

《纽约时报》、《出版商周刊》、亚马逊网上书店六星级畅销书

W H Y Y O U R L I F E S U C K S

你为什么这么 倒霉

扭转无数美国人命运的警世奇书

[美] 艾伦·H·科恩

《心灵鸡汤》
终结版

海峡文艺出版社

W H Y Y O U R L I F E S U C K S

你为什么这么 霉

[美] 艾伦·H·科恩 / 著
王 龙 / 译

《心灵鸡汤》
终结版

图书在版编目(CIP)数据

你为什么这么霉 / (美) 科恩著; 王龙译. — 福州:
海峡文艺出版社, 2003.12
ISBN 7-80640-912-2

I. 你… II. ①科…②王… III. 心理卫生 - 普及
读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114186 号

Why Your Life Sucks and What You Can Do About It
Copyright (c) 2002 Alan H. Cohen
Chinese translation published by Haixia Literature Publish-
ing House
Published by arrangement with Baror International, Inc.
All rights reserved

著作权合同登记号: 图字 13-2003-60 号

你为什么这么霉

作者: 艾伦·H·科恩

译者: 王 龙

责任编辑: 林滨

出版发行: 海峡文艺出版社

社址: 福州市东水路 76 号 14 层

邮编: 350001

印刷: 北京广益印刷有限公司

邮编: 100012

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

字数: 150 千字

印张: 13.75

版次: 2004 年 1 月第 1 版

印次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80640-912-2/I · 627

定价: 21.00 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

致 谢

ZHIXIE

这本书就像即将达到顶峰的波浪，代表着后面的海洋。如果说我是这道波浪，那么我的良师益友就是大海，多年来，他们给予了我极大的支持，我对他们怀有深深的感激之情，没有他们的支持，就没有我的事业和今天。

我的父亲罗伯特·科恩和母亲珍妮·科恩给了我无限的爱和关怀，首先我向你们表示深深的敬意，感谢你们为我创造了选择的空间，希望我们共同的生活能在彼此的记忆中留下幸福的回忆。

感谢我所有的老师。你们给予我指导，激发了我寻找真理的热情，鼓励我把挑战变成前进的垫脚石。感谢我的老师们：西蒙斯、拉比·斯图尔特·沃纳、阿琳·昂格、汤姆·里格瑞、拉姆·达斯、希尔达·查尔顿、帕特丽夏·桑、利奥·布丝卡戈丽亚、《奇迹课程》、帕特·罗德盖斯特、以马利、卡拉·高登、玛丽、萨维泽·索里拉、杰尔、埃丝特·希克斯、亚伯拉罕，还有其他许多人。

在许多有远见的友人的帮助下，这本书才得以问世。我还要感谢：基莫·奥布赖恩多年来给予我的支持，他为本书的题目出谋划策；迈克尔·埃伯林对这部作品坚定的支持和信念，不遗余力地把这本书介绍给更多的人；玛丽·特里诺

对我写作办公室精心的照顾，为沟通对象提供了周到的服务；当然还必须提到德比·路依肯、贝丝·奥维斯和Jodere集团的好心人对这部作品倾注的热情，他们通过不同渠道为我提供了大量有用的材料；感谢约珥·罗伯特的真知灼见，他鼓励了我，还向我传授悟道的真知；感谢索尔特斯和迪格尼的创造力，他使我们接触到了以乐观态度提高生活质量的人们。

我要特别感谢迪依·温恩，她总是亲切地给予我支持，无私地鼓励我完成这本书。有她陪伴，简直是上天的恩赐！

希望每个能够从中受益的人都得到这本书，祝愿每个人都拥有创造美好生活的力量。

引
子

我不再相信表面的幸福

这本书让我回想起早年讲授“人生哲学”的那些日子，
那才是这本书的起源。

.....

