

自信的力量

LA CONFIANCE
EN SOI
UNE PHILOSOPHIE

[法] 夏尔·佩潘 著 陈阳 译

一年内在法国卖出11万册
还有15个国家马上就要出啦

建立自信不是相信自己
而是掌握面对未知的力量

你离自信只有一本书的距离

★ ★ ★ ★ ★

法国年度心理学类

NO.1

《费加罗报》《快报》《ELLE》
联合推荐

目录 Contents

[扉页](#)

[序](#)

[建立良好的联结：信心源自互动](#)

[刻苦训练：信心来自实践](#)

[倾听内心的声音：相信直觉](#)

[赞叹吧：美让人自信](#)

[做决定：疑虑中的自信](#)

[动手：实践中获得自信](#)

[行动起来：有行动，才有自信](#)

[仰慕：信心与榜样的力量](#)

[忠于欲望：化解信心危机的良药](#)

[相信未知的谜：对生活的信心](#)

[结论](#)

[参考书目](#)

自信的 力量

**LA CONFIANCE
EN SOI**

〔法〕夏尔·佩潘 著 陈阳 译

图书在版编目（C I P）数据

自信的力量 / (法) 夏尔·佩潘著 ; 陈阳译. -- 南昌 : 江西人民出版社, 2019.5

ISBN 978-7-210-11232-7

I. ①自… II. ①夏… ②陈… III. ①自信心—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第054491号

著作权合同登记号：图字14—2019—0099号

LA CONFIANCE EN SOI. Une philosophie © Allary Éditions
2018

Simplified Chinese language edition published by special
arrangement with Allary Éditions in conjunction with their duly
appointed agent 2 Seas Literary Agency and co-agent The Artemis
Agency.

自信的力量

(法) 夏尔·佩潘 著 陈阳 译

责任编辑 冯雪松

出版发行 江西人民出版社

印刷 天津旭丰源印刷有限公司

版次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

开本 840毫米×1092毫米 1/32 印张 5.5

印数 1-14,000

字数 77千字

书号 ISBN 978-7-210-11232-7

定价 36.00元

赣版权登字—**01—2019—101**

版权所有 侵权必究

献给维多利亚、马塞尔和乔治娅：

只要看你们一眼，我便有了信心。对自己，对生命，更是对你们。

序

今天早晨，父亲拆下了自行车的辅助轮。他快满四岁的小女儿跨上自行车，在阳光下兴高采烈地踩着踏板。父亲快步跟在女儿身边，一只手护着她的后背，另一只手扶住坐垫。小女孩紧紧握住车把，脚下越踩越快。父亲不断给她打气——“一直踩，不要停”“眼睛往前看”“很好很好”，接着，他放开了手。小女孩越骑越快，没有父亲的帮助，她依然保持着平衡——当她发现这一点时，开心地叫出了声，骑得更欢了，觉得轻松又自在。此刻的她信心十足。

问题是：她的信心从何而来？

来源于自身的能力？来源于她的父亲？还是来源于这段幸福的亲子时光？

我们常常觉得，自信是诸多因素综合作用的产物。自信的产生就像炼金术一样复杂。获得自信的途径多种多样，但我们每个人身上都可以找到自信的存在。自信具有普遍性，但培养自信的方法却五花八门。

麦当娜在舞台上就像一只野兽，她是一位善于重新定义自我

的艺术家。然而，童年时期的麦当娜只是个害羞的女童，五岁痛失母亲的经历是她难以摆脱的心殇。她究竟从哪里找到了战胜自我的力量？

帕特里克·埃德林格是自由攀登的先驱之一。他的徒手攀岩动作极其流畅，看起来仿佛在空中翩翩起舞。从一个支撑点到下一个支撑点，肢体没有一丝颤抖，展现出近乎疯狂的优雅。他的秘诀是什么？

夜间驾驶飞机降落在航空母舰上时，飞行员要在接近“失明”的条件下以每小时二百五十公里的速度降落在距离极短的甲板跑道上。他们是怎么做到不害怕的呢？

在交通事故发生后的一片混乱中，急救医生必须在第一时间分辨出需要抢先救治的伤员。他们如何避免忙中出错呢？

还有在人群面前即兴表演的音乐人、网球赛场上临危不乱的运动员、考试当天发挥超常的学生……所有这些有勇气倾听内心的声音、将生命掌握在自己手中的人，他们的自信究竟来自何方？他们又有什么相似之处呢？

那个骑自行车的小女孩可以为我们指点迷津。她的信心来源于三个方面。

第一，是她的父亲。她不是独自前行，有父亲陪在身边，正是父亲让她取得了进步。自信往往先是对他人的信任。

第二，是她的能力。她从父亲那里学会了如何踩踏板，如何

握住车把，掌握了骑车的技巧——没有技能，一切都是空谈。自信是对自身能力的信心。

除此之外，还有更多。当她加快速度时，充盈身心的快乐不再只是“我会骑自行车”的成就感。这种快乐更宽泛，更深刻，与心灵产生共鸣，仿佛是为生命而唱的赞歌。自信是对生活和生命本身的信念。

自信存在不同的程度和形式，但可以解构为上述三个范畴：对他人的信任，对自身能力的信心，对生活和生命的信念。简单地说，或许这就是一切道路的起点：要像孩子一样朝气蓬勃地前进，即使不知道该相信什么，也要满怀信心。

克里斯蒂安·波本对信心的表述十分优美：“信心就是像孩子一样，用懵懂的心态去探寻未知事物的能力。”与第一次骑自行车的孩子不同，我们了解骑自行车可能会有的风险。我们很焦虑，因为看得太清楚。可是这种清醒不应该动摇我们前进的勇气和能力。相信自己，就是要守护我们的赤子之心，既要有成年人的心智，也要有孩童的精神。

人是时代的产物。在传统社会中，每个人都有确定的位置。在出身决定一切的时代，个人没什么需要实现的野心，也就不需要自信。反之，现代社会让人自由，我们得以主宰自己的命运。当今社会，我们必须靠自己来实现心中的目标，证明自身的价值，创造自己的幸福，设计人生的蓝图。这就需要自信了。

与此同时，自信这个问题从未像今天这样复杂：拥有自信从

未如此重要，构建自信也从未如此困难。修理汽车发动机或者自己动手拼装一把梯子就可能拯救破碎的心灵，用自家花园里的蔬菜填饱家人的肚子可以给某个男人带来极大的满足，但是开一天的会或者回复一整天的电子邮件就没有这种奇效。我们丧失了与很多事物切身接触的机会。今天的生产系统太过繁杂，我们根本不清楚自己究竟在做什么。我们按流程办事，却很难说清楚自己的“职业”到底是什么。人与人之间的联系太过紧密，反而远离了初心。在这样的生活中，我们缺乏构建信心的实践机会，因此必须找回建立信心的基础。

在本书中，麦当娜、帕特里克·埃德林格、乔治·桑、约翰·列侬、小威廉姆斯等人的经历将启发我们：自信并非与生俱来，而是需要构建，这是一场需要耐心的艰难征途。如果我们在濒临放弃时能够控制自己，重新回到巅峰状态，便会感受到自信带给我们的深层快乐。

为了揭开自信的奥秘，我们要向古代先贤和当代哲人讨教。爱默生、尼采和柏格森都是我们的导师。自信是伟大的思想家经常会间接涉及的主题：在谈论自由、勇气和独特性时，往往会谈及自信心。除此之外，我们还要向其他领域的学者请教，比如心理学家鲍里斯·希鲁尼克或者精神分析学家雅克·拉康。在诸位研究人员和教育专家的成果中，在运动员、战斗机飞行员和急诊科医生的经历中，在诗人的诗篇和充满神秘色彩的场景中，都蕴藏着关于自信的奥秘。

自信在我们的人生中占据核心地位，自然不只是一门学科的研究对象。要想全方位理解自信的内涵，我们不能满足于实验室

里的研究，而要走进现实生活，观察信心如何产生，探寻信心发展和活动的规律，感受信心的犹豫和偏离。一路追随信心的起伏，就像和孩子并肩而行，看着他蹒跚学步，看着他找到平衡，看着他大步向前。

建立良好的联结： 信心源自互动

柔情似水，无人能敌。

——马可·奥勒留

自信心源起于他人。这句话看起来或许很矛盾，但事实就是如此。初生的婴儿无比柔弱，必须依赖他人。来到世上的最初几个月，婴儿无法独立生存。如果一个新生儿能够存活下来，那一定是有人在照顾他。所以说，在产生自信心之前，首先要信任他人。因此，对自己的信心首先是对他人的信心。

我们如此依赖他人，是因为来到人世时尚未发育成熟。胚胎学家的研究表明，胚胎细胞需要发育二十个月左右才能达到成熟状态。亚里士多德早已指出：人类是未完成的作品。大自然似乎没有完成分内的工作，还没有把胎儿完全塑造好，便过早地将其丢到世间。人类的新生儿弱不禁风，比其他任何哺乳动物都要脆弱。婴儿刚出生时连走路都不会，平均要到一岁左右才能迈出第一步。而刚出生的小马只要几小时，有时甚至分钟，就可以跳跃了。这样一比较，我们还有自信吗？

还好，我们用后天的培养（家庭、互助和教育）弥补了先天

的不足。通过社会关系，人类得以将大自然的未完成品打造成尽善尽美的作品；也正是得益于人与人之间的相互关系，我们获得了大自然不曾给予的自信。

通过与身边的人建立互动关系，儿童体会到了他人对自己的关怀和关注，在这一过程中一点一滴地构建自信。婴儿能感受到亲人对自己的爱是无条件的，不会因为自己的所作所为而改变：自己之所以被爱，是因为自己这个人，而不是因为行为。这是儿童在今后岁月里构建自信的最坚实基础。童年时期得到爱和关注，会给予我们一生的力量。

构建自信的征程开始于弗洛伊德称之为“婴幼儿焦虑”的内心斗争。青春期的少年之所以渴望探索广阔的世界，成年人之所以有信心和能力完成各项计划，其原因归根结底在于——他们有幸在生命的最初几年里，通过“早期互动”找到内在安全感。“早期互动”是鲍里斯·希鲁尼克提出的概念，心理学家已经证明它至关重要。

自信心与自尊心是两个不同的概念。自尊心关注我们对自身价值的评判，而自信心则关注我们的行为——能否抛开怀疑，在纷繁复杂的世界里大胆放手地做事。要想找到这份闯荡四海的勇气，首先必须获得内在的安全感。

拉康在关于“镜像理论”的经典论著中描述了儿童树立自我意识的最初时刻。他指出，婴儿在六至十八个月左右就已经能认出镜中的自己。不过，第一次意识到镜中的影像是“我”的过程究竟是如何发生的呢？婴儿被成年人抱在怀里，来到镜子前，当他觉

得镜子里的那个人好像是自己的时候，便扭头望向抱着自己的大人，用眼神表达心中的疑惑：这是我吗？真的是我吗？与此同时，大人面带微笑，用眼神或话语确认孩子的疑问：对呀，这就是你哦。“第一次照镜子”的画面蕴含着无比深刻的哲学内涵：在“我”与“自己”相认时，“他人”是最初的桥梁。没有“他人”在场，“我”便无法构建自我意识。婴儿确信镜中看到的就是自己，是因为他所依赖的成年人给了他信心。婴儿在他人的眼神里找寻内在的安全感，也在他人的眼神里找到了自己。

人们在猕猴身上也进行了同样的实验。猕猴在基因构成上与人类非常接近，智商也相当高。它们很快就能学会使用镜子，在镜中观察背部和臀部等平常看不到的身体部位。然而，猕猴端详镜中自己的脸时，不会去看身边的同伴——它们不会用眼神向同类求证。猕猴无疑是具备学习能力的社会性动物，但在成长和学习过程中，它们不像人类那样依赖于彼此之间建立的联系，不具备人类的互动性。没有同类存在，人类便无法获得“人性”；没有他人，我们便不可能成为自己。

看看那些“野孩子”吧，那些生下来就被抛弃，被熊、狼群甚至野猪等野兽抚养多年后才被人发现并带回人类世界的孩子。就像法国新浪潮导演弗朗索瓦·特吕弗在电影《野孩子》中所展现的那样，人际交往的缺失阻碍了他们的身心发育。他们无法掌握人类语言，在人类世界就像困兽一样惊恐不安，似乎已经与人性绝缘。在比较理想的案例中，富有耐心和善心的专家或许可以与野孩子建立起脆弱的联结，帮助他们学会一些技能。即便如此，野孩子的信任也非常有限，稍遇阻碍就会土崩瓦解。用现代心理学

的术语来说，这些野孩子缺乏对人类的“依恋”。在幼年时期，他们没有得到同类的保护和保障，没人与他们做眼神交流，没人和他们说话。不依赖于他人，也就不存在这份依恋所培养出的内在安全感，于是便不可能对人类有最起码的信任。然而正是这份信任，让“世界”和“他人”看起来不那么有敌意。

根据精神学家约翰·鲍比和鲍里斯·希鲁尼克的理论，如果一个两岁的男孩有勇气对上门拜访的陌生人微笑问好、看着对方、与之说话或者有身体接触，那便说明这个孩子获得了足以应对新事物的内在安全感。他所依恋的人给了他足够的信心，让他有勇气远离他们去接近陌生人。

一段教育完成的标志是“学生”不再需要“老师”，没有老师的庇护也可以应对自如。当上文中的小男孩走向陌生人时，他迈出了走向独立的第一步。身边的人给了他信任，现在该是他用实际行动证明自己值得信任的时候了。他从家庭和抚养自己的人身上汲取爱和关心，然后大步向前。

因此，童年的最初几年具有决定意义。幸运的是，在一生中的任何阶段我们都可以培养出对他人的信心。即便运气不好，没能在童年的情感环境中获得足够的安全感，长大后再来建立此类关系也不迟。不过，这需要我们对自己有足够清醒的认识，能够意识到这种缺失以及弥补这份缺失的重要性。

麦当娜·露易丝·西科尼小时候很内向，没什么自信。她五岁时母亲罹患癌症去世，父亲很快又结了婚，和别的女人有了孩子。无论她怎么努力，都很难在新的家庭里找到归属感，这让她

很不好受。她很小的时候便开始学习钢琴和古典舞，但一直觉得自己没什么天赋，只是埋头苦练而已。十几岁时，继母把她送到底特律的一家天主教学校，她在那里遇到了舞蹈老师克里斯托福·弗林，他改变了她的一生。在麦当娜为芭蕾舞的期末考试刻苦排练时，弗林对她说了句从未有人对她说过的话：你很美，有天赋，还有一种令人如痴如狂的魅力。许多年后，麦当娜回忆道，正是这寥寥数语改变了她的人生。在此之前，她对自己完全没有信心；有了这句话之后，她便有了以纽约舞者自居的信心，迎来了新生。麦当娜的期末演出惊艳了包括弗林在内的所有人：她半裸出场，舞姿展现出无与伦比的能量。麦当娜从此横空出世。遇见克里斯托福·弗林之前，她也有过其他钢琴和舞蹈老师，他们教会她许多技巧，然而没有一个人帮助她建立信心。

我还不满十八岁时曾在尼斯看过麦当娜的演唱会，至今记忆犹新。她的舞台表现力，她的歌声和舞姿，还有她那恣肆淋漓的气质简直让我心醉神迷。我还记得她唱起《宛若祈祷》时，现场大屏幕上投射出她的面孔：额前的汗珠滑入眼睛，一颦一笑宛如神迹。毫无疑问，此时舞台上的麦当娜积累了多年的演出经验，拥有足够的能力和阅历。然而，她的魅力绝不止于精湛的技能，让她加冕乐坛女神的是某些别的东西。她在歌迷的目光里找寻自己渴求的真相，不断与身边的人互动。那时的我还不明白自己在那张大屏幕上看到的究竟是什么。时至今日，当我再想起麦当娜标志性的笑容时，我明白了：她在观众热烈的反应中找到了自信，她从歌迷的狂热中感受到的，依然是当年从舞蹈老师的鼓励中发现的自信。

年幼的麦当娜没能从家庭中获得足够的安全感，但她在后来的岁月里得到了报偿。

即使在童年时期我们有幸与身边的人缔结起踏实而温暖的纽带，在之后的成长过程中，人际交往对于自信构建的作用依然十分重要，只不过以另一种形式表现出来——在关键时刻，这样的际遇会巩固幼年时通过亲子关系建立的信心。

法国网球运动员雅尼克·诺阿是父母的宝贝。父亲扎卡里和母亲玛丽-克莱尔是一对恩爱夫妻，对儿子百般疼爱。雅尼克十一岁那年见到了当时世界排名第四的网球运动员阿瑟·阿什，他正巧在喀麦隆雅温得参加巡回赛。小雅尼克有幸与这位网球冠军过了几招，阿瑟·阿什对小雅尼克高质量的发球大加赞赏。赛后，阿瑟·阿什把自己的球拍送给了雅尼克。第二天，即将登上返程飞机的阿瑟·阿什，突然看见小男孩上气不接下气地跑进候机大厅，他怀里捧着世界冠军的海报，央求阿瑟·阿什为他签名。阿瑟·阿什不仅签上了大名，还在海报上多写了一行字：“在温网等你！”几年后，雅尼克·诺阿真的赢得了法网冠军的奖杯。他在赛后回忆说，阿瑟·阿什的那句话是他收到过的最好的礼物。这句话始终陪伴着他，激励着他，为他指引方向，让他坚持自己的信念，最终成为和阿瑟·阿什同一级别的网球名将。

从麦当娜和雅尼克的经历中，我们可以看到：有时候，人生导师或朋友的寥寥数语就足以让我们树立自信。一句发自肺腑的真心话可以改变人的一生。

还有些时候，即便没有长篇大论和激动人心的鼓励，只要从

别人那里接受一个简单的任务，也能让人建立自信.....

我曾为某家企业举办过一次关于“自信奥秘”的讲座。散场后，有位女士和我分享了她休完产假后所经历的信心危机，她走出危机的方式引起了我的注意。复工之后，与宝宝分开的痛苦让她饱受折磨，她怀疑自己无法再胜任领导岗位的工作。回公司上班没几天，上司便约她单独谈话。她做好了最坏的准备。但让她万万没想到的是，上司给她布置了一项极为重要的工作，其责任之重大超过她此前接受过的任何任务。而她就在那一瞬间找回了职业自信。

亚里士多德对友谊的定义极富创意又极为精准。这位《尼各马可伦理学》^[1]的作者说，朋友让我们成为更好的自己。和朋友在一起时，我们心情愉悦，个人能力得到提高，变得更聪慧，也更敏锐。朋友能帮我们开阔眼界，让我们看到世界和自己身上未知的部分。亚里士多德还指出，朋友让我们的能力“与时俱进”，得益于朋友——准确地说是得益于与朋友的关系——我们每时每刻都在成长，在互动中触发潜在的能力。友谊为我们提供了发展的契机。朋友不一定是慷慨无私的圣人，也不一定必须倾听我们没完没了的抱怨，只要和某人的相处能让我们有所助益，那么这个人就能说是朋友，是人生中的益友。由此说来，钢琴、舞蹈或美术老师，以及有幸偶遇的世界冠军，还有职场中的领导，只要让我们有机会进步，就可以说是我们的朋友。

根据亚里士多德的理论，武术老师、健身教练和瑜伽专家都有可能成为朋友。向他们学习能够增加我们的自信。这不仅仅是因为习得了技能，更是因为在这个过程中你感受到了他人的关注

和善意。陪伴在身边的是一位希望你变好的人，这样的互动能够满足人类作为社交动物的本性。所以说，给予我们自信心的不是钢琴老师或者武术教练，而是与之建立的关系。按部就班地上课、学习、进步，是这段关系赖以存续的生命线。有时候，你能感受到老师为你的进步而高兴，感受到老师的激励，在你遇到困难时为你充当坚强后盾。久而久之，老师对你的信心便转化成了自信：这就是信心的过渡，也是最能体现人性的学习过程。

好的老师会让我们通过反复练习树立起信心，再引导我们大胆地学以致用。在他人帮助你建立自信的过程中，这两个步骤始终交替进行。

创作本书期间，我结识了一位很有个性的登山者埃里克·德康。这位毕业于巴黎综合理工学院的高材生与同为著名登山者的妻子卡特琳·戴斯蒂维勒，攀登过诸多世界著名的高峰，包括喜马拉雅山脉的迦乃士四号峰和希夏邦马峰。埃里克·德康的另一个身份是登山向导，在帮助人们建立自信这一方面堪称专家。要做好登山向导这份工作，第一必须有足够的自信，第二要懂得信任队友。为了帮助队友战胜恐惧，埃里克·德康采用了一种看起来十分冒险，但事实证明效果很好的策略：如果某位队员在出发前的训练和准备过程中表现得格外紧张，埃里克便指派这位队员走在队伍最前列，这样通常可以有效缓解队员的焦虑——因为向导给了他足够的信任，他一下觉得自己强大起来。埃里克通过自己的讲解、建议、手势和指令让这位焦虑的领头羊放下心来，向导和其他队员的存在给了他足够的信心，大家信任他，鼓励他向前走。走在第一位的人最终会用实际行动证明，他当得起向导和队友的

信任。

这便是玛丽亚·蒙台梭利独创的教学方式的核心。蒙台梭利教学法以爱心和信心为基础，取得了遍及全世界的成功，直到今天仍在不断推广。这位意大利医生兼教育学家反复强调：“绝不要帮孩子做他觉得能独立完成的事。”换句话说，是要对孩子有足够的信心。对孩子有信心，意味着不要替孩子做事，要放手让他去做。意识到这一点，就可以理解为何有时孩子会因为帮我们完成了某件事而大发脾气：表面看来，我们是在为孩子做示范，实际上却是揠苗助长，替孩子做了他们完全可以自己做好的事。这样一来，孩子的头脑便会产生误解，觉得大人对他不够信任。

父母、师长乃至亚里士多德口中的朋友，都应当时刻清醒地意识到构建信心的两种方式：让对方建立信心，再给予其足够的信任；或者先给对方安全，再让其失去一些安全感。要想在广阔的世界里探险，必须二者兼顾。在大多数情况下，这两种方法交织并行，你可以从他人看待你的目光中意识到这一点：发现了别人眼中的信任，便感到自己变得强大。

