**问答 | 不要太急着说“是”**

今天是我们本周的第二次问答时间。

昨天的问答发布后，已收到了上千条评论。大家这么积极踊跃，我必须得说，「得到」真是一个太有学习感的平台。

我大致读了这上千条评论后，有了一个经验性总结：

**我们太容易说“是”了！**

很多朋友说，他说得最多的是这样的口头禅：无所谓，没关系，都可以，都行，好，ok，对……

这让我想起，我有一次上“中英班”，就是中国和英国联合开办的精神分析课，课程是请的英国老师来讲，其中一个老师说，据统计显示，英国孩子学会说的第一句话里，出现最多的字就是“不”。

**不，是一个美妙的字，当一个孩子说出这个字的时候，就相当于在他自己和养育者之间划了一刀，告诉养育者，我“不”想按照你的意愿来，在我自己的事情上，我想自己说了算。**

就这件事情，我发了条微博，一位网友回复说：

“不”真的是最美的内在语言了，因为它代表着自我意志，代表着内心最真实的自己。

被弄丢的“不”

我相信，无数中国孩子开口说的第一句话也是“不”。然而，在后来的成长过程中，我们把“不”给弄丢了。

为什么会这样？

**因为，我们家庭教育，太希望孩子听话了，以至于孩子变得容易说“是”，逐渐忘了内心是多么想自己说了算。**

关于这方面，我在做咨询的过程中，也有很多体验。很多来访者，讲完一句话后，就会眼巴巴地盯着我看，如果我不是迅速立即地回应，他们就会不安。

在咨询最初的时候，受这份压力的驱使，有的时候也是因为缺乏觉知，我们的对话，像两个人打机关枪一样，快得不行。

现在，我就常常让自己处于沉默中，把来访者的不安给逼出来，然后我会跟对方一起来看看，这份不安中都藏着什么。

这份不安通常是这样的：如果你不立即回应，如果你没有听我的话，我会觉得，我刚才那句话错了，你不喜欢我，我生气，我恨你，但我不敢承认我恨你，所以觉得是你恨我，才不回应我……

太希望孩子听话的家长，也是一样的，而孩子出于种种原因，在感受到这份压力的时候，容易努力地去回应家长，满足家长的需求，所以忘了，自己是多么想在关系中说“不”。

**当我们太容易说“是”，而不能说“不”的时候，我们在关系中会表现得貌似很友善，但在态度上就会是消极、被动、封闭的，甚至是沉睡的。**

现在，我们来看看大家的问题。需要说明一下，因为部分留言太长，或有节选。

每周问答

匿名①

我说的最多的话是，“麻烦死了，算了！”问了下老公，他认为我说的最多的是，“好累，好困，好瞌睡！”我似乎觉知到一些东西，我常说麻烦死了，因为我有过于强势的家人，从小到大没有什么是我自己能够决定的，我每天都在替别人过人生，所以每天都浑浑噩噩的，总觉得睡不醒，因为只有梦里，我才是我自己！

匿名②

我经常说什么我自己一点感觉也没有！晚上问我老婆，老婆说你经常说我累，我想睡觉！就是各种不愿意做！只能说目前还没有什么觉知吧！

武志红

这两位朋友，可以说，他们生命力的很多部分，都处于沉睡中。就像我们昨天所说的，**这份沉睡，是为了保护自己。因为，至少在瞌睡、沉睡和困顿中，他们是自己说了算的。**

我有位来访者，她一来到我的咨询室，会先打一段时间的哈欠，有一次甚至连着打了四十分钟的哈欠，我就那样安静地陪伴着她，去感受她的哈欠中有什么。她的状态的确是刚刚说的那样，在原生家庭和现在家庭里都严重缺乏自己说了算的空间，她的太多生命力是在没有唤醒的状态中。

其实这一点，我们是有直观感受的，那些特别积极主动的人，那些在关系中能说了算的人，他们的瞌睡和困顿，要少很多。

匿名③

前两天看了武老师的问题，“想想自己最常说的话”。开始实在是想不起来，直到听了今天的内容才突然想起来，原来自己经常说的话是“可能吧！”在和人交往中不敢将真实的自己暴露出来，总是觉得真实的自己很不好，以至于始终无法跟别人主动的建立良好的亲密关系。

匿名④

老师，我不是怎么合群，因为我感觉同事们都不怎么上进，也不学习，或者说学习的速度太慢，所以之前叫我出去活动，我也都以浪费时间为由拒绝了，慢慢大家也就不找我了。好像我最常说的一句话就是：不要浪费时间。

武志红

这两位朋友的问题看似有差别，但很可能是一样的，就是在人群中不能做自己，不能有说了算的感觉，所以远离人群，**因为在远离人群的孤僻中，是可以尽可能多的控制一切的。**

第四位朋友说，因为不想浪费时间所以不交往人，但远离人群，或许才是最大的浪费时间。我们可以设想，如果就在孤僻中过一生，等临死的时候，回顾一生会不会觉得太苍白？

一个寓言说，一位亿万富翁死后，灵魂到了天堂，天使问他想要什么，还说明他能在他想要的环境中呆一千年。于是他说，给我最好的房间，能看见世界上最美的风景，身边有最好的事物，就可以了。

