

读完本文约需 35 分钟

樊登：今天我们要讲一本最近特别火的书，书名很有意思，叫作《5%的改变》。作者是我特别喜欢的心理咨询师——李松蔚老师，欢迎李老师。

李松蔚：谢谢樊老师，大家好。

樊登：先解释一下这书名吧，什么叫“5%的改变”？

李松蔚：“5%的改变”其实来自我这本书里面的一个案例。我这本书是一本有点像心理咨询案例集的书，因为我平时也在网上写一些文章，所以就会有一些人拿出自己各种各样的困难来请教我，说：李老师，我怎么样可以改掉我的一些毛病，或者说克服一些困难。

其中有一个人，他给我写的那封信里就把自己的困难渲染得极其顽固，他说：“我尝试了各种各样的方法（所有我能想到的办法他都试过），我都解决不了。”然后问，“李老师你说我该怎么办？”当时我觉得自己实在是没招了，他已经很雄辩地证明了这个问题是无法战胜的，所以我告诉他：“也许我们就不要去尝试 100%的改变了，你如果想要去彻

底推翻重来，可能不太现实，不如我们就考虑怎么能让你的生活改善5%。”

也就是说，你可能在一周中的绝大部分时候还是觉得很痛苦、很自责、很焦虑，这东西咱们都改变不了，但咱们能不能考虑每天能够抽出那么半个小时或者一个小时的时间，可以去做一点点让你觉得生活不太一样的事，或者说是你更期待达到的那样一个状态。他就这么去尝试了，然后过一段时间之后他告诉我，他开始启动了一点点的变化的时候，发现变化其实像滚雪球一样，它会越来越大。

所以当我们特别想要实现100%的改变的时候，我们反而一步都走不了。但是如果我們只想着能够在维持现状的情况下稍微改善一些，这个时候我们就会有一点积极的行动。

樊登：对。这本书里边有几十个类似的案例，它的结构是这样：第一部分是一封读者来信，说自己最近遇到什么样的困难（待会儿我们会分享这些困难，这些内容一定跟你们每一个人都有关系，反正我看的时候代入感非常强）；然后第二部分是李老师的建议，李老师的建议基本上都是5%的改变，就是一点点的扰动，行动起来不难；然后第三部分是读者反馈，有的人反馈很好，说自己发生了很大的变化，现在已经好了，也有一些人没有反馈，就结束了，您也把它原原本本地呈现在这书里边。

李松蔚：是的。

樊登：所以心理治疗有时候会很有效，有时候我们也可以接受它没有什么效果。

李松蔚：对。我们当然是尽量地追求让每一个反馈都可以量身定做，能够刚好对那个人的问题起到一点帮助作用。但是我们确实也接受有时候没有效果，可能有一些对他的干预动作太大了，或者跟他原先习惯的东西冲突特别强烈，这种时候可能对方就拒绝了。

樊登：对。您给的治疗方法跟我们以往接触的心理治疗都不太一样，因为以往的治疗都是要一段很长期的工作，然后设计成很多步，最终的目标是让你彻底变好，或者至少变好 80%。您为什么从 5% 的小小的扰动切入，这个理论叫什么？

李松蔚：这个理论它有一个名字，叫作系统式的心理治疗。其实我们的整个哲学观在 20 世纪的时候有一个很大的变化：之前可能是比较偏传统的、还原论的哲学，大概在 20 世纪的中期往后，就有一个新的哲学出现，比如像复杂性科学、系统式的科学，在这个科学下边会产生所谓的后现代式的哲学思想。

同步更新微信shufu0101

系统式的治疗跟刚刚樊老师您说的这种长期的，或者说对一个人的问题进行一种完整的解析的治疗，会有一个很大的差别。我举一个例子，这也是我第一次学习系统治疗的时候，让我觉得特别巧妙的一个案例。它是这么说的，国外的一对夫妻，他们总是会吵架，任何一点小事都会让他们吵起来，后来他们就去看了一个心理医生，说：“我们平时老吵架，这个是谁的问题？怎么样才可以去克服我们之间的这个问题？”

咨询师说：“你们是怎么吵的，你们会因为什么样的事情吵架？”他们说：“什么事都有。”咨询师就说：“你们现在就吵一下。”然后这对夫妻说：“现在我们坐在这儿，我们可能找不到那个感觉，我们暂时不知道怎么能吵起来。但是我们回到家以后，不知道因为什么事情我们可能就会就发作。”然后咨询师说：“是这样，我给你们一个录音机（就给了他们一个小型的录音），你们把它带回去，然后在未来的一个月当中，任何时候只要谁想吵架了，停，先把录音机找过来，按那个录音按钮录下来，录一盘带子，你们把它寄给我，我先听听看你们是怎么吵的。我听完之后，下次你们再来，我可能会给你们提点建议。”就这么一个干预，这个在心理咨询里面就叫作一个很小的干预。

但特别神奇的是，一个月以后这对夫妻联系他，说：“老师，很抱歉，我们这一个月尝试了很多次，但是我们都能没吵起来。每次当我们想要吵的时候，另外一个人说，等会儿，我去把录音机找出来，然后我们瞬间就不知道怎么吵下去了。”

樊登：打断了。

李松蔚：就打断了。当时这个案例给我留下了很深的印象，很震撼。通常来讲，我们在分析两个人吵架或者亲密关系有问题的时候，我们很习惯去分析这个问题的背后是什么：跟原生家庭有没有关系、跟他的人格特点有没有关系、跟这两个人习惯的沟通模式有没有关系……我们会做大量的分析。而且我们分析完了之后，我们往往会告诉他们说：你这样不对，你应该怎么样去思考，应该怎么样去讲话。我们会教他们一些新的技能。但是你看，在这种后现代式的工作中，所有这些事情他都没有做，他只是调整了一点点，就在这两个人在沟通的时候，只是把原先一个剑拔弩张的吵架的环境，变成了在录音机前面两个人去表演怎么吵架的这样一个合作，然后整个关系立刻就发生了变化。

