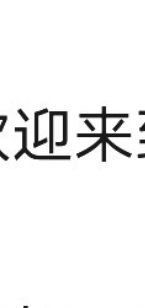


50 | 自我发展：一条不断延伸的路



陈海贤

09-02 20:30

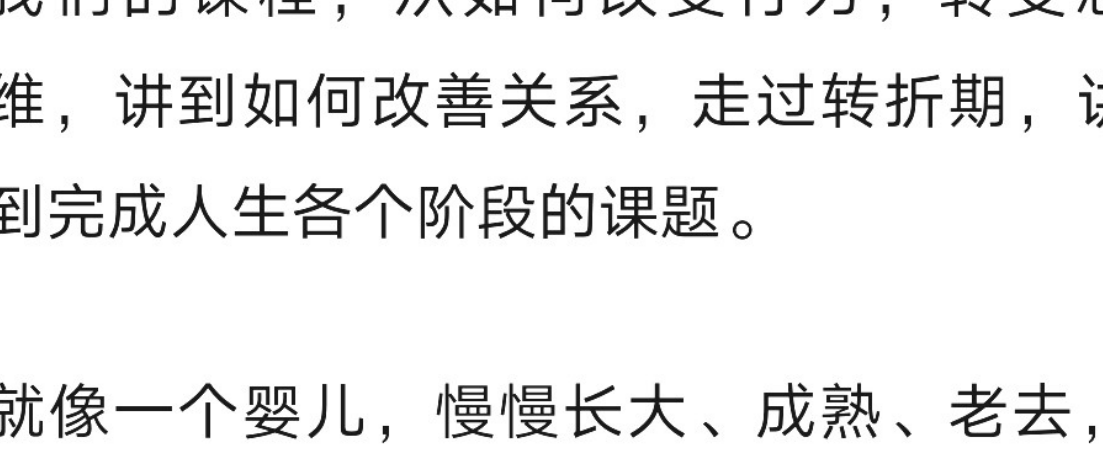


50 | 自我发展：一条不断延伸...

11:26 10.47 MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

我们的课程，从如何改变行为，转变思维，讲到如何改善关系，走过转折期，讲到完成人生各个阶段的课题。

就像一个婴儿，慢慢长大、成熟、老去，不知不觉，已经接近尾声了。

如果你听到了这里，这意味着，我们已经以课程的形式，相互陪伴50天了。你听着我这不标准的浙江普通话，也已经听了50天了。

最后这一节课，该说些什么呢？

既然人生最后的阶段，回顾整合是一件重要的事，那我们也先来回顾一下我们的课程好了。

两点特别说明

首先，我们的课程有一个特别的安排，就是在每一章的最后一节课，会以某种形式否定前面的内容，让课程的内容进一步深化。

比如，在行为改变的最后一节，我说：不改变也是一种改变，接纳自我是很难的改变；

在思维改变的最后一节，我说：我们在前面所讲的，都是局部的知识，只有承认它是局部知识，才不会把它变成另一种“应该思维”，才会去探索剩下的部分是什么；

在关系改变的最后一节，我说：虽然我们一直在强调独立，课题分离，但独立是为了更好地联结。

那按照惯例，如果对第四章的转折期和第五章的人生发展阶段，做一个总体的否定的话，我会说：

其实所谓的改变进程或者人生发展阶段，都只是大多数人要走的路，也可能，它也代表了大多数人的某种偏见。而每个人，都有他自己独特的路要走。

我有一个朋友跟我说：“我并没有完成建立亲密关系的课题，可是我有了另一种本领，容纳孤独的能力。”

