

心理学的适用小科普

2023年11月9日 7:44

参考：

B站up 王阿华的解忧平行宇宙

<https://space.bilibili.com/314021327/video>

这个up把积极心理学的很多概念深入浅出，并且提出了非常实用的观点整理，很有启发

Topic 1 长期摆烂之后如何快速起立

- 躺平尽头是虚无

两条觉醒法则

一、自我估值法则

- 概念：
对鞋的估值会影响你的穿法，对自己的估值会影响你的活法。
- 为什么要自我估值：
如果我们认为自己做的事很牛逼很有价值，自然也会用牛人的行事标准要求自己；如果我们认为自己的时间很廉价，那自然也会用放肆浪荡的行为去糟践自己的人生。
- 做法：
 - 见贤思齐
 - 阅读名人传记（eg：马斯克&曾国藩）
- 局限性：自我估值不只会被你一个人定义，它也很受外界反馈的影响

二、因子胜利法则

- 重要性：
长期摆烂之后，当务之急需要赢一次。
拆：在我们的人生当中，每个目标可以拆成一个个因子，搞定一件件小事是相当重要的。
- 核心：具体
e.g. 期末考试 a. 考什么 b. 怎么学 c. 时间节奏
- 意义：
具体是行动的上级，是焦虑的天敌，更是胜利的kpi
拿着具体的步骤一步步有条不紊的推进下去，就是在拿下一场有一场的胜利，让人充实又安心

Topic 2 如何人生练级

Topic 3 拖延症

一、完美主义

- 表现：觉得自己现在状态不够好，觉得现在准备的不够充分
- 本质：

对无意识逃避的遮掩。习惯以结果的成败评价自己，这种过度简化的评价体系让人变得对失败过于敏感。面对不确定的结果时，会条件反射地进行逃避。同时触发内心保护机制，让自己真的相信自己状态不好或者还没准备好。以此维系内心的自治。

- **方法：大脑热身—装**

e.g. 写稿写不出来装作在办公，随便写东西，切换到熟悉的工作模式
欺骗大脑，避免完美，拉大脑入局开工，大脑一旦就位会自己想办法

二、恐惧

- 表现：

- 认为难度超纲，无从下手，陷入恐惧拖延症，明知道自己在拖，但是就是不愿意动起来
- “清醒的拖延”，越清醒就越自责，越焦虑就越无力

- 方法：知道自己在拖延，反而好处理

评价分离：停止自我谴责，拿回情绪控制权

- 畏难是人之天性：高强度用脑会消耗大量的能量储备，保留畏难
- **畏难的本质是不熟悉**，没有类似的成功经验，无法快速节能地找到对策

欲擒故纵，渐进思考

e.g. 写稿困难的题目，先放下，散步的时候去思考
帮大脑对陌生的事物热身，建立神经回路和链接

三、惯性

- 表现：被习惯拖延

人的意志力有限，平时被消耗，就很难抵抗诱惑

- 方法：养一方风水地

人在意志力欠费的时候很容易受到环境的影响，不要迷信自己的意志力

让环境的惯性成为你省力的工具

- e.g. 在某个特定的房间或书桌，只做工作学习相关的事情；想放松就离开这个地方；
久而久之，这个空间就会给大脑熟悉的暗示，帮助更轻松的进入习惯的工作模式
- 类似：阅览室图书馆更专注；熟悉的床比陌生的床更容易入睡

划分工作与休闲的空间，养好一方风水

Topic 4 精力管理法

Topic 5 负面情绪

一、情绪的起源

- 爬虫脑—哺乳脑（情绪脑）—人类脑（理性脑）
- 情绪大约在两千万年前，哺乳脑统治期间诞生
- 情绪分为积极情绪和负面情绪
决定某种情绪的出现取决于安全感等级
安全感充足时，由积极情绪掌舵
危机出现时，由负面情绪接盘应对危机

二、情绪的历史作用

- 冒犯 — 愤怒 — 去甲肾上腺素 — 血压飙升 — 增加反应速度，战斗状态
- 受伤 — 抑郁 — 抑制多巴胺分泌 — 觉得什么都没意思 — 乖乖养伤
- 不做改变就会变糟 — 焦虑 — 驱动事情执行