樊登：这就是您说的一个小小的扰动。

李松蔚：对，一个扰动。

樊登：因为很多我们日常生活当中的痛苦和烦恼是由惯性造成的，根本没有想过后果我们就做了，做完了以后就产生了很多的冲突、烦恼。而李老师所用的这套方法就是给你一点点扰动，让你的生活有一点点不同。

咱们说第一个特别有意思的案例，这里边有一个人写信说她暴饮暴食，她自己特别苦恼，就觉得又会长胖，对身体又不好，又听说肥胖是“万病之源”，但是到了晚上还是会受不了，跑去翻冰箱里的东西吃，然后写了一封很苦恼的信来求教。

李松蔚：对，我给她的建议是：请你在接下来的一周当中，继续维持自己每天暴饮暴食的习惯，但是做一点点的改变，我请你在一周里边选一天，可能是你最喜欢的一天（通常是周五的晚上，是我们最高兴的时候），你在那个时候让自己吃得高兴点，你去找自己喜欢的朋友，一起去吃点喜欢的东西，也许就会有不一样的体验，我们试试看。

你看，实际上我没有去告诉她，你这样做不对，你应该去学会更自律地饮食，去规划自己的进食的习惯。我反而告诉她，你只能这样，你吃饭这件事情咱们是控制不了的，咱们只能改变一点点，比如在某一天晚上吃一点你喜欢的东西。因为这样一个小小的变化，她就产生了一个困惑。在一周以后她给我写了一封信，她说：“这件事我没做到，原因是您让我吃喜欢的东西，可是我不知道自己喜欢吃什么，我得去想，而我这一周暂时还没有想到自己喜欢吃的东西是什么。”

你看，这很有意思，她暴饮暴食，但是她吃的所有东西都不是出于享受，不是出于对食物本身的热爱，她是在用吃东西干吗呢？是在处理她的情

绪。我们叫作“情绪性进食”。也就是说这个情绪来自什么？来自她觉得自己不好看，她觉得自己不自律，她觉得自己有问题。因为出现了这种自我的否定、自我的惩罚，所以她又会用吃东西的方式来解决，最后成为一个恶性循环：我越难受，我越要吃；我越吃，我就越是难受。

所以当我告诉她说，你可以因为好吃，或者你可以因为高兴来吃一个东西的时候，她就愣住了，她说：“我不知道高兴的时候该吃什么，我不知道自己喜欢吃的东西是什么。”

然后大概过了三个星期，她又写了一封信，她说：“我终于做到了，我终于策划了一次聚餐，跟我的几个朋友一起，点了一点好吃的东西，那天晚上我们吃得很高兴，也吃撑了，吃得很饱，但是心情是愉快的。”她说：“由此我发现，我那一周的其他时间吃东西的欲望没有那么强了，我没有那么难受，没有那么自责了。”

以及她说：“我走在街上的时候，看到街上其实也有很多女生长得胖一点，但是她们很会打扮，她们把自己打扮得很好看，我看到这些微胖的小姐姐把自己打扮那么好看的时候，我就想，其实我没有必要因为自己长得胖这件事情就去否定我自己。”所以，她除了在吃东西这件事情上面好像变得更开心了以外，她似乎也变得开始能够去接受自己，哪怕现在是这样的一个体形，但是只要自己是高兴的，只要自己是美的，只要是自己让自己感觉到愉快的，那也很好。

樊登：这些变化都不是来自您跟她的告知，而是来自你要求她做一些真正对自己好的事，她就停下来思考。

李松蔚：而且反过来讲，如果靠我们告知，可能还会有反效果。因为其实这些道理可能通过平时看很多书，或者听别人讲，她估计也知道，但她一边听这些道理，一边觉得自己做不到，她就会对自己有更多的否定。

樊登：您说这些让我产生特别大的反思，我是一个特别爱跟别人讲道理的人，因为我觉得道理就在这儿，你按照道理做不就没有烦恼了，挺好的。其实反而讲道理可能会导致我身边的人变得更加焦虑，更不容易接纳自己。

李松蔚：它有点像是什么呢？就是系统治疗看的是两个人之间的关系。其实有的时候讲道理是一个特别有效的方式，是因为对方他听到了这个道理，他立刻就会有思考、有行动，他就会有改变。这个时候我们就会说讲道理的人和听道理的人，他们之间形成了一个互补式的关系。可是也有一些情况，比如我们去讲一个道理，而这个道理对方不能够去落实的时候，他就会去对抗这个人。

樊登：所以您不是排斥讲道理。

李松蔚：我不排斥讲道理。

同步更新微shufou.com

樊登：您是要看这个人是能讲道理的，还是这个人是需要扰动一下。

李松蔚：要看他道理是不是已经听得足够多，甚至已经开始产生反效果了，我会判断这件事情。

樊登：我这个人就特别认道理，你让我看到哪本书讲的道理特别对，我就去做，所以我这种人就适合别人给我讲道理。

李松蔚：是的。你知道什么样的情况特别不适合讲道理吗？通常是青春期的亲子关系。有的孩子到了青春期的时候，他刚好会有个逆反期。爸妈说：“你早点睡觉。”他本来也很困，但他听到爸妈说早点睡，他就说：“我不困，我不睡。”然后爸妈说：“你把牛奶喝了。”孩子就说：“我不喝。”爸妈说：“你饿不饿？”“不饿。”刚好那几年的时候，讲道理反而会适得其反。

樊登：这里边一共分了五个章节，讲了五种不同的问题，每一个问题里边有七八个案例。比如有一个人提问说：自律为什么这么难？肯定很多人都有这样的问题，好多人都给自己立了很多目标，然后年初立目标，年尾退费。这种您怎么解决？

