

06 | 小步子原理：如何走出改变的第一步？



陈海贤

今天 00:00



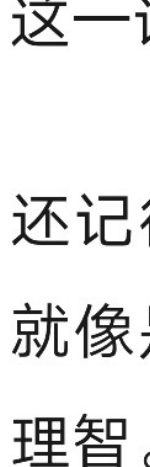
06 | 小步子原理：如何走出...



11:38

5.45MB

陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

这一讲，我们继续来讲改变的方法。

还记得那个大象和骑象人的比喻吗？大象就像是我们的情感，骑象人就像是我们的理智。

通常我们所说的改变，是骑象人指挥大象，去他想要去的地方。但是，很多时候，大象也会劝说骑象人，让他相信，改变既没有必要，也没有可能。

也就是说，我们的情感也会诱导理智，让我们停留在自己的心理舒适区，无法做出改变。

那么，有没有办法克服这种阻力，让大象顺利迈开步伐呢？

这节课，我想教你一个能够有效推动改变的方法。这也是行为改变的第二个原则——小步子原理。

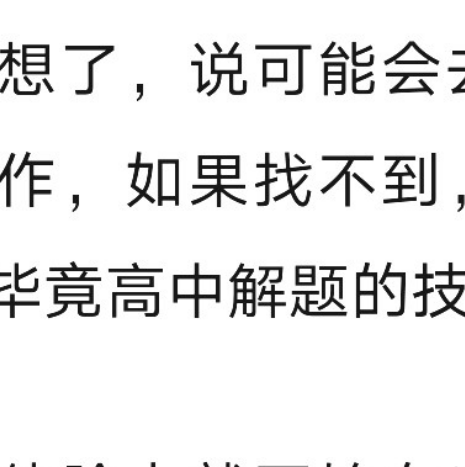
奇迹提问：迈开第一步

“小步子原理”，简单来说，就是在改变的路上迈出小小的一步，获得一个小小的成功。让每一次的小成功，成为下一次改变的基础。

小成功能够让大象体会到改变的好处，也会塑造一种希望感，让大象相信改变是可能的，并促使大象不断迈开步伐。

可问题是，成功总是在行动之后。我们要先有行动，才可能获得好结果。怎么才能让大象迈开第一步呢？今天我们介绍一种方法，叫“奇迹提问”。

什么是“奇迹提问”呢？让我用一个故事来说明。



我有个来访者，已经大四了，他需要在最后一学期修完4门课才能毕业，否则的话，就会被退学。可就在这个关键的时候，他却每天窝在宿舍打网游，几乎不出门。

他是村里第一个名牌大学生，村里人劝自己孩子好好读书的时候，都会以他为榜样。

他家里并不富裕，他很清楚自己顺利毕业参加工作对这个家庭的意义。可是，就是因为这种压力，让他提不起精神好好看书备考了。

谈到马上要到来的考试时，他说他已经想明白了，毕不毕业也无所谓，毕不了业大不了去干体力活，有口饭吃就行。

你知道他这么说的时侯，当然并不是真的无所谓，而是大象畏惧压力，迈不开步伐，逐渐对改变失去信心了。

有一天我就问他：“假如奇迹出现了，你真的顺利毕业了。会发生什么呢？”

他摇摇头，说不想去想这些没意义的事。

请你注意，不去想可能的改变，这也是大象保护自己的方式，是防止自己失望。

可我坚持说：“没关系，只是想想嘛。”

他慢慢开始想了，说可能会去家乡的省会城市找个工作，如果找不到，就回高中母校当老师，毕竟高中解题的技巧还在。

说到这里，他脸上就开始有光了，也许是回想起了在高中当学霸的时光。

我就继续问：“好啊，现在来想一想，如果你已经顺利毕业了，你真的做到了。回顾这个过程，你迈出的第一步是什么？”

他想了想说：“那我至少要让作息正常起来，要按时去食堂吃饭吧。”

我说：“好，那你能做到吗？”

“奇迹提问”是心理治疗里经常会用到的一个提问句式。它看起来简单，其实有着精巧的设计。

在改变的过程中，你往前看和往回看，所看到的东西经常会不一样。

往前看，你会看到困难；往回看，你会看到方法和路径。

当你假设好的结果已经发生了，再往回看的时候，你其实已经绕开了大象的防御机制。

大象不会再去思考这件事是怎么不可能，它的困难在哪里，而只会思考这个过程是怎么发生的。这时候，你会更清楚，大象的第一步该怎么走。

在这个咨询里，我们没有讨论怎么去学习，怎么通过考试，这些任务都会吓坏大象，让大象不敢迈出发步。

我们所讨论的，仅仅是按时去食堂吃饭。这是来访者能做的事，也是他有信心做的事。

所以，“奇迹提问”带来了改变的第一小步。这样的改变虽然微小，但对来访者却是非常有帮助的。

我给来访者做过心理免疫的X光片，知道他之所以每天呆在寝室，不去教室，不去图书馆，是怕碰到熟人，怕别人问起，他会不知道怎么办。

每天按时去食堂吃饭，就是针对他心理免疫系统的小小的一步。

他真的去做了。最开始小心翼翼地，生怕被别人看到。

第二天打饭的时候，还真遇到一个同学，那个同学很热心，问起了他的情况，他犹豫了一下，就说了。

也许是出于好意，那个同学就跟他说：“我现在在考GRE，也很孤独，我很需要一个人提醒我早起。这样，我们相互提醒，一起约吃早饭怎么样？”

他答应了。后来，他们就开始一起上自习，他的状态慢慢好了起来。

所以，有时候改变就是这样，它像是一副多米诺骨牌。最重要的是找到能够推动改变的那块牌，找到第一个小小的改变，并把它推倒。

用“奇迹提问”的方法，找到第一个小小的改变，并让它实现，这种策略就叫做“小步子原理”。

记住，改变的时候，千万不要试图去和你心中的大象正面对抗，你需要绕开大象的防御机制。

“小步子原理”就是绕开大象的心理防御机制，引发我们行动的方法。

小步子原理：专注当下

听到这里，也许你会想，这个故事的结局太完美了。

万一他去食堂没有碰到那个同学呢？万一那个同学不是出于好心约他一起上自习，而是嘲笑他了呢？

那他所迈出的这一小步，不是没用了吗？

这是一个好问题。当你这么想的时候，你其实并没有真的理解“小步子原理”的含义。

“小步子原理”不只是一个关于如何获得最终成功的策略，更是一个关于让自己有所行动的策略。

它的重点不是结果，而是此时此地的行动。它的核心思想，就是古希腊斯多葛学派的主张：

“努力控制你能控制的事情，并接纳你不能控制的事情。”

如果你需要有最终成功的承诺，才能去做一件事，那你已经陷入了让自己无法行动和改变的思维模式。

而“小步子原理”的核心，是让你专注到当下你能做的事情上。至于这个事情能不能带来你想要的结果，这不是你能控制的。因此，也不需要你去关注。

这时你一定很想问：万一那个男同学真的遇到了同学的嘲笑，该怎么办呢？完全不关注，这太不现实了吧？