身为哲学教授和演讲人，我对此深有体会。长篇大论的演说和天马行空的话题经常让我偏离主题，这种时刻我也会面临信心危机。不过，只要从学生或听众的目光里看到兴趣或好奇心，我便能立刻找回自信，继续侃侃而谈。有些时候，我会觉得布置给同学的哲学选段晦涩难懂，然而，当我从学生的问题中感受到他们对我的信任时，这些选段的含义突然就清晰了。埃里克·德康告诉我，他的体验与我惊人地相似：出发上山时，队员对他的信任让他对自己更有信心。考虑到人类是如此在意相互关系的社交动

物，这种现象就不奇怪了……归根到底，我与埃里克其实同那位被委以重任的领头队员一样，通过别人给予的信任找回了自信。信心是别人给我们的礼物。因此，当我的学生向我提出难题时，我也投桃报李：我会告诉他们，其实他们已经知道答案。我给他们的不是回答，而是信任，在大多数情况下，这就足够他们在稍加思索之后给出有趣的回答了。

我们时常听到家人或者同事抱怨自己缺乏自信，听上去自信似乎只是个人问题。然而事实是，他们缺乏自信而焦虑和痛苦，原因在于从来没人帮助他们建立信心，也没人给予他们足够的信任。有些人会惊讶地发现，虽然自己能力不差，但依然没自信——因为他们忘了，人是社会动物，而不是独自磨炼技能、彼此割裂的个体。（本书分享更多索搜@雅书）

《温柔的力量》和《冒险礼赞》的作者、精神分析学家安妮·杜弗尔芒代勒在2017年为了拯救溺水儿童而不幸离世。这位作家激进地相信“没有不自信的人”。面对前来就诊的病人，她倾听他们诉说痛苦，从中感受到的不是缺乏自信，而是缺乏对他人的信任，这便是没有在童年培养起内在安全感的灾难性后果。经历过不幸的童年，成年后便会极度缺乏安全感，身边没人信任他们，所以根本无法构建自信。安妮·杜弗尔芒代勒主张“没有不自信的人”，意在指出自信问题的根源在于对他人的信任缺失。甚至可以说，自信和对他人的信任是一枚硬币的两面。

被害妄想症患者的问题也在于此：他们不相信自己，更不相信别人，对周围的一切都持怀疑态度，怀疑身边的人、新闻媒体、整个世界，因为缺失内在安全感而饱受折磨。既然他们对一

切都不信任，自然也就没有建立自信的支点。

综上所述，相信自己和信任他人的过程是相似的：走出熟悉的世界，与各种吸引你的不同类型的人交往。选择帮助你成长和觉醒的良师益友，选择既对你有益又能给你安全感和自由空间的人际关系。别忘了那个两岁的小男孩，他主动接近来到家中的陌生人。当然，他是有些害怕的，那毕竟是个突然出现在家里的人。但他还是大胆地走上前去，即便紧张不安也还是向前走去。他相信自己，也信任那个陌生人，更信任身边的亲人。这份信任不是与生俱来的本能，也不是写在基因里的遗传密码，而是从这孩子出生时起，从亲人用柔软的襁褓将他抱在怀里的时候起，一点一滴地培养起来的。亲人抱着他小小的身体，用温柔的抚摸告诉他：他并不孤单，爸爸妈妈就在这里无微不至地照料他。与此同时，信任也在渐渐发展壮大。我们的关爱让孩子有了自信，他们最初需要的就是这种关爱。之后，在鼓励孩子自己吃饭、迈出人生第一步的时候，我们又给予了他们信任。没有谁的自信是独立产生的，自信是爱和友谊的美好产物。

[\[1\]](#)古希腊哲学家亚里士多德创作的伦理学著作，约公元前330年成书，全书共10卷。

刻苦训练： 信心来自实践

给我一个支点，我就能撬起地球。

——阿基米德

麦当娜十几岁那年，凭借舞蹈老师的一句鼓励，冲破了束缚自己的枷锁。不过，在这之前，她已经通过多年苦练掌握了舞蹈技巧。她通过舞姿展现天赋，慧眼识珠的老师才会说出那些令她终生难忘的话。与他人互动对于构建自信固然极为重要，但是在此同时，我们也不能忘记自身能力的重要性。

塞雷娜·威廉姆斯和维纳斯·威廉姆斯的父亲将这对姐妹花一手打造成了网坛传奇。他培养威廉姆斯姐妹自信心的方式尤其值得称道。他总是一遍遍地对姐妹俩说，自己对她们有信心，她们将通过网球摆脱限制，走出贫困的阴影，成为全世界最优秀的运动员。但是，他也不仅仅满足于培养威廉姆斯姐妹的信心。在父亲的督促下，姐妹俩从能握住网球拍的年纪就开始刻苦训练。加利福尼亚州康普顿小城的居民至今都还记得威廉姆斯姐妹训练的场景：她们几乎所有时间都在网球场上，陪伴她们的只有父亲和一筐网球。就连康普顿地区猖獗的匪帮也对威廉姆斯姐妹礼让三分，甚至担当起保镖角色，不让其他人干扰她们训练。威廉姆斯

姐妹从父亲那里承袭了极具攻击性的打法，发球强劲有力，底线接球势大力沉，偏爱强攻战术，有时在两三球之内就能结束比赛。女子网球界从未见过这样的选手。父亲让她们一遍遍地重复，一遍遍地练习，尤其是练习发球，小威廉姆斯后来成为第一位发球时速超过200千米/时的女子网球选手。不负父亲所望，她们确实成了全世界顶级的网球运动员，先后登上国际女子职业网联（WTA）排名第一的位置。小威廉姆斯共拿下三十九次大满贯冠军，其中包括二十三次女单冠军，这打破了施特菲·格拉芙的纪录，还赢得了十二次与姐姐搭档的女双冠军，其中一次冠军还是在她怀孕两个月的时候赢得的！凭借如此辉煌的战绩，她足以担当“有史以来最伟大的女子网球运动员”这一赞誉。不仅如此，她还是网球史上唯一在赛末点破发逆转赢得大满贯的女子网球手，即在世界级的大赛上面对不利局势，连续三次在一球定输赢的关键时刻挽救赛末点，最终反败为胜，这需要多强悍的信心啊！

这份自信来源于能力，而能力本身来自高强度的训练。但是信心又不仅仅取决于能力。积年累月的重复训练会形成第二天性，能力训练到极致便会与精神和性格融为一体。小威廉姆斯便是一个典型，她本人似乎已经成了自信的化身。不过，努力训练是否一定能拥有自信呢？

在风靡全球的《异类》一书中，《纽约客》杂志专职作家马尔科姆·格拉德威尔向“天赋与生俱来”的传统理念发起挑战，详细介绍并进一步丰富了心理学家安德斯·埃里克松提出的“一万小时天才理论”。这一理论源起于安德斯·埃里克松对柏林音乐学院同一年龄段小提琴手的研究。在这批小提琴专业的学生中，最优秀

的那些将成为顶级乐团的首席乐师或者享誉国际的独立演奏家，比较出色的那些可能成为专业音乐人，其余学生则只能成为普通的音乐教师。究竟是什么让同一批学生分成三六九等呢？在研究过程中，安德斯·埃里克松向所有受访者提出同样的问题：“从第一次拿起小提琴开始到现在，你演奏了多少小时？”结果让他大吃一惊。在二十岁时，那些后来成为普通音乐教师的学生当中，没有一个人的演奏时间超过四千小时；所有成为职业音乐人的学生，演奏时间都在八千小时左右；至于那些成为小提琴明星的佼佼者，他们的练习时间均超过一万小时，无一例外。此后，安德斯·埃里克松对钢琴专业的学生进行了同样的调查，结果如出一辙：专业钢琴演奏者的平均练习时间在八千小时以上，而出类拔萃的顶尖高手至少积累了一万小时的练习时间。没有一位天才音乐家的练习时间在一万小时以下，相当于在十年中每天坚持练习三小时。

我非常喜欢桑尼·罗林斯的萨克斯即兴表演，总能在他的乐声中听到淋漓尽致的自信。桑尼·罗林斯开创了史无前例的音乐道路，抒情的乐曲让听众在天堂与梦境之间神游，让人享受到如痴如醉的自由。最近，我正巧找到一段桑尼·罗林斯的采访，他在访谈中坦言，有段日子他每天演奏萨克斯的时间长达十七小时。台上的自信是台下多年苦功换来的结果。在即兴演奏美妙的篇章之前，他早已经历无数次枯燥的重复练习，为掌握演奏技巧付出了常人难以想象的艰辛。伟大艺术家之所以能够走入自如的化境，首先需要的是刻苦练习。准确地说，只有近乎偏执的苦练才能造就这份自如与自信。

但是，不要将安德斯·埃里克松的研究结果简单理解为“任何人只需坚持练习一万小时就可以成为大师”。不，你必须在练习中感到快乐，有所收获，在主观能动性的驱使下坚持下去，不断打磨技艺。只有一万小时的有效练习才能成就大师。除了练习时长之外，还有其他因素需要考虑。但这项研究结论仍然具有一定参考价值，因为通过不同强度的比较，可以看出技能对信心逐渐产生潜在的影响：经过八千小时的练习，技能足以支撑一个人成为专业人士；累积达到一万小时后，就有可能成为这一领域的世界级大师。小威廉姆斯在不到十年的时间里，成为全美第一女子网球手，她的练习时间毫无疑问早已超过一万小时。

马尔科姆·格拉德威尔以安德斯·埃里克松的研究为基础，提出一条极具煽动力的定律，还因此成就了一部畅销书。这条定律就是：无论在哪个领域，只需积累一万小时的努力，就能熟练掌握该领域的技能，成为信心十足的专家。格拉德威尔援引了包括莫扎特和披头士乐队在内的大量案例，证明所有天才都是在跨越“一万小时”这个门槛后，才成为真正意义上的殿堂级人物。毫无疑问，莫扎特在识字之前就能读乐谱和演奏乐器了，六岁时就开始了音乐创作。但是格拉德威尔指出，莫扎特直到1777年才在萨尔茨堡创作出代表作《降E大调第九钢琴协奏曲K.271》（又名《叶耐梅协奏曲》）。那一年莫扎特二十一岁，在作曲方面付出的时间已经超过一万小时。

格拉德威尔还在书中重新解读了披头士乐队1964年在美国大获成功的故事，重点计算了约翰·列侬和保罗·麦卡特尼在台上的表演时间。根据格拉德威尔的表述，1960年的披头士还只是支高

中生摇滚乐队，他们有幸受邀前往汉堡的一家俱乐部演出，每晚要连续表演八个小时，有时甚至是通宵。这与他们在利物浦的日子有天壤之别，在利物浦时他们每次顶多表演一小时，而且总是重复同一首歌曲。格拉德威尔指出，在汉堡的俱乐部里，披头士乐队得到了练习机会：他们的演出水平有了极大提高，对表演方式尤其是现场合作更有自信了；彻夜的演出让他们掌握了精湛的演奏技巧，拓宽了曲目风格；他们不断探索唱腔的更多可能性，还学会了观察听众、感受听众、调动听众，成为一支真正了不起的乐队。根据格拉德威尔的计算，1964年披头士乐队远渡重洋抵达美国时，舞台表演时间累积已经达到一万二千小时。正是这一万二千小时让他们征服了美国。

安德斯·埃里克松最初的研究，严格说来确实缺乏足够的科学性。在任何领域练习一万小时就能成为佼佼者，这种说法无法证实，也难以反驳。虽然格拉德威尔以神经科学家丹尼尔·列维廷的科研成果为依据，指出一万小时是大脑完全掌握某一领域的技能所需要的时间，但是这一结论似乎依旧缺乏足以支撑它的科学依据。我们有足够的理由对它表示怀疑，但必须承认，这一理论确实对我有一定吸引力，因为我们从中可以发现：原来天才和普通人一样，需要日积月累地练习，需要逐步掌握技巧；所谓的天赋并非与生俱来，很大程度上是后天习得的结果。

托马斯·爱迪生说过：“天才是1%的灵感，加上99%的汗水。”当你怀疑自己的能力时，请好好想想这句话。在很多时候，当我们难以找到自信时，总是或多或少地将原因归咎于自己缺乏天赋与才能，然而真相往往只是训练得不够刻苦。如果你陷

入怀疑的漩涡，担心做不到，这种时刻与其哀叹自己无能，倒不如脚踏实地去做事，在实践中锻炼技艺。格拉德威尔的论述别出心裁，可取之处是在于让我们意识到：莫扎特也许的确是难得一见的天才，但他同样付出了刻苦的努力，甚至比天赋不如他的音乐家们更加勤奋。这才是我们应当从莫扎特的案例中学习的地方。

与此同时，还必须注意到，格拉德威尔对自信的研究范围过于狭隘，他只关注在一万小时的练习中通过能力习得而获取的自信。而在实践中，虽然熟练掌握技能确实会极大地增强自信，但是自信远不止对技能的熟练掌握。

小威廉姆斯在网球场上能力超群，职业生涯的辉煌战绩让她拥有强大的自信，但是这份自信并不局限于网球赛场。活跃在公众视线中的她不仅是一位顶尖运动员，还是一位有影响力的女性和母亲，一位支持性别平等的公民，以这些身份发声的小威廉姆斯同样吸引公众的目光。

2016年，小威廉姆斯发表了一封公开信，反对体育界的性别歧视以及更广泛意义上的不平等现象。她在信中写道：

有人认为我的种族和性别是劣势，我却将它们视为成功的动力。我从不让任何人和任何事来定义我、我的潜力和人生……女性在通往成功的道路上会面临众多考验。其中之一就是我们总被人提醒“你们不是男人”，仿佛这是某种天生的缺陷。有人说我是“全世界最出色的女运动员”之一，但是人

们会将勒布朗·詹姆斯、泰格·伍兹和费德勒称为最出色的“男性”运动员吗？为什么呢？不应对此视而不见。大家应当根据我们取得的成就来评价我们，而不是性别。

这份自信充分展现了小威廉姆斯在网球之外的能力。经年累月，每天与网球相伴数小时，这样的训练教给她的不仅仅是打球的技巧。日复一日的“重复训练”磨练了她的意志力、求胜心，以及克服困难的能力和决心，她在表达主张时展现出的果敢与坚定也是多年艰苦训练的产物。不管是在网球场上还是其他地方，她在提高发球和正反手接球能力的同时，心理素质和生命力也在日渐强大。网球让她不断靠近自己生命的真谛，她取得的成就来自她内心深处的强大力量。

在培养技巧的过程中，我们可能有幸获得更广泛意义上的自信。那些经历的训练，不管具体内容是什么，都可以作为树立自信的支点，就像阿基米德所说的那样：“给我一个支点，我可以撬动地球。”因为自信会影响我们参与社会生活的方式，因此在实际生活中所锻炼的任何技能，都可能成为稳定内心的支点。

德国哲学家胡塞尔曾说：“一切意识皆是对某物的意识。”这句话意在指出，“自我”意识总是通过对其他事物的认识才得以建立的。比如说，此刻我感觉到口腔里的咖啡香气和手握住杯子的触感，才认识到“我”的存在。我们无法脱离物质存在意识到纯粹而抽象的自我。

自信的构建也是如此：人感觉到的自信，是对某一具体行为的自信。完全可以借用胡塞尔的那句判断：自信是对完成某事的

相信。我们需要脚踏实地的能力和实实在在的成功来树立信心。因此，再小的成功都值得庆祝，因为这些都是帮助我们建立自信的小小里程碑。人们在鼓励孩子时，更能体会到这点：大人给孩子的每一次鼓励，都让他们更有信心。

小时候第一次迈步行走，第一次在田字格里写出笔画，第一次骑自行车；长大后，掌握看谱视唱的本领，在陌生的城市里找到方向，与人交谈，提出不同意见，表达欲求，在公众场合发言……我们在点点滴滴的成就中感受能力的增长。

直到有一天，我们对自己有了足够的信心。

我将这一过程称为自信的飞跃。上述种种活动让人切实体会到信心的增长，每一次增长都是促成最终飞跃的跳板。不过，这是条没有捷径的路：自信不是只靠渴求就能得到的，还需要付出恒心和专心，然后有一天，甚至在我们无意识的情况下，终于走进了得心应手的自由王国。

到底什么样的奇迹才能促使能力飞跃成为真正的信心呢？有些能力只会让人更加封闭，永远不可能化为自信。在小威廉姆斯背后，有多少在赛场之上叱咤风云、在赛场外却毫无作为的网球运动员？心理学家早就指出了这个问题：很多人的信心往往局限于某一领域，局限于已经掌握的技能。更糟的是，有时我们对熟练的领域都缺乏足够的信心：表面技能熟练，内心却紧张得发抖。那么，怎样才能促成能力到信心的质变呢？（本书分享更多[索搜@雅书](#)）

在培养需要的能力时，最首要的是从中收获乐趣。我每天都在观察我的学生：看着他们享受进步的快乐，在学习中不断获得自信，这种感觉无比美好。有些学生在钻研课题和阐述论点时格外享受过程，他们比那些分不清“刻板用功”和“态度严谨”的学生进步得快得多。“快乐学习者”不受盲目用功的束缚，也更早建立自信，其中的原因很简单：快乐让他们更加放松，更加从容，就算做错了题目，至少也收获了快乐。换句话说，他们享受过程的时候多，犯错的时候少。快乐是判断某项活动是否适合我们的标志：如果一项活动让我们快乐，就有继续深入的意义。知道走在适合自己的道路上，这会让我们很有安全感。

因此，如果一种能力让你加深了对自己的了解，加深对自身能力、特质和品性的了解，这种能力就更容易转化为自信。如果缺乏对自己的了解，不能开凿出专属于你的探索之路，就不可能造就持续的自信。小威廉姆斯正是在多年的网球练习中发现了自己的能力、强项和弱点，以及自己究竟是哪种类型的女性。她清醒地意识到，自己也是在逆境中成长的人物之一。

通过磨炼技能深化对自身的认识，就不会再局限于刻板的学习。故步自封并不能让我们摆脱恐惧，如果在培养能力时总希望避免意外，那么在面临真正的意外时，反而有陷入信任危机的风险。人生中有太多不可预测，如果幻想凭借一己之力操纵全局，必然要在沮丧中备受打击。因此，在磨炼技能时，应当做到心中有数：你不可能掌控一切，相同的场景不可能发生第二次。

古希腊哲学家赫拉克利特曾说：“人不能两次踏进同一条河流。”不管一个人的能力有多强，都无法百分百还原之前的行

为。外科医生可以对手术技术、手术工具和手术时机了如指掌，但他每次面对的终究是完全陌生的肉体，人与人的身体结构大体相同，但总有独特之处，不是完全相同的。医生必须依靠专业技能面对新情况，针对个体和无法预料的情形随机应变。再看小威廉姆斯，她的专业能力固然登峰造极，也是首次遇到在大满贯赛事上逆转赛末点，这完全是第一次。而之后的两次也不是对第一次的简单重复。外科医生也好，小威廉姆斯也罢，炉火纯青的技能无疑是随机应变的基础。他们可以行云流水般完成熟练掌握的动作，但又不是止步于此。在关键时刻没有一丝犹豫和颤抖，这样的行为绝不只是简单的机械重复。面对具体的情境发挥独创性和适应性，才是关键所在。

尼采在《查拉图斯特拉如是说》中塑造了一个怪诞的人物形象——“有良知者”。这个角色让我们得以窥见故步自封的技能与使用自如的经验之间的区别。在尼采看来，人展现的能力取决于“肚子里的存货”。如果指引我们的只有“恐惧本能”，只是出于对未知的恐惧而努力追求专业技能，那么永远不可能获得真正的自信。我们可能具备卓越的能力，但不会有信心，就像尼采笔下那位面无血色的“有良知者”一样。“有良知者”影射的是一类十分可悲的专家：他们对自己研究的主题“水蛭”倾注了所有精力，对它的大脑了如指掌，但丰富的知识反而让他们与真实的生活格格不入，因为他们对研究对象之外的任何事物都毫无兴趣。在尼采充满戏剧张力的怪诞故事里，人甚至会死于知识：“有良知者”失足落进布满水蛭的沼泽里，最终被自己研究了一辈子的水蛭吸干鲜血……

幸运的是，我们还有机会选择相反的路，走向尼采所说的“艺术本能”，这种创造能力与“恐惧本能”恰好相反。人类的发展是为了让我们更真切地感受生命，而不是远离生命；个人的发展应当让人更有活力，而不是丧失活力。刺激我们进步的，应该是好奇心而不是恐惧。当然，我们每个人身上都同时存在恐惧本能和艺术本能。每当艺术本能战胜恐惧本能，每当创造性战胜恐惧心，都在促进我们的自信心不断发展壮大。

让我们接受查拉图斯特拉的忠告吧：用艺术家的匠心培养自己的能力。记住，提高能力是为了进步，而不是束缚我们的发展。能力的提高确实能给人安全感，但是请永远不要忘记这份安全感的最终目标：走出舒适区，构建自信心。如果培养能力只为自己感到彻底的安全和放心，那就不可能培养出真正的自信，至于其中的原因，冷酷无情的哲学家尼采已经给出完美的诊断。生活中充满不可预料的因素，有时甚至很不公平。说到底，生活本身就是让人焦虑的，除了头脑不清醒的那些，没有人能完全放下心来。

因此，我们需要做的绝不只是简单重复做过的事。能力是培养创造性的土壤，是寻找自我的手段和载体。从培养能力到发现自我，质变需要漫长的过程。技能的掌握让我们逐渐接受“自己无法掌握的事”，让我们学会放手。得益于学到的、经历的、领悟的一切，我们终将获得自信。

小威廉姆斯从三岁开始学习网球，第一次坐上场边长凳的时候，脚还够不到地面。慢慢地，她学会了击球，掌握得越来越好，直到球技炉火纯青。当她三次在赛末点镇定地力挽狂澜时，

