

TED 演讲人作品

不完美的礼物

全世界最令人兴奋的演讲者、思想领袖作品  
TED大会最受欢迎的5大演讲



# 脆弱的力量

## THE GIFTS OF IMPERFECTION

美国最具影响力女性

[美]布琳·布朗 (Brené Brown) 著 覃薇薇 译



Let Go of Who You Think  
You're Supposed to Be and  
Embrace Who You Are



浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

## 版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2014年5月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：脆弱的力量

著者：[美]布琳·布朗著

字数：246000

电子书定价：23.99美元

# 目 录

---

版权信息

序言 一段勇敢的旅程

前言 全心投入的生活

Part 1 准备

01 人生的必需

02 人生的真谛

03 路途中的阻碍

Part 2 启程

04 不完美的礼物·一

05 不完美的礼物·二

06 不完美的礼物·三

07 不完美的礼物·四

08 不完美的礼物·五

09 不完美的礼物·六

10 不完美的礼物·七

11 不完美的礼物·八

12 不完美的礼物·九

13 不完美的礼物·十

14 最后的礼物

拾遗 冒险王和老实人

译者后记

THE GIFTS OF  
IMPERFECTION

## 序言

### 一段勇敢的旅程

“拥有自己的人生，爱上真实的自己，这将是我们所做的最勇敢的事。”

一旦你发现自己某种惯有的行为模式，就很难对其视而不见。相信我，我曾试过无视它，可每当同样的事情重复出现时，你就很难把它仅仅当作是一个巧合。例如，不管我多么努力说服自己只要睡6个小时就能保持良好的状态，可一旦睡眠不足8小时，我就会陷入烦躁、焦虑的状态。这就是一种模式。我本身还有拖延的毛病：我总是中断写作去收拾屋子，花费大量的时间和金钱购置办公用品，然后整理它们。每次都是如此。

## 无法视而不见的习惯

我们不可能对这些模式视而不见，其中一个原因是，我们的思维偏爱固定的模式并赋予其意义。人类是创造意义的物种。我的思维就很擅长做这类事，我花了很多年去训练自己的思维，而我现在以此为生。

作为一名人类行为学的研究者，我能够通过体察人与人之间微妙的联结及行为模式，从而发现有助于解释人类思想、行为和感受的方法。

我热爱我的工作——识别人类的行为模式是一项了不起的工作。但事实上，在我的职业生涯中，我努力寻找那些被无视的模式，却恰恰被我自己的生活以及我不愿承认的脆弱阻挠。一切的转变发生在2006年11月，正是这本书中记录的研究令我恍然大悟，我生平第一次绝望到想要无视自己的研究。

## “该做的”与“不该做的”

在此之前，我潜心研究人类复杂的情感，例如羞耻感、恐惧和脆弱

，并以羞耻感为主题写过一些学术论文，还为那些研究心理健康和瘾君子的专业人士开设了一门帮助患者克服羞耻感的课程，以及写了一本关于克服羞耻感的书：《我以为只有我》（*I Thought It Was Just Me*）。

我在全美国范围内抽查了各个群体中的男女样本（18~87岁），从中收集了成千上万个故事，并发现了一些有趣的新的行为习惯。确实，我们都在羞耻感中挣扎，担心自己不够完美。同样地，很多人都害怕被他人窥见真实的自我。不过，在这些海量资料中，依然可以看到很多人过着令人赞叹、鼓舞人心的生活。

从这些故事中，我听到过关于包容自身的不完美与内心脆弱而获得力量的事例。我明白了喜悦与感恩密不可分，像休息、娱乐这样稀松平常的事就如营养和锻炼一样会对我们的健康产生重要影响。这些受访者对于自身的信任程度，以及对真实、爱和归属感的看法着实让我耳目一新。

我想把这些故事梳理一番，于是拿起纸笔，在本子上写下了我脑海中闪现的第一个词——全心投入（**Wholehearted**）。虽然我还不确定这个词到底意味着什么，但我知道这些故事中的主人公都是在全心地投入生活和爱当中。

我对“全心投入”这个词有诸多疑问。这些人看重什么？他们在生活中为何拥有如此乐观豁达的心态？他们的忧虑来自何处，又是如何解决的？真的有人可以全心生活、全力去爱吗？我们如何培养这种品质？我们怎样才能学会？

开始分析这些案例并总结重复出现的因素时，我意识到人们的行为习惯大致可以分为两类，简单可概括为“该做的”（**Do**）与“不该做的”（**Don't**）。在“该做的”一栏里是价值、休息、娱乐、信任、信仰、直觉、希望、真实、爱、归属感、喜悦、感恩和创造力等词汇；而在“不该做的”一栏里则都是像完美、麻木、确定性、心力交瘁、自我满足、冷酷、适应、评判和匮乏感这样的字眼。

## 我们无法给予我们没有的东西

当我第一次退一步审视这些列表时，从中的发现让我感到吃惊。我

呆呆地呢喃着，“不，不，不，这怎么可能？”

尽管这些列表是我写的，但当真正读到它们时，我还是感到很惊讶。因为分析数据会让我处于潜心研究、浑然忘我的状态，我把注意力放在准确记录所听到的故事上，我想到的不是自己该说什么，而是受访者怎么说。我从没想过这些经历对我有何意义，我只关心这些经历对讲述者有何影响。

我坐在餐桌旁的红色椅子上，久久地盯着那两张列表，翻来覆去地看。我记得当时自己坐在那，一手捂着嘴哭泣，如同一个刚听到噩耗的人。

而事实上，那的确是一个噩耗。我原以为那些全心投入生活的人和我一样，每天做着相同的事情：努力工作、遵守规则、锲而不舍、探寻自我、看育儿经……

十年来，我一直在研究羞耻感这一艰难的课题，我坚信自己是在“以正确的方式过日子”。

但那天（以及之后的每一天），我得到了一个深刻的教训：

若想全心投入生活，对自我的认识和了解程度至关重要，但比这更重要的是：爱自己。

知识固然重要，但只有在探寻真我时善待自己，知识才有价值。全心投入生活时包容自身的软弱和缺点，和从中增长知识、汲取力量同样重要。

也许最令我难以接受的教训是：数据清楚地显示，我们不能给予孩子我们没有的东西。当我们在人生旅途中能够全心生活，全力去爱，这远比依靠指导书来教育孩子更有说服力。

这段人生旅途不仅需要用心，还需要用脑。在那个令人沮丧的11月的某天里，我意识到以前的自己有多么不用心。

最后，我站了起来，从桌子上抓起马克笔，在“不该做”一栏里画了一条线，然后在线的下面写上了“我”，这一栏里的关键词似乎概括了我

全部的生活。

我用双臂紧紧地抱住自己，跌坐在椅子上，心想：“真是讽刺。我完全是按照这讨厌的单子活着的。”

我在屋子里转悠了大概20分钟，试着不去理会刚才的一切，可是那些词始终占据着我的脑海。我无法忘记，于是我做了一件自认为很得意的事情：我把这些纸折得方方正正地塞进床底下的收纳盒里。在2008年的3月之前，我一直没有打开过它。

## 崩溃

接下来，我给自己找了一位心理治疗师，开始了为期一年的心理咨询，我的生活从此发生了质的变化。一想到与心理治疗师戴安娜第一次见面时的场景，我就觉得好笑。戴安娜曾经为很多心理医生做过心理治疗，她用一个例行问题作为开场白：“告诉我发生什么事情了？”我拿出“该做”的列表，开门见山地说道：“我需要这表上的东西，你只要给我一些具体的建议和工具就够了。不用挖掘太深的问题，尤其不要扯上童年阴影之类的东西。”

那一年亘古如漫漫长夜，我在博客上亲昵地把它称为“2007年的崩溃”（2007 **Breakdown**），对我而言，这种感觉就像一本教科书被推翻一样，不过戴安娜一直称之为“灵魂觉醒”（**Spiritual Awakening**）。我们都有自己的道理，但事实上，我猜你可能只认同其中一种说法。

当然，2006年11月出现的那个未解谜题并非偶然。发生一连串的崩溃实属罕见：我对做蛋糕始终不得要领、我生日的前几天总是陷入迷惘的状态、工作让我疲惫不堪、我即将步入未知的中年。

人们经常形容中年是一场“危机”，其实并非如此。尚未一锤定音的事反而给你一个机会——你可以不顾一切地拥有自己想要的人生，而不是由别人来决定。你仍有机会选择拥抱最真实的自我，而不是生活在别人眼中。

中年的确是一段未完成的旅程，不过在我们的人生旅途中还会经历更多的事：



- 结婚
- 离婚
- 初为人父/母
- 康复
- 搬家
- 空巢
- 退休
- 经历失去或遭受心灵创伤
- 沉溺于让人疲惫的工作

世上不缺乏警钟，不过我们总喜欢偷懒打个小盹。

## 改变

事实证明，我之前的工作凌乱而麻木。我艰难地走着，直到满身泥泞、磨破鞋底、筋疲力尽，我才意识到：“天哪，我感觉不一样了，我感到快乐和真实。我仍然害怕，但是我依旧勇敢。我从骨子里感受到了自己的变化。”

我变得比以前更健康、更快乐、更懂得感恩。我感到自己更冷静、更踏实，重要的是焦虑减轻了。我重新拾起创造性的生活，用全新的方式与家人和朋友联络情感，更重要的是，我生平第一次觉得自己从骨子里感到轻松！

我学会更多地关注自己的感受，少在乎“别人会怎么看”。我重新划定界限，开始放下一些东西，不再强迫自己去取悦他人、在意表现和追求完美。我开始说“不”，而不再是“好的”（通常说完之后就会开始各种厌恶和生气）。我开始说“哦，太好了！”而不是说“听上去不错，但是我还有很多其他工作要做”，或者说“等我再瘦点再说吧”、“等我不忙的

时候再说吧”、“等我准备好了再说吧”。

当我跟着戴安娜一起研究如何使自己全心投入生活时，我读了将近40本书，其中包括所有我可以找到的关于“灵魂觉醒”之类的回忆录。这些书真的给了我很大的帮助，但是我还想找到一本集激励和资源于一体的指导书，实际上就是一本类似心灵之旅的书籍。

有一天，当我盯着床头柜上那堆摞得高高的书时，我突然冒出一个念头：我要把这些故事整理成一个回忆录！我会告诉你一个愤世嫉俗、自作聪明的学者如何变成一个做事刻板的人，而这正是她一直所嘲笑的。我可以坦白地告诉你，我是如何变成今天的我——一个中年人，一个能迅速从挫折中恢复、注重健康、具有创造力和敏感的精神追求者；一个会花好几天时间去沉思诸如慈悲、爱、感恩、创造力和真实的人；一个比自己曾经所能想象的更加快乐的人。这就是我所说的全心投入的生活。

我还记得当时的念头：在我写这个回忆录之前，我应该把这些研究成果写成一本关于如何全心投入生活的指导书。到2008年年中，我的研究笔记、日记和海量的数据资料已经装满了整整三个大箱子，我还花费了大量时间做新的调研。万事俱备，只欠东风，写作的强烈欲望催生出了你手中拿着的这本书。

## 请相信，你可以过上不同的生活

就在那个命中注定的11月的一天，我看完清单后突然意识到自己从未全心投入生活时，我还不相信。仅仅凭这些清单并不足以让我相信，我必须挖掘更深层的含义，有意识地做出选择后再相信……相信自己以及我可以过上不同生活的可能性，尽管有过一些困惑、无数的泪水，也有许多之后经历的快乐时光，这份笃定的信念帮我打开了慧眼。

- 我现在才知道，拥有自己的人生并且爱真实的自己，这将会是我们所做的最勇敢的事。
- 我现在才知道，培养自己全心投入生活，并不是一个努力达到某种目的的过程，而是像慢慢靠近天边的那颗星星一样，我们永远也不会真正到达那里，但可以确定的是，我们一直

朝着正确的方向前进。

- 我现在才知道，诸如勇气、仁慈心和联结这样的礼物只有在实践中才会发挥作用。而且每天都需要实践。
- 我现在才知道，在10个“礼物”里的“培养”和“放下”并不属于“该做”那一栏中的内容。因为它们不是我们必须要达到或取得的成就，它们不需要根据清单来打钩。它们是生命的实践，也是灵魂的工作。

对我来说，相信则为实。先有当初的坚信，我才能明白如何能够真正地改变自己，以及我们的家庭和社区。我们必须带着一颗勇敢的心，全心投入到生活和爱当中。我很荣幸能和你一起开启这段旅程！

**【加微信：209993658，免费领取电子书】**

关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

**15**本沟通演讲口才系列

**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

**奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，**

**提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！**

**总有些书是你一生中不想错过的！**

**【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】**

THE GIFTS OF  
IMPERFECTION

# 前言

## 全心投入的生活

全心投入当下生活，意味着我们要从生活中获得价值感，并培养出勇气、仁慈心和联结的特质。早晨醒来，你会对自己说：“无论我已做到了什么，还有什么没有完成，我都觉得满足。”晚上临睡前，默念着：“我的确不完美，很脆弱，有时也会胆小，但这并不能改变我勇敢、值得被爱、拥有归属感的事实。”

全心投入当下的生活，不仅仅是一时的选择，而是一个过程。实际上，我认为这需要用一辈子去践行。我见过许许多多的人，他们全心的生活、全力去爱，我想要在此分享他们的故事，并探寻他们为何能够全心投入当下生活。

在开启这段旅程之前，了解我们要随身携带的东西至关重要。如何从生活中获得价值感？如何接纳自身的不完美？如何培养自己具有全心投入生活的特质，并摆脱阻碍我们全心投入的累赘？所有这些问题的答案可以归结为三点：勇气（**Courage**）、仁慈心（**Compassion**）和联结（**Connection**），它们将是我们这趟旅程中披荆斩棘的利器。

也许你会说：“太好了。我只要变成一个为完美主义而战的超级英雄就可以啦！”我完全理解这一想法。勇气、仁慈心和联结乍听上去像是遥不可及的海市蜃楼，但在现实生活中，我们每天都在实践着它们，只要勤于练习，这些日常实践就会成为我们生命中不可思议的礼物。幸运的是，我们自身的脆弱迫切需要这些利器，因为我们是人类，因为我们不完美，所以我们需要每天实践这些工具。只有这样，勇气、仁慈心和联结才能变为礼物——来自不完美的礼物。

在随后的第1章里我会详细介绍勇气、仁慈心和联结，以及它们如何成为创造自我价值的利器。

一旦我们掌握了这趟旅程中将要使用的这三件利器，我们就能进入问题的核心：爱、归属感和价值感，这将是下一章的内容。我会回答我在职业生涯中所面对的最困难的问题：什么是爱？我们能够爱一个人却又背

叛他吗？为什么我们渴望天长地久却又常常破坏了真正的归属感呢？我们是否爱我们的父母和孩子胜过爱自己？我们如何定义价值感，为什么我们总是撞破头皮想要得到它，却不相信它的存在？

每一段旅程都会遇到阻碍，全心投入生活的旅途也同样如此。在接下来的章节中，我会探讨全心生活、全力去爱的最大阻碍，以及如何运用有效的策略扫除这些障碍，培养乐观豁达的心态。

为了实现全心投入生活的目标，我列出了10个礼物以及一些日常实践的指导，从而为这趟旅程指明方向。每个章节即是一个礼物，包含着故事、定义、语录和感想，以指引我们如何去生活、去爱。

## 寻找共同的定义

本书有许多令人困惑的“大概念”，例如爱、归属感和真实。当务之急是界定这些在日常生活中司空见惯却很少被解释的概念，同时我认为，一个好的定义应该是易懂的、可操作的。我试图给这些词语下定义，从而帮助我们拆解并探寻其中的意义。如果我们跳过那些自我感觉良好的表面字义，挖掘全心投入生活中的那些日常行为和经历，我们就会看到人们是如何定义这些驱动他们行为、信仰和情感的概念。

例如，当研究中的受访者谈到“爱”时，我会小心解释这个概念，有时甚至需要发展出新的定义（我的确给“爱”和其他词语下过新的定义）。有时候我会在现有的文献中翻阅，以期从中找到符合受访者经历的定义。最好的例子就是“玩乐”（Play）这个词，玩乐是全心投入生活的重要组成部分，当我研究这个话题时，我从斯图尔特·布朗（Stuart Brown）的《玩出好人生》（*Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*）<sup>[1]</sup>一书中得到启发，因此我没有创造一个新的定义，而是直接引用了他的原话，因为他的作品恰好诠释了我的研究所得。

我意识到定义也会导致矛盾和分歧，不过我觉得这样也挺好。我宁愿大家一起争论这个词汇的意思，而不是对其置之不理。我们需要一种共同的语言来增强意识、达成理解，这是全心投入生活的一个重要环节。

。

## 秘密按钮DIG

2008年年初，我的博客刚开通不久，我在上面发表了一篇关于我的“深度挖掘”（dig-deep）按钮崩溃的帖子。你知道什么是“深度挖掘”按钮吧？就是当你筋疲力尽到不想三更半夜再爬起来、不想再洗一大堆衣服、不想再赶另一趟飞机、不想再多回一个别人的电话，甚至当你想朝某人竖中指，然后躲得远远的时候，你就可以摁下这个按钮。

当我们感到疲惫不堪、不知所措的时候，当我们觉得有太多事情做不完而没时间关心自我的时候，“深度挖掘”按钮就是隐藏在我们内心深处的一个秘密开关。

在我的博客里，我解释了自己为什么不去修复自己的按钮。我曾经答应自己当我身心感到不快乐的时候，我会试着放慢脚步，而不再依赖以前的老三样：撑下去、迎头干、别抱怨。这三句话确实能奏效一段时间，但我开始怀念我的秘密按钮。当我感到空虚失落时，我怀念求助的感觉。我需要找到一样利器为自己掘出一条光明大道。于是我回过头来看我的研究，寻找一条能与全心投入生活的理念保持一致的道路。也许会有比“别抱怨”更好的办法吧！

结果发现：全心投入生活的人们确实在“深度挖掘”，不过他们深度挖掘的方式与众不同。当他们筋疲力尽、不知所措的时候，他们会：

熟思（Deliberate）：通过祷告、冥想或者简单地设立意图；

灵感（Inspired）：做出全新的、不同的决策；

行动（Going）：立即采取行动。<sup>[2]</sup>

自从我发现了这三件法宝，我也像他们一样尝试“深度挖掘”，竟然获得了意想不到的惊喜。最近发生的一个例子是，当我在庞大的互联网中迷失了方向时，我荒废了工作，整天待在电脑前盲目地上网玩Facebook，既谈不上休闲，也谈不上创作，只是消磨大量的时间和精力。

我尝试了这个新的“深度挖掘”——熟思、灵感、行动。我告诉自己：“如果你想充电，如果沉迷网络的确让你感到开心和放松，那么就去

做。假如不是的话，就该好好考虑其他休闲方式。找点有意义的事情来做，而不是耗费精力干这些无聊的事。最后同样重要的一点是，马上开始行动！”我关上手提电脑，祷告了几句，提醒自己要学会自我仁慈，并观看了那部在我书桌上搁置了一个多月的电影。这才是我真正想要的。

这不是老式的“深度挖掘”——撑下去。我并没有强迫自己非工作不可或只做那些富有成效的事，而是虔诚祈祷，潜思默想，还心灵一份宁静。

后面章节中的每一个礼物都带有“深度挖掘”的部分，以帮助我们开始思考如何才能深思熟虑、寻求灵感做出决策、并立即采取行动。我愿意和读者分享我的经验之谈，同时我也建议你找到适合自己的策略，这些新的策略比老一套的“撑下去”要管用得多。

## 羞耻感：从你最怕展露的自我开始

本书充满大量宏大的主题，比如自我仁慈、接纳和感恩。我不是第一个讨论这些主题的人，当然我也不是那个最聪明的研究者或最有才的作家，但我绝对是第一个从全心投入生活的角度来解释这些主题如何单独或联合起来发挥作用的人。更重要的是，我也是第一个从多年钻研羞耻感和恐惧的研究者的角度来探讨这些主题的人。

坦白说，我不止一次想要放弃研究羞耻感这个主题，当我把所有的精力投入到这项恼人的工作中时，其中的艰辛可想而知。好几次，我都想举手投降：“我不干了，这也太难了。外面还有许多有趣的事情等着我去做。我现在就想撒手不干了。”我并没有选择研究羞耻感和恐惧这一课题，而是研究选择了我。

现在我总算知道自己坚持下去的理由了。我需要的——不论是从专业上还是从个人方面而言——就是全心全意地投入这项研究。我们可以大肆讨论勇气、爱和仁慈这些话题，不过除非我们愿意真诚地交流是什么阻碍了我们在日常生活中的践行，否则我们就只是纸上谈兵而已，永远都是如此。

勇气听起来不错，但我们需要讨论的是如何才能摆脱别人对自己的



看法。然而对我们大多数人而言，摆脱世俗的眼光是一件可怕的事情。我们都想拥有仁慈心，但我们是否愿意看到划定界限和说“不”反而是仁慈心的重要组成部分呢？即使说“不”会令别人失望，我们仍会这么做吗？归属感是全心投入生活的重要组成部分，可我们首先要学会自我接纳——但为什么做到这一次却如此困难呢？

在写这本书之前，我不停地问自己：“这本书值不值得写下去？我对别人有什么贡献？”讽刺的是，我想我最有价值的贡献就是从研究羞耻感的角度来探讨爱、归属感和价值感的话题。

从这项研究中，我清楚地了解到羞耻感如何使人感觉恐惧和渺小，这使我不仅仅是提供一些好的观点，更重要的是，这一视角让我有幸与各位读者分享一些能改变我们生活的真实策略。如果你想知道为什么我们如此害怕展露真实的自我，我们就必须认识羞耻感和恐惧的力量。倘若我们不能忍受诸如“你永远不够完美”或者“你以为你是谁”这样的评价，我们就无法朝新的方向前进。

当我被羞耻感这个课题压得喘不过气时，我真希望自己能在那段经历失败和绝望的时期，能够拥有现在我所知道的一切。如果能回到过去，我一定会悄悄地告诉以前的我，正如此刻我们开启这段旅程时我想对你说的一样：

坦露自己或许痛苦，但远不如我们用生命来躲避它来得痛苦；承认自己的弱点或许危险，但远不如我们放弃爱、归属感和喜悦来得危险——正是这些体验让我们变得脆弱不堪，但我们只有勇于探索黑暗，才能发现无限的光明。

THE  
GIFTS OF  
IMPERFECTION

| Part 1 |  
准备

带上一颗勇敢的心，  
共赴这趟旅程，  
它充满致命诱惑与错误的指引，  
若你依然选择，  
全心投入生活，  
全力去爱，  
你做好准备了吗？

01

人生的必需  
勇气、仁慈心、联结

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

勇气是一种习性、习惯、美德，只有勇敢的作为才能使你充满勇气。正如只有在水里游动，你才能学会游泳。只有大胆作为，你才能学会勇敢。

——女性主义神学家玛丽·戴利

---

在日常生活中，我们可以通过实践勇气、仁慈心和联结来培养自我价值感，而落脚点就在于实践。著名的女性主义神学家玛丽·戴利（Mary Daly）曾说过这样的话：“勇气是一种习性、习惯、美德，只有勇敢的作为才能使你充满勇气。正如只有在水里游动，你才能学会游泳。只有大胆作为，你才能学会勇敢。”这个道理对于仁慈心和联结同样适用。当我们对自己和别人表示仁慈的时候，我们就拥有了仁慈心；当我们与外界建立了联系，我们就拥有了联结感。

在界定这些概念和解释它们的作用之前，我想先让你知道它们在现实生活中是怎样联合起来发挥作用的——答案就是实践。下面和你分享一下发生在我身上的经历，这些故事关乎唾手可得的勇气、“我会陪着你”的仁慈心以及让我们获得价值感的联结。

## 不完美的演讲

不久前，一所公立小学的校长和家长联谊会的负责人邀请我给家长们做一场关于复原力与界限之间的关系的讲座。我当时正忙于向家长和学校收集全心投入生活的案例，所以觉得这次机会十分难得，以至于兴奋得有些不知所措。

当我踏进学校的礼堂，我对到场的家长听众感到十分陌生，他们似乎显得格外的焦躁不安，于是我向校长求助该怎么办，她耸了一下肩膀就走开了，家长联谊会的负责人也不做任何表态。我只好硬着头皮走进去。

当校长介绍我时，我就坐在前排的座位上，这种场合着实令我尴尬，每当介绍人对我极尽赞美之词的时候，我就感到很难受，恨不得马上逃离现场。

校长热情洋溢地喊道：“今晚你们可能不太乐意来聆听这个讲座，但是为了我们的孩子，我们必须听。布朗博士的讲座会改变我们的学校，也将改变你们的生活！不管我们乐不乐意，她都会帮助我们纠正错误！”

她嘹亮且极具煽动性的声音显得有些动气，仿佛是在介绍摔跤狂热

大赛，就等我这个选手和闪光灯隆重登场。

在众目睽睽之下，我走上了讲台，真想一吐为快：“我感到非常不舒服，我很荣幸能够站在这里，但我不是来纠正谁的错误的。我不想让大家认为我能够在接下来的一个小时内改变整个学校的命运。”

但我始终没有说出口。我开始大谈特谈我的脆弱，我虽然是一个研究者但同时也是一个焦虑的父母，但在座的家长们好像不太买我的账，而是直勾勾地盯着我。

一位坐在前排的家长双臂紧抱在胸前，咬紧牙关，连脖子上的青筋都暴露了出来。每隔三四分钟他就换一次座位，还不时朝我翻白眼，再重重地叹一口气，他的叹气声比我听过的任何叹息声都要响亮，我甚至怀疑他是不是在叹息，因为那更像是在发出表示不满的“哼”的一声！邻座的家长对他的举动表现出很窘迫的样子，尽管大家对我仍然有种莫名的不满，但是无疑这位家长的做法让我们所有人都感觉相当难受。

作为一个经验丰富的老师和团体领导者，我知道应该怎么处理眼前的情境，也习惯于解决这样的问题。当别人给你添乱时，你只有两个选择：第一个是忽略他的存在；第二个则是稍作休息，私下询问他原因。当时我的演讲被他怪异的举动中断了，然后我做了一个再错误不过的决定：我居然试图打动他。

我开始提高音量并表现得生机勃勃，还引用了足以让现场的家长崩溃的可怕的研究数据，这一切仿佛是在声明：你最好乖乖地听我的话，否则你的小孩读到三年级就会辍学、到处搭便车、吸毒、干些危险的事。

完全不管用。

没有任何观众朝我点头或者咧嘴笑，我无异于激怒了另外250名早已不耐烦的家长。这真是惨痛的教训。试图打动或说服这样的听众永远是一个错误，因为这意味着你要用真诚来交换别人的认可。千万不要指望用这种方式来体现你的价值，天啊，我是在白费工夫！

演讲一结束，我就急匆匆地冲到停车场，钻进车里。我的脸涨得通红，心也狂跳不已，感觉自己无地自容。我尽量不去回想刚才自己疯狂



的举动，可是做不到，羞耻感像一场风暴向我袭来。

## 应战羞耻心

当羞耻感完全把我席卷的时候，我完全失去了立足点，觉得自己一无是处。我自言自语道：“我真是个笨蛋。我为什么会那么傻呢？”

对羞耻感的研究工作最大的好处就是我能立刻察觉到羞耻感的存在。首先，我清楚地知道自己感到羞耻时出现的生理反应——口干、感觉时间停滞、视野狭窄、脸红、心跳加速。这些痛苦的警示在我大脑里像慢动作一般地不断回放。

我也知道如何应付这些反常的举动：拿出勇气，面对它！每个人都拥有过去，我们需要一个信任的人分享自己过去的经历，我们渴望对方能带着一颗仁慈心来倾听我们的故事。我们需要勇气、仁慈心和联结，越快越好。

