

头文字 X

在一个藏不住秘密的时代里,不如早早地把事情公开来得爽快。人们乐于在朋友圈里分享各自的目标,大到创业奔向成功成为“海贼王”,小到戒吃戒喝告别小肚腩。

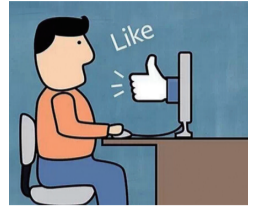
但是这两天科学数据统计得出的结论显示可不是这样,桑活菌要提醒你,别总是动不动把你的新目标告诉别人。如果你下定决心在春天减肥,只管去做,别挂在嘴上,不然夏天你只有徒伤悲的份。让自己的目标变成秘密,这样的成功率更高。什么!过年的时候桑活菌你不是说“新年计划要公之于众”的嘛,这怎么目标又要成为秘密了呢?

咳咳,仔细看,这是两码事。

在我们的朋友圈里有个普遍的现象,一旦某人发图说:“我要开始创业了!”别人看到的感受会自然地变成:“噢,他已经开始创业了,加油啊。”因此,随意地分享私人目标会造成社交假象:明明什么都没做,却已经得到了他人的赞赏。而当本人轻易地得到赞赏以后,他往往比不公开目标的人缺少些恒心。因为他们已经得到了部分的满足感。

纽约大学心理学教授Peter Gollwitzer在2009年做过一项实验。他前后观察了163人,发现那些只把目标放在心里,而不挂在嘴上的人更容易实现他们的目标。相反,那些把自己的目标挂在社交圈上、公诸于世的人,大多光说不练,成效甚微。Gollwitzer实验中研究的目标主要是“寻求社会认同感的目标”,即那些与你的社

虚假成就



会形象密切相关的目标(比如,为了让别人觉得你有一个健康的生活方式,你决定健身减肥)。那为什么把目标告诉别人,会降低目标完成率呢?Gollwitzer的回答是,如果把目标发到社交圈里,你的朋友们会给你点赞甚至表扬你,这将造成一种仿佛已经完成目标的“虚假成就感”。在你还一无所成的时候,冒出这种成就感,当然会影响行动力。

那么出了计划的时候,到底怎么做呢?不说出来自己又容易忘记,说了又容易“虚假成就感”。设立好明确的目标后,请别发朋友圈!找几个朋友拉个小组,公布你的计划让朋友们严厉地鞭策你,不要轻易地肯定你。事实上,早在几千年前,孙子就已经道破了其中的天机:“难知如阴,动如雷震。”——《孙子兵法》。大意就是,藏之于心,如阴云遮天;行动起来,犹如万钧雷霆。说得再好,所以你的下一个目标,别发朋友圈讨赞,找人鞭策自己吧。

文 | 钱壁

BIG CITY

一周 | 城记

神马 | BUZZ



鲨鱼共眠

法国巴黎水族馆在鲨鱼池里面建设了一个房间,房间在10米深的水下,可以360度的欣赏鲨鱼池里的35只鲨鱼。在4月时,将会有3个夜晚让游客体验与鲨鱼共眠。



上课帮带娃

近日,美国贝勒大学的达林教授将其学生哭闹不止的小女儿放在自己的手臂上,讲了整整一小时的课,期间婴儿十分安静地配合着。



大象巡逻队

印尼亚齐省,当地成立了一支特别的大象巡逻队,巡逻员们骑着大象在茂密的热带丛林中巡逻,监测野象活动。巡逻队沿着河流,深入雨林,跨越艰难地形,在濒危物种栖息地巡逻。

图解 | Photo



兔子健身教练

英国,一群可爱的兔子现身健身房,它们“做瑜伽”、练习“跑步”,陪着众多女性一起健身。

城事 | Events

台湾 货轮之殇

一艘名为“德翔台北”号的货柜船搁浅在新北市石门海岸。船体经2周风吹雨淋后,断成两截,油污不断外泄。据悉,“德翔台北”上除了船舱的305吨油污外,还载运超过100吨的高危险性、有害的化学物质。



河北 被盗佛首回归

石家庄市,星云大师捐赠的北齐释迦牟尼造像佛首回到河北,入藏河北省博物馆。河北省博物院计划用15-20天对佛身和佛首进行修复,让其真正实现“金身合璧”,四月底这尊大佛将与河北民众首次见面。



陕西 野生大熊猫四处溜

记者在陕西省佛坪县采访时抓拍到野生秦岭大熊猫。作为中国大熊猫的重要分布区,秦岭大熊猫是一个独特的大熊猫种群,具有独特的遗传特性。目前秦岭地区野外生存大熊猫约345只,比十年前增加两成。

