

唯有梦想与勇气不可辜负

The **Courage Quotient**
How Science
Can Make You Braver

勇气

[美] 罗伯特·比斯瓦斯-迪纳◎著
(Robert Biswas-Diener)

萧潇◎译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

勇气

[美] 罗伯特·比斯瓦斯-迪纳◎著
(Robert Biswas-Diener)

萧潇◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

勇气 / (美) 比斯瓦斯-迪纳著; 萧潇译. —北京: 中信出版社, 2013.9

书名原文: The Courage Quotient: How Science Can Make You Braver

ISBN 978-7-5086-4098-3

I. 勇… II. ①比… ②萧… 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 (2013) 第 148268 号

The Courage Quotient: How Science Can Make You Braver

Copyright © 2012 by John Wiley & Sons, Inc.

Simplified Chinese translation Copyright © 2013 by China CITIC Press

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled The Courage Quotient, ISBN 9780470917428, by Robert Biswas-Diener, Published by John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

勇气

著 者: [美] 罗伯特·比斯瓦斯-迪纳

译 者: 萧 潇

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: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11 字 数: 116千字

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

京权图字: 01-2012-7033

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4098-3 / F · 2962

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: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

谨以此书献给
美联航 93 航班上的所有勇士

THE
COURAGE
QUOTIENT

我们每个人都应该充满勇气地活着，畏首畏尾迎来的注定是失败的人生。这个道理说起来人人都懂，然而人到中年，在经历了太多的悲欢离合、人情冷暖，甚至生离死别之后，我们在变得成熟的同时，心中也有了更多的畏惧与牵绊。

曾几何时，我们开始渐渐变得焦虑、不安，甚至感到恐惧。比如一份不合格的体检报告，比如孩子比平时晚回来一两个小时，比如因为工作需要搬去另一个陌生的城市生活……

所以，我选择了阅读《勇气》这本书，希望通过此书提升自己的勇气商。此书虽基于大量科学理论的支持，却很有趣味性，文字也简明扼要，非常具有实用性。

作者罗伯特·比斯瓦斯-迪纳在书中提供了许多惊险的故事，甚至包括他自己的亲身经历。这些故事和研究让我们了解到不同层面的勇气类型，让我们明白：

原来勇气是可以学习的、恐惧是可以管理的。作者还告诉我们如何管理不同类型的恐惧，如何有效控制恐惧的发展速度，以及如何在紧急情况下克服恐惧从而获得勇气，并采取有效的行动方法。这一切都让阅读变得更加轻松而有趣。

此外，作者在书中还阐述了许多看似奇特却相当正确的观点，比如：拥抱失败。大多数人都不喜欢失败，它会让人心里很不舒服。人们做任何事都很自然地想避免失败，尤其是具有完美主义倾向的人。但作者却认为错误和失败其实都是有益的，因为错误会给我们一个重新开始的机会，能让我们更加用心做事，也让我们的人生显得更加真实。千万不要让一个错误的恐惧阻碍我们的脚步，重新尝试拥抱失败——接受一个错误或一个失败，也是一种洒脱。只有拥有这样心境的人，才能激发出足够的勇气，大胆地追求他们想要的东西，获得更大的成功和幸福。

通过这本书，我们将认识到勇气不仅仅是实际行动，其本质上也是一种面对紧张局面的态度。我们该如何在正确的时机正确地发掘自己的勇气，获得成功，这才是关键。

愿我们都能再多一点点勇气，再少一点点畏惧。

——秦梅

网名“丑女达人”

美国中国专业旅行社及美中专业培训咨询公司副总裁

我如何找到了勇气

我在研究生毕业之后最初的一份工作中了解了勇气以及自己，从此我在幸福学研究的职位上迈出了学术研究的第一步。没错，就是幸福学。我花了将近 10 年时间研究人们感到幸福的原因，这期间我和世界各地众多有趣的人在一起生活、工作，包括美国中西部的阿米什人和生活在格陵兰岛最北端的极地猎人。不管与哪些人共同生活，我都尽量去发现当地生活的美妙之处，找到人们自我实现的途径，寻找他们幸福的源泉。我曾特别深入到肯尼亚西南部的马塞部落，希望了解他们的幸福指数。在很多方面，马塞人都可以说是非洲部落的典型代表。去那里旅行过的游客很可能都在各类表演（他们能够垂直起跳到令人惊讶的高度）、工艺品市场或是明信片上看到过马塞人，他们具有鲜明的体态特征：身形消瘦、耳垂被拉长、身披

THE
COURAGE
QUOTIENT
前 言

艳红色的羊毛斗篷——当地传说红色会让狮子感到恐惧，意识到外界的威胁。马塞人确实勇猛异常：某天我走入一片灌木丛中，指着远处的一株小树。一位年轻马塞武士马上顺着我手指的方向掷出了手中的金属头长矛，不偏不倚正中树干，将小树劈成两半。

