



走出暗黑 赢在人生7个低谷

REAL LIFE: PREPARING FOR
THE 7 MOST CHALLENGING
DAYS OF YOUR LIFE

菲尔博士 (Dr. Phil McGraw) / 著

文嘉 / 译

《纽约时报》
《出版人周刊》
《华尔街日报》
畅销书

走出暗黑 赢在人生7个低谷

REAL LIFE: PREPARING FOR
THE 7 MOST CHALLENGING
DAYS OF YOUR LIFE

菲尔博士 (Dr. Phil McGraw) / 著

文嘉 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

走出暗黑：赢在人生7个低谷/ (美) 菲尔博士 (McGraw, P.)
著；文嘉译. —长沙：湖南文艺出版社，2013. 4
ISBN 978-7-5404-6152-2

I. ①走… II. ①菲… ②文… 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 (2013) 第068551号

Simplified Chinese Translation copyright © 2009 by Hunan Literature &
Art Publishing House

Real Life: Preparing for the 7 most Challenging Days of Your Life

Original English Language Edition Copyright © 2008 by Phillip C. McGraw
All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS,
a Division of Simon & Schuster, Inc.

湖南文艺出版社获得本书中文简体字版中国大陆地区独家出版发行权。
版权所有，侵权必究。

走出暗黑：赢在人生7个低谷

作 者：[美] 菲利普·麦格劳

出 版 人：刘清华

译 者：文 嘉

责任编辑：徐小芳

封面设计：琥珀视觉

内文版式：小 埃

内文排版：刘晓霞 杨进宝 刘 芳

出版发行：湖南文艺出版社

(湖南长沙东二环一段508号，410014)

经 销：新华书店

印 刷：长沙瑞和印务有限公司

版 次：2013年4月第1版第1次印刷

开 本：710×1000毫米 1/16

印 张：14.5

字 数：200千

书 号：ISBN 978-7-5404-6152-2

定 价：32.00元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换 (0731-85983023)

献给我的妻子萝彬，以及我的儿子，杰伊和乔丹。
感谢你们陪我走过人生的低谷。

献给我的母亲，
她承受了一切，却从不曾向家人抱怨一句辛苦。

献给你们，历经磨难却不曾倒下的人们，
感谢你们分享自己的故事。

书中案例如有雷同，纯属巧合，其中人物均为假名。

若读者在采纳本书建议的过程中直接或间接造成任何损失或风险，作者和出版商概不以
个人或其他方式承担任何责任。

目 录

前言	001
----	-----

写在前面	005
------	-----

你的处世之道	017
--------	-----

生活中的压力	033
--------	-----

低谷 1 失去 LOSS	051
---------------------	-----

亲人的逝去，婚姻的失守，遭遇的拒绝，不堪的失败，他人的排斥，情感的疏离，爱与安全感的丧失……失去的心碎侵袭着生命的不同时期、不同阶段。但请记住，这世上没有无法愈合的伤痛。

