

#28 | 你能分辨事實與意見的不同嗎？認識偏見讓改變自己變成可能

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是Debbie

LIKE: 我們今天要聊下一點點的生理學跟大腦為什麼這麼容易自我欺騙呢？

你有問過我是誰？

我為什麼可以思考？

我的想法從哪裡來這種浪漫的事嗎？

如果你今天是在神經生物學的課堂上面提問

教授就會淡淡的跟你說

你的想法都是從你大腦來的

如果你今天是在一個講座

就是跟宗教有關的

或許比較靈性的就會跟你說

你的想法是從你的心來的

你能辨認出哪些是你自己的想法是靠你左側大腦顳葉和內側額葉皮質這些部位

我們今天呢不是要來講大腦的部位

而是來講情緒在演化上的意義跟大腦的關係

大腦因為某種程度上

它有一些部分非常的原始

它沒有辦法判斷你現在的壓力來源

到底是因為有一隻老虎衝出來要吃你

還是你現在正為了明天的deadline (期限)在瘋狂地趕稿？

這些壓力都是壓力

我們知道它不一樣

但我們的大腦不知道它不一樣

那這個壓力就會伴隨著各種的壓力荷爾蒙啊

然後隨著你的情緒帶領你

讓你帶著這個情緒來面對

還有處理事情

那某些情緒

比如說是恐懼跟擔心的情緒和快樂比起來

會特別的顯眼

也就是為了要讓你不要沉浸在快樂中

要繼續為了生存而戰鬥

所以之前我們就有說大腦是負面情緒

負面東西的魔鬼託

原因是因為它要你活得戰戰兢兢的

它要妳不是讓你活在恐懼中

而是要讓你隨時注意哦
你可能住在這個草原或是森林
或者是甚麼洞穴裡面
它是有危險的
那當然我們現在活在文明的世界嗎
各種的科技啊什麼的
比身體的氧化速度進步速度快太多太多了
我們現在可能還在兩千萬年前這樣
所以身體不知道突然間有一千個人在網路上炎上你是什麼意思
或者是為什麼太陽都下山了
天黑了還要工作到底是什麼意思？
所以我們如果能理解身體的一些原始設定
對於放過自己也非常重要
情緒對我們來說就是一種保護機制
讓你知道要害怕
讓你知道害怕就想要你馬上逃跑
所以情緒是試圖用各種方式讓你的身體來思考
我不知道大家有沒有讀過一本書
叫做快思慢想
作者有提到
我們的大腦是用兩種思考模式在作用的：系統一是會思考，快思
系統二是慢思考，慢想
洗臉
刷牙
打球
背九九乘法表
這種快速作答的活動
我們都是使用系統一快思
在系統二的時候
我們必須要想要去想
要去主動
有意識地去做思考之後才做出行為動作
那就是慢想
可是人的大腦是非常耗能的
大家也都知道花腦力需要很多能量
不知道大家有沒有經驗
就是可能你在讀書的時候
然後讀了可能一個下午吧
你就會覺得非常的餓
可是有的時候你去運動跑步回來休息一下
就算不喘了
我覺得還沒有那麼容易餓