不仅对球技有信心，更是信赖自己这个人。在不断的重复性练习中，技艺渗入了她的血液和灵魂，成为第二天性：这就是我们在前文所说的飞跃，小威廉姆斯的能力转化成了自信心。

这种飞跃至今还有很多未解之谜有待研究，但有一点很清楚：要想实现这一飞跃，必须不断重复，去尝试“无法掌控的事物”，走出舒适区，再回到舒适区，不断扩大舒适区的边界。

将自己的舒适区想象成一个圆圈。在这个圈里，你感到安全舒泰。走出这个圈，便是等待你探索的广袤世界。历经一番探索后，你再次回到圈里，获得安全，恢复元气。然后再次踏出去。每一次在舒适区内获得提高，都是为了下一次去圈外闯荡。这就是你的舞步、你的征途。与此同时，还要不断扩大舒适区的边界，扩大探索范围。有节奏地重复这一过程，就像一曲由两套舞步组成的华尔兹。每个人都应该对自己有足够的了解，把握在舒适区内外“起舞”的步幅和节奏。我们在童年时获得的安全感越少，在之后的人生中就越要给自己安全感。必须有足够的自知之明，才能找准属于自己的舞步。

我的学生在学习中不断进步，逐步掌握了一些学科知识。在中学毕业会考临近时，一旦遇到没探讨过的论述题，他们就会吓得瑟瑟发抖，请我赶紧在课上讲授新知识或者之前遗漏的知识点。我总会在这种时候告诉他们，只要把已经掌握的内容好好温习一遍，再看看喜欢的课程内容就可以了。这样可以让学生再次感受学习的乐趣和成就感，而成就感才是信心最好的伴侣。换句话说，我所做的就是让他们回到自己的舒适区内。在此之后——必须在此之后——他们才需要去学习新知识。我所做的，是让他

们跟随内心的节奏跳起华尔兹。

除此之外，我还会建议学生动笔写写摘要或者总结。俗话说得好：熟能生巧。古希腊神话中的铁匠之神赫菲斯托斯也不是生下来就会打铁的。他出生时因为太过丑陋而被父神和母神丢到海里，被海中的仙女抚育成人，教给他锻造的技艺。赫菲斯托斯练习打铁的时间想必远远超过一万小时吧！我要求学生多练习，但也会提醒他们不要过于刻板：考题不可能和练习题一模一样。教师这个职业的矛盾和难处正在于此，既要培养学生的能力，又不能只看重能力的培养。

有些学生在考试时始终很紧张，总担心复习没覆盖考试范围内的所有内容，这样的学生永远不可能真正自信地发挥所长。他们或许会在考试中取得不错的成绩，但始终缺乏自信，总有一天会一败涂地。在哲学考试中遇到出乎意料的问题时，他们比其他学生更容易惊慌。他们过于依赖自己的能力，却不够信任自己。

另一些学生则相反，他们富有探索精神，但并不太在乎分数。他们不要求自己复习到无懈可击，而是勇于尝试新事物，乐于迎接挑战。他们并不想停留在舒适区内，而是渴望发挥创造性，享受实践的乐趣。他们提问的方式都与前一类学生大相径庭：语调中的兴奋和好奇让他们的疑惑显得格外鲜活。考试结果往往让人大吃一惊。当其他学生为考试中的偶然因素惴惴不安时，这些孩子却像在参与游戏，会坦然接受任何结果。他们明白，无论什么结果，都是人生常事。

自信心不是安全感。给自己信心，就要有能力接受不测风

云，而不是用“生活是可预测的”想法来自欺欺人。当然，在某些情况下，出色的能力确实能将不可预测的因素降到最低甚至是零，不过在这样的情况下，自信也就没有用武之地了，这种时候只要有能力就已足够。

法国哲学家埃马努埃尔·德莱塞在评论文章《敢于相信》中一针见血地指出了自信与能力的区别：“成功了一千次后，告诉自己这一次也可以，这不是自信。恰恰相反，这种想法既短视又可悲！真正的自信，是抚平内心的不确定，唤醒从未发挥过的潜能。”要建立自信，就要去做试了一千次都没成功的事，去做过去从不曾尝试的事。当最终成功时，我们获得的不是对自身能力的信心，而是对自己的信心。

中国有句俗话很有意思：别人的经验就像秃子捡梳子。这话是什么意思？只有亲身得来的经验才最有价值，因为只有经历过才能增强自信。他人的经验就像秃子手里的梳子，顶多提高一定程度的能力，但终归派不上大用场。随着能力的增长，我们走过的道路和走来的路径才是经验的主要源泉，才是真正的宝藏。在这条路上，我们探索直面困境、失败或成功的路径，充分发挥聪明才智，去实现欲望和野心；经过这段旅程，我们对自己有了深刻而充分的认识。没人能代替我们走完这条路。

因此，尽可能去探索自己的能力吧！但不要紧张，时刻谨记：通过自身能力去认识内心。将能力最大化，但是不要受其所限。水到渠成时，自信心便自然产生，仿佛是上天奖赏给我们的惊喜和报偿。

倾听内心的声音：
相信直觉

人应当学会去发现、去关注自己心灵深处那稍纵即逝的微光。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

在一线急诊室工作的医生必须快速分辨“绝对紧急”和“相对紧急”的病患。在救护车此起彼伏的鸣笛声和伤患痛苦的哭喊声中，急诊医生必须具备第一时间筛选病人的能力，必须通过伤口状况、病人脸色、巩膜和胸腔状态一眼判断出病情的轻重缓急……他们要有足够的自信，才能快速判断紧急状况，在混乱的局面中倾听内心的声音；他们必须时刻保持冷静，才能在最短时间内做出正确决策。急诊医生是如何做到这些的呢？冷静分析局势就够了吗？不，这还不够，因为急救没时间让你全面分析病情。那么他们是凭借直觉和经验判断的吗？那也不够，因为诊断总要以数据和临床观察为依据。急诊医生在做决定时必须调动全身心：感性和理性，头脑和心灵。

在一场艰难的商业谈判中，双方各执己见，谈判陷入僵局。突然，其中一方感觉“时机到了”。他一改之前的腔调，开出最终价码，要么接受，要么免谈。几秒钟后，对方接受了他的条件。

这位商人的直觉十分敏锐，他懂得全身心倾听内心。在他给出最终报价的那一刻，完全沉浸其中。或许有人认为，这位商人只需依靠冷静的头脑便能快速判断谈判局势，这种想法是错误的；如果认为让他做决定的纯粹是商业嗅觉，抑或是对他人身体语言的解读，那也不对。必须二者兼而有之，才能有“感觉”。职业生涯起起伏伏，但他不会费心忘却失败，也不会反复回味成功，二者都是宝贵的经验，没有过去，就没有今天。他懂得全盘接受，充分发挥经验的价值，才抓住了时机亮出底牌。倾听自我说来简单，但又颇为复杂。说它简单，因为它不需要任何特别的天赋；说它复杂，因为在实际行动中，在紧急情况或巨大的压力面前，坚守内心并非易事。

如果倾听内心的本领取决于个人某方面的出众，恐怕很多人都与之无缘了。幸运的是，倾听内心无须特别的能力，只要让理智与情感、意识与潜意识等部分和谐共处即可；倾听内心真实的声音，只要留心别让自我某方面的特性压制其他特性即可。如果理智占据上风，就会受理智的束缚；如果情感压倒一切，就会被情感所累。只有当任何一方面的特性都不特别突出时，你所信任的才是完整的自己，这时才能充分发挥潜力。

学校教育往往只教导我们听从书本的教诲、忠告和建议，要听老师的话，却不曾告诉我们：要想获得成功，最终是要倾听自己内心的声音。

国际学生评估项目（PISA）比较了不同国家的教育体制，该项目下的一项研究显示，法国学生的知识水平与他们在“多项选择题”测试中取得的成绩存在较大差距。法国学生拥有较丰富的

知识储备，可一旦面临存在多个正确答案的选择题时，往往犹豫不决，错误率也高于平均水平。为什么法国学生在选择题方面比其他欧洲国家的学生更容易犯错呢？因为学校没教会他们如何追随内心的直觉。在教师评语中，我们极少读到“给自己多点儿信心”这样的话，更多的是“你可以做得更好”“继续努力”。有多少教师会告诉学生“相信自己的判断”呢？

我有幸遇到过两位彻底改变我人生轨迹的老师。高一语文课上，我第一次接触保罗·魏尔伦、普鲁斯特、加缪等文学大师……当时我的老师非常传统，要求很严格，要我们把课文熟记于心。但她从不忽略我们的感受，时常引导大家主动观察内心：“你的问题很有道理，作者当然能这么写，但你自己是怎么想的呢？你觉得作者写得好吗？这段文字感动到你了吗？”

我的哲学老师让我认识了亚里士多德、斯宾诺莎、黑格尔……他教给我知识和思考的方法，尤其是教会我倾听内心的声音，经常抛出尖刻的问题。记得有一次，他在分发笛卡尔论著的选段材料时，大声问我们：“今天我们学习笛卡尔。但先别管笛卡尔怎么说！你们自己是怎么想的？”二十五年后的今天，我依然对高中的哲学课记忆犹新。那是一段“与自己相处”的时光，没有日常生活的琐事，不必面对人生的反复无常，也无须纠结于家庭的负累。那段时光让我学会倾听自己。在哲学课上，我们学习柏拉图、康德和萨特的理论，最终是为了解自己；我们研读黑格尔的《精神现象学》，是为学习聆听自己的心。

了不起的老师会鼓励学生探索自己的存在，引导学生武装思想，教育他们勇敢做自己。人们时常有这样的感觉，学生总会走

与老师当年相似的路。当初老师也曾在知识的海洋中找寻自我，现如今为学生授课的哲学家当初也曾是他们的人生导师。尼采所讽刺的“有良知者”与这些老师形成鲜明的对比。让“有良知者”成为师者的是对生命的恐惧，他们做学生时就只会埋头苦读，如今站上讲台依然缺乏自信，他们懂得如何倾听内心吗？能从自身学到什么吗？唯书本是从的态度对他们了解世界有什么帮助吗？这些老师往往会因为学生略逾矩、稍不够严肃，便对他们训斥打击，摧毁学生的自信。

当我回忆起两位高中老师时，还常常想到他们的另一个大胆之处：他们敢使用简洁的表述，甚至是看上去过于简单的语言。很久以后我才明白，言之无物的人才好装腔作势，用术语遮掩内容的空虚，而我的老师却能用寥寥数语把复杂的事说清楚。敢于言简意赅地表达，就是敢于倾听自己的声音，发出自己的声音。要让中学生或大学生领悟倾听自我的重要性，没有比付诸实践更好的方法了。在我看来，倾听自我是学校能教给学生的最美品质。听老师的话吧，他们将教会你如何倾听内心。

不过，倾听心声并非易事。首要的一点就是不能屈服于己为人接纳的真理。宗教或传统宣扬的真理应当接受质询和自由讨论。有些人信奉宗教只会依样画葫芦，从不问自己从神明那里学到了什么，这样的人永远学不会倾听自我，甚至不知道自己是否真的信奉神明；有人以“自古皆如此”为由拒绝讨论，这样的人也不可能倾听自我，因为他们屈从于传统，就像另一些人屈从于宗教一样。他们过分夸大过去的意义，因此不会产生真正的自信。他无法意识到，墨守陈规已成为束缚自己的锁链。

如果真理来自科学，那也不能阻止我们去追溯真理的来龙去脉。懂得倾听自我，就是要在吸纳知识的同时不忘提出质疑。

学会倾听自我，还要求我们不被紧急情况吓倒。大家都知道，紧急情况下时间紧迫，为了抓住时机，难免行色匆忙。这种时候，我们往往听从催得最急或者叫声最大的那个人。这种时候迷失自我，就再也无法倾听内心的声音了。

为了避免“急中失智”，有个好办法是将紧急和重要区分开来。紧急的事很多，但不是每件急事都那么重要。有时候你只需问问自己这件事到底是紧急还是重要，就足以从焦虑中解脱出来，而且完全不妨碍在有限的时间里从容不迫地做好该做的事。很多管理人员在紧急情况下会被持续的压力打败，失去判断力和自信心。在面对无数紧迫要求组成的洪流时，一个简单的问题足以让你自如应对：这件事确实着急，但它有那么重要吗？在你的职业生涯中，真正重要的是把该做的事做好，完成分内工作。在此基础上，再试着去满足同事或上司的紧急请求，这样会从容许多。也许那位同事或上司已被压力打垮，才把多余的压力转嫁给你，要你去做并非本职的工作。这种时候要格外留心，不要忽略真正重要的是做好该做的事。这不仅限于职场，区别紧张与重要可以应用到更广泛的领域。重要的事是孩子过得好且快乐，使自己远离波折并享受生活。所以，即便是在赶赴办公室的路上，你心里也应当清楚，自己真正在意的人和事并不在公司；即便行色匆匆，你也不会被紧张的日程压垮。只要清醒区分紧急和重要，就能保留倾听内心的能力。



急诊室的“一线医生”同样忙得不可开交，但他们面对的不是滚滚而来的邮件，而是没完没了的患者。急诊医生总在紧急情况下处理各种事件，但心里自有镇定的罗盘，他不会让身边的骚动和喧嚣干扰自己，也不会受制于瞬息万变的工作环境，知道哪些患者比其他人更需急救。为收获这份沉着，他付出了积年累月的努力。长期工作积累的经验让他得以在紧急情况下听到内心的声音，镇定地完成关键步骤，尽可能拯救更多的生命。

拉尔夫·沃尔多·爱默生是唯一认真研究自信问题的哲学家。这位出生于十九世纪初的美国文学家在1841年发表的短文《论自信》中的描述，与这里的“一线急诊医生”颇为相似：“在芸芸众生之中随波逐流是易事，于离群索居之际自行其是也是易事，但是伟大人物却能身处人群之中而坚守内心。”即使身在人群中，自信的人也像独处时一样镇定自若。经验丰富的战地医生和急诊医生都符合爱默生笔下“伟大人物”的特征：他们能做出正确决策，因为足够独立，不至于在漩涡的中心迷失自我。爱默生还写道：“人应当学会发现和关注自己心灵深处稍纵即逝的微光，而不是诗人和圣贤天空中的绚丽彩虹。”

学会倾听自我并非一日之功，这需要学习。仪式在这一过程中发挥着重要作用，这同时也是一种与自己相处的方式。必要的仪式能帮助我们远离歇斯底里的时代和需求无度的生活节奏，更好地与自己相处：每周两次心理咨询，每周跑步三次，定期进行冥想、新体道或瑜伽，周五坚守犹太教的安息日习俗，周日去教堂望弥撒……这些仪式都能给予我们倾听自我的空间，让人暂时忘却无数亟待解决的事，集中精神去关注真正重要的事。在这样

的仪式中，我们逐渐稳住呼吸的节奏，与自我独处，只有在这样的时刻才能疏解心结。人们常在这些时刻茅塞顿开，解开工作上困扰许久的难题，想通在一段亲密关系中的真正渴求，认清自己究竟是个怎样的人。心灵的微光通常只有在身心放空时才会闪现，越明白自己，对自己就更有信心，答案原本就在心中。你需要的只是一处能安然倾听自我、让答案水落石出的空间。

我有过多次这样的经历，躺在心理咨询师的长椅上滔滔不绝，想到什么就说什么，也就是弗洛伊德心理分析法所鼓励的自由联想。不知不觉间，某件从未想过或者不愿面对的事会突然跃入脑海。想到这件事，我就想通了自己所作所为的前因后果，想通自己为什么焦虑不安或无动于衷。我没有用压抑回忆来说服自己，也没有控制身体去倾听良知的声音。我只是打开心扉，让身心和谐共鸣。我不再去想自己能做什么。有时候，才华反而让我们自欺欺人，天赋也可能让人困惑，迷失心的方向。许多年前，正是因为过于相信自己的能力我才陷入抑郁，最后不得不求助心理医生。很快，我走出了抑郁的阴影，但咨询心理医生的习惯保留了下来。我需要这种仪式感，停下手头的工作，与自我和解。在心理咨询师的长椅上，我不再自欺欺人，终于低下头来倾听内心的声音。

在《小王子》中，狐狸责怪小王子每次来探望他的时间都不一样，剥夺了仪式感。“最好还是在原来那个时间来。”狐狸说，“比如说，你下午四点钟来，那么从三点钟起，我就开始感到幸福。时间越临近，我就越感到幸福。到了四点钟的时候，我就会坐立不安起来，这就是幸福的代价。但是，如果你随便什么

时候来，我就不知道在什么时候该准备好我的心情……应当有一定的仪式。”

“仪式是什么？”小王子问道。

“这也是一种早已被人忘却的事。”狐狸说，“它使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。”

“应当有一定的仪式”，狐狸明白其中的道理。如果没有仪式，就只能根据意愿选择什么时候放松、什么时候与自己相处。当我和心理咨询师预约每周二和周四晚上七点见面时，我不需要等待去的意愿产生，因为这一刻早已约定。如果我在每周日上午十一点要去教堂望弥撒，也无须努力说服自己才能出发。仪式是对自我的支持，省去了同主观意愿斗争的麻烦。倘若指望意愿每次都能战胜阻力和惰性，那我们可能每个月只会去看一次心理医生，教堂更是一年才去一次了……

狐狸还说，幸亏有了仪式，某一天才与其他日子不同。定期举行的仪式让人更清醒地意识到，有些事永远不会重现，从而让人看清一路走来的每一步。倘若没有这些仪式让你不时停下脚步，又怎么能知道自己前行的节奏呢？要当心崩坏的日常生活在现代社会，我们需要找回退化的仪式感。

在法国，大革命之前的社会章法严苛、等级森严，那时的个人生活当然充斥仪式。但是，那个时代并不鼓励个人倾听内心。在当时的历史背景下，自我和个性本身就是对规则的威胁和挑战，甚至可能打破森严的秩序，导致不必要的混乱。既然社会只

要求个体服从于规则和传统，个性有何用武之地？先哲的训导便是知识，王公贵族的意愿便是圣旨，何须鼓励大家发现自我？法国大革命之前的社会，个人的自信实在没有太大意义，顶多是某些贵族借以彰显骑士精神的夸夸其谈罢了。自信是现代社会的产物，在启蒙运动兴起和民主思想的发展下应运而生。正如康德所说：“要有勇气运用自己的理智！这就是启蒙运动的口号。”康德号召人们运用理智，本质上就是号召大家倾听内心的声音。

相信直觉，学会倾听内心，简单说来就是要解放自我。躲在所谓的“真理”背后，盲目听从“真知灼见”，这样放弃的其实是思想的自由。萨特将这种妥协称为“自欺”。要想不自欺，就要信任自由。人们对自由常常存在误解，认为没有任何约束才是自由。但人生在世总会有种种束缚，许多人便得出结论：人永远不可能自由。

然而，自由与“毫无约束”其实没有任何关系。柏格森认为，人只有在全身心拥抱自我，在当下坦然接受生命中一切过往的时候，才是自由的。这正是我所说的倾听自我。坦然面对过去，不是将人生简化为虚幻的整体或者粉饰后的身份，而是接受生活原本的模样，接纳生命无法回避的复杂性。只有在可以全面倾听自我的时候，人才是真正自由的。紧张工作的“一线医生”绝不会无视困难的存在，反而会充分考虑各种不利因素，此时的他处于柏格森所描述的自由状态：在行动的同时充分倾听内心的声音。

因此，如果遮掩人生中不愉快的片段，捏造过往的经历，告诉自己“杯子里的水还有一半”，那是不可能获得自由的；同样，如果不断谴责曾经的罪过，只看到“杯子里的水只剩一半”，也不

可能获得自由。这两种做法都是缺乏自信的表现。

自信应该是对自我的全盘信任。自我并不是一个完美、和谐而纯粹的内核，所谓的完美内核并不存在。如果有人鼓励你在自己身上寻找一个纯粹的内核，抓住它便能获得自信的话，那绝对是弥天大谎。这样的谎言只会让你作茧自缚。其实，只须稍加反省就能意识到这一点。倘若真有这样一个完美的精神内核，那它应该存在于身体的哪一部分呢？大脑？腹腔？脚后跟？还是编写在基因里？自我是多元的、矛盾的、不断变化的：只有在敞开心扉去拥抱自我时，才能感知自己多么自由。从这一角度来说，自我更像是一道堤坝。人不能屈从于自身的某一特点，这是内在的束缚；也不能屈服于从天而降的真理，那是外在的束缚。从双重意义上解放自己，最终才能建立自信。

对自信颇有研究的哲学家爱默生对蔑视“有良知者”的尼采产生了深远影响，这完全不奇怪。《偶像的黄昏》的作者尼采甚至将爱默生奉为“灵魂伴侣”。爱默生是美国人，这也不是偶然。他的成长环境不像古老的欧洲那样以数千年的悠久历史为荣——自以为能够解答时代提出的一切问题。当时的美国是崭新的疆域，因为一个意外的错误才被欧洲人发现，这片土地重视开拓者精神，这种精神本身就是自信的表现。在美国，马克斯·韦伯笔下“永恒的昨日权威”不像在欧洲那样根深蒂固。开拓者敢于倾听内心的声音，话说回来，他也没有别的选择，因为根本没有昨日的权威可以依赖。

在我们每个人身上，“有良知者”和“开拓者”都在进行激烈的搏斗。当你倾听内心的声音时，开拓者精神便占据上风，越不盲

从于教义和传统，自信的空间就越广阔。

爱默生呼吁我们：“相信自己！每一颗心灵都因此而震颤。”学着感受和发现这种震颤吧，别那么在意周围的喧嚣。无数个声音在喋喋不休：“这件事迫在眉睫！”“这件事没什么可商量的！”“大家都是这么做的！”这些嘈杂永远不会停止，别在意。相信自己，就是要屏蔽这些杂音，转向自我，倾听内心的声音。

赞叹吧：
美让人自信

人只要心智健全，又生活在大自然里，那就不会为任何事物感到忧伤……如果我能享受一年四季带给我的陪伴，那么生命就不会成为我的负担。

——亨利·戴维·梭罗

如果仍然怀疑自己是否具备倾听自我的能力，那就回忆一下生命中那些毫无觉察的自信时刻吧。

这样的时刻大家都有体会，说起来其实很简单：漫步在乡野，眼前蓦然出现一片幽静的谷地，天朗气清的美景让我们流连忘返；或者在收听广播时，突然听到一首令人心醉神迷的歌。在这样的时刻，我们不禁赞叹这风景真美、这首歌真好听。我们不会说这片景色或这首歌让人愉悦，只会说真美、真好听，仿佛确信所有人都和自己一样感受到其中的美好。

