

光。那是因为每个人都在努力学习，让高中教室变成了一个很有力的场。

跟你透露一下，我这个课的内容，就是在我们省图书馆的自习室里完成的。我家里有书房，为什么要每天到图书馆工作呢？就是因为这里学习的人多，“场”的力量比较强嘛。

这个场景你当然懂，但不是那么好实现。如果每次都要到图书馆才能进入学习和创造的状态，那么对环境的要求也太高了。

所以，我们要重点说说“场”的第二个力量来源了：你以前在这个空间里的行为。

我来举个例子。

我家里有一个书桌，在这个书桌上，我只做跟工作有关的事。如果写着写着，我想浏览网页或者看电影，我会要求自己换一个地方，比如到客厅的沙发上去。

因为，如果我在这个书桌上娱乐，这个书桌作为工作的“场”就会被破坏掉。

我还有另外一个工作场，就是我的电脑。事实上，我有两台电脑：一台普通电脑，一台工作电脑。

工作电脑里，只有Office等一些用于工作的软件。当我打开工作电脑的时候，我心里的大象就已经做好了准备，我就知道要开始工作了。

可是对大部分人来说，工作和娱乐的距离只有关闭Word和打开浏览器的距离，要抵制这样的诱惑，就太难为大象了。

所以，“场”这个东西并不玄虚。

它就是你在一个空间里的做事习惯，习惯会形成稳定的心理预期，进而又会巩固习惯的行为。你在这个空间里做的事情越纯粹、越持久，这个空间“场”的力量就越大。

现在我们回到小嘉的故事。

我给了她这样一个建议：像我一样，在她的家里养一个小小的、专门进行学习与工作的“场”。如果能在这个“场”里贴些激励自己的话，作为“场”的边界和线索，那就更有帮助了。

这样，在家这个纯粹的休闲“场”里，学习就抢占了一块自己的地盘，它的存在会给小嘉强烈的心理暗示，帮助她行动起来。而随着对这个“场”的使用越来越频繁，它也会变得越来越强大。

听到这里，也许你想问：“场”只对学习和工作有用吗？

当然不是，其实“场”可以巧妙地应用在各种改变的场景中。

比如：在家庭治疗里，我也经常建议一些疏远的夫妻能在固定的时间，找一个固定的地点，做一些深入的沟通和交流。

如果你经常感到疲惫，可以给自己做一个“恢复精力”的场，比如：每天到一个固定的地方独处静坐，让自己恢复能量。

我自己从来不会在心理咨询室以外跟别人做心理咨询。因为，咨询室本身也是一个场，一个帮助人改变的场。

讲到这里，让我们再来深入思考一下，“场”到底是什么？

它其实是环境记忆中，我们每个人的历史。

你的奋斗、你的挣扎、你的灵光一现、你的引以为豪，这些事在别人看来也许无足轻重，可是对你却意义重大。

如果你有意识地让它们只在某个特定的空间里发生，那这个空间就开始有了记忆，它就变成了能调动和激发大象的“场”，这里就成为了存储你美好新经验的记忆银行。



陈海贤

那么，你曾经养过“场”吗？或者，你现在想养一个什么样的“场”呢？欢迎留言与我讨论。

我们下节课见。

改变

第07天

行为改变工具箱

养育环境的“场”

把新的经验变成稳定的习惯

在家里创造一个“学习”的场，是个好办法。

学习场

休闲场

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

写留言

分享