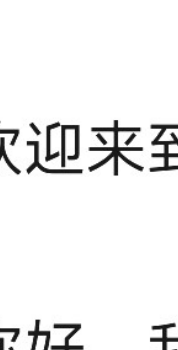


37 | 重生：如何重建全新的自己？



陈海贤

今天 00:00



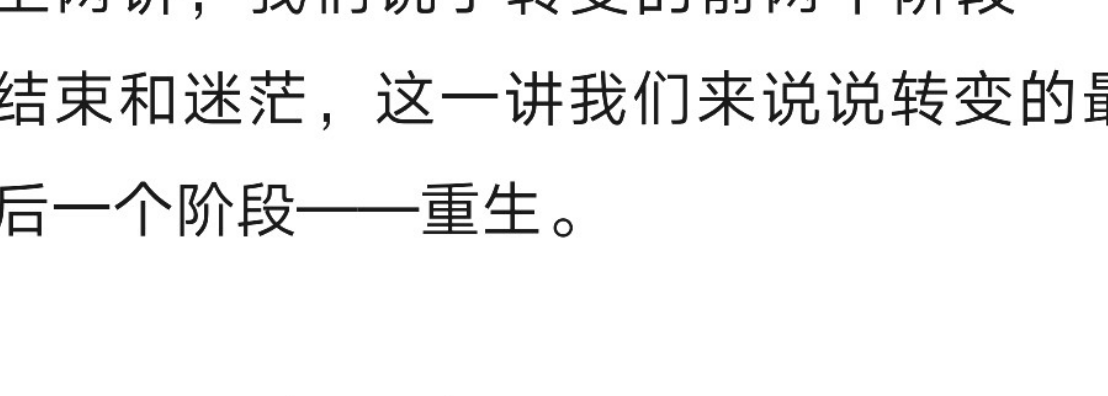
37 | 重生：如何重建全新的...

11:34

5.41MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

上两讲，我们说了转变的前两个阶段——结束和迷茫，这一讲我们来说说转变的最后一个阶段——重生。

重生：重新出发

如果你经历过大病初愈，你一定有过这种感受。虽然你的身体还有些虚弱，可是，它又是元气十足的。一些迹象表明，你已经是一个新的人了。你终于要带着全新的身体，重新出发了。

转折期的重生，就是这种感觉。

前几天我重温了褚时健的传记，这是我们时代一个著名的重生的例子。

72岁的褚时健，从声名赫赫的企业家，亚洲烟王，忽然沦为了阶下囚。心爱的大女儿，在监狱收押期间自杀。那时候他在狱中也是一身的病，经常因为糖尿病晕倒。他身边的人，也许连他自己也以为，这辈子就这样结束了。

