

她说：“每当这时候，我就会在心里默念：‘妈，千万别再说话了。’因为我知道，如果我妈再说话，一场大吵就会不可避免地来临。”

就像自我催眠一样，这个默念，连带着默念时候的焦虑情绪，刻到了她的脑子里，变成了心理免疫系统的一部分，让大象一遍遍不停地重复着它的老路。

回过头来，我们就更能理解改变为什么很难发生。

因为，改变的愿望和不改变的动力之间，存在着严重的冲突。

就像一个经典的比喻所说：

我们想要让车运行，却一只脚踩着油门，另一只脚踩着刹车。而能量和动力，就在这样的空转声中痛苦地消耗着。

心理免疫系统的X光片，让我们清楚地看到了这个冲突。

但是，我们不能只是责怪那些阻碍我们改变的行为，我们更不能责怪我们的心理免疫系统，因为它们曾经保护了，也许现在还在保护着那个弱小的、容易受伤的你。

就像一个尽职的老奶奶，心理免疫系统为了你的安全，百般阻拦你去新的地方。而你终有一天，要挣脱开她的怀抱。

回忆一下，今天我们讲了心理免疫系统的X光片，它提供了一个清晰的工具，把情绪这头大象的语言翻译成了骑象人能听懂的语言，让我们看到，到底是什么阻碍我们改变。

我们再来回顾一下，这个X光片分成四个步骤：


1. 你的改变目标；
2. 你正在做的跟改变相反的行为；
3. 这些相反的行为背后的好处；
4. 让这些好处成立的重大假设。

心理学家荣格曾经说过：

如果潜意识的东西不能转化成意识，它就会变成我们的命运，指引我们的人生。

同样，如果你不知道阻碍改变的力量，不知道这种力量背后的重要假设，看起来，你是活在常识里，实际上呢？你是活在自己的假设里。

今天讲的心理免疫的X光片，能让你看到它们。这样，你就可以在意识里思考它们。

 陈海贤

如果你也有想要改变的事情，我希望你也把它放进心理免疫系统的X光片里，照出自己心里真正害怕的东西。期待你在留言区里分享自己的收获。

下节课，我们来讲如何驱动大象迈开步伐。

我们下节课见。

改变

第04天

行为改变工具箱

心理免疫的X光片

看清改变的真正阻力

用4个步骤，找出内心重大假设。

案例：艾米在会议上不敢说出自己的想法，她想改变。

4个步骤

1 希望达成的目标：更自信地表达自己

2 与目标相反的行为：经常附和别人；说话很小声

3 潜在的好处：避免和别人发生冲突

4 内心重大假设：如果我发表不同意见，就会引发冲突



陈海贤·自我发展心理学

实现人生突破的系统方法

版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

 写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa
字号

 写留言

 分享