

人生三世界：理想世界、现实世界、自我世界

原创 赵明朋、王德生 三二一智慧 2023-02-12 15:49 发表于广东



作者：赵明朋/王德生

【摘要】：

本文讨论了王德生博士的创新智慧"人生三世界"，即理想世界、现实世界和自我世界，阐述了它们之间的矛盾关系和动态发展过程。作者通过分享亲身实践案例来说明这个智慧如何帮助我们解决生活中的问题。

文章首先强调了认识自己常处在那个世界是非常关键的，否则根本不知道如何调整自己。而通过321智慧和三世界的通融，我们就可以很好地理解现实世界、理想世界和自我世界的丰富含义。

然而，人生的三世界并不是平衡和谐的，而是不断互相矛盾，互相转换的，在这种矛盾中人是有可能成长，也可能萎缩。因此，有时需要我们纵身一跃去促成成长的转换。文章接着指出，理想世界的概念和假设往往会扼杀我们的梦想，导致理论和实践的脱节。理论

到实践需要一个活生生的个体存在进行自我视角的创新，是没有直通车的。从而进一步得出，人类创造出的文明正反噬着人类自身。

最后，文章提到，人自我视角的成长不是去实现和满足自己，相反，而是通过舍己并且勇于去现实矛盾中历练。只有这样，我们的主体世界才会变得更有生机和活力。

【目录】：

一、回到现实需要纵身一跃

二、三世界的分裂导致躁郁

三、概念浇灭一个人的梦想

四、理想世界是人生的导航

五、理论到实践需要自我视角的创新

六、抑郁是自我世界成长的必要经历

七、问对交流

一、回到现实需要纵身一跃

大家下午好

（明朋老师好）

大家可以看到这个人生三世界的图吗？

（可以）

王博士的这个图最近给我的感悟很多，它解决了很多困扰我已久的难题。我们知道，每个人都生活在三个世界里面：理想世界、现实世界和自我世界，对吧？这并不是什么新鲜的概念。我们经常听到说，理想是丰满的，现实是骨干的。

但是，我们对这三个世界的含义以及他们之间关系的讨论常常是模糊不清的。一旦模糊不清，就很难帮助人们在实际生活中解决问题。

比如，怎样帮助一个眼高手低，纸上谈兵的人，让他知道他所讲的是不现实的呢？又如，你想要打开自己的想象力，那如何做呢？你总是在头脑臆想很多痛苦而可怕的事情，又如何回到现实世界来打破这种幻想呢？要知道，很多人都是将理想世界和现实世界混淆在一起，根本搞不清楚。

当然，这三个世界不可能完全分开，但有时为了解决矛盾我们需要清晰地区分它们。学会识别这三个世界的差别进而去努力建立他们之间的平衡，这非常重要。

显然，虽然大多数人知道这三个词语，但他们可能并不真正不了解它们的含义，也不知道如何实际应用它们。

对于那些生活在自我世界里、生活在理想世界中的人来说，回到现实是非常困难的。我最近和妻子讨论过这个问题，她说可以通过与孩子交流来回到现实。对于她来说，与孩子玩、炒菜、晾衣服等这些每天都要做的事情让他很充实，回到现实对她来说并不是很奇怪的事。因此，我们该如何理解生活中的这三种世界？我该如何如何在不同的世界间自由地转换？这个就是王德生博士“人生三世界”的重大创新。

通过运用**321**智慧，人们能够认识到现实、理想和自我的丰富含义，帮助我们规划理想、回到现实实践理想，以及通过处理矛盾冲突来使自我世界得到提升。

我之前分享了一个关于跑步的例子。后来发现，这就是王博士最近讲的冥想。那天早晨，当我起床后突然产生了一个跑步的想法。这个想法是因为我看到莉姐和她的朋友们去参加了一场马拉松比赛。看到他们已经年纪不小了，但仍然能够参加半马赛，而年纪轻轻的我却还在睡觉。

于是我想，我也应该去挑战一下，因为我以前主要做的是力量训练，很少做持续性的锻炼，例如跑步。他们积极的态度鼓励了我，并让我产生了一种新的视角。这个新视角就是我自我世界产生了一种新的强烈意愿（“我想，我要”）。

