

想要改变自己，是先改变态度，还是先改变行为？



- 态度之前，行为之后 -



知乎 @我及我

想要改变自己，是先改变态度，还是先改变行为？

态度和行为之间，是自我改变的方寸。

改变态度，亦或改变行为，都属于自己的改变。可这不同于改变自己。

改变自己，是指自己有了好的变化，能够被认可的改变，是行为表现上的改进提升，而这些行为表现上的提升，也隐含着思想态度的提升。一个人所想的，和他所做的，是互为表里的关系，个人的价值观想法，和他的行为举止是一致的。

一个人改变了自己，外显表现上，会出现精神面貌的提升，行为举止的改变；内隐表现上，内在心灵状态发生改变，以及思想态度上的转化和更新。同时，改变的行为和态度，是一种稳定的状态。

当我们渴望改变自己的时候，既有的认知会让我们认为，我们应该有态度上的转变，才能够以态度去影响行为，从而改变行为。这个的观点强调的是，态度决定一个人的行为，所以要先改变态度。

那么，改变自己，是先改变态度，还是先改变行为呢？

流行的大众观点强调态度对行为的影响作用，这也是我们大多数人的默认想法，而社会心理学家认为态度和行为是相互支持的。

社会心理学指出，态度——通常被认为是对一些事情或人的情感——经常不能很好地预测行为。并且，实验研究表明，改变人们的态度很显然不能在很大程度上改变人们的行为。

如果说要通过态度来改变行为，是很难的。社会心理学指出，当我们思考自己的态度时，态度才会影响我们的行为。而且是自我意识强的人才会受自己态度的影响，所以一般自我意识不强的人，会难以受到态度的影响而改变行为。

人并不会随便因为态度而改变行为，需要稳定的态度才能改变行为。而稳定的态度的建立，需要通过经验来获得，当态度是由于某种经验而建立，而不是道听途说，态度才能具有可接近性，才能更持久，更能引发行为。

只有那些从直接经验中获取态度的人才会采取行动。

那么，是不是行动的执行才能有所经验呢？

只有当我们去为自己做事情的时候，我们才能获取改变自己的经验，才能够获取改变自己的既有态度。

所以，态度并不是简单能够获取的，需要我们自己行动的实践所得。而那些能够轻松获取的态度，往往不会对自己带来深刻的影响，难以成为自己的稳定态度。

有时候人们听取前辈的观点指引，就会有醍醐灌顶的感觉，于是发现自己有了新的想法，新的思维和态度，或者只是听取一下别人的见解和看法，就认为自己有了新的态度。这样的感受和体验，都是真的，只不过是停留在表层的，浅层次的一种简单认知的获得感。这并不是属于自己的态度。

一个人的态度，不会因为别人说了什么有道理的话，而直接有力地发生改变，并且真正成为自己的稳定态度。

这就如同“一个道理一听就懂”的想法一样，往往是一种自以为是的自欺欺人。因为真正听懂道理的人，不会停留在“听懂”的层面，而是落实于行动之后，在行动里产生自己的道理，形成自己的态度。

在没有开始行动之前，还没有行为的变化，人们总容易受到别人的声音左右，于是总免不了认为自己已经明白了别人说的那些话，那些听上去很有道理的话。

一个人的态度，要从自己的身上长出来，只有经验了自己的切身行动，才融炼出真正和自己有关的态度和思想。

否则，当你一次又一次地吸收老师的教诲之后，你的态度一次又一次的改变之后，你为什么还是没有成长进步，改变自己呢？这就如同听了很多道理，依然过不好这一生
.....

这是因为没有持续地付出行动，而我们没有办法为自己发声。

多少次，你终于警醒到自己要好好学习，而你并没有付出持续的行动，于是你还是一成不变。

多少次，你终于警醒到自己要坚持运动，而你并没有付出持续的行动，于是你还是一如既往。

多少次，你终于警醒到自己要提升自己，而你的行动持续放弃持续开启，于是，你还是你。

在没有有效的持续行动之前，所有的自以为是的态度改变，都是苍白无力的。

多年以前，我曾经认为写作是一件无聊乏味的事情，后来我听到关于写作的各种声音：

“写作是一种自我对话”

“写作可以梳理自己的内心”

“写作是一种自我交流的方式”

.....

你一定也会听过类似的话，并且若有所思，而我也是如此，甚至隐约地转变了对写作的态度，开始认为写作是一件有意义的事情。然而我并没有因此就变成了一个写作者。因为，那些话，是别人的，而我只是一个旁听者。

直到我开始经历过一段时间的日更，并且慢慢养成了持续写作的习惯之后，我才慢慢地领会到了那些曾经听过的话，并且，更多关于自己的心得和感悟也开始涌动。那是没有提笔写作之前的我，无论如何也想象不到，更无法揣摩出来的东西。

行动很简单，却很难。行动这件事朴素到所有人都能听懂，却没有多少人能够明白其中的意涵。

只有将行动一直持续下去才能发自内心地领会到其中的意义和魅力，只有在持续的行动之后，在不断地试错折腾之后，不断地与自己磨合，你才能长出自己的东西，你才能在自己的身上内化出能够沉淀自己的东西，你才会有更多属于自己的独立思考，这才是能够改变自己的东西。

而在行动之前，那些你曾经质疑的信条，那些你曾经犹豫

的指导，会在你付出持续行动之后产生自己的见解而深切共鸣，甚至有更多自己意想不到的思想，而你的态度，也在不知不觉中发生了改变。

不行动，不得而知。

行动是实质性的、接地气的东西，一个人的行为本身就是他自己。

只有当你真正开始持续做一件事情，用行动去改变自己的行为，并形成自己的习惯之后，你才会明白，自己的行为，如何塑造了自己。

那是经历了时间，凭意志和耐心的磨练，你执行了过去你未曾持续做的事情，你在这个过程中，有了关于做事做人的新的改变和感受，看待人事物的视角慢慢打开，并从中获得成长。甚至你不会再动摇自己的初心，心智更加成熟，拥有自己的定见，敢于主张更多自己想做的事情，敢对自己负责，而不再盲目地听信大众传播的信息。

我们的自我定义并不是在自己的头脑中构造的，而是由我们的行为锻造。——罗伯特·布朗

改变自己，最终是行为上的落实，同时伴随着态度的转变。

改变自己，不需要特意先去改变自己的态度，只要你的行为有新的行动，并且落实到位，你的行为，就会改变你的态度。而你的行为，就是你自己的表征，让它成为能够表达自己的习惯。用自己的行为去成事，以成事来成自己。那么改变自己，是水到渠成的事情。

态度——依从——行为的现象既不是不合理的，也不是什么魔法，它会促使我们去行动，可能也同时促使我们去思考。

态度会促使我们行动和思考，但是改变自己，无论如何都要马上行动。无论是你对于某一个道理深表认同，还是你对于前辈的话将信将疑，只要你愿意相信，你就可以马上为自己行动起来。

态度要对应出行为，才能指向于改变自己。

我们的大多数行为是自发的。当所有能够代表我们自己的新的行为都是自发的时候，我们才称得上改变自己。

当然，这是持续行动积累了量变，有了切身的质变才会发生的事。

在文字里获得力量的我，希望透过文字赋力量予你所有的相遇，都因你而来