

# RECLAIMING THE FIRE

HOW SUCCESSFUL PEOPLE  
OVERCOME BURNOUT

# 自我驱动 心理学

STEVEN BERGLAS

[美] 史蒂文·贝格拉斯 —— 著 左倩 —— 译

如何摆脱日复一日的精疲力竭感

好莱坞巨星、《财富》500强高管御用心理咨询师

教你如何应对感觉身体被掏空

职业倦怠管理领域经典之作，畅销18年，《财富》杂志推荐75部商业必读书之一

后浪



江西人民出版社  
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

# 自我驱动 心理学

RECLAIMING THE FIRE

HOW SUCCESSFUL PEOPLE OVERCOME BURNOUT



STEVEN BERGLAS

[美] 史蒂文·贝格拉斯 —— 著 左倩 —— 译

后浪

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自我驱动心理学 / (美) 史蒂文·贝格拉斯著; 左倩译. — 南昌: 江西人民出版社, 2018.9

ISBN 978-7-210-10421-6

I. ①自… II. ①史… ②左… III. ①医学心理学  
IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 104470 号

RECLAIMING THE FIRE by Steven Berglas

This translation published by arrangement with Random House, a division of Penguin Random house LLC

All rights reserved.

Simplified Chinese edition Copyright © 2018 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。

版权登记号: 14-2018-0112

## 自我驱动心理学

著者: [美] 史蒂文·贝格拉斯 译者: 左倩

责任编辑: 冯雪松 特约编辑: 高龙柱 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 9.25 印张 字数 160 千字

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-10421-6

定价: 42.00 元

赣版权登字 -01-2018-382

---

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

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

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019



第一章 这么成功，那么失落	1
精疲力竭症	5
很多成功人士都是酒鬼	11
濒临崩溃的模特	13
自我设限的行为	15
实验室里的非偶然性成功	18
忍受成功折磨的超级巨星	20
乐队中的男孩	20
迈克尔·乔丹的精疲力竭症	22
压力的两种表现	25
迈克尔·乔丹的“痊愈”	27
重燃斗志：普罗米修斯的传奇	28

## 第二章 缺乏斗志是一种心理病 33

成功抑郁症 38

从名人到无名小卒 40

企业家的经历 42

工作完成后 46

企业纵火犯 47

成功：更多赞美，更多金钱，更少选择 50

再来一首 = 更多重复 54

失败的快乐 56

镜中的自己 60

渴望新事物 63

## 第三章 你为何总是感到疲惫 67

渴望赢得战争 71

强烈个人主义的一代 72

无限可能带来的负担 75

沉重的期望 76

倦怠 79

矛盾的激励效应 83

自我设限的另一种形式 86

趋向自我实现的心理 87

“道”与心理治疗 88

需求的层次 90

自我实现的障碍 92

治疗的第一步 98

关于雄心壮志 100

#### 第四章 得不偿失的复仇：伤害自己，是为报复谁？ 101

学习成绩不理想 105

汽车保险杠上的贴纸 107

小爱因斯坦的复仇 109

伪装成自我毁灭的复仇 113

西西弗成就 116

皮拉斯复仇策略 119

#### 第五章 成功者需要女性思维 121

对男性适用的内容却不适合女性 124

女性心理 125

像女性一样思考的男性会导致精疲力竭症吗？ 129

软弱的耻辱 130

一见钟情不隐藏 133

被贴上“成功”标签的紧迫性效果 135

承诺的扩大化 137

承诺扩大化的更深层原因：“脆弱是女孩子的事” 139

	女性与归属感	142
	警示	147
	从“不同的窗户”来看待成功的益处	148
	是害怕成功还是害怕成功带来的痛苦？	148
	痛苦需要陪伴，你需要吗？	151
<b>第六章</b>	<b>追求成功，谨防走火入魔</b>	<b>157</b>
	五月的一天	160
	成功是如何取代自力更生的工作伦理的	164
	成功，而非祈祷	166
	强烈的个人主义……令人疯狂	167
	自给自足的人的宣言	168
<b>第七章</b>	<b>拥抱挑战、创新和改变</b>	<b>173</b>
	逃避风险	176
	连续挑战：从良性压力到威胁	180
	一帆风顺带来的烦恼	184
	将创新和改变融入生活的技巧	186
<b>第八章</b>	<b>征服高山，不如征服自己的内心</b>	<b>203</b>
	自恋还是自欺	207
	浮士德式交易	208

