

阿蒙森为什么能赢斯科特？

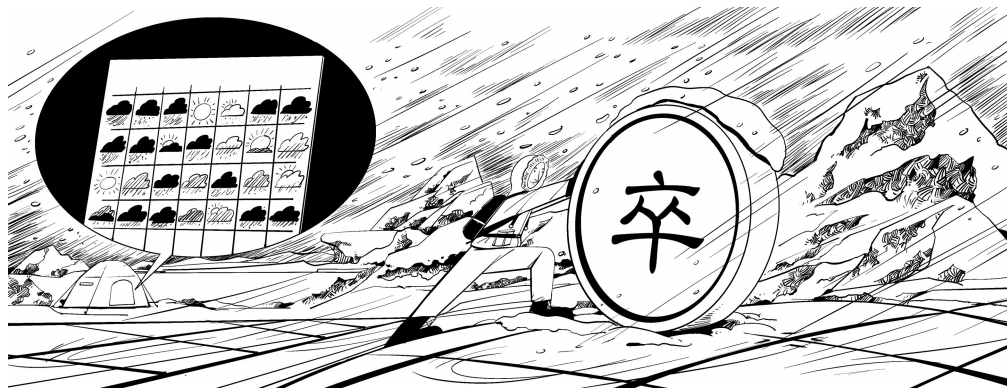
编译/邓 笛 插图/勾 犇

1911年，两位探险家阿蒙森和斯科特开始了一场特殊的比赛：谁能成为人类历史上第一个踏上地球最南端的人。

从他们的大本营到南极点的往返距离约为1400英里，大致相当于从纽约市到芝加哥的往返路程。两人将在极其寒冷和恶劣的天气条件下徒步相同的距离，并且各自拥有一支经验丰富、补给充足的探险团队。唯一的变量是，他们如何应对徒步过程中不可避免又无法预测的挑战。

事实上，面对同样的挑战，阿蒙森和斯科特确实采取了不同的应对策略。

斯科特指示他的团队，在天气好的日子里尽可能多地赶路，在天气恶劣的日子里养精蓄锐。阿蒙森带领他的团队严格遵循“日进制”，无论天气状况如何，每天都要走20英里的路程。即使在最晴朗、



最温暖的日子里，阿蒙森团队也照样执行“日进制”，绝不多走一步，以确保第二天有足够的体力完成当日的任务。

挪威人阿蒙森行得晚却最终凯旋，英国人斯科特行得早却长眠于南极的冰天雪地之中。为什么他们会有如此迥异的结局？

因为今天的进步与昨天的努力有关，我们获得的进步和成就由每天所做的事情构成。阿蒙森团队的胜利就是来源于持续的自律。

想一想我们生活中常见的问题，从迟到、缺席、拖延，到不能坚持锻炼或饮食不节，归根结底都是由缺乏自律这一心理弱点引起的。我

们总是为自己找各种借口，把困难的事情推到明天，然后在“明日复明日”中逐渐失去斗志和决心。

斯科特团队的失败或许是很多原因造成的，但在我看来，他们输在心理上。他们总是不停地抱怨：“就天气而言，我们的运气太差了。”“我们遭遇了太多的厄运……运气是一个多么重要的因素啊。”“这真是一个鬼地方，我们历尽千辛万苦，如果不能成为最先到达的人，这就太糟糕了。”他们总是幻想等待能让事情变得容易一些，但在南极1400英里徒步探险中，这种幻想永远不会成为现实

《孙子兵法》有言：“夫未战而庙算胜者，得算多也；未战而庙算不胜者，得算少也。多算胜，少算不胜，而况于无乎！”事情的成功，往往是日积月累的结果，没有谋划和准备就不可能获得成功。

心里住着个不倒翁

编译/胡 英

周末，一位父亲带着儿子去游乐园。小男孩看到一个充气小丑，手里举着一块牌子，上面写着：“看谁能把我打倒。”

