

秘密5分钟

唐加文

有个刚参加工作的年轻人,临时被叫去做会议记录。

一屋子二十几个人,他基本都不认识。大家都担心他会把记录做得乱七八糟。但他很快静下心来,花了5分钟理出头绪,做了准备工作。他用手机把所有人拍下来,然后在纸上画出每个人的位置草图,给每个人编了号,认真记录1号说了什么,2号又说了什么。等会后,再确认哪个编号是谁。

结果,他做的会议记录准确翔实,没有出一点儿差错。

“烦琐的工作中,请拿出5分钟思考。”被《华尔街日报》评为“亚洲商界女性十强”的周凯旋曾经与新员工一起分享她的工作经验时这样说。

工作前5分钟的预热,可以让人以更好的状态投入工作。

比如文章开头提到的年轻人,遇到陌生的事情,先花5分钟时间理清头绪,想办法寻找一个正确的运行程序再开始工作,从而收到事半功倍的效果。

工作前的预热除了要决定运行程序外,还需要“删除垃圾文件”。

有位著名的演讲家说,最好的演讲是上讲台的一瞬间彻底忘记讲稿的内容,以最自然放松的状态去演讲。我们在工作中,也是这样,心理轻松的状态,有助于工作顺利进行。有时候,我们遇到脏活、累活,或者是其他自己不喜欢完成的工作,总会产生一些不良情绪。与其烦躁和抱怨,不如深呼吸,花5分钟时间“删除情绪垃圾”,腾出更多的心理“内存”去运行该做的工作。

除了工作前的5分钟预热外,我们还要养成工作后的5分钟清理检查。

有时,我们好不容易处理完一件琐碎的工作,汇报上去,领导只扫一眼就会指出问题。花这么多精力完成的任务,最后竟然会“埋雷”,就是因为缺少最后5分钟。如果我们花5分钟时间,给自己的工作进行一下“快速扫描”,从自己的惯性思维中跳出来,检查一下工作的整体状况,与其他部分的相互关系,从整体的逻辑性和合理性上去审视一下自己的工作结果,也许就会减少这样的遗憾了。

其实,那些事业达到巅峰的人也都知道这个秘密,这5分钟背后的深意也算不上什么秘密(成功的人常常说到它),只是很少有人注意罢了!也就是说,我们只要比一般人稍微努力一点,就会成功。一起再念一遍:“我们只要比一般人稍微努力一点,就会成功”。请牢记它,永远不要忘记。

认认真真工作,同时也需要抽出时间更用心地思考。5分钟的格外用心可以给我们一个更清晰、更完整的工作面貌。

摘自《风流一代》

读之时,门铃响起,思维中断。我起身按下按钮,却没有回应。大概是谁无意中碰到按键了吧。我刚回到座位,铃声又起,这回传来一个女孩的声音,讲的是德语,我听不懂,推断可能是请我为她开一下大门。按下键后听到嗞嗞声响,确定门开了,我便挂了话筒。但紧接着铃声再起,我有点生气,又有点诧异,干脆出门看看个究竟。

门外,一个金发碧眼、头上沾满沙土的女孩向我连比带画地说着什么,可惜我完全不懂德语,赶紧叫来女儿听个究竟。得知缘由,竟是女孩的弟弟调皮,按响我家门铃,也就是第一次铃声,作为姐姐的她又按响门铃想道歉,只怪我没得能听懂,“这是第二次铃声;小女孩认为道歉没有成功,又按响了第三次门铃。直到我们反复表示不介意,接受她的道歉后,她才放松下来。

从实际效果看,三次铃声的干扰比一次铃声更大,可是这三次阵阵响起的铃声却让人愉悦,连读书的心绪似乎也好了许多。

细节往往在一定程度上反映出一个人的生活态度、处世原则,也可以看到一个民族的思维方式、生存状态。古之成大事者必作于细,不择细流方能成江河。这就是细节的力量。

摘自《决策探索》

科学家发现长寿基因

人类为何会变老?是什么决定人死亡的时间和原因?美国《每日科学》杂志报道,德国基尔大学的研究人员通过研究水螅,偶然发现了与人类寿命有关的长寿基因。水螅是一种多细胞无脊椎动物,老化速度极慢,因此一直是人类探索“长生不老”

