

发刊词 来！成为你想成为的自己

欢迎来到《自我转变 50 讲》，我是陈海贤。

经过漫长的准备，这门关于自我转变的课程，终于跟你见面了。

简单来说，这是一门帮你在不确定中寻找自我的课程。

寻找自我的过程中，你会有很多的纠结：

也许你想转行，却不知道怎么开始；想离职，却不知道该怎么下这个决心；刚刚经历裁员，正在苦苦思索自己的未来。

也许你处于关系的纠结中，不知道该继续还是离开；或者终于下定决心离开一段关系，不知道该怎么找到新的生活。

也许你一边苦苦坚持自己的梦想，一边承受它的痛苦。

又或者，你每天的生活不错，充实幸福，但偶尔会觉得有点一成不变，在某个瞬间你也会感到有点迷茫。你想知道，究竟什么才是自己想要的？自己的未来到底会成为什么样？

这些故事的主角，也许是你身边的人，也许就是你自己。

更多心理学课程请加微信：10939703

我是陈海贤，一名心理咨询师，我曾经跟很多面临上面这些纠结的来访者一起工作。

你需要一个转变

为什么这些烦恼会发生？表面的原因，是他们遇到了生活的难题；更深层次的原因却是，在这个难题背后有一个旧的自我不肯离去，和一个新的自我渴望诞生。正是这个矛盾，推动着转变的发生。

如果你因为害怕而抗拒转变，或者因为不知道如何转变而停止发展，就会被卡住、被停滞。某种意义上，很多我们熟知的心理问题、人生困境，都是转变受挫的产物。

之前，我在得到上做过几门课程，包括《自我发展心理学》《亲密关系》《家庭关系》，加起来有二三十万同学学习。

最近几年，我不断遇到很多学过我课程的同学，向我提了很多跟转变有关的人生问题。我也做了很多关于转变的工作，咨询、写书、做转变的训练营...我跟很多经历转变的人聊天、吸收他们的经验，也帮助很多卡住的人顺利渡过转变期。

更多心理学课程请加微信：10939703

现在，我把这些关于转变的理解和经验，变成了一门全新的课程，放到你面前。

这门课既是《自我发展心理学》的延续，又是一个新的开始。《自我发展心理学》是以知识为核心的，而这门《自我转变》课程，是以转变的经验为核心的。它当然也讲知识，但这些知识是为了帮你整理经验，寻找出路。

具体来讲，这门课集中于“转变”这个人生重要的主题。如果你已经从宏观角度了解了我们的一生，**仍然对当下的人生感到疑惑，仍然对更好的自己心有期待，那这门课就是为你准备的。**

课程里，我会把转变发生时的心理历程放到显微镜下，帮助你仔细审视转变中的每个关卡、每种出路。

我有一个学员，原来在一家自媒体公司做编辑，最近她辞了职，开始做自己一直想做的事。中间经历了很多曲折。她跟我说：

“当时，我正为要不要辞职内耗，是你告诉我，为了养家糊口做一份不那么喜欢的工作，其实也是一种勇气。这让我在做准备的同时接纳了自己。所以，现在出来，我才没有这么慌乱。”

这是这门课想做的：**如果你想转变，它可以帮助你了解转变的节奏和过**

更多心理学课程请加微信：10939703

程，面对选择，可以减少内耗、从容应对。

我还有一个学员，硕士毕业进了一家研究所工作。这听起来像是一个理想的工作。可是他慢慢发现，大家在研究的东西都让他失望。经过了漫长而痛苦的思考以后，他终于决定辞职去读博士。

经常有好心人提醒他，你辞职去读博士，博士毕业以后都不一定能再进这个研究所。可是他心里很坚定：我去读博士，不是为了回来工作，而是为了做我自己想做的研究。

他完成了关键的一步，就是新旧评价体系的切换，这为他找到了内心的锚点。不会为此感到迷茫。这门课想做的另一件事，是让你在真正迈出转变的步伐时，能够把人生的开关握在自己手里。

转变的地图

转变为什么这么难？很多人以为，是因为这个人的决心不够坚定，或者没有找到正确的方法。好像只要按下一个神奇按钮，他就可以换好工作、处理好关系，转变在一夜之间完成。

其实不是。如果凑近理解，你就会发现，新自我取代旧自我的过程中，竟然发生了那么多的事情。不同人的转变，当中有它的相似性。他们都

更多心理学课程请加微信：10939703

不是解决了一个具体的问题，而是走完了一条完整的道路。但很多人身在其中，很难发现这一点。

所以今天，再有人问我关于人生转变的问题时，我不会再想一个简单的答案给他们。我会说：

“不要寻找答案，而去寻找道路。”

课程里，我为你梳理了这条道路里的四个阶段、15 个关键节点，勾画了一个自我转变的详细地图。



第一个阶段：响应召唤。我会告诉你，当你犹豫不决时，如何确定内心的“我想要”；如何抓住机会，走出转变的第一步。

第二个阶段：脱离旧自我。我们会对过去的关系、过去的成就，乃至过

更多心理学课程请加微信：10939703

去本身，有很多留恋，但只有跟它告别，才能继续往前走。怎么告别呢？课程里会详细告诉你。

第三个阶段：踏上新征程。站在新旧自我的交界处，你可能会感到迷茫，甚至想要放弃。如何寻找和利用旧自我的资源？如何采取有效的行动探索新的自我？课程会给你答案。

第四个阶段：形成新自我。当我们受困于他人的目光，如何把评价坐标从他人切换到自我？以及如何发展新的信念、塑造属于你的人生故事？课程会教给你方法。

你会发现，转变不是一夜之间发生的，转变的每一步都需要你踏踏实实走出来。有了这幅地图，你会了解，你要走的是一条什么样的道路，哪里有危险，哪里有资源，哪里有可能的出路。

过去几年，在跟我的学员交流当中，我深切地感受到，这份地图对一个转变的人，有怎样的帮助。

有同学说：“以前我总是焦虑，现在我不会这么焦虑，因为我知道我正经历什么、将要经历什么，以及我从这些经历中会收获什么。”

还有同学说：“从来没有一门课会这么走进我的内心，这么贴近和理解我的经验。

其实这不只应该给正处于转变期的人，它应该适用于所有的人。”

更多心理学课程请加微信：10939703

我同意他们的说法。这是一门关于转变的课，但你并不需要一定要在转变期才能学。无论你是否愿意，转变是我们早晚会经历的事。而寻找理想的自我，获得自洽的人生，也是我们每个人毕生的功课。

自我转变是艰难的。可是从某种程度上，它又没有那么难。因为你有一个最基本的资源可以利用，那就是根植于你自己的、与生俱来的生命力。只是你需要一个容器，把这种生命力培育成新自我。我希望我们的课程，能够变成这样一个容器。

很高兴与你相遇。祝你通过这门课，成为你想要成为的那个自己。我是陈海贤，课程里见。

01 理论准备：我们谈转变的时候，在谈什么

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

很高兴，你也加入了这场自我转变的旅行！我们这个课程，就是来讲转变的心理历程。

如果说自我转变是一场旅行，在正式出发之前，我们先要做两个准备：第一，理论准备，也就是明确那些关于转变的关键问题，知道自己要去哪里；第二，工具准备，用来面对转变过程中，意料之外又情理之中的各种情况。

课程第一讲，我们先从关于转变最重要的几个问题开始。你可能会有不少疑问：我到底要不要转变？怎么才能变？又会变成什么样？要想回答这些问题，你需要先了解“自我转变”这件事开始。

自我转变是什么

自我转变到底是什么？我的回答是：新旧自我的更替。

这种更替，和我们日常所说的改变，比如理个新发型、尝试新的

衣着搭配、培养一个新习惯的区别在哪里呢？

最大的区别是,它是一些核心自我概念的变动。你可以设想一下,如果用 5 个词来标识你自己,你会怎么标识?也许你会想到你的工作、你的家庭、一些重要的关系、你的梦想和目标、你很多重要的性格特征...现在再来想一下,如果你一件件失去了这些东西,那你会是谁?

自我转变,就涉及到这些自我核心部分的变化。可能是从归属一个群体,到归属一个群体;从一段重要关系,进入另一段重要关系;从一种应对危机的方式,慢慢的发展出另一种应对危机的方式;从一种价值判断,到另一种价值判断...

当自我概念的这些核心部分发生转变,你会感觉到旧的自我开始破碎,你原本清晰的自我开始模糊。从此,你就开始了重新寻找新自我的旅程。

转变的痛苦

我有一个来访者,他最近总是焦虑、心神不宁,很难集中精力工作,晚上经常失眠。

他在网上做了一个自测量表,说自己有焦虑症。

从这个角度，也许你会觉得，他的情绪出了问题，只要他把自己的情绪调节好就好了。可是这不是故事的全部。故事的另一部分，是他一直梦想成为一个设计师，可是现在他在公司里做的却是最简单的事务性工作。人到中年了，他忽然有一天领悟到，如果我再不去实现我的梦想，我就没有希望了。

他说：“每当半夜醒来，我就会异常清醒，也异常失落。我觉得自己好像失去了一个重要的东西。白天忙于工作，我有办法忽略它。可是到了晚上，我却怎么也没有办法忘掉。这是一个简单而残酷的事实：我没有在过我想过的人生。”

深入理解了这种痛苦，你就会知道，对于这个来访者来说，表面的情绪焦虑其实不是问题。真正核心的问题是，焦虑背后有一个旧的自我不肯离去，有一个新的自我渴望诞生。

转变不是对常规的偏离，就好像一架机器出了问题，你需要去纠正它、修复它。相反，转变更像是自我的重生。你会经历一段很特殊的时期。

就像龙虾身上原本都有厚厚的保护自己的壳，可是当身体长到一定程度时，为了不让壳限制自我的发展，它们就会把旧的壳脱去。

这时候的龙虾是很脆弱的，它们带着柔软敏感的身体趴在角落，等着新壳慢慢长起来。人其实也要经历脱壳，才能把旧的、不符合现实的自我去掉，迎来新的自我。

几年前，我女儿刚结束幼儿园的生涯，开始上一年级。每天早上我都会送她去上学。至少前三个月上学路上，她都会问我同一个问题：“爸爸，我是上小学还是幼儿园？”如果我说，你已经上小学了，她就会很高兴。如果我开玩笑说，你还是幼儿园啊，你忘了吗？她就会很生气，一定要让我纠正过来才行。

她知道这个问题的答案吗？当然知道。那她为什么要不停跟我确认呢？因为就算她知道这个问题的答案，她还没有完全确认它、接受它。她正在经历转变的过程，她的新自我还不巩固。她是用不断让我确认的方式，来降低这种转变带来的身份焦虑，直到她完全接受这个新自我。很多人在转变中都会有这种自我模糊的焦虑。

自我转变的三个方向

转变的动力从哪里来？**它来自变化的自我和变化的现实之间永恒的矛盾。**

一方面，环境在不停地塑造自我，为了适应环境，你会把自己变成环境需要的样子。

另一方面，自我又永远有一种倾向，去实现自我的发展，去成为想要成为的自己。

所以，当现实和自我发生剧烈矛盾时，你就会面临一个难题：如何去解决这个矛盾？正是这种矛盾，成为促成转变的重要动力，推动新旧自我的更替。

这种更替，可能会往三个不同的方向发展。

首先，现实已经发生了改变。你需要发展出新的自我，去接纳这个改变。

让我来举个例子。美国前第一夫人南希·里根，一直都是时尚圈的名人。直到年纪很大了，有一次她去参加一个很盛大的活动，当她走红毯迈一步台阶的时候，她的脑子觉得自己能迈过去，可是她的身体却怎么也迈不过去。所以，在无数媒体的眼皮底下，无数的聚光灯下，她直挺挺地摔倒了。

这对一直保持着优雅的她来说，是噩梦一般的体验，而这一摔，

也变成了她人生的分水岭。有趣的是，她说：“在我将要摔倒而身体还没有着地的那一刻，我才真正意识到，我已经老了。”

为什么要等摔倒才能意识到呢？也许以前也一定有很多人跟她讲过“你老了，年纪大了，要小心”这一类的话，可是在这之前，她都拒绝看到这个现实。直到摔倒的那一刻，这个现实以再也无可拒绝和伪装的方式摆到了面前。衰老，变成了她自我概念的一部分。

很多时候，无论你接受不接受，现实就在那儿。有一些无可奈何的现实，像一扇门，关闭了某些可能性，告诉你此路不通。这种调整有时候会让人痛苦。可是，你并没有很多选择。当你能认清现实，你就能选择以什么样的方式去面对它。人需要发展出他的智慧，去适应艰难的现实，而这种智慧，会变成成长意外的收获。

转变的第二个方向，是现实并没有改变，但你的自我已经发生了改变。如何让突破环境的现实，让新自我实现，就变成了转变的目标。

我认识一个朋友，走的一直都是好学生的路线。高中是当地名校，去英国留学，读了金融专业，又加入一家著名的投行公司。

从外部看来，这是标准的成功人士的路径，所有的人也觉得她很顺利。投行工作那几年不仅给了她很多金钱的回报，也给了她能力的历练。

可是过了几年，她慢慢发现自己并不快乐。她经常忙到深夜，没有自己的生活。她觉得自己像是在传输带上的老鼠，只有拼命奔跑，才不至于摔倒。那时候她开始疑惑：这是我想要的生活吗？

那个疑惑背后，隐藏着一个等待诞生的新自我。这个新自我跟她的环境是不相容的。当她说想要换个工作的时候，很多人都从环境、就业、收入、发展前途来给她各种建议。这些建议都很理性客观，唯一的问题是，这些建议背后，都没有她的自我。他们都不关心，她是怎么想的。

那她想要什么呢？这么多年，她已经习惯了根据社会的标准来做选择。她不会一下子知道自己想要什么。她也是经过了很多的尝试，才慢慢创立了一个面向特殊孩子的学校。这是新自我突破环境的过程，也是自我发现和转变的过程。

转变还有第三个方向，就是自我和环境都没有变，但我们发展出了一种更好的应对方式去适应环境。

我曾有一个学员，她以前在公司的市场部工作，最开始工作干得不错，什么都新鲜，也有一些成长。后来慢慢停滞了，她觉得自己不过是一个螺丝钉，也怀疑这份工作是不是真正想做的，所以就鼓足勇气辞了职。

可是，兜兜转转做了很多份工作，换了很多个行业，她后来发现还是原来的那个最好。所以两年后，她又回到了原来的那份工作。看起来好像一切好像都没有变，只是浪费了两年时间。可是她觉得，现在做这份工作，比以前开心多了。

她并不是个例。除了工作，我还见过不少情侣复合或者夫妻复婚的例子，看起来都是兜兜转转回到了原点。这算是转变吗？

当然算。别小看这种转变。看起来工作没有变，可是她对工作的方式变了。她从不接纳变成了接纳，别以为只差一个小小的转念，但其实千差万别。如果没有后来的辞职、碰壁，也许她永远都没有机会从外在的视角来审视自己的工作，她也不会有接纳的那一步。这种经验本身，就是构成转变不可或缺的要素，而且很难从别人的建议里得到。

这背后，同样是一个新自我取代旧自我的转变旅程。所有的弯路都是有用的，而所有的弯路也都算数。转变的心理历程并没有弯

路，你只是用不同的方式来学到它。

今天的课，我们解答了关于转变的关键问题：什么是转变，以及转变的三个方向，就是面对和接纳现实、为新自我创造条件改变现实、发展更好的应对方式。

也许你会问，那什么时候该接纳现实、什么时候该改变现实、什么时候要发展更好的应对方式呢？

这个问题很重要，但这并不是我的选择，而是你的选择。该如何做这种选择，我们下面的课还会讲到。但不管你选择的是哪一个方向，我都想提供给你一套转变的实用工具：自我转变地图。我想告诉你，你会经历什么，又该如何应对。下一讲，我们就来详细讲解这张地图。我是陈海贤，我们下一讲见。

划重点

1.自我转变的本质是新旧自我的更替，它与普通改变最大的区别是，涉及一些自我核心概念的变动。

2.人在转变的时候，更像是自我的重生。

你会经历一段很特殊的时期，才能迎来新自我。

3.自我转变有三个方向：现实改变了，你需要发展出新的自我去接纳；现实没有改变，但你的自我改变了，你要突破现实；自我

和环境都没有变化,但我们需要以一种更好的应对方式去适应环境。

02 工具准备：4 大阶段、15 站点的转变地图

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

转变是新旧自我的更替，也是一个漫长又曲折的旅程。上节课我们解答了关于转变的几个关键问题，告诉你这场转变要去哪里。这一讲我们来打包行囊，我会为你提供一张完整的自我转变的地图——你会经过哪几个阶段，每一个阶段又会经历什么，你该怎么做。

这张地图从哪里来呢？它结合了很多不同领域的研究智慧。**神话学家坎贝尔的《英雄之旅》、成人发展心理学家关于转变的心理模型、存在主义心理学家关于自我意志的理论、家庭和亲密关系专家对关系的理解，以及职业发展专家关于职业变化的心理学知识...**

但它最重要的来源，还是生活在我们这个时代的人，鲜活而真实的人生经验，来自我这么多年的来访者，它概括了很多人在转变中真实的心路历程，以及由此产生的人生智慧。

很多人会问我：为什么我会卡在这个地方？为什么转变那么难？我的观察是，其实很多人关于转变的理解是很窄化的，好像转变

更多心理学课程请加微信：10939703

是一夜之间发生，只要你下定决心，或者找到一个简单易行的方法，就可以完成。

但是，当你凑近去观察每个人的转变，你会惊讶地发现，新自我取代旧自我的过程中，有很多的事情发生。这些转变的人，他们不是解决了一个具体的问题，而是走了一条完整的道路。而不同人所走的道路，又有它的相似性。



所以我才把这条道路，整理成了这份地图给你。

这是一份怎么样的转变地图呢？我们所构建的心理转变模型是什么？它包括四个阶段，15 个关键节点。这门课会告诉你，每个节点的关键在哪里，容易卡住的地方是什么，以及如何走过这

更多心理学课程请加微信：10939703

个关键节点。我们一个一个来看。

响应召唤

转变面临的第一个问题是：到底要不要变？这就是自我转变会经历的第一个阶段，我把它叫做“响应召唤”。这是一个准备的阶段。

在这个阶段，你会发现，自我的意志开始觉醒，并与现实的环境发生剧烈的矛盾。

生活的平衡开始被打破，它对自我提出了新的要求和挑战。而这，变成了新自我的种子。

在正式做决定之前，你很可能会经历四个节点。

第一个节点，叫做“缘起”。在这个环节，你的自我意志开始凸显；你开始重新思考一个问题：我到底想要什么？发现这个“我想要”，它就是你的自我主导转变的关键力量。

然后，虽然你隐隐约约感觉到了“我想要”，却发现你的自我和环境发生了激烈的冲突。不同的自我需要也开始打架。在这个环节，你就需要探索你自我的核心，并且以此为依据，思考你的选择。下面的节点有点特殊，叫做“容器”。意思是说，新自我尚未形成，在这个环节，你需要一个容器，在不用放弃旧自我的情况下，来

培育新的自我。

新自我的培育，会推动“契机”的到来。当新旧自我无法共存的时候，一些看似偶然的生活事件——变成了推动选择的分水岭。在这个环节，我会教你如何理解、接纳甚至推动这些偶然事件的发生，促成重要的转变。

脱离旧自

我当契机发生时，我们开始脱离熟悉的生活，而转变也进入了第二个阶段。第二个阶段，我把它叫做“脱离旧自我”。

我们开始跟过去告别。你在很多转变当中遇到很多的伤痛、后悔、迷茫和恐慌，都来自这个阶段。这些复杂的情感想让你逃回过去，那个转变还没有发生的过去。

但是在这个阶段，你恰恰需要跟过去告别，才能为新自我腾出空间。

为什么“脱离旧自我”这个阶段要包含很多的纠结呢？

你也许会面对“失去”。失去一个重要的目标，一个重要的身份。你的任务是：突破思维的窄化，训练自己超越失去，去看更大的

世界。

你也许会面对“放逐”。从一个重要的群体，或者一段重要的关系中脱离，开始学会面对自我的孤独，学会重新依靠自己。

这个节点，你的任务是：重新找回自我。

也可能是“告别”。你常常会想要回到过去，还没有接受自己已经从旧自我当中脱离。这时候你要做的，是整理过去，跟过去告别。

当然，你还会面对很多的迷茫和不确定，这些迷茫和不确定，会让人焦虑，甚至让人失去探索的勇气。

踏上新征途

但如果你迈过了这一步，接受了失去，也接受了跟过去的自己告别，就开始探索新的可能性。而转变也进入了第三个阶段，我把它叫做“踏上新征途”。

很多人对于转变的认识，从这里才算开始，但实际上，如果没有前面的经历，你也很难直接开始踏上新征途。

在这个阶段，你会发现，新旧自我并不是一刀两断的。你开始从旧自我中寻找新的资源：你开始寻找更认同的群体、更能接纳你

的新关系。你开始通过实践，探索更多的可能性，并在这些可能性中，摸索新的自我。

在这个阶段，你可能会经历这三件事：

第一，整理旧自我的“遗产”。你会发现，虽然你失去了旧自我，可是旧自我留下的很多重要资源，成为了新自我重建的基础。你开始从旧自我中寻找新的资源：那些你珍视的品质、作为种子培育的新自我、生命中的深刻体验。

第二，寻找新的“守护者”。你的转变，就好像从一个旧部落迁徙到新部落，你需要一个领路人。他们或者能给你新部落的信息，告诉你加入新部落的途径；或者能够理解你正在经历的转变，给你一些宝贵的指导。

当然最重要的是第三个，我把它叫做“寻宝图”。你需要遵循一种实践的原则，通过不断地尝试行动、获得反馈、调整行动，来获得新的体验，逐渐构建和摸索出新的自我。

获得新自我

你可能会问：我怎么知道这个新自我出现了呢？从外部来看，通过不断的实践，也许你获得了一份新的工作、一段新的关系、一

种新的身份认同。但更重要的变化，发生在你的心灵层面。

这时候，你就进入了第四个阶段，也就是“获得新自我”，你所经历的磨难，凝聚成了你的人生智慧。

你开始有新的评价坐标，开始以一种创造者的身份面对现实，开始有了自己的信念，也开始形成新的人生故事。而你所经历的转变，会成为新故事最重要的、最浓墨重彩的情节。

你开始从外界的评价坐标切换到自我的评价坐标，你开始根据自我的感受、想法、意志作为判断事情的标准。这一步新旧坐标的切换，我把它叫做“指南针”。

你也会以一种更成熟的态度面对现实。你会从与现实的融合、顺从和反抗中解脱出来，成为现实的创造者。这一步，我们讲如何更好地理解、接纳、利用和改变现实，我把它叫做“炼金术”。

然后，你会从困境中长出新的信念，把你的精神生活带到了另一个新的境界。

作为转变的最后一个环节，你会获得一个新的故事。所有前面的阶段和环节，都会变成你新故事的素材。不论你经历了什么样的

转变，在这个新故事里，你都会拥有一个新的自我，那就是：勇敢经历转变的自我。

你看，响应召唤-告别旧自我-踏上新征程-获得新自我，这四个阶段，总共 15 个节点，就是你即将要踏上的转变之旅。地图上已经给你标注了。

出发前提醒

但我要提醒你，地图不是道路。最终你根据自身经历所走的路，也不会完全跟地图相同。

虽然我们在课程中讲了很多激烈的转变，像是离职、离婚，但这绝不意味着所有的转变都需要以这种激烈的方式完成，更意味着你要做这样的选择。

我曾见过犹豫要不要辞职的同学，通过改变自己在工作中的角色和做法，重新喜欢上了自己的工作；我也见过离婚又复婚的夫妻，通过放下对伴侣理想化的期待，重新找到了家庭生活的平衡。像上一讲说的，转变不只有一种形式，探索出属于你自己的道路，这才是重要的转变。

另外，地图的四个阶段和 15 个节点，不一定每个节点，当下的

你都要亲自去经历。比如“容器”的环节，更适用于职业的探索，而“告别”的环节，更适用于脱离一段关系。

如果你觉得，我们正在讲解的这个环节，跟你正在经历的现实的主题关系不大，我建议你也听一听，打卡拍个照，把它当作一门纯粹的学问来学习。它会增加你对人、对转变、对自己的理解，在身边亲朋好友遇到问题时，你也可以用这些知识来帮助他们。怎么找到我想要？怎么实现自己的潜能和价值？怎么走过人生的十字路口？怎么从逆境中长出智慧？怎么重新找回自己？

这些问题都很重要。重要的问题，常常都没有一个简单的答案，而需要一个完整的探索过程。这份转变的地图，会成为你探索路上的路标。

现在地图在手，下一讲我们就正式进入第一个阶段：响应召唤。先解决第一个问题：

我怎么知道自己要不要转变？我是陈海贤，我们下一讲见。

划重点

1.新自我取代旧自我，并不是解决了一个具体的问题，而是走了一条完整的道路。

2.自我转变的四大阶段分别是：

一，响应召唤：知道我想要什么、选择可能的自我、培育新自我的容器、决定转变的契机；

二，脱离旧自我：面对失去的痛苦、面对关系的脱离、告别旧过去、面对不确定；

三，踏上新征途：整理旧自我的资源、获得新世界的信息、创造新经验；四，获得新自我：建立新评价坐标、调和现实与自我、见证新信念诞生、书写新的故事。

03 | 自我三阶段：“我想要”如何生长出来？

欢迎来到《自我转变 50 讲》，我是陈海贤。

从今天开始，我们就要踏上自我转变之路了。今天我们进入 15 个站点当中的第一站。所有转变想要发生，第一站就是你有一个“我想要”。这个“我想要”，是自我转变的基本动力，也是所有转变的缘起。

今天我们就来讲，“我想要”到底有多重要，对于整个转变过程来说，它在发挥怎么样的作用。

说起来，“我想要”是有很多层次的。有些是细碎的，比如我想吃什么，我想喝什么，我想穿什么样的衣服等等。有些我想要则要郑重很多，比如我跟谁在一起，我想要做什么样的工作。

我们这节课主要解决后一种，也就是郑重的“我想要”。这些“我想要”的核心，是我想要成为一个什么样的人。

“我想要”很重要

为什么说，“我想要”对于转变很重要呢？因为你的自我和外界的现实之间，存在着一种永恒的矛盾和张力。当你想要突破环境的限制，实现自我，“我想要”就变成了一个重要的信号。

我听武汉大学的喻丰教授讲过一个故事，说他当初去美国留学的时候，去 Costco 购物，看到一个妈妈和一个孩子在买可乐。Costco 的超市是仓库式的，可乐都一箱箱叠在一起卖。小孩子指着最下面的可乐说，我要下面的那一箱。

当时喻丰心想，这孩子估计要挨揍了，可乐不都是一样的吗？让人震惊的是，这个妈妈问孩子：“Are you sure?” 得到确认后，真的把上面可乐一箱箱搬到旁边，把最下一箱搬到车里，又把可乐一箱箱搬回原地。等搬完这一沓，妈妈已经累到气喘吁吁了，可是孩子好像很高兴。

这个妈妈这么做的意义是什么呢？**她是通过满足孩子的“我想要”，来告诉孩子，“你想要”这件事很重要。**下面那箱可乐会比上面那箱可乐更美味吗？当然不会，可是“我想要”的可乐一定比“我不想要”的可乐更美味。

当然对于这个故事，我们可以有很多不同的解读。很多父母可能会想，这么做不是溺爱孩子吗？反正我自己作为一个父亲，我是做不到像这个美国妈妈那样。

不过，究竟该确认孩子的意志，告诉他“你想要”很重要，还是该帮助他认清现实，告诉他并不是你想要就能得到，或者干脆引导他一起搬可乐，让他知道你要得到自己想要的东西，需要付出自己的努力？这并不

是我们讨论的重点。**我们的重点是，从这个很小的例子里，你就可以看到，人的自我意志和现实之间存在矛盾。**

“我想要”的意志，极可能被以“尊重个性”的名义鼓励，也可能被以“认清现实”的名义打击。如何处理“我想要”，就变成处理自我和现实矛盾的核心问题。

对待“我想要”的两种态度

现在，你可以问问自己，如果你很想要一个东西，不是普通的一件衣服，而是一份工作、一段关系，在你心里，这个“我想要”会有多大的分量？你是习惯去确认它，还是习惯忽略它？你是把它当作不切实际的幻想，还是把它当作重要的信号、行动的指南？

你对待“我想要”的不同态度背后，是两种相互矛盾的本能。

一种本能是，我们都希望自我能够成长，有力量，能够实现自我的潜能。

从这个角度，“我想要”是你对现实提出的要求，是一种影响力的召唤。如果我们需要自己更强大，就需要诚实地面对和回应，有时候甚至是有意识地去放大这个“我想要”。这个意义上，“我想要”的声音背后，是自我成长和自我确立的需要。

可是我们还有另一种本能，就是保护自己的本能。我们倾向于寻找安全和确定，倾向于合群和顺从现实。所以当“我想要”的声音出现，而你

发现它可能带来冲突和威胁。无论这种冲突和威胁是来自现实，还是来自周围的他人和关系，人们都会倾向于把这个声音藏起来，有意识地忽略它。当忽略变成了一种习惯，等你条件成熟，再去找“我想要”的声音，却发现再也找不到了。

这两种本能背后的问题是：对于自我的转变，到底我重要，还是现实重要？

自我转变的三阶段

这个问题的答案不是一成不变的。它的变化本身就是自我转变的过程，它常常分为三个阶段。

第一阶段，自我是关系的背景。在这个阶段，自我还很弱小，你常常听不到那个“我想要”的声音。

为了生存，我们要努力在社会和关系中找到一个位置。我们要学会满足他人的期待，理解和尊重社会的规则。这时候我们通常不知道自己想要什么，或者说，我们唯一觉得重要的东西，是被群体接纳。

在这个阶段，真正的自我还没有诞生。这时候的自我只是关系的从属物。法国存在主义哲学家加缪曾说：“很多人的自我，其实是他人。”

什么意思呢？他说的是，如果我听从他人的话胜过听从自己，重视他人的感觉和意见胜过重视自己，相信别人胜过相信自己，当自我和他人产

生矛盾时，我们总是把自己的“我想要”藏起来而关注他人“想要我”的声音。这时候，你的自我就没有诞生。你就不再是你自己，你只是他人声音、他人期待和他人关系的影响的总和。所以你是他人。

如果作为一个儿童，在这样的发展阶段是正常的。可是如果作为一个成人，这个人就会失去自我。这也是很多人开始觉醒时有的感觉：原来我从来没有过自我。

可是，这种混沌和麻木很难持续，就算外界压力再大，内心那个被隐藏的“我想要”，还是会慢慢冒出来。这时候，我们就进入了第二个阶段。

第二个阶段，是自我和关系相互冲突和矛盾的阶段。在这个阶段，你会感觉到“我想要”的声音，尤其是那个与现实相悖的“我想要”的声音，开始隐隐约约出现。我们和他人、和社会期待之间的矛盾就会逐渐凸显。

这时候，你可能仍然努力去满足他人的期待和要求，但你会感觉到一种委屈，一种失落。这种委屈和失落正不断提醒你，你内心里有一部分自我，等待被满足。

在这个阶段，我们一开始惯用的方式，并不是直接完成转变，而是以一种妥协和迂回的方式，去对待与环境冲突的“我想要”。我们总是会想，

现在条件还不充分，也许挣更多的钱，也许等待更长的时间，也许做更多的忍让和改变，这个平衡就能协调。

可是，自我和现实的矛盾在不断积聚着转变的力量。你会发现，这个“我想要”的声音越来越大，当它大到无法忽略了，我们就进入了第三个阶段。

在第三个阶段，自我是主体，而关系成为背景的阶段。在这个阶段，你的自我意识逐渐清晰，“我想要”的声音越来越强烈，盖过了他人的要求和期待。你开始认真审视“我想要”，同时意识到，你需要为“我想要”负责。

关于这一点，我有个学员有一个特别形象的形容。她是个上了年纪的妈妈，50多岁，遭遇了婚姻的变故。她说：

“我看这些年的照片，年轻的时候，我是清晰的，总是笑，在照片很显眼的位置，一眼就能看到。可是慢慢地，我发现我成了照片的背景，家人们总是在显眼的位置，而我总是在一个连我自己都注意不到的角落。直到婚姻出现变故，我才发现，原来这么多年，我一直忽略了我自己。现在，无论愿不愿意，我重新成为了我自己生活的主角。无论多么艰难，我都要重新把自己找回来。”

她以一种特别直观的方式，表达了自我在环境的位置。

当自我重新成为主角时，“我想要”的声音，就开始变得重要而明确。你必须去正视它、审视它、理解它、帮助它。当“我想要”的声音变得明确时，新的自我就诞生了。这意味着，你不再从属于特定的关系，你开始从属于你自己。

但是，这并不意味着我们完全脱离了关系，相反，只有当你的自我诞生时，你才真正拥有关系。

在自我诞生以前，你反映的只是他人，虽然这让你烦恼，可是它是简单的。现在有了自我，你要思考的不只是他人，也不只是自我，而是“我和TA”。你会想，我如何得到别人支持，如何面对别人的反对，如何协调我的“我想要”和别人的“我想要”？

有时候，你也依然会做出妥协或者区分，但当你把自我当作关系的主体时，你就不会只是一味地顺从他人，而多了很多选择，你开始变得丰富和复杂，而你的成熟和智慧由此而生。

从这个角度，也许你会理解，为什么我把“我想要”当作自我转变的缘起。有时候，自我转变的原因，就是你内心里有一个“我想要”要去实现。发现“我想要”的过程，就是自我诞生的过程。

想一想，你的那个“我想要”，是什么呢？你可以写在留言区，我们一起分享。

这节课我们讲了转变的缘起，讲了发现“我想要”的三个阶段。不过，也许会有同学说：可是我并不知道我想要什么，好像大家都知道，我不是有问题？

不是的。不知道自己想要什么，这是一个非常普遍的现象。下节课，我们就来仔细讲讲，为什么人会不知道自己想要什么。我们下节课再见。

划重点

1. 所有转变想要发生，第一站就是有一个“我想要”。这个“我想要”，是自我转变的基本动力，也是所有转变的缘起。
2. 对待“我想要”的两种态度背后，是两种相互矛盾的本能：自我成长和自我确立的需要，和寻找安全和确定、保护自己的需要。
3. “我想要”的发展会经历三个阶段：自我是关系的背景；自我和关系相互冲突矛盾；自我是主题，而关系成为背景。

04 | 发现自己：为什么不知道自己想要什么？

欢迎来到《自我转变》课程。你好，我是陈海贤。

上节课我们讲到，自我转变的缘起，是你内心里有个“我想要”需要去表达和实现。虽然在转变最初，你不一定认得它。或者就算认得它，你仍然会抱有一种“不合时宜”的羞愧，觉得自己不切实际，或者在追求配不上的东西。可是它仍然是重要的。

转变的过程，就是让“我想要”逐渐清晰，并引导现实的过程。可是在转变期，人们却经常会说一句话：“我并不知道自己想要什么。”

这个其实很常见。为什么我们会不知道自己想要什么？除了自我尚未成型，这背后还有什么样的心理动力？

被迫还是选择

让我用一个详细的案例来说明。

我曾经访谈过一个女士，她是国内大厂早期的员工，通过事业打拼，早早实现了财务自由。但她最触动我的，不是她成功的经验，而是在某一刻她说“我不知道自己想要的是什么”。

她的故事，是一个关于环境告诉她“你应该怎么做”和她努力寻求“我想要什么”的故事。

她成长的环境，原生家庭给了她两个重要的标签。一个是“穷”，另一个是“女性”。

其实要说多穷嘛，也没有那么穷。可是和很多那个时代的父母一样，父母总是用“穷”来概括家里所有的问题，并把“穷”变成了一种思维方式。每当她想要什么的时候，父母总是呵斥她这些愿望的不应该，因为家里穷。

这样，穷从物质的贫乏，变成了身份暗示。就好像说，你是卑微低下的，你的“我想要”变成了一种天然的“不应该”和“不懂事”，变成了耻于让别人知道的秘密，甚至最后连你自己都想忘掉它。

为了摆脱这种穷的感觉，她一直努力挣钱。她很有商业头脑，开了一个小小的计算机培训机构，挣到了第一笔钱。钱让生活没那么穷了，可是却不够证明她有梦想的权力。因为她马上遇到了第二个标签，“女性”。她出生在一个重男轻女的家庭。虽然挣了钱，可是父母并不觉得，她的能力是了不起的事。他们觉得，女性最重要的是结婚生子，而挣钱的能力会妨碍女性的这个功能。

所以她的父母经常说：“你不要折腾了。以后开个小店养家已经很好了，赶快要找人嫁了。你是个女孩子，如果太能干，将来就没有男孩子会喜欢你。”

那时候听这些话，她并不觉得有问题，只是有一种莫名的失落，可是她也从未想过，那个失落背后，隐藏着一个她想要实现的自己。

转折点出现在 2003 年，有个朋友拉她去参加一家互联网公司的年会，那正是互联网最蓬勃发展的几年。这些聚集在一起做梦的人感染了她，她说：“我一边看，一边哭。眼泪止不住地流下来。我忽然觉得人生中有一束光，把我照亮了。”

在那束光的照亮下，她的“我想要”逐渐清晰起来，她看见了自己的梦想。她过去生活的环境，周围的人不断暗示她，因为你“穷”，因为你是“女性”，你不会有更远的未来。可是在那里，她忽然发现，她是可以拥有梦想的。

她说：“那时候我发现了另一个自己，一个完全不一样的自己。原来她真的存在。”

那时候，她知道了自己想要什么。她以“这家公司男生多，好找对象”为理由，说服了父母，很快加入了这家公司的销售团队，还顺便结了婚。结婚以后，她全心投入到工作当中，凭着那股对梦想的执着，很快成为了公司主管，事业顺利，一直工作了 6 年。

我问她：“那时候你这么拼，苦不苦？”

她说：“我不苦。人没有希望才苦。那时候，我有希望。”

你看，在这里，一个人因为看见了自己的梦想，可以逐渐清晰“我想要”。

然后我要跟你分享的，是这个访谈最让我震撼的经验。**当一个人放弃梦想的时候，“我想要”也会随之模糊。**

我们继续讲这个故事。当这位女士的人生逐渐展开的时候，“女性”的束缚又来了。那时候她已经有了孩子，因为忙于事业忽略了家庭，也导致了严重的夫妻矛盾。

先生的事业刚刚起步，需要一个辅佐自己的妻子，孩子需要一个妈妈，父母需要女儿家庭稳定、能照顾他们。

他们都承认她有能力。可是他们觉得，这个家更需要她。

于是那个刚刚展开的梦想，又遇到了重大的挫折。这其中当然也有很多的纠结、挣扎和反抗。可她最终做决定要辞职回家带孩子，当她回忆那时候的决定，她说的都是周围人的想法，我老公怎么想，我父母怎么想，我同事们怎么想……

当我问她：“那时候你自己的想法是什么？”时，她说：“我不知道我的想法是什么。那时候也有人这么问我，我想要什么，我不知道。想到这个问题，我的头脑一片空白。”

她又说：“‘我想要什么’对我来说，一直都是一个难题。”

其实，并不一直是难题。她曾经知道过自己想要什么，可是现在，这个“我想要”又重新变得模糊了。

你发现没有，在她做出最重要选择的那一刻，她说的不是“我被迫做了我不想要的选择”，而是“我不知道自己想要什么”。

当她说“我不知道自己想要什么”的时候，她所模糊的，不仅是面临选择时候的答案，模糊的也是她自己。要知道，所谓的自我，其实是靠一个又一个清晰的“我想要”勾勒出来的。

适应方式的代价

为什么会这样？我们都会觉得，“我想要”这件事，知道就是知道，不知道就是不知道，怎么一开始知道，后来又会改变呢？让我们回到转变的起源来理解这件事。

自我和环境之间存在永恒的矛盾，我们都在用自己的方式，来适应这个矛盾。而你适应矛盾的方式很大程度上，塑造了你自己。

知道“我想要”什么，这是适应这种矛盾的一种方式，这种方式能帮助我们
我们从矛盾中摆脱出来，去寻找新的自我。

但是，“不知道自己想要什么”，其实也是适应这种矛盾的一种方式，
这种方式通过模糊我们自己的想法，来避免生活的冲突和矛盾。

但这种适应方式是有代价的。我们总以为，环境对人的压迫，是逼迫我
们做我们不想要的选择，或者放弃我们想要的选项。

**可是实际上，环境的影响还要更深，深到在想法成型之前。它不是让你
不敢坚持自己的想法，是让你根本不知道自己的想法是什么。**

因为潜意识里你知道，一旦“我想要”的想法清晰起来，你会和这个世
界产生不可避免的冲突和矛盾，你也许会再次面对有梦想却得不到的痛
苦。

就像这位女士，如果她知道自己还是想要梦想，她就会面临放弃梦想的
痛苦，也许还要面临和家人的矛盾和冲突。为了避免这种痛苦，她宁可
模糊了自己的“我想要”。自我的转变，却因此停滞了。

从这个角度，当我们说“不知道自己想要什么”，也许更准确的表述是，
“我不敢知道自己想要什么”。

从这个角度，“不知道自己想要什么”，有时候也是一种选择。当然这不是有意识的选择，只是潜意识里，在知道而可能求不得的痛苦，和不知道的痛苦之间，选择了后者。

知道“我想要”的意义在哪里

如果是这样，知道“我想要”的意义在哪里呢？知道了之后，它就能帮你坚持自己的选择吗？不一定。

有时候我们会顺从“我想要”，有时候我们又需要屈服于现实，或者服从更深的“我想要”。就像这位女士，就算她意识到她想要自己的梦想，她也许还是会牺牲梦想，回家相夫教子。

可是如果这样，她选择了其中一种，而放弃了另一种，那只是她的选择，这种选择里有遗憾，可是她知道自己想要什么。

可是现在，当她不知道自己想要什么的时候，她所做的并不是自己的选择。她只是顺从了环境的要求，变成了“我应该”。

你有没有发现，人只有知道我想要什么，才能做出自己的选择，无论是追求它，还是放弃它。否则，你只是顺从环境，随着环境的要求做出选择，这里面就没有你自己。

转变的过程，就是让“我想要”从模糊变得清晰，从而发现自己的过程。当“我想要”被清晰地头脑中表达出来，你没有办法再压制它，它会变成一种强大的动力。这种动力有时候会以痛苦的形式存在，却会让你在现实中努力为它找到一个出路，这个出路的终点，就是新自我的建立。

今天，如果你也不知道自己想要什么，也许你也要问自己：到底是我不知道，还是我不敢知道？

也许你要问问自己：如果有两个选项，第一个选项是，我不知道自己想要什么，第二个选项是，我知道自己想要什么，却需要去面对更多的烦恼、冲突和痛苦，你会选择什么呢？

如果你选择了第二个选项，那么恭喜你，你开始了自我转变的旅程。欢迎在留言区写下你的答案，我们一起交流。

也许有朋友会说，你说了这么多，我还是不知道自己想要什么。下节课，我们就来讲讲这个问题。我们下节课再见。

划重点

更多心理学课程请加微信：10939703

1. 转变的过程，就是让“我想要”逐渐清晰并引导现实的过程。
2. 人不知道自己想要什么，背后有很深的心理动力。它很可能不是一种被迫，而是一种选择。
3. 当我们说“不知道自己想要什么”，更准确地表述其实是，“我不敢知道自己想要什么”。

05 三个区分：如何知道自己想要什么？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们从心理动力的角度解释了，为什么你不知道自己想要什么。有时候，人是在知道自己想要什么而求不得的痛苦，和不知道自己想要什么之间，选择了后者。接下来，你一定会问了：**那该如何找回“我想要”呢？**

如果你不害怕那种求不得的痛苦，不害怕去践行我想要所带来的现实的麻烦，你就会发现，“我想要”是一种这样的感觉：想到它的时候，你和它有一种很深刻的情感链接。它让你激动、让你恐惧，让你渴望，让你担心得不到。得到它你会欣喜，失去它你会失落。“我想要”背后，有你渴望成为的自己。

“我想要”的到底是什么，某种程度上，这一节课不会完全回答你这个问题，我们整个课程，甚至你整个转变的旅程，都是在回答这个问题。它既包括如何总结我们过去的人生经验，也包括如何去创造我们未来的新经验。

但是，知道“我想要”的其中一个重要途径，是对自我和他人做区分。当我们陷入了关系的迷雾，把注意力放到关系中时，就很

难有空间去探索和思考“我想要”了。

所以这节课我们先解决一个很关键的问题：如何拨开关系的迷雾，让“我想要”更加清晰？这节课，我就给你提供三条线索。

“我想要”和“别人想要我”

首先，区分“我想要”和“别人想要我”。这件事，到底是你想做的，还是别人想要你做的呢？

当你思考“我想要”时，你跟自身的经验有一种深刻的情感联结。而想到“别人想要我”做的事情，尤其是你自己并不情愿的时候，那更多是一种责任和无奈。当我们用“别人想要我”的逻辑来思考时，我们的关注点更多会放在：我怎么才能让他满意？如果我做不到，他会有什么反应？他这样反应，又会有什么样的后果？

当然，有时候“我想要”和“别人想要我”并不是截然分开的。比如我们认同的人对我们有期望，而我们也希望能够满足他们的期望，这种期望变成了自我期许，变成了我们内心的渴望。

可是就算这样，“我想要满足他的愿望”，以及“我只能根据他想要我怎么样”来思考和感受，是完全不一样的。

在转变期，人们常常会有这样的觉醒：对啊，为什么我只知道别人想要我怎么样，却从来没有想过自己想要什么？这个问题，常常会变成转变的契机。

为什么我只知道别人想要我怎么样，却从未想过自己想要什么呢？很多人会以为，那是因为我对那个人有很大的认同感，所以只考虑 TA 怎么想。但我觉得“认同或者不认同”不是关键，**关键是，这个关系对我们安全不安全。**

安全的关系，常常会给我们一个空间，因为我知道，那个对我重要的人，会允许我去探索和容纳“我想要”。而不安全的关系，会让你总是想着别人，因为别人的喜怒哀乐，对你是头等大事，久而久之，你就失去自我探索的兴趣了。

我见过很多家庭出问题的孩子，他们总是习惯盯着父母的一举一动。对他们来说，父母比自己更重要。他们了解父母关系的纠结、痛苦和他们内心的渴望。可是当我问起，他们自己想要什么时，他们常常头脑一片空白。因为太投入父母的关系，他们很少留空间去思考他们自己。

如果你也处在一段不安全的关系中，你需要不停察言观色，以至

于忽略自己。你可以认真地问自己：别人想要我怎么样？我又想要自己怎么样？去感受，两者有什么区分。也许，这个问题就是你发现那个被压制的、微弱的“我想要”的开始。

“我想要” 和 “我应该”

我建议你做的第二个区分，是区分“我想要”和“我应该”。

“我应该”和“别人想要我”之间有点像，但并不是完全一样。

“别人想要我”，一般来自具体的关系，“我应该”则常常来自更抽象的社会规则。

想想我们社会最明显的常识：你应该找一个稳定的工作；你要坚强，不能软弱；如果你赚更多的钱，就代表你更有能力、更成功，反之就代表你更无能、更失败；如果你和别人不一样，你就是异类，就会被排斥...

所有这些规则，都有它特定的道理，某种程度上，它也代表了一种社会现实。可是它们有一个共通的问题：这里面没有你自己。当我们习惯用这种默认的社会评价体系去思考时，你就很难给自己的“我想要”留下空间。久而久之，我们也会失去跟“我想要”的联结。

前段时间，跟一个朋友聊天。他一直都是别人家的孩子。学习好，能力又强，几乎所有外界期许的事情，他都能做得很好。别人羡慕的东西，名校的头衔、高薪的职位，他唾手可得。

他自己的职业生涯发展得不错，可是总觉得缺了一些什么。缺少的东西，也许就是跟“我想要”的那种深刻的联结。因为大部分事都能做好，所以大部分事对他都没什么区别。

他问我怎么找到“我想要”。我说，我没有办法像你那样，把所有的事都做得好，我只能做好心理咨询这件事。因为只有一条路可走，这增加了我成功的难度，可是也降低了我选择的难度。而你正好相反。也许，在应该的路上太顺利，这种顺利也会变成一种挫折，寻找自我的挫折。

“我想要”和“传递信息”

第三条线索，就是区分“我想要”和“我想向别人传递信息”。这是很有迷惑性的，因为看起来，向外传递信息，这也是我们主动的想法。

当我们嵌入到某种关系时，我们常常会下意识地，根据关系做反应。我想取悦 TA，我想反抗 TA，我想靠近 TA，我想挫败 TA...

