



寻找



你的北极星

哈佛大学贝克博士心理自助指南

[美] Martha Beck 玛莎·贝克/著

FINDING
YOUR OWN
NORTH
STAR

中国发展出版社



Martha Beck

哈佛大学贝克博士心理自助指南

[美] Martha Beck

玛莎·贝克/著

陈德民/等译

寻找 你的北极星

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

寻找你的北极星/(美)贝克著;陈德民等译. - 北京:中国发展出版社,2002.10

ISBN 7-80087-599-7

I. 寻… II. ①贝… ②陈… III. 人生哲学-通俗读物
IV. R821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071555 号

Chinese translation Copyright © 2002 by China Development Publishing House. Original English language edition Copyright © by Matha Beck. Simplified Chinese characters edition arranged with Three River Press through Big Apple Tuttle - Mori Agency Inc. and Beijing International Rights Agency.

北京市版权局著作权合同登记号:01-2002-4709

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码:100035 电话:66180781

(<http://www.developress.com.cn> Email:fazhan@dlc.gov.cn)

北京铁建印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

开本:1/32 880×1230mm 印张:12.5 字数:320 千字

印数:1-8000 册 定价:23.00 元

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

致 谢

本书在很大程度上应感谢曾在“美国国际管理研究生院(雷鸟)”学习过的我的学生,他们忍受了我的非正统的教学风格,原谅了我讲课中的部分错误,让我共享了他们的生活经历和职业体验,而且大力支持我对“生活设计”的兴趣的探索。我特别要感谢杰西卡·沃尔特斯和苏珊·巴格达希的睿智卓见、旺盛精力和敏感细致。我也要向那些允许我对他们进行采访,无私地让我共享他们成功秘密的各位人士表示感谢。

关于本书的构思最早起源于我在哈佛商学院担任约翰·科特博士的助理研究员时。尽管当时我缺乏经验和能力,但他依然雇佣了我,而且在我学习和获得经验及能力的过程中体现出极大的耐心,对此我深表感谢。

我也要对安达信战略变化咨询研究院的约翰·贝克博士深表谢意(不,姓氏相同并不是巧合)。本书中的许多思想是他贡献的,在我们的讨论争执过程中,所有这些思想在他的头脑里至少过了三四遍。

亚里士多德认为,一个医生在治愈一种疾病之前,应该对该疾病有亲身的体验。我自己确确实实经历过我自己的北极星失落和重新寻找的过程,而且如果没有一些人的指导的话,我永远不会找到我的回归之路。我无法在此列出所有这些人的名字,只能仅举出数位(根据他们出现的先后),他们是丽贝卡·尼布利、罗伯特·本尼恩、威尔·赖曼、西比尔·约翰斯通、鲁思·基尔帕克和在阿斯彭的那几位,莉迪

亚和西尔维亚·尼布利、唐·斯旺森、安妮特·罗杰斯和我所有勇敢的、了不起的学员和接受咨询者。

我的编辑贝齐·拉波波特不仅是我的朋友和我的北极星的指南，而且是本书以及我的写作的“助产士”。我对她的高超才华、聪明机智和无比耐心深表钦佩。我的代理人贝思·维西尔和她的助手埃米莉·斯图尔特也是我坚定的支持者。我的杂志编辑，包括珍妮·派恩、莉萨·贝尼森、马西娅·门特、卡罗尔·克雷默（以及《真的简单》编辑部的所有同仁）鼓励我把“生活设计”的思想进一步发展，并把它们以书面的形式体现出来。有他们作为我的老师，这对我来说是一种荣幸。

最后，我要把我的爱和谢意献给我的北极星的一家人：约翰、凯文、卡特、亚当、利兹、无畏的库基，特别是卡伦。他们每天出现在我的生活之中就证明了，即使是再难以实现的梦想经过艰辛的努力也是可以成为现实的。