李松蔚：我想说自律这件事，咱们就先说道理。从道理上面来讲，我觉得我们今天这么去强调自律，其实有一点舍本逐末，什么意思呢？就是我认为**自律不应该是我们的终极目的，自律只不过是我们在实现目的的过程当中自然达成的一个状态**。就好比说我喜欢读书，其实我每天只要有点时间，我就会去看书，可能别人看在眼里就会说，这是一个很自律的读书人。

可是反过来讲，如果把自律这件事情当作一个终极目的，它就有可能造成自己跟自己较劲的情况。比如可能我就不喜欢读书，我喜欢听樊老师讲书，但是现在我非要去读，在读不进去的时候还会产生很多自责的情绪：为什么我就读不进去？可能我就不是一个阅读型的人，不是一个靠读书来吸收信息的神经机制。在这种情况下，其实会造成自己跟自己较劲的一个状态。

所以当我听到一个人说我想自律可是我做不到的时候，我心里的想法就不是说该怎么让他变得自律，我心里的想法是：我该怎么让这个人能够在维持现有的兴趣、爱好的情况下，或者在想要实现的目标中，尽可能地去平衡他现在的工作和他也许想要放松或者想要去休息的诉求，找到这样一个平衡点。

所以最后我给他一个建议，当然这个建议他没有完全采纳，我的建议是让他一天当中给自己某一分钟，或者是一个很小的时间和空间，就在

那个时空里去保持一个自律的状态。那个自律的状态其实没有任何实际的意义，但它就是一个信号、一个标志。

樊登：一分钟就够？

李松蔚：一分钟，你只要让自己知道自己在那一分钟里，自己是能够做到自律的，就已经可以了。剩下的时候，我的目标不是要求我保持自律，剩下的时候我的目标是要求我完成任务。至于我在完成任务的时候，到底用了一个什么样的节奏，或者是什么样的自己喜欢的方式，那是另外一件事。所以我觉得，很多时候人们对自律的追求，也许是因为我们的舆论在不断地去强调自律很重要，但真的不是所有人都能够像我们在书上或者是课程里边听到的那些自律的人那样，那么严谨地去要求自己。

樊登：在直播间里，我总是会遇到有人问：“如何提高自律，提高自律的书有没有？”你会发现，市面上凡是讲自律的书一般都比较好卖，这是因为什么？我总结认为，**人们对于自己的行为会有一个浅层次的反思，这个浅层次的反思就是我的失败主要来自不够自律。但实际上如果反思再深入一点，你应该想到的是，你为什么不爱这件事，你为什么没有热情，这个可能才是最重要的东西。**

李松蔚：或者说，你为什么要在自己并不爱的事情上那么较劲，而不是去做一件自己可能更喜欢的事。

樊登：没法自我肯定，因为他做的事都来自别人的指标，所以导致他不愿意做还非得坚持做。第一部分主要内容是关于自我，有 9 个不同的案例。

李松蔚：特别多。因为我到现在大概每周还会去处理这样的问题，我觉得其实给我这边写的信中，差不多有一半的问题都是一句话就能概括的：我不喜欢我自己。我读书或者听课看到的那些，我觉得那才是更好的一种生活状态，但我就是不能变成那样，怎么办？

樊登：对，有人不停地刷别人的视频或者听别人的课程，其实是为了在那里边找自己，他把自己的生活放在一边。您这里边好几个案例都可以合并，比如“这不是我想要的生活”“先给失败找好理由”“焦虑成了我的舒适圈”，这几个问题的共同特点就是他已经决定了自己要失败，而他的应对方法就是焦虑、失败、痛苦，但是不去改变。这种问题您的建议是什么？

李松蔚：刚才樊老师您概括得特别准确，他在别人身上去找自己，可是他不去看自己是怎么样的。所以你看他好像是在做自我反思，其实他的那个反思根本不是在反思他自己，他反思的是我为什么不是别人。我一般会建议他先去看他自己在做什么。

比如说我记得有一个人给我写信，他说：“我现在需要写论文，但是我效率很低，一周就只有一天的时间，比如说我明天要开组会了，我今天才开始慌，我就开始赶紧去看文献，我开始去写大纲，我就开始去做一些准备，只要这个组会议开完，我就放松了，我就去干别的事情了。”

所以你看他讲的这个故事其实想描述的是什么？他描述的是：我这一周当中有六天，都没法按照自己的计划去完成我该做的事。

所以我给他的回信，我说：“你不是还有一天吗？你不是那一周当中有一天，是可以在做事情的吗？咱们就不要去跟那六天较劲了，因为你也较不过你自己，咱们不妨好好安排这一天，在这一天当中，你可以怎么样更合理地去安排这个时间。然后你把那六天就拿去放掉，你该玩该怎么样，你不如让自己过得舒服点，养精蓄锐，然后在那一天当中你更合理地去努力。”最后，他给我的回信就是他的焦虑缓解了很多，他可以更好地去利用那一天的时间。

樊登：他有没有可能由于放松了，从努力一天慢慢地发展成两天？

李松蔚：是有可能，会慢慢地变成两天、三天，因为他在做这件事情的过程里，他会有一些新的经验，比如他会开始有掌控感，他开始慢慢地更喜欢自己做的这件事，或者获得一些正向的强化。但是如果他这一天不去做，他只是在那里哀叹自己为什么这六天没能控制住，他就一直得不到好的感觉，他就一直卡在了这个地方。

樊登：但无论是您提出这样的建议，还是来访者能够接受这样的建议，我觉得都需要勇气。什么勇气？就是面对世俗目光的勇气。因为大家会觉得你不负责任，那六天时间躺平，这能行吗？但实际情况就是你越不让他“躺平”（他已经都“躺平”了），他可能还会躺得更平，所以这是和自我的和解。其实第一章的所有问题，都是关于和自我的和解。

