

美国最有影响力媒体《赫芬顿邮报》创始人
阿里安娜·赫芬顿最新力作

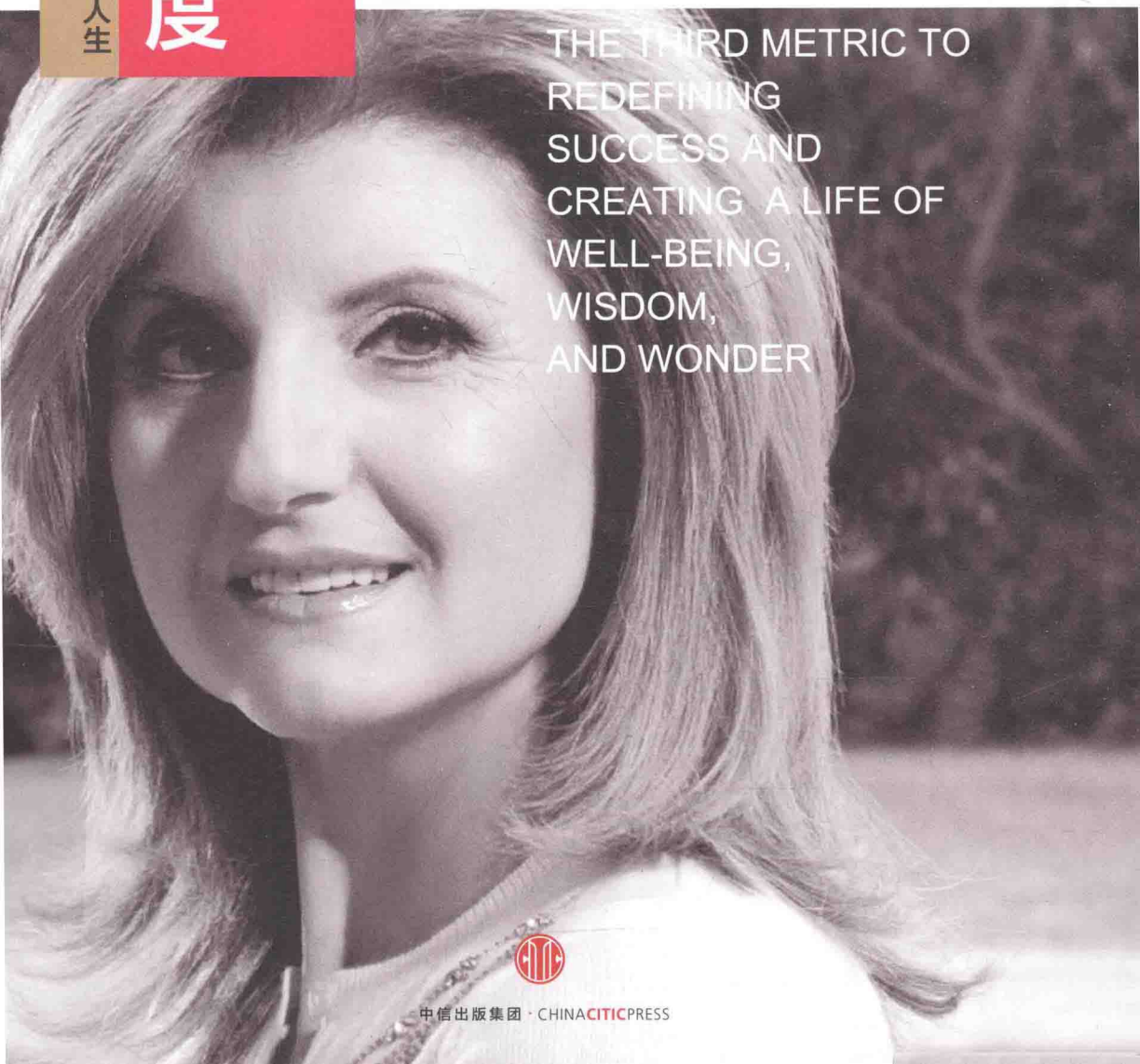
Arianna Huffington

成功的 第三种维度

创造拥有智慧、健康、好奇心的人生
「美」阿里安娜·赫芬顿◎著 魏群◎译

THRIVE

THE THIRD METRIC TO
REDEFINING
SUCCESS AND
CREATING A LIFE OF
WELL-BEING,
WISDOM,
AND WONDER



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

成功的第三种维度

创造拥有智慧、健康、好奇心的人生

THRIVE



THE THIRD METRIC
TO REDEFINING SUCCESS AND
CREATING A LIFE OF WELL-BEING,
WISDOM, AND WONDER

【美】阿里安娜·赫芬顿（Arianna Huffington）◎著 魏群◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

成功的第三种维度：创造拥有智慧、健康、好奇心的人生 / (美) 赫芬顿著；魏群译. —北京：中信出版社，2016.1

书名原文：Thrive

ISBN 978-7-5086-5578-9

I. ①成… II. ①赫… ②魏… III. ①成功/心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 239735 号

THRIVE by Arianna Huffington

Copyright © 2014 by Christabella LLC

This edition arranged with InkWell Management, LLC

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

成功的第三种维度：创造拥有智慧、健康、好奇心的人生

著 者：[美]阿里安娜·赫芬顿

译 者：魏 群

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：三河市西华印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18 字 数：180 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

京权图字：01-2014-3511

