

一本有趣、独特、引人深思的人生指南

——玛西·西莫夫(Marci Shimoff)



珍藏版

The 9 Intense Experiences

9种极致的人生体验

人的智慧皆来自体验

(美) 布赖恩·瓦兹利 (Brian Vaszily) 著

王亚鸽 译

《心理月刊》

执行主编 **王珏**

诚挚推荐

本书将让你开怀大笑、暗自啜泣、
走出迷失、梦想成真、弃爱如遗、无拘无束

它不同于你所读过的任何一本书

它将以强力而有效的方式改变你的人生历程，而且立竿见影



机械工业出版社

CHINA MACHINE PRESS

一本有趣、独特、引人深思的人生指南

——玛西·西莫夫(Marci Shimoff)



The 9 Intense Experiences

9种极致的 人生体验



人的智慧皆来自体验

(美) 布赖恩·瓦兹利 (Brian Vaszily) 著

王亚鸽 译



机械工业出版社

CHINA MACHINE PRESS

9 种极致的人生体验是灵修与康复教育传统的核心。杰出的艺术家和领袖们皆深谙其无可比拟的重要性。如今,心理学、神经系统科学、医学以及其他领域的最新研究,都不在证明它们是多么不可或缺。在《9 种极致的人生体验》中,享有国际声誉的生活导师和演讲者布赖恩·瓦兹利,将带领你踏上自身的极致之旅,调动你的身体、思想、心灵和精神,一起清除那些累积在你身上的障碍,让你做回真正的自己。

THE 9 INTENSE EXPERIENCES: AN ACTION PLAN TO CHANGE YOUR LIFE FOREVER

By BRIAN VASZILY

Copyright©2011 by Brian Vaszily

This edition arranged with THE STEPHANIE TADE AGENCY

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright©2011 China Machine Press

All rights reserved.

本书版权登记号:图字:01-2011-5523

图书在版编目(CIP)数据

9 种极致的人生体验 / (美) 瓦兹利 (Vaszily, B.)

著; 王亚鸽译. —北京: 机械工业出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 111 - 36209 - 8

I. ①9… II. ①瓦… ②王… 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 (2011) 第 215616 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 李新姐

责任编辑: 廖 岩

版式设计: 张文贵

责任印制: 乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2012 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·14.75 印张·1 插页·212 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 36209 - 8

定价: 36.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

献给我的母亲，玛丽安·瓦兹利
(*Maryann Vaszily*)。很多学者、作家、医生、
艺术家和圣人都引导过我，但从未有人像您
那样照亮我。您的爱与知，至今仍在启迪我。
感谢您！

这个时代,如同所有时代,都是黄金时代,前提是我们知道该怎么办。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson)

推荐序

和一棵树成为知己

《心理月刊》执行主编 王琚

极致体验？9种……第一时间，你会想到什么。

我想到了那些我恐怕此生都没有斗志去做的事情，比如爬珠穆朗玛峰，极地探险……但，这真是对本书的一个天大的误会。

布赖恩·瓦兹利所提供的建议，不过只是要你，比如，开怀大笑或者无甚可笑也要笑，给自己写回挽歌，或者，和一棵树成为知己。

从来没有读过这样一本奇怪的书。作者如此耐心、事无具细地开列清单，制作练习，并跟随他提供的电影、书、音乐和网站清单，将这些极致体验，强化到日常感受中去……它们被大致归纳为9类。而这9类，统称为他在成功人士身上发现的。也就是说，人想要成功、快乐，以及内心的平静，才会到来。极致体验。

“我们生活在一个泛览的时代，而我们生来却是要深入生活的。”这就是布赖恩试图带着我们每个人深入生活的出发点。

如果有一天，走在拥挤喧闹的都市大街上，你会不会记住，你曾经和一棵树有一个约定，它充当着你的沉默地倾听者，接纳你倾倒的任何狂想。但重要的是，你敢不敢说。说出自己内在的真实需求，哪怕，它让你吃惊不小。而整个过程，是一段不断趋向真实自我的过程。这过程发生得越是早些，你的极致体验就越丰富。

我不太确定这本书是否会真得如它所宣传的那样，会对我们的人生产生强力而有效的改变。说真的，我十分怀疑。怀疑倒不是针对布赖恩的9种方法，而是因为我们自己，当你在被这些好的建议激发、激动的短暂瞬间，你有可能想去行动的。但很快，我们又会被自己强大的习惯击倒。

