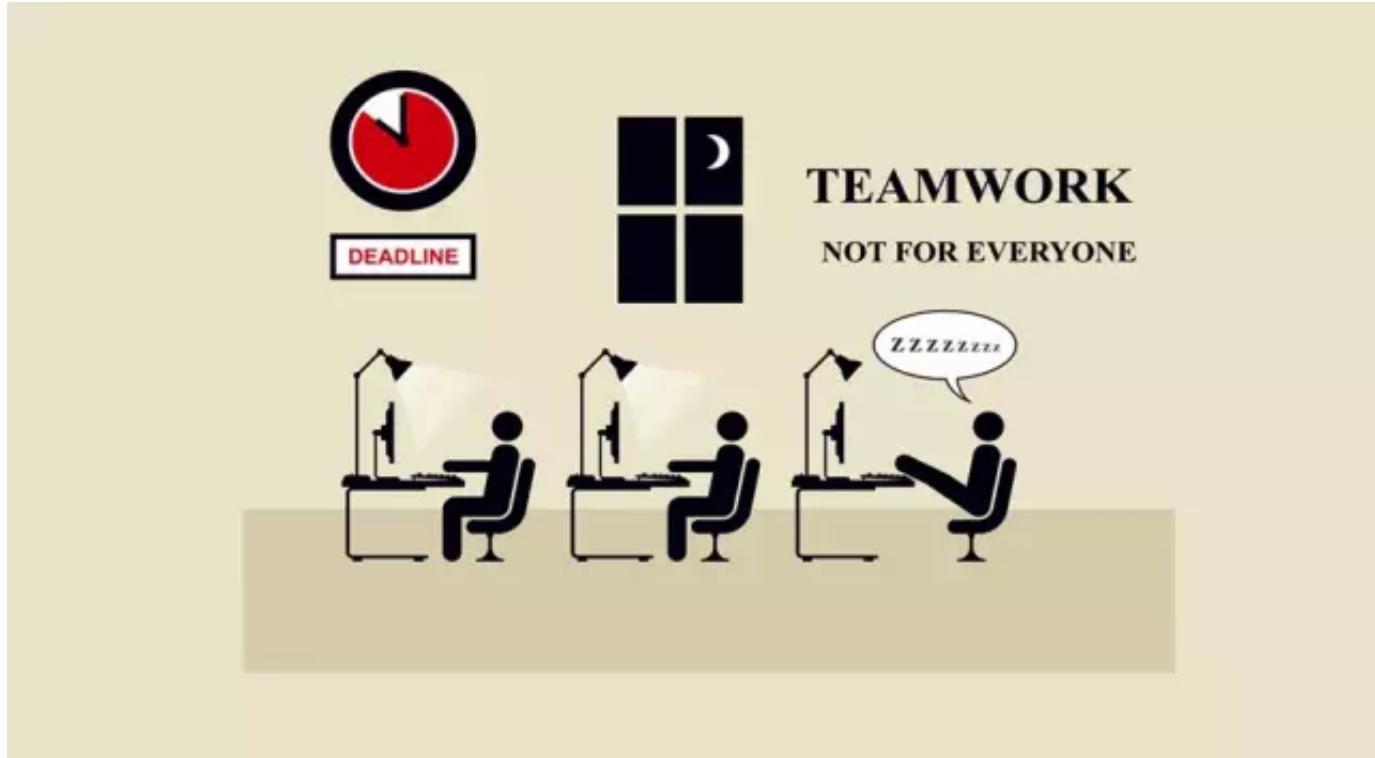


# 为什么你也曾努力改变，却常常徒劳无功？

2015-10-27 TalentGuide



作者|悟空的花果山

授权TalentGuide发布

## 1 你只是“想要”改变 却并不“认同”改变

之前因为工作的原因，再加上自己不上心，经常会不吃早餐或者不准点吃饭，时间长了，胃部开始出现不适，偶尔甚至会出现疼痛感，于是就告诫自己：要改变饮食习惯，要吃早餐，要准点吃饭。然而，这并没有什么卵用，因为问题并不严重，所以，自己并没有真正去改变饮食习惯。