握着冷冰冰的门把手，我的双手仍在颤抖。我深深吸了口气，闭上双眼，默默祈祷了一番，然后走进了教室。我尽力站直，想掩饰自己内心的不安，避免自己摔倒，然后，我把公文包放在课桌上，面对教室里的学生。此时，我什么事都愿意做，只要不和学生面对面就行。我扫了他们一眼，有些面孔是熟悉的，他们静静地坐着，有些还不太熟，他们正在亲切地交谈，有些人还在高兴地笑着。但我知道，很快，他们的快乐就会变成震惊和沮丧。

我又作了一次深呼吸，积攒了所有的力气，从嘴里挤出一句话：“晚上好。”

学生安静了下来。我犹豫了片刻，然后强迫自己说：“我带来了一个坏消息。”我看了看大家，感受到学生们对我的理解。“今天晚上，道蒂先生不能和大家在一起了……他在周末去世了。”

大家的脸都变白了。我停下来，感到难以启齿，难以继

续说下去。但不能这样隐瞒下去，我必需把一切都说出来：“他自杀了。”

一阵惊叹声在整个教室响起，接着便是哭泣声。

我的教授的生命和我的这段故事就这样结束了。

.....

这是我22岁时发生的事，当时我在大学作研究生助教，我跟随道蒂教授从事一个教育项目：帮助希望重新就业的成年人。这门课程旨在激励这些成年人，帮助他们建立自信，实现他们个人和职业的目标。但开课六星期后，他们的教授把自己锁在车库里，打开汽车发动机，窒息身亡。这样的故事一点也不鼓舞人心，反倒令人沮丧。接下来我不得不重新开始这段工作，让这个成年班级重新回到正轨，给他们以希望，我必须让他们坚信，自己的未来肯定比这位教授光明。

当时，大家对道蒂教授的不幸很不理解，找不到他自杀的任何理由。道蒂教授年近40岁，英俊迷人，微笑时像个孩子，是个出色而富有魅力的男人。大家都知道，他有一份收入丰厚的工作，交友广泛，他的女友美丽迷人，对他十分专一。道蒂教授拥有高级心理学学位，教别人如何看待人生、如何寻找生活的意义。然而，他却没有找到自己生活的目的。尽管表面上他一切都好，可实质上他的人生却已枯萎，他的生活已经悄悄地变“霉”，他默默走到了不离开人世就得不到安宁的地步。

从那个晚上起，我不再相信表面的幸福！我明白，有些人表面上似乎很正常，但内心却在挣扎，等到被发现，一切都太迟了。有些人表面看来很成功，内心却非常痛苦。聚会上微笑的夫妇回到家后常常感到空虚和迷惘，他们的婚姻最终以痛苦和心碎结束。有些人有健壮的体魄、银行账户里有大量的资金，却不知道自己的真正的朋友在哪里，晚上与寂寞

相伴，比那些穷人和普通人更加孤独。许多人的生活枯萎了，但旁观者毫不知情；有些人甚至不知道自己的生活正在变霉；有些人知道这一点，却因“心灵牢笼”的墙筑得太高太厚，找不到逃出去的办法。

如果你的生活开始枯萎，如果你经常自问“我的生活为什么这么霉？”如果你表面的生活不符合内心的期待，或者如果你受到了伤害、感到非常无助，那么这本书会为你提供一幅走出牢狱的地图。要么继续忍受痛苦、无助地看着梦想和愿望离你远去、让自己一天天死去；要么找到一条出路、发现自己新的生命活力。

也许你的人生还没有糟透，只是某个方面在走霉运：也许是你的工作、你的社会关系、你的金钱或者仅仅是你的感觉不好，在大部分时间里，你的人生也许都是顺利的，只是偶尔有些萎靡。所有这一切都没有关系，倒霉就是倒霉。你必须严肃地问自己，你愿意过充实的生活，还是毫无意义的生活呢？

