

发刊词：实现人生突破的系统方法

你思考过这样一个问题吗：如何拥有一个更好的人生？

我知道，用这样一个问题开始一门课，会让你觉得有点“心灵鸡汤”。但其实，这个问题是我仔细想过的。

什么才是更好的人生？我们的人生发展是有方向的吗？

我们能有效管理自己的成长吗？

如果可以，我们又该如何去实现一次次的人生突破，向着那个理想的方向前进呢？

要破解这些成长谜题，心理学能为我们提供很多有用的线索。

你好，我是陈海贤。

欢迎来到《自我发展心理学》。

我将用 50 讲的时间，系统回答上面这一系列问题。我希望这门课提供的思维方法和行动工具，能够帮助你迈开改变的步伐，突破或大或小的人生困境，创造一个让自己更满意的人生。

1. 这门课是怎么来的呢？

你可能会觉得“自我发展心理学”这个说法很新鲜。没错，因为这是我们从真实生活中提炼出的新课题。

半年多前，在得到公司的会议室，罗振宇和脱不花问了我一个问题。他们说：得到聚集了这么多中国最有上进心、最有自我发展动力的用户，他们有强烈的发展愿望。

可是，为什么突破自己那么难？难道我们注定要活在焦虑、纠结和痛苦中吗？我们如何管理好自己的人生发展？

罗振宇问我：

你能不能根据这些问题，为得到用户创造一门叫《自我发展心理学》的课？给我们一个实现改变，不断自我突破的系统方法？

说实话，这个问题让我着迷。

首先，因为它有挑战。

现有的、成熟的心理学理论体系，没有一个让我拿来就能解决这些问题的。这意味着，我要在众多理论和我自己案例的基础上，整合出一个新的体系。

最重要的是，这也是我一直关心，也很想讲的课题。

我是浙江大学的应用心理学博士，毕业后已经做了 12 年的专业心理咨询，接待了 6000 多位来访者。我通过社交平台和图书出版，拥有了 100 多万读者。

无论是和来访者的深度沟通，还是和读者各种形式的互动，我都深深地感觉到：**其实每个人都在关心自我发展。**

如果一个人的发展受限制了，他就会遇到很多的纠结和痛苦。

所以，我非常渴望有机会，有这样一个平台，能在这里把我所了解的知识和经验都讲给你听。

今天，这门课终于上线了。

2. 这是一门关于改变的课。

说到改变，我们都很熟悉。比如：想减肥、想锻炼、想早睡早起、想读书、想换

工作、想表白、想结束一段关系……

我曾经开玩笑说：一年 365 天，我们可能有 364 天都是在想着怎么改变的。但**真实的改变却很难发生，即使发生了，也往往是三分钟热度，半途而废。**

为什么改变就这么难呢？

我们经常想到的理由是：自己意志力不够坚定，或者行动力太弱；有时我们也会把不能改变的责任推卸给外在环境，觉得新工作太难找、同事太坏、家人不支持等等。

可是，我想告诉你的是：**改变非常难，其实难在你心里。**

你的心理系统就像一个鱼缸，而你就像鱼缸里的那条鱼，你在里面游看起来很自由，其实，你是被限制住了。

人生突破的本质是心理系统的更新。在这门课中，我最重要的任务是带领你检查你的心理系统，启动自我发展的进程。

这门课分为五章：

第一章，我将从行为出发，告诉你如何养成一个好习惯。

怎样走出心理舒适区，迈开改变的第一步。

第二章，我将带你了解你的思维系统，告诉你如何让心智变得更成熟。

我要带你看看你的大脑是不是有很多的防御性思维，并把成长型思维的工具介绍给你。

第三章，我会带你一起来拆解身边复杂的人际关系，告诉你如何突破爱恨情仇的迷局。

不健康的关系是如何限制你的？而拥有高质量的关系，你又需要成为一个什么样的人？

第四章，我们将穿越人生的重大转折期，告诉你如何走过人生的艰难时刻。

职业转换、亲人离去、情感变故、遭受创伤……这些我们人生经常会遇到的坎，如何塑造了你的心理结构？你又该如何去对付它们？

第五章，我将从整个人生的角度来告诉你，如何绘制自己的人生地图。

人生的不同阶段都有它自己的使命，而理解这一个使命，这一不同阶段的课题，能够提示我们，该从哪里突破。

3. 那么，听完这门课，你将收获什么呢？

首先，你会得到一套改变与发展的实用工具。

在这门课程中，我会把咨询中反复使用过的、最有效的工具告诉你。教你如何辨析心理系统中的 bug，如何重建一个从容的自我。

其次，我会为你提供这些工具的使用说明书。

12 年的咨询生涯，让我见识了很多的故事，我会把其中最具有启发性的故事讲给你听，也包括我自己的故事。

心理学的概念和工具往往容易比较抽象，我们也很容易把它们变成和我们无关的、很远的知识。

而我能够帮助你把这些工具和你真实的生活结合起来，让它真正变成你的东西。我要讲的，就是你的事。

最后，也是我最希望能够给你的，是内省的习惯和思考线索。

这门课并不是一个包治百病的医疗工具箱，而是你深刻透视自己内心的窗口。

改变的前提是理解自己，而理解自己就需要你有内省的能力。自我很复杂，没有系统的心理学方法，你很难真正读懂自己。

所以这门课，我希望你能理解自己的思考方法，并形成内省的习惯。请记住，**内省，才是我们自我发展真正的动力。**

俄罗斯著名文学家陀思妥耶夫斯基曾经说过一句话：

有些话你只能讲给朋友听，有些话连朋友都不能讲，还有一些话你甚至都不敢讲给自己听。

在我看来，正是那些不敢讲给自己听的话，才真正塑造了你自己。而我们这门课，就是要让你听到那些你不能讲给自己听的话。

我希望，这门课能成为你自我发展路上的伴侣。同时我也希望，有一天你不再需要我，因为那时候，你已经独自开拓到了很远的地方。

欢迎加入《自我发展心理学》，也希望你能把这门课分享给你最亲密的爱人和朋友。

让我们一起来实现人生的突破。

Part 1 导论：关于改变，你一直都有选择

现在，你和我一起站在了这 50 讲课程的起点，在最开始的这一刻，我想先请你思考一个问题：

你加入《自我发展心理学》这门课，希望从这门课中得到什么呢？

当你在思考这个问题的时候，你其实是在思考自己和这门课的关系。

我们不妨来做一下选择题。在下面三个选项中，你会选择哪种心态来参与这门课程呢？

A. 来参观的

B. 来抱怨的

C. 真正想要改变的

来参观的学习者，只想浮光掠影地了解关于改变的知识；

来抱怨的学习者，只想证明改变有多难，自己有多少理由没法改变；

而真正想要改变的学习者，会把这门课程里提到的理念和方法，用到自己的生活中，你会把这门课当做一个工具，去反思自己的生活。

我希望你是第三类学习者，因为这不仅意味着你会更投入，你愿意信任我，而且，这门课也会成为连接我们彼此的桥梁。

所以，你准备好了吗？

现在，我们就正式进入《自我发展心理学》这个课程。

1. 改变，你一直都有选择

我已经做了 12 年的心理咨询师，一直在致力于帮助我的来访者改变。在工作中，我发现一个很有规律的现象，很多来访者会这么开始跟我的谈话：

老师，我很痛苦，我渴望改变，但我没有选择。

为什么没有选择呢？他们把问题归为难以控制的环境，归为充满敌意的社会，世界的不公平，或者自己无法改变的家庭和过去。

这些外在因素在不停地影响他们，让他们觉得自己没有选择。所以，他们停住了发展的脚步，在原地停止不前。

这些来访者让我意识到，人生有没有选择这个问题，是开启改变的前提问题。你相信你的人生的真的会陷入没有选择的绝境吗？如果你相信它是真的，那么你就失去了改变的可能。

而我在咨询中要告诉来访者的第一件事，也是我在这里想告诉你的第一件事是：关于改变，你其实一直都有选择。

当你告诉自己你不行的时候，你已经做了选择；

当你待在一个只能满足温饱，没什么前途的公司时，你已经做了选择；

当你用拖延躲避工作压力时，你同样做了选择。

改变是一种选择，不改变也是一种选择。

你为自己不改变所找的所有借口，像是没钱、没时间、太麻烦、没必要……它们统统都是你的选择。甚至连你告诉自己“我没有选择”，那也是你的选择。

意识到你有选择，这是我们开始改变的前提。可为什么我们总觉得自己没有选择呢？

我认为，这主要有两个原因：

第一个原因是，你误认为只有你的选项足够理想，这才算有选择。如果你的选项不够好，那就是没有选择。

其实，并非如此。

选择是基于当前的现实，而不是我们头脑中的理想。我们选择的，也不是未来的结果，而是此时此地的行动。（重点！！！）

比如说，我现在在做一份不那么喜欢的工作，我没有办法去做一份我希望的理想的工作。因为我需要养活自己，所以我觉得自己没有选择。

其实，这句话正确的表述是：你还不愿为自己喜欢的工作去冒险，所以选择忍受一份不那么喜欢的工作，来养活自己。

这是一种可以理解的选择，但我并非没有选择。不说别的，至少养活自己的办法，绝对不止一种。

我们觉得自己没有选择的第二个原因是，逃避对自己的责任。

表面上，我们都希望自己有更多选择，而实际上，我们却经常在逃避选择。因为有时候，强调我们有选择，并不是一件让人舒服的事情。

因为这会很容易让你想到另一个问题：既然我有选择，那我过得不好，是不是我自己错了？

我希望你不要这么想。讨论对错的思维方式，它通常会假想一个施害者和一个受害者。

当我们说自己没有选择时，我们是把自己放到了一个受害者的位置，我们可以借此把责任推卸给假想中的施害者，无论这个施害者是环境还是他人。这样，我们就不会有心理负担了。

在这里，我希望你换一种思维方式，不是思考“谁对谁错”，而是思考“有用没用”。

如果你强调自己受过去、环境和他人所限，自己没有选择，这对你的改变有什么用吗？你没法改变，也许不是你的错，可是，最终要为结果负责的人是谁呢？还是你自己。

2. 改变需要勇气

在心理咨询里，我始终在帮助来访者承担起自己对改变的责任，帮助他们看清自己做出的选择。但是我必须说，对任何一个人来说，这都不是一件轻松的事，它需要巨大的勇气。

斯科特·派克（Scott Peck）是美国著名心理医生，他有一本经典的书，叫《少有人走的路》。

在书里，他讲了一个自己的故事：

年轻的时候，因为责任心太强，他总是把工作日程表排得满满的，别的同事每天下午4点半就下班了，他却要接诊到晚上八九点。这样，他老婆抱怨他不回家，他也很疲惫，有很多怨言。

有一天，他就去找他的主任医生商量，问能否安排他几周不接来访者。

主任医生听完他的抱怨，同情地说：“哦，我看到你遇到麻烦了。”

他很感激地说：“谢谢您，那您认为我该怎么办呢？”

那个主任医生又重复了一遍，说：“我不是告诉你了吗？你现在有麻烦了。”

派克很生气：“是啊，我是有麻烦了，所以才来找您啊，您认为我该怎么办呢？”

主任却说：“好好听我说，我只和你再讲一遍，你要认真听好：我同意你的话。你现在确实有麻烦了，你的麻烦跟时间有关。是你自己的时间，不是我的时间，所以不是我的事。”

如果你听到一个领导跟你讲这种莫名其妙的话，估计你也会生气。当时派克医生

就气得要命，觉得这个主任简直不可理喻。

可是三个月后，他忽然就认识到了：主任说得没有错。

我的时间是我的责任，如何安排时间应该由我自己来负责。花更多的时间接待来访者，这也是我自己选择的结果。

那他当初为什么要去找主任说呢？他其实是在说：“为我负责吧，我可是我的上司，我没有选择，只有你能帮我选择。”

你看，一个训练有素的心理医生，都会不自觉地把选择的责任推给别人，更何况我们这些没有受过训练的普通人？

所以，选择改变不是一件容易的事，它很难，需要勇气。可是，没有什么比走一条很难的路更能促进人的自我发展了。

3. 改变需要自省

改变需要勇气，但只有勇气是不够的，我们还需要有反省自己的能力。只有不断地审视自我，才能触发改变。

我有一个来访者，她的妈妈是一个非常焦虑的人，经常指责和打骂她，这给她带来了很大的不安全感。可是，当她自己当了妈妈，有了女儿之后，她也经常指责自己女儿的种种不是。

有一天她来跟我说：“你知道吗，有时候我羡慕我妈妈。我妈妈有很多问题，可她的人格是完整的。她从来不觉得自己有什么问题，都是别人有问题。可是这么多年，我读了很多书，受了很好的教育，我反而分裂成了两个人。一方面，我很像我妈妈，另一方面，我又很厌恶自己像她；一方面我不停地指责女儿，另一方面，我又在不停地指责，那个指责我女儿的自己。”

我跟她说：

你跟你妈妈不同的地方，是有价值的。因为你有内省。反省并不轻松，它有时候还让人痛苦，可这正是改变的契机。

最后，我想给你讲一个故事。

据说，著名心理学家阿德勒（Alfred Adler）的咨询室里放着一根三面柱。柱子的一面刻着“我很可怜”，另一面刻着“别人很可恶”，最后一面刻着“怎么办？”。

每次有来访者到他的咨询室里，他都会拿出他的三面柱，问来访者：“你选择谈什么呢？”

现在，如果你面前也有一根三面柱，我问你同样的问题，你会怎么选择呢？

我相信你一定有很想改变的事情，小到早睡早起，提高工作效率，这样的生活习惯；大到怎么让自己心智变成熟，怎么建立高质量的关系，怎么走过人生的艰难时刻。

为了要让学习更有效，你不妨现在就找一个最想改变的目标。这样，你就能把每节课学到的内容应用到自己身上。随着课程的深入，你一定能更深刻地看清自己，看清问题，这能帮助你改变。

下节课，我们就正式进入课程的第一章——如何启动行为的改变。

为什么我们常常立志要做出改变，却总是三天热度，最后无疾而终？推动改变的是我们的决心，我们的意志力，还是另有其它的力量？

从下节课开始，我们就将开启我们的改变之旅。

Part 2: 改变的本质，如何创造新经验

我们对改变的成功经验可能并不多，但对改变的失败，一定经验丰富。

比如，我们经常会做新年计划，每年跨年的时候，都会又憧憬又悔恨地跟自己说：新的一年一定要不一样，要变成更好的自己。第二年、第三年……同样的计划塞满了抽屉，可最后，它们都仍然只是计划。

行为的改变为什么这么难？我们到底要怎么做，才能启动行为的改变呢？

要弄清楚这个问题，我们首先得搞明白改变的本质到底是什么。

1. 两个自我：大象和骑象人

有一项医学调查说，心脏科医生告诉患者，如果他们不改变自己的生活习惯，比如不健康的饮食、不运动、抽烟等，他们将必死无疑。

可即使在这种情况下，也只有七分之一的人会真正改变。其余七分之六的人是不想活了吗？当然不是。**他们也知道该怎么做，可就是没法改变。**

这是我们在改变中经常遇到的问题。

我们心里有一个行为标准，希望自己做到，却经常被现实打脸。好像心里有一个自己，而现实却是另一个自己。

有时候，我们明明讨厌自己的某个行为，比如拖延症，却怎么也改不了。这个时候，我们就会有很多的内疚和自责，就会怪自己意志力薄弱，不够努力。

可是，**内疚和自责并不能带来改变。**你应该认真思考的是，我为什么控制不住自己呢？

也许你没有意识到，你的躯体里其实有两个自我。一个是感性的自我，一个是理性的自我。

区分这两个自我，理解他们之间的关系，对于理解改变，非常重要。

积极心理学家乔纳森·海特曾用一个有趣的比喻，来描述两个自我之间的关系。

他说：**人的情感面就像一头大象，而理智面就像一个骑象人。**

骑象人骑在大象背上，手里握着缰绳，好像是在指挥大象，但事实上，他的力量微不足道。一旦和大象发生冲突，他想往左，而大象想往右，那他通常是拗不过大象的。

对于改变而言，理智提供方向，而情感提供动力。

如果你的理性想要改变，就需要了解感性大象的脾气和秉性，利用大象的特点，这样才能事半功倍。否则，改变将非常困难。

这个比喻能帮助我们形象地记住两个自我的关系。

那么，大象的脾气是怎么样的呢？它有三个特点。

第一个特点：力量大。

一旦它被激发了，理智就很难控制它。

第二个特点：它是受情感激发的。

它既容易被焦虑恐惧等消极情绪驱动，也容易被爱、怜悯、同情、忠诚等积极情绪所驱动。**所以它既可能成为改变的阻力，也能成为推动改变的强大动力。**

第三个特点：它是受经验支配的。

也就是说，它只认我们切身体会过的“经验的好处”，而不认我们**理智所构想的“期待的好处”**。

大象的前两个特点，比较好理解。我们的重点应该放在它的第三个特点上，因为这个特点与行为改变是直接相关的。

2. 大象转向“经验的好处”

什么是经验的好处呢？想要理解它，你得先理解期待的好处。

期待的好处是我们想象中的好处。比如：

我们都能想到，每天早起跑步，会更有精神；

不拖延，会更高效、更有成就感；

坚持健康饮食会让我们的身体变得更好。

但是这些是我们**想象出来**的，我们并没有深刻地体验过这种好处。

相反，我们体验过睡懒觉时温暖的被窝，打游戏的快乐，胡吃海喝的感官刺激，这些都变成了我们亲身经历过的好处。

期待的好处是抽象的，而经验的好处是具体的；

期待的好处发生在未来，而经验的好处发生在过去或者现在；

期待的好处是被教导出来的，而经验的好处是我们通过亲身体会，真实地感受到的。

当这两个好处发生冲突时，虽然骑象人想要寻求那个“期待的好处”，而大象却不由自主地转向了那个“经验的好处”，哪怕有时候这个“期待的好处”要比“经验的好处”大得多。

要理解大象的选择，我们需要回忆一下中学生物知识：巴甫洛夫和他的狗。你还记得条件反射吗？

最开始，巴甫洛夫的狗看到肉会流口水，听到铃声没反应。但是，巴甫洛夫每次在给狗喂肉之前，都会先打铃。

久而久之，狗只要一听到铃声，哪怕没有肉，也会流口水。这就叫条件反射。

一个条件反射包括了三个因素：刺激、反应和强化。在这个实验里，刺激是铃声，反应是狗流口水，强化是肉。

这里的强化，其实就是经验的好处。

一旦我们的某个行为获得了这种好处，它就会被保留到我们的生命里，哪怕我们没有意识到，它仍然会影响我们的行为。

强化不仅有正强化，还有负强化。什么意思呢？

正强化是当你表现出某种行为时，通过增加你想要的结果，让你的行为更巩固。

比如：获得高额奖金会让你努力工作。

而负强化是当你表现出某种行为时，通过减少你不想要的结果，来让你的行为更巩固。

比如：为了防止被扣奖金，你也会努力工作。

现在，你应该理解了大象为什么总是不由自主地转向“经验的好处”，**因为它会通过强化，塑造我们的行为，所以行为的改变才会那么难。**

案例分析：

前不久，我接待了一个来访者，大学刚毕业不久，在一个陌生的大城市工作。

每天上下班，她都会搜寻当地有名的小吃店，大吃特吃，直到吃撑了还不能停手。她很苦恼，想要改变，却控制不住自己。

为什么她会这么依赖食物呢？

她跟我说，她所在的公司是一个世界 500 强的大公司，压力很大，经常要加班到八九点。她一个人租着房子，回家空荡荡的没什么意思。所以寻找美食成了她唯一的娱乐。

每天下班以后，她都会坐上地铁，到某个人来人往的闹市区，找个甜品店坐下。她喜欢一边吃，一边看那些熙熙攘攘的人群，感受闹市的烟火气。每次吃完，一想到要回到那个空荡荡的家，她就跟自己说：那不如再待一会，反正回去也没意思。结果就吃撑了。

我想请你跟我一起思考：

1. 在这个例子中，引起行为的刺激是什么？

不是美食，而是孤独。这个刺激是从她下班想到“自己回家后一个人空荡荡”开始的。

2. 与刺激相对应的应答行为是什么？

也不是吃，而是包括吃在内的挤地铁、到闹市区，看着人群并感觉到烟火气，这一系列的行为。

食物当然是一种强化，但它带来的最重要的好处，不是美味，而是用寻找食物的过程，用吃所带来的感官刺激，避免了自己在异乡感受到的压力和孤独感。

这么说来，她的大吃特吃，不仅是一种获得食物的正强化，更是一种通过吃来逃避孤独的负强化。而这种强化，让她很难控制自己，做出改变。

说到孤独的时候，我看到她眼里有泪花，我知道我说的是对的。

于是，我就跟她说：“人生已经很艰难了，你也不需要完全否定吃美食，这毕竟也是一个减压方法。最重要的是，我们要找一个更健康的替代方式，比如跑步健身、参加读书俱乐部、跟朋友看电影等等。”

我建议她每周一三五去试验新方法，二四六用“吃”这个老方法，看看哪个会感觉更好一些。

最后，她找到了一家羽毛球俱乐部。在那边认识了几个朋友，慢慢的，她也能够控制自己的饮食了。

所以，当我们改变失败的时候，责怪自己是没有用的，因为我们的行为并不是独立于环境而存在的。

所谓的“好处”或者“坏处”，其实就是我们与环境交换信息，获得反馈的过程。刺激和强化，就是我们与环境建立联系的方式。

3. 改变的本质：创造新经验

改变的本质是什么呢？其实就是创造新经验，用新经验来代替旧经验的过程。

创造新经验需要通过新的行为，获得新的反馈，新的强化，并亲身感受到它。亲身感受到的经验，这跟你听来的道理很不一样。

如果你只有想象中的期待，而没有新行为所带来的新经验，改变就很难发生。

总结一下。到目前为止我们了解了改变的本质，那就是创造新经验。

我们也知道了，“经验的好处”会通过强化塑造我们的行为，让我们的新经验变成新习惯。

这么看，改变似乎也不难啊，我们去创造新经验，并不断强化它就好了吗？事情没有那么简单。

下节课，我们就来讲讲，为什么我们总是抱住旧经验不放，它背后的心理机制是什么。

我们下一讲再见。

Part 3：心理舒适区，如何识别改变的障碍

我们已经知道了改变的本质是创造新经验，并通过强化，把它变成新的习惯。这听起来很简单，但在真实生活中却很难。

为什么？因为旧经验太过牢固。所以要击败旧经验，我们就必须理解它的工作原理。

1. 让旧经验根深蒂固的最重要的心理机制——心理舒适区。

心理舒适区本质：熟悉的应对方式

心理舒适区这个词，你一定听过。平时我们常说，要有所改变，就要走出心理舒适区。

可是，究竟什么是心理舒适区呢？你可能会想，“舒适区”指的就是舒适的环境嘛。

比如，有人在小城市找了一份稳定安逸的工作，虽然工作没有太大的成就感，但是比较舒适，所以就不想再挑战自己，突破自己了，这就是心理舒适区。

其实并不全是。

首先，心理舒适区并不一定意味着舒适。

举个例子。我们都认同外面的环境要比监狱里舒适。可是在电影《肖申克的救赎》里，老布就不这么觉得。

他在监狱里被关押了 50 年，这几乎是人的一生。当他获知自己即将刑满释放时，不但没有满心欢喜，反而差点精神崩溃。因为他已经熟悉了这座监狱，离不开了。

为了让自己继续在监狱里呆着，老布不惜举刀杀人。再一次出狱的时候，他甚至选择了自杀。

监狱这个环境，虽然不舒服，但这是他的心理舒适区。

从老布的例子你可以看到，**有时候，你处于一个很痛苦，很艰难的环境中，仍然不愿意改变，这也是一种心理舒适区，因为你熟悉它。**

其次，心理舒适区意味着熟悉的环境吗？其实也不是。

我有个朋友，有一段时间觉得自己生活过得不好，希望能有所改变，所以想换个环境，先去国外读个书。他想听听我的意见。

生活遇到瓶颈，换个环境重新开始，是很多人都会有的想法，也许你也有过。

我就跟他说：“出国长长见识是挺好的。**可是，改变熟悉的环境，并不意味着我们就能改变了。**”

我见到过一些人，换了个地方，换了份工作，马上就有了脱胎换骨的变化。我也见过很多人，去过很多国家，做过很多工作，却一直没什么变化。

我们每个人都带着自己长长的过去，这些过去不在环境里，而在我们的头脑里，在我们的所思所想中，在我们和环境的互动中。如果这些不改变，光改变环境，是没有用的。

所以，真正的心理舒适区，说的不是熟悉的环境，而是我们熟悉的应对环境的方式。走出心理舒适区，说的不是我们走出熟悉的环境，而是改变我们的应对方式。只有改变我们的应对方式，才算真正走出了心理舒适区。那么，什么是应对方式呢？

其实，**所谓的应对方式，就是指我们怎么处理生活中那些困难的事情。**

心理学上有一个常用的量表，叫应对方式量表，归纳了六种常用的应对方式：

解决问题；

自责；

求助；

幻想；

退避；

合理化。

对我们来说，应对方式有两层含义。

第一层，行为上的应对，也就是对具体事情的应对。

比如：遇到危险时，选择战斗还是逃跑；在工作上遇到困难的任务，选择解决问题，还是拖延。

第二层，对内心的情绪应对。

举个例子：妈妈带小孩去动物园看狮子，孩子看见狮子都是会害怕的。

A 小孩哭着说：“我要回家。”