第二部分是关于原生家庭的，比如说有一个人来信说他总是控制不住吵架，这个案例的大致情形您跟大家讲讲。

李松蔚：这个人已经成年了，他成年之后仍然会觉得自己当下的很多痛苦，或者说生活当中的一些不如意，可能是来自自己的童年时期，来自自己在成长的过程中没有受到足够好的对待，他其实是建立了这样的一个解释。他很多的愤怒，很多的不满或者说是委屈，其实是针对此刻、当下的生活的，但是他相当于给自己找了原生家庭这样一个出口，好像可以去利用这样的一个叙事、这样的理论去让自己的情绪合理化，至少可以让自己对当下的状况给出一个解释。

樊登：在社会心理学上讲，这个叫作“解决认知失调”。我找到理由了，所以都是我妈害的，然后就结束了。

李松蔚：但是另外一方面，就像刚才说控制不住吵架，其实他心里边对这件事情是很懊恼的。每一次他跟他的父母争吵完了之后，他其实在心里边也觉得这不是自己真的想做的事情。自己生活当中遇到一些困难，回头就跟父母吵一通，这并不能真的帮自己解决这个困难，反而可能会形成对自己的一种更深层次的自责：好像自己没有能力去面对自己生活中的问题的时候，就只会和父母去较劲。

所以如果是这种情况的话，我其实会建议他（我不会直接说那就别吵，没有用），如果你控制不住要跟你父母争吵的话，你可以暂时地就把它当作现在你跟你父母之间相处的一种方式，但是你可能会很懊恼、内疚，或者自责，没关系，你可以在吵完之后，用别的什么样的方式去修复你跟父母的关系。

有时候吵架这件事本身不见得是最伤人的，最伤人的是在吵架的时候说的那些狠话，当时表达的那些情绪，所有的愤怒宣泄出去之后，对方其实并不知道，这只不过是那一刻的情绪表达，但是对方把这件事往心里去了，这其实会更伤人。所以有没有可能在你吵完之后，你可以直接跟父母去表达：这只是我在那个时候的感受，我太难受了，我需要用这种方式来宣泄情绪。

我给他讲了一个建议，这个建议其实也是我在做心理咨询的时候经常做的，很多人说：“我控制不住情绪，我控制不住争吵，甚至吵完之后我

都没法拉下脸去跟对方道歉，怎么办？”我说：“你可不可以给他们倒一杯水，你告诉他们，有的时候自己也说不出口道歉的话，但是我给你们倒杯水放在这儿（那意思就是别往心里去），我刚才是情绪上头。”

樊登：用动作来表达。

李松蔚：用动作来表达，对。所以当他能够去做这样一件事情的时候，至少在心里他对于自己的怨恨，对自己的纠结，就消解掉了。他就知道那只不过是自己现在这个阶段，有的时候处理不了情绪，自己可能就是找了一个这样的情绪出口，但是自己也力所能及地做了一些事情去补偿，让伤害不会继续下去。那么他就可以慢慢地有一些能力，去重新面对当下生活中遇到的困难。

樊登：还有一个人提问说，他在亲人面前最暴躁该怎么办？在其他人面前都挺好，但是一回到家，面对的全是家里人（老婆、孩子、父母）的时候，脾气就变得暴躁了。我相信这是一个非常普遍的现象。首先是因为什么，其次是怎么解呢？

李松蔚：我觉得从原因上面来讲，其实这是一个特别真实的现象。就是你知道，很多时候亲密关系就是用来去处理负面情绪的，有时候我们可能会把一些自己一个人承担不了的东西，去把它投到另外一个人上（在心理学里面叫投射）。

比如可能我自己并不是那么想努力，我就想躺平，我就想天天玩游戏、天天睡觉，但是我心里边其实又不太能接受这样的自己。所以有可能我的老婆她就会来天天催着我去努力，她就会说：“你不要天天在家里边玩游戏了，你就应该努力一点，你看看别人谁家的老公……”她这样的做法，其实某种程度上是我要的，因为她说的话其实是我心里边的一个纠结，但是因为现在是她在这样对我说，所以我就可以把一切的疲惫、焦虑、烦躁投射到她身上。我就会说：“你看，都是因为你给我施加了这么多的压力，我本来是一个很轻松的人，我本来可以很舒适地生活，都是因为你催着我要去努力、上进、奋斗。”所以你看，在这个关系里边，其实我就是把自身的纠结变成了她跟我之间的对抗。

樊登：也就是说，有时候家人对你的愤怒和指责，只是你内心声音的外化。

李松蔚：是的，很多时候是这样。有时候我们在家人面前觉得很暴躁，觉得好像这是自己的一个问题，但是我觉得你要从换一个角度来看，你要看到这有的时候可能是家人相互存在的一个意义。

我并不是在说你要把对方当作一个情绪出口，在对方身上去发泄这些情绪。我更像是想表达说，有时候我们会把自己最好的那一面，理性的、温和的、温文尔雅的那一面去呈现给外界，去呈现给工作当中、事业当

中的那些伙伴，这是我们内心的斗争之后平衡的一个结果。我可以去给大家呈现那些好的部分，但是我心里边的那些冲突的东西、负面的东西，我好像只能够在别人看不见的地方——在我的家里边，通过跟家人之间的斗争去处理。

所以从这个意义上来讲，我觉得任何心理学家或者任何一本书、任何一门课，都没有办法去把家庭、亲密关系改造成为一个非常美好的、没有任何杂质的、非常纯粹的那样的一种关系。我们可能不得不去接受，亲密关系里就是会有冲突，会有一些负面的情绪，无非就是我们在有这些负面情绪的时候怎么去安放它。

樊登：假如是自己容易这样的话，我们应该怎么办？

李松蔚：回到这个案例上边，我们会去看不同的表达负面情绪的方式，它大概会带来一些什么样的伤害。比方说最严重的一种情况（但是这个案例没有达到最严重的情况），如果到暴力的这种程度，这个时候我们可能真的是需要去约束，甚至需要让这两个人暂时分开一段时间，因为你没有办法去保证对方的安全。

