

如何培养敬畏的心态来提升你的领导力和幸福感

2023年08月24日



这款面向领导者的纳米工具提供了培养“敬畏心态”的技术和方法，以帮助您发展创造力、提升协作能力和更好地决策。

领导者的纳米工具®（Nano Tools for Leaders®）— 是沃顿商学院高管教育中心与沃顿领导与变革管理中心联合开发的管理培训项目，主旨是提供快速、有效的领导工具，让您在15分钟内学会并开始使用，将可能对您的成功产生重大影响。

撰稿人：加州大学伯克利分校心理学教授和该校Greater Good科学研究中心主任戴奇•科特纳（Dacher Keltner）。他著有新书《敬畏：日常奇迹的新科学及其如何改变你的生活》（Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life），企鹅出版社，2023年。

目标

培养敬畏的心态，以获得更大的创造力、更好的协作和更优的决策。

纳米工具

加州大学伯克利分校心理学教授心理学教授戴奇•科特纳（Dacher Keltner）在对幸福进行了20年的教学和研究后，为那些寻求快乐和满足的人提出了一个简单的建议：体验敬畏。

敬畏被定义为“置身于超越你目前对世界理解的巨大事物面前的感觉”，它不仅能激发幸福感，还能带来更大的联系、意义和目标。科特纳说，在商业世界中，敬畏的力量可以用来培养创造力和创新、协作以及更好地决策。而且，每个人都可以很容易地感受到敬畏这种情绪。

研究表明，敬畏的经历会导致一种渺小或消失的自我感，在这种状态下，你对自我独特、独立和掌控的感觉消退，你感觉自己是更宏大事物的一部分。它们是对抗孤立和孤独的强大解药，对抗我们必须独自行动来解决所有问题和控制环境的感觉。我们从竞争心态转变为将自己视为更相互依存、更协作的人际网络或生态系统的一部分。我们感觉到我们是一个家庭、社区、组织或一种文化历史上某一章节的一部分。

培养敬畏的心态可以从一天的清晨开始，你只需要五分钟的时间进行反思。下面这被称为“八大奇迹”的思想指引为你如何反思提供了建议，这些反思通常会引发即使来自于不同文化、地理、年龄人群的共同的敬畏体验。

行动步骤

首先，让自己对敬畏的心态持开放态度。正如中国《道德经》的作者在公元前6世纪所建议的那样，“如果你想变得充实，就放空自己。”放下你的负荷，深呼吸，暂停。然后，从以下八种轨迹中选择一个，反思五分钟：

- 1、道德美的时刻（让非凡的美德、性格和能力凸显的时刻）：**想想那些通过勇气和决心激励你的人，在面临巨大挑战时保持尊严和正直，或者通过努力和能力的结合实现最高水平的表现。
- 2、集体欢腾（一种将一群人融入集体自我的力量）：**在繁忙的城市里散步，注意你的动作如何与一群人同步；与他人跳舞；回想一下你在音乐会或戏剧等现场活动中的出席情况。
- 3、走进大自然：**走出去，看看天空、日落、树木或云朵。见证一场暴雨。如果你不能在外面，可以通过视频或音频里的视觉和声音体验大自然。
- 4、听音乐：**听一首年轻时与你产生深刻共鸣的音乐，然后思考它对你的意义。
- 5、视觉画面：**凝神注视一件艺术作品，它可以是一幅画、一栋建筑、一部电影，甚至是在显微镜下观察的细胞中引人注目的图案，仔细看那些具有特别意义或只是你觉得很美的画面。注视它们将如何改变或帮助你超越对生活 and 世界的典型看法？
- 6、超越现实（培养有意义感的精神/宗教/或神秘体验）：**思考你深切关心的某一种力量、宏大想法或价值观。写下它在你生活中是如何运作的，以及你是如何执行它的。
- 7、生与死的故事：**想想生命的循环、动植物的变化、你爱的人的寿命，或者一个广受关注并获得吸引力的新想法。
- 8、大创意（哲学见解、科学发现、数学方程、系统思维或个人实现）：**思考一个发现或见解及其对你的意义——它是如何改变你的世界观或帮助你的智慧成长？

名人使用案例

1、联邦法官杰里米·福格尔（Jeremy Fogel）在艰难的工作前喜欢听令人敬畏的音乐，并宣扬正念减压法是法官可以用来帮助决策的强大工具。他说：“听我喜欢的音乐——我最喜欢的是巴赫、亨德尔和巴洛克时代的作曲家——几乎总是能让我平静下来，音乐的结构能够吸引我的注意力.....如果出于某种原因我没法听音乐，这一天里我会感受到更大压力。”

2、皮克斯动画的导演皮特·多克特（Pete Docter）在思考一个问题时，经常带着一些笔记卡和钢笔在大自然中长时间散步。“我一直喜欢散步，因为它有治愈作用。它让我放松.....我可以思考一些事情，而且不会分心。”他通常会带着很多焦虑开始散步。“我开始的时候会边散步边咀嚼东西.....然后你会产生一些疏离感。到最后，我肯定能够专注于更重要的事情，而焦虑感也会消失。”

3、哈斯医生（Leif Hass）不仅给他的病人开了“健康与幸福”的处方，其中包括“在淋浴时唱歌”、“给老朋友打电话”或“去美丽的地方散步”等指令，而且在医院工作期间，他还通过号召大家聚在一起举行简短的舞会，与其他医生一起激发集体热情。

4、认知科学家玛雅·尚卡博士（Dr. Maya Shankar）在奥巴马任期的白宫创立并担任白宫行为科学小组主席；她也是播客节目《计划的微小改变》（A Slight Change of Plans）的创作者。她表示，“我们的许多日常社交互动构成了我们日常生活中的道德之美的主题——牺牲、勇气、智慧和善良。她通过在播客节目和平时写作中把那些伟大的问题和故事带到我们的意识中，为听众提供灵感和目的与意义。

知识在行动：相关高管教育计划

商业神经科学：领导力和战略决策的创新

女性高管领导力：成功的商业战略