那么，当我产生了这种意愿时，大家可以猜想一下我接下来做了什么？我马上就要把我的意愿投射到那个世界去了？

（现实世界）

不是，我并没这么快就进入现实世界去实践，而是投入到了理想世界，或者说概念世界。于是一连串的形式逻辑就在理想世界轰轰烈烈的开始了。我开始思考：“我的运动鞋已经好几年没怎么穿了，会不会已经破了？跑步会出很多汗要不要先买个速干衣？跑步带手机不方便，要不要再买个运动手表？今天天气有点冷，跑完会不会感冒？...”但是，我想了半个小时，却意识到自己的身体根本还没有开始任何行动。

意识到自己处于哪个世界是很关键的，否则你根本就不知道如何去调整自己。

当我意识到自己正处在一个理想的世界中时，我就立刻醒来，拍了自己一下。心想：“那双鞋子现在是否还能用？还用想半天吗，直接起床去看一看不就行了吗？如果破了，那么就不去跑了。如果可以用，就将就着去跑一跑，用得着这么纠结吗？”

但是，此时我还是在干嘛？

（还是在思考，在理想世界）

对，我还是在做形式逻辑，还是在想象世界里面。当我再次意识到这一点时，我才不做任何思考，才真正投入现实行动。

我们形式逻辑推出来的只是一种猜想。当然，猜想也是很重要的。只是对于猜想，每个抉择不同，有些人会立刻投入现实，去试一试看。而有些人则会找到借口不去尝试。所以，你看，从理想到现实的这个过程，就跟你的哪个世界有关了？

（自我世界）

对，就是你的自我世界是否有一种愿意挑战、愿意成长、愿意改变、愿意忍耐的精神？

所以，那时我发现自己陷入了一个不成长的自我情欲为中心的世界。我决定去改变，勇敢地去突破自我，把想法投入现实生活去验证。于是，那一次的跑步5km真的就突破了我的记录，取得的成绩超乎我的预想。321智慧帮助治疗了自己的拖延症。

拖延症患者往往是欲望很多，想法很多，但行动却很少。他们处在自我世界和理想世界出不来。更重要的是，他们甚至都意识不到自己处于什么样的世界。更不用谈如何去做切换。

我分享的这个例子说明了我如何从自我世界切换到理想世界，再切换现实世界，然后又回到自我世界调整，进而继续回到理想，最后在回到现实。它是一个不停动态流动的成长过程。有时我们要聚焦在某个点上，但这个点是不断运动，就像走路一左一右一样。比如，当我写文章的时候，就是全神贯注的聚焦在理想世界。

我再举一个例子，当我想开一门课程时，就是我的自我世界中有了某种意愿。但是，当我写课程广告时，我的概念世界产生了一大堆忧虑：我到底行不行？会不会有人认可我的观点？讲到中间冷场了怎么办？我的课程还没开始，就被自己想象的这些纸老虎吓跑了。

又如，你去购物，商家如何促进你购物的理想落实到现实的付款呢？这需要让消费者商家产生一种强烈的信，望，爱。所以，各种促销广告，明星代言等就可以把你的主体世界挑旺起来，有时会让你头脑一热，就迫不及待地拿出手机扫码了。

成长对于我们来说是非常关键的。你愿不愿意纵身一跃？它是一种信念、盼望与勇气。

我跑步的经历就是纵身一跃回到了现实。现实是通过矛盾去感受的。于是，我边跑边感受自己的呼吸，自己跑步的姿势，不断地根据矛盾去调整他们。这种感觉非常的好，而且完成的效率也很高，往往超乎你的所思所想。

二、三世界的分裂导致躁郁

所谓的专注力就是你的理想世界，现实世界和自我世界是否在某个存在在配套地有机运作。这是一种心流状，忘我状态。而这三个世界的分裂往往导致我们身心的躁郁。比如，我在陪孩子的时候，脑子里却被工作上的事所困扰。此时我的理想世界（工作的困扰）和正在经历的现实世界（陪孩子玩）三者是不匹配的。这是现代人的自我世界是非常混乱的，长此以往，各种浮躁，抑郁的情绪就会慢慢产生。

