

的思维。

如果我失恋了，我就没人爱；

如果老板批评了我，我就没有能力；

如果他没帮我，他就是一个坏人。

很多我们的烦恼背后，都是应该思维所导致的非黑即白。

为什么应该思维会导致非黑即白呢？如果我们遵循的是我们的感觉，它常常是非常复杂的，也是自然流动的，有很多的灰色地带。

有时候我们会对路边的乞丐有善心，有时候我们会熟视无睹甚至有些厌弃，这都是我们真实的感受。

但是，如果我们依据“应该规则”来做判断，那就会不一样了。“应该的规则”只有符合不符合，遵守不遵守。

我要么是一个善良的人，要么不是一个善良的人。我要么努力，要么不努力。因为规则天生就是非黑即白的。

一旦我们用理想化的规则来限定我们自己，判定我们自己，我们的思维变得僵固了，我们就很难容忍自己感受中和规则不同的部分。我们会扭曲自己的情感，以让它符合“应该”的要求。

所以，应该思维不仅妨碍了我们真实的情感表达，还固化了我们的思维。

现在，我们知道了应该思维的本质，以及应该思维带给我们的危害，那么你有没有思考过，我们为什么会陷入应该思维呢？为什么会越陷越深，甚至让这种“应该”变成我们理所当然的思维方式呢？

在这里，我想给你介绍心理学家霍尼（Karen Horney）的理论。她说：

人之所以会陷入应该思维，是因为我们不断在外在世界中寻找被别人喜爱的“自我”标准，来妄图根据这个标准创造一个理想的自我。

这个理想的自我通常都是完美的，聪明、美丽、优秀、毫无瑕疵。当我们用幻想的自我来对照现实的自我时，会觉得自己像个冒牌货。所以，我们会努力维持幻想中的形象，害怕别人看到幻想背后真实的自己。

这些理想的自我，并不是来自于我们真实的自我经验，而是由很多“我应该很努力”、“我应该谈恋爱”这类的规则堆起来的。

为了保护这个幻想中的理想自我，他们会变得非常死板，会排斥自己内心里跟这个“应该自我”不同的情绪和感受。

这样一来，他们就被这些“应该的规则”支配了，成为了“应该规则”下的提线木偶。

那么，我们该如何跳出应该思维，逃脱这个暴政呢？

这个说起来并不复杂，就是找回我们的感觉。毕竟，感觉虽然模糊，但是它才是我们真实的东西。

当然，在真实的世界中做到这一点也不容易，需要我们掌握新的思维工具。别着急，在这一章课程的后半部分，我会把这些思维工具教给你。

总结一下，我们今天讲了对自我的应该思维。我们首先思考了应该思维的本质。应该思维其实就是用别人的标准来代替自发行动的思维方式。

之后，我们思考了为什么应该思维是一种“暴政”。因为它既会阻碍我们真实情感的表达，让我们的行为变成一种模仿，又会固化我们的思维，造成我们思维上的非黑即白。

当我们按照外在世界的标准设定人生目标时，很容易就变成应该思维牢笼中的囚徒，不再能看见世界的灰度，也不再拥有思维的弹性。

陈海贤

我给你留一道思考题：你有什么平时没有意识到的，但是却一直影响你的，关于你自己的应该思维呢？

到此为止，我们讲了两种防御思维：僵固思维和应该思维。

下节课我们来讲第三种，也是最后一种防御思维——绝对化思维。

我们下节课见。

改变第14天

如果你按照外在世界的标准设定自己的目标，就会变成“应该思维”的囚徒。

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

Aa

写留言

分享

字号