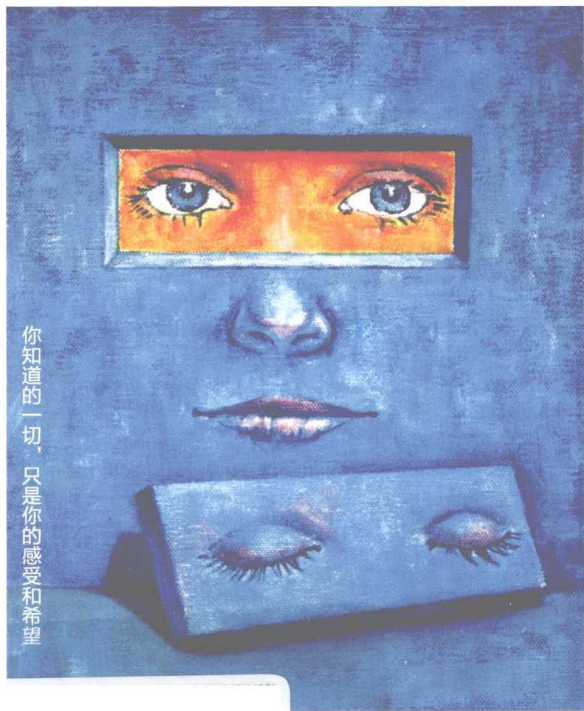


你怎样， 世界就怎样

让自己和这个世界好好聊聊天！



你知道的一切，
只是你的感受 and 希望

美国著名心理学家利文斯顿40年阅历之作，

剥离人生的痛苦与局限，

揭示抑郁背后的心理模式，

让自己和世界一起改变！

Too Soon Old? Too Late Smart

【美】戈登·利文斯顿 著

刘建周 译

长江文艺出版社

你怎样， 世界就怎样

Too Soon Old, Too Late Smart

〔美〕戈登·利文斯顿著

刘建周译



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03号

图书在版编目(CIP)数据

你怎样,世界就怎样/(美)利文斯顿著;刘建周译.

-- 武汉:长江文艺出版社,2013.1

ISBN 978-7-5354-6242-8

I.①你… II.①利… ②刘… 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(2012)第273147号

著作权合同登记号 图字:17-2012-143

T00 SOON OLD, T00 LATE SMART: Thirty True Things You Need to Know Now
by Gordon Livingston

Copyright ©2004 by Gordon Livingston

Simplified Chinese translation copyright ©2013

by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group
through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

图书监制:王平 吴双

策 划:李 格 孙文霞

责任编辑:张芬之

特约编辑:李 格

封面设计:朝 霞

出版:长江出版传媒

地址:武汉市雄楚大街268号

长江文艺出版社

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:027-87679362 87679361 传真:027-87679300)

北京时代华语图书股份有限公司(电话:010-83670231)

http://www.cjlap.com

E-mail:cjlap2004@hotmail.com

印刷:北京海纳百川旭彩印务有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:7

版次:2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

字数:112千字

定价:29.80元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

《你怎样，世界就怎样》的赞誉之辞

“(戈登·利文斯顿)直抵现实，这是事情应有的方式，经常并不是我们的愿望或希望的情况……从任何传统意义上讲，这都不是来自畅销书生活导师的很了不起、真正激发积极性的指导手册。利文斯顿是更悲伤但却更睿智的人。他更像乔伯而不是菲尔博士，痛苦地意识到生活中的损失和局限性，努力让你少受伤害。他以段落的方式思考，而不是短小精悍的隽语。”

——洛克萨妮·罗伯茨，《华盛顿邮报》

“戈登·利文斯顿经历过许多地狱般的折磨，他靠着智慧和善良挺了过来，赢得了尊敬。阅读他的作品就是信任他，就是学习他的过程，因为他浴火重生，动机绝对纯洁。”

——马克·赫尔普林，《一战士兵及冬天的故事》

“利文斯顿舒缓平和的散文风格温暖人心，用三十个富含启迪的‘真理’让这本薄书独树一帜……利文斯顿的

睿智中同时包含着深邃的道理和启迪……利文斯顿的文字感觉很真实，他的智慧得之不易。在随处可见的许多漫不经心、空洞无物的自助书籍之中，本书就像璀璨的珍珠一样脱颖而出。”

——《出版者周刊》，星级评论

“生活是一种困境，所以读读这本书。戈登·利文斯顿是一位经验丰富但不老套、智慧而不仅仅是聪明的医生。倾听他的心声，你将变得更聪明，并且很可能更幸福。”