321智慧可以帮助你怎样避免这种状态，以及怎样从这种状态里面走出来。

怎样回到现实呢？所谓回到现实就是看你有没有和当下的哪些存在从哪些视角上面去发生怎样的矛盾。

也就是当去看我是否有专心陪伴孩子时，就是看我有没有用我的身体和心灵与孩子发生了哪些矛盾。此时，我就意识到，原来我在发呆，孩子在一个人玩游戏，我们之间的矛盾（互动）寥寥无几。当你回到现实时，你的理想世界应该配套跟上来，就是你围绕这个矛盾来不断设计出更好与孩子互动的方式。同时，你的自我世界里应该关注孩子，以及周围的物品，而不是只看到自己的视角。

昨天晚上我和孩子聊天，聊着聊着我们俩就不知道聊什么来。于是，我顺手把一张纸巾拿过来，来和纸巾对话吧。孩子的想象力很快就展现出来了。这个自我世界指的不是你

的内心，而是一个“你，我，它/他”的场。

当我们把周围的物品，大自然的各种存在，而不仅仅是人，带到游戏里面时，我们的视角就会扩大，就会产生更复杂的矛盾。经过321技术的操练，我们每个人可以随时随地来切换，创造自己的生命，生活和生存状态。这是一种很幸福，很自由的感觉。

而随着现代文明的迅速发展，人的三个世界变得完全脱节和分裂了。这导致了我们的思绪混乱、疲惫和抑郁。每天都感到恍惚，难以全神贯注，因为忧虑和担心始终存在。即使是吃饭、陪孩子，出外郊游，也难以放下心中的忧虑。

但是，通过王德生博士的321冥想技术，我们可以随时随地进入冥想状态，去感知矛盾，回到现实。

我就先讲到这里，大家先来互动分享下自己的想法吧。

（明朋老师好，近几年我才意识到自己很自我。好闺蜜曾告诉我这一点，当时我并不理解。我是不管在任何场合都很内向的。哪怕在熟悉的环境中，我也会对外界信息和环境感到陌生。例如，当我的同学从外地来到郑州，我去接她时我都会迷失方向，我对自己熟悉的地方很陌生，因为我对外界环境非常忽视。

现在，我意识到我是生活在自我世界和理想世界中的人。朋友们说我“不接地气”，我更理解了這個说法。很多东西在现实世界中被我忽视，我无法感受到他人的情感。在自我的世界中，只有我的视角，对你和他的了解可能是忽视的或看不到的。正如我被说成是自我的人一样，但是我一直不理解我为什么我是自我的。第二个问题就是刚才老师提到的。以前，我感到痛苦和迷茫。比如说，在我看书或做事情的时候，我会分心，导致身心不合一。但现在，我通过其他途径，实现了身心灵的合一。因此，我能全身心地投入一件事情，享受到一种很大的改善。这种感觉真的很幸福。

明朋老师使用了理想世界、现实世界和自我世界的视角来解读身心灵的合一，这有更好的理论支持。这使我们至少能享受做事的过程。这是我的第二点反馈。因为我的头脑里有很多的想法，当我做什么事情时，一开始就会想很多，这就落入了理想世界中，然后推理出这不切实际的结果，于是就迟迟无法进入现实。确实向您说的，从理想到现实是需要我们“纵身一跃”）

对，有时你自己不一定能跃地起来，得需要别人踹你一脚才行。其他人还有分享吗？

（我记得在佛教里有一句话，一个小和尚问他的师傅，“怎样的人是开悟的？”师傅回答说：“吃饭的时候只吃饭，睡觉的时候好好睡觉。”这话听起来很简单，但我们并不

能实际做到，因为在吃饭和睡觉时，我们总是想其他事情，所以我们晚上睡不着。真正做到身心合一是很难的，所以我们需要通过冥想，催眠等方法来帮助身心合一。

我学习了传统文化已经有4到5年的时间了。但是，即使我学了这些，我仍然觉得对现实世界缺乏理解。别人也认为我能干，但是我现在容易逃避现实，不太想去做。我总是眼高手低，认为这些事情不值得我去做。昨天有个小妹妹问我为什么学习传统文化，我告诉她是因为王老师的一节课让我直觉到321智慧可以帮助我走出另外两个世界，依靠自己是很困难的。