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-5578-9 / B · 199

定 价：42.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

献给我的母亲埃利，她充满智慧，
好奇心和给予之心，是这本书的灵感之源。
因为她，我写这本书的过程就像一趟回家之旅。

目 录

引 言 / 001

健 康

新蓝图：从现在开始，改造人生 / 017

过劳：现代文明病 / 022

健康的员工，健康的业绩 / 027

冥想：不再仅仅为了灵感 / 030

我为何以羚羊为榜样 / 042

过度联系：数字伊甸园的蛇 / 048

先戴好自己的氧气面罩 / 053

一路睡到最高层 / 058

体育版的启示：提高绩效的终极良药 / 069

走这条路 / 073

宠物的特别益处 / 080

超越经济指标：真实幸福指数 / 084

智慧

人生这所学校 / 091

直觉的力量：当你心中的声音响起，闭嘴倾听 / 102

智能悖论：智能手机没有让你更智能 / 109

匆忙症与时间荒 / 112

驱逐你头脑中的讨厌室友 / 122

破除坏习惯：我们可以从牛头怪、安全带和斯多葛派学到什么 / 124

好奇心

开启通往内心空间之旅 / 137

你好，寂静，我的老朋友 / 148

巧合：生命中通往神奇的密道 / 153

谨记死亡 / 159

给予

拓宽我们关爱的边界：这个周末我们要做什么？ / 175

发挥自然人性，不必等到自然灾害的发生 / 178

锐意进取好，积极给予更好 / 183

科学证实：爱促进大脑生长 / 187

捐款请按 1：当科技遇上慈善 / 191

妈妈关于给予的教诲：“那不是交易，亲爱的，那是送给你的” / 198

拨火棍也会燃烧 / 200

后 记 / 203

附 录

附录A “不分心”12法：帮助你保持专注的12种工具、应用程序和资源 / 205

附录B 洞观工具箱：冥想与正念的12种工具、应用和资源 / 211

附录C 为您服务：关于给予和公益的12个网站 / 216

致 谢 / 221

注 释 / 225

引言

2007年4月6日上午，我在家中的办公室晕倒，头撞到桌角，造成眼角撕裂，颧骨骨折。过度疲劳和睡眠不足导致我昏厥。醒来后，我开始穿梭于各科医生之间，从脑部核磁共振到CAT扫描到超声心动图，我做了各种检查，想知道除了疲劳之外我是否还有其他健康隐患。结果，医生的候诊室成了供我自省的好地方，我对自己当时的生活方式提出了很多疑问。

