

《斯多葛挑战：哲学家的坚韧指南》

献给洛雷塔 · 洛布(Loretta Loeb) 感谢她教会了我如此多关于勇气和善良的品质

前言

机场的一天

我当时正在美国上空飞行，需要在芝加哥转机。原本要载我回家的飞机因为天气延误了。当它最终抵达时，我们被要求登机，但刚刚坐好，我们又被要求下机。他们告诉我们，飞机的货舱门工作不正常。在航站楼里坐了十五分钟后，我们被要求重新登机，我们很高兴地照做了。

十分钟后空乘人员又宣布了一次。地勤人员成功地关闭了货舱门，但后来有人意识到有一个行李箱没有装上飞机。他们打开门把它放进去，但随后无法再次关闭门。换句话说，小问题变成了大问题。乘务员再次要求我们下机。

在航站楼里，登机口代理说他们会为我们安排另一架飞机，但不久后他宣布由于时间太晚，要到早上才会有飞机可用。乘客们发出了一阵抱怨声。他代表航空公司向我们保证会让我们住在附近的酒店，费用由公司承担，这个保证引来了更多的抱怨声。我必须承认，我也是抱怨者中的一员，但随后我意识到发生了什么：Stoic诸神为了我而安排了这个事件，作为一种挑战。“游戏开始！”我对空气说道。

我这样做是因为经验告诉我，通过将这个挫折视为挑战——更确切地说，假设Stoic诸神是在测试我的韧性和机智而给出这个挫折——我可以同时减少遭遇挫折的情感成本并增加找到解决办法的机会。不过，在这个时候，需要一些解释。

首先，我不是某个神秘宗教教派的成员。我是一个古代哲学的现代追随者。更确切地说，我是一个实践的Stoic，意思是选择按照两千年前Stoic哲学家Marcus Aurelius、Seneca和Epictetus等人所设计的生活策略来过我的21世纪生活。

我不是唯一做出这个选择的人。越来越多的人意识到他们缺乏古代哲学家所说的生活哲学。这样的哲学告诉你生活中什么值得拥有，并为你提供获得它的策略。如果你试图在没有生活哲学的情况下生活，你会发现自己在即兴发挥中度过每一天。结果是，你的日常努力可能是随意的，你的生活可能被浪费了。多么遗憾！

重要的是要认识到，斯多葛主义不是一种宗教：它主要关注的不是我们的来世，而是我们在地球上度过的时光。话虽如此，我应该补充说，斯多葛主义与许多宗教兼容，包括基督教和伊斯兰教。但这里需要另一个澄清。上面，我提到了“斯多葛诸神”。我并不相信这些神真的存在，无论是作为物理存在还是“精神”存在。对我来说，它们是虚构的实体。通过祈求它们，我可以将对许多人来说只是不幸挫折的事情转化为一种心理游戏。这样做让我能够在面对挫折时不会感到沮丧、愤怒或绝望。

那些不喜欢将想象中的神作为心理策略一部分的人，可以改为祈求想象中的教练或老师；心理效果是等同的。而那些确实相信上帝的人可以假设手头的挫折是上帝计划的一部分——或者如果他们是穆斯林，则是真主计划的一部分——正如许多基督徒和穆斯林已经在做的那样。在接下来的内容中，我将更多地谈论斯多葛测试心理游戏及其背后的心理学研究，并就如何最好地玩这个游戏给出建议，但首先让我完成我的机场故事。



images

我们得到了酒店代金券

我们得到了酒店代金券，被告知等候班车。我们随后登上班车，很快到达了目的地。在接待台排队等候后，我被分配了一个房间，然后前往我想象中最多只能睡四个小时的地方。结果发现，我的房间离大堂需要走很长一段路并乘电梯，当我打开门时，我看到房间一片混乱。

如果我不是斯多葛主义者，此时我会爆发出义愤填膺的怒火：这有多愚蠢？他们怎么敢这样？但通过将此视为斯多葛诸神挑战的一部分，我有了相当不同的想法：多么巧妙的转折！我没有预见到这一点。干得好，斯多葛诸神！我沿着原路返回前台，向办事员解释了情况。

如果我对他发怒，包括办事员在内的每个人都会理解。但发怒值得付出这个代价吗？显然不值得，如果我重视的是我的平静。将办事员不是看作恶意的人，而仅仅是斯多葛诸神为我设计的这个挑战中的配角，这也帮助我保持冷静。

办事员给了我另一个房间的钥匙，他向我保证这个房间“应该是干净的”。这个预测结果是正确的。我尽可能地睡了一觉，一大早就下楼登上载我们回机场的班车。车上主要是我那趟被取消航班的乘客，他们在车程中互相比较对航空公司、机场和酒店的抱怨，试图超越彼此。看着这一切，我感到幸运，没有分享他们不满的心态。

我反思我们21世纪的人类是多么被宠坏的孩子。我们坐在恒温的巴士里，前往恒温的机场，这样我们就可以乘坐恒温的飞机穿越全国。如果我们在那趟航班上感到口渴，会有人为我们带来我们选择的饮料，如果航班足够长，会有人为我们提供食物。如果我们需要大便，过道旁就有一个冲水马桶。不要忘记，这个马桶很可能还有厕纸。

我想知道，美国先驱者会如何看待我们？他们在一生中可能会穿越全国，但他们的旅程会涉及马车、数周的不适，也许还会遇到（可以理解的）敌对的美洲原住民。是的，那些马车上的座位会比现代飞机座位更宽敞，但许多先驱者会选择步行而不是乘坐。这些步行者可能想避免给他们已经超负荷的马车增加任何额外的负担。或者他们可能只是更喜欢步行，而不是被马车颠簸的行程摇晃。毕竟，在那时，既没有超级高速公路；实际上，在许多地方甚至连车辙路都几乎没有。哦，不要忘记，在这个长达数周的旅程中，既没有厕所也没有厕纸！我们现代飞行者所经历的，即使有我们最近的挫折，对他们来说也是一个奇迹。然而我们在这里，抱怨我们的不适和生活的不公平。

我们的替换飞机起飞和降落都没有进一步的意外。在我的家庭机场，我发现我的车还在我停放的地方——呼！——开车回家没有遇到任何比喻或字面意思的路障。到家后，我得出结论测试结束了，所以我给自己的表现打分。我认为，尽管面对各种挑衅，我在保持冷静和镇定方面做得相当好。因此我感到胜利。“为我记上一笔，”我对没有特定对象的人说。我认为，我的同行乘客不太可能从我们的困境中带着这种乐观态度走出来。我在许多场合使用了这种挫折应对策略，都有类似的结果。



images

斯多葛测试策略

对我们许多人来说，当我们得不到想要的东西时，变得沮丧或愤怒是自然的反应——愤怒就是我们的本能。幸运的是，存在另一种回应方式。它既容易使用，又非常有效。我称之为**斯多葛测试策略**：当面临挫折时，我们应该将其视为对我们韧性和机智的考验，就像我说过的那样，是由想象中的斯多葛诸神设计和管理的。他们向我们投掷这些变化球的目标不是让我们的日子变得更艰难，而是变得更美好。我意识到，这个说法是矛盾的，但请相信在接下来的页面中，我会解释为什么我们应该为以这种方式被测试而感激。

正如其名所示，斯多葛测试策略是由古代斯多葛派发明的。是的，斯多葛派是哲学家，但在古代世界，哲学家身兼多职。除了做我们今天认为的哲学工作外，他们还研究物理学、生物学、数学、逻辑学和心理学。他们对这些领域的贡献都很重要，但斯多葛派对心理学的贡献尤其令人印象深刻；实际上，斯多葛测试策略基于他们对一种现象的理解，这种现象被现代心理学家重新发现，并将其称为**框架效应**：我们如何在心理上描述一个情况对我们如何情感回应它有着深远的影响。

斯多葛派意识到，我们在如何框架我们经历的情况方面有相当大的灵活性。更精确地说，他们发现，通过将挫折视为对我们品格的测试，我们可以戏剧性地改变我们对它们的情感回应。特别是，我们可以培养保持冷静的能力，即使面对非常重大的挫折，这反过来可以对我们的生活质量产生戏剧性的影响。

我应该补充的是，许多人对斯多葛派有错误的认知。他们认为斯多葛派是没有情感的存在，其主要目标是站在那里严肃地承受生活抛给他们的任何东西，但事实并非如此。他们的目标不是驱逐**情感**，而是最小化他们经历的**负面情感**的数量——如挫折感、愤怒、悲伤和嫉妒等。他们对体验**积极情感**没有意见，包括愉悦甚至快乐。

我们应该将斯多葛派视为不是严肃的个体，而是拥有深刻能力将生活事件积极化的永恒乐观主义者。在遭受挫折时，他们可能不会体验挫折感和愤怒，而是在成功应对挫折带来的挑战时体验不少的满足感。

此时，很容易将斯多葛派描述为有耐心的人，他们确实如此，但需要一个警告。从某种意义上说，**有耐心**的人是能够无怨地承受挫折的人。然而，这不是斯多葛派所做的。他们的目标不是在**遭受挫折**时保持冷静，而是经历挫折而不因此**遭受痛苦**。这是一个重要的区别。



images

二十一世纪斯多葛主义

这本书是可能被认为是二十一世纪斯多葛主义的练习。在这些页面中，我将一世纪斯多葛哲学家给出的建议与二十世纪末心理学家进行的研究相融合。学术界的一些人会因为我以这种方式干涉古典斯多葛主义而怨恨我。他们将斯多葛主义视为无价的古代文物——作为应该保存在密封盒子中的东西，可以看到但不能触摸。相比之下，我将斯多葛主义视为一种工具，虽然由于时间的流逝需要磨炼，但不仅仍然有用，而且可以对现代生活产生深刻的有益影响。

我应该补充的是，古代斯多葛派可能不会反对我对他们的教义的“更新”。塞涅卡特别会赞成。毕竟，是他宣称：“我不会将自己束缚于某个特定的斯多葛大师。我也有权形成意见。”我不声称拥有塞涅卡所拥有的深刻斯多葛洞察力，但我确实拥有他所缺乏的东西——即心理学家阿莫斯·特沃斯基(Amos Tversky)和丹尼尔·卡纳曼(Daniel Kahneman)等人对人类思维运作的洞察。在我探索和解释处理挫折的斯多葛测试策略时，我运用了这些洞察。

我首先描述我们容易遭受的各种挫折，以及我们通常对它们的回应方式。虽然许多人变得挫败、愤怒、焦虑，甚至沮丧，但其他人却能泰然处之。他们是如何做到的？我们能效仿他们吗？

然后我探索挫折的心理学：为什么它们会以这种方式在情感上影响我们？我继续展示，不是仅仅将挫折视为不幸的经历，我们如何可以将它们重新框架为对我们韧性和聪明才智的测试。这样做可以对我们如何回应它们产生深远的影响。我们可能惊讶地发现，我们不是体验愤怒和焦虑的混合，而是热情地迎接挫折带来的挑战。

最后，我展示了使用斯多葛测试策略如何不仅帮助我们的日子过得更好，还可以帮助我们过上美好的生活——当到了从这个世界退出的时候，还能有一个好的死亡。

第一部分



images

应对生活的挑战

第一章

挫折

当事情变糟时

有时候你的生活进展得很顺利——甚至堪称完美——然后突然之间，一个障碍就出现了。这可能发生在工作中、娱乐时、在家里，或者像我在机场遇到的挫折一样，发生在旅行途中。你为自己制定的计划无法再执行下去，所以你必须想出一个新的计划。

在典型的一天中，你可能会遇到任何数量的挫折。你可能会撞到脚趾或烧焦了早餐时制作的吐司。你可能在没有雨伞的情况下被雨淋到，或者发现自己被困在交通堵塞中导致上班迟到。但这些都是轻微的挫折，仅仅是麻烦，是日常生活中的小插曲。患流感是一个更严重的挫折，特别是如果它破坏了你接下来几天的计划。意外失业几乎肯定算作重大挫折，因为它会迫使你改变未来几个月的许多计划。不过，这些挫折都很容易被超越，比如配偶的死亡、发现自己患有致命疾病，或者因为没有犯过的罪行而被监禁——或者因为你确实犯过的罪行。

你可能认为你的死亡算作重大挫折，但是否如此取决于你死后发生什么。假设死后没有生命。那么你的死亡可能对你的幸存者来说算作挫折，但对你而言不是。毕竟，在没有来世的情况下，死亡不需要你改变任何计划；相反，它意味着规划的结束，句号。

然而，如果有来世，死亡可能算作挫折。如果轮回是真的，你可能作为一个人回来，在这种情况下，你的死亡意味着另一生要应对挫折，这本身可能被理解为重大挫折。如果你不是作为人回来，而是作为，比如说，蚊子回来，你将面临一系列全新的挑战——尽管你可能没有足够的脑力将它们视为挫折。

然而，假设死后生活不涉及转世到另一个身体，而是作为你自己继续存在。如果你在地狱度过来世，那么你的死亡将代表可以想象的最大挫折。如果你在天堂度过，你的死亡将代表的不是挫折而是重大进步——可以说是一个前进——因为它涉及向无限更可取的存在的转换。

不过，不清楚你是否会在天堂永远快乐。问题是当你去那里时，你会带着你的个性——包括很可能的一种倾向，即把你拥有的任何东西视为理所当然。不久之后，你就会开始将天堂的完美视为理所当然，因此它将不再让你感到愉悦。也许上帝，以其无限智慧，会让你在天堂经历轻微的挫折，只是为了防止你被宠坏。

同样，撒旦——如果他存在的话——可能意识到一个可能出现挫折的地狱比一个不可能出现挫折的地狱更加地狱般。因此他会采取措施防止被诅咒者认为他们的处境毫无希望。特别是，他可能定期允许他们经历一线希望，只是为了随后通过残酷地扑灭它来给他们造成挫折。



images

有时是自然让你遭受挫折

一只鹿可能跑到你的汽车路径上，导致你的车全损。或者一场风暴可能让你一周没有电力。在那段时间里，你会发现你在多大程度上将电力的存在视为理所当然，在电力恢复后，如果你注意的话，你可能会发现你需要多么短的时间就会再次开始将其视为理所当然。

不过，在大多数情况下，阻碍你进步的不是自然；而是其他人。他们经常这样做并不打算伤害你。例如，一个不称职的服务员可能会搞错你的订单。或者一个司机可能急转弯以避开一只鹿，从而避免了自己的挫折，但导致你也急转弯并随后撞车，从而在经济上甚至可能在医疗上让你遭受挫折。

在其他情况下，有人故意让你遭受挫折。为了惩罚他十几岁的女儿成绩不好，一位父亲可能取消她一个月的驾驶权限。对她来说，这可能看起来像是可以想象的最严重挫折之一。同样，有人可能通过扒窃你的口袋来让你遭受挫折。有可能他扒窃是因为他的钱在毒品交易中被偷了，在这种情况下，对你来说算作挫折的事情对他来说将算作挫折的解决方法。顺便说一下，这样的案例表明挫折可以传染，就像疾病一样。最后，纯粹的恶意可能导致某人让另一个人遭受挫折：当你还是孩子时，你可能剥夺了兄弟姐妹心爱的玩具，只是为了有看着他哭泣的快感。

当你因为某人让你遭受挫折而生气时，记住这一点是有帮助的：尽管其他人对你经历的许多挫折负责，但你同样对他们的许多挫折负责。是的，你觉得他们讨厌，但也许，只是也许，他们也觉得你讨厌。特别是，他们可能对你如此容易被激怒而感到恼火。这个事实很容易被遗忘，因为你更敏锐地意识到别人给你造成的问题，而不是你给他们造成的问题。成熟的一个标志是意识到你，无论是有意还是无意地，在多大程度上让周围的人生活困难。因此，你应该记住塞内加(Seneca)的话：“我们是生活在坏人中间的坏人；只有一件事能让我们平静——我们必须同意对彼此宽容一些。”

另一件需要记住的事情是，关于你所经历的挫折，如果你列出一份给你造成挫折的人员名单，你必须把自己也列在其中，可能还会排在首位。你所经历的许多挫折都是你计划不周的结果。你的汽车没油了，因为在出发旅行前你没有检查油表。或者也许你在假期最后一天睡过头，错过了回家的航班，因为你忘记设置闹钟。在其他情况下，你可能会因为做出的错误选择而受挫。例如，你可能会患上带状疱疹，因为你拒绝接种疫苗。



images

挫折与欲望是相互关联的

某件事是否算作挫折取决于一个人想要什么，挫折的严重程度取决于他有多想要它。对很多人来说，感冒只是一个小烦恼，但对一个训练多年准备参加奥运会的马拉松运动员来说，在比赛前一天感冒就算是一个重大挫折。同样地，如果你在六岁时失去两颗门牙，你很可能不会将其视为挫折，而是视为成长仪式，以及从牙仙那里获得奖励的机会。但如果在婚礼当天早上失去门牙，你几乎肯定会将其视为一场灾难。

由于挫折与欲望之间的联系，如果一个人无法体验欲望，那么什么都不会算作挫折。相反，对于一个事事都要求完美的人来说，挫折将是日常发生的事情，这可能是一种非常不快乐的存在。此外，有着不寻常欲望的人将面临不寻常的挫折。大多数溺水的人如果有好心人将他们从水中救起都会心存感激，但对于试图自杀的人来说，这就算作挫折。

正如我所建议的，你经历多少挫折取决于你拥有多少先见之明。一个粗心大意的人的日子可能充满了他未能预料到的障碍，结果，他很可能发现生活既令人沮丧又不公平。如果他不是如此粗心，他就会理解自己不幸的原因。

相比之下，深思熟虑的人通过学习世界如何运作并利用这种知识来规划他们的活动，从而将他们经历的挫折数量降到最低。然而，无论他们多么仔细地规划未来，生活偶尔还是会给他们一个挫折：他们刚加满油、最近刚保养过的混合动力汽车的计算机可能会出现故障，从而在高速公路的交通高峰期让车辆停下来。

如果你在阅读这些文字，你无疑是一个深思熟虑的个体，会花时间和精力提前思考，以防止可预见的挫折。但你是否也花时间和精力制定了一个策略，来最大限度地减少不可预见的挫折对你造成的情感伤害？你应该这样做，因为当你计算遭受挫折给你带来的成本时，你会经常发现到目前为止最大的成本是挫折引发的情感痛苦。

通过监控挫折对你生活的影响，你可以获得关于挫折的重要洞察。尝试写挫折日记，记录你经历的挫折、它们的来源、重要性以及你对它们的反应。这样做会让你意识到挫折在多大程度上带来双重成本。第一种可能被描述为它们的身体成本。如果你的汽车在高速公路上抛锚，你将在身体上必须做很多事情，包括花钱，来处理这个挫折。同样，如果你的医生告诉你患有癌症，你接受的治疗在疾病和不适方面会有身体成本。

但除了这些身体成本之外，还会有情感成本。汽车抛锚可能会让你非常愤怒，癌症诊断可能会让你深深悲伤。不仅如此，在许多情况下，挫折的情感成本远大于身体成本。如果你能减少挫折的情感成本甚至完全消除它，那不是很好吗？事实证明你可以做到，通过使用斯多葛测试策略。



images

我们可以从中学到很多

通过研究其他人对挫折的反应，我们可以学到很多。人们愿意分享他们的挫折故事促进了这种研究。有时仅仅是打招呼——“最近怎么样？”——就会引发一个故事。同样，你向朋友提到你的热水器漏水可能会引出一个相应的挫折故事：“我的也是，去年。”

人们也倾向于用更严重的挫折故事来超越我们与他们分享的任何挫折故事。当我们告诉他们我们在一家餐厅吃饭后生病时，他们可能会通过详细地告诉我们他们在墨西哥提华纳的一个玉米卷摊位吃饭后病了三天的经历来回应。还有一些人不只是提及他们经历过的挫折，而是几乎专门谈论这些挫折，在这个过程中，他们重新激活了那些挫折在他们身上引发的愤怒。不用说，这样的人不是最令人愉快的伙伴。不过，当你遇到他们时，你应该密切关注。你有时也像他们那样回应挫折吗？如果是这样，你有办法克服这种倾向吗？如果你能做到，你的日子会进行得更顺利，结果你可能会发现你前所未有的享受着你的生活。

有时我们分享挫折故事是作为一种公共服务。我们希望通过告诉别人我们的挫折，可以警告他们可能遇到的障碍。通过告诉人们我们如何应对挫折，如果他们尽管有我们的警告，仍然遭遇挫折，我们可以帮助他们处理。在其他情况下，告诉我们挫折的人希望得到我们的帮助：比如那个告诉我们她的钱包被抢，没有现金、信用卡或身份证件的陌生人。在另外一些情况下，有人会告诉我们挫折故事，希望我们与他们一起对抗导致那次挫折的社会不公。

人们也会讲述挫折故事，试图让我们对他们面对挫折时的韧性和找到解决方案的聪明才智印象深刻。其他人讲述挫折故事的动机恰恰相反：他们寻求的不是我们的赞赏而是同情。特别是，他们可能希望我们向他们保证，他们经历挫折不是他们的错——应该归咎于这个不公平的世界。



images

观看他人遭受挫折

观看他人遭受挫折可能是令人愉快的回报——如果我们认为他们理应遭受挫折的话。比如说，假设你那个滥用职权的老板被他的上司立即解雇了。终于正义了！观看人们克服挫折也可能很有趣。这是人们对观赏性体育运动感兴趣的原因之一。我们喜欢看到我们支持的队伍给对手造成挫折。在棒球中，击球手被三振出局，球员受伤，比赛失利。我们也喜欢看我们支持的队伍以英勇的方式从他们经历的挫折中恢复过来。从体育运动中移除挫折，它们就会变得像看人割草一样无聊。

当我们不看体育比赛时，我们可能会花时间读小说。我们对文学的兴趣部分也可以用我们对挫折的迷恋来解释。小说充满了挫折，这是有充分理由的。如果一部小说中两个角色第一次见面就相爱，结婚，从不争吵，然后幸福地生活下去，那将是商业上的失败。作者们意识到这一点，因此故意让角色面对障碍。结果，他们角色的关系进展不顺利：心碎了。他们的生活也充满了戏剧性：他们可能患病或成为犯罪的受害者。电影也适用同样的规则。

大多数人不会尝试写短篇故事、小说或剧本，认为这需要他们缺乏的创造力。但让他们描述最近的挫折，你可能会激发他们的创造力。他们可能会在挫折故事中添加元素和角色，试图让挫折听起来不那么可预见，更具挑战性。通过这样做，他们让自己对挫折的解决方案显得更加令人惊叹——或者如果他们未能找到解决方案，他们让失败更容易理解。

我们的创造力流动的另一个时刻是睡觉时。我们梦到奇怪的事情，有好有坏，让坏梦变坏的一个因素就是我们在梦中经历的挫折。我们可能无法找到需要的东西，被阻止见需要见的人，或者无法做需要做的事情，比如向处于迫在眉睫危险中的亲人大声警告。一个梦可能包含一连串的挫折：就在我们认为找到了一个解决方案时，另一个挫折阻止我们实施那个解决方案。该死！当我们梦中的自己最终得出结论认为挫折是不可克服的——假设一直阻挡我们穿过树林路径的龙已经把它的爬虫爪子放在我们身上——我们往往会醒来作为回应。这样做时，我们很可能会感到有必要与朋友和亲戚分享我们梦境世界的挫折。

我们醒着时经历的挫折不能同样简单地通过睁开眼睛来消除。因此，重要的是我们要制定有效的策略来处理它们。不幸的是，许多人采用的策略不仅无效，而且适得其反。它导致他们首先感到沮丧，然后愤怒，这大大增加了挫折对他们造成的伤害。

第二章

愤怒问题

不同的人以不同的方式应对挫折。有些人对挫折相当敏感：即使是轻微的挫折也会对他们的情绪状态产生重大影响，经历挫折后，他们不会快速恢复。他们可能感到无法找到挫折的解决方案，或者他们可能扮演受害者的角色，向任何愿意听的人抱怨他们以这种方式遭受挫折是多么不公平。他们可能继续争论说，由于他们的受害，他们不应该想出解决方案；应该由别人为他们做这件事。

然而，我们大多数人都比这更坚强。我们对经历的挫折的反应不是感到无助和失败，而是感到沮丧。在许多情况下，这种反应是无意识的：我们面对挫折时选择沮丧，就像花粉症患者在空气中花粉时选择打喷嚏一样，都不是我们的选择。这就是我们的反应。

然而，打喷嚏和感到沮丧之间有一个重要区别。打喷嚏会清除刺激我们鼻窦的任何东西，从而让我们感觉更好。另一方面，感到沮丧往往会引起愤怒。这是不幸的，因为愤怒与幸福不相容；实际上，愤怒可以被认为是反快乐。因此，对挫折做出沮丧的反应只会让事情变得更糟。

不幸的是，我们所体验的任何愤怒都可能具有传染性。这是因为我们经常将挫折引发的愤怒指向某个人，当我们向那个人表达愤怒时，他或她很可能以同样的愤怒回应我们。在其他情况下，我们不是与让我们愤怒的人分享愤怒，而是与一个无辜的旁观者分享。我们这样做部分是因为我们寻求验证我们的愤怒：我们希望这个人向我们保证我们有充分的理由愤怒。更好的是，我们希望这个人同情我们。*commiserate*（同情）这个词来自拉丁语*commiseratus*，而这又源于*com*（意思是“与”）和*miser*（意思是“痛苦”）。换句话说，我们希望他们也变得愤怒，这样他们就可以分享我们的痛苦。当然，如果一个人对某事愤怒是愚蠢的，那么两个人这样做就是双倍愚蠢，特别是如果第二个人并没有直接受到让第一个人愤怒的任何事情的影响。

