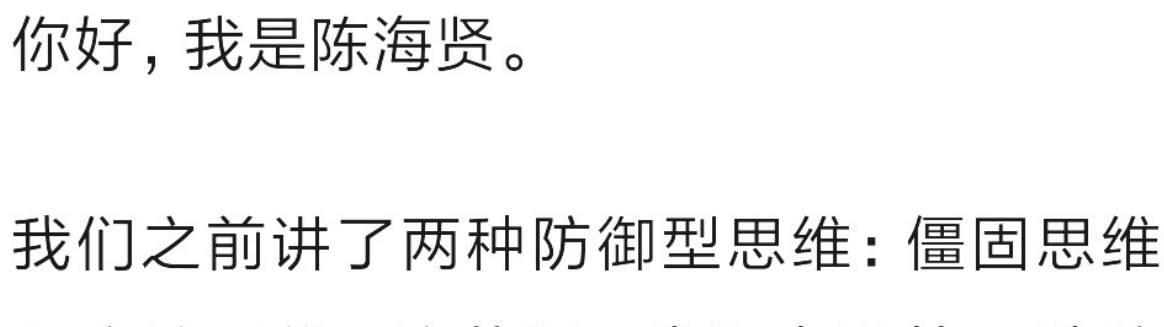


15 | 绝对化思维：人为什会陷入悲观主义？



陈海贤

今天 00:00



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

我们之前讲了两种防御型思维：僵固思维和应该思维。这节课，我们来讲第三种防御型思维——绝对化思维。

我想先讲一个狗得抑郁症的故事。这是二十世纪六十年代，心理学家塞利格曼（Martin E.P. Seligman）所做的一个实验。

塞利格曼是美国前心理学会主席，他被称为积极心理学之父，国内出版了很多他关于幸福的书。可是他在学术界成名，是从研究狗是怎么得抑郁症开始的。

怎么研究呢？

他把两群狗赶到A和B两个笼子里，并给笼子通电。A笼子和B笼子用一根铁杆接通，所以两个笼子的狗都经受了一样的电击。区别仅在于，A笼子里有切断电源的杠杆，而B笼子没有。

被电击很痛苦，所以狗在就笼子里跑来跑去找办法。A笼子里的狗很快学会了通过按杠杆切断电源，而B笼子里的狗却什么也做不了，只能等着A笼子里的狗切断电源。

然后，他把这两群狗分别放到C笼子里。C笼子并没有杠杆，但是很矮，狗只要奋力一跃，就能跳出笼子。当给C笼子通电时，原来A笼子里的狗很快就学会了从C笼子里跳出来，而原来B笼子里的狗却趴在笼子里，呜呜地经受着电击，一动不动。

习得性无助是对伤害的抽象

为什么B笼子里的狗经受了电击，就不动了呢？它是因为之前的电击吗？可是，A笼子里的狗和B笼子里的狗，之前受的电击是一样的，为什么A笼子里的狗就会不断尝试跳出笼子呢？

