

借助愤怒的力量实现决心

新年下决心,发“愤”可图强

文/伍君仪

小伙伴们,你的闹钟是不是又要开始发挥作用啦?没错!年味儿虽然还没有散去,但你得起床上班了!坐在办公室里,你是不是又开始暗下决心:今年我一定要完成N个工作目标!今年我必须升职!今年我必须在办公室如鱼得水!但现实中,很多职场人的新年决心往往无法兑现,甚至难以坚持到下个月。不过别急,因为我们为职场小伙伴们提出了一系列实用建议,特别的是,你还可以利用愤怒的力量来发“愤”图强哦!

■吐槽

新年决心 = 一个月决心?

新年新气象,这几天,你的微信朋友圈是不是充满了各种痛下决心的“发誓党”?

列举了各项目标还不算,最后还要“鸡汤”一把:“新的开始,新的征程,加油!”

在最初的激动过后,也许就扛了那么一个月,你往往很快就能体会到什么叫“雄心一时”:本来规定每天要在办公室就完成当日的工作,却在刷微博、聊八卦、发呆中虚掷了大把光阴;原本计划工作后学习充电,却架不住三五朋友的邀约,热热闹闹闹去了酒吧……给自己安排

■调查

新年决心难坚持半月

英国癌症研究会调查了4000名成年人,发现55%的人曾在新年伊始下定决心,其中34%的人要少花钱,22%要去健身房,21%要少吃巧克力,19%要戒酒等。然而,39%的人的新年决心撑不过半个月就放弃了,只有9%能坚持到半年以上。

不论是职场还是生活,很多人每年的新年都下决心,但每年都实现不了,最后一说“新年决心”就烦,甚至深恶痛绝。对此,有专家指出,意志薄弱、性格浮躁、情绪

■分析

新年决心跟星座迷信相似

新年决心意味着改变自己的习惯,而习惯是很难改变的。为什么人们仍然热衷于在新年下决心?美国北伊利诺伊大学教育学家苏珊娜·德格斯·怀特教授分析称,世事无常,随时爆发天灾人祸,人们便希望控制自己的人生。研究显示,当人们感觉对自己的人生缺乏控制的时候,就会不择手段寻求安全感,包括相信星座迷信、超自然力量等不靠谱的东西。遭遇失业、失恋、生病

的各种正能量计划,也全都被“拖延症”、“聚会热”、“游戏狂”等等打败了。

为此,网上还有一个吐槽新年决心的笑话——

2016年的新年决心:搞定2015年那些原定于2014年完成的安排,不为别的,只为兑现2013年时要完成2012年计划的诺言。

2015年的年终总结:1、买套房,完成;2、买辆车,完成;3、娶个漂亮媳妇儿,完成;4、改掉吹牛的毛病,未完成!

起伏大、喜欢走极端的人在新年下决心之后往往难以坚持,甚至过了一段时间就把决心全忘记了。

如果去年的决心、计划没有实现,其实也不必懊悔自责,因为过去是没法改变的。也许,你的目标定得过高,脱离了自己的能力和客观环境,不妨在新年重新梳理,把目标定得低一点,多关注细节,从小的方面做起,做成了便可收获内心的满足,有利于增加自信。

之后,你心乱如麻,希望找到原因。如果说这是天上星星的投影位置导致的厄运,你就会感觉好很多,因为这全是上天的安排,你还能靠星座应对灾祸,控制自己的命运。例如,升职受阻就怪“水逆”(占星学中的水星逆行),那么等到水星归位,也许就该自己升职了。苏珊娜称,我们的新年决心从某种意义上讲跟星座迷信是一样的,希望自己在新的一年能够掌控自己的命运。

■支招

实现新年决心的7条建议

1 新年决心要具体可行。例如,你想有好的身体才能更好地工作,于是要求自己“饮食要更加健康”。但这样的决心太空泛,不够明确,最好换成“保证每天吃早餐”、“不吃不健康的快餐”、“不再喝汽水”,这样清晰具体,便于执行。

2 自我监督决心的实施情况。如果你的新年决心是多读业务书籍,增加职场竞争力,那么每周可以在社交网络晒晒自己这周读了哪些书,可督促自己花更多的时间进行阅读。此外,每周或者每月定期总结哪些决心还没做到,可发现目标与现实的差距。

3 让别人监督自己。你可以高调地向亲朋、熟人宣告自己的新年决心。美国北伊利诺伊大学教育学家苏珊娜称,这可加强行为上的执行力度。比如你想学习业务知识,那么你可以参加相关培训班,让老师督促自己,还可以和朋友们一起行动。

4 不要追求完美。一旦违反了决心,很多人会感到强烈的内疚和羞耻,但自责并不利于坚持良好的习惯。为了让自己开心起来,你可能更加放任自己,例如某项工作没做好挨了批评,你可能自暴自弃更加应付了事;也如同节食减肥者忍不住破