沿着这些思路，假设在我经历挫折后，一位朋友告诉我她对此感到难过。也许她并不是真的感到难过——她想说的只是她希望我没有遇到挫折。这种行为是完全可以理解的。然而，假设她真的确实感到难过；特别假设她对我遭受挫折感到愤怒或悲伤。这是像我这样的斯多葛主义者最不希望看到的事情。我可能会向朋友寻求建议，以找到挫折的解决方案，但我永远不会要求——或期望——朋友对我遭受挫折感到愤怒或悲伤。这种同情将一个人的挫折变成了两个人的挫折，而无助于第一个人克服挫折。换句话说，这只会让事情变得更糟。



images

当我们变得愤怒时

当我们变得愤怒时，我们有两个选择：我们可以表达愤怒或压抑愤怒。如果被压抑，我们的愤怒可能在内心扎根并进入一种休眠状态，只是在不合适的时刻重新焕发生机：在经历让我们愤怒的挫折一年后，我们的愤怒可能会再次闪现到我们的意识中。此外，这些愤怒闪回可能持续数十年。随着人们年龄增长，他们忘记了很多事情，但他们坚持着过去遭受的旧怨。一个九十岁的老妇人，不知道今天是星期几甚至不知道现在是哪一年，但她可能仍然能够相当详细地回忆起半个世纪前让她不安的事件，并重新燃起怒火。

假设我们不压抑愤怒，而是表达出来。如果以违法的方式表达，我们可能会被监禁。虽然以社会可接受的方式表达愤怒可能会也可能不会伤害我们愤怒的对象，但肯定会对自己产生负面影响。

有些愤怒的人，当你试图让他们冷静下来时，他们会回应说他们有充分的权利愤怒。如果你指出他们的愤怒正在让他们痛苦，他们可能会带着一些愤慨回应说，他们有充分的权利痛苦。如果你然后质疑这种权利的价值，他们可能会稍微退缩，说他们的意思是，考虑到他们所经历的一切，他们会痛苦是完全可以理解的。是的，这是可以理解的，但这仍然是不幸的。如果他们一生都因为经常体验本可以避免的愤怒而不必要地痛苦，那不是悲剧吗？

斯多葛哲学家塞内加理解我们让自己愤怒会造成多大的伤害。在他的文章《论愤怒》中，他断言：“没有什么瘟疫比这更让人类付出代价。”因为愤怒，人们互相侮辱和起诉，他们互相离婚，他们互相殴打甚至杀害。因为愤怒，这些人生活的国家发动战争，结果，数百万人可能死在他们甚至从未见过的人手中。城市可能被夷为废墟，文明可能倒塌。



images

当我们感到有人冤枉了我们时应该怎么办

那么当我们感到有人冤枉了我们时，我们应该怎么办呢？塞内加说，我们的首要目标应该是避免愤怒。这样我们就不会有愤怒需要处理，因此既不需要表达也不需要压抑愤怒。很多人会立即驳回这个建议。他们会解释说，我们没有能力不愤怒；这只是人们会做的事情。

我会持相反观点。虽然我不会将自己描述为一个愤怒的人，但我当然有愤怒的能力，但由于学习斯多葛哲学，愤怒在我生活中扮演的角色已经改变。

我关于愤怒的顿悟来自一个医生的办公室。我习惯在医疗预约时带阅读材料，因为医生经常迟到。那天我带了——还能是什么？——塞内加关于愤怒的文章。医生最终迟到了一小时，在那一小时里，我有了一个有趣的发现：虽然我完全知道我有充分的权利对她让我等待而愤怒，但我就是无法让自己这样做。塞内加让我相信这样做是愚蠢的——通过愤怒，我只会伤害自己。这个事件证明了通过思考摆脱愤怒的可能性，这是我之前认为不可能的事情。

由于这种顿悟，我开始关注愤怒在我生活中扮演的角色。在交通堵塞中，我观察自己对其他车的司机大喊大叫。然而，他们听不到我的声音，即使能听到，他们也和我一样被困住了，因此除了他们正在做的事情之外，几乎无法做其他事情。那么为什么要大喊呢？难道不是因为大喊让我感觉好些吗？它确实可能让我感觉好些，但只是一瞬间。然后我的愤怒会再次升起。我告诉自己，我最好一开始就不要生气；这样我就不会感到需要做些什么来让自己感觉好些——暂时的。

当我继续调查愤怒时，我收集到了更多证据，证明生气对我自己造成的伤害。例如，我发现对自己电视上看到的政客大喊大叫。这不是愚蠢的行为吗，因为他们听不到我的声音？我还观察到我过去经历的愤怒在我内心重新燃起。我刚要入睡时，几个月前对我造成的某种委屈会浮现在我的脑海中。然后我会辗转反侧几个小时，第二天醒来时脾气暴躁。

通过这次调查，我发现我自己开始为自己容易对愚蠢的事情生气的倾向而生气。我决定，是时候处理我的愤怒问题了。特别是，如果我能学会如何不对日常生活中遇到的挫折生气，那么就没有多少愤怒需要处理了。

此时，我本可以做显而易见的事情，开始看愤怒管理治疗师。但是，由于我接触过斯多葛学派，我知道还有另一个选择：我可以更仔细地研究斯多葛学派关于愤怒管理的建议并尝试它。我发现的是，这个建议在首次传播后的两千年里并没有失去其有效性。这就是为什么我要与读者分享它的原因。

第三章

韧性

我们可能会同情那些被生活挫折击垮或丧失能力的人。他们的存在不可能是快乐的。我们也可能同情那些以挫折和愤怒回应挫折的人。这是如此常见的反应，我们可能已经得出结论，对我们人类来说，这是默认反应。然而，看看我们周围，我们可以找到那些从挫折中快速反弹的人——或者更好的是，那些不需要反弹的人，因为他们一开始就不会感到沮丧。这样的人看起来坚强甚至英勇。

宇航员尼尔·阿姆斯特朗就是其中之一。他被选中在阿波罗11号登月任务中驾驶月球登陆舱。这是在指挥舱保持轨道运行时将降落在月球表面的飞行器。为了完善他的着陆技术，阿姆斯特朗通过在地球上驾驶月球着陆器训练机进行练习。这个笨拙的飞行器由一个中央火箭提供升力，周围环绕着指向侧面的推进器来提供稳定性。驾驶它被比作试图在扫帚柄末端平衡一个餐盘。

阿姆斯特朗已经成功驾驶过这个飞行器很多次，但在1968年5月6日，一个推进器卡住了，意味着他失去了控制。飞行器开始不稳定地倾斜，最后，当它即将倒转时，阿姆斯特朗弹射出去。两秒钟后，飞行器坠毁并立即被火球吞噬。除了在降落伞辅助着陆结束时咬了舌头外，阿姆斯特朗毫发无伤地走开了。

坠机几小时后，另一位宇航员艾伦·比恩遇到了阿姆斯特朗，他仍然穿着飞行服在做文书工作。他与阿姆斯特朗寒暄了几句就走了。只有这时才有人告诉他发生了什么。比恩不敢置信地回到阿姆斯特朗的办公室，询问他是否真的坠毁了着陆器。“是的，”阿姆斯特朗回答说。“我确实坠毁了。”在被追问细节时，阿姆斯特朗解释说“我失去了控制，不得不从那该死的东西里弹出来。”这就是他要说的全部。

比恩后来评论说，如果另一个宇航员在坠机着陆后幸存下来，他会大做文章。他不会抱怨，但如果他幸存下来，他会吹嘘自己的驾驶技能：

我不认为尼尔比其他人特别冷静。但是当场，我想不出另一个人，更不用说另一个宇航员，会在距离被杀死前的几分离一秒弹射后，只是回到他的办公室。他从未在全体飞行员会议上起身告诉我们任何关于此事的情况。那是一个从那时起就影响我对尼尔看法的事件。他与其他人如此不同。

事实证明，阿姆斯特朗虽然不寻常，但绝不是独一无二的。四处看看，我们可以找到其他人的例子，他们展示了静静地、勇敢地迎接重大挫折带来挑战的能力。



images

2003年10月31日清晨，十三岁的贝瑟妮·汉密尔顿(Bethany Hamilton)在夏威夷群岛之一考艾岛海岸冲浪。她的最好朋友阿拉娜·布兰查德(Alana Blanchard)陪同她一起，还有阿拉娜的父亲和兄弟。海水很平静，所以他们在冲浪板上放松，希望浪能大一些。汉密尔顿的右手抓着冲浪板的前端，左臂悬在凉爽的海水中。然后毫无预警地，出现了一道灰色的闪光。在她能理解发生什么之前，一只鲨鱼咬掉了她的左臂，就在肩膀下方。瞬间，海水变成了鲜红色。奇怪的是，由于伤势如此严重，汉密尔顿几乎没有感到疼痛。她尽力保持冷静，开始用剩下的手臂划水游向岸边。

在其他冲浪者的帮助下，她到达了岸边并被紧急送往医院。到达医院时，她已经失去了大约60%的血液，几乎濒临死亡。通过一个非凡的巧合，她的父亲已经在医院里。他原本安排在那天早上做膝盖手术，正在手术台上时，一名护士进来说他必须离开，为即将到来的鲨鱼袭击受害者腾出地方——一个十三岁的女孩。他对当地冲浪社区非常了解，足以猜测这个女孩要么是他的女儿贝瑟妮，要么是她的朋友阿拉娜。几分钟后，他被告知确实是他的女儿。

汉密尔顿从小就开始冲浪，到七岁时，她可以在没有父母帮助的情况下抓住波浪并冲浪。不久之后，她赢得了参加的第一次冲浪比赛。到十三岁时，她不仅赢得了数十个奖杯，还有了赞助商。袭击前，她的目标是成为一名职业冲浪手。

当汉密尔顿躺在医院康复时，她考虑着自己的选择。她得出结论，她的冲浪生涯结束了：只有一只胳膊怎么冲浪？也许她会成为一名冲浪摄影师，或者也许她会改练足球，这项运动中手臂的作用不大。不过，不久之后，她决定放弃冲浪还为时过早。她的医生很鼓励她。他解释说，虽然她必须以不同方式做的事情清单很长，但她不能做的事情清单很短。他允许她再次尝试冲浪，只要她等到缝线拆除。

在康复期间，汉密尔顿意识到了她必须克服的所有障碍，以便让生活回到正轨。她想知道，只有一只手怎么扣衬衫扣子或系鞋带？怎么剥橘子？通过一些研究和实验，她能够找到解决方法。她的衣橱里备了无扣上衣和不需要系带的鞋子。她发现，只用一只手剥橘子的窍门是用脚夹住它。然后她开始面对对她来说更重大的挑战：只有一只胳膊怎么冲浪？

在感恩节前一天——袭击后仅二十六天——汉密尔顿尝试了冲浪，并很快有了一些重要发现。首先，她必须修改划水技巧，这是让冲浪板到达有浪的地方的方法。其次，她必须改变从俯卧位置到在板上站立位置的方式。大多数冲浪者，包括袭击前的汉密尔顿，都是将手掌向下放在冲浪板靠近肋骨的地方，然后把腹部推起来。她尝试发现，她可以将一只手放在冲浪板的中央然后推起来。一旦站起来，她发现只用一只胳膊保持平衡并不太难。几次跌倒后，她成功地冲了一个浪，从而让心中坚持认为她永远不能再冲浪的怀疑声音安静下来。她通过流下喜悦的泪水来庆祝这次胜利。

汉密尔顿随后回到了竞技冲浪，并在2005年，袭击后不到两年，赢得了全国学术冲浪协会全国锦标赛(National Scholastic Surfing Association National Championship)。不久之后，她转为职业选手，赢得了参加的第一场比赛以及此后的许多比赛。她也成为了媒体轰动人物，出现在20/20、Inside Edition和Oprah节目中。她对所有这些关注都很满意，因为这给了她一个平台来与他人分享她对上帝的信仰。这也让她能够为那些像她一样经历了重大挫折的人充当榜样。



images

贝瑟妮·汉密尔顿遭到了鲨鱼袭击

阿丽森·博塔(Alison Botha)，一位生活在南非的二十七岁女子，遭到了两名男子的袭击。1994年12月18日深夜，她在家附近停车时，一名男子伸手穿过开着的车窗，将刀子抵住她的喉咙。他命令她移到副驾驶座，然后上车把她们带走。不久之后，他接了第二个男子，他们开车进入乡村。

汽车在一个荒凉的地方停下。其中一名男子强暴了她，然后在停顿之后，野蛮地攻击她，在腹部和阴部刺了三十七刀，并在喉咙上划了十七刀。两名男子随后开车离开，认为她已经死了——但她没死。在震惊的状态下，博塔将自己拖到路上，在那里她有更好的机会获得帮助。这样做很困难，因为她的气管被切断了，肠子从腹部掉了出来。

一辆车经过，但当司机看到她赤裸、血淋淋的身体时，只是继续开走了。幸运的是，下一辆车停了下来。一个名叫蒂安·艾勒德(Tiaan Eilerd)的年轻人叫了救护车，并尽力止血。当救护车终于到达医院时——两个多小时后——那里的医护人员对袭击的残酷性感到震惊。他们也对她仍然活着感到惊讶。警方随后追踪到了博塔的袭击者，他们被起诉、判决有罪，并被判处长期监禁。

博塔的康复过程漫长而痛苦，在此期间，她变得沮丧。然而，当她收到邀请向观众讲述自己的故事时，情况发生了转变。她发现，通过分享这个故事，她能够为其他人的生活带来积极的影响，其中许多人自己也经历过重大甚至创伤性的挫折。很快，她就成为了一名受欢迎的励志演讲者。

在她的演讲中，她描述了自己的人生哲学：“我们不能总是控制生活中发生的事情……，但我们总能控制如何应对所发生的事情。”这是斯多葛哲学家爱比克泰德(Epictetus)会赞赏的策略。博塔意识到她有能力选择是否以愤怒回应这次袭击，于是她决定不这样做，因为她知道愤怒有吞噬经历者的力量。

博塔后来结婚了，在袭击发生九年后，令她惊讶的是，她怀孕了。她的医生原本认为腹部的伤口破坏了她的生殖系统，使生物学意义上的母亲身份变得不可能，但事实证明并非如此。蒂安·艾勒德，那个在她遇袭后救了她的男人，在产房里陪伴着她。他早期与博塔的相遇激励他进入医学领域，现在他是一名医生。



images

罗杰·埃伯特(Roger Ebert)的故事

罗杰·埃伯特从1967年直到2013年去世，一直担任《芝加哥太阳时报》的影评人。1975年，他还成为了PBS《预览偷窥》节目的联合主持人。他在职业和个人生活上都很成功。然后在2002年，他被诊断出患有唾液腺癌。他接受了治疗，但癌症复发了。医生再次治疗，情况看起来有希望，但随后他的颈动脉破裂了。他几乎没有在这次事件中存活下来。随后又破裂了六次。最终，由于所有这些破裂、所有的癌症和所有的手术，埃伯特失去了说话的能力。不仅如此，为他下颌做的重建手术让他看起来像一幅漫画。他的脸上有一个永久的、卡通般的笑容，嘴巴张着。

2011年3月，埃伯特做了一次TED演讲。更准确地说，他静静地坐在台上，而一个电脑语音合成器朗读他事先准备的脚本。一分钟后，他的妻子和一些朋友开始代表他说话。（埃伯特担心如果让电脑完成整个演讲，人们会被它的声音催眠。）当其他人朗读他的话时，埃伯特用手势开玩笑，通常是拿自己开玩笑。观众起初不确定如何反应，但很快明白虽然埃伯特失去了说话的能力，但他没有失去幽默感。他们笑了，当演讲结束时，他们给了他起立鼓掌。这是一场非凡而感人的表演，埃伯特在其中展现了多么大的勇气！他在两年后去世，享年七十岁。

观看埃伯特演讲的视频让我想起我们多么容易将自己的能力视为理所当然。在他衰退的某个时刻，埃伯特一定说出了他的最后几个词，但在他的演讲中，他说他记不起那些话是什么了。然而，这是可以理解的。他一生中都可以安全地假设他说的话后面会跟着其他话，所以他没有必要记住它们。然而，这次情况不同了。

我想到我也会在某天说出我的最后几个词；实际上，有一个微小的可能性是我已经说出了它们。更广泛地说，对于我做的每一件事，都会有最后一次。你可能认为这些是阴暗和令人沮丧的想法，但它们可能产生完全相反的效果。它们可以帮助我们将说话的能力从我们完全视为理所当然的东西转化为它实际上是什么——某种非凡和珍贵的东西。

许多人在听到埃伯特的故事后，会用“不幸”这个词来形容他，但更合适的词应该是“不屈不挠”。在他生命的最后十年里，他经历了足够几辈子的挫折，但却没有被命运弄得愤世嫉俗。这是人类精神的胜利。



images

卢·格里格(Lou Gehrig)的故事

虽然埃伯特失去了说话的能力，但许多其他人失去了行动的能力。卢·格里格是有史以来最伟大的棒球运动员之一。在1926年到1937年的十二个赛季中，他的击球率保持在0.300或以上，1934年他创造了令人瞩目的0.363击球率。在1938年赛季，他的表现有所下降，击球率”只有”0.295。他抱怨感到疲倦。当他在1939年参加春训时，他明显失去了协调性和力量。这在他的击球和跑垒中都可以看出，以及在他笨拙的接球尝试中也能看出。

体育记者们猜测他到底发生了什么。他的教练们考虑让他坐板凳，但对他的尊敬使这成为不可能。最终，在1939年5月2日，格里格为了”球队的利益”让自己坐了板凳。当球场播音员告诉球迷格里格不会参加当天的比赛，结束了他连续出场2130场比赛的纪录时，观众给了他起立鼓掌。与此同时，格里格坐在休息区里，眼含泪水。

6月19日，他的36岁生日，格里格被诊断患有肌萎缩性侧索硬化症——通常被称为ALS或Lou Gehrig’s disease——6月21日洋基队宣布了他的退役。7月4日被宣布为Lou Gehrig感谢日，格里格发表了他著名的告别演讲：“在过去的两周里，你们一直在阅读关于我遭遇的不幸。然而今天，我认为自己是世界上最幸运的人。”他继续感谢他的球迷、他的队友、他的教练、场地管理员、他的岳母（在与自己女儿争吵时站在他一边）、他的父母（教育了他并给了他强健的体魄）以及他的妻子（表现出”你想象不到的勇气”）。“我可能遭遇了不幸，”他总结道，“但我有很多值得活下去的东西。”

格里格确实又活了两年。在那段时间里，他经历了一次又一次的挫折，能力被一点点夺走。他后来写道：“我打算尽可能长时间坚持下去，如果不可避免的事情来临，我将从哲学角度接受它，并抱最好的希望。这就是我们所能做的一切。”虽然没有证据表明格里格读过Stoics的著作，但他似乎是我所称的天生Stoic的一个很好的例子：他似乎本能地知道Stoic哲学家们在两千年前就已经想明白的道理。



images

理论物理学家Stephen Hawking

理论物理学家Stephen Hawking在1963年21岁时患上了Lou Gehrig's disease。就像格里格一样，他不得不眼看着一个又一个能力消失。当他不能再走路时，他起初使用普通轮椅出行，后来使用电动轮椅，可以用手指移动操纵杆来控制方向。当他无法再控制手部时，他用面颊肌肉来控制。早期，他能通过说话来交流，但随着岁月流逝，他的语言退化为含糊不清。后来一次肺炎迫使医生进行气管切开术，这甚至夺走了他含糊的声音。他通过抬眉毛在助手的帮助下从卡片上挑选字母，从而拼出单词来克服这个挫折。

由于他在科学界的名人地位，Hawking在处理面临的挫折时得到了很多帮助。他的物理学家朋友们让他接触到工程师和程序员，他们建立了一个系统，通过这个系统他可以使用点击器输入计算机信息。通过增加可以大声朗读这些信息的语音合成器，系统得到了增强。1997年，Intel联合创始人Gordon Moore在一次会议上遇到了Hawking，让他的员工改进Hawking正在使用的设备。其他残疾人也从由此产生的技术中受益，所以Hawking的挫折对人类来说有一线希望。许多挫折都是如此，特别是如果遭受挫折的人具有韧性。

尽管身有残疾，Hawking能够接受采访和发表讲座。在这些活动中，看起来他说的话直接来自他的大脑，但这是一种错觉。这些句子都是事先写好的。当他“说话”时，计算机在朗读手稿，一次一句话。尽管Hawking是英国人，但由于美国起源，他使用的语音合成器有美国口音。它听起来也非常机械。其他更复杂的声音变得可用，但Hawking明智地坚持使用这个声音，就世界而言，这个声音已经成为他的声音。

格里格的挫折在各个方面都比Hawking的更具挑战性。因为他是一个天才运动员，格里格的身体能力是他自我概念的核心。通过失去这些能力，他正在失去身份认同的重要部分。相比之下，Hawking的自我认同以他的心理能力为中心，尽管身体恶化，他保留了这些能力。此外，Hawking受益于格里格时代无法获得的技术突破。尽管如此，两人都勇敢地迎接了许多人都会被击败的挑战。这就是我们钦佩他们的原因，即使我们对棒球漠不关心，对黑洞物理学一无所知。



images

闭锁综合征

你可能认为格里格和Hawking代表了最坏情况的场景，但你错了。特别要考虑那些患有闭锁综合征(locked-in syndrome)的人。虽然他们的大脑仍然活跃，但他们已经失去了所有肌肉控制，也许除了眼睑。就医疗挫折而言，这种情况是突然发生的。你正值壮年，进行着日常事务，当你开始感觉奇怪。你昏倒了，当你几天或几周后醒来时，你在医院里。你仍然能看能听，但你无法动弹任何肌肉，这意味着你无法提问。这是因为你的脑干中风了。它切断了你的大脑和身体之间的交流，但没有影响大脑和身体本身。

这就是高中教师理查德·马什(Richard Marsh)的遭遇。他在医院里醒来，连接着呼吸机。他的医生们认为他脑死亡了，觉得可以在他面前自由地谈论他。有一次，他们告诉他的妻子，他只有2%的生存机会，即使活下来，也会成为植物人。她希望他们关掉呼吸机吗？理查德·马什内心在尖叫不！——也就是说，在内心。他无法移动任何肌肉，包括那些让他说话的肌肉。幸运的是，他的妻子拒绝了这个提议，结果，马什在中风四个月后走出了医院。

就闭锁综合征患者而言，马什是幸运的。四十三岁的法国《Elle》杂志主编让-多米尼克·鲍比(Jean-Dominique Bauby)患了脑干中风，当他在医院醒来时，除了两件事外，他无法移动身体的任何部位：他可以缓慢地转动头部，可以眨左眼。因为他无法眨右眼，角膜有干燥和溃疡的危险。为了防止这种情况发生，医生缝合了那只眼睛的眼睑。

鲍比无法吞咽，意味着他不能吃喝任何东西，所以必须通过插入胃部的管子进食。想象一下：他仍然能闻到薯条的味道，但无法吃到。他能记起最后一顿饭，但知道自己可能再也不会吃到那顿饭了——或者说，再也不会吃到任何一顿饭了。他无法吞咽还有另一个后果。他无法做你整天都在做的事情，尽管是无意识的——即吞咽持续流入口中的唾液。结果，他经常流口水。遇到一个不动、无言、独眼、流口水的人，很容易认为他是植物人，但鲍比的思维仍然完全正常。事实上，尽管处于闭锁状态，他写了回忆录《潜水钟与蝴蝶》(The Diving Bell and the Butterfly)，这本书被改编成了2007年的同名电影。

他用左眼口述了这本书。其他人会向他背诵字母表，当他们读到他想要的字母时，他就眨眼。他发现有些人不会耐心地读完字母表，而是会预测他想要传达的字母或单词，但这只会拖慢速度。一个好的翻译者会让他完成单词和句子。因为编辑这些句子是如此费力的过程，他在口述之前会在脑中仔细构思。

鲍比在变成闭锁状态之前似乎并不是一个实践斯多葛主义的人。不过，他确实写过关于“获得斯多葛主义”作为应对挫折机制的内容。与马什不同，鲍比没有走出医院。他于1997年去世，中风后十五个月——也是他的回忆录在法国出版后两天。

要认识到鲍比的情况虽然糟糕，但本可能更糟。完全闭锁综合征患者甚至无法移动眼睑，这使得医生很难发现他们的思维仍在运作，即使发现了，也无法与他们交流。但这种情况有一线希望。技术突破使闭锁患者能够仅用思想进行交流。植入大脑的电极向计算机发送信号。通过这种方式，患者可以在计算机屏幕上选择字母。不过这个过程非常缓慢：一位女患者能够以每分钟一到两个单词的速度“打字”——并为能够做到这一点而感到高兴。当我的文字处理器运行缓慢时，我发现思考她的困境很有用。