学习之后，我发现王老师讲得最多的就是制造矛盾，并去拥抱矛盾。如果你不回到现实世界来处理这些矛盾，实际上很多都是我们自己想出来的，天天在想而无法真正去做些事情。所以，当我刚刚看到您的这三个世界时就很有共鸣。实际上，这三个世界并没有好坏，对错之分，而是我们要学会怎样去平衡，使三个世界都能运转起来。我认为这是一件非常幸福的事情。所以说，您的这次课程让我知道了我之前的问题所在，非常好。我们在这里说完。)

我们再请一位同学来分享。

（今天我想分享一些关于我在不同的世界里的体验。我曾经长时间生活在自我世界里，用我自以为的语言与家人，与他人隔绝。我总是以为“你就应该...”。很缺乏理性的思考。后来在听王老师讲“三视角”课程时，我逐渐被破碎，理解了理想世界的许多概念，虽然有些很难理解，但是对我却很重要。

而学了三视角之后，慢慢我们家陈老师开始常常说，学了这么多知识，你要有所应用才能获得实际收益。但是我总是不能将知识落到实处。但是，我却一直生活在梦想中，不去体验人间的烟火，自我封闭在自己的世界里，在天上像仙女一样的飘着。

近一两个月，我们勇敢地走出去，去其他同学家看看他们到底是怎样的。我想跟别人分享一下我学到的321智慧。有人问我帮忙分析矛盾，这就促使我强迫自己去分析，帮助人解决问题之后，我也有信心面对现实生活中的矛盾。这样我们不仅可以在天上生活，也可以在人间生活，解决现实问题。我们被封闭了很久，直到走出来才知道自己长久以来被埋没了。）

谢谢大家的真诚分享。刚才有同学说，我们的三个世界要均衡发展。但其实如果你要成长的话，三者是不能均衡的。一旦均衡就是和谐了。比如说，一个企业或个人，有时候他们会在理想世界先定一个目标，先画个饼。然后其他人在现实世界才有干劲。望梅止渴就是这个道理。因为当你每天都处理固定某一类的矛盾时，你的三个世界就和谐了，停滞

不前了。这时，去理想世界做个梦就会让你重新整装待发。所以，这是三个世界总是互相矛盾运动的。

三、概念浇灭一个人的梦想

概念会浇灭一个人的梦想。如果你没有梦想，你可能就是被各种概念困住了。比如说，当你把“纸巾”这个概念加到它的现实的存在上去，此刻你对它还有期望和梦想吗？

（没有了）

对，你不会去想还有哪些可能性。概念也就是本质把活生生的存在扼杀了。此时人就没有了梦想。因为梦想的定义就是什么？就是我想创造一些在目前的现实世界中不存在的东西。但是，如果你把世界上的东西事先都已经固定好了，A就是A，B就是B，C就是C，那还需要批判精神吗？还需要创新吗？

（不需要了）

现有的语词，概念和假设限制了我们的思维和想象力，因此我们要想去创新，首先必须勇于摆脱这些限制，去挑战现有的界限和条件。

那些颠覆式创新都是通过打破原有的概念来实现的。比如说，以前的手机只是用来打电话，但是现在已经很难简单地用一个概念来定义手机，因为它把许多现实世界的事情都涵盖在了手机里面。

马斯克说中国人很幸运，他们可以活在微信里面，而不用回到现实世界，他们在微信里面几乎就可以解决所有事情。当然，我感觉它有点说反话的意思。所以，打破既定概念是实现颠覆性创新的关键。

概念是固定的，但存在本身是动态的，是鲜活的。因此，我们不应该将存在固定在某一个概念中。

例如，柏拉图和亚里士多德都使用概念来定义理想世界。但是，在王老师的思想中，存在是鲜活的，因为它始终与个人主体的视角和生活矛盾相关。例如，一张纸巾，它是一个现实的东西。但它的定义始终在不断变化，因为它是在不断与人发生矛盾的情况下被创造的。

因此，存在是有生命的，它不断发生变化，不断产生新的视角。而对于人来说，当你给自己固定一个标签时，你就杀死了自己的理想和梦想，也限制了你的自我世界。人是不

同于植物，动物的，因为人的视角是可以无限丰富的。

昨天，我们翻出了一些旧照片，当我一打开照片就感到非常幸福。无论以前是否有过矛盾，我都觉得这些照片很美。因为我感觉到每个人都有他们自己独特的视角，上帝创造他们都是独一无二的宝贝。

