

HarperCollinsPublishers  
哈珀·柯林斯出版集团



# 这辈子， 只能这样吗

[美] 肯尼斯·克里斯汀◎著  
Kenneth W. Christian

黄邦福◎译

YOUR OWN  
BEST FRIEND



文化发展出版社  
Cultural Development Press

# 这辈子， 只能这样吗

[美] 肯尼斯·克里斯汀◎著  
Kenneth W. Christian

黄邦福◎译

YOUR OWN  
WORST ENEMY



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

这辈子, 只能这样吗 / (美) 肯尼斯·克利斯汀著;  
黄邦福译. —北京: 文化发展出版社有限公司, 2018.10  
ISBN 978-7-5142-2458-0

I. ①这… II. ①肯… ②黄… 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 (2018) 第243567号

版权登记号 图字: 01-2018-6363

YOUR OWN WORST ENEMY: Breaking the Habit of Adult Underachievement,  
Copyright © 2002 by Kenneth W. Christian, Ph. D.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers through Bardon-Chinese  
Media Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2018

by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All Rights Reserved

## 这辈子, 只能这样吗

著 者: [美] 肯尼斯·克利斯汀

译 者: 黄邦福

---

责任编辑: 肖润征

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhua fazhan.com](http://www.wenhua fazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市冀华印务有限公司

---

开 本: 880mm × 1230mm 32开

字 数: 240千字

印 张: 10.5

版 次: 2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

I S B N : 978-7-5142-2458-0

定 价: 48.00元

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

## 献词

谨以此书献给我的父亲和母亲，  
他们永远相信我，  
即使和我意见相左，  
也会一如既往地支持我。

# 人生不设限

我正驱车往家里赶。我的朋友马克周末举行婚礼，我在他家待了一个晚上。我念大学一年级的的时候就结识了马克，从那以后，我俩的关系日益密切。

那天下午和晚上，大家都在庆祝马克和他的新娘苏珊结婚，但我脑海里想的却是马克的弟弟皮特。看见皮特，我感到沮丧不安。我认识皮特时，他还在念小学六年级，大家都认为他前途不可限量。那个时候的皮特聪明过人、魅力非凡、热情四射、活泼可爱，很讨家人的喜欢，他对生活自发的热爱也吸引了很多人。在学校，他就读的是重点班，一年到头都在参加篮球比赛。

皮特全家搬到美国东海岸后，我和他的联系就减少了。我从马克的口中得知，皮特已经跌下了“神坛”——他高中毕业的成绩是班级倒数几名，后来大学辍学，现在正在努力“寻找自我”。不过，

在马克的婚礼上，我又一次亲眼看到了皮特。我期待从他的身上看到以前的那种朝气蓬勃的样子，我希望和他重建关系。

然而，当我看到他时极其失望，他身上的光芒已然消失。

## 一旦放弃努力，便不易回头

在婚礼预演晚宴上，皮特坐在角落里。我走到他的面前，他告诉我他在倒时差，说完就躲进了自己的屋子。第二天，婚礼快开始时，他才现身。在招待会上，他应酬性地走到每张桌子前给人敬酒，却不敢看着我的眼睛。他的身上不再散发出那种让人感到亲切的魅力，相反，他看上去就像是纸板剪影。他说着正确的话，向亲友们谈论自己的目前境况和未来计划，不过，他的话听上去显得过于空洞。

我心里清楚，他还没有长大。时光荏苒，他身上某些闪光的东西已经消失，他仍然装出一副世界尽在掌握之中的模样。然而，我发现他了无生气，也许就是因为他知道自己已经被这个世界抛弃了。那个在夏夜里和我步行至湖边，一起去吃冰激凌的雄心勃勃、富于想象、魅力四射的男孩，那个在我获得博士学位数年前就称呼我为“博士”的男孩，如今已不复存在。

婚礼第二天，我把皮特叫到一旁，我想知道究竟发生了什么。起初，对于我的问题，他总是避而不答，后来，我把话题转向以前的那些美好时光。他咬着嘴唇、低着头、强忍住泪水，终于开口说话了。

“瞧，”他说，“我完蛋了，行了吧？我压根儿就没想到自己会变

成现在这个样子。”

