

那些你逃避的，正是成长的地方
彻底了解逃避心理，找到不逃避的方法，获得人生好结果

[英] 蒂娜·米切利 (Dena Michelli) 朱莉·辛普森 (Julie Simpson) 著 林丽冠译

不逃避的人生

不想去上班的工作 / 不想面对的感情 / 断不了的纠葛 / 纠结与拖延





不逃避的人生

[英] 蒂娜·米切利 (Dena Michelli) 朱莉·辛普森 (Julie Simpson) 著
林丽冠译



图书在版编目 (CIP) 数据

不逃避的人生 / (英) 米切利, (英) 辛普森著; 林丽冠译.

—南昌: 江西人民出版社, 2015.7

ISBN 978-7-210-07575-2

I. ①不… II. ①米… ②辛… ③林… 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157091号

江西省版权局著作权合同登记: 图字14-2015-0181

A Matter of Choice by Dena Michelli&Julie Simpson

“Copyright © 2015, Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, or stored in any retrieval system of any nature without the prior written permission of Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.”

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

不逃避的人生

(英) 蒂娜·米切利 (英) 朱莉·辛普森 / 著

林丽冠 / 译

责任编辑 / 晋璧东

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京鹏润伟业印刷有限公司

版次 / 2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

开本 / 700毫米 × 980毫米 1/16 12.25印张

字数 / 135千字

书号 / ISBN 978-7-210-07575-2

定价 / 36.00元

赣版权登字-01-2015-553

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换

编者的话

那些你逃避的，正是成长的地方

每一个人都多多少少会逃避一些事情，谁让我们是平常人呢？想想觉得好像还挺心平气和的，直到我发现，有些事情拖成了逃避，比如写文案、做封面。

对于编辑来说，写文案、做封面是家常事，而最近好久总是受挫，怎么写都不对，怎么做都不对，到最后变成一件难事，总是很纠结，这种时候我可以选择拖延，也可以选择去提升能力、跟别人求助。当意识到自己总有选择，那些难事似乎变成了不那么棘手的朋友。

一生中的某一刻，如果你有很多逃避的事，苦恼到死，又没有发现背后的原因是什么，读《不逃避的人生》恐怕恰逢其时，这是一本给站在十字路口的人提供很多可能性的书。面对生活中的各种糟心事，你总是可以选择自己面对的方式。哪怕当你看到这么多

人，各种奇葩遭遇，开始选择面对，选择另外一种活法时，会觉得平衡多了——原来不止我一个人这么逃避呀！

人心理平衡的时候，容易平静下来，不把自己看起来那么严重的问题当毛病，接纳了逃避，反而就是在面对了。

当然在你阅读的时候，自然不自然地对号入座，发现作者——两位心理学家，原来给你准备了这么多方法，就像意外的礼物，在人生的十字路口，发现自己的另外一种可能，另外一种可能的生活或者生命。在这一瞬间，你觉得人生有希望改变，有指望成为自己。如果某位朋友真的有这样的快乐，对于做书的编辑来说，真是天底下最幸福的事！值了！

让我自己心有戚戚焉的，是第8章——“犹豫、担心、怯场，所以没行动”。这个时候，先找一个人甚至一句话来支持你。

我的好朋友庆庆曾经送我一句话，就是支持我的一句：“迎着子弹走吧，子弹就会落在身后。避着子弹走，子弹都落后背上了。”每当我想逃避的时候就念念这句咒语，去面对那些“子弹”，果然没有想象得那么难了。希望你也找到一个人深知的一句话来支持你。

有一天，或许你也会发现，那些你逃避的、困住你的事，背后最根本的原因是自己害怕失败，害怕不被接受，害怕走出安全区，恐惧让我们变成逃避动物……而哪怕你只是选择面对，不逃避，这1%的改变将带来改变的惯性，像多米诺骨牌一样盖掉贪婪与恐惧，启动你的人生罗盘。后面的99%，都是这1%，一点点地选择开始的。

在我发起的自控力lab社群中，很多人都是这样的1%改变者。他们对自己的生活或者工作不满意，可是又找不到彻底改变的方法。针对这种情况，我往往建议他们选择一个小习惯，每天做一次，累积100天时间。这个小习惯可以是记日记、喝水、整理房间5分钟、自由书写、运动、读书……随便，只要你挑自己想做的就好。选择一个小习惯后，随着行动惯性，一个人做100天下来，自然变成一个习惯，也建立了对自己的信心。这个时候再去选择其他的，哪怕以前总是逃避着的事，都会容易多了。

愿你选择面对而非逃避，因为仅仅面对你就是在成长；愿你成为1%的改变者，因为人生中，唯有好书与自己不可辜负。

序

为什么我们会想逃？心理学家说：

◎ 你“有信心”去做内心渴望的事情吗？

◎ 你觉得自己“准备好了”要一展抱负了吗？

◎ 为了让自己过得开心又满意，你有没有“努力过”？

如果你正拿着这本书，不妨问问自己上述问题。我们会协助你，但不会代替你回答；我们不会告诉你该做什么，但我们了解关于选择的种种成功与失败，所以想跟你分享从别人身上学到的经验。

