

安越下午茶

每周五的
职场舒心之旅

能控制深夜的人，
到底高级在哪里？



现在真的有很多人喜欢抖音，常常在群里发视频活跃气氛，甚至半夜都发。但是，我的一个朋友却把抖音卸载了。

「都怪抖音，工作差点弄丢」。原来，因为周末连刷两天抖音，她没有把策划方案修改好，被老板狠批了一顿。

一听她把抖音卸载了，群里一片叫好，都说抖音太浪费时间了。只有班长一人调侃道，「你真是甩锅侠啊，明明管不住自己，还甩锅给抖音。」



管不住自己，应该是很多人生活的真实写照：明明第二天要上班，还忍不住要多看两集电视剧；明明打算玩一把王者荣耀，就去看书，结果一玩就刹不住了；明明都快月光了，看见衣服在打折，就又买了一件……

看似，这是一个无伤大雅的小习惯。但一个人能不能及时刹车，往往正在拉大人与人之间的差距。



1、美食面前不刹车，让你变胖

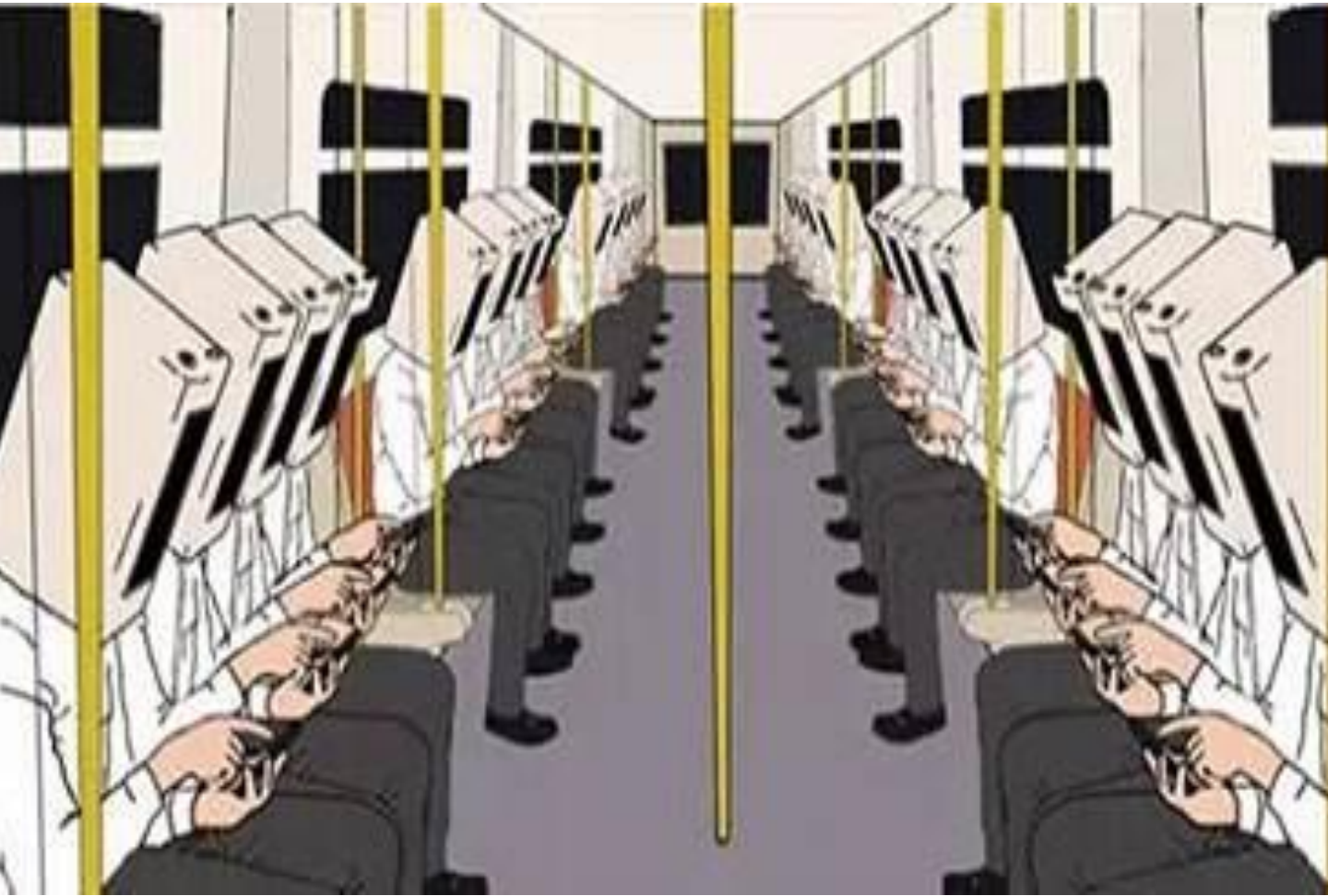
在知乎上，有个热门话题：你身边的瘦子，都有什么共同的饮食习惯？绝大多数人都提到了一个特点，再喜欢吃的东西，吃几口就不吃了。刨开基因的因素，大多数人的肥胖都与吃有关。在减肥界，公认的一句话就是「三分靠练，七分靠吃」。一次两次没有差距，但时间一久，胖就会成为必然的结果。