2005年我们创办了《赫芬顿邮报》网站，之后两年我们的发展速度令人难以置信。我登上各种杂志封面，还被《时代》（*Time*）杂志评选为全世界最有影响力的100人之一。然而在晕倒之后，我不得不问自己，这就是成功吗？这就是我想要的生活吗？我每周工作7天，每天工作18小时，努力发展业务、丰富网站内容、吸引投资者。但是我意识到，我的生活失控了。按照传统的以金钱和权力为核心的成功标准，我是非常成功的。但如果按照任何理性的定义，我的生活并不成功。我知道我必须悬崖勒马，彻底改变，不能再沿着老路走下去了。

这是典型的顿悟。回顾过去，我也曾有其他机会，但始终不曾醒悟。这一次我是真正的觉醒，继而对自己的生活方式做出了很多改变，包括调整日常行为模式，不让自己偏离正轨——也不去医生的候诊室。结果，我收获了更有满足感的生活，这种生活既给了我呼吸的空间，也给了我更深刻的视角。

在准备2013年史密斯学院（Smith College）毕业典礼演讲的几周时间里，我努力把自己积累的关于职场和人生的所有感悟组织起来，这本书也正是由此诞生。我有两个女儿在上大学，因而我非常重视毕业典礼。这对毕业班来说是个非常特殊的时刻——是在4年（或5年、6年）的连续学习和成长之后的一个停顿，是在步入成年人的生活、把学过的所有知识付诸实践之前的一段插入语。这在毕业生的人生中是一个独特的印记，而我，在那15分钟的时间里，完全拥有她们的注意力。我面临的挑战，是要说些不辜负这个重要场合的话，在这样一个迎接崭新开始的激动时刻，我要说点有用的东西。

“毕业典礼上的演讲嘉宾，”我这样对毕业的女生们说，“通常是应该告诉毕业生如何进入社会去攀登成功的阶梯，而我却希望你们去重新定义成功，因为你们即将进入的世界迫切需要这一点，也因为你们能够胜任这个挑战。史密斯的教育毋庸置疑地说明，你们有能力随心所欲地在这个世界上选择你们心仪的位置。你们可以在任何领域工作，你们也可以在任何领域达到巅峰。但我敦促你们去做的，不仅仅是在世界之巅得到一席之地，而是要去改变世界。”

这次演讲得到的感人反馈，让我意识到重新定义对成功的渴望是如此普遍地存在，我们中间有这么多人，希望重新思考怎样才算是“美好的人生”。

“什么是美好的人生？”哲学家对这个问题的探索，可以一直追溯到古希腊时代。然而在后来的社会发展进程中，人们不知何时放弃了这个命题，转而关注我们能赚多少钱，买多大的房子，在职场爬到多高的位置。当然，

在这个女性还在争取平等地位的年代，这些问题都是合理的。但正如我付出心血的代价才领悟的那样，影响人生是否成功的，远不止这些问题。

成功的概念在我们的社会中日益浓缩成金钱和权力。在很多人的头脑中，成功、金钱和权力其实已经成了同义词。

这种成功的理念在短期内看似行得通。但长期而言，只有金钱和权力，就像板凳只有两条腿——你坐上去暂时可以保持平衡，但时间久了终会跌个人仰马翻。有越来越多的成功人士正面临这个困境。

我在史密斯学院毕业典礼上指出，像过去那样定义成功是不够的。那种方式已经不可持续了，无论对于人类还是对于社会。要想拥有我们真正渴望也理应拥有的人生，而不仅仅是满足于现状，我们就需要第三种维度，超越金钱与权力去衡量成功，它包括四大支柱：健康，智慧，好奇心和给予。这四大支柱构成了本书的4个部分。

先说健康：如果不重新定义成功，我们在健康方面付出的代价就会越来越大，我就是个活生生的例子。当我由此产生新的领悟之后，发现自己人生的这个新阶段跟时代精神非常契合。我参与的每一次谈话，话题最后都会落到所有人共同面临的困境——我们过度忙碌、过度工作、过度依赖社交媒体，却疏离了自我，忽视了人与人之间的交流。那些能让我们养精蓄锐自我更新的空间、留白、停歇和静谧，在我自己的生活中全部消失，在我认识的很多人的生活中也是如此。