这个暴力既包含了肢体的暴力，也包含了语言层面的暴力。因为你开始宣泄情绪的时候，是以侮辱对方或者伤害对方的方式的话，就已经不是我们日常意义上所说的“我有一些烦躁”或者“我有些负面的情绪”。

所以我们要去看这个表达的伤害程度，如果说我们感觉到这样的一种表达本身不是一个伤害性的表达，它是一个“我只是在说我很烦、我不高兴”的表达，这个部分其实它是可以被安放在亲密关系里的。

可是我们要在这里边去做一个调整，我的所有的烦躁、我的所有的负面情绪，请不要把它表达成为“你为什么是这样”，用“我自己”来表达，就是“我特别累”“我需要你抱抱我”“我现在累得什么都不想说，什么都不想做，我就想在你怀里边趴一会儿”或者“我现在很生气，我现在想出去发泄一下，你要不要陪我出去运动，我们去跑步，我们去干点什么”。我们是不是能够去把这样的一种烦躁的、愤怒的情绪，用一种安全的、舒适的方式，或者至少是可接受的方式表达出来。

樊登：那他生气的时候，他怎么能够想到把“你”转换成“我”呢？因为他不说你，他就不痛快，他一定要指责对方，他才会觉得痛快。

李松蔚：对，所以我们在真的去做一个亲密关系咨询的时候，我们就不会只从一方入手，我们也会从另外一方入手，一块儿来看。比方说，有可能这个人就是这么说话的，但是如果另外一方能够把这句话听成另外一个意思，他就可能会说：“你说我不干活的意思，是不是你想说你现在很累。”

樊登：翻译一下。

李松蔚：翻译一下。所以很多时候，我们的扰动不是要把那个人连根拔起，把他的语言习惯彻底改掉，他可能也真的做不到，或者他有时候需要那么一点提醒，我们就看看谁能做，谁就来做。

樊登：第三部分是关于工作与理想。这方面的问题也非常实在，比如说这个问题我觉得问得很扎心：我是个普通人，但我不甘心。我们每个人可能心中都有一个英雄梦，但是很多人把它压抑下来了，说我就做个普通人，但是在夜深人静的时候又觉得凭什么，为什么我要做个普通人。这怎么解决？

李松蔚：其实像我们说每个人心里面都有一个英雄梦，我觉得首先还是要看一下这个梦本身。它其实不是我们与生俱来的东西，它其实是一个被社会或者是被我们身边的各种各样的声音给制造出来的东西。

我小时候就一直有一个疑问，到现在我也一直都还有这个疑问，我在想：大家都想要当好学生，当排名前 10% 或者前 30% 的人，那么后 70% 的人他们是怎么活的？这个问题其实是一个特别重要的问题。每个人都不接受自己是个普通人，或者说都希望自己能够成为一个优秀的人，但这是一个不对的事情。因为从数学层面上或者从事实层面看，绝大部分人最后就是一个普通人，甚至那些在心里边希望自己不普通、希望自己可

以去取得一番成就的人也是如此，这其实就是普通人的特征。普通人就是会有很多的梦想，但是又实现不了，实现不了又会有很多自我挫败感。

所有遇到这样的问题的人，我首先还会告诉他：这不是你的错。如果你没有办法去完全接受自己的状态，这不是你的问题，这是因为我们这个社会有太多评价或者是太多压力给到这么多的普通人，让他们产生了对自己的怀疑和不信任。接下来就是我们怎么去安放这个东西。通常来讲，我遇到这样的求助的时候，我都是会让他试着把所有的自我怀疑或者对自己的不甘心，安放在一个比较小的时间和空间里。

比如我说：“你可不可以每天固定地拿出半个小时或者一个小时，在这段时间里你可以在纸上写东西，你可以自言自语，或者你可以用任何一种方式来责怪你自己：我为什么进度这么慢？我为什么被我的同龄人抛下了？为什么这个时代发展得这么快，但是我只能一步步地慢慢走？”你可以去责怪自己，然后在这一个小时之后，在其他的时间里，你还是先把现在普通的生活先过好。

樊登：一个人能够这样清晰地分割开吗？比如说我骂了自己一个小时以后，我就可以不骂自己了？

李松蔚：很有趣的一点是绝大部分人，当他真的得到了这样一个建议的时候，他就没有办法再心安理得地去怪自己、去骂自己了。这是一个很

有趣的现象，在系统治疗里边，我们把这个方法叫作“悖论的方法”，你如果真的按照我的要求去做这件事情，这件事情的意义就被改变了。

所以几乎没有任何一个人真的可以用那一个小时时间，就用来自责，就用来怀疑自己，就用来说“我为什么一事无成”“为什么走得这么慢”。当他真的开始这么去想，他就会想：我这一个小时干点什么不好，我为什么要来做这么没有意义的事。

樊登：这个对所有爱自责的人来说是多么好的建议呀，每天留出半个小时自责，那挺好的。

李松蔚：对，如果他能做到也行，他能做到的话他就至少把别的时间给空出来了。有的时候我们是会给自己去安排出一些时间发泄一下，去处理我们的负面情绪，这些都没问题。

樊登：这里有一个人的来信，我觉得写得特别特别恐慌，这一节叫作“越失败，越努力，越恐惧”，是讲的在考研其中的一个孩子。他觉得自己不行，也不敢投简历，然后考研也觉得没有希望，但是又对自己要求很高，就在恐惧、失败、努力的三角形当中不断地转，陷入了一个挫败的旋涡中，这种情况怎么办？

同步更新微shufou.com

李松蔚：其实你知道所有这种挫败的漩涡都有共同点——咱们先跳出这个案例，我们就讲可能很多的读者、观众都会有的类似这样的一个漩涡——我们要知道所有的这样的漩涡，他的失败或者他的恐惧本身不是问题，什么才是问题？问题就是他太想要跳出去了，当他特别想跳出去的时候，这个事就会导致我们产生“对恐惧的恐惧”。

