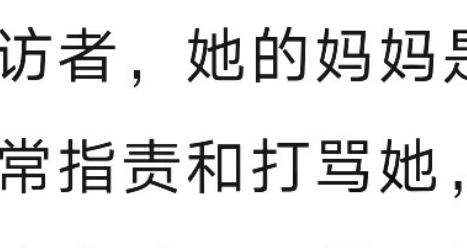


们这些没有受过训练的普通人？

所以，选择改变不是一件容易的事，它很难，需要勇气。可是，没有什么比走一条很难的路更能促进人的自我发展了。

改变需要自省

改变需要勇气，但只有勇气是不够的，我们还需要有反省自己的能力。只有不断地审视自我，才能触发改变。



我有一个来访者，她的妈妈是一个非常焦虑的人，经常指责和打骂她，这给她带来了很大的不安全感。可是，当她自己当了妈妈，有了女儿之后，她也经常指责自己女儿的种种不是。

有一天她来跟我说：“你知道吗，有时候我羡慕我妈妈。我妈妈有很多问题，可她的人格是完整的。她从来不觉得自己有什么问题，都是别人有问题。可是这么多年，我读了很多书，受了很好的教育，我反而分裂成了两个人。

一方面，我很像我妈妈，另一方面，我又很厌恶自己像她；一方面我不停地指责女儿，另一方面，我又在不停地指责，那个指责我女儿的自己。”

我跟她说：

你跟你妈妈不同的地方，是有价值的。因为你有内省。反省并不轻松，它有时候还让人痛苦，可这正是改变的契机。

最后，我想给你讲一个故事。

据说，著名心理学家阿德勒（Alfred Adler）的咨询室里放着一根三面柱。柱子的一面刻着“我很可怜”，另一面刻着“别人很可恶”，最后一面刻着“怎么办？”。

每次有来访者到他的咨询室里，他都会拿出他的三面柱，问来访者：“你选择谈什么呢？”

现在，如果你面前也有一根三面柱，我问你同样的问题，你会怎么选择呢？



陈海贤

最后的最后，我有一个小建议：

我相信你一定有很想改变的事情，小到早睡早起，提高工作效率，这样的生活习惯；大到怎么让自己心智变成熟，怎么建立高质量的关系，怎么走过人生的艰难时刻。

为了要让学习更有效，你不妨现在就找一个最想改变的目标。这样，你就能把每节课学到的内容应用到自己身上。随着课程的深入，你一定能更深刻地看清自己，看清问题，这能帮助你改变。

下节课，我们就正式进入课程的第一章——如何启动行为的改变。

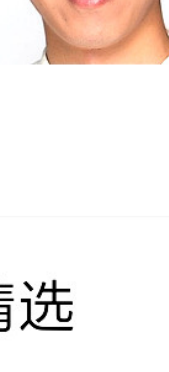
为什么我们常常立志要做出改变，却总是三天热度，最后无疾而终？推动改变的是我们的决心，我们的意志力，还是另有其它的力量？

从下节课开始，我们就将开启我们的改变之旅。



你为自己不改变找的所有借口，统统都是你的选择。

甚至连你告诉自己“我没有选择”，那也是你的选择。



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