

停止被动等待，真正地活一次吧！

生命不再等待

[美] 克丽丝滕·莫勒◎著 向兆明◎译

Waiting for Jack

Confessions of a Self-help Junkie:
How to Stop Waiting & Start Living Your Life



中信出版社 CHINA PRESS

Waiting for Jack

Confessions of a Self-help Junkie:
How to Stop Waiting & Start Living Your Life

生命不再等待

[美] 克丽丝滕·莫勒◎著

向兆明◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生命不再等待 / (美) 莫勒著; 向兆明译. —北京: 中信出版社, 2011.8

书名原文: Waiting for Jack

ISBN 978-7-5086-2895-0

I. 生… II. ①莫… ②向… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131354 号

Waiting for Jack: Confessions of a Self-Help Junkie: How to Stop Waiting and Start Living
Your Life by Kristen Moeller

Copyright © 2010 by Kristen Moeller

Original English language edition published by Morgan James Publishing Company.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Andrew Nurnberg Associates
International Limited.

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

生命不再等待

SHENGMING BUZAI DENGDAI

著 者: [美] 克丽丝滕·莫勒

译 者: 向兆明

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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 85千字

版 次: 2011年8月第1版 印 次: 2011年8月第1次印刷

京权图字: 01-2011-3442

书 号: ISBN 978-7-5086-2895-0/F · 2372

定 价: 28.00 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: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



生命无须等待

记得与克丽丝滕·莫勒的初遇，当时我正在科罗拉多州丹佛市主持一场工作坊。那时候的我没有想到，这次相遇将会开启她人生新的旅程，促成她直面生活中的巨大挑战并最终完成这本书——《生命不再等待》。这是你一直在等待的那本书，但也正是这本书，将推动你停止等待、起航人生的风帆。

故事源于克丽丝滕的一次顿悟，当时她正在等待我（也就是杰克）给她回电子邮件。她注意到自己的这种行为之后，便抓住这次机会进行了一番彻底的自我反省，审视了自己等待——也许是无意识地——而非主动创造和体验生活的各种表现。诚然，等待外来的灵丹妙药来解决我们的问题，这似

乎是人之为人的—种困境。我们似乎总是孜孜不倦于寻求“外面”可能会提供给我们的答案、慰藉以及方向，以至于产生了一种不由自主的倾向。我们向他人寻求指导，期望突然的顿悟可以犹如一道闪电照亮我们心中的阴霾；期待自我之外的权威——或许是一本书、—名像我这样的老师，又或者是一种精神信念——告诉我们应该做什么、怎么做，如此或许终有一天我们可以过上快乐、健康和富裕的生活。

然而，克丽丝滕·莫勒在书中却向我们发问：“为什么要等待？”

克丽丝滕以其极具个性及魅力的写作风格，将其个人的生活故事以及挣扎历程向我们娓娓道来。在书中，她向我们展示了自己难能可贵的真实面对生活的勇气和意愿，毫无畏惧地剖析了自己消极“待世”的人生态度，字里行间都透露着她践行承诺的坚定以及对人性的热切拥抱，鼓励我们每一个人循而从之。

阅读本书的每一章，都是一次回顾我们自己人生历程的机会，看看自己在哪里停下了生活的脚步、在哪里失去了勇气与决心而陷入生活的泥淖不可自拔。我们不妨按照克丽丝滕的引导问问自己以下这些问题，从而发现自己心中的“杰克”：

你什么时候发现自己开始觉得不满足？

你属于自己的身体，还是你的身体属于你？

你还在等待更多的金钱、更浪漫的爱情吗？

你的等待如何限制了自己对生活的体验？

而或许最重要的是，你能够接受未知的事物吗？

待到全书以及个人探索旅程的终结，你会看见自己等待生活的种种表现，看到你所需要的答案全都在自己心中。到那时，你将学会发现自己生命的光辉而不再彷徨于自助，你会像克丽丝滕所宣称的——“挣破庸常”。

杰克·坎菲尔德

《心灵鸡汤》和《成功法则》的联合作者



如果你坚信有一本手册能指引你的人生

智慧是对一无所求的慧见。

——夏洛特·乔克·贝克《平常禅》

第一步是承认问题的存在。好的，现在开始吧。我叫克丽丝滕，我沉溺于无休止地自我完善——说得更直接点儿，我甚至对心理自助这件事上了瘾。我并非有意如此，正如你将会了解到的那样，踏上这条道路时我的初衷十分单纯，只是希望可以获得个人的成长，然而后来激情转变为一种痴迷，不久就成了一种强迫症，将我拖向不可企及的终点。