最后要说明的是，在本书中，我采用了许多参加过我的“生活设计”项目和训练班的学员和患者的例子。为了保护他们的私密权和确保不泄漏所有的秘密，我改变了他们的名字、背景情况和其他有关特征。我对他们允许我把他们作为本书的例子使用和他们对我的信任深表感激。在帮助他们寻找到他们自己的北极星的同时，他们也帮助我找到了我的北极星。

但我没有改变我的家庭成员、我的朋友和我的圣犬库基的名字。

玛莎·贝克



玛莎·贝克 (Martha Beck)

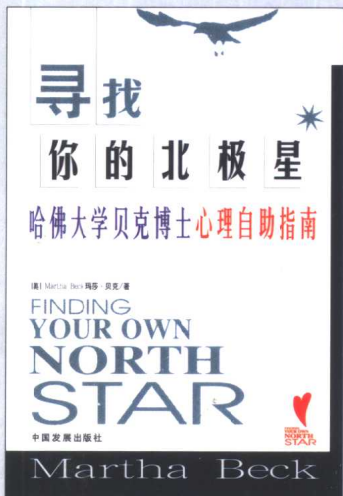
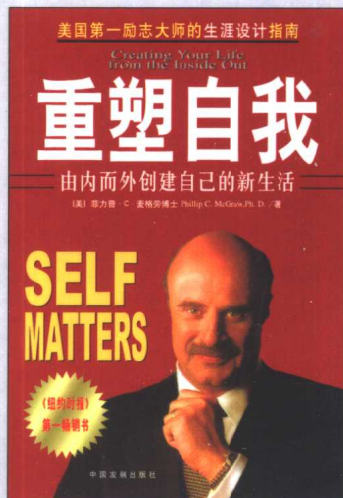
哈佛大学商学院博士，美国著名生活设计专家。著名的《OPRAH》杂志专栏主持。她在美国国际管理高级学院讲授职业发展课程，曾有幸担任过当今最顶尖的领导学家约翰·科特的研究助理。通过她的咨询，无数人找到了自己的北极星，发挥了自己的潜能，过上了更加愉快的生活。她的著作包括：《期待亚当：关于出生、新生和每日生活奇迹的真实故事》和《危机的起点：妇女精神崩溃的原因及妇女重建自己生活的方法》。她是《女士》、《真正简单》和《红书》杂志的编辑，并为美国其他几家杂志撰稿。现居住在美国太阳城。



FINDING
YOUR OWN
NORTH
STAR



心理自助经典
Self-help Classics



平面设计/康笑宇工作室

哈佛大学贝克博士心理自助指南



FINDING
YOUR OWN
NORTH
STAR

目 录

前 言	1
1 分裂的自我	7
导航设备的崩溃	9
了解你的两个“自我”	10
分裂的自我	13
学习做到“无为”	14
通过“无为”挣大钱	18
自我训练：连接两个“自我”	20
2 重建联系：你的本原自我怎样学会说“不”	25
本原自我使用的语言	26
你开口说“不”的方式	28
学会说“不”	42
3 让本原自我学会说“是”	47
本原自我怎样说“是”	49

愉快的交谈:本原自我怎样说“是”	49
小结	64
4 你是否患有偏执狂症	69
“类化的另一个”	70
与你头脑中的“人人”见面	72
“群体人人”观	78
面对事实	86
事实就在那边	87
5 别人都这么认为	91
改变你内心的声音	92
你的“人人观”的反对力量	94
对你的“人人观”的评估	98
改变你“人人都这么认为”的看法	100
继续净化你的“人人观”意识	115
6 霍利怎样找回了她的身体	117
你的谎言探测器	119
霍利,弗兰肯斯坦的新娘	121
躯体仇恨者的攻击	123
寻找你自己的视线	124
让你的身体承担起责任来	125
回到你的身体中去	127
会说话的身体	129

本原自我表演的哑剧	131
躯体领路	133
描绘出你的生活方式	138
7 修复你的精神创伤	147
情感创伤的诊断	149
情感创伤的治疗	153
情感手术的结果	168
8 解读你的情感罗盘	171
四个“魔术问题”	171
9 确定你的航线	185
当你的情感罗盘显示出“恐惧”迹象时怎样对付	186
正视真正的恐惧	190
认真做你的家庭作业	191
决定逃跑还是坚守阵地	192
面对恐惧	193
让恐惧成为你的盟友	194
成长	195
如果你的情感罗盘显示出“悲伤”	196
检查悲伤的真实性	197
识别并尊重你遭受的丧失	198
慎重对待你的选择	200
当替代不可能实现时怎么办	202

