

去医院检查时，发现自己得了骨癌。

对于一个年轻人来说，这是一个太重的打击，他一直感叹为什么这些不幸的事会落到自己身上。

那段时间，我只是在咨询室里陪着他，听他说他的故事。他讲的所有故事，都是功败垂成的那种污染式的故事，这给了他很多不好的暗示。

他每个月都要去做例行检查。他说只要想到又要去检查了，他整个人都会焦虑得直冒冷汗，而检查完了没事，整个人又能放松几天，直到下一次检查，周而复始。

我听他讲在癌症病房遇到的各种生死的事，讲那些在病房一起合影的病友，怎么一个个消失不见，讲病人要怎么艰难地决定是锯掉一条腿还是停止治疗，接受死亡的命运。

我自己的价值观也受了影响，觉得跟那些比起来，我所烦恼的事情，不是那么重要了。

后来，我离开了浙大，有一段时间，我们失去了联系。

在前年，我收到一封邮件。他说，他毕业了。到了一家基因公司实习。起因是，他看斯坦福大学关于机器学习的公开课，里面的老师说：如果有一天癌症被人类攻克，我相信机器学习一定扮演了最重要的角色。

他说：“这句话在我心里埋下了复仇的种子。我必须尽全力学好数据挖掘的本领，从事这方面的事业，才能希望有朝一日用所学本领对抗癌症。”

为此，他拒掉了所有大公司的offer，当公司的HR问他，你把所有的offer都拒完了，万一你后面没offer了怎么办？他回答说：很抱歉，我这一生，都不会再给自己留后路了。

对于癌症这种的重病，死亡的焦虑会一直给人无形的压力。现在，他找到了一个有形的敌人，并终于找到了自己能够对付它的方法。这帮助他从疾病的无助中摆脱出来了一些。

去年他去复查，医生说已经撑过了三年期，复发的可能性已经大幅降低了。复查的频率也从1个月一次变成了3个月一次。

前一段时间，我又见到了他。我问他怎么样，他说自己工作得挺开心，就是疾病的阴影还在。

不久前，他一个人去跑了马拉松，就是想证明，他不再是一个病人了，他甚至能比正常人做得还要多。

跑马拉松的最后一段，要经过一个隧道，隧道很黑，他两条腿都抽筋了，心里很害怕。可是他跟自己说：“我绝不能停在这里，就算爬，我也要爬过终点。”

后来他就拖着抽筋的腿，一步步终于挪到了终点。

挪过终点的那一刻，他哭得很厉害，好像那些疾病，那些痛苦的过去，那些日夜不眠的焦虑，都被抛到了终点线后面。

跑步已经不只是跑步，它变成了一种象征，象征着他和疾病的战斗。而这种象征，又编入了他的人生故事，获得了某种真实。

最重要的是，这个故事，已经不再是一个功败垂成的污染式的故事了，而变成了一个人历尽艰辛，战胜自我的挽救式的故事。

听他这么说，我很为他高兴。

今年7月份是他检查的5年期，5年是一个大限，医生说，这次检查没事，以后就不用来复查了。我也一直在心里惦记着他，并坚信他一定会平安无事。

回忆一下，这一讲我们聊了人生故事。我们讲了人生故事是人格最核心的层次，讲了挽救式故事与污染式故事的区别，也讲了我们如何在逆境中编制自己的故事，并通过人生故事来为自己寻找希望。



陈海贤

不知道，你心里关于自己的故事是怎么样？你有一个挽救式的故事，还是一个污染式的故事？在你的故事里，你是怎么看待你遇到的挫折和困难的呢？欢迎留言跟我们分享。

下节课，我们将继续跟你讲一类特定的故事——英雄故事。

我们下节课见。

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）



人随时随地都在编制自己的故事。
我们对生活的意义感，
也来源于对自己人生故事的理解。



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

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa



字号

写留言

2

请朋友读