

Honor Yourself:

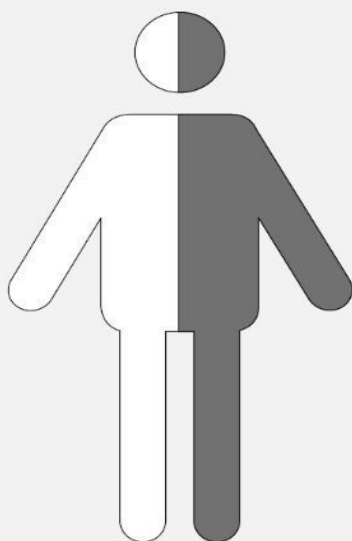
The Inner Art of Giving and Receiving

尊重自己

付出与回报的内在艺术

[美] 帕特里西亚·斯帕达罗——著

张俊——译



—— 作者荣获 ——

美国鹦鹉螺图书奖

—— 本书荣获 ——

美国诺提勒斯图书奖银奖 美国独立卓越图书奖

被译成 16 种语言
畅销全球

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

版权信息

书名：尊重自己：给予与接收的心灵艺术

作者：[美] 帕特里西亚·斯帕达罗

出版社：北京联合出版公司

— • 版权所有 侵权必究 • —

目录

CONTENTS

[声明](#)

[第一部分 充实自己，尊重内心需求](#)

[第一章 悖论之力](#)

[第二章 寻求平衡](#)

[第三章 设置界限](#)

[第四章 接受援助与孤身前行](#)

[第二部分 尽情付出，遵从内心](#)

[第五章 礼轻情意重](#)

[第六章 给予什么？何时给予？](#)

[第七章 神奇的流动法则](#)

[第三部分 释放自我，尊重结局](#)

[第八章 睁大眼睛](#)

[第九章 真诚对待自己的感情](#)

[第十章 穷途末路时](#)

[第十一章 卸下重担，自由飞翔](#)

[第四部分 歌颂自我，遵从心声](#)

[第十二章 天生特质](#)

[第十三章 穿自己的鞋，走自己的路](#)

[第十四章 日益壮丽](#)

[第十五章 拓宽心境，接受更多可能](#)

[致谢](#)

本书荣获美国诺提勒斯图书奖银奖（theNautilusSilverBook Award）
和美国独立卓越图书奖（theNationalIndieExcellence BookAward）

“帕特里夏·斯巴达罗（PatriciaSpadaro）是一位神奇的心灵向导，她的文字总能让我备受鼓舞。”

——《纽约时报》头号畅销书《爱的回归》（AReturntoLove）作者玛丽安·威廉姆森（MarianneWilliamson）

“《尊重自己：给予与接受的心灵艺术》不仅仅是精神食粮，更是真正的心灵治疗师。帕特里夏·斯巴达罗教给了我们一种坦诚的自尊自爱方式，帮助我们克服当代生活中造成各种失衡的心理障碍和情感障碍……作为心灵康复界的先锋人物，她是一个不可忽视的新声音。”

——中枢神经科学博士、《纽约时报》畅销书《排脂计划》（TheFatFlush Plan）和《改变之前》（BeforetheChange）作者安·路易丝·吉特尔曼（Ann LouiseGittleman）

“一本编排紧凑的指南书，助你实现内心平静。”

——《出版人周刊》（PublishersWeekly）

“凭借东西方智慧传统中的故事、个人轶事，以及当代人探索给予与接受时所获的经验，斯巴达罗阐明了如何发挥个人天赋和才干、如何欣赏内心的智慧、如何设置适当的界限、如何鉴别和处理不良关系、如何尊重必要的结局……颇富趣味，充满怜悯，有时也让人讶异。”

——《前言》（ForeWord）杂志

“《尊重自己：给予与接受的心灵艺术》基于现代生活背景，集洞察力、建议和实用性于一体，是一本值得高度推荐的个人自立自助、自我提升系列图书。其内容亲和读者、切实可行，有助于在他人和自己的需求之间构建并维持心理上、身体上及精神上的适度平衡。”

——美国中西部书评组织

“如果你恰好身处逆境，急需一本好书，那么，这正是你的本季必读书。”

——糟糕时代读好书（HarperOne出版社博客）

“这本书十分精彩且颇具洞察力和实践性，能助你做出正确的选择。它会触动你的心灵，让你精神振作，并推动你前进。我们强烈推荐这本优秀图书。”

——《纽约时报》畅销书《死亡奇迹预言》（SecretsoftheLight）作者丹宁·布林克利（DannionBrinkley）和凯瑟琳·布林克利（KathrynBrinkley）

“平衡生活、家庭和事业的各种需求总是人生的一大挑战。这本书向我们展示了如何接纳自身感受、如何辨识生活中的悖论以及如何接受他人的认可与支持。”

——《意识》（Awareness）杂志

“作为一部非小说类作品，它能以如此巧妙和清晰的方式初次登场，着实少见……从陀思妥耶夫斯基(Dostoyevsky)到托利(Tolle)，一本书之所以能成为好书，正是因为读者在阅读时会经常停下来思考自己刚刚读过的内容。我在阅读此书时就经常这样做。”

——ReverseSpins.com

“为成就最好的自我提供明智的建议。”

——弗雷德里克（Frederic）和玛丽安·布鲁塞特（MaryAnnBrussat），
SpiritualityandPractice.com

“《尊重自己：给予与接受的心灵艺术》是一本必读之书。从古老的真理到现代格言，斯巴达罗试图探寻人类的智慧，在这一过程中，她颠覆了一些将人们束缚于焦虑和压力之中的谬论……她的作品让人耳目一新。”

——《禅宗与幸福的艺术》（ZenandtheArtofHappiness）和《恣意人生得所欲》（BeWhoYouWant,HaveWhatYouWant）的作者克里斯·普伦蒂斯（ChrisPrentiss）

“作者优雅的文笔将带领我们走过一段心灵旅程，直达幸福终点……对每一个渴望获得平衡的人来说，包括公司高管、全职妈妈、名人政客，以及所有努力工作并渴望充实生活的人，这都是一本必读之书：。”

——心理治疗师、《从沙发到公司》（FromCouchtoCorporation）、《总统的精神分析师》（ThePresident'sPsychoanalyst）和《按揭贷款之战》（MortgageWars）的作者艾里斯·马丁（IrisMartin）

声明

为保护那些与我们分享他们的人生历程的朋友的隐私，本书所讲述的故事中的人名和细节已经做了相应修改。书中相关信息和见解纯属作者的个人观点，不应被视作任何形式的治疗、建议、指导和/或诊断。书中相关信息也不能代替医疗建议、心理建议，以及其他专业建议、心理咨询或护理。所有与您个人健康有关的事宜都应由医生或相应的保健医生监督指导。作者和出版商均不代表任何购买者或读者承担任何责任或义务。

致东西方圣贤，是你们让我明白：我能给予他人的最好礼物就是我自己。

第一部分

充实自己，尊重内心需求

寻遍全世界，唯有自己最值得去爱。

——佛

人人都要给予，并要快乐地给予，但生活也希望我们掌握平衡之术。我们有责任给予他人，也有责任给予自我，这是我们理所应得的。我们有责任珍爱他人，也有责任珍爱自己。但为何这做起来会困难呢？一些劝诫人们多多付出的谬论已然根深蒂固，我们难免会受其影响而陷入一种失衡的生活方式。这就好比穿着紧身衣走钢丝：我们无法自由移动来重获平衡。有一种办法可以帮助我们脱离困境，摆脱这些谬论的束缚，了解那些有关珍爱自己的真谛。我们可以凭借悖论之力来达成目的，而这也正是所有智慧的源头。

第一章

悖论之力

我自相矛盾吗？好吧，那我就自相矛盾吧。（我心胸宽广，包罗万象。）

——惠特曼（Walt Whitman）

生活从来不是一道非此即彼的选择题。无论是在理论中还是在实践中，生活总是充满了矛盾与悖论。生活就是从矛盾双方中寻求平衡，而这两方总是在争夺我们的时间、精力和注意力，拼命说服我们必须从二者中选一。

每一天，我们都在面临两难抉择：应该多花点时间陪陪家人，还是去开创事业？应该开拓创新、勇担风险，还是因循守旧、按部就班？应该给孩子更多的自由还是更多的掌控？应该远离故土还是近守亲人？应该互相合作还是相互竞争？应该居高管控还是友好指导？应该孤身单干还是寻求支持？应该慷慨包容还是划定界限？应该保持沉默还是奋力反击？

古老的传统告诉我们，矛盾不只是生活的自然组成部分，它们本身就是生活。宇宙的不断变化和发展，正是依靠矛盾双方的积极互动。这一点在太极图的黑白旋圈中得到了良好的体现，同时也印证了一个普遍原理：矛盾双方相依相附，失去一方，另外一方也无法存活。

正是太极图中的黑白双方构成了完整的圆圈。我们既需要白天，也需要黑夜；既要有男性，也要有女性；既需要运动，也需要静止；既需要右脑，也需要左脑；既要注意细节，也要顾全大局；既要专注，也要灵活。缺少了矛盾双方的积极互动，世界将日渐衰败，停滞不前，并最终走向消亡。矛盾之力极富创造性，对我们的生活和成长都至关重要。

悖论无处不在

何谓悖论？悖论一般包含两个命题、真理、原则或观点，它们看似自相矛盾，却能自圆其说。“这是最好的时代，也是最坏的时代”“优秀的领导者都是仆从”“学得越多，方知自己懂得越少”等都是悖论。悖论在生活中很常见，生活中的许多奥秘和意义，以及悲喜剧，都是以悖论为依据的。悖论的狂热支持者有三类人：一类是科学家，他们至今仍在努力解决物理学中的悖论；另一类是喜剧演员，他们的工作就是指出生活中的各种矛盾；第三类是神秘主义者，他们相信，尽管人类生活在物质世界，但是依然可以窥见触摸不到的精神世界，这是最大的悖论。

东西方的圣人经常谈到深陷悖论的感受。他们的讲述激励我们要改变自己狭隘的思维方式。他们说，生活中矛盾的双方并不是自相矛盾的，而是互相补充的，不是相互排斥的，而是相互包容的。生活也不是非此即彼，而是有此有彼。

悖论好比一根纵贯线，贯穿了人类的精神世界。中世纪的意大利修道士圣·弗朗西斯（Saint Francis）曾经说过：“在奉献里得收获……在死亡中得永生。”佛陀也曾告诉他的学生，在僧团中寻求庇护对他们的灵性成长至关重要，但他也隐晦地劝告他们：“除了自己，不要向任何人寻求庇护。”中国的圣人、道家创始人老子教导我们：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”耶稣也曾警告人们：“因此，你们要灵巧像蛇，驯良如鸽。”

这些伟大的导师是不是糊涂了？还是有人在翻译他们的言语时犯了错？当然不是。在先贤们的著作和生活中，悖论无处不在。事实上，这正是他们教给我们的重要一课：我们不能忽视，更不能试图消灭矛盾中的对立双方，因为矛盾普遍存在，这正是宇宙的运作方式。苏菲派（Sufi）神秘主义者鲁米（Rumi）对此进行了总结，他说：“真主让万物两两成双以教导众生，这样我们才能拥有一双翅膀去翱翔，而不是一只。”

悖论无处不在，无时不在。我们无法逃避，唯有张开双臂去它们，与它们融为一体。在现实中，最明显的例子是同一枚硬币的正反两面，它们两两对立，却又和谐共存。

悖论的普遍性原理与宗教派别无关。无论我们来自何种背景，信奉何种传统，我们都将面对悖论。圣人们说，我们的任务就是跟随生活的节奏顺势而为，因为天地万物都期望我们择天时地利让悖论的双方轮流暂露头角。正如一位开明的学者曾经所说的：“灵活的人是有福的，因为他们不会因弯曲而变形。”

谋求突破，拒绝崩溃

如果我们不去接纳悖论的对立双方会如何呢？那么，我们得到的将不是突破，而是崩溃。如果不遵从自身的身体需求，我们的身体可能会罢工并将我们送入病房，这样我们才会“乖乖就范”。另一方面，如果全情投入去满足物质需求而忽视精神滋养，我们的灵魂就会受伤，我们会变得忧郁，却不明原因所在。简而言之，如果失去平衡，我们就会跛足难行。这就好比玩跷跷板，当另一端的玩伴跑掉，只剩我们独自一人时，跷跷板就会突然落下，我们会重重地撞在地上，因为另一端没有任何东西能让我们平衡运动。

我认为压力的罪魁祸首是我们无法识别并掌握悖论之力。我们对一些学习到的谬论习以为常，而正是它们让我们时常深陷矛盾的一方而无法自拔。我们甚至不知道它们是谬论，因为我们自然而然地将其视作真理。这些谬论基于人们对世界的运行方式的多种假设，并像紧身衣一样束缚我们，阻止我们看到矛盾的另一面。它们让我们相信，我们别无选择。

一旦我们失去平衡，生活便会派出他的信使——环境、人物和事件——帮助我们找回平衡。当然，人的本性总与信使背道而驰，甚至想“杀死”信使，这样我们就不必听他带来的消息了。但这完全是徒劳的。信使会不断前来，直到我们停下来倾听，并接受他们的邀请与之共舞。

本书将探讨生活中的众多悖论之一——给予与接受的悖论。在生活的方方面面，社会都期望人们能掌握给予与接受的微妙技巧。在处理诸如丰厚馈赠、自我价值、健康、人际关系、职业生涯和个人天赋的发现等问题时，我们总会遇到这一悖论。如何平衡他人的需求与自身需求？要给予他人，真的必须放弃自己吗？这是很多人面临的一大挑战，也是给予与接受这一悖论的核心问题。

首先，我郑重声明：珍爱自己不是纵容自己，也不是拒绝向那些需要你的人伸出援手。给予与接受的相关话题更富深意。尊重自己，就是珍爱、欣赏和成就最好的自我，从而以珍爱他人的方式创造性又多样化地给予他人。

虽然现代社会很难让我们重归平衡，但东西方的圣贤们都是这方面的高手。在本书中，我们将一起探讨圣贤们给出的有关掌握给予与接受的艺术的建议，它们不仅实用，而且常常给人惊喜。你将学会识别那些让你受到挟持的谬论，它们像眼罩一般蒙蔽了我们的双眼，阻碍我们过上充满希望和激情的生活。当你用心付出而不是理性付出时，当你设定合理界限时，当你坦诚面对生活中的不健康关系时，当你跟随感情忠于自己时，当你探寻自身特质、尊重结局时，你会发现这一切背后的强大内在动力，并明白“发挥自身天赋与才干”的真正奥义。

最重要的是，你将学会保持平衡的方法。一旦掌握了它们，你将如鱼得水，驰骋于生活的海洋。

找回节奏

生活好似一堂舞蹈课，每个人都在学习掌握一个或另一个动作。我们都是生活的学生，在学习随着生活不断变化的音乐节奏翩翩起舞的新技巧。同时，我们也是老师，因为我们以自己的方式与他人分享所学。而且，我们经常教授的正是我们最需要学习的东西。这看似矛盾，但确是事实。在我的多部著作中，所有不同的主题都验证了这一论断，本书也不例外。我每天都在学习如何珍爱自己，珍爱最好的自己。

有时，遇到不同的舞蹈，我仍会绊倒或跟不上节奏。这个时候，我不得不停下来深呼吸一下，然后重新找回音乐节奏。但我仍在不断学习，这对于那些耐心诱导甚至偶尔强行把我拖上人生舞台的指导者来说至关重要。我坚信，只要不断练习，我一定能跳得更好。我也知道，我会一直坚持学习，不断掌握新的技巧以尊重和发扬自己的天赋。

正因如此，这本充满矛盾风格的书，是为你而写，也是为我而写。它一定程度上反映了我的人生历程，以及一些我必须与你们分享的珍贵发现。没有哪本书能提供所有的答案，或者教会你所有的动作，但我希望这本能帮助你更好地理解生活的曲折。也希望它能帮助你学会如何在逆境中让自己的舞

步变得更轻盈。最后，我希望这本书能让你放松微笑，去享受你的人生之舞。

第二章

寻求平衡

一个不了解自己的人，也无法触动他人的心。

——安妮·默洛·林德伯格（AnneMorrowLindbergh）

“为他人付出时，我快乐无比。付出胜过回报。”这是谬论还是真谛？

在成长的过程中，很多人坚信：不断为他人付出是我们神圣的职责。但这只能算半个真理，另一半则是谬论，一个让我们无法快乐生活、全情付出的谬论。让我们来听听那些伟大圣贤的箴言：人有责任为他人付出，也有责任为自己付出；如果深陷危难，你也必须接受他人的付出。这个道理显而易见，但有多少人能真正做到呢？

那些适用于日常生活的有关给予和接受的规律，与自然界的运行规律如出一辙。罗马诗人奥维德（Ovid）曾说：“田有休耕，方得丰登。”在我们播下种子之后，土壤必须获得充足的阳光、水分和养分，才能获得丰收。丰收之后，土地必须休耕，才能重新储存力量，以便再次给予。生活也是如此。如果不先充实自己，你拿什么给予他人呢？

以前你可能未曾留意，但这一问题早已隐含在我们孩童时代所学的第一道德准则中——黄金规则。黄金规则贯穿于世界各地的文化传统之中。印度史诗《摩诃婆罗多》（Mahabharata）说：“己所不欲，勿施于人。”伊斯兰教也说：“己之所欲，方施于人。”基督教教导我们：“爱邻应如爱自己。”的确，待人当如待己。但是，如果一个人对待自己都缺乏情和爱，他又能给别人带来什么呢？换句话说，如果我们不先珍爱自己，我们就无法真正珍爱他人。

谬论：

我的职责就是为他人付出。

真谛：

我的职责是为自己和他人付出。

为自己付出，其实也是在为他人付出。

这就是有关给予和接受的内在艺术的第一个悖论——唯有先关爱自己，方能用心关爱他人。这一点和所有真正的悖论相似：看似对立的矛盾双方并非相互排斥的，而是相互包容、共依共存的。

万物皆有时，给予和接受同样如此。正如《圣经·传道书》所说：“凡事都有定期，天下万务都有定时：生有时，死有时；栽种有时，拔出所栽种的也有时……抛掷石头有时，堆聚石头有时；怀抱有时，不怀抱有时。”我们的任务是要认清我们当下所处的时机，并遵从其召唤。

学会为自己付出

有些人是极好的给予者，但不是很好的接受者。他们从不寻求别人的支持，也不承认自己需要他人的任何支持。他们甚至不喜欢接受称赞。他们只站在悖论的一面（我有责任给予他人），而忘记了悖论的另一面（我有责任为自己付出）。一旦这种情况发生，世界就会采取行动唤醒我们，力图帮我们重获平衡，并告诫我们要珍爱自己。

无论你是谁，生活都会自动让你去学习给予和接受的艺术，而其入门课程往往始于我们能看得见摸得着的东西——我们的身体。该课程会先向你提出几个问题：你真的做到爱惜自己并满足身体的需求了吗？你是否给予了自己足够的营养、休息和娱乐？

如果没有做到这些，你的身体会不时地发出提醒。我曾亲眼见到这种情况发生在一个熟人身上。每年参加商务会议时，我都会碰到她几次。有一次在会场，听说她刚做了一个手术，目前正在康复中，我便关切地问她近况如何。“还好，但又忙了起来，”她皱着眉头说，“如果我不能马上休息一段时间，恐怕不久又得去拜访医院了！”我大吃一惊，很有可能她会一语成谶。她仍未领会身体上次给她的警告。

对于这样的教训，我本人深有体会。有一次我意外住院，康复期间，我的一位护士朋友每天都会过来看我几次，以确保我一切正常。看到我只能静坐在床上休养，一副难受的样子，她坚持一个星期都来守护着我。我不断跟她讲我没事，没有理由一直躺在床上，而且还有许多事情等着我去做。但她就是不买账。她直视着我的眼睛说：“你现在的工作就是静坐休养。”

接着她又告诉我，她不过是把自已生病时的教训教给我。当时她像我一样，恨不得从病床上爬起来继续工作。她的导师发现她不在床上后，强行把她送回病床上休息。“这才是你现在该待的地方，”导师对她说。“当了这么久的护士，所以你认为应该一直为别人付出。现在，你必须学会接受。”确实说得有理。我猜想，自己当初之所以进医院，一定程度上正是因为长久以来工作太努力了。朋友离开之后，我靠着坐好，闭上眼睛，很快就睡着了。她是对的。此时此刻，我的身体尚未痊愈，无法全情付出。

尽管我们一直被教导要追求灵性，把注意力从肉体和物质世界转移到“超凡脱俗的世界”，但这种逻辑中隐藏着一种误解。人类的伟大导师们曾警告我们要对此多加小心。他们说，如果要了解自身的内在潜能，我们必须同样关心我们的身体。

比如，犹太教哈西德派领袖纳赫曼（Nachman）就曾说过：“在充实灵魂之前，请先强健体魄。”而佛教创始人释迦牟尼（Siddhartha Gautama）也正是在同样的领悟之下创立了他的一大佛学理论——中道论。释迦牟尼曾是印度王子，后来他离开了妻儿，独自去寻求超越财富和物质享受的极乐世界。在长达六年的时间里，他一直过着苦行僧的生活，并且坚信苦行僧的修行会使他最终悟道。由于缺乏所需的营养，他变得非常孱弱，有一天差点饿死。

幸运的是，一位年轻女子发现了释迦牟尼，还给了他一碗滋补的乳粥。意识到自己的牺牲和苦行僧的修行并未使他悟道后，释迦牟尼感激地吃下了这碗乳粥。恢复体能之后，他发誓要在树下禅坐，直到最终悟道。在这场考验中，释迦牟尼遭遇了许多诱惑，但由于保存好了体能，最终他成功实现了自己的目标。悟道之后，释迦牟尼教导人们的第一件事便是要秉承中道，而不要走自我放纵和自我否定的极端，唯有如此，我们才能成功悟道，实现心中所追求的目标。（免费书享分更多搜索@雅书.）

释迦牟尼说：“身在苦中，心则烦恼，身在乐中，心则放逸，极端苦乐皆非成道之因。”苦乐是极端，取其中是中道；善恶是极端，取其中是中道；贪舍是极端，取其中是中道；劳逸是极端，取其中是中道。中道原理既适用于那些首次从佛陀口中听到它的人们，也同样适用于生活在今天的我们。我们也必须审视那些自认为对自己“好”的极端牺牲行为和习惯，它们是否真正使我们更接近我们追求的人生目标？你是否因信奉了“我的唯一职责就是为他人付出”之类的谬论而牺牲了自身需求？你是否忽略了那些试图助你重获平衡的警告信号和讯息？你是否认为自己的身体应该被好好珍爱？

诺拉(Nora)是一名生化研究员，她发现，改变对自己身体的看法后，她的生活也发生了变化。多年来，诺拉一直在尝试各种饮食和养生方法，却丝毫没有效果。当她对自己的健康产生严重恐慌时，她告诉自己，这将是最后一搏。她必须减肥，机不可失，失不再来。

很快，三个月过去了。当我再次见到诺拉时，她完全变了个样，笑盈盈的，脸上满是成功的喜悦。朋友们也非常吃惊，很难相信她能在如此短的时间内减掉那么多的体重。诺拉承认：“我以前总是在脑子里想很多事情，却忽略了自己的身体。当我开始减肥之后，我发现这并不仅仅是让自己变得更苗条，更是在珍爱自己的身体。于是，奇迹发生了。有了这种想法之后，我发现注重饮食并不是那么难了。”

当然，你没有必要变成一个胖子才能感受诺拉所言。随着生活节奏的加快，我们往往得有所牺牲。这个时候，人们经常选择让自己的身体吃亏：少吃一顿饭，或者一边奔波一边大口吃着快餐，或者过量喝着含兴奋剂的饮料，或者参加一些自己不适应的锻炼。但是，问题来了：如果身体无法保持均衡，我们的大脑、情感、精神和人际关系也会跟着受损。

在长篇小说《希腊人左巴》（Zorba the Greek）中，有一幕场景很好地总结了珍爱身体的重要性。朴实的左巴做事总是充满韧性与激情。他的老板却尚未学到这种积极的生活方式的乐趣所在。有一次，左巴为老板准备了美味的食物，但是老板只顾埋头看书，一副心不在焉的样子。“我不饿，也不想吃。”见此情景，左巴大声喊道：“从早上到现在，你一点东西也没吃。身体也是有灵魂的，你就当是可怜可怜它。老板，给它点吃的。身体可是革命的本钱。你要是不好好喂饱它，它会把你撂在半路上的。”

我精力充沛！错觉而已

忙碌就是力量——这是另一个妨碍我们珍爱自己的谬论。这就好比玩杂耍球，你要的球越多，说明你越是厉害。当一个人似乎有能力继续加油前进时，我们总是相信自己无所不能。我们以为自己异于常人，能够不停付出，完全不用像普通人一样停下来稍作休息。其实，我们不过是在骗自己。一个人越是奋发努力，他的精力就越少。

布兰登·凯利（Brendan Kelly）是一位针灸师兼草药师，专门研究中国的五行针灸。他给我讲述了其中的道理，因为我确实在那些自欺欺人的人之列。像其他疗法一样，这种疗法中有多种方法可以观察能量是如何在我们体内和生命中运行的，接下来他讲了传统中医对身体、心灵和精神如何协同工作的一种解释。此种解释基于这样一种理念：人类的身体需要交替劳作和休息，这样才能补充能量储备。

中医认为，生活中大量的活动会使人们的体内产生“火”。“火”会消耗人体的“冷却剂”，而“冷却剂”是保存我们体内的资源和能量的必需品。一旦体能耗费过度，人体内的“火”便会多过“冷却剂”，从而引发许多不适症状，比如焦虑、失眠、潮热、红疹或上火。“中医把这种冷却剂称为阴。阴可以维持体内平衡，为智慧提供源泉，”布兰登解释道，“如果一个人短时间内太过繁忙，他会耗光体内的冷却剂，从而导致体内失衡，失去智慧。”

换句话说，终日繁忙而不花时间去补充能量，我们会让自己“失去内在平衡，无法倾听心声。”布兰登补充说。“如果没有足够的‘冷却剂’，我们无法认识自我，也无法准确表达自我。”当然，我们可以通过放松和静休来恢复体内的“阴”能，可行的方法有很多，比如多加休息或增加睡眠，参与祷告或冥想，或采用一些康复疗法。

现在来看看我们是如何欺骗自己的。随着体能的不断减少，我们体力不支的感觉会越来越明显，仿佛身体难以为继。没有人喜欢这种感觉，这时我们会更加努力，以弥补体能的不足。我们喝含有兴奋剂的饮料来给自己打气，我们用各种活动来充实自己的生活，我们让自己更加繁忙。所有这些都掩盖了体能耗尽的感觉，并制造出了一种错觉：我们有用不完的能量。现代快节奏文化鼓励人们忙忙碌碌，这更进一步加深了这种错觉。我们擅长制造各

种产品和灵丹妙药来帮助我们保持忙碌状态。但实际上，这种内心的喧闹、繁忙并非真正的能量。相反，它正是能量不足的表现。

布兰登表示：“体内多余的‘火’会让我们误以为我们体能充沛，但实际并非如此，我们只是内火过旺。当你误把内火当作能量来支撑自己一天的工作时，你就会忽视体内发出的健康信号。”内火过旺而体能不足与真正的体能充沛究竟有何区别？当我们体能充沛时，我们不会来回奔波。相反，我们的内心平和而稳定，因为我们有充实感和安全感。我们在意那些需要做的事情，但对于那些透支身体才能完成的工作，我们不会去做。因为我们知道：如果自己精力匮乏，我们也无法继续为他人付出。

谬论：

让自己无比繁忙，能做更多事情，表明我很强大。

真谛：

静休创造力量。

人们有时会用一组经典的类比来说明这一过程：烧水的火好比人的内火，盛水的壶好比人的身体，而壶里的水好比体内的冷却液，即所谓的“阴”。火把水烧热，产生蒸气。蒸气好比中医里面的“气”，它是人类重要的生命能量，正是“气”为我们提供了生命所需的持续动力。当一切处于平衡状态时，火会产生一种自然的暖化效应。但如果火势过大，水会被烧干，进而沸腾。如果持续时间太长，火会耗尽水分，同样也会消耗我们体内用以消灭内火的冷却液。一旦水被烧干，我们也将垮掉。因为身体已经无法产生更多的“气”来提供能量了。“如果发生这种情况，结局会非常具有戏剧性。”布兰登说。“这个月你还觉得自己精力无限，而下个月你就会跌入低谷——躺在床上，无法动弹。”

你的身体真的充满能量？还是，这只是你的一种错觉？你会在补充体能之前把体能耗光，让自己面临崩溃的风险吗？你会让体内的油灯油尽灯枯吗？简而言之，在你的人生重大事项清单上，你把自己放在什么位置？太多时候，即使位居其列，我们也会把自己的需求置于底部。我们首先考虑的是对他人的责任和义务，然后用剩下的精力照顾自己。但是，说实话，我们何时会有剩余精力呢？

如果把清单上的顺序颠倒一下会怎样？如果我们在为别人照路之前先确保自己灯里的灯油充足又会怎样？难道这不会让油灯烧得更旺，同时带给别人更多光明吗？要做到这一点，我们必须学会认识自身的内在需求，然后划定一些健康界限，以便我们有时间和精力来满足这些需求。要让自己重振旗鼓以便更好地为他人付出，我们必须接受这样一个悖论：说“不”才能更好地说“行”。

如果说“不”的想法让你感到害怕，那么请记住，这一法则正是源自我们的精神传统。历史上的伟大导师们都知道如何说“不”。跟我们一样，他们也需要独处的时间来补充和恢复体能。就连特蕾莎修女(Mother Teresa)这样不知疲倦的仁慈传教士也教导我们，恢复体能是发挥力量的先决条件。她说，恢复体能才能让我们精力充沛地继续为他人服务。特蕾莎也说过：“历史上所有的宗教修行者和苦行僧都曾在寂静无人的沙漠、森林和高山中寻找上帝。”她说，我们也要每隔一阵就稍作休息，只有当我们在静休中与上帝独处时，我们才能“积攒内在的力量，以便后续使用”。

她是在听从自己老师的建议。耶稣在给众人喂食“五饼二鱼”之后，做了同样的事。耶稣催促门徒们先上船，“等他把众人送走，他就独自上山去祷告。到了晚上，只有他一人在那里”。关于这一话题，美国男演员约翰·巴里摩尔(John Barrymore)曾开玩笑说：“上帝说，人独处不好，但有时独处是一种很好的放松！”

人的体能会在一周的七天里自然地起起落落，因此，我们需要休息和放松。这时便是我们划定健康界限的恰当时机，这一点将在下一章进行深入探讨。当体能消退时，你应该将身体从积极付出模式转换成接受模式。你得将身体重新接通你的能量之源，做一些最能让自己恢复精力的事情——去大自然中散散步，听听喜欢的音乐，玩玩游戏，或者闭目养神，什么也不做，来一个深呼吸。

认识自己

尊重自己所倡导的，不是把自己逼到极限，也不是用更多的兴奋剂来刺激自己以完成对他人的承诺，而是倡导一种不同的生活习惯。这种习惯要求

你重视自己此刻内在与外在的需求。为了让你在放下本书后做自己该做的事情以恢复平衡，并牢记每天坚持如此，你首先必须了解自己。

“我了解我自己”——这是我们能给出的最深刻的表述之一。毕竟，自我认知是神秘主义者和全世界的大师们所颂扬的最终目标。阿波罗神庙（Apollo's temple）位于希腊古城德尔菲（Delphi），它的石柱上刻着那句著名箴言：“了解你自己。”《竞争者多马之书》（The Book of Thomas the Contender）也说过：“不了解自己的人一无所知。”犹太教密宗经典《光明篇》（Zohar）里倡导：“依靠自己，了解自己，成就自己。”

你之所以不采取具体行动来满足自身需求，原因之一是缺乏对自己最基本的认识。你不了解自己的真实感受和真正需求。虽然“了解自己”是一个富有深层含义的终身目标，但你可以每天朝着这个目标迈出一小步。有一个简单的问题可以引导我们关注恢复平衡所需要做的事情：我现在需要什么才能快乐？

每当我问自己这个问题时，我的回答就是，要做自己觉得最富创造性的工作。我需要宁静，也需要经常到大自然中呼吸些新鲜空气。当然，仅仅有意识是不够的。如果我不用心珍爱自己，如果我忽略自身需求，那么，当我烦躁焦虑时，我就会忘记向这些“解药”求助。当事情开始失控时，除非我不停地问自己这个问题，否则我就会忘记呼吸新鲜空气。我会忘记通过关掉手机、不看邮件，或者搬到一个安静的地方工作来掌控局面并创造自己需要的宁静。

一个在外工作的朋友告诉我，了解自己并依此行事可以带来无穷的力量。有一天，我问她我们什么时候见面比较好。她立刻直截了当地回答：“最好是在午后。如果早上出去，我就会想着各种差事，然后在去办公室的路上徘徊，最后该做的事都没做成。”她对自己非常了解，因此，她可以制定一个最适合她的时间表。这和许多珍爱自己的方法一样，听起来并不难，但需要多加练习。一旦你开始观察自己，了解自己，然后将这些信息转化为满足自身需求的实际行动，那么改变就开始了。

保持平衡的秘诀

注意警告信号

让生活恢复平衡的第一步是识别自己何时会失去平衡。那么，有哪些警告信号会在你的生活中不断出现，提醒你生活正在失衡呢？这里有一些警告信号可以帮助你更好地知道自己的生活已经失衡，需要在某些地方进行调整。

长期紧张或焦虑 紧张并非坏事，它可以推动我们前进，并帮助我们取得突破。然而，长期的紧张，尤其是自己已经明显察觉的紧张，则是一个信号：我们已经过于操劳，忽视了自身的内在需求，导致身体的能量储备正在衰减。有些人已习惯于轻视自己从而忽略了这些信号。你可以通过留意自己何时会感到紧张或焦虑来改变这个习惯。一旦感到紧张，请多加重视。培养这种意识是珍爱自己的第一步。

注意力不集中 当你没有满足自我需求时，你的思想和情感便会捉弄你。我发现，如果我没有足够的时间玩耍、放松，身体就会出现各种问题。我会坐立不安、心烦意乱，做事拖拖拉拉。我曾试图牺牲一些玩乐时间，让自己专注于手头的工作，结果却事倍功半。因为内在需求没有得到满足，我总是无法集中注意力。于是，我想出各种理由不让自己停下来：花园需要除草，碗碟需要收拾，猫咪需要按摩。然后，我又不断指责自己注意力不集中。因此，务必牢记要让自己适时休息和放松，补充体能，以免身体受损。

唠叨抱怨 唠叨抱怨实际上也是一种沟通方式。它通常要传达的信息是“我有需求未得到满足，而你沒有注意到”。或者“我不想让你觉得我总是需要帮助，但既然你没有领会我的潜台词，我就得用其他方式表达我的不满”。所以，当一个人对着地板上的衣服、水槽里的碗碟满腹抱怨时，她其实是想说：“我需要帮助和休息。”如果听到自己或他人在唠叨抱怨，是时候去关心地问一问原因，然后仔细倾听答案。

身体症状与情绪症状 如果你未给自己足够的关注，你的身体和情绪会以各种方式做出反应。一定要留意那些不同寻常的反应。你是否肩膀酸痛，长吁短叹，头痛胃胀，失眠流泪，大发雷霆，暴饮暴食或者食欲不振？要知道，这些反应本身并非坏事，它们是有作用的。它们是在提醒你，而你的任务是听懂它们的话，因为症状背后总是隐藏着你应知道的真实情况。多多练习，你一定会读懂这些症状背后的隐语。

保持平衡的七个步骤

玛莎·葛兰姆（Martha Graham）是20世纪美国著名的舞蹈家和舞蹈指导，她曾说过：“多多练习是最好的学习方式。不管是通过练习提高舞技，还是掌握生活本领，道理都是一样的。”以下有7种方法可以让你将自我认知付诸行动，进而帮助你从多个方面去练习如何珍爱自己。你也可以使用下文的观点和本书中的那些真谛来帮助自己更好地练习。你可以在心中默念它们，也可以放声朗读出来，这样可以提醒自己远离那些谬论，掌握那些珍爱自己的真谛。