我想要从这样的一个循环里解脱出去，但是我又做不到的时候，我就会加倍地开始去自责，加倍地觉得自己这样是有问题的。有点像什么呢？我经常举的一个例子，就像失眠。失眠其实是一个特别小型的恐惧漩涡：我害怕自己睡不着，因为我害怕自己睡不着，我就会尝试各种各样的方法去让自己能够镇静下来，让自己可以排除杂念，让自己快点睡觉。但是我所有的尝试其实都会激活我身体里的交感神经系统，而那个神经系统激活之后我就是睡不着，因为我心里边就是有敌人，我觉得失眠这件事就是一件特别可怕的事情。

失眠最简单的应对方法，其实就是你别睡了。你睡不着，你干脆利用睡不着的时间去做点有意义的事，当你不把失眠这件事当作一个问题的時候，你会发现很多人如果你让他别睡了，就利用这个时间去看会儿书，他睡得比什么都香，他看一会儿书立刻就困了。当他觉得自己现在不一定非得要睡着的时候，是他睡得最快的时候。所以所有的恐惧、焦虑、害怕，如果你告诉他说他这样不行，他得赶紧停下来，其实你就是在维持它。但是如果你告诉他没事，就这样、这挺好的，或者你顺着他往这

个方向走的时候，你会发现他自己很快就没劲了，他就不会继续在旋涡里面打转。

樊登：这个三角形其实非常常见。我们很多书友是全职妈妈，她做全职妈妈其实是有点不甘心的，然后觉得恐慌。怎么办？在孩子身上使劲。在孩子身上使了劲，又觉得好像方法也不太对，然后更加努力。努力、恐慌、失望，就这么不断在里边循环。

李松蔚：对，特别是有的时候，当孩子没有能够立刻给出一个让这个妈妈觉得很满意、有成就感的时候，妈妈就会去加大自己的投入。而这个时候，就会出现我们之前说的一个亲子关系上面的对抗。其实有的孩子（至少在我这儿咨询的时候看到很多孩子）很聪明，然后他自己也有想要学习的动机，可是在很大程度上面，他已经被父母投入的过量的关注或者过量的焦虑给完全淹没了，所以对他来讲，学习是一件非常不舒服的事情。然后父母来解决这个问题的方式是：我还得继续，我还得加码，我再给你多报两个班，或者我再让你多做几道题。这会让孩子更痛苦。

樊登：特别好，这是关于工作和理想，第四部分是亲密关系。第一个问题，我觉得就值得跟大家讲讲，叫“一沟通就吵架”，这个和我们前面讲的原生家庭的问题是不是有点相似？

李松蔚：从原理上面来讲，其实他们都是把很多关系上面的自身纠结、矛盾投射到另外一个人身上。但是毕竟二者是不同的关系类型，我觉得原生家庭里可能会有更多所谓的成年的恩怨，就是很多过去多年积攒下来的东西，所以它处理起来可能会更痛苦。亲密关系我觉得相对来说会更轻巧一些、更轻松一些。

比如一沟通就吵架，我当时给她的建议很简单，我说：“你跟他平时的沟通都是在用语言沟通，你们都是在说话，然后一说起来两个人就说不到一块儿去。其实不是因为你的话说得好还是不好，而是因为你们俩已经形成了这样的一个固化认知：你一开口，对方就觉得你在给他提要求，你是不是在觉得他不够好，是不是在表达一些不满。哪怕你试图去跳出来，也做不到。”

我说：“那很简单，你下次就不要说话，你写字，比如你有什么样的一个需求，你不要再用一个苦口婆心地把需求讲出来的方式来表达，你讲得不管多么耐心、多么温柔，对方都会觉得你怎么又来了、你很烦。你下次就直接把这个需求写出来，贴在门上，对方能满足就满足，满足不了也让对方知道你表达了‘我需要你做什么’的诉求，就把它给写下来。”

樊登：写“我想要一个包”，贴在那儿。

李松蔚：其实就够了，对于亲密关系来讲，我们这么去做。可能这个方式对原生家庭来说，不能解决全部的问题，但对亲密关系来说，有时候就是换一种沟通方式。当然这个案例它有一个特殊性，她回了一封信，我一看，哑口无言，她说：“这个建议我做不到，因为我们异地，我们没有生活在一块儿，所以我可能没法去执行这个建议。”

但其实在我平时做咨询的时候，在面对面的夫妻咨询里边，我们会经常做这个事，比如我可能会跟一对夫妻提建议，我说：“你们俩把这个事聊清楚，但是你们不要再用以前的方式聊了，因为你们以前已经失败过太多次了，你们每次一聊就吵架。现在请你们两位不说话，做动作，你们就立刻在现场用肢体做一些动作，去把这件事聊清楚。”

樊登：打手语。

李松蔚：打手语。他们一边做，一边就开始嘻嘻哈哈笑起来了，气氛一下就变得非常轻松，就可以了。

樊登：这是一时的轻松，还是会产生后续的疗愈效果？

李松蔚：它会有疗愈效果，因为会开始产生一些新的经验。

你知道为什么有的时候我们沟通不清楚吗？其实不是因为这件事本身，而是我们在沟通里积累了太多的挫败感，而我们把挫败感都当作我们俩（你这个人跟我这个人）之间的问题，其实不是那件事的问题。当两个

人可以开始用一种比较幽默的、比较活泼的方式去看待对方的时候，可能原先还觉得这件事是一个根本迈不过去的坎儿，现在看其实也不是件多大的事。

樊登：还有一个案例特有意思，有一个女性来信，说她老公“诈尸式育儿”，平常都不在，突然出现的时候就很凶，然后开始跟儿子打架，她就每次在中间调停，调停来调停去，每次最后都闹得不可开交。这时候您给她的建议是别管，是吧？

