

# 心理学的实用小科普

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

类比游戏练级，对人生也开始练级

### 一、反馈速度

- 反馈的速度决定了练级的爽度
- 现实中的反馈周期长，将长周期的反馈切片为一次次短期激励：

**经验条视野**

人脑一旦被驯化得习惯于只从绩效、奖金、提分这些明显的结果里去确认收获的时候，自然就会退化掉对过程中变化的敏锐度

一言一行都在调整自己的经验值

经历从来不会被浪费，因为这就是力量的源泉

- 尝试把每天枯燥的日常练级都看成勇士为了屠龙而专门准备的秘密特训，这样头顶汗水换来的+1+1就能成为最好的即时激励

## 二、预告片效应

- 问题：面对现实世界中的各种诱惑，这点经验值的爽感无法维持练习的自律？
- 自律的本质不是克服欲望，是被更强的欲望所吸引之后，从而选择放弃低级欲望的一种自然表现
- 类比于游戏中度过枯燥无聊的初期：通过游戏设计使玩家对这个世界具有极致的期待  
创造这种期待的方法就是“了解”
- 现实中大部分根本不知道满级的世界是什么样子的  
e.g. 听说努力学习可以更优秀；听说坚持锻炼可以更强壮  
但是优秀、强壮只是一个模糊而抽象的概念
- 了解想要的未来是什么样就是最好的欲望，从而可以拒绝其他花里胡哨的诱惑  
同时每次的拒绝都是让自己更贴近目标的+1+1

## 三、管理难易模式

- 问题：游戏不是现实，不相信别人的故事会落在自己头上
- 看到的任务恰好是跳一跳能够够得着的  
类比游戏内的难度控制
- 将所有的任务拆成一个个的分支，而每个分支所获得的经验都让你足以挑战下一个级别的小任务  
拆解任务不是任务设计师的责任，是每个任务获益人，或者说自己的义务

## 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

### 一、脑疲劳的表现

忙不忙都很累；睡很久也很累；注意力难集中；经常胡思乱想；身体的磕碰变多；电子阳痿；生理阳痿

### 二、学会科学的吃

- 一次吃大量油腻和脂肪浓厚的食物会增加消化系统负担，变得更加疲惫

- 核心：血糖波动

血糖的快速上升和下降都会产生疲惫感

e.g. 午饭吃完犯困：血糖上升合成褪黑素

e.g. 不吃早饭，上午血糖过低导致疲劳

- 控制血糖波动的速度

- 少食多餐：升糖指数低，综合营养高的零食

下午三四点左右吃坚果类

- 多喝水：身体充分水化

### 三、调节情绪消耗

- 前额叶（理性）vs杏仁核（情绪）

在自责，焦虑等情绪时，开始内耗，消耗精力

- 方法：

当目前遇到的事很难解决时，不要让紧张的情绪扰乱了理智，要让理智和情绪和解，想出利用当下的时间尽可能地完成事情的方法

- A-C-T 接收—承诺疗法

焦虑往往是“还没有发生的事情”，不要沉迷幻想，也不强行压制  
要分清想法和现实，回到现有局面，接收现状，思考对策

#### 四、用专注汲取精力

- 专注：心流，而一心多用会抹杀心流，无法处理发展的事情
- 思维反刍产生的信息垃圾  
e.g. 令人后悔的转折点；洗脑神曲；别人说的某句话
- 造成思维堵塞：反刍的垃圾信息越多，就越难处理复杂的思考，无法进入专注状态
- 方法：正念，练习专注
  - 训练自己把专注力还给身体  
e.g. 在喝水是感受水划过喉咙，洗手时感受水在手上流过的感觉...