称赞某一事物美好，难道还需要对自己有信心吗？没错。我们如此信任自己的判断，以至于不觉得这还需要探讨。我们对“美”做出判断时完全自由，不拘泥于任何既定的标准。这是“美”的，就够了。美没有理由，也不需要理由。我们总是怀疑

自己，但在面对美好事物时却不会有丝毫疑虑。眼前的美好让我们放下疑虑，倾听自己内心的声音。

多年前在科西嘉岛上度过的一个夏夜，在我人生中有着特殊的意义。我漫无目的地走在沙滩上，满脑子都是几近失控的生活。那时我对任何事都没有多少信心。我知道自己必须重建生活的秩序，只是不知该从何做起，没有一点头绪。我需要做出决定，但却迟迟下不了决心。突然，我看见海上闪烁着银亮的波光，那是星光映在水面上的细碎倒影。时明时暗的光，在我眼里却显得异常耀眼。刹那间，眼前的一切看起来格外真实，存在感分外强烈。这么说或许很矛盾，但在那片瞬息万变的粼粼波光中，我仿佛看到了永恒。在那一刻，我没有一秒钟的怀疑：此情此景真美。

“真美。”这句赞叹言简意深，个中意味毋庸置疑，饱含在许多其他时刻寻而不得的自信。在职场、家庭和其他场合，很少能有这样的“权威”，我们总有各种说服自己缄默的理由，自己的观点甚至连提都不敢提。然而在美学体验中，天空中划过的闪电，独唱歌手美妙的嗓音，大合唱的最初几小节，都让人不自觉地倾听内心的真实感受。当赞叹某一事物很美时，你不再顾虑任何干扰因素，只在乎让心弦为之颤动的美。在这样的时刻，你再一次确立了信心。

波德莱尔说过：“美总是很奇怪。”确实，美学体验从来不是单纯的“对美的体验”。美让人更强烈地感受到自我的存在，也拉近了与外界的距离。美可以唤醒自信，也可以激发自信，甚至可以训练和培养我们的自信。

究其原因，也许是因为美好的事物能激发情绪，让人感受到其中的力量。当我赞叹科西嘉海岸的景色“真美”时，做出判断的并不仅仅是感官。当然，感官发挥着重要作用，但我对美的体会绝不仅仅局限于感官享受，不是视觉和听觉在外界刺激下产生的简单快感。面前的风景对我来说还具有更深层次的意义和价值——它让我想到永恒，想到上帝，想到自由……因此，我还从中得到了精神层面的享受，意识到自己对这处景色的喜爱。但它之所以令我心醉神迷，还存在我也未意识到的潜在因素，这些因素在我生命最隐秘的角落发挥着作用。美拨动心弦，我们倾听的不是身体某一部分的反馈，而是感觉、精神、潜意识乃至幻想等所有部分的共鸣……这和谐的共鸣让人感受到完整的自我，你不再只依赖于感觉或者理性，这样才得以真正确立对自我的信心。

康德在探索美学体验之奥秘时提出了一个概念：美是“诸多感觉的自由游戏”。当沉醉于自然风光时，你内心的斗争奇迹般地停止了，试图操纵自我的理性和不断反抗理智的感性不再相互撕扯，不再从内部消耗心灵的能量。内在的噪音在这一瞬间偃旗息鼓，终于与自己实现了和谐共振。这样一来，倾听自我的声音便要容易得多……

面对艺术家的作品，人们往往会思索作者究竟想表达什么。然而思考反而会让人受限，干扰内心的和谐共鸣，因此，我们往往不能像面对自然风光那样自如地感受美。过于关注艺术家想要表达的内容，就容易忽略作品本身唤起的感受。不过也有些时候，面对艺术作品，就像身处大自然一样，我们不会去思考作品背后的意图。凝视或倾听作品就足以让人发自内心感到快乐，对

身心给予更多的关注。许多青春期少年对自己充满怀疑，直到第一次听到大卫·鲍伊或者约翰·列侬的歌，他们突然有了安全感，对自己的判断力有了信心——毫无疑问，这歌真美。许多难以建立自信的人在听到莫扎特的《安魂曲》或者舒伯特的《f小调幻想曲》时都突然对自己的感受有了信心——他们不需要向专业人士求教，也能感受到舒伯特在其代表作中用音乐表达的情绪：失落的希望、人类漫无边际的傲慢、甜蜜的忧伤，以及在此之后依然会喷薄而出的强烈喜悦。只要让情绪跟随音乐起伏就够了，听众完全能够感受这一切，音乐让他们听到内心的声音。经常感受美好的事物也是在探寻自我，这不是寄情于他物而逃避现实，而是回到内心深处，找寻自信诞生的源泉。

这就是为什么当人们因某件作品深受触动时，会对创作者心生感激，感谢他们的艺术赐予的力量。我十八岁那年第一次阅读弗朗索瓦兹·萨冈的小说，她的文字如音乐般流畅婉转，看似简洁，却有力量。萨冈在十七岁那年创作《你好，忧愁》，小说开篇便洋溢着抑扬顿挫的节奏感：“这种从未有过的感觉以烦恼而又甘甜的滋味在我心头萦绕，对于它，我犹豫不决，不知冠以忧愁这个庄重而优美的名字是否合适。”作家就像歌者，每一位都有自己的音色。如果不懂倾听内心的声音，又如何能够欣赏文字的美妙旋律呢？谱写《你好，忧愁》这样的乐章，萨冈当然需要聆听文字的乐音。她如此年轻竟已达到这层境界。我越是读萨冈的文字，动笔写作的欲望就越强烈。我告诉自己：你也可以找到自己的唱腔和音色，也可以无拘无束地倾听和吟唱自己的心声。

爱默生在《论自信》中写道：“再伟大的文学作品也不会有比这更深刻的教诲了：我们必须遵从认定的真理，决不妥协并以此为乐。”说到底，“真美”既是在谈论眼前的风景或耳边的歌声，也是在呈现扑面而来的自信。每一次美的感动都赐予我们勇敢做自己的力量。

如果你必须以靠艺术评论、参观指南或他人的观点才敢做出美或不美的判断，那便是缺乏自信的表现。不顺应内心的原始冲动，只听从“你应该怎么想”的专断之言，所谓的附庸风雅正是如此，这是缺乏自信的表现。

因此，尽可能接触美好的事物吧。无论在乡村还是城市，你都该学着睁开双眼：美无处不在，随时随地都在向你发出感受自我的邀约。去博物馆逛逛吧，但不要过度关注解说，听别人解说只是为了帮助你更好地树立自信。不要因为自己艺术修养不够而自惭形秽，要敢于表达作品带给你的最直观感受，完成自信的飞跃。

我至今都还记得第一次看到美国抽象派画家马克·罗斯科的作品时所感受到的情绪。那是一幅以橙色和黄色为主色调的巨幅油画，它就那样出现在我眼前，多么纯粹的存在。美，就是唤醒其他存在的存在。面对罗斯科的画，就像站在科西嘉海边。它们本身也是美的，但在我心灵的震撼之中，还有永恒的真实。在物质存在之中，还有令人难以置信的精神。我当时对这幅画一无所知，甚至不知道罗斯科是什么人，但对自己的感受没有丝毫怀疑。我信任自己的判断，相信自己，也相信这位完全陌生的艺术家。相信艺术，相信美，相信生命。

我们都有过美的体验，也许在博物馆里，也许在音乐中，又或者在大自然里。当能坦然接纳美好事物时，美会让我们摆脱自我压抑。不借助任何标准做出美的判断，能让我们增强自信。除此之外，美还有其他好处：能让我们感受生命的力量，找回勇气。在生活中，你被烦恼压弯了腰，背负怀疑的重担，以为自己永远做不到，但只要迈步走向田野，眺望白雪皑皑的山峰，或者只是凝望树影下斑驳的阳光……就会在一瞬间意识到，生命中其实充满可能。

从某种程度上说，我在科西嘉的那个夜晚所经历的正是这个瞬间。爱默生的挚友亨利·戴维·梭罗在代表作《瓦尔登湖》里也有类似的描述：“人只要心智健全，又生活在大自然里，那就不会为任何事物感到忧伤。在健康而纯洁的耳朵听来，风暴无非是风神的音乐。没有任何东西能迫使纯朴而勇敢的人陷入庸俗的悲哀。只要把四季当作朋友，我相信没有任何事情能让生活成为我的负担。”

在梭罗笔下，自然之美赋予我们的不仅是判断力。大自然本身便让人心灵充实，让人相信自己的胆识。细说起来，我们很难理解大自然对人所产生的作用。在欣赏自然风光的过程中，人究竟是如何获得自信心的呢？说到底，风景再美也只是眼中的影像，究竟为何对人产生如此深刻的影响，让人获得内心的安宁，甚至树立自信呢？

也许，欣赏自然风光让人在不知不觉间换位思考，改变了立场，开拓了眼界。面对壮阔辉煌的日出，看世界在眼前苏醒，仿佛创世之初，在这一刻，你早已将自己的烦恼抛诸九霄云外。在

大自然的瑰丽奇景面前，一己之忧显得无足轻重。

除此之外，还有别的原因。你感觉到，美景中存在某种凌驾于自己之上的力量，既存在于你，又在你之外。这样一来，你便不再只是天地之美的旁观者，而是这个存在的一部分。其实人一直是世界的一部分，眼前的美景让你想起了这一早已被忘却的事实。世界不仅是等待你探索和耕耘的战场，更是你的家园。当你在天地间找到这种归属感时，便更容易相信自己。

爱默生说：“为什么要谈论自信？谈论信心是一种平庸的自我表达，倒不如谈谈那些存在并运作的事物。”在爱默生看来，让信心“运作”的是一种神圣的力量，只有摆脱内心的躁动，才能在宁静中感受这种力量的存在。爱默生笔下的神圣力量，就是斯多葛学派所说的宇宙精神，就是基督教徒所信奉的上帝，就是浪漫主义者所崇尚的大自然，也是柏格森提出的生命之飞跃——任何称谓都不重要。当我们任由自己沉醉于碧海蓝天，端详虬结盘曲的葡萄藤和饱满欲滴的葡萄，欣赏朝气蓬勃面向太阳的向日葵时，感受到的不就是这种力量吗？正如爱默生所说，在大自然的美景中，某种力量存在并运作着。这样想来，我们便能更好地理解——自信心不仅是对自我的信任，还是对天地间万物运作的信任，是对大自然中悄然发生、在美景中展现出的飞跃的信任。于是我们又回到了之前的论点：对自己的信心始终伴随对自我之外的其他事物的信任。孩子获得自信是因为知道可以信任别人，同理，美让我们获得自信是因为我们信任蕴藏在天地间，让大自然如此美丽，也让人为之心折的力量。

最后，当你面对给无数人带来慰藉的大自然，赞叹景色真美

时，也是对此前同样为美景倾倒的人表达信任。在对美的感受上，自己与他人达成了跨越时间的共鸣，与自我达成共鸣的同时，也与他人形成共鸣。这种共鸣或许不算客观存在，但在情绪潮涌的那一瞬间，在那一秒钟的浓烈情绪里，我们真心相信这种共鸣的存在。“真美”这句话是信仰，是分享感受的邀请。这更加证明，自信同时也是对自我之外的其他事物的信任，是对美的信任，是对万物运作的信任，也是对所有人类抛却个体不同、彼此共鸣的信任。

帕特里克·埃德林格是一位极限运动员，也是唯美主义者。这位给攀岩运动带来革命性改变的登山者在徒手攀岩时不需要任何护具，看着他在光滑陡峭的绝壁上攀登简直是种享受。在为他拍摄的纪录片《指尖上的生活》中，首先令观众赞叹的是他卓越的攀爬能力和炉火纯青的技巧。在完全没有保护设备的条件下，他只穿短裤和圆领背心，背着一小罐滑石粉，动作轻巧灵活，几近完美。尤其在转换支撑点的时候，他整个身体的重量从一只手转移到另一只手，看起来却似乎毫不费力。当他伸手到背后去抹滑石粉时，整个人都是悬空的，全靠一只手支撑，准确地说，全靠一只手的手指固定身体。看到他的采访，进一步了解他的生活之后，观众才发现，在他训练的过程中，与大自然的相处占据着绝对核心的地位。埃德林格生活在房车里，大部分时间停留在风景绝美的地方，名副其实地生活在美景之中。他每天都与自然的力量进行沟通，除了进行力量训练和拉伸练习之外，他都在蔚蓝的天空下打发时间，在僻静的山谷中凝望巍峨的山峦，与天地之美进行无人打扰的交谈。当他独自出发，不带绳索和护具大胆攀登险峰时，他的自信从何而来？显然，他信赖自己的能力和经验，

但也信任大自然本身，信任这日复一日陪伴他也给他力量的美好。到最后，他已无法将技能带来的信心与来自外界的信心分开，在自然风光之美中找到了天地万物的平衡。

虽然我们不会徒手攀登世界最高峰，但这位登山者的事例仍可以给人很多启迪。

他告诉我们，尽可能观察自己，发挥聪明才智，这并不妨碍我们去凝望某些比个人更重要的事物。

他告诉我们，在自信背后，存在着某种更模糊、更隐秘，也更深沉的对自我之外的其他事物的信任。

他告诉我们，可以尽情从美中汲取灵感。美是最好的导师。

做决定： 疑虑中的自信

智者凡事不在意结果，而在意所做出的决定。

——塞涅卡

当我们没完没了地犹豫踌躇，无法果断迈出决定性的一步时，常将原因归咎于缺乏足够的理由、数据或知识……这么想其实大错特错。大部分情况下，我们只是缺乏自信。正如前一章在美学体验中我所阐述的那样，赞叹某处景色“很美”时，我们并没有确凿的理由去证明，只不过有信心说出来罢了。

有位年轻女子刚刚收到一份令她心动的工作邀约，但她左右为难。现在的职位并非理想中的工作，但也算舒心：薪水还不错，同事关系和睦，离家很近，未来发展也比较稳定。谈不上梦寐以求，但也没什么不好。



而向她发出邀请的企业，提供的则是她一直期待的、可以大展身手的职位。但这是一家年轻的小微企业，离家很远，新同事都是陌生人，固定薪资比现在的薪水低，未来可能会涨，但前提是企业好好发展下去……她反复掂量，不知如何决断。一方面是

稳定安逸的现状，平静，没有激情，却为独自抚养两个孩子提供了安宁的基础；另一方面是实现雄心壮志的可能，同时存在风险，对她和孩子都是如此。不管倾向哪一方，她都胆战心惊，生怕做出错误的选择。时间一天天过去，她始终拿不定主意。如何才能走出犹豫不决的两难境地，她又该怎么抉择呢？

做决定，就是解决不确定，在心怀疑虑的同时勇敢前进，不被疑虑所禁锢；做决定，就是发挥倾听自我的能力，不再苦苦寻找决策的理由，就是快刀斩乱麻，让事情顺利进行下去。无论选择哪条路，都与自信有关。决断并非易事，这要求人们为自己的行为承担后果，准备好承受无法预料的结局，这是做决定的必然要求。我们不得不在没有可靠论据支撑的不确定状态下做出选择，不是盲目，但也确实看不清楚。

这种困难来自生活本身。因为人是自由的生灵而不是预先编程的机器，必须接受生命中不可避免的不确定性。我们要做的不只是接受这种不确定，还要努力去拥抱它。这位年轻女子正是忽略了这一点。所有的决定从本质上说都是冒险，对其中的风险越有意识，就越能做出有效的决定，也就越会喜欢做决定。即便我们想方设法将风险降到最低，风险依然存在。如果无法承受如影随形的风险，就会故步自封，即使做出决定也是战战兢兢，自然容易抉择错误。

人生路上会不断出现十字路口。你不知道什么时候才是订婚、搬家或辞职改行的最佳时机，也没人能替你做决定。当生活要我们做出决定时，只能独自面对。如果把握不好做决定的能力，生活就会变成一连串对选择的逃避，生活将从我们指间溜

走，一同带走我们的信心。如果不能掌握做决定的微妙艺术，就不会有自信。

哲学可以帮助我们理解选择与决定的区别，人们常常混淆这两个概念。的确，这两个词语有时会被当作同义词。然而，选择与决定遵循的是两套完全不同的逻辑。

选择需要理性和思考，对局势进行清醒的分析，将不确定性限制在一定范围内。比如，两个度假目的地中的一个客观上优势更多，在相同的预算内更符合期待，那我们自然会选择这个目的地。这样的选择不需要对自己有信心，只需要思考和正确计算就够了。但是，如果两个目的地各有吸引之处，客观上又没有明显差异，那就需要做出决定。

选择，就是以理性因素作为行动的依据。决定，就是用自由思想弥补理性因素的不足。选择，是胸有成竹之后才行动。决定，是在心中有数之前先行动。

因此，做决定比选择更有自由发挥的空间，因为决定不受既定标准的制约。然而，这种自由也时常困扰着我们。

有时候，上文中年轻女子的疑虑甚至会发展成痛苦的焦虑。如果不跳槽，她知道可以继续平庸但安逸的生活，对于孩子来说，她不会是励志的榜样。如果冒险改变现状，她将承受让整个家庭失去稳定的风险。她真希望自己不需要做出如此艰难的抉择，在内心深处折磨她的，恰恰是决定的自由。

职场上常见的误区是，人们经常觉得做决定就是做选择。如

果只须依据常识或Excel表格，或者只须遵守惯例或流程，并不需要大家做出真正意义上的决定。只有用尽理性因素却依然存在相当的不确定性时，才需要做出决定。不确定选择是否正确，就不得不做出决定。“决定”的拉丁文词根是decidere，意思是切断、斩断，它真的很难，选择则容易得多.....在生活要求做出决定时，我们总希望能有所选择，这让人痛苦。

维特根斯坦曾说，要想改变生活，有时只须改进思想，搞清楚某些概念的区别。理解选择与决定之间的区别对生活中的大小事件都有所助益，小到在餐厅点餐，大到职业选择或者与某人订婚。在餐厅里，如果等自己百分百确定才在农家风味鸡和烤猪排之间做出选择的话，那恐怕会耽误很多时间，也是在耽误别人的时间。只有真正接纳不确定性，才能更快做出决定。

为什么上文中的年轻女子无法决定是否接受新工作呢？因为她错误地认为，不确定性是种负面因素。有心也好，无意也罢，她似乎在等待某种数据处理软件分析自己的处境，为她做好职业发展规划，指出正确的选择。这样的软件是不存在的。正因如此，生活才如此美好，然而她忘记了这一点。我们都有可能忘记这一点，被不确定吓倒就是因为忘记了这一点，如果一切都是确定的、可预见的，那生活将多么枯燥无味啊。当然，我们也必须承担决定可能产生的严重后果，但正是这种随机性让生活平添了几分滋味。如果拒绝现实中的随机性，它便会梗在我们心头，让人失去清醒的头脑和倾听自我的能力。相反，如果发自内心地接纳它，反而会拥有决断的勇气。清醒的头脑是做好决定的基础，拥有这样的意识，我们将平静坦然地接受决定所带来的各种可

能，无论这个决定正确与否。

因此，赢得对自己的信心需要内在的质变：我们应当打开心扉，从内心深处接受不确定性的存在。要做到这一点很难，因为人们早已习惯用知识控制不确定因素。因此我们需要哲学，甚至需要某种智慧。斯里兰卡有一句俗语说，“人心内自有海阔天空”。许多变革都是从内部的改变开始的……不确定性永远存在，这一事实不可能改变，但我们可以改变自己的态度。这一挑战让人精疲力竭，痛苦不堪。如果能战胜挑战，直面不确定性，一切都会变得轻松许多。

最后，我们故事中的年轻女子在塞纳河畔的漫步中迎来了最终挑战。她战胜了自己，找到了内心的节奏，这让她感觉很好。她开始从另一个角度审视即将面临的不确定局面：“成功从来不是一件确定的事，未来的一切都是未知数，从来都是这样。我可以试着去冒险。就这么定了，我要换工作。”她做出了能说服自己的决定，感到内心无比强大，不是因为确信自己所做的决定正确，而是因为做出了决定，仅此而已。

接受不确定性，是促成内心质变、领悟决定之智慧的第一步。在此基础之上，接受可能发展成真正的认可，进而转化成一种特殊的乐趣乃至享受。更有甚者，可能会达到这样的地步：为可能犯错的决定而开心。因为“可能出错”意味着有胆量冒险。生活原本就不是精确的科学，越懂得欣赏失误的可能性，就越有能力决断，这才是自由的人。自信，就是学会热爱而不是害怕自由。感受到自己的能力是一种别样的快乐。

在传统哲学中，最注重区分选择与决定的思想家要数克尔凯郭尔。这位《诱惑者日记》的作者用这种区别来定义自己的信仰，从中看到了某种“超理性的飞跃”，凌驾于理性之上，跳出理性的选择，也就是前文中所说的纯粹意义上的决定。他嘲笑那些假装“选择”信仰上帝的人，这些人将信仰简化为神学理论和价值观，甚至更糟，将信仰简单等同于理性。在克尔凯郭尔看来，这些人缺乏自信，也谈不上信仰上帝，他们没有自由。对克尔凯郭尔这样的神秘主义者而言，信仰上帝是种纯粹的疯狂，当然是最美好的疯狂，不过毕竟是疯狂。他想必会认同帕斯卡的论断：上帝不证明自己存在，而是让我们感受他的存在。我们没有任何“理由”信仰上帝，纵观历史上人类的诸多恶行，理智似乎更偏向让人不信仰上帝。然而克尔凯郭尔又指出，我们有信仰上帝的自由：上帝是否存在，由你自己决定。如果科学能够用理性或等式证明上帝确实存在，相信与否便不再重要，无论相信与否，上帝的存在都是既定的真知。但是，如果没有任何客观证据能证明上帝存在，那就只能靠自己做判断了。克尔凯郭尔指出，信仰是决定而不是选择，这样一来，信仰便不必受教义学说的束缚，只是自由意志和纯粹自信的产物。克尔凯郭尔还说了关键知识：决定越远离单纯的理性选择，就越需要自信心。

当这份信心登峰造极时，便会蔓延到其他事物上。对于有信仰的克尔凯郭尔来说，自信就是对上帝的信仰，也是对未来、对他人、对生命的信仰.....