转机发生在去医院做过一次胃镜检查之后。那段时间，胃疼加重，而且早上刷牙的时候会出现干呕的情况，于是赶紧去医院做胃镜检查，想详细弄清楚到底是咋回事。之前就听人说过做胃镜检查很难受，我当时听完还在想：靠，一帮夸大其词的家伙，要是换作我，我一定坚强的跟关羽似的。等真正轮到自己的时候，才明白那是种什么体验：在检查室外面等的时候，里面传来的一阵阵夸张的呕吐声，已经让人心惊肉跳，进检查室以后，嘴被撑开，一根带有探头、筷子一样粗的塑料管，被硬生生的通过口腔和肠道插进胃里，我本能地想要呕吐，眼泪也止不住的往外冒，但没办法，只能一边忍着一边大口大口的喘着气。这么说吧：我感觉自己的胃被一根塑料管给残忍地强奸了。

检查结束以后，我说的第一句话是：他妈的，我以后一定保护好我的胃！尽管检查结果显示并无大碍，

但从哪儿以后，我开始乖乖地准点吃饭，而且雷打不动。

想要改变，只是一种想法，想法只会影响行为；认同改变，则是一种价值观，而价值观则会决定行为，从而产生判断和行动；领导力大师约翰·科特曾经提出，行为模式的最有效改变不是“分析—思考—改变”，而是“目睹—感受—改变”，所以从想要到认同，需要我们去看、去感受、去体验，有时甚至需要承受一些痛苦，才能够真正的诱发改变。

### ►改善建议：

优化认知模式。不仅仅只是通过听说和分析来获取知识和经验，也要通过看见和感受去了解这个世界，有句老生常谈的话：读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，其实已经概括的很好。

保持痛感。去医院看一看，你会更加懂得健康的含义；去敬老院看一看，你会更加懂得衰老意味着什么；去孤儿院看一看，你会更加明白亲情的可贵；去更牛的公司看一看，你会更加明白优秀意味着什么……保持痛感，才会让你不再沉浸在自己的舒适圈，从而保持清醒、诱发改变。

另外，NLP里面有一个叫“理解层次”的实用技巧，也可以很清晰地帮助梳理好想要和认同之间的关系。

## 2 你只是急于改变 却并没有真正了解自己

曾经看过一期电视节目，讲的是一个普通小伙小赵想要成为明星的故事：小赵家境一般，人也长的不帅，但却有一个成为明星的灿烂梦想，他想成为像梁朝伟、陈道明一样伟大的演员，为此他并没有去找一份固定工作，而是长期漂在横店当群众演员，但是在随后的职业技能测试中，小赵也并没有表现出过人的表演天分和潜力。节目快结束的时候，小赵的母亲哭着求他，希望他回归到正常生活，但小赵那无动于衷的表情，让人心惊，更让人心碎。

我丝毫不怀疑小赵想要通过表演来改变人生轨迹的决心，我担心的是他从未真正去了解过自己。

人生就是赛道，我们都是飞驰的赛车，在你拼命变道和加速以前，你首先要了解自己的车型和性能，否则一味的踩油门，不是容易跑错地方，就是容易损伤你的车，更严重点，甚至会发生车祸。

我们可以为了改变而试错，但不能把生活变成一个错题库。

### ►改善建议：

让别人来帮助你认识自己。当然，这事儿得交给专业的人来干，比如找专业的生涯规划师或者你信得过也靠谱的前辈，让他们来给你一些建议。

如果你不想麻烦别人，网上也有很多关于性格和职业能力倾向的一些测试，它们未必准确，但却可以在你对自己缺乏了解的情况下，为你提供一些参考意见，从而减少盲目。

反馈分析法。这个方法是管理大师彼得德鲁克提出的：当你去做一些重要事情之前，提前写下预期的结果，等事情结束以后，将实际结果与预期结果进行反馈分析，从中发现那一部分做的好，你的长处在那，同时也可以更好的发现自己接下来还需要学习些什么，以及有那些习惯需要改。这是一种非常实用的认知自我的方法。

## 3 你只是没有 足够坚持

小时候学游泳，父亲教会我基本要领和一些细节，并辅导我一段时间之后，就留我在浅水区自己练习。虽然知道要领和方法，自己仍旧不入门，但是因为喜欢，于是就拼命练习，那时候也不知道晒了多少太阳、喝了多少游泳池里的水。一天中午正练习，突然地，一瞬间，我就可以游起来了，那种感觉就像飞翔一样，我知道我学会了。