三、情绪失序的原因

- 当代负面情绪无法及时下线，导致情绪出现帮倒忙的情况
- 此情况主要由两种原因导致
 - 无发泄出口，动物直接就发泄了
人类社会身不由己，无法找到合适的发泄出口
 - 人类脑的出现催生了想象力
消极的思维习惯让想象力泛滥，一直负面的想象让体内激素水平分泌不正常，不断恶性循环

四、化解法则

- 第六感
人类大脑接触信息依靠视觉，听觉，嗅觉，味觉和触觉
而情绪则是消化信息后生成新信息的第六感
e.g. 第一眼不喜欢某个人的第六感其实是五感引起的厌恶情绪
e.g. 女性第六感更准，大脑构造对情绪更加敏锐
- 正确对待情绪的看法：将情绪视为觉察危险的第六感，从中汲取教训
- 转化负面情绪的方法（正面话语激励）：
“谢谢你，XX，你的提醒，我已经收到了，接下来的，就交给我吧”
这句话有用的原因在于长年累月的进化使得负面情绪一产生就开始分泌激素，但是回复收到后
情绪就会明白其以完成报警作用，而不在胡乱分泌激素，而退居幕后
- 此方法要遵守三大原则
 - 要明白你面对的是何种情绪，进行情绪识别

情绪	报警1	报警2
焦虑	再不改变会变糟，请立即行动	同时处理的糟心事太多了！ 删掉一点，先专注一项！
厌恶	这东西对你有害，请立即远离	这行为很有害，请不要像TA一样
愤怒	它在挑衅你，给他点Color see see	这东西有危险，立刻干掉它
抑郁	你受伤了，现在状态不好，需要休息	之前的做法很危险，别再这样了
压力	时间紧任务重，你得集中注意力资源	这事儿开不得玩笑，认真起来
悲伤	这一刻值得铭记，强烈情绪可以帮到你	这个故事/教训应该可以触碰到你
恐惧	危！run！	敌人太强大了，先保命，回头做足准备

 - 去伪存真
理解面对的现实，撇除自己的胡思乱想和想象的危险
 - 自我强化
说完咒语后要认可自己
比如可以对自己说：我又处理好情绪了，我可真牛笔，我可真棒，我又进步了等等
- 多观察生活中安全开心的时刻，少关注危险感。从快乐的事情中汲取正面情绪。

总结

- 要明白情绪是来帮助你生存和发展的，同时也要明白人的情绪是无常变化的，人的想法是无常变化的，宇宙万物的一切都在无常变化，人生的真理是顺从这种无常变化，而后有所作为
- 同时可运用吸引力法则等等，为自己打造一个积极乐观的视角
- 同时建议尝试正念冥想，寻求内心的平静，和万物建立链接

Topic 6 丧和瘾—多巴胺

一、欲望因子

- 多巴胺：行动的欲望
本质是驱动力

二、“瘾”是“丧”的先遣军

- 多巴胺失调会破坏欲望系统，还会丧失对快乐的感知力，失去可能性，留下丧和瘾
e.g. 小鼠电击实验
- 刺激变小的时候，大量分泌加强刺激，锁死欲望，沉溺在瘾上
- 与大脑沉迷系统的对抗，破坏大脑结构，永远快乐不起来
 - 大脑的防沉迷系统
削弱所有重复事情所带来的刺激感
重复变得无聊
- 排他性
重复的事情的快乐在慢慢降低，但是“停下来去做某些其他事”快速变得更无聊更讨厌
e.g. 刷手机无聊但是其他事情更无聊（刷手机并不快乐，但是放下刷手机会很难受）；
打游戏被中断变得很暴躁
慢慢变无聊的“上瘾事”和快速变无聊的“其他事”

三、瘾的膨胀

- 防沉迷系统削弱刺激，变相的增加了多巴胺的需求

三种解决方法

- 多巴胺失调的过程：同一件事情在不断地许诺奖励，发出刺激，破坏了多巴胺的自然节律，使之没法休息或者切换目标

1. 当下因子

多巴胺既是欲望因子也是未来因子：已有的东西没意思，没有得到的才是骚动的。永远关注下一个，从而让你行动起来。

多巴胺（未来的欲望）vs 内啡肽/催产素/血清素/内源性大麻素

- 当下因子/快乐因子：享受已经拥有的幸福，已经取得的成就
- 原理：当下因子和多巴胺一个多另一个就少，增强当下因子，减少多巴胺
手动恢复多巴胺的节律
- 方法：正念冥想，身心合一体会当下的呼吸等等（慢跑也是同样的原理）

