

行动工具：3组问题，面对失去



陈海贤·自我转变50讲

2023年10月1日

[进入课程 >](#)

本篇为《陈海贤·自我转变50讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面我们用5讲的篇幅，走过了“告别旧自我”的第1站，也是整个转变过程的第5站：失去。

我们要去学习，如何面对目标的失去、身份的失去、关系的失去，以及如何面对失去本身。

自我转变的过程，其实也是一个不断失去的过程。

今天的行动，就是探索如何面对失去。

任务

用3组问题，探索曾经或者当下的失去

提示

上一次转变中，你所面临的失去是什么？它给你带来什么样的痛苦？

你是如何适应这种失去的？

如果有的话，你从这段失去中获得了什么？

一键保存工具卡

探索曾经或者当下的失去

上一次转变中，你所面临的失去是什么？

它给你带来什么样的痛苦？

你是如何适应这种失去的？

你从这段失去中获得了什么？



《陈海贤·自我转变50讲》

更多课程详情，扫码查看



《陈海贤·自我转变50讲》

叫醒自己，转变自己，活出自己

版权归得到App所有，未经许可不得转载



陈海贤 心理学博士

更多心理学课程请加微信：10939703

首次发布：

行动工具：4 组问题，梳理转变

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

我们这门课程，每一个站点结束的时候，我将为你提供一件趁手的工具。可能是一个你马上就能做的具体动作，也可能是一组你需要思考的问题。建议你跟着做一做，想一想，一路下来，你一定会体会到自己发生的变化。

现在，你即将开始“自我转变”的旅程。在正式启程前，我也送你一个工具。

转变背后，是新旧自我的更替。今天给你提供的方法，将帮你从新旧自我更替的角度，来理解转变为什么会发生。

任务

请描述一段你曾经历过/现在正面临的转变

提示

更多心理学课程请加微信：10939703

你可以用这 4 组问题作为描述的线索：

1. 我所面临的转变是什么？
2. 为什么转变在这时候发生？
3. 这个转变背后，有什么样的旧自我需要告别？又有什么样的新自我渴望诞生？
4. 过去我曾经历过什么转变？我是如何应对那个转变的？它带给我的经验是什么？

用法

审视一下自己写的答案。你写下的答案，和你本来的想象有出入吗？

记住今天写的答案，等我们正式开启转变之旅，它可以让你更加有的放矢。

后面的课程，我们还会多次用到你今天写下的内容。所以，今天可以多思考一会儿。

工具卡

梳理我的转变	我的答案
我所面临的转变是什么？	
为什么转变在这时候发生？	
转变背后，有什么样的旧自我需要告别？	
又有什么样的新自我渴望诞生？	
我曾经历过什么转变？	
当时我是如何应对的？	
它带给我的经验是什么？	
<div>  得到 <small>知识就在得到</small> </div> <div> 《陈海贤·自我转变50讲》 <small>更多课程详情，扫码查看</small> </div> 	

更多心理学课程请加微信：10939703

行动工具：采访三个人，找到自己想要什么

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

我们已经走过了“自我转变”的第一个站点，也是转变发生的缘起和动力—发现“我想要”。今天给你提供一个探索“我想要”的工具。

任务

采访 3 个对你做转变决定影响最大的人（父母、伴侣、孩子、上司、导师...）

提示

你可以思考这 4 个问题：

- 1.他们想要我...（怎么做、怎么想、怎么说、做什么选择）？
- 2.我对他们“想要我”的反应是...（支持、反对、感动、愤怒...）？
- 3.我希望他们想要我...？
- 4.从我对他们的希望中，我看到我想要自己...？

用法

有些时候，你不知道自己想要什么，是因为你对别人的期待和反应很敏感。从对别人反应的反应，有时候也能成为你理解自己想要什么的线索。

就像有些人说：听到他这么说，我很开心。



开心就是对自己想要的确认。

另有一些人说：听他这么说，我有些失望。

失望背后，也藏着你的我想要。

如果你之前没有明确过“我想要”，可以尝试一下这个办法。也许，采访对象会帮助你发现，你原来没有意识到的自己。

一键保存工具卡

问题	采访对象一	采访对象二	采访对象三
TA想要我怎么样.....			
我对此的反应是.....			
我希望TA能够 想要我怎么样.....			
从我对TA的希望中 我看到我想要自己.....			
			 《陈海贤·自我转变50讲》 更多课程详情，扫码查看 