低谷 2 恐惧 FEAR	077
---------------------	-----

为了不冒犯那些决定你存在价值的人，为了迎合他人的欢心，你出卖自己的真实想法，出卖自己内心的情感，背叛自己，背叛梦想，最后，你让恐惧主宰了你的生命。

低谷 3 无助 ADAPTABILITY BREAKDOWN	099
---------------------------------------	-----

突然，你被无助与恐慌淹没，生活的现实与欲望快速将你吞没，你失去了应对的信心与能力，没有多余的时间、金钱，心力交瘁。

低谷 4 身体疾病 **BODY BREAKDOWN**

119

身体是个损耗品。因此，问题不在于疾病会不会到来，而在于它何时到来，而你，是否为这一危机做好了生理与心理的准备。

低谷 5 精神疾病 **MIND BREAKDOWN**

143

你变了。你无法控制脑中的混乱与纠结，羞愧、罪恶、激愤、孱弱，各种情绪纷纷袭来，你的世界破碎了，你陷入沉默与羞耻的坚冰之中。

低谷 6 上瘾 **ADDICTION**

171

无论酒瘾、烟瘾，抑或毒瘾，都意味着一个事实：你的生活陷入了危险之中。只要戒除不了这种依赖性，就好像开着没有刹车的汽车冲下山坡一样，你就完全失去了自控能力。

低谷 7 绝望 **EXISTENTIAL CRISIS**

191

你突然失去方向，好像撞上了南墙，失去了活着的意义，找不到前行的动力，感受到灵魂深处的痛苦：为什么？为什么我要活在这个世上？为什么我要从早忙到晚？

下一步怎么走

211

前言

如果你读书喜欢跳过开头，先读结尾，这一回就大可不必。我正打算在开头用一些篇幅讲讲这本书的结尾。

本书结语如下：你可能会以为，在对人生种种低潮的深入探讨之后，我会变得消极起来。但事实恰恰相反！生活也许波折不断，但我们绝不是生活的受害者——至少，不必把自己看成受害者。这本书是希望之书、快乐之书、力量之书，最重要的是，它能让你找回心灵的宁静与祥和。希望、快乐、力量、宁静——这些优质生活的构成元素，只有在你面对生活的跌宕起伏仍能守住“生活的平衡”，并帮助所爱之人做到这点之时，才会显现出来、为你所拥有。而本书的问世则是为填补这一空白——我们该以何种方式迎接人生的低谷。

生活总不如人所愿，更多的时候，还会带来极大的痛苦。但我仍然真切地爱着它，仍然期待着未来。我活了大半个世纪，可谓是见识颇丰——用“颇丰”一词其实还有些谦虚。和你一样，我的生活并不常有快乐环绕。生活不是易事，我也不能每次都应付自如，尤其是在生命中的早年时光。可我真心地爱着这个世界，并为自己能够置身其中而感恩。事实上，在经历过某些事情之后，能够活着就足以令我感恩不已。

到现在，我已经活了两万两千多个日子。期间细节大多已从脑中溜走，但也有一些画面，或是妙不可言，或是激动人心，给我留下了极为深刻的印象。能够拥有这些美妙的回忆，大多得益于强健的体魄、美满的家庭、虔诚的信仰，以及一份干起来带劲的工作——说实在的，就算不给我发工资，我也愿意继续干下去。

但是（为什么这个词总是不厌其烦地出现），总有那么一些日子，毫不美妙，毫不起眼，却也在我脑中停留。它们是我生命中的低谷，或威胁、或带走、或直接摧毁我生命中最为宝贵的事物。它们的出现，令我感觉度日如年，让我对自身乃至周围的一切产生怀疑。身处低谷常让我感到无力、无能、无法自持——尤其是当身边至亲至爱都卷入其中。你若有同感，一定也会像我这样，总是陷入自我怀疑之中：困难当前，我是否还能找回平衡，找回欢笑与希望，找回对未来的憧憬？生活残酷如此，为何我还要满心欢喜，期待着即将到来的一切？

原因很简单。我相信，所有人，包括你我在内，体内都凝聚着一股力量与智慧，能够安然化解生活之中的一切挑战。信不信由你，这些天赋完全能够后天习得，正如代数几何也能通过学习掌握一样。这并不是安慰之词，而是关于人生、生存、安宁以及幸福的事实。而我相信，不管遭受多大的威胁或挑战，我们自身一直都拥有化险为夷、自救脱困的能力。我们自身的天赋令生活为我们所掌控，令我们在与生活的竞赛中成为优胜者。我有这些感悟，是因为我曾退后一步，思考自己或他人与人生低谷抗争的成功事迹。普通人在面对巨大挑战之时往往能够爆发出巨大的能量与智慧。拥有如此爆发力的关键在于，要懂得在周围的噪音、混乱、干扰之间找到出路。它们掩埋了你的智慧，分散了你的力量，令你无力度过低谷期。在这期间，生活的节奏改变，情况的日趋复杂，常常阻挡你回到脑中那片净土，贴近真实的自我，唤醒内心必要的品质。而你除了提前搜集信息，做好准备工作，思考应对策略之外，别无他法。