他们每一个自己的视角都在空中闪耀。321智慧让我自我世界的视野被放大了，一花一草都是你生命中的一个视角。你的世界是没有限制的。当我们过于偏执时，我们的视角就会被杀死，最终会感到抑郁。很抑郁的人常常用一个词来形容他们的感受。大家知道吗？

（我应该）

对。他们会不断地使用和强调“我”。我今天在一个群里看到了一个人，在小一段话里竟然用了20多个“我”，这是一件令人担忧的事情。因为我曾经就是这样，好长一段时间都是内卷在自我世界里面，很难看到这个世界的美好，看不到每个存在他们的主体性。

一旦你的视角定死，你的理想世界就会产生论断。比如，当你和身边人发生矛盾时，你就只从自己的角度，进行各种各样的形式推理，然后，越推越深，越想越多，以至于你最终会把对方看成现实中真的就是你推断出来的那个样子。

也就是，我们会把自己用形式逻辑推出来的概念和判断当作现实中的存在，然后在这个基础上再进行一轮形式加工后，又把加工后的继续当成现实。想滚雪球一样，如此反复。以至于最终你根本无法分清自己实在现实世界还是在理想世界。

对于那个人，我的做法是让他在群里禁言。但是他把禁言当作一个矛盾，继续在那里思考。所以，我就直接将他移除了群聊。但是他会把移出群聊这件事继续当成一个矛盾，从自己的视角进行判断。而你和他一对话，他马上又一大堆信息发过来，没完没了。然后，我把他拉黑删除了。这对他来说又是一个新矛盾，要久久难以释怀了。

所以，我们要尽量少做判断，多讲事实，这样可以减少自己的抑郁。

但是，形式逻辑是必要的，但是你不能够脱离矛盾和视角乱做。否则，你的大脑就会产生大量的信息，并逐渐变得混乱。所以，解决抑郁症得在线下通过321冥想和催眠技术，要通过一起行动实践来治疗。不可能通过网上的对话来解决，因为这始终是在理念世界中。

四、理想世界是人生的导航

在过年时，我和我女儿一起去找她妈妈，但我找不到她，所以我想请求一个定位。我想让我女儿带着导航设备去找，看她能不能找到路。但当她拿着导航时，她并没有按照路线走，而是随意转来转去。

我开始思考为什么会有这样的差别，后来我才意识到我一生被高德地图骗了，因为高德是人工智能，是人类理性的产物，并不能完全体现生活的真实情况。那高德地图是如何制作的呢？它是人用自己的抽象理性，从现实生活中主要矛盾（关键点）的提炼出来的。

也就是，地图是在模拟现实世界的道路，并试图使道路的走向尽可能符合现实。为了实现这个目的，地图的制作者会选择关键点来拟合道路的形状，但是因为现实中的道路通常是连续的，是矛盾的洪流。所以制作者在选择关键点时需要从特定的视角来考虑，并在地图中标记这些关键点。

那么，在标记这些关键点时，制作者也要考虑矛盾的因素，因为他需要在合理的前提下选择一些最有价值的矛盾来标记。因此，地图的制作是受制于人自身的视角选择的。

例如，地图上标记了一个大转弯。这个转弯就代表了现实世界中的一个主要矛盾，比如说这里可能是一个湖泊、山峰或大厦。然而，如果你从未亲身在现实中经历过这个矛盾，那么你对这个转折点是没有记忆到。你在这里转弯，只是因为你相信地图的准确性并遵从于它。

导航是需要的，它可以帮助你更快地帮你到达目的地。但如果你一味地跟着导航走，你会发现即使你经常上下班的路，但是让你自己去走，你仍然不认识。这是因为导航给出的命令并没有让你亲身体会到矛盾，比如，它只是告诉你某个地方有一个转弯，这是一个信息，仅此而已。