“Suck”(美国俚语，意思为“倒霉”、“狗屎”)过去是一个贬义词，现在随处都可听见，电视上有人说，学校里有人说，电影评论中也有人说。这个词语生动形象。如果你的生活中有什么“Suck”了、枯萎了、倒霉了，它会慢慢耗尽你的精力、降低你的生活质量、吞噬你的快乐，让你感觉渺小、脆弱和不愿参与，让你觉得可怜和不幸。

感到生活很霉是一个严重的问题，然而这这也是一个让你觉醒的呼唤，一个让你重新开始的邀请。如果硬币总是从你的一个口袋里漏下来，要解决这个问题，不是出去找一份工作就可以解决的，问题的关键在于把口袋的漏洞补上。

这本书会帮助你找到你的漏洞。这本书真诚而实用，是我用心努力的结果。我在新泽西州长大，新泽西人有一个特

点，只要他们想，就可以找你的麻烦。生活也是如此，如果你的生活出现了问题，你可能想知道其中的原因，以便采取行动避免事情恶化或再次发生。在你面对生活，补上每个漏洞时，你会把每次挑战变成机遇。让我们一起把悲剧变成胜利，把生活的各个方面都变成胜利。

在接下来的篇幅中，我会和你们一同回顾人生开始变霉的十大原因，也许你经常犯这些错误。我会教你如何把坏事变成好事。只要你能明白这些道理，你就并不是一名受害者，而是一个伟大的创造者，你可以改变你的生活，让梦想成真。我保证，如果你运用在这里学到的原则，你的生活会变得更好。一次弥补一个漏洞，在修补漏洞的过程中，你甚至会爱上自己。

另外，我坦率地说我做过书中提到的所有这些倒霉事，这本书是以我的经验为基础的，我可以算是这方面的专家了，正因为我多次陷入书中提到的困境，所以我千方百计地寻找不再犯同样错误的办法。如果这本书能让你少走一些弯路，我们都会感到幸福。我仅仅是把一些缝补漏洞的缝纫技巧传授给你们。

学习的过程不一定是艰难的，我们会从中得到乐趣，一路上边走边笑。在你正确对待人生时，你会体验到一种自由和兴奋的感觉。比醒来还可怕的事情是睡在噩梦中，现在就让我们开始吧！一切都为时未晚！

目 录

- 1 / 致谢
- 3 / 引子
- 1 / 原因一：你分散了自己的力量
- 19 / 原因二：你期望自己越来越霉
- 45 / 原因三：你被表面现象迷惑了
- 69 / 原因四：你把精力浪费在使生活变霉的事情上
- 87 / 原因五：你一直试图证明自己
- 107 / 原因六：你想拒绝别人的请求时，却答应了
- 123 / 原因七：你认为凡事必须事必躬亲
- 139 / 原因八：你总是试图改善别人
- 165 / 原因九：你的灵魂没有得到应有的滋养
- 183 / 原因十：你忘记了享受生活

原因一

你分散了自己的力量

麦基·曼特尔是美国最耀眼、最伟大的棒球明星，在他临终前，他勇敢地面对自己一生的恶习——酗酒，并接受了这个事实。肝病慢慢吞噬着他的身体，临死之前，他在贝蒂福特中心召开了新闻发布会。一位记者问他：“你希望人们记住怎样的麦基·曼特尔？”麦基脸色苍白，身心憔悴，戴着纽约队的棒球帽，回答道：“我希望人们记住，最终我为自己所做的事情——与酒精抗争。”

我震惊了，麦基曾是最受人们爱戴，最伟大的运动员，也是我的英雄，但直到重新从恶习那里夺回自己的力量，他才学会尊重自己。

几个月后，麦基·曼特尔离开了人世，过了不久，我在报纸上看到一幅感人的漫画，麦基和上帝见面了，两人在天堂的路上漫步，上帝把手搭在麦基肩上，麦基转过脸，忧郁地对上帝说：“真难以置信，我犯了错误。”上帝答道：“但你最后一击得分，人们永远不会忘怀。”

