

《纽约时报》《华尔街日报》《福布斯》  
年度精选好书  
樊登一张萌一刘轩一成甲一汪冰一谢亚芳一《行动派》  
击掌推荐

TED 演讲  
近 50000000 次观看



Presence

Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges

肢体语言打造个人影响力

[美] 埃米·卡迪 (Amy Cuddy) 著 陈小红 译

# 高能量姿势

身体改变心理，能量姿势如何让人快速调整到最佳状态

哈佛大学社会心理学家近 10 年科学研究成果，关于自我管理的科学方法

中信出版集团

# 高能量姿势

[美] 埃米·卡迪 (Amy Cuddy) 著 陈小红 译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

高能量姿势 / (美) 埃米·卡迪著; 陈小红译. --  
北京: 中信出版社, 2019.1  
书名原文: Presence: Bringing Your Boldest Self  
to Your Biggest Challenges  
ISBN 978-7-5086-9813-7

I. ①高… II. ①埃… ②陈… III. ①身势语-通俗  
读物 IV. ①H026.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 265296 号

Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges

By Amy Cuddy

Copyright © 2015 by Amy Cuddy

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

高能量姿势

著 者: [美] 埃米·卡迪

译 者: 陈小红

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)

承 印 者: 北京精华印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2019年1月第1版

京权图字: 01-2017-0139

书 号: ISBN 978-7-5086-9813-7

定 价: 58.00 元

印 张: 10.5 字 数: 267千字

印 次: 2019年1月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 姿势决定你是谁

刘 轩

心理学者、作家、哈佛大学人类发展心理学硕士、  
《我是演说家》总冠军

你是否常常觉得自己不够好，缺乏自信心？或自认为能力配不上自己的成就，觉得自己就是个冒牌货呢？心理学中有一个名词用以形容这个其实很常见的心理状态：imposterism，即“冒牌者症候群”。根据一些研究推论，有高达七成的人在自己的事业或成长过程中，曾经有过冒牌者症候群的负面心态。

2012年，哈佛商学院教授，社会心理学家埃米·卡迪的演讲成为TED演讲上第二位受欢迎的演讲。在这个被许多人誉为改变人生的演讲中，台上的埃米·卡迪相当亮眼、自信，你可能会觉得她是一个天生丽质的科学家，是人生赢家，但我相信，当你看过她的演讲和她的这本《高能量姿势》之后，你会有所改观。她在上大学期间，经

历过非常严重的车祸，大脑受到损伤，智商下降了整整 30 分，她曾在很长一段时间里深受冒牌者症候群所苦。幸运的是，她没有放弃，开始研究非语言行为——肢体语言。她发现，做什么动作和个人情绪有直接的关联。改变姿势也能改变内分泌和脑神经的状态，让人变得更有自信，更有力量，而且短短两分钟时间内就能有效果。这些动作非常简单，比如，双手叉腰，想象自己是神奇女侠；想象自己是一个海星；或者在发表演讲、做提案的时候像士兵一样收紧小腹，微微抬起下巴，可以的话，尽量四处走动。神奇的是，这些开放性的动作可以增强你的个人权力感，持续做 2 分钟，就能增加你体内的睾丸素浓度，同时降低你的压力荷尔蒙皮质醇浓度，这两种改变加在一起的效果就是让你更加自信，抗压能力也更强。你的身体告诉你，你有主动权，你可以主导情势，并在高压的环境中胜出。

不过，可能你会觉得，就算做出这些动作后克服了当下的挑战，迟早会有人拆穿你的冒牌行为。对于这一点，埃米·卡迪的建议是：不是要假装到你过关为止，而是要假装到内化为真。

你担心自己是一个冒牌？也许，答案就是先从假装开始。用开放性的姿势得到力量，让你的身体说服心理，用体态和心态增加你的正能量，有一天你会发现，这些正能量和自信全是来自你自己。

