

The Myth of Tomorrow

The Myth of Tomorrow

Seven Essential Keys for Living the Life You Want Today

Seven Essential Keys for Living the Life You Want Today

假如没有明天

The Myth of

【美】加利·巴福 著

浙江教育出版社

Tomorrow

Key for Living the Life You Want Today

假如没有明天

[美] 加利·巴福 著

张燕文 译

Now

Life You Want Today

浙江教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

假如没有明天/(美)巴福著;张燕文译.——杭州:
浙江教育出版社, 2003.12

(个人发展书系. 心灵瑜伽)

书名原文: The Myth of Tomorrow

ISBN 7-5338-5103-X

I. 假... II. ①巴...②张... III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 111091 号

著作权合同登记号 浙图字11-2003-30号

The Myth of Tomorrow

Original Edition Copyright © 2003 by Gary Buffone

Original Language Published by The McGraw-Hill Companies, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2003 by

Zhejiang Education Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

假如没有明天

JIARU MEIYOU MINGTIAN

著 者 [美] 加利·巴福

译 者 张燕文

责任编辑 王晴波 陈 颖

装帧设计 朱科夫

电脑制作 天马视觉工作室

出版发行 浙江教育出版社

印 刷 杭新印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 8.5 插 页 4

字 数 165 000

版 次 2003 年 12 月第 1 版

印 次 2003 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5338-5103-X/B·50

定 价 19.50 元

版权所有 翻印必究



目 录

Contents

致谢辞

- 第一章 迷失在密林深处 /5
- 第二章 破除明天的神话 /23
- 第三章 拥抱恐惧 /41
- 第四章 最后的召唤 /73
- 第五章 一个想法可以改变你的一生 /103
- 第六章 爱的拯救 /119
- 第七章 完整的自我 /165
- 第八章 生命的共同体 /207
- 第九章 燃起生命的热情 /235
- 第十章 意义：生命的守护神 /253

致谢辞

这本书是很多人共同合作的成果。首先，我想感谢我那些可爱的病人们，这些年来是他们的爱一直不断地鼓励着我；我要感谢我忠实的妻子诺尔玛，她一直坚定地支持着我的工作；还要感谢我的两个女儿，珍妮弗和吉尔，是她们给了我只有孩子才能给予的宝贵意见。同样，我很感谢我的那些朋友，是他们的兴趣和鼓励伴随着我度过了这段漫长的时光，他们是道格·麦克纳马拉、查利和克里斯·布拉斯、史蒂夫和克里斯·卡彭特、康尼·莱昂斯、帕特·博格、吉姆·彭洛德，以及帕特和韦恩·霍根等等。

