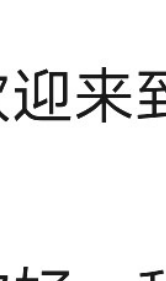


# 34 | 转折期：为什么逆境是人生的新机会？



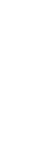
陈海贤

今天 00:00

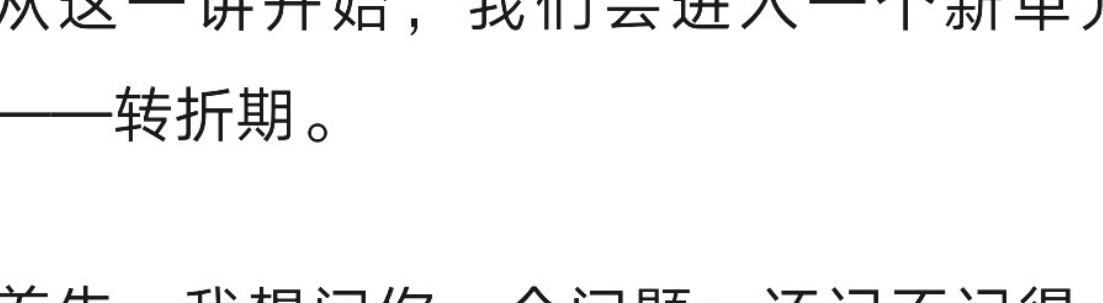


34 | 转折期：为什么逆境是...

11:58 5.60MB



陈海贤 亲述



欢迎来到自我发展心理学。

你好，我是陈海贤。

从这一讲开始，我们会进入一个新单元——转折期。

首先，我想问你一个问题：还记不记得，你上次人生的重要转折，发生在什么时候？

那时候你是刚走出校园，到一个陌生的公司上班？

还是放弃了别人觉得不错的工作，开始了新的职业探索？

你是结束了单身，开始经营自己的婚姻和家庭，还是离开了相爱已久的恋人，重新开始了一个人的生活？

你是找到了一个让你激动的梦想，还是放弃了一个奋斗已久的梦想？

你还记不记得，你是怎么经历了这些转变，才变成了今天的你自己？

记忆总是很容易把过去整理成一条平顺的、符合逻辑的曲线，让我们误以为自我的转变也是一个连续的、缓慢的、渐进的过程。

其实并不是。

在现实生活中，自我发展常常需要经历很多跨越式的转变，这个过程伴随着剧烈的变动和强烈的不安。

就好像，在某些时刻，你发现自己越过了生命中一条神秘的红线，到了某一个你从未到过的新的领域。你熟悉的旧生活已经过去了，而你想要的新生活还没到来，你被留在新旧交替的关口，茫然无措。

