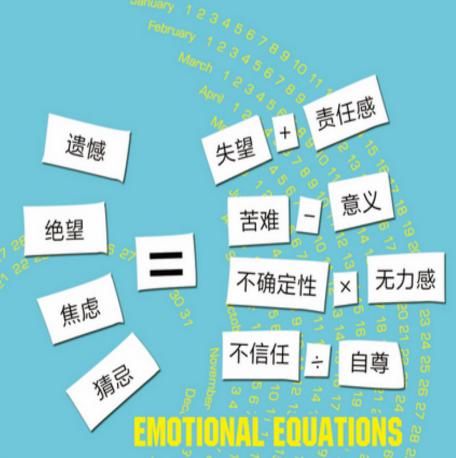
如何控制 自己的情绪

最有效的22个情绪管理定律

[美] 奇普·康利 (Chip Conley) /著 [美] 谢传刚 (Richard Hsieh) /译



不陷入坏情绪的单向道,不喂养负面情绪

黄菌推荐

很少有首席执行官在书中袒露内心世界,就像奇普·康利在他的新书《情绪定理》里所做的那样。这个真实而有力的故事,以及因而形成的情绪构成要素,解释了我们理解自己内心情绪的方法。这本书非常值得一读,并且是无价的人生指南。

——谢家华,美捷步首席执行官 《三双鞋》作者

在这本非凡的著作里,一位美国最优秀的企业家和我们分享了他面临人生困境时帮助他重建个人和职业生涯的智慧。奇普·康利的方程是十分强大的工具,可使我们的情绪在工作上和生活中都时时为我们服务,而不是阻挠我们。

——丹尼尔·平克 《驱动力》作者

用几个数学方程就可表达人类复杂、微妙的情绪 关系,这种解决方案你可能会嗤之以鼻。你尽可以嘲 笑,但是请读一读本书!因为书里的每一个章节里都 有一些重要的东西值得学习。奇普·康利所写的这本 书既受欢迎又富挑战,简单中蕴含深意,抽象中不乏 具体。用心读过本书后,你的情绪世界就会与过去不 一样了。

> ——巴里·施瓦茨 《选择的悖论》作者



《情绪定理》是一部大师级的杰作。哲学家、首席 执行官奇普·康利抽丝剥茧般为我们分析了看似有序 的生活中的假象,并介绍了人类情绪真实而细腻的核 心。阅读本书时,我感受到愉悦、开心、好奇、洞察、 启发、吃惊,更重要的是,我更加深刻地了解了自己 的内心世界。总之,简单又耐人寻味。你一定要好好 读这本书。

> ——吉姆・M・库泽斯 《领导力的挑战》合著者

如果你一直苦于控制你的情绪,那么奇普·康利的这本书就是为你准备的。康利把主观领域里的感受用客观、优雅而简单的数学方程表示出来,为我们更好地掌控自己的情绪提供了新的视角。

——安妮・克雷默 《总是与个人有关》作者

本书揭示了我们每个人个别情绪之间丰富的关系。 对于每一位想要有效领导一个现代组织,为人们创造 机会去追寻并为他们的使命努力的经理人来说,奇普 的这本书是必读的。

> ——**汤米·托马斯** 反向动力公司首席执行官,数学、心理学博士

情绪对许多人来说都是神秘的。奇普·康利为我们提供了全新的视角,揭示了情绪如何起作用、会导致何种结果,以及我们情绪的状态如何塑造我们的幸福取向。本书提供了一个实际的路线图,可帮助人们从工作中受益、实现自我定位和寻求满足感。阅读本

书就是一次情绪的深度之旅。

——珍妮弗 · 阿克尔

斯坦福大学商学院泛大西洋市场营销系教授

我教过一名心理学系学生,他先是成为非常出色的企业家,然后又成为对人性有深刻理解的观察家,这对我来说真是令人难以置信的回报。奇普·康利的这本书极具挑战、发人深省又富有深意,而且非常实用。

----菲尔·津巴多

斯坦福大学荣誉教授,《时间的悖论》作者



译者序/IX



情绪方程

第1章 情绪=生活/003

第2章 情绪: 你的用户指南/oi3



应对艰难时期

第3章 绝望=苦难-意义/027

第4章 失望=期望-现实/035

第5章 遗憾=失望+责任感/045

第6章 猜忌= $\frac{\text{不信任}}{\text{自尊}}$ 妒忌= $\frac{\text{傲慢+虚荣}}{\text{慈悲}}$ /oss

第7章 焦虑=不确定性×无力感/067



第三部分

从工作中得到最多的回报

第8章 使命= 快乐 /079

第9章 工作狂=你在逃避什么? (089

第 10 章 心流=<u>技能</u> /ogg

第11章 好奇心=惊奇+敬畏/III

第四部分

定义你是谁

第12章 真实性=自我觉知×勇气 /I23

第 13 章 自恋症=(自尊心)²× 特权 /133

第 14 章 正直=真实 × 无形 × 可靠 /I45

第五部分

找到满足

第 16 章 喜悦=爱-恐惧 /167

第 17 章 活力= 积极的频率 /179

第 18 章 信仰= 信念 /191

第 19 章 智慧 = √经历 /203

第六部分

自己动手DIY

第20章 创建你自己的情绪方程/217

致谢 /229

我出身工程学本科,常年与方程打交道。妻子是位临床心理学博士,工作与情绪分不开。多年来,我们虽然互相好奇,但基本上井水不犯河水,在各自的领域发展。但2012年年初奇普·康利出版的新书《情绪定理》却证明了把方程与情绪结合在一起,其威力更是无穷。在一口气把该书读完后,我深深觉得有必要把它介绍给国内的广大读者。

因为我在两年前曾帮谢家华翻译过他阐述经 营理念的《三双鞋》,并得到许多好评,而且奇 普与家华又是理念相似的旧识,所以我就顺理成 章地接手翻译这本书了。

1987年,26岁的奇普在旧金山的田德隆区创办了他的第一家精品酒店。12年后,26岁的家华在两条街外的一个阁楼里成立了一家网上销售鞋子的公司。多年以后,奇普把他的事业扩展成一个拥有50多家酒店、3000多名员工的幸福生活酒店集团,家华也把他的网站发展成一个年营业额超过10亿美元的美捷步公司。这期间奇普出版了畅销书《巅峰:马斯洛赋予伟大公司



的魔力》的畅销书,家华也出版了一本荣登《纽约时报》畅销书榜非小说类排名第一的《三双鞋》。

奇普和家华在创业过程中都曾遭遇到巨大的困难,两人却不约而同地以非常相似的理念渡过了重重难关。这些过程他们分别在本书及《三双鞋》内都有着墨。由于地理与理念的原因,奇普与家华很自然地就结为好友。套用奇普的话,家华是他"刚出生就分开的双胞胎",家华也赞誉本书是"无价的人生指南"。

身为家华的父亲,我在他开始经营美捷步公司时就辞掉了在跨国公司经营 20 多年得来的经理职位,搬到旧金山与他比邻而居,并开始经常参加美捷步的活动。

2000年美捷步在与之毗邻的奇普的酒店举行员工联欢活动。后来有一次,家华邀请奇普到美捷步向全体员工发表主题演说。这期间,我与奇普也成了忘年之交。

决定翻译此书后,我拜读了奇普其他的著作,在网上观看了他在不同场合的演讲,也和他一起讨论一些细节,并访问了他的一些员工,希望能借此正确地传达出他的理念。然而个人才疏学浅,谬误在所难免,还望读者不吝指教。

^{第一部分} **情绪方程**

Emotional Equations

第1章 情绪=生活

2008 年 8 月 19 日那一天,我的心脏突然停止了跳动。刚在台上作完商 业演说,我就昏迷过去,心跳全无。虽然我对那天的记忆已模糊不清,但是 被送进急诊室时,浓稠芳香的香薰油缓缓地滴到黑暗的木楼梯上的那个场景, 仍然萦绕在我的脑海里。我恍然大悟,这是身体最后一次对我的棒喝。医生 对我心脏骤停也给不出医学解释。

几年来一系列的身体警告,最终以心脏骤停达到高潮。这些警告就像是情绪的海啸向我迎面扑来,考验着我内心里自己到底是谁的想法:我一手建立的公司正面临倒闭,我的一个家人蒙冤被投进了圣昆廷州立监狱,我痛苦地结束了一段爱情长跑,我的5位朋友和同事也相继自杀。

我知道,我并不是唯一经历过这些悲剧与挫折的人。许多人都曾失控,或者陷入情绪的困惑。有时候,我们的情绪像水晶般透明;我们知道自己的感觉以及如何回应。其他的时候,我们却需要指引。我的心脏骤停,不仅是一个医疗急救,也是一次情绪急救。我感觉自己在水中挣扎,拼命想呼吸空气时,我的情绪就像敌人一样,而不是我的直觉盟友。