在他的自传中，西奥多·罗斯福(Theodore Roosevelt)提供了这个受斯多葛主义启发的建议：“用你拥有的，在你所在的地方，做你能做的。”这正是我描述的这些闭锁个体所做的。他们因此能够将本可能被描述为悲剧性的生活转变为既勇敢又令人钦佩的生活。



images

作为面对挫折时坚韧不拔的最后一个例子

考虑斯多葛哲学家帕科尼乌斯·阿格里皮努斯(Paconius Agrippinus)的案例，他在公元67年左右公开批评尼禄皇帝。一个信使来告诉他，他正在参议院受审。他的回应是：“我希望一切顺利，但现在是我锻炼和洗澡的时间，所以我就这么做。”随后，另一个信使出现，带来了他被判犯有叛国行为并被判刑的消息。“流放还是死刑？”他问。“流放，”信使回答。阿格里皮努斯问了一个问题：“我在阿里西亚(Aricia)的财产被没收了吗？”“没有，”信使说。“既然如此，”阿格里皮努斯说，“我将去阿里西亚用餐。”

以这种方式行事，阿格里皮努斯只是在应用一个虽然完全合理但容易忘记的建议。当可选择的选项数量有限时，焦虑和烦恼是愚蠢的。我们应该简单地选择其中最好的，继续生活。否则就是浪费宝贵的时间和精力。

像上述那些挫折故事总是让我产生复杂的情感。听到这些故事时，我可能会感动落泪，但同时，我也可能为自己把生活中太多的事情视为理所当然而感到羞愧。在日常生活中，我可能会遇到一些小挫折，比如发现杂货店附近的停车位都被占了。天哪！我可能会这样想，但随即想起，我所抱怨的这几步路，正是史蒂芬·霍金或让-多米尼克·博比只能梦想的生活。我真是太惭愧了！

虽然挫折故事可能让我们悲伤和羞愧，但它们也可以极大地鼓舞人心。在这些故事中，我们遇到了普通人，他们经历的挫折比我们可能遇到的任何挫折都要严峻得多，但他们没有沉溺于自怜，而是以勇气和智慧回应。他们因此将本可能成为个人悲剧的遭遇转化为个人胜利。

第4章

我们能变得更有韧性吗？

在前几章中，我们探讨了可以称之为韧性连续体的概念。在一端，我们发现有韧性的个体。当他们遇到挫折时，他们能迅速恢复——或者更好的是，他们不会因挫折而沮丧，这意味着他们根本没有需要恢复的东西。他们看起来坚强，甚至英勇。在连续体的另一端，我们发现脆弱的个体。遭遇挫折时，他们变得慌乱、愤怒，甚至沮丧。因此，他们往往不快乐，朋友和亲属可能同情而不是钦佩他们。

为什么不是每个人都有韧性？简单而流行的答案是：因为不是每个人都能有。这就像眼睛颜色一样，是我们无法控制的事情之一。这很大程度上是我们碰巧如何“连接”的结果。有些人幸运地天生具有韧性；其他人则没有。

但这个答案是错误的。如果人们“天生具有韧性”，就像他们天生具有某种眼睛颜色一样，我们会期望韧性在各代之间相当恒定，就像眼睛颜色一样。如果两个父母都有棕色眼睛，他们的孩子很可能也会有。然而，近代史表明，韧性并非如此。

以第二次世界大战期间的伦敦为例。它遭受了定期轰炸。战前，专家们预测那些被轰炸的人会经历极度痛苦，士气会被粉碎。这就是希特勒认为值得这样做的原因之一。但恰恰相反的情况发生了。人们将“保持冷静，继续前进”的建议牢记在心。他们追随英国祖先的脚步，尽最大能力保持坚强的意志。

然而，在过去七十年里，情况发生了变化。这些人的曾孙辈在许多情况下比他们的祖先韧性要差得多。如果这在英国是真实的，那么在美国可以说更是如此。这怎么可能？发生了什么？

像任何社会变化一样，这是一个复杂的现象，有很多因果因素。其中之一可以说是1969年《论死亡与临终》的出版。在这本畅销书中，伊丽莎白·库伯勒-罗斯描述了悲伤的五个阶段：否认、愤怒、讨价还价、抑郁，最后是接受。她

说，这些是那些被诊断为绝症的人通常经历的阶段——也是这些人应该经历的阶段，以有效应对悲伤。

她后来将其悲伤恢复理论扩展到包括其他挫折，比如亲人去世、因离婚失去配偶，甚至失业。公众认真对待了她的建议，并得出结论认为独自应对挫折是有风险的。这个因素和其他因素引发了心理咨询的繁荣，到世纪末，当灾难发生时，成车的咨询师会涌向灾难现场帮助幸存者。



images

心理学家并不是唯一削弱人们韧性的群体。政治家们也参与其中。他们说，选民对他们经历的许多挫折并不负责。相反，这些挫折是由他们生活在其中的不公平和不完善的社会施加给他们的。政治家们的信息是：“坏人和愚蠢的人让你遭受挫折。投票给我，我会让事情变好。”

当然，政治家们认为人们可能成为不公正的目标是正确的。他们认为人们经历的许多挫折是那种虐待的结果也是正确的。然而，政治家们有一个不幸的习惯，就是认为这些人并称呼他们不是不公正的目标而是其受害者。这是许多人很快接受的标签。毕竟，成为受害者免除了你对生活中许多出错方面的责任。这也让你有权获得特殊待遇：受害者需要时间和空间来恢复，甚至可能需要某种金钱补偿。然而，与此同时，扮演受害者的角色可能会增加你因所遭受的不公正而经历的痛苦。你会感到情感上的无助。

有韧性的人拒绝扮演受害者的角色。扮演这个角色是在邀请同情，而她不认为自己是一个可怜的存在。她坚强而有能力。她也许无法控制自己是否成为不公正待遇的目标，但她对如何回应这种针对有相当大的控制权。她可以让它毁掉她的一天，甚至可能毁掉她的生活，或者她可以勇敢地回应，保持乐观，同时寻找方法绕过人们错误地设置在她道路上的障碍。

这听起来可能很天真，但它描述了许多古代Stoic学派哲学家回应不公正的方式。他们倾向于说和做一些让他们与当权者产生麻烦的事情。正如我们所见，Pacconius Agrippinus就是这样。其他一世纪的哲学家也是如此，包括Thrassus Paetus、Rubellius Plautus、Barea Soranus，以及他们的Stoic老师Musonius Rufus。这些人因为面对挫折时表现出的勇气而令人瞩目。

Musonius Rufus不是被流放一次，而是两次，第二次是到Gyaros，一个位于爱琴海的荒凉小岛。他没有因此变得抑郁或沮丧，也没有向那些拜访他的人抱怨自己的处境。在他后来的一次演讲中，Musonius指出，流放并不会剥夺我们最重要的东西。被流放的人并不会被阻止拥有勇气、自制力、智慧或任何其他美德。此外，从流放中获益是可能的。例如，它将Diogenes of Sinope从一个普通人转变为公元前四世纪最迷人的哲学家之一。其他一些因奢华生活而身体受损的人，由于被放逐而重新获得了健康。

想想如果Nelson Mandela和Mahatma Gandhi扮演受害者角色，我们的世界会有多么不同。更确切地说，假设他们从小被教育认为独自处理挫折在情感上是有风险的，无论如何，他们不应该必须处理这些。在这种情况下，他们可能不会像实际那样勇敢地回应他们所经历的不公正。他们可能会预约治疗师，寻求如何最好地应对他们处境的建议，或者他们可能只会限制自己给民选官员写发自内心的信。



images

到二十世纪末

许多成年人愿意扮演受害者的角色。同时，许多孩子被教育相信他们不应该也不能够独自应对生活可能呈现的挑战。

在心理学家的建议下，1990年代和2000年代的父母努力给他们的孩子一个没有挫折的童年。他们监督孩子的游戏以防止意外，当事故仍然发生时，他们清理由此产生的混乱，而不是期望他们的孩子这样做。同样，当他们照顾的孩子之间出现争执时，这些父母承担了裁判的角色，而不是让孩子们自己解决问题。

这些过度保护的父母还采取措施防止他们的孩子经历失败。理论似乎是，经历大量成功的孩子会习惯于成功，因此在未来更有可能成功。结果，竞争性活动中不再有赢家和输家；相反，每个人都是赢家，所以每个人都得到奖杯。在许多学校，不再有不及格的分数；每个参加考试的人都得到及格分数，每个坚持完成四年高中的人都毕业了。

当他们的孩子申请大学入学时，父母可能代笔写了申请所需的“个人陈述”。这些直升机父母，正如他们后来被称呼的，可能会为看到他们的孩子在后续上的大学课程中取得如此高的成绩而兴奋不已。虽然他们可能曾经为gentleman's C而努力学习，但他们的后代能够以最少的努力获得A和B。这肯定是他们的育儿策略成功的证据。不是吗？

想象一个人的生活——让我们称他为John——他的童年很少有挫折，这在很大程度上要归功于生活中成年人的努力。虽然这种受保护的童年会很愉快，但它剥夺了John发展应对挫折技能的机会，这个缺点可能直到他离开家才会变得明显。

当成年的John遭遇挫折时，他可能不会反弹；相反，他可能会经历敌意和绝望的强烈混合。同样，他可能不会将所经历的失败视为通向最终成功道路上的垫脚石，而只是将它们视为创伤事件。John也可能很快对其他人说和做的事情感到冒犯，即使他们在努力避免冒犯他。出于这些原因，他的熟人可能会（私下）形容他在情感上很脆弱。还有一个评论需要说明：即使John可能是社会正义的热情倡导者，很难想象他会成为下一个Martin Luther King。扮演这样的角色需要自信和内在力量，这些特质John似乎缺乏。

试想一下，如果约翰的曾祖父母还在世的话，他们会如何对约翰的行为作何反应。在第二次世界大战期间，他们很可能经历了许多挫折，甚至可能不得不参加战争。然而他们从这场磨难中走出来，成为了功能完整的人，如果说有什么变化的话，他们比以前更加坚强，更加珍惜生活。然而他们的曾孙，尽管生活在和平繁荣的时代，却显得既不快乐又情感脆弱。

一些读者可能有过像约翰那样的童年，因此现在可能缺乏韧性。如果你是其中之一，请意识到我将你与你的曾祖父母比较的目的不是要让你感觉糟糕，而是要给你鼓励。如果韧性是一种天生的特质，就像眼睛颜色一样，你很可能从曾祖父母那里继承它。你没有继承这一点恰恰证明了韧性不是天生的特质；相反，它是一种后天习得的能力——就像骑自行车或说外语的能力一样。这反过来意味着你有能力变得更有韧性。这需要你付出努力，但你获得的韧性可以显著改善你所过的任何生活的质量。因此让我们在第二部分中将注意力转向斯多葛派关于如何变得更有韧性的建议。

第二部分



images

挫折心理学

第5章

你有两种心智

你是一个分裂的存在，既有心智又有身体。此外，你的心智本身也分为有意识和潜意识两个组成部分。由于有意识心智的前台和中心地位，你对它的运作非常熟悉。但对你的潜意识心智则不能这样说。

要获得你潜意识心智存在的证据，以及对其运作的洞察，可以进行坐禅(zazen)冥想。找一个安静的地方，你可以坐着——或者更好的是躺下——五分钟。在这段时间里，闭上眼睛，什么都不想——也就是说，试着停止思考。你会发现这极其困难。想法会不断涌入你的有意识心智，也就是说，你的潜意识心智会不断将这些想法植入其中。

虽然你的有意识心智明显是理性的，但你的潜意识心智以半理性的方式运作。它能够想出疯狂的想法：想想你的梦境。它也容易受到各种不良影响。例如，当你买了不需要的东西时，很可能是因为广告商成功地在你的潜意识心智中植入了一个想法，进而说服你的有意识心智进行购买。

你可能认为你的有意识心智，由于其理性本质，会掌控一切，但事实并非如此。相反，你的有意识心智似乎完全愿意扮演潜意识心智仆从的角色。例如，你的有意识心智可能不会使用其推理能力来想出减少沉重抵押贷款的方法，而是花时间想出一个巧妙的方法来为你的潜意识心智确信你离不开的奢华汽车融资。

你的潜意识心智力量的来源是什么？简单地说，它不公平竞争。如果你的有意识心智想出一个合理的理由来驳斥它的建议，你的潜意识心智会简单地再次提出建议——一次又一次。这就是为什么你可能发现自己在晚餐后吃第二块蛋糕，而说实话，你甚至不需要第一块。这也是为什么在被说服喝一杯啤酒后，你可能发现自己渴望再来一杯。第一杯啤酒中的酒精会以一种削弱你有意识心智抵抗潜意识心智唠叨能力的方式影响你的大脑，结果，你会发现自己想要“再来一杯”。

或者，你的潜意识心智会偷偷等到你上床睡觉时向你提出一个想法。你可能会将这个想法赶出你的（有意识的）心智以便入睡，但它会再次弹出。结果，当太阳升起时，你睡眠不足的有意识心智可能已经投降：它会做潜意识心智想要的任何事情，只是为了让它闭嘴。



images

当你经历挫折时

当你经历挫折时，你的潜意识心智开始工作，试图理解其原因，它倾向于指责别人：它寻找另一个人作为原因，并喜欢将险恶动机归因于那个人。更一般地说，你的潜意识心智倾向于将生活中的挫折视为不应得的磨难。因此它试图说服你，你受到了不公正对待。此后不久——除非你采取措施阻止——你的情绪会起来支持你潜意识心智对事件的解释。但是，虽然你的潜意识心智喜欢唠叨你的有意识心智使其屈服，你的情绪却会大声喊出它们的要求。结果，在挫折之后，你可能会惊讶地发现自己对你潜意识心智指责的人大喊大叫。

当你遭遇挫折时，你的意识头脑可能因此成为双重攻击的目标——可以说是交叉火力——由你的潜意识头脑指挥并由你的情绪协助。在这种情况下，你的意识头脑将难以清晰思考，结果，你可能最终对挫折采用二流的应对方法。更糟糕的是，一旦你的情绪被触发，它们就难以平息，因此它们可能在触发它们的挫折已被克服后很长时间内继续扰乱你的生活。我应该补充说，处理你的情绪和潜意识头脑是一生的挑战，因为不像你可能有的孩子，你的情绪和潜意识头脑永远不会长大。



images

你可能对情绪和潜意识头脑在你生活中扮演的角色感到不满。它们干扰你应对世界的能力，从而使你的日子比必要的更具挑战性。你也可能想象古代斯多葛学派，作为杰出的理性主义者——他们是世界上最早的逻辑学家之一——会试图消除潜意识头脑的运作并抑制情绪。但他们没有做这样的事。

首先，他们意识到拥有潜意识头脑有其积极的一面。例如，它可以以很难用言语表达的方式解读肢体语言和面部表情。因此，它可以给你一种直觉感受，即某人不值得信任，从而可能防止你被利用。你的潜意识头脑也具有道德感。事实证明，许多英雄救援不是由理性分析触发的——根本没有时间进行理性分析——而是由关于在某些情况下必须做什么的道德本能触发的。你的潜意识头脑也是你大部分创造性洞察的源泉。艺术家、作家、数学家、科学家和发明家在突破性想法上严重依赖他们的潜意识头脑。你的潜意识头脑是你缪斯（如果你有的话）的居所。

潜意识头脑能为数学家、科学家和发明家提供洞察，这表明除了具有丰富的想象力外，它还具有推理能力。确实如此，但推理方式与你的意识头脑不同。特别是，你的潜意识头脑非常愿意进行横向思维并探索想法之间不太可能的联系，这是你清醒而有条理的意识头脑不愿意做的。

斯多葛学派并不反对情绪；实际上，他们高度重视积极情绪，包括愉悦、快乐和敬畏感。他们知道没有这些情绪，我们的生活将是灰色的——也可能是毫无意义的。然而，与此同时，他们致力于减少他们经历的消极情绪的数量，包括挫折、愤怒、悲伤和失望。

这就是为什么他们想出了我称之为斯多葛测试策略的方法。要使用它，我们假设我们经历的挫折不仅仅是不应得的磨难，而是由想象中的斯多葛诸神管理的对我们智慧和韧性的测试。要通过这些测试，我们不仅必须想出对挫折的有效应对方法，而且在这样做的同时，还必须避免消极情绪的产生。

通过将挫折视为斯多葛测试，我们将潜意识头脑从挫折-反应循环中移除。更准确地说，我们阻止它为挫折提出指责性解释，这种解释假设其他人在利用我们或虐待我们。这防止了我们情绪的激活，这不仅大大降低了遭受挫折的个人代价，而且还提高了我们以深思熟虑的方式处理挫折的机会。

如果这就是斯多葛测试策略所完成的全部，那么在面对挫折时使用它也是值得的。不过，如果我们巧妙地使用这一策略，我们会发现自己不仅避免了消极情绪，还体验到了积极情绪，包括自豪、满足，甚至可能是快乐，因为我们迎接挫折所代表的挑战。换句话说，斯多葛学派想出了一个策略，将生活给我们的挫折柠檬变成柠檬水——甚至可能是柠檬蛋白酥皮饼。

斯多葛测试策略的发现和发展显然是斯多葛学派最伟大的成就之一。在本书的其余部分，我将更详细地发展这一策略并探讨其使用。然而，首先，熟悉两个心理现象——锚定和框架——将是有用的，它们是斯多葛测试策略的核心。它们在二十世纪末被“发现”，比斯多葛学派在他们的生活和哲学中运用它们晚了两千年。

第6章

抛锚

1974年，心理学家阿莫斯·特沃斯基(Amos Tversky)和丹尼尔·卡尼曼(Daniel Kahneman)做了一个使用命运之轮的实验。看起来1到100之间的任何数字都可能在他们的轮子上出现，但实际上它是被操纵的：只有数字10和数字65能出现。轮子在实验对象面前转动一次，然后要求他们，首先，非洲国家在联合国中的百分比是高于还是低于轮子上出现的数字，其次，他们认为正确的百分比是多少。

获得10作为轮盘数字的受试者平均猜测联合国中有25%的国家是非洲国家，而获得65作为轮盘数字的受试者猜测为45%。这是非常奇怪的行为，因为轮盘上出现的数字显然与联合国中非洲国家的百分比没有任何联系。然而，他们获得的轮盘数字显然影响了他们的猜测。（1974年，联合国中36%的国家是非洲国家。）

在这个实验的一个变体中，心理学家弗里茨·施特拉克(Fritz Strack)和托马斯·穆斯韦勒(Thomas Mussweiler)将实验受试者分为两组。第一组被问及圣雄甘地去世时是超过还是不到9岁，然后被要求猜测他去世时的年龄。他们的平均猜测是50岁。第二组被问及甘地去世时是超过还是不到140岁，然后被要求猜测他去世时的年龄。他们的平均猜测是67岁，比第一组猜测的年龄大17岁。显然，甘地必须在9岁之后才能去世，才能完成他所做的所有事情，而且显然他在140岁之前就去世了，因为没有人能活那么长时间。因此令人惊讶的是，向实验受试者询问超过或低于的问题会对他们对甘地年龄的猜测产生如此大的影响——然而确实如此。（甘地实际上在78岁时去世。）

这些例子说明了被称为锚定效应的现象。在卡尼曼和特沃斯基的实验中，被操纵的轮盘在他们的研究受试者的潜意识中投下了一个“锚”，一旦锚定在那里，就影响了他们随后对世界的推测。在施特拉克和穆斯韦勒的实验中，关于甘地年龄的超过或低于的问题起到了类似的作用。在两个实验中，受试者的意识缺乏足够的信息来做出理性的猜测，但它没有承认自己的无知，而是将主导权交给了受试者的潜意识，而潜意识很乐意冒险尝试。然而，这些猜测被投入到受试者潜意识中的锚点扭曲了。

企业使用锚定效应来销售他们的商品和服务。假设一家服装店有一批衬衫要出售，店经理有两个零售选择。计划A是将衬衫定价为每件32美元。计划B是将它们定价为40美元，但经常进行20%的折扣销售。在任何一种情况下，消费者都能以32美元的价格买到衬衫，但计划B具有心理优势，即在购物者的潜意识中投下了40美元的“常规价格锚点”。因此，当衬衫打折销售时，顾客会有这样的印象：他们只花32美元就买到了一件40美元的衬衫。这种印象会引发他们购买更多衬衫的欲望，这些额外的销售，加上少量以每件40美元的全价销售，意味着总体而言，计划B将比计划A更有利可图。



images

古代斯多葛哲学家

古代斯多葛哲学家远远领先于这些心理学家和商人。他们运用锚定现象不是为了销售衬衫，而是为了拥有更充实的生活。特别是，他们会定期有意想象他们的生活可能更糟糕的方式。这听起来可能像是痛苦存在的秘诀，但实际上恰恰相反。通过思考事情可能如何变得更糟，他们有效地在潜意识中投下了一个锚点（尽管他们并不是从这些心理学角度来思考的）。那个锚点的存在影响了他们随后对当前处境的感受。他们不再将其与他们经常发现自己梦想的优越处境进行比较，而是将其与他们想象的劣等处境进行比较，从而得出结论认为事情并没有那么糟糕。

这个过程，现在被称为消极想象，是斯多葛工具包中最卓越的心理工具之一。重要的是要认识到，斯多葛派建议我们进行消极想象时，并不是在提倡我们沉溺于事情可能如何变得更糟的想法；那确实是痛苦的秘诀。相反，我们应该做的是定期对我们的生活和环境可能如何变得更糟有短暂的思考。

作为消极想象的练习，想象你接到一个电话，告诉你一位密友去世了。给自己几秒钟时间让这种可能性沉淀下来。伴随这个想法，在脑海中想象，比如说，参加那位朋友的葬礼。这提供了消极想象的视觉组成部分。现在回到你的日常事务。很有可能当你下次遇到这位朋友时，你会在她的继续存在中体验到一阵小小的快乐。这是因为你将，哪怕只是暂时地，停止将那种存在视为理所当然。

作为消极想象的另一个练习，闭上眼睛几秒钟，想象你失去了色觉。尽量想象一个灰色世界。现在睁开眼睛，观察你的环境。你很可能会以一种改变的心态来这样做。你将开始看到——真正看到——你一生中一直在看到的颜色，你很可能会很高兴看到它们。你将，哪怕只是暂时地，感激你不是生活在色盲者的无色世界中。

那些色盲的人显然无法进行这种想象，但不用担心——这里还有另一个练习。想象你不仅是色盲，而且完全失明。想象你生活在黑暗世界中，永远看不到玫瑰或爱人的脸庞。或者不只是想象，为什么不实际体验一段时间呢？作为这个练习的延伸，闭上眼睛，看看能坚持多长时间。当你再次睁开眼睛时，你很可能会感到一股感激之情涌上心头。

如果你不仅色盲而且完全失明，你仍然可以从负面想象中受益。你大概正在用盲文阅读这本书，或者在听录音。但想象一下，如果你生活在盲文和录音技术尚未存在的时代。在这种情况下，你必须找到愿意为你读书的人；否则，你就会被文学世界拒之门外。但你并不是生活在那个时代。再说一次，你难道不幸运吗？

除了思考如果失去某些东西你的境况会有多糟糕，你还可以思考如果从一开始就没有拥有它，你的境况会有多糟糕。沿着这个思路，考虑一下Marcia的情况，她是一世纪的罗马女性，在儿子去世三年后仍在深深地哀悼。Seneca给她的建议是：与其为儿子生命的终结而哀悼，她应该感激儿子能够在她的生命中扮演角色这么长时间。



images

你不必天资聪颖才能练习负面想象；也不需要几个小时的时间。相反，你只需要几秒钟就可以在几乎任何地方练习它，而且完全不需要任何经济成本。如此基础的技巧竟然如此强大，真是令人惊叹。将其视为（想象中的）斯多葛众神给人类的礼物吧。

同样令人惊叹的是，如此强大的技巧竟然如此容易学习。你不需要在遥远山顶上跟随大师学习，也不需要练习多年才能熟练掌握。实际上，通过阅读最后几段——我希望你正舒适地坐在椅子上——你已经学会了从这项技巧中受益所需要知道的一切。你甚至可能已经通过我提供的练习从中受益了。

很容易将我们拥有的东西视为理所当然。因此，在长期没有坏事发生之后，一个修习斯多葛哲学的人可能会变得自满，忘记进行负面想象。这在我身上发生过很多次。幸运的是，斯多葛众神有办法让我们思考事情可能变得更糟：他们通过给我们带来挫折来“展示”事情可能如何变得更糟。在这样做时，他们实际上是在帮助我们，因为如果我们以正确的心态处理挫折，挫折很可能会引发我们对生活和环境的重新感激。

通过一点努力和智慧，你几乎可以在遇到的任何乌云中找到光明的一面。几乎无论事情有多糟糕，它们都可能更糟，仅凭这一点就有理由心存感激。

第7章

玩转框架游戏

关于锚定就说到这里。框架是另一个有趣的心理现象，古代斯多葛学者曾经运用过，后来被现代心理学家重新发现和研究。锚定的运用可以帮助我们更好地感激生活，而框架的运用可以防止挫折扰乱我们的宁静；事实上，巧妙地框定事件，我们甚至可能发现自己欢迎所经历的挫折！我意识到这是一个相当了不起的说法，所以请允许我解释一下。

我将从一个假设性问题开始。假设你的医生告诉你患了严重疾病，并为你提供两种医疗程序的选择。一种程序的一个月生存率为90%，而另一种程序在第一个月内的死亡率为10%。你会选择哪一种？