当我们拿出勇气，诉说自己的过去，羞耻感就会消失，它最害怕被倾诉——一旦被分享，它就无法存活。羞耻感喜欢隐藏在角落里，最可怕的是，当我们感到羞耻的时候，我们总是习惯把它埋在心底。一旦我们保持缄默，羞耻感就会肆意扩散。我必须大声告诫自己：“我得马上找人倾诉！布琳，勇敢一点！”

但是对于仁慈心和联结最困难的地方在于：我们不能随便找个人就倾诉。倾诉不是一件容易的事，我有很多好朋友，但只有少数几个人是在我感到羞耻时愿意践行仁慈心的对象。

假如我们选错了倾诉对象，情况只会雪上加霜。我们需要稳固的联结关系，就像一棵扎根在泥土中的粗壮大树。谁都想避免以下的情形：

- 1.朋友听完你的倾诉之后，也替你感到羞愧。她的喘息增强了你的恐惧感，接下来是彼此间尴尬的沉默，你还要反过来安慰她。
- 2.朋友同情你，而不是“感受你所感受的”（即我了解你的感受，我和你有同样的感受，我会一直陪伴你）。如果你想

让“羞耻风暴”来得更猛烈些，不妨这样说：“噢，你这个可怜娃儿。”或者换个消极攻击的说法：“朋友，我只能为你祈祷。”

- 3.朋友渴望你是她在实现自我价值和真实表达方面的标杆。她帮不上你的忙，因为她对你的不完美感到失望透顶，你辜负了她的期望。
- 4.朋友忍受不了你的脆弱，于是埋怨你：“你怎么能让这种事发生呢？你当时在想些什么？”或者她谴责他人：“那个家伙是谁？真想狠狠地踹他一脚。”
- 5.朋友总是力求完美，规避负面情绪，被你说的故事弄得心里很不舒服，不想承认你的确做了些很糟糕的事，认为你在夸大其词：“你太夸张了，没有那么糟糕啦。”“你其实已经做得很好了啊，你那么完美，人人都爱你。”
- 6.朋友弄不清什么是“联结”，抢走你倾诉的机会，她可能会对你说：“你那个算什么，我这个才惨呢。”

其实，这几种反应我在自己和朋友的身上都看到过，并不少见，也很正常，谁叫我们都是不完美而脆弱的人类呢？要做到真实和坦诚真的很不容易。尤其当自我价值感失衡的时候，我们很难做到对自己保持仁慈。

当我们寻求他人的同情，那个人必须足够强大，懂得变通，更重要的是，他可以包容我们的优势和缺点。能与信任的人分享挫折，我们应该感到庆幸。当我们寻求安慰时，我们要学会在对的时间里找到对的人，倾诉对的事。

我的倾诉对象是我的亲妹妹。自从“2007年的崩溃”心理治疗之后，我开始打电话向我的弟弟或妹妹倾诉我所经历的羞耻。我比弟弟大4岁，比两个双胞胎妹妹大8岁。在“2007年的崩溃”心理治疗之前，我自认为自己是个完美（正直、更优秀、更明事理）的大姐。

艾希莉很体贴，她用心聆听，对我的经历表示完全理解。她自己能够勇敢地从挫折中创造自我价值，所以她对我的遭遇感同身受。她会说一些非常真诚，并富有同情心的话：“天啊，那太不容易了。我也跳过那种舞，我讨厌那种感觉！”也许有些人不愿意听到这些话，但对我来说却是莫大的安慰。

艾希莉并没有因为听了我的遭遇而变得惊慌失措，她不会刻板地对我下评判或是责怪我，也不会试图抚平我的不快或是逗我开心，她只是在用心聆听我的倾诉，并且勇敢地跟我分享她自己的脆弱。

我感觉自己安全地暴露在她面前，同时被关爱、被接纳（对我来说这就是仁慈心的内涵）。羞耻感和恐惧会因为人与人之间强烈的联结而消退。这就是勇气、仁慈心和联结之所以成为我们全心投入生活的三件利器的原因所在。最重要的是，我愿意在我在乎的人面前表露我的不完美，这实际上加深了我们之间的关系并一直延续至今，所以我把勇气、仁慈心和联结成称为不完美的礼物。只要我们愿意接纳不完美和真实的自我，这些礼物会像流水一样不断地给予。

前文故事的后续：在那次类似摔跤大赛的学校演讲后的一个星期，我才知道原来那所学校一直面临着悬停的麻烦：家长们整天在教室里干预正常的教学秩序和班级管理，于是校长和家长联谊会的负责人在没有知会我的情况下，把这些家长拉来听我的讲座。他们告诉家长，我的演讲是为了告诉他们为什么必须停止干扰课堂的行为。换句话说，我的角色就是一个为了抵抗这些家长的雇佣兵。我也许不支持家长干预课堂的行为，但是我也不是为了对抗这些家长的雇佣兵。讽刺的是，我对这所学校发生的事情一无所知，所以我在演讲的时候压根没有提到这个问题。

记住这个故事，我们再来仔细看看有助于全心投入生活的那三件利器，以及它们是怎样联合起来发挥作用的。

## 勇气：敢于示弱的能力

勇气是我生活中的主旋律，我期望自己能充满勇气，庆幸自己已拥有的勇气，欣赏别人身上的勇气，也学习怎样才能变得更勇敢。勇气并没有使我与众不同，人人都希望自己变得勇敢。

我采访了许多人，他们向我展露了自己真实的一面——无论是坚强还是软弱。我发现全心投入生活的人们最大的共同点就是充满勇气，并不是指所有类型的勇气，而是平凡的勇气（ordinary courage）。

勇气（courage）的词根是cor，在拉丁语中的意思是“心脏”（heart）。“勇气”一词最初有多种含义，其最早的涵义是“坦率地说出自己的

想法”，久而久之，这个含义已经发生变化。时至今日，“勇气”一词更接近于“英勇”（heroic）的意思。英勇当然重要，我们的确需要英雄。不过，我们似乎已经远离了“勇气”一词的初衷，即向他人坦陈内心的想法、感受以及经历（无论好坏）。英勇的性格常常让我们命悬一线，而平凡的勇气是将我们的脆弱表露出来。在当今社会，展现脆弱的意义非同寻常。

其实，只要我们稍加留意，勇气随处可见。当人们主动寻求帮助时，就像我向艾希莉倾诉那样，这是一种勇气；当学生在课堂上举手发言说“我完全听不懂你在说什么”时，这也是一种勇气。试想一下，当你确信周围的人都能听懂，可唯独只有你敢承认“我不懂”，这需要多大的勇气啊！在我超过12年的从教生涯中，当有人勇敢地说出“你把我弄糊涂了”，这就意味着班上至少有10多个孩子可能听不懂，他们没有勇敢地说出来，但是他们却从别人的勇气中获益。

我在我女儿艾伦的身上看到了勇气。有一天晚上10点半，她从一个通宵派对上给我打电话。她对我说：“妈，你能不能开车来接我？”我接到她以后，她在车里说道：“对不起，我真不够勇敢。我只想回家，但我实在没办法了，所有人都睡着了，我不得不走进莉比妈妈的房间，把她叫醒。”

我把车开到路边，走下车，打开后车门，让艾伦挪开一点位置，我坐到她的旁边，对她说：“艾伦，开口表达自己想要的东西将会是我们能做的最勇敢的事情。我自己就经历过好几次痛苦的通宵派对，但是我太胆小了，不敢叫人来接我回家。我真为你感到骄傲！”

第二天早上吃早餐的时候，艾伦对我说：“我考虑了你昨晚说的话，我能不能再勇敢一次，让你帮帮我？”我笑了。“我下个礼拜还有一个通宵派对，你愿不愿意晚上开车接我回来？我还没有准备好呢。”瞧，这就是一种勇气。我们都可以拥有更多这样的勇气。

当我表露自己内心的脆弱和失落时，我同样能看到自己身上的勇气。多年来，如果我真的期待某件事情发生——受邀在某个特定的会议上发言、升职、电台采访——我会假装这件事并不重要。如果同事或者朋友问我：“电视台要采访你，你乐坏了吧？”我耸了耸肩，轻描淡写道：“我不知道，这没什么大不了的。”当然，在心底，我巴不得这件事情马上发生。

最近几年，我才发觉当好事没降临到我头上时，这种假装不在乎其实并不能减轻痛苦。但它的确冲淡了好事真正发生时所带来的喜悦，同时它也会带来更多的孤独感。一旦你降低事情的重要性，你的朋友很可

能就不会再打电话跟你说：“真遗憾这事没成，我知道你期望很高。”

现在，如果有人问我对即将发生的好事是否感到兴奋，我试着鼓起勇气回答他：“我对这件事确实感到很兴奋，我试着理性一点，不过我还是非常期待。”当事情失败了，你也可以从朋友那里获得支持和慰藉：“记得上次和你所说的那件事吗？没有成功，我真沮丧。”

我的儿子查理还在上幼儿园，最近，我在他的学校看到了勇气。家长们受邀参加幼儿园小朋友的节日演出。你应该见过那种场景——25个小朋友在台上表演，观众席上有50多个父母、爷爷奶奶、兄弟姐妹，拿着90多部摄像机在拍摄。家长们在半空中举着相机，争先恐后地抢拍台上的画面，每个家长都想让孩子看到自己准时到场。

观众席上一片混乱，这时班上一个新来的3岁女孩在舞台上哭了起来，因为她在舞台上看不见妈妈的身影。后来才知道，她妈妈被拥挤的交通堵在路上，错过了她的表演。当她妈妈到达的时候，我正在门口和查理道别。我看见女孩的妈妈用力推开门，四处寻找女儿。当我刚要起身，向她示意教室后面的老师正抱着她的女儿时，另一个母亲正好路过，她直盯着眼前这个焦虑的妈妈，连连摇头，还不时地翻白眼。

我站起来，深吸了一口气，真想在那个以翻白眼表示“我做得比你好”的母亲背后狠狠地踹一下她“守时”的屁股。这时，另外两个母亲微笑着朝这个眼泪汪汪的妈妈走过来，其中一个拍了拍她的肩膀，说道：“有我陪着你，我也错过了这个节目。我不是迟到，我是完全忘记有演出这回事。”我看到那个迟到的妈妈脸上的表情稍微有些放松，并拭去了脸上的眼泪。

那位妈妈走到教室后面，她的女儿在老师的安慰下，看起来已经平静多了。当她女儿从两米开外的地方朝她冲过去的时候，我敢肯定有些东西迟早会派上用场。当妈妈们停下来分享彼此的缺点和脆弱的时候，她们其实是在练习勇气。她们肯花时间停下来：“这是我的经历，你不是独自在经历着这些。”她们没有必要非停下来分享故事不可，她们完全可以加入到完美父母的大队伍中去。

从这些故事中我们可以了解到，勇气具有连锁反应。每一次我们鼓起勇气，就能使得身边的人受益一点，世界也会变得更勇敢一点。

## 仁慈心：接纳自己和他人

为了准备关于羞耻这一研究课题的写作，我几乎翻阅了所有关于仁慈心的书籍。经过大量的采访研究，我终于在美国藏密比丘尼佩玛·丘卓（Pema Chödrön）<sup>[3]</sup>的著作里找到了最佳契合点，在她所著的《转逆境为喜悦》（*The Places That Scare You*）一书中，她这样写道：“当我们实践如何表达仁慈心时，尝试去体验一下疼痛所带给我们的恐惧。仁

慈心实践就是敢于冒险。它让我们学会放松，使我们温柔地靠近我们所恐惧的东西。”

我喜欢丘卓对仁慈心实践的解释，如果我们像考察“勇气”的词源一样来分析“仁慈”（compassion）这个词，我们就能了解仁慈最初的含义并不是忍耐。“仁慈”来自于拉丁语中的pati和cum，它的意思是“去忍受……”。我相信仁慈并不是我们的基本反应，我们对（自己或他人的）痛苦的第一反应就是自我保护，责怪他人，甚至有时会为了保护自己而主观评判他人或者直接跳到“纠正模式”。

丘卓一针见血地指出人类自我保护的倾向，她认为我们必须以宽容的态度真实接纳我们所封闭的一切：“我们应从所有的经验——苦难、同理心以及残忍和恐惧中培养仁慈心。我们必须这么做，仁慈不是治疗者与伤者之间的关系，它是两个平等的人之间的关系。只有了解自己内心的晦暗，我们才能与别人的悲苦同在。当我们体察到彼此共同的人性，仁慈心才会成为现实。”

以我为例，艾希莉愿意和我的痛苦同在，她不是站在那里帮助我或是安慰我，她只是用心地陪着我——互相以平等的身份——当我感觉难受的时候，握住我的手。

## 懂得仁慈，就懂得划界线

仁慈心实践最大的障碍就是害怕划定界线并让他人对自身的行为负责。也许听上去有些奇怪，但我相信了解界线、担当、接纳与仁慈心的关系，使我变成了一个更和善的人。在“2007年的崩溃”心理治疗之前，我比现在更有亲和力——其实私下爱批评、暴躁、易怒，不过从外表上看，我还是很有亲和力。而现在，我发觉自己更富有真正的仁慈心，少了一点批评和愤懑，看待界线的方式也更加认真了。我不知道我的外表看起来怎样，但是我的内心感觉非常强大。

在做这个研究之前，我清楚地知道以上每一个概念，但是我不了解它们合为一体的内涵。经过大量访谈，我突然发现许多富有仁慈心的人实际上非常善于划定界线。懂得仁慈就意味着懂得划定界线，这个结果令我大吃一惊。

我从中学到一点：仁慈的核心是接纳。当我们越是接纳自我和他人，我们就会变得更加富有仁慈心。当然，我们很难接纳那些伤害、利用、蔑视我们的人，但是这个研究告诉我，如果真正想要实践仁慈心，我们必须划定界线，也让别人学会对自身的行为负责。

我们生活在一个求全责备的世界里——我们总想追究是谁的错，以及某人为此付出了多少代价。我们所处的生活、社会环境和政治场合充满了太多的歇斯底里和指指点点，但我们很少去追究是谁的错。为什么会这样呢？抱怨那些我们无力去追求的有意义的结果使我们精疲力竭。从华盛顿白宫、华尔街，再到我们的学校和家庭，正是这种愤怒地抱怨太忙太累的思维定势使我们变得自以为是，缺乏仁慈心。

如果我们变得更仁慈、坚定，情况会不会变好一点？如果我们的生活少一点愤怒，多一点担当，会不会有所不同？如果我们的工作和生活少一点责怪、更加尊重彼此间的界线，会是什么样子呢？

最近我给一群公司的管理人员做了一次演讲，他们试图处理好复杂的人事关系。其中一个项目经理告诉我，当他听完我谈到利用羞耻作为管理工具的危害之后，他很担心自己是否已经羞辱了他的团队成员。他告诉我，当他感到受挫时，他会挑出几个人在团队会议上批评他们的工作。

他说道：“我很有挫败感，有两个员工根本不听我的话。我跟他们详细解释了项目的细节，尽量让他们听懂我的意思，但他们还是按照自己的想法一意孤行。我真是没辙了。我非常生气，感觉自己被逼进了死胡同，于是我就直接在其他同事面前批评了他俩。”

我问他有没有让那两名手下对自己不按照项目规定的行为有所担当，他很不解地问道：“担当是什么意思？”

我解释说，“当你跟他们解释你的期望和目标之后，你有没有告诉他们如果不按照计划行事或者达不到目标会有什么后果？”

他答道：“我没有提到有什么严重后果，他们应该知道自己要按照规定来做事啊。”

我给他举了一个例子，“好吧，你有没有告诉他们你会记录他们的工作表现，或是提醒他们如果破坏项目规定会收到正式警告，而如果他们继续任意妄为的话，还有可能被炒鱿鱼？”

他摇了摇头说：“不，那样太严重了，而且人力资源部的同事也会参与进来。问题就闹大了。”

与羞耻感和责骂相比，划定界线和让别人有所担当的确更费工夫，

但也更有效。毫无担当的羞耻感和责怪对夫妻、家庭、机构和团体来说都是有害的。首先，当我们感到羞耻和责怪他人的时候，我们就把关注的焦点从最初那个有问题的行为转移到了自身的行为上。当那个老板当着其他同事的面羞辱他的员工时，那么唯一有问题的就是这个老板的行为。

除此之外，如果我们不恰当地说明后果，人们就会忽略我们的请求——尽管听起来像是威胁或是最后通牒。如果我们告诫孩子不准把衣服扔在地板上，而且他也知道不这样做唯一的后果只是几分钟的责骂，那么他就会自然而然地觉得这种要求并不是那么重要。

令人难以理解的是为什么让他人对自身的行为有所担当，会使我们自己变得更富有仁慈心和接纳力。事实上，我们可以做到，而这也是培养仁慈心和接纳力的最佳方式。我们能够使别人正视自身的行为，而不用通过斥责或拒绝的方式，如解雇某人、给学生不及格的成绩、责罚孩子。关键是要把这个人与他自身的行为分开——强调事情本身，而不是人（在接下来的章节中我会详细介绍）。同理和理解他人会给我们自己带来不适，了解这一点也很重要。我们不应该仇恨某人，或者认为他们活该如此，要远离这种幸灾乐祸的心态，而这正是我们的问题所在。当我们讨厌的人对他自身恶劣的行为负责时，我们会感到开心，而实际上这无异于沉溺在羞耻和责怪的怪圈中。

当我们没有划定界线或是并没要求他人对自身的行为负责的时候，我们会感到被利用、被恶劣地对待，这就是为什么我们经常攻击他人的原因，这比仅仅提出一个问题更有杀伤力。我们必须了解羞耻、责怪和自以为是的愤怒会严重危害与他人的关系和自身幸福。愤懑也无助于仁慈心实践。如果我们想要实践接纳和仁慈心，我们必须划定界线，并让他人对自身的行为有所担当。

## 联结：关注、倾听与重视的来源

我给“联结”下的定义是：存在于人们之间的能量——当人们觉得自己被关注、倾听和重视时；当人们的付出与收获没有受到任何评判时；当人们从关系中获得支持和力量时。

在向艾希莉倾诉之后，我俩都能感受到强烈的联结。我知道自己被



关注、倾听和重视。虽然我很害怕，但是我能找到需要的支持和帮助。我们都获得了力量和满足感。事实上，几个星期之后，艾希莉告诉我：“你给我打电话的那天我真是开心死了，那通电话对我有很大的帮助，你让我知道我不是一个人经历过那样的事，我很开心我也能帮到你，你能信任我真是太好了。”关系产生了联结。

事实上，从生物学上讲，我们天生需要联结。从我们出生的那一刻起，我们就需要联结，进而在情绪、生理、精神和智力上维护自己的生存。10年前，若有谁提出“我们天生需要联结”这个观点，肯定会被人看作是新潮概念。今天，联结的需要不仅仅是情感或者直觉，准确地说，它更是一门神经科学。

在丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）所著的《情商：人际关系新论》（*Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*）中，他通过生物学和神经科学的最新成果证实了“我们天生需要联结”这一观点，我们的人际关系塑造了我们的生理结构和人生经验。戈尔曼写道：“即使是最司空见惯的情境在大脑中也能起到调控器的作用，启动我们的情绪。我们在情感上与某个人的联结越强烈，彼此间的相互作用力就会越大。”我们在人际关系中体验到的联结感同样影响大脑的发展和运转。

## 科技也是一种联结吗

我们需要联结的天性导致联结的缺乏会变得更加现实和危险。有时我们自认为具有联结感。例如，科技已经成为联结的冒名替代品，我们自以为与他人产生了联结，其实不然——至少这不是我们需要的联结方式。在科技的疯狂世界里，我们混淆了信息交流和情感联结。我们插上电源，并不表示我们就获得关注和倾听。事实上，这种交流方式意味着我们花更多的时间上网玩Facebook，而不是面对面地和在乎的人沟通。不知道有多少次，当我走进一家餐厅时，总会看到父母们在玩手机，而他们的孩子也正忙着发短信或玩电子游戏机。一家人像这样聚在一起又有什么意义呢？

当我们思考联结的定义时，很容易把它误以为是科技的联结。同时，我们必须放下对自我满足的迷思。联结的最大障碍之一就是我们所处的文化强调的“独”，我们认为成功不需要任何人。很多人都愿意伸出援

手帮助他人，但是当我们自己需要帮助时，却犹豫该不该向别人求助。世界上似乎有两类人，一类是“提供帮助的人”，另一类是“需要帮助的人”，实际上每个人都是两者兼具。

从全心投入生活的人们身上，我学到了他们的付出和收获，但更多的是：

除非我们能够带着一颗开放的心接受别人的帮助，如若不然，我们就永远无法学会敞开心扉地付出。当我们对接受帮助做评判时，也在有意或无意地给提供帮助做评判。

多年来，我在家里一直扮演着助人者的角色。我能够帮他们解决危机、借钱给他们并提供建议。帮助别人总是能给我带来快乐，可每当我有困难的时候却不乐意向我的弟弟妹妹求助，尤其是经历了“不完美的演讲”之后更是如此。那时候，我不承认自己的慷慨相助和做评判有任何联系。但现在我终于明白，我之所以从来不需要别人帮助却总是帮助别人，是因为我能从中获得价值感。

在我崩溃的时候，我需要帮助。我需要有人给我支持、建议，并紧紧握住我的手。向家人的求助让心灵的隐痛得以释放，被阻塞的爱的能量又重新回到家里。我的生活可以崩溃，我也可以不完美，他们可以和我分享他们的力量与智慧。如果联结是人与人之间的能量，那么这股能量应该是双向流动的。

全心投入生活的人生旅程并不是走下坡路，而是一条我们有意选择的康庄大道。坦白说，这种观点也许有些违背当下的主流文化。主动说出自己的故事、感受别人的痛苦、在这个冷漠的世界里与他人真实地产生联结绝不是一时兴起的事情。

实践勇气、仁慈心和联结就是面对人生，看着周围的人，可以坦然地说：“我好累。”

02

---

人生的真谛  
爱、归属感、自我  
价值

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

爱是我们生命中最重要东西，它是我们内心迸发出意愿去战斗或牺牲的激情，但对于这个字眼，我们却总是难以启齿。倘若没有一个柔软的词汇，我们甚至不敢直接谈论它、思考它。

——美国作家黛安·艾克曼

---

## 每时每刻每个人皆有价值

爱和归属感是人类不可或缺的经验。在采访过程中，我发现有的人能感受到强烈的爱和归属感（**belonging**），而有的人却为此苦苦挣扎，他们的唯一区别就在于是否具有自我价值感（**worthiness**）。这是一个简单而复杂的问题：如果我们想要体验真正的爱和归属感，我们必须相信自己值得拥有它们。

只要我们放下别人的看法，满足于真实的自我，就能找到自我价值感——觉得自己足够完满，并认同自己值得拥有爱和归属感。如果我们的行为不符合他人的期待，我们常常会远离真实的自我，从而迎合他人的预期以获得对自我价值的认同。自我价值感是帮助我们拥有爱和归属感的重要因素，而它恰恰就存在于我们的人生故事当中。

我们面临的最大挑战就是：相信现在——此时此刻的我们是有价值的。价值感不需要任何先决条件，不过我们很多人都能列出一份很长的关于此类先决条件的清单：

- 当我减掉20磅时，我就感到自己有价值。
- 当我怀孕时，我就感到自己有价值。
- 如果我能够把酒戒掉，我就感到自己有价值。
- 如果人人都说我是一个好父母，我就感到自己有价值。
- 当我能够卖出自己的艺术品赚钱时，我就感到自己有价值。
- 如果我能维持自己的婚姻，我就感到自己有价值。
- 当我找到另一半时，我就感到自己有价值。
- 当爸妈终于赞成我的决定时，我就感到自己有价值。
- 如果他回我电话，约我出去，我就感到自己有价值。

- 当我不费吹灰之力就能把事情干好，我就感到自己有价值。

全心投入生活的真正核心在于：当下这一刻的价值感，既没有先决条件，也不是“当……时”。我们“现在”就值得拥有爱和归属感，此时此刻，如此而已。

若想拥有自己的人生和自我价值感，除了放下“如果”“彼时”之外，另一个关键即要更好地理解什么是爱和归属感。奇怪的是，我们对爱和归属感梦寐以求，却很少讨论它们到底是什么，以及它们如何影响我们的生活。

## 生命不可或缺的主题：爱和归属感

多年来，我在研究中一直回避“爱”这个词，因为我不知道如何定义它，不确定我了解的“爱”的含义是否能站得住脚。尽管有关的名言和歌词见解深刻，也能激发我的灵感，但是我并不想直接引用它们。

无论我们多么渴望爱，我们都很少谈及爱是什么。回想一下，你可能每天都在说“我爱你”，但最近一次你和别人讨论爱的含义是什么时候？从这个意义上说，爱其实与羞耻感一样。我们拼命想摆脱羞耻感，甚至绝口不提这个词，但是摆脱羞耻感最好的方法就是把它说出来。也许我们很怕讨论像爱和羞耻感之类的话题，大多数人喜欢安全感、确定性和明确的事物，而羞耻感和爱却根植于人性的脆弱和温柔。

归属感是人类经验中不可或缺但却很少被提及的另一个主题。

大多数人常常把“适应”（fitting in）与“归属感”混为一谈。我和许多人一样，都很擅长适应环境。我们知道该如何努力获得别人的认可和接纳，知道穿什么衣服得体，知道该说什么话，知道怎样取悦他人——我们每天过着像变色龙一样的生活。

这项研究带给我最大的震撼就是，让我明白了“适应”和“归属感”不是一回事。而事实上，适应是归属感的阻碍。适应是为了使自己获得别人的接纳而审时度势，改变自己；归属感则不需要我们改变自己，而是保持自我。

爱和归属感总是无法确定。尽管联结和关系是生活的重要组成部分，我们却无法真正地衡量它们。相关的定义也不能给出确切的答案，关系（relationship）和联结是人与人之间不可度量的空间距离，我们永远也无法彻底弄清这个距离究竟是多少。那些讨论爱和归属感的人只是尽力在回答一个永远没有答案的问题罢了，包括我自己在内。

爱和归属感形影不离。在我的研究中出现成对的概念着实令我感到惊讶，爱和归属感就是很好的一对例子。我不能把这两个概念分开，因为当人们提及其中一个的时候，总会自然而然地提到另一个（喜悦和感恩也是如此，下一章我会详细介绍）。这两种情绪或体验紧密交织在一起，构成了人生中丰富的经历，我们很难将它们分开，这两者的关系并非偶然，而是意味深长的。爱是归属感的一部分。

我对此深信不疑。在收集了千万个故事之后，我得出了一个结论：强烈的爱和归属感是人类不可或缺的需要。无论是在生物、认知、身体或精神上，我们都需要爱、被爱和归属感。如果这些需要得不到满足，就无法正常地生活，我们会崩溃、陷落、麻痹、疼痛、伤害别人、生病。当然，生病、麻痹和伤害可能另有原因，但是缺乏爱和归属感总会导致痛苦。

回顾长达10年的访谈记录，我花了3年时间才总结出了爱和归属感的定义：

### — 爱 —

当我们把自己最脆弱、最强大的一面坦露给别人时；当我们怀着信任、尊重、好感和喜爱与人交往并珍视彼此间精神的联结时，我们就拥有了爱。

爱不是我们付出或得到什么，它是存在于一个人心里的一粒种子，然后在两人之间慢慢培育、生长而形成的联结——我们只有爱自己，才能爱他人。

羞耻感、责怪、蔑视、背叛、有所保留的情感都会阻碍爱的生长，只有当这些阻碍被承认、修复、削弱的时候，爱才能存活下来。

### — 归属感 —



归属感是人类与生俱来的欲望，即渴望成为比自己更强大的事物的一部分。出于本能，我们常常通过适应环境和追求别人的认可来获得归属感，但适应和认可都不能取代归属感，反而会成为真正获得归属感的阻碍。只有当我们展露真实的、不完美的自我时，我们才能获得归属感，自我接纳比归属感更加重要。

我花了很长时间才得出这两个概念，一个原因是我并不愿意接受这个事实。如果我研究的是鸟粪对盆栽土壤的作用，那么事情会简单得多，但爱和归属感常常是私人的、痛苦的回忆。有时候，当我从资料中归结出类似的定义时，我会忍不住哭起来。我不想让“自爱”（self-love）限制了我对孩子或丈夫的爱。为什么呢？因为爱他们，接纳他们的不完美比聚焦对自身的爱要容易得多。

如果你看着爱的定义并从“自爱”的角度仔细思考它，爱其实是非常明确的东西。自爱意味着学会信任自己，尊重自己，对自己友善，喜爱自己。但这却是一个艰巨的任务，因为我们大多数人对待自己都十分苛刻。我会对自己说狠话却从来不敢对别人那么说。很多人都能立刻想到：“天啊，我真是一个笨蛋”、“天啊，我怎么这么傻”这类常常对自己说的话。正如称我们爱的人是“笨蛋”或者“傻瓜”是与爱的实践背道而驰一样，对自己说这些狠话也会影响我们对自己的爱。

值得注意的是，在归属感的定义里我使用了“天性”和“与生俱来”的字眼，我确信归属感早已写入我们的基因之中，并且与我们最原始的生存本能联结在一起。在追求完美主义的社会里，自我接纳是一件多么困难的事，我们骨子里又有多么渴望归属感，也难怪我们会穷尽一生去适应环境，以期获得别人的认可。

这话说得倒也容易：“只要让我成为集体的一分子，我可以成为他们需要的任何一种人。”从帮派到组织，如果我们对归属感的需要能被满足，我们会竭尽所能去适应环境，但结果常常事与愿违。只有当我们表露最真实的自我，拥抱自我时，才能获得真正的归属感。

## 爱是一种行动

如果把爱看作是一种行动，而不是一种感觉，基于此，很多人将会自动假设爱就是一种责任与担当。

我在工作中和私下里苦苦思索爱和归属感的定义，也不得不承认它们彻底改变了我生活以及教育孩子的方式。当我感到疲惫或焦虑时，我会变得爱钻牛角尖、抱怨他人——尤其是对我的丈夫史蒂夫。如果我真的爱他（事实上，我确实爱他），我每天的表现都很重要，否则的话，光有一句“我爱你”就不够了。当我们不对自己口中声称爱的那个人实践爱意的话，反而会消耗我们更多。口是心非的生活会让人疲惫不堪。

我不禁思考“表达爱”和“践行爱”的区别。在最近一次电台采访中，主持人问我如何看待许多名人出轨的现象，“你能爱一个人却又背叛他，或对他很刻薄吗？”

我思考了很久，然后在我研究的基础上给出了一个完美的答案：“我不知道你是否能爱一个人却又背叛他，但是我知道如果你背叛你爱的人，那就不是在实践爱。对我而言，我不仅想让那个人对我说爱我，我希望他每天都能对我实践这份爱。”

这些概念不仅有助于我了解人与人之间的爱，也使我认识到自爱和自我接纳并不是可有可无的，它们不能等到我空闲时才去实践。爱和归属感的践行刻不容缓。

## 我们能够爱别人胜过爱自己吗

自爱和自我接纳的概念彻底颠覆了我的思维方式。2009年初，我在博客上询问读者如何看待自爱的重要性，以及对“我们不能爱别人胜过爱自己”这一论述的看法，结果在留言回复里掀起了一股热议。

有些人极力反对拿自爱和爱别人相提并论；有些人则认为通过爱别人可以让我们更爱自己；有些人索性留下这样的话：“谢谢你毁了我美好的一天。我根本就不想考虑这个问题。”

以下两个论述以通俗易懂的方式解读了这些复杂的概念。我非常乐意分享心理健康专家、作家兼摄影师贾斯汀·瓦伦汀（Justin Valentin）的一段话：

从孩子身上我学会了无条件的爱，当我感到难受的时候，我学会了自我仁慈和更多的付出。当我看着跟我长得很像的女儿时，我仿佛看到了小时候的自己。她时刻提醒我要善待住在我心底的那个小女孩，爱她，接纳她，就像对待我自己一样。对女儿的爱让我想成为一个更优秀的人，我也试着努力爱自己、接纳自己。但即便如此，我还是更疼爱我的女儿.....