我一直尽量戴着一副体面的"游戏面具",因为我们这些首席执行官都想在旁人面前装出一副强大稳重的样子,而且有许多人依靠着我们。毕竟,我公司的法文名字就叫作"幸福生活酒店集团",所以阴沉并不符合我们的形象。我于1987年成立了这家公司,把它经营成加州最大的精品酒店集团,拥有3000多名员工并且娴熟地在公司里开创了健康的"心理卫生"课程。我也写过一本名为"巅峰:马斯洛赋予伟大公司的魔力"的书,阐述如何把心理学家亚伯拉罕·马斯洛创造出来的动机理论运用到工作中。

在那个十年中第一次经济衰退的艰难日子里,这个结合了心理学和商业经营的方式,使幸福生活酒店集团能够逆势发展,扩张了近3倍。而我也因此在全世界巡回演讲,宣讲怎样实现自我价值——在工作中发挥出自己全部的潜力。

当第二轮经济衰退在 2008 年席卷而来时,我却退缩回家,一个一度是 我充满美好回忆的避难所,如今却充盈着丑陋思想的地方。我摘下游戏面具, 完全陷入了滋长消极情绪的黑屋中。我察觉到内心的变化,却一点儿也理不 清那是什么,更别说从中找到什么答案了。我感觉一股心理浓雾令我陷入瘫 痪了。

正当我等待一些启示时,我的一个好朋友——奇普·汉金斯——结束了自己的生命。他是我在这个世界上最好的"奇普"朋友,也是我十多年的保险经纪人——我十分佩服他的天性,有时也会去模仿他。我们不仅同名,也都是在公开场合显得外向,却也有内向和忧郁一面的人。我们都经营过酒吧,也都长期戒过酒。我们还都是精神生活追求者,喜欢举办疯狂的派对。我们一直在计划着有一天能举办一个"奇普"晚会,邀请全世界叫奇普的人,一起分享奇普世界的故事。

而我却出现在奇普的追思会上,聆听一个接一个人讲述奇普的故事。那

梦幻情景真令人恍惚。事实上,一直到那一刻,我脑袋里偶尔还会出现自己 因出车祸或者患癌症戏剧性死亡的情景,来帮助我逃离生命里情绪面临的困 境。很明显,我需要在心理和生活中按下复位键,做出一些基本的改变。 渐渐地,我因为痛失好友产生的恐惧与绝望赋予了我全新的认知,我可以 在这个地球上重新活一次,也对我还能得到别人得不到的机会而萌生了感激 之心。

在那些日子里,因为我又有 4 位朋友选择了死亡,我对绝望与自杀的性质有了更多的认识。在美国,每年都有近 100 万人尝试自杀,而其中 5%确实"成功"了。男性自杀者的人数是女性的 4 倍,在经济危机时期,自杀者主要是中年人士(我那 5 位朋友都是 40 多岁)。

这些令人触目惊心的数据,激发我去探寻一条能理解我自己情绪的健康 之路。

探寻情绪的密钥

我强迫自己重新阅读多年前看过的一本书,是心理学家维克托·弗兰克尔划时代的回忆录——《追寻生命的意义》。弗兰克尔博士的书对我来说可谓一种精神慰藉。我想既然他能够忍受住纳粹集中营的折磨,那么我也能解决我生活中所面临的挑战。虽然我强烈地意识到公司需要一个新的解决方案来应对难题,但是我更关注改变自己的人生。如果我能够成功做到,公司也许也会有一个很大的转折。

我把《追寻生命的意义》里的故事讲给我的朋友和同事听,但是他们大 多并不理解我为什么对这本书如此痴迷。尽管他们无动于衷,我仍继续阅 读弗兰克尔的书,并且开始摘取书中的精华,把它演变成一个简单的方程:

绝望=苦难-意义

换句话说,绝望就是当承受苦难变得毫无意义时的结果。在一个人的低谷时期(对弗兰克尔来说,即他被投入集中营时),苦难实际上是一个常量,所以为了降低你的绝望感,最好是把注意力转移到寻求更多的意义上。

这个小小的精神准则成了我的灯塔。从早到晚,特别是当我备受考验时,我会默背这个方程,提醒自己不要太关注苦难,而要把注意力放在我能学到些什么上。因为全世界的服务业在这次经济衰退期间都遭受了重大的打击,幸福生活酒店集团的经营团队正活在"安静的绝望"中——但在有些情况下,并不能算很安静。有一次,在我为公司的高层经理主持一系列的领导力培训时,我了解到了他们的痛苦。我决定谈谈自己的脆弱与焦虑,并把自创的"人生意义"方程介绍给了他们。这些经理们真的付诸行动了——他们开始向下面的员工发送短信和上网发微博。当我回过神来时,他们已经邀请我以"情绪定理"为题开课。直到今天,我仍然在教幸福生活酒店集团的所有员工,怎样用"情绪定理"来开发自己的洞察力和远见,获得幸福与成功。以下是几个最为受欢迎的方程:

失望=期望-现实工作狂=你在逃避什么?你为何而活?真实性=自我觉知×勇气喜悦=爱-恐惧

虽然如今大多数人既没有被关在集中营里, 也不如公司的首席执行官愁

苦,但是许多人都成了自己思想的囚犯。所以在本书里,我想问你"你是被什么囚禁着",同时为你提供一些能打开这扇牢门的钥匙。弗兰克尔的"意义"方程给了我一些自由感,让我从自己习惯和恐惧的思维方式中解脱出来。恐惧是一种约束,它让你在面对一些事情时无能为力,又在人群中孤立。然而"恐惧"的古义是"船费",旅客得付一定的船费,才能从一个地方到另一个地方。也许在这个不好渡过的经济海洋里,"恐惧"这个船费会带领我们踏入生活的另一片天地。

正如温斯顿·丘吉尔在"二战"时的忠告:"如果你必须经过地狱,那就勇往直前吧!"如今亦是如此,我们都要明白,可以将那些黑暗的日子视作寻找力量的新途径——那些我们自己都没意识到的力量。毫无疑问,现今你面对一些需要你必须更加成熟应对的局面,这些挑战需要你能意识到自己的情绪。正如诗人纪伯伦所说:"你的痛苦是去打碎禁锢你思想的外壳。"在渡过自己的艰难时期时,我在运用"意义"方程的工作中不断引发的疑问便是:我生活中有哪些突破点是应该能让我和身边的人发展出一些新东西的?

数学与人生之间的平行线

在本书中,大多数的情绪方程,我们只采用基本的数学公式——加、减、乘、除——来表达,还要介绍如何运用它们。然而,我要提醒大家的是,事实上微积分才是众所皆知的变化数学。在发明微积分后,艾萨克·牛顿也发展出针对运动定律的数学表达方式:力=质量×重力。(更准确一点说,重力是加速度的一种形式。)

重力是一种万有引力,控制着整个物理世界。但是你可能没有想过,重力除了把我们限制在地球上之外,又是怎样影响着人类环境的。重力塑造了我们的体形,等我们上了年纪,通常会变矮,更加接近地面。重力也能塑造

我们的情绪。比如,情绪包袱就是重力的一种形式。随着年龄的增长,我们不断地累积更多情绪包袱,人也被压得透不过气来。我们越是与情绪的重力对抗,前进所需要的动力就会越多。与重力对抗的动力还会产生许多摩擦力。

另一方面,生活在一个无摩擦力的世界就像一个桨手在水面滑行一样——专业人士称之为"摇摆",亚伯拉罕·马斯洛把它叫作"自我实现", 米哈里·奇克森特米哈伊称之为"心流"。这是抗拒重力的一种方式。

在我人生中最艰难的时期,我并没有感到处于心流状态。在某种情况下,我似乎可以感觉一股神秘的自然能量——就像重力一样——正密谋对我唱反调。那时候一个朋友告诉我:"你心中的数学乱成一团了。"这正是当你发现自己无法与世界同步时所感受到的——被套牢、沉重、充满摩擦、混沌一片。

混沌状态是一种数学理论,也描述了我们遭遇困难时的感受。作为一个 在生命中一直像跳探戈似的平衡左右脑的人,我已经知道如何运用对情绪方 程的领悟,为我带来对生活与工作的洞察力,教我提炼出人生中一些基本的 真理。"情绪方程"为我们提供了一个崭新而可视的词汇,可使我们更好地驾 驭这个不安定的年代。

我十几岁时老是分不清代数中的常量与变量,似乎总是算不对。而现在,许多人也感觉老是在生活中找不到正确答案,就以祈祷、唱颂和宣言来作为一种成人版的代数。静思祈祷("上帝,请赐我宁静去接受不能改变的一切,赐我勇气去改变我所能改变的一切,并赐我智慧去分辨两者的不同"),就是定义我们生活中常量与变量的一种安宁方程。