许多人会被第一种程序的高生存率所吸引。但如果你更仔细地思考，你会意识到90%的一个月生存率等同于第一个月内10%的死亡率。因此，一个完全理性的人会认为这两种程序同样有吸引力。然而，人们并不是完全理性的。特别是，他们会受到选择如何被框定的影响，以生存为框架的选择比以死亡为框架的相同选择看起来更有吸引力。即使是训练有素的医生也容易受到框架现象的影响。

斯多葛哲学家们很久以前就理解并赞赏框架的力量——虽然他们没有使用这个术语来描述它。根据Epictetus的说法：“另一个人不会伤害你，除非你希望如此；只有在你认为自己受到伤害的时候，你才会受到伤害。”更一般地说，他提醒我们“困扰人们的不是事情本身，而是他们对事情的判断。”Seneca也持相同观点——“重要的不是错误是如何造成的，而是如何对待它”——Marcus Aurelius也是如此：“如果你被任何外在事物所困扰，痛苦不是由于事物本身，而是由于你对它的评估；而这种评估你有能力随时撤销。”换句话说，斯多葛学者们知道，虽然我们的潜意识倾向于以引发负面情绪的方式框定事件，但我们可以通过有意识地重新框定事件来大幅削弱这种趋势。

例如，我们可以将我们的生活想象成一个艺术画廊，其中的画作是我们每天经历的事件。虽然我们控制哪些画作挂在这个画廊里的能力有限，但人们对如何装裱它们有着广泛的控制权，而事实证明，装裱方式决定了一切。一幅在某种画框中看起来丑陋的画作，在另一种画框中可能看起来崇高美丽。用艺术画廊的术语来说，乐观主义者是那些习惯性地将生活的画作装入使它们看起来美丽的画框的人，而悲观主义者则是将它们装入丑陋画框的人。

正如我们所见，Stoics经常被讽刺为没有感情的木偶，但这根本不是事实。Roman Stoics不仅乐观而且积极开朗而闻名。他们充满活力，许多人似乎受到周围人的钦佩甚至爱戴。使他们具有吸引力的特质之一是他们倾向于看到事物光明的一面——将生活交给他们的画作装入美丽的画框。



images

当生活给我们带来挫折时

当生活给我们带来挫折时，我们有很多方式来解释它——也就是说，有许多不同的画框来装裱它。正如我们所见，我们的潜意识往往假设是其他人让我们受挫，并且他们是故意的，甚至带有恶意。我将此称为责备框架(blame frame)。一旦我们的潜意识这样做了，我们的情绪就会被激发，我们很可能会愤怒。原本只是一个挫折的事情就会变成一场折磨。

幸运的是，我们的意识有能力破坏潜意识的运作。特别是，通过为我们的挫折想出替代解释，它将它们放入中性甚至美丽的画框中。从而防止负面情绪被触发，甚至可以引起积极情绪。因此，让我们探索一些意识可用的替代框架。

竞争义务框架：假设有人拒绝给你某些你希望得到的东西。你的潜意识可能会为这个挫折提供一个责备框架：相关的人在欺骗你。结果，你可能发现自己变得愤怒。然而，还有其他方式来解释你没有得到预期的东西。决定你得到什么的人可能被义务网络所困扰，这意味着如果她给你你想要的东西，她就无法给其他人他们应得的东西。如果这确实是情况，你得到你所期望的东西是错误的，因此你因为没有得到而愤怒是不合理的。通过将这个挫折框架化为竞争义务的后果，你可以避免体验许多负面情绪。

无能框架：假设酒店职员丢失了你的预订。是的，他可能是故意这样做的，但更可能他只是无能。将这个事件框架化为无能而非恶意，你随后体验到的情绪可能是怜悯而不是愤怒。

故事叙述框架：当你遭受挫折时，考虑你将来可能讲述的挫折故事。这可能是一个关于你有多沮丧、人们有多卑鄙和愚蠢、世界有多不公平的故事。换句话说，它可能是一个真正无聊的故事，人们可能之前已经听过数百次了。不过，通过你的一点努力，你可以用你的行为”写”一个不仅有趣而且对听到它的人具有潜在启发性的故事。

从未来故事叙述的角度思考可以大大减轻你所经历挫折的痛苦。这是因为你的注意力将不会集中在你如何被冤枉上，而是集中在你必须做什么来将故事带到令人满意的结论上。如果事件在挫折后发生奇怪的转折，你可能不会变得更加不安，反而会感到感激。毕竟，这为你的挫折故事增添了有趣的转折。

此时，需要澄清一点。使用故事叙述框架并不意味着在愤怒地处理挫折之后，你编造一个关于你如何出色地处理它的故事。你讲述的故事必须是真实的。所以为了在你的故事中显得坚韧和有能力，你必须在处理挫折时实际上坚韧和有能力。

也要意识到，如果像Epictetus这样的Roman Stoic使用故事叙述框架，他可能不会随后与其他人分享他”写”的故事。毕竟，他使用这个框架的主要目标是避免在挫折后体验负面情绪，这在故事叙述机会出现时他已经实现了。此外，如果他确实随后分享了故事，很可能是出于两个原因之一。第一个是让人们了解他们已经经历或可能经历的挫折的解决方法。第二个是向悲观的人表明，经历挫折不需要触发负面情绪；事实上，它甚至可以触发积极情绪。这多么了不起！

爱比克泰德绝对不会做的一件事是与他人分享自己的挫折故事，试图用自己的韧性和机智来打动他们。他非常清楚，他和其他罗马斯多葛派所遵循的价值观并不常见。大多数人重视名声和财富，而斯多葛派的人生主要目标是获得并保持内心的宁静——也就是说，避免体验负面情绪，同时继续享受积极情绪。他也知道，当人们评判他人时，他们是根据自己的价值观来评判的，而不是根据被评判者的价值观。因此他得出结论，明智的斯多葛派会忽略非斯多葛派的赞扬，所以他通过分享挫折故事来特意获得赞扬是毫无意义的。

爱比克泰德甚至建议我们应该将非斯多葛派的赞扬视为我们作为斯多葛派进步的一种反向指标：“如果人们认为你有所成就，”他说，“要对自己产生怀疑。”同样，他可能会将他人对他的批评视为证据，证明作为一个实践斯多葛主义的人，他走在正确的道路上。我知道这听起来很反常，但看看你周围不快乐的人们。赢得他们赞扬的最可靠方法是采纳并按照他们的价值观生活。这样他们就很容易赞扬你，因为这样做时，他们间接地在赞扬自己。当然，问题在于，通过分享他们的价值观，你很可能最终会分享他们的痛苦。

喜剧框架：当有人伤害你时，记住塞内卡的评论：“笑声，大量的笑声，是对那些让我们流泪的事情的正确回应！”他还提醒我们，苏格拉底也使用过这种技巧。有人打了苏格拉底的耳光后，苏格拉底的回应不是生气，而是评论说，当我们出去散步时，不能提前知道是否要戴头盔，这是多么不幸的事情。

我在秘鲁游览马丘比丘时遇到了一个在挫折面前使用幽默的绝佳例子。我的导游说，几年前，他带领一群澳大利亚人沿着安第斯山脉的印加古道进行为期四天的徒步旅行。徒步旅行结束后，这群人回到了附近的小镇阿瓜斯卡连特斯，他们要在那搭火车去库斯科，以便登上返回家乡的航班。但随后我的导游发现火车要好几天才能运行——乌鲁班巴河正处于洪水期，这意味着他的客户们被困在了阿瓜斯卡连特斯。当他告知他们这个消息时，他们陷入了沉默，直到其中一个澳大利亚人给出了一个绝妙的回应：“那么，我们去喝点啤酒吧！”其他人都笑了，然后他们一起去了附近的酒吧。

通过用幽默回应挫折，这位澳大利亚人不仅阻止了自己产生愤怒情绪，还为整个团队定下了基调。他的玩笑有效地切断了可能填补这种真空的那种抱怨。一旦他打出了啤酒这张牌，其他人就很难说：“我有个更好的主意：我们站在这里抱怨生活多么不公平吧。”还要注意的是，通过去喝啤酒，澳大利亚人将一次挫折转化为将来与朋友分享的精彩故事——一个关于他们被困在阿瓜斯卡连特斯的故事。

幽默派上用场的另一个时候是当我们被侮辱时。很多人通过生气来回应侮辱，侮辱因此使他们受挫。更好的回应是简单地笑一笑。通过这样做，我们不仅阻止了自己的愤怒，还让侮辱我们的人看起来像个傻子：他用最好的言语攻击了我们，而我们只是一笑了之。

笑声也可以是对深刻个人灾难的有效回应。罗杰·伊伯特意识到了这一点。迈克尔·库比斯也是如此，他是一位活泼健康的前军官，开办了一家进出口企业。四十岁时，一次严重的脑出血让他“被锁住了”，虽然不像让-多米尼克·博比那么严重，但也严重到限制了他参与日常活动的能力。库比斯对自己的困境的回应不是陷入抑郁，而是运用自己发达的幽默感对自己荒唐的境况开玩笑。结论：如果你能让自己对那些让大多数人哭泣的事情发笑，你就拥有了对抗生活逆境的强大武器。

正如我们所看到的，苏格拉底在面对身体攻击时开了个玩笑。有些人可能会从道德角度批评这种回应：苏格拉底不应该简单地嘲笑攻击者，而应该把他送到警察那里吗？毕竟，这样做会减少攻击者将来攻击苏格拉底或其他无辜的人的可能性。

作为对这种批评的回应，让我指出，使用喜剧框架并不妨碍我们举报攻击者。通过给攻击定框架，我们可以防止它在情感上伤害我们，这很重要，因为我们在攻击后经历的情感伤害可能远远超过身体伤害。之后，我们可以选择采取措施防止将来对自己和他人的类似攻击。根据具体情况，这可能意味着将攻击者移交给当局。我应该补充的是，历史记录并未表明苏格拉底是否这样做了。

游戏框架：考虑以下场景：当你正在跑步时，有人从后面冲上来将你扑倒在地。你会如何反应？仅凭这些信息，你可能会本能地将此事件置于指责框架中：你受到了不公正对待，并且会对这个粗暴攻击你的家伙感到非常愤怒。

但在我们继续之前，让我为上述场景添加一个要素：当你被从后面扑倒时，你正在进行橄榄球比赛，而这次扑抱在橄榄球规则下是合法的。在这种情况下，你若是指着对方指责并将此事件置于指责框架中就显得荒谬了。相反，你

应该将其置于可以称为**游戏框架**的框架中。毕竟，被扑倒是橄榄球比赛的一部分，如果你不想被扑倒，就应该远离比赛场地。

尽管在橄榄球比赛的语境下被扑倒可能算作一次挫折，但如果你要有效地进行橄榄球比赛，这是你必须摆脱的挫折。此外，只要扑倒你的人没有违反任何规则，你就不应该像对待罪犯一样对待他，而应该将他视为比赛场上的优秀竞争对手。通过采用游戏框架，我们可以大大减少那些原本会造成创伤的事件的痛苦。因此，我们没有更频繁地采用这种框架令人惊讶。

作者Jean Liedloff讲述了一个很好地说明游戏框架力量的故事。作为一个年轻女子，她被两个意大利男人邀请去委内瑞拉寻找钻石。这听起来像是一次美妙的冒险，所以她接受了邀请。他们雇佣了几个南美印第安人作为劳工，并获得了一艘沉重而笨拙的独木舟来旅行。

在旅途中的某一点，他们不得不在热带阳光下把独木舟搬过锯齿状的岩石，Liedloff也承担了她那份搬运工作。他们所有人都被割伤、擦伤，并被太阳加热的岩石灼烧。然而，在搬运过程中，她注意到意大利人将每一次割伤和碰撞都视为另一次挫折并为此咒骂，而印第安人却将这种经历视为一种游戏。独木舟不可预测的移动让他们发笑。被独木舟压在炽热的岩石上对他们来说不是抱怨的理由，而是更多笑声的借口。她对这一插曲的描述：

所有人都在做同样的工作；所有人都在经历紧张和痛苦。除了我们被文化条件所制约，相信这样的情况组合构成了毫无疑问的幸福感低谷，并且完全没有意识到我们在这方面有任何选择外，我们的情况没有任何差别。另一方面，印第安人同样无意识地做出选择，处于特别愉快的心理状态，陶醉在友谊中；当然，他们没有长期积累的恐惧来破坏前几天的心情。对他们来说，每一次前进都是一个小胜利。¹³

她决定加入印第安人，将这项努力框架为一种游戏，发现这使得剩余的旅程变得更加容易。通过将挫折框架为游戏的一个组成部分，我们可以显著减少其情感影响。而所讨论的游戏不必是像橄榄球这样的正式游戏；它可以是一个即兴游戏，就像印第安人的独木舟游戏。

斯多葛测试框架：我们将考虑的最后一个框架具有游戏般的元素：当面临挫折时，斯多葛派说，我们应该假装想象中的斯多葛诸神正在以我们的福祉为目的测试我们。要通过这个测试——从而赢得游戏——我们必须保持冷静，同时为挫折寻找变通方法。这确实是一个奇特的框架，但仍然是有用的。

古代斯多葛派知道，虽然我们对我们经历的挫折控制有限，但我们在如何框架它们方面有相当大的自由裁量权，因此对它们如何影响我们有相当大的控制权。人们通常将挫折视为令人烦恼的事件，或者更糟糕的是，视为不应得的磨难；因此，他们的反应是感到沮丧或愤怒。通过选择另一个框架，我们可以在面对挫折时保持冷静，从而增加找到最佳变通方法的机会。不仅如此，通过采用斯多葛测试框架，我们可以将挫折解释为有趣的挑战，从而从处理它们中获得一定程度的满足感。我知道这听起来很神奇，但这是真的，所以让我们更仔细地看看斯多葛测试策略。

第三部分



images

接受斯多葛测试

第8章

你的其他挫折挑战

除了为挫折找到变通方法的明显挑战外，我们还面临第二个挑战：**防止自己在挫折之后经历负面情绪**。许多人忽视了这第二个挑战，原因很简单，他们认为控制挫折后情绪不在他们的能力范围内。是的，他们会感到沮丧、愤怒或抑郁，但这就是人们所做的，对吧？

这种态度由于许多原因而不幸。对挫折做出愤怒的反应将会粉碎我们以前正在经历的任何宁静。它也会使我们的思维变得模糊，使我们的意识很难制定可能的变通方案。结果，我们最终可能会选择一个不够理想的方案。

考虑两个人被困在交通堵塞中相邻的车里。一个人的反应是变得愤怒。他咒骂其他司机。他给妻子打电话，告诉她自己有多愤怒，这很可能也会给她带来一定程度的痛苦。当他最终到达工作地点时，他对同事很粗鲁，而同事们可能会以同样糟糕的态度回应。

相比之下，另一个司机很快意识到他无法做任何事情来让交通更快移动。因此，他将注意力从堵塞转向延误为他提供的机会。当他的车静止不动时，他查看电子邮件。他注意到他最喜欢的播客有新一期，所以开始收听。当他到达目的地时，虽然迟到了，但心情很好。如果有人问交通状况如何，他可能会如实且毫无戏剧化地回答说很慢。对于这位司机来说，交通堵塞只不过是他一天中的一个小波折。

假设你面临房屋或公寓中水管爆裂的挑战。由于管道破裂，你可能无法在早晨洗澡或冲咖啡。然而，破裂的管道本身相对容易修复。水管工可能只需要二十分钟就能修好，而一个熟练的DIY爱好者可能需要几个小时，包括去五金店的时间。

但是当水管爆裂时，破裂的管道只是你面临的问题之一。除了在你想要的地方没有水这个问题外，你还有一个更大的问题，就是在你不想要的地方有大量的水。这些不需要的水可能会淹没几个房间，如果破裂的管道在楼上，它可能会导致楼下的天花板坍塌。洪水问题比管道本身的破裂严重得多。因此，当水管爆裂时，你的第一反应不应该是试图修补管道，或者出去买饮用水来冲泡晨间咖啡。应该是关闭供水，以防止住所被洪水淹没。

类似地，当你遭遇挫折时，你面临的不是一个挑战，而是两个，而第二个——防止负面情绪的洪水——通常比第一个更关键。这种情绪挑战在时间和因果关系方面可能是次要的，但就对我们影响而言，它往往是主要挑战。通常，如果我们允许情绪被触发，它们对我们造成的伤害是与挫折相关的最大成本。一个明智的人会意识到这一点，在遭遇挫折时，她的第一反应将是采取必要步骤来防止负面情绪的出现。注意，我没有说她会找到一种隐藏这些情绪的方法；她会防止它们产生，这样就不会有负面情绪需要隐藏。



images

许多读者会承认，因为被困在交通堵塞中而生气是愚蠢的

这种愤怒只会让我们心烦，而对我们的处境没有任何影响。但是，是否存在表达愤怒不仅被允许而且是明智的情况呢？

有些出人意料的是，Seneca同意这种情况存在。假设你正在与一个“头脑迟钝”的人打交道，因此除非请求伴随着愤怒的表现，否则他们不会对请求做出回应——即使是那些完全合理的请求。Seneca说，你用愤怒回应这个人的冒昧是可以理解的，但他有更好的想法：用假装的愤怒回应。这样做可能会达到你希望的结果，而不会让你付出真正生气的情感代价。

另一种可能被认为我们应该让自己体验愤怒的情况是发生了严重不公的情况。在这种情况下，我们体验的愤怒将是正义的慷慨，这是一种非常特殊的愤怒。确实，在某些情况下，未能体验正义慷慨可能被视为我们道德品格缺陷的数据。

这是一个有趣的理论，但当我们回顾历史时，我们发现完全可以在心中没有愤怒的情况下热情地致力于对抗不公。例如，考虑Mahatma Gandhi，他以坚决和平的方式对抗英国统治者对印度人的不公正待遇，以及高种姓印度人对“不可接触者”的不公正待遇。也考虑Gandhi的崇拜者Martin Luther King，他对抗种族主义的不公正。虽然King有时发表激情演讲，但他似乎并不是一个愤怒的人。是的，他能够体验愤怒的闪现，任何人都可以，但他显然尽力平息这些愤怒。

在他的《自传》中，King讲述了他在1955年阿拉巴马州Montgomery公交车抵制运动中的作用。这次抵制是由Rosa Parks因拒绝将座位让给白人男子而被逮捕引发的。公交车的白人专用区域已满，公交车规则允许司机扩大这个区域，以便后来上车的白人有座位，即使这会剥夺黑人的座位。此外，白人专用区域的扩大不是一个座位一个座位地进行，而是一排一排地进行，部分原因是为了避免白人不得不与黑人坐在同一排的屈辱。Parks和其他三名黑人占据着白人专用区域后面的一排座位，所以他们都被告知要向后移动到有色人种区域。其他三名黑人同意了这个要求，但Parks拒绝了，所以司机将她逮捕。

黑人社区感到愤怒，决定抵制蒙哥马利的公交系统。金被选为他们的首席谈判代表。在这个角色中，他必须同时应对白人种族主义者和愤怒的黑人。他很快发现自己对双方的人都感到愤怒，但迅速为此感到后悔：“我知道这不是解决问题的方式。‘你不能怀着愤怒，’我告诫自己。‘你必须愿意承受对手的愤怒，却不要以愤怒。你不能变得苦涩。无论你的对手多么情绪化，你都必须保持冷静。’”

今天许多参与社会变革运动的人将愤怒等同于激情：如果你真正关心某种不公正，你就会对此感到愤怒。他们可能会继续解释说，愤怒是争取正义斗争中的有效工具，因为它激励我们，而且公开表达的正义愤怒会引起我们试图说服的人们的注意。

这可能是正确的，但正如斯多葛学派深知的那样，愤怒是一把双刃剑：除了激励我们之外，它还可能使我们筋疲力尽，以至于在赢得战斗之前就用完了能量。此外，我们表达的愤怒往往会激起问题另一方的愤怒。他们会强化自己的立场，使妥协变得不太可能。我们生活在一个变化到来时很可能是渐进的世界里，这意味着正义的愤怒可能会阻碍相关问题的进展。最后，我们知道愤怒会蒙蔽我们的判断，导致我们做愚蠢的事情，并使我们对可能的解决方案视而不见。

许多社会改革者对某个问题感受如此强烈，以至于他们愿意为实现目标做出个人牺牲。通过让自己变得愤怒，他们显然在做出牺牲；正如我所说的，愤怒与快乐是不相容的。不太清楚的是，做出这些牺牲是否会帮助他们实现目

标；实际上，这可能会适得其反。因此，社会改革者明智的做法是追随甘地和金的脚步，在热情地工作以带来变革的同时保持冷静。



images

关于应对挫折的愤怒就说到这里

那么悲伤呢？如果你身边的人去世了，悲伤是自然的反应。此外，根据伊丽莎白·库伯勒-罗斯(Elisabeth Kübler-Ross)的观点，悲伤是对个人损失的心理上适当的反应。她说，如果我们压抑悲伤，就会增加我们未来经历严重精神困扰的可能性。

库伯勒-罗斯的悲伤理论受到了质疑。心理学家罗伯特·J·卡斯滕鲍姆(Robert J. Kastenbaum)就认为，该理论没有得到足够的实证数据支持。此外，即使库伯勒-罗斯确实证明了悲伤五个阶段的存在，这仍然会留下一个问题：努力经历这些阶段是否是处理悲伤的最佳方式。

哥伦比亚大学临床心理学教授乔治·博南诺(George Bonanno)认为，我们比库伯勒-罗斯让我们相信的要坚韧得多，因此比许多心理学家推荐的——并以此谋生的——悲伤咨询要少得多的需要。实际上，他的研究表明，大多数人如果任其自然，会从人际关系的损失中恢复过来，而悲伤咨询可能会通过无意中削弱他们的韧性而使情况变得更糟。

考虑一下所爱之人的死亡。塞内加承认在其后果中一些悲伤是适当的——“自然要求我们有一些悲伤”——但补充说“超过这个程度就是虚荣的结果。”“他想到的是那些公开表现悲伤的主要动机是向世界展示自己多么敏感和关怀的人。斯多葛学派也意识到，在某些情况下，一个人在死亡后经历的痛苦更多是由愧疚感而非悲伤驱动的。假设一个丈夫在妻子活着时将她视为理所当然，因此没有像应该的那样在他们的关系中投入足够多。在她离开后，他再也无法使事情变好，这个想法使他感到恶心。

我们所爱的人不会永远与我们在一起——如果没有别的，我们自己的死亡也会剥夺我们与他们的陪伴。因此，斯多葛学派建议我们定期提醒自己，我们所爱的人目前是我们生活的一部分，这是多么美妙的事情。本来可能发生什么事情剥夺我们与他们的陪伴，但没有发生。我们难道不幸运吗？

斯多葛学派说，进行这种“死亡冥想”，我们就会在我们所爱的人还活着的时候充分欣赏他们的存在，这意味着我们的爱可以在他们的生活中产生影响。因此，当他们不再与我们在一起时，我们会感到较少需要为他们的离去而悲伤。特别是，我们不会对在他们活着时我们本可以和应该做的事情感到遗憾，因为我们很可能已经做了。应该清楚的是，这些冥想不是令人毛骨悚然的，而是一种深刻的肯定生命的练习。

如果我们向一个斯多葛学派展示库伯勒-罗斯的悲伤五个阶段清单，他的反应会是跳过前四个——否认、愤怒、讨价还价和抑郁——直接进入第五阶段，接受。斯多葛学派会补充说，既然我们没有能力复活死者，我们就是在浪费时间过度哀悼他们的离去。在可能的范围内，我们应该简单地接受他们的死亡，继续生活。

第九章

使用斯多葛测试策略

正如我们所见，我们对事件的解释就像画作的画框。把伦勃朗的画装在一种画框里，它看起来会很丑陋；换到另一种画框里，它就会显得崇高。我们经历的挫折也是如此。把挫折放在一种心理框架中，我们会觉得沮丧；放在另一种框架中，我们可能会惊讶地发现，我们其实享受处理这种挫折。

正如我们也已经看到的，当你遇到挫折时，你的潜意识会开始行动。它试图通过为挫折提供一个框架来理解正在发生的事情。但是，尽管它有很多框架可供选择，它往往倾向于归咎框架：它假设你受到了委屈，某个人或某群人对你不利。这很可能会引发你的愤怒，反过来使你更难处理挫折。

斯多葛派建议，当我们经历挫折时，我们要有意识地将其框定为一种考验。如果我们让自己感到沮丧，我们得到低分；如果我们让自己变得愤怒或沮丧——甚至更糟，把自己当作受害者——我们就不及格。理想情况下，挫折不会在我们内心引起负面情绪，不是因为我们成功地隐藏了痛苦，而是因为我们没有痛苦需要隐藏。



images

让我们更详细地探讨斯多葛考验策略

将挫折视为考验的想法引出了一个明显的问题：谁在管理这个考验？塞内卡建议是“上帝”在背后主导。不过，在解开这个建议之前，我应该解释一下，罗马人的上帝概念与现代基督徒的概念相当不同。首先，罗马人没有一个上帝；他们有几个，而他们的主神朱庇特与基督教的上帝非常不同。举个例子：朱庇特，当时是一个已婚的神，曾化身为公牛，以便引诱——或者说强奸？——女神欧罗巴，这是基督教的上帝绝不会想到要做的事情。