做出决定，就是直面不确定，直面生活的本质。每一次有意识地做出决定，都是在学着一点点增强信心。

从这个角度来说，日常生活中的琐事提供了许多锻炼机会。在小事上练习做决定，让我们在面对重大抉择时有所准备，可以练习更快速地做决定，不必否认疑惑的存在，只要带着疑惑做出决定就好：每天早晨站在镜子前，快速决定今天穿裙子还是裤子，穿这件短袖还是那件衬衫，你可以思考这个问题，但别考虑太久；坐在工位上，面对写满待办事项的便利贴，快速决定从哪件任务开始。这些看起来很简单练习能让人逐渐培养起自信。每次练习都是在学习信任自由，如果小事情都拿不定主意，那怎么能应付更大的挑战呢？越懂得如何做决定，就越有自信，这份自信也越会反过来提升决策力，形成良性循环。相反，越不敢做决定，就越难提高决策力，最后改变的将是自己的人生……法国前总理亨利·克耶曾开玩笑说：“坐等问题解决，解决不了任何问题。”什么决定都不做，这本身就是一种决定，而且是最可怜、最不值得提倡的一种。

学校应该更关注如何教育学生做决定。这样的机会比比皆是。举例来说，很多中学教师都会让学生在多个作文题中做选择，这时老师完全可以提醒同学们，要他们学着做决定，而且是在短时间里决定。老师可以对学生说：“你们之所以选择某个话题，并不是因为这个话题比其他话题更好，而应该是因为你们自己认为，这是个值得论述的话题，是你们的决定让这个话题有了价值。”在这个过程中，老师可以帮助那些缺乏信心、要花费很久才能“选择”作文题目的学生——他们在权衡利弊上浪费了太多时间，以为会有不容置疑的理由促使他们选择特定的最优题目。

直到今天，仍有一些政商界决策者虽然出身于巴黎政治学院

和法国国家行政学院等高等学府，却从没上过一堂关于决策的课程，这该如何解释呢？许多政治类院校都设有这样的课程，但都是选修课。在商学院里，决策类课程在好几年前就已出现，但往往冠以“决策研究”这样的名称，混淆了决策与选择。“决策技巧”或许才是更贴切的称呼……

我们应当尽早让孩子认识到选择与决定的区别，教导孩子不要等到消除所有怀疑之后才做决定。他们的自由就是带着怀疑前行。要让他们知道，推动人类进步的英雄人物在前行时也不是对结果百分百确定，甘地、戴高乐、马丁·路德·金都是如此，但他们依然有胆量直面人生的不确定。我们应该教会孩子，即使面对不确定因素，他们依然有力量，依然可以控制局势。我们可以让孩子从最简单的小事中体会这一点。当他们在两块蛋糕、两个兴趣班或者两位想要邀请的好友之间左右为难时，可以毫不犹豫地告诉他们：“别怕，大胆决定吧。再等十分钟也好，再过一整天也罢，不会有其他因素能帮你决定。如果自己不决定，没人会帮你。你想选哪一个？没关系，就算选错了，也可以吸取教训。要相信自己的选择，相信自己。”

每一次做决定时我们都会感觉到，自信同时也是对生活的信心。即使犯错，也只需要校准瞄具，然后再次瞄准。爱默生说：“最好的航线也有蜿蜒曲折。”当风迎面吹来时，航船没有别的选择，只能顺风而行。它必须改变航向，然后继续前行。我们就像这艘航船，不得不曲折前进，然后慢慢调整方向。俗话说：人非圣贤，孰能无过。这句话的寓意，不仅是教育我们对犯错的人心怀宽容，也是告诉我们：失误本身就是一种学习。犯错，然

后改正错误，这不是前进的方式之一，而是进步的唯一方式。我们终究是凡人，风始终迎面而来。

做决定，就是要走出舒适区。幸运的是，在生活、工作、实践、人际关系中，还有很多不需要我们做决定的事。很多时候，我们有足够的理由，只需做出选择就够了。我们掌握得越多，就越可以依靠习惯、知识技能和已知的事，需要冒险决定的地方就越少。学会掌控和选择是一项挑战，它不会破坏决策能力和敢于放手的魄力，相反，做决定是一种飞跃，反而会为心灵提供养分和动力。

给自己安全感，然后再去冒险。先学会选择，再做决定。自信始终是一场两步走的华尔兹。

动手： 实践中获得自信

对他而言，物质是一种存在。石子，板岩，木头，铜，都是物质。真正的雕刻师在主观的幻梦中已经开始了工作。他是劳动者，是手艺人。他拥有匠人的全部荣耀。

——加斯东·巴什拉

让我们来看看马修·克劳福德的故事。从哲学专业毕业后，他在华盛顿的一家智库担任执行董事，地位相当于政府的高级工作人员。他最激动人心的著作有一个别出心裁的标题——《摩托车修理店的未来工作哲学》。他在这部作品中写道，办公室生活令他无比沮丧，让他开始怀疑自己的能力和价值，而他找回自信的方法是……辞去智库的工作，开一家摩托车修理店！

克劳福德让我们看到，整日匆忙地在办公室里度日的人其实并不清楚自己究竟在做什么，也看不到劳动的直接产品，这样很容易失去自信。相反，亲自动手，手工劳作，亲眼看到自己的所作所为改变现实，却能使人全面发展，无论是从精神层面还是技能层面。克劳福德用幽默诙谐的笔调将自己在先后从事的两份工作中所获得的满足感加以对比，为手工劳作尤其是机械技工创作了一份别开生面的辩护词：体现工匠精神的手工劳作在精神层面

上甚至比某些脑力劳动更丰富。克劳福德从自己的亲身经历出发，用文字还原制造和修理从业者的体验：在我们所生活的世界，人们越来越习惯于购买崭新的物品，用旧了就扔掉买新的，修理行业已行走在消失的边缘。作者在书中描述了双手接触机油的真实可感的乐趣。每当有摩托车主来修理发动机，他都感到肩负责任；每当修好一辆摩托车，他都会感觉浑身充满自信，而当车主来取摩托车当面向他道谢时，那种共享的快乐更是无与伦比。

爱默生曾说：“一个人若能竭尽所能，全心投入，就能获得宽慰与愉悦，否则无论他说什么做什么，都无法获得安宁。”克劳福德这样的精英竟然只有在修理摩托车这样的工作中才觉得“竭尽所能，全心投入”，这着实令人惊讶。从前的他可不是这样，他在智库身居高位，颇具影响力，大部分时间都在研究敏感话题，游走于权力的游戏。他的主要工作是审读和评析各大高校的研究报告，重点根据智库的政治主线对文章进行解读。在他独特的经历中，有一种错位是很多人都有所体会的，那就是在从事自己眼中毫无意义的工作。克劳福德还指出工作中存在的另一个很普遍的问题：不得不以既定的节奏提交综述和报告，让他无法真正深入研读手头的材料，因此作的报告并不好，自然毫无乐趣可言。

相反，修理摩托车让克劳福德觉得很快乐，解决故障同样需要时间，但是真正解决了问题，作为修理师的他也真正学到了东西。他又重新找回十四岁做电工学徒时的感觉——动手实践和观察结果的乐趣。每当完成一项机电安装工作，合上开关的那一

刻，他总是忍不住欢呼出来：“要有光！”^[1]人人都有过这样的经历：装好一台梯子，修好家具或者刷完油漆，我们会为这小小的成就欢欣鼓舞，忍不住为自己喝彩：“大功告成啦！”

我们的职业生涯太缺乏这种享受的机会。在工作中，人们似乎被剥夺了这样的乐趣。

克劳福德认为，他在手工劳动中找回的快乐与时代的主流意识形态形成了鲜明对比：“当代的管理改革者们迫使工人们变得浮躁。对管理改革者而言，工匠精神的道德体系应该从工人队伍中根除。管理改革者更喜欢的榜样是管理咨询顾问，这些人飞来飞去，唯一‘值得骄傲’的就是缺乏具体的一技之长。同理想的消费者一样，管理咨询顾问们给人的印象就是无限的自由，而手工业则显得碍手碍脚，微不足道：想想管道工撅着屁股在水槽下查看情况的样子。”^[2]克劳福德的话切中要害。另一个无法忽略的现实是，新型管理时代往往与“无垠的自由”背道而驰。许多从不亲自动手的管理咨询人员或管理层人士反而备受折磨，因为他们不知道自己的工作究竟意义何在，也不认为自己的劳动有实在的用途。他们缺乏自信的原因再简单不过——无法从真实可感的客观现实中获得反馈。面包烘焙师能从顾客的反应中看出自己的手艺如何，面包就放在橱窗里，看起来十分美味，顾客尝一尝就知道味道好不好。手工艺者总是更容易建立自信，产品就是本领最直观的体现，具体可感，触手可及，而且匠人的薪酬有时比第三产业的办公室白领还要高。我们都接触过不修边幅的管道工和机电工，他们不需要奉承和赞美，也不需要别人的认可。管道修好了，电接通了，这就是对他们工作的肯定。

读完克劳福德的这本书，人们会更清楚自己为何在工作中感到痛苦。现代人动手的机会越来越少，在家庭和工作中都是如此。汽车出了故障，我们只会找汽车修理厂的接待人员，后者对电脑程序的依赖也远多于动手拧螺丝，也许过不了多久，随着自动驾驶技术的发展，我们甚至都不必亲自将汽车送去修理厂；手机或平板电脑出了问题，修复程序会自动运行，如果更新系统也解决不了问题，便会被丢弃，再买一台新机；要想取暖，我们只会买取暖设备，而砍柴、买炭、生火、扇风起炉灶……这些几十年前还是生活一部分的简单劳动已经离我们远去；找不到路时，我们再不会展开地图或停下来向人问路，只会跟着导航仪走。我们失去了与许多事物亲密接触的机会，在数字技术的帮助下，与世界的联系前所未有地紧密，然而与身体力行却渐行渐远。手指在智能手机屏幕上滑动，我们也在真实世界的表象上漫无目的地滑动。爱默生说：“文明人建造了四轮马车，从此不再使用双脚。有了拐杖，肌肉却失去了支撑力。”如果人们连如何行走都忘记，想要拥有自信可就难了。现如今，苹果手机黑屏是最让人惊慌失措的事，离开数字化的拐杖，我们已寸步难行。

最近，在被问到“我们这个时代最大的变化是什么”时，哲学家米歇尔·塞尔毫不犹豫地回答说，是农耕世界的消逝。这个世界的消逝，带走的远不止在土地上劳作的人。与之一同消逝的，是人人亲身劳作也知道自己在做什么的世界：在这个世界里，人们可以在辛勤劳动之后亲手收获劳动成果，在汗水的结晶中找到自尊心、身份和认同感，即使被生活伤害，也可以通过劳动找回失落的信心。

打造一张桌子的木工知道自己在做什么，将面团揉捏成型、送进烤箱的面包师也知道自己在做什么。他们都在擅长的劳动中收获快乐，感受技艺日日精进更是让他们倍感充实。满足顾客的需求让他们获得成就感，高超的技艺赢得了源源不断的回头客。

人们在现代社会被剥夺的，正是这份从工作中即刻获得的简单回报。在办公室里，我们很少动手做事，大部分时间都在开会、填表、处理邮件。我们努力完成任务很少直接关系到最终产品的质量，可能从来没见过自己工作的最终产品，甚至没有任何了解产品的欲望。所以即使看到产品，我们也认不出来。评价个人的标准，是完成了多少管理层规定的、中间性的工作目标。我们必须遵守流程，检查下属的工作，再向上级提交报告。在这样的格局之下，很难说出工作的内涵。每天晚上回到家，手艺人可以告诉孩子自己白天都做了什么，孩子也能明白父母在做什么。相反，很多管理人员的孩子都不理解父母的职业究竟是什么。有一次，我在给一年级的小朋友上哲学兴趣课时，一个七岁的小女孩对我说：“妈妈的工作是开会。”

在这样的工作环境下，究竟怎样才算圆满完成工作呢？技艺这种东西还存在吗？如果连自己在忙什么都不清楚，怎么可能为自己的工作骄傲呢？如果不了解自己的工作需要怎样的能力，又何谈对自身工作能力有信心呢？工作压力、职业枯竭和抑郁的不断增长在很大程度上要归因于手工工种的消失。工作流程占据统治地位，导致人们过于追求中间性的目标，评价“成功”的可靠标准只有金钱……然而，金钱是虚幻的报偿。整日忙碌却无所事事的感觉无法靠丰厚的薪水和高消费能力来弥补，否则高薪雇员中

也不会有那么多人遭遇职业枯竭的危机了。

自信的诞生需要乐趣，我们从自己擅长的事情中获得这种乐趣。如果不做实事，工作内容也空洞无物，无法提高自己的实力，你就会觉得被剥夺了做实事的踏实乐趣，失去信心，最终会迷失自己，觉得生活一团糟。

职场正在经历一场双重意义上的危机：工人和雇员始终生活在被机器取代的阴影下；管理层也生活在被流程取代的阴影下——流程让人失去自由，远离真正的工作本身。个体所面对的信心危机和职业枯竭都在文明社会的沃土上悄然滋生。

亚里士多德说过，好工作应当给投身其中的人带来快乐，工作者的成就应当由其他人以直接的方式做出评价。他进一步断言，在关注“好生活”的社会里，每个人都应当拥有一份符合这一标准的工作或职业。

马克思在《1844年经济学哲学手稿》中对理想的工作下了定义：“我在劳动中肯定了自己的个人生命，从而也就肯定了我的个性特点。我的劳动是自由的生命表现，因此是生活的乐趣。这种乐趣是物质的，可以直观感知的。”我们应该注意马克思在这段话中所使用的词语：“实现个性”“肯定自己的个人生命”“感受自我肯定的快乐”……这些词语发人深省，从中可以看到自信的隐喻。然而又有多少人能幸运地拥有这样的理想工作呢？

缺少直接动手的实践，难以通过劳动产品实现自我肯定，这些都是工作让人痛苦的原因。亲手做事，哪怕是无比简单的事，

都足以将人从痛苦中解脱出来。仅仅动手去做就够了，即便没有结果，也可以从根本上给我们信心。一个令人震惊的事实是，所有的痛苦归根到底都源自对死亡的恐惧。从事体力劳动时，我们接触的是切实可感的物质，物质是可靠的，让人安心。对物质的改造让我们意识到自己活着，如果改造得法，还会意识到自己不仅活着，还拥有一定的才能。如果劳动获得肯定，自身价值得到认可，就能以更轻松的态度面对死亡，因为我们创造的价值不会随肉体消逝……如果什么都不做，或者无法从自己的劳动中获得直接的认可，就会陷入对死亡的恐惧不能自拔。

亚里士多德在《论动物部分》中写道：“人类不是因为有手才使自己成为最有智慧的动物，而是因为人类是最具有智慧的动物才有手。最智慧的动物是那些能够更好地运用最多工具和器官的动物。手不是一种工具，而是多种工具，是作为工具的工具。”克劳福德将亚里士多德在两千四百年前发现的道理付诸实践。智慧，就是使用双手！用智慧指挥双手，手是理性的延伸。这一简单的论断有着无限深刻的意义：既然人通过双手发挥智慧，那么当人不再使用双手时，久而久之便会对自己产生怀疑。不再使用双手，便会失去对自己的信心，因为我们与实践割裂开来，与我们作为“制造工具的人”（homo faber）的本质割裂开来。

柏格森在著作中指出，人的本质与其说是“智人”（homo sapien），不如说是“制造工具的人”（homo faber）。准确地说，我们的祖先应当被命名为“制造工具的人”而不是“智人”，因为人最大的特点是使用工具而不是拥有智慧。正因为有工具，人才能

制造出各种各样的事物。人类的智慧在最初并不是抽象的知识，而是通过制造体现出来的智能。“制造工具的人”使用灵活的双手制造并使用工具。通过制造工具，我们也造就了自我。人类的各个时代都以给人带来革命性发展的工具而命名——石器时代、青铜时代.....我们的天性就是建造、搬运、劳作，在改造世界的过程中展现才能，在改造物质的过程中提高技能，改造自身。精神只有在作用于物质的过程中才能揭示自己的本质。这就是为什么，什么都不做反而觉得手足无措，感觉迷茫。回到厨房和菜园里去发现乐趣吧，所有的劳作都有其深刻的基础。

在过去几年里，越来越多的商校毕业生和大型企业的管理人员选择转向手工业。他们考取了面包烘焙、甜点或木工职业资格证书，开始新的历险。抛下公文包去经营餐厅，放弃执行官的职位去做干酪匠人，诸如此类的事屡见不鲜。

就算没有勇气彻底改变人生的方向，也不妨多多动手。画画、做陶艺、在家修修补补、打理自己的花园，这些活动都能让人找回动手的乐趣。使用双手，发挥智慧，用心做事，这就是找回信心的秘诀。

[1] 《创世记》中，上帝说：“要有光。”于是便有了光。

[2] 选自《摩托车修理店未来工作哲学》，栗之敦译，浙江人民出版社。

行动起来：
有行动，才有自信

行动的关键在于付诸行动。

——阿兰

有位年轻男子正在经历人生的第一场春宵。他激动得浑身颤抖，面前的女子让他心醉神迷。这一刻他期待了不知多久，想象过不知多少次……现在，这一刻终于来临！然而，没有任何经验的他该从哪里汲取信心呢？信心来自行动，来自真实的爱抚和亲吻，要在指尖、在手心、在唇边感受这份真实。从小心翼翼地温柔抚摸，到享受鱼水之欢的过程中，他一点点建立起自信。是在此过程之中，而不是之前！他的自信源自与对方的亲密，源自彼此之间建立起的联结。倘若他刻意扮演经验丰富的情场老手，反而会束手束脚，不知该做什么，无法在亲密接触中找到支点。相反，如果向对方坦承这是自己的第一次，就有可能被她引导。他的自信便会来自对方，从对她的信任转化为对自己的信心。自信建立的过程本就如此，信任逐步转化为自信的过程只能通过行动实现。若我当年就明白这个道理该多好啊……

过分在意自己的表现让许多青涩男孩把性的初体验弄得一团糟，他们完全沉浸于内心的独角戏，以为单方面努力就够了，以

为自己才是成功的关键。这种无知制约了他们的发挥，让他们无法从眼前的亲密关系中获得足够的自信，对这段关系、对眼下这一刻缺乏足够的投入。这种无知让他们的自信局限于简单的“自我”。然而人终究是社会动物，只要生活在这个世上，就没有完全独立的行为。如果说在哪个领域格外需要注意这一点，两性关系绝对是其中之一。只有行动才能让我们解脱，这一点在两性生活中比在其他领域体现得更为突出。（本书分享更多索搜@雅书）

心理学家、教育人员、体育教练、“积极心理学”理论家……所有这些人都会在同一点上达成共识：自信是在行动中构建起来的。不过，对于这个道理，人们往往存在误解。人之所以在行动中获得自信，正是因为自信心的对象不是与世界割裂的纯粹自我，自我不是在行动中独自培养各种特质的孤立个体。自信是对自我与世界之间相互作用的信任，而这种相互作用不是我们能够完全掌控的。生活始终为我们准备着惊喜和意外，种种际遇中蕴含着丰富的教诲。只有行动起来，才能在现实中发现新的机遇与意料之外的可能。揭开生活的面纱，这就是行动的意义。此外，通过与人互动，我们能感受到来自他人的支持，会发现事情其实比想象中简单得多，甚至发现自己其实非常幸运。因此，信心所覆盖的内涵不仅仅是“自我”，而是他人与自我、世界与自我之间的互动，只有行动才能让这种互动成为可能。

这一点看似微不足道，却具有决定性意义，甚至是摆脱自信困局的关键。有时，我因为缺乏自信而感到手足无措，明知自己必须去做，却似乎陷入两难境地，觉得行动或许能给我信心，但

是连自信都没有，又怎么能勇敢地投身于行动呢？然而事实是，只要我动手去做，就能卸下心头的重担，从此便可一往无前。那时我已意识到，我不仅应该信任自己，还应该信任世界与自己的互动，更应该信任这种相互作用产生的结果。这些结果有时是好的，有时不那么理想，但总是不可预料的。

为自信的哲学辩护，有必要重申斯多葛学派的第一原则：人不可能主宰一切。人可以决定某些事，但总有些事不以人的意志为转移。从马可·奥勒留到塞涅卡，斯多葛学派始终以这一原则为基础。当然，对于能够改变的事，我们应当尽可能有所作为，但是自信也意味着，我们要去信任那些不以意志为转移、无论如何也无法改变的事物。当人们因为缺乏自信而饱受煎熬，或者给自己过大的压力时，根源往往在于对事物的认识出现了偏差。我们忽略了斯多葛学派的精神，误以为一切都取决于自身。如果抱有这样的想法，那么“毁掉”自己的第一次几乎是必然。

让我们从善于行动的人——从那些冒险家、先驱者和企业家身上学习吧。他们在出手之前深思熟虑，一旦付诸行动，便对自己的行为在现实中产生的直接和间接后果同样给予充分的信心。他们深知自己的行为能够改变现实，创造更多值得抓住的机会。即便能够充分发挥聪明才智，尽力掌控局面，他们心中也始终清楚，有些因素不在掌控范围之内，随时可能出现障碍或意外，对此他们早有准备。他们知道，精心谋划每一环也好，制定事无巨细的商业规划也罢，都只能是无用功，因为行动本身就会产生新的变量。比如在旅途中，为了躲避暴风雨或者趁天气好多赶路，就需要根据实际情况调整路线；在产品投入市场后，就需要根据

发现的缺陷开发新一代产品，或者趁着良好的口碑进一步推广现有产品。简而言之，要始终倾听他人和世界的声音，这才是真正意义上的企业精神——懂得预见，热爱预见，也欣赏始终存在的不可预测。

从表面上看，许多企业家和探险家宛如自信的化身，仔细观察之后却会发现，他们既不会掩饰内心的疑虑，也不会粉饰过去的失败，拥有行动的自信，是对行动中可能发生的一切都有所准备。他们与马可·奥勒留一样明白，行为的结果并不完全取决于自己。面对这种必然性，他们毫不退缩，反而张开双臂坦然面对。