對我而言啦！

總之為了生存

人類就會天生去選擇消耗最少的事情做

所以你能不動腦就是不動腦

這就是祖先送給我們的禮物

雖然大家都覺得自己很理性

或者是大家有在用一些邏輯在思考

但其實在生活中

系統一

那個會思考才是大部分我們主要的行動參考依據

那系統一的直覺性思考是為了要讓我們不太需要用腦就可以快速作答

就像我現在問妳八成七多少？

DEBBIE: 五十六

LIKE: 對！

完全沒有用到任何的腦力

那這個融合了之前的生活經驗

還有妳之前大量練習的所有的東西

因此常常伴隨著非常多的偏見跟判斷錯誤

但我們自己都不知道

我們就我們就會大概知道一個東西

然後錯了也沒有發覺

我覺得其實這件事情蠻有趣的

但我要講這個目的不是要跟你說

我們每件事情都來用系統二吧！

而是我們的系統一這條捷徑

這個迴路是可以被重新設定的

只要你想要的話

Neuroplasticity大腦的可塑性

就是不管是你想要改變你直接反應的方式

或者是你要改變你看事情的方式

或者是甚至你要背一堆倫敦的地圖

這些都會在你的大腦產生改變

所以只要你想要我們頭腦都可以改變

然後你在面對事情的時候

你都可以很自然的用思考過的方式

你也可以遇到什麼事情

我就直接系統一

比如說我現在遇到什麼事情

我就要生氣

你如果察覺這件事情的話

你就可以學習到你想要的回應方式去面對來處理

比如說以前媽媽一念你
你就要跳起來
我不想聽我要保護自己
系統一閃人
可是當你發現你一直同樣的做這件事情
對於整件事情完全
對你的人生並沒有幫助嗎？
你這樣子
你既沒有把撈到自己
你媽媽聽不懂你
你們兩個就是直接
她想要唸你
然後你就跳起來就生氣
所以有一天你真的決定我不想要再用同樣的方式了
你其實是會需要
因為你長時間都是你
就是你的第一個反應就是跳起來
你是需要稍微煞車一下
才有辦法讓自己進到系統二的
這時候你需要什麼
你需要讓大腦有新的經驗
因為一直以來我剛剛舉的例子
媽媽唸你跳起來
她在大腦已經形成了一個非常穩固迴路了
這時候我要有什麼可以讓我有option
讓我有選擇
就是我們建立一個新的經驗
簡單來說媽媽現在又過來說
為什麼你杯子又要放在桌上了？
這時候你就大吸一口氣之後
新的經驗可能稍微面帶微笑地跟媽媽說
喔，因為我的咖啡還沒有喝完呢
就是可能以前以往的經驗告訴你說
你杯子放在桌上
你媽媽就會嫌你的生活習慣不好！
為什麼每次東西都不放回去？
或者是又要唸你東西都不喝完各種的自己
其實可能你的腦的背後已經開始在有一堆很多假設
因此為了保護自己的情緒也好
保護自己的心情
所以你就直接選擇跳起來
屏蔽

但現在我們想要創造新的經驗
我們可能就好
我們好好解釋這件事情
然後之後可能問媽媽說
哎，那你晚餐想要吃什麼？
然後我們就和和氣氣的討論
晚餐要吃什麼
然後之後你把咖啡喝完
然後拿去
好 你原本心中預設會被罵的事情沒有出現
反而是，哎，你跟你媽媽有討論了一些東西
然後最後和和氣氣的一起去吃晚餐
它就是一個新的經驗了
我不知道大家生活中有什麼事情是你一直重複發生
然後你也一直重複用同一個方式去面對
但其實結果你並不喜歡的
我覺得你可以去想一下
然後想一下
我們怎麼樣去創造新的經驗？
可能有些人再跟伴侶溝通的時候
常常覺得我在鬼打牆
為什麼一直在撞牆？
可是如果觀察到觀察一下
如果你把自己抽出來當成一個在旁邊的第三者的話
你可能會發現
對方提ABC
你也一直回同樣的ABC
就兩個人到最後就覺得算了
我跟你講也沒用
反正我都已經知道你會回什麼了
那我們或許可以想辦法共同的跟你的對象
你的老公
老婆
男女朋友去想
那我們可以怎麼樣
一起創造出一個新的經驗
之後
我們讓這個新的經驗來代替我們之前那個我們都不喜歡的經驗
因為這些新的經驗
新的資料
新的記憶是可以被儲存到你的神經元裡面
你之後你就可以一直去選擇那個新的迴路

而不是走到舊的迴路

DEBBIE: 我有一個experience 我想要share (經驗分享) 是像我兒子
他什麼事情都用哭的方式來回應
那我跟他爸爸都是不喜歡聽到哭聲的人
他只要哭的時候
爸爸就會叫我說
媽媽，妳去處理一下
那可是在跟你工作之後
我就會開始慢慢的盡量去跟他用溝通的
而不事跟他說不要哭
就是一直叫他不要哭
然後不去了解她哭的原因
緣由是什麼
那我覺得像昨天就發生一個很好笑的事情
而且昨天在車上就是也是這樣
因為密閉空間
我們兩個又更爆炸
可是我還是儘量忍住我自己
然後跟他用溝通的
然後爸爸又開始
媽媽，妳處理一下
那一剎那我們全車都笑了
我也不知道怎麼會開始笑
可是就是有我就有點瘋到笑了
可是慢慢回想都覺得
哎，這也是一個蠻好笑的方式去改變
因為就是以前碰到弟弟哭就是整個爆發
整個生氣
可是現在反而我們可以laugh it off (用笑帶過)
這有關聯嗎？

