

Take Control
Of Your Life



灯塔译丛

主导人生

——把握生命中 不可知的 力量

[美] 理查德·肖普 巴里·莱森 著
林惠瑟 译



上海译文出版社



灯塔译丛

Take Control Of Your Life

主导人生 ——把握生命中 不可知的力量

〔美〕理查德·肖普 巴里·莱森 著
林惠瑟 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

主导人生:把握生命中不可知的力量 / (美)肖普(Shoup, R.), (美)莱森(Lenson, B.)著;林惠瑟译。—上海:上海译文出版社,2001.12

(灯塔译丛)

书名原文:Take Control of Your Life

ISBN 7-5327-2709-2

I. 主... II. ①肖... ②莱... ③林... III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040443 号

主导人生

——把握生命中不可知的力量

〔美〕理查德·肖普

巴里·莱森 著

林惠瑟译

世纪出版集团

上海译文出版社出版、发行

上海福建中路193号

全国新华书店经销

上海市印刷十一厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.875 插页 5 字数 152,000

2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

印数:0,001-6,000册

ISBN 7-5327-2709-2/B·127

定价:14.50元

序言：机会与勇气

“**生**命中的每一件事，若不是一种挫折，就是一个机会。”
生命的确对每个人来说都是相当艰苦的。我诚心希望这本书能提供读者一种更好的方法，来面对任何生活偶发的事件。

我们可能没有太大的能力可以主导命运中难以控制的力量，但是可以肯定的是，我们绝对可以让我们的生活过得更好而且更轻松，只要我们有备而来，而且不要顽强对抗来到我们身边的每一件事情。抱着正确的观点，再加上完善的自我准备和实际行动，便能够主导我们自己的生命方向，也能避免受到不必要的伤害。

有一天我在拥挤的公交车上看到一幕发人深省的情景，那是一个有风还下着大雨的日子。每个人的身上都穿着厚重的大衣，还带着伞。一位看似温文有礼的人特别吸引我的注意，他坐在车里，而就在他的前面站着一位高大强壮的男人，手臂上还挂着一把伞。每当车子开动时，伞的尾端就会打到这位坐着的男士的腿，虽然只是轻轻地碰到而已。然而，看着这位坐着的男士

的表情反应，我却相当惊讶，因为他默默地愤怒地瞪着那个完全没注意到自己的伞已经妨碍到别人的高大强壮的男士。就这样过了一段很长的时间，直到这个男士带着那一把冒犯别人的烂伞下车为止。

我不时地想起这个可怜的家伙，但是他难道真的只能如此无助地坐着瞪视别人吗？他真的没办法做什么事来结束他的困境吗？他难道不能够鼓起勇气或是以他最有礼貌的表达方式，请那位男士稍微小心一点吗？他有没有可能稍微移动一下他的脚免得被伞打到？他能不能把这种情况当成是一个小玩笑，并且轻松面对它？

任何事情都应该有比消极面对更好的解决方式，消极不只会让人感觉痛苦，也会让事情变得毫无进展的余地。同样地，我们每个人每一天都受到环境的冲击和影响，过去美国人很喜欢一则用来贴在汽车保险杠上的广告贴纸，上面写着：“这不过是一件小事！”这确实是很贴切的说明。我们之中有一些人，成功地面对每天大大小小的问题并且克服了它们，这些人可以说都有幸得到期待的积极的回报，不过也有些人总是一味地认为，生活中只会有倒霉的事发生在他们身上。

没多久前我到一家便利商店买东西，这家店卖很多不同的抽奖彩票和赌博游戏，当我正在排队等着结账时，一位排在队伍最前头的妇女买了许多各式各样不同种类的彩券，她放了一大叠钞票在柜台上准备支付这些她刚买的东西。

当她转过身来的时候，我注意到她看起来相当悲伤。后来我在停车场又看到她开了一辆非常旧而且生锈的车子。我想，她可能玩这种赌博游戏已经有一段时间了，而且可能已经对她造成极大的伤害。之后我又想，也许她是靠着这一线希望和期

待才活下去,但是当我开车离开时,我仍然在思考着,如何才能让我们生活更有希望。

我们每个人都有一些希望和梦想,我们也常会受到一些既有的限制和形式所阻碍,如果我们能够更加了解自己,如果我们能够真正了解宇宙的无穷无尽的力量,而不是只会在遇到事情时充满绝望,那么这些阻碍就会有所改变。

就某方面来说,这本书要谈的就是机会和勇气,内容大部分来自我在纽约马布尔联合教会的一系列演讲,我称之为“机会的思考”。

机会的思考可以说是这本书的重点,在看到很多前来接受心理治疗的人,他们之中对发生在生命中的事情有这么多不同的反应,激发我写下这本书的灵感,他们有些人似乎总是很努力,即使他们得到的回报相当有限,还是做了很多事,这让我对他们充满了敬畏和尊重。另外有一些人在一生中,似乎总有很多的好事发生,但他们却还是不断批评和抱怨人生的每一件事情,到了最后,可以说完全无视于上天赐予他们的好机会。