关于马塞部落的研究，在我看来完全是电影《印第安纳琼斯》里的一幅场景：我雇用了当地的翻译，开着吉普车穿过东非大裂谷，到达一个偏远的马塞族小村。这个村落坐落于丛高草深的热带草原上，背靠丘陵，周围满是树桩和灌木丛。沿着土路上被轧出的两道车辙，我们最终到达了目的地：当地人在空旷的地方用荆棘条和树枝扭结成牲畜围栏，周围环绕着十几户人家，房子差不多只有 1.8 米高，用泥巴和牛粪堆砌而成。废报纸和塑料袋不时被风卷起，懒洋洋地在空中飘来飘去。几个孩子听到汽车的声音，好奇地围拢过来。这是我人生第一次接触到基本游离于世界经济之外的人群，激动之情溢于言表。马塞人是游牧部落，以放牧为生。他们对于财富的概念不是有多少肯尼亚先令，而是拥有多少头牲畜。不一会儿，村子里的男女老少都已经聚拢过来。

我自豪地告诉他们：“我到这里来，是要研究你们的幸福，我希望能够衡量出你们的幸福感。”我等着翻译把我的话翻给村民听，可他们只是面无表情地看着我，一言不发。我继续扬扬自得地说下去：“这个研究会帮助我们更好地了解人类的生活状况，有助于制定出更好的教育和金融政策！”结果，这些马塞人只是互相看看，耸耸肩膀，志愿参与这项研究的人数远远没有达到我的预期。于是我只能很不情愿地再加上一句：“这项研究会刊登在美国重要的期刊上。”事实证明，虽然我花了几个月的时间，还有数千美元为此行做了充分准备，但马塞人对“主观幸福感”的科学研究毫无热情。实际上，他们

对此漠不关心，而是更在意实用的生存技能，比如他们会问我：“你知道怎么在草丛中发现眼镜蛇吗”，“你会吹口哨赶牛吗”，“如果有猫鼬来偷鸡蛋，你知道怎么杀死它吗”，诸如此类。我承认自己对那些事情一窍不通，这让马塞人大感惊讶，他们觉得我能活到成年实属奇迹。

我当然不愿承认失败，于是决定在村子里待上几天，看看能不能找到办法打动这些马塞人，赢得他们的尊重。我很快发现，就社会属性及特点来看，马塞人具有一种勇气文化。女人们一早就去树林里捡拾木柴，通常都能安全回家，但偶尔也会有人命丧南非水牛的角下。孩子们每天去草原放牛，而狮子就在离他们不远的干涸的河床上游荡，树后还有虎视眈眈的猎豹。马塞人会举行仪式，烧烫自己的身体，以显示他们有能力承受此种痛苦。你可以看到，男男女女的胳膊上、腿上都有烧烫后留下的突起的疤痕。年满15岁的马塞男子还要接受割礼。我知道割礼一直备受争议，而且这样的习俗并不被现代社会所接受。我曾经参加了我当地的翻译麦克斯韦尔的儿子们的割礼仪式。我得承认，那个小伙子真的非常强悍。他阔步走进仪式场地，整个过程都没有使用麻醉剂，可他一直昂首挺胸，没有一丝抱怨或恐惧。但是，那些和他差不多大的美国孩子，如果不能如愿坐在副驾驶座上或是听自己喜欢的广播，就会抱怨连连。割礼后的伤口愈合后，意味着这位年轻的马塞男子成为了一名武士。作为马塞人的一种义务，年轻的“武士”必须在村落间巡逻，防止该地区受到野生动物、偷猎者或敌对部落的侵袭。通常经过猎狮的考验后，马塞年轻男子才能够成为一名真正的武士。没错，捕猎狮子！几个15岁的马塞男孩仅凭着长矛、弓箭和短刀，就能够猎杀一头狮子！（与此形成鲜明对比的是，我16岁的女儿和她的朋友靠着苹果手机才能找到一家快餐店的位置。）

毫无疑问，马塞人非常勇猛，视勇气为首要品质。碰巧，我也是个很

勇敢的人。我知道，夸耀自己勇敢听上去有那么一些奇怪，但事实的确如此，我相当勇敢。当然，不是说我就比别人优秀，而且我肯定不是在所有情况下都能拥有足够的勇气，但我确实喜欢不断尝试具有风险性、需要一定胆量才能做到的事情。我由此想到，也许我和马塞人在这方面能够找到交汇点——勇气。于是，我鼓足勇气，要求和马塞人一起去猎狮。当时，我们正围坐在一棵腊肠树下的草丛里吃午饭。听到我的要求，马塞人先是互相看看，然后哈哈大笑。

