

久別重逢老友相見,剛問問近況,對方卻熱情開始推薦自己買的基金組合,單位聚會,被不太熟的同事拉住交流對公司前景的三百六十五個設想;難得的家庭團圓飯,而你大舅只想分享關於美朝會面流產的獨家內幕……

在眼看着跑偏的對話中力挽狂瀾是一門語言的藝術,有人能輕鬆自如地轉換話題,但也有人總是會無助地讓尬聊越走越遠。心理學家、政治顧問和社交禮節專家支招如下:真正的勇士,敢於直面慘淡的話題

先正面回答,再迅速引出一個新話頭,政治顧問 Laura Packard 說,比如當對方問“你怎么看待敘利亞難民的問題”,而你並不想就這個問題和他發生爭論,那么你可以說“我覺得我們國家會接納他們的,Trump 不就是個移民的兒子,而且他的幾任妻子也是移民,話說现如今這種名人文化以及短暫的一次性婚姻这么流行是怎么回事?”

製造一點小混亂

這是來自奧克拉荷馬大學的 Lisa Henry 的建議,她說,製造一點小混亂暫停對話,比如幫對方拍掉身上並不存在的小飛蟲、手里的礦泉水瓶神秘墜落,不小心碰到路過的人趕快說 sorry 之類的,接着你就能自然地另起話題了。

“對對對是這樣,而且……”

心理學家 Clare Amos 說,最好的辦法是向

如何救“尬聊”于水火

對方表示同意,用“沒錯你說得太對了,還有……”或者“對對對,而且我聽說……”這種句式,後邊接啥都挺自然的,因為當接受到表達同意的句子時,大腦會傾向于一起接受接下來的話。

很少人能注意到你的關聯詞是不是瞎用的

英國心理學會的特許心理學家 Dr. Kesi Mahendran 也表示最好不要直接說“no”,避免過于明顯地否定對方的觀點,這需要一點技巧。

比如在討論某個你不想與對方交換觀點



的政治話題

時,可以用“對啊,最近新聞里看到關於這個的報道”起頭,接一段與之相關的小故事,然後再說,“更好玩的是……”或者“對了朋友你知道王菊嗎”,OK,接着聊你的吧。

問一些基本的“傻問題”

日常禮儀研究者 Elaine Swann 說,當和一些氣場很強的、特別喜歡揶揄的人交流時,你可以試試問一些基本的“傻問題”來開啓新的對話。這種人通常都喜歡滔滔不絕地談論自己,如果你不喜歡 ta 繼續天南海北地胡扯,從 ta 自己的描述里挑個你自己還算感興趣的名詞

最舒服的生活,是凡事慢慢來

人生是一條長長的路,慢慢走,才能看到風景。

生活像一方古老的石磨,慢慢碾,才能聞到香氣。

最舒服的日子,就像碧波搖晃的小船,也像雨滴激起的漣漪,一圈圈蕩開,輕輕的,慢慢的。

人生最忌用力過猛。

自古人生最忌滿,半貧半富半自安,做人做事盡力而為就好。每個人的心理抗壓能力都是有一定限度的。就像一根皮筋,長時間緊繃就會失去彈性,人也是如此。

在長時間高強度的努力下,人的身體和心理都會發生很大變化。高強度的努力可以堅持一段時間,但並不長久,放棄努力之後的反彈

比不努力還可怕。

人生用力過猛,對自己的期望過高,要求過嚴,生活也會褪色,你體會不到生活的美好,看不多街邊的景色。用力過猛,失敗時心理落差也會更大,人們可能因此變得偏激。

盡力而為就好,有多大的能力使



多大的勁,生活不只有前進一個按鈕,還能向左、向右,學會知足,學會寬容自己。

生命是個緩慢的過程。

個人的發展是個緩慢的過程,不論成長、成熟還是成功都要有耐心。從成長到成熟再到成功,個人發展的每一步都是有順序的,急不得。教育孩子不能急于求成,渴望成功也不能操之過急。