小男孩立刻兴奋地冲过去，朝小丑打了一拳，又拍了它一巴掌，接着使劲推了它一下……他想尽一切办法，一次次朝小丑发起进攻，就是不能将小丑打趴下。终于，一直站在旁边的父亲插话了：“你打得这么卖力，小丑为什么总能重新站起来呢？”

孩子挠了挠头说：“爸爸，我想这个小丑是从里面站起来的。”

其实，我们每个人都有从里面站起来的力量。

在美国佛罗里达州的乡村，有位妇女因为长期患病一直在家中疗养。她喜欢坐着轮椅在自家的前门廊休息。一天，她又坐在那里，看着儿子修理汽车。这个年轻

人用千斤顶把车升起来，在下面垫了几块木头后，卸下轮胎，然后仰面滑到了车子底下。

突然，随着一声巨响，汽车猛地倾向一侧，将年轻人死死地压在了下面。母亲惊叫着喊来丈夫，但这位父亲使出了浑身的力气，汽车依然纹丝不动。眼见自己无法救出儿子，他急忙跑出去求助。

这位母亲发现儿子的呻吟声正变得越来越微弱，她知道如果再不赶紧采取行动，儿子将性命难保。

她的双腿因长期患病变得虚弱无力，但她仍然艰难地支撑起身体，颤颤巍巍地走向那辆车，鼓足全身的气力，拼命将车往上推。汽车升起了几英寸，刚好够她的儿子爬出来。随后，这位母亲瘫倒在地。

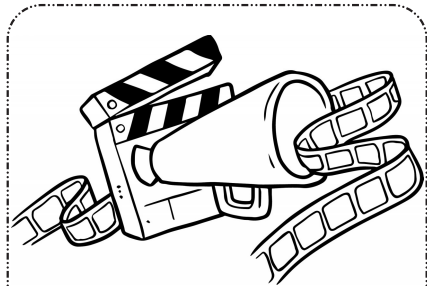
后来，经过全面检查，这位母

亲只是有些轻微的肌肉拉伤。对此，医生感到不可思议，说出的话也十分耐人寻味：“我在想，假如她的身体健康强壮，她能在那辆车举多高？”

在你的成长过程中，一定读到过类似的故事。它们通常讲述了人们在危急关头怎样展现出超人般的力量。我们称之为奇迹也好，肾上腺素激增的生理反应也罢，这位母亲在最紧迫的时刻，爆发出了应对危机的巨大能量。

每个人都会遭遇困境，就在我们感觉走投无路的时候，会有一股力量突然从身体里面升起，最终帮助我们摆脱困境。

就像那个充气小丑，我们每个人的心中都住着一个不倒翁。你可以被困难击倒，但不必一直趴在地上。只要设法找到重新振作的力量，你就能战胜挫折。



生活没有剧本

编译/班 超

我们都知道，电影是有剧本的，还有专业的摄像、灯光和表演技巧。顽强的英雄，紧张的情节，激昂的音乐，恰到好处的情感高潮，以及或幸福圆满或悲伤破碎的结局深深吸引着我们。在电影里，每一个元素都会被放大，一切都能按计划进行。

如今的互联网“继承”了电影的衣钵，它制造好奇、打造视觉冲击、利用各种手段炮制出一个个一波三折、能够引发人们情感共鸣的故事。

过多地摄入这些信息可能会让我们错误地认为，生活也是被精心策划好的，我们则是一部名为“生活”的电影的主角。这显然偏离了事实。与电影不同，真实的生活杂乱无章，难以预测。它是一次未知的旅行、一次艰辛的跋涉，没有什么事会按部就班。它蕴藏着无尽的变数，事情的发生和发展往往出人意料。

当我们想把一个故事拍成电影时，我们可以进行浓缩。但是，当我们经历真实的生活，只能一天天地过，虽无浓缩后的扣人心弦，却有平缓悠长的独特韵味。

漫画思维

互宠

编绘/刘晓亮



宠物就像上天赐予我们的毛绒创可贴。
换一种视角，我们也是它的宠物。