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。

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

第一步,遇到一件事的时候,先想想这件

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

想自己能够控制的部分在哪里, 把这部分

这样做有什么好处呢?

多事,但我们仍然有很多事可做。

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

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,

自己说"我已经尽力了, 所以问心无愧。"

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。

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

绝对化思维,则先是用绝对化的要求,把

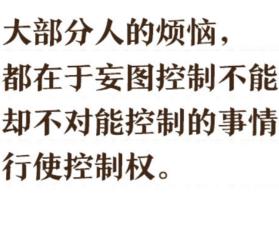
的思维的特征。 陈海贤 今天我们的课程就到这里,留一道思考

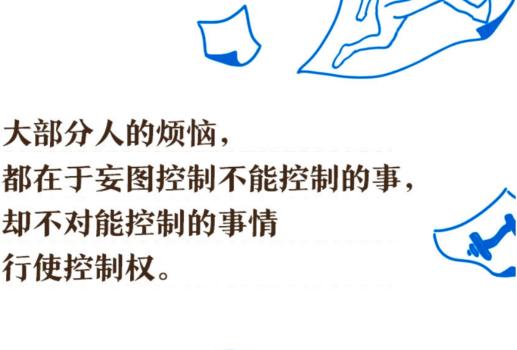
题:在生活中,你在试图控制哪些你控制

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。

大部分人的烦恼,







Aa

字号

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

☑ 写留言