**问答 | 别去切断沟通和探索的可能**

每周四和周五，是我们专栏互动回答的时间。

今天是第一次问答，我也想借这个机会跟你多说几句。

* 第一，每周日的预告很重要。在那里，我会设置一些心理学的练习，比如我们第一周的练习是，“写下你常说的一句话”。这样的练习，对帮助你觉知自己、了解自己是很有价值的。
* 第二，我会在每期内容后，附上“今日得到”的部分，帮助你提炼整篇文章的核心知识。也希望你紧扣这个主题，跟我展开精彩的讨论。
* 第三，我会尽可能地回答你的问题。一些经典的问题和分享，我也会提上来，和大家一起分享。

接着，我来说说专栏上线以来，和看到留言之后我的感受。

我们这周的主题是“自我实现的预言”，也叫“自证预言”，说的是一个人常说的那些话，可能会成为他自己的生命预言。很多朋友早就知道这个概念，不过看来我们课程的讲解，还是触动了大家。很多事情常常是这样，**一些真理、至理虽然听起来很简单，但是真要懂得它们，需要我们从不同的角度去了解它、碰触它。**而我只是在提供我作为一名心理学工作者的角度。

很高兴看到，大家在留言里不仅分享了自己学习课程的收获，还结合自己的故事给我们提供了很多不同角度的思考，特别是第三篇内容——《改变，从体验开始》，更是引来了大家讨论的热潮。

其实，在这一周的课程里，还有一个内容特别重要，就是我们剖析了自恋的两个表现——“我是对的”、“我比你强”。很多朋友也留言说被触动了。

不过，就我个人的感知来说，大家对自恋的感悟还不够深，但这可以理解，因为**自恋是核心，它复杂而深刻，需要更丰富完整地展开。**关于这个，在之后的课程里咱们会慢慢地深入了解。

我特别关注我们在本周预告里留的作业，就是找出你说的最多的一句话，和别人认为你说的最多的一句话。在这个部分，大家的回答让我印象深刻。

我挑了几个我印象最深的留言，略做点解释。

每周问答

@抒怀

我常回答别人说的话：好像有（好像没有）；肯定不行（摇头）；不可能。我自己对自己说的话：万一他……那我怎么办呀；好烦；没法弄。想来我的做事风格你也猜到了，就是忧柔寡断，或自己觉得很难做就没可能了。很多事没有去尝试一下就说不可能，很多事第一次遇到阻碍了，就不去想办法破除障碍去解决，总是自己单纯的瞎想而不去行动，不从实践中去摸索。可是怎么样解决呢？我现在从开始学习武老师的课，就给自己一个重新做人的机会：我要改变，我要清除我自己脑子里的消极的，腐烂的观念。我要常对自己说，这事我先做了再说，管他成不成呢。

武志红

其实，通过观察自己常说的话，可以清晰看到，自己的优柔寡断。而且我猜，“抒怀”你可能是受了罗胖的影响，知道罗胖提倡的是“目标、行动和方法”，而与之相反的则是“立场、对错和意见”。前者让人导向行动，并在行动中变得强大，后者让人踯躅不前。所以，你可以倒回去想一下，“目标”、“行动”和“方法”这三件事，你少做了什么呢？

@螃蟹

“我也不知道”。这是我常说的一句话。我的确不知道很多事情，不懂很多事情。这种真实的心理想法能够改变吗。不知道的事情就是不知道啊。怎么回事呢，老师。

武志红

“我也不知道”，这是一句特别值得品味的话，你会发现它意味深长。首先容易看到的是，这很真诚啊，不知道就是不知道。不过深入一点会看到，如果它是你说得最多的一句话，甚至常常是在交谈中说的第一句话，那么这句话就像一堵墙，在切断沟通和探索。