让姿势决定你是谁，你不是一个冒牌货！

## 谁说姿势可以决定我是谁？

谢亚芳

凤凰卫视知名主持人、长江商学院香港校友会副会长

埃米·卡迪，这位年轻的哈佛商学院教授，曾经创造了TED演讲史上点击率第二位的一场精彩演讲。不会有人想得到，埃米的大脑曾经遭受过重创，一度被医生认定无法继续大学学业。而在这其中起到关键作用的神奇秘方就在这本书中。

你是否觉得压力过大，认为自己不够优秀，缺乏自信心？或是经历感情、工作上的挫折，正在努力重建自我？还是眼前刚好有一个大好机会，但你却因为犹豫是否做得到，而裹足不前？你或许只是普通的上班族、学生，没有权力和特殊地位，但每天努力生活，朝着自己理想的目标前进？不管你处于怎样的状态，我并不是想用埃米的故事来安慰你说“一切都会好的”，更不想劝服你接受现实，而是要用她的神奇秘方，教你如何涨“姿势”！

首先，什么是最佳状态？埃米通过对各界人士的采访以及进行学术研究，最终得出结论：展现最佳状态就是“当你所有的感受同时反应同一种感觉”，也就是情绪、思维、身体、面部表情、行为都体现出和谐一致的同步状态。展现最佳状态是从相信我们自己的故事而来。当我们不相信自己的故事时，我们就变得不真实。某种程度上来说，也就是欺骗，骗自己，也骗别人。而这种自我欺骗其实很容易被看穿，因为我们会变得没有自信，我们的语言和非语言行为会不协调。展现最佳状态不是假装拥有某种能力，而是相信并展露自己本来就拥有的能力，是打破阻挡你流露真实自我的障碍，是巧妙地让你自己知道你真的有办法做到。

其次，什么是高能量姿势（high-powerpose）？决定我们是否能展现最佳状态的是一种叫作“高能量姿势”的身体语言。高能量不仅能增强我们的心智，它也能使我们的身体得以扩张。扩张性的、开放性的肢体语言跟高能量紧密相连。不仅是肢体语言，我们所有的表情、眼神、手势、声音等非口语语言都能展示主导性，即高能量。

从古至今，不分地域，权力的展现姿态几乎是完全一致的。研究表明，视力正常的人和有先天视觉障碍的人在赢得比赛之后的庆祝姿势是完全一样的：向上45度角张开双臂，昂首挺胸。那么，当我们感到无助的时候呢？我们就会做完全相反的姿势，也就是“低能量姿势”——缩起身体，恨不得把自己蜷缩起来，让自己变得小一点儿。

我们知道，心理认知会影响生理及身体表现，那么生理及身体表现是否会反过来作用于心理呢？通俗来说，如果当我们觉得无助、害怕、没有自信的时候，反过来逼自己做出这些“高能量姿势”，是否

真的就可以让自己获得力量呢？能不能先假装，然后装着装着就成真了呢？埃米和她的全球顶尖的人类心理及行为学家同事们，通过多年的实验和研究，坚定地告诉我们：完全可以！

这本书描述了通过一组实验，观测高能量姿势对实验对象产生的生理及心理的影响。结果证明，高能量姿势能够激发出你脑袋里的果断、自信和自在感，同时击退紧张、犹豫和退缩感。

可能有人会问，这样的练习，是否依然是假装，它们所产生出来的力量以及最佳状态是否难以长久？埃米给出了有力的否定。她说，我所说的那种最佳状态是渐进式的改变，你不需要展开长途的朝圣之旅，体验精神上的奇迹；或者试图通过一次努力来全面改造内在。这些事都没有什么不对，只是他们听来让人却步，因为它们很“庞大”，对很多人来说，它们太难以理解、太抽象、太理想化。埃米给出的方案是，我们只聚焦在每个片刻上，只需要达成一种心理上的最佳状态，只需要维持到度过最具挑战性、压力最大、有最多事情要处理的情况就好，像是面试、做报告、寻求协助、公开演说等。所以展现最佳状态是每天都可以做的事，是可以变得再寻常不过的事。