的重要研究对象。

水螅老化的迹象非常不明显,几乎可以说是“永生”的。目前对此的解释十分简单,因为水螅是出芽生殖,而不是通过交配繁殖。这种繁殖方法的前提是拥有能不断繁殖的干细胞。

摇头的犀牛

秦湖

有一位动物学家,他对犀牛的研究很是着迷。在看了一些相关的资料后,他就和助手带着摄像机等器材,来到了广袤的非洲大草原,对犀牛做近距离的观察和研究。

这天,动物学家和他的助手在河边休息,无意间遇到了一头体形硕大的犀牛。动物学家还是头一次见到

这么大的犀牛,一下子也慌了手脚。因为他知道,犀牛如果闻到有可疑的气味,就会往气味散发的地方跑来横冲直撞。

正当动物学家对此忧心忡忡的时候,却意外地看到犀牛开始不停地摇起头来。他这才放心地长长舒了一口气。因为,之前他曾经在了一本

为了生存 自备武器

在弱肉强食的动物世界中,生存是永远的第一法则,生活在水中的鱼儿也不例外,为了生存,经过世代繁衍,它们已经自备武器了。

刀

鳊鱼可谓水中的上乘美味,令贪吃的水蛇垂涎欲滴。当发现鳊鱼时,水蛇会以闪电般的速度游过去,鳊鱼往往还没有反应过来,就被水蛇吞进了肚子里。但是,如果水蛇的行动稍有不慎,就会被鳊鱼发现,鳊鱼便会突然浮在水面上装死,水蛇发现漂在水面上的死鳊鱼后,便用身体将鳊鱼缠绕起来。这时,鳊鱼突然运气发

功,在短短的几秒钟内就把身体膨胀起来,快刀般的背鳍刷地一下竖立起来,瞬间就把水蛇斩成几段。

枪

射水鱼生活在河里,号称神枪手。当昆虫在水面上飞过,或者在河边的草上、树叶上歇息时,射水鱼很快就会发现它们,然后悄无声息地游过去接近目标,向昆虫喷射出一串“水弹”,将昆虫击落到水中,使其成为自己的美餐。射水鱼的秘密武器就藏在它的嘴里,射水鱼的口腔上颚有一个特殊凹槽,同舌头贴合在一起,形成一根射管。射击时,射水鱼

当人类变老的时候,体内的干细胞便失去了繁殖的能力,因此肌肉慢慢衰退。该研究第一作者安娜·博姆称,他们在研究过程中发现了一种名叫FoxO的基因,他们发现,这种基因正是影响人类干细胞再生的因素。

研究人员分离出了水螅的干细胞,将其分为三组:拥有正常FoxO基因、拥有非活性FoxO基因、拥有强化FoxO基因。研究结果发现,没有该基因的动物干细胞数量明显少得多。在老年人的身体中,也发现了这种变化。研究人员由此推测,人类的老化也同这种基因有关。

摘自《人民文摘》

威著作中看到:犀牛摇头就说明它没有敌意,不会攻击对手。于是,他大胆地朝犀牛走去。谁知,犀牛像发疯一样,突然猛冲了过来。动物学家猝不及防,被狠狠地撞倒在地,身负重伤。后来,伤愈的动物学家仔细查看了助手拍摄的录像才知道,原来当时那头犀牛摇头的目的,仅仅是为了赶走试图钻进它耳朵里的几只小虫子而已。

孟子曾说过:尽信书,不如无书。不论做什么事情,都是如此。不能一味地迷信、盲从那些权威和理论,一切都必须从实际出发,尊重客观现实,唯有这样才不会吃亏。

摘自《新民晚报》

用力关闭鳃盖,使口腔成密封状态,然后以舌头作为活塞,上下迅速运动,使嘴里的水像子弹一样沿着射管突然喷出。

剑

在印度洋等热带海域中,有一种凶猛的大鱼,因突出的上颌形成了坚硬的“剑”而得名剑鱼。“剑”长约可占剑鱼体长的1/3,这正是它的有力武器。剑鱼的捕食方法很特殊:它们径直闯进鱼群,再从水中不断跃起。经过几次跃起之后,很多鱼已经被震昏。此时,它们又以闪电般的速度在鱼群中横冲直撞,不一会儿就用长剑刺死数条鱼,然后便狼吞虎咽地饱餐一顿。剑鱼平时喜欢生活在大洋深处,安分守己,但发怒时,它们也会攻击鲨鱼、鲸或人类,甚至不顾一切地向军舰或渔船扑去,所以人们又称它为“活鱼雷”。

摘自《科学之友》

特别开心

学会“软抱怨”

佚名

抛弃“硬批评”,用“软抱怨”可以轻松化解人际交往不必要的“恩怨”。那么,你准备好了吗?一起来学习“软抱怨”沟通大法吧!

