

然而有时，我却觉得太压抑。

我用X光片分析这种对浪费时间的恐惧时，能大概看到，我是在害怕，有“如果我不努力，就没有人喜欢我”的这种假设。然而我还是没有改变。

如果朋友家人叫我去玩，去放松，我会觉得很焦虑，我觉得自己哪有时间放松，光是想象去玩的状态我就受不了。

也许老师能给我一些启发吧。

我希望的改变是，让我的人生更轻松一些，让自己懂得享受生活里的惬意。

比如和恋人腻在一起什么都不做，或是好好地去旅游，或者跟朋友聊天聊到开怀大笑。这些正常人经常有的东西，我反而很久很久都没有过了。



陈海贤

谢谢小艾的分享。

你知道吗，有多少所谓的拖延症患者，哭着喊着想要获得你的这种缺陷，这种坚持的能力。可是他们不知道，坚持背

也许他们并没有认真地想过，他们愿意付出多大的代价，来获得这种坚持。

我仍然会认为你的坚持是一种特别的优势，虽然你为此承受了焦虑的代价。

如果你的人生注定没法变得轻松一些，就把这些焦虑的张力，用在创造上吧。很多创造者也是停不下来的人，也许你在创造中的成就感，能够弥补很难放松所带来的遗憾。

From 绎心

首先，要感谢陈老师的课程。

对于我个人而言，自我发展一直都藏在自己的内心。这与我很幸运地有一位优秀的母亲有关。

母亲于我来说是朋友、是榜样，她让我在原生家庭的关系中就获得了关于自我发展的理解。这种理解是潜移默化的，直到最近我听到这门课才为这种成长的状态找到了理论解释，这是我母亲伟大的地方。所以我很容易理解这门课的内容，也很容易为自己的生活找到对照。

但是，关于“部分知识”的那节课强烈地触动了我。

我突然意识到，当我在标榜一样东西的时候，其实不一定是这样东西百分之百优秀，而是在说自己百分之百优秀。

这个世界有很多我不理解不接受的价值观。之前我会告诉自己，作为优秀的人要学会接受，但这种接受本质上还是居高临下的傲慢。

在福柯眼中，知识对于人的规训本质上和一切规训并无差别。

但我们却愿意把规训区分出高下好坏，好像知识就是高尚的，不理智就是平庸的，其实这些观念都是对自我的限制，都是一种规训，就像我自己受到的规训一样。说到这里，我就有一些思考。

《自我发展心理学》这门课，其实一直都在关注自我，比如要理解控制二分法，努力做到可以控制的，对于不可控的部分要学会接受。但外部环境对于人的规训在我看来是非常重要的因素。

对于自我发展来说，除了很好地认识自我之外，更重要的是努力通过理性鉴别出那些隐藏在我们世俗生活中的规训，这些规训都是限制我们的铁链。

当然，我不主张随意释放天性，不主张彻底打破这条束缚我们的铁链，而更加主张戴着镣铐跳舞。最关键的是，一个人是否有能力识别出这些规训埋藏在我们内心深处的种子。

只有这样，一个人才能明白，哪些是我能做的，哪些是我不能做的，也才能进一步明白，我的空间到底有多大，这一空间的大小就决定了自我发展的可能。

我对于那种人人都可以当美国总统的鸡汤不感兴趣，一个人要认识到自己的边界，这条边界就建立在对于世界理解的深度和广度之上。一个被过度规训的人是不会有这样的认知的。

总结一下我想补充的内容，如果我们想成为一个有自我发展空间的人，或者想让我们的孩子成为有自我发展意识的人，有效的做法就是开放自己的内心，破除那些看似不经意却异常深刻的规训，让原本不可能的事或者没有意识到可能的事变为可能。