B 小孩一言不发，但是腿在瑟瑟发抖。

C 小孩呢，看了一会，问妈妈：“我能不能冲它吐唾沫？”

你看，三个孩子都害怕狮子，但他们应对这种害怕的方式并不一样。这是对情绪的应对方式。

2. 心理舒适区带来控制感

现在我们知道了心理舒适区是我们最熟悉、最常用的应对环境和问题的方式。

那么，这个舒适区到底有什么好处，让我们想要不停用它，明明想要改变，却怎么也改不了呢？

简单来说，它带来的最大的好处就是控制感。

“控制感”是每个人的基本需要，也是人安全感的来源。我们大部分的应对方式，最初是用来应对焦虑的。

我们越是感到自己受了威胁，感到焦虑，就越需要控制感，会越抓着已有的应对方式不放。

而走出心理舒适区则意味着，你放下了原来所使用的应对焦虑的武器，重新去面对焦虑，寻找新的适应办法，这是情感这头大象很难忍受的。

所以，对焦虑感的回避和对控制感的需要，经常会让大象重新回到它所熟悉的应对方式上来，这就是为什么改变这么难。

案例分析：

有一个来访者因为焦虑来找我。

她的丈夫之前在国外深造，为此他们异地了 6 年。最近，丈夫回国了，到了上海工作，她也跟着搬去了上海。

但是，最近她一直纠结是应该回到原来的城市，还是继续留在上海。她觉得是工作的原因。可是讨论着讨论着，我发现，到上海发展的机会和前景都比留在原来的城市好，她也很认同这一点。

那她为什么还执意要回去呢？她叹了口气说：“我担心先生跟我离婚。”

我知道她最近才刚结婚，于是我问她：“你和先生关系不好吗？”

她说不是，她和先生很恩爱。

我又问：“是你们的生活有什么困难吗？”

她说也没有，都很好，可就是不安。

后来，我们聊到了她的成长经历。

原来，她从小和父母聚少离多，父母忙着做生意，经常不在家。

她印象最深刻的一个场景是：有一次，她坐在家门口，孤孤单单地等在县城做生意的爸妈回家，直到天空一点点黑下来，父母也没有回来。类似的情况有很多。

我问她，是怎么适应这种分离的，她说不知道，就是慢慢习惯了。

可我知道，这是很让人焦虑的场景，如果不是发展出了一种特别的应对方式，她没法习惯。

后来她读大学，有了男朋友，别人总觉得异地恋不靠谱，她却很适应。

其实那时候，她心里想的是：反正有一天对方会离开。

但爱情最终战胜了时间和距离。今年丈夫学成回国，他们结婚了。可是，当两人真正在一起的时候，她却开始感觉不安，开始纠结要不要回原来的城市，重新开始两地分居的生活。

而且，她的头脑里发生了巧妙的转换，直到我们说起这一段，她还以为自己纠结的是哪个城市更有利于她的职业发展。

我问她，现在的生活怎么让她不安了。她说，好是好，可谁知将来会发生什么不好的事情，彻底破坏现在的一切。

不知道你有没有发现，这个来访者因为成长经历发展出来的应对方式就是：不对关系抱有期望，随时准备离开，过一个人的生活。

这种应对方式不适用于两个人在一起的生活，而适用于处理两个人不在一起时，所产生的分离焦虑。但现在，为了配合这种应对方式，她宁愿选择两地分居的生活。

因为这种应对方式她最熟悉，能让她有控制感、安全感。

这是心理舒适区最特别的地方，我们会用自己的应对方式去建构生活，而不是根据生活选择一种合适的应对方式。

明明她的环境已经不需要她这么焦虑，而她却还在为分离做准备。这是很多悲剧的来源。

在这里，我想请你思考一下：如果她的爱人也用类似的应对方式会怎么样？

那他就很容易把她的犹豫，解读成要离开的信号，他也会为分离做准备，以避免自己受伤害。这样，分离的焦虑就会变成现实，两个人就会真的越行越远。

幸运的是，丈夫对他们两人的关系很有安全感。他觉得两地分居的生活根本不是常态，两个人在一起才是常态。

这也是丈夫的心理舒适区，所以他包容了她的不安。

为了逐渐改变她的应对方式，有一次，我把她和她丈夫一起请到咨询室来，我们一起给妻子的焦虑取了一个名字，叫“小闹铃”。

当妻子再有不安、想要离开时，她就会告诉丈夫：“我的小闹铃又响了。”

丈夫会轻轻拧妻子的耳朵，假装把它关掉。

最终，妻子决定留在上海。

离开咨询室的时候，她跟我说：“陈老师，您知道吗？不只是感情，以前，任何好的东西，工作、荣誉、生活，我都不敢要，哪怕得到了，也会觉得不安，觉得这不是我的。现在，我慢慢开始不那么想了。”

觉得自己配不上好的东西，这也是另一种心理舒适区。

而她开始走出了自己的心理舒适区，用新应对方式生活。这并不能保证她和丈夫以后一定不会分离，没有人能做这样的担保。

但新的应对方式，能够让她去享受现有的幸福和快乐，并从中积累新的经验。这就是改变的意义。

总结一下，现在我们知道了什么是真正的心理舒适区，知道了心理舒适区的本质是熟悉的应对方式所带来的控制感，正是对控制感的渴求，让我们难以改变。

在下一讲中，我们将学习一种很实用的技能，给自己的心理舒适区拍个 X 光片，看清它精细的内部结构。

我们下一讲见。

Part 5: 检验人生假设，如何看清限制自己的规则？

通过前几讲的课程，相信你已经对改变有了更多的理解，也学习了怎么探索自己的心理舒适区。

从这一讲开始，我会用四节课的时间，来为你介绍推动行为改变的四个原则。

这节课，我们要讲**第一个原则——重要假设的检验**。

改变第一步：看见内心假设

还记得上节课提到的心理免疫 X 光片吗？它告诉我们，我们的行为背后往往隐藏着一些重大假设。

辨识出这些内心的假设，是突破心理免疫系统，让改变发生的第一步。

比如上节课中的艾米，她内心里就有一个重大假设：发表不同意见会引发冲突。

这个假设主导了她心中恐惧的大象。

有时候，看见这些假设本身，就会带来一些改变，不需要具体做什么。

为什么呢？**因为通常这些假设都是藏得很深，所以我们会把这些假设当做常识。**

但是，一旦它们被看到，被带到意识中经受理性的拷问，它们对人心理的隐形操控力就被打破了。

说出这个假设的一刻，人们经常会恍然大悟，又会觉得奇怪，这么简单的事情，怎么现在才发现它。

所以，检验人生重要假设的前提是，看见它。

那么，在没有心理咨询师帮助的情况下，我们有办法看见自己的重要假设吗？

有的。

上节课我们讲到的心理免疫 x 光片，就能帮助你看到这个假设。如果你不记得了，没关系，你也可以问自己三个问题：

第一，那些跟你的目标相反的行为，带给你的好处是什么？

第二，如果你做不一样的行为，你最担心别人会怎么对你？

第三，为什么阻碍改变的行为，所带来的好处是必须的？如果没有这些好处，会发生什么可怕的事情？

如果你认真而诚实地思考了这三个问题，你就能知道，内心深处阻碍你改变的假设是什么。

这里还有个小技巧能帮到你：你在寻找自己的重要假设的时候，可以试着用“如果……就……”这样的句型来归纳它们。

在这样清晰的句式中，你会发现原本根深蒂固的信条，真的就是一个假设而已。

举个例子。

我有一个来访者，她很想跟别人建立联系，却总是没法迈出与人交往的第一步。

通过探索，我们发现她内心的基本假设是：**人与人之间的关系就是利益关系，如果别人对我好，那一定就是对我有企图。**

这就是“如果……就……”的句式。

有一次，我让她把人生中对她好的人都列出来，她列了好多，其中有父母，还有高中时的班主任。

我说：“你觉得他们对你的好，是有什么企图呢？”

她说：“我爸妈对我好，就是希望我将来为他们养老；我高中老师对我好，就是为了我成绩能好一些，让他脸上有光。”

人总是会保护自己的核心假设，不会轻易改变。可就算这样，她心里也会想：为

什么我觉得是这样，可是陈海贤觉得不是这样呢？

当她这么想的时候，她已经在审视这个假设了，从某种意义上，这个信念也就有所松动了。

行为检验：验证内心假设

当然，只是看见是远远不够的。

你还记得改变的本质是什么吗？就是通过做不一样的事，获得新经验。

这里所说的“不一样的事”，指的是与心理免疫系统要求我们做的不一样的事。相应的，我们的新经验指的也是，当新行为带来内心假设的松动后，所产生的新的领悟。这个领悟会被整合到我们的心理免疫系统中，最终改变我们的心理免疫系统。这时候，改变就发生了。

所以，如果要进一步地改变，我们还需要像一个行为科学家一样，有针对性地设计一些新行为，来测试这些基本假设。

我们要验证这些假设对不对，什么时候成立，什么时候不成立。

这就像学习游泳，我们既不能只在岸上熟读《怎么学游泳》的书，也不能一下子要求自己跳到深水区，这样就被淹死了。

改变也是如此。它是一种有支持的探索，既需要你勇敢，也需要安全和可控。

仍以艾米为例，她的内心假设是：如果在会上提出了不同意见，会遭到别人排斥。那么，她可以尝试在一个不那么重要的会议上，先试着表达自己的不同意见。她可以先设想，按她的预期，表达这种不同意见会有什么结果，她会有什么样的感受，在她表达完以后，再来对照她真实的经验，和原先预期的有什么不同。

新的经验，常常是在预期经验和真实经验之间的对照中产生的。

关于行为的检验，这里有一个案例。

我有一个来访者，刚到一家公司工作。她总会表现得很积极阳光，在这种积极阳光里甚至有了一些用力过猛的味道。

她会讲一些笑话来逗大家开心，对每个人的情绪都很敏感，如果团队里有人不开心，她就会反省：是不是我没做好才惹对方不高兴。

所以她就生活得很累，想要有所改变。

通过做心理 X 光片，我发现她心里的一个重要假设是：如果我不表现得积极乐观，我在团队中就没有价值，别人就不会喜欢我。

于是，我们就设计了一个行为测验。

我让她在周一周三周五的时候，努力去表现得积极阳光，去讲笑话，关心每个人的情绪，就像她平常所做的一样；

在周二周四周六的时候，则不去关注别人的情绪，而只专注于自己的事情。我让她每天记录心情的变化，和团队心情的变化。

这样的设计既保留了她自己的习惯，也为新的可能的行为提供了空间。一星期以后她又来到咨询室，我问她结果怎么样，她说：

我自己的心情是有差异的，我发现不去关注别人的情绪，我自己会很忐忑，可是也会有些解脱。而努力去关心别人的情绪，则会很疲惫。

最让我意外的是，我觉得团队的心情根本没什么变化。他们压根就没注意到我在做这样的行为测验。我甚至还去问了一个相熟的同事，她一点都没看出我在这几天有什么区别。

我说：“是啊，你这么努力地表现自己，把它当做一件重要的事，可是别人其实

却没那么在乎。如果别人没那么在乎这件事，他们怎么又会根据这件事，来决定是不是喜欢你呢？”

她沉默了。后来她不再把表现得积极阳光当做是一个必须完成的任务，她卸下了自己的负担，只是偶尔需要的时候，才去关心别人的情绪。

她内心的重大假设，也慢慢松动了。

我自己有时候也会用这个行为测验的方法来做一些改变。

曾经有一段时间，我经常在背后抱怨我的合作伙伴。我很不喜欢自己这样，可就是没办法停止。

我决定尝试改变。于是，我画了一个心理免疫 X 光片。

当我看到第三栏，也就是抱怨的好处时，我发现，**我是在用背后抱怨的方式，强化我的需要，同时在防止冲突和矛盾。**

我很少直接向别人提请求和需要，因为我很怕别人拒绝，伤了面子。可是，我又有这样的需要。

所以抱怨，就变成了折衷方案。

隐含在我的行为背后的，是我的重大假设：**如果我直接表达不满，说明我很苛刻，别人就不会喜欢我；如果我直接提要求，别人很可能会拒绝，就会引发冲突。**

所以，我想设计一个行为测验：直接提出要求，而不是在背后抱怨。

恰好那段时间，我在做一个节目。他们给这个节目取了一个很媚俗的名字，我很不喜欢。

可是，编辑说：“陈老师，现在市场都需要这样的标题，直接、有用。”

原来我跟编辑争论过，她坚持，我就答应了。按以往的做法，我就会放弃，又在背后抱怨。

现在，我想做点不一样的。我想再一次提出我的要求。

也许你会觉得，这并不是什么了不起的挑战，但是对一个总是说“好”的人，其实也很有难度。

当我提出我的要求时，编辑说：“陈老师，我们不是说好的吗，为什么要改呢？”

我说：“我不喜欢。”

编辑说：“时间来不及了。”

我想了想说：“这样，我想请你们的负责人来看看，帮我想一个名字。”

编辑想了半天，说：“那好的。”

第二天，那个负责人跟我联系，说：“陈老师，我昨天看你的稿子看到两点多。

我确实觉得原来那个题目是不够牛，我想了一些牛的题目。”

这个行为测验，带给了我一些新的领悟：**如果你觉得重要的东西，你就要去争取，而不是背后抱怨。**

哪怕时间很紧了，我也要坚持自己的想法，因为自己的东西，只有你自己认真对待，别人才会认真对待。你在背后抱怨，就是把责任推卸给了别人。

所以现在，每当想要抱怨的时候，我都会先想想：**我有什么需要没有直接表达，我是不是坚持了自己的意见。**

同时我也看到了，当我直接表达我的意愿以后，别人并没有对我表示不满，也没有产生冲突，**相反，他们更重视了。**

渐渐的，我内心的错误假设也随之改变。

总结一下，这节课我们讲了怎么设计行为，来验证内心的假设。

说起来，行为测验其实挺有趣的，它就像带着一份地图去旅行。**旅行总是要去看**

别处的风景。

当我们去做一些不一样的事时，其实我们也是去免疫系统之外、重大假设之外的世界旅行。这其实是一种更加深刻，更加有意义的旅行。

下节课，我们来继续讲行为改变，讲讲如何利用环境线索来推动改变。
我们下节课见。

Part 6：小步子原理，如何走出改变的第一步？

这一讲，我们继续来讲改变的方法。

还记得那个大象和骑象人的比喻吗？大象就像是我们的情感，骑象人就像是我们的理智。

通常我们所说的改变，是骑象人指挥大象，去他想要去的地方。但是，很多时候，大象也会劝说骑象人，让他相信，改变既没有必要，也没有可能。也就是说，我们的情感也会诱导理智，让我们停留在自己的心理舒适区，无法做出改变。

那么，有没有办法克服这种阻力，让大象顺利迈开步伐呢？

这节课，我想教你一个能够有效推动改变的方法。这也是行为改变的第二个原则——小步子原理。

1. 奇迹提问：迈开第一步

“小步子原理”，简单来说，就是在改变的道路上迈出小小的一步，获得一个小小的成功。让每一次的小成功，成为下一次改变的基础。

小成功能够让大象体会到改变的好处，也会塑造一种希望感，让大象相信改变是可能的，并促使大象不断迈开步伐。

可问题是，成功总是在行动之后。我们要先有行动，才可能获得好结果。怎么才能让大象迈开第一步呢？今天我们介绍一种方法，叫“奇迹提问”。

什么是“奇迹提问”呢？让我用一个故事来说明。

我有个来访者，已经大四了，他需要在最后一学期修完4门课才能毕业，否则的话，就会被退学。可就在这个关键的时候，他却每天窝在宿舍打网游，几乎不出门。

他是村里第一个名牌大学生，村里人劝自己孩子好好读书的时候，都会以他为榜样。

他家里并不富裕，他很清楚自己顺利毕业参加工作对这个家庭的意义。可是，就是因为这种压力，让他提不起精神好好看书备考了。

谈到马上就要到来的考试时，他说他已经想明白了，毕不毕业也无所谓，毕不了业大不了去干体力活，有口饭吃就行。

你知道他这么说的时侯，当然并不是真的无所谓，而是大象畏惧压力，迈不开步伐，逐渐对改变失去信心了。

有一天我就问他：“假如奇迹出现了，你真的顺利毕业了。会发生什么呢？”

他摇摇头，说不想去想这些没意义的事。

请你注意，不去想可能的改变，这也是大象保护自己的方式，是防止自己失望。

可我坚持说：“没关系，只是想嘛。”

他慢慢开始想了，说可能会去家乡的省会城市找个工作，如果找不到，就回高中母校当老师，毕竟高中解题的技巧还在。

说到这里，他脸上就开始有光了，也许是回想起了在高中当学霸的时光。

我就继续问：“好啊，现在来想一想，如果你已经顺利毕业了，你真的做到了。

回顾这个过程，你迈出的第一步是什么？”

他想了想说：“那我至少要让作息正常起来，要按时去食堂吃饭吧。”

我说：“好，那你能做到吗？”

“奇迹提问”是心理治疗里经常会用到的一个提问句式。它看起来简单，其实有着精巧的设计。

在改变的过程中，你往前看和往回看，所看到的东西经常会不一样。

往前看，你会看到困难；往回看，你会看到方法和路径。

当你假设好的结果已经发生了，再往回看的时候，你其实已经绕开了大象的防御机制。

大象不会再去思考这件事是怎么不可能，它的困难在哪里，而只会思考这个过程是怎么发生的。这时候，你会更清楚，大象的第一步该怎么走。

在这个咨询里，我们没有讨论怎么去学习，怎么通过考试，这些任务都会吓坏大象，让大象不敢迈出步伐。

我们所讨论的，仅仅是按时去食堂吃饭。这是来访者能做的事，也是他有信心做的事。

所以，“奇迹提问”带来了改变的第一小步。这样的改变虽然微小，但对来访者却是非常有帮助的。

我给来访者做过心理免疫的 X 光片，知道他之所以每天呆在寝室，不去教室，不去图书馆，是怕碰到熟人，怕别人问起，他会不知道怎么办。

每天按时去食堂吃饭，就是针对他心理免疫系统的小小的一步。

他真的去做了。最开始小心翼翼地，生怕被别人看到。

第二天打饭的时候，还真遇到一个同学，那个同学很热心，问起了他的情况，他犹豫了一下，就说了。

也许是出于好意，那个同学就跟他说：“我现在在考 GRE，也很孤独，我很需要一个人提醒我早起。这样，我们相互提醒，一起约吃早饭怎么样？”

他答应了。后来，他们就开始一起上自习，他的状态慢慢好了起来。

所以，有时候改变就是这样，它像是一副多米诺骨牌。最重要的是找到能够推动改变的那块牌，找到第一个小小的改变，并把它推倒。

用“奇迹提问”的方法，找到第一个小小的改变，并让它实现，这种策略就叫做“小步子原理”。

记住，改变的时候，千万不要试图去和你心中的大象正面对抗，你需要绕开大象的防御机制。

“小步子原理”就是绕开大象的心理防御机制，引发我们行动的方法。

小步子原理：专注当下

听到这里，也许你会想，这个故事的结局太完美了。

万一他去食堂没有碰到那个同学呢？万一那个同学不是出于好心约他一起上自习，而是嘲笑他了呢？

那他所迈出的这一小步，不是没用了吗？

这是一个好问题。当你这么想的时候，你其实并没有真的理解“小步子原理”的含义。

“小步子原理”不只是一个关于如何获得最终成功的策略，更是一个关于让自己有所行动的策略。

它的重点不是结果，而是此时此地的行动。它的核心思想，就是古希腊斯多葛学派的主张：

“努力控制你能控制的事情，并接纳你不能控制的事情。”

如果你需要有最终成功的承诺，才能去做一件事，那你已经陷入了让自己无法行

动和改变的思维模式。

而“小步子原理”的核心，是让你专注到当下你能做的事情上。至于这个事情能不能带来你想要的结果，这不是你能控制的。因此，也不需要你去关注。

这时你一定很想问：万一那个男同学真的遇到了同学的嘲笑，该怎么办呢？完全不关注，这太不现实了吧？

要知道，人在刚刚开始改变时是最脆弱的，很容易因为受到小小的打击而放弃。我其实也想过这个问题。

如果它真的发生了，那我就建议他：把关注点放在检查这个嘲笑是不是真的像他自己想象得那么可怕上。

正如我们上节课所讲，如果他发现这个嘲笑并没有那么可怕，这也是一种新的经验，也能帮助他进一步行动。

成功案例：匿名戒酒者协会

上面我们通过一个小案例，向你介绍了小步子原理。下面我们再来看一个使用“小步子原理”，取得大成功的案例：匿名戒酒者协会。

“匿名戒酒者协会”可能是这个世界上最成功的帮助人们改变的机构。

这个机构的创始人叫比尔·威尔逊(Bill Wilson)，他自己原来是一个酒鬼，戒酒成功后，创办了这个组织。

虽然他已经去世七十多年了，但这个协会仍然在正常运转和扩展，每年有 210 万人到这里寻求帮助，共有多达 1000 万人在这里成功戒酒了。

他们做对了什么呢？

匿名戒酒者协会有个最著名的十二步法。它的第一步，就是承认在对付酒精上，我们自己已经无能为力了。

这是什么意思呢？

就是承认自己失控，这样你就不用把注意力放到你控制不了的事情上去了。然后，它用“小步子原理”，让人们把目光聚焦于他们能控制的事情上。

它要求会员设立的是“一次一天”的目标。

也就是说，不要去想你要戒了酒，一辈子不碰酒了这样的承诺，你只要承诺自己能做到这 24 小时不要喝酒就可以了。24 小时以后呢？那又是新的一天了。

匿名戒酒者协会是这么解释“一次一天”的四字箴言的。它说：

在大部分例子中，我们没法预测事件的转向。不管现实准备得多么充分，结果还是可能猝不及防。我们为未来设定的任务太过巨大，留给自己的只剩精疲力竭、不堪重负和心烦意乱。（千真万确！！！）

所以，不要去想未来太过巨大的任务，而专注于你眼前能做的一小步，并把它做好。因为只有这样，大象才会迈开步伐。

我自己很爱讲的一个故事是这样的：

从前有一个老和尚和一个小和尚下山去化缘，回到山脚下时，天已经黑了。

小和尚看着前方，担心地问老和尚：“师傅，天这么黑，路这么远，山上还有悬崖峭壁，各种怪兽，我们只有这一盏小小的灯笼，怎么才能回到家啊？”

老和尚看看他，平静地说了三个字：“看脚下。”

改变的过程就是这样。我们心里有目的地，可是在行动上，却只能看清脚下。也许有一天回过头，你会发现，走着走着，自己已经走得很远了。

总结一下，这一讲我们主要讲了“小步子原理”，以及迈出第一步的方法——奇迹提问。

我希望告诉你：不要去妄想控制自己无法控制的未来，而是从脚下可行的一小步去开始自我的发展。

下节课，我会再教你一个推动改变的有效方法。

我们下节课见。

Part 7: “环境场”原理，如何让新行为变成新习惯

在上一讲里，我们学习了迈出行为改变的第二个原则——小步子原理。

有时候，小步子就能带来大改变，**但有时候，即使人们成功迈出了改变的第一步，也很容易中途放弃。**

那么，**怎样才能把新的经验凝固成稳定的习惯，不再退回充满诱惑的心理舒适区呢？**

这一讲，我们就来说说行为改变的第三个原则。我给它取名叫：养育“环境场”。

1. “场”的力量

我第一次意识到“场”的力量，是在4年前。

当时，卡巴金（Jon Kabat-Zinn）老师在北京办了一个名叫“当下，繁花盛开”的正念培训。

不知道你是否了解卡巴金。他是美国麻省医院的教授，是正念减压疗法的创始人，有着全球性的影响力。

刚到培训现场，我就被震撼到了。

一个巨大的，像体育馆一样的会议室里，250个瑜伽垫挨个铺开。来参加培训的人，来自全球各地，各行各业。

卡巴金和他的搭档萨奇（Saki Santorelli）在前台上，和所有人一样席地盘腿而坐。全场一片肃静，连一根针掉地上的声音都能听见。

其实，那个培训的日常过程很枯燥，就是每天早上6点起来，开始打坐，一直到晚上9点。

坐得累了，卡巴金会及时摇起铜铃。清脆的铃声把我们从静默的坐禅中唤醒，然后我们会默默行走，叫行禅。

如果你忽然闯进来，会看到现场简直就像僵尸入侵一样。

但是，**在这个场里，你就会觉得自己在做最自然不过的事情，参与培训的人好像被一种神秘的感召力联结到了一起。这就是场的力量。**

那么，场到底是什么呢？

“场”其实是包含大量行为线索的环境，这些行为线索会刺激你做出特定的行为。

就像到了寝室你就想睡觉，到了办公室自然想工作，而到了餐厅自然想吃饭一样。在卡巴金正念培训的那个场里，静默、席地而坐、偶尔唤醒我们的铜铃声，都是行为线索。

这些行为线索很容易让你把自己当前的行为，跟深厚的静坐和禅修文化传统产生联系，提示你应该把外界俗世中的事情先放下，保持安静地聆听。

感性的大象对“场”很敏感。它总是比理智先感受到“场”所暗示的行为线索，并照着这个行为线索行事。

环境中所包含的行为线索越多，场的力量就越大。

因为“场”的不同，在某一些地方你会努力工作，而在另一些地方你会懈怠；在一些地方你会沉默不语，而在另一些地方你会滔滔不绝。

让我来举个例子。

我认识一个女生，我们就叫她小嘉吧。小嘉刚到北京不久，加入了一家竞争激烈的创业公司。

这家公司的产品迭代很快，有很多东西需要学习。她给自己制定了很多学习读书

的计划，可是总也做不到。

为什么呢？小嘉下班后的典型情况是这样的：

下班回家后，做饭；

要吃饭时，她就会想：一个人吃饭太无聊了，边吃边看看美剧吧；

等饭吃完了，美剧却还没播完，她会想：干脆看完这一集再说吧。

也许你已经猜到了，她看了一集又一集。一看表，已经很晚，快要睡觉了。一种虚度了时光的空虚感悄然来袭，让她感到沮丧。

她经常睡得很晚。有人说：晚睡是因为我们不肯面对失败的一天就这么结束了。小嘉也是这样。

有一天，她很困惑地问我：“我现在明明不快乐，为什么还要这样日复一日，不能改变呢？”

