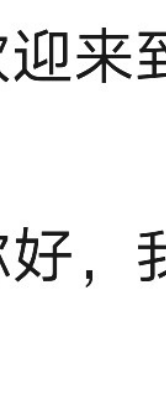


40 | 转折期选择：依据经济模型，还是心理模型？



陈海贤

今天 00:00



40 | 转折期选择：依据经济...

12:00 5.62MB



陈海贤 自我发展心理学

欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

上两节课，我们讲了工作和关系中的转变。几乎所有的转变，都会有一个讨价还价、新旧自我共存的时期。

该继续学业还是该放弃学业？

该在本行业深耕还是该转行？

该继续这份工作还是该辞职？

该继续这段关系还是该分手？

在转折期，这些选择都很让人纠结。

今天这节课，我想专门讲讲在工作和关系的转折期，我们应该如何选择。

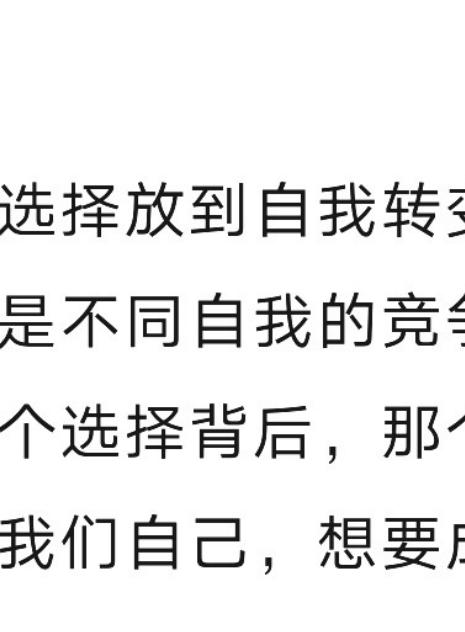
经济选择还是心理选择？

其实，这是一个很难回答的问题，因为每个转折期遇到的具体抉择会非常不同。

从我的来访者、我身边的朋友，以及自己的转折经历，我总结出了选择的两个原则，想分享给你。

选择的第一个原则，是要想清楚我们究竟做的是经济选择，还是心理选择。

这是什么意思呢？我来说个例子解释一下。



曾有一个读者给我写信，说自己原来在一个小城市创业做英语培训。当工作步入正轨了，她就想：是该到杭州创业呢，还是继续在这个小城市工作？

到杭州呢，因为读书就在那里，有很多的朋友，自己也向往大城市的繁华和便利，但又担心大城市的压力和房价。待在原先的小城市呢，事业刚刚起步，步入正轨，工作也还轻松，但又很不甘心。

她不知道该怎么选择，因此来问我。

面对这样的选择，通常我们有两种思路。

一种思路，是把它当做一个经济选择。我们用经济学的模式来思考该怎么选择。

比如，我们会考虑风险、收益、机会、成本，各种利弊得失。需要说明一下，经济学的模型倒不一定只考虑经济的因素，它的核心特征是把各种好处和坏处做加减，然后进行比较。

在这样的决策模型中，我们想要的，就是怎么能获得更完备的信息，来准确地预测未来。

可是，这种决策模型也是有弊端的。

第一个弊端是，谁也没有足够的信息来预测未来。毕竟我们都是在信息不完备的情况下做出决策的。这也是我们困扰的原因。

第二个弊端是，在这样的模型中，其实你并没有做什么选择。你做的只是信息的计算和加工的工作。

换句话说，这样的选择是不需要“你”的，假如真有这样一个超级计算机，能对损失和收益的成本做精确的估算，任何人都能根据计算结果做出和你一样的选择：这就是比大小而已嘛。

另一种思路，我姑且称之为“心理选择”。在这种选择模型里，我们不再问将来可能的结果是什么，而是回到现在的选择本身。

如果我们把选择放到自我转变的背景上，把选择看作是不同自我的竞争，那我们就要想：每一个选择背后，那个可能的自我是什么？而我们自己，想要成为哪一个自我？

我发现，很多人在思考未来的时候，想的并不是经济上的得失。但是他们仍然会用经济选择的模型来思考。

我猜这可能是因为“成为什么样的人”这样的心理选择会比“我能挣多少钱”这样的经济选择要难一些。因为前一种选择，意味着更多责任，意味着在不确定的状况下，为自我负责的勇气。

选择真正的含义，是要用承担选择的后果来体现的。

对于成为什么样的人这样的选择，你是没有什么人可以依靠的。这很容易让人焦虑，所以我们才会想从这样的选择中逃开，用经济学模型去寻找一个确定的答案。

可是你要知道，选择就是成就自我的第一步，你就是在用自己的选择，把自己塑造成那个想成为的自己。除非你是从自我发展的角度，否则就很难真正理解选择。

所以，当我们在做选择的时候，要非常清楚自己究竟是根据什么做出的选择，是经济选择还是心理选择。只有这样，你才知道该选择什么。

环境还是自我创造？

你可能会问，那选择也要照顾现实啊。如果我的选择完全不顾现实，那我岂不是用幻想来逃避现实吗？

这就是我想说的选择的第二个原则：从自我创造的角度去思考选择，而不是从环境的可能性去思考选择。

让我来举个例子。

我还在浙大工作的时候，曾经遇到一个学生。他来找我，问我是不是该从学校退学。

他刚刚从本校保送博士，到一个很不错的实验室。可是到了这个实验室后，他发现导师平时都忙自己的项目，很少给予他指导，但是要求很高。实验室的师兄师姐们也不太友善，竞争很激烈。而且毕业也很难，师兄师姐经常有延迟毕业的现象。

他觉得压力很大，找一个师兄商量，师兄就说你要退学早点退，等到博二博三就更不合算了。找父母商量，父母当然是坚决反对。这时候他来问我该怎么办？

要不要退学，这并不是一个容易的选择。

如果我们从环境的角度去思考，不外乎两种选择：要么我顺从环境。我从小就是一个听话的、循规蹈矩的孩子，我觉得应该听话。要么我就反抗环境。既然老板和实验室让我不爽了，那我就应该离开。

或者，要么我能马上找到一个好工作，那我应该退学，既然我不知道自己要找什么工作，那我们就先忍着好好读。可是我们的内心还是很纠结的。

无论是顺从环境还是反抗环境，当我们这么思考的时候，我们都没有脱离开环境本身。这时候我们其实是在假设：

外在的环境是决定选择最重要的因素。当我们把选择的权力交给环境时，我们就没有在做心理的选择。这时候，你很容易被一种无力感淹没。

所以有时候，选择需要我们回归内心。

对于这个男生来说，该怎么做决策呢？

我觉得在这个时候，他不应该把这种犹豫当做选择的契机，而应该把它当做自我探索的契机。在这个时候，他最应该问的问题，并不是当前决策的各种利弊，而是我想要成为一个什么样的人。

自我的形成不是一个发现的过程，而是一个创造的过程。

就像你在画一幅画，你心里有关于这幅画的理念，这常常是很抽象的，你只有在一个个选择中，才能把它变成一个完整的现实。

如果我们用静止的思维想，也许我们会假设，冥冥之中已经有了两个完成的、不同的自我等待你去选择，或者有了两条已经形成的道路，一条比另一条更顺一些。

可是如果用过程思维去思考，你就会发现，自我的形成是一个完整的过程，你的选择，就是这个过程的第一步，也是创造自我的第一步。

而后面的很多步，要先等你走了这一步才会知道。