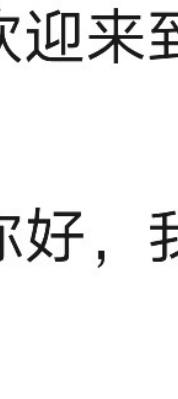


# 16 | 与自我辩驳：如何突破防御型思维的操控？



陈海贤

今天 00:00



16 | 与自我辩驳：如何突破...

11:35 5.43MB



陈海贤 亲述

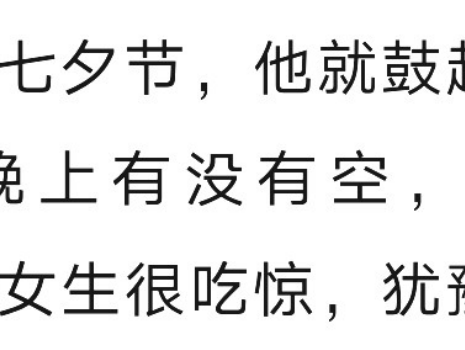
行为 思维 关系 转折期 人生地图

欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

在前面的课程里，我们介绍了三种典型的防御型思维：僵固型思维、应该思维和绝对化思维。也许你会想一个问题：如果我也这三种防御型思维，该怎么改变呢？

这节课，我就来介绍一种突破防御型思维的方法，我叫它“与自我辩驳”。



我们来假想一个主人公，叫小王。他是个典型的理工男。除了工作写代码，平时就宅在家里打打游戏。

他没有女朋友，觉得自己没什么魅力，不会有人喜欢他。

可是最近，公司里来了一个让他动心的女生。这个女生很活泼开朗，他们有工作交集。工作之余，女生也会经常开开他的玩笑，让他觉得，对方似乎也对他有好感。

慢慢他就想：“也许我应该试一下。”

那天正好是七夕节，他就鼓起勇气约那个女生：“晚上有没有空，一起吃个饭啊？”那个女生很吃惊，犹豫了一下，就说：“不了，我已经有约了。下次吧。”

女生刚说完，一下子，小王各种情绪涌上心头。失落、生气、屈辱、沮丧，他甚至都没跟那个女生打招呼就直接走了。

是什么让小王这么愤怒和沮丧呢？

学了前面的课程，你就应该知道了，不是他约这个女生吃饭，女生没答应这件事本身，而是小王解读它的方式让他有这么多的负面情绪。

在这里，我们可以回想一下前面所学的防御型思维。

小王也许觉得，跟女生交往的能力是固定的，或者一个人的魅力是固定的，这次挫折证明了自己就是没什么魅力。这是僵固型思维。

他也可能觉得：“既然我好不容易鼓起勇气约了你，你就应该答应我。我不应该被拒绝，否则我就没有被尊重。”这就是应该思维。

他也可能会想：“我真是糟透了，没有女人会喜欢我。我这辈子都不会再谈恋爱了。”这就是绝对化思维。

这些防御型的思维以自动化的方式在他的大脑后台运转。让他觉得愤怒和沮丧，也让他再也不想理这个女生了。

这样的思维方式并不理性。可有时候，我们就是会有很多不理性的思维，尤其当我们自尊心受伤害的时候。

## 与自我辩驳的三种方式

怎么办呢？

如果你相信理性的力量，相信你能控制自己的想法，那你就试着来劝服自己，试着发展出一种更理性、更健康的眼光和看法。这就是我们今天要介绍的改变思维的方式——与自己辩驳。

这套技术来自理性情绪疗法的创始人，心理学家艾利斯（Albert Ellis）。他说，对于不理性的思维，我们可以从三个方面加以辩驳：

**第一种辩驳方式**，是实证式的辩驳。就是找与不理性的结论相反的证据。

小王在七夕节约那个女生吃饭，那个女生说：“不了，下次吧。”这能不能作为证据，来证明小王的想法：“根本不会有人喜欢我呢？”

这种证明是分很多层次的。最基本的层次是：这算不算证据，证明这个女生就是拒绝了小王呢？

并没有。她只是拒绝了小王七夕节的邀请，她甚至还留了点余地，说“下次吧。”也许她真的已经跟朋友有约了，也许她觉得七夕节这是一个比较敏感的时机，不适合作为交往的开始，也许她还没有准备好开始一段关系，这都是有可能的。

那它是不是证明了小王的想法：“根本不会有人喜欢我呢？”那就更没有了。

如果是小王自己在做这个练习，他可以找出很多的反例来证明不是这样。比如，平时这个姑娘也会主动跟他聊天，被拒绝的第二天，这个姑娘还跑来跟他说话。如果小王能诚实而理性地面对这些证据，他就会发现，要下“根本没有人喜欢我”这个结论还为时尚早。

**实证式辩驳的重点**，是要找一些证据让你看到，事实并没有你想的那么糟。

可是，万一事情真的这么糟呢？或者，如果这个姑娘真的是拒绝了小王呢？毕竟这也是有可能的。那也许我们要用第二种辩驳方式。

**第二种辩驳方式**，是逻辑式的辩驳。辩驳的重点，是推理的合理性。几乎所有的不理性思维，都有过度推理的问题。

对小王而言，从被一个姑娘拒绝，他就推理到了“我没有魅力”、“不会有人喜欢我”、“我就是不适合谈恋爱”，可是这种推理合适吗？

前面讲绝对化思维的时候，我们曾经说过，人有时候会通过抽象化的方式来扩大防御范围。可是从逻辑推理的角度，这是不合理的。

请你想想，为什么被一个姑娘拒绝，就代表了“我没有魅力”、“没有人喜欢我”呢？这次被拒绝只能证明我这次被拒绝了，不表示我就是一个人没有人喜欢的失败者啊。

如果事实很糟糕，它也只是在此时此地很糟糕。但并不能因此推演出“我一直会被拒绝”、“我就是没人喜欢”，这并不符合逻辑。

他还可以这样跟自己辩驳：“就算我被拒绝了，我就不能被拒绝吗？”交往的尝试就是包含很多试探和拒绝的。它就是恋爱最普通的一部分。

如果这样就代表没人喜欢，几乎所有的人，都有被拒绝的经历，那是不是代表所有的人都是不被喜欢的呢？这同样是不符合逻辑的。

可是，只有第二种辩驳方式还是不够。原因在于，一种推理方式，是没有办法否定一种可能性的。

“我就是觉得自己没什么魅力，没有人喜欢我。”这也许不合理，可是也不是不可能啊？这时候，就要用第三种辩驳方式。

**第三种方式**，是实用式的辩驳。简单地说，就要问：“我这么想有什么用。”

我不断想着我没有魅力，没人喜欢我，除了让我继续宅着，还有什么用呢？如果我这么想是没用的，那更有用的想法是什么呢？

对于我自己来说，我更喜欢这种实用式的辩驳，简单直接，并且不会让自己在复杂的逻辑中绕圈子。

## 三种错误的思维倾向

可是大部分人并不习惯用“有用”、“没用”来思考，他们的思考方式背后，有一些错误的倾向。

我总结了一下，觉得可以把这种错误倾向归结为三类。

**第一种倾向**，是认为这个世界上存在着一个所谓的事实真相，一个正确的认识。

其实，以前我也这么想，但现在我不再这么想了。对于“我有没有魅力”、“有没有人喜欢我”这样的事情，其实根本没有所谓的真相。探究这样的真相也就毫无意义。

**第二种倾向**，是认为自己所想的，就是事实真相，而很少去容纳其他可能性。

“我自己的事我自己知道。”如果你这样想，你就很难有改变的空间了。