

未完成的力量

(瑞士)阿德里安·桑布鲁宁 胡 英编译

大多数人都很难完成某件事，因为大多数人从最初就不敢开始。

一旦我们真的开始，就会产生怪异的现实感。我们可能会意识到，我们的想法并不像自己所认为的那样新颖，我们不太能直观呈现出自己预想的东西，或者我们只是缺乏意志力和信念，来克服我们前进的心理障碍。我们专注于终点，而不是思考如何到达终点。

这不仅短视，也不利于我们创造性的产出。

大量研究表明，我们对未完成的事情应该欣然接受，而不是恐惧。未完成所带来的不安和紧张感对我们既有利也有弊，为了了解如何利用它来完成更多工作，我们需要了解未完成对我们的头脑会产生怎样的影响。

换句话说，我们需要谈谈未付的账单。

未付的账单

布卢玛·蔡加尼克曾经和她的格式塔心理学教授在一家热闹的餐厅里喝咖啡。她并不知道，即将展开的谈话将使她的名字成为心理学上一个永恒现象的代名词。

在等待结账时，两人热切地讨论着他们共同观察到的一个奇怪现象。不知何故，与已付的账单相比，服务生似乎更容易记起尚未支付的账单。就好像某笔账单在付清的那一刻，就从服务生的记忆中消失了。根据这一简单的见解，蔡加尼克进行了一系列实验，结果表明未完成的任务比完成的任务在人们脑海中显得更突出。这就是蔡加尼克效应。

未完成的任务会带来认知紧张，也就是一种不安和不适的感觉，让我们想发发结束，并一次又一次地回来处理这项任务。这种效应不只局限于记住账单上的各个项目。它会影响我们是否实现自己的目标、我们的创造性产出以及我们如何集中注意力。

任何从事产品构建和设计的人员都可以在以下三个方面从蔡加尼克效应获益。

1. 创造性的产出

物理学告诉我们，一只滚动的球比一只静止不动的球更容易加速，被赋予动能的东西趋向于继续前进。

列奥纳多·达芬奇知道这一点，他以善于拖延而著称，经常考验委托他作画者的耐心。他会将一些未完成的作品搁置一旁长达十年之久，以便练习、完善并掌握各种绘画技巧，然后最终完成这些作品。他知道某件事取得进展并最终完成的秘诀不是痴迷于完成，而是专注于首先开始。

事实上，一旦你开始了一项任务，但并未完成，你会发现自己一直

想起这个任务，直到一步步最终完成它。

因此，我们最好让自己面对具有挑战性的问题。无论是代码、设计，还是写作。通过开始一项任务，并有意进行较长时间的中断，我们可以有效地更快实现目标。大量研究表明，未完成的任务不仅能让我们更常想起这项任务，还能加快我们学习和完成事情的速度。

接受未完成所带来的混乱，并利用未完成带来的动力来增加你的创造性产出。

2. 格式塔原则

优秀的设计师和工匠知道，我们省略不用的元素和我们融入作品的元素一样重要。未完成的形状能够使观看者沉浸其中，并使他们成为创作过程的一部分。利用未完成的内容可以创造出更吸引人的视觉效果。

3. 锁住人们的注意力

注意力经济是我们大多数人过去闻所未闻的术语。如今，这个话题在大量书籍、文章、视频和播客中被人们广泛讨论和研究。

如果说有一个行业已经谙熟如何锁住人们的注意力，那就是娱乐、广告和新闻行业，他们有效地将人们的视线锁定在屏幕上。

这些行业已经掌握了未完成心理学，我们也可以。

预告片、广告传单和促销活动都依赖于未完成的力量。它们让受众对冲突略知一二，却未透露如何解决冲突。许多文章和视频会在标题部分提出问题，其中包含了对答案的微妙暗示，却巧妙地避开了答案本身。结局戛然而止的电影会引起人们的热议，而结局可以预测的电影则会被人遗忘。