我发现，真正在生命中收获成功的，正是那些为健康、智慧、好奇心和给予留出了空间的人。“第三种维度”就由此而来——这就是成功人生那只圆凳的第三条腿。在修正自身生活轨迹和优先次序的过程中，我发现这是一次全球性的觉醒。我们在进入一个新的时代。我们衡量成功的标准正在改变。

这种改变恰逢其时——对于女性尤为如此，因为越来越多的数据显示，当前对成功的错误认知已经给女性造成了高于男性的代价。从事高压工作

的女性患心脏病的风险高出近40%¹，患糖尿病的风险高出60%²。在过去30年中³，随着女性在工作领域的长足发展，自述压力水平提高了18%。

那些刚刚进入工作领域的人——甚至是那些尚未起步的人——已经体会到了这种影响。根据美国心理学会（American Psychological Association）的数据⁴，千禧年代的压力水平高居榜首——高于“婴儿潮”一代和67岁以上人群。

西方职场文化已输出到世界各地，这种文化实际上就是靠压力、睡眠不足和体力透支打造出来的。我在晕倒时就面对面——或应该说面对地——遭遇了这个问题。压力在损害我们的健康，而我们很多人在事业奋斗中所经历的睡眠不足，对我们的创造力、生产力和决策力都产生了深远的负面影响。埃克森·瓦尔迪兹号油轮（Exxon Valdez）的触礁事故⁵，“挑战者”号航天飞机的爆炸，苏联的切尔诺贝利（Chernobyl）核事故和美国三里岛（Three Miles Island）核事故，其中至少一部分原因都是睡眠不足。

2013年冬季，纽约北铁（Metro-North）发生致命的脱轨事故⁶，起因是火车司机威廉·洛克菲勒（William Rockefeller）睡着了，这让全美国都开始关注睡眠不足为整个交通行业带来的危险。工程师约翰·保罗·赖特（John Paul Wright）为美国最大的一家货运铁路运营商工作，他在接受采访时说，“铁路工人的最大问题不是薪酬而是疲劳。我们的薪酬待遇很好。但是我们要牺牲自己的身体和精神长时间工作才能赚到那么多钱，更别说还有高离婚率、药物滥用和压力过大的问题。”⁷

美国⁸和英国⁹有超过30%的人睡眠不足，而受到影响的不仅是决策和认知功能，甚至我们的核心人格特质和价值观都会受到睡眠不足的影响。根据华尔特·里德陆军研究院（Walter Reed Army Institute of Research）的一项研究¹⁰，缺乏睡眠会降低我们的情商、自尊、自信、独立、同理心、人际关系质量、积极思维以及冲动控制。事实上，该研究发现，睡眠减少后只有“奇幻思维”和对迷信的依赖会加强。因此如果你对算命感兴趣，大可尽情地点

灯熬油。我们其他人需要的，是重新定义我们的价值观，改变职场文化，要让超时工作和疲惫不堪受到指责而不是赞扬。

在成功的新定义之下，仅积累和经营我们的财务资本是不够的。我们需要尽己所能去保护和滋养我们的人性资本。这方面我母亲是个专家。还记得在我12岁的时候，一位非常成功的希腊商人来我家吃晚饭。他看起来萎靡不振，疲惫不堪。但当我们坐下来吃饭时，他告诉我们他的一切有多么顺利。他为刚拿到了一个新博物馆的承建项目而激动不已。我母亲对此不以为然。

“我不在乎你的生意做得多好，”她直言不讳地说，“你没有好好照顾自己。你的生意也许业绩很好，但你自己才是你最重要的资本。你的健康银行账户里的存款是有限的，可是你一直在支取。如果你不尽快续存，可能很快就会破产。”果然，不久之后，那个人就被送进医院做了紧急动脉手术。