LIKE: 我覺得有關聯的是媽媽處理一下
這是妳先生的新的經驗
他照他請媽媽去處理一下
他得到一個對他來講很好的結果
媽媽去處理了
那妳因為妳自己的新的經驗是
妳不可以再直接讓小孩不要哭
因為其實讓小孩不要哭
是在否認他的情緒
告訴他
你怎麼可以有情緒？

你不應該有這個情緒！
長大之後會有非常多的麻煩
那我們認同他的情緒
我覺得你很挫折
那我們可以來怎麼做？
妳也改變了妳的迴路啊！
就是妳從原本的教小朋友不要哭
到現在想要跟想要去同理小孩哭的原因之後去解決它！
我覺得可能一開始會覺得很困難
可是之後當小孩發現自己有情緒出來是被認同的被看見的
他的安全感就會慢慢的被建立起來
之後，或許妳可以慢慢再跟他說
我兒子
他現在越來越不哭了
一方面是因為他長大
一方面我跟他說
寶貝啊
我知道你
你挫折
那你要哭也沒有關係
可是你或許可以想想看說
嗯，我們有什麼其他的方式可以也表達我們的情緒
你說不定說出來比用哭的
你覺得舒服
那如果你覺得用哭的舒服你就哭你就大哭吧！
那如果你覺得用講的其實有一個好處是你在講出來的過程之中
你除了可以讓媽咪瞭解你的想法之外
你也可以在頭腦重新的排列
因為他聽不太懂什麼是整理情緒
整理思路嘛
所以就是重新的把你故事重新排列在你的頭腦裡面
你可以更清楚到底是什麼
因為小朋友的時候急
從學校回來
他就會說
嗯，媽咪怎麼樣，怎麼樣怎樣！
那個順序是有一點混在一起
我聽不懂
我就會說好
我們慢慢的重新講
是發生了什麼
導致這樣子的結果

你要先跟媽咪講前面再跟媽咪講後面
不然媽咪
你先講後面再講
前面我會聽不懂
比如說在學校
然後看到兩個同學在吵架
然後怎樣怎樣的
哦，通常他在學校都是旁觀者啦
然後跟我說A跟B吵架
然後A打了B啊
然後怎麼樣
後來你就會發現可能是B先激怒A的
就是在小朋友的世界裡面
如果能帶著他去還原一變
然後跟他說
其實大人會怎麼看
我覺得是蠻有趣的

DEBBIE: 我完全贊同
我覺得慢慢用溝通跟他方式跟他講之後啊
我完全可以看到小孩一瞬間也是長大了
然後也會用這個方式來回覆我們
如果 像我以前都是對他大吼
跟他說你不要再哭了
他也會講話非常大聲

LIKE: 他也會吼回去

DEBBIE: 可是現在他反而也會
譬如說弟弟在哭
姐姐就會去抱抱弟弟說你哭沒有關係
那你痛就哭
或者是他們會用我們大人的回覆方式去照顧對方
我覺得這個就是我開始訓練他們用溝通方式回應的時候比用情緒去回應還要好很多
就是這個原因

LIKE: 這讓我想到我下一集我想要聊一下怎麼樣好好的照顧自己
因為我最近在諮商室發現
然後這個發現讓我的心理師跟我同時大笑
就是我其實很難對自己講出一些帶著愛的話
就嚴重到我自己生病
我還問我自己說為什麼生病？
世界上我這麼湊巧的事情嗎？

要工作就會生病這樣子
然後那時候心理師就突然話鋒一轉
他也沒有說什麼
他就說
那如果妳兒子生病
妳會跟他怎麼講？
然後我就會馬上說
喔，生病就要休息啊
就不要再工作了啊
然後突然間我恍然大悟
哇，我怎麼有辦法對自己這麼嚴厲
可是對兒子這麼帶著愛
那心理師就會告訴我
希望我可以對兒子說話的這個心情對自己講話
我才發現原來我就分裂了這麼嚴重
就我這麼平常這麼鞭自己
可是對於兒子又有辦法切換過去
而我現在要學的是把它切換過來
總之我覺得有一集要聊
因為包含妳
都不是這樣對妳自己講話的
妳對妳小孩
妳小孩哭的時候
妳會跟他這樣子講
可是如果妳自己哭
妳可能不是這樣講
我覺得這是我們需要花一集的時間來聊的
那知道說我們有辦法創造新的經驗
讓我們以後選擇這個新的迴路
也就是新的回應方式之後
我們可以試著去找一下大腦裡面
這些迴路裡面
有沒有偏見在裡面？
不管你有沒有找到大家常常講的那個心
你要跟著你的心走
你要去感受你的心
在你還沒找到之前
我們先來瞭解一下
比較容易被瞭解的你腦海中的訊號
你的思維或許跟你想的不一樣
知道這個之後
或許你對自己的情緒就會有另外一層看法

