

自我接纳不是追求，而是舍弃。

舍弃的是什么呢？就是那种对生活的过度控制，对“完美自我”和“完美世界”的幻想和执念。

心理治疗领域里，有一种很著名的疗法，叫做“森田疗法”，它的核心理念是：带着问题生存；为所当为。

意思是，不要纠结于你自己的问题，把它当做你生存的常态，而去专注于你真正想做的事情。这才是自我接纳的真谛。

回到刚刚我朋友的故事。为什么爸爸的方法更有效呢？他爸爸把他想要改变的问题，变成了一种不需要改变的资源。

这个理由说服了他，让他能够放下自己的焦虑，不再盲目地追求改变。而正是这个放下，让他从无效的改变中解脱出来了，实现了真正的改变。

有效改变的判断标准

我相信，这个时候你会有点糊涂了。前面我用了8节课讲改变，这里突然又说自我接纳很重要。

那么，什么时候该追求改变，什么时候该自我接纳呢？或者说，什么时候改变是有用的，什么时候改变会变成一个问题呢？

我可以给你一个简单的标准：看你改变的动作，究竟是改善了你的状况，还是维持了你的状况，甚至让你变得更糟了。

通常，无效的改变会维持症状，形成一种恶性循环。如果你的改变包含在这种恶性循环里，那你就要小心了。

举个例子：我们偶尔都会失眠，失眠是很让人痛苦的。但是，如果失眠的人很想改变失眠这件事，那他就会变得非常警惕。

想改变的念头加剧了失眠，这就变成了一种恶性循环。

前面这个不断换工作的朋友也是如此。

他的目标是实现自我价值，实现自我价值是需要积累的，可是这个乌托邦式的目标让他不断寻求改变，从而失去了自我积累的过程。

越是这样，他就越焦虑，越焦虑，就越想改变，形成了另一种恶性循环。

所以，当我们想要改变的时候，要问自己两个问题：

第一，我所遇到的，是世界的不如意，还是需要改变的问题？

我们这个世界，本身就有很多不完美，它不是按我们的想法设计的。

比如：我们会偶尔焦虑、会失眠，会心情不好、会遇到各种挫折。

但这些都不是问题，它是世界运行的常态。如果我们错把世界的不如意，当做了我们要解决的问题，改变不仅没有效果，有时候还会变成问题。

第二，我们想要改变的努力，有没有打断自然发展的历程？

一棵树从种下种子，到开花结果，有其自然发展的过程；

工作需要积累经验，关系需要培养感情，这也是自然发展的过程；

身体或者心理受到伤害，会缓慢地恢复，这也是一个自然发展的过程。

所以，当你想要改变的时候，要思考一下：

不能因为想要摆脱焦虑就急着改变，如果我们改变的企图打断了这种自然发展的历程，那它不仅没有效果，而且还会变成问题。

到这里，我们关于行为改变的课程就完成了，让我们来回顾一下课程第一部分的内容。

我们讲到了行为是如何被维持的，改变的困难在哪里。改变很难发生，是因为：

1. 旧有的行为有它的好处；
2. 心理舒适区让我们用熟悉的应对方式去处理问题；
3. 我们每个人都有阻碍改变的心理免疫系统。

我们也讲了引发改变的一些方法，包括：

1. 检验行为背后的规则；
2. 积累一些小成功；
3. 为自己制造改变的场；
4. 激发情绪。

最后，我们辨析了无效和有效的改变。无效的改变本身就是一种心理舒适区。

也许你已经注意到，当我们讲对改变的改变，也就是自我接纳的时候，我们其实已经进入了思维的领域。

改变不仅包括行为的改变，还包括思维的改变，人的想法和行为是相互促进的。

在课程的下一个部分，我们会讲：

1. 人的心智是如何运作的
2. 你身上可能存在着哪些思维陷阱；
3. 这些思维陷阱会怎么限制自我的发展；
4. 怎么才能发展出更积极、更有弹性的思维方式，促进自我的成长。

在第一章结束的时候，我想给你留一个作业：

陈海贤

还记得在第一节课的时候，我让你找一个最想改变的具体目标吗？请你现在拿出一段时间，用课程中学习到的完整思路，对你想改变的目标做一次全面的思考。如果你愿意，可以把你的思考在留言区跟我们分享。非常期待与你的交流。

第一部分的课程就到这里，我们第二部分的课程再见。

改变
第**09**天

自我接纳说的不是追求，而是舍弃。
舍弃什么呢？
就是对生活的过度控制、对完美自我和完美世界的幻想和执念。