薯片的心理学原理就像《复仇者联盟》，刚吃完一片，就想吃更多片。这是设计好的。

你可以运用未完成的力量，为你认为重要的内容和产品注入悬念和趣味。

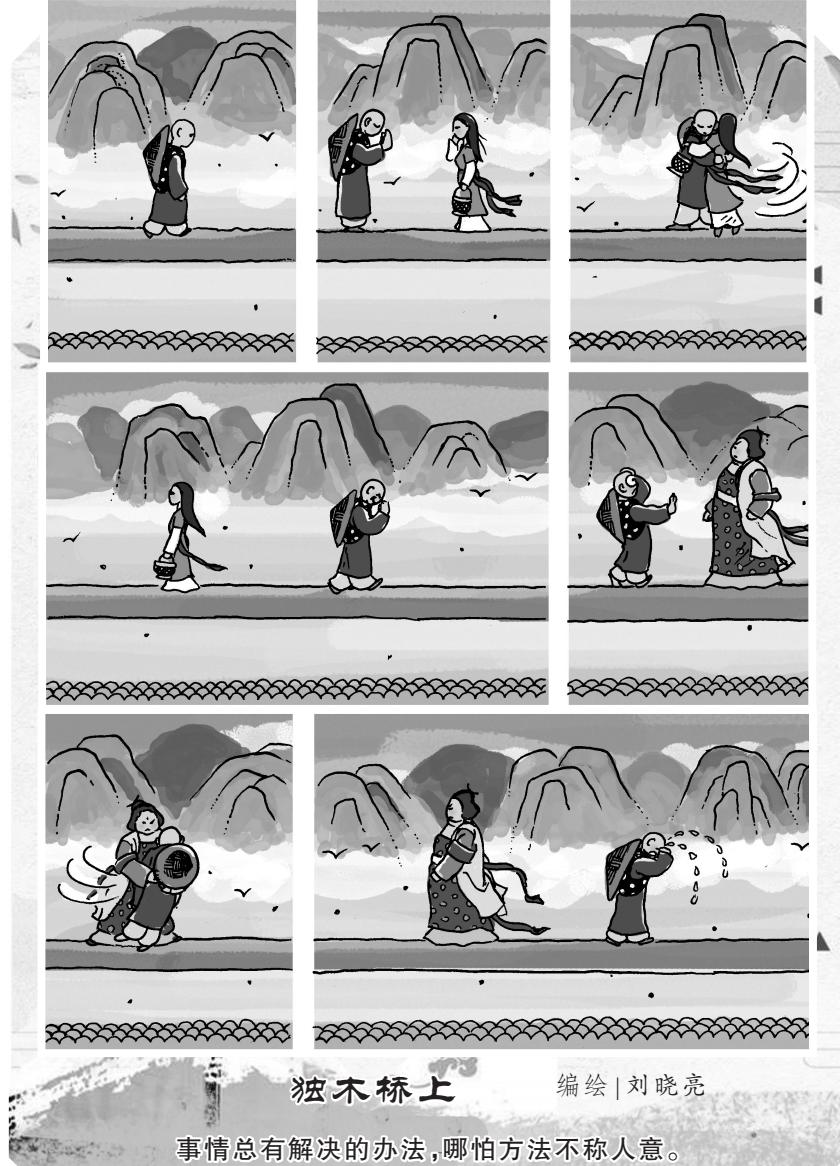
到此为止

你已经看到这里了。现在很难停下来了，不是吗？那就是未完成的力量在起作用。

未完成的力量就是开始的力量，或许这并不让人感到意外。一旦我们开始做某件事，我们的大脑就会开始自动重新布线。之前一无所有，现在却已初具规模了。我们蓄势待发，并继续不断地进行下去。

任何未完成的事情都会制造紧张感，让人产生回头的冲动，并让我们有一种不愉快的感觉，但这种感觉的目的是激励我们。我们只需要让这些力量发挥作用。

我们不必成为达芬奇或漫威电影中的雷神才懂得运用未完成的力量。我们只需要开始。



独木桥上

编绘 | 刘晓亮

事情总有解决的办法，哪怕方法不称人意。

让生命开出花来

◆ 班 超 编译

窗前的一朵牵牛花比书上的哲理更让我满足。

——沃尔特·惠特曼

如果把一个郁金香球茎放在你的掌心，围绕着这个圆形的鳞茎，你会想些什么呢？它的长相挺不起眼，像个葱头，包着棕色的皮，形状很奇怪，对吗？可神奇的是，那平常的外表下却深深地蕴藏着潜能和美丽的新生命。经过培育，一朵或粉或黄或红或白的娇艳之花，就由它的内心稳稳地绽放出来。望着这个丑丑的球茎时，你是很难想象它怎样长成那么优雅的“白天鹅”的！不过，与天鹅不一样，球茎的蜕变，离不开水、土壤、阳光的适当培育。否

则，它只能默默留在某户人家地下室的角落，渴望有人将它栽进土里。

我们每一个人，同样拥有一份天赐的礼物。它正等着被打开、被带到生命中来。不幸的是，就像那窗台上积满灰尘、未被触碰的郁金香球茎，我们很多人还没有认识、体验到这份礼物。

邀请生命的营养进入我们的生活，让自己的生命鳞茎萌发嫩芽吧！然后，依然用柔软的心浇灌它，直到它开出花来。郁金香的鳞茎离不开阳光和水，我们的灵魂也需要不断滋润，永远向上，如此，生命的气息才能长久地悠远清香。

三个男人过河

三个男人在森林里徒步旅行，遇到了一条波涛汹涌的大河。第一个人想到到达河对岸，他于是祈祷：“上帝，请给我力量，让我渡过河去。”

噗！上帝给了他粗胳膊和强壮的腿，他用了大约两个小时就游过河去，只是有两次差点淹死。

亲眼目睹了发生的一切后，第二个人开始祈祷：“上帝，请给我力量和工具，

让我渡过河去。”

噗！上帝给了他一艘划艇，还有强壮的胳膊和强壮的腿，他用了大约一个小时，就划过河去，只是在这期间差点儿翻船。

看到前面两个人的遭遇，第三个人祈祷：“上帝，请给我力量、工具和智慧，让我渡过河去。”

噗！他变成了女人。她看了看地图，向上游走了100米，然后过了一座桥。