#### 五、要保证充足的睡眠

### 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，但是反复收到后

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/教训应该可以触动到你
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

### 一、睡眠与清醒

- 睡眠的三大使命：休养、排毒、记忆（虽然视频里面没说，但是都是有研究论文支持的）
- 休养
  - 交感神经+副交感神经，统称自律神经  
负责心率，体温，内脏工作等无意识行为
  - 清醒的时候交感神经，更活跃、敏锐、注意力集中，或者说，神经紧张  
副交感神经 就是为了恢复
- 排毒
  - 脑脊液会冲刷白天大脑代谢产生的废物
  - 毒素堆积会导致脑神经系统退化，诱发阿尔兹海默症
- 记忆
  - 整理白天的记忆
  - 梦：脑干的随机性脉冲波及了视听觉等感觉皮层，记忆片段和少数活跃的脑神经形成了梦境
  - 梦境是苏醒的检测仪  
梦境越深，活跃的神经越少，梦境越稀奇古怪不讲逻辑  
接近醒来的时候，活跃苏醒的神经组织更多，梦境也会越多越深越逼真  
因此多梦的回笼觉（大部分神经系统已经苏醒）是垃圾睡眠时间

### 二、睡眠周期&高效睡眠法

- 最重要的点：把前90min睡好
- 睡眠周期：
  - 入睡期：8-10min，意识变淡，脱离对周边环境的感知
  - 深睡期/非REM期+浅睡期/REM期  
之后的睡眠都是深浅期交替构成，一般是4-5个周期，时长因人而异90-120min
  - 越靠后的周期，浅睡的占用时长就会越多；第一个深睡期的深度基本完成了整完的50%；第一个睡眠周期的质量也决定了后续周期的质量

### 三、深睡技巧

- 三个关键：入睡时间、光源控制、大脑频率
- 入睡时间是否规律
  - 保持同样的规律就行了？  
人类的神经和器官节律源于自然选择

最直接的判断标准就是第二天的状态

- “适应规律性的晚睡”是一个伪命题

人造光和兴奋信息刺激大脑，干扰交感神经交替

不是身体不需要早睡，而是为了适应，演化出的“撑住不困”

背后大脑和脏器的透支是没法适应的累积伤害

- 尊重身体本身的入睡节律：每晚11点准备入睡

- 光源控制

- 褪黑素，天然安眠药，对光线敏感

- 睡前20min调暗周围环境，引导睡眠

- 大脑频率

- 多频率新鲜信息容易兴奋，单一频率容易犯困

e.g. 开长途单一景色犯困vs复杂路况；杂乱噪音vs白噪音

- 丢掉手机！！

- 压力带来的胡思乱想，不是让自己不去想，而是用单调的信息让自己犯困

## 总结

- 睡眠的重要性：

交感神经休息好了才能激活白天的高配大脑；防止未老先呆，用高质量的睡眠来确保大脑的顺利排毒；用足够的睡眠让记忆扎根，让经历的故事在大脑中留下深刻的烙印

- 牢记黄金前90分钟法则，前90分钟决定了整晚的睡眠质量

- 用规范的早睡，睡前的降光，大脑的降频来引导睡眠做好准备，为深层睡眠创造好条件

## 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 — 催促做些什么

- 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

- **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

## Topic 11 注意力

### 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

一，拐：注意力的转移戏法

二，卖：不向你收费，因为你才是商品

三，守：信息爆炸时代，如何留住选择自由

一，拐

时间对于任何人来说都是公平的，现代很多商业的本质都是用别人的时间来做自己的事情。表面上你以为下班后的业余时间是自己的，实际上已经被各种信息渠道给拐走。

拐卖时间的本质：掘取大众的注意力

注意力第一法则：随时产生，随时消耗，不可停止，无法储存。

触发大脑的动物性本能就能抢占注意力。本能一：喜欢动态的。本能二：关注争议性话题。

注意力第二法则：擅长转移和有屏蔽性。

注意力是有限的。大脑有防沉迷系统，短期抢占注意力容易，持续难。二，卖

注意力如何变现：广告和客流量

真正的产品是观众，而不是几乎免费的报纸，收费群体是商户，商户需要流量，就得付费购买，当然这些广告费最终还是要用户买单的。

金句：人们都只会相信自己已经看见的东西。

赚钱的秘诀就是让他们看见。

### 三，守

根据认知行为理论：如果你能认识到注意力如何改变你的命运，那么你对“分配它”的掌控力也更加强大。

脑神经科学管它称为：大脑的可塑性原理。

指的是：平时你关注什么，思考什么，这些笔记就会让大脑建立相关的神经元连接，久而久之会更加熟悉擅长。同样，如果你对某些问题长期不关注，就像在暗示大脑“它们其实不重要”，大脑就会慢慢断开和它们的连接，久而久之，那些熟悉的也会陌生。