李松蔚：对。我们经常看到，有的时候家庭里边是妈妈跟孩子的关系处不好，其实是因为妈妈会有很大一部分的情绪来自“凭什么我要去管这个孩子，另一半在哪儿”。所以有的时候，夫妻关系是一个隐性的变量，显性的是亲子关系。所谓的“诈尸式育儿”，妈妈对爸爸管孩子的这件事情有很多担心、很不满意，她的不满意真的是不满意爸爸管孩子管得不好吗？其实不是，她的不满意是“为什么你想管就管，你不想管就不管”。她会觉得在夫妻的位置上，双方是一个不对等的位置。

所以只要这个时候让妈妈稍微往后撤一下，试着去做一个观察者，看看你的老公和你的孩子之间是怎么去相处的，你从这里边先退出来。其实有的时候，我知道很多妈妈经常觉得男人根本看不了孩子，她觉得爸爸看孩子就是给他买垃圾食品，然后跟他一起看手机、玩游戏，特别不靠谱。但是如果这个妈妈真的能够放下自己的担心，或者说放下自己的紧

张，她可以往后靠着去看，其实她会发现爸爸跟孩子之间有一套他们的玩法，这个时候妈妈的担心就会减少。然后同时我们就可以把夫妻关系的主题重新拿出来，也许这里有一些愤怒、有一些不满意，其实根本不是爸爸跟孩子要去处理的，可能是你要跟你的老公去处理的。

樊登：我们有时候听到很多妈妈抱怨父子关系不好，或者父女关系不好，这可能是妈妈的选择性接收。她自己内心当中的不满意投射出来之后，她看到的都是不好，实际上父亲和孩子有他们的乐趣。

李松蔚：甚至她需要去证明这个东西不好。有的时候妈妈的委屈是在哪里？特别是在离异家庭里容易看出来，当父母已经分开之后，如果妈妈去带孩子，她经常会特别委屈说：“绝大部分时间都是我在做那些辛苦的事情，我在付出，我在投入，我去养这个孩子。爸爸在干吗呢？”爸爸可能一周就周末带孩子去游乐园玩半天、玩一天，然后特别开心。孩子说到爸爸就是特别好，跟爸爸在一起全是美好的记忆，跟妈妈在一起全是唠叨，就是作业不做是妈妈在吼他，是妈妈在管教。其实妈妈心里面会有很多不平衡，所以这个时候她就会倾向于去证明爸爸是带不好这个孩子的。

樊登：对，所以这个也真的需要我们自己得有勇气面对自己这方面的想法。您所提的扰动，其实就是让她能够观察到自己有这方面的偏见。

李松蔚：对，是的。我们如果直接这么去说，她是很难去直接接受的，她必须要自己先有一个观察的视角。

樊登：最后一部分是人际关系的问题，来自人际关系的苦恼，比如说“所有人都讨厌我”，这是他自己认为的，他觉得周围的人都讨厌他，同事、家里人都不喜欢他，这怎么办？

李松蔚：我想说，其实人际关系这个问题在中国的文化里边会特别明显，因为咱们这个文化叫作集体主义文化，在集体主义文化里边，我们每个人的自我不是完全由“我想怎么样生活”这件事情构成的，它还包含了“我想要的生活方式在别人眼中是不是合适”的部分。所以，我们的自我里面都包含了一部分用别人的眼光对自己的衡量、评判。

我在后台也会收到很多这种读者来信，他们把“别人怎么看我”这件事情当作一个苦恼，然后来求助。但其实我们知道，我们不可能真的去改变别人对你的看法，而事实上有时候别人对你也没有那么多看法。有一本书叫《被讨厌的勇气》，那本书里面说到了你以为有 100 个人都讨厌你，但可能讨厌你的只有 10 个人，还有 20 个人喜欢你，而剩下 70 个人根本就不在乎你，根本不知道你是谁。

道理很简单，但是我觉得回到现实的生活当中，我可能还是会让这个人自己去做一个观察。你可以去保持这样的一个想象，认为别人不喜欢自

己，但是你还是要去观察，观察在事实层面上，别人到底是以什么样的方式流露出了对你的不喜欢，而这个不喜欢在多大程度上是真的会影响你，还是在很多时候可能它只是你的一种想象。

樊登：所以您就让他记录，把“今天谁斜着眼睛看了我一下”这些记下来，记下来以后你就发现，其实很多是自己想象出来的东西。

李松蔚：是的，这是一个特别好玩的方法。包括前面我们说的，家庭里吵架其实也是一样，有时候你跳出来去观察、去评分、去记录，你就只做这一件事情，你的位置就已经变了，你就不是生活在唯一的、固有的想象当中，而是你可以灵活地去看。

樊登：我发现给您写信的人都是特别喜欢做深度反思的人。

李松蔚：特别敏感，而且内省。

樊登：他觉得别人做得很好，心里不舒服，虽然也没有什么表现，但是他内心已经对自己有批评了，觉得自己心理失衡了。这种我看您的建议很好玩，您说：

“没必要约束自己的心态失衡。因为约束自己是一件特别费力的事，你已经比他们差了，吃着亏，还要费时费力学习怎么约束自己，凭啥？连

失衡都不能痛痛快快失衡了吗？哪有这么霸道的！没事，你就失衡你的。我知道你担心这样下去的结果。我建议你先试一次，不加约束，看看它最严重能怎么样。就当做个实验——失衡的时候不做约束，任由这个情绪发展，看看会失衡多长时间？带来多大危害？最严重的时候会扭曲到什么程度？最后会怎么样好转？这样坚持观察一个星期，再给我反馈。”

