

我们将透彻了解

面对生活中的“既要，又要，还要...”，怎样运用自我内核思维做出最好的选择

怎样做好一个选择



晚上8点，职场妈妈要选择自己接下来做什么

评估时间：8点到9点，1个小时

选择一：加班工作 事件状态：任务完成50%

选择二：学习知识 事件状态：掌握一个章节的知识

事件状态：为孩子疏解和同学闹矛盾的心结

选择三：陪伴孩子

陪伴→到底想要陪成什么样的结果/想要什么样的状态

选择四：擦地洗碗 事件状态：家里很干净

如果我们在不同的选择之间犹豫、自责、内耗，可以选择用科学的方法梳理每一种选择可能形成的事件状态，在向内观察这些事件状态，可能带给我们的心理状态

这个梳理和观察的过程，就是元认知启动的过程，会很快将我们带离内耗，帮我们找到方向

怎样做现实选择

案例

儿媳要不要邀请婆婆来帮忙带小孩

评估时间：未来三个月（不宜太长）

事件状态一：婆婆每隔两三天抱怨家务累

选择一：邀请婆婆 事件状态二：婆婆不时指摘我的育儿方法

事件状态三：要花更多时间精力维护和丈夫的感情

事件状态一：每月缩减其他方面生活开支

选择二：不邀请婆婆，请保姆帮忙 事件状态二：孩子被保姆带可能不安全

事件状态三：保姆不尽责、辞职的时候需要更费心

选择观察表

唤醒元认知能力，让骑手在线

可视化梳理每个选择的结果

倾听内心的声音

脱离迷茫、自责、后悔的心理状态

事件状态越具体越好

事件状态尽量保持同向的表述（都是好事，或者都是坏事）

每个选择的事件状态数量基本一致

打圈时只盯住自己的心理状态

算分数不是最终目的，自己内心真正的选择，会在填表过程中自然浮现

