

[生活](#) [心理](#) [大学生](#) [性格](#)

关注者

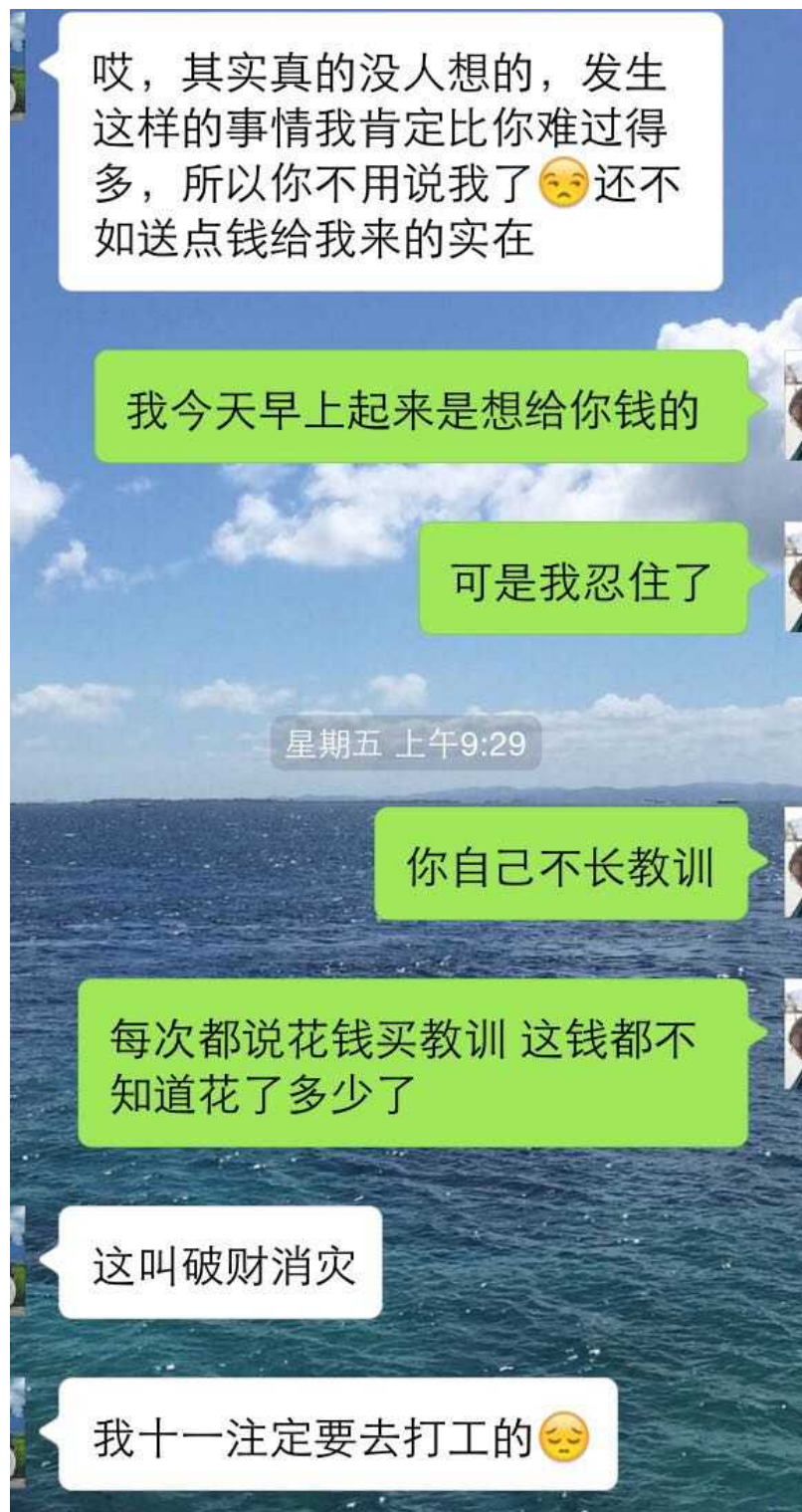
735

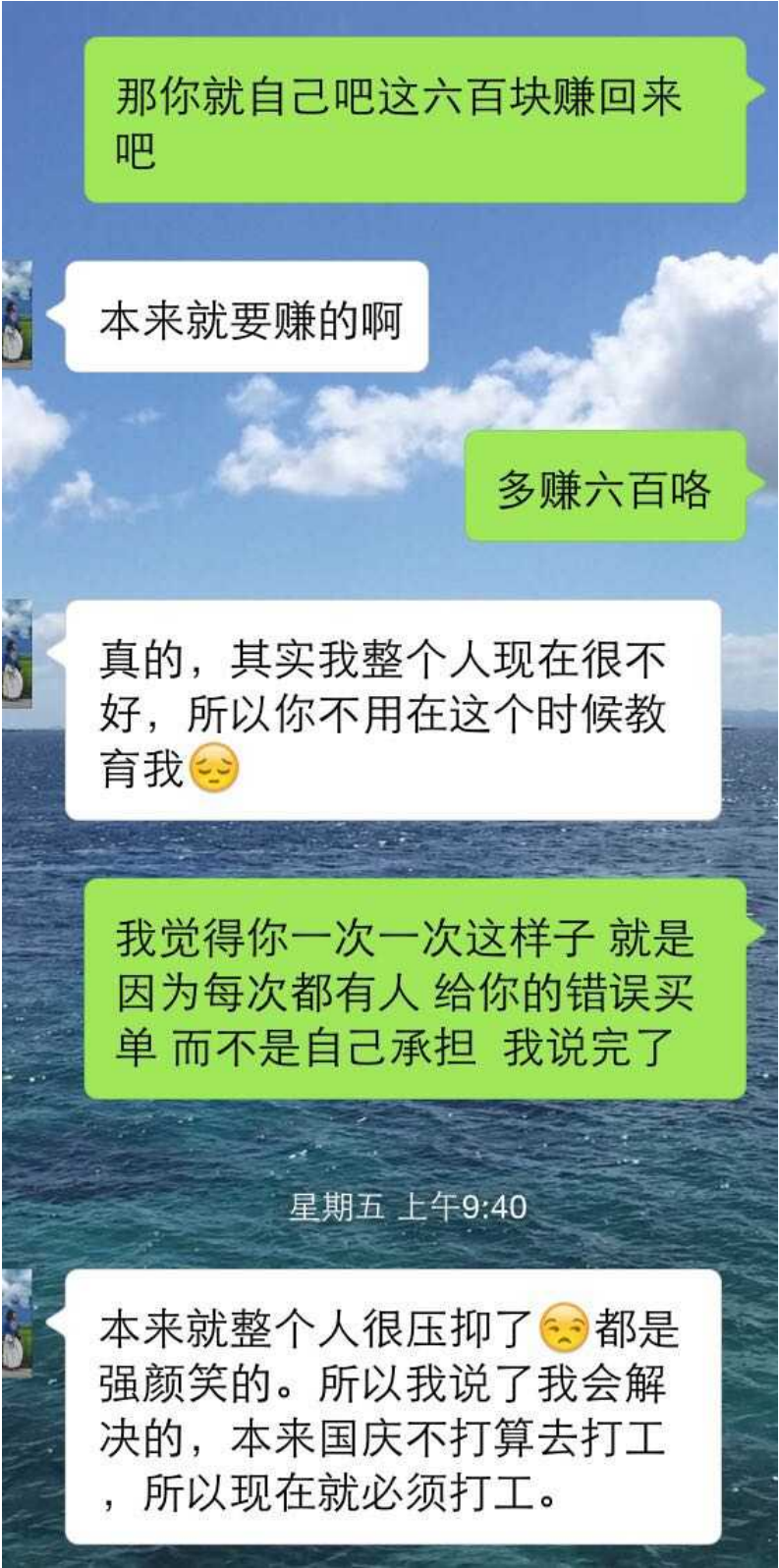
被浏览

149,547

## 如何才能改掉丢三落四的毛病？

从高中到大学的闺蜜，一直有丢三落四粗心大意的毛病。这三四年中，她丢过两次钱包，三四个手机，手机屏平均一年摔两个，电脑进水一次，手表表面摔坏两个。高铁票买错一次，飞机票买错两张（买错时间特价机票只退了100）。大学开学报道没带录取通知书，考试不带身份证，杯子和伞掉了无数，很贵的耳机掉了两个。每次她摔了手机掉了钱包我都很心痛，总会打一点钱给她。但是她一直这个样子也不是办法。一次又一次我已经很厌倦听她说又掉了什么东西捅了什么篓子了。求大家支招





[关注问题](#) [写回答](#) [添加评论](#) [分享](#) [邀请回答](#) [收起](#)

66 个回答

默认排序



礼物青青  
消化科小大夫

