

# 改變人生的小習慣之二：思維習慣，決定層次高低

《腦袋決定錢袋》一書中，有這樣一個故事。有兩個人，窮得叮嚀響，政府給他們每個人發放了100元的生活補貼。

第一個人，以每雙2元的價格，進購了50雙拖鞋。拿到地攤上每雙賣3元，一共得到了150元。然後留下50元作為生活費，其他的又拿去投資，於是錢生錢，最終走向了富裕的道路。

而另一個人把這100元全部拿來買大米和油鹽。結果不到一個月，這些油鹽吃完了，窮人依然是窮人，依然在原地飢腸轆轆。

窮人和富人之間，不僅僅是口袋的距離，更是思維的差異。富人思來年，窮人想眼前。

作家王巧說：很多窮人即使你給他錢，他也不會按你給他安排的致富道路前進。

為什麼？因為你給他100元，他會去買米；給他200元，他會去買酒買肉。給他500元，他會去買套體面的衣服，最後剩下幾塊錢也要買兩注彩票。哪怕一個窮人一下得到了100萬的巨款，也只會立刻買房買車，好讓自己看起來光鮮闊氣。

但這些東西是不能增值的，只會不斷消耗。有了房，還要裝修、添置家具、交物業費等等。

有了車，就有了汽油費、養路費、修理費、保險費等等。

即使你停着不動，幾年的停車費累積下來數目照樣驚人。擁有再多錢，如果不改變思維習慣，錢只會出不會進，最終只能坐吃山空。

而富人之所以富，是因為他們從來不用固有的思維限制自己。他們善於思考，善於創新，善於行動。

石油大王洛克菲勒說：即使你們把我身上的衣服剝得精光，然後扔在撒哈拉沙漠的中心地帶，但只要有一支商隊從我身邊路過。我就會成爲一個新的百萬富翁。

思想決定行爲，行爲決定習慣，習慣決定命運。能主動打破固有思維習慣的人，才能不斷提高人生上限。

**如何改變習慣呢？**

喬布斯說：在你生命的最初30年中，你養成習慣；在你生命的最後30年中，你的習慣決定了你。那麼如何改變習慣呢？兩個方法送給你：

### 1. 永遠不要抱怨你的工作。

網上一直流傳的一張時間表：

蘋果 CEO 庫克每天晚上9點半睡覺，凌晨4點起床處理工作。

華為 CEO 任正非，吃住都在辦公室，每天工作超16個小時。

小米 CEO 雷軍，早上9點上班，一直到凌晨兩點。

……  
這世上最可怕的事情，不是有人比我們優秀，而是比我們優秀的人還比我們更努力。所以，與其把時間花在無用的牢騷上，不如以積極的心態去精進自己。當你不再抱怨自己的工作，就是你強大的開始。

### 2. 擺脫貧窮思維最好的方式，是先建立“富人思維”。

有位司機跟在一位大老闆身邊，給他開了數十年的車。離開的時候，老闆爲他準備了200萬，作爲多年付出的辛苦費。司機卻拒絕了。

因爲在多年開車的過程中，他跟着老闆學習到豐富的股票知識。靠着腦海中的知識，他炒股早已淨賺幾千萬。

猶太人有這樣一個理念：要想變得富有，你就必須向富人學習，在富人堆里即使站一會，也能夠聞到富人的氣息。擺脫貧窮思維最好的方式，就是學習富人的思維和手段。在模仿中，不斷調整自己的做事方式，不斷刷新自己的賺錢理念。這樣的良性循環，才能讓我們變得更強，才有機會突破現有的圈層。

作家半山，曾在多家知名企業任職高管。中年之後，他將自己在職場和生活感悟匯



總下來，寫成了一本《半山文集》。書中有這樣一段話，看完深有感觸：

人生任何一種成功都是一種習慣的成功，任何一種失敗都是一種習慣的失敗，任何一種現實都是一個人的習慣所表現出來的現實。一個人最好和最不好的部分，都在自己的習慣里，選擇什麼樣的習慣，你就選擇了怎樣的人生。

改變思維上的習慣，才能促使行動上的轉變；

改變行動上的習慣，才能實現階層上的躍遷。

不要抱怨階層固化，固化的不是階層，是你的習慣。

社會學家一向認爲，少於200人的企業能通過信息自由流通實現運營管理。一旦超過這個規模，便需要某種層級結構或生產線管理系統來防止溝通失敗所造成的大混亂。實行這種架構管理有它的弊端：一方面是信息只能沿着特定渠道流通，因爲只有部分個體彼此保持定期聯繫；另一方面是缺少人性化的聯繫，就會缺乏個人歸屬感。而小群體世界的運作，依賴的正是這種歸屬感。人們只有清楚地看到回報，才願意出手相助，投桃報李。大機構尾大不掉，不夠靈活。