不过，布赖恩说：“你把什么带入生活，你把时间和精力用于何处，

你又会让你的嘴巴、眼睛、耳朵、心灵和大脑感受什么，这些直接决定了你的感觉和你的创造与成就。……如果吸收的都是平庸，那么你感受到和表现出来的自然也只能是平庸。进一步而言，在生活中取得全面的成功的人，对应该选择什么进入他们的大脑、心灵和精神，又该对哪些置之不顾，有非常清醒的认识。”

这个，你同意吗？

致迟疑者与泛览者的一个重要提醒

本书将让你开怀大笑、暗自啜泣、走向迷失、梦想如真、弃爱如遗、无拘无束。它不同于你所读过的任何一本书，但请勿因此止步不前。它将以强有效的方式改变你的人生历程，而且立竿见影。我保证你在阅读《9种极致的人生体验》时，将会感受到一些深刻的改变。很快你就会明白为什么这些改变是自然而然且不可避免的。

如果你正在通往快乐与成功的途中披荆斩棘，需要克服种种障碍，诸如恐惧、内疚、愤怒、沮丧、心碎、自卑、郁郁寡欢、不堪重负，茫然不知人生该何去何从，这本书毫无疑问将有助于你。如果你渴望在职业生涯、爱情生活和其他的人际关系上取得更大的成功，抑或在个人健康、节食、财产或所有这一切上表现更好，这本书将以不可思议的力量引导你。

在今天这个更新、更快，却又让你感觉好像不知所措的世界，许多人哪怕实际上只是浮光掠影地看了一下某个湖泊的表面，就往往相信自己已经访问并且了解了那个湖泊。我们生活在一个泛览的时代，而我们生来却是要深入生活的，这使得我们痛苦地无缘于本该享有的成功、快乐以及内心的平静。本书所对症下药之处恰在于此。

关于这个问题，我经常用一个词来形容，叫“泥坡综合征”。如果不幸患有此症，你会感觉生活就像在瓢泼大雨中爬山。你想努力爬上山，所以就爬得越来越快，但却陷得越来越深。你爬得多快就陷得多深，山坡也会变得更加泥泞，然后你站不住了，便向后滑落到很远的地方。最后当满身泥污、狼狈不堪时，你觉得眼前一片黑暗，整个人濒于崩溃。

请帮自己一个大忙：深呼吸几下，尽量放慢速度，把这本书再多读上几页。慢慢地亲吻你的爱人，细细地品味真正好的巧克力，放慢脚步去体会那些给你的生活带来激情的事物。

只要再多读几个章节，你就会明白为什么这本书将强力而有效地改变你的人生历程。它让你感觉美妙极了，你也会有更多的惊叹：啊哈！那时

候你将立即感觉充满活力、思维清晰、精神专注。有一点瞬间的自我满足感并没有什么不好！

梭罗曾经写道：我们经常需要弄清楚自己是谁。在深层次上，你已然知道自己是谁。如果你能看到自己在各种人际关系、财产、健康、节食、职业生涯以及生活的其他方面取得更大的快乐与成功，那才是真正的你。你不可能存在于这些事物之外。

挑战来自于清除“锈迹与渣滓”——这是我经常用到的另一个短语，以此来表示长年累月的自我侵蚀习惯以及墨守成规的思想和情感，它们会瘫痪你的能力，甚至让你看不清自己是谁。

鉴于很快你就会发现，极致体验的确是清除“锈迹与渣滓”的灵丹妙药，那么请再深入一些。欣然前往成为真正的自己。生命苦短，别无选择，此刻正当其时。这绝对是你应得的。顺便说一句，你会爱上它的。

序 我给离世多年的父亲打了个电话

我把车开进了购物中心一个狭长的停车场。雨水敲打着车窗，我呼出的热气在玻璃上定格成了模糊的画面。

“嗨，爸爸，我是布赖恩。”我打着手机。其实无需手机，但这对我有用。我哽咽难语：“很久没有看到您了。”

现在是2002年。10年前，我的第一任妻子米雷娅23岁，我22岁，而我们的儿子已经一岁半了。那时我们俩还是全日制大学生，平时打零工挣些微薄的收入。我们债务重重，依靠救济食品和社会福利生活，所住的公寓比某些壁橱还要小。1990年，当米雷娅怀孕时，我们才交往了四个月。20岁的我忽然发现自己将为人父，而我自己的父亲当时已经在医院里病危三个月了。在那之前，他因患肺气肿、酒精中毒且精神抑郁内心痛苦，在家里已经缠绵病榻十多年。