172 人赞同了该回答

我6年前的人生都是马马虎虎丢三落四的，后来改过来了，不请自来的性格一直是马马虎虎，考试的题目总是看错题或者算错小数点，那时开个见得事情有多严重，反正嘻嘻哈哈过得挺快乐，每年都丢把伞，也没什么。  
6年前在医院刚开始做研究生一段时间里，经常给患者开错化验单，内心里觉得愧疚，意识到了问题的严重性，决心改正。



下载知乎客户端  
与世界分享知识、经验和见解

相关问题

纠结的毛病? 4 个回答

如何改掉脾气太好的毛病? 4 个回答

你是如何改掉拖延症这个毛病的? 42 个回答

改正方法:认真！对生活认真，对事业认真，对自己认真。  
认真对待每一件事情，事无巨细，每次做事情之前，说话之前先停下来，想一想，想想这件事情的前因后果，想想如果这么做的后果或者发展结局，想想逻辑上能不能过去。即使很小的事情也要前思后想。逐渐养成了好习惯，想丢东西都难。  
我觉得认真就是前思后想。上厕所之前想想:手机有没有收好，放在右侧的口袋应该不会掉吧？出门前想想钥匙带没带？  
如果把每个步骤都思考到位了，生活就会变得更加美好。

发布于 2015-09-28

▲ 172 ▼ 收起评论 分享 ★ 收藏 ♥ 感谢

25 条评论 切换为时间排序

亡命之徒

2 年前

那会很累吧○\_\_\_○

11 赞

雒津

2 年前

但是很有用，我用这个方法也改了不少但还是没全部改掉

8 赞

冰凌子

2 年前

考试总是出现低级错误，是应该下决心改正坏习惯

1 赞

知乎用户

2 年前

赞同 很小心了 还丢东西 就很郁闷

4 赞

David

2 年前

无数个赞也不能表达我的感激之情!看到最后实在控制不住回个帖~层主一生平安~谢谢!

1 赞

唐藝

1 年前

刚从考场出来，内心是崩溃的，因为我没带准考证，连教室的门都没进去就出来了。好在不是什么重要的考试，不过700块的考试费算是打水漂了。看了答主的回答，我觉得很对，我没带准考证的主要原因就是因为压根儿没把这个考试放在心上，准考证发了之后我就随手丢在书柜上了，今天早上出门根本就没想过要带准考证的事情。本质原因应该就是我的不认真，哪怕我稍微把考试当回事也不会犯下这种低级错误(ಥ\_ಥ)

