

这个阶段的变化，常常孕育着新经验、新思维、新关系的产生，它是转变的综合，也常常伴随着更强烈的情绪波动，会持续更长的时间。它不是一种发展的量变，而是一种发展的质变。

怎么理解这种质变呢？

蝌蚪会慢慢长大，这是一种量变。可是有一天，蝌蚪脱去了尾巴，变成了青蛙，这就是一种质变了。虽然青蛙是从蝌蚪发展过来的，但青蛙不是长大了的蝌蚪。

同样，也许你在工作中每天也在接触新的东西，偶尔也会想是不是去创业会更好；或者你在关系中也会跟爱人闹闹情绪，有时候也会怀疑是不是彼此不合适。

可当你真正决定辞职创业或者分手的时候，还是会很不一样。生活的转折期，就是这样一种质变。

有人说，从旧阶段向新阶段过渡的过程，很像死亡和重生。就是我们自我中那些受限制的、老朽的部分，在转变中慢慢死去了，但是新的自我又在这种变动中生长起来了。

我们的自我就在一个个转变的过程中不断成长更新，逐渐变得丰富起来。

转变并不一定带来了世俗意义上的更好的生活。有些人会安慰你：失恋了，你会找到更好的伴侣；离职了，你会找到更好的事业。

如果你运气好，这也是经常会发生的事。但是如果从这个角度来理解转变，就太功利了。

转变的本质，不是外在的新旧更替，而是自我重构的过程。

如果我们顺利地度过了这个阶段，完成了自我的重构，我们的心里会生出一些深沉的智慧、深度和复杂性，我们会对自己有更多的了解，我们会理顺我们和自己的关系，会变得更加坚定而无所畏惧。

在接下来的课程中，你会听到：人该怎么经历和度过这些转折期。

我会讲到转折期的三个不同阶段：结束、迷茫、重生；

会讲到对自我发展影响最大的三种转变：工作的转折、关系的转折和创伤后的转折。

最后，我想用一个故事来结束这一讲的课程。

据说在原始部落里，存在着一些神秘的转变的仪式，其中有一个仪式是这样的：

晚上的篝火旁，原始部落的村民们围着一个将要成年的青年唱歌跳舞。

部族的长老为他唱部落的圣歌，用镰刀在他脸上留下两道伤疤，这两道伤疤象征着生活的残酷。然后，这个年轻人就要离开部落，去森林里流浪。

他没有身份、没有家人、没有部落，有的只是他自己，去独自面对存在本身。

两个月后，他会以新的身份重新回到村庄，脸上的刀疤会变成成人的标记。

那个以前的少年已经死了。作为象征，他的父母会将他从小到大睡过的席子扔到火里烧掉。当他再回来的时候，他已经不是那个孩子了。

最开始的一段时间，他不会再去认他的父母。他会记不得原来熟悉的事情，他们会给他取一个新名字。少年的时光已经变成了遥远的记忆，部族的长老会带着他完成这样的转变，直到他习惯自己完全变成了一个生命。

我们的生活里虽然没有这样的仪式，可是，你也在经历这样转变的过程：脱离部落，去荒野寻找自我，最后以一个新的身份回来。

从下节课开始，就让我们一起这段转变的旅程。

我们下节课见。

欢迎关注陈海贤公众号，获取更多延伸阅读。
(微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，ID：haixiansalt)



陈海贤·自我发展心理学
来自「得到」APP

点击图片可分享



陈海贤·自我发展心理学
实现人生突破的系统方法
版权归得到App所有，未经许可不得转载

用户留言

写留言

提交留言可与专栏作者互动

Aa
字号

写留言

分享