



挑出金子,還是過濾沙子(外一篇)

但是第一種做法有一個明顯的缺陷,把大顆粒的金子挑出來不難,但很多細小的金沙可能因沒被發現而浪費掉了。因此開採金礦的人多採用第二種方法。其實,挑出金子和過濾沙子,象徵着兩種不同的做事方法。

在生活中,採用第二種方法做事的人比較多。但做成大事的人,幾乎都採用第一種方法。舉個例子,幾年前我開始和攝影師一同外出攝影。我發現,在選片時,專業攝影師是從一大堆照片中只挑幾張很好的出來,而較業餘的攝影師通常是刪掉不好的,把其餘比較好的都留下。

明明用第一種方法會漏掉金子,那為什麼還要這麼做呢?因為這涉及人生目標和成本問題。

做事也是這樣。計算做事效率的公式可以

這樣表示:做事效率 = 完成事情的數量 × 事情的影響力 / 壽命。

有的一輩子就干了一件事,比如,德國人谷登堡發明瞭鉛活字印刷,並將它市場化。雖然事情只有一件,但它的影響力非常大,因此,我們可以說谷登堡做事的效率很高。

反過來,有一個日本人叫中松義郎,他自稱“發明王”,擁有 3200 項發明,可是我們找不到他的哪一項發明對世界產生了重要的影響。因此,他做事的效率與谷登堡做事的效率相比差遠了。

作者:吳軍

輕鬆無法成爲堅持到底的動力

“每天只用佩戴 5 分鐘。”“光靠聽就能學會英語。”……大家有沒有被這樣的廣告打動過呢?自己想做的事情輕輕鬆鬆就能實現,這對我們來說真是充滿了吸引力。人們往往會這樣想:這麼容易就能做到,我也要試試看。但實際

嘗試後,大部分人都無法堅持下去。我曾經也買過“光待在上面就可以瘦”的減肥工具,當時,我覺得這樣我就可以一邊看電視或聽音樂,一邊瘦下來了。然而,我買回來沒堅持幾天就放棄了。這么一件“僅僅待在上面就可以”的工具,卻讓我感到非常痛苦。我的朋友還買過一把坐在上面就能改善坐姿的椅子。因爲他覺得這把椅子似乎能幫助他在吃飯或辦公時改善坐姿,但後來他連坐這把椅子都懶得坐,想改善坐姿的計劃也以失敗告終。

從表面上看,“輕鬆”“簡單”非常具有吸引力,會讓我們產生很容易堅持下去的錯覺。其實,輕鬆無法成爲堅持下去的動力。光是靠輕鬆做事,動力根本不夠,最重要的還是自己能否享受過程。因此,我們若想堅持做一件事,需要下功夫的是找到“如何才能享受過程”這一問題的答案。我們不需要下決心堅持不懈地去做,而需要先思考“如何才能愉快地堅持下去”。這才是一個人告別半途而廢的訣竅。

一定要記住,輕鬆和簡單能讓我們堅持下去其實是錯覺。

作者:鶴田豐和

滿足別人并獲得利潤

美國名嘴奧普拉·溫弗瑞,曾問好萊塢一線女星朱莉婭·羅伯茨一個有趣的問題:“你最喜歡睡在什麼上面?”這位大嘴美女答道:“睡在四季酒店的床上。”她所說的四季酒店,是世界性的豪華連鎖酒店集團,曾被評爲世界最佳酒店集團之一,併獲得酒店業“五顆鑽石”的最高評級。

這家酒店之所以能成爲世界酒店行業的標杆,得到衆多名人的青睞,最主要的原因就是它能讓客戶得到極致的滿足,它的服務堪稱盡善盡美。

以上海的四季酒店爲例:當它接待美國 CNBC(消費者新聞與商業頻道)電視台的客戶時,會馬上與上海專業機構聯繫購置解碼器,專門給 CNBC 一行的所有客房加上 CNBC 的頻道播放,並精心印製專門的節目單;

當它接待百事可樂的客戶時,房間就全換上百事公司的產品;

當飛利浦公司的客戶下榻時,客房里全換上飛利浦公司的照明;

當丰田公司的客戶前來,床頭會放上帶有丰田標牌的模型小汽車;

