

请求的艺术

我如何学会不再忧虑并寻求
接受人们的帮助

THE ART of ASKING



AMANDA PALMER



化学工业出版社
悦读名品出版公司

「美」阿曼达·帕尔默◎著 廖鸿艳◎译

请求的艺术

我如何学会不再忧虑并寻求
接受人们的帮助

The Art of Asking
AMANDA PALMER

[美] 阿曼达·帕尔默◎著
廖鸿艳◎译



化学工业出版社
悦读名品出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

请求的艺术 / [美] 帕尔默 (Palmer, A.) 著; 廖鸿艳译. —北京:

化学工业出版社, 2016.6

书名原文: The Art of Asking

ISBN 978-7-122-26054-3

I. ①请… II. ①帕… ②廖… III. ①心理学-通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011790号

THE ART OF ASKING: How I Learned to Stop Worrying and Let People Help
by Amanda Palmer and Foreword by Brené Brown

Copyright ©2014 by Amanda Palmer

Simplified Chinese translation copyright ©2015 by ERC Media (Beijing) Inc.

Published by arrangement with Writers House, LLC

through Bardon-Chinese Media Agency 博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED.

本书中文简体字版由 Writers House, LLC 及博達著作權代理有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2015-5098

责任编辑: 王冬军 裴 蕾

装帧设计: 水玉银文化

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市双峰印装有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张 12 字数 310 千字

2016 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519680)

售后服务: 010-64519661

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.00 元

版权所有 违者必究

布琳·布朗

大约十年前，阿曼达曾在波士顿街头进行过活人雕像表演——确切地说是一位面色苍白、八英尺高的新娘雕像。隔开一段距离观察，你会发现这样有趣的交流：路人停下来，把钱放进她牛奶箱前的帽子里；阿曼达含情脉脉地注视着路人；路人微笑；阿曼达从手捧的鲜花中抽出一支递给路人。我是个不喜欢抛头露面的人，我总是想方设法避免跟活人雕像表演者发生直接接触。但请别误会，这并不意味着我吝于向街头表演者施与金钱；只是，我喜欢保持在安全距离之内，然后尽可能悄悄把钱放进去后再悄悄离开。我会竭尽全力避免与真人雕像进行任何眼神交流，我不想要鲜花，我只想悄无声息。

从一定意义而言，阿曼达·帕尔默和我毫无共同之处。她喜欢手提红色尤克里琴、脚踏德国战靴，穿梭在熙熙攘攘的柏林人群中，也

热衷于踌躇满志地一展她颠覆传统音乐行业的宏图大志。而我，更倾向于悠闲的生活：拼车、收集数据等。如果恰逢周末，我会安安静静地坐在教堂里。

《请求的艺术》讨论的不是从安全的距离去观察别人——安全距离是指我们在生活中所寻求的一种情感上的安全。它是一本讲述如何建立人与人之间的信任，并尽可能地保持人与人亲密关系的书籍，其中牵涉到爱、人性的弱点，以及如何建立人与人之间的亲密关系等话题。这种亲密关系可能会令你产生不适与不安，但却是一种妙不可言的感觉。要想消除人们内心深处不安，我们需要从文化层面扭转这种认识上的不足，建立人与人之间的基本信任。

距离具有欺骗性。距离的存在，使得我们无法更好地审视自己、了解对方。在这个问题的认识上，古往今来，鲜有作家能达到阿曼达的认知水平。可以说，阿曼达的人生经历与职业生涯就是一个研究建立人与人之间亲密关系的过程。她毕生的“事业”便是去爱她的音乐艺术、她的小团体，以及那些分享她生命历程的人们。

在我过往的生活中，在我感到不安或觉得可能被伤害时，我总是试图与对方保持一种安全距离。但现在我从阿曼达身上学到了解决问题的最好方式：不要逃避对方，要勇敢地直面他们。

事实证明，我与阿曼达也并非完全是来自两个世界的人，尤其是当你近距离从“连接”本质来审视我们时。

家、研究所、教堂，这些是我最经常出现的地方，我的大部分生活在这里上演着。我在这些地方“众筹”着我所需要的东西：爱、连接与沟通。现在，因为受到阿曼达的启发，当我身心俱疲、深感恐惧或是需要我的团队施以援手时，我会毫不犹豫地求助。虽然，我不擅于此，但我确实努力地努力去做着。你知道我最欣赏阿曼达哪一点吗？她的坦诚。其实，她也不一定擅长求助。或许，她跟我们一样曾