当我萎靡不振时,"意义"方程赋予了我知识与信仰。它告诉我,如果 我能更关注那些不相干的痛苦事件所带来的意义,而不是痛苦本身,我的人 生中可能就会少一点痛苦。在我最痛苦的那几周里,我感觉情绪方程就像我 用来拆除情绪炸弹的指导手册。我需要的不是一个数学天才才能运用"意义" 方程算出情绪的真理,而只是把它作为我日常的点拨和我从深井中爬出来的 地图。尽管我对代数过敏,但是我清除内心混沌的方法已经使自己成了一个 情绪数学家。

当然,世上并不存在能解决人生中各种谜团的完美公式或电子表格。但 这个世界和我们的情绪息息相关,而这正是本书要讨论的:你的各种情绪之间 的关系,它们能如何让你更加了解自己、人生的目标,以及你与他人的关系。

逆境创造伟大

思维和财富,这是大多数人需要些帮助才能厘清的一个主要关系。它们 之间的关系密不可分。"低迷"这个词,我们既可以用以形容经济衰退,也可 以用以形容人内心严重混乱的状态,这并不是一个巧合。经济衰退让你的钱 包缩水,也削弱了你的意志。人生十大压力事件中有五件是与你是否有工作, 以及你的工作品质是否良好有关。你的工作不仅仅影响着你的自尊,它还安 排了你一天的行程,联结了你与他人,同时也能赋予你一种使命感。

自"大萧条"以来,我们还没见过像现在这样的工作与精神出人意料的 紧密联系。我们更熟悉像一场冬天的短暂风暴般的衰退,我们具备的解决能 力只够应对这场不会持续太久的风暴。但是如果我们在这一经济马桶上蹲的 时间比历史上任何一次衰退还长可怎么办?我们怎样才能找到一些内在资源 去应付那些坏消息呢?

令人鼓舞的是,有些伟大的美国文学,比如《愤怒的葡萄》和《人鼠之间》就是"大萧条"时期的作品。就在同一时期,拿破仑·希尔写出了畅销书《思考致富》(1937年),鼓励读者们用积极的心态和思维的力量来改善命运。神学家莱因霍尔德·尼布尔开创了静思祈祷,在"二战"中被美国劳军联合组织(USO)采用,之后又被匿名戒酒协会以及许多其他运用该协会所

创的名为"改变行为的十二步骤"课程的组织相继采用。如此看来,似乎外面的世界变得越混乱,我们就越需要创造内心的逻辑。

为什么不幸能使有些人痛苦,却能激发另一些人变得足智多谋?什么样的应对技巧是你在逆境时能获得,在宁静时却无法发展出来的?有没有方法让你锻炼自己的意志,从而不再浪费那么多时间和精力在那些无用且无益的情绪和焦虑上呢?

这些是我非常个人的问题, 部分是因为如此, 我创造了第一个关于意义的情绪方程, 后来为我的同事创造了更多的方程, 现今又为你和其他人写作本书。在研究这些方程的过程中, 我主动接触了一些心理学家和数学家, 他们一般很热情(甚至授予我一个心理学荣誉博士学位)。有位知名学者告诉我, 早在我用法语的"幸福"为公司命名时, 我明显已经对情绪有了强烈的兴趣。让我放心的是, 心理学界已经在用方程来表达幸福、积极性, 甚至稳定婚姻的可能性。

在下面几个章节里,我要说的故事会建立在支撑情绪方程的数学和科学上,为你们提供一些纠正自己情绪的捷径,不论是在顺境还是逆境中,都能找到更清晰的视角和更多的控制力。思考情绪方程的一个方式是把它看作成人版的手指画。如果你混合两种原色,比如红色和蓝色,你就能得到紫色这种中间色。事实上,心理学家相信我们融合如原色般的情绪后,就能产生如间色般甚至有着微妙区别的第三层情绪。一个情绪方程就好像一张闪卡,可以放在面前去提醒自己情绪是彼此相关的,你也可以培养出自己完美的情绪配比。

本书的某些部分可能对你比他人更有意义,书中的某一章节可能与你现今的生活更相关。本书有点儿像一部情绪的百科全书,你不必按顺序一章一章读下去。实际上,我建议你一次只读一章,并思考一阵,让它渗透到你的潜意识里。你也可以每周选择专注于一个方程,然后将"详细解析方程"这一节融入你的日常生活中。

本书的最后一章提供了一种很实用的框架,用以解析你自己的情绪,并且创造对你个人有意义的情绪方程。我邀请你加入情绪方程解密网站上的社区,这个成长中的社区情绪交流顺畅,人们会在上面分享对他们有益的情绪方程,网站是www.emotionalequation.com。

你情绪的看护人

我们都渴望一个充满活力的心脏和头脑,我们对情绪的状态难道就没有同样的渴望吗?我不是一个治疗师,但是我仍然能够在情绪方面指导你。在最艰难的时期,这些情绪方程支撑着我的领导技巧和我们公司的业绩。事实上,市场调查公司在2010年授予了公司"全美最佳客服"的美誉,在高档酒店中击败了万豪、希尔顿、凯悦、威斯汀、金普顿和半岛酒店。我相信最好的首席执行官都是真正的"情绪领袖",因为伟大的公司都有伟大的文化,而一种伟大文化的核心就是健康的情绪。你可能不认为自己是一个领导,但是你在日常生活中确实在领导着自己,可能还有其他人。

相比我刚从商学院毕业时,这是一种迥然不同的态度。那时我相信为了要成为一名成功的首席执行官,我需要变身为"超人"。但是在担任首席执行官将近24年之后,我了解到人生中最好的领导不是什么超人,而是那些超级人性化的人。

所以只需把我看成是你情绪的看护人,或者是你的"街头心理治疗师"。 虽然我用与"收缩"一词同字根的"心理治疗师"来描述一个情绪顾问,但 我相信人生并不意味着收缩,而是一种延伸。我希望本书能延伸并带领你和 身边的人去创造一种更好的生活。使用情绪方程后,你会发现你的情绪不再 销蚀,而是代表你最好的一面。

这就是我,一个超级人性化的人写下的指南,希望能够对你有所帮助。

第2章 情绪: 你的用户指南

在我担任公司首席执行官 20 多年的岁月里,我变得会阅读资产负债表, 会有效拓展和营销一个引人注目的酒店,并且在开张时搞好宣传。但是这么 多年来,我学到的最重要的东西可能是"微笑指数"。

当我走访我们所拥有的近 40 家分店,或者我们竞争对手的任意一家酒店时,我都能通过观察员工微笑的次数和效果很快地认清这个地方。我的情绪天线可以判断他们是真诚的还是假装而已。同样,在面试一位求职者时,我可以在 10 分钟内凭直觉了解其情绪状态,从而判断出对方是否适合这个职位。

最成功的企业领导往往是情绪方面的专家。心理学家丹尼尔· 戈尔曼所作的研究证明,企业管理者取得成功,2/3 可归于情商,相较之下,智商和工作经验加起来只占1/3。其他科学研究也表明,当我们在情绪冲动的状态下作决定时,我们的智商会暂时性下降10~15分。另一方面,当我们有意识地指出某种情绪时(比如专注于情绪方程时),这种想法会缓解情绪的强度,从而使我们大脑中较理性的部位(前额叶皮层)击败反应剧烈的部位。

大量的研究都表明情绪具有感染性,尤其是在一个家庭或者一个组织这种培养皿性质的背景下。一个领导者的情绪状态可以影响一个工作团队大约50%~70%的情绪,所以一个企业领导者可以把自己看成他工作团队的"情绪调节器"。这在你的家庭或其他经常聚在一起、有紧密联系的人群中也同样适用。

我们在其他方面也许很少有共同点,但情绪能把我们联系在一起,它们是人类通用的货币。不管你是讲波斯语还是冰岛语,是男人还是女人,8岁还是80岁,情绪在生活中都是普遍存在的。当你和某人谈自己的感觉时,你很可能用身体的某些器官来形容你情绪的状态,比如,你会说,"我心碎了"、"我喉头打结"或者"我肚子不太舒服"。正如我的祖母曾告诉我的:"不管在世界上哪一个地方,当你感到难过、高兴、生气或是难受时,只要你真实地表达出自己的情绪,你就一定会和一些人建立起关系。"

情绪的通畅度是指用健康和有效的方式去感知、转换,并有效运用情绪力量的能量。而我们大多数人在工作和生活中接受驾车和电脑技能的培训比情绪方面的培训更多。我在这里欢迎你们来到情绪驾驶员训练班,请各位系好安全带。

