

如何处理批评

(美国)杰夫·凯勒 班超编译

不可否认,批评(经常)造成伤害。生活中,不管你做什么,都可能受到不合适的评价。也许是些很小的决定,也不会所有人都同意你的决定。

既然无论如何你都要接受批评,就让我们仔细看看怎样才能最好地处理它,最好从中受益!

下次再遭遇批评时,考虑下面这几点:

1.批评往往不过是个人的偏好的反映

有必要再说一次,不管你做什么,总有人不喜欢。例如,我演讲时,为了得到观众的反馈,经常分发演讲评估。肯定有几个人说,他们希望更多地参与到我的演讲中来,同时另外几个人说,他们希望少些参与。接受人们有不同的背景、喜好和兴趣这一点。你不能让所有人满意,不必去尝试!

2.别把它当回事

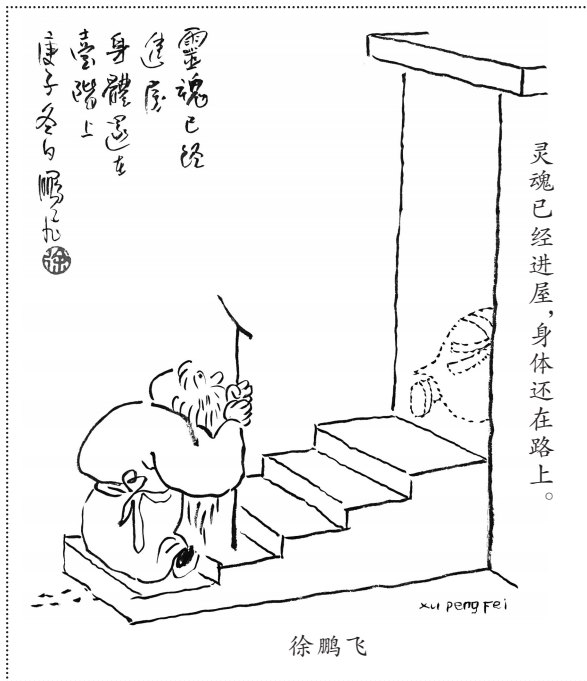
当然,这说起来容易做起来难。但通常,批评不是证明你作为一个人没有价值,而是他们想展露不喜欢你的想法和表现。他们爱说什么随他们去吧。最终,由你自己决定是否让另一个人的评价困扰你。

3.努力吸收话中对的成分

从他们的话中把真理找出来——即使只有一点儿!通常,批评的话语有一定的准确性。批评的人可能分寸拿捏得不好,语言可能过分夸张了,但找出真理的核并从中受益是你的工作!

4.不要批评批评者

采取“考虑来源”的态度,同样是个糟糕的



主意!即使某人通常不值得信任,无论出于什么原因,你都不能与某人相处好,也不意味着他们的批评总是毫无价值。

5.不要防守

坚决抵御与批评者争论的诱惑!虽然证明你对其他人错是很自然的事,但通常带来任何好处。(当然,有些情况下,有必要确定你没有忍受辱骂性言论,你应该受到尊重。运用你最好的判断力!)

6.接受很多人只关注消极面的事实

批评者很少给予全面、准确的评价。他们倾向于只报道消极面,即使有大量好的方面可供提及。你要知道,有些人认为没有必要说你都做对了什么。相反,他们只关注于“帮助”你——对他们来说,意味着“纠正”你。

7.要意识到,那些对自己不满的人会发出恶毒、苛刻的评论

在这里,你也可以从批评中学到一丁点真理!我发现,刻薄、愤怒、辱骂的话语都是那些不快乐、没自信、缺乏安全感的人说的。可别让这些人打倒你!注意:如果你反复收到别人的严厉批评,就不是巧合了。你正在吸引基于你的信念和自尊的批评,要当回事。反省一下自己可以做出哪些改变,以便与你周围的人能更和谐地相处。

记住:不是所有人都喜欢你、你的目标和你的行为。但不要因为害怕批评而阻止了你做自己想做的事!接受批评是人生的一部分,尽可能从中吸取营养。最重要的,要忠于自己的价值观和信念。如果别人不赞同,那又怎样?

