

作者：李烤鱼耶

链接：<https://www.zhihu.com/question/267653585/answer/1638186221>

来源：知乎

著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。

表演。

对，就是表演，这两个字简单又玄妙，心理学上叫神经可塑性，传播学叫[拟剧理论](#)，还有一个常见的名词儿叫吸引力法则，说白了，就是学会[暗示自己](#)。

听起来好像很玄妙，其实原理非常简单。

戈夫曼在[拟剧论](#)里讲，人人都是表演者，只不过分前台和后台，简单来讲，前台是你呈现给外人的面貌，后台是你私下只有自己知晓的隐藏面。

“人”这个词语最初的含义是一种面具，每个人总是并且处处都在扮演一种角色，正是这种角色，我们互相认识，也正是这种角色，我们认识我们自己。

面具体现了我们自己所奉行的角色，这种面具是我们更[真实的自我](#)，是我们想要成为的自我。

最终，我们对我们的角色的观念成了“[第二天性](#)”，成为我们人格的一部分。

换句话说，你认为自己是什么样的人，不断暗示自己是什么样的人，持续性向外界展示你是什么样的人，你最终就会成为什么样的人。

也就是我说的，装逼得逼，求仁得仁。

所谓[吸引力法则](#)正是这个道理。

这个过程无关虚伪或真诚，因为[人之所以为人](#)，人之所以因为经历和背景有千差万别的个性差异，正是因为你经历，你调整，你适应，你成为。

而我们可以直接跳过“经历”这个选项，强化自己的第二天性，就会变成：你暗示，你强调，你相信，你成为。

想成为作家就要首先相信自己擅长表达，想摆脱失恋就要相信自己洒脱果决，想当学霸就要相信自己坚韧聪慧。

所以我常说，不要[自我否定](#)，自我否定是自我诅咒。

成为优秀的人的第一步就是先相信自己优秀，然后假装自己优秀，直到你的表演说服了你自己，融入你的生命，你就会惊奇的发现，你，真的很优秀。

一切改变，一切调整，一切转向，都是先从相信开始。

那些你以为自己不具备的品质，无法达成的目标，悬在山尖儿上够不着的月亮，都会因为你思维和行动的改变，被你握在手心。

这些[自我暗示](#)的过程，其实也是和自己缔结[契约](#)的过程。

当你不断自我暗示，你真的开始相信自己具备这些品质以后，你的身体，欲望，行动力，就会自己跟上，从四面八方裹挟你，推动你，[让你走向光明未来](#)。

当你悄悄努力惊艳所有人的那天，你就会懂得，人真正开始主宰自身命运的契机，就是明白年龄都是幻觉，时间都是枷锁，灵魂永远可塑，未来永远在你当下的每一个微小决定里。

试一试，朋友们。