情绪来自何处

不久之前,我的朋友、美捷步首席执行官谢家华出版了一本杰出的书——《三双鞋》。有时候我希望有一个网站,在那上面我除了订购鞋子外还可以订购幸福和快乐,或者至少可以得到一点点心灵的阳光。我的这本书提供了一种让你比邮购更快的方法得到你订购的东西,并去辨别、改变,进而影响你的情绪。

在我们能用语言描述它们之前,情绪就已经存在了。人类大脑的情绪

中心(延髓)先干大脑用来思考的部分(大脑新皮质)形成。从达尔文和 保罗,埃克曼到弗兰斯,德瓦尔与简,古多尔,这些科学家在包括人类在 内的所有动物身上发现了共同的情绪。科学家安东尼奥·达马西奥、坎达 丝·帕特、约瑟夫·勒杜等人的开创性研究表明,我们的思想和情绪是复杂 的身心生态系统的一部分。不管是出于对那些属于我们生存本能的"战还是 逃"的真实反应,还是对我们伴侣的爱,情绪都提供了一种保护和促进生活 的方法。

在19世纪,威廉·詹姆斯可能是最早创立情绪方程的心理学家,他指 出自尊等于成功除以虚荣:

当然,答案很大程度上取决于我们如何定义成功和虚荣。詹姆斯的看法 是,如果我们对现状的认知,也就是我们所取得的成就(成功)超过了我们 的潜力——也就是我们认为我们应该取得的成就(虚荣),我们的自我感觉就 会非常好。

1841年,詹姆斯写了一篇至今仍有争论的关于"情绪是什么"的划时代 的文章。此后,心理学家就一直在争论情绪与生理效应何者为先这种"先有 鸡还是先有蛋"的问题。詹姆斯研究的问题是:是一个外来的刺激会使你生 气、鼻孔外翻、身体紧张起来,还是内部心理的反应会导致情绪反应?专家 们证实,由于情绪对我们大部分人来说是在相当无意识的情况下的反应,我 们有着让情绪控制我们的危险。人生的真理就是我们越忽视自己的情绪,它 们就越有可能变成一股影响我们的强大力量。

这些对你来说意味着什么呢? "情绪" (emotion) 的拉丁语词根意思是

"移动",也就是说情绪等于能量加上运动。情绪是转变或者推动你人生的工具。它们既不稳定,也不呆滞。就像天气一样,不会日日晴朗,也不会天天暴风雨。情绪来也匆匆,去也匆匆。每一时刻所感受到的特别天气状况都是气压、湿度、气温和海拔等多种因素造成的结果,情绪也是如此。沮丧可能是惊喜和悲伤的混合,而喜悦可能是苦乐参半。

当一种情绪在我们身上停滞不前时,我们会发现自己处于沮丧的状态, 这经常被定义为未发泄出来的愤怒。压抑情绪会导致情绪失控,因此学习如 何把你的情绪发泄出来是你可以为自己和其他人做的最健康的一件事。

思考一下这个问题:你会用外部的天气作为转移你内部天气的一种手段吗?成为一个聪明的内心天气预报员,使我在这些年的奋斗中随时了解自己的心理变化。另外让我感到安慰的是,我知道在这一刻我还遭受着骇人的情绪暴风雨,在下一刻又会变得阳光明媚。

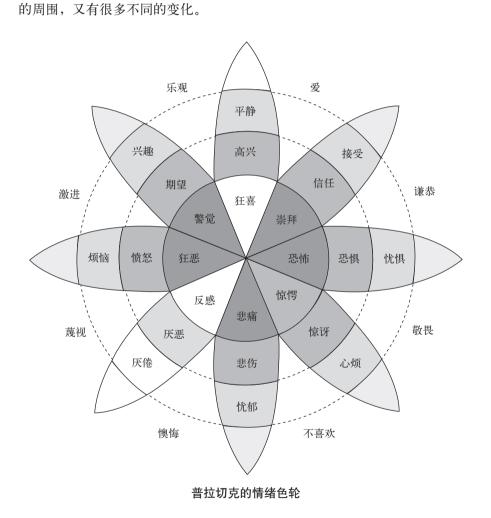
我们拥有多少种情绪?

这个问题可以设计成一个让大家共同参与的游戏。从亚里士多德到阿尔弗雷德·阿德勒,几千年来哲学家和心理学家一直在提供答案。大多数学者同意基本的人类情绪有 4~10 种,获得最广泛认同的情绪有恐惧、生气、伤心、厌恶、惊喜和高兴。不过我和很多人都认为爱是人类最普遍的情绪。

我曾经看过表达情绪的词句的统计总数有 558~800 多个。令人不解的是, 几乎在每一项研究中,将近 2/3 的词句都有负面含义。所以有一份欢乐,就 会有一份忧郁和一份贪婪。

因为有这么多已被识别的情绪,自己想要对号入座并不容易。当你感到内心挣扎时,你可能真的会有"复杂的情绪"。好在过去几十年来,心理学家已经分辨出基本情绪的主要结合,以及它们怎样引起其他高级或者次级的情绪。

心理学家罗伯特·普拉切克创立了一个我们的情绪如何运作的著名理 论。他仿造原色轮的方式创造了一个情绪圈,指出了8种最主要的情绪,包 括高兴、期望、愤怒、厌恶、悲伤、惊讶、恐惧和信任。在这8种基本情绪



恐惧和悲伤是基本的情绪,正如绿色和蓝色是原色一样。高兴和悲伤是相反的情绪,正如黄色和紫色是相反色一样。在主要情绪之间和周围是其他

表现不同的情绪。

当成年人被要求观看照片里不同表情的人脸时,他们几乎都能准确判断脸上的表情代表哪种基本情绪。这种情况在大多数人被要求去分辨不同的原色时也同样适合。但是当我们被要求去分辨众多不同的色调和色谱时,只有上帝能帮助这世上的色盲(包括我,尽管我称自己为"色笨")。事实上,不仅仅色盲者对分辨众多色调束手无策,很多并不专注于颜色研究的人也看不出长春花和薰衣草的颜色有多大区别。同样,在我们与某人面对面时,我们也很难辨别对方复杂的情绪(除非他是一个小孩子,因为不管是伤心、惊喜、生气还是高兴,小孩子更倾向于不加掩饰地表达情绪)。当你难以从某人的表情中获得你想要的信息时,你会觉得自己是"情绪盲"或者"情绪笨",但是本书就像给了你一些矫正眼镜,使你能够开始洞悉情绪的五光十色。

事件+反应=结果

有很多人不会分辨发生在他们身上的事情和他们对此的反应。但事件或 形势并不掌控情绪,是我们的信念造成了我们的反应。而且当你多次产生一 个相同的反应后,比如呵斥你的孩子、与老板或客户打交道时焦虑不安,或 是在高速公路上被超车时感到愤怒,你就会形成一个本能的、习惯性的反应。 换句话说,你有个"ERO":事件(E)+反应(R)=结果(O)。

这个类似膝跳反射的描述实际上是一个重要的提示,即在某种程度上你可以控制自己的情绪。正如维克托·弗兰克尔所写:"刺激和反应之间存在着空间,在这一空间里是我们选择反应的力量。我们的反应体现了我们的成长和自由。"你有权选择你的反应方式。你是你所作决定的产物,而不是环境的产物。

为了打破你习惯性的反应, 你需要识别情绪传达给你的信息。把你的情

绪当作让你能自由选择,而不是义务反应的信息。恐惧就采取防御措施、后 悔就吸取教训, 悲伤就释放出来, 高兴就尽情张扬, 怜悯就闭结一致吧。

情绪不会碰巧出现在你身上,好像你是一个心甘情愿的受害者一样。情 绪就像黏土,你可以把它们塑造成艺术品,那就是你的生活。你有能力超越 你一系列的怨恨和苦恼。事实上,个别情绪的生命期大约只有90秒而已,而 我们普遍人一直在重演和经历的是情绪的后续影响。

重建你和情绪的关系

让一种情绪出现在你身上是健康的,而让一种情绪控制你则是不健康的。 控制情绪需要对它们有一定的观察或监测。对我而言, 在经营中, 我们的公 司会在可预见的季节性波动中进入生意淡季、伴随着现金流短缺、那意味着 "恐惧又来了"。为了防止现金流短缺恶化成胸闷和行动紧张,我需要察觉到 一种情绪最初的信号,包括它出现在我身体的哪一部分,在情绪的"色轮" 中还有哪些伴随而来的其他颜色的情绪。