我觉得他说得有道理。这也让我思考，人生发展阶段的本质是什么。

我觉得，其实是对矛盾的适应。

人总是处于矛盾当中，自我和他人、亲密和孤独、理想和现实、生和死，每一个阶段，我们的矛盾都会不一样。

如果你走的是大家都走的路，在特定的人生阶段，这些矛盾会给你很大的压力。就像地壳的两块在不停挤压，最后一座高山出来了。

如果你适应了这个阶段的矛盾，就会收获这个阶段的品质，你的思维也能跃升到了一个新的层次。

如果你走的路不是大家都走的路，或者你面对的课题，不是以常规顺序呈现的，那会怎么样呢？

你也一定会在你的路上，遇到你的矛盾，经历你的艰难，并通过这些艰难，学习到别人没有学到的东西。只不过，独特的路，是很难被作为普遍的规律归纳出来的。

为什么我们要在每章的最后一节，否定前面的内容呢？

这并不是自相矛盾，而是为了对应真实的自我发展规律。自我的发展，也遵循同样的规律。

年轻的时候，我们认定自己是某种人，后来发现，其实不是这样；

我们觉得自己已经理解了亲密关系，后来发现，也不是这样；

我们觉得自己会走上某条人生道路，后来发现，也不是这样。

这种否定，就是自我发展的过程。这种否定不是说了“是”，然后又说“否”，说了“对”，然后又说“错”的那样的否定，而是“除了这个，还有更多”那样的否定。

它不仅是否定，也是继承。我们就是在对以前自我的不断否定中，逐渐实现自我发展的。

第二，在课程的最后一个阶段，我刻意没讲具体的方法。

我没有讲怎么确立身份认同、怎么发展亲密关系、怎么发展繁衍的能力，我只是讲这些阶段面临的矛盾和一种可能的出路。

如果你问我，那我该怎么完成这个阶段的任务呢？

我就会请你从第一节开始，去回顾课程前面的内容。想想怎么走出心理舒适区、怎么改变自己的思维、怎么发展不同的关系、怎么度过转折期。

因为，虽然人生的发展阶段有它特定的任务，但是对每天面对具体生活的人来说，改变就在每个行为、每种想法、每段关系里。

课程后面问题的答案，却是在前面提供的。这样，我们的课程又回去了。这也对应了自我发展的另一条规律。

心理学家范伦特说：

“从40岁到衰老的步骤，和前面的发展阶段是反向的。40岁时面对情感危机，像青少年一样；60岁时挣扎着抗拒时光变化，像10岁一样；80岁时全神贯注于一个难以控制的、不稳定的身体，就像我们刚刚学步一样。”

他还没说，我们消失之后的一片空白和出生之前的一片空白也很像。自我的发展，就是这样一条回去的路。而我们的课程，同样是一条回去的路。

你走的路，比地图重要

其实，学习这门课的过程和自我发展的过程，是很相似的。如果说，这门课程是一幅关于改变的地图，它可能只是一幅局部的地图，有些地方还标识的不那么清楚。

也许你会问：既然这只是局部的地图，那为什么我要拿着这幅地图呢？

答案是：为了上路。

有了地图，你就可以上路了。你可以去尝试改变，比照改变的经验，了解更多关于自我发展的知识。

也许你会发现，你的经验有些跟我讲的很像，有些不那么像。没有关系，你走的路，比地图重要。

在第二章讲局部知识的那一节里，我说了一句话：

“所有的知识都是局部的，找出它不够完善的部分，是很容易的。可是要听到它对的地方，却并不容易。你要先接受他所说的都是错的，才能听到他说的对的地方在哪里。”

这门课的主编说，老师，这句话没讲清楚，能不能说得更清楚一些？我说太好了，就让它这样不清楚地留着。

我相信，如果这句话让你觉得不清楚，反而会引发你的思考。

想不明白，你会回来问我，我可以解释给你听。如果我解释得不清楚，你会进一步地思考。这一来一回的过程，远比一句清晰的话更重要。

过程是最重要的，任何模糊的但是能够引发探索过程的知识，都比清晰但完结了的知识有价值。

知识的价值，不是给你提供一个确定的答案，而是引发探索的过程。

知识需要让自己成为过程中的一环。如果知识不能引发探索的过程了，那一定不是因为它太完美了，而是因为它已经陈旧到没人理了。

这就像我们的人生，从生到死，我们的起点一样，终点也一样，可是，这个展开的过程，却不太一样。而这个过程，才是它的本质。

就像王小波写给李银河的信里说的：

字号

写留言

2

请朋友读