为此苦苦挣扎过。本书讲述了阿曼达苦苦挣扎的心路历程及其内心曾有过的脆弱，我也从这本书里看到了自己的影子，我曾经的挣扎。这，似乎是人类共有的弱点。

这本书，是一位不羁的艺术家、一位勇敢的创新者、一个曾经的筚路蓝缕者赠与我们的礼物。在本书中，阿曼达——这位自强不息的女性——以其细致的笔触，引领我们审视了人类关系最重要的一部分。请接受这朵鲜花。

.....

布琳·布朗 (Brené Brown)，最受欢迎的五大TED演讲者、美国最具影响力女性之一，《脆弱的力量》《活出感性：直面脆弱，拥抱不完美的自己》作者。

1

卫生巾与众筹 001

○ ● ○

2

收集，关联，分享 019

○ ● ○

3

八英尺新娘 027

○ ● ○

4

音乐之路 099

○ ● ○

5

互联网+我们的大家庭 159

○ ● ○

6

吃个甜甜圈吧 191

○ ● ○

7

请求，尼尔，100万 213

○ ● ○

8

痛苦、快乐，后众筹时代 265

○ ● ○

9

我爱你 301

○ ● ○

10

给你想要的一切 327

○ ● ○

尾声 349

后记 355

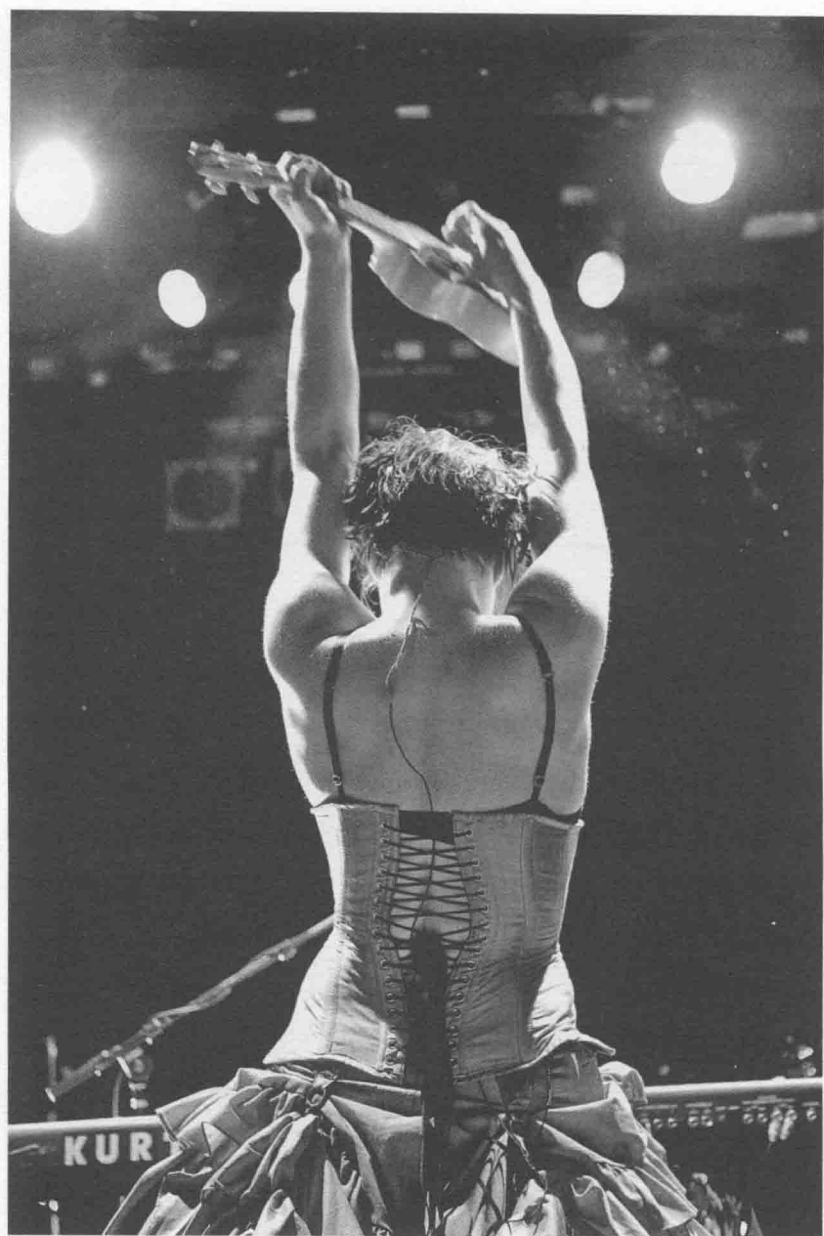
作者注 357

鸣谢 359

THE
ART of ASKING

1

卫生巾与众筹



请问有谁带卫生巾了？我赶上生理期了。如果恰逢生理期而自己又毫无准备，我会毫不犹豫地陌陌人大声求助。即便是在公共场合我也毫不畏惧，更不用说是在旧金山某个餐馆的女性卫生间，或是布拉格音乐节的某个男女共用更衣室了。就算是身处悉尼、慕尼黑、辛辛那提的某个派对，我也会跑到厨房里向看上去面善的人们寻求帮助。

但我碰到的情况却总是这样：女性朋友不停地在背包与钱包里沙沙作响地翻找着，仿佛做贼一样。最后，她们终于松了一口气：总算找到了。这时发现旁边的陌陌人报以善意的一笑，这种交换与金钱无关。仿佛彼此之间达成了无声的共识：

今天我在翻找卫生巾。

总有一天你也会有这么尴尬的一刻。