之所以写这本书，是因为我们跟其他人一样，都试着为自己做出最好的决定。如果做对决定，我们相信那是因为我们找到了方法，好好面对、不逃避，进而促成了更好的选择、更好的结果和更好的人生。

选择，就是在许多项目中选出最喜欢的一项，选择让我们走上一条表明“我是谁”的路。选择可以改变人生，能让人展现自己真正的个性、价值观与信念，还能充分运用自己的过往经验。

在电影《廊桥遗梦》(*The Bridges of Madison County*)中,梅丽尔·斯特里普(Meryl Streep)说:“我们是我们所做的选择。”过去的选择造就了现在的我们,这个选择又促成了那个选择,就这样多种选择促成我们建成人生的大厦;这表示尽管选择的重要程度不一,但是每一次的选择都很重要。

做选择很难,但选择也给我们机会发挥以往我们不曾展现的特质。只要经常做出选择,我们会想得更清楚,行动更果断,这种信心会带领我们进入真正自主的未来。只要不逃避做出选择,机会就会在适当的时机展现在我们面前,带领我们进入大胆、刺激的领域。

选择,让我们真正地活着!

怕犯错，嫌麻烦，不善于表达自我

人是社会性动物，会在意别人怎么看自己，而且往往会因为太过在意别人的看法而付出惨痛代价。当我们通过做决定来显示“我是谁”时，会觉得自己似乎会受到批评或嘲笑，并因此而感到受伤。

做决定会促成改变，而改变会带领我们进入未知的领域，正是这种孤立无援、害怕做错决定的感觉，导致我们逃避做决定；更糟的是，“熟悉的恶魔”会诱惑我们继续留在熟悉的事物里，逃避做出那些带领我们进入未知领域的决定。

不管是日常的决定，如“我应该再吃一颗巧克力吗”，还是会影响一生的决定，如“我该接受这份工作吗”，在做决定时，都有太多的压力与后续的影响需要考量，我们很快就会觉得太困难而决定，“哦，那就再看看吧”。问题是，逃避做出决定，我们除了继续感到不安外，还可能会丧失找到方向继续前进的能力。有时候我们会陷入两难的境地长达数年，甚至一辈子；有时候我们会快快下决定；有时候我们因为太快下决定而懊恼，有时候我们很开心；有时候我们做什么决定都觉得不对。

人类是由精细的心理系统所组成的动态生命，既然生命是动态的，我们就应该经常检讨所处的位置，确定我们是否走在幸福与满足的道路上。然而，大多数追求稳定生活的人不会这么做，我们周围合力维持现状的人也不会这么做。

这种情况会阻止我们进一步发挥个性与创意，因此，除非我们好好配合自身的生命节奏，并鼓起勇气捍卫自己的信念（有时这个信念会跟亲近的人产生利益冲突），否则我们只会继续阻碍自己做出真正想要的抉择。

如果我们以独立的个体活出独特的生命，人生会更加精彩。但我们没学过如何自我表达，我们从小被教导要合群，如果胆敢表现出个人癖好，很可能会沦为笑柄，因此，长大以后寻找自我，表现出自我与他人的不同，需要相当程度的勇气与坚持。

可是，只要你释放自己的个性，就能充分发挥潜力，不必觉得对不起谁。这表示你要做出简单、明确、诚实的选择，要是你的选择与众不同，没关系，世上没有人能做出走到哪里都能得到肯定的选择。

如何面对？有方法

尽管有些人天生比较果决，但做“选择”也未必轻松。有时你得独自斟酌，有时你得听听别人的意见，这两种方式都会促使你更加了解自己。在本书中，我们除了建议你问自己一些好问题、挑战你对自己的认知，也建议你征求别人的意见和反馈。通常跟我们亲近的人会比我们更能看清我们的潜力，还能鼓励我们做出光凭自己的判断不会做出的决定。你信不信？其实，你比自己所想的更有潜力。这将开启你人生的新境界，让你做出更大胆的决定。

选择需要勇气，因为它显示出你愿意对自己负责，并敢于要求你在世上应有的位置。公开表明自己的能力和志向，感觉像是挖坑给自己跳，意味着我们必须面对接踵而来的批判，但是这种自我要求是做出明智选择的开端。

世上总是有人觉得你的成功会威胁到他们，但关心你的人会鼓励你、支持你去做你想做的事情。所以，大胆一试吧！试过却失败了，总比连试都没试过要好。

只要你学会选择的技巧，它会自然形成一个生生不息的流程。只要克服最初的惯性阻力，整个抉择流程就会自我强化，让你做出

更大胆、更明智的决定。就像握着运转顺利的方向盘开车，感觉道路变得更平坦了；尽管你还是会遇到路障、上坡路段和坑洞，但你会更有意识、更有技巧地顺利通过。

我们相信，你驾驭天赋、为自己做出明智决定的能力，首先，取决于你了解自己、相信自己的程度。

其次，好的选择还取决于如何运用自身的务实面与本能面。务实面让我们弄明白外部环境，包括分析做出某个选择的理由和可能的影响；本能面则是更深入倾听我们的直觉，这可能会涉及冒险，或是做出一些以前没做过、不寻常的事情。