——J.雷蒙德·德保罗，医学博士；亨利·菲普斯教授，
约翰霍普金斯医学院精神病和行为科学系主任

“这‘三十条真理……’不是从精神病学宝座上超然世外的沉思。（利文斯顿）在钢铁般职业洞察力之下展现了个人的温情，提醒读者‘我们从来都不缺少选择，不管情况如何绝望’。”

——《达拉斯晨报》

“（利文斯顿）大部分的知识源自他的病人，源自倾听他们的故事，源自观察他们组织自己情感生活的方式，源自出现的灾难，源自他们重整旗鼓的决心。”

——苏珊·里默，《巴尔的摩太阳报》

关于作者

戈登·利文斯顿，医学博士，毕业于美国西点军校和约翰·霍普金斯医学院，自1967年起就是一名内科医生。

利文斯顿是精神病学家和作家，经常为《华盛顿邮报》《旧金山纪事报》《巴尔的摩太阳报》和《读者文摘》等撰稿。他因在越战中的勇敢表现而被授予铜星勋章。已出版的著作有：《永远不要停止舞步：你现在需要知道的另外三十件事》《只有春天：悼念我的儿子》《如何去爱》等。利文斯顿现居住并工作在马里兰州哥伦比亚。

献给我的病人

他们教给了我本书中的大部分内容。

献给克莱尔

她，超越一切理由，选择爱我如故。

序 言

在过去的八年里，戈登·利文斯顿一直都是我生命里最重要的一个人——尽管我和他只有一面之缘。我们都不年轻，却受益于年轻人的交流方式：我们在网上相遇，在一个失独父母的在线社区。当我的孩子去世时，他和其他几个人正是我所需要的慰藉，他们能真正理解我们正在跌入的深渊，并像我们的救命稻草一样，帮助我们停止坠落。

在那些日子里，任何语言都无法描述戈登稳健的口才具有的意义。戈登两次跌入痛苦的深谷，那是残酷的事实，甚至对我们那些处于深渊之中的人而言都感觉深不可测。

我很庆幸能结识戈登·利文斯顿，并感受他不带忏悔的直言不讳和慈悲之心。就像他可靠的文字一样，戈登没有布道，也没有评判：他照亮了我所处的位置，然后把那

丝亮光举出来，以便我能看到落脚点和暗礁，让我重新找回丰富的人生。

关于利文斯顿，这些年来我的了解是：不管我们坠入的是共同的深沟险壑，还是更像爱丽丝坠入到仙境——“我太小，我太大，一切都不是应有的方式”——这些都无所谓。重要的是，戈登明智的声音表达了一种智慧，这种智慧甚至比非凡的生活所提供的真知灼见还要伟大。

本书中的散文给了每位读者一扇窗，我在过去的八年里有幸身临其境。当需要沉思的声音时，这是一本我们所有人都能读的书，就像我常常从书架上找到标有“戈登”的文件夹一样——他写的邮件和发的帖子合集。当我需要一个既严厉苛刻又安慰人心、既充满希望又不愿提供任何担保的声音时，这就是我的精神家园。因为他知道，其他人也能够认识到，生活于我们而言自有其道，我们所希望做的就是颠簸的旅程中保持平衡。

他曾经给我写道：“我知道的一切就是我的感受和我的希望。”这是经典的戈登式轻描淡写；他似乎还知道我的感受和我的希望以及你的感受和你的希望，还有这些感受中哪些是真诚的以及哪些是可实现的。

戈登同时还是一名飞行员，他继续写道：“我希望当

空速指示器达到六十的时候，我能拉起操纵杆，并且那个东西能飞起来。物理学已经向我解释了不下百遍。伯努利^①恰巧是正确的。但那看起来仍然像是一个奇迹。”而这些话很确切，因为尽管经历坎坷，戈登还是设法保持了天真无邪的信念。

读他的作品时，我想起了一个自我提高电视系列剧的预告片：“你的朋友不会告诉你……但我们不是你的朋友，并且我们将会成为你的朋友。”好吧，或许那就是真正的朋友做的事情：说出那些硬道理，只有如此我们才能变得更坚强、更美好、更慷慨、更勇敢、更友善。

戈登所说的话并不总是悦耳动听。他会把你从安逸的椅子上拉起来，哪怕你本来指望坐在那里看电视直到关灯睡觉——当然他这样做都是为了你好。与此同时，他警告我们所能控制的东西如此之少，提醒我们选择的自由总是存在。就像一位聪明的父母那样，他把我们推向正确的方

