

思维定式：阻止一个人改变的 最大 BOSS

许多读者看了我的文章之后，会给我留言。有问如何克服迷茫的，有问怎样自律的，还有问如何改变自己，走出困境的。

比如下面这张截图：



三和大神网上有看过，我再怎么垃圾也不会像他们那样，可是自己现在真的很迷茫，初中都没毕业的我，没有一技之长，只能干些廉价的苦力活，月薪不过3.5k，也很辛苦，也没社保等福利，因为是最底级的，今年5月初，我辞职了，我真不想再做这种看不见未来的工作了，大半月过去了，没有找到工作，想做运营助理，个个都是要求经验，哪怕是个客服，也要求经验，卡里的钱也就5k多点，舍不得吃喝，出个门都不舍得做公交，毕竟还有房租，每天的伙食，这点钱能撑多久也不知道，让家里人把吃灰多年的看电脑寄来广州给我，看看能不能学点运营相关的一些东西，再去找工作了.....好累，真的好累，家里有家里无奈，今年25了，无法让老妈过上好日子，除了默默说声对不起，不知道说什么好，老爸又爱赌博，家.....不像家.....每每老妈跟我聊天，说起这些事时，我都不知道该怎么回，非常的无能为力，压力好大，25了，也不小了，时间转眼即逝，留给自己的时间了不多了，家里也催相亲，我也没那个勇气去找女朋友，因为自己什么都没有，给不了对方好生活，深感危机来临，或许我已经被社会所淘汰了吧，接下来的路能走多远？该怎么走...？我书读的少，不知道.....

这位读者的留言很长，大意是说，自己没有一技之长，工资低，存款少，不知道能干什么，对自己的未来失去信心。

他深感危机来临，却不能做点什么，不知道还能不能走出困境，改变自己。

从这段文字中，能感受到他的焦虑。

我当时跟他说：**千万别这么想，很多人是 30 岁以后才开始赚钱的，你还有很多机会。**

我猜你会说，「又是飘满油花的鸡汤」！

实际上，我这样回复并不是安慰他，不是给他打鸡血，而是不希望他建立「我的人生已经没有希望」这种思维定式。

对我们普通人来说，在精进的路上会遇到很多挑战，比如说迷茫、焦虑这样的难题，其实都有办法解决。

真正难的地方在哪？

我想说，真正阻挡你改变的，是你的思维定式。

一旦建立这样的思维定式，那就真的很难改变了。

01

首先解释下，什么叫做思维定式？

思维定式指你看待世界的方法，包括你感知、理解、诠释这个世界的方式，**它根植于你的内心深处**。最关键的是，它没有对错，只是你做出的一种假设！

只是你做出的一种假设！

只是你做出的一种假设！

只是你做出的一种假设！

你可以简单理解为，你更愿意相信什么。

拿上面这个案例来说，你做出「我的人生已经没有希望」的假设，是觉得自己没有一技之长、没有存款、一事无成，所以才会对自己失去信心。

可事实是这样吗？

不一定，同样的情形，放在另一个人身上，由于思维定式的不同，他可能就不会这么认为。

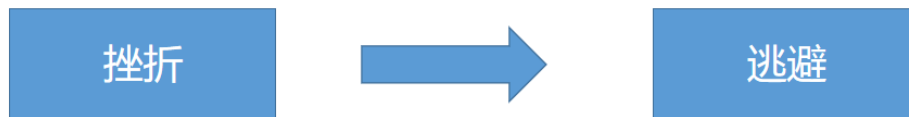
说白了，思维定式只是表明你更愿意相信什么。

你相信什么，就会成为怎样的人。

02

这点非常重要，大部分人根本没意识到思维定式是一种假设，他们觉得自己看到的就是事实，就是真相。

比如，很多人在人生中遭遇一些挫折，觉得自己搞不定，怎么做都没用，于是选择逃避，他们的思维定式是这样的：



加载中...