也许从这个方面考虑会更有意义：来找我做心理咨询的病人大多是药物成瘾的母亲，她们爱自己的孩子胜过爱自己，她们毁掉了自己的生活，憎恨自己，甚至时常伤害自己的身体。她们说着憎恨自己，但是却很爱自己的孩子。她们相信自己的孩子非常可爱，却觉得自己很可憎。从表面上看，有些母亲确实很爱自己的孩子。但是，爱孩子是否意味着可以无意中伤害他们，就像伤害自己一样？这个问题与二手烟很相似。一开始，我们认为吸烟没有多大的危险性，顶多只会伤害自己，但是我们渐渐发现，多年以后，二手烟也是非常致命的杀手。

蕾娜·柯布（Renae Cobb）在白天是一名正在培训中的心理治疗师，晚上她摇身一变成为一名作者，偶尔客串博客撰稿人。她这样写道：

可以确定的是，我们所爱的人激发了我们可以到达的爱的高度，以及前所未有的仁慈心。但是为了实现那个高度，我们不得不挖掘更深层次的自我：光明/阴暗、善/恶、热爱/破坏，挖掘自我是为了更好地去爱别人。所以我并不确定是非此即彼，还是两者兼顾。我们深深地爱上某人，仿佛胜过爱自己，这份强烈的爱驱使我们去挖掘自我，只有这样，我们才能学会自我仁慈。

我完全赞同贾斯汀和蕾娜的说法。爱自己和接纳自己是勇气的最后落脚点。在一个提倡“把自己放到最后一位”的社会里，自爱和自我接纳无疑是具有颠覆意义的概念。

如果想参与这场颠覆，我们必须剖析爱和归属感；必须了解什么时候、为什么我们拼命想获得价值感却总是三缄其口；还必须弄清是什么阻碍了我们拥有爱和归属感。每一段旅途都会遇到阻碍，全心投入生活的旅途也不例外。下一章将会讨论我们全心去生活、去爱的最大阻碍是什么。



---

路途中的阻碍  
羞愧、恐惧、脆弱

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

羞耻感是心灵的沼泽地。

---

——荣格

## 全球最振奋人心的思想领袖

2008年，我受邀在一个叫作UP Experience的会议上作演讲，我非常喜欢赞助这项活动的那对夫妇，于是我不假思索地答应了。

你有没有遇到过完全不知道一件事情的来龙去脉，但光听名字就觉得它还不错的情形？这次会议就是一个例子。

我在2008年年底接受了邀请，2009年，我才在UP Experience网站上看见会议演讲人的名单。名单上全是耀眼夺目的名人，而我的名字也在其中。宣传海报上赫然写着：“全球最振奋人心的16位思想领袖和演说家。令你大开眼界的一天！”

我害怕了，我无法想象自己和这些名人同台演讲，他们中有首次发现泰坦尼克号残骸的考古海洋学家罗伯特·巴拉德（Robert Ballard）、旧金山市市长加文·纽森（Gavin Newsom）、主管海登天文馆以及主持NOVA电视节目的天文学家奈尔·德葛拉司·泰森（Neil deGrasse Tyson）、奥巴马总统竞选活动的幕后天才戴维·普洛夫（David Plouffe）……这些还只是15位名人中的4位而已。

我感觉自己像是来滥竽充数的，我被这个阵势吓坏了。这个会议模仿TED演讲的形式，每个演讲者只有20分钟的时间表达他们最前沿的思想和探索，讲座面向的观众是那些所谓的“C族群”——大多数是公司里的首席执行官（CEO）、首席财务官（CFO）、首席运营官（COO）和首席信息官（CIO），他们每人出资1 000美元支持这项为期一天的活动。

看完演讲者的名单之后，我立刻打电话给我的好友珍，并把名单上的名字念给她听。念到最后一个名字的时候，我深深地吸了一口气说：“我不敢相信。”

尽管当时我们是在电话里通话，相隔着几千公里的距离，我仿佛看见她连连摇头，对我说道：“把你的量尺拿开，布琳。”

我战战兢兢地问道：“什么意思？”

珍继续说道：“我了解你。你肯定已经想好在那20分钟里谈论你的研究和那些复杂的东西了吧。”

我还是不明白她的意思：“嗯，是啊。我当然要谈我的研究。你有没有听见名单上的名字？他们……他们全是大人啊。”

珍“咯咯”地笑起来，说道：“你需要查一下他们的年龄吗？”

我哑口无言，气氛如同死一般的沉寂。

珍解释道：“事情是这样的，你是一个研究者，但你最棒的地方不是存在于你脑子里的东西，而是你能用心把它讲出来。只要你尽力做你擅长的就好了——讲故事，讲真实发生的事，如实地讲出来。”

我挂断电话，翻了翻白眼，心想：讲故事，你开玩笑吧？兴许我还能做木偶戏呢。

通常我准备一个演讲只需要一两天时间，我不会照着稿子念，不过我会做一个视觉演示，简要概括我演讲的大意。但这次不同，木偶戏本可以更简单些，我为了这个演讲搁置了好几个星期，仍毫无进展。

一天晚上，离演讲还剩两个星期。史蒂夫问我：“你的演讲准备得怎么样了？”

我放声大哭起来：“什么怎么样，我什么也想不出来，什么也做不了。我打算假装出车祸或其他什么意外。”

史蒂夫坐在我旁边，紧紧地握住我的手，说道：“怎么了？这一点也不像你。我从来没见过有你搞不定的演讲。你一直很擅长做这些事啊。”

我把脸埋在手心里，喃喃地说：“我被卡住了。我总是忍不住想起几年前那次可怕的经历。”

史蒂夫吃惊地问：“什么经历啊？”

“我从来没有跟你提过。”我解释道。他的身体微微倾向我，等着我的回答。



“5年前我搞砸了一个演讲，那真是一次彻彻底底的失败。我很担心事情会重演。”

史蒂夫不敢相信我居然一直隐瞒着这次痛苦的经历：“到底发生了什么事？你为什么告诉我？”

我起身离桌，说道：“我不想提了，说了只会让事情变得更糟糕。”

他抓住我的手，把我拉回桌子边。他眼巴巴地望着我，摆出一副打破砂锅问到底的架势：“难道我们不该分享痛苦的事情吗？难道谈话没有任何用处吗？”我疲惫得无力招架，只好向他全盘托出了事情的经过。

## 豁然开朗

5年前，我的第一本书刚刚上架，我受邀在一个女性的交流午宴上演讲。我非常兴奋，就像这次UP Experience的演讲一样，我能够在—群“普通”人——不是心理治疗师或学者——只是一群“普通的”生意人面前演讲。事实上，这次活动是我第一次面对普通的听众。

我早早来到了活动现场，一个豪华的乡村俱乐部，然后向一位女性负责人做了自我介绍。她上下打量我仿佛有一个世纪那么久，她简短地和我打了一声招呼：“你好，你看起来一点儿也不像个研究者。我等会儿要介绍你，我需要你的个人简历。”

我还没说完“认识你很高兴”，就被她打断了，不过没关系，我把简历递给她，算是自我介绍完毕。

她看了我的简历大约有半分钟，然后递回给我，隔着老花镜，厉声地问道：“简历上说你专门研究羞耻，真的吗？”

刹那间，我感觉自己是一个站在校长办公室里的10岁小女孩。我抬起头，细声回答：“是的，女士。我专门研究羞耻。”

她噘起嘴唇，一字一顿地问道：“你还研究别的东西吗？”

我一时答不上来。

“还有吗？”她追问道。

“有，我还研究恐惧和脆弱。”

她顿时发出既像尖叫又像喘息的声音：“之前我听说你的研究是教人们怎样变得更快乐，怎样建立紧密的联结关系，以及怎样创造有意义的生活。”

哦，原来如此！她对我一无所知，她肯定是从完全不了解我的研究本质的人那里听说过我。现在终于真相大白了。

我试着跟她解释：“我不研究‘怎样’变得快乐，也不研究‘怎样’创造有意义的生活。我非常熟悉这些议题，因为我专门研究阻碍快乐、意义和联结的因素。”还没等我开口，她就转身离开，把我晾在一边。

讽刺的是，一个研究羞耻的研究者就这样杵在原地，满脑子都是“我不够好”的念头。

过了几分钟，她又回来了。她从我的头顶上瞟了一眼，说道：“我给你三点提示：

- 不要谈任何产生阻碍的因素，直接谈‘怎样做’，这才是听众想听的内容，听众只想知道‘怎样做’。
- 别提‘羞耻’这个词。等会儿听众是要进餐的。
- 听众只想要轻松和快乐，仅此而已。所以，让整个演讲保持快乐和轻松。”

我完全吓蒙了，呆呆地站在那里。沉默了几秒钟之后，她问我：“行了吗？”我还没来得及开口，她就替我回答了：“看起来还不错。”她刚要离开，又转过身来继续补充道：“表现得灿烂活泼点。大家都喜欢灿烂和活泼。”她生怕我不明白，还伸出手指比画了一个夸张的手势表示“灿烂”和“活泼”（想象一下撒切尔夫人模仿鲍伯·福斯<sup>[4]</sup>跳舞的画面吧）。

接下来，我站在那群人面前足足演讲了40分钟，不断地重复着诸如“快乐真棒，幸福真是太、太棒了。我们都应该感到快乐，创造有意义的生活，因为它们实在太棒了”之类的话。

那位女性负责人只是微笑，一边点头，一边吃鸡肉。我真是苦不堪言。

等我把这件事的始末原原本本地说了一遍，史蒂夫皱着眉头，连连摇头。他对公共演讲向来不感兴趣，所以我想他听完我的悲惨遭遇后并不觉得焦虑。

但说来也奇怪，说完这件事之后我反而觉得格外轻松。事实上，当我一讲完自己的遭遇后，就觉得自己完全不同了，在那一刻我才恍然大悟。我的研究、我自己，以及花费了数十年时间的潜心研究——都在围绕着“阻碍幸福的因素”这一话题。我之所以没有研究“怎样做”的问题，是因为在这10年里，我发现教“怎样做”的研究根本没有告诉我阻碍幸福的因素到底是什么。

我过去这段羞耻的经历赋予我力量，我更加肯定自己是一个研究者，肯定自己研究的东西。我看着史蒂夫，破涕为笑：“我不会研究‘怎样做’的问题。”

5年来，我第一次意识到乡村俱乐部的那个女人并不了解我的研究，而且还破坏了我的演讲。这样想来，她给我的那几点限制让我不再觉得犀利。她的提示恰恰反映了我们文化中的恐惧感，我们不喜欢令人不快的话题，我们只想要临时凑合的方法教我们“怎样”获得幸福。

我肯定不符合这个要求，永远也不符合。千万不要误解我，我当然也想跳过艰涩的话题，但是没有用。如果不去研究一个问题的阴暗面，我们就无法改变、成长和前进。如果我们真的想要过上快乐、联结和有意义的生活，就必须讨论那些阻碍我们追求幸福的東西。

在没把自己这段经历说出来之前，我还耿耿于怀于自己的研究无法提供“快速技巧”和“简单五步法”之类的诀窍。正因为坦诚了自己的遭遇，我才深刻地体会到研究阴暗的那一面正是为了探寻光明、有意义的生活。

## 阻碍幸福的因素

在UP Experience的演讲进展得很顺利，我高兴极了。我在演讲中也引用了发生在自己身上那些“灿烂活泼”的经历，这样做有点儿冒险，不过我发现即使是公司最高管理层也会纠结于自我价值感。演讲结束两个星期后，举办方给我打来电话，她激动地说：“祝贺你！大家对你的演讲评价很高，有两天时间一直名列前茅。考虑到你研究的话题，你真是一匹黑马啊。”

我演讲的内容大意是：

如果我们想要全心生活，全力去爱，如果我们想要生活处处都让自己充满价值感，我们必须讨论阻碍我们幸福的因素——尤其是羞耻感、恐惧和脆弱。

用精神分析大师荣格的话来说，羞耻感是心灵的沼泽地。我不是建议大家趟入沼泽地，然后在上面露营，我想告诉你的是，心灵的沼泽地是人生路上必到的一处风景，但是你没必要在那安营扎寨。

我认为我们应该学会怎样趟过这片沼泽地，直达光明的彼岸。我们必须知道，待在岸边担心可能出现的危险（当然，前提是我们能如实说出自己的恐惧），也许比握住信任伙伴的手一起趟过沼泽地的感觉更加煎熬。而且更重要的是，我们必须了解为什么我们把脚放在岸边，同时又盯着沼泽地另一端那个光明的彼岸——我们的价值感的所在地——这比长途跋涉还要艰难。

“怎样做”是一个诱人的捷径，我对此表示理解。如果你能绕过沼泽地，为什么非得穿过去呢？

这里面临着一个两难的选择：为什么“怎样做”具有如此的诱惑力？既然我们已经知道那么多关于“怎样做”的方法，但是为什么我们还待在原地，渴望更快乐、更有意义的生活呢？

大多数人应该都知道健康饮食，我可以告诉你商店里哪些食品可以减肥，我也可以给你一张南海滩节食法（South Beach Phase）<sup>[5]</sup>的购物单，我还能流利地背出血糖指数。我们都知道怎样健康饮食。

我们也知道怎样合理用钱，怎样满足自己的情感需要。这些我们统统都知道，但是.....

为什么呢？当代人拥有更多的资讯和书籍，还有更先进的科学——为什么我们还受到这么多问题的困扰？

因为我们从不去讨论那些阻碍我们为孩子、家人、组织和社区实现最大福祉的因素。

我当然知道所有关于健康饮食的方法，但如果我在某段时间同时遇到了：爱伦不会做学校布置的作业、查理生病不去上学、在截止日期之前赶稿子、国家安全受到重大威胁、种的草坪快要死了、牛仔裤不合身、手头紧、网络瘫痪、为宠物狗处理粪便.....够了吧！于是我想到消灭焦虑的最好办法就是吃一块南瓜松饼、一袋薯片和巧克力。

## 当自我价值遇见自我怀疑

我们直到生病才去讨论是什么让我们吃个不停？我们在前所未有的忙碌中变得麻木、迟钝、充满焦虑和自我怀疑，以至于不知道做什么对我们最有利。我们无暇讨论却拼命追求着价值感，它已经成为我们生命中最重要的事情，但是我们还没有意识到自己在做什么。

在上述那种充满压力的日子里，有些压力只是生活的一部分，但有些压力则源于我的期望值太高：我希望爱伦的作业能按时完成；我想照顾好查理的同时又不耽误我准时交稿，我想向全世界证明我可以完美地平衡家庭和事业的关系；我希望我的院子看上去很漂亮；我希望人们看见我用环保袋来给小狗装便便，并赞叹：“天啊，他们真是有素质的公民！”在那些日子里，我强迫自己成为三头六臂的超人，我期望自己做任何事情都能尽善尽美。

在上一章谈到，当对自我价值感产生怀疑的时候，我们撞破头皮都想得到它。对自我价值感的追求在不同的人生阶段呈现出不同的面貌，对我的同龄人和比我年纪大的人来说，70后“展现风姿”一点儿也不时髦。自我价值感和羞耻感水火不容——求全责备只会让我们感到“永远不够完满”。

- “别人会怎么看？”
- “你不可能真的爱自己。你不够（漂亮、苗条、成功、富有、有才、快乐、聪明、有女人味、有男人味、多金、友善、强壮、坚强、有爱心、时髦、创新、讨喜、受人钦佩、有贡献）。”
- “没人能知道一切。”
- “我会假装一切都很好。”
- “如果有必要，我会改变自己去适应。”
- “你以为你是谁，能让你的想法/艺术作品/创意/理念/文字闻名于世？”
- 照顾他们比照顾我自己更加重要。

羞耻感犹如一股热流灌入心田，让我们觉得自己渺小、有缺陷、永远不够完满。如果我们想培养出羞耻感复原力——察觉羞耻感的能力，并带着自我价值感和真实的自我去克服羞耻感——我们不得不讨论羞耻感产生的原因。

真实地说出羞耻感会改变我们做人的方式，无论是去生活、去爱、教育子女、工作还是建立人际关系。我写的一本关于如何克服羞耻感的书——《我以为只有我》出版后，收到了成千上万封读者来信，他们说出了同样一句话：“我简直难以相信说出羞耻感竟然大大改变了我的<sup>人生</sup>！”（我敢保证，即使当你在吃东西时说出羞耻感，你也会大有收获。）

## 关于羞耻感：害怕别人不爱自己

关于羞耻感，你必须知道三件事：

- 1.人人都有羞耻感。羞耻感很常见，它是最原始的人类情感。没有体验过羞耻感的人说明他缺乏共情的能力，无法与他人建立联结关系。

2.我们每个人都害怕讨论羞耻感。

3.对羞耻感的讨论越少，它就越能控制我们的生活。

从本质上说，羞耻感是害怕别人不爱自己——这与拥有自己的人生和自我价值感完全相反。事实上，我从自己的研究中归结出羞耻感的定义：

羞耻感是一种强烈的痛苦感受或体验，我们觉得自己有缺陷，因此不值得拥有爱和归属感。

羞耻感使我们深信把握自己的人生会招致别人的轻视。羞耻感更多的是恐惧，我们害怕别人知道我们是谁、来自哪里、我们的信仰、我们的辛酸、我们的春风得意之后会不喜欢我们自己。信不信由你，有时我们承认自己的优点跟承认缺点一样困难。

人们常常以为羞耻感是经历过痛苦创伤的人才能体验得到，其实不然。每个人都体验过羞耻感，只不过羞耻感给人的感觉仿佛隐藏在黑暗的角落里，实际上它存在于我们熟悉的任何地方，包括我们的外貌、身材、家庭、父母、金钱、工作、健康、成瘾行为、性行为、衰老和宗教信仰。体验羞耻感乃人之常情。

面对自己的痛苦与挣扎并不是件容易的事，如果我们只是努力让一切“看起来”很好，而当我们必须要真实面对的时候，它的代价将会更大。这也是为什么羞耻感喜欢黏上完美主义者的原因所在——它总是轻易能让这类人保持缄默。

除了担心让别人失望而闭口不谈过去的经历之外，我们还害怕说出的那段经历会毁了自己。其实真正的恐惧在于他人会依据我们说出的不好的经历对我们定性，而实际上这只我们身上很小的一个点。

在《我以为只有我》这本书里，我提到了许多故事，其中让我印象最深的是一位女士鼓起勇气跟邻居说自己正在戒酒，结果她的邻居听了之后连忙说：“那我可不敢再让我的孩子去你家玩了。”这个勇敢的女人摆脱了自己潜在的恐惧说道：“他们这两年都来我家玩，况且我已经戒酒20多年了，10分钟前的我和现在的我没有有什么不同，为什么你会这么说？”

假如羞耻感是普遍存在的恐惧，害怕自己不值得拥有爱和归属感；而爱和归属感又是人类不可抗拒的天性，就很容易理解羞耻感为什么常常被称作是“控制型情绪”。我们没必要在经历过羞耻感之后变得麻木不仁——害怕失去自我价值感足以让我们对过去避而不谈。

## 从羞耻感中变坚强

既然人人都有羞耻的经历，好消息就是我们能够从羞耻感中变得更加坚强。羞耻感复原力（shame resilience）是指辨识羞耻感的能力；保持自我价值感及真实的自我，从而积极克服羞耻感的能力；最终从羞耻经历中获得更多的勇气、仁慈心和联结的能力。首先我们必须了解的最重要的一点就是：我们对羞耻讨论得越少，就越会感到羞耻。

羞耻感若想控制我们的生活必须满足三个条件：掩饰、沉默和评判。当羞耻感产生，而我们又不愿意说出来，羞耻感就会愈演愈烈，逐渐恶化，最终吞噬我们。我们应该和他人分享自己的故事，羞耻感在人与人之间产生，却也在人与人之间消除。若是能找到一个信任的朋友倾诉自己的故事，我们就能把羞耻感说出来。当你一开口，羞耻感就会失去力量。只有这样，我们才能开垦过去的荒芜，从而放下羞耻感。为了掌握自己的人生，必须培养羞耻感的复原力。

历经10年的研究，我总算找到让人们从羞耻中站起来的复原力所包含的四个因素：

- 1.理解羞耻感，能够识别产生羞耻的诱因。
- 2.批判地看问题，不完美不代表不够好。
- 3.和信任的人分享故事，说出来。
- 4.勇敢地谈论羞耻——能说出自己的感受，表达自己的需要

研究中的受访者谈道自己坦承经历之后让生活大为改观——他们彼此分享过去——我发现这其实也是在练习从羞耻感中站起来的复原力。



既然拥有自己的过去能带来如此丰厚的回报，我想和你分享一下发生在我身上的故事。在此之前，我想询问两个关于羞耻感的常见问题，我相信这有助于你在这个难受的话题上理顺头绪。

羞耻感和内疚感有什么不同？大多数研究羞耻感的研究者和临床医生认为，两者的差异可以用两句话来区分，即：

内疚感=我做了一件坏事。

羞耻感=我是坏人。

羞耻感是关于我们是谁，而内疚感是关于我们的行为。当我们阻碍了某件事情的进展或是成为不了我们想成为的那个人，我们会感到内疚。当我们为做过的事情道歉，补偿过失，改变我们不满意的行为，内疚感往往是其背后的动机。内疚感的力量和羞耻感一样强大，但是前者的作用通常具有积极性，而羞耻感导致的后果却具有破坏性。当我们看到一个人道歉、弥补过失时，内疚感通常是背后的推动力，而不是羞耻感。实际上，在我的研究中，我发现羞耻感腐蚀了我们的部分自我，令我们不相信自己能够改变并做得更好。

难道羞耻感不能约束我们的行为吗？和其他研究者一样，我认为羞耻感大多会导致破坏性、伤害性的行为，而不会带来解决方案。再强调一次，人类天生需要拥有爱和归属感。当感到羞耻时，我们会感到与他人联结的缺失，渴望对自我价值的认同。充满羞耻感或对羞耻的恐惧更容易让我们自暴自弃，甚至攻击或羞辱别人。事实上，羞耻感与暴力、攻击、抑郁、成瘾、饮食紊乱和欺凌密切相关。

倘若孩子的自我对话更多的是关于羞耻感（我是坏人）而不是内疚感（我做了一件坏事），他便在自我价值的认同和自我厌恶方面存在严重问题。父母用羞耻感来教育孩子无异于告诉孩子，他是一个不值得被爱的人。

## “差评邮件”：承认羞耻感

不管你有多了解羞耻感，它还是会偷偷地接近你（相信我，我是过来人）。当你陷入羞耻感时，你可能还没弄明白这到底是怎么回事，

为什么会如此。好消息是，如果你多加练习，你也能获得从羞耻感中站起来复原力！下面我要讲的这个故事不仅揭露了羞耻感的阴暗本质，也试图强调讲出羞耻的经历至关重要。

在2009年的好长一段时间里，我的博客一直在网站托管公司主页上的推荐模块里。很多读者因为找不到我的博客而给我发来电子邮件，有一天，一位女士给我来信，她说她很喜欢我网站的版面设计，我听了之后感到格外自豪……直到我读到下面的部分：

我很喜欢你的博客，它既有创意又简单易懂。不过你和你的女友在电影院抓拍的那张照片除外……天啊！我绝不会把一张那么丑的照片上传到博客，更何况我是一个摄影师。

我简直不敢相信。她说的那张照片是我和闺蜜劳拉坐在漆黑的电影院里等待《欲望都市》（*Sex and the City*）开演，因为是首映式，当时我俩非常兴奋，于是我拿起相机，抓拍了我俩的表情。

那位女士对我照片的评论着实让我感到震惊、愤怒和不解，但我仍继续把邮件读完。她接下来询问了许多关于博客设计的问题，结尾处她讲到自己与很多“愚蠢的父母”共事，所以她想让那些父母了解我在孩子教养方面的工作。不管怎样，我当时非常生气。

