

2. 为什么有的人偏爱追求新事物，有的人偏爱保持旧事物
3. 什么原因导致人类是习惯的动物？以及如何最大程度上利用这一点为我所用
4. 断舍离存在哪些难度，但又为什么是一种很有效的方法
5. 为什么改革（无论个人还是社会）往往异常艰难
6. 为什么在毒性关系中多数人选择适应妥协，幻想改造对方，而非分手
7. 为什么身边存在一些“冥顽不化”的人
8. 如何成为一个敢于冒险，大胆创新的人

...

阶段性改变的重要性

阶段性改变对于个人还是社会都是核心议题。

就发展这个概念来说，**既包括那些旧事物沿着其轨道的缓慢生长的部分，也包括新事物取代旧事物的阶段性转变的部分**。而我们现在谈论的问题所关注的主要对象就是后者。

也就是说，这篇文章讨论的不是同一朝代的推进，而是不同朝代的交接。讨论的不是习惯的延续强化，而是习惯间的破旧立新。讨论的不是关系的加深巩固，而是关系的撕裂重组。

这些后者何以比前者更少出现，何以比前者面临更多挑战，以及，何以比前者更让人望而生畏？进而得知，如何更好的更开放的面对后者。

旧事物的红利期

新事物的出现在时间上并不是随机的，因为**要求新事物诞生的动机往往在旧事物的红利期即将结束时才会出现**：在旧有模式上进行发挥，改造就足够带来让我们满意的进步速度，新事物的诞生也就自然没有那么紧迫。

而这个**所谓的红利期，就是旧事物在经过不断地内部替换和结构深化发展时带来越来越多的效益的时期**，红利期的结束则往往出现在更多的内部替换和结构深化所带来的负荷大于更新带来的价值的时候。

也就是说，旧的事物已经在保持“旧”的同时，达到了其所能达到的上限。而**若想继续发展，则必须进行根本模式的改变，即所谓阶段性转变**。

内部替换

内部替换是用其他部件替换掉旧有部分，但注意，这种替换并不属于阶段性改变，因为往往并不涉及运作原理的转变。

比如，将老化的部件换成质量更好的部件，或者寻找其他材质。又比如，在行政框架不变的情况下，更换行政人选。或者，在保持现有的生活习惯的同时优化每个习惯的效率。

内部替换带来一个问题，即，在不改变底层原理的情况下，不断地优化部件，最终仍然会达到一个优化的上限，而且在此之前优化行为本身已经越来越困难。

结构深化

结构深化保持旧有的部分不变，但是增加了新的组件来克服局限。

例如，为了帮助机器散热，除了更换耐热性更好的零件这样内部替换的方法之外，还可以增加散热装置。

或者是当今的法律条文，不断地增添新的附加的法律来使之前的法律更加健全，但也使得法律条文复杂到没有人可以全领域了解的程度。

结构深化带来一个问题：事物由于内部不断增加新的组件，导致结构越来越繁杂，维持成本也越来越高，并最终达到发展的极限。

因此，无论是内部替换还是结构深化，虽然都可以让旧有的事物得到发展，并且在前期中期得到不错的发展红利，但是都会经历一个发展趋缓和接近上限的过程。

而随着发展越来越困难，新事物出生的需求也越来越急迫。

内部替换

内部替换是用其他部件替换掉旧有部分，但注意，这种替换并不属于辞旧迎新，因为往往并不涉及运作原理的转变，比如，将老化的部件换成质量更好的部件，或者寻找其他材质。又比如，在行政框架不变的情况下，更换行政人选。或者，在保持现有的生活习惯的同时优化每个习惯的效率。

内部替换带来一个问题，即，在不改变底层原理的情况下，不断地优化部件，最终仍然会达到一个优化的上限，而且在此之前优化行为本身已经越来越困难。

结构深化

结构深化保持旧有的部分不变，但是增加了新的组件来克服局限。例如，为了帮助机器散热，除了更换耐热性更好的零件这样内部替换的方法之外，还可以增加散热装置。或者是当今的法律条文，不断地增添新的附加的法律来使之前的法律更加健全，但也使得法律条文复杂到没有人可以全领域了解的程度。

结构深化带来一个问题：事物由于内部不断增加新的组件，导致结构越来越繁杂，维持成本也越来越高。

因此，无论是内部替换还是结构深化，虽然都可以让旧有的事物得到发展，并且在前期中期得到不错的发展红利，但是都会经历一个发展趋缓和接近上限的过程。而随着发展越来越困难，新事物出生的需求也越来越急迫。

阻碍接纳新事物的四个要素

当调换部件和结构深化都不能再为提高性能做什么的时候，技术就成熟了。这时往往需要应用新原理的新技术，但这个过程会遇到四个阻碍，因为：

1. 旧事物在经历了繁多的改进和精致化之后性能暂时超过新事物
2. 改变周围的支持性组织成本高
3. 心理上，新事物要求新的看待问题的方式，视角，因此往往让人难以看到其愿景，承诺
4. 抛弃旧的，造成认知失调，心理上的排斥

