

所谓的人格化，就是觉得所有不好的事情都是针对我的，都是我的错，才会让这些坏事发生。

我来举个例子，以前有个朋友因为工作的事情来咨询我，他在金融行业做销售，每天都要打电话给很多客户推荐他们的理财产品。

这些客户对电话销售当然不是很热情，有些会客气地说不需要，有些干脆听到是销售就直接挂了。他有些抑郁，认定是自己很讨人厌才会遭人拒绝，自己很没用。这就是一种人格化。

我问他：“那些接到电话的人，知道你是谁吗？”他说不知道，有些刚听了两个字“你好”就挂了。

我问：“那其他同事呢？”他说也差不多吧。

我说：“既然他们都不知道你是谁，既然其他同事的遭遇也差不多，那为什么是针对你的呢？那些人有自己的需要，他们不想被打扰，这是能够理解的，可是你如果说都是针对你的，都是你的错，那你也想太多了。”

他想了想说，好像也是。后来，为了提醒自己，他做了一张卡片，卡片上写着：不是我的错。以后每次打电话，再遭到拒绝，就不会那么郁闷了。

出现问题的时候，觉得“都是针对我的，都是我的错”，这是一种常有的心理反应。也许你看过这样的电影片段，主角遇到了倒霉的事，他就会对着天空喊：“老天爷，为什么要针对我，我究竟犯了什么错！”

这就是一种人格化。我们经常对坏事会有一种奇怪的内疚，有时候明明我们自己是受害者，却仍然觉得是我们的错。这扩大了我们的防御范围，却让我们陷入了不必要的内疚和自责。

回过头来看，绝对化思维最大的问题，是为了防御可能的危险，把生活封闭在真空中，让我们不敢接触现实，从而失去了从现实，从生活中疗愈的机会。

就像那只得抑郁症的狗，明明轻轻一跃就能跳出笼子，它却再也不敢尝试了。如果生活是一条河，绝对化思维让生活变成了无源之水。这是绝对化思维最大的问题。

这几节课，我们讲了三种防御型思维：僵固思维、应该思维和绝对化思维。这三种思维方式看似不同，其实有很紧密的内在联系。

比如说，父母夸一个孩子聪明，这是一种抽象的评价，会让孩子陷入自我证明的陷阱中，孩子会努力维护自己的形象，从而回避挑战。这就是僵固型思维。

然后孩子会发展出这样的思维方式：我应该表现得聪明，否则就没有人再喜欢我了。“应该……否则……”。这就是应该思维。

然后，如果孩子在某件事上没有做好，比如一次考试失败，那他就会想：我连考试都通不过，这就证明了我不够聪明，再做什么都没有用了。这就是绝对化思维。

所以，僵固型思维、应该思维和绝对化思维，通常都是同时出现的。它们的核心特点，就是用抽象的思维方式，阻止了我们跟现实发生联系。

也许你会好奇，如果我有防御型思维，该怎么办呢？

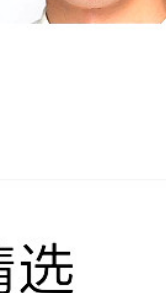
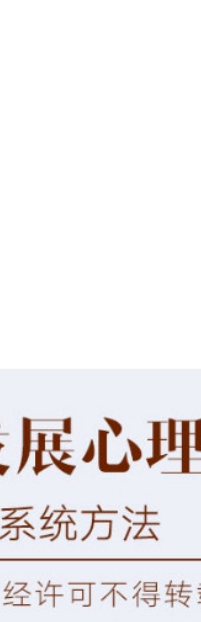
别着急，我们下节课就来讲这个问题。

下节课再见。



### 绝对化思维最大的问题：

为了防御可能的危险，  
把生活封闭在真空中，  
让我们不敢接触现实。  
从而失去了  
从生活中疗愈的机会。



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