是啊，类似的故事是否也曾经发生在你的身上呢？你是不是也好奇，为什么改不了呢？

我曾把生活的乐趣分为两种：消费型快乐和创造型快乐。

在消费型快乐里，你消费的是别人创造的产品，满足的是表面上的感官刺激；

而在创造型快乐里，你在创造自己的产品。你在发挥自己的才能，辛苦地工作。

在这个过程中，你会体会到一种深刻的成就感，一种自己正在变得更好的感觉。

如果说消费型快乐是酒肉朋友，那么创造型快乐就是良师益友。

学习是一种创造型快乐，而看美剧，当然是一种消费型快乐了。所以小嘉体会到的，正是消费型快乐过后所产生的空虚感。

可是，明明我们知道创造型快乐更好，却为什么不能从事创造型快乐呢？

原因是：创造型快乐是骑象人所热衷的、理智的快乐；而消费型快乐是大象所热衷的、感官的快乐。

如果要从消费型快乐转到创造型快乐，我们就需要说服感性的大象。给自己创造一个学习或者工作氛围浓厚的“场”，就是一个好办法。

但是不幸，也许是因为太懂享受了，小嘉在家里所创造的“场”，是放松和娱乐的。那里所有的行为线索，都在暗示她：应该好好休息了。

所以，她无法驱动大象去主动学习，就完全可以理解了。

讲到这里，我想对“场”做一个更精确的总结：所谓“场”，就是我们心中的一个关于“空间功能”的假设。（重点！！）

在这个假设里，图书馆、自习室或者写字间是和工作学习相联系的；而家、宿舍是和休息娱乐相联系的。

你到了被假设为工作场所的空间，自然就表现出工作的样子；反之，如果你在家或宿舍，要让自己好好工作，就要付出几倍的心理努力，也未必能够实现。

我在浙江大学当老师的几年中，就曾观察到一个现象：学霸都是成群结队的，喜欢去图书馆和自习室；而成绩不那么理想，拖延严重的学生，则喜欢猫在宿舍里。

我们不能断定这里有必然的因果关系，但至少，所在的“场”与学习效果好坏是相关的。

现在你知道了什么是“场”，也知道了“场”怎么影响我们的行为。接下来，我们就来讨论一下该怎么在生活中应用各种“场”。

2. 养一个自己的“场”

要想用好“场”，我们先要弄清“场”的力量到底从哪里来。

“场”的第一个来源：别人在这个空间里的行为。

人是一种社会性的动物，如果在一个空间里，别人都在埋头工作，它自然也会暗示你努力工作。

很多人说，高中三年，是自己最努力的时光。那是因为每个人都在努力学习，让高中教室变成了一个很有力的场。

跟你透露一下，我这个课的内容，就是在咱们省图书馆的自习室里完成的。我家里有书房，为什么要每天到图书馆工作呢？就是因为这里学习的人多，“场”的力量比较强嘛。

这个场景你当然懂，但不是那么好实现。如果每次都要到图书馆才能进入学习和创造的状态，那么对环境的要求也太高了。

所以，我们要重点说说“场”的第二个力量来源了：你以前在这个空间里的行为。我来举个例子。

我家里有一个书桌，在这个书桌上，我只做跟工作有关的事。如果写着写着，我想浏览网页或者看电影，我会要求自己换一个地方，比如到客厅的沙发上去。

因为，如果我在这个书桌上娱乐，这个书桌作为工作的“场”就会被破坏掉。

我还有另外一个工作场，就是我的电脑。事实上，我有两台电脑：一台普通电脑，一台工作电脑。

工作电脑里，只有 Office 等一些用于工作的软件。当我打开工作电脑的时候，我心里的大象就已经做好了准备，我就知道要开始工作了。

可是对大部分人来说，工作和娱乐的距离只有关闭 Word 和打开浏览器的距离，要抵制这样的诱惑，就太难为大象了。

所以，“场”这个东西并不玄虚。

它就是你在一个空间里的做事习惯，习惯会形成稳定的心理预期，进而又会巩固习惯的行为。你在这个空间里做的事情越纯粹、越持久，这个空间“场”的力量就越大。

现在我们回到小嘉的故事。

我给了她这样一个建议：像我一样，在她的家里养一个小小的、专门进行学习与工作的“场”。如果能在这个“场”里贴些激励自己的话，作为“场”的边界和线索，那就更有帮助了。

这样，在家这个纯粹的休闲“场”里，学习就抢占了一块自己的地盘，它的存在会给小嘉强烈的心理暗示，帮助她行动起来。而随着对这个“场”的使用越来越频繁，它也会变得越来越强大。

听到这里，也许你想问：“场”只对学习和工作有用吗？

当然不是，其实“场”可以巧妙地应用在各种改变的场景中。

比如：在家庭治疗里，我也经常建议一些疏远的夫妻能在固定的时间，找一个固定的地点，做一些深入的沟通和交流。

如果你经常感到疲惫，可以给自己做一个“恢复精力”的场，比如：每天到一个固定的地方独处静坐，让自己恢复能量。

我自己从来不会在心理咨询室以外跟别人做心理咨询。因为，咨询室本身也是一个场，一个帮助人改变的场。

讲到这里，让我们再来深入思考一下，“场”到底是什么？

它其实是环境记忆中，我们每个人的历史。（重点！！！！）

你的奋斗、你的挣扎、你的灵光一现、你的引以为豪，这些事在别人看来也许无足轻重，可是对你却意义重大。

如果你有意识地让它们只在某个特定的空间里发生，那这个空间就开始有了记忆，

它就变成了能调动和激发大象的“场”，这里就成为了存储你美好新经验的记忆银行。

我们下节课见。

Part 8: 情感触发原理，如何让改变自然发生？

这节课，我们来讲引发行行为改变的第四个原则——情感激发。

经常有人说：知道很多道理，却依然过不好这一生。

原因是，作为理智的骑象人和作为情感的大象，都有各自的主张。可大象的力量要大得多，这也是我们前面所讲的，大象的特点之一。

我们常说：让改变发生需要“动之以情，晓之以理”，这两个词的顺序是很有讲究的。你得先让大象有所触动，它才能听得进去道理。

在咨询室里，如果来访者跟我说：“道理我都懂。”那我就会想，坏了，这个咨询没起作用。

因为，当他说“道理我都懂”的时候，他其实是在说：“你说的道理我不想听。”他已经把道理放到了很远的，跟他无关的位置上了。

为什么？肯定是没有触动他的大象。

改变需要情感的触动。如果没有情感认同，就不会有改变的发生。

大象既容易被焦虑、恐惧这样的消极情感触动，也容易被爱、怜悯、同情、忠诚这样的积极情感触动。

可是，到底怎么才能激发我们内心深处的情感，并带来改变呢？

1. 越自责，越放纵

人们习惯的方式，是用焦虑恐惧，也就是用恐吓的方式来促成改变。

原因是，焦虑和恐惧的力量最强大，最容易被激发和控制。比如：

在学校里，老师用批评来让学生听话；

在工作里，公司用末位淘汰制来让员工努力干活。

我们也总是习惯用自责的方式来给自己压力，觉得这样能促成进步和改变。

每次面临改变的时候，我们都会分裂成两个自我：一个上进、正义的自我，一个堕落、邪恶的自我。

上进的自我总是责备那个堕落的自我，而堕落的自我，经常会无地自容，觉得自己一无是处。焦虑和内疚就这么产生了。

我们本能地相信，内疚和自责能够帮助我们实现改变。就像小时候，我们淘气、偷懒，严厉的老师或者父母就会监督我们做作业。

成功学也是这么喊口号的：想成功吗？就要对自己狠一点。

你可能也会经常说：最好能把自己骂醒，如果不能改变，那一定是你骂得不够狠。

可是，内疚和自责能推动大象改变吗？当然不能。要不然我们也不会一边内疚自责，一边拖延着不愿意改变了。

原因在哪里呢？

原因在于：很多你想改变的应对方式，比如：吸烟、乱吃东西、拖延，就是为了应对焦虑和压力而产生的。

现在，内疚和自责增加了你的焦虑和压力，那你会用什么办法处理它们呢？当然还是吸烟、乱吃东西、拖延这些老方法了。

所以，越是自责，你就越容易放纵自己。这就陷入了“放纵——自责——更严重地放纵”的恶性循环。（重点！！！！）

有人说，为什么我越自责就越拖延了呢？就是这个道理。

曾有一个禁烟广告的实验。

广告上画的是两片黑黑的肺叶被香烟烧成了一个窟窿。这个广告非常恶心，大象

一看就会被吓到。

可是，广告的效果却不如想象得那么好。为什么大象明明被触动了，却不起效呢？原因很简单，很多时候，你吸烟是为了什么？就是为了减压。可是看到这种广告，你的压力会减轻吗？不会，相反，你变得更焦虑了。一焦虑，就来根烟压压惊吧。用焦虑、恐惧、内疚的情绪来激励大象，大象只会焦虑烦躁地在原地打转。（重点!!!）更何况，内疚和自责还会降低你的自尊，让你觉得自己懒惰、一事无成，进而破罐子破摔。

你要知道，那个你责备的自己，也正是那个要承担改变责任的自己。如果你都已经把自己骂得士气低落了，那你还哪里有勇气和力量去改变呢？

也许你要问：真的是这样吗？我看过周围有一些人对自己要求很高，有很高的效率，也取得了不错的成绩。他们难道不是把内疚和自责当做动力吗？如果内疚和自责没有用，那他们又是怎么维持对自己的高要求呢？

2. 大象能听懂爱

我的心理咨询老师是一个非常严厉的老太太。无论从哪点来说，她都跟温柔善良扯不上关系。

第一年学咨询，她就一直在批评我：你这里说得不对，那里说得不对；你又没有思路；你只看自己想看到的东西等等。

那段时间，我的士气很低落。这里既有对自己总也做不好的愧疚，也有对老太太不近人情的不满。

可是，这种愧疚并没有让我更努力地学习。相反，看到心理咨询的一堆学习材料，我还有些犯怵。虽然我一再责怪自己不够努力，大象却总也迈不开步伐。

一年的学习快要结束了。在课程的最后一天，老师给我们讲了她的老师——家庭治疗大师米纽庆的一些事。

她说：她年轻的时候，有一天拿着个案去找米纽庆督导。她做的是一个希腊家庭的来访者，人很多，过程也很乱，她好不容易控制住了场面，但也没有很出彩。听她报告完个案，米纽庆就让其他学生提意见。

这些欧美的学生，纷纷说她做得好。其实他们是觉得，一个亚洲的小女孩，又有语言和文化差异，能做成这样已经不错了。

米纽庆没说话，静静地听完大家的意见，他开口了。他说：

她是我最好的学生之一。你们说她做得不错，其实是在说，她只能做到这样的程度了。

听米纽庆这么一说，大家开始认真地思考，提了很多批评和建议。

老师说：“现在米纽庆已经去世了，我也老了。我要把他教我的东西告诉你们。你们来这里不是为了爽的。如果我只是表扬你们，那我其实也是在说，‘你们只能做到这种程度了。’我不停地批评你们，挑战你们，是相信你们完全能做得更好。”

那一瞬间，我心里的那只大象就被触动了，我理解了老师的用意。

从那天开始，我对自己的要求就提高了。这种自我要求并没有变成内疚和自责，更没有变成一种负担。相反，它的背后有一种“我能做得更好”的自豪感。

这种自豪感里，有老师对我的期待，也有我对老师的认同。在这种关系中，批评变成了一种信任和期待。

第二年，老太太还是那么严格，对我还是有很多的批评，但是我对批评的感觉却变了。严格的要求还是带来很大的压力，但它也变成了动力。

所以，问题不在于要不要对自己提高要求，而在这种高要求背后，你對自己究竟是厌恶，还是爱和期待。只有后一种感情，才是触动大象改变的力量。

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。

Part 9：第二序列改变，如何区别有效与无效的改变？

今天这节课，是我们讨论行为改变的最后一节课。

在前面的 8 次课中，我们已经讲到了改变应有的态度，阻碍改变的心理机制，以及引发改变的原则和方法。

最后这一讲，我想讲点跟前面不一样的内容，我想跟你一起来反思一下改变本身。也许你会有些奇怪，我们为什么要反思改变呢？改变有什么不对吗？我们来学习一门自我发展的课程，不就是来学习改变的吗？

一方面，我们总是期待改变，对改变总是心存向往，这是对的。

但是另一方面，如果我们不知道改变的方向，盲目地想要有所不同，“追求改变”本身就会变成我们的心理舒适区，变成我们逃避真正改变的借口。

事实上，想要改变本身就是把双刃剑。

我们追求改变的背后，隐藏的心理状态就是对现在的自己的不满。这种不满，当然可以转化成发展的动力；但它也可能让你走上另外一条路，让你焦虑、迷茫、自卑、手足无措，甚至陷入重复无效的改变之中。

今天这一讲的内容，就是希望能够帮助你思考，你在进行的改变是有效的吗？

1. 改变的两个层次

曾有一个来访者问我：“怎样才能过上理想的生活？”

我问他，什么是他眼中的理想生活？

他说：“我并不想要赚很多钱，我只想要做有兴趣的工作，充分实现自我价值。”

我就问他：“那你现在的工作是怎么样的呢？”

他说：“我刚辞职，正在找工作。我毕业三年，这是我的第 5 份工作。换工作的原因林林总总，相同的是，每次工作到半年，我就会非常焦虑，我就会想：这不是我想要的工作。我不想庸庸碌碌地过一生。老师，我怎样才能实现自我价值呢？”我想了想说，你还是先别想实现自我价值的事了，还是先想怎么挣钱比较实在。我这么说，并不是想打击他。看起来，他一直在努力改变，但有些东西却从来没有变过。而我只是想让他停止这种无效的循环。

我下面说的可能有点绕，但是很重要。

事实上，改变有两个层次：

一个，是作为内容的改变。在这个例子里，就是工作。

另一个，是作为应对方式的改变。在这个例子里，就是他不停换工作这个行为。他一直在改变的，是工作这个“内容”。而他真正需要改变，却没有改变的，是用不停换工作来应对焦虑的应对方式。盲目寻求变化，没办法安顿下来踏踏实实积累，这才是他真正的问题。

有时候，“改变”作为应对方式本身，也需要改变。这在心理学上，有一个专有名词，叫作“第二序列改变”。

它来自一本叫《改变：问题形成与解决的规则》的书，作者是美国心理学家瓦兹拉威克（Paul Watzlawick）。

瓦兹拉威克在这本书里，讲了很多例子来说明：为什么改变没有解决问题，反而改变本身变成了一个问题。如果你有兴趣，可以读读。

我的一个朋友曾给我讲过一个他自己的故事，是对第二序列改变最好的说明。

我的这位朋友在大学有一段时间陷入了一种刨根问底的思想状态。别人觉得天经

地义的事情，他都会想很多。

比如他会想：为什么要学英语？为什么要读书？为什么要出国？为什么要工作赚钱……

过度思考带来的问题是：他做任何选择都很犹豫，因为他总是想在源头上能把事情想清楚。

这浪费了他很多的时间和精力。他很痛苦，想要改变。做了很多尝试，却总也不成功。

他去跟父母讨论解决的办法。

妈妈对他说：“你啊，就是犹豫。下回你要做选择的时候，要根据自己的价值观给不同的选项排序。这样不就容易了吗？”

他觉得妈妈说得很很有道理，就照着做了一段，可还是没改变。因为他会继续思考，“我的价值观是什么？这个价值观合理不合理呢？”

后来，他去问他爸爸，他爸爸跟他说：“你这是一种特别的才能。很多人其实只是根据常识来生活，但你会用理性去思考。我现在手下有很多员工，我要让他们建立起理性思维都很困难。可是你呢，天生就会了。不要被常识蒙蔽，凡事问为什么，这是审视世界的好习惯。虽然费点时间精力，却是很值得的。”

他爸爸还说：“你不仅不用改，而且还要保持这个好习惯，将来会派上用场的。”他觉得爸爸说得很很有道理。回去以后，他虽然还会思考和纠结这些问题，却不再尝试改变了，结果，他的心情反而好了起来，想得也没那么多了。

为什么鼓励他改变的妈妈没能让他改变，反而是鼓励他不改变的爸爸，促成了他的改变呢？这是不是很有趣的化学反应？

我们用第二序列改变来做一下分析。

遇事多想、做选择时犹豫，这是我那个朋友想要改变的内容。而他总觉得自己有问题，想要努力改变自己的状态，这是他把改变作为一种应对方式。

他妈妈给他的建议，是去改变内容，而他爸爸改变的，是“他想要改变”这个应对方式本身。

为什么爸爸的建议更有效呢？这就和心理学里另外一个非常重要的概念有关——自我接纳。

2. 自我接纳的本质：舍弃

“自我接纳”这个词，我相信你已经听得太多了，但其实我们对自我接纳有两个重大的误解。

第一个误解是，以为自我接纳是不改变。

从第二序列改变这个概念，你就能了解，接纳自我本身就是一种改变，而且是很难的改变。

难在哪里呢？难在忍受。

人只要有焦虑，总是想要改变的。可是，顺境逆境都是人生的常态，有时候我们需要去忍受不好的境遇，哪怕暂时看不到希望。

第二个误解是，很多人说自我接纳的时候，其实是把它当做获取另一种好处的途径。

经常有来访者跟我说：“老师，我觉得自己很多地方都不好。很想接纳自己，可是怎么才能做到呢？”

当他这么说的时侯，他其实是把自我接纳当做获得幸福、平静、快乐的手段。他心里想的是：如果自我接纳了，那我就会变得更好了。

你看，这在本质上还是想要改变。追求自我接纳这个追求本身，就是他无法接纳自我的原因。

自我接纳不是追求，而是舍弃。

舍弃的是什么呢？就是那种对生活的过度控制，对“完美自我”和“完美世界”的幻想和执念。（重点！！）

心理治疗领域里，有一种很著名的疗法，叫做“森田疗法”（之前看抑郁症治疗的书时看到过），它的核心理念是：带着问题生存；为所当为。

意思是，不要纠结于你自己的问题，把它当做你生存的常态，而去专注于你真正想做的事情。这才是自我接纳的真谛。（热泪盈眶！）

回到刚刚我朋友的故事。为什么爸爸的方法更有效呢？他爸爸把他想要改变的问题，变成了一种不需要改变的资源。

这个理由说服了他，让他能够放下自己的焦虑，不再盲目地追求改变。而正是这个放下，让他从无效的改变中解脱出来了，实现了真正的改变。

3. 有效改变的判断标准

我相信，这个时候你会有点糊涂了。前面我用了8节课讲改变，这里突然又说自我接纳很重要。

那么，什么时候该追求改变，什么时候该自我接纳呢？或者说，什么时候改变是有用的，什么时候改变会变成一个问题呢？

我可以给你一个简单的标准：看你改变的动作，究竟是改善了你的状况，还是维持了你的状况，甚至让你变得更糟了。

通常，无效的改变会维持症状，形成一种恶性循环。如果你的改变包含在这种恶性循环里，那你就要小心了。

举个例子：我们偶尔都会失眠，失眠是很让人痛苦的。但是，如果失眠的人很想改变失眠这件事，那他就会变得非常警惕。

本来疲惫中迷迷糊糊要睡着了，他一个念头“我快要睡着了”，马上就又清醒过来了。想改变的念头加剧了失眠，这就变成了一种恶性循环。

前面这个不断换工作的朋友也是如此。

他的目标是实现自我价值，实现自我价值是需要积累的，可是这个乌托邦式的目标让他不断寻求改变，从而失去了自我积累的过程。

越是这样，他就越焦虑，越焦虑，就越想改变，形成了另一种恶性循环。

所以，当我们想要改变的时候，要问自己两个问题：

第一，我所遇到的，是世界的不如意，还是需要改变的问题？

我们这个世界，本身就有很多不完美，它不是按我们的想法设计的。

比如：我们会偶尔焦虑、会失眠，会心情不好、会遇到各种挫折。

但这些都不是问题，它是世界运行的常态。如果我们错把世界的不如意，当做了我们要解决的问题，改变不仅没有效果，有时候还会变成问题。

第二，我们想要改变的努力，有没有打断自然发展的历程？

一棵树从种下种子，到开花结果，有其自然发展的过程；

工作需要积累经验，关系需要培养感情，这也是自然发展的过程；

身体或者心理受到伤害，会缓慢地恢复，这也是一个自然发展的过程。

所以，当你想要改变的时候，要思考一下：如果我不做改变，世界自然发展的一般规律是怎么样的？

不能因为想要摆脱焦虑就急着改变，如果我们改变的企图打断了这种自然发展

的历程，那它不仅没有效果，而且还会变成问题。

到这里，我们关于行为改变的课程就完成了，让我们来回顾一下课程第一部分的内容。

我们讲到了行为是如何被维持的，改变的困难在哪里。改变很难发生，是因为：旧有的行为有它的好处；

心理舒适区让我们用熟悉的应对方式去处理问题；

我们每个人都有阻碍改变的心理免疫系统。

我们也讲了引发改变的一些方法，包括：

检验行为背后的规则；

积累一些小成功；

为自己制造改变的场；

激发情绪。

最后，我们辨析了无效和有效的改变。无效的改变本身就是一种心理舒适区。

也许你已经注意到，当我们讲对改变的改变，也就是自我接纳的时候，我们其实已经进入了思维的领域。

改变不仅包括行为的改变，还包括思维的改变，人的想法和行为是相互促进的。

在课程的下一个部分，我们会讲：

人的心智是如何运作的；

你身上可能存在着哪些思维陷阱；

这些思维陷阱会怎么限制自我的发展；

怎么才能发展出更积极、更有弹性的思维方式，促进自我的成长。

第一部分的课程就到这里，我们第二部分的课程再见。

Part 10: 认识心智模式，辨识防御思维与成长型思维

从这讲起，我们进入这门课的第二部分——心智的发展。

如果把人比作是一部复杂的机器，行为是这个机器输出的结果，而心智模式就是驱动机器的底层程序。所以，人要获得持续的发展，不仅需要行为的改变，而且离不开心智模式的有效运转。

那么，什么是心智模式呢？

古希腊哲学家爱比克泰德（Επίκτητος）有句名言：

人不是被事物本身困扰，而是被关于它们的意见所困扰。

意思是说，一件事怎么影响我们，不取决于这件事是怎么样，而取决于我们怎么想它。

每遇到一件事，你就会有一个想法。这些想法看起来散乱无章，但如果把这些想法汇集起来，你就会看到，它们是有规律的。

有些人想得乐观些，有些人想得悲观些；

有些人习惯从外部找原因，另一些人习惯从自身找原因；

有些人习惯想问题是什么，另一些人则习惯想办法是什么。

这些习惯化的想法，我们就把它叫做心智模式。心智模式就是我们组织和加工世界的方式。

心智模式对我们很重要，是因为它决定了我们会如何面对必然会遇到的挫折和失败，我们如何去追求一心想追求的成功和幸福，以及在这个过程中，我们会如何评价我们自己。

自我的发展过程，就是心智模式不断发展和进化的过程。

1. 心智模式的两个作用

心智模式到底怎么影响着我们呢？它至少在两方面起着非常重要的作用：

首先，它塑造了我们的经验，影响了我们的情绪。

相信你也听说过这样的段子：同样的半杯水，有些人看到的是只有半杯水了，所以很焦虑。另外一些人看到的是还剩半杯水，所以很开心。

心智模式让我们对同样的事情有不同的解读，并产生不同的情绪。

既然心智模式的作用是塑造我们的情绪，那么，是不是让人感觉良好的心智模式，就是好的心智模式呢？

如果是这样，那一个人的心智模式一定很积极，就是鲁迅笔下的阿Q。阿Q最会通过自我安慰让自己感觉良好一些。可是我们显然不能认同，阿Q有良好的心智模式。

因为心智模式还有第二个作用：引发动作。

我们的情绪、思维和行动是一体的。积极的思维经常会通过激发有效的行动，来验证它本身的正确性。

如果你觉得一件事你能应付，你就会想各种办法，全力以赴去做，最后，这件事果然做成了，这加深了你“我能应付”的信念。这是一种积极的循环。

反之，如果你觉得自己做不到，你可能就会拖延、想退路、找自己说不出的理由，最后这件事没有完成，这也会加深你“我做不到”的信念。这是一种消极的循环。

对人也是如此。如果你觉得一个人很好，你会去接近他、了解他，最后发现他

真的不错。反之，如果你觉得一个人很差，你就会挑剔他、排斥他，最后发现这个人就是不行。

2. 成长型思维和防御型思维

根据能否促进我们跟世界的积极互动的方式，我把心智模型分成两类：一类是积极的成长型心智模型，一类是消极的防御型心智模型。

那么，这两种心智模型是怎么发展起来的呢？

心理学里有一个理论流派，叫自我决定论。这个理论流派获得了很多心理学家的赞同。

这个理论认为，**推动人自我发展的内在动机，主要有三个因素：安全感、自主性和胜任感。**

安全感主要来自于人际关系，尤其是我们和妈妈的依恋关系。

如果你跟妈妈的依恋关系足够安全，就像一条船知道后面有避风港，行军的队伍知道后面有充足粮草支持，你自然就会对世界发展出好奇，会发展出探索世界的本能。

如果母亲给予孩子的是无条件的接纳和肯定，那孩子所发展出来的探索世界的本能也是自主自发的，不需要考虑别人的评价，也不是为了获得母亲的称赞。这样，他的自主性就出来了。他不会把挫折当作一种“如果我做得不好，母亲就会嫌弃我”的威胁，而是执着于自己的目标，努力解决问题，把限制和困难当作是有趣的挑战。

