

我曾遇到过一位谴责自己的高手，我们叫她欧阳吧。欧阳的公司有很多优秀的同事，他们大都是从国内外名牌大学毕业的。

欧阳总是在跟同期进来的同事做比较，总是觉得同事很聪明，而自己很差。她经常会跟自己说：“不能再这么下去了！你要混到什么时候？别再堕落了！”

在我们咨询的很长一段时间里，她都处于“道理我都懂”的阶段。

我跟她说，人有很多面，不能这么简单地比较，甚至问她这种比较和自责对她有什么好处。这些都没有用。

欧阳的改变，同样来自情感触动。

那一天，我问起她是从哪里学来的这种对竞争的焦虑，她就回忆起了她的童年。

她是在机关大院里长大的。同龄的还有另外两个小女孩，都很漂亮乖巧，而她觉得自己长得一般。

这三个孩子的妈妈，经常会聚在一起讨论孩子。妈妈们是在暗暗较劲，而她的妈妈，又是一个好胜心很重的人。

每周六，她们三个人都会去一个地方，跟着一个老师学弹钢琴，三个妈妈则在旁边对她们品头论足。

有一天，她的琴没弹好，错了好几个音，妈妈非常生气。

以前，都是妈妈骑自行车接送她，那天天很冷，妈妈把她从自行车后座放下来，自己骑着自行车往前走，她就在后面一边哭，一边追。

说起这一段，她委屈地哭了。

她说：“从那以后，我就特别害怕去学钢琴。每次去那边，我都觉得，这三个妈妈就像三个将军在那边指挥坐镇。我们像是三个小兵，在前面战战兢兢地奋力杀敌。”

我问她：“现在你已经长大了。如果你是自己的妈妈，你会让自己参与这样的战争吗？”

她说：“我绝对不会。”

我说：“可是你现在就在让自己参加啊，只不过战场不一样了而已。”

她沉默了。

从那以后，每次遇到想跟同事比较的时候，她都会跟自己说：不要再参加这个愚蠢的战争了。

也许，她以前也这样劝过自己。但现在，说这话的时候，她心里的大象被触动了。

现在，她心里多了一样东西：对自己的爱和怜悯。她知道了自己为什么会有这么多自我谴责，也知道这并不是她想要的自我谴责。这是她妈妈的需要，不是她的需要。

而这种理解，是驱动大象改变最重要的部分。

所以，你對自己还好吗？想起自己的时候，你是带着厌恶和憎恨，还是带着爱、同情和期待呢？

如果你还在内疚和自责中自我折磨，也许，你就应该放弃和自己之间的战争了。就像一个士兵终究要解甲归田一样。

大象也许听不懂你说的道理，但它能听懂爱。

它会很清楚地知道，你爱不爱它。只有爱，才会让它心甘情愿，为你上路。

我们下节课见。



如果你还在内疚和自责中自我折磨，  
你应该放弃和自己的战争了，  
因为，只有爱和期待  
才能触动内心的“大象”。

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

写留言

分享