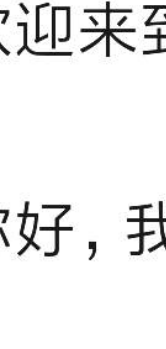


# 09 | 第二序列改变：如何区分有效与无效的改变？



陈海贤

今天 00:00

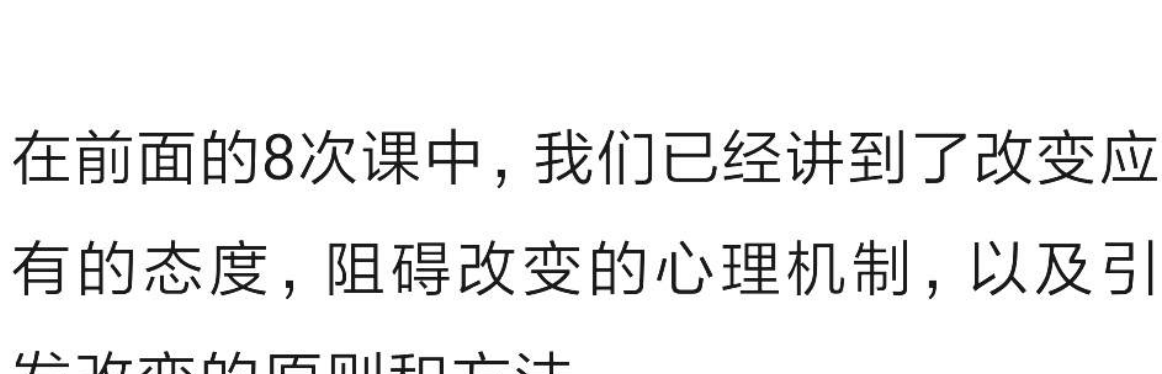


09 | 第二序列改变：如何区分有效与无效的改变？

12:00 5.62MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

今天这节课，是我们讨论行为改变的最后一节课。

在前面的8次课中，我们已经讲到了改变应有的态度，阻碍改变的心理机制，以及引发改变的原则和方法。

最后这一讲，我想讲点跟前面不一样的内容，我想跟你一起来反思一下改变本身。

也许你会有些奇怪，我们为什么要反思改变呢？改变有什么不对吗？我们来学习一门自我发展的课程，不就是来学习改变的吗？

一方面，我们总是期待改变，对改变总是心存向往，这是对的。

但是另一方面，如果我们不知道改变的方向，盲目地想要有所不同，“追求改变”本身就会变成我们的心理舒适区，变成我们逃避真正改变的借口。

事实上，想要改变本身就是把双刃剑。

我们追求改变的背后，隐藏的心理状态就是对现在的自己的不满。这种不满，当然可以转化成发展的动力；但它也可能让你走上另外一条路，让你焦虑、迷茫、自卑、手足无措，甚至陷入重复无效的改变之中。

今天这一讲的内容，就是希望能够帮助你思考，你在进行的改变是有效的吗？

## 改变的两个层次

曾有一个来访者问我：“怎样才能过上理想的生活？”

我问他，什么是他眼中的理想生活？

他说：“我并不想要赚很多钱，我只想要做有兴趣的工作，充分实现自我价值。”

我就问他：“那你现在的工作是怎么样的呢？”

他说：“我刚辞职，正在找工作。我毕业三年，这是我的第5份工作。换工作的原因林林总总，相同的是，每次工作到半年，我就会非常焦虑，我就会想：这不是我想要的工作。我不想庸庸碌碌地过一生。老师，我怎样才能实现自我价值呢？”

我想了想说，你还是先别想实现自我价值的事了，还是先想怎么挣钱比较实在。

我这么说，并不是想打击他。看起来，他一直在努力改变，但有些东西却从来没有变过。而我只是想让他停止这种无效的循环。

我下面说的可能有点绕，但是很重要。

**事实上，改变有两个层次：**

**一个，是作为内容的改变。**在这个例子里，就是工作。

**另一个，是作为应对方式的改变。**在这个例子里，就是他不停换工作这个行为。

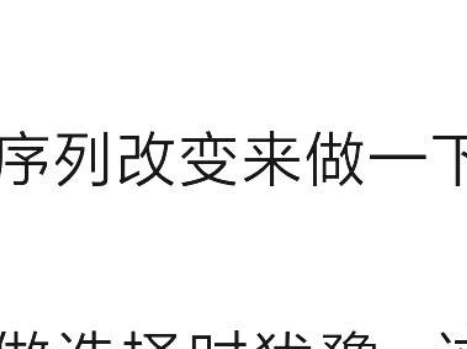
他一直在改变的，是工作这个“内容”。而他真正需要改变，却没有改变的，是用不停换工作来应对焦虑的应对方式。盲目寻求变化，没办法安顿下来踏踏实实积累，这才是他真正的问题。

