

这个人。这也让我重新去思考我自己。

当我们脱离原有的关系和情境时，对身份的困惑，是很普遍的。结束时，脱离的身份越是接近自我定义核心的身份，转变带来的痛苦就越强烈。

比如婚姻。

当你结婚时，你就会把自己定义为一个妻子或者丈夫，并以妻子或丈夫的身份来组织你的生活。所以一旦离婚了，你就会很痛苦。

因为对很多人来说，“妻子”或“丈夫”是一种很核心的身份，脱离这种身份，常常会伴随着强烈的羞耻和焦虑。无论我们再怎么为自己辩解，或者别人再怎么安慰我们，我们心里都会有一个小小的疑问：“是不是我做得不够好？是不是我失败了？”

这样的疑问，不仅跟身份脱离有关，也跟目标脱离有关。

第三个是目标的脱离，人是根据目标来组织我们的生活的。目标有我们过去的投入，也有我们对未来的期待。

可以说，目标界定了什么重要、什么不重要，什么该做、什么不该做，也界定了什么是成功，什么是失败。

当我们选择结束的时候，常常意味着，我们同时也放弃了我们曾经坚持的目标。

我们常常会有这样的疑问：“都已经坚持这么长时间了，为什么不能再坚持一下呢？”如果你不能坚持，你常常会觉得，那又是一种失败。

可是换个角度，目标在组织你生活的同时，也会让你的思维变得狭窄，让你只看到和目标相关的部分。

在城市的写字楼里，你可以看到很多忙碌而不快乐的人，看到很多生活和工作失去平衡的人。

很多人也在坚持一个他们以为重要的目标。在他们眼里，升职加薪、获得老板的赏识就是最重要的事情。

他们经常鼓励自己的话，是熬一熬就好了，等升职了就好了，等期权到手就好了，等公司上市就好了。

在这样的目标体系里，不快乐的现在，就成了为未来而做的牺牲品。有一些坚持是好的，可是有一些坚持，也就是“我不愿改变”的另一种说法。

当人们脱离自己原来的目标时，会有很大的失落。如果以目标为标准来思考，也许我们是失败了。

可是，我们也获得了一个机会，重新去思考生活中什么是重要的，什么其实没那么重要，重新去寻找一个更有价值，也让我们更快乐的目标。

这对自我发展而言，至关重要。

总结一下，这一讲我们谈了结束，谈了结束中环境的脱离、身份的脱离和目标的脱离。最后，我想带你重新回顾一下心理舒适区的知识。

还记得我们在第一章讲的心理舒适区吗？不想结束，不想顺应变化，就是一种很普遍的心理舒适区。

- 就算你知道一件事真的要结束了，你还是会想方设法地延迟结束，你会停留在一份已经不适合你的工作中，就因为这份工作曾经很适合你；
- 你会停留在一段不断给你带来伤害的关系中，也许这段关系曾经很甜蜜；
- 你无法学习用新的应对方式来处理新的事物，就因为旧的应对方式曾经很有效。

一句话：你没法结束，因为你怕疼。而有时候，害怕结束，会让事情变得更加不可收拾，而你也会失去一些发展自我的机会。

今天的课到这里就要结束了，好在这节课的结束，也意味着下节课的开始。

陈海贤

留个思考题：你是否也经历过，或正在经历艰难的结束呢？欢迎留言跟我们分享。

下节课，我们来讲结束后的一个阶段——迷茫。

我们下节课再见。

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)

改变第35天

自我的发展需要空间。就像装修一所房子，你需要先把旧家具搬出去，才能把新家具搬进来。

只有先结束、先放弃，才能为新的发展腾出空间。所以，转变是从结束开始的。

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

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

提交留言可与陈海贤互动

写留言

分享