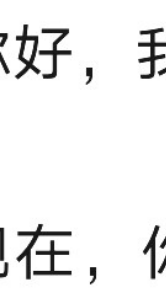


# 01 | 导论：关于改变，你一直都有选择



陈海贤

昨天



01 | 导论：关于改变，你一直都有选择

10:52 5.09MB



陈海贤 亲述

欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

现在，你和我一起站在了这50讲课程的起点，在最开始的这一刻，我想先请你思考一个问题：

你加入《自我发展心理学》这门课，希望从这门课中得到什么呢？

当你在思考这个问题的时候，你其实是在思考自己和这门课的关系。

我们不妨来做一些选择题。在下面三个选项中，你会选择哪种心态来参与这门课程呢？

A. 来参观的

B. 来抱怨的

C. 真正想要改变的

来参观的学习者，只想浮光掠影地了解关于改变的知识；

来抱怨的学习者，只想证明改变有多难，自己有多少理由没法改变；

而真正想要改变的学习者，会把这些课程里提到的理念和方法，用到自己的生活中，你会把这门课当作一个工具，去反思自己的生活。

我希望你是第三类学习者，因为这不仅意味着你会更投入，你愿意信任我，而且，这门课也会成为连接我们彼此的桥梁。

所以，你准备好了吗？

现在，我们就正式进入《自我发展心理学》这个课程。

## 改变，你一直都有选择

我已经做了12年的心理咨询师，一直在致力于帮助我的来访者改变。在工作中，我发现一个很有规律的现象，很多来访者会这么开始跟我的谈话：

老师，我很痛苦，我渴望改变，但我没有选择。

为什么没有选择呢？他们把问题归为难以控制的环境，归为充满敌意的社会，世界的不公平，或者自己无法改变的家庭和过去。

这些外在因素在不停地影响他们，让他们觉得自己没有选择。所以，他们停住了发展的脚步，在原地停止不前。

这些来访者让我意识到，人生有没有选择这个问题，是开启改变的前提问题。你相信你的人生真的会陷入没有选择的绝境吗？如果你相信它是真的，那么你就失去了改变的可能。

而我在咨询中要告诉来访者的第一件事，也是我在这里想告诉你的第一件事是：关于改变，你其实一直都有选择。

当你告诉自己你不行的时候，你已经做了选择；

当你待在一个只能满足温饱，没什么前途的公司时，你已经做了选择；

当你用拖延躲避工作压力时，你同样做了选择。

改变是一种选择，不改变也是一种选择。

你为自己不改变所找的所有借口，像是没钱、没时间、太麻烦、没必要……它们统统都是你的选择。甚至连你告诉自己“我没有选择”，那也是你的选择。

意识到你有选择，这是我们开始改变的前提。可为什么我们总觉得自己没有选择呢？

我认为，这主要有两个原因：

第一个原因是，你误认为只有你的选项足够理想，这才算有选择。如果你的选项不够好，那就是没有选择。

其实，并非如此。

选择是基于当前的现实，而不是我们头脑中的理想。我们选择的，也不是未来的结果，而是此时此地的行动。

比如说，我现在在做一份不那么喜欢的工作，我没有办法去做一份我希望的理想的工作。因为我需要养活自己，所以我觉得自己没有选择。

其实，这句话正确的表述是：你还不愿为自己喜欢的工作去冒险，所以选择忍受一份不那么喜欢的工作，来养活自己。

这是一种可以理解的选择，但我并非没有选择。不说别的，至少养活自己的办法，绝对不止一种。

我们觉得自己没有选择的第二个原因是，逃避对自己的责任。

表面上，我们都希望自己有更多选择，而实际上，我们却经常在逃避选择。因为有时候，强调我们有选择，并不是一件让人舒服的事情。

你很容易想到另一个问题：既然我有选择，那我过得不好，是不是我自己错了？

我希望你不要这么想。讨论对错的思维方式，它通常会假想一个施害者和一个受害者。

当我们说自己没有选择时，我们是把自己放到了一个受害者的位置，我们可以借此把责任推卸给假想中的施害者，无论这个施害者是环境还是他人。这样，我们就不会有心理负担了。

在这里，我希望你换一种思维方式，不是思考“谁对谁错”，而是思考“有用没用”。

如果你强调自己受过去、环境和他人所限，自己没有选择，这对你的改变有什么用吗？你没法改变，也许不是你的错，可是，最终要为结果负责的人是谁呢？还是你自己。

## 改变需要勇气

在心理咨询里，我始终在帮助来访者承担起自己对改变的责任，帮助他们看清自己做出的选择。但是我必须说，对任何一个人来说，这都不是一件轻松的事，它需要巨大的勇气。

斯科特·派克（Scott Peck）是美国著名心理医生，他有一本经典的书，叫《少有人走的路》。

在书里，他讲了一个自己的故事：

年轻的时候，因为责任心太强，他总是把工作日程表排得满满的，别的同事每天下午4点半就下班了，他却要接诊到晚上八九点。这样，他老婆抱怨他不回家，他也很疲惫，有很多怨言。

有一天，他就去找他的主任医生商量，问能否安排他几周不接来访者。

主任医生听完他的抱怨，同情地说：“哦，我看到你遇到麻烦了。”

他很感激地说：“谢谢您，那您认为我该怎么办呢？”

那个主任医生又重复了一遍，说：“我不是告诉你了吗？你现在有麻烦了。”

派克很生气：“是啊，我是有麻烦了，所以才来找您啊，您认为我该怎么办呢？”

主任却说：“好好听我说，我只和你再讲一遍，你要认真听好：

我同意你的话。你现在确实有麻烦了，你的麻烦跟时间有关。是你自己的时间，不是我的时间，所以不是我的事。

如果你听到一个领导跟你讲这种莫名其妙的话，估计你也会生气。当时派克医生就气得要命，觉得这个主任简直不可理喻。

可是三个月后，他忽然就认识到了：主任说得没有错。

我的时间是我的责任，如何安排时间应该由我自己来负责。花更多的时间接待来访者，这也是我自己选择的结果。

那他当初为什么要去找主任说呢？他其实是在说：“为我负责吧，你可是我的上司，我没有选择，只有你能帮我选择。”

你看，一个训练有素的心理医生，都会不自觉地