总之：把注意力用在哪里，就相当于再给大脑训练哪方面的经验值。

问题：低俗的内容更容易卷赢，进而黑进你大脑的自动本能，让你忘记了自己还有选择权。真正要解决的是：如何避免路径依赖重掌注意力选择自由？

办法：“填充选项轮盘”。拓展自己的选择权，有更多的选项，而不只是二选一。例如：业余时间有些人脑子里只有刷手机和不刷手机，可以用更多的选项替代，如维系亲情 友情 爱情，关注健康 学习 财富之类的。要具体到马上做的行为及它能带来的好处才更有效！！

还有一点：人是符号动物，大脑往往有一些思维标签。例如：工作 = 辛苦 打游戏 = 放松 运动 = 劳累。其实不然，要警惕思维标签的过度简化给我们带来的歧视。

## Topic 12 丧×累 反心流状态

容易疲惫；情绪失控；开山搭桥的积极情绪消失，看啥不顺眼，抱怨愤世嫉俗；意志力和专注力被清空，习惯拖延，经常走神

大脑在恶劣的压力环境中长时间应激导致部分脑区出现功能性转变

### 一、精神耗竭下的大脑变化

- Burnout 精神耗竭、职业倦怠、反心流

心流：身心合一、全情投入；掌控感、强化自我效能；增加收获感

反心流：对眼前的事情产生割裂和疏离感；感到一切失控，削弱处理能力；增加损失感

六种特定的外部环境刺激（工作过载、回报不足、价值冲突、自主失控、不公正感、社会支持）不断冲击，让短期的应激调整没有时间调整，诱发长期的畸变

- 杏仁核过度激活，强化了情绪反应（抑郁易焦虑易生气）
- 前额叶削弱：计划组织决策制定，行为自控情绪抑制  
规划、自律和延迟满足的能力下降（专注力和意志力下降）
- 进一步影响多巴胺和皮质醇平衡，热情耗竭，莫名其妙感到失落惆怅，动力清空，抵触社交

## 二、环境刺激的六大因素

### 1. 自主感的失控

每天循规蹈矩，机械式的完成指令，没有发挥自主性，调整工作内容的空间，丧失自主权，带来失控感

正在被过度管理

“人类的天性决定了我们会寻求对自己命运的掌控感”

### 2. 工作复杂

工作内容过大过难过复杂，或是一切都是临时临急、忙急忙慌

### 3. 价值观的冲突

### 4. 回报的不足

付出被认为是理所应当，得不到认可，自我价值的拧巴

### 5. 社会支持的不足

### 6. 不公正感

长期不公正对待或评估方法不够透明

## 三、重燃自我的锦囊

- 分清困境来源于外界还是内在想法，决定需要改变自我想法还是外部现实

“人不是被事物本身困扰，而是被他们关于事物的意见所困扰”

外界刺激本身无法直接伤害心灵和大脑，只有我们对刺激的反应和理解才能作用于他们  
伤害到自己的感觉确实可能是对外界的客观真实反应；但也可能外界没有那么糟，是自己视角的偏斜带来的误读，从而刺激大脑导致过度应激

对“不公正感”，出现不对称比较：对比背景过于局限

加入对比的背景元素放大，在更高更全面的维度来看，厘清不公正感是真是假

- 调整外部环境，解决回报不足和社会支持不足

回报不足：时间ROI（投资回报率）过低

所作的事情不符合内在优势，花出去的每分每秒不足以回报自己的付出

社会支持不足：受到周边人反馈的影响，长期的不安全环境使得大脑被危险冒犯和攻击性的东西吸引，进而使得自己烦躁缺乏同理心，对人也更刻薄和具有攻击性，更容易愤世嫉俗蔑视规则