后来我看了看身边一起学游泳的小伙伴，有些比较慢地才学会，而有些竟然真的没有学会，说到底，是因为他们在掌握正确方法的同时，并没有去坚持练习。

《异类》一书里提到，想要成为某一领域的专家，都需要不下一万小时的练习。虽然一万小时是一个过于绝对的数据，但它的确提醒了我们积累的重要性。改变的过程，其实就是一个量变引起质变的过程，当你量的积累达不到，就很难实现彻底改变，并找到改变成功的顿悟感。

### ► 改善建议：

将长期目标和短期刺激相结合。比如你想让你女儿坚持跳舞，你不能只是跟她说“坚持练习你长大就可以成为舞蹈家”这样的长期目标来画饼，而是也要告诉她“你练到熟练，下周就给你买你喜欢的那条裙子”，结合短期刺激来激励她，这样她才更容易坚持。

不要把自己当成超人。我见过一些人的日程表，排的满满当当，根本不给自己留空间，那阵势好像要让自己变成超人一样，但这里面矛盾的地方在于：我们想要做的事情永远是无限的，但我们的精力永远是有限的，而当你耗干你的精力以后，你在你想要改变的事情上就未必有足够的精力去坚持了。不把自己当超人，管好自己的精力分配，才能更容易坚持。当然如果你真的是超人，那就另当别论。

## 4 你只是想要改变很多 但却做得太少

好几年没见的朋友大头，一次偶遇，就一块吃饭，大头说他酷爱足球，他说他从十五岁开始最喜欢的球队就一直是恒大，他说他想要用足球踢出一个未来来、改变自己的人生，他说他的人生梦想之一是加入恒大，他说他可以为了自己的梦想省吃俭用……

就在我快要被大头的梦想感动到热泪盈眶的时候，我问了一句：那你平时应该参加很多足球比赛吧？

没有，大头说。

从来没有吗？我问

嗯，大头应了一声。

那你有买过一个足球吗？我又问。

大头说：没有。

然后，我就不知道说什么了。

理查德·贝克哈得曾经提出描述组织变革条件的变革方程式： $D \cdot V \cdot FS > RC$ , 其中，D代表对现状的不满，V代表对未来的远景，FS代表进一步实践（行动），RC代表变革阻力，这个方程式同样适用于个人的改变。当D、V和FS三者的乘积大于阻力RC的时候，改变才会发生，而且它们的乘积一定要大于0，因为基本的数学原理是 $X \cdot 0 = 0$ ，不管其他数值多高，任何一个因素等于0或者接近0，改变就不可能会发生，通过这个公式我们也就更容易明白为什么大头的改变是无效的，因为他的行动项是0。

不要把你的改变，变成一场华丽丽的意淫。

### ► 改善建议：

行动，是判断改变到底是“真正改变”还是“虚假改变”的最重要的指标，如果你只是想要改变，却迟迟没有任何改变的行动，那就要去重审改变本身，是不是它并没有你所认为的那样重要？

关于如何行动，我在《为什么你明明知道，却偏偏做不到？》一文里已经有详细的阐释，在此不再赘

述。

## 5 你只是没有用对方法

高中时候，有段时间我特别害怕上历史课，原因是我真的记不住那些年代、人物、事件、意义……，这些在别人眼里它们可能是一部好看爱国主义教育片，可到了我脑子里就完全变成一部情节混乱的恐怖电影了，尽管我也曾努力地去改变，比如花更长的时间去背书、把重点部分抄下来等等，但仍旧没有什么起色，所以发展到后面，历史课我干脆就不听了，有点自暴自弃的意思。

后来历史老师换成了一个姓赵的漂亮女老师，情况就不一样了，赵老师的厉害之处不在于她漂亮，而在于她能够给每个同学找到适合他的记忆方法：比如A同学，她会推荐他使用“歌诀记忆法”，换作B同学，她就会推荐他使用“年代记忆法”，而到了C同学，她则会推荐他使用“联想记忆法”……

