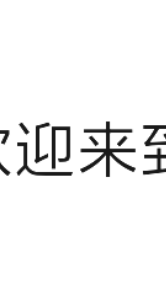


07 | “环境场”原理：如何让新行为变成新习惯？



陈海贤

今天 00:00

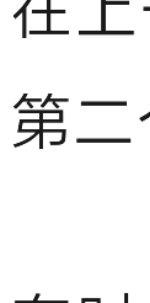


07 | “环境场”原理：如何让新...

11:53 5.57MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

在上一讲里，我们学习了迈出行为改变的第二个原则——小步子原理。

有时候，小步子就能带来大改变，但有时候，即使人们成功迈出了改变的第一步，也很容易中途放弃。

那么，怎样才能把新的经验凝固成稳定的习惯，不再退回充满诱惑的心理舒适区呢？

今天这一讲，我们就来说说行为改变的第三个原则。我给它取名叫：养育“环境场”。

“场”的力量

我第一次意识到“场”的力量，是在4年前。

当时，卡巴金（Jon Kabat-Zinn）老师在北京办了一个名叫“当下，繁花盛开”的正念培训。

不知道你是否了解卡巴金。他是美国麻省医院的教授，是正念减压疗法的创始人，有着全球性的影响力。

刚到培训现场，我就被震撼到了。

一个巨大的，像体育馆一样的会议室里，250个瑜伽垫挨个铺开。来参加培训的人，来自全球各地，各行各业。

卡巴金和他的搭档萨奇（Saki Santorelli）在前台上，和所有人一样席地盘腿而坐。全场一片肃静，连一根针掉地上的声音都能听见。

其实，那个培训的日常过程很枯燥，就是每天早上6点起来，开始打坐，一直到晚上9点。

坐得累了，卡巴金会及时摇起铜铃。清脆的铃声把我们从静默的坐禅中唤醒，然后我们会默默行走，叫行禅。

如果你忽然闯进来，会看到现场简直就像僵尸入侵一样。

但是，在这个场里，你就会觉得自己在做最自然不过的事情，参加培训的人好像被一种神秘的感召力联结到了一起。这就是场的力量。

那么，场到底是什么呢？

“场”其实是包含大量行为线索的环境，这些行为线索会刺激你做出特定的行为。

就像到了寝室你就想睡觉，到了办公室自然想工作，而到了餐厅自然想吃饭一样。

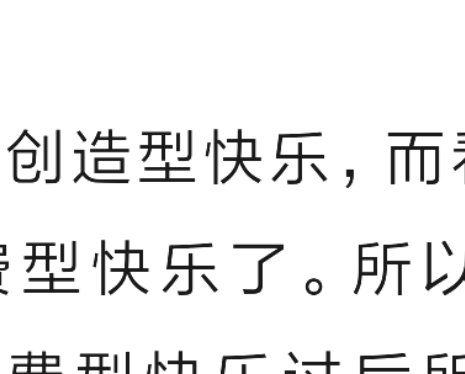
在卡巴金正念培训的那个场里，静默、席地而坐、偶尔唤醒我们的铜铃声，都是行为线索。

这些行为线索很容易让你把自己当前的行为，跟深厚的静坐和禅修文化传统产生联系，提示你应该把外界俗世中的事情先放下，保持安静地聆听。

感性的大象对“场”很敏感。它总是比理智先感受到“场”所暗示的行为线索，并照着这个行为线索行事。

环境中所包含的行为线索越多，场的力量就越大。

因为“场”的不同，在某一些地方你会努力工作，而在另一些地方你会懈怠；在一些地方你会沉默不语，而在另一些地方你会滔滔不绝。



让我来举个例子。

我认识一个女生，我们就叫她小嘉吧。小嘉刚到北京不久，加入了一家竞争激烈的创业公司。

这家公司的产品迭代很快，有很多东西需要学习。她给自己制定了很多学习读书的计划，可是总也做不到。

为什么呢？小嘉下班后的典型情况是这样的：

- 下班回家后，做饭；
- 要吃饭时，她就会想：一个人吃饭太无聊了，边吃边看看美剧吧；
- 等饭吃完了，美剧却还没播完，她会想：干脆看完这一集再说吧。

也许你已经猜到了，她看了一集又一集。一看表，已经很晚，快要睡觉了。一种虚度了时光的空虚感悄然来袭，让她感到沮丧。

她经常睡得很晚。有人说：晚睡是因为我们不肯面对失败的一天就这么结束了。小嘉也是这样。

有一天，她很困惑地问我：“我现在明明不快乐，为什么还要这样日复一日，不能改变呢？”

是啊，类似的故事是否也曾经发生在你的身上呢？你是不是也好奇，为什么改不了呢？

我曾把生活的乐趣分为两种：消费型快乐和创造型快乐。

在消费型快乐里，你消费的是别人创造的产品，满足的是表面上的感官刺激；

而在创造型快乐里，你在创造自己的产品。你在发挥自己的才能，辛苦地工作。在这个过程中，你会体会到一种深刻的成就感，一种自己正在变得更好的感觉。

如果说消费型快乐是酒肉朋友，那么创造型快乐就是良师益友。

学习是一种创造型快乐，而看美剧，当然是一种消费型快乐了。所以小嘉体会到的，正是消费型快乐过后所产生的空虚感。

可是，明明我们知道创造型快乐更好，却为什么不能从事创造型快乐呢？

原因是：创造型快乐是骑象人所热衷的、理智的快乐；而消费型快乐是大象所热衷的、感官的快乐。

如果要从消费型快乐转到创造型快乐，我们就需要说服感性的大象。给自己创造一个学习或者工作氛围浓厚的“场”，就是一个好办法。

但是不幸，也许是因为太懂享受了，小嘉在家里所创造的“场”，是放松和娱乐的。那里所有的行为线索，都在暗示她：应该好好休息了。

所以，她无法驱动大象去主动学习，就完全可以理解了。

讲到这里，我想对“场”做一个更精确的总结：所谓“场”，就是我们心中的一个关于“空间功能”的假设。

在这个假设里，图书馆、自习室或者写字间是和工作学习相联系的；而家、宿舍是和休闲娱乐相联系的。

你到了被假设为工作场所的空间，自然就表现出工作的样子；反之，如果你在家或宿舍，要让自己好好工作，就要付出几倍的心理努力，也未必能够实现。

我在浙江大学当老师的几年中，就曾观察到一个现象：学霸都是成群结队的，喜欢去图书馆和自习室；而成绩不那么理想，拖延严重的学生，则喜欢猫在宿舍里。

我们不能断定这里有必然的因果关系，但至少，所在的“场”与学习效果好坏是相关的。

现在你知道了什么是“场”，也知道了“场”怎么影响我们的行为。接下来，我们就来讨论一下该怎么在生活中应用各种“场”。

养一个自己的“场”

要想用好“场”，我们先要弄清“场”的力量到底从哪里来。

“场”的第一个来源：别人在这个空间里的行为。

人是一种社会性的动物，如果在一个空间里，别人都在埋头工作，它自然也会暗示你努力工作。

很多人说，高中三年，是自己最努力的时光。那是因为每个人都在努力学习，让高