不止“翻找卫生巾”陷入了这样循环往复的怪圈，像诸如翻找面巾纸、香烟、圆珠笔的例子也比比皆是。

我曾一度思索过：会有女性觉得这种事情太过尴尬而不愿向别人开口求助吗？难道有人宁愿在底裤里塞一大团卫生纸，也不愿向满屋子的陌生人求助？我想这样的女性朋友肯定大有人在，但我不是这样的人，我从不觉得向别人求助有什么难以启齿的。

没什么能让我觉得尴尬。

至少我是这么想的。



我今年38岁了。在我25岁那年，我组建了第一支属于自己的乐队——“德累斯顿玩偶”（Dresden Dolls）。我在28岁时才推出属于自己的首张专辑。从传统音乐的眼光来看，28岁才出首张专辑，作为一名音乐人，起步似乎太晚了。

在过去的13年里，我几乎都奔波在巡回演出的路上，很少有连着几个晚上在同一地方住宿。我疲于奔命地忙着各种演出，经历了各种可能的境况。我的足迹遍布了世界各地的俱乐部、酒吧、影剧院、体育场馆以及各种庆祝日，从纽约的朋克地下城到悉尼歌剧院都留下了我的身影。我跟来自家乡的知名管弦乐乐团在波士顿交响乐大厅彻夜演奏着乐曲。我还有幸邂逅过我的偶像——辛蒂·罗波、九寸钉乐团的特伦特·雷泽、大卫·鲍伊、怪人奥尔·扬科维奇、皮特乐团的皮特、保罗与玛丽，有几次巡回演出我们还一起登台表演过！世界各地的录音室都留下了我的身影——我在那里创作并演唱了上百首歌曲。

很高兴我最终开启了我的音乐艺术生涯之旅，虽然它有些姗姗来迟。从此，我开始了真正意义上的生活。在很长一段时间里，我曾一度为缴纳每月的房租而绞尽脑汁。在我20岁前后的几年里，我做过好多工作维持生计，我大部分时间是在充当“活人雕像”：扮成脸庞苍白的新娘，伫

立在人行道的中央接受行人的“注目礼”（您一定见过我们这样的街头艺人吧？没准您还会猜想这家伙到底是谁呢？请跟我们聊两句吧，我们是活生生的人。）

“活人雕像”作为一种人体行为艺术，以一种纯粹的形式诠释了求助的含义：5年来，我面无表情地站在一个牛奶箱上，脚边放着一顶帽子，等着过往的路人扔进1美元的硬币，然后进行我们之间独特的“人类交流”。