“白人伙计，”他们对我直言不讳，“我们可不能带你一起去，因为狮子很清楚哪个人的力量最薄弱，它很快就能发现你，把你咬死。”虽然这番话是由翻译转达给我的，但我仍觉得受到了侮辱——这些人居然觉得我不具备他们那样的勇气！

我站起身来，拍着胸脯说：“那好，如果我不能去猎狮，你们就烫我一下好了，就烫在这里！”这一下他们都面面相觑，一言不发了。年轻的武士们互相交换着眼神，脸上的表情让人难以揣摩。他们眼神的交流很快有了结果，一个名叫兰卡萨纳的小伙子笑呵呵地告诉我：“没问题，美国人，就按你说的办。”

事情进展得如此迅速，冲动在一瞬间变成了挑战。既然话已出口，就没有了回旋的余地，否则不仅会让我颜面扫地，研究项目也将就此停止。事已至此，我除了继续外别无选择，只希望我的表现足够好，能够赢得他们的尊重。马塞人用野草燃起了一小堆火，并且用一根和我拇指差不多粗细的小木棍，把其中的一头放在火中烧红。在他们做准备的时候，麦克斯韦尔把我拉到了一边。

“罗伯特，你得三思。要知道，这些人关于‘勇敢’的定义，跟你的可不

太一样。他们……”他说到这里就停住了。

“他们怎样？”

麦克斯韦尔的回答简单明了：“他们更勇敢一些。如果你表现出一丝怯懦，恐怕就得打道回府了，不会再有人愿意跟你合作的。”

“这里的怯懦是什么概念？”

“这么说吧，在他们用木棍烫你之前，假如你双手环抱，左臂在上，右臂在下；烫完之后却变成了右臂在上，左臂在下，他们就会认为这是一种怯懦的表现。”

看来，马塞人对于“勇敢”和“怯懦”的标准相当苛刻。

我刚从麦克斯韦尔那里了解了马塞人关于怯懦的概念，兰卡萨纳就从火中取出了那根小木棍，棍子的一头已经烧成了明艳的橘红色。我跪下来，解开衬衫，露出胸膛。兰卡萨纳直视着我的眼睛，猛地把烧红的木棍直戳在我的胸脯上，停留了几秒，以保证真的烫到了。我不知道你是不是也经历过这种被烧烫的考验，但我想告诉你的是，真的很疼，非常疼——实际上，相当疼！所以，下次当你不小心把锤子砸在拇指上的时候，可以说：“唉哟，这就像马塞人用木棍烫我一样疼！”我可以很自豪地说，虽然我感到一阵钻心的疼痛，但表现得还算不错。当然，那几秒钟里，我暗中咬紧了牙关，微微动了动眉毛，但大体上保持没动。麦克斯韦尔抓住我的肩膀，非常激动：“罗伯特，好样的！现在，只剩下8次了！”

如果你有机会也不得不经历类似的痛苦仪式的考验，我给出的第一条建议是：请先详细了解这种仪式的细则。我以为经过一次极其痛苦的烫伤就足以证明我的勇气了，可是马塞人（据我所知，这些人非常推崇极端的肉体痛苦）却想在我身上3个不同的部位烧烫，而且每处都要留下3个明显的疤痕。

看来，虽然我的翻译麦克斯韦尔对我的研究项目至关重要，我还是得重新考虑一下与他之间的关系。然而，我已经没有退路了，也没办法向马塞人解释，我和他们之间好像存在一些沟通上的误会，可我已经来不及告诉他们我打算放弃这种烧烫考验了，我只有放手一搏。

我平复了自己的恐惧，准备接受下一次的烧烫。当红热的小木棍再次接触到我的皮肤时，疼痛感似乎更加剧烈了。烧烫持续进行着，我慢慢超越了正在经受的肉体痛苦，进入到一种深度的心理空间之中。第一次烧烫引发的恐惧感逐渐消失，我坚持到了仪式结束。麦克斯韦尔眉开眼笑地看着我，那些年轻的马塞武士也微笑颌首，甚是赞许。我通过了测试。

现在我仍能摸到多年前胸口留下的那些突起的疤痕。这些小小的白色疤痕，看着就像是我在躁动的青春期自己用烟头烫上去的，但它们却带给我完全不同的感受。每当抚过这些疤痕，我都为自己能够经受住那样的考验而自豪，它们就是我的勇气徽章。我要再次强调，这些疤痕并不代表我比一般人强，也不意味着别人就比我差。但我坚信自己当时确实是把握住了一个千载难逢的职业契机：在正确的时机正确地拿出了自己的勇气，所以才能得到成功——我凭借勇气赢得了马塞人的尊重。而且，经受了这种极端仪式考验后，马塞人对我的研究兴趣指数从零飙升到满分 100。几周后，凡我到之处，人们都会从家里跑出来看我——消息早已传开，他们都想看看我这个能够经受马塞人烧烫考验的美国白种人，也希望多了解一些我进行的研究内容。于是，我顺利地采访了 100 余名远离旅游区的马塞人，我的勇气让我在工作中获得了巨大成功。