一些旁人看起来很荒谬的行为，如果从关系视角来看，就有它的合理性。因为他们在用这些很荒谬的行为在向对方传递信息。

我曾见过一个家庭，父亲一个很成功的企业家，他希望孩子接自己的班，对孩子分外严格。孩子呢，最开始很听话，到了青春期的时候就开始反叛了，抽烟喝酒逃学。在咨询室里，孩子愤怒地对爸爸说：“你以为你很成功，你在外人面前人模狗样，在家里也总是高高在上。我就是要告诉你，你不成功！” +

原来，孩子是通过把自己的生活搞得一团糟，来向父亲证明他不成功。这种自毁背后，当然有他很大的委屈，这种委屈让他觉得，证明父亲不成功，远比他自己的前途重要。

当我们心灵受伤的时候，我们不想轻易放过伤害我们的人，如果我们给我们一个报复的机会，我们是不介意把自己当工具的。可是，就像当一个看守囚徒的狱卒，其实也是被这个囚徒监禁着，这个“不放过”也深深地伤害着我们自己。

在关系里，当我们把自己当工具，来表达对对方的怨恨和不满时，其实是把对方放到了一个比自己更重要的位置。我们其实是在说：“对，不原谅你会让我自己也不舒服。可是，让你不舒服比让我自己舒服更重要。”

这时候你就要问自己，为什么要把他放到这么重要的位置，甚至比你自己还重要？除了向他传递信息，那我自己想要的是什么？当你这样问的时候，转变就开始了。

有一句话这样说：“为了自我的福祉，是人的最高美德。”很多人会觉得这么说会不会太自私？其实不是的。它讲的是，当我们陷入复杂的关系时，有能力从我的角度去思考，什么对我最好。如果放下一件事对你有好处，那你就可以选择放下它。不是为了对方，而是为你自己。

好，今天我们讲了找到“我想要”的三个重要线索：区分“我想要”和“别人想要我”，区分“我想要”和“我应该”，以及区分“我想要”和“我想向对方传递信息”。

今天，请你从这三个维度回头观察一下，你之前写下的“想要”，到底是真正的自我的声音，还是落入了关系的迷雾？

听了一节课，我想你现在已经知道，“我想要”很重要了。前面铺垫了很多，好像是在暗示，只要遵循“我想要”的方向去行动，就能完成转变。可是我们都知道，如果碰上了坚硬现实，有时候只是“我想要”也没有用啊。下节课，我们来讲讲，当“我想

要”遇到现实该怎么办？如何面对我们的求不得。我们下节课再见。

划重点

知道“我想要”的其中一个重要途径，是对自我和他人的区分。

你可以通过三种区分来探索：

- 1.区分“我想要”和“别人想要我”；
- 2，区分“我想要”和“我应该”；
- 3.区分“我想要”和“我想要传递信息”。

06 | “我想要”的另一面：如何面对求不得？

欢迎来到《自我转变 50 讲》，我是陈海贤。

前面几节课我们一直在讲，转变是自我和现实之间永恒的矛盾。我们一直在强调去寻找“我想要”，似乎在暗示，遵循“我想要”所指引的方向去行动，是转变唯一的方向。

可是，只要你尝试过，就知道事实没有那么简单。另一些时候，我们会无可避免地碰触坚硬的现实。有时候，现实无可避免地会打击你的“我想要”，这时候，也许你可以开始另一种转变：接纳现实。

失去与求不得

生活总是残酷的。它给我们一个梦想，却又不告诉我们到达梦想的道路。它只是不停地小声嘀咕，让你听不清楚，又无法忽略。

当我们想要鼓起勇气坚持梦想的时候，现实的生活经验却又常常给我们另外的暗示：梦想所暗示的那条路根本行不通。

于是，很多人就被困在了无法选择的境地，那个已经无法安驻的现实、却又不能抵达梦想的中间之地，他们在不停纠结，停不下来。

让我给你讲个故事：

从前有个落难的公主。因为战乱，王国被推翻，颠沛流离来到了民间，靠做一份普通的工作为生。公主还依稀记得自己公主的身份，可是这个身份除了给她带来失落和痛苦，并没有别的用处。周围的人当然不知道她公主的身份，为了避免别人多问，公主甚至避开了人群，离群索居。

随着日子继续，公主的记忆在慢慢地远离，那些曾经的生活，已经变成了模模糊糊的痕迹。她不知道该记住这些痕迹，还是该忽略它们。**如果记住这些痕迹，她会一直痛苦失落；如果忽略这些痕迹，她就会忘记自己是谁。**

如果你是这一个公主，你会选择记住还是忘记？

这就是人忘不掉又放不下的纠结。

明确“我想要”，已经很难了，可是即使你明确了，你不一定能够真的得到。有时候我们需要承认，有些我们珍视的东西，失去了就再也回不来。只有承认了，我们才可能去寻找一条新的出路，为另外的梦想、另外的生活、另外的“我想要”。

关系的失去

更多心理学课程请加微信：10939703

当然，面对现实是很难的。因为一旦面对，我们就会面临“失去”重要东西的那种失落感。

就拿关系来说吧。我帮很多夫妻挽回过关系，我也面对过很多关系的分离。

我知道，并不是所有关系都可以挽回。一旦越过某条线，关系就很难逆转了。当接近的痛苦大过亲近的快乐，当回避痛苦的冲动就会大过对关系的渴望时，人的自我保护机制就会启动。

我需要把你和我从“我们”中分开，需要把你变成一个跟我无关的人，就像把你从身体中排除出去。我需要对你进行重新定位，把你从一个爱人，变成一个坏人、一个陌生人、一个跟我无关的人，以提醒自己，不要再去试图接近你，不要再去受这种伤害。

一旦这种保护机制启动，无论关系的一方还多想挽留这段关系，你都不得不面对这个现实：这段关系已经无法挽回了。

我总是会问那些来求助的夫妻：无论以前有多少伤害，现在努力，还来得及吗？如果他们说来得及，我会帮他们去挽留。如果他们说来不及了，我会帮他们一起面对现实。

有时候我会对来访者说：

“记住，你不是在继续和结束这段关系之间做选择。这不是你能选择的。你只是在面对现实和不面对现实之间做选择，而你选择了面对现实。”

不爱了，就是一种现实。如果我们还不需要面对这样的现实，好好珍惜，趁一切都还来得及。如果它已经变成现实，面对它，无论它多难面对，再去重建你的生活，去探索新的空间。

接受现实

同样道理，有时候，发现曾经的“我想要”走不通了，我们也要在面对现实和不面对现实之间做选择。有时候，在接受现实的前提下，我们才有机会去发展新的“我想要”，而不是被旧的“我想要”所绑架。

我有一个学员，从小喜欢诗歌、文学，可是她做的却是一份最琐碎的行政性的工作，完全不需要她那方面的才能。那个文学梦背后的“我想要”，也一直在她内心隐隐作痛。

她的故事，并不是借着这个“我想要”，去冲破命运束缚、寻找自我的故事。相反，她的故事，是一个臣服于自己命运的故事。

从青春期开始，她就过得很拧巴。一方面她渴望自由，不想被束缚，文艺有时候就是叛逆最好的形式。另一方面，她所走的每一步人生选择，都追随着主流的道路。她这么做，是为了让妈妈放心。

她说：“好像一直有一条绳子拽着我，我想去做什么，那个隐形的绳子不让我去。原来我觉得，绳子的那头是在我父母手里。后来他们老了，我长大了，那个绳子就已经在我心里了。”

以前她写网文，写过很多诗歌，那是她对远方的向往。可是父母对她的这一面不以为然。她也曾经反抗过，想辞职去寻找更符合“我想要”的工作。可是当妈妈知道她的想法后，妈妈在那头哭：“你千万不要辞职，你辞职之后我会疯的。”

“这不是一句恐吓，”她说，这是真的。“我妈妈的当时的状态，就是要疯的状态。”

于是她打消了辞职的心思，一方面做着自己不喜欢的工作，一方面憧憬着别处的生活，就这样过了很多年。她也慢慢适应了自己的工作，那些诗歌和文学的东西，那些对自由的向往，也变成了一个遥远而模糊的梦。后来她外公去世了，她利用自己写作的才能，为外公写了传记。这件事给了妈妈很多的安慰。她也鼓励妈妈给自己写传记，并帮妈妈修改。在

这个过程中，她逐渐理解了妈妈不安全感的来源，那是更远的、那个不安全的时代的印记。

她说：“我一直以为那条绑着我的绳子，是拽在妈妈手里的。可是我发现并不是。妈妈也是被这条绳子绑着的那个人。绳子的另一端不在她的手上，在更遥远的家族的历史里。”

因为这个发现，她跟妈妈和解了，也跟自己总是得不到的“我想要”和解了。

她说：“我所经历的痛苦，就像考试一样。我认真地答了一面的卷子，然后翻过来的时候，有人告诉我，这只是一些练习题。接下来你要开始正式答题了。然后，我发现我已经不再年轻，没有时间了。我好希望我20岁的时候，这一切就可以发生，我就可以自由的去追寻我想要的东西。但是到了今天，我找到的答案是，我要臣服于自己的命运。我以前想答的题，我没有时间答了。但我想，我还有时间，去答我需要答的，现实给我的题目。”

不知道听完这个故事，你的感受是什么？**除了遗憾，我被一种更深的东西打动，是人面对遗憾的尊严。**这个学员让我理解，并不是所有的“我想要”都能被实现。我们未实现的理想，有时候会给我们带来很多的痛苦。可是，知道“我想要”和不知道“我想要”，还是有区别的。

更多心理学课程请加微信：10939703

我们的一生很漫长，很多东西都会改变。就算你现在想要的东西，未必就是你将来想要的。一些梦想会丢失，一些梦想会被重新找回来，有些曾经被认为重要的人或者事，会变得不重要。

既然“我想要”不是固定的，它在不停变化，那知道“我想要”的意义在哪里呢？

也许意义就在“知道”。

知道“我想要”，虽然会让你面临很多的矛盾和冲突，但这些矛盾，在给我们痛苦的同时，也拓展了我们心里的空间。就算它没有被实现，也有它的意义。那些没有被实现的“我想要”，仍然是自我重要的组成部分，一直存在于我们精神深处。

“知道”本身，就是对“我想要”这件事的重视。习惯对“我想要”的重视，其实也是习惯重视我们自己。

让我们再来明确一下：就算你没有选择“我想要”，没能实现“我想要”，知道“我想要”仍然是自我发展的重要成就，它会把你的自我带到新的高度。

实现我想要，没有一个简单的答案。如果有，那就是“先知道它”，发现它不可能了，就勇敢地为它哭泣，然后再去生活中寻找新的“我想要”。这几节课，我们讨论了“我想要”对自我的意义，讨论了如何进一步明晰“我想要”。你的“我想要”和现实之间，存在着怎样矛盾和张力呢？欢迎到留言区给我留言。

下一节课，我们将进入模型的第二个环节——选择。即使你明确了“我想要”，它也不一定就是你未来的道路，而是你众多选择中的一个。你会选哪一个呢？这就关系到你采取什么样的衡量标准。我们下节课再见。

划重点

1. 有时候，现实无可避免地打击了你的“我想要”，这时候你就开始了另一种转变：接纳现实。
2. 面对无法继续的关系，我们不是在继续和结束这段关系之间做选择，只是在面对现实和不面对现实之间做选择。
3. 实现我想要并没有一个简单的答案。如果有，那就先知道它。发现它不可能了，就勇敢地为它哭泣，然后再去生活中寻找新的“我想要”。

07 | 选择的标准：是环境还是自我？

欢迎来到《自我转变》课程。你好，我是陈海贤。

从这一讲，我们进入自我转变的第二站：选择。

选择什么？上一站，我们讨论的是如何发现自己的“我想要”。当你开始正视“我想要”这个问题的时候，就算有时候你未必很清晰地知道这个问题的答案，对这个问题本身的重视，也会慢慢影响你的选择。

如果说，现实所提示的是一条稳定、清晰、可预期的方向，可你隐隐约约的“我想要”却暗示了另一条，神秘、悠远，带着危险、诱惑和不确定的道路。它和你的“我想要”契合，变成了来自你内心的遥远的召唤。在这两条路中间，你要选哪一条呢？

美国诗人弗罗斯特有一首诗《未选择的路》，诗是这样写的：

金黄的丛林里分出两条路 可惜我不能同时驻足 我站在路口久久伫立
我向着一条路极目望去 直到它消失在丛林深处

在人生的某一些时刻，你也会站在选择的重要关口。你知道，选择哪条路的意义重大，大到影响你的人生走向。可是，你也只能选择一条。一旦你选择了一条，你就会放弃另外一条。这么重的选择，你却看不到这条路上到底有什么。

在转变期，我们经常面临这样的选择。比如，我该继续现在的工作，还是该换一个工作？我该继续在这个行业内找机会，还是该换一个行业？我该继续在这个老板手下工作，还是该换一个老板？我该改变自己适应跟这个人的关系，还是该跟他分手？

就像诗里的句子一样，所有的选择，都暗示了两条不同的人生道路。

如何做选择

那该如何做选择呢？

让我来举一个例子。

我有一个来访者，是一个建筑设计师，在一家房地产公司工作了很多年。那几年赶上了行业发展的好时机，收入和发展都不错，代价是经常加班，牺牲了很多家庭的时间。

做了十几年以后，她身心俱疲，行业也开始走下坡路了。她就开始想，要不要换一个工作。

她参加了几次心理学培训，感觉很不错，于是就想，能不能成为一个心理咨询师。

可是她对这个行业并不了解，咨询师赚的钱也没有原来设计师那么多。如果放弃原来的工作，这么多年的积累都白费了。她的父母也劝她，不要异想天开，现实一点。她自己也想，我想当心理咨询师，究竟是在追求理想，还是为了逃避工作的压力？

如果你是她，你会怎么思考？

传统上，我们会做两件事。

一是分析现实的利弊得失，这几乎是人的本能。比如，继续做建筑师，它的好处是什么，风险又在哪里？如果要转行，我会付出多大的代价，又能得到多少的回报？

然后，为了看清这些利弊得失，我们又会做第二件事：想要努力去预测未来。

未来行业的发展如何？大环境怎么样？权威人士怎么看？好像看清楚未来，你的决策就能更理性。

分析利弊得失和预测未来，能够帮我们减轻选择带来的不确定的焦虑。可是，它不能帮你理解自己，也不能帮你做出“你的”选择。

设想一下，如果有一天，科技发展到能够有一个智能 AI，把每个选择的利弊得失计算清楚，告诉你哪个选择的收益更大，哪个选择更合理，你会只根据 AI 做选择吗？如果是这样，这个选择是你的选择，还是 AI 的选择？你只是通过执行 AI 的选项，逃避了选择的责任？

事实上，人并不总是根据现实的利弊得失来做选择的，在转变期尤其如此。

因为，预测未来并不现实，我们的选择永远都要面对很多的不确定，这就是世界的真相。如果你只是根据外界信息做出选择时，你就忽略了选择中最重要的因素：你想要成为什么样的自己？

事实上，选择最核心的意义，就是选择成为什么样的自己，并为这个选择承担责任。

而你是什么样的人，也是你的选择最直接的结果。

和分析外在的利弊得失不同，当你从“想要成为什么样的自己”出发去思考选择时，你就开始了向内探索的旅程。这时候，选择的答案不再只是外部世界，而回到了你的内心。

改变选择依据的意义

从外在的利弊得失，到内心的“我想要”，改变选择依据的意义在哪里呢？

答案是，它会改变我们跟现实的关系。

当我们以现实的利弊得失做选择依据时，你会不自觉地遵循了一个假设：现实的利弊得失是最重要的决定力量。相比之下，你的自我是渺小的，“我想要”不值得重视。当我们这么想的时候，你的自我的意志就会萎缩，你就会感觉到一种无力。

可是，当你把选择的依据转回内心时，你就回到了主体的位置。你开始为选择承担责任。通过选择，你承担起了“成为自己”的责任。最后你要成为一个什么样的人，就是一刻又一刻这样的选择决定的。这时候，你会重视你的自我意志，你会把你的愿望、体验、感受、力量放到重要的位置。

把内心作为选择的依据，这并不意味着你要无视现实，它们的区别只在于，谁引导谁。

当你把自我放到更中心的位置时，你知道，你需要用它去处理和创造现实，而不是成为现实的提线木偶。

但你也要知道，当我们问自己，“我想成为什么样的自己”，并把它作为选择依据时，这也并不意味着这个答案就是清晰完整的。

有时候，我们不知道想要成为什么样的自己，有时候，我们想要成为的自己也会变化，另一些时候，我们需要在“想要成为的自己”和所面临的现实之间做出妥协。

可是，当我们从“想要成为的自己”出发去思考选择的时候，我们就走上了一条与分析现实的利弊得失完全不同的道路。它不是一个完整的答案，而是一条在探索中逐渐完成的道路。这条道路本身，有时候比答案更重要。

答案怎么来

说到这儿，也许你会问：就算从“我想要成为怎么样的自己”出发，我还是不知道我要选择什么啊？比如那个来访者，究竟该选建筑师，还是该选心理咨询师呢？

我想说，也许你想从我这儿得到一个确定的答案，但是很抱歉，我真的没有。因为对于你，我仍然只是一个外界信息。如果我帮你做了选择，那你只是遵循了“我的想法”这个外部权威，而不是自己的内心。

我能给你的不是答案，而是一些启发。

这个启发就是，选择是从你的内心出发的。每一个选择，都是铺就“成为你想要成为的自己”的一级台阶。

至于那个犹豫当建筑师还是咨询师的来访者，她的故事还有后续。

当我问她：“为什么你对心理咨询这么执着？”她才告诉我，原来她的成长环境，母亲是很强势的，对她有很高的期待。所以她一直都隐藏着跟妈妈的期待不符的“我想要”，努力扮演好一个好学生的角色。而那个隐藏的自我，变成了一种脱离母亲、实现自我的幻想。

她说：“我慢慢才明白，我的转行不仅是转行，而是自我意志的表达。我总是小心翼翼地把我要的东西放到一个不起眼的地方，防止别人看到它，也不让我自己看到它，把它藏在面具背后。可是，我又期待这个允许。这也许是我想要探索心理工作甚至成为一个心理咨询师的原因。”

后来，她跟先生交流了转行的想法。她本以为，她的先生会像妈妈那样反对她，告诉她这不现实。可是她的先生却说：“无论你选择原来的工作，还是去探索新的领域，我都会支持你。”

她先生顿了顿说：“你在谈论未来的探索时，有一种热情，我从来没见过你在原来的工作中有过这种热情。我觉得，它对你很重要。”

听完先生的话，她对我说：“当我先生说支持我的时候，我忽然觉得，当心理咨询师也许也没有那么紧迫了。我还有更多的可能性可以去探索。我一直把原来的工作当作是一种想要挣脱的束缚，现在我要认真想想，也许这个工作里也有我想要的部分。而我要从事心理咨询的工作，说不定只是为了得到这个自由探索的允许，这个一直在我心里的愿望。”

她说：“我还不知道我要做什么选择。可是我的内心定了很多。因为它有了一个锚点，那就是：我想要成为的自己。”

这是一个进行中的故事，我也不知道，这位来访者是否最终能成为一个心理咨询师。可是，她一直没有从父母那儿得到的允许，从先生这里得到了。这个允许给了她一个空间，让她能去自由地探索。

我为她高兴。

这节课说的是，要不要换行业，要不要换工作，这不是必须的，也没有确定的答案。

可是，从外在的声音，逐渐切换成内在的“我想要”，却是必须的。
它是自我发展必经的道路。

我的这位来访者走上了这条路，通过自己爱人的允许，她也给了自己这样的允许，去把现实跟自己内心的热情联系起来。也许前面还有很多的痛苦、挑战和不确定，但这就是转变的意义。

诗人说：

多年后在某个地方 我将一边叹息，一边讲述 黄色的森林里分出两条路 而我—— 选择了少有人走的那一条 一切的不同，都从这儿开始
今天的课就到这儿，我们多了一个决策的视角。

但也许你会问：就算我从环境的视角切换到了自我的视角，我还是不知道如何做选择啊？不管是谁，都会不舍得放弃现在已有的，又想知道有没有别的可能性。在它们之间，该如何做取舍呢？我是陈海贤，我们下一节课再见。

划重点

- 1.人并不总是根据现实的利弊得失来做选择的，在转变期尤其如此。
- 2.选择最核心的含义，就是选择成为什么样的自己，并为这个选择承担责任。而你是什么样的人，也是你的选择最直接的结果。

3.把内心作为选择的依据，这并不意味着你要无视现实，区别只在于，谁引导谁。

08 | 保护性价值观：什么是自我的核心？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课讲到，当你从环境视角切换到自我视角，你就多了一个决策的新视角。

也许你会问：就算我从环境的视角切换到自我的视角，我还是不知道该如何做选择啊？因为我内心不只一个想要的自我，不同的自我在相互打架，我该做何选择呢？

就拿那个想转行当心理咨询师的建筑师为例，她一定是既想要稳定的自我，又想要有更多可能性的自我；既想要受人尊重的、专家的自我，又想要有更多体验的自我；既想要能为家庭做贡献的自我，又想要追求自己理想的自我.....

这么多不同的自我之间，该如何做选择呢？今天这节课，我们就来聊聊这个话题。

艰难选择

记得徐皓峰导演的电影《师父》，里面有这样一个情节：

因为担心天津武馆地位被挑战，几个天津的武林高手把要挑战他们的一个年轻人带到了天津边界，刺伤了他，告诉他前面不远处就有个医院，不要回天津了。如果往天津走，路途遥远，那是一定会死的。

在这些武林高手看来，那个年轻人其实只是个小人物，他们给他留了一条活路，逼他离开天津，已经仁至义尽了。可是没想到，他们眼里的这个小人物，只是往医院走了几步，就二话不说，往天津的方向跑，直到最后，失去了自己的生命。

这段情节的意义在哪里呢？它告诉我们，作为一个概念的自我，有时候比现实存在的自我更重要。对于这个年轻人，如果选择了去医院，保留了现实的自我，就失去了引以为傲的、概念上的自我。有时候，我们是宁愿失去生命，也不愿意失去那个概念上的重要的自我的。

想一想，如果失去了生命，我们保留这个自我的意义在哪里？这是另外一个问题。虽然我们大部分人所面临的选择并没有那么极端，极端到要威胁自己的生命。

可是这样的选择情境，也会经常出现在我们的生活里：要么失去一些现实的重要的东西，要么失去某个重要的自我。

当你处在这样的选择情境中，你会发现，总有一些东西，不是现实的利弊得失能够衡量的。它是我无论用多少钱、或者要吃多少苦，都不能交换的东西。它是自我最核心的部分。如果失去了这部分自我，“我”就不再是我自己，我这个人，也就不成立了。

保护性价值观

有很多概念来形容人内心里的这个重要自我。在平时它听起来是虚幻的，也并不理性，却会在很多重要的时刻，主导人们的选择。最接近这种现象的心理学概念，叫做“保护性价值观”。

保护性价值观 (protected values) ，是由美国心理学家巴伦 (Baron) 和斯普兰卡 (Spranca) 提出的概念。它指的是，人内心存在一种绝对的价值体系。它神圣又无价，不能被交易，一旦被冒犯，无论冒怎么样的风险，人们都会为之战斗，努力去捍卫它，甚至献出自己的生命。

从自我的角度，保护性价值观是自我建立的基石，我们在这个基石上，建构了自我存在的意义。这也是为什么我们宁可失去很多重要的东西，也要去捍卫它的原因。

艰难选择

这听起来有些抽象，但其实也会发生在我们的选择中。想一想，你自己是否也做过一些重要的选择，这个选择并不遵循趋利避害的、理性的原则？

有没有一些时候，你忽然也开始有一种倔强，虽然别人觉得没有必要，但你却咬紧牙关坚持要这么做，哪怕它可能让你蒙受重大的损失，让你的人生进入动荡期？

其实，这种倔强并不是不理性，而是你有一个很重要的自我要维护。

我有个学员，曾有一段外人看来很不错的婚姻。先生和她都是高学历，工作也很不错。公公婆婆原来有自己的企业，经济条件非常好。那时候，她颇有一些嫁入豪门的幸运。可是慢慢地，日子过得越来越不舒服。

结婚以后，公公婆婆坚持要跟他们一起住。他们是家里绝对的权威，总是有意无意轻视她。她有自己热爱的工作，可是每次她在工作中加班了，公公婆婆就说，没必要啊，你挣的钱又不多，女人把家里顾牢，辅佐你老公的事业才是最重要的。如果她买一些便宜的东西，或者吃饭用团购券，公公婆婆又会说，现在跟你以前不一样了，你的消费习惯要改了。

当她跟先生讲这些事时，先生习惯了父母的权威，并不总能支持她。

先生总是说：“你就去跟我爸妈道个歉，你就服个软。”

为了不让先生为难，每次有矛盾她总是先去道歉，哪怕心里并不觉得自己做错了什么。

就这样过了很多年，她的生活越来越压抑。直到有一次，她跟公公婆婆又因为一件小事有了矛盾。这次不知道怎么来的劲头，她就是不肯道歉，坚持自己没有错，还把这么多年的委屈都抖露了出来。

事情开始朝着失控的方向发展，这个失控的方向让她又激动又害怕。两边僵持不下的时候，她从家里搬了出来。后来先生来找她，她也知道，只要她一低头，就会回到原来的生活里。可是这一次，她说什么也不肯。

她向先生提出了离婚。又因为财产分割的拉扯，她说：“好。那我什么都不要，都给你好了！”

先生听了很错愕。他从来没想过老婆会如此决绝，但他也没说什么。

她就这样孤身一人，离开了那段婚姻，离开了原来的工作，离开了原来所在的城市，在另一个城市找到一份工作，从基层重新做起。直到后来，慢慢又建立起了自己的事业。

讲到这个选择，她仍然会失落。为自己放弃的财富，为婚姻，尤其为孩子。想到孩子，她经常会深夜落泪。

可是回想起那个选择，她却说：“我没有办法。原来我以为，有些事忍忍就可以。可是后来我发现，我没法忍。那会让我觉得自己不被尊重、没有价值、没有希望，也没有自我。以前我最重要的标签来自家庭，现在我成了一个职业女性。这不是关键，关键是，我需要一种尊重。我觉得，没有它，我就不能活。”

听她的故事，我很感慨。为了保护我们的尊严，有时候人就是会付出这么大的代价。

也许你会问，这种失落是不是意味着她后悔了呢？并不是。就算你保护了自己核心的价值，你仍然会失落。后悔是觉得自己做错了事，而失落是对重要“失去”的情感反应。哪怕要承担这样的失落，她也并不后悔。

相反，她说：“我后悔的是，我没有早点做这个选择。我总觉得自己能够改变，可是最终发现，其实有些东西改变不了。我需要被尊重，我需要自己的小家，而不是跟公公婆婆的家。”

听完这个故事，你有什么感想？

我的感想是：人有时候很难知道一件事对自己有多重要，直到用放弃的东西来为它标上价格。你放弃的东西告诉你，你所捍卫的自由是无价的。有时候我甚至想，也许我们最珍贵的东西，就是要通过这么难的选择来得到。

当我们得到它的时候，它就清晰地变成了自我的一部分。这时候，你就看见了你自己。

保护性价值观的意义

也许你会问，那陈老师，我们就不能用更妥善的方式去处理，来获得这种自由吗？我觉得也有可能。可是在这个例子中，以前她一直是用妥善的方式处理的，并没有帮她获得这种自由。

那保护性价值观的意义在哪里？

对于一个身处转变期的人来说，保护性价值观既帮我们做出了选择，它也蕴含着重要的能量。

它是自我重建的基础。如果没有这样的倔强，也许你就不会知道自己是谁，在哪里，你也不知道怎么重新开始。

当你明确什么对你最重要，你的自我就开始有了形状，保护性价值观会慢慢指引你，它是力量和确定性的根源。

说到这里，也许你会问：那保护性价值观就一定是对的吗？它会不会反而阻碍我们的发展呢？也有可能。

在危机时刻，保护性价值观在给我们力量的同时，有时候也会让我们失去某种灵活性。

另外，在有些时候，保护性价值观也会有重要的改变。有些你以前拼命要坚持的东西，可能你慢慢也会觉得，它是不对的。

正是因为保护性价值观的这种两面性，我会对不同阶段的人说不同的话。

对于已经做出选择的人，我总是会肯定他们的做法。因为我知道，这对他们很重要。他们要借着这个保护性价值观，去完成他们的转变。

对于正在选择的人，我也会审慎地问他们：是不是只能这样？他们要保护的东西是毫无疑问的，可是如果我们能够以不同的方式来保护它，是不是会有不一样的灵活性。

你是否面临过艰难的选择？你想保护的、不容妥协的自我，是怎么样一个自我呢？它如何影响了你今天的生活？你可以写在留言区。

今天的课就到这儿。下节课，我们来讲讲，具体怎么根据自我做出选择。我们下节课再见。

划重点

- 1.保护性价值观：人内心存在一种绝对的价值体系。它神圣又无价，不能被交易。它是自我的基石。
- 2.人有时候很难知道一件事对自己有多重要，有时候，我们是用放弃的东西来为它标上价格。
- 3.对于一个身处转变期的人来说，保护性价值观既然帮我们做出了选择，它也蕴含着重要的能量。

09 | 自我视角：如何做出你的选择？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面我们讲了两种选择的标准，也讲了决定选择的核心要素：保护性价值观。也许你会问，怎么才能把这些融入我所面临的选择？有没有切实可行的方法，来帮我整理选择的思路？今天这节课，我们就来讲讲这个问题。

复杂的现实选择

我先来举一个例子：

我有一个来访者，在追求梦想的道路上，经历过很多失败。研究生考了几次才考过。毕业以后找工作也不太顺利。他一直想当律师，考了司法考试，第一次没考过，第二次还是没考过。当他第三次去考的时候，周围的人都劝他，不要考了，脚踏实地一点。他很焦虑，问我：该坚持还是该放弃？

我理解他的焦虑。**虽然我们总说，不要害怕失败，可在现实里，失败就是很可怕的东西。**它会带来心理上的疼痛。你经历的失败并不会完全过去，而会不断提醒你，你不够好，你在追求自己配不上的东西。这会变成焦虑的来源。

听他讲完，我没有直接给他答案，而是问他：“假如放弃了以后，你准备怎么过呢？”

他说：“放弃了以后，我就不用看书了。每天早早回家，跟我妈一起看电视剧。”

我问：“那你喜欢那个自己吗？”

他说：“我不喜欢。其实我试过了，过了一星期就觉得无聊了。相比之下，我倒是更喜欢准备考试的自己，虽然焦虑，可是至少有希望和活力。”

我说：“那就去追求那个你喜欢的自己。我也不知道你能不能考上，可是有时候希望和活力，本身就是回报。”

通过把目光从结果移开，去追求喜欢的那个自己，他慢慢从焦虑中摆脱了出来。

在这个例子里，我没有帮他分析坚持和放弃的利弊得失，我也没用考上了以后你会成为你喜欢的自己来激励他。我说的是更近的思路：坚持还是放弃，它背后有两个不同的自己。这背后，就是一种选择的思路：我们能不能根据选项背后不同的自己，来做选择？

当我们在做选择的时候，我们总是想去看清现实的利弊得失。有时候现实的利弊得失是容易看见的。可是我们忘了，几乎每个选项背后，都有一个可能的自我，它们在不停地对你喊，选我选我。

而在某些特定的选择中，你只能选择其中的一个。如果你选择了一个，就有机会把这个自我带到现实中来。如果你不选这个自我，它就会跟其他很多个可能的自我一样，消失不见。所以，如果你喜欢某一个自己，你需要去放大它的声音，甚至为它代言，而不是压低它，劝服它。

当然，即使你做出了选择，这也只是开始。自我的形成是一个更漫长的过程，还需要很多和现实的碰撞，需要你去奋斗、妥协和调整。可是至少，选择你喜欢的自己，能够变成一个坚定的起点。

也许你会想，前面的例子太简单了。我面临的现实的选择，常常更加复杂。

那我来举一个复杂一些的例子。我有一个来访者，博士毕业，在一个研究所工作。她的老板帮她争取各种资源，为她评职称创造条件。可同时，老板又很强势，她做事让老板不满意了，他就会发脾气。甚至会说：“凭你的做事能力，如果不是我罩着你，给你资源，你不要说评职称了，你连活下去都困难。”

这让她感到羞辱。她经常会想，我是不是要换一个工作？如果离开研究所，她不知道自己能去哪里。她的一些朋友劝她，到公司里她同样有发挥的空间，可是那并不是她熟悉的环境，而且有风险。相比之下，研究所要稳定很多，又受人尊重。

如果继续留在这个研究所，她会慢慢评上职称。可是她觉得自己不快乐。就像一个被妈妈控制的孩子，她没有办法独立。

有时候她劝自己，老板只是刀子嘴豆腐心，听听别在意就好了。另一些时候，她又觉得，绝不能这么忍下去了。同时她也害怕：是不是老板说的是真的，如果没有他的保护，我出去什么也做不成？如果我做得不好，以现在的经济形势，我会不会失业？

该怎么来思考这个选择呢？也许你会想，有没有可能跟老板谈谈，能不能让他意识到他的做法不对？或者，有没有可能在工作再努力一点，够上老板的要求？有时候能，有时候不能，有时候就算能，她也不想这么做。

我们现在假设这样的改变没法实现，你要怎么做选择呢？

选择的三个视角

这样的选择之所以难，是因为它涉及到选择的三个视角：

首先是**现实视角**。现实的视角，就是在一个稳定的、受人尊重的工作，和一个不稳定的、但是有一定机会的工作之间进行选择。如果从这个角度，也许我们会觉得，工作性质是最重要的，老板脾气好不好，只是一些需要适应的小问题。

其次是**关系视角**。从关系的视角看，这是在一个受保护却被贬低的关系，还是一个独立发展自己的关系的选择。一方面，她像一个孩子要长大，要挣脱这种关系，去独立发展自己。可是另一方面，她也享受着这种被保护的好处，当她想要往外走时，又有很多的自我怀疑。

第三个视角，是**自我的视角**。从自我的角度，她的每个选项背后，都有不同的自我，当她要做出选择时，她需要考虑的是，哪个自我对我最重要，更符合我想要成为的自己？而我要不要为这个自我努力？

区别

自我的视角跟其他视角的区别是什么呢？

其他的视角，我们是把所有的利弊得失放到一起，然后做一个重要性的权重对比，再来做出选择。

但这样做，其实有两个劣势：

一来，这些得到和损失通常并不是确定的，我们很难做计算。

二来，上一节课“保护性价值观”的内容也让我们理解，人其实很多时候不是用衡量得失来做决定的，而是根据那个最重要的自我来做决定的。为了让这个自我能够成立，人会忍受很多的损失和痛苦。

所以在这里，我想邀请你用一个新的视角：**把所有的选项统一到自我的视角来思考，我们该怎么选。**

这并不意味着你要不顾现实，相反，它需要你把现实和关系，都放到自我的视角来思考。

举个例子，你希望工作稳定，收入丰厚。这是一个现实的考虑。但同时，这也是自我的考虑，这背后有一个希望生活稳定、渴望收入、渴望尊重的自我。这个自我同样很重要。

如何从自我角度做选择

怎么从自我的角度做选择呢？它分为三步。

首先，把所有坚持和改变的好处和坏处都列出来。

从上面的例子，你可以看到，这个来访者留在研究所的好处包括：稳定的工作、受人尊敬的环境、职称.....它也有很多的坏处，比如高压的环境、让人焦虑的关系、不够自主.....

同时，离职也有很多的好处，比如更多的可能性、更加自主、更能照顾家庭.....它也有有很多坏处，比如需要自己寻找资源、有一定的风险.....

其次，把每个选项的好处和坏处背后可能的自我，都找出来。

既然每个选项背后都有一个可能的自我，那我们就可以把前面的每一个好处和坏处，都翻译成可能的自我。

比如，留下来的好处，可以翻译成：追求安全可控的自我、理智清醒的自我、为家人负责的自我，而留下来的坏处，则可以翻译成忍辱负重的自我，希望安全和稳定的自我等等。

离职的好处，可以翻译成追求可能性的自我、勇于反抗的自我和追求独立的自我。而坏处也可以翻译成，冲动的自我、懦弱的自我和缺乏独立的自我。

当你把每个选项好处坏处对应的自我翻译出来，就来到了**第三步：试着跟这些不同的自我产生情感链接，找出其中对你最重要的那个自我。**

你会发现，当你在读这些理由时，它们常常对你有不同的含义。你跟这些自我也有不同的链接，它们也常常激起你不一样的情感反应。有些你想要，有些不想要，有些重要，有些没那么重要。

而你要做的是，把最重要的那个自我选出来，那个无论如何你都舍不得放弃的自我。它们跟你有不一样的情感链接，他们背后有你想要保护的核心价值观，是你之所以为你的依据。

说到这里，我要告诉你一个选择的秘密，这是我从很多人的选择中发现的。这个秘密是：

我们的选择，不是平衡了所有的利弊得失之后做出的，而经常是根据那个我们无法舍弃的自我做出的。你会根据这个无法舍弃的自我，构建你的人生。

你可以试一试，我刚才提到的这三步的方法，其中对你最重要的那个自我，是怎么样的呢？

当然，选择永远不是事情的结束，而只是探索的开始。对于很多人来说，更困难的是，那个自我都还没有成型，我该如何做选择？

如果是这样，你也要问自己，现在是做出重要选择的时机吗？如果不是选择的时机，我们能做些什么，把这个新自我逐渐培育出来呢？

当你这么问的时候，你就进入了自我转变的下一个环节：容器。下节课，我们再来讲，如果现在还不是选择的时机，如何打造一个容器，把新的自我培育出来。我们下节课再见。

划重点

1. 自我视角做选择与其他视角的区别在于：不是无视现实，而是把所有的选项统一到自我的视角来思考。
2. 从自我视角做选择有三步：把所有坚持和改变的好处和坏处都列出来；把每个选项的好处和坏处背后可能的自我都找到；试着跟这些不同的自我产生情感链接，找出其中对你最重要的那个自我。
3. 我们的选择，往往不是平衡了所有的利弊得失之后做出的，而经常是根据那个无法舍弃的自我做出的。

10 容器：如何培育新自我？

欢迎来到《自我转变》课程。我是陈海贤。

前面我们讲到了如何做选择。做选择是很难的。很多人以为选择是一个结果，但其实，选择是一个过程。它背后是旧自我的逐渐消退，和新自我的逐渐成长。

很多时候，我们不知道自己需要什么，或者没有办法做选择，或许不是因为我们优柔寡断，而是因为，新自我还不够成熟，所以选择的时机还没有到来。

怎么能够在保留旧自我的情况下，先把新自我培育得更成熟呢？
接下来两讲，我们会来到自我转变的第3站：容器。

什么是容器

什么是容器？就像一个胎儿要发育成熟，需要一个子宫来孕育它。一颗种子要长成参天大树，需要一块肥沃的土地来培育它。一个新自我的诞生，也需要有一个安全的环境来激发它。

如何为自己营造这样一个环境呢？它可能是一段特定的时间、一段关系、一个空间…无论什么样的形式，它都是我们刻意打造的，

用于培育新自我的环境，叫作容器。

让我来举个例子。贾雷德·戴蒙德是一个很有名的生物学家，也是一个作家。他写了很多从科学视角看人类发展的畅销书，像是《枪炮、病菌与钢铁》《崩溃》《第三种黑猩猩》等等。

可是你知不知道，他曾经差点放弃了自己的学术生涯？在《剧变》这本书里，他写了他所经历的这场心理危机。

那时候他刚刚本科毕业，以优异的成绩去剑桥读研究生。做了整整一年的生物学实验，他发现自己好像什么都做不好，过高的期待和失败的落差让他开始怀疑自己，也开始怀疑自己的梦想。

那时候，他想放弃科研的道路，退学去做一个同声传译。因为他有语言的天赋，他觉得做一个翻译，似乎在做自己喜欢并擅长的事，而做一个科学家只是出于虚荣心，想要得到别人的认可。

他把这个决定告诉了自己的父母。他的父亲是一个开明的学者，他当然希望自己的儿子能够继续学业。幸运的是，父母并没有贸然替他做决定，而是温和地听他讲述他的烦恼。听完之后他父亲说：

“你确实对科研生涯产生了困惑，但这只是你在剑桥的第一年。现在放弃原本计划好的事业有些为时过早。不如再给自己一学期的时间。这一学期，你就好好去做你的实验，等春季学期再来做决定。你不需要现在就做这个无法回头的重要选择。如果一学期以后，你发现自己确实不喜欢，那我们也支持你。”

他父母的建议，一下子让戴蒙德放松了。

他并没有放弃自己的学业，也没有完全放弃自己作为同声传译的可能性。这半年，他很努力地去做他的实验。努力加上运气，他的实验有了很大的突破，引起了学界的注意。这给了他很大的信心，也让他越来越认同自己作为研究者的身份。

他几乎忘了这到底是因为自己喜欢，还是出于被认同的虚荣，只是埋头做自己的研究。一直到后来博士毕业，他成为了一个很成功的生物学家和作家。可以说，这半年的时间，奠定了他后来的人生走向。

在这半年里，他做了什么？就是为自己打造了一个容器，去努力培育新自我。可是，容器并不只是给自己半年时间这么简单，让我把里面的心理学原理讲给你听。

可供探索的时间

更多心理学课程请加微信：10939703

首先，容器是一段可供探索的时间。

当戴蒙德面临一个选择时，他是在一个尚未被验证的旧自我，和一个尚未成熟的新自我之间做选择。这样的选择是痛苦的。**某种程度上，他几乎是要凭着想象做出对人生至关重要的选择。**

而可以一学期后再做决定，就帮他创造了一个容器，这个容器可以同时容纳两个自我，让一些新的事情发生，让新的自我变得清晰，并让选择容易一些。

为什么只需要一学期，事情就能够变容易呢？

因为确定了一学期的时间，可以减轻他逃避选择的焦虑。他可以跟自己说：“我不是选择逃避，而是选择一学期以后再做选择。”

而且，“一学期以后”这个具体的时间点，为他在不确定中创造了一种确定性。而对于确定的东西，我们就可以在心理上放下它。

而最重要的是，新旧自我造成的内耗，是转变期常见的心理现象。而创造一个容器，能够帮我们避免这种心理内耗。

一学期的时间容器，把戴蒙德从内心的冲突中解脱了出来。他可

以告诉自己：“一学期以后，我可以去试试做同声传译，所以我现在不需要着急去做这件事，我可以把所有的精力都放到做实验上。”

正是因为保留了这种可能性，他才能够在实验上全力以赴，去创造属于他新的经验。所以，如果你现在也面临一个很难的选择，不如也给自己创造一个容器。

在自我转变的沙龙里，曾有一个读者对我讲述她的烦恼。她刚毕业不久，到一个新公司上班。她原先的梦想，是去学校读博士，然后到高校当老师，她所有的努力，都是为这个梦想做准备。可是申请博士被拒绝了，无奈只好找了一份工作，到现在所在的公司上班。现在的公司，工作很忙，压力也很大，她做的又是事务性的工作，跟原先的梦想相去甚远。

这时候，她就开始面临一个难题：

如果放弃原先的梦想，她就会失去那个一直梦想成为的自己，毕竟她为那个自己做了很久的努力。

可是如果放不下原来的梦想，她就没法进入现在的生活，现在的生活，就会变成一直需要忍受的苟且。

这种矛盾让她更没有办法做好眼前的事。你想象一下，她是一个职场新人，本来就会遇到很多的压力和挑战。那些压力和挑战原本有利于她积累职场经验的。可是，如果她一直放不下自己的梦想，她就会觉得“是因为我没有追求梦想，才需要经历这些挑战 and 压力”。她就更难把注意力集中到现在的工作中。另一种可能性，就这样变成了逃避挑战的出口。

她问我怎么办。我说：也许你也要给自己一个学期的时间，给自己制造一个容器。你可以告诉自己，这个学期，我要全力以赴去工作，看看有什么改变。我并没有完全放弃我的梦想，一个学期以后，如果我实在觉得这份工作不合适，再来做决定。

这也把她从内心冲突中解救了出来。

提供支持的关系

当然了，容器不只是一段时间。容器的第二种含义是：一段既提供支持，又给你空间的关系。

你有没有发现，在这个例子里，戴蒙德的父亲的做法非常明智。试想一下，如果他坚持要戴蒙德走学术生涯，告诉儿子，你绝不能退缩，你选择同声传译只是为了逃避现在的困难，我比你多吃这么多年的饭，我是为你好…结果会怎么样？

也许戴蒙德会听从他父亲的话。可是他可能会想，这不是我要走的路，这是我父亲要我走的路。这样他就很难全力以赴。

他也可能不听。他可能会想：“凭什么我要听你的，你又不了解我，你为什么要否定我的梦想？”本来还在犹豫的，可能马上就选择了另一个方向。

关系就是这样，它有时候会干扰我们想要的东西。当把“去剑桥学习”和遵从父亲的愿望联系起来，而把“当同声传译”和“我要独立为自己做决定”联系起来的时候，我们明明想要的是“独立为自己做决定”，却会误以为“我想当一个同声传译”才是“独立为自己做决定”。很多错误的选择，就是这样发生的。

戴蒙德的父亲的明智就在，他并没有为儿子做决定，他在保留可能性的同时，也把决定的权力最终给了儿子，并表示无论如何，他会支持儿子的建议。

这种宽容和支持，就创造了一种关系的容器。关系的容器看起来什么都没有给，可是对于探索新自我，它是非常珍贵的。

我曾经遇到一个年轻的朋友，他考研失败，觉得前途渺茫，陷入

了抑郁，什么也不想干，就回到了家里。那时候他父母已经分开了。他先去妈妈家，妈妈对他的状态很着急，不停地指导他振作起来，做简历，找工作，可是这让他心烦意乱。

后来他又去了爸爸家。跟妈妈不同，爸爸什么都没说，也不催他早睡早起，也不管他打游戏，只是每天帮他做饭，吃完饭叫他一起散散步，随意聊几句。他爸爸总是听得多，说得少。就这样过了一个月，他忽然觉得自己不能再这样浑浑噩噩下去了，就出来找了一份工作。

后来我们讨论，他爸爸做了什么帮到了他？表面看起来，似乎什么也没做，**但正是这“什么也没做”里，包含了帮他复原的最重要的因素：**

他爸爸给了他一个容器，让他去整理和修复他自己。这种不打扰背后，是一种信任---我相信我儿子已经长大了，我相信他会找到自己的办法。

为什么这种容器会有效呢？因为自我转变是一种涅槃式的成长，而不是修复一样东西。在转变期，人最需要的就是这样一个容器，能够让他慢慢去想，自己想要的是什么。**在转变期，这种宽松的、带着允许的、能够让你思考和探索的容器，远比任何明智的评价，**

更有疗效。

这节课我们讲了容器的两种含义：一段用于探索的时间，和一段能够容纳探索的关系。在过去的时间里，有没有这样一段时间，或者这样一段关系，培育了你的新自我呢？欢迎在留言区和我互动。

但是，光有一个容器也不够，我们还需要在这个容器里，去主动做一些探索。该如何在容器中做探索呢？下节课我们就来讨论这个问题。我们下节课再见。

划重点

- 1.一个新自我的诞生，也需要一个安全的环境来激发它，这就是容器。
- 2.容器可能是一段可供探索的时间、一段支持性的关系，等等。
- 3.新旧自我造成的内耗，是转变期常见的心理现象。而创造一个容器，能够帮我们避免这种心理冲突。

11 | 培育：如何在容器中探索自我？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。这节课我们继续讲容器。

上节课我们讲了，所谓的容器，是为自己创造一个空间，也许是一段时间，也许是一段关系。在这个空间里，你要允许新旧自我的共存，来培育新自我。

也许你要问，我已经给了自己一段时间，可是怎么做探索呢？怎么培育新自我呢？这节课，我们就来讲讲这个问题。

容器听起来很简单，就是给自己一段时间。可是它背后有一个理念，就是新自我的成长，都有它自己的阶段和规律。

如果你和你身边的人正在犹豫纠结，要不要辞职、要不要转行、要不要离开一段关系，不要把犹豫纠结看作你没办法做决定，而要把它看作是，你决定的时机还不成熟。

因为新自我是逐渐长成的。你没法做决定，说明新自我还只是一个没有成形的想法，或者有一些重要的经验还没有被创造出来，你还缺少一个可以做决定的依据，一个契机。

这时候，**你就需要一个容器，在不需要做那些不能回头的选择的同时，制造一个可供尝试的空间。**在避免失去旧自我的同时，为新自我创造机会。

旧自我的存在就像一个基地，它会给你一种安全感：“大不了我可以回来。”正是这种安全感，能够帮助你去探索新自我。就像胎儿会从母亲身上吸取养分，新自我的探索，也需要用到旧自我的这种资源。

容器的主要功能，是帮你暂缓决定性的关键选择。但其实在一个容器里，你还是要做选择的。尝试什么样的新自我，就是你需要做的选择。

就像上一节课，戴蒙德给了自己一学期的容器，可是他尝试的方向是继续努力做实验，而不是同声传译。这就是他的选择。

你所选择的方向，就是你要探索的方向。

具体来说，在容器里，如何做自我探索呢？

如果你想要做的事情是明确的，而你旧有的工作和生活能够提供足够的时间供你去探索，那你很幸运，探索就会变得简单起来。

刘慈欣的《三体》，就是在他在山西娘子关当电工的时候写的；
当年明月的《明朝那些事儿》，也是在他在海关总署工作的时候写的；
这种例子国外也有，比如爱因斯坦早期的论文，是在瑞士专利局上班的时候写的。

虽然他们做的工作是事务性的，但这份工作在他们那里，并没有变成“眼前的苟且”和“诗与远方”的冲突，而是变成了他们创造的容器。

但这种情况只属于少数的幸运儿。对大部分人，就没有这样的条件和便利。他们的容器都需要以一种新的方式，把新旧自我联系起来，从旧自我中寻找培育新自我的资源，才能做出自己的选择。典型的探索方向有三种：

在旧场景中培育新能力

第一，在旧场景中培育新能力。

我有一个读者，在一个互联网大厂工作。他在原来部门做得不错，可是被老板派去做新业务，同时也开始带团队。本来业务就不熟，加上他没有带团队的经验，不知道怎么把工作分配给别人。那时候他很焦虑，一直怀疑自己是不是没有能力去应对这个工作，焦虑严重到他想要辞职。

幸亏他有一个不错的老板。老板让他休养了一段时间，并告诉他，这不是他的问题，而是很多新人管理者都会遇到的问题。于是他给了自己半年的时间作为容器，决定如果这半年还没有起色，那就辞职。

在这半年里，老板给了他很多指点，他也沉下心来学习怎么带团队，终于慢慢站稳了脚跟。当我见到他的时候，他已经习惯了作为管理者的新自我。

你看，这个读者的转变是，从一个员工变成了一个管理者。但是，他面对的场景并没有变，仍然是他的公司。他的容器是什么？就是在旧场景中培育新能力，新能力变成了这个新自我的核心。

每当有人问我：要不要换一份新的工作？我总是会问他们：你到底是不喜欢这份工作，这份工作跟你自我的某些部分有关键的冲突？还是你缺少能力去胜任它？

如果是缺少能力，那我就会建议你，通过一种新能力去解决。因为能力是可以培养的，而培养一种新能力，就是一种新的应对方式，也是我们完成转变的一种新的道路。

拓展旧能力的新应用

我要讲的第二个探索方向是，拓展旧能力的新应用。

有时候，你想要的新自我，和旧自我之间并没有完全的联系。这时候就需要你发挥想象力，如何能够拓展自己原有的能力，让它变成新自我的资源。

有时候，现有的工作角色常常限制了我们自身能力的认识，以为它只能应用到现实的场景中。但如果你发挥你的创造力，你就会发现，你已经拥有的能力，它的应用范围，比你想象得更广，只不过你需要新的场景中去积累经验。

让我来举个例子。我认识一个建筑师，他很喜欢心理学，一直希望转型做一个心理咨询师，为此他还参加了很多心理学的培训。我问他为什么想要当心理咨询师，他说，我被心理学疗愈过，所以我也希望能去疗愈人。

我说，如果当心理咨询师，你需要很多的训练，这对目前的你来说，路太长了。可是如果是疗愈，那你现在就能做一些事。你是学设计的，设计本身也可以产生疗愈的作品。

他真的去做了。他把疗愈自己的某些经验，变成了设计的理念，做了很多室内的小摆件。这些有心理学意味的小摆件，受到了很多人的欢迎，他也因此找到了新的自我。

你看，设计是他的旧能力，现在它在心理疗愈的领域，找到了新的应用。而这种新应用，也能帮他探索新自我。

也许你会问，我的旧能力怎么能应用到新场景中，探索到新的自我呢？

这里有一个诀窍，就是把你的能力，用一种很抽象的方法说出来。越是抽象的东西，它的延伸性越大，可能性也越广。

如果你是一个 HR，你可以把 HR 想象成跟人打交道的工作，那你的能力，就可以迁移到任何跟人打交道的工作上。

如果你是一个设计师，你可以说，我的工作就是通过作品与人对话，那任何你想表达的东西，都可以用于这种对话。

当你能够拓展旧能力的新应用，新的自我就有了更多可能和空间。

在旧场景中扮演新角色

第三种探索，就是尝试在旧场景中扮演新角色。

能够用于新自我探索的资源，不只是旧自我的能力，也有我们所熟悉的场景。如果我们在熟悉的场景中能够安排一个新的角色，让这个新的角色更靠近新的自我，那这个新角色本身，也变成了一种可靠的容器。

让我来举个例子。我有一个朋友，多年来都在负责一个训练营课程的开发，做得很不错。前段时间见到我，他说人到中年，也会想自己的人生意义在哪里。

有一次他去参加了一个教练的工作坊，做了关于“我想要”的自我探索。他发现，自己真正想要的，是去帮助人，只不过，他一直误以为只有外在的事业成功了，才能做这件事。现在，他想试试做一个企业教练。

做企业教练和课程的设计者，这是完全不一样的工作。那怎么办呢？他就每次在设计课程的时候，给自己安排一个类似教练的角色，来练习自己的教练技术，也能深入了解学员的问题。

最开始大家对这个角色的设置也有一些疑问，可因为他是课程设计者，他就尽量在课程逻辑上，让这个角色显得合理一些。慢慢地，大家也接

受了有这样一个新角色。时间久了，甚至有些学员在课程以外，也来找他咨询。

他的做法，就是把旧场景当作一个容器，在旧场景中扮演一个新的角色，慢慢把新自我孕育出来。

今天我们讲了在容器中探索新自我的三个方向：在旧场景中培育新能力、拓展旧能力的新应用，以及在旧场景中扮演新角色。

你曾经做过这样的探索吗？如果现在你要培育一个新自我，你觉得哪一种探索方向更适合你呢？

欢迎在留言区和我互动，其实，转变的方向并不只这三种，还有其他很多的可能性，你都可以做出探索。但你有没有发现这三个方向的共同点？那就是，把旧自我变成新自我的养料。

把你旧自我中有用的、你自己欣赏，也想要保留的旧自我，嫁接到新自我中来，变成一个可能的探索方向。

也许你要问，如果容器孕育的新自我成熟了，会发生什么？什么时候，我们该做出重要的决定呢？下节课，我们就进入转变的第四站。当新旧自我再也无法共存，你所面临转变的契机。我们下节课再见。

更多心理学课程请加微信：10939703

划重点

- 1.容器的背后藏着一种重要的理念：新自我的成长，有它自己的阶段和规律。
- 2.在容器中探索新自我的三个方向：在旧场景中培育新能力、拓展旧能力的新应用、在旧场景中扮演新角色。
- 3.这三个方向的共同点是，把旧自我变成新自我的养料。把旧自我中有用的、你自己欣赏也想要保留的旧自我，嫁接到新自我中来，变成一个可能的探索方向。

12 | 契机：决定的时刻何时到来？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上一站，我们讲到了容器。当新自我还不够成熟时，我们会通过一个新旧自我共存的容器，去培育新的自我。

可是总有一天，你会面临这样的时刻：容器破裂了，新旧自我再也无法共存。你需要做出自己的选择。这些决定性的时刻，常常伴随着一些偶然的生活事件，它逼迫着你做出自己的决定。这就是转变的第四个环节：契机。

什么是契机

有时候我们误以为，转变是在容器里探索，然后按照计划，完成新旧自我的分离。可事实上，只有很少的情况是这样，大部分时候，转变是忽然有一件事发生了。无论这件事是出自外界的变化，还是你的选择，它让矛盾开始加剧，让新旧自我再也无法共存。

它像什么呢？像古人做很多重要事情之前，都会做的仪式。他们会把一碗酒一饮而尽，然后把碗摔得粉碎。

这个仪式的意义是什么？它既代表一种决心，也代表一种冲动，它更是一种隐喻：就像摔碎的杯子再也不能复原，从此以后，我的生活就再也回不去了。从此以后，我不再是原来的我自己。

契机的到来，就是我们摔碎了生活的酒杯，并由这个瞬间，明白了自己是谁。从此以后，无论你愿不愿意，你就开始进入新的阶段。

这个决定性的时刻，就是契机。

一般来说，我们生活中的变化常常只是自我局部的变化，它不会改变你基本的自我。而契机改变的是自我中的关键要素，可能是工作、身份、核心角色、重要目标、重要的关系等等。因为这个契机，旧自我彻底坍塌了，它逼着你把这个新自我长出来。

契机的出现，常常伴随着疾风骤雨，给我们带来很多的迷惑。有时候，我们需要经历完整的过程，站在新自我的土壤上回头看，才能理解这个契机对我们意味着什么。

契机到来的时候，往往是什么样的呢？你可以从三个方面去辨认：

加剧矛盾

首先，契机往往不是以缓和矛盾的方式出现的，而是以加剧矛盾的方式出现的。

这和我们日常发生的事很不同。想想我们日常做事的逻辑是什么？我们是发现问题，解决问题。关系受损了，就去修补关系，矛盾发生了，就去化解矛盾，防止事情变得不可收拾。

但契机完全不同。

它就是通过把一个小问题变成一个大问题，通过把一件小事变成一场大冲突，把一件平常的事变得不可收拾，来完成新旧自我的分离。

还记得我在前面保护性价值观中讲的例子吗？我有个学员，嫁到了一个不错的家庭，可是公公婆婆很有控制欲。以往她都是息事宁人，用自己的隐忍来维持着家庭的平衡。

直到有一次，她因为一件小事跟公公婆婆发生了矛盾。这一次，她就是不肯道歉，直到事情朝着失控的方向发展，她从这个家里搬了出来，最终离开了这个家庭。

我问她：“你最后一次跟公婆吵架的小事究竟是什么？”她说：“我完全不记得了。我只记得那时候的委屈。”

就是那件根本不记得的小事，成为了她转变的契机，变成了她人生的分水岭。

她的例子并非偶然。在很多人的转变里，都有那么一点点“借题发挥”。

有时候，他们所坚持的事情之小，与所引发的后果、为此付出的代价之大，形成了鲜明的对比。

可是如果你知道，他们所坚持的绝不是表面上的那件小事，而是小事背后已经酝酿了很久的新自我，你就不会太惊讶。

我有一个设计师朋友，在一个小公司工作。原来做设计的时候，她的老板总是给她一些意见，哪怕这些意见跟她的审美不符，她也总是会听从。她总是劝说自己，我只是打一份工，挣钱而已，老板是发工资的人，无论老板的意见多不合理，我都应该听老板的。

可是，在一次设计稿的讨论会上，老板又提了意见，她却坚持不肯改动一个很小的设计细节。很多人都劝她没必要这样，这又不关键，她就是不为所动。最后老板也生气了，说：“如果你坚持不听，那就别在这里干了！”她当场就说：“好，那我辞职！”然后，在别人惊讶的目光中，离开了这家公司。

很多人会以为，这个朋友是不是早就想好了要辞职，所以才借题发挥？其实并不是。

在这件事发生的前一天，她还在想着下个月的工作计划，想着拿了年终奖去哪里玩。

这件事的发生，对她自己也是一个新奇的经验。可是当这件事发生时，那个一直压抑的、觉得不被尊重的委屈，那个已经藏了很久的离开的念头，就迅速浮现在她的意识中，成为一个不可遏制的冲动。

她这时才发现，这个念头原来已经存在很久了，只是她从来没有认真对待它。

这是很多人人生中的英勇时刻。它像是一个隐喻。通过在这些小事上的反抗，它让我们坚持了新的自我，与原来的生活决裂了。

非理性

你可能觉得，这种扩大矛盾的方式，让契机听起来像是一时冲动。它并不理性，也不符合收益损失的考量，它的到来甚至让身处其中的人都感觉猝不及防。

是的，这就是契机的第二个特征。

它是非理性的，经常表现得像是一时冲动。

很多人以为，转变是一个按部就班的过程。我们给自己设置一个容器去探索新自我，到时机成熟的时候，根据“我想要”做出理性的选择。但真实的转变常常不是这样。

如果从收益损失来讲，就算要离婚，我那个学员也可以跟先生好好谈谈，好聚好散，那个设计师，也不用以这种极端的方式离开。可是他们就是需要这种冲动、这种不理性，来获得离开的力量。

我这么讲，是在鼓励人冲动吗？当然不是。

因为契机中的“冲动”，和我们平时所说的“冲动”并不相同。

我们平时所说的“冲动”，常常是因为控制不了自己的情绪，做出过激的行为，从而伤害了自己和他人。

但是“契机”中的冲动，它伴随着新旧自我的更替。

为什么会有这种冲动呢？新旧自我的分离是很艰难的，如果不是那种不顾一切的冲动，我们很难有力量去完成对转变至关重要的分离。有时候，那些平时看起来最理性、最柔弱、最能控制自己情绪的人，反而在契机的当下，也会冲动得让人惊讶。

但如果你仔细审视，你就会发现，一个看似冲动的行为背后，都有一个已经酝酿了很久的念头。只是以前，你总是用“它不成熟”、“它太难了”、“你没有想清楚”、“时机未到”来拉住它。可是身处转变时，你也很难完全清楚自己的想法。通常的情况是，这些“我想要”已经变成了心里的种子。当契机发生时，你会一边凭借“冲动”让事情发生，一边整理自己的“我想要”，一边探索它可能的出路。

这和理性的选择完全不同。

如果说，理性是维持稳定，那冲动就是让事情发生。

它提供了推动新旧自我分离的力量。从这个角度，你就知道，很多看起来偶然的冲动其实都有它的必然。

偶然中的必然

这也是契机的第三个特征：

它看起来是偶然，它的背后，却是新旧自我矛盾所推动的必然。

让我用生孩子做比喻。十月怀胎，我们都知道某个时刻，孩子会生下来，这是一种必然。可是当孩子诞生的时候，它剧烈的、混乱的程度，仍然会让它看起来像是一个偶然。新自我的诞生也是如此。更何况，它还不

像十月怀胎，有明确的时间表。我们甚至都不知道，这个新自我能不能诞生。

也因为契机看起来像是一种偶然和意外，当它发生的时候，你会觉得恐慌。契机会把你带到一个新的、陌生的世界。你并不知道要面对的是什么，却发现自己已经跨越了门槛，再也不能回头。

