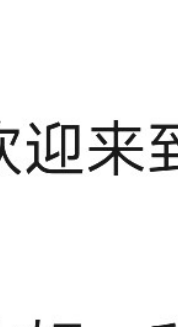


21 | 思维弹性：思维是如何进化的？



陈海贤

今天 00:00



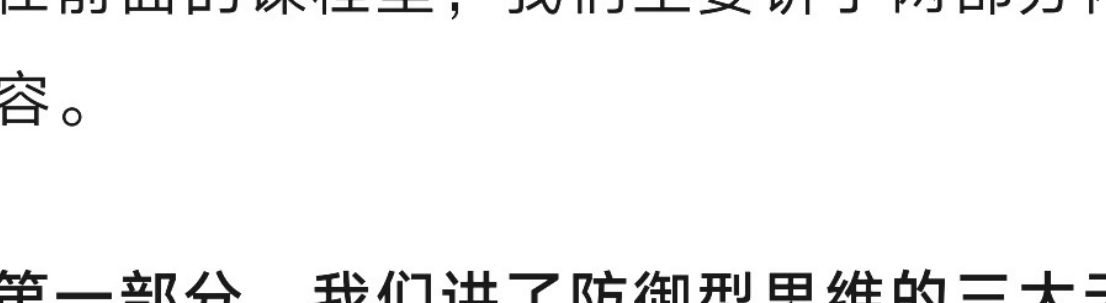
21 | 思维弹性：思维是如何...

12:09

5.69MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

在前面的课程里，我们主要讲了两部分内容。

第一部分，我们讲了防御型思维的三大天王：僵固思维、应该思维和绝对化思维。

第二部分，我们讲了一些能帮助你从防御型思维转向成长型思维的思维工具：创造型思维、WOOP思维、控制的两分法和正念思维。它们就像一条河流的张力、河道和源头活水，能让一条河流动起来。

在思维的改变这一章的最后一讲，我想跟你讨论一个重要的问题：思维究竟是怎么进化的？

倾听的要诀：答案在别人心里

我想先说一点我的个人体验。

我是一个心理咨询师。我在最开始学心理咨询的时候，我的老师告诉我：在心理咨询里，倾听是一件很重要的事情。

我点点头说知道了，而我心里想的是，老师只是提醒我一个我早就知道的常识罢了。那时候我对倾听的理解，还停留在不能只顾自己喋喋不休地讲，不能别人没说完就抢别人的话说，要有耐心这一个层次。我心里说，我是一个温和的人，我愿意倾听，倾听是我的强项。

幸亏我并没有固守着自己对倾听的理解。心理咨询是关于对话的艺术。研究对话久了，我才慢慢理解，倾听是一件多么难的事情。

最开始，我以为我听懂了别人在说什么，后来我发现，我只是在用自己的东西套用别人的经验，等我把自己的东西放下了，我一点都听不懂别人在讲什么了。直到最近，我才又慢慢能听懂一些别人的话了。

让我来举个例子。

前几天我在餐厅吃饭，听到一对夫妻在说话：

妻子说：“这几天没睡好。”

丈夫：“这几天天热，人就是容易早醒。”

妻子：“我有点担心女儿上托儿所能不能适应。”

丈夫：“小孩子嘛，可不都这样。过一段就好了。”

妻子就沉默了。

在这段对话里，妻子一直在跟丈夫说，她觉得生活的某些方面出了问题，而丈夫却一直在强调“一切正常”。

丈夫听到妻子的话了吗？并没有。他只是用自己的想象来理解妻子说的话。

也许对丈夫来说，妻子的焦虑也是一种新的经验（也许不新了）。他一直在努力把这些新的经验纳入到自己原有的认知框架里。他没来得及听妻子说什么，却急着给妻子提供一些解释，好像他很需要这种“一切正常”的感觉。

如果这时候妻子告诉丈夫，“你没听我说话”，丈夫也许不会理解，甚至会反驳说：“哪里啊，我不是一直在倾听吗？”

可是，是什么让丈夫不愿意听呢？是他对妻子的状况不感兴趣？是他担心妻子在通过“告诉你我不好了”来责怪他？还是他很需要这种一切尽在掌握的感觉呢？

倾听的要诀，就是知道很多事其实你并不知道。

所以一个好的倾听者，心里就会有许多的问题。他知道这些问题的答案不在自己的心里，而在别人心里，所以他才会提问。

而一个不好的倾听者呢？

他的心里没有问题，只有答案。因为他一早就知道了别人要说什么。他听到别人说的，永远都是他自己心里想的那些东西，不断重复不断重复。

所以现在，我也会告诉我的学生，倾听是很重要的，也许是心理咨询里最重要的事情。我的学生也会点点头，也许他们心里也会想，老师不过是在提醒我一个我早就知道的事情罢了。

但是我不会说什么。我知道说是没用的，如果用心体会，也许很多年以后，他们对这句话也会有更深的理解。

思维发展的三重境界

为什么要讲如何倾听呢？因为它和思维发展的规律非常像。

佛教禅宗有一种说法，用来形容思维的不同境界。

第一重境界，看山是山，看水是水；

第二重境界，看山不是山，看水不是水；

第三重境界，看山还是山，看水还是水。

人的思维就是这样一个从简单，到复杂，再到重新回归简单的过程。在这个过程中，我们对某件事的理解会呈现螺旋式的深入，但最后，又能简单地归纳某件事情的本质。

如果人认识世界和自我的方式，也能以这种螺旋深入的形式发展，那他的思维，就是一种有弹性的思维。

而这种思维的要诀，跟对话很像，就是不要太确定你知道的东西是什么，从而为探索的可能性留下空间。

在这里，我问大家一个奇怪的问题：我前面所讲的东西，都是对的吗？

比如在僵固型思维里，我讲到了夸孩子聪明，会让孩子陷入僵固型思维，会因为担心自己不够聪明而不愿意接受挑战。是这样吗？

前段时间我出差了好几天，回到家一敲门，女儿扔下手中的游戏，飞奔过来抱我。接下来的一段时间，在她玩数独游戏的时候，我围着她夸了好多次宝宝乖，宝宝聪明。我分明看到了她脸上开心的神情。

这样的夸奖会让她陷入僵固型思维吗？

我并不觉得。为什么不会？这个问题的答案，我想留个悬念，在课程的下一部分来说。

我在这里要说的是，就像心理咨询做的只是局部的工作，我们所讲的知识，也只是局部的真理。

也许你要问，老师，你是不是想说，人应该有批判型思维，不能全盘接受？

不是，我想说的恰恰相反。

所有的知识都是局部的，找出它不够完善的部分，是很容易的。可是要听到它对的地方，却并不容易。你要先接受他所说的都是错的，才能听到他说的对的地方在哪里。

如果套用三重境界：

第一重境界，就是把知识当做绝对的真理来学习；

第二重境界，就是知道它是有错的，所以批判它、排斥它、不接受它；

第三重境界，就是重新把它当做知识来学习，既知道它有局限，也知道它对你有用的地方在哪里。

再让我举个例子。

在青春期的时候，我一直为自己是一个敏感内向的人而苦恼。那时候，我不知道该怎么跟人交往，见到陌生人总是有些紧张，不知道该说什么。

我对敏感内向这个标签也毫不怀疑。这是“见山是山”的第一个阶段。

学了心理学以后，我会努力去寻找一些例外。我发现自己并不是跟所有人打交道都有困难，跟熟悉的朋友在一起时，我也是很放松的，而且我很享受别人听我说话。

所以在那段时间，我就有意识地不用敏感