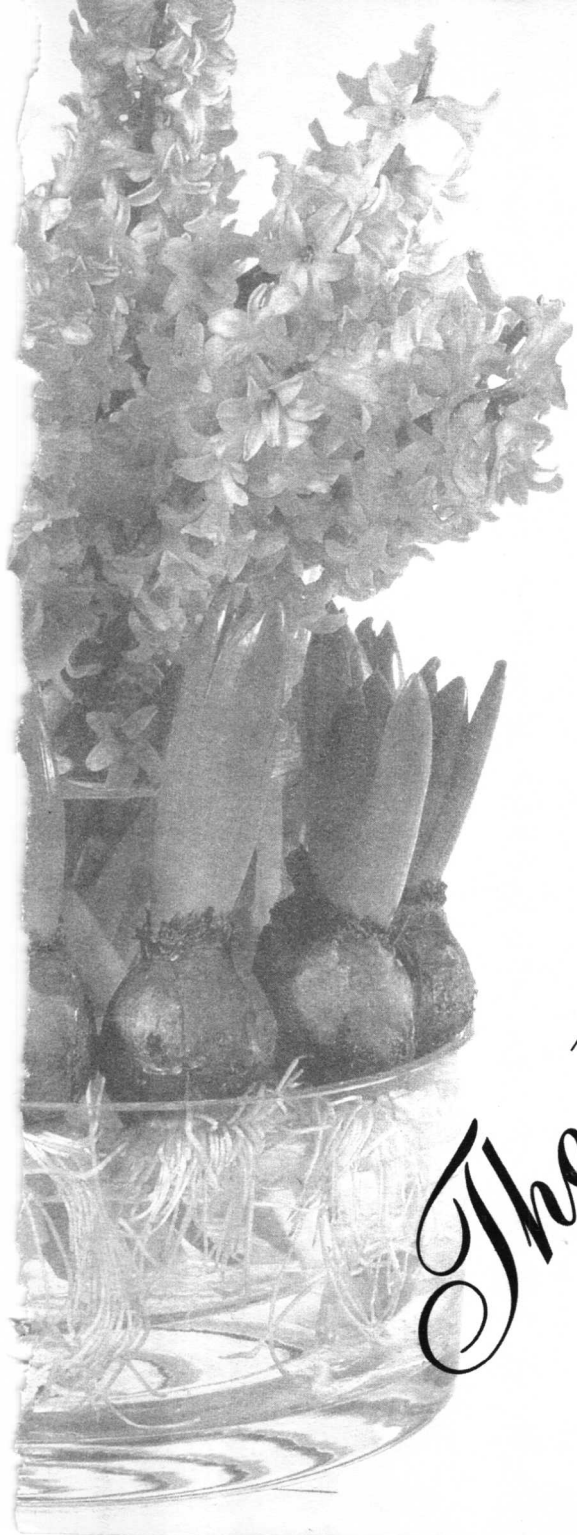
在此，我更要感谢我的良师益友，是他们的指导，使我完成了本书的写作，他们当中有弗兰克·格林，在早期的准备工作中，他给了我一些很有参考价值的意见，并鼓励我写作。我更应提到德比·莫斯，她不仅与我分享她的写作经验，而且点评、讨论我所写的内容。

在我怀疑继续这样写下去是否有意义的时候，是德比深刻的观点和热情的支持让我振作精神，全神贯注地坚持下来。她是我的缪斯（灵感所在），在整个过程中，我们成了最好的朋友。

我还应该感谢我的著作权代理人肯·阿奇蒂给我的指导，他

一直相信本书的出版价值。他具有丰富的出版知识，费利普·马克斯也不断地鼓舞和帮助我，使得写此书的整个过程变得不再那么难以忍受，反而很激动人心。我也很感激麦克劳-希尔公司的编辑南希·汉考克，感谢她在给本书稿润色过程中所付出的职业的敏感和语言能力。

最后我再次感谢我那些可爱的病人们，他们曾是，也一直是
我这项工作的杰出指导者。他们向我展示了在经历灾祸之后，很重要的一点是要寻求发展，感受生命的完整。不论他们所经历的是强奸、虐待、车祸、战争、暴力、疾病，还是失去所爱的人，他们都耐心地教会了我什么是勇气、希望、生活及最后的死亡。他们在面对难以克服的困难或是无法描绘的恐惧时所展现的生命力、勇气、幽默和决心，将不断地鼓励着我生命的每一天。本书就是为他们，也为所有灾难的幸存者而写。



第一章 迷失在密林深处

The Myth of Tomorrow

一种新的观念，新的生活方式
的获得，需要我们
付出昂贵的代价以及
无尽的耐心和不懈的努力。

——陀思妥耶夫斯基

我们常常在不经意间浪费我们本已不多的时间。

如今，人们对如何生活还存有相当的困惑和不安。像伟大的意大利诗人但丁所描绘的那样，我们发现自己“迷失在密林深处”。在实现了我们设定的梦想，获得了所需的物质之后，我们还不知足，还在憧憬下一个目的。我们在人生旅程中为自己制造了一些不由自主的羁留，一身疲惫，忘记了生命的纯真。若非有涅槃般的超脱，我们怎能避开世事浮华？可是一次次占有的渴望渐渐使我们忘记了生命本来的意义。