让我再来讲一下，这种恐慌背后，是我们关于转变的假设。我们总以为，自我的转变是水到渠成后理性选择的结果，也误以为，当契机来临的时候，新自我已经足够成熟了，成熟到可以独自面对世界了。

什么都还没准备好，怎么能面对这么多不确定了呢？

其实，你永远不会准备好。

一个婴儿诞生，变成一个独立的个体，他准备好了吗？他只是准备好了脱离母体。可对于新世界，他仍然只是一个婴儿。他离真正的成熟，还有很长的路要走。

自我的诞生也是如此。如果你明白了这个过程，你就会知道，那些发生在你生活中的“契机”，无论有多激烈和意外，都不是偶然。你就会对契机有更多的理解和接纳。

今天我们讲了契机，讲了契机的三个特征：加剧矛盾、非理性的冲动、偶然中的必然。你之前有没有遇到过这么剧烈的契机，当时你做了什么？欢迎在留言区跟我分享。

如果你真的遇到了这样一个契机，它除了让你觉得措手不及，还会让你发现什么关于自我的东西呢？下节课，我们继续来讲讲，如何利用生活中的契机，来发现自我。我们下节课再见。

13 契机的意义：如何利用它发现自我

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲了契机的三个特征：加剧矛盾、非理性的冲动和偶然中的必然。**其实，契机同时发生在现实层面和心理层面。**

在现实层面，契机是一件偶然发生的事情，帮助我们完成新旧自我的脱离。**在心理层面，契机有另一个重要的意义：它是一个启发，帮你发现新的自我。**

就像阿根廷文豪博尔豪斯所说：“任何命运，无论如何漫长复杂，实际上只反映于一个瞬间，那就是他大彻大悟自己究竟是谁的瞬间。”

契机为什么能帮你发现新的自我？如果你认同，契机的偶然和意外背后，有新旧自我交替的规律。你就会发现，这种偶然和意外背后，反而有另一种真实：一种因为某种原因，你一直不想看见的真实。在这个真实背后，就有一个你一直忽略了的自我。

如果日常是漫长无边的黑夜，契机就像划过夜空的一道闪电。借着这道闪电，你看见了自己。

为什么我们平时看不见这个自我，非要借着冲动和偶然呢？我相信，这个自我里，有我们忽略的，或者不愿意面对的东西。而契机，让我们面对它。

面对不想面对的弱点

有时候，契机让我们面对，我们自身不想面对的弱点。但是，这个弱点是旧自我的重要组成部分，我们甚至还借由它获得过成功，所以我们不想改变它。

让我来举个例子。不知道你知不知道吴士宏老师？她是前微软中国区总经理，2001、2002 连续两年被《财富》杂志评为“全球 50 位最具影响力商业女性”。

后来她就从大众视野里消失了。我再一次知道她，是因为她的新书《越过山丘》，开篇就讲她如何陷入重度抑郁，又如何通过教练技术把自己拽出低谷。原来从微软离开后，她去国企做职业经理人，遭遇了互联网泡沫的破灭，后来又经历了创业失败，欠下巨款，光环褪去，英雄走下神坛。这段经历，让吴老师陷入了长期的抑郁，她甚至想过很多次用死亡来解脱。

直到契机来临，一次偶然的机会，她误入一个学习教练技术的课堂。教

练问了她两个问题：

第一个，你取得今日的成就，内心最重要的那个因素是什么？

第二个，你觉得可能阻碍你最大程度发挥潜力的自身因素会是什么？

这两个问题进入了吴老师的内心。她一个人在房间思考良久，直到这个答案慢慢浮现，它居然是“害怕失败”。

这一段在吴老师的书《越过山丘》中有很详细的描述，如果你感兴趣可以去读。当时吴老师讲这一段的感觉，像是一个苦修武功的人终于破障，仰天长啸：原来把自己限制死的、让自己痛苦的东西，不过如此而已。

为什么需要这样的契机，才能让她意识到，她一直以来的障碍，是“害怕失败”？

我跟吴老师聊过这个问题。她说，自己原来出身并不高，以往所有的成就，都是靠着不服输的精神拼搏来的，这是她引以为傲的自我。当她用这种不服输的精神取得成就以后，她更不能接受自己也会不行。

当意想不到的失败来临，她还是要不停地证明自己不会失败。这让她走进了一个死胡同。原来的成就变成了负担，原来的优点变成了弱点。

她怕去面对失败，怕去承认荣耀的时代已经过去。直到她忽然发现，自己原来这么害怕失败的那一刻，她发现了一个新的自我，一个会失败、会软弱的自己。她接纳了这个新自己。凭着这个接纳，她也放下了长久以来的负担。

从此以后，那个永远成功、永远光鲜的打工女皇不见了，有的是一个更真实的吴老师。藉由这个契机，她开始了重新寻找自我的旅程。

发现真正的“我想要”

有时候，契机会帮我们发现，我们内心真正的“我想要”。追求这个“我想要”，会付出巨大的艰辛和代价，所以我们一直不愿意看到它。

知道自己的梦想，有时候是一种折磨。因为你会在现实里担惊受怕，你会付出很大的代价，承担很多的焦虑和不确定。可是它同时也给你一种意义，一种要去努力投入的生活。

我有一个朋友，在国外一个名校读心理学。那时候她就想学心理咨询，但是因为各种机缘巧合，没有读成，而是读成了认知神经科学。

她是个很会调整自己的人，就劝说自己，既来之则安之，既然学了，就好好学，塞翁失马焉知非福。所以她顺利完成了学业，又回国到一个互

联网大厂工作。

有时候，一个错误的选择，需要兜兜转转走很多弯路才能弥补。这个兜兜转转，不仅是职业生涯上的，还是自我认知上的。

到互联网大厂后，一方面工作的节奏很快，给了她很多压力和挑战。另一方面，那个遥远的心理咨询的梦想，也一直在她心里回荡。最开始她并没有把这个梦想当真，入职的时候告诉自己，无论如何，我要干满两年再考虑其他。

可是慢慢地，一些身体的信号出现了。她开始变得很焦虑，每次上班之前，都要给自己鼓很长时间的劲才可以。那个遥远的梦想，也变得越来越强烈。她又劝说自己，我不能因为自己有痛苦，就要逃避，有痛苦要去面对，要成长。

为了缓解内心的冲突，她也给自己设计了一个容器：我业余时间可以学一些心理咨询的知识，为将来的探索做准备。可是她的工作，根本没有业余时间。

慢慢地，契机来了。她所在的公司发生了很大的变动。她在努力的项目，忽然被裁撤了。有一些原来还在一起工作的同事，被约裁员了。她忽然发现，自己努力的事情，其实并没有那么坚实的意义。

更多心理学课程请加微信：10939703

在那一刻，她忽然想通了：无论我选择坚持还是离职，都不能说明我是一个什么样的人。我不用坚持在这里痛苦地工作，来证明自己是一个不怕困难、不会逃避的好人。

想通了这一点，她忽然发现，很多事逐渐清晰起来。她想起自己当初为什么要学心理咨询，就是想成为一个助人者。她一直想向自己证明，那个遥远的梦想是对现实工作的逃避。其实并不是，那是她一直努力想做的事情。从她上大学，甚至更遥远的童年就开始了。

当她知道这一点以后，她再也没办法轻易把这个梦想放下。她再也不能劝说自己轻易去找个工作。她也开始了漫长的寻找自我的旅途。

为什么最开始她看不到这个梦想？因为这个梦想意味着和常规生活的脱离，意味着一系列的麻烦和不确定。而现在，她开始看到它了。

面对最艰难的选择

契机有时候能帮我们去面对最艰难的选择，帮我们看到“我”之所以存在的根基。为了保留这个根基，我们需要舍弃一些重要的东西。很多时候，为了避免这种舍弃所带来的痛苦，我们会不想看到这个“我”。

婚姻的破裂是最艰难的转变。很多时候，这不仅牵扯到家庭，还牵扯到孩子。让孩子受到伤害，是所有父母最不愿意的事情。可是，如果两个人已经没有感情了，那该怎么办呢？

我曾接待过一个离婚的妈妈，从结婚第一天开始，她就觉得自己的婚姻是个错误。

在这段婚姻里，她一直觉得很孤独。可是周围的人都劝她：“你已经不年轻了，不要再折腾，就凑合过吧。”

最后连她自己也开始怀疑，是不是我的感觉没有道理。渐渐地，她在家里不说话，甚至连愤怒都消失了，离开的念头变得越来越强烈。

可是，她还有女儿。一想到女儿会因为她的决定失去完整的家，她就心如刀绞。她没法做这个决定，直到她整个人渐渐失去了生气，去医院检查。医生说，她有严重的抑郁症。这个抑郁症成了转变的契机。她凭着仅有的力气搬出了家门。

那时候我听她讲这一段，我跟她说：“就好像，如果你要承担起作为妈妈的责任，就必须否定你自己的感觉。”

她说：“不是否定我的感觉，而是否定我作为整个人的存在。如果是这样，我整个人就不在了。”

她说：“我几乎是用生命做的决定。我跟自己说：既然没有人爱你，就让你自己来爱你自己。既然没有人理解你，从今以后，就让你自己来理解你自己。”

可是想起女儿，她还是很心痛。

她说：“我想给女儿一个温暖健全的家，比谁都想。我愿意为她做任何事，如果我能。我想承担对她的责任。可是，我不能。难道非要杀死我自己，才能成全她吗？”

我被她的话深深地震撼。我说：“当然你不能这样，你也做不到。**你得先有你自己，才有这个家，才有责任。如果连你自己都不存在了，又哪来的家呢？**”

抑郁症是一个契机。让她看到，就算她有再多的顾虑，她也无法否认她自己的存在。

这个根基帮助她看到，一个无可奈何的选择背后，她要保留的自我。

从此，她要开始面对新的难题：如何好好离婚，把这件事对女儿的伤害降到最低。如何离开婚姻以后，再去寻找新的自己。相比于前面的难题，

这也许是一个更有解的问题。

好，今天我们讲了契机在心理上的意义：它可以帮助我们认识自我。它会帮助我们去面对不想面对的弱点、看到真正的“我想要”、知道自我存在的根基。

从这个角度来看，你曾经遇到过什么样的契机，它又帮你发现了什么样的自我？

下节课，我们来讲另一种奇迹：不以决裂为结果的契机。下节课，我们就来讲讲这一种契机。我们下节课再见。

划重点

契机在心理上能够帮助我们：

1. 面对自身不想面对的弱点。
2. 看到真正的“我想要”。
3. 面对最艰难的选择，帮我们看到“我”之所以存在的根基。

14 | 契机的另一面：不做选择，也是选择

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前两节课，我们讲了契机的两种意义：在现实层面，它帮你完成新旧自我的脱离，在心理层面，它帮你发现新的自我。

也许你要问，前面所讲的契机，似乎都以“脱离”作为最终的结果，有没有哪种契机，会让我们放弃幻想，更加接纳现实呢？

是有的。今天这节课，我们就来讲讲这种契机。

接纳现实的新自我

我们曾说，转变有两个主要的方向：通过改变为新自我创造条件，以及面对和接纳现实。

在新旧自我的矛盾和冲突中，如果有这样一件事，能够让你发现，原来的生活是比所谓的远方更好的选择，这同样是一种转变。

这种转变，虽然没有帮你从旧环境和旧关系中脱离，但它能帮你从矛盾和冲突中脱离，帮你发展出一个新的自我：更加接纳现实的自我。

让我来举个例子。我有一个朋友，在一个互联网大厂工作，是公司元老。这么多年，他创造了足够的财富，多少也有些厌倦了，所以就很想尝试新的生活。他喜欢农业，想把农业和心理疗愈结合起来，做一个有机农场。这是他为自己设计的容器。为此，他考察场地，找专家咨询，忙了很长时间。他也一直告诉自己，这是他真正想走的道路。

直到最终决定的那一刻，他鼓起勇气，在公司的系统里提交辞职申请。最后一步，网页弹出了一个醒目的弹窗，提醒他：“这是一件郑重的事，一旦提交将无法撤回，你是否已经考虑清楚？”

那时候，他忽然发现，他没有勇气去点那个“是”的按钮。

他一个人到园区里走了一下午，不停地走。这个园区是从他工作开始，从无到有建立起来的，他熟悉其中的一草一木。他不停问自己：“我真的要离开这个我奋斗过的地方吗？”

一直走到天黑，园区的灯亮起来，他回到办公室，默默地关闭了那个申请离职的窗口。

现在，这件事已经过去好多年了，他还在那边工作。回顾这件事，他说：

“现在我不想离职这件事了。逼近离开的那一刻，我才发现这个工作对我意味着这么多。现在我还想呆在这里。当然以后也许还会有变化，那就以后再说。”

我理解他。离开是一件很纠结的事。**所以每次有人告诉我离职了，我就会恭喜他，恭喜他有新的未来。如果有人告诉我决定不离职了，我也会恭喜他，恭喜他看清自己的内心。**

看清自己的内心是一件很不容易的事。有时候，你不得不去面对那些不可回头的抉择，才能发现自己真正想要的是什么。

在职业选择如此，在亲密关系中也是如此。

我见过很多夫妻，他们跟伴侣有矛盾，在一起痛苦，离开又有很多的羁绊。有时候他们会问我，如何做选择。我总是会说：

“婚姻是很郑重的事，你最好想清楚，自己是不是已经尽力了。如果可能的话，找一个婚姻家庭治疗师聊一聊。这样，就算你们有一天真的分开，也不会有遗憾。”

确实也有很多夫妻，平时因为自己的委屈，总是不停做伤害关系的事。直到面临婚姻可能破裂的现实，他们才发现，原来还眷恋彼此，这就变成了改变的契机。

回头路和接纳

职业选择也好，关系也好，最后决定走回头路，是不是一定伴随着接纳呢？那也不一定。

有时候我们走了回头路，能够从矛盾和冲突中摆脱出来。但也有时候，我们走了回头路，却会不停怪自己软弱。

我有一个来访者，原来在事业单位，工作稳定，但她觉得有些无聊。她一直渴望有更多的成长和改变，一直积极在外面找机会。有一个创业公司很看重她，希望她加入。当她终于下定决心要去创业公司的时候，发现创业公司地方又小，人又多，素质参差不齐，跟她原来的单位没法比。在那个办公室，她感觉到巨大的不适应，甚至出现想要呕吐的身体反应。第二天她就马上辞职，回到了原来的单位。

本来这这也是一个契机，帮助她发现更好的选择。可是回到原来的单位以后，她却总是怪自己没有勇气，不敢真正去转变。

我跟她说：“人其实不用强迫自己转变。能在稳定有序的环境中生活是一种幸运。既然你拥有这种幸运，当然可以享受岁月静好。你完全可以在其他地方，找到成长的空间。”

可是她问我：“那这个跟害怕而逃避转变有什么区别呢？”

我说：“如果诚实一点，它也可能是因为害怕逃避转变。可是那又怎样？我们不止害怕逃避转变，还害怕不确定，害怕有危险的东西。**害怕不是谴责自己的理由，更不是说你的决定不对。**重要的是，你需要把自己从矛盾和纠结中解脱出来。”

不做选择，也是选择

其实我理解她的心态。很多追求成长的人，都有一种害怕停滞的焦虑，担心自己的人生不过如此。所以他们对于转变，就有了一种“应该”的迫切，哪怕契机还没有成熟。

但是，转变是一种自发的冲动，而不是一种强迫的应该。接纳现实，也可以是一种好的转变。不做选择，也是一种选择。

曾有一位女士问我：“我跟先生过得并不好，我们的生活索然无味，像是两个人搭伙过日子。可是我们有孩子，想要靠近很难，想要分开也很难，不知道该怎么选择？”

我问她：“你们有尝试改善你们的关系吗？”

她说：“尝试过，没有效果。现在已经不想做这种努力了。”

我又问：“那你们现在有特别要分开的理由吗？”

她想了想说：“好像也没有。这样的日子也还是能过的。”

我说：“那不如先这样过吧。不做选择也是一种选择。等分开的契机到来，再看看会发生什么。”

为什么我说，不做选择也是一种选择呢？

有时候，这句话像是一种警醒。告诉你如果你不及时转变，事情会沿着现在的轨迹，发展到无可挽回的地步。你现在不选择，就是选择了将来那个无可挽回的结果。

但有时候，它也是一种智慧的提醒。它告诉你，选择不是凭空产生的。很多时候，人并没有足够的力量为自己做艰难的选择。**选择需要契机，需要积累足够的痛苦和冲动。**既然选择这么难，现在又不是选择的最佳时机，那干脆就先不做选择。享受当下，顺其自然也是一种选择。

这背后，其实是两种不同的自我观。

一种自我观是，不同的自我之间，是相互替代的。当契机来临，你不得不在新旧自我之间做选择。

而另一种自我观是，不同的自我不是相互替代的选择，而是相互补充和拓展。这也是我们前面所讲的容器。就像现在流行的斜杠青年，你没有做选择，而是拓展和增加了一个新的自我。

拓展新自我意味着，你在不同的场景中，表现出不同的自我；你用不同的自我，应对不同的难题；你用不同的关系，满足不同的自我。你不需要在不同自我之间做选择，就好像选择了一个必须舍弃另一个。你只需要管理它们，以一种方式平衡它们。

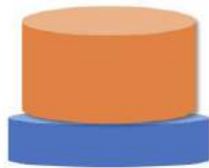
管理这个不同自我组成的团队，当然也有它的难处。你要不断容忍他们之间的矛盾和冲突，不断做出新的平衡。但如果你能管理得好，或者这种矛盾和冲突还没有大到你不得不做选择的地步，那不如先享受它。就算有一天会有一个契机，把这种平衡打破，那也等那天到来了再说。

一个思想实验

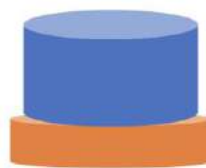
也许你要问，我要怎么通过靠近这个决裂的时刻，来明白自己真正想要的是什么呢？难道也像前面例子那样，去提交一下辞职报告吗？

在这里，我给你推荐一个思想实验。想象有两个不同的“我”，代表着你的两个不同的选择，下面各有一个按钮，一旦你按下这个按钮，它所代表的自我就会消失。你要按哪个按钮呢？

按下按钮，那个自我就会消失



原来的自我



新的自我

如果你选择保留原来的自我，就告诉自己，也许时机没有到，不如先享受当下，等有事情发生再说。

如果你决绝地选择了新的自我，那也恭喜你。你完成了新旧自我的脱离，你将要走上一条更难的道路，它不会马上有收获，因为你首先面临的，是失去的痛苦。

到这儿，我们转变第一阶段的课程就到这里结束了。接下来的阶段，我们就要进入转变的新环节，一个一个地面对新旧自我脱离后的难题，面对失去。下节课，我们再见。

划重点

更多心理学课程请加微信：10939703

1. 如果有一件事让你发现，原来的生活是比所谓的远方更好的选择，这同样是一种转变。它让你发展出了一个接纳现实的新自我。
2. 看清自己的内心是一件很不容易的事。有时候，人需要去面对不可回头的抉择，才能发现自己真正想要的是什么。
3. 转变是一种自发的冲动，而不是一种强迫的应该。接纳现实，也可以是一种好的转变。不做选择，也是一种选择。

15 | 海贤问答：折腾或者躺平，这是一个问题

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

不知不觉，我们已经完成了自我转变第一阶段的学习。它走过 4 站，分别是“我想要”，“做出选择”，“容器”，以及“契机的发生”。

不过，不是每一个想要转变的人都会顺利走过这 4 站，这里面会有很多的纠结和犹豫。每一位同学也会遇到很多具体的问题，我看到后台有很多同学给我提了问题。这一讲，我来回应一些比较有共性的问题。

第一个问题是关于“我想要”的。

现实中更多的是欲望在控制着自己，啥都想要，所以总是在折腾，但内心却很想躺平，躺平了就感觉非常安逸。我纠结于折腾与安逸，到底该选哪个？

我的回答是：

当我们知道某个东西我们不想要的时候，我们常常会自然地以为，它的反面就是我们想要的东西。但其实未必，答案是在别处。

同样的，虽然你说，内心“很想”躺平。但我觉得，躺平并不是你真正想要的。你真正想要的，是不受欲望控制的折腾。

由欲望驱使着工作是让人厌烦的，因为欲望总也不会满足，它会不断给我们带来新的问题，让我们内心无法平静。于是我们就想，是不是躺平就会好一点，我觉得会好一点。好在哪一点呢？好在，它会让你从欲望和利益驱使的外部活动中停下来，拒绝成为欲望的提线木偶，重新来审视自己的内心。

要做到这一点，其实很不容易。因为你的价值观和行为模式，已经被原先的生活节奏所塑造了。就算你内心的痛苦在提示，你需要改变了，你仍然会觉得，我如果躺平了，我就“落后了”、“被时代淘汰了”，我变成了一个无能的人。这会给你带来巨大的失落。

但是，如果你能挨过这种失落，慢慢你就会想：“那些东西是我真的想要的吗？”“它能给我带来持久的快乐吗？”“为它付出这么大的代价，值得吗？”

躺平中，有一点好，就是让你停下来，慢慢脱离原来的欲望和行为模式，让你去思考，自己真正想要的是什么。

可是，为什么我说躺平只有一点好呢？因为躺平久了，你就会空虚。你内心里会慢慢长出一个新的东西想要实现，这回不再是欲望，而是人与生俱来的、根植于我们内心的潜能。

这时你心里会想：“如果欲望下的折腾不是我想要的，那什么是我想要的？”

当你这么问的时候，你就会发现，这个问题不是躺平所能回答的。它会让你走出安逸，重新起身去寻找。寻找能够让你投入的工作，让你受益的关系，让你能够寄托其中的意义感和价值感。你会为此付出努力，你会辛勤工作，你会不计回报，甚至忘了自己。你不再想要躺平，因为你知道，这回你的努力，不再只是为了欲望。

你会找到自己内心的平静，你也会经由这些努力，成为更好的自己。祝你找到那个更好的自己。

第二个问题是一个关系和自我的难题。

昨天我还在跟前夫沟通孩子的教育问题，孩子因为我们离婚的事，一定程度上会受到影响。孩子六年级了，陷在怎么去讨好父母、察言观色当中，学习反而被她放在了次要的位置。我真的是看到了，孩子没有找到自我，被关系所裹挟！我比较迷茫，不知道怎么去教育她。我要帮助她

更多心理学课程请加微信：10939703

找到自己的学习动力才行，我不希望她像我一样，长大再后悔没有努力学习。老师有更好的方法吗？

我想我知道你在讲什么。在课程里我们曾说，人为什么没有自我？是因为一段不安全的关系很难让他们长出自我。对于孩子来说，父母是头等大事，他们过得不好，会一直牵动孩子的情感。他们会关心父母多过关心自己，他们想要维护这个家，而不是发展他们自己。

甚至，这种反应不是发生在认知层面，而是发生在身体层面，父亲的努力，母亲的悲哀，他们没法沟通的不愉快，真的在牵扯着孩子的神经，变成了孩子的一种自动化反应。这些孩子也会以各种方式嵌入一段不愉快的关系。如果讨好管用，他们就会讨好，如果逃避管用，他们就会逃避，如果把自己变成一个病孩子管用，他们就会生病。

我见到过一个因为抑郁而退学的孩子，他说：“我不想让自己好起来。因为我知道只有我一直病着，父母才不会离婚。”

所以，对于这些孩子，他们会不自觉地把自己当工具来黏合家庭的关系，而没有他们自己。这种影响甚至会持续到成年。很多所谓没有自我的成年人，其实也是投入太多别人的经验，而忽略了自己。

所以，你能看到孩子因为讨好父母、察言观色而失去了学习的动力，这很好，这是你的敏锐，这种敏锐会帮助到你。你一定是观察到了关系对她的影响。可是如果你知道孩子现在没有自我，是对父母关系的反应，你就会知道，如果只是教育她要做这要做那，是没有用的。你们需要建立一种新的关系来影响她。

什么是新关系呢？我有几条建议供你参考。

第一条，你可以和孩子的爸爸划清教育的界限。和他商量，哪些地方他来负责，哪些地方你来负责。在他负责的地方，哪怕你再觉得他做得不对（你一定会这样），也要把眼睛闭上。不要在孩子面前说他的坏话，不要觉得他的存在和教育搞乱了孩子的生活。这样清晰的界限才能帮助孩子从你们的纷争中解脱出来。

第二条，不要一直盯着孩子。孩子是不能细看的，细看一定会有各种毛病。给她一些空间，让她自己调整自己，让她的同伴影响他。你觉得孩子没有自我，可是你盯着她，她也只会盯着你，这样就会更没有自我。至于多少的空间合适，你可以跟她商量。

第三条，你也要让自己也充实起来。你是孩子的容器，孩子的心情一定会受到你的影响，让你自己快乐起来，去寻找你自己的出路，这也是给

孩子最大的帮助。否则你会把所有的情感和精力都投入到孩子身上，孩子也就很难解脱。

离婚是一个很大的转变，这个转变很不容易。可是你们选择离婚，一定是因为，相比于原来，离婚也许是一个更好的选择。那就努力让生活变得更好。去寻找新的自我，这样孩子也会逐渐接受父母分开的事实，去寻找她自己。

祝转变顺利。

第三个问题，是关于保护性价值观的问题，来自一位妈妈：

我不能接受婚姻中的背叛和谎言。可是，我有一个孩子，他很小，跟爸爸的感情也很好，每当看到他无忧无虑的亲子时光时，我都很撕裂，我觉得自己永远无法替代父亲角色给他的爱。我不知道我的保护性价值观到底是什么？我原来以为忠诚是我至死不渝的坚持，可是如今我竟然在是否离婚中挣扎了，难道说这不是我的底线吗？

我的回答是：

这位妈妈，你所遇到的是很痛苦，这会让你陷入了两难的选择。如果说保护性价值观，不能接受背叛是保护性价值观，想要一个完整的家也

是保护性价值观，我没有办法给你具体的建议，我只能给你一些思考方向。

婚姻中的背叛是很大的创伤，却并不一定要离婚。可是，没有爱了，却一定会离婚。你要看的是，这是什么样的情况下的背叛？我们的感情基础还好吗？他想回家吗？我们有修复的意愿吗？如果有，那无论多难，你还是值得试试。这样也许你会很委屈，但这个委屈不代表你背叛了自己，而代表你对这份感情有多珍惜，珍惜到大过了你的伤痛和委屈。不要把它看作一种软弱，它是另一种坚强。

如果你们不爱了，他也不想回家。那你就没有办法在要不要离婚之间做选择，你没有选择。你只能在面对现实和不面对现实之间做选择。这时候保护性价值观才会起作用：它会让你勇敢地面对现实。

如果是这种情况，孩子一定是痛苦的。你不想让他失去一个完整的家。可是他已经失去了完整的家，不是从你们离婚开始，而是从你们不爱了开始。不爱了，这个家就已经名存实亡了。就算你们勉强生活在一起，对孩子也是一种折磨。

所以，你要诚实地问自己：我和他还有爱吗？我们还有修复的可能吗？如果还有爱，那就尽最大的努力，去找个好的家庭和婚姻治疗师，去原

谅、去道歉，去忍着疼痛和恐惧，重新靠近彼此。这样就算有一天你们真的分开了，你也可以说：我尽力了，为了想要保护的爱和家。

祝你们能找到新的未来。

第四个问题是关于“契机”。它猛烈的形式，有时候会让人迟疑。

契机发生以后，如果它是非常猛烈的、不理智的，会不会有做了选择之后的后悔呢？那不就是冲动了吗？是不是不管哪一种，最后都会让人后悔的？

我的回答是：

这个我们在契机的课里有回答。我是这样区分冲动和契机的。

那些让人后悔的冲动，我们最好加上一个定语，叫“一时冲动”，什么意思呢？它是因为我们控制不了自己的情绪，做了伤害自己和别人的事情。

可是契机不同，契机不是一时的，它常常是长久的新旧自我的更替，

是一个你已经酝酿了很久的念头，一直没有勇气和当前决裂，所以才借着冲动完成了这种新旧自我的分离。

更多心理学课程请加微信：10939703

至于会不会后悔，我想很多人会失落，但不一定会后悔。就像我们课程里讲的，失落是对失去的反应，而后悔是觉得自己做错了事。如果你的新旧自我的更替已经酝酿了很长时间，你并不会觉得自己做错了事。

当然了，会不会后悔，还取决于我们未来要怎么创造。既然契机已经来了，我们有了新的开始，那我们就要努力去创造新的自我，不让自己后悔。否则的话，就算后悔，也不代表这个契机不该发生，而只代表我们沉溺于过去，无法跟过去告别。

而这，就是我们课程第二个阶段所要讲的内容：如何告别旧自我。这节课就到这里。也欢迎你在课程里，提出更多的好问题。我是陈海贤。我们下节课再见。

16 | 思维窄化：如何告别旧的目标？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

我们说，转变是新旧自我的更替。前面 15 讲，我们介绍的是转变的第一个阶段。到这儿，也许你已经艰难地响应了内心的“我想要”，已经培育了新自我的容器，已经通过契机离开了支持旧自我的系统。你怀着期待，马上想要开始探索新的自我。

可是，转变常常并不是这样。因为接下来，我们要面对的，是转变最艰难的部分，也是自我转变的第二个阶段：告别旧自我。我们会用 14 讲的篇幅，去讲解这个阶段。

在第二个阶段，我们要面临的核心问题，是如何处理失去。转变之所以艰难，是因为我们知道，一旦转变发生，我们会不可避免地面对失去。辞职追求梦想的人，首先面对的，不是如何去追求新的梦想，而是失去了经济保障这个现实。勇敢离开不适合关系的人，也不会马上建立新的生活，而要先面对失去了这段关系的痛苦。

这些失去包含着很多的失落和悲伤，但它不是错误，是转变必然会经历的历程。就像装修一所房子，你需要把原来的家具腾空，才能让新家具

搬进来。有时候，我们也需要告别旧自我，才能为新自我的诞生腾出空间。

从这节课起，我们先用第一站来了解一下，“失去”是什么。我们会分别讲告别旧自我的三个最重要的成分：旧目标、旧的身份和旧的关系。今天这节课，我们就从告别旧有的目标开始讲起。

告别旧的目标

讲目标失去以前，让我们先来理解，失去一个目标对于自我意味着什么。

目标是自我的一部分，是尚未兑现的自我，是自我组织生活的方式，也是意义感的来源。它连接着我们过去的经验，也寄托着我们对未来的期望。所以，当你失去一个目标的时候，你就不可避免地失去了一个定义自我的机会。

我有一个朋友，曾经是一个很风光的创业者，他很努力投入做一个公司。后来因为各种原因，这个公司失败了，他也没有再创业。这几年，他去环球旅行、拜访朋友、参加各种活动，过着很多人退休了会梦想要过的自由的生活，可是他并不快乐。他唯一感觉快乐一点的，就是参加创业者的局，跟他们交流创业的经验。在这些局里，他还是创业者的一员，可是局散了，他就发现自己不是了。

我一直在想，那次创业失败对他意味着什么？并不是钱，也不是世俗意义的成功或者失败。而是他失去了一个机会，一个定义自己的机会。他没有成为他想成为的自己，也很难让别人明白他是谁。

失去一个目标对我们的意义，就是这么重要。失去了一个目标，我们就失去了一个定义自己的机会。从此以后，你要跟那个目标背后的自我暂时告别，你要去另一个地方，寻找自己是谁。

也许你会问，只是失去一个目标，为什么这么难走出来？

这是因为，重要的目标会塑造我们，让我们整个人都为适应追求这个目标而活。我们的生活，就是根据一个又一个重要的目标组织起来的。

一旦失去了这个目标，你的自我就散了，你就需要找到一个新的目标，才能把自己拼凑起来。

也许你又要问，目标为什么这么重要？它是怎么塑造自我的？

不知道你有没有看过赛马场的赛马。在赛马场，为了让赛马跑得更快，每匹赛马在比赛前都会带上一种特别的眼罩。这种眼罩会遮挡旁边的视线，让赛马只盯着眼前的赛道，心无旁骛。

眼罩的优点是聚焦。而它的缺点，也是聚焦。通过这种聚焦，它把成功和失败，与“自我”牢牢地焊在一起。

当你为一个目标努力的时候，你也给自己带上了这样的眼罩。你通过这个眼罩来看，什么是成功，什么是失败，什么是顺利，什么不顺利。当你失去这个目标时，就像已经结束比赛的赛马，仍然习惯地盯着眼前的跑道，不知道该往哪里去，只是觉得自己输掉了比赛。

除非你能把眼罩摘下。否则，你就很难去发现，目标以外原来还有一个更大的世界。

其实这个眼罩的隐喻，有一个心理学的名词，叫思维窄化。它说的是，这个目标太重了，重到我们只能看到跟目标相关的东西，只想跟目标相关的事，而看不到生活的其余。所以当我们失去目标时，你就很难相信，在目标以外，自己还拥有一些东西，你也很难相信，自己有重建生活、重建自我的能力。这样，当你失去这个目标时，你就只会沉浸在失败当中，而失去了整个人生的意义。

这时候你就需要把你的眼罩摘下来，去寻找目标以外的生活意义。

让我来举个例子。前几年有一部电影叫《心灵奇旅》，不知道你有没有看？这部电影引起了很多人的共鸣。这部电影讲的是一个叫乔伊的黑

人，一直想要登上更大的舞台，成为一名真正的爵士钢琴家。他很有才华，也为自己的音乐梦想付出了巨大的代价。可是他要面对的现实却是，人到中年，没有家庭，没有事业，工作只是在一个中学兼职做音乐老师，没有保险，没有退休金，面对一帮对音乐完全没兴趣的学生。有一天，校长终于给他带来一个好消息：你可以转正了，从此有编制了，有退休金了，可是，他怎么也高兴不起来。

梦想是他唯一拥有的东西。他把所有的自我，都寄托在这个梦想上。和他的梦想相比，现实是如此平庸且让人失望。

这个故事有一个悲剧性的转折。多年以后，当他终于获得了一个梦寐以求的机会，要登上一直渴望的舞台，他却在演出前夕意外去世了。于是，他的灵魂带着内心的不甘偷渡回了人间。

乔伊重回人间的过程，就是他摘下梦想这个眼罩的过程。摘下这个眼罩以后，他发现自己原来错过了这么多生活中重要的东西：披萨的香味、普通人友好的关系、妈妈的爱.....

以前，当他过于执着目标，用目标来定义生活时，他的生活被分成了两半：实现目标之前，和实现目标之后。实现目标之前，所有的生活都是匮乏的，没有意义，不值一提的。

可是有了这一次经历，他忽然发现，自己原先一直都生活在富足里。这种富足来自生命本身，只要你活着，就是一种富足。就像一匹离开跑道的赛马，它发现自己原来还有草原可去。

当然我不是说，不应该追求目标。事实上如果不是这么专注于重要的目标，你也很难调动所有的资源去实现它。问题在于，当你失去它的时候，你怎么才能重新看到更大的世界。你要突破思维的窄化，去重新发现自己所拥有的东西，去重新定义自己。否则的话，你就很难从一个目标的失去中找到出路。

如何面对失败

说到这里，我们就讲到了一个很重要的话题：如何面对失败。

我曾读过一本小书，叫《有限与无限的游戏》，书里介绍了两种游戏。一种是有限游戏，它有明确的规则，也有明确的起点和终点。玩家的目标就是尽快结束游戏，成为赢家。

可是，还存在另一种游戏，是无限游戏。它没有明确的胜负，也没有明确的起点和终点，玩家最重要的目标是让游戏继续下去。

书里说，人生就是一个无限游戏，所以单个目标的失败不算什么，重要的是让游戏继续下去。这个说法鼓舞了很多。

有限游戏和无限游戏的目标是不同的。可是你有没有发现，这种不同的目标，还提示了你不同的定义自我的方式？

在有限游戏里，你是用目标成败来定义自我，你要么是一个成功者、一个赢家，要么是一个失败者、一个输家。可是对于无限游戏，你定义自我的方式就变了，你变成了一个“玩游戏的人”。这个自我，不会因为你短暂的成功或失败而失去。

所以，**应对目标失去的最好的方式，就是更新你对自我的定义。**

你不再以成功者或是失败者来定义自己，你知道这种定义，是目标带来的思维窄化的产物。现在，你要学习用新的方式来定义你自己。你可以是追求梦想的人、不惧失败的人、接纳现实的人、正在转变的人.....当你摘下思维窄化的眼罩，你就会发现，你处在一个更广阔的世界。你有很多的可能性，这些不同的可能性，等着你去创造新的自我。而这是应对目标失去，最好的办法。

好，今天我们讲了目标的意义，讲了如何突破目标带来的思维窄化。不知道你曾经、或者正在为什么样的目标而努力？这个目标在带给你生活的意义是什么？如果有一天，你失去了这个目标，你会怎么看待这一段追求目标的经历呢？欢迎在留言区和我互动。

也许你会问，“我是谁”并不只是我怎么看自己，也关系到别人怎么看我，目标失去了目标以后，怎么处理别人怎么看我的目光呢？下节课，我们继续来讲这个问题。下节课，我们将从关系的视角，来思考失去目标意味着什么。我们下节课再见。

划重点

- 1 失去一个目标，我们就失去了一个定义自己的机会。
- 2 要突破思维的窄化，去重新发现自己所拥有的东西，去重新定义自己。
- 3.人生就是一个无限游戏，所以单个目标的失败不算什么，重要的是让游戏继续下去。

17 | 求不得感：如何应对失去目标的痛苦？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

更多心理学课程请加
微信：10939703

上节课我们讲到，接受目标失去的过程，就是突破目标带来的思维窄化，重新定义自我的过程。

可是有时候，失去一个目标，并不只是意味着单纯的这件事本身。失去一个目标背后，有一种隐秘的痛苦，它是一种求不得的痛苦。如果你不理解这种痛苦的本质，就很难走出目标的失去。

痛苦的本质

让我从一个例子讲起。我曾有一个来访者，高中一直都是一个很优秀的学生。父母和老师都给了他很大的期许，觉得他一定能考一个很好的学校。他自己也一直为此努力，并把考上某个名校，当作重要的人生目标。可是那一年，他高考发挥失常，只是去了一个普通的高校。

这次失利，对他是一种巨大的遗憾。从进入大学第一天开始，他就想通过考研，去他一直向往的学校。他付出了巨大的努力，整个大学生涯都在为此做准备。可最终考研还是差了几分，没有成功。这次目标的失去，让他陷入了抑郁和自我怀疑。他怀疑自己的能力，也觉得自己不会再有好的前途和未来。

抑郁了一段时间以后，他几乎是凭着本能，找了一份工作。他在那份工作中做得不错，老板也很赏识他。在工作中，他开始有了新的目标，这个目标又不断激励他，帮他找到了新的自我。

回顾那段挣扎的时光，他说：“当时的我就像在一个狭窄的管道里爬行，前面只有一点点微光。我觉得，只有抓住这一点点微光，我才有生路。考研失利，我眼前的那一点点微光就灭了。我以为自己再不会有希望。但是在我们咨询的过程中，我才逐渐意识到，也许我不需要爬行，这个限制我的管道并不存在。我可以站起来。工作并不是新的微光，它是我站起来的尝试。当我站起来，我才发现，原来有一个更大的世界在等着我。”

细心的你一定听出来了，这是他突破思维窄化的过程。当我问他，还为不为没有考上名校遗憾的时候，他说：

“我还是很遗憾的。平时工作时，我不太会去想这个。可是在需要写简历，填写毕业院校，或者当别人问我从哪里毕业时，我都会有一种习惯性的心虚和羞愧，那种羞愧是我觉得自己不如别人”

他的话提醒了我，失去一个目标，我们所经历痛苦不仅是投入的精力没有得到回报，也不仅是失去了一个定义自己的机会。这种痛苦的本质，其实是一种拒绝。

这种拒绝就像，无论你的目标是想成为一个名校学生，想成为一个作家，想成为一个成功的创业者，还是想晋升升职，无论你收到的是一封拒绝信、一张成绩单、一封不予录取的通知或者杳无音信的忽略，它们都会幻化成冷冰冰的面孔，告诉你：

“对不起，你配不上我们这个群体。这是聪明的、有钱的、有才华的人的俱乐部，你没有资格参加。”而你会为此羞愧，你觉得自己错了，错在追求自己配不上的东西。

我们之所以痛苦，是因为我们接受了这个隐性的评价：原来我是那么普通和平庸，平庸到不配加入这个群体。因为这个群体的拒绝，你没有办法成为想要成为的自己。

从这个角度，你就更能理解失去一个目标所带来的痛苦。也许我们上节课提到的，《心灵奇旅》中的那个爵士乐手已经有了很高的水准，也许那个创业不顺利的朋友在创业上的才华和经验已经比大部分人都丰富，可是失败让他们失去了一种认证。就好像你所景仰的群体，拒绝给你发某个隐秘俱乐部的勋章，你需要更大的心力，才能对抗贴在你身上的这

个隐形的标签。有时候你自己也会忍不住想，是不是我真的不行？是不是那些成功的人，真的比我强？

三种反应

当你失去一个目标的时候，你就会面对那种隐秘的、被拒绝的痛苦。面对这种痛苦，我们常常会有三种反应。

第一种反应，是拒绝承认这个现实，也拒绝这种定义。这种反应下，我们常常会对那个曾经向往的群体表现出愤怒和抗拒。我们也许会说：“这有什么了不起。”你会找很多理由来证明，这个群体也并没有比你强多少。因为你不想再接近这种痛苦，你就把自己放到了这种标准的对立面。这是一种反抗，就好像我们要通过这种反抗，摆脱被拒绝的痛苦。

第二种反应，是接受这种现实，也接受这种定义。有时候，我们很容易被那种羞愧感淹没，觉得失败了，自己就是不好的人。这时候，我们会害怕再去尝试，好像如果我再去尝试，就会被别人笑话。想想大家都熟悉的德韦克的成长型思维和僵固型思维，那些所谓僵固型思维的人之所以不愿意再去尝试，是因为他们接受了“我不过如此”，他们不想让别人知道“我在追求自己配不上的东西”，从而失去了成长的机会。

第三种反应，也是我所倡导的反应，就是接受这个现实，但是拒绝这个现实对自我的定义。

我们接受了，在现有的评价体系下，我没有办法属于某个群体。但我不接受这个事实对我的定义。失败只代表我在这件事上失败，不代表我这个人不好了。就算我不属于这个群体，我也会在别的地方，重新找到我的位置，一个有尊严的位置。

这个有尊严的位置，是我们被假想的群体拒绝以后，重新定义自己的方式。它不需要某个群体的认证，它只需要你摆脱隐性的外在标签的束缚，重新出发。

我来举个例子。丁老师是一个音乐老师。她在学校里教音乐课，已经教了十几年了。她会美声，会弹钢琴，一唱起歌来，整个人都闪闪发亮。她爱教师这份工作，喜欢孩子，孩子也喜欢她。

唯一美中不足的是，她没有编制，是一个代课老师。在学校里，代课老师就像大厂里的外包人员，虽然你做的是同样的工作，做得不比人家差，但你缺少一个身份，会带来很多的尴尬。

有一次下课，她看到自己班里的同学，和他爸爸在看教师布告栏，那里贴着有编制老师的照片和介绍。那个爸爸好奇地问儿子：“你们丁老师

为什么不在？”她听到后，羞愧地躲进了消防通道。有时候，被问起做什么工作，她也不知道该怎么介绍自己。说老师吧，好像是在冒充，说代课老师吧，她又不想跟别人解释这么多。

事实上，她尝试过很多次考学校的编制。最开始因为学历不够，她就去补学历。后来考教师需要考心理健康证，她就去考了个证。最近的一次，她终于通过了笔试，可是面试还是没通过。这给了她很大的打击。她的年龄已经大了，今年是最后一次机会，如果再通不过，她就没有考试的资格了。可是因为前面经历的失败太多，她开始有些退缩，就来问我怎么办。

我叫她丁老师。她有些不好意思，让我叫她小丁就好。我说：

“我一定要叫你丁老师。一个人是谁，应该由 Ta 所做的事情来定义，而不是由 Ta 有没有编制来定义。你做的是老师的事，而且做得这么好，我当然应该称你为老师。”

这给了她一些鼓励。可是她还是很犹豫，要不要去参加考试。她担心这次再去，周围的人会笑话她，觉得她自不量力。

于是我跟她说：“如果只是害怕别人的目光，我觉得你应该去。因为对你来说，你要面对的，不只是编制的考试，也是心理的考试。心理的考

试是，无论外在的评价怎么看你，你仍然有能力去争取自己想要的东西。编制的考试，需要你的成绩来确定，可是心理的考试，只要你去参加，就通过了。”

其实，我不止想跟丁老师说这些话。如果你曾经、或者正在为自己的目标努力，你曾经、或者正经历目标的失去，这也是我想跟你说的话。重要的不是你能不能做成，而是你要在别人的目光中，重新找回定义自己的权力。你也面临这样的考试，决定你来定义自己，还是被别人的目光所定义的考试。

有时候，失去一个目标逼着你用一种新的方式来定义自己。我们可以失去工作、失去关系、没有头衔、没有编制，你可以失败，可以被一个你所看重的群体拒绝，但你仍然可以选择怎么定义自己。

在追求目标的时候，我们需要强化目标的价值，接受目标背后的评价体系，来告诉自己，我们所追求的东西值得。可是在失去这个目标之后，我们需要摆脱它给我们的限定，需要重新找到定义自己的方式。

很多时候，这是失去某个固有的目标才有的思考。所以失去目标，也会摆脱目标带来的束缚感，摆脱目标导致的思维窄化。让我们重新认识自己，发现自己原来还有很多丰富的可能性。

你现在或者曾经有的一些什么样的目标？你如何看待自我？你的目标和自我之间有什么样的关系？欢迎在留言区和我互动。

今天的课，我们讲了目标失败背后隐秘的痛苦，讲了这种痛苦的本质是如何看待自我。当我们讲目标的失去意味着被某个群体拒绝的时候，其实我们讲的是另一个东西，那就是身份，但是身份的失去并不只是被拒绝。有时候，我们已经获得了一种身份，仍然会放弃它。下节课，我们就来讲这一种失去：身份的失去。我们下节课再见。

划重点

- 1.失去目标所带来的痛苦的本质，其实是一种拒绝。
- 2 重要的不是你不能做成，而是你要在别人的目光中，重新找回定义自己的权力。
- 3.失去目标，也会摆脱目标带来的束缚感，摆脱目标导致的思维窄化。

18 | 被放逐感：如何面对身份的失去？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲到了，目标带来的思维窄化，也讲到了失去目标以后，被向往的群体拒绝的那种痛苦。这种痛苦涉及到，我们没有办法获得自己一直想要的身份。

但有时候，转变意味着另一种情况，就是你本来就是某个别人羡慕的群体的一员，你本来就拥有一个让人高看一眼的身份。可是出于某种原因，你放弃了它，这同样会带来很大的失落。今天这节课，我们就来讲讲如何面对这种身份的失去。

让我先来讲自己的一件小事。

前段时间我和家人去青海旅游。我们包了一辆车，请了一个司机。闲谈的时候，司机就问我：“老板，你是做什么的？”我说：“我自己做一个心理工作室。”他淡淡地说：“哦，心理工作室，那是很容易的吧？”显然，他并不理解我做的是做什么，也不觉得那有什么了不起。为了让自己的身份显得高大一点，我几乎本能地说：“还行，我原来在大学里工作，是大学老师。”他一下子来了兴致，说：“哦，你是知识分子啊。”

我说：“嗯，我原来在浙大工作过。”“哇，好厉害！”他的眼睛一下子亮了起来。

我跟这个司机并不认识，其实以我们的关系，并不需要知道彼此的身份。我离开学校也已经很久了。可是在那个谈话的瞬间，我几乎本能性地，用了某个遥远的过去我工作过的机构的招牌。我好像觉得，那个招牌更优越，更有说服力，好让司机来理解我是谁。

我很快就觉察到，这是一个人对身份的虚荣。当然了，我也很快原谅了自己的这种虚荣。它不是我一个人的，它是我们人类作为社会动物的本能。

人总是在寻找一个更优越的地位，并让别人知道和承认。身份反映的，就是我们对这种优越地位的追求。身份听起来很虚，但它是自我实实在在的组成部分。它是你与他人达成的，关于“你是谁”的共识。也因此，当你失去了某种身份，你不仅失去了一个优越的地位，你还失去了这个共识。你不知道别人会怎么看你，你也会困惑自己应该怎么看自己。

我接触过很多经历转变的朋友。比如从高校辞职创业的；原来是法官，后来改行当律师的；原来是官员，后来下海经商的；原来在互联网大厂工作，后来加入小公司的……他们或多或少都经历过失去身份的失落感。

他们共同的感觉是，有这种身份的时候，我并不觉得怎么样，一旦失去了，才觉得原来那个身份，是有光环的。以前别人高看你一眼，你会觉得理所当然，觉得他高看的是我本人，失去身份以后才发现，别人高看的是你的身份，而你已经失去它了。这会让人失落。

如果说失去一个目标所引发的痛苦，是被你所向往的群体拒绝的痛苦，那失去一个身份所引发的痛苦，是被原来的群体放逐的痛苦。

就像我一个从体制内辞职的来访者说：

“我辞职，成了单位里的新鲜事。很多人跟我说一些客气的话，恭喜啊，祝你有美好的前途，很佩服你的勇气，可以去追求自己的理想，等等。可是当他们跟我说这些时，我分明从他们的眼神里，看出一些让我不舒服的东西。倒也不是幸灾乐祸，而更像是看一个异类。他们的眼神好像在说：你不属于这里了，我跟你是不一样的人了。而他们对自己身份的高度认同，又让这种不同看上去像是一种同情，一种贬低”。当然他们会认同自己，任何一个群体都会以某种方式强调自己所在的群体好，哪怕很多时候这和他们自己的感觉相悖。

被放逐感

所以，任何离开就会变成一种损失即使你已经下了决心要转变，你也只是离开去寻找新的自我，这不意味着你一瞬间就拥有了一个新自我。所以，那时候，你还会不自觉地以原有群体为参照坐标来看自己。这种被当作异类的感觉，这种困惑和失落，我就把它叫作“放逐感。”

我用“放逐”这个词，形容我们在转变期失去身份的心理落差，是因为这是根植于我们潜意识的本能的恐惧。人是群居动物，每个人都需要有一种属于某个群体的归属感，它就构成了身份意识的一部分。

失去这种归属感，就变成了一种惩罚。在古代，当你犯了错误，做了不符合群体规范的事，群体就会把你赶出你所属的部落，甚至给你的身份做专门的标记，比如脸上刺字，发配边疆。放逐是一种很重的惩罚，在远古时代，离开部落的人很难独自生活。所以放逐常常就意味着死亡。

当然，我们现代人不会那么依赖群体，某种程度上，我们是以自我作为单位生存的。可是对被放逐的恐惧，仍然会根植于我们的潜意识，在特定的场合被激发。

我曾见过一个被裁员的来访者。虽然他被裁员，是因为行业不景气，可是裁员仍然给他带来了巨大的心理阴影：原来一个我那么努力投入、辛勤工作的公司，是会说不要我就不要我的。

他对公司有很复杂的情感。一方面，对那个裁掉他的公司，他有一种愤恨，觉得它不该这么无情地对待自己；另一方面，他对自己也有深深的自我怀疑，他相信是自己犯了错，或者不够有能力，才会被公司裁员。

你看，这就是现代版本的被放逐的故事。他们觉得自己犯了错，所以被放逐了。其实，这当然不是事实。

从这个角度，也许你更能理解转变的艰难。有时候，转变是从归属一个群体到归属另一个群体的过程。当我们隶属于某个新的群体，我们就获得了新的身份，新的自我。当然所谓的群体，并不一定是实体的组织，有时候也是某种想象的共同体，指的是有相似经历，能相互理解和支持的人，比如创业者的共同体。

但是，如果找不到这样的共同体，你就会有流浪中，不知道自己是谁。

我有一个朋友，原来是房地产公司的副总，混的都是商界精英的圈子，因为各种原因，决定离开公司。十几年，她一直都在这个公司工作，从普通的销售，做到了公司副总。忽然停下来，看着自己废弃的名片，她发现，这么多年，工作是自己最投入的地方。现在，这个世界好像不需要你了，你无处可去。

我的这个朋友并不是虚荣的人。当初离开公司，她也做了很多心理建设，可是她还是经历了这种失落。印象深刻的是，有一次，朋友组织了一个高端会议，拉她一起去参加。参加会议的都是一些商业精英，大家相互交流，交换资源。很多人给她递名片，当问起她的身份时，她的朋友就用原来的身份介绍她说：“这是某某公司的副总。”

她当时很不自在，可是又不想说得太详细。她忽然发现，自己已经失去了融入这个圈子的身份，她需要冒充原来的身份，才能属于这儿。

事后她很生朋友的气，认为朋友这么介绍，是觉得她的新身份上不了台面，这是不能接受她的新自我。朋友却说：“哪里啊，我主要是怕你麻烦。要不然人家问你为什么离职，现在在干什么，你还要解释半天。”她忽然发现，以前一张名片能够说明的事，现在需要解释半天也没有办法明白。

有时候，我们感觉到这种放逐，是原来的地方，开始清理你的痕迹。

我有另一个朋友，原来在公司里立下汗马功劳。她离开这家公司以后，公司就完全清除了她的痕迹。她的位置由其他人领导，那些她提拔的、对她忠心耿耿的团队，也都不再跟她联系，而去巴结新来的领导了。虽然她嘴上说理解，可是心里却很失落。公司组织一个行业年会，她很失

落地说，以前我是站在这个舞台上发言的人。可是今年换了一个人，也没有人觉得有什么不对。

公司里从来不缺这种现代形式的放逐。你的功勋会被清除，你的照片会从网站上拿下，你所做的项目会有人接手，你努力奋斗的痕迹，会被人刻意抹去。你就像遭遇了盗窃却又无处申诉。原来的群体，不承认你存在过。但是没有办法，组织已经没有地方安放你的存在，它也不知道该怎么解释这种存在。

这是身份失去给我们带来的痛苦，在里面的时候，组织会不断制造一种假象。你的付出是有意义的，可是这种意义只是为在里面的人所制造的。一旦你离开，你就要去寻找自己的意义，这也是失去一个身份所带来的痛苦。

新自我的意义

既然身份的失去让人这么痛苦，为什么还要离开呢？我喜欢看一行禅师写的佛陀传记《故道白云》，讲佛陀在悟道之前，也经历了很长一段时间的流浪。在那段时间，他失去了王子的身份，失去了他出生的王宫，也失去了旧有的生活根基。也许你会奇怪，为什么他不能以王子的身份修道呢？大不了在远离王宫的地方修个道场不行吗？

这是因为，原有的身份给了我们一种归属感和安全感，但同时也给了我们很多限制。你会用原有的身份赋予你的角色来思考和感受，而压抑自我当中，那些跟身份不符合的部分。有时候，你需要先离开原来的身份，才能知道自己是谁。

在流浪的过程中，你会放轻一些东西，又会加重一些东西。放轻的是外在的光环、别人的目光，而加重的，正是原来那个不被身份所涵盖的自我。

在流浪的过程中，身份给你的指引消失了。现在，你只剩下你自己。也因此，你只能根据自己的经验、内心的感觉、自己的好恶，那些真正属于你的重要经验来判断。为了不在荒野迷路，你的自我必须苏醒，你必须依赖自己、信任自己，让自己变成自己的指南针。这些自我中慢慢苏醒的部分，就变成了新自我的重要基石。而这，是我们经历身份失去时，正在面对的事。

今天的课，我们讲了身份的失去。讲身份的失去所带来的放逐感，以及它对新自我的意义。你有没有曾经体验过这种放逐感？它是否给你带来了转变呢？欢迎在留言区和我互动。

下节课，我们继续来讲另一种失去，关系的失去。我们下节课再见。

划重点

1. “放逐”这个词，是形容我们在转变期失去身份的心理落差，是因为这是根植于我们潜意识的本能的恐惧。
- 2，放轻的是外在的光环、别人的目光，而加重的，正是原来那个不被身份所涵盖的自我。
- 3.为了不在荒野迷路，你的自我必须苏醒，你必须依赖自己、信任自己，让自己变成自己的指南针。

