

克服“假期综合症”，这些建议请你查收



在漫长而又不平凡的战“疫”之后，许多人都迎来了“开工大吉”，然而不同以往的是，除了关于疫情的发自内心的恐慌和担忧，对于未来也难免陷入焦虑；在许多行业里，唱衰的声音不绝于耳。

然而此时此刻平凡如你我所能做的，或许就在于坚守自己的岗位。况且机遇与挑战并存，无论是伦敦大瘟疫横空出世的牛顿，还是非典时期异军突起的阿里和京东，都是深陷低谷的人们的榜样。

也许你会说，成功不可复制，人与人天差地别，但是你仍能从前人那里汲取能量，下面要给你的这些建议，总结自乔布斯、拿破仑、亚历山大等被历史铭记的成功者，相信对于你战争自我、赢取未来不无裨益，在这个特殊的时期让我们一道共克时艰。

在成功社交中获得情感能量

情感能量是一种身体与精神的能量。高情感能量表现为自信、激情，以及充满主动性。低情感能量则恰恰相反，表现为犹豫、沮丧、被动、萎靡不振。与他人的每次社交互动都会对你情感能量的提升或降低产生影响。高情感能量的人往往得益于一系列成功的社交互动。

拿破仑几乎不怎么睡觉，因为他充满了情感能量。他每天的经历都会令他兴奋不已。

高情感能量的人并非生来如此。他们通过成功的社交互动技巧来建立情感能量。他们并不只是重复鼓舞士气的口号，而是每天都在通过实际行动来增加自身的情感能量。

减少你的情感能量损耗。要么将消耗情感能量的互动转变为获得情感能量的互动，要么尽可能地将它们从生活中剔除。不要把时间浪费在让你失望的问题上。但首先要试着看看你是否可以把它们变成获得情感能量的情况。

通过激励团队来激励自己

成功人士会激励与他们交往互动的人，然后他们再从团队中提升自己的情感能量。如果你的日常生活中充满了这种积极

的反馈—从自我到他人，再回到自己—你就将能量满满，走向成功。

向目标进军且不厌其烦

拿破仑非常善于倾听。他对那些在战场上给他带来坏消息或好消息的信使并不会大发雷霆或喜形于色，而是会反复掂量他们的话。每天都有官员和科学家汇报正在进行的项目，对所有人而言，这都是一个振奋人心的时刻。拿破仑的问题总能触及关键点并推动项目的进展。拿破仑对细节的记忆令他的追随者惊叹不已。这些专业性会议富含共享情感，而富于情感的想法则最容易让人记忆深刻。

恺撒大帝会亲自询问来自敌方的侦察兵、间谍、俘虏和逃兵。这是他收集情报的方式，他通过关注细节来判断：他们的故事是前后一致、摇摆不定还是相互矛盾？这些人的话听起来是合情合理还是破绽百出？每个细节对他来说都有意义，因为他正在构建一个军事和政治形势图。恺撒可以迅速而果断地采取行动，因为他知道自己要去哪里；而他的对手则往往会因盲目的一时兴奋而迷失方向。乔布斯非常注重苹果产品的细节，包括技术和设计。他羞辱别人、与人争吵和辩论始终都是围绕细节展开。他希望团队中的每个人都能走在最前沿，在微电子世界中，细小的差异也会被放大成为巨大的优势，新颖的配置可能会取得重大突破。他也非常在乎消费者对产品的看法：产品看起来很笨拙还是很酷炫，太沉重还是太轻薄，或者因为什么而喜爱它。

对大多数人来说，细节很无聊。而这也就是让他们成为局外人的原因所在。业内行家知道哪些细节有所不同。对他们来说，细节是最大的挑战所在，也是成功的秘诀所在。就像游泳冠军喜欢训练一样，因为这些细节精确的动作会让它们有一种胜利在握的感觉，鼓舞人心的团队领导者也会深入了解细节的核心并阐释它们的重要性，这是终极的业内体验。当细节不仅仅是例行公事，而是带有一种会在整个团队中产生共鸣的共同情感时，这些细节就是蕴含着情感