我在厨房里踱来踱去，然后气鼓鼓地坐下来试着给她发了一封电子邮件：

草稿1：“天啊！我绝对不会如此抨击他人的照片，而且我是一名专门研究羞耻感的研究者。”

草稿2：“我看了你发到网上的照片，如果你很关心那些拍得很烂的照片，我会考虑把你的照片传到网上。”

草稿3：“在你发送一封这么恶劣的邮件之前，请至少检查一下你的拼写错误，‘他们的’不等于‘他们是’。”

尖酸也好，刻薄也好，反正我不在乎，但最后我也没有把这些话发送出去，我大脑里的某样东西不允许我这么做。我很快把这些反唇相讥的回复从头至尾读一遍，深吸了一口气，然后冲进房间，匆忙穿上跑步鞋，戴上棒球帽，走出家门。我必须出去走一会儿，重新给自己充充电。

。

走了大概一公里，我给闺蜜劳拉打电话，没错，就是照片里和我一起看电影首映的那个朋友。我把那个女人的恶劣评价告诉她听，她气急败坏地说道：“你不是在跟我开玩笑吧？”

“当然不是，我不会拿这种事开玩笑。想听听我的三种反应吗？我正在考虑用哪一种来对付她。”我把“报复计划”向她重复了一遍，她的呼吸又变得急促起来。

“布琳，你的做法太夸张了，如果是我的话可能就做不来，我肯定会很伤心得哭起来。”我和劳拉经常分享生活中的困难。我俩非常有默契，有时会叽叽喳喳说个不停，有时也会沉默不语。我们常用的口头禅是“好吧，有我在呢……我在想……”、“这有意义么”或“不，不，等会儿，我马上就能想到了”。

不过这次我说道：“劳拉，先别挂电话。我得好好想想你刚才说的话。”沉默了大约两三分钟，电话里只有我的喘息声。

最后，我开口问劳拉：“换作是你，你会伤心得哭起来？”

劳拉犹豫地问道：“是啊，为什么这么问？”

“嗯……”轮到我迟疑了，“我想哭泣和伤心对我来说才是勇敢的做法。”

劳拉惊讶道：“你的意思是？”

我尽可能地向她解释：“反唇相讥是我的惯常做法，以其人之道还治其人之身对我来说算不上勇敢。如果受到羞辱，我能马上用羞辱还击别人。而让自己感受这份悲伤——完全不同于我以往的做法。你的惯常做法就是我的勇气。”

我们就这个问题讨论了一会儿，并达成了一致的看法：劳拉的勇气是承认自己的伤心，而不是逃避；我的勇气是承认伤心却不去反击。而且，我们都认同残忍不等于勇敢，尤其在当今社会，它太廉价、太容易。

又走了大约一公里，劳拉问道：“好吧，既然我们现在已经承认

受伤了，你会做些什么勇敢的事情来处理这封邮件呢？”

我强忍住眼中的泪水，说道：“伤心、哭泣、找你倾诉、放下、删除邮件、不回应。”

劳拉沉默了半晌，突然脱口而出道：“哦，天哪！这是从羞耻中恢复的复原力啊，不是吗？你在实践勇气啊！”

我有些疑惑，好像我从没听过有这种说法，便问她：“你说的是什么呢？”

劳拉耐心地解释说：“羞耻感复原力——你知道的——你的那本书？蓝色那本。羞耻感复原力有四要素：给羞耻命名、找人倾诉、拥抱你的过去、说出你的过去。就是你写的那本书啊。”我们不约而同地笑起来，我心想：这书还挺有用。

一个星期之后，我给70名研究生授课，他们选修了关于羞耻感和同理心的课程。当我谈到羞耻感复原力时，一个学生举手提问，要我举出一个例子。于是我把那封恶评邮件的事情说了一遍。我认为这是一个说明羞耻感在毫无意识的情况下产生的绝好例子，而且这个事例也能突显“把羞耻说出来、找人倾诉”的重要性。

我向学生们描述我的博客以及自己对学习摄影的新看法，我告诉他们，分享照片让我感到很脆弱，当我收到恶评邮件时，我感到万分羞愧和自卑。

当我谈及内心深处想要报复的冲动时，有的学生用手捂住脸，有的学生将脸瞥向一边，我敢肯定他们对我的想法感到失望了，还有的学生可能是被吓到了。

其中一个学生问道：“我能问一个私人问题吗？”因为我在分享一个充满羞耻和伤心的故事，我原以为他的问题不会伤害到我，但是我错了。

他勇敢地问我：“你说有人批评你的照片，但这是真的脆弱吗？羞耻感究竟是来自于你受到恶评这件事，还是因为你没有自我保护，从而允许自己的脆弱，并被伤害？”

我的嘴唇发干，全身开始冒汗，我擦了擦额头，然后直视眼前这个满脸通红的学生。

“我真不敢相信！事情就这么发生了。直到这一分钟我才明白，但事情已经发生了。这就是事情的经过。我确实是在电影院拍了一张很菜鸟的照片——我通常不会这样做，但因为当时我和闺蜜在一起，我们这么做可能有点孩子气。我把照片传到网上是因为我很兴奋并且觉得这张照片很有意思。然后就有人突然跳出来批评我。”

其他学生看着那位勇敢的同学，脸上分明写着：就该这么干，你伤害到她啦！然而我并没有感觉自己受到伤害、被人看穿或是暴露自我，相反，我有一种解脱的感觉。为了获得自我价值感，我需要说出让我羞耻的经历，而不是纠结于别人对我的照片的恶评。这件事是关于一个非常认真的人出于开心，无意中做了一件头脑发昏的事，然后遭到他人的批评。

复原力是逐渐领悟的过程。这段经历告诉了我什么道理呢？我们不仅要拥抱自己的过去，爱过去的自己，并且要还原事情的真相！我们必须学会通过克服羞耻感来创造自我价值。

## 羞耻感到底长什么样子

当我们意识到自我在抗拒羞耻感时，我比较推崇卫斯理女子学院斯通中心的研究。琳达·赫尔特林（Linda Hartling）博士早前是该中心专门研究关系文化（relational-culture）的理论家，她套用了人格心理学家霍妮（Karen Horney）的神经症理论中的术语——回避、接近、远离来说明陷入羞耻感时，人们会切断彼此间的联结。

赫尔特林博士认为，克服羞耻感，我们一般有三种途径：第一是回避它（move away），采取避开、隐藏、沉默、守秘的方式。第二是接近它（move towards），在羞耻中寻求满足和喜悦。第三是反对它（move against），通过制服别人来获得力量，比如挑衅、用受到羞耻的方式羞辱别人（就像我想出的报复计划一样）。

尽管这三种方法都妨碍我们拥有真实的自己，但是大多数人都会使用这三种方法——基于不同的理由、在不同的场合、对不同的人。羞耻

感与恐惧、责怪和联结密切相关。经历是我们获得价值感的源头，拥抱自己的不完美带给我们的是勇气、仁慈心和联结。如果想拥有充实的生活，而不是一味担心自己不够完美，我们必须面对真实的自己。对待羞耻感的方式不能加剧我们的羞耻感，有一个办法就是识别我们是否正处于羞耻感当中，并有目的地作出应对。

羞耻感是一种全面接触式（full-contact）的情绪，具有复原力的人知道羞耻感何时出现。了解羞耻感最简单的方法就是先了解我们出现羞耻感时的生理症状。在前面讨论勇气、仁慈心和联结的章节中，我谈到自己在羞耻感中苦苦挣扎，一股“觉得自己不够好”的热流灌入心田、心跳加速、脸部发热、腋窝刺痛、感觉时间停滞。为了平静地应对羞耻感，了解我们自己的生理症状尤为重要。

羞耻感会毒害一切，我们会在羞耻感的驱使下做一些让我们后悔的事，说一些让我们悔恨的话，发一封让我们懊悔的邮件或短信，我们必须在悔恨之前稳定自己的情绪。在我还没准备好之前，我知道自己肯定会大哭，并且需要10到15分钟的时间重新振作起来，当然我还需要潜心祈祷一会儿。了解这些非常重要。

如果你想培养自己从羞耻中站起来的复原力，并接纳自己的过去，不妨先从以下的问题开始。你的答案也许会改变你的人生：

- 1.当你退回到羞耻感的角落时，你变成了怎样的一个人？
- 2.你如何保护自己？
- 3.当你设法克服自己反唇相讥、暗自哭泣和取悦他人等行为时，你会向谁倾诉？
- 4.当你感到自己渺小和受伤的时候，你为自己做过最勇敢的事情是什么？

我们的感受当然不能随便告诉任何一个人，倾听我们的故事是一种特权，在我们分享自己的故事之前，必须先问自己：“谁有权利倾听我的故事？”如果有一两个朋友能够坐下来聆听我们的羞耻经历，并爱我们的坚强和软弱，这就已经非常幸运了。如果我们有一个朋友、一群朋友或者一家人，他们能够包容我们的不完美、坚强和脆弱，使我们充满

归属感，这无疑是无比幸运的。

我们不需要从所有人那里都获得爱和归属感，也不可能吸引所有人倾听我们的故事，但至少有这么一个人值得我们去倾诉。如果我们拥有这样的知己或几个朋友，识别这种与他人的联结的最好方式就是认识到自己的自我价值感。如果我们在爱、归属感和已有经历的基础上建立人际关系，则需要从同一个地方启程：坚信我是有价值的。

THE  
GIFTS OF  
IMPERFECTION



## Part 2

### 启程

全心生活之旅途，  
每一个路口都会留下一份礼物，  
那是人生不完美与脆弱赐予的财富，  
请珍藏，并继续前行，  
做最真实的自己！  
拥有最向往的真实人生！

04

不完美的礼物·一



---

别管别人怎么想  
与真实的自己对话

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

人们常常希望人生能重新来过，因为他们想得到更多，以为这样就能够随心所欲，更加快乐，现实却恰恰相反。你必须先成为真实的自己，然后做自己真正想做的事，你才能拥有梦想中的一切。

——玛格丽特·杨

---

## “真实的你”VS“不真实的你”

在开始研究之前，我倾向于把人分为两种：真实的和不真实的。真实并不是一项每个人都具备的品质。在日常生活中我们时常可以听到人们说：“她是一个挺真实的人。”然而，当我沉浸在研究里并试图反省我自己的生​​活时，我意识到真实并不是我们可以拥有的某项品质，真实是一种实践，即清醒地选择自己的生活方式。

“真实”是我们每天所要做出的一连串的选择，是一种对表露自我和诚实的选择。

有些人有意识地做一个真实的人，有些人则不屑一顾；有些人有时表露真我，有时则漠然处之。即使我很了解真实，同时我也努力这么去做，但当产生自我怀疑和羞耻感时，我也会出卖自己，变成他人希望我成为的任何人。

选择真实使我们充满希望，也让我们疲惫。充满希望是因为我们珍视真实的可贵，几乎人人都想变得友善温暖、脚踏实地、诚实可靠；疲惫是因为我们会不假思索地想到，在一个虚荣攀比的环境里，保持真实是一项艰巨的任务。

考虑到这项任务的艰巨性——在一个要求你适应并取悦他人的环境里保持真实——我利用手头上的研究发展出一个关于真实的概念，并以此作为试金石。真实具体是一种什么样的品质？构成真实自我的成分有哪些？下面是我得出的概念：

真实是一项生活实践，我们不需要按照他人的期望生活，而是要拥抱真实的自我。

选择真实意味着：

- 勇敢地接纳自身的不完美和脆弱，并划定界线。
- 仁慈心来自于认识到我们是由自身的力量和脆弱所塑造的，并实践它。

- 只有当我们相信自己足够好时，才能拥有联结和归属感。

真实需要我们全心投入生活、全力去爱——即便生活充满了艰辛，即便我们正陷入羞耻感当中，害怕自己不够好。

在最深刻的自我反省中谨慎地实践真实，是让生活充满慈悲、喜悦和感激的有效方式。

细心的读者可能注意到，后面10章“礼物”里的许多话题都交织着这个概念，所有的礼物都紧密地相互联系在一起，所述内容既有分解，也有整合，一方面有利于我们了解它们如何单独发挥作用以及如何形成合力，另一方面有助于我们了解诸如“完美主义”等概念（在本书后半部分将展开讨论）的重要性，以及阻碍我们全心投入生活的因素究竟有哪些。

## 选择真实

选择真实并不是一件容易的事。美国诗人卡明斯（E.E.Cummings）曾写道：“做你自己而不是其他任何人，在这个竭尽全力、夜以继日想把你变得和其他人一样的社会里，做回你自己，这意味着你得打一场人类最艰苦的战役，一场永无休止的战役。”“保持真实”将是我们经历过的最勇敢的战斗之一。

当我们诚实地面对自我时，周围的人难免会好奇我们做出如此改变的方式和原因。你的伴侣和孩子可能会感到害怕，不敢确定他们眼里所看到的你的改变是否真实。家人和朋友也许会担心，你的真实表达是否会影响到他们以及你们之间的关系。有的人会从我们的改变中得到启发，有的人也许会认为我们改变得太多——甚至排斥它。

与其把它说成是勇于挑战现状的“真实表达”，不如称之为“无畏的真实”。当被大多数人视为过度自我放纵、自我关注时，也可能会引发我们的羞耻感。没有人会想要因为真实而被说成是自私或自恋。当我第一次开始谨慎地表达真实和自我价值时，我感觉每一天都会碰到许多阻碍，它们冲我大声且无情地嚷嚷：

- “假如我觉得自己很完满，而别人不完满，会怎样？”

- “要是我把不完美的自我表露出来，没人喜欢我怎么办？”
- “要是我的朋友/家人/同事更喜欢那个完美的我，就是做任何事都尽善尽美的那个人，怎么办？”

有时，当我们推动整个体系的重塑，它也会对我们产生反作用力。这种反作用力可能是任何事情，例如翻白眼、窃窃私语、纠结的人际关系和被孤立的感觉。我们内心真实的声音不可避免会遇到残忍和羞耻的回应。当我研究真实和羞耻时，我发现对女性来说，畅所欲言很容易招致羞耻感。下面是一些受访者表达真实时碰到的困扰：

- 不要让别人感到不舒服，但是要诚实。
- 不要扫别人的兴或是伤害别人，但是要诚恳地说出你的想法。
- 让别人觉得你见多识广、博学多才，但不要假装自己什么都知道。
- 别说不得人心或者有争议的话题，但要有勇气不同意大家的观点。

同时我也发现，当人们发现自己的观点、感受、信念与主流文化的性别期望相冲突时，就会陷入纠结的状态。例如，与“女性气质”相关的研究发现，女性最重要的特质是苗条、漂亮和谦逊，这意味着女性如果想谨慎行事，就必须尽可能保持弱小、安静、有魅力。

而与“男子气概”相关的研究表明，男性最重要的特质是：情感控制、工作优先、支配女性、追求地位。这意味着男性假如想要有所成就，他们就必须避免多愁善感，开始努力赚钱，对有意义的联结不抱任何希望。

## 表现真实

事实是，真实表达不可能永远都是保险的选择。有时候表现真实也会成为一种冒险，这意味着你走出了舒适地带。相信我，一个人多次走



出舒适地带后，也能在其他新的领域内行走自如。

当别人正在冒险时，我们可以很轻松地攻击他、批判他——声称他的做法不得人心或不合时宜，或批评他做了一件自己不擅长的事。残忍很廉价，也很容易，且是懦夫所为，尤其当你匿名攻击或批判对方的时候——现代高科技网络为这种行为提供了极大的便利。

当我们在真实和勇敢中挣扎时，必须牢记残忍总会带来伤害，尽管那些批判并不是真的。当我们与社会的期望背道而驰却闻名于世时，有些人就会感觉受到了威胁，于是他们想方设法地来伤害我们——我们的外貌、我们的可爱之处，甚至是我们作为父母对孩子的教育方式。

问题在于，当我们不在乎别人的想法，且对别人的伤害有免疫力时，我们也失去了彼此之间的联结。勇气是说出我们的经历，而不是对别人的批判免疫。如果我们想要和别人建立联结，表露自己的脆弱是我们必须经历的冒险。

如果你和我一样，在表达真实时畏首畏尾——向外界表露真实的自我确实存在风险，但我相信封闭自我和我们与生俱来的天赋才是更大的冒险。我们内心尚未表达的想法、观点和意图并不会烟消云散，它们会在暗处生脓溃烂，最终啃噬掉我们的自我价值感。我想人类一出生就该挂上一个警告牌，就像贴在香烟包装盒上的警示语一样——注意：如果你想牺牲真实来获得安全感，你便会出现以下症状：焦虑、抑郁、饮食紊乱、成瘾、暴怒、抱怨、愤懑和无以名状的悲伤。

牺牲真实的自我来迎合别人的期望，这样做的价值不大。的确，真实表达可能会给身边的人带来痛苦，但最终，真实的自我是我们能给予所爱的人最好的礼物。当我不按照别人的期望生活，我有更多的时间、注意力、爱和联结献给我生活中重要的人。我很难在史蒂夫和孩子面前真实表达——主要是因为这需要时间、精力和注意力。而实际上，史蒂夫、爱伦和查理他们也面临着同样的纠结，我们所有人都在学习如何真实表达。

## 深度挖掘DIG

熟思：当我感到脆弱时，我会陷入沉思，不停地告诉自己：“不要自卑，不要自大，坚守你感到胆怯的立场。”我认为这是一个人坚守立场时强烈的精神力量。默念这些句子让我记住不要为了让别人感到舒服而弱化自己，更不要以保护自己的名义而丢掉自己的盔甲。

灵感：我很喜欢与别人分享他们的工作及其对世界的看法。勇气会感染别人，我的朋友凯瑟琳曾说过：“你必须勇敢地生活，这样别人才能够勇敢地生活。”

行动：当我感到脆弱时，真实表达是我的首要目标。一旦我把真实作为目标并付诸实践，我就永远不会后悔。有时我会感到伤心，但是我很少感到羞耻。如果接纳和认可是我的目标却没有实现时，我才会感到羞耻，从而觉得“我不够完美”。但如果真实表达成为我的目标，别人却不喜欢我，我也不会觉得难过。如果我的目标是需要别人喜欢我，而别人不喜欢我，那我就有麻烦了。而我总是把真实摆在第一位。

▲ 你会如何深度挖掘呢？

05

不完美的礼物·二



---

不要完美主义  
爱自己，才能爱别人

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

真正困难之处在于放弃追求完美，转而寻找自我，这才是真正令人称道之处。

——安娜·昆德兰

---

## 完美主义：“我不承认自己有羞耻感”

收到如雪花般从四面八方飞来的读者来信，是我觉得最有成就感的事之一。2009年初，我收到了《我以为只有我》读者的第1 000封来信，于是我在博客上开设了为期两个月的网络读书会以飨读者。我把它叫作“羞耻感—更少的愉悦—圆满”读书会。

这个读书会本质上是基于网络这个提供读者和作者交流的平台，每个星期探讨书里的一个章节，我跟读者分享了邮件、网络广播和一些创造性艺术练习中的作品。我的博客现在仍然开设有这个读书会供广大读者继续享用——和一群志同道合的朋友一起阅读会有不少意外的收获。

在开设读书会之前，我收到一封电子邮件，上面写着：“我很喜欢读书会的创意，我认为自己没有羞耻感方面的困扰，不过你要是讨论完美主义的问题，我肯定第一个举手报名。”她的签名后面还跟着一句简短的附言：“羞耻感和完美主义毫不相干，是吗？”

我回复了邮件并跟她解释羞耻感和完美主义之间的关系：有完美主义，就有羞耻感。事实上，羞耻感是完美主义的发源地。

我很喜欢她的回复：“在还没有这个读书会之前你就有这个想法了吧。我和周围的朋友都在与完美主义作斗争，不过我们不承认自己有羞耻感。”

“我不承认自己有羞耻感”，不知道有多少人跟我说过同样的话！羞耻感总是让人难以启齿，坦承羞耻就等于出卖了自己，羞耻感透过完美主义倾向偷偷地侵入我们的生活当中。

作为一个深刻反省中的完美主义者和一个充满积极心态“觉得自己足够好”的人，我认为通过给完美主义下定义有助于了解它的内涵，并准确把握它的实质和意义：

完美主义不等于“尽力做到最好”。完美主义不利于健康成长和进步。完美主义是一种信念——如果我们过着完美的生活、看上去很完美、表现得也很完美，我们就能减轻或躲避由责怪、评判和羞耻感带来的

痛苦。完美主义是一个庇护所，它犹如一个20吨的庞然大物般给我们提供保护，但实际上，完美主义是阻碍我们奋斗的借口。

完美主义不是自我完善。完美主义的核心在于获得他人的接纳和认可。大多数完美主义者会因成就和表现（分数、举止、循规蹈矩、取悦他人、外貌和运动才能）而沾沾自喜。如此一来，我们内心顺应了这种危险和软弱的信念体系：我就是我获得的成就，并且是非凡的成就。这就是取悦、表现、完美的三部曲。健康的奋斗应该是关注自我——我怎样才能改善自我？完美主义关注的是——别人会如何看我？

理解这两者之间的区别使我们勇于摒弃完美主义的庇护所，重拾自己的人生。研究表明，完美主义妨碍了成功。事实上，完美主义还是滋生抑郁、焦虑、成瘾和生活麻痹的温床。生活麻痹（Life-paralysis）是指因为过于害怕不完美的自我暴露于人前而错失了生活中的机会；因为害怕失败、犯错、失望于人而停止追求梦想。假如你是一个完美主义者，你会害怕冒险，害怕拿自我价值感做赌注。

我把以上的观点概括为完美主义的概念，这个定义很长，但它确实管用！它也是我博客上最受读者赞扬的定义。

- 完美主义是自我破坏和自我陶醉的信念体系。完美主义者经常抱有这样的想法：如果我们过着完美的生活、我们看上去很完美、我们表现得很完美，就能减轻或躲避由责怪、评判和羞耻感带来的痛苦。
- 完美主义是自我破坏，因为世上根本就不存在完美。完美是一个无法达成的目标。而且，完美主义更多的是一种认知——我们希望别人觉得我们是完美的。同时，完美遥不可及——因为不管我们花费多少时间和精力，都无法控制完美。
- 完美主义使人上瘾。体验羞耻感、评判和责怪是不可避免的，而我们常常会觉得自己不够完美。因此，我们不去质疑完美主义的错误逻辑，反而变得越来越追求十全十美。
- 感到羞耻、被人评判、受到别人的责怪是人们真实的情绪体验。完美主义恰恰会增加这些负面情绪发生的概率，并常



常导致人们产生自责：是我的错，我有这种感觉是因为“我不够完美”。

为了消除完美主义，我们应该接纳自己的脆弱，要了解感到羞耻、被人评判、受到别人的责怪是再普通不过的情绪体验；培养自己从羞耻感中站起来的复原力；练习自我仁慈之心。当我们变得更爱自己、更善待自己时，我们就是在实践从羞耻感中站起来的复原力，我们能够拥抱自身的不完美，在拥抱自身不完美的过程中我们会获得三种真正的礼物：勇气、仁慈心和联结。

根据我手头上的研究结果，我不认为一个人要么是完美主义者，要么就不是。完美主义是一个连续体，每个人多少都会有些完美主义倾向。对于有些人来说，只有当他们感到特别脆弱的时候，完美主义才会出现；而对于另一些人来说，完美主义是一种与成瘾相似且会长期使人脆弱的强迫症倾向。

起初研究完美主义时，我感到毫无头绪。等慢慢沉淀下来之后，我才从骨子里深刻体会到完美主义和积极成就的差异。克服完美主义倾向有两个关键步骤：探寻自身的恐惧和改变自我的对话。

和许多女性一样，我一直对自己的身材、自信以及美食和情绪之间的复杂关系感到纠结。下面就是完美主义倾向的减肥计划与以健康为目标之间的区别。

完美主义倾向的自我对话：“啊，什么都穿不上。我又胖又丑。我觉得自己的长相很丢脸，我只有变得跟现在不一样才能获得被爱和归属感。”

健康目标的自我对话：“我想为自己制订计划，我希望自己变得更快乐、更健康。胖瘦不能决定我是否能获得爱和归属感。如果我相信自己当下值得拥有爱和尊重，我就应该把勇敢、仁慈心和联结纳入我的生活。我期望自己能实现这一目标，我相信自己一定能做到。”

对我来说，后者彻底改变了我的生活，而完美主义倾向则毫无效果，它只会让我吃更多的花生黄油。

常言道：“假装去做直到你愿意去做为止。”我有时很相信这句话，我把它当作

是对不完美的实践。比如，在我开始研究这个概念的时候，一些朋友有时会顺便来拜访我。我9岁的女儿爱伦突然大声喊道：“唐和茉莉在门口呢！”当时屋子里乱七八糟，我从爱伦的声音中能够听得出她肯定在想着：“噢，不，妈妈要疯了！”

我回答道：“等会儿。”我连忙穿上衣服，她跑到我房间问我：“你需不需要我帮你收拾呀？”

“不用了，”我说，“我已经穿好衣服了，我很高兴他们能来看我，真是一个大惊喜啊！谁还在乎屋子乱不乱呢！”于是我默念着静心祷告词朝外面走去。

## 接纳不完美

如果我们希望全心投入生活、全力去爱，我们需要付出多少努力才能做到尽善尽美呢？我采访过许多真实表达并拥有自我价值感的人，他们对完美主义都有共同的想法。

首先，他们能够温柔、诚实地说出自己的不完美，而不是陷入羞耻和恐惧中。其次，他们很少评判自己和他人。他们总是站在“我们每个人都已经尽力做到最好”的角度看问题，他们始终带着勇气、仁慈心和联结对待自己。

当时我还不知道该如何描述他们身上的特质，但我敢肯定他们拥有一些特别的品质。直到两年前我看到了克里斯汀·聂夫（Kristin Neff）关于自我仁慈（Self-compassion）的研究。接下来，让我们一起去挖掘自我仁慈的概念，以及为什么它对我们实践真实表达和拥抱不完美有如此重要的影响。

## 自我仁慈

短暂的自我仁慈，可以改变你的一整天；时空中一长串这样的自我仁慈，可以改变你的一生。

——克里斯托弗·肯·吉莫|**Christopher K. Germer**

克里斯汀·聂夫是得克萨斯大学的教授和研究员，她一手创办了“自我仁慈研究实验室”，并首次把自我仁慈作为一个研究领域。聂夫认为自我仁慈包含三个核心成分：善待自己、同舟共济和秉持正念。

- 善待自己（Self-kindness）：当自己觉得痛苦、失落的时候，要理解和温暖自己，而不是更加严厉地鞭笞自己。
- 同舟共济（Common humanity）：痛苦和不完美的感受都是人类共有的情感体验——要意识到“你不是一个人”，你所感受到的问题别人也会有。
- 秉持正念（Mindfulness）：如实感知情感，不压抑也不夸大。我们不能既忽视自己的痛苦，又同情自己的痛苦。秉持正念意味着我们不能过于沉溺于自己的想法和情感，这样才能免受消极情绪的困扰和打击。

我特别喜欢聂夫博士关于“秉持正念”的说法。许多人认为秉持正念就是逃避痛苦的情绪，她的理论提醒我们秉持正念意味着不要过于夸大我们的感受，我想这正是人们纠结于完美主义倾向的根本原因。

举一个“完美”的例子：最近我给一位作者发了一封电子邮件询问是否可以引用她书中的内容，我特地把要引用的章节复制给她看，以便她可以正式答应我的请求。她慷慨地同意了，不过她在信中提醒我在引用章节的时候把她的名字拼错了。

我完全陷入了完美主义症结之中，“哦，天啊！我写信询问她是否能够引用她的文章居然拼错了她的名字。她肯定以为我是一个不靠谱的作者。我怎么可以这么马虎？”当然，我还不至于感觉受到羞耻，但在那一刻我肯定没有实践自我仁慈，而几乎处在被消极情绪击垮的边缘。幸运的是，本书这一章的草稿就摆在我面前，我低头看了一遍，不由得微笑起来，“布琳，善待自己，这没什么大不了的。”

