

平静的力量

——德波顿

中心思想：相较于努力清空大脑来达到平静，更为可取的办法是小心翼翼地观察自身的忧虑表现，发现潜在的问题

行文思路：系统分析造成忧虑，气愤的各类问题（情感关系、他人、工作），找出造成心烦意乱的具体原因，解析大脑中不为人知的领域，耐心、细致地对自己的行为进行解读，最终获得平静的心态

目录

第一章 情感关系

一浪漫期待

人脑特征：对事情的走向产生期待，而忽略实际的发展态势

恋爱中的人们往往期待值最高

我们对于浪漫的期待更多的来源于孩提时代，而非成年好的浪漫传说舒适安全，“无需言传，即可意会”，这种来自婴儿时的爱，深深影响着我们对于最亲密关系的期待

“我们将过去美好的回忆寄托在未来的时光中，期待重现往日的美好时光，一改当下不尽人意之处”

似乎，“柴米油盐的真实生活与亲密无间、思想交融的浪漫向往是两条永远都不会想交的平行线”

“我们对于前任横加指责，却不愿反思爱情本身”

“我们怪罪所有的一切，除了我们的希望”

总之，是期望让事情变得棘手

基本事实：（1）另一半并非自己，不可能与另一个人同步

（2）有一种诱人的希望，我们之间开始的美妙契合，是灵魂融合的第一个暗示，但每一段情感关系必然存在大量的分歧

（3）我们都曾以不同的方式，被破坏着，一定会有某种性格“缺陷”

（4）浪漫主义讨厌社会习俗，认为踌躇退缩是虚伪，“无病呻吟”或取悦他人是伪君子所谓，将这种观点运用到感情关系中，我们便期待，毫不保留。有所隐瞒就是对爱情的背叛

古典主义则认为，彼此应该了解对方可能在某方面极其脆弱，需要精心照料，温柔相待，彬彬有礼并不是令人痛苦的妥协

（5）虽然人们并未意识到浪漫主义态度的存在，但却深受其影响

解决方法：为了追求更为平静的情感关系和平静的爱情，我们采取的态度应该倾向于古典主义和悲观主义，且更为“冰冰有礼”

二家庭琐事

三性的困扰

四 瑕瑜相生

第二章 他人

一无心之过

二为教学辩护

第三章 工作

第四章 平静之源