失与得	205
当你的情感罗盘显示出“愤怒”时怎么办	207
真实性问题	208
寻找根源:通过仇恨和愤怒获得平静	209
对付愤怒的几种办法	211
当你不得不进行斗争时	213
消除你的无能的感觉	223
在你的情感罗盘显示出“快乐”时	224
真正的快乐	226
虚假的快乐	227
寻找幸福的源泉	229
快乐补救工作	231
大大增加你生活中的快乐成分	232
紧紧抓住快乐,不要将它憋在心里	233
改掉遭受痛苦的习惯	234
10 高级情感罗盘解读:直觉	237
你的免费心理热线	239
胜利者的直觉	239
学会相信你的“猫”	243
训练猫咪	244
坚实的基础	248
时间旅行	249
同步现象	252
注意力之外	254

信号和标志:北极星就在正前方	256
11 变化的生活地图	259
变化带来伤痛	262
变化是可预测的	262
变化周期	263
转折性事件	264
方阵一:死亡和新生	267
方阵二:梦想和计划	268
方阵三:英雄传奇	269
方阵四:希望之乡	270
四个阶段的综合	271
她走了一圈、一圈、又一圈……	273
关于变化周期旅行的一些大方针	275
为你的方阵命名	277
适应或调节你的变化周期的技巧	279
钉住方阵,跳过方阵	280
“元学习技能”	281
12 方阵一:死亡与新生	283
方阵一早期:在你的死亡之地求得生存	285
“死亡”的不同滋味	288
方阵一中期:入口	293
方阵一后期:新生	301

13 方阵二:梦想与计划	307
方阵二的特征	308
方阵二初期:梦想时光	314
梦想可能的梦想……	315
回到不可能上来	317
方阵二中期:向现实过渡	324
方阵二后期:制定计划	329
 14 方阵三:英雄传说	 337
具体细节	340
方阵三初期:从零开始加速	342
方阵三中期:失败	349
方阵三后期:成功	358
 15 方阵四:希望之乡	 365
方阵四早期:放慢速度	366
方阵四中期:漫步在静水之畔	371
方阵四后期:在希望之乡耕耘	383
最终……	390

前 言

就在我人到中年的时候，我认识到，我所在的地方不是我要去的。就像我脱离了正道，来到了一个秩序非常混乱的街区。我甚至不想记得那个地方是多么恐怖——反正它使我觉得我就像要死了一样。我之所以把这告诉你是因为，从长期来看，它产生了很大的影响。因此，不管怎样，我甚至都不知道我怎么会脱离正道这么远的。我觉得自己就像在梦游一样。

——丹恩，41 岁

这样的故事似乎可能从我所在的办公室、教室和讲习班上遇到的几百个人的口中听到，但实际并非如此。事实上，“丹恩”是但丁的简称，即但丁·阿利吉耶里。上面这段文字是我自己对创作于 1307 年的《神曲》前十二行诗的内容的粗略翻译。有时我把这部分内容告诉前来接受咨询者，因为这段文字使他们相信，并不是只有他们才在中年时突然醒来发现自己惶惑茫然，心中不快，而且脱离了正道。至少从中世纪开始，人们就有这样的体验了，而且并不仅仅发生在中年人身上。

我在自己的工作中发现过许多象丹恩那样的人，我因此提供了一种叫做“生活设计”的服务。它并不是一种疗法，尽管在咨询过程

中我和患者谈过许多关于他们的情感和个人历史等方面的情况。它也不是一种职业咨询,虽然我也帮助过许多人修改他们的履历介绍,进行招聘面试的准备,以及修改经营计划等。根据我的实践,生活设计至少可以被视为是帮助人们找到但丁称之为“真实道路”的过程。你要知道,真实道路并不仅仅只有一条,有多少人就有多少条道路,而我能够描绘的只是我自己的道路。例如,我对你的真实的道路在哪里并不了解,但你是知道的。

