

关注，这太不现实了吧？

要知道，人在刚刚开始改变时是最脆弱的，很容易因为受到小小的打击而放弃。

我其实也想过这个问题。

如果它真的发生了，那我就建议他：把关注点放在检查这个嘲笑是不是真的像他自己想象得那么可怕上。

正如我们上节课所讲，如果他发现这个嘲笑并没有那么可怕，这也是一种新的经验，也能帮助他进一步行动。

## 成功案例：匿名戒酒者协会

上面我们通过一个小案例，向你介绍了小步子原理。下面我们再来看一个使用“小步子原理”，取得大成功的案例：匿名戒酒者协会。

“匿名戒酒者协会”可能是这个世界上最成功的帮助人们改变的机构。

这个机构的创始人叫比尔·威尔逊（Bill Wilson），他自己原来是一个酒鬼，戒酒成功后，创办了这个组织。

虽然他已经去世七十多年了，但这个协会仍然在正常运转和扩展，每年有210万人到这里寻求帮助，共有多达1000万人在这里成功戒酒了。

他们做对了什么呢？

匿名戒酒者协会有个最著名的十二步法。它的第一步，就是承认在对付酒精上，我们自己已经无能为力了。

这是什么意思呢？

就是承认自己失控，这样你就不用把注意力放到你控制不了的事情上去了。然后，它用“小步子原理”，让人们把目光聚焦于他们能控制的事情上。

它要求会员设立的是“一次一天”的目标。

也就是说，不要去想你要戒了酒，一辈子不碰酒了这样的承诺，你只要承诺自己能做到这24小时不要喝酒就可以了。24小时以后呢？那又是新的一天了。

匿名戒酒者协会是这么解释“一次一天”的四字箴言的。它说：

在大部分例子中，我们没法预测事件的转向。不管现实准备得多么充分，结果还是可能猝不及防。我们为未来设定的任务太过巨大，留给自己的只剩精疲力竭、不堪重负和心烦意乱。

所以，不要去想未来太过巨大的任务，而专注于你眼前能做的一小步，并把它做好。因为只有这样，大象才会迈开步伐。

我自己很爱讲的一个故事是这样的：

从前有一个老和尚和一个小和尚下山去化缘，回到山脚下时，天已经黑了。

小和尚看着前方，担心地问老和尚：“师傅，天这么黑，路这么远，山上还有悬崖峭壁，各种怪兽，我们只有这一盏小小的灯笼，怎么才能回到家啊？”

老和尚看看他，平静地说了三个字：“看脚下。”

改变的过程就是这样。我们心里有目的地，可是在行动上，却只能看清脚下。也许有一天回过头，你会发现，走着走着，自己已经走得很远了。

总结一下，这一讲我们主要讲了“小步子原理”，以及迈出第一步的方法——奇迹提问。

我希望告诉你：不要去妄想控制自己无法控制的未来，而是从脚下可行的一小步去开始自我的发展。

下节课，我会再教你一个推动改变的有效方法。

陈海贤

这节课之后，你能不能根据自己希望作出的改变，设计一个奇迹提问呢？假设你的梦想已经实现了，回顾这个过程，你能设想一下，你所迈出的第一步是什么吗？

欢迎跟我们分享你设想中改变的第一步。

我们下节课见。

改变  
第06天

行为改变  
工具箱

奇迹提问

找到推动改变的第一步

问自己：  
假想奇迹发生了，你真的实现了改变，回溯这个过程，你迈出的第一步会是什么？

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