解决方案：

- 换一个地方办公or改善人际关系
- 更改注意力投放：不要关注消磨自己的人，关注能够汲取能量的人（定期交流和观察）

- “重新发现人”

工作过载：把自己归还给自己

增加休息时间：放弃信息追逐，把思维归还给自己的真正的休息时间

给事情排序，把不重要的事情做减法

总结：精神的耗竭不是一种主观情绪，而是大脑实打实的变化，需要重视并行动起来。有六大因素构成了burnout的状态，需要核验，看看哪几项在影响着自己；用“高维扫描”平息不对成比较带来的不公正感；按下主动选择，去改善那些适合自己的工作内容和社会关系；提醒要关照自己，比努力更重要的是记得按时休息，释放心智带宽的那种真正的休息

## Topic 13 记忆

### 一、长期记忆和短期记忆

短期记忆：前额叶 持续几秒或几分钟 不刻意关注就会被删除

长期记忆：大脑皮质 由海马体选择记忆是否需要被储存

判断标准：和生存相关的重要性

### 二、海马体的基础规律

- 生存相关东西

- 重复

一段记忆在初期是最容易被忘记的

艾宾浩斯遗忘曲线

- 主动输出

费曼学习法

学习东西不能光靠看和听的被动输入，要说读写总结提炼出来

### 三、记忆存储与读取效率的提升技巧

- LTP—long-term potentiation

突触效能的长时程增强作用

激活后，可以增强突触间传递效率，改变神经网络的结构，促进记忆转化为长期储存，提高记忆检索效率

- 如何激活LTP

- 情绪—杏仁核

让信息关联情绪，更容易激活LTP

比如“刻骨铭心”

- 好奇心

兴趣

带着问题去寻找答案

## Topic 14 内耗

世间万物，皆为我所用，非我所有

需要思维的一键重启

### 一、思维矛盾的真相——过度紧张的情绪

内耗的本质：自己掌握的信息不足，无法支撑起判断的坚定性

而缺失的信息往往在当下关注点之外，因此别人的一句话，往往能醍醐灌顶，茅塞顿开  
自己往往没有来得及意识到信息有所不足，注意力被本能地锁死在了对答案的纠结反复上  
在条件确实的无解死题中自相矛盾，因此横竖有理，自己杠自己  
所以简单来说，内耗的事情就是自己拿不准结果的事情

方法：当头棒喝—拿回自己注意力的支配权

### 1. 杂念无法通过指令直接停止

不想让，反而会强化指令和概念

### 2. 虽然杂念无法停止，但是容易被替换

当头棒喝/顿悟的原理：利用惊吓吸引注意，用猛烈的新信息替换锁死专注的问题，从而铺开思路，重新关注到被忽略的信息，生成新的启示，这个过程被称为顿悟

类似的，将注意力抽离（换脑子）：从座位上站起来、转头看看窗外、和朋友聊点别的话题

从紧张型关注和无效思考中解放注意力，才能有更多的脑力资源去探索有效信息

内耗：过度的紧张情绪将注意力局限在了对结果的无效幻想和纠结上

## 如何解决信息不足的问题

### 二、目标信息丢失/模糊—鱼和熊掌不可兼得

任务切换涣散—思维在矛盾的概念来回切换

任务混淆涣散—任务已经开始下一个，但是还纠结于上一件

**解决方案：**真正重要的事情只会有一件

### 三、经验信息不足

对于自己熟悉擅长的事情从不会犹豫

当事态发展评估不了，拿捏不准的时候，就很容易自我否认纠结推演，陷入无解的死题里面无效思考

因此需要填充经验信息

### 1. 直接开干，利用行动盘活，利用产生新的变量和信息

停滞不前的向内消耗被称为内耗，其反面就是向外做功

重新调整自己对行动的期待，不把每次行动当作输不起的大结局，而是看作一次次积累经验的人生练习，每次行动无论成败，都使自己变得更强，这样就不会畏首畏尾踌躇不前了

### 2. 精准学习

从前人的经验中汲取

读书 阅人 法自然 AI

## 四、环境信息遮蔽

道理能被另一条道理所反驳，决策能被另一种决策所质疑

世界并非二元对立，非此即彼，而是环境背景的无常变化性

道理不是为了一句话解释这个世界的本质，妄图将一条道理僵硬的套用在所有的变化事务上是不对的

“一切有为法，如梦幻泡影”