- 浮士德式交易的后果 209
- 连通性：再生力的先驱 210
- 自立心理是如何加剧浮士德式交易的 215
- 突破心理防线 217
- 停滞不前与过度紧张 219
- 传递火炬 224
- 拒绝承认失败，更不要说赞美失败 226
- 不顾一切地建立人际关系网 229
- 实用的创造：接受辅导 233
- 传承 234

## 第九章 真正的幸福是个动词 237

- 被法定剥夺的快乐 241
- 消极的安慰剂效应 243
- 我们真的可以说“不爽就辞职”吗？ 245
- 是的，但是我在工作外也能得到回报 246
- 愤怒：的确是种错误……但也是不可避免的 247
- 压抑情绪的危害 250
- 服从与自我控制 251
- 精疲力竭症：压抑愤怒的副产品 253
- 掌控力的激情 258
- 避免自责 259



释放健康的激情 265

说谎者的惩罚 265

切勿自我欺骗 269

唤起你的激情 271

60分钟疗法 275

致谢 281

出版后记 283

## 第一章 这么成功，那么失落



若非遭遇人生危机，成功人士很少去咨询心理医生。实际上，即使正在经历着危机的阵痛，大部分的成功人士也不愿承认他们需要“退缩”。我的大部分客户都由第三方介绍而来，他们觉得如果再不进行一些专业的心理咨询，他们的同事、朋友或爱人的情况将变得更糟。要让一个成功人士来接受心理医生、咨询师或培训教练的辅导，你需要花费很多精力去劝说。因此，有些人会觉得我的做法很奇怪：每次遇到新病人，我首先要指出他的境遇中有两个颇有讽刺意味的事实。

其一，我认为没有人可以随随便便成功，每位成功人士都经历过挫折。职场精英要有克服困难的能力，在竞争中坚持自我，在变化中适应环境，在逆境中忍受煎熬。成功人士都必须努力做到以下几点：(1) 学习一项新技能；(2) 磨炼

这些技能，以便最好地展示出自己的才华和能力；(3) 抛去现有身份（比如企业家、艺术家、投资者等），创建一个同样优秀的新身份。成功人士都是征服者，当他们来见我时，我都会提醒他们这一点。我希望他们能正视自己的困境，以征服者的姿态解决问题。

其二，每个成功人士都以“危机”自欺欺人。每当遇到那些在人生中开始走下坡路的人，我都会尽力去帮助他们接受事实。我给他们看中文的词语“危机”，这个词包含了两种含义，既有“危险”，又有“机遇”。为了帮助这些成功人士自我摆脱困境，我的职责就是让他们专注于“机遇”，而不再是“危险”。

然而，要在危机中找寻机遇并非易事。不一定要把危机理解成即将到来的灾难，也可以把它看作一个转折点，一个选择点，一个改变的机会。我有一个客户很沉迷于塔罗牌，按他的说法，“死亡牌”也有着类似的两面性，意味着失去，也蕴藏着巨大的潜力。毕加索说过，“先有破坏，后有创造”。

在我们的一生中，失去总是会和机遇并存，尽管在年轻时这些可能还称不上危机。当青少年不再是未成年人时（大约就是我们开始找寻自己的存在感之时），他们可以更多地关注机遇，并为之欢呼雀跃。自由自在的成年生活终于到来了！可以开车，可以脱离亲人的保护去做一份自己觉得有价

值的工作，甚至可以去约会。不可否认的是，当某些熟悉的事物消失时，往往会引起焦虑，但也可能有更令人兴奋的挑战在前方等待着你。关键在于如何理解这些危机，而不是仅仅关注它们可能带来的潜在威胁。就像鸟儿总是贪恋鸟巢的温暖，但相比天空的辽阔，鸟巢又算得了什么呢？

对处在危机中的成功人士而言，成功的矛盾之处在于它们表面上看起来光鲜亮丽，却让人感觉沉闷而拘束，抛弃现状是要冒很大的风险的；当成功人士从头再来，若是达不到预想的高度，难免会感到羞愧。但回过头想想，过着单调枯燥生活，不能开阔眼界，不能发掘自己的潜力，这样的危害该怎么算呢？要知道缩在乌龟壳里固然安全，代价岂容忽视？

因此，当一些人成功度过了一段危机，再面临新的危机时，开始向我咨询。尽管他们已经具备了成功的经验，还是来寻求我的帮助，以便更好地应对即将到来的威胁。第一次来见我的成功人士通常都会害怕失去、苦痛以及羞辱，这便是“精疲力竭症”所担忧的。

