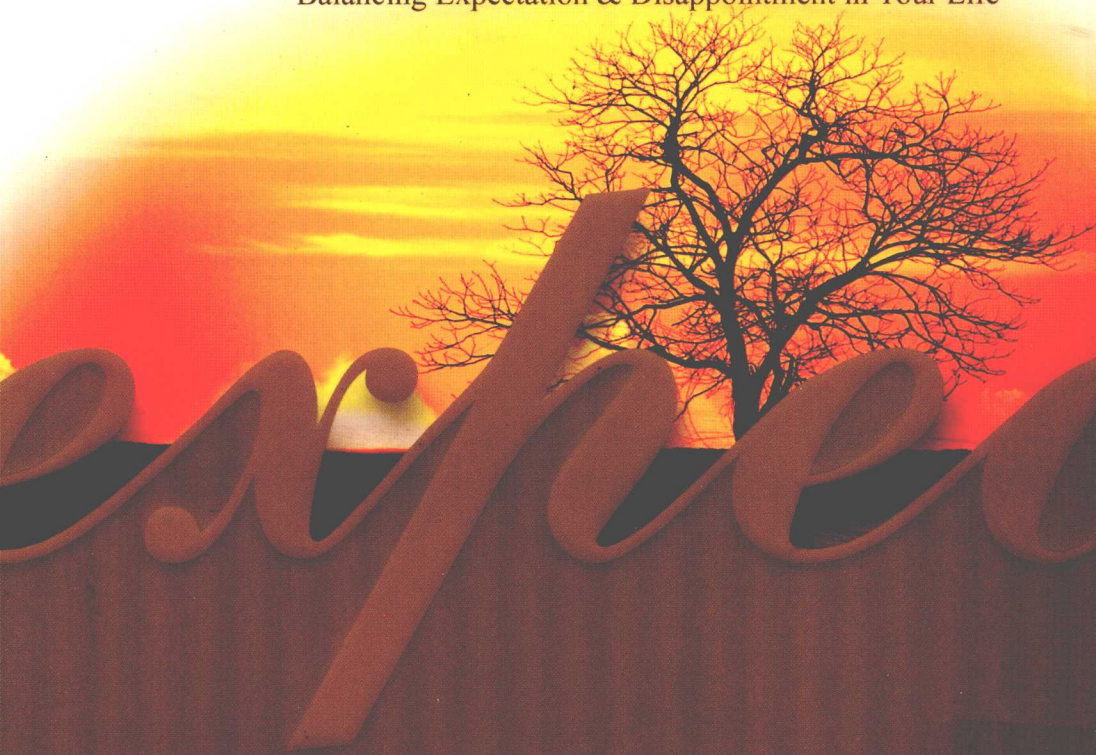


勝過失望

IS THAT ALL THERE IS ?

Balancing Expectation & Disappointment in Your Life



大衛·布蘭特(David Brandt) / 著 傅 靜 / 譯

《新學教授》作者 林建隆 / 淡江大學中文系教授 曾昭旭 / 政治大學心理學系教授 黃國彥

國家圖書館出版品預行編目資料

勝過失望／大衛·布蘭特（David Brandt）作；傅
靜譚．—初版．—臺北市：張老師，2002〔民91〕
面；公分．（心靈拓展系列：92）

譯自：Is That All There Is ? : balancing expectation
& disappointment in your life

ISBN 957-693-521-0（平裝）

1. 失落 2. 希望

176.5

91010498

勝過失望

IS THAT ALL THERE IS ?

Balancing Expectation & Disappointment in Your Life



大衛·布蘭特(*David Brandt*) / 著 僅 靜 / 譯



目次

〈推薦序〉

反求諸己才能根治失望

曾昭旭

005

〈導論〉

發現你自己的故事

009

第一章

最佳計畫

013

第二章

直探失望之源

031

第三章

心情地圖

059

第四章

生命中不可承受之輕

081

第五章

自戀與媒體神話

109



第六章	急於取悅他人的艾琳	131
第七章	害怕親密關係的彼得	149
第八章	誤入歧途的天文學家	163
第九章	期待的微妙心理	181
第十章	從失望中再起	211
第十一章	勝過失望	243