19 | 被抛弃感：如何面对关系的失去？

陈海贤·自我转变 50 讲

读者，你好

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前几节课，我们讲了目标的失去，身份的失去。如果说目标的失去，代表了想要加入某个群体而“求不得”的痛苦，身份的失去，代表了“被放逐”的痛苦。那我们今天要讲的是第三种失去，那就是关系的失去，更像是“被抛弃”的痛苦。而抛弃我们的，是曾经我们最亲近、最信任的人。

关系的失去

越是亲近的关系，那个关系里的自我就越重要，我们失去它的过程也越痛苦。可是，如果一段关系已经不可挽回，那接受它的失去，反而是最好的选择。

让我从一个案例讲起。

我有一个学员，经历了婚姻的变故。最开始在婚姻里，她是一个特别小鸟依人的人，做饭、打扫卫生、打车、修电脑、去哪里玩，她什么都不会，都需要先生的照顾。她先生也乐于扮演一个照顾她的角色。她本以为，生活一直就会这样幸福地继续下去。

更多心理学课程请加微信：10939703

直到有一天，她发现先生出轨了，而且出轨了很久。忽然之间，天塌了。一切都开始模糊不清。她原以为牢不可破的关系，忽然发现它是一个幻觉。爱情变成了谎言，甜蜜变成了伤害。她进入了一个陌生的、上下颠倒的世界。

她将会经历什么呢？一段关系出现裂痕，并不意味着我们马上就会舍弃它。这其中的心理历程要复杂很多。它至少会经历四个阶段：

第一个阶段，是挽回的幻想。

就算造成了伤害，爱不会马上消失。最开始，她的先生也表示歉疚，也知道照顾她的感受，忍受她的大哭大闹。可是她的先生没有办法切断跟另一个女生的联系。这让她一次次崩溃。两个人都很痛苦。最后，她先生搬出了这个家。

可能会失去这段关系的想法让她恐慌。为了挽回这段关系，她开始讨好先生。她把自己变得很卑微，每次先生回家，她都把家收拾得干干净净，给他端上水果，问他想吃什么。当她得到稍微热情点的回应，她就很开心，觉得那个曾经的家还会回来。得到冷淡的回应，她就会怪自己为什么这么没有骨气，并怨恨先生为什么这么冷酷无情。

在挽回的幻想阶段，人们总是在讨好和厌恶、思念和痛恨之间来回震荡。前者是对于挽回关系的幻想，后者是对于已经发生的伤害的反应。为了疗愈自己，也为了挽回关系，她不停反省，不停参加各种心理学课程，各种工作坊。每次听到婚姻的课程里讲到夫妻相处之道，她就会对照自己的婚

姻，想是不是我做错了什么，如果我不是那么依赖我先生，结果会不会不一样。这种归因变成了也许“我也有错”的自我怀疑，也满足了一种“如果我改，也许婚姻还能挽回”的幻想。

幻想会提供关系留存的希望，可是幻想一次次落空，就会变成折磨人的挫折感。当幻想不断破灭，人们就不得不进入第二个阶段。

第二个阶段：面对现实。

在经历这样的来回往复之后，她问我该怎么选择？如果她要选择挽回婚姻，该做什么改变？

当她这么问的时候，我知道她还处于挽回关系的幻想当中，她总觉得自己还有选择。

我想了想说：“也许你应该认真地问一下你先生，他还会不会回来。一段关系如果要开始，需要两个人一起决定，可是如果要结束，只要一个人决定就够了。如果他决定不回来了，那你再怎么挽回也没有用。你不是在留下和分开之间做选择，你一直是选择留下的。你只是在面对现实和不面对现实之间做选择。你要选择哪一个呢？”

这个提醒让她很伤心。然后她想了很久，说：我选择面对现实。她真的去问了他先生，果然不出所料，她先生给了她一个很冷淡的回应，告诉她：“有些事过去了就让它过去，我不会回来了。我们之间已经不可能了。”

这就是艰难的现实。不面对它，你会痛苦，你可以用编织的幻想来止痛，可是这些幻想会制造更多的纠结和痛苦，会让你迟迟没有办法和过去告别。而面对它呢，你也会很痛苦，可是至少你有一个机会，去接受关系的结束，去腾出空间，为新的自我做准备。

她真的选择了面对现实。这是一段很痛苦的经历。那段时间她阳了。她先生知道她阳了，可是没有一个问候的消息。以前这个时候，那个想要依赖先生的她会出现，会让她给先生打电话或者发微信，得到一两句“会好的”“没关系”这样敷衍的回应。可是这一次，她咬着牙，无论多痛苦，都忍着没有发。

别人阳了都在发烧，可是在那样的痛苦中，她却浑身发凉，怎么也捂不热。那时候她的心凉了。她忽然发现，她的先生已经从原来那个嘘寒问暖关心她的人，变成了一个漠不关心的陌生人。她只是不愿意承认，才纠结了这么久。

一个人在脆弱的时候，没有得到另一个人的关照，这是最让人心寒的时刻。这个时刻常常会变成关系的转折点。她是在那个时刻意识到先生不会再保护她，也同时意识到，这段关系其实已经结束了。它是一个无法挽回，不可辩驳的现实。无论她接受不接受，它都在那。

从意识到这个现实开始，她就进入了第三个阶段。

第三个阶段：消沉期。

彻底分开以后，她不再努力学习看书，不再听心理学的课，不想做饭，不想上班。她觉得人生已经没有了意义，只能每天刷小视频来打发时间，逃避这无尽的孤独。

其实，并不是人生已经没有了意义，而是那些原来附着在这段关系上的意义，都已经随着这段关系消散了。随之消散的，还有生活的热情。甚至她的头脑里偶尔飘过轻生的念头，觉得也许死亡也是一种解脱。她就这样浑浑噩噩过了三个多月，直到迎来第四个阶段重建期。

第四个阶段：重建期。

三个月后，她忽然接到工作坊中一个老师的邀请，邀请她去当助教。这是他们在三个月前就已经敲定的事情。她其实没有力气去做，但她是一个很要面子的人，想了想既然已经答应了，不好推脱，所以就去了。

在工作坊看到其他同伴的时候，她好像忽然清醒了。她发现原来那个学习的平台，她只是为了挽回关系才加入的，现在却变成了承托她的新的根基。她又开始学习，开始尝试把学到的东西当作副业。她开始自己思考，思考自己的成长，思考什么对自己有利。这一次，她不再为了关系，而是为了她自己。

她变得越来越独立。这一部分是现实的逼迫，一部分也是自我的追求。她学会了修电脑、处理汽车事故、换灯泡.....原来她以为做不了、需要她先生做的东西，她都学会了。

她也开始享受那个独立的自己。虽然讲起这段关系的失去，她仍然会有很多的痛苦和悲伤，但她心里知道，那已经过去了。

这个学员的故事，非常典型地描述了我们面对关系失去会经历的心理历程。它是一段漫长的过程。最开始无论怎么受伤，我们对对方还会抱有期待。当期待不被满足，我们会痛苦、失望、指责、抱怨。直到受够了这种期望落空的痛苦，我们会学习不再对他抱希望，以免自己失望。这时候我们的心开始冷却了。

失去一段重要的关系，就是把一个重要的人变得不重要的过程。而把一个曾经重要的人变得不重要的过程，就是我们失去它的过程，也是我们重新找回自己的过程。

有时候想想，这也很可惜。所以我总是会对那些遇到矛盾、想要离婚的夫妻说：婚姻是一件很郑重的事，你们要谨慎决定，也想一想，是不是真的尽力挽救了这段关系。如果已经尽力了，那将来就算要分开，也不会留遗憾。可是另一方面，当我们的关系已经无法挽回，或者某一方不想挽回，我们真的决定要分开，那我们也要接受，学习好好分离。

关系的结束，常常会给我们带来一种羞愧感。就好像，我们经营一段关系失败了，我们失去了妻子或者丈夫的角色，我们被抛弃了。

从“我们”切换到“我”

但从另一个角度，分离并不是失败，而是为了好好做自己。一段关系结束了，你需要从“我们”的故事，切换到“我”的故事。

区别在哪里呢？“我们”的故事，需要两个人相互配合。有时候，它不仅不支持自我的委屈和要求，反而要求自我为经营亲密关系承担更多的责任。

而“我”的故事，是摆脱束缚、反抗压迫、走出伤害的故事，是自我觉醒、成长和转变的故事；是勇敢结束一段并不适合自己的关系的故事；是原以为，没有你我活不了，结果发现没有你我也还能活，而且还能活得好的故事。这个故事的结尾，是一个全新的自己。

今天这节课，我们讲了关系结束的四个阶段，你或者你身边的人，有没有经历过这种“我们”到“我”的转换？你有什么样的体会呢？欢迎在评论区跟我互动。

到这儿，我们已经讲了三种重要的失去：目标的失去、身份的失去，还有关系的失去。下节课我们会来讲讲如何对待“失去”这件事本身。我们下节课再见。

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前几节课，我们讲了三种重要的失去：目标的失去、身份的失去、关系的失去。今天这节课，我们就来讲讲怎么面对失去本身。

人的一生是由什么构成的？朱迪丝·维奥斯特在她的著作《必要的丧失》中这样写道：“人的成长之路由放弃铺筑而成。终其一生，我们都通过放弃成长着。”

她还写道：“我们对生命核心的理解就是我们对丧失的理解。我们成了什么样的人，以及我们过着哪种生活，都是由我们的失去的经历决定的。无论这种经历是好是坏。” 同步日更微foufoushu

我觉得她说得没错。自我转变的过程，其实也是一个不断失去的过程。

也许你会问，面对失去，我有什么办法吗？

自我转变的过程

其实我没有什么特别的办法。对于真正重要的东西，寻找一个万能的办法，那太轻巧了。承认没有办法，就是承认失去的东西的重量。如果你的失去重到需要你痛哭一场，那也许痛哭就是最好的办法。如果你的失

更多心理学课程请加微信：10939703

去让你一直抱有遗憾，那也许遗憾就是最好的办法。如果你的失去让你黯然神伤，那也许黯然神伤的失落就是最好的办法。有时候，我们需要这些和失去对应的痛苦，来确认失去对我们重要。

这些痛苦会好吗？我想它还是会好的，人的心灵有自我痊愈的能力。如果真的面对失去有什么办法，它所依靠的，正是人这种自我痊愈的能力。但大概率，它会在你身上留下印记。就像一个战士会留下伤疤。这些伤疤并不意味着我们不完整了。恰恰相反，它是我们走向完整的标志。

人不是瓷器，完美无瑕，一遇到打击，就会变成碎片。人是老树，经历风雨，能把失去的枝丫，变成成长的养料。

在讲关系失去的时候时，我曾说过：“好的分手是，这段关系活在你心里。关系里美好的部分变成了你的回忆，不好的部分变成了经验。不好的分手是，你还活在这段关系里。关系里美好的部分变成了你不肯放手的执念，不好的部分变成了你不敢重新开始的创伤。”

其实这段话不只适用于关系的失去，它适用于所有的失去。好的失去会让我们学到一些重要的东西，它变成了新自我成长的基础。坏的失去呢，它会让人以为所有的投入和期待都是错误，因为害怕这种失去的痛苦，你不敢再去投入。

虽然我们前面的课程讲了三种失去，但我觉得，它本质上讲的都是同一种失去：远离人群和关系、去寻找新自我的失去。失去一个目标，是我们被所向往的群体拒绝的那种失去。这些失去都让我们在某种意义上离开人群，去独自面对生活的残酷，在孤独中寻找和确认我们自己。

就像威廉·布里奇斯在他的著作《转变》中介绍的转变仪式。

“在晚上，原始部落的村民们聚在篝火旁，围着一个将要成年的青年唱歌跳舞。部族的长老会为青年唱部落的圣歌，用镰刀在青年脸上留下两道伤疤，这两道伤疤象征着生活的残酷。然后，这个青年就要离开部落，去森林里流浪。他没有身份、没有家人、没有部落，有的只是他自己，独自面对存在本身。

两个月以后，他会以新的身份重新回到村庄，脸上的刀疤会变成成人的标记。当他回来的时候，他已经不再是那个少年了。作为象征，他的父母会将他从小到大睡过的席子扔到火里烧掉。最开始的一段时间，他不会去认自己的父母，记不得原来熟悉的事情，少年的时光已经变成了遥远的记忆。接着，父母会给他取一个新名字。部落的长老会带着他完成这样的转变，直到他习惯自己完全变成一个新的生命。”

这个仪式讲的就是转变的历程。在这个仪式里，少年失去了家人，失去了部落的保护，他必须以一个独立自我的身份去面对生活的残酷，直到

这个自我足够坚定，他才能重新回到部落。

有失去，才有新自我

失去不仅是失去，也伴随着得到。我们人生中一些重要的东西，都是在失去中得到的。当我们远离人群独自流浪，我们究竟得到了什么？

首先，你会学会更依赖你自己。

依赖自己，是失去给你带来的最重要的转变。这种转变常常会积聚和释放巨大的能量。那个你想要去的群体没有接纳你，你没有一个引人注目的身份或者头衔，你没有一个能够保护你的关系，现在，你只能依靠你自己。如果你也靠不住，那你就真的没有人可以依靠了。

为了把自己培养成可靠的人，你需要独立做出判断和选择，无论这个选择是否明智；你需要发展自己的能力，无论你曾经多么笨拙；你需要为自己创造机会，无论你有怎么样的羞怯和自我怀疑；你需要发展面对挫折的坚韧，无论这个挫折多么让你受挫.....

你能依靠的，只有你自己。这是一个简单的事实。就像那个离开部落的青年，要面临随时出现的野兽一样。它逼着你重视你自己，信任你自己。

意识到这一点，常常是一个人成熟的开始。

不只是能力，也包括在回答“我是谁”这个问题上，你也要更依赖你自己。

但依赖自己，并不意味着我们独来独往，不能求助。相反，我们会对自己已有的东西，已有的关系，变得更加珍惜。这是我们从失去中得到的第二点。

第二，让你更珍惜现在的拥有。

这些东西其实一直都在，只是因为失去，你会更看到它。

让我来举个例子。我有一个朋友，曾经在一个大公司，创建了自己的业务，也做出了不错的成绩。后来因为各种人事斗争，他放弃了自己一手创办的业务，开始组建一个小团队，重新开始创业。从已经做成的、资源丰富的大公司，到一切从零开始、资源捉襟见肘，以前是别人求着你合作，现在是你要去求别人合作。这种落差，带给他很多失落。

可是过了一段时间，他说，我很庆幸，我还拥有这么多。现在虽然因为业务团队小，我的业务更自由了。以前我做什么事，都需要看老板的脸色，现在我都能自己决定。还有我的妻子，经历这么多挫折，她一直在

我身边支持我，我们的感情从来没有这么好过。想到这些，我就会感谢自己做了那个决定。现在，我比以前更珍惜这种拥有了。

我知道这种“看到”，某种程度上也是他去适应“失去”的结果，是为了自己不被失落淹没所做的努力。可是，这种对“拥有”的看见，并不是一种自我欺骗。那些最简单的存在，那些纯真的关系，真真切切成了新自我的一部分。因为这种“看见”，它们在生活中变得更重要，有了更大的意义。

第三，失去会让我们能觉察人存在的本质。

有时候人需要经历失去，才会理解存在的本质，理解那种更接近生命本身的孤独和自由。因为这种理解，我们会变得更加宽容。就像一个读者给我的信中所说：

“我以前受到的教育，都是遇到事情要乐观、要坚强、要勇往直前。而在经历了一系列变故以后，我却发现这一套行不通了。在经历失去的迷茫期，我的生命里确实长出了全新的东西。其中最宝贵和神奇的经历就是，我能够静下心来以前看不下去的文学作品了。我在自我怀疑、自我否定，远离人群的时候，看到有人把这种痛苦、挣扎，还有可能的救赎诉诸文字，就觉得自己一点都不孤单了。”

这种理解和共鸣，也是我们从失去中得到的。

前面我曾经举过电影《心灵奇旅》的例子。让我们继续用这个电影的例子，来作为这这一节课的结尾。在电影里，那个钢琴师终于梦想成真，跟著名的爵士乐手完成了一个完美的演出。演出完了，那个爵士乐手问他感觉怎么样。他楞了一下，说，我以为会有很大不同。可是，好像也没有什么不同。然后那个爵士乐手就给他讲了一个故事：

“从前有一条小鱼，它游到一条老鱼旁边问：“我想要去大海，怎么才能找到大海呢？”

“大海？”老鱼说，“你现在就在大海里啊。”

小鱼不信。“这儿吗？这儿只是水啊。”

发现自己在大海里，这也是我们从失去中得到的。失去会制造一种匮乏，它是目标带来的思维窄化造成的。有时候我们需要失去自己执着的东西，才会发现自己拥有生命本身的富足。这种富足，就在一呼一吸之间，就在习以为常的生活中，就在最简单的美食，还有最朴素的人与人之间的关系里。

它会让我们发现，无论我们失去什么，至少还有我们自己。正因为这个

发现, 我们才开始好好审视和珍惜我们自己。失去会开阔了我们的心胸, 增长了我们的智慧。

你人生中印象最深的一次失去是什么。现在看来, 你觉得它又给你带来了什么呢? 欢迎在留言区和我互动。

好, 今天的课就到这儿。讲完如何面对失去, 下节课, 我们就进入下一个环节“告别旧自我”, 我们下节课再见。

划重点

- 1.好的失去会让我们学到一些重要的东西, 它变成了新自我成长的基础。
- 2.坏的失去呢, 它会让人以为所有的投入和期待都是错误, 因为害怕这种失去的痛苦, 你不敢再去投入。
- 3.失去会制造一种匮乏, 它是目标带来的思维窄化造成的。

21 | 四阶段：什么是关系的脱离？

欢迎来到自我转变课程，我是陈海贤。前面几节课，我们讲了如何面对失去，但是，这不是告别的全部。

从这节课开始，我们进入转变的下一个环节：关系的脱离。你可能觉得，前面已经讲过关系的失去了，为什么还要讲关系的脱离呢？这是因为一段关系失去了，其实故事并没有结束。你还要面对它的后半段：自我的成长。关系的脱离既是我们离开一段关系的过程，也是弱小的自我逐渐长大，寻找自己新力量的过程。

关系的脱离

今天我们就来讲讲如何应对关系的脱离。

不知道你是否经历过这样的关系：当你还很弱小的时候，有一个人给了你特别的欣赏、保护和认可，他把你当作重要的人，你也感激他的存在，也享受了关系提供的归属感。可是随着你的成长，这段关系慢慢开始有了变化。保护变成了控制，认可变成了贬低，感情变成了利益的计算。激烈的冲突开始了。你鼓起勇气，脱离了这段关系，却发现自己仍然受到这段关系的影响。那些来自对方的贬低，变成了你的自我怀疑，曾经的忠诚变成了伤害，伤害

又变成了放不下的怨恨。

这种关系的脱离，比我们想象的更常见。它不仅发生在恋人之间，也发生在父母和孩子之间、师父和徒弟之间、公司里的老板和员工之间、反目成仇的朋友之间……

它背后有一个核心的议题：当一段关系已经不适合你的自我发展，而你又没有办法改变它？你究竟应该选择忠诚于关系，还是忠诚于我们自己？

关系的脱离常常意味着，哪怕那个人是权威，或者是保护我们自己的人，我们最终还是选择了忠诚于我们自己。

可是这个过程，却常常比我们想象的来得曲折。

脱离一段关系，是为了重新做自己，可是有时你会发现，对于做回自己，离开这段关系只是其中的一小步。

有时候，你离开了一段关系，可是它带来的影响却还在。

让我用心理学史上一个著名的例子，来说明关系的脱离当中，人会经历怎么样的心理历程。那就是弗洛伊德和荣格的故事。

弗洛伊德是精神分析的创始人，也是现代心理咨询的创始人。有人说，他关于潜意识的理论，对人类文明的影响，不亚于爱因斯坦的相对论对物理的影响。而荣格关于内外向、中年危机、集体潜意识的理论，至今还在影响着我们的文化，大家熟悉的 MBTI，其实就是以荣格理论为基础编制的。

弗洛伊德有很多追随者，最初都对他钦佩有加，他也很认可这些追随者的才华，甚至指定他们其中某一些人为自己的接班人。但是很多著名的追随者，像荣格、阿德勒、兰格，最终都因为理念不合，跟他分道扬镳，甚至反目成仇。

当然，其中最著名的例子就是荣格。对荣格而言，跟弗洛伊德的相遇和冲突，对他的影响是深远的，正是在脱离弗洛伊德以后，他才逐渐创立的自己的理论，成为心理学的另一位大家。

四个阶段

这个过程是怎么样子的呢？它一般会分为几个阶段。

第一个阶段，是依附期。

在这个阶段，作为后辈的一方，会依赖有强能力的另一方，接受他的保护。这种保护会给我们带来归属感，而它的代价是，我们会压抑自己的想法和感受，我们要调整自己来维护这段关系，用对方的眼光来看世界和我们自己。

弗洛伊德和荣格的相遇，最开始就是这样。弗洛伊德很欣赏这个年轻人，把荣格引荐到他所组建的精神分析学会的核心圈子，甚至准备让他接手精神分析学会主席。弗洛伊德曾经公开说，荣格是我的长子。而荣格呢，也以此为荣，他尽力维护弗洛伊德的权威，追随他，依附于他。在自己的传记里，荣格说：“当我们的观念有冲突时，我尽可能遏制自己的判断。这是我们能够合作的前提。我告诉自己，弗洛伊德远比你聪明，远比你有经验。你现在就听他的，也许你能从他那儿学到很多东西。”

从属于我们的依附对象，模仿他、适应他，这在最开始并不是问题，甚至，它是一种最有效的学习方式。可是。这样做的代价，是压抑自我中不为这种关系所接纳的部分。随着自我的成长，压抑的自我也开始想要有独立的表达。这时候，关系就慢慢进入了第二个阶段。

第二阶段，是冲突期。

随着荣格的成长，他和弗洛伊德之间的差异变得越来越明显。弗洛伊德是泛性论，他觉得人类所有压抑的潜意识，都跟性有关。而荣格认为，我们的潜意识根植于人类的集体文化。

对弗洛伊德来说，这种差异代表着对自己学说的反对和攻击，他很难接受自己精心栽培的学生反对自己，他把这种差异视为一种挑战和背叛。

而对荣格来说，在忠于自己的思考和忠于与弗洛伊德的关系之间，他选择了忠于自己的思考。这意味着，他不再甘心只是一个跟随者，他渴望长大。

两个人的关系开始变得紧张。最开始两个人还努力维持着这种关系，只是把这种差异它包装成某种学术争论。其实每一封关于学术争论的书信背后，都是对背叛的控诉和对控制的反抗。

只是这样的包装，不能解决关系本质的矛盾。在一次激烈的争论之后，两个人的关系彻底决裂了。于是关系到了第三个阶段。

第三个阶段，是决裂期。

在这一个阶段，两个人开始互不往来，反目成仇。弗洛伊德把荣

格逐出了自己一手创建的精神分析学会。要知道，在弗洛伊德的举荐下，荣格曾经是这个学会的主席。弗洛伊德还要求，自己的弟子不能再跟荣格往来。他以自己的方式，把荣格从他的圈子放逐了。这是弗洛伊德对荣格背叛自己的惩罚。

而这个决裂，对荣格而言，更是他经历的人生的至暗时刻。在这段时间，他陷入了严重的抑郁。理智上，他当然知道自己没有错，可是情感上，他仍然经历了巨大的痛苦。这种痛苦夹杂着愤怒和自我怀疑。他失去了他的团体，失去了那个他曾经敬仰的、保护和欣赏他的人，如今那个人视他为敌人。

他所付出的所有代价，都是为了成为他自己。可是现在，他反而不知道自己是谁了。

那时候，不仅弗洛伊德的圈子放逐了荣格，其实荣格也放逐了他自己。他开始去苏黎世周围的乡下隐居，在那边给自己建了一座石头房子，在与世隔绝中，慢慢重新寻找他自己。

这是他最难熬的阶段。也许他去乡下隐居，是不想再听到作为学术明星的弗洛伊德的任何消息。弗洛伊德的任何一个好消息，都是对他的打击。

关系的决裂，会不自觉地把两个曾经亲密的人推到竞争者的位置。就好像前任飞黄腾达了，会是对我们自己的打击一样。有时候，这种愤恨会让我们不自觉地把“我要比你过得好”作为自己的人生目标，可是你没有想到，如果是这样，你不仅没有办法从这段关系中脱离，反而以竞争的方式，继续留在这段关系里。

那时候，荣格无疑是处于下风的竞争者。弗洛伊德的每个成功，都变成了他的失败。这种不自觉的竞争关系，压抑了他的创造力，掩盖了他故事中最核心的部分：他脱离权威的保护，是为了维护他自己的独立。他选择了忠诚于自己，不是为了比弗洛伊德更好，而是为了成为他自己。

意识到了这一点，关系的脱离就会来到第四个阶段。

第四个阶段：自我重建期。

在与世隔绝中，荣格开始发展他的思考，整理他的理论，那些和弗洛伊德不同的部分。找到并实现新的自我，既是他与弗洛伊德决裂的目的，也是他适应这种决裂的办法。当这些理论从他的思考中长出来以后，一个新的自我就逐渐诞生了。慢慢地，荣格有了自己的追随者，他成立了自己的学术机构，成为了在心理学史上能够与弗洛伊德平起平坐的大师。

从这个故事你学到了什么？你看，就算是一个心理学大师，在关系的脱离中，也需要经历同样的自我怀疑和被放逐的痛苦。也许，这种关系的脱离，就是我们在成长道路上，所需要付出的代价。也许，只有经历这样的脱离，人才能成为成熟，才能找回自己的自信，这种自信不需要依附任何人的肯定和认可。

关系的脱离是一定会经历的吗？我的答案是，是的。当自我逐渐成熟以后，我们就会想要摆脱这种依附的关系，渴望一种更平等的关系，只有这样，我们才能用自己的眼光，去定义自己是谁。

这种脱离意味着我们失去了某种保护，失去了一段重要的关系，这是很痛苦的。有时候我们也会想，如果我们当初处理得好一点，是不是这段关系就能保留？

是，也不是。所谓处理得好一点，其实就是把原来那种依附的关系模式，再持续一段时间。可是，如果你理解这种关系的脱离是自我成长的必然，你就会接受，脱离不意味着我们没有处理好这段关系，只是意味着你的自我已经长大了，不适合再以弱小的、依附者的角色留在这段关系里。

说到这，我想跟你讲讲我理解的好的关系和坏的关系。

好的关系，保护是为了离开。所有的培养，都是在为你有一天能够成熟、能够离开做自己做准备。而坏的关系，保护是为了离不开。坏的关系，希望你永远没有自我，永远追随我。

如果这样，保护就会变成控制，控制就会引来反抗，关系要么变成一种相互怨恨又离不开的纠缠，要么以一种撕裂的方式离开。一方觉得自己被放逐了，痛恨自己的忠诚换来这样的结果，而另一方觉得，自己被背叛和抛弃了，自己以前的保护和好心都被辜负了。我希望我们都能去发展好的关系。

今天的课，我们用弗洛伊德和荣格的例子，带你了解了关系脱离的四个阶段：依附期、冲突期、决裂期和重建期。你有没有经历过类似这样的关系的脱离。欢迎你在留言区和我互动，下节课，我们会来讲关系脱离会经历哪些波折和反复。我们下节课再见。

22 反复：关系的脱离会经历哪些波折？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲了关系的脱离。我们说，关系的脱离之所以发生，本质上是因为现有的关系已经不适合自我的成长，所以个体需要离开这段关系去发展自我。可是，当关系脱离发生时，新的自我还没有马上形成。我们还会留恋过去的保护，关系里的爱恨情仇还会牵动我们的神经。有时候，甚至我们会尝试回到过去。这就是关系脱离中的反复。

也许你会想，都已经离开了，为什么还想回去呢？这是因为关系的脱离，绝不是只是离开那么简单。人永远需要归属感，你离开了那个重要的人，可是他对你的影响还在，你还会用他的眼光看自己，有时候你还会想念这种归属感。当你在关系里受伤时，有时候，你还会误以为他还是能治愈你的那个人。

关系脱离会发生什么

所以，关系的脱离常常不是一蹴而就的，而是步三回头。这种反复既可能发生在我们离开的阶段，也可能发生在我们离开之后。

让我用一个例子来说明。我曾接待过一位女士，她见到我的第一句话，是跟问我：

"老师，你说我是不是遭遇职场 PUA 了？"

PUA 是一个意向不明的词，有时候我们遇到没法清楚描述的感情，就会用 PUA 代替。而 PUA 常常代表了一种这样的关系：被伪装成感情的权力和控制。这位女士讲的，就是脱离这种权力和控制的故事。

她的前老板，是公司里的明星，年轻有为，又风度翩翩，受到很多女同事的青睐，她也很崇拜他。所以最初，当她发现老板非常赏识自己的时候，她有一种额外的荣耀。这种荣耀变成了自我概念的一部分：我一定很不错，所以这么好的老板才会赏识我。

老板也确实给了她很多帮助，委派她做一些重要的工作，当着大家的面称赞她，还在升职的过程中力排众议支持她。她也享受这种保护，并用努力工作回报老板。

但是慢慢地，这种保护有了微妙的期待。有一次加班很晚，老板邀请她一起去散步，她本能地拒绝了。老板也没有再提。人和人之间这种情感的暧昧，是很复杂的，它好像发生过又好像没发生。

有些事情看起来微不足道，却会在情感上掀起滔天巨浪。

从那以后，他们的关系变得微妙起来。保护变成了打压和控制，老板会挑她的刺，会在同事面前批评她，否定她的能力，稍有不顺，就会冲她发火。

表面看起来，她好像遇到了一个穿小鞋的老板，但是如果考虑到这是从原来很亲近的关系中演变来的，这种变化就变得更加让人难以忍受。老板无疑是在向她显示权力。他一方面不停否定她，好像在说如果不是我，你什么都不是，你要懂得感恩；另一方面老板又说，是你自己有问题，我骂你是为你好。

这就是 PUA。有时候它会让人陷入巨大的混乱究竟是“我不行”，还是“他很坏”？如果相信“他很坏”，我就会失去他的保护，因为这个答案预示着离开，可是你明明对他还有依赖。如果相信“我不行”，你就会失去自己，陷入自我怀疑，可是你又明明觉得自己没有那么差，是他对我的指责不公平。

在这样的痛苦和纠结中，她不停地犹豫，无数次想要辞职，却又不离开。直到有一次，老板又在她面前挑刺。契机终于来了，她忍无可忍，向老板递交了辞职信。

老板的反应很激烈。他冲着她怒吼，又愤怒又伤心。也许这是老

板第一次意识到，他的权力是有边界的。如果她选择了离开，那他的权力也就作废了。而老板的激烈反应也让她有一些小得意，就好像她通过这个反应确认了自己对老板是很重要的。

当保护变成了控制，接受保护的人就开始挣脱关系去寻找自我。

可是，关系的脱离不止这些。她以为，递交了辞职信，离开了老板，关系的脱离就完成了。可是恰恰相反，关系的脱离才刚刚开始。

老板很快从这种痛苦中摆脱了出来。他恢复了对她那种普通同事的客气，她走之前，老板甚至还组织大家一起吃了一个散伙饭，就像什么事也没有发生一样。

可是这位女士离开之后，忽然发现自己来到了一个荒芜的地方。反抗的对象消失了。连带消失的，是曾经的青睐和保护带来的虚幻的荣耀，那种曾经让她觉得自己很特别的感觉。这个地方，现在只有她自己。

一切都归于平常了。前老板还是公司的明星，而她却要为自己的前途奔波，要去找工作了。她觉得不公平，可是也说不上哪里不公平。这时候她才真正触摸到了权力：重要性不对等的权力。老板对她重要，她对老板却并不重要。老板有着光明的前途，而她

却为此付出了巨大的代价。她觉得自己好像在演一幕独角戏。她开始变得落寞起来。这种落寞把故事引向了她想不到的方向：原本她是一个维护尊严、反抗强权的女性，现在她变成了一个失去重视的落寞者。

离开之后，她反而陷入到他们的关系中。她开始认不出自己，认不出发生在自己身上的事。她开始仔细检验经历的每一个细节，想要弄清楚自己是否真的曾经重要过。在这种检验中，现实和幻想融合在一起。她开始怀疑自己的选择，怀疑自己是不是太过矫情，是不是错过了好的职业机会。她还想重新回去找老板谈谈。

这是关系脱离中经常会发生的事：**脱离关系的最初，常常带着巨大的迷茫、恐慌和留恋。它会变成一种自我怀疑，而这种自我怀疑又会让你编织各种各样的理由，想要把你拉回到过去。**

在经历了一段时间的挣扎以后，她真的鼓起勇气约了这个前老板谈谈。他们约在路边一个人声鼎沸的咖啡厅，刚坐下，前老板就跟她说：“我这里不需要你这样的人了，以前是我看错你了。事实证明，你离开了，对部门的工作还更好。”

在巨大的情感冲击下，她保持了冷静，站起身来平静地跟老板说：“还是谢谢你的时间。”然后转身离开了。

可是回到一个人的时候，她痛苦极了。羞愧、悔恨、愤怒和自我怀疑淹没了她。一方面她痛恨自己，为什么这么不理智还要去找前老板，去接受这样的羞辱。另一方面她又怀疑是不是前老板说的对，我就是利用了他，我其实没有自己的能力。

我知道她的痛苦。她的痛苦不仅在于前老板的拒绝和否定，还在于，因为去找前老板，她失去了一个故事。在没去找老板之前，就算再痛苦，她也可以跟自己说，这是一个通过英勇反抗前老板，通过摆脱一段不合适的关系，来寻找自我的故事。她所承受的痛苦，是英勇反抗的代价。

可是，当她去找前老板又被拒绝后，这个故事就变成了，一个软弱的人做了冲动的决定，后悔了又被拒绝，却再也回不去的故事。她觉得自己失去了原来的故事。而我呢，想把这个原来的故事保留下来还给她。

我问她：“在找前老板之前，你想过他会拒绝吗？”

她说：“我当然想过，我老板脾气很大，心胸狭窄，我辞职的时候他就恨上我了。以我对他的了解，他拒绝我并不意外。”

我说：“如果是这样，在我眼里，你所经历的仍然是一个英勇反

抗的故事。这个故事从你决定离开前老板，它就是了，现在也一直都是。也许，你去找前老板，只是不想再后悔纠结，所以通过让自己碰壁，来断了自己的念想。”

我这么说倒也不只是安慰她。因为关系的脱离，本身就是这样一个反复的过程，常常是一步三回头。如果你也在关系脱离的阶段，你也遇到了这种反复和纠结。这是关系脱离里正常的反应。

关系脱离的本质

因为关系的脱离本质上，是把一个重要的人，变得不那么重要。这其实是很难的。你把他变得不重要的过程，就是你失去他的过程。这意味着，你会失去原有的保护和温情。可是，如果你选择继续成长，这种失去有时候是注定的。从这个角度，失去他的过程，也是你重新找回自我的过程。

这个故事的结尾是，她同意了我讲给她的关于转变的故事。她又去了一家创业公司，新老板把她当作一个更平等的合作者。她做得不错，重要的是，她不再只是一个受保护的人，她所有的价值不再需要一个上级和权威的认可。现在，她可以自己认可自己，她获得了一种踏实的自信。

今天这节课，我们用了一个很详细的例子来讲从一种控制的关系中脱离会发生什么？你是否也经历过这种关系脱离的纠葛？它对你造成了什么样的影响？欢迎在留言区来跟我互动。

今天的课我们就讲到这里，下节课，我们来讲另一种关系的脱离：从原生家庭脱离。我们下节课再见。

•划重点

- 1 关系的脱离常常不是一蹴而就的，而是一步三回头。这种反复既可能发生在我们离开的阶段，也可能发生在我们离开之后。
- 2 脱离关系的最初，常常带着巨大的迷茫、恐慌和留恋。它会变成一种自我怀疑，而这种自我怀疑又会让你编织各种各样的理由，想要把你拉回到过去。

23 | 离家：如何真正脱离原生家庭？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课，我们讲了如何从一种保护性的关系中脱离。关系脱离的规律是，越深的感情，我们对保护者的依赖越重，那这种关系的脱离就越难。在所有的关系当中，感情最深最重的，无疑是我们跟原生家庭的关系。这节课，我们就来讲讲如何从原生家庭的脱离。

心理学里，有一个家庭生命周期理论，它说的是每个家庭都要经历不同的发展阶段。在每个阶段都需要家庭成员在心理上做出调整 and 改变。

子女长大离家，独自成长，这是家庭发展必然要经历的阶段。

原生家庭的脱离

父母对子女的爱，如果是健康的，那就要为有一天子女长大离开做准备。可是，如果父母和孩子有特别紧密的关系，或者原生家庭需要孩子扮演重要的角色才能维持，那这个孩子从原生家庭中脱离，就会变得困难。

让我来举一个例子。

我有一个学员，大学毕业已经好几年了，却还是和父母住在家里。最近她想从家里搬出去，却疑虑重重。说起自己的家庭，她说：

“小时候我父母经常吵架，我妈妈经常跟我诉苦，我从小就知道妈妈的委屈。所以那时候，我就很怪我爸爸，觉得他对妈妈不好，家里才会这样。我很想保护妈妈，总是想方设法让她开心。这倒不是完全为了她，因为只有她开心了，我才能得到安宁。我总是想，长大以后要买大房子，带妈妈离开。可那时候我还小，唯一的办法，就是好好学习，变成一个乖孩子。”

这是很多婚姻不和的家庭经常会发生的事。孩子代替丈夫，变成了妈妈的保护者，而妈妈自然也把更多的精力放到了孩子身上。当这样的角色逐渐巩固，孩子长大离家，就会变成家庭的危机，而每一个人都会下意识地抗拒这种变化。

她就是这样。她说：“我长大以后，父母还在吵架，我还在努力调停。但是我却觉得越来越压抑。慢慢地我发现，他们的问题，其实不只是爸爸对妈妈不好那么简单，我妈妈也有自己的问题。这时候，我再也没法像小时候那样完全站在我妈妈这边，有时候我受不了她的抱怨，我也会说几句。她就很生气，觉得我变了，不再听话了。”

你看，立场的差异是关系脱离的前兆，它意味着，女儿不再完全从妈妈的角度来出发去看待和感受事情了。她有了自己看待和感受事情的方式，而这，也为接下来的冲突和矛盾埋下了伏笔。

她接着说：“后来，我又找了一个男朋友。可是我爸爸妈妈都不赞成，觉得他条件不好。也不知道是为了捍卫我男朋友，还是捍卫我自己的权力，我拼命坚持。这时候我妈妈就很生气，她说：‘如果你一定要跟他在一起，你就从家里搬出去，我就当没你这个女儿！’，听到妈妈这么说，我没有办法，只好跟男朋友分手了。”

表面上看起来，她和妈妈争论的是这个男朋友好不好，而实际上她们争论的是，对于女儿找男朋友，父母有没有权力做主的权力。这背后也隐藏着父母对孩子离家的焦虑。虽然这个矛盾以父母胜利告终，但最终强化了孩子从原生家庭脱离的决心。

可就算这样，她心里还是有很多的顾虑。她害怕跟父母冲突，害怕妈妈暴怒的样子。真要离开，她又会想我搬出去是不是太自私了，我是不是抛弃了我的妈妈。

我跟她说，你的这些疑虑都是真实的。你扮演妈妈保护者的角色

已经快 30 年了，现在忽然要改变，一定会引起动荡。可是如果不去改变这个角色，又能怎么样呢？难道我们一辈子做一个长不大、不能离家的孩子吗？

对父母的歉疚是一定会有的，这是孩子脱离原生家庭要付出的代价。她后来还是从家里搬出来了。最开始很难，父母也生她的气，甚至不愿意跟她联系。孤独的时候，她也一边怨他们为什么不谅解自己，一边又想，是不是我服个软，跟他们去道个歉就算了。可是，她还是挨过来了。

后来他们又联系了。虽然妈妈没有再提这件事，但她明显感觉到，她们的关系变得疏远了。这种疏远让她忐忑，也让她新奇，好像有一些新鲜的空气进来了。

空间的距离变成了关系的距离，关系的距离又为情感松绑创造了空间。

在为妈妈活了这么多年以后，她第一次隐隐约约体会到，做自己是一种什么样的感觉。

从原生家庭脱离的过程，就是把父母变得不重要的过程。这对于一些习惯了从父母的关系来思考问题的人，尤其困难。

我的另一个学员，从小就陷入跟妈妈的纠缠。小时候，她妈妈经常骂她，觉得所有的事都是她做得不好。这种辱骂和贬低，不代表关系的疏远，反而是关系亲近的标志。因为在过于亲近的关系里，父母理所当然把孩子当作了自己的一部分，认为他们应该符合自己的期待。当他们不符合自己期待的时候，就会有辱骂和贬低。

和很多孩子一样，这个女儿最开始也很努力去够父母的期待，可是慢慢发现，怎么也做不到，她就开始反抗。她在反抗妈妈为什么不能接纳自己，可是妈妈看不到，她只是觉得这个女儿不听话。

这种反抗持续了很长时间，长大以后，她结了婚又离了婚。她说：“我离婚就是为了报复我妈妈。”就好像，她要通过把自己的生活搞糟，来控诉妈妈：你把我的生活害惨了。

当她这么做的时候，她不自觉地把妈妈变成了生活的中心。而我总是提醒她：不要把妈妈变成你生活的中心。

因为跟原生家庭的脱离，就是不把原生家庭变成我们生活中心的过程。而难就难在，有时候我们对原生家庭投入了太多的感情，很难不把它变成我们自己的中心。

因为我们都对家怀有期待。这种期待背后，是弱小的自己对保护和归属感的渴望，当这种渴望得不到满足的时候，我们不会轻易放下这种期待，反而会把它变成满腔的怨恨。我们希望对方看到我们受伤了，希望他能向我们提供保护来疗愈我们的伤口。

自我教育的过程

对于这种期待，有一个坏消息和一个好消息。

坏消息是，你通常得不到。不是他们不给，而是他们没有能力给。就像这个妈妈，如果她承认孩子受伤了，她就要承认自己是一个伤害孩子的妈妈，这种内疚会把她压垮。她也不想放弃跟你的纠缠，这是她唯一知道的能跟你保持联系的方式。

而好消息是，你其实已经长大了，你已经长大到不需要这种保护，也能疗愈自己，只是你自己没有发现，而疗愈自己最好的方式就是把自己的世界变大让其他的来填充你的生活，让其他的信息，逐渐充斥我们的头脑。《你当像鸟飞往你的山》讲的就是主人公叫塔拉脱离原生家庭的故事。在她的家里，父亲反对任何现代文明的东西，哥哥又有严重的暴力倾向。她凭着自学考上了大学，又到了剑桥大学读博士。可就算这样，当她发现自己要脱离原生家庭时，她仍然产生了严重的心理危机。她找到了学校的心理咨询师，经过了整整一年漫长的疗愈，自己的头脑才开始慢慢接受一些新的东西。

在讲述这段脱离时，她说：“那一刻，我做的决定不再是她会做的决定。它们是由一个改头换面的人，一个全新的自我做出的选择。你可以用很多说法来称呼这个自我：转变、蜕变、虚伪、背叛。而我称之为：教育。”

对于塔拉，是教育帮她完成了从原生家庭脱离的过程。也许你也可以把从原生家庭的脱离，看作是自我教育的过程。在这个过程中，你放下了从原生家庭带来的信条，用自己的眼光去理解和接触现实，去拥有父母以外的关系——虽然父母是不可取代的，但我们终将会长大，长大到，开始拥有自己的人生。

今天这节课，我们讲了从原生家庭的脱离。从原生家庭脱离的过程，也是把父母从重要变得不那么重要的过程。它同样会经历关系脱离的几个阶段。你是怎么完成从原生家庭的脱离？有什么重要的情感经历？欢迎在留言区跟我分享。

也许你会问，如果我正经历关系的脱离，有什么办法能够让我尽快完成这种脱离吗？

下节课，我们就来讲讲这个问题。我们下节课再见。

24 | 三个思路：如何应对关系的脱离？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前几节课，我们讲了不同种类的关系的脱离。不知道你有没有发现，无论哪种形式的脱离，在情感上都有相似的历程，那就是：把那个重要的人，变得不重要。这件事之所以艰难，是因为当我们把某个人变得不重要的时候，我们就失去了他。可是，它是有意义的，因为原有的关系已经限制了自我的发展，失去它的过程，就是我们重新找回自我的过程。

前面，我们已经了解了关系脱离所需要经历的几个阶段。那么，如何能够完成关系的脱离？今天这节课，我们来讲讲这个问题。

也许现在你已经知道了，关系的脱离绝不是我们在空间上离开那么简单。有时候，就算我们空间上离开了，那个人对我们的影响却还在，如果他的影响大到了对自我的关注，那其实，我们就没有完成关系的脱离。

这种影响是怎么来的呢？当我们进入一段关系的时候，我们都曾希望现在那个要脱离的、重要的人能够理解我、保护我。他走进了我们的内心，我们也接受了他的影响。我们会在意他的情感，学会用他的眼

光看我们自己，以便为这段关系做出调整。可是当我们离开以后，这种情感并没有消失，更糟糕的是，关系的脱离常常伴随着冲突、否定和指责，因为他对你的影响没有消失，这种指责和否定，现在也变成了你的自我怀疑。

关系脱离的陷阱

我曾经接待过一个深陷失恋痛苦的来访者。她原本是一个自信的人，跟男朋友的关系持续了很多年，后来分手了。分手的时候男朋友撂下一句话：

“你脾气这么差，又没有什么魅力，连我都受不了，真正了解你的人，是不愿意跟你在一起的。”

这句话深深地影响了她。和男朋友分开几年后，她身边也有一些追求者，可是一想到男朋友的评价，她就恐惧万分，再也不敢走入亲密关系。我问她周围的人是怎么看你的呢？她说，他们都觉得我挺好的。

我又问她：“那你为什么相信前男友的话，而不相信他们的话呢？如果是这样，你也把前男友看得太重要。”

也许她的相信，是为了保护自己不要再次受到失去的痛苦。可是无论

如何，这种相信就变成了她对自我的封印。就好像，明明一段关系已经结束了，可是我们的自我却被封印在那个人离开时对我们的评价里，没有办法有新的发展。

这种自我的封印是关系脱离的陷阱。我曾经写过一篇文章，叫《一只鸟要自由，需要离开笼子两次》。讲的是一只鼓起勇气逃离笼子的鸟，却逃离不开主人愤恨的咒骂，觉得自己清亮的歌声不是骄傲，而是邪恶的诱惑。它走了很远很远的路，一直都不敢唱歌。直到找到新的群体，有了新的生活，才重新找回自己的歌声。

一只鸟要自由，需要离开笼子两次，物理上的笼子，和心理上的笼子。其实一个人要自由，也需要离开关系两次：肉身上的离开，和情感上的放下。只有在情感上放下他对你的影响，你才能解除他给你的封印，你才能重新获得自由。

可不幸的是，一般人在脱离一段关系之后，本能的反应并不是放下，而是愤恨和报复。不知道你有没有看过电影《功夫熊猫》，在这个动画片里，黑豹原来是师父的爱徒，可是当他发现师父并没有选自己当接班人，而是选了同门的师弟乌龟时，他非常愤怒，所以他一辈子都想通过打败乌龟，来报复师父的决定。

和很多人的报复一样，他的报复另一种形式的求认同。就算他的师父

去世了，他还是希望师父能够意识到他错了，意识到他的决定伤害了自己。他要通过打败师弟，来证明自己更强。为什么要证明自己更强呢？也许就是因为，如果不证明，师父最后的决定，就一直会变成他自我概念的一部分，他一直会带着“我不行”的念头，无法消除。

可是，如果要去证明对方错了，你也永远没法离开这段关系。这很像在原生家庭中受伤的子女，拼命想要父母承认他们的错误，承认他们伤害了自己一样。这里面的基本假设是：我们仍然认同，那个离开我们的人有定义我们的权力。既然他在关系中伤害了我们，如果他改变这个决定和看法，是不是我们就能被治愈？是不是只有他看见我们的痛苦，改变他的看法，我们才能放下关系带给我们的最后的封印呢。

当然不是，在这里，我给你提供三个思路。让你自己能够脱离关系的影响。

三个思路

第一个思路，是探讨原谅的可能性。

我知道，在一些伤害的关系里，说原谅要很小心。原谅只是一个可能，而不是一种要求，更不是一种强迫。因为只有受伤的人自己才有资格决定原谅还是不原谅。

可是我为什么要把它当成一条思路呢？答案是，为了你自己。就像一个心理学家说，原谅的英文，forgive 中的 give，不是给别人的，而是给自己的，是给自己一些空间，把自己从这种纠缠的关系中解脱出来。

也许你会说，我咽不下这口气，我要报复他。其实原谅也是一种报复。没有什么比把他在你的生活中变得不重要，更好的报复。当然你这样做的目的，不是为了让他不痛快，而是为了更好地过你自己的生活。

放下就意味着放弃对他的期待，无论我们之间发生了什么，没有了期待，也许我们就有了更多的空间，给那个对你真正重要的人。

第二个思路，是重新定义自己。

你是自己的裁判，你比对方更了解你自己，也更知道你是什么样的人。更重要的是，每个人都是有很多可能性的，你有一种责任，去为自己创造你想要的可能性。可能他对你有一些评价，可是这个评价只能作为信息的一种，你可以接受也可以拒绝。如果要接受，你也可以把它局限在一段糟糕关系一个糟糕的阶段，你会这样表现，而不用把它当作你根深蒂固的自己。

也许，当关系里的伤害想要被治愈，它会驱使你不断地想要回到这段关系里。你希望他承认他看错了你，希望他修正对你的看法，这样你才能从自我的封印中解脱。可是你有没有想过，如果是这样，你就把定义自己的权力，给了对方。

人最大的权力，就是定义自己的权力。你不能轻易把这个权力给别人。

第三个思路，是寻找这段关系以外的支撑点。

最开始，也许你会很不习惯失去这段关系，就像青春期的孩子，一直想要独立，但离开父母以后，他们仍然会觉得迷茫和脆弱。这时候，你就需要去寻找新的支撑点。这个支撑点，也许是事业，也许是新的关系。在这些新的地方，有你新的自我。

我有一个摄影师朋友，号称灵魂摄影师。她特别能抓住和表现人的情感。她拍照片的方式很特别，就是把你带到一个很黑的摄影棚里，像一个心理咨询师一样跟你聊天，聊你重要的人生经历和故事，把你情感最真挚的那一瞬间拍下来。很多人都喜欢找她拍摄，觉得她镜头下的自己最有灵魂。

她为什么走上这条独特的道路呢？最开始，她其实只是一个普通的全职妈妈，没事的时候喜欢给孩子拍拍照，有一些文艺情调。后来她遭

遇了婚姻的变故，毅然选择了离开。脱离这段关系是很痛苦的，把她从一个妻子，变成了一个离异的单亲妈妈。那时候她想，我不要自己的人生被这样定义，我要有自己的事业，要支撑我和孩子的生活。

她自己的痛苦，也让她对别人情感的痛苦变得敏感起来。她把自己摄影的爱好捡了起来，又学了很多新的东西，把摄影跟情感结合起来，变成了她的新职业。

说起这段脱离，她说，我没有办法去治愈关系的伤痛，我也不知道怎么治愈它。它是慢慢愈合的。我唯一能做的，就是拼命去发展自己的新事业，直到它变成了另一个能支撑起新自我的东西。

我觉得她的话很有启发。当脱离一段关系以后，有时候我们并不能直接去治愈那段关系带来的伤痛。可是生命总会为自己找到出路，既然这段关系已经没有出路了，有时候那个新的自我，就是生命为我们找到的新的出路。

你有没有那种脱离一段关系，又慢慢找到新自我的情感历程，生命为你找到的出路是什么呢？欢迎在留言区和我互动。

今天的课，我们讲了如何应对关系的脱离。下节课，我们就要进入自我转变的下一站：如何放下过去。我们下节课再见。

划重点

- 1.每个人都有很多可能性，你有一种责任，去为自己创造你想要的可能性。
- 2.人最大的权力，就是定义自己的权力。你不能轻易把这个权力给别人。
- 3.寻找新的支撑点。这个支撑点，也许是事业，也许是新的关系。在这些新的地方，有你新的自我。

26 移开目光：如何与过去告别

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲到了，为什么跟过去告别这么难？说到底，是因为过去有我们难以释怀的失去，难以抚平的伤痛，难以割舍的人生经历，以及难以放下的自己。正是这些过去在不停牵动我们，让我们很难开启新的未来。那该怎么告别过去呢？今天这节课，我们就来讲讲这个话题。

前面讲到，转变是新旧自我的更替。要完成新旧自我的更替，有时候需要我们把目光从过去移开，去创造新的未来。移开目光不只是为了转移注意力，也是为新的未来腾出空间。

那怎么跟过去告别呢？我整理了三个思路，来跟你分享。

告别过去的三个思路

第一个思路，是把结束当开始。

转变期是生命特殊的节点，是新旧自我的边界。站在这个节点上，有时候我们只是注意到过去那些确定的失去，却没想到它也是新的未来的开始。过去的失去也许是确定的，新的未来却是不确定的。但无论如何，

用开始的视角，代替结束的视角，能够让我们更好地面对未来。

让我来举个例子。出轨是夫妻里的危机事件，也是很难放下的过去。很多遭遇类似伤害的夫妻都会对未来的关系充满疑虑。

心理学家埃斯特（Esther Perel）曾做过一个关于出轨的演讲。她怎么帮助那些夫妻处理这个放不下的难题呢？她会说，无论是好是坏，从出轨这件事被发现开始，你们上一段婚姻，实际上已经结束了。现在，你们要一起来决定，是不是要开始一段新的婚姻？

这句话很有智慧。她明确提示了某个特别的节点，这个节点既是结束，也是开始。

当你面临一个转变的危机，你也可以告诉自己，无论过去是好是坏，从某一刻开始，过去的某件事、某段关系、某个状态已经结束了。现在，你要怎么选择和决定新的未来？

当你这么问的时候，你会发现，结束从来不只是结束，它也是开始的另一种形式。你可以说我结束了一份工作，也可以说我开始了新的职业探索；你可以说我结束了一段婚姻，也可以说我开始经营一个人的生活。我听哲学家刘擎老师在一个演讲中说，每一天都是余生里的第一天。他说的其实也是，每一个结束，也都是一个新开始。既然是一个新开始，

更多心理学课程请加微信：10939703

你希望怎么过它？

有时候，我们不想跟过去告别，是因为我们不想失去过去那个自己。我曾经遇到过一个男演员，当演员是他从小的梦想。为此他放弃了名校保送读研究生的资格，一心想要成为一个真正的艺术家。他吃了很多苦，碰了很多壁，却发现自己只能到一些三流电视剧里，去演有钱无脑的阔少爷，没有人关心他的演技。当他看到已经退休的父母还需要资助他、为他操心时，他发现自己再也没有办法坚持了。于是，他转行变成了一个带货主播，因为赶上了风口，挣了不少钱。

他遇到了一个奇怪的境遇：那个他一直想要成为的自己让他吃尽苦头，而这个他不想成为的自己反而帮他挣了很多钱。可是，挣到钱并没有让他开心。现在他越成功，就越失落，他觉得背叛了过去的自己。现在，他不知道自己是谁了。

我问他：“现在你还有机会去当演员吗？”

他说：“暂时没机会了。”

我说：“不再是演员了，那就是你旧梦想的结束，也是新梦想的开始。应对梦想结束最好的方式，是重新树立一个新的梦想。这不是对过去的背叛，而是跟过去的和解。如果你原来的梦想是现实的，也许有一天兜兜转转它还会回来。可是现在，你要开始新的生活了。”

