

我的一个心理咨询师朋友，在回答别人的问题时，经常说：“没什么大不了，反正又不会死。”

有一天，一个人问他：“那万一真死了怎么办？”

他说：“没什么大不了，反正人都会死。”

其实他想说的就是，不要轻易陷入这种应该思维当中。

所以后来，我就跟我的来访者讲了愿望和应该的区别。

我问他：“让同事喜欢你，或者超过你的同事，究竟是你的愿望，还是你必须要做的事情？”

他想了想说：“这应该还是愿望吧。”

我说好，那你就去想，为什么它们不是必须的，把你所能想到的所有理由都列出来。

他回去想了很多理由，比如他的价值不需要用这个同事来肯定，就算没超过同事，他也有自己的进步等等。

当他想这不是必须的时候，他就从应该思维中解脱出来了，他的焦虑也逐渐缓解了。

听到这里，也许你还是会有一些疑惑。你会问：无论在现实中，还是在电影里，很多人下决心的时候，都会说：“我一定要做到！”而事后确实也有很多人做到了，我们也会把他们当做励志的榜样。

如果说愿望是一个可以完成，也可以不完成的东西，而不是必须要做到的东西，那我们会不会太容忍自己偷懒了？

对于这个问题，我是这么想的。

首先，当一个人说“我一定要做到！”的时候，他其实并不是说一定能做到这件事，而是说他有投入和奉献的决心。这个决心不是关于外在世界的，而是关于他自己的。

他自己愿意投入和奉献多少，这当然是他自己能决定的，但是他决定不了这件事是否能做成。就算他有很大的愿望去做成这件事，也不能奢望现实来迁就他的愿望，否则就变成了应该思维。

第二，如果一个人把决心看做是一种愿望，而不是必须要完成的事，会让他变得更灵活。

有时候，越是认识到有些路走不通，你越会去找别的路。越是接受现实，你越能利用现实，去实现自己的愿望，而不是在焦虑、抑郁和愤怒中，跟现实怄气。

最后我想说，区分愿望和现实，是一个人成熟的标志，也是走出应该思维的关键。

作为一个成年人，你得接受，这个世界不是围绕着你来设计的，宇宙根本不理睬你的喜怒哀乐，世界有时候就是有很多不公平，人生就是有很多苦难和不如意。

如果你一直放不下头脑中关于世界的设想，就像一个孩子不能放下对童话世界的执念，你的脑子里就一直会有很多“这个世界应该如此”的图景，而当现实不符合这个图景时，你的心里就会生出忧郁、愤恨和沮丧这些负面情绪。

而这些负面情绪最初来源于你对这个世界过于乐观的想象，现在又变成了你对世界悲观的理由。

你盯着现实与“应该”的裂痕，沉浸在对这个世界的失望当中，就没有办法多看一眼这个世界中美好的东西。这就是应该思维对自我发展的妨碍。

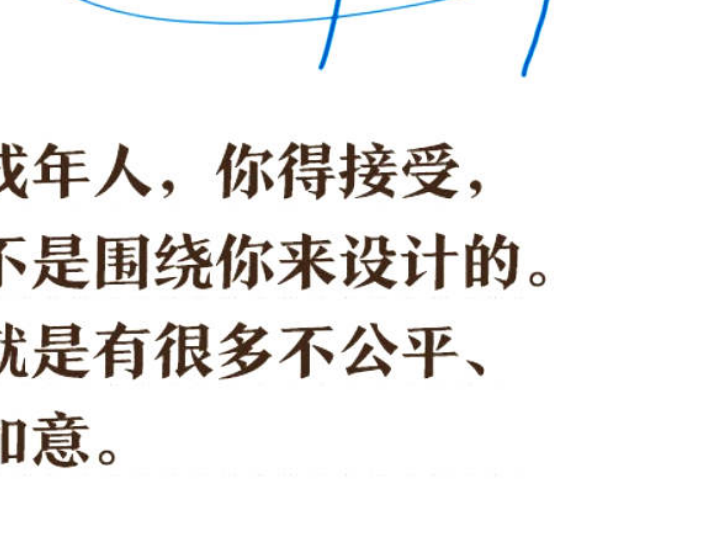


陈海贤

今天，我们讲了对世界和他人的应该思维，讲了怎么区分“应该”和“愿望”。听完这节内容，你是不是也发现自己经常陷入应该思维当中，欢迎你在留言区与我互动。

下节课我会继续讲，对自我的应该思维。

下一讲见。



作为一个成年人，你得接受，这个世界不是围绕你来设计的。有时候，就是有很多不公平、苦难和不如意。

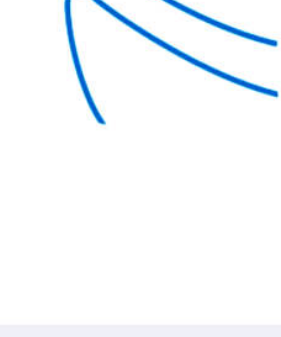
如果你放不下对世界的设想，你的心里就会生出忧郁、愤恨和沮丧。



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

Aa
字号

留言

分享