



■幸福课

# “日拱一卒”之功,胜过间歇性勇猛

上海视觉艺术学院 宋晓东



01

学生小森最近感觉很焦虑。他正在准备一个考试,但是复习进度并不理想。

他说,每次状态来了的时候,复习进度会一下子加快不少。但是在这种间歇性的勇猛之后,他会很快找不到复习的状态,于是就“三天打鱼、两天晒网”,进度就这样慢慢落下了。

听到这,我和小森分享了一个对我触动很大的故事。

很多人都知道,世界上第一个到达南极点的是来自挪威的阿伦森团队。

但是,除了阿伦森团队之外,当时还有一个来自英国的斯科特团队也向南极点发起了冲击。

不过最终的结果是,阿伦森团队率先到达了南极点。当斯科特团队到达南极点的时候,已经晚于阿伦森团队

一个多月的时间了。

很多时候,人们只能记住第一名。

阿伦森团队的厉害之处不仅在于他们第一个到达了南极点,还在于团队最终活着返回了原来的基地。

而斯科特团队在返回的路上却遭遇了一系列的逆境——恶劣的天气、不断有人掉队等等,最终,团队竟无人生还。

40到60公里;天气不好的时候,他们则选择不再行进,团队成员会躲在帐篷里休息。

我是在《海绵阅读法》这本书中读到这个案例的,作者李小墨援引这个案例是为了说明持续读书的重要性。

李小墨在书中说道,无论她自己状态好坏,每天都能坚持同时读两本书,每本书读50页左右。这样一年下来,她差不多能读100本书。

同样的道理也适用于小森。面

对考试的焦虑,小森可以先为考试复习制订一个符合自己能力范围的计划,然后每天按照计划进行。无论状态好坏,都要求自己先完成复习计划之后,再去做其他的事情。

焦虑情绪,往往产生于一团混乱之中。

对于小森来说,状态好了就多复习一点,状态不好的时候就不复习,每天的复习进度不一致,完全根据心情而来,就会造成一种混乱,这个时候焦虑情绪就难免趁虚而入了。

持进步一点点”的理念。这个理念其实也是在强调“日拱一卒”的重要性。正是凭借着这一理念,最近这些年我完成了五本书的写作。

假如我们今天比身边的人多读了一本书、多写了一篇文章、多战胜了一个挑战,或者是多复习了几个知识点,我们很难马上发现自己有何与众不同。

但是假如能够慢慢坚持下去,每日都在进步,日积月累,将会慢慢拉开和身边人的差距。等到别人意识到差距想要追赶你的时候,那么他就需要付出同样长时间的积累,才能追赶上你。

坚持“日拱一卒”,不仅焦虑的情绪会慢慢被治愈,而且时间还会为我们酝酿出一个美丽的结局。

02

令人奇怪的是,这两个团队各方面的条件、所处的环境差别并不大,为什么结局却迥然不同呢?

有人对原因进行了分析,发现阿伦森团队的一个过人之处在于:

无论天气好坏,阿伦森团队每天都会坚持行进大概三十公里;而斯科特团队每天行进的路程却并不规律——他们会在天气好的时候,行进

03

下象棋的人都知道,小“卒”子一旦过河,往往会有很大的战斗力。别看它每次只能前进一步,但是一步一步往前走,最终可能成为棋盘上的大杀器。

所以说,“日拱一卒”之功,往往胜过间歇性勇猛。

一直以来,我都很喜欢“每天坚

## 摆脱精神内耗的心理小技巧

余华说:“精神内耗,说白了就是自己心里的戏太多了。言未出,结局已演千百遍;身未动,心中已过万重山;行未果,假象苦难愁不展;事已毕,过往仍在脑中演在某个阶段,每个人都会陷入这种内耗。这很正常,但也要及时走出来。”

情绪内耗的人容易陷入反复思维,琢磨别人对自己的看法,过度地自我反省。

精神内耗主要有以下几种表现

**1.心理疲惫:**因精神内耗会不停消耗心理资源,当资源消耗过多,会使人处于心理疲惫状态。

**2.过度担忧、犹豫不决:**精神内耗者往往会事情开始时过度担忧结果的好坏,进行反复拉扯,并且会因为过度瞻前顾后而导致对一件事无法做决断。

**3.追求完美:**常对所做之事力求完美,但有时会因想法过于理想化而无法实现,进而出现苦恼、郁闷。

**4.抑郁、焦虑:**在日常中经常会感到焦虑不安,或者对大部分事物无法提起兴趣,即使没有进行任何脑力及体力活动,也会感到疲乏。

**5.睡眠质量差:**由于思虑过多,经常会导致失眠,进而引起睡眠不足、头晕等症状。

**6.精神敏感、不自信:**精神内耗者往往十分在意其他人对自己的看法,即使是他人不经意的表情、语气变化,也会使其苦恼不已。并且自信心缺乏,不能接纳自身的缺点,常常自我怀疑。

**7.迷茫:**精神内耗者常对未来感到迷茫,人生没有确切的方向,也经常因此烦恼。即使暂时找到明确的方向,也会因思虑过多而长久不能真正付诸行动。

那么,怎样摆脱心理内耗呢?

**1.保持钝感:**心有钝感,注意力才能放对地方,最小化内耗成本。在遇到挫折坎坷、困难窘境时考验着情绪耐受力。钝感力是厚着脸皮对抗外界的能力,淡化外来的挤压和伤害。钝感力让我们免于受伤,就如心理学常提到的心理防御机制。

**2.适当松弛:**松弛感是一种状态,是不强求的姿态,松弛感能给身心一个喘息,给忙碌一处闲适,给生活增添小确幸。人生的节奏绷得太紧容易焦虑,放得太松又容易“躺平”,用力过猛等于过犹不及。别把自己逼得太紧,适当松一下弦,保持松弛感,精气神会倍增。

**3.向内治愈:**治愈是一个向内的过程,真正能够治愈自己的是自己的内心。在这世上,没有一种感情不是千疮百孔,没有不带伤的人,世间皆苦,唯有自渡。当你接受了一切,允许一切发生,和自己和解,简单质朴的幸福不过是现世安稳、岁月静好。

当克服了内心障碍,你会见到别样风景,领略不一样的人生。我们是自己精神内耗的制造者,也是唯一的终结者。从现在开始,改变自己,摆脱桎梏。

(综合整理自网络)