更多心理学课程请加微信：10939703

把结束当开始，有时候能让我们看到一些出路。这个出路并不一定是现成的，但它面向未来。

第二个帮我们告别过去的思路，是跟自我和解。

关于过去的种种遗憾，总是把过去变成了一个绕不过的参照点。我们总是拿它来对照现在，觉得自己做错了选择，并因此后悔和自责。

其实，它背后隐藏着一个假设：如果我们变得明智一些，我就可能避免过去的错误。可是，这个假设并不是现实，它是我们头脑制造出来的幻觉。而这种幻觉，有时候会让我们更难跟过去告别。

我有一个学员，刚毕业就到了一个不错的公司工作，埋头苦干 10 年，凭着自己的努力和才能，做到了总经理的位置。10 年以后，他慢慢觉得不够了，职业上升的天花板已经清晰可见，他又是一个有强烈成长驱动的人，不想陷入舒适区，于是，他就跳槽到了当时火热的某个互联网大厂工作。

虽然有一些心理准备，可是刚到互联网大厂，那种不一样的文化、价值观、工作节奏都让他很不适应。眼前的落差，总是让他质疑自己的选择。他不断回想以前舒适的工作、受尊敬的身份，他总是想，如果自己不折

腾该有多好。他也去问了原来的公司，可是他的位置已经有人取代，再也回不去了。这种焦灼甚至让他得了焦虑症。

后来他又经历了几份工作的变迁，才慢慢静下心来，收入也比原来高了一截。可是很长时间，他还是后悔自己的选择，不停责怪自己。

在转变中，“后悔”是一件危险的事。它总是引诱你逃往过去，却没法带你去往未来。

虽然他在理智上突破心理舒适区，但他预想的突破心理舒适区，是不断成长的曲线，他却没想到这种心理舒适区是从适应失去开始的，他更没有想到，原来失去让他这么痛苦。

我问他当初为什么想出来。他说，那时候我还年轻，不想被限制在一个公司，想去外面闯荡。我又问他后面的经历有没有价值？他说有的。后来我还是成长了很多，我的阅历也变得丰富了。

我问：“如果没有后面这些阅历，你还在原来的公司，你猜你现在会怎么想？”

他想了想说：“那也许我一定还是会不甘心，会想出来的。”

我说：“是啊。所以现在的后悔不代表你做了错误的选择。那只代表那时候你并没有足够的切身体验，来理解这个选择。这种切身体验是后面的经历带来的。现在你回望过去，觉得还是第一份工作最好。可是就算这个看法是对的，这个看法本身，也是你后面的经历所带来的。它本身就是成长的一部分。”

他想了想说：“是的。这不是错误，我在那时候也做了我会做的最好的选择。只是这个代价实在太大了。”

他说得对，有些事一旦错过，就没法回去了。可是，就像我们也觉得童年美好，却不想回到小朋友的状态一样，我们也只能接受后面的经验带给我们的改变。它不是错误，是成长所需要经历的必然。如果这么想，也许你就能放下过去，跟自己和解。

不过，就算放下过去，我们还要重新整理我们的过去。于是就有了第三条出路。

第三个出路，是重新整理过去。

没有过去，你就没有历史。可是如果只有过去，你就没有将来。虽然我们要放下过去，可是也不得不承认，过去是我们的来处，是我们自我很重要的一部分。

还记得上节课那个从原生家庭脱离，跟父母闹矛盾的那个男生吗？当我问他，你在家庭里，有什么美好的过去吗？他说：

“我的头脑正在疯狂地篡改我的记忆，让我删掉所有跟父母有关的美好记忆。”

这时候，他其实面临着一个难题：如果要保留这些记忆，就要承认父母对自己重要；如果不保留这些记忆，我就会失去自己的过去。

这也是很多人关系分离时所面临的难题。这时候我总是会跟他们说：保留过去的美好记忆，不代表你要改变对他们的看法，更不代表你要原谅他们。它只代表，人是会变的，关系也是会变的。

从你跟他们分开开始，所有的事都跟他们无关了。连过去的历史，也跟他们无关。这是你的记忆，不是他们的记忆。既然它是你的过去，你就有权力用你自己想要的方式来整理它。”

寻找过去的过程，是为了从关系中解脱出来，独自去理解自己是谁。现在你有了处理和看待过去的权力。整理过去，既不是为了否定过去，也不是为了不断舔舐伤口，而是为了理解我们自己，是为了面向未来。

当我遇到一些放不下过去的来访者，我会用一个比喻，我会对他们说：

“对，我知道，那些失去是很痛苦的，所以你宁可停留在过去，也不想面对未来。就像你遭遇了地震或者暴雨，你原来所住的房子塌掉了，变成了废墟。你当然还怀念过去的房子，怀念你的家。可你也要去那里看一下，塌掉的房子里还有什么东西是你能用的。也许，它会成为你自我重建的基础。”

今天的课，我们讲了面对过去的三条思路。把结束当开始、与自己和解、重新整理过去。你和过去之间是一种什么样的关系？你觉得哪一种思路更适合你呢？欢迎在留言区互动交流。

不过有时候我们不愿意放下过去，还有一个原因，是因为我们不知道该怎么面对未来。自我转变的下一个环节，就是讨论如何面对转变中的不确定、如何面对未来。

我们下节课再见。

划重点

- 1.把结束当开始，有时候能让我们看到一些出路。这个出路并不一定是现成的，但它面向未来。
- 2.在转变中，“后悔”是一件危险的事。它总是引诱你逃往过去，却没法带你去往未来。

3.保留过去的美好记忆，不代表你要改变对他们的看法，更不代表你要原谅他们。

27 | 黑森林：焦虑不确定，是在焦虑什么？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

从这节课开始，我们的自我转变课程进入了新的环节：走进黑森林。

上节课我们讲到，在转变的过程中，我们常常不愿意放下过去。不过有时候，不愿意放下过去，可能也是因为我们不想面对未来，特别是未来当中的不确定。就像面对一个黑森林，你不知道里面有什么，更不敢开始你的冒险。在这一个环节，我们就来讲讲，如何面对转变中的不确定。

什么是黑森林

新旧自我的转变总是包含很多的不确定。《人生十二法则》的作者乔丹·彼得森教授，曾经用中国的阴阳来解释转变的历程。他说，阴阳图案里白的那一半象征着生活中稳定的、有秩序的部分。可是，如果你一直生活在白色的那一半，你的生活和心灵就会变得苍白、僵化、无趣。所以白的部分里还有一个小黑点，代表着确定中的不确定，它是我们生活变化的来源。

阴阳图案的另一半，是黑的部分，它代表的是危险、混乱、失控。如果一直在黑色的部分，你当然会感到不安全，感到焦虑。所以黑的部分里又有白色的一点，它代表的是不确定中的确定，那是新的、稳定的结构。

更多心理学课程请加微信：10939703

彼得森教授说的最有趣的地方是什么呢？他说，黑白之间，有一条模糊的路，就是我们所谓的“道”。

自我转变也是这样一条模糊的“道”。我们已经告别了旧的生活、旧的自我，离开了那些稳定的、白色的部分，必然会迎来的是黑色的变化和不确定。

童话故事中也总会有这样的情节，主人公离开自己熟悉的地方，进入黑森林，去寻找关于“我是谁”的答案。如果我们太害怕不确定，就只能在黑森林的边缘徘徊，望着回不去的村庄，永远没有办法开始我们真正的、寻找自我的冒险。

所以，黑森林它是一个特别的隐喻，它象征着未知、神秘和冒险。这些不确定包含至少两个层次的含义：**第一个是事情上的不确定，第二个是我们想成为什么样的人的不确定。**

事情上的不确定

让我们先来说第一个层次，事情上的不确定，这很好理解。如果说，在原先的生活里，所有的事情都是有序的、可预测的，你通过自己的努力

就可以解决的，黑森林里的事情，就是无序、不可预测的，你不知道会遇到什么，会有什么样的结果，你需要重新理解这个世界。

我有一个学员，从名校毕业后，去了一个公司工作。她在那个公司做得还不错，很受领导的赏识，不幸的是，她加入的是一个 P2P 的公司。在工作几年后，这个公司随着 P2P 泡沫的破灭倒闭了。她开始新的尝试，但这些尝试变得越来越混乱。她花了一年的时间脱产考司法考试，不是为了找律所的工作，只是为了堵住父母唠叨的嘴。她又尝试了几个兼职，都无疾而终。

眼看着同龄人在职场上越走越远，她变得越来越焦虑。对工作的恐惧也越来越深，对自己的怀疑也变得越来越重。她花了很长的时间分析自己的优势劣势，又找很多人聊天，学很多东西，但却没有办法做一件最简单的事：做一份简历投出去。她不断告诉自己的是：我已经犯过错，绝不能再犯错。

我问她希望我帮她做什么。她说：“我就希望有个权威能够告诉我，这次只管去试，这一次，一定不会失败了。”

我当然没有办法做这个权威。我又问她：“如果这个权威，不是告诉你这次一定不会失败，而是告诉你，去尝试，总会有更多的机会，这会有用吗？”

“不会有用。”她说，“那还是有太多不确定了。”

也许是前面职场挫折带来的恐惧，她太害怕再次失败了，以至于要消除这种不确定，才能迈开尝试的步伐。可是她没有想到，她的出路正是在不确定里。如果不通过尝试去制造一些不确定，那现在确定的结果，就是不停地继续内耗，没有转变的可能性。

对于重要的东西，我们总是想消除不确定，甚至希望消除不确定以后再有行动。可是这种不确定，永远都会存在，就像运气或者命运，这个世界并不是所有的事都是受我们控制的。

有时候，我们会过于相信自己控制的能力，它可能会表现为过度准备，或者自责。过度准备像是说，只要我准备好，不确定就能消除。而自责像是说，一切不如意的结果，都源于我的错误。它们都隐含着一种假设：我能够控制一切，却没有意识到，不确定是一定存在的。其实，过度准备和自责都是对自己控制力的过度相信，某种程度上，这也是一种迷信。

而迷信背后，是一种焦虑，是不相信自己有能力应对好这种不确定的焦虑。经常有人问我：“老师，我想要转变，可是我很担心自己没有能力应对，怎么办？”这时候，我就会回答他们：“你当然没有能力应对。

能力是你面对不确定的挑战时，逐渐长出来的东西。现在，因为害怕不确定，你连挑战都还没有面对，那你的能力从何长出来呢？”

面对新自我的不确定

当你真正进入这种不确定，应对这种不确定的时候，也许你会发现，自己的潜力，比你想象的还要大。

这就涉及在转变期，我们所害怕的**第二个不确定：面对新自我的不确定**。

虽然在转变期，我们也期待会长出一个新的自我，可是当这个自我真的需要我们做出改变时，这种不确定的焦虑，却常常会让我们抓起原来的应对方式去应对它。

我有一个来访者，一直焦虑自己的未来。这些焦虑当然让她烦恼，可是也帮助她考上了一个好中学，考上了一个好大学，找到了一份好工作。她一边焦虑，一边也幻想有一天能过上休闲的日子：弄弄花草，读读闲书，看看剧，学学厨艺，到处旅游……

后来在某个时机，她真的从公司离职了。这是她人生第一次有了这样一段无所事事的闲暇时光。她原来在公司的收入不错，不工作也够她生活很长时间。所以离职之前，她对自己说：“终于可以好好休息了，我该好好享受生活了。”

离职后的第一天，她买了很多花草，给它们浇了水，在午后的阳光下读一本文学书，发了朋友圈。第二天，她买了一个新烤箱，开始研究厨艺，做了一个披萨，又发了一个朋友圈。第三天，她想干点啥，却忽然开始焦虑起来。

原来她的焦虑有一个去处，就是自己的工作。可是现在她的焦虑不知道从何排解。她总觉得自己会错过什么，或者正在错过什么。她开始想：“我这样休息，是不是太不上进了？我会不会很快就被时代淘汰？”在这种焦虑下，时间变成了需要打发的负担，这些休闲的事情自然也变得索然无味起来。

当她来找我的时候，我试图让她理解，她的焦虑并非来自一种客观的处境，而是来自她的内心。她一直在努力适应那种快节奏的、竞争激烈的生活，这种环境塑造了一个旧的自我。虽然她到了新的环境里，可是那个旧的自我却依然存在。享受生活也是她需要学习的。

而她坚持说，她焦虑是因为外部条件，因为她还没有实现财富自由。她说：“如果我实现了财富自由，那我才能真正开始享受生活。”所以她很快又找了一个像以前那样快节奏、竞争激烈的工作，一边焦虑，一边憧憬财富自由以后闲暇的时光。

这个故事虽然有些极端，可是它在转变期的含义却很普遍。我们想要转变，可是在转变期，那种不确定的焦虑，却总是让你拿回原来的方法去应对它。我们想要抓住一些控制感，却发现自己只是回到了过去。

就像一个离开一段关系的恋人，马上又找了一个恋人，或者离开一个不喜欢的工作，马上又找了一份相似的工作，这个时候，我们并没有认真问自己，这个人或者这份工作是不是适合我。我们只是在不确定的焦虑中，想要抓住一些东西。这时候我们没来得及问自己的是：

我抓住这个东西，究竟是因为它适合我，还是因为我现在特别需要一种确定感？

如果因为它适合你，那恭喜你。如果只是为了了一种确定，那它也没有帮你完成转变，它只是暂停了转变的历程。

最后，我想用一个故事来结束今天的课程。据说缅甸有一种猎猴子的方法：在猴子出没的森林里放一个葫芦，葫芦开口很小，刚够猴子把手伸进去。葫芦里放一些花生，猴子来了，总是抓一大把花生，手鼓鼓得出不来。这时候猎人走近，猴子急得乱跳，越是着急，手里抓得越紧，却不知道把手里的东西放开。

有时候，面对不确定，我们的办法也是抓住手里的东西，却不知道，让我们真正解脱的，是学会放手，去拥抱不确定。

你现在或者曾经的生活中，有没有这样一种不确定的体验？你是怎么来应对你的不确定的？欢迎在留言区跟我互动。

今天的课程我们讲了两种不确定：事情的不确定，和成为怎么样的自己的不确定。下节课，我们来讲讲如何应对不确定？我们下节课再见。

划重点

- 1.黑森林是一个特别的隐喻，它象征着未知、神秘和冒险。黑森林里的事情，就是无序、不可预测的。
- 2.面对不确定，我们的办法是抓住手里的东西，但让我们真正解脱的，是学会放手，去拥抱不确定。

28 | 三种方法：如何面对不确定？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲了转变期的不确定。也许你会问：如何面对这种不确定呢？今天我们就来讲讲这个话题。我有三个思路，供你参考。

面对不确定的三个思路

第一个思路，是用好奇代替焦虑。

当你面对未知和不确定，你的第一反应一定是焦虑。可是，我们对不确定还有另外一种反应，那就是好奇。好奇同样是对未知的反应，只是它用探索代替了防御。

当你走进黑森林，你看不清未来的路，小心防范着路上的妖魔鬼怪，这会带来焦虑。焦虑是对未知的一种威胁的想象。对于我们的祖先，未知就代表着不知道从哪里会冒出来的野兽，所以保持警觉是正常的反应。

但是，它也带来一个问题：在不确定中，我们总是夸大它的危险程度，而忽略了它可能会有好的一面，更忽略了我们自身适应的

能力。你有没有想过，黑森林里除了妖魔鬼怪，也有精灵宝藏？你会遇到哪些你未曾想过的好事？你会发现自己哪些你也没有预料到的能力？你所面临的不确定，除了让你焦虑，还有没有让你好奇的部分？其实这种好奇本身，就是可以冲淡焦虑的反应。

道理很简单。可是面对不确定，你很难想象其中好的部分，更难想象自己会如何应对它。这种应对能力，是你身处具体的情境才会激发的。

我曾有一个来访者，从国外留学回来，一直做一份自己不喜欢的工作。工作中压抑和不习惯的部分，让他的情绪出了问题，有一段时间他很抑郁。经过很长时间的纠结，他终于决定去申请读一个国外的博士。

这对他是一个重大的转变。当他决定离开的时候，他很担心，他说：“如果我去国外读书，万一又抑郁了该怎么办？人生地不熟，遇到困难，不知道该怎么面对怎么办？万一学业压力太大，毕不了业怎么办？”

我跟他说：“对，你所想象的所有的事情都有可能发生。可是你知道吗？你只想到了可能的危险，你却没有想到，你会不会在新的城市里，有一些新的体验？你会不会遇到一些有趣的人能够跟你交流？你会不会进入一个让你激动的学术领域，做出你想要做

的研究？你会对这些未知的经历好奇吗？”

他听我这样说，他说：“我也有一些好奇，但我不知道自己有没有能力去应对它。”

我说：“这不是缺少能力的问题，而是缺少想象力的问题。因为人只能想象那些危险的事情，而很难想象自己怎么去应对它。”

后来这位朋友真的去了美国，也确实遇到了很多困难，但他也遇到了很多他想象不到的资源，帮助他去应对这些困难。这段经历给了他很多的历练，把他变成了一个很不一样的人。

除了用好奇代替焦虑，**面对不确定的第二个思路，是在不确定中创造确定性。**

当我们失去一份工作、一个目标或者一段关系时，你就很像失去了生活中的一个锚点。就像飘在空中，再也没有外在规则告诉你该几点睡、几点起，什么时候该上班什么时候该下班，连要见什么样的人，也无关紧要。你的生活当中，只剩下了不确定。这种不确定让你觉得，好像做什么事都没有差别，做什么事都不会有人在乎。

为了避免这种虚无，有时候我们需要去刻意制造一些确定感，让这些确定的事，变成我们生活中的锚点。

我有一个转变期的朋友，他本来就单身，又离开了熟悉的工作，日常生活变得无所事事。他的办法就是，把他养在老家的狗带了回来。有时候他陷入了抑郁，一点都不想动，但是他的狗却需要他去遛。那时候他只好勉强支撑着起床，到公园里去遛狗。这个强迫的任务，帮他建立了一个基本的日常。如果你不想养狗，你也可以养一些植物，隔段时间需要浇水。有一个生命需要照顾，本身就是帮助你恢复生命力的办法。

创造确定性还有其他的形式。比如约一个心理咨询，你需要在特定的时间地点跟特定的人来谈一些特定的主题。有时候，我也会建议那些喜欢宅在家里的朋友，抽出一些时间去图书馆看书，让这种公共空间带来一种确定性。

说起确定性，你一定听说过这样一段祈祷词：上帝啊，让我有勇气去改变我能够改变的东西，让我有胸怀去接纳不能改变的东西，让我有智慧去区分这两者。

古老的哲学流派斯多葛主义面对不确定的办法，也是异曲同工。它把所有的事情分成两类：我能控制的和我不能控制的。你需要

训练去专注你能控制的事，而不是你不能控制的事，无论你能控制的事有多渺小，你不能控制的事有多重要。有时候，这不是为了改变事情的发展，而是为了重新找回我们内心的确定性和控制感。

面对不确定的第三个思路，是进入过程而非关注结果。

在面对不确定时，人们最容易关心的话题，总是结果。这件事我能成功吗？我这件事会有用吗？它能帮我找到工作吗？可是你会发现，结果是你没有办法控制的，你能控制的，就是进入事情的进程。

就像下棋，你当然想着要赢，这是结果。但是当你真正进入棋局，每次你能做的，只是下其中的一步，而外部的世界会根据你的棋，给出它的反应。这个反应有时候在你意料之中，有时候在你意料之外，而你能做的，只是继续下你的一步，等着外界再下它的那一步。

有时候，让一件事延续，甚至比它的结果本身更重要。作家史铁生本身也是经历过很多转变的人，他身体残疾，行动不便，只能坐着轮椅去家附近的地坛打发时光。他写的《我与地坛》，我们都很熟悉。不过他还写过另一本小说，叫《命若琴弦》，讲的是一个乐师得了一种病，眼睛要瞎了。这对于这个年轻人，当然

是一个很大的失去。他万念俱灰，失去了活下去的勇气。他的师父，一个老乐师跟他说：“徒弟，你这个病其实是有的治的。我有一个药方，但这个药方有一个特别的引子，你需要弹断 1000 根弦才能得到。”

人在绝望的时候，就很想抓住一个希望。他的徒弟当真了。就不停地弹不停地弹，当他弹断第 1000 根弦的时候，他也变成了一个老人。他的手艺有了很大的长进，他作为乐手的一生，也接近了尾声。他拿着师父给他的药方，去药店里抓药。结局你一定猜到了，那不过是一张白纸。

这个故事讲的是什么呢？当我们失去一个东西的时候，我们总想要弥补它。就像这个故事里失去光明的小乐师。有时候，我们需要一个希望，能够让我们生活继续。当你继续的时候，你会发现，治愈你的不是这个希望所承诺的结果，而是它所引发的，愿意让你投身其中的过程。师父的这个药方没有治好他的眼病，却治好了他的心病。

可是如果你继续深想，这个故事里也许还有一些别的东西。当这个乐师从少年变成老年，他发现一生的追求不过是一个谎言，他会觉得人生荒谬吗？这样的人生值得吗？在漫长的弹琴过程中，他会怀疑师父说了谎吗？他会选择相信它，还是选择拆穿它？如

果有人也给了你一个这样善意的谎言，让你的人生充满希望地活下去，你会接受这个谎言吗？

所以，谎言也有真的东西，就算谎言里的这个承诺是假的，可是那种善意，却是真的。这就是不确定中的确定性，它能带来人生的转变。

我有一个来访者，正经历事业和婚姻的转变。他说：

“老师，这段时间我读了很多悲观主义哲学的书，我觉得人生本质上不值得过。所以，让我重新开始工作、重新建立家庭，我觉得这不过是人生的谎言。我实在提不起劲来。可是如果什么也不做，又觉得很没意思。”

这时候，我就跟他讲了《命若琴弦》的故事。我说：

“也许你说得对，也许人生本来就没有意义。可是如果有这样一个理由，让你的生活继续下去，你要不要接受它呢？如果没有一个人给你一个这样的谎言，你会自己编一个谎言给自己吗？”

今天我们讨论的话题，是关于转变的历程，说到这，我们就要回到我们的课程。

我们讲了转变的种种历程，可是在这我忽然想问你，如果我们关于转变的历程，也是一个谎言。可是它真的能够鼓起你的希望，帮你推进新的生活，你愿意接受这个谎言吗？

今天我们讲了面对不确定的三种策略：用好奇代替焦虑；从不确定中寻找确定性；以及进入过程而非关注结果。你想尝试一下哪一种策略呢？到这儿，“自我转变”的第二个阶段，告别旧自我，就快要结束了。下节课，我们来做一个总结。我们下一节课再见。

划重点

- 1.面对不确定的三种方法：用好奇代替焦虑；从不确定中寻找确定性；以及进入过程而非关注结果。
- 2，专注你能控制的事，而不是你不能控制的事，无论你能控制的事有多渺小，你不能控制的事有多重要。

29 | 分界线：如何创造新的可能性？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前几节课，我们讲了如何告别旧自我，和如何面对不确定。如果说，告别旧自我，是为了脱离已经过去的旧的世界，那拥抱不确定，就是进入我们需要去面对的新世界。

威廉·布里奇斯说，转变需要经历三个阶段：**结束、迷茫、重生**。也许你会问：迷茫和重生的分界线到底在哪里？如何才能跨过这条分界线，走到新的世界？

新的可能性

我觉得，**这条分界线，不是由事情决定的，而是由你的关注点决定的。**当你逐渐接受那个失去的旧自我，转到新的世界中去寻找资源、发挥能力、创造新的可能性，你就进入了重生期，开始在新世界中创造新的自我了。

跨过这条线的转身是艰难的。这其中最难的，是意识到自己不能回头了。不能回头，你才会面向未来去创造新的可能性。

在前面的课程里，我们讲过一个学员的例子，他在一个不错的公司工作了 10 年，坐到了总经理的位置，又跳槽到某个互联网大厂，结果却很不适应。他很难接受，努力奋斗的未来，可能还不如不需要怎么奋斗过去，因此迟迟没有办法适应当前的生活，甚至得了焦虑症。

可是后来，他还是进入了新的现实。他是怎么做到的呢？在那个时候，他告诉自己：

“我没有选择了。如果我再从这家公司辞职，以后就没有人要我了。”

“我没有选择了。”这未必是一个事实，但正是这样的决心，让他能够沉下心来，去适应新的工作。

人不能总是在选择的阶段纠结，已经选择了，我们就要照着自己的选项，去努力创造新的现实。

从告别过去，到转向新的世界，这个转身是艰难的。如何完成这个转身呢？我觉得有三件事是重要的，它们跟选择有关。

迈向新世界的第一步：是做出选择。

选择之所以很难，有些时候是因为，我们害怕错过一些可能性。担心自己所做的，不是最好的选择。可是你有没有想过，有很多的可能性，不是选择带来的，而是选择以后，通过深入经营这个选项，创造出来的？

我们当然应该慎重地对待选择，可是如果你只能停留在选择的纠结里，因为担心错过而不能做出选择，那其实你已经错过了很多。

在事业中不做选择，你就会在不同的领域浅尝辄止，错过深耕某个领域的机会。在感情里不做选择，你就会在不同的感情里游荡，你只能和别人发展浅浅的关系，而错过了建立一种深度联结的机会。

选择是要和承诺匹配的，而承诺必然是重的。有时候隐藏在“很多选择”背后，我们内心真正的动机是不想做选择。

贾行家老师在他的文化参考里讲过一个转变的故事。是 2021 年获戛纳大奖的挪威电影《世界上最糟糕的人》。

主人公朱莉是个活在现代西方思想成就塔尖上的女人。她能够自由地选择学业和工作，她很在意自己的感受，别人也给她选择的空间。她考上了医学院，可是她嫌做手术太具象，认为自己对人的灵魂更感兴趣，所以要改行做心理咨询。没几天，她又觉得自己对视觉表达更有感觉，要当摄影师。当然都没有做成。

朱莉在两性关系上也很自由，她有个事业有成的男友，想和她定下来，生个孩子，这个男朋友也很尊重她的人生规划。而她的选择方式是马上

跑出去和另一个男人玩起了出轨游戏，回来以后又和这个男朋友分了手。

贾老师评价这个电影的主角说：“把追求自我的正当性放到无穷大的后果：当一切都可以选择时，一切都不重要了，因为轻飘飘而失去了该有的色彩、该有的意义。”

而在我看来，看起来主人公好像做了很多选择，其实她是在用这些选择，逃避真正的选择。因为选择是要跟承诺相匹配的。选择的意义，是我们愿意深入某一件事（或某一段感情）而为之舍弃其他的一些事情。以随意选择的方式不做选择，这里面有我们对失去的恐惧，有投入没有得到足够回报的恐惧，有因深爱一个人而害怕被抛弃的恐惧，有深爱一件事而求不得的恐惧，有被限制的恐惧。正是这种恐惧下，让我们以自由意志的名义，拒绝看到现实，而不愿做出选择。

而有时候，只有做出你的选择，自我的发展才能进到下一步。

当你做出选择以后，**迈向新世界的第二步：是忠于承诺。**

就像这节课开头，学员提醒自己：“我已经没有选择”，做了选择，我们有时候就需要深入到一个选项，接受它的限制。这是我们选择时所做

的承诺。这并不是说这个选择完全不能改变，可是，伴随着选择所做的承诺，应该有它该有的重量。

我有一个学员，正在经历人生的重大变故。她刚结婚不久，正处在婚姻的磨合期，本来跟先生就有吵吵闹闹，结果先生一天去体检，发现自己得了重病。这个病很不好治，甚至可能会有生命危险。

那时候，她在慌乱中不知所措。本来她跟周围的同龄人一样，正满怀希望地为未来打拼，忽然她独自被抛到了一个动荡的世界里。她不敢再去见同学朋友，也接受不了他们同情的目光。在这种压力下，她也动过跟先生离婚的念头。可是如果跟先生离婚，她也没有办法接受这样的自己，在危机关头抛下先生不顾的自己。

她在孤独中做着自己的选择，没有人能给她建议。我没有办法给她建议，她的父母也不能。他们既不能建议她为了自己远离婚姻，也不能建议她为了忠诚牺牲自己。她的父母只能在担心中劝慰女儿，无论你做什么选择，我们都支持你。

在挣扎了一段时间后，她做出了自己的选择。她说：

“无论我以前跟我先生的感情如何，现在在这个时候，我都选择跟他共渡难关。他在积极治疗，我也不能放弃他。”

她又说：“以前我是温室里的花朵，什么都是别人保护我。从来没有想过，人生刚开始不久，就要经历这样的风雨。以前遇到这样的困难我总是想逃，想重新做选择，但是现在我想清楚了，无论结果如何，这是我的命运，我需要承担。当我选择了承担命运的重担，我反而有了一种平静，我开始努力经营我们的生活，在治病的间隙为彼此创造一些快乐。我好像找回了以前的爱情，跟我的先生关系也更好了。”

就像我没有办法给她建议，我也没有办法赞同或者反对她的选择。我只能默默地带着敬意祝福她。

但你仍然能够从中看到某种动人的东西：因为忠于承诺所带来的生机和希望。这种希望帮着她调动潜力，去适应新的生活。

所以就有了**第三步：以当下为基点，去寻找新的资源，创造新的可能性。**

有时候，我们接受了旧世界的失去，才能去寻找新世界的资源。就像那位同学，她也是先选择了要跟先生共同承担，才能经营他们的生活和感情。

这种创造新的可能性的冲动，不是来自外在的要求，很多时候来自我们最深层的生命本能。它是我们创造新世界和新自我的基础。

我认识一个创业者朋友。原来他的公司做得顺风顺水，正准备上市，却因为外部环境的变化，整个公司陷入了危机。他对忽然变化的世界有巨大的愤怒，伴随愤怒的是恐惧和迷茫。那时候他不知道未来会怎么样，不知道自己的奋斗还有什么意义，他也不能理解，为什么自己这么倒霉，这样的事会发生在自己头上。

他也想过放弃，可是想想自己做这份事业的初衷，又舍不得，所以只能咬牙坚持。一直到疫情过去，公司的经营开始慢慢改善，他忽然萌发了新的兴趣，想要在新的环境下创造一些新的产品。

他说：“一种好久没有的冲动在我的心里复苏了。我不再只是沉溺于痛苦和愤怒当中，我发现，在新的世界里，我还是有很多的机会和可能性。”我问他这一步是怎么跨过去的。他想了想说：“我发现，放下愤怒、接纳现实和看到新的可能性几乎是在同时发生的。如果我没有办法放下愤怒，也许我就没有办法有心理空间去看到新的可能性。”

这是很深的洞察。为什么放下愤怒，才能看到新的可能性呢？简单的解释是就像这个创业者说的，当我们处在愤怒和失落中，我们的心还在过去，我们没有心理空间去关注新的可能性。

但是更复杂一点的解释是：两种心态背后，创造者和受害者是两种完全不同的角色。当我们在愤怒时，我们在潜意识里还把自己定位成一个受

害者的角色，受害者角色的重点是去证明自己的伤害有多重。我们不去寻找机会和出路，是因为我们还不能原谅那个伤害我们的人。就好像，新的机会和出路，代表我们的伤已经好了，而我们的伤已经好了，代表我们已经原谅它了。这是对我们过去所受伤害的背叛。

如果是这样，我觉得，我们还是需要把“伤害”和“可能性”在心里做区分。努力去创造新的可能性，不代表我们没有受伤害，也不代表我们选择了原谅，而只代表，我们从过去的关系中解脱了出来，我们要为自己，去寻找新的未来。

如果跨出了这一步，慢慢你就会发现，就算失去了那么多，生活中还是有很多资源可以利用，哪怕跟失去的东西相比，这些资源微不足道，慢慢地你就会发现，没有成功也没有所谓的失败，没有得到也没有所谓的失去。有的只是人不屈不挠的创造力，那根植于我们生命中，永不停息的创造力，它会一直为你创造新的可能性。

这节课我们讲了新旧自我的分界。我们关于自我转变的第二个阶段——告别旧自我就走完了。下节课，我们就正式进入自我重建的阶段，开始踏上新的征程。下一个阶段，我们会讲讲，如何整理旧自我的资源、如何创造新的经验和新的可能性。我们下一节课再见。

划重点

更多心理学课程请加微信：10939703

1.迈向新世界的三步分别是：做出选择；忠于承诺；以当下为基点，去寻找新的资源，创造新的可能性。

2.创造新的可能性的冲动，不是来自外在的要求，很多时候来自最深层次的生命本能。

欢迎来到《自我转变》，我是陈海贤。

前面，我们已经完成了关于自我转变两个阶段的学习。聚焦于第二个阶段，告别旧自我。它走过了4站，分别是面对失去的痛苦、面对关系的脱离、告别过去，还有面对不确定。

今天是第二个阶段的答疑环节。要告别旧自我是不容易的，里面包含着很多纠结，甚至痛苦。很多经历过转变的人回顾这段经历，最先想到的常常也是这个阶段。我收到了很多问题，今天来回应一些比较有代表性的问题。

第一个问题，来自一个年轻人。他问：

我似乎一直没有外在的目标，比如赚多少钱，或者买房买车什么的。但是人过三十依旧一事无成，孑然一身，甚至思想依旧单纯得像个未成年人，就感到很失败、很挫败。我的问题是：对于我这种很容易“迷茫”的人，是不是明确目标反而能解决问题？

我的回答：是的。不仅是，而且我觉得在这个阶段，你最好能够树立一个特别明确的外在目标，比如说几年内要挣多少钱。

外在的目标有什么好处呢？第一个好处是：钱是最好的反馈物，它会以

最直白的方式告诉你，你努力的方向对不对，努力的程度够不够，对别人的贡献有多大。钱总是没错的，如果你树立了赚钱的目标，你就获得了最有效的反馈系统。不要害怕接受这种反馈。

树立外在目标的第二个好处是：它会支持你正当的欲望扩张。在佛系的世界里，物欲好像是一个坏东西，它会阻碍你修行。但是在现实的世界里，尤其对于像你这样的年轻人，物欲是一个好东西，它让你有活力去奋斗，有奔头。

树立外在目标的第三个好处是：你通过认同大家都认同的目标，参与了大众生活，从而进入了成年人的世界。成年人的世界复杂、势利、辛苦，但也真实。它会锻炼你，逼着你长大。

也许你会说：老师，这个好像跟你课堂里讲的不太一样。你课里所讲的，不一直是尊重自己的内心、尊重我想要、要突破外在价值的束缚吗？

当然。可是课程里这些是讲给那些已经社会化程度很高，却被外在条条框框限制，而忽略了自己内心的人听的。他们在他们的阶段，有他们的路要走，而你在你的阶段，也有你的路要走。

人没有办法离开自己没有到达过的地方，也没有办法失去自己从未拥有过的东西。

有时候，你需要先认同社会规则，才能再突破它去寻找内心的自我。你需要先有挣钱的能力，才能讲钱不重要。否则的话，它就很容易变成一种逃避现实的自我安慰。

真正的问题在哪里呢？也许对于很多年轻人来说，赚钱、买房、买车太难了，所以我们潜意识里就压抑了这种欲望，告诉自己这些都不重要，来避免追求它的挫折感，所以在上进和上班之间，选择了上香。现实的目标很难，有时候让人焦虑。可是回避它，却会让我们陷入另一种迷茫和挫折。

还记得我在课程为什么不知道自己想要什么末尾的问题吗？在“不知道自己想要什么”，和“知道自己想要什么，却面临求不得的痛苦”之间，你会选择哪个？

当然了，我猜也许你其实也没有认真想过房子、车子，觉得它们太遥远，以至于对这些目标没有感觉。但如果你选择的是“宁可面临求不得的痛苦，也要知道自己想要什么”，那我就祝福你能够把那种年轻人的欲望找回来。你不一定马上能实现它，但是追求它的过程会让你更有活力。

祝早日发财！

第二个问题是关于关系的脱离，其实很多同学问了相似的问题。

更多心理学课程请加微信：10939703

有位同学的问题是：

课程中讲的是一位女性被离婚后，会经历的四个阶段，请问她的配偶会经历哪些心理变化？我觉得也会有不同的痛苦，比如说内疚、退缩，他该如何应对这些呢？

我的回答是：课程里讲的是被离开的人需要经历的心理历程，这篇课程引起了很多朋友的共鸣。关系的分离对两方都是考验。今天正好趁着你的问题，讲讲离开的人会有什么样的心路历程，以及他该怎么做才会减少对对方的伤害。

我觉得，和被离开的人一样，离开的人也会经历“幻想期”“面对现实”“消沉期”和“重建期”。因为就算一个人离开了，他也很少对另一半完全没有感情。对于那些还爱着对方，却实在因为没有办法相处才选择离开的人，这种痛苦就会更强烈。

在“幻想期”，虽然离开的人做了离开的决定，但他还会顾念旧情，希望自己在对方心里还有重要的位置，甚至不想变成对方的仇人，也希望能尽量减轻对对方的伤害，以减轻自己的内疚。所以，在对方需要的时候，他还是会表现出对对方的关心，哪怕这种关心出于习惯、内疚，而不是真实的情感需要。可是，当这种关心激发了对方更多关心的需要，又因为这种需要得不到满足而引发对方的指责和抱怨，他也会开始害怕。

更多心理学课程请加微信：10939703

这个时候，他就进入“面对现实”的时期。在“面对现实”的时期，他悲哀地发现，爱情已经消失了。哪怕心里还有内疚，他也没有办法真心去满足对方的需要，他没有办法爱对方，保护对方，只是想逃避。而他自己有需要的时候，对方同样没有办法满足他。这样的转折期同样出现在，当对方表现出脆弱需要他保护的时候，他无动于衷。这绝情的时刻，就是两个人远离的时刻。

再然后，他也会消沉，也会怀疑爱情，会怀疑自己，但相比于被离开的人，他的消沉期会短很多。也许他会有内疚，但是内疚持续的时间、引发的痛苦，会比被抛弃的痛苦要小的多。直到他开始重建新的感情。

至于要注意什么，才能减轻对对方的伤害。我想最需要注意的是：就算你选择了离开，尤其在那些前任想依赖你的关键时刻，你也离开了。那这种离开的伤害已经够了，不要再去纠结对方也有错，不要再去给对方的伤口雪上加霜。在感情平淡以后，也许能够保持基本的善意，这也是我们能够到的最好的事了。祝早日找到新的自我。

第三个问题，是关于关系的决裂期。我在课程里曾经说：“好的关系，保护是为了离开。而坏的关系，保护是为了离不开。”

有一个朋友问：是不是也有一种可能，其中一方成长以后，可以把这种依附的关系变成平等的、相互包容、允许各自发展的关系，而不是一定

要离开呢？这位朋友说：其实不是所有的关系都要以脱离为基础的，我们也需要一些关系，需要两个人一起调整，一起去解决问题。

我的回答是：太对了！不是所有的关系，都要以脱离和决裂作为结局的。事实上，任何一段关系都会遭遇波折，只要一遇到波折，就认为我们需要脱离，那你最终就会发现，你跟所有的人，都只是浅浅之交。有时候，脱离一段关系也会变成一种逃避，对我们无法面对和解决关系矛盾的逃避。

当关系出现问题时，如果我们能够面对和调整，把原来的依附关系，变成你所说的“平等、包容、允许各自发展”的关系，那当然是最好的解决。这考验的是两个人对关系的珍惜程度和应对关系的勇敢和灵活性。而经历过这些波折的关系，会变得更加牢固，我们对彼此的了解、信任会变得更深，这段关系对我们的重要性也会加深。

让我再来强调一遍：我们应对关系的脱离，最好是在确认关系已经无可挽回的情况下。否则的话，你们的关系值得你去沟通，值得你去调整。关系会产生伤害，可是关系里的伤害，也是可以修复的。如果有可能，不要害怕修复它。只有经历波折，才能够修复两个人的关系，才会发展一种由浅到深的深度关系。

祝你们找到新的相处之道。

更多心理学课程请加微信：10939703

第四个问题，是关于原生家庭的问题。

有一个朋友问：我和妈妈生活在一起，相处很舒服，相互帮助，互不干涉，这需要脱离原生家庭吗？还有一个朋友问：我们把原生家庭变得不重要，但又不是完全的疏远，这个度具体是怎么把握呢？

我的回答是：其实我们没有办法真的脱离原生家庭。父母永远都是我们重要的人，永远会跟我们有关系。

那为什么要谈跟原生家庭的脱离呢？与其说是脱离原生家庭，不如说是脱离原生家庭里自己作为孩子的角色，去发展自己作为成人的角色。然后再以成人的角色，来和父母相处。

在一些家庭里，父母本来就很支持孩子长大，这样脱离原生家庭反而变成了父母鼓励的事。另一些家庭孩子扮演了重要的角色，父母接受孩子长大就要难一些，对这些父母，孩子长大常常意味着自己的权力减少，也意味着自己跟孩子的疏远。这对他们是很难接受的事，所以才会有激烈的脱离。

从这个角度，脱离原生家庭，是为了脱离跟父母之间那种纠缠和控制的关系，脱离太深的爱和怨，以能各自为各自负责，又能相互支持的方式相处。

回过头，再来看这两位用户的问题。

第一个用户，你的妈妈很尊重你，你们相互支持，又互不干涉，那很好啊。你已经不知不觉完成了对原生家庭的脱离，因为你的妈妈已经把你当作一个成年人来看待了。当然不要因为你妈妈太好了，让她变成你生活里唯一的情感支撑。你还是要有自己的朋友、自己的亲密关系、自己的生活，那是你的未来。

第二个朋友，脱离原生家庭的度，就是看我的情感中心是不是还在原生家庭。成年人的情感世界，是不能只在原生家庭里的，否则的话，他就很难往外发展自己。原生家庭最好的位置，是一个港湾，在你远航的时候，你知道有地方可以回。它最好不要变成解不开的船缆，在你需要远航的时候，却仍然把你固定在岸边。如果是这样，也许你就要考虑，是否要解开船缆，脱离原生家庭了。

今天的问答就到这，也欢迎你在课程里提出更多好的问题。

下节课，我们就要进入自我转变的第三个阶段，开启新征程。这是一个从旧自我到新自我转身的阶段。可是，这个阶段要经过的第一站，却是“整理旧自我的资源”。

我是陈海贤，我们下节课再见。

31 | 旧能力的新应用：如何整理旧自我的资源？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面的课程，你已经完成了自我转变的两个阶段：响应召唤和脱离旧自我。你已经做了最艰难的选择，也慢慢告别了旧的自我。在经历很长一段时间的迷茫后，也许你的新自我开始萌芽。一些有生命力的东西，开始萌动。就像大病初愈，你的身体还很虚弱，但是你的元气正在恢复。接下来，你就要开始新的征程，从今天开始，我们的课程也进入了自我转变的第三个阶段：踏上新征程。

今天我们来讲踏上新征程的第一个环节：

整理旧自我的资源。

转变是新旧自我的更替。可是别误会，当你告别旧自我时，不意味着你完全抛弃了原来的自我。你告别的，只是自我里最不合时宜，最束缚你自己，或者最不为现实所接纳的那部分自我。告别这个旧自我，只是为了让原来自我中最有力量、你最想要的、最适应现实的那部分自我长起来。

它们是隐藏在旧自我中，新自我的种子。这些种子最开始不起眼，你甚至从来没有意识到它。但是当旧自我逐渐脱落时，这些新自我的种子，

有了新的生长的条件。当它终于成熟，在现实里生根发芽，被你认出来时，你会有一种“一切本该如此”的感觉。就好像，新自我的答案，其实早已藏在旧自我的土壤里。

新自我是从旧自我的土壤里长出来的。新自我的成长，可以归结为一句话，那就是：旧自我的资源在新现实中的应用。如果没有适应新的现实，你的自我不会成长，你就不会知道自己是谁。如果没有跟旧自我的联结，你的自我没有来处，你同样不会知道自己是谁。

所以在踏上新征程之前，整理旧自我的资源，就变得格外重要。可以说，它们是新自我成长的根基。

什么是旧自我的资源？它包括你原来的经验、能力、才情、抱负、关系、理念等等，它是你在旧自我中最珍惜的部分，是你经历转变，却仍然想要保留的部分。你舍不得丢弃它们，甚至你经历转变，就是为了保留这部分的自我。而现在，它们变成了你重建的基石。

旧资源的新整合

旧自我的资源，是如何应用到新的现实，来创造新的自我？让我用两个著名的转变案例来说明。

第一个例子，是东方甄选和董宇辉老师。在经历了行业的风波之后，董宇辉老师也跟着公司从一个教师，转型到了直播行业，探索新的出路。那时候的直播行业，要么被帅哥美女把持，要么被一众本来就很有名气的网红把持。董宇辉闯入直播界，像是一个行业外的陌生人。他唯一有的，就是旧自我的资源。

他的旧自我的资源是什么呢？

董宇辉原来是英语老师，不仅英文好，口才好，而且教师身份寄托着他独特的情怀。现在，他失去了教师的身份，也失去了他的讲台。可是，旧自我中最重要的，作为教师的口才和情怀保留了下来。

他带着这个旧资源进入了新的现实。他开始用自己独特的方式做直播。不像很多主播在直播中努力卖货，他会讲很多知识，会教大家英语。

但就算这样，这个故事也不会一帆风顺。旧自我和新的现实需要磨合，这种磨合不只来自主播，也来自听众。最开始，很多人并不欣赏他，有些人觉得他不够帅，另一些人觉得他不好好卖货，话太多，听着烦。行业已经建立的标准主导着大家对于一个主播的认知，而他不符合这个认知的那部分自己，在被接受之前，也会被诟病。

但是后来，旧自我和新现实擦出了奇妙的火花，以一种新的、独特的自我开始传播。很多人说，原来直播间只是逛逛，结果学到了很多英语知识，也莫名其妙下了单，好像买的东西不是买东西，而变成了一种知识付费。直播间也好像变成了另一个奇特的课堂。而更多的人在其中寄托了一种希望：在绝境中重生的希望。大家希望他和东方甄选能够成功，就像希望自己能够成功地完成转变一样。

也许你会说，老师你讲的只是偶然现象，万一他没有成功呢，你又会怎么说？我想说，就算这个故事本身有偶然性，它仍然反映了一些重要的转变规律。最开始，他和围观的群众并没有认出这是一个什么样的故事。后来大家认出了这个故事的核心：一个经历磨难、绝境重生的转变的故事。

而这个故事本身充满了力量。但这还不够。当董宇辉不再是老师的时候，他一直困惑于自己是谁。他并不能这么轻易接受自己是一个销售，哪怕是一个成功的销售。他的新自我还需要一个核心的意义感，来把自己支撑起来。幸运地是，他找到了这个意义感。

在最近的一段采访中，他说：“我最开始在屏幕前当销售，我都瞧不上我自己。这不是一个老师该做的事。那时候我没有意识到，其实是我太执着于过往了。直到有一天我了解到农产品的故事，在甘肃的一个村里，

年轻人都走了，而留下来的老人仍然在照顾田地，苦苦维持生计。那一刻我知道了，这就是我做这件事的意义。”

而他也经由这个意义，重新找回了他自己。

回过头看这个故事，也许你会发现，**新自我重生的核心，就是旧自我中最被珍视的那部分：你的情怀、知识、才华和能力。**当你告别旧自我的时候，你会误以为你失去了它们，但其实并没有。在新的场景中，它们会创造新的意义。当你用到它的时候，人们才认出来，没错，那就是你。它没有消失，它还是你，只是以新的面貌回来了。

我想讲的第二个例子，是褚时健的例子。当开始种植褚橙的时候，这位曾经的亚洲烟王，昔日风光的企业家，不仅失去了心爱的女儿，而且身陷牢狱，因为严重的糖尿病，才被允许保外就医。那时候他已经是 75 岁的高龄了，生命似乎再也没有留给他足够的时间可以东山再起。好像，这个潦倒的晚年，就是故事最终的结局。

告别昔日的光环，告别人群的簇拥，他和老伴回到了当年做知青时的哀牢山。人在绝境中，总会回到过去，寻找自己的原点。哀牢山是他起步的地方。正是从那里，他承包了一个厂，开始了企业家的生涯。那时候他想做一些事，却不知道该做什么。很多烟草厂来请他当顾问，他都拒

绝了。似乎这并不是他想要的自己。他也想过开个卖云南米线的饭店，但实在不熟悉，加上身体吃不消，就打消了这个念头。

那他为什么想到种橙子呢？偶然的原因是一个亲戚去看他时给他带了自己种的橙子，他觉得好吃，就留下了印象。而必然的原因是，他在经营红塔山时，其实就有过烟草种植的经验。

这是他工作中最有成就感的一部分，这是他旧自我中重要的资源。从他的选择看，相比于烟草生意的经验，种植是他更珍惜的旧自我的资源。

当年正是因为种植烟草的成功，才让他的产品，变成了风靡全国的名烟。

而种植作为旧资源，又有了新的意义。在失落的时候，人总是想亲近自然。而种植本身，就有重生的象征意义在。对于经历过挫折的人来说，还有什么比播下种子、收获果实更有希望和重生的意味呢？

在褚时健的故事里，有一个动人的片段。那时候，王石去哀牢山看他。他意气风发地指着面前的一大片小树苗说：“5年以后，这些树就能挂果。”他好像一点儿不在乎，5年以后他已经是80多岁的高龄了。

我觉得那一刻，他想得未必是褚橙以后的成功。那一刻，他只是找回了他自己。不是红塔山看起来风光无限的自己，而是哀牢山那个开始奋斗的自己。

当然褚时健还有很多的旧自我的资源，能够应用到新的种植事业。比如他的影响力，他的经营能力。但在这些旧资源中，种植是旧自我中最核心的部分，它成了新自我重建的基础。

从这两个故事里，你可以看到，旧自我的资源如何在新自我的重建中发挥关键的作用。

也许你会问：老师你讲的是不是要把旧有的能力和资源迁移到新的情境中？可是我的旧自我的资源和新的情境不匹配怎么办？

你不需要匹配，你也做不到。

就像董宇辉从教师转到直播界，他不会马上了解电商直播的逻辑，褚时健进入果树种植业，也不会了解水果种植的知识一样。从本质上，旧自我的资源不是为了让你适应新环境，新的情境需要新的能力和资源，这是你进入这个行业以后，逐渐发展起来的。

其实我讲的也不只是简单的能力和资源迁移的故事。我讲的也不是如何成功的故事。我讲的，其实是如何重新发现自己的故事。

更多心理学课程请加微信：10939703

没错，旧自我的资源，最核心的作用，是帮助你重新发现你是谁。它通过给你一个线索，帮你把新场景跟原来的自我联系起来。

旧自我的资源，就是为了让你重新找回自己。那个和原来一样，但又不一样的自己。

自我的重生，是我们重新找回自己的过程。它与我们过去那个最深层的、最有力量自我遥遥相望，也许你走了很多路以后，逐渐忘记了它，迷失了它。现在，在新的情境中，你反而有机会把它找回来。这时候，重生就开始了。

今天的课，我们讲了旧能力的新应用，和旧资源的新整合。这些能力和资源很重要，它是自我重建的基石。对你来说，旧自我中最宝贵的旧资源是什么？它能够怎么应用到新的场景中。欢迎在留言区互动。

当然，旧能力的新应用不是自我重建唯一的基础，背后还有更多深刻的自我等着你去发现，下节课，我们会继续讲，旧自我给我们留下了一些什么样的资源。我们下节课再见。

划重点

1.新自我的成长，就是旧自我的资源在新现实中的应用。

2, 新自我重生的核心, 就是旧自我中最被珍视的: 情怀、知识、才华和能力。

3.旧自我的资源, 最核心的作用是帮助你重新发现你是谁。通过给你一个线索, 帮你把新场景跟原来的自我联系起来。

32 | 中心自我和边缘自我：如何切换？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲到了整理旧自我的第一条思路：旧能力的新应用。今天我们来讲整理旧自我的第二条思路：中心自我和边缘自我的切换。

不知道你是否记得，在前面的课程里，我们曾说：“几乎每个选项背后，都有一个可能的自我，它们在不停地对你喊，选我选我。而在某一些特定的选择中，你只能选择其中的一个。如果你选了它，就有机会把它带到现实中来。如果你不选它，它就会消失不见，跟其它很多个可能的自我一样。”

中心自我和边缘自我

人有很多个自我。在某些时段，某些自我占据了舞台的中心，而另一些自我，则变成了舞台边缘的配角。如果说，**中心自我代表了最适应现实的那个自我，那边缘的自我则寄托了现实以外的“我想要”**。这些边缘的自我让我们的自我变得更完整。

可是在转变期，无论是出于你自己的选择，还是出于无可奈何的现实，这个长期占据中心位置的旧自我忽然消失了。这时候，某个边缘的自我，就有潜力重新成长为新的自我。

更多心理学课程请加微信：10939703

让我来举个例子。我们工作室有个家庭治疗师，她是从儿科医生转行来的。听起来这是一个不太常见的转变，她是怎么完成这个新旧自我的更替呢？

原来她在儿科门诊时，经常会遇到很多过敏、高热惊厥的孩子。她发现，对这些孩子的治疗效果，跟他们父母的表现有很大的关系。如果父母表现得很镇静，这些孩子也会很快镇静下来，症状就会缓解。如果父母表现得很慌张，孩子就会更慌乱，症状就会持续。这是她第一次发现，父母和孩子之间存在着一种情绪链，这种情绪链会影响孩子问题的疗效。

发现了这个有趣的效应以后，她就开始关注父母的情绪。这个关注把她带到了一个更大的世界。她发现父母的情绪背后，常常是他们多年没有解决的矛盾，而这些复杂的矛盾，是她不理解的，于是她开始关注家庭治疗领域。

最开始，她的中心自我是儿科医生，对家庭治疗的关注，只是一个为儿科医生服务的边缘的自我。这个边缘的自我，是从中心自我中长出来的。而一旦这个边缘自我长出来，她就舍不得把它丢掉。她觉得原来那种只开药，而不管孩子所处系统的做法太简单了，可是她又没有

能力去治疗孩子的家庭。于是她开始不停地加班、调休，用调休的时间去参加培训。她构造了一个新的容器，想要培育那个新的自我。

儿科医生本来就很忙，再加上培训的奔波，她慢慢发现自己吃不消了。她已经有好几年没有了自己的假期。科室的领导也开始对她有意见，她自己的生活，也开始受影响。

在前面关于容器的内容里，我们曾经讲过，容器的作用，是维持“新旧自我”的共存，让我们一边培育新自我，一边避免做出不可逆转的选择。可是，当新自我逐渐成长，新旧自我无法共存时，选择的契机就来了。她必须要在“儿科医生”和“家庭治疗师”之间做出选择。

当选择来临的时候，她发现那个原来只是边缘的、家庭治疗师的自我，变得不可放弃了。事实上，她也从来没有想过要放弃那个自我，从那个自我冒出来开始，她就知道没有办法放弃了。于是她选择了从医院离开，变成了一个家庭治疗师。

当然，边缘自我变成中心自我绝不是一蹴而就的，它需要一个完整的过程。甚至有可能，这个边缘自我在遭遇现实的挫折以后，也会被放弃。

作为一个家庭治疗师，她也不是一开始就顺利。在离开医院之后，她也经历了很长时间的失落和痛苦。更糟糕的是，她并没有足够的客源来支撑家庭治疗师这个新角色。靠着原先医院同事的介绍，她才挨过了最难的那一段，逐渐成长变成了一个家庭治疗师。

从她的转变之路，我们可以重新来思考，中心自我和边缘自我的切换是如何完成的。

首先，边缘自我从哪里来？答案是，边缘自我是“我想要”的自我意愿从“现实”这个容器中溢出来的。

如果说，我们灌溉的中心自我是一棵大树，边缘自我就是树荫下的花草草。它最开始是伴随大树而生的，但随着它的生长，它会变得五颜六色，越来越显眼。

当最后这颗大树不在的时候，我们发现，还可以把这一片灌溉成一个比原来更美的小花园。

想想上面案例的转变经历。这个儿科医生最开始关注家庭，看起来只是她本职工作的补充和延续。但这不是她本职工作的要求，而是回应了她内在的某种兴趣和价值取向。她不喜欢只是开药，而是对人的情感本身就有很大的兴趣。随着这个自我进入现实，不断添加新的材