本书的结尾很好地概括了全书内容。我希望能够帮助你发现最好的自我——这种发现在人生的低潮期尤为可贵。试想，假设你的寿命取平均值，即 78 年左右，或是 28470 天。这些日子中，一部分日子（希望是占大多数）是人生之中的美妙时光；一部分日子平淡无奇，无从回忆；一部分日子不怎么如意；还有那么一小部分（希望越少越好）便是最难熬的低谷期——它们甚至会对你的未来产生深远的影响，而影响的程度往往取决于你此前有否充分准备。

我并非危言耸听，你也清楚，为自己与亲友的幸福花费时间和精力做足准备是值得的。在之后的篇章中，我不准备老调重弹，也会尽力精简文字，以免信息过多，让你无所适从。我希望，在你遇到困难之时，能够将书中知识活学活用。事实上，关于这7大低谷之中的任何一种，我都可以写下洋洋上百页——很多专家便是如此，且深得此法之精髓。我的初衷，是依据自己的经验和见解，将最为关键的信息提供给你，让你在遇到危机之时可以平稳度过，又免去了钻研大部头著作的痛苦（况且此类书籍大多不是写给现实世界中的大活人看的）。你或许有不同见解，但我对书中的一字一句绝对有足够的信心。

本书力求用最通俗的语言，简洁明了地阐明观点，突出实用性。你在书中将了解到，我所说的低谷期究竟指什么，它们到来之时的征兆如何。我还会为你定做一套策略，教你如何抹去阴影，回归快乐生活。你会发现，这些针对低潮的策略虽各有千秋，却也有惊人的相通之处。所以，好消息就是——你不必学习7种迥然不同的作战计划！

我真心希望，读完此书后，你内心将充溢着胸有成竹的平静感，并已做好准备去迎接生命中必须面对的一切困境。这些准备工作将为你带来极大的益处，甚至能赋予你力量，引导和帮助他人度过困难时期。

写在前面

生活是你在忙其他事情时突如其来的东西。

——约翰·列侬（1940—1980，英国摇滚乐队披头士成员，
摇滚音乐家，诗人，社会活动家）

若是命中有幸，在人生途中路遇贵人，就能令你的一生发生积极、强大或是预料之外的改变。这些贵人，尽管个个不乏明智，却往往不是你有意求助的人。我便有幸遇到一个这样的人。上世纪 60 年代，我遇到了我的飞行教练。我原以为只能从他那儿学到开飞机，但我错了。事实证明，他是我一生中最好的“礼物”之一。

比尔此人，无论是他的自我评价，还是单从外表看来，都不过是个经验老到的飞行员。他没受过正规教育，爱好碰巧与飞行有关。但他为我人生带来的财富，却远不止飞行方面的知识。且听我慢慢道来。

我师从比尔的时候不过十来岁，他却在飞行中“看”到了我的未来。在我结束训练课程之时，比尔对我说，你已经检查过所有的机箱，完成了全部的演习，一切均已达标，完全有资格拿到飞行执照，从此便可以自由翱翔于广阔蓝天。他顿了顿，又说了一番话，让我不由得竖耳聆听。我不会忘记那一刻，在北德克萨斯州郊外的小镇上，我俩站在绿草茵茵的跑道上的一架飞机旁，只听见他说：“菲尔，你已经掌握了最基本的要领，也学会了起落盘旋。说句实话，你开得好极了。虽然相处时间不长，但我很清楚，你一生将不断追求尚未得到的东西。你并不会满足于把飞机当成玩物，而是想要征服

它，让它成为你生命的一部分。在风和日丽的周日午后悠闲地飞去看望祖母绝不是你的追求，你将不分晴雨、不分昼夜地驾驭它出发。这么做完全没有问题，但你要清楚，一旦出发，危险便蛰伏在你左右。也许你的年少气盛会让你吃苦头，也许你会选择错误的时间、错误的地点，总之，这架飞机一定会把你引向危险。当你冲上云霄之时，除了自己，你一无所有。你只能靠自己。若是之前没有充分准备，这架飞机也许就是你的葬身之地。一切都在乎你自己的选择。你要做好准备。一旦危险发生，只有两条路可走——活下来笑谈历险，或是恰恰相反。”