2. 给多巴胺创造不必重复的选项

高频的重复唤起了防沉迷机制，所以让自己的兴趣多元起来

- 方法：培养其他爱好：瑜伽，运动，唱歌等等
没有兴趣大概率是因为自己不熟练且不会玩；起步难，是因为大脑会企图让你知难而退

人不因为喜欢而擅长，而是因为擅长而喜欢

黄金十小时：一件事是不是真的不喜欢，只有在深度体验十个小时之后才知道

3. 思维标签

瘾的生理性形成都是需要一定周期的，但是有很多人沾染成瘾之后很难戒除，是因为心瘾

- 思维标签是用来帮助我们快速决策，节约认知资源的思维工具，用设定好的喜恶偏好来快速判断事情的好坏

e.g. 小朋友认为只有好人vs坏人

e.g. 即便是进入心流，学习工作时，但是思维标签会告诉你：你累了，你该休息了；工作 = 劳累、辛苦，休息 = 奖励、恩赐

e.g. 休息只有刷手机打游戏么？

- 方法：平时就更新自己的认知，比如冥想 = 休息，包括平时的词汇的引导

总结：多巴胺是奋进的欲望之源泉；需要被善待，别被奶头乐玩坏，堕落为丧瘾的化身；多多回归当下，给多巴胺更多休息的时间；切换更多的兴趣，不让多巴胺被钉死；勤加更新自己的思维标签，不被片面的价值取向给单一的影响。

Topic 7 专注

如何利用多巴胺的成瘾性用于工作学习等提高自己的事情上

- 物质宇宙和精神世界的共同点：熵增法则
信息混乱使人烦躁；创作工作是在熵减，从而沉迷
- 精神熵减的本质：多巴胺与内啡肽联合作用，对未来蓝图的期待和打磨作品的当下；未来与当下交织作用，让人上瘾的清爽时刻

1. 精进思维

关注点在技能的提升上，把能力当成一项杰作进行打磨

- 反骨效应：自己想做的事情，让别人要我去做，变得不想去做
 - 两条回路：内驱vs外驱
 - 内驱：多巴胺 我要去做
 - 外驱：去甲肾上腺素 不想做xx
去甲会产生压力和焦虑，长期大量分泌有害，因此分泌皮质醇来分解去甲
但是皮质醇会带来不想干的罢工情绪
- 尽量多使用多巴胺的内驱，有熵减体验；尽量避免去甲带来的外驱
- 在精进自我的工作中重拾熵减的美好，变为“我要做”

2. 心流三要素

- 精确之矢 目标明确
 - 模糊即是熵
 - 思考喜欢用空词大词，从而只能推演出空洞的答案
e.g. 怎样变强：努力；怎样自律：好习惯
这种问题模糊，所以只能得到模糊的答案
 - 方法：彼得德鲁克smart原则
Specific 问题的定义是具体的

Measurable 完成情况是可以数值衡量的

e.g. 我要变强 改为 我要在年底前完成被xx数量粉丝认可的作品（具体且可量化）
具体可量化

- 语言就是熵的载体，模糊会带来熵增，具体就可以带来熵减
定目标必须得具体

- 挑战之域 略有挑战

- Attainable 目标是能够被实现的
- 所有的目标都会在四个区域：
 - 舒适区：长时间重复会让人感到无聊
 - 挑战区：跳一跳才能够得着，需要集中精力应对，容易出现心流
 - 焦虑区、恐慌区：难度高出太多的地方，只有绝望和放弃

e.g. 游戏设计里面的难度递增

- 同时随着精进变强，越来越多困难的任务也会成为被享受的挑战任务
发展能解决一切问题

- 丈量之尺 结果即时反馈

- Relevant 它和你其他目标之间是有联系的
- Time-bound 节点是有截止日期的
- 给任务的所有环节设置好时间节点
不会稀里糊涂的做到哪是哪，而且成为内心的里程碑，利用成就感/内啡肽做及时反馈