根据塞内卡的说法，上帝（想想朱庇特）让我们受挫，不是为了惩罚我们，而是为了给我们一个做勇敢事情的机会，从而增加我们获得“最高可能卓越”的机会。塞内卡解释说，上帝

磨砺、审视和训练那些赢得他认可和爱的人；但是那些他似乎偏爱、似乎宽恕的人，他是在让他们在即将到来的不幸面前保持柔软。如果你认为任何人都被免除了苦难，那你就错了；多年来一直幸福的人总有一天会得到他应得的份额；任何似乎已经从中解脱的人只是被给予了延期。

因此，如果我们遇到挫折，我们应该感到受宠若惊。矛盾的是，这证明我们已经引起了上帝的注意——实际上，他把我们当作实现人类卓越的候选人。塞内卡说，上帝知道“一个人需要被考验才能获得自知之明”，“只有通过尝试，他才能了解自己的能力”。

塞内卡提供了几个类比来帮助我们理解上帝让我们受挫的动机。他说，上帝就像一个罗马家长，“不会像宠爱奴隶一样纵容好人；他考验他，磨练他，让他为自己的服务做好准备”。塞内卡的上帝就像一个严格的父亲，“命令他的孩子早起学习，即使在假日也不允许他们闲着，从他们身上挤出汗水，有时还有眼泪”。这位慈父般的上帝希望他的孩子“知道辛苦、痛苦、损失的痛苦，这样他们就能获得真正的力量”。他就像一个派遣士兵执行危险任务的将军。如果那个士兵勇敢，他不会认为将军对他做了坏事。相反，他会得出结论，将军认为他足够勇敢和大胆来完成任务。这无论如何都是一种恩惠的标志。上帝也像一个老师，对“那些激发更确定希望的人要求更大的努力”。

爱比克泰德在上帝的目标问题上同意塞内卡的观点。在他的《论说集》中的某一点，他想象了一次对话，上帝在其中解释为什么人类会经历挫折：

如果可能的话，爱比克泰德，我[上帝]会确保你可怜的身体和微不足道的财产免受阻碍。但事实上，你不能忘记这个身体并不真正属于你，而只是巧妙塑造的黏土。但是，既然我不能给你那个，我已经给了你我自己的某一部分，这种行动和不行动的动机能力，欲望和厌恶，总之，正确使用印象的力量；如果你好好注意这一点，并将你拥有的一切都托付给它保管，你就永远不会受阻，永远不会受阻挠，你就永远不会呻吟，永远不会抱怨，也永远不会奉承任何人。

换句话说，我们人类是混合生物，一部分是神，一部分是动物。我们有推理能力的意识思维是我们的神性成分；我们的潜意识和情感共同构成我们的动物成分。爱比克泰德告诉我们，“是困难揭示了人的品格；所以，无论何时你遇到困难，记住上帝，就像体育馆里的训练师一样，让你对抗一个强硬的年轻对手”。上帝为什么要这样做？“这样你就可以成为奥林匹克冠军；而这是没有汗水就无法实现的东西。”

顺便提一下，塞内加也提到了运动员来解释斯多葛派测试的理由：“我们看到摔跤手…只与最强的对手较量，并要求那些为他们准备比赛的人用尽全力对抗他们；他们让自己暴露在打击和伤害中，如果找不到一个能与之匹敌的人，他们会同时对抗几个人。”⁶ 他们知道“卓越会因缺乏对手而萎缩。”⁷



images

此时

你可能会感到紧张：你不相信朱庇特的存在，那么你如何使用斯多葛派的测试框架？如果你相信基督教的神的存在，你有一个简单的解决方案：你可以假设他在测试你，让你变得更强，发展你的品格，让你更加欣赏你所过的生活。这些都是我们期望一个慈爱的父亲会做的事情，而基督教的神，我们被告知，是最终的慈爱父亲。如果你是相信真主存在的穆斯林，也可以做类似的事情。

然而，假设像我一样，你不相信朱庇特、基督教的神或真主的存在。你仍然可以通过相信你的测试者是想象中的斯多葛神来使用斯多葛测试策略。尽管你完全知道他们并不存在，但他们仍然可以在你的生活中发挥重要的心理作用。通过召唤这些存在，你正在玩第7章中描述的框架游戏：你正在以一种会深刻改变你对挫折的情感反应的方式来框架你所经历的挫折。对大多数人来说，挫折只是不幸的事件；通过明智地使用框架，你可以将你经历的挫折转化为自我转变的载体。

对我来说，斯多葛神是一个方便的虚构。如果你是父母，你可能有过这种虚构的经验。当你的孩子还小，圣诞节即将来临时，你可能会召唤圣诞老人来让他们表现好一点：“如果你对猫不好，圣诞老人就不会给你带来很多礼物。”这是孩子们会回应的刺激。通过使用斯多葛测试策略，你的意识头脑同样可以塑造你轻信且相当幼稚的潜意识头脑的行为。我知道这听起来很奇怪，但它确实有效。

那些对即使是想象中的神也感到不舒服的人，可以认为自己被想象中的父亲、将军、老师或教练测试。事实上，有时候，我认为自己不是被斯多葛神测试，而是被塞内加的幽灵测试。在更深层次上，塞内加的幽灵确实存在。因为我读过他的作品，塞内加萦绕在我的智慧中，偶尔给我一个赞美，但更多时候是以失望的表情对我挑起幽灵般的眉毛。无论我们选择什么想象中的测试者，关键是我们假设我们正在为了我们自己的好处而被测试。

作为与（想象中的）斯多葛神接触的结果，我对他们的本质有了洞察。首先，他们相当强大。他们可以让我在刮胡子时割伤自己，在森林中行走时被树根绊倒。当我在机场时，他们可以延误甚至取消我预定要乘坐的航班。事实上，我经历的挫折中有不成比例的数量发生在机场，这让我想知道这是否是斯多葛神居住的地方。

斯多葛神也可以造成交通堵塞，让人们得流感。他们有能力带来不便的雷暴和毁灭性的地震。他们也非常精通技术。最近，我在网上寻找机票，发现了理想的票以优惠价格出售。在我花了一两分钟时间输入信息来购买它们的过程中，斯多葛神以某种方式摆弄了互联网，使得价格每张票上涨了100美元。也许有一天，只是为了让我保持不平衡，他们可能会用类似大小的价格下降来让我惊喜？

我发现，斯多葛神拥有恶作剧般的幽默感。他们可能不会像他们轻易做到的那样让我的手机停止工作，而是让我意外地把它掉进一杯柠檬水中，产生相同的结果。这种事情确实会发生。

有时候，斯多葛神不是让我经历挫折，而是满足于提醒我们他们可以造成的挫折。例如，最近我开车去朋友家。我之前只去过几次，所以我向我的手机询问方向。它很快提供了方向，以及预测行程将花费一小时零四分钟。我知道这不可能是对的，因为我朋友的房子只有几英里远，所以我更仔细地检查了屏幕。结果，我的手机不是给我开车方向，而是给我步行方向——斯多葛神技术精明的更多证据。

我想，多么美妙啊，我可以舒适地坐在我的车里到达我要去的地方，而不必在寒冷的冬夜里步行超过一小时？我感谢斯多葛神的这个可能挫折提醒，然后开车驶入夜色中。当我开车时，我反思着我拥有一个手持设备是多么了不起，它能够响应口头请求，能够为我提供如何到达我想去的几乎任何地方的音频方向，无论是步行还是开车。



images

管理斯多葛测试的神祇

管理斯多葛测试的神祇并不给它们评分。因此你必须自己给它们评分，在给出分数时，你应该考虑两个方面。第一个是你如何为挫折寻找解决方法。在承诺采取某种行动之前，你是否考虑了你的选择？在这样做时，你是否进行了横向思维——你是否“跳出框框”思考？你最终选择的解决方法是否是最优的？

顺便说一下，最优的解决方法不一定是令人愉快的解决方法。要成为最优的，它只需要比其他可能的解决方法更少令人不快。沿着这些思路，截肢不会令人愉快，但如果脚部严重坏疽，截肢将比次优选择——死亡——更可取。

评分你表现的第二个但更重要的因素将是你对挫折的情绪反应。如果你保持冷静和镇定，你将值得获得，比如说，B。然而，如果你的目标是在考试中获得A甚至A+，你必须做得比保持冷静更多；你必须欢迎挫折，甚至在它出现时稍微振作起来。在这方面，你需要像一个消防员，经过多年训练后，终于被叫去扑火。终于，有机会展示他的本事了！

请注意，斯多葛测试的两个组成部分可以获得不同的分数。你可以找到挫折的最优解决方法，但对被挫败感到相当不安，在这种情况下你的解决方法分数会很高，但更重要的情绪反应分数会很低。或者你可以在想出不够最优的解决方法时保持冷静，在这种情况下你的解决方法分数会很低，但你的情绪反应分数会很高。然而，通常情况下，你的情绪反应分数越低，你的解决方法分数就越低：毕竟，如果你愤怒、悲伤或沮丧，就很难清楚地思考并找到最优的解决方法。

在翻页之前，花几分钟考虑一下你最近经历的挫折——或者，如果你已经开始记录第1章中描述的日记，看看你在那记录的挫折。你会如何给你对它们的反应评分？你对这个分数满意吗？如果不满意，你能做什么来提高你在未来挫折中的分数？

第10章

五秒规则

如我们所见，当水管爆裂时，我们的首要任务应该是关闭水源。只有这样，我们才应该开始考虑清理水造成的混乱，修理管道，以及为咖啡准备水。我们越早关闭水源越好。

同样，当我们经历挫折时——包括那些不涉及爆裂水管的挫折——我们的首要任务应该是防止自己被负面情绪淹没。毕竟，经历这样的情绪会让我们更难找到并实施挫折的最优解决方法。此外，这些情绪一旦爆发，可能对我们造成的伤害比挫折本身更大。

成功实施斯多葛测试策略的关键是快速行动。在引言中，我描述了我对航班取消的反应：一旦我意识到我那晚不会在自己的床上睡觉，我就调用了斯多葛测试策略。如果我行动缓慢，我的潜意识很可能会将其框定为不应得的磨难，负面情绪会被触发，我可能会在愤怒、沮丧的心境中度过那一夜和第二天的部分时间。通过快速将这一事件框定为测试，我能够将我的思想和精力集中在寻找和实施挫折的最佳解决方法上。更重要的是，尽管遭受挫折，我仍能保持平静。

大多数人都熟悉传统的“五秒规则”。它说如果食物掉在地上，只要我们在它落地后五秒内捡起来，我们就可以安全地食用它。（顺便说一下，这个规则的可靠性尚未被任何公认的医学权威机构确立。）采用斯多葛测试策略的人可以考虑类似的规则：如果我们遭受挫折，我们有五秒钟的时间将事件宣布为斯多葛测试。

尽管我已经使用斯多葛测试策略多年，但仍有一些场合，在遭受挫折后，我会脱口而出一句脏话——或者我应该说，在二十世纪时会被认为是脏话的东西。这些爆发似乎是反射性的，就像医生用小锤敲击我的膝盖时我的膝盖会反射性地跳动一样。幸运的是，只要我毫不延迟地这样做，这种脱口而出似乎不会阻止我随后能够成功地使用斯多葛测试策略。为了记录在案，我发现我参加的斯多葛测试越多，我与挫折相关的言语爆发就越少见。也许这是斯多葛进步的标志？

除了写《独立宣言》，托马斯·杰斐逊还写了一份文件，后来被称为“美好生活的十条规则”。其中一条规则是，当有人做了让我们愤怒的事情时，我们应该在说话前数到十——如果我们非常愤怒，就数到一百。这个想法是，通过数到十，我们的愤怒会充分平息，这样当我们确实说话时，我们不会脱口而出一些我们后来会后悔的话。顺便注意一下，数到十大约需要五秒钟。

然而，Jefferson的数到十法则和我的斯多葛测试版五秒法则之间有一个重要区别。Jefferson的法则告诉我们愤怒时该做什么。因此他提供的是损害控制建议。相比之下，五秒法则的设计目的是从一开始就防止愤怒的产生。换句话说，Jefferson关注的是愤怒管理，而斯多葛学派关注的是愤怒预防。



images

如果我们回到5亿年前的大家族谱系中

我们会发现祖先拥有非常简单的大脑，几乎只能控制各种身体功能，感知外部世界，并对感官输入做出反射性反应。从那时起向前推进2.5亿年，我们会发现动物获得了边缘系统(limbic system)，这使得某些身体体验（如进食或性行为）感觉良好，而其他体验（如被切割或烧伤）感觉糟糕。以这种方式受到激励使这些动物能够超越纯粹的反射行为。它们可以特意去做感觉良好的事情，避免做感觉糟糕的事情。

你是否曾经想过为什么会有高潮？这是因为能够体验到高潮的动物比那些不能体验的动物更有可能交配并因此产生后代。同样，你是否曾经想过为什么长时间不进食会让我们感到不舒服的饥饿，而进食时会感觉良好？这是因为能够产生这些感觉的动物比那些缺乏这些感觉的动物更有可能保持营养并因此生存下来。一个认为禁食感觉很棒而性爱感觉可怕的动物不太可能有任何后代。根据进化生物学家的观点，这就是我们如何拥有了让我们感受身体好坏的神经连线。

随着许多代的流逝，动物感受好坏的能力获得了另一个维度：除了能够体验身体感觉外，它们开始体验心理感觉——也被称为情感。起初，这些情感可能是负面的。特别是，动物可能会开始害怕经验告诉它们会感觉身体不适的事物：被蛇咬后，它们可能会对蛇产生恐惧。

随着更多代的流逝，这些情感变得更加复杂。例如，如果动物回到它们被蛇咬的地方，即使没有看到蛇，它们也可能体验焦虑——另一种负面情感。除了体验负面情感外，它们还会开始体验正面情感。例如，假设我们人类祖先中的一个向猎物投掷长矛。如果没有击中目标，猎人可能会体验失望——一种负面情感，但如果长矛击中目标，他可能会体验愉快的成就感。

当他们的大脑进一步发展时，我们的祖先因形成并随后实现长期目标而得到奖励。他们在通往目标道路上完成的每一个重要步骤都会得到成就感的奖励，而在实现最终目标时，他们会得到生活中最大的快乐之一——成功的快感。这些良好感觉是通过大脑中神经递质多巴胺(dopamine)的释放而成为可能的。

假设因为你懒惰或缺乏自信，你拒绝承担困难的挑战。你因此剥夺了自己体验成功快感的机会——除非你能接触到可卡因。使用这种药物会导致你的大脑释放大量多巴胺，结果你会体验到一种非常类似于比如在篮球锦标赛中投进制胜球时会体验到的兴奋感。当然，这是获得这种感觉的一种有风险且可能上瘾的方式。

因为我们的祖先是群居动物，他们的福祉取决于他们在社会等级中的地位。这反过来产生了社会情感。如果有人冷落他们，他们可能会感到羞辱，如果这种事件危及他们的社会地位，他们可能会生气。他们也开始对等级中高于他们的人产生嫉妒情感。这些和其他社会情感促使他们以可能改善社会地位从而增加生存和繁殖机会的方式行事。

我们从这些祖先那里继承了我们的大脑及其产生情感的神经连线。需要认识到的是，尽管我们为这个大脑增加了处理能力，但其基本连线并没有改变太多，结果我们体验到许多与他们相同的情感。然而，我们的环境与他们的环境截然不同。他们面临的一个大挑战是获得足够的食物；我们面临的挑战之一是避免因过度食用便宜且容易获得的食物而患心脏病。他们必须担心被动物攻击；我们可能担心支付账单或失去工作。那么，我们的大脑可能被描述为一台具有大量处理能力但操作系统古老的计算机。我们的人生命运就是被困在这样一台计算机上。

第四部分



images

践行斯多葛生活

第11章

为斯多葛测试而学习

在他的文章《论天意》中，Seneca引用犬儒主义哲学家Demetrius的话说：“在我看来，没有什么比从未经历过逆境的人更不幸的了。”因此，他说，智者会欢迎一定程度的逆境进入他的生活。他会将这种逆境视为一种训练练习，甚至可能从中获得乐趣，“就像勇敢的士兵在战争中获得乐趣一样。”不仅如此，在缺乏逆境的情况下，智者会变得不安。“有些人，”他说，“在逆境缓慢降临时，会主动将自己置于不幸之中，寻找机会让自己的价值在即将陷入默默无闻的危险中闪耀出来。”这听起来可能很奇怪，但智者知道，尽管逆境可能会击垮我们，但如果我们将正确的心态，它也可以增强我们，从而提高我们承受逆境的能力。

一旦我们开始将挫折视为斯多葛测试，我们可能会发现，我们不再害怕它们，而是期待它们。除了给我们机会发展应对技能外，挫折还给我们机会展示我们迄今为止发展的技能。就像网球运动员可以为自己的比赛能力感到自豪一样，我们可以为自己在遭遇挫折时找到良好解决方案而不变得愤怒、焦虑或沮丧的能力感到自豪。这是一种了不起的技能——而且相对较少的人拥有这种技能。

网球运动员会努力训练比赛。她会花费数小时进行力量和体能训练、练习训练和打练习赛，这一切都是为了在真正比赛时踏上球场时能处于最佳状态。同样，你可以为生活中的挫折进行训练。训练包括处理可以被认为是练习挫折的事情，但需要澄清。

对于一个事件来说，要算作严格意义上的挫折，我们不能知道它将要发生。确实，我们可以无意中让自己受挫——比如，在上高速公路之前忘记给汽车加油——但我们不能故意让自己受挫，因为挫折需要惊喜的元素。然而，我们能够做的是将自己置于可能发生具有挑战性的惊喜的环境中。

如果我们选择在家度过一个安静的周末，我们可能会遇到挫折，但这种可能性相当小；如果我们遇到了，可能是轻微的，比如发现洗发水用完了。如果我们选择在那个周末进行一次二十英里的荒野地区徒步旅行，我们很可能会经历许多有趣的挫折。因此，徒步旅行可以算作一种挫折训练形式，我们经历的挫折算作练习挫折。通过处理它们，我们可以提高想出解决办法的技能，并在这样做时保持冷静。



images

“学习”斯多葛测试的最佳方法之一是开始我将称之为斯多葛冒险的活动。在这样的冒险中，我们会刻意将自己置于具有挑战性的环境中——也就是说，在这种环境中我们很可能会遇到不愉快的惊喜。

由于不同的人有不同的生活经历，什么算作挑战因人而异。对于过着娇惯生活的人来说，冒险可能涉及暂时没有通常照顾她的人。对她来说，做早餐可能算作一次冒险。对于Michael Jordan来说，从历史上最伟大的篮球运动员之一的职业生涯中脱身，成为一名小联盟棒球运动员，这是一次冒险。对于出生在摩洛哥的法国喜剧演员Gad Elmaleh来说，搬到美国并尝试用英语做单口相声是一次冒险。

在我所想的意义上，斯多葛冒险者可能会尝试获得一项新技能。在成为斯多葛主义者后，我进行的一些冒险是学习班卓琴课程和意大利语课程。后来我将这些冒险作为新冒险的基础：我举办了一场班卓琴独奏会，并去了意大利旅行。每次冒险都给我带来了自己的挑战，并以令人惊讶的方式影响了我的生活。

不过，在成为斯多葛主义者后，我最有意义的冒险之一是学习如何划船。我现在是一个认真的划船者，从某种意义上说，我几乎每天都做与划船相关的事情。我也成为了一个有竞争力的划船者，从某种意义上说，我参加与其他划船者竞争的赛艇比赛。话虽如此，我应该补充说，我不是一个很好的划船者。我的身体类型不适合划船，要想在这方面表现出色，我必须比现在至少——至少！——努力训练两倍。

但对我来说，没能赢得比赛——甚至在比赛中垫底——都不是问题。我划船的主要目标是获得勇气，而不是奖牌。通过划船，我为斯多葛派的测试而学习。当我在划船时——更进一步说，当我在比赛时——不可预测的事情会发生。一支桨可能会从桨架中滑出，威胁要翻覆我的船。在比赛开始时，一艘路过的汽艇可能会产生尾流，使我的船部分进水，让划船变得更加困难。在冲向终点线的冲刺中，另一位桨手可能会切到我前面，从而测试我在上气不接下气的情况下保持冷静并找到解决办法的能力。



images

划船的另一个优势

是它让我与我称之为懒惰比尔的存在产生了密切接触。这个生物生活在我的潜意识中，它大部分时间都在那里睡觉。不过，当我划船时，它通常会出现。我会努力进行500米的练习冲刺，或者在5000米比赛中已经划了3000米，这时懒惰比尔会开口说话：“你知道吗，比尔，你可以停止划船。想想如果你停止划船，你会感觉好多少！”

这是一个在很多场合都诱惑过我的声音。不过，大多数时候，我会以更加努力地划船来回应它：我要给你看看！随后，我可能会将注意力集中在完成我正在划的任何片段还剩下的划桨次数上，一桨一桨地数着。我知道成功的关键是再划一桨，然后，当我完成后，再划另一桨。通过这样做，我可以让懒惰比尔沉默甚至羞辱它：“你输了，比利小子！”

在这里，需要提醒一句。嘲讽你懒惰的自我是一回事，因为它太懒了不会对此做任何事情，但嘲讽斯多葛派的神祇可能是不明智的。也许这只是我的迷信，但话说回来，他们不仅拥有难以置信的力量，而且还在寻找那些变得傲慢自大的凡人。最好不要冒险。

在日常生活中，如果我从比喻的角度“停止划船”，有很多场合我可以让事情变得更容易——至少在短期内是这样。但我发现，重要目标的实现通常需要我有能力并且愿意“再划一桨”，即使我已经筋疲力尽。我确信正是这种能力，和其他任何能力一样，让一些人能够在他们承担的挑战中脱颖而出，而其他人则失败了。也有可能在我生命中的某个时刻，我的生存能力将取决于我是否有勇气再呼吸一口气——然后再呼吸一口。我愿意相信划船帮助我培养了这种勇气。

赛艇会上的观众自然会认为我在与其他桨手竞争。然而，从我的斯多葛派观点来看，其他桨手是我一个更重要的事业中的队友：我与懒惰比尔的战斗。我对于通过比其他参赛船只划得更快来赢得比赛这种传统意义上的胜利并无异议。但对我来说真正重要的是，我要彻底击败懒惰比尔。

我可能不是唯一一个内心潜藏着懒惰自我的人；实际上，亲爱的读者，你很可能也有一个这样的存在。在接下来的日子里，要留意这个存在，当它出现时，不要简单地屈服，而要考虑你的选择。尝试忽视甚至斥责它。问问你自己是否真的希望这个卑微的生物——它从未完成过任何值得注意的事情——来掌控你的生活。

一些读者会对前面的讨论感到困惑。“你说的我的‘懒惰自我’是什么意思？”他们会问。这些读者将无法回忆起曾经遇到过这样一个存在。

也许是因为他们从未做过足够具有身体或精神挑战性的事情来唤醒他们的懒惰自我。或者也许他们已经习惯了屈服于它的要求，以至于不再将其视为“另一个”存在。他们的懒惰自我已经与他们的真实自我合并——或者我们应该说，取代了它？因此，按照他们懒惰自我的话去做，对他们来说并不算是懒惰的发作；这只是他们所知道的生活。多么悲哀！

虽然我们无法消灭我们的懒惰自我，但我们可以采取措施限制它对我们的控制。特别是，我们可以刻意去做那些我们认为在身体或精神上令人疲惫的事情。这很可能会唤醒我们的懒惰自我，当它出现时，我们可以压制它，从而向它展示谁在掌控我们的生活。是的，面对我们的懒惰自我需要我们付出令人不快的努力，但斯多葛派会争辩说，这是为了捍卫我们的自主性而付出的小代价。



images

通过踏上斯多葛派冒险之旅

你可以为你的生活注入英雄色彩，就像作家约瑟夫·坎贝尔(Joseph Campbell)心中所想的那种意义。坎贝尔写道，英雄的旅程始于在平凡世界中的生活，这时冒险的召唤到来了。在许多情况下，这个召唤被拒绝，这个人仍然留在平凡的世界中。但如果接受了召唤，他就会跨入一个特殊的世界，在那里他经历考验和磨难——我称之为挫折。如果他迎接了这些挑战，他将作为一个改变了的存在回到平凡的世界。

开始进行斯多葛冒险，你可能会注意到自己的变化。以前当你遇到挫折时，你会感到沮丧或愤怒。现在你可能会体验到一阵小小的喜悦：啊！一个需要解决的挫折！如果你成功通过了相关的斯多葛测试，你可能会体验到深深的满足感。正如我所说，在斯多葛诸神自己的游戏中击败他们，这绝非易事。

学习斯多葛测试的一个副作用是你的自信心会提升。你成功应对的挑战越多，你就越相信自己应对挑战的能力。通过主动处理挫折，你还可以提高发现日常生活灰色云朵中银色光芒的能力，并欣赏你的生活相对而言是多么缺乏挫折。

第12章

“拥抱”失败”

因为人们讨厌失败，所以他们不愿承认自己失败了。因此，他们不仅对别人隐瞒失败，也对自己隐瞒。这很不幸，因为不承认失败，就无法从中学习，一次失败因此变成了两次。

避免失败的一种方法是花时间和精力预测可以避开的障碍。然而，还有第二种更容易避免失败的方法：专门选择容易达到的目标。不过，使用这种策略几乎不可能让我们取得显著的成功。事实上，当我们审视成功人士的生活时，几乎无一例外地发现，他们追求的目标很难达到，在试图达到这些目标的过程中经历了许多失败，但仍然坚持下去。

