

课间休息：如果你想让改变真正发生，必须准许自己为人

2019-09-25 06:51:17

大家好，我是冷冷。

第三部分的课程内容，主题是自制力、执行力、自律等等。

大家会发现，我所提供的方法，都是先接受我们作为人的那部分天性，比如懒惰，无法抗拒诱惑。然后在这个前提下，再去谈解决方法。

分享一个对我影响很大的思维，来自《哈佛大学公开课：幸福课》：

如果你想让改变真正发生，必须准许自己为人。

具体来说，允许自己有好的或者坏的情绪、有好的或者坏的表现，因为人人皆是如此。

我们常常谴责自己作为人应有的那一部分，比如恐惧、嫉妒、懈怠、脆弱。在试图有所改变时，所想的常常是将这一部分纠正过来。

但如果我们不准许自己为人，会付出巨大的代价，变得焦虑、不快乐。而且无法很好地解决问题。

就像是我在《如何戒手机》那节课的最后一部分讲的，当你学会「自我谅解」时，你会拥有更多改变的勇气和力量。

准许自己为人，意味着，不以自己某些负面情绪、负面特质而感到羞耻，对自己全盘接受。

因为它们完全合情合理，是作为人的一部分。

拒绝本性，只会导致次优表现。号令自然，必须遵守自然。（Ta I）

如果你想让改变真正发生，记得先允许自己做一个人，有优点也有缺点的人，会上进也会颓废的人。

好了，我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

💬 0

0条评论

[🏠 回到首页](#)
[🔄 最新](#)

已加载全部

发评论