3. 内心降噪

- 外界信息的涌入和内心反刍都会增熵

e.g. 身边总有奇奇怪怪的人在指指点点，叫你做这又不让做那

e.g. 同事之间各种抱怨的声音，负能量满天飞

e.g. 内心分化为两个声音，一遍夸自己牛逼，一遍又觉得太菜

- 暴力破解的咒语 “**那不重要**”

在同一时间，真正重要的事情只有一件，因而可以对其他噪音说出那不重要
其他只是熵增定律定期产生的垃圾而已

人类真正的痛苦不是求而不得，而是既要又要，需要勇敢的拒绝那些废料

拒绝错的就是在拥抱对的 — 精神熵减

总结：精进的力量；语言精确，寻找挑战和设置节点的力量；那不重要

Topic 8 自律

一、自律的错误认知

- 表现：
 - 常常痛下决心，想着光靠意志力硬顶，就能征服惰性的本能，往往失败；
 - 对自律有着品格化倾向，潜意识认为“自律是否成功” = “获得爱与尊重”，忽略了大脑客观的运行规律，从而滑坡为自我怀疑，自尊贬损，失意忘形，更没有能力管理好日常生活
- 需要顺应人性，实现无痛可持续自律

本质是帮助正确的念头减少阻力，强化动力

二、意志力是消耗品

- 意志力是越用越少的资源，每次拒绝都会消耗
e.g. 经过白天的消耗，晚上意志力更薄弱；看完一条长视频更容易划走下一条视屏
- 需要省在刀刃上花

三、信息即摩擦力

- 信息的围剿，造就行动的逆境
- 大脑会对有用感兴趣的信息进行处理
无意识中对抗无效信息，是在悄咪咪的浪费意志力
e.g. 工作中无意识的对抗手机，最终拿起手机是必然结局
- 方法
 - 关键拒绝
即使意志力再高，面对诱惑的无限次进攻，也会失败破防
所以关键是拒绝掉最关键的一次
把手机从根本上解决 把手机丢的远远的
君子不利于危墙之下
 - 重塑大脑的抉择偏好
e.g. 刷牙洗脸不耗费意志力，是因为习惯
前额叶负责抽象思维，复杂运算，长期规划，激情控制，为了长期的目标克服眼前的欲望
e.g. 狗的前额叶比猫发达，因此可以训练延迟满足
启动前额叶需要消耗大量的能量，所以天性就是能不动就尽量不动 — 懒
类似于汽车，运行起来不耗能，耗能是在启动的时候
 - 心智借力：减少大脑的启动耗能
靠近身边那些激情和坚毅的人
社会性人类模仿是一种天性
他们的行为会被大脑选中
好的环境装久了就成真了

四、将外驱转为内驱，明白其中是为什么

- 当长远的欲望击败眼前的欲望，就被人们称作 — “自律”
- 外救急，内长赢
内驱：多巴胺
外驱：去甲肾上腺素
- 去甲：最早作为应激，现在管理者的施压，ddl的焦虑
- 外驱性的自律是自我施压，不断压制自己的欲望
压力的去甲有害，会分泌皮质醇，进而摆烂
Key：自我压迫式的自律和他律是一样的
- 核心：外驱转为内驱
从如何激励他人→让他人激励自己
- 转化的界限：行动的why是否够具体

- 清楚为什么要这么做之后自己做出的选择
- 还是只知道大概这么做会更好，就懵懵懂懂被逼着做了，没得选择
e.g. 让小朋友保持教室干净
规矩vs问为什么：之后还有其他小朋友要用，我们要学会保护环境，关心他人 这个才是我们的目标
- 胜任感+主动权=幸福感
- 如何激活
 - 我搞得定吗？
如果觉得自己可以，胜任感就会涌现
自我效能 激活内心荣誉感的满足感
 - 这事靠谱吗？
如果按照预期走下去，能到达预期效果吗
回应效能 相信的力量是内心的支撑
 - 值得做吗？
达成的结果值得我们牺牲掉其他事情的机会成本吗
实质：大欲望战胜小欲望的结果
意识到这个长远的欲望值得，前额叶就会开启，让眼前的小欲望去为大欲望让路，成为他人眼中的自律
- 将外驱的“不得不” 变为内驱的“我选择”