李松蔚：我觉得刚刚您说的给我写信的这些读者，我觉得他们其实能代表现在很多的年轻人，其实我们今天的年轻人不缺道理，可能听过太多道理了。

樊登：所以就批评自己，用道理来批评自己。

李松蔚：我觉得在我年轻的时候，在我小时候，比如对于嫉妒心理，有的时候会对自己跟别人的差距感觉到不平衡，我们好像还觉得这是正常的。如果我告诉我父母，我说：“我老嫉妒别人怎么办？”我父母肯定说：“你就努力，你不可不就得嫉妒吗？你现在不行，你好好努力。”我觉得那时候我们好像还没有把自己当作一个圣人去要求。这个人显然是把自己当作圣人了，连失衡我都不可以失衡，我要怎么才能够看着别人比我好，我还可以一颗平常心，我还可以心中毫无波澜，这太难了。

同步更新微shuf@163.com

我们的头脑当中会有各种各样的负面情绪，这件事情和我可能会干出一些不好的事情，这完全不是一回事。而且很多时候，恰恰是因为我不允许自己有负面情绪，我有可能会把它变成一个行为。

我举一个例子，在我做家庭咨询的时候，最棘手的一种情况是，当孩子很痛苦的时候，他可能会想要伤害自己，甚至会想结束自己的生命。我看到很多的父母在孩子有这样的一些想法，或者试图去表达这样的声音的时候，父母就会说：“你别这么想，你不要这么想。”他就试图把这个声音给他压下去。

樊登：我们叫作“你别胡思乱想”。

李松蔚：“你别胡思乱想，你怎么能这么说，说这些傻话干什么？”他试图把这个声音压下去，但是在我们的研究当中发现，恰恰是这样的一种反应方式，会让这个孩子更有可能付诸行动。

有时候你如果真的能够把这话摊开来说，你说说看你现在到底有多痛苦，如果你已经痛苦到了你觉得想用伤害自己的方式来缓解这个痛苦的话，你一定已经承受了很多很多了。你说出来咱们来看看，有哪些是能解决的，或者有些咱们不能解决，但至少我可以听听看。其实心理咨询就是在做这件事，咱们允许那些情绪、那些想法存在。允许它存在，孩子就不至于要用最严重的方式去处理它。所以有时候我们接受他有这些

想法，或者告诉他：“你可以这样，你观察一下自己这样。”我们反倒是在帮助他用一种更健康的方式去处理他的情绪。

樊登：我们对光临的作者都有一个小小的快问快答环节。第一个，怎么判断自己的孩子的状况是不是该带他看心理医生或者心理咨询？

李松蔚：最简单的办法就是去问这个孩子。但是问这个孩子的时候要有一个技巧，你不要去问他要不要去看心理医生，因为你这样去问，那孩子就可能理解为父母是不是觉得我有病。你要把这个问题问成：你觉得现在的状况，你一个人可以应付吗？你需要帮助吗？

樊登：他说我能应付得了呢？

李松蔚：那我们就先等等再看。比如说那我们就先约定一个月的时间，咱们把它做一个实验，一个月的时间，这一个月你先自己去应付，然后一个月之后咱们再来总结一下。

樊登：这个问题就饱含了信任、支持和尊重，不是要不要去看病，要不要去看心理医生，而是你觉得自己一个人能不能应付。第二个问题：我觉得我有“恋爱脑”，一谈起恋爱工作也不想做，只想着和对象在一起怎么办？“恋爱脑”又是一个您说的新概念，我都不知道什么叫“恋爱脑”，这是什么意思？

李松蔚：我猜想他可能想说的是，他在亲密关系里边会把这个关系的比重放得太大了。

樊登：我看那个意思好像是说除了恋爱之外，别的事一概不关心了，这种叫“恋爱脑”，那这怎么办？

李松蔚：你先不要去给自己贴这个负面的标签。因为我觉得你得大概先区分一下，比如，如果是一个亲密关系的初期，两个人就天天腻在一块儿，就是别的什么事情都不想去管，就是想跟对方在一起，这是一个特别正常、也特别美好的一件事情，所以先不要给自己贴负面标签。

如果真的这是一个问题，我在想什么样的情况这可能是个问题呢，就是这个关系已经到了一个相对来说比较长的时间，对方甚至已经有一点觉得我们需要去保持一点距离了，我们不能每天都在一块儿腻着，我们总得开始自己去去做自己想要做的事情，而你可能还不太能够去接受，我觉得这种状况可能我们才需要去应对。

然后应对的方法其实也很简单，就是你要跟对方做一个约定，比如每天或者每个星期，我们有哪些时间是要在一起，一起去做一些事情，然后有哪些时间是我们各自的时间，然后在那个各自的时间里边你可以去继

续“恋爱脑”，没问题，但是你要允许对方可以有他的一个空间去做他想做的事。

樊登：我们今天在这儿展示的可能是这本书不到一半的内容，这里边有三四十个很有意思的问题，而且我用一个词来形容您的治疗方法，叫作“四两拨千斤”。

李松蔚：谢谢。

樊登：就是只给出一点点的建议。聊下来以后，我觉得这么几个词很重要：第一个是允许，您经常提到允许，其实另外一个说法叫接纳。我们讲过接纳承诺疗法，ACT 就是讲接纳。所以对于李松蔚老师来讲，接纳是非常重要的第一件事。

李松蔚：**5%的改变，另外一面其实就是 95%的允许、接纳。**

樊登：第二个词就是观察，我发现您出的招里边有小一半都是去记录一下，去观察一下，去把它落实了，看看到底是怎么回事。

李松蔚：别老想，真的去行动。

同步更新微shuf@163.com

樊登：这是接纳、观察。第三个就是一点小小的行动，哪怕有一点点小小的行动，这个人的生活可能就逐渐地产生了涟漪的效应，就会出现越来越大的改变。

特别希望大家能够有机会读一读这本小书，读起来非常轻松，因为每一个案例都不长，大概一两千字就写完了。而且你能够从书中读到一个非常关爱和接纳包容他人的心理医生，给你带来的这种温暖的指引。

谢谢李松蔚老师，也谢谢大家，我们下本书再见。

李松蔚：谢谢。

同步更新微shufoufor