

十分钟就能学会并可以终生受用的技能？

谭兵 (bingtan72@gmail.com)

2017年3月18日



Contents

CHAPTER 1 申请篇 _____ Page 3 _____

1.1 为什么你没通过我的好友申请 _____ 3 _____

CHAPTER 2 工作 _____ Page 5 _____

CHAPTER 3 学习 _____ Page 6 _____

CHAPTER 4 生活 _____ Page 7 _____

CHAPTER 5 社交 _____ Page 8 _____

CHAPTER 6 购物 _____ Page 9 _____

CHAPTER 7 搜索 _____ Page 10 _____

CHAPTER 8 冷知识 _____ Page 10 _____

1.1 为什么你没通过我的好友申请

1. **人们倾向于记住最先发生的事情和最后发生的事情。**中间的事情记不清楚。所以，如果你要做自我介绍的话，最好做第一个或者最后一个。面试的时候，也是一样的。
2. **如果你在酒吧或者前台工作，在你身后放一面镜子。**这样的话，当顾客发脾气的时候，就能从镜子里看到自己的丑恶嘴脸。一面镜子可以显著降低他们无理取闹的概率。
3. **报价之后，不再说话。**如果你是做销售工作的，这项技巧很有用。在其他领域，这项技巧也很有用。我之前干过一份工作，是在一家体育馆卖会员卡。有个老家伙就是这么指导我的，他说，一旦你和顾客寒暄完毕，报出了你的价格。从此时开始，先开口的那个就输了。看起来好像毫无根据，但确实是这个样子的。通常会有很长时间的尴尬沉默，但是，最终，顾客会买的。
4. **如果你问了别人一个问题，然后他们回答了一半，你等着，他们会说完了。**只要等着，保持眼神接触，最终，他们会开口讲完的。
5. **公开讲话或者蹦极之前这种会紧张的时刻，嚼口香糖就好了。**据说是因为人类在危险的时候会自动停止咀嚼（吃东西），所以吃东西的时候就是安全的，大脑就是这么告诉你的。反正这招对我很管用。
6. **人们最终记住的不是你说过的话，而是你让他们产生的感觉。**几乎所有的人都喜欢谈论自己的事情，所以，多问问题。
7. **当你学习新东西的时候，尝试着教给朋友们，或者让他们问你相关的问题。**如果你能教给人一杯水，你自己一定会有一桶水。
8. **如果你看到某人时，很开心，溢于言表的开心，那么他们以后看到你也会手舞足蹈的。**第一次也许不是这样，但第二次一定是。
9. **身体对压力的反应——呼吸加速，心跳加快——和鼓起勇气时的反应是一样的。**所以是好是歹，全在你一念之间。反正你的身体已经都准备好了，你看着办吧。
10. **注意别人的脚。**当你加入别人的谈话时，发现别人只是把上半身转过来了，脚还是维持原来的方向，那就说明他们不欢迎你的加入。类似的，你和你的同事谈话时，你觉得他在专心和你谈话，他的身体也面向你，但他的脚却不是朝向你的，他可能早就已经受不了这场谈话了。

1. **装出牛逼的样子，直到你做到了；信心比知道更重要。**别被任何人吓住，生活不易，全靠演技，那些吓你的人也在演戏。
2. **你假装成什么样子，你最终就会成为什么样子。**装逼得逼，求仁成仁，念念不忘，必有回响。
3. **虽然不是要你去吓人，但如果你一定要厚颜无耻的盯着某人，视线聚集在他的两只眼睛中间，等着他们害羞。**如果他们移开视线，他们就不会再看着你。这个时候，你就可以肆无忌惮的盯着他们的眼睛了。至少有 45 秒的时间哦。
4. **建立人际网络。成为朋友们的信息源，**当然，他们也会是你的信息源。和前同事一起喝杯酒吧，也是好的。
5. **如果你前面的车子慢的像是老爷爷在开，你恨不得杀了他。假装他真的是你的亲爷爷。然后你的怒气就全消了。**
6. **站得直。**不许没精打采，不许手插兜，头要高高抬起。不要觉得这是陈词滥调。你自己会因此觉得很好，而且周围的人也会感受到你的自信。
7. **不要说“我觉得”、“我认为”，**除非真的有必要。这些词语会让你和自信无缘，对你可没什么好处。
8. **焦虑的时候，收拾一下家里或者工作桌。**你会比之前更开心、更有感觉。
9. **第一次饭，第一支酒，你请。**你都不知道你自己会因此而自我感觉良好多久。
10. **为人父母者请注意：给孩子们选择的权利，让他们认为自己掌控自己的生活。**比如我想让孩子自己穿鞋的时候，我会问他“你是想穿那双星星的，还是鲨鱼的？”。值得注意的是，这招对成年人也管用。
11. **态度决定行动，可是行动也决定态度。**就像我以前的一个老师说的那样：你可以因为高兴而跳起舞来，也可以故意跳起舞来让自己高兴。
12. **一群人在大笑的时候，人们会立刻看向这群人里最亲近的人。**
13. **如果你想和某人建立密切的关系，或者获得某人的信任，学习他的身体的姿势。**如果他翘起二郎腿，你也翘起来。如果他斜靠在椅背上，你也斜靠在椅背上，如果他身体前倾，你也身体前倾。模仿身体姿势，是一种下意识的信任对方和自在的表现。如果你在胸前交叉双臂时发现某人随即也这么做了，恭喜你，你又迷住了一个人。
14. **本杰明·富兰克林效应。**在学生时代，找女生借铅笔、借笔记、求她帮你补习功课，比起借给她东西、帮她补习功课，女生更容易爱上找她借铅笔的那个穷/笨小子。调情的时候这也很有用，比如（开玩笑似的）让女孩请你喝支酒。这可是一石三鸟的事情：你得到了好处；她会下意识的更喜欢你；将来她接受你的“帮助”也会更加没有负担。