之后，他的愿望实现了，他在这样的地方待了一千年。一千年后，天使过来见他，他恸哭说，这哪里是天堂，这简直是地狱。天使回答说，这就是地狱啊！

因为没有“关系”，因为只有孤独，那么一切美好都没有了意义。

生命是非常矛盾的，我们需要有说了算的感觉，但我们同时又要活在关系中，能处理好这两者的矛盾，才能感觉到幸福美好。

所以，我们必须进入关系，同时还要学习，如何在关系中，至少在自己的事情上有说了算的空间，当能做到这一点后，我们就会享受关系。

不过，首先你得知道，不进入关系，生命就会被浪费，或许是最大的浪费。

咱们这周的主题，表面上写的是“自我实现的预言”，但骨子里谈的其实是自恋。我们接下来再回答几个关于自恋的问题。所谓自恋，其实就是希望，在各种事情中，“我说了算”。

匿名⑤

今天被老师点到穴…我就是自己不记得说的最多的话是什么，可能就是应付吧，确实，极度缺乏自己说了算的空间和范围。现在的症状很严重，因为我做一点微不足道的个体户。老爸来帮我，一些细节和策略上，总是无法达成共识，其实就是我无法说服他。然后我就突然不想干了，就是我从小到大，一直以来的那种强烈的，触电一样的，一定要放弃的念头，这种念头如此熟悉，如此强烈，以至于当他出现或者被激发的时候，我无法思考…无法行动，无法下判断。这是潜意识在强烈的保护我的自我么？哪怕一事无成，所有成本都沉没掉。我应该怎么破？

武志红

在你放弃的念头出现的时候，可能藏着这样的逻辑，如果爸爸（或者其他相关的人）不能被“我”说服，“我”就会产生毁灭欲，所以要通过放弃——也就是毁灭掉这件事，来表达“我”的意志：我不能达成在这件事上说了算的需求，我就在毁灭这件事上说了算。

匿名⑥

我自己最常说的话似乎是“没办法，我太懒了”、“哪来那么多时间啊”还有“算了明天再说吧”。因为懒，因为没时间，所以可以貌似心安理得去蹉跎岁月，可以心安理得地告诉自己不成功不努力不是我能力有问题，只是我懒。这大概是一种自我蒙蔽，假装让自己可以获得一种不让自己对自己失望的状态。这样的状态我意识到是有问题的，也会慢慢试着改变。和自己相处了那么多年，认识自己的内心却是极为困难的。都会变好的！

武志红

在回答这个问题的时候，我想，我们可以形成一个方法论，也就是我们是如何保护自己的“自恋”的。

像在这个问题里，**懒，看似是因为惰性，但其实是，不敢去尝试。**

**因为尝试意味着，“我”得去做选择，然后“我”被暴露了，如果有挫败，就意味着，“我”是没有能力的。**

相对于“我是懒的”，我们更难接受“我是不行的”。因为“懒”意味着，假如我勤快了，就能把事做好，所以懒惰，就还是给“我能行”留了一个空间。

这是一个关于自恋的深度问题，我和罗胖探讨这个问题时，他提到，解决的办法之一就是，**去行动，因为行动必然会打破你想象中的自恋，同时又发展了你的真实能力而增强了你的真实自恋。**

匿名⑦

自己内心总有一个声音告诉自己：所有的事都是我可以控制的，只要我用心，我努力，一切都是可以实现的。这种想法让我在很多事情上都犯过混，都是在事后才意识到要用心，要努力。但在用心努力的过程中这种想法深入骨髓，不断的影响我，它说：以后再努力也行，一切都在我的掌握之中，就这样一直恶性循环下去…不可否认，这种想法让我心态很好，让我对事情都有积极的看法，但更多的是它造成了我的好多恶习：拖延症，自大，滋长惰性……

武志红

看上去，这位朋友和第六位朋友的问题相反，但其实是一致的，甚至可以说，这种“所有的事都是我可以控制的”、“我可以说了算”的念头，是不可能的绝对化要求。如果拿它当做一个自我实现的预言，那只能是被打脸。

**没有谁可以绝对地掌控任何事物，只能说，“我大致上可以基本掌控这件事”，而最终的境界是，我发现，“我”只能“顺从”事情本身的道理。**

放下这份绝对化要求，一些拖延症才能变好。

**说完了前面的，我们也提一些朋友的正能量评论：**

@傅琳

我说的最多的是：我相信你；我肯定可以的，你相信我；好，就这样。

@静怡~时光

我愿意给自己一个积极的预言，相信通过这些课程一定可以觉知到那个真正的自我，并且能自我实现那了积极的平和的自我。

@起舞人生

做真实的自己是我的人生目标，就真实，可以不完美，可以不完整！一个人的人生可以自己说了算，如果不能自己说了算，那是自己的人生吗？不是，是傀儡人生。我是我的主人，我期待每个他人都能成为自己的主人！如此，我将自由自在！如何做到？不评论、不控制，保持中立、保持独立，关注自己、关注内心！

武志红

就以这几位朋友积极的自我实现的预言的分享，结束我们这一周的专栏内容吧。