三星電子公司的客戶住店,酒店會不惜重金把高級套房其他品牌的等離子電視拆下來,換上最新型號的三星產品。

這些待遇不只是對知名企業的大客戶,就是對小孩,酒店也會一視同仁。

當一對夫婦帶了一個六歲孩子前來入住時,酒店會馬

上配上兒童浴袍、兒童拖鞋,以及氣球等小玩具,加床也會符合孩子的身高。

可以說,對每一位客戶,只要有來客信息,四季酒店都會事先把細節工作做得妥妥帖帖。

四季酒店集團創始人伊薩多·夏普曾說:“人們常問我,對四季酒店最初的設想是怎樣的。實際上,根本沒有任何宏偉的計劃。建造我的第一座酒店時,我根本不懂酒店業。我從未想到過它會變成我一生的事業,也從未想到過有一天我將建造和管理世界上最大和最負盛名的五星級酒店集團。我從客戶的角度開始涉足酒店業。我是主人,客戶是我的賓客。運營酒店時,我這樣問自己:客戶認爲最重要的東西是什麼?客戶最認同的價值是什麼?因爲如果我們給予客戶最有價值的服務,他們就會毫不猶豫地爲他們認爲值得的東西掏腰包。這就是我一開始的策略,直到今天仍然如此。”

四季酒店能成爲世界最佳酒店集團之一,歸根結底,就在於其能“滿足別人並獲得利潤”。它爲客戶創造出最大化的價值,最終也就收穫了最大化的回報。作者:陳姣



溫暖的「回憶學校」

阿爾茨海默症困擾着全球老年人,早期表現爲容易忘記近期發生的事,但可能對小時候的事記憶猶新;到了疾病晚期,遠期記憶也模糊了,甚至只殘存記憶片段。爲了幫助老人留住記憶,日本專門建了一所“回憶學校”。

位於日本愛知縣的北名古屋市民俗資料館,收集了那個時代的各種生活用品,複製出日本老人記憶中的廚房、起居室、雜貨店等。

資料館最初只是收集民俗文物,在幾次展覽活動中,工作人員發現這些物品能喚起老年參觀者對往昔的美好回憶,並與同伴侃侃而談。

2002 年起,在日本國家長壽醫學中心醫生的建議下,資料館與政府社會福利部門、銀髮組織合作,厚生勞動省提供補貼,將資料館改造成“回憶學校”,幫助當地居民預防阿爾茨海默症。

老齡研究專家、醫護人員針對“回憶學校”的需求以及老人的特點,推出了專門的手冊,詳細介紹了參觀前要做什麼準備、參觀流程及注意事項,鼓勵照顧中心或家庭成員帶老人來這裏參觀,讓他們沉浸在懷舊氛圍中,並分享自己的回憶。

手冊也提供了不少引導老人回憶的方法,比如鼓勵他們給大家介紹某個老物件如何使用,某種食物是什麼味道等。

對於老人參觀過程中可能出現的問題,手冊也有詳細說明。比如,老人記憶與敘述較混亂時,帶領者應重視老人的感受,不要糾結他們所說的內容對錯與否;當談到較負面的記憶時,可讓他們適當抒發情緒,也可讓他們繼續參觀其他主題的展覽,逐漸舒緩情緒。

如果老人對資料館的回憶之旅非常有共鳴,還可參加在當地加藤故居或其他社區

舉辦的“回憶學校”生命回顧活動,一般爲期 8 周,每周 1 小時。

活動一般由 10 位 65 歲以上的老人組成團體,每個團體有 1 位帶領者及 2 至 3 位協助者。

在 8 周的活動中,主要利用舊報紙、地圖、照片、日常生活用品、音樂以及老舊的電視和廣播片段勾起老人的回憶。每次活動都有不同主題,包含上學回憶、工作回憶和零食回憶等。老人們在一起不僅度過了美好的回憶時光,活動結束後也會成爲朋友,約定時間繼續進行小組活動,甚至組成校友志願團,到託兒所、小學帶領兒童體驗過去的生活方式,比如使用搓衣板,或製作玩具。不少參與過活動的“校友”會接受培訓,推廣生命回顧活動,甚至擔任“回憶學校”的帶領者,帶着更多老人一起回味精彩人生。

如今,以北名古屋市民俗資料館爲核心的生命回顧活動,已成爲愛知縣一大特色,不但通過懷舊事物幫老人預防阿爾茨海默症,更串聯起他們的社交網絡。資料館還進一步推出了懷舊工具包,爲各地福利機構、博物館以及家庭,提供租借老物件服務,希望更多老人從中獲益。作者:伊尹

孩子的“黃金八年”

兒童的心理和行爲發展有章可循,每個年齡段都有成長側重點,特別是 1~8 歲。家長除了耐心陪伴外,也要給予正確且積極的引導。

1 歲 培養安全感

孩子一歲時,父母該做的,其實是多陪孩子玩就好。這勝過任何生硬的知識。因爲他在這裏已經學到了更實實在在的東西,他知道自己有人疼愛,知道自己是父母最珍貴的寶貝,知道有人會幫助他,還知道這個世界的一切都那麼美好。