当我们把健康纳入成功的定义时，另一个改变的就是我们与时间的关系。那种从来没有足够的时间做想做的事的紧张感觉，现在甚至都有了个名字——“时间饥荒”¹¹（Time Famine）。每次我们看表，时间似乎都比我们以为的更晚。我自己与时间的关系就相当紧张。苏斯博士（Dr. Seuss）总结得非常精彩：“怎么这么快就已这么晚？”他写道。“下午未来，深夜先至。6月未来，12月先至。我的天哪，时间何以如此飞逝。怎么这么快就已这么晚？”¹²

听着耳熟吧？

当我们生活在无边的时间饥荒之中时，就剥夺了自己体验第三维度另一个关键要素的能力：好奇心，即宇宙的各种奥秘，以及生活中的日常见闻和小小奇迹带来的愉悦感。

我母亲的另一大天赋就是一直对周遭的世界怀有好奇心。无论她是在洗盘子，或是在海边喂海鸥，或是在训斥超负荷工作的商人，她都保持了对生活的好奇心。而每当我抱怨或是对于自己生活的某方面感到沮丧时，我母亲都会给出同一个建议：“亲爱的，换个频道就好了。按钮就掌握在你手中。

不要重复播放糟糕的恐怖电影。”

健康、好奇心。两者都是第三维度的关键。此外还有重新定义成功的第三个不可或缺的因素：智慧。

我们环顾世界，政界、商界、媒体界——到处都有精明的领导者在做着错误的决定。他们缺乏的不是智商，而是智慧。这并不奇怪，我们探索内在智慧的难度是前所未有的，因为要这样做，我们必须断开一切无所不在的设备——电子设备、屏幕、社交媒体——重新回归自我。

坦白讲，这一点对我也是来之不易。我母亲去世之前最后一次对我发火，就是因为看到我一边跟我的孩子们说话一边读电子邮件。“我痛恨所谓的 multitasking 多任务处理，”她说，她的希腊口音让我都相形见绌。换言之，与全世界保持浅薄的连通，会阻碍我们跟最亲近的人保持深层的连通——其中也包括我们自己。而智慧，正是存在于这种深层的连通之中。

我对关于人类的两个基本真理深信不疑。第一个真理，我们所有人自身内部都有一个充满智慧、和谐和力量的核心所在。世界上所有的哲学和宗教——无论是天主教、伊斯兰教、犹太教还是佛教——都以这样或那样的形式认同这一真理：“神的国在你心里。”¹³或者如阿基米德所说，“给我一个支点，我将撬动整个地球。”¹⁴

第二个真理，是我们都会一次又一次偏离那个核心所在。人生就是如此。事实上，我们偏离轨道的时候往往比走上正轨的时候还多。

问题在于，我们能够多快回归到那个充满智慧、和谐和力量的核心所在。正是在这个神圣的地方，人生由挣扎转变为恩典，我们突然充满信任，无论遇到何种障碍、挑战或失望。正如史蒂夫·乔布斯在斯坦福毕业典礼上的传奇演讲所说：“你无法预先串起未来的点点滴滴；只有在回头看时，你才能把它们串在一起。因此你必须相信那些点滴在你的未来里总会联系起来。你必须信任某种东西——你的勇气，或命运，或生命，或业力。这种方法从未让我失望，而且让我的生活焕然一新。”¹⁵

我们的人生是有其使命的，虽然有时我们无法看到，虽然那些最为挫折和心碎的时刻只在过后回顾时才有意义，而当时只有痛苦。既然如此，我们不如相信生活就像诗人鲁米（Rumi）所说的那样，一切波折皆为利于我们而设计。¹⁶

但是，我们定期回归到这个智慧之地的能力——跟其他许多能力一样——取决于我们练习有多勤奋以及在生活中对它有多重视。过度疲劳会让我们更难以启用自己的智慧。在一篇《纽约时报》专栏文章中，雷曼兄弟（Lehman Brothers）前首席财务官、在雷曼破产几个月之前离职的埃琳·卡兰（Erin Callan）记述了自己超负荷工作的教训：“工作总是第一位的，排在我的家庭、朋友和婚姻之前——而婚姻没几年就结束了。”¹⁷

