

[美] 芭芭拉·安吉丽思 著
龙彦 译

我们想要过某种生活

结果却被

困在另一种生活里

内在

HOW DID I Get Here?

革命

一本关于成长的书

北京日报出版社

2014年12月第1版第1次印刷

内在

一本关于成长的书

[美] 芭芭拉·安吉丽思 著

龙彦 译

HOW DID

I Get

Here?



北京日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

内在革命：一本关于成长的书 / (美) 安吉丽思著；
龙彦译. -- 北京：北京日报出版社，2016.5
ISBN 978-7-5477-2032-5

I . ①内… II . ①安… ②龙… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 037226 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2015-7511

HOW DID I GET HERE: FINDING YOUR WAY TO RENEWED HOPE AND HAPPINESS WHEN LIFE AND LOVE TAKE UNEXPECTED TURNS By BARBARA DE ANGELIS, PH.D.

Copyright ©1987 BY BARBARA DE ANGELIS

2005 BY BARBARA DE ANGELIS, PH.D., 1973

This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Sunbook Culture & Art Co. Ltd.

All rights reserved.

内在革命：一本关于成长的书

出版发行：北京日报出版社

地 址：北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编：100005

电 话：发行部：(010) 65255876

总编室：(010) 65252135-8043

印 刷：三河市华成印务有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016 年 5 月第 1 版

2016 年 5 月第 1 次印刷

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：17.25

字 数：300 千字

印 数：1-15000

定 价：36.00 元

版权所有，侵权必究，未经许可，不得转载

目 录

C O N T E N T S

前言 你是怎么来到了这里 001

PART ONE

此时此地

一生中所遇到的最可怕的混乱，与那些未曾实现的事情毫无关系，相反，它们与那些“并非我所期待，但我却得到了”的事物息息相关。

1. 活在问题之中 012
2. 转折点、过渡站和警钟 034
3. 被困在另一种生活里 059
4. 被真相绊倒 080
5. 从内心最深处关闭了自己 103
6. 拥抱自己的阴暗面 122

PART TWO

内在革命

如果舒舒服服待在同一个地方，我们便得不到这种智慧，如果逃离那些恐惧或不愉快的事，我们也得不到这种智慧。我们颠沛流离、转变和重生，这种智慧便会从内心深处涌现。

7. 直面内心的恐惧 146
8. 我们的悲伤会将我们雕刻成形 175

9. 未知：最强大的状态 201

PART
THREE

觉醒之路

我们没有必要等到拥有了一段关系之后才去爱，没有必要拥有了钱才去爱，没有必要征服了恐惧才去爱，也没有必要等到看清前路才去爱。

10. 敞开自我去生活 226

11. 智慧的觉醒 239

12. 完整自我的所在之地 252

前 言

你是怎么来到了这里

没有谁没受过打击，没有谁会悠闲安逸，
没有谁的梦不被击碎，没有谁不被迫屈膝。

——保罗·西蒙

我们总会在人生的某个时刻遭遇意外之事。也许是突然迷路，也许是面对前所未有的障碍，也许是感情受挫。发现自己莫名其妙地到了某种境地，原本计划好的一切，结果全都落空：

- 感情。曾以为某段感情会天长地久，结果，突然痛苦地恢复单身。
- 工作。指望着某份工作，结果突然失去了它，顿感迷茫，变得没有目标，也没有方向。
- 健康。自己或某个身边的人曾经很健康，如今却饱受疾病的折磨。

- 大事情。无法控制的、让我们遭遇经济困难的大事情。

在那个时刻，我们看到了真实的人生，而不是期望中的人生。然后，我们惊愕地意识到，该做出改变了：

- 感情变得没有激情，性爱也变成了几个月甚至几年前的事。
- 工作变得单调乏味，甚至变得让人恐惧。
- 虽然有房子、有家庭、有工作，但不知为何，仍然感到深深的不满足与脱节感。

发生了什么事？仿佛人生正面临着一个巨大的峡谷——这个峡谷横在预期到达的地方和现实之间，在期望能发生的事情和实际上发生的事情之间，在计划的人生和实际上所处的人生之间。

这些时刻之所以这么困难，这么让人不安，不仅仅是因为我们面临的是工作或情感上的艰难时期。每一个人在一生当中，都勇敢地与许多挑战抗争过，并最终度过了难关。但这些特别的经历不一样，在这些时刻，除了痛苦之外，还有一种困惑、一种震惊，甚至一种脱节的感觉：我们以为自己知道的事情与实际发生的事情头联不上。感觉自己一觉醒来之后，好像变成了陌生人。不认识这里的风景，不知道这些情绪，也不熟悉这里的环境，一切都不是期待的样子。于是，我们便会问自己：“我是怎么来到了这里？”然而，无法立即获悉答案。正是由于这个问题的出现和答案的缺失，使得我们突然跌落到了精神与情绪的危机之中。