运用你的肢体语言，让它成为一把钥匙，打开束缚你（你的能力、创意、勇气乃至宽容）的枷锁。它不会赋予你原本不具备的技巧与天分，但是它会帮助你把你已拥有的充分挥洒。它不会让你更聪明或学识更丰富，但它会让你更有适应性，心胸更开阔。它不会改变你，但它能让你成为更好的自己。



## 我自己的改变

在波士顿我最喜欢的那家书吧里，我坐在长桌边打开笔记本电脑，写着自己的书。10分钟前，我点了一杯咖啡和一块松饼。一个头发乌黑的女服务员笑容可掬地向我走了过来，她停顿了一下，平静地对我说：“我只想告诉您，您的TED演讲对我来说有多么重要，给了我多么大的鼓舞。几年前，我的教授在课堂上推荐了这个演讲。目前，我正在申请攻读医学院。我想告诉您，我在参加美国医学院入学考试（MCAT）之前，在洗手间里摆了一个神奇女侠的姿势——这个姿势对我的帮助很大。虽然您并不认识我，但却帮我弄清楚了我这一生真正应该做的事情——学医，同时您帮助我了解到为实现这个目标应该做哪些准备。谢谢您！”

我的眼眶湿润了，我问她：“你叫什么名字？”

“法泰妮。”她说。在接下来的10分钟里，我们谈到了她过去经历的挑战以及她对未来的憧憬。

我遇到的每个人的经历都各不相同，令人难忘，但这种与陌生人互动的频率远远超出了我的预期：常常会有陌生人热情地和我打招呼并分享他们的故事，告诉我他们如何成功地克服了某个困难，并且向我表示感谢，这仅仅是因为我对他们产生的微不足道的影响。这其中既有男有女，有老有少；有人腼腆拘谨，有人开朗大方；有人不名一文，有人富甲一方。但他们有一个共同的特征：都曾在承受巨大压力和深感焦虑的时候束手无策，却又都找到了（至少在那一刻）一种极其简单的方式，使自己摆脱了这种处境。

大多数作家都是先出书，然后才得到读者的反馈，而我恰恰相反。我做了一系列实验，因此有机会在2012年的TED全球大会上发表演讲。在那次演讲中，我根据自己和其他人在“肢体语言对大脑和行为的影响”方面的研究结果，介绍了一些有趣的发现。（于是出现了前面法泰妮提到的关于“洗手间里的神奇女侠”的那一幕，即能够在强大的压力下迅速增强自信心、消除焦虑的方法，我将在后面的章节中反复阐述。）同时，我也分享了自己曾患有严重的冒充者综合征（impostor syndrome）的经历，以及我如何欺骗自己，让自己感觉更自信，并最终变得更加自信的过程。我把这个过程称为“假装做到直到真正做到”（顺便提一下，在这次演讲中，关于我个人的奋斗历程的内容几乎完全是随机提到的，并没有事先准备。我不知道当时是从哪里来的勇气，能够在几百名观众面前说出自己如此隐秘的想法）。一开始我也不知道这些话题能否引起人们的共鸣。这21分钟的演讲视频被上传至网上没多久，我就陆续收到人们写来的邮件，他们是真的愿意和我探讨这个话题。