具体问题具体分析，需要结合背景信息来分析

例如：精准学习解决的是认知理论不足。勇敢行动而是面对未知



总结：内耗的本质是信息不足以支撑决策，这时候不要执迷于乱猜结果，而是使用当头棒喝，让自己跳脱出来，去寻找更多的有效信息；

目标信息的缺失是第一大关，当既要又要的目标混乱导致任务切换和混淆中耗散的时候，需要意识到，真正重要的事情永远只有一件，理清信息，逐个击破，才能高效起来；

经验信息的不足是第二关，原地盲猜是无济于事的，应该动起来，让行动带来的变量和经验辅助决策，或是动起来学习别人的经验，以此来强化自己的判断力

环境背景信息的缺失是思维矛盾的成因，警惕刻舟求剑式的错误套用和断章取义式的错误否认，接收不同背景下的知识，才能从容的应对世界的复杂多变

## Topic 15 拖延 本Topic和Topic3拖延症的内容接近

神经可塑性原理：经常拖延导致习惯性拖延

### 一、身体是大脑的盟友—行为

- 通常认为是由大脑的思维控制身体运动，实际上身体也会反过来影响思维活跃度（具身心理学）

e.g. 不消耗心智的活动：下班路上思维更加活跃/演讲来回踱步or肢体动作/站着比坐着更容易思考/做点小动作有利于思考

相对的，躺着更容易拖延

- 身体的启动比头脑的启动更容易

做法：跳过思考，直接行动

在拖延时先启动身体，不要坐着站起来

有时觉得没状态，改天再做，但状态不是等来的，而是刺激出来的

大脑热身：装作工作，熟悉的工作和状态会激活大脑

解决“状态不好”的启动性拖延

### 二、观察念头，就是覆写回路—心理

代偿性/逃避性拖延：用看似正确的另一件事来替换该做的事情

原因：压力刺激下自动生成的逃避念头，长期压力的矫枉过正导致拖延

潜意识的回避压力，用新的行为代偿掉压力行为

但是，拖延的任务还是会在，会带来更大的压力，激起新一轮的回避，以此循环往复（越拖延越焦虑，越焦虑越拖延的恶性循环）

### 核心：压力管理

咒语：谢谢你大脑，先不急着想，让我来想想，接下来怎么搞定

- 逃避觉察：观察到自己的拖延行为，意识到是什么行为触发了逃避回路，不进行评价
- 渐进思考：拖延/压力的本质是自己的大脑对要做的事不熟悉，无法自动丝滑切换到工作模式；随便想想，让大脑渐渐熟悉，开启任务
- 压力管理的目标是适度而不是消失

ddl是最终生产力的原因：时间紧迫性带来的压力

特别对于在居家办公或成为泛自由职业者，没有了外部的限制，时间似乎成为了最不稀缺的资源，削弱了对时间的感知。

- 设置就近节点  
细化每步的时间节点

### 三、大脑是需要搭载环境的设备—环境

不是由于压力逃避而导致的拖延，而是由于环境带来的  
偏离任务的念头是在与环境的交互中产生的

- 封装喊话：把自己理解深刻的能够激励自己的一句话贴到工作的位置  
用警句背后的逻辑和理念，唤醒行为
- “业/娱”分区  
把工作的地方和娱乐的物理空间分开，激活大脑的潜意识

总结：大脑热身：状态不是等来的，是自己干出来的；压力管理：觉察自己的逃避念头，不评价，渐进思考降低压力，切片好时间，利用就近节点；使用环境力量：将激活自己思想的内容封装成金句，对自己喊话；区分工作和娱乐的物理空间

