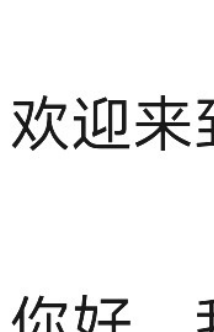


43 | 英雄之旅：自我是如何进化的？



陈海贤

08-30 15:29

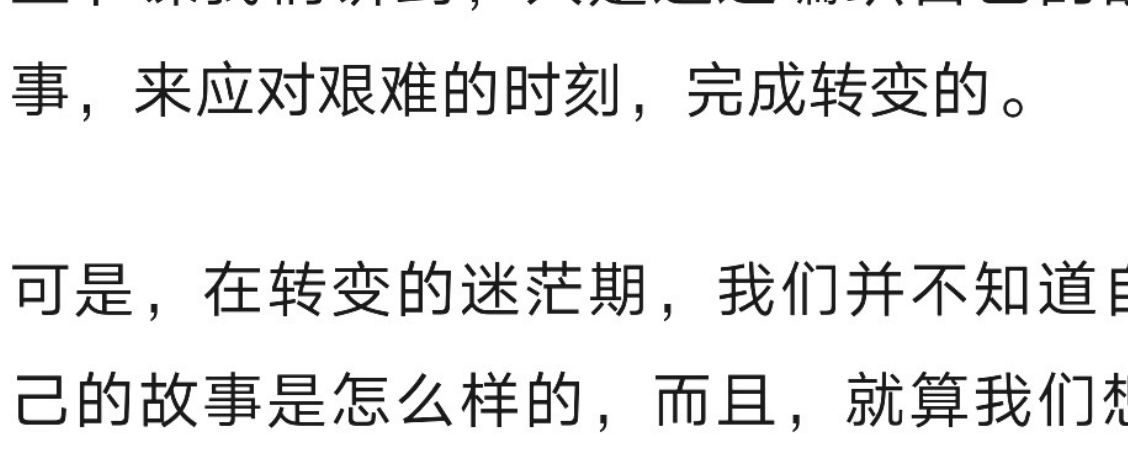


43 | 英雄之旅：自我是如何...

11:59 10.97 MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

上节课我们讲到，人是通过编织自己的故事，来应对艰难的时刻，完成转变的。

可是，在转变的迷茫期，我们并不知道自己的故事是怎么样的，而且，就算我们想自己编一个正能量的故事，激烈的消极情绪也很容易把我们带走，让我们相信，我们所经历的就是一个很糟糕的故事。

那有没有什么材料或者线索，能够帮助我们理解自己身上发生的事，帮助我们转变故事呢？

这就是我们今天要讲的——英雄故事。

虚假又真实的英雄故事

这听起来有些奇怪。虽然我们从小到大看了很多英雄故事，可是，这些故事不都是假的吗？

像哈利·波特这类故事虽然好看，但任何一个人成年人都不会把它当真啊。毕竟我们谁也不会指望弄个咒语来解决我们生活中的难题。既然故事是假的，那它怎么能帮到我们呢？

其实，这些故事既是假的，也是真的。

从剧情上，这些故事当然是虚构的。可是另一方面，当我们看到哈利·波特从一无所知的邻家小男孩，成长为高明的魔法师；从处处被保护的孩子，成长为能够战胜强敌的领袖时，我们知道，这些转变的过程是真实的。