■秘诀

借助愤怒的力量实现决心

要实现新年决心,我们还可以借助愤怒的力量。愤怒是一种“负面情绪”,我们经常被告诫要控制自己的愤怒。但是,愤怒也有积极的一面,研究发现愤怒能够令大脑的左半球兴奋,产生许多积极的情绪。专家称,愤怒可激发人体产生肾上腺素、5-羟色胺、多巴胺等化学物质,可加强注意力和意志,让人更能坚持做事情,更容易取得成绩,发“愤”图强大概就是这意思。

愤怒的情绪与进化关系密切,原始人类为了生存而激烈争夺有限的食物等



戒了,后来狂吃了几包炸薯条过瘾;戒赌的人破戒了,不惜花更多的钱下注,希望获得赢钱的快感。其实,你真正需要的是自我体谅,从失败中吸取教训,才能增强自控力。

5 不要轻易找借口。在这个方面人人都是“天才”,例如“今天过生日”、“身体不舒服”、“一辈子就这么一次”等“特殊情况”,其实都是责任心的漏洞。

6 决心要专门花时间完成。忙碌地工作也可能是一种拖延症,给了自己不作为的借口。要做成一些重要的事情,请专门花时间去,而不要挪用这些时间去忙一些日常琐事。

7 保持自信,拒绝浮躁。实现决心要避免盲目攀比,看到别人取得轰轰烈烈的成功,也要看到那不是一蹴而就的,而是慢慢积累、脚踏实地做事的结果。

资源,愤怒有助于增加一个人的胜算,让其更有可能存活下来。荷兰乌特列支大学的一项研究发现,当人们看到愤怒的面孔之后,会下意识地对着想得到的东西变得更有欲望。

愤怒可激励你追求自己的目标,而实现目标之后你会很开心。如果你在去年混得不错,变得更有钱有势,身材也更好了,过年的时候你会更热衷参加家族、老同学、老同事的各种聚会,因为你对那些曾经欺负过你、瞧不起你的人心怀愤怒,希望扬眉吐气。

(据《广州日报》)

(上接 A10 版)

这股能量跑了好多亿年,终于来到了地球,经过了地球和你,于是你的时间和空间发生畸变抖动,具体表现是,你忽胖忽瘦,忽快忽慢。

“引力波”能做的,超乎你想象

如果一串“引力波”迎面通过你,那么变高变瘦、变矮变胖对于你而言将不再是梦想,因为你会不断发生拉伸和压缩。

“引力波”还有一个特别令人着迷的特点:高冷。假设有一列“引力波”以平面波形式传播,那么它能在真空的宇宙空间中不带任何衰减地永远传递下去。只有碰到物质,比如半路迎来了一个你,它才可能会和你发生相互作用,而你能够吸收一部分“引力波”携带的能量。

“引力波”可以被用作窥探宇宙深处的工具。正如露丝的裙裾甩出的香水味可以透露她不属于三等舱,“引力波”也携带着关于波源的信息。如果人类能够截获这些信息,我们将能够利用全新的手段来研究黑洞、中子星等各种天体,弄清发生在宇宙彼端的故事。

更重要的是,由于有几乎不衰减的特性,它能帮我们洞悉整个宇宙的起源。“引力波”的存在一经证实,我们将以前所未有的方式看到塑造宇宙的力量。

为何又是美国人拔得头筹

“引力波”的发现,毫无疑问是人类的骄傲。但不得不承认的是,在探测“引力波”的竞赛上,还是美国人拔得了头筹——探测到“引力波”的两个LIGO项目装置都位于美国,主导这一项目的科学家也都是美国人。去年有好几个天文学重大事件,包括发现1400光年外的“另一个地球”、“新视野号”抵达冥王星、以及NASA确认火星上有液态水等等,都是美国人的杰作。

美国科学家之所以能够说服公众,花费巨额税款去观察10亿光年之外、与人们生活毫无关系的黑洞融合所发射出的“引力波”,与他们平时注重与公众互动,并保持公众对科学研究特别是对基础研究的兴趣分不开。比如主导“引力波”项目的天体物理学家之一的基普·索恩,他在热门电影《星际穿越》中担任科学顾问,电影所展示的雄奇瑰丽的黑洞、虫洞,主要就来源于索恩的设想。索恩善于向他人展示在引力物理和天体物理学领域的令人兴奋并且重要之处,不仅是面向学术界,同时也能够让大众了解。

常有人说,如果这些基础研究不能带来更快的汽车和更好用的电器,又有什么意义呢?美国西北大学的Heidi Schellman教授曾经做过一个比喻:一个人突然想去攀登珠穆朗玛峰,这件事本身确实不会直接对其他人的生活产生影响,但是,抓绒衣和防水材料一开始却是为专业的登山者发明,并逐渐降低价格而被广泛使用的。

因此,中国一流的科学家们也可以主动走出来,与媒体以及文化产业合作,引起公众对基础科学的兴趣。

(据腾讯评论《今日话题》、《三湘都市报》)