解決上述問題的一個辦法，是將大機構重組成一個個緊密團結的小團體。小團體間建立起互惠互利的關係，才能形成更大的機構。然而，小團體，比如150人規模的團隊，並非解決機構問題的靈丹妙藥，還需要相關人員之間建立起直接的人際關係。人們自在地相處，信息才能自由流通。架構關係過於僵硬，必然會妨礙機構運轉。

幾年前，一位電視製作人提醒了我這一個重要性。她所在的製作部門負責某電視台的教育類節目。不知是機緣巧合還是有意爲之，部門的人數剛好是150個（按照本文作者提出的“鄧巴定律”，人的大腦認知能力有限，所提供的認知能力只能使一個人維持與大約150個人的穩定人際關係——編者注）。整個部門的工作一直進展順利，直到他們搬到新定制的辦公室。隨後無緣無故地一切都開始散架，工作難度增大，工作結果也不盡如人意。

一段時間後，他們才弄清楚問題所在。原來是設計師在設計辦公樓時，認爲大家午間吃三明治的咖啡間是不必要的，於是將它撤掉了。設計

師的想法是，大家坐在辦公桌前吃三明治，工作會更賣力，還不浪費時間。無意中，這個決定瓦解了支撐整個機構的親密社交網絡。顯然，當大家隨意聚在咖啡間吃三明治時，彼此交換了零星的有用信息。遇到解決不了的難題時，在午餐時間和其他團隊的同事聊天討論，也許某位同事正好知道誰能幫上忙；也可能旁邊的人可以幫你出主意；或是聽到這件事的人一兩天後外出剛好碰到了能幫忙的人，給你打一通電話就能解決問題；還可能是雙方隨意聊幾句，就能啓發一個新項目。

類似這種咖啡機旁的偶遇、複印機旁的閒談，正是機構成功的關鍵。通過鼓勵員工隨意地接觸，傳統的系統編織出一張員工之間的人際關係網絡，宛如一台平行運作的超級計算機：幾個頭腦同時獨立運作，解決同一個問題。

語言如同科技與藝術一般支撐着人類社會的發展。我們可以藉助語言成就卓越的事情。然而，人類大腦有局限性，其預設的認知能力只能處理小規模社會問題，而小規模社會正是人類進化史上近些年出現的特點。  
[英]羅賓·鄧巴

## 咖啡間的閒聊

這一輩子，兜兜轉轉，哪可能一直一帆風順？總會出現滿足不了期待的遺憾，經歷沒有結局的故事。可不管曾經面對了什麼，是那些過往，譜寫了我們人生的故事，而且帶來了很多意料不到的驚喜。如果你覺得事與願違，請一定相信，上天另有安排。

### 1 不要輕易說放棄

堅持，是一件很困難的事情。一路上可能會遇見各種阻礙，比如懶惰，比如焦慮。雖然磕磕絆絆不斷，也不要輕易放棄自己的目標。上天給你的歷練，是爲了確定你值得更好的結果。當你真心想做一件事情時，全世界都會爲你讓路。能夠咬緊牙關、堅持不放棄的人，最終都會得到人生的獎賞。峰頂風光無限，但谷底的痛苦和無奈只有走過的人才懂。當你感到疲累時，說明你正在走上坡路，正在一步一步遠離原來的泥沼。很多事情再堅持一下就可以看到曙光，只不過走向光明的道路總是黑暗，有些人堅持不下去，選擇了中途放棄。但正是因爲黑夜足夠黑暗，黎明才更加令人向往。

### 2 勇敢與過去告別

有一句歌詞寫得很好：揮別錯的，才能與對的相逢。

人生這麼長，總有走彎路的時候。沒

有必要沉浸在過往的回憶里，那些離開的，終將會消失。不用哀嘆命運的不公，對的人，不過是來得遲了些；好好修煉自己，讓自己也成爲對的那個人。這才是故事最美好的結局。成年人的生活，沒有幾個是輕鬆的。想走得更遠，看到更多，就要懂得減重前行。有些包袱，沒必要一直背着；有些人、有些事的存在，不過是讓你成長，讓你勇敢，這樣才會更有底氣、有能力去迎接真正的未來。與過去揮別，與自己和解，當你破解了命運給出的難題，會發現路的盡頭，站着那個披荆斬棘、爲你而來的人。生活無法時時如你所願，若是目前不太如意，請相信美好還在趕來的路上。命運給你做出的一切鋪墊，都是爲了讓你明確自己內心想要的。它樂於在人生路上埋下小驚喜，不要着急，時間會爲你證明一切。生活不會永遠安穩，也不會永遠動蕩，每一個當下，都是最好的安排。