桥梁和隧道

班超编译

建筑师罗伯特·摩斯了解,修建隧道需要的时间更长一点,成本稍高一点。

事实证明,桥梁是纪念碑,而且能为那些寻找资源建它们的人创造荣誉,它高耸蓝天,为所有人可见。

这就是最终我们建的桥梁多于隧道的原因。对于工作和整个社会来说,适用此理。

但隧道让各种生产力自身或者那些建造者不引人注意。隧道,能在不改变风景的情况下产生改善。很多时候,这是有勇气和毅力建造隧道的人解决问题的一个优雅方法。

少些荣誉,多些好处。

爱的定义

孙宝成编译

自古以来,人们一直寻求对爱做出明确的定义。

但是,即使是伟大的哲学家对爱作出深刻定义,也不能完全触及爱的真正本质。在一项对4至8岁儿童的调查中,孩子们分享了他们对爱的看法。小孩子对爱有怎样的了解呢?请耐心读下去,你会惊讶地发现,尽管孩子们的心智幼稚而天真,对“爱”却有着简单而深刻的理解。

爱就是女孩喷上香水,男孩喷上古龙水,他们出去相互闻对方的味道。

爱就是出去吃饭时,把自己大部分炸薯条给别人,还不用他们把自己的东西给你。

爱就是有人伤害你时,你很生气,但你不会对他大喊大叫,因为你知道这会

伤害他的感情。

爱就是我妈妈给我爸爸煮了咖啡,在端给他之前自己先喝一口,尝尝味道是不是合适。

爱就是你告诉一个人你喜欢他的衬衫,然后他每天都穿这件衬衫。

爱就是你们牵着手坐在自助餐厅里,那就是你们恋爱了。不这样的话,你们面对面坐着,然后啥事都没有。

爱就是当妈妈看到爸爸满身臭汗时,仍然说他比电影明星还帅。

我知道我姐姐很爱我,因为她把自己所有的旧衣服都给了我,自己还得出去买新衣服。

当你爱一个人时,你会上下忽闪睫毛,眼睛里冒出小星星。

你可以把爱打断,但爱不会消失。

成功是一回事,超级成功是另一回事。但要获得较高级别的成功,你必须愿意付出努力。因为现代成功者的主旋律是:如何用更少的时间做更多的事。

所以,尽管很多人都把周末看作是闲逛和放松的时间,但超级成功人士对如何度过周六和周日有不同的想法。以下是他们如何度过周末,以便为下一周疯狂而富有成效的工作定下基调。

1.早起

据说苹果公司总裁库克每天早上3点45分起床,包括周末。假设因为是周末,你需要在床上待到中午,这是错的。成功人士仍然早起,因为他们知道时间是宝贵的,不应该浪费,不管今天是什么日子。

2.阅读

谁都无法否认阅读的力量。旅游票务公司总裁艾曼特斯·白修纳斯说:“阅读和保持关注旅游行业的最新动态让我能够发现那些竞争对手明显忽视的东西!”特别是在周末,通过阅读和扩展你的知识,你就能为下一周的工作获取更好的信息。

3.花时间反思

正如苏格拉底所说:“未经审视的生活不值得过。”成功人士都遵循这一理念,利用周末时间来回顾哪些是有效的,哪些是无效的。通过反思一周的情况,就可以把注意力集中在周一需要做的改进上面。

超级成功人士周末做的10件事

陈荣生编译

4.充分利用时间去追求自己的兴趣爱好

成功人士都知道,追求成功并不意味着必须忘记自己的爱好。周末让你有机会变得有创造力,无论你在业余时间最喜欢做什么。

5.做出回馈

写作网的创始人兼总裁奥列克谢·朱克林说:“我可以利用周末回馈社会,让大家知道我是这个社区的一分子。”在《富人的习惯:富人的日常成功习惯》一书中,作者托马斯·科里指出,70%的成功人士每个月至少向社会回馈5个小时。

6.断开联系

成功人士都知道,他们必须留出休息的时间,把手机放在一边,不查看电子邮件。周末是最理想的寻找休息的时间,即使是很短的时间。

7.与家人保持联系

工作日可能不会给忙碌的成功人士提供足够的时间来陪伴家人和朋友。所以,周末可能是补偿的好时机。

8.保持好体型

运动可以让人恢复精神。它不仅能强化你的思维,还能让你有机会理清思路,为新的一周接受新的想法做好准备。

9.营造动力

成功人士不满足于平庸。他们总是通过保持动力来追求卓越。周末是一个很好的时间,让你把事情看得更清晰,重新关注你最重要的目标。

10.为下一周做计划

推特的杰克·多尔西有一种疯狂的职业道德——他从周一到周五每天都工作16个小时。但是他确保他的日程时间表允许他在周六休息,然后他利用周日来为下一周做计划。