

The TRANCE of SCARCITY

你离富足只有6步

Victoria Castle [美] 维多利亚·卡索/著

谢礼花/译



华夏出版社

B821-49
708

The TRANCE
SCARCITY

你离富足只有6步

Victoria Castle [美] 维多利亚·卡索/著

谢礼花/译



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

你离富足只有 6 步/(美)卡索著;谢礼花译. - 北京:华夏出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5080-5543-5

I. ①你… II. ①卡… ②谢… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207928 号

出 版: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028 电话:64663331 转)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京世界知识印刷厂

装 订: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2009 年 12 月北京第 1 版

2010 年 2 月北京第 1 次印刷

开 本: 670×970 1/16 开

印 张: 13

字 数: 156 千字

定 价: 29.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

作者序

是什么像日食般遮蔽了人类的伟大？是什么让我们突然丧失了应有的创造性、爱心和韧性？是什么悄悄地让富足偏离我们，使我们甘愿生活在阴影中？更重要的是，我们又该怎样阻止这些的发生？

在找出对策之前，我们必须先找出问题的源头。如果你有一个小时的时间解决一道难题，你会怎样安排这段时间？阿尔伯特·爱因斯坦曾这样回答：“我首先会花 55 分钟精确地定义这个问题。”而在我看来，彻底、精确地定义“短缺的催眠”所呈现的问题可远远多于“55 分钟”！当我漫长的研究屡遇不顺时，突然有一天，一切都豁然开朗，答案自然展现在我面前——生存形式。我们虽然看不到它，它却真实地飘浮在我们时刻呼吸的空气之中，存在于我们的文化和家庭环境中，就像病毒一样四处传播。奇怪的是，我们携带着它并与它共存数年却毫无察觉，我们甚至没有意识到：如果没有它，我们会多么畅快！

这些年，我曾累计与数千人一起共事过。我一次次听到人们关于“我还不够……”的悲剧性话题，例如，我还不够完美，不够聪明，不够富有，不够年轻，不够有资历，不够有价值……另一个关于“没有足够的……”的话题也很普遍，如没有足够的时间，没有足够的钱，没有足

够的机会,没有足够的爱,没有足够的合作,没有足够的权力等等。这一切都说明人们正处于一种“短缺”的状态下。这种状态不费吹灰之力地让众多原本快乐而热情洋溢之人的生活陷入一片瘫痪,人们却毫不质疑地、欣然地守护这种观念。我称摆脱这种状态的举措为点亮“短缺的催眠”行为。

催眠是一种半意识状态,也是一种迷糊状态,在它的魔咒下,我们对任何别人所告知的事情都毫无异议地照单全收。“短缺的催眠”出现在上百种不同的情境中,但结局是唯一的。我们向世界表现出的不是我们的才华和创造力,而是一系列副产品——忧郁、孤立、排外以及失败。

“短缺的催眠”把我们套入陷阱,造成无止境的浪费。“短缺的催眠”可能表现在个人方面,如自我怀疑和“饥不择食”,也可能公开表现出来,如精英主义、对下一代的忽视。我们浪费时间去哀叹事情怎么会发展成这样,去想象并证明造成所有这些不幸的原因,甚至会做出最坏的打算,却不知其实原因只有一个,我们不管是在扮演受害者还是施害者的角色,都陷入了一张由自己编织的网中。如同一个主宰星球的神话,“短缺的催眠”想要搅乱我们内心的平静,并让人与人之间无法和平相处。

有一种与“短缺的催眠”截然相反的生活,那是一种以散发生命活力、实现自我价值和卓有成效为特点的生活。它不是一个梦,而是距离我们现在这种被蛊惑,并司空见惯的生活并不遥远的生活。但是,要想获得这样的生活,我们必须正视一些习以为常、根深蒂固的思想,必须勇敢地正视一些发生在自己身上的冰冷的事实(通常是能想象得到,却最不愿意正视的事实)。追求自由通常会引起一定程度的混乱。

与平静地忍受思想上的囚禁很不同,改变旧习惯必然会让我们在一段时间内感到不适。

为了使我们的生活成功地告别“缺失感”的阴影,走向富足和幸福,我们必须破除旧有模式。那种模式长久以来一直很平静地与我们共存,就像一只喜欢趴在你头上睡觉的猫,全然不关心你会不会对它的皮毛过敏。是时候该赶走那只猫了!虽然难免会有不适感,但是要知道,改变所带来的短暂痛苦却能结束你一生的痛苦!

