

改变自己的思维方式和心态方法

一、改变思维模式

1.每天观察自己的思维模式。人类进化的魅力在于我们已经形成两部分自我：一方面是原始的自我，受本能和冲动趋势；另一方面是进化的自我，有意识地监控着原始自我的行为。正因有了进化的机制，人类能够每时每刻监控自己的思维。对于任何触发警报的思维，都应该停下来仔细考虑一下。这种思维是消极的吗？危害很大吗？有没有逻辑性？会不会上瘾？只要你开始培养自我监控意识，你会发现思维是有一定模式的。

记录你的想法，这能让你更容易看清模式。它们也许是自贬的、悲观的、忧虑的，或者其它。通过记录，还能让你意识到一些不切实际的想法，清除这些想法也是有益的。

2.判断你的思维模式。记录一周后，仔细观察你的思维模式。或许你会发现大部分是消极想法，你经常批判自己和他人，还可能有许多无益的琐碎想法。每个人的情况都不同。一旦看清自己的思维模式，才能进一步改变它。

清楚地了解自己，从而终止消极想法，改变就发生了。假如你不理清思绪，茫然地不知往哪走，那当然不可能到达想去的地方。

3.用动态循环的眼光看待事物。许多人持一种悲观的心态，认为我们的想法单向地指导了行动，认为我们无法操

控想法只能被动地行动。实际上这样想是错误的。

信念和想法影响感受，影响行动，进而影响生活。而生活也会塑造信念和想法，又影响感受和行动，这样循环影响着。当你认识到这是一种循环，你会明白只要改变其中一个变量，就能改变整个系统。

上面说的错误认知还有一个不对的地方是：认为我们无能为力。绝对不是，其实你是唯一有能力改变自己的人。想法、行为、生活都属于你，只有你能改变它们。只要改变其中一个，其它的也会相应落成。

4.在思维和行动之间保留间隔。系统是循环的，但循环的速度可以减慢。当你的消极想法浮现时，试着停下来，深呼吸。不要立刻行动。而是想一想应该怎么做，可以用什么积极的想法来替代消极想法。

假设你在电视上看到一个美女。你心想“我永远不可能成为 / 得到这样的美女。”中止这种想法，换一下思路。“但我还有很多其它优点，我可以把它们转化为动力，应该努力地创造正能量。”

让每一个行为都带来积极意义。你是否经常焦虑？觉得自己迷茫度日胸无大志。你是否没有信心？因为害怕希望落空所以步步谨慎。考虑一下，这些想法能带来什么结果？你想要那样的结果吗？

5.注意言辞，无论脑海中对自己说的或是对他人说的话。随意说话可能会伤人伤己，给你带来负面影响，进而影响到你的思维和行为。在你说出伤人的话之前停下来。把注意力转移到事物的积极面。

传递积极与爱，你便会得到积极与爱。这么做能创造正能量，对大家都有利。假如你一味否定，那会变成真的不可能。如果你开拓思维，相信自己能行，你就能行。

有时候我们脑海中会萦绕着负面言语，像播放磁带一样。“我很丑”或“我没用”或“我心情很差”等。这个时候你需要按下暂停键，换一卷新磁带。新的声音何尝不是一缕清风呢？留意自己的想法，看它是否退回消极。要记得：你总是可以换一卷磁带，改变你的想法。

6.行动要慎重。在儿童时期，你被灌输一种思考和行为模式，它造就了你。小时候的恐惧和不安也会带到成人时代。我们往往习惯了那种思维模式，不知道还有其它应对方式。当你发现自己的应对方式很消极，应该抓住机会重新评估。如果有件事让你心烦，那是为什么？你身边的人如果遇到相同情况会怎么应对？他们的应对方式和你不一样吗？有哪些可借鉴之处？

问问自己你为什么这样应对。这么做有什么意义？能不能换一种更好的方式？你所选择的思维方式应当有助于你成为理想中的自己。

7.培养新的思维模式，以创造新的积极的习惯。现在你已经发现并中止了消极想法，代之以积极的想法。接下来你需要坚持积极的思维模式。让新的思维模式变成一种习惯。只要你留心并相信自己，就可以做到。我们的大脑是一种习惯记忆系统。

也许记日记、冥想或者和亲近的人谈心对你有帮助。这种互动能让整个过程变得具象，变成你生活中的一部分，而不是一个短暂的念头。可能身边的人会受你的决心所激

励，和你一样提高自身。

三、改变行为习惯

1.控制冲动。有时我们需要改变的不只是思维，还有坏习惯与瘾。如果你想要改变一个坏习惯，比如暴饮暴食，你应该面对并学会抵制。这是件困难的事，但会越做越容易。你会渐渐地学会控制。随着控制力增强，你会觉得没那么困难。

以戒除暴饮暴食来举例。假设你在家，到了一个你通常会吃零食的时间点。训练自己看着食物的图片，闻着食物的气味，克制不吃。持续30秒或5分钟，看你能控制多久。

关键是要在最自然的环境下训练。很多坏习惯能改掉一段时间，但之后又倒退了。所以训练的场景应该最接近日常。

2.学会在不同情况中抵制诱惑。假设你想改掉酗酒的毛病，你需要在不同的场合下训练。循序渐进。下班回家后尝试不喝酒，慢慢地就没那么渴望了。下一步是到酒吧里去，然后在聚会上。在这些不同场合，面对诱惑，学着提高自控力。