第一,不作攻击,说明自己的需要。

“硬批评”开口往往会让对方升起一肚子火。例如:“你是怎么回事,满脑子只有工作,从没想过我!”、“你从来不打电话给我,不管什么节日都没想到送我礼物,你心中只有你自己!”乖乖,这么开口,谁受得了?

一起来学学“软抱怨”的方式:指出自己的需要但不责怪或者攻击对方。例如:“亲爱的,我很需要你周末帮忙照顾孩子,但是过去这一个月来每个周末你都在工作。”、“我很希望能被你关心,但似乎在我们的关系里

总是我打电话问候你,也只有我记得过节送你礼物。”

第二,不以偏概全,聚焦具体行为。“硬批评”的说法是:“你总是说话不算话,从来不负责任!”这么一来,就对他/她的人格判了重刑,当然惹人生气。而“软抱怨”高手则会说:“今晚说好一起吃饭,你却让我一个人等了好久。”也就是说,描述发生的事情,而非阐述自己对他/她个性所下的结论。

第三,情绪可以“光说不练”。绝大部分时候,“光说不练”都不是聪明做法,然而在亲密沟通中,面对自己的负面情绪时,最高明的做法,就是把情绪“说出来,而不是做出来”。也就是说,想方设法与对方讨论自己

的感受,却不必真正付诸行动。例如你可以说:“我非常生气,气到想摔东西!”这么说完之后,你就已经表达了心中的真实感受,可完全省略摔东西的破坏性做法。

或是:“你刚刚这么说让我有些受不了,我现在很想逃走。”对了,千万别照着心里的感受去做,你不需要夺门而出,而是留下来好好跟对方讨论自己的感觉。

再举一例:“我现在有个冲动,想开口骂你来保护自己。”与其真正出口伤人责怪对方,不如说出你当下的感觉和心中的动机,这样就避免对感情造成无法弥补的伤害,反而更能增进彼此的情绪交流。

用“情绪光说不练”的方式来谈论自己的感受,虽然并不会让问题消失,然而,这是一个超级有效的亲密邀请动作。就如同自己向对方递上一封亲密邀请函,让他更了解自己的感受,并让对方理解;我的目的不是来伤害你,而是想更靠近你,让他/她有机会能和你建立亲密的心理联结。

只要抛弃“硬批评”,而学会“软抱怨”,爱情沟通就能让幸福如愿!

摘自《爱侣》

一个不尴不尬的角色,却接下了一个令人望而却步的任务。要知道,普通人说话,语速一般不超过每分钟140字;按照播音员的专业考核标准,也不过是一分钟200字;就算是比较著名的快嘴节目,如中央电视台《天气预报》,主持人语速达每分钟350字,已经接近极限了。而他,要完成这个不可能的任务,就只能超越极限。

他叫胡乔木,别名华少。现在他有多火,甚至已无需赘述。他只是用他的经历告诉每一个人:只要足够努力,40秒也可以“逆天”!

摘自《知识窗》

上呢?”隋文帝说:“你不用管它是白天还是晚上,朕就问你,如果你掉进了这样的大坑里,你还能出来吗?”

杨素哈哈一笑答道:“陛下,如果是白天,而我又不是盲人,怎么会掉进那样的大坑里去呢?那我岂不是太愚蠢了吗?”

隋文帝听后哈哈大笑,夸他聪明,不久就提升了他。

摘自《做人处世》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

北京“的爷”

倪萍

上了出租车我就跟师傅说:“前面红绿灯往右拐。”说了三遍,师傅也没应声。

“师傅,你睡着了?”

“死了。”

妈呀,一具尸体拉着我满街跑。“在昆仑饭店这儿堵一上午了,这车就没动乎,我都快睡着了。大街上跑的全是送礼的车。”

“快过年了嘛,可以理解。”

“眼珠子是摆设啊?没看见水池子有条带鱼?……怎么不够?剩五段,我吃两段,儿子吃一段,头尾你一收拾,焖上一锅大米饭……买什么黄瓜,这几天昂贵的!”

电话挂了。

“师傅,你爱人的电话吧?她也开车的?”

“全职太太。”

我倒吸了一口气。做得起全职太太的,丈夫都是所谓的成功人士,至少一个人可以养活全家呀!

“那你一个人挣钱挺辛苦吧?一天在车上多久?”

“十二三个钟头吧。”

“哦,那不容易!”

电话又响了。

“二十八再买。……贵也得买啊,今年多买!那脆黄瓜一咬,满车清香,想困都睡不着了!今年要是跟去年一样再下雪,七八个钟头都到不了,多备上点儿,五斤差不多吧。……你愿意吃柿子可以买俩,我不吃,齁酸的。……儿子吃黄瓜!”