比尔没等我回话便扭头走开了。他只是把该说的都说了，就是这样。当时还是懵懂少年的我，已经隐约感觉到这席话的重要——认识比尔这么久，头一次听见他滔滔不绝地说这么多。你可以了解到当时的我是何等的懵懂无知。然而，出于某种原因（某种超乎我本性之外的原因），我居然一字不漏地记下了这番话。但这并不是一切的结束。当时的我怎么也预料不到，自己将迎接怎样的无妄之灾。但我再懵懂无知，该来的终将到来。

4年一晃而过，我的飞行时间一跃到几百小时。某一天，我驾驶一架高性能单引擎飞机在午夜起飞（你一定会认为我疯了），而一场强力冬季风暴即将像货运列车一样横穿中西部地区（没错，我就是个疯子）。这次飞行起初平淡无奇，后半程却非同一般。当时，我正在万米高空之上盘旋，发动机突然罢工——没错，它罢工了。不是出故障，是完全罢工。此时，夜空如墨，没有丝毫月光映衬。地上新积起两英寸厚的白雪，向下看去，就像看一个一维的世界。房子、田地和道路仿佛融为一体，甚至没有地平线作指引。寂静震耳欲聋，无助感排山倒海般袭来。这不像是汽车出故障，可以在路边停下，我手边连一件救生用品都没有。我只剩下5分钟，也就是300秒而已。时间分秒流逝，我在自由落体。没得商量，没有另一种可能，我正垂直下落。生或是死，完全在乎天意，以及我在这300秒之中所做的一切。没时间恐慌，也没时间呼叫地面求救。回想起来，我觉得自己当时进入了一种“自动驾驶”状态，训练和准备的内容瞬间涌上心头。当年在比尔的指导下，我进行了一系列辅助训练，模拟了少说不下几十次引擎故障下的紧急着陆练

习，其中既有白天的常规练习，也包括夜间特训。在座舱之中，我迅速意识到自身所处的境地，脑子里倏地响起一个声音：“起飞，导航，联络地面……时间不等人！”尽管孤独无助，但一想到自己曾做过充分准备，我便冷静下来。这危机恰恰说明，所有的演练并不会白费。现在，该是我大显身手的时候了。那一晚，我懂得了一个道理：生命中总会发生各种各样的事情，而一切救赎都来自于内心。没错，正是这样。

飞行员中流传着一个古老的笑话：“着陆是好是坏，要看你能不能走下飞机。”这笑话放到那一晚来看，就让人笑不起来了。在那 300 秒里，我驾驶着一架俨然已化身为滑翔机的飞机，那全神贯注的劲头，这辈子绝不会有第二次。按照笑话所说的标准，那次着陆还不算坏，因为我最终走下了飞机。我很愿意把当时的自己想象成《晴天未了缘》中的约翰·韦恩：大摇大摆地走下飞机，拍拍机翼，吹声口哨，扬长而去。可实际上，当时的我由于惊吓过度而浑身战栗，两条腿不听使唤，筛糠般乱抖，几乎不能迈开一步。我生命中的这 5 分钟永远改变了我，而正是之前的准备工作，才让我在关键的 5 分钟里做出了正确决定。如果当初比尔没有说出那番金玉良言，如果当初他不曾传授给我避难之方，今天坐在这儿打字的人怕是早已不在人世了。

现在想来，那个寒冷漆黑的冬夜其实早在我起飞之前就已经注定了结局。我能够活下来，靠的不是运气。我并不是伟大勇猛的飞行员，玩弄死亡于股掌之间。我能够活下来，是因为我听从了教练的嘱咐，做好了功课，在危险到来之前，我已经准备充分。那一晚之后，我树立了一个信念：如果提前为一生之中将会出现的危机做好准备，事到临头便还有扭转局面、改变命运的可能。