由于生活中的许多原因，我们的力量分散了，我们的生活因此变得很“霉”。我们把无穷的力量赠给了爱人、金钱、名誉、豪宅、宗教、父母、孩子、医生、律师、代理人、治

疗师、心理学家、教师、警察、政客、体育明星、电影明星、高贵的人、商业承诺、新闻、神秘学等等，这样的例子举不胜举，甚至我们可以加入我们自己想到的任何内容。记住：

当你认为什么人或事比内心的你更重要时，你已经分散了自己的力量。

倘若一个人看不起自己，不珍视自己，他会试图从外界寻找价值，从他眼里的知识渊博的人那里寻求肯定。然而，真实的情况是你需要的每样东西都源于内心，没有谁比你更了解自己的方向和目标。任何借助于外部权威获得的力量都不会长久，只会让你感觉更糟糕、生活更倒霉。现在的问题不在于“你是否分散了自己的力量”，而是“如何才能找回自己的力量”。

充实的生活首先源自内心，不必向别人寻求力量，力量是与生俱来的，你需要做的就是把漏洞堵住。寻找漏洞就是拨开所有的诺言和幻想，因为诺言和幻想使你渺小。在寻找漏洞的过程中，不断提醒自己。这样做，你会惊奇地发现，自己已经解决了很多问题。接着，你会急切地抛开半死不活的生活，重新找回选择生活的权利，放弃不负责任的活法。

任何一种经历，如果让你感觉渺小、空虚、没有价值，那只有一个原因：你自己陷入了渺小、空虚、没有价值的感觉之中，你幻想别人能替你消除痛苦，不再让你感觉渺小；现实却是别人反而加重了你的痛苦。在这个过程中，你会得到一份礼物：你要牢记——**力量源自内心**。

伍迪·艾伦的经典影片《安妮大厅》的最后几句对话，可能对人们无法自拔的痛苦作了最好的总结。一个男子对心理医生说：“我妻子认为她是只母鸡，我快被她弄疯了！”心理

医生问这个男子：“那你为什么不离开她呢？”男子答道：“不行，我需要鸡蛋。”

当鸡蛋坏了，味道变臭，没有营养了，你就不再需要它们了。如果你不顾自己去抬高别人，双方都不会从中获益。当你从内心寻找力量的源泉时，大家都是赢家。当你从自我中寻找金矿时，周围的人，从你那儿得到的不再是恐惧与惊慌；而是漂亮的第九击、第一击或第五击得分，令人们终生难忘。

你的力量是如何被分散的？

你该怎么办？

◎你把别人当作崇拜的偶像

美国童星舍利·坦普尔·布莱克在童年时就发现了这种崇拜游戏的缺点。她回忆道：“6岁时，我不再相信圣诞老人了。母亲带我去商场看圣诞老人，圣诞老人一看见我，就索要我的照片。”舍利寻找的救世主却希望从舍利身上获得救助。

偶像总是高高在上，偶像越崇高就越不容易破碎。倘若你认为有人比你强大、比你富有、比你聪明、比你美丽、比你有才华、比你有毅力、能够拯救你，那是你在自找麻烦。当然，别人能够给你帮助，给你支持，教你应付困难，但是没有人能够拯救你，只有你才能拯救自己。首先，要认识到你所寻找的东西其实就在你自己体内。

倘若你深深地迷恋某人，你肯定会遭受沉重的打击。透过幻想的眼镜看他们，你击碎了现实，同时也击碎了你的自我价值。面对你的偶像：他们给你买了一张疯狂情感云霄飞车的门票，因为每次令人眼花缭乱的俯冲，很快便会垂直落下。当正确先生(Mr. Right，音译为莱特先生)朝你微笑时，你感觉到了天堂；第二天，正确先生翻了脸，你便来到了地狱。这就是你所谓的“关系”吗？你把自己的灵魂藏在小盒子里，递给一个陌生人，对他说：“交给你了，随你处置。”