要寻求生活的智慧，首先必须面对一些生活中最难回答却很有意义的问题。

我们希望过上怎样的生活？

我们觉得有安全感并有人疼爱吗？

我们能感受到多少快乐？

我们能够毫无保留地与我们所爱的人

分享我们的幸福吗？

我们的生活有意义吗？

作为一个心理学家，我很清楚人们总是被这些忧虑所困扰。每天我都跟不同的人聊天，有被收入很高但毫无意义的工作搞得沮丧不已的管理人员，有饱受婚姻所带来的巨大创痛的中年女性，有事业有成却仍对自己充满怀疑的专业人士，有能够勇敢地与疾病做斗争却无法确定如何使自己生活得更美满的癌症病人，还有在再生机会中找寻新的生命意义的事故幸存者。

我们怎样才能重拾生活中的美丽呢？什么东西能够帮助我们冲破樊篱，让我们专注于我们自身、我们所处的关系乃至生活本身更深层的体验？

单是倾听陈词滥调或是静静地坐在扶手椅上冥思苦想是不可能完成这种转变的。丰富的知识和广博的见识难以改变任何人，惟有灵性能做到。

想想吧，有那么多人明明知道该怎么来改变他们的生活却整天无所事事，迟迟不行动。我们需要有突发的灵感来改变我们的生活，而最有效的推动力来自于一个最基本的事实，那就是，我们剩下的时间不多了——宇宙这个大钟始终在转。

我们都想生活得更好一些：有人正在等待时机改行；有人想放慢工作节奏，与家人共享幸福时光；有人渴望实现一个私密的梦想或做一次梦幻般的旅游；还有人期盼着做自己真正喜欢的事。然而我们总是拖延时间，或是将计划无限期地搁置，结果使自己总是处在无所事事的状态中。

我们总是轻易地把生活中很重要的事情撂在一边。每天，我们都对自己说，明天我得去做这件事。但所有精心拟订的计划和梦想不知怎么的，就在毫无意义的混乱和忙碌中悄悄地溜走了，发自内心的渴望和梦想最终都成了日后的遗憾。

怎样才能使你下定决心去追求你真正想要的生活，并使你的梦想成真？

人们想要对他们的生活、他们的希望、他们的梦想以及他们内心深处的渴望做些改变，哪怕只是小小的改变，比如逃离一场饱受虐待的婚姻。人们也总是在拖延时间，期待着无需做出任何努力，变化就会如同魔术般地发生。

不要误解我的意思，真正的改变总是很难的，它不会轻易地或是毫无缘由地发生。必须得有一桩事情或是一个人抓住你的肩膀，迫使你做出彻底改变生活的决定。

汤姆，一个53岁的房地产开发商，深受由生活的压力引起的心绞痛之苦，他听从了医生的劝说，来我这儿求诊。汤姆个头很高，动作笨拙，神情显得很不耐烦，一副他“有更重要的事情要做”的模样。刚在椅子上坐定，他就对我说：他之所以来这儿，

纯粹是为了他夫人和医生，而不是为了他自己。“我真不明白为什么要来这里。第一，我不相信我有什么地方不对劲。第二，我今天有很多事情要做，那些事情远比跟一个心理医生谈论压力重要。人人都有压力，真是小题大作。”

显然，汤姆不想谈论他的问题。他正肩负着“成功”的使命，因此没有任何东西，包括他的心脏问题，可以挡住他的步伐。“是的，是的，我知道我应该放慢节奏，但医生给我配的药物能够减缓我的病痛，我可以工作。当然，我是把自己逼得紧了点，那又怎么样呢？我认识的每一个人一周都得工作90个小时。等我退休时，我会抽出时间来放松的，但不是现在。”他的语气中带有明显的不耐烦。