上个月，我的丈夫跟我说，他想离婚。我们15年的婚姻就这样结束了。我不敢相信自己就要失去他了，不敢相信我们的家庭就要破裂。我们的房子、我们的朋友以及我们所建立的人生，全都要消失了。我感到十分愤怒，他就这样毁掉

了我的生活。如今我该怎么办呢？这种事情怎么会发生在我身上呢？我怎么会走到这一步？

*

这段时间以来，我一直很恐惧去上班，现在我不得不承认：我之所以会感到痛苦，是因为我讨厌这份工作。可我不明白为什么会这样，我在医学院学习了这么多年，实习期间的表现也非常好，成为一名医生是我在少年时期就计划要做的事情，并且做到了。可我为什么不想再继续了呢？我真的很害怕，如今我已经56岁，两个孩子也已经迈入大学，实在无法重新开始。我怎么会走到这一步？

*

我刚为自己买了第一套房子，可却为此感到深深的沮丧——我已经42岁了，却至今单身，独自住在这美丽的房子里。一切不该是这样的。我应该与梦想中的男人在一起，并且生了孩子才对。我怎么会走到这一步？

*

在外人看来，我的婚姻很完美，有一个了不起的丈夫和两个非常棒的孩子。可我却有一个可怕的秘密——我和丈夫已经两年没有性爱了。不知道怎么回事，我们失去了激情。如今，我们虽然生活在一起，却像是两个相敬如宾的室友一样。我年纪并不大，怎么就没有了性爱。我怎么会走到这一步？

也许在你读这些文字的时候，脑海里就浮现出了同样的问题。也许这个问题还没有在你的意识里形成明确的言语。也许它更像是一种感觉，一种莫名的焦虑，一种不明确的躁动，一种对生活、对工作或感情感到不适的困惑感。你感觉有什么事情不太对劲，但又不知道究竟是什么事情。

又或许，你已经心知肚明。你就像上面的那些人一样，在人生的旅途中，遇到了意料之外的拐角。你在出发的时候，明确地知道自己想要去哪里，可是现在，看看四周，看看你到达的这个地方，它与你所期望的完全不一样。你的丈夫或妻子、你的婚姻、你的工作以及你的人生，都不是你预想中的样子。这时，你的内

心深处，轻声地提出了一个问题：

我是怎么来到了这里？

这本书便是关于这个问题的，它将引导你，帮助你去探索答案。

《内在革命》所讲述的是你该如何从现在所处的地方重新燃起希望、重新获得幸福。许多变化总是伪装成了闭塞不通的死路，这本书将会教你打开通往变化之门，它还会教授你一些方法，帮助你了解周遭的环境，认识到自己身在何处，明白你的地图是如何将你带到了这里，处理你在这个意外之地遇到的所有问题——无论是外在世界的，还是内在世界的。它可以作为一本导航手册，为你在茂密思想和情绪丛林里指引方向，让你顺利穿过这片丛林。

我一直都强调，书里所讲的内容并不是我“听到的”，而是我“经历的”，我所讲述的都是我的体会。之所以会写下这个主题，并不是因为我选择了它，而是它选择了我。就好像是这本书强烈地希望自己被写出来，它在图书源起的那些地方召唤着我，努力地挤上前来引起我的注意，并大声呼喊：“我在这！请注意我所说的每一句话，请将它们仔细地写下来。”于我而言，写下这本书，就是在回应它的呼唤。

《内在革命》就是这样一本书，它生来就拥有强大的能量和坚决的声音，它强烈地要求人们将它聆听。它为我、为你、为你认识和你所爱着的许多人带来了讯息。它是我们所有人的向导，指引我们在变化多端的时期里，在自我探索的道路上前进。我想，这大概就是我能写出来的最重要的一本书了，它与我息息相关，它源于我自己的那些重要的旅途，在那些旅途中，我遇到了许多个人与职业生涯中的频繁而又重大的变化。

我的人生并不容易，我曾遇到过许多希望和幻想的破灭，经历过许多失去与背叛，还无数次地被悲伤和绝望围攻。我在这样的人生里，一次次地走到了意料

之外的地方，又一次次地学会了该如何走过这些地方。

我知道“当深爱的人突然无缘无故地离开了你，再也没有回来”是怎样一种感觉；我知道“躺在一个曾经爱过你的人身边，如今当你想碰他一下，他却躲开了”是怎样一种感觉；我知道“与别人分享了某个梦想，最后却只能无助地看着这个梦想变得粉碎，什么也没有留下”是怎样一种感觉；我知道“你苦心奋斗想要有所建树，结果跑来一个人，将你辛辛苦苦建立的一切彻底摧毁”是怎样一种感觉；我知道“失去了等待多年、准备享受的舒适和富足，不知道自己是否还能再拥有它们”是怎样一种感觉；我知道“遇到极度不公平的环境和事情，好像自己被某种普世力量所孤立，独自一人承受着巨大的苦难”是怎样一种感觉；我也知道“当你意识到自己不得不再次重新开始，不知道自己是否还有精力、勇气和信仰再来一次时的那种心力交瘁”是怎样一种感觉。

