

发明心理对照法和执行意图的两夫妻，决定把这两种思维工具结合起来，变成一种。这就是WOOP思维。

WOOP 思维是什么意思呢？

W——Wish，就是愿望的意思。你可以先想想你在这周、本月或本年需要完成的愿望。

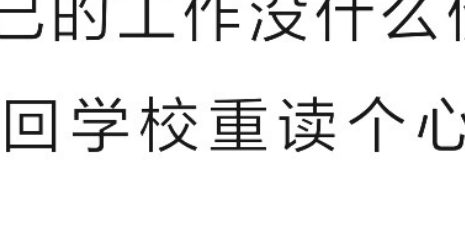
O——Outcome，最好的结果是什么，这两项是增加目标的张力。

O——Obstacle，设想可能遇到的障碍。

P——Plan，计划。

注意，这个计划就是用“如果遇到了什么障碍，我就怎么做”，这样“如果……就……”的句式写的。

让我举个例子。



我有个朋友在一个事业单位，工作了两年，觉得自己的工作没什么价值，每天觉得很累，想回学校重读个心理学的研究生。

可是，虽然他工作清闲，每天回家，还是不太想看书。他来问我，有什么办法提高行动力。

我就问他：“如果你考上了理想院校的研究生，会有什么好处呢？”

他两眼发光，说：“那时候我就有一个更好的平台，有更多志同道合的朋友。我会遇到更好的老师，跟着他学习心理咨询，最后还能找一个自己更喜欢的工作。”

然后，我接着问：“那你考研的过程中会遇到什么障碍呢？”

他的目光就暗淡下来了一些，说：“我是跨专业考研，难度很大。想上的学校竞争又很激烈。所以，有时候会情绪不好、没有信心，觉得好多内容都没法掌握，甚至会跟自己说，反正我也考不上，干脆就别准备了。”

于是，我就问他：“那如果你情绪不好，你会怎么克服呢？”

他想了想说：“如果我感到情绪不好，可以去找朋友聊聊，可以写写日记。”

我又问他：“那万一你觉得自己反正考不上，不用好好学了呢？”

他说，“如果我这么想，那我就跟自己说，无论考不考得上，我都应该为自己的梦想去奋斗一次。”

我说：“好，那你就把它写下来，做成计划。”

他真的照着WOOP的格式写了。过了一段时间，他来向我道谢，说确实效率提高了不少，情绪也好了很多。

今天的课，我们讲了WOOP思维，我希望你能够借着这个WOOP思维的工具，更理解张力的本质。

我们经常说，人要仰望星空，才会觉得生活有奔头，也要脚踏实地，才不至于让自己迷失在幻想中。WOOP思维就是一个让我们既能仰望天空，又能脚踏实地的工具。

最后，我希望你能亲身实践一下这种新的思维方式。

如果你不知道自己是否有这个决心，你可以想“如果我学会了这种思维方式以后，我会得到什么？”也许你会变得更高效，更加不拖延。

然后你要想“练习这种思维方式最大的障碍是什么呢？”也许是你到了家，就只想休息，不想再打开这个课了。

那你就可以提醒自己“如果我到了家，吃完晚饭，我就会坐到书桌旁，拿一张纸，把这个课程重新打开，按照课程的做法，来想想我没有达成的愿望和可能的障碍。”如果你这么做了，那你就已经在练习WOOP思维了。

今天的课就到这里。

下节课，我们会讲另一种增加行动力的思维方式——控制的两分法。

我们下节课见。



留言精选 写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa 写留言 分享