任何美好的東西都是需要時間沉澱的。就像一株植物,從抽芽到開花到結果,越慢慢來結出的果實越可口。

最好的感情,是慢慢來。不論是友情還是愛情,水到渠成的感情最美妙。細水長流,相互磨合,相互包容,就像一壺水,逐漸加熱,最終沸騰。

煙花再美,不過剎那,開始即是結束。



不多看一眼

12 歲時,王守仁正式就讀私塾。去私塾時,要經過一條熱鬧的大街,街尾處有一家每天都擠滿了人的小賭坊。見此,王守仁向同伴提議換一條路走。

“他們賭他們的,我們走我們的,互不相干,有什麼關係?”同伴很不解。

王守仁說:“我怕看多了,會產生慾望。”

同伴哈哈大笑起來:“你的意志力

太不堅定了。看幾眼根本不要緊。”

同伴不以為意,堅持走原來的路線,但王守仁還是決定繞道去私塾。

後來去私塾時,偶爾會遠遠地看到同伴站在小賭坊門口,聚精會神地向里面張望。每當此時,王守仁便會提醒他不要靠近賭坊。同伴擺擺手說:“只是看幾眼,沒事。”王守仁無奈,只好搖搖頭走開。

一個多月後,同伴接連幾天都沒來私塾上課。聽其他學生說,同伴前段時間迷上了賭博,越玩越大,甚至還偷了家里珍藏的玉器去賭博。他的父母得知後非常生氣,讓他在家中反省。

王守仁嘆了口氣說:“想要避免沉迷于慾望,最好的辦法就是遠離,甚至不多看一眼。這不是膽小,而是從根源上隔絕慾望。”

1

一個做新媒體的小朋友剛離職不久,就在微信上拜託大家幫忙問問有沒有合適的公司,想儘快入職。

我跟小姑娘打過兩次交道,覺得她做事認真,能力也不錯,就把她推薦給這段時間合作的一個平台,他們很快對接上,小姑娘歡歡喜喜地準備坐收入職 offer,可那家平台的負責人,卻偷偷來找了我。

一開口就是致歉,說小姑娘很優秀,但跟他們公司的定位不大吻合,所以很遺憾不能錄用她。

這明顯是個搪塞的藉口,在我的再三追問下,那位負責人才發了幾張圖片給我。

那是小姑娘吐槽前公司的朋友圈:

天天晚上干到九點,周末單休還要加班,11 點老闆還要奪命連環 call, 完全沒有自己的生活,這不是工作,這是賣身!

不就是弄錯了一個文案嗎?還要扣我錢,這公司是窮瘋了吧?

老員工用鍋新員工挨罵,呵呵,這就是我們公司的文化。

連着好幾條,都是她離職之後發的,點贊的人不少,有人在留言里打聽那家公司的名字,她也不遮掩,如實相告。

你也知道我們這行,本來做的就不是錢多事少離家近的工作,加班挨罵熬夜還不是常態?她要哪天從我們公司走了,是不是也得在朋友圈把我們罵一通?那位負責人無奈地嘆口氣。

爲了招一個人,壞了公司的名聲,這責任我擔不起,請你見諒。

我表示理解,同時委婉地提醒小姑娘,最好能刪掉那幾條朋友圈,或者改成僅自己可見也行。

沒想到她卻回得理直氣壯:憑什麼呀?我反正都走了,受了那么久的氣,說說還不行?

對啊,反正都走了,沒人能罵你了。

可是說了又能怎麼樣呢?除了嚇走潛在的雇主之外,難道還能等到前公司的一句道歉不成?

