

别让你的生活毁在『不耐烦』上

之前有科学家做过一项关于英国人耐心时限的研究,结果发现互联网的便利让人们耐性大不如前:

如果网页的打开时间超过一分钟,七成人开始不耐烦;

打电话时的平均忍耐极限是5分4秒;

等餐时间超过8分38秒便会冒火;

和朋友见面迟到超过10分1秒,对方会很愤怒;

上门服务迟到超过10分43秒,客户肯定没有好脸色;

在收到短信或语音邮件时,英国人一般期待能在13分16秒之内得到回复。

事实上,这种情况不仅仅出现在英国人身上,我们自己也在变得越来越浮躁,越来越没耐心。这到底是因为什么?

①

有些时候,你的不耐烦,来自于那些不靠谱的人——

和某个人约好了几点见面,结果他每次都是迟到好几十分钟。

在工作上,你和同事说过很多次类似问题的处理方法,结果他听的时候不以为意,没多久又拿着同样的问题来问你。

每次交代的工作总是一拖再拖,没法按时完成,拖累整个团队的节奏,事后只会说“对不起”。

每个人的精力都有限,不靠谱的人往往很难获得别人长久的好感。

更别提有些人总是喜欢和别人吐槽自己的负面情绪,把别人当作自己的情感垃圾桶;做什么事情都斤斤计较,和别人针锋相对……面对这样的人,通过不耐烦来保持彼此间的距离,比什么都好。

②

美国著名作家马克·吐温有一次在教堂听牧师演讲。

起初他觉得牧师讲得很好,让他非常感动,于是他拿出了钱准备捐款。但坐在座位上等了10分钟,牧师还没讲完,他有点不耐烦了,便决定只捐点零钱。结果又过了10分钟,牧师还是没有讲完,他决定一分钱也不捐。

更出人意料的是,等到牧师终于结束冗长的演讲开始募捐时,马克·吐温由于气愤,不仅未捐钱,还从盘子里拿走了两元钱。

这种刺激过多、过强或作用时间过久而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象,被称为“超限效应”。

当人长久的处于这种状态下,就会变得失智。所以,当你遇见那些不断消耗你耐心的人,请及时远

离他们,别让自己慢慢成为一个焦虑而暴躁的人。当你失去了耐心,可能也会失去一切与生活的联系。

同时也请你做一个情绪稳定的人,耐心做事,耐心等待,遇到问题常思己过,而不是急着把责任推卸给别人。

③

有的时候,我们的不耐烦只是源于情绪控制能力的不足。

晚上你没回家吃饭,爸妈给你打了一个电话,本来询问的都是一些很寻常的事情,但你就是带了一点不耐烦。

“吃过饭了吗?”“吃过了。”

“在干嘛?”“加班。”

“几点回来?”“不知道,我先工作了”

“回来太晚的话,注意安全。”

“行了,行了,先挂了。”

类似的谈话,每个人一定都遇到过。一有点烦心事,你率先能做到的就是把气撒在亲人身上。尽管你也知道这样不对,但你总是这样做着。

周国平曾经说过一句话:“对亲近的人挑剔是一种本能。”然而,把最好的耐心留给家人,才是本事。只有你懂得爱,并且愿意主动保护一段关系的时候,你才是成熟的。

④

丰子恺的《山中避雨》中提到:丰先生和伙伴们到西湖漫步,天忽下雨,各自仓皇奔走。最终因游山遇雨,众人皆不耐烦。

他倒好,竟被“一种寂寥而深沉的趣味牵引了感兴,反觉得比晴天游山趣味更好”。遂借了把胡琴,信手而弹。

许是被他打动,身旁两姑娘也欢喜起来,吟起了小曲,引得三家村里的人都来看,一时把这苦雨荒山衬出暖色。

现代人什么都攥得太紧,怕费事,怕耽误。一分一秒一厘,不再因细微琐事而驻足,不再因阴晴雨雪而心动。

丰先生倒是通透,对天气,没有喜好憎恶之别;对意外,没有求全责备之感。

他见到没有尝过的食物,定要去尝一尝;遇上没听说的逸事,都会侧耳细细听;就连篱笆外探出爪子的花猫,也要弓着身去逗一逗。

正是这份对世事的耐心,才能在细粒微毫间,与美成为知己。

培根曾说过:“无论何人,若是失去了耐心,就失去了灵魂。”