8 赞

Karl Sun

1 年前

今天上班给单位人送东西，忘拿了东西，让领导批评了。心情真是down到了谷底

3 赞

丁叮

1 年前

我也丢三落四，前任总批评我，现在自己知道想要改过，试着努力吧

3 赞

啦啦啦

1 年前

我各种丢东西各种晕，银行卡丢了好几个星期了自己没发现突然在门卫大爷的窗口上看到自己的银行卡才发现，呀原来我的银行卡丢了啊！大学第一天丢了外套当然后来又找到了，军训服时把外套放发军训服的地方了，洗澡丢了最重要的手表，上自习中午吃个饭丢了手机，饭卡，水卡卡咬丢的也是很。。。真心觉得自己。。。很郁闷，有是觉得自己是不是不适合学医，毕竟那么谨慎的学科~唯一值得庆幸的是大学两年了，只丢了一次饭卡，心好累.....好想改变，觉得自己很没有脑子.....

如何彻底改掉粗心大意的毛病？ 33 个回答

怎样改掉或改善讲话插嘴的毛病？ 14 个回答

相关推荐

美国名校经济学思维课

兰德尔·巴特利特

共 24 节课

试听

脑科学改善强迫症

知乎用户

★★★★★ 495 人参与

做事的常识：事情一来，马上就on知道怎么做

1,221 人读过

阅读

刘看山 · 知乎指南 · 知乎协议 · 应用 · 工作

申请开通知乎机构号

侵权举报 · 网上有害信息举报专区

违法和不良信息举报：010-82716601

儿童色情信息举报专区

联系我们 © 2018 知乎

👍 /

 礼物青青 (作者) 回复 啦啦啦 1 年前

等上临床就能给你板过来了

👍 赞    💬 查看对话

 鄙木鱼 1 年前

真的非常感谢。虽然短短几个字,在知乎得到了正解。我以前就是爱丢东西大大咧咧的小二逼。现在越来越发现粗心大意对我生活的困扰。决定改掉这个毛病。

👍 1

 AsataZo 1 年前

雖然覺得會很累但出來工作以後發現這種心態真的很重要，因為自己也是抱著沒關係嘻嘻哈哈就過一天的心態，現在開始有點被同事在背後說做事馬虎，而且自己也是丟三落四的人，決心改過來

👍 2

 ioiosy 1 年前

一个星期丢了不下五样东西，我怎么不把脑子也丢了，好心塞

👍 赞

 William 1 年前

感觉说的很对，昨天看的Ted,也提到做事情要自己提前预演，预测后来会发什么，这样就可以减少不必要的损失

👍 2

 想喝豆浆 10 个月前

好的 谢谢你

👍 赞

 惠子 8 个月前

花了一年的时间，注意了很多，总算改善了一些。应该是正常人的水平了吧？(๑\_๑)态度改变了才是真正改变的开始~哎

👍 赞

 国风少女浅安歌 回复 啦啦啦 8 个月前

学医很难吗？我今年高中毕业，不知道大学学什么好，想学医来着，但是怕很难，

👍 赞    💬 查看对话

 知乎用户 7 个月前

想不起来怎么办啊

👍 赞

 亚裔 5 个月前

正解

👍 赞

 咬吸 4 个月前

看了两个事例，都是做事不认真导致的，并不能把它归为丢三落四。我个人就丢三落四，可就从来没有不打小数点，漏填选项什么的，因为我本身成绩不好，所以要是再不认真就更差了，但记性不好，还总想起一些小事，前天下午放假，因为打扫老师办公室，把钥匙装着，不知道什么时候就掉了，今天晚上才发现的现在钥匙还没找到。但在课间时立马用碳素笔在手背上记下“MUST” “（箭头）钥匙（简笔钥匙）”，这已成为习惯了，但就是改变不了脑子短路。打算今天早上去把钥匙给配了，人做事还是要认真些，做错多少不要紧，但不要总踩那一坑，换旁边踩都好。

👍 3





写下你的评论...



**陈宇欣** 旅行、旅游 话题的优秀回答者

243 人赞同了该回答  
这道题...为什么邀请我回答 T\_T  
亲身证明，改不了的...

