15 改掉打游戏、暴饮暴食等坏习惯的3个方法

2019-09-24 09:32:30

你扑到今天的课程上，就像饥饿的人
扑到面包上，祝吃饱。

> 学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，**如何改掉坏习惯。**

这些方法和思维，会对你有很大启发，而且解决的，并不仅仅是你的坏习惯，它会让你在很多方面，都变得更好，而且更快乐。

01

我们每个人都有不少坏习惯。一般来说，你会这么想：必须把每一个坏习惯都纠正过来，才能实现改变。

这个思路真的对吗？我们先打一颗栗子。

我之前有段时间养成了熬夜的坏毛病，但生物钟又过于强大，还是五六点钟自然醒。于是我睡眠不足，昏昏沉沉，早上不想写文章。

而我是那种晨型人，必须在早上做最重量级的任务。

如果我早上没写文章，我基本上一整天都不会写了。而且，我会一直焦虑于这件事。由于焦虑，我会饮食不规律。

我发现自己要重新建立好多习惯：早睡、早上写文章、好好吃饭、节制焦虑、不拖延，诸如此类。

逐条写下来的时候，我发现自己要养成十几、二十个习惯。

曾经我也是一滩烂泥，直到我接触了「**核心习惯**」这一理念。

> 某些或者某个习惯，一旦将其改变，就会自发地引起连锁反应，进而重塑生活/学习方式。「核心习惯能启动一个进程，久而久之将改变一切。」

02

也就是说，其实，**你只需要改掉一个习惯，作为整体的全部的生活/学习/工作，就会按照既定的轨迹规律运转。**

打颗栗子，就像是一台机器，很多齿轮错了位，你并不需要把每一个齿轮都重新核对，只需将一个齿轮放对位置，其他的自然按部就班运转起来。

于是我想了下，导致我拖延、焦虑、情绪化进食、破罐子破摔的，其实只有熬夜这一件事。

只要我做到按时睡觉，我就可以改掉一切坏习惯。

03

所以，你明白了嘛？

当你找准你的核心习惯，自然会「驱动和重塑其他行为模式」。

比如说，有时候你会发现，如果做到了早起，你就会对今天的自己评价特别高；如果你早上完成了最重要最艰难的任务，会进入良性循环，想着今天再做得多一点好一点。

找到对你最有积极影响的那个「核心习惯」。**「成功并不需要做对一切事情。」**

另外，过去10年有研究人员调查运动对日常行为的影响。

> 当人们开始养成运动的习惯时，即使是一周一次的运动，他们也会不知不觉改变其他与之无关的行为模式。通常来说，做运动的人会吃得更香，工作更有效率。他们更少吸烟，对同事和家人更有耐心。而且更少使用信用卡，压力也更小。
>
> 对于很多人来说，运动是引发广泛变化的核心习惯。