## 精疲力竭症

“精疲力竭症”让人备感煎熬的地方在于，成功人士们发现一段轻松的假期都无法再给自己带来心理上的放松，反而

会让他们不安。人们总说这是拜金的时代，事实上这种说法有失偏颇，诸多职场成功人士，无论男女，在勤勉工作多年之后，都有“逃离此时此地”的冲动。我见过一些事业有成的管理者，他们多年来身居高位，却迫切地希望我帮他们打开所谓的“金手铐”；有些专家学者，宁愿放弃令人羡慕的地位，也要逃离枯燥乏味的生活；一些文体领域的明星，表面上笑对台下粉丝们“再来一个”的呼声，心中却只想着赶紧说“再见”。

一个人白手起家，达到人生的巅峰后却骤然经历自由落体式溃败，终因心魔难除而选择自杀，这样的传奇人物很多，如弗雷迪·普林兹 (Freddie Prinze)、文斯·弗斯特 (Vince Foster)、罗伯特·麦克斯韦 (Robert Maxwell)、大卫·比格elman (David Begelman) 等。但是，他们的心理问题并非我所说的精疲力竭症。根据我 20 多年来的研究，精疲力竭症常常是由持续不断的微小琐事所引发，症状表现为成功之前的焦虑以及成功之后的倦怠，即：你努力实现了目标，并期待人生能有改善，然而结果并没有如你所愿。

相比没有达到目标，达到目标后却发现并没有带来预期的改变，这种情况更为糟糕。面对失败时你总是可以回到起点“再试一下”——这会激励你继续向前。但是面对成功，你只能问自己“事情就这样了吗？”没有第二次机会了。我们对成功寄予太高的期望，所以失望往往也很大。

所有创造文明的英雄人物都会去追求职业成功，不论是哈罗修·阿尔杰（Horatio Alger）笔下的人物，抑或是洛克菲勒（Rockefeller）、梅隆（Mellon）和卡内基（Carnegie），再到当今社会的名流，比如迈克尔·乔丹（Michael Jordan）、奥普拉·温弗利（Oprah Winfrey）、比尔·盖茨（Bill Gates）和史蒂夫·凯斯（Steve Case），他们来自不同的种族，性别也不一样，都已然到达职业生涯的顶峰，并且十分富有。然而，以我的经验来看，最具影响力的人物往往也最容易患上心理疾病，因梦想的破灭而造成深层的精神痛苦。

精疲力竭症的范围很广，尽管已经讨论了几个世纪，但人们却不愿承认它的存在。萧伯纳（George Bernard Shaw）在职业生涯伊始就和这种被轻视的感觉做斗争，因为他感觉自己被成功和认知所困惑：

——我成功了，却感觉深陷泥潭。在二十多岁的时候，我有一份非常厌恶的工作，是正常人无法逃脱的那种厌恶……（最终）我摆脱了那种生活。

萧伯纳 70 多岁时，在被问及真正遵从自己内心的想法之前，生活是什么样子，他写下了上面这段话。大部分在我这里接受心理辅导或培训的职场人士都没有像萧伯纳那样“摆脱现状”。对于 20 多岁这个年龄来说，所谓金手铐的束缚，



其压力远比其承载的家庭的责任和期望要小得多。大部分情况下，受困于精疲力竭症的职场人士早就认识到他们厌恶自己从事的工作，但除非有什么大的变动来促使他们放手，他们很难得到解脱。

但确实也有很多人——比如正在阅读本书的你——经历过和精疲力竭症类似的症状，但他们不需求助于专业的心理医生，他们可以对生活进行自我调节。

有一名女士，我暂且叫她玛莎吧——因为她和玛莎·斯图尔特（Martha Stuart）一样，都非常谨慎而且具有与生俱来的组织才能。作为分管财务的执行副总裁，她已经在华盛顿附近的金融公司工作数年。在我的设想中，企业的管理团队在接手一个新的商业项目时应该是准备充分的，但当我遇到玛莎时，她迎接新任务的精神状态却让我大吃一惊。第一次会面后，我为她安排了后续的治疗计划，并坦言我的担忧，“你知道，我感觉你认为收购目标企业对贵司并不是一个合理的规划，”我说，“事实上，在我们交谈时，你看起来没有为企业的发展机遇感到兴奋，反而为可能面临的困难忧心忡忡，这让我很惊讶。”

玛莎的回应倒是很坦率：“你说得没错，但是这和我的工作应该没有关系。刚得到这个职位时，我有梦想成真的喜悦，但这种感觉很快就消失殆尽了。我已经 41 岁了，女儿们都在上高中，但我却有些嫉妒她们：她们未来有无限的机遇。