回头看时，她意识到了超负荷工作适得其反。“我现在相信，至少我可以在拥有更好的个人生活的同时，晋升到类似的位置，”她写道。事实上，工作到极限不仅对她个人不利，我们现在知道了，那对雷曼兄弟也不是好事，这家公司已不复存在。毕竟领导者的功能是在泰坦尼克撞船之前就看到冰山。当你耗尽精力疲惫不堪时，要看到前方的危险——或机会——就要难得多。如果我们想加速改变我们的生活和工作，就需要开始思考两者之间的关系。

健康，智慧，好奇心。成功的第三维度的最后一个要素，就是出于同理心和慈悲而奉献自我的意愿。

美国的开国元勋们对于追求快乐的理念非常重视，把它写进了《独立宣言》。但他们赋予这种“不可剥夺的权利”的含义，并非是我们追求更多的娱乐方式，而是要在善举中体会快乐感受幸福。这种快乐来自于作为一个集体的有用的一分子，为了让它更加美好而做出贡献。

很多科学数据明确显示，同理心和服务会改善我们自己的健康。成功的第三维度的各个要素就是这样形成一个良性循环的。

如果你足够幸运，那么在一切都太晚之前，你会遇到那“最后一根稻

草”的时刻。对于我，那个时刻是2007年因过劳而昏厥。对于《纽约时报》美食作家马克·比特曼（Mark Bittman），那个时刻是他在跨越大西洋的航班上难以自控地用座位上的电话反复查阅电子邮件，这让他走进戒瘾互助会时说：“我的名字叫马克，我是个科技瘾君子。”¹⁸对于《缓慢练习》（*In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed*）一书的作者卡尔·奥诺雷（Carl Honoré），那个时刻是他为了节省时间思忖给两岁的儿子讲“一分钟睡前故事”¹⁹。对于美国安泰保险（Aetna）CEO马克·贝尔托利尼（Mark Bertolini），那个时刻是一次滑雪事故导致他颈椎骨折，进而开始以瑜伽和冥想作为康复训练²⁰。对于希望实验室（HopeLab）总裁帕特·克里森（Pat Christen），那个时刻是她突然警醒意识到，由于对科技的依赖，“我不再直视我孩子们的眼睛。”²¹对于杰泽贝尔（Jezebel）网站的创始人安娜·霍姆斯（Anna Holmes），那个时刻是她发现跟自己定的合约代价极为高昂：“我意识到，‘好吧，如果我做110%的工作，就会取得好成绩。如果我再努力一点，我就能获得更多。’然而这种成功是有个人代价的：我从不放松……我的压力越来越大……我不仅每天连续12小时每隔10分钟发帖，而且在开始发帖之前就已经工作了两个半小时，之后还要加班到深夜为第二天做准备。”²²她最终决定离开Jezebel。“我花了一年多的时间减压……直到更加专注于自我，而不是互联网上在发生什么。”

自从亲历那最后一根稻草的时刻，我就成了一个传道士，告诉人们需要断开永远在线的生活，跟自我重新连通。这一点指导了《赫芬顿邮报》在美国26个生活方式栏目背后的编辑理念，我们推崇的是一种既可以照顾好自己、又能对世界做出积极改变的平衡的生活方式。随着《赫芬顿邮报》走向世界，我们在把这种编辑理念融入所有的国际版——在加拿大、英国、法国、意大利、西班牙、德国以及日本、巴西和韩国都是如此。