在我二十多岁最初的几年里，我也从事过其他许多很有意思的职业：我卖过冰激凌；做过咖啡吧员，薪酬是每小时9.5美元（加上小费）；我还做过一段时间的无证按摩师，“按摩房”就是我的大学宿舍（当然，结局不太圆满，当时的收费为每小时35美元）；我还做过某个网络公司的品牌命名顾问（成功一单收费2000美元）；我还当过剧作家与导演（不但没有赚到钱，还经常因为要购买道具倒贴钱）；我还做过一家德国露天啤酒酒店的女服务员（每晚加小费的总收入大约是75马克）；我还从二手店回收过旧衣服然后转卖给大学校园中心（每天能挣50美元）；我还成功应聘担任过一家图片设计店的助理职位（薪酬是每小时14美元）；我还在一部探索性影片中当过女演员（没有薪酬，但可以免费吃喝，工作还蛮开心）；我还为艺术院校当过模特（薪酬为每小时12到18美元）；我还组织并主持了几场地下捐赠沙龙（薪酬刚好抵消场地费与饮料费）；我还负责过恋物癖人士派对的衣物检查工作（薪酬是每场100美元），通过这个工作我获得了缝纫助理的职位——为客户制作预定的皮革手铐（薪酬是每小时20美元）……

这些工作教会了我如何去洞悉人性的弱点。

当然，我体会最深的还是如何向他人寻求帮助。

人与人之间的交往，归根结底是一门关于请求的艺术。

就其本质而言，向别人求助是人际关系构建的基础。我们通常会间

接、无声地向别人——我们的老板、伴侣、朋友、员工——寻求帮助，借此维护彼此之间的关系。

你会帮助我吗？

我能信赖你吗？

你会欺骗我吗？

你确定我可以信赖你？

追本溯源，这些问题来自人类内心深处渴求探寻的一个答案：

你爱我吗？



2012年，我应TED之邀去做演讲，当时我真有点打怵。要知道，我对演讲可不在行。几年前，历经与签约唱片公司的长期斗争终得了解约后，我曾暗下决心：我的下一张专辑一定要通过Kickstarter推出。Kickstarter是一个众筹平台，创业者可以通过这个平台直接向他们的支持者募集资金。借助Kickstarter平台，我的专辑《邪恶剧院》（Theatre Is Evil）已经前前后后为我募集了总计120万美元的资金。这是迄今为止音乐艺术众筹中募集资金最多的一个项目。

简单来说，众筹平台是帮助创业者（具创造性与技术含量的个人创业者或团队创业者）以在线形式向大众筹集资金的一种方式。诸如Kickstarter、Indiegogo、GoFundMe平台的出现，使得寻资人与出资人之间的交易变得更为便捷，也极大提高了此类交易的实际操作性。

像其他新型的交易工具一样，众筹平台如今变得日益复杂起来。它仿佛是在线版的美国西部蛮荒地区——在这里，各行各业的艺术家的创业者打着为艺术募集资金的旗号涉足进来。众筹平台的存在引起了人们

对一系列基础性问题的思索：

我们如何寻求他人的帮助？

何时是寻求他人施以援手的最佳时机？

谁允许我们向别人寻求帮助的？

我在Kickstarter平台取得了意想不到的成功：我的出资人——大约有25000人——也一直在见证着我这几年来的成长。从出首张专辑到现在，我们一路走来，他们为我们共同的成就欢欣鼓舞着。但此时，我经受了记者们无休止的电话来访。他们奇怪，缘何会有那么多人愿意帮助我这么一个名不见经传的小人物？（他们的惊讶不无道理，《滚石杂志》从未对我写过一笔）我发起的这次众筹，也刚好走进了这场论战的风口浪尖——有关众筹平台存在的合理性的争论正愈演愈烈；许多批评家竟然称众筹平台为“数字化行乞”，必须予以终结。

显然，向别人开口求助不是什么愉快的事情。在许多人看来，我的众筹之所以成功，得益于以下种种因素：我曾经签约的唱片公司为我做了很好的宣传，我有一位出色的丈夫，我是一名自命不凡的自恋狂。

在我的Kickstarter平台收获成功后的接下来数月，事情却变得越来越不乐观起来。那时，我正准备跟随乐队一起做环球巡演。我打电话给当地的志愿者，邀请他们参与我们部分歌曲的现场秀。一直以来，我跟我的粉丝们都是这样携手合作。而现在，我受到了各路媒体的责难。