皮特支支吾吾地道出了他的故事。他说，就在他们搬家前一年，他想“休息”一下，暂时不再做一个“完美的学生”。他相信，真正重要的时刻一旦到来，他就会回归正轨——然而，他没有做到。“我总是告诉自己明年再努力学习，但我就是无法行动起来。”他说，“第二年到来时，一切又显得不值得付出努力了。一段时间过后，我告诉自己：算了，无所谓了。”

皮特根本就不明白，努力这种事情，一旦放弃，就不可能轻易再回到从前。他一旦选择了“休息”，暂时不再做“完美的学生”，就开始偏离正轨，迷失了部分自我。很快，他就忘记了曾经的自己。他唯一在乎的，也是他擅长的，就只剩下篮球。但是，他再也无法只凭借自己的天赋在比赛中脱颖而出。他也参加球队训练，不过在夏季联赛中并不努力。念高三的时候，他碰到了同样才华横溢但更加勤奋的队员。即便是这样，当年他的得分依然排名全县第三。

后来，他纵容自己，发生了一件具有毁灭性的事情。皮特所在高中的篮球队获得了州冠军杯比赛的资格，但作为控球后卫关键球员的他，学习上却出现了麻烦，他的课程亮了红灯。他的老师破例给他一次机会，只要自选有关宪法的题目写一篇两页长的论文，就可以通过。

他压根儿就没有写这篇论文。

“现在依然让我感到痛不欲生的是，我当时并没有决定不写这篇论文。我只是放任自己等着截止日期到来，我也不明白是为什么。替补我的控球后卫和其他队员参加了比赛，结果球队首轮就被淘汰

出局。我让所有人都大失所望——我的队友、我的家人，还有我自己。”

球队遭遇失败后，皮特变得意志消沉，再也没有回到正轨。

他第一次直视着我的眼睛。

“博士，请你告诉我，什么样的人 would 做出这样的事情？”

他的这个问题给了我当头一棒，因为我不知道如何回答。我深吸一口气，然后按照我接受的心理治疗培训那样继续倾听。

整个交谈过程，皮特的眼中都透着迷茫的神情。我主动提出，要帮他联系一位治疗师。说这话时，我的下巴不由自主地僵住了。作为一名治疗师，我知道什么是可能的，我并不是真的认为心理治疗会对他有帮助。当时，我也感到有些迷茫。我是被他低落的情绪传染了吗？还是我面前还有别的东西，但是我却错过了？我告诉他，我会再联系他的。

## 在潜能浪费掉之前……

婚礼结束，驱车离开的时候，我意识到，皮特的这种情况似乎并不少见。我想到了前一年来找我辅导的文斯。文斯的故事和皮特的大不相同，或许也不尽然。那么，我从文斯身上发现了什么？又有什么是我没有发现的呢？

文斯不是万众瞩目的明星，他没有皮特之前身上的那种风度和天生的魅力。他很聪明，但很迷茫，跟皮特一样面容憔悴。不过，他身上似乎有种别的东西，究竟是什么，我也不确定。我还记得他当时无力地蜷缩在椅子上的模样，眼睛盯着地毯，年纪轻轻，但感



觉很老的样子。他谈起他那些破灭的梦想、糟糕的运气——他做过的事情，没有一件是成功的。接连出现的机遇和捷径，他没有错过，结果却走了弯路，陷入难以自拔的困境。

我还想到了伊莉斯。她拥有各种有利的条件，可是，在法学院念一年级的時候，她做出决定：不值得再继续念下去，因为这不是她想要的生活。退学后，她觉得旅行一段时间可以帮助她厘清头绪。可是，她发现自己没有任何渴望的职业，也没有任何想要追求的目标。很快，伊莉斯就感到生活毫无目标，饱受自我怀疑的折磨，觉得自己已经过了人生高峰，开始走下坡路了。

我没有直接回家，而是开车去了办公室，开始翻阅病人的资料档案。里面有很多人都和皮特、文斯和伊莉斯一样才华横溢，我见到他们的时候，他们也同样面容憔悴、饱受痛苦。我开始寻找这些人童年经历中的相似之处，试图找出他们的关联性。此时，我想起了克拉丽莎，她是我女儿的一位朋友，她们的友谊从幼儿园就开始建立了。克拉丽莎刚上学时热情满满，但不知什么时候开始就变得很沮丧。她很聪明，在学习上没有任何障碍。作为康复中心的一名心理咨询医生，我见过很多有严重学习障碍的病例。克拉丽莎并没有这样的情况。我也没发现有任何事情干扰了她的注意力。同皮特、文斯和伊莉斯一样，不知为什么，她就是退缩了，不再努力。