从这个真实的例子中，你总算知道我的完美主义倾向和缺乏自我仁慈是多么容易让我对自己下评判了吧，因为一个小小的错误，我会认为自己是一个马虎的作者。同样地，当我收到别人的邮件，看到里面出现的错误，我也会立刻给对方下评判。如果爱伦跑过来对我说“我给老师发了一封邮件，可我拼错她的名字了”，而我惊呼“什么？太不可理喻了”，那么我的反应就大错特错了。或许我可以这样回答她：“我也干过这样的事——错误总是在所难免的。”

完美主义无处不在，我们每个人或多或少都有一点完美主义倾向。我们把这种倾向遗传给孩子，我们对同事抱以不现实的期望，甚至对家人和朋友也是如此。所幸的是，仁慈心也能够迅速传播。当我们善待自己时，就如同在心间蕴藏了一股善待他人的源泉。孩子从我们身上自然能学会自我仁慈，周围人也能毫无拘束地表达真实和联结感。

## 深度挖掘DIG

熟思：聂夫博士编制了测量自我仁慈程度的工具——自我仁慈量表（Neff's Self-Compassion Scale），它帮助我更深入地了解自己的自我仁慈。这个快速测试测量的内容包括：自我仁慈的核心成分（善待自己、同舟共济、秉持正念）和影响自我仁慈的因素（自我评判、孤立、过于沉溺）。我从中知道自己在“同舟共济”、“秉持正念”两方面做得还不错，但在“善待自己”这方面还有待改进。读者若是对自我仁慈量表感兴趣，可以到聂夫博士的[www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)网站获知详情。

灵感：每个人都试图过上率真的人生，卸下游戏的面具，向世人表露真实和不完美的自我。当我想要掌控一切、力图十全十美时，我就会唱莱昂纳德·科恩（Leonard Cohen）的《赞美诗》来提醒自己，其中一句歌词是：“世间万物皆有裂痕，如是阳光照进。”我们总是乐此不疲地在裂缝上抹墙粉，试图修复它们。这句歌词提醒我裂痕的美丽（还有乱七八糟的房间、不完美的手稿和过于紧身的牛仔裤）。正如人生就像茶叶蛋，有裂缝才入味；它提醒着我，不完美不代表做得不够好；而我们带着人类共有的不完美，同舟共济。

行动：有时我在早上醒来，会对自己说：“此刻，能看到新的一天就算不错了。”

▲你会如何深度挖掘呢？

06

不完美的礼物·三



---

停止麻木与无力  
重启灵性之门

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

她永远无法回到过去，抚平已逝的点滴。她只能向前走，让所有的记忆变得美丽。

——特里·圣·克劳德

---



## 复原力：从逆境中站起来的能力

自20世纪70年代早期开始，复原力逐渐成为学者们趋之若鹜的研究对象。在充斥着压力和困窘的现代社会，无论是心理学家、精神病学家、社会工作者、神父，还是刑事司法研究人员，都力图弄清为什么有些人能够更好地面对困境。我们想知道为什么有些人能够摆脱压力和创伤后，开始新的生活，而有些人则被卡在生活的夹缝里，进退维谷。

通过多年的研究，我发现很多受访者都谈到自己走出人生低谷的复原力。有些人不畏艰难而全心投入生活，有些人在巨大的压力之下秉持正念、坚守自我，也有些人能够化悲痛为力量。

我读研的时候恰好是业界研究复原力的全盛时期，这些故事素材正是活生生的励志传奇，它们贯穿着同样的“保护因素”——我们所做的、所拥有的以及所经历的，赋予了我们复原力。

### 复原力的五大共性

纵观现有的研究，坚强之人一般具有五大共性：

- 1.他们能够随机应变，拥有卓越的解决问题的能力。
- 2.他们更容易寻求帮助。
- 3.他们坚信自己能够管理好自己的情绪并解决问题。
- 4.他们拥有可用的社会支持。
- 5.他们与家人或朋友建立联结关系。

当然，还涉及一些其他因素，不过，这五点是最重要的。

起初，我希望自己的研究能得出一个直截了当的结论——复原力是全心投入生活的核心成分——就像其他礼物一样，但彼时我听到更多不同的声音，除了复原力之外，这些故事还有一个共同点，它们都是对灵

性层面的探讨。

受访者谈到“保护因素”——让他们产生复原力的因素——就是灵性（spirituality）。这里的灵性并非宗教或神学，而是人们内心深处共同的信念。根据受访者的故事，我给灵性下了这样的定义：

灵性是觉察和认同有一种比我们更强大的力量使我们彼此的关系密不可分，我们与这股力量及彼此之间的关系都建立在爱和仁慈的基础之上。灵性实践有助于我们洞察人生真谛，创造人生价值。

毫无例外，灵性——对联结关系的信仰，它是一种比自我强大的力量，并基于爱和仁慈建立彼此的联系——正是复原力的组成部分。大多数人谈论上帝，但不是所有人都如此；有些人经常去教堂做礼拜，有些人却不会；有些人在钓鱼胜地拜神，有些人却在寺庙、清真寺或家里拜；有些人纠结于宗教理念，有些人却是某种宗教的虔诚信徒。他们唯一的共同点就是灵性——它是复原力的根基。

从这个基础的角度看，复原力还有其他三种重要的形式：

1. 培育希望
2. 锻炼批判性思维
3. 抵御麻痹和消除脆弱、不安和痛苦

下面我们就来看看它们如何与复原力和灵性相联系。

## 希望VS无力感

身为研究者，我认为“希望”（hope）和“权力”（power）是最常使人产生误解的两个词。当我意识到希望是全心投入生活的重要因素时，我开始查阅查尔斯·理查德·斯奈德（C.R.Snyder）的研究报告，他曾在堪萨斯大学担任临床心理学教授，同时是临床研究、社会、人格、健康和积极心理学研究领域里国际著名的研究者。和大多数人一样，我原以为希望只是一种情绪——类似于一种积极乐观的温暖感觉，但是我错了。

当我知道希望不是一种情绪时，我感到很惊讶，它其实是一种思维方式或认知过程，情绪只起到了辅助作用。实际上，斯奈德博士认为希望是由目标（goals）、路径（pathways）和代理（agency）三个要素构成。简而言之，希望产生的三种情况是：

- 我们有能力去设定现实的目标（我知道我要去的地方）。
- 我们能找出如何达成这些目标的途径，包括保持灵活的状态，拥有挖掘新的抵达目的地的路径的能力（我知道如何到达那里，我能坚持到底，不怕失望并且越挫越勇）。
- 我们相信自己（我能做到）。

因此，希望是以上三个要素的有机结合，希望是从有价值的目标出发，路径推动我们寻找达成目标的有效途径和方法，动力推动我们朝着既定的目标行动。

此外，斯奈德还提出了另一个新观点：希望，是可以学习的！他建议我们锻炼希望获得成功和目标导向的思维方式。父母通常是孩子培养希望品质的最佳榜样，斯奈德认为，孩子若想拥有希望的品质，必须了解前方的阻碍、百折不挠的意志和外界支持这三者之间的紧密关系。我相信自己有能力教会孩子充满希望，这不是一项冒险的事业，而是一个有意识的选择。

为了进一步补充斯奈德的希望理论，我发现我研究中的受访者都声称自己看重百折不挠的意志品质。时下流行的“好玩、快捷和容易”的观念早已深入人心，它与希望的思维方式背道而驰，它所表现出来的只是一种绝望。当我们遇到挫折且需要付出大量的时间和精力时，我们不由得怀疑：“这件事应该很简单才对啊”、“这根本不值得浪费心机”、“这件事本来可以更简单一点，不过可能是因为我确实不在行”。而内心充满希望的自我对话类似于此：“虽然这个任务很艰巨，但我一定能做到！”

另一方面，如果我们坚信历经痛苦和磨难而最终实现目标是值得的，抱着“永远不存在好玩、快捷、容易”的心态其实与追求“一切都好玩、快捷、容易”同样有害。既然我有能力找到一个目标，但在筋疲力尽的最后一刻我居然放弃了，我会讨厌自己这种做法。在进行这个研究之

前，我原以为如果在为某个目标奋斗的过程中不是夹杂着汗水和欢乐，那么这个目标可能并不是那么重要。我又错了。

当我们认识到某些有价值的努力也会遇到艰难险阻，耗费大量时间，且毫无任何乐趣可言，我们就倾向于发展一种内心充满希望的思维模式。若想内心充满希望，我们必须了解实现目标的过程偶尔会出现“好玩、快捷、容易”的情形并不意味着目标没有价值，我们仍然要保持一种灵活的态度，并表明坚持到底的决心。并非所有目标的观感都相同，但不惧失望、下定决心、相信自己是希望这一品质的核心。

作为一名大学教授和研究者，我大多数时候是和老师及学校行政人员打交道。近两年我逐渐意识到，我们的家庭教育出来的孩子的耐挫力非常微弱，而且有一种强烈的“理所当然”的特权意识，这与斯奈德提倡的动力思维相去甚远。理所当然的特权心态是指“只要我想要，这就是我应得的”，而动力思维是指“我相信我能做到”。惧怕失望、认为自己的所得都是理所当然，以及想要有所成就的压力，导致孩子产生绝望和自我怀疑。

绝望荼毒心灵，因为它会触发无力感。和“希望”这个词一样，我们时常误以为“权力”是个贬义词，其实不然，对“权力”一词最好的注脚来自马丁·路德·金的解释，他认为权力是影响改变的能力。如果我们质疑自己的能力，不妨问问自己：当你觉得自己无力改变自己的人生时，你是什么感觉？

无力感同样有害，对大多数人来说，无力改变就是一种绝望的感受，我们需要复原力、希望以及引领我们跨越怀疑和恐惧的灵性，假如我们想要全心去生活、全力去爱，我们必须相信自己有能力去改变。

## 批判性思维：将自己拉出泥沼

锻炼批判性思维就是自我反省生活状态和期望是否陷入“觉得自己不够好”的泥沼。从早上醒来到晚上睡去，我们都会不断质问自己是否觉得自己不够完美。从杂志、电视的广告到电影和音乐，我们都被告知应该长什么样子、重几斤几两、多久才能有一次性生活、如何为人父母、如何装修房子、开什么样的车子。在我看来，社会充斥着各种各样的标准，我们必须按照别人的期待来生活，无人幸免。逃避媒体信息犹如

握住呼吸不吸收被污染的空气——这是不可能的事情。

人类的生物属性决定了我们相信眼见为实，这导致了我们的生活在这个被精心编辑、过度美化的世界里变得异常危险。如果想要培养复原力的品质，同时避免成为真实世界和虚化世界落差的牺牲品，我们必须自我反省所看到的一切。可以试着这样自我拷问：

- 1.我所看到的就是真实的吗？这些影像是真实世界的反映还是幻想？
- 2.这些影像反映了健康、全心投入的生活吗？还是把我的生活、身体、家庭和关系变成了可交易的商品？
- 3.谁从我所看到的影像中获益，而我的自我厌恶又能让谁得到好处？（提示：这些问题总是和金钱/控制欲有关。）

批判性思维除了对复原力至关重要之外，同时还是构成羞耻感复原力的四大要素之一。羞耻感的作用类似于相机的变焦镜头，当我们感到羞耻时，这个相机的焦距就会骤然缩紧，于是我们眼中的自我全是缺点，因而让我们独自陷入痛苦的深渊；我们时常质问自己：只有我一个人的肚子上又长了一圈肉吗？是不是只有我的家人邋遢、聒噪、难以控制呢？我总觉得自己哪里不对劲，我总是孤零零的一个人。

当我们把镜头推远，就能收获不一样的风景。我们会发现许多人其实跟我们一样生活在平凡的琐碎当中。我们不再觉得“只有我一个人”，而是变换另一种方式质问自己：我真不敢相信！你也是这样？我是正常的？我还以为只有我一个人会这样呢！只要我们看到更广阔的画面，我们就能够反省引发羞耻感的因素以及“觉得自己永远不够好”的现实期待。

在我从事教师和研究者的职业生涯中，基尔孟（Jean Kilbourne）和杰克逊·凯兹（Jackson Katz）两人敏锐的观察和一针见血的批判令我深深地折服，他们探索了媒体形象与社会现实问题之间的关系，诸如暴力、儿童性侵害、色情作品及其审查制度、男子气概和孤独感、未成年怀孕、成瘾和饮食紊乱等问题。基尔孟曾说过：“广告产业的年产值超过了200亿美元，平均每天有3 000多个广告被播放，不过值得注意的是，大多数人认为广告对我们毫无作用。广告比商品推销得更火爆，广告销售的价值观、各类形象、成功与价值的含义、爱与性、时尚与传统在我

们不经意的时候，偷偷溜进我们的脑海中。广告暗藏各种和潜意识相连的符号，决定了我们未来的消费行为和对世界的看法，有时候还灌输我们怎么上瘾。”我强烈推荐基尔孟和凯兹的电影——他们彻底颠覆了我对自我和世界的看法——基尔孟最近制作的一部纪录片是《温柔地杀我们》（*Killing Us Softly*），凯兹的影片名为《艰难的伪装》（*Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity*）。

如前所述，灵性练习能够使我们领悟人生真谛，创造有价值的人生。在这个受广告所主导的文化中，如果我们允许自认为自己的一切都不够完美，这会损害我们的灵魂。因此，我特别强调锻炼批判性思维和自我反省都是灵性层面的练习。

## 麻痹和倦怠感

许多受访者都自称受到对自我价值感的困扰，当我问及他们如何处理消极的情绪（譬如羞耻感、悲伤、恐惧、绝望、失望和痛苦）时，千篇一律的答案都是选择自我麻痹来减轻痛苦，但随之而来的又是无法摆脱的脆弱、不安与痛苦。他们还向我罗列了各种麻痹痛苦的方法，有些人清楚地意识到他们的行为是在自我麻痹，但另一些人却没有意识到。当我问到那些全心投入生活的受访者同样的问题时，他们不断地告诉我他们会尽量去感受痛苦的情绪，对自己麻痹痛苦的行为保持警惕，给自己空间真正体会消极的情绪。

这个发现是我研究中最值得惊喜的收获，于是我采访了数百个被试，试图弄清通过麻痹痛苦来减轻消极情绪的做法与成瘾之间的联系。结果表明：

- 1.大多数人会选择（不管有意还是无意）麻痹消极情绪来减轻脆弱、痛苦和不安的感受。
- 2.成瘾可以理解为长时间强迫性地选择麻痹痛苦。
- 3.我们不能选择性地麻痹情感，在我们麻痹消极情绪的同时也麻痹了积极情绪。

我们体验到的最强烈的情绪如刺一般锋利，当它刺到我们时，就会

带来不安甚至是痛苦。对这些情绪的恐惧和预期会牵引出我们内心无法忍受的脆弱。我们知道自己的脆弱，对我们大多数人来说，对付脆弱和芒刺导致的痛苦的第一反应就是想方设法赶走它们，而不是给自己空间去真正体会这些痛苦。为了能获得最快的解脱，我们想尽一切办法来麻痹痛苦。有大量的选择可以用来麻醉自己，例如酒精、毒品、食物、性、人情、金钱、工作、照料他人、赌博、沉溺于忙碌的状态、外遇、混乱、购物、订计划、完美主义、善变和网络。

在做这个研究之前，我原以为通过麻痹来减轻痛苦等同于成瘾，可是现在我不再抱有这样的想法。如今我认为每个人都会选择麻痹来减轻痛苦，成瘾只是其中一种长期的强迫性行为。即使是那些全心投入生活的人们也不例外，也许他们的与众不同之处在于他们清楚麻痹的危险，并锻炼自己在极度脆弱的情境下谨慎行事的能力。

我当然相信遗传学和神经生物学对成瘾研究的重要作用，不过我也相信有无数人挣扎于是否要麻痹自己的痛苦，因为成瘾的病理模型并不契合他们的经历。并不是每个人的成瘾行为都一样。

在研究初期，我很熟悉成瘾行为。如果你之前看过我写的《我以为只有我》这本书，或是看过我的博客，你可能知道我成功戒酒已经有15个年头了。我先前就有过亲身经历，可是我没有具体地说出来，因为在研究全心投入生活之前，我完全不明白其中的意义。

现在我终于懂了。

我的烦恼来自于我总是跟不上戒酒康复团体的步伐。节制和“十二步戒酒法”是我生命中最重要两条原则，但不是所有的康复活动都适合我。例如，许多人都通过这样的开场白来获得力量：“嗨，我叫某某，我是一个酒鬼。”这个方法完全不适合我。尽管我非常庆幸自己能够戒酒，确信戒酒彻底改变了我的一生，但若要我说出这样的话，我反而觉得自己的力量被剥夺了，甚至莫名地感到有点虚伪。

我时常在想，自己之所以感到浑身不自在是不是因为要一次性戒掉那么多的东西。我的第一个戒酒互助人完全不知道我需要什么样的戒断课程，并对我说的“最高底线”一头雾水（我戒酒是因为我想更多地了解自己，但是住在我内心里那个狂野不羁的女孩却挡住了我的路）。有一天晚上她看着我，说道：“你上瘾的东西太多了——什么都有一点。为

保险起见，如果你能戒酒、戒烟、不再靠吃东西来调节心情、不再控制家里的经济大权，你会变得更快乐。”

当时我望着她，放下手中的刀叉，对她说：“嗯，听上去很不错。我想我还能抽出一点时间花在各种戒断课程上面。”我始终没有找到合适的戒断课程，在获得硕士学位的那一天我开始戒酒、戒烟。我在大量的戒断课程中找到适合自己的方法来戒断酒瘾，并且成功戒酒了一年。

现在我总算知道答案了。

一直以来，我用毕生的精力来逃脱脆弱感和不确定性，我并没有去真正体会自己的消极情绪，而是一次又一次地用酒精来麻痹自己，减轻痛苦。但没有哪个戒断课程会教你这样做，经过几次简短的尝试之后，我发现在戒酒课程中用前面的方式介绍自己往往不能达到预期的效果。

对我来说，不仅仅是舞厅，冰啤酒，或是我不羁青春里的万宝路香烟——还有香蕉面包、薯片和奶酪、电子邮件、工作、沉浸于忙碌的状态、永无止境的担心、做计划、完美主义等都可能麻痹充满痛苦和焦虑的脆弱感。

我身边有几个朋友，当我跟他们倾诉“我是一个借助酒精麻痹自己的酒鬼”时，他们也向我述说各自的成瘾：“我每天晚上都要喝上几杯——这不算太糟糕吧”、“只要我情绪低落，我就会去购物”、“要是我不去做事或者闲着没事干，我就会魂不守舍”。

经过多年的研究，我确信每个人都会选择麻痹来减轻痛苦。问题在于：各种自我麻醉行为\_\_\_\_\_（如靠食物来调节情绪、酒瘾、购物瘾、赌博瘾、聊八卦、完美主义和每周工作60个小时）是否阻碍了我们真实地表达自我呢？它是否麻痹了我们的真实情绪、阻碍我们划清界线并使我们觉得自己不够好呢？它是否能使我们躲开别人的评判和联结关系呢？我们是不是利用\_\_\_\_\_来隐藏自我，逃离现实生活呢？

透过自身的脆弱来看待我的行为和情绪，而不是用成瘾来麻醉自我，为我的人生打开了全新的篇章，也更加坚定了我追求节制、戒酒、健康和灵性的目标。我可以坦然地介绍自己：“嗨，我叫布琳。之前我一直靠苹果饼、啤酒和香烟，以及连续7个小时玩Facebook来麻痹自己的痛苦，今天我想克服内心的脆弱和不确定性。”这真是令人不安的诚实



## 拒绝痛苦的同时，也会把快乐拒之门外

我的研究得出一个意想不到的结论，那就是我们倾向于选择麻痹来减弱痛苦。人的情绪也有阴晴圆缺，当我们拒绝消极情绪的同时，实际上也把喜悦、感恩、幸福的感受拒之门外。当我麻痹自己内心的痛苦和脆弱，我也无意间钝化了自己对喜悦的感受力。回首往昔，我想不出还有哪个研究能彻底改变我的人生。现在，我能真正体会喜悦，即便它使我变得温柔和脆弱，我也甘之若饴。

喜悦和消极情绪一样有尖锐的芒刺。不顾一切地热恋某人、全心全意地坚定执着于某种信念、庆祝短暂的精彩时刻，全心投入生活不会给予任何担保——所有这些都很有可能带来脆弱和痛苦。如果我们不能忍受伤痛，也就失去了感受喜悦的能力。事实上，关于成瘾的研究表明，强烈的积极情感体验与消极情绪一样会导致旧瘾复发。

我们不可能罗列一张包含所有消极情绪的清单后，宣称“我要麻痹这些情绪”，然后列举另一张包含所有积极情绪的清单，声称“我要完全沉浸在这些情绪当中！”这必将导致一个恶性循环：我体验不到任何喜悦之情，因此当痛苦降临时，我便毫无招架之力。当我感到更痛苦时，我麻痹自己的情感，也因此我无法再感受到喜悦……

后面的章节会讨论更多有关喜悦的话题。眼下，我的生活又开始变得磕磕碰碰起来，我逐渐意识并真正地体会到脆弱带来的痛苦，它教会我如何以喜悦、感激和友善的姿态生活，我更明白体会不安和恐惧需要精神支持和复原力。

在构思这章内容时，我遇到最棘手的事情就是我一直受到这个问题的困扰（尤其是当学术界的同行反复询问我时）：灵性是复原力的必要成分吗？答案是肯定的。

绝望、恐惧、责备、痛苦、不安、脆弱和孤立破坏了复原力。对抗这些消极情绪的一个强有力的经验就是，坚信我们始终坐在同一条船上，坚信比我们更强大的力量能够给我们的生活带来爱和仁慈。

我还没有发现任何关于复原力的灵性讨论的文献，这与教派或教义无关。灵性的练习能够治愈心灵，创造复原力。对我来说，灵性就是与上帝缔造联结，我常常通过大自然、社区和音乐与上帝沟通。我们必须用一种启发性的方式来界定灵性。

不管我们是要克服逆境、从创伤中得到恢复、缓解焦虑和压力，还是对自己的生命抱有使命感、积极追求人生的意义从而获得理解和前进的动力，毫无追求和意义的人生，只会让我们更容易丧失信心、麻痹情感、被生活打败，最终在困境面前变得渺小、无能和迷惘。灵性的实质就是联结，当我们信任彼此间密不可分的联结时，我们便不会觉得孤独

。

## 深度挖掘DIG

熟思：我的一位好朋友从一个“十二步”的会议中听说了一个关于设定目标很管用的方法。我很喜欢它！这个方法叫作“元音核对表”，即由元音字母A、E、I、O、U、Y组成的核对表。

A=今天我是否有所节制（Abstinent）？（无论你怎么界定——我发现如果一整天不能碰食物、工作和电脑，我会觉得很难受。）

E=今天我运动（Exercised）了吗？

I=今天我为自己（I）做了什么事情？

O=今天我为别人（Others）做了什么事情？

U=今天我有没有压抑未表达（Unexpressed）的情绪？

Y=是的（Yeah）！今天有什么好事发生？

灵感：精神病学家兼作家伊丽莎白·库伯勒·罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）的一句名言让我获益匪浅，她说：“人好像彩绘玻璃窗，当外面有阳光时，玻璃窗看起来闪闪发亮；然而一旦黑夜来临，只有从里面发光，它们真正的美才会显露出来。”韧者身上闪亮的光芒就是他们的精神，我喜欢“从里面发光”这个比喻。

行动：我喜欢每天冥想和祷告，对我来说最好的练习就是潜心默祷。

▲你会如何深度挖掘呢？

07

不完美的礼物·四



---

放下不足和恐惧  
获得感恩与愉悦

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

对我来说，喜悦超越了幸福。有时幸运降临于你，幸福是一种让你身处其中的氛围。而喜悦是一道曙光，让你充满了希望、信念和爱。

——美国作家安德拉·圣琼斯

---

看到我的研究中出现成对的概念，我自己也感到惊讶。这些“成对的概念”大大地改变了我对生活 and 抉择的看法。

“爱和归属感”这对概念就是最好的例子。为了理解“归属感”的真正内涵，我必须面对真实的自己，而要做到这一点，我必须先爱自己。多年来，我一直用另外一种观点来看待这个问题：为了融入其中，我会做任何事，这样我才会觉得自己是被接受的，我才会更喜欢自己。（在键盘上敲出这些字的时候，我想到自己这么多年都是以这种方式过日子，难怪我一直感到疲惫不堪！）

从很多方面来看，这个研究不仅教会了我怎样去生活和爱，还教会了我经历和选择的关系。我人生中最深刻的变化之一是，长久以来，我一直相信快乐的人就是懂得感恩的人，为什么会这样呢？我收集了无数个关于快乐和感恩的故事，发现了以下三种强大的模式：

- 我采访过那些自称生活快乐或者自认为快乐的人，意料之中的是，他们都是懂得感恩的人，并认为自己的快乐是感恩的馈赠。
- 快乐和感恩都是灵修，即信赖人与人之间的内在联结，敬畏比我们更强大的力量。
- 人们能很快地指出幸福和快乐之间的区别，也能轻松地分辨出由情境引发的人类情感和通过对感恩的实践，以灵性的方式体验客观世界之间的区别。

## 感恩

一说到感恩，我脑海里浮现的第一个词就是实践。可能其他研究者会对这个词感到诧异，或者认为知识比实践重要，但我仍然认为感恩必须要学会实践。事实上，我从“2007年的崩溃”那次心理治疗中受到了启发，我现在可以安心地下结论：实践感恩非常重要。

我向来认同“感恩的态度”这个说法，我意识到感恩是一种倾向和思维方式，但“心怀感恩”不一定能转化为行动。



例如，如果我说“我有练瑜伽的态度”，这句话没有任何问题。这个想法和信念引领我的生活与瑜伽的精神保持一致。我珍视正念、呼吸、身心灵（body-mind-spirit）给予的力量，我甚至还有一套瑜伽服，但是我敢向你保证，瑜伽态度和瑜伽服并不意味着我能在瑜伽垫上摆出各种姿势，或者把脚放在头上。直到我一直忙着写作的此刻，我还从未练习过瑜伽。我时常提醒自己试着改变一下，可是直到你拿起这本书的时候，我的态度也还是没有转化为行动。所以，我的“瑜伽态度”确实没有多大的价值。

那么，感恩的实践究竟是怎样的呢？我访问过很多人，有的人怀着感恩的心坚持每周写感谢信、做冥想或祷告；有的人创作感恩的艺术作品；有的人在忙碌压抑的日子里停下脚步，大声喊道：“我要感谢……”一个人若要全心全意地表达感激之情，还需要做各种各样的实践。

没有付诸实践的信念是死的，没有实践的感恩也大抵如此。

## 喜悦是什么

研究显示，幸福和喜悦是两种不同的体验。在采访中，人们经常说：“心怀感恩，感受喜悦并不代表我每时每刻都很幸福啊。”每逢此时，我往往会打破砂锅问到底：“当你心怀感恩，感觉喜悦却不幸福的时候，是怎样一种状态呢？”人们的答案基本一致，幸福与情境有关，喜悦则与心境、感恩有关。

我认为喜悦和幸福都不是稳定的状态，没有人会永远幸福或是永远喜悦，幸福和喜悦来去匆匆。幸福依赖于外部情境和事件，随着情境的变化而潮起潮落；喜悦似乎总是与内在的心境、感恩紧密相连，但我们对喜悦的真正体验——这种从内心深处获得的强烈愉悦感——则试图以非常脆弱的方式抓住我们。