在解决问题的过程中，他的能力获得了不断的成长，这样，他的胜任感就发展出来了。慢慢的，他发现自己是有能力的，是能够应付这些挑战，并因此对自己充满自信。

而这种胜任感又会让他不断去寻找新的挑战，解决新的问题。他的自主性会增强，他的安全感来源就会从母亲转为自己，因为他是能够胜任这个工作的，由此形成了一种正性循环。这是一种成长型的心智模型。

反之，如果他的安全感没有得到满足，那他就会陷入另一种心智模型——防御型的心智模型。

他不愿意去探索世界，不愿去面对一些必要的难题。他行动的所有重心，都在想方设法地回避可能的伤害上。他通过缩减自己的活动空间，来获得一种安全感。

为了让世界看上去可控一些，他会非常在意头脑中的规则，以至于看不到现实发生的变化。有时候他也很努力，可这并不是自发的，而是被头脑中“应该如此”的概念驱动的。

他很在意被人赞扬和接纳，所以，别人的一点点批评意见，都会让他焦虑万分。因为太在意别人的评价，他就失去了行为的自主性。

这样，他就陷入另一种循环——不断寻求安全感的循环。而防御型思维，就是阻挡我们走向自我发展最大的思维障碍。

在关于心智发展的 11 讲里，我们会讨论防御型心智的思维特征和成长型心智的思维特征，并讨论怎么从防御型思维转变到成长型思维。

这一章的第一部分，你会学到防御型思维的三大天王：**僵固思维、应该思维和绝对化思维**。这三种思维背后都有它们想要防御的东西。

僵固思维，防御的是你内心完整自我的形象。它背后所隐含的对能力的观点，也许会出乎你的意料。

应该思维，防御的是你内心已有的规则。这些规则既有关于世界和他人的，也有关于你自己的。你会学到这些规则如何破坏了你的自主性，并让你焦虑、抑郁、沮丧。

绝对化思维，防御的是可能的伤害。你会学到人们如何用绝对化思维任意扩大防御的范围，并最终让自己寸步难行。

你在日常生活中所遇到的很多烦恼，比如害怕失败、不敢面对挑战、害怕别人的评价，它们背后都有这三种思维的影子，只是你并不知道。

这并不奇怪，因为我们的思维经常是自动运转的，你需要一双外在于自己的眼睛，才能看见它们。而我们的课程，就想提供这样一双外在于自己的眼睛。

这一章的第二部分，你会学到成长型思维的一些特征，并收获一些能帮助你从防御型思维转向成长型思维的有用的思维工具。

我经常把成长型思维比喻成一条河，一条河要流动起来，有两个条件：一个是要有势能，也就是行动的张力。另一个是要有源头活水，也就是要与现实不断地接触。

在这部分里，你会学到怎么建立行动的张力，怎么把行动的张力变成行动的动力，怎么和现实保持密切接触，以及怎么发展出适应现实的思维方式。

最后，我还会用一节很特别的课，跟你讨论思维进化的辩证法。讨论成熟的、有弹性的思维究竟是如何进化出来的。

人是唯一理性的动物。从古希腊的苏格拉底、斯多葛学派，到印度的佛陀、中国的老子、儒教、王阳明的心学，到现代的心理学，都在强调要用理性的力量，来引导自己，让自己过上好的生活。

成长型的心智模型，就是通过改变我们看待世界、他人和自己的角度，发展出对世界更灵活的应对方式，它是人类的智慧之光。

你可以从任何一个做出一番成就的人身上，看到这种理性和智慧的光芒。好在这种理性是可以学习和训练的。

世界在不停地变化，我们的经验也在不停地变化，所以，我们也需要发展出一种能够容纳变化的思维方式。

在行动上，我们要改变世界，可是在思维上，我们要让世界改变我们。不是变得简单，而是变得深刻而复杂。这就是自我发展之道。

接下来的课程，就让我和你一起来学习这种能够帮助我们发展自我的思维模式。我们下节课见。

Part 11：僵化思维，为什么你会活在别人的批评中？

上一讲，我们说到防御型思维有三大天王，今天我们来讲第一天王——僵固型思维。

如果我问你，什么是预测一个人能否成功最重要的因素？也许你会觉得是能力。其实不仅是你，很多人都这么想。

人们设计了很多测验，来了解一个人的能力。你入学会会有入学考试，你找工作，也会有各种职业能力测试。

这些能力测试背后都有一个假设：人的能力是相对固定的，所以能够根据能力把人分成三六九等。

可是，在现实生活中，你会遇到一些人，起步的时候能力平平，却凭着自己的努力，不断进步，最终获得了很大的成就。

你也会遇到另一些人，看起来很聪明，却因为某个挫折一蹶不振，逐渐泯于众人了。

今天我们所讲的僵固型思维，就是要告诉你，能力并不能预测一切，有时候怎么看待能力，要比能力本身更重要。

1. 僵固型思维导致“脆弱的高自尊”

在讲僵固型思维前，我先讲个故事。

我以前遇到过一个学生，人很聪明，学习也很好，高考考上了一所名牌大学。他来自一个县城中学，考上名牌大学的人并不多，校长觉得他脸上有光，就把他的照片放到了学校的荣誉墙上，还跟他说，“你很聪明，到了大学一定能为母校争光。”

他当时心里就咯噔一下，觉得自己被架到了一个很高的位置，上去了，下不来。上了大学以后，他发现自己根本不算聪明。学校里到处都是牛人，这让他觉得自己特别普通。

大一学期末，他挂科了，是微积分。其实在大学里，这门课挂科的人很多，只要补考就好了。

可是他学了一段以后，觉得自己学不会，怎么也不肯学了，甚至连尝试也不愿意尝试。两次补考的机会，他都弃考了。

他不愿向老师同学求助，不愿让任何人知道他有课程不及格，每天躲在宿舍不想见人。偶尔有以前高中的学弟学妹加他微信，想问他大学的情况，他都一概拉黑了。

有一次我就问他：“为什么这次考试对你的影响会那么大？不就是一次考试吗？也有很多人没过啊。”

他说：“老师你不知道，我能考上这个大学完全是因为运气。现在这门课把我打回了原形。我其实就是很水的。”

在大学工作时，我经常遇到很多这样的学生。他们很聪明，可是也很容易因为一点点挫折而变得一蹶不振。

我发现这些人有一个共同的特点：他们的“自我”是很重的。

一帆风顺的时候，这些人会觉得自己很厉害，遇到挫折的时候，他们又觉得自己一无是处。但无论他们怎么评价自己，好像都特别关注自己的表现，特别关注别人会怎么看他们。

他们都有很重的证明自己的包袱。我把这种心理状态叫做“脆弱的高自尊”。

是什么原因造成了这种脆弱的高自尊呢？有一种解释是说，这些人肯定是在成长过程中受到了太多的批评和指责，所以变得不自信了。

毕竟我们都听过这样的说法，说表扬和赞美能培养一个人的自信心。可是仔细想想，好像也不是，他们的成长经历里，并不缺少肯定和表扬。相反，他们中的很多人，就是在表扬和肯定里长大的。

那又是什么让他们在挫折面前变得这么脆弱呢？这就是我们今天要讲的僵固型思维。

顺便说一下，去年腾讯的创始人之一陈一丹先生创设了一个“一丹奖”，这是全球最大的教育单项奖，奖金高达 3000 万港币，是诺贝尔奖奖金的 3 倍。

这一届的“一丹奖”，就颁给了成长型思维和僵固型思维的提出者——斯坦福大学的德韦克（Carol Dweck）教授。

僵固型思维到底在讲什么，能够让德韦克教授获此殊荣呢？让我们先从她的一个著名实验说起。

2. 夸孩子“努力”比“聪明”更重要

为了考察表扬对孩子的影响，德韦克教授找了几百个小学初中的孩子，先给他们做 10 道容易的智力测验题。

当这些学生完成后，一部分学生被夸奖“聪明”：“哇，你做对了 8 道题！你太聪明了！”于是这些学生就被放到了非常有才的位置。而另一部分学生被夸奖“努力”：“哇，你做对了 8 道题，你一定很努力！”

结果出人意料。那些被夸聪明的孩子，在接下来的测验里，很多都不愿意再选择更难的题目，哪怕这些题目能够让他们学到新知识。

当研究者安排了一些很难的题目，所有的孩子表现都不好的时候，那些被夸聪明的孩子，对解难题再也没兴趣了，他们的表现也直线下降。即使重新做一些容易的题目，也很难让他们再有信心了。

甚至最后，当研究人员让他们在试卷上写下他们做这些题目的分数和感受的时候，那些被夸奖聪明的学生，有 40% 左右的学生都撒了谎：他们虚报了自己的成绩，而且都报高了。

相反，那些被夸奖很努力的人，却越挫越勇，他们保留着对解难题的兴趣，表现也越来越好。

这个研究是颠覆性的。它证明了：跟我们所想的不同，夸孩子聪明不仅不会增加孩子的自信，还会削弱了孩子的抗挫折能力。

为什么表扬孩子“聪明”和表扬“努力”会产生这么大的区别？德韦克教授解释说，表扬聪明和表扬努力激发了他们不同的心智模型。

表扬“聪明”实际上暗示了这样的观点：人的能力是相对固定的，解难题只是证明你聪明不聪明的方式。

一旦孩子接受了“人的能力是相对固定的”这样的观点，而他们又被夸聪明，那他们自然就会努力维护聪明的形象。他们会把注意力从挑战任务本身，转移到对自我的关注上来。这就是僵固型思维的特点。

相反，表扬“努力”却暗示着：人的能力并不是固定的，我们可以通过努力来发展自己的能力。

既然人的能力并不固定，他们不需要有证明自己的包袱，自然就能把目光专注到努力本身。

关注自我证明，还是关注能力成长，是成长型思维和僵固型思维的重要区别。

一个有僵固型思维的人，在面对挑战时，很容易放弃，因为他会担心困难的任务会证明他不行；而一个有成长型思维的人，却欢迎挑战，因为他会把挑战看作能力成长的机会。

僵固型思维的人，觉得努力是一件可耻的事，如果你需要努力才能做成一件事，说明你能力不够，所以就算努力，他们也会偷偷努力；而成长型思维的人，以努力为荣，因为他们觉得努力就是激发能力的手段。

他们对批评的看法也不一样。僵固型思维的人更容易把批评当做对他本人的负面评价；而成长型思维的人更容易把批评当做是一种帮助人们改进的反馈。

看到别人成功时，僵固型思维的人会把它看作是自己的失败，因为别人做到了而自己没做到，那就是证明自己不行；而成长型思维的人却会从别人的成功中学习，去吸取别人的经验，把它们变成自己经验的一部分。

3. 与真实世界的互动促进自我发展

说到这里，也许你已经明白了，僵固型思维的本质，是一种防御的心态。有僵固型思维的人，会把注意力从关注怎么做事转移到关注怎么维护“我很强”的自我形象上去。

这背后也有人际关系上的不安全感。正如我们在第一节课讲两种心智模式的时候提到，探索世界和能力发展常常需要一种安全感作为基础。

僵固型思维的背后其实隐藏着这样的人生假设：我自己的价值是由别人来评价的。我只有表现得很好，别人才会觉得我有价值。这种焦虑自然就会把我们的目光放到自我证明上。

我一直觉得：

自我，其实是一个调节器或者维修包。当一切运转良好的时候，我们并不会会有太多的自我关注，而是会把生命的能量投射到世界本身。

世界向我们提出问题，我们努力解答问题。这时候，我们的能力在我们与世界的互动中逐渐成长起来，我们的自我也在这种与世界的互动中逐渐变得丰富起来。

但是当我们感到不安时，我们就会把注意力投射到自我身上，我们会问：我是什么样的人？别人会怎么看我？我这么做是对是错的？

我们想通过解答这些问题来发展自我，而实际上呢，因为没有和世界的真实的互动，自我的发展反而停滞了。

所以，我们都应该在与世界的真实互动中发展自我，而不是死守着一个僵化的自我概念。

无论这个自我概念是聪明、能干、懂事还是其他，也无论这个自我概念的评价来自父母、师长、领导还是心爱的人。

请记住，如果你相信变化，那么你是一个什么样的人根本不重要，你会怎么发展才重要。（重点！！！！）

下节课，我们会继续讲讲怎么克服僵固型思维。

我们下节课见。

Part 12: 突破僵固型思维，如何“正确地”犯错？

上节课我们讲到成长型思维和僵固型思维的核心区别，我来帮你回忆一下：
成长型思维认为人的能力是不断成长的，因此会把注意的重点放到通过努力来获得能力成长上。

而僵固型思维认为人的能力是固定不变的，因此会把注意力放到证明自己聪明和维护自己的聪明形象上。

听完上节课，也许你会会有一个疑问：我们怎么才能从僵固型思维转变为成长型思维呢？

今天，我们就来聊聊这个问题：如何克服僵固型思维？

1. 改变对错误的认知

我想先请你思考一下，人的能力究竟是怎么成长的。设想一下，如果你每天在一个熟悉的地方，做你已经会的工作，虽然工作也很辛苦，你的能力会成长吗？可能不会。

能力的成长，来自于挑战。

如果你所在的环境提了一个超出你能力范围的问题，你必须努力去解答这个问题。如果你答错了，环境就会以某种方式反馈给你。

最终，你对问题有了更深的了解，你的能力也在回答问题的过程中得到了提升。这就是能力成长的过程。

从这个角度，“聪明不聪明”，“能力强不强”所形容的不应该是孤立的个体，而是个体和环境的互动方式能否促进能力的成长。（重点！！）

而僵固型思维却因为要固守“聪明”的形象，不愿意去面对挑战，从而失去了让自己真正变聪明的机会。

适应是一种非常强大的学习机制，我们面对难题和挑战的过程，其实也是我们的大脑通过适应环境学习的过程。这些难题和挑战会让我们的头脑变得更加灵活和精细化，而僵固型思维的人因为回避挑战而失去了这种机会。

既然僵固型思维会阻碍我们成长，那么我们到底要怎么克服僵固型思维呢？我认为核心就是，改变对错误的认知。

我们的文化总是在教育我们要尽力避免犯错误。从幼儿园开始，我们的很多教育都在教人怎么识别错误以及怎么防止错误。

我听过一个说法，说父母对孩子说的话里，90%都是教孩子“不要做什么”。最开始我觉得这种说法很夸张，后来我用一天时间留意和分析了一下自己跟孩子的对话，结果还真是这样，可能还不止 90%。

我们受的教育是这样，所以我们对错误也有了特别多的负面评价。我们很难把错误当做是一种反馈，一种难得的学习机会，而很容易把错误当做是一种失败。

可事实上，当我们在解答环境提出的问题时，会犯很多的错误。试错就是一种基本的学习机制。这跟你的能力无关，而跟事物发展的进程有关。

可是有些人就不这么想，他们会本能地认为：我犯了错，那一定是不够聪明，没把事情做对。他们会把错误等同于失败。

当你把错误当失败的时候，你其实认同了这样的假设：事物的发展不是曲折向前的，而是直线式的，最终有一个终点——成功或者失败。而错误就是那个终点。这显然并不是事物发展的真实逻辑。

错误和失败还有一个不同，错误说的是事情的结果，而失败就引向了个人评价。

当我们把错误当做一种“证明自己不行”的失败时，我们就会回避错误，从而让自我发展陷入停滞的状态。

2. 管理错误的三种方法

现在我们知道了克服僵固型思维的核心，是改变对错误的认识，但是这件事说起来容易做起来难。我们要怎样转变对错误的看法呢？

我总结了三种方法。

第一种方法，就是把错误看作是学习的机会。

「得到」里很多老师都提过《原则》这本书。这本书里，讲到了桥水公司对错误的态度，就是公司不会惩罚员工犯的错误，而是鼓励员工讨论所犯的错误。

为此，公司甚至还专门成立了一个错误档案，把所有人所犯的错误记录下来，供公司其他员工来学习。

在提到为什么要对错误保持这种开放的态度时，这本书的作者说：

错误是一定会犯的。如果我们惩罚错误，其实就是鼓励大家把错误都藏起来。这样，我们就失去了从错误中学习的机会，这对公司的损失会更大。

我在很多我钦佩的人身上，看到了这种对错误的开放态度。

有一次在一个浙江大学心理系校友会的活动中，阿里云的总裁王坚老师给我们做了一个演讲。

他毫不讳言地讲起自己最初在阿里云时，所犯的各种错误。谈到这些错误时，他说：

学费是一定要交的，我很高兴，这些学费一开始就交了。如果是交在后面，那也许阿里云的发展就不一定能够承受得起。

正是这种对错误的开放态度，支持着他从一个大学老师不断转型，最终把阿里云这件事做成了。

转变对错误看法的第二个方法，是突破自己不会犯错的形象。

僵固型思维的特点是担心犯错。担心犯错，其实就是在维护自己不会犯错的形象。

所以如果我的来访者因为僵固型思维来咨询，我一开始就会劝他们放弃不会犯错的形象。

我有一个来访者，刚到一个公司上班，每天加班到很晚，觉得压力很大。

我问他：“是你们所有人都这样，还是你自己这样呢？”

他说：“好像也不是所有的人都这样，就是我自己这样。因为我有很多东西不知道，需要去自己摸索，就会浪费很多时间。”

我说：“那你为什么不去跟别人请教呢？”

他沉默了一会，说：“如果我一开始犯了很多错误，我就担心别人知道我连这么简单东西也不会，怕他们笑话我。”

他就是为了维护什么都会的聪明形象，而把自己封闭起来，结果给了自己很大的压力。

按理说，一个刚到公司的新人是不需要这种“我什么都会”的自我形象的。可是有时候很奇怪，人越是焦虑，就越不愿意跟别人请教，结果就变得越来越封闭。

这种错误不仅刚进公司的员工会犯，公司的高层也会犯。

我有一个来访者，是投资人，自己带一个团队，业绩做得非常好，团队的人也都很信任他。

可是前段时间，他因为自己的判断，错过了一个投资机会。如果抓住这个投资机

会的话，会给团队带来巨大的利益。这让他有很大的压力。

我就鼓励他跟团队聊这件事，反正大家也都知道嘛。第二次回来，我问他怎么样。

他说，他很郑重地跟大家说：“对不起，我也会犯错，让大家失望了。”

谁知道大家很轻松地说，“没关系，我们本来就知道你会犯错啊，也没指望你什么都对。”

这样，不用维护一个不会犯错的投资人形象，他一下子觉得自己轻松了很多。

他觉得自己的判断更坚决，也更敢做决策了。

刚刚我讲了突破僵固型思维的两种方法，一个是把错误当做学习的机会，另一个是突破自己不会犯错的形象。

现在我想来讲第三个方法，那就是制定犯错计划。

曾有一个来访者问我：“我总是为说错话、做错事懊恼不已，影响工作和生活，该怎么办？”

对他来说，**错误意味着失败和对自己的否定。他很少从反馈的角度理解错误。**所以当他听到，我建议他制定一个“犯错误计划”时，他吃了一惊。

我说：“**如果要克服对错误的恐惧，你就必须犯错误。你要争取每周犯 5 个错误，记录下这些错误，反思这些错误的后果是否如你所想的那么严重，并思考你从这些错误中学习到了什么。多做多错，如果你没能在这一周之内犯足 5 个错误，就证明你做得不够多。**”

我希望他能通过这个作业了解错误作为反馈的另一面。我也希望这样的作业能降低他对犯错的焦虑。假如他真的犯错了，他至少可以跟自己说：“我这是在完成陈老师的作业嘛。”

我觉得这个思路特别好。**为自己制定犯错计划，会消解错误的消极价值。**如果你也为犯错烦恼，为了克服对错误的偏见，你也可以尝试一下这个犯错计划。

听到这里，也许你会想：你说的听起来有些道理，可是在现实的生活中，错误的代价是非常重大的，我们怎么可能不害怕犯错呢？

对于这个问题，我有两个思考想分享给你。

第一，如果你的错误会导致你一无所有、家破人亡，那你就要小心了。

这已经不是犯错，而是赌博了。可是，如果你的试错成本是你可承受的，那你就需要在生活中，给试错留下空间。

那什么是可承受的试错成本呢？这跟你的人生观有关了。

如果你需要的少，你能容忍的试错成本就高，你也会有更大的空间通过试错来学习。而年轻的时候，是我们试错成本最低的时候。

第二，错误是人生的一部分，有时人生会因为错误而变得更丰富。

我的这个想法是受了一本书的启发，这本书叫做《有限与无限的游戏》。这本书讲到，有两种游戏：

一种叫有限游戏。这种游戏有明确的规则，也有明确的开始和结束。而我们的任务，就是尽快结束这个游戏，并且赢得这个游戏。**在这样的游戏中，错误就意味着游戏的终止和失败。**

而另一种游戏，叫无限游戏。这种游戏没有明确的胜负，游戏最重要的目标，就是让游戏继续下去。

如果我们的人生是一个无限游戏，那错误就不是游戏的终止，它是游戏的一部分。你甚至会有意识地犯一些错误，来让游戏变得有趣一些。

总结一下，这节课我们讲了如何克服僵固型思维。我们知道了克服僵固型思维的核心，是要改变对错误的认知。

而改变对错误的认知，我有三个方法：

第一，把错误看作是学习的机会；

第二，突破自己不会犯错的形象；

第三，制定犯错计划。

下节课，我们讲另一种防御型思维——应该思维。

我们下节课见。

Part 13:对世界的应该思维,为什么我总是看不清现实?

欢迎来到《自我发展心理学》。

你好,我是陈海贤。

我先来讲个故事。《荷马史诗》里讲到,英雄奥德修斯回家途中曾遇到一个妖怪,这个妖怪有一张床,每个过路的人,它都会抓到这张床上躺一躺。

如果这个过路人的身体比床短,它就把过路人拉到跟床一样长;如果比床长,它就把长的部分锯下来。

以前读这个故事的时候,我一直以为这个妖怪想杀人,现在我想,也许它只是想找人结婚。只不过,它头脑中所设想的理想伴侣应该跟床一样长。

我们当然不会像那个妖怪一样蠢,可是你知道吗?我们的头脑里也经常会有类似的想法。比如:

小时候,我们觉得自己应该有更懂我们、更爱我们的父母;

读书的时候,我觉得自己应该去更好的学校,有更好的成绩;

工作了,我们应该进更好的公司,赚更多的钱;

为人父母了,我们就觉得子女应该更听我们的话

.....

如果现实不按我们头脑中的这些假设来运行,我们也恨不得弄一张这样的床,把不符合我们想法的现实改造一番。

这就是我们今天想讲的第二种防御型思维——应该思维。

应该思维的本质,就是不去认识真实的世界,而是试图让真实的世界臣服于我们头脑中已有的规则,并在世界不符合我们头脑中的规则时,表现出怨恨、愤怒、焦虑或者沮丧。

我们可以把应该思维分为两种:

一种,是对世界和他人的应该思维;

另一种,是对我们自己的应该思维。

今天这节课,我们先讲对世界和他人的应该思维。

1. 消极情绪背后的应该思维

不知道你有没有发现,几乎所有的消极情绪背后,都有应该思维的影子。

我前段时间见了一个妈妈,她总是嫌儿子拖拉不懂事,过来问我有什么办法能够让儿子听话。事实上,她的孩子并没有什么大问题,就是早上会赖床,晚上做作业有些拖拉之类的。

我问她:“你想要一个什么样的儿子呢?”