这种思维定式认为，我们的思维和行为受外界因素影响，一受刺激就产生相应的回应。因为挫折是令人痛苦的，无法克服的，所以我要逃避。

这种现象常见吗？

非常普遍，就在我们周围。

比如开篇的截图，留言的这位读者觉得自己 25 岁了还一事无成，觉得自己已经被社会淘汰了。

再比如说，你毕业于一所普通大学，每天做着繁杂琐碎的事，领着四五千块钱的工资，毕业到现在，银行卡上的存款从没超过 4 位数。看着居高不下的房价和不断增加的年龄，你没信心了，也不想再努力，反正努力也改变不了什么。

这些都是上面这种思维定式，又叫做消极被动的模式。

这种思维定式困住了你的思维和行为，你不会想着改变，也不会想着解决问题，因为你相信「再努力也没用」，何必浪费精力呢。

看到这，你应该知道思维定式对我们的影响有多大，很多时候，你甚至都没有意识到，但它切切实实在控制你。

03

那有没有应对的方法呢？

当然有。

在《高效能人士的七个习惯》中，作者斯蒂芬·柯维说到，人类具有自我意识、独立意识、想象力、良知四种天赋，在应对任何事情的时候，都有选择的自由。

比如说遇到挫折，我们可以选择回应挫折的方式。



加载中...

面对挫折，多数人选择逃避，但有些人选择迎难而上，不断挑战自己、超越自己。

这就是《高效能人士的七个习惯》里的第一个习惯：积极主动。

消极被动的人，总容易被周围的事物影响，外界环境良好，他们就积极向上，外界环境恶化（遭遇挫折），他们就消极悲

观。

积极主动的人并不是说不受外界影响，只是他们会根据自己的价值观选择对外界、心理、社会的回应方式。

小罗斯福的夫人曾说：「除非你愿意，否则没人能伤害你」，说的就是人有选择回应方式的自由。

因此，当你说难以改变的时候，就要小心了，你已经选择了消极被动的模式，这会限制你的思维和行为，让你每一步都异常艰难。

04

很多同学说，我也想变得积极主动啊，可是我控制不了自己。

讲真，这又不是做计算题，错了直接改正过来就行。

转变思维定式，需要时间，甚至需要很长的一段过程，需要刻意练习。

因为人的思维定式，不是一天两天形成的，它是在你的经历、背景、环境这些因素下慢慢形成的。要改变这样一个跟随在你身边几十年的事物，谈何容易。

所以，我们开头就说了，最难的是改变自己的思维定式。

那有没有办法呢？当然有。

很多案例都证明，当人遭遇重大挫折时，原有的价值体系会破碎，新的价值体系会重构，重构的过程，就是重塑你的思维定式。

比如存在主义之父维克多·弗兰克，在集中营时，每天都面临死亡的威胁，但是他发现了自我意识的价值，领悟到了生命的意义，从而面对现实，以积极主动的方式回应。

比如我有个朋友之前游手好闲，啥事不干，后来家庭发生重大变故，他开始重新思考人生，走出阴影后，他整个人都脱胎换骨，开始变得勤奋上进。

不过，这绝对不是我推荐给大家的方法，开玩笑，谁愿意遭受重大挫折呢！

《高效能人士的七个习惯》这本书里说，我们面对的问题可以分为三类：

第一，可以直接控制的问题。

这类问题一般和自身的行为有关，比如你可以自由选择面对挫折的方式，是主动还是被动；你可以选择整天游手好闲，还是给自己设立目标，追求梦想；业余时间，你可以选择看剧玩游戏，也可以选择读书、学习、运动。

这些事情，都可以由你自己掌控。

第二，间接控制的问题。

这类问题一般与别人的行为有关，我们可以施加影响力来解决。

比如人际交往中，你和朋友、伴侣怄气时，你可以选择真诚、温和的处理方式，对方也可能后退一步，皆大欢喜。

第三，无法控制的问题。

这类问题，是我们无能为力的。

比如你无法改变这个社会，这个世界，你无法改变你的出身，你无法否认你是普通人的事实。

对于第一类、第二类问题，都是可以自己掌控的，对于第三类，虽然无法掌控，但你可以选择积极主动的方式回应。

05

那么，具体到我们个人，应该怎么做？

我有以下几个建议：

第一，不要太丧。

平时多鼓励自己，告诉自己没关系，每天保持对生活的热情，这个世界没你想的那么糟糕，不要有那么多悲观消极的想法。

情绪消极低落的时候，可以看一些励志电影，比如《肖申克的救赎》，《阿甘正传》等等，也可以听一些能给你带来力量的音乐，这些方法都能把你从消极情绪的泥潭里拉出来。

当你脑袋里产生了积极的想法，自然会采取积极的行动，你的人生也会一点点发生改变。

和你分享下我的经历。

刚毕业那两年，由于我频繁跳槽，每次换工作都是从零开始，没有积累什么优势。稍微需要一些工作经验的岗位根本应聘不上，只能和应届生抢饭碗，那段时间我过的很丧。

假如，我还是保持这样的思维定式，对自己失去信心，觉得努力也不会有什么改变。每天只是刷剧、看小说，玩游戏，不会想着去学习、转行，那么，可以肯定，除了年龄的增长，我不会有任何变化。

