是 6 美分,就可以把全部的資金拿回去。就這樣,猶太人只花了微不足道的一筆小錢,就解決了自己大麻煩。猶太人的高明之處就是,置換了自己的思維。這也是被很多人贊嘆的“令人不解的貸款者”故事。

樊登曾說過:“如果你的生活出現了煩惱,相信我,一定是你的思維方式出了問題。”

靈活的思維,是你一生都受用的財富,它會幫你在困境中,重獲明朗。所有的難題,都是思維被“綁架”解決難題的過程,一定伴隨了思維的解綁。

20 世紀 60 年代的電影院,生意並不好。大部分的盈利靠的不是賣電影票,而是靠賣爆米花和飲料帶來利潤。所以那個時候,如果利潤商品賣得好,整個影院就能賺到錢。戴維·沃勒斯特是一家古老連鎖劇院的年輕高管,那時候的他整天為這個邊緣行業擔心。想方設法提高利潤商品的銷量,也試過一些營銷策略,比如:買一贈一、日場特價等,但收效甚微。後來他心灰意冷,因為實在想不出辦法,讓顧客多買一點。某天他靈光乍現:有沒有一種可能是,顧客也想吃更多的爆米花,但是礙於情面,不願意讓別人看到自己太貪吃?所以戴維·沃勒斯特改變思維,把“提高爆米花銷量”這個問題,變成了一個“如何能讓顧客即使吃再多爆米花,也不會覺得不好意思”。當他把思維釋放出來之後,問題就有瞭解決方向。戴維·

沃勒斯在影院引進一種全新的爆米花包裝——特大號,並減弱電影院購物處的燈光。隨著這一舉措的改進,利潤商品迎來了爆發式的增長。雖然在開始時,因為這一想法超過大部分人的認知,進展比較緩慢,但終究在當時還是促進了電影行業的發展。

很多難題的出現,是因為思維被捆綁。如果人的思維,困在一個地方,固執地認為問題的解決方案只有一個,那麼現狀永遠不會改變畫家洛

克威爾說過一句自己的經驗之談:“真知灼見,首先來自多思善疑。”能解決問題的灼見,也一定少不了舊思維碰撞下,產生的新思維。新思維,就是新出路。思維打開,難題會自動“消失”。

有一個耐人尋味的故事,讀完醍醐灌頂。曾經有一個營銷經理為了考驗自己員工的思維變通能力,給他們出了一道難題:如何把梳子賣給和尚?第一個看到題目的員工,出了門就罵,這是什麼狗屁問題,和尚都沒有頭髮,怎麼可能買一把梳子!於是喝起了悶酒,到家倒頭就睡。

第二個被考驗的員工,沒有直接回家,他選擇去寺廟碰碰運氣,並對一個和尚說自己被經理考驗的事情。他乞求和尚發發慈悲,幫他這個忙。最後和尚買下了一把。第三個員工同樣先對和尚溝通了一番,然後換了個思路說:“來這裡是不是需要心誠?”和尚說:“是的。”“心誠是不是需要心存敬意?”和尚說:“是的。”“那你看,那么多風塵僕僕前來的人,如果蓬頭垢面,怎麼保持尊敬呢?如果寺廟買一些梳子,把香客們的頭髮梳整齊,把臉洗乾淨,這不是一種尊敬?”和尚覺得說的有道理,就買了十把。第四個員工給和尚銷售梳子,一開始和尚也是拒絕。但這個員工,轉變腦筋,

對和尚說:“廟里備些梳子作為禮物,送給香客,既實惠,又有意義,寺廟的香火會越來越旺。”和尚想了想,覺得這個主意很不錯,就開心地買了 100 把。

看完這個故事,心中有一個非常強烈的感受:在擁有開闊思維的人面前,一切難題,都會自動“消失”。同樣是賣一把梳子給沒有頭髮的和尚,對不同的人來說,它既離譜,又非常的難。

但對能打開思維的人來說,它既輕鬆,又非常容易。

可見,擁有變通思維對一個人的人生,有著四兩撥千斤的效果。每個人的一生,都如波濤洶湧的江河,難免會遇見邁不過去的坎兒。若是擁有開闊思維,相信你的人會勢如破竹,前路一片坦蕩。

如何能打開思維?