它使你只需要理性思考，甚至连思考都不用，只需要依靠本能习惯而不需要亲身体验。因此，如果你真想自己识路，必须亲自去体验这些转折点上的矛盾，而不是只跟着导航走。

就像我家斜对面有一家加油站，但是从来没有留意过，每次我都要开去很远的地方。这就是由于我一出门导航的本能习惯。而很多老司机开车之所以很熟练，并不是他们把每条路事先都背熟了，而是他们经常不用导航开车，而亲自体验路上各种各样的矛盾，是这些矛盾让他们有了难以忘却的记忆。

我越发觉得人类创造出来的文明正在反噬着人类自己。它修了一条没有任何矛盾的高速公路，你只需要讲注意力锁定在前方的目的地。这让人失去了太多路上的风景。所以，有时我们不妨放下导航，去到陌生的地方散散步，去冒险一下，去发现一下新的存在，新的视角，新的矛盾。

当我们把这件事情类比到教育、生活和神学等领域时，我们会发现它是一件可怕的事情。很多人都试图导航我们的人生。现在，人工智能，例如席卷全球的 ChatGPT，如果人们不对其进行创造性的使用，那么它将会更深地奴役人类。

大人们常常告诉孩子们，他们已经走过了许多弯路，所以他们希望尽可能地给孩子解决所有矛盾。这无疑是让孩子从小就接受了理性主义的统治。

然而，理性主义的统治常常让人感到压抑。哲学家尼采就是在无法忍受理性统治的情况下变得疯狂，他大声呼喊视角主义，从而拉开了后现代的帷幕，开始了人的自我觉醒。

这次春节，我就和一些农村的孩子一起爬山。在山上爬行时，有时我们会直接开辟一条小路，孩子们带领我们四处探险。在山上探险的过程中，我们发现了新存在，比如以前从没见过植物，发现了新的视角，黄昏照耀下的山丘是另一番景象。还有新的矛盾，我从一个小山坡跳下去，突然脚被崴伤了。

然而，现在城市的都活在水泥钢筋里面，就很难有我们这种经历。

五、理论到实践需要自我视角的创新

这个图也告诉我们，不要盲目迷信各种理论或方法。任何一条理论都是无法直接应用到你的生活实践的。这个道理王老师讲了几年了，但是我一直不懂。

直到昨天晚上跟我女儿一起做饼我才突然悟出来的。做饼是一个实践活动。做饼也有做饼的理论，这对于我来说并不复杂，就是面粉加水，然后，第一步就是搅一搅、揉一揉，然后擀一擀，最后入锅煎一煎。

然而，我的做饼理论直接给我1岁多的女儿显然她是无法应用的，因为她并不知道我这个理论隐含的条件和假设是什么。对于她来说，做饼的第一步显然不是搅拌，而是学会如何拿筷子。

也就是我和我女儿第一步处理的矛盾以及我们对筷子使用的视角的掌握是截然不同的。我已经和筷子打了数十年交道了，已经很熟练了。我要挑战的是更高级的矛盾，训练更微妙的手法，比如，如何把鸡蛋打的更均匀？如何夹稳玻璃珠？...

小孩子和我，我们是可以制定两套完全不同的做饼理论和方法的。实际做饼的过程是密不透风的一个矛盾洪流，在这个洪流中我们必须学会如何从自己的视角出发，选择对个人重要的矛盾点形成自己的理论。

这个理论就像高德一样，当我下次想炒同样的菜时，就可以直接按照“高德”快速有效地做出一盘菜来，而不需要关注更多的细节。

这样的理论才是真正有用，能被你所用的理论。所以，想把别人的理论拿过来不费吹灰之力就去直接套用，这是你理想世界的幻想而已。

我现在看到很多所谓“包治百病”的广告都不在感兴趣了，我以前对此有一点幻想，总是相信可能有这种神奇的仙丹妙药。但现在，我完全不相信这些东西了，都是骗人的。根本没有什么东西是“包治百病”的，甚至做好一个饼都没有通用的理论，更何况治病呢？

