

Laura Day

Welcome to Your *Crisis*



[美] 劳拉·戴 著
廖婉如 译

欢迎你的 危机

本书的直接受益者——

妮可·基德曼、黛米·摩尔、布拉德·皮特、诺贝尔奖得主沃森博士，还有你……

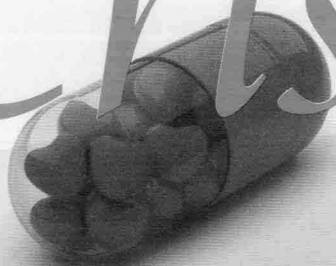
有别于其他同类书：

美国深受欢迎和信任的直觉疗愈者劳拉·戴运用直觉疗法启发你的直觉智慧，
用一系列可操作的危机演习，带你步出危机，开创新的生命格局！

华夏出版社

Laura Day

Welcome to Your *Crisis*



[美] 劳拉·戴 著
廖婉如 译

欢迎你的 危机

本书的直接受益者——

妮可·基德曼、黛米·摩尔、布拉德·皮特、诺贝尔奖得主沃森博士，还有你……

华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

欢迎你的危机/(美)戴著;廖婉如译.——北京:华夏出版社,2009.10

书名原文:Welcome to your Crisis

ISBN 978-7-5080-5495-7

I.①欢… II.①戴… ②廖… III.①人生哲学—通俗读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第188566号

WELCOME TO YOUR CRISIS BY LAURA DAY

COPYRIGHT © 2006 BY LAURA DAY

ALL RIGHTS RESERVED. EXCEPT AS PERMITTED UNDER THE U.S. COPYRIGHT ACT OF 1976, NO PART OF THIS PUBLICATION MAY BE REPRODUCED, DISTRIBUTED, OR TRANSMITTED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS, OR STORED IN A DATABASE OR RETRIEVAL SYSTEM, WITHOUT THE PRIOR WRITTEN PERMISSION OF THE PUBLISHER.

版权所有,翻印必究

出版发行:华夏出版社(北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经销:新华书店

印刷:北京集惠印刷有限责任公司

开本:880×1230 1/32开

装订:三河市李旗庄少明装订厂

印张:9.5

版次:2009年10月北京第1版

字数:136千字

印次:2010年1月北京第1次印刷

定价:29.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

Welcome to Your
Crisis

序

欣然迎向危机？

欢迎你的危机？

那种认为危机也可能有一些积极意义的观念，听上去好像让人觉得冷酷无情。危机无疑是痛苦、困难和险恶的状态。我不希望任何人遭遇危机。

遗憾的是，危机是我们生活中无法规避的一个部分。于是，学会如何在危机面前应对自如，便成了一项至关重要的人生课题。此外，既然无法避开所有的危机，那为何不迎上前去，欣然接受呢？你将很快发现，危机往往会迫使我们在生活中作出早该作出的改变，它是一种催化剂，可引起惊人的正面转变。

如果我们允许的话。

本书中的那些见解和建议，均以我在帮助个人和组织处理危机时积累下来的观察资料和经验为基础。在我所使用的一整套方法中，有一些关键的要素，已为他人的研究成果所确证。比如：汉斯·谢耶（Hans Selye）在压力领域所取得的研究成果（谢耶发现，积极的事态发展与消极的事态发展所导致的压力，是不相上下的）、米哈伊·奇克森特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）在

人类最佳功能领域所取得的研究成果（他发现，只有在竭尽所能来应对挑战时，我们才能最深切地感受到自己的活力）和社会学家查理·弗里茨（Charles Fritz）在研究灾难期间的人类行为方面所取得的成果。弗里茨关于灾难的重要言论对于你我应当如何应对个人危机有很高的参考价值。如果危机是一件糟糕的事，那灾难必定比危机更糟。然而，正如弗里茨所指出的，灾难也揭示了有关人类行为的一些真实的方面。同危机一样，灾难能够将我们人类许多最好的品质激发出来。危机也能够做到这一点。

过去一年里灾难频传，从新闻报导中我们不难发现，最让人触目惊心的灾难，莫过于卡特里娜飓风对新奥尔良地区的摧残。在离我家不远的地方，我曾亲眼目睹在我自己的街区发生的另一些灾难。我住在纽约市，与前世贸大厦所在地仅隔几个街区。

因此，我可以就自己的亲身体验——我相信你也曾近距离地目睹过某些灾难——来谈谈我对灾难的看法：灾难的发生有时不仅不会导致混乱或更糟的情形，反而会激发出人性中最好的一面。我们都已看到媒体对灾难发生期间有人趁火打劫等行动所作

的报导。尽管容易引起媒体的兴趣，但这类行动显然是例外而非常态。在灾难中，大多数人会心怀怜悯、大公无私且不辞劳苦地通力合作，以帮助其他受难者。

灾难降临时，能够将伤害程度减至最低、使普通百姓受到鼓舞并变得高尚起来的关键因素是“分享经验”。卡特里娜飓风所带来的冲击之所以如此可怕，恰恰是因为洪水本身使人们无法作为一个群体来采取行动，无法共同挑起灾难给人们的情感、心理、身体和其他方面所带来的负担。