我注意到一个很有意思的现象，具有企业精神的人往往喜欢充当中间人的角色，哪怕与之没有直接利害关系。原因很简单，他们觉得牵线搭桥可以产生新的契机，单是这一点就很有意思。他们喜欢利用事物的不确定性，主动开启一段可能拥有美好前景的历险。他们与所有的野心家一样清楚：机会，是创造出来的。

年轻干部请求约见上级，想要扩大职权；年轻的电影演员向仰慕已久的导演毛遂自荐，希望参与电影拍摄。这些青年男女都是敢于迈出第一步的人。请不要误解他们看似莽撞的勇气，敢于付诸行动，并不等于在行动之前就对“自己”有足够的信心，他们所拥有的，是对行动本身的信心。

伊莎贝尔·阿连德一生获得了五十多项文学奖。然而在成为那个时代最受欢迎小说家之前，她在智利的成长并不顺利。只要表现出想要有所作为的志向，身边的人总会对她说不可能的，因为她是个女孩。没错，她是智利总统萨尔瓦多·阿连德的侄

女，但终究是个女孩。她在由男性主导的社会中成长，没有任何一位可以作为榜样的女性。在内心深处，她始终觉得自己受到了不公平的对待。后来，阿连德成为一名记者。有一次，她被安排去采访智利诗人巴勃罗·聂鲁达。她大胆地将事先准备的采访提纲抛在一边，完全即兴地与聂鲁达聊了起来。据她回忆，聂鲁达打断了她，说道：“行了，你一直在说瞎话，讲的事都是编的，把别人没说过的话硬是编派到他们头上。这对记者来说可不是什么好事，但对作家来说却是长处。所以啊，孩子，你最好还是去写小说吧。”如果没有这次际遇，她也许永远不会成为小说家。然而在这么做之前，她确实犹豫过，觉得这样不大得体，但最后还是做了。她并非对自己信心十足，但确实因为这次冒险之举而获得了自由，从这段会谈中汲取了自信。怯场的演员每次表演都会经历同样的体验：一走上台，自信就来了。而上台之前，他们对自己却完全没信心。

就算失败了或者没有取得预期的结果，至少我们尝试过。通过观察自己的学生，我发现，不敢尝试会让人逐渐失去信心。有时我会要求学生即兴发挥，口头论述某个高难度论题。有些孩子敢于尝试，即使答得不好，也会慢慢自信起来，在其他同学眼里，他们是勇敢尝试过的人，是能够放得开的人，仅此一点就足以让他们引以为荣。通过这样的尝试，学生会发觉，原来自己可以提出如此新颖的想法，原来自己还有从未发觉的潜能。即便没有达到练习要求，也收获了成就感。相反，那些始终裹足不前的学生永远无法在尝试中获得自信，他们不敢放手一搏，错过了实践机会，始终无法找到战胜自我的突破口；他们陷入了恶性循环，不敢行动，就无法从行动中卸下心理负担，焦虑情绪便不断

发酵升级。

要理解行动的价值，不能将行动简单定义为思考之后产生的结果。人类在漫长的岁月里深受柏拉图主义和西方理性主义的控制，认为行动的价值不如精神和思想活动。正因如此，我们才难以理解行动的巨大力量。就算思想总是处于行为之前，我们也不能认为行动的价值就低于思想，否则就不可能在行动之中找到自信。只要思想中没有彻底清除不确定性，我们就永远会紧张得浑身发抖，然而思想永远不可能清除所有不确定。行动绝不只是把成熟的计划付诸实践，行动的真谛不存在于此前的思考，而是根植于行动本身。正如阿兰所说：“行动的关键在于付诸行动！”

别忘了，在人类诞生之初，让我们在这个危机四伏的世界生存下来的是行动，不断地行动。今天的我们是数百万年进化的结果，而不是短短数百年柏拉图主义浇灌出的产物。在鼓起勇气强迫自己去做某事的时候，在战胜胆怯心理同倾慕的人说话或者在公开场合发言的时候，我们都能感觉到：仅仅是放手去做这个事实就能唤醒身体里的本能，唤醒内心深处那股对建立自信至关重要的原始战斗力。

在太多的时候，心理学家、教育者和教练将行动看作建立自信的手段，但是对行动的另一大特质却没有足够的重视：行动是我们与世界、与他人、与现实沟通的桥梁。当代人对行动的认识具有浓重的唯意志论色彩，往往将其简单视为发挥能力和培养技能的手段。有时，行动甚至被局限地认为只是锻炼意志的手段。事实上，行动的内涵比训练要丰富得多，行动意味着走进世界。很少有人会告诉我们，世界要比意料之中温柔。行动，就是给自

己一个收获惊喜的机会，给自己被世界温柔以待的机会。

将自信心看作行动的哲理，就是要从存在主义的角度看待行为，而不是从本质主义的角度看待它。从本质主义的视角来看，自信归根结底是要相信“我”的本质，相信存在于内心深处的不可分割的内核，也就是那个占据绝对统治地位的自我意识。这种观点在YouTube上关于自信的视频里比比皆是，但它确实值得商榷。

我们不能确定这样的自我核心是否真的存在，我们体内是否真的有这样一个固定的、本质的“存在”。如果说弗洛伊德精神疗法、当代哲学、神经科学和积极心理学能在某一点上达成共识的话，那就是人的身份是多元的、多重的、多样的。因此，如果你觉得缺乏自信，大可松一口气：别人口中的那个所谓不可撼动的自我根本就不存在！做不到某件事并不代表一无是处。追根溯源，信任危机往往来自幼年时期遭受的创伤：价值被否定，当众受到羞辱，或者被迫甘于平庸。在这一点上，哲学对“存在”与“成为”的经典辨析可以帮忙打开心结。我们的现状并非生来如此，而是后天造就的。没有自信？没关系，我们可以在成为自己的过程中慢慢找到自信。

说到这里，我们便能意识到：自信，与对生命、对本质、对深层自我的信心一样，都可能让我们忽略“存在”本身的美好。

存在之所以激动人心，不是因为存在让你有机会培养“自我”的各种特质——其实这些特质在一开始早已具备——而是因为存在给人提供了自我创造与再创造的契机，让人在人生的十字

路口做出选择，发掘全新的潜能，自由就是为此付出的代价。如果说存在就是开发自我本质蕴含的各种可能，那确实可以说，“本质”先于“存在”而存在。而萨特断言“存在先于本质”的意思是，人首先是存在。我们应当信任的是存在，而不是某种假设的本质。在萨特看来，这种假设的本质只有在生命终了那一刻才会定型，因为只有到那时，生命中才再无新事。

存在，就像纵情跳入水中与他人和世界相交游。诚然，你可能面临重重阻碍，但如果换一个角度看，阻碍也都可能转变为机遇。行动起来时，你可能会遇到千奇百怪的事：可能与人苦苦对峙，可能有很多人有意或无意地伸出援手……深入思考之后，对“本我”的信心这种表述可能都显得荒诞可笑。

行动，就是邀请自我参与存在的舞蹈，走出局限的自我，别再自欺欺人地相信所谓的纯粹本质，让自己焕发光辉而不是畏缩不前。这正是萨特大作《自我的超越性》标题所蕴含的深意。自我的价值可以被超越，这种价值在自我之外发挥作用，也在自我之外获得：在行动中，在与他人构建的联结中，在生活的旋涡中，才能获得。

因此，不要只顾对自己有信心。你的行动所创造的一切都可能成为你在世界上立足的支点，对这一切都要有信心；对自己能主宰的和无法改变的一切都要有信心；对你的行为所改变的现实有信心；对行为可能创造的机会充满信心；对你遇到的人有信心——他们可能给你灵感，让你看到希望，或许还会让你收获爱情。

仰慕： 信心与榜样的力量

我所读到的哲学家没有一个不是榜样。

——尼采

1832年，她二十八岁，第一部小说《安蒂亚娜》出版问世。这部小说是她在一个半月里写成的，巴尔扎克和夏多布里昂都为这部作品题词。雨果和缪塞之后也对这部作品赞不绝口。原名奥罗拉·杜邦的乔治·桑初入文坛便引起了轰动。圣伯夫号称是当时最严苛的文学评论家，即便是他也对乔治·桑的文字欲罢不能，接着又拜读了她几个月后问世的第二部小说《瓦朗蒂娜》，认为她的成就可与斯塔尔夫夫人^[1]比肩。从早期作品开始，乔治·桑一直在捍卫女性追求个人情感的权利，鼓励女性摆脱“家务的压迫”。她的离经叛道不仅体现在她的小说、文学风格和主题中，她的个人生活才是最鲜明的反抗。乔治·桑内心燃烧着创作的烈火，为了追求文学与自由，她大胆向丈夫提出离婚。她的丈夫是帝国时代的一位男爵，各方面条件都不错，夫妻俩已经有两个年幼的孩子。乔治·桑对丈夫没有任何不满，只是觉得和他在一起枯燥乏味，没有默契，没有爱情，而且丈夫对文学一窍不通。要回到当时的时代背景下，我们才能充分意识到乔治·桑的要求意味着什么。在十九世纪的法国，法律不允许离婚，乔治·桑所有的财产在婚后都归

属丈夫杜德望男爵所有，包括她在诺昂的世袭领地。但乔治·桑决心已定，一往无前。经过漫长的法律程序，她终于赢得了离婚的权利，甚至设法保住了在诺昂的房产，那里后来成了文人、画家和政客聚餐和居住的逍遥处所。在此期间，她在巴黎和情人于勒·桑多同居，她的笔名桑正是取自情人的姓氏。乔治·桑一生游历过许多国家，也在不同的男人之间游走，十九世纪的伟大天才中有不少都曾拜倒在她脚下——缪塞、肖邦^[2]、雕刻家亚力克桑德勒·芒索、梅里美……或许还有女性。她在金钱消费上随心所欲，但绝不依靠男人供养。乔治·桑开创了今天的女权，她不接受“女作家”这个头衔，希望人们通过作品而不是性别对她做出评价。

在政治舞台上，乔治·桑同样展现出强烈的个性。从1830年开始，她支持共和党人，之后又转向早期社会主义，她用文字为工人阶级创作了不朽的诗篇。接触政治后，她开始创作反映现实问题的政治社会小说。她前期的小说描绘了许多具有启迪意义的女性角色，比如安蒂亚娜、法岱特、康素爱萝等，而后来的作品与她前期的“女性主义”小说取得了同样的成功。敢于自我创新，大胆转变文学风格，这一事实足以体现乔治·桑的自信。这位多产的作家还创作过短篇小说和剧本，整个写作生涯都饱受业界好评。

乔治·桑与《两个世界》杂志合作时，她的文章被认为过于激进，于是她毫不犹豫地与哲学家皮埃尔·勒鲁共同创办杂志，还取了个相当贴切的名字——《独立》。作为一名活跃的记者，她还创办了《人民事业报》，1968年，这份报纸在萨特的推动下获得了第二次生命。值得一提的是，乔治·桑还同时扮演着母亲角色，她非常关心子女的成长，相比任何一位母亲都有过之而无不及，

完美兼顾了舐犊情深与对文学和自由的热爱，这是最难得的。

乔治·桑的一生如此丰富，她对人生的方方面面都如此自信，始终充满一往无前的勇气、敢作敢当的冲劲和不断创造的激情。面对这样的人生，我们禁不住会问：这样蓬勃的自信究竟源于何处？

仔细阅读乔治·桑的人生履历，我们会发现她的童年十分坎坷。四岁那年，父亲意外身亡，祖母与母亲都想争夺孩子的抚养权。母亲目不识丁，身无分文；祖母接受过启蒙思想的熏陶，家境优渥。显然，更适合抚养孩子的祖母理所当然地赢得了抚养权。这个孩子从四岁起便承受着双重的骨肉分离：与父亲死别，与母亲生离。祖母每个月给她母亲一笔钱作为补偿，甚至可以说，是从母亲手里买下了这个孩子。在这样的家庭环境里，信任实在无从谈起……不过，文化素养颇高的祖母精心抚养了小奥罗拉。她确实得到了良好的教育，家庭教师是位人文主义者。在诺昂的家族领地上，她可以尽情亲近大自然，这里的葱茏树林让她养成了策马奔腾的习惯。这段童年经历不同寻常，但还不足以解释她是如何成为这样一位自由果敢的女性的，她为何能以如此强大的自信和冲劲探索世界？

用她本人的话说，奥罗拉·杜邦之所以成为乔治·桑，是因为她比任何人都更懂得欣赏和赞美。在她一生中的各个时期，她都在欣赏那些别具一格的形象和敢于成为自己的人物，正是这些激动人心的榜样给了她自我肯定的力量。对他人才华的仰慕似乎激发了她自己潜在的才能。欣赏他人，却让自己有了翅膀。乔治·桑的一生就是最好的例子。

在童年时期，她就对自己素未谋面的曾祖母无比崇拜。她的曾祖母露易丝·杜邦是十八世纪启蒙时代名噪一时的人物。小奥罗拉总是没完没了地央求祖母给自己讲曾祖母的故事，如饥似渴地阅读关于曾祖母的所有文字。露易丝·杜邦的文学沙龙是启蒙时代最受欢迎的场所，她本人则被称为“舍农索城堡的女性主义者”，卢梭也是她的好友和爱慕者，她的自由思想、她对文学和哲学的热爱照耀了一整个时代。据卢梭所说，如果她创作的文集得以出版，这位夫人将在人类思想史上名垂千古。她曾写道：“用思想深思熟虑，用心灵得出结论。”这句话不失为对自信和决策艺术的绝妙定义。在奥罗拉·杜邦的童年时期，她所崇敬的就是这样一位曾与启蒙巨匠谈笑风生、走在时代前沿的有识之士。

在少女时代，乔治·桑的偶像是戏剧演员玛丽·道瓦尔，这位广受欢迎的演员用充满激情又细腻入微的浪漫主义表演风格给古典戏剧带来了革命。乔治·桑曾在一封公开信中尽情表达对这位演员的仰慕，言辞之热烈甚至让许多人对她们的关系产生了误会。在玛丽·道瓦尔身上，可以看到与奥罗拉的曾祖母一样极具启发性的特质：自由、果敢、摒弃传统、女性主义精神、才智与心灵的融合……

在文坛功成名就之后，乔治·桑崇拜居斯塔夫·福楼拜，他们之间常有书信往来，乔治·桑曾两次在诺昂接待过福楼拜。她认为《包法利夫人》是天才之作，也为《萨朗波》的奇幻史诗气质所折服，更对福楼拜从《包法利夫人》到《萨朗波》的大胆创新五体投地。当时，福楼拜因为描写东方世界的《萨朗波》而饱受诟病，乔治·桑便挺身而出为他辩护。她在给他的信中写道：“《萨

朗波》毫不迎合世俗之人、肤浅之辈和仓促之流——即大多数读者——的思维定式，能构思并创作出这样一部作品的人具备伟大艺术家的全部向往和热忱。”

不过，乔治·桑最为仰慕的人还要数她的思想导师、社会主义哲学家皮埃尔·勒鲁。勒鲁是一位“宗教社会主义”理论家。“宗教社会主义”理论认为基督教的慈悲终将在世俗社会占据主导地位，表现为有理想主义色彩的务实人文主义思想。乔治·桑欣赏勒鲁对人类进步的信仰、财产观念以及女权思想——支持世俗生活和社会生活中的性别平等，主张女性应当享有选举权，对现有的婚姻制度提出了批判。同时，他还是非暴力运动的宣传捍卫者。

还可以列举出许许多多乔治·桑崇拜的对象。这份名单越拉越长，上面都是乔治·桑成长道路上具有里程碑意义的人物。她通过这些人物逐渐确认自己的身份，建立认同感，从中找寻创作的动力。自由的女性、转变风格的作家、关注现实的思想家……她通过仰慕的对象成为自己，在他们影响下，以自己的方式闯出了不同寻常的道路。

我们在此谈论的仰慕不是粉丝对偶像的迷恋，而是更具内涵的欣赏，是对他人如何成就自我的深层次好奇心。这种仰慕既是对他人才华的浓厚兴趣，也让人自己意识到，自己也有可能发现才华。

仰慕不是崇敬，不是为别人的才华赞叹沉醉，而是从中学习。将敢于追随心中光芒的人当作榜样，从而找寻内心的光。榜样的意义就是告诉你，自己也有可能成就自我。

人太容易怀疑自己.....不过确实有足够的理由怀疑。在常规、惯例和流程的重压下，随波逐流看起来是最吸引人的选择，安分守己随大流总比兴风作浪要轻松得多。

弗洛伊德在《文明及其不满》中一针见血地指出：个体放弃独特性，是社会得以建立的基础。要构建人类社会，首先要建立规范。这就是“不满”的起源，个体清楚地感受到，占据统治地位的规范牺牲了个体的独特性。因此，信任危机的出现也顺理成章，我们有时甚至怀疑还有没有实现自我的那一天。每当这样的怀疑占据脑海，便需要些证据让人相信，你总能找到属于自己的道路。而能够证明这一点的，不是理性，而是身边的榜样。令人仰慕的榜样永远是比较长篇大论更有效的救星，对他人的仰慕能把人从信心危机中解救出来。因为曾经有人做到过，所以你也有可能做到。

曾祖母“舍农索城堡的女性主义者”让乔治·桑认识到女性文学家也能在男性主导的世界占据一席之地；福楼拜让她看到冒着读者流失的风险忠于自己的追求、勇于自我创新的作家。如果乔治·桑曾自我怀疑，想复制别人的成功，只要想想仰慕的福楼拜，就足以找到战胜怀疑的力量。

仰慕某个人，是因为这个人具备某种独特性。这正是仰慕与尊重的区别所在：每一个人都值得尊重，但你只会仰慕敢于成就自我的人。既然你仰慕的是一个人身上的独特性，那么试图去复制这种特性无疑是愚蠢之举。你所仰慕的，是那份无可替代，正是因为无可替代，才能启迪心灵。

乔治·桑写作时从不模仿福楼拜。她的文学风格与之大相径庭，主题不同，关注点也大不相同。然而，对福楼拜的仰慕确实让她成为更加杰出的作家。她从福楼拜成为福楼拜的方式中汲取了灵感，让自己成了乔治·桑。

乔治·桑在诺昂接待梅里美、德拉克洛瓦和拿破仑亲王，但她并没有模仿在舍农索城堡举办沙龙的曾祖母。她不是照猫画虎，而是从曾祖母身上学习。她从杜邦夫人成为杜邦夫人的方式中汲取了灵感，让自己成了乔治·桑。

尼采说，伟大的榜样之所以伟大，是因为其不可复制。了不起的人能够带给其仰慕者的，是伟大的梦想。榜样的典范在独特的个体之间搭起了桥梁。亚历山大大帝启发了拿破仑，但是拿破仑不可能成为第二个亚历山大大帝，他只能成为拿破仑。同样，艺术家都渴望创作不朽的作品，因为他们明白，前人的杰作不可复制。乔治·桑对玛丽·道瓦尔、福楼拜和皮埃尔·勒鲁的理解越深入，就越接近自己内心的光。

“成为你自己”，尼采笔下的查拉图斯特拉这样说。为了成为自己，你要学会仰慕和欣赏那些已经成为自己的人；不要只仰慕某一个人，要仰慕许多人，其中的每一个都会让你有所领悟，帮助你前行。仰慕一个人时，你是在眺望一颗独一无二的星星，每一次都可能看到心中的星光。

尼采同样深谙仰慕之道。在哲学家中，他仰慕叔本华；在音乐家中，他仰慕瓦格纳和李斯特。毕加索从不避讳自己对委拉斯开兹、戈雅和马奈等画家的景仰之情。麦当娜仰慕大卫·鲍伊、塔

玛拉·德·蓝碧嘉和弗里达·卡罗。菲利普·迪昂宣称，亨利·米勒、理查德·布劳提根和雷蒙德·卡佛都是自己的老师。雅尼克·诺阿仰慕自己的父亲、阿瑟·阿什和拳王泰森……这些名字本身就能说明：向榜样学习，也是实现自我飞跃的步骤之一。仰慕别人，就是走出自己的小世界，成为更好的自己。

时至今日，我们不再仰慕任何人。社交网络大量涌现的心灵鸡汤和昙花一现的网红完全吸引了人的注意，取代了过去那些苦练多年才找到属于自己的道路、最终有所成就、家喻户晓的人物。随着电视真人秀的盛行，我们开始习惯于新闻媒体和脱口秀打造的故事，再平庸不过的普通人也能成为故事的主人公，他们被选中成为屏幕上的主角不是因为具备特殊的才能，相反，正是因为没有任何特殊的才能，才获得了广大普通观众的代入感。将这么多毫无独特之处的人物搬上屏幕，是人类史上闻所未闻的现象。或许人们感觉自己能从这些人身上找到一点自信，因为这些“典范”与自己比起来没有任何优势……然而真相却恰好相反，没有值得仰慕的人，是极其可怕的事。

打开一档庸俗的娱乐节目，在社交网络上不断刷新各路网红的消息，沉迷于毫无营养的虚拟王国……在这样做的同时，人们往往对这些内容抱有讽刺态度，这只是一种自我安慰的方式。在嘲笑他们时，我们也很清楚，自己正在这些毫无意义的人事上浪费时间和精力，只是想忙里偷闲，放松一下……

但是，这种讽刺只是自欺欺人的安慰。我们以为自己比那些人更聪明，事实上却和他们一样愚蠢。我们以为自己不傻，却荒废时间，任由毫无养分的内容污染精神世界。这正是雅克·拉康专

题论文标题《知者迷失》的内涵。自以为没有上当的人，恰是最容易掉入陷阱的人。也许你不是笨蛋，但是当你大肆嘲讽毫无意义的信息时，时光正在一分一秒地流逝。你不可能对嘲讽的对象产生仰慕之情，而仰慕才是第一位的。

“成为你自己”——在死亡之前。我们的时间是有限的。今天，人们不再仰慕能让自己有所提高、增加自信的榜样，反而将注意力消耗在无关紧要的事上，任由财富流入打造网络事件的人手中，同时荒废自己的生命。在这个时代，占据统治地位的讽刺精神让一切看起来都差不多，让人失去可仰慕的对象。讽刺让人千篇一律，仰慕却能突出人的独特性。讽刺精神的胜利是一种病态，它反映了热情的缺失。

