

会知道。

当你把选择放到自我形成的框架上，你跟原先选择的关系就不一样了。这并不是说，放到自我形成的框架上，你就不会犹豫了。

不是这样，决定仍然很艰难，但是你不会再被环境或者问题所支配了。

举上面的例子。

假如这个犹豫着要不要退学的学生将来的志向是要帮助非盈利组织做一些事情，实现助人的心愿，那他就需要思考：未来我要做的这个事情，需不需要博士学位，有这个博士学位会不会有更多帮助？

也许经过一番艰难的考量以后，他觉得不应该再读博士了，读博士没什么用，应该去积累一些社会工作的经验。那他就退学了。

或者，如果他觉得未来需要一个博士学位，那他继续读博士，都有可能。

当他这么思考的时候，有些事情已经有变化了：决定选择的力量不再来源于环境，而是他对自己未来的构想。不是环境让他做出这样的选择，而是他想成为的自己，让他做出这样的选择。

这时候，他跟这个选择的关系发生了变化。

首先，他的选择不再是环境的产物了。

不是我喜欢这环境我应该坚持，我不喜欢这环境我不应该坚持。相反，环境，哪怕是不利的环境，都成了自我创造需要面对的现实，需要克服的困难。这样它就成了整体图景的一部分了。

其次，在这样的框架下，我们对风险的感觉也不太一样了。

以前我们会把风险看作选择哪条道路的决定性因素——我们会在自己要的事情，和可能的风险之间寻找一个平衡。但如果我们把创造自我当做目标，那就没有风险这回事了。

曾有个人问我，自己拿到了一个工作的offer，也考上了研究生，不知道该怎么选择。

他说他想从事研究工作，但也担心放弃现在工作的offer，万一读完研以后找不到好工作，风险太大了。他对风险的觉知完全是根据两个选项的利弊来的。

但是，如果我们把选择放到自我创造的过程中，我们思考选择的方式就会不一样。这不是说我们就一定会选择读研，我们也可能选择先去工作。

但我们会这么考虑风险：我有没有足够的钱，来支撑我将来想要做的事业？

如果没有，那我还是可以先接受这个offer来挣钱，但我知道这不是因为我怕失去offer的风险，而是我的将来的事业需要钱的支持。

这时候，我们把风险当做了一个实现创造的条件，而不是最后的结果。

也就是说，如果我们坚定了选择的依据是自己要成为一个什么样的人，那么风险就不再是决定选择的因素，我们只会从它能否帮助我们实现自己的志向来考虑它。

总结一下，今天我们讲了在工作和关系的转折期中，你将如何面对选择。

我说了两个选择的原则：

第一，想清楚自己要根据什么做选择；

第二，从自我创造的角度去思考选择。

 陈海贤

最后留个思考题：如果你最近遇上了什么选择难题，你该怎么用这两个原则帮助你思考呢？欢迎在留言区给我留言。

其实，有的时候，我们会遇到比工作或者关系的转折更严重的情况。在那种情况下，我们该怎么面对创伤经历，度过转变期呢？

我们下一讲就来讨论一下。

下一讲见。

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)

选择是成就自我的第一步。

**你就是在用选择，
把自己塑造成那个想成为的人。**

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

提交留言可与陈海贤互动

Aa

写留言

分享