论技术

用四个原因讨论技术的更迭其实是最容易的。

1. 旧技术经过一定的发展，结构深化后可能暂时由于崭新的技术。例如：成熟的4g暂时优于完全崭新的5g，装备精良的马车可能并不比第一代汽车舒适度差。
2. 改变旧技术就要改变周围的支持性组织。就如同从马车过渡到汽车就可能要摧毁整个畜马业，驯马业等相关产业。于是就有了马车司机抗议汽车司机的故事。
3. 相关的无论是企业负责人还是政府人员，可能都无法立刻看见新发明的好处和商业前景，因为他们还没有习惯新的看问题的视角
4. 对于很多旧技术的支持者和使用者来说，一种新的技术的出现和他们旧有的观念产生冲突，造成认知失调。

论习惯

下面我用上面提到的四个要素来解释一些现象。

为什么习惯不易改变

1. 旧的习惯在经历了各种小修小补和熟练之后，可能比崭新的习惯更优越。例如一个习惯以发怒来解决问题的人，虽然慢慢学会控制自己的情绪可能让他更受大家的欢迎，也更有说服力。但是在希望改变他人行为的时候，发怒的习惯在当下可能看比学会有效的说服见效更

快。因为这种发怒者已经掌握了通过发怒来影响他人的能力，但是可能对有效的平和的说服却缺乏经验。

2. 改变周围的支持性组织成本高。维持一个习惯，需要一套“配套资源”，因此废除一个习惯，也就需要改变周围的配套资源。例如，戒烟要戒除的不只是吸烟本身，还要减少和烟友的接触，甚至减少自己“空虚，悲伤，忧愁”的心理状态。改变这一全套显然并非易事。
3. 新习惯要求新的看待问题的视角，而在不具备那个视角的时候，是很难看到新习惯带来的好处的。比如对于一个习惯不健康生活方式的人来说，可能对于健身的习惯和生活方式缺乏概念，并不了解另一种生活方式带来的好处。这也为改变习惯制造了阻碍
4. 我们与对旧习惯相关的认知是一片认知网络，各种观念相辅相成，互相矫正。因此新的习惯会带来一定程度的认知冲突，而认知冲突会造成一定程度的心理不适。拿一些吸烟人群举例，这个群体常持有的一些信念包括：吸烟对健康其实没有太大危害，吸烟让我融入人群，吸烟帮助我缓解压力，吸烟很酷等等。那如果选择戒烟，戒烟的行为就会与以上信念产生冲突，进而造成认知失调。

论分手

这部分可以用来讨论两个相关的问题：为什么分手一般被认为是痛苦的，以及为什么存在即使身处于毒性关系仍然包庇纵容对方的情况。二者的原因比较接近，都可以用对新的状态抗拒的四个原因来解释。

1. 对于分手的抗拒部分来自对于失去当前“独一无二”伴侣的恐惧。或者说，当前的伴侣即使有再多“不般配”但经过了较长时间的接触后，有了一定信任基础和互相的了解，短期内仍显得比其他“陌生”潜在伴侣更有吸引力。另一部分抗拒来自于落回单身生活状态的恐惧。因为脱单后即使一开始稳定的生活会被打乱，但两个人的生活经过一定的磨合后，生活又逐渐恢复到了一个平稳的状态。这时回归到单身生活其实是从平稳去到了新的混乱，因为单身生活的一开始缺失了两人生活是建立起的部分，而新的自由的独处生活却尚未建立。
2. 分手需要改变当年维持关系的支持性组织，比如围绕对方建立的时间表，住址，衣物，甚至行为习惯。分手其实不只是两个人不能再进行情侣间允许的亲密接触而已，还有很多关联的事物也在解绑。
3. 分手后，很多人缺少乐观看待新的生活前景的能力，因而无法看到其好处。一方面脱离亲密关系自然会感到难过，但其培养独立性和提供反思契机的正面意义也不应忽视。
4. 最后一个原因在对对方没有“下头”的情况中尤为显要。如果考虑分手时仍然认为对方不少方面都非常优秀般配，那么做出分手的决定会造成巨大的信念冲突。但如果已经根本上认为对方和自己不合适，不值得，那分手也就会轻松很多。

结尾：敢于创新，敢于接受新事物

那么如何才能克服对于新事物的封闭心态呢？

1. 要认识到我们认为我们失去的其实很大部分是沉没成本。我们在放弃旧事物及其支持组件时真正损失的并没有我们想象得多。

2. 要意识到一些旧事物看起来比新事物诱人是因为旧事物经过了我们的不断优化，而新事物在未来也会经过这个优化过程。就像比不上马车的初代汽车在未来却会逐步优化成为奔驰宝马特斯拉。
3. 要认识到自己的视角可能受到了旧事物的局限，因而无法积极的看待新事物的前景
4. 培养从新事物的视角看待问题，思考问题的能力和习惯。视觉法和带入位置法是两种操作比较简单方法，通过假装接受了新事物，假想会发生的令人兴奋的事。
5. 认识到认知失调是很正常的心理反应，有负面情绪是正常结果，无需太过介意
6. 如果理智已经确定迎接新事物是更好的选择，可以在一定程度上引导自己挂念的转变来减少认知失调。比如戒烟者可能多去了解吸烟的坏处，把吸烟和“缓解焦虑“等概念结构等等。
7. 在自己的新想法得不到推广和他人认可是，要记住他人也可能受制于这四个困境。因此与其抱怨，不如想办法如何引导他人以另一个视角看问题，如何优化新设计。
8. 对于希望抛弃掉的旧事物，不要让其有机会与太多支持性组织挂钩。例如，如果决心戒烟，就不要在戒掉之前结识太多”志同道合“的朋友。

end