“让我工作吧！让我感到劳累，感受痛苦和热情！”康素爱萝在乔治·桑的代表作《罗道斯塔特伯爵夫人》中发出了这样的呼唤。这个一无所有的波希米亚姑娘凭借嗓音、勇气和对指挥家波尔波拉的仰慕，最终成了一名歌剧演唱家。康素爱萝的心中没有一点讽刺，她太有生命力，讽刺在她身上毫无容身之地。

[1]法国评论家和小说家，法国浪漫主义文学的先驱。

[2]乔治·桑与肖邦同居了九年。

忠于欲望： 化解信心危机的良药

人唯一有罪的地方，就是向欲望让步。

——拉康

在我们这个时代，与人攀比的方式数不胜数，这对信心而言是最糟的毒药。在“脸书”“照片墙”等社交平台，永远有比我们更美、更有钱、更有文化、更有人缘、生活更丰富，总之比我们过得好的人，至少看起来比我们好得多。我们的父辈不存在这样的苦恼，因此也不会像我们这么容易对自己感到失望。他们的休闲时光往往在长沙发上度过，没有手机，就看不到别人像走马灯一样发布晒幸福、晒成功的图片；他们只会与身边的人相比较，而那些素未谋面的人，以及与自己相隔十万八千里的明星，都只是事不关己的陌生人而已。他们比较的范围仅限于自己的小圈子，大家通常都属于同一个世界。可是今天一切都变了，我们会与不同阶层、不同领域、不同地区甚至不同国家的人比较，由此产生了源源不断的沮丧。最糟的是，用来攀比的都是些最便于展示的元素，因此很可能具有欺骗性。这场攀比没有赢家，让人觉得自己不够好，却没有指出如何才能让人变得更好，伤害了我们，却没有带来任何益处。

在社交网络上，比较自己与他人现状所依据的并不是客观标准，而是把自己真实的现状与他人所展示的现状相比较。我们了解自己在画面之外的全局，也知道别人在“照片墙”和“脸书”上发布的生活照是经过修饰、调整和挑选的，不完全真实，但清楚这一点并没有用，我们依然忍不住将其与自己的生活做比较。这常常刺激我们，伤害我们的自恋心，而且无处不在，无处可逃。你或许听说过时尚女孩在网上晒出的理想生活让她们拥有了数以千计的关注者，然而她们的真实生活却没有任何值得羡慕之处，有些女孩甚至试图自杀。但是清楚这一点也没有用，我们依然忍不住认为眼前所见多少有可信之处。杂志上的模特照片也是一样的道理，明知这些照片经过修饰，我们依然会把自己不完美的身体与之相比。这些图像对我们狂轰滥炸，或明示或暗示，让我们意识到自己的旅行经历不够丰富，钱挣得不够多，常去玩的地方不够酷，结识的朋友不够有意思，总之我们的生活没有别人充实和完整，不如那些网络“好友”和“粉丝”，不如那些并不熟悉或者素未谋面的人。当然，图像只是图像，但由于每天看到，它们成了某种程度的真实。一旦出现身心疲惫的时刻或者暂时的难关，这些照片就足以让我们崩溃。

这种毒药的另一大害处是：它会唤醒童年遭受的导致信心缺失的伤害。父母觉得自己不如兄弟姐妹，心仪的人抛弃自己和别人在一起，班里成绩垫底的耻辱……法国的学校非常重视成绩排名和分数，会公开成绩单，从孩童时期就早早将“与人相比”的毒液注入我们心中。这种模式向孩子灌输的理念是：人的价值不是通过自身展现的，只有与他人相比才能体现；成就感来自超过别人，而不是超越自我。在上述的童年经历中，折磨人的都是与他

人的对比。

与他人比较，这本身就背离了存在的本质——我们每一个人都是独一无二的。个体的存在价值是绝对的，而不是与他人比较才产生的。每个人都具有唯一性，都是首饰上镶嵌在正中的独粒钻石，可以比较某一方面的成就，但是可以肯定，任何宝石的光芒都无法与独粒镶嵌的钻石相比。要透彻理解个体的独特性，就要懂得与“比较”保持距离。从本质上说，只有相似的事物才能比较，独特的事物彼此之间不存在可比性，所以比较两个人是毫无意义的。

爱默生说：“我们仅仅部分表达了自己，就以表达的神圣思想为耻。”在他看来，肯定自身的独特性，就是激活身上具有神性的那一部分，让自我完整，实现自我。同样的神性照耀着每个人，我们又以各自不同的方式展现出这种神性。这样想来，与他人比较更是双重的愚蠢。

尼采是狂热的无神论者，但他坦言，自己也受到爱默生的启发，提出了关于独特性的哲学。他将人分为两大类。

一类人的存在是缺乏活力的，认为存在便是一种原罪，因此甘愿成为主流道德或社会准则的奴隶。这类人无时无刻不在与他人比较。他们渴望循规蹈矩，渴望知道谁最合规矩。这种对“比较”的病态执迷从侧面体现了对规则的迷恋。

另一类人敢于真正地活着，敢于追求独特，表达自己最强烈的欲望。这类人从不屑于攀比别人，只和自己比较，与昨天、一

周前、一个月前、一年前的自己比较：我是否有所进益？距离独属于自己的那颗星星是更近还是更远？距离真实的自我是否更进一步？这才是他们真正在意的问题。对于这类人而言，哪怕微乎其微的进步也足以让他们多一点自信。而通过与他人比较获得自信，可要难多了。

尼采提出的“超人”理念常常被人误解。事实上，这一概念不能通过与他人的关系来定义，而要通过与自身的关系来定义。超人想要不断接近自我的极限，而不是超越他人；超人想要尽可能增强生命的活力，他的存在堪称浓墨重彩，对能够提高生命力的一切事物都有强烈的兴趣，但是绝不会通过贬损他人来提升自己。他所比较的对象，是那些让自己对生活、对生命说“是”的瞬间，是生命的浓度。越是肯定自己的存在，他就越狂喜。尼采掷地有声地说，超人是存在于每个人身上的一种可能性，当你为一件艺术作品或一件事感到震撼，当你发挥聪明才智，当你觉得找到了生活的正确方向时，都能在自己身上感受到超人的存在。在不断提高自身能力的过程中，你感受到的快乐是任何人事都无法相比较的。

斯宾诺莎说：“快乐是从较小圆满到较大圆满的过渡。”我们每天都能体验到这种过渡，也能在孩子身上看到这种过渡。每当“更加圆满”的快乐充斥心灵，都在给我们注射心灵的疫苗、抵抗嫉妒的病菌，保护我们免受怨愤的腐蚀，守护心灵的完整。斯宾诺莎还指出，“痛苦是从较大圆满到较小圆满的过渡”，这与快乐恰恰相反。正是这种减损让人禁不住诱惑，最终跌入攀比的深渊。

要想抵御这种诱惑，远离羡慕和嫉妒的摧残，必须充分了解自己。

如果知道自己渴望什么，知道身在何处、路在何方，我就不会和别人比较，也不会觉得和别人存在竞争，因为别人的渴望与我不同，出发点与我不同，目的地也与我不同。

相反，如果不清楚自己是谁，不明白渴求什么，就会觉得其他人所渴望的都是我想要的。这种想法的危险之处在于——人会在无限扩大的竞争中迷失方向，最终被羡慕和嫉妒消耗殆尽。

如果我对自已足够了解，知道自己内心渴望的是做好适合自己的事业、得到精神上的满足，也许报酬不算丰厚，但足够保证生活质量，那又怎么会去嫉妒那些家财万贯的商界奇才呢？如果我渴望深入发展与爱人的亲密关系，又怎么会去嫉妒身边某位处处留情的朋友呢？当然，我还是会情不自禁地与他人比较，对于人类这样的社会动物来说，这种习性不可避免。但是，只要忠于内心的欲望，这种比较就不会带来痛苦，不会干扰我的追求，不会真正干扰到自己。（本书分享更多索搜@雅书）

“人唯一有罪的地方，就是向欲望让步。”拉康在《精神分析的伦理》一文中这样写道。“不向欲望让步”，其实是让你忠于“欲望”，但不是让你始终坚持某种“本质”或“身份”，而是要忠于自己生命的主线，坚持对本质或身份的探寻，坚持与自己相契合的生存方式，这种方式很大程度上承自我们的过去，精神分析学家神秘地将其称为“我们那些事”。如果不忠于渴望，便会产生罪恶感，觉得自己与真正的自我意识割裂开来，与真正重要的事物割

裂开来。也就是说，与我们的本质割裂开来，飘忽不定，失去根基，就更容易将自己与他人比较，滋生嫉妒。这样一来，还怎么可能会有自信呢？

如果没有对自身的坚守，没有内在的协调，没有内心和谐产生的深层快乐，就谈不上真正的自信。忠于自己的欲望，是对抗攀比之毒的解药。

人们遭遇“中年危机”的根源就在于没忠于自己的欲望。有些来到心理诊所的中年人甚至说不清究竟哪里出了问题，因为没有任何客观原因：他们既没有亲友去世，也没有离婚，职场上也没遇到困难，有的甚至事业有成，他们的人生顺风顺水，只是忽略了最关键的要素——内心的渴求，换句话说，没有忠于自己。中年危机触发的抑郁情绪事实上提供了一个契机，提醒他们倾听压抑许久的心声，让真实的渴求浮出水面，让他们走出认知的舒适区，重新学习和接触新知识，找到追寻真相的道路，从而重获自信。

尤利西斯^[1]经历了漫长的旅途，但他始终坚守内心，因此他是幸福的，也是幸运的。有时他也面临诱惑，但最终并未因受到蛊惑而改变航向。在古希腊神话中，尤利西斯代表有自知之明的人。他知道自己会被塞壬女妖的媚术所惑，正因为了解自己，才让同伴把他捆在桅杆上。这才是真正的英雄，了解自己的全部，清楚自己的强项和软肋。他知道内心深处涌动着好奇心和探险精神，但也知道最重要的是找到回家的路，回到妻儿身边。从特洛伊到伊塔卡，返乡的航程无比漫长，途中停靠的每座岛屿都是陌生的世界：有的岛上住着美貌无双的水泽仙女，有的岛上则遍布

凶残狡诈的怪兽……他有时也会迷失方向，会自我膨胀高看自己，比如差点接受了女神卡吕普索赠予的不朽生命。倘若他不清楚内心的渴求，很有可能将血肉之躯与女神的永生相比，从而对“长生不老”萌生出羡慕和渴求，也可能在危险面前战栗，担心无法克服艰难险阻。然而有些事情始终支撑着他，让他感到安心，他知道自己是谁，也清楚自己的渴望。我们都可以从尤利西斯的故事中学到智慧，他对自己有信心，因为信任自己的欲望。对自己的充分了解让他在星罗棋布的诱惑中找到属于自己的那颗星星，那颗只为他一人闪耀的星星。

[\[1\]](#) 罗马神话中的英雄，对应希腊神话中的奥德修斯。他是希腊西部伊塔卡岛的国王，曾参加特洛伊战争，在率领同伴从特洛伊回国途中，在海上历尽各种艰辛和危难。

相信未知的谜： 对生活的信心

看见孩子的欢笑，就看见了生活的全部。

——克里斯蒂安·波本

对生命和生活的信心处处可见，却很难定义。本书的前九章曾多次谈及对生命和生活的信心，但是始终没有准确描述过这种信心的本质。信任生命与生活，就是对未来有所期待，相信行动的创造力，珍视而不是畏惧不确定性……对生命和生活的信心包含所有这一切，但又不仅止于此。

对生活保持信心，就是相信每个生命和不同的生活中都有美好，幸运的话，也许还有善良和温柔；对生活保持信心，就是在历尽艰辛之后仍然热爱生活；对生活保持信心，就是认识到人生本不完美，但依然值得来世间走一遭。简单来说，就是相信生活是美好的。尽管这世上隐藏着丑恶，但是归根结底，总有一丝柔情、一丝希望、一丝光明，我们都曾见过这道令人永难忘怀的光，但无须知道这光芒来自何处。当你相信生活时，不一定说得清究竟相信的是什么，只是单纯地拥有信心。这是一种没有对象的纯粹信心。

面对人生中的诸多考验和困局，即使在最难熬的夜晚，只要想起这团小小的火焰，就会感到温暖。对生活保持信心，就是信任这团火苗，不管它的火势有多微弱。你信任它，是因为只要活着，它就不会熄灭。只要信赖它，你就不会因微不足道的幻灭而心灰意冷，即便被生活欺骗，也不会灰心丧气。信赖它，你就会更有创造性，更愿意走出舒适区，更坦然地走向他人。

若说自信源于能力，是在与他人的互动中建立的，那么对生活的这份信念则为自信的构建提供了滋养的土壤。

古希腊智者、斯多葛学派、伊壁鸠鲁学派对生活的看法与基督教徒有所不同；以柏格森为代表的活力论者和埃蒂·海勒申这样的神秘主义者对生活的理解也不尽相同；胡塞尔和梅洛-庞蒂这一派的哲学家对生活又有自己的看法，他们认为，生活首先是“存在”于世间。根据感受的不同，每个人都可以在上述流派中做出选择。不过，所有这些观点都谈到了对生活的信心，它们都告诉我们：无论方式如何，自信总是来源于对生活的信心。

在斯多葛学派看来，生活是美好的，其中浸透着宇宙的能量。宇宙是个封闭、理性而神圣的世界，我们就在宇宙中心进化和发展。不管我们做什么，都无法扭转命运的轨道。如果行动顺应命运前进的方向，就可以顺势而行，取得良好的效果，直至取得最后的胜利；相反，如果行动与命运的力量相抵触，主宰整个世界的力量就会横亘眼前，我们无疑会失败。在斯多葛学派眼中，宇宙对人类还算客气，要么推动前进，要么给予教训。在这样的背景下，我们怎会对生活没有信心呢？在和谐的宇宙中，人的一举一动都是整体和谐的有机组成部分。对于斯多葛学派而

言，信任生活，就是信任命运。

在伊壁鸠鲁学派看来，生活的本质亦是美好的，但原因与斯多葛学派南辕北辙。在兼具物理学家和哲学家身份的伊壁鸠鲁和卢克莱修眼中，一切存在皆是偶然。物质世界由原子随机组合而成。人类的身体、饮用的清水、世间的美景……现有的一切原本都可能不存在。生命之所以成为生命，没有任何理由！生命的出现本身就是值得称颂的奇迹。眼前事物的存在堪称奇迹，每个个体的存在更是奇迹——我原本可能根本不会出现，然而却来到了世间！对于伊壁鸠鲁学派而言，对生活有信心，就是信任偶然性，信任无限的可能。原子永无止境地组合与重组，不断创造出新的事物和生灵。生活给了我存在的机会，我怎么能不信任它呢？多么鲜明而美妙的反差啊！当我们意识到“活着”这个事实本身意味着胜利时，对人生中可能遭遇的失败便不再那么焦虑。况且，组成身体的基本粒子是永恒的，作为个体总有一天会死去，但构成肉身的粒子又会组成新的事物，偶然性与生命的美妙结合永远不会停止。当代天体物理学家证实了早期原子物理学家的猜想——组成人类身躯的是恒星的灰尘，是来自宇宙大爆炸的电子和中子，它们将在个体生命消逝后永存，不断制造现实世界里的物质。我们可以从中感受到永恒，人所承载的生命要比人类自身伟大得多……它诞生于一百三十亿年前，此后也将继续存在。

在基督教徒看来，肉体所蕴含的生命比我们本身要伟大得多。生命是美好的，因为这是上帝的意愿。耶稣要求信徒要有信念，因为信念之中有一切，不要向天国寻找爱，爱就在人的心中。这份信念比期望更加美好，它只需要我们相信上帝的国度就

在人间。这就是信心的力量。要知道，“信心”这个词与“信仰”拥有同样的拉丁文词根。

“看见孩子的欢笑，就看见了生活的全部。”克里斯蒂安·波本在《筋疲力尽》一书中写道。在诗篇中，波本试图证明孩子的笑容、脸上的皱纹、飞舞的蜻蜓、红喉雀胸前的羽毛……最普通的事物也存在神性。对于克里斯蒂安·波本这样的基督教神秘主义者而言，耶稣在人间的短暂行程改变了整个世界，从此一切都变得不同。他在诗歌《天空的废墟》中写道：“花朵的芬芳是另一个世界的话语。”他笔下的“另一个世界”便是上帝的国度，实际上就是现实世界，只不过我们有眼无珠，不懂得观察和欣赏。波本的诗句旨在让人恢复敏锐的感知，去感受这个温柔的世界，感受上帝之爱在这个世界留下的痕迹。如果我们能在最平庸的事物中看到耶稣的痕迹，怎能不去信任这个世界呢？在这种神秘主义的视角下，对生活的信心更近似于从容放手，这恰是掌控的反面。对生活保持信心，就是任凭自己接受其中的神秘。

爱默生说：“智能的境域博大无涯，我们置身其中，成为容纳真理的器皿以及其活动的载体。当看到真理和正义时，我们什么都不做，只是任由它们的光芒穿过身体。”与克里斯蒂安·波本一样，爱默生也强调，保持信心就是任由“博大无涯的智能”之光穿过身体。当人类能观察到正义和真理时，实际上是任由上帝之光照亮我们。爱默生甚至断言“自己什么都不用做”。自信不是仅凭掌控就能得到的，它始终需要某种程度的放手。即使不信神，也能感受到这种神秘的存在。

柏格森认为，生命中所蕴含的既不是宇宙的能量，也不是上

帝的爱，而是“关键性飞跃”。这是一种所有生命体都具有的原始创造力，是确保物种延续和进化的要素。生命是美好的，因为它是一种推动变革和质变的纯粹力量。这种生命力体现在植物的生长中，体现在野兔跨越障碍的敏捷动作中，体现在狐狸的诡谲和骏马的奔驰中，体现在行动的智慧 and 伟大艺术家的天资之中。生命的“关键性飞跃”普遍存在，但在每个生命体上的表现各不相同。对生命和生活保持信心，就是信任人类所展现出的将阻碍化作机遇的创造性。柏格森在《心力》一书中写道：“快乐表明人生取得了成功，获得了发展，赢得了胜利。所有真正的快乐都散发着胜利的光辉。”的确，在成功战胜惯性、发挥创造力的时候，人会感到快乐，因为感到自己真正活着。这份喷薄而出的快乐让你知道，自己不仅对自己有信心，还对生命本身的创造力有信心。快乐中洋溢着生命的创造力。

对生命和生活的信心最终表现为对世界的信心。在胡塞尔看来，除了信任这个世界以外，我们没有任何其他选择，降生在这个世间就要求对世界有信心，否则人类的生命根本不可能存续。从出生的那一天开始，我们就托付给了世界。对生命和生活保持信心，就是对自己所依托的世界保持信心，把信任而不是怀疑放在第一位。倘若没有这份被胡塞尔称为“原初”或“普遍土壤”的信任，你便会觉得生活在充满敌意的陌生世界，疯狂会像病毒一样感染着你。对世界的“原初信任”不是一种既定的结果，而是人的所有决定、信心和怀疑的前提。我们所生活的世界是现实的，如果对这个世界缺乏最基本的信心，又怎么可能对自己有信心呢？

这样一来，就能更好地理解为什么走进大自然有利于自信的

构建，因为欣赏自然风光让人再次意识到，人类是世界的产物，世界是我们的居所。有些艺术家参悟了这种原始的感情，从而创造出震撼心灵的作品。梅洛-庞蒂认为塞尚便是这样一位艺术家，他以圣维克多山为主题创作的一系列油画突出体现了这一点。庞蒂从画家的笔触里看到了世界在人类眼中的脉动，画中的山不再是遥远的物体，而是世界的一部分，它与我们一样是构成世界的血肉，与世界自始融为一体。也正因如此，生态问题才至关重要，关爱世界，就是关爱自己。对胡塞尔和梅洛-庞蒂而言，对生命保持信心就是信任世界，世界不是与我们对立的存在，人类与世界血脉同源。世界不属于我们，但我们属于世界。这就是为什么人类天生就渴望去广阔的世界冒险。

斯多葛学派所谈论的宇宙也被称为至高无上的理性，他们对这一神秘的存在顶礼膜拜；伊壁鸠鲁学派虽然提出了原子组成物质的学说，但是他们的哲学思想始终紧紧围绕着对偶然性和对生命之谜的思考；而基督教徒更是对神秘性秉持天然的崇尚态度，这让他们比假装参透世间奥秘、将信仰简化为价值观与教义的人更有说服力，索伦·克尔凯郭尔和克里斯蒂安·波本就是最好的典范；柏格森学派的“关键性飞跃”同样具有神秘色彩，因为那是一种让物质获得生命的精神力量。最后，梅洛-庞蒂以塞尚的画为例，他所阐述的“世界的血肉”同样是神秘的，那是世界最初的真相，毫无保留地存在于人类所能观察到的深度之中，背后再无更深刻的哲理。

在上述所有学派看来，生命和生活都存在神秘的一面。如果认为信心仅仅在于掌控，无疑背离了生命神秘的一面。如果不能

正视这一点，任何坚实的信心都无从谈起。真正的信心要求对自己能掌控的因素足够确定，同时也要懂得放手，不要纠结于无法掌控的因素和比我们伟大的存在。这些存在，我们称之为宇宙、上帝、生命.....不一而足。

纵观历史上种种关于生命的哲学理论，我们得出的就是这样一个颇有些矛盾的结论：相信自己，就要学会在生命的神秘面前把握自己，懂得接受未知，从中汲取温暖的力量。

在此所得出的结论与那些平庸的“心灵导师”惯用的比喻相差十万八千里。那些人最喜欢用计算机和机械比拟人的运作，总是教导你如何“重启自己”，找到属于自己的“使用说明”或者“运行逻辑”，或者告诉你人心就是一个保险箱，亟待找到自己的“密码锁”。只要在网上搜一搜关键词“自信”，就会发现大量诸如此类的比喻，相关主题的文章从“构建自信的七个技巧”到“自信的三大关键”等等数不胜数。这些点缀大量比喻的文章所介绍的无非是纯粹的自我暗示法，与埃米尔·库埃一百多年前的精神疗法别无二致：“每天起床时告诉自己，今天会比昨天好”“醒来以后看着镜子，在心里反复默念‘我是天才’”“铿锵有力地大声说出你的目标”.....

