

重塑幸福

如何活成你想要的模样

[美] 马克·曼森 (Mark Manson) ◎著

舒建广◎译

A
Counterintuitive
Approach
To Living A Good Life

改变 **2000,000** 纽约人的**曼森规避法**
赶走你的焦虑 / 击碎你的迷茫
都市“**零焦虑**”生活方式倡导者
|| 马克·曼森 || 《纽约时报》畅销书 ||

揭秘都市焦虑的元凶 / 拆穿“毒鸡汤”的伪命题 / 教你重塑属于自己的幸福

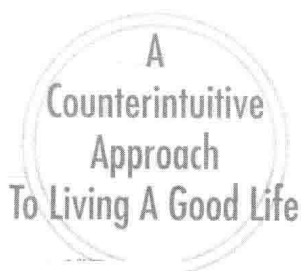


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

重塑幸福

如何活成你想要的模样

〔美〕马克·曼森（Mark Manson）◎著
舒建广◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

重塑幸福：如何活成你想要的模样 / (美) 马克·曼森著；舒建广译. -- 北京：北京联合出版公司，2017.6
ISBN 978-7-5596-0614-3

I. ①重… II. ①马… ②舒… 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 (2017) 第143131号

著作权合同登记号 图字：01-2017-3171

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK. Copyright © 2016 by Mark Manson.
All rights reserved.
First HarperOne hardcover published 2016.


重塑幸福：如何活成你想要的模样

作者：(美) 马克·曼森

译者：舒建广

总发行：北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑：李征

封面设计：

版式设计：胡玉冰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数130千字 880毫米×1230毫米 1/32 8印张

2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0614-3

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-63783806

前 言

本书将帮助你更理性地思考和选择哪些是你生命中重要的事情，以及哪些是非重要的事情。

今天我们其中的一些人面临一种心理流行病——他们不再认为那些痛苦的经历有时反而是有益的。表面上看来，这只是智力惰性的表现。但我向你保证，这是一个生死攸关的问题。

因为一旦我们这样认为，我们便会无意识地责备自己。我们会觉得好像那本来就是我们的错，以至于我们会做出各种各样的过度补偿。比如：一次性购买四十双鞋子，某个周二晚上猛灌伏特加酒或在高速公路上超速驾驶。

认为不适当便是不好的理念，有时会成为我们那不断壮大的反馈回路的源泉。它将会主导我们的情绪。

不在乎是一种简单的方法，它可以帮助我们调整生活预期，帮助我们选择什么是重要的，什么是非重要的。拥有了这种能

力就相当于获得了某种“现实启示”。

不，我不是指那种虚无缥缈、永久快乐和毫无痛苦的启示。相反，我所指的现实启示是承认痛苦总是不可避免的。不管你做什么，生活中总是存在着失败、损失、遗憾，以及死亡。因为一旦你对生活抛给你的污物（它会这样做的，相信我）置之不理，那么你便会让自己处于一种较平和的精神状态，这会使你成为一个更加坚强的人。毕竟，打败痛苦的唯一方法是首先学会忍受它。

本书旨在将你的痛苦变成利器，将你的创伤转化为力量，并让你的问题得以改善，这是实实在在的进步，本书旨在教会你如何在痛苦面前活得更好、更有意义、更有同情心，以及更加谦卑。本书将教你如何在重压之下轻装前行，如何在巨大的恐惧面前一边哭泣，一边嘲笑自己的眼泪。

本书不会教你如何获得世俗眼光中的“成功”，而是教你如何面对失败并重新振作。它将教你如何罗列你的生活清单，如何在繁杂的事项中去芜存菁、优中选优，最后只保留最重要的项目。它将教你如何闭上眼睛，相信自己可以逆向思维且一切尚好。它会教你不要事事挂心、自寻烦恼，它会教你无所畏惧。

CONTENTS

目录

/ 第一章 /

生活的真相：人生就是一场修行

人生就是一场修行 / 002

生活就是一个问题接着一个问题 / 007

解决问题才是快乐的本源 / 012

别让情绪毁了你 / 016

选择奋斗目标 / 020

/ 第二章 /

焦虑的本质：切开忧郁的洋葱

切开忧郁的洋葱 / 028

如何活成自己想要的模样 / 035

不良价值观夺走了你的幸福人生 / 042

区分好的价值观和不良的价值观 / 047

/ 第三章 /

主动式思维：永远别说你没有选择

- 永远别说你没有选择 / 052
- 每个人都要做人生的选择题 / 054
- 伟大伴随着责任 / 059
- 面对悲剧，你的选择是…… / 067
- 打好命运给你的烂牌 / 071
- 带来焦虑的“受害者心态” / 076
- 只有“做”或“不做”的问题 / 080