总结

- **关键拒绝**
与其被诱惑攻击100次，不如拒绝你一次
- **心智借力**
利用节能神技去模仿和靠近那些激励坚毅的人让前额叶的启动像刷牙洗脸一样简单
- **思考能搞得定吗？行得通吗？值得做吗**
来激活大脑，让胜任感和主动权融合成幸福的形态

Topic 9 睡眠

Topic 10 焦虑—拖延

一、情绪的来源和作用

- 情绪与生俱来，不可能妄图它消失，而是需要与之共处，将其转化
- 在原始时代需要情绪来处理外在刺激：
 - 危险 — 恐惧 — 战逃反应 — 提升生存几率
 - 冒犯 — 愤怒 — 肾上腺素 — 准备战斗
 - 受伤 — 抑郁 — 一切索然无味 — 留在山洞里养伤，面得送死
 - 食物储备不够 — 焦虑 — 催促做点什么
- 复杂意识的出现，使得情绪回路变得复杂：
 - 小动物，情绪一刺激就反应，直接驱动身体：刺激—应激—发泄—消退
 - 人：从外界刺激到反应，受经验，想法，视角等影响，将外界刺激翻译成解读的版本

本

- **结论：导致情绪混乱的不是刺激本身，而是人的默认翻译习惯和反应模式**

e.g. 恐吓式教育下，认为世界是有标准答案的试卷；冒险不会加分，犯错会扣分；对“犯错”异常关注，倾向于发掘幻想出来并未发生的风险，并放大他们；并在思维习惯上将风险和失败视为洪水猛兽；没有随上“标准答案”的大流，就慌得一批；因此情绪认为身处危险，从而产生焦虑

同理，安全感充足的时候，积极情绪就会协助发展；安全感缺乏的时候，就会切换到负面情绪共渡难关；而之所以被负面情绪包围，是因为幻想和解读出一堆不安全的東西

二、情绪向量的起点 — 注意

- 过程：事件出现后，首先通过“注意”，然后经过“评估”，最终产生情绪

- 注意：同一件事在不同人的眼中/同一个人的不同关注点，会有不同的结果

e.g. 少年寻找智者，只关注金勺子忽略周围的美景

- 方法：前行的时候，不让勺子里面的油漏出来，又不忽略周围的景色

金勺子：每个人自己的强项/注意习惯

e.g. 法律顾问习惯从法律解释；销售习惯打量人...

- 注意力习惯的调整：大脑可塑性原理 — 受行为影响，动脑多的东西就会成为天赋，动脑少的就会认为不重要进而舍弃掉

负面倾向也是大脑长期训练出来的结果

- 解决方法：正念 练习将专注力还给自己（这个比较玄学）

三、评估模式的惯性

将注意的信息进行翻译的信息评估

- 评估模型：注意的内容相同，但是也会出现不同的反应

e.g. 长期负面倾向的人，也会习惯先从负面评估事情

问题的灾难化思维，简化归因自我攻击

- 如果大脑习惯关注负面信息，又习惯灾难化继续将问题幻想放大，使得原本具有促进作用的焦虑情绪膨胀到令人动弹不得的地步

- 方法：**大胆前进，理性推演**

- **大胆前进**

- 焦虑令人停摆的时候，大脑反复在推演可能性：反复幻想接下来的事态发展有多么可怕，失控后果我们怎么面对；这些幻想画面刺激出不愿前行的激素和情绪

- “幻想是幻想，事实是事实”，纠结最优解，相当于纠结标准答案，恰恰是学生思维，未来的最优解无人知晓

- 但是最坏的情况就是停留在原地。只要行动起来，就会有新的变化新的变量新的可能性。这些新的信息都会反哺大脑，帮助大脑来优化行为决策

- 学习情绪调节不是为了消灭情绪，而是带着少量的不适感，也可以继续投入到有价值的行动里

- **理性推演**

- 用理性的缰绳引导思维

- 除了关注负面的印象，也需要客观的看到带来的积极影响