再次，选择的质量也取决于我们孕育、实现梦想的能力，这是我们做出抉择的原动力。想要有效结合上述特性，就必须充分了解和信任自己。

最后，一定要找人跟我们一起核对状况，这对我们能否做出正确的选择非常重要。这个人支持我们、陪伴我们，而且愿意执行以下任务：批准 / 反驳、鼓励 / 反对、留下 / 离开。正是意识到这种陪伴的重要性，我们才会一起写出这本书。

观察别人怎么面对抉择，启发你如何不逃避

在我们的咨询工作中，经常遇到不断面临抉择的人，他们跟选项搏斗、寻找分析选项的方法，试着了解这些选项；他们对抉择焦虑，即使终于做出决定，也马上对自己的选择丧失信心。我们的工作协助他们了解为什么自己会犹豫不决，好让他们做出发自内心、出自个人热情和目标的抉择，而不是与他人的期望妥协的决定。

不过，本书决定冒险不选择目标读者，因为每一个人都必须为自己的人生做出抉择。我们的方法是找出并分享真实的案例，主角有孩子、有大人，涵盖各年龄层；故事里有日常的決定，也有改变一生的重大抉择。这些叙事者现身说法，检视哪些选择产生效果，哪些选择如果能重来他们会做出不同的决定。其中有许多协助做出选择的好概念，但更多的是常识。这些案例揭示了做出明智决定需要怎样的个人特质。

我们认为看看别人的经历，了解他们做了什么决定、为何这么做，是很好的学习方式。这不表示别人的选择就适合自己，如果你把别人的选择硬套在自己身上，就等于拒绝自主做决定，逃避了做决定的责任，所以，请勿复制别人的解决方法，而应该从本书的故

事中得到启发，针对自己的情况来加以灵活运用。

当你读这些人的故事时，请问一下自己：“如果我处在相同的情况下，我会怎么做？”或者是“有哪些原因会导致我无法做出跟他们一样的抉择？”

此外，你能不能看出你一再重复做出哪些事情，导致你自我设限？你能看出隐藏其中的面对选择时的抉择模式吗？注意到你的模式和叙事者的模式有何不同？它显示出你的什么特质？

我们会建立、采用某些行为模式，是因为它们让我们生存至今，所以这些行为模式未必都不好；然而，你的生活环境不断变动，有些模式可能已经不再适用，因此就需要改变。

有时候改变和说出“我再也不会这么做了！”这类的话一样简单，有时候则很难；但无论你打算怎么做，只要你能意识到自己在某些情况经常出现某种行为模式，就能避免自己下意识地逃避。

你的人生，是谁坐在驾驶座？

我们除了个案主角的现身说法，还在第11章整理了一套“面对人生的心理学技巧”。我们知道每个人对新观念都有自己的吸收方式，因此，我们会从三个层次来处理这套选择技巧。

一、转换想法：如果你是喜欢用框架性思维来思考的人。

二、不断追问：如果你是喜欢接受挑战或是被推入陌生领域的人。

三、想象结果：如果你是喜欢确认选择可能产生什么结果的人。

我们希望你用自己的方式把本书中的方法整合起来加以运用，以符合你的需求，并产生最大的效益。虽然这当中有些方法需要练习，但只要坚持下去，一定会产生作用。

我们写这本书，用意是希望你不必向外寻找答案和决心，而是从内在资源中挖掘宝藏，以便每次面临抉择，都能派上用场。

我们也希望这本书能协助你培养自信，让你相信自己可以决定自己的未来。

我们期待这本书能陪伴你长久，不管你在生活中面临什么困难抉择，都能从本书的个案故事、想法、观念及实用的解决方法

中，找到勇气和受到启发。

如果每个人的选择技巧都能改善10%，世界会变得更创新、更有趣、更独特。这不会只是个人的英勇事迹，我们肯定会把这个重要遗产传给后代，让他们也能做出自己想要的决定。

我们希望帮助大家做自己人生旅程的驾驶员，主宰自己的生活，更清楚地认识自己的能力和潜力，也希望书中的真人真事会吸引、促使你去培养所有能够让你尽情做好自己的生活技能。

我们还有一个更大的梦想，就是借由做出大胆的选择，激发出你正向、创新和开朗的活力。在我们的经验中，当人对自己的选择负起责任、具有信心时，就会较少成日忧虑，而是更关心如何在这个充满问题的世界贡献一己之力。

这个世界还有很多地方，等待我们去改变。

目 录

CONTENTS

- 编者的话 / 1
- 序 / 5
- 01 “想改却改不掉”的问题，怎么办 / 001
——问题让你看到真正重要的事情
- 02 如何“听见内心的声音” / 013
——先聚焦在你想要的事物上
- 03 从“过一阵子再说”到“觉悟时刻” / 029
——假装自己已经办到，用行动带来行动
- 04 看上去别无选择，怎么拿回主导权 / 039
——先接受无法改变，才有机会改变