1. 了解自己的内心感受。有时候你不去表达自己的需求，或者不采取行动来满足自身需求，仅仅是因为你了解自己的内心感受，也不知道自己想要什么。在每天的练习过程中，请试着不停地问自己：我现在感觉怎么样？我现在最需要什么？什么会让我感到更快乐、更平和？这看上去虽是件小事，但只要坚持每天练习，它们定会产生重大影响。每一个珍爱自己的行动都会向他人传递一个信息，告诉他们你对自己的看法，以及你期望他们如何待你。

2. 消除非此即彼的思维模式。如果你发现自己即将陷入非此即彼的思维模式，请赶紧悬崖勒马，否则你根本无法掌控局面。也许你会听到一些自己的内心独白，比如“我得立刻处理这个情况，现在没时间考虑自己。在他和我之间，我只能选一个，但我不能抛弃他。”不幸的是，一旦陷入“非此即彼”的思维模式，我们通常会放弃自己的需求。如果你感到“非此即彼”的争夺战即将来临，告诉自己：“我有权利和义务为自己争取利益。如果我深陷危难，我也必须接受他人的援助。”

3. 采取预防措施。一旦发现自己即将陷入一种失衡的给予和接受模式，务必提前采取措施。比如，如果你发现自己每周都有头痛、背痛或者肩痛的趋势，请赶紧采取预防措施，好好关爱自己。远离办公桌，舒展筋骨，休息一下，或者锻炼锻炼，或定期去做个按摩。花点时间定期检查一下自己。把这些提醒事项加入你的每日记事簿中，这样你就不会忘记了。

4. 全面检查自己。在生活中，我们有四个方面的需求：生理需求、情感需求、心理需求和精神需求。在进行自我检查时，我们应该对每个方面都进行评估，同时想一想：“现在，哪一方面需要我特别留意？”如果你感到情

绪低落，那就去找个朋友聊聊天，寻求些帮助。如果你感到疲惫，那就多休息休息，或者去锻炼一下。如果你感到无聊，那就去找点刺激和挑战，比如参加一个新活动，培养一个新爱好，或者报名参加个培训课。如果你觉得精神空虚，人生毫无意义，那就去做点事情，让自己重新振作精神。总之，先弄清楚哪一方面需要补充能量，然后采取行动让它恢复正常。

5. 庆祝自己的成功。如果你完成了一定量的工作或者实现了某个目标，即使是个小目标，你也应该犒赏一下自己，去做点有趣的事，让自己恢复活力。就算只是个小小的奖赏，比如看场自己喜欢的电影，给自己买束花，观看一场戏剧或音乐活动，也能让你更加珍视自己。它还能教你回报自己，补充体内的能量储备。

6. 采取简单措施。如果对你来说，接受他人的援助是件很困难的事情，不要着急，一步步慢慢来。有一阵，我的经济状况非常吃紧，正是靠着这些“一步步来”策略，我才走出了生活的困境。在那些日子里，我对自己非常吝啬，只允许自己购买一些必需品。我发现，周围的世界似乎也在以相同的方式对待我。于是，我开始给自己买一些美味的零食或新衣服之类的简单东西，而事情似乎有了变化，我的经济状况开始好转。其实，真正改变的是我自己的态度。当我对自己吝啬、苛刻时，本质上我已经确认，这是我想要被对待的方式，也是我期望生活的世界。当我对自己慷慨大方时，我改变了我想要的世界。为了生活在自己期待的世界里，你会坚持采取哪些举措呢？

7. 接受称赞。当别人称赞你时，你是否会习惯性地：“噢，这没什么。”或者，当别人意外地送你一份礼物时，你会说：“哦，你没必要这样做。”如果你无法接受别人的赞美或礼物，你是在试图告诉他们和你自己，你认为你不值得得到它们。如果不能轻松接受这些恭维或礼物，那你将如何面对生活带给你的丰厚馈赠、礼物和各种人际关系？难道你会说：“哦，你没必要这样做？”还是会说：“谢谢你，非常感谢，我愿意接受更多！”

第三章

设置界限

想要帮助别人，但实力不济，着实是件可悲的事。

——泰戈尔（RabindranathTagore）

“我有一个问题。”冥想小组里的年轻女子一边说，一边拨开散落在脸上的一缕头发。她瞥了一眼坐在身旁的男朋友，他点了点头，鼓励她继续说下去。“这个问题和白蚁有关。”她说。

我和丈夫在加利福尼亚州北部旅行，并应他叔叔的邀请参加了这个每周一次的晚间冥想小组。那天晚上，来自各行各业的十几个人，有老的、少的，还有单身的、已婚的，以及一名资深冥想老师，大家一起围圈而坐。冥想活动结束后，小组里的每个成员都有机会发言。

“我们正面临一场危机，”年轻女子继续说道，所有人都专注地听着，“我们都懂得要去同情所有生命，尽量不去伤害他人。但是，我们发现，我们的房子里满是白蚁，我们不知道该怎么办。把它们都杀死似乎不太好。”

冥想老师约翰（John）沉默了一会儿，然后问到：“如果你让白蚁留下来会怎么样？”

“它们会摧毁整个房子的结构，”年轻女子的男朋友回答说，他和她一样心急如焚，“房子会垮掉。我们就无法继续在里面居住，当然，也不会有人愿意买我们的房子。我猜白蚁也会继续破坏附近的其他房屋。”

约翰向组员解释说，无害化的理想要求我们保护生命而不是伤害生物，但它并不是要求我们放弃常识而不实事求是。接着，他又做了优秀老师最擅

长的事情。他继续提问：“如果有人要强奸你的妻子，伤害你的丈夫，或者绑架你的孩子，你会让他们得逞吗？如果一个杀人犯闯进你家，而你没有采取行动阻止他，那么，你是在保护家人的生命吗？你还继续宣扬无害论吗？如果一只昆虫携带了致命病毒，会杀死许多人，那么，为了保护社区，杀死病毒携带者是否正确呢？如果白蚁摧毁了你的家，你究竟牺牲了谁的生命，又拯救了谁的生命？在座的每个人都必须好好回答这些问题。”

在这里，是否消灭白蚁的例子似乎有些极端，但事实上，它与我们面临的许多挑战都是类似的。你是否问过自己这样的问题：在设定界限之前，我应该让这种情况发展到什么程度？我牺牲自己是对的吗？还是这样做只会损害对自己而言举足轻重的东西？如此牺牲自己去成全他人，是否会损人又损己？我以前的邻居苏珊（Susan）就发现，儿子和她的幸福都取决于最后这个问题的答案。

对自己再投资

作为一个单身母亲，苏珊一向认为自我牺牲是理所当然的。她相信付出是通向美好生活的大门，只要自己不断付出，一切都会好起来。苏珊的儿子杰克（Jake）一直性情羞涩，不善交际，到了二十出头的年纪也没什么变化。他不愿出门，工作也常常保不住，有时候还会大发雷霆。

苏珊越来越担心儿子，她想着找份能在家上班的工作，以便随时了解儿子的情况，并给他额外的支持。尽管她做出了许多牺牲，杰克却丝毫没有长进，最终她只能寻求专业人士的帮助。苏珊意识到得采取一些大胆的措施。她建议杰克从家里搬出去，住到离家不远的集体宿舍去。虽然不情愿，杰克最终还是同意了。就是这样的一次分开生活，促成了母子俩后续的改变。几个月后，他们的生活都有了好转。

后来，当苏珊看到儿子在合适的环境中取得巨大进步时，她向我承认：“我以前成了他的支柱。”通过这件事，苏珊有了很多感悟。她表示，让孩子们过得尽可能舒适并不是总能解决问题的。曾经有一段时间，她确实应该给予杰克无限支持，但那段时间已经过去了。现在她懂得了，要想给儿子更多，就得为他付出更少。她也开始学着理解悖论了。

划定新的界限也给苏珊带来了自由，让她能审视一下自己的生活。以前，因为信奉着错误的信条——牺牲自我可以办好所有事情——她让自己的生活陷入了困境。现在，她有了更多的时间关心自己。她发现，自己的工作干得并不开心，她也不喜欢自己住的地方。现在，她迫切需要新的面貌。当确信儿子在新环境中安全无忧时，她开始寻找新的住处。五个月后，她准备搬家了。当我向苏珊道别时，她看起来精神抖擞、异常开心。

谬论：

我以牺牲自我来支持我最爱的人。

真谛：

想要给人更多，有时你得给得更少。

有一次，在接受福布斯网站采访时，95岁的传奇管理大师彼得·德鲁克（Peter Drucker）谈到了“界限”。他说，领导者要学会的一个重要技能是学会如何说“不”。“不要告诉我你在做什么，”他说，“告诉我你否决了什么。”总是说“可以”的领导者非常受人欢迎，但他们什么都没做，他补充说。德鲁克建议领导者不要同时处理两个以上的优先事项，同时他还强调：把自己不擅长的事情分配给其他人十分重要。“如果你不是专家，千万不要试图成为专家，”他说，“发挥自己的长处，同时找有能力的人来完成其他的重要任务。”

我们每个人都是领导，如果不是在工作中，就是在社区里、家庭中或者在最重要的领域——在自我管理中，你也是领导。实际上，每个人都在引领自己的生活。无论是在工作中还是在日常生活中，如何使用你的现有资源由你决定，而其中最宝贵的就是你的时间、精力和注意力。你的选择将决定你未来会兴旺发达还是勉强维生。

正如那些成功的企业家，你也需要把适量的资源重新投资到自己身上。除了付出帮助他人，你是否积蓄了内在动力，以使自己的生活充满活力？还是你把摊子摊得太大，导致自己精力耗尽、疲惫不堪？如果想要一次做太多的事情，你可能会把自己累垮。这种人正如德鲁克所描述的，相信对一切要求都说“行”是最好的。因此，划定健康界限不是可有可无的，而是必选之项，至关重要。

付出会危害健康吗

“划定健康界限”不只是一个可爱的词组。适当的界限有助于我们关爱自我，进而永葆健康。例如，越来越多的科学研究表明，因给予与接受失衡而引发的慢性压力与我们的健康有直接联系。一项研究表明，承受慢性压力或感觉自己承受着巨大压力的女性，其免疫细胞内的端粒出现了显著老化（端粒是染色体末端的DNA片段，在决定动植物细胞的寿命方面起着重要作用）。

美国德雷塞尔大学（DrexelUniversity）医学院的丹尼斯·诺瓦克

（DennisNovack）认为，这项重要研究“证明了所谓的身心分离根本不存在，我们身体中的分子对我们的心理环境是有反应的”。而一些其他研究已经将压力、无助、绝望和压抑情绪与癌症的发生或演变联系起来。当我们不去划定必要的健康界限，也不学习如何为自己补充能量时，当我们压抑自身需求而不积极表达时，我们可能会危害自己的生命。

所以，付出会影响健康吗？如果付出让你无法承认，且难以表达自己的有效需求，答案是“是的”。如果付出削弱了你继续快乐地为他人大量付出的能力，答案是“是的”。如果你的付出阻碍了别人或自己的成长，答案是“是的”。

为别人付出太多而为自己付出太少的习惯也会破坏我们生活中最重要的任务——探索自我，激发潜能。在《内在英雄》（TheHeroWithin）一书中，卡罗尔·皮尔森（CarolPearson）指出，由于社会传统将女性角色与养育子女和履行职责捆绑在一起，女性通常会“克制自己，不去走属于自己的人生之路，因为她们担心这会伤害自己的丈夫、父亲、母亲、孩子或朋友”。同样，如果男性觉得他们脆弱的妻子需要保护，他们也会放弃探索自己的人生之路。这种牺牲自我就是在帮助我们所爱之人的想法其实是一种错觉。牺牲自己的人生之路，或者让自己受制于人，不是在帮助他们，而是在伤害他们。

皮尔森进一步解释说，助长别人的依赖行为实际上是在阻碍他们的自我发展。正是因为这个原因，她说：“女人对男人造成的最大心灵伤害之一就是让男人压迫她。”同样，当男人认为自己的伴侣笨拙无能时，他就会在自己的人生道路上犹豫退缩，而这又会“加深她对自己的这种看法，进一步重

创她”。但实际上，“她体内那个坚强、睿智的自我渴望成长，她也希望他能成长”。

在“牺牲永远是正确的”这一谬论的背后，隐藏着一种微妙的错误观念：如果我们不主动放弃一切去为他人付出，就等于在他们需要帮助的时候抛弃他们。然而，正如我们所见，情况恰恰相反：牺牲自我去成全他人，会阻碍他们的发展，也会阻碍我们的发展。

谬论：

当别人需要帮助时，我必须牺牲自己去帮助他。牺牲自我永远是正确之举。

真谛：

我以为我的牺牲帮助他们，其实是妨碍了他们。当我对自己真诚以待时，我也帮助他人学会了对自己真诚以待。

根据环境和时机的不同，给予可能是有益的，也可能是有害的，可能是富有同情心的，也可能是毁灭性的。通过学习这一威力强大的原则——当我对自己真诚以待时，我也帮助他人学会了对自己真诚以待——我们可以超越“牺牲自我永远是正确之举”的谬论，掌握平衡的真谛。当我们划定界限来促进自我成长时，我们也帮助他人成长了。

别拿自我牺牲当借口

让人奇怪的是，我们潜意识里可能乐于接受这种极端的自我牺牲，因为它无形之中帮我们找了一个借口。如果不想对自己的生活负责，牺牲自我去成全他人是一个很好的借口。又或者，当我们想尊重自我需求，将自我权益置于首位时，这也是一种避免冲突的好方法。又或者，当我们的内心感受不到自我价值时，我们会迷上自我牺牲，正所谓“助人为快乐之本也”。的确，那种被人迫切需要的感觉非常美好。

当然，所有这一切最终都是要付出一定代价的。自我牺牲就像一张面具，戴得久了，我们太过习惯，以至忘记了这张展示给世界和自己的脸根本不是我们真正的脸。我们可以把内心的疲惫隐藏在繁忙的外部事务之后，同样，我们也可以把真实的自我隐藏在自我牺牲的大山之后。

发自内心的牺牲精神是一种美德。但如果用自我牺牲来逃避面对恐惧，或是逃避塑造自己的未来，那么，自我牺牲就是一种放弃。这就等于把我们的选择权交给了别人，而尊重自己的基石正是做出自己的选择。这就好比你本该驾车前行时，却选择搭别人的顺风车（通常不是什么豪华轿车）走了一段漫长而颠簸的烂路。或者你本该在自己的人生大戏中担任主角时，却选择在别人的剧本里出演一个配角。

有时，自我牺牲似乎是最简单的出路。等待他人发号施令似乎轻松又省事。一旦出了事，我们可以说：“不是我的错。”我们都想把生活中的问题归咎于他人。如果你发现自己也曾这样做过，不要感到羞愧。相反，你要从中汲取教训，帮助自己成长。你可以把它当作一个来唤醒你的使者。

当你发现自己在为某事责怪他人时，你肯定是被一个狡猾而阴险的谬论所欺骗了：我不是自己的人生主宰，别人有责任来满足我或者帮我解决我的不快。这种说法毫无道理。

只要你相信让生活的天平恢复平衡不是你的职责，你就会被动地等待别人来拯救自己，最后只有接受那些美中不足的东西。满足自己并不是别人的工作，是你自己的职责，而且你自己也不需要他人的许可来完成这项工作。只有你自己知道什么时候该休息，什么时候该去听听自己喜欢的音乐，什么时候该去度周末，什么时候该离开一份不适合自己的工作或一段感情。当我们责怪别人时，我们就扮演了无助的受害者角色，也放弃了我们拥有的最重要的权利和权力之一：自由选择权。无论你处于何种境况，无论你以前经历过什么，你永远有能力做出新的选择——从现在开始。

谬论：

别人有责任来满足我或者帮我解决我的不快。

真谛：

人生如何展开，我自己负责。人生的下一步如何走，我自己选择。

下次，当你发现自己在默问或大声抱怨“他们怎么能这样对我？他们怎么了？我怎样才能改变他们，让我得到我需要的东西？”时，请马上抛弃你信奉的谬论，牢记上面的真谛。对自己说：“我的选择、我的态度和行动将决定我人生未来的走向。我有能力做出全新的明智选择。我的幸福建立在自

己的所为之上，而不是他人的所为。”美国20世纪著名的民间艺术家摩西奶奶（Grandma Moses）70多岁开始学绘画，并活到了101岁。她的例子就很好地证明了选择的力量。“如果我没有开始画画，我或许会去养鸡，”她说，“生活是由我们自己创造的，以前如此，现在如此，将来也如此。”

自我牺牲也是自私自利

我们惯于以自我牺牲为挡箭牌，甚至抱怨我们背负着所有的“责任”，这背后或许还有一个原因：我们故意花光自己所有的时间去为他人付出，这样，我们就可以逃避人生的首要职责——努力实现自我。

为什么我们要逃避这场人生的灵魂之旅？因为我们有时会担心一旦我们用心去了解自己的内心世界，我们所习以为常的生活环境可能会发生巨大变化。我们可能得搬家，或者放弃一段感情，或者冒险换一份新工作。如果遵从内心的崇高呼唤，我们会担心自己也许不够优秀，或者自己可能会被拒绝。这种担忧很正常，我会在第四部分“歌颂自我，遵从心声”中展开详细论述。但是，我们应该知道，这种担忧只是恐惧心理，并不是真正的自己。

说到自我牺牲，这里还有一条与之相关的悖论：自我牺牲是展现最好自我的一种方式，也是隐藏最好自我的一种方式。换句话说，自我牺牲可能是自私自利的缩影。

每个人生来就被赋予了独特的品质和天赋，我们理应将它们充分发挥，与人分享。如果你不去履行自己应尽的职责，并以此为借口说没有时间发挥个人天赋，这种所谓的自我牺牲实际上就变成了自私自利，因为你压制了自己的天赋，没有让它帮助你去更好地付出。同样，如果你迟迟不去开启自己的灵魂之旅，你不仅耽误了自己，更亏待了那些等着你去帮助的人们。每个人能带给这个世界最好的礼物，不是躲在“自我牺牲”的借口背后，而是勇敢地做最好的自我，这样才能发挥真正的自我牺牲精神。

研究为什么我们很难划定正确的界限并不是一件简单轻松的工作，但值得一试。只有对症下药，身体才能真正康复。为何我们给别人那么多却给自己这么少？我们先来看看这个事实：我们之所以逃避一些事情，是因为害怕它们所带来的后果。如果不去划定界限，不去自我牺牲，你担心会发生什么呢？你害怕说“不”会让别人不开心吗？你相信让他们开心是你的工作吗？

你害怕不做别人让你做的事，他们会拒绝你吗？你相信只有顺从他人才能得人所爱吗？

当然，这些都是不错的理由。但是，我们为何会有这样的想法呢？也许在孩童时代，我们就学会了取悦他人，这样才能不被人否定、批评，甚至攻击。或者，在我们成长的家庭或文化中，这样的行为正是被提倡和赞扬的。然而，即使我们内心感到痛苦，却依然毫无疑问地继续遵循着这种模式，而这相当于慢性自杀。

勇敢地去做一些深刻的反省，弄明白是什么驱使你始终把别人放在第一位。一旦知道了自己沉迷于自我牺牲的原因，你就可以反驳这些谬论，并训练自己做出和以往不同的反应。你将能更好地驾驭自己，不会让事情变得一发不可收拾。告诉自己：为了改变，我可以忠于自己的需求。你有权利坚持自己的观点，捍卫自己的权利，并做出自己的决定。你可以选择和支持你的人在一起，而不是和专横跋扈的人在一起。你值得拥有这样的朋友：他们对你说的话感兴趣，更不会压制你。你可以做到尊重自己。

制约与平衡

要想掌握平衡给予与接受的技巧，你需要改变观点。给予和接受，设定界限和打破界限，尊重自己和尊重他人，它们不是对立的，而是互补的。我们越是这样看待它们，就越能熟练地感知到什么时候该划定界限，什么时候该走出界限。

犹太神秘的卡巴拉（Kabbalah）教传统认为，给予和接受的悖论是生活的自然组成部分。这一悖论在卡巴拉生命之树（Kabbalah's Tree of Life）中得以体现。卡巴拉生命之树是一种对现实世界的构想图，它描绘了世界的创造过程和运作模式。生命之树是由十个“原质”（sefirot）组成，它们象征着存在于神界和万物之中的代表性力量或特质。其中一些力量相互对立又互为补充，是一种制衡体系。每一组力量都需要处于动态互动之中，以确保彼此都不会失控。其中的一组是慈爱之力（Hesed）与严厉之力（Gevurah）。它们可以教给我们很多有关界限与平衡的知识。

慈爱之力是指仁爱、慈悲和豁达。我们倾向于认为仁爱、慈悲和率真是积极的品质，确实如此。然而，卡巴拉教的圣贤们指出，即使是仁爱，如果

走到极端，也会失去平衡。如果不用某种形状的容器或器皿盛住它们，给它们塑形，仁爱和慈悲的慷慨品质将变成不受控制的瀑布，无法被牵制并加以善用。你是否认识一些“心胸开阔”的人，他们有很多想法和精力，但似乎永远也无法完成任何事情？这是因为，一旦缺少了纪律和框架，他们就无法集中精力发挥自己的才华。

既然豁达率真的品质可能会走向极端，那么我们就必须对其有所限制，并对“给予”做出界定。我们需要严厉之力。严厉之力代表着存在于世界上和我们心中的正义、审判和权力。它既提供了框架和界限，也提供了纪律和辨别力。

当然，正如豁达的品质需要限制和界限，反之亦然。太多的界限和框架会把我们带向另一个极端。僵化的结构和思维定式遵循的是文字而非法律精神，只会毁灭我们的创造力。事实上，过分强调结构和规则可能会排除我们保持平衡所需的关键要素。对此，莎士比亚（Shakespeare）曾说过，需要用开放来平衡界限，用限制来平衡慷慨。在他的剧作《威尼斯商人》

（Merchant of Venice）中，波西亚（Portia）雄辩地劝告大家：“当仁慈与正义为伍时，人间的权力就如上帝的权力一样熠熠生辉。”

来自内心的解决方案

我们该如何协调仁爱与审判、开放与框架这些互补力量呢？不然，它们就会时不时地在我们心中和周围挑起事端。像其他智慧的教导一样，卡巴拉教教导我们：解决方案来自内心。在卡巴拉教看来，心脏对应着另一种力量——美。“美”是卡巴拉生命之树的核心，起着重大的协调整合作用。

人类的传统中充满了与心灵智慧相关的深刻教训。圣贤教导我们，在任何情况下，自己的心声总能为我们指引正确的方向。在印度经典的古老哲学著作《广林奥义书》（Brihadaranyaka Upanishad）中，有人问圣贤耶若婆佉（Yajnavalkya）：“真理存于何处？”他回答：“在心里，因为人是通过心来领会真理的。”当你与自己的内心合拍时，你就会知道何时应保留界限，何时把这些界限扔出窗外会更好。

下面这个来自犹太教哈西德派（Hasidic）的传统故事告诉我们，一味严格地遵守规则和期望会使我们丧失给予的能力。有位备受尊崇的犹太教拉比

每周都会和他的朋友、学生们一起共同享用安息日晚餐。有一次，来了一位新宾客。聚餐开始的时候，所有出席者都对这位新宾客投去鄙视的目光，因为他衣着邋遢，言行有点粗鲁。最糟糕的是，这名男子似乎不太尊重拉比。他随手从口袋里掏出一个大萝卜，大声地啃着。不过，拉比似乎没有注意到。拉比的一个学生再也无法忍受了，他转向那人正准备训斥一顿。这时，拉比打断他的学生说：“你有所不知，我正想着能有一个漂亮的大萝卜和这顿美餐一起享用。”新客人听了拉比的话，把手伸进口袋，又掏出一个萝卜递给了他。拉比笑了笑，感谢他的好意。像这样简单的故事却充满了象征意义。它告诉我们，当我们发现自己在评判自己或他人的行为时，或许只需要推倒我们建造的那些隔墙，我们就可以沐浴在心灵的光芒之中。

人人都会偶尔偏离中心或失去控制。遇此情形，我们只需重返自己的心灵中心，就能做到既尊重自己，也尊重他人，因为所有创造性的解决方案都来自我们的内心。不仅如此，我们越是不断回归心灵中心，就越能感染在场的其他人，让他们也回归自己的心灵中心。即使在场的有些人坚持自己的立场，当我们回归心灵中心后，我们也能更清楚地知道该如何应对。

阿兰·瓦兹（Alan Watts）是20世纪一位重要的翻译家，他向西方介绍并推广了许多东方哲学。在将禅修（Zen meditation）与生活进行类比时，他也解释过这一观点。他说，“居于心灵中心”是明智之举，这与学习武术时要保持在中心位置是一个道理。“如果你预判某个东西将从某个方向过来，你站好位置严阵以待，”他说，“结果它却从其他方向过来了，这时你再恢复能量调整位置已经来不及了。所以，请待在中心位置，这样你可以随时移往各个方向。”

我曾经接手过一份工作，负责管理一个大部门，而且很多事情都得亲力亲为。我发现，有时只要稍做调整回归中心位置，就会有很大帮助。虽然我的任务是管理整个团队，但我也负责完成大部分工作。紧张的日程安排和繁重的责任让我很难像自己希望的那样关注同事，结果，事情并不总能顺利进行。争吵开始每周出现，占用了我大量的时间，让我压力大增。由于我的日程安排有太多限制（界限问题），而且，我先入为主地认为自己没有时间做一个优秀的管理者（心态问题），所以，出问题自然也就在所难免了。于是，我不得不想办法回归中心位置。

起初，我感觉自己像个受害者，但这种想法于事无补。我意识到，要想改善目前的状况，我只能专心寻找对策，不能指望别人一夜之间突然奇迹般地改变。于是，我试着从内心出发去看待这种局面，我问自己：“我该如何抉择才能改变这种状况？”

我先好好看了看自己的办公室。别人走进来的时候，他们第一眼看到的就是冰冷的文件柜和躲在电脑屏幕后面的我，环境既不怡人，也不友好。我重新布置了办公室，让大家一进来就能清楚地看到我。我又在桌子旁边放了一把椅子，这样同事们就可以坐在那里，从而感觉自己备受欢迎了。其次，我意识到一些有才干的人比其他人更需要关注。于是，我在日历上做了标记，提醒自己每周至少与他们沟通一次，以确保我们能够在问题变成定时炸弹之前被解决掉。解除一些界限后，我和同事们都向中心位置迈进了一步。

保持平衡的秘诀

做个测试吧

美国喜剧明星比尔·科斯基（BillCosby）曾经说过：“我不知道成功的秘诀是什么，但试图取悦每一个人定会让你走向失败。”牺牲有时是必要的，有时却会让你走向极端，伤害自己和他人。你是否在自我牺牲和划定界限之间取得了平衡，从而更专注于自己的重要事务，并对自己进行了再投资？这个测试将帮助你找出可能需要调整的地方。

- 当有人向我求助或需要我帮忙解决问题时，我是否会不假思索地答应？还是在必要时我会礼貌但坚决地设定界限？

- 我总是把自己的需求放在待办事项列表的底部吗？还是我会经常问自己我想要什么、需要什么，然后把这些事情作为优先事项安排进我的生活？

- 我是否会因他人或其他事情而搁置自己的计划？还是我会设定好自己的方向，然后依照自己的价值观和目标行事，过着自己的生活？

- 我是让朋友或亲人们一直垄断话语权，或者被迫同意他们的决定？还是清楚地表达自己的感受，维护自己的权益？

- 我宁愿取悦别人也不愿与他们对抗吗？还是会驳斥那些攻击性的不当行为，纠正他人的错误观念，就算因此而招人反感？

- 我的付出是否会阻碍他人履行自己的职责，或是阻碍他们的人生旅程？我有没有设置界限，以防别人过度依赖我，而对他们自己不利？

- 我是否在以自我牺牲为借口，把时间用来为他人付出，以此逃避内心的呼唤？我是否优先培养自己的才干，让他人也因此得利？

设定健康界限的七个步骤

设置界限来珍爱自己并不是要我们置他人于不顾，而是号召我们也要多多关心自己。哈西德派大师摩西·莱布（MosheLeib）曾经说过：“一个人如果每天没有一个小时是属于自己的，那他根本不能称之为人类。”如果你已经回答了上面测试中的问题，那你现在应该更清楚自己需在哪些地方设置更好的界限，从而满足自己的需求了。每个人都有失衡的时候。失衡并不可怕，关键是要知道自己何时失衡，这样才能迅速采取措施帮助自己恢复平衡。你可以通过以下七种方法开始设置健康界限。

1. 从小事做起。如果你不习惯设置界限，一开始你会觉得不适应，那就从日常小事做起。比如，当你需要集中精力而不是四处接电话听人指挥时，关掉你的电话。又比如，让家人准备晚饭或者完成某项差事，或者当你想独处时，告诉朋友你晚上没空。等学会在类似的情况下设置界限，你会发现，当更大的问题出现时，识别和处理它们就容易多了。

2. 清楚地表达自身需求。大多数人都不会读心术。除非你直接告诉他们，否则他们不会知道你需要什么。所以，在表达自身需求时，请务必说得清晰、具体。你得亲切而坚定地陈述自己的感受和要求，措辞只需涉及自身需求，无须谈及你觉得对方做错的地方。设置界限不是让你指出别人的错误，而是教你陈述自己的需求和应得。

3. 行使你的选择自由权。当有人要求你做一件事时，不要不假思索地说“行”，试着问问自己：“我有哪些选择？”在这种情况下，我想要的和我感受到的适合我吗？此时自我牺牲合适吗？现在到底什么对我最重要？

4. 把自己摆在首位。不要等到为别人忙完后才想起满足自己的需求。安排时间多多关爱自己。给内心充电不是可有可无的事，这是你日程安排里的重要部分。

5. 缩小关注范围。优秀的领导者不仅知道自己要做什么，还知道自己不打算做什么。作为自己生活的领导者，你能做些什么让自己变得更专注？你能委托或雇佣别人做些什么，或者从待办事项中删除什么，从而把宝贵的时间和精力投到最合适的地方？通过把资源集中在你能发挥最大作用的地方，你就可以在相关领域收获更多。

6. 用心解决问题。圣人们教导说，一颗宁静的心可以引导我们找到解决问题的最佳方案。在面对一个有关界限的棘手问题时，你得从内心出发好好审视它。在做决定之前，请选择你最喜欢的方法来让自己重归心灵中心。如果你没有自己的办法，那就闭上眼睛深吸一口气，然后在脑海中想象，直到感觉一团火焰在你心中燃起。你也可以回忆一段让你感到快乐或感激的经历，它能让你心中的火焰燃烧得更猛烈。等你感到快乐或平静时，再去处理手头的问题。问问自己：“对我来说，解决这个问题的最佳方法是什么？我下一步该怎么做？”然后静静聆听心中的答案。

7. 找出逃避的根源。如果你很难设定必要的界限，请勇敢地进行深入研究，并找出原因。如果不牺牲自己的所有时间，你觉得会发生什么呢？你如此牺牲自己，是因为担心说“不”会让他人不高兴？你是否沉迷于自我牺牲，因为被别人需要的感觉会加强你的自尊心？自我牺牲让你远离烦恼，还是让你找到借口不去逐梦前行？一旦明白是什么激励着你，你就可以去质疑这些信条背后的谬论，你会发现，采取前文列举的措施来设置界限，进而关爱自己，其实并不难。

第四章

接受援助与孤身前行

帮助他人会让我们变得富有，拒绝他人会让我们变得贫穷。

——斯维琴夫人（MadameSwetchine）

“自己的进步靠自己。我不需要别人的帮忙，也不应该依靠别人。”这是谬论还是真谛？

乍一看，答案似乎显而易见。诗人约翰·多恩（JohnDonne）曾写下至理名言：“谁都不是一座孤岛，可以自成一体，每个人都是那广袤大陆的一部分。”所有伟大的传统都鼓励我们珍视“那广袤大陆的每一部分”，去寻找志同道合的朋友，他们会支持我们，激励我们，给我们以指引。佛教把这种行为称为“皈依”。北美印第安人肖尼族（Shawnee）酋长特库姆塞（Tecumseh）也曾有过类似的言论：“一根树枝易折断，一捆树枝折不断。”

但事情远没有这么简单。事实证明，以上言论只说出了部分真相。这个故事还有另外一面。佛陀曾告诉他的追随者：“自建孤岛，避难于己。”基督教也说：“找到自我救赎的办法。”古印度的《摩奴法典》

（LawsofManu）同样说道：“真正的幸福来自自力更生。”本质上，圣贤鼓励我们既要自立，也要寻求支持，既要相互独立，又要相互依存。有时，寻求支持很重要；有时，我们必须独自飞翔。懂得何时采取哪种方法，也是读懂悖论的重要一环。

我们都曾体会过这种悖论的推拉效应。从孩提时代到青少年时期，随着“翅膀慢慢变硬”，我们开始渴望摆脱父母的束缚。而成年以后，我们发

现自己在做相反的事情。当真正需要自己勇往直前的时候，我们会拼命抓紧某个东西或某个人，渴望得到帮助。

生活总是在努力让我们保持平衡。如果太过独立，我们就会陷入一种只有依靠合作才能生存的境地。反过来，如果我们太过依赖他人或过于被动，生活迟早会把我们从阻碍我们进步的关系、工作、人群或财产中割断开来。举个例子，二十多岁的时候，我曾从事了一份夜班编辑的工作。这是一种孤独的生活，而且我还得承担许多职责，既要推进项目进展，又要核批新闻稿件，还得独自做出重大决定。

一切着实不易。我一度觉得自己仿佛被降职到了月球上，孤单地应对着所有事情。后来，我发现这种情况恰好能改变我的弱点，尤其是我的优柔寡断和信心不足。它让我学会了自力更生，最终甚至可以管理整个编辑部。就像鸟妈妈知道什么对她的孩子最好一样，生活会把我们从舒适的温床中拖起来。如果我们实在顽固不化，它会猛地踹上一脚，逼迫我们去独自飞翔。

力量的象征

大自然中有许许多多的例子能帮助我们理解寻求支持与独自飞翔的矛盾之处。比如，鸟类总是习惯排成“V”字形一起飞行，因为这样可以节省体力。它减少了鸟类独自飞行时所受到的阻力，使它们能够飞得更远。科学家们认为，以“V”字形飞行还能让鸟类在漫长的迁徙过程中进行视觉交流，这样鸟群中的成员就不会轻易飞散或脱离队伍。领头的鸟自然是最辛苦的，等到它疲劳退后的时候，另一只鸟很快就会取代它的位置。实际上，所有的鸟都有领飞的机会。在漫长的迁徙过程中，个人力量和团队合作对它们的生存都至关重要。因此，它们自然而然地就会把自力更生和寻求支持的技能融合起来。

但对于我们人类而言，这种融合并不总是来得自然而然。有些人会对寻求帮助感到难以为情。如果你也是这样，那么你可能也被这个狡猾的谬论所欺骗了：如果我不能独自完成某件事情，我肯定是能力有问题。更糟糕的是，你可能认为自己根本不配得到帮助。实际上，每个人都值得得到帮助。我们既要学会给予他人帮助，也要学会接受帮助。

我们不要忽略这样一个事实：在任何领域，即使是最耀眼的明星，也离不开教练、导师或啦啦队的支持。在电影《指环王》中，如果不是忠心园丁

山姆（SamwiseGamgee）一直陪伴在主人公佛罗多（FrodoBaggins）左右，与他同甘共苦并几次挽救他的性命，佛罗多就不可能完成任务，也无法成为霍比特人的英雄。如果没有忠实的老师安妮·莎莉文（AnneSullivan），著名女作家海伦·凯勒（HelenKeller）又能取得多大的成就？在电影《星球大战》中，卢克·天行者（LukeSkywalker）的成功同样离不开他那些卓越的老师们：绝地武士欧比旺·克诺比（Obi-WanKenobi）和尤达（Yoda）大师。如果没有队友的帮助，迈克尔·菲尔普斯（MichaelPhelps）如何能赢得混合泳接力赛，又如何能获得八枚金牌并创下一项奥运会世界纪录？你也一样，有人注定会为你加油呐喊，助你实现梦想。