## Topic 16 镜像投射

“别人眼中的你不是你，你眼中的别人才是你自己”——萨特  
投射效应：将自己意识的部分映照在别人身上的现象

问题：

- 因别人的看法而分神，会影响到自己的情绪状态与决策
- 觉察到他人的冷眼与冒犯，更甚至会被他们的眼光反过来影响到自己，活成了别人投射过来的样子

目标：更自在，更从容，更真实的世界

### 一、爱、自卑与操纵—三类无处不在的投射

- 人格结构：对过去的经验、对未来的期待以及对当下的情绪和认知所构成的集合
- 三种常见投射现象：基础投射、防御性投射、投射性认同

从人格结构当中汲取

判断他人感受的时候，其实是在用自己的经验、情绪、思想作为基础  
换句话说，我们就是在用自己给眼里的别人上色

- 基础投射

包括：情感投射、愿望投射、认知投射

放大别人与我们自己的相似性

错以为别人的情感、愿望、观点、判断都是和自己接近

- 防御性投射

处理内心冲突和焦虑的保护机制

内心存在着不愿意承认的冲突时，就会外显出来，去归咎到别人身上

e.g. 恋爱中，自己心中有着我不配得这份爱的潜意识

→觉得自己可能要遭到背叛、抛弃，然后很没有安全感

→在未经觉察或者自己不愿意承认的情况下，就被投射到了伴侣的身上

→“不是我不够爱我，而是对方不够爱我”

→各种事情都可以成为对方不够爱我的佐证和征兆

→这段关系当中就很容易让两个人都变得痛苦不已

e.g. 在社交当中，有人总会觉得别人在看不起自己，容易从言语和表情当中解读出冒犯，或者习惯性炫耀和证明自己

实质：内心当中的自卑感在作祟，是内心的自己不够看得起自己

投射后：变成了是别人在看不起自己

这种不经意间去归责他人的投射方式就是防御性投射

- 投射性认同

会改变我们的想法，更是会扭曲行动与现实

（社会心理学）想去改变一个人：最有效的不是言语上的要求，而是人和人之间的角色期待

如果当别人把某个角色投射在你身上，而你无意间又认同了他的时候，会和那个被期待的角色一样去改变行为

e.g.傲慢的父母与不成器的孩子

通过展示失望来否定和打击孩子，我的教育没问题都怪你自己太没有我们这种信念给投射出去，

导致孩子去扮演好这个充满负面期待的角色

e.g. 能干的妻子和没用的丈夫

一方长期暴露在这种不信任的期待之下

最终也会让他更容易丧失掉原本的家庭功能，真的变的不靠谱

## 你认同怎样的投射就会活成怎样的角色

我们都正在被投射着哪些角色，而这些角色对我们剧本的改写到底又是利还是弊？

## 二、镜像、嗅探与自喜—三枚利用投射的思维补丁

最初的作用：帮助人类的大脑减少算力负荷，用认知简化的方式来处理对人性的理解  
复杂的现代社会，对心理活动判断的准确性几乎就决定着生活方方面面的体验，投射带来的bug影响巨大

因此，需要削弱投射bug的影响，并反过来利用投射效应把生活变得更加美好。

- 镜像思维（应对基础投射）

场景：过度在意别人的看法而分神，影响发挥的时候

“你所看到的都只是你自己”

自己认为的并不代表别人的真实想法，只是自己当下状况

被别人分神的场景，告诉自己那不过是镜像而已

- 嗅思维（应对防御性投射）

类比：当闻到一股臭味的时候，会先嗅一嗅是不是自己身上的，而不是直接断言说是别人的

内心在感受到恶意、负面情绪的时候，先嗅一嗅是不是自己的投射

e.g. 他人对我的敌意，确认这种感觉的真实性：是不是自己对他有敌意、有戒备，才扭曲了我所看见的

e.g. 对自己的要求投射成对别人的愤怒

对自己的批评在未经觉察投射出去之后，就会变成对他人的排斥，进而演变成了隐而未决的愤

提醒自己“对我自己的要求，别拿来苛责别人”