她说:“我觉得我的儿子就应该是那种聪明、听话、懂事、乖巧的。所以当我发现他现实中不是这样的,我就很生气,就像要把他矫正过来。可是我越这样,儿子越不听话,两人的关系越闹越僵,这让我很苦恼。”

这个妈妈的苦恼背后,就有孩子应该怎么样的应该思维。她**越是放不下这种“应该”,就越处理不好现实。**

我的另一个来访者,最近因为职场焦虑来咨询我。

他刚换了工作。新人嘛,公司的人对他都挺友善的。只有一个同事,对他爱理不理。

他有问题去请教那个同事,那个同事经常流露出一种“这你都不懂”的傲慢。可

偏偏那个同事的工作做得不错，其他人都挺喜欢那个同事的。
我的来访者就对那个同事非常生气，下定决心要在业务上超过他。每次那个同事有什么表现，他都很在意。如果那个同事做得比他好，他就会非常焦虑和沮丧，甚至到了见到那个同事就紧张的地步。

这个故事里的来访者背后，也有很多的应该思维。

第一个“应该”，是他觉得所有的同事都应该对他好，或者抽象点说，他觉得所有的人都应该喜欢他。所以当那个同事表现出傲慢时，他就非常生气。

第二个“应该”，是他觉得既然同事不尊重我，我就应该超过他。只有超过他，我才能获得内心的平静。

就像很多励志故事的范本一样，好人凭借自己的不懈努力超过了坏人，得到了大家的一致认可。

当现实不符合这个故事范本时，他就非常焦虑。而且这两个“应该”是相互加强的。“他应该喜欢我，结果没有，所以我很受伤。因为我受了伤，所以我就要超过他。”

他把所有的自我价值都放到了和这个同事的比较上，一旦发现自己有不如这个同事的地方，他就会觉得自己很没用，并因此焦虑沮丧。

后来，当我跟他讨论这些时，他也意识到了情绪背后的这种思维。可是他说：“老师，你说的应该思维我理解了，可是我就不能想超过他吗？”

2. 愿望和应该思维的区别

他提的这个问题非常重要，我也想在这里解释一下。

无论是想要儿子变乖，还是工作中想要超过同事，这些愿望本身并没有什么不合理。毕竟就像周星驰说的，“人如果没有梦想，和咸鱼又有什么区别。”

可是，应该思维和愿望有一个最根本的区别，就是能不能容忍现实跟我们的愿望不一致。

我们希望孩子乖巧听话懂事，这是我们的愿望，可孩子就有他这个年龄的孩子常有的拖拉，这就是事实。

我们都希望自己被人喜欢和尊重，这是我们的愿望。可是你也知道，有时候就是会有人不喜欢你，这就是事实。即使它让你不舒服，你也只能接受了。

事实是不会跟你讨价还价的，你也战胜不了事实。就算你想要改变事实，也只能在承认事实的基础上想办法。

可是，有应该思维的人看不到这一点。他们好像是在跟事实赌气，觉得事实就不应该这样。

比如，那个妈妈对不听话的孩子这么生气的时候，她好像是在说：我必须要让孩子符合我的愿望。

当我问她：“如果这个阶段的孩子就是会拖拉怎么办呢？”

她低着头倔强地说：“肯定有办法让他改。”

这时候，她的愿望已经超越了现实。那个希望能够超过自己同事的来访者也是如此。

如果超过同事只是他的愿望，那这个愿望落空的时候，他就可以有其他选择了。也许他就会想：算了，反正平时接触也不多，眼不见为净。或者大不了干脆再换一个工作。

可是当他陷入一种应该思维的时候，他其实也在说：我必须要超过这个同事。这时候，他就看不到其他的可能性了。

“必须”和应该思维经常是相伴相生的。而“必须”意味着只能是这个结果。当结果不符合这个预期时，他就会陷入到严重的焦虑当中。

愿望和应该思维还有一个重要的区别，当我们想做一件事的时候，我们是愿望的主人，我们支配着我们的愿望。

可是当我们陷入应该思维的时候，应该思维好像变成了支配我们的主人，我们只能服从于应该思维背后的规则，这样我们就失去了我们的自主性。

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。

看到这里，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，就没有办法多看了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。

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”。下节课我会继续讲，对自我的应该思维。

下一讲见。

Part 14: 对自己的应该思维，为什么我无法接纳自己的情绪？

上节课我们提到，应该思维分为两种：一种是对世界和他人的应该思维，另一种是对自我的应该思维。

今天我们就来讲第二种——对自我的应该思维。

简单来说，应该思维是对自我的“暴政”，让我们在压迫中找不到自我。听完这一讲，你就会知道我为什么这么说了。

1. 自我烦恼的背后是应该思维

有时候我会去参加一些活动，现场回答一些问题。经常有提问者说，我回答问题的思路比较奇特。

比如一个男生跟我说：“我有一个很重要的目标，不得不为此做一些自己也不那么愿意的事情，比如准备一个很重要的考试。可是我的身体好像不听使唤，经常拖延，我怎样才能让自己有持续的动力去做这件事呢？”

我赶紧摇头说：“我可不能帮你出这个主意。你现在这样问我，好像是你身体里有两个自我，一个是压迫的自我，一个是无奈的自我，前面的一个在逼着后面的一个做他不喜欢的东西。

无奈的自我呢，除了偶尔通过拖延表达一下不满和反抗，没别的发言权。现在你想让我帮压迫的自我，来让无奈的自我彻底闭嘴。我可不能这么做，通常我都是站在弱者这边的。”

我这么回答他，倒也不是为了耍嘴皮子。我发现，几乎所有关于自我的烦恼背后，都有一个“应该自我”存在。

这个男生问题背后的“应该自我”是什么呢？就是“我应该全力以赴心无旁骛，哪怕这不是我愿意做的事情。”

当他发现，现实的自我和这个应该的自我有差距时，他就会想“这是不是我有问题”。

如果我以正统的方式回答他的问题，跟他说说自我管理的办法，那我就认同了他问题背后，那个“应该自我”的假设。我其实也就认同了“对，你就是有问题，这个问题就是你想的那样。”

可是真是这样吗？为什么那个“应该自我”就是合理的呢？

我就是想通过一些奇怪的回答，来动摇他头脑中“应该如此”的信念。我想告诉他：

没有什么是应该的，我们关于自己应该怎么样的假设，也许本身就是偏见。

我和我的来访者也会讨论他们心里的自我应该，有时候他们会问我：“老师，难道我不该对自己的人生提出更高的要求吗？”

我这时候会告诉他们：我们当然需要追求一个更好的自己，但我们要搞清的是，这个更好的标准来自哪里。它来自你的内心，还是来自外在的设定？

曾有一个朋友写信跟我说，他现在 28 岁，忽然醒悟了，觉得自己应该要努力了。所以他现在每天睡 6 个小时，没有周六周日，努力学习一些东西。每次学习的时候都很开心，可是每当效率变低的时候，他就会觉得沮丧，觉得自己不如这样奋斗着猝死算了。

可是又有时候，他觉得自己这种放弃的心态真是太弱了，觉得人家创业的比他辛苦太多，自己奋斗的日子还长着呢。

该怎么理解这种心态呢？你可以看到，这种心态里，有一种自我强迫的存在，就来自“我应该要努力”的应该思维。

我们来想想，自然的努力是怎么样的。

也许你也会看到身边那些真正努力的人，他们心里有一个想实现的目标，但其实他们并不那么关心自己努力不努力这件事。（春七看这里，重点！！！）

他们会把所有的注意力都放到事情上，他们只想把事情做成。这时候，努力是一种自主自发的状态，是创造活动所产生的副产品。

可是，当一个人觉得自己“应该要努力”的时候会怎么样呢？

他会想，“虽然我也不知道自己要做什么，可是既然那些成功的人都很努力，头悬梁锥刺股这件事我也会啊。”于是他开始遵照内心应该的规则行事。

他读书、听讲座、学习。可是他心里并没有特别想做成的事情。只想要努力这种状态本身，因为“努力总是对的”。

2. 应该思维的本质是模仿

想一想，生活中有多少人在跟你灌输“应该如此”的信条呢？

电视上的偶像剧在告诉你，该怎么谈恋爱；

精明的商家在告诉你，该怎么给情侣送什么礼物；

结婚的时候要拍什么样的婚纱照；

有个水果贩子在一个平安夜发明了平安夜要吃苹果，于是，平安夜送苹果就变成了一种标配。

我们的心里有太多的“应该”在告诉我们怎么做，这些应该思维变成了我们对自己情感的限制，并最终取代了我们真实的情感表达。这就是自我应该思维的最大问题。

听到这儿，也许你已经明白了。“我应该如此”的应该思维，它的本质，是用社会规则、他人的期待或者文化习俗，代替了我们自发的行动。

应该思维完整的语句也许是：既然别人觉得那样做是对的，那我就应该那样做。

既然别人期待我这样，那我就应该像别人期待的这样做。

也许你还会有点困惑：刚刚所有故事里的主人公，他们想努力、想改变，看起来也是自主自愿的，没有人强迫他们，这难道不是自发的行动吗？

其实，这不是自发的行动，而是对自发的一种模仿。

我们还接着上面那个要努力的年轻人来说。

他告诉我，到后来，他感到自己开始懈怠了，为了鼓舞自己继续努力，就买了很多书，但很少去翻；还办了健身卡，但从来不去锻炼；做过很多计划，但从来没有认真执行。

你有没有觉得，有时他更像在表演一场叫做“努力”的行为艺术呢？

是的，他并不真的想要继续努力，而是希望通过摆出努力的 Pose，来满足他心里我“应该要努力”的想法。

从真正的努力，到追求努力的状态，到追求努力的感觉，努力逐渐变成了对努力的模仿。这就是应该思维胁迫下的自我和自然状态下的自我的区别。

应该思维导致非黑即白

你现在或许能理解为什么我说应该思维是对自我的“暴政”了。因为，应该思维会妨碍我们真实的情感表达，让我们的行为偏离事情本身，变成一种模仿。

其实，应该思维的影响远不止于此。应该思维不仅会影响我们的情感和行为，更会影响我们的思维，造成思维上的非黑即白。

我曾有一个来访者，她自觉自己是一个善良的人，这是她的理想的“应该自我”。有一天，她经过学校门口，看到学校门口有一个乞丐。这个乞丐伸手向她要钱，她犹豫了一下，没有给。

本来这是一件小事，可是她就非常内疚，一直在想，“我是不是不够善良了”。她的内疚背后，就有“我应该善良”的应该思维，而跟这个应该思维紧密相连的，是“如果我不给乞丐钱，我就不善良了”这样的非黑即白的思维。

如果我失恋了，我就没人爱；

如果老板批评了我，我就没有能力；

如果他没帮我，他就是一个坏人。

很多我们的烦恼背后，都是应该思维所导致的非黑即白。

为什么应该思维会导致非黑即白呢？如果我们遵循的是我们的感觉，它常常是非常复杂的，也是自然流动的，有很多的灰色地带。

有时候我们会对路边的乞丐有善心，有时候我们会熟视无睹甚至有些厌弃，这都是我们真实的感受。

但是，如果我们依据“应该规则”来做判断，那就会不一样了。“应该的规则”只有符合不符合，遵守不遵守。

我要么是一个善良的人，要么不是一个善良的人。我要么努力，要么不努力。因为规则天生就是非黑即白的。

一旦我们用理想化的规则来限定我们自己，判定我们自己，我们的思维变得僵固了，我们就很难容忍自己感受中和规则不同的部分。我们会扭曲自己的情感，以让它符合“应该”的要求。

所以，应该思维不仅妨碍了我们真实的情感表达，还固化了我们的思维。

现在，我们知道了应该思维的本质，以及应该思维带给我们的危害，那么你有没有思考过，我们为什么会陷入应该思维呢？为什么会越陷越深，甚至让这种“应该”变成我们理所当然的思维方式呢？

在这里，我想给你介绍心理学家霍尼（Karen Horney）的理论。她说：

人之所以会陷入应该思维，是因为我们不断在外在世界中寻找被别人喜爱的“自我”标准，来妄图根据这个标准创造一个理想的自我。

这个理想的自我通常都是完美的，聪明、美丽、优秀、毫无瑕疵。当我们用幻想的自我来对照现实的自我时，会觉得自己像个冒牌货。所以，我们会努力维持幻想中的形象，害怕别人看到幻想背后真实的自己。

这些理想的自我，并不是来自于我们真实的自我经验，而是由很多“我应该很努力”、“我应该谈恋爱”这类的规则堆起来的。

为了保护这个幻想中的理想自我，他们会变得非常死板，会排斥自己内心里跟这个“应该自我”不同的情绪和感受。

这样一来，他们就被这些“应该的规则”支配了，成为了“应该规则”下的提线木偶。

那么，我们该如何跳出应该思维，逃脱这个暴政呢？

这个说起来并不复杂，就是找回我们的感觉。毕竟，感觉虽然模糊，但是它才是我们真实的东西。

当然，在真实的世界中做到这一点也不容易，需要我们掌握新的思维工具。别着急，在这一章课程的后半部分，我会把这些思维工具教给你。

总结一下，我们今天讲了对自我的应该思维。我们首先思考了应该思维的本质。
应该思维其实就是用别人的标准来代替自发行动的思维方式。

之后，我们思考了为什么应该思维是一种“暴政”。因为它既会阻碍我们真实情感的表达，让我们的行为变成一种模仿，又会固化我们的思维，造成我们思维上的非黑即白。

当我们按照外在世界的标准设定人生目标时，很容易就变成应该思维牢笼中的囚徒，不再能看见世界的灰度，也不再拥有思维的弹性。

到此为止，我们讲了两种防御思维：僵固思维和应该思维。

下节课我们来讲第三种，也是最后一种防御思维——绝对化思维。

我们下节课见。

Part 15：绝对化思维，人为什么会陷入悲观主义？

我们之前讲了两种防御型思维：僵固思维和应该思维。这节课，我们来讲第三种防御型思维——绝对化思维。

我想先讲一个狗得抑郁症的故事。这是二十世纪六十年代，心理学家塞利格曼（Martin E.P. Seligman）所做的一个实验。

塞利格曼是美国前心理学会主席，他被称为积极心理学之父，国内出版了很多他关于幸福的书。可是他在学术界成名，是从研究狗是怎么得抑郁症开始的。

怎么研究呢？

他把两群狗赶到 A 和 B 两个笼子里，并给笼子通电。A 笼子和 B 笼子用一根铁杆接通，所以两个笼子的狗都经受了一样的电击。区别仅在于，A 笼子里有切断电源的杠杆，而 B 笼子没有。

被电击很痛苦，所以狗就在笼子里跑来跑去找办法。A 笼子里的狗很快学会了通过按杠杆切断电源，而 B 笼子里的狗却什么也做不了，只能等着 A 笼子里的狗切断电源。

然后，他把这两群狗分别放到 C 笼子里。C 笼子并没有杠杆，但是很矮，狗只要奋力一跃，就能跳出笼子。当给 C 笼子通电时，原来 A 笼子里的狗很快就学会了从 C 笼子里跳出来，而原来 B 笼子里的狗却趴在笼子里，呜呜地经受着电击，一动不动。

1. 习得性无助是对伤害的抽象

为什么 B 笼子里的狗经受了电击，就不动了呢？它是因为之前的电击吗？可是，A 笼子里的狗和 B 笼子里的狗，之前受的电击是一样的，为什么 A 笼子里的狗就会不断尝试跳出笼子呢？

答案是，B 笼子里的狗不仅受了电击，而且形成了这样一种信念：“我再做什么也没有用了”。

不是电击，而是电击下形成的这种信念，让 B 笼子里的狗放弃了挣扎。塞利格曼创造了一个著名的心理学概念，来总结 B 笼子里狗的表现，叫做“习得性无助”。

其实人也经常陷入这种习得性无助中。比如：

工作压力会让我们习得性无助，觉得自己再努力也赶不上工作进度了，所以破罐子破摔，干脆宕机了。

失恋也会让人产生习得性无助，再也不相信自己能找到好的爱情了。

任何回避行为和抑郁情绪背后，都有这种习得性无助的影子在。在这种习得性无助背后，我们也经常想“再做什么也没有用了”，这就是我们今天要讲的绝对化思维。

2. 那么这种绝对化思维的本质是什么呢？

这跟人类的抽象思维能力有关。这种抽象化思维能力擅长总结规律，提高生存率，但是也更容易把所受的伤害抽象化，扩大防御范围。而绝对化思维，就是对伤害的抽象化。

这有点像是，每次遇到让我们痛苦的事情，我们就在心里埋下了一颗地雷。这颗地雷很危险，一接触，就会触发我们应激性的情绪反应。

所以为了避免接触这些创伤性事件，我们把危险抽象化，在内心里树起警示牌，

来标定不要轻易靠近的危险区域。

我们曾感受到的痛苦越大，我们用警示牌标识的危险区域就越大。久而久之，我们自己的活动空间变得越来越小，逐渐无路可走了。

举个例子来说，我们假设有个叫小罗的年轻人，他刚毕业不久，到一家创业公司工作。

这家创业公司由于刚起步，每天都要加班到很晚，而且老板因为自己压力也很大，对他非常挑剔。结果做了半年，他挨了老板很多骂，还被开除了。

这对他来说是一个创伤事件，给他留下了心理阴影。那他会怎么想呢？

如果他受的伤害比较小，他可能想：我不适合这家公司的工作。他对重回这家公司会有恐惧，这是正常的反应。

如果把防御的范围再扩大一点，小罗就可能想：我不适合去创业公司工作。这样，他就把所有的创业公司都排除了。

如果他的防御范围再扩大一点，他就可能会想：我不适合去公司工作，也许我应该考个事业单位或者公务员。

如果再扩大呢？他可能就想：我不适合去工作，职场中的人际关系、工作压力，我根本没办法应付。那他的防御范围就扩大到了所有的工作，他可能就选择在家不工作，当一个啃老族了。

从“我在的这家公司很可怕”，到“创业公司很可怕”，到“公司很可怕”，到“工作本身很可怕”。

被开除这件事对他的伤害越大，他心中的信条就越抽象，他的思考方式就越绝对化，他防御的范围也会越大。

反过来也一样，他对这种挫折的思考越绝对，他的情绪反应也会越大，他会越悲观和沮丧。

3. 悲观思维的三种抽象方式

这种对挫折的绝对化，也是悲观思维的本质。塞利格曼提出，悲观思维会从三个方向对挫折做绝对化加工：永久化、普遍化和人格化。

先说说第一种绝对化的方式——永久化。所谓永久化，就是在时间维度上，觉得这件事会一直发生。

举个例子，假如最近公司业务繁忙，经常需要加班，你当然很不爽。你会怎么理解这件事呢？你可以跟自己说：最近工作很忙，也可以跟自己说：这个工作总是没完没了。

注意这两种说法的差别，前一种说法是把工作忙限定在一定的时间范围内，是最近这样，这也意味着，过一段时间可能会不一样，这就给变化留下了空间。

而后一种说法呢？这工作没完没了，它给这种状态的时间判断是永久的。一旦把一件事情永久化了，你就看不到变化的希望，自然就会悲观沮丧。

时间上的永久化，也体现在我们形容自己或者别人身上。

假如因为经常加班，导致你这段时间很疲惫，那么你可以跟自己说，“我状态不好，我累了”，也可以说，“我很没用，我完了”。

“累了”是一种暂时的状态，它其实是隐含解决方案的。你累了，那你休息一下也许就好了。可是如果“你完了”，这是一个永久性的判断，那就没有变化的可能了。

这种永久化也会体现在对他人的判断上。

在我的咨询室里，吵架的夫妻经常爱说的口语是，“你总是这样，你总是那样”。比如，妻子会指责丈夫，“你总是只想着自己，你总是每天不回家”。丈夫就会回应，“我哪有每天不回家，我只是偶尔一两天有应酬而已，而你呢，你总是这样大惊小怪、无理取闹”。

“总是”就是一种时间上永久化的说法。这时候，我就会问他们，有例外吗？有没有丈夫早回家的时候，或者妻子也是体贴你的时候？如果有，就不能说“总是”了。

用**“有时候”**代替**“总是”**，你来体会一下，“你总是不回家”和“你有时候不回家”，后一句指责的味道是不是少了很多？

悲观思维的第二种绝对化的方式——普遍化。所谓普遍化，就是从一只乌鸦黑，推广到天下乌鸦一般黑。从一个男人不可靠，推广到天下男人都不可靠。

如果有人对我不公平，那就是这个世界对我都不公平。我们在前面举例的小罗，从这家创业公司的工作不好，推广到所有的工作都不好，这就是一个普遍化的例子。

悲观思维的第三种绝对化方式——人格化。所谓的人格化，就是觉得所有不好的事情都是针对我的，都是我的错，才会让这些坏事发生。

我来举个例子，以前有个朋友因为工作的事情来咨询我，他在金融行业做销售，每天都要打电话给很多客户推荐他们的理财产品。

这些客户对电话销售当然不是很热情，有些会客气地说不需要，有些干脆听到是销售就直接挂了。他有些抑郁，认定是自己很讨人厌才会遭人拒绝，自己很没用。这就是一种人格化。

我问他：“那些接到电话的人，知道你是谁吗？”他说不知道，有些刚听了两个字“你好”就挂了。

我问：“那其他同事呢？”他说也差不多吧。

我说：“既然他们都不知道你是谁，既然其他同事的遭遇也差不多，那为什么是针对你的呢？那些人有自己的需要，他们不想被打扰，这是能够理解的，可是你如果说都是针对你的，都是你的错，那你也想太多了。”

他想了想说，好像也是。后来，为了提醒自己，他做了一张卡片，卡片上写着：**不是我的错。**以后每次打电话，再遭到拒绝，就不会那么郁闷了。

出现问题的时候，觉得**“都是针对我的，都是我的错”**，这是一种常有的心理反应。也许你看过这样的电影片段，主角遇到了倒霉的事，他就会对着天空喊：“老天爷，为什么要针对我，我究竟犯了什么错！”

这就是一种人格化。**我们经常对坏事会有一种奇怪的内疚，有时候明明我们自己是受害者，却仍然觉得是我们的错。**这扩大了我们的防御范围，却让我们陷入了不必要的内疚和自责。

回过头来看，绝对化思维最大的问题，是为了防御可能的危险，把生活封闭在真空中，让我们不敢接触现实，从而失去了从现实，从生活中疗愈的机会。

就像那只得抑郁症的狗，明明轻轻一跃就能跳出笼子，它却再也不敢尝试了。**如果生活是一条河，绝对化思维让生活变成了无源之水。**这是绝对化思维最大的问题。

这几节课，我们讲了三种防御型思维：僵固思维、应该思维和绝对化思维。这三种思维方式看似不同，其实有很紧密的内在联系。

比如说，父母夸一个孩子聪明，这是一种抽象的评价，会让孩子陷入自我证明的陷阱中，孩子会努力维护自己的形象，从而回避挑战。这就是僵固型思维。

然后孩子会发展出这样的思维方式：我应该表现得聪明，否则就没有人再喜欢我了。“应该……否则……”。这就是应该思维。

然后，如果孩子在某件事上没有做好，比如一次考试失败，那他就会想：我连考试都通不过，这就证明了我不够聪明，再做什么都没有用了。这就是绝对化思维。

所以，僵固型思维、应该思维和绝对化思维，通常都是同时出现的。**它们的核心特点，就是用抽象的思维方式，阻止了我们跟现实发生联系。**

也许你会好奇，如果我有防御型思维，该怎么办呢？

别着急，我们下节课就来讲这个问题。

下节课再见。

Part 16：与自我辩驳，如何突破防御型思维的操控？

在前面的课程里，我们介绍了三种典型的防御型思维：僵固型思维、应该思维和绝对化思维。也许你会想一个问题：如果我也有这三种防御型思维，该怎么改变呢？

这节课，我就来介绍一种突破防御型思维的方法，我叫它“与自我辩驳”。

我们来假想一个主人公，叫小王。他是个典型的理工男。除了工作写代码，平时就宅在家里打打游戏。

他没有女朋友，觉得自己没什么魅力，不会有人喜欢他。

可是最近，公司里来了一个让他动心的女生。这个女生很活泼开朗，他们有工作交集。工作之余，女生也会经常开开他的玩笑，让他觉得，对方似乎也对他有好感。

慢慢他就想：“也许我应该试一下。”

那天正好是七夕节，他就鼓起勇气约那个女生：“晚上有没有空，一起吃个饭啊？”

那个女生很吃惊，犹豫了一下，就说：“不了，我已经有约了。下次吧。”

女生刚说完，一下子，小王各种情绪涌上心头。失落、生气、屈辱、沮丧，他甚至都没跟那个女生打招呼就直接走了。

是什么让小王这么愤怒和沮丧呢？

学了前面的课程，你就应该知道了，不是他约这个女生吃饭，女生没答应这件事本身，而是小王解读它的方式让他有这么多的负面情绪。

在这里，我们可以回想一下前面所学的防御型思维。

小王也许觉得，跟女生交往的能力是固定的，或者一个人的魅力是固定的，这次挫折证明了自己就是没什么魅力。这是僵固型思维。

他也可能觉得：“既然我好不容易鼓起勇气约了你，你就应该答应我。我不应该被拒绝，否则我就没有被尊重。”这就是应该思维。

他可能会想：“我真是糟透了，没有女人会喜欢我。我这辈子都不会再谈恋爱了。”这就是绝对化思维。

这些防御型的思维以自动化的方式在他的大脑后台运转。让他觉得愤怒和沮丧，也让他再也不想理这个女生了。

这样的思维方式并不理性。可有时候，我们就是会有很多不理性的思维，尤其当我们自尊心受伤害的时候。

1. 与自我辩驳的三种方式

怎么办呢？

如果你相信理性的力量，相信你能控制自己的想法，那你就要试着来劝服自己，试着发展出一种更理性、更健康的眼光和看法。这就是我们今天要介绍的改变思维的方式——与自己辩驳。

