

型思维的人却会从别人的成功中学习，去吸取别人的经验，把它们变成自己经验的一部分。

## 与真实世界的互动促进自我发展

说到这里，也许你已经明白了，僵固型思维的本质，是一种防御的心态。有僵固型思维的人，会把注意力从关注怎么做事转移到关注怎么维护“我很强”的自我形象上去。

这背后也有人际关系上的不安全感。正如我们在第一节课讲两种心智模式的时候提到，探索世界和能力发展常常需要一种安全感作为基础。

僵固型思维的背后其实隐藏着这样的人生假设：我自己的价值是由别人来评价的。我只有表现得好，别人才会觉得我有价值。这种焦虑自然就会把我们的目光放到自我证明上。

我一直觉得：

自我，其实是一个调节器或者维修包。当一切运转良好的时候，我们并不会太多的自我关注，而是会把生命的能量投射到世界本身。

世界向我们提出问题，我们努力解答问题。这时候，我们的能力在我们与世界的互动中逐渐成长起来，我们的自我也在这种与世界的互动中逐渐变得丰富起来。

但是当我们感到不安时，我们就会把注意力投射到自我身上，我们会问：我是什么样的人？别人会怎么看我？我这么做是对是错的？

我们想通过解答这些问题来发展自我，而实际上呢，因为没有和世界的真实的互动，自我的发展反而停滞了。

所以，我们都应该在与世界的真实互动中发展自我，而不是死守着一个僵化的自我概念。

无论这个自我概念是聪明、能干、懂事还是其他，也无论这个自我概念的评价来自父母、师长、领导还是心爱的人。

**请记住，如果你相信变化，那么你是一个什么样的人根本不重要，你会怎么发展才重要。**

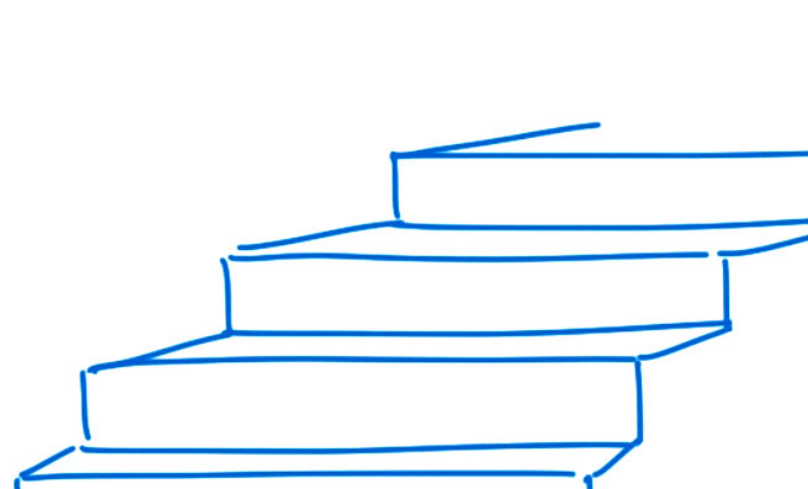


陈海贤

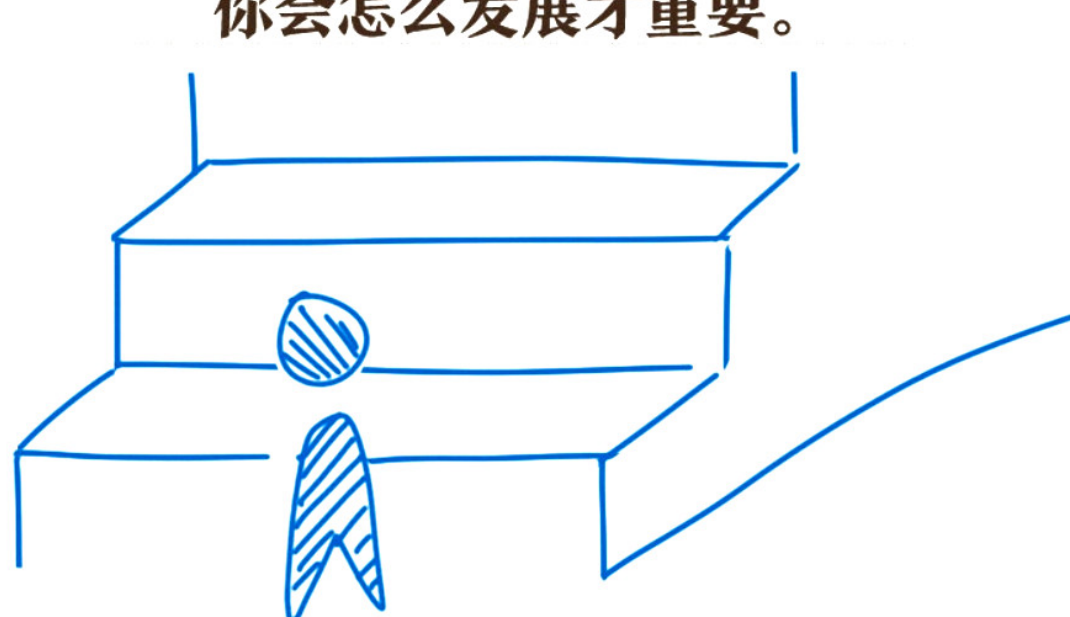
听到这里，相信你已经开始检查自己头脑中的僵固型思维了。如果你有什么发现，欢迎留言跟我们分享。

下节课，我们会继续讲讲怎么克服僵固型思维。

我们下节课见。



**如果你相信变化，  
那么，  
你是什么样的人根本不重要，  
你会怎么发展才重要。**



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

Aa

字号



写留言



分享