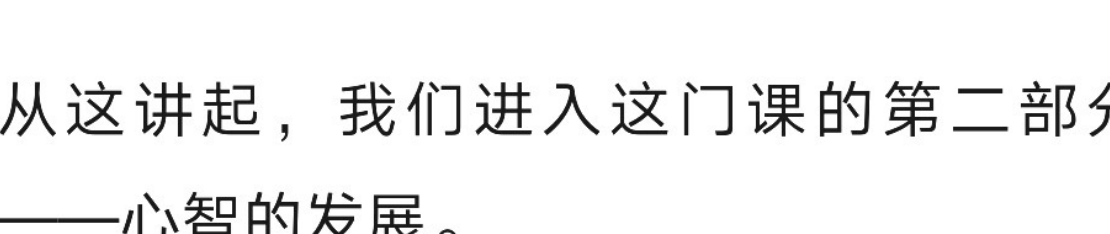


10 | 认识心智模式：辨识防御型思维与成长型思维



陈海贤

今天 00:00



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

从这讲起，我们进入这门课的第二部分——心智的发展。

如果把**人**比作是一部复杂的机器，**行为**是这个机器输出的结果，而**心智模式**就是驱动机器的底层程序。所以，人要获得持续的发展，不仅需要行为的改变，而且离不开心智模式的有效运转。

那么，什么是心智模式呢？

古希腊哲学家爱比克泰德（Επίκτητος）有句名言：

人不是被事物本身困扰，而是被关于它们的意见所困扰。

意思是说，一件事怎么影响我们，不取决于这件事是怎么样，而取决于我们怎么想它。

每遇到一件事，你就会有一个想法。这些想法看起来散乱无章，但如果把这些想法汇集起来，你就会看到，它们是有规律的。

有些人想得乐观些，有些人想得悲观些；

有些人习惯从外部找原因，另一些人习惯从自身找原因；

有些人习惯想问题是什么，另一些人则习惯想办法是什么。

这些习惯化的想法，我们就把它叫做**心智模式**。心智模式就是我们组织和加工世界的方式。

心智模式对我们很重要，是因为它决定了我们会如何面对必然会遇到的挫折和失败，我们如何去追求一心想追求的成功和幸福，以及在这个过程中，我们会如何评价我们自己。

自我的发展过程，就是心智模式不断发展和进化的过程。

心智模式的两个作用

心智模式到底怎么影响着我们呢？它至少在两方面起着非常重要的作用：

首先，它塑造了我们的经验，影响了我们的情绪。

相信你也听说过这样的段子：同样的半杯水，有些人看到的是只有半杯水了，所以很焦虑。另外一些人看到的是还剩半杯水，所以很开心。

心智模式让我们对同样的事情有不同的解读，并产生不同的情绪。

既然心智模式的作用是塑造我们的情绪，那么，是不是让人感觉良好的心智模式，就是好的心智模式呢？

如果是这样，那一个人的心智模式一定很积极，就是鲁迅笔下的阿Q。阿Q最会通过自我安慰让自己感觉良好一些。可是我们显然不能认同，阿Q有良好的心智模式。

因为心智模式还有第二个作用：引发动。

我们的情绪、思维和行动是一体的。积极的思维经常会通过激发有效的行动，来验证它本身的正确性。

如果你觉得一件事你能应付，你就会想各种办法，全力以赴去做，最后，这件事果然做成了，这加深了你“我能应付”的信念。这是一种积极的循环。

反之，如果你觉得自己做不到，你可能会拖延、想退路、找自己不做到的理由，最后这件事没有完成，这也会加深你“我做不到”的信念。这是一种消极的循环。

对人也是如此。如果你觉得一个人很好，你会去接近他、了解他，最后发现他真的不错。反之，如果你觉得一个人很差，你就会挑剔他、排斥他，最后发现这个人就是不行。

成长型思维和防御型思维

根据能否促进我们跟世界的积极互动的方式，我把心智模型分成两类：一类是积极的成长型心智模型，一类是消极的防御型心智模型。

那么，这两种心智模型是怎么发展起来的呢？

心理学里有一个理论流派，叫自我决定论。这个理论流派获得了很多心理学家的赞同。

这个理论认为，推动人自我发展的内在动机，主要有三个因素：安全感、自主性和胜任感。

安全感主要来自于人际关系，尤其是我们和妈妈的依恋关系。

如果你跟妈妈的依恋关系足够安全，就像一条船知道后面有避风港，行军的队伍知道后面有充足粮草支持，你自然就会对世界发展出好奇，会发展出探索世界的本能。

如果母亲给予孩子的是无条件的接纳和肯定，那孩子所发展出来的探索世界的本能也是自主自发的，不需要考虑别人的评价，也不是为了获得母亲的称赞。

这样，他的自主性就出来了。他不会把挫折当作一种“如果我做得不好，母亲就会嫌弃我”的威胁，而是执着于自己的目标，努力解决问题，把限制和困难当作是有趣的挑战。

在解决问题的过程中，他的能力获得了不断的成长，这样，他的胜任感就发展出来了。慢慢的，他发现自己是有能力的，是能够应付这些挑战，并因此对自己充满自信。

而这种胜任感又会让他不断去寻找新的挑战，解决新的问题。他的自主性会增强，他的安全感来源就会从母亲转为自己，因为他是能够胜任这个工作的，由此形成了一种正性循环。这是一种成长型的心智模型。

反之，如果他的安全感没有得到满足，那他就会陷入另一种心智模型——防御型的心智模型。

他不愿意去探索世界，不愿去面对一些必要的难题。他行动的所有重心，都在想方设法地回避可能的伤害上。他通过缩减自己的活动空间，来获得一种安全感。

为了让世界看上去可控一些，他会非常在意头脑中的规则，以至于看不到现实发生的变化。有时候他也很努力，可这并不是自发的，而是被头脑中“应该如此”的概念驱动的。

他很在意被人赞扬和接纳，所以，别人的一点点批评意见，都会让他焦虑万分。因为太在意别人的评价，他就失去了行为的自主性。

这样，他就陷入另一种循环——不断寻求安全感的循环。而防御型思维，就是阻挡我们走向自我发展最大的思维障碍。

在关于心智发展的11讲里，我们会讨论防御型心智的思维特征和成长型心智的思维特征，并讨论怎么从防御型思维转变到成长型思维。

这一章的第一部分，你会学到防御型思维的三大天王：僵固思维、应该思维和绝对化思维。这三种思维背后都有它们想要防御的东西。

1. 僵固思维，防御的是你内心完整自我的形象。它背后所隐含的对能力的观点，也许会出现出乎你的意料。

2. 应该思维，防御的是你内心已有的规则。这些规则既有关于世界和他人的，也有关于你自己的。你会学到这些规则如何破坏了你的自主性，并让你焦虑、抑郁、沮丧。

3. 绝对化思维，防御的是可能的伤害。你会学到人们如何用绝对化思维任意扩大防御的范围，并最终让自己寸步难行。

你在日常生活中所遇到的很多烦恼，比如害怕失败、不敢面对挑战、害怕别人的评价，它们背后都有这三种思维的影子，只是你并不知道。

这并不奇怪，因为我们的思维经常是自动运转的，你需要一双外在于自己的眼睛，才能看见它们。而我们的课程，就想提供这样一双外在于自己的眼睛。

这一章的第二部分，你会学到成长型思维