谬论：

如果我不能独自完成某件事情，我肯定是能力有问题。

真谛：

寻求帮助是一种力量的象征。

在这里，你将学到给予和接受的心灵艺术中重要的一课——适时寻求外界的帮助不是虚弱无能的标志，而是一种力量的象征。寻求帮助是一种健康的行为，它意味着你相信自己值得帮助。不仅如此，它也是一种爱的行为。为了做出人生的最佳决定，你选择寻求帮助，这正是一种爱的表现：既关爱了自己，也关爱了那些因你的决定而受益的人们。

让我们携手前行

你或许认为他人的支持是一种无形的东西，会觉得其效果难以度量。但研究人员发现，他人的支持实际上可以让我们活得更健康、更长寿。关于这一点，20世纪60年代的一项早期研究格外振奋人心。罗塞托（Roseto）是美国宾夕法尼亚州一个人口稠密的小镇，这里居住着许多意大利移民。小镇上的居民吸引了研究人员的注意，因为他们的饮食结构、胆固醇水平及其他方面，比如吸烟、锻炼不足等，都和常人无异，但是他们不易衰老，心脏病发病率也比全国平均值低40%。

是什么让罗塞托人享有这样的优势？研究人员指出，其原因在于他们非凡的凝聚力和彼此间的相互信任与支持。小镇的居民都是三世同堂，家庭成

员及社区成员都联系紧密，大家都在尽情享受生活。有趣的是，当这些因素发生变化时，统计数据也发生了变化。随着年轻一代逐渐长大，他们的生活变得更加富裕，有些人搬走了，罗塞托小镇原本紧密的家庭和社区关系开始瓦解。与此同时，小镇居民的心脏病发作率也上升到全国平均水平。

圣贤告诉我们，互助互爱的社区环境也是影响我们精神健康的一大关键因素。犹太圣贤希勒尔（Hillel）说过：“不要让自己脱离集体。”东方智慧大师艾尔摩亚（ElMorya）用诗意的语言肯定了朋友在我们的人生旅途中的重要性：“路上的行者，我的朋友，让我们一起前行吧。夜色将至，野兽四伏，篝火可能会熄灭。但是，如果我们交替守夜，必能保存力量。明天的路途依然漫长，我们可能会耗光体力。让我们一起前行吧。我们一定会快乐、欢愉……来吧，做我的朋友。”

在基督教中，朋友集会的地方被称为“教会”。这个词源自希腊语“ekklesia”，最初的意思是“集会”或“团体”。在佛教中，这种团体非常重要，是佛教徒寻求皈依的“皈依三宝”之一，被称为“僧宝”，另外两宝是佛宝和法宝。我喜欢越南禅僧一行禅师（ThichNhatHanh）对这种团体的定义——僧伽（sangha）。僧伽由一群和尚、尼姑以及普通的男女信徒组成。一行禅师说：“他们一起修行，可以激发每个人身上最闪光的品质。”“对我来说，和僧伽一起修行就是和此刻陪伴在你左右的人一起修行，和你所爱的人一起修行……如果大家确实能有所转变，那这就是一个真正的僧伽。”

在尊重自己的道路上，我鼓励你以更广阔的视角看待你身边的团体，看待那些给你支持的团体。团体可以为你创造空间，让你在那里接受支持，给予支持，即使它只是一个网络团体。这个团体可以是你的家庭，可以是你的同事群，可以是和你有共同精神追求或兴趣爱好的人组成的朋友圈，也可以是那些和你一起追求目标或事业的人所组成的团体。你可以拥有多个团体，每个团体在帮助你尊重内心需求和分享天赋中扮演着不同的角色。在你倍感孤独的时候，在你需要帮助的时候，在你想要帮助和服务他人的时候，你都可以加入一个志趣相投的团体，让它温暖你的心。如果你找不到一个能吸引你团体，那就自己组建一个。

不过，需要澄清的是，我倡导大家寻求“支持”和“团体”，并不是鼓励四处寻求同情，让自己成天顾影自怜，埋天怨地，或者装出受害者的样子。外界的支持是用来支撑你前进的，而不是要抑制你进步的。它是一种爱的鼓励和诚实的反馈。因为我们无法客观地看待自己，我们需要以团体中的真朋友作为一面镜子，来让我们了解自己的行为。如果不与他人交流，你怎么知道自己是真的慷慨仁爱，还是狭隘自私？你又怎么知道你是否在尊重他人和你自己？

亲密无间仍要留空间

寻求支持是尊重自我的表现。然而，就像那些长途跋涉的鸟儿一样，你也必须依靠自己的内在力量来完成这段旅程。要想驾驭好接受援助与独自前行的关系，你得有敏锐的“平衡感”。否则，接受援助可能会演变成被援助者掌控。只有清楚地了解自己对援助者的期望，以及援助者对你的期望，你才能保持内心的平衡。无论援助以何种形式出现，请牢牢记住，你才是做出最终决定的人。你得成为自己人生的指路灯。

即使在亲密关系中，相互支持的双方也应给彼此留有空间。我们始终要在依靠他人和依靠自己之间找到平衡点。在我喜爱的黎巴嫩作家纪伯伦（Kahlil Gibran）的作品《先知》（The Prophet）中，奥菲里斯（Orphalese）城里受人爱戴的智者也强调了保持平衡的必要性。当人们要求他谈谈对婚姻的看法时，他说：“虽然亲密无间，也请保留空间……一起跳舞，一起欢唱，但仍要保持独立的自我，如同鲁特琴（lute）的琴弦，根根独立，却因同一个和弦而震颤……并肩而立并不意味着密不可分，因为梁柱也需彼此分立才能支撑殿宇，橡树和柏树也无法在彼此浓重的阴影下生长。”

下面这个哈西德教派的故事同样告诉了我们为什么要自立更生。一位年轻的犹太教拉比向他的导师抱怨说，当他学习的时候，他感到充满活力，可一旦离开这个支撑体去处理日常事务，这种心境就消失了。“我该怎么办？”他问道。睿智的老师用一个恰当的比喻回答说：“你要像一个在黑暗中穿越森林的人，旁边有个朋友陪着。然而，总有一天，你们必定要分道扬镳，各走各的路。如果你们都带着自己的灯笼，谁也不会害怕。”说到底，你必须依靠自己照亮你的道路。

这条合理的建议适用于我们所有的人际关系。在人的一生中，我们得以多种方式去给予帮助和接受支持。当关系中的每一方都能自由而充分地发挥自己的潜能时，奇迹就发生了。在工作关系中，当你感激别人的支持时，也请试着去欢迎新观点，鼓励他人创新，看看会发生什么。在亲密关系中，给自己留点时间和空间去追求你内心的渴望。

谬论：

恒久支持、亲密无间、步调一致可以创造出最好的人际关系。

真谛：

当我追求个人兴趣、培养个人优势时，我的人际关系会更牢固。

如果我们不锻炼大脑，开发心灵，它们就会慢慢萎缩。对于这个教训，杰茜卡（Jessica）和她的母亲可谓猛然觉悟。在年近三十的时候，杰茜卡养成了一个恶习——透支她的信用卡。她无法保持收支平衡。这个问题已经够糟了，但另一个问题同样棘手——母亲总是帮助她摆脱困境。一旦杰茜卡遇到麻烦，妈妈夏莉法（Sharifa）总是会来帮她还清信用卡。

夏莉法是一名单身母亲，多年来一直独自抚养独女，因此她总是对杰茜卡溺爱有加。她觉得帮女儿偿还债务是一种示爱的方式，但杰茜卡开始对此感到不安。欣慰的是，她意识到如果未来想有牢固的经济基础，她必须克服过度消费的习惯。她爱自己的母亲，但不想以后都依靠她。于是，杰茜卡告诉妈妈别再帮自己了。

令人惊讶的是，母亲对这个提议比女儿更惊慌。夏莉法最担心的不是女儿会给自己带来无法弥补的麻烦。她真正害怕的是，一旦杰茜卡成为一个独立的成年人，她可能就不再需要她了。夏莉法担心失去女儿。幸好，两个人还能坐下来好好谈谈这件事。杰茜卡向母亲保证，她会永远爱妈妈，但她同时表明，她要靠自己实现经济独立。

夏莉法和我们第三章中提到苏珊一样，她们都明白了这个道理：为他人付出、牺牲，并不总是关爱他们、帮助他们成长的最有效方式。每个人都必须学会独自飞翔。不管我们多么爱他们，我们都无法替他们生活，同样他们也无法替我们生活。如果真爱一个人，那么，请给他足够的自由去学习成长，努力做他自己。

保护自己也是保护他人

古时候，有个杂技艺人收了一个徒弟，教他在竹竿上表演杂技。有一次，师父指导徒弟爬到竹竿上，然后自己用肩膀顶起竹竿，并对徒弟说：“你照看好我，我照看好你。这样我们就都安全了，既能赚到大钱，也能安全地从杆子上下来。”徒弟反驳道：“不对，师父。”他说：“你要照看好你自己，我要照看好我自己。只有我们都保护好自己，我们才能顺利地表演节目，赚大钱，然后安全地从杆子上下来。”

谁说得对，师父还是徒弟？几百年前佛陀讲述这个故事的时候，他向众人解释说，徒弟的想法是正确的。接着，佛陀提出了一条悖论，它也是给予与接受的心灵艺术的核心之一：保护自己就是保护他人；保护他人就是保护自己。两个道理相辅相成，寓意深刻。

这则古老的故事和许多智慧故事一样，包含了多层含义。其中最明显的一层我们之前已经探究过：通过关爱自己、满足自己内心的需求，我们可以保护好自己，然后获得帮助他人的力量。所以，我们在飞机上总是听到这样的话：遇到紧急情况，请先给自己戴上氧气面罩，然后再去帮助别人。如果自己都不能呼吸，你如何帮他人求生？如果自己都被困住了，你如何帮他人脱困？按照悖论的说法就是，有时候我们要先照顾好自己，然后才能照顾好他人。花些时间照顾自己可能会暂时让别人觉得你自私自利、冷漠无情，但事实并非如此。提高自己的给予能力就是最好的给予。

有个年轻和尚践行了这一意义深远的观念。听说佛陀即将离世，这个和尚便退回自己的房间去打坐。他没有像那些访客一样，进进出出，争先拜访这位受人尊敬的老师。有人认为他不够关心和尊重老师的健康，于是举报了他的行为，并要求他去拜访佛陀。于是他便去了，然后解释说之所以一直独自打坐，是想让自己在佛陀的有生之年成功悟道，给老师献上自己最高的荣耀。

这个年轻人也知道，对于那些希望未来能得到他的支持的人而言，他可以给予他们的自高尊重就是从现在起全力以赴地发掘自己的潜力。他发现了一个重要的原则：完善自己并做到最好就是对别人最大的帮助。这也让给予与接受的心灵艺术鲜活起来。在暂时的独自前行中，人们可以集聚力量，然后用自己强有力的臂膀去帮助他人。

到底整个过程是如何循环流转的呢？我们还是回头看看竹竿杂技表演艺人带给我们的启发吧。佛陀说：“保护自己就是保护他人。”佛陀还说：“保护他人也是保护自己。”这看起来似乎自相矛盾，他到底是什么意思？

他的意思很简单，当我们帮助他人并慈爱地对待他们时，我们也保护了自己，因为我们正在创造一个心中的理想世界。种瓜得瓜，种豆得豆。一分耕耘，一分收获。这是因果关系的普遍规律。正因如此，榜样的力量是无穷的。如果我们以身作则，我们实际是在向他人传递这样的信息：“世界就是这样运转的——看看我的例子。我这样对待别人，也希望别人这样对待我。”所以，如果我们贪得无厌，从长远来看，我们是无法真正受益的，因为我们正在纵容贪婪行为。有朝一日，如果人人都来效仿，世界将变成一个贪婪的世界，那时我们也必将被人剥削、利用。反过来，如果我们处处践行仁爱，那我们就是在宣扬这些美德。在一个人人都信奉仁爱的世界里，我们也会被温柔以待。你想生活在哪一个世界里？

最近，我遇到了一位服务生，她就是“保护他人即保护自己”观念的践行者。当时，我在自助餐厅和一位朋友共进晚餐，这位年轻女士负责给我们上菜，然后又端来了饮料。她一直满面笑容，也很乐于助人，所以我的朋友希望她能得到全部小费。于是，他去问她是否得和同事们分享她的小费。她马上回答说：“我们都一起分享！如果我不主动分享，其他同事也不会和我分享。”她有一颗纯洁的心，她本能地知道，她怎样对待别人，别人也会以同样的方式对待她。这是对我的又一次提醒，提醒我这一强大而严格的循环法则：在尊重他人并给予他们支持的同时，我们也得到了尊重和支持。

保持平衡的秘诀

寻求支持还是依靠自己

在成长和前行的过程中，生活总是在寻求支持与独自飞翔间来回穿梭。只有在两者中找到平衡，我们才能实现真正且持续的进步。偏执于任何一端都会阻碍我们前进的脚步。下面的四个问题和建议可以帮助你弄清楚自己需对悖论中的哪一方给予更多关注，从而恢复平衡，全力向前。

1. 在你生活中的某个领域，你是否曾试图凭一己之力有所进步，但感觉困难重重？

什么样的支持可以帮助你更快地前进？支持可以有多种方式：物质支持、思想支持、情感支持或精神支持。支持的形式也多种多样，可以是每周一次的定期按摩，可以是加入某一团队分享自己的激情，也可以是与自己信赖的人讨论一个决定，或者参加一项启发人心的活动。遵循给予和接受的精神，你可以与那些能帮助你的人交换服务。现在，为了在你感觉停滞不前的领域寻求支持、指导或建议，你会采取什么措施？

2. 你倾向于独自应对生活中的所有挑战吗？

如果你特别不愿意寻求他人的帮助，请不断提醒自己以下两个事实：

第一，寻求帮助是仁爱之举，坚强之举。如果得到恰当的帮助你做出正确的决定，并采取下一步行动，你不仅是在保护自己，也保护了那些现在和将来会受到你的选择所影响的人。

第二，人们比你想象的更乐于助人。如果你接触的人现在不能或者不愿意帮助你，这并不代表你不值得帮助。它只能说明你还没有找到正确的支持者。你迟早会找到的。

3. 在你的私人交往或商务往来中，有人会强势地替你做决定吗？

你会如何告诉那个人自己的感受？你对他或她有什么要求？在亲自解释之前，试着先把想说的话写在纸上。甚至，你可能得以书面形式去传达自己的意图，以便充分表达你觉得当面说不出口的观点。接下来，确保那人理解你的要求，并且你们俩对未来抱有同样的期望。

4. 你是否在亲密无间的关系中也保留了空间？

关系亲密并非要放弃追求自我。事实上，缺乏固定的独处时间和足够的喘息空间可能会让你对亲人大动干戈。没有哪两个人能完全志趣相投，不要抱有这样的幻想。你会允许并鼓励自己和伙伴去追求各自的爱好吗？请给自己和伙伴都留一些属于自己的时间。这样，你们都能给予对方更多，也能给予世界更多。

第二部分

尽情付出，遵从内心

当我给予时，我毫无保留。

——惠特曼

当更深入地研究给予和接受的内在艺术时，我们会看到，我们尊重自己的方式不仅包括从日常琐碎中抽身出来照顾自身需求，它还可以以一种完全相反的方式进行——毫无保留，尽我所能地给予。为了理解其中的真义，我们必须剖析长期以来的送礼观念，其中的许多观念都妨碍了我们给予最重要的礼物——我们内心的礼物。通过一种创造性的、由心而发的给予方式，我们能发现自己的本质，发现自己能够给予什么。我们认识到，重要的不仅仅是我们付出了什么，而是我们付出的时机和方式会让一切变得不同。

第五章

礼轻情意重

若只是拿出自己的财产，那么你的施与微不足道。当你奉献自己时，那才是真正的施与。

——纪伯伦

“主动给予的人得到的最多。我们靠得到的东西生存，但我们靠给予的东西生活。”这是谬论还是真谛？这取决于我们给予的原因、时间和方式，而这些只取决于一件事：心。

生活充满琐碎，在时光流逝的同时，我们很容易忽略其背后的深意，也容易忘记一个事实：从本质上讲，给予是内心的创造性活动。我们不仅是被动的应对者，还是主动的行动者；不仅是模仿者，更是创造者。除非亲自体验，否则我们听到的关于给予的至理名言都只是陈词滥调。给予不是放弃或屈服，而是使自己重生，用心去创造。

你是一个创造者。每一天，你都被赐予充足的精力去做你想做的事情。这种能量使你的心脏跳动，使你呼吸顺畅，使你精力充沛地度过每一天。当你去思考和感受时，当你与他人交往时，你如何引导和使用这种能量，就是你给予生活的馈赠。

谬论：

生活中世事难料，我通常只能被动地应对。

真谛：

我是创造者。我每天都主动选择怎样运用这种创造力去塑造生活，并给予他人。

我们常常以为，只有把用蝴蝶结和丝带精心包裹的东西送给别人才是给予。但实际上，我们总是在给予，我们每时每刻都在创造一些东西。当你给予时，你就是在汲取宇宙慷慨恩赐的能量，然后赋予它具体的表达形式和你的个人特质。伊丽莎白·克莱尔·普弗特（ElizabethClareProphet）是实用灵修领域的一位先锋，她曾说过：“爱是一种创造性的力量。你和上帝同为创造者。这是一份令人敬畏的责任。你准备如何运用你的创造力？你打算创造什么呢？”

换言之，给予就是把自己的一部分奉献给更需要它的人。这样的给予方式不仅是对他人的尊重，也是对自己的尊重，因为你让心灵去做了它应该做的事——给予爱，接受爱。心理学家、哲学家埃里克·弗洛姆

（EricFromm）这样说：“给予是个人力量的最高形式的表现。在给予的过程中，我体验到自己的优点、财富和力量……给予比接受更令人快乐，因为给予不是剥夺个人利益，而是彰显生命活力。”你怎么知道给予是你生命活力的最高表现形式呢？你无须仔细分析自己的能量究竟能给他人带来什么，只需观察它们对他人的影响。当你抱怨或称赞售货员时，看看她脸上的表情；或者当你与占用你车位的人沟通时，看看你孩子的表情就够了。

如何给予

有时你可能会觉得自己是被迫给予，别无选择，因此你有权抱怨。这种苦大于乐的给予给你传递了一条有价值的信息：抱怨、烦恼、怨恨以及遏制的冲动可能是一种信号——在某种程度上，你没有在给予他人和给予自己之间达到平衡。如果你发现自己无法全心全意地给予，不要对自己妄加评判。如果你发现自己在给予时心有怨恨，这不是对或错、好或坏的问题。赶紧找出原因，适当地调整自己。

失去平衡只是我们无法全心全意给予的原因之一。此外，我们长期深受物质文化的熏陶，其中一些根深蒂固的观念阻碍了我们发自内心去给予。查尔斯·亚历山大·伊斯曼（CharlesAlexanderEastman）是一位美国原住民，也是一名改革者，他在谈到这一问题时曾说：“当我还是一个孩子时，我懂

得如何去给予。当我长大之后，却早已丢失这种宝贵的品质。我曾经活得自在潇洒，如今却过得虚伪做作。”

尤其在今时今日，铺天盖地的媒体信息都在争先恐后地试图说服我们购买更多、更大的东西。小孩子们在衡量他们的生日或节日礼物时，似乎总觉得越大越好、越多越好。我永远不会忘记有个圣诞节的早晨，小侄女在拆开我们送给她的两件礼物后居然哭了，只是因为她看到姐姐多收到了一件礼物。尽管我们细心地花了同样多的钱给她们买礼物，但她还是觉得自己被骗了。

花点时间想想吧，无论是作为孩子还是成年人，什么时候你感到最幸福、最快乐或最平静？那些时刻真的是由别人在你身上花了多少钱决定的吗？还是因为你得到了别人的时间和关注，或感受到了与他人的亲密联系，让你觉得活力满满、精神愉悦？当我们的心智更加成熟时，就愈发会认识到最大、最贵的礼物不一定是最好的。发自内心的礼物胜过一切。

谬论：

礼物越大越贵才越好。

真谛：

发自内心的礼物更弥足珍贵。

我和丈夫搬进了新家，不久后的一个夏日，邻居家快满五岁的小姑娘苏菲（Sophie）透过两家后院之间的灌木丛瞅见了我们，便向我们做了自我介绍。我们互相了解了一下对方的情况，比如她和她姐姐的年龄、我家小猫的名字。这之后，她突然问道：“你最喜欢什么颜色？”“嗯，我喜欢黄色。”我说。她马上就转身离开，消失在她家房子的一侧，边跑边回头喊：“就待在那儿，待在那儿啊！”回来的时候，她带着礼物。“这是我家花园里的花。”她说，“一朵黄色的花。”她朝我伸出手臂，手指间小心翼翼地捏着一朵漂亮的黄色紫罗兰，脸上的灿烂笑容深深地感染了我。

这已经是好几年前的事了，我相信苏菲肯定不记得了。但我永远不会忘记她的礼物——她那发自内心的微笑，以及触动我心弦的感动。苏菲似乎发自本能地就懂得人们钟爱的印度经典《薄伽梵歌》（The Bhagavad Gita）中的千年教诲：“人若满怀奉献之心供奉我（神）一片叶子、一朵鲜花、一个水

果或一杯水，我都会接受，因为它是来自纯洁灵魂的爱的给予。”不仅给予的东西重要，给予的方式也很重要；不要看礼物的大小，而要看内心的诚意。

礼物会是敷衍吗

无论礼物有多贵重，都不能代替你心灵的付出。事实上，那些体积庞大、价格昂贵的礼物有可能是敷衍之物。我们都做过这种事：最后一刻，跑到商店给别人随便挑个礼物；或者，我们买了一件自己很喜欢的礼物，然后惊讶地发现接受礼物的人并没有那么喜欢它。这两种给予方式既不能真正满足别人的需要，也没有做到尊重我们内心的创造精神。

最特别的礼物是我们用心给予的，而不是用我们的脑袋想出来的。一位邻居曾告诉我，她收到的最好的母亲节礼物，是她丈夫和两个孩子送给她的一张按摩优惠券。“那对我来说是多大的一个惊喜啊！”她说。“我已经有很多东西了，所以我不需要更多。我告诉他们：‘按摩券很好，以后多送点啊！’”家人的礼物正如她意，因为他们在很用心地准备礼物，在用心了解她需要什么。

电台节目主持人乔安妮(Joanie)曾经邀请我上她的节目，她告诉我，最近她在送礼方面变得很有创意。她的好朋友怀了双胞胎，马上就要生了，特地邀请她去参加准妈妈派对。她知道小孩出生后朋友一定会变得特别忙碌，所以，她为即将出生的孩子们买了衣服，并告诉朋友一年之内可以随时叫她来帮忙收拾衣物。“我的朋友听完后非常激动，”她说，“虽然我可以送她许多别的礼物，但是这个礼物最让她感激不已。”

我童年的特别记忆之一，是家人非常欣赏我自制的生日贺卡。当我还是个孩子的时候，我喜欢设计卡片，然后写上一些给父母和姐妹们的肺腑之言。我永远不会忘记他们有多喜欢我做的卡片。他们鼓励我继续制作有我个人风格的卡片，而不是去商店买那些色彩艳丽的通用型卡片。

每次赠人礼物，都是一个将自己的一片心意给予他人的良机。玛格丽特(Margaret)一直秉承这样的人生信条：多腾出时间和朋友相处，远比互赠实物有意义。大多数时候她也确实是这么做的。玛格丽特在爱尔兰出生并长大，在那里，孩子们在过节时都会收到礼物。有一年，玛格丽特跟她的同事

兼好友桑德拉（Sandra）谈了她对赠礼的看法。玛格丽特把她拉到一边，直截了当地对她说：“现在我应该告诉你一条我对所有朋友都讲过的道理：不要送我圣诞礼物或生日礼物，因为我根本不需要。我要那么多东西干什么呢？如果你想跟我一起去吃午饭，我很乐意，因为我们可以多多相处。但是，如果你送我一件礼物，你得努力工作去买下它，这样我们一起相处的时间就减少了。”

桑德拉与我分享了这个故事。“实际上，当我听到那些话时，我非常感动。”她说，“从此我更加珍惜和玛格丽特之间的友谊了。”桑德拉接着告诉我，几年前的圣诞，她也决定做同样的事情。她告诉亲朋好友，她不打算给他们买实物礼物了，而是想多花些时间和他们共处。“那是我过得最好的一个圣诞节。”回首往事，她面带微笑。“我不用东奔西跑地买礼物，甚至连商场也一次没去，这样我就有时间和我最爱的人共处了。”

给予关注

在这个忙碌的现代社会，我们可以给予别人的最重要的礼物之一就是我们的时间。现代人每天都诸事缠身，所以，在和他人交谈或倾听他们说话时，我们经常在开车、看电视、打电话、发短信、做饭、查邮件或忙于身边发生的其他事情。我们没有全神贯注，给予也只能算勉强合格。只有当我们全心投入时，才是毫无保留地给予。这听起来很简单，但是我们能经常做到吗？对那些需要我们的人，我们能时刻做到全心全意保持关注和联系吗？

东西方的大师都提倡要一心一意，关注和感受当下。凯撒利亚（Caesarea）的基督教修道士圣巴西略（Basil）说过：“你无法在爱上帝的同时也爱你的邻居……如果你的精力总是分散。”对于禅宗大师们而言，他们必须要对当下发生的事情做到充分了解并坦诚以待。一位著名的禅师曾这样说过：“走则走，坐则坐，最重要的是，不要心有旁骛。”

给予别人全心的关注具有滋养和治疗的作用。它孕育了一种珍稀的东西——真挚亲密的情谊。你如何看出两个人是否深爱对方？俗话说，情人眼里只有彼此。他们的目光会聚焦在爱人身上，投入而忘我。当我们沉浸在持续的暖暖的关怀之中时，我们知道那时那刻对方眼中只有自己。我们感到自己

被人深爱着，被人用力支撑着。在任何情况下，专心致志、全心全意都是一段良好关系的必要条件。

在管理前文提到的部门时，我体会到了专注的巨大力量。坐在办公桌前，我本该专心去倾听那些需要关注的问题，但那时我的手机总是在响，通知一些需要处理的紧急事件。我之前一直都没有意识到中途接电话对队友是多么不尊重，他们对此有多么恼怒，直到有个队友向我指出了这一点。从那以后，当我和别人有重要或者紧急的谈话时，我会把手机关掉，将来电转接到语音信箱。这样，我就能更快地了解情况并解决问题了。更重要的是，这使我和队友建立了更加紧密、友好的关系。无论是在家里、工作中还是娱乐中，投入时间用心关注总能在人际交往中创造奇迹。

第六章

给予什么？何时给予？

“我是说，什么是非生日礼物？”

“当然是指你过生日时收到的礼物啊……一年有三百六十四天你可能会收到这样的礼物呢！”

——爱丽丝和蛋头先生/《爱丽丝梦游仙境》

生日、毕业典礼、婚礼、周年纪念日、圣诞节、光明节，等等，我们竟有这么多可以送礼物的节日。然而，最让人感动的礼物往往不是我们在生日、节日或周年纪念日收到的那些礼物。

“在别人要求时给予固然不错，”纪伯伦写道，“但通过了解别人的需求，在别人未开口时就给予，当是更好。”曾几何时，你会停下脚步用心体会别人内心的需要，主动给予——也许是庆祝项目顺利完工的一束美丽的鲜花、一本精心挑选的感谢别人的善意帮忙的书、一张用来鼓励困境中的朋友的写有肺腑之言的精美卡片？

当人们深陷困境、迫切需要我们伸出援手时，我们往往容易断然拒绝。我们把他们的无礼抱怨或大发雷霆当成是针对自己的，而实际上这些都是求救信号。“你怎么了？”我们不满地回应，而不是询问：“你为什么心情不好？我能为你做些什么吗？”特蕾莎修女一生都在无私奉献，她每天祈祷，愿孩子们都能有家。我们可以从她的部分祈祷词中感知如何灵活地给予：“亲爱的主啊，愿我能在照顾你病弱的子民时，每天都能感受到你。不论你藏身于何种无趣的伪装之下——易怒、苛刻、蛮不讲理，愿我依然能认出你的真容。”

谬论：

特殊的时刻才适合送礼物。

真谛：

出其不意的礼物会产生神奇的效果。它不仅能打开收礼人的心，也能打开我的心。

有时候，最好的礼物需要打破常规。曾经，一群基督教修道士在埃及的沙漠里隐居，他们被称作沙漠教父。他们中间有一个故事流传了下来，讲的就是这个道理。故事里说，两个年轻修道士问教父波曼（Abba Poemen），如果他们发现有修道士在祷告时睡觉应该怎么办。他们觉得这种行为显然亵渎了神圣的仪式，便深感困扰地问道：“我们应该掐他们一下，让他们醒过来吗？”比他们修行更高的曼波教父回答道：“如果我碰到正在睡觉的修道士，我会让他枕着我的腿好好休息。”

听从内心的本能

印度教的一个传统故事也教导我们，给予要发自内心，满足他人的未言之需。一位年轻的修行者（后来他成为了一位受人爱戴的印度教导师）因为没有做好老师交代的差事，受到了老师的严厉批评。有位修行更高的学生当时也在场，他留意到这个年轻人的沮丧和困惑，问道：“你知道老师为什么对你这么严厉吗？”

这个年轻人坦诚地说，他觉得自己不应该受到批评，也不明白老师为什么要责备他。那位修为更高的学生便向他解释说，学生可以分为三个层次。第三层次的学生只是遵从老师的吩咐行事。第二层次的学生不需要老师的吩咐，只要老师有什么想法，他马上就能感知到老师的需要。而第一层次的学生，在老师有空考虑有什么需要之前，就已经行动了。

这就像体育教练将他的球员推离他们的舒适圈，从而让他们变得身心强大，在自己的项目上表现出色一样。在这个故事中，严厉的老师不仅希望这位年轻学生成为一名给予者，而且希望他能成为第一层次的给予者。他想要让学生知道，在所有关系中，打开别人的心扉、预知他们的需要是多么重要，所以他努力想让学生明白这个道理。

生命召唤我们听从内心的直觉，高度敏锐地感知别人的需要，并随时给予他们帮助和安慰。这些并不是遥不可及的崇高目标。无论是一个包容鼓励的微笑、几句赞美之词、一只援助之手、一个新奇的观点或一项特殊的技能，还是只是愿意倾听——你总会有一些东西可以以自己的方式给予他人。在你的影响范围内，你总能扮演某个角色，你的内心会告诉你应该给予什么、如何给予，以及何时给予。你只需用心聆听即可。

你无时无刻都在影响别人

“妈妈，我长大后想和你一样。”一天开车回家时，塔拉(Tara)对她妈妈说。她妈妈开着车熟练地穿梭于车流之间，就像处理她生活中的无数琐事一样。“你为什么想像我一样？”妈妈问道。“嗯……我喜欢你做事的方式。”小女孩说。

“回家后，我和女儿又聊了会儿。”后来这位妈妈告诉我。是的，她是同时处理多件事情的高手，包括做一个单亲妈妈，从事一份高层的全职工作，以及处理工作中不分昼夜随时出现的紧急情况。但这并不是她想教给女儿的最重要的事情。“我向女儿解释说，生活不仅仅是‘把事情做好’那么简单。我想让她知道，我们如何对待自己的内心以及如何对待他人，更加重要。”

不管是否意识到，我们无时无刻都在影响他人，而我们周围的小孩子又特别容易受到影响。只要看看任何一个两岁大的孩子，你就能发现，孩子们都很爱模仿。他们吸收的东西远远不止眼睛所看到的那么简单。事实上，意大利第一位获得医学学位的女性、蒙台梭利教育法的创始人玛利亚·蒙台梭利博士(Dr. Maria Montessori)曾创造“吸收性心智”一词来描述六岁以下的孩子，说他们像海绵吸水一样，吸收周围的一切东西。

我记得，有一天我走到一个街角要过马路，一个女人带着两个孩子也在那儿等着过街。当时信号灯在闪动，警告行人不要穿越马路，但我和朋友都急着赶时间，便踮着脚尖站在马路边沿，伸长脖子张望，看能不能避开来往的车流，安全地冲到街对面。这时，那位女士转向我们，温和地说：“这可不是一个好榜样。”我们低头一看，两个小孩正抬起头，睁着两双大眼睛盯着我们。从那以后，我每到红绿灯处都会注意遵守规则。

其实，不仅是孩子们在观察和模仿，每个人都是这样。你可能没想过自己会成为别人的模仿对象，但是那些智者告诉我们，即使在精神领域，生命也是系统有序的，所以，我们总是同时扮演着影响者和被影响者的角色。你在生命中注定会影响他人，也注定会受到他人的影响。你的态度和言行举止都为别人树立了榜样。无论你是在等公交车、参加会议、接孩子放学，还是在星巴克和一群不耐烦的咖啡爱好者一起排队，你都在给予并影响别人。

谬论：

我的日常行为不会对他人造成太大的影响。

真谛：

我给予他人的东西和给予的方式可以改变世界——我一直在给予，也一直在影响这个世界。

如果你认为你的细微举动和反应微不足道，不会产生任何影响，请不妨再仔细想想。正如科学家告诉我们的“蝴蝶效应”（一只蝴蝶在路易斯安那州拍动一下翅膀，最终可以在东南亚引发一场海啸），圣贤们提醒我们，我们的所作所为以及行为方式，实际上是可以改变世界的。18世纪清代的著名道士刘一明也表达过同样的观点，他写道：“一位圣人说过：‘如果你能掌控自己，回归善行，那么整个世界就会回归人性化的状态。’你认为这种回归是依靠你自己还是别人呢？其实，这才是这段话的微妙之处。”

真心付出

我们的生活方式会对这个世界产生重大影响，这一点至关重要。在第一次世界大战中，因反对德国占领比利时而深受欢迎的红衣主教梅西耶 (Desire-Joseph Mercier) 曾用简洁而优美的语言说过：“我们不仅要给予我们拥有的东西，我们还必须付出真心。”

一则大概来自印度的古老故事正好说明了这一点。有一天，一个女人独自在山间旅行，她无意间在溪流中发现了一块珍贵的石头，就把它放进了背包里。后来，她遇到了一位男子，他已经在山里走了好几天，非常饥饿。她欣然打开背包，分给了他一些食物，男人自然而然就注意到了她包里的那块石头。他知道那不是一块普通的石头，而是一块价值连城的宝石，卖掉它的

钱足够让他丰衣足食地度过余生。他问那个女人是否愿意把石头给他。她立刻把手伸进袋子，掏出宝石递给了他。他带着宝石离开了，对这次的时来运转感到非常开心。

几天后，女人在旅途中与那个男人再次相遇。原来他又折返了回来，拿着宝石追赶上了她。他说：“智慧的女士，谢谢你送给我这颗珍贵的宝石。它非常贵重，但我现在把它还给你，因为我想向你索要一份更贵重的礼物。请将驱动你赠予我宝石的那些内在美德都送给我吧！”就像故事里的这位智慧女子一样，比起你的话语，你的真心和本性更能激励他人。

第七章

神奇的流动法则

一切都是你的，但有一个极其重要的前提条件：一切都是被给予的。

——托马斯·默顿（Thomas Merton）

人们用买来的车子、衣服、房子、度假产品和最新的科技产品的价格来定义成功和地位，在这样的文化中，我们很难坚守这样一种观念：幸福和成功不是由我们购买的物品和其昂贵的价格决定的。然而，坚守这种价值观对我们至关重要。我们需要让孩子们懂得：不断累积物质财富并不能带来更多的幸福和快乐。

托马斯·哈里斯（Thomas A. Harris）博士在他的经典著作《我好，你也好》（I'm OK—You're OK）中提到，我们心浮气躁地追求那些更大、更好、更多的物质，是因为我们心中潜藏着脆弱的孩童观念，总是渴望更好的。他说，即使成年以后，这种“觉得自己依然不够好”的观念也会一直伴随着我们。当那些带给我们不好感觉的童年事件过去很久之后，我们可能会通过继续积累越来越多的物质财富来消除这些感觉。我们用更多物质包围自己，以此逃避对缺乏关爱、被抛弃、被厌恶、被欺骗或被嘲弄的恐惧感。但是，在这个过程中，我们也许会变成哈里斯博士提到过的那个困惑的孩子——在一个电视节目中，这个孩子被问到圣诞节收到了什么礼物，他一脸困惑地说：“我不知道啊，东西太多了。”