父亲生活在被他的二战兄弟们称之为“人间地狱”的世界——他的生活大起大落。父亲出生于布鲁克林，但在匈牙利的一个甜菜农场由他的姑姑抚养成人，他姑姑经常打他。后来他回到布鲁克林，开始练拳击、打手球，同时沉迷于学习语言。当应征加入美国军队时，他已经可以说好几种语言了。直到去世前，他至少能流利地说七种语言。二战期间，他在情报部门服役，在欧洲做机密工作。战争期间，他爱上了一个俄罗斯女间谍。有一天，她忽然消失了，从此再也没有出现。后来，他再次坠入情网，并且结了婚。结婚后开始几年，他与第一任妻子时常争吵，她后来在一次车祸中丧生。接下来的几年里，父亲开过饭馆，做过进出口生意，也经营过别的事。他结了第二次婚，但后来又离了。几年后，就在我三岁时，他与第二任妻子所生的儿子也死于车祸，他死时已13岁。

我母亲是他的第三任妻子，她陪伴父亲度过了他人生最后的25年。在他死前的十年里，母亲依靠当秘书的薪水养活我们。她告诉我，父亲健康的时候是个很好的人——善良、幽默、阳光。我记得他的幽默与阳光，

在他生命的最后几年常常会流露出来。我竭力回想他的善良，但记忆中仍少得可怜，因为我是在父亲生命陷入低谷的时期长大，那些无法挽回的悲剧让父亲的思想、身体和心灵都一蹶不振。在很大程度上，他变成了另一个人。我大约九岁的时候，父亲严重酗酒，经常对母亲、妹妹和我很粗暴。很多个晚上，我们担惊受怕，不知道他什么时候回家，也不知道他这一次又要做什么，直到他后来戒了酒，我们才不再恐惧。要么戒，要么死，他做得很好，不再喝酒了。然而，他仍然无法从深深的痛苦中自拔，于是就在我们身上发泄，无休无止。我的故事许多人都曾讲过，更多的人曾经历过，它平淡无奇，微不足道，声名狼藉。千篇一律，老生常谈，无非是说他的痛苦以及母亲和妹妹所受到的辱骂，都是我的错。

1990年，父亲在医院弥留了几个月之后，痛苦地死去。在此期间，母亲白天做她的秘书工作，天黑了还要应付那无能的医疗系统，夜间则在父亲的病床边照顾他。很多个晚上，我和妹妹都是在候诊室里度过。记得在医院有位牧师将我拉到一边，并低声对我说：“你要好好照顾你母亲，要不然她也会和你父亲一起走掉的。”当时，我刚刚得知交往了才四个月的女朋友怀孕的消息。我即将成为一名父亲，而我自己不过是个20岁的孩子，我自己的父亲即将死去，但这么多年来我却从未为他分过忧。这无疑是一场内疚与自责的完美风暴。我自己觉得应当为他的病死负责，为我们之间的关系破裂负责，由于他撒手人寰，我也要为母亲和妹妹受过的罪负责。我的女朋友来自于墨西哥家庭，她相信自己将会因为未婚而孕被赶出家门。而在这个世界上我不想给任何人带来痛苦，所以就请求她嫁给我。那时候，我还不相信婚姻，甚至几乎还不了解她。

1990年8月9日，在医院躺了六个月之后，父亲与世长辞。同年12月1日，我结婚了。1991年1月30日，我满21周岁。是年2月28日，我儿子出生。我们在芝加哥一个狭小的公寓里蜗居了好几个月，在地板上铺两个小床垫，就睡在上面，夜间老鼠恣意横行，它们的胡须常常弄痒我的脸而把我从梦中惊醒。后来我们搬到母亲那里住了几个月——我的妻子、宝宝还有我，一起挤在我童年时的卧室里，小时候贴在天花板上的月亮和星星依然如故，夜间熠熠生辉。到了1991年9月，我们俩都找了份工作，

并且带着我们的宝宝在北伊利诺伊大学上学。

到了1992年年中，我们还有两年才毕业，但已经欠下数万元的学生贷款，还有几千元的信用卡账单。我们依靠食物救济、主要是社会福利勉强度日。每个月，我们都在疲于应付各种账单；为了让家里的灯还亮着，更多的时候，我将自己收藏多年的音乐CD拿到二手商店去卖，直至倾尽我的所有珍藏。我当时发誓，等1994年毕业以后，我永远也不要再过那样的生活。