我曾经坚信有一本自助手册能够指导我的人生，只是我始终没有找到。正如许多嗜好一样，对自助的痴迷并非总是负面的，并且就我个人而言，这种偏执并没有给我带来多大的损害，除非你将“有害”定义为永无终结地追求完美。这就是我的生活，离终点总差一点点，永远不得歇息，永远不得安住当下。

所以，当我突然意识到自己在等待杰克的回复时，我对自己的人生产生了深深的怀疑，我的人生轨迹从那一刻开始也发生了彻底改变：

心理自助什么时候开始等同于“我（或其他任何人）有问题”？

心理自助如何变成了无休止的寻觅，对自我之外事物的寻觅？

心理自助为什么会变为一种对完美的老师、书籍、学科以及修习的追求？

心理自助如何变成了永远都不可能到达的彼岸？

心理自助什么时候变成了一个让人羞于启齿的词语？

需要说明的是，心理自助本身并没有对错。如果没有这种

人生经历，我们当中很多人可能就不会有今天的成绩。除此之外，我发现大部分沉溺于心理自助的人都对自己的生活有着极大的担当，他们希望可以改变生活、改变现状。

相反，问题的根本在于我们与心理自助之间的关系，在于我们对自我的不接纳、对成为他人他物的无尽追索，在于我们无休止的寻觅和等待。这种等待以其各种巧妙的方式伪装自身，有时静静潜伏于生活的细微之处，有时则公然表现，毫无遮掩。

为了自己，也为了其他像我一样陷于这个无底深渊的人，我下定决心要将等待的各种表现形态一一阐明。对于那些决意要找到答案，但在内心深处、意识之下仍不得满足之人，对于那些生活在丰裕之中却仍饥渴难耐的人来说，心理自助已失去了原有的意义。

我郑重声明，现在是时候重新确立我们与心理自助的关系了，但这仅凭我一己之力是无法完成的。

我邀请你们加入这一旅程，答疑解惑，探索我们为了完善自我而无休止的寻觅。在书中，我将提供自己的“告白”，其中同时也蕴含着我一一路走来所收获的教训和智慧。我在书中也收录了其他人的故事，这些人已然挣破庸常的生活模式，不再陷于无尽的寻觅与等待之中——他们学习接纳人类处境的亘古

不易，并由此探索各自独特的自我表达，从而创造了自己梦寐以求的生活。这些例子有的比较极端，或许会让你觉得这跟自己的实际生活没什么关系，但极端的例子往往更能描绘出我们内心那些隐秘而微弱的情思。在阅读时，请不妨也寻找一下自己与书本中描述的情境的相似之处：反省自己生活中等待或是向自我之外寻找答案的情形，仔细想想自己做过的有关自我以及这个世界的判定，这些判定彼时彼刻或许发挥了作用，然而如今已经不再适用，再看看自己是否已经变成了一名自助瘾民。

当然，我并不是说阅读这本书你就永远不会再落入这样的模式中去，也不能保证你将永远不再等待，或将始终记得自己是谁。人类的悲惨宿命就是健忘，“十二步疗法”^①称人类为“与生俱来的遗忘者”。因而，我写这本书的目的不是为了对抗遗忘，而是为了让我们能够用更多的时间铭记。

在第一部分，我分享了自己如何变成一个寻觅者而非发现者的心路历程，详述了我们在生活中作出的抉择如何塑造自我并限制自我发展的可能，并展示了以新的眼光看待我们的生活

^① 十二步疗法 (Twelve-step Program)，最早由美国嗜酒互戒会提出，为戒酒瘾的12个步骤。现在，任何一种帮助人们戒除某种瘾疾的组织，都可称之为“十二步疗法”组织。——编者注

将会给我们带来怎样的改变。

在第二部分，每一章都涵盖了生活中我们可能陷入等待的各种情况：事业与目标、爱与情感、金钱与消费、家与四海，以及健康与疾病。我们可以由此揭开等待的各种形态，了解自己如何以及在何种情形下等待、为了什么或为了谁而等待。

