

制的事情。

你明明能够通过控制的两分法来让自己变得专注一些，却一定要任由自己焦虑，让你的焦虑破坏了你的行动力，这也是不合理的。

好在这个博士最后还是想明白了这个问题，回去努力工作了。不知道你是否想明白了呢？

总结一下，今天我们讲了控制的两分法。

第一步，遇到一件事的时候，先想想这件事是不是你能够控制的。

第二步，如果不是完全能够控制的，就想想自己能够控制的部分在哪里，把这部分找出来，并做成计划。

这会让我们意识到，哪怕我们没法决定很多事，但我们仍然有很多事可做。

这样做有什么好处呢？

它能够让你把注意力集中到现在能做的事情上，让你沉下心来，踏踏实实地工作。至于结果是“天道酬勤”还是“事与愿违”，那不是你能控制的了。

好在那时候，无论结果如何，你都可以跟自己说“我已经尽力了，所以问心无愧。”

如果仔细思考，你会发现，我们前面所讲的僵固型思维、应该思维和绝对化思维，它们的问题也在于没有好好区分哪些地方是我们能够控制的。

比如，僵固型思维，就把注意力放到了我们不能控制的，别人评价我们“聪明不聪明”上，而没有放到我们能够控制的“努力不努力”上。

应该思维，则是试图用头脑中已有的规则去控制世界、自己和他人，发现控制不了，就会变得很焦虑、沮丧甚至怨恨。

绝对化思维，则先是用绝对化的要求，把自己的控制范围无限扩大，又因为受到挫折而放弃了自己能够控制的事情。

请注意，控制我们能够控制的事情，是专注和精进，而不妄想控制我们控制不了的事情，是为变化留下空间。这也是有弹性的思维的特征。

陈海贤

今天我们的课程就到这里，留一道思考题：在生活中，你在试图控制哪些你控制不了的事情，为什么想要控制的想法这么难放下呢？欢迎在留言区跟我们互动。

我们下一讲见。



**大部分人的烦恼，
都在于妄图控制不能控制的事，
却不对能控制的事情
行使控制权。**



陈海贤 · 自我发展心理学
来自「得到」APP

点击图片可分享

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa

字号



写留言



分享