浏览着一份份病例资料，有儿童的，有成人的，包括一些焦虑的父母的。此时，我意识到，我看到的并不是一个孤立的现象。来找我咨询的对象包括单身者、夫妻，也有全家人一起来的。带着青春期子女来咨询的父母，约80%都表现得忧心忡忡，尤其是担忧子

女的学习成绩。有些孩子就跟皮特一样，很有潜能，却把潜能一点点地浪费掉了。我成功地帮助了一些孩子，但对有些孩子，我竭尽所能，结果并不令人满意。这些孩子有何不同？他们需要什么？我不知道，我相信其他人也不知道。

合上病例资料，天色已晚。皮特的那个问题一直困扰着我，我想从中找到答案，却是枉然。我也想表达由衷之言。我喜欢、关心皮特和其他孩子，除此之外，他们的奋力挣扎也让我深受触动，这些人身上的某种重要的东西被抑制了。从他们的挣扎中，我发现了相似之处，我下定决心，一定要为我的发现做点儿什么，不让他们肆意挥霍自己的才华。我要找到一种方法，在这些人——病例资料里的这些人的面孔浮现在我的脑海中——变得像皮特和文斯一样枯竭、空虚之前，就帮助他们、影响他们。可是，我该从哪里着手呢？

## 渴望获得成就，却……

接下来的几个星期里，为了寻找答案，我几乎翻遍了所有相关的科学文献。在我职业生涯初期，我曾对自尊进行过研究，重点研究人们的价值观和自我评价标准。自我观念 and 世界观会对目标和行为产生巨大的影响，我相信，这些问题是相关的。

然而，我发现，对“低成就”（Underachievement）的现有研究，大都集中于外部行为（主要学业成绩），而不是内在体验。这一课题的研究在 20 世纪 70 年代达到顶峰，然后逐渐递减，那些理论概念和干预方法早已过时。标准心理疗法的效果不一，治疗期长达两年

以上，而且缺乏可靠的效果。“团体疗法”似乎更有效果，不过，关于系统性采用“家庭团体疗法”的效果，尚无任何研究报告。

我将搜索范围扩大到其他研究领域，最终找到了社会心理学研究中的“自我挫败行为”（Self-Defeating Behavior）：有些人具有矛盾的倾向，面对可能的失败，故意破坏自我努力。终于，我有了一点儿头绪。

我知道，低成就就是一个流行性问题。父母、教育者、心理治疗师和其他人都迫切需要一种能带来希望和解决问题的新途径。我扩大了“自我挫败行为”的研究范围，着手建立一种包容性的、能带来新的干预办法的低成就观。我得出的结论是：要解决这一问题，最好的办法是设计一套强化性的、多层面的方案，来消除低成就习惯得以保持的各种诱因。为达到这一目标，我将儿童置于一个精心组织的心理教育同龄小组，将父母置于家长教育小组，让全家人都接受心理辅导，并同学校行政人员和教师保持密切沟通，为期4个半月。基于这一方法，我于1990年创建了“极限潜能计划”（Maximum Potential Project）。通过这些精心设计的方案，我们取得了前所未有的效果。孩子们的学业观和生活观都发生了根本性的变化，我们看见他们活力焕发，我们看见他们全心投入。

## 我不知道该怎么做

1993年的一天，我坐在旧金山公共广播电台（KQED）的演播室里，刚接受完有关“极限潜能计划”的专访。我开始接听听众热线，结果让我感到很奇怪。我本以为打进热线的是焦虑的父母，没想到

会是这些人，他们对我说：“我就是你在节目中谈到的那种人。我小时候就不爱写作业、上课不认真听讲。我现在仍在逃避。我想换个活法儿，但我不知道该怎么做。”

那天晚上，打进热线的听众，多半不是为子女寻求帮助的父母，而是为自己寻求帮助的成人。有些来电让人感到非常纠结。接听着这些来电，我意识到，我还有更多的工作要做。接下来的几天，我和同事开始研究如何帮助皮特、文斯、伊莉斯以及其他低成就的成人改变自己。我想看见他们焕发活力，我想看见他们全心投入。