因为太丢三落四，我的朋友之前怂恿我写一篇文章，叫《那些年，我丢过的东西》，于是我兴高采烈地去写，然后随便一回忆，发现丢的东西实在太多，所以...必须要列一个提纲，否则写着写着可能会忘记，然后我开始列提纲...你感受一下...

Helvetica Neue 14 B I U

### 那些年，我丢过的东西

#### 旅行行李

环欧旅行全部行李在第1天丢失第3天找回（科隆）  
托运行李-正常丢失-深航（行李托运，第二天寄到）  
托运行李-暴力丢失-法航（第10天寄到，箱子破损，无法申诉）  
托运行李-痛苦丢失-俄航（再也没有找回来过）  
托运行李-离奇丢失-国航（寄到乌鲁木齐，通过行李内名片找回）  
背包-放在地上就忘记了。。。-N次|  
西伯利亚铁路车票-开车前1个小时丢失，拿在手里莫名其妙丢

#### 手机

坐在出租车里从裤兜滑出-2次  
挂着耳机被小偷顺走-3次  
手机放在前台跑了  
手机放在厕所跑了  
手机放在同事桌子上跑了  
面试完拿着自己的手机跟面试官说：你的手机掉了  
吃饭落在桌子上-N次  
吃饭落在开发票的收银台  
莫名其妙至今不知道为何丢失-N次

#### 银行卡

钱包丢了。。。 (废话)  
整个包/行李丢了。。。 (废话)  
取完钱留在ATM机里-2次  
刷完卡留在收银台忘记拿  
忘记带钥匙拿卡开门开完就顺手丢到垃圾桶里...  
混在名片夹里，丢了...  
莫名其妙至今不知道为何丢失-N次

列到后来觉得太惨，就不想列了，于是中途放弃...最可恨的是，当我把提纲的前半截拿去给朋友们看的时候，他们说：你太谦虚了，不可能只有这么一点，来，帮你补充更多...

到现在，无论丢任何东西，我和我的朋友都是相当淡定的。比如2天前刚刚又丢了钱包...深夜汇报工作的时候和老板对话的画风是下图这样...毫无悲恻怜悯之心...

得知丢钱包的那一刻，我真的一点儿都没有慌张和不爽，直接预约无卡取款提了3000块备用金，第二天依然是一条好汉。不仅仅是钱包，丢任何东西，我都能在1分钟之内想好接下来该怎么办。

并且给自己洗脑...

丢东西是上天给我安排的缘分

说不定在补银行卡的时候就遇到了真命天子呢

说不定我的手机要爆炸，老天帮我躲过一劫呢

说不定本来要发生更大的事，用一只丢掉的钱包破财消灾呢

.....

然后继续，丢三落四着...

你问怎么改？

改不掉的...我们丢东西星人就是这么行事妖娆...

给个抱抱就好啦

抱抱！

编辑于 2015-09-28



▲ 243



● 134 条评论

➤ 分享

★ 收藏

♥ 感谢

收起 ^



友心人

已认证的官方帐号

74 人赞同了该回答

首先，你要明白为什么丢三落四.....

哈佛大学心理学教授丹尼尔·L·沙克特(Daniel L. Schacter)称：“**健忘，是注意力和记忆临界区域出现的故障。**”这种故障可能在两种情况下出现：

一是当我们启动记忆、对行为（比如我们把钥匙或手机放在哪里了）进行编码的时候；

二是当我们试图提取记忆信息的时候。

普林斯顿大学(Princeton University)的心理学教授肯尼斯·诺曼(Kenneth Norman)称，**当人类对记忆进行编码时，大脑中主管记忆的海马体会拍摄一张快照，并把它存储在一系列神经元之中。**那些神经元可以随后由提示或线索而启动。

首先要明确的一点是，注意力是有限的，人不可能对发生在周围的所有事物都注意到，所以如果在放东西的时候注意力不集中，在对行为的编码过程中就会出现问題。

比如，你回家放钥匙的时候，正在同时做或者想着另一件更能吸引你注意的事情：**欧~《欢乐颂》我追到第几集来了？**那么放钥匙这个行为并没有被你很好地编码储存在你的大脑中，也就是说你大脑里可能只有海马体“拍摄”的一张模糊的照片，最后当你坐在沙发上开始追剧的时候，你可能已经想不起来你把钥匙放在了哪里。然后，就开始狂找.....