如果积累财富真的能让我们开心、幸福，我们就不会听说那么多富豪名人吸毒、抑郁或者作恶的事了。社会学家戴维·迈尔斯（David Myers）针对全球数千项相关研究进行了分析调查，总结出了导致我们快乐和不快的真正因素。他得出的结论可能出乎大家的意料。他告诉我们，排除通货膨胀因素

后，2002年美国的实际人均收入是1957年的两倍多，人们足以买到相当于当年的两倍多的物质商品。但是，我们因此感到更加幸福了吗？并没有。这是我们这个时代的惊人悖论之一。

迈尔斯说，我们现在并没有更快乐，相反，与过去相比，离婚率翻了一倍，而青少年自杀的人数几乎是过去的三倍，而且，患抑郁症的人数急剧上升。他说，在欧洲、澳大利亚和日本，收入的增加也同样没有给人们带来更大的幸福感。迈尔斯认为，有很多更重要的因素可以带来幸福感，比如活在当下、放松休息、掌控时间、培养亲密关系，等等。有趣的是，这些因素都明确地指向一个健康的生活习惯——珍爱自己。

美国《金钱》（Money）杂志的专栏作家琴恩·查兹基（JeanChatzky）为完成《你不必富有》（YouDon'tHaveToBeRich）一书，对1500多人进行了调查。她也发现，金钱对幸福感的影响并没有我们想象的那么大。她的研究表明，有足够的钱购买住房和生活用品、支付交通和度假费用等很重要，但一旦一个家庭的收入达到一定水平，更多的钱并不会提升人们的幸福感。

得到与放手

很久以前，人类文明的智者就已经看穿了“幸福和成功取决于金钱的多少”这一谬论。他们发现：事实上，幸福和成功取决于“流动法则”。

如果用心观察周围世界的运作方式，我们会发现，这个世界一直自然而然地在给予和接受、得到和放手之间循环运行。获得正是为了分享，当我们意识到自己的所得注定要与他人分享时，我们就会这样做，这也与普遍的流动法则相一致。正如17世纪后期罗马帝国的犹太女商人格吕凯尔

（Glückel）在写给孩子们的回忆录中所说：“没有什么东西是属于自己的，一切都是借款。”如何处理生活中的“借款”，决定着未来可以收获多少。

在生活中，我们都被赋予了一定的资源，它们以多种形式呈现，比如机遇、金钱、关系、天赋或者物质，这些“礼物”由你来掌管和处理。分享和善用这些东西会自然而然地给你带来更多“礼物”。为什么会这样呢？简单地说，如果你表现得值得信任，能够智慧地运用内在和外在的所有资源，上天就会借给你更多的东西。这就像你信用良好就可以向银行申请更多贷款一

样，或者说，你在管理小项目上表现出色，就是在向老板展示你可以胜任更大的项目。

耶稣讲过一则“塔兰特币”（talents）的寓言故事，并比较了故事中三个仆人的不同命运。这则故事中蕴含着同样的道理。在故事中，主人外出时分别让三个仆人照管不同数量的塔兰特币（当时的一种货币）。回来时，主人发现原来得到5个塔兰特币和2个塔兰特币的两个仆人分别拥有了双倍的钱数。主人对他们说：“做得好！在这些小事上你们表现得值得托付，我今后会让你们管理更多事情的。”

然而，第三个仆人只得到了一个塔兰特币，他承认自己因为害怕丢失而把钱埋了起来。主人责备他没有好好利用金钱，说他完全可以把它存入银行赚取利息。于是，主人吩咐人将这个仆人的钱拿走，交给那个赚钱最多的仆人。他说：“应该给能创造最多资源的人更多的资源，这样他将会创造更多。”如果你把这个故事看作一堂生动的给予和接受课程，那么，你就不难理解其中深刻又有点玄妙的寓意了。它启发我们审视自己的内心，问问自己：我在如何使用自己的“塔兰特币”（天赋）呢？是把它们藏起来了？还是在自己的能力范围内对它们进行了充分的利用，获得了更多的收益？我是自私地将这些借给我的东西据为己有了？还是慷慨地分享了我的这些“礼物”，然后获得了更多回报？

智慧而又合理地给予和分享，遵循了一条支配整个世界运转的基本法则——付出得越多，得到得越多。当然，这是另外一个悖论。在生活中，如果我们增强给予和接受的流动性，我们就会拥有更多的流动资源。这就像用水泵引水一样。正如安妮·默洛·林德伯格（AnneMorrowLindbergh）曾经说过的那样：“一个人给予得越多，就将拥有得越多，进而给予更多——就像母乳一样。”

由此可见，富足与真诚给予紧密相连。可以说，真正的成功正是源自丰富的流动，源自我们愿意在生活中欣然分享我们的所得——才智、天赋、时间，甚至经验教训。我们不断得到，因为我们不断分享所得。

谬论：

为自己保留得越多，就会拥有得越多。

真谛：

付出得越多，得到得越多。

事实上，有趣的统计研究和确凿的数据表明，给予行为确实能够使财富增多。这一结论不仅适用于个人，也适用于国家。经济学和公共政策专家亚瑟·C.布鲁克斯（Arthur C. Brooks）研究了这些数据，发现那些付出更多的人实际上确实会因为付出而获得更多。他说：“高收入与更多付出密切相关。付出更多不仅能带来更高的收入，而且数量还很可观。”他还提到，一些研究结果表明，通常有慈善行为的人都会被委以领导职位。

修炼内心

通过不断给予和接受来锻炼心灵，使之强健，它就会有更加优良的表现。当你的心灵健康时，给予和接受就像呼吸的节奏一样自然，一进一出，循环往复。打开心扉，尽情地给予和接受，会让我们拥有更多给予和接受的能力。关于这一点，我的一个好朋友就是一个鲜活的例子。

我第一次见到理查德（Richard）时，他五十多岁，已经做了三次心脏直视手术、九次心脏搭桥和二十次其他方面的的心脏手术。医生们称他为“活着的奇迹”。理查德乐观向上，当你看到他时，怎么都想不到实际上他随时都会有生命危险。他自己也不确定自己的心脏能坚持跳动到哪一天。但是，他既不缺乏信心，也没有焦虑不安。他是我所认识的真正平和坦荡、心胸开阔的人之一。来自心脏的病痛只会让他更敏锐地关注自己的内心，看看它还能做些什么。他喜欢每天进行精神冥想，以此来修炼内心，而且他总是对自己有机会将内心的爱付诸行动充满感激。有幸的是，他也得到了许多回报。

理查德（Richard）开了一家保健食品店。这个店似乎有种魔力，常常顾客盈门，水泄不通，营业额大幅增长。不同于其他商家，理查德认为，这种发展不是商业营销的结果。“我连做生意的最基本门道都不懂。”他坦诚地告诉我。但是，很显然，对所有的旁观者来说，他十分懂得做生意的关键——服务。他喜欢帮助那些来店里寻找保健方法的客人，所以他的生意十分兴隆。这家店是他进行给予的一种方式。

我过去给理查德打电话时，发现他总是在店面后部的办公桌前工作到很晚，不放过每一个细节，保证一切都顺利进行。我们交谈时，他总会给我讲

他与别人之间充满爱与温暖的故事，对方也许是他的小孙女、其他家庭成员，也许是某个员工、某个客户，或者是他偶遇的人。对于和他人之间这种看不见但感受得到的心灵交流，他总是津津乐道。

每一天，理查德都生活在一个现实中，一个大多数人都竭力逃避的现实——我的有生之日所剩无几了。他的很多行为都激发我们反思一个关乎每个人的事实：今天可能是在这种环境中以这种方式与某些人互相给予、互相回报的最后一天。我会给予他们什么呢？对于理查德来说，每一天都是一个机会，一个能够让他直达自己的内心并真心付出的机会。每一天都是一个机会，一个能够增强他的给予和付出的能力的机会。我认为正是这些支撑他活了这么长，给了他这么多快乐。

谬论：

幸福和成功取决于我们能得到多少。

真谛：

真正的幸福和成功并不取决于我们的获得能力，而是取决于我们的给予能力，给予更多才能得到更多。

关于给予，中国的圣人老子曾说：“圣人不存占有之心的，而是尽力照顾别人，因此他变得更加富有；他尽力给予别人，自己反而更富有（圣人不积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多）。”在我看来，理查德的例子就充分说明了这个道理。亲爱的朋友，我想念你。谢谢你教会了我修炼内心的方法。

对于金钱的误解

虽然圣贤们关于金钱和成功的寓言是一个隐喻，但我们依然要细细揣摩，理解其背后的深意。“付出越多，得到越多”这一普世真理同样适用于金钱方面。认为开明之士蔑视财富的想法是不对的。开明之士确实曾提醒我们要警惕贪婪，因为有些人追求财富只是为了用财富满足自己的物欲，而不是将财富视作行善助人的工具。他们担忧的不是金钱本身，而是我们与金钱之间的关系。经常被引用的《圣经》名句不是“金钱乃万恶之源”，而是“贪财乃万恶之源”。对财富的贪念确实会造成许多悲剧。

金钱本身是肮脏的，这种误解与另一个微妙的谬论有关：所有物质层面的东西都是“坏”的，只有精神层面的东西才是“好”的。这种谬论潜伏已久，十分隐蔽，默默地阻止我们前行。然而，圣贤们告诉我们，生活的精神层面和物质层面是一体的，它们彼此联系，相生相依。

你可以这样想：把物质世界看成一支笛子，把精神世界看作吹奏笛子的气息（“精神”这个词实际上来源于拉丁语“spiritus”，意思是“呼吸”或“灵感”）。如果没有创作灵感或气息来吹奏，笛子不过是一块空心的木头或金属而已。同样重要的是，灵感和气息也需要通过实体的乐器才能演奏出美妙的旋律。在这个世界上，无形的精神只能通过我们变得有形，从而进行表达。内在的精神世界只有和外在的物质世界相辅相成、彼此互补，才能充分发挥各自的功能。

这样看来，为什么物质层面的东西就是“坏”的呢？我们运用外在的物质资源来表达精神品质，分享内在天赋，完全是自然而然的事情。当你充分利用你的物质平台将你的爱付诸行动时，这种流动性的魔力就产生了。没有什么比这更具有灵性了。

有时，我们认为，只有在周末做礼拜才能产生精神灵性，或者只有在祷告或冥想时精神上的自我才会显现。这些仪式确实能帮助我们聚集内心的力量，让我们身心合一。但是，圣贤们说，认为灵性并不是日常生活的一部分，认为必须远离人世或归隐山林才能具有灵性或从精神上进行给予，是对自己极大的限制。精神世界一直与我们同在。无论身处何方、所做何事，我们随时都能表现出灵性。

每天的日常生活就是你释放本性和灵性的渠道。追求灵性并不是要你逃离这个疯狂的世界，进入涅槃的境界，而是要与物质世界融为一体，从而改变这个疯狂的世界。你在一天中最普通的时刻所做的每个决定，都决定了你是哪种给予者。

从这个角度来看，金钱和物质并非负面的东西，它们是一种工具。毕竟，我们赖以生存的衣食住行需要钱，建孤儿院、学校和医院需要钱，帮助那些穷苦和不幸的人也需要钱。当我们调动内心丰富的资源时，我们可以运用物质财富做很多有益的事情。然而，当我们有意识地或潜意识里认为金钱

是“坏的”，甚至是“肮脏的”时，我们可能会在不经意中阻碍生命变得富足。

你应该拥有所有所需的资源，去实现生命的意义和价值。敞开心灵，去迎接生命中更多的智慧和财富吧！不要为你可以得到的东西和给予的方式设定限制。尊重自己的内心并明智地全心付出，这些精神和物质财富将继续流动不息。

当你给予，谁人受益

世界各地的传统都在宣扬慈善理念，而这不仅因为它能帮助那些有需要的人。给予对于给予者和接受者都至关重要。当我们敞开心扉全心付出的时候，我们也在获益。例如，作为佛教分支的大乘佛教鼓励慷慨付出，因为它能激发给予者的同情心。大乘佛教的教义中提到了人生的六种修行方法，称为六波罗蜜或六度，位居其首的正是布施。

同样，伊斯兰教中的“天课”（zakat）是该教某些分支中的“五功”之一，旨在鼓励人们将自己的一部分财富施舍给他人或者用来做慈善。犹太教认为乐善好施（tzedakah）是人们的责任。在基督教中，门徒保罗（Paul）认为慈善甚至高于信仰和希望。他说：“慈善胜过一切。”而著名的圣弗朗西斯祷告文（Prayer of Saint Francis）中的“付出才有得到”也肯定了这一观点。

此外，犹太教和基督教中的“十一税”（tithing）一词——源自古英语单词“tenth”，意为十分之一——也蕴含了“给予”这一原则。十一税是指将自己收入的十分之一归还给上帝。实际上，“十一税”是在让我们对滋养自己的精神的资源表示感谢。它基于一个简单的理念：回馈生命就是给予生命。印度教的《薄伽梵歌》也写道：“滋养神灵，神灵也会滋养你。”“享受神灵滋养却没有回报神灵的人，实际上就是一个小偷。”

这些原则不是纯理论性的，它们具有高度实用性，检验起来并不难。你可能在没有意识到的情况下就已经这么做过。你有没有在清理柜子后把不再需要的东西送给别人的习惯，然后突然发现一些你确实需要的新事物进入了你的生活？无论是捐赠一些旧衣服、主动帮助他人，还是结束一段不愉快的恋情，我们都在践行这一原则。自然界不喜欢真空，真空一旦出现就会被

填满。我们可能并不总能得到我们所期望的东西，但是通过给予我们所付出的正能量一定会回报到我们身上，而且，通常是加倍的回报。

我曾经失去工作，生活面临严峻的挑战与考验。在那段艰难的日子里，我发现自己的生活处于一个循环之中：缩减、放手和给予。我清理衣柜，捐了好几袋衣服给救世军。我兴致勃勃地修剪院子里杂乱的灌木丛。我跪在地上，用力地拔去花园和草坪上的杂草。我甚至还去剪了个短发。我还花更多的时间参加了一个非营利性组织，做了相关工作。

那是我人生中的一段困难时期，也是一段疗愈期。它宣告了我人生中一个阶段的结束和另一个阶段的开始。那些行动只是我内心变化——清除旧事物、消除杂乱——的外在表现，于是，我能看得更清楚了，并腾出了新的成长空间。慢慢地，我确实创造了一片开阔的空间，绝妙的机会、新的朋友和我需要的变化都在我的生命中一一出现了。

保持平衡的秘诀

用心给予的六种方法

当你用心给予，怦然触动他人的内心时，你就实现了生命的意义和价值。你不必花费大量金钱就可以成为一个优秀的给予者。发自内心的给予、将心比心的付出才能打动人心，才是最珍贵的馈赠。在你创造性地、智慧地、发自内心地给予时，以下六种方法可以帮助你与他人建立亲密可靠的关系。

1. 改变问话方式。当你周围的某个人暴躁不安、闷闷不乐或冷漠不语时，请按捺住内心的冲动，不要胡乱批评、妄下结论，或者傲慢地问声“你怎么啦”。不妨问一些更有帮助的问题，比如“你为什么不开心？我有什么可以帮到你的吗？”。你虽然不能帮他们解决问题，但是你可以帮他们分析当时的感受，鼓励他们清楚地表达自己真实的需要。请抓住生活中的一切机会，敞开心扉，用心给予，帮助身边的人发掘内心深处的需求。

2. 在非生日的时候赠送礼物。你是否只在特殊的场合或别人希望你送礼物时才送礼物？那就试着在非生日的时候自发地带着礼物出现吧，用这种方式来表达你对别人的深爱与感激，或者去抚慰某个痛苦受伤的心灵。只要

是发自内心的给予，哪怕只是送上一份一时兴起想到的简简单单的礼物，也将帮你开阔心灵，提高你的给予和接受能力。

3. 礼物应有创意。不要在最后一分钟才为某人买礼物，要提前思考，寻找灵感。请在心中问问自己：什么礼物能真正打动收礼的那个人？（提示：如果你想不出来，就去问问他们想要什么礼物！）请记住，最好的礼物不是最大的，也不是最贵的。你可以考虑将与某人共度美好时光作为礼物。如果家中有几个孩子或兄弟姐妹，你可以考虑单独约他或她出来和你玩。这样做可能会给你带来无限的惊喜。

4. 给予全身心的关注。当你的同事、朋友、伴侣或孩子找你聊天时，你是全身心地投入，还是同时在做几件事情，比如接电话、发短信或看电视？给予你身边的人全身心的关注，就是最好的礼物，这表明你尊重他们。请在你们谈话时排除干扰，让情绪的互动和思想的交流保持顺畅。很简单，你只需关闭电视、座机、手机，聆听或交谈时看着对方的眼睛，情况就会大不一样。这样做表明你在全身心投入。

5. 分享你的人生智慧。由于生活经历的不同，我们每个人都拥有一些特殊的智慧。从你的智慧之井中汲取经验帮助他人，就像给一个长期饱受口渴之苦的人送去一杯清凉之水。你想传递你的智慧吗？如果你不知道从何开始，不妨想想某次充满挑战却又令你受益匪浅的经历，或者想想那些让你的生命出现转折的启发，它们可能来自某篇文章、某个节目或者本书。如果你觉得自己可以帮助到某人，请与他分享你的人生经历和感悟。

6. 学会放手，迎接流动。如果流动魔法没有如你所愿地在生活中发生，那么，请重新回归这个简单的法则：“放弃一些东西，新的事物才能进来。”不妨试着整理衣柜，把不要的旧衣服捐给救世军。不要把时间浪费在无果的恋情、承诺或不良的习惯（比如沉迷于看电视）上，而要想办法去帮助那些有需要的人。比如，为一项正义的事业提供免费的专业服务，或让自己的孩子清理旧玩具和书籍，帮他们将物品捐赠给当地的慈善机构。当你有心为生命中的给予和收获营造流动环境，为之清除障碍、腾出空间时，请静观奇迹的发生。慷慨之心定有回报。

第三部分

释放自我, 尊重结局

凤凰涅槃，浴火重生。

——中国谚语

“以坦诚、宽容的态度面对一切”已成为我们这个时代的真言。先哲、心理学家以及挚友的教导不绝于耳。他们告诫我们，不要让双手遮蔽眼睛，坦然面对人生。不必逃避，无须躲闪。尊重生活中的每件事，万事皆有因；尊敬生命中的每个人，世人皆有缘。世事无常，世人难料，从中汲取教训才是正道。这是否意味着无论青红皂白，我们都必须张开双臂拥抱一切呢？这似乎前后矛盾——真谛常常隐藏在悖论中。

第八章

睁大眼睛

诚实才是上策，我将以诚为本。

——桑丘·潘沙（SanchoPanza），出自《堂吉诃德》（DONQUIXOTE）

“我必须张开双臂欣然接受生活中的一切。”这是谬论还是真谛？

在人生的某个节点，我们面对的人或事有可能会将我们无情碾压。那么，这是否意味着我们依然要信守善良、关爱的承诺，对其放任不管呢？虽然世界各国的贤士名人鼓励我们向每个同我们人生有交集的人敞开心扉，但这并不是问题的全部答案。他们同时也给了我们一个令人惊讶的建议：不要为每个敲门的人开门。这看似自相矛盾。

盲目接受生命中的一切就如同引狼入室：明知强盗就在窗外，却为其打开大门。如果你不会那么做，那为何要放任强盗浪费你的精力，玩弄你的感情呢？

然而，我们并非时刻都能对强盗的靠近保持警惕。我们开始一段感情或抓住某次机会，认为它最终会让我们有所收获，结果却感到被人欺骗、被背叛，内心充满困惑。即使这种感情和机会可能会令人大失所望，但它们又确实是有意义的。它们迫使我们更好地认识了自我。它们有助于我们厘清生活中哪些是我们所需要的、哪些不是。它们再三向我们表明：为了珍爱自己，我们必须睁大眼睛。

走钢丝

坦诚和善良并不意味着我们应该让自己置身于危险的境地。真诚坦率与愚蠢不同，先哲们劝诫我们要在两者的分界线上小心翼翼地走钢丝。“犹如将羔羊送往群狼之中”，伟大的和平之君耶稣派遣门徒去往世界各地，是时，耶稣告诫其门徒们既要“灵巧如蛇”，又要“驯良似鸽”。我们也常常听说主的教导：倘若有人打你的右脸，就把左脸也转过去由他打。但不要忘记，他同时也告诫我们要保持警惕并保护自己。“小心人类，”他教导道，“不要把圣物给狗，也不要珍珠丢在猪前，恐怕它践踏了珍珠，转过来咬你们。”

因此，何时该继续给予，何时该保护自己免受伤害，并不是一个在任何情况下都可以套用的简单公式。将利益最大化需要敏锐的洞察力。一则东方故事用不同寻常的方式讲述了在关键时刻我们该如何抉择。有位年轻女子师从一位冥想师修习慈爱之心。每天她都会在家里进行日常冥想练习。之后，她会步行到集市，在那里，她每次都会碰到一个经常调戏她的商贩。尽管她竭尽全力想保持一颗慈爱之心，但她的耐心已被这个粗俗的男人消耗殆尽。

一天，女子实在忍无可忍，便挥动着雨伞在路上追打这个流氓。这时，她瞥见她的师父正走在马路的另一边默默地看着发生的一切。她顿时羞愧难当，她走到师父面前解释事情的经过，并告诉他自己的修习前功尽弃。她的师父用一如既往的慈爱、温和的语气告诉她，下次再发生类似的事情，她该使尽全力用雨伞狠狠地击打那个恶棍的头。

这位冥想师知道，一心向善并不意味着忍气吞声。他明白他的弟子如果不懂得尊重、爱护自己，培养慈爱之心也就无从谈起。让流氓肆意妄为，当然不是爱护她自己的表现。而且，如果让那个男人为所欲为，她就会心生愤恨甚至仇恨，而这与她潜心修习、努力践行慈爱的言行背道而驰。在现实层面，如果她不制止流氓行为，那个家伙将会更加色胆包天。

此外，就算女子忍气吞声，也不会带给那个家伙任何好处。放任他继续胡作非为只会让他自我膨胀，这样也就助长了他的嚣张气焰，于他们俩都无益。正如我之前提到的，面对虐待（无论情感上还是身体上），或受到批评（无论是直白的还是隐晦的），亦或碰到有损尊严的行为（无论是作为还是不作为），如果我们被动接受，对他人和自己都没有好处。有时，最高形式的给予——爱的给予——就是对伤害自己的行为说“不”，并远离它。

诚实与关爱如影随行

毫无疑问，在痛苦中寻求真理让我们获益匪浅。他人的言行虽然尖酸恶毒，却能让我们反省自己的行为。有些错误不会因为我们不肯承认而不复存在。同时，请记住，并非一切针对你的事情都与你有关。有时，它跟你一点关系都没有。他人内心的挣扎可能也会殃及你的生活。

在这种情况下，你大可不必把矛头对准自己，为他人的不当行为而自责。相反，你可以选择保护自己。鞋子合脚就穿；如果不是你的鞋，即使用在你面前，你也不必假装是自己的，你甚至无须去试。人们给你贴上的标签并不是真正的你，除非你自己接受那些标签。非洲有一句谚语总结得很好：“体现我的不是你对我的称谓，而是我自己的回答。”请扪心自问：如果我做到自我珍重，他人真的能作践我吗？

佛陀人生中的一则故事清晰地回答了这个问题。一位男子对佛陀表示怀疑，心里想：“佛陀对那些辱骂自己的人是否仍然怀有慈悲之心，并以德报怨？我将一试究竟。”一到佛陀的所在之地，男子便走上前开始破口大骂。佛陀平静地听着，等男子停止他的长篇攻击后，佛陀问了他一个简单的问题：

“如果有人拒绝接受送给他的礼物，那么礼物属于谁呢？”

“属于送礼的人。”男子回答说。

“施主，”佛陀说，“你骂了我，但我拒绝接受你的辱骂，所以，这些辱骂仍属于你。这难道不是你自己的悲哀吗？就像回声属于声音、影子属于物体一样，为恶之人必将受到悲惨的报应。”

然后，佛陀打了两个合适的比方继续他的教诲：“恶人辱骂有德之人，就好比有人对着天空吐唾沫。唾沫不会玷污天国，却会反过来弄脏他自己。诽谤者就好比迎风向他人拂尘，尘土必将落在他自己身上。有德之人是不会受到伤害的，而让他人遭受的痛苦最终会回到自己身上。”听到这些话，男子意识到自己有多么愚蠢，于是便走开了。后来，他又回到佛陀身边继续修行并皈依佛门。

表面上，这是一则关于指责者如何因智者的话而改变的故事。实际上，其中蕴含了如何正确应对辱骂的深刻道理。如果佛陀相信了男子的批评，他

可能已经开始怀疑自己了。他或许已经接受了男子所说的一切，赋予了攻击者界定自己的机会。如果佛陀怒斥男子，只会进一步激怒男子，并使冲突升级。这样，由于反应过度，佛陀将丧失立场以及看到真理的能力。相反，他抓住机会为自己挺身而出，深入自己的内心，用慈爱来诉说男子需要听到的真相。这样一来，佛陀既维护了自己的尊严，也度化了攻击他的男子。

谬论：

为了达到至善，我必须张开双臂拥抱生活中的一切。

真谛：

有时，我力所能及的至善之事就是懂得拒绝，并转身离开。

这个故事中还蕴含了另一个宝贵的教训。它告诉我们，爱并不是优柔寡断或消极被动。即便我们打算划清界限，结束窘境，我们依然可以做到坦诚而坚定，又不失慈爱与体贴。行事方法与事情本身同样重要。佛陀虽没有上当去指责男子，但他明确表示他不会接受辱骂。因为他拒绝接受男子的批评，也不把他的话放在心上，所以辱骂并没有持续下去。佛陀用诚实和慈爱来传递信息，就好比 he 走到一边举起一面镜子，让男子自己意识到他的辱骂行为并不会伤害佛陀，只会伤害他自己。

尊重自己的同时又尊重他人，这种方式给了我们无穷的力量，因为我们所说的话并不是为了自我辩护，而是源自一颗充满慈爱和善良的心。就像佛陀所说：“用大慈大悲之心回报他人愚蠢的伤害。”用爱传递的诚实是一份礼物。以诚实和慈悲为怀，选择不接受他人的伤害行为，以此尊重自己，并支持他人至善的一面。“尤其要紧的是，你必须对你自己忠实，长此以往，你将不会对别人虚情假意。”莎士比亚的这段耳熟能详的台词用在此处再贴切不过了。

第九章

真诚对待自己的感情

用心感受方能理性思考。

——玛丽·沃斯通克拉夫特（MaryWollstonecraft）

尊重（honor）与诚实（honest）两词均源自拉丁语“honos”，意为“荣誉”或“尊严”。两者看似没有什么共同点，但当你深入研究，你就会发现它们的共同之处。我们只有首先对自己诚实，才会真正尊重自己。

诚实源自深刻的自知，一种存在于内心灵深处和骨子里的自知。我们中间有很多人在成长过程中墨守着各种条条框框：必须做什么、应该做什么。而它们与我们的内心和直觉格格不入。在成长的岁月里，你可能会被告知：表达自己的感受是软弱的表现，感觉是不真实的，或者只有婴儿才会哭。当你听到“停止抱怨”、“安静”或“别傻了，没什么可哭的”诸如此类的话时，你可能会隐藏自己的感受。你可能学过斯多葛学派的方法：把自己的感受放在一边，因为别人的需求比你自己的需求更为重要。

悖论的双方——给予他人和给予自己——都是正当的，而上述信息会造成紧张和困惑，让人难以接受两者的正当性。带着这种困惑生活的结果是，当生活中出现让你陷入窘境的人或事时，你可能很难做到忠于自己。你会让你的感觉或直觉（“很痛”或“感觉什么不对劲”）很快淹没于别人对你的期待（“坚强些”，“不要退缩”，“嘿，克服难关”）中。这很危险。

举个简单的例子，如果你让手太靠近一个热炉，你会感到疼痛，并立刻抽回你的手指。如果你没有感觉到灼热，你就不会知道你有被严重烧伤的危险。在情感关系中，是非没那么分明，你的感受变成了你心灵的感觉器官，

而不仅仅对人身危险发出警告。如果你不体会自己的感受，你如何知道自己是否会在一场单恋中受伤呢？如果你不想让自己难过或受伤害，你怎么知道什么时候该划清界限呢？如果你不同情别人，你怎么知道什么时候该采取行动去帮助他们呢？

感觉是内部导向系统的组成部分。有时，你的感觉会让你失去理智，不停踢打和尖叫。有时，你会感觉情绪错乱，即便在这种情况下，你仍被要求随机应变，表现英勇。然而，这并不意味着当你的感情试图显露真容时，你就应该给它盖上一层湿毯。就像你收集的其他信息一样，评估你的感受很重要，这样你就可以在任何情况下都做出明智的选择了。单凭逻辑是无法做到这一点的。印度诗人泰戈尔曾说：“一个全是逻辑的头脑，恰如一柄全是锋刃的刀。它令使用这刀的手流血！”

不要蒙蔽自己的双眼

斯瓦米·悉瓦南达（Swami Vivekananda）是19世纪著名的精神领袖和改革家，在为西方世界介绍东方思想方面，他曾做出卓越的贡献。他曾说：“谁让我们无知？我们自己。我们用手蒙住双眼，然后为黑暗哭泣。”当你允许自己去感觉的时候，你就是在把你的手从眼睛上移开，让自己看到真相。

通过亲身体验关闭自己的感受时所发生的事情，我学到了一个重要的教训：我的感受在我们所有人的学习方面扮演着重要的角色。我和搭档曾在一个项目上共事两年有余。由于机会难得，我全身心地投入该项目，没有问很多问题，也没有确保我们在财务方面达成共识。因为我当时是自由职业者，时间比较自由。我决定减少在其他工作上花的时间，把更多的时间投到这个项目上。

原本，我以为我们会平均分担工作量。几个月过去了，我发现自己承担了大部分的工作。有时，我的搭档没有出席我们预定的会议，也没有提前告诉我他会缺席。当我告诉他这样行不通的时候，他承诺他会改变，并展现出当初吸引我参与这个项目时展露的热情。因为知道他心地善良，且我们对这份工作有共同的热情，我坚持了下来。再者，我已经在这上面投入了大量时间。所以，每当我的疑虑正要生根发芽的时候，我都会把它扼杀在摇篮之

中。我不断地告诫自己：“我内心的那种感觉是不对的。这是一个难得的机会。一定要平心静气！”

当我的搭档未经充分讨论而做出对我有负面影响的决定时，我开始感到越来越不舒服。其中有个决定，由于时间安排不过来，我不得不放弃其他带薪的工作来完成这个项目。由于失去了经济来源，我心底开始涌起紧张与焦虑之感。一直以来，我都相信理性逻辑肯定比身体感受更加可靠，但那时我感到很困惑。

在那段时间里，一个小概率事件让我幡然醒悟。我和闺蜜带着她的两只小狗去远足。途中，狗绳将我们的腿和小狗的腿缠到了一起。当我们试着解开狗绳时，我不小心踩到了一只狗的爪子。小狗的一声尖叫把我们都吓了一跳。“非常抱歉。”我对小狗说，并伸手去抚慰它。就在那时，我如同看到了一面巨大的镜子，我大声说：“至少狗被踩到的时候还会叫。我在相似的境遇中却一声不吭！”我哭了起来。顿时，压抑在心底的情感终于挣脱了理性的束缚，喷涌而出。这种感觉来自灵魂深处，想忘却忘不掉。我还没来得及阻止，真相就从我嘴里蹦了出来：我感到被“踩到了”。然而，我并没有为自己说话，也没有划清界限，也没有采取坚定的行动来使局势恢复平衡。

在这之后，我努力做到对自己诚实。就像自己的灵魂也有眼睛，透过它们，我看到了真实的自己。我明白了无视自己的冲动就谈不上真正尊重自己。一直以来，我总在小心翼翼地沿着别人成功的足迹前行，可别人成功的模式真的适合我自己吗？我的焦虑心情一直试图给我提示答案，而我从未真正领会，因为我一直否定自己的感觉。我不是用我的感觉来帮我弄清楚我想要得到什么。对自己诚实也让我直面残酷的真相，没有人强迫我继续被人踩在脚下，这是我的选择。我的选择才是我痛苦的根源，而我可以做出新的选择。

谬论：

向自己的感觉屈服意味着软弱。

理性逻辑比自己的感受更可靠。

真谛：

个人感觉是有用的，跟着感觉走，它可以成为我人生的向导。

经过一番深刻的自我反省，我终于弄清了我理想中的搭档关系是什么样子的，然后我把自己的需求和担忧写在了纸上。我把纸递给搭档，结果，我们的看法并不一致，我们无法达成双方都认可的协议。最终，我不得不做出新的选择，一个尊重我内心愿望的选择。我选择结束我们的合作，把自己从一个可能适合别人但不适合自己的处境中解放了出来。

对于像我这样因为害怕让别人失望而很难说“不”的人来说，这是一个非常痛苦的决定，再加上我在这个过程中投入了太多的时间和金钱，所以，做出这个决定的过程变得异常痛苦。但是，能让我在余生都忠于自己，能吸取这样的教训，无论花多少时间或金钱都是值得的。事实上，这对我来说是一个重大的转折点，我会对与此事相关的所有人以及未来的搭档都心存感激。从某种意义上说，我的人生舞台上所出现的每一个人都让我明白了一些重要的道理——他们在帮助我完善自己方面扮演着各种不同的角色。的确，听从自己的真实感受非常重要，而明白这个道理的过程让我着实难忘。的确，忽视自己的感受，压抑自己的本能，最终会让我非常纠结、难受。即使我说出我的需求或者说“对不起，我不能”，世界末日也不会到来。我发现，承认自己的感受和对自已诚实是相辅相成的。两者都是尊重自己的先决条件。没有它们，我们的生活将是一片黑暗。

读懂自己的内心

似乎是为了让我对之前所吸取的教训有更深刻的认识，在那段艰难的岁月里，我先后与三个人聊过同样的话题。在聊天中我们发现，大家都曾面临相似的情况。有相同问题的人通常能感同身受，生活以这种方式让我们知道我们并不孤单。我们通过分享心得相互帮助。

首先，我遇到了几年前共事过的朋友比尔（Bill）。在交谈过程中，我问起了他的姐姐莎伦（Sharon）。他告诉我，那个夏天莎伦一直闷闷不乐。她在一家餐厅上班，对餐厅的经理颇有怨言。她说：“他是最差劲的经理，不但解决不了问题，而且总在不断制造麻烦，其他所有人都得为他善后。我先前明确告诉过他，我只想每周工作三天，但由于麻烦不断，他总是安排我多加几天班。这样的事情每周都会发生。”

比尔摇着头说：“莎伦不会为自己争取，而她也不打算辞职。我一再跟她讲：‘直接拒绝，并亮出自己的底线。’”莎伦的不快显而易见，而她对此早已习惯。同样明显的是，她并没有改变现状的打算，而是自欺欺人地等待她的老板主动改变。同时，她变得更加痛苦和不满。到底是谁让她如此不开心呢？

几天后，一位生意伙伴告诉我，她将解雇之前帮助她开展新业务的那位女士。起初，她认为没有这位女士的专业知识，她是不可能成功的，但一年之后，她觉得自己一个人可以做得更好。那次谈话之后不久，我和一位多年未见的老朋友共进午餐时，她讲了一个类似的故事。她原以为工作会均分，但实际上她承担了合伙关系中的大部分工作，因此，她越来越忧心。即便我的朋友创造了绝大部分的价值，她却没有收到对等的回报，无论是在个人方面还是经济方面。

在以上几个故事当中，每个当事人都应问一问自己：明知不开心，为何不试图改变呢？为何不为自己争取呢？为何这么长时间才把事情看透？

我们无法走出困境的障碍在于，我们总是说“除了忍受无法忍受的事情，我们别无选择”。我们之所以无法走出让人不快的困境，是因为我们下意识地担心，如果我们失去这份工作或结束合伙关系，我们会得不偿失。这个世界真的希望我们茁壮成长，当我们放手继续前进时，它会支持我们的，而我们对此不以为然。更进一步地讲，你会发现，我们中的一些人能够忍受糟糕透顶的境遇，其原因在于我们不相信我们值得拥有更好的。那些人或事给我们带了来如此多的痛苦，我们却错误地认为我们需要他们的支持、赞扬或关爱。