更多心理学课程请加微信：10939703

行动工具：告别仪式，与过去告别



陈海贤·自我转变50讲

今天

[进入课程 >](#)

本篇为《陈海贤·自我转变50讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

这两讲，我们讲解的是“告别旧自我”的第三站，告别过去。空间上的脱离发生之后，我们也需要另一种维度的脱离：时间上的脱离。有时候，只有脱离过去，我们才能进入下一个阶段。

任务：

请为自己举办一个“告别仪式”，好好的跟过去做个告别。

提示：

找两件跟旧自我或旧关系有关的象征物。一件代表过去中你想告别的部分，一件代表过去中你想保留、留作纪念的部分。

写一段告别词，去一个跟旧自我有紧密联系的地方（比如你以前工作的地方），把这两件东西放下，认真跟它们告别。

告别完，把那件象征告别的物件留在那边，把你想留作纪念的物件拿回来，妥善收藏在角落。

一键保存工具卡

为自己举办一个“告别仪式”

1. 找两件跟旧自我或旧关系有关的象征物
2. 一件代表你想告别的过去，一件代表你想保留的过去
3. 写一段告别词，去一个跟旧自我有紧密联系的地方，认真跟它们告别
4. 告别完，把那件象征告别的物件留在那边
5. 把你想留作纪念的物件拿回来，妥善收藏在角落



《陈海贤·自我转变50讲》

更多课程详情，扫码查看



《陈海贤·

更多心理学课程请加微信：10939703



陈海贤

行动工具：给继任者的信

今天

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面三讲，我们讲了整理旧自我的资源。我给你提供了三个思路：旧能力的新应用、中心自我和边缘自我的切换，以及生命中的重要体验。

如果新自我，是你生活的继任者，你给他留下了什么资源、又有什么地方需要嘱咐他？

行动

写一封给新自我的信，为他整理盘点你可用的旧资源，并把重要的事情提醒他。

参考格式：

致我的继任者：

你好。

有些东西我带走了，有些东西随着我的消失而消失了。比如.....

但我还是给你留下了一些东西，那些我相信今后会对你有用的东西。我要留给你的是.....

此外，我还想提醒你.....

更多心理学课程请加微信：10939703

用法

请手写在一张好看的信纸上，拿一个信封装起来。

一键保存工具卡

给继任者的信：

致我的继任者：

你好。

有些东西我带走了，有些东西随着我的消失而消失了。比如……

我还给你留下了一些东西，相信今后会对你有用的东西。比如……

此外，我还想提醒你……



《陈海贤·自我转变50讲》
更多课程详情，扫码查看



更多心理学课程请加微信：10939703

行动工具：给重要他人写一段话



陈海贤·自我转变50讲

10-05

进入课程 >

本篇为《陈海贤·自我转变50讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

欢迎来到《自我转变》课程，你好，我是陈海贤。

这一站讲的是“如何面对关系的脱离”。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、能够离开我做准备。

但是，脱离一段关系是很难的。如果你正好面临关系的脱离，或者你身边的人面临这样的转变，今天的工具，是为你提供一些思路。

任务

梳理这段关系、给重要的Ta写一段话

提示

- 1、曾经的这段关系给了你什么样的保护？又给了你什么样的限制？你们关系的变化背后，反映了你什么样的自我需要？
- 2、这段关系如何影响你对自己的看法？它客观吗？如果可以调整，我希望和这个人有怎么样的关系？有这种可能吗？
- 3、尝试用新的、更平等的角色给那个人写一段话。

用法：

写下这段话之后，你可以发给那个人，也可以自己留着，或者删除。

一键保存工具卡

梳理这段关系、给重要的Ta写一段话

1. 曾经的这段关系给了你什么样的保护？	
2. 又给了你什么样的限制？	
3. 关系变化的背后，反映了你什么样的自我需要？	
4. 这段关系如何影响你对自己的看法？它客观吗？	
5. 如果可以调整，我希望和这个人有怎么样的关系？可能实现吗？	
6. 尝试用新的、更平等的角色给那个人写一段话。	



《陈海贤·自我转变50讲》

更多课程详情，扫码查看



《陈海贤·自我转变50讲》

叫醒自己，转变自己，活出自己

更多心理学课程请加微信：10939703

版权归得到App所有，未



陈海贤
心理学博士

行动工具：欢迎信，迎接新自我

今天

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

我们已经走完了自我转变的第一个阶段：响应召唤。经过了探索“我想要”什么、选择可能的自我、给转变培育一个容器，以及把握转变的契机这 4 站。不知道你有没有做出决定？

