

特别放送 | “我来补充两句”活动的展出与思考



陈海贤

今天 00:00

你好，我是陈海贤。

前段时间，我发起了一个“我来补充两句”的课程知识补充活动。活动的初衷，是希望它能够把知识与自己的思考、生活和经验相结合，让心智变得更有弹性、更成熟。

说实话，大家的留言，让我意外，也让我感动。

如果你去看这节课后的评论，你会看到数不清的留言。这些留言并不是泛泛的评论，而是把课程和个人知识相结合所产生的深入的思考。

我看了每个留言。从中选出几个是困难的，因为这些留言都太精彩了。

最后，因为篇幅原因，我只能节选六个留言，并加入了我的评论，希望能给你带来启发。

From 斜阳

非常欣赏老师对自己谨慎的、“如履薄冰”的态度。看得出来，老师对于语言表达还有很多担心，怕同学被误导，走向另一个极端。

授课交流本来就是这么矛盾的，所以佛陀每次讲法都补上一句“我其实什么都没有说”。

明明说了，为何说没说？

他就是用这个我们即刻都能看到的最大的矛盾“说与没说”来提醒我们，世界是矛盾统一的。我们该听的时候就听，不该听的时候要扔，不敢扔才是吸收佛法的障碍。

比如夸孩子努力是基本原则没错，但是在特定场景下该说聪明的就说聪明，否则孩子在学校环境下会想“我明明很努力，为何得不到和其他人一样的肯定呢”，失去自信反而更可怕。

我们的思想是我们真正要表达的东西，语言不过是封装思想的容器，最好的容器显然是玻璃的，但易碎。



陈海贤

谢谢斜阳。

很喜欢你关于“语言是封装思想的容器”的比喻。

我之所以发起这个课程反思的活动，与其说是“担心误导大家”的严谨，不如说是为了“不严谨”。

无论是做心理咨询，还是学习新知识，我们都需要有一定的自由，探索的自由。探索的自由允许犯错，甚至允许说不那么正确的话。

而只有承认你所学的都是“局部知识”，你才不会如履薄冰，才会获得这种探索的自由。

所以这个课程活动，既是反思，也是教学的重要内容。

From 王双

昨天我的留言是最近被点赞最多的一次，但是老师的回复给了我一个很重要的提醒：我可能只是用一个老师的概念去解释另外一个老师的概念。这背后有多少是我自己真正思考的结果呢？

我突然意识到，其实我的好些留言都有类似的风格。

为什么会有这种风格呢？因为我之前接触到的一个思维方式是：学习就是建立不同事物或者是概念之间的联系。

所以，每当我在学习不同的课程的时候，我就会有意识地去想，这个概念以前是不是有其他老师讲过，它们之间有什么联系？又有什么区别？当我尝试这样做的时候，会有一种贯通的感觉。

而今天，突然让我看到了另外一面，那就是会“用一种概念去解释另外一种概念，而忽略了体会真正的生活和自己内心的感受”。

我是做工程技术的，这让我想起了，如果我们只是学习各种理论，然后去建立各种理论之间的联系，而不去想它们如何解决我的实际问题，以及在解决的过程当中各自的局限是什么，那么我们很容易就陷入了一种僵化思维，或者说是书呆子行为。

同时，我又担心自己走向另外一个极端，那就是纯粹从自己的感受出发，从自己原始的思维方式出发，不去借鉴别人的思考框架，最后就会陷入到古人所说的“思而不学则罔”。



陈海贤

谢谢王双的分享。

关于用其他老师的概念来理解本门课的知识。当时我说：

“当你说我讲的东西跟某个老师讲的东西很像的时候，你是把我的课用原有的概念同化了。那你就把我所讲的东西裁剪成了你原有的知识的样子。你其实在说，你说的东西，我都知道。这样你就听不进我讲的东西了。”

这段留言引起了一些争议，甚至有人指责说，你又不是什么大师，难道你讲的东西就这么新鲜吗，都不能跟以往知识有联系？

我不习惯回应这样的指责，因为它的重点是“你不是大师”，所以你说的都不对，而不是真的去理解你在说什么。

我觉得这个论断讲述了一个现象：在被我们接受之前，我们的信息是很丰富的，有很多形状，也有很多可能性。但是这些还没有定型的新东西会让我们焦虑，所以我们总是不自觉地把它变成了旧东西。

“这事我见过”其实就是我们认知上的心理舒适区。

当然就像我在这节课讲的一样，这个论断本身也是局部正确的。可是，就像你提的问题一样：如果完全不用旧的框架和结构去理解，那我们就没法理解新的东西了。

如果只用旧的去理解，那我们也没有真的在接受新的东西，并让这些新东西改变我们。

一种权宜之计，是既用一个旧的框架有一个大概的理解，又承认我们所理解的只是局部，为更多可能性保留空间。这也是“我说的只是局部”的意思。

我自己的习惯是，如果可以，我会尽可能保持我的疑问，而不是直接把它变成我理解的东西，哪怕这样我要承受很多未知的焦虑。只有这样，我自己的认知才能不断进步和改变。

就算要和原先的知识做比较，我也更愿意分析它们的差异而不是相同的地方。

我会试图理解：

为什么相似的东西，他们要用不同的概念说呢？

这些概念产生的背景是不是一样呢？

老师讲述这些理念的方式有什么不同呢？

这些差异是怎么造成的呢？

就像我在课程里说的：好的咨询师，心里总是有很多问题。糟糕的咨询师则相反，他们的心里有很多答案。

为什么糟糕的心理咨询师有很多答案呢？因为疑问会让他们焦虑，他们不知道要发生什么，所以草草地用“已知”把问题给填上了。

其实好的学习者也是一样的。多一些问题，你就会多一些理解。

From 小艾

这些年来，我一直非常不愿意与别人分享心事，特别是与家人。这让我很痛苦，不开心，压抑得受不了的时候会去找心理医生。

学到X光片那一节时，我试着照亮自己的恐惧，发现原来我害怕的，是让家人看到我的脆弱，从而让他们觉得我很失败。因为我从小家教就是不许哭，哭就是没有用。

所以，每当我分享一些痛苦的事情，迎来的只有指责。每指责一次，我就会有一次“下次再也不告诉你”的决心。

课程里关于“如何让自己行动起来改变”的内容，对我来说像是一种表扬。

因为我一般想做的事都很坚持，也没有拖延症。我经常很好奇为什么别人做不到。听了课程才大概理解了自己为什么很能坚持。

其实，我隐藏着另一个极端的心理问题，就是我无法停下来，无法忍受自己浪费时间。

我跟男朋友聊天超过一个小时我就开始焦虑，因为我觉得在浪费时间。我有很多想看的美剧，我也从来不敢让自己开始看。晚上从来不和朋友出去玩，假期也从不给自己放假。我的身体最近不太好，去医院挂号等医生这些也会让我很焦虑。工作中，如果有电脑坏掉或者一个很简单的问题我却怎么也弄不好的情况，我就会变得异常焦虑。

总之，每当我觉得我在浪费时间，我就很难受。很多人很佩服我做事情的毅力，然而有时，我却觉得太压抑。

Aa

字号

写留言

分享