正是因为抱有这些有害的观念，我们才无法真切地感知自己的真实感受，因而无法正确解读当前的形势。日复一日，我们的选择让自己丧失了必备的能量，无法完成真正该做之事，从而陷入困境，不能自拔。这不只是情感上的困境，从根本上说，这是一种精神疾病，病根在于我们没有尊重真实的自我。当失去一些事情的时候，我们的内心感觉依然存在，它就像燃烧的火焰，滋养并驱使我们实现自我存在。因为相信自己别无选择，所以我们忽略自身感受，拒绝结束不公平的合作；因为觉得不会有更佳选择，所以我们继续委曲求全，让内心的火焰一点一点地熄灭。

接受事实

如果你总是把自己的感受隐藏在某个黑暗的角落，不让自己去感知，那你就失去了隐藏在自己体内的最宝贵的资源。当然，这跟让熊孩子为所欲为不同，我并非建议你冲动行事或乱发脾气。当内心失去平衡时，我们的感觉确实会变得扭曲并拖累自己。尽管自身感受很重要，但我们需要处理好情感领域的一对矛盾：情感虽然可以引导我们，但当情绪失控时，它也会误导我们（我们马上就会领会这一点）。

在完全忽略感受与完全跟着感觉走之间，还有一条中间道路。我们可以学着用坦诚与怜悯之心来接纳自身感受。我们可以承认感受存在的意义，但又不任其摆布。接受一种情绪并不意味着赞同引发此种情绪的事物，我们只是在接受现实，尽管这不是我们的自然选择。人们常常抗拒自然法则，希望时光倒转或破镜重圆，不管是希望收回已经发送的电子邮件或已说过的话，还是刚刚收到的噩耗，但已经出现的结果无法改变。将双臂交叉在胸前，对眼前的一切说“不”是毫无意义的，这样只会让我们陷入困境，从而带来更多痛苦。

这似乎有些矛盾，但只有坦然面对不愉快的经历，接受现实，我们才能更从容地走出困境。当我们不再浪费额外的精力来抵抗、隐藏或否认既成事实，我们才有精力开创新局面。一旦你接纳了自己的感受，你就向尊重自己迈出了一大步。抛开阻力，释放自己，你就可以采取实际行动帮助自己 and 他人。如果隐藏自身感受，你就屏蔽了信使，你将收不到身体发出的讯息。

坦然而不加评判地接受事实是“正念”的基本规则。道教、佛教、美洲原住民和基督教等都有修习正念的传统。正念激励我们关注、察觉和接受内心的想法和感受，而不是忽视或评判它们。修习正念可以让我们关注当下。

执念于过往或是寄望于未来，都会错误地支配我们的理智。它会突然点燃导火线，引爆我们对过去的痛苦回忆或对未来的恐惧。如果缺乏对此的正确认识，我们会迷失在一段段漫长而曲折的故事情节中。它们或来自过往，或来自未来，但都会伪装成现实，在我们的脑海中不断涌现。然而，昨天早已逝去，明天还未到来。不管昨天还是明天，都不是现实。执念于过往或是寄望于未来，我们将变成追逐影子的人，徒劳而可笑。

你有多少时间是活在当下，完全专注于当下正在发生的事情？多少个日夜你在带着悔恨或渴望缅怀过去？你曾多么频繁地陷入焦虑的思绪，担心接下来半小时、下一周或来年会发生什么？先哲告诉我们，我们永远不会通过哀叹过去或猜测未来而寻求到内心的平和。我们寻求的答案存在于当下，唯有抓住现在，我们才会获得上天的馈赠。

保持心静如水

许多人难以接受“事实”以及“事实”带来的感受，这不难理解。当我们看到任何令人不适、痛苦或紧张的事情发生时，我们都会产生一股冲动，想将其推开，或者想逃离，或想拼命地去挽回。我们的大脑在不了解实情的情况下就匆忙得出结论，促使我们做出或战或逃的反应。这种反应会产生一连串的负面情绪，负面情绪相互碰撞就会滋生出更多的躁动和抗拒。

有躁动，心态就不会平和，思维就不会清晰，我们也不会找到真正的解决方案。想象一下，一件珍贵的物品掉进了平静清澈的池塘，而你试图将它找回。如果你找回它的方式是疯狂地搅动池水，恐怕你只会搅起池塘底部的泥沙。池塘的水变得越浑浊，你找到它的可能性就越小。然而，在现实生活中，我们往往就是这样做的。我们的第一反应是尽快行动，加倍努力，认为这样会让我们更接近目标，但结果往往事与愿违，欲速则不达。要想寻回物品，我们的内心必须和池塘水一样平静。心不静，就无法看清事实。

谬论：

行动越快，越努力，我们就越接近目标。

真谛：

心静才能看清事实。

所谓正念，不是试图在波涛汹涌的水域中航行，而是选择更为有效的方法。在应对负面情绪时，正念建议我们摆脱内心的挣扎，平和地正视正在发生的事情，去接纳它而不是抵制它，用心感知而不是被感觉支配着走。杜克大学综合医学中心的正念减压项目的创始人兼主任杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley) 博士建议：“平静而专注地面对你的经历。”“勇敢地承

认并接受事情现在的样子。然后，就像抚慰自己的孩子或安慰处在困境中的朋友一样，用实用的方法照顾好自己。”

为什么我们很容易沉浸在自己的思想和感觉中，或被它们麻痹呢？原因之一是，当我们产生诸如焦虑或恐惧等强烈感觉时，我们就会开始认同这种感觉。这时，我们很难把感觉和事实区分开。布兰特利博士说，这时候你必须提醒自己，那个倍感焦虑或恐惧的人并不是真实的你。“实际上，这种焦虑或恐惧只是此刻你内心的临时状态，时而有时而无。”保持冷静而专注的心态，更容易让我们的思想和感觉自然流露，而又“不至于迷失其中”。

要想回归内心的平静并正视当下，这里有一个经典方法：冥想呼吸法，即保持静止，专注呼吸，用心感受气息的进出，然后缓缓地将注意力集中在让我们分神的地方。除了冥想呼吸法，世界上的其他精神传统也提供了许多其他实践方法，以帮助我们放慢速度，集中精力，摒除杂念。例如，基督教冥想传统中的归心祷告和各种形式的正念式运动，如瑜伽、太极、走迷宫和行禅等。行禅也是正念修习的一种形式，你需要将注意力全部集中于步行时的每一个动作。你甚至可以练习正念饮食，在细嚼慢咽中仔细体会饭菜的色香味。

如先哲所言，生活中的任何活动都可以通过用心体会、感受内心的方式来完成。这一点很重要。上述的宗教传统或技巧，其目的都是帮助我们学会生活，打开心灵的眼睛，看到事物的真相。只有张大心灵的眼睛，回归心灵的平静，我们才可以随机应变，防止盲目行事。随机应变与简单回应不同，它是我们追求的一个崇高目标。它让我们停下脚步，倾听感觉传递的信息，是一种尊重自己的表现。而回应更多的是一种简单的条件反射，你不会用心倾听，也不是对自己的尊重。

对于这一点，我曾感同身受。面对突发状况，如果不能心平气和地随机应变，只是简单粗暴地加以处理，事情只会变得越来越糟，而且还会浪费大量时间。一个不小心，我们会陷入焦虑情绪中，然后将本是鸡毛蒜皮的小事弄得鸡飞狗跳。一旦进入狂躁状态，人就会丧失理智。为了避免事态进一步恶化，我必须提醒自己回归平和的心态，必须给自己一个安静的空间，以掐断坏的苗头。一天晚上，我的相机电池充电器怎么找也找不到。虽然我并不急用，但找不到它让我非常困扰。后来我甚至觉得非常焦虑，就像乘电梯

一般，我的焦虑指数越来越高。现在一想到当时那种必须立刻找到充电器的纠结，我就想笑。可是当时我可笑不出来。

上次旅行时，我把充电器装在了行李箱中。旅行归来后，我明确记得自己将行李箱中的东西都取了出来。我在家里四处寻找，就是找不到充电器。这时，我开始担心：“难道我把它弄丢了？”我跑到楼下的架空层，趴在地上再次查看了行李箱。当发现行李箱里也没有时，我立刻焦急万分，担心升级为焦虑。我寻思着：“买个新的充电器要花多少钱？我敢打赌，那玩意儿肯定不便宜。”然后，我又开始担心：“可能把它落在酒店房间里了。我太蠢了！要是我丈夫发现了，他肯定会不高兴的。”

十分钟后，我还在成堆的衣服下面继续寻找，甚至还抖了抖被单，心想打开行李箱时充电器有可能掉在床上了。就为了一个小小的黑色电池充电器，我恨不得把自己狠狠揍一顿。后来，因为感觉心率过快，我才设法让自己停了下来。我告诉自己：“我是在浪费时间。我又进入了狂躁状态，正因如此我才找不到充电器。要么它哪天就会自己蹦出来，要么干脆买个新的。”我深吸一口气，面对“事实”。这时，我突然想到“没准儿我丈夫把充电器装进他的行李中了”。他的太空袋放在卧室的地板上。我冲过去打开它，充电器就躺在几双袜子上面。请为自己开辟一个宁静、开放的空间，你需要的答案一直都在那儿。

感受不是你的全部

在上次的充电器事件中，我只花了10分钟就停止了可怕的连锁反应，并未导致严重的后果。当时，我努力保持头脑的清醒，专注于当下，而不是让自己没头没脑地采取程序化的反应。就在那一刻，我意识到，在更加焦虑的情况下，这个原则依然适用，因为其模式都是一样的，都是习惯问题。

我们总是依照自身习惯去应对挑战，这很难改变。但我们可以学会更好地关注自己内心的真实变化，而不是一开始就让自己的情绪占据上风，掌握控制权。有了这种觉悟，你就可以停下来，在内心开创一个安静的空间，并提醒自己：“我所感觉到的担心、惊慌或恐惧并不是自己的全部。这种反应只是一种习惯，一种模式，但不是真正的自己。真正的自己是内心的那份淡

定、持久与确信。所有这些想法和感受只是不断变化、起伏不定的情感状态。它们并不比我们强大，也不是永恒的，而真我恒久弥坚。”

回顾一下我们在这里探讨的悖论：尽管我的感受是无价的，自己可以从受益匪浅，但它们不能代表我。一个人和他的感受不能等同，因为感受不总是真实的。感受可能源于你對自己或他人的主观或错误的看法，这些看法会让你妄下判断，让你责备他人，让你感到羞愧。在这些错误的看法或误导性的感觉控制住你之前，你可以学着先一步识别它们，然后理性地控制它们，并告诫自己：感受并不总是事实。我们需要遵循真实感受行事，虚幻的感受可以忽略不顾。

当你用心感知你的感受而不是被其吞噬时，你会对辨别感受更加在行：有些感受是真实的，需要付诸行动；而另外一些则像屏幕上瞬间闪现的光点。至于那些光点，它们就像天上飘来飘去的浮云。我们不必让这些虚幻的感受控制我们。实际上，它们也不会。真正对我们产生影响的，是那些围绕在这些虚幻感受周围的客观事件。

谬论：

感受总会把我们导向正途。

真谛：

感受不总是真实的。自我感受无法完全代表自我，而我能掌控我所关注的事物。

我们都能做出选择。我们可以不再抗拒事实，诚实地面对自己的感受，又不至于被其支配。我们可以珍爱自己，并从我们的感受中获得各种讯息。我们可能无法掌控自己的思想和感觉，但我们可以掌控自己所关注的东西。正如先哲们喜欢说的那样，你可能无法改变你所体验的情绪，但你可以改变你与它之间的关系。如果失控的情绪突然爆发，只要你不拥抱它，你是不会被它所裹挟的。保持内心平静，你才可以活在当下，这里才是你的归属。

保持平衡的秘诀

正视自己的感受

宝贵的反馈不仅来自理性的逻辑思维，还源自我们内心的真实感受。忽视或抗拒自己的感受，无异于麻痹自己，屏蔽其试图传达的重要信息。如下七个问题可以帮助你列出一份情感清单，这样你就可以更好地了解、应对自己的感受，检测一下自己是否忠于自己。

- 我是否告诫过自己，必须把自己的个人感受放在一边，因为微笑着接受一切是我的分内之事？

- 我是否对生活中的事情感到不安或怀疑，却反复试图用逻辑或事实来说服自己，我的感觉是不可靠的？

- 焦虑时，我是否想摆脱这些负面情绪？我是否经常通过保持忙碌（如忙于事业）或沉溺于某些不健康的事情（如酗酒）来掩盖自己的感受？我还用过什么别的方法来逃避我的真实感受？

- 我是否会全盘接受别人的观点，然后因为没有为自己辩护而感到愤恨或难过？

- 当别人做出对我有负面影响的决定时，或当我感到被羞辱、冒犯或被利用时，我是否很难表达自己的感受并为自己说话？

- 我是否会因为生活中出现的一些阻碍我前进的情况而责怪别人，而不是通过自己的感受去思考我想要什么，以及我应该采取什么行动来摆脱困境？

- 我是否每天都有花时间调整自己的感受，以便打开我的灵魂之眼？

进行自我心理诊断并采取对策

抽空进行自我心理诊断——聆听自己的本能感受，而不是将其赶走——至关重要。请在一个不被打扰的地方静静地坐着，放松并深呼吸，专注于呼吸并持续片刻。保持专注，做到心无旁骛，然后完成下列步骤，你就可以进入自己的内心，让身心以自然节奏完美融合。

1. 此刻，在你的生活中，有没有让你不安或焦虑的情况？（比如在盘点之前的情感清单时你所想到的情况，或者你想要解决的一种情况。）不要根据自己的感觉评价自己，也不要因为他人给你带来的这些感受而责怪他们。每个人都有自己的感受，它是人生的一部分，你只需顺其自然。

2. 承认你的感受，跟自己的感受说：“我听到了你的声音，收到了你的讯息。我要活在当下并采取行动。”如果你的思绪开始游离于当下，穿越到过去或未来——这种情况在所有人身上都时有发生——轻轻地向自己保证：“我要回归当下，回归眼前，尊重自己，与自己的内心同在，真正地做到尊重自己。”只有活在当下，深入自己的内心，心无杂念，你才能随机应变，明智地应对正在发生的事情。所有问题的创造性解决方案都在你心中。

3. 回答下列问题，倾听自己的感受。

我对这种情况有什么感觉？

我身体的哪个部位感受到了这种感觉？

我该如何描述这种感觉？

如果这种感觉可以说话，它会说什么？

是什么信念、恐惧或担忧导致这种感觉产生的？这种信念或恐惧有根据吗？或是我妄下结论？

这种感觉让我做什么？

还有哪些别的选择可以帮助我在目前的情况下重归平静？（也许你需要采取具体行动，或者你只需要承认这种情绪就像空中的浮云，并让其飘走。）

第十章

穷途末路时

穷则变，变则通。

——《易经》

一旦你了解自己的真实感受，并捍卫自身需求，你生活中的人与事就会发生戏剧性的变化。新的、更好的机会总在向你招手。你内心的火焰会变得更旺、更明亮。

黛安（Diane）意外地遇到了一个对她的职业和性格构成双重挑战的问题。她听从了内心感受的指引，生活也由此改变。她是公司老板的助理。她原以为自己终于找到了一份合适的工作，走上了正确的职业道路。可有一天，她发现老板在欺瞒客户。她知道这是违背职业道德的错误行为，却寄希望于他人，希望有一天这种状况能得以改变，而又不必让自己惹上什么麻烦。她等啊等，可一切如故，而她明白自己不能对此袖手旁观，坐视不管。当她终于鼓起勇气和老板谈及此事时，老板却对她的顾虑置若罔闻。她警告老板，如果不在一周之内停止他的错误行为，她就会辞职。一周后，黛安辞职了，手里拿着装有她私人物品的盒子走出了公司的大门。（免费书享分更多搜索@雅书.）

她在办公楼楼下的大厅里停了下来，想歇歇脚。当她正在为没有工作和没有离职补偿金而发愁时，一位年长的衣着考究的先生在她身旁停下了脚步。看到这位先生无法打开他的新公文包，黛安本能地主动提供了帮助，并立刻解决了问题。这位先生感激地说：“你很聪明！”黛安无心地回应道：“我这么聪明，就给我一份工作吧！”结果，这位先生碰巧正在物色一位优秀的办公室经理，而黛安是这份工作的不二人选。

谬论：

如果放弃当前的关系、工作或环境，我可能永远不会有更好的机会。

真谛：

向不适合自己的环境告别时，我为新机遇的到来打开了一扇门。

黛安后来告诉我：“新老板对下属非常有礼貌，新工作的报酬也远超旧工作。我之前曾为捍卫信仰以及丢掉工作而担心，现在想来，我的担心完全是多余的。”事实上，上天只是在等待她腾出空间来接受这份礼物。有时，转身离去才是正道，有舍才有得。

当结局来临时，我们可能会感到悔恨、痛苦或自责。由于某种原因，有些路变成了死胡同，根本走不通。明白了这个道理，我们就不必一条道走到黑，相反，我们需要另辟蹊径。不要像做错了事或受到责罚似的瞻前顾后，垂头丧气。期待新的征途在适当的时候让自己获得回报，希冀改变最终让自己获益。根据事实真相做出新的选择，也是在尊重现在和将来的自己。

我们都是火凤凰

面对结局，为什么我们总是本能地责备自己或他人呢？其中一个原因就在于，我们总认为结局有什么问题，认为不该是这个结局。或许，让我们更加困扰的是，我们无法控制结局的好坏及其到来的时间。我们又有什么办法呢？除了我们自己，周围的人和事都不在我们的掌控之中。

本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin）曾写道：“这世上，除了死亡和税收，没有什么是确定的。”还有一件事我们可以确定，那就是变化。万物皆变化，唯有变化不变。这是规律，结局也不例外。日出日落，季节变换。月盈则亏，水满则溢。生命及万物都逃不过这样一个轮回：出生，成长，成熟，衰退，死亡。

古希腊哲学家赫拉克利特（Heraclitus）说过：“唯一不变的是变化。”世界上的很多寓言故事及传统习俗都说明了这个道理。例如，印第安人用圆圈作为符号来描述生命不可避免的成长及变化。印第安巫士布莱克·埃尔克（Black Elk）说过：“世界周而复始。”“人生就像一个圆圈……世间万物皆循环。”《新约·启示录》（The Book of Revelation）上说：“我是

万物的开端与结局，最初与最终，起点与终点。”生命的轮回在印度教的三相神中也有反映。梵天（Brahma）、毗湿奴（Vishnu）和湿婆（Shiva）三位一体，梵天主管“创造”，湿婆主掌“毁灭”，而毗湿奴是“守护”之神。

印度教女神卡莉（Kali）的画像也描绘了生命的轮回。卡莉是掌管生死的女神，象征着万事万物的毁灭与消亡。要理解印度教诸神的意象，你必须认识到每一个神都象征或表达了某种功能。神的品质与特点代表了凡人也会经历的生命过程。卡莉是个矛盾的人物。就像我们身上被赋予的变化力量一样，她既凶猛又慈爱，既令人生畏又和蔼可亲。她拥有四条手臂，头发蓬乱，戴着头饰及颅骨项链。她的两只右手被赋予了母性的恩惠，代表着生命中开启新开端的创造性一面。而她的两只左手上则分别挥舞着知识之剑和被砍下的头颅。这些象征着她有能力将人类从所有束缚他们的虚幻中解放出来，结束他们的无知。生活中的许多结局都意味着无知的终结，因为我们领悟到了从未见过的真理，从而决定继续前进。

在古老的传说中，凤凰是另一种常见而深刻的变革象征。这个传说在不同国家有不同的版本，包括埃及、波斯、希腊、中国和爱尔兰。故事讲述了一只神奇的鸟在年老的时候为自己筑了一个巢，然后将其点燃，结果，鸟巢被火烧毁。然而，在灰烬中，一只新生的凤凰诞生了。

谬论：

如果我足够努力，我就可以控制生活中的一切。

真谛：

结局是生命周期的自然组成部分。正视结局及其转化就是尊重自己。

所有这些传统故事都是为了提醒我们，当我们的陈旧想法、我们的财产、我们的旧习惯和我们的人际关系被新生事物取代时，不必过虑，人生总是处在不断的新旧交替之中。当结局来临时，不必害怕。正视它，尊重它，你也会凤凰涅槃，浴火重生。

顺势而变，拥抱结局

尽管现代社会不太重视心路历程中一些里程碑式的事情，我们依然可以找到结局会带来新开端的例子。犹太男孩和女孩的成人礼正是为了庆祝他们

人生的新里程。我们的毕业典礼不仅标志着一个学业阶段的结束或一个时期的终结，也标志着一个新阶段的开始。正因如此，在英文中，“commencement”一词既可以表示“毕业典礼”，也可以表示“开始”。

当你经历某种结束时，你可以把它想象成一次“毕业典礼”。人生是一座学堂：很多时候，随着一个学习阶段的结束，我们将毕业，然后升入更高的学习阶段。大部分时候，一个学习阶段之所以结束，是因为我们已经修完了该阶段的课程，并为下一阶段的学习做好了准备。或者说，一个阶段的所有可能性已经穷尽，我们需要换一个环境，以获得更多新机会。这些结束不仅是自然而然的，而且是必要的。人生中的每一个结局的诞生，都有其特定的目的。

我们如何才能知道何时该庆祝一个阶段的结束，然后继续迈向下一个阶段呢？试想一下：如果一株盆栽没有足够的生长空间，会发生什么情况？那时，植物的根系就会争夺营养，布满花盆的内壁。植物的生长速度将放缓，根本无法开出本可以绽放的花朵。为了生存和繁盛，它需要一个更大的并且装有肥沃新土的容器。

人亦如此。如果没有足够的成长空间，我们也会和植物一样，成长速度放缓，意志消沉。我们将感觉不到生机与活力。就算我们自己不采取行动，生活也会替我们解决这一问题。我们会突然发现自己被连根拔起，然后不明缘由、稀里糊涂地被移植到别处。如果善于观察，你就会发现，这种改变正是我们所需要的。实际上，改变拯救了我们，它赋予了我们新的生机。

开启自己的改变之旅并非易事，因此，生活总会挺身而出，助我们一臂之力。我有个年轻朋友，她和交往了六年的男朋友分手了。在他们在一起的最后一段日子里，男朋友对她很不好，还屡次出轨。在这位朋友看来，由于他不够成熟，无论是在感情上还是在精神上，他们俩都不在一个频道上。尽管知道分手对她来说是件好事，可几个月来，她都对此心存疑虑。一方面，他们谈了六年恋爱，很多人都期待他们能走入婚姻的殿堂。另一方面，她的直觉告诉自己，他们的感情已没有足够的生存空间。她花了很长时间才相信自己的直觉是对的，她意识到那个男人的不成熟行为只不过是上天安排来结束这段感情的催化剂。从本质上说，是上天将她的男友踢出了局，而她也因

此获得了解脱，并获得了追求真正属于自己的幸福的机会。一切就是这么简单。

像我的朋友一样，我们大多数人都很难轻易放手。也许这就是生活让我们经历诸多磨炼的原因。即使微不足道的事情也能提醒我们要顺势而变，拥抱结局。就在不久前，我的手机总时不时地出故障。我拒绝接受手机坏了的事实，还花了很多钱买了一块新的专用电池，但问题并没有得到解决。其实，问题并非出在手机上，而是出在我身上，因为我不愿意面对手机已经坏掉的事实。尽管这似乎很傻，但我已经对我的那款手机相当依恋了，里面存储着我几乎所有的重要电话号码。我还很喜欢它洁白的颜色，在我看来，所有的新手机都不如我的老朋友漂亮。

当我不得不买一部新手机时，我开始抱怨，并做了最坏的打算。然而，由于新手机有几个非常实用的功能，我很快就对它爱不释手。最后，我不得不承认，旧手机坏了不是一件坏事，它并没有给我带来诸多不便或困扰。手机坏了这件事再一次让我懂得，如果我愿意早点放手，我就能节省很多时间、精力和金钱。

往昔总是序幕

人的一生都在学习如何接受结局。古印度的一则感人故事就说明了这一点。一位年轻妈妈的独子夭折了，她悲痛欲绝，无法接受爱子的离世。她抱着死去的儿子向所有的邻居乞求药物来治疗他的疾病。最后，她的一个邻居建议她去与佛陀谈谈。这位绝望的年轻妈妈找到了佛陀，并向他祈求能治愈她儿子的药物。虽然佛陀被这个可怜的女人深深地感动了，但他拒绝了她的反复祈求，转而说道：“我需要一把芥菜籽，并且这把芥菜籽必须来自一个未曾失去孩子、丈夫、父母或朋友的家庭。”

女子便急匆匆地挨家挨户去寻找，但没有一个家庭符合要求。每家每户都有家人或朋友去世。最后，夜深人静时，女子坐在路边看着城市的灯光一盏接一盏地熄灭，就像生命一个接一个地逝去——她儿子的生命也不例外。她自言自语道：“继续这样悲伤，我是多么自私啊。每个人都有一死。世间只有一条定律：一切均无常，万物皆变化。”

生活中的结局和改变无疑是令人痛苦的，但当我们给改变贴上“坏的”、“错误的”或“失败的”标签并拒绝放手时，我们会变得更加痛苦。电影《电子情书》（You've Got Mail）就是一个很好的例子。梅格·瑞恩

（Meg Ryan）饰演的主角凯瑟琳（Kathleen）经营着一家小型儿童书店，因附近新开了一家大型连锁书店，这个小店被迫即将倒闭。这一切似乎太不公平了。凯瑟琳想维持现状，甚至为了自己的事业争取公众支持，但一切都无济于事。当她的书店生意最终失败，凯瑟琳必须关门大吉、收拾行囊的时候，她意外得到了一个绝佳的机会，一个她从来都不敢奢求的机会。她得到了一份撰写儿童读物的工作。现在，她可以接触到更多孩子的生活，这一点远胜于自己经营小店。她为经营这家书店所做的一切，只不过是新事业的序幕。她之前一直在为新事业接受训练。儿童书店的倒闭迎来了她后来的华丽转身，结束变成了新的更好的开始。

当面对意想不到的结局时，无论是一部坏掉的手机、一段告急的恋情，还是即将到来的倒闭或失业，我们会做何应对？上面那个故事中的主人公的做法就颇具代表性。当某一结局即将来临时，我们可能会产生一种迫切的冲动，想尽力维持舒适现状。尽管我们的心呼唤自己来一次彻底的超越，但我们疯狂地想要解决当下面临的问题并坚持下去。结局其实是内在灵魂为我们精心设计的有益安排，如果不去坦然接纳，我们只会延长自己的悲伤和痛苦。

纵身投入未知领域是可怕的，而一旦我们拥抱结局，面向未来，而不是执念过去，改变的大门就会为我们敞开。约瑟夫·坎贝尔

（Joseph Campbell）是美国著名的神话学家，他在一个年轻印第安人入教时提出了一点建议：“当你走在人生道路上时，你会看到一个鸿沟。跨越它，鸿沟没你想象的那么宽。”

第十一章

卸下重担，自由飞翔

“彼骂我打我，败我劫夺我”，若人怀此念，怨恨不能息。

——《法句经》

人生是给予与接受的循环，最伟大的给予莫过于“无罪推定”：以最大的善意度人，凡事往好的方向想。这意味着你要抛开成见，审视自己不成熟的判断和怨恨，避免先入为主，这样你才可以真正看清面前的事物。

我很喜欢犹太教哈西德派的一则智慧故事，它很好地诠释了摆脱判断习惯中的狭隘思维会产生什么样的效果。一次，一位犹太教拉比回到林中小屋独处。一天，附近修道院的院长前来敲门，想和拉比谈谈。修道院里只有五位修士，且都已年过古稀。院长正为此苦恼，担心修道院后继无人，于是恳求拉比给他一些建议。拉比坦率地承认自己所在的犹太教堂人数也越来越少。“我不能给你任何建议，”他说，“但我可以告诉你，贵修道院的救世主就在五位修士中。”

院长将这个令人惊讶的消息告诉了那五位修士。似乎，他们之中没有一个人可以成为真正的救星，但他们还是不禁揣摩起拉比的话。他们每个人都有自己的特质，万一拉比说的是真的呢？一想到这儿，修士们便开始忽略彼此令人讨厌的习惯，并开始更紧密地关注对方的优秀品质。同时，每个修士都开始欣赏自己的美德，而不是专注于自己的缺点。总之，几周之后，修士们对自己和他人都不像以前那样挑剔了。他们开始尊重彼此，也开始尊重自己。拉比播下的种子正在扎根。

每年夏天，附近城镇里的人都会来修道院野餐。今年，他们注意到修士们对彼此和客人都格外尊敬与热情。修士们善良随和、彬彬有礼。他们散发着平和与快乐的气息。于是，当地的一些年轻人开始要求加入修道院，尝试过修士的独特生活。而新加入的年轻修士又吸引了更多的人。不久，修道院不仅重新焕发了生机，还成了附近践行爱心的光辉典范。五位年长的修士摒弃了狭隘的判断，以最大的善意度人，凡事往好的方向想，冲破了让他们裹足不前的思想。当他们关注彼此的优良品质时，这些品质最终开花结果，影响深远。

这个故事提出了一个关键问题：生命（亦或灵性）存在的意义何在？是让我们历数自己的缺点并根除我们独特的个性？还是让我们遵循给予和接受的心灵艺术，欣赏自己和他人最好的一面，从而将它们发扬光大？

谬论：

当我专注于改正自己和别人的缺点时，世界将变得更加美好。

真谛：

要专注于那些能赋予我正能量的事物。欣赏自己，自己会变得更优秀；欣赏他人，他人也会变得更加优秀。

欣赏的力量远超过语言所能描述的。欣赏是美好事物的最强动力和放大镜。特蕾莎修女曾经说过：“批评别人的话，就没有时间去爱别人了。”当我们欣赏而不是批评别人时，我们就会走出思维判断的模式怪圈，真正做到从心而为，而心灵所培育的东西总会茁壮成长。毋庸置疑，自我改正或指导需要我们关爱的人都很重要，但受到欣赏和赞扬时，我们会取得更快、更大的进步。抽空进入你的内心，并以特定的语言告诉你的朋友、家人或同事，他们的言辞、行为或才能是如何帮助了你。你会这么做吗？

欣赏会让人更加优秀，这并非陈词滥调。我们如何看待和对待他人，对我们有着深远的影响。当我们评判别人、拒绝以善意度人时，我们就限制了自己所能得到的东西。正如灵性作家伊丽莎白·克莱尔·普弗特

（Elizabeth Clare Prophet）所言：“每次我们限制别人的时候，我们也限制了自己。”原因很简单：如果你的胸怀不够宽广，只因为他人之前的行为而容纳不下其光辉形象，那么你自然无法预想自己将来能成为什么样的人。通

过拓宽心胸，让自己以最大的善意度人，凡事往好的方向想，你也就为自己创造了更为广阔的成长空间。

当我们不肯原谅的时候

假如我们以最大的善意度人，凡事往好的方向想，他人却一次又一次地伤害我们，那我们该怎么办呢？我们又该如何排解怨恨，敞开心扉，继续给予呢？这并不容易做到。因为即便事情已过去许久，痛苦的感觉依然会在我们的记忆中留存。

如果你无法轻易原谅他人，只有一个原因：我们对原谅的真意以及原谅他人的结果抱有误解。在很多人心裡，原谅是弱者的行为。他们觉得，原谅就是屈服，任其欺负。他们也可能认为，宽恕作恶者的侵害行为就是给其继续作恶开绿灯。这些全是谬论。

原谅并不意味着你赞同他人的蛮横行为，也不意味着愚蠢地让自己再次遭受对方的侵害。你可以原谅，同时采取措施保护自己。你可以原谅，同时明确地知道在以后的生活中自己无法接受什么。此外，原谅并不能成为不为过错承担责任的借口，也无法抹杀某些行为着实卑劣的事实。

犹太教拉比哈罗德·库什纳（Harold Kushner）曾向会众中一位心存怨恨的女士讲述过这个道理。由于丈夫的抛弃，这位女士独自抚养着三个孩子。当她问拉比该如何原谅那个抛妻弃子的男人时，拉比库什纳说：“我让你原谅他，并非因为他的所作所为可以接受……我要求你原谅他，是因为这个人配活在你的心中，把你变成一个充满仇恨的怨妇。”然后，他告诉这位女士，她心存怨恨并没有伤害到她的丈夫，受伤的只有她自己。拉比库什纳在书中写道：“原谅不是为别人做什么，它只发生在我们的心中。这意味着‘我不会给你权利，让你把我定义为受害者’。”

谬论：

原谅他人，就是免除他们应该承担的责任。

真谛：

原谅不是赦免他人的侵害行为或给他们不承担责任的借口。原谅他也是让自己获得自由。

原谅他人并以最大的善意度人，凡事往好的方向想，就是给对方悔过的机会。不过，更加重要的是这样一个看似矛盾的真理：原谅他人可以让自己解脱。奇怪的是，我们更倾向于相信拒绝原谅才能将对方从我们的生活中删除，从而切断自己与他们的联系。但继续心存怨恨——注意“存”这个字——并非真正的结束，心中依然怀有痛苦、怨恨甚至报复的欲望，仍然在精神上和情感上对所发生的事情进行投入，只会让我们和想要道别的人继续“保持联系”。

关注就需要能量。当你关注某个人或某件事时，你就会在你们之间创造一股能量。内心充满慈爱还是愤怒不重要，在这两种情况下，你都在创造一种由注意力提供能量的纽带。神秘主义者圣日耳曼（Saint Germain）在描述思维的巨大力量时说：“注意力是关键；因为注意力在哪里，能量就在哪里，而人本身只是跟随者。”只要明白了这个能量方程式，你就很容易懂得：如果你继续厌恶、怨恨某人，或生他的气，你会自动将自己同他绑在一起。当你想要和别人保持距离时，你可能认为怨恨是正确的方法，但从能量层面来看，你的痛苦会把你和他绑在一起，并强化你们之间的联系。

换一个角度看，当我们不肯原谅时，怨恨实际上削弱了我们的生命能量。它分散了我们的注意力，这样我们就无法将精力百分百地倾注到生活中需要关注的领域。这就像我们用软管浇花，却发现软管上有很多洞，结果只有涓涓细流从管中流出。除非修复漏洞，否则我们只能得到少量的水。我们可能会自欺欺人地认为，拒绝原谅他人将使我们获得控制权，但实际上这样只会消耗我们的宝贵精力，让自己反受其控制。当我们不肯原谅时，真正受苦的是我们自己。或许你听过这样的说法：怨恨就像自己吃下了毒药，却等待别人为此丧命。

谬论：

拒绝原谅，我便拥有了控制力。

真谛：

如果不原谅他人，我们将反受其控制。

《星球大战》系列电影之《绝地归来》（Return of the Jedi）用影像讲述了一个延续愤怒的故事。在影片的高潮部分，邪恶的皇帝伙同达斯·维德

（Darth Vader）与卢克·天行者进行正面交锋。皇帝一直耐心等待，伺机将天行者变成原力黑暗面，就像多年前他成功地让达斯·维德来到自己麾下。当皇帝与天行者对峙时，皇帝试图激怒天行者，他说：“仇恨正在你体内蔓延。拿起你的绝地武器，用它将我击倒！”

皇帝又对天行者说：“向你的愤怒屈服，随着时间的流逝，你将逐渐成为我的仆人。”皇帝的话准确地概括了愤怒与不宽容对我们的影响。他知道，我们越仇恨某人，就越容易臣服于我们所仇恨的对象。幸运的是，天行者及时恢复了对自己的控制。通过关注真实的自我和慈爱，他不仅拯救了自己，还成功地让达斯·维德回归了光明面。