在科技界也是如此。英国发明家詹姆斯·戴森花了十五年时间开发并拒绝了五千多个真空吸尘器设计，以完善他的双旋风真空吸尘器。它于1993年上市，获得了巨大成功，改变了真空吸尘器的整个概念。

在文学界也是如此。玛格丽特·米切尔的《飘》被三十八家出版商拒绝，后来成为二十世纪最畅销的书籍之一，罗伯特·皮尔西格的畅销书《禅与摩托车维修艺术》在问世前被121家出版商拒绝。（如果你想知道：是的，你现在阅读的这本书在找到归宿前也被多次拒绝。）

在艺术界也是如此。文森特·梵高画了860幅画布，其中只有一幅在他生前售出。他的“失败”画作现在是最受喜爱和最昂贵的画作之一。

即使在数学界也是如此。英国数学家安德鲁·怀尔斯花了七年时间试图证明费马大定理。当突破性想法最终出现时，他公开宣布了这一发现，却发现证明中有错误。一些数学家可能会被这一事件击垮，但怀尔斯设法找到了数学解决方案，从而重新振作起来。

在创业界，失败似乎是成功的必要组成部分。星巴克咖啡屋名人霍华德·舒尔茨为了筹集资金扩展Il Giornale（星巴克的前身）与242人交谈。他说为施乐公司做电话销售教会了他如何听到“不”并继续前进。

凯瑟琳·明谢说，为Muse（一个职业发展平台）筹集初创资金意味着必须应对“早餐时听到不，上午10:30咖啡时听到不，午餐时听到不，下午2点遭遇冷漠，4点有人提前离开会议，然后我会去喝酒，感觉被人嘲笑赶出房间。“她必须忍受148个”不”才得到一个”是”。

阿比·法利克是Global Citizen Year的创始人，这是一个非营利组织，派遣学生在高中和大学之间出国进行一年的国际服务。她不仅能容忍听到“不”，而且对它们的存在心存感激：“这些‘不’实际上是一份礼物，”她说。她解释说，她的导师指示她“走出去，尽可能多地收集‘不’。你的作业就是一遍又一遍地被拒绝，然后回来报告。”她说，这是“我能做过的最重要的事情，也是我能得到的最重要的建议。”她学会了仔细倾听这些“不”，并从中挖掘线索。事实证明，如果你能容忍听到“不”并知道如何处理它们，“不”就是一种有价值的商品。

在快速发展的科技行业，失败可以被视为产品开发的关键要素。Facebook创始人马克·扎克伯格比任何人都清楚这一点，因此他给员工的建议不是“不要失败”，而是“快速失败”。他们需要在新产品设计中大胆前进，犯错误，并从中学习，这样他们就可以继续犯新的、更好的错误，并最终生产出成功的产品。

失败对于新药开发也是必不可少的。研究人员通常要花费十多年时间尝试和淘汰大量药物，才能找到一种符合FDA安全性和有效性标准的药物。为了在这些失败中保持研究人员的士气，罗氏控股公司首席执行官Severin Schwan为那些药物开发努力落空的研究团队举办香槟午餐来表彰他们。他的想法是：“我认为，从文化角度来看，赞扬人们九次失败比赞扬他们一次成功更重要。”

此时，具有斯多葛主义倾向的读者可能会建议，我们人生的目标不应该是像Schultz和Zuckerberg那样变得富有和出名，而应该过一种宁静的生活，一种我们体验尽可能少的负面情绪和尽可能多快乐的生活。我完全同意这个建议，但有两个观察值得注意。首先，正如Seneca和Marcus Aurelius的生活所证明的，在实践斯多葛主义的同时获得“世俗成功”是可能的。其次，即使我们认为像Schultz和Zuckerberg这样的人追求错误的目标，我们仍然可以通过研究他们追求目标的方式获得重要见解。他们具有尝试某事、失败、学习、然后再次尝试的能力。也许他们天生就有这些能力，但更可能的是他们获得了一种失败应对策略，让他们能够从容面对失败。现在让我们把注意力转向这样一种策略。



images

假设你的目标是在某个具有挑战性的事业中取得成功

你需要充分意识到你可能会经历很多失败。你可以通过进行一些创造性的框架来大大减少这种失败的痛苦——从而增加你最终成功的机会：特别是，你可以将失败视为障碍而不是挫折。

为了更好地理解这种区别，考虑障碍赛。在许多障碍赛中，运动员会得到一张显示路线及其障碍的地图。在某个点，他们可能必须爬墙；在另一个点，爬过管道；在另一个点，用绳子荡过充满水的沟渠。由于他们完全知道等待他们的障碍，将它们描述为严格意义上的挫折是不正确的。毕竟，遇到它们并没有意外的成分。从赛跑者的角度来看，在爬墙时割伤手可能算作挫折，但遇到墙本身不算。挫折和障碍之间的这种区别可能听起来像是诡辩，但正如我们所见，我们如何框架挫折对我们成功克服它的机会有着非常真实的影响。

假设你决定承担一个个人重要的挑战——比如说，从大学毕业。你可以将你的教育视为学术版的障碍赛，作为你计划的一部分，你可以绘制出前方的障碍。你将必须修读某些课程，每门课程都有自己的障碍：有课要上，有笔记要记，有阅读要做，有考试要考，有论文要写。在这些障碍中，还会有其他障碍。例如，要写一篇论文，第一个障碍是进行一些研究，下一个障碍是构建大纲，等等。为考试做准备，第一个障碍是收集相关笔记，第二个障碍是吸收这些笔记的内容。

对许多人来说，从大学毕业的目标似乎令人生畏。这部分解释了为什么在美国，只有三分之一的25岁以上的人完成了这个目标。为了让成为大学毕业生的梦想变得可以实现，将你毕业的宏观目标解构为一长串小目标是有帮助的，比如通过某些课程，然后你再将其解构为很长的微观目标列表，比如完成某些作业。

关键是这些微观目标中的每一个都是完全可行的。是的，实现它们需要一些智力，但主要是自律的问题：你只需要让自己投入必要的努力。换句话说，要实现成为大学毕业生的宏观目标，你不需要成为英雄般的天才；你只需要聪明和坚持。你只需要做学术版的“划船比赛中”再划一桨”。

同样，在商业世界中，你可以将为初创公司筹集资金的宏观目标解构为小目标和微观目标。再想想Abby Falik，她走向世界期待听到拒绝，就像400米跨栏赛起跑线上的跑者期待遇到栏架一样。在遇到它们时，她并没有变得沮丧。相反，听到拒绝意味着她在导师分配给她的项目中取得了进展——即收集拒绝。

当然，尽管你尽了最大努力，你仍有可能没有完成所承担挑战的宏观目标。如果发生这种情况，你不必羞愧地低头。毕竟，你已经尽力了，除此之外你还能做什么呢？你还应该记住，有一件事比未能完成困难的事情要糟糕得多，那就是因为害怕失败而甚至不去尝试。

第13章

韧性训练

扩展你的舒适区

韧性训练

大多数挫折都很容易避免。例如，简单地检查汽车的油表，你就可以避免在高速公路上没油。同样，在出门散步前查看天气预报，你就可以避免在没有雨伞的情况下被雨淋湿。避免挫折的另一件事是更多地了解世界是如何运作的。花时间学习计算机如何工作，或特定应用程序如何工作的人，可能比没有这样做的人经历的挫折要少得多。当她的计算机“出问题”时，她会知道如何解决问题。

然而，我们还有另一种不太明显的方式来减少我们遇到的挫折数量。要让一个事件算作挫折，它不仅必须让我们感到意外，而且从我们的角度来看，必须算作变化到更糟的情况。除了采取措施避免被不良事件所惊讶之外，斯多葛派建议我们采取措施来改变对我们来说什么算作不良事件。我意识到这个建议听起来有些牵强，所以让我解释一下。

假设一对夫妇在炎热的夏日开车去机场。途中，汽车的空调停止工作，车内温度飙升。对丈夫来说，炎热不算什么大事：因为他是一名地质学家，习惯于在阳光下工作。不过，他的妻子是一名程序员，整天在气候受控的办公室里工作。她开始出汗，不久就开始抱怨。对她来说，空调故障是一个重大且意外的变坏，所以对她来说，这算作一个挫折。

快进，假设这对夫妇已经在飞机上就座。妻子现在比在车里时舒服多了。毕竟，飞机的客舱是一个气候受控的环境。与此同时，她的丈夫开始冒冷汗，因为他对飞行有强烈的恐惧。虽然他妻子在车里经历的不适是身体上的，但他的是情感上的，但这同样非常真实，在许多方面比她的更糟糕。当飞机滑行到跑道上时，他的妻子握着他的手说着安慰的话，但效果甚微。他表达了对必须进行这样一次旅行的愤怒，并发誓永远不会再坐飞机。

这个故事说明了我们都知道的事情：不同的人有不同的舒适区。有些人的舒适区非常宽广，因此可以在各种情况下感到舒适：我们甚至可能会惊讶地听到他们表达不适。其他人除非一切都恰到好处，否则就会感到不舒适。

无论出于什么原因，这些难以取悦的人经常觉得有必要告诉别人他们的不适。他们希望我们其他人意识到这一点，最好是为此做些什么。假设为了取悦他们，我们在他们说太热的房间里打开空调。他们现在可能会抱怨空调太吵。他们的生活一定很困难——那些必须每天与他们打交道的人的生活也是如此。



images

为什么我们会有这样的舒适区？

为什么不同的人有不同大小的舒适区？你可能认为这是我们基因构成的结果，在某种程度上确实如此。但在更大程度上，我们的生活经验决定了舒适区的大小和形状。特别是，如果我们有意让自己接触那些让我们在身体上或情感上感到不适的事物，我们可以训练自己对它们感到舒适，从而扩大我们的舒适区。

古代斯多葛派意识到这一点，并将舒适区扩展——让我们称之为**韧性训练**——作为他们斯多葛实践的一部分。他们有意定期刻意去做让他们感到不适的事情。这可能听起来像受虐狂，但斯多葛派知道，如果以系统的方式进行，接触不适会减少他们在日常生活中经历的不适总量。因此，这是对他们时间和精力的良好投资。

在我进一步说明之前，让我澄清韧性训练和斯多葛冒险（见第11章）之间的区别。我们进行斯多葛冒险，比如尝试爬山，这样我们就能经历挫折——换句话说，我们就能被不愉快的事件所惊讶。斯多葛派知道，通过这样做，我们会磨练我们的挫折反应反射。然后，当我们在日常生活中经历挫折时，我们不会感到沮丧或愤怒，而是简单地将其标记为斯多葛测试，并冷静地着手寻找最佳的解决方法。因此，通过进行斯多葛冒险，我们是在为生活可能给我们的斯多葛测试而学习。

相比之下，当我们进行韧性训练时，我们并不希望我们的环境意外地变糟。相反，我们刻意让它们变糟，这样我们就能扩大舒适区。在韧性训练的最纯粹形式中，完全没有惊讶的元素。

话虽如此，仍然可以将坚韧训练与斯多葛式冒险结合起来。假设你正在考虑攀登一座4000米高山作为冒险，期望这次攀登会让你遇到需要处理的挫折。再假设，你从过去的经验中知道，当你攀登如此高的山峰时会受到高原反应的影响。对你来说，攀登这座山的冒险因此也算作坚韧训练。古代斯多葛学派对这种一举两得的现象很满意；实际上，他们可能会调侃说，我们能够在进行坚韧训练的同时为斯多葛考验而学习，这证明了斯多葛诸神爱我们并希望我们兴旺发达。

我还应该澄清坚韧训练和消极想象练习之间的区别（见第6章）。消极想象涉及思考事情如何变得更糟；坚韧训练涉及让事情变得更糟。在消极想象中，我们可能想象午餐没有东西吃。那会是什么感觉？我们会想知道。如果我们作为坚韧训练的一部分自愿跳过午餐，我们就不会简单地想知道没有东西吃是什么感觉；我们将会发现，我们还将发现错过一餐是完全可以存活的事件，这反过来会增加我们的自信。



images

你的舒适区有两个维度，一个是身体的，另一个是情感的，你在坚韧训练中的目标应该是扩展这两个维度。

为了在情感上变得更坚韧，你需要应对自己的恐惧——换句话说，你需要处理我们可能认为是你恐惧自我的东西。（顺便说一下，你恐惧的自我生活在你的潜意识中，就在你懒惰自我的隔壁。）你可以通过刻意以适度的剂量让自己接触你所恐惧的事物来做到这一点。例如，如果你害怕公开演讲，你坚韧训练的一部分可以是寻找机会在小而友好的观众面前出现。当你对此感到舒适时，你可以继续面对更大的观众。作为这种脱敏过程的结果，有一天你可能会非常惊讶地发现自己无畏地站在数百人的观众面前。

为了证明这种缓解情感不适的方法是有效的，考虑一下你可以不假思索就能做的事情。在游泳池里，你可能会无畏地从跳板跳水，但回想一下为了能够舒适地做这件事你必须克服的所有恐惧。你首先必须习惯于在游泳池浅水区而

不握着父母的手。之后，你必须习惯于自己在深水区游泳；然后从甲板跳入游泳池；然后头朝下从甲板潜入；然后从跳板跳入；最后从跳板潜入。在每一个步骤中，你都会经历恐惧，而在每一个步骤中，恐惧会在几次重复后消散。

你还记得第一次开车时有多么可怕吗？你还记得第一次平行泊车吗？现在你做这些事情都不假思索。你甚至可能在同时用手机查看电子邮件的情况下做这些事情——我应该补充说，这种行为是不可取的。

人们说熟悉滋生轻蔑。这可能是对的也可能不是，但很明显熟悉滋生舒适：足够频繁地做一些可怕的事情，它不仅不再可怕，还会变成自动的。一些读者可能无法理解上述例子，原因很简单，他们的恐惧阻止了他们学习驾驶或游泳。对于这些读者，还有另一个斯多葛挑战：通过处理这些恐惧来开始你的坚韧训练。换句话说，通过上驾驶或游泳课来让自己变得坚韧。



images

你的坚韧训练除了关注让你在情感上不舒适的事情外，还将关注身体不适。在夏天，你的训练可能需要在室外炎热中度过时间，尽管你本可以在空调房间里度过。在冬天，这可能意味着不仅要在寒冷中度过时间，还要为那种天气穿得不够。例如，作为我自己坚韧训练的一部分，我特意让自己在十月份有点冷：我穿着衬衫出门，而我周围的人都穿着毛衣。我发现通过这样做，当一月份到来时我会感到舒适温暖，尽管我只是穿着毛衣，而我周围的人都穿着多层衣服——但似乎仍然感到寒冷。

你的坚韧训练可以扩展到你的饮食。你可以尝试跳过餐间小食并减少正餐的分量。是的，你会感到饥饿，但这将给你一个探索饥饿的机会，也许是生命中第一次。作为这种探索的结果，你可能会有一些有趣的发现。其中一个是你的身体会习惯新的饮食规律，所以即使你吃更少的食物，你经历的饥饿感也比以前少。然后你可能会意识到，你以前认为的饥饿根本不是生理饥饿；相反，它是无聊和不满的心理混合物。

你坚韧训练的饮食成分可能有一个积极的副作用，即减肥。你也可能发现你的餐食比以前更令人深深满足。

你的坚韧训练应该包含运动成分。其形式显然取决于你目前的健康水平，以及你的年龄和健康状况。对某些人来说，可能涉及绕街区散步；对其他人来说，可能涉及跑数英里。当你开始你的训练计划时，你可能会发现它给你带来一定程度的身体不适，不仅在运动时，在锻炼结束后也是如此。你可能在一天剩余的时间里感到疲倦，第二天你可能会感到酸痛。

此时，看起来你的坚韧训练非但没有让你更舒适，反而产生了相反的效果。不过，你需要记住，坚韧训练的目标不是让你生活在不间断的舒适中。它是为了扩展你的舒适区，使你在更广泛的环境中保持舒适。这种扩展需要付出代价，以不适为代价，但总的来说，你获得的舒适将超过这种成本。

特别是，如果你坚持你的运动计划，你不仅会发现你运动引起的酸痛消失了，而且总体上比以前更舒适了。在你开始训练计划之前，你可能在散步或爬楼梯时会感到气喘吁吁；现在你在四处走动时感到脚步有力。你还会发现，知道由于训练，你的身体更适合应对可能遇到的任何身体挑战性环境，这在情感上是令人安心的。



images

当你变得坚韧时

你可以加强你的训练——当然，假设这样做没有健康风险。例如，如果你通过步行来锻炼，你可以在锻炼中包含快走甚至跑步的部分。如果你在跑步，你可以增加距离，或尝试冲刺。同样，你可以通过尝试禁食来加强坚韧训练的饮食成分。起初你可以尝试跳过单顿饭，然后继续整天不进食。由于这种训练，你将对自己处理紧急情况的能力变得有信心。特别是，如果不可预见的情况迫使你错过一顿饭，你会没事的，因为你只是在非自愿地做你在许多场合自愿做过的事情。

你的高级坚韧训练可以延伸到你的生活方式。你可以在一段时间内大幅简化你的生活方式。Seneca，罗马最富有的人之一，会定期“练习贫穷”。他建议我们其他人效仿他的榜样，留出“一些日子，在这些日子里你将满足于最朴素的食物，而且很少，以及粗糙、粗陋的衣服，并问自己，‘这就是人们过去害怕的吗？’”

虽然Seneca主张我们留出时间像穷人一样生活，但Stoic哲学家Musonius Rufus，他很好地处理了自己被放逐到Gyaros岛的经历（见第4章），认为我们应该始终过简朴的生活。他说，在用餐时，我们应该学会满足于合理数量的简单食物。我们的衣服也应该简单，当我们选择居住地时，我们需要记住它的主要目的是为我们遮风避雨，以及抵御过度的炎热和寒冷——他补充说，这些需求可以通过住在一个小洞穴中来满足。

无论你是练习贫穷还是选择仅仅过简朴的生活，你都应该重点寻找仍然可供你享受的快乐源泉。如果天气晴朗，一定要注意天空：它不必是蓝色的，但它是蓝色的，这不是很美妙吗？如果你在室内，一定要欣赏你遇到的人脸上的微笑。这些微笑是一份美妙的礼物，太容易被视为理所当然了。

当你收集快乐源泉时，你可能会体验到我称之为元快乐的东西——也就是说，你可能会为自己能够在这些事物中找到快乐的能力而感到快乐。Seneca意识到了这种现象：“大麦粥，或一块大麦面包皮，加上水，不能构成一顿非常愉快的饮食，但没有什么比能够从中获得快乐的能力更能给人带来强烈的愉悦了。”



images

结束坚韧训练讨论之前

在结束这个关于坚韧训练的讨论之前，需要一些额外的澄清。我描述的训练练习可能听起来像异域宗教信徒的自我否定行为，但有一个重要的区别。在大多数情况下，宗教苦行者否认自己的快乐并使自己承受各种不适，以便他们能够体验更好的来世。他们认为，上帝会对他们的认真态度印象深刻，因此会用天堂般的永恒来奖励他们。相比之下，Stoics进行坚韧训练是为了拥有更好的生活。

古代Stoics显然不是享乐主义者。他们的目标不是最大化他们体验的快乐量；而是获得和维持宁静。但假设你告诉一个Stoic，在考虑了你的哲学选择后，你决定不加入他，而是成为一个彻头彻尾的享乐主义者：你将为快乐而活。

即便如此，斯多葛学派仍会建议你进行坚韧训练。这是因为，尽管听起来很奇怪，经历过多的舒适会降低你体验快乐的能力。正如塞内加所说：“当心灵和身体被快乐腐蚀时，没有什么看起来是可以忍受的——不是因为你所承受的事情很艰难，而是因为你太软弱了。”⁷ 坚韧训练还会增强你所体验到的任何快乐。如果你在训练中花一个上午在寒冷中度过，当你回到室内时所体验到的温暖将是美妙的。每天吃冰淇淋，如果是好冰淇淋，它会令人满足；但如果一年只吃几次冰淇淋，它会如此令人难以置信地美味，以至于你可能会同情那些如果不那么享乐主义就能体验到这种快乐层次的人。

第14章

圈套

当事情意外地向好的方向发展时

有时生活进展顺利：我们遇到的挫折很少且容易克服。我们可能会告诉自己，事情应该总是如此。然而，一旦我们开始从斯多葛测试的角度思考，我们就会对这样的时期产生复杂的情感。我们可能会抱怨它们剥夺了我们“展示斯多葛实力”的机会——这种担忧我们可以通过进行斯多葛冒险来处理。这样的时期也可能让我们紧张：我们会担心斯多葛诸神正在给我们设圈套——他们安排了这个没有挫折的时期来为一个特别狡猾的斯多葛测试搭建舞台。请让我解释一下。

我提到过我是一个划船者——不是很优秀，但仍然是一个投入的划船者。我在大师级别比赛，但这个说法可能会误导人。要作为大师级划船者参赛，一个人不需要证明对划船的精通；他只需要年老。为了公平竞争，大师级划船者被分配了一个与年龄相关的时间让步。在我写这篇文章时，我的让步是三十八秒。这意味着一个“年轻”的人——比如说，二十八岁的人——必须在1000米比赛中比我少用三十八秒才能在年龄调整的条件下与我打平。明年，我的让步将上升到四十秒。我迫不及待。

由于让步制度，在大师赛中第一个冲过终点线的人不一定会获胜。必须从划船者的用时中减去他们的让步，以得出他们的年龄调整时间，拥有最佳年龄调整时间的划船者将被宣布为获胜者。因此，一个非常年老的划船者，尽管最后一个冲过终点线，也可能被宣布为获胜者。同样，第一个冲过终点线的人，如果他很年轻，在年龄调整的条件下可能会得最后一名。

几年前，我在一场1000米比赛中与一个竞争激烈的队伍比赛。我划得很好：我遵循了我的比赛计划，没有犯任何大错误。我成功地抵御了懒惰比尔(Lazy Bill)，他在比赛进行到700米时戏剧性地出现，反复恳求“慢下来，看在上帝的份上！”“完成比赛后，我将船靠岸并将其抬回拖车。几分钟后，比赛结果通过场地的扩音系统宣布。我赢了！我去领取我的金牌，当它被递给我时，我感受到了成功的冲击。这太美妙了。

我带着奖牌自豪地回到我们队的拖车旁，急于向我的队友展示它。我向任何愿意听的人描述我的获胜策略——我如何在最后300米中挣扎，以及在最后五桨中我如何认为我的心脏会爆炸。我告诉他们，是的，如果他们拍我戴着奖牌的照片是可以的。然后扩音系统重新响起。它告诉我们之前的公告有一个错误。前三名完成者的名字被宣读，而我的名字不在其中。

我去计分帐篷找出发生了什么。结果是比赛官员意外地给了我额外一分钟的年龄让步，一旦去掉这个，我就从第一名跌到了最后一名。呻吟！我被震惊了，但随后我意识到我成为了圈套的目标。

在本书中我们已经检视的挫折中，斯多葛诸神在我们的道路上放置了意外的障碍；在圈套中，他们对我们特别好，但只是为了为随后的挫折搭建舞台。在这种情况下，他们在我心中创造了我赢得了一场实际上我输了的比赛的感觉。通过这样做，他们使我随后经历的挫折变得更加糟糕。它涉及（自我造成的）公开羞辱的元素。它还揭示了我身上斯多葛伪善的一面：在我所有关于如何将比赛作为斯多葛训练形式的谈话之后，我在这里却在为我的胜利自吹自擂。脸红！

我尽力恢复我的平静。归还奖牌后，我祝贺斯多葛诸神的聪明才智，回到了我们队的拖车。我向我的队友解释了计时错误，并用一些自嘲的幽默来缓和气氛。“下次我赢得比赛时，”我告诉他们，“我不会去领奖牌。我会去计时帐篷要求重新计数！”



images

古希腊人

古希腊人深谙setup现象。他们相信女神涅墨西斯(Nemesis)喜欢惩罚极度的骄傲和愚蠢的自负，也就是所谓的傲慢(hubris)。特别让她恼怒的是那些不仅期待未来一切顺利，而且确信自己应得一切顺利的人。当她发现这样的人时，会毫不迟疑地让他们回到现实。他们怎么敢认为自己能免受挫折！毕竟，他们只是凡人。涅墨西斯既强大又无情，无人能躲避她的惩罚。她还有一种天赋，能够安排既残酷又充满讽刺意味的setup。

涅墨西斯最著名的惩罚对象是纳西瑟斯(Narcissus)，一个因为美貌而有众多仰慕者的青年，但他拒绝了所有人。纳西瑟斯最好的形容就是——你猜对了——自恋的。他深深爱着自己。因此涅墨西斯开始行动。她引诱他到一个能看到自己倒影的池塘边。看到倒影后，他发现自己的美貌如此迷人，无法移开视线，结果饿死了。

在另一个场合中，暴君国王波吕克拉特斯(Polycrates)意识到自己的生活过得极其顺利。他开始担心涅墨西斯会注意到并因他的好运而惩罚他。为了安抚她，他献上了许多祭品，但好运依然延续。绝望之下，波吕克拉特斯航行到海上，将他最珍贵的戒指投入水中作为给涅墨西斯的祭品。

确信这样就能奏效，他航行回家并下令举办盛大宴会。他的厨师命令捕捉数百条鱼以供宴会享用。厨师清理鱼类时，在最大一条鱼的肚子里发现了波吕克拉特斯投入海中的戒指。波吕克拉特斯认为这是涅墨西斯拒绝他祭品的明确信号。他变得如此焦虑以至于无法进食，像纳西瑟斯一样，最终死去了。