我已经从我的数据中发现了幸福和喜悦的差异，也想知道其他研究者对此的看法。有趣的是，有位神学家的解释似乎是对我的研究成果的最佳诠释。

安妮·罗伯森（Anne Robertson）是卫理公会牧师兼作家，同时还是马萨诸塞州圣经协会的执行董事，她从“幸福”和“喜悦”的希腊词源上解

释了它们对当代人的重要性。“幸福”（happiness）源自希腊语Makarios，意思是从充满顾虑和担忧的日常生活中获得自由，或是某个人获得某种好运气（譬如金钱和健康）；而“喜悦”（joy）则源自希腊语chairō，古希腊人用它来形容“达到顶点的状态”和“灵魂的喜乐之情”。罗伯森比较了两者之间的不同：“古希腊人告诉我们，喜悦是上帝的恩赐，它伴随着德行与智慧；喜悦不是意外的幸运；喜悦是一种到达顶点的状态。喜悦的反面不是痛苦，而是恐惧。”

我们需要幸福和喜悦。我认为创造和体察幸福的点滴尤为重要。我向读者强烈推荐两本书，一本是格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）的《幸福计划》（*The Happiness Project*），另一本是泰勒·本—沙哈尔（Tal Ben-Shahar）的《幸福的方法》（*Happier*）还有他的研究，我是这两位头号粉丝。为了获得幸福，我们的灵修必须以培养喜悦（尤其是感恩）为目的。在生活中，我当然愿意体验到更多的幸福，但我更希冀能生活在充满感恩的喜悦之中。为了达成所愿，我们必须努力肃清感恩和喜悦的阻碍，这在某种程度上，也是为了开启幸福之门。

## 摆脱匮乏与恐惧

是什么阻碍了我们的感恩之心、喜悦之情呢？我还记得第一次思考这个问题时的情景：我当时坐在客厅的沙发上，一边捧着笔记本电脑，一边拿着我的研究备忘录。我完全不像是在写作，而是疲惫地瘫在沙发上，呆呆地望着挂在饭厅上方的彩灯。我特别喜爱那些明亮、闪烁的小彩灯，我觉得它们让世界看起来更加明亮，所以一年四季我都把它们挂在屋里。

当我坐在沙发上，一边翻看案例，一边望着闪烁的灯光时，我拿起笔，写下了这些文字：

闪烁的灯光是对喜悦的绝妙比喻。喜悦很短暂，它出现在生活中的一些时刻——通常是那些平淡无奇的时刻。我们有时会错过喜悦的瞬间，因为我们过于追求非比寻常的时刻，而有时我们又因为过于惧怕黑暗而不敢让自己完全沉浸在美妙的灯光中。

喜悦的生活不是每天泡在蜜糖里，因为那最终只会令人无法忍受。

我坚信喜悦的生活是由快乐的点滴组成的，细密地交织着信任、感激、灵感和信念。

如果你看过我的博客，你便会认出这是我特意在星期五表达感激之情的帖子：谢天谢地又到（工作日的最后一天）星期五了！（Thank God It's Friday, TGIF）。我在博客上引用了这句话，而且每周都会定期发帖子表达我所信任的、所要感激的鼓励我的人 and 事，并说明如何实践我的信念，这是我实践感恩的一部分。阅读别人的跟帖内容赋予我力量。

喜悦和感激是一种非常脆弱且强烈的体验。作为焦虑一族，我们许多人对自身的脆弱毫无招架之力。我们的焦虑和恐惧表现为匮乏感（Scarcity），我们自认为：

- 我不愿意承认喜悦的感受，因为我知道喜悦不会长久。
- 表达自己的感激之情简直是走向灾难的诱饵。
- 我宁可不要喜悦，也不愿提心吊胆地等待不好的事情发生。

## 恐惧黑暗

我是一个容易操心和焦虑的人，自从我当了母亲之后，喜悦、感激、匮乏感仿佛成了我生活的全部。多年来，我一直担心孩子发生不测，这让我完全远离了喜悦和感恩。每当我和孩子们一起享受欢乐的时光，我总会担心不好的事情发生，在那一瞬间，我害怕失去一切。

起初我还以为是自己疯了，难道全世界只有我一个人会这样吗？直到我和心理治疗师沟通之后，我才意识到我的“完美主义”与恐惧、匮乏感和脆弱有关，这是为人父母者普遍具有的情结。

有一次，有500名家长来听我的亲子讲座，我鼓起勇气向他们诉说了我的经历。当我站在女儿身边，看着她睡觉的时候，我的内心充满了感激，但这份喜悦和感激很快就被我幻想的那些不幸所吞噬。

我原以为现场会安静得连一根针掉在地上都能听见。“噢，天哪。我肯定是疯了，他们现在肯定坐在那里说我‘她是个疯女人，我们赶紧撤吧’。”这时，我突然听见后座的女人开始哭了起来，不是抽噎，而是啜泣。前面的听众顿时像炸开了锅，家长们议论纷纷：“天啊！我们为什么会这样？这到底是怎么回事？”在此之前我还在怀疑，现在才知道原来有这般感受的并非只有我一个。

我们大多数人到达过喜悦的边缘，但最后又被脆弱击败，陷入恐惧当中。只有忍受脆弱并将它转化为感激，爱的感觉才会使我们战胜害怕

失去的恐惧。如果你要问我从恐惧和喜悦中学到什么，我会告诉你：

黑暗不会摧毁灯光，反而会衬托出它的光亮。我们对黑暗的恐惧使快乐蒙上了阴影。

## 匮乏感

焦虑和恐惧滋养着匮乏感。我们总害怕失去挚爱，同时又痛恨没有谁能保证我们的幸福。心无感激和喜悦也许能让我们免受伤害，幻想失去也许能让我们击败脆弱，但是我们错了。有一件事是确定无疑的：如果我们不去实践感恩，不允许自己感知喜悦，我们就会错过两样东西——它们将是我们度过未来艰难岁月的宝贵财富。

这两样东西就是：安全感和不确定性的匮乏感，不过还有其他类型的匮乏感。我的朋友兰妮·提斯特（Lynne Twist）写过一本书，名叫《金钱的灵魂》（*The Soul of Money*），道出了关于匮乏感的一些迷思。她写道：

对大多数人来说，包括我在内，早上醒来的第一个念头就是“我睡得不够”，接下来的第二个念头是“我觉得时间不够用”。不论真假，“不够”的想法总是自动地出现在脑海里，由不得我们半点思考。我们整天把时间浪费在倾听、解释、抱怨、担心我们什么东西不够用，比如我们的练习量不够、工作不够卖力、赚的钱不够多、拥有的权力不够大、掌权的时间不够长、周末不够用，当然，我们的钱永远都不够用。

我们不够苗条、不够智慧、不够漂亮、不够健美、不够熟练、不够成功、不够富有——永远都不够。每天从被窝里爬起来，脚还没碰到地板之前，就已经觉得什么都不够，什么都落后、什么都失去、什么都匮乏。直到晚上睡觉前，我们的脑袋还纠结着白天一连串没做好或是没做完的事情。我们带着沉重的念头入睡，第二天又带着匮乏感醒来……一开始这些是充满忙碌，甚至挑战的生活念头，慢慢地就变成了失败人生的最好理由。

当我读到这段话时，我终于知道我们为什么如此渴望得到更多的喜悦：因为我们一直缺乏感恩之心。兰妮认为承认匮乏感并不意味着拼命追求财富，而是要珍惜心灵上的富足：

我们每个人都可以在任何情境中选择后退，放下匮乏的心态。一旦我们放下匮乏感，就会惊奇地发现自己的富足。我指的“富足”不是物质财富。富足既不是在贫困之上、富裕之下的状态，也不是衡量“完全不够”和“过多”的标准，更不是指数量的多少。富足是一种感受，它是我们自己创造出来的情境，我们认识到一切都足够完美，并相信自己已经足够完美。

富足存在于我们每个人的内心，随时都可以召唤它。富足是一种意识和专注力，它是我们看待事物时有意选择的思维方式。

匮乏感还会带来许多麻烦。综合我对羞耻感的早期研究以及最新的研究来看，我发现许多人都抱着同样的想法：只有非同寻常的事情才能让我们喜悦。我在《我以为只有我》中写道：“我们似乎是在用社会认可的程度来衡量一个人的价值（乃至一生）。换句话说，价值是通过名声和财富来衡量的，我们的文化快速地排斥了默默无闻、辛勤工作的普通大众。在许多情况下，我们将平淡当成无聊，甚至更加恶意地将平淡等同于毫无意义。”

我采访过许许多多的普通人，他们有的经历过丧子的悲痛，有的受过伤害，有的经历过种族灭绝的大屠杀，也有人经历过严重的心灵创伤，我从他们身上学到了平凡的价值。他们心中最神圣的回忆恰恰是日常生活中最平凡的时刻。他们生命中最宝贵的回忆都是从平淡生活中提炼而来的点点滴滴，他们可以停下脚步，对平凡的瞬间及其带来的快乐表达感激之情。正如国际知名的心灵导师兼作家玛丽安·威廉逊（Marianne Williamson）曾说过的：“主动去发现美好的事物，快乐就会降临到我们身上。”

## 深度挖掘DIG

熟思：当我充满恐惧和匮乏感的时候，我会坦诚自己的恐惧，从内心召唤喜悦和富足，将恐惧和匮乏转化为感恩。我大声地说：“我感到很脆弱。不过没关系，我仍感激于。”

这个练习可以提高我感受喜悦的能力。

灵感：我从日常生活的平凡点滴中获得了许多灵感，比如陪孩子们从放学的路上走回家、蹦蹦床或与家人共进晚餐。接纳这些平淡却真实的快乐时刻，改变了我对事业、家庭和成功的看法。

行动：从在感恩祷告中轮流表达感激之情，到做一些有创意的事情，比如做一个瓶子装上感恩的纸条，我们是在把全心全意的生活列入家庭事务当中。

▲你会如何深度挖掘呢？

08

不完美的礼物·五





---

不确定，也没关系  
发现直觉与信念

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

信念的反面不是怀疑，而是不确定性。

——安妮·拉莫特

---

这个研究的点点滴滴带我经历了我从未想象过的旅程，尤其是在谈到信念、直觉和灵性的话题时。当我第一次强调直觉和信念是全心投入生活的关键因素时，我有些心虚，因为我感到我的两位挚友——逻辑和理智——受到了攻击。我曾对史蒂夫说过：“这是我的直觉和信念！你能相信吗？”

他答道：“我很惊讶你居然有怀疑。你一向都凭信念和直觉做事啊。”

他的评价让我有些措手不及。

我坐在他旁边说道：“的确，我知道自己有点凭直觉和信念做事，但我觉得自己不属于直觉型的人。字典里是这样定义的：‘直觉是指个体脱离理性思维，对真相或事实的直接感知’”。

史蒂夫不由得笑起来：“可能这个定义不足以概括你的研究，不如你想出一个新的定义吧，反正也不是第一次了。”

我花了一年的时间来研究直觉和信念，我采访了许多人和他们背后的故事，试图弄清理智和感性对培养直觉和拥有信念有何意义。研究的结果让我有些惊讶。

## 直觉

直觉并不是完全脱离理性思维，事实上，心理学家认为直觉是快速的、潜意识的联想过程——就像脑筋急转弯。大脑首先进行观察，扫描它自己的文件，然后将所观察的内容与现有的记忆、知识、经验匹配，一旦大脑完成一系列的匹配工作，我们就对眼前的事物产生了“直觉”。

有时直觉会告诉我们需要知道的事实；有时它又会引领我们去挖掘事实和逻辑推理。事实证明，直觉是内心的声音，但是它不局限于一个信息。有时直觉会低声告诉你：“跟随你的直觉”或“你要试一试，我们手头上没有太多的资料”。

在研究中，我发现压制直觉声音的是我们对确定性的需要。大多数人不安于无知，我们如此在乎确定性和担保性，以至于我们忽略了内心的直觉。

例如，我们不尊重内心强烈的直觉，对直觉感到恐惧并盼望从他人那里得到确定的保证。

- “你怎么看？”

- “我必须这样做吗？”
- “你认为这个办法行得通吗？”“你认为我会后悔吗？”
- “换作是你，你会怎么做？”

对这些问题的回答应该是：“我不知道你应该怎么做，你的直觉是什么？”

这就是答案。你的直觉是什么？

如果对方回答：“我不知道我的直觉是什么，我们有很多年没讨论过它了”，我们也必须摇头说：“我也不知道。”

当我们询问别人时，这意味着我们不相信自己的认知，感到疑惑和不确定。我们渴望确定的保证，假如事情失败，以便有人同我们一起分担过失。我深谙此道，因为我就像一个“十万个为什么”，什么都爱问——我自己一个人很难做决定。当我做一个艰难的决定并且脱离直觉时，我就会询问身边的每个人。讽刺的是，在做这个研究的过程中，我的爱提问却成了惹人生气的导火线——这一切都表明做决策使我感到受挫。

正如之前提到的，如果我们学会相信内心的直觉，它甚至会告诉我们，如果不擅长依靠直觉，那么我们就需要更多的资料才能解决问题。如果无视直觉的警告，不理睬我们还需要搜集更多的信息，也不去反思自己的期望值，我们对确定性的渴望就会扼杀内心的直觉：

- “我想要大干一场，我什么都不在乎。”
- “我厌倦了思考，太难受了。”
- “我恨不得马上就去做。”
- “我受不了被蒙在鼓里。”

我们轻率地下决定，也许是因为我们不想从必须的勤奋和谨慎中知道答案，也或许我们知道事实的发现也许会偏离我们的预想。

我总是告诉自己：“如果害怕分析数据或写下结论，那就不要做。”

当我们想要做决策时，不妨问问自己是否受得了长时间的深思熟虑和谨慎决策之后的受挫感。

如你所见，直觉并不总是从内心寻找答案，有时我们会涉入自己潜意识中的智慧，它告诉我们现有的信息还不具备做决策的条件。我从研究中总结出直觉的定义：

直觉不是一种单一的认知方式——它是我们为不确定性保留空间的能力，我们愿意去相信获得知识和洞察力存在着多种方式，包括本能、经验、信念和理智。

## 信念

我逐渐明白信念和理智不是天敌，只不过是我們人类对确定性的渴望以及我们必须“做正确的事”的执念在作祟，它们使得信念和理智成为不共戴天的敌人。我们强迫自己只能选择其中一种方式来认识世界。

信念和理智两者间的冲突呈现出水火不相容之势——这经常出现在我自己的生活中，我能从骨子里感受到这股紧张的局势。但是这个研究迫使我直面对未知以及害怕犯错的恐惧，这些恐惧是我们内心里冲突和焦虑的源头。信念和理智是我们在不确定的世界里寻求意义的两把利器。

在采访中，许许多多全心投入生活的受访者都反复提到“永存信念”和“我的信念”，起初我以为信念是指“事出有因”。就我自己来说，我很难用“上帝”、“信念”或“灵性”来解释苦难，人们口中的“事出有因”只不过是用信念来代替确定性罢了。

然而，我很快发现对有些受访者来说，信念却是另外一回事。我从中归纳出信念的定义：

信念是一块神秘之地，我们从中获得勇气去相信肉眼无法看见的东西，并从中获得力量去消除对不确定性的恐惧。

方济各会著名的演讲家和作家理查德·罗尔（Richard Rohr）曾说过一段让我印象深刻的话：“我的科学家朋友想出了诸如‘不确定性原则’和

黑洞的概念，他们情愿生活在想象的概念和理论中，而许多信教的人总是坚信永远正确的答案。我们都喜爱圆满、完满、明确无疑的结局，同时却又认为自己拥有某种信念！‘信念’这个词的本义早已面目全非，这着实让人匪夷所思。”

世上大多数人都渴望在受挫和受伤之前能够获得某种担保，信念是我们全心投入生活与爱的重要保证，即使看不见，我们的内心也要秉持信念：“全心全意地去爱，尽管没有任何担保。”

## 深度挖掘DIG

**熟思：**放下确定性对我来说是最大的挑战。若是我被蒙在鼓里，可能会出现一系列的生理反应——夹杂着焦虑、恐惧、脆弱等各种情绪，因此我不得不保持缄默。在照顾孩子的忙碌生活中，我会选择躲在车库里或是开车绕着街区转悠，无论如何，我必须想办法让自己平静下来，聆听内心的声音。**灵感：**让我的精神和信念重获新生并不是一个简单的过程（正如“2007年的崩溃”那次心理治疗），下面的引用语真实地打开了我的心扉，它源于安妮·拉莫特（Anne Lamott）书中的一句话：“信念的反面不是怀疑，而是确定性。”她写了很多关于信念和友善的书籍，对我有很大的启迪。同样还有苏·蒙克·基德（Sue Monk Kidd）的《心灵的守望》（*When the Heart Waits*）、比丘尼佩玛·丘卓的《不确定的人生更美好》（*Comfortable with Uncertainty*），他们的书拯救了我。我非常喜爱作家保罗·柯艾略（Paulo Coelho）的《牧羊少年奇幻之旅》（*The Alchemist*）里的一句话：“直觉是灵魂瞬间沉浸在宇宙当下的生命中，在那当下，整个人类的历史都联结一起，我们可以从中了解万事万物，因为一切都被写在那儿了。”

**行动：**当我真正感到惶恐迷惘时，我需要立刻抚平自己对确定性的渴望。对我来说，静心祷告词是个屡试不爽的办法：上帝赐予我在接受我不能改变的事物时的宁静，赐予我改变我能够驾驭的事物时的勇气，并赐予我判别这两者差别的智慧。阿门！

▲ 你会如何深度挖掘呢？

09

不完美的礼物·六





---

放下比较  
开启创造力

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

创造力是将看似不连贯的事物联结起来的力量。

——作家威廉·普洛默

---

我童年最美好的记忆与创造力有关，那段最快乐的时光大多是在一幢粉色墙面的公寓里度过的，我们当时住在新奥尔良，离杜拉大学只隔几个街区。我记得我和妈妈会花很多时间在木头钥匙链上画乌龟和蜗牛的图案，我们还用亮片做一些工艺品，那种感觉就像和好朋友相处一样愉快。

我的眼前还能清晰浮现出妈妈和她的朋友穿着喇叭裤从法国区购物归来的情景，她们在家里做各种美食。我向来热衷在厨房里帮妈妈捣鼓美食，某个周日的下午，爸爸妈妈终于答应让我一个人下厨。他们允许我使用厨房里的任何配料，于是我做出了带有小龙虾烩饭香料味道的提子燕麦饼干，显然我把香料粉误认为是肉桂粉啦！整个屋子里连续好几天都弥漫着这种饼干的怪味。

我妈妈还喜欢缝纫，她给自己和我做了许多合身的连衣裙（就连我的洋娃娃也穿着妈妈做的迷你连衣裙）。我很纳闷，为什么所有这些鲜活的儿时记忆都与创造力有关——至今我依然能感觉到它们，闻到它们的气息，它们承载着我内心深处最柔软的情感。

遗憾的是，充满创造力的童年记忆在八九岁时突然中断。事实上，在五年级之后我就没有任何关于创造力的记忆了。那时候，我们从花园街的小屋搬到了休斯敦郊区的大房子里，一切都发生了变化。在新奥尔良的家里，每一面墙壁上都涂满了妈妈、亲戚和我们这些小孩的绘画作品，每一扇窗户都挂着自己缝制的窗帘。这些墙壁上的绘画和窗帘也许没有太大的必要，但我记忆中的它们极其美丽。

在休斯敦，当我走进新邻居家的大房子，看见他们的客厅就像是一个个金碧辉煌的酒店大堂——屋内挂着长长的、厚重的窗帘，有硕大的沙发和配套的椅子，闪闪发亮的玻璃桌，装潢精美的大衣橱上面特意摆着仿真的藤蔓植物，桌子上陈设着装饰用的干花花篮。奇怪的是，家家户户的大厅都有点儿相似。

尽管大房子看上去都如此雷同和富丽堂皇，学校却演绎着另一番故事。我在新奥尔良上的是天主教学校，学校里的每个人看上去都一模一样，祷告词一模一样，甚至连行为举止都一模一样。在休斯敦，我开始在公立学校上学，那里不需要穿校服。在新学校，大家穿着各自漂亮的衣服竞相争奇斗艳，他们不会穿自己缝制的漂亮衣裳，而是从“大商场”买来时髦的衣衫。

在新奥尔良，我爸爸白天上班，晚上在洛约拉大学攻读法律，那段日子我们生活得无比惬意。可到了休斯敦，他与隔壁的爸爸们一样，每天早上都必须穿着西装革履去石油天然气公司上班。很多事情都变了，我感到家里发生了根本的变化，父母的事业成功步入正轨，而往日的创意生活也被沉闷的生活所替代，大人忙着去适应环境，争取比别人更胜一筹，我们过上了互相攀比的生活。

攀比包括一致性和竞争性，乍看上去一致性和竞争性相互排斥，其实不然。当我们与别人攀比时，我们就想知道谁是最好的，或者在我们拥有的相似的东西中哪一个才是最棒的。我们会与其他持有不同价值观和文化传统的父母比较如何为人父母，但激发我们攀比欲望的对象永远是隔壁邻居、孩子所在的球队或是学校里的同学。我们不拿自己的房子和横跨在镇上的大厦攀比，我们只拿自己的后院与街区的后院作比较。

我们攀比的目的是为了显示自己最优秀或在一个群体中比别人更胜一筹。

不可抑制的攀比欲望演变成压倒一切的悖论：“既要适应环境，又要引人注目！”这种心理无法造就自我接纳、归属感和真实表达的品质，这仅仅是渴望与别人保持一致，又希望高人一筹。

不难发现，当我们把大量的时间和精力放在与别人保持一致性和攀比上，我们很难腾出时间来做其他更重要的事情，譬如发挥创造力，表达感恩、喜悦和真实。现在我终于明白我的闺蜜劳拉为何总是说：“攀比就像一个偷走幸福的贼。”我喜欢那时的自己，我的生活，还有我的家人，可就在一瞬间，所有美好的感觉都烟消云散，因为不知从什么时候开始，我也在有意无意地与别人攀比。

回顾我自己的人生经历，随着年纪的增长，我对创造力的重视越来越少，花在创造力上的时间也越来越少。当别人问我做了什么手工、绘画或者创作，我只能回答：“我不是一个有创造力的人。”其实我心底真实的想法是：大把前途光明的实际工作等着我去做，谁还有时间去画画、弄剪贴簿和摄影呢？

现在我40岁了，开始研究眼下的话题，缺乏对创造力的兴趣变成了一种羞耻。我不确定自己对创造力的看法是消极的成见或引起羞耻感的触发点，还是两者兼有之。在我看来，创意好的方面是自我放纵，不好的方面则是不切实际。

从专业的角度，我当然知道，我们对某样东西表现得越积极主动，就越需要了解自己的行为。当我用新的眼光回首过去，沉溺于对往昔的怀念，可能会带来更多的迷惑和痛苦。

我从未想过某种强大的力量会动摇我对创造力的坚定信念，直到这个研究的出现……

我从全心投入生活、全力去爱的人们身上归纳出他们拥有的创造力：

- 1.“我不是一个有创造力的人”这句话毫无意义。世上不存在“有创造力的人”和“没有创造力的人”，只存在“使用自己创

造力的人”和“未使用自己创造力的人”。未被使用的创造力不会凭空消失，它会存活在我们心底，直到有一天被表达出来，或直接被忽视，或受制于愤懑和恐惧。

2.我们对这个世界独一无二的贡献源自于我们的创造力。

3.如果想要过上有意义的人生，不妨去创作艺术、烹饪、写作、涂鸦、绘画、制作剪贴簿、拍照片、做拼贴画、编织、拼装机车、雕刻、跳舞、装饰、表演和唱歌——通通都可以。只要我们在创作，就是在开启有意义的人生。

其实在做创造力研究之后的一个月，我就报名参加了一个葫芦作画班。我是认真的，我和我妈妈还有爱伦都报了个这个培训班，这是我一生中最难忘的经历之一。

10年来，我第一次开始发挥自己的创造力。我并没有停下脚步，我甚至开始玩摄影。可能这听上去有点陈词滥调，但我看待世界的眼光变得截然不同，我发现生活中处处都存在着美和无限的可能性——在我家的前院里、在旧货铺里、在一本旧杂志上——每一个地方。

我也意识到我能做的就是富有创意地工作。作家威廉·普洛默（William Plomer）将创造力看作是“将看似不连贯的事物联结起来的力量”。我的工作也是将创意联结，因此，我经历的部分转变是庆幸自己还拥有存活于内心的创造力。

放下攀比，将之排除在“该做”清单之外。对于我们大多数人而言，攀比心态需要持续的警觉。攀比很容易令我们只注意别人比我们超前或落后的地方而迷失了自己的方向。创造力是我们独创性的表达，它使我们头脑清醒，引领我们进入一个纯粹具有独创性和不攀比的世界。没有攀比，诸如“超前”、“落后”、“最优秀”、“最差”的词语也就失去了意义。

。

## 深度挖掘DIG

**熟思：**如果创造力变成了奢侈品或是你闲暇之余的选择，那么它永远得不到培育。每个星期我都会挤出时间拍摄和加工一些照片、制作短片、和孩子一起完成美术作业。当我把创造力作为当下之事，我的生活也因此畅快了许多。**灵感：**世上没有什么能像友谊那样鼓舞着我。我每年都会安排一个长周末，与一些我在网络上认识的艺术、作家和摄影师交谈。找到一群和你同样注重精神世界志同道合的朋友，并和他们一起分享你对创造力的看法，在我看来非常重要。

**行动：**参加培训课程。如果你感到脆弱，生活乏善可陈，觉得自己不够完美，不妨去上课充电。市面上有许多不错的网络课程可以根据自己的时间灵活选择。找一些你不敢尝试或一直梦想尝试的事情来做。你永远不知道让你获得创造力的灵感之源到底在何处。

▲ 你会如何深度挖掘呢？

10

不完美的礼物·七





---

摘掉疲惫的面具  
重回玩乐与休息

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

玩乐的反面不是工作——玩乐的反面是抑郁

。

——斯图尔特·布朗

---

当面对研究中的受访者时，我有时会觉得自已像个外星人——就像一名游客试图弄清和自己的文化迥然不同的风俗习惯到底是怎么一回事。很多时候，我都遇到了尴尬的场面，我想探究全心投入生活的人们在做什么以及为什么会这样做。而有些概念对我来说如此陌生，我甚至找不到恰当的词汇给他们命名。

我记得我对一位同事说：“这些全心投入生活的人都在闲逛。”她笑着问我：“闲逛？怎么个闲法？”

我耸了耸肩：“我不清楚。他们乐在其中……我不知道怎么说。他们外出消遣，做一些有趣的事。”

她惊奇地看着我：“什么有趣的事？兴趣爱好？做手工？体育运动？”

“是的，”我答道，“类似这些，不过没这么有条理，我可能还要搜罗更多的资料才能弄明白。”

现在我回顾我们之间的谈话，不禁思考着：我怎么会完全不了解自己看到的事物呢？是不是自己早已远离了这些事情，所以不知道怎么下定义？

答案就是玩！全心投入生活的关键因素就是玩！

当我看到孩子们在玩耍，他们和全心投入生活的受访者一样，正在做有趣的事，没错，他们正在玩。

研究“玩”这个概念是一个艰难的开端，建议你不要去网上搜索“成人游戏”，否则就会像我玩打地鼠游戏那样不得不关掉网页不断弹出的色情窗口。

好不容易从艰难的网络搜索中缓过神来，我很幸运地发现了斯图尔特·布朗博士的研究。布朗博士是一位精神医师和临床研究员，也是美国国家玩乐研究所的创始人。他的精彩论述在他那本《玩出好人生》一书中展现得淋漓尽致。

他根据自己的临床研究和对动物玩耍的观察，并结合神经系统科学、生物学、心理学和社会科学等各方面最前沿的科学研究成果向我们阐述了玩乐如何塑造我们的大脑，帮助我们培养同理心，从而在复杂的社会关系中游刃有余。玩乐是创造力和创新的核心。