这就是情绪方程成为我盟友的地方。在过去的几年里, 当我被一堆情绪 压得喘不过气时,我会找一个安静的地方,做几次深呼吸,接着写下那个时 刻从我身上流过的一切身体感觉和情绪语言。然后我会看看写下的内容,开 始想清楚不同的情绪是如何结合在一起的。最终,我发现这个过程就像解一 个数学方程。一点这样的情绪,加上一些那样的情绪,便构成了我的情绪。 分解情绪、弄懂情绪并把它们归位,这样才能让我免于崩溃。

情绪方程成了我的心理定位系统,使我能够衡量困难或者是未知的地形。 这帮助我有效地侦察、转化、驾驭和引导情绪, 使之变得更加理性和明确, 而不是零散和混乱。愤怒可以转变成勇气,妒忌可以撑大胸怀。

现在让我们简短地复习一下有关数学知识, 以便更好地帮助你解析本书

中关键的情绪方程。

数学:一切都与关系有关

方程就是用一种方法来表达两个或多个事物,或者两种或多种力量之间 的关系。情绪方程有助于阐述一种情绪和另一种情绪之间的关系以及这两种 情绪怎样结合产生第三种情绪。

在本书中,除了第 13 章和第 19 章,所有的情绪方程都是简单的加、减、乘、除。让我们先从最简单的数学运算加法和减法开始,然后再看乘法和除法。

加法和减法

如果你把一个东西加到另外一个上,它就会变大(可能会更复杂);当你做相反的事情时,正数变小,更接近零。现在我们把这种简单的加减法运用到情绪的计算上。前面我们谈到罗伯特·普拉切克的情绪色轮。他说,如果你将期望和高兴这两种主要情绪加在一起,你将得到乐观这个次级情绪。如果你从乐观中减去欢乐,结果又会怎样?依据基础数学,那将会带给你期望。

乐观-欢乐=期望

这看起来好像是对的。

看看下面这个练习。让我们假设:

遗憾=沮丧+责任

当你从遗憾中减去责任,结果会是什么?结果就是你会沮丧,这是一种基本的情绪,所以"遗憾-责任=沮丧"。(注意:并不是所有的方程都可以像这样混合或者变形。例如,我最喜欢的一个方程是"绝望=苦难-意义",但这不能变形成"绝望+意义=苦难"。所以,最好保持方程的原样。)

乘法

与加法相比,选择乘法作为一种建立数字间关系的手段,意味着你将得出一个惊人的结果。这表明某两个元素之间有一种更强大的关系。

第7章主要是讲情绪方程"焦虑=不确定性×无力感"。为什么我要把这两种情绪状态(或者特性)相乘而不是相加呢?我认为把你不知道的东西(不确定性)和你不能控制的东西(无力感)相乘会产生比两者相加更大的情绪——焦虑。研究表明,你自己也会有这样的体验,生活中最可怕的并不是面对未知,而是伴随那些不确定的事情而来的因为你没有准备好或无力感而产生的巨大恐惧。遇到这种情况,试着把你的不确定性或无力感降到最低,这对减轻你的焦虑有莫大的帮助。

除法

我的数学家朋友告诉我,除法在科学、物理学和代数学中最为普遍。这 是因为与加法和减法相比,在一个除法等式中改变除数和被除数能够产生更 多的动态结果。

做一个除法运算,我们需要引进两个数学名词:被除数和除数。等式

12=24÷2, 其中24是被除数,2是除数。把除数稍微变大一点,比如从2变到4,你会看到结果发生了巨大的变化。在这种情况下,把除数增加一倍,结果就从12减半到6,6=24÷4,所以除数对结果有极大的影响。

例如,我最喜欢的等式中,有一个是我在 2010 年的 TED (科技、娱乐和设计)大会上描述过的:

这看起来像一道脑筋急转弯,我们可以这样想:"想要拥有的"就像践行感恩,意思是珍惜你生命中的好运。"拥有想要的"对我而言,意味着你正追求那些将会给你带来满足感的东西,却潜在地忽略了你已经拥有的。换句话说,

感恩和满足感之间的对抗在现代社会里正在上演。尽管我们有很多方法 可以把感恩植入到我们的生活中,但只要我们对满足感的需求提升了我们 的欲求,我们的幸福就会转瞬即逝,我们在抓住它之前永远有下一个目标或 体验要去完成。

这个等式让我看清了我们大多数人都是在"追求幸福"的跑步机上。这个等式帮助很多我认识的人明白了实践幸福和追求幸福的不同。当我的幸福感难以捉摸时,我会问自己:"现在我对哪些事情没有表示感恩,哪些我正在追求的事情转移了我的那份感恩之情?"在接下来讨论除法的章节里,你将看到我建议我们从被除数或者除数切人来改变结果。对此你要特别注意,因

为这将对你的情绪状态带来深远的影响。

现在,在你准备好钻研这些方程时,不必恐惧。情绪方程只是简单地运用数学这个透镜来探寻你内心情绪的奥秘。所以请享受冒险,试着不要让数学阻碍你从每章中获取更重要的信息。在这里,数学可以是你的朋友!

第二部分 **应对艰难时期**

Emotional Equations

第3章 绝望=苦难-意义

我们不应因我们的困境,而应因为没能从中发展出一些美好的事物, 而感到不安。

——阿兰·德波顿

在 20 世纪 40 年代初,维克托·弗兰克尔是奥地利维也纳一位年轻有前途的心理学家。新婚燕尔,他和大家庭关系和睦,他新创的心理治疗方法也在欧洲心理学界颇受重视。弗兰克尔认为,人类生命中的主要动力是体验意义的个人意志。在这方面,他跟以享乐意志为理论的西格蒙德·弗洛伊德和以权力意志为理论的阿尔弗雷德·阿德勒是不同的。弗兰克尔经常引用尼采写的"一个拥有'为什么'的人,就能承受几乎一切的'如何'"。当时弗兰克尔并不知道即将爆发的战争会深刻考验他体验意义的性格和意志。他在意义深远的战后回忆录《追寻生命的意义》里记录了他依靠情绪方程活下去的经历。

1942年9月24日, 弗兰克尔、他的妻子和他父母被迫分开, 并被分别

运送到不同的集中营。在接下来的3年里,他经历了如同地狱般的生活,被 纳粹囚禁,被剥夺了一切。不幸的是,他家里的其他人都死了。

支撑着弗兰克尔和他身边囚友们的是他的信念,就是无论环境多么可怕,只要运用正确的情绪工具,他就能找到意义感。他经常看到,那些先死的并不一定是人营时病最重或最弱的,而是那些过于专注苦难的人。在如此恶劣的环境下,能够追求意义、智慧和学习的人,才更有能力存活下来。

弗兰克尔在书中写道:"对未来失去信念的囚犯注定会死。"他说,一个 囚友在积极面对苦难时,梦想着集中营会在1944年3月30日被解放。但是 随着那一天的接近,而附近毫无解放他们的军队到来的信号,他变得越来越 沮丧。3月30日那天他放弃了希望,第二天他就死了,因为他生存的意志破 灭了。集中营的环境固然是塑造囚犯反应的因素之一,但是个人身心健康状 态以及他们面对外部环境时内心的反应决定了他们的生死。

弗兰克尔认为一个人活着"主要是为了实现意义,而不仅仅是为了对欲望和本能的喜悦和满足"。所以对于囚犯们而言,找寻意义可以转化为,当他们被困集中营时,如何将这凄惨的经历视为改变人生的催化剂,或想象他们是由于一些神圣的意义而被囚禁的。在弗兰克尔从集中营被释放后,他用余生来帮助人们理解到,即使是在最痛苦的时期,探寻意义也能驱散绝望。

在从事心理工作时,弗兰克尔经常看到病人因为糟糕的婚姻、身体的痛苦或不幸的职业生涯而陷入某种精神牢狱。他新造了"失业神经症"一词,来形容那些没有工作和把这种失业与无用画上等号的人。自我感觉无用的人很有可能觉得他们的人生也毫无意义,因此弗兰克尔建议这样的病人把他们的时间无偿献给对他们个人有意义的事业或者组织。这种做法不仅为病人开创了一些有价值的训练,同时也帮助他们去体验意义的意志并引导他们更快地找到有收入的工作。

尽管我们大多数人永远不会有在真实监狱里待过的经验,但是我们一定可以想到那种苦难的感受,不管是面对痛苦的外在环境,还是对待内心挣扎。你有没有构建过自己的监狱?如果有的话,我恳请你把这一章作为你"走出牢狱获得自由"的通行证。

苦难=痛苦×抗拒

上面的这个等式可追溯到 16 世纪西班牙的天主教圣徒和神秘修女亚维拉的德兰,再往前就到佛陀了。"痛苦"和"苦难"可以是同义词,而正是对它们的抗拒扩大了这种关系(或者,正如佛陀所说,是我们对曾经拥有的或认为应该得到的东西的依恋造成了苦难)。抗拒是一种自愿的行动,可以增加苦难,也可以消除苦难。这取决于你自己的选择。根据这个数学式,苦难也可以视为自愿的。因为如果你把抗拒降到零,苦难就会同样消失。

