**→** 51% 7:28  $\leftarrow$ 14丨对自己的应该思 维:为什么我无法接纳自 己的情绪? 今天 00:00 关系 转折期 人生地图 欢迎来到《自我发展心理学》。 你好,我是陈海贤。 上节课我们提到,应该思维分为两种:一 种是对世界和他人的应该思维,另一种是 对自我的应该思维。 今天我们就来讲第二种——对自我的应该 思维。 简单来说,应该思维是对自我的"暴政",让 我们在压迫中找不到自我。听完这一讲, 你就会知道我为什么这么说了。 自我烦恼的背后是应该思维 有时候我会去参加一些活动, 现场回答一 些问题。经常有提问者说,我回答问题的 思路比较奇特。 比如一个男生跟我说:"我有一个很重要的 目标,不得不为此做一些自己也不那么愿 意的事情,比如准备一个很重要的考试。 可是我的身体好像不听使唤, 经常拖延, 我怎么才能让自己有持续的动力去做这件 事呢?" 我赶紧摇头说:"我可不能帮你出这个主 意。你现在这样问我,好像是你身体里有 两个自我,一个是压迫的自我,一个是无 奈的自我,前面的一个在逼着后面的一个 做他不喜欢的事情。 无奈的自我呢,除了偶尔通过拖延表达一 下不满和反抗,没别的发言权。现在你想 让我帮压迫的自我,来让无奈的自我彻底 闭嘴。我可不能这么做,通常我都是站在 弱者这边的。" 我这么回答他, 倒也不是为了耍嘴皮子。 我发现, 几乎所有关于自我的烦恼背后, 都有一个"应该自我"存在。 这个男生问题背后的"应该自我"是什么 呢?就是"我应该全力以赴心无旁骛,哪怕 这不是我愿意做的事情。" 当他发现, 现实的自我和这个应该的自我 有差距时, 他就会想"这是不是我有问题"。 如果我以正统的方式回答他的问题, 跟他 说说自我管理的办法,那我就认同了他问 题背后,那个"应该自我"的假设。我其实也 就认同了"对,你就是有问题,这个问题就 是你想的那样。" 可是真是这样吗?为什么那个"应该自 我"就是合理的呢? 我就是想通过一些奇怪的回答, 来动摇他 头脑中"应该如此"的信念。我想告诉他: 没有什么是应该的,我们关于自己 应该怎么样的假设, 也许本身就是 偏见。 我和我的来访者也会讨论他们心里的自我 应该,有时候他们会问我:"老师,难道我 不该对自己的人生提出更高的要求吗?" 我这时候会告诉他们:我们当然需要追求 一个更好的自己,但我们要搞清的是,这 个更好的标准来自哪里。它来自你的内 心, 还是来自外在的设定? 曾有一个朋友写信跟我说,他现在28岁, 忽然醒悟了,觉得自己应该要努力了。 所以他现在每天睡6个小时,没有周六周 日,努力学习一些东西。每次学习的时候 都很开心,可是每当效率变低的时候,他 就会觉得沮丧,觉得自己不如这样奋斗着 猝死算了。 可是又有时候,他觉得自己这种放弃的心 态真是太弱了,觉得人家创业的比他辛苦 太多,自己奋斗的日子还长着呢。 该怎么理解这种心态呢?你可以看到,这 种心态里,有一种自我强迫的存在,就来 自"我应该要努力"的应该思维。 我们来想想,自然的努力是怎么样的。 也许你也会看到身边那些真正努力的人, 他们心里有一个想实现的目标,但其实他 们并不那么关心自己努力不努力这件事。 他们会把所有的注意力都放到事情上,他 们只想把事情做成。这时候,努力是一种 自主自发的状态,是创造活动所产生的副 产品。 可是, 当一个人觉得自己"应该要努力"的 时候会怎么样呢? 他会想,"虽然我也不知道自己要做什么, 可是既然那些成功的人都很努力, 头悬梁 锥刺股这件事我也会啊。"于是他开始遵照 内心应该的规则行事。 他读书、听讲座、学习。可是他心里并没有 特别想做成的事情。只想要努力这种状态 本身,因为"努力总是对的"。 应该思维的本质是模仿 想一想, 生活中有多少人在跟你灌输"应该 如此"的信条呢? 电视上的偶像剧在告诉你,该怎么谈恋 爱; 精明的商家在告诉你,该怎么给情侣送什 么礼物; 结婚的时候要拍什么样的婚纱照: 有个水果贩子在一个平安夜发明了平安夜 要吃苹果,于是,平安夜送苹果就变成了 一种标配。 我们的心里有太多的"应该"在告诉我们怎 么做,这些应该思维变成了我们对自己情 感的限制,并最终取代了我们真实的情感 表达。这就是自我应该思维的最大问题。 听到这儿,也许你已经明白了。"我应该如 此"的应该思维,它的本质,是用社会规 则、他人的期待或者文化习俗,代替了我 们自发的行动。 应该思维完整的语句也许是: 既然别人觉 得那样做是对的,那我就应该那样做。既 然别人期待我这样,那我就应该像别人期 待的这样做。 也许你还会有点困惑: 刚刚所有故事里的 主人公,他们想努力、想改变,看起来也是 自主自愿的,没有人强迫他们,这难道不 是自发的行动吗? 其实,这不是自发的行动,而是对自发的 一种模仿。 我们还接着上面那个要努力的年轻人来 说。 他告诉我,到后来,他感到自己开始懈怠 了,为了鼓舞自己继续努力,就买了很多 书,但很少去翻;还办了健身卡,但从来不 去锻炼; 做过很多计划, 但从来没有认真 执行。 你有没有觉得,有时他更像在表演一场叫 做"努力"的行为艺术呢? 是的,他并不真的想要继续努力,而是希 望通过摆出努力的Pose,来满足他心里 我"应该要努力"的想法。 从真正的努力,到追求努力的状态,到追 求努力的感觉,努力逐渐变成了对努力的 模仿。这就是应该思维胁迫下的自我和自 然状态下的自我的区别。 应该思维导致非黑即白 你现在或许能理解为什么我说应该思维是 对自我的"暴政"了。因为,应该思维会妨碍 我们真实的情感表达,让我们的行为偏离 事情本身,变成一种模仿。 其实,应该思维的影响远不止于此。应该 思维不仅会影响我们的情感和行为, 更会 影响我们的思维,造成思维上的非黑即 白。 我曾有一个来访者,她自觉自己是一个善 良的人, 这是她的理想的"应该自我"。 有一天, 她经过学校门口, 看到学校门口 有一个乞丐。这个乞丐伸手向她要钱,她 犹豫了一下,没有给。 本来这是一件小事,可是她就非常内疚, 一直在想,"我是不是不够善良了"。她的内 疚背后,就有"我应该善良"的应该思维,而 跟这个应该思维紧密相连的,是"如果我不

给乞丐钱,我就不善良了"这样的非黑即白

的思维。