我发现，有些低成就的成人似乎安于平庸现状、得过且过，但更多的成人像皮特、文斯和伊莉斯那样，开始漫长而煎熬的倒退，陷入失望、痛苦与悔恨之中。我更加详细地查看了他们所面临的问题，得出了一个定论：这些人身上出现的基本问题，在普通人群中也几乎存在。

所到之处，环顾四周，我发现人们都在对自己的生活设限。事实上，人们似乎羞怯于拥有梦想、表达梦想，似乎更热衷于粉碎梦想而非追求梦想。他们勇于承认自身的不足，却不敢面对自己内心的渴望；他们内心渴望获得更多的成就，却总是呆立不动、消极应对。开始实施新的自我提升计划的时候，人们大都会因为各种困难而选择退缩。很显然，这本身就是一种低成就行为。总之，在我看来，成人低成就——即使是最极端的形式——就是日常生活中惯性堕落的延伸，如看不完一本书、拖延减肥计划、总是无法及时回信等。

我们的流行文化已经普遍接受了低成就，几乎不看重逆境中的坚持不懈，也不看重经过漫长而艰苦的努力后取得成就时那种独有

的快乐。我们喜欢有趣的、快速的、容易的事情。我们更感兴趣的是神童和天才，而不是那些一步步迈向目标的人。保罗·班扬这样的民间英雄取得巨大成就，不是靠辛苦工作，而是靠天赋异禀；当代的超级英雄们也是靠各种时髦科技或超能力，不需要一滴汗水而取得成功的。

为了避免付出艰辛的努力，我们降低了标准。低标准已经渗入我们的机构，植入我们的公共政策，融入我们的日常生活。广告商们千篇一律地暗示我们，要保持年轻、时髦，就要对历史、文学和国际事务保持无知，就要质疑那些对此感兴趣的“假行家”。在2000年美国参议院选举中，有一位毕业于常春藤联盟名校的候选人，为凸显自己的“纯平民化”特质，避免表现出精英化的知识兴趣，竟然说自己从未听说过美国著名作家 E. B. 怀特。<sup>1</sup>

“追求卓越”“出类拔萃”这些概念的最后一丝实质性痕迹似乎已消失殆尽，学术界尤其如此。“高等教育研究”追溯了过去8年来美国大学教育通行要求的下降趋势，结果表明：几乎所有重点大学颁发的学士学位证都严重“注水”<sup>2</sup>。许多大学不再要求英语专业学生阅读莎士比亚或乔叟的作品。加州大学欧文分校的举动更让人震惊，竟然允许英语专业大一学生自主选择，每周就老师布置的某部文学作品或自己喜欢的电视节目写一篇论文。大学都在谴责“分数通胀”泛滥的问题，然而，加州大学欧文分校的老师们却被告知，不管英语专业大四学生的学业表现如何，都要尽量给他们 A，否则，他们就很难进入研究生院，因为其他大学都存在着“分数通胀”现象。<sup>3</sup>2001年，91%的哈佛大学毕业生都获得了“优秀学生”称号，每两个学生中就有一个的成绩是 A 或 A-。<sup>4</sup>

美国现在的公立学校的教学标准和考试成绩不但不如过去的，还落后于其他国家。<sup>5</sup> 例如，1998年发布的新版明尼苏达多项人格量表（MMPI）——通常用于诊断重症精神疾病的一种测试——就让心理学家们大为惊愕。根据1948年起实行的旧版量表，病人的诊断标准为6年级阅读水平，而新版量表的标准为8年级阅读水平。阅读水平要求提高，随之引发了广泛的争议，直到量表修订小组发表声明：两个版本量表的阅读能力要求实际上是相同的，因为1998年的8年级阅读水平就相当于1948年的6年级阅读水平。<sup>6</sup>

在这种低标准的氛围中，难怪会出现“高成就”这个词语。那么，这个词语到底有何含义呢？是人们真的能够获得高于其能力的成就，还是高成就者获得了高于其应该获得的成就？也就是说，超出了其他人的预期范围或者获得了让他人感到不安的成就？我认为后者。我们已经堕落到了这种地步：我们的期望太低，一旦有人付出超常的努力，就会被人造谣中伤。如果是这样，每个人都应该是高成就者。