每天在你睜開眼睛
在你沒有特別覺得自己在用腦的狀況之下
接受了超級多外來的訊號：光
聲音
溫度
觸覺
嗅覺
味覺
還有可能你自動導航等一下要做的事情
這些訊號全部綜合在一起
就會變成你所看見的世界
你有沒有試過你一直盯著一個燈
一個光源
之後移開你的視線
然後看到白牆上面那個燈的殘影還在
或許如果我們的眼睛夠快
你也可以看的到
以前的電視電影畫面是一格一格
不是連續的
但是就是因為我們眼睛沒這麼快
所以我們的眼見不一定為憑
只是我們看不到
沒看到
不想看到而已
不知道你有沒有聽過一個蠻有名的大猩猩實驗
就是一個美國心理學家
請很多人去看一個影片
然後他會跟你說來你來數穿白衣服的人一共傳了幾顆球
但你要忽略黑衣服的人傳的球
然後叫大家去數
最後心理學家就問請問你有看到一隻大猩猩嗎？
結果有一半的人沒有看到
但這隻大猩猩在這一分鐘影片裡面其實出現了好幾秒
這個我們叫做注意力錯覺illusion of tension 太專心
導致你沒看到
太專心在原本你被交代的那個任務上
所以你沒有看到那個大猩猩
心理學家做了這個實驗
都可以展現注意錯覺的話
我們在生活中是不是一定常常會遇到
但是我們根本不知道有這樣的注意力錯覺
然後很有趣的是

這邊再幫大家加兩個常見的偏見
一個叫做確認偏見confirmation bias
他講的是我們傾向去尋找解釋
然後記住那些支持自己原本就有的信念和觀點的證據
因為改變很痛苦
所以我會每次在收集證據的時候
我會去蒐集跟我現在的信念比較像
跟我現在價值觀比較像的證據
比如說這個人很愛運動
所以我就會去看paper的時候
我就會刻意去看運動對自己身體好的這些paper來看
不知不覺下
他去忽略了旁邊可能有關聯的說
哦，可能運動不適合生什麼病的人等等的
就會讓我們在不知不覺中小看了一些觀點
就會覺得為什麼同溫層越來越厚？
我真的有發現說
誼，非常多
比如說我們在追蹤的網紅KOL
你追的10個跟我追的10個可能重疊性超級低
那是因為當然我們的興趣不一樣
我們喜歡的東西價值觀不一樣
但你就可以發現這樣子的狀況是什麼？
之前就有人提出來說Social media的誕生其實讓我們的世界觀越來越窄了
因為我們只會follow我們相信跟喜歡的人嘛
就表示我們有一些相似性在
這個同溫層就會越來越厚
越來越厚
到最後我們臉書上的feed
我們的IG上面的東西
那原本就已經是因為我喜歡
所以我追蹤嘛
那這些人講的話
基本上很很有可能左派的很左派
右派的很右派
就如果你相信地球是平的
激烈一點好了
有很多這種群組嗎！
那你是不是看到A這個人講地球是平的
B這個人也講地球是平的
因為你已經先去追蹤他了
所以你每天一打開你的腦中會覺得全世界的人都愛說地球是平的啊

他不知道自己是少數或者是他不知道哦
地球是平的
你去外面
他遇到一個不是他同溫層的人跟他說
地球不是平
他會覺得很奇怪
可是臉書我所有的人都這樣說啊
但其實臉書不代表說我的人
臉書只是代表你追蹤的人
這是一個蠻可怕的偏見
我覺得政治觀點也是
很有趣
我不跟任何人講政治
我都聽
然後我就會觀察這個人為什麼會越講越激動
越講越激動
不管他是什麼什麼顏色
支持左邊右邊的
大家只要講到就會開始很很多話要講
所以如果你跟長輩沒有話題的話
你就去問他說你對政治有什麼看法？
然後他就會包辦你接下來的半個小時
你就可以放空了
再來還有一個可得性偏見
availability bias
他也是說
人在評估事情的發生頻率或是機率的時候
他並不是根據事實
而是根據他可以有多容易去回憶或想起相關的訊息
所以他有他如果很容易想到
他就會很高估
比如說我問你打雷的頻率有多高？
但如果你最近就是在比如說梅雨季好了
你就會高估打雷的機率
可是如果你現在住在一個不下雨的地方
你想不太起來
你就會低估打雷的機率
所以我們在做事情
做決定
思考的時候
擁有非常多不同的觀點
多跟人談談
並且時時的提醒自己