如果我们愿意选择以富足的心态面对现实生活,我们就能够尽早从目前统治着自己的“短缺的催眠”状态中醒来,找回遗失已久的幸福感。如果我们停止给自己灌输“不满足”的观念,并停止以讹传讹,真正开始融入更美好的现实,这个魔咒自然会被打破。如果我们认真寻找病因,而不是只去寻找绷带包扎伤口,“短缺的催眠”就会失去它的力量。我们每个人都可以摆脱不幸的境遇,不如就从现在开始吧!

这本书将通过三个方面帮助我们摆脱“缺失感”,并得到心灵的富足。

1. 公然反抗那种认为“缺失”是一种不可改变的事实的大众观点和文化,揭露它,告诉人们那只是一种观念,不是事实。放弃尝试在一个所谓的短缺世界里寻找生活得更好的办法。向人们解释人们感到不满足、不幸福的原因,在世人面前揭露“短缺的催眠”的把戏并毁灭它。

2. 通过“调整我们的观念”和“将生活具体化”这两种方式,改变我们的生活,创造我们想要的现实。陈词滥调对改变我们内在的过去经验影响极小,而“具体化”——这个不可或缺的重要实践方式——可以引导我们进入一种全新的且经受得住考验的“生存形式”,在这种

“生存形式”下,我们可以从容地享受幸福和满足感。“具体化”是摆脱和超越“短缺的催眠”状态的一个关键要素,我在书中将会作详细阐述。

3. “富足循环”训练是一种被证实很有效的方式,它可以让我们得到更深远的自由和幸福的人生。通过这些训练(适用于组织以及个体),你将真实地体验到富足、幸福和轻松的感觉。

书的第一部分关注的是造成“短缺的催眠”这种状态的根源,及其发生、发展的过程。而后,我们将分析是什么导致了你的现状,以及怎样在最实质的层面改变这种状态,而不是再徒劳地试图改变客观环境。这里关注的主题是如何将我们现在的生活与富足关联起来,使我们得到持久的满足与幸福。

每个人都能够主导自己的生活,摆脱外部环境的桎梏和麻痹。幸福并不是一顿大餐,而是一种时时发生作用的生活方式。无论生活在你眼前呈现出的是何种面目,再大的问题在你的自信和坚强面前都会迎刃而解,因为你已经在生活的杠杆上找到了撬起真正自由和幸福的支点。这是一个全新的游戏,但人们有时会因为盲目忠诚于“短缺的催眠”,认定自己缺这缺那,而错过了这个能帮你获得幸福的游戏。

生活的忙碌和压力让我们已经怀疑快乐、舒适和转变是否可能。我们被缺失感所麻痹,于是紧紧收缩了我们的内心,但是,具有讽刺意味的是,这种“收缩”正是繁育缺失感的完美土壤。

在书中第二部分,我们将探究获得幸福感和满足感的要素有哪些。我们谈的是真正的快乐,而不是过度放纵所带来的肤浅的快乐。真正的快乐源于我们在自己的人生中完全发挥出来的能力,以及我们以灵魂升华的方式融入到富有中的程度。英文中“快乐”一词(pleas-

ure)的词根含有“柔软”之意,寓意快乐就像柔软的布料一样能够拉伸并反弹,像河流一样自由流淌、涌动。而富有的感觉就是在这样的涌动中日趋强烈的。本书所提供的特殊练习方式会教你如何体验这种涌动。

我们愿意接受什么,什么就会逐渐融入我们自己的“生存形式”中并影响我们生活的方方面面。在这个世界上,每个人的“生存形式”都是在不断的生活实践中积累和沉淀的结果,无论是有意或是无意,人的习惯和条件反射会存在于肌肉和神经系统中,这就是“精神高于物质”的观念行不通的原因。我们的一些行为和观念是多年日积月累形成的,它们已经根深蒂固。我们从未想过检测其正确性(例如“短缺的催眠”)。它们控制我们,并将我们圈入到与自己的愿望背道而驰的生活模式中。在这种生活模式中,我们坚持认为自己不够完美,认为只有依靠环境的改变才能取得成功,认为必须积累足够的物质才能感到安全。