我衷心希望你们不会陷入我那晚的险境，但谁都说不准自己何时会遇上这么一劫——也许内容和形式有所不同，一切都已在人生的日程表上排好了。问题在于：你准备好了吗？你愿不愿为了自己和所爱之人做好准备？正如那晚我在飞机上的历险，结局很可能就在你此时或彼时的所为与不为之间改变。从现在开始，想想那些我们打心底不愿面对的时刻吧。此时不为，更待何时？

现实生活中的现实问题

我总是希望自己能够预知未来，甚至操纵未来，但我不能。你也一样。

谁都没有免死金牌。我总结了7种最为常见的低谷——说是7种，但你也也许还能补充5到10项。我只想集中分析最有可能发生的情况，也许是你的亲身经历，也许是身边人的不幸遭遇。它们说来就来，哪管你学富五车还是目不识丁，哪怕你住豪宅、开名车，还是居无定所、食不果腹。

无法预知，我们只能试着预防、解决，凭此熬过苦难。可惜，对于突如其来的一切，有的人只凭条件反射应对。有的人则掩耳盗铃，以为只要不去想，那些避不开逃不过的事情便不会发生。在我看来，《飘》中女主人公郝思嘉的一席话把这种心理表现得淋漓尽致：“我现在不敢去想——一想到它我就要发疯。明天，明天再说吧。”唉，郝思嘉，我的小甜心，明天总会到来。你现在不做好准备，明天就要哭鼻子。要知道，这个小诡计会让你付出惨痛的代价。

可是，我们都了解生命的无常。灾难无法预见，不会因为昨天阳光灿烂，今天或明天就一定不会下雨。我们应该保有一丝警惕，不管一切进展多么顺利，也要时常自问：楼上的人已经扔了一只鞋在地板上了，另一只鞋会不会也扔下来？答案自然是肯定的。另一只鞋一定会“呼”的一声，重重砸在地板上，把你从梦中惊醒。我不是以悲观者的口吻说出这些话，只是就事论事。下定决心，按我所说的去做吧，你会得到内心的平静。

如果我等到那一晚，身处万米高空之后，再去考虑什么计划，一定为时已晚。一旦7大低谷中的任何一种确实降临了，我希望你能够对自己说：“我已经做好了充分的准备。我现在站在十字路口，一边是恐慌和崩溃，一边是运用技巧与储备知识大展拳脚。选择权在我手上。”当然，要说出这样一席话，你必须胸有成竹，计划周全。居安更应思危，因为困境一旦到来，

便会完全占用你的体能、智力以及精力。你会忙到没空制订计划。

黑暗中的魔鬼

生活本来就是一场对抗——好与坏、公平与不公平的对抗。但我不想借用这个比喻，也不同意这个世界的存在是为了让你我受难。我们不应把生活当成倒数计时的炸弹，担心下一秒便被它炸得粉碎。我希望，所有人在身处低谷之时，不是苟延残喘、得过且过，而是闯出一片崭新天地，并得到新的利器、新的智慧，对自身处境也产生更为深刻的理解。之后，便懂得如何避免做无用功。一旦晴天再次惊响霹雳，也能够坚强面对。我将赠予你的武器，其用途也即在此。此外，它还能帮助你扮演好自己的角色——妻子丈夫，父亲母亲，或是社区成员。这些技巧本该由学校传授，可惜学校并不开设这堂课；它们本该在我们成长的过程中习得，然而对于大多数人而言，却并非如此。

我希望，所有人在身处低谷之时，不是苟延残喘、得过且过，而是闯出一片崭新天地，并得到新的利器、新的智慧，对自身处境也产生更为深刻的理解。

而我的目标不仅仅在于告诉你应对之策，同样也希望，你能够为你的孩子补上这一课——无论他们是在蹒跚学步，还是已经成家立业。这样，就算身处困境，也不至于活在恐惧之中，时刻担心“另一只鞋”掉下，或是发生其他危机。因为你早已做好准备，并事先下功夫研究了应对策略，根本没有担心的必要。