① 此处指的是丹尼尔·伯努利（Daniel Bernoulli）：著名的伯努利家族中最杰出的一位，被称为“流体力学之父”，1738年发现“伯努利定律”：在一个流体系统，比如气流、水流中，流速越快，流体产生的压力就越小。这个压力产生的力量很大，足以让空气托起沉重的飞机。飞机机翼的上表面是流畅的曲面，下表面则是平面。这样，机翼上表面的气流速度就大于下表面的气流速度，所以机翼下方气流产生的压力就大于上方气流的压力，飞机就被这巨大的压力差“托住”了。这个压力的大小由高深的流体力学公式“伯努利方程”进行计算。

向……用他带着天鹅绒手套的手。

我和戈登来自不同的世界，并且在很多事情上我们具有不同的观点。即使是在我们意见不一致的时候，就像我们在某些事情上确实出现的那样——甚至包括这些文章里的内容——我依然欣赏他如此中肯地表达自己的论点，不含恶意也没有无礼，让当下的大多数对话自愧不如。并且——当我们有分歧时，让我失望的是——他为自己的观点做出了最好的论证。

能有机会为本书作序，把戈登·利文斯顿介绍给那些还不知道他风度的人，我感觉非常高兴。最重要的是，我很感激有机会重复戈登写给他儿子卢卡斯的话，戈登捐献的骨髓没能创造他们两人都理应获得的医学奇迹，在六岁时卢卡斯只能等待死亡的降临。“我爱你的声音。”

伊丽莎白·爱德华兹

刻在威斯敏斯特大教堂的关于改变自己的箴言——

当我年轻的时候，我的想象力从没有受过限制，我梦想改变这个世界。

当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了些，决定只改变我的国家。

当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。

然而，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界！

真的，要想撬起世界，它的最佳支点不是整个地球，不是一个国家、一个民族，也不是别人，它的最佳支点只能是自己的心灵。

目 录

CONTENTS

- NO.1* 如果地图和实际状况不一致，那一定是地图错了。 /1
- NO.2* 人如其行。 /7
- NO.3* 如果一个想法的产生不合逻辑，那就难以用逻辑来消除它。 /15
- NO.4* 儿时受到的大部分创伤，已经变成了过去时。 /21
- NO.5* 任何关系都掌握在最不在乎的人手中。 /29
- NO.6* 感觉跟着行为走。 /35
- NO.7* 只要勇敢，自有神助。 /43
- NO.8* 完美是优秀的敌人。 /49
- NO.9* 生命中最重要的两个问题是“为什么”和“为什么不”，诀窍在于知道问哪一个。 /53

- NO.10 我们最大的强项也是最致命的
弱点。 /59
- NO.11 我们为自己建造的监狱
最牢固。 /65
- NO.12 老年问题常常很严重但却
没意思。 /73
- NO.13 幸福是终极风险。 /81
- NO.14 真爱是伊甸园的苹果。 /89
- NO.15 只有坏事才会传千里。 /95
- NO.16 并非所有游荡的人都是
迷路者。 /103
- NO.17 单相思，痛苦但并不浪漫。 /107
- NO.18 没有什么比做同样的事情却期待
不同的结果更无意义或者更常见
的了。 /111
- NO.19 我们徒劳地逃避真相。 /119
- NO.20 对自己撒谎是个糟糕的想法。 /125

- NO.21 我们都喜欢完美陌生人的神话。 /131
- NO.22 爱永远不会失去，即使死亡也夺不走。 /137
- NO.23 没有人愿意被人牵着鼻子走。 /143
- NO.24 生病的最大好处是可以从责任中解脱。 /151
- NO.25 我们害怕错事。 /157
- NO.26 父母在塑造孩子的行为方面作用不大，糟糕的地方除外。 /165
- NO.27 唯一真正的乐园是已经失去的乐园。 /173
- NO.28 在所有形式的勇气中，笑对人生的能力最值得推崇。 /181
- NO.29 心理健康需要有自由的选择权。 /189
- NO.30 宽恕是一种放手，但两者并不是一回事。 /195



如果地图和实际状况不一致，
那一定是地图错了。

很久以前，我曾经是第82空降师的一名年轻中尉，当时正努力在北卡罗莱纳州布拉格堡的一片野地辨别方位。我站在那里研究地图时，我的副排长，也是许多初级军官中的一位老兵，走了过来。

“你搞清楚我们现在在哪里了吗，中尉？”他问道。

“哦，地图上说那边应该有座小山，但我没看到。”我回答说。

“长官，”他说道，“如果地图和实际状况不一致，那么一定是地图错了。”

在那个时候，我已经意识到这是一则深邃的真理。

在之后许多年里，我听到过不同人的一些故事，特别是事情可能会出差错的各种情况，从中悟出了这样的道理：