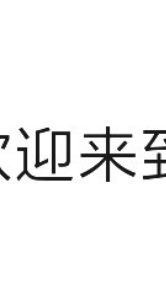


20 | 正念思维：如何活得不焦虑？



陈海贤

今天 00:00



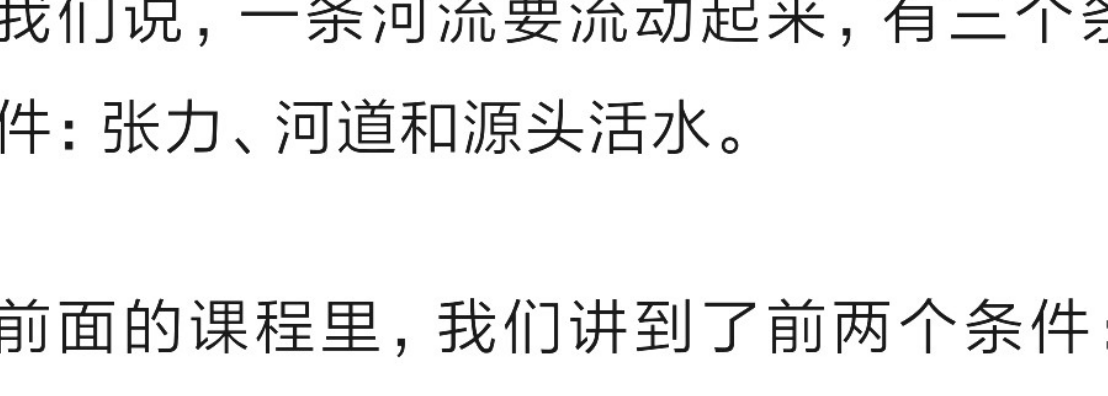
20 | 正念思维：如何活得不...



11:20

5.31MB

陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

我们说，一条河流要流动起来，有三个条件：张力、河道和源头活水。

前面的课程里，我们讲到了前两个条件：创造性目标带来的张力和让张力变成行动力的方法。这节课，我们来看河流流动的第三个条件——源头活水，也就是与现实接触。

近的思维方式：与现实接触

为什么说现实是源头活水？

我在想这一讲内容的时候，去运河边走了走。运河边的花都开了，桃花、樱花、梨花，五颜六色，很多蜜蜂正忙着采蜜，清风拂面，水波荡漾，孩子们绕着广场跑来跑去。一个父亲懒懒地坐在椅子上，偶尔瞟一眼不远处的孩子。

现实就是一部永不落幕的戏剧，随时随地都有新鲜事发生。唯一不同的是，走近它，感受它，其实这是一种近的思维方式。

这是什么意思呢？

近的思维方式，就是关注真实的、正在发生的、近的事情。这些事情是流动的、不断发生着变化的。

那相对应的，另一种思维方式就是远的思维方式，指的是关注想象中的、抽象的、远的事情。这些事情常常是静止的、僵固的，是我们头脑中已有的东西。

近的思维会不断跟现实接触，让现实改变自己的思维方式，是一条不断有源头活水的河流。而远的思维，是只注重头脑中已有的规则，这些规则让你只能看到你想看到的東西，这是一种拒绝改变的思维方式。