大学毕业两年后，跟舍友见了一面。当远远看到她的时候，简直没敢认，因为，她胖了不少。舍友是个吃货，上大学时，常常拉着男朋友去夜市撸串。每次回来，都说「今天又吃撑了」。



即使爱吃，她还是我们宿舍最苗条的那一个，裤子穿最小码都有点松。再看看现在的她，活脱脱从赵飞燕变成了杨贵妃。都胖了40斤了！原来，工作后，因为忙，每天都没有时间运动，再加上嘴馋贪吃，每次加完班回去，都要吃顿麻辣香锅，才觉得对得起自己，就这样，美食抚慰了她的胃，也让她变胖不少。

一个人身材有多好，对自我的要求就有多高。那些常年保持好身材的人，并不是生活中的苦行僧，这不吃、那不吃。相反，他们也爱薯片、炸鸡、可乐，只不过，在吃的时候有节制，吃一点就能及时刹车。



2、玩手机不刹车，荒废你的人生

同期进公司的两个应届毕业生，专业一样、能力相当，但因为工作状态不同，两人在工作上的差距越来越大。玲子，每天都精力充沛，精神气十足，每次工作都能提前完成。小瑜，恰恰相反，每天都说很困，有时干脆在上班时间内打瞌睡，工作能拖就拖。

后来，在聊天中才知道，小瑜是个手机控，刷朋友圈、刷微博、逛淘宝、逛知乎……什么时候，困到眼睛睁不开了，什么时候才肯睡，好几次，竟然刷到凌晨4点。



玲子呢，睡前也要玩会手机，但她绝不允许自己超过12点，即使看到再有趣的内容，她都能立马关手机睡觉。判断一个人的优秀，可以看他在兴头上的表现。

一个人，如果能在兴头上及时刹车，不管他现在的际遇如何，日后，他一定能甩别人好几条街。因为，与别人相比，他们已经达到了自控力的最高级，**用理性战胜欲望，及时终止触手可得的快乐。**



在知乎上看到这样一个问题：你见过的情商最高的行为是什么？有一个网友是这样回答的：与你在乎的人吵架的最高潮，能让他全盘崩溃的那句话就在你的舌尖上，你却忍住了没有说。

有一个朋友，人很好，对人很真诚，但她的朋友很少。因为，她最大的问题，就是说话从来都是脱口而出，根本不会在给别人造成伤害前刹车。前段时间，多年未见的小学同学，建了一个群，本来大家都是高高兴兴的。结果她一出来，顿时气氛就尴尬了。小学的时候，你的腿有点瘸，现在好了吗？以前，你长得矮胖矮胖的，现在长高了没？那时候，你特别调皮，一点都不爱学习，最后考上大学没？



看似，她是在关心别人的近况，可是她@的那些人，没有一个正面回答过她的问题。因为，这些话都太伤人了。那个腿不好的男生，是小儿麻痹，后天治不好了；那个矮胖矮胖的男生，因为一直比别人矮，身高是她最敏感、最易受伤的话题；那个不爱学习的人，最后连高中都没有考上。