这听起来有点抽象，宽容的好处似乎有点难以言喻。但是，一项新兴研究证明事实并非如此。研究表明，继续心怀责备、敌意和愤怒，会切切实实地伤害我们。例如，一项研究表明，不宽恕的想法会导致心率和血压的显著升高，而宽恕的想法则会降低我们的生理应激反应。在一项针对慢性腰痛患者的研究中，相较于那些无法原谅他人的患者，那些能够原谅他人的患者的疼痛程度更低，愤怒和抑郁的情况也更少。那些参与“宽恕干预”实验的人，在学会如何宽恕搭档之后，表现出了更高的期望、更强的自尊、更低的焦虑和抑郁症状。在另一项研究中，相较于那些无法原谅孩子父亲罪行的女性，那些选择原谅的女性更少出现焦虑和抑郁症状，自我接纳意识和人生目标也更明确。这些实验表明，当我们不宽恕别人时，我们不仅会给自己造成精神负担，还会产生生理负担。

到此为止

错误的观念会妨碍我们原谅他人，当你试图梳理它们时，你会发现，更多的谬论已然织成了一张错综复杂的庞然大网。你是否认为在继续行进之前必须确保正义得到伸张？你是否觉得必须先弄清事情的缘由才能平静地对待它？

请问问自己：“为什么会这样？为什么是我？为什么是现在？”请尝试着回答这些问题，也许你会发现，某件事情的发生就是让你明白某个道理，或者事情背后还隐藏着某些良好的祝福。它们也许会让你摆脱一段不健康的关系，让你变得更强大，或让你做好准备去帮助他人处理同样的事情。

一场背叛或许可以将你带出险境，免遭未来的巨大灾难。一块伤疤或许可以让伤害你的人最终认识到其行为多么愚蠢。然而，事件背后的原因和教训可能很久以后才会显现出来。事实上，你可能永远无法理解事件背后的原因。这是否意味着你应该等到心平气和的时候才原谅他人呢？

一则有关佛陀生活的精彩故事直指问题的核心。佛陀有位弟子，曾向师父苦苦抱怨，说师父的论述从未涉及诸如世界是否有限、是否永恒等深奥问题。对此，这位弟子非常不高兴，并扬言如果佛陀不给他这些问题的答案，他就还俗。佛陀回答说，当我们等待这类问题的答案时，就如同一个人身中毒箭，生命危在旦夕，却告诉赶来的医生：“不准将这致命的箭头拔出，除非我弄清伤我之人的姓名、身高、肤色、住址，以及他使用的弓的种类、弓弦的材料及箭杆羽毛的种类。”受伤的人很可能在得到所有问题的答案之前就会死去，而他能否幸存或康复并不取决于这些答案。

那到底取决于什么呢？我们都会时不时地被命运的毒箭击中。“为什么会发生这种事？是谁的责任？我如何才能报仇？”这些问题重要吗？还是拔出毒箭，尊重结局，让自己重获自由，哪一种做法能让我们更快恢复，活得更久呢？

当我们伤害他人时，我们就得为自己的行为负责，这也是为何无论家里、学校还是法庭上，都有一套公正制度。然而，圣贤告诉我们，我们必须遵从一个更高的法则，一个适用于每个人的普世法则：循环法则。如果我们传播愤怒与仇恨，我们将在某个时候某个地方收获愤怒与仇恨。如果我们传递关爱和宽容，它们就会在某个时候某个地方回到我们身边。在这一点上，世界各国都有明确的说法。无论是业报、因果报应，还是“种瓜得瓜，种豆得豆”，亦或“善有善报，恶有恶报”，其道理都是一样的。

我们可能不知道循环法则如何在他人的生活中发挥作用，因为如何及何时伸张正义并不一定在我们的能力范围之内。我们所能做到的是，让我们自己的生活回到正轨，不再冤冤相报。没有人希望生活中充满仇恨或暴力。然而，当我们不肯原谅他人时，仇恨与暴力就会生根发芽。我们时常抱怨这个世界的暴力和仇恨与日俱增，可是，当我们选择不宽恕，甚至让他人连本带利偿还对我们造成的伤害时，我们其实就是在助长暴力与仇恨。

即使是最艰难、最令人心碎的情况下，我们也要有能力说：“到此为止。”佛教经典《法句经》中有几句经文就揭示了这一深刻的道理：“‘彼骂我打我，败我劫夺我’——若人怀此念，怨恨不能息。‘彼骂我打我，败我劫夺我’——若人舍此念，怨恨自平息。在此世界中，从非怨止怨，唯以忍止怨；此古圣常法……我等将毁灭；若彼等如此，则争论自息。”

创造新故事

“他伤害了我，她背叛了我，他欺骗了我”——这些瞬间都有可能在现实生活中上演。但如果我们紧紧抓住过往不放，不断重温与复述它，渐渐地，我们会把过去的某个片段当成生活故事的全部。诚然，不论是个人、民族还是整个国家，牢记重大的不公很重要，这样才能防止类似的事情重演。正如哲学家乔治·桑塔耶拿（George Santayana）在书中所写：“那些遗忘过去的人注定要重蹈覆辙。”然而，过去发生在你身上的故事，或者你曾经对别人做过的事情，并不一定要成为你一生的全部。你有能力创造一个新的故事。不必因为过去的事情让自己关闭心扉，进而丧失给予和接受的能力，除非你自己坚持这样做。

如果你一直背负着别人的指责和伤害生活，就像将一袋永远没有用处的石头绑在你的背上一样，它会压得你喘不过气来。放下担子继续前行是多么的自由自在。你会走得更快，也会走得更高。没有了负担，你甚至可以飞翔。

最终，原谅他人也成了尊重自己的一种方式。通过原谅他人，你证明了自己比他人想象的更伟大，你的作为也比他人对你的所作所为更伟大。你也在证明，尽管理解起来颇具挑战性，但那些实施侵害行为的人实际上并不像他们的行为那般卑鄙。只是他们还不知道这一点，但通过富有同情心的宽恕，你正在帮助他们认识到这一点。

谬论：

如果我原谅了他人，我就是在欺骗和羞辱自己。

真谛：

原谅他人就是尊重自己。我在证明自己比他人想象的更伟大，我的作为也比他人对我的所作所为更伟大。

因此，原谅他人对你而言也是一个绝佳的机会。你会允许别人用不成熟的行为永久地定义你吗？你会让伤害事件永远定义那个伤害你的人吗？你决定继续背负重担，还是放下包袱，尊重结局，让自己自由地飞翔？

找到沙漠中的水井

除了本章中所探讨的谬论，生活中还有一件让我们内心遭受痛苦的事情——自责。请回顾一下我们在第八章提及的谬论——如果一些痛苦的事情发生在我们身上，那肯定是因为我们某些事情做得不对。

就像孩子们在父母吵架、分居或抛弃他们时责备自己一样，我们可能会在分析问题的时候把所有的责任都揽在自己身上。我们会问：“我怎么把事情搞成这样了？我怎么了？我怎么能让这种事持续这么久呢？”也许，你本可以阻止事情的发生。但是，如果你尊重自己，你就必须把这种情况看作你人生成长课堂中个人学习曲线的一部分。即便在人生的低谷期，痛苦或失败的背后也隐藏着教训或礼物。为了度过难关，与其自责，不如试着去寻找礼物。就像安托万·德·圣-埃克苏佩里（Antoine de Saint-Exupéry）的美丽童话《小王子》（The Little Prince）里的小王子一样，你可以对自己说：“沙漠之所以美丽，是因为它的某个角落里藏着一口井。”

这句话极大地激励了我，它激励着我在人生路上途径干燥的沙漠时去寻找那口井。当那句“我怎么了？”在脑子里闪过时，我会问自己：“我的内心刚刚告诉了我什么？我明白了什么生活真谛？”相对于自我责备，这些都是更富有成效的问题。问题的答案有很多种：“我可以寻求内心的引导，而不是向他人寻求答案。”“记住，在回答之前要三思。”“我能找到一个更好的方法来做这件事，而且不会伤害到别人。”“当我相信自己的感觉时，我就能做出最好的决定。”“下次，我将不再执着于过去，我要吸取教训，更快地前进。”虽然多年来我所吸取的教训各异，但每个教训都指向同一响亮的主题：如何做到尊重自己，从而奉献我的天赋？这些教训不断地提醒我：要做到这一点，我必须把自责和后悔抛诸脑后。卸下包袱，我就可以自由翱翔了。

保持平衡的秘诀

让遗憾走开

在你的生活中，是否存在一个你从未完全接受的结局，因为你仍在为所发生的事责怪自己或他人？如果你还在为过去的事情后悔，那么，你就还没有从过去的阴影中走出来，无法把百分百的精力投入现在的生活。走出困境，恢复百分百的精力是一个循序渐进的过程，且颇具挑战。毕竟，背负着过去的重担继续前行要困难许多。下列方法可以帮助你学习在生活中尊重结局，并迎接新的开始。每当出现让你感到受伤、怨恨或愤怒的新情况时，你都可以使用这些方法。

发现隐藏的遗憾

有时我们并没有意识到我们仍然心存悔恨，并且它已成为我们继续前行的负担。为了识别隐藏在我们内心的、可能会掠夺我们的能量的遗憾，你可以问问自己如下几个问题：哪些往事依然在我心头挥之不去，并让我感到愤怒、怨恨或不快？我觉得自己是受害者吗？明明还有明天，我可以让这件事界定我的整个人生吗？我是否曾暗地自责，纵容他人的侵害行为？

将心比心

研究表明，培养同理心以及摒弃个人感情处理所发生的事情可以帮助我们更快地原谅别人。同理心并不意味着赞同他人的侵害行为，而是让自己设身处地、将心比心地思考问题，这将有助于你变得更客观，从而更加有效地处理手头的问题。问问自己：尽管我并不赞同对方对我的所作所为，我能否看清对方这样做的原因呢？自己是否也有过类似的情况，做出了类似的反应或者受到了类似的诱惑？

寻找教训

我们都有过这样的经历：塞翁失马，焉知非福。灾祸有时可以将自己解脱，让自己自由地追求更美好的事物，传授我们重要的生活技能，或引领我们找到毕生的事业。不管一件事多么令人不快，你总能从中有所收获。问问自己：我应该从这段经历中有何领悟或收获什么宝贵的教训？我从自己或其他相关人士身上学到了什么？我将如何把我从这段经历中学到的东西应用到我的余生之中？

采取行动，继续前行

如果你对过去所做的某件事感到后悔，你不必对此耿耿于怀，让其成为你继续前行的负担。相反，你应该采取行动，找到解决问题的办法。找到你曾伤害的人并向他道歉，即使事情发生在多年以前。如果你的所作所为弄丢或毁坏了某件东西，那么去找到它的代替品。为了弥补自己的过失，给自己一项严肃的任务（如做义工，帮助年迈的邻居做家务，教孩子读书，在贫民救济处工作等）。请积极主动地采取行动让自己免受后悔困扰，而不是消极被动地自责，这会帮助你将事情了结并继续前进。

创造自己的释放仪式

通过实际行动来纪念一件事情的结局有助于让你彻底摆脱这件事情的困扰，从而让自己从中解脱出来。你可以通过多种方法实现这一点。多年来，我发现有一种仪式很有帮助，那就是给上帝写信（在信中，你可以使用任何你喜欢的名字来称呼上帝）。你可以把你的感受写在纸上，向上帝寻求帮助，让自己获得平静与安宁。在信中，你可以对上帝说，你把这种情况交给上帝处理，祈求从此不再与相关人士有任何瓜葛。然后，在一个安全的地方，在臣服的祷告中将信烧掉。你也可以请求上帝将你所写的内容传达给与此事相关的人士。在燃烧书信的过程中，你将见证与这件事有关的记忆与负担在火中变成灰烬。另一种行之有效的仪式是，把一个物体——比如一块特殊的石头或贝壳——拿在手里，然后想象你对这件事的所有感受都转移到了手里的石头或贝壳中。然后，把手里的物体扔进大海或扔下山崖。不管哪一种，两者都是对你有意义的释放仪式——帮助你尊重结局、释放自己的仪式。

第四部分

歌颂自我，遵从心声

为自己欢呼，尊重自己的声音。

坚持自我，永远不要效仿他人……

做好分内之事，不痴心妄想，也不肆意妄为。

——爱默生 (RalphWaldoEmerson)

在这个意见嘈杂、选择众多的社会，尊重自己的声音，坚守自己的抉择并非易事。我们一定不能随波逐流。要做到这些，我们必须学会为自己欢呼。人生在世，沿途会有许多导师及榜样可以指引我们前行，然而，最终我们必将孑然一身。他们的旅程未必是我们的人生道路，他们的目的地也并非我们的目标。圣贤有云：人活一世，不是要效法他人，成为老师、父母、朋友或导师那样的人，而是要活出自我。其中最棘手的事情往往是学会心存信念，享受当下，珍爱自己。

第十二章

天生特质

世间万物皆有用。凡病皆可医，凡人必有命。

——克里斯汀·昆塔斯基特 (Christine Quintasket)

“普天之下，莫非旧闻。”这是谬论还是真谛？一个禅宗信徒对自己的师父说：“佛之智慧，普照众生。”话音未落，师父说道：“你是在诵读别人的诗吧？”“是的。”信徒答道。“那么，”师父说，“你被人牵着鼻子走了。”

当我们不再表达自我，当我们习惯于与他人保持一致，习惯于遵从时——一致和遵从是灵性的两大敌手——我们便不自觉地被人牵着鼻子走了。爱默生在其作品《论自立》(Self-Reliance)中铿锵有力地大肆宣扬另外两种反其道而行之的品德：不一致，不遵从。“人的脑袋为什么要置于肩膀之上呢？”爱默生在书中问道。“愚蠢地随众随俗是头脑偏狭人士的心魔，伟大的人物基本不会随众随俗。他也许更关怀自己落在墙上的影子。”一旦你开始不拘一格，特立独行——迫使自己打破常规，允许自己改弦易辙——你自己的声音便注定会慢慢被听到。

我们本就声线独特，我们的言论本就与众不同。从这一点来看，我们都与企鹅有点相似。这些健壮、精神饱满的小家伙看似墨守成规，全都身着清一色的黑白相间的燕尾服。然而，在关键之处它们一点也不一样。每只企鹅生来便具有独一无二的嗓音，这使它们有别于彼此。企鹅父母们养育新生企鹅的时候便会显现出这种独特性。当雌企鹅产下蛋并将企鹅蛋交给雄企鹅后，她便会出发去往大海，去开启一段漫长的征程，去觅食，以便来日好喂养新生企鹅。与此同时，雄企鹅的任务是保持企鹅蛋的温度，使蛋的温度能

达到华氏80度（26.7摄氏度）。一旦企鹅蛋孵化，雄企鹅则负责保护幼雏，并在随后的两个多月中等待母企鹅归来。

在随后的两个多月中，企鹅父母们来回穿梭，去海上觅食并喂养小企鹅。每次它们长途跋涉归来，在冰天雪地中，企鹅们那片喂养之地就是黑白相间的一片，到处都挤满了外表一模一样的企鹅。胖乎乎的企鹅父母们是如何知晓哪只企鹅是自己的配偶，而哪一只小小的、毛茸茸的企鹅才是自己的宝贝呢？企鹅们有种独特的叫声，或者称为发声方法，而且，其体内有识别系统，使它们能分辨彼此，并回应小企鹅的召唤。同企鹅朋友一样，我们每一个人都拥有独特的嗓音，养育我们的人能辨识我们，我们也能辨识命中注定要养育的人。

你的声音应该被听见

你像雪花或企鹅一样，完全独一无二。这听上去又像是老生常谈。然而，你可曾思忖过生物这门浩瀚的艺术，以及生物相似又不相同给我们的启迪？倘若你有什么特别之处，肯定有其特殊原因——一定有人需要你的天分。倘若你噤若寒蝉，那么，那些求贤若渴的人就无法辨识出你。这便是自然法则，也是人类社会运行的方式。不管讨厌的人如何闲言碎语，你的任务就是聆听自己的心声，并发声让需要的人听到你的声音。

或许你会踌躇不前，因为你认定自己不够特别，或许你不认为自己有天分、天资或能力，不值得受到尊重。这是一个谬论。人人皆有天分。虽然你不知道你的天分是什么，但这并不意味着你没有任何天分，这只是表明你的天分还未被发掘。

谬论：

我很普通。

真谛：

我有特殊天分，需要有人欣赏。我有独特声音，需要有人聆听。

你或许会陷入误区，认为自己普普通通，因为你已然接受了另一谬论——要被认定为“有天分”，必须天资聪颖，专业技术精湛，或者有备受赞誉的成就。有些人下意识地觉得，自己的给予能力和获取权利都是由我们的

头衔决定的。然而，别人给我们贴上的标签，无论是褒是贬，都不是我们进行自我定义的关键。

易卜生（Henrik Ibsen）的戏剧作品《培尔·金特》（Peer Gynt）是向一名勤劳的农夫致敬的，这个故事便阐明了这一论点。在农夫的墓前，牧师在颂文中提到了农夫一生默默承受的苦难及冷眼，因为镇子里的人认为他年轻时剁掉手指逃避了服军役。牧师说，农夫并不富裕，也不聪慧，他的话语权不大，他所承受的一切并不人道，长大成人的儿子们也逐渐将父亲淡忘。然而，农夫心地善良，一生为家庭默默奉献，他的三个儿子后来都成为了成功的绅士。

牧师还赞颂这个普通人忠实于自己，牧师说：“他并非爱国英雄。对于教会和国家，他碌碌无为。然而，在山脊之上的那片高地，在他自己的圈子里，他找到了自己的使命。他很重要，因为他便是他自己。他与生俱来的音符从头至尾都是忠实、真挚。”当你在自己所处的领域唱响自己真实的音符时，不论它的声音多么微弱，你便对世界做出了自己最大的贡献。

谬论：

要想在社会上有所建树，要么有头有脸，要么事业有成，要么有门手艺。

真谛：

别人给我的标签不能定义我真正的价值。当我忠于自我之时，我便取得了最大成就。

你的内在特质是什么？一次，我在医生的候诊室遇到了一位女士，我们攀谈起来。她热情洋溢，我情不自禁地赞扬她的个性好。当我赞扬她时，她的笑容更加灿烂了。她说自己乐观开朗的特质决定了自己生命的意义。她俯身向前，兴奋地低语：“我觉得自己有义务要让自己周围的人振奋起来。我清晨去上班，尽力使每一个踏入办公室大门的人更开心。”她的率真打动了我。她并非自负，也不是骄傲自满。她只是了解自己，知道自己存在的意义，她找到了自己独特的声音。

这位女士明白，她不需要有头有脸才会有价值。然而，我出席过一些场合。有些女性觉得自己“就是妈妈而已”，因此自怨自艾，她们认为自己既

没有响亮的职位，名字后面也没有响当当的头衔。但是，这些女性既温柔又强大，她们敏锐而坚强。尽管不自知，但她们因为自己现在的模样而对世界影响巨大。她们的样子定然会影响她们用爱心培育的后代，而这些孩子也必将以不断扩大的影响力反过来影响他人，并为他人树立榜样。

与描述我们的所作所为、用标签来说明我们的工作相比，我们是谁更为重要。16世纪的西班牙神秘主义者大德兰（Teresa of Avila）谈到这个时写道：“相较于工作的重要性，上帝更关心我们完成工作时心中怀有多少爱。”稍近一点的特蕾莎修女有句名言：最重要的机遇并非“成就伟业”，而是用“大爱成就小事”。

但是，当今世界界定我们的标准，并非看我们在芝麻小事中所显露的天分，而是看我们从事的工作或者我们是否持有某些资格证书。我们还会通过所完成的待办事项的数量来衡量自己的价值。当我们参加聚会或遇到新朋友时，我们难道不是习惯性地询问：“你做什么工作？”你的职业或工作或许可以充分表明你存在的理由，并作为你展示天分的舞台。或许不是。无论哪种情形，你的所作所为都无法全然代表你本人的模样。

不论你从事什么工作，终有一日，我们都会面临同样的问题，就像禅宗讲究以心印心，迫使我们超越自己的既定形象，并思忖我们生命的意义：当我们无事可做时，我们是谁？

不是某天，是现在

我们花费很多时间做事，进行规划并披荆斩棘，为了某天能够成就自我而铺平道路，以至我们丢失了自我。在塑造未来的自己的过程中，我们忘记了欣赏当下的自己。如果我们把当下看作人生这场竞赛的下一个终点线，那就很难在当下赞赏自己。从远处看，终点近在咫尺。但不论我们前行多远，不论我们步履多快，终点依然遥不可及。我们的文化习惯用那个飘渺的终点线来衡量我们成功与否。现今的许多励志大师也鼓励我们着眼于未来，专注于成为我们想成为的人，以便把我们想要的东西纳入自己的生活。

那些历经人生起落及岁月更迭的圣贤为我们指引了另外一条道路。他们认为，心怀目标只是成功了一半。这是一个自相矛盾的说法，因为我们沿途

的旅程就算不比结局重要，它也应当同结局一样关键。你每时每刻的抉择和行动织就了你的锦绣前程，最终，它们将讲述属于你自己的人生故事。

在生命片段中寻找生命的意义，是由维克多·弗兰克尔博士（Viktor Frankl）所倡导的。他是名精神病医生。他从恐怖的纳粹集中营中幸存了下来，并得以继续他在心理学方面的探索，这些心理学方法的探索具有里程碑式的重要意义。在他的惊世之作《人类对意义的探索》

（Man's Search for Meaning）中，他解释说：将你的人生想象成一部电影，画面一帧接着一帧，成千上万，每个镜头都有意义。要想理解整部电影，你必须先考虑每幅单独画面的意义。弗兰克尔鼓励我们用同样的方式来应对人生——关注我们所面临的“所有单个情境”的意义，这些意义是固有的、潜在的。他认为，“人生的意义不仅人人有别，而且日日有异，时时有差”。他说：“因此，重要的不是人生总体的意义，而是特定时刻的具体意义。”

虽然构成人生的细碎片段似乎微不足道，但在人生的宏伟计划中，它们举足轻重。换句话说，要回答“我人生的意义是什么”这个问题，你可以通过“我当前在做什么样的选择”来找到答案。

这种人生观让人解脱、释然，对于那些总是朝终点线冲刺的人尤其如此。它鼓励我们将注意力重新集中于眼前的机遇。当我们紧盯未来或是看着眼前的目标，而前路凶险或目标难以企及时，很可能连我们自己都不能确定自己是否已经做好了准备。而每次集中精神迎接一个时刻，可以使我们得以解脱，充实地生活，纵情于每一刻，展现自己当下最佳的状态。可以说，人生就是由你当下所做的每一次抉择组成的。因此，不是等到你学业有成，拥有一身技艺或钱财无虞、工作称心时，或是观者甚众之时，你才可以奏响你天生的独特音符。不用等到将来才奉献天分，这是你当下要做的事，你只需一点一点地，循序渐进即可。

长远大局与当时当下

现代生活方式转瞬间通行全球，使得我们四处奔忙。从一个邀约到另一个活动，我们必须齐心协力才能固守当下。当然，专注于当下并不是说不做规划或不去设立长期目标。这些同样重要。但是，如果我们总是着眼于未来，那么我们会痛失现在，也会错失给予和获得的良机。

谬论：

最重要的是着眼于长期目标。

真谛：

当下与大局一样重要。我现在选择做什么、成为什么样的人，都会赋予我的人生意义和动力。

我们必须乐于相信，才能放缓脚步，享受每一刻。必须相信，眼前的机遇如同艺术家的神来之笔，每一笔都如同一次机遇。即便我们并不知晓每一次机遇对大局有何用处，但每一笔每一划都对杰作的完成至关重要。只要用心画好当前的一笔一划，整幅画卷就会越来越清晰。

享受当下之美，需要我们在奔赴目标之时不再回顾过往。请试着安然定坐，品味当下的滋味，而不是尝遍充斥其中的各色酸甜苦辣。20世纪的作家、特拉普派修道士托马斯·默顿（Thomas Merton）曾说过，我们有人终日奔忙，就像参观博物馆，手握参观指南，抢着在离开之前看尽繁华。他认为，如果我们这样做，那么离去之时，我们就没有来时那么畅快尽兴。因为我们什么都见了，却又什么都没看。

举个具体的例子。如果只立足于长远的目标，比如完成某项目或工作升迁，我们也许会忘记身边的人也需要关爱。我们也许会清除路上的挡路石。哪怕最终到达终点，暮然回首，我们看到的也只是一条布满荆棘的路，而我们遍体鳞伤，这样又会有什么满足感呢？当我们多年饱受压力折磨，弄得自己精疲力竭，没有余力享受自己费尽心力成就的伟业时，又何谈成功呢？

这样只是苟且地活着而已，就像戴上了强力纠正远视的眼镜。我们可以非常清晰地看清远处的东西，但是近处的所有东西都是一片模糊。当然，完全极端的另一种人生也不算真正活着：只关注眼前和当下之事，太过短视，完全不去筹划未来或考虑后果。

专注于长远目标，并对现在发生的事情保持警醒，这是一个悖论，它会让我们在生活中跟着不同的节奏调整自己的步伐。它会引发我们思考，让我们扪心自问：现在我能做什么（而不是我计划要完成什么）？此刻，我可以学到什么、奉献什么、或获取什么（而并非我如何产生影响力，或如何利用自己身上发生的事情获利，从而平步青云）？当下，我可以经历什么或者享

受什么（而不是自己的待办事项完成了多少，打通了多少次电话，做成了多少个项目，完成了多少任务）？我想成为什么样的人（而不仅仅是我想做什么）？

与所有悖论一样，朝长远目标奋进和关注眼前并不是互相排斥的。相反，两者协力才可以帮助我们将内在的音符唱到最响。它们是互补的两半，若调音正确，便能全心全意地创造琴瑟和鸣的奇迹。这是因为，当我们花时间珍爱自己、敞开心扉面对当下时，实现长期目标实际上会变得更加容易些。

请看看下面这个故事。为了拜谒他们的宗师，两个修行者开启了前往喜马拉雅山顶的艰辛之旅。他们的登山之旅与我们每个人攀登人生之峰的旅程并无二致。当他们攀上陡峭的山路时，其中一人驻足欣赏风景和路边的野花。这举动惹恼了他的同伴，同伴执意要尽快到达目的地。最后，他们到达了山顶，跪拜在恩师脚下，聆听恩师的睿智之言。当日稍晚的时候，两人动身返程。一回家，两人便落座并用火取暖，反思师父的教诲。结果，沿途驻足欣赏鲜花美景的弟子仍能记起师父的宝贵教诲，而那位耗费心力到达山顶的弟子却什么都不记得了。哪一位更快达成了目标呢？

第十三章

穿自己的鞋，走自己的路

我本就独一无二，我就是我。我是无与伦比的。宇宙万物也无法有损我的独特性。

——泰戈尔

有一天，苏菲派智者纳斯鲁丁（Nasrudin）在一家店外驻足，询问店主有没有做鞋的皮革。“有。”店主说。纳斯鲁丁又说：“有钉子吗？”店主答说：“也有。”然而，这位圣贤又问：“有染料吗？”店主又回答说：“有。”纳斯鲁丁问道：“那为什么不自己做双靴子？”

作为伊斯兰教神秘主义教派，苏菲派在教义经典中将智者纳斯鲁丁描绘为一个类似许多其他智者的大智若愚之人。他们帮助我们反思一些理应显而易见的事情，但这些事情常常被我们忽略。在这种情形下，纳斯鲁丁试图提醒我们认清一个重要事实：在自己的人生道路上，你的内在已经武装的够好，能够让你走的够远，前路也够宽广。你只需将你的人生片段用一种绝无仅有的方式拼凑起来。没有人能够为你创造人生或者代替你表达你的独创精神。

生活从来没有万能的配方，像万金油一样去配适所有。生活不是机械死板的，你也不会束手待毙。你理应要自我发现，自我表达，找到自己的人生配方。因为任意两个人，他们人生的答案，甚至面对的问题都截然不同。

最终，生活召唤我们接受生命中的重要角色。然而，我们很容易陷入一种旁观者模式，任由他人指手画脚，告诉我们应该如何举手投足，如何吃穿，如何购物，信奉何种信仰，甚至如何才能幸福。依赖身外之物来指引我

们人生的方向，这种依赖感根深蒂固，它不仅是我们这个时代的困境，同时也是所有时代的困局。各个时代的名人们大费周章地使我们逃离这种懈怠自得。不要盲听盲从，要去检验它们。将之应用于你的生活，不断实验。生命就是个实验室，你的亲身经历无可替代。

比如，几千年前，佛陀告诫其弟子：你们个人的进步及你们团体的成功都不依赖于我。当他圆寂之时，他说：“圣光照耀你们的心扉……除了自己，不要寻求他人庇佑。”这不是东方独有的理念，这个理念世界通行。

一篇早期的基督教文章，与佛陀的观点不谋而合。这篇文章可能写于二世纪末。“点燃自己内心的火种。不要熄灭它……像敲门一样叩击自己的心扉。在自己的心路上大步直行。因为如果你在自己的心路之上直行，你就不会迷惘。”在此之前，耶稣给予启示，让人们透过内心寻求答案，因为上帝的国度既在你心深处，又在你身之外。另有一篇文章引用耶稣的话：“倘若你诱发内心之光，你终将自救。”同样地，著名的穆斯林哲学家安萨里 (AbuHamid al-Ghazali) 写过下面的话教导人们自我依赖的重要性：“只有你与自己最亲近，倘若无法了解自己，那你又能通晓什么呢？”再近期一点，甘地 (Mohandas Gandhi) 将之概括为：“在这个世上，我只受制并听命于我内心的低语之声。”世间圣贤用这样那样的教诲指出这样一个事实：不论你的幸福，还是你的心灵成长，都是自己选择的结果，而不是他人选择的结果。

谬论：

如果别人的选择和行动奏效，那也适用于我。

真谛：

我尊重我的人生导师，然而，我也有自己的疑惑和问题，我要自己寻找答案，塑造自己的人生。

你或许认为，虽说靠自己也很棒，但是难道我们不需要他人庇护、指引我们前行？这些难道不应是圣贤之为吗？确实如此，此处正是矛盾所在。我们的确需要导师，并需要别人的支持，他们以形形色色的样子存在（诚如第四章中我们探讨过的），正如神秘的苏菲派代表人物鲁米坦言：前行之路若没有向导，两日的路程也要走上百年。

不管是雄心勃勃的芭蕾舞者、金融奇才、初为人父母者还是修行者，你都需要向导引路前行——而且你也要自力更生。向智者寻求指引，向圣贤寻求鞭策，但要明白，他们是为了指引你寻求你自身的睿智，激励你审视自己的内心，发现自己的优势，成为你自己心目中的伟人。就像纳斯鲁丁的例子，良师会指示你发现你自身店铺里的皮革，钉子，染料，他们会指明待完成的工作。然而他们会要你自己制作靴子。师父教你开场，剩余的靠你自己。

尊重自我风格

倘若你想发掘并奉献自己的天分，你必须珍视自己，为自己的声音喝彩。完全依赖他人，就像穿着借来的鞋走远路。如果你曾经穿过别人的鞋子远足，或者穿着不合脚的新鞋远足，就能明白我的意思。如果鞋太小或太大，那会很不舒服。如果你长时间远足，就会起水泡，最终太疼，你走不了路。当你逼迫自己削足适履，就会如此痛苦。解决之道就是：穿自己的鞋，用自己的步率走路。

不可否认，在这一点上，我有些固执。生活因而毫不吝惜地教训我，让我学会信任自己，做自己。一次大教训，伴随着一个壮阔的风景。一次，我和两位友人在怀俄明州杰克森洞（JacksonHole）峡谷附近美丽的特顿山脉（TetonRange）远足。两个友人都比我高大，他们步伐轻松，比我走路要快。当时我没有想到他们天生腿长魁梧，能像山羊一样攀登险路。相反，我责怪自己没能跟上他们的步伐。我暗自思量：“我有问题，我身体不够健康，如果我再努力一些，我就能跟上。”我这样做了，我努力，再努力。我的策略奏效了，然而远足到一半，恶果就来了。不知不觉中我扭伤了自己的髋部。当时疼痛还在忍受范围内，直到我们开始下山，我每走一步都疼痛无比。疼得太厉害了，我连小背包的重量都没办法忍受，我的朋友不得不帮我背起来。最严重的是，我一路胃疼，在回家的路上一直不舒服。

当天的景色、气味或声响，我记得不太清楚。除了疼痛，我能想起的不多。为了费力跟上别人，我丧失了旅途的乐趣。但是我的确学到了宝贵的一课：如果你不按自己的步伐前行，结果只会使自己受伤。这么多年以来，有时候当我想要采取行动，不按自己的风格、自己的速度行事或者不遵循自己

的目标，我就会回想到这次经历。有那么几次，我真希望自己能够更早想起这次事件，这样就会免得我忍受辛劳，再次学习自立。

你将扮演谁的角色？

当你穿着别人的鞋走路，遵循别人的步伐，走上他人的征程，那么你就没有尊重真正的自我。当你不做自己的时候，你就没法心平气和。对我们中的有些人而言，这将会是一个非常惨痛的教训，他们的生活是周围人认为他们应该过的生活，这些人包括父母、配偶、男女朋友、自己效仿的人、老板、或是商业伙伴。最后某天醒来，才思索为什么我们的人生如此悲惨。踏上自己的征途，并“心平气和”，这并不意味着你不会历经挑战，挑战依然存在。生活就像一个睿智的教练一样，它要求很高，总会敦促你超越自己的极限，从而增强你的能力，去给予，去接受。当你承诺过上自己的生活、用自己的方式去给予，你遭遇的挑战，就将成为你计划的一部分，而不是别人的挑战。

在古老的《薄伽梵歌》（字面意思为神之歌）中，印度大神奎师那（Krishna）与勇士王子阿朱那（Arjuna）在一次有名的会谈中，探讨了人生的真理。两人的对话发生在战场上，阿朱那和他的兄弟们做好了准备，要从篡权者手上夺回他们应得的祖先的王国。矛盾的是，奎师那答应在战场上同时给两方提供帮助。他将自己的兵力借给阿朱那的敌人，同时他又为阿朱那驾驭战车，并成为阿朱那的个人护卫、以及智囊。

战争即将开始，阿朱那仔细查看了对手。在敌方的武士中，他发现了自己的亲属以及旧朋。虽然他深知自己是为正义而战，但一想到自己必须要做的事情，就让他悲恸欲绝。绝望和伤痛使他无法自拔，他的弓箭掉落到战车旁边的地面上。在战场之上，两军对峙，印度大神奎师那情真意切地向阿朱那解释道，阿朱那天生就是武士，这是他的使命，他必须去战斗。

《薄伽梵歌》中的战争也许是真实事件，它也象征着我们所有人面临的斗争——让我们成为自己王国的主人，掌控自己的人生，随我们的本性真实生活。奎师那告诉阿朱那，真正的战场存在于自己的内心。我们必须消除怀疑以及自私的欲望。他说，在生活的战场上，不要出于贪婪、憎恨、自尊自大、或者是个人利益而战。做你生来应该做的事情，应该出自于爱。大公无

私、了无牵挂、为所有人谋福利，然后你就可以寻求安宁。阿朱那向郁郁寡欢的武士下达指令：“就算职责卑微或不够完美，也要履行你自己的职责，而不是完成他人伟大的事业。为自己的职责而死，虽死犹生，过别人的人生则生不如死。”

这些言辞铿锵有力，几个世纪仍然回响阵阵，并向所有听到的人传达出明确的信息。两千多年来，《薄伽梵歌》鼓舞了成千上万的人们，让他们在阿朱那的故事中找到了自己的挑战，并在《薄伽梵歌》的故事中聆听了召唤，追寻真我。我们都以某种方式面临阿朱那一样的问题：我是应该接受命运的召唤安排？还是要因循守旧？我选择工作是出自工作给予的认可和报酬？还是因为这份工作能帮我实现我的天分？面对疑虑与恐惧，我会放弃努力？还是鼓起勇气行动？

抵制众人的压力

追寻真我，总伴随着一个额外的任务——抵住压力，不要随波逐流。对于这一点，爱默生是有史以来最伟大的捍卫者。他呼吁大家“信任自我”。他写道：“相信你自己吧：每颗心都随着那强劲的丝弦跳动”。他对曲意逢迎大众的趋向嗤之以鼻。他悲叹道：“现在我们就是一群乌合之众”，他又说我们很难保持真我，“因为总会有人觉得他们更比你更了解你的使命。”爱默生指出，挑战并不只是存在于一个人独处之时，一个人的时候能够做自己很简单。真正伟大的人是那种“处于众人之中”，还能够完美轻松地保持自己的独立性。