我們就是人
我們就很容易有這些各種認知偏誤
非常的重要
它可以讓我們保持一個開放的心胸
還有我們不會一直覺得我們就是對的
然後很難接受別人的看法
我現在都會覺得好
可能我現在我知道的東西
我曾經覺得100%的東西說不定都是因為我看到什麼
它可能只有八九成是是對的
那自從有這樣子之後
反而人家在講跟你講一件事情的時候
比如說
今天有一個人真的跟我說地球是平的
我會想要先聽聽看他那個消息是怎麼來的？
他怎麼得到的？
你怎麼會這麼想？
以前我會覺得說
你真的不要跟我講這個！
就是地球是平的句點
但是現在我反而會有興趣知道說你怎麼知道這件事情？

DEBBIE: 就讓我想到妳媽媽有一些傳給妳說白蘿蔔不能跟醬油一起煮

LIKE: 對

DEBBIE: 妳剛剛講那一段
我整個一直在想
妳媽說白蘿蔔不能跟醬油一起煮

LIKE: 為什麼？

為什麼？
兩個一起煮會產生任何的毒物嗎？
我媽超級常就是share (分享) 給我一些五花八門的偽知識
然後我以前都直接說我不要傳給我
不要傳給我
然後現在我都會稍微看一下
然後問她說妳真的信喔？
但是妳知道這樣的時候非常的累
要保持開放的心胸其實有時候非常累
但總之大家就盡量

DEBBIE: 在讀那個可得性偏見的時候啊

就讓我想到我之前在飯店業工作的時候
就是多大的機率
會有女生在飯店裡自殺
可是像我們在飯店員工都知道哦
有分兩種是booking
然後還有一個是walk in的兩種不一樣的訂單

**LIKE: walk in 就是隨機
直接走進來門口
來店客**

DEBBIE: 然後另外一個是已經訂好房的

LIKE: 先訂好的

DEBBIE: 那先訂好的我們就不會去filter (過濾)
我們就不會先去看
可是如果隨機走進來的
我們飯店業的同仁都知道說
只要是一個女生自己走進來的都不會幫她check in

**LIKE: 可是為什麼是？
那一個男生走進來跟一個女生走進來呢？**

DEBBIE: 這就是不同了
如果看到女生就不行
男生還可以
因為女生自己在房間內的自殺率比較高
可是我真的覺得
那你如果看報導
少之又少
可是因為有發生過
所以我們的可得性偏見就直接
老闆就會跟我們說
只要有一個女生進來walk in 的 check in
你就不要給他房間
這是大家都不會做的事情

LIKE: 好奇怪喔

DEBBIE: 對
真的很好玩

LIKE: 你就不要揭露妳之前是哪一個飯店我跟你說

我反而心中有印象的跳樓的或者是什麼在房間怎樣的都男生哎
所以這是我的可得性偏見
因為有些大明星啊
就自己去check in飯店
然後之後就隕落了
我最近才在YouTube看到介紹的影片
對不對？
我們每個人都多多少少有這些東西
就是我心中有印象的
跟你心中有印象的東西不一樣
哦，說到這個
我兒子他幼兒園有提供一個讀英文書的APP
讀完書之後
它反正他有三個section (部分)
一個是他先念一遍
因為它是有圖跟下面自己他先念一遍
然後第二個是叫你自己讀一遍read
然後他超可愛的他都會按record錄音
然後就真的很認真的
很大聲地把那個上面的英文就唸一遍
然後之後把它關掉完成
有錄60分就多60顆星星
沒有錄的話
50顆星星
他為了那十顆就是硬要錄
好，這跟我要講的東西一點關係都沒有
第三個section (部分)是quiz (測驗)
它會有5個選擇題
那有一種題型
常常被問
哇，我真是考試王
我竟然說題型哎
它就是以下哪一個是fact
哪一個是opinion
哪一個是事實
哪一個是意見？
我那時候就想對五歲的小孩
嗯，這會不會太難
但這真的很值得早點學
那我就跟他解釋說
你怎麼感覺的？
就是你的意見