这就是我们在这一单元想要讲的转折期。

## 为什么要讲转折期

为什么在一门自我发展心理学的课里，要讲人生重要的转折期呢？

**首先**，当然是因为它重要。

你经历了什么样的转折期，你又是如何度过这些转折期的，很大程度上决定了你是一个什么样的人。

如果有这样一个人，他一生都发展平顺，从没经历过什么挣扎和难事，那他很可能会变成一个特别平面和肤浅的人。

每一个转折期，都在更新你对世界和自我的认识，都在考验你的意志和精神，都在给你的自我增添新的内容。

所以，怎么经历和度过转折期，就是自我形成和发展的重要组成部分。

**其次**，我想通过转折期的讲解，更新你对自我的理解。

我希望你能把自我放到一个不断发展和转变的进程中，用发展的视角来看待自我，而不是用静止的视角来看自我。

在日常生活中，我们习惯用各种固定的个性标签来形容自己。比如我敏感、内向、自卑等等，这是一种静止的视角。

那什么是发展的视角呢？

很简单，就是你要看到，人是会变化的。在转变的不同阶段，人的心理状态并不一样。在某些重要的转折期，心理的变化尤其剧烈。

所以，消极的心理状态很可能是变化的特性，而不是自我的特性。

举个例子。

经常有朋友跟我说，自己被医院诊断为抑郁症，这给他们带来很大的心理压力。

抑郁症给他们带来的困扰，除了情绪问题本身，还有“抑郁症”这个标签所包含的沉重的含义：我病了，从此我不是一个正常人了。这是一种静止的视角。

那用发展的视角看自我会怎么样呢？

当我看到一个人抑郁的时候，我会想：这个人一定在经历人生的某些重要转变。如果他的抑郁很重，那也许是这个转变的过程特别重要，因此也特别艰难。如果他的情绪持续了很长的时间，那也许是他在这个转变的过程中在哪里被卡住了。

这就是发展的视角：不是他有问题了，而是他在这个转变的过程中出了问题，他是被卡住了，才有了抑郁的情绪。

这样的视角会带来很多的好处。心理学大师米纽庆曾讲过这么一个案例：

有一个年近七旬的老太太，在一个公寓里住了二十五年。有一天，她发现家里失窃了，就找了一家搬家公司搬家。

可是搬家后，她总觉得那些搬东西的工人试图监控她。他们故意把贵重的东西放错地方、弄丢，还在她新家的家具上留下邪恶的标记——密码（其实那是搬家公司给家具做的标记）。当她外出时，人们就跟踪她，并且相互发暗号。

她去看了精神科医生，精神科医生觉得她精神有问题，出现妄想了，于是给她配了些药。

但她不想吃这些药，觉得这些医生故意用这些药来害她。于是，她找到了另一个心理咨询师。这个咨询师倒是没提精神问题的事，只是跟她解释说：

“你现在处于一个特殊的时期。你失去了原先的壳——你以前的家，熟悉的物件和熟悉的街区 and 邻居。现在，你就像脱壳的甲壳类动物一样很容易受伤。只有当长出新壳来，才会好转。”

咨询师跟她讨论怎么缩短长出新壳所要花费的时间。她们一起想了很多办法，比如：

把新房子装饰得跟原来的公寓相似；让她的生活变得更规律些。咨询师还建议她，不应该期望两个星期内就能在新的地方交到朋友，这不符合新壳的生长规律。

她应当去拜访老朋友。但为了不给朋友和家人造成负担，她应该不要叙述她疑神疑鬼的经历。如果有人打听，就说这些只是糊涂且容易害怕的老年人问题。

当然精神科医生做出诊断有他的依据，有些情况下，精神分裂症也确实需要吃药。可是，在这个老太太的案例中，心理咨询师那个“新壳”的比喻，却把她的情绪放到了自我发展的进程中来理解。

一个孤独的老太太，需要的不是一个类似“妄想”这样的标签，而是希望和出路。而关于换壳这样的隐喻，帮助她找到了这样的出路。

这就是用发展的眼光来看自我的好处。

这个换壳的比喻，会特别自然地让我们重新开始思考自我发展了。

**转折期的第三个意义**，是更新你对自我发展的理解。

在咨询中，我常会这样对来访者说：人就像某些动物一样，长大到一定程度，它们需要把原有的壳脱掉。

这个脱壳的过程是很痛苦的。那它们为什么要脱壳呢？因为这个旧壳已经限制了它们。如果它们一直背着那个旧壳，就没有办法继续生长。

你可以把这个旧壳理解为是旧的工作、旧的关系、旧的习惯。

**自我的发展，也需要经历很多次这样的脱壳，这同样会给我们带来痛苦和迷茫。但这不是自我的问题，恰恰是自我发展需要经历的道路。**

在这里，我们一起回顾一下前面的课程。

第一单元所理解的自我发展，是通过新行为创造新经验的过程。

第二单元所理解的自我发展，是通过接触现实创造新思维的过程。

第三单元所理解的自我发展，是通过分清你的和我的，来构建新关系的过程。

在这一单元转折期，我们所理解的自我发展，是通过自我的打碎和重构，从旧阶段过渡到新阶段的过程。

**这个阶段的变化，常常孕育着新经验、新**