〈推薦序〉

反求諸己才能根治失望

雲彩

失望、打擊、挫折似乎已經是現代人揮之不去的夢魘，不止庸碌大眾，菁英階層也一樣不可避免，甚至尤為嚴重。因此，如何有效處理挫折經驗，從根消除諸如灰心、沮喪、自卑等等失望情緒，也已經是現代人必須修習的課題了。

而幫助人從失望的創傷中復原，本質上可以視之為一種心靈病痛的治療過程。於是也就可以有病徵的觀察、分析、歸類之事，也可以有病源的追溯、確認、命名之事，更可以有病因的查尋、釐定、詮釋之事。

然後，我們才可以根據上述層層的了解，而對症下藥，進行治療，以助人恢復健



康。在這裡就更有治療的理念、策略、技術等事項可供參考，亦有待討論了。

對失望之成爲一種生命的病症，本書有相當完整的歸納與說明，例如他先區分出四類失望：簡單型、習慣型、階段型及社會引發型。然後分別以專章加以解剖，或更進一步細分其次類型（如習慣型失望之下，更可分爲順從型、被剝奪型以及自負型等失望風格），都可以說充分發揮了西方人長於分析觀察的理性能力，讓讀者對失望這種心理現象，至少有一種概略的認識。

至於病源的追溯，當然也跟不同的失望類型密切相關，本書也有相應的說明，如階段型失望之源於生命成長各階段（嬰童年、青春期、青年、中年、晚年）的不同身心狀態與環境際遇；在習慣型失望則更分別就每一個次類型製作了與之相關的成長史圖表以爲說明，都同樣表現了理性思維的長處。

不過，到了病因詮釋與治療理念這一層，本書就相對顯出它的不足。例如在根本病因的解釋上，作者固然看出預期與失望的相關性，但卻認爲要澈底放棄期待是不可能的。在治療理念上作者能引進東方哲學中佛教的「完全失望」觀念（實即澈底放下的觀空智慧），已算難能可貴，但雖然如此，要依之而對期待／失望這普遍的人生病痛作出充分圓滿的解釋，則還是不夠的。

如果想要對此更上層樓，找到更高明的哲學理念以爲解釋的依據，恐怕仍當引到



「意義治療」的層面。這則以中國傳統的儒學最擅勝場。

原來人之所以有失望，根本是來自內在自我的失落，亦即內在創造力（人生意義、價值的創造性根源）的萎縮。人遂因此將自我的價值需求投射到外在的人、事、物等等對象身上，而構成對外在對象的期待，以及因命運畢竟不操之在己而早晚必然誘發的失望。

因此，治療之道，雖然也可以有種種足以暫時緩解症狀的技術性作為，如本書在末三章中所論也頗精采。但若談到治本之方，則仍當指向內在自我的充分覺醒，亦即根本自信（無條件的、不依附於任何外在條件的自信）的重建，亦即內在動力或意義創造力的啟發疏通。只有這樣大本在內，人才真有資格真有能力對外在事象存一合理的期待（而不過分強求），且在意外發生時不致失望或不怕失望，亦能在條件已改變的境遇中以彈性的態度適時轉彎。乃因為人既然澈底明白價值根源在內，人就是他自己生活的主人，便自然能隨緣任運，活在當下，無人而不自得。這時人不是靠對外在事物的期望去活的，也不必靠期待來釋放（或捏造）生命的熱情，因為自覺的生命本來就有自發的理想與愛的熱情，使人能只問耕耘、不問收穫地去生活去創造。人也儘可以純依於理想之應然去對生活未來進行綿密的規劃與實踐，卻依然對實然層面的結果完全不存期望。關於這一層，本書也算碰到，但透澈處就終不免仍差一間。



當然話說回來，西方之粗是我們文化傳統之精，同樣西方之長也正是我們之短。對現象界的細緻觀察與分析，仍是本書的精采，而值得讀者欣賞參考。至於最核心根源處的自反自覺，就留待我們自己去補足罷！