第三部分更深入地探讨了我們之所以是我們自己的根本所在。这一部分留给你的是一种对人性的慈悲，并邀请你去打破自己生活中以及这个世界的庸常状态，无论那对你意味着什么。

书中也穿插了我这些年来习得并融入生活的各种“实践”。每当我滑入等待与寻觅的陷阱时，我都会利用这些实践来唤醒自我。每一章以“你在等待什么”作结，这样设计的目的在于深化这一探究，细细思考，反躬自省，乐于直面自己以前未曾注意到的某些情思。你也可以考虑在阅读时做读书笔记，以便记录下自己的感想与体会。



序 生命无须等待 // V

前言 如果你坚信有一本手册能指引你的人生 // IX

第一部分 我的寻觅之旅：从向外到向内 // 001

生活中没有所谓的“糟糕的一天”，每一天都只是普通的一天，而其他任何一切都不过是我们对此作出的阐释而已。所谓的不如意，不过是我们思维的产物，而不管愿意与否，要对我们的快乐或不满负责的，实际上只有我们自己。

第一章 等待杰克：向外寻找答案 // 003

第二章 成长心路：问题少女的治疗生涯 // 017

第三章 重拾真我：人生的缺失感源自哪里？ // 035

第二部分 我是谁：这是你真正想要的吗？ // 051

很多人还没尝试就认定自己不会成功。有时候我们更愿意相信“失败是因为自己没有真的努力”，这比承认“我们千辛万苦以后却还是一事无成”要容易得多。

第四章 职业与理想：成功需要自己定义 // 053

第五章 爱情的模样：真爱是不期待，不要求 // 067

第六章 此地与他处：所有的旅行都通往内心 // 087

第七章 等我有钱了：物欲是心灵缺失的补偿 // 099

第八章 疾病与健康：生活是你忙于计划时发生的一场意外 // 115

第九章 放下执著心：那些小动物教我的事 // 125

第三部分 该醒醒了：你所要寻找的就是停止寻找 // 135

很多人都希望生活能有所不同，但“希望”会成为桎梏我们于牢笼中的锁链。只要还耽于希望，我们就永远不能成为真正的我、此地此时的我。

第十章 突破牢笼：人生不设限 // 137

第十一章 生命的空白页：只活在当下这一刻 // 147

第十二章 与自己初遇：寻找内在的真我 // 159

结束语 // 169

致谢 // 175



Waiting for Jack

第一部分

我的寻觅之旅：从向外到向内

错误是探索的入口。

——詹姆斯·乔伊斯



第一章

等待杰克：向外寻找答案

要么忙着活，要么忙着死。

——《肖申克的救赎》

第一次与杰克见面，我就从他手里夺走了一张百元大钞。

那是一个寒冷的冬日，我在排队等候见我心目中的英雄——杰克·坎菲尔德，《心灵鸡汤》系列畅销书的作者之一。他将在丹佛市麦高教堂作演讲，现场人山人海，座无虚席。因为下定了决心要抢到尽可能好的位置，我成功说服好朋友莱妮陪我一起冒着二月如针刺般冰冷的大雨排队等候。我们在屋檐底下排着队，紧紧地靠着墙壁吃着墨西哥玉米饼。两个小时后，门终于开了。杰克，我来了！

杰克这次活动的主题是宣传他的书《成功法则：如何跨越理想的鸿沟》（*The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*），而我的理想就是希望能够成为杰克那样的人——作家、全国著名的演讲家、鼓舞千万人的成功人士。他身上具备了一切我想拥有的优秀品质——成功、有魅力、亲切而富有思想，他是这个世界上完美的典型。我想：“如果我可以逐渐了解他，将来也会成为像他那样的人。”

当机会出现时，我便一把抓住。在演讲的过程当中，杰克从皮夹中拿出一张百元纸币对我们说：“谁想要？”霎时间听众席里举起一只只手臂，人们都身体前倾想要知道谁会是这个幸运儿。但这时的我一跃而起，冲上台阶直奔舞台而去，然后一把从他手里抢走了纸币。在做出这样的举动时，各种各样的念头掠过我的脑际：“我会在八百位听众的面前颜面尽失吗？他们会叫来保安把我拽下台吗？”然而，大胆行动的欲望盖过了其他所有疑虑的声音。

那一刻，杰克转过头来对我说：“对！就该这样！我们不能干等机会落在自己头上。必须果断行动，只有这样才能创造我们想要的一切！”

演讲结束后，我又去排队见杰克（这次是规规矩矩的！）并大胆向他索要了电邮地址。当他把地址给我时，我简直激动