坐了三年牢以后，75岁的褚时健因为严重的糖尿病保外就医。

该怎么度过剩下的时光呢？有人请他去矿业公司当顾问，他回绝了。其他的烟卷厂请他重新出山，他也拒绝了。他不想再回到原先的行业去。

一开始他也不知道要做什么，所以做了各种尝试，甚至还尝试了当地的米线生意。直到他来到自己年轻时起步的哀牢山，才确定自己要种橙子。

他花了很长的时间修建灌溉系统，育种、栽树。我觉得，他选择农业，并不是偶然的，因为种植本身，就有一种重生的意义在。

当时王石去哀牢山看他，褚时健充满信心地指着一片小树苗说，5年以后，这些果树就能结果了。好像一点都不在乎，5年以后，他已经是80多岁的高龄了。

在他84岁的时候，褚橙开始在全国热销。而他，也从当年的烟草大王，一跃成为了今天的橙子大王。

也许你会惊叹，这样的重生究竟是怎么发生的？

从个体的角度，心理学里有一个词，叫心理弹性，说的是我们从灾难和挫折中复原的能力。在我看来，心理弹性的核心，就是培养容纳变化的思维。

这一点，我们在第二章思维的发展中有详细的介绍。这里，我主要想从转变过程的角度，讲讲重生的规律是怎么样的。

重生的第一要素：偶然

在我看来，重生有两个要素：第一个要素是偶然和意外，第二个要素，是另起炉灶。

先说第一个要素，偶然和意外。

有时候，我们容易从机械的角度来看自我发展，相信如果我们的生活出了问题，会有一个写着一二三四的操作手册，让你来修复它。

可事实不是这样。

重生依靠的是生命本身的创造力，而这种创造力会和你所在的生活现实结合，产生一些奇妙的变化。

如果你问我，我怎么能重生呢？我的回答是：我不知道。

事实上，我看到的重生故事，经常充满了很多的偶然和意外。可是细细想想，这些偶然和意外里，也包含着一些耐人寻味的必然。

你不会在结束和迷茫的时期就知道这个答案。可是，当它出现的时候，你是能认得它的。你甚至会觉得奇怪，自己怎么从来没想到呢？

回想刚刚我们讲的褚时健的例子。

在监狱里经历结束和迷茫期的时候，褚时健也不会知道自己的未来。他在狱中服刑，一个堂弟在种橙子，请教了他一些经营的问题，并给他带了一些橙子。

后来他去堂弟的山上参观，觉得种橙子这件事，是可以做的，这就是一种偶然。

可是，哀牢山是他原来起步的地方，他在那边当过知青。而他原来在烟草公司工作的时候，是有种植烟草的经验的，当初红塔集团就是因为他科学的烟草种植方式起家的。

这么说，这个偶然又和他以前的生命中的重要经历和资源联系起来了。这又包含了某种必然。

巴西经典寓言式小说《少年牧羊人和他的奇幻之旅》里有一句话，说：“当你全心全意地做一件事，全世界都会来帮你。”

当然这句话过于唯心了。可是很奇怪的，在很多人经历了迷茫以后，确实会有一些意外的机会到来。

- 这些意外像是，当你经历了工作的迷茫期以后，偶然遇到一个多年没联系的朋友，告诉你他们公司正好有个适合你的职位空缺；
- 或者像是你在分手以后，去了一个你本来不想去的聚会，意外地遇到了一个你情投意合的人；
- 或者是你偶尔看到一本书或者听到一个课，这个课能解答你心里一个长期的疑惑。

重生总是充满了意外，没有什么重生是完全规划好的。这是因为，生命本身就不是很能完全规划的。

可是，重生又和你以前的生命经历，有着某种特别的联系，让这一切看起来，像是命中注定。

我在上节课讲的那个从美国回来，对着斑斑驳驳的墙想着“为什么我几个月前还住在一个漂亮的房子里，现在只能住这种房子？”的朋友，她是经历了一段时间的迷茫以后，去一家咖啡厅看书时，偶然听到隔壁有人在打电话，讲的是她感兴趣的内容。

于是她前去搭讪，跟那个人聊了聊，后来她就加入了得到，成为了我这门课的主编。

我的另一个朋友，原来在一家IT公司工作。可是他并不喜欢IT公司的工作。后来，他到一些网站上写一些东西，开始被一些人知道。

有一天他就想，如果从公司离职了，我能做什么呢？

他想过很多谋生的手段，开咖啡厅、开书店之类。经过了一段时间的迷茫，网站上写作的经历给了他一些思路。他决定先写一本书。

用一年的时间写一本书，这也是一个冒险的举动。要知道，那时候的图书市场也并不景气，很难对一个新人作者出的一本书抱有什么期待。

结果那本叫《精进》的书卖得很火，把他变成了一个知识IP。然后第二年，知识付费的经济开始起来了，他获得了更多的资源。这可真是“当你全心全意地想做成一件事，全世界都会来帮你。”

所以你看，重生中有偶然，而这种偶然又包含着必然。

重生的过程就好像，原先你身上存在着很多个自我，其中某个最主要的自我，因为他自身的限制被剥离了，而另一个原来你觉得微不足道的自我，却成长了起来。

因为他符合你内心的价值观，也符合外界环境的需要，忽然有一天，他就变成了你的主要身份。

重生的第二要素：另起炉灶

另起炉灶的意思就是，你需要跟原先的目标分离干净。既不是想着避开原先的伤痛，也不是想着去弥补损失。只有这样，你才能重新开始。

我曾经讲过，结束的过程也是一个脱离的过程。这个过程很痛苦，因为它通常都包含着毁灭