人是用故事思考的动物，所以我们也从故事中学习转变的历程。

英雄冒险的故事就很特别。研究神话的学者坎贝尔（Joseph·Campbell）有一段时间就在世界各地搜集各类英雄故事。

他发现，无论是非洲的部落、亚洲的寺庙，还是现代的都市，大家讲的英雄故事，都有相似的内核，那就是转变。于是他就写了一本书，叫《千面英雄》。

在这本书里，他讲了英雄需要经历的三个阶段：启程、启蒙和回归。这三个阶段，正对应了人生重要转折的心理历程。

现在，我想把这三个阶段放到我们日常生活中，来理解它们是怎么发生的。

英雄故事的三个阶段

第一个阶段，是启程。

在英雄故事的最开始，你会听到一些召唤，就像你在工作或关系中觉得疲惫时，偶尔在心里升起的关于改变的念头。

这些召唤在提醒你，某些重要的东西正在你的心里消失，某种已有的力量正在衰退，或者某一些伤痛需要疗愈。

而在故事的开始，你对这些召唤是陌生的，甚至是排斥的。因为这些召唤挑战了你对日常生活的假设，也挑战了你对自己的认知。

你会把这个召唤当做偶尔的异想天开，想要忘掉它们。可是，这些召唤却总是在你心里挥之不去的，好像在提醒你该有的宿命一样。

慢慢的，你不再抗拒这个召唤了，而开始认真地考虑它。虽然这个召唤通常意味着巨大的变动、麻烦和危险。

最终，你克服了对变化的恐惧，决定顺应这些召唤，勇敢上路，你投入了这个召唤。

从投入召唤开始，你就进入了故事的第二个阶段：启蒙。

如果启程的阶段意味着你从日常生活中离开，启蒙的阶段则是你在一个超自然的世界中冒险，并获得成长的过程。

从决定走上这段冒险之旅开始，你就跨越了一个神秘的门槛。你以前所在的世界消失了，而你面对的，是一片充满未知、危险和希望的全新的领域。

跨越这道门槛，意味着你已经走出了自己的心理舒适区。困难、挑战、痛苦、危险，未知和巨大的不确定性，都纷纷到来。

你会发现，你原来的思维模式和行为习惯在这个新世界都派不上用场了。你必须学习新的思维和习惯模式。

同时，跨越门槛也意味着，就算你想回去，你也回不到原来的地方了。你必须勇往直前，去寻找出路。

幸运的是，在这段旅程中，一般你都会找到一个特别的守护者。

所有的英雄故事，比如《魔戒》《哈利·波特》或者“漫威”这样的屏幕英雄，主人公都会有一个指点和保佑他的守护者。

你的旅程也是。

这个守护者也许是能在情感上支持你，也许能给你提供你不知道的知识和技能，也许了解你要走的旅程。

有时候，守护者是一个现实中的人，有时候守护者可能只是一个你敬仰的榜样，一个神话里的人，甚至可能是一本书或者一个课程。当然，你的旅程仍然是你自己的，没有人能帮你走。

可是，这些守护者能让你更理解自己身上发生的事，更理解你自己的使命是什么。

而你，也需要建立起跟守护者的联系，能够感觉到他们的存在，才会在你的旅程中，走得更加坚定。

在积累了这些能量以后，你就要开始面对故事的反派，你命中注定的敌人——恶魔。

在很多英雄故事里，英雄并不是要战胜或者消灭这些恶魔，而是要转化他们。

坎贝尔说，最初你认为这些恶魔是在你外部的，与你做对的敌人。

比如你不顺利的工作，不顺心的老板，总是打游戏不理你的丈夫。可是慢慢你发现，问题并不在外面，而是来自你的内心。

恶魔最终只是一股既不好，也不坏的力量。是我们自己的贪心、傲慢、恐惧和胆怯，是我们头脑中太多的应该思维，映射在他们身上，把他们变成了恶魔。

而与恶魔的战斗，就是为了让看清自己的弱点，并让我们意识到，不是他们有问题，而是我们和他们的关系出现了问题。

当我们意识到这一点的时候，恶魔就不再是恶魔了，而变成了我们能够利用的能量。

如果你在和恶魔的斗争中，战胜了自我，那你就会发展出新的自我，新的资源，学习到了新的技能，新的思考方式，最终，你会收获信心和智慧，不再是那个刚跨过门槛，慌慌张张的少年了。

这个阶段充满了挣扎、奉献和斗争。它引导我们去创造新的认知，新的资源。

这个过程可能很艰难也很漫长。可是在这个过程中，我们所收获的东西，是我们根本没法预料的。

在跟恶魔的斗争中，自我跃升到了一个新的层次。可以说，这时候的你，变成了一个全新的你。

于是英雄故事到了第三个阶段：回归。

在这个阶段，英雄完成了他自己的使命。他要回到自己出发的地方，把他在旅程中学到的东西分享给那些等待出发的人。如果别人愿意，他也会在别人的旅程里，变成一个新的守护者。

让我再重复一遍。坎贝尔说，英雄之旅有三个阶段：启程、启蒙和回归。

具体来说，它是一个包括了听到召唤、投入召唤、跨越门槛、寻找守护者、面对和转化恶魔、发展内在的自我、蜕变、带着礼物回家这样的旅程。

英雄之旅：自我发现的旅程

现在，想想你自己曾经经历过的转变，或者想想你现在正在经历的转变，和这个英雄之旅的故事像吗？

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程。这才是我们这么热爱这些英雄

英雄之旅讲的就是我们每个人面对转变的心理历程