



■幸福课

“道理我都懂，但就是无法做出改变”

上海视觉艺术学院 宋晓东

我不止一次地听到学生向我抱怨说，“老师，道理我都懂，但就是无法做出改变。”

这个难题，也是我们经常说的“知行合一”的问题。

最近我现场聆听了曾任哈佛大学幸福课讲师的泰勒·本-沙哈尔讲的一堂课，在课程当中，他提到了一个可以促进“知行合一”的3R理论，听完觉得很有道理。

所谓3R理论，是由三个部分组成，分别为Remind(提醒)、Repetition(重复)、Ritual(习惯)。

下面，就和大家分享一下如何理解和运用3R理论。



Remind(提醒):

通过一些外部的线索来提醒自己去做重要的事情。

比方说，在我的桌子前，贴着一张纸，上面写的是“10种常见的认知扭曲方式”。根据认知行为疗法的相关理论，人的

坏心情往往是由某种认知扭曲所造成的。

贴这样一张纸就是为了在自己心情不好的时候去提醒自己——“是否又陷入到了某一种认知扭曲当中了？”

比方说，当因为一件小事做得不完美就自我否定的时候，我们可以提醒自己，“我是不是又以偏概全了？”在这种提

醒下，我们就可以更好地接纳自己。

如果你觉得读书、运动很重要，也可以把读书或运动的提醒贴在家里醒目的位置，或者把提醒设置在手机或电脑上。

这样，我们就有更大的可能性去采取行动了。

Repetition(重复):

只有不断重复才能带来持久的改变。

去一次健身房，并不会让我们的肌肉马上变得强壮。只有重复去健身房，在健身房不断做着重复的练习，才能让我

们的肌肉看起来更加强壮。

同样的道理，下定决心去做一件事情很容易，例如下定决心去读书、写作，等等。但是，只有重复去读书和写作，才能带来精神和认知层面持久的改变。

我特别佩服那些能够坚持进行日更(每天坚持写作并在自媒体发布文章)

的作者，因为我自己也尝试过——坚持一天很容易，做到一周也不难，但是能做到一年365天不断去写作的人，真的很了不起。

当然，我所关注的大部分坚持日更的作者，早已成为某个细分领域的行家。

Ritual(习惯):

在固定的时间做固定的事情。

也许我们已经明白了重复的重要性，但有时候我们会无法安排出时间去做那件重要的事情。

比方说，一个人知道了读书和写作的重要性，但是每天事情一多、工作一忙，就忘记读书和写作了。

这个时候，如果我们能够养成“在

固定时间做固定事情”的习惯——到了哪个点，就去做哪件事情，那么我们坚持把某件事情做下去的概率就更大了。

比方说，我们可以明确自己读书和写作的时间。在经历过一番尝试之后，我现在读书和写作习惯就是，早上八点之前写作，晚上九点之后读书。

这也是我受3R理论启发所做出的一个改变。为什么选择早起写作？因为我在早上大脑最容易产生各种灵感。另

外，趁儿子还没起床，还可以享受一点安静的时光。

其实，这篇文章就是我在早上六点起床，然后八点上班前写完的。(当然中间还经历了洗漱、吃早饭、送儿子上学等环节)

亲爱的朋友，目前在你的生活中，有哪些事情对你来说特别重要吗？

试着不断提醒自己去做、重复去做，并变成一种习惯去做吧，或许我们会因此迎来不一样的新生活。

鼓圈、绘画 也是心理治疗

记者 杨力佳

在10月10日“世界精神卫生日”来临之际，嘉定区精神卫生中心新推出了心理健康科普工具包2.0版。

打开工具包，记者发现，在第一个团体沙龙板块里，新增了鼓圈、绘画等工作坊。“这些都是根据去年一年工具包的使用情况，重新调整的内容。我们发现，虽然越来越多的人有心理疏导方面的需求，但是对比较正式的授课还是会感到紧张，而是更加倾向有互动性与趣味性的活动，于是我们这次增加了不少这方面的内容。”嘉定区精神卫生中心培训教育科科长卢艳说道。

据心理健康科普讲师王颖竹介绍，鼓圈是国际上很流行的一种即兴团体演奏形式，通过乐器的演奏来传递语言和信息，在鼓圈引导师的带领下，体验演奏打击乐器时触觉、视觉、听觉、感觉、运动觉等多方面的细微变化，感受当下内心真实的自我，提升心灵境界。而绘画则是可以通过分析，了解人的潜意识、心理冲突和人格结构，绘画心理治疗可以绕开来访者强烈的阻抗、掩饰性，搜集到大量真实的资料。一些来访者不愿说、想要隐藏的东西，可以在绘画中安全地呈现出来，是进行心理诊断与评估的良好工具，是一种表达性的，主要依靠非言语方式开展的心理疗愈技术。

这些工作坊的内容都属于艺术治疗的范畴，而早在2018年，嘉定区精神卫生中心就成立了精神康复服务品牌项目“爪哇手作社”，以艺术治疗为载体，让精神障碍人士拥有直抒胸臆的表达机会，收获新鲜、积极、共融的生活体验。同时借助开发手作衍生品、举办作品展览等方式达到宣扬康复者阳光面貌，倡导公众关注精神健康、悦纳自我的目标。

在活动的市集区域，记者看到了这些来自精神障碍人士的作品，每一件的背后，都是来自他们触及心底的声音，他们描绘着这个世界最纯真的颜色。艺术的本质之一，就是情绪、情感的表达，在看到这些作品的时候，在某种程度上，也对精神障碍人士多了一份理解和融合。

在活动的展览区还开辟出了一块“共同守护美好未来，促进儿童心理健康”的专区，一个母亲正聚精会神地盯着其中的一块展板，原来，上面介绍的是5个通向儿童心理健康之路的方法，包括鼓励法、反问法、出难题法、反面教育法、宽严结合法，“看了这个展览后，我觉得受益匪浅，不光获得了具体的方法，也树立了正确的理念：情绪宣泄也是能量补给的一种方式。”