丹·米尔曼认为痛苦是相对比较客观和肉体上的,而"苦难是对发生的事情的心理抗拒。事情可以造成身体上的痛苦,但是事情本身并不能造成苦难。抗拒才会形成苦难。当你有心理抗拒时,压力就产生了"。

对于正处于悲惨之中的人而言,这也许有些不够尊重。但正如在第 2 章里所学到的,环境并不是我们不幸福的主要原因,我们对环境的反应才是。我们是抗拒还是接受?这是人生中最基本的问题之一,而且也不容易回答。面对无法控制的困难或处境,你会如何应对?在大半生时间都在努力用我取得的成就去克服逆境后,我发现"接受"——更贴切的词也许是"屈服"——真的很难捉摸。

有的时候,尽管在经受痛苦,但抗拒才是正确的答案。我的亲身经历是,曾经有5年多痛苦的岁月帮助一位家人,为其非法的刑事起诉和定罪辩护。而他依然被判在拘留重刑犯的圣昆廷州立监狱服刑,这考验了我们两个人在

这种处境下找寻意义的能力。最终,联邦法官释放了他,我们的抗辩使得正义得到伸张。

关键是不要聚焦在苦难上。佛陀教导有"四圣谛",第一条就是苦难无处不在。不只是在集中营,不只是在监狱,不只是在历史性衰退期。苦难是我们生命中的常客。一旦你停止专注于常有的苦难,反而开始集中注意力于减轻痛苦和找寻苦难经历中的意义,那也是在树立一个崇高的目标。一旦你修正你的期望并意识到苦难是常有的,就像氧气和电,你就可以依赖于苦难;但是如果你不再关注它,你就可以将注意力转移到生活给予你的其他事物上。

人类是意义的创建者

积极心理学家相信创建意义是人类的基本需求:我们努力让自己在世界上的存在有意义,特别是随着世界变得更加复杂时。我们的生活变得越复杂,我们就越要对其意义予以关注。没有意义的世界就是绝望等于苦难的世界,最后让自己沉溺于令人分心的事物中——电视、网络和酒精,以此来麻醉自己、抵消痛苦。

著有《象与骑象人:幸福的假设》的乔纳森·海德特认为,在生活中成长的关键"不是乐观本身,而是创建意义",书中引述了心理创伤与之后的身体健康问题之间关系的研究结果。心理创伤,无论是因受到性虐待还是失去伴侣而自杀(并非疾病或意外事故),本身几乎都不是关键。重要的是事后人们的所为:那些和朋友交谈或者有支持者的人能够在相当程度上减少心理创伤对健康的伤害。写作也同样是强有力的良药。然而无论是说出来还是写下来,只有那些能从可怕的经历中汲取意义的人们,才能产生显著的积极作用。

心理创伤是有伤口的。如果伤口清理干净又包扎得好的话,它就能够痊愈,也许连伤疤都看不见。我们都有伤痕,绝望是人类与生俱来的情绪。但

是我们的健康与我们实际的创伤关系并不大,更相关的是我们医治伤口的方法。古埃塞俄比亚人有句谚语:"掩盖疾病的人不要期望治愈病症。"没处理的伤口会演变成慢性"疾病"。不过,治好伤口,你就可以继续你的生活了。

我的人生创建意义

有人说过,生活的目标是寻找有目标的生活。这同样适用于意义:生活的意义是寻找有意义的生活。在我 45 岁到 50 岁时,我感觉好像一切都不对。回想起来,我明白我当时正在经历情绪和身份的转换,就如毛虫到蝴蝶的蜕变。唯一的难题是,我的蜕变是发生在一个极其公开透明的玻璃茧蛹里。

同时,我写作的本性让我觉得有必要写日志,好为我超出预想的世界寻求意义。尽管我并不喜欢记日志,但那段时间我给自己强加了一定的自律。我不停地回到"意义"方程,即"绝望=苦难-意义",并问自己:"所有这些迥然不同又无比艰难的经历有什么意义?"

我的人生主题从碎石瓦砾中开始呈现。也许是注定的,我把 26 岁时创办的第一家酒店命名为"凤凰",用以彰显这从灰烬中浴火重生的神鸟再合适不过了,因为我们把一个受妓女喜爱的无名汽车旅馆转型成一个成功(虽然名誉不佳)的摇滚酒店,连戴维·鲍伊、琳达·朗丝黛这样的人都喜爱。我中年的时候是我重生之时。一旦这些搞清楚之后,我明白所有这些乱七八糟的事不只发生在我身上。

为了摆脱一些公司业绩不佳带来的负担,我把我公司的多数股份卖给了一个完美而且充满热情的人(他碰巧是个亿万富翁),现在公司再次迅速发展并与汤普森酒店合作。我更多地投身于第二使命——成为作家和演说家,这和做首席执行官的要求并不搭调。在有两位伴侣同我度过将近20年时光后,我已经平静地成为单身人士。我加深了和朋友的友谊、和家人的关系以及对

自我的理解。作为我送给自己 50 岁生日的礼物,我写了一本名为"死亡边缘"的短篇自传,为我寻找到的意义进行了说明,并与我最亲密的朋友和家人分享。这个重生的过程治愈了我的伤口,帮助我继续前行,使我留下的疤痕更像是战利品。

解析这个方程

绝望=苦难-意义

以下是一些探寻你生命中意义的建议:

重新思考你的假设并与你的"为什么"联系起来。苦难经常发生在新旧思想交替之时。如果我们坚持不再适合我们的观点,又找不到重新定位我们生活的新方式,我们就会痛苦。从令你痛苦的根源去寻找可能的假设,并问自己它们是否依然有效。你能想象一种新的思考方式吗?看看贝瑟尼·汉密尔顿——在一次鲨鱼袭击中失去一只胳膊的青少年冲浪冠军。贝瑟尼遭受了巨大的身体伤害,大多数人都认为她再也不想下海了。但是事故发生后还不到一个月,她就回到她的冲浪板上,用一只胳膊重新冲浪,今天她继续在比赛中获胜。联系你自己的使命,从支撑你的苦难经历中寻找方法来达成你的使命。

找到一种表达自己的方式。对于有些人(右脑思维者)来说,表达自己即是发泄,因为这意味着释放了情绪。对于其他人(左脑思维者)而言,与苦难经历的交锋可能会推出一些为什么会发生这些事的逻辑或原理。不管你属于哪一种,你都可以将苦难转化,并与其意义相联系——发展出一段叙述、故事或者主题,并可使你明白,从长远看来,这种经历是你在人生道路上与

之相匹配的意外收获。你可以写日志,可以参加某种互助团体、宗教仪式,或是收集并展示代表你感受的图像和实物,以此来表达自己。不过要注意,并不是用这些表达继续沉溺于苦难中。要愿意发现一切可能出现的意义。

不要太抽象而忽略了具体。弗兰克尔曾写到,在集中营他感到教导别人很勉强:"重要的不是我们从生活中期望得到什么,而是我们如何回报生活。我们不要再追问生活的意义,而是要把自己想成每日每时被生活质问的对象。我们必须有正确的行为和表现,而不是以语言和苦思作为回答。"

很多人会因一心想着寻找通道尽头的光明而分散了注意力,从而没有看清他们身边的东西。创造一个抽象的意义只会成为另一个干扰。现在生活在向你要求什么?你此刻能否点亮手中抽象的蜡烛来照明,让你和周围人的今天发生一些改变?

我在10年里两次面对"一生一遇"的经济衰退,我每天都在寻找能改善我周围人心理健康状况的办法。仿佛是生活在问我:"当这一切都烟消云散时,我们公司的文化会成为什么样子,在这个时候,我又能做些什么给文化带来生气?"你可以把这种思考应用到你的家庭生活中:"今晚我回家时,我怎样才能以榜样的方式出现?"你能做些什么,好把注意力从坏消息(痛苦)转移并集中到你能控制的事情(意义)上?