你也许会好奇为什么玩乐和休息在这一章中结对出现，因为在翻阅了大量有关玩乐的资料后，我意识到玩乐与休息一样有利于我们的健康。

假如你和我一样想知道：“玩乐到底是什么？”布朗博士提出了玩乐的7种属性，第一种即是毫无目的，这意味着我们玩乐就是为了玩，我们之所以玩乐是因为我们觉得好玩，想去玩。

我以一个羞耻感研究者的身份进入这个领域。在当今文化中——我们的自我价值同财产净值紧密相关，我们的价值建立在自我生产力的水平上——花时间在毫无目的的玩乐上的确很罕见。事实上，许多人会以为这就像是等待即将受到的焦虑打击一样。

我们有太多的事情要做，花时间去做“该做”清单上没有的事情就等同于制造压力。我们坚信玩乐就是浪费宝贵的时间，甚至睡觉也是在扼杀时间。

必须把事情做完！无论我们的工作经营价值数百万的公司、仅仅是养家糊口的一份职业、创作艺术还是完成学业，我们都得埋头工作！根本没时间去玩乐！

但是，布朗博士认为玩乐不是可有可无的事情。他说：“玩乐的反面不是工作——玩乐的反面是抑郁。”他提出：“尊重我们人类玩乐的天性可以改善我们的工作，它可以帮助我们重拾热情和对工作的新鲜感。玩乐有助于我们解决困难，开拓思维，提高技艺水平，也是发挥创造力必不可少的一部分。最重要的是，真正的玩乐源于我们内心的需要和本能，它是我们找到工作中持久的快乐和满足感的必经之路。从长远来看，工作不能脱离玩乐。”

让人惊讶的是玩乐与休息一样都属于人类的天性，在全心投入生活的人们身上同样也能发现玩乐的影子。全心去生活、全力去爱需要我们尊重内心对恢复精力的渴望。我在研究中头一次碰到像休息、睡觉、睡眠债（sleep debt）的概念——还有更多类似的概念——得不到适当的休息也会带来一些后果。

根据疾控中心的统计数据显示，睡眠不足与多种慢性疾病有关，例如糖尿病、心脏病、肥胖和抑郁。我们只知道疲劳驾驶和醉驾同样危险，但其实它是可以预防的。然而，我们许多人却总认为劳累是努力工作

的表现，睡觉是奢侈品，但结果是我们只会更加疲惫，充满危险的疲惫。

有一些阻碍其中的思维常常会朝我们嚷嚷着，自己太忙了，根本没时间去玩乐，别浪费时间到处闲逛：

- “再干一小时！反正周末可以把睡眠补回来。”
- “懒虫才打瞌睡。”
- “继续努力。你能做到的。”

但事实是我们做不到。我们是一群筋疲力尽、压力过大的父母养育着一代课业繁重的孩子。我们利用业余时间拼命寻找快乐和人生的意义，以为成功会带来快乐和价值，但这些目标只会使我们筋疲力尽，而我们却唯恐落后于人前。

如果想要全心投入生活，我们必须知道如何休息和玩乐，并放弃把精疲力竭当作地位的象征，把产出的生产力当作自我价值。

选择休息和玩乐充其量只是对主流文化的反抗。我和史蒂夫深刻理解“放下疲惫，不要把生产力当作地位象征”的意义，但是真正实践全心投入的生活对我们全家人来说仍很困难。

2008年，我和史蒂夫一起列出了一张实践幸福的清单。我们基本上回答这样的问题：“我们一家人什么时候最开心，当时是怎样的情形？”答案包括：睡觉、讨论问题、烹饪、休假、周末外出、做礼拜、和孩子相处、掌控家庭的经济情况、不费力但有意义的工作、消磨时间、和家人好友相处、出门闲逛，这些都是（或曾是）我们获得“快乐和人生真谛的必需品”。

然后我们又拿出多年前列出的梦想清单（现在仍有添加），清单上的内容统统与成功和成就有关——房间多到住不完的漂亮大房子、旅行、个人工资目标、奋斗目标等等。这一切都需要我们赚更多的钱和花更多的钱。

当我们拿“快乐和人生真谛”的清单与梦想清单做对比时，我们意识

到只有舍弃梦想清单，才能过上真正幸福的生活——不需要等到有钱后才去追求幸福，而是此时此刻就可以获得幸福。我们追逐梦想清单上的内容并不能使我们的人生变得更加丰盛。

全然接纳那份“快乐和人生真谛”的清单并不是一件容易的事。有时候我们会觉得非常满足，有时候又会陷入沉思：如果拥有一间客房或者一个更宽敞的厨房，或者可以站在某处演讲，在某本知名杂志上发表文章，相信生活会更加美好吧。

就连爱伦也不得不做出改变。去年，我们打算缩减她的课外活动，她不得不在众多的体育项目和课外活动中做选择。一开始这个决定遇到了阻力，她说与大多数朋友相比，她的课外活动已经算少的了。这倒是真的，她的很多朋友每个学期都要参加两三个体育项目，此外还有音乐课、语言课和艺术课。这些孩子每天早上6点起床，直到晚上10点才能上床睡觉。

我们跟爱伦解释“缩减”是家庭计划的一部分，我决定去大学做兼职，她爸爸打算一个星期只上四天班。她盯着我们，仿佛听到了什么坏消息似的。“出什么事了？”她问道。

我们解释说我们想拥有多一点休息时间，全家人可以有更多的时间一起出去玩，放松身心，接着我们向她保证我们都没有生病，她这才雀跃地叫起来：“那是不是有更多的时间看电视啦？”

我说：“不是。只是多出和家人一起玩乐的时间。你爸爸和我都很爱自己的工作，但工作不必要那么苛刻，我会一边旅行一边写作，你爸爸的工作也要随时待命，你也要好好完成你的功课。我们希望多出来的时间是全家人一起享用的。”

尽管这个主意听上去挺不错，但身为家长，我还是被自己大胆的想法吓了一跳。如果我的决定是错的，怎么办？假如这种做法使我们更加忙碌和疲惫，怎么办？要是爱伦因为不会拉小提琴，不会说中文、法语，无法掌握6项体育技能而考不上大学，怎么办？

假如我们只希望过着普通、平静、幸福的生活，会怎么样？这种选择算不算呢？

如果这种生活方式对我们有意义，我相信答案是肯定的。如果我们在乎的东西是重要的，那么玩乐和休息就是重要的。而如果我们看重别人所想、所说、所看，那么我们就应该为了实现自我价值而去努力工作。

但今天，我选择玩乐和休息。

## 深度挖掘DIG

熟思：我们全家做过最自豪的一件事情就是列出了“快乐和人生真谛”的清单。我建议你坐下来，静静回想生活中所有那些和谐美满的时刻，根据当时的情形列出一个清单，然后比对一下你以前那些“该做”和“该完成”的清单，也许会有意想不到的收获。

灵感：斯图亚特·布朗的《玩出好人生》和丹尼尔·平克（Daniel Pink）的《全新思维》（*A Whole New Mind*）<sup>[6]</sup>给我提供了源源不断的灵感和启示。如果你想了解更多关于玩乐和休息的重要性，读读这些书吧。

行动：从今天开始说“不”，抗拒整个体系。从你的清单中删除一些内容，增加一项“打个盹儿”。

▲ 你会如何深度挖掘呢？



11

不完美的礼物·八



---

让焦虑远离生活  
冷静下来，获得内  
心平静

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

焦虑确实可以“传染”，淡定亦是如此。

——心理学家、作家哈丽特·勒纳

---

还记得在本书一开篇，我迫不及待地去找心理治疗师吗？我当时意识到自己的生活失去了平衡，想更深入地了解自己的研究，还想知道为什么当我感到焦虑和压力时会产生阵发性眩晕。我当时头昏眼花，觉得房间开始旋转，并有好几次跌倒在地上。

眩晕是新近才出现的毛病，但焦虑一直伴随着我。在开始研究全心投入生活这一课题之前，我一直在纠结哪一个应是优先考虑的问题：来自家庭的需要，还是学术生涯的持续压力。在很多方面，焦虑总是困扰着我的生活。

但是，当我开始有意识地全心投入生活时，我仿佛听见自己的身体在说：“我想用一种全新的方式来帮助你摆脱长久以来的焦虑。”如果我再这样忧心忡忡，要么我就一直坐着，否则我很可能还会再次晕倒。

我记得自己跟心理治疗师戴安娜倾诉：“我不能再这样下去。我真的撑不下去了。”

她答道：“我知道，我明白。你认为自己需要什么？”

我思考了十秒钟，说道：“当我感到焦虑时，我需要找到一个立足点。”

她坐在那里，像其他心理治疗师那样频频点头，等待着我的回答，没有催促。

终于，我想到了。“啊，我找到了。我不能再这样下去。我不能背负那么多的焦虑。我不需要想如何对抗这些焦虑——我需要的是减少焦虑的办法。”

之前那段沉默起到了作用。虽然沉默很讨厌，但它确实管用。

我尝试通过研究找到减轻焦虑的方法，那些全心投入生活的受访者几乎都是无忧无虑，有的人甚至厌恶焦虑。他们对焦虑有着清醒的认识，认为焦虑在生活中是必然存在的，但它并不等于一种生活方式。他们在生活中保持一种淡定平静的姿态，并将此付诸实践。

淡定和平静可能听上去是一回事，但并非如此，不过我们仍然需要区别两者。

## 淡定

我把淡定定义为：个体在应对情绪反应时秉持富有洞察力和正念的态度。一说到淡定这个词，我脑海中就会自然浮现出那些淡定的人能专注地观察复杂情境，有意识地调整自己的情绪，而不是陷入高亢的情绪中，例如恐惧和愤怒。

当我怀着爱伦时，朋友送我一本莫德·布莱特（Maud Bryant）写的小册子，名叫《宝宝的爱：做淡定的父母》（*Baby Love: A Tradition of Calm Parenting*）。布莱特的母亲、外祖母、曾外祖母都是荷兰的助产士，这本书是她们的智慧和专业知识的结晶。我仍记得当时自己坐在新买的躺椅沙发上，一手摸着肚子，一手捧着这本书的场景。我暗暗对自己说：这是我的目标，我要做一个淡定的妈妈。

令人惊奇的是，我的确是一个淡定的妈妈。不过淡定并不是我的个性，我的淡定大多是学来的。我的丈夫史蒂夫就是我学习的榜样，从他身上，我学会了潜心培养自己的洞察力，平和地对待困境。

我尽量不莽撞行事，而是让自己沉下心来，问问自己：我们做决定或回应的时机成熟了吗？我清醒地认识到淡定的态度对焦虑的人或情境具有非同小可的作用。惊慌失措只会产生更多的惊慌和恐惧。心理学家和作家哈丽特·勒纳（Harriet Lerner）曾说过：“焦虑确实可以‘传染’，淡定亦是如此。”可问题是，我们想把更多的焦虑传染给别人，还是用淡定治愈我自己和身边的人？

如果我们想用淡定的态度治愈内心，则必须学会如何淡定。从小事做起，例如，在我们做决定前，默数到十，或给自己思考的余地：“我不确定。我需要再考虑一下。”有意识地调节引发你做出激烈反应的情绪，然后尝试不做任何反应，这种方法非常有效。

几年前，一则著名的公益广告上有一对夫妻在吵架，互相冲着对方摔门。他们喊着“我恨你”、“别多管闲事”、“我不想和你说话”之类的气话。开始，你并不知道为什么要一遍遍播放这些画面。持续20秒钟的摔门和尖叫之后，这对夫妻牵着手从屏幕里消失了。其中一个人对另一个人说：“我想我们已经准备好了。”这时广告切入画外音：“和孩子谈谈毒品的危害。这可不容易，不过可以拯救他们的生命。”

这个广告极好地诠释了为何要表现得淡定。除非我们从小就以父母为榜样学习淡定，长大后有意识地锻炼自己心平气和地看待问题的能力，否则我们很难在焦虑和情绪波动的情境中保持淡定的心态。

对我来说，控制呼吸是最佳起点。在做出决定和有所反应之前深深地吸一口气，会让我慢慢静下心来，淡定的情绪很快就会遍布全身。有时我会自忖：我快要崩溃了！但我了解我为什么崩溃吗？崩溃有用吗？答案永远是“没有”。

## 平静

“平静”的定义远没有“淡定”复杂，但对我来说，它实践起来却要难得多。

那些全心投入生活的人不止一次告诉我，平静是他们生活中不可或缺的一部分。无论是冥想还是祈祷，安静的自我反思还是独处，他们都谈到身心平静是缓解焦虑和挫败感的重要方式。

我很难做到身心平静，因为冥想本身会让我感到焦虑。当我尝试冥想时，我感觉自己在装腔作势。我拼命想着怎样才能不去思考：“好吧，我什么也没想。我什么也没想。牛奶、尿片、洗衣粉……打住！好吧，不要想，不要想。噢，天啊，怎么还没结束？”

我不想承认我的真实想法，但事实上平静的确曾让我感到焦虑。在我的头脑里，狭义的平静就是双腿盘坐在地上，把注意力集中在难以捉摸的虚无上。当收集并分析了众多案例后，我意识到自己最初的想法是错误的，于是我归纳出平静的定义：

平静不是把注意力集中在难以捉摸的虚无上，而是一个澄清的过程，将心灵带至洁净的空间，我们在那里得以感受、思考、想象和质疑。

只要我们不去纠结平静应该是什么样子，而是澄清自己的心灵空间，我们便能敞开心扉，直面平静的下一个阻碍：恐惧。

如果我们停下来，营造一个安静、洁净的心灵空间，生活的真谛总会随之而来。我们坚信只要自己不断地努力和继续前进，就不会被别人超越，因此我们总是感到疲惫、恐惧、迷惘、受挫。这是毋庸置疑的，讽刺的是，我们只有在感到筋疲力尽时才会避开那些拖垮我们的事情，这是产生焦虑的恶性循环，它能够自给自足。如果给那些永远处于忙碌

状态的人开设一个“十二步康复课程”的话，恐怕要租个足球场来上课了。

除了恐惧之外，另一个阻碍淡定和平静的因素是我们如何看待对它们的实践。一开始，我们对淡定和平静的意义感到不解。从小，父母和老师都会朝我们大喊“安静下来”、“坐着别动”，而不是以身作则给我们做正确的示范。长大以后，淡定和平静没有成为我们的人生态度，淡定被焦虑取代，平静按捺不住我们想跳起来的欲望。

在日益复杂和焦虑的世界中，我们需要更多的时间削减心灵的负担，少一点要求，多一点满足。当我们开始用一颗淡定平静的心对待生活，也许一开始会很艰难，毕竟生活中充斥着太多的压力和焦虑。但只要我们的选择足够坚定，焦虑的包袱自然会卸下，我们最终能在繁杂的尘世中给自己的心灵寻找到一丝清明，并领悟人生的真谛。



## 深度挖掘DIG

熟思：我缓解焦虑的秘诀是：多一点淡定和平静，多一点运动，少一点咖啡因。我知道许多人晚上会吃某些东西促进睡眠，白天则靠喝咖啡提神。淡定和平静是对抗失眠和萎靡不振的一剂心药。每天我尽量保持淡定、平静的心态，加上跑步、游泳，远离咖啡因，我的生活出现了奇迹般的变化。

灵感：哈丽特·勒纳的《联结之舞》（*The Dance of Connection*）这本书给了我莫大的鼓舞和启发。勒纳博士认为每个人应对焦虑时都有自己的固定模式，有的人对焦虑“反应过度”（overfunctioning），有的人则表现得“反应不足”（under-functioning）。对焦虑“反应过度”的人倾向于迅速给别人提建议、伸出援手、接替事物、管手管脚、插手别人的事情而不会自我反省；“反应不足”的人往往在压力之下对焦虑束手无策，他们希望别人来接手问题，于是他们的问题演变成家人的闲谈话题或共同的担忧。他们被贴上“不负责任”、“问题小孩”、“脆弱一族”的标签。勒纳博士强调这些行为只是应对焦虑的两种固定模式，而不涉及一个人的真实自我。她的观点有助于我们对此做出改变。即使像我这样对焦虑“反应过度”的人，也能够面对焦虑时接纳自己的脆弱。对焦虑表现得“反应不足”的人则可以试着放大自己的优势和能力。

行动：尝试在各种情境中保持淡定和平静，我们总会找到一种适合自己的方法。坦白说，独自外出散步能让我身心放松，营造心灵洁净的空间。它并不是严格意义上的平静，但对我来说，却是一个情绪上的突破。

▲ 你会如何深度挖掘呢？

12

不完美的礼物·九



---

抛掉自我怀疑和“  
应该”  
有意义地做事

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

不要询问世界需要什么，问问什么事情可以令你激情飞扬，然后付诸行动。世界需要激情飞扬的人。

——神学家霍华德·瑟曼

---

在有关创造力的章节中，我谈到与他人建立联结的重要性。实际上，我的研究的核心任务就是要探索和解释我们所思、所感、所行之间难以名状的联系。有时它们的关系十分明朗，极易察觉；有时又难以琢磨，呈现出纠缠不清的混乱局面。本章即以混乱纠缠为开头，随着时间流逝，我看到了其中一些突出的联结。

在研究的早期阶段，我发现全心投入生活的人都坚持在做有意义的事情，有的人称之为“拥有一种使命感”，有的人则把它简单概括为“从工作中体会到一种成就感和目的感”。以上的观点简单明了，不过下面这张烦人的列表也同样重要，而且在某种程度上，它与追求有意义的工作存在着紧密的联系：

- 天赋和才能
- 灵性
- 谋生
- 承诺
- 应该做的事情
- 自我怀疑

之所以说这张列表烦人，是因为我花费了大量时间来分析它们是如何共同发挥作用的，最令人头疼的是，我想忘掉这些看似“多余”的词汇，就像史蒂夫在宜家购买了家具，组装完毕后才发现多出了12颗没用的螺丝钉。我试图给他打气，安慰他：“已经够好了！这些钉子肯定是多出来的。”

可我办不到。于是我开始研究什么才是有意义的工作，我决定采访更多的参与者，发现其中的关联之处，然后重新整理出了你下面将要看到的：

- 人人都有天赋和才能。当我们挖掘出自身的天赋并把它展示出来时，我们就找到了生命的目的和意义。

- 挥霍天赋会让生活充满悲痛。事实证明，如果我们尚未发挥自己与生俱来的天赋，这既算不上好，也不算太糟糕，不过代价是我们自己的身心健康。当我们没有利用自己的天赋去创造有意义的生活，我们会奋力挣扎，同时感到孤立、空虚、挫折、愤懑、羞耻、失望，甚至悲痛。
- 大多数寻求灵性上的联结的人只会抬头望天，喟叹上帝为何如此遥远。其实上帝就常驻于我们心间，而不是在天上。展现你的天赋和才能是与上帝建立联结最强有力的动力来源。
- 利用我们的天赋和才能创造有意义的生活，需要付出大量的努力。因为在很多情况下，有意义的工作并不一定都有回报。有些人努力保持平衡——运用天赋和才能投入工作——既能满足自我又能养家糊口；然而大多数人只能勉强维持。
- 没人知道什么对我们“有意义”。无论是在外工作、抚养孩子、当律师，还是教书或画画，文化都不能界定我们做这些事情的意義。正如我们的天赋和才能，每个人的“意义”都不相同。

## 自我怀疑和“应该做的事情”

有一些因素会阻碍我们创造有意义的人生，它们故意嘲笑我们的天赋和才能：

- “也许人人都有特殊的天赋.....但只有你除外。也许这就是你到现在还没有发现它们的原因。”
- “你的确干得不错，可那又不是你的天赋。真正的人才也没什么了不起。”

自我怀疑会阻碍我们挖掘自身的天赋，展示自己的才能。挖掘和展示天赋是重视精神并与上帝建立联结的体现，自我怀疑会唆使恐惧吞噬我们的信仰。

类似会产生阻碍的因素还有很多“应该怎么做”的伎俩，它们在呐喊：适应环境、完美主义、取悦他人和证明自我：

- “你本就应该关心怎样赚钱，而不是寻找什么意义。”
- “你长大了应该成为\_\_\_\_\_。人人都想实现这个目标。”
- “你必须讨厌你的工作，这才是工作的意义。”
- “如果你有勇气，你应该辞掉工作，追寻自己想要的幸福。别担心钱的问题！”
- “你必须在这两者中间选择一样：做你喜爱的工作，还是做让人人都喜欢你的工作。”

若想克服自我怀疑和对“应该做的事情”的执迷，我们必须反省已发生的事实：什么使我们恐惧？什么事情属于“应该做的事情”？谁说的？为什么？

那些阻碍因素如同刚刚学习走路的婴儿，如果我们对他不理不睬，他就会号啕大哭，因此我们必须接受它们存在的事实。把它们写下来，这看上去似乎违背常理，但写下这些内容不会强化消极的力量，反而能够增强我们自身的能力，使得我们终于有机会面对自己：“我明白了，这就是我害怕的事情，但无论如何，我都要坚持下去。”

## “幸会，你是做什么的？”

阻碍我们创造有意义的人生的另一个因素就是不敢表露真实的自我和坦承自己的作为。我们的社会如此强调职业的重要性，以至于人们见面的第一句话就是：“你是做什么的？”每当有人问我这个问题，我就恨不得马上躲开。我生怕我的回答过于简单或吓坏了对方。

现在如果有人问起：“你是做什么的？”我就会反问对方：“你有多少时间来听我的答案呢？”

大多数人都有相当复杂的答案。以我为例，我是一位母亲、妻子、研究员、作家、讲故事的人、姐姐、朋友、女儿和老师，这些身份造就



了现在的我，所以我不知道该怎么回答这个问题。坦白说，我不想给出一个敷衍草率的答案。

2009年，我认识了玛希·埃尔博尔（*Marci Alboher*），她是一名作家、演讲者、辅导教练。也许你会纳闷为什么她能够身兼数职，她所撰写的《NO！不能只打一份工》（*One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success*）或许可以给你一个完美的答案。

埃尔博尔调查了成百上千个身兼数职的人，例如研究员、讲故事的人，艺术家、房地产经纪，她揭开了人们如何保持一身多职的秘诀，书中充分展示了多种职业角色带来的热情、才干和兴趣，这恰恰是单一的职业角色所缺乏的优势。这本书集合了诸多过来人的智慧和经验，这些身兼数职的人不愿被某个单一的工作定义，从而打造出自己积极美满的人生，他们中间不乏码头工人/纪录片导演、管理顾问/漫画家、律师/厨师、犹太教教士/单口相声演员、外科医生/编剧、投资经理/说唱歌手、心理治疗师/小提琴制作家。

我想和各位读者分享一身多职的秘诀，因为无论在博客上，还是在艺术创作和写作的过程中，我碰到的许多人都羞于承认自己的工作。例如，最近我在社交媒体会议上认识了一位女士，她是一名会计兼珠宝设计师。当看到她本人时，我显得格外兴奋，因为之前我在网上买过一款由她亲手设计的耳环。我激动地询问她从事珠宝设计有多长时间，她的脸刷的一下变得通红，说道：“我只是一名注册会计师，算不上是真正的珠宝设计师啦。”

我心想，我正戴着你自己设计的耳环呢，又不是戴着你的算盘！我指着我的耳环，对她说：“你当然是名副其实的珠宝设计师啊！”她难为情地笑着，“我做这个不赚什么钱，只是兴趣而已。”这个理由相当滑稽，我明白她的意思，正如我讨厌称自己是一名作家一样，因为我觉得自己还不够格，所以称不上真正意义上的作家。克服自我怀疑就是要相信自己足够好，不按照别人的期望生活。

每个学期我都会与研究生们分享神学家霍华德·瑟曼（*Howard Thurman*）的一段话，我一直把它奉为至理名言，不过自从了解有意义的工作对人生至关重要之后，我对这段话又有了更深层次的认识，他曾说：“不要询问世界需要什么。问问什么事情可以让你激情飞扬，然后付诸行动。因为世界需要激情飞扬的人。”

## 深度挖掘DIG

**熟思：**思考怎样才能创造有意义的工作确实需要花费一番功夫，最终我确定了自己的标准，记下哪些事情对我“有意义”。现在，我希望能从事既能启迪人心，又富有沉思和创造性的工作。我用这个标准来筛选自己要做的每个决定：我要做什么/我要专心于什么/我应该怎样安排自己的时间。**灵感：**我强烈推荐玛希·埃尔博尔的《NO！不能只打一份工》，这本书提供了许多关于如何一身多职的实用策略。在马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）的《异类：不一样的成功启示录》（*Outliers: The Story of Success*）中，他认为有意义的工作有三个标准：复杂性、自主性、努力和报酬的关系——富有创意的工作往往也包含以上三种特性。它们与在全心投入生活的人生旅程中创造有意义的工作所需要的要素完全一致。最后，我建议各位读者阅读保罗·柯艾略的《牧羊少年奇幻之旅》——我几乎每年都要重读一遍。透过书中的故事，你就能明白我们的天赋、精神和工作（或许是身兼数职）之间的联系，并且从中领悟人生真谛，并创造人生价值。

**行动：**列一张能激励你的工作清单，不需要太实际，别考虑靠它能否赚到钱，想一想你真正喜欢的工作。我不是建议你辞掉现在的工作而去追求所谓的有意义的事情，我希望你写下自己从不敢尝试的工作。你梦想中的职业是什么？你从小的志愿是什么？你觉得做什么工作才有意义？

▲ 你会如何深度挖掘呢？

13

不完美的礼物·十



形象放一边，偶尔  
失控一下  
请欢笑、请歌唱、  
请舞蹈

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

---

跳舞，像没有人注视一样；唱歌，像无人聆听一样。热恋，像从未受过伤；活着，即把人间当作天堂。

——马克·吐温

---

纵观人类历史舞台，人类通过欢笑、唱歌和跳舞来表达自我、人际互动、交流情感、传递悲喜和反馈社会。没有欢笑、音乐和舞蹈的生命将是难以忍受的，所以在大多数人眼里它们是理所当然的休闲方式。

欢笑、音乐和舞蹈交织出缤纷多彩的生活，我们永远无法忘怀那些让我们欢笑的人；那些让我们情不自禁地摇下车窗，并随声吟唱的歌曲；以及那些让我们感受自由的舞蹈。

在社会评论家芭芭拉·埃伦里奇（Barbara Ehrenreich）的著作《轻舞飞扬：集体愉悦的历史》（*Dancing in the Streets: A History of Collective Joy*）中，她从历史和人类学的角度翔实记载了人类沉迷于“集体狂喜”（collective ecstasy）的快乐状态，艾伦里奇认为，“人类天生是社会性动物，本能推动着我们去分享自己的各种快乐”。我十分同意她的观点，并认同她提出的“集体狂喜”这个概念——尤其是在这个时代，我们似乎普遍陷入了集体的恐惧和焦虑之中。

在研究的过程中，我不断思索着两个问题：

- 1.为什么欢笑、唱歌和跳舞对我们如此重要？
- 2.有没有其他类似可以代替的要素呢？

这些问题很难回答，因为当我们感到快乐时，我们会情不自禁地笑、唱歌、跳舞，可是当我们感到寂寞、难过、热恋、伤心、恐惧、羞愧、自信、肯定、怀疑、勇敢、悲伤和狂喜时，我们也会用同样的方式表达情感。我确信每个人的情感表达都会包括这三种方式：欢笑、唱歌、跳舞。

于是，我从多年的研究中总结出：

人们通过欢笑、唱歌、跳舞建立情感和精神上的联结，当我们寻求慰藉、欢庆、灵感和疗愈时，这些提醒着我们只有一样东西才是最重要的：我们永远不是孤身一人。

讽刺的是，在研究羞耻感的8年里，我才真正学会了欢笑。若想学会从羞耻中站起来的复原力，我们必须懂得欢笑。在《我以为只有我》

这本书里，我强调了这种欢笑有助于疗愈心灵，我把它称为“会意的欢笑”（Knowing Laughter）。欢笑是一种心照不宣的交流方式，虽然没有语言，可彼此之间都明白“有我陪着你，我理解你”。