现在让我们回到2002年。我泪水盈眶，把车停在雨中，打了这个电话。我已经和第一任妻子离婚，并且再婚了。我儿子有一半的时间和我们住在一起，养女和我们共同生活。几年前，我努力在一个新兴网络公司获得了一份收入可观的工作。我买了自己的第一套房，并且开始从那些陈年累债中脱身出来。后来，这家网络公司效益不佳，我被辞退了。在我还四处求职的时候，离职补偿金也被用尽了，我开始接受失业补贴。我的一本阅读量颇为可观的小说出版了，但那不足以偿还债务。我破产了。然后，到了2001年9月11日，这一天深刻地改变了我（之后影响得更多）。

“9·11”事件之后，经济衰退。我发出了几百份简历，仍然没有找到工作。我的失业补贴也用光了。就连那微不足道的退休基金，也被我用得分文不剩。我们靠我的妻子在私立学校的微薄收入维持生活。但那不足以偿还房贷，更别说其他的账单了。我不得已接受了一份兼职，就是在饭店当服务生，但这依然远远不够支付我们的账单。我不得不收起自己的矜持，虽然我的小说已经获得了很大的成功，而且大学毕业后几年我通过自己在工作上的努力，在商业社会也有了一定的地位。就在接受那份兼职服务生的工作之前，我已经在二手商店卖掉了自己的大部分音乐CD——这些CD是自十年前我卖完自己的第一次收藏之后再积累起来的，只有这样才能让家里不至于断电。

我回到了十年前曾发誓不会再来的地方。我不知道该如何继续还房贷，一日三餐无以为继，更遑论其他各种账单。但那并非我停下来把车开到这个购物中心狭窄的停车场、并且拿出手机的原因。我泪流满面，因为我意识到自己渴望能有一位智慧的长者指点迷津，安抚我不知所措的内

心，或者给我一个自暴自弃的建议。而我唯一能够想到的、可以打电话的人，就是我死去的父亲。

“嘿，爸爸，我是布赖恩。”我哽咽难语，“时间过去了好久。”我想象他的声音，那声音来自他很和蔼的时期：深沉、自信、冷静。

“布赖恩，你要知道，我后来变得不是自己了，”我听见他说。“不是自己了。虽然事出有因，但我不能为自己找借口。”

我低声啜泣，喉咙哽咽，胸口涨得几乎无法呼吸。我挣扎着说：“我到底该怎么办？你是我的父亲，你应该在我的身边，而不是打倒我，你这混蛋！你此刻应该站在我的身边！我到底该怎么办？”

手机就在我身边，这时静悄悄的。我正在对自己大喊。难道就只有这些？无聊透顶。雨已经变小了，车窗上传来滴滴答答的雨声。我看着一个雨滴从挡风玻璃的上方蜿蜒而下，直到在窗户最下方汇入积水之中。

“你正在做自己该做的事。”尽管在电话里听起来非常平静，父亲的声音还是让我吃惊。“布赖恩，你正在勇敢地面对我。”在这个购物中心狭小的停车场，在雨中，在我的车里，我终于听到了我的父亲对我说话。我终于可以听到真正的父亲，不是那个卑鄙的醉汉，不是那个令人讨厌的家伙，而是我的父亲。我听到他给我讲了许多事。他说就现在而论，我已经做得相当好了。他让我原谅自己犯过的错误，比如欺骗过我的第一任妻子，那时我年少无知又暴躁易怒。他告诉我在以后的生活中，我还会犯更多的错误，但是关键在于不被错误打败，而是要从错误中吸取教训。我还听到他说，感到畏惧也没有什么，在我的余生中还会害怕很多事，但感觉到畏惧和为其所控制，这之间有天壤之别。“你不能逃离畏惧，或者隐藏它，布赖恩，”他说，“它总是从后面追上来抓住你，急切地想吃掉你。勇敢面对你的畏惧吧，就像你此时所做的，你终于跟我对话了。”

我问了些关于他生活的问题，但他说那并不是最重要的。当务之急在于我可以为世界做些重要的事，一些真正有助于他人的事。他说我不应当再浪费时间去考虑是否该放弃我一直在努力追求的东西。“这毫无意义，布赖恩，因为任何生活显然都是充满挑战的，那么就不要再落入那个陷阱，即为了继续追逐你的梦想而去等待那不可能有的机会。别再犹豫，为