就这样，我也找到了适合自己的记忆方法，并由此爱上了历史课，而且在一次会考中，百分制的试卷，我竟然得了98分。

从讨厌历史课到喜欢上历史课的巨大改变，除了是因为遇上一位好老师，最重要的原因是找到了对的记忆方法，所以原来那些阻挡改变的一道道障碍，都在瞬间轰然倒塌。

没有用对方法的最大坏处，不在于它会让你失败的次数增加，而在于时间久了，它会让你产生“习得性无助”，从而丧失了改变的勇气。

### ► 改善建议：

你得确保你在用对的方法改变；在那些在改变中出现连续性失败的节点上，更要去反问自己：我有没有用对方法？

当你没办法找到正确方法的时候，求助是你的最佳选择，不管你是通过咨询别人还是通过报培训班充电，或者采用其他形式，一定有更好的方法，在前方等着你。

## 6 或许你并不需要那么多改变

那天哥嫂因事外出，就把彤彤留在家里，让帮着照顾。第二天，我负责伺候小侄女起床，刷牙时候，我

发现她竟然是笨拙地用左手刷牙，我回想了下，印象中彤彤并不是个左撇子呀。

洗漱完，我问她：彤彤小公主，你怎么是在用左手刷牙呢？

妈妈对我说，我要改变，用左手刷牙，这样我就会变得更聪明啦！彤彤稚气地对我说。

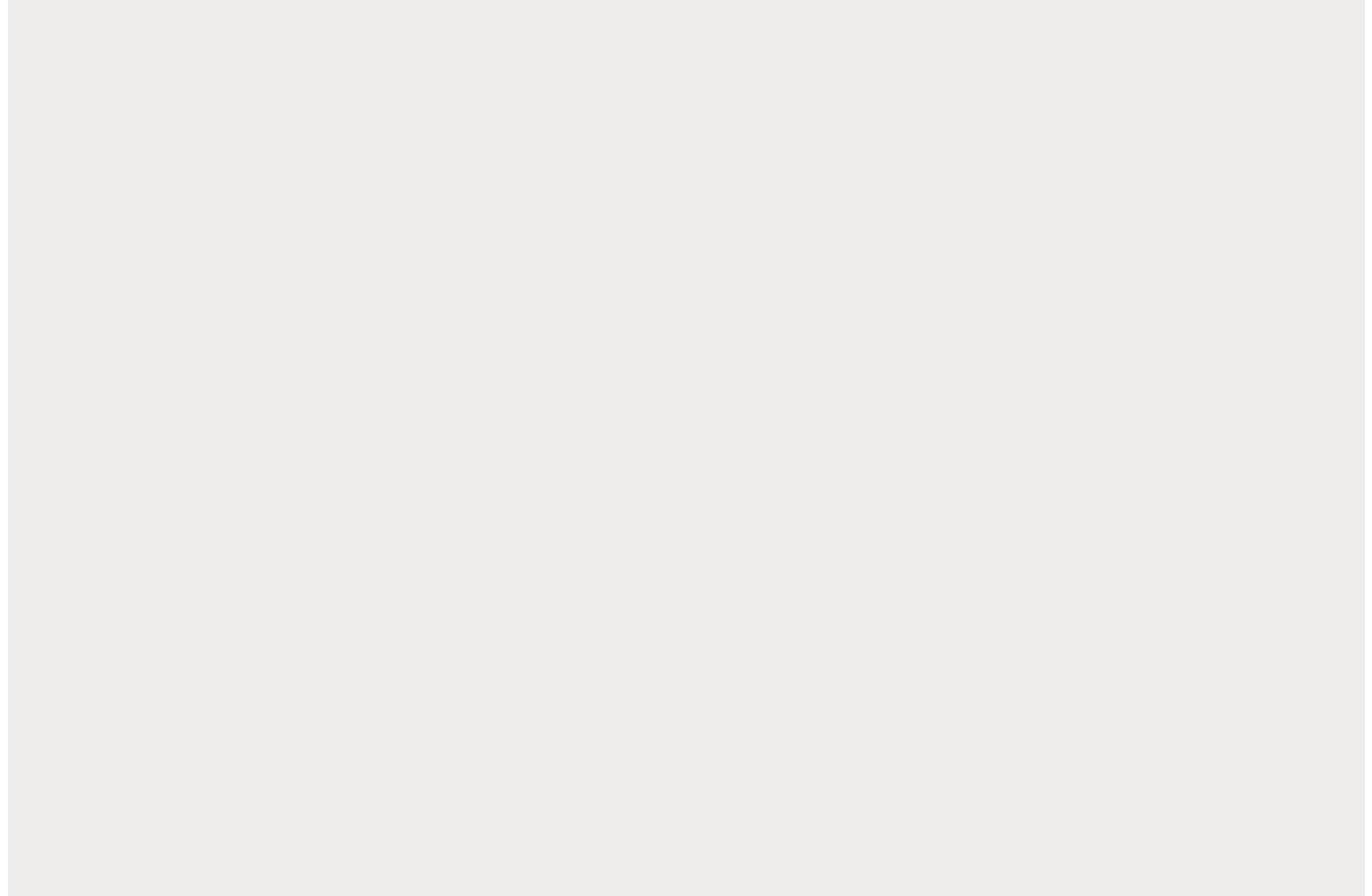
听彤彤说完，我的心情很复杂，我在想：这种方法到底会不会让孩子变得更聪明，就算有用，又该有多少用？在尊重孩子的本性和让孩子变得更聪明之间，到底那个更重要？我们真的需要那么多无孔不入的改变吗？

