

## 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  
这是源于在工作中长期找不到心理上美好感受  
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  
孩子学习的情境同样  
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  
这是一个“比较”的问题  
问题来自于新增的外界刺激，不是工作和自我本身的问题  
我是不是个好员工、工作合格与否，领导说了算  
这是源于自己的内部的评价体系依托于外部  
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

## 穿透问题的迷雾

### 案例解析

标签  
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  
我们要做的：安静观察每一个当下  
正在驱动自己每件事的到底是什么  
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  
大脑像一个“繁忙的”马路  
马路比喻  
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）  
在马路边，看车来车往（看见正在发生的想法）  
元认知思维  
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  
冥想，每天5~15分钟  
练习方式  
冥想，每天5~15分钟  
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  
日常练习

### 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，用更轻盈的心理状态，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