电话又挂了。

“师傅,你这是要去哪儿啊?七八个小时?”

“内蒙古,丈母娘家。哥们儿年年去,十六年了,一年也没落下。”

“你对丈母娘不错呀!”

“嘿,人家把闺女给咱了,一年就见这么一回,还不麻利儿的!老太太好几个闺女,还就是这么远。咳,老太太就喜欢我们家这位,打从小年老

太太就盼,好吃的恨不能给我们留上一年。”

“也挺好,在内蒙古过年比在北京有意思吧?”

“忒有意思了!那大锅里煮一块羊肉就够全家十来口子吃的。”师傅双手松开方向盘比划着。天哪,比风挡玻璃还大,真夸张。

“那才叫吃肉呢!一天三顿酒,早起我丈母娘就把酒烫上了,喝得差不多了在热炕上眯一觉,舒坦!逮空我就在院里点上挂鞭,噼里啪啦一响,热闹啊,旺兴啊!”

“没事我就拉着老太太出去玩,一里的路我也开上车,显摆呀!车不咋地,可那是村里独一份!见谁我丈母娘都叫停车,不管去哪儿都拉上人家一段,‘坐坐北京的车啊!’”

“有一回我拉上了八个人,跑了五里路都不知人家要上哪儿,反正就瞎跑呗!”

“那你得打表啊!”我逗师傅。

“这哪是咱北京人干的事儿?得装阔气,北京爷嘛!”

“你丈母娘特为你骄傲吧?”

“不是我丈母娘骄傲,是我媳妇骄傲。嗨,那几天对我那好啊,小眼都眯成一条缝了,扒都扒不开!”

“那在北京她对你不好啊?”

“必须好啊!只要我进了门,她就啥也不干,全伺候我了。别看我在外头是孙子,在家里绝对爷!这不,买个菜都得问我。”

“那你老婆挺幸福的,这么年轻就不工作了,全职太太。”

“师傅。我一天多干俩小时就让她全职了。一女的起早贪黑的上什么班啊,胸臃的,还得管孩子学习。这全职太太多好啊,风吹不着,日晒不着的。”

电话又响了。

“就这么点屁事,费多少电话钱,挂了!”师傅语气很霸道。

“对媳妇够横的啊?”

“她没啥事,就是想听听我声儿,黏人!”

我半天无语,一直看着师傅的后脑勺,脑袋里满是胶。黏人,多幸福的一对儿啊!这也没比那些大企业家们差哪里去吗?不也是一言九鼎的老大吗?这不也是家里藏着个幸福的妻子吗?不就是挣的钱小点点得不在一个位置上嘛,重要吗?不也是一日三餐吗?不也得过年走亲访友吗?

“师傅,你们家那条带鱼多大呀?还能剩出五段?”

“一看你就没吃过带鱼!带鱼越小越好吃,那大带鱼肉都忒面。”

“你怎么得吃两段?一般是儿子多吃。”

“嘿,他们又不开车,我们家靠我挣钱呢!”

“那你一月能挣多少?”

“说实话说虚数?”

“当然实数了。”

“刨去交公司的,刨去油钱……”

“再刨去三餐饭钱?”

“别价,我天天家里吃,我媳妇顿顿给我做呢,那热乎乎地吃上一碗,怎么也比盒饭强!我媳妇该怎么论怎么论,对我那是百分百!一星期饭不带重样的,就三顿面都不一样,早上酸汤面,中午抻面,晚上捞面,那吃不够啊!绕路我也顿顿回去,吃了饭顺便看跟媳妇,这一天我舒坦,她也高兴!人不就活这俩字吗?”

有多少人真正明白活着就是“高兴”这两个字值钱?师傅算弄懂了吗?

我快下车了,竟有些恋恋不舍,师傅的幸福很黏人。

师傅提前把计价器抬起来了,我说:“还得几百米呢!”

“打印票式慢,耽误工夫。我这儿还得等我妈那辆会儿。”

“累了吧?”

“不是。这不要上内蒙古过年吗,年前多去几趟我妈那儿,老太太心里不是舒坦点儿嘛!事儿多着呢,下午还得去稻香村买点东西。跟你说吧,年年回内蒙古,我这车都跟货车似的,后备箱恨不得都盖不上。”

“都拉什么好东西啊?”

“二锅头,粉丝,酱鸡架,烤鸭,排叉?什么都有,这不老太太看着高兴吗!”

高兴。

摘自《倪萍画日子》