

谁会评价你呢？

他想了想说，是这个稿子的作者。

原来，这个稿子的作者，是一个很有名的学者，他很担心这个作者会反驳他的修改意见。可是他为什么这么担心这个作者反驳他呢？

原来，这个作者也并不是那么容易说话的人。他一提意见，这个作者就会很生气。

所以你看，从关系的视角，拖延症就不是他一个人的问题了，而是他和作者关系的产物了。

不知道你有没有这样的经验：如果是一个你很认同，并且也很认同你的老板交给你的工作，你的工作效率会很高。

可是，如果是一个你不认同的老板交给你的工作，你就会非常拖拉，不想去做。这也说明，不是你自己，而是关系，在决定你会不会拖延嘛。

关系的视角拓展改变的空间

那么，从关系的视角看自我，到底有什么好处呢？

《自我发展心理学》是一门讲改变的课。可是，如果你从个体的角度来看自我，觉得你有一个稳定的个性。稳定，就意味着你很难改变。

有时候，妨碍我们改变的，正是我们头脑里那个顽固的“自我概念”。

可是，如果从关系的视角来理解，你在不同关系中的自我是不一样的，你就可以去不同的关系中，发现不一样的自己。

你不再需要给自己贴类似“敏感内向”、“自卑”、“自信”这样的个性标签。你会去审视具体是什么样的关系，导致了你现在的行为。你也可能会去寻求另一种能让自己表现更好的关系。

同样，你也不会去指责别人为什么有这么古怪的个性，而会去理解什么样的关系，让他表现出这样的行为。这增加了自我发展的潜力，也拓展了改变的空间。

还记得我们以前讲的抽象化思维和正念思维吗？

我们头脑里根深蒂固的自我，其实就是一种抽象化思维的产物。你有很多的关系，每一种关系里，都有一个自我。你把这些“自我”的个性抽象出来，就变成了你头脑中那个固有的自我。

这种思考会增加控制感，可是也让自我变得很稳定，很难改变。

而从关系看自我，就是一种正念思维，也就是近的思维，是把每个自我，放到具体的关系中，从每一段关系，去看自我的表现。这当然会增加改变的空间。

说到这里，我要揭开上节课的谜底了。

上节课我留了一个问题：为什么研究表明，夸奖孩子聪明会培养僵固型思维，但是我自信我夸女儿聪明，却不会助长孩子的僵固型思维？

其实思维也是关系的产物。僵固型思维，说的就是这样一种关系：我不能暴露我的脆弱，给那个夸奖我的人，以免让他失望。

而从关系的角度，我夸女儿的时候，并没有这层意思。

只是想说我很爱她。关系是有它自己的语言的，女儿读得懂这种关系的语言，自然就不会担心我失望。

在这一章的课程里，我将跟你探讨关系在自我发展中的作用。

这章的课程分为两个部分：

第一部分，我们会从关系的视角，重新来理解自我。

这个视角和你以前理解的，用个性来理解人截然不同。

第二部分，我们会从关系的视角，重新来理解自我发展。

既然自我是关系的产物，那么自我发展的核心问题，就从如何塑造新经验变成了如何塑造有利于自我发展的新关系。

在这一部分，我们会讲混淆的关系如何限制自我的发展，以及如何塑造一种独立的、为自我负责的新关系。

最后，我用一句著名的诗来总结这一讲：

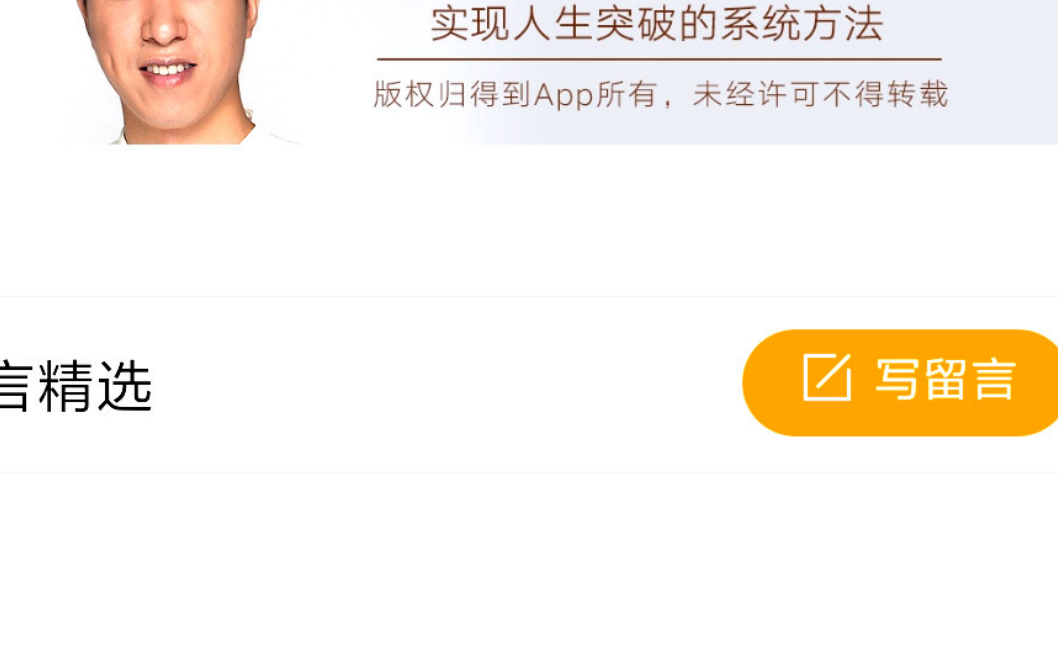
没有人是一座孤岛，可以自全。每个人都是大陆的一片，整体的一面。

如果这节课对你有帮助，也希望你能分享给你的朋友。

我们下节课见。



决定你想法和行为的，
不是你的个性，
而是你所处的关系。



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

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa
字号

写留言

分享