料，它开始有了自己的演进过程，最终才慢慢变成了一个现实中可以规划的方向。

让我来举另一个例子。我有一个朋友叫采铜，可能你也听过他的名字。他心理学博士毕业后，到一个 IT 公司工作，做用户研究。那时候他的兴趣是写作和研究，曾经他一直想要当一个大学老师。但是，当他进入另一种现实时，这种研究和写作的需要，就有了另一种表达：他会把自己在用户研究领域的经验，整理成心得跟大家分享，一段时间以后，他变成了业界小有名气的“大神”。

他这种写作和分享的习惯，迁移到了一个刚刚兴起的分享网站。分享的领域也逐渐扩大，从用户研究，变成了学习心得和职场的感悟，受到了很多用户的欢迎。

最开始，这种分享的欲望是从他的工作中长出来的。可是写作和分享本身，脱离了原来的工作，有了自己的生命力。直到新的现实需要他在原有的工作和专职的写作之间做出新的选择。于是，他开始辞职写《精进》系列的书，写作帮他完成了从边缘自我向中心自我的切换，让他从一个爱分享的 IT 男，变成了一个作家。

从这些人的故事，你可以看到，一个边缘自我如何在“现实”和“我想要”之间长出来，又如何不断演进，拥有了自己独特的生命力。它

演进的动力，来自我们自身的内在需要，当它变成中心自我时，你就更愿意投入时间和精力，更有行动的可能。而这些行动，是新自我最关键的因素。

说到这里，也许你会想：现在我的旧自我也逐渐不合时宜了，我要从哪里去寻找边缘的自我，看看它是否有潜力发展成新的自我呢？

这是我们要讲的第二个问题：如何寻找边缘自我？

有很多提示边缘自我的线索：你曾经的梦想、你所做的最有成就感的事、你最敬佩最向往的人，甚至你原来工作中最让你享受的部分等等。

在这里，你可以问自己两个问题：

1. “在我曾经做过的事情里，哪些事是我就算一时看不到回报，我仍然愿意去做的？”
2. “这个事情背后，有一个怎么样的我自己？”

也许你会发现，新自我的种子，早已在旧自我中种下，就在那些你在原来的自我里最热情、最愿意投入的地方。

可是，我也想提醒你，对很多处于转变期的人来说，边缘自我并不代表新自我，它们只是值得探索的新自我的起点。就像那个转行的家庭

治疗师，她会面临很多受训不足、客源不够、别人是否信任我的难题，半路出家的采铜，也会面临写作的技法和题材的难题。边缘自我，只是新自我一个值得探索的开始。想要演变成新的自我，还需要克服很多难题。但是对于很多身处转变的人来说，拥有一个开始，就已经足够了。

今天这节课，我们讲了寻找旧自我的资源中的第二条思路：中心自我和边缘自我的切换。除了当前的中心自我，你有哪些想要去探索，可供探索的边缘自我。欢迎在留言区和我互动。

也许你会想，这个边缘自我为什么这么有生命力？我们能够坚持的动力从哪里来？下节课我们就来讲讲，自我转变背后更深的动力：来自生命中的深刻体验。我们下节课再见。

划重点

- 1.中心自我代表了最适应现实的那个自我，边缘自我则寄托了现实以外的“我想要”。
- 2.边缘自我并不代表新自我，它们只是值得探索的新自我的起点。

33 | 深刻体验：自我的内核从哪里来？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前两节课，我们讲了如何整理旧自我的资源。我们讲了两条思路：旧自我的新应用，和中心自我与边缘自我的切换。今天我们来讲第三条思路：生命中的深刻体验。

听完前两节课，不知道你会不会有一个疑问：我有很多的旧能力，究竟哪种旧能力，会变成新自我重建的基础？或者我有很多边缘的自我，究竟哪个边缘自我，会变成新自我？选择背后的依据是什么？

答案是：你生命中的深刻体验。

这些生命中的深刻体验，或者是给你带来巨大的快乐和成就，让你想要复制它；或者是给你带来好奇，让你想要去探索一个新的世界；或者是给你带来巨大的痛苦，让你想要超越它。而这些深刻的体验，构成了自我的内核。

想一想，你生命中有哪些重要的体验？什么时候你觉得自己被爱过？什么时候你觉得自己最受伤？什么时候你最为自己骄傲？什么时候你感

觉到脆弱和无力？这些重要的体验，如何影响着你，让你变成了今天的你自己？

也许你会发现，你转变的历程背后，正是这些重要的经验在推动和表达。它们与现实发生了有趣的化学反应，不断推动你，变成了你今天的样子。当旧有的规范开始破碎，我们会从这些重要的体验中，寻找我该何去何从的答案。

为什么生命中的深刻体验，会变成旧自我中最重要的资源？

首先是因为，这些生命体验不同于外在的知识或者理论，它是一种“全息式”的学习。它完全是通过你的生命历程得到，是你活出来的信息。你在这段经历中感受到的东西，远远比你能说出来的要深刻得多。可以说，它深深地嵌在你的自我里，变成了你某种“潜意识”的反应，也引导着你的选择。

其次，这种深刻体验常常联结着巨大的动力。这种动力让你愿意投入去做这件事，并觉得这件事有意义。尤其当这种体验包含着巨大的痛苦时，人们有很大的动力去关注这些痛苦、超越这些痛苦。这些超越的努力，也引导着我们的选择。

这样的例子，在心理学领域比比皆是。比如，大家都熟悉的提出“自卑补偿”理论的阿德勒，幼年时期就患上了佝偻病，又矮又丑，而他的哥哥们又高又帅，让他深感自卑。在 5 岁的时候，他还差点因为肺炎死了。所以“自卑”就变成了他奋斗的动力，也变成了他研究的主题。

再比如，以“身份认同”理论闻名于世的心理学家埃里克·埃里克森，他的生父是一个德国人，在他出生前就抛弃家庭离家出走了。他母亲在他三岁时嫁给了一个儿科医生。埃里克森童年时，并不知道这个儿科医生不是自己的亲生父亲，但他总有一种不属于父母亲、不属于这个家庭的感觉。他妈妈和继父都是犹太人，他却长得身材高大、碧眼金发，和他们都不一样。所以，在德国人的学校，他们都说他是犹太人，是异类，而在犹太人的圈子里，大家都觉得他是异教徒，是异类。这让他一直困惑自己的身份，希望能够理解自己是谁。而这种经验，也变成了他研究“身份认同”的动力。

这就是深刻体验带来的第三个好处：生命中重要的深刻体验，为你带来了跟这种体验相关的洞见。就好像你的经验变成了一种敏锐的校准器。你可以通过它来判断什么是对，什么不对。一旦你具备把这些经验整理成知识和理论的能力，你就有了一种别人无法匹敌的洞见。这个经验，能帮你成为这个领域的专家。

当我们处在某个被社会所规范的旧自我中，很多重要的生命体验，尤其是跟现实无关的生命体验，会一直沉睡。可是当转变期来临，那些重要的生命体验，常常会被重新激活。它们会指引着你去接近它、克服它、与它产生联结。当你所做的事跟这种深刻的体验结合起来，你就会觉得，我这是在做我自己。

我认识一个朋友，她在做一个正念饮食的自媒体，针对的是那些有进食障碍的人群，做得还不错。

她是怎么走上这条路的呢？原来，她出生在一个重男轻女的家庭。和很多农村传统的家庭一样，妈妈自己也过得很苦，而女儿最知道自己的苦。她不是不爱女儿，相反，她跟女儿在情感上更亲近。也正因为更亲近，她觉得既然自己为家庭做了牺牲，那女儿也应该跟自己一样为这个家庭做牺牲。所以，女儿从小就是穿哥哥穿剩下的，玩哥哥玩过的玩具，家里的剩菜剩饭，妈妈总是让她来吃。

后来，哥哥去县城上初中，每周末回来，妈妈都会给哥哥做一桌好菜，这让她很羡慕。等她也去县城上了初中，回家的第一个周末，她满心期待妈妈也会像对待哥哥一样，给她做一桌好菜。结果回到家，她发现什么都没有。家里没有人。他们都已经吃过了，只留下了一些冷饭剩菜。

这种巨大的失落，让她开始了第一次的暴食，她说，那时候她第一次有一种想把自己吃撑死的念头。我问她，那你跟父母说了吗？她说没有。吃得恍惚中，她想起妈妈在田里干活，她去田边找妈妈，发现妈妈在背一个很重的麻袋，麻袋压弯了她的腰。她什么也没说，只是默默背过了妈妈的麻袋。无法表达的失落和愤怒，通过暴食来表达，这变成了她最开始的痛苦经验。

这种痛苦经验一旦形成，就会有自己的发展。进入青春期，进食又跟自我形象结合起来。为了减肥，她开始极端节食。当遇到挫折时，她又开始暴食。进食障碍成了贯穿她整个成长进程的主题。和进食障碍相伴的，是她不断尝试治愈自己的努力。她开始理解食物背后自己的情绪，从说不出自己的委屈，到能说出自己的委屈，从冲动性的暴食，到慢慢能控制自己的情绪。

和进食障碍的缠斗，就这样过了很多年。当她研究生毕业的时候，她忽然发现，自己对自己的专业毫无兴趣，她唯一真正熟悉和感兴趣的领域，是她一直痛苦的——进食障碍。

为了生活，她进入了一家新媒体公司做数据分析。这份工作让她慢慢了解了新媒体背后流量的秘密，但也让她觉得无聊。正当她寻找出路的时候，她结合自己的经验，写了几篇关于进食障碍的文章，发现流量还不

错，有很多有相似问题的人来找她。重要的经验开始指引她，让她思考，我能不能把这个当作自己的事业？

为了让自己有更专业的基础，她去医院的进食障碍中心进修。这段进修的历史，给了她作为治疗者的理论框架，也让她确定，我能做这件事。因为她发现，自己长期跟进食障碍斗争的经验，让她理解这些人的微妙心态，也知道什么对他们真的有用，甚至比那些讲课的老师更知道。于是她专心做起了自媒体，开发针对进食障碍的训练营，不断积累她的经验。

从她的故事里，你可以看到，这些重要的人生经验，如何变成新自我的基础。当一种痛苦来临的时候，人们会拼尽全力去寻找出路。这是我们生命的本能。

最初我们寻找出路是为了疗愈自己，慢慢地，当她积累了足够多改变的经验，这种经验不仅疗愈自己，也可以疗愈别人。

这是一个最大的转变，角色的变化。你从一个患者，变成了一个疗愈者，从一个受患者，变成了一个施患者。你所处理的经验没有变，但你的角色变了。这种角色的改变，是我们超越痛苦经验的努力，是真正转变的来源。

可是当我问她：“什么时候，你觉得自己走出了作为患者的那扇门，走进了作为疗愈者的那扇门？”她说：“我从来没有走出过这扇门。我一直在同一条路上。我所经历的进食障碍，是这条路的一部分，我现在跟很多进食障碍者工作，也是这条路的一部分。我甚至不确定自己是否已经疗愈了。从暴食发生的频率看，我已经好了，但我也不确定，有一天情绪崩溃，我会不会重新开始暴食。只是我已经不再那么害怕这件事了。”

她说的对。她不想把患者和疗愈者的角色分开。因为这都是她重要的经验，都在她的转变中起重要的作用。

她的故事，就是生命中的深刻体验，如何引导转变的故事。其实不止是心理学领域，很多转变的领域，或多或少都跟我们自己的深刻体验有关。有些人赚钱的动力，来自童年贫困带来的窘迫的经验；有些人想当医生，他们有来自面对疾病的那种无力感；有些人想当老师，是因为自己在学生时代曾经有遇到好老师的经验……这些重要的经验，让我们想以不同的角色，重新去经历和体验它。

当然，只有这些重要的经验，不会帮你完成转变。你还需要专业的技能、在现实中实现它的方式。但是在转变期，这些重要的经验会变成一种有用的指引。

说到这，我想请你回忆一下生命中的深刻体验是什么？这些深刻体验如何影响了你今天的转变？

好，整理旧自我的资源这一站，我们分享了三个方面：旧能力的新应用、中心自我和边缘自我的切换，以及来自生命中最重要深刻体验。接下来，我们会进入自我转变的下一个环节，寻找守护者。我们下节课再见。

划重点

- 1.生命体验不同于外在的知识或者理论，它是一种“全息式”的学习。
- 2.转变期来临的时候，重要的生命体验，会被重新激活。它们会指引着你去接近它、克服它、与它产生联结。
- 3.角色的改变，是我们超越痛苦经验的努力，是真正转变的来源。

34 | 榜样和导师：谁是你的守护者

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上几节课，我们讲了踏上新征程的第一站：寻找旧自我的资源。但是在转变的过程中，你并不是孤身一人，你还需要一个守护者。从这节课开始，我们就进入转变的下一站：寻找守护者。

什么是守护者？这个特别的名字，是我从神话学家坎贝尔的《英雄之旅》中借鉴来的。在很多神话故事中，当一个英雄要踏入一个新世界的领域，总会有一个领路人，来告诉他新世界的信息。就像《哈利波特》里的海格，还有《魔戒》里的甘道夫。他们熟悉新世界的信息，也熟悉一个人进入新世界所要经历的心理历程。

为什么自我转变的路上需要这样一个守护者？如果你把新旧自我的更替，理解为我们在不同部落之间的迁徙，你就能理解，进入一个新的、更能接纳和认可你、你更向往的部落，是需要有一些引领者的。这些引领你进入新领域的人，就是守护者。

守护者能做什么

守护者常常能够为你做两类事。一类是能够告诉你新部落的信息。他们常常自己也属于那个新部落，甚至在新的圈子里有一定的经验和地位。他们会告诉你新部落的规则、人群、门槛，告诉你如何进入这个新部落，你还需要掌握哪一些技能？

另一些守护者，是能够告诉你转变信息的人。他们也许不知道具体部落的知识，可是他们知道转变的知识。他们很多人自己也经历过一些转变，知道在心理上所走的路，所以在转变的路上能给你精神上的支持和启发，会在你困难的时候辅助你，让你对转变的旅程更有信心。

也许你会问，毕竟我不是生活在童话世界里，不能期待有个魔法师忽然来到我的世界，我该上哪里去找守护者呢？

守护者是很特别的，它既可以很近，也可以很远，既可能来自于现实，也可能来自于幻想。最重要的是，它能够提供一种认同的对象，让你跟更遥远的部落发生联系。

什么是认同的对象呢？在转变期，我们对自己的理想有一些模糊的印象，但是这些模糊的印象还没有确定的形状，我们不知道它是怎么样的。认同就是这样一座桥梁。你通过认同特定的对象，跟他产生一种特别的情感联系，这种联系又跟你内心想要成为的

自己遥相呼应。认同对象会激发你这种感觉：“对，这就是我想要活出的样子！”“这就是我想要成为的人。”通过认同他，你跟一个特定的、你想要加入的群体联系在一起。

通常两种角色会成为这样的认同对象：榜样和导师。

先说榜样。榜样这个词，想必你很熟悉。小时候大家都有自己的榜样，长大后就不太容易有了。这也符合成长的一般规律。表面上，榜样只是你佩服一个人，实际上，他就是你的认同对象。你把理想化的自我投射到了他身上，又从他身上，看到自己想要成为的样子。随着我们逐渐长大，我们看待一个人也变得越来越现实，榜样也失去了他的光环，我们知道人都有自己的缺陷和短板，不会轻易理想化一个人了。

但是在转变期，当你感到迷茫，不知道未来何去何从的时候，不妨重新启动这个理想化的过程。因为榜样是你理想化自我在现实生活中的具象化。你寻找一个榜样，不是为了看清这个榜样，而是为了看清你自己。

怎么寻找这个榜样呢？你可以带着三个问题，不断去寻找能打动你的人。他们可以是现实里的人，也可以是书籍或者电影里的人。

第一个问题，如果可以，我希望能像谁一样活？

第二个问题，你从他身上看到了哪部分的自己？

第三个问题，如果他在你所在的境遇，他会怎么做？

我最近有一个榜样，是写《转变》这本书的威廉·布里奇斯。其实我们这个课程在很多地方也引用了他的思想和内容。在我自己离开高校，经历迷茫期的时候，我读到了他的《转变》这本书。其中有一个情节，他说他离开大学以后，他的孩子问他：“你不是大学老师了，那你谁呢？”这让他困惑。这种困惑跟我所经历的太像了。这种感受的共鸣，让你觉得自己好像跟他建立起了某种特别的联系，你觉得他像你，你也能读懂他。

这可能是理想化的产物。但是，这种理想化的产物，开始让你愿意接受他的启发和影响。威廉·布里奇斯后来做了一个转变的课程，专门帮助人们从转变中走出来。我看了他做的事以后就会想：“这件事也同样吸引我，我也可以做一个。把我所经历的转变的经验，教给那些正处于转变期的人。”

这种想法成了新自我的种子，又变成了这门课的雏形。

所以你看，榜样就是这样一种力量。其实，我并不认识布里奇斯，不知道他在现实中怎么样。现在，我关于转变的知识，也是完全来源于他，而有很多自己的理解。可是，当你遇到一个这样的榜样，他的选择会启发你，他所经历的困难也会提示你，当你遇到相似的困难，你会想，这道题我见过，就好像他的经历代替了你的经历。于是，你就变得不那么害怕。这时候他就变成了你的守护者。

除了榜样，还有第二种常见的守护者，是导师。如果说榜样所代表的是遥远的、理想化的自我，那**导师就是现实生活中的领路人。他常常在一个比你更高的位置，不仅能告诉你新世界的信息，还能协助你完成从旧自我向新自我的转变。**

如果你想进入某个新的领域，常常需要学习很多这个领域所需要的专业技能。专业技能是身份认同很重要的一部分。有时候，你只有“会这件事”，才能“是这个人”。很简单的例子，如果你不会写作，你就不能说自己是作家。你不会做心理咨询，你也不能说自己是心理咨询师。如果你对你所在的领域没有深入的理解和领悟，你当然就不会成为这个领域的专家，哪怕你再“想”成为这样的人都不行。如果你的新自我与某种特定的技能相联系，你就需要找一个导师。

以我自己为例。虽然我在大学里也做心理咨询，但是那时候我在心理咨询领域所接受的专业技能训练是不够的。当然我也参加了各种培训，学习到了很多知识和技能，但是这些知识和技能是外在于我的，它远远没有变成我的一部分，并没有真正改变我。

所以从学校出来，我还是很心虚的。我知道的东西看起来很多，但是不深。直到我遇到我的老师，她是一个老太太，是业内公认的大师。我观察她的家庭治疗工作，这些家庭总能在咨询室里表露他们最深的情感，这些情感深深打动了，于是我就一直跟着她学习。她的训练非常细致，常常从一句话开始引申。而她指导我的方式，就是从每一句话里，听出思维不足的地方。所以最开始，我回答她的每句话，每一个问题，得到的都是否定的反馈。

这当然会引起很多的挫折感，就好像你什么都不会了。可是如果你能抛开自我情感，去理解她否定的内容，你就会发现你的反应和她要求的反应之间就是有差距，而这，正是你需要努力的方向。虽然受挫，但她给你的反应，会让你信服。慢慢地，你就想接近她，希望跟她学更多。你就试着用她要求的反应去反应。

跟她学习很多年，我开始学习用她的眼光看来访者，也学习用她的眼光看我自己。慢慢地，这些专业技能涨成了我自己的一部分。而跟这些专业技能相连的，是我的身份认同。她把我引到了一个

新的部落，一个以专业技能为身份标签的部落。因为我真的会了，我就不再心虚，我知道，自己已经成了一个新的自我。这个新的自我是以你会的东西为基础，任何人都没法剥夺，你也不会再失去它。

也许你会问：如果我只是接受一些专业技术的培训，我没有一个导师行不行？当然，如果这些专业培训足够扎实，也不是不行。可是如果只是接受专业培训，你就会缺少一个最重要的东西：人的影响。

影响是发生在人和人之间的。如果你有一个导师，你把他看得足够重，他对你的影响也会足够深，慢慢地，他的眼光会变成你的眼光，他的思考会变成你的思考，这样你才能说，你学到了他的一些东西。如果他对你不够重要，你就很难接受他的影响。

说到这儿，也许你同样会问：上哪里去寻找导师呢？当然，找一个好导师并不容易。但其实，导师找一个好学生也很不容易，如果遇到了一个好学生，他也很愿意把自己的东西传承给你。

如果想要寻找一个导师，你可以问自己三个问题：

第一个问题，在你想要去的领域，你最愿意视谁为你的导师？为

什么？

第二个问题，你可以从哪里接近他，跟他产生联系？

第三个问题，你能为他提供一些什么样的信息和帮助？

为什么你要给他提供信息和帮助呢？当然你希望他能够为你提供帮助，但最开始，你也不能只是把自己定位为一个求助者。如果你能跟他有其他形式的合作，这种合作，也许会成为更深的联结的开始。

在你的生命中，有没有这样的人，曾经或者现在就是你的榜样，你的导师呢？欢迎在留言区分享你的故事，和我互动。

也许你会想，榜样和导师都是可遇不可求的。很多人没有办法成为榜样或者导师这么重的角色，可他们属于我们向往的新群体，仍然可以提供很多新世界的信息。而这些信息，也能帮助你实现转变。

下节课，我们就来讲讲，守护者第三种可能的角色。它不是一个具体的人，而是一群人。你要做的，就是去寻找属于你的新群体。

更多心理学课程请加微信：10939703

我们下节课再见。

划重点

- 1.榜样是理想化自我在现实生活中的具象化。寻找一个榜样，不是为了看清这个榜样，而是为了看清你自己。
- 2.导师是现实生活中的领路人。他常常在比你更高的位置，不仅能告诉你新世界的信息，还能协助你完成从旧自我向新自我的转变。

35 | 新群体：如何拥有新的归属感？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课，我们讲到了两种常见的角色认同：榜样和导师。今天我们来讲第三种认同的对象，这不是一个具体的人，而是一群人。当你跟这群人在一起时，你会深刻地感觉到和他们之间有一种情感的共鸣，你觉得自己属于这儿，并想以这种角色和身份继续生活。这就是我们今天要讲的，寻找新群体。

人需要一种归属感。哪怕是一种抽象的归属感，它也能提示你是谁，让你安心。在前面的课程里，我们把新旧自我的更替形容为新旧部落之间的迁徙。我们也用很长的时间，讲了如何应对旧身份和旧关系的脱离。可是这种脱离，不意味着我们要一直孤单下去。虽然关系对人有很多的限制，但关系仍然很重要，它塑造着我们的情感反应，我们的价值观。所以在离开原有的关系后，你会渴望加入一个新的群体，来获得新的归属感，来重新确认你是谁。

新群体和旧群体

也许你会问，同样是归属一个群体，我好不容易离开了一个

群体，为什么要加入新群体呢？新群体和旧群体的区别是什么呢？最大的区别是，旧群体常常是基于旧的规则，这种规则常常跟我们的内心自我的需要相矛盾。而我们所寻找的新群体，会为更多的“你想要”留下空间。可以说，寻找新群体的过程，也是寻找新自我的过程。

如果说，榜样和导师成为一种认同对象，新群体则给你提供了更多新世界的信息，也提供更具体的情感支持。道理很简单，当你一个人走一条路的时候，你会怀疑，可是如果看到一群人一起走一条路，你就会相信，这条路是能走通的，那你对转变的旅程也会有更多的信心。有时候，榜样和导师是在进入一个新群体以后，再找到的。

新群体支撑起了一个新的自我。还记得我们前面讲过，《你当像鸟飞往你的山》里的塔拉吗？如果不是去原生家庭以外接受学校的教育，如果不是遇到她的同学和老师，她也很难从一个外在的视角去审视自己的原生家庭，也很难因为新的价值观和原生家庭脱离。

如何寻找一个新群体呢？这是一个漫长而曲折的过程。有时候你会走很多弯路；有时候当你真正进入这个群体时，你会发现，这个群体不是我想要的；有时候你真的很想加入某个

新群体，却发现怎么也找不到加入的门在哪里…从我所接触的、转变比较成功的同学看，我发现，他们都遵循了几条重要的原则。

第一条原则，去尝试接触。很简单直白，但很多人却做不到。很多人被困在他们的自我怀疑里，他们会不停想：这真是我想要的吗？我配吗？他们这么忙，会搭理我吗？如果我被拒绝了该怎么办？

很多时候，进入了之后你会发现，这个新群体并没有那么高不可攀。你有你自己的能力和资源。你的自我怀疑，只是因为你对这个新群体很陌生，只是因为你觉得你的“我想要”是微不足道的。

《创造》这本书的作者，托尼·法德尔是硅谷有名的大佬，是 Pod 的发明者，他自己也创办过几家很成功的企业。关于如何联系圈内大咖，他在书里写了一个最简单的办法：通过自媒体账号联系他们。

当然，在联系他们的时候，你不能只是简单地说我想要怎么样。你不能只是做一个求索者，也要做一个联结者和贡献者。你可以认真地告诉他们，你对他们作品的看法。托尼说，这

种联结其实比我们想象得容易。他自己也经常在微博上回很多人的信息，给一些人指导。如果他看到你有跟他意气相投的地方，他有时候也愿意抽空见一面。

很多从转变过来的人，也给了我同样的经验。真正的难点在于，你要主动去联系他们。当你真的联系他们的时候，你常常会发现，这种接触比你想象得容易。

我有一个学员，她本来在学校当老师，想转行做一个首饰设计师。这是一个很冷门的领域，大家都觉得她的转型不太现实。但是，当她梳理身边的资源时，发现当地的大学的设计系就聘请了一个首饰设计师，很有名气，在国内外都得过奖。她很忐忑地托朋友约人家见面，本来只想打听去哪里学习比较靠谱，结果那个设计师见了她以后说：我愿意亲自教你。

这为她打开了新世界的大门。当我联系她的时候，她已经在意大利学习了。她说，我原以为自己会不适应，但是当看到这么多世界各地的同学，我觉得自己就是他们中的一员。

而且她说：“看到这么多优秀的设计师，我的想法也有了改变。我想，也许我不只可以当一个设计师，还可以当一个设计师的经纪人，把这些优秀设计师的作品引入中国”她有了新

的思路，这些思路是随着她所接触的新群体带来的。

也许你会想，那个同学是有资源、运气好。万一我接触的群体是错误的呢？

那就有了**第二条原则：从错误的群体中吸取正确的信息。**

当你去一个新的领域，你很难一开始就找到一个让你认同的新群体。它是一个曲折探索的过程。

虽然错误的群体没有办法带给你身份认同，但他们常常也会提供一些正确的信息。

我认识一个朋友，最开始做人力资源的工作，想转行做心理咨询师。她一开始的路径特别简单：就是去考了现在已经被取消的心理咨询师的证。

那时候考心理咨询师证的人五花八门，这个证书本身也没法帮她进入这个新的行业。但是通过考证，她认识了一些同样想当心理咨询师的朋友，了解了一些圈内比较认可的培训项目，她还去参加了一个心理咨询师的年会。

后来，为了补充心理学的相关经历，她还去一所大学的心理系读了在职研究生。她又一次失望了，因为那边的培训主要

是做调查和研究。听说她想做心理咨询，招生的老师还劝她：“你原来做的工作多好，心理学也能用上。你可千万别误入歧途。”

可是，这样的经历同样提供了一些信息给她。通过跟这个群体的接触，给了她一种反向的身份认同。她确认了，自己绝不仅仅是要一个文凭，而要学习一些真正的心理咨询技能。她由此知道了，自己想要追求的到底是什么。

这种校准的信息来自哪里呢？我们怎么判断哪些群体是适合我们的新群体，哪些群体不适合呢？

这是**第三个原则**：不断地问自己，“这是不是我想要成为的样子”

无论是榜样、导师还是新群体，他们都是我们寻找自我认同的过程。我们寻找他们，就是在寻找一个自己生活的样子。

所以，当你跟新的人群接触时，你会不停问自己：

“这些人是不是我要活成的样子？”

“如果是，他们的状态在哪里吸引我？”

“如果不是，那我要活成的样子，跟他们的不同在哪里？”

这样，所有的信息都有了一个校准的基础。

而在转变期，你对这一个问题会变得分外敏感。

故事的结尾，是这个想做心理咨询的同学又兜兜转转做了很多探索。有一次在培训中，她见到一位德国老师。老师已经八十多岁了，他又严谨、又认真，咨询的技能很精湛。谈到来访者，他有一种特别深的爱 and 热情。在课堂里，这个同学遥远的经验，那些回想和渴望，得到了某种共鸣。

这时候她心里忽然有了一种确定感。她很想成为像那位老师那样的人，很希望自己能像他那样活着，等到八十岁的时候，也可以这样谈自己的来访者，那些自己曾经帮助过的人。

那天晚上培训完，她去食堂吃饭，打饭的师父问：“你们是做什么的？在上什么课啊？”

她回答说：“我是心理咨询师，上心理咨询的课。”说出口后，她才发现这个回答意味深长。

这是她第一次把自己跟“心理咨询师”这个角色连在一起。有一点陌生，但并不违和。

也许从那时候开始，她就觉得自己属于新群体的一员。

这节课，我们讲了寻找守护者的第三个部分：如何接触新群体。认同是一种联系，只会发生在人和人之间，也许就是因为那些对我们重要的人，让我们明白了自己想要成为的样子。

你有向往的新群体吗？他们又怎么影响了你的自我认同？
欢迎在留言区和我互动。

寻找认同，这只是开始。可是，这个环节对于转变而言，至关重要。因为我们马上就要进入重建自我的第三个环节，创造新经验。这可能是一个会促进你行动的环节。我们下节课再见。

划重点

- 1.旧群体常常是基于旧的规则，这种规则常常跟我们的内心自我的需要相矛盾。
- 2 新群体，会为更多的“你想要”留下空间。可以说，寻找新群体的过程，也是寻找新自我的过程。
- 3.寻找新群体的 3 条重要原则：去尝试接触；从错误的群体中吸取正确的信息；不断地问自己，“这是不是我想要成为的样子”。

36 试错：如何基于实践进行思

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面的课，我们讲了重建自我的前两站：整理旧自我的资源，和寻找守护者。从今天这节课开始，我们就进入了“踏上新征程”的第三站：创造新经验。这一站我们会讲一些具体的行动方案。今天这节课，我们就来讲讲创造新经验的第一部分：试错式的实践哲学。

试错式的实践哲学

当一个旧自我逝去，人们总是陷入空虚和迷茫，也因此，人们总是想很快找到一个新自我。经常有人问：“老师，我怎样才能找到新自我？”

“是不是我去整理旧自我的资源，我发现自己的特长、兴趣爱好，就能找到新自我？”

我理解他们的急迫。在急迫中，人们总是很快希望有个答案。我们总是会假设，关于“新自我”的答案已经形成了，它只是被藏在了什么地方，只要我们找到那个地方，就找到了这个答案。

但事实并非如此。如果说，自我是一个故事，这个故事才进行到一半，很多关键的情节还没有发生，你怎么可能知道完整的故事呢？除非你能

推动一些关键情节，让它在现实里发生，否则你也很难知道自己是谁。

我的老师经常跟我说一句话：“答案不在你的头脑里。”她说的是什么意思呢？她说的是，当我们遇到事情的时候，总是希望通过“头脑里的想”去解决，好像只要想，就能想清楚。这是一种特别自我中心的本能。但其实在这个世界上，有 90%以上的事，不是靠想能想出来的。比如，弹钢琴或者编程这一类技能，不是靠思考来精进，而是靠刻意练习所形成的肌肉记忆；比如别人的反应和想法，不会通过你自己的思考知道，而需要在关系中碰撞才会理解；更重要的是，一件事会怎么发展，你需要在实践中去不停地得到反馈。

难道我们不应该多思考吗？我们当然需要思考，但有时候过度的思考，也是一种逃避。是为了逃避艰难的实践、逃避与现实的碰撞，逃避可能的失败、他人的拒绝和由此带来的疼痛。如果思考变成一种逃避，我们就很容易把现实的难题变成了头脑中的难题，不同的想法在头脑中打架，让我们充满矛盾。如果不堪忍受这种矛盾，我们又不断去追求虚无的心灵的平静。当我们做不到时，又会不停怪自己。你有没有想过，也许问题不是出在你没有想明白一件事，而是因为你想的太多。

如果答案不在你的头脑里，那它在哪里呢？

像“如何找到新自我”这样的问题，需要通过一系列包含思考、行动、

反馈的连续的实践环节来完成的。我们当然应该思考，但这种思考不是为了找到“我是谁”的答案，而是为了促进行动，和归纳反馈的经验。

实践的四个环节

这个实践的过程，常常包括以下四个环节：

第一个环节，是寻找探索的线索。虽然整理旧自我的资源、梳理我们的兴趣爱好、接触有兴趣的群体、甚至去做一个优势量表...都不会直接给你关于新自我的答案，但是它们都能够成为探索的线索。

线索和答案的区别在哪里？线索是一个开始，一个探索过程的开始，而答案是一个结尾，是探索过程的终结。

你会从哪里开始自我的探索呢？从前面的转变经验来看，这些探索的线索常常有很多偶然的因素。

还记得那个转行当心理咨询师的朋友吗？她最开始探索的方向，其实不是心理咨询师，而是去考一个注册会计师。只是身边有一个亲近的朋友去考心理咨询师的证，她觉得可以试试，才跟着去考的。

而那个转行想当首饰设计师的朋友，最开始探索的，不是首饰设计，她

尝试过绘本，也尝试过自媒体。后来跟家人一起去旅游，到了一个陌生的海边沙滩，看到那边的海螺很漂亮，才想到把它们做成首饰。

就连褚时健，最开始想的都不是种橙子，而是做云南米线，只不过在考察了以后发现餐饮很费体力，才放弃了这个想法。

很多朋友经常会问：“我怎样才能找到真正的热爱？”当他们这么问的时候，还是在找一个答案，而不是在找一个探索的线索。他们把这个热爱看得太重了，重到好像要承载他们的新自我，要把他们从无力中拯救出来。这时候他们就会很犹豫，好像一旦选错了，就会满盘皆输。有时候有了一点尝试，他们又不停给自己催眠，告诉自己我多热爱这件事，这件事对我的意义有多重，以至于看不到其他的可能性。这背后，都是寻找“终极答案”的思考方式。

事实上，探索不需要这样。探索就应该是轻的，它的线索常常是偶然的。你也需要抱着一种试错的心态去做。只要尝试的代价在你可承受的范围内，你就完全可以试着去做一做。

也许你会问，那我尝试了以后，该怎么判断是否继续呢？

于是就有了实践的第二个环节：获得反馈。每个尝试的行动，都会获得一些反馈。

你获得的反馈，会是一个模糊的指标，它常常综合了外在的可能性和内

心的感受。

外在的可能性，是这条发展路径是否现实、是否有可持续探索的基础。而内心的感受，则是你做这件事的投入程度，以及由此获得的成就感。

外在的反馈和内心的感受常常是相辅相成的。取得更大的进步、被更多的人看见，常常也会影响我们内心的感受。但如果一定要选，我觉得内心的感受、你愿意投入一件事的程度，要大于对外在可能性的判断。原因不仅仅是因为我们愿意投入一件事，常常会带来提高这件事成功的可能性，更是因为当你投入地做这件事时，你更觉得自己是在做自己。

这种做自己的感觉，常常跟我们过去重要的愿望遥相呼应。就像那个转行想做首饰设计师的朋友，她说：

“我从小的梦想，就是喜欢画画。小学时经常参赛得奖，甚至一度希望自己成为一个画家。初中时偶尔看一本书，是意大利服装设计师范思哲的传记，里面鬼斧神工的设计图片完全迷晕了我，原来世界上还有这样不可思议的艺术世界，这本书为我打开了新世界的大门，由此我找到了我的人生理想——成为一名服装设计师。

可是，这个理想受到了父亲严厉的打压。虽然我跟他有个强烈的拉锯，但因为对父亲价值观的屈服，对自己缺乏信心，以及一些造化弄人，最终理想还是破灭了。我找了一个稳定的、也让父亲满意的工作。

更多心理学课程请加微信：10939703

所以，当我开始做首饰设计时，那种投入专注的快乐，让我意识到，那个童年没有完成的理想，现在又回来了。而我的先生也跟我说，你做这件事的时候最快乐。很久没见你这么快乐了。”

这种遥相呼应的感觉，是自我重建中最重要的反馈。毕竟在自我的重建期，我们所要的，不仅仅是这件事能够做成，更重要的是借着做这件事，重新找回自己。

当然只是这样还不够。既然是尝试，我们获得的反馈也很难一直积极。这时候我们就进入了实践的第三个环节：反思反馈。

当反馈的结果并不如意的时候，我们需要去思考，它对我们意味着什么。是探索的方向错了？是行动的时机不对？还是我们缺少新方向所需要的技能？

如果你做这件事，完全没法投入，那也许是探索的方向错了。如果你投入了，却没有好的效果，那也许是投入的时机不对，现在还不是做这件事的时候。这样，你可以保留做这件事的种子，等着合适的契机到来。如果你愿意投入这件事，也有不错的时机，只是缺少做这件事的技能训练，那你就需要投入去学习新的技能。就像那个转行做首饰设计师的同学，她也要跟着很多的老师，学习了很长一段时间的技能之后，才能开

始慢慢做自己的工作室。

在反思里，我们也需要很多的思考 and 选择。但这种思考不是逃避，而是对实践所获得的经验的总结。它的目的，是让我们进入实践的第四个环节。

实践的第四个环节，是迭代行动。你需要带着反馈所带来的思考，开始新的尝试。

再根据现实给你的反馈，做出新的思考。

前面我们讲了实践的四个环节，可能不太好记。有时候，我会把实践的环节简化成四个问题，供你参考。这四个问题分别是：

我要去哪里？

我现在在做什么？

我现在的做法能不能帮我去那儿？

如果不能，我怎么调整我的做法？

说到这儿，也许你明白了，就像前面说，关于新自我的答案不在你的头脑里，它在我们与世界的互动中。从这个角度，思考不再只是寻找答案，它变成了实践的反思，和推动实践的工具。而正是从“寻找一个确定的答案”，到“进入一段探索的过程”的思维的转变，把你带到了一个新

的自我。

这节课，就请你思考一下前面的四个问题：我要去哪里？我现在在做什么？我现在的做法能不能帮我去那儿？如果不能，我该怎么调整我的做法？欢迎在留言区分享你的思考，和我互动。

这节课我们讲了一种基于实践的思考方式。也许你会说，可是就算这样，我好像还是缺少行动力，还是迈不出实践的步伐。

下节课，我们来讲一种进入实践的方法——小步子原理。我们下节课再见。

划重点

- 1 实践的四个环节分别是：寻找探索的线索；获得反馈；反思反馈；迭代行动。
- 2 思考不是为了找到“我是谁”的答案，而是为了促进行动，和归纳反馈的经验。
- 3.新自我的答案不在你的头脑里，它在我们与世界的互动中。

37 | 小步子原理：如何迈开行动的小步子？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课，我们讲了如何在实践中寻找自我。也许你会问，我也想去实践，可是不知道该怎么开始，我总是没有足够的动力，也很害怕失败该怎么办？这节课，我们就来讲讲推动实践的行动策略：小步子原理。

转变期的行动，有一个天然的难题：在新旧自我的转变中，我们比以往更需要自我的探索。可是，正因为告别了过去，转变期是我们最没有行动力的时候。我们的头脑在不停地问自己：做了这个，就能解决问题吗？我们期待有一个确定的答案。如果给不了这个确定的答案，行动的动力就会消失。

而事实上，几乎所有的尝试都是从最简单的事情开始的。在行动之前，你永远不要问：这次行动能帮我重新找到自我吗？问就是不能。因为重建自我不会有一个简单的答案，它也不会通过一个简单的行动就会有结果。

有时候，我们想一劳永逸地获得一个答案，只是因为我们内心想要摆脱迷茫的状态。但实际上，**新自我的重建需要一个不断试错的完整的探索过程，重要的是你要进入这个探索的过程。**

可是，进入这个探索的过程也是不容易的。人有一种天然的维护稳定的倾向，这种倾向会让我们保持一种行为的惯性，对任何改变都有所排斥。这某种程度上也是你对旧自我的忠诚。任何尝试都有失败和挫折的风险，这些失败和挫折会带来实实在在的疼痛。有时候，对疼痛的恐惧会让你更迈不开步伐。这是我们基本的心理防御机制。为了克服这种心理防御机制，你需要设计一些小的步伐，让自己进入探索的历程。

小步子原理的三个特征

什么是有效的小步子呢？有三个特征。

首先，它的动作幅度需要足够小，小到你愿意去尝试。如果你需要做的是很复杂的、系统的改变，你仍然需要一个很小的动作开始探索和尝试。

让我来举个例子。我有一个学员，他对自己的工作不满意，一直想要换一个工作和行业。他尝试的方向中，包括一个全职的心理咨询师。所以他参加了课程，可是这些课程并没有帮他真正进入这个行业。最

近他看到一个机会，一所大学的心理咨询机构在招全职的实习生，需要脱产实习一年。

脱产实习一年，意味着他需要离开原来的工作。这让他很犹豫，担心万一去参加了这个实习，仍然没有当成心理咨询师怎么办？万一这个实习没有像他想象的那么有用怎么办？

如果从小步子原理的思路，你会怎么思考呢？我会这样想：去不去全职实习，这个决定对他现在来说太大了。他所做的是更小的一步，不应该是决定要不要去申请实习，而是找一个到这个机构实习过的人聊聊，这个项目到底怎么回事。为了做到这个步骤，也许他还要采取更小的步骤，比如跟周围人或者机构打听下，哪里能找到去那里实习过的人。

他听了我的建议，想了想说：“对，其实我有渠道可以联系到实习过的人。只是我以前一直思考这个项目对我的意义，反而忘了去做更简单的事。”

去跟一个参加过的人聊聊，如果这个步子还不够小，也许它可以变得更小：给可能了解相关情况的朋友打个电话，或者发个求助的朋友圈。重要的是，你要问自己：这个动作多小，你才愿意做它？

我经常跟处于转变期的朋友说，要相信命运。这是什么意思呢？因为很多人的转变，常常是从一些微小的行动中，获得了自己也想不到的机会。

也许你会问：这么小的动作有用吗？

这就有了小步子原理的**第二个特征：它必须足够轻，轻到你能承受尝试的后果。**

我有一个学员，她陷入了对工作的恐惧，越陷越深，明明她需要一份工作，却迈不出自救的步伐。

我问她怎么才能迈出第一步，她说：“最好是有人能向我保证，这一次你只管去试，一定不会再失败，一定会成功。我再也不想承受失败了。”

不知道你有没有注意到，“失败太多次，这一次绝不能再失败了”这句话。正是失败了很多次，让她尝试的分量变得越来越重，重到那个尝试的结果，关系到她会是什么样的人、有一个什么样的自我，有什么样的前途，这个重量让她没有办法迈开步伐。

在做尝试的时候，也许你也会问，“做一个小小的动作有用吗？” ，如果这样问，你已经误解了小步子原理。“小步子原理”不是一个让我们获得终极成功的策略，更是一个让我们有所行动的策略。它的重点不是结果，而是此时此地的行动。它的目标不是为了成功，而是为了创造新的可能性。

它的核心思想其实是古希腊斯多葛学派的主张：努力控制你能控制的事情，并接纳你不能控制的事情。如果你需要成功的承诺才能去做一件事，你已经陷入了让自己无法行动的思维方式。

就像那个同学，我们最开始让她设计的小步子，是投一份简历。

可是哪怕这样，对她也有很大的压力。后来我们就说，不管投不投，先把简历做了。当她做完简历，正好听到有同学说起另一个城市，有个地方在招聘。凭着做简历带来的信心，她给招聘的地方打了个电话，和她想象的被拒绝的结果不同，人家很欢迎她，邀请她先去兼职。

这个结果的意义，不只是提供了一份让变动发生的工作，更是驱散了一直蒙在她眼前的恐惧，和与恐惧相连的自我怀疑。当这些恐惧消散以后，几乎是一瞬间，她忽然发现，原来自己还有很多的机会可以去尝试，还有很多的资源可以试着去挖掘。这些机会和资源其实一直都在，只是它们原来被恐惧给遮蔽了。

于是几天后，她就在另外的城市，开始一边兼职，一边寻找新的机会。

说到这里，也许你会想，也许小步子只是为了行动，只是为了迈出最小的一步，那它到底有没有效果，是不是就靠运气呢？那也不是。

这是**小步子原理的第三个特点：找到关键结点**。行动并不是一个单独的行动点，而常常是一连串长长的行动链，就像一副层层叠叠的多米诺骨牌。找到关键的那张牌，并且推倒它，有时候就会引来一系列的连锁反应。

什么是关键的点呢？这件事看起来很小，但是当你做了，往往发现它会带来新的局面。

曾经有一个同学问我：“我跟我男朋友已经分手了，我想彻底结束这段关系，可是我还是忍不住给他发微信。我怎么才能断了跟他的联系呢？”我说：“删了他的微信？”她说：“可是我舍不得。”我说：“没关系，先删了，舍不得你可以再加回来。”

因为想到还能加回来，她就利索地删了微信。可是伴随着微信的删除，她的内心也有了一些变化，这个删除的动作就像一个分开的仪式，在提醒他们关系真的结束了。好几次她想要把男朋友的微信加回

来，可是就像她在删除时会犹豫，已经删除了以后，加回来她也有很多的犹豫。最后，她真的断了和这个男生的联系。

有时候，这些看起来微小的动作，就会变成关键的节点。它会推动你形成新的经验，而这些新的经验，又会更新你的自我认知，推动你去发展新的自我。

这节课我们讲到了引发行动的小步子原理。它是实践环节的最后一个内容。你现在有没有想要推动的转变？你想给自己设计一个什么样的小步子呢？欢迎在留言区和我互动。

到这儿，“踏上新征程”这个模块的三站：整理旧自我的资源、寻找守护者，以及进入新实践，都已经讲完了。接下来，我们就要进入自我转变的最后一个阶段：形成新自我。我们下节课再见。

划重点

1.小步子原理的三个特征：动作幅度需要足够小；承受尝试的后果足够轻；找到关键结点。

2.看起来微小的动作，会变成关键的节点。

推动你形成新的经验，而这些新的经验，又会更新你的自我认知，推动你去发展新的自我。

更多心理学课程请加微信：10939703

38 | 我爱问海贤：现在的爱好，可以作为边缘自我吗？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

不知不觉，我们已经完成了关于自我转变第三阶段的学习。在这一阶段，我们踏上了新的征途，一共走过三个站点，分别是整理旧自我的资源，获得新世界的信息，以及创造新的经验。

今天是第三阶段的答疑环节。在行动之前，你可能或多或少都会有一些顾虑：我要做的事情，究竟是不是正确的呢？我收到了很多这样的疑问，今天就来回答一些比较有代表性的问题。

第一个问题与边缘自我有关，这位同学问：怎么判断边缘自我是一时冲动，还是确实是自己想要的呢？毕竟现在年轻人有丧的文化，比如辞职去卖咖啡、送外卖、卖唱、当个画家之类的，怎么判断能不能成为中心自我呢？

我的回答是：怎么判断某个边缘自我是一时冲动，还是真正想要的？简单的判断标准是，他做这件事时是不是有一种超乎寻常的热情，他愿意研究这件事，深入理解它，愿意为它克服困难，哪怕暂时看不到回报。他会把投入这件事看作享受，而不是负担。

这种热情怎么来？某种意义上，是因为这个热情背后，有一个他喜欢的自己。这个自己对他意义重大，他对这个自己心心念念，舍不得放下，所以愿意为他付出和牺牲。

和自己真正想要的不同，“一时冲动”呢？是因为他需要有一个爱好，因为这个爱好有好处，可以把他带向成功，有时候这个爱好还能帮他逃离现实的困境。所以哪怕他内心里对这件事没有这样的冲动，他也要表演出这种冲动和热情，有时候骗了围观群众，还骗了自己。但是本质上，因为这是一种内心恐慌而要做出的表演，一旦真的遇到障碍，需要投入、研究、克服它时，他就很容易放弃。

让我再明确一下，我们对一件事有热情，是因为这件事热情背后有一个自我，这个自我不仅是我们的渴望成为的，而且是我们隐隐约约觉得自己应该成为的，我们觉得自己就是那样的人。我们后来的投入，只是为了慢慢实现他。这也是**这种热情最可贵的地方：它能帮你克服前进路上的障碍，让你走得比别人更深更远**。每一条路要成功，都是很不容易的，如果没有这种热情和渴望，我们就很容易放弃。

而年轻人的丧文化，我其实不是特别了解。如果听你描述，好像是对自己现在的生活不满，就去随心所欲做一些事，那当然也是他们想要的。但他们想要的不是怎么深入做这件事，而是借着做这件事，获得某种常规生活中难以获得的自由。自由是他们想要的，但自由如果没

有附着到某个地方，它就会是轻的和空的，没有那种我们能够把生命寄托在其中的深度。

第二个问题同样是关于边缘自我，这个同学的困惑是：我喜欢做手工，但是想着这些不能维持自己的生活，又去学别的事情。想做的事情很多，为之学习也花费了大量的时间，结果都只学到了皮毛。我感觉我是在以学习为借口逃避真正的问题。可是我也不确定我到底要去做什么？学的那些也都是我喜欢的事情。这算是边缘自我吗？

我的回答是：你说感觉自己现在是以学习为借口逃避真正的问题，我觉得这个反省很重要，你要进一步想，为什么你这么觉得呢？你所逃避的真正的问题是什么？

其实最开始的边缘自我，是承担不起这么功利的任务的：好像它要帮你完成真正的转变，成就一个新的自我。如果你一开始就这么想，这个边缘自我就会因为太沉重而发育不良。最开始的边缘自我，一定不是负担，而是一种消遣，是沉重生活中，你为自己保留的空间。

边缘自我就像一个孩子，因为他是你的孩子，你就会爱他，倾尽全力去养育他，希望他能健康长大，而不是每天看着他问：“长大了你能养家吗？”“如果不能，那我养你有什么用呢？”更不会看着他觉得他没有养家的希望，就赶紧再换一个孩子养。

无论是手工还是别的事，要掌握一门技能是很难的，需要热情、投入、名师指点和很多的运气。而一门技能要真的变成一个能养家的事情，需要走得足够远才可以。如果不是有那种热情，你很难有这样的决心。

说到这儿，我好像忽然明白了你说的以学习为借口所逃避的真正的问题是什么？是我们不想面对技能学习的艰难和痛苦，又不想面对没有一技之长的自己的平庸。所以我们就以学习为借口，来逃避自己的这种平庸。

如果是这样，你就要选择一条路。要么勇敢面对艰难，去掌握一样真正的技能，把你的生命跟它相连；要么接受自己的平庸，在这个基础上享受自己的生活。而技能和爱好，恰恰是我们生活中，留给自己的空间。

不要一边保持着通过技能学习超越平庸的幻想，一边逃避深入其中的难题。这样你就会一直飘在空中，左右失据。

所以，你要选择哪一个呢？

下一个问题是关于如何寻找榜样的，这位朋友问道：

更多心理学课程请加微信：10939703

我喜欢的人挺多，但是说到榜样和导师，目前好像还没有。小的时候有榜样，字写得好的或者歌唱得好的，那会儿是真有动力，我也好好写字、更爱唱歌，结果真的都发展成了加分项。可是，现在好像没有这样的动力了。陈老师，榜样和导师需要主动寻找吗？还是依靠缘分不慌不忙就会出现呢？

我的回答是：找榜样和导师有点像找对象，当然要主动，但也不是病急乱投医；当然要靠缘分，但也不能完全无所作为。至少我们在心态上，要做好一些准备。

什么样的心态准备呢？首先，你要有想加入某个群体的冲动。你对某一份职业、某一类人、某一种特质，需要有一种憧憬。无论这种憧憬来自现实还是幻想。如果用找对象做比喻，那就是“我已经准备好要接受一个人”。这种冲动背后，是自我实现的某种渴望。它会变成你寻找榜样和导师的指南针。

其次，你需要带着这种冲动，去跟很多人接触，让你的冲动，成为潜意识里的指引。

当你碰到一些人的时候，你要不停问自己：“他是我希望成为的那种人吗？”“如果是，那他是怎么做到的？”“我怎么能够成为和他一样的人？”

所谓的榜样或偶像，只不过是你要加入群体的具象化，你需要通过对他们的认同，跟他们所在的群体，产生某种深刻的联系。如果你做好了心态的准备，当这个人出现，你就会认出他。他既是你主动寻找的结果，也是缘分的产物。

所以，为什么不像小时候学习写字唱歌那样，保持自己的单纯呢？说不定，慢慢你会有新的发现。

今天的最后一个问题是关于旧自我的，这个问题来自一位经历过职业赛道转换的同学，他说：

我想不明白旧自我中有什么是新自我可以整合的呢？看起来并没有。这一直是我离职以来很痛苦的问题，我似乎选择了一条与从前职业生涯绝缘的路径。

我的回答是：自我是一个持续发展的过程。在这个过程中，**你从旧自我继承的，不仅有具体的工作经验、工作技能，也有抽象的才情、情**

怀、判断和职场的经验，就算你选择的是完全不同的工作，也还是有很多旧自我的资源，可以整合到新自我中。

让我来给你一些线索。

首先你能继承的，是你的“我想要”。它主导着你工作的变迁。如果不是原来的工作中有你不想要的东西，你怎么会离开原来的工作？如果不是新工作中有你想要的，你又怎么会选择新的工作呢？别小看这种渴望，它会推动着你去发展你自己。

其次，你能继承的，是一种“元能力”。“元能力”不是一种具体的能力，而是一种产生具体能力的能力，比如克服困难的能力、在新的领域中学习的能力、分析和判断的能力、与人打交道的能力等等。不同于具体的工作技能，“元能力”是一种更底层的创造力，它来自我们跟困难打交道的经验。

为了发现自己的“元能力”，你可以问自己几个问题：

首先，原来的工作和生活中，最有成就感的事情是什么？这种成就感跟哪部分的自我有关？你会发现，这部分的自我仍然在你的生活中。

其次，我克服的最大的困难是什么？克服这个困难的过程，反映了我哪部分的能力？

我在原来工作中学到的最有用的东西是什么？我是如何学到它的，它反映了我哪些能力？

当你认真思考，你会发现，这些能力都还在你身上。重要的是，不要害怕，带着你的“元能力”去学习，去创造新的经验。

祝早日适应新的工作！

今天的问答就到这，也欢迎你在课程里提出更多更好的问题。

下一节课，我们就要进入到自我转变的第四个阶段，也是最后一个阶段——获得新自我。在这一阶段，我们首先要做的，就是建立新的评价标准。我是陈海贤，我们下节课再见。

39 | 新旧评价坐标：自我转变的指南针是什么？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面的课程，我们已经完成了自我转变的三个阶段：响应召唤、脱离旧自我、踏上新征途。从今天开始，我们的课程就进入了自我转变的第四个阶段，也是课程最后一个阶段：**获得新自我**。

一个成功的转变，常常意味着新旧自我的顺利更替，也意味着我们获得了一个新的自我。可是，究竟什么是新的自我？

它包含两层意思：从表面上，它可能意味着我们找到了一份新的工作、开启了一段新的关系、有了新的群体归属感、获得了一种新的身份认同。

但其实，获得新自我还有另一层更深的含义，它发生在我们的心灵层面。它意味着，我们获得了一种新的评价体系、一种新的信念系统、一种与现实的新关系、一种新的意义感。在心灵层面的变化，意味着自我发展到了新的阶段，也意味着新自我的诞生。今天这节课，我们就来讲讲新自我的第一个层次：建立新的评价坐标。

建立新的评价坐标

无论你处于什么样的阶段，你都会有一个评价坐标，来告诉你什么是成功、什么是失败；什么是得到、什么是失去；什么重要、什么不重要；什么值得、什么不值得。它是你做选择的标准、是你行动的依据、也是你自我价值的核心。