为什么要切断沟通和探索，我猜有两种可能：

第一，你无形中以为，完美的自己应该什么都知道，而不知道是一种羞耻；

第二，**也许你的家庭中，你的童年里，总有人要过度询问你，要去抓取你的想法，这让你有被入侵感**，于是你要用“我也不知道”并且“我真的是不知道”这样的两句话来抵挡入侵。“我也不知道”是给对方说的，而“我真的是不知道”是说给自己的。

也许第二种可能性更大一些，如果是这样，那你就可以意识到：你是多么讨厌别人的入侵，你可以理直气壮地拒绝对方。

@蒋左轮

我仔细想了想，最常说得话是“我不感兴趣”。 说这话的时候心里想的都是我确实不感兴趣，也不想说违心的话呀。 结果我朋友就说我你怎么什么也感兴趣，你真是无趣。 我也发现渐渐的我失去了主动性，变得自闭了，也有过恐慌。想要改变自己的时候又觉得无从下手了。

武志红

这是“无助”在发挥作用，包括你最后一句话——“想要改变自己的时候又觉得无从下手了”。

@那佳

我最常说的话是：吉人自有天保佑，我就是那个很幸运的人！结果我做事总是很顺利，运气一直很好！开始我认为就是我的生辰八字好，命好！现在知道了，是不断的自我暗示，预言也不断的自我加强导致的结果！

武志红

这真是一个很好的分享，希望“那佳”可以继续分享，这份积极的自我实现的预言，是怎么来的。

@田里的芋头

想了半天，我也没想出来我常说的一句话是什么。打电话问我妈，一分钟不到，我妈告诉我:这可怎么办？你说到底哪个好呢？放下电话，突然就想起来了，我常说的一句话是:都挺好，随便，怎么都行！哎，难怪，随和，好说话，没主见呀！以后不说这话，可说啥呢？

武志红

“都挺好，随便，怎么都行”……这些话都是说给别人的，它们是如此远离你的内心，所以你自己都记不住。

@神奇的山羊

所以改变自己经常说的话，就能调整甚至是改变自己的命运？！当我看到这个练习时，第一个蹦到我脑子里的一句话竟然是“我做不到。”但我又想否认，却找不到其他的能蹦到我脑子里的词。很吃惊。然后我在想我与那些人接触的比较多，比较亲密，貌似就只有那么两三个人 。感觉自己一直活在自己的小世界中，不愿走出去。这倒是给我自己提了个醒，谢谢老师。

武志红

这样的自我觉知，就是一个重要的开始。

 以上，就是我挑选出来的几个印象深刻的留言，也许这里面有我的“选择性注意”在起作用，挑的多是被动消极的，只有一个朋友是积极的。

不过印象中，我看到的也大多是这样的留言。

这说明什么呢？欢迎大家都试着说说。

在我看来，这或许可以说明，**我们的确常常在关系中、在人生中不能做自己，缺少自己说了算的空间，所以变得被动消极。**

还可以看到，很多朋友发现，自己说得最多的话，只有别人能记住，而自己却记不住。

如果我们在关系里，说得最多的，是不走心的应酬话，这也许可以说明：我们在最初的关系里，也就是童年时的家庭里，不能做自己，总是要围绕着家人的意志转，所以，我们就会把自己的意志和自我藏起来，不在关系中去呈现。

当我们这样做的时候，就会显得被动、消极、心不在焉，看上去有些不好，但请你看到，这其实紧扣着我们专栏的大主题——拥有一个自己说了算的人生。在最初的关系中，不能自己说了算，于是就把自己藏起来。藏起来，是为了保护自己，也是为了等待合适的时机，再次去争取自己说了算的机会。

所以，别恨自己的消极，要去理解它，给它以拥抱、耐心和爱。

写在最后

最后我想说的一句话是，别着急，我们刚刚开始。认识自己，成为自己，是一条长路。你那些重要的疑问，可以一直留着它，不急着寻找答案，不急着立即改变，而是不断从各种角度去理解它。

这是一个宝贵的学习过程，也是一个你说了算而不是武志红说了算的学习过程。

愿我们都能成为真实的自己。