2

一個做互聯網的朋友,從畢業開始就在一家創業公司賣命,跟着老闆一路從三個人的臨時組合打拼到如今上百人的團隊,漂亮地完成了很多個盈利的項目。

去年年初,公司拿到了第二輪風投融資,開始商量股權分配的問題,可是于公于私都該屬於他的那一份,卻無端地縮了水。

不是不委屈的,他跟老闆溝通了幾次未果,正好獵頭公司手上有一份更好的 offer,他決定跳槽。

你退場的姿態,就是你的格局

有次我們吃飯,席間有同行朋友聽說了他的遭遇,紛紛替他鳴不平,有人支招讓他把公司的機密文件拷貝一份,作爲自己去新公司的投名狀,有人主動提出在微博上替他曝光這家公司,讓他趁早蒐集一些對自己有利的證據資料,到時候來個漂亮的反手殺。

可無論大家怎么說,他始終擺手拒絕,說:我一畢業就進公司,從什麼也不會到現在能獨當一面,也是公司給我的平台和機會。雖然這樣走了很遺憾,但也算是互相成全吧。

他將所有與工作相關的文件歸檔整理好,手把手地跟繼任的小姑娘做好交接之後才走。

他走的那天,老闆專程追出來遞給他一個沉甸甸的大紅包,他也笑笑接了。

那一點錢,比起他應得的股權不過九牛一毛,可那也不僅是錢,還是一個人的歉意與領情。

他在新公司順風順水,幾乎是以開火箭的速度做到了部門總監級別,有次跟公司的 CEO 吃飯,感謝對方一直以來的提拔,而 CEO 一笑:

你知道嗎?一開始我其實並不敢把这么多東西交給你,是×××拍着胸脯跟我說你沒問題,×××那是什麼人啊,能讓他說好的人,肯定得非常好才行,所以才讓你試試的,你果然沒讓我失望。

而×××,就是他前老闆的名字。這兩句簡單的對話,讓他驚出一頭冷汗。

原來 CEO 跟前老闆是認識的啊!原來他們真的會在背後談起我的啊!

每個行業的圈子都比你想象的更小,正因如此,離開時更需要體面。

3

前段時間看世界杯的時候,被日本刷了一波兒好感。

日本隊在跟比利時的比賽中落敗,止步八強,遺憾地離開了世界杯的賽場,鏡頭掃過日本的觀眾席,一片悲風苦雨。

可哭完,遺憾完,他們還是堅持清掃了自己

座席前的垃圾才離去,而日本隊更是將更衣室都清理得干乾淨淨才走,並用俄語在更衣室中留下一張小字條:

謝謝你。

我自認爲不是個粗心草率的人,每次無論是看電影還是聽講座,總能記着帶走手邊的所有垃圾。但也有例外,有次趁着出差的空當去看了一場電影。身後一直有小孩子吵鬧,電影院冷氣也不足,熬完那場又悶又吵的電影,散場時看到前排丟着很多垃圾,我也索性將自己手上的零食包裝放在了凳子下方,心里惡狠狠地想:以後再也不會來這家了。

因爲再也不會來,所以才會生出不必負責的輕慢。我是那種因爲“反正不會再相見”而難免懈怠的人,可有的人,卻是因爲“反正不會再見”而更加認真地對待離別。

可是離開,僅僅是不再見而已嗎?

或許,那也是你能留給別人最後,也是最好的印象。

它比第一印象,更能證明你是誰。

4

我一位女友,從小學芭蕾舞,老師教她們謝幕:腳尖要微微踮起,身體左傾 30 度,鞠躬抬頭微笑眨眼,就連揮手的幅度都有要求。

她不勝其煩,屢屢在退場時隨便擺個 pose 完事,被老師拉出來特訓謝幕三十次,她委屈巴巴地辯解:大家都等着看下一個表演呢,誰會注意我們謝幕的姿勢好不好看?

而她老師的那句話,她記了二十年:如何上場,靠的是本事,如何退場,靠的卻是態度。

是啊,入場的時候,誰不是春風得意躊躇滿志,恨不得將最好的自己端着捧着展示給人看。可退場的時候,卻往往難免因爲不會再見,不必負責的告別感生出懈怠和輕慢。

而對於大多數人來講,那並不是不可爲,而在于願不願意做。

你離開時的姿態,就是對自己最好的證明。

是否願意在別人看不到的地方下功夫,才是一個人的素養之所在。

那是一個人的選擇,更是一個人的格局。

正如《史記》中的那句話:善始善終,善作善成。

