**命运03 | 改变，从体验开始**

今天，我们进入第一周“自我实现的预言”这个主题的第三讲，改变，从体验开始。

听了前面的两篇分享，不知道你会不会有一些触动。

其实，很多时候，我们常常觉得某个说法或者某件事有道理，但真正被触动，是非常难的事。**被触动，就意味着一个理性的知识，和你自身的体验结合在了一起，成为你自己的东西了。**

1.“自我实现的预言”的关键机制

就拿我自己来说，自我实现的预言这个概念，我在北京大学读心理学系本科的时候就知道，但第一次真正理解到它，却是在十多年后。

那大概是2005或06年的一天傍晚，我走在广州的滨江东路上，因为那天有几件大事进展得很好，所以我的心情也很好。但走着走着，我看到珠江里一条运沙船，它有点漏油，拖着一条长长的油污带，在夕阳的照耀下，五彩斑斓，特别刺眼。



这那一瞬间，我心中有一股强烈的悲伤涌起，不禁感叹了一句：“这真是一个无可救药的世界！”

这句话出来后，我自己被吓了一跳。是，我一直觉得自己是环保主义者，常常对环境污染很愤慨，可是，那一天，我在工作和恋爱上都有非常好的进展，这几件事对我来说份量很重，而这条运沙船造成的污染对我的影响，远远不如这几件好事的百分之一，但究竟是为什么，我的好心情好像一扫而光，这件不好的事给我造成的负面心情，竟然彻底压倒了好心情呢？

我停下脚步，安静下来，回味刚才那一刻到底发生了什么。

很快，我就观察到，我虽然看起来是悲观的，是一个为全世界着想的好人，但这里面其实藏着浓浓的自恋：看吧，这个世界上谁有我武志红聪明，我早就预言过，这是一个无可救药的世界，这条运沙船证明了我是对的。

这份自恋非常强烈，但因为它会让我觉得自己不那么好，所以以前根本没有意识到，只意识到了自己有环保意识的好人一面。而这一刻，当我觉知到这份被我忽略掉的自恋后，我才第一次真切体验到，什么是自我实现的预言。

读研究生时，我有过两年的抑郁症，后来自己痊愈了。一直到现在，我不再有达到诊断标准的抑郁症，但抑郁特质还是我的基本个性，我仍然是消极、悲观、被动和封闭的。

抑郁的心理机制，就像一种过滤器，让我容易忽略掉积极开心的好消息，反倒去关注那些消极悲观的坏消息，这样就证明，我的抑郁是有道理的。

这种心理机制，可以称为**选择性注意，这是自我实现的预言的关键机制。**

还记得昨天讲的内容吗？当我发出一个预言后，为了维护“我是对的”这份自恋，我的注意力会集中在那些符合我预言的信息上，而那些不符合我预言的信息，就被我忽略了。这样一来，我看到的世界，就符合了我的预言。

2.如何觉知“自我实现的预言”

**觉知自己的自我实现的预言，需要有体验帮你去发现。**想改变这个自我实现的预言，也一样需要体验。再来跟你讲一个故事。

我在河北省辛集中学读的高中，那是一所省级重点高中，但我的成绩一直在全班第11名到19名之间徘徊，按照之前的规律，这个成绩可以考上一所不错的重点大学，那个时候我定的目标，就是天津大学和吉林大学这种级别的学校。

你看，这就是自我实现的预言。学校以往的经验总结出了一个规律，我认同了这个规律，然后它就成了我自己的预言。

但是，高二第一次期末考，我考了全班第29名，照这个成绩，最后可能连大专都考不上，我一下子着急起来，开始拼尽全力学习，并且将化学这门课列为第一个突破对象。

原因有两点：第一是，我物理、化学常常考六十多分，而满分是一百，这确实太差；第二是因为，我的化学老师是美女，她特别喜欢叫我回答问题，我却常常满脸通红回答不上来，每当这个时候，全班就会哄堂大笑，这太尴尬了，所以我决心改变。

高二下学期的第一次化学考试，成绩一下来，只有62分，我傻眼了。不过接着却听说，全年级就一个人及格了，就是我。我一下子兴奋起来，自己竟然是年级第一名！我竟然只用了两个多月的时间，就把一门让我发怵的课程，提到了年级第一名的成绩！这太戏剧了！

这是我高中第一次有年级第一的成绩，我有些激动地想，要是我其他科目也能有这种级别的成绩，是不是就可以考虑考北大清华了？

在那以后，我的化学成绩一直超级好，物理课也经过两个多月的努力，提到了九十多分，最后一次模拟考和高考，我都是全班第一名，如愿以偿地上了北大，并且，这是我高中三年来仅有的两次考入全班前十名。

后来总结起来，我也想到了类似自我实现的预言这样的概念。当时那个年级第一的化学成绩，突破了我的想象，让我将目标从重点大学调到了北大清华，这种愿景的改变，是非常关键的一步。

但是反过来想想，如果没有那次考第一的体验，而我只是在头脑上给自己树立考北大清华的目标，可能意义就不大了，甚至适得其反。因为如**果只有意识上树立了这个目标，而潜意识上却是自卑的，那样就只会感觉到巨大的压力，不会有正向的结果。**



之后，我多次拿我的这些体悟辅导过一些考生。一次是我好友的表弟，他的愿望是考南京大学，他一贯的成绩也是能上南大的，但因为高考时发挥失常，只能上个普通本科，他不愿意，就选择了复读。

可是，在他复读的过程中又有几次考试失常，这让他产生了严重的自我怀疑，还预感自己第二次高考也注定会糟糕。学了我们之前的内容，你就会知道，这是他认同了自己消极的体验，还由此产生了更消极的预言。

没过多久，正巧遇上春节，我和他聊了很久，将我的高考经验分享给了他，对他说，你曾经达到的高度，就是你能达到的高度。接着让他回忆了他曾经获得最好成绩时的体验和状态，通过这种方式帮助他去改变那个消极的自我实现的预言。

果然，这次聊天对他帮助很大，他在第二次高考时正常发挥，真的考上了南京大学。

今日得到

讲到这里，我们来总结一下改变自我实现的预言的一些原则和方法：

第一，自我实现的预言其实大部分是对体验的提炼和总结，所以不管是觉知你的预言，还是要改变你的预言，都需要从体验入手；

第二，如果你想要更积极的自我实现的预言，就需要寻找机会，给自己制造机会，体验到那个更积极的预言；

第三，你还可以问问自己，我希望的那种“自我实现的预言”是什么？我过去在什么时候体验过？然后好好调动你的回忆，让自己去体验当时的感觉。

打个比方，我出去讲课前，我会花几分钟时间，让自己闭上眼睛，安静下来，回忆一下我曾经的成功的讲课经历，让自己去感受在这些经历中我的状态。

再比如一些优秀的推销员，在开展一天的工作时，会先去找一些优质的客户，或者推销一些容易卖的产品，通过这种方式去制造一些成功体验，这份体验会帮助他更好地开展一天的工作。

这个时候你可能会说，我过去没有过这样的经历和体验怎么办？那也没关系，你还可以去接近那些有类似体验的人，在他们身上学习。**你想要什么人生，就去和什么样的人接触，他们的体验会很容易地感染到你。这是扩大自己体验的一个重要方式。**

这一周我的讲解，就到这儿了，接下来两天，是回答大家问题的时间，也期待你留下故事和见解与我分享。