这套技术来自理性情绪疗法的创始人，心理学家艾利斯（Albert Ellis）。他说，对于不理性的思维，我们可以从三个方面加以辩驳：

第一种辩驳方式，是实证式的辩驳。就是找与不理性的结论相反的证据。

小王在七夕节约那个女生吃饭，那个女生说：“不了，下次吧。”这能不能作为证据，来证明小王的想法：“根本不会有人喜欢我呢？”

这种证明是分很多层次的。最基本的层次是：这算不算证据，证明这个女生就是

拒绝了小王呢？

并没有。她只是拒绝了小王七夕节的邀请，她甚至还留了点余地，说“下次吧。”也许她真的已经跟朋友有约了，也许她觉得七夕节这是一个比较敏感的时机，不适合作为交往的开始，也许她还没有准备好开始一段关系，这都是有可能的。那它是不是证明了小王的想法：“根本没有人喜欢我呢？”那就更没有了。如果是小王自己在做这个练习，他可以找出很多的反例来证明不是这样。比如，平时这个姑娘也会主动跟他聊天，被拒绝的第二天，这个姑娘还跑来跟他说话。如果小王能诚实而理性地面对这些证据，他就会发现，要下“根本没有人喜欢我”这个结论还为时尚早。

实证式辩驳的重点，是要找一些证据让你看到，事实并没有你想的那么糟。

可是，万一事情真的这么糟呢？或者，如果这个姑娘真的是拒绝了小王呢？毕竟这也是有可能的。那也许我们要用第二种辩驳方式。

第二种辩驳方式，是逻辑式的辩驳。辩驳的重点，是推理的合理性。几乎所有的不理性思维，都有过度推理的问题。

对小王而言，从被一个姑娘拒绝，他就推理到了“我没有魅力”、“不会有人喜欢我”、“我就是不适合谈恋爱”，可是这种推理合适吗？

前面讲绝对化思维的时候，我们曾经说过，人有时候会通过抽象化的方式来扩大防御范围。可是从逻辑推理的角度，这是不合理的。

请你想想，为什么被一个姑娘拒绝，就代表了“我没有魅力”、“没有人喜欢我”呢？这次被拒绝只能证明我这次被拒绝了，不表示我就是一个人没有喜欢的失败者啊。

如果事实很糟糕，它也只是在此时此地很糟糕。但并不能因此推演出“我一直被拒绝”、“我就是没人喜欢”，这并不符合逻辑。

他还可以这样跟自己辩驳：“就算我被拒绝了，我就不能被拒绝吗？”交往的尝试就是包含很多试探和拒绝的。它就是恋爱最普通的一部分。

如果这样就代表没人喜欢，几乎所有的人，都有被拒绝的经历，那是不是代表所有的人都是不被喜欢的呢？这同样是不符合逻辑的。

可是，只有第二种辩驳方式还是不够。原因在于，一种推理方式，是没有办法否定一种可能性的。

“我就是觉得自己没什么魅力，没有人喜欢我。”这也许不合理，可是也不是不可能啊？这时候，就要用第三种辩驳方式。

第三种方式，是实用式的辩驳。简单地说，就要问：“我这么想有什么用。”我不断想着我没有魅力，没人喜欢我，除了让我继续宅着，还有什么用呢？如果我这么想是没用的，那更有用的想法是什么呢？

对于我自己来说，我更喜欢这种实用式的辩驳，简单直接，并且不会让自己在复杂的逻辑中绕圈子。

2. 三种错误的思维倾向

可是大部分人并不习惯用“有用”、“没用”来思考，他们的思考方式背后，有一些错误的倾向。

我总结了一下，觉得可以把这种错误倾向归结为三类。

第一种倾向，是认为这个世界上存在着一个所谓的事实真相，一个正确的认识。其实，以前我也这么想，但现在我不再这么想了。对于“我有没有魅力”、“有没有人喜欢我”这样的事情，其实根本没有所谓的真相。探究这样的真相也就毫

无意义。

第二种倾向，是认为自己所想的，就是事实真相，而很少去容纳其他可能性。

“我自己的事我自己知道。”如果你这样想，你就很难有改变的空间了。

第三种倾向，是我们也知道自己的想法是非理性的，但是很爽、很带劲，所以就是要这么想。

比如，“我就是要把她想得很坏，否则不解我心头之恨。”，“我就是要把自己想得很糟糕，就是想丧一下。”

关于这一点，我是这么想的：

有时候，我们确实需要合理地表达自己的情绪，表达自己的失望、沮丧和愤怒。

可是如果任由情绪把我们的想法带走，那我们就放弃了控制自己想法的责任，也就放弃了做一个理性的人。

我刚刚提到的实用式的辩驳，跟这三种错误倾向都不一样。**它关注的不是真相，而是思维的功能。**

还记得我们在最开始讲心智模式和个人成长的时候所说的话吗？

我们说，心智模式最重要的功能，是看它是否产生积极的情绪，以及能否产生有效的行动。

如果我们能控制自己的想法，那也就能控制自己的情绪和行动了。所以对于一个想法，我们要问自己：

这样的想法会引发我什么样的情绪呢？

这种情绪是我想要的吗？

它会触发我什么样的行动呢？

这种行动是我想要的吗？

我这么想，会让自己更好呢，还是更糟糕呢？

这就是一种实用式的想法。

在健身房里，如果你要练胸肌或者腹肌，教练会告诉你“一二三四”要这样做。与自我辩驳，其实也是类似的健脑训练。

要做这个健脑训练，我们不能怪自己有这些防御型思维。在练习做这种自我辩驳时，有时候来访者会说：“你看我多笨啊，连这点道理都想不明白。”

如果是这样，那这本身就变成了需要辩驳的防御型思维了。**你有这些防御型思维很正常，重点是，你也不能放任它破坏你的情绪和行动。**

我的一个来访者在学了与自我辩驳以后，跟我说：“我的头脑中好像有两个我，一个是很情绪化的我，像是个需要人照顾的孩子，在不停地说‘认命吧，你就是没人喜欢。’另一个是理性的我，像是个大人，在不停地说：‘这有什么，根本不是大事，不能因为这点小事停止尝试。’”

那个情绪化的我说得很大声，那个理性的我呢？只有小小的声音，需要很仔细听才能听见。”

我就跟他说，这个情绪化的你和这个理性的你都是你，但又都不是你。你是另一个人，你是作为裁判的那个你。

现在，是该由你做决定了，站在谁这一边。那么，如果你是这个裁判，你要站在谁这一边呢？

总结一下，这一讲我们讲到了跟自己辩驳的三个技巧：实证式的辩驳、逻辑式的辩驳和实用式的辩驳。希望你能好好地利用这些健脑工具来锻炼，不断地突破内心的防御型思维。

从下节课开始，我们会用三节课的时间，来跟你分享更多思维工具，帮助你发展

出更具成长性的思维。

我们下一讲见。

Part 18: woop 思维，张力如何变成行动力？

还记得上节课我们把思维的发展比作河流吗？一条河要流动，需要三个条件。第一个条件是河流落差产生的张力，也就是我们上节课讲的创造性的目标。可是只有这个还不够，张力并不是那么让人舒服的，因为它会让我们一直处于一种紧张的状态。

这一讲和下一讲，我们就来看看河流流动的第二个条件——河道。我们来思考如何把张力变成自己的行动力。

今天，我来介绍一种特别的，增加行动力的思维方式——WOOP 思维。

不知道你有没有这样的经验：当你为自己的碌碌无为内疚的时候，你自然就会下决心或者做计划。下了决心以后，你的自我感觉好了一些，感觉一好，张力自然就释放了。于是，行动的动力反而减少了。

有些时候，我们会买很多书，却从来 unread；

买了健身卡，却从来不去；

买了很多课，却不好好听。

以前你会以为是自己的意志力不够，没法坚持。现在你知道了，买书、办卡、买课，本身就有目的，就是为了减轻目标带来的张力来缓解我们自己的焦虑。

大脑分不清什么是计划和决心，什么是真正的行动。有时候就因为我们下了决心，做了计划，大脑就会误以为我们已经做过了，行动的张力就被消减了。

有一种说法是，人需要积极乐观的幻想，来为我们的行动提供希望。所以当一件事遇到困难时，我们总是会幻想克服掉困难和达成结果之后的场景。

可是从张力的角度，积极乐观的幻想可能也没那么好了。因为它可能会减少你行动的动力。

比如，有一个研究就发现，幻想自己成功减肥的女生，她们的减肥成效要远远低于那些幻想自己会遇到困难的女生。

乐观幻想还会带来的另一个问题，就是当我们感觉到幻想受威胁时，会通过想方设法不去跟现实接触，来努力保护我们自己的幻想。

最典型的例子就是，如果在幻想中你是一个很厉害的人，你会害怕去接受挑战，因为如果接受了挑战而你失败了，那幻想就没法持续了。

也许你要问，可是乐观的幻想也不是一无是处。如果没有对未来的美好预期，我们哪来的动力去行动呢？毕竟有很多研究表明，乐观确实能够帮助人们开创更多的可能性。

1. 心理对照法：先想好处，再想障碍

正因为乐观的幻想既能带来希望，也能带来问题，心理学上就有一种把乐观与悲观结合起来的方法，叫心理对照法。

什么叫心理对照法呢？

就是为了防止过于乐观的幻想降低我们的张力，我们就需要在想象乐观前景的同时，想象一下实现愿望的障碍在哪里？让我们先想象愿望达成的时刻，再泼一盆冷水下来，让我们面对现实。

让我来举个例子。

我有个朋友是学计算机的，毕业以后到了一家 IT 公司做技术支持。可是他觉得技术支持没什么创造性，不是他想做的，他想做产品经理。

这是一个未实现的目标，有很大的张力。

也许你听过的建议，是要做一些积极的想象，想象你当上了产品经理以后如何如何。但如果只是这样，是不够的。

按照心理对照法，一方面，你要想象你的愿望实现以后的场景。比如，你设计出了一个很牛的产品，有很多人用，你自己工作很开心。

可是另一方面，你也要想象转型到产品经理所遇到的障碍。比如，你需要学很多新的东西，你的思维方式需要做改变，你还需要接近做产品的同事，看看是否有这样的职业机会。

这就是心理对照的方法，先幻想积极乐观的结果，再幻想在路途中可能遇到的障碍。

已经有大量的研究表明，心理对照所产生的行动力，要远远比只是做积极幻想，或者只是想消极的障碍要大得多。

需要说明的是，心理对照的顺序是很重要的。我们需要先想做成以后的好处，再想可能遇到的障碍。

如果先想困难再想可能的好处，很有可能让你把目光集中到了障碍上，这时候目标的张力还没有建立起来，你就觉得困难重重，同样会妨碍你的行动。

心理对照最大的好处，是既通过乐观的幻想，保留了目标带来的张力，同时，又把幻想拉进了现实，让目标切实地跟现实发生联系。

就像那个想转型做产品经理的朋友，当他设想做产品经理会遇到的种种障碍时，其实这些障碍暗示了转型做产品经理的真实路径：**学习新技能、改变思维方式、寻找新的职业机会。**

如果他的目标所建立的张力是有效的，那这些张力就正好能用于克服这些现实的困难，而不是在空想中让张力消耗掉。

但是，心理对照还有一个问题。它要求我们同时设想乐观的结果和可能遇到的障碍，可是并没有告诉我们该怎么克服障碍。**很多时候，我们没法行动，就是因为设想的障碍给了我们太大压力，让我们想要回避，所以才有了拖延的问题。**

别着急，我们继续往下讲。

2. 执行意图：治疗拖延症的有效工具

发明心理对照法的心理学家，是纽约大学的心理学教授，叫厄廷根

（Gabriele Oettingen），她是一个女心理学家。她的丈夫呢，同样是一个非常有名的思维专家，叫彼得·M. 戈尔维策（Peter M. Gollwitzer）。

她的丈夫发明了另一种思维工具，对治疗拖延症特别有效。这种思维工具叫执行意图。

执行意图是怎么做的呢？**就是让你在设想未来要做什么的时候，用一个条件语句——“如果……就……”。**

执行意图被戏称为“大脑黑客”。为什么我们大部分计划没有效果？是因为大部分计划都只是一个笼统的概念，大脑并不知道什么时候，什么地点，要做什么。还记得在第一章讲场的那一节吗？为了触发有效的行动，我们需要布置一个有很多行为线索的环境，这就是场。

可是，如果你想要做的事情在未来呢？毕竟，我们没法提前到未来布置一个有很多行为线索的环境。这时候，我们就需要在大脑里预埋行动线索。而“如果……就……”就是大脑能够读懂的未来的行为线索。

一旦你在大脑中植入了“如果……就……”的语句，当“如果”这个条件出现时，

大脑就会自动反应出你应该做的事情。

你可以试着把“如果”设置为那些非常简单明了又醒目的时间地点信息。比如，“如果我吃完晚饭，我就会翻开书看几页”，“如果我感觉到睡意了，我就会把kindle放到床边而不是手机”。

一般来说，你预埋的行为线索越具体，到这个时间地点以后，行为线索越能触发行动。一旦你真的做了这样一个计划，你执行的概率要远远比普通的计划要大得多。

3. WOOP 思维：克服障碍的计划

发明心理对照法和执行意图的两夫妻，决定把这两种思维工具结合起来，变成一种。这就是 WOOP 思维。

WOOP 思维是什么意思呢？

W——Wish，就是愿望的意思。你可以先想想你在本周、本月或本年需要完成的愿望。

O——Outcome，最好的结果是什么，这两项是增加目标的张力。

O——Obstacle，设想可能遇到的障碍。

P——Plan，计划。

注意，这个计划就是用“如果遇到了什么障碍，我就怎么做”，这样“如果……就……”的句式写的。

让我举个例子。

我有个朋友在一个事业单位，工作了两年，觉得自己的工作没什么价值，每天觉得很累，想回学校重读个心理学的研究生。

可是，虽然他工作清闲，每天回家，还是不太想看书。他来问我，有什么办法提高行动力。

我就问他：“如果你考上了理想院校的研究生，会有什么好处呢？”

他两眼发光，说：“那时候我就有一个更好的平台，有更多志同道合的朋友。我会遇到更好的老师，跟着他学习心理咨询，最后还能找一个自己更喜欢的工作。”

然后，我接着问：“那你考研的过程中会遇到什么障碍呢？”

他的目光就暗淡下来了一些，说：“我是跨专业考研，难度很大。想上的学校竞争又很激烈。所以，有时候会情绪不好、没有信心，觉得好多内容都没法掌握，甚至会跟自己说，反正我也考不上，干脆就别准备了。”

于是，我就问他：“那如果你情绪不好，你会怎么克服呢？”

他想了想说：“如果我感到情绪不好，可以去找朋友聊聊，可以写写日记。”

我又问他：“那万一你觉得自己反正考不上，不用好好学了呢？”

他说，“如果我这么想，那我就跟自己说，无论考不考得上，我都应该为自己的梦想去奋斗一次。”

我说：“好，那你就把它写下来，做成计划。”

他真的照着 WOOP 的格式写了。过了一段时间，他来向我道谢，说确实效率提高了不少，情绪也好了很多。

今天的课，我们讲了 WOOP 思维，我希望你能够借着这个 WOOP 思维的工具，更理解张力的本质。

我们经常说，人要仰望星空，才会觉得生活有奔头，也要脚踏实地，才不至于让

自己迷失在幻想中。WOOP 思维就是一个让我们既能仰望天空，又能脚踏实地的工具。

最后，我希望你能亲身实践一下这种新的思维方式。

如果你不知道自己是否有这个决心，你可以想“如果我学会了这种思维方式以后，我会得到什么？”**也许你会变得更高效，更加不拖延。**

然后你要想“练习这种思维方式最大的障碍是什么呢？”**也许是你到了家，就想休息，不想再打开这个课了。**

那你就可以提醒自己“**如果我到了家，吃完晚饭，我就会坐到书桌旁，拿一张纸，把这个课程重新打开，按照课程的做法，来想想我没有达成的愿望和可能的障碍。**”如果你这么做了，那你就已经在练习 WOOP 思维了。

今天的课就到这里。

下节课，我们会讲另一种增加行动力的思维方式——控制的两分法。

我们下节课见。

Part 19: 控制两分法，如何找到烦恼的根源？

有一次我去学校做讲座，有个同学跟我说：

“我有一个远大目标，希望能像我的老师那样成为科学家。可是，当科学家需要先考 GRE，要去国外读博士。读博士还要读很多文献，发很难的 paper。回来还要能组建自己的实验室。这其中任何一个环节稍有差错，我的目标就功亏一篑了。一想到这些，我就很焦虑。就觉得眼前的事很没意义，于是什么也不想做了。”看起来他有远大的目标，这个目标似乎也提供了足够的张力，可是这个目标的容错率非常低。就像是一架仪器，看起来设计精密，其实却很容易坏。更大的问题是，这个目标并没有和他当前的计划相联系。这让这个同学变得非常心浮气躁。那么，我们如何能把目标转化为行动的动力呢？

上节课，我们讲到了一种能把张力变成动力的思维工具——WOOP 思维。这节课，我们来讲另一种增加动力的思维方式，我把它叫做控制的两分法。

1. 控制的两分法：两个步骤

不知道你有没有听过一句祈祷词，叫做“上帝啊，请赐予我勇气，让我改变能够改变的事情；请赐予我胸怀，让我接纳不能改变的事情；请赐予我智慧，让我分辨这两者。”

我们把这句祈祷词精简一下，就是我们今天讲的控制的两分法：努力控制你能控制的事情，而不要妄图控制你无法控制的事情。

这两句话，前者讲的就是专注精进，后者讲的就是顺其自然。只有把这两句话同时结合起来，才能既保持积极上进，又能让自己内心平静。

为什么这么说呢？

作为一个心理咨询师，我发现大部分人的烦恼，都在于妄图控制我们不能控制的事情，却不对我们能够控制的事情行使控制权。

想想我们的烦恼有多少来源于我们控制不了的东西。

我们控制不了我们的过去、我们的环境，控制不了我们的原生家庭。如果你的父母不符合你的期待，你再怎么样愤怒，他们还是不符合你的期待。

我们控制不了别人对我们的评价，控制不了别人是怎么想、怎么做的，更控制不了别人是否会喜欢我们。

我们还控制不了一个基本的事实：所有的人都会死，而我们还不知道我们什么时候会死。

只要我们不承认某些东西是我们控制不了的，我们脑子里就一直会有一个“它应该要这样”的图景，某种意义上，应该思维就是对我们控制不了的事情的执着。

什么是我们能控制的部分？

如果你想锻炼身体，你可以控制自己早上是否早起、晚上是否去散步，你可以控制自己的饮食。如果不能控制每天都这么做，你至少可以控制一天。

还有一个最重要的东西你是能控制的：你控制不了发生在你身上的事情，但是你能控制自己怎么想。

可是我们并不愿意控制这些，因为在我们眼里，这些事情好像太小了，它又不能马上改变结局，所以我们宁可由着性子去想那些不能控制的事情。

控制两分法的第一步，是思考你所担心的事情里，有哪些是你能控制的，哪些是你控制不了的，并把注意力专注到你能控制的部分。

认识到很多事情是你控制不了的，这是一种心智上的成熟。

精神分析里有一个词叫“全能自恋”，说的是婴儿觉得自己是无所不能的“我只要一动念，母亲就会来喂奶，我只要一哭，就有人来安抚。”

随着心智的发展，我们逐渐认识到，这个世界不是围绕我们的想法运行的。只有认识到我们没法控制很多事情，我们才能把注意力集中到我们能控制的事情上去。也许你要问：有些事既有我能控制的部分，又有我不能控制的部分，那该怎么办呢？

比如我给同事留个好印象，同事怎么想我，当然是我不能控制的，可是我也可以勤快一些，多帮一些忙，给他们留下好印象的机会似乎也会大一些。这样想是有道理的。

实际上，很少有事情是绝对不能控制的，或者是绝对能够控制的，很多事情是混杂在一起的，既有我们能控制的部分，又有我们不能控制的部分。

那该怎么办呢？

控制两分法的第二步，对于不能够完全控制的事情，把你能控制的部分找出来，并做成计划。

我曾遇到过一个博士生。博士毕业是有要求的，需要发一篇 SCI 文章才能毕业。他很焦虑，来向我咨询。我们就谈到怎么制定目标和计划。

他说：“老师，你说的看起来有道理，但发表文章不是我能决定的。我既不知道实验数据是否理想，也不知道老板是否有空帮我改，更不知道编辑会持何种态度，我做计划有什么用呢？”

他说的是实情。这种不确定、不可控的感觉是一种很糟糕的感觉。**很多人就是因为想到“我什么也控制不了”，才会变得很拖延。**

可是你仔细思考就会发现，这个不可控的事情背后，都有它可控的成分在。比如：你不知道这次实验的数据是否理想，但你知道多做几次实验，更可能获得理想数据；

你不知道什么时候会有灵感，但你知道多读几篇文献，会有更大的机会获得研究灵感；

你也不知道老板是否有时间帮你修改文章，但你知道多催他几次，他更可能给你反馈。

后面的这个部分，就是你能做的工作。

所以，如果我们能够把这些事情背后可控的部分找出来，并把它们做成计划，那我们就不会陷入到焦虑当中，因为我们一直都是有事可做的。

听我说到这里，这个博士生点了点头，看起来他认同了，但他紧接着问：“可是老师，按时毕业对我来说真的很重要啊，我连工作都找好了，万一毕不了业，可怎么办啊！”

他焦急地看着我，似乎就等着我给他一个保证，保证他这么做，就一定能够毕业了。

这是一个很有趣的现象。在我的实践中，大部分人都能够用这种控制的两分法来控制焦虑。可是也有一些人做不到，因为他们的思维被另一个问题带走了：**这件事重要不重要？**

这是人自然分配注意力的原则，大部分人只会注意到这件事重要不重要，而不会去想在这件事里，我能控制的是什么。

可是如果我们用理性想一想：这件事是很重要，那又怎么样呢？是因为这件事很重要，所以你就应该能够控制它，还是因为这件事很重要，所以你就应该担

心呢？

如果是因为这件事很重要，所以你就期待自己应该能够控制它，这就是一种应该思维了，这里面有我们天真的幻想在。

如果是因为这件事很重要，我就应该担心，这有一定的道理，可是如果你任由自己担心，那你也就放弃了控制自己能够控制的事情。

你明明能够通过控制的两分法来让自己变得专注一些，却一定要任由自己焦虑，让你的焦虑破坏了你的行动力，这也是不合理的。

好在这个博士最后还是想明白了这个问题，回去努力工作了。不知道你是否想明白了呢？

总结一下，今天我们讲了控制的两分法。

第一步，遇到一件事的时候，先想想这件事是不是你能够控制的。

第二步，如果不是完全能够控制的，就想想自己能够控制的部分在哪里，把这部分找出来，并做成计划。

这会让我们意识到，哪怕我们没法决定很多事，但我们仍然有很多事可做。

这样做有什么好处呢？

它能够让你把注意力集中到现在能做的事情上，让你沉下心来，踏踏实实地工作。至于结果是“天道酬勤”还是“事与愿违”，那不是你能控制的了。

好在那时候，无论结果如何，你都可以跟自己说“我已经尽力了，所以问心无愧。”

如果仔细思考，你会发现，我们前面所讲的僵固型思维、应该思维和绝对化思维，它们的问题也在于没有好好区分哪些地方是我们能够控制的。

比如，僵固型思维，就把注意力放到了我们不能控制的，别人评价我们“聪明不聪明”上，而没有放到我们能够控制的“努力不努力”上。

应该思维，则是试图用头脑中已有的规则去控制世界、自己和他人，发现控制不了，就会变得很焦虑、沮丧甚至怨恨。

绝对化思维，则先是用绝对化的要求，把自己的控制范围无限扩大，又因为受到挫折而放弃了自己能够控制的事情。

请注意，控制我们能够控制的事情，是专注和精进，而不妄想控制我们控制不了的事情，是为变化留下空间。这也是有弹性的思维的特征。

我们下一讲见。

Part 20: 正念思维，如何活得不焦虑？

Part 21: 思维弹性，思维是如何进化的？

Part 22: 关系中的自我，从个体视角到关系视角

从这一讲开始，我们进入了这门课的第三单元：关系的发展。在这一单元，我将用一个跟你想象中不太一样的视角，让你更深刻地理解什么是自我、什么是自我发展。

讲这段话的时候，我正在录音棚里录课。我对着麦克风，周围很安静。看起来，录课这件事，是我一个人在做的。可是我会想象有你在另一边听。

我可以说，我讲课是在你听课之前，但是我也可以说，从你听课开始，我才真正开始了“讲课”。

因为，如果没有听众，就没有讲者。如果没有你在听，那我的讲，就变成了毫无意义的喃喃自语。这就是关系。

没有人是完全独立的个体。关系里的人，总是一起出现，相互定义，相互成就。就像我们说，是父母生了孩子，但是从关系的角度，你也可以说是孩子生出了父母：因为如果没有孩子，你怎么能自称父母呢？