因此，焦虑找东西的时候，不妨试试“案件重演”：

**当提取记忆时的心态跟最开始记忆时候的心态越相近，我们就越可能成功回忆起当时的场景。**所以当你找钥匙的时候你可以回忆你放东西时候的场景，那个时候你回到家刚刚进门，跟躺在沙发看电视的爸爸打了声招呼，然后你关上门，甩掉鞋子的同时顺手把钥匙放在了鞋柜上.....你脑海里像放电影般重现当时的情景，你可以尝试从这些细节回忆中找到线索。

于此同时，**如果你的情绪状态与编码（启动记忆或行为）时的状态相同，那么就更有利于提取。**比如你想起来当时回家是正在热切期盼着收看《欢乐颂》大结局，那么**模拟同样的心情会帮助你提取有关放东西的记忆。**这就是俗称的“案件重演”。

如何改掉丢三落四的坏习惯呢？

**要想防止丢三落四，首先要保持注意力。**路易斯华盛顿大学(Washington University in St. Louis)的心理学教授、《健康记忆：成功老龄化指南》(Memory Fitness: A Guide for Successful Aging)的合著者马克·麦克丹尼尔(Mark McDaniel)一个简单粗暴的方式来提高注意力，**那就是：在放东西的时候“用力思考”或者“大声说”**（比如大喊：“我把手机放床上了。”听上去有点蠢，但是确实有用。）

如果你实在是一个不相信自己注意力的人，你还可以采用以下方法防丢失：

- 采用工具：记事本，手机等备忘，闹铃提醒

像我会把重要的事情记在手机备忘录上，不定时的会翻看一下；需要办的很急的事我会设置闹铃提醒（其实一般只要设置闹铃，自己就会记得，这也是因为分配了注意力去做这件事情，对这件事情进行了编码）。但建议最后只选择其中一、两种方式，不然对于我们这种丢三落四的人我担心你最后都忘记你用的是哪种方式记录的了。



- **放在固定位置：**

为这件物品找个合乎情理的固定位置。比如：把老花镜放在床边；在固定的位置给手机充电；把钥匙放在门边的某个容器内或皮包的某个内袋里。（小友就曾经为了重要物品的安全性，把它锁在了一个平常不怎么会开的柜子里，到真正要找的时候，却彻底忘记了，直到后来无意中打开这个柜子看到，才想起来。）

- **养成离开一个地方之前回头检查一遍再走的习惯。**

跟咱们读书的时候要复习一样，想记忆牢固，需要懂得回顾加深印象。（放心，你不会那么容易“练成”强迫症的。）

- **暂时先不要去找它：直到有线索再行动**

小友还记得上大学的时候也有个丢三落四的室友，每次她找不到东西我们都会告诉她，你不用找，一会儿它就出来啦，结局往往还真的如我们所说。

- **只找一次，但有条理地仔细找，而不是胡乱地翻箱倒柜**

另外，**压力等情绪问题或者精神不佳感到疲倦时也会影响注意力**（长期太穷又太累的小友深有同感），或许你等会就要上台演讲，你紧张无比，心里正在上演无数个演讲时可能出现状况的小剧场，你可能并不会留意你随手把你的讲稿放在了哪里；昨天挑灯夜战准备资料码字的你第二天顶着一对熊猫眼出现在办公室的时候，可能也记不得你昨天写的文件存在了哪个文件夹。所以要想变得不再“丢三落四”，请适当放松自己，年轻人早点睡觉，别熬夜（这可是习大大说的哦）！

你有哪些寻物好方法？

下方留言告诉我们吧！

-----

文章发布于微信公众号友心人（yosumn）

友心人，鼓励批判性思考、有趣且专业的心理学科普社区

作者 | 贺雨

爱丁堡大学心理咨询研究硕士

参考文献

Daniel L. Schacter (2002), The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers.