真正的欢笑既不是自我贬损的幽默感，也不是隐藏痛苦的强颜欢笑。当经历痛苦时，我们愿意把自己的故事与别人分享——我们彼此之间不是互相取笑，而是互相陪伴。减轻痛苦，建立联结才是欢笑的真正内涵。

我非常喜欢作家安妮·拉莫特对欢笑的解释，她说：“欢笑就是圣洁的恩赐。”阿门！

## 唱歌

从我父母那一辈听着旅行车中的八音轨磁带开始，到20世纪70年代，我这一辈有了黑胶唱片，紧接着是八九十年代的混音磁带，如今想听歌，只需打开电脑里的音乐播放列表。这一路走来时伴随我的音乐承载着丰富的记忆和情感。

我知道并不是所有人对音乐都抱有同样的热情，但音乐无疑具有一个共同的作用，那就是调动我们的情绪——有时候音乐的作用是潜移默化的。比如，我最近一直在观察导演剪辑影片，无声的电影片段在加上配乐后竟然发生了脱胎换骨的变化，音乐所带来的效果让人吃惊。

起初看电影时，我并没有特别留意电影的配乐，我只是坐在椅子上热切期盼着剧情能按照我的预想演下去。而当我看着没有配乐的电影时，剧情却变得出奇的平淡，我甚至没有任何揪心的期待。没有音乐的电影显得平实乏味，丝毫不能引起情感上的共鸣。

无论是教堂里的圣歌，还是国歌、大学校歌、收音机里传来的任何一首歌，或电影里的精心配乐，音乐都能带给我们联结感——这是我们赖以生存的元素。

## 跳舞



我衡量与家人和谐相处的标志是在厨房跳舞的次数：查理最喜欢的舞曲是《功夫熊猫》，爱伦的最爱则是《冰宝贝》，我们全家人都喜爱音乐和舞蹈，而不是假充内行，我们不跳老派的“扭腰舞”和“赛前舞”。因为家里的厨房不够宽敞，我们四个人经常只穿袜子在厨房的地板上滑来滑去，与其说是袜子舞，还不如说是狂扭乱舞。虽然只是随意地摇摆，我们却乐在其中。

学习正规的舞蹈对许多人来说都是极大的挑战，我也不例外。无所顾及的大笑能让我们感到无拘无束，大声唱歌也让我们感觉格外自在。但对大多数人来讲，没有哪一种表达方式比跳舞更让我们有脆弱感，从表面上看，跳舞是一种动及全身的脆弱感，另一种则是赤身裸体。

许多人不敢在公共场合暴露自己的脆弱，他们一般只在家里或喜欢的人面前跳舞。有些人甚至认为跳舞是一件难以忍受的事情，以至于他们从来不跳舞。有一位女士曾经对我说：“有时候我在电视上看到别人跳舞，或听到一首好听的歌曲，我的脚会情不自禁地跟着打拍子，但如果要我自己跳，我会觉得很尴尬，我可没有什么音乐细胞。”

无可否认，有些人更具有音乐天赋和肢体协调性，不过我慢慢相信每个人身上都有舞蹈的基因，我指的不是嘻哈舞、时尚舞或排舞之类的舞蹈，而是人人都可以跟随节奏强烈地摇摆身体。我们很容易从孩子身上看到他们跳舞的欲望，在我们还没开始教育孩子顾及自己的形象、在乎别人的想法之前，他们甚至会光着身子手舞足蹈，也许他们的动作既不优雅也没有节奏感，可他们却显得特别高兴。

作家玛丽·乔·普特尼（Mary Jo Putney）曾经说过：“一个人儿时的最爱会在心底保留一辈子。”我相信这句话是真的，即使我们非常在乎别人的看法，但我们心底始终保留着一颗蠢蠢欲动的舞动的心。

## 摆脱耍酷和“掌控一切”的欲望

在这个破产的世界中唯一通行的货币就是你在难过时与他人分享一切。

——电影《成名在望》（*Almost Famous*）台词

捧腹大笑、引吭高歌、像没人看着一样地跳舞，当然有益于我们的

身心健康。不过在我看来，它们更加有利于我们表露自己脆弱的一面。也许欢笑、唱歌和跳舞会触发内心的羞耻感，我们害怕别人说自己笨拙、迟钝、僵硬、土气、幼稚、愚蠢和滑稽。那个住在心里的小鬼总是把自我保护和自我意识摆在自我表达的前面。

- “别人会怎么看我呢？”
- “所有人都在看我——要冷静！”
- “你真可笑！要控制住自己。”

女性很害怕别人说自己“太聒噪”或“太放肆”。很多女性朋友向我倾诉她们将谨慎置之脑后的痛苦经历，结果只换来别人以一副高高在上的姿态告诫她们：“喂……要镇定。”

而男性最害怕别人说自己“失去控制”。一位男性朋友曾经对我说：“女人总希望我们男人应该懂得放松和识趣，但如果我和她在舞池中央跳舞，其他人会觉得我像个傻瓜——更尴尬的是，你女朋友的朋友也可能会这样想啊，所以即便是我想跳舞，我也只是待在原地，假装对跳舞不感兴趣。”

有太多东西阻碍人们去创造有意义的人生，其中有两样东西最能使我们保持沉默和停滞不前，一个是“耍酷”的面具，另一个就是“掌控一切”的欲望。“耍酷”指的不是期望成为“帅气酷男”——而是尽可能消除自己的脆弱感，避免受到别人的奚落和嘲笑。

我们迫不及待地穿上从内心到外表都冷酷到底的紧身衣，极力摆出一副忧郁或充满优越感的样子。“掌控一切”的欲望并不一定是控制情境，它大多时候意味着我们试图控制别人对自己的看法，唯有如此，我们才能自我感觉良好。

小时候，我的家庭极为重视“耍酷”和“适应环境”的重要性。长大后，我不敢表露自己的脆弱，也不敢面对真实的自己，只有在远离愚蠢和笨拙的前提下，我才敢大笑、唱歌和跳舞。

在“2007年的崩溃”这一灵性觉醒的疗愈期间，我才意识到“耍酷”的面具让我错过了生命中多少美好的东西。我终于明白自己为什么如此害

怕尝试新鲜事物（譬如瑜伽和健身课中的嘻哈舞），我生怕别人说我舞姿生涩，舞步笨拙。

我花了很多时间和精力训练自己接纳自己的脆弱，勇敢地面对真实的自己。这是一个极其缓慢的过程，我现在仍然比周围的人显得笨拙迟钝，但这也没有什么大不了的。我尽可能不把“耍酷”的面具传给下一代，当然，只要不去理睬那些阻碍我们做出决断的因素，不去理会引发我们耻辱感的种种原由，这个梦想就不难实现。下面就是一个很有说服力的例子：

去年，我不得不去百货商场挑选几件化妆品。因为身材臃肿，我向来不修边幅，于是我随意地套上自己最宽松的卫衣，用一根发带绑住邈邈的头发，出门前对爱伦说道：“我们进去买完东西就出来。”

在去商场的路上，爱伦提醒我，车尾箱里那双外婆送给她的鞋子可以在商场里换一双大一码的。买完化妆品后，我们一起来到商场的儿童鞋店。当我们走下自动扶梯时，我看见三位时尚靓丽的妈妈就站在鞋店门口，她们柔软秀丽（且干净）的长发，垂直披在曼妙的肩膀上，脚上蹬的是时髦的高跟尖头靴，她们正看着自己漂亮可人的女儿在试穿运动鞋。

我紧盯着鞋店外面的橱窗，避免和她们站在一起的尴尬。这时我的眼角瞥见有个什么东西在晃动。我转过身，发现居然是爱伦。隔壁的儿童商店正在播放流行歌曲，8岁的爱伦跟着音乐跳起舞来，确切地说，她跳得就像个机器人。

突然，爱伦意识到我正在看她，于是抬起头。这时，那些靓丽的妈妈和试鞋的小女孩都齐刷刷地看着爱伦，妈妈们露出鄙夷的神情，比爱伦大一两岁的小女孩嘴里还冒出几句刻薄的话。爱伦整个人僵住了，她弯着腰，手臂还僵硬地悬在半空中，她的眼神仿佛在向我求助：“妈妈，我该怎么办？”

我下意识的反应是用眼光瞪爱伦一下，说：“天啊，你真是土到家了。”这一举动当然可以保全我自己，不过却背叛了爱伦。谢天谢地，我没有这样做。我从自己研究中琢磨出来的体会，加上母亲的本能战胜了内心的恐惧，一种充满无条件的爱的声音在耳边响起：“选择爱伦！和她站在一边！”

我瞥了一眼那些妈妈们，然后看着爱伦。我尽量鼓起勇气，一边笑着说：“你的舞蹈还需要一个稻草人。”一边张开双臂，把手腕和手掌垂下来，活像一只蝙蝠。爱伦不由得笑了起来，我们站在鞋店的中央，一直跳到音乐结束为止。我不知道路人怎样看待我们的机械舞，我的视线自始至终没有离开过爱伦。

与本章礼物有关的一个关键词就是：背叛。当我们戴上“耍酷”的面具，让“掌控一切”的欲望阻碍我们表达内心充满激情的、笨拙的、诚挚的自我时，我们就等于背叛了自己。当我们一次又一次背叛自己，同样也会背叛自己所爱的人。

一旦我们不能给自己自由，自然也就无法忍受别人的自由，我们有意无意地奚落别人、嘲笑别人、讥笑别人的所作所为，有时还会羞辱别人：“天啊，你真是土到家了。”

霍皮印第安人有句谚语：“看我们跳舞吧，这就等于在聆听我们的心声。”我知道让别人听见自己内心的声音需要鼓起多大的勇气，我们本来可以尽情地欢笑、唱歌、跳舞，却戴着“耍酷”的面具，受钳于“掌控一切”的欲望，生命太宝贵，禁不起如此的浪费。

## 深度挖掘DIG

**熟思：**假如我们坚信欢笑、唱歌、跳舞能够照拂心灵，又如何确保自己为这些有益的事情腾出了足够多的空间呢？不如现在就行动：吃完晚饭后，可以一边播放音乐，一边做家务。唱歌和跳舞总能让我们心情愉悦。

**灵感：**我喜欢按“主题播放列表”来播放音乐——根据不同的心情听不同类型的歌曲。我自己设置了“上帝在iPod里”、“跑步之歌”等不同列表。我最喜爱的播放列表是“真实的我”——其中的歌曲最能唱出我的心声。

**行动：**敢于表露自己的笨拙。坚持每天跳舞5分钟。在开车的时候播放CD并随声吟唱。看一些绝对会令你捧腹大笑的网络视频。

▲ 你会如何深度挖掘呢？



---

最后的礼物

THE  
GIFTS  
OF  
IMPER  
FECTI  
ON

Let go of  
who you t  
hink you'  
re suppos  
ed to be a  
nd embra  
ce who yo  
u are

一谈到心理自助书籍，相信很多人都会抱着不屑一顾的态度，此类书籍不是废话连篇，就是故作高深。群众的眼光是雪亮的，市面上五花八门的自助书籍尽是一些大话空话，说起来容易做起来难。事实上，有意义的转变需要一个过程，改变常常把我们置于一种随时不安的险地之中，尤其当我们要接纳自己的不完美、表达真实的自我、坦然地向全世界宣称“我觉得自己足够好”的时候。

不管有多么害怕改变自己，我们最终都要回答这些问题：改变带来的最大风险是什么？你是在意别人怎样看你，还是在意自己的感受、自己的信念和真实的自己？

全心投入生活就是找到属于自己的人生价值，这意味着我们要从生活中获得价值感，并培养出勇气、仁慈心和联结的特质。早晨醒来，我们会对自己说：“无论我做到什么，还有多少没有做到，我都觉得满足。”晚上临睡前，默念着：“我的确不完美，很脆弱，有时也会胆小，但这不能改变我勇敢、值得被爱、拥有价值感的事实。”

勇气、仁慈心和联结是不完美所馈赠的礼物。蓦然回首，在没有写这本书之前，我是一个胆怯、爱评判、孤独的人——正好与这三种礼物截然相反。过去的我一直纠结着：为什么我不能摆平所有问题呢？为什么别人就不能努力一点，不辜负我对他们的期望呢？如果我失败或者放弃，别人会怎样看我？什么时候我才不用向别人证明自己的价值呢？

对我来说，失去自我的风险要甚于让他人看到那个真实的自己。从2006年到现在已经有4年了，我的生活被自己的研究搅得天翻地覆，但不得不承认，这4年是我人生有史以来过得最快乐的时光。虽然“2007年的崩溃”那个灵性觉醒的疗愈过程苦不堪言，但我却不可思议地做到了。人生处处皆风景，只是需要我用心去留意，用心去感悟。

此刻你手中拿起的这本书，无论它位于你当地书店的哪一类货架，我都不敢说这是一本彻头彻尾自助类的书。本书将邀请你参加一次全心投入生活的心灵之旅，当我们怀揣着“我是一个有价值的人，我的经历也必定有价值”的信念时，它就像一棵棵悄无声息的小草在我们心底发芽、生根。全心投入生活，意味着我们能够坦然地说出自己烦恼的、失控的、紧绷的、美好的、伤心的、体面的、快乐的生活。我们能够接纳生活的不完美，而不再假装一切都很美好。即便是将来可能遭遇到挫折



和不幸，我们也能够鼓起勇气尽情享受当下的幸福。

“颠覆”这个词听上去有些夸张，不过在现代社会中，选择真实地表达自我和肯定自己的价值，无疑是一个艰难而又富有革命性的举动，选择全心去生活，全力去爱无异于一项人生的挑战。也许你会令许多人感到疑惑、愤怒和恐惧——包括你自己。这一分钟你巴不得马上停止改变自己，或许下一分钟你又希望一直改变下去。也许你会感到纳闷：好不容易鼓足了勇气去改变自己，却又心生恐惧。这是我大多时候内心的真实感受——充满勇气、恐惧和生机勃勃的活力。

THE GIFTS OF IMPERFECTION

THE GIFTS OF  
IMPERFECTION

## 拾遗

### 冒险王和老实人

几年前，有一次演讲结束，一位女士走过来对我说：“请不要见怪，我无意冒犯你，我只是觉得你看起来好像一点儿也不像是一个研究者。”她没有再说话，只是站在那里期待我的反应，脸上露出疑惑的神情。

我笑着问她：“你的意思是？”

她说：“你看上去很正常。”

我不由得大笑起来：“嗯，人不可貌相，我实际上并没有那么正常。”

我们开心地交谈了好一会儿，从谈话中，我知道她是一个单亲妈妈，目前正在攻读心理学本科专业，她很喜欢上研究课，不过她的导师并不鼓励她走学术道路。我们讨论了工作、为人母亲的经验，以及研究人员应该长什么样子。大家心目中的研究员应该是一位饲养小白鼠、身穿实验室白大褂的男性。她说：“在来听你的讲座之前，我还以为你是一个在实验室里研究小白鼠的老头，而不是一个研究情感的普通妈妈。”

我今天之所以成为一名研究者，所走的并不是一条按部就班的学术道路。讽刺的是，恰恰是因为我放弃了以研究人类行为和情感为谋生手段才成就了今天的我。我的大学生涯经历了多次辍学和复学，我利用假期时间去餐馆端盘子、替老板照看酒吧、徒步行走欧洲、拼命打网球...你应该大概了解我那时的情况了。

我20多岁的时候才真正接触社会工作者这一职业，并以此作为我人生的归宿。为了申请到大学念社工课程，我读了两年大专并取得了足够的学分。在这两年的时间里，我开始爱上教书和写作。

经过多年的辍学，我在29岁时拿到了得州大学奥斯汀分校社工专业的本科学位，接着我又马不停蹄地申请去休斯顿大学攻读硕士，入学申

请荣获批准后，我的努力最终换来了硕士学位，然后我又获得了攻读博士学位的邀请信。

在读博期间，我做了许多质的研究。与量的研究不同，量的研究是通过检验数据来实现预测和控制现象的目的，质的研究则是对现象进行整体性探究，使用归纳法分析资料并形成理论，从而解释研究对象的行为和意义。这两种研究范式虽然各不相同，却同等重要。

在研究中，我一般采用扎根理论（Grounded Theory）的定性研究方法。我有幸跟随巴尼·格拉泽（Barney Glaser）教授做研究，他本人即是20世纪60年代发展扎根理论的创始人之一。格拉泽教授也是我博士论文答辩委员会的成员，他以方法论专家的身份奔波于休斯顿和加州两地教学。

扎根理论研究方法的基本前提是：研究者在研究开始之前没有理论假设，直接从实际观察入手，从原始资料中归纳出经验概括，然后上升到系统的理论。例如，在归纳出“全心投入生活的研究”这一概念之前，我的心里存在两个疑问：人与人之间联结的实质是什么，以及它是如何运作的？在全面探讨了人性的善与恶之后，我发现没有任何东西比人与人之间的联结更重要，于是我想进一步了解其中的来龙去脉，即我们如何与他人建立有意义的联结。

经过系统性收集资料，我无意间发现羞耻感会破坏与他人建立联结。我意识到：我必须绕道而行。只有先研究羞耻感，才能更好地理解人与人之间的联结。因此，我的问题变成了：“什么是羞耻感，它是如何影响我们的生活的？”

我的曲线研究之道一走就是8年，因为有太多的东西要学习。我在现有的资料上提出了新的问题：那些勇敢接纳自己的脆弱和不完美并且能很快从羞耻感中站起来的人似乎有一种特殊的生活方式。他们看重的价值是什么？他们如何培养自己达观的性格呢？这些问题成为判断人们是否能全心投入生活的标准。

我的资料并非来自问卷调查，我采访了许多受访者，记录他们丰富的人生故事。本质上，我是一个捕捉故事的人。在过去10年间，我收集了超过10 000个故事。我对1 000多名受访者进行了正式的访谈，无论是单独的面谈，还是专题小组的讨论。他们通过写信、发电子邮件的方式

在我的博客上或课堂上和我分享他们的故事，有些人还给我寄来他们的艺术作品或日记的复印件。我和成千上万个心理健康专家交流他们所研究的个案。

结束访谈后，我分析这些故事，以期找到它们的核心概念和结构，从而在收集资料的基础上建立理论。在分析的过程中，我陷入潜心研究、浑然忘我的状态中，我把注意力放在准确记录所听到的故事上，我想到的不是自己该说什么，而是受访者怎么说。我从没想过一段经历对我有何意义，我只关心这些经历对讲述者有何影响。

在解决问题时，我不会对自己说“我必须收集有事实根据的证据”，扎根理论帮助我放下与自己相关的价值和利益，而注意受访者看重的价值和他们的想法。

分析资料是一个费劲艰难的过程，每当我对比、分析、书写备忘录时，我的丈夫史蒂夫就会在这个时候带孩子出城，他说进入研究状态的我有点吓人，因为我总是拿着一本黄线纸簿，茫然地在家里踱来踱去，喃喃自语，完全一副走火入魔的状态。

扎根理论让我又爱又恨的地方在于，研究永远不会结束。从收集资料的基础上建立的理论只能“较好”地解释新的现象，这意味着每次你收集到新的数据或信息，你都必须用你所归纳的理论来跟它们作比对。这个理论行得通吗？听上去可信吗？已有的理论能用来解释新的数据吗？

如果你看过我的博客或听过我的讲座，你或许就能看到我的理论构建在不断地发生变化。如果你珍视别人与你分享的故事，你必须尽可能准确地捕捉他们的意思。这是一个挑战，不过我真的很享受我的工作。

如果你对扎根理论感兴趣，或者想了解更多关于方法论方面的问题，可以点击访问我的网站[www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com)，浏览与“羞耻感复原力理论”和“全心投入生活理论”相关的学术文章。

THE GIFTS OF IMPERFECTION

**【加微信：209993658，免费领取电子书】**  
关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，  
**15**本沟通演讲口才系列  
**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。  
公众号“书单”书籍都可以免费下载。  
公众号经常推荐书籍！  
我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，  
提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！  
总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】

THE GIFTS OF  
IMPERFECTION

## 译者后记

“完美”这个词令我想起曾经看过的一段轶闻，当年胡茵梦与台湾作家李敖一见钟情，并被奉为“完美女神”，但他俩的“完美婚姻”只持续了两三个月，事故原因极其好笑——李敖看到胡茵梦上厕所时的“面目狰狞”，导致她的完美女神形象轰然倒塌。俗话说“金无足赤，人无完人”，我们普遍觉得人都难免出丑犯错。当某些人的表现完美无缺时，一般人就会觉得他不够真实，难以亲近。而与完美的人在一起，普通人往往认为己不如人而感到惴惴不安。这样失衡的人际关系是难以保持长久的，在爱情关系中就更加致命，因为它很可能导致其中一方生活在自卑和压抑之中。

完美在我看来更像是一个沉重的担子：身为儿女，我们背负着父母的寄望；身为学生，我们背负着老师的期望；身为朋友，我们背负着朋友的期待。几乎每个人都在不停地追求所谓的完美，做到完美已属不易，更糟糕的是，完美的标准也在变化，日复一日，年复一年，完美就像一个装满砖块的包袱，压得人喘不过气来。所幸，已有很多睿智的人选择放弃追求完美，转而寻找自我，他们把自己的睿见化作字字珠玑，唤起别人内心的共鸣，更为别人的人生带来彻底的转变。本书的作者布琳·布朗便是其中一位从平凡生活中领悟到不平凡之处的智慧女性，我们可以从书中发现她神奇的洞察力和有效的指导，她检视我们的平凡世界，并为如何全心投入生活，以及引导真实自我体验爱、归属感和愉悦，提供了一个清晰的指南。

从一个个充满挫折的人生经历中，布琳·布朗找到了上天赐给她的礼物。现在，她将这些珍贵的礼物交到我们手中——每一个人都可以从困境和耻辱感中获得破茧而出的喜悦，每一个人都可以因为爱和希望，勇敢地打开自己的潘多拉盒子，将它们转化为一份份礼物和祝福。

如果你看过布琳·布朗在TED中极具亲和力和鼓舞人心的视频演讲，就不难发现这位善于洞察生活本质的女性，她的每一段澄澈身心灵的经历激荡出温柔的语言力量，恕本人水平有限，未能将她简单却饶富情感和睿见的文字尽数表达，请各位读者不吝指正。



在完成翻译的过程中，非常感谢本书编辑耐心地修改润饰，同时感激各位亲朋好友的支持和帮助。他们是：王向征、梁荣华、覃海燕、覃伟、罗潇、陈春娇、左景武、覃蓉、叶晓云。

# 湛庐，与思想有关.....

## 如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

### 阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

### 阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

### 阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

### 阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

## 阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

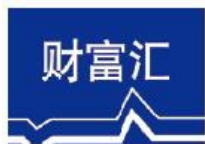
好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家孙路弘智慧支持！]

✎ 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



✎ 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化Slogan”，书脊上标记“湛庐文化Logo”，且下方标注图书所属品牌。



湛庐文化主力打造两个品牌：财富汇，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；心视界，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。

✎ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

## 时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

## 湛庐文化2008-2012年获奖书目

### 书《正能量》

《新智慧》2012年畅销类十大图书，京东2012好书榜年度新书。  
35年职业生涯养成心得，写给有追求的职场人。  
分享最精彩职场故事，发掘自己与上俱备的正能量。

### 书《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商界类图书。  
搜狐，《第一财经日报》2008年十大最佳商业图书。  
用经济学的眼光看待生活和工作，发现作为“经济学家”的美妙之处。

### 书《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。  
全球思想家正在读的20本书之一。  
一场波及整个世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。

### 书《人而不懈》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。  
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。  
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智识悦读》2010年度十大最具价值经管图书。  
一年金融界的《2012》，一部大·年初式的读品日历。

### 书《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。  
蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。  
一年完美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

### 书《快乐竞争力》

蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。  
蓝狮子著的7个职场心理法则时，全是10大幸福企业“幸福感”培训手册。

### 书《大客户销售》

蓝狮子·商学院2012最佳营销实战图书。  
著名营销专家熊华行为专家陈路弘及新作，一本提升大客户销售能力的实战秘籍。

### 书《自营销》

百道网2013年度潜力新书。  
全球最具创意广告公司COP+D掌门人的洞见之作，让好产品和好营销只唱一首歌。

### 书《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。  
看“互联网革命催生的亿万新”去莱·帕基如何开辟无边际的空间力量。  
看自由时间如何成就“有用”世界，如何引领“有用”经济与“有用”商业的未来。

### 书《裂变》

百道网2013年度潜力新书。  
大数据时代预见未来的新引擎，颠覆《黑天鹅》的信任之作，揭开大流行病背后隐藏的模式。

### 书《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。  
中国最早的社会网络管理学研究者在牛津有创作品，一部微网传奇，字字重如千钧。

### 书《神话的力量》

《心智月刊》2011年度最佳畅销书。  
从神话与英雄的世界中发掘真我，古代神话学大师的墓穴·埃及与希腊经典之作。

### 书《真实的幸福》

《财经》2010年度最具阅读价值的10本职场书。  
哈佛心理学之父马丁·塞利格曼经典之作。  
哈佛版引入，最受欢迎的幸福译。



## 延伸阅读

### 《全新思维》

- ◎ 著名未来学家、趋势专家丹尼尔·平克畅销3年的《全新思维》再度登陆中国，全新译本，经典升级。
- ◎ 著名管理学大师汤姆·彼得斯、美国脱口秀女王奥普拉·温弗瑞、畅销书《世界是平的》作者托马斯·弗里德曼、《快公司》创始人艾伦·韦伯、《新周刊》、《哈佛商业评论》、《华尔街日报》重磅推荐。
- ◎ 作为21世纪前兆思潮的探索者和本质本质的引路人，丹尼尔·平克提出的6大全新思维能力，正是带领我们走上未来之路的关键所在。



### 《专念》

- ◎ 积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家、幸福课导师米·沙哈尔最推崇的研究者埃伦·兰格成名作。
- ◎ 当代积极心理学最重要观念，启发整个世界，被权威书评媒体《书日》杂志誉为划时代的巨作。
- ◎ 一个实验，让一群80岁的老人，在一星期内年轻了20岁；一个动作，让筋疲力竭的员工重新振作；一句话，让孩子们变得富有创造力。



### 《卖掉法拉利的高僧》

- ◎ 国内外名人共同推崇的心灵导师、世界顶级心灵顾问罗宾·夏玛成名作，感动亿万读者的心灵励志经典。
- ◎ 《牧羊少年奇幻之旅》作者保罗·柯艾略、国际著名影星杨紫琼、知名艺人伊能静等联袂推荐。
- ◎ 席卷美国、英国、以色列、印度、土耳其等国家畅销书榜，在全球以42种语言发行，热销全球15年不衰的励志经典。



### 《活出最乐观的自己》

- ◎ 积极心理学之父马丁·塞利格曼集大成之作，央视《读书》栏目力荐读物。
- ◎ 清华大学心理学系主任、加州大学伯克利分校心理学系终身教授彭凯平倾力推荐。



[1]玩乐到底有多重要，更多内容请详阅《玩出好人生》，本书已由湛庐文化策划，中国人民大学出版社出版。——编者注

[2]熟思（Deliberate）、灵感（Inspired）、行动（Going）这三个单词的首字母刚好拼出DIG（挖掘）这个单词。——译者注

[3]创巴仁波切最杰出的大弟子之一，北美第一座藏密修道院甘波修道院院长，被称为现代人身心修行的精神导师。——编者注

[4]Bob Fosse，20世纪美国著名的音乐、电影和舞台剧多面手。——编者注

[5]南海滩节食法由迈阿密医生阿格斯顿（Arthur Agatston）提出，主要原则是维持低脂、高蛋白、适度碳水化合物的饮食方法。——译者注

[6]丹尼尔·平克是著名的未来学家、趋势专家，其著作《驱动力》、《全新思维》、《全新销售》已由湛庐文化策划出品。——译者注