

**这一章的第二部分**，你会学到成长型思维的一些特征，并收获一些能帮助你从防御型思维转向成长型思维的有用的思维工具。

我经常把成长型思维比喻成一条河，一条河要流动起来，有两个条件：一个是要有势能，也就是行动的张力。另一个是要有源头活水，也就是要与现实不断地接触。

在这部分里，你会学到怎么建立行动的张力，怎么把行动的张力变成行动的动力，怎么和现实保持密切接触，以及怎么发展出适应现实的思维方式。

**最后**，我还会用一节很特别的课，跟你讨论思维进化的辩证法。讨论成熟的、有弹性的思维究竟是如何进化出来的。

人是唯一理性的动物。从古希腊的苏格拉底、斯多葛学派，到印度的佛陀、中国的老子、儒教、王阳明的心学，到现代的心理学，都在强调要用理性的力量，来引导自己，让自己过上好的生活。

**成长型的心智模型**，就是通过改变我们看待世界、他人和自己的角度，发展出对世界更灵活的应对方式，它是人类的智慧之光。

你可以从任何一个做出一番成就的人身上，看到这种理性和智慧的光芒。好在这种理性是可以学习和训练的。

世界在不停地变化，我们的经验也在不停地变化，所以，我们也需要发展出一种能够容纳变化的思维方式。

**在行动上，我们要改变世界，可是在思维上，我们要让世界改变我们。不是变得简单，而是变得深刻而复杂。这就是自我发展之道。**

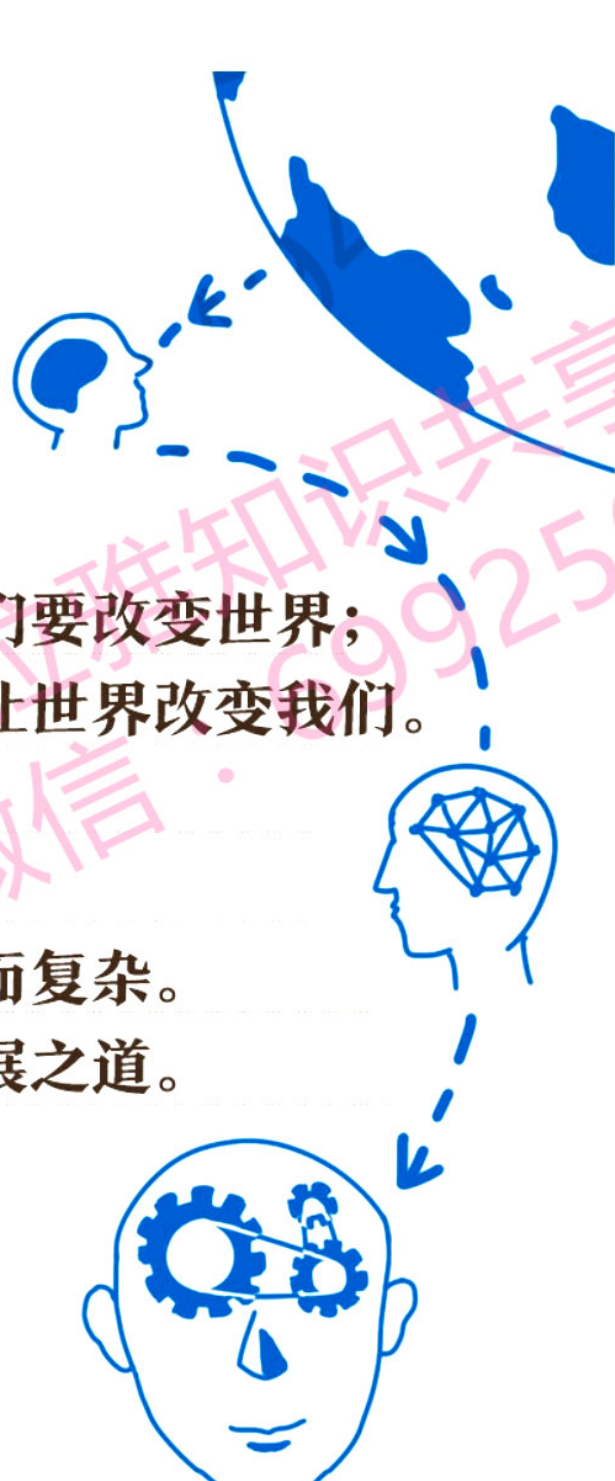
接下来的课程，就让我和你一起来学习这种能够帮助我们发展自我的思维模式。

我们下节课见。



**在行动上，我们要改变世界；  
在思维上，要让世界改变我们。**

**不是变得简单，  
而是变得深刻而复杂。  
这就是自我发展之道。**



陈海贤·自我发展心理学

来自「得到」APP

点击图片可分享



**陈海贤·自我发展心理学**

实现人生突破的系统方法

版权归得到App所有，未经许可不得转载

Aa

字号



写留言



分享