一个懂及时刹车的人，往往在一句话脱口而出前，能立马打住，就算憋死也不让自己说出不恰当的话。因此，他们往往都会有高质量的人际关系。而不懂及时刹车的人，情况恰恰相反。



4、烂感情中不刹车，跌入不幸的深渊

遇到渣男不可怕，可怕的是，明知是渣男，还不赶紧走人。知道葛荟婕，还是在汪峰和章子怡公布恋情的时候，她在微博大骂汪峰渣男。现在，汪峰和章子怡的女儿都快3岁了，葛荟婕还时不时在微博骂汪峰渣男。

18岁时，葛荟婕跟汪峰谈恋爱，做了未婚妈妈。对此，葛荟婕就开启了长达十年的指责和辱骂。结果，不仅没有影响汪峰结婚、搞创作、当导师，极大败坏了路人缘，白白浪费了个人成长的黄金期。



面对爱人的离开，许婧的做法就够体面。跟陈赫离婚后，她非但没有指责，反而在网友大骂陈赫渣男时，还发微博替他说话「他是我的亲人，请不要攻击他」。

在坏的感情中不放手，这正是很多女性不幸福的根源。足够智慧的女性，在感情走向下坡时，立马就能踩住刹车，不会等到车毁人亡的时候才甘心。



及时刹车是生活中的智慧

及时刹车，是一种处世智慧。会刹车的人，即使偶尔放纵自己，生活也不会偏离轨道。

因为懂得及时刹车，生活不会像苦行僧般无趣；也不会因刹不住车，失去对生活的掌控，一下陷入匆忙慌乱中。



1、会刹车，要自律

一想会刹车，就得学会自律。一个人的自律，多与意志力有关，意志力越强，就越自律。在《自控力》一书中提到，在做一件事情时，前期需要意志力的参与，但等形成习惯后，无需意志力也能做到。

韩雪是娱乐圈出了名的自律，她常年7点起床，5分钟洗漱、5分钟化妆，每天还要求自己在晚上7点之后就不再吃东西。在很多人看来，韩雪简直太厉害了，竟然能坚持这么久。实际上，这是韩雪早已形成的习惯，每天无需一遍遍打气，也能很轻松完成这些事情。



2、会刹车，别不甘心

亚科斯说：我们人生中90%的不幸，都是因为不甘心引起的。因为不甘心过去付出的时间、精力、金钱等等，就会有人一意孤行地在一条错误的路上越走越远，直至无法回头。

鳄鱼法则认为：假定一只鳄鱼咬住你的脚，如果你用手去试图挣脱你的脚，鳄鱼便会同时咬住你的脚与手。所以，万一鳄鱼咬住你的脚，你唯一的机会就是牺牲一只脚。



在生活中，不合适的恋人、不喜欢的工作、不热爱的专业……它们都像一条鳄鱼，如果不敢放手，那日后的结果就是被吃掉。如果能甘心曾经的付出，在错误的路上及时刹车，最终，才能及早走上正确的路。

因为不甘心过去付出的时间、精力、金钱等等，就会有人一意孤行地在一条错误的路上越走越远，直至无法回头。可是「**人生那么短，走错了这么多年，余生得做自己喜欢的事情啊！**」



3、会刹车，戒掉坏习惯

为什么，很多人一玩手机、一看电视就停不下来？主要是因为，短暂的精神满足已经让它们变成一种坏习惯——根本不需要大脑的参与，就能自然而然去做。就像走路一样，你根本不会想先迈左脚还是先迈右脚，一切都是自然而然。

因此，要想能够让自己在这些短暂的精神快感中刹车，就得先改变坏习惯——**用理智去克制欲望。**



萧伯纳说，自我控制是最强者的本能。一个克服欲望及时刹车的人，都是能够掌控人生的舵手。不管是兴奋还是平静，他们都知道事物的界限在哪里，什么时候最该刹车。

也许，你说这样的人稍显无趣，但及时刹车带给他们的自由，远比及时享乐更高级。

安越 下午茶

每周五的
职场舒心之旅

一杯咖啡 一份甜点
一次10分钟心灵按摩
周末愉快
积蓄能量再前行