意识到生活中诸多的看不顺眼，其实只是对自己的要求

目的：学会使用嗅思维，让生活多出美好，少去冲突，多出理性平和的解读，少掉自我偏见的痛苦

- **自喜思维**

咒语：“我太喜欢我自己了”

利用投射的天性，影响我们所看见的世界

当你足够去喜欢你自已、认可自己的时候，也更容易看见别人的认同，从而来获得积极行动的心理资源

建立属于自己的角色期待：试想一下那个被自己发自内心去喜欢和尊重的未来的自己，他是什么样的？而从今天起直到成为他的那一天，你又需要经历怎样的生活？

**当我们想清楚自己在为什么而活，将要成为什么样的人时，自然就可以对冲掉别人给我们的角色期待和他们的评价体系**

“我见青山多妩媚，料想青山见我应如是”。

总结：记得你眼中的别人其实是你自己；记得生活中诸多的看不顺眼，大多只是你对自己的要求被投射在了别人身上而已；记得你知道自己想要成为什么样的人，没有必要被他人和世俗的投射动摇了你自己的尊严；记得要大声喊出来——“我太他妈喜欢我自己了”——用怒放的心花帮你走出一路生花。

## **Topic 17 重燃大脑Buff**

问题：启动困难+思维耗散

### **一、松懈与认真的脑区网络**

- 默认模式网络 DMN 没有任务/休息

更容易进入自由遐想状态（回忆日常、虚构远方、自我反省）

过度活跃没有干涉的情况 更容易引发思维反刍和精神内耗

**注意力从对外部现实的关注转变为对内在世界的漫游**

利处：减少能量消耗、提升自省能力和发散性的创造力

松懈的时候就会自动激活

But 同时抑制大脑深度思考的能力

- 积极任务网络 TPN

将认知资源分配给有目标导向的思维活动中，让大脑进入高耗能应对外部任务的挑战

**注意力从内在发散转向客观聚焦**

屏蔽内在思维的干扰、调度资源来强化专注力、逻辑能力、反应能力和对复杂问题的处理能力，以此来提升我们应对外部现实和任务挑战的胜任力

- 一个可以节能去复盘经验、另一个通过消耗能量来强化状态去应对生存挑战

两组脑区网络是相互竞争的关系，一方活跃另一方就会受到抑制

长期在安全安逸安于现状的环境之中呆久了就会认为环境没有挑战，长期开启更节能的默认模式网络，抑制应对任务挑战的积极任务网络（假期久了之后脑子闲的乱飘的原因）

## 二、心智借力—看片启动法

需要深度工作，但是完全提不起状态

- 给大脑去听一些相关的课程

有主题、剖逻辑的优质内容

“目标导向”

所有场景需要的大脑状态切换，都可以使用这招

因为大脑中的镜像神经元会帮助我们自动去激活那些相关脑区，来同步所看见所听见的状态

换言之，个人的气质和语言模式会自动同步那些被大脑所接纳的人

语言是思维的锚点、语气是情绪的指针

## 三、思维锚点—大脑订单法

目标导向

- 把目标翻译给大脑听，拆解成一条一条它所能看得懂的订单，让它可以着手去处理  
在这个过程中，本身就能调度起逻辑思维，使得积极任务网络上线响应

- 如何设定目标

SMART原则：Specific 具体的、Measurable 可衡量的、Attainable 可实现的、Relevant 相关的、Time-bound 有时限的

e.g. 在多长时间（有时限）做什么事（够具体）做多少（可量化），最终应该达到什么效果/结果（可验收）

总结：像拉不起状态的节后综合征、以及总是胡思乱想、思维反刍的状况，都是因为大脑中向内漫游的默认模式网络，压制住了深度创造的积极任务网络。那可以用两招用脑前戏来唤醒目标导向切换状态。第一招叫做看片启动心智借力，可以通过给大脑投喂一些有主题的剖逻辑的内容，让它启动过来；第二招则是大脑订单，把自己想做的事情遵循可量化、有时限、够具体、能验收的原则去翻译给大脑听，那么大脑也会切好状态来响应。

所以，思维乱飘、反刍内耗，是因为念头丢了目标，困在了回忆的循环里