距离产生美，所以人们很容易把电影明星、摇滚歌星、体育明星、班里趾高气扬的女生、大办公室里的执行官、别人的配偶、无形的网络空间、虚拟爱人等当作神来看待。如

果让你和偶像共处几日，你会发现他们也是人，和你一样真实存在的人，他们身上有你喜欢的品质，也有你不喜欢的地方。你的偶像会在饭桌上抠脚趾，会睡懒觉，还有不知多少毛病。过不了多久，他就会从珠穆朗玛峰掉入深渊。在这个过程中，你会发现你自身的价值，这种价值源自内心，而不是别人赠予的。

如果你沉醉在被别人崇拜的生活中，那你要做好准备，因为人们随时会变心。如果他们发现你不是他们想像中的那个人，或者发现他们不能拥有你，等待你的就会是长枪和箭矢，萦绕在周围的光环也会变成索套。摇滚明星塞莉娜就是被歌迷俱乐部的老板杀害的。为了避免过早完蛋，就要学会拒绝人们含情脉脉的崇拜，因为这样的崇拜往往贴上了价格的标签。

我在工作中，偶尔也会收到女性的来信，她们相信我是她们灵魂的伴侣，对此我感到十分荣幸，但这个等式两边并不相等，她们根本不了解我。她们读过我的书，参加过我的讲习班，然后就觉得我是她们的灵魂伙伴（我也犯过同样的错误）。第一次收到这样的来信时，对其中的深情厚谊，我不知该如何应付，要么给她们一些模棱两可的回信，要么不回信。但这样做往往事与愿违，因为她们迟早会来信指责我，说我让她们失望，说我言行不一致，让她们的殷切期望落了空。六个月后，我又收到一封信，信上说：“请原谅我，当时我疯了！”现在，我非常谨慎，不去崇拜别人，也不鼓励别人把我当作偶像。没有人是完美的，所以，我作为一个不完美的人与他们相处，这是对他们的尊重，也是对我的尊重，为真正的交流铺平了道路。柏拉图解释说：“平等产生友谊。”

邪教是这方面的极端例子，教徒把心灵寄托在他们的精

神领袖身上。在他们心中产生的不是浪漫幻想，而是宗教幻想，然而两者的本质是相同的。谦逊往往引起愤怒、忧郁、自我压抑，正直的宗教领袖不会接受这样的崇拜，反而会对追随者们的崇拜心理“因势利导”。他们以身作则，表明老师心中的上帝与学生心中的上帝是一样的。

有很高修养的佛教徒说：“遇魔杀魔、遇佛杀佛。”

这表明了他们绝不迷信的原则，这正符合释迦牟尼“破迷开悟”的教育精神。如果你遇到一个人，认为他的神性比你高，应该立刻消除这样的想法。应该这样看：我们都是上帝平等造物的产物，抬高别人只会伤害自己。上帝造你的那天起，你就是佛，为什么还要自卑呢？

著名的心理学家卡尔·荣格曾惊叹道：“感谢上帝，我是荣格学派的创始人，但不是荣格学派的支持者。”我怀疑，上帝会不会说出同样的话。邪教的思维会导致一些异常的行为，比如在琼斯敦发生的惨剧和天堂门邪教造成的集体自杀事件。避免陷入邪教的要领是：如果有人告诉你应该穿什么样的网球鞋，要立刻躲开。

你对一个人心驰神往，同时又爱自己，这是一个微妙的问题，需要谨慎对待。你可以爱别人、尊重他们、向他们学习、与他们共度美好时光、把他们当成榜样，但是在这个过程中，不要泯灭自己的个性。耶稣曾对我们说：

“你们做的事情应该比我做的更伟大。”

这说明耶稣认为他的学生本身是非常强大的。认识到自己内心的力量，就不会有任何偶像压迫你。不要只和你爱的人在一起，还要做一个爱自己的人。