这些建议不仅愚蠢，而且害人不浅。说它们愚蠢，因为这种建议是对人类思想复杂性的侮辱。更可恶的是，会让陷入焦虑的人更有负罪感：我已经面临缺乏自信的危机，别人却反复告诉我，找到自信再简单不过，只要花七天时间“重启自己”，每天早上在镜子面前自我鼓励就足以重获自信，如果这样做了却依然无济于事，那该怎么办呢？会不会更加觉得是自己的问题，是哪里

做得不对呢？这些建议完全不考虑人的感受，其粗暴程度着实令我震惊。

塑造习惯不是锻造金属，只有强烈的动机是不够的，人毕竟不是机器。人的理性不是程序，出现故障时无法靠重启来解决，人毕竟不是计算机。挺胸站在镜子前深呼吸，不断重复正能量话语，只靠这些并不能真正释放潜能。自我说服、操纵自我并不是摆脱心魔的方式。

生活没有使用说明。正因如此，我们才能无拘无束地探寻存在的意义。即便人生的真谛真的藏在“保险箱”里，需要的也绝不仅仅是“开箱密码”，需要的应该是时间、精力、耐心和爱意，以及一种难得的能力——不要试图理解一切，面对生活的神秘要坦然放手。

我们缺乏自信的原因之一是生活本身就充满困难和不确定。幻想重组神经系统或找到属于自己的“使用说明”只是在逃避，并不会缓解恐惧，也不能让面前的难题迎刃而解。不完全符合期望，无论好的期望还是坏的期望，这才是生活的本来面目。倘若处处顺遂心意，那不是生活，而是按部就班的程序——不值得信任。

我们讨论过从能力到信心的质变。通过这一质变，简单的掌控力才能转化为真正的自由和胆识。只有对生命的信心才能促成这一质变。

我曾在土伦港的“戴高乐号”航空母舰上举办过一次讲座。这

次讲座让我确认了自己的观点。我的听众是法国舰队的十几位旗舰军官，还有指挥官马克-安托万·德·圣日耳曼舰长。

自信是此次讲座的主题。我很高兴能与这些军官分享观点，但是他们的反应没有我预想的那么热烈。我突然想到，自己阐述的“自信心来源于对生命的神秘信任”是一个哲学理念，没有实例的支撑，这样的理论对他们来说也许太过空中楼阁。面对这些很快就要出发与伊斯兰国作战的军人，同他们谈论生命的神秘对于构建自信的作用，这种想法太大胆，甚至大胆得有些愚蠢。

受到听众的启发，我很快摆正了位置，把自己当作向偶像提问的小孩，对这些军官发问。他们的回答让我喜出望外，尤其是两位阵风战斗机的飞行员，他们向我讲述了夜间降落的故事，其间提到的着陆指挥官让我印象十分深刻。飞行员在夜间降落时，依靠的不是仪表也不是肉眼，肉眼几乎什么也看不见，只能依赖甲板上的着陆指挥官用对讲机给出的指令。在着陆指挥官的口头指挥下，飞行员对准甲板上的降落轨道，把飞机安全降落在指定位置，可以说只能任由着陆指挥官的口令“摆布”。就算飞行员从飞机上看见了什么，也不能据此做出判断，只能近乎盲从地信任甲板上的战友。此时，飞行员的信心不仅来自高超的驾驶技术，还来自对着陆指挥官的绝对信任。在这一过程中，自信的两大要素彼此交织在一起：技能和互动。除此之外，还有更多，这两位飞行员以不同的方式向我说明，自信还有除了技能和互动关系之外的内涵。当我问起夜间降落所需要的其他条件时，其中一位坦言：“肯定要有信念啊，那还用说！”另一位则用“真主保佑”来表达靠近跑道时的心理状态。因此，对技能的信心以及对互动关系

的信心还不是全部，二者都源自更加原初的信念，即对生命的信念。生命是如此难以定义，但又如此清晰可感。对生命保持信心，其对象不是某一特定的事物，这就是信心本身。

每个人身上都能找到这种原始的信念，对它的称呼和体会都不尽相同。童年经历的差异让个人的信念程度有所不同，但它存在于每个人心中，因为活着。

为了更进一步说明这个真理，可以观察那些有过悲惨经历却依然对生活保持信心的人，以及那些决意舍弃舒适的平凡生活，在一无所有的绝对贫瘠中追求生命真谛的智者。他们代表着自信最纯粹的状态，我们将通过这些人的审视自信中神秘的一面。

2015年11月13日，安托万·莱里在巴黎的巴塔克兰恐怖袭击中失去了挚爱的妻子。几天后，他给杀害妻子的恐怖主义者写了一封公开信。这封信发布在“脸书”上，后来写成了一本书——《你们不值得我仇恨》。信中写道：

周五晚间，你们夺去了一条特别的生命。她是我一生的挚爱，我儿子的母亲。但我不会恨你们。我不知你们是谁，也不想知道，你们是死去的灵魂。如果你们信奉的神——这位你们为其盲目杀戮的神——是按照他自己的形象来创造我们，那么打在我妻子身上的每一颗子弹，都将是在他心上的一道伤口。

所以，我不会把仇恨赠予你。你们追求仇恨，愚昧造就了今天的你们。如果我用愤怒来回击仇恨，便是向同样的愚

昧屈服。你们想让我害怕，想让我以不信任的眼光看待同胞，想让我为了安全而牺牲自由，那你们输定了。

当然，我深受痛苦的折磨，这就是给你们的一点点满足。但这痛楚不会持续太久。我知道她会每天陪伴在我和孩子左右，我们将会充满自由与爱的天堂重逢，而你们，永远无缘踏进这片乐土。

如今，我和儿子相依为命，但我们的力量强于百万之师。我没有多余的时间浪费在你们身上。梅尔维尔午睡醒了，我该去照顾他了。他才十七个月大，会和平常一样享用点心，我们会和平常一样去玩耍。这个男孩将用一生的幸福和自由让你们蒙羞，因为你们同样不值得他恨。喜欢本书吗？更多免费书下载请加V信：YabookA，或搜索“雅书”。

这封令人心碎的公开信证明了一点，即使生活不公，即使愚昧和仇恨伤害了你，你依然能对生活抱有信心。“这个男孩将用一生的幸福和自由让你们蒙羞”——这句话实在精彩。这就是生命面对威胁所做的斗争。当然，我们不一定能赢得战斗，总有艰难时刻，总有重重疑虑和打击，但这也是信心的意义所在。不管发生什么，都要坚守这份信念。对生活保持信心，不等于相信生活一定会有简洁明确的方向。如果生活真那么简单，也就不需要信心了。血洗巴塔克兰的疯狂袭击者不仅杀害了安托万·莱里的妻子，还夺取了另外一百二十九人的生命，安托万明白这也是生活的一部分。当他提到儿子像往常一样吃点心、玩耍、长成一个自由人时，我们或许能感受到究竟什么才是对生活的信心。当生命受到威胁时，才是最需要展现信心的时候。经过“9·11”恐怖袭

击，人类面临新时代的恐怖主义，这样的时代需要信心的支撑。生活受到了极大的冲击，与之一同受到冲击的还有自由和文明，勇敢之人已向恐怖主义宣战。每分每秒都有恐怖分子发起自杀性袭击，带走无辜的生命。如何对抗和平时代的这种新型战争？最好的答案——比过去更加相信生活。

说起来似乎很矛盾，但在悲剧时刻，对生活的信心确实比平常重要百倍。在极端贫困的情况下，信心会呈现出至高无上的形态。伟大的神秘主义者早已在至暗时刻发现了光明。

埃蒂·海勒申出生于1914年，是一位荷兰籍犹太姑娘。她的代表作是一部震撼人心的日记——《被打断的生活》。在日记中，她记录了从1941年3月在阿姆斯特丹的自由时光到1943年9月被送往奥斯维辛集中营的岁月，最后她与父母兄弟一同死在了那里。这位年轻姑娘颇有学识，一生经历坎坷。她早年活力四射，拥有许多比她年长的爱慕者。1941年，她接受了荣格的学徒朱利叶斯·斯皮尔的心理治疗，后者后来成了她的精神导师。朱利叶斯引导她追寻自己的渴望，鼓励她阅读福音书、圣奥古斯丁和埃克哈特的典籍。埃蒂在日记中描述，这段关系让她重获新生，成为真正的自己，她把朱利叶斯称为引领她遇见上帝的使者。埃蒂在纯粹的生之愉悦中感受全新的信仰：她渴望去爱，渴望分享，渴望帮助别人、拥抱别人。她大胆又不失风趣地写道：“有时，要和上帝相处可真不容易，更别提上帝还有小肚子。”然而，对犹太人的大搜捕很快开始了，纳粹先将荷兰的犹太人送往韦斯特博克中转营，那里号称是“犹太人大屠杀的前哨站”，犹太人定期从那里被送往奥斯维辛。她侥幸躲过了大搜捕，却眼睁睁地看着父母和

族人被抓走，她不愿与他们分离，于是主动要求前往“犹太居民委员会”组织下的营地，为中转提供社会服务。她希望为受苦受难的同胞做些有用的事，为最黑暗的夜晚带去一丝光明。她在《被打断的生活》中写道：“我想成为他们伤口上的膏药。”在韦斯特博克，与父母兄弟和所有被驱逐的同胞在一起，她觉得找到了自己的位置。在营地医院，她只专心致力于让同胞的日子轻松些。她饱含同情地投入工作，大部分时候都是快乐的，令人吃惊的是，有时候她的心态还颇为轻松。她照顾伤病，让他们安心，在适当的时机和他们说话；或者什么也不说，只是尽其所能让她们填饱肚子，帮助分娩后精疲力竭的母亲照顾婴儿……谈起她，集中营的幸存者常常不约而同地用到一个词：她在发光。她总能很快明白别人不想或者不能看到的场景——从韦斯特博克出发的火车，那是通向死亡的单程票。



她在日记中写道：“我对自己有巨大的信心。虽然不确定生活会不会一切顺利，但确信自己会接受生活带来的一切，确信生活存在美好的一面，即便在最黑暗的时刻。”这部特别的历史记录，让人看到一位二十八岁的女性如何在人间炼狱中日复一日地坚守对生活、对上帝和人类的信心——“只要还有一个人拥有人性，我们就还可以相信人类，相信人性”。

她对生活的信心并不是对人类的恶视而不见，只是接受生活的本来面目：“生命和死亡，痛苦和快乐，尸体脚上的疮口，后花园里的茉莉，无尽的迫害和暴行……我感受得到这一切，它们汇聚成强大而完整的存在，我将其视为不可分割的整体。”在

1943年6月8日的日记中，她写下了这样的话：“天空中满是飞鸟，羽扇豆像贵族一样端庄沉静，两个小老太太向我走来，在长椅上坐下闲聊，阳光照在我的脸上，我们面前刚刚结束一场屠杀，这一切让人无法理解，而我一切都好。爱你们的埃蒂。”

正如埃蒂所说，她“一切都好”，因为接受了无法理解的存在。在处于极端环境下，却依然保持信心，因为她不会试图去理解一切。生活可能有多好，就可能有多糟，她认可并接受这种神秘性。几天后，在出发前往奥斯维辛之前的一天，她在日记中写道：“我们大限将至了，但在面对毁灭时，至少还能心怀慈悲。”

埃蒂的例子让人看到自信神秘的一面，那是一种纯粹状态下的信心，是与掌控全局恰好相反的完全放手，任由比自我更伟大的存在摆布：“我们泰然自若，有蓝天的地方，便可以自在。在苍茫大地上，心安即是归处。”

在不同时期的不同文化中，都有智者放弃了眼前的短暂享受和基本需求的满足，只为追求更纯粹的生活。斯多葛学派的贤者、基督教僧侣、佛教徒、印度教沙门……让他们摒弃安逸的不是某一外在的特定事件。他们主动抛却身外之物，只为探寻生命的真谛，坚定对生命的信心，没有技巧，也没有捷径，在彻底的清简中触碰生命的核心。埃蒂主动前往韦斯特博克中转营的举动，与历代智者一脉相承。

这些例子如此极端，有时甚至难以理解，但在生活给你带来伤痕，在你处于不幸中时，这些例子可以给你启迪。

在爱情的幻梦破灭，自尊心受到伤害时，请继续对生活保持信心。这是斯多葛学派的教诲。

在遭遇失败时，请告诉自己，活着本身就是幸运和机遇。这是伊壁鸠鲁学派给予我们的教诲。

在看到人性的险恶或者体制不公时，请继续热爱生活。这是埃蒂·海勒申给予我们的榜样。

在面对逆境时，培养反击能力，发挥创造性。这是柏格森所说的“关键性飞跃”给予的力量。

在经历艰难险阻时，感受喷薄而出的快乐，即使生活与我们的意愿相违背，依然可以热爱生活，这便是找到了内心深处的原始信念。我们应当努力把握这一源泉，这是所有信心的根源。

结论

我写完这本书的日子，恰好是歌手法兰西·高尔去世的那一天。广播里反复播放着她的歌《他站着弹钢琴》：

他站着弹钢琴

胆小鬼们双膝跪地

战士们立正

站得笔挺

他想成为他自己

你能明白吗

米歇尔·贝尔热写的这首歌是对自信的赞歌，虽然根本没提到“自信”这个词。相信自己，就是站着弹钢琴，以自己喜欢的姿势弹钢琴，以能够解放自我、表达自我的方式弹钢琴；相信自己，就是“用两条腿走路”，一脚在舒适区里，一脚勇敢地迈出去。胆小鬼也是内心的一个面，那个被规则和障碍吓得跪倒在地

的自己，不敢站起来对生命说“是”。相信自己，就是让心中的胆小鬼噤声，也要让“立正的战士”噤声，因为他们认为服从命令比顺应内心的渴望容易得多。

他站着弹钢琴

这个细节对你或许不值一提

但是对我而言却意义重大

这意味着他是自由的

和我们一起时

他是幸福的

唯一真正的自由便是完全做自己，每个人都能站着弹钢琴。

这份解放自我、倾听自我的鼓励与哲学最初的意图不谋而合。

苏格拉底所做的，也无外乎是鼓励大家独立思考，相信自己。他唯一知道的就是自己一无所知……怎样才能更有效地解放人的思想呢？他没有传授任何知识，只是教会人们审视内心，辨明错误的观念。

两千一百多年之后的笛卡尔教导我们，思想是唯一的武器，要怀疑一切不确定的事物，在全新的基础上重建知识的高楼。没

有比这更激进的求知精神了，笛卡尔要我们对理性保持绝对的信任。

与之遥相呼应的是，帕斯卡鼓励人们走出教堂，远离神父，在日常生活和隐秘的内心中寻找上帝的真理。但尼采却认为在没有上帝的世界里，人应该走出斗室，攀登崇山峻岭，像查拉图斯特拉一样创造生命的价值。虽然他们观点各有不同，但都在引导人们相信自己。

在康德、狄德罗和达朗贝尔等启蒙时代学者那里，我们也能找到同样的鼓励：敢于倾听理性的声音；不要在外界寻找行为的准则，准则自在心中；相信自己和自己的评判；你一定会有怀疑自己的时候，追随理性比顺应偏见要难得多，但只有这样，才能成长。

我想，哲学之美正在于此，它启迪人们相信自己。每位哲学家都用自己的方式、独特的概念表达过这一点。他们往往不会明说，但是每一位都曾邀请我们抓住自由，把握独特性，相信生命中那颗独一无二的星星。（本书分享更多索搜@雅书）

我在高中教授哲学已经二十年了。看到孩子们慢慢开窍，热烈讨论，做出评判，对新鲜事物表现出惊讶或反抗，信任自己的思想和直觉，逐渐对未来和自己树立信心……没有比这更令人开心的了。我和他们谈论一些哲学家——他们不但歌颂自信，也颂扬有益的怀疑、不安和焦虑。学生们都理解得非常好，他们本能地理解这些伟大的神秘主义者试图告诉我们的：如果没有怀疑，就不会有自信。

有自信，不是简单地信任自己，而是要找到面对不确定性的勇气，不再逃避，直面怀疑，在怀疑中找到飞跃的动力。

参考书目

序

弗里德里希·尼采，《查拉图斯特拉如是说》，1883—1885年版。

克里斯蒂安·波本，《告诉我何以永存》，1996年版。

菲利普·诺曼，《约翰·列侬传记》，2010年版。

拉尔夫·瓦尔多·爱默生，《自立：爱默生文集》，2000年版。

亨利·柏格森，《创造进化论》，1907年版；《心力》，1919年版。

鲍里斯·希鲁尼克，《狡猾的小鸭子》，2001年版；《情感食粮》，1993年版。

雅克·拉康，《书写一》《书写二》，1966年版。

建立良好的联结：信心源自互动

亚里士多德，《政治学》，公元前四世纪；《尼各马可伦理学》，公元前四世纪。

西格蒙德·弗洛伊德，《精神分析论》，1927年版；《精神分析引论》，1916—1917年版。

雅克·拉康，《镜像阶段》，收录于《书写一》，1966年版。

弗朗索瓦·特吕弗，《野孩子》，1970年版。

伊曼努尔·康德，《论教学》，1776年版。

约翰·鲍比，《情感镣铐的形成与破坏》，1956—1976年版；《依恋与缺失》，1969年版。

卡特琳·戴斯蒂维勒，埃里克·德康，《安纳普尔纳峰，海拔八千米的双人行》，1994年版。

玛丽亚·蒙台梭利，《论儿童》，1936年版；《有吸收力的心灵》，1949年版。

安妮·杜弗尔芒代勒，《温柔的力量》，2013年版。

伊萨贝拉·菲利奥扎，《相信你自己》，2005年版。

刻苦训练：信心来自实践

马尔科姆·格拉德威尔，《异类》，2008年版。

埃德蒙德·胡塞尔，《笛卡尔式的沉思》，1931年版。

赫拉克利特，《残篇》，公元前六世纪。

弗里德里希·尼采，《查拉图斯特拉如是说》，1883年版；《不合时宜的沉思》，1874年版；《快乐的科学》，1882年版。

让-皮埃尔·维尔南，《希腊思想源考》，1962年版。

马努埃尔·德莱塞，《敢于相信》，2015年版。

倾听内心的声音：相信直觉

伊曼努尔·康德，《判断力批判》，1790年版；《对“什么是启蒙”的回答》，1784年版。

拉尔夫·瓦尔多·爱默生，《自立：爱默生文集》，1841年版。

安东尼·德·圣-埃克苏佩里，《小王子》，1943年版。

亨利·柏格森，《思想与运动》，1934年版。

弗里德里希·尼采，《尼采遗作》，1901年版。

法布里斯·米达勒，《理解现代艺术》，2010年版。

赞叹吧：美让人自信

夏尔·波德莱尔，《美学珍玩》，1868年版。

伊曼努尔·康德，《判断力批判》，1790年版。

亨利·戴维·梭罗，《瓦尔登湖》，1854年版。

让-保罗·扬森，《指尖上的生活》，1982年版。

马可·奥勒留，《沉思录》，公元前二世纪。

维克多·雨果，《街道与园林之歌》，1865年版。

亨利·柏格森，《创造进化论》，1907年版。

程抱一，《美的五次沉思》，2017年版。

弗朗索瓦·于连，《美之奇怪理念》，2010年版。

夏尔·佩潘，《当美拯救我们》，2013年版。

做决定：疑虑中的自信

塞涅卡，《道德书简》，公元一世纪。

布莱士·帕斯卡，《思想录》，1670年版。

索伦·克尔凯郭尔，《诱惑者日记》，1843年版；《畏惧与颤栗》，1843年版；《哲学片断》，1846年版。

让-保罗·萨特，《存在主义是一种人道主义》，1946年版；《存在与虚无》，1943年版。

动手：实践中获得自信

马修·克劳福德，《摩托车修理店的未来工作哲学》，2009年版。

亚里士多德，《尼各马可伦理学》，公元前四世纪；《论动物部分》，公元前四世纪。

卡尔·马克思，《1844年经济学哲学手稿》，1844年版。

格奥尔格·威廉·弗里德里希·黑格尔，《精神现象学》，1807年版。

亨利·柏格森，《创造进化论》，1907年版。

米歇尔·塞尔，《无有之乡：从赫尔墨斯到拇指姑娘》，2014年版。

乔治·夏帕克，《自己动手：小学科学》，2011年版。

行动起来：有行动，才有自信

阿兰，《论幸福》，1925年版。

格奥尔格·威廉·弗里德里希·黑格尔，《精神现象学》，1807年版。

马可·奥勒留，《沉思录》，公元前二世纪。

让-保罗·萨特，《自我的超越性》，1936年版。

仰慕：信心与榜样的力量

西格蒙德·弗洛伊德，《文明及其不满》，1930年版。

米歇尔·克雷皮，《仰慕与偶像崇拜》，2017年版。

忠于欲望：化解信心危机的良药

巴鲁赫·斯宾诺莎，《伦理学》，1677年版。

安东尼·斯托尔，《孤独：回归自我》，1988年版。

雅克·拉康，《精神分析伦理学》，1986年版。

荷马，《奥德赛》，公元前八世纪。

相信未知的谜：对生活的信心

卢克莱修，《物性论》，公元前一世纪。

亨利·柏格森，《心力》，1919年版。

埃德蒙德·胡塞尔，《纯粹现象学通论》，1913年版。

莫里斯·梅洛-庞蒂，《可见的与不可见的》，1965年版；《知觉现象学》，1945年版。

克里斯蒂安·波本，《筋疲力尽》，2015年版；《天空的废墟》，2009年版。

帕斯卡·吉尼亚尔，《秘密生活》，1997年版。

安托万·莱里，《你们不值得我仇恨》，2016年版。

埃蒂·海勒申，《被打断的生活》，1985年版。



关注“果麦麦的好
书博物馆”，每天推荐一
本好书

自信的力量

产品经理 | 顾琪静 装帧设计 | 刘泊延

产品总监 | 何娜 技术编辑 | 顾逸飞

Kindle电子书制作 | 李元沛

出品人 | 吴涛