

那段时间，听到Beyond在《海阔天空》里唱“多少次迎着冷眼与嘲笑，从未放弃心中的理想”这样的歌词，经常会泪流满面。

对精神生活的敏感并不是简单的矫情或者抑郁。

当人们从原有的意义中脱离出来以后，在新旧交替的阶段，他们获得了一种空间，跟一个更深更广的精神领域建立起联系，从更本质的视角来审视自己的生活。

也许人们在这个阶段体会到的东西，就是佛教说的无常，带着一些通透和悲悯。

在迷茫期，看起来什么都没有发生，它却是重要的。在这段时期，旧的意义，在被慢慢清理掉，那些新的意义，正慢慢长出来。

就像萧索的冬天在积蓄春天的力量，迷茫期也在积蓄重生的力量。

有无相生，如果说迷茫期是“无”的话，“无”里面有一种张力，蕴蓄着“有”。作为一段特殊的容器，这段迷茫期里，有过去自我的结束，也有未来自我诞生的种子。

这一讲，我们讲到了转变期的迷茫。我们讲了为什么会迷茫，以及迷茫期三种典型的心理反应：

1. 人们会试图通过比较和后悔回到过去；
2. 通过尽快重新开始达到未来；
3. 人们在迷茫期时会变得更敏感。

这节课讲得有点模糊。万一你没太明白，也没关系，迷茫期本来就不是那么清晰的。可是如果你现在身处迷茫期，或者曾经身处迷茫期，我觉得你会懂。

既然已经模糊了，干脆再模糊一点。最后，我想用一段散文来结束这一讲。

这是里尔克（Rainer Maria Rilke）《给一个青年诗人的十封信》里的一段话，也是上面那位在迷茫期开始读文学作品的读者推荐给我的。里尔克说：

“病就是一种方法，有机体用以从生疏的事物中解放出来；所以我们只须让它生病，使它有整个的病发作，因为这次是进步。

亲爱的卡普斯先生，现在你自身内有这么多事情发生，你要像一个病人似的忍耐，又要像一个康复者似的自信；你也许同时是这两个人。并且你还须是看护自己的医生。

但是在病中，常常有许多天，医生除了等候以外，什么事也不能做。这就是（当你是你的医生的时候）现在首先必须做的事。”

里尔克的这段话说的是：病是有机体让自己康复的方式，就像迷茫是让我们重新清晰的方式。

假如我们要为转变期的迷茫寻找一种意义的话，这就是它的意义。



陈海贤

你身边有正处于迷茫的朋友吗？请把这节课分享给他，也许对他会有帮助。

下节课，我们继续讲转变的最后一个阶段——重生。

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）



**在迷茫期，
看起来什么都没有发生，
它却是重要的。**

**在这段时期，
旧的意义，被慢慢清理掉，
而新的意义，正慢慢长出来。**



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

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa
字号

写留言

分享