在接下去的20分钟里，我们一起讨论他的问题和他所面临的选择，其间，他一直充满敌意地瞪着我。第一次治疗就这么结束了。对此我一点也不奇怪。

此后的几年，我没再见到汤姆。直到有一天我在预约表上又发现了他的名字。他打电话留了个口信，说发生了重要的事情，想跟我谈谈。过了几天，他就来到了我的办公室。

“我还记得几年前我们的谈话，不过事情已经有了变化。这些年来，我一直对自己说，我会腾出一些时间跟我的孩子在一起，但这个承诺从没实现过。我总是有许多最好的打算，也以为我的家人会有耐心等待的。可警钟敲响了。在第一次心脏病发作之后……哦，你不知道这事，就在我们见面后没几个月，我的心

脏病发作了。那时医生告诉我无论如何得减少工作时间。我没听，结果几个月前，心脏病又一次发作，还差点要了我的命。

“我险些失去一切，当时压根就不知道我还能不能活下去。不过这次心脏病发作使我的生活轻松了许多，就像是有人提升了我生命的分量。当我说到多亏了这场心脏病时，很多人都无法理解。但是，真的只有它能将我从那个大转轮上拽下来，让我从另一个角度去看待生命。”

对工作的狂热让汤姆忽略了生活的乐趣，冷落了家人。“一直以来，我都把我的生命浪费在一些毫无意义的事情上。但就在那一刻，我躺在厨房的地板上，胸口忍受着揪心的疼痛，看着女儿因惊吓而变白的脸，时间像是停止了，我的生命也就此改变了。上帝对我还算照顾，让我一直撑到医院。”

与死神擦肩而过的遭遇给了汤姆极大的震撼，让他看到了一直伴随在他身边的美丽、善良和爱。“现在，每天早晨起来我都要感谢上帝，我还可以再活一天。我尽情地享受着每一天，和孩子们一起玩耍，陪夫人四处旅游。在以前看来那么重要的事情——工作、银行存款、新车——这些常常消耗掉我大量精力的事情不再是我生命的全部了。当我回首往事，我发现自己是在差一点失去了生命的那一刻，才意识到它是如何的宝贵。”

有过类似经历的当然不止汤姆一个，再也没有比生命即将失去更能激励我们珍惜现有的生活了。一旦我们觉察到我们的时间有限，就不再会愿意过“原来”的那种日子，而想活出真正的自

己。这就意味着，我们转向了曾经梦想的目标，修复或是结束一些关系，将一种新的意义带进我们的生活。我碰到过许多这样的人，他们执迷不悟，直到一场重大的危机彻底颠覆了他们的生活。

我花了几年的时间观察这些生活中出现的戏剧般的逆转，发掘其中的积极因素。我一直在寻求这种治疗性的“圣杯”（传说耶稣在最后的晚餐时用的，这里象征梦寐以求的东西），即一种可以加速人类的更深一层的、朝更好方向发展的强有力的促进因素。众所周知，人类的发展需要经年累月的修正才能完成。我一直在找寻，期望能找到那种能鼓舞人心的模式，它既有助于人们意识到他们的生活，更能使人们的生活过得充实和完美。那么，是什么东西才有可能提供这种具有激发意义的驱动力呢，是这种终极意义上的精神上的死亡吗？

多年观察的结果实际和我的假设是吻合的：只有生活中的重大变故，比如车祸、疾病、离异及死亡才会引起人们对生活的深层思考，并使其发生本质性的改变。再没有什么比直面死亡更能让我们集中精力，去做被我们一再拖延，而对我们却是真正重要的事情了。

超越生存

我的病人中有很多人像汤姆一样经历了生命中痛苦而难忘的

重大变故，他们从中发现了生命的脆弱，并意识到他们在这个世界上的时间所剩无多，虽然他们有足够的智慧更充分地利用他们的时间，他们还是应该认真地思考一下应该如何过好以后的日子。他们战胜了灾难，灾难也使他们意识到应该好好地生活。但一场威胁到生命的不幸事件怎么可能使我们的生活更丰富呢？

心理学家欧文·亚罗姆提醒我们，“尽管生理意义上的死亡会毁灭我们，但死亡的概念却能拯救我们”。如何理解这句话？存在主义者马丁·海德格尔在《存在与时间》一书中给出了最好的注解：意识到死亡会激励我们从一种生存模式转换到另一种更高层次的生存模式。