有时候，“改变”作为应对方式本身，也需要改变。这在心理学上，有一个专有名词，叫作“第二序列改变”。

它来自一本叫《改变：问题形成与解决的规则》的书，作者是美国心理学家瓦兹拉威克（Paul Watzlawick）。

瓦兹拉威克在这本书里，讲了很多例子来说明：为什么改变没有解决问题，反而改变本身变成了一个问

题。如果你有兴趣，可以读读。



我的一个朋友曾给我讲过一个他自己的故事，是对第二序列改变最好的说明。

我的这位朋友在大学有一段时间陷入了一种刨根问底的思想状态。别人觉得天经地义的事情，他都会想很多。

比如他会想：为什么要学英语？为什么要读书？为什么要出国？为什么要工作赚钱.....

过度思考带来的问题是：他做任何选择都很犹豫，因为他总是想在源头上能把事情想清楚。

这浪费了他很多的时间和精力。他很痛苦，想要改变。做了很多尝试，却总也不成功。

他去跟父母讨论解决的办法。

妈妈对他说：“你啊，就是犹豫。下回你要做选择的时候，要根据自己的价值观给不同的选项排序。这样不就容易了吗？”

他觉得妈妈说得很很有道理，就照着做了一段，可还是没改变。因为他会继续思考，“我的价值观是什么？这个价值观合理不合理呢？”

后来，他去问他爸爸，他爸爸跟他说：“你这是一种特别的才能。很多人其实只是根据常识来生活，但你会用理性去思考。我现在手下有很多员工，我要让他们建立起理性思维都很困难。可是你呢，天生就会了。不要被常识蒙蔽，凡事问为什么，这是审视世界的好习惯。虽然费点时间精力，却是很值得的。”

他爸爸还说：“你不仅不用改，而且还要保持这个好习惯，将来会派上用场的。”

他觉得爸爸说得也很有道理。回去以后，他虽然还会思考和纠结这些问题，却不再尝试改变了，结果，他的心情反而好了起来，想得也没那么多了。

为什么鼓励他改变的妈妈没能让他改变，反而是鼓励他不改变的爸爸，促成了他的改变呢？这是不是很有趣的化学反应？

我们用第二序列改变来做一下分析。

遇事多想、做选择时犹豫，这是我那个朋友想要改变的内容。而他总觉得自己有问题，想要努力改变自己的状态，这是他把改变作为一种应对方式。

**他妈妈给他的建议，是去改变内容，而他爸爸改变的，是“他想要改变”这个应对方式本身。**

为什么爸爸的建议更有效呢？这就和心理学里另外一个非常重要的概念有关——自我接纳。

## 自我接纳的本质：舍弃

“自我接纳”这个词，我相信你已经听得太多了，但其实我们对自我接纳有两个重大的误解。

**第一个误解是**，以为自我接纳是不改变。

从第二序列改变这个概念，你就能了解，接纳自我本身就是一种改变，而且是很难的改变。

难在哪里呢？难在忍受。

人只要有焦虑，总是想要改变的。可是，顺境逆境都是人生的常态，有时候我们需要去忍受不好的境遇，哪怕暂时看不到希望。

**第二个误解是**，很多人说自我接纳的时候，其实是把它当做获取另一种好处的途径。

经常有来访者跟我说：“老师，我觉得自己很多地方都不好。很想接纳自己，可是怎么才能做到呢？”

当他这么说的时

候，他其实是把自我接纳当做获得幸福、平静、快乐的手段。他心里想的是：如果自我接纳了，那我就会变得更好了。

你看，这在本质上还是想要改变。追求自我接纳这个追求本身，就是他无法接纳自我的原因。

**自我接纳不是追求，而是舍弃。**

Aa



字号

写留言

分享