



人生之旅

蓝花楹 / 人生教练

如果

经常听到客户在执行计划的半途说：“如果当初知道会那么困难，我就不会定一个这样的目标了。”

用一个“如果”的话，整个巴黎都可以装进一个瓶子里。

Ben Horowitz 在《创业维艰》中写道：“创业公司CEO不应该计算成功的概率，你必须坚信，任何问题都有一个解决的办法，而你的任务就是找到解决办法，无论这一概率是多么微乎其微。”

很多人讲的概率其实指的是难易程度；概率大，就会比较容易成功。殊不知，容易的事大家都抢着做，结果未必如愿。

有时候阻止你的并不是困难本身，而是在困难来临之前给自己创造的巨大情

绪黑洞；恐惧、后悔、自责，很多人深陷其中，再大的成功概率也会化为乌有。

可是，当你陷入情绪黑洞时，该怎么办？

第一，要学会尽快意识到你的情绪状态。给这种状态起一个名字，有助于你尽快识别它。第二，转换状态。与其沉浸在一团乱麻中，不如动动你的身体，做一些小的事情，比如整理房间，运动，使你的空间变得有秩序感。你会发现，当你的空间发生改变时，你的情绪状态也会有所改变。第三，问自己“我缺乏勇气完成的是什么”。人往往不是不知道怎么做，而是不敢去做那些该做的事情。

如果，困难，并不如你想象中的难，你也不是真正的受困，你现在会做什么？



朝话夕食

为食 / 知名美食博客

故事的主角

有没有过一些时候，你后知后觉地听说了关于某位朋友的一些消息，如升职、移民、结婚、病痛等等。因为种种原因，你以为自己应该更早知道这些消息，或者不需要从别人口中知道这些消息，可是事实并非如此。于是你的第一反应是“为什么我不知道”或“为什么他没有告诉我”，因此不由地心生芥蒂。

我承认我曾经有过这样的时刻，仿佛消息本身已经不重要了，反倒是消息传递折射出来的人情世故才是重点。是不是自己在对方心里原来并不那么重要？是不是对方原来并不信任自己？是不是自己之前说了什么让对方心存顾虑？可以有无穷尽的

问号，无穷尽的揣测，无从证实也难以释怀，不免心有戚戚焉。

直到有一天，某人说了一句话，让我幡然醒悟。他说，“it's not about me”——故事的主角不是我。那些故事，是关于别人的喜怒哀乐，我们有什么理由把它们变成自己的事。当我们有各种猜疑与揣测、不平或不悦时，我们把自己放在了世界的中心；我们忘记了，这些故事从一开始就是别人的事。疏忽也好刻意也罢，我们甚至不用找任何理由去为对方解释，因为归根究底，故事的主角始终不是我们。

这么一想，很多事情也就释然了……