在来访者当中有很多这样的人，灾难让他们从迷惑的此岸渡向觉悟的彼岸，他们突然意识到生命的脆弱，并因此而受到震撼，他们对生活有了一种完全不同于以往的认识，并以从来不曾有过的姿态来主宰他们的生活。也许你会对此感到困惑：这怎么可能呢？

海德格尔认为我们的生存状态无非两种：“一是忽略存在，一是关注存在。”当我们处在忽略存在的状态时，我们是生活在物质世界中，一味地沉溺于生活的细枝末节。枯燥无味的常规生活使我们不得不去寻求能够分散我们注意力的东西，比如暴饮暴食，酗酒成性或是拼命地工作，以逃避一些让我们内心感到害怕的东西。由于我们听凭物质世界的摆布，渐渐的，我们对生活便失去了控制，更失去了感受、体悟生命中真正重要的东西的敏

锐，生命的灵光自然也就黯淡了。

我还记得第一次见到杰珂的情形，一个疲惫、羸弱的女子，她48岁了，但看上去比实际年龄还要老。“我真是累坏了。我整天工作，晚上跟家人在一起，周末要照看上了年纪的老妈，我好像总是处在‘应召’状态，没有一点儿给自己的时间。我认为我在做我该做的事情，但大多数时候我都觉得自己很糟糕。”

杰珂是个非常出色的高中英语教师，事业成功，家庭美满，却备受反复出现的忧郁情绪的煎熬。“我的生活就像是一个无休止的工作日，我一心只想着把工作做好，让父母开心，让老板满意，从来就没有停下来想想我能为自己做点什么。

“我知道，事实上我很不开心，甚至很忧郁，在我丈夫告诉我之前我就已经意识到了。我也不知道问题出在哪里。我是一个优秀的老师，有一个深爱我的丈夫、4个很棒的孩子和2个孙儿。没有理由这样啊。”可她就是有这种感觉。

还有罗杰，一个体态颀长、穿着得体的绅士，脚一跨进诊疗室的门，就迫不及待地说开了：“我不知道我怎么了，经济上没什么可担忧的，妻子孩子都不错，有一份很好的工作，可我似乎是在做一些明知是会毁掉自己的事情。我快40岁了，却沉迷于酒色。更要命的是，我有过两次婚外情，可还一天到晚想着女人。”

身为成功的建筑师，罗杰不知道是什么使他的行为产生了如此戏剧性的变化；而作为虔诚的基督教徒，他深受罪恶感的折磨，他明白自己是在拿身家性命开玩笑。在接下去的几个星期里

我们谈得更多，他开始认识到他和那些娱乐场所的女子只是逢场作戏，她们对他的生活并没有那么重要。

“我明白，尽管她们很有吸引力，其实也就跟机器里可以替换的零件没什么两样。我并不想真正地了解她们，也不想的感情上或是别的方面和她们有瓜葛，我只是喜欢跟她们在一起时的那种感觉。”

汤姆、杰珂和罗杰生活在一种忽略存在的状态之中。虽然明知自己不快乐，却依旧徘徊在各自的“密林深处”，不知道怎样来改变这种状态。他们或是拼命工作，或是寻求性刺激，或是用酒精来麻痹自己的灵魂，其结果却是他们与自己所渴望的生活越离越远。

汤姆相信自己会长生不老，不惜一切代价追求成功。他牺牲了家庭生活和孩子的快乐，差一点还搭上了自己的性命。“以前我总觉着自己是战无不胜的”。跟我们当中的许多人一样，汤姆用这种感觉来掩饰他内心对时间是有限的恐慌，因此，即便他意识到了自己忽略了家庭和健康，也以为来日方长，总有时间弥补的。

“惟命是从”的杰珂似乎是为别人活着。“我从来就没有时间停下来想想该为自己做些什么。几年前我就失去了对生活的控制，我知道我需要做出改变，但我就是没法对别人说不。”深陷在日常琐事和责任中的她变得像机器一样，条件反射似地做着别人叫她做的事情。