低标准无处不在，鼓励我们降低对自己的生活、情感的要求，甚至是人生的期望。更进一步，我们降低对人际关系、自我认知、学识素养和个人成就的期望和要求。实际上，谁也无法免受这些影响。

流行文化崇尚即时性、时髦科技和省时省力，那些宏大的理念都已枯萎，英雄般的追求也已不合潮流。仔细审视我的生活，我发现自己有时候也会拖延一些重要的事情，把它们推迟到未知的将来；对于可能的事情，也会压抑激情、目光短浅。

## 选择面对障碍的正确方法

我渐渐意识到，无论人们最终取得多大的成就，在通往成功道路上的某个时刻，几乎都会碰到障碍或充满疑虑。事实上，成功者与失败者的最大区别就在于他们知道如何应对自己面临的各种障碍。不与个人障碍和文化潮流抗争的人，最终会变得麻木、疏离，接受低品质，习惯于低标准，得过且过。如同柏拉图的“洞穴隐喻”，人们本来应该满足内心深处的渴望，却满足于“近似影像”。

不幸的是，那些最有潜能获得真正成就的人，尤其容易陷入低成就的漩涡，不但对其自身造成毁灭性的后果，也会给社会带来不良影响。低成就的破坏性，虽不如吸毒、暴力等问题那么严重，但我们因其潜在的影响而付出的代价可能超过我们的想象。我们因此损失了多少哲学家、艺术家和发明家！又有多少才华横溢的人自暴自弃！

我们并不是没有注意到低成就这种现象。20世纪90年代，这个词语的使用频率暴增。媒体报道低成就的运动员、低成就的工作团队和业绩不佳的公司，也是司空见惯的事情。尽管拥有才华、资金、市场地位等优势，有些个人或单位却未能取得与其潜能相匹配的成就。人们清楚“低成就”这个概念，但谁也无法解释其原因。

为某个东西贴上标签，并不意味着就理解了它。一旦贴上“低成就者”这个标签，我们往往就不会继续追问和理解。而且，只有在描述的时候，这个标签听上去才会像是疾病诊断。低成就并不是一种个人无法控制的症状。尽管它具有限制性、习惯性、顽固性和破坏性，但它是可以被改变的，我们不用将“低成就”加入20

世纪八九十年代大众心理学涌现出的那一长串功能性障碍的名单之中。

所有的标签都隐含着价值判断，因而都是有问题的。有些人会问：“究竟什么是低成就？谁说每个人的成就都是定量的？什么情况下可以说某人是低成就者？谁说低成就是一个问题？”

为了寻找上述问题的答案，我提出了替代性方式，用来思考低成就问题。不可否认，这是主观性的，在很大程度上，低成就和高成就只是程度高低不同而已。

基于这样的考虑，我和同事组织了一个低成就成人核心辅导小组，包括课堂讲授、实用技巧辅导、团体治疗和自主探究等部分。这些方法的结合，以及我作为教练、心理治疗师以及有数百名低成就者参加的研讨课协调人的经验，就是本书写作的基础。

我在此描述的导致低成就的种种行为，如果你感到似曾相识，或者你发现你的兄弟、母亲或儿子有这些行为，那我强烈建议你读完本书。你拿起了这本书，我就冒昧揣测：你想改变，或者你希望某个你挚爱的人改变。不过，只是渴望改变还不够，至少你要做出明确的决定，并承诺自己会努力改变。

很不幸，自我设限的人，会习惯性地逃避这种承诺。要最大限度地发挥潜能，你就必须改变那些根深蒂固的旧习，培养新的技巧。而要做到这一点，你就必须清楚自己要去哪里，并制订路径计划。否则，如同不断撞上门窗玻璃的苍蝇，你会不断地碰到隐形的障碍。

本书是一个路线图、一个计划、一套工具。它是从“极限潜能计划”中提取的技巧精华，并结合了我的多年研究成果和 20 多年的



临床经验，为战胜潜能障碍提供了一种实用而有效的方法。

拥有潜能却选择退缩，从根本上讲，这是一种自我放弃的行为，放弃的是自己的最大利益。相反地，实现自我提升，不但是人生的核心使命，也是最令人激动的人生历险。