所以，你瞧，我正是因为自己度过了这样的难关，才能成为这一领域的专家，我知道该如何定义和理解那些个人变化的各个方面，知道该如何顺利地度过一些巨大的过渡站，而不至于让自己崩溃。每当我向那些惊讶万分的采访者介绍我的职业，告诉他们什么人或什么事对于我的工作影响最大的时候，我都会对他们说同一句话：“是痛苦的经历让我成为了通晓人生变化的专家。”我从来不会将这些伤痛、心碎和挑战当作错误。20年来，在帮助了成百上千的人之后，我终于明白了一个道理：我的人生曾“变化多端”，是有原因的。

我来为你讲一个故事吧！

许多年前，当我在洛杉矶开设研讨班的时候，一位朋友邀请我见一位“非常不寻常的人”。

“那家伙可能看起来很古怪，”我的朋友解释说，“不过，他真的很有天赋，他只要观察你一小会儿，就能准确地说出你的人生目标。”

我感到十分好奇，决定见一见这位有趣的朋友。

“你不会失望的！”朋友肯定地说。

第二天晚上，他便驾车带我来到了海边的一个公寓里，我在那里与几十位好奇的探索者们一起等候，我有两分钟的会面时间。

轮到我的时候，我被领入了一个小房间，那位神秘的预言家坐在沙发上。他穿着一身黑色的西装，配着一枚金光闪闪的怀表。说实话，他看起来更像是一位精干而富足的英国绅士，不太像那种能预见别人命运的人。他询问了我的名字，向我问好，然后就一直注视着我的眼睛。

突然，他以深沉的腔调脱口而出：“Rhinoceros（犀牛）！”

“Rhinoceros（犀牛）？这与我的目标有何关系？”我在心里想着，“难道他的意思是，我应该成为一名动物学家，或者搬到非洲去？”我完全陷入了困惑之中，甚至开始怀疑是我的朋友在跟我开玩笑。

“您说什么？”我对他说。也许是我听错了吧，毕竟他的口音有点奇怪，也许他说的是“Philosopher（哲学家）”吧，而我误听成了“Rhinoceros（犀牛）”。我这样想着，突然就想到了“Rhine”什么，他说的是不是“rhinoplasty（鼻整形术）”？那不是跟鼻子有关的事情吗？我一直都很喜欢我的鼻子。他是不是认为我得去做个隆鼻手术？

“Rhinoceros（犀牛）！”他打断了我的遐想，一边大声地说着，一边笑了起来。我摇了摇头，表示我完全听不懂他在说什么，然后我便起身准备离开，这时，他又大声地说了一句：“角！犀牛的角！你就是犀牛的角，亲爱的。”

我一边坐回去，一边问道：“请你为我解释一下吧。”

“你就是犀牛的角，是大胆地伸到身体之外的一个部位。角总是冲在前面，角很强大、很勇敢，不知疲惫，敢于探索未知和危险，它能刺穿壁垒，为犀牛扫除一切障碍，以便犀牛能够安全、快速地前进。角还会去面对沿途所遇到的各种困难，并让犀牛的体知道这些困难的存在，它会帮助犀牛改变方向，保护犀牛不受伤害。角是师父，而身体是徒弟。当遇到灾难的时候，角不惜受伤也要保证身体的安全。角负责探清道路的真相，以便身体能够自由前进。”

我听着他为我讲述的这些，十分入迷。依照他的说法，“成为犀牛的角”便

是我人生的目标。对于他的解释，我想，我应该明白了一部分。即便是我早些年与他人一起共事的时候，我也已经有了一种感觉，觉得自己的经历将会变成我今后传授给他人的知识的核心内容。当时我觉得他的说法与我内心的想法有点不谋而合，但我并不清楚究竟是“哪一点”。事到如今，我仍然庆幸自己当时去拜访了他。我谢过他，并走向门口的时候，他用手指指着我，用强烈的语气大声说道：“别忘了，你就是那个角！”

我并没有忘记，也并没能完全理解它的含义。我只知道，我这个“犀牛角”的职业生涯才刚刚开始。

在随后 10 年多的时间里，我的命运以各种方式展现出来，远远超乎我的想象。除了写作、演讲和制作电视节目之外，我还在洛杉矶建立了一个规模比较大的个人成长中心，北美洲各地区的人们都纷纷前来参加研讨班。有一天晚上，就在周末研讨班快结束的时候，班上的一位男士向我走来。