（现在，很多APP，比如小红书，已经成为智能手机里的标配。比如，孩子们从小玩些游戏，比如做彩泥，画明细片都是习惯直接上网搜索方法，慢慢就懒得自己去创新了。）

对，所以这时需要家长可以跟孩子进行创造性的讨论，用321智慧共同解构所搜寻到的资料。去看网上的这些方法是从哪些视角出发的，是解决哪些矛盾，用到了哪些资源等

等？这些新视角，新矛盾，新存在才是我们应该学习的。但是，大多数家长缺乏处理这些问题的智慧。这需要家长首先得去提高自己的创造力。

六、抑郁是自我世界成长的必要经历

说到抑郁症，现在的人越来越多患上了，而且越来越年轻化。但是，不知道大家有没有发现2岁之前的幼儿为何不存在抑郁一说呢？因为这时候孩子还没有意识到“自我”抑郁是自我世界的东西。当个体有了自我意识之后抑郁就开始慢慢产生。或者说，抑郁是自我觉醒的一个必要过程。

孩子在2岁左右往往会有一个叛逆期，此时孩子的口头禅就是“我不要！”，其实不是叛逆，而是人自我的萌发。从此，他们有“你、我、他”意识，开始有了冲突和矛盾。抑郁就是你、我、他之间的一种矛盾。

面对抑郁，人们应该不断成长和突破自我，丰富自己的视角，而不是选择封闭。只有这样人才会逐渐走向成熟，孩子慢慢学会承担家庭和社会的责任。但是，如果我们卷在自我世界，这就会使人陷入困境，难以自拔。

那么我们回到圣经中的伊甸园，或许上D创造的亚当和夏娃就像是一个婴幼儿状态。当你生了孩子，我们为他安排一场欢庆。因此，上帝说所有创造的东西包括人都是好的，新生命肯定是好的。但伊甸园的这种“好”是一种新生儿状态的好。他需要长大，需要更具有创造力。

上D说，所有树上的果子都可以吃，只有智慧树上的果子不能吃。为何会作出这样的命令？我想这是上D给他们的自我世界带来的一个巨大矛盾。如果没有这个禁果的话，亚当夏娃吃东西还有自我的挣扎和抉择吗？

（没有了。）

对，你不需要选择了，因为可以吃任何东西嘛。当你不用选择是，你还会意识到一个“我”的存在吗？

（不会）

对，我想这颗禁果会给亚当夏娃带来巨大的焦虑和抑郁。因为现在他们有了自我选择。“你吃禁果的日子一定会死”，这是预先告诉你的后果。但是，这个过程是亚当夏娃在自己的抉择中完成的，以至于到蛇来引诱和试探他们，他们最终选择了直接吃善恶树的果实而堕落。于是，人的自我不断膨胀，他们就开始想建立巴别塔。

在耶稣来临之前，人始终是一个2岁的幼儿，他们有了自我的意识，但是并不知道如何运用自由的权利，而是往往沉溺于自己的欲望。耶稣的到来才告诉我们人的自我不是去为了一味满足自己，而是去“舍己”。

如果一个人真正舍己，他就不会害怕矛盾，也不会因矛盾而退缩。因为一件事情的成功是需要调动无数的资源的，因为成功是需要调动众多资源的，自我只是其中一个小小的因素。越是舍己，人的主体视角就越丰富，就像我前面讲的，一朵花或一株草都有他们独特的观角。

除了舍己，我们还需要背十字架。十字架代表着矛盾的智慧，这种智慧才能真正帮助人们成长，摆脱抑郁。因此，我们可以将圣经视为人类成长的过程。

圣经中有一句话：“你要领我到那比我更高的磐石”。

这句话就说明了人的理想世界、现实世界和自我世界之间的关系。

“更高的磐石”就是理想、梦想，是创造的新特征、新规律、新结构。“比我更高”就是人自我世界的成长心态，一种挑战精神。而“领”就是现实处境的矛盾过程，就像上帝如何领导以色列人出埃及进迦南一样，它不是用直升飞机直接把你提上去的，天底下哪有这样的好事。

总之，我们要不断创新自己的三个世界，这样我们才会永远保持年轻和活力。

七、问对交流

好的，我就讲到这里。

我们再请几位同学来上线分享下你的心得。

（我来分享一下吧。我在与不同程度的抑郁症患者交流的过程中，发现了一种奇怪的现象。患者们通常要么低着头，要么闭着眼说话，他们不会正眼看着我们说话，这让我感到很奇怪。于是我就喊他们看着我的眼睛，可是他们仍然不看着我。但是当他们短暂的看着我的时候，他们的谈话内容就变得不一样了，说话方式也变得简洁有力。可是一旦他们低下头，就会开始说长篇大论，根本说不清楚。这种现象真的很特殊。昨天晚上我还遇到了一个患者，他根本不看着我，即使我喊他，他也不看我。他要么翻着眼睛，要么看着地上，他不愿意看着我。我想，他们可能在寻找天上的东西，也可能沉浸在自己的世界里。他们的眼睛一旦睁开，就意味着他们回到了现实世界，但是他们不愿意回到这个世界。我发现，如果我一直喊着他们看着我的眼睛，他们慢慢就会注意到我了。