当然，我的演讲不是魔法，不能帮助法泰妮顺利通过MCAT考试。但我的演讲可能帮助她摆脱了恐惧的束缚，因而她能够从容地表达自己熟知的内容。

无力感不但会吞噬我们所有的信念和感知能力，还会屏蔽真实的自我，使我们成为“隐形人”，甚至让我们背离了真实的自我。

与“无力”相对应的一定就是“有力”吗？在某种程度上是这样的，但绝非这么简单。几年来，我做了很多的调查，使得研究的项目进入了一个新的阶段，我称之为“存在力”（presence）阶段。存在力量源于相信并认可自己真实的情感、价值观和能力。这一点至关重要，因为如果连自己都不相信自己，他人又如何能够信任你呢？无论是在2个人或5000人面前讲话，还是参加工作面试、争取被提拔的机会，或是向潜在的投资者阐述自己的商业理念，抑或为自己和他人争取权益，我们都会经历令人胆怯的时刻。如果想自我感觉良好、改善生活的品质，在这些时刻就必须表现得从容不迫。而存在力可以让我们在这些场合中临危不乱。

虽然TED演讲之路历经波折，我今天取得的成绩也并非一蹴而就，但那次演讲至少是一个明确的开始。

我还清楚地记得朋友们在白板上留下的那些卡通画和暖心的祝福。那是大学二年级的时候，我在病房中醒来，发现自己被鲜花和祝福卡片包围。但当时我心情烦躁，身体疲惫不堪，很快就又睡着了。我从来没有过那样的感觉，不知道是怎么回事，也没有力气想是怎么回事。

这样的情形重复了很多次。

对于醒来之前发生的事情，我只记得自己和两个好朋友（也是室友）一起驱车从蒙大拿州的密苏拉市（Missoula）回科罗拉多州的博尔德市（Boulder）。我们到密苏拉是为了协助蒙大拿州的大学生们组织一次大会，同时和我们的朋友见个面。星期日傍晚6点左右，我们离开密苏拉，想在第二天早上赶回博尔德上课。从密苏拉到博尔德的车程要十三四个小时，现在回想起这件事的时候，我才知道这个想法有多么愚蠢。

我们有一个自认为非常完美的计划：每个人开1/3的路程，再安排一个人不睡觉，专门负责监督司机，确保她清醒，而另一个人则在切诺基的后座上睡觉。我们把后座放平，铺上睡袋，这样就可以躺在里面休息。我开了第一段路程，然后监督司机，让她集中注意力开车。那真是一段令人难忘的记忆。一路上安静极了。我爱西部的广袤，也爱旷野的寂静，更爱和我同行的两个伙伴。路上没有其他车辆，只有我们独自前行。再后来，就轮到我去后座休息了。

接下来发生的事情我是后来才知道的，接替我开车的朋友开了最糟糕的一段路程。夜越来越深了，渐渐地你感觉自己或许是这个世界上唯一清醒的人了。午夜时分本就容易使人昏昏欲睡，更何况我们当时是在一片漆黑、渺无人烟的怀俄明州，很难保持清醒的状态。大概在凌晨4点的时候，车子偏离了方向，撞到了路肩警示带。我的朋友在调整方向时用力过猛，车身翻转了几圈后，车顶着地停了下来。坐在前排的两位朋友都系着安全带，睡在后面座椅上的我则被甩出到车外。套着睡袋的我右前额重重地磕在地上。

我的脑外伤很久才痊愈。这种脑外伤被称为弥漫性轴索损伤（diffuse axonal injury，DAI）。这种伤在车祸中很常见，通常是由发生交通事故时产生的旋转加速度造成的。我们可以想象一下汽车在高速行驶时发生碰撞的过程：汽车撞击障碍物的一刹那，速度突然发生了巨大的改变，你的身体突然停下来，但是你的大脑随着惯性仍在按照撞击之前的方向和速度运动，这不是大脑正常运转的状态。因为头部遭受严重撞击，导致我的颅骨骨折，这可能对大脑造成了损害。正常情况下，大脑由几层脑膜包裹，这些脑膜受颅骨保护，颅骨内的脑脊液可以起到缓冲作用。可以说，颅骨充当了大脑的保护者，但两者互不接触。当头部受到重创时，“剪切力”会撕裂整个大脑的神经元细胞和纤维，也称轴突裂。轴突的内部结构和电缆相似。轴突外部是发挥保护作用的髓鞘，它会缓冲一部分受力。髓鞘受损后，即使轴突未被撕裂，也会大幅度降低神经元之间的信息传递速度。