/ 第四章 /

曼森规避法：在犯错中寻找答案

- 在犯错中寻找答案 / 084
- 我们的大脑有时是不可靠的 / 090
- 为什么“跟着感觉走”不一定靠谱 / 094
- 危险的“确定性” / 101
- 曼森规避法 / 108
- 放下的美丽 / 112
- 如何减少“确定性” / 115

/ 第五章 /

媒体陷阱：过度积极带来的“自尊危机”

过度积极带来的“自尊危机” / 122

“特权意识”与“过度补偿” / 129

你我皆凡人 / 140

平凡的意义 / 144

/ 第六章 /

重塑幸福：不纠结的人生态度

不纠结的人生态度 / 148

不在乎的生活艺术 / 154

“不在乎”不代表冷漠与消极 / 164

/ 第七章 /

重塑自我：尊敬“一事无成”的自己

尊敬“一事无成”的自己 / 174

没有任何人能轻易成功 / 177

苦痛是旅程中的风景 / 182

“从零到一”才是最难的一步 / 189

/ 第八章 /

告别焦虑：说“不”的重要性

说“不”的重要性 / 196

有舍必有得 / 203

爱情的悲剧在于界限不清 / 206

如何建立信任 / 216

拒绝，让你更自由 / 221

/ 第九章 /

向死而生：最好的告别

最好的告别 / 226

超越死亡的不朽工程 / 232

人生只有一次，你选择怎样活 / 237

鸣谢 / 247

Chapter 01

第一章

生活的真相：人生就是一场修行

幸福不是一道可解的方程式。不满足和焦虑既是人性中固有的部分，也是创造恒久幸福不可或缺的成分。

人生就是一场修行

很 多的假设和信仰通常都有个前提条件，即幸福是可以计算的。人们会认为，幸福是可以通过努力工作和赚钱来获得的。

大约二千五百年前，在现今尼泊尔境内的喜马拉雅山南麓上有一座宏伟的宫殿。宫殿里住着一位国王，他的儿子就要降生了。为了迎接儿子的降临，这位国王许下了一个宏愿：他要让王子一生完美无缺，不让王子遭受任何形式的痛苦，他将每时每刻满足王子的任何要求和愿望。

国王环绕宫殿筑起高高的城墙，以防王子知晓外面的世界。他对王子娇宠溺爱，食物任其挥霍，礼物任其赏玩，绕着他打转

的仆人们也都曲意逢迎王子的每一个怪诞念头。不出所料，王子长大后对人间惯常的残酷无情一无所知。

王子童年的所有生活都大抵如此。尽管生活极尽奢华、富贵，但这位王子却变得有些怨天尤人了。他很快感到空虚、无聊，觉得做任何事情都毫无价值和意义。问题在于不管父亲给予他什么，他都没有满足感，不知道那究竟意味着什么。

后来在某一天深夜，王子偷偷溜出了皇宫。他想看看高墙外面的世界到底是什么样子。他让仆人用马车把他送到了附近的村庄。于是他被他所看到的一切惊呆了。

王子平生第一次目睹了人类的痛苦。他看到了病人、老人、无家可归的人、痛苦不堪的人，甚至濒临死亡的人。

王子回到皇宫后，发现自己出现了严重的生存危机。他不知道该怎样对待他所看见的一切。他看哪里都不顺眼，整天牢骚满腹，抱怨成堆。王子开始抱怨起父亲曾试图给予他的一切。王子认为，正是财富让他过得如此悲惨，让他的生活变得毫无意义。于是他决定离家出走。

然而，就像他的父亲一样，王子也有他自己的宏愿。他不只是离家出走那么简单，他还要放弃王位，放弃家庭及所有的财产，然后到大街上去住，像动物一样睡在污垢之间。他要让自己忍饥

挨饿，经受折磨，每日向陌生人乞讨残羹剩饭，并打算以此度过余生。

次日夜晚，王子再次偷偷溜出了皇宫。但这次他再也没有回来。多年来，他活得像个流浪汉，像社会图腾柱底部的一块泥巴，被世人抛弃和遗忘。不难想象，王子经受了巨大的苦难。他经历了疾病、饥饿、痛苦、孤独和衰竭。他挣扎在死亡的边缘，每天通常只吃一个坚果充饥。