“我想给你一个东西，”他说道，“作为对你的感谢，谢谢你这个周末为我和我们所有人所做的一切，更要感谢你顺利地度过了自己的人生中的这一切。如果你没有那么勇敢，没有爱得那么深刻，在失望的时候没有继续尝试，那么，也许你永远也不会得到这些经验教训，更加无法将它们讲给我们听了。”

他伸出手来，我看到了一个银灰色的物品。是一头犀牛。

我从他手中接过了这头犀牛，惊讶不已。突然之间，我又想起了那位不寻常的人所说的话，这句话就像一道闪电一样，在多年之后，再次响起：“角总是冲在前面。”

我站在研讨班的大厅里，回顾着我拜访他之后的这些年，突然明白了，我所会见的那个奇怪的人是一位了不起的先知。他的确预见了我的未来，知道了我的人生目标。他当时所说的关于犀牛的一切，都是对我如今的人生的正确描述。我一次次地经历痛苦的、突如其来的人生过程，而我，又通过我的工作，与他人分享我所发现的智慧，这样，他们就不用再经历相同的失望。我这一生过得大胆、勇敢，我心中的许多伤疤就能证明这一切。我不仅为人们讲述自己的人生经历，

更向他们讲述了我从这些经历中得到了什么。我并不想取消自己的“导师”身份，虽然我自己的个人历史中曾有过不完美的剧本，但我仍然深深地感谢它们，是它们让我收获了许多智慧与真谛，使我能够用这些智慧与真谛来重新设计情感地图，再传给其他人，引领他们顺利走过复杂而又富有挑战的人生困难时期。

那个白鬃犀牛如今已经伴随了我 15 年之久，它就立在我的电脑旁，小巧而强大的犀牛角骄傲地向上翘着。当我一个人孤独地写作、思考和创造的时候，它就在一旁默默地陪伴着我。此时此刻，它正注视着我，提醒我要记住自己现在的身份。

关于犀牛角，我还了解到一些信息：

据报道，犀牛角拥有强大而神奇的药用价值，正因如此，所以它几千年来一直被视为价值极高的物品。

犀牛角还可以被用来测试毒性，以保护犀牛本身不会中毒。

如果犀牛角不小心断裂了，它能再长出新的。

我为什么要与你分享这个故事呢？因为，无论你是否意识到自己也有一个“犀牛角”。它仍然是你自我的一部分，即便你失败了，它也可以重新生长出来；即便你受到了别人的伤害，它也仍然会去爱；也许你会感到害怕，但它却会勇敢地冲向前方；哪怕你在黑暗之中不知道自己究竟该去往何方，它也会为你探寻前进的道路。它是你的勇气——是你提出问题的勇气；是你愿意聆听答案的勇气；是你自我反省的勇气；是你拿起这本书，希望读完之后，能更加了解自己的勇气。

我敬佩你的这份勇气。在随后的篇章里，我将告诉你应当如何保护这天生的勇气，如何利用它度过人生旅途中将要面临的任何困境。人生中的改变、过渡等不仅仅是发生在你身上的某种经历，它们还能让你学习和掌握新的技能。你不必

觉得自己是恶劣环境里的受害者，不必去期望和祈祷这些挑战赶紧结束，你完全可以积极地参与到这个过程中来，了解事物的真相，获得成长。

这便是一直支撑我、释放我的真谛，也是渗透在这本书中最核心的讯息：

最终决定你是谁、提升你的身份的，并不是你如何处理那些期望和希望的事物，而是如何应对那些不期待的事，如何挺过那些没有预料到的事，以及如何走出看不见的地方。

一开始，你会感到慌张，因为你所身处的根本不是你所期盼的地方。不过，当你不再为之茫然时，就会拥有绝佳的机会去探索新的道路。意外的目的地总是会给我们带来意外的经历、意外的智慧、意外的觉醒，最终，将有意外的幸事发生。而这便是这本书想要传达的讯息——请你向前进，充满希望地放眼未来。

身处意外之地，你可以展示自己真正的力量和能力，会因此变得睿智，经历真正的激情和快乐，最终，获得真正的自由。

献上诚挚的祝福！

芭芭拉·安吉丽思
加利福尼亚，圣巴巴拉

HOW
DID I
GET  此时此地
HERE ?

一生中所遇到的最可怕的混乱，与那些未曾实现的事情毫无关系，相反，它们与那些“并非我所期待，但我却得到了”的事物息息相关。

1

活在问题之中

我们只有在不知该做什么的时候，
才会开始真正的工作，
只有在不知该走哪条路的时候，
才会开启真正的旅程。

——温德尔·百利

我们先看一个故事：

有一个人总以为自己很聪明，会长命百岁。后来，他终于到了“那一边”，等待着与上帝谈话。

上帝出现在他的面前，说道：“很高兴见到你，请说说你对自己的一生怎么看呢？”