

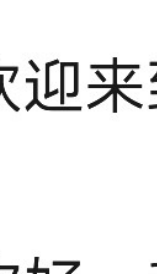
# 41 | 创伤后成长：如何重建意义感？



陈海贤·自我发展心理学

今天

[进入课程 >](#)

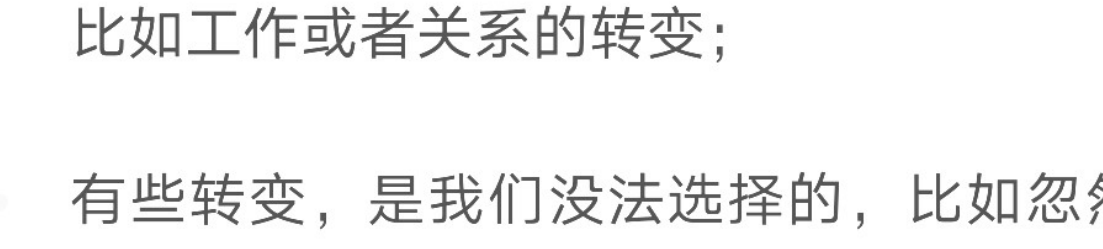


41 | 创伤后成长：如何重建...

12:00 10.98 MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

在生活中，有些转变是我们主动选择的，比如工作或者关系的转变；

有些转变，是我们没法选择的，比如忽然生了一场大病，失去了生活中重要的人，或者遭受了人身的侵害。

这些转变常常给人带来很多的创伤。虽然我们没法避免这些创伤，但是我们可以选择怎么面对这些创伤。

有时候，创伤不仅意味着伤害，还意味着成长的机会。

这一讲，我们就来聊聊创伤后成长。

《自控力》的作者凯莉·麦格尼格尔（Kelly McGonigal）曾经写过一本关于压力的书。

书里讲到一个研究，有3万名美国成年人参与了一个压力调查，报告他们所承受的压力，同时回答他们是否觉得压力有害健康。

8年后，研究组彻查了公开记录，来看看当年参与调查的这些人是否还健在。

结果表明，高压提高了43%的死亡风险，这像是确认了压力有害的观点。可是仔细分析却发现，提高死亡风险的，只是那些相信压力有害健康的人。

实际上，那些报告中，承受了高压，却并不认为压力有害健康的受访者，他们的死亡率并没有提高，相反，他们是调查中死亡风险最低的，甚至低于那些报告自己承受很少压力的人。

也就是说，真正有害的，不是压力，而是“压力有害健康”这个观点本身。

**从这个报告看，你怎么看待生活中遇到的挫折，有时候甚至比你遇到的挫折本身更重要。**

创伤会改变我们，可是如果我们只看到创伤的害处，那这种害处会因为我们害怕它而加重。

创伤会带来负面影响，这当然是一个事实。

可另一个事实是，有相当比例的人都从一些很严重的创伤中复原了，甚至他们还得到了一些不同寻常的成长。这就是创伤后成长。

## 创伤后的艰难重建

创伤后成长是怎么样的呢？

想象一下，山顶上有一棵树，它正承受着暴风雨的侵袭。

一种情况是，它傲然挺立、不屈不挠，暴风雨过后好像浑然未变。就好像有一些人，再多苦难也不会让他动摇。我们说，这棵树很坚强。

另一种情况是，这棵树虽然在风中弯曲，但是没有折断，暴风雨后又恢复了。我们说这棵树有很强的复原力。

而第三种情况呢，它被暴风雨给刮折了，折断的树枝上出现了一个很深的伤口，而且它的身形也被永久地改变了，留下了很多伤疤，树也变得歪歪扭扭。可是过了一段时间，这些伤疤上又抽出了新的枝条，甚至长得比原来更好了。

暴风雨永久地改变了它，可是，并没有摧垮它，反而让它焕发了新的生命力。

**人的创伤后成长就像是第三种情况，他不是经历了创伤巍然不变的坚强，也不是从创伤后复原，而是创伤后一种更积极的改变。**

创伤经历是怎么改变我们的呢？

社会心理学家罗尼·吉诺夫·布尔曼（Ronnie Janoff-Bulman）在他的著作《破碎的世界假设》中提出了一个概念叫做“假设世界”。他说：

我们每个人在日常生活中，都在维护着一些天真的假设。

成人世界主要有三个隐秘的“天真的假设”：

1. 认为世界是友善的。
2. 认为世界是公平的。
3. 认为这个世界是安全可控可预测的。

这三个基本的假设组成了一个这样的观点：只要我做一个好人，保持健康的生活习惯，努力工作，我就能平安幸福地度过一生。

这不是你一个人的假设，整个社会都在维护这几个假设。

否则，如果你不知道努力工作和回报之间有任何关系，如果你不知道有没有明天，如果你不知道明天和意外哪个要先来，那你为什么还要去上班、要为公司的项目苦思冥想，或者挨老板的批呢？

今天，有很多人生活在大城市里。大城市的繁华很容易让我们忽略人生必然会经历的一些苦难。这倒不是说我们看不到苦难，现在社会每天也有很多的负面新闻。

而是说，我们看到的是被包装过的苦难，就像电影《楚门的世界》里楚门所看到的那个世界一样。

我们有一个错觉，这些苦难好像离我们都很远。所以当有一天真的有灾难来临的时候，支撑我们生活的基本假设坍塌了，我们一下子会陷入到不知所措当中。

前几年有一个新闻，北京暴雨，天桥底下的一辆车被水淹了，结果司机在车里打不开车门，就被淹死了。

这件事引起很大的震动，是因为它打破了大城市安全有序的假设。谁会想到一个北京这样的大城市，居然会在行车的道路上因为暴雨淹死人呢？

这当然是极端的例子。可是另一些困难的场景，失恋、离婚、失业、重病却都是我们可能遇到的事情。

在遇到这些事之前，我们生活在这样的错觉里：这些苦难都离我们很远。

而一旦陷入了这样的苦难，我们又会陷入另一种错觉：我们会夸大苦难的危害和影响，而低估自己的适应能力，会觉得我们再也没有办法复原了。

好在就像前面说的那棵树一样，人是会适应灾难的。这些基本的信念坍塌之后，艰难的重建就开始了。

**就像一个盲人的触觉会变得灵敏，一个没有手的人，他的脚会变得灵活一样，我们头脑中的认知结构也会在创伤后进行重组。**

在创伤的逼迫下，你必须在这三个天真假设之外，发展出新的认知结构，否则你可能会变得怨天尤人，埋怨这个世界为什么这么不公平，或者变得过分敏感，来退缩、躲避可能的危险。

在适应创伤的过程中，有些人发现了自己从未想到的潜能，打破了原先那种觉得自己不行的自我设限；

有些人发现，只有家人和朋友，才是最值得珍惜的事；

另一些人开始致力于帮助他人，并在自我奉献中，找到了新的价值和意义。

就像那棵在暴风雨里受伤的树，会在树疤里，会长出新的树枝，抽出新的枝芽。

我想通过我一个朋友的例子来说明这种适应的过程。



她是一个90后的小女生，也是个学霸。

2008年5月，她正坐在六楼的教室里，准备着一个月后的高考，忽然教室剧烈摇动

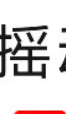
Aa



写留言



27



请朋友读