

穿透问题的迷雾

为什么采取的自我改变的方法不奏效

案例呈现

- 事件：做事不能长期坚持，每份工作没干多久就想辞职
- 问题定义：自己三分钟热度
- 解决办法：强迫自己不能辞职，坚持下去
- 解决效果：觉得很难受，每天都在焦虑和迷茫
- 点拨：
 - 真正困住我们的是对问题的认识不够清晰准确
 - 实际上过去每次离职驱动的心理状态都是不同的

可能的驱动问题产生的心理状态

- 不喜欢这份工作内容，每天上班的时候都感觉在熬时间、数日子
 - 这是源于在工作中中长期找不到心理上美好感受
 - 孩子学习的情境同样
- 工作的社会地位低，在亲戚朋友同学之间感觉不如别人，没面子
 - 这是源于看到别人得到了自己想要的东西，匮乏感的痛苦被提醒了
 - 这是一个“比较”的问题
- 很难忍受领导带来的压迫感，领导的言行总是带给自己强大的紧张和痛苦感
 - 问题来自于新增的外界刺激，不是工作和自我本身的问题
 - 这是源于自己的内部的评价体系依托于外部
 - 我是不是个好员工、工作合格与否，领导说了算
- 工作太忙太累，没有时间也没有心力陪家人和孩子，也无法做自己喜欢的事
 - 可能性一：工作压力过大
 - 可能性二：内耗的心理状态严重
 - 在压力下感觉心很累，无法专注放松地工作和享受工作之外的闲暇时光
 - 假如工作能够给自己一段时间的休闲，质量、效率和心理的真实状态是最重要的

案例解析

- 标签：
 - 三分钟热度
 - 这个标签本身并不正确，脱离真相（真实状态）
 - 我们不需要解决标签，而是需要摘掉标签
- 元认知视角：
 - 正在驱动自己每件事的到底是什么
 - 我们要做的：安静观察每一个当下
 - 让自己感觉有些痛苦和逼仄的到底是什么
 - 做什么会让自己感觉幸福
- 随注：不要去观察自己是否符合标签，而是观察“真实的当下”

元认知

- 从抽离的视角来观察自己的大脑中正在发生什么
- 马路比喻：
 - 大脑像一个“繁忙的”马路
 - 大脑里的想法是马路上的车
 - 跳上车，跟着车跑（对自己正在想什么没有觉察）
- 元认知思维：
 - 在马路边，看车来车往（看见正在发生的想法）
 - 像肌肉一样，需要反复练习
- 作用：
 - 找到真实的问题，让真实的答案自然浮现。元认知能力越强，对问题看得越清楚，焦虑和迷茫的感觉就越少，我们越能顺畅有力的面对现实问题
- 练习方式：
 - 冥想，每天5~15分钟
 - 每一次意识到自己走神了，都在强化元认知能力
 - 日常练习
 - 在每个事件中安静下来，提炼元认知视角，深入观察自己当下的心理状态

总结

- 三分钟热度只是一个标签，我不需要去解决标签，而是可以摘掉这个标签，直接去应对当下真实发生的种种心理状态
- 长期感受不到工作的热情，可能是一直都习惯了不去留意和收集工作中偶尔出现的美好感受，可以用科学的方法观察和创造这样的瞬间
- 感觉在家人、亲戚、同学之间被比下去了，是竞争和比较带来的痛苦感，用更轻松的心理状态，直接去追求自己想要的
- 感觉和领导相处痛苦，可能是因为自我评价体系依托于外部，形成了很多不必要的痛苦。可以渐渐从底层构建自己的评价体系，在外界压力下保持内心轻盈，才能进而和领导沟通更顺畅
- 在压力下感觉到心累，可以重新构建大脑环境，消融内耗，让工作和休闲都更有效率