这样的说法，并不是文字游戏。这关系到我们怎么理解人这种独特的存在。

你是把人看作一个个独立的、偶尔产生联系自我，还是把人看作完完全全的关系中的存在？

我们这门课叫《自我发展心理学》，现在，我想请你重新来思考一下，什么是自我？

1. 自我存在于关系中

通常，我们会从个体的角度来思考自我。

我们会假设，存在着一个稳定的、独立于他人的自我，这个自我决定着我的想法和行为；

相应的，我的想法和行为背后，隐藏的是我的个性，个性决定了我在大多数情况下会怎么想、怎么做；

如果我表现出自己不想要的行为，那一定是这个“自我”有问题，比如意志不坚定、情绪不稳定，甚至严重点，有心理问题。

从现在开始，我想请你抛开刚才那个视角，从一个新的角度来思考自我，那就是关系的视角。

这时候你会看到：其实并没有一个单独自我，每一个关系里，都有一个不同的自我；不是你的个性，而是你所处的关系，决定了你的想法和行为；如果你表现出自己不想要的行为，那也不是你一个人的问题，而是你所处的关系出现了问题。

这样的视角是不是跟你想的不太一样？你肯定想问，我们为什么要从关系的视角来看待自我，发展自我呢？

关于这个问题，我想用四个递进的层次解释给你听。

第一，人无时无刻不在关系当中。

家庭有家庭关系，工作有工作关系，就算在地铁上，旁边都是陌生人，那也是一种关系。

也许你会想，我一个人独处的时候，总不在关系里了吧？当然不是。你独处的时候，你独处的空间，是由关系来界定的。

比如你一个人在家，家里有一个门，你知道就算有陌生人走过，也不会随意从这个门闯进来。这是你们在关系中达成的共识。

你一个人在家可以光着膀子，穿着短裤，爱干什么干什么，看起来你很自由。可是你知道你不能这样走出这道门，走到大街上去。这也是一种关系的共识。是关系界定了你独处的空间在哪里。

再想一下，虽然你在独处，但你仍然在关系里。

你知道，这里虽然只有你一个人，但不意味着地球上或者宇宙中只有你一个人。你虽然在独处，可是你仍然会想：家人在哪里，约谁去吃饭，明天要交给老板的报告怎么完成，老板又会怎么评价你……你想的这些，都是关系。

所以，关系是无时无刻不在的。

第二，在不同的关系中，你的自我是很不同的。

也许跟陌生人说话时，你可能会脸红害羞，可是在很熟悉的朋友面前，你也会玩得很嗨。

在办公室，你会努力工作，可是到了家里，你就会往沙发上一躺，反正会有人收拾。

内向的你、外向的你；勤快的你、懒惰的你，这些都是你，只是不同关系中的你。

美国有个很传奇的教师，叫马尔瓦·科林斯（Marva Collins）。她在犯罪和毒品横行的芝加哥贫民区附近，创立了名为“西侧预备学校”的教育机构。

来这个学校就读的，都是公立学校里退学的，被认为有问题的学生。可是，在她的教育下，这些原来的街头混混，被认为有学习障碍的学生，都好像变得聪明了。很多都考进了大学，成了律师、医生、法官、教师。

她是怎么做到的呢？

和以前学校里的批评教育不同，她就是很真诚地相信这些孩子是聪明的、独一无二的，不断激励他们说：“**我相信你，你可以做得更好。**”这种教育的本质，**其实就是塑造了一种新关系。关系变了，学生的表现，自然也就变了。**

现在我们知道，人无时无刻不在关系当中，而且在不同的关系中，人的自我是很不同的。

第三，决定你行为的是你所处的关系，不是你的个性。

设想这样一个场景：一个妈妈正大声责备儿子：“你怎么又没做家庭作业？你这孩子怎么这么不听话！”

她的责骂也许会让你觉得，这是一个暴躁易怒的妈妈。暴躁易怒好像是妈妈个性的一部分。可是忽然电话铃响了，妈妈接起电话，立刻满脸笑容地说：“是老师啊。您说要来家访，好啊，欢迎欢迎。哪里……孩子在学校里让您多费心了……”

你又会觉得，这是一个热情有礼的妈妈。妈妈的表现为什么会这么不一样？**不是她的个性，而是她所处的关系不同嘛。**

也许你会说，妈妈对老师的反应是不是伪装的？对儿子的反应会不会更接近真实的她？不是说，我们在亲近的人面前，才更容易表现出真实的自己吗？

可从关系的视角，它反映的是妈妈在“亲近”和“疏远”这两种不同关系中的差异，而不是所谓“真实自我”和“虚假自我”的差异。

在这两种关系中，妈妈的表现，都是真实的，都是这个妈妈的自我。也许你还会说，这只是一时的反应，如果我们能看她长久的表现，我还是能够了解她的个性的。

可是，所谓长久的表现又是什么呢？很多时候，那也不过是在另一段长期关系中的表现而已。

所以，是所处的关系，而不是个性，决定了人的行为。

第四，是关系的视角会让思考问题的视角发生重大的转化，一些看起来几乎无

解的问题，突然有了合理的答案。

有段时间，有个编辑朋友跟我聊天，他觉得自己有拖延症，问我怎么办？

我就问他为什么这么想，他说他在编一组稿子，觉得这组稿子很难，经常不想去动。

我就问他，难在哪里呢？如果做得不好，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。

2. 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。

只是想说我很有爱她。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。

我们下节课见。

Part 23: 关系中的角色，关系如何塑造自我？

这一章，我们换了一个看待自我的视角。我们不再从个体的角度上看，而是从关系的角度上看自我和自我发展。也许，你会有点疑惑，在关系的视角下，要怎么看自我呢？

这一讲，我想说一个非常关键的概念——角色。

1. 角色影响我们的行为

角色这个词，最初来自戏剧，说的是演员扮演某种具有典型性格的剧中人物。

但是，**我们这里所说的角色**，不只是正派反派这样的角色，也不是警察囚徒或者经理主管这样的社会角色，而**是一种行为期待，是关系里的人共同达成的隐性契约**。这种契约是很隐秘的，如果不留心，经常会看不到。

在一段关系里，你随时随地都在面临着一些行为的期待，因此你随时随地都在扮演着某个角色。

这个角色决定了你会怎么想、怎么感受、怎么说话、怎么行动。

人生如戏，只不过有时候我们扮演一个角色的时间太长，入戏太深，就把这个角色当做了唯一的自我。

举个例子。

前段时间，一个刚毕业的学弟请教我，他要不要加入一家心理类的公司。这家公司在国内发展得不错，但是他们是做身心灵运动的，无论是宣传策划，还是课程内容，都有些神神叨叨。

我想了想就跟他说：“如果从挣钱的角度，也许可以去，但如果从专业发展的角度，还是不要了。他们挣钱的方式是通过兜售别处世界的幻想，来让我们逃离生活中真实的困难。”

真是很巧，又过了一段时间，有个记者问我，说现在社会上有很多类似身心灵的培训班，用很夸张的宣传来敛财，也有很多人受骗上当，你怎么看呢？

我想了想说：“我不知道。”

同样都是关于身心灵的，为什么我的说法会那么不一样呢？

这是因为在这两段关系中，我的角色和位置是不同的。

在第一段关系中，是学弟在问我职业规划，他期待我作为心理咨询的资深从业人员，给他一些个人发展的建议。

我接受了这样的期待，自然就会强调心理咨询的专业性。对于他，我很难说出“我不知道”，这不符合他对我的期待。

当那个记者问我这个问题的时候，她其实对我也是有一个角色期待的，**她期待我扮演一个正统的、科学心理学代言人的角色。**

如果我接受了这个角色，那我要说的自然也是关于身心灵运动如何不靠谱。可是我想了想，我要扮演这样一个角色吗？好像并不是那么想。

很神奇的是，**当我知道自己不想扮演这个角色时，原来那些几乎冲口而出的话，忽然就没有了说的欲望。**

我会想：我真的了解身心灵运动吗？也许并没有那么了解。

所以你看，**角色就是这样，它以一种不知不觉的方式规定了你的言行思想。**为什么会这样呢？**当别人跟你说一件事时，他对你是有角色期待的。**

这种角色期待提供了你行为的线索，让你不自觉地想去顺应这种期待。而这，

常常就是影响我们的行为关键因素。

2. 语言要求和角色期待的矛盾

我有一个来访者，她来见我，是觉得自己太没主见了，希望能够更多发表自己的看法。

怎么没主见呢？

她到公司已经一年了，公司开讨论会的时候，她经常不知道要说什么，有时候好不容易鼓起勇气要说了，结果领导就散会了。

本来这事也就这样过去了。可是前段时间，她在公司里遇到一个大姐，大姐非常热心，跟她说了大通职场规则人生道理以后，跟她说：“你啊，我觉得你什么都好，人也很聪明，就是太不愿表现自己了。人前还是要学会说话的。”

她听了自然就说：“是是是，感谢大姐点拨。”

过了几天这个大姐又来了，又是一通指点江山激扬文字，走之前又说：“你啊什么都好，就是太不愿意表现自己了。”

她又说：“对对。”

慢慢的，她也觉得不太会表现自己是一个问题，就来咨询我。

我说：“我觉得你挺成功的啊。”

她奇怪地看我，问我哪里成功了。

我说：“你成功地扮演了一个需要指导的职场新人的角色。如果你改好了，那大姐上哪里指点江山去呢？”

她想了想说：“对对，那个大姐虽然这么说，可还是很喜欢我，每次都来跟我说话。我旁边有一个同事，人很能干，很会表现自己，大姐就非常不喜欢她，从来不跟她说话。”

这是一个很有趣的现象。

在语言上，大姐是希望她能够变得更成熟，更加善于表现自己。但是在关系中，在角色的期待上，大姐却把她固定在了一个“不会表现，需要指导”的职场新人的角色上。

显然，她也接受了大姐对她的这个角色期待，甚至还享受大姐对她的照顾。**她没有意识到，正是这个角色，让她很难做出改变。**

这种语言要求和角色期待上的矛盾，在日常生活中经常会发生。

我经常碰到一些很焦虑的妈妈，一边说：“老师，我的孩子太没有自主性了，我就希望他能主动做事。”另一边呢，又帮孩子把所有的事情都做好了。

她没有意识到，在角色的期待里，她已经把孩子放到了一个“没有主动性”的位置，当然孩子也把她放到了一个“什么事都有我妈呢”这样的位置。

这样，无论她在语言上怎么要求，孩子都很难发展出自主性。

3. 调整角色的三个方法

讲到这里的时候，也许你要问，那我怎么才能调整我的角色呢？

我想说三点。

第一，在回应对方之前，你要先想想，他把你放到了一个什么样的位置和角色上，而你真的想接受这个位置和角色吗？

有时候我会遇到这样的来访者，他会跟我说：“老师遇到你真是太好了，我总算是有救了。”

他热切期盼的眼神是很受用的。这时候我就要想，我能做他的拯救者吗？如果我

承担了这个角色，那他会不会觉得改变他是我的责任，所以自己就变得更无能了呢？

所以我就会这样回应：“我可当不了拯救者，但我很愿意跟你一道来看看，我们能做些什么。”

当我这么说的时侯，我就把解决问题的责任又给了他。

第二，如果你和别人相处时，已经有一些不舒服了，那你就要思考，是不是我的位置或者角色有问题了。

通常这种位置角色的错位，是我们没有在自己的位置上，而是试图去替别人负责。

有一个朋友，我们叫她小 A。前段时间小 A 来找我，说她跟大学的好朋友闹翻了，问我该怎么办。

这是怎么回事呢？

小 A 毕业已经工作好几年了，有一个好朋友，研究生刚毕业，正在找工作，问她应该留在北京还是回家乡的城市找。

小 A 想了想说，当然应该留在北京了。还很热情地说，你可以先住我租的地方，慢慢找工作，等工作找好了再来找房子。

结果那个朋友找工作并不顺利，两人就开始有摩擦。看起来都是一些小事，但更深层的原因，是那个朋友对小 A 有怨气。

朋友想：“当时是你建议我留在北京的，现在工作不好找，都是你的错。”

小 A 当然没法承担这个角色。可是她的回应却是，抱怨朋友不能干，抱怨她不好找工作，不能吃苦。

当小 A 这么抱怨的时候，她已经把决定朋友命运的角色放到了自己身上。言下之意：责任还是我的，只是你自己没做好，才会这样。

这就是一种角色错位，让两个人的矛盾，越陷越深。

第三，如果你对一个人有期待，不要在语言上要求他，而要像你期待他的样子那样对他。当然前提是，你要真诚地相信他有所期待的那一面。

期待的力量是很大的。（重点！！！！）

上节课，我们讲到的美国传奇教师——马尔瓦·科林斯（Marva Collins），通过相信孩子们能行，就把一些街头混混变成了好学生。

前段时间我跟女儿去电影院看了一个动画片，叫《大坏狐狸的故事》。

这个故事讲狐狸从鸡舍里偷了三个鸡蛋，本意是要等小鸡孵出来以后吃了它们，结果那三个小鸡一出生，就跑到狐狸跟前喊“妈妈”。

“妈妈”这种巨大的角色期待让狐狸根本没法吃它们。后来，狐狸就真的承担起来保护它们的角色，变成了它们的妈妈。这就是角色期待的神奇力量。

最后，我想谈谈角色和自我发展的关系。

我们经常说，人有很多面，要发现未知的自己。这是什么意思呢？

从关系的角度，你就能理解。因为你能在关系中扮演很多角色，所以你的自我就有了很多的可能性。

什么是个性呢？其实就是我们在关系中习惯扮演的角色。角色既是限制，也是改变的方法。

如果我们总是把自己固定在某个角色中，那么这个角色规定的言行举止就会变成你的个性。久而久之，我们就忘了自己还有的其他可能性。而我们的自我，也很难有进一步的改变和发展。

而反过来，如果我们能尝试很多不同的角色，发现自我的更多面，自我就能得到

更好的发展。

总结一下，今天的课我们讲了关系中的角色。讲到了角色如何影响我们的行为，以及我们如何调整自己的角色。

其实，**所有关系的沟通，都是一个隐性的角色分配过程。**你有没有想过，我们要怎么识别不同的角色呢？

下一讲，我们就来思考这个问题。

我们下一讲见。

Part 24:关系的语言，如何听懂别人的“话外音”？

上节课，你知道了角色的本质，是一种人与人之间的行为期待。**决定你言行举止的，不是个性，而是你在关系中的角色。**

从这个角度来看，所有关系的沟通，都是一个隐性的角色分配过程。

可是，既然这个分配过程是隐性的，我们怎么知道别人对我们的角色期待呢？

怎么从别人的言行中看到他们在扮演的角色呢？

如果别人的角色期待和我自己的角色期待发生了冲突，我们会怎么解决这个冲突呢？

对这些问题，最直接的答案，**也许就是听和说。**

语言是人与人之间沟通的工具，理想的状况下，我们可以通过听和说，来理解这种角色期待。

可实际上呢？人们在沟通里，很少直接说关系。他们一般只会说他们遇到的各种事情。

如果你不会听，那你就只能听到他们在讨论这些表面的事情。**如果你会听，你就会知道，他们所说的每句话背后，都是在说关系。**

这就是我今天要讲的——关系的语言。

1. 关系的语言：人际关系的密码

前段时间有个朋友跟我诉苦。

事情是这样，他有个朋友老周最近买房，需要一笔钱周转一下，20万，就10天。他们家跟老周家交往多年，知道老周很可靠，就借给他了。10天以后，老周就如约把钱还给了他。

还给他以后，他就跟妻子说：“老周买房，借了我20万周转一下，现在已经还给我了。”

谁知道她妻子听了以后很生气，说：“你怎么老把我们家的钱借给别人？”

丈夫说：“你气什么，老周你也是知道的，再说不是已经还给我们了吗？”

妻子问：“那你为什么不告诉我？”

丈夫说：“我这不是告诉你了吗？”

妻子就不说话了，在那边生闷气。丈夫也很郁闷，就来跟我吐槽，说早知这样不告诉老婆了，觉得老婆太小气了。

听到这里，也许你已经听出来了。表面上，妻子在生气他不该把钱借给别人，可实际上，**妻子在生气丈夫把钱借给朋友之前没跟她商量。**

借钱之前跟不跟她商量，这在关系上的含义是不一样的。

一个是说：我们家的重要决定需要经过你同意；一个是说：不需要经过你同意。

换句话说，妻子是在生他们关系的气。

可是，丈夫为什么不在借钱之前跟妻子商量呢？

也许，是他在跟老婆说之前，微妙地一闪念：万一我老婆不同意，我该怎么跟朋友交待？

那他为什么要在事后告诉老婆呢，不说不是就没事了吗？

也许，也是在他想隐瞒老婆之前微妙地一闪念：这样瞒着老婆是不是不太好？

所以，当他的诚实收获了老婆的生气，他心里其实也是有委屈的。这些很微妙的心态，同样是在关系层面的，只不过很难用语言的沟通来表达。

人和人之间的互动，都可以从两个层面来理解：

第一个是表面上的层面：我们在讨论的很多内容。比如丈夫和妻子在讨论要不要借钱。

更重要的是第二个层面：**这些内容背后暗流涌动的关系。**

有时候，我们只顾对表面的内容信息做出回应，却看不到内容背后，真正牵动我们情绪的关系信息，就会造成人与人之间很多的误解。

可以说，关系的语言，是通过说话者讨论的内容，来理解他们之间关系的一种语言。如果你能理解关系的语言，那你就掌握了理解人际关系的密码。

前段时间我经过少年宫，听到一对夫妻在少年宫门口争论。儿子耷拉着脑袋站在妈妈旁边。

妈妈说：“别的孩子都在报奥数，我们家孩子当然也应该要报！”

爸爸说：“孩子这么小，现在就学奥数，让孩子这么累干嘛？”

妈妈说：“他明明有天赋的，认字都比别的孩子早，当然应该报。”

爸爸说：“小孩子，学习抓这么紧，别到时候学废了！”

我想请你思考一下：这段对话所表达的关系的语言是什么？

从内容上来说，这对父母是在讨论孩子要不要报奥数。如果你去问他们吵什么，也许他们会说，我们的教育理念有分歧。

可是，如果脱离了内容，从关系上来看，他们其实都是在跟对方说：

“我比你更懂我的孩子，所以在这件事上，我比你更有发言权。”

这就是关系的语言。

一旦这个关系的问题没有解决，我相信不只是奥数，他们对于孩子的很多问题，都会有类似的争论。如果是在咨询室里遇到这样的夫妻，也许我就会跳过他们吵架的内容，直接问他们：

“为什么你会觉得自己比你的老公（老婆）更懂你的孩子呢？”

通常这样问的时候，父母们会楞一下。然后，他们也许会开始思考他们的关系。

妈妈也许会说：“我老公成天加班，很少参与孩子的生活，他怎么会知道孩子的需要？”

而爸爸也许会说：“我老婆跟孩子黏得太紧了，有时候我想插话都插不上，我真担心她把孩子教坏了。”

内容背后，关于关系的话题，就开始慢慢浮现了。

还曾有朋友跟我说：自己学了很多心理学知识，觉得很有用，可是回去跟老公说，老公却很排斥，说这些都是骗人的。她觉得老公简直不可理喻。

从内容上，他们是在争心理学知识有没有用；

从关系上，他们其实是在争：**学了心理学知识的老婆，能不能对他们的关系更有发言权。**

老公是先不认同这一点的，所以他才说心理学没有用的嘛。

只要两个人有接触，那他们之间就一定有关系。只要有关系，就一定存在着关系的沟通。

如果你熟悉关系的语言，就能从两个人的只言片语中读出“谁在支持谁”、“谁在反对谁”、“谁在贬低谁”、“谁在生谁的气”……

内容是表，关系是里。

2. 关系的语言：对人不对事

我们经常说：要对事不对人。可是关系的语言是相反的：对人不对事。

或者我们可以这样说：**如果关系好了，什么事都可以谈。如果关系不好，谈什么**

事，其实都是在谈关系。

一些公司努力培养“对事不对人”的氛围，可是这种氛围的培养，并不说明关系不重要，恰恰说明关系很重要。

你要让员工畅所欲言，就要形成这样的关系：你和我之间是相互平等、相互配合的。

如果没有这种关系的共识，领导再说：我希望你们表达你们真实的想法，希望你们多提意见，员工也只会配合你演一个开明领导的角色而已。

只要有人的地方，就有关系，而只要有关系，就有关系的沟通。甚至可以说，这种关系的沟通比内容的沟通更加广泛，更加普遍。

有一个经典的沟通桥段，是情侣吵架。

男朋友跟女朋友说：“好了好了，我错了。”

有时候，女朋友还会不依不饶地说：“那你说说，你错哪里了？”

有时候，我们会吐槽这个女朋友，觉得她咄咄逼人。可是从关系的语言听来，男朋友说“我错了”的时候，其实是在说“我不想跟你说了。”

而她说“说说你错在哪了？”的时候，其实是在说“我不想你这么敷衍我。”

这样看来，她也没什么错。

那沉默不说话行不行？也不行。

从内容的沟通上，沉默不说话是没有内容的。可是从关系的沟通上，沉默不说话可以表达很多内容。

也许你的沉默，就在替你表达：我觉得你讲不通道理，不可理喻，所以不想跟你说话了。

那岔开话题行不行？还是不行。

因为当你岔开话题的时候，在关系的沟通上，你其实还是在说：我不想听你说了，你说的话不重要。

3. 如何解决角色期待上的矛盾

从关系的语言来看角色的期待，我们就了解了，无论人们表面上在争论什么，他们争论的一个很大的主题，都是如何在角色期待上达成共识。

那么，怎么解决这种角色期待上的矛盾呢？

有三点：

第一，你只有直面关系，讨论关系，才有解决关系问题的机会。

关系的矛盾是很激烈的，它是我们最深层的爱和怕。所以，人会本能地回避直接讨论关系，而要通过沟通各种表面上的内容来做隐晦地表达。

可是你也知道，关系是躲不开的，关系的沟通随时随地都在发生。就算不讨论关系，就算沉默，就算转移话题，内容的讨论，也会变成关系的一面镜子。

你们的矛盾不仅没有回避，反而会进一步激化，误解会加深，你们会失去解决冲突和矛盾的机会。

而对于你自己来说，懂得从关系的角度来思考沟通，那你就会对自己和别人的反应多了很多理解。

第二，在了解关系的语言后，你就要学着从关系的角度理解别人在说什么，并从关系的角度来回应别人说的话。

当妻子说：“你怎么老把我们家的钱借给别人？”的时候，如果你知道了她顾虑的是关系，也许你就可以说：“老婆不是这样的，我也很想告诉你，我就是有些担心你把我驳回了，我会没面子。”

这就是对关系的回应了。

第三，要在讨论事情之前，先思考怎么才能在角色上达成共识。

如果我们感受到了一段关系出现了紧张的气息，那么可以组织关系中的人一起展开讨论，努力去就每个人的角色达成共识。

即使最后没有形成共识，这样的讨论也是有意义的，因为我们会知道矛盾在哪里，而不必再为胡乱的猜疑而痛苦。

回顾一下这一讲的内容。

这一讲里，我们讨论了关系的语言。

首先，我们了解了关系的语言为什么重要。可以说，如果你能理解关系的语言，那你就掌握了理解人际关系的密码。

之后，我们讨论了关系语言的特点——对人不对事。

最后，我们思考了从关系语言的角度，如何解决角色期待的矛盾。

我们下一讲见。

Part 25:关系的互补，系统如何塑造你我？

前面两节课，我们讲到了角色如何影响我们的所思所想，我们又是如何通过识别关系的语言，沟通彼此的角色信息。

可是，这种角色的分配是怎么完成的呢？为什么我们明明在扮演一个自己不喜欢的角色，却仍然无法做出改变呢？

今天这节课，我们要从一个更大的角度，来思考角色的分配。我们要从系统的视角，来讲讲关系的互补。

1. 角色是系统逐渐生成的

我的老师曾经跟我讲过他的老师，心理咨询大师米纽庆的故事。

有一天米纽庆带太太去和同事们的聚会。他看到太太在和一群同事谈笑风生，讲了很多有趣的笑话，这些笑话连米纽庆都没听过。他很吃惊，从来没发现太太居然还有这种讲脱口秀的才能。

从那之后，米纽庆在反省，为什么他从来没有发现太太有这一面呢？原因很简单：太太从来没在家里表现过这一面，她没什么机会表现。

这么多年，太太辅佐他的事业，相夫教子，实际上是埋没了自己的一些才能的。她为婚姻做出了一些牺牲。

婚姻的一个事实是，因为结婚，每个人都需要在婚姻中扮演不同的角色，才能让这个家庭顺利运转下去。有些人成了面子，就有些人成了里子。婚姻是有牺牲的，这就是一种互补。

正如婚姻一样，我们每个人也总是属于某个系统的一部分。

这个系统可以是公司、家庭，也可以是社会。这个系统要运作起来，就需要不同的角色。所以有些人当了面子，有些人当了里子，哪怕百般不情愿。

有时候，人在江湖，身不由己。角色是系统运作时逐渐生成的，而不是个人选择的结果。

举个例子。

家里很乱，儿子和丈夫却都在玩，妻子呢，虽然下班很累了，却会去收拾。

妻子觉得，是儿子和丈夫不收拾，所以她不得不去收拾。可是也正是由于她会去收拾，儿子和丈夫就可以忍着不用收拾。这就是妻子在家这个系统里所扮演的角色，是家里三个人共谋的结果。

这个故事还有另一面。

妻子总是干活，心里会有怨气。她就会有很多的抱怨和控制。这种抱怨也许就让儿子变得反叛，让老公变得疏离。这时候，他们更想不到要为妻子做些什么了。而妻子呢？就会更抱怨，觉得自己为家付出这么多，可是不仅没有什么回报，老公和孩子还不体谅自己。