另外，明朋刚才讲到的理论和实践的问题，解开了我十多年的困惑。曾经我们有个公司请了一位有名的直销培训大师，大家都去进行培训。但是他一直觉得自己从培训中没有任何收获，尽管他很认真做笔记并努力理解。后来他发现，他和那位培训大师所需要处理的矛盾不同，所以他根本吸收不到那位培训大师的知识，有些学生很快就明白了，但有些学生则怎么也搞不懂。

我就想到了以后我们的课堂的创新，重要的是需要有多个人来发表观点，进行碰撞，这样才能解决不同类型的人的矛盾，同时也能触动其他人。一言堂很难让大部分人都有所收获，只能让一部分人受益，但如果有多个人在同一场合中进行碰撞，才能帮助到更多的人，使他们能够受益）

对的，有一些人听课能很好地实践，但有一些人就是不行。原因是他们的视角没有和老师的视角碰上。怎样学习就变成一个概率问题，变成碰运气了。所以，这种解决办法是大家一起问问题，勇于把自己的角度抛出来，或者线下和老师一起实践。实践密不透风的，是矛盾的洪流，而听课只是在跟着老师的理性推理走，不知道他在生活中模拟了什么。

所以，真正的师傅带徒弟是手把手教，一起同吃同住的。在这个过程里面我们才可以发现老师从哪些地方发现矛盾，通过实践获得领悟，进而有自己的创新，而不是一直跟着老师屁股后面走。

有位大师说“似我者死，破我者生”。当大家都沿用同一种模式时，你自我世界的视角、你现实世界的矛盾、你理想世界的存在都会死亡。那怎样才能生？破我者生，这就是理论到实践的创造性过程。

（今天的讨论让我非常有收获，我就是长期抑郁在自我的世界和理想的世界。之前我听完王老师的课后经常感到兴奋，但是，却又场不知道该如何在生活中应用。所以，我和爱人经常发生冲突，因为我总是固守着我的认知视角，无法与他进行有效沟通。然而，自从开始跟王老师逆龄学习后，我的自我世界的视角开始慢慢变化，我的身体也发生了一些变化。我开始认真思考身体和心有关系直到王老师把三视角变成321智慧，才体会到智慧真是活生生的。

尤其是最近，一些同学一起来到深圳交流后，我们举办了两场线下活动。这两场活动就像周老师刚才说的那样。当我主动和每一位同学建立联系时，我发现他们每个人的分享都展现了他们独特的视角，完全补充了我的缺点。他们的丰富使我的生命更加丰富，而当我分享时，他们也从中体会到了这一点。

我们是相互的，这提醒我们要进行视角互补和转换。特别是近两三个月，我和爱人的关系逐渐变得紧张。而现在我们的沟通变得更加自然。我们硬碰硬越来越少，现在，基本上是通过不断转换我的视角来解决困惑，尽管当下未能立刻解决，但她总能从我的分享中看到亮光。我发现视角的转变非常重要。

过去我可能活在神学、哲学、科学的宏大概念中，与生活难以连接。但是当我拥抱矛盾，挑战矛盾时，发现生活充满这活力太有趣了。今天虽然没有碰到大家，但通过大家的分享，我感到就像亲临其境一样。感谢明朋老师和大家的分享。）

是的，一定要进入现实处境，去与不同的存在矛盾，你的自我世界的视角才能丰富起来，生机勃勃。

好，我们就讲到这里，

更多精彩我们在微信群继续交流。

--END--

这是我和“三视角+chatGPT+321智慧”

共创的第一篇文章

三天就创新了1万余字

可以预见，将来的书籍很快就沦为擦屁股纸了！

“想了解我们的秘诀，请加微信”