嬰幼兒時期的孩子,每天都經歷着挫折和困難,小小年紀,要千方百計地做自己力量所不能達到的事情。他們特別喜歡有人在他們身邊,注意他們的舉動,逗他們開心,和他們說話。

家長用一切最自然的方式跟他玩鬧,他才有安全感,成長起來也會更順利。

2 歲 培養幽默感

“幽默感”是彰顯人格魅力的重要組成部分,兩歲半,則到了培養孩子幽默感的最佳時期。

他離開自我的圈子,融入了人群中。別人笑的時候,他也會跟着笑。當他和成人及小朋友們在一起時,他仍會主動向成人微笑,以此作爲和成人交流的方式。

當他看到不一致、不協調的事物時,會感覺很好笑,還會故意把夾克反過來穿,以尋找樂趣。

父母要注意拓展孩子的興趣,增添幽默的情境,較強的幽默能力,可以爲他們排除許多緊張和困擾,可以使孩子受用一生。

3 歲 培養創造力

孩子的創造力萌芽發生在他三歲時,他們的創造力就來源於好奇心和活潑好動的特

質。只要有合適的環境和機會啓發他,潛能自然會得到最大的發揮。

讓孩子去編故事、畫彩筆圖、揉泥巴,並給予他鼓勵,是培養他創造力的好方法,可以給他講故事時故意不講結尾,讓他自己來編;把雜誌上好玩的圖片剪下來,讓他根據圖畫自己編故事等。

這些做法都有助於孩子積極思考,進而開發他的想象力,尤其是增強他的邏輯觀念。種種花草、養養小動物,經常帶他去郊遊,同樣也都能很好地啓發孩子的創造力。

4 歲 語言表達力飛速成長的一年 語言,是四歲

孩子的最愛之一,他突然變得非常愛說話。請不要去嘲笑孩子在語言使用上的錯誤,否則孩子會因爲害怕說錯而感到焦慮,甚至會出現結巴或者乾脆不肯說話的問題。

你可以用正確的說法重述一遍他的話,但是,你不要特意強調孩子的錯處。

四歲也是一個愛問問題的年齡。他們有着無窮無盡的“爲什麼”,一部分是爲了渴望知道新的東西。一部分是爲了好玩,瞎聊下去。還有一部分則是表達抗拒不從的意思。

5 歲 親子關係最親昵融洽的一年

五歲孩子能控制自己的行爲,而且量力而行,與人相處和諧親密。

這個階段格外愛戀媽媽,最喜歡做的事就是讓媽媽開心,媽媽的話對他來說就是金科玉律,來自媽媽的讚揚和肯定,對他來說非常重要。

因爲五歲孩子認爲媽媽肯定和自己心連心,所以,有時候他會誤以爲媽媽應該知道他的所思所想。當他跟媽媽說話的時候,常常沒有足夠的耐心把該說的話全都說出來。然後又倒過來生媽媽的氣,因爲媽媽居然沒有一下子聽明白他想要說什麼。做媽媽的腦筋要轉得足夠快才行。

6 歲 內心矛盾最爲突出的一年

6 歲可能是母子之間糾葛最多的年齡。五歲的時候,媽媽是他整個世界的中心;到了六歲時,他世界的中心則變成了他自己。

孩子在尋找他的中心點,隨着他越來越成熟和獨立,他就越發想打破舊的平衡,建立屬於他自己的獨立王國。一方面喜愛媽媽,需要媽媽,離開媽媽的摯愛與接納。另一方面,他又



渴望自己能夠獨立起來,因此常常又會推開媽媽,搞得不管是自己還是媽媽的日子都十分掙扎。

當孩子大發脾氣或者母子間將要出現大麻煩的時候,爸爸就要登場亮相,往往能解救全家于水火。

7 歲 抽象思維開始發展的一年

七歲的小學生往往認爲自己是整個世界的中心,而且認爲任何會動的東西都是有生命的東西。他會把有些事情的發生理解成跟他的意願有關:“我想要下雨,就下雨了。”

他甚至還相信物體和自然現象都會跟人一樣有情緒,有思維;也會以神奇魔力來看待很多事情。

抽象思維的發展,使孩子既可以看到物體之間的相同之處,也可以看出它們的不同之處。他能明白容器形狀的改變並不會造成量的改變,也開始理解數量的意義。

如果你把 10 個石子擺成一排,另外再把 8 個石子稍微拉開一點也擺成相同長度的一排,他也能分辨得出哪一排石子數量更多。

8 歲 熱衷思考思維活躍的一年

八歲的孩子,已經可以開始思考很多問題了。

思維和語言全面發展,判斷能力增強,可以運用簡單的邏輯得出一定的結論,做簡單的演繹推理。另一個重要的思維層面的改變是:八歲的孩子不再像過去一樣相信萬物有靈,現在他越來越認識到大自然的客觀力量。

在孩子的成長過程中父母扮演着重要角色,也是任何人無法替代的。孩子的童年只有一次,無論是爸爸還是媽媽都要參與其中。多給孩子交流,瞭解其內心真實想法,給予積極的正確引導,這樣有利于健康成長。