

过程。这个过程很痛苦，因为它通常都包含着损失。

可是，如果我们总是想着怎么弥补损失，那我们就还没有从上一件事情中结束。

重生需要一种容纳变化的能力，也需要我们把原先的经历放下的能力。有时候，只有承认损失，我们才能真正放下，重新开始。

我离开浙大的时候，浙大正在分房子，我的名字就在分房人员的名单上，还挺靠前的。这件事一直是我心里的一个痛。

所以有很长一段时间，我就经常看那边的房子，关心房价，想着怎么挣钱，去那边买一套新房子。

后来我跟一个心理咨询师前辈聊天，他说，你辞职最大的风险，不是损失了这套房子，而是老想把它挣回来。

后来我慢慢领悟到了，他说的是对的。

有时候，结束了就是结束了。如果你一直惦记着弥补损失，你就没有办法结束，重新开始。

这跟我们所倡导的文化并不相同。我们的文化总是在倡导从哪里跌倒，就从哪里站起来。它背后的潜台词是：坚持是勇敢的，而放弃是懦弱的。

可有时候，你还得学会，从哪里跌倒，就在哪里趴下。认栽了、承认失败了，才会发现，原来还可以换个地方，重新来过。

如果不放下原先的东西，你就看不到新的可能性的。放弃并不比坚持容易。它同样很需要勇气。

我所看到的大部分转变和重生的故事，都不是直线式的反败为胜，而是另起炉灶。

看看褚时健的故事，他从监狱出来的时候，并没有去另一个烟草公司当顾问，重操旧业。如果他一心想着怎么利用自己原有的经验，打败自己原先创立的烟草公司，那我觉得他也还没有结束。

他选择了完全不同的行业，重新开始。

我那个朋友从公司离职以后，也没有去找另一份更高薪的工作，弥补离职带来的损失，而是选择写作。这也是另起炉灶重新开始。

说到这里，我已经讲完了转折期的三个阶段：结束、迷茫和重生。我想请你一起思考一下，转折期的重生到底是什么？

我认为，重生的本质是心理结构的重组过程。

- 在结束阶段，我们从原先的环境、身份和目标中脱离；
- 在迷茫阶段，我们会跟更深更广的精神领域建立起联系；
- 而在重生的阶段，我们获得了一种新的目标，一种新的认知结构，一种新的意义感。

相比于原先的认知结构，新的认知结构会变得更加有智慧、更能容纳损失和变动，也更能适应新的现实。

同时，重生也是人生重组的过程。

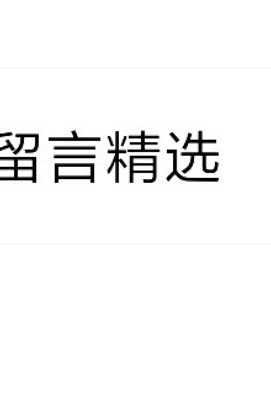
那些我们人生中腐朽的东西，已经在变动中去掉了，而我们原先人生中有活力的部分，被保留了下来，并进一步扩大。

我们有了新的身份、新的事业、新的自我，我们重新出发，变得更加灵活和坚韧，直到下一次转变的到来。人就是在这样艰难的转变中，变得深刻而复杂的。

从下节课开始，我会将转折期的一般规律引入到具体的生活领域，来讲一讲工作中的转折期。

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)



人就是在艰难的转变中，变得深刻而复杂的。



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

分享