

助跑

编译 | 夏建清
插图 | 谭希光



导师约两名学生在森林另一边的路口见面，他嘱咐说：“有两条小路，一条小路比较难走，一条小路走起来相对轻松点儿，你们自己选吧。”

一名学生易泽率先踏上了看起来很多人走过的那条小路；另一名学生哈德思索后选择了另一条小路，这条路上布满障碍，有石块，有倒下的枯木，一眼望去，崎岖不平。

易泽没多久就走到了终点，他自我感觉非常好，忍不住自言自语：“我很高兴我选择了一条好走的路，不然哪有这么快就到达终点？”

哈德历经千难万阻，终于到达了终点，可是他已经精疲力尽。他有点儿后悔自己当初的选择，那太不明智了。

导师见了他俩，没有多说什么，只是朝他们点头微笑。

分别前，导师让他们三天后到一个地方去，接受测试。

测试的那天，三人如约来到了地方。那里有个几米宽的沟壑，深不见底。易泽和哈德不解地看看导师，不知他要测试什么。

导师命令道：“跳过去！”

易泽看了看面前的深沟，禁不住倒吸一口凉气，退后几步，头摇得像拨浪鼓：“我才不想冒这个险呢！跳不过去不就粉身碎骨了吗？”

导师看着易泽，说：“这可是通向成功之跳！你之前所做的一切准备，都是为了这伟大的一跳呀！”

易泽听了，耸了耸肩，毫不犹豫地走了，他知道自己没有准备好。

哈德此时却笑了，他现在明白了，自己当初选择面对挑战而不是避开障碍是正确的。哈德有底气，他知道自己已经为这一跳作好充分的准备了。

只见哈德退后了几步，起跑，加速，跃起……他跳过去了！

其实，你所经历的磨难，都是你“成功之跳”前的“助跑”。

所知与所做

夏建清编译

1995年，我出版了一本书，这本书拥有一个不合时宜的名字——《数字货币》，这是第一本面向大众介绍数字货币的书，或许因为太过超前，以至于没卖出几本。书里的例子都是当时发生的，可是没过多久就过时了。前言是尼尔·斯蒂芬森写的，他可是位响当当的前卫人物。

13年后，比特币面世。但却不是我发明的这个东西，尽管我提前十多年写了关于数字货币的书。我只是写了一本全是关于数字货币的书，只是在写这本书的几个里，我把数字货币这个东西想得比较广也比较深而已。

2008年，我没有买那1000美元的比特币，要是我买了，现在至少值4000万美元。

并非我不懂这个东西，而是我没有行动。懂与不懂，动与不动，是两码事。

我懂，但是我还没懂到足以让我立即行动。

而许多事就是在我们并没有非常懂却做出了行动之时发生的。

每天晚上8点，我6岁的儿子就会开心地楼上睡觉——只要他姐姐也这样做的话，他一想到姐姐在他睡觉的时候玩就受不了。但是，姐姐并不需要那么多的睡眠，那该怎么办呢？

一种方法是让姐姐假装她要睡觉了，然后允许她在她弟弟睡着后再起来。撒个小谎没什么大不了的，对吧？

事实上，夜复一夜地重复，就会产生累积效应。研究表明，大脑会适应不诚实，使得每一个随后的谎言会比上一个有着更少的情感困扰。

重复的不诚实有点儿像你一遍又一遍地使用的香水。起初，每次使用，你都能很容易地闻到它独特的气味。但是，重复使用多次之后，你也会对它的气味不再敏感了，所以你会更随意地使用。同样，我们对自己不诚实行为的情绪反应一开始是强烈的，但随着时间的推移就会减弱。

情感和不诚实有什么关系呢？你想说谎时的那种不好的感觉，即你可能认为是内疚或羞愧的感觉，会阻止你那样做。如果没有了伴随着说谎的负面感觉，你就没有那么多的理由坚持说真话，所以你可以自由地说出越来越大的谎言。

不要把小谎言当作是无害的。如果我们对其放任不管，可能就会习惯撒谎，而且会更经常地撒谎。

当年轻人说谎时，一定要大声指出来。如果他们感到懊悔，他们就很可能不那么适应自己的不诚实。即使是微小的不诚实行为，也不要鼓励——比如在你无意去睡觉时说你要去睡觉。防患于未然可以防止不诚实的行为逐步升级。

编者注：塔莉·沙罗特是英国伦敦大学学院的认知神经科学教授，《有影响力的头脑和乐观主义的偏见》一书的作者。



小谎言的危险：不诚实会像滚雪球越来越大

(英国)塔莉·沙罗特

陈荣生编译

奶奶总是有道理

画箴言

学好三年
学坏三天

徐柏生



千学不如一看
千看不如一练

柏生画



是草都有根
是话都有因

柏生画



一人说话全有理
两人说话见高低

柏生画