而在转变期，我们忽然发现，原来的评价坐标开始不适用了。这时候，你会开始迷茫，而这种迷茫，会变成你寻找新评价坐标的动力。慢慢地你也许发现，被旧的评价坐标困住就是问题所在，而建立新的评价坐标，就是问题的答案。

让我来举个例子。我有一个来访者，高中时一直是一个优等生，如愿考上了名牌大学。在大学里，他遇到了学业困难。因为一门课不及格，他需要补考。这给他带来很大的焦虑。

最让他焦虑的是别人的目光。他总担心别人会怎么看，尤其是原来学校里那些拿他当榜样的同学。越焦虑，他就越学不进去，越学不进去，这种心理负担就越重。到最后，他不堪重负，只好休学了。

这对他来说是一个很大的转变。不仅意味着他要跟过去一帆风顺的人生假设告别，也意味着他要跟“好学生”这样的身份告别。他要重新去寻找自我。

经过一段时间的咨询以后，他的情绪稳定了一些，他也准备重新去上学。一次谈到将来可能遇到的困难时，我问他：“你以前一直想向别人证明自己优秀，这次休学回去，你会因为别人的目光而觉得自己失败吗？”

他说：“不会失败。这只是暂时的挫折，我还会努力学习，赶上进度，我会通过其它方面的成就来证明我自己。”

显然，他有了一些进步，有了新的动力。但我总觉得还不够。于是我们又咨询了一段时间。

一个月以后，我又问了他同样的问题。这回他没有说怎么证明自己。他说：

“一些别人是谁呢？我觉得没有别人的目光，重要的是我自己看待自己的目光。我只想做好我自己。”

他接着说：“无论怎么样，我会努力。就算我不是一个好学生了，我至少还可以做一个好人。”

我很高兴，觉得这回他是真的准备好了。而事实证明我是对的。他回到了学校，适应得还不错。

“不会失败，我会努力赶上，证明自己。”和“没有别人的目光，我只想做好我自己。”这两句话的区别在哪里呢？

没错，这两句话的背后，是两种不同的评价坐标。

应对转变的第一种方式，是沿用原有的评价坐标。这时候你的目标并没有改变，评价目标成败的标准也没有改变，你只是寻找新的办法，继续实现原来的目标。这种转变，讲的常常是逆袭的故事。

逆袭的故事很解气，一个人拿回了他曾经失去的东西，甚至得到更多。可是，这种应对方式也有它天然的缺陷。它最大的缺陷，是强化和认同了原有的评价体系。它只是在原有的评价体系上寻找资源和方法。而有时候，问题恰恰就出在原有的评价体系上。

就像这位同学，当他说“不会失败，这只是暂时的挫折”时，他的目标并没有改变，就是向别人证明我是一个好学生，他关于好学生的标准也没有改变。只是他改变了他遇到的事情的含义：从自我的失败，变成了暂时的挫折。

这当然也是一个进步。这样的改变给了他努力的新动力。可是这还不够。因为他的困境并不在于他不够努力。他的困境在于，太受困于外在的评价标准，以至于很难接受在这个评价标准下的失败。

当沿用原来的评价标准没有办法应对转变时，有时候，我们会改变自己的评价体系。这就有了应对转变的第二种方式，就是更新自己的评价坐标，并在新的评价坐标下，重新寻找自己的资源和目标。它所讲的，才是成长和转变的故事。

当这个同学说“没有别人的目光，我只想做好我自己。”时，他放下了原有的评价坐标，开始从新的角度去思考一个更高维度问题：我是不是只能成为一个优等生？如果不是，我能成为谁？

当他这么想时，他就开始放下过去。他开始寻找新的评价体系，并在这个评价体系下，寻找新的资源、新的目标。

所以，当你正经历转变时，你要问自己：我到底是沿用了原有的评价坐标，还是在建立新的评价坐标？前一种应对方式，是寻找新的方法，而后一种应对方式，才是寻找新的自我。

有时候，我们需要从新自我的角度去思考，才能理解问题出在哪里。

我有一个学员，经历过好几次职业的变动。他好像陷入了一种模式：一旦在一个公司稳定下来，他就会恐慌焦虑，担心自己错过成长的机会，落后于他人；而一旦真的下定决心跳槽到新公司，他又会懊悔自责，怪自己为什么这么折腾。直到他在新的公司重新稳定下来，又开始新的折腾。

10年过去了，他已经从一个初入职场的年轻人，变成了一个中年人。而他最怀念的，还是自己的第一份工作。他的经历，和很多职场人的经历很像。说成功吧，其实也是成功的。他在不停地走出自己的心理舒适区，薪水也涨了不少，履历也丰富了。说不成功吧，又好像确实差了这么点东西，至少他不享受自己的工作与生活。

我曾问他这种对成长的强迫式冲动从哪里来。

他说：“也许从学生时代来。在学生时代，我一直是一个学霸。那时候我很焦虑，可是那时候的焦虑会有一个出口。我只要不断努力，不断提高我的学习成绩，超过我的同学，别人就会用敬佩的眼神看我。”

他说：“也许，我最不能接受的，就是落后于他人。”

而他自己现在最耿耿于怀的，也是原来的同事，有人升职了；还有原来的同学，有人去纳斯达克敲钟了，他却还在职场打工。

如果从新旧评价坐标的角度，你就会知道他的问题出在哪里。他一直在旧的评价坐标中，觉得自己要通过不断地努力和成长，来超过他人。在旧的评价体系下他一直很努力。可是，这种努力并没有消除他的焦虑。他没有办法切换到新的评价坐标，重新来看自己。

他的职业生涯不缺努力，缺的是“我想要成为什么样的自己”的思考。或者更准确地说，他本能地沿袭了旧的评价坐标，觉得他想要成为的人，就是比别人强的学霸。可是，没有结实的“我想成为谁”的核心，他就会失去方向，他的努力，也很难有回报。

当我告诉他我的看法，他说：“我也是这样想的，有时候我也告诉自己我也做得不错了，可是想躺平却躺不平。情绪不好的时候，我又想，这不是阿 Q 精神？明明自己不够好，却不想努力，还自己骗自己？”

我觉得他的问题代表了很多人的疑虑。新的评价坐标，并不是躺平，也不是自我安慰。

旧的评价坐标和新的评价坐标的区别，不是努力不努力的区别，而是为什么努力的区别。

他们是“为别人的目光”努力和“为自己的价值”努力的区别；是为“比别人优越”而努力和为“成为更好的自己”而努力的区别；是为“别人觉得我应该”而努力和为“我自己真正想要”而努力的区别。

后者需要我们从内心寻找答案。而有时候，转变就成了这样的契机，当你发现旧的评价坐标行不通时，你就会从新的评价坐标中去寻找答案。

今天的课，我们讲了新旧评价坐标的区别，讲了沿袭旧评价坐标的应对方式，和建立新评价坐标的应对方式。回想你的成长经历，你有没有那种摆脱旧的评价坐标，重新在新的评价坐标中寻找自己的努力呢？欢迎在留言区与我互动。

下节课，我们继续来讲如何建立不同的评价坐标。我们下节课再见。

划重点

1.获得新自我意味着，我们获得了一种新的评价体系、一种新的信念系统、一种与现实的新关系、一种新的意义感。

- 2.应对转变的两种方式：沿用原有的评价坐标；更新自己的评价坐标，并在新的评价坐标下，重新寻找自己的资源和目标。
- 3.旧的评价坐标和新的评价坐标的区别，不是努力不努力的区别，而是为什么努力的区别。

40 | 评价标准：如何把标准从大众切换到自我？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲了新旧评价坐标的区别，它们最核心的区别，是遵循外在的评价标准，还是追求我想要成为的自己。这里的外在评价标准，主要是两个方面：一种是他人的看法。一种是现实的要求。今天这节课，我们就先来讲如何从大众的评价标准，切换到自我的评价标准。

说到他人的看法，大家都能理解。我们生活在一个大众的社会里，别人的眼光自然对我们有根深蒂固的影响。而别人的眼光，又有他自己的价值观。最简单的，社会习惯根据你有钱没钱？有多少钱？在哪里工作？地位高低？有没有结婚？房子多大来评价你。而如果说，我对自己的人生有自己的看法，不仅是别人，有时候连你自己也会怀疑，我这是不是自我安慰？就像一堆人站在一起，你刻意地站到了人群之外，你会有一种恐慌，担心自己是否站错了地方。

你当然不是为了与别人不同而站，你站在另一边，一定有你自己的理由，这是与大众不同的，你自己的评价坐标。而转变，就是你从旧的大众的评价坐标，开始发展新的你自己的评价坐标。

这个过程是很艰难的。你一定会感受到很大的压力和焦虑。但是有两个好消息：

第一个好消息是，所谓的大众，其实只是想象的产物。就像一个创业者曾经问我：“我是不是一个不典型的创业者？”我跟她说：“没有典型的创业者。如果你仔细看，每个人都有不同的故事，都是不典型的创业者。”同样，没有所谓的大众。一方面，每个人都是大众标准的一部分，另一方面，他们也以各种方式违背了大众的评价体系，并为此烦恼。

第二个好消息是，就算你开始追求自我，你也没有远离众人。“因为追求自我”本身，现在也日益成为了一种被大家所接受的价值观。所以，你仍然在人群里。只是这个人群，也同样是由观念所构成的想象的产物。当然这会带来另外的问题：“追求自我”会不会也成为一种我们要遵循的群体压力，而不是带我们去真正想要成为的自己？会不会我们用追求自我这样的借口来逃避现实？这个问题先留给你思考，我们在下面的课程还会讲到。

回到今天的主题上，那么我们要怎么从大众的评价坐标，切换到自我的评价坐标呢？

我想用一个学员的例子来说明。我曾经有一个学员，在一个研究所工作。周围都是教授博士这样的高知人群，他是硕士毕业进来的，所以只能从行政开始做起。好在院长说，你可以读个在职的博士，将来转研究岗。他渴望成为一个专业人士，对研究也有很多自己的憧憬。这听起来很像是一个理想的工作。

可是真到了现实，他就发现，大家在研究的东西让他失望了。那是一些立场先行的东西，然后找一些材料来拼接，用勉强的论证证明这个立场正确的研究。这里面没有他想做的事，也没有他想成为的人。

他很失落。而让他更失落的是，当他跟这些老师交流他的疑惑时，他们并没有听懂他的失落是什么。他们觉得这么做是理所当然的，并带着好心鼓励他：这些东西并不难学，你要好好学，多做研究，多写论文，将来评职称。

他心里憋着一句话，一直没法说出口：“不是我不能，是不想。”

当我问他想做什么研究，他说他想研究那些社会里的弱势群体，进入他们的生活，去碰触他们真实的生活经验。可是从事这样的研究是有压力的。大众的评价标准在挤压着自我的评价标准，让好不容易冒出来的我的一些想法，变成“我是不是自不量力”、“我是不是不够了解”的自我怀疑。

不知道你发现没有，我们的头脑就是一个观念的战场。在这个战场里，你自己的想法并没有天然的优势，除非你选择站在自己这边。可是，大众的评价标准能够占据优势，不是没有原因的。最大的原因，是它能从更大的概率许诺你一个平稳的生活，而远离这个标准，则意味着冒险。

在经过了一番漫长而痛苦的思考以后，他决定辞职去读博士，去做自己想做的研究。周围的人听了他的决定，都摇头惋惜。甚至有好心人提醒他，你辞职去读博士，博士毕业以后都不一定能进来现在的单位。他却心里想：“我去读博士，不是为了回来工作，而是为了做我自己想做的研究。”

显然，他已经建立了新的、更尊重自己看法的评价坐标。这帮助他做出了自己的选择。

我很好奇，就采访了他，问他是如何完成新旧评价体系的切换的。他说，其实他也不是马上就on知道要尊重自己的感受的。这分三个阶段。

新旧评价体系切换的三个阶段

第一个阶段，是遵循外在标准的阶段。

在那个阶段，他所有的选择都是根据主流的评价坐标行事。比如，别人问他，为什么高考报这个专业？

他说：“因为我的爸爸说，考的分数不能浪费。不能考了 600 分，去填 550 分就能录取的专业。所以我就压着这个分数线选了现在这个专业。”

别人问他，为什么去读另一个专业的硕士呢？

他说：“因为录取我的是一个名校啊，而且我还是保送的。虽然我都不知道那个专业做什么，但是它可是一个名校啊”

别人又问他，那你毕业后怎么选第一份工作的呢？

他说：“因为这个单位解决北京户口啊。虽然那时候我完全不知道北京户口有啥用，但是既然大家都觉得重要，那它就一定重要。”

你看，当我们遵循外在的标准时，每个选择听起来都是合理的。唯一的问题是，这里面没有你自己。

可是在这样的评价标准下，总有一个自我在悄悄地生长，在与外界的碰撞中，慢慢地想要生根发芽。当你在现实中经受挫折，发现现实并非你想要的时候，你就到了第二个阶段。

第二个阶段，是知道自己不想要什么的阶段。

还是那位同学。当他找了一份有北京户口的工作以后，他遇到了困难。

他说：“在那一份工作里，我才知道我不能这样过下去了。我做的所有的事，都让我难受。我感觉自己的脾气变得越来越差，跟家里人打电话的时间越来越长，我的身体也越来越不好，头发一把把地掉，我感觉我越来越不认识自己了。在那时候，我真正知道了自己不想要的是什么，我不能再呆下去了。我需要改变。”

“不想要”的感觉是尖锐和强烈的。它让人不愉快，它也开始逼着你去正视自己。最初我们也会想方设法压抑它、忽视它、适应它，可是如果与现实相悖的，是自我很核心的部分，那你很难一直忍受，因为你会发现，如果一直忍受，你就没了自己。

从遵循外在的评价坐标，到知道“我不想要”，并不需要特别的方法，只需要你对自己的感觉足够诚实就可以。“不想要”的感觉所带来的，也不是追求，而是逃离。但这种感觉却蕴含着自我的种子。因为跟只遵循外在标准相比，这里面有了自己。

当这个自己足够多了，慢慢地，你就到了第三个阶段。

第三个阶段，是从知道我不想要，慢慢拼凑出我想要。在这个时候，你开始建立自己新的评价坐标，这个评价坐标的核心，是你自己的感受。关于什么是我讨厌的，什么是我喜欢的，什么是无聊的，什么是有趣的，什么是我抗拒的，什么是我想投入的感觉。它开始是模糊的，但是随着感受的增加，以及你对感受的重视，这个新的评价坐标，被逐渐拼凑出来。

而那个同学所发现的，也是支撑他的，就是他想做那个有意义的研究。我问他：当别人告诉你就业形势多糟糕，你做了多糟糕的决定时，你是怎么抗拒这个声音的。

他说：“他们说的对。可是我做这个决定，不是为我回来工作。这不是我出发的理由。”

我问他：“那你出发是为了什么？”

他说：“我希望能够去做自己的研究，如果我能用我的研究帮一部分人讲出他们的感受，让他们被看见，我就会非常开心。”

我说：“记住这句话，什么时候都不要忘了它。它会变成你做选择时很重要的依据。也许这句话会让你经历很多的痛苦和困难。可是记着这句话，你就不容易迷路。”

从第二阶段的“我不想要”，跨越到第三阶段的“我想要”，需要的是尝试后形成的切身的经验，和根据自己的经验做出选择的勇气。在这个阶段，你开始能够抵御外在的标准和别人的声音。你形成了自己新的评价坐标，在这个评价坐标里，有你想要成为的自己。它是从众多“我不想要”中拼凑出来的，而这个新的评价坐标，变成了指引你的道路。

从遵循外在的标准，到知道自己不想要什么，到逐渐知道自己想要什么，听起来容易，其实对于身在其中的人，每一步都惊心动魄。也许你会问，知道自己想要什么，我就能不害怕了吗？

当然不会。就算知道自己想要什么，你还是会害怕，还是会犹豫和纠结。但你会多一些勇气，去面对害怕。而慢慢地，你会越来越知道，自己想要的是什么。

今天这节课，我们讲了如何从大众的评价坐标切换到自我的评价坐标，讲了新旧评价坐标切换的三个阶段，你有没有经历过从“别人告诉你应该，到知道自己不想要，到逐渐知道自己想要”的过程。欢迎在留言区与我互动。

更多心理学课程请加微信：10939703

下节课，我们继续讲另一种评价坐标的切换，从他人的评价坐标切换到自我的评价坐标，我们下节课再见。

划重点

- 1.转变，就是从旧的大众的评价坐标，开始发展新的你自己的评价坐标。
- 2，新旧评价体系的切换分为三个阶段：遵循外在标准；知道自己不想要什么；知道自己不想要，慢慢拼凑出想要。

41 | 关系视角：如何把标准从重要他人切换到自我？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课，我们讲了如何从旧的、大众的评价坐标，切换到新的、自我的评价坐标。这节课，我们来讲另一种新旧自我评价坐标的切换，那就是从他人、尤其是重要他人的评价坐标，切换到自我的评价坐标。

转变是重新寻找自我的过程。在转变期，旧的自我坍塌了，新的自我在逐渐形成，可是在新自我形成的时期，不同的声音会不断拉扯着你。

你的头脑是一个观点的战场。这个战场比拼的，其实是影响力。在这个战场，你的想法并没有特别的优势。除非你意识到，它发生在你的主场，你有权力决定，谁的影响力有多大，你有权力决定，让谁影响你。

如果说，别人在很多事的看法上比你更懂，所以你接受了他们的影响力，但至少在一件事上，你不能轻易接受。你要更加慎重，那就是关于你是谁的看法。

人最大的权力，就是定义自己的权力。如果你失去了这种权力，你就会失去自己的感觉、思考和想法，按照别人的感受、思考和想法来行事。所以不要轻易让出这种权力，无论那个人对你有多重要。而寻找新的评价坐标，其实也是找回这种权力，学习用自己的眼光来定义自己的过程。

如果你没有意识到你有定义自己的权力，别人的评价就会变成你的自我封印。它会限制你的可能性。还记得吗？在前面的课程里，我们曾经举过一个例子。

有位女士在失恋以后，再也没有谈恋爱。她原本是一个自信的人，跟她男朋友很多年，因为相处不愉快分手了。男朋友走的时候撂下一句话：

“你脾气这么差，又没什么魅力，连我都受不了，真正了解你的人，不会愿意跟你在一起。”

这句话深深地影响了她。和男朋友分开几年后，她身边也有一些追求者，可是一想到男朋友的评价，她就觉得恐惧，再也不敢走进一段亲密关系。我问她周围的人怎么看，她说，他们觉得我挺好的。“可是也有可能是，他们并不了解我。”她补充说。

我说：“那你为什么相信前男友的话，而不相信他们的话呢？如果是这样，你是把前男友看得比他们更重要。”

她说：“我也不想把他变得这么重要，可我总觉得，他说的对。”

从她的故事里，你可以清晰地看到观念的战争如何影响一个人。当然这背后也许有其他的动力，比如她并没有完全放下这段感情，因此不自觉地把男朋友的话看得重要。可是，无论如何，这深刻地影响了她对自我的评价，而这种自我评价又影响了她的生活。

也许你会问：“那难道没有客观情况吗？会不会她男朋友说得有道理，她跟男朋友相处的很多细节，就是暴露了她是这样的人，所以她才相信前男友说的话呢？”

关于“我是一个什么样的人”这件事，有两种典型的思考方式。一种是探究现实的视角。这种思考方式假设，关于“我是谁”这件事，存在着一个绝对客观的真理，我们所做的，就是从各种证据中拼凑出这个真理。所以当前男友说这个女士“脾

气这么差”时，我们就寻找很多证据来证明，他说的对还是不对。这就是关于太纠现实的视角。

但是在这里，我想给你介绍另一种思考方式，关系的视角。在关系的视角里，关于“我是谁”这个问题，并没有唯一的答案。当然你可以说，我有很多发脾气的时候，但你也可以说，我有很多没发脾气的时候。我发了脾气，既可以说我脾气不好，也可以说，你是一个很能惹我发脾气的人。任何一个想法，都可以找到相应的证据。

既然这些都不确定，那什么是确定的呢？那就是，谁是怎么想的？他为什么这么想？而我要接受谁的想法？

当你这么想的时候，你开始把“我是谁”的问题，放到了关系的视角。这时候，你就会思考：他试图影响我，让我接受我不是一个好人，而我也可以自己决定，我要不要接受这种影响。

当你这么想的时候，你就拿回了这种权力。你不再以他人的评价坐标来看自己，你开始形成自己的评价坐标。而因为这种权力，至少在你的观念的战场上，你给了自己更重要的位置。这是新自我的基础。

那我们应该怎么拿回这种权力呢？当你发现，自己的头脑中有很多否定自己的声音时，你需要从探究事实的视角，切换到关系影响的视角。你可以试着问自己这几个问题：

第一个问题：不是这个看法对不对，而是，这是谁的看法？

这是一种比较反常识的思考。如果探究现实的视角是“对事不对人”，那这个视角就是“对人不对事”。而实际上，定义“我是一个什么样的人”这样的“事实”，本身就是一种权力。而权力只有放到关系中，才能被理解。

当你问这是谁的看法时，你其实把这个观点从一个“确实无疑的事实”的位置拉了下来。既然它只是一种看法，来自某个特定的人，那你可以根据跟这个人的关系，来思考怎么处理这个观点。

第二个问题：他通过这个看法，向我表达什么？

头脑中的看法只是看法，而被表达的看法，就常常有他特定的意图。（当然不表达特定的看法，也有特定的意图）。当他说你不好时，他是善意的提醒、委屈的抱怨、不满的愤怒还是隐秘的控制？

当你这么想的时候，你就把一个特定的观点，变成了关系中的事件。而你也因此可以思考，我要怎么处理这个关系中的问题。就像前面的例子中，这个分手的男生对女生这么说，明显是有他的愤怒在。问题并不在于她好不好，而是他对我生气。

当他告诉你，你是怎么样的人时，有时候，他在彰显一种权力：我比你更客观，比你更有影响力，所以我比你更有资格定义你是怎么样的人。如果你接受了这种影响，那他的观点就会变成你的观点。如果你不接受这种观点，那他的观点只代表了他影响你的努力，这种努力因为你的拒绝，变成了失败的努力。

第三个问题：你是否接受他的影响？

与之相对应的问题是，你想把他放到什么样的位置。这个问题其实是一种暗示，它在提醒你自己，你有权力决定是否接受他的影响。如果你觉得那个人已经不那么重要了，那你最好也能把他对你的影响，放到不那么重要的位置。不要被他所谓的权力、地位、智识或者影响力吓倒。定义你自己，本来就是你的权力。在你的头脑中，这更是你的主场。

不过这并不意味着，你一定不接受他的影响。它只是提醒你，你可以有自己的选择。当你意识到自己有选择时，你就把自己放到了一个决定者的位置。这本身就是创建新的评价坐标的一部分。

受不受观念的影响，本质上是一种关系。而关系背后，也有我们情感的纠结。很多时候，这种纠结是，我们既希望能够跟那个人保持情感的联系，所以我们自然会看重他对我们的影响，可是我们又不想接受他对我们的否定。

那怎么办呢？我的建议是，你可以只是从情感层面去理解你对他的需要，而不用轻易让渡关于定义你自己的权力。当你在观点层面这么做的时候，其实你也在重构你们的关系，把你变成跟他更平等的人。

第四个问题：什么是你想要的看法？

只是接受或者拒绝还不够。如果你要形成自己的评价坐标，你还需要寻找你自己的答案，关于你是谁的答案。

关于这个问题，很多人的答案是：我不知道。有时候，也许我们被影响太深了，所以不知道去哪里去寻找关于我是谁的答案。可是，不知道也比不假思索地接受别人的观点要好。因

为，这是你需要给出答案。而给出答案的过程，也是你获得新的评价坐标的过程。

听到这儿，也许你已经明白了，其实切换评价坐标的过程，就是我们重构和他人关系的过程。只不过这个过程发生在关于“我是谁”的观点的战场上。

也许你会问：那你的意思，是我们都不要接受别人的影响吗？当然不是。事实上，知道你是谁，也需要很多别人客观的反馈。我们所讲的，是从一种不假思索的从属的地位中解脱出来。在关于“你是谁”这个问题上，没有人比你更清楚，你才是这个问题最大的权威和专家。

这并不意味着你要不受别人的影响。而意味着，你可以选择，我要接受谁的影响？我在哪些方面接受他的影响，哪些方面不接受？以及，我在多大程度上接受他的影响？

在前面的例子中，这位受前男友影响的女生，最终在日记里写了一段话。她说：

“我曾经把你当作很重要的人。所以我才愿意接受你的影响。哪怕，你仍然很重要。可是，我要收回这种影响，我要去新的关系，重新寻找我自己。”

在你的生活中，“重要他人”对你的评价曾经给你带来过什么样的影响？你对此的感受是什么？欢迎在留言区与我互动。

今天的课就到这儿，下节课，我们会继续讲，从现实的标准切换到自我的标准。我们下节课再见。

划重点

- 1.寻找新的评价坐标，其实也是找回定义自己的权力，学习用自己的眼光来定义自己的过程。
- 2.切换评价坐标的过程，就是我们重构和他人关系的过程。只不过这个过程发生在关于“我是谁”观点的战场上。

42 | 信念发展：如何从现实标准切换到自我标准？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前两节课我们讲到，建立新的评价坐标，意味着从他人的标准，回归自我的标准。也许你要问，我的问题并不在关系里，我要面对的是一些很难的现实。如何通过新旧评价坐标的切换，来解决这个问题呢？今天我们就来讲讲这个话题。

在转变期，我们常常面临着左右为难的矛盾。这些现实在不断挤压着我们，让我们陷入纠结和痛苦。可是你有没有想过，摆脱这种纠结和痛苦的过程，就是我们切换新旧自我评价坐标的过程。这也是新自我诞生的过程。

从新旧自我评价坐标的视角看，现实是一种我们自动采纳的评价标准，它遵循的是“可能的结果”。有时候，在转变中，这个结果走不通了，我们才会把标准切换到“我想要成为什么样的人”。而这种评价标准的切换，常常带来巨大的勇气和行动力。有时候正是这种评价标准的切换，能帮助我们 from 焦虑中解脱出来，能让我们获得内心的某种坚定。而新的自我也常常是在这样的切换中诞生的。

前段时间，我重温了一部讲丘吉尔的电影《至暗时刻》。它所讲的，就是一个通过切换新旧评价坐标获得转变的故事。电影生动勾勒了这种转变的心理历程。让我讲给你听。

丘吉尔上台的时候，是二战时英国最危险的时候。英军的精锐部队被德军围困在敦刻尔克，看起来完全没有挽救的可能性。前任首相张伯伦刚刚下台，但他在议会的势力还在。丘吉尔的历史政绩并不亮眼，跟国王的关系也不好。所有的人都以怀疑的目光看他。而他要做的决定，又关系着大英帝国的生死存亡。

丘吉尔当然是主战派。但他并不是一开始就发展出了真正的信念。我把他的心理发展分为三个阶段。这也是我总结的、关于信念发展的三个阶段。

第一个阶段，可以称之为扭曲现实的阶段。

影片开始，丘吉尔就说，我要战斗，听起来好像很有信心，但其实他并没有认识到这件事的凶险，而只是简单地认为“敌人没这么强大”，以及“我能赢”。所以他去跟法国总理讨论对德反击的时候，还说德军并不强大时，法国总理觉得他得了妄想症。

这时候，他其实没有坚定的信念。人有压力的时候，有时候会用一种盲目的、罔顾现实的乐观来支撑自己的行动。这种乐观会遮住人们面对现实的眼睛，转而去幻想中寻求安慰。这个阶段的人，看起来也很坚定，但那只是防御、封闭的固执。可是盲目的乐观不会成功，因为现实会逐渐显露它的强大，让所有忽略它的人受挫。

这时候，人们就进入了第二个阶段：屈从现实的阶段。

在这个阶段，现实显示出强大、似乎不可战胜的力量。在现实面前，人们开始变得趋利避害，会不停思考某个选项的利弊得失，哪个选项会有更大的概率带来好的结果。就像电影里，当丘吉尔面对被围困在敦刻尔克的英国陆军可能面对全军覆没的命运，而他不得不派出一千多个战士当炮灰，作用也只是延缓德军的进攻，他也开始纠结，战斗和和谈，究竟哪一个对英国更有利。

在这个阶段，人们就是用“可能的结果”这个旧坐标，来作为决策的依据。别人的意见、新的信息、所遇到的意料之外的困难，都会变成改变你决策的依据。你的心态会随着这些外在结果不停变化，不断摇摆，无法安宁。由于看不清未来，你也没

法做出坚定的选择。有时候看着这样对了，可是遇到挫折的时候，另一个选项好像又更正确。

当下所见的未来，都是模糊不清的，而这时候，你好像在等一个信号，一个来自未来的隐隐约约的许诺，你的投入必有回报的许诺，好让你来下定决心。你的痛苦在于没人给你这样的信号，或者这个信号似乎在让你放弃，却没有想到，这个信号只能来自你自己，而不是外界。

在这种痛苦和纠结中足够久，有些人会到达**第三个阶段：超越现实的阶段**。

在这个阶段，人们终于摆脱了趋利避害的限制，不从外在的线索去找行动的依据，转而重新回到自己的内心。就像丘吉尔，在经历一段痛苦的挣扎以后，他又跟普通民众去接触，去倾听他们的声音，他终于下定了决心。

在这个电影里，有一个特别重要的演讲。在下议院，丘吉尔去跟议员演讲，讲述如果和希特勒讲和，国家会变成什么样。他没有从胜利或失败的前景来讲这件事，而完全从国家会变成什么样的“自我”来讲。他讲到纳粹的旗帜会在白金汉宫飘扬，讲到英国人民会成为希特勒的奴隶。而最鼓舞人心的一句话，

是他说：“如果大英帝国的悠久历史势必终结的话，那就让国家的历史随着我们在自己的土地上前赴后继的牺牲，彻底终结吧！”

显然，这句话表明，他已经下定了决心。可是，到底什么是他的决心？如果你以为，丘吉尔的决心只是在“战斗”和“投降”之间选择了“战斗”，那你就错了。重点不是他在“战斗”和“投降”的选项之间做出了选择，重点是，他做出选择的判断依据变了。他选择的依据，从是否能赢得这场战争，变成了英国要成为一个什么样的国家，这个选择的依据甚至超越了胜负和生死。也因此，他的这句演讲词才有了巨大的感召力，而不是一句空洞的口号。

那么，从现实的利弊得失到可能的自我，完成这种新旧评价坐标的切换，它的意义在哪里呢？

首先，新的坐标能够帮你从左右摇摆的纠结中摆脱出来。实大部分人的内耗，就来自这种左右摇摆的纠结。现在，你有了更多行动的动力。

以前你的精力会放在“该怎么选择”上，现在你的精力都放到了“该怎么把这件事做成”上。当你不用考虑选择，而只想方

法，你会激发更多的创造力。就像电影里，丘吉尔是完成了这种新旧坐标的切换以后，才想到征用民船从敦刻尔克把士兵撤回来的办法。这不是偶然。

其次，它让我们的心里有了一个信念，你获得了一种定力，一个锚点。某种程度上，信念就是切换到新的评价坐标的产物。因为外界是会变的，而你想成为一个什么样的人，却是相对稳定的。你有了一种无论外界环境如何动荡，我都不会轻易动摇的信念。当你有了这种信念，你就知道，在面对一些很艰难的判断时，如何做选择。

它也把你从现实的“被塑造者”的身份中解脱出来，变成了一个创造者。当你完成新旧评价坐标的切换时，现实不再是能完全左右你的力量。你有了自己追求的东西。未来也许依然是模糊的，但你终于发现，你并不需要，也没有办法完全看清未来，并受它指使。相反，是你的信念，给了模糊的未来以形状。通过你的行动，你塑造了未来的样子。由此你变成了一个创造者，你开始创造你个人的历史。

这一点，我们关于改变与现实的关系的内容里，还会再讲到。

今天的课，我们讲到了从现实的评价坐标到自我的评价坐标的切换。从这几节课，也许你看到切换一种评价坐标的艰难，也看到了，当它完成以后，带来的巨大力量。正是因为这种艰难，你才需要一个完整的转变历程去实现它。而你前面所经历的所有转变的痛苦，最终都把你带到了这儿，通过获得一种新的评价坐标，你来到了一个更高的精神层次。

你是否经历过你的“至暗时刻”？它帮你发现了怎么样新的自己？欢迎在评论区跟我们留言互动。下节课，我们就来讲讲，新旧评价坐标的切换，对自我的发展意味着什么。我是陈海贤，我们下节课再见。

划重点

- 1.从新旧自我评价坐标的视角看，现实是种我们自动采纳的评价标准，它遵循的是“可能的结果”。
- 2 信念发展的三个阶段：扭曲现实的阶段，屈从现实的阶段；超越现实的阶段。

43 | 新坐标：如何带来新道路？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前几节课，我们讲了如何从大众的标准、他人的标准、现实的标准，切换到自我的标准。今天这节课，我们来讲讲这种新旧评价标准的切换对自我发展的意义。

通过前面的课你一定知道，如果说结束和告别有什么意义，它最重要的意义，就是让我们从旧有的评价体系中解脱出来。就像离开部落的人，到了新的荒原。原来用于指导生活的条规戒律都不能用了，他就需要去寻找新的指南针。这个指南正是新的评价坐标。而他发现，这个新的指南针最终指向了他自己。

可是当很多人开始转变时，他们可能会有一个模糊的概念：我目前的工作或者生活给了我太多的束缚，我只是想要更自由。可是他们并不知道这个自由意味着什么，也不知道自己在追求的，又是什么。

我有一个朋友，正处在人生艰难的转变期。他之前在一个大平台，被老板委派去拓展海外市场。克服千难万险，终于把这个公司的海外业务做起来了。可是老板却没有兑现他的承诺，只愿意给他当初承诺的

一半的钱。他一气之下，就放弃了一笔到手的财富，离开了公司，准备白手起家，自己创业。

和很多人的转变故事一样，他英勇地离开自己熟悉的环境，去开始新的征程。可是，离开只是故事的开始。征程开始了，英雄还是会眷恋自己的家乡。就像我那位朋友，也不可避免地惦记起了自己的损失。放弃巨大财富的失落、新事业开始的挫折和自我怀疑、对老板背信弃义的愤怒，都在深深地折磨着他，让他不断回想，如果当初不是做了这个决定，而是以更好的方式处理问题，结果会不会不一样。

他向我请教，怎么才能从这种失落中走出来。

我就问他：“当初你为什么出来呢？”

他说：“表面上是我跟老板有矛盾，本质上，我想当一个创业者。我的偶像是像乔布斯、马斯克这样的人。我经常读他们的传记，被他们的经历所感动。我想要成为一个更自由的创造者，去创造自己的事业，为世界创造更大的价值。”当他说这些话的时候，他的热情溢于言表。

我就说：“记住你说的话，它是你的故事。人最大的迷失，就是忘了自己的故事。忘了自己的故事，他就会忘记自己为何出发。”

更多心理学课程请加微信：10939703

我问他：“你选择了一条特别的路。你觉得这条路值得走吗？”

他说：“当然值得。它是我的信仰。”

我说：“好。那就把你的纠结和后悔，看作是对你要走的路，信仰得还不够虔诚。”

我说这句话，只是为了鼓励他，让他坚定自己的选择。但其实我很理解他的困惑。这是我们每个经历转变的人，都会有的迷茫和困惑。如果用新旧评价坐标来看，当他做了一个选择时，他其实是选择了一个新的评价坐标，从“赚更多的钱”变成“我要创造更大的价值。”

而转变最艰难的是，就算你已经做出了选择，那个新的评价体系也不会马上成为你的一部分。你还会对它充满怀疑。在这种怀疑下，你还会用旧的评价坐标，来评价自己的选择，以及由选择带来的利弊得失，并为旧评价坐标下的损失而痛苦。

做选择的人，需要时间去理解，发生在自己身上的事究竟是什么。直到原来的评价坐标慢慢坍塌，新的评价坐标逐渐成型，选择才真正完成，而你才能真正放下。

有一次，我去一个地方做演讲，有一个同学问我：

更多心理学课程请加微信：10939703

“老师，我很佩服你当时敢做离开学校这样的决定。你现在似乎过得不错，所以一定觉得当初的选择很正确。可是设想一下，如果你离开以后，挣的钱没有原来多，发展也没原来的好，你会不会后悔自己的选择呢？这也是我目前的困难。”

这是很多人在转变期经常会问自己的问题。这个问题让我思考：**当我们在做人生重要选择的时候，我们究竟选择的是什么？**是挣更多的钱，是取得更大的成功吗？好像并不是，至少一开始不是。可是如果你没有挣更多钱，取得更大的成功，又怎么证明你的选择是对的呢？

后来，我想到了。这个同学可能问错了问题。这个问题，本身就是旧评价体系的产物。在旧评价体系下，挣更多的钱、取得更大的成功，是选择最重要的依据。可是，这不是你当初做出选择的理由。当初你做出选择的时候，你不是选择了一条更可能成功的捷径，而是选择了另一条完全不同的道路。

所以，就像一个原来去罗马的人，转道要去耶路撒冷了，你不能问他：“哇，耶路撒冷啊？那能更快到罗马吗？”而只能问他：“去耶路撒冷啊！相比于去罗马，这是一条更值得走的路吗？”

这是我们对道路的信仰。

新道路和旧道路的区别是什么？

就是遵循大众标准、他人标准、外在标准，和回到自我标准的区别。新的道路也可能给你带来新的、更大的成功，这是因为，它更符合你的选择也会让你更有行动力和创造力。但这并不是你出发的理由。你出发的理由是，你有一个未知的、对你又重要的自我想要实现。正是为了这个自己，你才愿意忍受困难，接受挑战，勇敢地去面对各种不确定。

那从旧的评价标准，切换到新的评价标准，它对你的意义是什么呢？

其中一个意义是关于自己。

我很喜欢今敏导演的一个动画片，叫《千年女优》。这个女演员受了对她又爱又恨的巫婆的诅咒，不停去追寻一个只有一面之缘的爱人，穿越千山万水，却怎么也追不到。这样的故事在不同的时代不停轮回。到最后她也已经明白，这是她自己的命运，是打不破的巫婆的诅咒。最后一个时代，那个触不到的爱人在太空遇险了，她也义无反顾地坐上了一去不返的宇宙飞船。别人劝她，没有用的，你知道追不到的，这一去你就回不来了，你明明知道结局，为什么豁出性命去做这件事呢？在飞船点燃的那一刻，她说：

“因为我喜欢那个追求爱情的自己。”

这个电影看起来是一个悲剧。可是，你有没有从中看到某种力量？

这个电影讲的，其实就是自由。当女主角说：“我喜欢那个追求爱情的自己”时，她获得了一种自由：从外在的、成败的评价标准中解脱出来的自由。别小看这种自由，它是心灵的巨大成就。

当初我从学校离开时，我跟自己说，我选择离开是为了自由。但其实那时候我并不理解什么是自由。我以为自由就是减少琐事，减少外在环境的束缚。后来我才逐渐明白，其实真正的束缚，来自你的内心。那些外在的评价标准，早已变成了你内心的一部分。而自由的本质，不是离开一个外在的关系或者环境，自由的本质，是你从外在的评价体系，切换成了内在的评价体系。慢慢你有空间来决定，什么事对你真正重要，你想把自己塑造成什么样。当这种决定变成了习惯，谁也没法再剥夺你的这种自由。

人生在世，我们有很多的不自由。而转变的意义，就是通过建立新的评价坐标，来获得新的更大的自由。

前段时间我看了一个关于心理咨询的纪录片，叫《施图茨的疗愈之道》，讲的是一位名叫施图茨的治疗师的故事。拍这部纪录片的时

候，他已经得了很多年的帕金森综合征，垂垂老矣，颤颤巍巍。但他还在努力工作。

他说：我们人生有三样东西无可避免：痛苦、不确定和持续不断地工作。而我们大部分人的生活 and 选择，都是建立在这三样东西的基础上。

当然，我们也会有休息和放松的时候，也会有平稳、春风得意的时候。但是，如果生活把你带离了常规，带到了另一种转变的可能性。那你不妨问问自己这两个问题。

第一个问题是：你喜欢现在的自己吗？

第二个问题是：你能做些什么，让你更喜欢今天的自己？

不要小看这两个问题。它的答案，提示着通往自由的道路。

今天的课，我们讲了切换新旧评价坐标最大的成就：心灵的自由，讲了如何从外在的评价坐标来思考自己。这节课的最后，请你思考一下前面的两个问题，你喜欢现在的自己吗？你能做什么，让自己更喜欢今天的你自己？欢迎在留言区和我互动。

更多心理学课程请加微信：10939703

也许你会想：只是从自我的角度来思考，会不会太不现实了？下节课我们会讲到，新自我和现实的关系，你会发现，切换评价坐标后的新自我，不仅不会不顾现实，反而能更好地处理现实。我是陈海贤，我们下节课再见。

划重点

- 1.新道路和旧道路的区别就是遵循大众标准、他人标准、外在标准，和回到自我标准的区别。
- 2.自由的本质，不是离开一个外在的关系或者环境，自由的本质，是你从外在的评价体系，切换到内在的评价体系。

44 | 重新观察：如何重新理解现实？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

在上一个阶段的课程中，我们讲到了新自我的重要内涵之一，是从旧的评价坐标，切换到新的评价坐标。也许你会问：**如果只是从外界回到自身，会不会变得太理想化，太不切实际？**其实不是。新自我的长成，不仅不会让我们逃避现实，相反，它能让我们更好地面对现实。

获得新自我的重要标志，就是更有能力去理解和接纳现实，从而以一种更有创造性的方式去处理现实。从这节课开始，我们就来讲讲建立新自我的第二个环节：改变与现实的关系。

无论你喜不喜欢，你我都处在特定的现实里。而转变的契机，也常常发生在“我想要”和现实的矛盾中。当你面临一个与以往完全不同的现实时，无效的转变，就是扭曲现实、逃离现实；而有效的转变，则是接纳现实，慢慢发展出一种更有效的处理现实的方式。

所以，新旧自我的更替，常常意味着自我和现实关系的改变。这种改变常常发生在两个层面：第一个层面是，从与现实融合，到

与现实分离，第二个层面是，从顺从和反抗现实，到理解和利用现实。

与现实融合

今天我们先来讲讲前一种转变。什么叫与现实融合呢？在发展心理学的角度，你并不是一开始就知道，世界与你是两个不同的东西。当你在婴儿时期时，你会发现，这个世界对你有神奇的回应，就好像它是你的一部分。你哭了，会有人给你喂奶、抚慰你，你笑了，会有人逗你开心。因为你的反应总能引起外在现实的反应，它就会让你形成一个有趣的误解：你跟这个世界是融为一体的，或者说，这个世界包含在你之中，你的需要和世界的反应，是同样的东西。很多精神分析的理论，甚至认为这种融合一体的状态，就是神话里伊甸园的原型。

可是慢慢地，你就发现，并不是所有的举动都会得到回应，并不是你所有的需要都能得到满足。随着你的成长，这种不一致的情况越来越多，你才慢慢意识到，原来现实是独立于你的东西。伴随着自我和现实的分离，“自我”就诞生了。

今天我们当然早已知道现实跟我们并不合一。可是在转变期，当我们面对一个很难接受的现实时，这种残留的印象和反应，又会

反复出现。最典型的反应，是我们对现实有一种“拟人化”的倾向。

有时候我们把现实叫做“老天爷”，觉得它像是一个威严的长者，当你觉得不公平的时候，你就会说：“老天爷为什么这么对我？”

“为什么要把这种不幸加到我头上？”当你遇到好事的时候，你则会说：“感谢老天的眷顾，感谢他给我这种幸运。”当现实不如意的时候，有时候我们会拒绝现实，就像拒绝一个糟糕的礼物，我们会像幼儿园小朋友一样对老师喊：“我不要这个，请换一个新的现实给我。”就好像这样，现实会忽然改变。而当这种请求得不到回应时，我们会变得更加生气。

这种反应就是“怨天尤人”。“怨天尤人”这个词本身，说的就是把“天”当作“人”的拟人化倾向。它本身就是自我与现实融合的产物。

这种融合让你很难有效处理现实和自我之间的矛盾。对于融合的人来说，现实像是一匹高大生动的骏马，它在不停地变换方向和位置，你手里却只有玩具套索。当你用玩具套索去套这匹骏马，你会发现，自己怎么也没法成功。当现实不如你所愿，你的头脑中就会有许多的“应该”，你觉得这个世界应该按你头脑中的预期运行才对。

问题不在于你的预期对不对,问题在于,当现实不如你的预期时,你是“怨天尤人”,还是改变想法,积极处理。

这个问题在转变期就显得尤为重要。因为在转变期,现实和自我的需要发生激烈的矛盾,人会本能地抗拒已经改变的现实的。可以说,转变的过程,就是接受现实的过程。

让我来举个例子。去年,网络上忽然出现了一个现象级的视频,成了全网讨论的对象。这个视频就是《回村三天,二舅治好了我的精神内耗》。很多人在朋友圈分享这个视频带给自己的感动。

这个视频讲的其实也是一个转变的故事。视频里的二舅,原来是村里的天才少年,人很聪明,成绩也很好。按正常的轨迹,应该上大学,有一个美好的前途。可是十几岁的时候他发烧了,在村医给打了针以后,忽然就变成了残疾人。

这当然是一个很难接受的现实。它之所以难以接受,是因为当你接受了这个现实,也意味着你接受了,你不再是那个别人和自己眼中前途光明的天才少年,你变成了一个没有用的瘸子。

接受现实，就意味着你要去跟一个理想的自我告别，而去接受一个你完全陌生的没法接受的自己。你没有做错任何事，却需要承担这一切。就因为，它是一个现实。

视频里的二舅是怎么过来的呢？对他来说，这当然是非常艰难的转变。最开始他在床上躺了3年。他不肯下床，因为一下床，他就要面对自己是个瘸子这样的事实。那时候，他对现实有一种抗拒，甚至愤恨。

后来，他拿起了一本医书，想通过学医来治疗自己。这是他与现实讨价还价的努力，当然这也是一种徒劳的幻想。当他发现现实并不跟他讨价还价，他才慢慢接受了这个现实。后来他发现，家里请了一个木匠做木工。于是，他让爸爸给他买了一套木工工具，开始学习木工。他接受了自己不再是一个天才少年，也不再是一个健康人而变成了一个瘸子这样的事实，并开始在这样的事实上，重新寻找新的出路。

这个视频后来讲了二舅遇到了其他的生活困难，这些生活困难都被他以一种宽容和豁达的态度应对过去了。他为什么有这种宽容和豁达呢？我想，正是二舅通过接受这么困难的现实，改变了自己和现实的关系，这也是他的故事能治愈很多人精神内耗的原因。

转变是艰难的。可是艰难的转变也给了我们一个礼物：接受现实的能力。艰难的现实撑大了你的胸怀，也给了你处理现实的智慧。

可是在转变期，人们会编织各种理由，来逃避现实。比如，我是一个心理咨询师，我知道心理咨询本身，也会变成逃避现实的理由。因为在心理咨询室里，人们会获得平常很难获得的无条件的接纳、理解和认可，他们的感受会被放大成为焦点。这本身并没有问题，我们需要被关注和认可，也需要有人理解。可是如果它变成了一种习惯，当你用这种方式去要求咨询室以外的世界和他人，你就会发现别人并不会像咨询师那样提供这么多的理解和认可，这时候，你就会觉得外面的世界错了，有时候就会习惯性躲到心理咨询室里。

所以，我总是会提醒我的学员，**不要用心理的难题代替现实的难题。你当然应该关心自己的心理，关心自己的感受，可是最后你还是要回到现实中，去处理现实的难题。**你要关心粮食和蔬菜、工作和早餐、关心自己的前途和身边的人，否则的话，你想要成为的自己，也会变成空中楼阁。

前几天我读到一个故事，也给了我类似的启发。有一位年轻的女士，她先生是一个创业者，年纪轻轻就取得了不错的成就。所以

她一直生活在一个养尊处优的幸福环境里。忽然有一天，她先生意外去世了。因为先生去世，很多人怕自己的财产受影响，就来挤兑，结果公司也破产了。她从一个贵太太，变成了一个欠了一屁股债的女生，而她还要去收拾这个烂摊子。最开始她完全不知道怎么经营自己的企业，对创业也毫无兴趣。可是命运把她推到了这个位置，她需要通过让企业重新运行，去赚钱去还债。

这样的人生转变引来了很多媒体的关注。很多人去采访她，问她：这么大的生活变故，你悲伤吗？答案当然是显而易见的。可是她却说：

“我没有时间悲伤。我不能依靠社会，不能依靠婚姻，不能依靠老天保佑一切顺利。当一切都不可靠的时候，我发现我能依靠的只有我自己。我有这么多这么难的现实要去处理，没有时间留给自己悲伤。”

遇到这么大的变故，却没有时间悲伤，这本身就是一件让人悲伤的事。而这位坚强的女性，教给我们的，其实是一种面对现实的态度。当你意识到，现实不会因为你的喜怒哀乐而有任何改变，你就学会了把自己和现实分开。

面对现实，理智是一种美德。你可以让周围的人理解你的痛苦，唯独不需要让“现实”理解你。当你发现现实独立于你而存在，你就能审视它、处理它、接纳它。当你接纳了现实，其实你也就接纳了你自己。

这节课我们讲了从自我与现实融合，到自我与现实分离的过程。与现实分离的过程，其实就是接纳现实的过程，也是接纳自我的过程。你曾经接纳过哪一些难以接纳的现实，你是怎么接纳它的？欢迎你在评论区留言，与我互动。

也许你会问，就算我接纳了现实，然后呢？我该怎么处理它呢？下节课，我们就来讲面对现实的另一种态度：从屈从与反抗现实，到理解和利用现实。我们下节课再见。

划重点

1. 获得新自我的重要标志，就是更有能力去理解和接纳现实，从而以一种更有创造性的方式去处理现实。
- 2 接受现实，就意味着你要去跟一个理想的自我告别，而去接受一个你完全陌生的没法接受的自己。你没有做错任何事，却需要承担这一切。就因为，它是一个现实。

3.不要用心理的难题代替现实的难题。你可以关心自己的心理，关心自己的感受，可是最后你还是要回到现实中，去处理现实的难题。

45 | 应对现实：你选择顺从还是反抗？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲到，获得新自我的过程，也是改变我们与现实关系的过程。

第一个重要改变，是从与现实融合，到与现实分离。

第二个重要改变，是从顺从和反抗现实，到理解和利用现实。

今天这节课，我们先来讲讲对现实的两种反应：顺从和反抗现实。

也许人的大脑，就是为反映人与人之间的关系而设计的。所以你很难把现实当作一种客观存在，反而倾向于用拟人化的方式来理解它、应对它。当现实顺利的时候，你觉得这是它对我们的认可，当现实不如意时，你会愤怒指责抱怨，觉得现实背叛了我们。因为这种拟人化的倾向，我们常常会以对待权威的方式来对待现实，最典型的反应，就是顺从和反抗现实。

顺从现实

什么是顺从现实呢？想象一下，如果你有一个严厉的父亲或者母亲，如果你做的事顺他的意，你就会获得奖励，如果你做的事不顺他的意，就会受惩罚，那你就会逐渐学到，自己的想法和感受并不重要，重要的是根据现实的利弊得失来做决定。这时候，人们就会以为顺从现实，是他们能做的唯一选择。

在顺从阶段，人总是根据现实做决定。如果说，与现实融合的阶段里，人们分不清什么是自我的想象，什么是现实，那在顺从阶段，人们常常已经领教过了现实的威力。这种现实既可能是大众眼中的现实，也可能是我们想象中的现实。这个阶段的人，他们的思想总是容易被现实左右，陷入一种短期的功利主义思维，因为只有短期的现实能给他们明确的信号。顺从现实的人很难容忍模糊和不确定，因为现实的信息是他们唯一的依据。

总的来说，他们并不相信自己，而更相信他们所谓的现实。他们总是期待得到一个确定的许诺：我的投入会有好的结果，否则他们就很难真的投入做一件事。他们把很多的精力

放到了预测未来上，如果未来是模糊不清的，他们就很难去做选择和决定。

他们的锚点是外在的现实，而外在的现实又是不断变化的。所以他们会分析每个选项的利弊得失，可是在选择里，每个选项都有它的利弊得失。他们不断想要看清现实，每做一个选择，他们又会不断想，我是不是错过了什么？反复的纠结和摇摆，常常变成顺从现实的产物。

对于顺从现实的人，他们最大的特征不是理智，而是很难做选择。就算做了选择，也很难真的投入做一件事。因为不容易投入，他们就没有办法得到自己想要的未来。

表面上看，顺从的人是为了获得更好的结果。但它确实也逃避了自我选择的责任，从而避免了失败的痛苦。所以顺从现实的人，总是有很多的理由来解释自己为什么不成功，却很少真正去理解自己行动的功效，并据此做出调整。

而这样的代价，是把自己放到一个被动的、完全由现实决定的位置，人变成现实的提线木偶，就会没有自我。

可是有时候，当我们有一个重要的自我想要保留，这个自我并不现实，我们却为了保留它，进入另一个极端：反抗现实。

反抗现实

让我继续用父母和孩子的关系来做类比。当一个孩子发现，自己无论如何顺从，都没有办法得到父母的认可时，他就会开始反抗。他用这种反抗来掩饰自己需要被认可而得不到的挫折感，同时也用反抗来表明自己的力量，来表明我是谁。

在转变中，当人们觉得现实和我们想要成为的自己冲突时，人们就会不进入现实，而在幻想中保留另一种自我。他们会反抗现实。

反抗现实的一种表现，是怨天尤人。我曾遇到一个年轻人，遭遇了一次职场的挫折，被公司裁员了。这本来是转变的开始，但他再也不愿意去工作，而是每天躲在家里打游戏。谈到外面的世界，他充满了各种抱怨，从抱怨工作到抱怨组织，最后抱怨那些对他的怨恨缺少共鸣的人。当我问他怎么才会考虑重新找一份工作时，他说：“这个世界欠我一个道歉。它不值得我投入。”

我其实没有明白，到底是这个世界欠他一个道歉，还是世界上的有些人欠他一个道歉。也许在他眼里，这是一回事。当我们受伤的时候，我们经常通过拒绝进入现实，防止自己进一步的受伤。

另一种反抗现实的方式没有那么直接，却也是我们经常用的，那就是对现实的“理想化”。某种程度上，理想化是我们通过幻想代替现实，并用美化的幻想，来贬低现实。

因为是在幻想中，理想化的光环很容易破灭，而这也变成了我们没法进入现实的理由。有时候我会遇到这样的来访者，他们见到你的时候把你夸得天花乱坠，觉得你真是太好了，你比我遇到的所有咨询师都聪明善良，遇到你，我的问题就有救了。在谈过一两次以后，他们也会说：“你对我的帮助特别大，我一下子就好了。”

每当遇到这样的来访者，我都会非常小心。因为我知道他们说的不是我，而是他们头脑中理想化的咨询师的形象，只不过他们把这个形象安到了我身上。一旦他们发现我有不符合形象的地方，他们又会愤怒地攻击我，觉得我做得不好。他们在用这样的愤怒提醒我，重新变成他们幻想中理想的样子。

而我会通过我的不同，来提醒他我是一个他幻想以外的现实。他想把我拉到他的幻想中，而我想把他拉回现实，因为我知道，只有真的接受与幻想不同的现实，他才能真的看见我，我们之间才会建立真正的关系。

这种理想化绝不只是发生在咨询室，有时候它也发生在生活中。

比如在亲密关系中，有些人总是会爱上那些遥远的人，可是当这个遥远的人变得现实起来，他的一些小缺点就会让这段关系崩坏。在寻找工作的时候，也会有一些人，他们要寻找的是那种理想化的、有意义的工作，可是当这个工作遇到现实的困难时，很多人又会很快失去兴趣。