听上去，危机和灾难好像总是很恐怖，实际上也的确如此。相形之下，我们的日常生活如果称不上恬静舒适，似乎就算是单调乏味的。不过，如果我们能诚实地面对自己，仔细地审视自己的生活，那么呈现在我们面前的，便是一个迥然不同的现实。我们日常的平凡生活充满了冲突、压力和挫折。即便在不必为琐细事情与责任烦心时，我们也很少能够全身心地投入到生活之中，在大多数时间里我们只是得过且过。而且，除去我们的家人、密友以及交往较少的邻居，我们其实生活在一个碎裂不整的社会之

中，鲜少和周围的人打交道。我们在平时所遭遇的危机与大众共同经历的种种灾难存在着明显的差异。在这里，关键的一点是，我们总是把这样的危机掩藏起来，让他人——有时甚至包括自己最亲近的朋友和所爱之人——无从知晓。

从人们在灾难发生时表现出来的鼓舞人心的英雄主义和战斗力中，我们能学到些什么东西，并在处理个人生活危机时加以运用？让我们先来查看一下灾难和个人危机的特性有哪些异同吧。

灾难使受灾者生活中的一切都变得无足轻重。灾难使我们的生活变得简单高效。灾难中，最紧迫的需求都是实在具体的，同必须完成的重要工作相比，其他所有需求则作为会让人分心的小事被放在了次要的位置上。请注意，在灾难中，同受到最严重影响的人一样，境况糟糕的人只是少数。所有的人都把注意力放在处境更糟的人身上，整个群体则振奋精神，加入到救援的行动之中。

“同舟共济”的高尚情操得到弘扬。一个新的群体——受灾难影响的人们——挺起身来，去满足最紧迫的需要。人人倾力相

助，使命感油然而生，怀抱的目标不再局限于自身。受灾者群体内部因此而形成的紧密的社会凝聚力也会变得十分惊人。

灾难是由外在因素造成的，所以人们不会因不幸降临到了自己的头上而怪罪他人或是怪罪自己，也不会因此而感到内疚或羞愧。在受灾者群体之内，大家都能自由地敞开心扉，真诚相对，并在情感或身体上互相支持。只有在人们因失落而忧伤悲恸、饱受折磨或强烈地感觉到自己被灾害夺走了一切时，他们才能体会到这种相濡以沫的真情。

于是，灾难救援便出现了两个关键的特点，即彼此尽力分担，以及把自己力所能及的事办妥。和这种面对公共灾难时的镇定表现相比，我们在与自身的危机搏斗时却往往显得手忙脚乱。此时，我们会把危机深埋心底，往往因害怕丢脸而在他人面前闭口不提，任凭危机日复一日地击溃我们。

我来自医生世家，自长大以来一直施行直觉疗愈法。危机这个字眼在医学领域也有其特定的含义，是指发病过程中的某个特殊时间点，在这个时间点上，病情要么急转直下，要么在突然之

间出现转机。日常的危机同样会把我们推到这个岔路口上，在这里，我们的生活可能每况愈下，也可能峰回路转，其结果取决于我们当时采取了何种行动。写作本书也是为了帮助你在遭遇危机时做到积极笃定，得胜而归。

Welcome to Your *Crisis*

引言

很多翻看本书的人，都觉得自己需要作出重大的改变——也许是改变自己，也许是改变自己的生活。即便是自感诸事顺利的读者，也仍觉得自己的生活中有某些东西不如人意或有某些东西正在丢失。



平时，谁会在正常情况下求助于直觉疗愈者？求助于直觉疗愈者与找医生检查身体不同。人们要我提供咨询，是因为他们的生活正面临危机。

指导人们摆脱危机并非我的工作——而是我的天职。从小时候发现自己居然能够帮母亲摆脱危机时起，我就变成了这样的人。

从那时起，我就成了危机中为人指引方向的灯塔。我运用自己的直觉技能，帮助这些人找到新的生活和新的自我。我也帮助他们开发自己的直觉能力，所以，他们也能汲取他人的智慧。



我的处女作《实用的直觉》，对一种任何人都可使用的方法作了概括说明。有了这种方法，人们便可以通过直观的感觉收集重要信息。在最近出版的《圆圈：许个愿，改变一生》一书中，我提出了一道公式，依循那道公式，你可以凭借自己的直觉、智力和作为来实现任何目标。

即便不读我的其他作品，你也能看懂手中的这本书。它将为你提供一幅可靠的地图。在你遭受损失或生活出现变化时，为你指点迷津，找到方向。你将会学到一种自我成长的方法，一种热情有效地开创新生活的方法。



