

所以在那段时间，我就有意识地不用敏感内向来形容自己。这是“见山不是山”了。

可实践了一下，有一天我就想，干嘛这么累，钱钟书先生说，偏见就是一种思维的休息，我就不能让自己休息一下嘛。于是我又开始跟人说，自己是比较敏感内向的人。

有意思的是，我的读者很接受我的这个标签，每次开读者见面会，都会有读者说：“老师，我也是敏感内向的人，所以我看到你，觉得特别亲近。”

有时候我也会主动跟人说：“我是比较敏感内向的，万一我不知道该说什么了，还请多照顾。”

这时候，我不再因为这个标签而有心理压力，相反，我还认同了敏感内向。这是“见山又是山”的另一种境界了。

所以，能认识到你所了解的，永远都只是局部的知识，这非常重要。

因为既然是局部的知识，这局部以外的部分，才会变得分外迷人。你才会想，那剩下的部分是什么呢？这就为进一步的探索留下了空间，而这个探索的空间，其实也是你思维发展的空间，也是你自我发展的空间。

为什么讲思维的发展，我们要讲局部的知识呢？

因为，所有你关于世界、自己和他人的看法，其实也可以看作是一种知识。只不过，你既是这类知识的生产者，也是这类知识的接受者，你既是老师，也是学生。

你说，这个世界糟透了，这就是你的知识；

你说，我应该变得更聪明一点，否则别人就不会喜欢我，这也是你的知识；

你说，我是一个敏感内向的人、一个活泼开朗的人、一个佛系青年，这都是你的知识。

那么问题是，你是把它们当做局部的知识呢，还是当做绝对的真理呢？如果你把它们当做局部的知识，那这些知识以外，它的空间在哪里呢？

在前面的课程里，我们讲了很多限定我们思考的“应该思维”，你可能会想一个问题：我们的课程是不是提供了另一些规则，它会不会塑造另一种应该思维呢？

不是。

因为你要知道，我们课程提供的也只是局部的知识，如果你知道这些知识之外，还有很多未知的空间，你就不会被这些知识限制住，变成一种应该思维。

所以，思维的弹性其实就是承认我们自己的限度，并继续探索其他的可能性。

心理学大师米纽庆说，确定是改变的大敌。而有弹性的思维，总是会有不确定的部分，这也为改变留下了空间。

心理学家皮亚杰（Jean Piaget）提出，思维对环境有两种基本的适应方式。

一种适应方式，叫同化。简单说，就是用我们头脑中已有的东西，去理解新发生的事情，把新发生的事情加以修改，以符合我们头脑中原有的认知模式。

另一种适应方式，叫顺应。我们不改变这些新事物，而改变我们自己的认知模式，来适应这些新事物。

局部的知识、流淌的知识、不确定的知识，会不断让新的东西进来。这会不断改变我们的认知模式。这很痛苦，因为相比于固守某些绝对真理，你的思维要经历太多的变化和不确定性。

可是，有弹性的思维，会不断迎接这种不确定性，让它来改变我们自己。这样，思维发展才会快，你才会不断发现你原来没有发现的东西。

让我们来归纳一下。思维是怎么进化的？

其实很简单，就是承认我们了解的只是局部的知识，并探索其他的可能性。

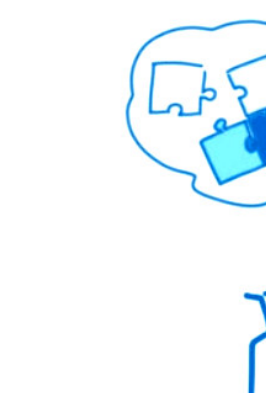
而最大的可能性是什么呢？

是来自别人的想法。因为每个人都有不同的经历、知识、情感，所以每个人的想法也会千奇百怪。

在下一部分，我们要把目光从自我扩展到他人，扩展到关系。

下一部分的内容，我们来讲关系的发展。

我们第三部分见。



倾听的要诀就是，  
知道很多事其实你并不知道。



陈海贤·自我发展心理学  
来自「得到」APP

点击图片可分享



陈海贤·自我发展心理学  
实现人生突破的系统方法  
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa  
字号

写留言

分享