如果你已经完成了新旧自我的脱离，我们将要走上一条新的道路。这条路并不能马上就有收获，你需要有心理准备。在出发之前，你可以用这个工具来欢迎新自我。

任务

请写一封给新自我的欢迎信。

提示

一个新自我就要来到这个世界了，请写一封信，表达你对 TA 的欢迎。

你可以告诉这个新自我：

- 1.你为了 TA 的诞生，做了哪些艰难的决定？
- 2.讲一讲你对 TA 的想象，TA 的诞生对你有什么意义？
- 3.你在的这个世界是怎么样的？
- 4.你愿意为 TA 的顺利成长，做哪些尝试？

用法

更多心理学课程请加微信：10939703

新的自我是需要孕育的。面对一个新生命的诞生，我们一定是充满着期待和憧憬的。在这封信里，你会看到，新自我的诞生不是一个简单的结果，它是一个过程，需要你用行动去壮大它，让它在这个世界能够成长。

一键保存工具卡

给新自我的欢迎信

XXX，你好！

欢迎你来到这个世界！

1. 为了你的诞生，我做了哪些艰难的决定？
2. 在我想象中，你是什么样的？你的诞生对我有什么意义？
3. 你在的这个世界是什么样的？
4. 为了你的顺利成长，我愿意做哪些尝试？



《陈海贤·自我转变50讲》
更多课程详情，扫码查看



更多心理学课程请加微信：10939703

行动工具：讲一个关于自我转变的故事

今天

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

自我转变的最后一站，叫做“新故事”。在这一站点里，我们学习了如何从故事的角度，来看我们的人生转变，从而让我们的人生拥有一种“历险感”。

任务：

讲一个关于自我转变的故事

提示：

- 1.故事可以包含关于转变的四个阶段（可以是一个，也可以是全部）：
响应召唤、脱离旧自我、踏上新征途、获得新自我。
- 2.故事也可以包括转变历程中的一个或几个关键要素，如：艰难的选择、和过去告别、面对失去和不确定、寻找容器和守护者、创造新的可能性、发现新的自我等。

3.你所写的故事可以是完全写实的，也可以是部分虚构的，甚至可以是基于幻想的。最重要的是，它应该和你曾经历，或正经历的人生主题相呼应。如果你在某个关口，故事最好包含你想象中事情往前发展的一步。你可以找3个人，分享你的转变故事。也欢迎到评论区里分享。

讲一个关于自我转变的故事

- 1.故事可以包含关于转变的四个阶段（可以是一个，也可以是全部）：响应召唤、脱离旧自我、踏上新征途、获得新自我。
- 2.故事也可以包括转变历程中的一个或几个关键要素，如：艰难的选择和过去告别、面对失去和不确定、寻找容器和守护者、创造新的可能性、发现新的自我等。
- 3.你所写的故事可以是完全写实的，也可以是部分虚构的，甚至可以是基于幻想的。最重要的是，它应该和你曾经历，或正经历的人生主题相呼应。如果你在某个关口，故事最好包含你想象中事情往前发展的一步。



《陈海贤·自我转变50讲》
更多课程详情，扫码查看



行动工具：六个维度，解脱关系的影响



陈海贤·自我转变50讲

今天

[进入课程 >](#)

本篇为《陈海贤·自我转变50讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

这一站叫做“建立新的评价坐标”。人的看法是在关系中产生的。有时候我们怎么看一件事，不只代表了我们对此件事的看法，有时候也代表了我们在关系中受谁的影响。而寻找新的评价坐标，就是从这些关系的影响中解脱出来，去思考自己的想法。

任务

思考一件在转变中一直困扰你的事

提示

你可以从以下这六个维度思考：

- 1、我对这件事的看法受谁影响？
- 2、我和TA的关系是怎么样的？
- 3、我希望跟TA有什么样的关系？
- 4、如果这种新关系成立，我对这件事的看法是？
- 5、我希望自己怎么看这件事？
- 6、如果这个看法成立，我和TA会是什么样的关系？

欢迎把你的思考，写到留言区。

六个维度，解脱关系的影响

请思考一件在转变中一直困扰你的事

1. 我对这件事的看法受谁影响？[栗渺社分享微信jnztxy](#)
2. 我和TA的关系是怎么样的？
3. 我希望跟TA有什么样的关系？
4. 如果这种新关系成立，我的看法会是？
5. 我希望自己怎么看这件事？
6. 如果这个看法成立，我跟TA的关系会是？