1. 当你准备演讲的时候，永远在桌子上放一瓶水。当你突然想不起来该说啥的时候，喝口水。听众不会感到任何异常的。
2. 在电器商店里找不到人为你讲解么？那就站在最贵的电视机前，盯着价格标签看。马上会有人屁颠屁颠地出现的。
3. 怀疑有人在跟踪你的车？那就来四个右转弯吧！这样，你的行驶路线可以形成一个圈。如果那个家伙还在，那他肯定在跟踪你。
4. 如果你害怕有人会偷走你的蓝色钢笔，就给它安上一个红色的笔帽，因为没有人会偷一支红色的钢笔的。
5. 如果你在公众场合被发现做了一件令人尴尬的事情，没关系，就说你在玩“真心话大冒险”。
6. 15 分钟的大笑，等同于 30 分钟的仰卧起坐。
7. 在商店里，最便宜的东西不是在最上面的货架，就是在最下面的货架，而不会在眼睛的水平线上。
8. 当你保存你的 ppt 时，用后缀.pps 或.ppsx，那样的话，打开时会直接进入幻灯片播放模式。不仅节省时间，还看起来十分专业。啊，这个技巧 10 秒钟就可以学会了哦 *（亲测有效）*

Proposition 1 (生活情调)

以下行为你 * 只需要花 3 秒钟 *，但你一定会爱上它的！

步骤 1：把你的手机从口袋里掏出；

步骤 2：录下你眼前的一个很短的瞬间；

步骤 3：每天重复；

步骤 4：把你每天录下的东西剪辑成 1 秒，并把它们接在一起。

这样的话，每年的年终，你可以看到一个大约 6 分钟的录像，它是你当年生活的浓缩。时间机器并不存在，但这个方法是最好的替代品。每一秒的播放，都会让你的记忆闪回到你年轻时的那一瞬间，它记录了你在世界留下的印痕。

你会记得你在沙滩上的性感瞬间，会记得那个除了吃方便面以外无事可做的百无聊赖的日子，或者在雨后那一轮美丽的彩虹。

所有的东西，都最生动而真实地展现出来了。

Proposition 2 (生活情调)

这更像是一条忠告：*晚上，请把你的汽车钥匙放在床边。*
如果你听到房外有喧闹声，或者有人试图有人进入你的房间，马上按下你汽车的报警按钮。警报会响起，直到你关闭按钮或者汽车没电。
当汽车警报响起时，如果有人尝试闯入你的房间，他绝对不敢逗留，因为过不了多久，大部分邻居都会出来看到底发生了什么。有时候，这个小技巧会拯救一条生命，或者一个潜在的性犯罪。

1. 需要记住在离家之前必须带的东西？把它放在鞋子里，你肯定不会忘记穿鞋的。
2. 无法确定自己是否饿了？问一下自己是否需要一个苹果。如果答案是“不”，那么你可能不是饿了，而是无聊了。
3. 避免用 very 这个单词。这大概是英语中最被滥用的单词，因为 very 用于强调动词、形容词和副词都是很方便的。但是，用一个单词来清晰地表达你的想法，会让你显得更聪明哦！
4. 在你孩子还小的时候，给他们创建一个 email 的账号，坚持给那个账号发送图片和任何有价值的东西。等他们长大后，告诉他们 email 账号的密码，他们一定会很喜欢的。
5. 如果你感觉到有类似于灰尘的东西在你眼睛里，那就这样做：*向下看，睁大眼睛，不断眨眼。*另外，如果那玩意儿顽固不化，那就移动你的眼球：朝着你感觉痛的位置的反方向移动。所以如果是顶部感到痛，那就按照上面的步骤做，不过要把你的眼球底部移动。