其实很好理解。

日常生活中我们的很多坏习惯，基本上都是由于身体处于糟糕的状态，以及精神焦虑导致的，比如拖延、情绪化进食等等。

运动会让人变得开心，一旦启动这一齿轮，其他的自然会正常运转。

04

讲完「核心习惯」法，接下来我们讲戒掉坏习惯的另外两个更为具体的方法。

上节课我们讲了「习惯回路」由「暗示」、「惯常行为」和「奖赏」组成。

只要我们的大脑知道会有奖赏，在看到暗示时，就很难不重复之前的那些惯常行为，比如看到甜品店，知道吃甜品会很愉悦，就很难克制自己去买。

4.1

第一个方法是很笨的，但也是**最有效的，那就是避免「暗示」的出现。在源头切断可能性。**

「坏」习惯，不是凭借意志力、想变好的决心，就可以克服和改变的。需要对人性有清醒的认知，并且接受「人性无法经受诱惑」这一事实。

自制力是充满变数的，没有必要挑战自己、难为自己。

切断「暗示」（导火索）的存在，比如不带手机、不买零食放在住处、不装游戏软件、做事时不登陆社交软件甚至断网。

不玩手机的最好方法，是不带手机；抵抗诱惑的最好方法，是看不见诱惑。

这并非逃避和懦弱，这是一种非常理性、清醒的果决和智慧。

4.2

这么讲是有理论依据的。

只有即时奖励，才能激活更古老原始的奖励系统。

也就是说，如果手机、零食、游戏、烟、酒在眼前，属于触手可及的「即时奖励」，大脑会因为「暗示」，而进入「坏」的行为模式之中。

但一项研究发现，把糖果罐放在桌子的抽屉里，而不是直接放在桌上，会让办公室职员少吃1/3的糖。

> 因为，看不到直接的「暗示」，会让「奖赏」变得抽象，对大脑的刺激就会减少，更容易做出理性的选择。只有当你和诱惑之间有了距离，大脑的自控系统才会掌控局面。

05

接着我们说第二个方法，叫做「**替代法**」。

5.1

习惯是无法被消除的，无论是好习惯还是坏习惯。但是别灰心，虽然无法消除，但习惯可以被替代。

改变坏习惯的黄金法则，是把开头和结尾的「暗示」和「奖赏」保留下来，而去改变过程中的「惯常行为」。「如果暗示和奖赏不变，几乎所有的习惯都是可以被改变的。」

5.2

为了便于理解，打颗比较常见的栗子：**戒零食。**

「我要戒掉零食」。

不，不是这样的。这是一桩注定会失败的悲剧。

你要做的，是找到吃零食这一习惯回路中，「暗示」和「奖赏」分别是什么。

学习到中途烦躁、一个人呆着无聊，就会想吃零食（惯常行为），然后情绪得到安抚，你变得愉悦。

发现了嘛？「无聊」和「烦躁」是「暗示」，你不是因为饿去吃零食的，而「情绪上得到安抚」才是你想要的「奖赏」。

所以**这中间的惯常行为「吃零食」，是可以用其他行为来代替的，比如学习到中途听听歌休息，或者走出去深呼吸；无聊的话，可以和朋友约个饭、聊聊天。**

这样情绪也可以得到安抚。

这就是替代法所说的，保留「暗示」和「奖赏」，把中间的「惯常行为」替换掉。

5.3

但即使意识到可以用替代法改变坏习惯，也并不是说，你会一击即中地找到那个有效的替代行为。

如果你厌恶自己总是情绪性进食，你需要不断尝试，直到在暗示出现（也就是你觉得焦虑、烦躁），并且执行这一替代行为时（聊天、聚餐），感觉到自己被安抚、被奖赏。

当你感到自己的需求被满足了，你的这个坏习惯就可以改掉了。

06

在这里需要跟大家分享一种思维，**我们在试图改掉坏习惯时，总是喜欢责备自己，喜欢用「我不应该」、「我应该」来要求自己。**

但这往往会导致我们表现得更糟糕。

> 由于认为自己「应该」做到很多事情，我们不停地指责自己、命令自己、要求自己。这不可避免地导致内在的分裂与不满。（《非暴力沟通》）

有效的做法是，减少「我应不应该」的思维，而是去思考自己的哪些需求没被满足。

让我解释得再清楚一点，玩手机和吃零食等坏习惯，给予我们的奖赏，正是满足了我们平常没被满足的需求。

你每天玩手机，不时地打开微信和朋友圈。「暗示」是什么？是你的手机，是那些表示有新消息的小红点和通知栏；「惯常行为」就是一直刷手机；得到的「奖赏」是什么？

仅仅是获知别人在做什么，知道世界在发生什么吗？

你所得到的「奖赏」，可能是孤独感得到了慰藉，通过手机，你感到与世界发生了联结。

换句话说，也就是：你拥有有效、稳定、高质量的、能提供情感价值的社交吗？

如果你满足了被陪伴、被倾听、被理解的需求，可能就不会「不停地打开微信」了。那么用于替代的惯常行为，可以是经常和朋友联系，并且进行深入的交谈，别总让自己处于孤身一人的状态中。

07

你认为自己应该少吃零食饮食规律，可是一旦遇到情绪低落的时候，就忍不住暴饮暴食。然后谴责自己「我不该」。

是不是因为你的生活太缺少乐趣了呢？你很久没有出去走走、很久没有真正放松、很久没有开心地笑。内心的空洞，如果不通过生活的乐趣来填满，就会求助于「暴饮暴食」。

不是你的自我约束力不够强，而是你过得太苦了。生而为人的最基本最合理的需求，你都没有得到满足。

所以，**改掉坏习惯的「替代法」，本质上是去关注自己的感受，去了解自己、善待自己。**

所有那些你觉得「我不该」的坏习惯，每当你想要谴责自己，试图用强制手段，命令自己去做「我应该」的时候，试着问自己：

我真正的感受是什么？

我什么样的需求没有得到满足？才导致我用不合理不健康的方式，变相地暂时地满足？

运用「习惯回路」进行思考，留下「暗示」和「奖赏」，把这中间的惯常行为，替换成合理的、健康的事情，那么，改变坏习惯，就会水到渠成。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

改变坏习惯有三个方法。

1、核心习惯法：「成功并不需要做对每一件事情」。你只需要改掉一个核心习惯，作为整体的全部的生活/学习/工作，就会按照既定的轨迹规律运转。对于很多人来说，运动是引发广泛变化的核心习惯。

2、切断暗示法：「坏」习惯，不是凭借意志力、想变好的决心，就可以克服和改变的。最有效的方法，是避免「暗示」的出现。在源头切断可能性。不玩手机的最好方法，是不带手机；抵抗诱惑的最好方法，是看不见诱惑。

3、替代法：改变坏习惯的黄金法则，是把开头和结尾的「暗示」和「奖赏」保留下来，而去改变过程中的「惯常行为」。

「替代法」，本质上是去关注自己的感受，去了解自己、善待自己。减少「我应不应该」的思维，而是去思考「我哪些需求没有被满足？才导致我用不合理不健康的方式，变相地暂时地满足？」然后，把这中间的惯常行为，替换成合理的、健康的事情。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

避免断更，请加微信1225791460

💬 0

回到首页
最新

0条评论

已加载全部

发评论