描述"崭新的你"。回顾一下你所面对的挑战让你成长了多少。列出5个 形容词,比如有创意、有耐心、有同情心、聪明和适应能力强,来描述经历 苦难之后的你。然后想象这个"崭新的你"在世界上怎样做出贡献去帮助你 成为其他人的榜样。别担心,我不是要求你成为下一个"圣雄"甘地,而是 要说明在艰难时刻萌生的新习惯和行为,会在你前行时支持并强化你的个性。

我还想推荐阅读弗兰克尔最喜爱的书——列夫·托尔斯泰的小说《伊 万·伊里奇之死》,写的是一个人突然知道自己将死,却面临此生已虚度的 事实的故事。尽管伊万只剩下几天的生命,但意识到这一点给他带来了新的 灵感,促使他成为一个"崭新的人"。

当我们找寻不到意义时,我们通常会去寻找刺激或分散注意力。这不是 世界末日,但不要等到只剩几天的时候才去体验有意义的生活。即使你喜欢 多莉·帕顿多过喜欢达赖喇嘛,你心中的美好时光是拉斯韦加斯大道而不是 佛堂,这个方程也都和你有关。意义在任何地方都能找到你,当你和孩子在 公园时或是和同事在午餐交流时,只要你肯打开心扉(和意愿)去呈现自己。 正如尼采所说,衡量我们自己的是我们如何把痛苦或苦难转化为我们生活中 的意义。

第4章 失望=期望-现实

亚伯拉罕·林肯7岁时,他和家人被赶出了他们的住所,他不得不开始 干活来帮助父母维持家计。他9岁时,母亲去世。还是孩子的时候,他的头 部被马踢过,有一次还差一点溺死。纵观他的一生,两次患上疟疾,还得过 梅毒和天花。21岁时,经商失败。23岁时,因竞选州议员而失去工作,还被 法学院拒收。同年,他借钱开始经营另一个生意,但一年后便破产。26岁时, 他订婚后准备结婚,但他的未婚妻却过世了。不久,他唯一的姐姐又死于难 产。林肯一下子跌到了情绪的低谷,卧床6个月不起。

28 岁,他竞选州议会议长失败;33 岁,竞选众议院议员失败;39 岁, 再次竞选众议院议员,再次失败;45 岁,竞选参议院议员失败;47 岁,竞选 党内副总统提名失败;49 岁,再次竞选参议院议员,再次失利。尽管遭受了 所有这些打击,但林肯却在51 岁时当选为美国第16 任总统。

这一生中,林肯写过一些伤感的长诗,其中一篇提到了自杀。与他同时代的人以及大部分历史学家都说他是一个忧郁的人,有些人还认为他饱受沮丧的折磨。他的著作也在表达痛苦、疑惑,还有一点点自卑。但正是这些品

质和他自身的抑郁成了他日后成功的基石。

林肯曾经写道:"我对于失望太习以为常了,所以不会懊恼。"换句话说,就是他对生活有着现实的理解。尽管有大大小小各种悲剧和失望,他还是继续前进。他几乎感觉不到有什么与生俱来的特权。林肯卑微的出身和质朴的自评没有让他放弃对成功的追求,但的确缓和了他的期望。有专家指出,"正是林肯一生对意义的追求"给了他继续前行的动力。

林肯似乎把失望当作了自己勤奋和自律的教训。他的事迹被称为整合而 不是转变。他的一切伟大作为并不是因为消除令他抑郁的难题而得来的,反 而是这些难题驱动他去做一番伟大的事业。他的适应能力和弹性展示了失望 能赋予一个中年人多么坚强的毅力。

20世纪90年代中期,心理学家在美国人和德国人中间进行了一次有关人类发生情绪频率和强度的详尽调查。在包括内疚、孤独、尴尬和伤心等13种不适的情绪中,失望是调查反馈中遥遥领先的、强度最高的情绪。就频率来说,失望紧跟在焦虑和愤怒后面位列第三。也有研究显示,到了中年时期,如果我们现实中所达到的不及我们所期望得到的,失望是最容易出现的情绪。

和其他人相比,林肯可能是以高度建设性和比其他人更积极的方式度过了他的中年危机,因为他已能适应希望落空的动荡和黑暗。这些接踵而至的挫败可以扩大我们对于可能性的觉知和认识,让我们超越自身视野的限制,超越我们的自我觉知——我们到底是怎样的人,以及我们拥有什么。正如英国的讽刺作家兼诗人亚历山大·波普所写:"无所期望的人是有福的,因为他永远不会失望。"

波普的这段话很容易被误解为当事情出错时为逃避找借口。然而林肯是 个极好的例子,他学会放低自己的期望,但又继续去追求自己的抱负、梦想 和目标。下面让我们来探讨失望、期望和现实的真正含义吧。

期望的祝福和诅咒

失望和遗憾住在同一栋楼里,只是比遗憾低一层。遗憾(我们会在下一章继续探讨)的代价会更高,因为它关乎你所作的导致了不理想结果的选择,你的责任或角色造成了问题、损失或悲剧。感到失望意味着你没有得到自己想要的。另一方面,当你仍然觉得你可以影响结果的时候,你就会有挫败感。

目前你生活中有哪些事情是事与愿违的?如果要你界定那是失望还是挫败感,你会选哪一种?失望是承认事情已经过去,所以常伴随着泄气或挫败感。

从每天早上起床那一刻起,我们心中就怀揣各种期望。可能是天气不错这种普通事,可能是更重要的职位晋升的事,也可能是购买了原本期望很高的汽车一周后就懊悔,或者是在度蜜月后感到一阵伤感。而心理学家巴里·施瓦茨在他的著作《选择的悖论》中认为:"我们在控制自己的期望上多下功夫,要比做任何其他事情更能影响我们生活的品质。"这个数学等式非常清楚:你的期望越高,潜在的失望也会越高。

按照这个等式,你有两种方式可以减少自己潜在的失望。要么你降低自己的期望,要么你改变现实,至少是你的现实感。

如果你认为期望高可以助推你的成功,那你基本不会选择第一种方式。 事实上,有很多例子显示出,亚裔青少年往往能在标准考试中得高分,因为 他们的父母给他们设定了很高的期望。

一些研究人员相信,"失望效应"是让那些期望过高的人没有作好准备或者有所缓冲来面对失望,因此当他们经历失望时会不知道怎么应对。那些能预测生活中最糟糕一面的人知道,提高期望值会带来潜在的失望,因此他们会降低自己的期望。另外有些人则认为,因为担心会失望而躲避从而弃绝多姿多彩的生活并不健康。

很明显,这个等式在你试图设定期望时给了你一个缓冲。你的期望是给你打气还是让你泄气呢?

这样我们就可以给"现实"下个定义了,它可是这个方程舞台上的一个重要角色,但是很少有人提及。现实是你所造就的,所以它可以是这个方程里决定性的变量。奥运选手拿到一枚银牌比拿到一枚铜牌要更不开心。为什么呢?因为很多银牌获得者都期望得到一枚金牌(往上和他们差一点就可以获得金牌的选手相比),而很多铜牌获得者原本不太确定能获得奖牌(往下和那些空手而归的选手相比),这个例子再次证明期望直接影响幸福感。

倘若这些选手能重新设定他们对于结果的情绪反应呢?为了理解这个方程,让我们再进一步了解我们认为的现实吧。

变化会发生

社会科学家亚利克斯·米克洛斯研究过人们对经历的感知质量,换句话说,就是人们对已经发生的事情的现实感受。他提出人们是根据"三个差距"来建立对于满足感的感知水平:你拥有的和你想要的之间的差距("我想要美丽的绿草坪")、你拥有的和你认为其他人拥有的之间的差距("邻居家的草坪上草更绿"),以及你现在拥有的和你曾经拥有的最好经历的之间的差距("我不喜欢现在的草坪,我还是想念以前的")。我还会加上第四个:你拥有的和你觉得你应得的之间的差距("我已经很努力地在养护草坪了")。

关于这些差距的一个问题是,现代社会倾向于以"快乐跑步机"的方式生活。我们适应快乐和我们的处境,一旦我们习惯了,就开始从生活中期望得到更多。我把这个称为"重力效应"。当初"让我们生命之船漂浮"的事物,不管是我们喜欢的度假胜地,还是从我们办公室向外看到的海湾景色,都随着时间的推移而被我们渐渐忘却。很多时候,就是这种对期望的提升和

对已拥有一切的满意度下降、导致了米克洛斯模型里更大的差距。

相对于其他,我们也降低了对现实的定义。H·L·门肯曾经说过:"财富就是你的收入至少要比你的连襟多100美元。"我明白了。在每次参加斯坦福大学商学院校友会之前,我总是要让自己振作起来,因为和那些当过投资银行家和风险投资家的富有的、已经提前退休的同学相比,我感到自己是个不成功的人。我知道这些聚会会引起我一些失落感,所以现在我再参加同学会,会提前给自己准备"现状核实"的内容,并更加深入地探究我现在对"财富"的定义。你是如何定义财富的?财富是你的年收入,还是你个人资产表上的数字后面有多少个零?或者,财富是时间、亲情、自由上的富有?