几年过去了，又几年过去了……然而什么都没有发生。王子开始意识到，经历人生的苦难并非他的最终追求。因为苦难并不能带来他所渴望的，不能揭示世界更深层次的秘密。

其实，王子已逐渐认识到一个众所周知的事实：忍受苦难不仅极其糟糕，而且也不见得有什么意义。就像本来很富有，却毫无目的地去受苦一样，是没有任何价值的。王子很快得出结论：像他的父亲一样，他自己的宏愿同样是荒唐和可怕的，他觉得他应该去做点别的事情了。

带着满脸的困惑，王子将自己梳洗一番，然后起身走了。他在一条河流附近找到一棵大树。他决定一直坐在这棵树下，直到他想出另一个宏愿来。否则，他不会站起来。

根据传说，这位困惑的王子在那棵树下坐就是七七四十九

天。我们暂且不去深究从生物学的角度来讲，坐在同一个地方一动不动存活四十九天的可能性，但可以肯定的是，在那些日子里，王子一定对许多问题有了大量深刻的洞察。

洞察之一是生命本身就是苦难的一种形式。富人因富有而痛苦；穷人因贫困而痛苦；无家可归的人因无家可归而痛苦；有家庭的人因为家庭而痛苦；追求世俗享乐的人因为世俗享乐而痛苦；放弃世俗享乐的人因为放弃它而痛苦。

但这并不等于说，所有的痛苦都是一样的轻重。此痛苦可能更甚于彼痛苦，但我们都必须去承受。

多年后，这位王子创立了自己的学说，并开始同世人分享这些学说。他的学说的核心宗旨是：痛苦和损失是不可避免的，而我们不应该去回避它们。这位王子后来被敬奉为佛陀，他就是佛祖释迦牟尼。假如你没听说过他，那我可以告诉你，他可是一位至关重要的人物。

我们很多的假设和信仰通常都有个前提条件，即幸福是可以计算的。人们会认为，幸福是可以通过努力工作和赚钱来获得的，就像你被法学院录取了，或者你搭建了一套十分复杂的塑料积木结构体那样。再譬如：如果我能够做到像 X 那样，那

重塑幸福

006 如何活成你想要的模样

么我将会很幸福；如果我长得像 Y，那么我将会很快乐；如果我能和 Z 一起生活，那么我将会很开心，等等。

但问题就出在这个前提上。幸福不是一道可解的方程式。不满足和焦虑既是人性中固有的部分，也是创造恒久幸福不可或缺的成分。佛是从神学和哲学的角度来论述这一问题的。我也会在本章中做同样的事情，不过我将借助于大熊猫从生物学的角度来加以论述。

生活就是一个问题接着一个问题

尽

管我们讨厌这些疼痛，然而它们却是很有用的。

如果可以，我想塑造一个名叫“失望大熊猫”的超级英雄。他戴着一副超酷的眼罩，穿一件衬衫（上面印有大写字母 T）。相对于他那巨大的熊猫肚皮来说，这件衬衫实在太小了，但他拥有超强的能力，会把一些刺耳的真话讲给人们听。尽管人们不想直面现实，但他的话的确是人们需要去倾听的。

他将像推销员那样挨家挨户地去按门铃，说一些这样的真话，像“当然了，赚很多钱会让你感觉良好，但不会让你的孩子多爱你半分”，或“假如你总想问自己是否信任你的妻子，那么你八成不信任她”，或“你所谓的‘友谊’不过是你不断

地试图去博得他人的好感罢了”。然后他会祝愿房主一天快乐，接着再走向下一户人家。

这是可怕、讨厌和令人难过的，但同时也是令人振奋和必不可少的。毕竟，生活中让人心生沮丧的真话通常是人们最不愿意听到的。

失望大熊猫是位英雄。人们不欢迎他，但的确需要他。就像下面这则谚语所云：他是我们精神食粮中的蔬菜，而不是垃圾食品。尽管他让人感觉糟糕，但却会使我们的生活变得更美好。为了使我们变得更加强大，他将我们打翻在地；为了点亮未来，他向我们展示黑暗。聆听他的话语就像观看一部电影，在影片的最后，主人公死了。这会让你感到难过，但你会愈加喜欢这部电影，因为它让人感到真实可信。

现在请允许我戴上我的失望大熊猫面具，向你宣布另一个会让你感到不快的事实吧！

人们经受痛苦的原因其实很简单。从生物学的角度上讲，痛苦是很有用处的。大自然选择痛苦作为手段，用以刺激变化的发生。人类进化的结果使我们总是具有一定程度的不满足和不安全感。正因如此，人们才会努力地去创造和生存。我们热衷满足于已有的东西，同时为我们尚未得到的东西而感到不满