知道做不到是怎么回事

- **问题**
  - 道理明明都懂，也知道应该怎么做，但就是做不到，根源上是怎么回事？
- **你有过以下这些情况吗**（好像我们身体里有两个甚至多个自己）
  - "无法坚持"
    - 一方面：清晰地知道一件事应该长久地做下去，年初也列了详细的计划
    - 另一方面：没法坚持，几天过后生活又打回原形
    - 尝试如实观察当下
      黑马(渴望逃避的本能需求)在主导吗
      白马(愉悦感/焦虑感)在主导吗
      骑手(认为这件事有价值)在主导吗
  - "拖延症"
    - 一方面：清晰地知道应该马上开始学习、工作
    - 另一方面：开始之前总要东看看，西想想，不知不觉，一个小时就磨过去了，内心充满负罪感和焦虑感
    - 实际上是内心并不想开始工作和学习，抓取借口来让自己晚一点开始
    - 骑手知道应该工作、学习了，但黑马害怕压力，只想逃避
  - "自控力差"
    - 一方面：没遇事时，什么道理都懂，还能去开导朋友们多想开一点
    - 另一方面：一旦自己遇到急事、挫折、挑战，就是控制不了情绪，做出让自己后悔的决定
    - 骑手什么道理都懂，但自己遇到刺激时，白马兴奋起来了，整个人被愤怒裹挟
- **灵魂的三重本质**（三者协同合作，车才能平稳的行驶）
  - 决策：黑马 — 鳄鱼大脑 — 只有本能的应激反应
    - Fight：如果入侵者是同类同性，不比自己更强壮
    - Flee：如果入侵者是同类同性，比自己更强壮
    - Fuck：如果入侵者是同类异性
    - Feed：如果入侵者不是同类，不比自己更强壮
    - Freeze：如果以上皆不是
  - 功能调动顺序
  - 情感处理：白马 — 猴子大脑 — 生成各种情绪
    - 情绪并不是完全有害的，而是生存的必须品
    - 比如感受到危险要产生恐惧，见到猎物要兴奋
  - 理性思考：骑手 — 人类大脑 — 理性 — 逻辑能力、理智思考、人类一切高阶文明
  - 思考题
    - 见到心仪的女生，忽然觉得大脑一片空白是怎么回事？
    - 被人刺激到暴怒，大脑一片空白是怎么回事？
  - 三者的关系
    - 切断
    - 敌对
    - 和谐
- **出现前面状况的原因**
  - 黑马、白马太强大，而骑手太弱小了
  - 骑手和黑马、白马之间没有缰绳
- **我们可以怎么做改变这种状况**
  - 锻炼骑手能力
    - 有意识地练习运用骑手功能的事（看书、分析、写作）
  - 强化"缰绳" — 元认知能力
    - 元认知能力工作于大脑前额叶，是理性思维的部分，但大多数理性思维并不属于元认知
    - 缰绳代表的并不是控制关系，而是陪伴和观察的关系
    - 元认知真正的作用是将三者引向同一个方向
  - 需要注意
    - 白马和黑马是无法被控制的，即使骑手力量再强大，尝试控制情绪和需求，也会陷入反弹和阻滞
    - 不要急于自我评判和攻击，任何状态的出现都是正常的。只如是观察大脑中正在发生的事，尝试用中性的语言把它表达出来，就已经在这一瞬间加固了大脑马车的缰绳

Presented with xmind