好的生活,需要的是细水长流,你有耐心,才能过好这一生。

据人民论坛网



①

我有个朋友,从来就没断过发财的梦。

前几年,他把眼光瞄准在网络兼职上。网上有兼职广告,一定会点进去一探究竟,每当听人说月入过万的时候,他就忍不住去听,甚至交上三五百块学费去学习,可是学着学着就不了了之。

后来,他又对做微商产生了浓厚的兴趣,找人借了钱,进了货,每天拿着手机,在通讯录里挨个找人聊天、推产品,每天在朋友圈里刷屏……没过多久,货还堆在家里,朋友圈却不见更新了。

再后来,他听人家说经营加盟店比较赚钱,他又找人借了钱,风风火火地把店开起来,没过多久,也关门大吉了。

他跑来问我,为什么人家做什么都能成功,而他做什么都不成功。

很多时候,不是成功不给我们机会,而是我们做事情总是三分钟热度,不让自己成长,总想好高骛远。我们必须明白一个道理:每个人都不是随随便便成功的,都是经历了种种磨炼才能走上人生的巅峰。

一个不愿意沉下心来去成长的人,很难体会到成功的魅力。

②

也可以说,成功是一个结果,而成长却是一个过程。试问,没有付出努力的过程怎会有理想的结果呢?

前两年,家里托关系把思思送进一家外企上班。那时,思思便以为前途一片光明。进外企首先要英语过关,思思虽是顺利进了公司,可她的英语并不好。同事告诉她,只要有语言环境学英语一点都不难,还让思思不要着急,一边上班,一边学习,几个月就差不多能正常交流了。

可是,思思学英语却是三天打鱼两天晒网,毫无长进。直到她的一个失误让公司差点损失了大客户。

她被辞退了。直到抱着东西离开公司的那一刻,思思都没能明白,别人看上去的风光无限都是历经了怎样的磨难。

一个被急着推上成功舞台的人,大多缺乏成长的过程,就如同好好的秧苗,被急功近利的种植户活生生地拔起来,到最后也只是一株枯苗。

一个不懂得成长比成功更重要的人,只会离成功越来越远。

③

看过一个特别伤感的故事:

一个孩子喜欢养蚕,一直很好奇,蚕是如何从一只虫子变成飞蛾。当蚕终于结茧,他便每天观察茧的变化……终于有一天,他发现茧上破了个小洞,里面的飞蛾努力地想从小洞中挣扎出来。

一个小时、两个小时……

孩子越看越着急,于是,他拿出剪刀剪开了茧壳,帮助幼蛾快速脱离茧壳,他以为没了茧壳的束缚,飞蛾一定可以展翅高飞。却没想到,没有经历过破茧过程的飞蛾,等待它的只有死亡。

这就如同我们的生活,破茧成蝶的美丽很诱人,但是所有的美丽,都离不开破茧之时的痛苦突破。同样,在成功路上,需要我们用良好的心态,去迎接成长的挑战。

对于这一点,同事阿飞就深有感触。阿飞刚进单位时,有近一年时间直属领导都在让他打杂,今天清理杂物,明天端茶送水,最有技术含量的就是收文件,拿去给老总签字。

然而,正是这一年多,阿飞知道了接待客人的礼仪、懂得了常规文章的写法,对单位里的杂事也有了通透的了解,当领导问起时总能对答如流。

后来,阿飞得到老总的推荐,成为单位里的正式职工,负责整个后勤部门的工作。

成功总是留给有准备的人。最好的准备不是机遇,而是认真成长,注重成长中的每个细节,不断完善自我,不断锤炼和积累,当小事难不倒你,大事吓不到你时,那么一定可以看到破茧而出的美丽。

文/妈小咪 据新华网

你的成长比成功更重要

