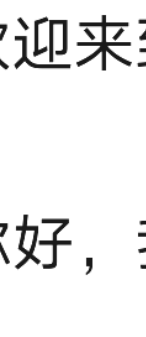


42 | 人生故事：如何赋予经历意义？



陈海贤

08-30 15:20



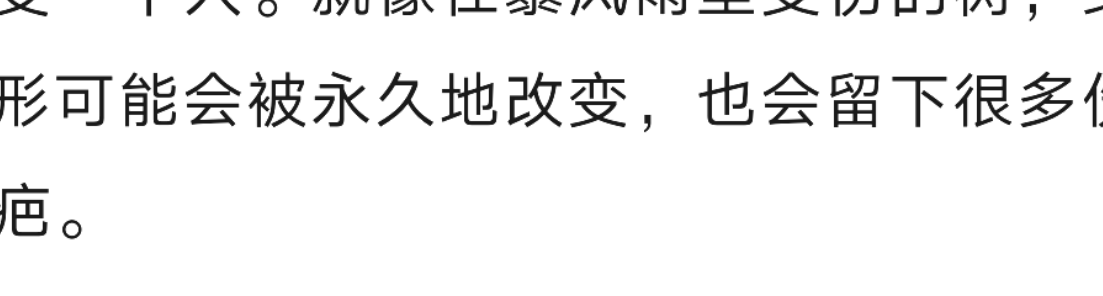
42 | 人生故事：如何赋予经...

11:59

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。

上节课我们讲了创伤后成长。我们的经历，尤其是一些困难的经历，会永久地改变一个人。就像在暴风雨里受伤的树，身形可能会被永久地改变，也会留下很多伤疤。

但是，这些伤疤上还能慢慢长出新的枝条，我们也会从创伤中发展出新的意义。

那么，这种意义是怎么被创造出来的呢？我们是怎么组织我们的经历，把它们变成一个有机的整体的？

这就是我今天要讲的——故事。

意义感来源于人生故事

当我们想到一个人是什么样的人时，很容易想到的，就是这个人的性格是怎么样

的。

什么是人格呢？

你大概认为就是这个人内向还是外向、讨不讨人喜欢、保守还是激进之类。可是，这只是这个人很小的一面。

可是心理学家丹·麦克亚当斯（Dan McAdams）说，人格其实可以分为三个层次：

第一个层次，是基本特质，也就是我们通常理解的内向外向这个层次的人格。

事实上，我们所做的一些心理测试，包括星座的理解，都是在基本特质这个层次上的。

第二个层次，是个性化的应对方式。

比如我们的目标、防御机制、信仰，我们在人生某个阶段的生活任务和中心。这是我们为了扮演好我们现在的角色，完成我们现阶段的人生任务所发展出来的人格特质。

第三个层次，也是人格最核心的层次，是人生故事。

麦克亚当斯说，我们在不停地把过去、现在和未来重新编制成一个前后连贯、生动的个人故事。而人生故事，是我们把自己和别人区分开来最重要的特质，也是人格最重要的因素。

人随时随地都在编制自己的故事。我们对生活的意义感，也来源于我们对自己人生故事的理解。可以说，我们的整个人生，都在完成一个独特的故事。

故事开始的时候，我们并不知道这个故事是怎么样的。有时候我们经历了一些好事，我们就会很高兴：哇，原来这是一个幸福美满的故事。

有时候我们经历了一些逆境，我们就会很担心，这会不会是一个悲剧故事呢？

我们一边当观众，一边当编剧，一边经历，一边修改故事大纲。故事影响了我们的记忆，我们会把那些符合故事大纲的重要情节在记忆中保存下来，同时忘掉那些与故事无关的旁枝末节。

故事还影响了我们怎么看待现在，怎么预测将来。

我有一个来访者，她对遇到的每个喜欢她的男生都非常戒备。她觉得，这些男生都是要骗她的，就算不是骗她，等他们发现了她真实的样子，仍然会不喜欢她。

这就是她心里的故事：一个欺骗和背叛的故事。

哪怕她其实是一个漂亮的女生，受过很好的教育，在很不错的公司工作，也仍然没法改变这个故事。而在这个故事里，她不仅给自己分配了角色，也给别人分配了角色。

有时候我们心里的故事，比现实还要牢固。

“挽救式”和“污染式”的人生故事

从故事的角度，我们就能够理解，逆境或者创伤究竟是如何改变我们的。

答案是，它改变了我们的人生故事。

当这些逆境发生时，我们必须把它们整合进我们的人生故事里，重新创造一个故事。如果在经历了很大的创伤以后，我们的目标仍然是原先简单的升职加薪，那这个故事显然无法自圆其说。

麦克亚当斯说，面对挫折，我们通常会有两类故事。

一类，是“挽救式”的故事。

在这类故事里，我们通常有一个糟糕的开头，会遇到各种困境，但随着我们的不断努力和探索，会不断走出这些困境，过去的纠结可能豁然开朗，即使痛苦无法彻底消除，我们也会积极地接受，去获得内心的安宁。

如果你心里的故事是这样一种挽救式的故事，在遇到困境的时候，你自然就会预测，你会逐渐走出困境，从中学习到你需要的人生智慧。这个故事原型会启动你的行动。

另一类，是“污染式”的故事。

最开始的时候，你的生活还不错，但是现实会逐渐把原先不错的生活打破。你会遇到各种麻烦，这个困难就像污染源一样，会不断污染你原先的生活。你自己对此却无能为力，一步错步步错，最终在悔恨中怀念过去。

如果你心里的故事是这种污染式的故事，当你在顺境的时候，你就会担心好日子长不了，会有糟糕的事情来终结这一切，所以不敢好好享受。

而你遇到逆境的时候，你就会想：我命中早已注定的倒霉事果然来了。而转变所带来的焦虑和迷茫都会变成证明“我很无能”的线索。这时候，你就很容易陷入到悲观和沮丧当中。

安东尼·波登（Anthony Bourdain）是一个很著名的美食家。他曾在随笔集《半生不熟》里写过这样一段话：

“我早在20岁就该死了。但突然在40岁的某一天，我发现自己火了，50岁的时候，我有了一个女儿。我感觉自己像偷了一辆车，一辆特别特别好的车，然后我每天都在看后视镜，总觉得自己会随时撞车。只是到现在，还没撞上而已。”

显然他心里有一个典型的污染式故事。而我看到这段话，是因为在今年的6月份，他刚刚自杀了。

改变人生故事

怎么从污染式的故事变成挽救式的故事呢？

我想说的是，故事并不是外在于我们的，我们也没法根据它是否有好处来随意捏造故事。但是，我们可以重新赋予故事的意义，把它变成另一个故事。

当然前提是，这个讲故事的人本身也得相信这个故事。

我在浙大的时候，曾遇到一个来访者。

他因为看了我写的一篇关于“浙大病”的文章来的，这篇文章写的是很多考到浙大的同学，心里有一种奇怪的挫折感——他们都觉得自己本来应该去上清华北大。

他说自己就是这样，原来铁定是要上北大的，结果错过了奥数的选拔。又因为那年的高考数学题目太简单了，虽然他拿了满分，也没能拉开跟其他人的差距，只好来了浙大。

他在浑浑噩噩中度过了大一的时光，终于在大二振作起来，准备好好学习了，结果去医院检查时，发现自己得了骨癌。

Aa

写留言

2

请朋友读