答案是，B笼子里的狗不仅受了电击，而且形成了这样一种信念：“我再做什么也没有用了”。

不是电击，而是电击下形成的这种信念，让B笼子里的狗放弃了挣扎。塞利格曼创造了一个著名的心理学概念，来总结B笼子里狗的表现，叫做“习得性无助”。

其实人也经常陷入这种习得性无助中。比如：

工作压力会让我们习得性无助，觉得自己再努力也赶不上工作进度了，所以破罐子破摔，干脆宕机了。

失恋也会让人产生习得性无助，再也不相信自己能找到好的爱情了。

任何回避行为和抑郁情绪背后，都有这种习得性无助的影子在。在这种习得性无助背后，我们也经常想“再做什么也没有用了”，这就是我们今天要讲的绝对化思维。

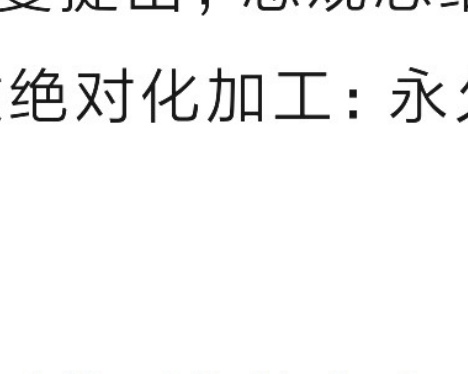
那么这种绝对化思维的本质是什么呢？

这跟人类的抽象思维能力有关。这种抽象化思维能力擅长总结规律，提高生存率，但是也容易把所受的伤害抽象化，扩大防御范围。而绝对化思维，就是对伤害的抽象化。

这有点像是，每次遇到让我们痛苦的事情，我们就在心里埋下了一颗地雷。这颗地雷很危险，一接触，就会触发我们应激性的情绪反应。

所以为了避免接触这些创伤性事件，我们把危险抽象化，在内心里树起警示牌，来标定不要轻易靠近的危险区域。

我们曾感受到的痛苦越大，我们用警示牌标识的危险区域就越大。久而久之，我们自己的活动空间变得越来越小，逐渐无路可走了。



举个例子来说，我们假设有个叫小罗的年轻人，他刚毕业不久，到一家创业公司工作。

这家创业公司由于刚起步，每天都要加班到很晚，而且老板因为自己压力也很大，对他非常挑剔。结果做了半年，他挨了老板很多骂，还被开除了。

这对他来说是一个创伤事件，给他留下了心理阴影。那他会怎么想呢？

如果他受的伤害比较小，他可能想：我不适合这家公司的工作。他对重回这家公司会有恐惧，这是正常的反应。

如果把防御的范围再扩大一点，小罗就可能想：我不适合去创业公司工作。这样，他就把所有的创业公司都排除了。

如果他的防御范围再扩大一点，他就可能会想：我不适合去公司工作，也许我应该考个事业单位或者公务员。

如果再扩大呢？他可能就想：我不适合去工作，职场中的人际关系、工作压力，我根本没办法应付。那他的防御范围就扩大到了所有的工作，他可能就选择在家不工作，当一个啃老族了。

从“我在的这家公司很可怕”，到“创业公司很可怕”，到“公司很可怕”，到“工作本身很可怕”。

被开除这件事对他的伤害越大，他心中的信条就越抽象，他的思考方式就越绝对化，他防御的范围也会越大。

反过来也一样，他对这种挫折的思考越绝对，他的情绪反应也会越大，他会越悲观和沮丧。

悲观思维的三种抽象方式

这种对挫折的绝对化，也是悲观思维的本质。塞利格曼提出，悲观思维会从三个方向对挫折做绝对化加工：永久化、普遍化和人格化。

先说说第一种绝对化的方式——永久化。所谓永久化，就是在时间维度上，觉得这件事会一直发生。

举个例子，假如最近公司业务繁忙，经常需要加班，你当然很不爽。你会怎么理解这件事呢？你可以跟自己说：最近工作很忙，也可以跟自己说：这个工作总是没完没了。

注意这两种说法的差别，前一种说法是把工作忙限定在一定的时间范围内，是最近这样，这也意味着，过一段时间可能会不一样，这就给变化留下了空间。

而后一种说法呢？这工作没完没了，它给这种状态的时间判断是永久的。一旦把一件事情永久化了，你就看不到变化的希望，自然就会悲观沮丧。

时间上的永久化，也体现在我们形容自己或者别人身上。

假如因为经常加班，导致你这段时间很疲惫，那么你可以跟自己说，“我状态不好，我累了”，也可以说，“我很没用，我完了”。

“累了”是一种暂时的状态，它其实是隐含解决方案的。你累了，那你休息一下也许就好了。可是如果“你完了”，这是一个永久性的判断，那就没有变化的可能了。

这种永久化也会体现在对他人的判断上。

在我的咨询室里，吵架的夫妻经常爱说的口语是，“你总是这样，你总是那样”。

比如，妻子会指责丈夫，“你总是只想着自己，你总是每天不回家”。丈夫就会回应，“我哪有每天不回家，我只是偶尔一两天有应酬而已，而你呢，你总是这样大惊小怪、无理取闹”。

“总是”就是一种时间上永久化的说法。这时候，我就会问他们，有例外吗？有没有丈夫早回家的时候，或者妻子也是体贴你的时候？如果有，就不能说“总是”了。

用“有时候”代替“总是”，你来体会一下，“你总是不回家”和“你有时候不回家”，后一句指责的味道是不是少了很多？

悲观思维的第二种绝对化的方式——普遍化。所谓普遍化，就是从一只乌鸦黑，推广到天下乌鸦一般黑。从一个男人不可靠，推广到天下男人都不可靠。

如果有人对我不公平，那就是这个世界对我都不公平。我们在前面举例的小罗，从这家创业公司的工作不好，推广到所有的工作都不好，这就是一个普遍化的例子。

悲观思维的第三种绝对化方式——人格化。所谓的人格化，就是觉得所有不好的事情

Aa

☑

📌

字号

写留言

分享