好消息是，每个人（包括正在看书的你）都会拥有属于自己的勇气故事。也许你的故事不像经受部落痛苦仪式的考验那么激动人心，也不像在危难中

救人性命那么惊心动魄，但我们都会有面临风险、战胜恐惧的经历。例如，对有飞行恐惧症的人来说，他们的勇气就是搭乘飞机旅行；对于另外一些人，勇气可能是在经济不景气时开创一家新的公司；也有一些人的勇气会在直面校园暴力，或在职场中支持被刁难的同事时爆发出来。

无论激发出你的勇气的经历是惊天动地还是平淡无奇，拥有勇气都是幸福生活的重要部分，而且都会给你带来一些小小的成功。让我们更有自信地去追求更加充实的生活！此时此刻，和我一起启程吧！

罗伯特·比斯瓦斯-迪纳

于尼加拉瓜格拉纳达

乐观的偏见

激发理性乐观的潜在力量



The
Optimism Bias

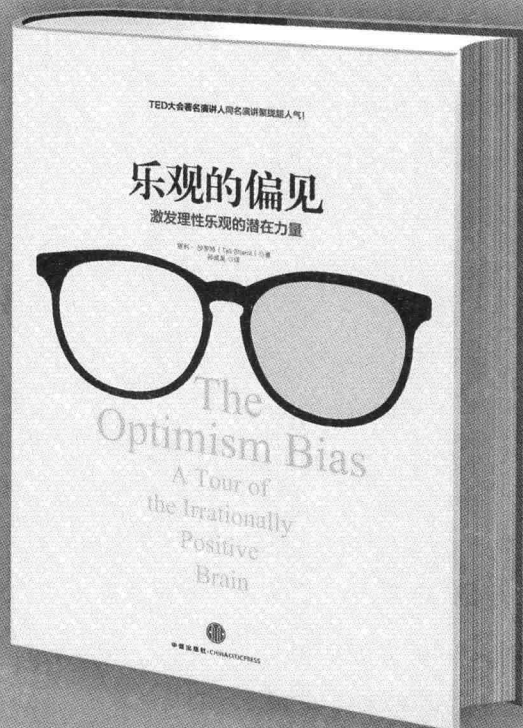
A Tour of
the Irrationally
Positive Brain

作者：塔利·沙罗特 (Tali Sharot) 著

定价：39.00元

ISBN 978-7-5086-3532-3

出版时间：2013年3月



THE
COURAGE
QUOTIENT

目 录

推荐序 // IX

前 言 // XI

第一部分

勇气速成课

第 1 章 勇气速成班

勇气到底是什么? // 007

勇气商：行动意愿与恐惧之间的较量 // 012

在学习中提升勇气 // 014

令人大开眼界的各类勇气调查 // 018

我们不是“勇气盲” // 021

第 2 章 测量勇气

探索勇气与恐惧的关系 // 027

3 种文化背景下的勇气 // 032

第二部分

控制恐惧，提升勇气

第3章 平衡你的情绪跷跷板

情绪就是跷跷板 // 046

五花八门的恐惧症 // 048

恐惧是一份天赐的礼物 // 050

利用情绪跷跷板控制恐惧 // 055

第4章 奇幻思维的魔力

每个人都有奇幻思维 // 072

奇幻思维的源头 // 075

奇幻思维带来勇气 // 078

第三部分

激发行动意愿，增强勇气

第5章 与恐惧抗争

“9·11”事件中的集体性抗争 // 090

你可以选择更有勇气 // 097

勇敢抗争还是违心服从？ // 098

积极行动的勇气 // 102

第 6 章 鹤立鸡群

- 环境影响你的勇气商 // 108
- 棉花糖实验中的勇者 // 110
- 冷漠的旁观者与见义勇为 5 部法则 // 114

第 7 章 接受并拥抱失败

- 对失败的恐惧让你缺乏勇气 // 121
- 关注目标，重新解读失败 // 123
- 向失败奔跑，学会放弃 // 128
- 失败让你更勇敢 // 129

第四部分

关于勇气

第 8 章 高空跳伞历险记

- 粉碎恐惧清单 // 140
- 勇敢行动吧 // 146

- 附录 1 // 147
- 附录 2 // 153
- 致 谢 // 155