能够抵挡大众之势的唯一途径是为自己着想，开诚布公地对待自己的想法。当我们面临突如其来的干扰，或者连亲朋好友都想让我们遵从他们的理念，达到他们的期望，爱默生提出了一个简单直率的方法，对尊重自我进行了肯定：“从今往后我便是真理，我反对你们的习惯，我必须做自己。”最后，他说道，“除了你自己，没人能给你安宁。”

伍迪·艾伦（Woody Allen）在他的一部最具艺术感的电影《西力传》（Zelig）中，将我们周围发生的这种随波逐流表现得淋漓尽致。顺从的字面意思是“一起形式化”，共同变成其他事物的形状，西力便拥有这样一种奇怪的能力。如果他跟胖的人待在一起，他自然变胖。如果他跟医生在一起，

他就像个医生。他急切的想要融入其中，就像一条变色龙，他变成了周围人的样子。我想爱默生或许会欣赏这一拙劣的模仿。

当今随着媒体触角越来越广，与以前任何时候相比，我们都要接受更多的意见。这些意见告诉我们，我们应该成为什么样的人，我们应该如何行事，我们应该如何思索。这个群体更加庞大、更为耀眼。然而这群人永远不会支持你享有自由，以自己的方式光芒四射。他们永远不会支持你做自己。他们将竭尽所能重新再造你，使你黯然失色。他们的策略之一便是诱惑你，使你无法专注于自己内心最紧要的事情，让你专注于与自己完全无关的事情，这些事情看上去更有趣、更加精彩。

我们的名人文化专注于明星，从而使得人们很容易被转移注意力。要体会这一点，只需看看极其成功的电视真人秀节目《美国偶像》和全球其他类似节目。别误会，看娱乐节目放松休闲是至关重要的事情，而且为他人的天分和杰出才能鼓掌叫好也是明智行为。崇拜偶像给予我们动力，激励我们成就更高。然而当我们迷恋于节目中的谁去谁留，我们就属于失利的一方，因为我们将自己宝贵的精力以及注意力转移到了偶像身上，而不是将这些宝贵的资源投入自身。另外，如果你总是哼着别人的调调，你就没法唱好自己的歌曲。

做假设和信奉偶像

从定义来看，偶像是虚假神明或者是我们盲目崇拜、极其爱慕的事物。我们经常认为偶像是人，然而，我们也可以有各式各样的偶像。偶像可以是除自己之外的任何事物——无论是人，团体，组织，个人物品或者信仰系统——你赋予它力量以及责任让自己愉悦。按这个定义，偶像可以是各种形式，可以是灵丹妙药、快速解决方案、或者是我口中所谓的“神奇的假设”。要是我得到那次升职机会。要是我生活的地方天气一直晴朗多好。要是我的孩子乖巧听话或父母或伴侣更好，那该多好。要是我能拥有平和安宁，要是老板能赏识我的工作，要是疾病能痊愈，要是有好男人和好女人走进我的生活多好，要是我能中彩票多好，那么我的人生将会圆满，我将能实现梦想。

倘若你守株待兔，等待某人出现，静待某事发生，然后才采取下一步行动，那么你很有可能是步人后尘；你信奉的偶像拉了你的后腿。为什么这么说？就像禅宗所言，仅仅是因为“倘若你于心外之境寻求真理，你只会渐行渐远。”

很少有人不信奉偶像，不做神奇的假设。我们深陷自己的生活方式，也许并没有意识到，我们信奉偶像并做假设，而且我们经常如此。在我的人生中，有时我踌躇不前，等着什么人或有件事情能为我创造完美的情境，从而使我继续施展才能。我知道事情并非如此。不论周围人做什么或不做什么，我们都必须找到施展自身才能的途径。倘若我们觉得当前的处境或目前所处的关系很难保持真我，那就应该改善处境，或者调整关系。偶像们所拥有的唯一真实的力量是我们赋予的，这力量来自于我们。当我们收回这项权利，我们就解放了自己的内心。

谬论：

除我之外的人或物能拯救我，让我的人生圆满。

真谛：

当我将偶像抛之脑后，我便可以自由表达自己富于创造力的内心世界。

偶像，不管以何种方式存在，都是危险的存在，他们都是干扰。我们越相信他们非凡的力量，我们就越不信任自己的内在力量。有句著名的禅理触及了问题的关键：“逢佛杀佛。”

这一表述是矛盾的，令人震惊，还离经叛道。这是因为禅理本就是打破我们传统的思维方式。其实这个故事告诉我们：不要盲从偶像，也不要仅仅因为自己奉为楷模或心怀敬畏的人说了什么，而盲目将之视为真理。赶紧舍弃这样的观念：某个人、某个观点、或是某个组织，必然了解何为我的上上之选。不要倚赖身外之物而使自己无法叩问自己的心扉。别人给你的，予以尊重，但是要自己追寻真理，自己历练去寻找答案，尊重自己。

保持平衡的秘诀

尊重自己的声音

你的独特天赋，理当与人共享，你的声音独特，本当被人倾听。花点时间思考，你如何看待自己的天分，以及你是否尊重自己的声音，触及这些问题。当你回答这些问题的时候，要记住，你不只通过自己的行为分享你的天赋，同时也通过你是谁来展露你的才华。

我欣赏自己的独特天赋吗？你拥有什么样的特质或才能可以去帮助别人呢？是你的快乐劲儿，你的同情心或者是耐性？你关注细节或者有能力召集众人完成一项工作？你作为音乐人、医者、老师、厨师、父母或教练的才能？这是你支持他人展露他们最佳才华的方式吗？（提示：如果你并不知道什么原因使自己独一无二，自己问自己：别人欣赏你什么？询问亲密朋友、伴侣、或者同事，让他们坦诚以告，他们最欣赏你的哪一点品质。）

我赞颂自己的优点么？大多数人习惯于关注缺点，而不是为优点鼓掌叫好。为了帮助你赞赏自己，你真实的自己，把人们送你的所有卡片、电邮、书信都积攒起来，那上面都是人们对你表达的谢意或是告诉你他们珍视你或爱你的地方。保留其他纪念物，这些能帮你想起自己的优点、成就、你给别人带去的欢乐。将这些东西放在一个单独的盒子或者文件里。我认识的一个人把她的文件夹称作“感觉良好的文件夹”。当你备受困扰、沮丧或者很久不展笑颜，就把积攒的东西拿出来看看。读一下里面的内容，提醒自己身上遭遇的所有风雨和创伤都不代表真实的自己。

我在等待外在因素让事情“完美无缺”么？我们都希望生活中有什么人或事能忽然降临我们的生活，就像珠光宝气的仙女教母挥动魔杖让事情尽善尽美。圣贤一直教导我们，我们自己的思想、行为和抉择创造了我们生命的意义，而不是仙女教母、偶像或是敬重的老师。拿出一张纸，尽你所能用更多的词填空。“要是_____，我就能进步并快乐。”写完之后，逐条问自己，“我能采取什么具体步骤才能带来我想要的变化？”回答问题的时候，想到什么就是什么。不要设限。有点创意，你会讶异于自己对生活的掌控力如此之强。只要你愿意一试。

我的待办事项里有什么？我们关注之事变成现实，这也是我们记下每日每周待办事项的原因。它们有助于我们集中精力。与做什么相比，同等重要的是，你是什么样的人。提醒自己，你想成为什么样的人，在常规的待办事项边上，写上列表，列举你想成为什么样的人。问问自己：本周我想成为什

么样的人？我将自觉表现什么特质（比如耐心、诚实、欣赏、信任、自尊、跟爱的人共处时全情参与，凡此种种）？在那个星期，激励自己，有意表现出自己的清单中想表现的特质。

我是谁？你远远不限于自己的待办清单。你远超自己所言，你远不局限于你的工作，不受制于你有的、或你欠缺的。为自己抽出一些时间安静下来，写下这个问题的答案：当你无所事事之时，你是谁？

第十四章

日益壮丽

人生的旅程就是寻找一个又一个自我，最终找到自己的黄金宝矿。

——鲁米

创造自己的生活需要勇气、耐心和毅力。有时这感觉像从河水的这岸走到对岸，如果你中途有片刻驻足，湍急的水流将会把你推倒。这滔滔的流水，不论与你的梦想顺流而动还是与你的梦想背道而驰，都并非真正的危险。真正危险的是怀疑。怀疑才是让我们中途停顿的原因。怀疑使我们被水流冲倒。我们质疑自己，我们质疑天地万物是否支持我们做自己。当我们放任怀疑情绪的滋生，我们便容易受到影响，认为我们必须随波逐流，因为有个潜在的声音在我们耳边低语：“你还不够格做其他事。”

你听到这些声音在脑中窸窣窸窣，喋喋不休地复述你过往的“错误”来证明你应该放弃。这些声音看似熟悉，你便自动相信起来。毕竟就你记忆所及，有时你或许听过这些言论。然而这些品头论足、妄自菲薄、约束制约的声音并非你的真实声音。这是虚假自我的发声，这个内在的声音充满欺骗性和破坏性，使你无法行事。它是个两面派，一方面它告诉你，你做不了什么，因为你 imperfect，另一方面，它又因为你没有多做而横加指责。

听从这个两面派的怪物，结果就是对还没做的事心怀愧疚，而不是去赞赏自己已经做了的事。我们会给自己的成长经历，贴上失败的标签，认为是可悲的虚度光阴之举。而恰是这些让我们成长最多。害怕再次犯错，我们便固步自封。所有这些都掩盖了这样一个事实，也就是，当我们从错误失败中学习的时候不是浪费时间——我们一直能学到东西。

我们都曾听过爱因斯坦（AlbertEinstein）这样的权威人士说过：“一个人从未犯错，是因为他不曾尝试新鲜事物。”或者听詹姆斯·乔伊斯（JamesJoyce）说过：“睿智的人不犯错，他的错误是通往新发现的入口。”理智地看，错误是有益的，错误是获取人生经验的最佳途径。最新发行的商业书籍、励志专家、成功的研讨会都这样教我们，对吧？然而，在被环境和周遭的人影响强化之后，我们的状态和习惯会释放出不同信号。

很少能有人拍着你的背，对你说道：“好样的，小伙子/小姑娘，多大的错误啊！我们庆祝下！”大多数时候，在错误中成长得到的反馈，要么是遭受拒绝，要么被嘲笑，要么受到打击，要么被解聘，这些都放大了下述的理念：要想获得关爱和褒扬，我们任意时候都要保持完美。当我们沉陷其中，我们便只能学到做好一件事——自我批评。我们学会狠狠批评，并不断批评。我们喋喋不休地讲述自己欠缺的地方，而不是历数自己在生活和爱的历程中的收获。我们成为了大主教富尔顿·希恩（FultonSheen）口中戏谑过的人。希恩大主教曾经讲过一个人头疼看医生的笑话。

“你是不是头疼的厉害？”医生问道。

“是的，”病人回答。

“脑后是不是有悸痛？”

“是的。”

“这边也有刺痛吧？”

“是的！”

“啊！”医生解释道，“是你的发箍太紧啦。”

神秘动态的完美目标

我们如何知道自己是否饱受“不够好”的困扰？人生教练布鲁克·蒙达戈娜（BrookMontagna）在我身上诊断出了这种问题，在一次自我发现过程中，她让我列出所有觉得自己做得已经够好的事情，并列出所有觉得自己做得还不够好的事情。我在一张纸上写下两列，很快就直奔“差强人意”那一栏。这很容易想到，我片刻之间就填好了。至于“足够好”那一栏——那就完全不同了。我勉强挤出几条，几分钟后便放弃了。当我把报告交回去，布

鲁克看到结果，她停下来柔声问道：“你有没有想过，觉得你自己这样就已经够好了？”老实讲，我不觉得。

她的回答让我深刻自省。我在想，自己用什么样的内在尺度决定自己是“足够好”或是“不够好”。哪里是“足够好”呢？布鲁克指出我列在“不够好”那一栏里的，事实上都是我的优点。我们都有一些性格特点或是习惯很困扰自己，或是让他人烦扰，但这些都无法成为理由，让我们给自己贴上标签，认为自己可怜兮兮、能力不足、微不足道、而且内心深处觉得自己还“不够好”。

我问布鲁克，她进行问卷调查的人里，有多少人跟我一样有类似的困难去寻找自身优点，她说大多数人跟我一样。没过多久，我和朋友一次晚餐谈话再次印证了这个不幸的事实。晚餐时，那位朋友讲起自己二十来岁的侄女，侄女告诉自己的父母，从小到大一直觉得她自己不够好，这让女孩的父母大惊失色——又是这句不够好！女孩的父母听到自然觉得难过。然而当朋友讲完故事，我问他：“你从小到大觉得自己够好了么？”“嗯，没有，”她承认道。事实上，当晚在座的人中，无论男女，只有一个人幸运地觉得，从小到大从未感觉自己不够好。我时不时地拿这个问题问别人，自认为足够优秀的人可谓少之又少。

我们的青葱岁月诚然充满挑战，然而我从来没有一时片刻认为，自我感觉欠佳是通往青春期觉醒的必经之路，而这一阶段会伴随时间消逝。这种模式在远早于青春期之前就已经根深蒂固了，而且在青春期后很长时间还会如影随形。尽管我们或许擅长遮遮掩掩，以免他人甚至是自己察觉。但是觉得自己“不够好”的感觉仍然鲜活，并暗地侵入干扰我们的思想和行动。

这种情况真正的问题是，如果你将自己归类为“还不够好”，那什么时候才认为自己成功呢？你什么时候才能让自己快乐呢？你什么时候才能开始接纳自己，并接受生命中发生的事情？你什么时候才能不再依据神秘的、不断变化的完美目标，而进行自我审视？

这个难题的根源是误解。许多人相信这样一句谎言，认为我们做的每件事都必须达到刚性的完美目标。古今名人都专注于自己内心。圣贤有云：生命就是成长。我们注定持续成长，不断在超越旧有的自己，不论是身心，还是情感和精神成长。在生活的大学堂里，我们这些学徒们只要奋力追求卓

越，而不是保持被动，我们自然受益颇多。然而圣贤之士也强调了，我们在生活的学堂中学习，目的并不是为了达成什么僵化的、令人望尘莫及的完美理想。目的应该是发现真实的自我、敞开心扉、增强自身能力、发挥自己的天分、每天都更多地表达真实的自我。

我们都祈盼表现真实的自我，并完全发挥自身天赋。如同泰戈尔写道的，“这种对自我完美表现的渴望，深深植根于人心，远远超出他对身体所需营养的饥渴之感，也超出人类对金钱和出人头地的欲望”。托马斯·默顿从基督教的视角出发，指引我们看到同样的真理。“对我而言，”他写道，“要做圣人，便意味着要做自己……我们有自由保持真实也有自由虚假。我们或真或假，选择在我们自己。”这种选择并非一蹴而就，我们每天都在做这样的选择，有的时候一天会多次进行选择。当我们每日奔忙，我们可以展现自我，也可以容许那个胆怯的自我进行自我批判，它假装为我们好，却强化了各种条条框框，让我们认为自己还“不够好”。

给自己投赞成票

倘若你不断用量尺衡量自己，用虚假的自我掩盖真实的自我，你将永远不停地去追逐可遇不可求的完美，永远无法幸福、永远不会安宁。要从这种压力满满的生活中解脱出来，解决之道就是接受矛盾的两面。要承认，不是一定要做到常人眼中的完美，才会觉得幸福或者值得被爱，人总有空间去成长去提高。你已然很棒，你一直在变得更好。当指责的声音悄悄爬上你的心头，鼓起勇气说：“不，我不非完美，谁又十全十美呢？达到完美并不重要，重要的是做自己，做最好的自己。今天的我努力奋斗做到最好，让它成为我明日前行的阶梯。我为自己投上赞成票。

你怎么为自己投赞成票呢？每当内心的声音想说“这样很蠢”时，控制住它，让它把握住现实，不要再如此激动。就是在投票支持自己。每当你宣告自己有权从过失中有所收获，而不将之称为失败的时候，就是在投票支持自己。每当你选择不要在犯错的时候自动责怪自己，就是在投票支持自己；当你决定要跟正能量的人、帮自己加油打气的人共处，就是在投票支持自己；每当你微笑承认，你同所有人一样，你一直在进步，就是在投票支持自己。

当老师莫夫（Mauve）对自己失望之时，年轻的梵高（VincentVanGogh）巧妙地自我辩护说，自己还有上升空间。在给哥哥的信中，他写道：“我说自己是艺术家，莫夫老师认为我此话不妥，但我不会收回这句话。因为显而易见的是，艺术家这个字眼意味着永无止境地追求完美。与之截然相反的是说‘我什么都知道，我已经达到了目标。’在我看来，‘我是艺术家’这种话的意思是‘我还在追求，我在追寻我的目标，我全身心投入其中。’”

这种观点令人耳目一新。它强调了我们不必做到完美无缺才能追寻自己选择的的目标。更重要的是，在生命的过程中“全身心投入”——去确认“我是谁，以及我会给予他人什么，这些都在变动中。”如果身处这一过程中却总是自我批评、自我质疑，只会适得其反。我们永远处在追求完美生活的过程之中，我们就是这一过程的缔造者。

谬论：

获取爱意和赞许取决于我有多完美。

真谛：

目标并非达到人的完美，学习更多展现真我才是目标。

我们都是创作自己生命的艺术家——绘画，重新绘画，有时决定在全新的画布上重新来过。我们都在寻找适当的途径、技巧和各种颜色，去捕捉我们此时此刻正在创造的生活。我们从生下来就开始创作自己的生命杰作，并提升技巧。年轻画家并非一开始就是艺术大师，正如我们不会一出娘胎便掌握成年人的所有技能。

当蹒跚学步的孩童在学步的过程中摇摇晃晃，一次次摔倒，我们会将这归为错误吗？而不停学步的蹒跚孩童或其父母，又会将他的跌跌撞撞看作是错误吗？当然不会。那么当我们在掌握某种生活技能的时候，为什么我们要对自己大失所望？当我们在错误中学习的时候为什么要对自己品头论足呢？我们比以前更熟练地学着如何敞开心扉、分享自己的天赋，并分享别人的天赋。当我们唱响内心的号角，去给予并分享，我们为什么还会垂头丧气呢？

即便是我们当中最聪明的天才，也觉得自己要终身学习。据说有名记者访问美国发明家托马斯·爱迪生（ThomasEdison），问他经历过几千次失败才成功发明电灯泡有什么感受。爱迪生这一生享有专利千余件，他对这个问

题的回答揭示了他成功的原因。爱迪生答道：“我没有失败，我是成功了上万次，我成功地证明了哪些方法是行不通的。”

古怪的亿万富翁霍华德·休斯（Howard Hughes）用他自己的方式例证了学习过程的乐趣。休斯在自己的电影制作生涯中，耗费了几百万美元拍摄了史诗电影《地狱天使》（Hell's Angels）。电影讲述了两个兄弟，他们在第一次世界大战中参加了英国皇家空军，并志愿参与了一次危险的任务。这部电影在当时拍摄成本创了新高。休斯执迷于使这部影片臻于完美，一帧帧精益求精。然而，他从未将这些过程看作是挫败或者是错误。他称之为是学习的过程。对于那些质疑他豪掷千金来拍摄影片是否明智的人，他会说，“你认为我只是在浪费时间，但是我却学习到很多电影制作的东西。”最终，《地狱天使》获得极大成功，得到奥斯卡最佳摄影影片提名。休斯继续制作更多影片。其中有些影片籍籍无名，然而其他影片则成为经典流传影坛。

“我所获颇丰。”这话最有力地驳斥了里里外外、固执已见的评判，它们要用自己的评判去湮没你真实的声音。是的，“我所获颇丰，我深入了解我自己。”

黄金与淤泥

这种根深蒂固地认为自己不够好的思想从何而来，而这种思想又是如何像狗皮膏药一样地缠住我们不放呢？这些要写满一本书才能一一赘述。我们得从这个“原罪”如何和何时开始讲起（事实上，它从基督教诞生后几世纪才开始出现），说到成功背后的文化偏见。这种文化偏见通过各种能想象到的渠道无情地充斥我们的头脑。在此更重要的是，集中精力想出对策，去推翻异议，并捍卫真理。这些对策无不始于对圣贤教诲之言的认同——你本就很棒，你正在变得更好。

谬论：

我不够好。

真谛：

我本就很棒，我正在变得更好。

这个有力的真理贯穿了世间所有伟大的宗教传统。倘若我们探究宗教创始人们和这些神秘主义者教给我们了什么，你就发现他们看重我们的内在价值，而不是强调我们的弱点。他们赞美我们内在能量的火焰，而不是着重于地狱业火的苦境。他们认为最关键的不是遵循宗教派系的路线或规则，而是我们能否赞美并表现我们内在的伟大力量和潜力。我欣赏早期基督教教义《福音真理》（Gospel of Truth），其中有言：“那么，发自内心说出来吧，有你便是完美的一日，你心中自有不灭的光芒。”

圣贤之士将触及你真实能力的过程描述为觉醒的过程。他们认为，这是从梦中觉醒，不再陷于假象，抛弃你认定的自己或是他人眼中你的样子，并认清真实的自己。超越外在的桎梏，寻找内心的本质。宗教神秘主义者用不同的词汇描绘我们内在的本质，去适应其所处的时代和所在的文化。如基督教神秘主义者用“内在人”的字眼或者“内心的基督”，而贵格会教徒将之称为“心底之光”。内在的本质对印度教就是“灵魂”，道家的所谓“道”，佛教中的“佛性”。还有其他宗教将之称作“神之火花”，“真我”，“高等心灵”，或就是“本我”。

不论使用什么样的不同术语，神秘主义者认为我们的“真我”是与神同在的。尽管有时我们似乎忽略了它的存在，它跟我们玩起了捉迷藏，但是我们的真我一直都在。比如有佛教经文说道：“万物皆具佛性”，跟其他宗教经典类似，佛教将之类比为金子。经文说，金不可摧，即使身处污秽之地，几百年后金子依然如故。我们的真我就如同这原封不动的黄金。即便被生活中遇到的污物和泥沼覆盖，我们的本质仍然那么珍贵，纯洁，不可侵犯。基督教思想家奥利金(Origen of Alexandria)表达了同样的主旨。他说我们内心神圣的“种子”或许会被“掩盖或隐藏，但是不会被摧毁或自己消逝；它将闪烁摇曳，最终光芒四射，火势腾腾，永不停歇地接近上帝。”

虽然圣贤之士不断地提醒我们注意自己黄金般的本质，但他们也是现实主义者。他们并不否认，当我们打破常规前行，或者在生活的阴沟里打滚，我们也会弄脏自己。当我们处于风雨之下，我们也会淋湿衣襟。圣贤告诉我们，接受这些，这是生命的一部分。只是别忘了，在这些污秽，雨水的外表之下，你内心依旧纯净如金。

不幸的是，这个普遍真理却随时间而被淹没。这些伟大圣贤的个别狂热信徒偏离了师父们早先的教诲。这些信徒只注意到眼前的外表污秽，后来他们，就连我们都忽略了那个内在本质，那个神之火花，那个金色火光，仍然坚守在我们的内心。这个闪耀的火花必定照亮我们每日前行的路。这便是我们应当尊重的，自己的内在本质。

那么尊重自己，就是尊重“自我”、大我。当你尊重自己之时，你就展现了你最佳的本性。当你尊重“自我”，你就点燃了心中的火苗。火光越大，就能更好地温暖他人，为他人点亮前行之路，也使他们也能发现内心之光。

既然不管是自我批评还是外来的批评都来得轻易，关键的就是找到方法，去提醒自己看到阳光，而不是执着于头顶的乌云暂时遮蔽了太阳的光芒。我无意中发现了一个方法，办法虽小但却奏效。一晚我正郁郁寡欢，我那阵子一直责怪自己在工作上出错。我对自己说，境况令人绝望，连我自己也无可救药。这一团乱麻都是我自己造成的，我制造了这些痛苦，我到底怎么了？

黄昏时分，我独自一人散步。自然美景像往常一样，对我施展了疗愈的魔力。我情不自禁地自言自语道：“上帝造物何其美丽！”然后我听到内心深处，有声音在回想，“你也很美。”尽管心情烦闷，我还是瞥见了内心的那道金光。就像一道光划破了黑夜。正是那么一道真理之光赋予我前行的勇气。它提醒我，即便我一路跌跌撞撞，我也并非一定有错。它也帮我认清，自我批评对我，及对他人并没有丝毫益处。它让我重拾希望，相信事情总会好转，而且我比我想的要更出色。

逃离伟大

尽管我们知道自己本质非凡，而且我们也了解，在我们的生命中至关重要的是当好领头羊，然而我们总能发现自己并不处于中心地位。你可以把这叫做是大逃亡：忙于照顾周围每个人，而没有时间帮助自己或表现自己的伟大。要逃避这一切看似荒唐。有谁会逃避开来，不愿意成就伟业呢？

据二十世纪著名的心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）所言，我们中的许多人会这样逃避。他将我们逃避伟大的欲望称之为“约拿情

结”（the Jonahcomplex）。先知约拿（Jonah），一位伟大的艺术家，试图逃避他的命运。约拿的故事是这样的。上帝命令以色列人约拿前往尼尼微城（Nineveh）去劝人悔改。约拿对这个安排并不满意。尼尼微人是他本族的敌人。凭什么要他去解救他们呢？他试图登上逆向行驶的船只以逃避自己的任务，然而天上忽降暴风雨，船上的水手不得不将他投入海中来平息海浪。一条大鱼把约拿吞进了肚子，三天后直到约拿表示悔改并请求宽恕，大鱼才将他吐出来放在陆地。最终约拿接收到了神的旨意：你或许能跑开，但你无法逃避你的使命。当上帝再次让约拿去劝诫尼尼微人，约拿顺应了神的旨意，警告人们四十天后尼尼微城将会毁灭。城中的所有，包括国王都将约拿的话听了进去。他们选择斋戒，向神祷告，不再使用暴力的方式。因此，约拿最担心的事情躲没有发生——尼尼微城幸免于难。

在约拿冒险故事的背后，蕴藏着几个有趣的悖论。正如大家猜测的，这些正是故事的要点。一来，上帝要求约拿拯救的正是他所谓的“敌人”。二来，上帝的所作所为并不符合约拿对上帝期盼。正如当今时代一样，人们将上帝看作是一个伟大的裁决者，手持正义的大锤，他的职责就是怒气冲冲地帮我们铲除敌人。然而在此次事件中，上帝更慈爱，更仁慈，而约拿这位先知，则想自己决断应该拯救什么人。最后，约拿在这次事件中身负双职。既是被上帝召唤来完成伟大使命的大预言家，又是个需要认清现实的叛逃者。

事实上，谈到故事结尾中约拿的叛逃，我们中的许多人都跟约拿一样，都想逃避生命中的使命，逃避我们真正的天职。我们感觉到自己有潜质，然而我们也怀疑自己能否符合那么高的期望。我们开始掰手指数落自己的性格缺陷，手指脚趾都用上还没数落完。我们焦虑自己无法兑现诺言。

约拿情结显而易见。每当马斯洛问学生，他们中有谁以后想当美国伟大小说家，或杰出作曲家，或是议员，又甚至是总统。学生们便羞赧一笑，面红耳赤，局促不安（面对这种问题，你会怎么办？），而马斯洛则答道：“舍你其谁？”

通过跟学生展开这样的对话，马斯洛敦促着学生们追求更大的抱负。这一思想，与这本书的主旨部分遥相呼应：“你想成为一名沉默消极的心理学家吗？这样做有什么好处？这不是实现自我的好方法。不，你必须立志成为一名一流的心理学家，这意味着做到最好，能做多好就做多好。倘若你故意

不全力以赴，那我告诉你，你一辈子都不会幸福。”在《爱的回归》这本书中，作者玛丽安·威廉姆森（Marianne Williamson）谈到一个自我质疑的类似症状。在书中，她写道，“我们扪心自问，我是何人，要如何成就伟大，光彩夺目，才华横溢，卓越杰出？事实上，我是何人，我又为何不如此优异？你是上帝的子民，你若碌碌无为则于世界无益。”

倘若你任由恐惧占据上风，认为自己无法发挥自我潜力，那么你就会发现自己有下面一种情况或兼具所有表现。你或许会说服自己，所有试图分享自己天赋的好主意仅仅都是不切实际的空想。你或许会说，“谁？我？”并立刻逃向反方向。你或许会当着他人妄自菲薄，或是放低对自己的期望要求。你或许会示弱，或是装傻，这样就不用面对恐惧，不用冒险，或是处理失望的情绪。你或许就会成为一名逃跑的艺术家、善于逃避的高手，甘于平庸，这样你就不用成为舞台的焦点，成为生活的主角。

在本章一开头，我便提到，怯场会让你这样：你的时间用于兑现对他人的承诺，以至于没有精力和动力去挖掘自己的矿藏。你或许会主动为别人而战，或者支持别人的事业，以此去逃避与自己人生使命相抗衡的焦虑感。然而这些策略总是徒劳无功。不论你的任务有多么崇高，只要这个任务不是你的任务，那么它只是分散注意力而已。不尽全力发光发热只会带来空洞无聊和不幸。

谬论：

谁？我？只要我有缺点，便无法成就伟大。

真谛：

或许我有缺点，但是我仍然很棒。疑虑时来时去，然而我不会使疑虑阻止我奉献自己的才华。

你是否对自己的杰出感到提心吊胆？你是否妄自菲薄，这样就不用发挥你的天赋？你是否逃避自己成就杰出的潜力，而说服自己，由于自己无法圆满完成某项目，而连开始都不愿意？《薄伽梵歌》纠正了这个错误。在那场引人入胜的战场对话中，印度大神奎师那对勇士王子阿朱那说：“有为胜于无为：那么履行人生的使命吧……即便无法十全十美，也不能放弃；因为正如火中必定生烟，万事皆无圆满。”

这些都指向了人类世界最崇高的悖论：人类既脆弱又非凡。作为人类，我们能力有限，同时我们又潜力非凡。我们既是凡人，又有神灵。这让我们必须谦逊为人，同时也该出于自己的天赋，对自身能够心怀深深的自尊和自豪。

你要做出的最明智和最勇敢的选择之一便是承认你当前的缺陷，同时赞赏自己的伟大。事实上，上天赐予人类弱点，因此有时我们自然有疑虑，有时我们也会看轻自己。承认这些情绪的存在是正面积极的。疑虑来了又走，但不要让疑虑使你萎靡不振。相反，接纳这些矛盾，并随之跃然起舞。

总有人理解

我在本章和前两章中，提到几个谬论和阻碍，它们防止你赞赏自己的发声，奉献自己的天赋。这里还有一个阻碍值得注意。它不知不觉便潜伏在那里，悄无声息，我们甚至意识不到。那就是，由于害怕遭受误解，被拒绝或是被污蔑，我们的选择或许并未尊重自我，或者没有展现我们的天赋。

在现实的任意场合中，凡是没有随大流，而去挑战现状的人，不论是个人私事还是工作事宜，都曾遭受误解。正如爱默生指出的：“毕达哥拉斯（Pythagoras）被人误解，苏格拉底（Socrates）、耶稣（Jesus）、马丁·路德（MartinLuther）、哥白尼（Copernicus,）、伽利略（Galileo）和牛顿（Newton）、每一位纯粹而又聪明、曾经活过的人都被误解过。要想成就伟大，必然承受误解。”

每当我们想要打破常规，传达我们真实的声音，我们便会引火上身。这是它的地盘。火光意义重大，它迫使我们唤起心中的火光，因为我们代表着内心的正义之光。世间宗教圣典里，都有这样的故事来告诉我们：外人的针锋相对，能够创造适合的条件让我们产生内心的突破。下面这个来自东方传统原型的故事告诉我们，挑战也许正是促进我们自我提升的必需品。（基努·里维斯（KeanuReeves）主演的电影《小活佛》（LittleBuddha）中有相似场景，想必你应该非常熟悉。）

在第二章中，我提过释迦牟尼的故事，这位印度王子放弃王位，离开家人觅道。他苦修多年，认为苦行能够帮助自己觅道。然而苦行的释迦牟尼身

体虚弱昏倒，几乎丧命。在食用了一位年轻女子给予的乳粥之后，他才恢复体力。之后，释迦牟尼在树下坐定苦思，最终成功悟道。

释迦牟尼刚在树下坐定，便接连面对考验。魔王波旬(Mara)这个扰人心智的家伙，对他百般引诱，试图使释迦牟尼起身，放弃成佛。就像耶稣当年在旷野经受魔鬼的试探，也如圣徒们祈祷，冥想，休憩之时遭受嘲弄和非议。魔王波旬让他的女儿们去魅惑释迦牟尼，还用可怕的恶魔，猛烈的风暴，残暴的袭击困住他。雪上加霜的是，魔王质疑释迦牟尼不该悟道成佛。事实上，魔王胆大妄为地宣称应该悟道成佛的是自己，而不该是释迦牟尼。佛教经典中说，释迦牟尼一直岿然不动。最后，他抬起右手，伸出手去，用指尖轻触地面，请大地见证自己理应觅道。大地轰然作响回答道，“我为你见证。”魔王及其众魔仓皇逃窜。

释迦牟尼独自禅定整晚，最终悟道，成为佛陀。佛陀意为“大彻大悟者”，或者更直白些，是“觉醒者”：领悟了世间真相，也了解自己的真实本性。他率先实践了这一真知，知道我们内心的本质如黄金坚不可摧。然而魔王并未善罢甘休，他还留了一手。魔王告诉释迦牟尼，“莫再贪恋俗世。芸芸众生将无人能懂你的布道，理解你的心路历程。何不转世永入涅槃？”

这必定是个严峻的考验。谁人不愿永远成佛成仙，摆脱世间的琐碎，逃脱无法预料的挑战？“魔王果真所言非虚么？我能否将自己对佛法的深刻体验付诸言辞？芸芸众生又是否真有人能领悟我的言辞呢？”释迦牟尼脑中肯定闪过这些念头，或许他想得更多。然而他还想到了芸芸众生，想到他们如果没有自己的教化，若是自己不从菩提树下挺身而出，告诉众人自己对苦难的理解，以及如何结束苦难，那么众人不论彼时或是将来，必定懵懂无知，继续受苦受难。他知道即便自己可以教化的人屈指可数，自己也必须分享真知灼见。于是释迦牟尼对魔王当面痛斥：“会有人懂”。当他说完这些，魔王便消失了。当我们面对嘲弄，面对诱惑，面对那些想要动摇我们的人，我们都应如此。

看着历史上的伟人，或是当今在自己的领域有所建树的人，我们会认为他们并没有遇到我们所面临的挑战。事实并非如此。尽管面临同样的困惑和

恐惧，他们依然砥砺前行，展现自己的天赋。他们耳边有着质疑和谴责之声，然而他们仍然决定遵从自己真实的声音。他们选择尊重自己。

不论在家里，在工作场合，还是在社区，当你在琢磨如何才能一步步展现自己天赋的时候，你应该也听到周围有人唱响嘲弄的调调。因此，你或许会受到蛊惑，自言自语道“我为什么要让自己冒险？阻碍重重，难度太大，不值得。我的家人和朋友不会理解我。没人会理解我的付出。而且，我不知道会不会有人对我要说的话感兴趣。”倘若这样的想法再次冒头，你就会知道这些反调从何而来，也知道应该如此反击：总有人会懂，因此我会展现我的天赋。

谬论：

何必呢？没人能理解我想做的想说的。

真谛：

总有人能理解我要说的话，并看重我要分享的东西，因此我将展现我的天赋。

假如你想充分享受生活，那么你所面临的问题和所有人都一样。所有勇于展现自己天赋的人都必须面临这样的问题：我会不会允许自己偏离目标？我会不会让自己相信，自己天分不够，缺乏条理，不够完美，不够强大，长得不够美，钱不够多，口才不够好，无法随意而为？还是我坚持立场，提醒自己，我不必十全十美才能追求自己的使命？当面对愤世嫉俗者和吹毛求疵者的肆意妄为，我会不会审视心灵，壮起胆来前行并展现天赋？

哈西德教派有种说法，概述了面临挑战和对抗挑战的方法：“人是否应该永远恭顺前行？大师认为并非如此。有时我们有责任高傲。当邪恶靠近，在你耳边轻语：你不配遵从宗教律法。告诉它：我配。”

