

自信是一种体态：挺胸抬头

人是视觉动物。

通常来说，我们扫一眼就能大致判断自己是否会喜欢某个人，人类大脑的理性其实总是会被眼睛的感性所左右。

1960 年美国总统选举，肯尼迪对尼克松。当时的政界和新闻界普遍倾向于尼克松会获胜，但谁能料想到真实画面对选民的冲击力有多大？在美国历史的第一次总统电视辩论上，这是选民第一次能够直观了解到候选总统的形象和即兴表达能力。

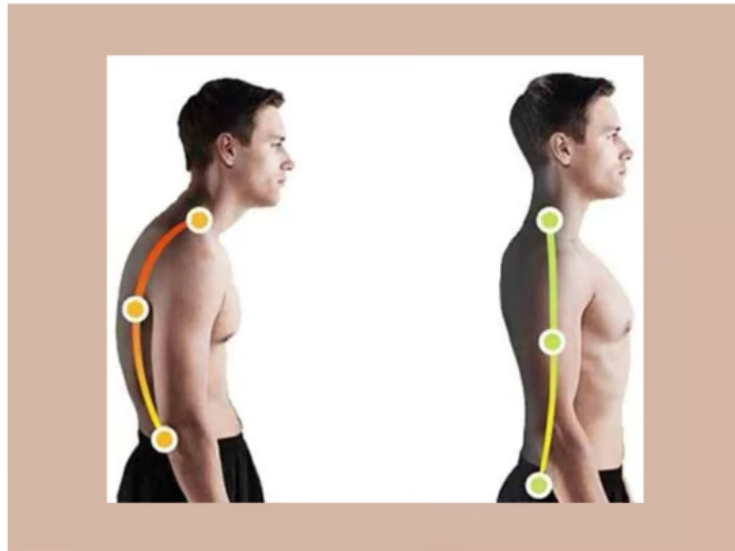
美国政治历史学家西奥多·怀特在其著作《总统的诞生》中描述道：肯尼迪「沉着冷静」的外表与尼克松「紧张，几乎是害怕，无时无刻不皱着眉头，有时脸色苍白得像是病人」的外表形成鲜明反差。选民发现，肯尼迪的形象要胜于尼克松。



换言之：当我看起来是自信的，我就真的会是自信的。

那么，如何让自己看起来更自信呢？最简单的方法，其实就是遵循小时候父母、老师常和我们说的话：挺胸，抬头。如果觉得这4个字太过简单，还可以将动作拆解得更细致：

- 向后、向下沉肩，胸部自然会挺起来。
- 轻轻仰起下巴，从侧面照镜子看，头顶到腰的底部都在一条直线上（如下图右侧）。



注：此图来自网络

改变体态也不是朝夕之举，经常温柔提醒自己改善体态、逐渐形成肌肉记忆，才能长期坚持、收获成果。

只有从阻力最小、可立刻操作、今天就能做的小事做起，我们才能让雪球越滚越大。

罗马不是一天建成的。我曾经以为通往终点可以抄捷径，结果发现捷径才是最远的道路。恰恰相反，只有从小事做起，我们才可能构建起自己的系统。

比如，我想要在全职状态下以非英专身份考下口译证书，那就得给自己找到最简单的小事。对于我来说，每天花15分钟朗读、复述、记忆一篇练习文章，一周只深究、搞懂一篇，就是最简单的事情，我已经开始执行、坚持起来了。这么做的阻力很小，上班摸鱼15分钟就已经是够我完成它。

Archive RSS feed QR Code

Made with Montaigne and by anton 