备着一个月后的高考,忽然教室剧烈摇动 了起来,有人大喊地震了,所有的人都拼 命冲向楼梯。 房子像是一个积木一样摇来摇去,墙上的

墙皮都摇了起来,变成了漫天挥舞的灰 尘, 让人睁不开眼睛, 像是好莱坞大片里 的世界末日。 随着人们的惨叫,三四楼开始有人往下跳

了。 她头顶的一盏灯忽然砸下来,在她脚边砸

下去。 好在最后,她有惊无险地出来了。

枯拉朽的姿势把她原先关于世界的假设推 倒了。 她说,在地震之前,她还只是一个普普通 通的备考的考生,人生最重要的事是考个 好大学。可是地震的时候,她唯一的念 头,就只有活下来。

她身上有了一种特别的超然:别的学生觉 得很重要的东西,比如保研、去大公司、

后来,她创办了一个冥想的App,以冥想 为通道, 思考我们日常的经验和存在本 身,逐渐积累了一些粉丝。

我们不常见面,但是每次见面,她都会有

谷了,去色达拜见哪个仁波切了,去老挝 体验原始的刀耕火种的部落生活了。 她总是在帮助别人,因为这种洒脱,她的

经历和视野,有一种远超同龄人的开阔。

地震的经历也并非毫无痕迹。 她说有一次在异地旅游,午睡后起来,茫

然四顾,忽然就哭了。这种哭不是忧伤,

她说,就好像整个人被毫无遮掩的虚无穿

透了,又好像在这种虚无中切切实实地感

她很满意自己的生活。如果不是地震的经

对于我们普通人来说,这个答案也许是由 我们都遵守的价值评价体系来提供的。但 是对于像她这样经历过生死的人,这种社 会价值评价体系显然并没有什么说服力。

既然社会评价体系没法给她一个答案了,

在创伤中,关于世界的一些天真的信念坍

塌了。可是,就像一所不牢靠的房子,它

坍塌了以后,建造房子的砖头却还在,我

们就用这些砖头,建起了新的,更牢固的

的选择, 重新认识自己, 重新在虚无中, 去创造和体验能支撑我们的人生意义。

这一讲,我们讲了创伤后成长,讲了头脑 中的一些信念坍塌以后,我们会如何艰难 地重建自我。 就像那棵在暴风雨里受伤的树一样,身形 可能被永久地改变了,也留下了很多伤 疤,但是它还会在伤疤里长出新的枝条,

关于世界的天真信念坍塌了。

建起了新的、更牢固的房子。

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,

下节课,我们就来讲讲创造意义的过程。

可是, 就像一所不牢靠的房子,

在创伤中,

我们下节课见。

ID: haixiansalt)

陈海贤・自我发展心理学

坍塌了,砖头却还在。

我们就用这些砖头,

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

〈前一篇 后一篇 >

得粉碎。那时候,她只有一个念头:要活 看着摇晃的教学楼,满操场的人都在哭。 而到了灾后救助的体育馆以后,看到不停 地有血肉模糊的伤者和尸体被抬过来,死 亡就这样毫无征兆地呈现在她面前,以摧

创伤经历会改变一个人的价值观。 大学毕业以后,她放弃了保研去创业了, 又在公司刚刚步入正轨的时候离开了。

创业赚钱等,并不能吸引她。

她总觉得自己身上有一些东西需要去实 现,却不知道她要实现的东西是什么。只 是地震中的经历,一直在提醒她一些东

西。

很多新的经历和感悟, 比如去哪个山上辟

历,她不会过上这种独特的生活。可是,

受着存在本身。 我猜,正是这种对虚无和存在的直接感 受,需要让她不停地去寻找一个答案。

那她就去自己找寻这个答案。而她寻找答 案的过程,又变成了她的事业。 这就是创伤后成长。

在这个过程中,我们开始重新看待生活中

房子。

我们也会从创伤中创造出新的意义。 那这种意义感是怎么被创造出来的呢?