有段记忆清晰得就像发生在昨天：我当时23岁，正在为我的第一本书

《*The Female Woman*》做推广，这本书出乎意料地在全球热卖。我坐在某个不知名的欧洲酒店的房间里。那个房间的陈设美得可以做静物写生。桌上摆着黄玫瑰，床边放着瑞士巧克力，冰桶里冰着法国香槟。耳边只有冰块在慢慢融化时发出的咔嚓声。而我脑中有个大得多的声音：“这就是全部吗？”这个由佩吉·李（Peggy Lee）提出的著名问题就像录音带卡住了一样在我的头脑中一遍遍重放，剥夺了我原来预期的成功带来的喜悦。“这真的就是全部吗？”如果这就是“生活”，那么什么是人生？人生的目标真的可以只是金钱与地位吗？从我内心深处的某个部分，从我作为我母亲的女儿的那个部分，传来一声响亮的“不！”正是这个回答，让我逐渐但是坚定地放弃了那些让我一遍又一遍围绕“the female woman”去演讲或写作的丰厚邀约。它使我转而迈出了另一个漫长旅程的第一步。

那是我第一次认识到，自己不希望在我们的文化定义为成功的范围之内生活，从那一刻开始的旅程并非是一路康庄大道。有些时候它更像是螺旋上升，也有很多下坡路，我会发现自己又陷入某种旋流之中，我知道那不会通向我最想要的人生。

成功的前两个维度就是有这么强大的力量，哪怕对我这么幸运的人也是如此，我的母亲在我知道什么是第三维度之前就已经在过着那样的生活。因此，写这本书对于我来说感觉就像回家。

20世纪80年代，我刚开始在纽约生活时，曾跟不少成功人士共进午餐、晚餐，他们已经符合成功的前两个标准——金钱和权力，但仍然在寻觅着什么。由于美国没有贵族，我们把金钱与权力的竞赛中最大的赢家推崇到王室般的地位。由于人们今天的地位不是来自高贵的出身，而是通过可见的成功标志获得，我们也梦想得到那些能让自己平步青云的东西。抑或是从孩提时代起，我们就被不断灌输这样的期待：无论出身多么卑微，我们同样可以实现美国梦。而这已经输出到世界各地的美国梦，现如今被定义为获取物质：房子、车子、游艇、飞机，以及其他种种成年人的玩具。

但我相信，这个新世纪的第二个10年已经非常不同。诚然，仍有千百万人认为成功就等于金钱和权力——尽管要付出健康、家庭关系和幸福的代价，他们也决意永不停歇。仍有千百万人在拼命追求下一次升职，下一次加薪，他们相信再多赚100万美元就会让自己感觉更好，或是平复内心的不满足。但是，无论是在西方还是在新兴国家，每天都有更多的人认识到那些都是死胡同，认识到他们在追逐的是一个破碎的梦，认识到我们无法在现今对成功的定义中找到答案，因为——就如格特鲁德·斯泰因（Gertrude Stein）提起奥克兰时所说的那样——“那里没有你要寻找的地方（There is no there there.）。”²³

越来越多的科学研究和越来越多的健康统计数据说明，我们过去的生活方式——我们看重的和珍视的——是行不通的。越来越多的女性——以及男性——开始拒绝加入牺牲品的行列。他们转而重新评估自己的生活，追求丰满的人生，而不仅仅是按照社会标准去追求成功。

最新科学研究证明，压力增加和疲劳过度对我们的个人健康和医疗体系都有重大影响。卡内基梅隆大学的研究人员发现²⁴，从1983年到2009年，所有人口类别的压力水平都增加了10%~30%。压力导致糖尿病²⁵、心脏病²⁶和肥胖症²⁷的发病率提高。美国疾病控制和预防中心（Centers for Disease Control and Prevention）的数据显示，美国医疗开支中足足有四分之三是用于治疗这样的慢性病²⁸。马萨诸塞州总医院（Massachusetts General Hospital）本森-亨利身心医学研究所（The Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine）估计，60%~90%的门诊病人都是去治疗跟压力相关的病症²⁹。而在英国，近年来压力已经成了全国范围内的首要病因³⁰。如英国健康与社会保健信息中心（Health and Social Care Information Centre）首席执行官蒂姆·斯特劳恩（Tim Straughan）所述，“人们可能以为压力和焦虑等症状的结果是去找全科医生咨询一下而不是住院。然而我们的数据说明，每年英国有几千个病例都是病人因压力或焦虑而导致住院治疗的。”³¹