当我还是个孩子的时候,在邻居中我有一个最要好的朋友,就是霍华德。我们这个中西部的小镇中,他们家是极少数的几个犹太家庭之一。

有一天,在上主日学校的时候,我们正在谈起“被救赎”这个话题。老师告诉我们,总有一天那些少数的犹太人都会成为基督徒,因为他们需要的就是耶稣基督的救赎。当时我飞快地跑去告诉霍华德,他的愤怒是可以理解的,之后我又问了我的母亲,为什么霍华德需要被救赎,而她也不知道该说什么。

然而,就像很多小孩一样,霍华德和我努力靠自己想办法解答这个疑惑,我们认为这些大人都有点疯了,我们发现用“对凡

事有所保留、采取半信半疑的态度”这句谚语来看待救赎的话题是最好的。

感谢那次的经历。在我心里某个角落我开始深刻地认识到,没有任何一个人和任何一种信仰能够保证快乐、美满的生活!这种体会可以说是我所学过的课程中,最有价值的一课,而这也将是你和我在下面的内容中,去共同探索的神秘领域中的一部分。

理查德·肖普博士

人有两次诞生：第一次是出现在这个世界的诞生，第二次是真正进入生活的诞生。

法国思想家 卢梭

主导人生

—— 把握生命中不可知的力量

《主导人生》告诉读者的是如何积极创造丰富、快乐的人生！对任何在命运面前感到束手无策的人来说，这本书将帮助你彻底改变不好的运气，创造出生命的意义并赋予你力量，使你走向成熟。作者藉由在做心理咨询过程中所遇到的真实案例和他个人的经历，揭示出人际关系中相互沟通的重要性，并在这本书的每一章都列出了切实可行的练习步骤。根据本书作者理查德·肖普的说法：“正确的观点、充分的准备和积极行动真的可以让事情变得不一样，我们可以选择把握这个世界，也可以选择被这个世界所控制。”不要让不可知的力量决定你的人生，你绝对可以以为自己创造一种美丽的生活。

本书作者之一理查德·肖普博士是一位心理咨询师，基督教长老会牧师。他被公认为是转变职业、人际关系和生活转变等领域的心理咨询权威。另一位作者巴里·莱森也是心理学领域的专家，已出版了十几本著作。

责任编辑：衷雅琴

封面设计：伟 伟

上海译文出版社

网址：www.stph.com.cn

假如你想在这个闹哄哄的世界中找到安宁的感觉，并希望对这个世界有所把握，那么这本书将提供给你有效可行的途径。

——阿瑟·科利亚德罗博士。

纽约马布尔联合教会主任牧师

这本具有启发意义的书，展现出来的是一种人生转变的过程，这将使我们能够：

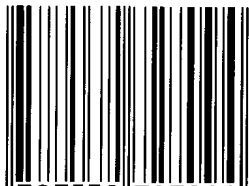
① 通过培养耐心和开扩视野的过程，看到生命的积极力量，增加好的运气。

② 藉由对生活中的各种机会提高警觉，可以和生活中不断出现的混沌状态和平共处。

③ 学习培养出具有创造力的想法，在从事各种活动时，更能进入状态，进而变得更加积极活跃、视野开阔。

④ 培养出你做好事的渴望，并学习度过沮丧和烦躁时期，进而得到好的回报。认识到你内心真实的渴望，进一步认识到如何运用你的意志力，获得更美好的生活。

ISBN 7-5327-2709-2



9 787532 727094 >

ISBN 7-5327-2709-2/B·127

定 价：14.50 元



目 录

序言：机会与勇气 / 1

1. 在混沌中成长 / 1

2. 做幸运的主人 / 27

3. 进入情境中 / 59

4. 果断抉择 / 89

5. 与因果同行 / 121

6. 用意志舞出你的梦想 / 147

7. 感恩生命 / 169

8. 主导人生七步骤行动计划 / 193

1

在混沌中成长

当乔安妮走进家门的那一刻，他的先生马克已经看出，她又上了一天糟糕的班。

“今天真是一团糟啊！”她一边叹着气一边说，“我一整天都没做好该做的事，总是一直有别的小事来打扰我，重要的事却一件也没完成，我看我根本没办法安心准备下星期的报告了！公司的工作程序全乱了！”

马克试着缓和一下乔安妮的怒火，也想让事情看起来不至于那么糟，于是他安慰乔安妮，明天事情也许就会变得不一样了。

“绝不可能！”乔安妮生气地回答，“我保证明天还是一样会乱成一团，不可能有任何改变的！”



人感到矛盾的是，像乔安妮这样的人很多，而他们竟然还能够在此混乱的环境中生活着。每个人早已学会如何在整天响个不停电话铃声中，不断有人干扰的情况下，甚或是在新信息、新想法和新情况无止境地疲劳轰炸下生活；但同时却也在这许多的吵闹声中，愈来愈感觉到沮丧、烦躁、困惑和混乱。