事实是，现在的我和以前完全是两类人了，因为现在的思维定式不一样。

希望大家不要认为这是鸡汤而选择忽略，一个过得很丧的人，很难有精彩的人生。

第二，远离那些负能量的人。

除了要避免自己丧，你还要远离那些很丧的人。人是会受环境影响的，在一个「很丧」的环境下，你的心智模式也会受到影响。

美国心理学家大卫·霍金斯关于能量做过大量的案例，他说「**能量对我们的影响是不可思议的，当正能量的人出现时，他的磁**

场会带动万事万物变得有秩序和美好；当一个人充满负能量，伤害的不仅是自己，也让周围磁场变得紊乱和糟糕。」

所以，如果你周围有这样的负能量朋友，请一定远离他，去一个听不到他声音的地方。

当然，如果你身边有积极上进的朋友，那么就向他靠近，共同进步吧。

总之，一定要学会调整心态，让自己每天保持积极向上的状态，这样才能形成积极的思维定式。

这是你开始改变的前提。

06

写在最后。

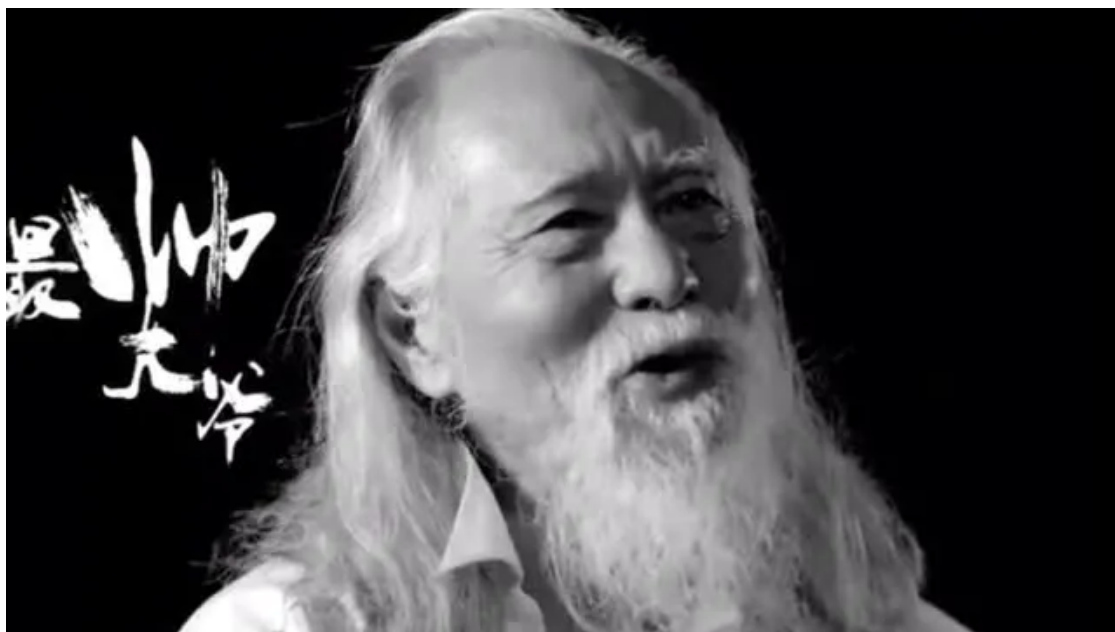
坦白说，思维定式这个东西听起来挺虚的，很容易被定义为「鸡汤」。

而且，改变的过程也挺难。但它无时无刻不再影响着你的思维和行为。

所以，无论你现在过得多糟糕，遇到多大的困境，我都希望你选择积极的回应方式。

也许对你来说，这是脱胎换骨的契机。

最后，再给大家分享一个我看了很多遍的视频，看完后，相信你对思维定式，对积极主动、对人有选择回应的自由这句话有更深入的理解。



加载中...

王德顺：没有谁能阻止你成功

王德顺用一句话总结了思维定式：没有谁能阻止你成功，除了你自己。

以上，共勉。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有