（本文作者現任淡江大學中文系教授）



〈導論〉

發現你自己的故事

本書談的是人類最古老的經驗——夢想失落、期待落空。許多史籍和文學都討論過這個主題：當摩西由西乃山下來，手中握著刻有十誡的石板，看到他的同胞拜倒在金牛犢面前時，他深感失望而生氣；拿破崙在滑鐵盧，眼睜睜看著英軍的加農大炮摧毀了他的大夢；居禮夫人埋首實驗室工作，距離成功釋放鐳的能量只有一步之差，卻總是屢試屢敗。

人類史料中充斥著這些未圓之夢的殘跡。失望是一個普遍的主題，有的巨大沉重，有的則微不足道。我們都曾懷抱希望和夢想，不可避免地，我們也會失望。生活總要繼續過下去，只是不那麼稱心快活。

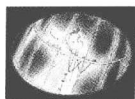
我一向以為在經濟不景氣、前景不樂觀的時候，失望自然會更多一些。但經過二十



年追蹤觀察，我原先的判斷似乎只講對了一部分。失望相當頑強堅韌，即使在陽光普照、景氣大好之際，也照樣出現。即便手中握有豐厚的退休金、嘉信理財公司（Schwab）指數基金，也不見得就可以倖免。事實上，當事情處於最佳狀態——當你擁有一切，卻仍不覺滿足的時候——「不過如此？」這個問題最常浮現。

當失望成爲一種文化現象，它的存在還有另一個理由。現今社會變動頻仍，簡直令人目瞪口呆，無法抗拒。社會變遷並非平順漸進地來臨，卻處於一種「間斷平衡」（punctuated equilibrium）狀態。社會的推手總是延續既有的模式前進，直到強有力的社會震撼把我們由沉悶中拉出，並反射到生活各個層面。這樣的震撼，在文藝復興時代發生過，在工業革命時代發生過，目前也正在發生。科技進展改變了資訊使用、儲存、傳遞以及理解的方式，繼而影響我們在職場、社團、私人生活，乃至所有事物的關係。我太太覺得現在與人連絡更方便了，因為她每天可以在網際網路上與三十年沒見面的大學朋友互通訊息；我女兒甚至不用上學校圖書館就可以做家庭作業，她經由臥房裡那臺好用的小電腦就能使用《紐約時報》的資料庫；而我則可以把辦公室搬到南太平洋，有效地避開了早上通勤的車潮，星期天還會記得打電話給母親。

價值觀也變了。多數美國人可以接受總統因為婚姻出軌而說謊；家庭生活已重新定義，百分之八十以上的家庭是夫婦倆都工作，回到家不是問「晚飯吃什麼」而是「誰作



飯」；工作保障和從一而終的職業生活早已落伍了。這些與失望有什麼關係？很簡單，變遷伴隨而來失落。我們必須丟棄舊的價值觀，讓位給新觀念。當人們的期待無法趕得上這些變遷時，就會覺得自己被欺騙了，除了深沉的失望之外，也許還覺得困惑。

這些年來，許多病人向我抱怨他們經常覺得失望，或許用別的名字稱呼這種感覺：憂鬱（depression）、焦躁不安（dysphoria）、鬱悶（melancholy）。基本上大都屬於希望與夢想落空而產生的痛苦。有位自稱患了「憂鬱症」的病人，其實是因為達不到個人界定的成就感層次而失望；另一個病人總是為疲憊倦怠而抱怨不已，事實上是因為她最疼愛的孩子無法「打理自己的生活」。

每個時代可能各有不同的失望，然而今天我們的痛苦卻是前代無法比擬、灌了水的希望與夢想。我們期待醫藥進步可以使自己健康地步入八十歲；我們期待經濟能持續起飛直到下一個千禧年；我們期待科技新發展可以拯救地球的生態系統，而不要毀在自己的手上。失望在「一切都可能」的環境下，格外活躍。

本書的目的是針對期待過高提出解決之道。但是並不意味本書做了什麼承諾，因為承諾有時候會適得其反，鼓勵了我們想要避免的狀況。就另一方面來說，我個人心中有著更大的目標：了解失望的心理學。我想要揭開這個經驗的神祕面紗，呈現人們對失望各式各樣的反應，以便揭示我們每一個人如何利用失望，轉敗為勝。