Mark McDaniel (2004), Memory Fitness: A Guide for Successful Aging.

Michael Solomon (2012), How to Find Lost Objects.





发布于 2016-11-23

▲ 74 ▼ 9 条评论 分享 ★ 收藏 ♥ 感谢 收起 ^



坦白

物过剩而当杀

105 人赞同了该回答

作为一个资深丢东西小能手，必须怒答一发

有一次把整个双肩包丢了，手机相机钱包证件全在里面，走出餐厅感觉一身轻松步履带风，原来是被强行减负Orz

好在回去找的时候还在╯(╯╰╯╰╯)

1\*除拎手提袋以及特殊情况外，双手不要拿任何东西，使用过的物品及时放回包里

不要抓手上！！！！

不要抓手上！！！！

不要抓手上！！！！

2\*口袋尽量不放东西，最好只用来暂时存放物品，同样的，用后归位

3\*包不离身，去餐厅的时候不要把包放在旁边的座位上，双肩包可以用手臂勾住背带放在一旁，总之一定要确保你和包之间有直接接触，这样走的时候不容易忘记它的存在

4\*离开一个场所前环顾脚下，检查有无东西落地。小东西很容易掉出来，而且没什么声响不易察觉，移动前要注意检查

5\*证件类的在你脑海中闪现它的那一刻果断放进包里，不要懒，实在做不到可以在手机里设置日程提醒，到时间了会震动或响铃

重点就是依照你的个人习惯制定一套规范流程，就像工厂质检一样，一步一步确认无误了再进行下一步。

编辑于 2015-11-15

▲ 105 ▼ 12 条评论 分享 ★ 收藏 ♥ 感谢



匿名用户

125 人赞同了该回答

一般特别容易丢东西的人，还会有以下三个特征：

1.对钱财物这种事不是很放在心上。

2.包包、寝室会比较乱，不能凭直觉说出来什么东西在哪里。

3.做事情很随性，说不好听，会有点散漫，缺乏逻辑。

但是有一个好处，我猜你闺蜜可能很漂亮或者在艺术或者其他方面有很好的天赋。

因为上面的三点，也代表着，有点钱，有点乱，有点感性。

我在家的时候有时候真是怕了我爸妈，因为我东西放在那里，第二天就会被我妈收拾到某一块地方去，桌子整整齐齐，我要是不问他们在哪，我自己找不到。

我桌子上只要水杯没有盖上，我爸爸就会不厌其烦的说我，如果不小心被打倒了怎么办，我就会反驳，我好好的放在那里怎么可能被打倒。

有一年夏天，我爸走之前跟我说让我一会出门的时候要把插头的电源关了，我说好继续玩电脑，没一会儿，他搬了一台电风扇放在我旁边给我插在旁边的插座上开上了风，当时我就震惊了，心细至此，世间未遇第二。

冬天家里窗户也是开着要透风，早上醒的时候衣服肯定是洗好了晾了家里肯定是干干净净地上几乎没有灰尘。

后来等我上大学，遇到了舍友。才发现原来一个貌美如花的少女，竟然能够让人想掰开她的脑袋看到底为什么这么乱这么慢这么容易掉链子这么可怕。

一年之后，有一次和同学聊天恰好说到舍友，她说据她观察，我舍友这一年里所有的上课、活动没有一次是准时的。还说团队作业，最后都会很怕跟她搭档。不是她不做，而是等她反应过来慢慢做好了之后，明年冬天已经过完了。

