

最可怕的监狱 不是集中营 而是你的大脑

八段锦/文

请想象一下，假设你是一个战俘。

进集中营的第一天，你面前站着一个满脸横肉的看守，狞笑着告诉你：“这是一个想死很容易、想活下去很难的地方，我会亲自告诉你活着有多难”。

接下去的每一天，你都要忍受饥饿、病痛、威胁、殴打、甚至关禁闭，没有任何医疗设施，生死由命。

你认为用什么策略可以存活下去？

01 乐观

也许你会说，我要用乐观抵抗这一切。我每天安慰自己，这都是暂时的，战争很快就可以结束了。

很抱歉，这种策略可能会让你崩溃得更快。

詹姆斯·斯托克代尔因为高级军官的身份，在战俘营受到了特别的“优待”，但他竟然挺过了长达七年半的战俘生活，奇迹般地活了下来。有人去采访他，问他为什么能坚持下来？

他说：“因为我有一个信念，相信自己一定能出来再见到我的妻子和孩子，这个信念一直支撑着我。”

看来，乐观很重要。

采访者继续问，“那你的同伴中，最快死去的又是哪些人呢？”

斯托克代尔回答说：“是那些最乐观的人。”

采访者晕了，到底要乐观还是不乐观呢？

斯托克代尔说：“太乐观的人，总想着圣诞节可以被放出去了吧？结果圣诞节没被放出去；然后他们又想复活节可以被放出去了吧？结果复活节也没被放出去；再想着感恩节，而后又是圣诞节，一个失望接着一个失望，他们逐渐丧失了信心，郁郁而终。”

这就是著名的“斯托克代尔悖论”：想活下去，你一定要乐观；但是太乐观的话，你就活不下去了。

既要认清生活的真相，又要在认清之后热爱生活，这样的积极乐观才是存活下来的第一种思维模式。

本文作者：

八段锦，心理科普作者，建筑师，已出版《苏东坡的幸福人生》，《与最好的自己在一起》，免费微课《苏东坡：积极心理活字典》正在喜马拉雅FM：“八段锦的心理八八”热播。微信公号：心理八八（ID：bdjxlb）。

02 坚韧不屈

电影《至暗时刻》讲述了丘吉尔在二战最困难时刻临危受命的经历。当时，英军节节败退、伤亡惨重，全国都笼罩在绝望的气氛中，有人提出了向德军妥协，但是丘吉尔最终选择了继续战斗。

他把坚韧精神传递给了所有人，成功发动了民众支持军队斗争到底。

在回到母校演讲的时候，大家满心期待他能发表激动人心的长篇大论，但是他只说了一句话：“永远、永远、永远不要放弃。”

这是丘吉尔走出逆境的秘诀：坚韧不屈，永不放弃。

但是现实这么艰难，我们很容易陷入无助，怎么才能做到不放弃呢？

斯托克代尔发现，集中营里最让人难以忍受的折磨并不是肉体的疼痛，而是精神上的持续折磨。整垮战俘最有效的手段，就是不让他们对任何事情有掌控能力。

战俘们永远不知道什么时候可以睡觉，什么时候会挨打，就连什么时候吃饭也是不固定的。

生活在巨大的不知道接下来会发生什么的不确定之中，最能摧毁一个人。

在对周围环境完全无能为力的时候，还怎么掌控？

同样幸存的精神科医生维克托·弗兰克得出一个结论：“你几乎可以夺走一个人的一切，但是有一样东西是无法剥夺的，这就是人类最后的自由——无论环境如何艰难，人类还有选择自己态度的自由。”

也就是说，你还有自己的思想可以控制。

饥饿和酷刑能有什么乐趣？但是战俘可以对自己说，只要我还活着，我就没有被打败。甚至，他们还可以保持幽默感，自己给自己找乐子。

斯托克代尔和其他人被单独监禁的时候，发明了一套通过敲打墙和管道进行交流的密码。有人分担，痛苦也会减半，即便在监狱里，你也可以找到支持系统。

有位校长，管理一所满是未成年人的学校，每天都要面临很多不确定的因素，但他从来不会慌张。

他的办法是“永远都有A计划、B计划、C计划”。无论发生什么情况，他都有解决方案。

当你不能掌控一切的时候，掌控力所能及的就足够了，用你可以掌控的部分来解决问题。

03 成功人士的“X因素”

战俘营是很极端的例子，我们未必能遇到，但是每个人都可能遇到那些感觉再也过不去的坎。让自己在困境中活下去，或者从一无所有到成功逆袭，究竟需要什么？

乔·欧文花了14年时间对世界各地的领导者进行采访和研究，特别是那些从无到有的创业者，他发现这些人都拥有某种普通人不具备的“X因素”，导致他们比任何人都能走得更快更远。

斯坦福大学行为心理学教授卡罗尔·德韦将人的思维方式分为“固定型思维”和“成长型思维”。

在“固定型思维”模式下，人们总是认为事情是固定不变的，因此很难在困境中发生转机。

报纸上有一封沙特阿拉伯大使王子殿下写给伦敦的信，他抱怨英国媒体总是没完没了地批评沙特不够民主。

如果你看到这条消息，很可能当做一个笑话，甚至看了开头都懒得继续读完，但是马克·埃文斯没有这么做。

他看完了整篇报道，发现沙特王子还说了一句话：沙特建国不过百年。

这句话的意思是，给点时间，沙特也可以像英国一样变得更民主，比如，给女性投票权。

沙特王子真正想表达的是请英国和沙特合作的意愿，只不过普通人会忽略这一点，因为他们只注意到了前面的“抗议”就已经得出结论，这是一种“固定型思维”。

马克·埃文斯写了一封信给大使，说自己在沙特生活过，并且感到很愉快。大使很快回信请他喝茶。

因为这次见面，他们达成了一个方案，在沙特成立一所大学，马克成功建立了自己的子机构，完全由王子投资！

马克·埃文斯的思维方式就是成长型，他更多看到的是“我能做些什么”，而不是问题。

高成就人士拥有的“X因素”就是“成长型思维”，“成长型思维”模式下，人们看待世界的方式更灵活，因此也更容易找到机会。

好消息是，普通人也完全可以通过学习获得“成长型思维”。