有人在参与竞争时，双手总是不停出汗。他们清楚自己在某些方面的欠缺，所以紧张害怕。一个女人曾告诉我，她这一辈子就像坐在一张直挺挺的金属折叠椅边缘。她总是担心，一旦她志得意满，下一秒椅子就会从她屁股底下被抽走。我猜想她在处世技巧方面有些“空白”，总担心赢不了可能到来的挑战。她并不是特例。我们中大多数人都有这样的情况，总是为未知的

将来担惊受怕。我们看不清前路，不由得杞人忧天，想象出最坏的可能。可要是能够静下心来思考，承认并感知生命中将要到来的一切，又会如何？谁都不知道下一出戏即将上演什么，那么，不妨了解一下这7种最有可能袭扰你生活的低谷及危机吧——这么做一定会有帮助。与其等到危机到来，一方面承受极大的压力，一方面还要无端遭受打击、抑郁以及心理混乱的冲击，倒不如在危机到来之前做好充分准备来得明智。

大部分情况下，危机初至的那一刻最为关键。歹徒抢劫的例子完全可以说明这一点。在拦路抢劫中，袭击者能否先发制人，往往取决于最初几秒：走近，突然掏刀或拔枪，进行袭击。你被吓住的那一刻，便是他制胜的关键，为他赢得了宝贵时间。现在，不妨假设你事先已得知他即将做出袭击。你在他走近之时便开始提防，他就失去了先发制人的优势。当然，就算预先设防，你也无法完全保持冷静。在遇到各种危机之时，情况也是如此，但至少你会提前进入高度警觉的状态，而不是吓得六神无主，全身瘫软——歹徒无法吓倒你，困境同样无法打倒你。

我希望，你深信自己能够应对人生道路上的一切困难，更重要的是，你必须自信地度过每一天。这即是你处世方式的一个方面——关于这一部分我们将在后面章节展开，它关系着你的日常生活，也关系着你在危机来临时的表现。

魔鬼都住在黑暗里，一旦你打开灯，便会发现只是小事一桩，不难解决。

问题一旦到来，若有充分的准备与足够的能力予以解决，你便能感到自由与力量。尤其是当你看清楚问题并小而化之之后，往往会发现，它并不如你想的那么糟。魔鬼都住在黑暗里，一旦你打开灯，便会发现只是小事一桩，不难解决。你可以做到，我知道你能行，也希望你能相信自己能行。

人生 7 大低谷

大多数人都无法从正规教育及日常生活中学到处理危机或是解决问题的方法，甚至无法提高认识问题的能力。本书的大部分内容都基于个人见解，以及平时工作中积累的危机处理方法与经验。我的大部分观点以学术为依托，并不是天马行空的发挥，因此，也请读者不必期待书中会有任何突破常理的伟大发现。

我一直致力于关注现实中的人和现实生活中的问题，本书继承了我一贯的作风。刚刚动笔之时，我很想了解人们此刻的烦恼，于是在我的网站 www.dr.phil.com 进行调查，想了解何为人们心中最大的烦恼和最困难的日子。最后我收到了数以千计的留言。我的问题是，你最大的压力来自何事？请用 0 到 100 中的一个数字描述此事给你的生活造成的影响（0：影响最小，100：影响最大）。

你可以参照亲身经历，对照下表中压力事件的级别顺序。在之后章节中，我将与你一同探讨这些压力事件之间的关系、影响与反应。据统计，有 15 种压力事件对人们的影响超过 75%，具体如下：

级别

压力事件^①

1

抵押品、贷款丧失赎回权^②

2

家庭成员去世

3

身患重病

①请记住，这只是一项网络调查，并非科学研究。这些数据对于我们的讨论用处颇大，但就科学性而言尚有不足。若用于科学研究，我会使用其他方式搜集数据。但鉴于这些数据来自于实时调研，相信你会从中发现不少趣味。

②丧失抵押赎回权排名第一，主要原因在于开展调查时恰逢房地产市场大跌，正值民众愤怒情绪高涨的风口浪尖。若在平时，其排名远低于家庭成员去世或身体疾病。不过，当时人们把这一项排在第一。