

郑州著名心理咨询中心：为什么你做事情容易放弃？

产品名称	郑州著名心理咨询中心：为什么你做事情容易放弃？
公司名称	河南领先心理咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:河南领先心理咨询
公司地址	郑州市金水区金水路与未来路交叉口曼哈顿广场内5号楼2单元1703室
联系电话	0371-86667059 18530067903

产品详情

河南领先心理咨询专家认为：做事情不能恒久的坚持，是一个绝大多数人都存在的问题。几乎所有的人也都知道，只有“坚持”才能够将事情做好，但却很少有人告诉你，为什么你做事情容易放弃？

1.选择了错误的方向

如果你所做的事情不适合你，你也不喜欢，那么往往你是没有办法坚持下去的。如果一开始的方向就是错误的，那么内心的阻抗、对未来的担忧、风险的衡量等自然会令你选择放弃。

2.过长、过难的反馈周期

人能够持续的做一件事情，最根本的原因在于能够从这件事情中获得反馈。如果很长时间都无法获得反馈，做事情的热情自然会减退，也自然会很容易就放弃。懒惰是每个人都有的的一种特质，本质就是一个人习惯了非常短的反馈周期，以至于他只能去做一些很轻松就能获得回报的事情。

3.内驱力消耗殆尽

养成一个习惯的前提是，你的内驱力要足以支撑你把一件不顺手的事情变成习惯。你能够依靠习惯的力

量去做事情，几乎就不用再消耗任何内驱力。于是你这一部分的内驱力又可以很好的用于其他习惯的养成。你养成的习惯越多，你的生活就越轻松。

4.过多的选择

过多的选择意味着你随时拥有退出的权力，总想做出“更好”的选择。所以你并不会全力以赴。一旦遇到挫折的时候，你总会以“这个选择可能并不好，我要再看看其他的选项”为理由而轻易放弃。最后的结果是，永远的处于寻找和试错的过程中，而始终无法脚踏实地的去做事情。

根据网络资料整理如涉及版权，请及时联系

郑州最靠谱心理咨询，郑州比较好的心理咨询，郑州著名心理咨询中心