

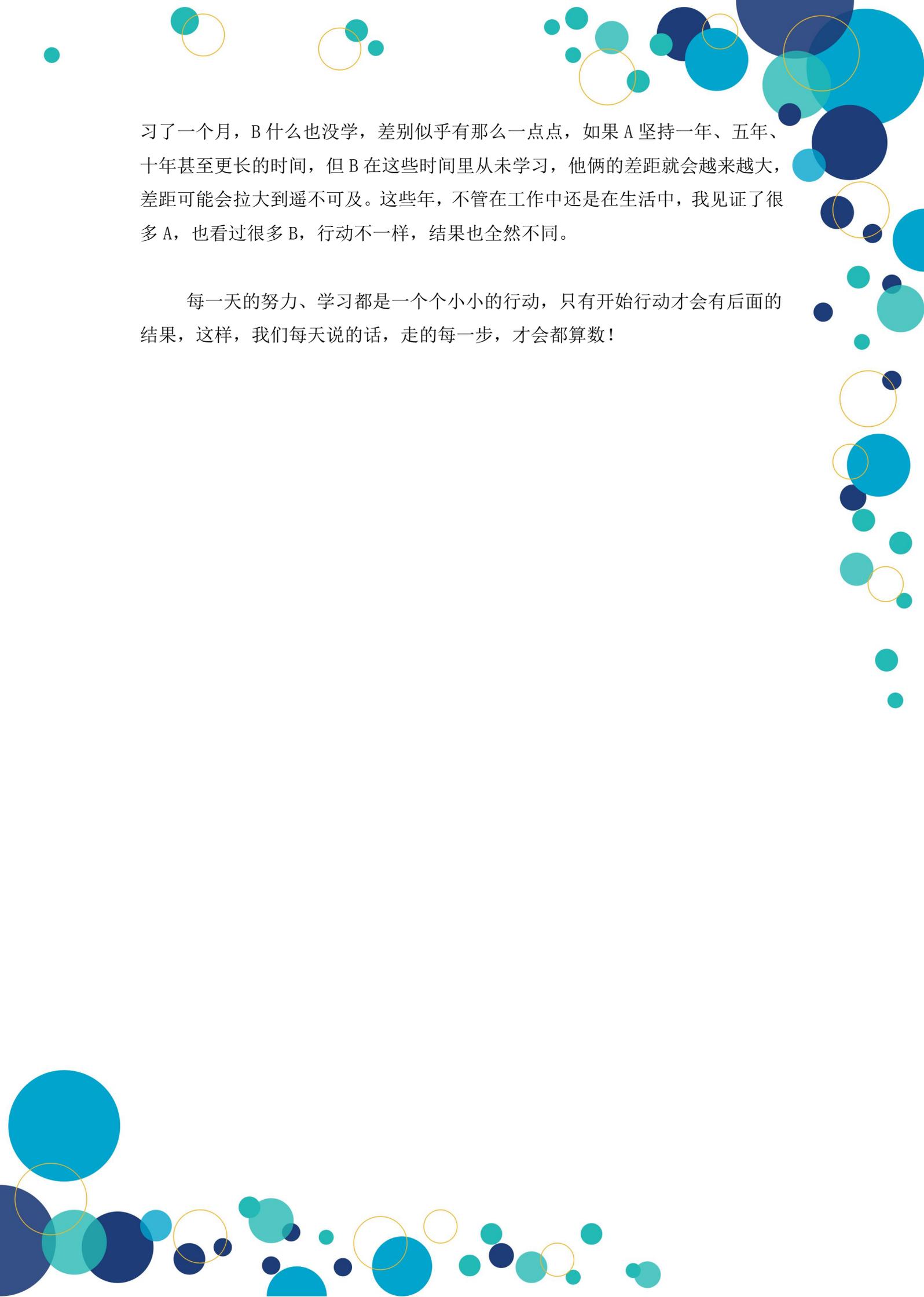
用小步子原理，发现了了不起的自己

◎李碧嫦

心理咨询师陈海贤写的自我发展心理学《了不起的我》中讲到了一个原理：小步子原理，是迈出改变的第一步。小步子原理不是一个让我们获得成功的策略，而是一个让我们有所行动的策略，他的重点不是结果，而是此时此地的行动，他的核心思想其实是古希腊斯多葛学派的主张，努力控制你能控制的事情，并接纳你不能控制的事情。

这段话让我想起了，很多年前，有一次参加董事长主持的经理会，经理会上董事长和我们分享了一个分公司老总给他写的一封信，信里讲述她是如何从一名店员成长为一个分公司老总的过程等等。分享完那封信，董事长问大家有何收获，还点名让我第一个发言。我看完那封信，最大的感触就是骄傲和对坚持的力量的更多认识。为何别人的成功，我们会感到骄傲？原因在于，这个老总，是从我们培训部推行的“大哥哥大姐姐计划”里成长起来的优秀代表，她的成长可以说有一份培训部的功劳。大哥哥大姐姐计划里，每一个新加入店铺的伙伴，都会有一个带教人带教她，从产品知识，制度流程，再到学习成长，目的是为了新的伙伴迅速适应环境和成长，同时也为带教的大哥哥大姐姐提供了基础的管理能力锻炼的机会和平台，为日后管理更大的团队打下坚实的基础。那位老总就是按照计划，把一个个小徒弟带出来，她自己一步步从店员到高级店员到店长到区长到业务经理到分公司老总，每一步看起来都很小，但每一步都走下来都更靠近目标，最终成就了了不起的自己。

那个分公司总经理的经历，其实也非常符合小步子原理。工作如此，学习也一样。步入职场后，我们都不再能像在学校里一样，有整块整块的时间用来专注的学习，学习很多时候，变成了一件很碎片的事情，甚至是需要克服种种困难，诱惑才能进行的事情。我曾经不止一次听到有人说起“我觉得上的培训课其实没什么用”，“花时间学的那点东西对工作和生活起不到什么作用”。甚至会有人问我“你觉得学习，接受培训，有用吗？”。每当听到这些说辞，我先是莞尔一笑，随即会告诉他：如果今天A有学习，B不学习，他俩不会有什么差别，如果A坚持学习了一个星期，B完全没有学习，他俩的差别其实也很小，但如果A坚持学

The page is decorated with various sized circles in shades of blue, teal, and yellow, scattered across the top, right, and bottom edges. Some circles are solid, while others are hollow outlines.

习了一个月，B 什么也没学，差别似乎有那么一点点，如果 A 坚持一年、五年、十年甚至更长的时间，但 B 在这些时间里从未学习，他俩的差距就会越来越大，差距可能会拉大到遥不可及。这些年，不管在工作中还是在生活中，我见证了很多 A，也看过很多 B，行动不一样，结果也全然不同。

每一天的努力、学习都是一个个小小的行动，只有开始行动才会有后面的结果，这样，我们每天说的话，走的每一步，才会都算数！