从个体的角度，也许你会说，这是一个控制的妈妈，她心里有很多的不安全感。可是从系统的角度，你就能看到，无论是妈妈的劳累，还是妈妈的抱怨和控制，都是系统运转的结果。

是这个系统，让妈妈承担了这样一个角色。这个角色，又限制了她的行为。

虽然身处关系中的自己也很痛苦，很想改变，但因为系统运转的需要，他们自己也很难以改变。这就是系统中关系的互补。

什么叫关系的互补性呢？

我的老师在上课时，用了东方的阴阳哲学来帮助我们理解。

她说：

关系中，人和人之间的行为和角色就像是一个拼图，是他们把彼此塑造成了现在的样子，来完成系统这个大拼图。

这种互补性很像中国人说的阴阳，它们看起来彼此对立，但又是矛盾统一的。

就像老子说的：“天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。”翻译成大白话就是：如果你说这个世界上有什么是好的，你同时也确立了什么是不好的；你说什么是美的，那你也同时确立了什么是丑的。

系统里所谓的角色好坏，都是相互造就的。

2. 三种不健康的互补关系

现在，我想跟你分享一下我观察到的三种典型的不健康的互补关系。

第一种，就是在家里或者团队里，一些人变得特别能干，而另一些人就会变得特别不能干。

有一种爱，叫做“照顾得你生活不能自理”。这是一句玩笑话，可在关系中，也是真的。

前段时间，我遇到一个焦虑的妈妈，她让我想办法帮帮他们家的孩子。

原来他们家孩子大学刚毕业，她就托关系给儿子找了一个工作。可是儿子嫌工作太远了，去了几天就不想去了，现在成天在家打游戏。

她担心这样下去，儿子就要废了，到处替儿子去找工作。

这是他们家长久的模式：妈妈总是操心着儿子的事，久而久之，儿子自己就不操心了。可是，两个人都不喜欢这样的角色。

在这样的关系里，儿子和妈妈有一个潜在的共识：儿子就是没什么能力的，所以才需要妈妈这么操心。

我就跟妈妈说：“你去跟儿子说，如果他需要你帮什么忙，你会力所能及地去帮他。如果他不问，那你就假设他不需要。”

我说，这对你来说也不容易，你要克制自己帮儿子做事的冲动，克制自己对儿子的担心。可是只有这样，你才能把主动权还给儿子。

那个妈妈听了我的话，真的这样去跟儿子说了。过了段时间，儿子就自己出去找工作了。

第二种，系统通过把某个人变成一个有问题的人，来维持系统的平衡。

举个例子。

我有一个朋友，原来在一家事业单位工作。这个单位不大，就五六个人。

他的老板，是个焦虑的中年女性，很控制，骂起人来毫不留情。而手下这些员工，也都对老板唯唯诺诺。

他是一个很有能力的人，觉得自己做好事就行了，所以也没太在意。谁知道去了以后，公司的人好像都在针对他，他做什么事都会被挑剔指责，让他产生了很多的自我怀疑。

后来实在受不了，他就离开了。

离开以后，那个单位又新招了一个人，还是做什么都不对。过了一段时间，那个新招的员工也离职了。

为什么会这样呢？

原来，老板的焦虑，深深地影响着每一个员工。

可是他们不敢反抗老板，所以每当有一个新员工进来，他们就会把这种焦虑投射到那个新员工身上。这个新员工，就成了系统焦虑的替罪羊。

可是，那个惹事的新员工离职以后，他们这个系统就能很好地运作了吗？那也不行，有可能，这个系统里原来的某个员工，会开始让大家看不惯，成为焦虑的发泄口；也有可能，这种强烈的焦虑，会最终指向老板，形成员工和老板的对抗。

这时候，系统就会重新分配角色，来达到新的平衡。

再比如，我有一个高三的来访者，在准备高考的阶段，忽然抑郁了。父母很着急，到处为她奔波，后来就到了我这里。

有一天，这个高三的学生跟我说：“如果不是我生病了，我就看不到已经分居的爸妈一起为我奔波。为了看到他们在一起，我宁可自己病着。”

你看，如果系统运转不灵了，孩子就会通过让自己生病，来让系统继续运转。这也是一种互补，无奈的互补。

第三种，常常发生在家庭成员之间，角色的错乱。

简单来说，就是系统中的某些人承担了其他人该承担的角色，并把所有人都固定在错误的角色和位置上。

前段时间，我观摩了一个个案。

儿子有多动症，爸爸妈妈都很着急，所以从很远的地方来找心理咨询师看。

在咨询室里，咨询师问爸爸妈妈发生了什么。爸爸就开始指责妈妈，说自己在外面做生意，家里比较忙，让妈妈专职带孩子，谁知道妈妈还没有带好。

而且现在孩子不听他的话，只听妈妈的话。妈妈就在旁边看着儿子不说话。

可是，过了一会，儿子忽然就紧张起来，他对妈妈说：“妈妈不哭，妈妈不哭。”并跑过去抱妈妈了。这时候，咨询师和爸爸才发现妈妈哭了。

这是一个简单的场景，却深刻揭示了这个家庭在角色上的互补性。

爸爸指责妈妈，妈妈会伤心，而妈妈一伤心，儿子就会跑过去安慰妈妈、保护妈妈。

他来保护妈妈的时候，妈妈的情绪又会深重地影响儿子，让儿子的问题加重。儿子问题一加重，爸爸更加上火，更加容易指责妈妈。

所以这样的互动模式，就固定了三个角色：指责者、安慰者和受害者，让三个人都没法动弹。

这样不健康的关系互补要怎么改变呢？

系统的改变，常常不是一个人的事。

爸爸需要重新靠近妈妈，让他能安慰妈妈，妈妈就不需要儿子安慰，就不会把焦虑传递给儿子，这样，儿子的症状也会减轻。儿子的症状一减轻，也许爸爸的心情就更好了。

在课程的最后，让我们重新来思考一下，不健康的互补关系对我们意味着什么？

人是有很多可能性的。而互补最大的特点，是通过固定这些角色，抹杀了人更多的可能性。这会让关系中的每个人，都失去改变和成长的机会。

如果你在一段良性的互补关系中，恭喜你。如果你在一段恶性的互补的关系中，那你就需要换一个眼光重新看待这段关系。

你要思考：为什么你会在这样的角色和位置？而你，是否一定要承担那个角色？

关于怎么改变，我们前面已经讲了很多，在接下来的课程里，我们也还会讲到。

但是在这里，我只想说：

对于关系来说，改变不仅仅意味着改变某一个行为，你知道从改变某个行为开始，你就在重塑一个系统。

当你有所改变的时候，这个系统会产生一定的混乱，你会受到很多阻力。

但是最终，这个系统会从混乱，达到重新的平衡，一种有更多可能性、更多弹性的平衡，一种更利于系统中每个人自我发展的平衡。

总结一下，今天我们从整个系统的视角，讲了关系的互补，以及三种常见的不健康的互补关系。

我们下一讲见。

Part 26：不安全依恋，爱为什么会变成牢笼？

通过前三节课的讲解，相信你已经对怎么从关系的视角看自我，有了更多的理解。从这节课开始，我们把话题从关系的视角引申到自我发展。

既然自我不再是稳固的实体，而是关系的产物，那么自我发展的核心问题，也就从一个孤立的个体如何创造新经验，转变成了一个身处关系中的人如何构建有利于自我发展的新关系。

那么，什么样的关系最有利于自我的发展？我心里的答案，是一种自主的、有选择的，但又能够为自己负责的关系。

这样的关系有两个特征：

首先，我们不会轻易被别人的情绪影响，而是能自由地做出选择。

其次，我们能够去不断探索新的关系，发现更多新的自己，而不是被绑在某段关系或者某个角色中无法动弹。

可是在现实生活中，我们却经常会被他人的情绪影响，会生活在他人的目光中，会在一段不健康的关系中纠缠不清。

为什么会这样？不健康的关系到底是怎么影响自我的发展的呢？

接下来，我们会用 5 节课的时间，来看看，在关系中，自己和他人的感觉是如何被混淆的，责任是如何被混淆的，以及这些混淆带来的结果。

这一讲，我们就来说说导致感觉混淆的最重要的原因之一：不安全依恋。

1. 不安全感来自对母亲的依恋

我 4 岁那年，妈妈去照顾生孩子的小姨，把我放在外婆家，放了一星期。

据我外婆说，在外婆家那几天，我经常失魂落魄地望着院子的大门，等着妈妈回来，一望就是半天。

有一天，院子里出现一个身影，是邻居，他说，看到你妈妈回来了，已经下公交了。

我抛下外婆，飞快地跑了出去，跑下一个斜坡的时候，我看到远远的影子，妈妈就在前面了。结果，身体没有跟上灵魂的步伐，因为跑得太快，狠狠地摔了一跤，磕断了两颗门牙。

虽然你并不认识我，可是当我这么说的时候，你很容易理解一个孩子迫切想要回到妈妈怀抱的心情。孩子扑向妈妈的怀抱，这饱含情感的一幕，是人类共同的经验。

我们说，人和人之间是紧密相连的，所以形成了各种关系。

可是，什么是把人连在一起的底层动力呢？不是利益，是情感。而我要讲的依恋，就是人最强烈、最基本的情感。

什么是依恋呢？

依恋就是孩子和父母，尤其是母亲之间强烈和紧密的情感联系。关于依恋，我想你肯定有很多自己的经验。

我 3 岁的女儿现在还是和妈妈睡在一起的。

睡觉的时候，两个人呼吸连着呼吸，心跳连着心跳，就好像两人变成了不可分离的一个人。

在日常生活中，妈妈和孩子之间也有很多亲密的互动。比如，孩子看妈妈，妈妈回看孩子；孩子冲妈妈笑，妈妈也冲孩子笑。这时候，孩子和妈妈都会觉得温馨。这种紧密的关系，就是依恋。

2. 不健康的依恋带来不安全感

健康的依恋是孩子安全感的来源。

如果依恋对象本身有很大的不安全感，那也会让孩子觉得不安全。这就是一种不安全依恋。

北欧的心理学家曾经做过一个研究，观察婴儿对父母的反应。

他们发现有三个典型的场景。

第一个场景，父母在逗婴儿玩耍。

这时候婴儿就会很开心，很享受。这是一种安全的依恋。

第二个场景，父母自己在谈话，讨论他们工作和家庭的事情，没有把注意力放到孩子身上。

这时候婴儿也很安心，因为他知道父母在。所以他就会东看看西看看，探索他的世界。这是孩子有了安全感以后，发展社交能力的基础。

第三个场景，父母有了矛盾，他们吵架了。

这时候妈妈再去照顾婴儿，妈妈的心情是不好的。虽然妈妈很想掩饰，在逗婴儿笑，可是婴儿却看到了妈妈的不安。

这时候，婴儿就会很紧张。他就会在目光里去找爸爸在哪里，好像是找一个能安慰妈妈的人。

所以，依恋其实是一个情感通道。它既能把安全感传递给孩子，也能把不安全感传递给孩子。

在依恋的关系中，孩子就像一块海绵，吸收了妈妈的感觉。

如果妈妈有焦虑，她的焦虑会通过眼神、呼吸、表情传递给孩子。如果这种情况经常出现，妈妈的焦虑就会变成孩子的不安全感。

就像刚刚这个场景里，孩子紧张地盯着妈妈的表情，仿佛这是天下最重要的事情。这时候，他就不会有探索世界的兴趣了。

再长大一些，他就会把妈妈的焦虑当做是自己的问题，并因为自己没有办法解决妈妈的焦虑，而深深地苦恼和自责。

有人说，女儿是妈妈的小棉袄，如果妈妈过得不开心，这个小棉袄可不好当。

我有一个来访者，有一段时间心情不好，去幼儿园接女儿的时候，不用她说，女儿就会忧心忡忡地问：“妈妈，你今天不开心吗？你哪里不开心了？”

在紧密的依恋关系中，妈妈的不开心会变成孩子的不开心。而让妈妈开心，就会变成孩子的愿望。

这样会给孩子带来很深的不安，直到他们成年以后，这种不安全感仍然会在。

我有一个来访者，自己受过很好的教育，也有不错的工作，可一直没有恋爱，也经常不开心。

我问她为什么不开心，她说：“一想到我妈妈过得不开心，我就开心不起来。我想去旅游，也想给自己买好的东西，可是，只要我对自己好一点，妈妈忧郁的表情就会在我眼前浮现。”

她小时候，爸爸和妈妈关系不好，妈妈就经常跟她倒苦水。这给她留下了很深的印象。

有一天，我就把她妈妈也请到了咨询室。我问妈妈：“你需要女儿为你担心吗？”

妈妈说：“不需要啊。这几年，我也已经习惯了。而且现在我和她爸爸关系也还

不错。”

我又问女儿：“你怎么看妈妈的话呢？”

女儿说：“不是这样的！你明明不开心，你只是在骗自己。”

女儿在说什么？她其实在说：**我比我妈妈更懂她的感觉。**

这么多年，妈妈的痛苦，已经深深地植入了她的感觉里。以至于有些感觉妈妈都忘记了，她还帮妈妈记着，有些事妈妈都希望过去了，她却过不去。

当妈妈的情感占据了她的头脑，她就分不清什么是她自己的情感，什么是妈妈的情感了。她沉浸在妈妈的感情里，就没有办法去发展自我了。

这就是过于紧密的依恋所带来的不安全感。

3. 不安全感影响自我发展

那么，这种不安全感会怎么影响自我的发展呢？

我想主要有三点。

第一，如果父母的问题，尤其是母亲的烦恼占据了我們太多的注意力，**我们就很难再有好奇心去探索世界，也就很难发展出自己的技能。**

在第二章讲成长型思维的时候，我曾讲过，**孩子只有获得了安全感，才会对世界好奇，才会去探索世界。**

听完“依恋”这一课，也许你对这一点会有更深一些的理解。

因为如果妈妈觉得不安，孩子就会面对一个更大的问题，而他们所有的注意力，都被这个更大的问题占据了。

我的一个来访者跟我说，有一段时间他在准备一个重要的考试，一边复习一边还想着父母那边吵架不知道好了没。这样，他就很难集中注意力来复习。

有一些研究表明，不安全的依恋也会导致拖延的问题。

这可能是因为拖延症患者需要想太多不安全的关系，以至于没法专注在自己的工作中了。

第二，因为习惯了观察别人的情绪，这种不安全感很容易让他们对别人的情绪敏感，无论是家人还是同事、朋友。

我发现，很多在人际关系上敏感的来访者，小时候都经历过不安全的依恋关系。

这样，他们就很容易把自己放到这样一个位置：**我要为别人的情绪负责，所以如果别人不高兴了，那就是我的错。**

这会给他们带来很大的负担，也让他们的人际关系变得复杂。

第三，不安全的依恋，让我们和母亲的关系变得更加紧密。

越是不安全，人越是会相互靠近。可是，孩子和母亲的关系越紧密，他就越难去跟别人建立友情和爱情。

还记得吗？自我是在关系里发展出来的。如果没有更丰富的关系，他就很难发展出丰富的自我。

同时，如果我们的心里装着太多母亲的感受，我们就很容易忽略自己的感受、情绪、感觉、需要、欲望，我们会把它们当做是不重要的东西。那我们的自我，就很难发展出来。

也许你会问，如果我已经在了依恋关系中有了很多不安全感，那怎么办呢？

虽然修复不安全感的过程并不容易，但是对这个问题，我倒是有一个简单的答案：

既然旧的经验来自以往的关系，那我们也需要在新的关系中塑造我们的新经验。

对于这种不安全感，我们只能带着依恋的焦虑，一点点接近和信任别人，在安全的关系中，慢慢地塑造我们的新经验。

我们也要尝试把自己的感觉和母亲的感受分开，去发展自己的关系和情感。这一点，我们后面的课程中还会讲到。

总结一下。

这一讲，我们说了导致感觉混淆的最重要的原因之一：不安全依恋。

我们讲了什么是不安全依恋，以及它对自我发展的三点影响。我们讨论更多的是两个人的亲密关系。

但在生活中，关系往往不仅仅是两个人之间的事情。下一讲，我们就来讲另一种导致感觉混淆的关系模式——三角关系。

我们下节课见。

Part 27: 关系的三角化，当心成为痛苦的“夹心人”

上节课我们讲到了不安全依恋如何造成感觉的混淆，影响自我的发展。这一讲，我们再来讲另一种造成我们感觉混淆的不健康的关系模式。

这种关系也会让我们觉得很沉重，可是，又很难看清它的根源在哪里，常常会陷在其中却又很难改变。

这种关系模式就是关系的三角化。

1. 普遍存在的“三角化”

不知道你有没有注意到，我们自己或者我们身边，比较稳定的关系，常常都是三个人的。

我们学生时代的死党密友经常是三个人，连《哈利·波特》里都是三个人组成的好朋友。伍迪·艾伦的电影《午夜巴塞罗那》里讲一对艺术家夫妻，两人经常吵架，在女主角加入组成了一个三人关系以后，两个人就不再吵架了。

这并不是偶然，而是一种常见的人际现象。

为什么呢？因为两个人发生矛盾和分歧的时候，很容易起冲突。这时候如果有第三人，两人之间的情感张力就会减弱一些，三个人的关系就会重新得到平衡。这就是我们今天要讲的三角关系。

作为一个家庭治疗师，我经常在咨询室里看到，夫妻之间在讲他们的问题，讲着讲着，要讲到他们的矛盾了，他们就会各自避开，去跟孩子说话。

“儿子你说说该怎么办？”、“儿子你说说是不是这样？”

他们这么做，既避免了彼此之间直接的冲突，同时还通过跟孩子说话，来向对方传递一些信息。

所谓的三角关系，就是当两个人之间的关系出现问题时，其中一个人或者两个人同时引入第三者，来减轻他们之间的情感张力，淡化他们的矛盾，从而让关系变得更稳定。

三角关系本身不是问题，它是一种正常的人际现象。

但是请注意，如果三角关系中的某个人，一直成了两个人解决矛盾的工具，那我们就说，这个人被三角化了。

被三角化的人，会产生很多的矛盾和困惑，别人的矛盾和情绪，就会变成他的问题。而他也会被卡在这段关系中，很难出来。

家庭治疗大师，发明三角化概念的鲍文（Murray Bowen）甚至说：

所有的精神疾病，究其本质，就是三角化的问题。

其实，三角化是很普遍的。以家庭关系为例，有些夫妻产生矛盾了，他们就会通过贬低孩子，来贬低对方。

比如，妻子跟丈夫说：“看看你家孩子，今天又惹什么祸了。”

丈夫会跟妻子说：“看看你教的儿子，成绩这么差！”

当夫妻这么说的時候，看起来他们是在指责儿子，其实是在指责对方对孩子的教育不上心，对家庭不够投入。

但是孩子不会知道，他会以为自己犯了错，才会让父母这么生气。

在关系的互补中，我们讲过一个例子：在咨询室里，爸爸指责妈妈，儿子就去保护妈妈。

这时候，孩子就会吸收妈妈的忧伤和对爸爸的愤怒。哪怕爸爸想靠近这个孩子都没有办法。这就是关系的三角化。

还有一种情况，父母都很爱孩子，这时候父母的一方经常会以孩子的名义向对方提要求：女儿说了要怎么怎么样，这样对女儿才是好的。对方还没法反驳。这时候，孩子就会被提到一个很高的位置，成了父母权力的来源。**女儿也会非常小心，担心自己的话会变成父母冲突的来源。**这也是一种三角化。职场中也有这样的三角化。很多办公室政治，就是这种三角化的产物。

我有一个来访者，本来在公司好好做自己的事，跟部门领导关系也不错，可是公司空降来一个大领导。

这个大领导对他倒没什么意见，可是跟那个部门领导特别不对付。

有一次他去做报告，出现了一个纰漏，部门领导也在，大领导就冷笑着说：“你们XX部门就是这种水平吗？”

看起来大领导是在说他，其实是借着他在说那个部门领导。部门领导当时脸色铁青，就把他训了一顿。

这个来访者说：“自从大领导和部门领导发生矛盾以后，我每天上班就跟上坟一样。明明是他们俩有矛盾，我却觉得自己比他们还累。”真是**神仙打架，小鬼遭殃**。这也是一种三角化。

被三角化的人，很容易产生很大的情感压力。

有个被卷入三角化的孩子说：“我就像是父母的拳击手套，他们看起来是打对方，其实都打在了我身上。”

这是被卷入三角化的人经常会有感觉。

2. “三角化”阻碍真实情感的表达

三角化会如何影响自我的发展呢？

我想主要有三点：

第一个问题，它很容易让我们产生防御性的隔离。

就是，虽然我跟你们没有矛盾，但你们利用我，把我卷入到了你们的矛盾当中，那我干脆都离你们远一点。

可这也不是真的远离，而是你为了回避矛盾，不得不压抑对矛盾双方的情感。这时候，**你对自己的情感就开始疏远了。**

我有一个来访者曾跟我讲，很小的时候，她还有解决父母矛盾的冲动，她曾给爸爸写过一封信，请爸爸多关心家庭，早点回家。

结果这封信让妈妈看到了，妈妈就经常拿着这封信说她爸爸：“你看看，你女儿都说要让你好好回家了。”

这封信原来是她写的，可是当妈妈拿着这封信说爸爸的时候，她特别无地自容。后来，她在家就慢慢不太说话了，因为每次她还没来得及开口，妈妈就替她把话说了，而每次说的话，都是用来指责爸爸的：“**你看你连女儿这点心思都看不到，女儿这点心思你也看不到。**”

爸爸是很爱她的，妈妈这么说，爸爸通常就不说话了。

可是，**她跟爸爸之间，就越来越没话说了。**因为，妈妈把她说话的权力抢走了，把她的话当做了指责爸爸的工具。

第二个问题，扭曲我们的情感。

如果在三角化里，我们要站一边的话，那我们就要顺从我们站边的那个人，压抑对另一个人的感情，甚至表达对另一个人的愤怒，虽然我们自己对他也也许没那么

愤怒。

这时候，自我的情感，就不再是我们自己的了，而被关系里的某一方给借用了，成了其他人的工具。

我们家没什么太大的矛盾，可是也存在三角化的情况。

有一天我正在沙发上跟爱人和女儿玩，我爱人开玩笑地踢了我一下。女儿在旁边，本来跟我玩得好好的，见妈妈踢我，以为我们吵架了，就上来在我的脸上狠狠地抓了一把。

我真是抓在脸上疼在心里。

我爱人看到了，就赶紧说：“你为什么抓爸爸啊？妈妈是开玩笑的。”

女儿一副很不好意思的神情。我们以为这件事过去了，谁知道晚上女儿睡觉的时候还问妈妈：“妈妈，你是跟爸爸开玩笑的啊？”

我爱人说：“是啊。你怎么抓爸爸啊？”

女儿说：“我是真的生气。”

女儿今年三岁，不是很懂关系，可是她知道要对妈妈忠心。如果我跟爱人真的起冲突了，这种忠心会让她否定自己对我的感情。因为她要忠于妈妈，所以要拒绝爸爸，要对爸爸生气。

这时候，她就无法自由地表达和发展她自己的感情了。

3. 第三个问题，内疚和自责。

被三角化的人常常觉得，都是自己的错，是因为自己没做好，所以才导致了另两人的矛盾。有时候，这会变成自卑的来源。

这一点，我们在接下来专门有一节课来讲。

现在，也许你已经明白了，三角化最大的问题，就是固化了我们的某个角色，让我们没有办法自由地表达我们自己的情感、想法和立场。

我们没法逃离这种关系，只好通过疏离或者扭曲自己的情感，来达到一种新的平衡。如果我们长期处于这样的关系中，我们就会生病。

这就是为什么鲍文说，大部分精神疾病的本质，就是三角化的问题。

我们都知道，父母吵架经常会影响孩子的心理健康，怎么影响的呢？不是吵架本身，而是这种三角化的关系造成的。

今天我们讲了关系中的三角化。也许你要问，那怎么处理呢？

我们要回到源头想，关系为什么会被三角化？是因为我们回避彼此的矛盾，所以通过引入第三人来解决。

如果你是正在把别人三角化，那你就要注意，不要把别人当做缓解矛盾的工具，有些冲突和矛盾需要你去面对，你必须去面对。

而如果你是被三角化的一方，你也需要重新回到两人关系。你可以跟关系中的每一方讲：我很想跟你们保持好的关系，可是我不想卷入你们之间的战争。让我们回到单纯的，我和你之间的关系。

记住，无论他们是怎么解决矛盾的，无论你多么关心战争的双方，这都不是你的战争。

总结一下。

这一讲我们说了另一种不健康的关系模式——关系的三角化。我们讲了什么是关系的三角化、三角化的各种形式，以及它对自我发展造成的影响。

到现在为止，我已经用了两节课的时间讲了感觉是怎么混淆的。下一讲，我们就

来说关系中的另一种混淆——责任的混淆。
我们下一讲见。

Part 28: 都是你的错，我们为什么要相互指着？

Part 29: 都是我的错，如何突破关系中的自责？

Part 30: 关系的纠缠，亲密关系如何伤人

Part 31: 课题分离，如何拥有高质量的关系？

Part 32：非暴力沟通，怎么进行高质量的对话？