《欢迎你的危机》旨在帮助你把握生活中的种种变动，不管这种变动是你所追求的，还是突如其来的。这本书可以指导你走完人生的旅程。我将为你揭示在每个阶段你将面临的种种挑战，并且为你展示成功走过许多生活周期的方法。



这是一本实用的书，旨在帮助你在生活中作出积极的改变。为了从本书中获取最大的收获，你需要认真地完成书中练习。我建议你备好日记本，开始记笔记，并把你的所有作业放在一处。许多练习均以上一个练习为基础，所以你应该把自己的所有作业都放在手边，以便查阅。

本书中的这些练习，甚至是最简短的练习，都容许你重新规

范或重新确定你的思维、感觉和选择。要定期和不定期地进行练习，把这项活动当作日常工作的一个有机组成部分。最终，这些练习将在你的潜意识之中留下印记，在你以旧有的，有时是自我毁灭性的模式作出反应时，你便能依靠它们。在开创新生活的旅程中，你会给自己带来新的选择机会。



我并不打算要求你盲目地相信本书中的每一个观点。如果你正在经历一场危机，那么你的怀疑态度就有可能变得愈加强烈。

那也不错。我提出的唯一要求，就是请你以开放的心态来看待概念，并完成那些相应的练习。你甚至不必相信我说的任何东西。

20 世纪的科学巨擘之一、丹麦物理学家尼尔斯·玻尔（Niels Bohr）曾在他的乡间住所接待过一位记者。住所的门上挂着一块马蹄铁，按照当地的说法，这种东西可以给主人带来好运。

记者对这位科学大家的家门口竟也挂着迷信的物件感到困惑，于是问道：“玻尔先生，见到你也相信马蹄铁的魔力，让我

感到惊诧。”“喔，此言差矣！”玻尔答道，“我并不相信马蹄铁真有什么魔力。但我知道，不管你信与不信，它都会发挥作用。”

宇宙的法则与此相仿：这些法则起不起作用，与你是否相信并无关系。地球引力把我们往下拉，并不管我们是否知道，更不管我们是否相信。同样，本书中所描述的那条路径也和宇宙的法则相同，它会为你发挥作用，就像它在过去 20 年的危机中一直为无数人发挥作用一样，也同样为我发挥了作用。



我也曾遭遇危机。

33 岁那年，我生下了儿子——我的婚姻也走到了尽头。我记得，在那一刻，我突然意识到，离婚将不是一件简单的事，我的先生不再给我支票，我也没有了住的地方。

从 16 岁起，我就把丈夫家的人看成是自己的亲人。此时，他们不仅不再理我，而且还成了欲将我置于死地的敌人。我的律师、会计师和投资顾问也都投身于丈夫的营垒，原因是钱都在那边。属于我的只有我那尚在襁褓之中的儿子和几位朋友。

结婚之后，我在财务方面的所有需要都有人照看，所以我无须外出工作。分居之后，我变得一无所有——由于面临着一场代价高昂的法律争斗，我已不仅仅是一无所有了。以前，我根本不必自谋生计，甚至不必以任何务实的方式处理世间的各种事情；而现在，我却落到必须养活自己和孩子的地步。此前，我的年收入从未超过1.5万美元。这些收入都是我在直觉与疗愈领域做公益事业时附带得来的。

在儿子出生后的第一年里，我们俩只能借住朋友家的公寓，晚上就在客厅里的垫子上睡觉。16岁时便与丈夫相识的我并不知道，在没有他的世界里自己到底是谁。幸亏有了儿子，这个上天赐予我的最好的礼物。儿子相伴所带来的快乐大大减轻了这个新的局面给我带来的恐惧与混乱。

儿子从出生时起就一直由我独自抚养，在离婚已成定局之时，我的丈夫却为了得到儿子的监护权而与我争得不可开交。这时，我已几乎花光了自己的全部积蓄。不仅如此，我的律师还告诉我，打一场官司可能要花掉上百万美元，甚至更多。我的丈夫

拥有大笔的信托基金；对他来说，钱不成问题。用100万美元来保住儿子，就像用100万美元买我一条命一样简单。

我所相信且珍爱的一切——周围的人、我的家庭、我所爱的人、我对自己的看法——几乎全部崩塌了。从前那些认为我是一个自由的精灵、富有的妻子和成功的直觉疗愈者的朋友们，都以同情的眼光——如果不是怜悯的眼光——看着我。我的那些宝贵的特质——超强的直觉、疗愈的能力、幼稚轻信——都在法庭上被当作我无法胜任母亲一职的证据。我不禁暗自思忖：我如果确实拥有如此之灵的直觉，那又是怎么让自己沦落到这般田地了呢？

我对自己及周边的一切已信心全无，所以，在对方指控我心智失常时，我真的去看了心理医生，要他为我进行检测，看看他们的指控是否属实。那时，我以为自己真的疯了，只是最后一个知道而已。我不再清楚自己是谁，或者说，原来的那个我已经不复存在了。

我的旧世界，以及我所依赖的资源也不复存在了。从生活的