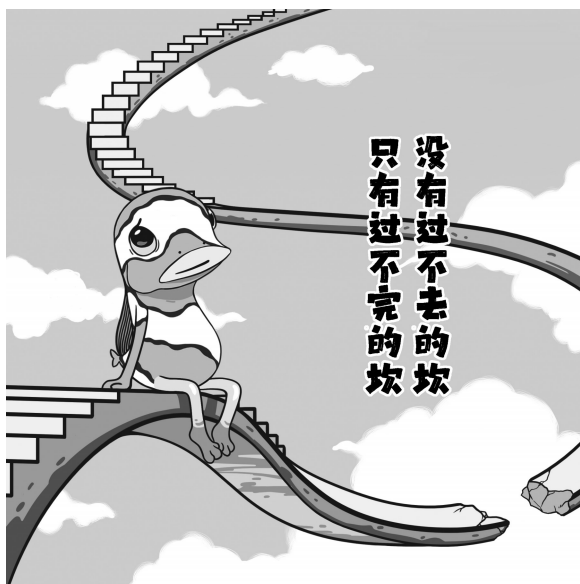
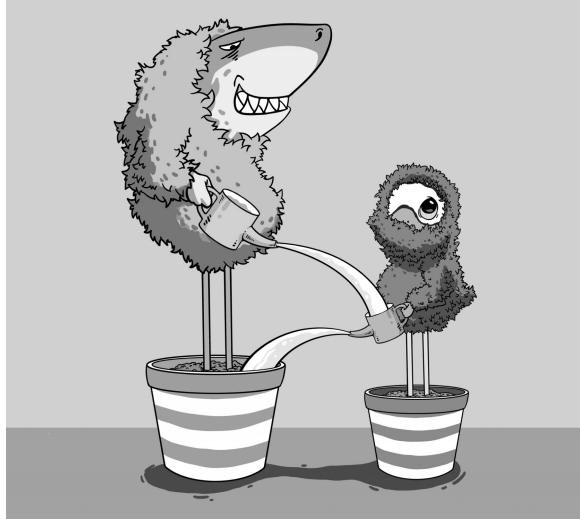




菲 尘

有人在背后谈论你  
说明你已经走在了  
他们前面没有过不去的坎  
只有过不完的坎满嘴仁义干坏事  
花言巧语骗好人重要的人越来越少  
剩下的人越来越重要

## 那些有影响力的老师

编译/班超 插图/郭德鑫

你知道南极洲被占世界90%的冰覆盖吗？这些冰代表地球上绝大部分的淡水储存于此。然而，南极洲却是地球上最干燥的地方，绝对湿度比戈壁沙漠还低。

如果你对生物学感兴趣，你可能知道蜉蝣。孵化后，它需要三年的时间成长，却只有一天的成年时间。在这一天，它交配、产卵、死亡。想来，蜉蝣的最后一天精粹、凝聚，必定极壮丽。

打扫房间的时候，你可能并不知道，大部分灰尘颗粒实际上都是死皮细胞的小碎片，更不要说，你最喜欢的枕头上有多少死皮！

你知道蒙娜丽莎没有眉毛吗？

你知道你大脑80%都是水吗？反正我是。

这样的知识可以列举出很多，尽管它们很有趣，但任何一个都不会让你的

生活有太大改变。我们要过上更快乐、更健康 and 更有意义的生活，通常需要的不是零星知识与趣闻，而是对我们有意义的人。

对于罗斯·佩罗来说，对他一生影响最大的人是他的母亲。母亲在“计算机时代”这个词诞生之前把他抚养长大，帮助他将自己塑造为商人和总统候选人，他

从IT行业赚取了数十亿美元。

佩罗记得，在美国大萧条的日子，流浪者经常敲他们家的门索要食物。令他困惑的是，他家的房子就好像是被这条街挑选出来似的。有一天他终于知道了原因，在他们家前的路口，有人刻了一个白色标记，向过往行人指示这个房子是“容易达到目的”的。这让佩罗感到不安，问妈妈是否该将记号去掉，妈妈说留在那里吧。这是他永生难忘的关于帮助他人的一课。

佩罗获得的一些重要人生经验和智慧不是来自课本和老师，而是他最亲近的人，是他们教会他了解世界和选择最好的生活方式。

值得注意的是，每一个人都是有影响力的老师，你生命的每一天都在教授课程——通过自己的行为方式、你对世界的反应以及你做出的决定。



## 治懒病的“2分钟规则”

编译/邓笛

我一直遵循一条简单的规则，以改掉懒病，培养良好的习惯。

这个简单的规则是：当你想培养一个新习惯却因惰性而拖延时，就缩短每次做这件事情的时间，最好不要超过2分钟。比如，你想养成睡前阅读的习惯，但坚持不下来，这时你可以把“睡前阅读”的目标改成“睡前读一页”。同样的思路，“做30分钟瑜伽”改成“拿出瑜伽垫”，“写日记”改成“打开日记本”，“叠衣服”改成“叠一双袜子”，“跑5公里”改成“穿上跑鞋”……

“2分钟规则”的目的是让养成新习惯尽可能变得容易，只读一页书、拿出一张垫子、叠一双袜子等轻易就能做到。这个规则的可取之处在于，一旦你有了开始，继续下去就变得容易多了。

培养新的习惯不应该让你望而生畏。“2分钟规则”是一种引导，让你轻松地踏上一条更有成效的道路。你的目标可能是每天跑5公里，但养成这个习惯从穿上跑鞋开始。

你或许认为，读一页书、拿出一张垫子、叠一双袜子这样的事情当习惯来培养，十分滑稽可笑。然而，重点不是做这些事情本身，而是有了开始才会有完善。对于随时可能会犯懒病的人，与其从一开始就试图培养一个完美的习惯，不如强调该习惯最初、最简单的那部分。“2分钟规则”更像是一个例行程序的开始仪式，你不停地重复一个过程的开始，你就越可能进入这个过程的深度状态。

一定会有人对“2分钟规则”不以为然，因为他们一眼就能看出这是一个自欺欺人的心理骗局。他们会想，明知真正要做的事情远不是2分钟内能够完成的，我为什么还要自己骗自己呢？如果你是这些人中的一个，我劝你质疑前不妨试一试：坚持2分钟，然后停下来，看一看会发生什么。跑步吗？跑2分钟后停下来；学外语吗？学2分钟后停下来。

我的一位朋友用这个策略减掉了30多斤体重。一开始，他每天都去健身房，但

告诉自己别超过5分钟。5分钟一到，他便立即离开。几周后，他的心理活动是：“好吧，反正来都来了，我还是多练一会儿吧。”几年后，他的身材变得非常棒。

该策略之所以有效还有另外一个原因，那就是它强化了你想要建立的身份。如果你连续5天出现在健身房，哪怕只有短短的2分钟，你也是在建设你的新身份。你再也不是那个坐在家里为自己的体重担忧的人，而是正在为重塑体形采取积极行动的人。

懒人最大的特点就是常被自己的最终目标吓退。退一步说，即使“2分钟规则”没有引发你后续的行动，锻炼2分钟也比不锻炼好，练习2分钟吉他也比不练习好，读2分钟书总比不读好。在我看来，没有什么治懒病的方法比“2分钟规则”更简单、更有效果了。