在《神曲》中,诗人维吉尔从乌有之处登场亮相——这有点令人费解——指引但丁走出“人生迷误的昏暗森林”。我希望这样的情况也发生在你身上,不过我不会为此而焦急等待的。而且天知道,我又不是维吉尔。我担任的是教练的角色,帮助你认识你的真实道路,找到你回归此路的方式,并保持正确的方向。在阅读过几千本给人帮助的书藉,千百万次迷失在我自己的“人生迷误的昏暗森林”,以及帮助成百上千的人们建立他们的灵魂为之欢呼雀跃的生活以后,我提出和开发了促进这一过程的概念和工具。本书中包括了我能给予的诚恳的忠告。

尽管每个人的生活道路各不相同,但我相信,人生的旅程显而易见是有某些共同的方面的。各个地区的、处于不同历史阶段的各种文化都对真理、爱情和欢乐的实质采取理想化的态度。我遇到的所有前来要求咨询者都在寻求这一切,都认为这一切的结合既是我们的真实家园,又是我们内心本质的最好反映。在但丁踏上征途去寻找这样的机会,并由此而体验这一切最终的实现时,他把该目标称之为天堂。你可以把它叫做上苍、涅槃、安拉园、启蒙(大脑中血清素的增加上升而形成的一种状态),或迪斯尼乐园——我并不特别在乎你怎么称呼它,因为我们对可能通向和达到善和幸福的终极表征有了某种简单的标签说明。我把这种状态称之为“北极星。”

根据我的词典,北极星“位于靠近天上的北极附近。”由于这一位置,它不像天空中的其他星星那样在移动之中,而是处于一个“固定

不变的点”，因此一直可以被我们用来确定我们前进的方向。探险者和水手在没有其他陆地标志时就可以用北极星来定位。在你和你应当过的生活之间也存在着同样的关系，这是你获得最终幸福所必须的。我相信，这种关于完美生活的知识在你的头脑之中，就像北极星一直处在它不变的方位一样。你可能以为你完全失去了方向，你会在黑暗的错误之林中死于困惑迷茫之中。但是，只要你把树叶撩开，在云层飘散之后，你会发现，你的命运之星依然在天空闪耀：那是你不断变幻的生活星座中一个固定不变的点位。

我有幸观察过许多人发现自己北极星的过程——这一过程始终是一种发现，一种“揭露”，而不是一种无中生有的捏造。即使是那些生活中从来没有经历过幸福的人们，那些从出生起就一直经历迷茫、不公正和痛苦生活的人们，他们也能准确地知道，什么样的环境条件会使得他们发挥自己的潜力，同时对世界带来巨大的积极影响。我可以保证，你的头脑里也有同样的看法。一旦你找到了自己的北极星以后，让它时刻处于自己的视野之内——同时只要天空是晴朗清明的话——这是保证你一直走在正确的道路上的一个好方法。但是在乌云满天的夜晚，在黑暗的隧道里，在你意识到自己的灵魂患了严重近视而你又丢失了眼镜的时候该怎么办呢？在你感觉自己处于昏头转向的时候，你可能需要有人来帮助你寻找自己的北极星在哪里。罗盘就是起这个作用的。无论你朝着哪个方向，罗盘指向的总是北极的方向。

在你看不见自己的命运在何方，或无法相信它在指引着你时，了解你的头脑和躯体上装着几个不同的“罗盘”对你是有帮助的。在1至8章，你会学到怎么来解读你内部的“罗盘”，以指导自己寻找真实的道路。如果你的生活中充满了乌云，你远离了自己的航向，你可能在一段时间里坚守信念，但最终你会懂得，每当你信任自己内部的导航系统时，你就距离自己应当过的生活更近了。通过识别出这些罗盘，即使在你（这样的时候可能是很多的）感到迷失方向时，你也能继