《陈海贤·自我转变50讲》
更多课程详情，扫码查看



行动工具：删除法，寻找核心自我

你好，欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面三讲是自我转变的第二站，转变。我们介绍了，选择的本质，并不是不同选项之间的利益权衡，而是选择你最想要的那个自我。

如果现在并不确定这个“核心自我”是什么，该怎么办呢？

任务

删除法，探索核心自我

提示

你现在/曾经面临什么艰难的选择？

- 1.列出你有的各种选项。
- 2 列出支持每个选项的理由。
- 3 列出每个理由背后，所代表的一个可能的自我。
- 4.逐个删除这些自我，直到只剩下对你最重要的那个。

用法

做完后请思考：这个可能的自我对你多重要？为什么你最后会保留它？你曾有过什么跟这个自我有关的重要体验？

我面临什么艰难的选择？				
我有的选项	1	2	3
我为什么支持这个选项				
每个理由背后可能的自我				
	逐个删除这些自我 直到剩下对你最重要的那个			
			 得到 知识付费品牌	
			《陈海贤·自我转变50讲》 更多课程介绍，扫码查看	
				

行动工具：时间容器、事件容器、关系容器

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面两讲，我们介绍了转变过程当中，新旧自我共存的一站。你可以通过一段时间、一段关系、一个空间...刻意打造一个用于培育新自我的环境，叫作容器。

如何给自己打造一个容器呢？

任务

如果你正在孕育新自我，为自己设计一个容器。

提示

你可以从这三方面入手：

时间容器：你给自己多长的尝试时间？在这段时间，你可以做哪些探索新自我的尝试？

事件容器：你现在所做的事有哪些延伸的可能性，来帮你探索新自我？你可以在熟悉的事扮演什么新角色，来帮你探索新自我？

关系容器：谁会包容你的探索？谁会欢迎你的新自我？你也可以刻意寻找一些新的关系、和原来的圈子不一样的圈子。

用法

以上三项，至少做一个尝试。你打算怎么做？可以把你的设想写在留言区。你打算怎么做？如果你已经完成了，可以来谈谈你的感受。

一键保存工具卡

如何给自己营造一个容器？	
时间 容器	你给自己多长的尝试时间？
	这段时间，你可以做哪些探索新自我的尝试？
事件 容器	你现在所做的事有哪些延伸的可能性， 来帮你探索新自我？
	你可以在熟悉的事扮演什么新角色， 来帮你探索新自我？
关系 容器	谁会包容你的探索？
	谁会欢迎你的新自我？
	你可以刻意寻找哪些新的关系？
<div>  <div> <p>《陈海贤·自我转变50讲》</p> <p>更多课程详情，扫码查看</p> </div>  </div>	

行动工具：梳理矛盾与新信念



陈海贤·自我转变50讲

今天

进入课程 >

本篇为《陈海贤·自我转变50讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

“同一层面的问题，不可能在同一个层面解决，只有在高于它的层面才能解决。”——爱因斯坦

这一站的名字叫“新信念的诞生”。新的信念可以带我们超越旧有的矛盾，经过那个窄门，把我们带到一个精神上更辽阔的世界。

任务：

梳理矛盾与寻找新信念

提示：

你可以从以下这两个方面思考：

- 1、你拥有什么样的信念？它是在怎么样的矛盾中诞生和形成的？它如何指导你的生活？
- 2、你处在什么样的矛盾中？课程里的三个信念：“成长比成功更重要”、“珍惜当下”、“一切都是体验”对你有什么样的启发？

欢迎把你的感受分享在评论区。

一键保存工具卡

梳理矛盾与寻找新信念

你可以从以下这两个方面思考：

1.你拥有什么样的信念？

它是在怎么样的矛盾中诞生和形成的？它如何指导你的生活？

2.你处在什么样的矛盾中？

课程里的三个信念：“成长比成功更重要” “珍惜当下” “一切都是体验”
对你有什么样的启发？



《陈海贤·自我转变50讲》
更多课程详情，扫码查看



行动工具：四大问题，助你迈开第一步

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课程均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

