

们收回了，我们也绝不会抗命不从，而是满心欢喜、不带怨言地说：

谢谢您让我拥有并保管了这一切。  
我已悉心保管，现在如数奉还。

斯多葛派的哲学家，有想象死亡的传统。

在一天开始的时候，他们都会把今天当做是人生的最后一天。如果到了晚上，自己居然平安无事，他们就会感谢上天，觉得自己又赚了一天。第二天重新如此。

据说这种方法，能够让他们获得平静，并对平常的日子充满感恩。

面对挑战时，我自己经常会做这样一个想象练习。你也可以试试：

想象一下。假如你已经垂垂老矣了。你觉得自己的一生都很完美，做了自己该做的事，所以在晚年，也获得了你该有的平静。

现在，你开始回忆人生。回忆到你现在所在的这一刻，回忆到你现在面临的人生困境。你觉得，你这个老人会怎么想，怎么做呢？

或者，我们也可以把顺序倒过来。

你还处在你现在的年纪，你正被生活中的某个难题困扰。现在，想象一下，你已经垂垂老矣了。你现在怎么做，怎么选择，到那个时候，你才会骄傲地说，我不后悔呢？

最后，我想讲一个故事。

在一行禅师写的佛陀传记《故道白云》里，佛陀已经垂垂老矣了。他的皮肤已经有很多皱纹，脚上的肌肉，也松软无力了。那时候佛陀已经决定，在三个月后入灭。

他和侍者阿难陀最后一次爬上了灵鹫山。

在山边，望着夕阳缓缓落下，佛陀说：

“阿难陀，你看，这灵鹫山多美！”

纵使落日转瞬即逝，也无法消解它那刻的美。如果说，生命的有限性有什么用处，也许就是让你意识到，你所在的每一刻，都那么美丽。

今天我们讲了埃里克森人生发展阶段理论的最后阶段——老年期。我们讲了这个阶段的课题，是完成对人生的整合，也讲了这个阶段该如何面对死亡。

 陈海贤

给你留个思考题：在你心里，你理想的老年生活是怎么样的？为了拥有这样的老年生活，你现在该做些什么准备呢？

欢迎留言来跟我们分享。

下一讲，是我们课程的最后一讲，既然整合那么重要，我们也来整合一下我们的课程，说些我最后想跟你说的话。

下节课再见。

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）



“总有一天我们都会死”。

这句话既能让我们陷入虚无，  
也能让我们摆脱不必要的束缚，  
变得更有勇气。



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