值得庆幸的是,我们已经有了从“短缺的催眠”变为“融入富有”所需的全面技巧。通过参与本书所提供的训练,我们可以从已经习惯的、难以自拔的麻木状态中解放自己,也可以改变从前那种认为通过奋斗和勒紧裤腰带就可以得到更多幸福和机会的思维模式。这种改变可以使我们不再依赖外部环境。

“融入富足”远远超越了类似“只要我得到了我想要的,就别无他求”这种自我陶醉的心理。真正的富有意味着生活在持久的满足状态之中,无论环境是什么样的,内心依然感到幸福而充实。与他人建立联系,是打破“短缺的催眠”状态的神奇法宝,它能帮助我们逐渐从导致孤立和孤独的“自我导向”模式中摆脱出来,并跨入愿意在内心留出

空间与人共享、与外界相联系的“超我导向”模式。

本书除了讲到我的来访者和学生们的案例之外,还讲到了我个人也曾有过的痛苦的人生经历。这些经历印证了所有呈现在这里的准则。大概 20 年前,我曾经经历了一年地狱般的生活,后来我自嘲地称那一年为“维多利亚在地狱冒险的一年”。那时候,我在几个月之内接连经历了一个又一个让人崩溃的分离:第一次婚姻破裂,父亲去世,而我自己也因为严重的疾病而接受了外科手术。之后,我又搬到了一个完全陌生的城市,花了 6 个月时间寻找工作,看着仅剩的钱一天天变少。正当我站在人生的十字路口,在永久遭受苦难或是奋起挣脱命运之间做出选择时,我找到了一条不寻常的路。从那时起,我开始研究如何将我所拥有的财富“具体化”,并与其他希望自己的地狱之旅早点结束的人分享。本书包含了大量源于我本人真实经历的故事,你可以借鉴,也可以当作茶余饭后的谈资。

我学到了这样一个简单而重要的法则:我们所相信的、愿意融入的,会成为我们的现实。如果能解释出它的原因,我们的生活就会改变。人们在很久以前就认识到了态度的重要性,却忽视了对改变能否进行下去起到至关重要作用的“融入”的力量,缺少“融入”,什么都只是多余的空谈。

现在,每当我发觉“短缺的催眠”在悄悄地拽动着我偏离真正的自己时,我就能察觉到反常的状况。很多证据显示,“短缺的催眠”已经成为一种流行疾病存在于个体、社会、组织、系统以及政府之中。人们毫不质疑地接受它,并习以为常。如果我们想创造一个前程似锦的未来,就要学习解放自己。这既是个人问题,也是世界性的问题。

当一个人有机会接触到自己的“伟大”时,其他人都会从中受益。

心灵的富足不需要通过偷偷摸摸的手段才能得到。“短缺的催眠”像是一个小镜头，一旦我们透过它来窥视生活，富足感就会藏起来。我们现在仍能看到因“缺失感”的小伎俩而导致的绝望眼神，但最终，当我们发现并完全确信这一切只是毫无意义的观念在作祟时，我们就会停止这样的“窥视”。

经历了漫漫人生，大多数人都会有卑微和疲惫的感觉。我们或许并没有去努力争取一个闪亮的未来，不是吗？我们很了解在“短缺的催眠”状态下生活会是什么样，转过身看看，证据随处可见。是时候去看看摆脱“短缺的催眠”之后的生活是什么样子了！成功者（那些已经准备好获取伟大的成就和活力的人）都是富有、慷慨、有韧性并且平和的普通人。如果世界上满是这样的人，未来将会多么的不同！我们每个人都通过做出自己独有的一份贡献，来扮演自己的角色。这就是真正的幸福所在。

如果你曾经为获得更大的自主权和活力而奋斗过，却没有成效，请继续读这本书，你会受益的。而且，不管你有没有此意向，这本书都会对你改善生活有所帮助。一旦你将“融入富足”作为你的“生存形式”，你自然会从中更受启发，并且也会给予身边的人更大的鼓舞。你将不再钻死胡同，而是主动搭建解决问题的桥梁，更快找到那些曾经困扰你的问题的答案。你会从“短缺的催眠”中挣脱出来，并会拥有富足的人生。你将成为同样渴望精彩人生的人们的榜样。