對於短暫無常的失望經驗，並無真正的療方。它們依附著人類的活動範圍而生，人類幻想、企求、期待，夢想本來就有風險。但是習慣型失望則另當別論。有些人一再、再而三地落入失望的巢臼，不斷身受其苦，卻不知為什麼。針對這些人，我建議了一些態度與行為上的調整方式，以打破痛苦與期待落空環環相扣的循環。在分享這些建議的同時，我特別要提醒讀者謹慎以對。基本上，重複的失望模式和我們的人格特質有關。

如果不去體認性格與期待之間的關聯，態度與行為調整的效果將非常有限。在此前提下，我特別使用三種失望類型來說明，個人人格特質與各種的失望類型及失望程度的關聯。讀者可以在其中發現自己的故事。

失望來自四面八方。有時候是因夢想失敗所引發，有時候則因夢想實現卻得不償失。現在流行的一句警語是：「請小心做夢，你的夢想不見得會實現。」滿足感與個人快樂對有錢人和病人一視同仁，也許都只是過門不入。

失望對個人快樂的影響力，可以透過了解失望形成的過程、社會壓力對個人期待的影響，以及哪些人格特性可能助長失望，而逐漸遞減。有了這些概念，失望可以成為我們的盟友，教導我們現實的限制，以及在持續變遷的宇宙中保持適應力的必要性。我衷心希望本書可以提供些線索。



第一章 最佳計畫

人與老鼠所訂的最佳計畫往往出錯
毫無所得

徒增因未獲預期之樂而生的傷悲與痛苦。

——羅伯特·彭斯 (Robert Burns)

宴會中，你獨自坐著，一位極富魅力的男士走近你並開始跟你搭訕。這位男士風度翩翩，你發現自己立刻被他的機智與玩世不恭所吸引。你正打算告訴他，他卻站起身，嘴裡嘟嘟囔囔著什麼藉口就離開了房間。你感到詫異，又有些失落。



在同一個行業待了十年，不再有成就感，你踏入另一份工作，希望開啟第二春。再教育的課程需要三年時間。但在工作幾個月之後，你發現自己對這份事業轉型的期待也僅是個空想。新工作並不比原來的工作更令你滿意。你覺得挫折與困惑。

為了交給老闆一份重要的提案，你辛苦地忙碌著，不知犧牲了多少週末與夜晚。你對自己的努力感到自豪，並滿懷成就感地交出提案。老闆卻在一週後才過目，然後給了你一張小紙條說，你的報告差強人意。你覺得很憤慨，還有一種被耍了的感覺。

渡假時，你與另一半躺在床上。儘管這些日子以來你們相處愉快，也相當有情調，這卻是你們倆離家後第一次單獨擁有安寧的時刻。你們做愛，但卻感覺那麼熟悉與乏味，就跟平常沒什麼不同。你有一種頹喪的感覺。

你會如何處理這些情況？覺得心有戚戚焉？還是覺得這些只是發生在別人身上的不幸事件？這些經驗中至少有一個跟你的經驗雷同。如果都沒有，那你可真是世界上少有



從未被打擊過的幸運兒。

失望並非那類我們喜歡在晚宴中作開場白的話題。也許在治療師的辦公室或抱怨者大會中很恰當，但絕非一般對話中適合觸及的議題。用「失望」二字描述我們真正的困難，似乎太微不足道、太不夠看了。我們都失望過，但跟人家說我們深受失望所苦，絕對激不起任何同情或理解。人們通常只會回一句：「這有什麼大不了的？」就像跟人抱怨自己那根倒生的腳趾甲痛得要命，但，誰理你？

此外，我們其實很少自以為失望（disappointed）。我們比較喜歡用沮喪（despondent）或憂鬱（depressed）這種聽來比較有心理學分量的字眼。但我們其實真的是失望。背負著未達成的期待，我們就像揹著大背包健行的人，當穿越人生許多路徑時，背包的重量不斷增加。我們想擺脫這個越來越沉重的背包，但該怎麼做呢？

很少人會去檢視生活中的失望模式。人們頂多在失望的當兒，質問自己為什麼會有這種被耍的感覺，會這麼不知所措，並對失望擺弄自己的力量百思不解。更少人會思索



最簡單來說，失望是期望落空。