众筹平台的成功引起了大众的广泛关注，TED为此邀请我——独立摇滚乐界的一个无名小卒——录制一期12分钟的现场节目。要知道，通常只有顶级的科学家、发明家、教育人士才会被邀请参加TED节目的录制。接到邀请后我便在绞尽脑汁地思索，我应该说些什么？又应该怎样来委婉地表述这个讽刺性的事件呢？

我曾想过，要不我写一幕12分钟的艺术歌剧？用尤克里里琴与钢琴

把我从出生以来的经历一股脑展现出来。但我最终放弃了，我觉得还是开诚布公地向大家讲述一下我的经历更好——我作为街头艺人的生活经历，我的众筹平台的成功之道，后续引起的轩然大波，以及这两者之间的必然联系！

在撰写TED演讲稿时，我将范围固定在了我的社交圈子：我那群倍感尴尬、无所适从的音乐人朋友。众筹平台令他们兴奋，但也给他们带来了焦虑。我曾指导过数不清的朋友们，向他们传授通过Kickstarter平台募资的经验。我抓住每一次机会，在各种场合——当地酒吧、派对、演出秀进行前的后台更衣室——跟他们交流心得。我试图向他们传达那个曾经困扰我的基本问题：*我告诉我的音乐人朋友们，向别人开口，寻求经济资助没什么大不了的，不是什么丢人的事儿！*

我周围有很多朋友借助众筹平台顺利达成了自己的心愿：诸如发行专辑、拍电影、购买新型乐器，以及举办废品循环利用艺术品大甩卖——如果不是借助这种新型的资源共享与资源交换方式，这一切恐怕只能是空谈。但我也有一些朋友为此在苦苦挣扎着。这些都是我亲历过的。

众筹平台允许发布人上传一段视频，创建人可以在视频中畅谈他们的目标，表达他们的诉求。我浏览着众筹平台的视频流，看到了我录制的那段视频：面对摄像头前或是满含期待目光或是刻意避开我视线的朋友们，我扭捏不安、结结巴巴地说道，

嗨，嗨，我现在有点尴尬！大家好，呃，现在我们开始吧。我很抱歉开口向大家求助，这让我觉得很尴尬……请大家帮忙投资我们的唱片，因为……

我想告诉朋友们的是，没必要表现出羞愧和谦卑，这样做只会适得其反。

实际上，我想告诉这些朋友的是，有很多人热衷于帮助我们这些艺

术家。这不是一场一厢情愿的独角戏。艺术家与他们的支持者构成了这个复杂的生态系统中不可或缺的两个组成部分。羞愧只会让信任与坦诚打折扣。而我，希望我能赋予这些面临请求的艺术家朋友们一种神奇的力量，使他们放弃过分的道歉、焦虑及掩饰。看在上帝的面子上，只要开口求助就好。



我为我的TED演讲足足准备了一个月，我在租住的地下室里来回踱步，在朋友与家人面前一遍遍反复练习，尽量确保我所要讲的内容浓缩为12分钟。之后，我飞往加利福尼亚的长滩市。演讲前，我深深地吸了一口气。演讲结束后，听众给予了我长时间的站立鼓掌。我走下了演讲台，一位女士在会议中心的大厅拦住了我，并开始自我介绍起来。

刚才的演讲占用了我太多的脑细胞，我好不容易才反应过来。

“我是这里的演讲顾问。”她打开了话匣子。

一刹那，我愣住了。我的演讲时间应控制在不多不少刚好12分钟的。可是演讲过程中，我停顿了几次，忘记自己说到哪里了，结果演讲时间超过了13分钟。真糟糕，我暗想。TED会将我“炒鱿鱼”的，当然，他们不会真的将我“炒鱿鱼”。但事已至此，后悔也没用。我跟她握了一下手。

“嗨！我真的非常非常抱歉，我竟然超时了。太抱歉了，我太激动了！我刚才的演讲还可以吗？我是不是被‘炒鱿鱼’了？”

“不，小傻瓜，你没有被‘炒鱿鱼’。你怎么会这么想呢？毫无道理嘛！你的演讲……”她说不下去了，她的眼睛湿润了。

我站在那里有点不知所措。为什么这位TED演讲顾问看起来想要哭出来了呢？