罗马斯多葛学派深知没有挫折的时期所带来的危险。塞内加警告说：“虽然所有过度的事物都会带来伤害，但最大的危险来自过度的好运：它会刺激大脑，引导心灵产生无谓的幻想，并用浓雾遮蔽真假之间的区别。”当这样的时期结束时——总有一天会结束——结束它的挫折看起来会比实际情况严重得多。



images

如我们所见

如我们所见，古代斯多葛学派并不反对体验积极情绪，如愉悦甚至欢乐。但他们警告不要让自己过度欢喜，因为这样做会增加我们最终遭受挫折时痛苦的机会。我们应该平静地对待好运，理想情况下，就像我们对待坏运一样。做得对的话，其他人不会察觉我们的运气，无论是好是坏。显然，在上述描述的比赛中“获胜”时，我没有遵循这个建议。我感到羞愧。我学到教训了吗？我希望如此，但只有时间能证明。

有些人会拒绝我们将好消息保守给自己的建议。他们确信我们应该与朋友和亲属分享成功，这样做能将我们的快乐带入他们的生活。这确实可能发生，但人们也可能对我们的好消息产生负面反应。特别是，假设我们因为成功而开始变得自负，仿佛这就是理所当然的。当朋友和亲属察觉到这种态度时，他们很可能开始暗中反对我们。他们不认为我们比他们更好、更努力或更应得；我们只是幸运，而我们却在他们面前炫耀这种幸运。

假设即使我们不宣传自己的成功，其他人也会知道。在这种情况下，我们在社交上最安全的回应是将成功归因于运气。这可能正是人们已经想的，所以他们不会与我们争论。这也使他们不太可能成为斯多葛诸神最终试图让我们受挫的无意帮凶。

在第6章中，我们遇到了丹尼尔·卡尼曼(Daniel Kahneman)，他与阿莫斯·特沃斯基(Amos Tversky)一起进行了关于锚定和框架效应的开创性研究。2011年，卡尼曼写了一本面向大众的书来描述他们的研究，《思考，快与慢》。他担心这样做会损害他的专业声誉——教授不应该写“普通人”能够理解和受益的书（就像你现在正在阅读的这本书）。但他还是出版了。《思考，快与慢》很快登上了《纽约时报》畅销书排行榜。

卡尼曼感到震惊，羞怯地向同事解释说这本书登上排行榜是个错误。当它顽强地保持在榜单上时，卡尼曼修改了他的说法：他告诉人们它留在榜单上只是为了让《纽约时报》不必承认最初将它放在那里是个错误。这是他避免嫉妒的巧妙策略。

第15章

死亡

你的结业考试

不管你喜欢与否，你都会死去。因此斯多葛学派建议你，即使你可能年轻且身体完全健康，也要思考你的死亡。让我们探讨一下这种思考可以采取的一些形式。

在[第六章]中，我们遇到了消极想象技巧。在典型的想象练习中，你想象——甚至试图可视化——失去你实际拥有的某样东西，比如你的午餐、你的家或你的配偶。正如我们所见，你不会沉湎于失去这些东西的可能性；你只是让自己对此产生一闪而过的想法。整个过程需要的精神努力很少，只需要几秒钟。使用这种技巧会暂时抑制你把日常生活中的元素视为理所当然的倾向，从而增强你对碰巧正在过的生活感到愉悦的能力。

作为对死亡的冥想，你可以试着想象失去的不是你的工作或你的配偶，而是你的存在本身会是什么样子。然而，这是不可能做到的：如果你已经不存在了，就没有人能够体验死亡是什么感觉了。你也可以想象如果你从未出生过世界会是什么样子，但这只是你的推测，除非你有像Clarence Odbody这样的人协助——这是1946年电影《生活多美好》中的虚构二级天使。幸运的是，消极想象技巧有一些变体可以在你的死亡冥想中发挥重要作用。

其中一种可以称为**最后一次冥想**，在这种冥想中，你承认因为你是凡人，你做的每件事都会有最后一次。会有最后一次你按下电灯开关，最后一次你吃晚餐，最后一次你向父母、配偶、孩子和朋友告别。你已经做过一些事情是最后一次了：例如，很有可能你再也不会拨转盘电话、在打字机上打字或参加数学考试了。会有最后一次你把头放在枕头上，以及最后一次你呼吸。

为了进行最后一次冥想，你在日常生活中定期暂停，思考无论你在做什么，都有可能这是你最后一次做这件事。事实上，有一丝可能这本书是你最后一次阅读的书，甚至这句话就是你最后读到的句子——尽管我真诚地希望你不仅能读完这本书的剩余句子，还能继续拥有长久而幸福的生活。这些最后一次冥想可能听起来令人沮丧，但它们有能力为日常事件注入意义。

消极想象的另一个变体涉及所谓的**前瞻性回顾**。要使用这种技巧，你在进行日常生活时定期暂停，思考在未来某个时候，你很可能会希望能够时光倒流回到**此时此刻**的可能性。你可能在做一些平凡的事情，比如开车去商店买食物回家做晚餐。但如果活得足够长，你可能有一天会发现自己希望能够再次执行这个完全平凡的任务。

假设你成功地避免死亡数十年，结果你的孩子把你送进了养老院。坐在那里，公共休息室远角的电视在大声播放，你可能会发现自己渴望过去的美好时光，那时你还有车可开，身体还足够健康可以自己做晚餐。那些日子会像梦境世界一样。在进行前瞻性回顾时，你只是提醒自己，在此时此刻，几乎无论你在做什么，你很可能都生活在未来自己的梦境世界中。享受这个梦境吧！

有些人会把这些死亡冥想解释为对死亡不健康迷恋的症状，但Stoics会争论恰恰相反。在进行这些冥想时，你并没有沉湎于死亡。它们是瞬间的、即兴的练习，与其说令人沮丧，不如说它们能够奇妙地让人重新焕发活力。

许多人对他们的日常生活感到无聊甚至厌恶。这很不幸，因为充满厌恶日子的生活最终会成为被厌恶的生活。通过从事消极想象及其变体，你可以增加这样的机会：你不是简单地忍受生活中的时刻，而是尽可能地品味它们，从而增加从生活中榨取每一滴愉悦的机会。你可能会发现，与其简单地熬过你分配到的日子，你会拥抱甚至庆祝你发现自己正在过的生活。

Stoics甚至会断言你很幸运是凡人。如果你是不朽的并且知道这一点，你会更容易把你的日子视为理所当然。你浪费了今天？不用担心，因为不朽的你总是会有明天。但承认你的死亡率，你就会敏锐地意识到你生活的每一天都代表从有限天数的生命银行中的一次提取。在大多数情况下，你不知道那个数字是多少。它可能低至1，意味着这是你活着的最后一天，但也可能是25,500，意味着你还有七十年要活。既然你剩下的日子是有限的，它们是珍贵的，浪费它们是愚蠢的。



images

死亡

你可能在童年早期度过了对自己死亡率完全无意识的时光。然后，也许是因为宠物、邻居或亲戚的死亡，你发现了事物会死亡这个事实。在那之后的某个时候，你意识到自己也会死，但你对自己死亡率的理解可能是模糊和理论性的。是的，你会死，但那会是在遥远的未来，可能是几十年之后。这种假设使你能够将对死亡的思考推到脑海深处，甚至可能推入那里方便存放的某个壁橱里。

有些人从未超越这种对死亡率的理解水平。他们年轻健康地上床睡觉，就像之前千百次一样，结果却在睡梦中死去。不过，大多数人会在生命中的某个时刻被迫面对自己的死亡率。例如，在看医生时，他们可能被告知患有晚期胰腺癌，只剩一年的生命。或者在战场上，他们可能在没有任何人说话的情况下就知道，自己中弹了，正在大量失血，只剩几分钟的生命。

当你还是孩子时意识到动物和人会死亡，你的父母可能给了你关于死亡的美化解释。他们可能告诉你，你的狗狗Rover在死亡时并没有消失，而是去了天堂，在那里很快乐。他们对死去的亲戚和邻居也是这样说的。这就提出了一种可能性，当你最终在天堂与他们团聚时，你可能会看到奶奶把Rover抱在膝上的景象。那不是很棒吗？

许多人从未真正摆脱这种童年时期的死亡概念，这很容易理解为什么。相信天堂不仅能消除死亡的痛苦，还可能使死亡成为值得渴望的事情。毕竟，在天堂里，你可以见到所有你爱过的、比你先离开人世的人。你还能重新来过一次人生。而且因为天堂是永恒的，你不必在这第二次人生机会中害怕你的狗、你所爱的人，最重要的是你自己的死亡。还有什么能比这更好的呢？

天堂生活的前景提出了一些重要问题。几乎没有证据表明我们在尘世死亡后会继续存在，但假设这种存在是可能的。你最终可能不是在天堂而是在地狱度过。即使你是一个虔诚的罗马天主教徒，已经做了根据你的信仰升入天堂所必需的一切——实际上，即使你是教皇本人——也可能是地球上18亿穆斯林是对的，所以你浪费了时间。相反，如果你是一个虔诚的穆斯林，已经做了升入天堂——被他们称为Jannah或天国——所必需的一切，地球上12亿罗马天主教徒可能是对的，在这种情况下，你就倒霉了。

假设，为了论证起见，你确实最终进入了天堂。正如我们所看到的，你是否会在那里永远快乐地生活下去并不清楚；实际上，如果你保持尘世的倾向，把拥有的任何东西都视为理所当然，你可能很快就会开始把天堂般的存在视为理所当然，不久之后，你可能会开始抱怨天堂的生活。

有时当我告诉人们这一点时，他们回应说他们打算死后改过自新，会对他们的天堂存在非常满意。我对他们的问题是：如果他们有能力变得能够满足，为什么不在还在地球上时就使用这种能力，从而使他们的尘世存在比其他情况下更像天堂呢？



images

死亡准备

假设你获得了关于何时以及如何死亡的信息。你会用这些信息做什么？斯多葛主义者回答这个问题不会有任何困难。由于他生活的主要目标是获得并保持宁静，他会花费剩余的时间尽可能少地体验负面情绪，尽可能少的焦虑、恐惧、愤怒和遗憾。他会尽最大努力拥抱生活仍能提供的快乐源泉。更一般地说，他会把临终的日子视为在美好生活的基础上加上美丽而合适顶峰的机会。

同时，斯多葛主义者会意识到可能出现的障碍会使他很难善终。其中一个障碍是极度痛苦。斯多葛主义者在预防负面情绪以及在预防努力失败时处理这些情绪方面相当熟练。然而，疼痛是一种感觉，不是一种情绪，如果足够强烈，它可能会削弱他的推理能力，从而剥夺他处理生活挑战的工具——这些工具是斯多葛诸神给予他的。晚年痴呆症的发作同样可能剥夺他的推理能力，导致原本非常美好生活的不幸结局。

保持宁静直到我们死去的目标似乎非常明智，但我们如何实现它呢？我们可以再次使用斯多葛测试策略，只是现在我们要应对的挑战将不是失去手机、工作或自由，而是失去我们的生命本身。我们可以把它看作是我们的斯多葛毕业考试，这是之前所有斯多葛测试都在为其做准备的考试。在第7章中，我们看到了如何通过巧妙地使用框架，我们可以使日常挫折更容易忍受。我们同样可以运用框架来缓解我们从生活中的离去。

与任何斯多葛派测试一样，我们的斯多葛派毕业考试有两个组成部分。第一个是寻找挫折的解决方案。如果我们被诊断出患有癌症，我们应该寻求第二意见，甚至考虑实验性治疗。同样，如果我们在战场上受伤，我们应该尝试减缓失血速度，以防救援到达。在做这些事情时，重要的是我们尽可能保持冷静和专注。

然而，假设我们寻找解决方案的努力没有成功。我们得出结论，死亡既迫在眉睫又不可避免。然后我们必须将注意力转向另一项任务：拥有最好的死亡。这时我们的斯多葛派训练就可以发挥作用了。

再次考虑我在本章前面讨论的最后一次冥想。当我们最终意识到自己死亡的可能时间和情况时，我们可能会发现自己将其作为日常例行公事的一部分。我们将深切地意识到我们正在进行的对话、正在享用的饭菜和正在分享的吻可能是我们最后的。因此，它们将具有特殊的意义。矛盾的是，在死亡中，我们可能比以往任何时候都更加活着。死亡的前景最终会让我们完全意识到我们的生活是多么美好、多么精彩。

为了有最好的机会获得好的死亡，我们必须牢记斯多葛派的原则，即我们不应该关心我们无法控制的事情。在任何情况下这样做都是浪费时间，但在我们生命的最后几天这样做是浪费我们剩余的宝贵时间：我们需要接受即将到来的死亡，而不是与之抗争。许多老年人本能地意识到这一点，并告知周围的人这是他们离开的时候了。

斯多葛主义的另一个核心原则是我们应该对社会有用：也就是说，我们应该尽我们所能帮助周围的人过上更好的生活。一个斯多葛派的人会知道，她的死亡为她提供了一个绝佳的机会来鼓励其他人重新思考他们的生活方式。她可以提醒周围的人，既然他们只有一次生命可以活，那么浪费哪怕一刻时间感到痛苦是愚蠢的，当他们有能力体验快乐的时候。同时，在她生命的最后几天，她可以向他们展示什么叫做好的死亡。



images

让我们以考虑三个案例来结束关于死亡的讨论

1996年，心理学家阿莫斯·特沃斯基(Amos Tversky)得知自己患有转移性黑色素瘤，即将死亡。他继续他的正常例行公事，大多数遇见他的人都没有意识到他的病情。不久之后，他去世了，享年五十九岁。在讨论他即将到来的死亡时，他告诉一个朋友：“生活是一本书。它是一本短书的事实并不意味着它不是一本好书。这是一本非常好的书。”

尽管特沃斯基是自然死亡，但他已经获得了药物，如果他选择的话，可以让他快速而无痛苦地结束生命。古代斯多葛派会理解这种选择。他们认为在某些情况下，自杀不仅在道德上可以接受；它是明智的。例如，塞涅卡(Seneca)想象上帝向我们解释他的想法：“我没有什么比死亡更容易的了。我把生命放在下坡路上：如果它延长了，只需观察，你就会看到通往自由的道路是多么短暂、多么容易。”那么，死亡是你斯多葛派毕业考试的简单部分；挑战在于保持你的平静。我应该补充的是，只要你的继续存在能够帮助他人，斯多葛派会认为自杀是懦弱的。

让我进一步发展特沃斯基的生活如书的比喻。过你的生活就像写一部小说，它是虚构和非虚构的奇妙结合。每天你都必须将另一天的事件添加到手稿中。你对小说主人公——你自己——的思想、话语和行动有相当大的创作自由。他或她可以做你能做的任何事情。不过，小说的其他方面必须完全现实。它必须设定在当今的现实世界中，其角色必须是现有的人，他们对主人公行动的反应完全如他们在现实生活中的反应。

写一部符合这些规格的小说已经足够具有挑战性，但事实证明还有一个复杂的因素：你的编辑拒绝给你截止日期。她可以随时下载并发布你的手稿。也许她明天就会这样做，或者也许她会等几十年。换句话说，小说的截止日期将类似于你生活中相当字面意思的死线(dead line)。

在这种情况下，你的目标应该是确保无论你的编辑何时发布你的小说，它都将作为一部完整的作品——或者说尽人力所能达到的完整。是的，一些故事元素将保持未解决，但没有重要的事情会留下未完成。特别是，那些帮助过你的人将因他们的帮助而得到感谢，你爱的人将知道这种爱。关于情节，你想要改变的东西将少之又少，如果你有能力这样做的话。这部分是因为你做出的选择，但也是更重要的，因为你让自己接受你发现自己正在生活的任何生活。



images

除了将死亡视为考验之外，我们还可以将其视为一次冒险——实际上，这是我们生命中最后一次，也在很多方面是最伟大的一次冒险。如果我们这样做，我们就可以带着期待而不是恐惧来面对死亡。我知道这听起来很奇怪，但古代斯多葛哲学家尤利乌斯·卡努斯(Julius Canus)显然成功地做到了这一点。

在罗马皇帝卡利古拉(Caligula)统治期间，他判处了许多人死刑，通常是出于轻率的理由。卡努斯就是其中之一。当百夫长来带他去执行死刑时，他正在与另一个囚犯下棋。他抱怨的不是被带去死亡，而是被阻止完成游戏。他告诉百夫长，如果他的对手随后声称赢了游戏，不要相信他，因为当卡努斯的处境迫使他退出时，他已经领先一子。这一行为很可能涉及他的一些做作，然而即使在两千年后的今天，这仍然是一个令人印象深刻的哲学戏剧表演。

卡努斯是如何成功地消除即将到来的死亡所带来的痛苦的呢？通过将其视为一次冒险。就在他被处决之前，有人问他的想法。他回答说，他正在准备观察死亡的那一刻：他的灵魂是否能够见证自己离开身体？尽管他的死亡对他的未来来说是一个致命的挫折，但他找到了从中提取价值的方法，从而为其增添了一丝光明。

美国诗人玛丽·奥利弗(Mary Oliver)是普利策奖和国家图书奖的双料得主。在她的诗《当死亡来临时》中，她表达了一种与卡努斯相似的死亡观。她告诉我们，当死亡来临时——就像“肩胛骨间的冰山”——她不想意识到，现在为时已晚无法改变什么，她只是这个世界的访客。她不想以叹息、恐惧或争论结束。她想要带着好奇心进入那个“黑暗的小屋”，知道她一生都在扮演“与惊奇结婚的新娘”这一角色。无论奥利弗是否意识到，她的这种生活和死亡方式都是斯多葛式的。



images

在古代罗马斯多葛学派中，塞涅卡(Seneca)在这本书中发挥了最重要的作用。他不仅对挫折有许多见解，对死亡——最终的挫折——也有深刻的理解。因此，请允许我通过描述他的死亡来结束这一章。

正如我们所见，斯多葛学派有与当权者发生冲突的倾向：帕科尼乌斯·阿格里皮努斯(Paconius Agrippinus)被流放，卡努斯被处决，穆索尼乌斯·鲁弗斯(Musonius Rufus)被流放，不止一次，而是两次。塞涅卡也陷入了麻烦：皇帝克劳狄乌斯(Claudius)因(据称)通奸罪判处死刑。刑罚被减为流放到科西嘉岛。当塞涅卡从流放中归来时，尼禄(Nero)成为了皇帝，塞涅卡成为他的主要顾问之一。然而，尼禄开始表现得反复无常，随后又因(据称)密谋反对他而判处塞涅卡死刑。

塞涅卡可以选择自杀或被他人杀死。他选择了前者。朋友和家人被允许在他最后的时刻陪伴在身边。当他们中的一些人哭泣时，他回应道，谴责他们放弃了斯多葛主义，而这正是它最有用的时候。他拥抱了妻子，割断了胳膊上的血管——但没有死。由于年老和虚弱，他出血很慢。然后他割断了腿部的动脉，但仍然没有死。他要求毒药并喝下，但同样没有达到预期的效果。最后他被抬到蒸汽浴室，在那里告别了人生。在这整个过程中，他始终忠于自己的斯多葛原则。

如果斯多葛的神明们在看着，他们肯定会为他流下眼泪。毕竟，他们自己也是斯多葛主义者，因此他们会非常欣赏塞涅卡离开人生时的壮美。

结论

机场的另一天

我用一个机场的故事开始这本书，现在也要用一个机场的故事来结束它。在2017年初，由于与我对斯多葛主义研究相关的一系列漫长而不可思议的事件，法国文化部长邀请我参加卢浮宫展览的开幕式。这不仅是一次千载难逢的机会，而且还带有冒险的元素，所以我接受了邀请。

我和妻子飞到亚特兰大，在那里登上了一班夜间航班，原本计划在巴黎度过一个周末。第二天早上，为了准备抵达法国，我伸手去拿护照——但它不在我以为放置的地方。我三次检查了我的口袋、随身行李、座位以及我坐的周围区域，但什么也没找到。一位看到我翻找的空乘人员问是否有什么问题。我解释了护照的情况，她说：“别担心。这种事经常发生。它就在某个地方。”她开始搜寻，但不得不停止，因为我们的飞机正在最后下降。她说飞机降落后，我们会进行彻底搜索。

在其他乘客下机后，空乘人员开始认真搜寻。她甚至部分拆解了我的飞机座椅，但毫无结果。这时，另一位空乘人员走过来，了解了情况，说：“别担心，我会找到的。”她让我清空口袋（再次）。她问我是否在衣服下面戴着安全腰带。“我已经检查过了，”我说。“让我们再看一遍，”她回答，我尴尬地把它拿出来。没有护照。

此时，另外四名乘务员也加入了我们的搜寻。他们在四处查找并提出建议，这时飞机驾驶员回来提出了一些自己的建议。成为如此多关注的焦点让我感到惊讶和有些不安。最终决定让我在没有护照的情况下下飞机并在附近等待。他们解释说，地勤人员会对飞机进行非常彻底的清洁，如果护照在那里，他们肯定会找到的。

但他们没有找到。这时我认出了斯多葛诸神的杰作。这是一场考验！



images

护照不会凭空消失

我的理论是，从离开亚特兰大空中走廊的顶部——那里我被要求出示护照——到到达飞机上的座位之间，我把护照掉了，跟在我后面的人捡起了它并将其装进口袋，以便出售。互联网研究表明，护照在黑市上能卖个好价钱。

这时，一名机场官员前来护送我到机场警察局，那里会“解决”我的护照问题。他说他已经联系了美国大使馆，大使馆将派人来帮助我。当那个人最终到达警察局时，他告诉我，我丢失护照的时间真的很糟糕。美国在新当选总统唐纳德·特朗普的指导下，拒绝了许多外国公民入境，给他们的外交部门造成了大量额外工作。因此，法国人很有可能将我的案例作为“报复”姿态的一部分。他解释说，警察将对我进行询问，会为我提供翻译，我应该不仅要礼貌，而且要非常、非常礼貌。

随后询问我的警察即使没有在腰间佩戴枪支也会令人生畏。通过翻译，我告诉了他我的故事，并解释说我受到法国文化部长的邀请参加卢浮宫的一个活动。我甚至向他展示了刻有字样的邀请函，我以为这是打开巴黎大门的钥匙。他瞥了一眼，嘲笑说这“只是一张纸”。然后他要求我签署七份不同的文件，全部用法语写成。我的法语相当基础，所以我请翻译为我翻译。她回答说这只是“通常的文件”，我应该签字。于是我签了字，认为愿意签署文件是国际公认的礼貌姿态。

警察拿走文件去咨询上级。大约十分钟后，他回来了，脸上带着阴沉的表情。我预料到最坏的情况，但他宣布我被允许进入法国，但必须尽快获得替换护照。我猜测是因为那个“毫无意义”的卢浮宫邀请函，他的上司认为把我赶出国境可能比让我入境更麻烦——所以他就让我入境了。

在询问期间，我妻子不被允许和我一起回来。我随后告诉她发生的事情，并向她展示了我签署的文件副本。她的法语比我好得多，在扫描这些文件时，她评论说我明智地选择了飞机驱逐而不是船只驱逐，如果他们发现有必要驱逐我的话。我完全没有意识到自己做出了这个选择！

我在周六到达巴黎，所以必须等到周一才能在美国大使馆申请临时护照。那天，我和妻子出现在那里，却发现大使馆因为美国国庆的总统节而关闭。我想，这是挫折中的挫折，真是巧妙！

第二天早上我们回到那里排队——队伍比平时长一倍，这是大使馆前一天关闭的后果。（这可以被描述为由挫折中的挫折引起的挫折；斯多葛诸神显然在这件事上加班了！）在这条队伍中是像我一样有护照问题的人。当时，我正在为这本书做研究。我意识到这是观察人们如何处理挫折的绝佳机会，所以当我妻子在队伍中占位置时，我四处询问其他人他们是如何来到这里的。

每个人都有一些挫折故事要讲。有些人丢失了护照或被盗，而另一些人在法国停留太久以至于护照过期了。当我听人们的故事时，我试图评估他们在挫折后的表现如何。正如预期的那样，许多人愤怒且充满责备，但其他人似乎恢复得很好。

我拿到了替换护照，那天下午我们登上了回家的飞机。斯多葛测试似乎已经结束，所以我对自己的表现打分。因为我在整个过程中都保持着应试者的心态，所以我几乎没有经历挫折感，也没有愤怒。我的情绪状态最好的描述是迷恋——斯多葛诸神会接下来做什么？——以及对测试各种曲折转变的愉悦。我对其中许多都用——还能用什么？——笑声回应。

那时我意识到，因为我已经将使用斯多葛测试策略应对挫折作为自己的实践，我将自己从一个仅仅将挫折视为生活中不幸方面的人转变为既研究又欣赏挫折的人。换句话说，我已经成为了一个挫折鉴赏家，我得出结论，我刚刚经

历的这一集相当于最上等法国香槟的挫折版本。

我向斯多葛众神致意，赞赏他们设计如此巧妙的考验。让飞行员回来和我交谈是个很好的安排，在我需要的那天让大使馆关门也是如此！我也感谢众神以这种方式考验我的恩赐。这不仅是展示我斯多葛品质的机会，他们还将一个挫折故事摆在我面前——而且是个相当不错的故事，你觉得呢？