致 谢

读书的时候,我很喜欢读这一页。因为这一页既是作者的个人空间,同时又面向读者。即使是公开致谢,也不足以表达我对那些伟大、慷慨、才华横溢,而又可爱的人们的感激。或许他们并不知道,但是他们都曾经赐予我巨大的精神财富。这本书的创作一方面来源于我个人的积累;一方面是来自他们,因为他们的工作使我备受启发和鼓舞。我要感谢一下这些可爱的人们,对他们在这本书的创作过程中给予我的莫大支持,表示深深的谢意:

阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein)、巴克明斯特·富勒(Buckminster Fuller)、阿诺德·帕顿特(Arnold Patent)、埃里克·巴特沃兹(Eric Butterworth)、大卫·斯登德-拉斯特兄弟(David Steindle - Rast)、玛格丽特·惠特利(Margaret Wheatly)、彼得·圣吉(Peter Senge)、彼得·布洛克(Peter Block)、沃伦·本尼斯(Warren Bennis)、简·休斯顿(Jean Houston)、皮玛·丘卓(Pema Chodron)、爱德温妮·基恩斯(Edwene Gaines)、里安·艾斯勒(Riane Eisler)、维奇·鲁宾(Vicki Robin)、兰妮·提斯特(Lynne Twist)、洪贝尔托·梅图拉纳(Humberto Maturana)、托马斯·贝利(Thomas Berry)、费尔南多·弗洛里斯(Fernando Flores)、鲁伯特·谢尔德雷克(Rupert Sheldrake)、乔治·雷奥纳德(George Leonard)、德斯蒙德·图图(Desmond Tutu)、穆罕默德·尤纳斯(Mohammed Junus)、安妮·拉莫特(Anne Lamott)、

玛丽·奥利弗(Mary Oliver)、大卫·怀特(David Whyte)、汤姆·罗宾斯(Tom Robbins)。

理查德·斯卓兹-黑克勒(Richard Strozzi-Heckler)、斯塔西·海因斯(Staci Haines)、丹尼斯·本森(Denise Benson)、保拉·拉弗(Paula Love)、茱莉亚·史密斯(Julia Smith)、里克·海德(Rick Head)、菲尔·哈尔斯坦(Phil Hallstein)、布鲁克·比兹利(Brooke Beazley)、玛丽·迈克尔·瓦格纳(Mary Michael Wagner)、安娜·斯考特(Anna Scott)、琳达·斯宾塞(Linda Spencer)、大卫·麦克阿瑟(David MacArthur)、杰瑞里恩·布鲁斯(Jerilyn Brusseau)、唐纳·扎荣茨(Donna Zajonc)、卡罗尔·温克勒(Carol Winkler)、大卫·沃米尔多夫(David Womeldorf)、大卫·哈格(David Hager)、鲍勃·琳兹(Bob Linz)、乔安娜·加布里埃尔(Joanna Gabriel)、萨宾·格兰德可-塔夫特(Sabine Grandke-Taft)、格莱彻恩·劳洛(Gretchen Lawlor)、理查德·利亚诺谢克(Richard Rianoshek)、雷娜·夏普纳克(Rayona Sharpnack)、罗易斯·费恩(Lois Fein)、乔·列维(Joel Levey)、米歇尔·列维(Michelle Levey)、亚马尔·拉曼(Jamal Rahman)、凯瑟琳·马克斯维尔(Catherin Maxwell)、安·斯达德勒(Ann Stadler)、薇薇安·赫尔(Vivienne Hull)、弗利兹·赫尔(Fritz Hull)、特拉西·罗宾逊(Tracy Robinson)、玛丽莱恩·奥夫卡斯特(Marilyn Overcast)、伊冯娜·兹克(Yvonne Zick)。

当然,还要感谢我们那支热情而富有想象力和创造力的团队,它的成员包括:瑟西·米勒(Ceci Miller)、奥巴蒂娜·海文勒(Obadinah Heavner)、鲍勃·兰菲尔(Bob Lanphear),以及一直以来为建设人类美好精神世界而不懈努力,能够独具慧眼发现美好事物的贝瑞特·科勒