这些外部因素对于一个人的自我发展至关重要。

以上就是我的补充。谢谢！



陈海贤

谢谢绎心的分享。

很高兴你提到了福柯。

我们第二部分的课程里，关于应该思维讨论是最多的。有些朋友留言说，啊老师，你说得太好了，我就陷入了这种应该思维，并感受到了其中的痛苦。

也有些朋友质疑说，我们不应该乐于助人吗？我们不应该努力工作吗？如果没有应该，那这个世界还怎么运转呢？

用福柯的理论就很好解释哪些应该思维会成为问题，哪些不会。

我们对“应该”有两种态度。

一种态度，是我们打心里很认同这种应该。

如果是这样，这些关于应该的规条戒律不是外在于我们的东西，而是变成了我们的一部分，这时候我们和这些“应该”是不会有冲突的。

另一种态度，是我们并没有那么认同这些应该，但我们觉得自己应该认同。

这时候，这些“应该”就变成了我们对自己的规训和压迫。这时候，我们就分裂成了两部分自我，形成了一部分代表外在应该的自我对另一部分自我的压迫，冲突就产生了。

所以，我们课程里所讲的应该思维的本质，其实是福柯说的规训和压迫。

怎么打破这种应该思维呢？我同意你说的：

“我不主张随意释放天性，不主张彻底打破这条束缚我们的铁链，而更加主张戴着镣铐跳舞。最关键的是，一个人是否有能力识别出这些规训埋藏在我们内心深处的种子。”

这也是我们的课程想传递给大家的。

谢谢你的补充。

From 张平

顺着在陈老师课上所学知识，我重新回顾了自己生命中的几个重要节点：

1. 在失明的最初那几年，我被所有人（包括我自己）的“你应该”所裹挟。

“你是盲人，所以你应该现实一些，你应该舍弃过去的一切，你应该老老实实地做按摩，你应该珍惜别人恩赐给你的一切，哪怕你并不需要……”

在我第一次举起盲杖，试图离开自己的舒适区，走到现实世界中时，我听到了周围人的唏嘘和揶揄，我多想转身回到家中舔舐自己的伤口，因为那是我唯一能够掌控的应对现实的方法，尽管那是苦涩和辛酸的。

2. 多年以后，当我再次面对每一个路人无心的疑惑和善意的好奇时，我都可以坦然面对了，因为那时我便已了解到，别人的目光我无法掌控，但我自己的视角可以掌握，我自己的心情可以调节。

在我大学毕业，面对一片漆黑的迷茫未来时，让我继续前进而不是停留在原地的做法，恰恰正是我让自己忘记远方的结果，而只是专注在盲杖范围所及的脚下那一小步旅途。

3. 时过境迁，如今的我已能正视现实，一道道沟壑坎坷，都成了我在教练生涯中的基石，在日益明确的目标驱使下，我的生命之河似乎也源源不断地流淌起来。

现在，每当结识一个新朋友，我都开始用好奇的目光打量这些有趣、独特、鲜活的个体。

我发现每一个人，即使双目炯炯有神，全身满满的能量，他们的生命仍然多多少少隐藏着不为人知的遗憾和缺失。

我曾以为那些伤口就像我过去那样不可示人，不可触碰，但是现在我渐渐觉得，那些未知的区域也许恰恰是每个人身上最迷人、最珍贵的部分。

希望通过未来的学习和不断的实践，我可以更多地发现自己和他人身上隐没的宝藏，更多地让自己和他人挖掘出自身蕴藏的潜力，让自己和周围的人一起更好地成长。

尽管失明让我失去很多，但是，正如开篇所言“不选择也是一种选择”那样，我想：不确定，也可以让人更确信，失去，也可以成为一种拥有。

再次感谢陈老师给我们带来的这么宝贵的一次心灵觉醒的机会！



陈海贤

谢谢你的分享。

有你这样的用户参与我的课程，让我觉得荣幸。我希望更多的人能够看到你的故事。

你的故事让我们相信，无论多大的绝境，人都有更大的坚韧去应对，这是人的尊严所在。

你的故事也让我们相信，相信成长和改变

Aa □ □

字号 写留言 分享