Proposition 3 (追狗狗)

如果你和小狗狗散步时，她跑开了，千万别吼完她后追她，她会觉得这是世界上最好玩的游戏……嗯，追狗愉快！你应该欢快地叫道：“嘿，欢欢，你抓不到我！”然后像个疯狂的傻逼一样往另一个方向跑去，你的小狗狗会觉得你很享受这种感觉，然后在你的背后追你。然后，一旦她重新来到了你的背后，不要责骂她的淘气。如果你这么做了，她会以为你觉得她不该回来，而不是不该擅自跑远，这样的话，下次她跑远的时候就更不愿意回来了。你应该对她的归来表示友好

Proposition 4 (缓解压力)

* 感到压力太大? 这种感觉让你无法学习和工作? 或者感到自己的头快炸了? 或者你感到自己能力不够, 快要放弃了? *

试试这些:

切断你的网络连接。

* 穿上你的跑鞋, 戴上耳机放着你最喜欢、最有节奏感的音乐, 立刻、马上去跑步。跑得越快越好, 越远越好。

* 如果你不能出去跑步, 做 10 个俯卧撑、10 个仰卧起坐、10 个深蹲, 然后再一个地方踱步一分钟, 再做一组。

* 洗个痛快澡。

* 为自己做一杯热咖啡。

* 听一些软软的音乐。

* 啊, 压力融化了哟!

这并不是从网上复制下来的。这是一个被尝试和测试过的方法, 能很快冷静下来。

Proposition 5 (西餐礼仪)

当我是个孩子的时候, 餐桌礼仪让我感到很迷惑。我不知道在吃饭的时候用哪个手该做什么。后来, 我发现了一个小技巧。左 (Left, 4 个字母) 手边放 4 个字母的东西——叉子 (fork); 右 (Right, 5 个字母) 手边放 5 个字母的东西——调羹 (spoon), 刀 (knife), 玻璃杯 (glass)

Proposition 6 (购物须知)

如果你要去购物商场或者超市，千万不要 * 空腹 * 去。而是，先吃点东西，然后再去。理由是，当你满足了你的胃，你的精神也会得到满足，这将防止你去买一些你并不需要的东西。你将会买那些需要的商品，因为你已经感觉良好。我曾经试过很多次，每当我我和我的女朋友要去商场前，我更倾向于先去餐馆。(哭)

Proposition 7 (苏格拉底的“三过滤”)

在古希腊，一天某人遇到了伟大的哲学家苏格拉底，他问道“你知道我从朋友那里听到了什么吗？”

“先等一会儿”，苏格拉底答道，“在你告诉我任何事情之前，我需要你通过一个小小的测试。它叫做‘三过滤’测试。”

“三过滤？”

“是的，”苏格拉底答道，“在你告诉我关于你朋友的事情之前，最好等一下，然后过滤一下你说的东西。所以我叫它三过滤测试。”

“第一个过滤器是* 真实 (Truth) *。你是否确定你要告诉我的东西是真的吗？”

“并不。”那人说，“事实上我只是从朋友那里听说并且……”

“好的，”苏格拉底说，“所以你并不知道那是否正确。接下来是第二个过滤器，叫做* 善意 (Goodness) *，你要告诉我的关于你朋友的事情是好事吗？”

“不，与之相反……”

“所以，”苏格拉底继续道，“你将告诉我一些关于他的坏消息，但你不能保证它是正确的。”

“你将继续你的测试，因为还有一个过滤器呢，它叫* 有用 (Usefulness) *。你要告诉我的关于你朋友的事情对我有用吗？”

“不，我想不是。”

“好了，”苏格拉底继续说道，“* 如果你要告诉我的东西既不一定真实，也不是好消息，甚至都没用，那你 TMD 究竟为何要告诉我？*”

Proposition 8 (女性合乘修正)

在 IRCTC (印度铁路) 坐车时，我总是预定两个座位，并在几天以后取消其中一个。一个座位用我的名字，另一个座位用一个 (假的) 女孩名字，这样的话，另一个座位最终也会是女乘客。这就是 IRCTC 算法工作的方式，我们称其为女性合乘修正 (female co-passenger hack)。