大脑受到局灶性脑损伤后，如枪伤，创伤只集中在某个具体的部位，而大脑受到弥漫性轴索损伤后，情况就大不相同了。大脑的所有工作都依赖于神经元的活动，当整个大脑的神经元都受损后，神经元之间的连通就不可避免地受到阻碍。所以，大脑受到弥漫性轴索损伤后，医生不会告诉伤者“你的运动神经受损，所以你以后的行动会不太方便”，或者“你的语言神经受损，你以后说话会不太利落”。因为医生们既不能确定伤者能否康复，也不能确定康复的程度，更不能确定伤者的大脑的哪一部分功能会受到影响：记忆力？情绪？细微动作？鉴于人类目前对弥漫性轴索损伤知之甚少，医生能提供准确预估信息的可能性几乎为零。

大脑受到弥漫性轴索损伤后，伤者在很多方面的言论都会和从前不同。他的思维方式、对事物的感知、表达方式、反应速度、与他人的互动方式等各个方面都会受到影响。最重要的是，自我认知能力也会受到影响，因此，伤者并不知道自己究竟发生了哪些变化，也不知道未来会变成什么样。

下面我来具体解释一下我在经历了这次事故之后发生的改变，这些都是我后来才了解到的情况。

我住进了医院，不得不因此休学，医生也对我的认知能力究竟能否康复、能否重返大学校园表示怀疑。鉴于我脑部受伤的严重程度，以及参照脑部受到同等创伤的病人的相关数据，他们告诉我，我会痊愈的，至少在功能上会有一个理想的预后，但是完成大学学业的事情就不要再考虑了。我还了解到，我的智商（IQ）下降了30个点，即下降了2个标准偏差值。这一点并不是医生告诉我的，而是每两天他们就会给我做一套心理测试题，我收到了一份很长的报告，报告里提到了这个结论。

医生们没有向我解释这个结论。也许他们认为这不重要，或者认为以我当时的智力水平根本理解不了。但那时我了解到自己已经不再聪明，并且深刻地体会到了这一点。

我先后接受了多种治疗，包括职业治疗、认知治疗、语言障碍治疗、物理治疗、心理咨询等。事故发生大约6个月后，我在家过暑假。我的两个最亲密的朋友明显地开始躲避我，并告诉我：“你已经和从前不一样了。”为什么看似最了解我的两个人会说我已经不再是之前的我了呢？现在的我和从前的我有多大的区别呢？那时不要说她

们不了解我，连我自己也不了解自己。

人在脑部受伤后会感到心烦意乱、焦虑不安、灰心丧气。当医生告诉你，他们不知道你之后会怎样；当你的朋友告诉你，你变得和从前不一样了，你会因此更加烦躁、沮丧和焦虑。

在接下来的一整年里，我一直处于懵懂状态，焦虑、迷茫，不确定接下来该做什么。之后，我重返校园，但为时尚早——我还不能正常地思考，不能很好地处理语言信息。这种感觉就像在听别人说一种我似懂非懂的语言，这让我更焦虑，更沮丧。后来，因为无法跟上学习进度，我不得不再度休学。

通常，脑外伤很难被外人们看出来。尽管在车祸中我身上多处骨折，还留下了几处难看的疤痕，但表面上看起来我似乎已经痊愈了。因此人们会说：“你真的是太走运了！否则颈椎都有可能被撞断！”走运吗？我不以为然。然后我又会因为自己无法接受他人的善意的问候而感到羞愧。

我们并不希望自己的思维方式、理解能力、情感和个性发生变化，我们认为这些都是与生俱来的。我们担心一场事故会导致身体瘫痪，使我们丧失行动能力，或者失聪、失明，但我们从没想过遭遇事故之后还会失去自我。