在过去的几年里,你经历过"现实的膨胀"吗?如果你停止向篱笆外面看,将会发生什么呢?"永远不要把你的内在(期望)和其他人的外在(现实)作比较",我很喜欢这则谚语,因为我们从来不会真正知道邻居或者其他人的境况。我们只能做出一些导致我们感觉不如人的设想。

我相信解析这个方程的秘诀是,要认识到我们并不一定要抑制我们的期望,而是要抑制让我们在事与愿违时感到极度失望的"理所应得"的态度。当我们愿意做出调整来接受事实时,当我们停止对生活应该怎样的妄想时,改变就会发生。在经济走下坡路时,你已经改变自己对收入、退休、未来的教育、职业前景,或者你想住的地方的期望了吗?你能假设这种改变可能是一去不复返的吗?这些期望是否会让你感觉舒服一些?

物理学家史蒂芬·霍金在 21 岁的时候被诊断患了肌萎缩侧索硬化症,这是一种多年累积的神经性肌肉受损症,这个疾病几乎让他全身瘫痪。但这并没有阻止他在理论物理方面取得令人惊奇的发现,并没有阻止他成为世界上最知名的科学家。作为患了肌萎缩侧索硬化症(也被称为ALS)而存活得最久的人之一,他说道:"集中注意力于不会因你的残疾而妨碍你成功的事

业。不要为残疾所影响到的事情而懊悔。"

应对失望的方法之一是,在最初试图改变某些事情的结果时保持乐观,然后随着时间的推移,一旦力有不逮就调低期望来振作精神,以对抗潜在的负面结果。荷兰的一项实验证明,作为一种应对机制,只有当一个特定结果很重要的时候,人们才会降低他们的期望。而且越接近那个结果,人们越会降低期望。当我们在等待第二次面试通知,或者第二次约会的电话铃响起的时候,我们都曾这样管理过焦虑。只要我们不把期望降到对老板或异性朋友感到不屑,这就是健康的态度。任何觉得专注于结果就能改变它的人都需要认真地审视现实。

另一种应对机制是稀释现实的重要性。有些时候你必须问自己,这个结果对你来说究竟有多重要。失望有时候只是像被蚊子叮过一样,20分钟后就可以忘记了。另一方面,当你在奥运会100米蛙泳比赛中因为0.01秒的差距而屈居第二名时,就可能像被蜜蜂蜇了一样。你的期望是第一名,现实却是第二名,而且当时你没有时间去降低你的期望。

亚军有那么差吗?你越是朝着一个目标努力,就越是会觉得你理应得到它,但是如果你能修正对结果的看法,就可能从中获得宝贵的价值。这些时候,你的朋友与家人能够帮助你看清你当下的处境和身边发生的事情。

你的现实落空了吗?

1999年,我们公司在加州美丽的1号公路上建了一处奢华的野营地——卡斯塔罗纳。那个占地大约240英亩的小区多少有点儿实验性质,小区周围环绕着数千英亩的海岸原始荒野(甚至"奢华的野营"这个有点儿矛盾的词组都体现了这地方的原始风味)。我们花费了近4年的时间才正式营业,期间扫除了一系列的障碍:审批手续的地方政治因素、与加利福尼亚海

岸委员会商讨设计方案、因冬季厄尔尼诺创纪录的暴风雨天气而延后交工, 以及为这个不平常项目融资的困难。

我对于卡斯塔罗纳项目深有好感。施工期间我在一个有历史意义的灯塔旁边租下一间小屋住了半年。虽然我在鹰级童子军的岁月有过睡地板的丰富经验,但我很快就接受了卡斯塔罗纳"轻松野营"的设计理念。谁会不喜欢这样的点子呢?待在一个像狩猎旅行用的小帐篷里,配有加热的床垫、羽绒被、绣有薰衣草小枝的枕头,还有毛茸茸的浴衣,可以穿着走到邻近的浴室,内有加热、光滑的水泥地板和生着火的壁炉。在正式开始营业后几周,《今日美国》就把卡斯塔罗纳项目列为头版新闻,宣称这将是未来新一代的野营方式。媒体和游客开始蜂拥而至,但也只是开始的时候。

不幸的是,由于许多因素,部分是操作性的问题,部分与限制我们为顾客提供服务的严格开发条例相关,部分是因为挑选合作伙伴不当,这一切因素在对开业的过高期望下导致了一开始资金就运转困难。然后旧金山湾区互联网泡沫破裂了,这又使我们失去了所有公司让员工在上班日来静修的生意。接下来我们最大的合作伙伴要求赔本卖掉卡斯塔罗纳,其所得仅仅是我们投入的一小部分。因为我的公司无法买下这些资产,另一个房地产投资商买下了卡斯塔罗纳。我们就这样很快出局了。

要向员工告别真是有点儿令人心痛。我过了好几个月才能重新开始经营。 我心里满是失望,部分是因为在这个项目中投入了这么多的心血和汗水,我 觉得理应成功。我的朋友和家人知道他们无法改变我方程里的"期望",便转 而试图帮助我重新审视自己的现实感受。帮我建设卡斯塔罗纳的一位朋友寄 给我三个不同尺寸的透明玻璃杯子,并附了一张字条,提醒我大部分人会把 手中的杯子视为半空,或视为半满,但是我雄心勃勃的乐观却倾向于去问: "为什么我不能有一个更大的杯子呢?" 另一张字条来自曾参与卡斯塔罗纳家庭游的一位朋友。他在字条上面写道:"奇普,我知道失去卡斯塔罗纳就像失去了一位家庭成员,但是要知道在湾区许多家庭都很幸运,因为你的远见卓识创造了一个奇妙的地方。永远不要忘记这一点。"这些充满支持的现实让我把原以为卡斯塔罗纳是一个财务和专业上的失败,重新认定为一个创新的实验,后来又转变成一个丰富的家庭传统。随着时间的治愈,我的失望逐渐转换成一种我能孕育、促成并保留下这么一个让人大开眼界的想法的骄傲,这是我宝贵的遗产。

所以当你还沉浸在失望中,不再能改变期望时,扪心自问你定义的现实 是否真的对你有用,也许你应该修改对"现实"的定义去改变这个方程了。

解析这个方程

失望=期望-现实

问问你自己:"我是感到挫折,还是失望?"我知道当我得不到自己想要的东西时,我会在进入到失望的大陆前,先在挫折的小岛上再待些时间。从自己是否对结果仍能产生影响的感觉,你就能区别这两种情绪的不同。如果你感到受挫折,那就把这个能量转变为你需要的决心。挫折可以作为带来更好结果的短暂桥梁。那也许意味着在学年论文没能取得好成绩后,加紧准备期末考。别太早坠入失望的心境。但是如果结局已定,你仍感到挫折,那就要把炙热的情绪转换为失望,因为那种情绪很快会消失。如果你正经历失望,那就赶快抚慰自己的伤口,继续前进吧。一定要记住:一个情绪的价值与它要达到的目标有关。挫折推动你前进,失望却使你退却。

等待结果时抑制你的期望。如果说对于失望感的许多研究有一条很清晰

的结论,那便是期望和失望是反比的关系:前者越高,后者增长的可能性会越大。关键是要弄清楚什么时候去抑制自己的期望。但是不要过早去做,当你冒险创造出自我实现的预言时,即消极地影响自己的表现,会让自己出局,那就真的创造出了自己所预期的失望。这主要与放弃自己不能掌控的事情和知道自己何时不再有能力去影响结果有关。

从股市里吸取教训。这些年来,我向许多曾共事的人不断重复这个观点:"失望是没有好好管理期望的结果。"如果你要发布令人失望的消息,那就越快越好。股票交易所的上市公司通过艰辛的过程学习到这一点,因为当股票分析师们得不到任何关于季度盈利的利好信息,从而感到失望时,他们会倾向于大幅调低股票价格,好作为意外盈利报告的惩罚。如果你没有对即将来临的失望提出适当的警告,你对你的老板或者配偶的"股票价格"是否也有过类似的打击呢?在管理期望方面要积极主动哦。

问问自己:"在我一生中,这个失望的结局到底有多重要,我又能从中学习到什么?"有时,失望像是扔向你的一块巨大、沉重又让人难受的毛毯。记住我们在第2章学习的:情绪是瞬时的。你要自己决定要不要调配那杯自己喝的苦酒。亚伯拉罕·林肯一生经历过各种形式的失望打击,其中许多影响了他的生活和事业,但是他从这些经历中吸取经验教训,这些经历又帮助他成为一个优秀的政治家和善于体恤他人的人。

最后我们还能从史蒂芬·霍金关于期望的评论中有所启发。这是他被诊断出患有肌萎缩侧索硬化症时提到的:"当我 21 岁时,我的期望值跌为零。因此以后的每一件事对于我都是奖励。"你怎样才能拥有这样的思想转变,让你的杯子不再是半空或者半满了呢?能够拥有一个杯子就已经令人高兴了,对不对?