

没什么意思。所以寻找美食成了她唯一的娱乐。

每天下班以后，她都会坐上地铁，到某个人来人往的闹市区，找个甜品店坐下。她喜欢一边吃，一边看那些熙熙攘攘的人群，感受闹市的烟火气。

每次吃完，一想到要回到那个空荡荡的家，她就跟自己说：那不如再待一会，反正回去也没意思。结果就吃撑了。

我想请你跟我一起思考：

1. 在这个例子中，引起行为的刺激是什么？

不是美食，而是孤独。这个刺激是从她下班想到“自己回家后一个人空荡荡”开始的。

2. 与刺激相对应的应答行为是什么？

也不是吃，而是包括吃在内的挤地铁、到闹市区，看着人群并感觉到烟火气，这一系列的行为。

食物当然是一种强化，但它带来的最重要的好处，不是美味，而是用寻找食物的过程，用吃所带来的感官刺激，避免了自己

在异乡感受到的压力和孤独感。

这么说来，她的大吃特吃，不仅是一种获得食物的正强化，更是一种通过吃来逃避孤独的负强化。而这种强化，让她很难控制自己，做出改变。

说到孤独的时候，我看到她眼里有泪花，我知道我说的是对的。

于是，我就跟她说：“人生已经很艰难了，你也不需要完全否定吃美食，这毕竟也是一个减压方法。最重要的是，我们要找一个更健康的替代方式，比如跑步健身、参加读书俱乐部、跟朋友看电影等等。”

我建议她每周一三五去试验新方法，二四六用“吃”这个老方法，看看哪个会感觉更好一些。

最后，她找到了一家羽毛球俱乐部。在那边认识了几个朋友，慢慢的，她也能够控制自己的饮食了。

所以，当我们改变失败的时候，责怪自己没有用的，因为我们的行为并不是独立于环境而存在的。

环境交换信息，获得反馈的过程。刺激和强化，就是我们与环境建立联系的方式。

## 改变的本质：创造新经验

讲到这里，我们就讲到了改变的本质。

改变的本质是什么呢？其实就是创造新经验，用新经验来代替旧经验的过程。

创造新经验需要通过新的行为，获得新的反馈，新的强化，并亲身感受到它。亲身感受到的经验，这跟你听来的道理很不一样。

如果你只有想象中的期待，而没有新行为所带来的新经验，改变就很难发生。

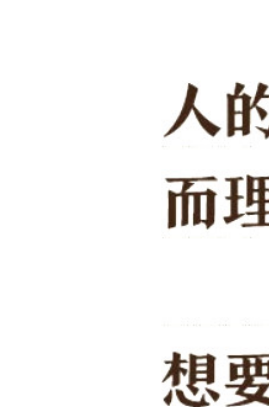
总结一下。这节课我们了解了改变的本质，那就是创造新经验。这个理念也将是我们这一章的核心观点。

我们也知道了，“经验的好处”会通过强化塑造我们的行为，让我们的新经验变成新习惯。

这么看，改变似乎也不难啊，我们去创造新经验，并不断强化它就好了吗？事情没有那么简单。

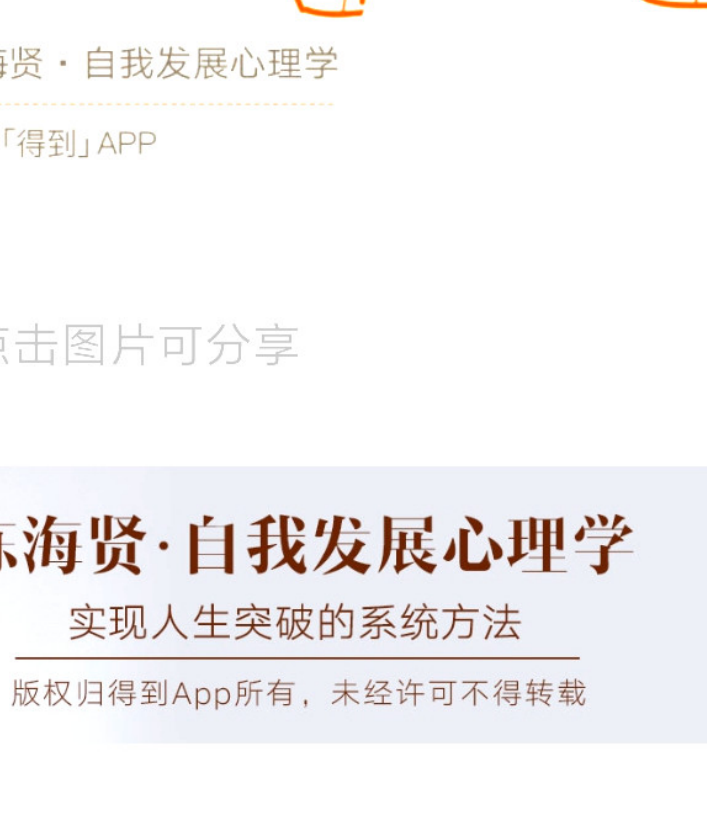
下节课，我们就来讲讲，为什么我们总是抱住旧经验不放，它背后的心理机制是什么。

我们下一讲再见。



人的情感面像一头大象，而理智面就像一个骑象人。

想要改变，就要了解大象的脾气和秉性，否则，改变将非常困难。



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