能量的细节。它们是我们团队发展的愿景。

成功人士没有无聊的人生。

初出牛犊不怕虎：

摆脱资历和官僚等级的束缚

大多数大赢家都是从年轻时就开始创业。有些人在年轻时取得了成功，从此便蒸蒸日上。而其他如恺撒、沃尔顿、宜家创始人坎普拉德等则用了多年时间才走上事业巅峰。但他们都是早早就开始在成人世界里奋斗了。这意味着在成人政治或商业冒险中要抢占先机，年纪轻轻就靠自己成为企业家，或者至少是要掌握本行业的入门诀窍。

想象一下，亚历山大或拿破仑在16岁时带兵作战，如果放在今天人们会说些什么。他们生活在没有童工法的年代。现在人们会把他们称作青少年，我们将会尽最大努力使青少年的所作所为与他们的年龄相符，将他们置于成年人的监督下，让他们受到鼓舞，从官僚阶梯的底层一步步向上爬，亦步亦趋。难怪青少年会不负责任地行事，因为我们不允许他们承担任何责任。

每个人都必须遵守我们的分级学年制度(其文凭和证书的先后顺序决定了下一轮的考试和文凭，以及最终进入等级森严的官僚机构工作)，这并非不可避免。在过去的40年中，大多数在IT界取得巨大成就的人，一旦看到了可以崭露头角的商业机会，就会放弃学业，转而创业。

在学校的学历序列中有如此多的压力，以至于现在大多数年轻人至少都要接受大学教育。这并没有什么错，如果有人为你支付学费，你可能更会欣然接受。另外，如果你今后从事的是中层官僚职业生涯，你所接受的大学教育也一定会给你带来回报。

但是，如果你想成为一个大赢家，那却不是一条最佳道路。一个更好的建议是：当你看到一个巨大的机会对你敞怀时，你就要跳过去抓住它。

努力构建三种人际网络

1.通过情感能量建立内部圈子和盟友网络

你需要与将要密切合作的人频繁互动并相处融洽。这需要你仔细观察细节，寻求与自己志同道合的人，摒弃与自己不合拍的人。这意味着要将你所认识的人与你所掌握的知识结合起来，通过情感转化为你自己的技能和知识结构。这意味着要建立具有相同愿景的人际网络。

2.通过情感支配建立交易网络

瞄准重大事件、大规模战斗、一切都处在岌岌可危的当口，你也就做好了赢得胜利的情感准备。与共享情感网络构建风格(这种风格更令人愉悦)不同，这里的事情取决于更严格的情感支配技术。如果你不能或不想这样做，至少也要了解其他人的情感支配技巧，以便你知道该如何应对。

3.通过集体兴奋建立外部声誉网络

一旦你因成功而获得名望，外部声誉网络就将随之形成。需要注意的是：这是最难掌控的网络。不过如果你在其他两种网络上做得很好，你在这方面应该也能做到得心应手。

把握机遇占据有利平台

成功总是会伴随一些幸运因素。获得一次重大突破。遭遇沉重打击。生不逢地或生不逢时。

让我们跳出自身来看更大的格局，而不是仅仅着眼于自己的运气好坏。一触即发的重大社会变革往往会催生伟大的事业。谁能在这些变革中心建立一个高情感能量网络，谁就会取得巨大成功。法国大革命后的拿破仑经历了血腥的内战时期，并随时准备使各地的军队和政府现代化。第二次世界大战后房地产行业异军突起，宜家恰好赶上了一个人们可以低价购买家具的新市场。乔布斯所处的时代更是众所周知。

实用的建议：找到一个重大的社会变革正在蓄势待发的地方。如果你已经在那里，很好，正如乔布斯在硅谷长大一样。如果你不在那里，那就到那里去。



黄稚云
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 美国正面管教家长讲师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

情感 家事 调解

保密 公正 专业

您是否正：
不想离婚但争吵不断 | 想离婚但放不下孩子
离婚争议难以决断 劳命伤财 | 法院要求调解

双赢调解事务所 华府唯一
symediation.com (240)716-1000

联合退休法官 | 律师 | 调解员 一站式解决

- ✓ 7大情感冲突：
信任、沟通、钱、性、爱 & 尊重、家务、育儿
- ✓ 6周极速离婚：
分居、孩子监护权抚养费、财产分割、赡养费等
- ✓ 更改原定协议：孩子监护权抚养费和赡养费等
- ✓ 离婚判决评估
- ✓ 家庭暴力、性骚扰
- ✓ 亲密、亲子关系私教