世界奉献你不得不奉献的东西。从现在做起，”我听到他说，“永远都要从现在做起。”我听见他对我说，我还是个小孩子时，他实在是太残酷了，他的酗酒成性以及带给母亲和妹妹的痛苦，这一切都不是我的错。他知道为了让世界变得更美好，我可以做点什么的。我第一次听见他说他相信我。“布赖恩，”他说，“对不起，真的很对不起。”

我了解他的歉意。“不要紧，爸爸。”的确，那是和解的开始。

“我爱你，儿子，”我听见他的声音说。我发现我相信他。我告诉他，我也爱他。然后就挂掉电话，把它塞进衣兜里。

我的心里清晰了许多，万事都会好起来的。我发动汽车离去。



推荐序 和一棵树成为知己

致迟疑者与泛览者的一个重要提醒

序 我给离世多年的父亲打了个电话

第一部分 如何成为真正的自己

你期待怎样的生活? / 3

一个至关重要的问题 / 6

你已经有过极致体验,但是…… / 12

两种类型,你属于哪一种? / 19

第二部分 9种极致的人生体验

极致体验1 回到永无岛 / 25

5个要紧的问题 / 32

练习1 直接把门撞开 / 33

练习2 擦去心灵锈迹 / 34

练习3 不妨翘课一天 / 39

练习4 俯下身来玩玩 / 40

练习5 说出你的故事 / 41

练习6 学会苦中作乐 / 43

练习7 西红柿狂欢节 / 44

极致体验2 潜入你的血缘深处 / 47

5个要紧的问题 / 54

练习1 睡前感恩一个人 / 55

练习2 鉴赏此类电影 / 57

练习3 认识熟悉的陌生人 / 59

练习4 你在家族的角色 / 61

练习5 和爱人列遗愿清单 / 62

练习6 他人成功欢喜无量 / 64

练习7 致电离世的亲人 / 65

练习8 创造时光机器 / 66

练习9 和家人在一起 / 68

极致体验3 漫游但无需遁迹山林 / 69

5个要紧的问题 / 75

练习1 逃离出纷繁世务 / 76

练习2 重新发现大自然 / 79

练习3 祖先不吃你也别吃 / 81

练习4 和一棵树成为知己 / 82

练习5 请拍摄鸟、蜜蜂和花 / 85

练习6 种植花木种植自己 / 86

练习7 走出去干一些脏活 / 88

练习8 把大自然带进室内 / 89

极致体验4 用天赋点燃自己 / 91

5个要紧的问题 / 95

练习1 点亮昔日的梦想 / 96

练习2 邀请天使的声音 / 97

练习3 阅读杰作认清真理 / 102

练习4 找你的玫瑰花蕾 / 105

练习5 做个有涵养的人 / 108

练习6 细细品味天赐之物 / 109

练习7 让神秘的梦引导你 / 111

练习8 记录声音采集鸟蛋 / 112

练习9 再瞥一眼你的天赋 / 114

极致体验5 一笑而过 / 116

5个要紧的问题 / 120

练习1 说傻话，做蠢事 / 120

练习2 寻找最风趣的人 / 121

练习3 努力去追猎“哈！” / 122

- 练习4 走进剧场欣赏喜剧 / 123
- 练习5 你可以看电视了 / 124
- 练习6 在厕所看轻松读物 / 127
- 练习7 无甚可笑也要笑 / 128
- 练习8 通心粉、辣椒和内衣派对 / 129
- 练习9 随时随地找乐子 / 130

极致体验6 展示自己 / 132

5个要紧的问题 / 135

- 练习1 幻想与他人相遇 / 135
- 练习2 每周至少淘一次金 / 138
- 练习3 人无老少皆可师友 / 139
- 练习4 倾听陌生人的心声 / 140
- 练习5 成为一个追星族 / 142
- 练习6 爱上吃油炸昆虫 / 143
- 练习7 与异己交朋友 / 144
- 练习8 走失在陌生之地 / 144

极致体验7 付出才能真正活着 / 148

5个要紧的问题 / 152

- 练习1 列另类愿望清单 / 152
- 练习2 施惠而不欲人知 / 154
- 练习3 寄出三封感恩信 / 154
- 练习4 阅读真正的好书 / 156
- 练习5 什么事业点燃你 / 157
- 练习6 万事常怀感恩心 / 159
- 练习7 重识你家中之物 / 159
- 练习8 狂热地待人友好 / 161

极致体验8 拥抱死亡，舞过黑夜 / 164

5个要紧的问题 / 169

- 练习1 去墓地唤出死者 / 170
- 练习2 享受最后的晚餐 / 171
- 练习3 让死亡来启悟你 / 172