作者：渡蘭君



## 人生最高級的活法，是接受事與願違



“看你日記，還不是爲了你好？”與其偷看，不如俯下身，與孩子平等溝通

從今天開始，和孩子說話時，我要學着有分寸感，注意尊重孩子的隱私。我相信，我對孩子的態度越是尊重，孩子越樂於親近我；當我俯下身子和他們平等溝通，孩子才更有可能

退一步，孩子就能前進十步，放手是所有父母都必須攻克的課題。

所以，我要學着克服自己的控制欲，講話時多給選擇，而不是下指令；多給建議，而不是直接提要求。

無論大事小事，只要是孩子的事，都讓他參與其中，和我們一起決策。因爲父母最重要的使命，就是幫助孩子成爲自己國土上的國王。

“啞了嗎？怎麼不說話啊？”

從今天開始，從好好說話開始

從今天起，我一定多注意自己和孩子講話時的語氣，堅決不用挖苦、嘲諷的話語刺激孩子敏感的神經。因爲我知道，對孩子來說，他寧願被仙人掌刺傷，也不願聽見大人對他的冷嘲熱諷。

父母不經意的一句“玩笑話”，都可能是射

# 孩子變好，從父母戒掉這 10 種說話語氣開始(下)

### 六、不冷漠

“一個巴掌拍不響，怎麼就光欺負你？”認真傾聽孩子的聲音，TA 可能需要你的幫助

從今天開始，如果我的孩子希望得到我的幫助，我絕不再用冷漠的話語把他推開，讓孩子陷入孤立無援中。因爲我知道，這樣的情感忽視，不是體罰，卻是比體罰更冰冷的懲罰。就像拿一把鈍刀子在孩子身上劃，不會流血，但痛感真實。

冷漠不會打倒孩子，卻會打退孩子。他們會心中築起一座高牆，自我保護的同時，也把父母隔離在外。所以，我要蹲下來，真實走進孩子的世界，看見他內心深處的不安，用心聆聽他每一次的發聲。因爲我是孩子最重要的人，當疾風驟雨侵襲孩子小小的世界時，他能依靠的只有我罷了。

### 七、不侵犯隱私

對我敞開心扉。而像偷看孩子日記、手機的行爲，其實是我打着愛的名義，在行侵犯之事。

它讓愛變成了監視和窺探，最後留給父母的，唯有孩子緊閉的心門。

所以，從今天起，我要尊重孩子的隱私，給他空間；尊重他的話語權，平等相待；尊重他的選擇，支持幫助。只有父母懂得適度親密，彼此獨立，孩子才能越來越好。

### 八、不過度控制

“我是你親爸/媽，還能害你不成？”

孩子的人生，別“攪”得太緊

從今天起，我不要再說“我是你媽媽，我還能害你不成”這類試圖控制孩子的話。因爲我知道，成長需要自主感。唯有經歷過自主選擇的孩子，才會體會到主動成長的樂趣，繼而被激發出強大的自驅力。

而那些活在父母掌控下的孩子，像被枷鎖禁錮，小小年紀，就失去了生機。我相信，父母後

### 九、不人格侮辱

“你真是長者一個豬腦袋。”

TA 可能不會停止愛你，卻會停止愛自己

從今天起，如果孩子犯錯，我一定拒絕使用不堪入耳的話來刺激、羞辱我的孩子。

因爲我知道，再調皮的孩子都有自尊心。父母的咒罵會如一把隱形的尖刀，攪碎他們幼小的心靈，造成一生的隱痛。

每個犯錯的孩子，都是一個等待被救贖的天使。我的包容會化作一縷清風，吹散孩子心頭的愧疚和不安；我的理解會成爲孩子成長的底氣，幫助他直面錯誤，快速成長。

所以，如果我的孩子犯了錯，我會試着把自己還原成一個孩子，去用他的想法思考問題，分析他錯誤的原因。最後用溫和的語氣指出他的問題，並給出有建設性的建議。因爲我知道，我必須時刻和孩子站在一起，打敗問題，而不是和問題站在一起，打敗孩子。

### 十、不暗諷挖苦

向孩子心頭的利箭，讓他畏縮不前。

所以，面對孩子，我要時刻提醒自己：不能因爲他是我的孩子，就肆無忌憚地說話。

當孩子犯錯、淘氣時，我要把他想象成我的朋友或者同事。用對待朋友的語氣，表達我的關切；用對待同事的態度，讓他感覺到理解和包容。

唯有我充滿溫度的關懷，才能幫孩子安頓好內心，獲得重新出發的勇氣。

有句話說得好，每個孩子，都是站在父母的舌尖上舞蹈。

生活中，我們難免要面對各種焦慮，面對孩子時，也不免會有口不擇言的時候。

但我們需要時刻記得：父母好好說話，孩子成長的道路才能光明通暢，親子關係的橋樑才能順利搭建。

希望未來我們說的每一句話，都能變成一股連綿輕柔的細流，推動孩子無畏向前。

文章來源：帆書