保持平衡的秘诀

不断为自己投赞成票的七大策略

苏菲派诗人鲁米写道，“开启内心之旅”。“你将进入铺满红宝石的宝藏之地，并沐浴在你自身的光芒之中。”每个人的内在都有伟大之处。挑战就在于，当生活的乌云笼罩，暂时遮蔽住它的光芒的时候，我们还能一直赞

颂自己的闪光之处。不论发生什么，下面的七个策略都将有助于你赞颂内在的璀璨光辉，并一直支持自己。

1. **给自己书写一封情书。**暂时假装你是自己最有力的拥护者。现在就给自己写张便笺，支持鼓励自己，好像在给自己加油打气。再用信封装上，寄给自己。旅途中，向自己的家庭住址寄上一张鼓舞人心的卡片。关上邮箱之前，先给自己发送一封感谢信，这样第二天下载邮件的时候一眼就看到了。养成习惯，为自己鼓掌叫好。

2. **将自己的屏保个性化。**将电脑显示器的屏保充分利用起来。用屏保图片或文字设置来鼓励自己，去抵制里里外外负面和质疑的声音。屏保内容讲具体点，并关注你近期生活中的重点。比方，将你的屏保设置为显示这样的提示语“我理应幸福和健康，所以我好好照顾自己，”“我有话要讲，我讲话充满自信与惬意，”或者仅仅只是一句“我每天做____来宠爱自己”然后将现在对你最要紧的事情填在空格里。

3. **手边放一张儿时的照片。**挑选一张自己儿时的照片，一张能显示自我本质的照片。它可以提醒自己想起发自内心的快乐和甜蜜，对生活的好奇或是热爱。再买个漂亮的相框装上，并将照片放在经常能见的位置。每次看到的时候，都敞开心扉，找回珍贵的自我，这部分自我能让你回顾自己的本真。

4. **跟那些赞赏你，支持你做自己的人待在一起。**如果你任由并不欣赏自己天分的人向自己施压，或者打击自己，那你将处于无止境的挣扎，消耗掉自己的精力和热情。你无须向任何人证明自己，也不需要证明你的梦想和计划可行，你的使命就是做自己。

5. **使用雨刷器过滤。**天气不好的时候开车，你绝不会不用雨刷。正如大雨或泥土会遮挡视线，使你步履维艰。在日常生活中，也需要雨刷去消化沮丧颓废、别人的品头论足和自己的自我怀疑。你也许无法阻止生活中的风雨，但你却能开启雨刷去除负面情绪。当你垂头丧气，或是别人不承认你的内在价值，你又如何才能看清前路呢？是独处么？冥思？祈祷？写日志？锻炼？漫步大自然？观看励志电影？与朋友聊天鼓劲儿？安排一场按摩舒缓身体？或是与人生导师会谈？列个清单，记录下对你奏效的方法，这样当风暴降临的时候，你就会记得将它们付诸于行动。

6. **致力于发扬长处。**我们每个人都瑕瑜互见，若你致力于发扬你的长处，你将如何发挥天赋奉献于人？你又如何提高自己的能力去奉献去给予？写下这些问题的答案，每周都问问自己：我该做什么，哪怕微乎其微的举措，去赞美自己，去发挥自己的天分，更好的奉献自己帮助他人？

7. **找到自我肯定的武器。**最好的防守就是进攻。疑虑和诋毁或许想打倒你，然而你可以用真理提前捍卫自己。记下两三条自我肯定的话，可以大声或小声告诉自己，来反击质疑或批评。这些质疑或批评也许是自己心中油然而生的，也许是别人对你的质疑或批评。想出一些自我肯定的话，用于对付自己生活中正在处理的事情。例如：“我很棒，我正在变得更好。”“我当前的任务不是追求十全十美，而是做到最好。”“总会有人能理解我，并珍视我的奉献，因此我将发挥我的天赋。”当被攻击的时候，看看自己的清单，满怀信念地回击吧。



第十五章

拓宽心境，接受更多可能

人的一生中，我们总在不断发现。

——德日进（Pierre Teilhard de Chardin）

一天下午，我们之前提到过的苏菲派智者纳斯鲁丁在他家的窗台上发现了一只长相怪异的鸟。事实上，它是国王的鹰。因为纳斯鲁丁以前从未见过鹰，所以他以为它是一只长相怪异的鸽子。不久，他就忙着修剪鸟爪，然后又修剪了帝王般霸气的弯钩喙，使其看起来更直。完工之后，他将鸟放飞，大声喊道：“有人一直对你疏于照顾。现在你看起来更像一只鸟了！”

当一个新想法、观点或是个性试图在我们既定的思维空间挤占一席之地的时候，我们不也是以同样的方式对待吗？我们一生中，甚至一天之中，有多少次被要求改变自己的思维模式，以接受并适应新观念呢？这个新观点可能来自我们的子女、父母、兄弟姐妹、配偶、同事、邻居或者各种团体和政党，他们思维模式、行为方式和世界观与我们截然不同。

学会欣赏他人的观点至关重要。这不仅因为我们生活在太阳系中的同一颗星球上，还在于这一深刻的人生真理：当我调整视角，看到周围世界中更多的东西，我自然地拓宽了自己的视野，去接纳更多的可能性。如果认为每个人都必须长得像鸽子一样，我们将永远无法想象自己是一只雄鹰。

女儿琳恩（Lynn）选择了不同的宗教信仰，母亲卡罗尔（Carol）多年来一直为此感到痛苦。当她接受了这个事实后，她明白了上述人生道理。卡罗尔和丈夫一直以正统的犹太教义养育女儿，但琳恩十八九岁的时候，开始研究能够启发自我的其他宗教。虽然她很感激自己的犹太血统，但却被其他的

宗教精神所吸引。多年来，她和父母对此一直避而不谈。父亲过世后，有一天，琳恩去看望母亲。两人在十分难得地敞开心扉交流，母亲卡罗尔说出了多年来埋藏的心结。“你否定了你爸爸和我，以及我们的生活方式，我感到很难过。”卡罗尔脱口而出。琳恩先是惊讶地睁大眼睛，然后轻柔温情地对母亲说：“妈妈，我从来没有否定过你和爸爸。我只是想做我自己而已。”

这下轮到卡罗尔大吃一惊了。几十年来，她和丈夫一直认为，女儿选择不同的宗教信仰，不仅是对他们的否定，而且是对他们的鄙视。他们觉得自己在养育女儿的过程中，一定犯了严重的错误。但琳恩的一番话让卡罗尔明白了，她和丈夫身为父母并没有做错什么，女儿既没有背叛他们，也没有批评他们。她开始意识到，女儿从来就没有评判过他们，她只是在追随内心而活。

卡罗尔曾经长年生活在积怨之中，因为一直持有一种谬论——“如果女儿的选择是对的，那我的选择就一定是错的。”像卡罗尔一样，我们有时认为，只有别人的选择是错误的，我们的选择才正确。但是，现在我们知道，这种认知并不正确。人生中处处充满矛盾，我们需要摒弃“非此即彼”的观点，接受“两者并存”的事实。

谬论：

如果我是对的，别人一定是错的。

真谛：

别人的选择适合他们，我的选择适合我。当我尊重新的观点时，我也开阔了自己的视野。

卡罗尔终于接受了这种悖论——既能够尊重女儿的选择也尊重自己的选择——她的内心发生了一些改变。卡罗尔开始解放自己。她报名参加几个培训班，结交了一些新朋友。她比以前更快乐了。为了更好地了解和内心感受，她甚至还开始去咨询心理医生。

尊重他人观点，并不意味着你必须赞同他人的选择或者跟他做同样的选择。你可以在尊重别人选择的同时，尊重自己选择的道路。不论是外部世界还是你的内心世界，都有足够的空间接纳不同的选择。

尊重他人，就是尊重自己

1886年，俄国小说家列夫·托尔斯泰（LeoTolstoy）讲述了一个精彩的传奇故事，再次印证了这个道理：永远不要认为我们选择的生活方式或行事方式一定优于他人的选择，否则，我们只会局限自己的视野。故事是这样的。有一天，一位主教听说有三位隐士独居在一座小岛，于是决定去拜访他们。船夫试图阻止主教并说道：“我听说，他们都是些愚蠢的老头子，什么都不懂，也从不说话。”但是主教坚持要坐船上岛。到了小岛附近，由于大船无法靠岸，他还必须换乘一艘小船划到岸边上岛。上岛之后，他先向三位隐居老人介绍了自己，然后说他想向他们传经授道。

“告诉我，”主教说，“在这座岛上，你们如何拯救自己的灵魂？怎么侍奉上帝？”

其中一位答道：“我们不懂怎么侍奉上帝。我们只侍奉上帝的仆人，也就是我们自己。”

“那你们怎么祈祷呢？”主教接着问。

“我们这么祷告，”隐士一边回答，一边示范，“你们三人，我们也三人，可怜可怜我们吧！”

主教笑着答道：“我明白了，你们希望取悦上帝，但是不知道如何侍奉他。”于是他开始按照《圣经》上说的，教给他们祷告的“正确方法”。从“我们的主”开头，主教让这三位隐士一遍又一遍地重复祷告词。一整天，他们每每犯错失误，主教都耐心地进行纠正，直到三人都能把祷告词背下来。

主教准备离开时，天色已晚，明月高悬。当三位隐士向主教鞠躬表示感谢时，他最后一次叮嘱他们要按他传授的方式进行祷告，然后就登上小船返程。小船慢慢划离岸边，划向等候他们的大船。一登上大船，船帆就张开来，船只在海里越行越远，直到主教再也看不见隐士们和那个小岛。

突然，主教注意到一个白色的发光物体正在向大船方向快速移动。他试图看清到底是什么东西——一只鸟？一艘船？还是一条大鱼？当他能看清楚时，震惊不已：原来是那三个隐士！他们居然能不动脚就在海面一路滑行而来！三人到达船边上，几乎异口同声地对主教说：“我们忘记你教的东西

了，上帝的仆人。当我们一直重复的时候，我们还记得，但是一旦我们停一会儿，就会忘掉一个词，现在已经七零八散，一点都想不起来了。请再教教我们吧。”

主教在胸前画了个十字，倚在船身上，谦恭地说：“上帝的子民，你们的祷告会传到上帝那里去的，不用我来教你们。请为我们这些罪人祈祷吧。”这一次，是主教在三位隐士面前深深鞠了一躬。于是，那三位隐士转身，从海面一路滑行归去。

如果不去鼓励别人做出自己的选择并遵照内心行事，痛苦的不仅仅是他们。无论是在夫妻、家庭成员之间，还是在组织机构、工作团队、社区中，甚至是在一个国家里，如果我们期望并鼓励大家一致行事，每个人都会很痛苦。如果不尊重别人天生乐于给予的天赋，我们每个人都会很痛苦，因为我们需要这些天赋。加拿大联合教会于1986年向加拿大土著居民做出感人至深的道歉，文中就表达了这一观点，并让我想起了托尔斯泰的故事中传达的寓意。那份激荡人心的道歉文书中，有一部分是这样写的：“远在我们的祖先踏上这片土地之前，你们的祖先就已经在这里生活了。你们从他们那里获得对生命万物和世间奥妙的理解，深刻而又丰富，值得好好珍惜。然而，当你们与我们分享智慧和经验时，我们没有用心聆听……我们力图让你们和我们一样，而且在此过程中，我们摧毁了你们原有的美好生活。结果，你们和我们都变得不如从前。造物主在我们心中的形象是扭曲的、模糊的，我们不是上帝希望的那个样子。恳请你们原谅我们。”

当然，当面对挑剔和指责时，我们很难不进行回驳，以证明自己是对的。别人不尊重我们时，我们也很难记得尊重别人的重要性。我们可能过于专注于维护自己的利益，而慢慢变成了我们一直极力反对的那个样子——心胸狭隘、妄下判断。由于多年来与兄弟费利佩（Felipe）关系不和，托马斯（Tomas）就发现自己正在陷入上述模式。这两个人都拥有非凡的创造力和天赋，但是你无论如何也想不到他们竟然是亲兄弟。

从外表来看，两人的穿着打扮和行为举止截然不同。费利佩是百老汇的一名舞蹈编导，事业有成、收入丰厚；而托马斯则在西部辽阔的土地上，过着简单宁静的生活。他是一名木匠，也是一名艺术家，追求自己的才华和天赋。每次家庭聚会，费利佩总是明嘲暗讽地批评托马斯，说他没有名利上的

成功。托马斯通常是一个和蔼可亲的人，但当他感到弟弟的批评刺痛他时，他会进入高度防御状态，反过来指责费利佩肤浅而傲慢。

当托马斯告诉我的时候，兄弟俩之间的矛盾已经持续一段时间了。“我弟弟从来没有认可过我的生活方式。”他抱怨道。很显然，兄弟俩一直在暗自较劲。我还怀疑，两兄弟实际上对自己选择的道路都有点不自信，为了让自己的感觉好些，他们就互相贬低对方。当托马斯继续讲兄弟间的恩怨时，我突然大声问道：“你有没有告诉过你弟弟，你支持他选择的生活方式，你为他找到了他想要的成功感到高兴？还是你一直让他觉得，你过得比他好？”归根结底，托马斯不也正以他所厌恶的方式在对待他弟弟吗？

托马斯沉默了一会儿，然后承认说：“我想我是太忙于保护自己，却也从来没有真正让费利佩感觉他也有值得骄傲的东西。”托马斯开始意识到，在他被弟弟贴上“事业无成、收入无果”的标签，感觉受到评判和束缚时，他也一直给弟弟贴上“自鸣得意、精神空虚”的标签，这同样也是具有伤害性的评判。两人处于拔河比赛的两端，谁都不肯松手让步。

几个月后，我再次见到托马斯。他兴奋地告诉我，他最近刚去看望了父母，还见到了弟弟费利佩。托马斯之前就下意识地决定，他将尊重弟弟的选择，就像他希望自己的选择得到尊重一样。对于弟弟的嘲讽，托马斯不再回击，而是主动询问起他的工作情况，并祝贺他在工作中取得的新成就。尽管两人之间关系还有些紧张，但是比之前那些年改善不少。与托马斯的交谈中，我感觉他对自己的选择也更加坦然了，内心的争斗也不那么激烈了。通过允许弟弟做自己，托马斯也能更轻松自在地做自己了。

聆听内心，创造自我

拓宽我们的视野，往往需要我们放弃期待——放弃对他人和对自己的期待。《时间与皱纹》（A Wrinkle in Time）的作者，美国著名作家马德琳·英格（Madeleine L'Engle）在文章中写道：“自我不是一个静止不变的东西，只需精美地包裹起来，送给孩子就大功告成了。自我是在不断成长变化中成就的。”让孩子在自由发展中形成自我，而不是要求孩子像克隆人一样，按照我们期望的模式去发展，这才是送给孩子最珍贵的礼物啊！尊重自己成长变化的过程，也是我们给自己最珍贵的礼物啊！

在生活中，别人的指导的是必要且有益的，我们都需要它们。但是超越职责范围的过于严苛的期望只会让我们关闭自己的内心。无论是孩子还是成人，我们都需要空间去免受其他嘈杂声音的干扰，进而聆听内心真实的声音，引领我们的方向。当苛刻的期待之声太大时，我们就再也听不到自己内心的声音了，更不用说遵循它了。

著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛在研究中发现，倾听我们内心的声音极其重要。他指出，心理强大健康的人“能比大多数人更清楚地听到自己内心的声音”。他们在做任何决定时，小到穿衣吃饭大到价值观和道德品行，都是用内心的标准而不是外部世界的标准。他们很清楚自己要什么和不要什么。他说，很遗憾的是，我们遭遇的养育方式却通常产生相反效果。

马斯洛说：“我们大多数人多学会了回避真实。因此，我们对自己内心的声音感到困惑。我们被训练得无视内心的信号；我们压抑自己的情感，而不是去大胆表达。他举了一个小孩的例子，小孩说他讨厌吃菠菜，他妈妈本来可以很轻易地说“我知道你不喜欢菠菜，但你必须吃掉它，因为这样那样的原因”，但是妈妈告诉他：“我们都爱吃菠菜”，孩子对菠菜的厌恶感就这样被妈妈忽视了。

如果我们不鼓励孩子和自己去了解自己内心的想法和最深的渴望，我们最终将脱离至关重要的内在精神，而它是我们掌握真理的源泉。人的内在精神是极其敏感而睿智的，一旦受到过度压制，它就会回击反抗。如果你盲目地听从外在的声音，内心那个真实的自我为了让你重新关注内心的变化，一定会在你的身体、思想或情感上制造骚动。那时，你也无须惊讶。

不要急于跳过这个问题，它非常重要。我们往往把压力和焦虑归因于现代生活中一些不可避免的、快节奏的力量。实际上，当一个人没有做真实的自己时，焦虑、沮丧、压力、叛逆可能是其内心紧张情绪的外在表现。

一位朋友告诉了我她儿子的同学艾伦（Aaron）的故事，那正是这种内心骚动的实例。这个十来岁的孩子聪明又礼貌，总是举止得体。他不仅是一个“完美”孩子的典范，而且在各个方面都出类拔萃。他获得过许多奖项，课外活动也取得了很多成绩。父母和老师都认为他今后注定成就一番伟业。但朋友的儿子却预测说，艾伦实际上是在走向不幸，因为他没有做“真实的

自己”。从微笑到穿着，再到他与大人说话的方式，一切都不自然，好像他在表演别人的生活，而不是过他自己的生活会。

一年后，艾伦身上发生了一百八十度的大转变。他的学习从全A变成全部不及格，态度从完全服从变成彻底反叛。他的父母震惊了。他们没有意识到，之前各种严苛的期待让艾伦完全没有喘息的余地，他没有空间去弄清楚自己喜欢什么，想要什么。他们制造了一颗定时炸弹；艾伦不得不爆炸，并用足以强大的力量，冲破禁锢，发现自我。

劳伦（Lauren）是一个单身母亲，带着两个十几岁的孩子。她一直对自己抱有狭隘的期盼，并深受其束缚。当她开始聆听内心时，她以一种温和而又意义非凡的方式，打破了这种束缚。我认识劳伦时，是她来找我和丈夫帮忙，请教如何实现出书的梦想。她对自己的选题充满热情，并说她最终想要全身心投入关于该主题的演讲和研讨会中去。但她又说，自己是单亲母亲又要全职工作，所以没有太多时间投入到自己的项目上。她充满热情，但有时又觉得疲惫沮丧。她告诉我们，她的生活中存在一大障碍：她讨厌目前的工作以及随之而来的长途通勤。这两件事都使她身心俱疲。

我们和劳伦一起探讨如何利用现有资源，逐步实现她的目标。随着探讨越来越深入，她也发掘出更多对该项目的热情。与此同时，生活中与这种激情相冲突的那部分使她越来越难受。她内心的骚动也越来越强烈。我们合作不久后，她出人意料地向我们宣布，她已经提前两周通知老板，她要辞职了。她说，她再也无法忍受了，会去寻找一份新工作。

实际上，这是一个好迹象。劳伦正在迈出勇敢的一步，做出了急需的改变。她在挑战长久以来的旧观念：“尽管这份工作让我很不开心，我也不能辞职，因为我别无选择。”你此刻也许和我当初的想法一样，认为劳伦会停止她的出书计划。然而，她又抛弃了另一个阻碍她前进的观念——“我要么工作，要么追求我真正热爱的东西。”她接受悖论，同时做了这两件事情。她一边找工作，一边兼职，同时还在继续她的出书计划。她的长期目标是构思一个好的图书提案框架，并将其发送给出版商。与此同时，她开始用手头材料创作一本电子书。她精力充沛，简直令人难以置信。倾听内心的声音，摆脱陈旧观念的束缚，使劳伦释放了大量被压抑的能量，用来实现自己的梦想。

劳伦并非不切实际。她知道目前无法把全部时间投入该项目中去，但她也拒绝被非黑即白，非此即彼的思想所束缚。面对工作上的挑战，她没有选择放弃，也没有扼杀自己的激情，而是慢慢去培养。而且，这种激情会像我们所培养的所有东西一样，变得更加健康和强大。你也可以做出相同的选择，去做那些你认为做得到的事情，或者，你也可以打破思维定势，聆听心声，重新定义自己的潜能。

建立联系，相信自己

每个人都有不同的方式来建立和维持与自己内在精神的联系，倾听自己真实的声音。对我而言，徜徉在大自然中，面对各种真实的东西，我立刻就能与真实的自我连接起来。你可曾见过一丛丁香花想要变成一棵苹果树，或一只蚂蚁假装成一只蜜蜂？有些人喜欢通过某种形式的静思、冥想或祷告来连接真实的自我，而另一些人则喜欢用瑜伽或重历梦境的方式来建立联系。只要能打开空间去倾听心声，用什么方法并不重要。真正重要的，是在你需要的时候，你能采用对自己起作用的方法。

我认识一个人，她利用梦境来和自己的内心向导沟通。当然，这个故事的重点，不是她使用了什么方法，因为对某人有效的方法并不一定适用于所有人。故事的重点是在她与内心的声音建立联系之后，她的生活有了什么变化。多年来，米歇尔（Michele）一直担任行政助理，但她现在不再喜欢这种工作。她喜欢上了平面设计。她上过一些设计课程，很有天赋，甚至还兼职做过一些设计类的自由职业。她渴望转行到设计行业，但由于缺乏实际经验，她对自己没有信心。因此，她没有改变思想去迈向心中的真实梦想，而是辞掉了行政助理的工作，接受了另一份工作，做着同样的事情，只不过是换了个公司而已。在开始新工作的前一天晚上，米歇尔开始感到焦虑。上床睡觉之前，她希望通过梦境来找到原因。当天晚上，她梦到自己在篝火旁走来走去，一遍又一遍地说：“我还不想失去我的灵魂。我还不想失去我的灵魂。”

第二天早晨，当她回忆这个梦时，觉得有点太戏剧化了。她告诉自己：“也许这不是内心传递的真实信息。”米歇尔说服自己，这个梦只是每个人在开始新工作时都会产生的正常紧张情绪的反映。然而，十个月后，她又回到之前的糟糕状态。她每晚睡不着觉，每天早上都害怕起床去上班。她

感到厌倦，也不快乐。当米歇尔开始出现严重头痛时，她知道她必须倾听内在精神的教导。不管是否能找到新的工作，她下定决心在两周内辞职。而且她向自己保证，再也不会从事无法给她带来满足感的工作了。

在做出这个决定的几天后，一件令人惊奇的事情发生了。之前的设计课老师给米歇尔打来电话，问她是否有空以自由职业者的身份帮他做一些设计工作，而且这项工作可能会变成稳定的工作。现在，她可以做自己喜欢的工作，并得到相关培训。后来的另一个事件，更让米歇尔完全相信自己做了正确的决定。从事自由职业一个月后，她收到了一份全职工作的邀请，去一所艺术学校做办公室管理的工作，这是她上次求职时曾申请的工作。面对这个新的选择，之前的疑虑又悄悄爬上心头。她的逻辑思维告诉她，自由职业者的工作不一定能一直做下去，这份新工作确实可以提供更多保障。米歇尔感到很困惑，于是祈求另一个梦境来帮她做出决定。

这一次，她梦见了一条金鱼，它的头不停地从水里冒出来。在梦中，她必须不断地把它的头压到水下，让它安全地活着。“对我来说，这个梦境传递的信息非常明确，”米歇尔在和我分享这个故事时说，“如果我接受这份新工作，我会变成一条离开水的鱼。”那种工作已经不再适合她了。

谬论：

逻辑和客观实际的评估会引领我得到真理。

真谛：

逻辑固然有用，但要做出最好的决定，我也必须倾听自己心声，相信自己。

这个梦证实了她心中已经明白的道理——如果她不听从内心的暗示，她将会在接下来的十个月、十年里都没有满足感、过得不快乐。逻辑肯定有它的作用，但它只是悖论的一个方面。为了做出最好的决定，我们还必须尊重我们的创新精神并相信它的指引。

在米歇尔的疑虑背后，隐藏着另一种和你我都相关的思维模式。就在真实自我的声音旁边，有一个声音试图说服我们，如果我们走错一步，或者没有抓住摆在眼前的机会，我们将永远不会再有机会了。它告诉我们，如果我们现在不抓住机会，往后余生中一定会为此后悔。但事情往往并非如此。那

些可怕的声音喊着：“最后机会，最后机会”，就像那些写着“机不可失，时不再来”的广告牌一样愚蠢可笑，似乎我们再也遇不到打折的窗帘、厨具或者品牌服装了。米歇尔现在知道了，听从这些可怕的声音，已经让她做出过错误的决定。“但是我真实的感受、我的直觉，”她说，“从来没有让我失望过。”

多多练习倾听自己真实的心声，你会更善于分辨真实的心声和内心的恐惧发送的声音。在不断学习关注自己内心真实声音的过程中，我发现观察自己的说话方式而不是说话内容，对于真正聆听自己的声音有很大的帮助。我们总是用这种技巧来读懂别人。当我们听到朋友的声音变得嘶哑时，我们知道她焦虑不安或压力很大。当孩子们生气勃勃、语速很快时，我们知道他们很快乐。如果我们打电话给父母，听到电话的另一端是无精打采的沉闷声音，我们就知道一定是出了什么问题。这些信息不是用语言告诉我们的，而是声音传递给我们的，说话的语气告诉了我们一切。

但是，如果习惯了以这种方式去解读他人，我们就会被周围发生的事情所困扰，以至于忘记了倾听自己内心的声音。当然，这种状态恰恰给了我们宝贵的提示，让我们重新回到正常状态。例如，如果你发现自己的声音听起来很暴躁、不耐烦或疲惫不堪，也许是时候问问自己：“我现在是什么感觉？我现在能做些什么来尊重自己的内心？”如果你听到自己的声音中有一丝焦虑或抓狂，这可能是一个信号，表明你需要放慢脚步，重新回到当下，而不是让对未来的恐惧使你失去控制。如果你用心倾听，你的声音会传递出有价值的信息，而不是仅仅传递负面情绪。当你在自己的声音中捕捉到一丝兴奋，或者当你听到自己愉快地吹着口哨或哼着小曲时，把它们记录下来。你当时正在做什么想什么使你的心情愉悦？今后你可以反复去做这样事情，它们会给你的生活带来更多的快乐。

专注于重要的事情

你的创新精神向你传递了什么？你接触到使你热情生活的事物了吗？你坦诚对待内心的声音，并努力听从它的指引了吗？几乎是在一夜之间，坦诚面对内心改变了一个女人的生活。我几年前与简（Jan）相识。她住在佛罗里达州，和家人在一起。曾经，她喜欢住在那里，但是跟她刚到那儿时相比，情况发生了很大变化。佛罗里达成了美国发展最快、最繁忙的地区之一。每

天在拥挤的交通中挤来挤去成了一种惯例，简已经感到无比厌倦。她觉得有义务和年迈的父母住在一起，但在一个她不喜欢的环境中生活和工作，却让她痛苦煎熬。

有一天，在简极度沮丧的时刻，她那一直被生活的喧嚣和忙碌所淹没的内心的声音，突然冲破了屏障，清楚地表达了出来。当时，她又一次陷入堵车之中，正像往常一样痛苦不堪地抱怨着。突然，她听到她自己大声问道：“如果我只有六个月的生命，我会去哪里？我会做什么？”

一瞬间，她就有了答案。她最喜欢的地方是蒙大拿州，多年来，她每年夏天都和父母在那里度假。“如果我只有六个月的生命，我就会住在蒙大拿！”她对自己说。“我还在等什么？”就在那一瞬间，简突然发现自己一直在被一条谎言蒙骗——“我可以等到明天再去追求幸福”，也就是说，“我可以等到以后再做真正的自己。”

当然，倾听内心的真实声音并不意味着你应该放弃对他人的责任，不负责任地行事。给予和接受的悖论要求我们去平衡两个因素。简懂得这个道理。她清楚地知道她对父母的责任。她首先确保即使自己不在身边，父母也能一切安好，才离开前往蒙大拿州。（五年后，当她的父母需要帮助时，她遵从悖论的安排，欣然回到了佛罗里达照顾他们。）

谬论：

我可以等到明天再做真实的自己。

真谛：

我可以在履行责任义务和遵从内心指引之间找到平衡。现在就是创造理想生活的最佳时机。

当简告诉父母她想搬到蒙大拿州时，他们可以看出，简非常需要这种改变。他们告诉简，在她找到住所之前，他们非常乐意让她先住到他们的度假小屋。很快，她就开始行动了。尽管简最初认为，搬去当地的镇子后，想要找到适合她的职位非常困难，但是很快她就在那附近找到了一个工作。她非常惊讶，似乎一切都很容易就一一落实了。当她的计划快要圆满完成时，简得到了另一个惊喜。她遇到了兰迪（Randy），并很快坠入了爱河。

这不过是命运弄人吗？我不这样认为。在我自己和他人的生活中，一次又一次地见证，当我们与真实的自我保持一致时，我们会自动地吸引更多我们需要的和值得拥有的东西。我认为简和兰迪能遇到彼此，正是因为简之前选择听从自己内心的声音。

面对这份可能很快成为正式恋情的关系，简仍然坚持忠于自己的内心，要搬去一个能让自己快乐的地方。意识到自己可能再也见不到兰迪了，她不愿意地告诉他，她正在推进自己的计划，要离开佛罗里达。兰迪毫不犹豫地回答说：“我和你一起去。”两人搬到蒙大拿州结婚后不久，简的另一个梦想实现了——她怀孕了。

简的生活转变始于她一个大胆的问题——“如果我只有六个月的生命，我会去哪里？我会做什么？”——以及她同样大胆的回答。无论何时，只要你愿意提出适合自己的问题，并且仔细倾听自己发自内心的答案，你就是在尊重自己的声音。你就是在赞美真实的自己。而且这么做会总是产生美妙的连锁反应。

发挥悖论之力，奉献你的天赋

就像看门人总是要求我们说出神奇密码，密闭之门才会突然打开让我们通行一样，生活也总是要求我们解答下一个谜题，才能不断创造新的突破。谜题经常以悖论的形式出现，两个看似矛盾的真理激励我们去改变我们的生活方式和看待事物的方式。正如你现在所知道的，悖论总是在教导我们：生活中很少会有明确的非此即彼的选择。悖论要求我们拥抱“此”和“彼”，这样我们才能提高自己给予和接受的能力。

你不必去远处寻找悖论，以此创造新的突破。它就在你面前，正好在你生活痛处的中央。例如，即使对别人说“是”让你疲惫不堪，你还是很难说“不”。生活会让你发现，解决方法正好是反过来——要划清界限，接受一下悖论：学会说“不”去拒绝才会让你更好地说“是”去帮助别人。如果你只专注于那些长远的目标，生活会抓住你的双肩，将你调转身来，使你直视心爱之人的眼睛，你会不由得发现，当下与远景一样重要。如果你坚持认为自己的幸福取决于别人的言行，那么生活终会让你摆脱束缚，这样你才能学会相信自己。而且事实确实如此。

即使知道生活是由各种披着外衣的悖论组成，生活中的压力也不会消失，它们是无法避免的。但当我们遇到压力时，所感受的挣扎感却是可以避免的。过度的紧张和压力来自于固执坚持悖论的某一方。过多或过久地倾斜于一方，只会导致无法尽情生活。想要尽情生活，就必须完全接受悖论的双方。圣贤告诫我们，找到发挥作用的悖论，然后发挥其作用。敞开心胸，你就能开阔自己的视野。

不论你是否愿意，我们都得学习给予和接受的内在艺术，这是一门人生必修课。在这门课程中，处于核心地位的悖论是：“我要如何尊重自己、尊重他人？我如何平衡别人的需要和自己的需要？我如何给予和接受？”归根结底，尊重自己和尊重他人，就像那些典型悖论的双方一样，是密不可分地交织在一起的。双方可能会轮流成为主导，但是一方不能脱离另一方而单独存在，这正是关键所在。正如我们一开始探讨悖论时发现那样，尊重自己不是以自我为中心。当你尊重自己时，也是在孕育最好的自己，这样你就可以反过来去创造性地、充分地给予他人。反之亦然，当你给予他人时，你也在尊重自己，尊重你内心的选择，尊重你存在的理由。

我要如何创造最好的自己？怎么做才能最深层次地尊重自己，才能创造性地、充分地奉献个人天赋？这些问题与我们要问自己的其他问题息息相关。有一件事是肯定的：充分尊重自己，你就必须停止躲在牺牲、恐惧和怀疑的背后，去赞美歌颂真实的自己。不要再推迟对潜能的热切追求，赶快满怀激情地去奉献你的天赋。

内心的创造精神会激发出强大的激情，好好驾驭它，奇迹就会出现在你眼前。你给予，不是因为应该给予，也不是因为某人需要你的给予。你给予，是因为这是你的使命，因为你别无选择，因为你充满能量。我写这本书是因为受到了激励和启发。我知道，我从自己生活中所学到的东西，不论过程是痛苦还是快乐，都可以帮到许多人。但我写这本书也是因为我不得不写，这是我人生的使命。

你人生的使命是什么呢？你有什么天赋才干可以给周边的世界做出贡献？你又是如何奉献自己的才干的？每个人的答案都不尽相同。你会如何回答呢？答案各种各样、无穷无尽：我生来就是要当老师的；我生来是为了告诉别人，面对灾难和不幸，感恩是多么重要；我的天赋是帮助人们看到最好

的自己，帮助他们建立自信心；我的使命是滋养、治愈他人；我的天赋是告诉人们，即使最细微的怜爱之心也能改变他人的生活；我的使命是成为一个组织者和领导者；我的使命是要让所到之处都充满欢声笑语；我的使命是要帮助别人勇于展示自己，与大家一起分享自己的独特才能。

你想要和别人分享的内心品质是什么？你与人分享，不仅是因为它能帮助别人或是让你得到回报，而且因为你不由自主。这是你的使命，这样做能给你带来欢笑，让你充满激情。一旦听懂了内心的深情呼唤，你会适当调整生活重点，不再将自己置于卑微的位置，你的个人天赋也不再被刻意压制。随着内心激情变得愈加澎湃，你逐渐意识到，想要奉献自己的天赋，只有一种方法，那就是尊重你自己，时时刻刻天天如此。因为，你就是那份天赋，只有先尊重了自己，方能更好地奉献自己。

致谢

在人生的漫漫长河中，无论我们是谁，取得多大的成就，那都是对我们之前人生的讴歌和颂扬。感谢那些在我生命中出现的各色人等，正是你们成就了今天的我。因空间有限，在此我便不一一谢过，相信你们可以感受到我的诚挚谢意。这里，我要首先感谢我的父亲母亲、祖父母和姐妹们。谢谢你们对我的爱心，也谢谢你们教会我如何用心付出。

我也衷心感谢所有在这本书诞生过程中给予我支持的人：感谢Theresa McNicholas, LeeFogarty, ChrisKelley, MollyMaguire, GabrielWilmoth, TinaKnowles, TeresaMasterson, MarieAntoinetteKelley和TonyProe 在手稿形成过程中给予我宝贵的意见和建议，并鼓励我完成本书。感谢RogerGefvert富于灵感的封面设计和JamesBennett精美的内页设计，二位的设计都体现了本书传达的精神和理念。感谢MurraySteinman, NilsaAbreu和BrookMontagna给予的支持、友谊和鼓励，是你们帮助我尊重生活中的诸多结局，迎接新的开始。感谢我生命中相熟或不相熟的朋友分享你们的故事，阐明了本书中的诸多道理。感谢从古自今传播心灵教义的世间圣贤们，你们如此慷慨无私地敞开心扉、与我们分享自己的智慧、经验和心灵启示。最后，感谢我的丈夫，NigelJ.Yorwerth不仅因为你作为我的出版经纪人所提供的专业建议和热情工作，还因为你对我的深深信赖、深厚友谊和爱的鼓舞。还要感谢ElizabethClare教导我、关爱我、向我展示勇气的深意，谢谢你不断扩大了我的视野。非常感谢你们所有人，我尊重你们所有的真心。

帕特里夏·斯巴达罗是一位屡获殊荣的作家，作品有关个人成长和实用灵修。她的书已被翻译成二十多种语言，在世界各地出版发行。目前她与丈

夫居住在美国蒙大拿州的波茨曼。如果想获取更多资源，包括为读书小组提供的本书学习指南，请访问以下网址：www.HowtoHonorYourself.com。