从某种意义上说，我们前面所说的僵固思维、应该思维和绝对化思维，是同一种思维方式——远的思维方式。

为什么这么说呢？

僵固型思维不是看重你现在正在做的事情，不是看你付出的努力，而是评价你这个人怎么样，聪明不聪明，这是远的思维；

应该思维只执着于头脑中已有的规则，而不关注现在正在发生的事情，这也是远的思维；

绝对化的思维方式呢？把一件现在发生的坏事，用永久的、普遍的和人格化的方式进行概括、推演，这就是远的思维。

其实，远的思维的存在，也是有道理的。

你面对的信息无穷无尽，所以你必须要把这些信息封装起来装到我们的头脑里，让它们变成了我们头脑中的概念、观点、评价，变成了一些刻板印象。

远的思维能够帮助我们省略加工需要的认知资源，同时，因为抽象和规则化，它让我们面对的世界有了更多的确定性。

但是，远的思维也限制了我们的成长。

如果固守这些远的思维方式，你就看不到正在发生的事情，新的东西就不会进来，你的思维也不会有什么变化。

打个比方，远的思维像是看电视，你觉得自己能看得很清楚，但你看到的，都是电视导演想让你看的；

而近的思维呢？像是在现场，也许细节太多，你会被淹没，但是你会看到更多、更真实的东西，因为你就在那里。

在学习正念的时候，我的老师曾跟我说，很多时候，我们的心都是浮的，有很多念头产生，这些念头把我们带离到此时此地。

为了让心安顿下来，你就需要有一个焦点。

如果你在这个焦点上保持足够长的时间，你就会变得专注。而你一专注，你就在这件事里面了，就像在现场一样。

正念很强调专注当下，强调此时此刻。这跟近的思维强调的东西是一样的。所以我也把近的思维方式，叫做正念思维。

正念思维的三条原则

那么，我们要如何学习近的正念思维呢？

其实，思维是以语言为载体的。学习一种新的思维方式，就是学习一种新的语言。

经常会有焦虑的来访者跟我说：“这一切有什么用呢？”“我为什么总是这么糟糕？”“我根本做不到！”“一切”总是“根本”，这些关键词，就是远的语言的特征。

它们是非常概括和抽象化的，当我们用这种方式思考的时候，基本上没有我们能够控制的事情了，除了自我厌恶和自我谴责，我们对此也无能为力。相反，近的思维却是生动的、丰富的，充满了变化的可能性的。

怎么来学习近的思维呢？我给你总结了三条原则。

第一条原则：用描述性语言，而不用评价性的语言。

所谓的描述性语言，就是不加自己的评价，少用形容词，而尽量用动词来描述正发生的事情。

这有点像镜头语言，在电影里，一个导演是不会告诉你他是怎么想，或者主角怎么想的，它只会如实呈现演员的表情、动作和对话，让你自己去感受。而你感受到的，都是很近的、很鲜活的东西。

为什么要用描述性语言而不用评价性的语言呢？

因为评价性的语言已经用我们头脑中的观点、概念对信息进行了封装和加工，它会阻碍变化的发生。

在心理咨询里，用描述性语言描述咨询室里发生的事情，是一个心理咨询师的基本功。

假如一个人说“这个妈妈很控制”，“这个女儿乖乖的很听话”，那他在想法里，就已经不自觉地要把她们放到了一个很难改变的位置。

所以，咨询师只会说：“这个妈妈在咨询室里指着女儿说，我不允许你这样做，而女儿则低着头一言不发。”

注意一下这两种语言的区别。在后一种语言里，你会好奇发生了什么，接下来会发生什么，好奇她们心里是怎么想的，可是如果你只是说“这个妈妈很控制”，那就很难有进一步探索的空间了。

第二条原则：问具体的问题，而不是抽象的问题。

作为一个心理咨询师，经常有人问我他们在生活中遇到的困惑。这些问题经常是这样的，“老师，我很内向怎么办？”“老师，我容易紧张怎么办？”“老师，我有拖延症该怎么办？”

他们在用很远的语言描述自己的问题，他们的提问方式正反映了他们思维的方式。他们就是在用抽象的、概括化的思维方式思考问题，这让他们的問題很难找到答案。而这，也正是他们的问题。

如果在咨询室里，有人问我类似“我很内向，每次遇到人都很紧张”这样的问题，我就会问他们：

“遇到哪些人你容易紧张，遇到哪些人不会呢？在什么场合你容易紧张，什么场合不会呢？在与人相识的哪个阶段你容易紧张，哪些阶段不会呢？最近你在跟谁交往呢？感觉怎么样呢？”

我这么问的目的，是希望他们用近的语言去描述他们的生活，以及他们在生活中的各种关系。我想告诉他们，紧张不是因为他们内向——不是说这不对，而是说这太远了。

你只有真的看到相处的过程中发生了什么，你才能看到你能够控制的部分，才能找到可能的出路。

第三条原则：关注现在能做的事，而不是关注事情的结果。