前面两讲，我们经过的站点是“创造新的可能性”。它分为两部分，分别是试错式的实践哲学，以及帮助你迈开行动的小步子原理。

那么，在自我转变当中，如何进行实践呢？今天我们来做一个简单的练习。

任务：

在新基础上迈出最小一步

提示：

总共分两步。

第一步，遵循实践的逻辑，思考：

我想要去哪里？

我现在在做什么？

我的方法能否帮我去那儿？

如果不能，我要怎么调整？什么是可能的新的方法？

第二步，在新方法的基础上，尝试迈出最小的一步。

欢迎把实践的结果，写到留言区。

更多心理学课程请加微信：10939703

一键保存工具卡

在新基础上迈出最小一步

第一步，遵循实践的逻辑，思考：

1. 我想要去哪里？
2. 我现在在做什么？
3. 我的方法能否帮我去那儿？
4. 如果不能，我要怎么调整？什么是可能的新的方法？

第二步，在新方法的基础上，尝试迈出最小的一步。



行动工具：寻找确定中的不确定



陈海贤·自我转变50讲

今天

[进入课程 >](#)

本篇为《陈海贤·自我转变50讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

欢迎回到《自我转变》课程，我是陈海贤。

这一站叫做“黑森林”，讲的是如何面对转变当中的不确定。我们讲了应对不确定的三个思路：用好奇代替焦虑、从不确定性中寻找确定性，以及进入过程而非关注结果。

所有我们担忧的不确定中，都有它确定的部分。今天的工具，就是用来在不确定性中寻找一种确定性。

任务：

从三项不确定中找到确定性

提示：

1. 列出三项你生活中最担心的不确定；
2. 寻找每项不确定中相对确定的点；
3. 思考你做什么，能够增加这三个不确定项中的确定性；
4. 尝试做一件能增加确定性的事。

一键保存工具卡

从三项不确定中找到确定性

1. 列出三项你生活中最担心的不确定；
2. 寻找每项不确定中相对确定的点；
3. 思考你做什么，能够增加这三个不确定项中的确定性；
4. 尝试做一件能增加确定性的事。



《陈海贤·自我转变50讲》

更多课程详情，扫码查看



《陈海贤·自我转变50讲》

叫醒自己，转变自己，活出自己

版权归得到App所有

更多心理学课程请加微信：10939703



陈海贤 心理学博士

行动工具：用两种思考方式思考同一件事

今天

本篇为《陈海贤·自我转变 50 讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

这一站叫“重新面对现实”。我们讲了，面对现实，除了顺从和反抗之外，还有最重要的第三条道路，那就是理解和利用现实。屈从于现实和利用现实去创造，最大的区别是，我们只是由现实决定我们的行动，还是用行动去弥补目标和现实之间的鸿沟。

任务：

分别用两种方式思考让你现在困扰的一件事。

提示：

方式一：我有什么？我可以做什么？

方式二：我的目标是什么？我现在有什么？我能做什么弥补两者之间的差距？

更多心理学课程请加微信：10939703

这两种思考方式有什么区别？分别给你带来怎样的感受呢？

你可以在评论区留言，分享你的感悟。

用两种思考方式思考同一件事

方式1：我有什么？我可以做什么？

方式2：我的目标是什么？我现在有什么？我能做什么弥补两者之间的差距？

这两种思考方式有什么区别？分别给你带来怎样的感受？



《陈海贤·自我转变50讲》
更多课程详情，扫码查看



更多心理学课程请加微信：10939703

本篇为《陈海贤·自我转变50讲》工具特别篇，不包含音频，正式课节均有陈海贤亲述音频。

你好，欢迎来到《自我转变》课程，我是陈海贤。

这一站叫做“寻找守护者”。新旧自我的更替，可以理解为我们在不同部落之间的迁徙。进入一个新的、更能接纳和认可你、你更向往的部落，是需要一些引领者的。这些引领你进入新领域的人，就是你的守护者。守护者可能是榜样和导师，也可能是新群体。

任务：

与守护者做一次深谈

提示：

你希望谁成为你的守护者？

这个人可以是：

1. 能告诉你新部落信息的人
2. 能理解你所经历转变的人
3. 有机会的话，甚至可以是你的榜样

关于你正在经历的转变，跟他做一次深谈。

一键保存工具卡

与守护者做一次深谈

这个人可以是：

1. 能告诉你新部落信息的人
2. 能理解你所经历转变的人
3. 有机会的话，甚至可以是你的榜样

关于你正在经历的转变，跟Ta做一次深谈。

得到 《陈海贤·自我转变50讲》



更多心理学课程请加微信：10939703

陈