

就像王小波写给李银河的信里说的：

“人生最后烟消云散，不会留下什么痕迹，但在消失之前，我们要让一切先发生。”

让一切发生，这就是过程的意义。我们会老去、死亡，作为结果，我们会消失不见，可是过程却不会消失。

当然，我们还要有我们的目标。我们还要为目标的成功或者失败欢欣雀跃或者伤心流泪。

可是你要知道，目标的意义，就是为了引发这个过程，就像地图的意义，是为了上路一样。如果没有目标，我们就没法展开过程。

可是，如果太注重目标，太注重结果的成败，那我们也会失去这个过程。

学习这门课，对你来说，是一个过程。讲这门课，对我来说，也是一个过程。在这个过程中里，我有机会整理我所知道的东西，也有机会回顾我自己的人生。

在讲人生发展阶段的时候，我在想，我年轻的时候是怎么设想未来的呢？

在年轻的时候，我想的是中年太可怕了，我再也没有精力熬夜了，我的八块腹肌会变成一团肥肉，再也不会会有姑娘喜欢我了。有了家庭和孩子，我再也没办法来一场说走就走的旅行了。

现在想想，这些可怕的事情，都发生了。可是很多没想到的事情也发生了。

在与人交往的时候，我变得更加成熟坦然了。因为在职业上的认同和精进，我获得了一些年轻时不会有的尊敬，在经济上，也有了更大的自由。

当然还有家庭和孩子，我是被她们束缚了，可是谁会想到，她们束缚我的方式是快乐呢？看到孩子的笑，我哪里也不想去了。

我们设想的人生，和我们真正的体验，总是有很大的差距。这也是为什么过程很重要。

体验是在过程里发生的。

我经历过青春期的迷茫，知道建立亲密关系的疑虑和孤独的滋味，了解职业变动的彷徨和建立职业认同以后的安稳和喜悦。可是无论我怎么设想，我都不会真正知道接下来的人生会怎么样。

想想衰老或者死亡，我还是很怕的。

可是我也想，就像我在青春期设想中年那样，也许想象衰老，我也只能想象显而易见的失去，而很难想象获得。

想想10年以后、20年以后，或者更长的时间，我希望自己一直没有停下发展的脚步，希望你也没有停下发展的脚步。

那时候我老了，又经历了很多事，而你呢，对人生也有了一些新的认识。如果那时候得到还在，我们还可以再来讲讲关于自我发展的事。

对于一个心理咨询师来说，关系是非常重要的，因为过程也是在关系里发生的。对于我们这段以“自我发展”的知识为媒介，所建构的你和我之间的关系，我很珍惜它。

说到这里，我们的课程就要按下暂停键了。它不是结束，就像自我发展是一条通过结束和开始不断延伸的路一样。

我们这节课就到这里了，未来的下节课，我们再见。

哦，对了，还有一件事。我们把课程做成了一批精美的实体卡。如果你觉得课程对你有帮助，想把它作为礼物送给你的家人和朋友，你可以点击文稿，了解我们的实体礼品卡。

在今天这个结课的日子，我们的用户会有专属优惠。一个小小的福利，送给你。


这回，我们就真的要再见了。未来的不久，期待再见。

《陈海贤·自我发展心理学》实体卡  
课程用户专享福利价88元


戳此查看



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 )



从生到死，  
我们的起点一样，终点也一样。  
而展开的过程却不太一样。  
这个过程，才是人生的本质。





陈海贤·自我发展心理学  
来自「得到」APP

点击图片可分享

留言精选

写留言

点击加载更多留言

Aa 写留言 2 请朋友读