就像你覺得這個很好笑
你覺得很冷
你覺得很熱
這只是你的感覺哦
別人不一定會跟你感覺一樣
所以這個是你的opinion
那fact是什麼事實
就是經過測試
是就是
不是就不是
就是比如說你有證據可以拿來支持你講的事情
你覺得太陽很大
現在很熱是你的意見
可是室外溫度我們測量35度
它是事實
所以這些都是我覺得可能如果我們沒有習慣去分辨意見跟事實的話
很容易混淆在一起的
就為什麼你跟我想的不一樣？
但不可能
大家的感覺都一樣嗎！
有的時候我們就會有時候一把火起來
都是因為我們太相信自己的相信
然後別人跟你不一樣
你就會覺得為什麼你這樣子？
我們都覺得自己非常公平
眼見為憑
我看到的就是事實就是真相
可是當每個人都用自己的大腦的那個特定的角度來解釋看事情的時候
同一件事情其實你看到的跟我看到的可能會非常不一樣
所以進入諮商之後
我發現到我有辦法連結以前學過的東西來幫助自己理解說大腦既然不是像我曾經覺得的眼見
為憑
或許我要改變
真的有機會
發生過的事實雖然都已經發生了
但以大腦的理解來說
這些就是訊號源跟神經元儲存的資料嗎
記憶會騙人啊
就像我們剛剛隨便我們自己就講出了幾個偏見出來
所以為什麼我們可以再建立新的視角？
新的觀點？
重新建構我們眼睛所看到的事實

就是因為你現在看到的這個現實
你現在看到的事情
從來都不是你真正看到的
你現在看你前面其實可能有一萬個訊號
你選擇了十個訊號
你要有意識地去關注它
不然你怎麼沒有注意到隔壁有一陣風吹過？
前面有一隻螞蟻爬過去？
就好像我們在拍電影一樣
我們現在在這個3D空間
好 再加時間軸好了4D
我們再回去站在不同的角落
在同一個房間裡面看
你絕對收集到不同的資訊
看到不一樣的事情
這個想法呢？
是我在整個學習過程之中突然想到的
然後我就覺得說我對我自己的改變非常有信心
我也對所有人的改變非常有信心
因為知道這點之後
我再去回憶以往可能對我來講是某個傷痛的事情好了
我很有辦法用別的角度去看這件事情
不管是看我還是看當事者
其他的那個環境或是什麼的
我擁有了不同的視角
感覺這個充滿了禪意
但希望你們可以感受我當時想到這個的一瞬間有多開心
那也對那個曾經懷疑我是不是還能改變的那個我打了一劑強心針
因為其實我剛進入諮商的時候我已經無路可走了
我已經試過所有
我可以是可以用可以知道的事情了
反正就死馬當活馬醫
所以走進去
但我沒想到兩年
三年
三年多之後
我改變怎麼大！
如果你也想要改變你的舊迴路
如果有些事情你不喜歡你現在的做法
你需要的或許就是花時間還有你的意願
你想要改變都是有可能發生的
你只要跟自己說

你不過就是在做一些很輕鬆地建立一些神經元連結的事
那這個是你出生的時候
是個嬰兒的時候就會了
那古人講的自知之明
心理學講的後設認知metacognition都是指在觀察自己之後能思考
並理解其中複雜的想法情緒跟行為
Meta有超越的意思
超越你在思考的是知道你現在在思考的事情
我們都是有機會
在日常生活中在做一間講白點就是反省
但是是用另外一個視角來反省
這個或許不知道對大家有沒有幫助
我覺得蠻有趣的
你再放空的時候可以想一想
你在刷牙的時候
你在可能坐車的時候
想一想
有什麼不是那麼喜歡覺得麻煩的事情
但你卻一直用同樣的視角
同樣的態度
同樣的行為反應面對那件事情
那你有沒有機會
給自己一個機會試試看新的方式呢？
建立新的經驗
最後要跟大家講的是改變的過程中不要對自己太苛責
我們不過就是一個會有生理反應活生生的哺乳類罷了
那今天就這樣啦
歡迎到YT或PODCAST留言跟我分享你們想聽的事
謝謝收聽理科PD
喜歡的朋友們幫我到APPLEPODCAST留言加按5顆星
理科PD我們下次見