种种涉及到隐私，不好举例。

上下两个对比，当一个人有条理的时候，她会勤于收拾自己的物件，一个的确是因为爱干净，另一个是她无法让自己处于一种乱的状态，因为在需要什么的时候找不到自己所需要的东西简直是无法忍受。

但是我舍友你闺蜜觉得就这样放着也挺好的啊，反正下次还要再用到，为什么要放回去，随手就能拿到不是更好嘛。（如果你们一起生活过的话，就会发现我说得一点点都没有错。）

想想这两种想法好像还都挺有道理。

她不是爱好丢东西，而是这就是一种性格、一种思维模式。

可能打娘胎里面就是。

所以作为比较喜欢整理和秩序的我，大一的时候看你们之间的对话会非常生气。

你这么苦口婆心的跟她说，为什么这小丫头片子根本鸟都不鸟你？

你觉得你是在帮她，但是她就是我也很伤心啦，你为什么还要这么说我！

另外我就更明白了，她丢了东西，怎么好意思让你送钱，你又不是她妈。

但是我现在大三啦，我长大了一点点哈哈哈。

存在即合理，这只是很多种性格的一种罢了，不是偏向于大众的性格罢了。

不是不能改，而是根深蒂固的一种生活方式，因为对金钱物品没有多少珍惜的概念，丢了再买就好，也不是什么大问题，所以自行车随便一放，懒一点就不锁了，或者人家怕丢锁在杠子上，你就随便锁一锁觉得反正也不会有人偷。钱包、手机就往包里床上桌子上一扔，哪怕是手机要掉下来了，就看着它掉，想着反正也摔不坏。不就是买个票嘛，这么简单，为什么要反复查看，上个学考个试出个门就高高兴兴去就是了。

什么叫随随便便，这个是典型。什么叫做事心不在焉，这个是明显。什么叫做事懒得用脑，这个就是首例。

我舍友第一次考四级的时候，到了考场后才发现自己的耳机里面没有电池，才发现竟然忘记买电池装进去了，那时候还有三五分钟就要打铃，于是她就随便转了个身，回来继续睡觉了。

第一，做事前不在意。

第二，做事时不在意。

第三，结束后不在意。

你不是她，你不明白这种性格和思维方式。

你妄图去帮助她改，但其实她自己从来没觉得有什么不对，或者说她自己可能在丢东西的那一刻会有点心疼“呀呀呀要是小心点就好了”，然后一如当初。一般人会想着，下次要注意避免，但是她们会想着“哎呀我就是这个性格的人”。甚至有时候，这种丢东西的习惯也是她们的谈资之一，傲娇属性的佐证。

事实，也的确是。

除非她哪一天能意识到自己不能再继续丢下去了，否则你再怎么想让她改正都是枉然，在你这里是缺点的东西，在她那里可能是一个不痛不痒的小毛病，并不影响。

所以想来想去，还是算了，下次丢东西的时候继续给她打钱吧，也不是什么大事。

毕竟你基友可能很漂亮，或者能跳舞，或者有其他特别棒的才能呢，比如我舍友，不仅仅占据了前面的所有的优势，而且她很能和别人聊天。只要你们不住在一起不过于深交的话，她就会是一个超级棒的女神。就酱。

真的，不用担心，她们会生活得很好。

最后，

如果真的想改，首先要学会整理。什么东西就要放在什么地方，养成习惯后哪里有那么容易丢。

另外，做事要留三分注意力，不要一边全神贯注玩手机，一边随手干其他事。都不是小孩子了，怎么可能会到学校才想起来没有带书包，还不是跟小伙伴玩得太高兴，迷住了心。

祝好，  
念安。

编辑于 2016-03-19

▲ 125



● 27 条评论

➦ 分享

★ 收藏

♥ 感谢

收起 ^