

想，你就很难有改变的空间了。

第三种倾向，是我们也知道自己的想法是非理性的，但是很爽、很带劲，所以就是要这么想。

比如，“我就是要把她想得很坏，否则不解我心头之恨。”，“我就是要把自己想得很糟糕，就是想丧一下。”

关于这一点，我是这么想的：

有时候，我们确实需要合理地表达自己的情绪，表达自己的失望、沮丧和愤怒。可是如果任由情绪把我们的想法带走，那我们就放弃了控制自己想法的责任，也就放弃了做一个理性的人。

我刚刚提到的实用式的辩驳，跟这三种错误倾向都不一样。它关注的不是真相，而是思维的功能。

还记得我们在最开始讲心智模式和个人成长的时候所说的话吗？

我们说，心智模式最重要的功能，是看它是否产生积极的情绪，以及能否产生有效的行动。

如果我们能控制自己的想法，那也就能控制自己的情绪和行动了。所以对于一个想法，我们要问自己：

- 这样的想法会引发我什么样的情绪呢？
- 这种情绪是我想要的吗？
- 它会触发我什么样的行动呢？
- 这种行动是我想要的吗？
- 我这么想，会让自己更好呢，还是更糟糕呢？

这就是一种实用式的想法。

在健身房里，如果你要练胸肌或者腹肌，教练会告诉你“一二三四”要这样做。与自我辩驳，其实也是类似的健脑训练。

要做这个健脑训练，我们不能怪自己有这些防御型思维。在练习做这种自我辩驳时，有时候来访者会说：“你看我多笨啊，连这点道理都想不明白。”

如果是这样，那这本身就变成了需要辩驳的防御型思维了。你有这些防御型思维很正常，重点是，你也不能放任它破坏你的情绪和行动。


我的一个来访者在学了与自我辩驳以后，跟我说：“我的头脑中好像有两个我，一个是很情绪化的我，像是个需要人照顾的孩子，在不停地说‘认命吧，你就是没人喜欢。’另一个是理性的我，像是个大人，在不停地说：‘这有什么，根本不是大事，不能因为这点小事停止尝试。’

我就跟他说，这个情绪化的你在这个理性的你都是你，但又都不是你。你是另一个人，你是作为裁判的那个你。

现在，是该由你做决定了，站在谁这一边。那么，如果你是这个裁判，你要站在谁这一边呢？

总结一下，这一讲我们讲到了跟自己辩驳的三个技巧：实证式的辩驳、逻辑式的辩驳和实用式的辩驳。希望你能好好地利用这些健脑工具来锻炼，不断地突破内心的防御型思维。

从下节课开始，我们会用三节课的时间，来跟你分享更多思维工具，帮助你发展出更具成长性的思维。

 陈海贤

最后，又到了思考题时间。请你找一找心里的防御型思维，然后试着和它辩论一下吧。欢迎你把自己的辩论留言告诉我。

我们下一讲见。

改变第16天

思维改变工具箱

“与自我辩驳”

突破防御型思维的操控

3种方式:

1.实证式辩驳
2.实用式辩驳
3.逻辑式辩驳

女生说：“不了，下次吧。”就是拒绝我的证据吗？

多问问自己：“我这么想有什么用？”

被一个女生拒绝就能推理出“我没有魅力”吗？

实证

实用

逻辑

陈海贤 · 自我发展心理学
来自「得到」APP

点击图片可分享

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