致谢

我想借此机会感谢莱特州立大学给予我减课安排，使得本书的写作成为可能。我也想感谢吉尔斯·安德森为本书找到归宿，以及W.W.Norton出版社的Quynh Do提供的有益指导。还有不能忘记的，我要感谢杰米的耐心和理解，忍受了又一次配偶的文学创作过程。是的，既然这本书已经完成，房子周围的那些项目和其他事情确实会完成的。保证！

进一步阅读建议

在这些页面中，我关注的不是古代斯多葛哲学的历史和原则，而是一个具体的斯多葛技巧：使用斯多葛考验策略来应对挫折。那些有兴趣了解更多斯多葛主义的人，建议阅读我的《美好生活指南：斯多葛喜悦的古老艺术》（纽约：牛津大学出版社，2009年），在书中我介绍了斯多葛哲学家们，并解释了如何在我们自己的生活中运用他们的原则。希望更深入理解斯多葛哲学的人应该看看马西莫·皮格柳奇的杰作《如何成为一个斯多葛者：运用古代哲学过现代生活》（纽约：基础图书，2017年）。还有不能忘记的，塞内卡的散文既通俗易懂又充满洞察力。

注释

引言：机场的一天

[1] 塞内卡，《论幸福生活》，收录于《塞内卡：道德论文集》第2卷，约翰·W·巴索尔译（马萨诸塞州剑桥：哈佛大学出版社，1932年），III.2。

第一章：挫折

[1] 塞内卡，《论愤怒》，收录于《道德与政治论文集》，约翰·M·库珀和J·F·普罗科佩译（英国剑桥：剑桥大学出版社，1995年），III.26。

第二章：愤怒问题

[1] 塞内卡，《论愤怒》，I.2.1。

第三章：韧性

- [1] “尼尔·阿姆斯特朗的月球着陆器训练事故”，YouTube，2010年2月28日，<https://www.youtube.com/watch?v=OlJGQ92IgFk>。
- [2] 詹姆斯·R·汉森，《第一人：尼尔·A·阿姆斯特朗的生平》（纽约：西蒙与舒斯特出版社，2005年），332页。
- [3] 贝瑟尼·汉密尔顿、谢丽尔·伯克和里克·邦德舒，《灵魂冲浪者：信念、家庭和重返冲浪板的真实故事》（纽约：口袋书出版社，2004年）。
- [4] 玛丽安·塔姆，《我拥有生命：艾莉森的旅程》（纽约：企鹅普特南出版社，1998年）。
- [5] 艾莉森·博塔，《艾莉森：怪物、奇迹和希望的故事》，乌加·卡利尼导演（南非：旅行者影业，2016年），51:43。
- [6] 罗杰·艾伯特，“重新制作我的声音”，2011年3月在TED2011录制，https://www.ted.com/talks/roger_ebert_remaking_my_voice。
- [7] 卢·盖里格，“最幸运的人”，国家棒球名人堂网站，<https://baseballhall.org/discover-more/stories/baseball-history/lou-gehrig-luckiest-man>。
- [8] 阿米莉亚·希尔，“闭锁综合征：罕见幸存者理查德·马什讲述他的磨难”，《卫报》，2012年8月7日，<https://www.theguardian.com/world/2012/aug/07/locked-in-syndrome-richard-marsh>。
- [9] 让-多米尼克·博比，《潜水钟与蝴蝶》（纽约：阿尔弗雷德·A·诺夫出版社，1997年），39页。
- [10] 玛丽斯卡·J·范斯滕塞等，“ALS闭锁患者的全植入式脑机接口”，《新英格兰医学杂志》375期（2016年）：2060-66页。
- [11] 西奥多·罗斯福，《西奥多·罗斯福自传》（文艺复兴经典出版社，2012年），244页。罗斯福将这句话归功于一位默默无闻但卓越的人物威廉·威登纳。
- [12] 爱比克泰德，“论述”，收录于《论述、片段、手册》，罗宾·哈德译（纽约：牛津大学出版社，2014年），I.i.31-32。我对这段引文的措辞做了一些调整。

第四章：我们能变得更有韧性吗？

[1] 穆索尼乌斯·鲁弗斯，“讲座”，收录于《穆索尼乌斯·鲁弗斯：讲座与格言》，辛西娅·金译（CreateSpace出版社，2011年），9.10。

[2] 狄奥根尼是犬儒学派哲学的创始人，他以其哲学观念对生活方式的影响程度而著称。关于他有很多故事，这些故事既有趣又因其对人类状况的洞察而引人注目。

[3] 穆索尼乌斯，“讲座”，9.4。

[4] 雷切尔·图尔，“在17岁女孩的论文中听到51岁男人的声音”，《纽约时报》，2010年10月19日，<https://thechoice.blogs.nytimes.com/2010/10/19/toor/>。

[5] 在美国，大学中普遍存在成绩通胀的证据。要了解这一现象，请参见简·达比·门顿，“近距离：定义耶鲁学院的‘A’”，《耶鲁新闻》，2013年4月11日，<https://yaledailynews.com/blog/2013/04/11/up-close-defining-the-yale-college-a/>。

第五章：你有两个心智

[1]. “How to Be a Hero,” Radiolab podcast, January 9, 2018, <https://www.wnycstudios.org/story/how-be-hero/>.

[2]. 参见我的《啊哈！塑造我们世界的洞察时刻》（纽约：牛津大学出版社，2015年）。

第6章：沉锚

- [1]. Daniel Kahneman, 《思考，快与慢》（纽约：Farrar, Straus & Giroux出版社，2011年），119页。
- [2]. Fritz Strack 和 Thomas Mussweiler, “解释神秘的锚定效应：选择性可及性的机制”，《人格与社会心理学杂志》73卷，第3期（1997年）：437-46页。
- [3]. 2012年，零售商JCPenney宣布计划放弃频繁促销，转向每日低价策略。在宣布这些计划的新闻发布会上，Penney首席执行官Ron Johnson透露，只有不到1%的收入来自全价交易。当然，这只是一个数据点，但很有说服力。
- [4]. Seneca, “致马西亚的慰藉”，载于《塞涅卡：对话与散文》，John Davie译（纽约：牛津大学出版社，2007年），XII。

第7章：玩框架游戏

- [1]. Kahneman, 《思考，快与慢》，367页。
- [2]. Epictetus, 《爱比克泰德手册》，Nicholas White译（印第安纳波利斯：Hackett出版社，1983年），30页。
- [3]. 同上，5页。
- [4]. Seneca, “论愤怒”，III.11。
- [5]. Marcus Aurelius, 《沉思录》，Maxwell Staniforth译（伦敦：企鹅出版社，1964年），VIII.47。
- [6]. 在《论欲望：为什么我们想要我们想要的》（纽约：牛津大学出版社，2006年）中，我论证了大多数人想要富有和出名，意思是他们想要更加富裕，想要提高自己在社会等级中的地位。我还论证了人们寻求富裕主要是因为这会提高他们的社会地位。
- [7]. Epictetus, 《爱比克泰德手册》，13页。
- [8]. Seneca, “论愤怒”，III.33。
- [9]. 同上，III.11。根据其他资料，是犬儒学派的第欧根尼说的这话；参见Seneca, “论愤怒”，III.7。
- [10]. 参见我的《一记耳光——为什么侮辱会伤人，为什么不应该》（纽约：牛津大学出版社，2013年）。
- [11]. “与闭锁综合征共生：Michael Cubiss”，《Wickert之言》，2013年1月18日，<https://wordsofwickert.wordpress.com/2013/01/18/>。
- [12]. 关于古代雅典“警察”功能的更多信息，参见“古代的治安”，《周末版》，NPR，2005年6月11日，<https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=4699475>。
- [13]. Jean Liedloff, 《连续体概念：寻找失去的幸福》（剑桥，马萨诸塞州：Perseus Books出版社，1975年），10页。

第8章：你的其他挫折挑战

[1]. Seneca, “论愤怒” , II.14。

[2]. Martin Luther King, Jr., 《小马丁·路德·金自传》, Clayborne Carson编 (纽约: 华纳图书出版社, 1998年) , 70页。

[3]. Robert Kastenbaum, 《死亡、社会与人类经验》, 第6版 (波士顿: Allyn & Bacon出版社, 1998年) 。

[4]. George A. Bonanno, “失落、创伤与人类韧性” , 《美国心理学家》59卷, 第1期 (2004年) : 20-28页。

[5]. Seneca, “致波利比乌斯的慰藉” , 载于《塞涅卡: 道德散文》第2卷, John W. Basore译 (剑桥, 马萨诸塞州: 哈佛大学出版社, 1932年) , XVIII.4-5。

第9章：使用斯多葛测试策略

[1]. Seneca, “论天意”，载于《塞涅卡：对话与散文》，John Davie译（纽约：牛津大学出版社，2007年），4。

[2]. 同上。

[3]. 同上，4-5。

[4]. Epictetus, “论说”，I.1。

[5]. 同上，I.24。

[6]. Seneca, “论天意”，5。

[7]. 同上，5。

第10章：五秒法则

[1]. 关于我们大家族谱系的更多信息，参见William B. Irvine，《你：自然史》（纽约：牛津大学出版社，2018年）。

[2]. 关于我们感受好坏能力进化的更多信息，参见Irvine，《论欲望》。

第11章：为斯多葛测试而学习

[1]. Seneca, “论天意”，3-4。

[2]. “懒惰比尔”是我在《美好生活指南：斯多葛快乐的古代艺术》（纽约：牛津大学出版社，2009年）中提到的“另一个自我”的详细阐述。

第12章：拥抱“失败”

[1]. Howard Shultz , “星巴克：Howard Schultz” , Guy Raz访谈 , NPR , 2017年9月28日 , <https://one.npr.org/?sharedMediaId=551874532:554086519>, 20:08处。

[2]. Tristan Walker , “坏主意的美” , Reid Hoffman访谈 , 《规模大师》 , 第3集 , <https://mastersofscale.com/tristan-walker-beauty-of-a-bad-idea/> , 0:01处。

[3]. 同上 , 16:45处。

[4]. John Danner 和 Mark Coopersmith , “如何不在失败上失败” , 《华尔街日报》 , 2015年10月25日 , <https://www.wsj.com/articles/how-not-to-flunk-at-failure-1445824928>。

第13章：坚韧训练

- [1]. 熟悉我《美好生活指南》的读者会认出坚韧训练是那里介绍的”自愿不适计划”的详细阐述。
- [2]. 心理学家称此为”暴露疗法”。
- [3]. 要意识到探索饥饿与仅仅体验饥饿是不同的，任何对饥饿的严肃探索都需要第一手的经验。
- [4]. 塞内加，《斯多葛派的信件》，罗宾·亚历山大·坎贝尔译（纽约：企鹅出版社，1969年），XVIII。
- [5]. 穆索尼乌斯，《讲座》，19。
- [6]. 塞内加，《斯多葛派的信件》，XVIII。
- [7]. 塞内加，《论愤怒》，II.25。

第14章：设置

[1]. 塞内加， 《论天意》， 4。

[2]. 迈克尔·刘易斯，《撤销计划：改变我们思想的友谊》（纽约：W.W.诺顿出版社，2017年），354。

第15章：死亡

[1]. 刘易斯， 《撤销计划》， 347。

[2]. 塞内加， 《论天意》， 5。

[3]. 塞内加， 《论内心的宁静》， 载于《塞内加：对话与散文》， 约翰·戴维译（纽约：牛津大学出版社， 2007年）， 14。

索引

列出的页码对应本书印刷版。您可以使用设备的搜索功能来定位文本中的特定术语。

接受, 104

爱琴海, 62

Africa, 75 – 76

来世, 24 – 25, 149

阿格里皮努斯, 帕科尼乌斯, 56, 62, 171

阿瓜斯卡连特斯, 秘鲁, 89 – 90

Allah, 109

肌萎缩性脊髓侧索硬化症(ALS), 50 – 53

锚定效应, 75 – 81

古希腊人, 154 – 55

安第斯山脉, 89

愤怒, 35 – 40

虚假的愤怒, 100

在Kübler-Ross五阶段悲伤理论中, 104

回应自己的愤怒, 38 – 40

作为对挫折的反应, 16

愤怒的范围, 35 – 37

作为挫折, 99 – 102

抑制/表达愤怒, 37 – 38

阿波罗8号登月任务, 41 – 43

阿里恰(古罗马附近的城市), 56

阿姆斯特朗, 尼尔, 41 – 43

亚特兰大, 乔治亚州, 171, 174
奥勒留, 马库斯, 12, 84, 134
《马丁·路德·金自传》(金), 100 – 101
讨价还价, 60, 104
博比, 让-多米尼克, 54 – 55, 90
比恩, 艾伦, 42 – 43
责备, 85, 105
布兰查德, 阿拉娜, 43 – 44
失明, 79
博纳诺, 乔治, 103
博塔, 艾莉森, 46 – 48
英国, 131
卡利古拉, 罗马皇帝, 169 – 70
坎贝尔, 约瑟夫, 129
癌症, 29, 48, 163, 166
卡努斯, 朱利乌斯, 169 – 71
《芝加哥太阳报》, 48
基督教, 13, 106, 109, 164
克拉伦斯·奥德博迪(角色), 160
克劳狄乌斯, 罗马皇帝, 171
色盲, 78 – 79
哥伦比亚大学, 103
喜剧, 89 – 91
舒适区, 139 – 49
情感舒适区, 143 – 45

舒适区的扩展, 141 – 43, 147 – 48

框架化和舒适区, 139 – 41

身体舒适区, 145 – 47

斯多葛派和舒适区, 148 – 49

同情, 36 – 37

相互竞争的义务, 86

意识心理, 69 – 74

与意识心理共存, 72 – 74

对挫折的反应, 71 – 72, 85 – 86

意识心理的范围, 69 – 71

科西嘉岛, 171

创造力

在重述挫折时, 32

和潜意识, 72 – 73

库比斯, 迈克尔, 90

库斯科, 秘鲁, 89

犬儒学派, 123

死亡, 24, 103 – 4, 159 – 72

了解何时/如何死去, 167 – 69

塞内加之死, 171 – 72

作为挫折, 24 – 25

斯多葛派论死亡, 159 – 62, 165 – 67

作为考验vs冒险, 169 – 71

理解死亡, 162 – 65

《独立宣言》, 117

德米特里乌斯, 123
否认, 60, 104
抑郁, 60, 104
欲望, 27 – 29
锡诺普的第欧根尼, 63
《论辩集》(爱比克泰德), 108
《潜水钟与蝴蝶》(博比), 54 – 55
梦中的挫折, 32
双旋风真空吸尘器, 132
戴森, 詹姆斯, 131 – 32
埃伯特, 罗杰, 48 – 49, 90
埃勒德, 蒂安, 46 – 48
《Elle》杂志, 54
埃尔马勒, 加德, 125
挫折的情感代价, 28 – 29
情感, 117 – 20
舒适区和情感, 143 – 45
情感的代价, 29
最小化负面情感, 17
负面情感, 73 – 74, 97 – 99, 165
正面情感, 73 – 74
社会情感, 119 – 20
和潜意识, 71 – 72
英格兰, 132
爱比克泰德, 12, 47

论框架化, 84, 87 – 88
论上帝, 108 – 9
论赞美, 88
Facebook, 133
失败, 131 – 37
让孩子经历失败, 63 – 66
失败的必要性, 131 – 35
作为障碍, 135 – 37
法利克, 阿比, 133, 137
FDA(食品药品监督管理局), 134
虚假愤怒, 100
费马最后定理, 132
虚构的神, 109 – 12
悲伤五阶段, 60, 103, 104
闪现的思想, 78, 159
食品药品监督管理局(FDA), 134
框架化, 83 – 94
责备作为框架, 85 – 86
喜剧作为框架, 89 – 91
舒适区的框架化, 139 – 41
相互竞争的义务作为框架, 86
游戏作为框架, 91 – 93
无能作为框架, 86
框架化的范围, 83 – 85
挫折的框架化, 85 – 94

斯多葛派测试作为框架, 93 – 94

讲故事作为框架, 86 – 89

框架效应, 17, 83 – 85

法国, 125, 173 – 77

挫折感, 35 – 36

游戏, 91 – 93

甘地, 圣雄, 63, 76, 100, 102

格里格, 卢, 49 – 51, 52 – 53

全球公民年, 133

目标, 135 – 37

《飘》(米切尔), 132

给自己打分, 113 – 14

悲伤, 102 – 4

悲伤阶段, 60 – 61, 102 – 4

吉亚罗斯, 希腊, 62, 148

汉密尔顿, 贝瑟尼, 43 – 46

夏威夷, 43

霍金, 史蒂芬, 51 – 53

天堂, 24 – 25, 149, 163 – 65

直升机父母, 64 – 66

地狱, 24 – 25

希特勒, 阿道夫, 60

幽默

作为框架, 89 – 91

对挫折的回应, 48 – 49

身份认同,被挫折挑战,52 – 53

Il Giornale, 132

印加古道,89

无能,86

《内幕版》,46

伊斯兰教,13,109,164

意大利,126

《生活多美好》(电影),160

杰斐逊,托马斯,117

乔丹,迈克尔,125

朱庇特(神祇),106 – 9

卡尼曼,丹尼尔,19,75 – 77,156 – 57

卡斯滕鲍姆,罗伯特 · J.,103

考艾岛,夏威夷,43

金,马丁 · 路德,100 – 102

Kübler-Ross,伊丽莎白,60 – 61,102 – 4

最后一次冥想,160 – 61

“懒惰的自我”,126 – 29

了解何时/如何死去,167 – 69

利德洛夫,让,92 – 93

闭锁综合征,53 – 55,90

伦敦,英格兰,60

卢 · 格里格感谢日,50

卢 · 格里格病,50 – 53

运气,49,156

马丘比丘, 秘鲁, 89

曼德拉, 纳尔逊, 63

玛西娅(古罗马), 79 – 80

市场营销, 77

马什, 理查德, 53 – 54

冥想, 69, 104, 159 – 61

元愉悦, 148

转移性黑色素瘤, 168

明舍, 凯瑟琳, 133

痛苦, 38

米切尔, 玛格丽特, 132

蒙哥马利, 阿拉巴马州, 101

登月计划, 41-43

摩尔, 戈登, 52

摩洛哥, 125

死亡率。[见] 死亡

死亡冥想, 104

穆斯韦勒, 托马斯, 76

那西索斯, 154-55

国家图书奖, 170

全国学生冲浪协会全国锦标赛, 45

自然, 25, 103

负面情绪, 17, 73-74, 97-99, 118-19, 165

负面想象, 78-80, 143, 159, 161-62

尼弥西斯 (神祇), 154-55

尼禄，罗马皇帝，56，171

《纽约时报》，157

纽约洋基队，50

义务，86

障碍，135-37

奥利弗，玛丽，170-71

《论愤怒》（塞涅卡），38，39

《论死亡与濒死》（库伯勒-罗斯），60-61

《论天意》（塞涅卡），123

《奥普拉》（电视节目），46

他人

由他人引起的挫折，25-27

观察他人的挫折，31-33

巴黎，法国，173，176

帕克斯，罗莎，101

耐心，18

PBS，48

个人行为作为挫折的原因，26-27

秘鲁，89

哲学家，16-17

人生哲学，12-13

身体攻击，46-48

挫折的身体代价，29

身体健康挑战，48-56

皮尔西格，罗伯特，132

普劳图斯，鲁贝利乌斯，62
快乐，117-19
政治家
韧性被削弱，61
作为愤怒的来源，39-40
波利克拉底，154-55
积极情绪，17，73-74，88
前瞻性回顾，161
心理学，17，19，61，63
普利策奖，170
推理，70，73，108，165
轮回，24
韧性，41-66
作为获得的能力，66
在帕科尼乌斯·阿格里平努斯身上，56
在尼尔·阿姆斯特朗身上，41-43
在让-多米尼克·鲍比身上，54-55
在艾莉森·博萨身上，46-48
在罗杰·埃伯特身上，48-49
获得韧性，59-66
在卢·格里格身上，49-51
在贝塞妮·汉密尔顿身上，43-46
在斯蒂芬·霍金身上，51-53
在理查德·马什身上，53-54
培养孩子的韧性，63-66

在西奥多·罗斯福身上，56

在受害者与目标之间，61-63

韧性连续体，59

回应自己的愤怒，38-40

罗氏控股公司，134

罗马天主教，164

罗马人，147

宗教信仰，106-7

斯多葛派罗马人，88, 155, 171

罗斯福，西奥多，56

鲁弗斯，穆索尼乌斯，62-63, 148, 171

唾液腺癌，48

撒旦，25

舒尔茨，霍华德，132-33

施万，塞维林，134

塞涅卡，12, 110, 134, 171-72

论愤怒，26, 38, 39, 99-100

论运动员，109

论死亡，79-80

塞涅卡之死，171-72

论框架，84

论上帝，106-8, 168

论好运，155

论悲伤，103

论人类卓越，107

论笑声， 89
论快乐， 148-49
论天意， 123
论自我决定， 18-19
挫折， 23-33， 97-104
回应挫折时体验到的愤怒， 99-102
作为有益的， 80-81
欲望与挫折， 27-29
对挫折的情绪反应， 57
挫折的框架， 85-94
对挫折的悲伤， 102-4
负面情绪与挫折， 97-99
来自他人的挫折， 25-27
挫折的范围， 23-25
研究挫折故事， 29-31
潜意识对挫折的反应， 71-72
观察他人经历挫折， 31-33
前进， 24
设置， 151-57
古希腊人论设置， 154-55
设置的定义， 151-54
成功与设置， 155-57
睡眠， 32-33， 40
《预告片》， 48
打喷嚏， 35-36

社会情绪， 119-20

社会改革者， 102

苏格拉底， 89， 90-91

索拉努斯， 巴雷亚， 62

南非， 46

星巴克， 132

斯多葛派， 12-13， 16-18

关于愤怒的建议， 40

关于概念， 85

与情绪， 73

斯多葛派使用的叙事框架， 87-88

斯多葛派对负面想象的使用， 77-78

斯多葛派测试策略， 16-17， 73-74， 105-14， 123-30

用于应对死亡， 见 死亡

虚构神灵的援引， 109-12

“五秒规则”， 115-20

作为框架， 93-94

自我评分， 112-14

“懒惰自我” 与， 126-29

为斯多葛派测试做准备， 123-30

范围， 106-9

斯多葛派冒险与， 125-26， 129-30

叙事

作为框架， 86-89

好故事所需的挫折， 31-32

斯特拉克，弗里茨， 76

潜意识， 69-81

锚定效应与， 75-81

与潜意识共存， 72-74

潜意识对挫折的反应， 85

潜意识的范围， 69-71

挫折与潜意识， 71-72

成功， 155-57

痛苦， 18

愤怒的抑制， 37-38

冲浪， 43-46

目标， 61-63

TED演讲， 48-49

《美好生活的十条规则》（杰斐逊）， 117

《思考，快与慢》（卡尼曼）， 156-57

深思熟虑与挫折， 28

色拉西亚·帕埃图斯， 62

交通拥堵， 39

特朗普，唐纳德， 175

特沃斯基，阿摩斯， 19， 75-77， 167-68

《20/20》（电视节目）， 46

联合国， 75

美国， 60

美国驻法国大使馆， 175

乌鲁班巴河， 89

凡高，文森特，132

委内瑞拉，92

受害者，61-63

想象。见 负面想象

《当死亡来临时》（奥利弗），170-71

怀尔斯，安德鲁，132

第二次世界大战，60

施乐，133

坐禅冥想，69

《禅与摩托车维修艺术》（皮尔西格），132

扎克伯格，马克，133-34

威廉·B·欧文的其他著作

《美好生活指南：斯多葛喜悦的古老艺术》

《你：自然史》

《论欲望：为什么我们想要我们想要的》

《一记耳光：为什么侮辱会伤人——以及为什么不应该如此》

《啊哈！塑造我们世界的洞察时刻》

《双桨划船：划船反思》

[“韧性训练”不适合儿童、青少年或正在接受任何身体或情绪状况治疗的人。读者应根据自己的年龄和一般健康状况谨慎考虑是否进行本书中描述的任何挑战。在改变饮食或运动习惯之前，请咨询您的医生或其他医疗保健提供者（如果您怀孕了，请咨询您的妇产科医生）。]

版权所有 © 2019 威廉·B·欧文

保留所有权利

第一版

有关复制本书选段的许可信息，请写信至：Permissions,

W. W. Norton & Company, Inc.,

500 Fifth Avenue, New York, NY 10110

有关批量购买特殊折扣的信息，请联系W. W. Norton特销部：

specialsales@wwnorton.com 或 800-233-4830

书籍设计：Daniel Lagin Design

制作经理：Julia Druskin

国会图书馆已将印刷版编目如下：

姓名：Irvine, William Braxton, 1952 – 作者。

标题：The stoic challenge: 一位哲学家的坚韧、冷静和韧性指南 / William B. Irvine。

描述：第一版。 | 纽约：W.W. Norton & Company, 2019。 | ,

包含参考书目和索引。

标识符：LCCN 2019014780 | ISBN 9780393652499 (精装)

主题：LCSH: Stoics。

分类：LCC B528 .I78 2019 | DDC 188—dc23

LC记录可在 <https://lccn.loc.gov/2019014780> 获取

ISBN 978-0-393-65250-5 (电子书)

W. W. Norton & Company, Inc.

500 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10110

www.wwnorton.com

W. W. Norton & Company Ltd.

15 Carlisle Street, London W1D 3BS