说到这儿，也许你已经知道了，理想化的问题在哪里？

对于理想化的人，他们需要一个已经存在的完美的现实来承接他们的生活，却没有办法进入不完美的现实去创造他们的生活。可是因为这种完美的现实并不存在，他们就只能让自己的生活停留在幻想中，把现实隔绝在外。

也许你会想，是不是我在心里嘲笑这种理想化的努力呢？其实并不是。有时候我会敬佩他们绝不向现实妥协的勇气，并经常反躬自省，是不是自己太现实，所以活成了一个世俗的人。

就像西班牙小说《堂吉诃德》中，那个叫堂吉诃德的乡绅，因为喜欢读骑士小说，就带上村里的农户桑丘一起去冒险。他所处于的，并不是骑士时代，但他偏要用骑士时代的做派生活。他把一朵花献给想象中的贵妇，其实这个贵妇是妓女，他去跟想象中的巨人战斗，其实那些巨人是风车。他为了想象中的英勇，把自己撞得头破血流，可是回到现实，他那些英勇的牺牲，变得毫无意义。

有时候，人会固执地不愿意进入现实，而宁愿到想象中生活。因为幻想中的世界，比现实世界更好，幻想世界里的自我，比现实中的自我，更让自己喜欢。有时候，为了维持这个幻想的世界和幻想的自己，人是愿意付出巨大的牺牲和努力的。你说他勇敢吗？他是真的勇敢。这种不向现实妥协的牺牲，也需要巨大的勇气。你说他可笑吗？好像也有可笑的一部分。人居然会为了幻想，拒绝现实。

可是，万一不是他们错了，而是现实的世界错了呢？

我不知道。我只是感叹幻想的神奇，居然能构造一个现实以外的世界来为失意的人提供庇护。可是我也总是想，也许总有一天，你不得不走出这个幻想的庇护所。重要的不是现实的对错，而是你要怎么处理它。如果说理想化的自我只要幻想的土壤就够了，那真正的新自我，一定是在现实的土壤中才能成长。当你接受了这一点，并真的走进现实，也许你会发现，就算现实不如你所愿，它也绝不是你的敌人。现实只是现实。

今天的课，我们讲了两种面对现实的态度：顺从现实和反抗现实。你有没有过这样的幻想，在幻想中有一个比现实更好的自己？欢迎你在评论区留言，与我互动。

如果完全顺从现实，你就会没有自己。如果只是反抗现实，你就会头破血流。也许你会问，既然顺从现实也不行，反抗现实也不行，那我们该怎么面对现实呢？还有第三条路吗？下节课，我们就来讲讲，如何理解和利用现实？我们下节课再见。

划重点

- 1.顺从现实阶段，人的思想总是容易被现实左右，陷入一种短期的功利主义思维，因为只有短期的现实能给他们明确的信号。
- 2.当人们觉得现实和想要成为的自己冲突时，人们就会不进入现实，而在幻想中保留另一种自我。他们会反抗现实。
- 3 真正的新自我，一定是在现实的土壤中才能成长。就算现实不如你所愿，它也绝不是你的敌人。

46 | 现实炼金术：面对现实的第三条道路

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上几节课，我们讲到了与现实的融合与分离，讲到了面对现实的两种态度：顺从和反抗。

当现实与自我遇到矛盾时，你会发现，顺从和反抗都不是好的道路。如果你完全顺从现实，你就会失去力量，没有自我；如果你完全反抗现实，你就会头破血流，没法成功。这时候，你需要找顺从和反抗外的第三条道路：理解和利用现实。今天我们就来讲讲这第三条道路。

理解和利用现实

顺从和反抗这两种态度背后，是一种把现实拟人化的态度，觉得现实就像一个真实存在的人。可是，如果我们放弃将现实拟人化的想法，那现实是什么呢？它是你用来创造的材料。它一定有不顺手的地方，也一定有很多缺陷。可是你还是需要根据你所在的现实，来实现你想要实现的自我。当你从顺从和反抗中解脱出来，投入对现实的创造，你就获得了一个新的自我：**作为创造者的自我。**

作为创造者的自我是怎么样的呢？让我们重新回到二舅的故事。

当二舅在床上躺了三年以后，他下床的第一件事，是让父母去买了全套的木工工具。他要开始学做木匠。我觉得做木匠这件事，本身就是一种隐喻。二舅的一生，最擅长的是修补东西。他不仅通过修补这些东西，让自己变得有用，而且也通过修补东西，在潜意识里完成了他修补自己人生的愿望。最重要的是，木工就是一个创造性的工作，他可以投入其中，忘了自己。通过这样的工作，二舅既创造了很多的家具、木工产品，又创造了一个新的自我。这个自我不同于没有用的瘸子，而是一个有创造力的匠人。

无论你拥有什么样的现实，你都可以成为现实的创造者。创造者应该具有什么样的心态呢？他既不顺从现实，也不反抗现实。他会去理解现实，并且处理现实。

想象一下，如果你是一个雕塑家，现实是你手里的泥巴。这些泥巴有些材质好，有些不好。当你拿到不顺手的泥巴时，你可能会抱怨几句：这种泥巴怎么用呢，根本没法雕塑成我想要的样子！可是如果你是一个雕塑家，你就不会轻易停止创作。你只会想各种办法，利用泥巴的材质，去实现你想要表达的东西。

无论你有什么样的自我要实现，某种程度上，你就是自己生活的雕塑家。成功或者失败是另一回事，事实上，就算你是雕塑家，你也会雕塑出一些让你自己不满意的产品。可是定义雕塑家的，不只是他的作品，而是

他一直在做的事。如果你一直在利用现实创造你想要的生活，那你就是生活的创造者。

在这里，我向你推荐一本书，叫《最小阻力之路》。作者罗伯特·弗里兹（Robert Fritz），原来是一个才华横溢的作曲家和音乐家，他觉得，创造一首动听的曲子，和创造一个想要的人生其实是一回事，它们遵循同样的心理历程。所以他把自己作为艺术家的创作经验，迁移到对人生的打造上来。

以创造者的思路，该创造一个怎么样的新自我呢？

首先，你需要想象你想要实现的新自我是什么样的。就像我们在新坐标中所讲的，这个新自我既不是为了世俗意义上的成功，也不是为了获得别人的赞扬和认可，纯粹是因为，这个想要成为的自己里，既连接着你过去的重要经验，又有你隐隐约约的“我想要”。这个新自我不需要很具体，你只需要对它有足够的“爱”。

当你想到这个自我的形象，你会有一种由衷的热爱，觉得如果那样就太好了。也许你还不知道自己具体要做什么，怎样才能做到。但你知道你对什么感兴趣，什么会吸引你，你曾经体会过成为那样的自己所拥有的活力和创造力。这种热爱提供了足够的张力，它是创造最重要的动力。

除了你想要实现的新自我，**其次，你要认识到你所面临的现实。**

如果说，想要成为一个新自我还是一个概念，那推动它实现的基础，就是你的现实。现实里有资源，也有困难。尤其是在转变期，有时候我们会面对一些很难面对的现实：困难、挫折、伤痛、失落。有时候我们不想面对现实，是因为我们不想面对这样的痛苦。可是不面对现实，其实并不能回避这种痛苦，它反而延长了这种痛苦。

无论这个现实有多困难，作为现实，面对和不面对它，它都存在。那**面对现实的意义在哪里呢？在于我们能够利用它，创造新的可能性。**

现实是创造的起点。如果你对想要实现的新自我是认真的，那你越看清现实，你越能做出判断：在现实的基础上，什么样的行动对推动这个新目标的实现是真正有效的，什么样的行动只是在逃避自己的痛苦。你越能面对痛苦的现实，你就越有能力去挖掘现实里的资源，去发挥你的创造性，推动它往你想要的方向去实现。

在行动中做选择。用每一个行动的选择，去检验利用现实的成效，慢慢形成有效的行动方案。这也是一种创造性行为，它只有在理解现实的基础上才能做出。

也许你要问，现实的创造者和前面所说的顺从和反抗现实的区别在哪里呢？区别就在于，一个创造者不会让现实来决定“我想要的自我”，作为目标和创造的终点，这个“想要实现的自我”是你来决定的。

一个创造者只会根据现实来判断，我以什么样的方式和时机来实现“我想要的自我”是更有效的。通过这样的方式，你既保留了“自我”，又照顾了“现实”。

让我来举个例子。我有一个学员，他一直梦想成为一个研究者，为此他做了很多努力。可是他去申请博士没有成功，只能先找一份工作。这份工作他不太喜欢，但也解决了他在经济上的燃眉之急。一方面，他想要继续自己的研究梦想，另一方面，他也需要赚钱来缓解现实的压力。他很苦恼，觉得自己为钱放弃了理想，问我该怎么办。

暂时没钱去追求梦想，这就是一个现实。从一个创造者的角度，你不是要去无视这个现实，而要去正视这个现实。如果你觉得，我连钱都没有，还谈什么读书深造，我原来的梦想根本就不现实。那你就没有创造，你只是顺应了现实。

相反，一个创造者，他会想：“对，我想读书深造，可是现在没钱，在这样的条件下，我怎样才能实现读书深造的目标呢？如果钱是创造的前

提条件，那我要先去挣钱。为将来读书深造创造有利的条件。”这样一来，当他在挣钱的时候，他知道自己为什么这么做。

说到这里，也许你已经明白了，创造者是用目标来思考现实的。他先想我要什么，再想我面临的现实是什么，再想办法弥补目标和现实之间的鸿沟。因为这个目标对你有意义，它就提供了一种有用的张力，而因为面对现实，你就会去寻找切实的方法去弥补现实和梦想之间的鸿沟。你的创造性，就体现在如何填补从现实到目标的鸿沟上。

人渴望梦想，又害怕梦想。目标与现实的差距常常带来焦虑，让你满腹狐疑、患得患失。但是它也会改变你的生活，推动你努力往前。它是转变的动力，带你去一个你也不熟悉的地方，去遇见一个你未知的自己。这个过程常常伴随着痛苦。所以有时候，人宁愿放弃自己的梦想，而把失败归咎于困难的现实，或者宁愿扭曲现实来欺骗自己，来减轻这种痛苦。

可是，作为一个创造者也会有回报。在认清现实的基础上，他会不断被现实限制，而总是能最大限度地去寻找新的可能性来突破现实。目标和现实的鸿沟不断对他提出挑战，磨砺他的心智，推动他转变。他的精神由此变得更有活力，更强健。当他在为此努力的时候，其实他已经实现了一个自己：作为创造者的自己。而这也是自我转变的成果。

我想用一个故事来作为今天课程的结尾。

我曾经遇到一个同学，他名校毕业，本来的路线应该是去做金融，可是他不想去，他想去写小说。放弃别人眼里光明的道路，转而去探索未知的道路，这无疑是一个转变。可是当他说起为什么这么选择时，他显得好像有点愤世嫉俗。他觉得大部分人的生活都这么普通冗长，他一点都不想过世俗的生活，不想跟普通人有联系，而只想去哪里隐居。

也许这种愤世嫉俗是他积攒力量做出选择的动力，可是这并不利于他长久的事业。所以我跟他说：“我当然支持你写小说。只是不要去记恨现实。就像你站在岸边，而你的目标是远处的小岛。

看着你和小岛中间隔着茫茫的大海，你怨大海为什么把你们隔开。而事实上，它能载你去那儿。”

我们的现实就是这样一个大海，不要去怨恨它，而要利用它。找到那艘船，它就能载你去你想去的地方。

今天我们讲了如何面对现实的最后阶段。我们讲到自我转变的意义，也在于跟现实的关系发生了转变。我们开始接纳现实，也能利用现实，享受创造的过程。对现实态度的转变，就是自我转变的过程。而因为我们

的创造，现实也会给我们丰盛的回报。最好的回报，就是那个艰难中生长出来的自我。

最后，我想问你三个问题：你想要成为什么样的新自我？你要面对的现实是什么样的？你可以做哪些事来填补这个新自我和现实之间的鸿沟呢？欢迎在评论区留言，与我互动。

今天的课就到这儿，下节课，我们来讲讲新自我第三个内容：信念的诞生。下节课再见。

划重点

- 1 创造者应该具有既不顺从现实，也不反抗现实的心态。创造者会去理解现实，并且处理现实。
- 2.面对现实的意义是什么？在于我们能够利用它，创造新的可能性。
- 3.一个创造者不会让现实来决定“我想要的自我”，作为目标和创造的终点，这个“想要实现的自我”是你来决定的。

47 | 信念：是如何诞生的？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面的课，我们已经讲了如何建立新的评价坐标，讲了如何处理跟现实的新关系。从这节课开始，我们来讲建立新自我的第三个环节：创造新信念。

不知道在日常的生活或者工作中，你有没有遇到过那些特别“定”的人。他们胸怀宽广，能接纳身边的变化起伏，哪怕遇到一些棘手的事，他们也表现得云淡风轻、荣辱不惊。不以物喜，不以己悲。就好像，他们的世界很大，而困扰他们的事很小。同样变小的，还有他们个人的遭遇和得失。

这样的人，常常经历过很多重要的转变。这些转变帮他们建立起了一些重要的信念。无论外部世界如何变化，这些信念变成了他们心里的锚点。

创造新信念

信念从哪里来呢？它们并不是凭空产生的，而是心灵在转变中为自己找到的出路。

这个出路最初是为了解决变化中的自我和现实的矛盾，但是当它诞生时，常常给我们带来一个新的世界。

在神话故事里，几乎所有新世界的发现，都要经历这样的历程：它首先要经过一个挤压的、狭窄的通道，然后才能慢慢到达一个更广阔的世界。

我们耳熟能详的陶渊明的《桃花源记》，也是这样描写进入桃花源的过程的：

“临近水源，便得一山，有小口，仿佛若有光，便舍船从口入，初极狭，才通人，复行数十步，豁然开朗。”

我觉得这是一种隐喻，它代表新信念诞生的过程，似乎都要经历一个狭小的、挣扎的心灵空间，才能慢慢来到一个更大的世界。信念是如何带来更大的世界的？要理解这个问题，你先要理解，信念究竟是如何产生的。

信念的第一个特征，是它不发生在现实层面，而发生在认知层面。

信念是困境中的出路，而这种出路，首先是认知和心灵层面的出路。曾有人问：“人到中年，我的岗位已经没有升职的空间了。我觉得很苦恼，想换工作又没有技能，看不到出路，该怎么办？”

有时候现实是会让我们失去一些可能性。但心灵永远会为我们保留一些可能性。换工作是一种可能性，在平凡的工作中找到生活的意义，也是一种可能性；享受工作是一种可能性，通过努力工作挣钱，去享受生活也是一种可能性；拥抱变化是一种可能性，享受岁月静好也是一种可能性。

从这个角度，你就会知道，心灵所拥有的创造性。它会不断创造新的信念，带我们到一个更加广阔的世界。

信念的第二个特征，是它是适应矛盾的产物。信念是我们在矛盾重重的困境中，为自己找到的出路。信念就是这条出路的语言化。

听起来有些抽象，让我来举个例子。我有一个朋友，是一个很理智的人。做选择时，他总是会分析各种选项的利弊得失，并做出理智的选择。“权衡利弊，做出理智的选择。”这是他的旧信念。他原来在公司带一个团队，做得很不错。

可是有一天，老板找到他，说希望他去带另一个团队和项目。这个项目很重要，如果成功，会是很大的突破。可是它也很难，前面两个主管都在那个项目上失败了。我的朋友陷入了矛盾：他当然希望自己的事业有所突破，这个项目看起来是一个机会。可是失败的可能性也不小，一旦失败，别人就会质疑他的能力，而他又很在意别人的看法。

可想而知，这样的选择会让他纠结万分。他分析了各种利弊得失，这些分析都没有办法给他一个答案。他去咨询了很多朋友，他们给出的各种建议，但也没有办法帮他下定决心。

无奈之下，他只好先去了新部门。可是他的心并没有安定下来，总在为自己想退路。团队能感觉到他的不投入，大家也充满怀疑，做的事情自然也很不顺。

经历一段时间的挣扎，他告诉自己，不能再这样下去了。他跟团队成员说：“你们放心，我绝不会离开。只是我对新业务不够熟悉，希望大家能给我一些指导，我们一起全力把它做出来。”他们一起聚焦到一个新的方向进行尝试，运气也不错，这个新方向有了不错的反馈，这给了团队带来更多的信心。慢慢地，他也接受了自己的新角色。

也许你会问：他究竟是怎么下定决心从犹豫不决到决定背水一战的？

他自己的解释是：有一天，我在读一本传记，我在传记里读到一句话，忽然就想通了。这句话是：“成长比成功更重要。”

他说：“我一下子明白了。我之所以犹豫不决，是因为我一直担心最后的结果。可是，我要问自己，努力投入这件事能帮我成长吗？答案是肯定的。那就好。”

“成长比成功更重要”，你是不是觉得这句话很鸡汤？我也觉得有一点。我不知道是他本来就下定了决心，这句话成为了他决心的总结，还是他还没有下定决心，这句话帮助他下定了决心。可是无论怎么样，这句话真的帮他从矛盾中解脱了出来，变成了他转变的出路。

而“成长比成功”更重要，也变成了他新的信念。几年以后，他又经历了几次职业的变动，越来越成功，也越来越有应对变动的经验。回想起当初那一段，他说：“那时候我还会瞻前顾后。如果是现在，我不会犹豫那么久，我会拎起包就走。”

他比以前更不怕失败，也更不在乎别人的目光。这就是新信念带来的价值。

如果你听过前面关于新旧评价坐标切换的内容，你会知道，他所经历的，正是评价坐标的切换。没错，新的信念有时候就是建立了新的评价坐标。

说到这儿，也许你会想：“这句话我也读过啊？为什么它没有改变我呢？怎么他听了这个道理，就过好了这一生，我听了这么多道理，却依然过不好这一生呢？”

还记得前面我说的吗？信念是特定困境中的出路，是我们适应矛盾的产物。如果你不在这样的困境里挣扎，你没有用自己的转变经验、用那种转变的切身之痛去喂养它，那这句话对你，就只是一句远远的道理，好听但没用的鸡汤。

除非你真的挣扎着在心灵上找到了这条出路，它才能变成你的道理。这时候，它才会跟你的经验紧密结合在一起。

信念的第三个特征，是新信念背后，常常有一个更自治的自我。让我再来举一个例子。我曾遇到一个女性创业者。她刚从稳定的工作中辞职，转行做母婴产品的创业。这是一个很大的转变，不

仅是关于工作，还关于家庭生活。她有两个女儿，创业之前，她总是以家庭为重。可是创业后，她再难顾及女儿的生活。她没有时间陪女儿，也没有时间出席女儿的家长会，有一次女儿哀怨地对她说：“妈妈，我觉得我快要失去你了。”女儿的悲伤让她痛苦内疚。虽然她已经尽量抽出时间陪女儿，也在物质上补偿女儿，但她心里总会想：

“我是不是为了自我的发展，牺牲了女儿的幸福？”

这种内疚背后，有对新身份的疑虑，也有对自己无法做好母亲的不认同感。

听了她的矛盾，我跟她说：

“其实妈妈能给女儿的不仅是陪伴。妈妈还能给女儿更多。你给女儿的，是很珍贵的东西，甚至比一般的陪伴还要珍贵。你给了女儿一个榜样，让她知道女性也能去追求自己的事业，实现自己的价值。这样当有一天她也面临同样的选择，她会记得妈妈的选择，从而有勇气，去选择自己的道路。”

这句话深深打动了她。也帮她从女儿和为事业的冲突中解脱了出来。以前她总觉得，自己追求事业是为了自己，牺牲了女儿。现在，两者统一起来了。

从此以后，“成为女儿的榜样”，就变成她的新信念。这个新信念不仅帮她走出了矛盾，还成了她新自我的基础：作为一个事业女性的自我。

说到这儿，也许你就明白了，为什么信念这么有用，又这么难以获得。信念是转变的副产品。你需要在矛盾中挣扎挣扎，才能找到属于你的出路。就像两个地壳的板块不断挤压，挤压着挤压着，一座新的高山就诞生了。

如果你也在转变的困境中，你可以问自己三个问题：

- 我的困境在哪里？
- 我原来的信念为什么没有办法帮我摆脱这个困境？
- 提供可能出路的新信念是什么？

下节课，我们会结合困境、出路和更大的世界，讲讲两个能够帮助我们走出困境的新信念。我是陈海贤，我们下节课再见。

划重点

更多心理学课程请加微信：10939703

1.信念并不是凭空产生的，而是心灵在转变中为自己找到的出路。

2，为什么信念这么有用、又这么难以获得？

因为信念是转变的副产品。你需要在矛盾中挣扎挣扎，才能找到属于你的出路。

3.信念的三个特征分别是：信念发生在认知层面；信念是适应矛盾的产物；新信念背后常常有一个更自治的自我。

48 | 两种新信念：如何创造属于你的新信念？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

上节课我们讲到了信念是如何诞生的，我们讲了信念是对矛盾的适应。也讲了一个重要的信念：成长比成功更重要。今天这节课，我们会继续来讲两个重要的信念：珍惜当下，和一切都是体验。

信念虽然经常被概括成一个句子，但它本身不是一个静态的句子，而是一个动态的产生过程。当转变发生时，原先的信念已经无法适应现实的矛盾，新的信念就会产生。它是由原来的矛盾和痛苦不断挤压的结果，在给我们一条新出路的同时，也把我们的智识带到了一个新的境界。这就是信念所带来的新的自我。

其实，人类所面临的困境是相似的。比如，你永远都会面对别人的目光，永远都会受别人的影响；你永远会面临现实的匮乏；你永远会面临有限的时间。

神话学家，《英雄之旅》的作者坎贝尔，在他 80 多岁的时候有人去采访他，问他：“你想不想更年轻？”

他想了想说：“当然了，我想变回 71 岁。再年轻就不要了。”

更多心理学课程请加微信：10939703

为什么是 71 岁呢？他说：“我是从 71 岁开始，学会了不再执着于一定要完成什么目标，也不再在意社会的评价。我从 71 岁开始，才学会真正的珍惜当下。”

不知道你有没有发现，坎贝尔的这段话里，包含了两个重要的信念：珍惜当下，和不再执着于目标。这是两个很重要的信念，能够帮助我们从人生的很多困境中解脱。今天我们就来讲讲这两个重要的信念。

两种新信念

第一个信念是：珍惜当下。

珍惜当下，相信你也经常听到这句话，可是它是如何产生的、又有什么作用呢？

让我来举个例子。我有一个学员，是单位里的一个老领导。他很爱自己的事业，几乎把所有的精力都投入到事业里。工作也给了他回报和成就。可是现实是，他要退休了。

他做了很多心理建设来应对这件事，他告诉自己，以后不会有那么多人注意我了，人走茶凉是正常的事，他也安慰自己，以前工作忙，没时间留给自己，现在可以有闲心做自己想做的事了。可是当他真的闲下来的时候，他却发现自己对这些事完全没有兴趣。他陷入了巨大的

空虚当中，而归根到底，是他不能接受自己老了。他接受不了，当他往前看的时候，发现什么都没有，不会再有升迁，不会再有成绩，不会再有激动人心的事情发生，有的只是衰老和死亡。于是他陷入了一种匮乏，时间的匮乏。

直到有一天，他去参加一个正念的禅修营，这个禅修营是教人怎么专注当下的。他去问师父，怎么克服对衰老的恐惧。师父说：

“如果你看不到未来，那就看现在。你能看到现在的丰盛，就不会恐惧未来。”

他听了觉得很有启发，回来以后，又捡起了他年轻时的爱好：画画。画画的时候，他就会忘了自己。他开始阅读、养花，到桂花下喝喝茶。他发现，当他珍惜当下的时候，他就能呆得住了。他的生活也开始变得有序起来。

珍惜当下是身处匮乏的人的出路，**当你身处匮乏时，珍惜当下能让你从匮乏中解脱出来。如果你不能通往未来的长度，那你至少可以通往当下的深度。**这种深度同样是广阔而无限的，需要有创造力的心灵去发现。

有时候，我们不能珍惜当下，是因为我们不满意当下的自己。我的另一个学员，总是处在焦虑当中。他总想把每一刻时间都填满，稍微一

放松，他就会觉得自己浪费时间。每天下班，他都要急忙回家看书，看不进去，他又会不停责怪自己。我问他为什么总是急急忙忙要往前赶？他说：“小时候我父母对我要求很高。他们总是在催我，让我抓紧时间。我觉得自己错过了很多，我错过了美好的童年，错过了我的青春期，我的心智也比别人晚熟。如果我再不抓紧，我就来不及了。”

我说：“你错过了很多，不是因为你不努力，而是因为你的父母总是告诉你，现在虽然苦，但是好日子在后头，你是急着赶往属于你的好日子，所以就一直错过了。抓紧时间当然没有错，可是你要怎么抓紧时间呢？不是急急忙忙往前赶，而是珍惜当下。何必往前赶呢？前面除了衰老和死亡，什么都没有。”

珍惜当下，是很多人在转变中找到的信念。可是这个信念并不容易得到，因为我们总是会被困在外在的标准里，总觉得还有很多事要完成，才能享受属于自己的时光。其实，现在就是属于你的时光。

珍惜当下，也是帮助很多身处转变中的人走出困境的解药。中国人的文化偶像苏东坡，原来是一个很成功的官员，曾经当过杭州太守，位高权重，好友成群，生活得特别好，但因为仗义执言，被贬到了湖北的黄州。他带着自己的家属，生活贫苦，为了节约开支，他每个月往梁上挂一贯钱，这就是一个月的用度。但就在这样的困顿中，他创造了属于自己的丰盛。

在千古名篇《赤壁赋》中，他和朋友泛舟江上。朋友说，人生这么短暂，有什么意义？而苏东坡却说：“惟江上之清风，与山间之明月，取之无尽，用之不竭。”

这讲的就是当下的丰盛。这是认知最了不起的创造力，通过发现当下的丰盛，他们从贫瘠的未来中把自己解脱了出来。

第二种信念，一切都是体验。

如果说，“珍惜当下”这个信念的产生，是为了摆脱时间的匮乏，那“一切都是体验”这个信念的产生，则是为了摆脱对结果的执着。这也就是坎贝尔所说的，不再执着于特定的目标。

我同样来举个例子。我曾有一个学员，刚刚结束了一段婚姻。她的先生跟她青梅竹马，曾经是她的全部，两个人度过了很多恩爱的时光，在那段时间，先生也给了她很多关照，但最终，他们却因为各种原因分开了。

感情越好，离开就越艰难。她总是在想，我们一起经历过这么多美好的事情，为什么会是这样一个结局？如果最终的结局是离开，那我们所经历的那些美好的瞬间是什么呢？当她这么想的时候，她发现，自己不仅失去了未来，也失去了过去，那个她曾经无比珍视的过去。现在，结果已经注定，如果她不能为过去找到一个意义，那段珍贵的过

去，就会变成一个错误。那样，她就会不知道该怎么面对过去的历史，该怎么面对自己。

在最痛苦的时候，她看到一段话：“人生就是一场体验，所有的价值，都在这个体验里。”她忽然觉得自己解脱了。人生就是一场体验，那无论结果如何，我所经历的事情，都有它的价值。这个信念帮她找到了过去所经历的一切的意义。

意想不到的，这个信念不只帮她找到了过去这段经历的意义，也帮她更加勇敢地去面对现在和将来。之前因为感情的挫折，她总是想：

“我再也不想恋爱了。既然感情这么好都会离婚，那其他的感情更是假的，不会有结果，何必呢？”但这次，她开始想：“既然都是体验，就让自己多一些新的体验，就算结果不确定又何妨？”这个信念虽然没有让她完全放下恐惧，但给了她新的尝试和勇气。

说到这里，不知道你是否想起前面关于切换新旧评价坐标的课程？没错，新信念诞生的过程，常常就是从旧的评价坐标切换到新的评价坐标的过程。“一切都是体验”作为一种新的评价坐标，帮我们从外在的结果中解脱出来，把我们带到了更大更远的世界。就像神话学家坎贝尔所说：

“当我们在问人生意义的时候，其实在问的，是我们人生所经历的深刻体验是什么。”

深刻的体验是意义感的来源，是生活的本质。体验重要的不是好或者坏，快乐还是痛苦，而是深刻还是肤浅。既然如此，还有什么比我们在转变中所经历的，告别旧自我寻找新自我，在矛盾中寻找出路的体验更加深刻的呢？而这，就是我们所经历的转变的价值。

今天我们讲了两种重要的信念：“珍惜当下”和“一切都是体验”，连同上节课的“成长比成功更重要”，这三种信念都在告诉我们，矛盾或困境会激发新信念的产生。而新信念最终促进了新旧评价体系的转变。

“成长比成功更重要”是把评价体系从外在的成功转移到了内在的成长；

“珍惜当下”是把评价体系从不确定的未来，转移到了丰盛的当下；

“一切都是体验”把评价体系从结果的好坏，转移到了体验的深浅。

它们都从不同的程度加强了自我。

当这些信念成为自我的一部分时，你会发现，自己面对的是一个更广阔的世界，你能变得更自信、更主动、更无畏、也更不被外界左右。新信念伴随着自我转变的矛盾而生，它是新旧自我转变，最珍贵的礼物。

你有哪些重要的信念？这些信念怎么帮助你扩展你的世界？欢迎在评论区留言。下节课，我们将进入新自我的最后一站：创造新故事。我是陈海贤，我们下节课，再见！

划重点

- 1.当转变发生时，原先的信念已经无法适应现实的矛盾，新的信念就会产生。它是由原来的矛盾和痛苦不断挤压的结果，在给我们一条新出路的同时，也把我们的智识带到了一个新的境界。
- 2.“珍惜当下”这个信念的产生，是为了摆脱时间的匮乏，那“一切都是体验”这个信念的产生，则是为了摆脱对结果的执着。
- 3.深刻的体验是意义感的来源，是生活的本质。体验重要的不是好或者坏，快乐还是痛苦，而是深刻还是肤浅。

49 | 阶段和环节：如何讲属于你的人生故事？

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

经历了前面新旧评价坐标的切换、重新理解现实、建立新信念的阶段，我们的课程终于来到了最后一个环节：**书写新故事**。

说起故事，你一定不陌生。某种程度上，我们都是故事里长大的。不认识字之前，父母就会给我们讲故事。识字了，我们开始自己读故事。再长大一些，我们从小说、电视、电影里找那些和我们人生发展阶段相对应的电影。我们从故事里学习，为精彩的故事废寝忘食，和故事里的主人公一起经历他的人生，或为他振奋，或为他叹息。

但你也一定听说过：故事嘛，都是假的，不要认真。这句话也对也不对。就情节而言，你当然知道故事是假的，是作家虚构出来的。但就传递的信息而言，好的故事，它又是真的。因为好的故事，有心理上的真实性。

它能表现人在关系中真实的情感反应，能体现主人公通过不断克服困难、成长和蜕变所需要经历的心理历程。只有这样，你才愿

意听这个故事，才能够投入和共情主人公的命运，才会被故事启发和影响。

而转变，是故事最重要的母题。古今中外，无数的故事，都在不同的背景下，用不同的情节，讲述转变的心理历程。以至于神话学家坎贝尔在他的《英雄之旅》中，把所有的英雄神话，都看做心灵成长和转变的隐喻。

也许你要问，就算故事是真实的，它对我实现转变有什么帮助呢？我想，故事常常有两方面的作用。

故事的两个作用

第一，你通过故事，理解自己正在经历、或将要经历的是什么。

转变常常把我们推往心理上的陌生之境，这是我们从未经历过的境遇，而这种境遇又常常伴随着恐慌和失去。所以在事情发生的当下，我们往往并不知道自己在经历的事情是什么。有时候，我们会用一个简单的社会标准来判断它，比如成功或者失败。但故事常常会给我们另外的启发和答案。

我有一个学员，毕业以后加入了一个互联网公司。在互联网公司最蓬勃发展的时候，他却选择了去美国读书。等他回来，他发现那个互联网公司已经发展成了国内巨头，而他原先的同事，都随着公司的发展，身价倍增。这让他痛苦万分。为了弥补想象中的损失，他选择自己创业。最开始创业也风光过，挣到过钱，但是后来却没法再维持，最后不得不关门大吉。

他觉得自己彻底失败了。他总是想，如果我当初不选择去读书，我也可以像我的很多同事那样，财富自由了。原来创业的时候，他还不用去想这些，现在创业也停止了，他更不知道该去哪里寻找新的意义。

他的故事范本里，似乎只有积攒大量财富，才是成功的唯一标准。为了拓展他的故事范本，我试着用其他故事安慰他。我说：

“著名的英雄故事荷马史诗也是分两部：《伊利亚特》和《奥德赛》。前一部《伊利亚特》讲的是英雄征战的故事，在这部分的故事里，英雄要去征服、去搏杀，去获得丰厚的战利品，让自己威名远扬。后一部《奥德赛》，讲的却是英雄回家的故事。英雄奥德修斯忽然发现，原来的一腔英勇再也不管用了。他要面对的是不可战胜的巨人、女妖的诱惑、以及无数阻碍他回家的迷途。他的敌人变成了他自己。他要靠谦卑和忍耐逃过一劫又一劫。

故事的最后，奥德修斯所率领的浩浩荡荡的船队一艘艘沉没。这个著名的英雄，只能像无助的孩子，抱着一根木头求生。最后木头也沉了，他抱着一根漂上来的无花果枝，而正是这根无花果枝，把他带回了家乡的沙滩。

他听进去了这个故事。他说，陈老师我知道了，我的人生处在后半段。我不能只用财富衡量自己，我需要去寻找新的人生标准。这个故事让他开启了不一样的英雄之旅。

但这个故事不是我讲给他听的。这是荷马史诗作为远古的神话，一直要讲给世人听的。当我们和神话故事建立了联结，它就变成了我们的故事，而让我们的经历也有了意义。就像心理学家荣格所说：

“没有神话或外在于神话的人，就像浮萍一样，他与过去、与所继承的先辈的生活、与当代社会都没有真正的联系。这种玩笑般地使用自己的理性，永远都无法掌控命运。”

你也可以想一想：你一定读过很多故事。你觉得自己的经历，最像故事里的谁？你为什么认同这个故事？跟这个故事建立联结，它会帮助你理解自己正在经历的事。当理解了自己正在经历的事，这个故事，就变成了你的故事。

有时候，故事不只帮我们理解我们正在经历的事情，也帮我们理解我们将要经历的事情。故事是很郑重的事，你没法随意对待它，因为如果你认同了一个故事，你就会受这个故事的启发，它就会指引你的人生，慢慢变成你的命运。

就像刚刚的例子，那位同学认同了《奥德赛》的故事，他就会从这个故事里寻找答案。奥德修斯最终回家了，他也会想，我是不是也要回家？可是回家意味着什么呢？是回归家庭？还是去陪伴因为创业而忽略了的爱人和孩子？那段时间，他每天送孩子上学，接孩子回家。

有一天在问自己新的人生意义时，他忽然想到了：我没有变成别人眼里成功的人，可是别人有什么重要呢？说到底，我要在乎的只是自己的家人，我想要成为孩子的英雄，我想要成为让孩子骄傲的爸爸。

想到这一点的时候，看着旁边依赖他的孩子，他忽然热泪盈眶。他跟这个目标有了深刻的情感联结。这个联结提示他，这是他的故事。“怎么变成让孩子骄傲的爸爸？”他还不知道答案。但他又觉得，这个发现意义重大。因为这个发现帮他把目光从外人，转回了自己最在意的家人。这是他的奥德赛。

当我们说故事帮我们理解自己经历的时候，其实我们把故事和真实的人生分开了。你会觉得，过好真实的人生是目的，故事只是启发。可是有没有可能，故事和人生并不是分开的。

有一个好故事本身，就是人生的目的，而你所经历的事情，你的选择只是为了让你的人生这个故事变得精彩一点。

这就是故事的第二个作用：**我们用自己的经历，来成就一个好的人生故事。**

如果是这样，你就需要从故事的角度，来思考自己的人生。一个好故事是有自己的标准的，而这个标准，也变成了你的人生标准。你所经历的情节，会变成故事的一部分，你一边用选择推动着故事的发展，一边在不停地观察：这是一个什么样的故事？我喜欢这个故事吗？我是故事的主角，还是我在自己的故事里，不幸变成了故事的配角？

有一次我跟贾行家老师做直播，在讨论现代人的信仰危机时，贾行家老师说，也许是因为我们现代人的人生，总是缺少一种“历险感”。没有这种历险感，生活就会变得平淡无奇。

我想他说的“历险感”，就是从故事的角度，来看我们的人生。从这个角度，俗世的生活，因为属于传奇的一部分，而有了一种神圣感。转行不只是转行，它是离开熟悉的村庄，去往黑森林；理想不只是理想，它是你在努力寻找的圣杯或者宝藏。

从心灵史的角度，每一个在现实中挣扎着寻找出路的人，都是跟恶龙作战的英雄，而恶龙，也不只是现实的困难，它变成了我们要超越的人生的弱点。

这个说法并非毫无依据。心理学家海德特在《象与骑象人》中说：
人格的核心，并不是外在的特质。人格的核心，其实是一个故事。
故事赋予了经历以意义，而我们从这个故事里，寻找到了关于“我是谁”的答案。

今天的课，我们讲了如何从故事的角度，来理解自己的转变历程。从故事的角度，你所经历的转变，已经变成了故事中重要的情节。所以你的转变历程是一个什么样的故事？你在故事中扮演一个什么样的角色？你在转变中的应对，会变成什么样的情节？作为这个故事的谱写者，最终你会为你这个人生故事谱写什么样的结局？欢迎在留言区跟我互动。

我是陈海贤，我们下节课再见。

更多心理学课程请加微信：10939703

划重点

1.故事不只帮我们理解正在经历的事情，也帮我们理解将要经历的事情。

2 故事和人生并不是分开的。有一个好故事本身，就是人生的目的，而你所经历的事情，你的选择只是为了让人生这个故事变得精彩一点。

3.人格的核心，并不是外在的特质。人格的核心，其实是一个故事。故事赋予了经历以意义，而我们从这个故事里，寻找到了关于“我是谁”的答案。

50 | 我爱问海贤：怎么区分“不努力”和“不适合”？

陈海贤 · 自我转变 50 讲

读者，你好

欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

时间过得真快。我们已经学完了自我转变第四个阶段的课程——获得新自我。我们一共讲了四站，建立新的评价坐标、重新面对现实、新信念的诞生，以及新的故事。这个阶段讲完，课程也快要到尾声了，今天是我们课程的第四次问答环节。

今天的问答有一点特殊，前两个问题来自贾行家老师。贾行家老师是我最喜欢的得到老师，他自己也经历过转变，对转变有很深刻的理解。我也是他的专栏《文化参考》的用户，他在专栏里还专门介绍了我们的《自我转变》课程。

贾老师的第一个问题是替一位读者问的，其实这也是很多读者的问题。

如果我走出了关键的一步，做了重要的人生改变，可是又后悔了，那该怎么办？

我的回答是：

这位贾老师的读者你好，我看到你的问题说的是“如果”，说明这是一个假设性的问题，那我们说起来就能轻松一点。

更多心理学课程请加微信：10939703

你说得没错，走出改变人生的重要一步，是可能会后悔的，所以在走这一步之前，我们也需要慎重考虑。但是你也别忘了，不走出这一步，你也同样可能会后悔。而且根据哈佛大学心理学家吉尔福特的说法，相比于做了的选择，因为没有选择而错失了一件事，更让人后悔。

人站在选择的当下，是看不清模糊的未来的。这时候他就需要问自己，我做这个选择，是为了什么？就拿转变来说，很多人选择转变，是因为内心有一个更重要的自我要去实现，而他现在的现实并不能接纳这个自我。也就是说，转变意味着，他选择了新的、更符合内心的评价标准。可是当他想是否会后悔时，他用的却是原来旧的评价标准，比如能不能挣更多钱，会不会更成功。

可是在这个过程人的成长呢？你获得的新的生命体验呢？你通过选择新的道路，所获得的艰难的领悟呢？你带着这种领悟，继续在生活中寻找的勇气呢？你因此而发展出的新自我呢？这些在新的评价坐标上的获得，算是收获吗？你会不会当初就是为了这些收获，才做出你的选择？

选择最艰难的是，我们明明选择了新的评价标准，却还总是习惯用旧的评价标准来思考选择的得失，并因为它不符合旧的评价标准而觉得自己后悔。

所以在课程里，我就用了一个比喻。我说：就像一个人原来打算去罗马，现在转道去耶路撒冷朝圣了，你不能问：去耶路撒冷，能更快到罗马吗？你只能问：去耶路撒冷啊，这是比去罗马更值得走的道路吗？

如果你想明白了这一点，你就不会那么容易后悔。你只会在你选择的道路上，不断向前，直到建立新的评价坐标。祝早日找到属于你的道路。

贾老师问我的第二个问题是这样的。

请问海贤老师，对于《世界上最糟糕的人》这部电影，你怎么看？如果自我选择可能给别人造成伤害，该怎么办？

我的回答是：

我在贾老师的推荐下，看了《世界上最糟糕的人》这部电影。电影的主人公朱莉能够自由地选择学业和工作，她考上了医学院，没几天，想改行做心理咨询。又没几天，想当摄影师。她在两性关系上的选择更是如此。她有个事业有成的男友，想和她定下来，生孩子，可是也很尊重她的人生规划。她的选择方式是马上跑出去和另一个男人玩起了出轨游戏，回来就和男朋友分手了。

在课程里，我曾经讲过：

“选择是要跟承诺相匹配的。如果没有深入这条路的承诺，看起来你有很多选择，其实你并没有真的做选择，你只是用很多的选择，逃避了真正的选择。因为选择的意义，是我们愿意深入一件事（或一段感情）而为之舍弃一些东西。”没有舍弃就没有选择。

对亲密关系的选择，更是如此。当你选择跟一个人走得更深。你要接纳他的各种缺陷，协调跟他的不一致，修复关系中的伤害。而最终得到的，是把自己的生命跟另一个人紧密地连在一起，那时候，你就不再只是一个单

更多心理学课程请加微信：10939703

独的个人，而变成了“你们”这一对。它会深刻地改变你，让你不再只是飘在空中。

至于自我选择可能对别人造成的伤害，这个问题又很复杂。如果离开是你真正的选择，符合你内心真实的“我想要”，那你应该尊重自己的选择。你没有办法因为不想伤害一个人，而选择跟那个人在一起。

但如果像电影里，朱莉其实是爱这个男主角的，只是男主角提出要跟她结婚时，她通过选择其他人，来逃避更深的亲密关系。那这种对更深亲密关系的恐惧，就变成了她需要去克服的弱点。这种恐惧从本质上，就是对承诺的恐惧。这种恐惧的背后，有很多可能：也许是害怕失去自我；也许是害怕发现对方表面背后有一个“丑陋的真实自我”而不再爱对方；也许是害怕对方发现自己“丑陋的真实自我”而不再爱自己；也许是害怕去处理亲密关系的难题，害怕冲突和争吵；也许是害怕被抛弃而不敢走近；也许是担心失去而不敢拥有；也许是担心改变而不愿意进入新的人生阶段.....

无论是因为什么，既然这种恐惧妨碍了她的成长，她都应该去面对和克服这种恐惧，包括去理解自己的选择对所爱的人的伤害。否则的话，她的人生就会被她的恐惧所支配。有一天她也许真的会因为做了错误的选择而后悔。

贾老师的两个问题就到这儿了。

第三个问题来自一位读者。

怎么区别在探索过程中，是自己的努力不够，还是真的在这个领域不适合？我好像是经过一段时间努力，发现没有效果，很快就放弃了。

我的回答是：

这确实是一个难题。我想沿着刚刚关于选择的思路来讲。其实努力不够，还是这个领域不合适，并没有特定的标准，这同样是出于你的选择。因为有可能，这个领域不合适，别的领域也不一定合适。

我们是否能坚持一件事，有两个不同的标准。第一个标准是我们内心的感受，第二个标准是外在的反馈。**内心的感受，是这件事对你有多重要，你有多想做成这件事，你有多享受做这件事的过程。而外在的反馈，则是投入努力时，效果怎么样，是否有成功的体验。**

这两个标准都很重要，它们相互影响，但是它们是分先后的。

从内心感受来讲，如果这件事对你很重要，那努力一段时间发现没有效果，你先想到的不是放弃，而是调整努力的方式。你可能会想，这是我的方法有问题吗？是我积累的不够吗？是我还没有掌握足够的技能来应对这件事吗？怎么才能更有效地掌握它呢？但是如果这件事对你不重要，效果不好时，你当然会想放弃。它不重要，就不值得你投入。

那怎么决定这件事是否重要呢？

你可以观察自己的选择。如果你选择了继续深入，你就要问自己：我对这件事的投入程度，是否与这件事对我的重要性相匹配？你会把“努力了但是

没有效果”，看作是对努力方式的反馈，而不是对“是否适合这个领域”的反馈。你会去改变你努力的方式，让它更有效。如果你选择了换一个领域，那就告诉自己，这件事并不重要，我只是在尝试阶段，我还没有真正做出自己的选择。

你可以参考前面关于“容器”的课程，给自己一个“容器”，不断做尝试。这也很好，只是不要在选择阶段停留太久。要不然你会一直没有办法深入。

第四个问题是，有位同学提问说：

我看了课程留言，发现大家好像都在经历“要强-要比别人强-获得别人认可”的路径，而且发现大家都想不再和别人比较了，但是很难做到。我想请教一下，为什么很多人都会有“通过比别人强来获得尊重”这样的想法呢？这是某种阶级共识，还是来自家庭环境的影响？真的有人不在乎别人的评价吗？

我的回答是：

希望自己比别人强，这不是来自阶级共识或者家庭环境，而是来自人类本性。作为一种社会性动物，竞争和合作，是刻在我们基因里的本能。既然有竞争，当然就会有比较，会希望比别人强。我们也会认可强者，这代表我们至关重要的尊重和接纳。这种本能确实会让我们更加努力。

可是人之所以是高级动物，并不只是停留在自己的本性里。他不仅会追求比别人更强，他也在追求超越自己的限制。如果只有竞争，那他就会被别

人的目光所限制，就没有办法去理解、尊重和发展对自己重要、但又不符合社会标准的那部分自我。

而转变意味着，我们就是把自己从这种外在的标准中解脱出来，能够更好地发展自己。这也是为什么我们在课程里用很多的篇幅，来讲新旧评价坐标的更新对自我发展的意义。

至于你说有没有人真的能做到不在意别人的评价，我觉得很少有人能完全做到。除非这个评价的人对他根本不重要。

可是，你也不需要完全做到不在乎。你只要做到不会总是想着别人的评价，想着自己领先还是落后，并能在一些重要的时刻，不随别人的评价起舞，而是追随自己的内心就够了。而这一点，是很多人能做到的事。

就拿我自己来说吧，我当然也在乎别人的评价，偶尔也会去想别的心理咨询师做得比我好，觉得自己不够好。可是当我走进咨询室，我就会忘了这些评价，也会忘了我自己。我会全神贯注地去倾听和反应，和来访者一起经历悲喜，寻找可能的出路。

如果你足够投入一件事，这件事里就有某种“神明”。通过这件事，你就会忘了大众的评价。而你也会通过做这件事，找到真正的自己。祝你早日找到你的“神明”。

好，今天的回答就到这儿。我们约定好 50 讲的课程内容，照理说也要告一段落了。不过明天我会再加一节课。关于转变的知识，前面已经讲得差不多了。下节课，我来讲讲关于转变的心里话。我们下节课再见。

更多心理学课程请加微信：10939703

结语：转变之后，我们要去哪里？

读者，你好

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

经过 50 节课的陪伴，我们的《自我转变》课程，终于要接近尾声了。最后一节课，我想跟你讲讲我的心里话。

如果你跟随我们的课程，一直听到了现在，你一定已经发现了：如果你正春风得意，这门课并不见得马上就能用上。它是为那些曾经或者正在经受挫折、经历失去、努力挣扎着寻找新自我的同学准备的。正是因为经历过这样的痛苦和挣扎，你才会知道转变的分量，才会理解课程最开始的那句话：“转变从来不是解决一个具体的问题，而是经历一条完整的道路。”

这条完整的道路是什么？

从“响应召唤”的阶段，自我中懵懂的，不容于环境的那部分自我推动着我们做出选择；

到“脱离旧自我”的阶段，我们失去了目标、身份、关系，到荒野中寻找自我的坐标；

更多心理学课程请加微信：10939703

到“踏上新征途”的阶段，我们到旧自我中最有力量的部分、到我们认同的新群体，以及实践创造的新经验中，去寻找新自我的信息；

到“获得新自我”的阶段，我们发现了“响应召唤”阶段那个隐隐约约期待的懵懂的新自我到底是谁。我们也从失去中逐渐找到了新的评价坐标。

这个评价坐标不再是外在的世界信息，而是我们自己。

这条道路，其实也是一个关于转变的故事。有开始、有结尾、有中间曲折的经历。它想为你提供一个故事的范本，让你理解自己走过的路，提示你未来要走的路。

这个故事是你的故事，也是我的故事，是很多经历过转变的人汇总、凝结、归纳出来的故事。单独来看，这个故事都不相同，可是把它们对比起来，你会发现，这些不同的故事背后，隐藏着相同的故事。那就是我们经历失去的痛苦，重新找回自己的故事；这也是心灵突破环境的限制，经由“我想要”的指引，去实现自身成长的故事。

我为什么想和大家分享这个转变的故事呢？今天我们就来讲讲，我和这门课背后的故事。

我的老用户一定知道，我在得到开设的第一门课，是《自我发展心理学》，又根据课程内容，出版了《了不起的我》这本书。我们这门课所讲的内容，其实是对应那门课的第四部分：人生的转折期。

更多心理学课程请加微信：10939703

很多同学跟我反馈说，那部分的课程触动了他们。他们中有些人跟前老板闹翻，正离开原来的公司寻找新的事业；有些人离开了多年的婚姻，正在艰难地适应一个人的生活；有些人遭遇了创业的挫折，正在想着如何东山再起.....也有人向我表示惊讶，居然有人真的能够讲出他们所经历的，很难跟别人讲述的心路历程。

我知道他们为什么惊讶。因为我讲到了他们在转变中最重要的经验：那种深刻的失落感。失落很痛，但也很隐秘。它不像愤怒那么容易说出口。失落背后，总是有一种羞愧。就好像一个人失去了重要的东西，受伤了，他首先想到的不是自己的伤有多痛，而是怎么把自己的伤藏起来，防止被周围的人看见、嘲笑。

失落的人所承受的，不仅是失去的痛，还有因为这种失去而变成异类的孤独感。所以这种失落很难跟别人说起，常常只有在夜深人静的时候，人才有机会真的面对它，为它悲伤和哭泣。

他们觉得转变期的课程有帮助，是因为他们觉得我看到了这种失落。我不仅看到了失落，还看到了失落对他们的意义：失去背后，是人们在转变中寻找新自我的努力。这是他们觉得人生转折期这部分的课程对他们有帮助的原因。

但也有很多同学，觉得那部分做得不够，太简略了。我觉得他们说的都对。对一个如此重要的主题，我需要花更多的时间来理解它、解答它。

这几年，我一直想重新做一门转变的课，把转变这个主题讲得更清楚。我做了一个关于自我转变的训练营，跟很多处于转变期的同学深入接触，来理解他们重建自我的过程，也帮助他们重建自我。理解越深，就有越多的感慨，也有越多的东西想要和你分享。

于是，就有了你面前这门课。

也许你会奇怪，我为什么会对“转变”这个主题这么感兴趣？又为什么对转变期的失落，有那么深的理解？

这是因为，我自己也经历过转变。其实这是我在很多地方讲过，也讲了很多的故事。

几年以前，我从浙大离开，放弃了过几周就能分到的房子。我一边失落，一边努力理解在自己身上发生的事是什么。如今我已经忘了这些失落了，我已经进入了一个更大的世界，也习惯了这个更好的新自我，以至于有点不想再提起那个旧自我了。

我唯一能记得的是那时候写的两句话。第一句是，当意识到自己失去了大学老师的身份时，我跟自己说：“现在，你所能依靠的，只有你自己的名字，和你会的东西。”这也像是一个人从外在的失去，切回到内心的旅程。说到这，你会不会对我每天在课程开始用不标准的普通话说：

“你好，我是陈海贤。” 有不一样的理解？这个名字，就是我唯一能依靠的东西。

第二句是，当时我在想：“假如接下来这半辈子我还能做一件事，我想做点什么？”那时候我说：“如果我的余生只能做一件事，我大概会用来回答怎么帮助人们从结束的痛苦中走出来，完成转变，走向新的生活。

这个问题首先是我自己的，但它同时也是很多人的。我想起了很多在转变中迷茫的来访者。当生活忽然被断裂成两半，他们被留在生活的断层中，惊慌失措，无法自拔。以前，我也知道这种转变的痛苦，但没法感同身受。而如今，我和他们站在一起了。”

现在想起来，那时候我还太年轻，还不知道余生很长。余生我当然不会只做这一件事。但我记得它。这门课，就是对当时那个愿望的种子遥远的呼应。现在，我做到了。

虽然那些遥远的记忆已经渐渐模糊，但我对转变的艰难却仍心有余悸。每次听到学员讲他们要离开原有的工作和关系，去寻找新自我，我都会惊一下。尤其当他们讲，他们走上这条路，是受了我的影响。因为知道这条路的艰难，我会更慎重。

我总是会一遍一遍不停问他们，转变真的是一条走得通的路吗？有没有别的路可走？是不是真的到了需要转变的时候？我也会问自己，当我把转变的规律教给别人时，我的道路所印证的，究竟是一种普遍规律，还是只是因为我自己运气不错，获得了一些重要的机会？所以把它

走通了呢。万一我混得不好，会不会对当初的决定，又有不一样的看法？

当我这么问自己的时候，我知道了答案。我相信，它绝对不只是运气。它就是自我成长所要经历的一种普遍的规律。道路千万条，归根到底，它都是同一条。只是我们在不同的因缘下，走上了它。

如果你正经历转变，这个转变的故事，对你的意义在哪里呢？它会为你提供故事的范本，让你知道自己在经历什么，以及接下来会经历什么。在失落的时候，人总是很慌乱的，总想抓住一些东西。

转变的故事是你在慌乱中能够抓住的东西，但你一边抓着它，一边又会怀疑它。你抓住它，是因为它契合你某方面的经验，你怀疑它，是因为你还看不清未来。你会不停想：

“万一这个故事不成立呢？万一我从此一蹶不振，再也找不到新自我呢？万一我一直沉溺在后悔中，一直想要回到过去呢？”

不要因为这种疑惑，而害怕讲你的故事。越是疑惑的时候，你越需要这个转变的故事。它会帮你整理新的经验，为你指引未来。不要害怕故事的破绽，你的疑虑更不是这个故事的破绽，故事不是一开始就是真的，它是讲着讲着变成真的。

现在，这门课已经变成了我故事的一部分。它会变成你故事的一部分吗？它会怎么指引你的转变呢？

也许你要问：为什么我要去经历这些转变？为什么我要忍受这么多的挑战、不确定和磨难？我非要去寻找新的自我吗？它的意义在哪里呢？

不一定，可是有时候生活会推着我们转变。

前段时间我去拜访一个成功的企业家。他是一个经历过很多转变的人。经历过少年成名、一夜暴富，也经历过财富清零的人生低谷。晚年又重建了自己的事业，受很多人景仰。可是在讲他的一生时，他说，我赚的钱，我创立的公司，我的事业其实都不算什么。

“我最好的作品，是我度过的时光。”

这是一个只有经历过转变的人，才有资格说的话。

所以课程前的你，无论你现在处于什么样的境遇，你面临什么样的选择，你现在或者将来，会经历什么样的转变。记住，你最好的作品，也将是你渡过的时光。

希望你能创造属于你的美好作品，用你度过的时光。

感谢加入《自我转变 50 讲》，我是陈海贤，今天的课就到这儿。

未来的某一天，当你长出新的自我，我也长出新的自我，我们江湖再见！