1、對出現的問題,多角度聯想

聯想的過程,就是思維向周圍蔓延的過程。知乎上有一個“黑白鴉卵石”的故事。一個商人因做生意失敗,欠了債主很多錢。而債主是個脾氣又壞又臭的糟老頭子,偏偏他還看上了商人年輕貌美的女兒。於是債主告訴商人:“我有一個辦法,既讓你免于牢獄之災,還能讓你欠我的錢一筆勾銷。”辦法就是讓商人女兒摸口袋里的石子,如果摸出的是白色的,那她無需嫁給債主;

如果摸出的是黑色的,那商人女兒就要嫁給債主,之前的債務一筆勾銷;

如果不玩這個遊戲,就把商人,送進監獄。摸石子這天,商人女兒看見債主使詐,把兩個黑色的石子,放在口袋里。女孩為了救自己和父親,一直苦思冥想。最後,女孩把取出的石子,不小心“掉”在了鴉卵石地上,並告訴債主,沒有看清取出的是什麼。但只要看看袋子里留的是什麼顏色,就知道拿出的這一個是什麼顏色了。

因為取出白色石子,和袋子里留的是黑色石子,兩種結果都能證明是自己贏。就這樣,女孩靠著自己的機智,救下了自己和父親。

聯想問題的關鍵在哪里,發現其中的漏洞,就能一舉擊穿。

2、絕大多數問題背後,都是人的問題

很多時候,處理不掉難題,是因為沒有處理好背後人與人之間的關係。網上讀到一個職業規劃師,寫下的真實案例。

規劃師有一個學員,在工作上遇到一個兩難處境。學員本身非常喜歡自己的工作,但另一方面,他非常討厭自己的上司,長年的忍受讓他一度想辭職。但又割捨不下現在的成果,便向規劃師尋求辦法。經規劃師分析,導致學員苦惱的根本原因,是他有一個討厭的上司。所以規劃師給他一個建議,可以聯繫獵頭公司,讓獵頭公司挖走上司,問題就解決了。第二天,學員就聯繫了某位獵頭,請他們幫忙給上司找新工作。沒過多久,上司就被一家新公司成功挖走,自己的煩惱也順理成章地被解決。同時讓這個學員沒有想到的是,因為上司位置空缺,加上自己工作表現不錯,竟然得到了晉陞。

很多時候,是沒有找到問題的癥結,導致問題遲遲沒有解決。挖掘困境背後人的問題,頓時你會豁然開朗。

3、有意識儲備新知

《人生總會有辦法》一書中,有這樣一句話:“無論我們試圖解決何種問題,我們的應對方法,都受限於我們已知的事物,它總是輕而易舉地進入我們的腦海中。”想在每次新問題來臨時,都得到妥帖的解決,平時的刻意積累很重要。一個注重積累的人,和一個從不願意投資自己的人,面對問題想出的辦法,是天壤之別。

著名主持人白岩松,在剛開始入行的時候,每次採訪大咖都會覺得吃力,擔心出現什麼差錯。為了儘快緩解自己的壓力,面對問題,未雨綢繆。他首先調整自己焦慮的心態,沒有人是完美的。之後每次在完成工作上的任務之後,還會主動學習,向更厲害的老師請教,或者利用空余時間,夯實專業技能。正是因為平時刻意積累,才能在下次遇到難題時,充分調動思路,想到解決方案,順利破除難題。

量變引起質變,思維也是如此。所有關鍵時刻的突破,都少不了一日一夜的琢磨和思量;所有的思維沉澱,也會成為我們人生前進過程中的寶藏。思維的差別,導致人與人之間巨大的不同。

古希臘哲學家柏拉圖早就告誡我們一個真理:“思維是靈魂的自我談話。”一個能發揮自己思維力量的人,有著無窮無盡的創造力。這樣的人活得如一支軍隊,前路無阻,所向披靡。