

关注事情的结果。

在用远的语言思考时，我们总是先去判断一个事情的结果，评价一件事有没有用，再来决定要不要做。

在时间上，先有做事，然后才会有“有用没用”。

很多时候，“有用没用”只有等做完一件事才会知道。可是，正是我们头脑中预想的“有用没用”的结果，让我们失去了行动的能力。

我有一个来访者，正为未来的事情忧虑，总觉得自己做什么都没有用。我说，不如我们现在用很近的语言来想想。现在你只要问自己两个问题：

第一个问题：你现在能做什么？

第二个问题：你愿不愿意去做？

我希望通过这样的问题，把他的注意力引到此时此地。

可是他说：“我现在就在想，这有什么用呢？”

于是我说：“你已经熟悉了远的语言，稍不注意，这种语言就会挤进来。现在，不如让我们来试试另一种语言。你能回答一下，你现在能做什么吗？就算你没有那么大的力气去做。”

来访者愣了一会，说：“我可以去散步、找朋友聊天、品尝美食……”每说完一个项目，我就跟他确认一下，这是你能做的，他点头称是。等他说完，我问他：“哪一件是你愿意的呢？”

他说：“我都不愿意。”他想跟我解释为什么不愿意。

我说：“没关系，你不愿意，就停在这里。”

相比于一个人的不愿意，“为什么不愿意”又是远的思维了。我希望来访者把注意力放到近的地方，而且我也想给他这样的暗示：你能控制自己的行为，也愿意对自己的行为负责。

他想了一下说：“我并不是不想试。可是我担心，我会不会真的去做。”

我说：“那么，为了真的去做，你现在能做的是什么呢？”

他想了想，说：“我可以做一个笔记，把那两个问题浓缩成一两句话背下来。当我焦虑的时候，我可以翻出来提醒自己。”

“好的。那你愿意做吗？”我问他。

他说：“我愿意试试。”

于是，这段咨询被浓缩成了两个问题：“我现在能做什么？我愿意做吗？”

在接下来的一个星期，他不断用这两个问题来提醒自己，不要想太远的东西。这帮助他减轻了焦虑。

如果你在为一些远的事情焦虑，也可以用这两个问题把自己的思维拉回到现在来：我现在能做什么？我愿意做吗？

其实，心理咨询是很注重讲话的语言的。有什么样的语言，就有什么样的思维方式。僵固的思维有僵固的语言，而成长的思维方式背后也有能够容纳变化的语言。

语义学家温德尔·约翰逊（Wendell Johnson）说：

用静态的语言去捕捉变动的现实，会造成许多困扰。

近的思维就是发展一种能够容纳变化的语言。相信如果你多练习这种变化的语言，你的思维也会有很多的变化产生。

总结一下，今天我们讲了让思维这条河流流动起来的第三个条件——与现实接触。而近的思维就是一种与现实接触的思维。

我们还讲了近的思维的三个原则：

第一，用描述性语言，而不是评价性语言；

第二，问具体的问题，而不是抽象的问题；

第三，关注现在能做的，而不是关注远的结果。

今天的课就到这里。我给你留一道思考题：

 陈海贤

留意生活中你自己或身边的人的一段对话，他们的对话里哪些反映了近的思维，哪些是远的思维呢？欢迎你在留言区跟我分享。

下节课是我们思维发展的最后一课，我想跟你聊聊思维进化这件事本身。

我们下节课见。

**现实是一部永不落幕的戏剧，
随时随地都有新鲜事发生。
走近去看它，感受它，
就是一种近的生活方式。**

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
实现人生突破的系统方法
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

提交留言可与陈海贤互动

Aa

字号

写留言

分享