出版社的工作人员。

我还要感谢我众多的学生和来访者,这些年来,也正是他们的求知欲和勇气,激励和鼓舞着我写出这本书与大家分享。

我的伴侣蒂姆·莫里是我的亲密爱人,他是一名心理医生,更是一个难得的奇才。自我们相识的第一天起,他就鼓励我“要告诉人们事情的真相”。每一天,他都让我感受到深沉而无私的爱,让我知道幽默的重要性。我的父母——杰克和麦克,他们教导我:只要发现问题,就要敢于质疑看似没有问题的问题。还有,感谢我的两条狗——“生姜”和“塔克”,感谢这两位耐心的“大师”在人性的道路上为我指引方向。

译者序

作为一名译者,我首先要感谢华夏出版社让我得以在第一时间拜读美国专家维多利亚·卡索的《The Trance of Scarcity》这本书的英文原版书。翻译这本书的过程中,我了解到西方文明在对待富足与短缺,对待人生与意识、行为之间的关系以及对待他人与社会等问题上不一样的智慧,并使我有幸成为这些智慧的推荐者,或者说是手捧火种的传递者。

我真诚地向大家推荐这本书。在读者朋友们开始阅读这本书之前,我想先请大家与我一起思考几个问题:

1. 富足的真谛是什么?
2. 什么是短缺?你会不会经常觉得自己缺这缺那,并因此而闷闷不乐?
3. 是什么造成了短缺,造成了你生活中的不如意,是客观原因,还是源自于你的内心?
4. 你是不是具有与生俱来的能力使自己成为想成为的人,过上想要的生活?
5. 当你状态不佳,甚至陷入人生低谷难以自拔的时候,你能不能

找出其原因,并找到有效的自我拯救、自我调节的方法?

6. 你距离富足还有多远? 只有六步之遥! 那么这六步是什么呢?

7. 我们的意识和观念可以在多大程度上影响我们的人生?

美国心理学专家及高级培训师维多利亚·卡索会在本书中告诉你这些问题的答案。这本书也许不是用一问一答的形式直接告诉你,但请你慢慢品读,细细品味其中的智慧。

借此机会,我还要感谢以下这些人,感谢他们在本书的翻译过程中给予我的莫大支持,感谢他们对我的翻译工作所提供的协助及指导,我在此表示深深的谢意!

感谢心理医生嵇萍女士为我提供心理学方面的咨询服务,帮助我解答本书所涉及到的心理学问题。

感谢翻译助理张靖先生,他是留学英国的硕士,学习语言与文学专业。

感谢钱沪芳老师,她是我的老师,从北京外国语大学硕士毕业后在北京物资学院任英语教师。钱老师受邀参与本书校译工作,为本书的翻译质量把关。

感谢两位资深校对——杨帆女士和苑全玲女士。感谢她们在本书的语言编辑方面予以我帮助。

感谢本书的责任编辑曾令真女士和张文静小姐,感谢她们对本书进行通篇统筹,并对本书的最终出版质量进行把关。

此外,还要感谢我的朋友、电脑专家陈怀昌先生,在本书翻译工作即将结束时,本人因电脑误操作致使译稿被彻底从回收站删除,幸得陈怀昌先生帮助还原数据,解决了这场风波。还有,感谢我学中文的

姐姐谢京花,她现已定居加拿大。感谢她在百忙中审核我的翻译稿,并在修辞方面提出建设性的意见。借此,还要感谢我的父母,感谢她们对我的默默支持。

我还要感谢所有曾为本书的版权引进、书名翻译、校对、装帧设计等方面做出过贡献的朋友们,正是因为有了你们的努力和帮助,才使这本书得以顺利出版。

最后,再次感谢华夏出版社的工作团队,这是一只严格而高效的出版团队,没有你们的慧眼引进版权,没有你们的精密统筹与严格要求,这本充满人生智慧的书就不可能呈现在广大中国读者面前。

译者:谢礼花

2009 年 9 月

目 录

作者序	(1)
致谢	(8)
译者序	(11)
第一部分：状态	(1)
第一章 归属之地：你选择进还是出？	(3)
踏入圆圈	(5)
准备对抗永远的战斗	(10)
练习 选择你的归属	(13)
第二章 短缺的催眠——我们的悲剧	(15)
“短缺的催眠”悄悄来临	(17)
我们的观念会造就我们的现实	(19)
观念是怎样起作用的	(22)
练习 检验你的观念	(24)
重新设计你的观念	(27)
第三章 升级我们的观念	(31)
为不同的地形选适合的靴子	(32)
改变观念	(36)