我们总想回到那些较能把握生命全局、较可预期未来以及较为平静的日子。然而事实上，人们却逐渐丧失我们一直想要的生命把握程度和可预期性。

就某方面来说，会产生这种沮丧和烦躁，其实正是因为今日我们对许多事物的选择过多所造成的结果。几年前，你可能会让你的儿子到超市买一盒家里常吃的早餐麦片，而他也只要到超市中摆麦片的架上，选一种家人常吃的牌子后就可以回家了；但是现在你的孩子在超市面对的早餐麦片种类可能多得足足有一条街那么长，在这多达 300 种的选择中，你那可怜的孩子该怎

么做决定呢？甚至就连麦片盒子上琳琅满目的设计图样，都很难让人分辨出它们的不同。

寻找典型模式

当面对这么多的选择时，不知所措的我们，第一个冲动通常就是试着去建立一套自己的程序规范，人们总是期望一切都能变得井然有序。

就像在没多久前，我的一个朋友卡伦的电脑出了点问题，她打电话到电脑公司的客户服务专线，却听到一连串复杂的语音系统服务：“如果您有某某产品请按 3……如果您正在使用 Windows95 请按 4……如果您正在使用 Windows98 请按 5……”语音就这样一直连珠炮似地讲下去，等了许久之后，好不容易得以和客户服务中心的人讲话，这个人却要她稍等一下，到后来什么问题都没能解决。

于是卡伦必须再打好几次电话询问客户服务人员，而当她打到第三次电话时，她已经找到了一种规律性，只要连续按 3、5、7 和 8 就可以很快地进入系统中，也就可以快速跳过层层关卡，直接和消费者服务中心的客户服务人员通话。

从卡伦这个小动作来看，其实不难得知，她其实是要为那个忙乱的语音系统建立起某种特定的运作模式，使之呈现出乱中有序的情况。

或许我们每个人都曾经想要从忙乱的生活里，试图找到事情的规律模式。在约瑟夫·坎贝尔针对人类经常面对的神秘力量（包括死亡之谜、人类复活、神奇植物疗效、灵异学说和其他他不可思议的事）所写的著作中，就明确地告诉我们，这些神秘

力量事实上代表了人类力图要去解析的、贯穿在整个生命中的，看似无任何规律可言的种种事件，试着找出其中合理的逻辑解释。

猫的脑袋

瑞士心理学家卡尔·荣格对中国古代的《易经》相当有研究，他针对人类的感知洞察力做了一项具有说服力的观察。他曾在一本著作中描写一位男性坐在房间里，房门微开，只见一条细长的门缝，门外有一只猫正来回走着，这个男性只能从微露的门缝中看见这只猫身体的某个部分，来推知门外到底是什么动物。

他以这种片段的方式来看猫，于是他便认为：“这只猫的头创造了它的尾巴。”

当然，一只猫的头不可能创造出它的尾巴，不管今天这只猫是在哪里踱步。

这里的门缝其实就像是看待所有生命重大事件的时间之窗，今天发生的因，我们相信必会成为明日的果；而这就是我们用来探究生命的门缝，透过这道门缝，让我们能够了解重大事件的因果关系。

事实上，有些事件并不是由不同的因果片段组合而成的，它们其实就像是走在门外的猫一样，只是大事件的一部分，而这个大事件则完全超出我们的认知范围。有些时候，就在我们知道它不过是一只猫以前（也就是在我们能够理解自身的能力以前），我们确实需要先让整只猫通过我们的视线。毕竟以人类有限的洞察力是很难看见想象不到的世界的。

就某方面来说，这其实就是所有宗教要谈的重点。人们试

着理解这个无目标、充满暴力和无规则的世界运行系统。从另一种层面来看,《创世记》所记载的和所代表的正是人类试图和在世界上出现的邪恶力量达成协议的一种努力。

世界上几个主要的信仰:如基督教徒对耶稣的信仰,犹太教徒对即将来到的弥赛亚的期望,伊斯兰教徒对穆罕默德的崇拜,以及佛教徒对佛祖的信仰,无一不是想要试图寻找到人生的正确的和标准的规范。宗教的信仰告诉世人这个世界并没有乱了方寸,一切都仍在把握之中,所有作为都是可理解的,那些邪恶和罪孽的现象终有一天都会被消灭,人类的生命也必然能够达到圆满。

规律性和科学

科学的历史进展也可以被视为:人类企图将世界上无法为人所理解的混沌事件,带入可被理解且极具条理的领域中所持续不断的一种努力。

毕达哥拉斯(约公元前 580—约前 500 年),发现振动的弦会产生和谐的音调,只要当它们的共振波长具有最基本的数字比例关系,像是 2:1、3:2 和 4:3 等比值。信奉毕氏学说的学者同时也相信,行星的振动也是根据相同的比例进行,也就是所谓的“星球的音乐”。这也就是在 2000 年后由开普勒更深入探索到的理论。

亚里士多德(公元前 384—前 322 年),创造了一种逻辑科学理论,使人类无秩序的思考过程能具有规律性。而且他企图在自然科学中,将事物和其转变过程间的复杂关系编成有条理的规律。