

有时候我们需要

“破坏”的力量



我们常常被告知不要破坏良好的现状，不要惹事生非。这句话背后隐藏着的是扰乱是不好的，甚至变化根本不会引起任何好事的信念。所以，你可能会开始害怕破坏，哪怕破坏在创造更好的东西的过程中是不可或缺的。你可能会羞于加入改变，甚至当你真正要做的就是重组一切的时候。这些规律不仅适用于个人的变化，还是适用于社会的改变。



<

发现真相

我们必须认识到从事件的表面是看不出深藏其中的深层次事实的。有时候，唯一能帮助看清事件的方法是搅拌整件事，就像搅拌水一样。这样，潜藏在深处的东西就会浮现出来。这就是一个扰乱破坏的过程，特别是当我们把我们自身相关的事情全部搅拌在一起的时候。

然而，在过程中遇到的暂时性的困难将会是一条发现更新更好方法的路径。这是我们必须去迎接的困难。



习惯性的奴隶

我们都是习惯的奴隶，但是并不是所有的习惯都能使我们发挥出自己最大的潜力。甚至当你已经搅拌了整件事情并且理性地认识到你正在重复一些无意义的行为的时候，你还是在改变与否间挣扎。

这个问题有一部分是来源于尽管我们有理性的认识，我们仍然会在一个更深，更无意识的层面运用思维的惯性。我们可能仍然会相信我们过去做事情的方法是更高级的。这大概是因为我们多年运用同一种方式做事，也可能是害怕在接受新事物之后会遗失我们已有的东西。

不论过去的心理学研究如何归因，我们对于变化确实是持拒绝的态度的。当我们面对新事物的时候，一种“噢，天啊，这太可怕了”的不安感受就会袭来。一种你如果破坏了现状，事物就会四分五裂的预感就会包围你。

大胆试一试——去破坏吧

只要对我们阻碍我们去做我们真正想做的事情的因素理解得越多，我们就越有可能抛开它们，哪怕对变化的拒绝和恐惧可能还是会让我们退缩。勇敢去解决的精神会是支持你冲破阻碍的力量。这不仅能让你认识到今日你的生活身处何处，也能让你去尝试新的东西。

因为你对抗的是积年累月的习惯，所以，在这个过程中，对自己仁慈一些。同时，能认识到扰乱的困难之处可以说是一个好的信号，因为这标志着你敢于突破。记住，突破是一个过程，是一个因人而异的过程，是一个需要耐心和坚持的过程。