

前言

如果有两种或两种以上的方式去做某件事情，而其中一种选择方式将导致灾难，则必定有人会做出这种选择。这就是墨菲定律的解释，简单点来说，只要存在犯错的可能，就一定会犯错。

那么，当你选择改掉一个坏习惯时，比如不要熬夜，你肯定就会熬夜。你提醒自己不要玩手机，专心学习，那你肯定会玩手机；你提醒自己不要浪费时间，你就一定会浪费时间。

控制自己不去做某件事，几乎不可能。

正文

我们知道大脑是一个很神奇的东西，疾病、情绪、思考、学习、智商、认知等等几乎与人体相关的任何事情，都受大脑影响。

所以今天我们主要会从大脑的机制，来分析和解决坏习惯，并养成好习惯。

首先，大脑对否定式命令会间接理解并反向操作。

当你提醒自己不要熬夜，不要熬夜就是否定式命令，大脑会理解，但会做出反向操作：熬夜。

简单来说，你给大脑留下的印象是熬夜，玩手机、浪费时间，而不是不熬夜不玩手机不浪费时间。

你越是让大脑不做什么，它越会做什么，这就是机制。

你能打破这个机制，但需要很强的意志力。不过如果你意志力很强的话，也不会有坏习惯~

所以正确做法是直接命令大脑，提醒自己去做什么事，而不是不做某件事。

不要说不要熬夜，而是说11点睡觉；

不要说不玩手机，而是学习1小时；

不要说不要浪费时间，而是特定时间做特定的事。

你要有明确行动的目标，以及直接明了的正向指令。

其次，身份转变比目标更为重要。

我们设定的每一个目标，对应的都是一种身份。

不要熬夜，对应的身份是早睡者；

不要玩手机，对应的身份是自律者；

不要浪费时间，对应的身份是时间管理大师。

设定目标，坚持执行，拥有身份，这是一直以来我们使用的方法。很合理，但没用，你还是你。

而反过来，则简单许多。先成为一个身份，身份自动会让你做出对应这个身份的事，你也就完成了目标。

前者：我要成为一个早睡早起的人，所以我不能熬夜和赖床，这样我就能成为一个早睡早起的人。

后者：我是一个早睡早起的人，所以我不会熬夜和赖床。

基于外在结果很难坚持，每天都在强迫自律，注定导致了很多人会失败。

而基于内在身份却很容易，你自动就会做出对应这个身份的行动，这个行动就是你的习惯，它们已经和你的身份融为一体。

结尾

这就是我今天分享的两个改变习惯的方法，它们截然不同，但也相辅相成，所以你可以随便选择一个，或两个同时使用。

我是陈陈，我们下期再见~