在受伤后的很多年里，我一直在努力做回从前的自己……尽管我也无从知道从前的我究竟是怎样的一个人。我感觉自己像一个隐藏在躯体里的冒牌货，而非真实的自己。我不得不重新学习如何适应学业。我继续尝试学习大学课程，因为我无法接受自己不能继续学习的事实。

我的学习进度远远落后于其他人。但是最终，我的大脑渐渐康

复，这让我感到无比欣慰。在我受伤前的大学同学毕业4年后，我也完成了学业。

我发现自己能坚持下来的一个重要原因是我酷爱心理学。大学毕业之后，我找到了一份需要全力开动脑筋的工作。正如阿纳托尔·法朗士（Anatole France）在书中所写的：“所有的变化……都值得悲叹，因为它意味着我们的一部分已经离我们而去，我们必须在旧的生命中死去，才能进入新的生命。”在这个过程中，我逐渐把所有关于存在力、自信与疑虑的问题看得至关重要。

由于受伤的缘故，我开始研究与存在力相关的科学，而我的TED演讲让我认识到人们对存在力这门科学的渴望。大多数人每天都在应对各种挑战。世界各地、各行各业的人每天都在尝试鼓起勇气在班级里发言、参加求职面试、参加角色试镜、应对日常生活中的困难、坚持自己的信仰，或者仅仅是安于现状。无论是无家可归的流浪者，还是传统意义上杰出的成功者，这都是他们真实的生活状态。从《财富》（*Fortune*）杂志评选的世界500强的高管、叱咤风云的律师、有天赋的艺术家和演员，到遭受欺压、歧视和性侵犯的受害者、政治流亡者，以及精神疾病患者，或者身受重伤的病人……无一例外都要面对这些挑战。而致力于为他们提供帮助的人们，他们的父母、配偶、孩子、顾问、医生、同事、朋友等，同样也在承受着各种压力。

这些人（绝大多数都不是科学家）促使我以一种全新的视角来看待自己的研究：既让我抛开科学来审视他们的经历，又让我更加相信



科学的力量。听着他们的故事，我不得不思考社会科学的真理是如何在现实世界中体现出来的。我开始专注于研究如何从积极的方面影响人们的生活，也开始思考一些基本的问题，思考一些我待在实验室里研究文献时永远都不会意识到的问题。

一开始，我不知所措。一方面是由于我的TED演讲反响太热烈，另一方面是我感觉自己可能在分享自己的研究和个人隐私时犯了一个严重的错误。我从未预料到会有这么多陌生人观看这个节目，也没有料到自己的脆弱和被暴露在公众面前的处境会让自己不知所措。对于任何一个通过互联网的传播而一夜之间变得家喻户晓的人来说，这种情形都是难以避免的——有人会在公共场所一眼就认出你。因此，无论是遇到陌生人邀请我以神奇女侠的姿势和他们合影，还是听到有人在人力三轮车上大喊“看！这是TED演讲的那个姑娘”，我都需要调整心态让自己适应这样的转变。

但总的来说，我感到非常幸运——能够和这么多人一起分享我的研究、我的故事，更幸运的是，有这么多人与我分享他们的故事。我喜欢有学术氛围的环境，但我在实验室和教室之外找到了更多的灵感。在哈佛商学院工作时最令人鼓舞的是：学院鼓励我做跨专业的研究，因此我已经开始和一些机构的成员就“如何应用研究成果”“什么方法有效”“症结在哪里”等事宜进行了探讨。但我没有预料到，在我的TED演讲发布以后，世界上会有如此多的陌生人在经过慎重考虑之后向我敞开心扉。

这些人让我感到亲近，让我感觉自己永远和他们心灵相通、永远忠实于他们。我想向他们致敬：感谢他们主动尝试、不轻言放弃；感