可以间歇性地操作。有些时候渴望尤为强烈，那是最危险的时候。自己去调整去适应，你会慢慢能够抵制所有诱惑，而不是间歇性的。

3.直面诱惑并抵制。做到这里，已经离成功很近了。现在这步很关键。你需要置身于以前的习惯动作中，同时坚决

抵制。拿戒酒的例子来说：坐在酒吧，倒一杯酒，不喝。拿戒暴饮暴食的例子来说：为家人烹饪一顿佳肴，看着他们享受。如果你可以做到，说明你已经拥有强大的自制力。祝贺你！

做这些动作、置身于这样的环境之中，比想像中的诱惑更有挑战性。需要更高等级的自制力才能战胜诱惑，但这是完全可能的。

4.给自己积极的奖励。不可能无端地戒除一个习惯却没有任何替代习惯。大脑也需要奖励。你付出了那么多努力，应该得到奖励。比如，在酒吧里能克制住不喝酒，就点一杯你最爱的无酒精饮料。如果你能克制住不吃零食，就奖励自己一杯清爽的冰茶。如果你能在堵车时不暴躁，则给自己播放最爱的音乐。能让你满足的同时又是积极的事物都可作为奖励。

思维层面也是一样。假设你的老板对你发火，而你没有表现出崩溃或愤怒。你可以去散步，打电话和朋友谈心，看一本喜欢的书。最终，怒气便消散了。你的大脑也会逐渐习惯新的思维模式。你能做到便是胜利。

5.冥想。可能你一听冥想会觉得比较玄乎，但它的作用不可小觑。冥想对于提高自我认知和控制力很有帮助。[3]它还能帮助你平静和专心，自然而然地养成积极心态。这么一来，坏习惯就改掉了。

实在不喜欢冥想也没事。什么事情能让你平静且专注呢？看书、玩游戏还是下厨？你可以做这些。只要能让你心境平和就可以。

四、成功地重塑思维

1.明确消极思维没有任何意义。“想要控制饮食”和“认识到目前的饮食习惯必须改变”是两回事。前者停留在想象中，没有实际帮助。而后者有清醒的认识，则能走向成功。如果你想真正重塑思维，必须认识到那些消极的思维和习惯对你没有任何好处。有了清醒的认识，然后才能采取实际行动。

你应该知道消极想法会带来消极行为和恶性循环吧。它们让生活黯淡无光，让你不快乐。认识到消极想法是无意义的应该不难，它们不会带来任何好结果。

2.把大脑想像成电脑。大脑具有可塑性。这是一个事实。大脑可塑性是一个专业术语，是指随着经历和思维的更新，大脑也会更新。简单来说，就像电脑一样。输入程序，运行。既然你相信电脑能做到，你的大脑也能做到。

把大脑想像成电脑还有一个好处：你相信只要有一定的时间，任何结果都是可能的。把信息输入大脑，它像电脑一样处理信息，然后得到解决方案。当你改变信息或信息录入的方式，你便会得到不同的结果。只要思维够开阔，也可以形成一种全新的操作系统，比原先的系统先进好多倍。

3.相信自己能够改变。上面我们强调：需要认识到消极思维不会带来积极结果。想要成功改变，你的大脑需要进入相应的状态。[6]“我想减肥”和“我相信我能减肥”是完全不同的。简单来说，你得相信自己。相信自己能够改变，你就能改变。

这种信任是一个良好的开端，通向积极的道路。当你相信可能性，便会看到更多机遇。就像增添了许多光，把前途照得明亮。相信自己能够改变是成功改变的前提。

4.对每一个想法加以批判性思考。进行到这里，你应该越来越擅长重塑思维了，那再加入批判性思考吧。你的想法是自发形成的还是别人强加的？忠于内心吗？如果不是，就挑战它。有没有更好的可能性？更有效、更积极的思维？怎样的思维可以让你更快成为理想中的自己？

我们成长所处的社会文化环境会让我们顺从一种模式。思考、学习、行动的方式都遵从大众可接受的模式。请调动你的高级大脑，让你的新皮质层发挥作用。想一想什么对你来说才是最好的？什么才符合你个人的价值观？

5.用手机软件辅助。现在几乎做任何事情都能找到相应的手机软件，包括本文所说的重塑积极思维。借助合适的软件，帮你提高自控力和积极性。若你不喜欢写日记，这会是很好的替代方式。

我们都需要一些辅助工具来帮助我们成为理想中的自己。无论是手机软件、指南书、冰箱上的便签还是日记，它们都会有帮助。不让想法只停留于想法，而是利用各种具象的工具追踪自己的进度，这样才能真正地重塑思维。

提示：

记录值得感恩的事。当你状态不佳时，回顾一下经历过的美好的值得感恩的事。

警告：

改变不是一朝一夕能够实现的，但只要你坚持，终将成功改变。