

备着一个月后的高考，忽然教室剧烈摇动了起来，有人大喊地震了，所有的人都拼命冲向楼梯。

房子像是一个积木一样摇来摇去，墙上的

尘埃，让人睁不开眼睛，像是好莱坞大片里的世界末日。

随着人们的惨叫，三四楼开始有人往下跳了。

她头顶的一盏灯忽然砸下来，在她脚边砸得粉碎。那时候，她只有一个念头：要活下去。

好在最后，她有惊无险地出来了。

看着摇晃的教学楼，满操场的人都在哭。而到了灾后救助的体育馆以后，看到不停

亡就这样毫无征兆地呈现在她面前。

倒了。

她说，在地震之前，她还只是一个普普通通的备考的考生，人生最重要的事是考个好大学。可是地震的时候，她唯一的念

大学毕业以后，她放弃了保研去创业了，

她身上有了一种特别的超然：别

得很重要的东西，比如保研、去大公司、创业赚钱等，并不能吸引她。

现，却不知道她要实现的东西是什么。只是地震中的经历，一直在提醒她一些东西。

后来，她创办了一个冥想的App，以冥想为通道，思考我们日常的经验 and 存在本身，逐渐积累了一些粉丝。

很多新的经历和感悟，比如去哪个山上辟谷了，去色达拜见哪个仁波切了，去老挝体验原始的刀耕火种的部落生活了。

她很满意自己的生活。如果不是地震的经历，她不会过上这种独特的生活。可是，地震的经历也并非毫无痕迹。

她说有一次在异地旅游，午睡后起来，茫然四顾，忽然就哭了。这种哭不是忧伤，她说，就好像整个人被亮天盖掩的虐无容

透了，又好像在这种虚无中切切实实地感受着存在本身。

我猜，正是这种对虚无和存在的直接感受，需要让她不停地去寻找一个答案。

对于我们普通人来说，这个答案也许是由我们都遵守的价值评价体系来提供的。但是对于像她这样经历过生死的人，这种社会价值评价体系显然并没有什么说服力。

既然社会评价体系没法给她一个答案了，
那她就去自己找寻这个答案。而她寻找答案的过程，又变成了她的事业。

这就是创伤后成长

在创伤中，关于世界的一些天真的信念坍塌了。可是，就像一所不牢靠的房子，它坍塌了以后，建造房子的砖头却还在，我们就用这些砖头，建起了新的，更牢固的。

在这个过程中，我们开始重新看待生活中的选择，重新认识自己，重新在虚无中，去创造和体验能支撑我们的人生意义。

这一讲，我们讲了个

中的一些信念坍塌以后，我们会如何艰难地重建自我。

就像那棵在暴风雨里受伤的树一样，身形可能被永久地改变了，也留下了很多伤

那这种意义感是怎么被创造出来的呢？

我们下节课见。

(微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，
ID: haixiansalt)



在创作中

可是，
就像一所不牢靠的房子，

我们就用
建起了新