马克·鲍尔莱因曾经说过：一个人成熟的标志之一就是，明白每天发生在自己身上的99%的事情对于别人而言根本毫无意义。我们需要改变，可未必需要那么多改变，因为有些改变，它们并没有我们认为的那样重要。删减无关的改变，保留重要的，生命会变得更加简单和高效。

### ► 改善建议：

重新审视你的那些改变：有哪些改变其实根本毫无意义？有那些改变其实就算停止也对你毫无影响？有那些改变其实可以变得更简单？

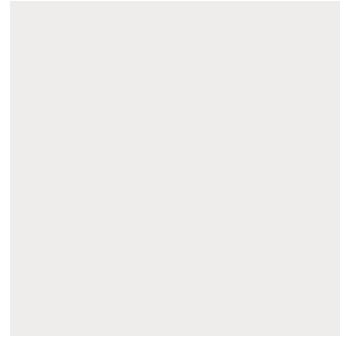
改变是很重要，但改变并不是万能药，因为跟改变一样重要的还有：自我认知、坚持行动、懂得取舍以及知道自己要什么等等，我们只有在平衡这些的基础上，然后用对的方法去改变，才能够得到真正的成长。



禅宗讲：借来的火，照不亮自己的心。愿你自内而外地推开改变之门，并最终成为你想成为的那个人。

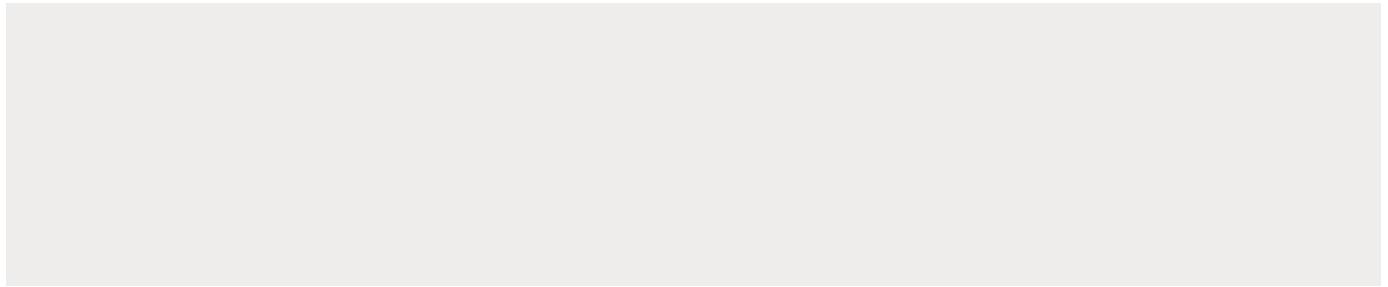


（不炖鸡汤，只给止痛药：营销干货供应商，实用方法搬运工，七个习惯传道者。微信公众账号：野和尚（ID：yeheshang2014）；新浪微博：悟空的花果山。授权TalentGuide发布）



长按二维码关注





阅读原文



微信扫一扫  
关注该公众号